YOGA

CLASS XII

Sample Paper

General Instructions:

सामान्य निर्देश :

Read the following instructions very carefully and strictly follow them:

निम्नलिखित निर्देशों को ध्यान से पढ़ें एवं पूर्णरूप से उनका अनुपालन करें।

Time allowed: 2 hours | **Maximum marks: 50**

निर्धारित समय : 2 घंटे | **अधिकतम अंक: 50**

Note/नोट :

(i) Question paper comprises of two sections - Section A and Section B.

प्रश्न-पत्र को **दो खंडों** में विभाजित किया गया है **खंड अ** एवं **खंड ब।**

(ii) **Section A** has Objective Type Questions, whereas Section B contains Subjective Type Questions.

खंड - अ में प्रश्न वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं तथा **खंड ब** में विषयपरक प्रकार के प्रश्न हैं।

(iii) Attempt all the questions (4+15=19) in the allotted (maximum) time of 2 hours. Internal choices have been provided.

निर्धारित (अधिकतम) 2 घंटे के समय में सभी प्रश्नों (4+15=19) का उत्तर दीजिए। कुछ प्रश्नों में आंतरिक विकल्प प्रदान किए गए हैं।

(iv) All questions of a particular section must be attempted in the correct order.

किसी विशेष खंड के सभी प्रश्नों को सही क्रम में करने का प्रयास किया जाना चाहिए।

(v) **Section-A/खंड अ**

Objective Type questions/ वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न (17 अंक)।

(a) This Section has **04** questions.
इस खंड में **04** प्रश्न हैं।

(b) Marks allotted are mentioned against each question/part.
प्रत्येक प्रश्न/भाग के सामने आवंटित अंकों का उल्लेख किया गया है।

(c) Do as per the instructions given.
दिए गए निर्देशों के अनुसार करें।

(d) There is no negative marking.
कोई नकारात्मक अंकन नहीं हैं।

(vi) **Section B: Subjective Type Questions (33 Marks).**

खंड ब : विषयपरक प्रकार के प्रश्न (33 अंक)।

(a) This Section has **15** questions.

इस खंड में **15** प्रश्न हैं।

(b) A candidate has to attempt all the questions.

अभ्यर्थी को सभी प्रश्नों का उत्तर देना अनिवार्य है।

(c) Do as per the instructions given.

दिए गए निर्देशों के अनुसार करें।

(d) Marks allotted are mentioned against each question/part.

प्रत्येक प्रश्न/भाग के सामने आवंटित अंकों का उल्लेख किया गया है।

SECTION-A / खंड- अ

OBJECTIVE TYPE QUESTIONS / वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न

1. **Answer the following five questions on Employability Skills. All questions are compulsory. Internal choices have been provided.**
रोजगार कौशल पर दिए गए निम्नलिखित पांच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। आंतरिक विकल्प प्रदान किए गए हैं। **5X1= 5**

(i) To ensure active listening, the acronym "RESPECT" is used. What does the letter "R" stand for in this acronym? 1

(a) Remembering
(b) Receiving
(c) Remove
(d) Responding

सक्रिय श्रवण सुनिश्चित करने के लिए "RESPECT" का संक्षिप्त रूप में प्रयोग किया जाता है। इस संक्षिप्त रूप में "R" का क्या अर्थ है?

(a) याद रखना
(b) ग्रहण करना
(c) हटाना
(d) प्रतिक्रिया देना

(ii) Which of the following characteristics is commonly associated with Obsessive-Compulsive Personality Disorder (OCPD)? 1

(a) Ignoring rules and regulations
(b) Excessive concern with orderliness, perfectionism, and attention to details
(c) Lack of interest in work and responsibilities
(d) Acting without planning

निम्नलिखित में से कौन-सा जुनूनी-बाध्यकारी व्यक्तित्व विकार (OCPD) वाले व्यक्ति की विशेषता को दर्शाता है?

(a) नियमों और व्यवस्था की अनदेखी करना
(b) अत्यधिक सुव्यवस्था, पूर्णतावाद तथा विवरणों पर ध्यान देना
(c) काम और जिम्मेदारियों में रूचि का आभाव
(d) बिना योजना के कार्य करना

OR/ अथवा

Which of the following best describes intrinsic motivation

(a) Doing an activity only for rewards or prizes
(b) Performing an activity for enjoyment and personal satisfaction
(c) Being motivated by pressure from others
(d) Working only to avoid punishment

निम्नलिखित में से कौन-सा कथन आंतरिक प्रेरणा को सबसे अच्छी तरह स्पष्ट करता है?

(a) केवल पुरस्कार या इनाम के लिए कार्य करना
(b) आनंद और व्यक्तिगत संतुष्टि के लिए कार्य करना
(c) दूसरों के दबाव में आकर कार्य करना
(d) दंड से बचने के लिए कार्य करना

(iii) What is the shortcut key to underline text in a spreadsheet? 1

(a) Ctrl+b
(b) Ctrl+i
(c) Ctrl+l
(d) Ctrl+u

स्प्रेडशीट में पाठ्यांस को अंडरलाइन करने के लिए शॉर्टकट 'की' क्या है?

(a) Ctrl+b
(b) Ctrl+i
(c) Ctrl+l
(d) Ctrl+u

(iv) Suresh works for Nisha, who is a businesswoman. Suresh is an ___________________ 1

(a) Entrepreneur
(b) Wage employed person
(c) Supplier
(d) Businessman

सुरेश, निशा के लिए काम करता है, जो एक व्यवसायी महिला है। सुरेश एक ___________________ है। 1

(a) उद्यमी
(b) वेतनभोगी कर्मचारी
(c) आपूर्तिकर्ता
(d) व्यवसायी

OR/ अथवा

Which of the following is an environmental barrier faced by entrepreneurs?

a) High self-confidence
b) Lack of adequate raw materials
c) Good teamwork
d) Strong business planning

निम्नलिखित में से कौन-सी एक पर्यावरणीय बाधा उद्यमियों द्वारा सामना की जाती है?

a) उच्च आत्मविश्वास
b) पर्याप्त कच्चे माल की कमी
c) अच्छा टीमवर्क
d) सुदृढ़ व्यवसाय योजना

(v) Riya has many old clothes that she no longer uses. What should she do with these clothes? 1

(a) Throw them on the roadside
(b) Burn them unnecessarily
(c) Reuse or donate them to someone in need
(d) Waste them carelessly

रिया के पास कई पुराने कपड़े हैं जिन्हें वह अब उपयोग नहीं करती। उसे इन कपड़ों का क्या करना चाहिए?

(a) उन्हें सड़क पर फेंक देना
(b) उन्हें अनावश्यक रूप से जला देना
(c) उन्हें पुनः उपयोग करना या जरूरतमंदों को दान कर देना
(d) उन्हें लापरवाही से बर्बाद करना

2. **Answer the following four questions. All questions are compulsory. Internal choices have been provided.**
निम्नलिखित चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। आंतरिक विकल्प प्रदान किए गए हैं।

(i) Yoga recommends Shat Kriyas to maintain balance in the body. Which of the following is **NOT** a part of Shat Kriyas? 1

a. Kapalabhati
b. Trataka
c. Dhauti
d. Kundalini

योग में शरीर के संतुलन को बनाए रखने के लिए षट्कर्म की अनुशंसा की जाती है। निम्नलिखित में से कौन-सा षट्कर्म का अंग **नहीं** है?

a. कपालभाति
b. त्राटक
c. धौति
d. कुंडलिनी

OR

Neha is suffering from excess mucus and impurities inside the nasal cavity. Which of the following purification processes would be beneficial for her?

(a) Kapalabhati
(b) Trataka
(c) Basti
(d) Neti

नेहा नासिका गुहा (नाक के अंदर) में अत्यधिक श्लेष्मा (म्यूकस) और अशुद्धियों से पीड़ित है। निम्नलिखित में से कौन-सी शुद्धि प्रक्रिया उसके लिए लाभदायक होगी?

(a) कपालभाति
(b) त्राटक
(c) वस्ति
(d) नेति

(ii) Match the following positioning of asana in List-I with the name of asana in List-II 1

List -I	List-II
(i) Prone line asana	(A) Tadasana
(ii) Supine line asana	(B) Gomukhasana
(iii) Standing asana	(C) Bhujangasana
(iv) Sitting asana	(D) Pawanmuktasana

(a). (i) D (ii) C (iii) A (iv) B
(b.) (i) C (ii) D (iii) A (iv) B
(c) (i) B (ii) C (iii) A (iv) D
(d) (i) C (ii) A (iii) B (iv) D

सूची-I में दिए गए आसनों की स्थिति का सूची-II में दिए गए आसनों के नामों के साथ मिलान कीजिए।

सूची-I	**सूची-II**

(i) पेट के बल किए जाने वाले आसन	(A) ताड़ासन
(ii) पीठ के बल किए जाने वाले आसन	(B) गोमुखासन
(iii) खड़े होकर किए जाने वाले आसन	(C) भुजंगासन
(iv) बैठकर किए जाने वाले आसन	(D) पवनमुक्तासन

(a). (i) D (ii) C (iii) A (iv) B
(b.) (i) C (ii) D (iii) A (iv) B
(c) (i) B (ii) C (iii) A (iv) D
(d) (i) C (ii) A (iii) B (iv) D

(iii) What should be done if a person is unconscious? 1

(a) Give food immediately
(b) Shake, tap and ask loudly
(c) Ignore and wait
(d) Give medicine directly

यदि कोई व्यक्ति बेहोश हो तो क्या करना चाहिए?

(a) तुरंत भोजन देना
(b) हिलाकर, थपथपाकर और जोर से पूछना
(c) अनदेखा करके इंतजार करना
(d) सीधे दवा देना

(iv) Sattvic diet is mainly associated with**:** 1

(a) Illness and laziness
(b) Mental peace and health
(c) Over-eating habits
(d) Processed food

सात्त्विक आहार मुख्य रूप से किससे संबंधित है-

(a) बीमारी और आलस्य
(b) मानसिक शांति और स्वास्थ्य
(c) अधिक भोजन करने की आदत
(d) प्रसंस्कृत भोजन

3. Answer the following four questions. All questions are compulsory. Internal choices have been provided.

निम्नलिखित चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। आंतरिक विकल्प प्रदान किए गए हैं।

(i) What is the primary aim of first aid? 1

(a) To completely cure the disease
(b) To minimise pain and save lives
(c) To replace medical treatment
(d) To perform surgery

प्राथमिक चिकित्सा का मुख्य उद्देश्य क्या है?

(a) रोग को पूरी तरह ठीक करना
(b) दर्द को कम करना और जीवन बचाना
(c) चिकित्सा उपचार को बदलना
(d) शल्य चिकित्सा करना

(ii) What is the recommended compression depth in adults during CPR? 1

(a) 2 cm

(b) 3 cm
(c) 5 cm
(d) 10 cm

सीपीआर (CPR) के दौरान वयस्कों में अनुशंसित छाती में संकुचन की गहराई क्या होती है?

(a) 2 सेमी
(b) 3 सेमी
(c) 5 सेमी
(d) 10 सेमी

(iii). Which of the following statements best represents the yogic principle of diet? 1
(a) The stomach should be filled with food
(b) One should avoid drinking water during meals
(c) Half the stomach should be filled with food, one quarter with water, and one quarter should be left for air
(d) One should eat only liquid food

निम्नलिखित में से कौन-सा कथन योगिक आहार के सिद्धांत को सबसे अच्छी तरह दर्शाता है?
(a) पेट को पूरी तरह भोजन से भर देना चाहिए
(b) भोजन के दौरान पानी नहीं पीना चाहिए
(c) पेट का आधा भाग भोजन से, एक चौथाई पानी से और एक चौथाई वायु के लिए खाली रखना चाहिए
(d) केवल तरल भोजन करना चाहिए

(iv) Which of the following kriya helps in the purification of the large intestine, with or without water? 1

(a) Neti
(b) Nauli
(c) Trataka
(d) Basti

निम्नलिखित में से कौन-सी क्रिया जल या बिना जल के साथ ,बड़ी आंत की शुद्धि में मदद करती है?

(a) नेति
(b) नौलि
(c) त्राटक
(d) बस्ति

OR/ अथवा

It is a technique that involves gazing and staring to improve eye health..
(a) Basti
(b) Kapalbhati
(c) Dhauti
(d) Trataka

यह आँखों के लिए एक टकटकी लगाकर देखने की तकनीक है।
(a) बस्ति
(b) कपालभाति
(c) धौति
(d) त्राटक

4. **Answer the following four questions. All questions are compulsory.**
निम्नलिखित चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

(i) Which of the glands are regulated with the help of pranayama? 1

(a) Thyroid and pituitary
(b) Sweat glands
(c) Salivary glands only
(d) Oil glands

प्राणायाम की सहायता से कौन-कौन सी ग्रंथियाँ नियंत्रित होती हैं?

(a) थायरॉइड और पिट्यूटरी ग्रंथि
(b) पसीने की ग्रंथियाँ
(c) केवल लार ग्रंथियाँ
(d) तेल ग्रंथियाँ

(ii) Arrange the following steps of performing Kapalbhati Kriya in the correct sequence: 1

(i) Forcefully exhale through the nose
(ii) Sit comfortably in a meditative posture
(iii) Repeat the process rhythmically
(iv) Inhale normally and passively

Choose the correct option from the following:

a. (i) (ii) (iii) (iv)

b. (ii) (iii) (i) (iv)

c. (ii) (i) (iv) (iii)

d. (i) (iii) (ii) (iv)

कपालभाति क्रिया करने के निम्नलिखित चरणों को सही क्रम में व्यवस्थित कीजिए:

(a) नाक से बलपूर्वक श्वास बाहर छोड़ना
(b) ध्यानात्मक मुद्रा में आराम से बैठना
(c) इस प्रक्रिया को लयबद्ध रूप से दोहराना
(d) सामान्य एवं सहज रूप से श्वास लेना

निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनिए:

a. (i) (ii) (iii) (iv)

b. (ii) (iii) (i) (iv)

c. (ii) (i) (iv) (iii)

d. (i) (iii) (ii) (iv)

(iii) While performing Suryanamaskar, Ashwasanchalana occurs at step numbers ________ 1

(a) 4 and 9
(b) 4 and 11
(c) 2 and 11
(d) 3 and 10

सूर्य नमस्कार करते समय अश्वसंचालन ________ चरण संख्याओं पर आता है?
(a) 4 और 9
(b) 4 और 11
(c) 2 और 11.
(d) 3 और 10

(iv) Why do school children require nutrients in large amounts? 1

(a) Only to increase body weight
(b) For tissue building, energy supply, and regulation of body functions
(c) Only for sports activities
(d) Only for treatment of diseases

विद्यालयी बच्चों को अधिक मात्रा में पोषक तत्वों की आवश्यकता क्यों होती है?

(a) केवल शरीर का वजन बढ़ाने के लिए
(b) ऊतकों के निर्माण, ऊर्जा प्राप्ति तथा शरीर की क्रियाओं के नियमन के लिए
(c) केवल खेलकूद गतिविधियों के लिए
(d) केवल रोगों के उपचार के लिए

SECTION B/खंड- खः

SUBJECTIVE-TYPE QUESTIONS/ व्यक्तिनिष्ठ प्रकार के प्रश्न

Answer the following five questions on Employability Skills in 10–15 words each. All questions are compulsory. Internal choices have been provided.

रोज़गारयोग्यता कौशल पर आधारित निम्नलिखित पाँच प्रश्नों के उत्तर प्रत्येक 10–15 शब्दों में दीजिए। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। कुछ प्रश्नों में आंतरिक विकल्प प्रदान किए गए हैं। **(5X1=5)**

5. Write any two qualities of an entrepreneur. .5X2 = 1

एक उद्यमी के कोई दो गुण लिखिए।

6. Write any two factors that affect active listening. .5X2 = 1

सक्रिय श्रवण को प्रभावित करने वाले कोई दो कारक लिखिए।

OR/ अथवा

What do you understand by a complex sentence

जटिल वाक्य से आप क्या समझते हैं?

7. Elucidate any two components of SMART goal setting. .5X2 = 1

स्मार्ट (SMART) लक्ष्य निर्धारण के किन्हीं दो घटकों को स्पष्ट कीजिए।

8. How can you insert images in a presentation? Write its steps. .5X2 = 1

आप प्रस्तुति में चित्र कैसे सम्मिलित कर सकते हैं? इसके चरण लिखिए।

9. Elucidate any two benefits of green jobs. .5X2 = 1

हरित व्यवसाय (ग्रीन जॉब्स) के किन्हीं चार लाभों का वर्णन कीजिए।

OR/ अथवा

Name any two green jobs in the following sectors:
(i) Water Conservation
(ii) Solar and Wind Energy

निम्नलिखित क्षेत्रों में किसी भी दो हरित (ग्रीन) नौकरियों के नाम लिखिए:
(i) जल संरक्षण
(ii) सौर एवं पवन ऊर्जा

Answer the following six questions in 20–30 words each. Internal choices have been provided.

(6 × 2 = 12 marks)

निम्नलिखित छह प्रश्नों के उत्तर प्रत्येक 20–30 शब्दों में दीजिए। कुछ प्रश्नों में आंतरिक विकल्प प्रदान किए गए हैं।

10. What are the limitations for women while performing asanas? 1+1 = 2

महिलाओं की आसन करते समय क्या -क्या सीमाएँ होती हैं?

11. Explain any two elements of Ashtanga Yoga in detail. 1+1 = 2

अष्टांग योग के किन्ही दो अंगों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

12. Explain the concept of healthy living described in Bhagavad Gita. 1+1 = 2

भगवद्गीता में वर्णित स्वस्थ जीवन की अवधारणा की व्याख्या कीजिए।

13. Briefly explain the use of an Automated External Defibrillator (AED)? 2

स्वचालित बाह्य डिफिब्रिलेटर (AED) के उपयोग को संक्षेप में समझाइए।

14. Enlist any four asanas (two supine and two prone) to manage stress. .5X4 = 2

तनाव को प्रबंधित करने के लिए किसी भी चार आसनों (दो उर्धमुखी तथा दो अधोमुखी) की सूची बनाइए।

OR/ अथवा

Write any two Shodhana Kriyas and any two Pranayamas to reduce obesity. .5X4=2

मोटापे को कम करने के लिए किन्हीं दो शोधन क्रियाओं और किन्हीं दो प्राणायामों के नाम लिखिए।

15. Write any four points that should be kept in mind while performing asanas. .5X4=2

आसनों का अभ्यास करते समय ध्यान रखने योग्य कोई चार बिंदु लिखिए।

OR/ अथवा

Write a short note on Focused Meditation.

केंद्रित ध्यान पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए। 2

Answer the following four questions in 80–100 words each. Internal choices have been provided.

(4x3=12 marks)

निम्नलिखित चार प्रश्नों के उत्तर प्रत्येक 80–100 शब्दों में दीजिए। कुछ प्रश्नों में आंतरिक विकल्प प्रदान किए गए हैं।

16. Describe the concept of mental well-being according to Patanjali Yoga. 4

पतंजलि योग के अनुसार मानसिक आरोग्य की अवधारणा का वर्णन कीजिए।

OR/ अथवा

What do you understand by 'Cittaprasadana'? Explain how Tapas and Swadhyaya contribute to an individual's self-purification and self-observation.

'चित्तप्रसादन' से आप क्या समझते हैं? स्पष्ट कीजिए कि तप तथा स्वाध्याय किस प्रकार व्यक्ति के आत्म-शुद्धिकरण और आत्म-निरीक्षण में योगदान करते हैं।

17. Explain how yoga asanas help in improving the digestive, respiratory, and nervous systems of the body.
योगासन शरीर के पाचन, श्वसन तथा तंत्रिका तंत्र को कैसे सुधारते हैं? स्पष्ट कीजिए। 1+1.5+1.5 = 4

18. Explain any four yogic management of Arthritis. 1X4=4

गठिया के योगिक प्रबंधन के किन्हीं चार उपायों का वर्णन कीजिए।

OR/ अथवा

Explain any four yogic management of Hypertension 1X4=4
उच्च रक्तचाप के लिए योगिक प्रबंधन के किन्हीं चार उपायों का वर्णन कीजिए।

19. Write any two characteristics of good stress and explain any two causes of stress. 2+2 = 4

अच्छे तनाव की किन्हीं दो विशेषताओं को लिखिए तथा तनाव के किन्हीं दो कारणों की व्याख्या कीजिए।