

SECTION-A:OBJECTIVETYPEQUESTIONS

Q.1 Answer the given 4 questions on Employability Skills (1x4=4marks)

(I) What is the primary purpose of communication?

- A) To impress others B) To express oneself C) To confuse the audience D) To create noise

(II) What is the primary purpose of setting SMART goals in self-management

- a) To make goals unattainable b) To provide a clear direction for personal development

- c) To confuse individuals about their objectives d) To discourage goal achievement

(III) What does the term "cloud computing" refer to in ICT?

- a) Storing data on physical servers b) Localized software installations

- c) Accessing computing services over the internet d) Hard drive maintenance

(IV) Why is market research important for entrepreneurs?

- a) To confuse competitors b) To understand customer needs and market trends

- c) To increase competition d) To hide business strategies

(V) How can individuals contribute to sustainability in the workplace?

- a) Increase energy consumption b) Minimize waste and conserve resources

- c) Disregard eco-friendly technologies d) Promote deforestation

Q.2 Answer any 5 out of the given 6 questions (1x5=5marks)

(I) Where is the origin of Yoga?

- a) China b) India c) Egypt d) Greece

(II) Who is often regarded as the "father of modern yoga"?

- a) Patanjali b) Swami Vivekananda c) B.K.S. Iyengar d) Maharishi Mahesh Yogi

(III) Which of the following is not a traditional branch of Yoga?

- a) Hatha Yoga b) Bhakti Yoga c) Cardio Yoga d) Jnana Yoga

(IV) What is the primary goal of Yoga?

- a) Weight loss b) Spiritual realization c) Muscle building d) Perfect posture

(V) \_\_\_ systematized and codified various practices of Yoga.

- a) Patanjali b) Ved Vyas c) Lord Shiv d) Swami Ramdev

(VI) The intake of \_\_\_ food influences physical and mental well-being.

- a) Sattvik b) Rajasik c) Tamasik d) All of the above

Q.3 Answer any 5 out of the given 6 questions (1x5=5marks)

(I) Which ancient text is considered the foundation of classical Yoga philosophy?

- a) Vedas b) Upanishads c) Bhagavad Gita d) Yoga Sutras of Patanjali

(II) What does the term "Hatha" mean in Hatha Yoga?

a) Forceful b) Gentle c) Disciplined d) Balanced

(III) In which yogic text are the eight limbs of Yoga introduced

a) Upanishads b) Bhagavad Gita c) Yoga Sutras of Patanjali d) Vedas

(IV) Which yogic text emphasizes the path of devotion?

a) Yoga Sutras of Patanjali b) Upanishads c) Bhagavad Gita d) Hatha Yoga Pradipika

(V) A journey to yogic way of life has been explained in total \_\_\_\_\_ chapters of Gita

a) 10 b) 14 c) 16 d) 18

(VI) The greatest classical text, Yoga Sutras of Patanjali has \_\_\_\_\_ sutras

a) 196 b) 152 c) 170 d) 145

Q.4 Answer any 5 out of the given 6 questions (1x5=5marks)

(I) What is the term for yogic cleansing techniques?

a) Asanas b) Pranayama c) Shodhan Kriyas d) Mudras

(II) Which type of Yoga focuses on the physical postures and movements?

a) Kundalini Yoga b) Ashtanga Yoga c) Bhakti Yoga d) Kriya Yoga

(III) What is the term for controlled yogic breathing?

a) Mudra b) Pranayama c) Kriya d) Bandha

(IV) How can Yoga contribute to mental health?

a) By increasing stress levels b) By promoting relaxation and reducing anxiety

c) By encouraging sedentary behavior d) By avoiding mindfulness practices

(V) Which aspect of Yoga involves ethical and moral principles?

a) Asanas b) Pranayama c) Yamas and Niyamas d) Kriyas

(VI) How can Yoga contribute to mental health?

a) By increasing stress levels b) By promoting relaxation and reducing anxiety

c) By encouraging sedentary behavior d) By avoiding mindfulness practices

Q.5 Answer any 5 out of the given 6 questions (1x5=5marks)

(I) The karmas described in Bhagavad Gita are \_\_\_\_\_

a) Sattwik b) Tamsik c) Rajsik d) All of the above

(II) Which text is often considered the foundation script of Hatha Yoga?

a) Yoga Sutras b) Gheranda Samhita c) Upanishads d) Bhagavad Geeta

(III) Padmasana, Sukhasana and Siddhasana are usually attained while doing

a) Pranayama b) Meditation c) Bandha d) All of the above

(IV) Yoga is a perfect way to ensure

a) Good organ health b) Prevent illness c) Emotional well-being

d) All of the above

(V) The author of ancient Yoga text Hatha Yoga Pradipika is

a) Swami Swatmaram b) Maharishi Patanjali c) Sage Gheranda d)

Shree Krishna

(VI) We get mention of 'Yoga' in \_\_\_\_\_, an ancient Indian literature.

a) Samveda b) Rigveda c) Yajurveda d) Atharv Veda

SECTION B: SUBJECTIVE TYPE QUESTIONS

Answer any 3 out of the given 5 questions in 20-30 words each (2x3=6 marks).

Q.6 Define Communication. What are the elements of communication?

Q.7 Write the Qualities of Self Motivated people

Q.8 How can you use 'SMART' model to set your goals?

Q.9 In TEAM, what does T, E, A, M stand for?

Q.10 Define the term "eco-friendly technology."

**Answer any 4 out of the given 6 questions in 20-30 words each  
(2x4=8 marks)**

Q.11 Write the meaning of all part of Ashtanga Yoga .

Q.12 How Asana Are different from Mudra .

Q.13 Write all four pad of Patanjali Yog Sutra .

Q.14 Describe Hatha Yoga .

Q.15 What is Yogic Diet.

Q.16 Write the concept of Panchkosha .

**Answer any 3 out of the given 5 questions in 80-100 words each  
(4x3=12 marks)**

Q.17 Describe Ashtanga Yoga .

Q.18 Write the Benefits of Yoga In your words .

Q.19 Write the role of Yoga for health Promotion .

Q.20 Describe the Digestive System.

Q.21 Write the Development And evolution of Yoga .

**पीएम श्री केन्द्रीय विद्यालय सीतापुर**  
**योग (विषय कोड 841)**  
**कक्षा XI (अर्धवार्षिक परीक्षा 2024-2025)**

**अधिकतम समय: 02 घंटे**

**अधिकतम अंक: 50**

**प्रश्न 1 रोजगार कौशल पर दिए गए 4 प्रश्नों के उत्तर दें  
(1x4=4 अंक)**

(I) संचार का प्राथमिक उद्देश्य क्या है?

A) दूसरों को प्रभावित करना B) खुद को व्यक्त करना C) दर्शकों को भ्रमित करना D) शोर मचाना

(II) स्व-प्रबंधन में स्मार्ट लक्ष्य निर्धारित करने का प्राथमिक उद्देश्य क्या है

a) लक्ष्यों को अप्राप्य बनाना b) व्यक्तिगत विकास के लिए एक स्पष्ट दिशा प्रदान करना

c) व्यक्तियों को उनके उद्देश्यों के बारे में भ्रमित करना d) लक्ष्य प्राप्ति को हतोत्साहित करना

(III) आईसीटी में "क्लाउड कंप्यूटिंग" शब्द का क्या अर्थ है?

a) भौतिक सर्वर पर डेटा संग्रहीत करना b) स्थानीयकृत सॉफ्टवेयर इंस्टॉलेशन

c) इंटरनेट पर कंप्यूटिंग सेवाओं तक पहुँचना d) हार्ड ड्राइव रखरखाव

(IV) उद्यमियों के लिए बाजार अनुसंधान क्यों महत्वपूर्ण है?

a) प्रतिस्पर्धियों को भ्रमित करना b) ग्राहकों की जरूरतों और बाजार के रुझानों को समझना

c) प्रतिस्पर्धा बढ़ाना d) व्यावसायिक रणनीतियों को छिपाना

(V) व्यक्ति कार्यस्थल में स्थिरता में कैसे योगदान दे सकते हैं?

a) ऊर्जा की खपत बढ़ाएँ b) अपशिष्ट को कम करें और संसाधनों का संरक्षण करें c) पर्यावरण के अनुकूल प्रौद्योगिकियों की उपेक्षा करें d) वनों की कटाई को बढ़ावा दें

**Q.2 दिए गए 6 प्रश्नों में से किसी 5 का उत्तर दें  
(1x5=5 अंक)**

(I) योग की उत्पत्ति कहाँ हुई है?

- a) चीन b) भारत c) मिस्र d) ग्रीस  
 (II) किसे अक्सर "आधुनिक योग का जनक" माना जाता है?  
 a) पतंजलि b) स्वामी विवेकानंद c) बी.के.एस. अयंगर d) महर्षि महेश योगी  
 (III) निम्नलिखित में से कौन योग की पारंपरिक शाखा नहीं है?  
 a) हठ योग b) भक्ति योग c) कार्डियो योग d) ज्ञान योग  
 (IV) योग का प्राथमिक लक्ष्य क्या है?  
 a) वजन कम करना b) आध्यात्मिक अनुभूति c) मांसपेशियों का निर्माण d) सही मुद्रा  
 (V) योग के विभिन्न अभ्यासों को व्यवस्थित और संहिताबद्ध किया।  
 a) पतंजलि b) वेदव्यास c) भगवान शिव d) स्वामी रामदेव  
 (VI) भोजन का सेवन शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।  
 a) सात्विक b) राजसिक c) तामसिक d) उपर्युक्त सभी

**प्रश्न 3- दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 का उत्तर दें**  
**(1x5=5 अंक)**

- (I) किस प्राचीन ग्रंथ को शास्त्रीय योग दर्शन का आधार माना जाता है?  
 a) वेद b) उपनिषद c) भगवद गीता d) पतंजलि के योग सूत्र  
 (II) हठ योग में "हठ" शब्द का क्या अर्थ है?  
 a) बलशाली b) सौम्य c) अनुशासित d) संतुलित  
 (III) किस योग ग्रंथ में योग के आठ अंगों का परिचय दिया गया है  
 a) उपनिषद b) भगवद गीता c) पतंजलि के योग सूत्र d) वेद  
 (IV) कौन सा योग ग्रंथ भक्ति के मार्ग पर जोर देता है?  
 a) पतंजलि के योग सूत्र b) उपनिषद c) भगवद गीता d) हठ योग प्रदीपिका  
 (V) गीता के कुल अध्यायों में योगिक जीवन शैली की यात्रा को समझाया गया है  
 a) 10 b) 14 c) 16 d) 18  
 (VI) सबसे महान शास्त्रीय ग्रंथ, पतंजलि के योग सूत्र में सूत्र हैं  
 a) 196 b) 152 c) 170 d) 145

**प्रश्न 4 दिए गए 6 प्रश्नों में से 5 का उत्तर दें**  
**(1x5=5 अंक)**

- (I) योगिक सफाई तकनीकों के लिए क्या शब्द है?  
 a) आसन b) प्राणायाम c) शोधन क्रिया d) मुद्राएँ  
 (II) किस प्रकार का योग शारीरिक मुद्राओं और आंदोलनों पर केंद्रित है?  
 a) कुंडलिनी योग b) अष्टांग योग c) भक्ति योग d) क्रिया योग  
 (III) नियंत्रित योगिक श्वास के लिए क्या शब्द है?  
 a) मुद्रा b) प्राणायाम c) क्रिया d) बंध  
 (IV) योग मानसिक स्वास्थ्य में कैसे योगदान दे सकता है?  
 a) तनाव के स्तर को बढ़ाकर b) विश्राम को बढ़ावा देकर और चिंता को कम करके  
 c) गतिहीन व्यवहार को प्रोत्साहित करके d) माइंडफुलनेस अभ्यासों से बचकर  
 (V) योग के किस पहलू में नैतिक और नैतिक सिद्धांत शामिल हैं?  
 a) आसन b) प्राणायाम c) यम और नियम d) क्रियाएँ  
 (VI) योग मानसिक स्वास्थ्य में कैसे योगदान दे सकता है?  
 a) तनाव के स्तर को बढ़ाकर b) विश्राम को बढ़ावा देकर और चिंता को कम करके  
 c) गतिहीन व्यवहार को प्रोत्साहित करके d) माइंडफुलनेस अभ्यासों से बचकर

**प्रश्न 5 -दिए गए 6 प्रश्नों में से 5 का उत्तर दें**  
**(1x5=5 अंक)**

- (I) भगवद्गीता में वर्णित कर्म हैं  
 a) सात्विक b) तामसिक c) राजसिक d) उपरोक्त सभी  
 (II) किस ग्रंथ को अक्सर हठ योग का आधार माना जाता है?  
 a) योग सूत्र b) घेरण्ड संहिता c) उपनिषद d) भगवद गीता

(III) पद्मासन, सुखासन और सिद्धासन करते समय आमतौर पर अभ्यास किया जाता है

a) प्राणायाम b) ध्यान c) बंध d) उपरोक्त सभी

(IV) योग सुनिश्चित करने का एक आदर्श तरीका है

a) अच्छे अंग स्वास्थ्य b) रोकथाम c) भावनात्मक कल्याण d) उपरोक्त सभी

(V) प्राचीन योग ग्रंथ हठ योग प्रदीपिकाइस के लेखक

a) स्वामी स्वात्माराम b) महर्षि पतंजलि c) ऋषि घेरण्ड d) श्रीकृष्ण

(VI) प्राचीन भारतीय साहित्य में 'योग' का उल्लेख मिलता है।

a) सामवेद b) ऋग्वेद c) यजुर्वेद d) अथर्ववेद

### **खंड B: व्यक्तिपरक प्रकार के प्रश्न**

**दिए गए 5 प्रश्नों में से किन्हीं 3 के उत्तर 20-30 शब्दों में दीजिए**

**(2x3=6 अंक)**

प्रश्न 6 संचार को परिभाषित कीजिए। संचार के तत्व क्या हैं?

प्रश्न 7 आत्म-संप्रेषण के गुण लिखिए।

प्रश्न 8 अपने लक्ष्य निर्धारित करने के लिए आप 'स्मार्ट' मॉडल का उपयोग कैसे कर सकते हैं?

प्रश्न 9 टीम में, T, E, A, M का क्या अर्थ है?

प्रश्न 10 "पर्यावरण अनकल प्रौद्योगिकी" शब्द को परिभाषित करें।

**दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 4 प्रश्नों के उत्तर 20-30 शब्दों में दें**

**(2x4=8 अंक)**

प्रश्न 11 अष्टांग योग के सभी भागों का अर्थ लिखें।

प्रश्न 12 आसन मुद्रा से किस प्रकार भिन्न हैं।

प्रश्न 13 पतंजलि योगसूत्र के सभी चार पद लिखें।

प्रश्न 14 हठ योग का वर्णन करें।

प्रश्न 15 योग आहार क्या है।

प्रश्न 16 पंचकोश की अवधारणा लिखें।

**दिए गए 5 प्रश्नों में से किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर 80-100 शब्दों में दें**

**(4x3=12 अंक)**

प्रश्न 17 अष्टांग योग का वर्णन करें।

प्रश्न 18 योग के लाभ अपने शब्दों में लिखें।

प्रश्न 19 स्वास्थ्य संवर्धन में योग की भूमिका लिखिए।

प्रश्न 20 पाचन तंत्र का वर्णन कीजिए।

प्रश्न 21 योग के विकास और विकास के बारे में लिखिए।