



Series €FGHE/C



Set-4



प्रश्न-पत्र कोड  
Q.P. Code **365**

रोल नं.  
Roll No.

परीक्षार्थी प्रश्न-पत्र कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें।

Candidates must write the Q.P. Code on the title page of the answer-book.

## योग YOGA

निर्धारित समय : 2 घण्टे

अधिकतम अंक : 50

Time allowed : 2 hours

Maximum Marks : 50

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 15 हैं।
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए प्रश्न-पत्र कोड को परीक्षार्थी उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें।
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में 21 प्रश्न हैं।
- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, उत्तर-पुस्तिका में प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।
- इस प्रश्न-पत्र को पढ़ने के लिए 15 मिनट का समय दिया गया है। प्रश्न-पत्र का वितरण पूर्वाह्न में 10.15 बजे किया जाएगा। 10.15 बजे से 10.30 बजे तक छात्र केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे।
- Please check that this question paper contains 15 printed pages.
- Q.P. Code given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
- Please check that this question paper contains 21 questions.
- **Please write down the serial number of the question in the answer-book before attempting it.**
- 15 minute time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 10.15 a.m. From 10.15 a.m. to 10.30 a.m., the students will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.



### सामान्य निर्देश :

- (i) कृपया निर्देशों को ध्यान से पढ़ें ।
- (ii) इस प्रश्न-पत्र में दो खण्डों में 21 प्रश्न हैं : खण्ड क और खण्ड ख ।
- (iii) खण्ड क में वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं जबकि खण्ड ख में विषयपरक प्रकार के प्रश्न हैं ।
- (iv) दिए गए  $(5 + 16) = 21$  प्रश्नों में से, उम्मीदवार को 2 घंटे के आबंटित (अधिकतम) समय में  $(5 + 10) = 15$  प्रश्नों के उत्तर देने हैं ।
- (v) किसी विशेष खण्ड के सभी प्रश्नों को सही क्रम में करने का प्रयास किया जाना चाहिए ।
- (vi) **खण्ड क :** वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न (24 अंक) :
  - (a) इस खण्ड में 5 प्रश्न हैं ।
  - (b) कोई नकारात्मक अंकन नहीं है ।
  - (c) दिए गए निर्देशों के अनुसार कीजिए ।
  - (d) प्रत्येक प्रश्न/भाग के सामने आबंटित अंकों का उल्लेख किया गया है ।
- (vii) **खण्ड ख :** विषयपरक प्रकार के प्रश्न (26 अंक) :
  - (a) इस खण्ड में 16 प्रश्न हैं ।
  - (b) उम्मीदवार को 10 प्रश्न करने हैं ।
  - (c) दिए गए निर्देशों के अनुसार कीजिए ।
  - (d) प्रत्येक प्रश्न/भाग के सामने आबंटित अंकों का उल्लेख किया गया है ।

### खण्ड क

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(24 अंक)

1. रोजगार कौशल पर दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 4 प्रश्नों के उत्तर दीजिए।  $4 \times 1 = 4$
- (i) \_\_\_\_\_ तनाव को नियंत्रित करने का एक अच्छा तरीका नहीं है ।
    - (a) सकारात्मक रहना
    - (b) ध्यान और योग का अभ्यास
    - (c) परिवार और दोस्तों से बात करना
    - (d) नकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखना



**General Instructions :**

- (i) Please read the instructions carefully.
- (ii) This question paper consists of **21** questions in **two** Sections : **Section A** and **Section B**.
- (iii) **Section A** has Objective type questions whereas **Section B** contains Subjective type questions.
- (iv) Out of the given  $(5 + 16) = 21$  questions, a candidate has to answer  $(5 + 10) = 15$  questions in the allotted (maximum) time of 2 hours.
- (v) All questions of a particular section must be attempted in the correct order.
- (vi) **Section A : Objective Type Questions (24 marks) :**
  - (a) This section has **5** questions.
  - (b) There is no negative marking.
  - (c) Do as per the instructions given.
  - (d) Marks allotted are mentioned against each question / part.
- (vii) **Section B : Subjective Type Questions (26 marks) :**
  - (a) This section has **16** questions.
  - (b) A candidate has to do **10** questions.
  - (c) Do as per the instructions given.
  - (d) Marks allotted are mentioned against each question / part.

**Section A**

**(Objective Type Questions)**

**(24 Marks)**

1. Answer any **4** questions out of the given **6** questions on Employability Skills.  $4 \times 1 = 4$
- (i) \_\_\_\_\_ is not a good way to manage stress.
    - (a) Staying positive
    - (b) Practising meditation and yoga
    - (c) Talking to family and friends
    - (d) Maintaining a negative attitude



- (ii) निम्नलिखित में से कौन-सा सफल उद्यमी का गुण **नहीं** है ?
- (a) जोखिम लेने की इच्छा
  - (b) प्रेरणा
  - (c) आत्मविश्वास की कमी
  - (d) कड़ी मेहनत
- (iii) वर्मा जी अपनी कंपनी में अन्य सहयोगियों के साथ कंप्यूटर साझा करते हैं। उन्हें यह सुनिश्चित करने के लिए कि कोई वित्तीय डेटा न देखे, क्या करना चाहिए ?
- (a) कंप्यूटर को अलमारी में बंद कर दें
  - (b) अपनी कंप्यूटर का पासवर्ड बदल दें
  - (c) वित्तीय डेटा शीट पर पासवर्ड लागू करें
  - (d) इसे वैसे ही छोड़ दें और आशा करें कि कोई नहीं देखेगा
- (iv) \_\_\_\_\_ एक उद्यमी की भूमिका और कार्य नहीं है।
- (a) विचारों को कार्य में बदलना
  - (b) गरीबी दूर करना
  - (c) एक उद्यम स्थापित करना
  - (d) वृद्धि एवं विकास
- (v) व्यक्तित्व के 'बिग पाँच-कारक मॉडल' के अनुसार, एक व्यक्ति के व्यक्तित्व का वर्णन करने के लिए निम्नलिखित में से कौन-सा एक पैरामीटर **नहीं** है ?
- (a) आत्मविश्वास
  - (b) खुलापन
  - (c) विक्षिप्तता
  - (d) सहमतता
- (vi) निम्नलिखित में से कौन-सा कार्य स्प्रेडशीट की सहायता से किया जा सकता है ?
- (a) वीडियो बनाना
  - (b) वित्तीय गणना करना
  - (c) पत्र लिखना
  - (d) चित्र बनाना



- (ii) Which one of the following is **not** a quality of a successful entrepreneur ?
- (a) Willingness to take risks
  - (b) Motivation
  - (c) Lack of confidence
  - (d) Hard work
- (iii) Mr. Varma shares the computer in his company with other colleagues. What should he do to make sure that no one sees the financial data ?
- (a) Lock the computer in a cupboard
  - (b) Change the password of his computer
  - (c) Apply password to the financial data sheet
  - (d) Leave it as it is and hope no one sees
- (iv) \_\_\_\_\_ is not a role and function of an entrepreneur.
- (a) Turning ideas into action
  - (b) Removing poverty
  - (c) Setting up an enterprise
  - (d) Growth and development
- (v) According to 'Big Five-Factors Model' of Personality, which of the following is **not** a parameter to describe an individual's personality ?
- (a) Self-confidence
  - (b) Openness
  - (c) Neuroticism
  - (d) Agreeableness
- (vi) Which of the following function can be performed with the help of spreadsheet ?
- (a) Creating video
  - (b) Performing financial calculations
  - (c) Writing letters
  - (d) Making a painting



2. दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

5×1=5

- (i) निम्नलिखित में से कौन-सा आसन मोटापे के लिए अनुशंसित **नहीं** किया जा सकता ?
- (a) वज्रासन  
(b) पवनमुक्तासन  
(c) मयूरासन  
(d) मार्जरीआसन
- (ii) निम्नलिखित में से कौन-सा ध्यान का लाभ **नहीं** है ?
- (a) धैर्य में बढ़ोतरी  
(b) ईश्वर में विश्वास और भक्ति का बढ़ना  
(c) सेवा-भाव का दृष्टिकोण व सामाजिक जीवन में सहयोग  
(d) एकाग्रता में कमी व चिंता में बढ़ोतरी
- (iii) गठिया का लक्षण है :
- (a) साँस की तकलीफ  
(b) जोड़ों की गति में कठिनाई  
(c) अच्छी नींद  
(d) सिरदर्द
- (iv) भक्ति योग का संबंध \_\_\_\_\_ से है।
- (a) समर्पण के लिए योग  
(b) निस्वार्थ कर्म के लिए योग  
(c) स्वयं संज्ञान के लिए योग  
(d) शिथिलता के लिए योग
- (v) \_\_\_\_\_ षट्कर्म क्रियाओं का एक अंग है।
- (a) जालंधर बंध  
(b) योग निद्रा  
(c) बस्ती  
(d) आनंदमय कोश
- (vi) \_\_\_\_\_ तनाव का लक्षण नहीं है।
- (a) चिंता  
(b) पाचन विकार  
(c) मन की शांति  
(d) सिरदर्द



2. Answer any 5 out of the given 6 questions.

5×1=5

- (i) Which of the following asanas is **not** recommended for obesity ?
- (a) Vajrasana
  - (b) Pavanmuktasana
  - (c) Mayurasana
  - (d) Marjariasana
- (ii) Which of the following is **not** the benefit of meditation ?
- (a) Increase in patience
  - (b) Growth in devotion and belief in the Supreme-being
  - (c) Aptitude for service and cooperation in social life
  - (d) Decrease in concentration and increased anxiety
- (iii) The symptom of Arthritis is :
- (a) Shortness of breath
  - (b) Difficulty in movement of joints
  - (c) Good sleep
  - (d) Headache
- (iv) Bhakti Yoga relates to :
- (a) Yoga for devotion
  - (b) Yoga for selfless action
  - (c) Yoga for knowledge about self
  - (d) Yoga for relaxation
- (v) \_\_\_\_\_ is a part of Shatkarma Kriyas.
- (a) Jalandhar Bandh
  - (b) Yoganidra
  - (c) Basti
  - (d) Anandamaya kosha
- (vi) \_\_\_\_\_ is not a symptom of stress.
- (a) Anxiety
  - (b) Digestive disorder
  - (c) Peace of mind
  - (d) Headache



3. दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

5×1=5

- (i) एक बड़ी सर्जरी से गुजरने के बाद योग का अभ्यास शुरू करने के लिए आदर्श अंतराल कितना होना चाहिए ?
- (a) एक सप्ताह के भीतर (b) अगले दिन  
(c) छः महीने के बाद (d) छः घंटे के भीतर
- (ii) प्राणायाम के अभ्यास के लिए \_\_\_\_\_ उपयुक्त आसन नहीं है।
- (a) सिद्धासन (b) हलासन  
(c) पद्मासन (d) वज्रासन
- (iii) \_\_\_\_\_ मोटापे के योग प्रबंधन का हिस्सा नहीं है।
- (a) योगासन (b) कपालभाति  
(c) नौलि क्रिया (d) अत्यधिक भोजन करना
- (iv) निम्नलिखित में से कौन-सा आसन उच्च रक्तचाप के प्रबंधन में सहायक **नहीं** है ?
- (a) शीर्षासन (b) सुखासन  
(c) शवासन (d) मकरासन
- (v) \_\_\_\_\_ एक अच्छे व्यक्तित्व की विशेषता नहीं है।
- (a) भयभीत रहना (b) खुशी और शांतिपूर्वक रहना  
(c) सम्मानपूर्वक रहना (d) सत्यवादी रहना
- (vi) \_\_\_\_\_ बहिरंग योग के अंतर्गत आता है।
- (a) समाधि (b) धारणा  
(c) ध्यान (d) आसन

4. दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

5×1=5

- (i) सात्विक भोजन का विकल्प चुनिए।
- (a) अंडा और मांस (b) लहसुन और लाल मिर्च  
(c) नारियल और सेब (d) चाय और कॉफी



3. Answer any 5 out of the given 6 questions.

5×1=5

(i) After going through a major surgery, what should be the ideal gap to start yoga practice ?

- (a) Within one week (b) Next day  
(c) After 6 months (d) Within 6 hours

(ii) \_\_\_\_\_ is not a suitable asana for the practice of Pranayama.

- (a) Siddhasana (b) Halasana  
(c) Padmasana (d) Vajrasana

(iii) \_\_\_\_\_ is not a part of yogic management of obesity.

- (a) Yogasana (b) Kapalbhati  
(c) Nauli kriya (d) Over-eating

(iv) Which of the following asana is **not** helpful in management of hypertension ?

- (a) Shirshasana (b) Sukhasana  
(c) Shavasana (d) Makrasana

(v) Being \_\_\_\_\_ is not a characteristic of good personality.

- (a) Fearful (b) Happy and calm  
(c) Respectful (d) Truthful

(vi) \_\_\_\_\_ comes under Bahiranga yoga.

- (a) Samadhi (b) Dharana  
(c) Dhyana (d) Asana

4. Answer any 5 out of the given 6 questions.

5×1=5

(i) Select the sattvic food option.

- (a) Egg and meat (b) Garlic and red chilly  
(c) Coconut and apple (d) Tea and coffee



- (ii) \_\_\_\_\_ अष्टांग योग का अंग नहीं है ।  
(a) प्रत्याहार (b) धारणा  
(c) मूल बंध (d) समाधि
- (iii) निम्नलिखित में से कौन-सा क्रिया-योग का हिस्सा है ?  
(a) धारणा (b) सेवा  
(c) स्वाध्याय (d) समाधि
- (iv) भगवद् गीता में कितने अध्याय हैं ?  
(a) 6 (b) 28  
(c) 27 (d) 18
- (v) \_\_\_\_\_ पीठ के बल लेटकर करने वाला आसन नहीं है ।  
(a) चक्रासन (b) पवनमुक्तासन  
(c) धनुरासन (d) सर्वांगासन
- (vi) \_\_\_\_\_ जीवन शैली मोटापे का एक प्रमुख कारण है ।  
(a) प्राचीन (b) आधुनिक  
(c) योगिक (d) वैदिक

5. दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।

5×1=5

- (i) अस्थमा रोगी के लिए उपयुक्त भोजन नहीं है :  
(a) उबली सब्जियाँ (b) दलिया  
(c) सब्जी का सूप (d) ठंडे पेय पदार्थ
- (ii) पतंजलि योग सूत्र \_\_\_\_\_ से संदर्भित है ।  
(a) चित्तवृत्ति योगा (b) चित्तवृत्ति निरोधः  
(c) कर्मसु कौशलम् (d) समत्वं योग उच्यते



- (ii) \_\_\_\_\_ is **not** a part of Ashtanga yoga.
- (a) Pratyahara (b) Dharana  
(c) Moola bandha (d) Samadhi
- (iii) Which of the following is the part of Kriya-yoga ?
- (a) Dharana (b) Sewa  
(c) Swadhyaya (d) Samadhi
- (iv) How many chapters are there in the Bhagavad Gita ?
- (a) 6 (b) 28  
(c) 27 (d) 18
- (v) \_\_\_\_\_ is not a supine position asana.
- (a) Chakrasana (b) Pavanmuktasana  
(c) Dhanurasana (d) Sarvangasana
- (vi) \_\_\_\_\_ lifestyle is one of the major causes of obesity.
- (a) Ancient (b) Modern  
(c) Yogic (d) Vedic

**5.** Answer any **5** out of the given **6** questions.

*5×1=5*

- (i) The food not suitable for an asthma patient is :
- (a) Boiled vegetables (b) Porridge  
(c) Vegetable soup (d) Chilled beverages
- (ii) Patanjali Yog Sutra starts with the idea of \_\_\_\_\_.
- (a) Chittavritti Yoga (b) Chittavritti Nirodha  
(c) Karmasu Kaushalam (d) Samatvam Yoga Uchyate



- (iii) \_\_\_\_\_ नियम का हिस्सा नहीं है।  
(a) शौच (b) संतोष  
(c) सत्य (d) तप
- (iv) यह आसन बैठकर करने की स्थिति से संबंधित नहीं है ?  
(a) वज्रासन (b) पद्मासन  
(c) ताड़ासन (d) सुखासन
- (v) “योग: कर्मसु कौशलम्” का अर्थ है :  
(a) योग भगवान से भी ऊँचा है  
(b) योग एक आध्यात्मिक अनुशासन है  
(c) योग ही भक्ति है  
(d) कर्म को कुशलतापूर्वक करना ही योग है
- (vi) अन्नमय कोष का संबंध \_\_\_\_\_ से है।  
(a) परमानंद शरीर (b) स्थूल शरीर  
(c) ऊर्जा शरीर (d) सूक्ष्म शरीर

**खण्ड ख**  
**(विषयपरक प्रश्न)**

**(26 अंक)**

रोज़गार कौशल पर दिए गए 5 प्रश्नों में से किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 20-30 शब्दों में दीजिए।

3×2=6

6. पैरानॉयड (पागलपन संबंधी) व्यक्तित्व विकार क्या होता है ?
7. सामाजिक उद्यमी किसे कहते हैं ?
8. व्यक्तित्व विकारों को दूर करने में मदद करने वाले चार तरीके बताइए।
9. ‘उद्यम का प्रबंधन’ के सम्बन्ध में उद्यमी की भूमिका और कार्य लिखिए।
10. आई.सी.टी. का पूर्ण रूप क्या है और हमारे जीवन में इसकी क्या भूमिका है ?



- (iii) \_\_\_\_\_ is not a part of Niyamas.
- (a) Shoucha (b) Santosha  
(c) Satya (d) Tapas
- (iv) This Asana does not belong to sitting position :
- (a) Vajrasana (b) Padmasana  
(c) Tadasana (d) Sukhasana
- (v) “Yogah Karmasu Kaushalam” means :
- (a) Yoga is higher than God  
(b) Yoga is a spiritual discipline  
(c) Yoga is only devotion  
(d) Yoga is skill in action
- (vi) Annamaya Kosha relates to :
- (a) Bliss Body (b) Physical Body  
(c) Energy Body (d) Astral Body

### Section B

#### (Subjective Type Questions)

(26 Marks)

*Answer any 3 questions out of the given 5 questions on Employability Skills.*

*Answer each question in 20 – 30 words.*

*3×2=6*

6. What is Paranoid Personality Disorder ?
7. Who is a Social entrepreneur ?
8. What are the four methods that help to overcome personality disorders ?
9. Write down the role and functions of an entrepreneur with respect to ‘Managing the enterprise’.
10. What is the full form of ICT and what is its role in our life ?



दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 4 प्रश्नों के उत्तर 20 – 30 में दीजिए।

4×2=8

11. किसी बड़ी सर्जरी के बाद योगाभ्यास फिर से शुरू करने से पहले कौन-सी सावधानियाँ बरतनी चाहिए ?
12. चार भोजन संबंधी तरीके बताइए जो उच्च रक्तचाप को प्रबंधित करने में मदद करते हैं।
13. नौलि के किन्हीं दो लाभों का उल्लेख कीजिए।
14. 'समत्वं योग उच्यते' पर संक्षिप्त टिप्पणी कीजिए।
15. 'तनाव' शब्द को परिभाषित कीजिए।
16. निचली कमर दर्द के किन्हीं दो कारणों को लिखिए।

दिए गए प्रश्नों में से किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर 80 – 100 शब्दों में दीजिए।

3×4=12

17. योगासन का अभ्यास करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?
18. तनाव का श्वसन और हृदय-रक्तवाहिका प्रणाली पर क्या प्रभाव पड़ता है ?
19. गठिया के योग प्रबंधन का वर्णन कीजिए।
20. स्वास्थ्य संवर्धन में हठ योग अभ्यास के किन्हीं चार महत्त्वों की व्याख्या कीजिए।
21. अष्टांग योग क्या है ? प्राणायाम और प्रत्याहार का संक्षेप में वर्णन कीजिए।



*Answer any 4 out of the given 6 questions in 20 – 30 words each.*

*4×2=8*

11. What precautions should be taken before resuming yoga practice after a major surgery ?
12. Give four ways in which diet can help to manage hypertension.
13. Mention any two benefits of Nauli.
14. Give a brief note on “Samatvam Yoga Uchyate”.
15. Define the term ‘Stress’.
16. Write down any two causes of lower back pain.

*Answer any 3 out of the given 5 questions in 80 – 100 words each.*

*3×4=12*

17. What points should be kept in mind while practicing Yogasanas ?
18. What is the effect of stress on respiratory and cardiovascular system ?
19. Explain yogic management of Arthritis.
20. Explain any four significances of Hatha Yoga practice in health promotion.
21. What is Ashtanga Yoga ? Briefly explain pranayama and pratyahara.