NIOS PYQ's SOLUTIONS

PREVIOUS YEARS' QUESTIONS & ANSWERS

APRIL-2025

Your Path to Success

खण्ड – क

प्रश्न 1 - किस काल में दो पंथ, नाथ पंथ और भक्ति पंथ प्रसिद्ध थे?

(A) स्मृति काल

(B) मध्यकाल

(C) वैदिक काल

(D) सूत्र काल

उत्तर - (B) मध्यकाल

प्रश्न 2 - कौन-से व्यायाम किसी भी कसरत से पहले शारीरिक व मनोवैज्ञानिक तैयारी के उद्देश्य से किए जाते हैं?

(A) कूलिंग डाउन

(B) ऐनारोबिक व्यायाम

(C) वार्मिंग अप

(D) पिलाटे

उत्तर - (C) वार्मिंग अप

प्रश्न 3 - मांसपेशी कोशिकाओं के आकार में वृद्धि के कारण, मांसपेशियों के आकार में वृद्धि होना, जाना जाता है:

(A) अतिवृद्धि (हाइपरट्रॉफी)

(B) अतिसक्रिय (हाइपरऐक्टिव)

(C) उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन)

(D) अतिताप (हाइपरथर्मिया)

उत्तर - (A) अतिवृद्धि (हाइपरट्रॉफी)

प्रश्न 4 - निम्नलिखित में से कौन-सा सीखने का क्षेत्र नहीं है?

(A) संज्ञानात्मक

(B) भावात्मक

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(C) शारीरिक पुष्टि

(D) मनोप्रेरणा

उत्तर - (C) शारीरिक पुष्टि

प्रश्न 5 - खेल प्रशिक्षण का कौन-सा सिद्धान्त, व्यायाम के बीच आराम व पुनः प्राप्ति के अनुपात पर केन्द्रित है?

(A) संतुलन का सिद्धान्त

(B) अधिभार का सिद्धान्त

(C) उत्क्रमणीयता का सिद्धान्त

(D) पुनःप्राप्ति का सिद्धान्त

उत्तर - (D) पुनःप्राप्ति का सिद्धान्त

प्रश्न 6 - सीडिंग का तात्पर्य है:

(A) ड्रॉ के कारण प्रारंभिक राउंड में खेलने से छूट

(B) पिछले वर्ष के विजेता/उपविजेता होने के कारण प्रारंभिक राउंड में खेलने से छूट

(C) खिलाड़ी/टीम सीधा क्वार्टर फाइनल में प्रवेश करती है

(D) हारने वाली टीम को खेलने का एक और मौका देना

उत्तर - (B) पिछले वर्ष के विजेता/उपविजेता होने के कारण प्रारंभिक राउंड में खेलने से छूट

प्रश्न 7 - स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम का क्या उद्देश्य है?

(A) मध्याह्न भोजन (मिड-डे मील) को बढ़ावा देना

(B) प्राथमिक सहायता को बढ़ावा देना

(C) बच्चों की स्वास्थ्य सुरक्षा को बढ़ावा देना

(D) अक्षमता को कम करना

उत्तर - (C) बच्चों की स्वास्थ्य सुरक्षा को बढ़ावा देना

प्रश्न 8 - "एक प्रभावी स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम, किसी राष्ट्र में सबसे लागत प्रभावी निवेशों में से एक हो सकता है, जिससे शिक्षा और स्वास्थ्य दोनों में एक साथ सुधार हो सकता है।" किसके द्वारा कहा गया?

(A) विश्व स्वास्थ्य संगठन

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(B) यूनेस्को

(C) पैन अमेरिकन स्वास्थ्य संगठन

(D) विश्व बैंक

उत्तर - (D) विश्व बैंक

प्रश्न 9 - स्कूलों में बच्चों के पोषण स्तर को बढ़ाने के लिए _______ स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं का एक अनिवार्य हिस्सा है।

(A) चिकित्सा जाँच

(B) प्राथमिक चिकित्सा और आपातकालीन देखभाल

(C) संचारी रोगों की रोकथाम

(D) मध्याह्न भोजन

उत्तर - (D) मध्याह्न भोजन

प्रश्न 10 - देश में लोगों की स्वच्छता सुनिश्चित करने के लिए भारत सरकार द्वारा कौन-सा कार्यक्रम क्रियान्वित किया गया?

(A) कृमि मुक्ति (डीवार्मिंग) कार्यक्रम

(B) स्वच्छ भारत अभियान

(C) आयुष्मान भारत

(D) राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

उत्तर - (B) स्वच्छ भारत अभियान

प्रश्न 11- _______ व्यायाम तब किए जाते हैं, जब ऑक्सीजन की निरंतर आपूर्ति मौजूद नहीं होती है।

(A) अवायवीय (ऐनारोबिक)

(B) वायवीय (ऐरोबिक)

(C) आइसोमेट्रिक

(D) आइसोकाइनेटिक

उत्तर - (A) अवायवीय (ऐनारोबिक)

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

प्रश्न 12- सूर्य या पिंगला अथवा चंद्र या इड़ा के मिलन के लिए प्रयुक्त शब्द को कहा जाता है:

(A) चक्र

(B) हठयोग

(C) राजयोग

(D) अष्टांग योग

उत्तर - (B) हठयोग

प्रश्न 13- वमन धौति को सामान्यतः कहा जाता है:

(A) दंड धौति

(B) शंख प्रक्षालन

(C) कुंजल

(D) वह्निसार धौति

उत्तर - (C) कुंजल

प्रश्न 14- प्राणायाम के किस घटक का अर्थ है, पूर्णतः श्वास छोड़ना?

(A) पूरक

(B) अन्तर कुंभक

(C) बहिर कुंभक

(D) रेचक

उत्तर - (D) रेचक

प्रश्न 15- किस मुद्रा में चेहरा कौए की भाँति दिखता है?

(A) काकी मुद्रा

(B) शाम्भवी मुद्रा

(C) अश्विनी मुद्रा

(D) वरुण मुद्रा

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

उत्तर - काकी मुद्रा

प्रश्न 16- जालंधर बंध को ______ के नाम से भी जाना जाता है और उड्डियान बंध का तात्पर्य ______ है।

उत्तर - कंठ बंध; पेट को सिकोड़ना /ऊपर उठाना

प्रश्न 17- स्नायुबंधन के अत्यधिक खिंचाव और फटने को ______ कहा जाता है तथा मांसपेशियों के अत्यधिक खिंचाव और फटने को ______ कहा जाता है।

उत्तर - मोच , खिंचाव

प्रश्न 18- राष्ट्रीय अनुशासन योजना वर्ष ______ में अस्तित्व में आई और वर्ष ______ में भारत-चीन युद्ध के बाद भारत सरकार ने स्कूलों में अनिवार्य शारीरिक शिक्षा की योजना पर विचार करने का निर्णय लिया।

उत्तर – 1954, 1963

प्रश्न 19- ______ और ______ भोजन के कार्य हैं

उत्तर - ऊर्जा प्रदान करना , शरीर निर्माण

अथवा

______ और ______ स्कूल स्वास्थ्य सेवा की विशेषताएँ हैं।

उत्तर - रोग निवारण , स्वास्थ्य संवर्धन।

प्रश्न 20- निम्नलिखित को सुमेलित कीजिए :

(a) वसा में घुलनशील विटामिन ---------- (i) अमीनो ऐसिड

(b) जल में घुलनशील विटामिन ---------- (ii) विटामिन A, D, E, K

(c) खनिज लवण ----------------------- (iii) विटामिन B, C

(d) प्रोटीन ----------------------------- (iv) आयोडीन, कॉपर

उत्तर - (a)-(ii), (b)-(iii), (c)-(iv), (d)-(i)

प्रश्न 21- रिक्त स्थान भरिए :

स्कूल स्वास्थ्य प्रोग्राम के मुख्य तीन पहलू हैं स्कूल स्वास्थ्य सेवाएँ, ______ और ______।

उत्तर - स्वास्थ्यप्रद स्कूल वातावरण , स्वास्थ्य शिक्षा

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

प्रश्न 22- कथनों को सत्य या असत्य चिह्नित कीजिए:

(a) मानव शरीर के समुचित कार्य और विकास के लिए शारीरिक गतिविधि एक आवश्यक कदम है।

उत्तर - सत्य

(b) शारीरिक शिक्षा एवं खेल का व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास से कोई सम्बन्ध नहीं है।

उत्तर - असत्य

प्रश्न 23- कॉलेज ऑफ फिज़िकल एजुकेशन, मद्रास की स्थापना वर्ष ______ में और गवर्नमेंट कॉलेज ऑफ फिज़िकल एजुकेशन, हैदराबाद की स्थापना वर्ष ______ में हुई थी।

उत्तर – 1920, 1931

प्रश्न 24 - प्रति ग्राम कार्बोहाइड्रेट से प्राप्त ऊर्जा ______ कैलोरी और प्रति ग्राम वसा से प्राप्त ऊर्जा ______ कैलोरी है।

उत्तर - 4 कैलोरी, 9 कैलोरी

प्रश्न 25- निम्नलिखित को सुमेलित कीजिए :

(a) शारीरिक परिवर्तन --- (i) सोच अमूर्त हो जाती है

(b) भावनात्मक परिवर्तन --- (ii) परिवार के साथ उनका रिश्ता बदलना

(c) सामाजिक परिवर्तन --- (iii) अस्थिर एवं तीव्र भावनाएँ

(d) संज्ञानात्मक परिवर्तन --- (iv) शारीरिक विकास में अधिकतम सीमा प्राप्त करना

उत्तर - (a) शारीरिक परिवर्तन -------(iv) शारीरिक विकास में अधिकतम सीमा प्राप्त करना

(b) भावनात्मक परिवर्तन ------------(iii) अस्थिर एवं तीव्र भावनाएँ

(c) सामाजिक परिवर्तन --------------(ii) परिवार के साथ उनका रिश्ता बदलना

(d) संज्ञानात्मक परिवर्तन-------------(i) सोच अमूर्त हो जाती है

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

खण्ड – ख

प्रश्न 26- त्राटक क्रिया की विधि क्या है?

उत्तर - त्राटक एक शोधन क्रिया है। इसकी विधि के लिए एक शांत कमरे में आरामदायक आसन में बैठें। अपनी आँखों के स्तर पर दो फीट की दूरी पर एक जलती हुई मोमबत्ती या काला बिंदु रखें। बिना पलक झपकाए उस पर तब तक ध्यान केंद्रित करें जब तक आँखों से आँसू न आ जाएं। इसके बाद आँखें बंद कर आराम दें ।

अथवा

धौति के बारे में संक्षेप में लिखिए।

उत्तर - धौति षट्कर्म की एक महत्वपूर्ण क्रिया है जो ऊपरी पाचन तंत्र की शुद्धि के लिए की जाती है। इसमें वमन धौति (पानी पीकर उल्टी करना) और वस्त्र धौति (कपड़े की पट्टी निगलना) प्रमुख हैं। यह पित्त दोष को संतुलित करती है और आमाशय की अशुद्धियों को दूर कर पाचन सुधारती है ।

प्रश्न 27- अधिभार का सिद्धान्त क्या है?

उत्तर - खेल प्रशिक्षण के इस सिद्धांत के अनुसार, यदि किसी खिलाड़ी की शारीरिक क्षमता बढ़ानी है, तो उसके शरीर पर सामान्य से अधिक कार्यभार डालना आवश्यक है। जब शरीर एक स्तर के भार का अभ्यस्त हो जाता है, तो प्रगति के लिए भार को धीरे-धीरे और बढ़ाना पड़ता है ।

अथवा

बाई क्या है?

उत्तर - नॉक-आउट टूर्नामेंट में जब भाग लेने वाली टीमों की संख्या 2 की शक्ति (2, 4, 8, 16 आदि) में नहीं होती, तो कुछ टीमों को 'बाई' दी जाती है। बाई प्राप्त करने वाली टीम को पहले राउंड में नहीं खेलना पड़ता और वह सीधे दूसरे राउंड में प्रवेश करती है ।

प्रश्न 28- बाह्य प्राचीर प्रतियोगिता के क्या उद्देश्य हैं?

उत्तर - इसके मुख्य उद्देश्य छात्रों को अन्य संस्थानों के खिलाड़ियों के साथ प्रतिस्पर्धा करने का अवसर देना, खेल के स्तर को ऊपर उठाना, नई तकनीकों को सीखना और विभिन्न स्कूलों के बीच मित्रता व भाईचारे की भावना विकसित करना है। यह खिलाड़ियों को बड़े स्तर के प्रदर्शन के लिए तैयार करती है

प्रश्न 29 - टूर्नामेंट और फिक्सचर को परिभाषित कीजिए।

उत्तर – टूर्नामेंट : यह खेलों की एक ऐसी श्रृंखला है जिसमें अंत में एक विजेता टीम चुनी जाती है। इसमें हारने वाली टीम या तो बाहर हो जाती है या उसे दोबारा मौका मिलता है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

फिक्सचर : यह मैचों की एक व्यवस्थित समय-सारणी है जो यह तय करती है कि कौन सी टीम किसके विरुद्ध, किस समय और किस मैदान पर खेलेगी ।

प्रश्न 30 - वृहद् पोषक तत्त्वों के बारे में आप क्या जानते हैं?

उत्तर - वृहद् पोषक तत्व वे आहार घटक हैं जिनकी हमारे शरीर को बड़ी मात्रा में आवश्यकता होती है। इनमें कार्बोहाइड्रेट ऊर्जा के लिए, प्रोटीन कोशिकाओं की मरम्मत के लिए और वसा ऊर्जा संचय के लिए शामिल हैं। ये तत्व शरीर को ऊर्जा प्रदान करने और विकास में मुख्य भूमिका निभाते हैं ।

अथवा

'मिताहार' की क्या अवधारणा है?

उत्तर - योग के अनुसार मिताहार का अर्थ है 'सीमित और संतुलित आहार'। इसमें व्यक्ति को अपने पेट के दो भाग भोजन से, एक भाग पानी से भरना चाहिए और चौथा भाग हवा के लिए खाली छोड़ना चाहिए। आहार शुद्ध, सुपाच्य और मन को प्रसन्न करने वाला होना चाहिए ।

प्रश्न 31- सममितीय संकुचन (आइसोमेट्रिक) और समपरासारी संकुचन (आइसोटोनिक) के बीच अन्तर स्पष्ट कीजिए।

उत्तर – सममितीय संकुचन (आइसोमेट्रिक) और समपरासारी संकुचन (आइसोटोनिक) के बीच अन्तर-

आधार	सममितीय	समपरासारी
मांसपेशियों की लंबाई	इसमें मांसपेशियों की लंबाई में कोई प्रत्यक्ष बदलाव नहीं दिखता।	इसमें मांसपेशियों की लंबाई बदलती है (छोटी या लंबी होती है)।
जोड़ में गति	इसमें जोड़ में कोई गति नहीं होती है।	इसमें जोड़ में स्पष्ट गति दिखाई देती है।
उदाहरण	दीवार को धक्का देना।	डंबल से व्यायाम करना या दौड़ना।

प्रश्न 32- प्रेरणा का संक्षिप्त विवरण दीजिए।

उत्तर - प्रेरणा वह आंतरिक या बाहरी शक्ति है जो किसी व्यक्ति को एक निश्चित लक्ष्य की ओर कार्य करने के लिए प्रेरित और उत्तेजित करती है। खेल में यह दो प्रकार की होती है: आंतरिक स्वयं की खुशी के लिए और बाहरी पुरस्कार या ट्रॉफी के लिए। यह प्रदर्शन सुधारने का मुख्य आधार है ।

अथवा

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

'आत्म-चर्चा' पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

उत्तर - आत्म-चर्चा वह आंतरिक संवाद है जो एक खिलाड़ी प्रतियोगिता के दौरान स्वयं से करता है। यह सकारात्मक (जैसे "मैं यह कर सकता हूँ") या निर्देशात्मक हो सकती है। यह खिलाड़ियों के आत्मविश्वास को बढ़ाने, तनाव कम करने और एकाग्रता बनाए रखने में बहुत प्रभावशाली तकनीक मानी जाती है ।

प्रश्न 33- अष्टांग योग का दर्शन क्या है?

उत्तर - महर्षि पतंजलि के अनुसार योग के आठ अंग हैं जो मनुष्य को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक पूर्णता की ओर ले जाते हैं। ये हैं: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। इनका पालन करने से चित्त की वृत्तियों का निरोध होता है और अशुद्धियों का नाश होता है ।

अथवा

'मंत्र जप' के बारे में संक्षेप में लिखिए।

उत्तर - मंत्र जप का अर्थ है किसी पवित्र ध्वनि या शब्द का बार-बार उच्चारण करना। यह मन को शांत करने और ध्यान केंद्रित करने का एक प्रभावी साधन है। जप तीन प्रकार के होते हैं: वैखरी (बोलकर), उपांशु (बुदबुदाकर) और मानसिक (मन ही मन)। यह मानसिक तनाव को कम करता है ।

प्रश्न 34- ओलंपिज्म के मुख्य मूल्य क्या हैं?

उत्तर - ओलंपिज्म के तीन मुख्य मूल्य हैं :

1. **उत्कृष्टता :** यह केवल जीतने के बारे में नहीं है, बल्कि अपने खेल और जीवन में अपना सर्वश्रेष्ठ देने के बारे में है।
2. **मित्रता :** खेल के माध्यम से दुनिया भर के लोगों के बीच आपसी समझ और शांतिपूर्ण संबंध बनाना।
3. **सम्मान :** स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति, नियमों के प्रति और पर्यावरण के प्रति सम्मान रखना। ये मूल्य खेल भावना को बढ़ाते हैं और एक बेहतर समाज के निर्माण में मदद करते हैं ।

प्रश्न 35- हठयोग के प्रभाव व लाभ क्या हैं?

उत्तर - हठयोग मुख्य रूप से शरीर और प्राण की शुद्धि पर बल देता है। इसके लाभ निम्नलिखित हैं:

1. शारीरिक शुद्धि: षट्कर्म के माध्यम से शरीर के आंतरिक अंग साफ होते हैं।
2. प्राण का संतुलन: इड़ा और पिंगला नाड़ियों के बीच संतुलन स्थापित होता है।
3. मानसिक शांति: यह मन की चंचलता को दूर कर एकाग्रता बढ़ाता है।
4. कुंडलिनी जागरण: निरंतर अभ्यास से सुषुम्ना नाड़ी में प्राण का प्रवाह बढ़ता है। यह शरीर को रोगों से मुक्त कर साधक को उच्च योग (राजयोग) के लिए तैयार करता है ।

अथवा

कपालभाति की विधि क्या है?

उत्तर - कपालभाति एक 'भाल शोधन (कपाल शोधन)' क्रिया है। इसकी विधि इस प्रकार है:

1. किसी भी ध्यानात्मक आसन (जैसे पद्मासन) में सीधे बैठें।
2. एक गहरी श्वास लें।
3. अब झटके के साथ श्वास को नाक से बाहर छोड़ें और साथ ही पेट की मांसपेशियों को अंदर की ओर सिकोड़ें।
4. श्वास अंदर लेने की प्रक्रिया स्वतः और धीमी होनी चाहिए। इसे अपनी क्षमतानुसार 20-30 बार दोहराएं। यह फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है और चेहरे पर चमक लाता है ।

प्रश्न 36- खेलों से उचित उदाहरण देते हुए ऐरोबिक और ऐनारोबिक गतिविधियों के बीच अन्तर स्पष्ट कीजिए।

उत्तर – ऐरोबिक और ऐनारोबिक गतिविधियों के बीच अन्तर-

क्रम	ऐरोबिक	ऐनारोबिक
1. ऑक्सीजन की उपस्थिति	ये गतिविधियाँ ऑक्सीजन की उपस्थिति में की जाती हैं।	ये गतिविधियाँ ऑक्सीजन की अनुपस्थिति या कमी में की जाती हैं।
2. अवधि और तीव्रता	ये गतिविधियाँ लंबे समय तक की जाती हैं (मध्यम तीव्रता)।	ये बहुत कम समय के लिए और उच्च तीव्रता (High Intensity) के साथ की जाती हैं।
3. प्रभाव / ऊर्जा स्रोत	इससे हृदय और फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ती है।	इनमें ऊर्जा मांसपेशियों में पहले से जमा ईंधन (ATP-CP) से आती है।
4. उदाहरण	मैराथन दौड़, तैराकी, लंबी दूरी की साइकिलिंग।	100 मीटर फर्राटा दौड़ , भारोत्तोलन , ऊँची कूद।

अथवा

दैहिक प्रणालियों पर (वार्म अप) गर्माने के क्या प्रभाव पड़ते हैं?

उत्तर - वार्म-अप के प्रभाव निम्नलिखित हैं :

1. **तापमान में वृद्धि :** शरीर और मांसपेशियों का तापमान बढ़ता है जिससे कार्यक्षमता में सुधार होता है।
2. **रक्त संचार :** हृदय गति बढ़ती है जिससे मांसपेशियों तक ऑक्सीजन और पोषक तत्व तेजी से पहुँचते हैं।
3. **लचीलापन :** जोड़ों और मांसपेशियों में लचीलापन आता है जिससे चोट लगने की संभावना कम हो जाती है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

4. **तंत्रिका तंत्र :** प्रतिक्रिया समय में सुधार होता है और मानसिक एकाग्रता बढ़ती है।

प्रश्न 37- शारीरिक पुष्टि के घटक क्या हैं? वर्णन कीजिए।

उत्तर - शारीरिक पुष्टि के पाँच मुख्य घटक हैं:

1. **शक्ति :** मांसपेशियों द्वारा प्रतिरोध के विरुद्ध कार्य करने की क्षमता। यह दो प्रकार की होती है - स्थिर और गतिशील।
2. **गति :** किसी कार्य को कम से कम समय में पूरा करने की क्षमता।
3. **सहनशक्ति :** थकान की स्थिति में भी लंबे समय तक कार्य जारी रखने की क्षमता।
4. **लचीलापन :** जोड़ों की गति की सीमा।
5. **तालमेल :** शरीर के अंगों के बीच सामंजस्य बिठाकर प्रभावी ढंग से गति करने की क्षमता। ये सभी घटक मिलकर एक व्यक्ति को कुशल और स्वस्थ बनाते हैं ।

अथवा

अस्थि-भंग के प्रकारों को सूचीबद्ध कीजिए और साधारण खेल चोटों के उपचार के लिए आर० आई० सी० ई० (RICE) प्रक्रिया की व्याख्या कीजिए।

उत्तर - अस्थि-भंग (Fracture) के प्रकार: साधारण (Simple), संयुक्त (Compound), जटिल (Complicated), और ग्रीनस्टिक फ्रैक्चर । RICE प्रक्रिया: यह खेल चोटों के तुरंत उपचार के लिए अपनाई जाती है:

Rest (आराम) : प्रभावित अंग को तुरंत आराम दें ताकि चोट और न बढ़े।

Ice (बर्फ) : सूजन और दर्द कम करने के लिए 15-20 मिनट तक बर्फ लगाएं।

Compression (दबाव) : सूजन रोकने के लिए चोट वाली जगह पर पट्टी बांधें।

Elevation (ऊंचाई) : चोटिल हिस्से को हृदय के स्तर से ऊपर उठा कर रखें ताकि रक्त का जमाव न हो ।

प्रश्न 38- शीतकारी और सूर्यभेदी प्राणायामों के लाभ व सावधानियों का वर्णन कीजिए।

उत्तर - शीतकारी और सूर्यभेदी प्राणायामों के लाभ और सावधानियां -

1. **शीतकारी :** इसमें जीभ को तालू से लगाकर या दांतों के बीच से श्वास अंदर खींची जाती है।
   - **लाभ :** यह शरीर को ठंडा करता है, प्यास बुझाता है और तनाव कम करता है।
   - **सावधानी :** सर्दी-जुकाम या अस्थमा में इसे न करें ।
2. **सूर्यभेदी :** इसमें केवल दाईं नासिका (पिंगला) से श्वास ली जाती है और बाईं से छोड़ी जाती है।
   - **लाभ :** यह शरीर में गर्मी बढ़ाता है, जठराग्नि तेज करता है और साइनस को साफ करता है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

- **सावधानी :** उच्च रक्तचाप और हृदय रोगियों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए ।

अथवा

योग मुद्रा का क्या महत्त्व है? ज्ञान मुद्रा की विधि व लाभों को लिखिए।

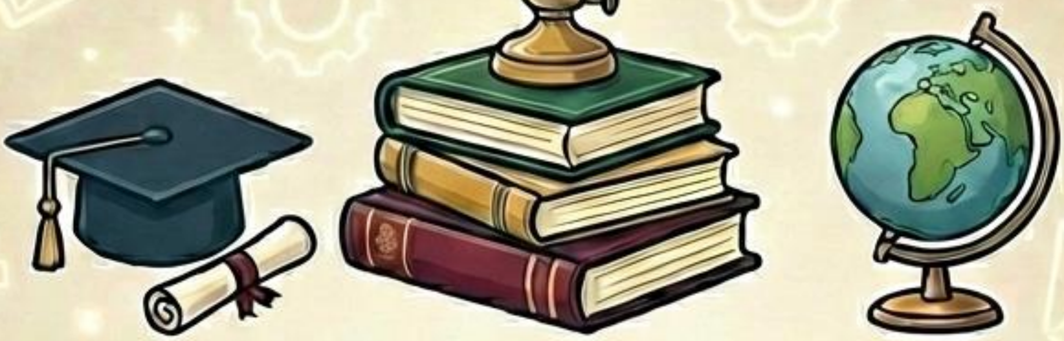
उत्तर - योग मुद्रा का महत्त्व :

मुद्राएं शरीर के भीतर ऊर्जा (प्राण) के प्रवाह को निर्देशित और संतुलित करती हैं। ये एकाग्रता बढ़ाने और मानसिक शांति के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं ।

ज्ञान मुद्रा विधि: आरामदायक आसन में बैठें। तर्जनी अंगुली (Index finger) के सिरे को अंगूठे के सिरे से मिलाएं। बाकी तीन अंगुलियां सीधी और ढीली रखें। हथेलियों को घुटनों पर ऊपर की ओर रखें।

लाभ : यह याददाश्त बढ़ाती है, अनिद्रा दूर करती है और मस्तिष्क की नसों को शांत कर एकाग्रता में सुधार लाती है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/



NIOS PYQ’s SOLUTIONS

PREVIOUS YEARS' QUESTIONS & ANSWERS

OCTOBER-2025

Your Path to Success

खंड - अ

Q 1. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस हर वर्ष _______ को मनाया जाता है।

(A) 21 जून

(B) 30 सितम्बर

(C) 8 मार्च

(D) 14 जनवरी

उत्तर – (A) 21 जून

Q 2. शारीरिक शिक्षा _______ द्वारा व्यक्ति के विकास में सहायक है।

(A) जागरूकता कार्यक्रम

(B) विद्यालय की स्वास्थ्य सेवाएँ

(C) शारीरिक क्रिया-कलाप एवं खेलकूद

(D) मंत्र-जप (उच्चारण)

उत्तर – (C) शारीरिक क्रिया-कलाप एवं खेलकूद

Q 3. _______ एक ऐसा व्यवहार और दृष्टिकोण है जिससे खेल के नियम और अन्य खिलाड़ियों के प्रति सम्मान दिखता है।

(A) समानता

(B) खेल-भावना

(C) मित्रता

(D) उत्कृष्टता

उत्तर – (B) खेल-भावना

Q 4. संज्ञानात्मक विकास संबंधित है _______।

(A) आत्म चेतना और आत्म सम्मान से

(B) निगम और समन्वय से

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(C) बेहतर शारीरिक विकास से

(D) आलोचनात्मक विचार क्षमता और निर्णय लेने की क्षमता से

उत्तर - (D) आलोचनात्मक विचार क्षमता और निर्णय लेने की क्षमता से

Q 5. निम्नलिखित में से कौन–सा मनोवैज्ञानिक कारक खिलाड़ियों के प्रदर्शन को प्रभावित नहीं करता है ?

(A) उत्तेजना

(B) काल्पनिक

(C) लक्ष्य निर्धारण

(D) समूह सामंजस्य

उत्तर - (D) समूह सामंजस्य

Q 6. निम्नलिखित में से कौन सा सीखने का कार्यक्षेत्र नहीं है ?

(A) संज्ञानात्मक

(B) भावात्मक

(C) शारीरिक विकास

(D) मनोगत्यक

उत्तर - (C) शारीरिक विकास

Q 7. सन ________ में भारतीय शिक्षा आयोग द्वारा विद्यालय शिक्षा में शारीरिक प्रशिक्षण की सिफारिश की गई।

(A) 1833

(B) 1870

(C) 1882

(D) 1852

उत्तर - (C) 1882

Q 8. निम्नलिखित में से कौन–सा ओलंपिक मूल्य एथलीट का व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने का लक्ष्य रखता है ?

(A) सम्मान

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(B) उत्कृष्टता

(C) मित्रता

(D) निष्पक्ष खेल

उत्तर - (B) उत्कृष्टता

Q 9. _______ एक प्रोटीन है जो मांसपेशियों के ऊतकों में पाया जाता है।

(A) मायोग्लोबिन

(B) ग्लाइकोजन

(C) लैक्टेट

(D) हीमोग्लोबिन

उत्तर - (A) मायोग्लोबिन

Q 10. गेहूँ, चावल, बाजरा और चीनी _______ के अच्छे उदाहरण हैं।

(A) प्रोटीन

(B) वसा

(C) विटामिन

(D) कार्बोहाइड्रेट

उत्तर - (D) कार्बोहाइड्रेट

Q 11. निम्न में से वसा में घुलनशील विटामिन कौन–सा है ?

(A) डी (D)

(B) बी–6 (B6)

(C) सी (C)

(D) बी–12 (B12)

उत्तर - (A) डी (D)

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

Q 12. वे खाद्य पदार्थ जो शरीर को उत्तेजित करते हैं तथा इच्छाओं को बढ़ाते हैं उन्हें _______ कहते हैं।

(A) सात्विक आहार

(B) तामसिक आहार

(C) राजसिक आहार

(D) संतुलित आहार

उत्तर - (C) राजसिक आहार

Q 13. _______ शरीर में होने वाली भिन्न–भिन्न रासायनिक क्रियाओं के उत्तरदायी हैं।

(A) वसा

(B) विटामिन

(C) कार्बोहाइड्रेट

(D) प्रोटीन

उत्तर - (B) विटामिन

Q 14. _______ विशेष रूप से स्कूल जाने वाले बच्चों के पोषण और स्वास्थ्य पर केंद्रित है।

(A) सेवा कालीन कार्यक्रम

(B) खेलो इंडिया कार्यक्रम

(C) सुधारात्मक उपाय

(D) स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम

उत्तर - (D) स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम

Q 15. निम्नलिखित में से कौन–सा गति का उपघटक नहीं है ?

(A) प्रतिक्रिया क्षमता

(B) त्वरण क्षमता

(C) हलचल की गति

(D) युग्मन क्षमता

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

उत्तर - (D) युग्मन क्षमता

Q 16. रिक्त स्थान भरिए :

एनारोबिक व्यायाम _______ अवधि के लिए और _______ की अनुपस्थिति में किए जाते हैं।

उत्तर - कम, ऑक्सीजन

Q 17. _______ टूर्नामेंट में एक टीम हारने तक निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार आगे के सारे मैच खेलती रहती है लेकिन _______ टूर्नामेंट में एक टीम को अन्य सभी भाग लेने वाली टीमों के साथ खेलना होता है।

उत्तर - नॉक आउट, लीग

Q 18. गुमचोट में _______ क्षतिग्रस्त हो जाती है जबकि रगड़ या छिलना में _______ को नुकसान पहुँचता है।

उत्तर - रक्त वाहिकाएँ, एपिडर्मिस तथा त्वचा

अथवा

RICE में R का अर्थ _______ है, I का अर्थ बर्फ (ICE) है, C का अर्थ _______ है और E का अर्थ उत्थापन (Elevation) है।

उत्तर - – Rest (विश्राम), Compression (संपीडन)

Q 19. रिक्त स्थान भरिए :

हमारा अंगूठा _______ तत्व का प्रतिनिधित्व करता है और तर्जनी _______ तत्व का प्रतिनिधित्व करती है।

उत्तर - अग्नि, वायु

Q 20. निम्नलिखित का मिलान कीजिए :

खण्ड—A	**खण्ड—B**
(1) जालंधर बंध	**(a) फ्लाइंग अपलॉ**
(2) उड्डियान बंध	**(b) रूट लॉक**
(3) मूल बंध	**(c) चिन लॉक**
(4) भस्त्रिका	**(d) हीटिंग (ताप) प्राणायाम**

उत्तर - खण्ड—A खण्ड—B

(1) जलंधर बंध (c) चिन लॉक

(2) उड्डियान बंध	(a) फ्लाइंग अपलॉक (उड़ना या ऊपर उठना)
(3) मूल बंध	(b) रूट लॉक
(4) भस्त्रिका	(d) हीटिंग (ताप) प्राणायाम

Q 21. रिक्त स्थान भरिए :

_______ से साँस लेना डायाफ्राम और पेट की बाहरी भित्ति की गतिविधियों से संबंधित है जबकि _______ से साँस लेने के तरीके में वक्ष और पसली की गतिविधियाँ होती हैं।

उत्तर - पेट, वक्ष

Q 22. निम्नलिखित वाक्यों को सही या गलत अंकित कीजिए :

(i) हठ योग एक तंत्र का उत्पाद है।

उत्तर - सही

(ii) विशिष्ट शरीर अंगों की शुद्धिकरण की प्रक्रिया को _______ के नाम से जाना जाता है।

उत्तर - षट्कर्म

Q 23. रिक्त स्थान भरिए :

लेडर टाइप टूर्नामेंट एक प्रकार का _______ टूर्नामेंट है और _______ टूर्नामेंट में प्रत्येक पराजित टीम को विजेता टीम के साथ खेलने का एक और मौका मिलता है।

उत्तर - चैलेंज, डबल नॉक आउट

Q 24. नियमित और शांतिपूर्ण मुद्राएँ _______ के नाम से जानी जाती हैं और योग निद्रा, त्राटक _______ की प्रथाएँ हैं।

उत्तर - आसन, प्रत्याहार

Q 25. निम्नलिखित का मिलान कीजिए :

खण्ड—A	**खण्ड—B**
(1) सामाजिक विकास	**(a) निर्णय क्षमता, तर्क क्षमता**
(2) संज्ञानात्मक विकास	**(b) शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ**
(3) भावनात्मक विकास	**(c) मित्रता और खेल भावना**

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(4) मनोगत्यक विकास **(d) आत्मसम्मान, आत्म चेतना**

उत्तर - खण्ड—A	खण्ड—B
(1) सामाजिक विकास	(c) मित्रता और खेल भावना
(2) संज्ञानात्मक विकास	(a) निर्णय क्षमता, तर्क क्षमता
(3) भावनात्मक विकास	(d) आत्मसम्मान, आत्म चेतना
(4) मनोगत्यक विकास	(b) शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ

खंड – ब

Q 26. नेशनल कैडेट कोर पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

उत्तर - नेशनल कैडेट कोर (NCC) की स्थापना 1948 में की गई थी। यह रक्षा मंत्रालय द्वारा राज्य सरकारों के सहयोग से पूरे देश में लागू की गई एक योजना है। इसके अंतर्गत सीनियर, जूनियर और बालिका, तीन मुख्य वर्ग रखे गए हैं, जो युवाओं में अनुशासन और शारीरिक प्रशिक्षण को बढ़ावा देते हैं।

अथवा

महाकाव्य काल पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

उत्तर - महाकाव्य काल (रामायण और महाभारत) में शिक्षा व्यवस्था काफी व्यापक थी। इस समय तीरंदाजी, भाला फेंकना, तलवारबाजी, कुश्ती, घुड़सवारी और रथ-दौड़ जैसी शारीरिक गतिविधियों को अनिवार्य शिक्षा के रूप में पढ़ाया जाता था। गुरुकुलों में विद्यार्थी 25 वर्ष की आयु तक रहकर इन शारीरिक कौशलों और अस्त्र-शस्त्र का ज्ञान प्राप्त करते थे।

Q 27. संतुलित आहार से आप क्या समझते हैं ?

उत्तर - संतुलित आहार वे खाद्य तथा पेय पदार्थ हैं जिसमें सभी आवश्यक पोषक तत्व उचित मात्रा में होते हैं। यह शरीर की सामान्य वृद्धि, विकास और कार्य करने के लिए आवश्यक होता है। संतुलित आहार शरीर को पर्याप्त पोषण और ऊर्जा देता है, जिससे व्यक्ति स्वस्थ रहता है और अपनी पूरी क्षमता से कार्य करता है।

अथवा

स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं की किन्हीं दो विशेषताओं का वर्णन कीजिए।

उत्तर - स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं की दो विशेषताएँ हैं -

1. समय-समय पर चिकित्सा जाँच के माध्यम से स्कूली बच्चों और कर्मचारियों के स्वास्थ्य का मूल्यांकन करना।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

2. संचारी रोगों की रोकथाम के लिए टीकाकरण संबंधी रिकॉर्ड का रखरखाव करना।

Q 28. खेल प्रशिक्षण का क्या अर्थ है ?

उत्तर - खेल प्रशिक्षण किसी खिलाड़ी या टीम द्वारा प्रतियोगिता में श्रेष्ठ प्रदर्शन करने के उद्देश्य से की गई एक सुव्यवस्थित और वैज्ञानिक तैयारी है। इसमें शारीरिक अनुकूलन, मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण, कौशल विकास और खेल रणनीतियों का प्रशिक्षण शामिल होता है ताकि खिलाड़ी अपनी पूरी क्षमता हासिल कर सकें।

Q 29. हठ–योग का संक्षेप में उल्लेख कीजिए।

उत्तर - 'हठ' संस्कृत के दो शब्दों 'ह' (सूर्य) और 'ठ' (चाँद) से बना है। हठयोग इन दोनों ऊर्जाओं के बीच सामंजस्य और संतुलन बनाने की एक तकनीक है। इसका उद्देश्य न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारना है, बल्कि मानसिक शांति और चेतना का विकास करना भी है।

Q 30. भ्रामरी प्राणायाम के क्या लाभ हैं ?

उत्तर - भ्रामरी प्राणायाम के लाभ निम्नलिखित हैं-

1. यह तनाव, क्रोध और चिंता को कम कर मन को शांत करता है।
2. यह अनिद्रा में लाभकारी है और एकाग्रता बढ़ाता है।
3. यह उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करता है और थायराइड की स्थिति को सुधारता है।

अथवा

प्राणायाम के घटक क्या हैं ?

उत्तर - प्राणायाम के तीन प्रमुख घटक हैं-

1. **पूरक (श्वास):** इसका अर्थ पूरी तरह से साँस अंदर लेना है।
2. **रेचक (प्रश्वास):** इसका अर्थ पूरी तरह से साँस बाहर छोड़ना है।
3. **कुंभक:** इसका अर्थ साँस को रोककर रखना है (अंतर कुंभक और बाहरी कुंभक)।

Q 31. काकी मुद्रा करते समय क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए ?

उत्तर - काकी मुद्रा की सावधानियाँ-

1. प्रदूषित वातावरण में इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।
2. खाँसी और जुकाम की स्थिति में इसका अभ्यास थोड़े समय के लिए ही करना चाहिए।
3. यदि नेत्र की शल्य चिकित्सा हुई हो, तो चिकित्सक के परामर्श के बिना इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

Q 32. जल नेति और सूत्र नेति में अंतर स्पष्ट कीजिए।

उत्तर - जल नेति में नेति पात्र की सहायता से गुनगुने नमकीन पानी को नाक के एक नथुने से डालकर दूसरे नथुने से निकाला जाता है। जबकि सूत्र नेति में नाक की सफाई के लिए मोम-लेपित धागे या रबर कैथेटर को एक नासिका छिद्र से डालकर मुँह से बाहर निकाला जाता है तथा उसे धीरे-धीरे ऊपर-नीचे किया जाता है।

अथवा

त्राटक क्रिया की विधि क्या है ?

उत्तर - त्राटक क्रिया में घी का दीपक या मोमबत्ती आँखों के सामने लगभग 4 फुट की दूरी पर रखा जाता है। पद्मासन या सुखासन में सीधे बैठकर लौ को बिना पलक झपकाए देखा जाता है। आँखों में जलन या आँसू आने पर आँखें बंद की जाती हैं। इसके बाद पुनः अभ्यास किया जाता है तथा अभ्यास धीरे-धीरे बढ़ाया जाता है।

Q 33. स्वास्थ्यप्रद विद्यालयी रहन–सहन पर्यावरण की क्या विशेषताएँ हैं ?

उत्तर - स्वास्थ्यप्रद विद्यालयी पर्यावरण की विशेषताएँ-

1. सुरक्षित पेयजल, पर्याप्त स्वच्छता और उचित पोषण (मिड-डे मील) की उपलब्धता।
2. छात्रों की आयु के अनुरूप फर्नीचर और स्कूल का उपयुक्त स्थान पर होना।
3. प्राथमिक चिकित्सा कक्ष और लड़के तथा लड़कियों के लिए अलग शौचालय का प्रावधान।

Q 34. खेलों में किन्हीं तीन नैतिक मूल्यों का वर्णन कीजिए।

उत्तर - खेलों में तीन प्रमुख नैतिक मूल्य निम्नलिखित हैं-

1. **अनुशासन:** खेल के नियमों का पालन करना तथा समयबद्ध और जिम्मेदारीपूर्ण व्यवहार करना ।
2. **समानता:** खेल में सभी खिलाड़ियों को बिना किसी भेदभाव के समान अवसर और सम्मान देना।
3. **सम्मान:** खिलाड़ियों द्वारा अपने प्रतिद्वंद्वियों, साथियों, कोचों तथा अधिकारियों के प्रति आदर और खेल-भावना बनाए रखना।

Q 35. एरोबिक (वायुपोषी) और एनारोबिक (अवायुपोषी) गतिविधियों में अंतर स्पष्ट कीजिए।

उत्तर - एरोबिक और एनारोबिक गतिविधियों में प्रमुख अंतर-

आधार	एरोबिक (वायुपोषी) गतिविधियाँ	एनारोबिक (अवायुपोषी) गतिविधियाँ
ऑक्सीजन	ऊर्जा उत्पादन के लिए ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है।	ऊर्जा उत्पादन के लिए ऑक्सीजन की आवश्यकता नहीं होती।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

अवधि	लंबे समय (लगभग 2 मिनट से अधिक) तक की जाती हैं।	कम समय (कुछ सेकंड से लगभग 2 मिनट तक) की जाती हैं।
लाभ/उदाहरण	हृदय एवं श्वसन क्षमता बढ़ाती हैं; जैसे– दौड़ना, तैराकी, साइकिल चलाना।	शक्ति और मांसपेशियों का विकास करती हैं; जैसे– स्प्रिंटिंग, भारोत्तोलन।

अथवा

हमारी शरीर प्रणालियों पर वार्म अप के क्या प्रभाव पड़ते हैं ?

उत्तर - वार्मअप के शरीर प्रणालियों पर निम्नलिखित प्रभाव पड़ते हैं-

1. यह शरीर का मूल तापमान 1°C बढ़ाकर उपापचय दर को तेज करता है।
2. लाल रक्त कोशिकाएं अधिक ऑक्सीजन लेती हैं, जिससे ऊर्जा का स्तर बढ़ता है।
3. यह मांसपेशियों में रक्तप्रवाह बढ़ाकर उन्हें लचीला बनाता है, जिससे चोट लगने की संभावना कम होती है।
4. तंत्रिका आवेगों की गति तेज होती है, जिससे समन्वय और प्रतिक्रिया समय में सुधार होता है।

Q 36. योग के संदर्भ में 'स्वास्थ्य' शब्द का क्या अर्थ निकलता है ? पंचकोषों को सूचीबद्ध कीजिए।

उत्तर - योग के अनुसार 'स्वास्थ्य' का अर्थ है 'स्व' (स्वयं) में 'स्थ' (स्थित) होना, अर्थात् स्वयं में स्थापित और शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक रूप से संतुलित होना।

योग में शरीर के पाँच स्तरों को पंचकोष कहा जाता है, जो निम्नलिखित हैं-

1. अन्नमय कोष (भौतिक शरीर)
2. मनोमय कोष (मानसिक शरीर)
3. प्राणमय कोष (ऊर्जा का आयाम)
4. विज्ञानमय कोष (सहजज्ञ शरीर)
5. आनंदमय कोष (परमानन्द का शरीर)

अथवा

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

अष्टांग योग का दर्शन क्या है ?

उत्तर - अष्टांग योग (पतंजलि योग) मन का विज्ञान तथा आत्म-साक्षात्कार का मार्ग है। इसका उद्देश्य बाह्य जीवन को श्रेष्ठ बनाना तथा आंतरिक जागरूकता का विकास करना है। इसके आठ अंग हैं- यम (सामाजिक संहिता), नियम (व्यक्तिगत संहिता), आसन, प्राणायाम (प्राण पर नियंत्रण), प्रत्याहार (इंद्रिय संयम), धारणा (एकाग्रता), ध्यान तथा समाधि (उत्कृष्ट चेतना)। ये आठों चरण व्यक्ति को मानसिक शांति, आत्म-विकास और उच्च अनुभूति की ओर ले जाते हैं।

Q 37. पोषक तत्व को परिभाषित कीजिए। पोषक तत्वों के प्रकार क्या हैं ? सूक्ष्म पोषक तत्वों का संक्षेप में वर्णन कीजिए।

उत्तर - पोषक तत्व वे रासायनिक पदार्थ हैं जो भोजन में विद्यमान होते हैं और सभी जीवित प्राणियों की वृद्धि, विकास, प्रजनन तथा उनके जीवन के लिए अनिवार्य होते हैं।

पोषक तत्वों को मुख्य रूप से **दो** श्रेणियों में बाँटा गया है-

1. वृहत् पोषक तत्व (कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा)
2. सूक्ष्म पोषक तत्व (विटामिन और खनिज)।

सूक्ष्म पोषक तत्वों की आवश्यकता शरीर को बहुत कम मात्रा में होती है, लेकिन ये शरीर की कार्यप्रणाली के लिए अति महत्वपूर्ण हैं। विटामिन शरीर में होने वाली विभिन्न रासायनिक प्रक्रियाओं (उपापचय) को नियंत्रित करते हैं, जबकि खनिज शरीर के ऊतकों और उचित वृद्धि व विकास के लिए आवश्यक होते हैं। इन तत्वों की कमी से शरीर में गंभीर रोग उत्पन्न हो सकते हैं।

अथवा

स्वास्थ्य शिक्षा की विशेषताएँ क्या हैं ? (कोई पाँच)

उत्तर - स्वास्थ्य शिक्षा स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम का एक महत्वपूर्ण भाग है, जिसका उद्देश्य स्वास्थ्य के प्रति ज्ञान, मानसिकता और व्यवहार में बदलाव लाना है।

इसकी प्रमुख विशेषताएँ निम्नलिखित हैं-

1. स्वास्थ्य शिक्षा में केवल स्वास्थ्य ही नहीं, बल्कि विभिन्न विषयों का अध्ययन शामिल है ताकि व्यापक स्वास्थ्य ज्ञान प्राप्त हो सके।
2. इसमें स्कूल के स्वास्थ्य रिकॉर्ड का रखरखाव किया जाता है।
3. इसके अंतर्गत दंत चिकित्सा जैसी उपचारात्मक सेवाएँ और अस्पताल भेजने की व्यवस्था शामिल है।
4. यह किशोरों और बच्चों को एक मजबूत सहायता प्रदान करती है, जिससे उनकी शैक्षिक उपलब्धियों में सुधार होता है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

5. इसमें छात्रों की सक्रिय भागीदारी होती है, जहाँ प्रत्येक बच्चा खुद अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखने के लिए प्रेरित होता है।

Q 38. खेल चोटों के कारण क्या हैं ? खेल चोटों से कैसे बचाव किया जा सकता है ?

उत्तर - खेल चोट तब लगती है जब किसी ऊतक पर उसकी सहन-क्षमता से अधिक बल पड़ता है, जिससे कोशिकाओं, मांसपेशियों तथा रुधिर वाहिकाओं को क्षति पहुँचती है। मांसपेशियों में खिंचाव, आघात तथा सावधानी की कमी भी खेल चोटों के प्रमुख कारण हैं।

खेल चोटों से बचाव के उपाय-

1. खेल के नियमों का पालन करें तथा उपकरणों का सही उपयोग करें।
2. अत्यधिक थकान या दर्द होने पर खेल तुरंत रोक दें।
3. पर्याप्त मात्रा में पानी एवं तरल पदार्थ लेकर शरीर को हाइड्रेट रखें।
4. खेल के अनुसार उचित सुरक्षात्मक उपकरण पहनें।
5. प्रमाणित कोच के मार्गदर्शन में प्रशिक्षण लें तथा खेल से पहले शारीरिक जाँच और आपातकालीन योजना सुनिश्चित करें।

अथवा

प्राथमिक उपचार से आप क्या समझते हैं ? प्राथमिक उपचार के सिद्धांत क्या हैं ?

उत्तर - प्राथमिक उपचार वह तत्काल सहायता है जो किसी व्यक्ति के अचानक बीमार होने या चोट लगने पर दी जाती है। इसका उद्देश्य घायल या बीमार व्यक्ति के जीवन की रक्षा करना, उसकी स्थिति को और अधिक बिगड़ने से रोकना तथा योग्य चिकित्सक या चिकित्सालय पहुँचने तक आवश्यक सहायता प्रदान करना है।

प्राथमिक उपचार के सिद्धांत-

1. **तत्काल कार्यवाही:** प्राथमिक चिकित्सक को बिना घबराए, फुर्ती और शांति से कार्य करना चाहिए तथा आवश्यक चिकित्सा सहायता की व्यवस्था करनी चाहिए।

2. **चिकित्सा सतर्कता उपकरण:** रोगी के पास उपलब्ध चिकित्सा सतर्कता उपकरण या उससे संबंधित जानकारी पर ध्यान देना चाहिए।

3. **आश्वासन एवं मानसिक स्वास्थ्य:** घायल व्यक्ति को मानसिक रूप से आश्वस्त करना चाहिए, जिससे उसका भय, तनाव और सदमा कम हो सके।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

Thank you!

We hope you found this material helpful. We wish you the very best for your examination.

Strive for Excellence – Your Path to Success

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/