

नाम

अनुक्रमांक

विद्यालय का नाम

दिनांक

वार्षिक परीक्षा 2026

समय : तीन घण्टे

विषय- नैतिक, योग, खेल एवं शारीरिक शिक्षा
कक्षा- 10

A

पूर्णांक : 50

नोट- सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1x10=10

निर्देश : प्रश्न संख्या 1 से 10 तक बहुविकल्पीय प्रश्न हैं, जिनके सही उत्तर पर सही का चिन्ह लगाएँ।

प्रश्न 1 विकास की स्वतंत्रता की अवधारणा एक है।

(क) धर्म (ख) प्रभाव (ग) उत्तरदायित्व (घ) इनमें से कोई नहीं

प्रश्न 2 अस्थि-भंजन में होती है-

(क) कम पीड़ा (ख) असहनीय पीड़ा (ग) सहनीय पीड़ा (घ) कोई पीड़ा नहीं

प्रश्न 3 भ्रामरी प्राणायाम का लाभ होता है-

(क) कान का रोग दूर होता है। (ख) आँख का रोग दूर होता है।

(ग) गले का रोग दूर होता है। (घ) इनमें से कोई नहीं

प्रश्न 4 गाँधी जी का अस्त्र क्या था ?

(क) हिंसा (ख) अहिंसा (ग) आपसी बातचीत (घ) इनमें से कोई नहीं

प्रश्न 5 शिक्षा व शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य हैं-

(क) अलग-अलग (ख) एकसमान (ग) विपरीत (घ) इनमें से कोई नहीं

प्रश्न 6 योग किसकी देन है ?

(क) ऋषियों की (ख) मुनियों की (ग) योगियों की (घ) इन सभी की

प्रश्न 7 विकास की प्रक्रिया है-

(क) एक सरल प्रक्रिया (ख) एक जटिल एवं बहुपक्षीय प्रक्रिया

(ग) एक अस्पष्ट प्रक्रिया (घ) एक कृत्रिम प्रक्रिया

प्रश्न 8 " योगः कर्मसु कौशलम् " । यह कथन किसका है ?

(क) भगवान राम (ख) भगवान विष्णु (ग) भगवान बुद्ध (घ) भगवान श्री कृष्ण

प्रश्न 9 अनुचित आसन का दुष्प्रभाव है ?

(क) शारीरिक अंगों पर दुष्प्रभाव (ख) कार्य स्तर एवं मात्रा में गिरावट

(ग) थकान (घ) उपर्युक्त सभी

प्रश्न 10 मानवधिकार का आधार है।

(क) जीवन (ख) संरक्षण (ग) विकास (घ) इनमें से कोई सभी

निर्देश : प्रश्न संख्या 11 से 20 तक अतिलघुत्तरीय प्रश्न हैं, इनके उत्तर अधिकतम 10 शब्दों में लिखिए। 1x10=10

प्रश्न 11 प्रेम क्या है ?

उत्तर

प्रश्न 12 विकास की प्रक्रिया व्यक्ति के जीवन में कब तक चलती है ?

उत्तर

प्रश्न 13 कर्म करने के योग को क्या कहते हैं ?

उत्तर

प्रश्न 14 राष्ट्रीय महिला आयोग की स्थापना कब हुई ?

उत्तर

प्रश्न 15 शिविर का अर्थ बताइए ?

उत्तर

प्रश्न 16 प्राणायाम किन दो शब्दों से मिलकर बना है ?

उत्तर

प्रश्न 17 लोकतंत्र की जीवन-रेखा क्या होती है ?

उत्तर

प्रश्न 18 अस्थि-भंजन में खपच्चियों का प्रयोग क्यों किया जाता है ?

उत्तर

प्रश्न 19 ज्ञान योग का उद्देश्य बताइए ?

उत्तर

प्रश्न 20 लोकमान्य तिलक ने किन ग्रंथों की रचना की थी ?

उत्तर

निर्देश : प्रश्न संख्या 21 से 25 तक लघुत्तरीय प्रश्न हैं, इनके उत्तर अधिकतम 100 शब्दों में लिखिए। 3x5=15

प्रश्न 21 योग का अर्थ स्पष्ट कीजिए तथा योग की परिभाषा भी दीजिए ।

उत्तर

.....

.....

.....

प्रश्न 22 शारीरिक शिक्षा से आप क्या समझते हैं ?

उत्तर

.....

.....

.....

प्रश्न 23 राज्य मानवाधिकार आयोग से क्या आशय है ?

उत्तर

.....

.....

.....

प्रश्न 24 कपालभाति को संक्षेप में समझाइए।

उत्तर

.....

.....

.....

प्रश्न 25 राष्ट्रीय एकता में खेलों की भूमिका पर प्रकाश डालिए।

उत्तर

.....

.....

.....

निर्देश : प्रश्न संख्या 26 से 28 तक दीर्घउत्तरीय प्रश्न हैं, इनके उत्तर अधिकतम 250 शब्दों में लिखिए। 5x3=15

प्रश्न 26 " त्याग से ही आत्म-सन्तुष्टि सम्भव है, संग्रह से नहीं। " इसकी व्याख्या करते हुए कोई दो घटनाएँ प्रस्तुत कीजिए।

अथवा

‘विकास’ का अर्थ स्पष्ट कीजिए तथा परिभाषा निर्धारित कीजिए। विकास में होने वाले परिवर्तनों का भी उल्लेख कीजिए।

उत्तर

प्रश्न 27 इमरजेंसी एक्शन सिद्धान्त के बारे में विस्तार से बताइए।

अथवा

विभिन्न प्रकार के प्राणायामों की विधियों एवं लाभों को समझाइए।

उत्तर

प्रश्न 28 स्वामी दयानन्द के प्रेरक प्रसंगों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

अथवा

किस भाँति अहिंसा सभी धर्मों का मूल आधार है ?

उत्तर