Board Of School Education Haryana



मॉडल पेपर

उत्तर

2025

aglasem.com





उत्तर कुंजी या अंकन योजना Answer Key/Marking Scheme

प्रश्न 1-15 (01 अंक उत्तर) Questions 1-15 (01 mark answers)-

Q1. b) महात्मा गाँधी/ Mahatama Gandhi

Q2. a) 1928

Q3. c) हृदय/ Heart

Q4. c) स्वास्थ्य और कुशलता की स्थिति/ State of health and well-being

Q5. d) 35 से अधिक/ more than 35

Q6. a) मांसपेशिया सुदृढ़ एवं मजबूत होती है/ Muscles become stronger and well built.

Q7. 29th August/ 29 अगस्त

Q8. 776 ई.पू/ 776 BCE (Before Christian Era).

Q9. शरीर का भार (किलोग्राम) ÷ ऊंचाई (मीटर) x ऊंचाई (मीटर)

Weight of body (Kg) ÷ Height² (Meter).

Q10. नई दिल्ली/ New delhi.

Q11. बैरन पियरे डी कोबर्टिन/ Baron Pierre de Coubertin.

Q12. पूरक/ Inhalation.

Q13. d) (A) गलत है, किन्तु (R) सही है I/ (A) is wrong but (R) is correct.

Q14. C) (A) सही है, किन्तु (R) सही नहीं है I/ c) (A) is correct, but (R) is not correct.

Q15. a) (A) और (R) दोनों सही है (R), (A) की सही व्याख्या है I/ a) Both (A) and (R) are correct (R) is the correct explanation of (A).

प्रश्न 16-21 (02 अंक उत्तर)- Questions 16-21 (02 marks answers)-

प्र.16. दिव्यांगता (Divyangta):

"दिव्यांगता" शब्द नई भाषा में "विकलांगता" के बजाय किया जा रहा है, हम इन्हे विशिष्ट/विशेष जरूरतों वाले बच्चे या दिव्यांग भी कह सकते है, जो किसी व्यक्ति की शारीरिक या मानसिक क्षमता में कमी का वर्णन करता है। यह किसी अन्य व्यक्ति की तुलना में शारीरिक या मानसिक कुशलता में कमी को संकेत करता है, जो उन्हें दैनिक गतिविधियों में सामान्य रूप से सामान्य जीवन निर्वहन के लिए असहाय बना सकता है। यह बच्चे को जन्म से भी हो सकती है और जीवन काल में कभी हो सकती है।

दिव्यांगता विभिन्न प्रकार की हो सकती है, जैसे शारीरिक दिव्यांगता (जैसे कि लकवा, अंगविकलांग, पृष्ठदंश अशक्तता (स्पाइनल कॉर्ड की कमी), दृष्टिहीनता) या मानसिक दिव्यांगता (जैसे कि मानसिक विकार (उदासी, चिंता, डिप्रेशन, विच्छेद), विकार्यता, मानसिक संबंधी समस्याएं)।

Q16. The word "Divyang" is being used as new term instead of "disability", we can also call such children “Children With Special Needs/CWSN or Divyang, which describes the deficiency in physical or mental ability of a person. It indicates a decrease in physical or mental efficiency compared to another person, which may render them helpless to carry out normal life in daily activities. This can happen to the child from birth or can happen at any time in life.

Disability can be of various types, such as physical disability (such as paralysis, amputation, spinal cord disability, blindness) or mental disability (mental disorder).

प्र.17. मेसोमोर्फी एक शारीरिक सोमाटोटाइप (somatotype) है जो लोगों के शारीरिक रूप और संरचना को विश्लेषित करता है। ये लोग उच्च, व्यावसायिक और शारीरिक गतिविधियों में सफलता के लिए प्रशंसित होते है। इन लोगों का शारीरिक रूप विशाल होता है, सामान्यतया आयताकार होता है। इनका शरीर फुर्तीला, मजबूत और शक्तिशाली होता है। इनके कंधे मजबूत व छाती चौड़ी होती है, मांसपेशियाँ

अच्छी तरह विकसित होती हैं और वे शारीरिक कार्यों में प्रतिष्ठित होते हैं। मेसोमोर्फी की मुख्य विशेषताएं इस प्रकार है:

1. मांसपेशियों का अच्छा विकास: मेसोमोर्फ व्यक्ति की शारीरिक संरचना में मांसपेशियों का विशेष रूप से अच्छा विकास होता है।

2. उच्च शारीरिक शक्ति: ये लोग शारीरिक काम को अच्छी तरह से संभाल सकते हैं और भारी कामों को आसानी से कर सकते हैं।

3. आकर्षक: मेसोमोर्फ आकर्षक दिखते है और शारीरिक रूप से मजबूत होते है। व्यक्ति का आकार वि की भांति होता है।

4. सामाजिक संघर्ष योग्यता: इन लोगों को सामाजिक योग्यता और अधिकतम संघर्ष की क्षमता होती है, जो कि उन्हें प्रभावशाली और सम्मानित बनाती है।

5. सामान्य अत्यंत कार्यक्षमता: ऐसे व्यक्ति आम तौर पर कार्य में सक्षम होते हैं और उन्हें शारीरिक कार्यों के लिए प्रशंसा मिलती है।

Q.17. Mesomorphy is a physical somatotype that analyses the physical appearance and structure of people. These people are admired for success in higher, professional and physical activities. The body shape of these people is huge, generally rectangular. Their body is agile, strong and powerful. Their shoulders are strong and chest is broad, muscles are well developed and they excel in physical work. The main characteristics of mesomorphy are as follows:

1. Good development of muscles: The physical structure of a mesomorph person has particularly well-developed muscles.

2. High physical strength: These people can handle physical work well and can perform heavy tasks easily.

3. Attractive: Mesomorphs look attractive, physically strong and confident. Their body looks like “V” shape.

4. Social conflict ability: These people have social ability and maximum conflict ability, which makes them influential and respected.

5. General high efficiency: Such individuals are generally capable at work and are appreciated for their physical work.

प्र.18. शरीर में 600 मांसपेशियां होती है। ऐच्छिक मांसपेशियाँ वे मांसपेशियाँ होती हैं जो व्यक्ति की इच्छा के अनुसार व दैहिक तंत्रिका तंत्र के नियंत्रण में काम करती है। इन्हे पिंजर-पेशियाँ भी कहते है। सूक्षम दर्शी से देखने पर ये धारीदार दिखाई देती है। मनुष्य के शरीर का लगभग 35% वजन कंकाल की मांसपेशियों से बना होता है। हमारे शारीर में मुख्यत: चलन, उत्तेजना, और संतुलन को संचालित करने में सहायक होती हैं। ये मांसपेशियाँ हमें चलने, झुकने, उठने, बैठने, और अन्य गतिविधियों को संभालने में मदद करती हैं। इन मांसपेशियों का उदाहरण हैं बहुउदरी, कोणी, आग्रह और चालक मांसपेशियाँ।

Q.18. There are 600 muscles in our body Skeletal muscles are voluntary muscles under the control of the somatic nervous system. Voluntary muscles are those muscles which work according to the will of the person. These are also called skeletal muscles. When seen through a microscope it appears striped. Skeletal muscle comprises about 35% of the body weight. They are mainly helpful in controlling movement, excitement, and balance in our body. These muscles help us walk, bend, get up, sit, and handle other activities. Examples of these muscles are the abdominal, angular, abductor and abductor muscles.

प्र.19. "उत्तोलक" (lever)- उत्तोलक एक ऐसी छड़ की भांति होती है जो किसी निश्चित बिंदु के चारों ओर स्वतंत्रता से घूम सकती है। जो किसी वस्तु को ऊपर या आगे उठाने या हटाने के लिए उपयोग किया जाता है। मानवीय शरीर में हड्डियों और मांसपेशियों से बने कई उत्तोलक होते हैं। हमारे बाहें, टांगें और उंगलियां सभी उत्तोलक का काम करती है। ये उत्तोलक शरीर को चलाते हैं और बल पैदा करते हैं। खेलों के कई तरह के उपकरण भी उत्तोलक का काम करते हैं जैसे बैट या रैकेट। उत्तोलक के तीन बिंदु होते हैं- (1) आलम्भ/धुरी, (2) बल/प्रयास/शक्ति (3) भार

उदाहरण:

1. बच्चों का खेल हिंडोरा झूला (Sea-saw) उत्तोलक का सबसे अच्छा उदाहरण है ।

2. कुल्हाड़ी, हैंड-पंप, कैंची आदि ।

Q.19. "Lever" - A lever is like a rod which can rotate freely around a fixed point. Which is used to lift or remove an object upward or forward. The human body contains many levers made up of bones and muscles. Our arms, legs and fingers all work as levers. These levers move the body and produce force. Many types of sports equipment also work as leverage, such as bats or rackets. Lever has three points - (1) fulcrum/pivot, (2) force/effort/power (3) weight

Example:

1. Children's game Sea-saw is the best example of a lever.

2. Axe, hand-pump, scissors etc.



प्र.20. किशोरावस्था, शारीरिक परिपक्वता की अवस्था है। यह मनुष्य के जीवन का बसंत कल माना गया है। यह कल तेरह वर्ष से उन्नीस वर्ष तक रहता है। इस काल में सभी प्रकार के सौंदर्य के प्रति रुचि उत्पन्न होती है और बालक इसी समय नए-नए और ऊंचे ऊंचे आदर्शों को अपनाता है। स्टेनले हॉल ने लिखा है- किशोरावस्था बड़े संघर्ष, तनाव तथा तूफ़ान की अवस्था है। किशोरावस्था में कई सामान्य समस्याएं हो सकती हैं, जो विकास और संजीवन के साथ आती हैं। यहाँ दो प्रमुख समस्याओं का संक्षेप में वर्णन किया गया है:

1. मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं: किशोरावस्था में, मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं भी सामान्य होती हैं, जैसे कि अवसाद, अत्यधिक चिंता, स्वार्थभावना, आत्महत्या की भावना, तनाव, और सोसायटल अलगाव।

2. यौन संबंधों की समस्याएं: किशोरावस्था में, यौन जागरूकता और परिवर्तन के साथ आने वाली समस्याएं आम होती हैं। यह समस्याएं शामिल हो सकती हैं

जैसे कि संभोग संबंधित समस्याएं, यौन उत्सर्जन की समस्याएं, यौन शोषण, यौन असहमति और यौन संबंधों से संबंधित अन्य चिंताएं।

किशोरावस्था में इन समस्याओं का समाधान उपयुक्त समर्थन, शिक्षा, और परामर्श के माध्यम से किया जा सकता है। समाधान करने के लिए सामाजिक संरचना, परिवार, और स्कूल द्वारा सही मार्गदर्शन और समर्थन प्रदान करना अत्यंत महत्वपूर्ण होता है।

3. अल्कोहल या मादक पदार्थों का सेवन करना ।

4. जोखिम भरे व्यवहार करना ।

Q.20. Adolescence is the stage of physical maturity. This is considered to be the spring of human life. It lasts from thirteen years to nineteen years. During this period, interest in all types of beauty arises and the child adopts new and higher ideals at this time. Stanley Hall has written - Adolescence is a state of great struggle, stress and storm. Adolescence can lead to many common problems that come with growth and adjustment. The two major problems are briefly described here:



1. Mental health problems: In adolescence, mental health problems are also common, such as depression, excessive anxiety, selfishness, suicidal feelings, stress, and social isolation.

2. Sexual relationship problems: In adolescence, problems that come with sexual awareness and change are common. These may include problems such as sexual intercourse problems, sexual emission problems, sexual abuse, sexual disagreements and other concerns related to sexual relationships.

These problems can be addressed in adolescence through appropriate support, education, and counseling. Providing the right guidance and support through social structure, family, and school is extremely important to resolve the issue.

3. Consuming alcohol or drugs.

4. Engaging in risky behaviour.

प्र.21. "डोपिंग", शब्द डच शब्द 'डॉप' से लिया गया जिसका अर्थ एल्कोहलिक पदार्थों से हैं, जिसका प्रयोग युद्ध में सैनिक अपनी शक्ति बढ़ाने के लिए किया करते थे। डोपिंग से तात्पर्य बाहरी रसायन पदार्थ या किसी हस्तकौशल विधि (Physical Manipulation) से है जिसे खिलाड़ी अपने प्रदर्शन में सुधार लाने के लिये गलत तरीके से शरीर में गलत रास्ते से प्रयोग करते है। अंतराष्ट्रीय ओलम्पिक समिति (IOC - International Olympic Committee) या वाडा (WADA - World Anti Doping Agency) के नियम के विरूद्ध प्रयोग करता है।

डोपिंग की परिभाषा

अंतराष्ट्रीय ओलम्पिक समिति (IOC) के द्वारा- "एक प्रतियोगी खिलाड़ी द्वारा अपने प्रदर्शन में सुधार लाने के लिए बाहरी रसायन व शरीर शास्त्र विषयक पदार्थ (Physiological Substance) की असामान्य मात्रा (Abnormal Quantity) अपने शरीर में असामान्य रास्ते (Abnormal Route) से लेना डोपिंग (Doping) कहलाता है।"

"डोपिंग" एक अपराधिक और अनैतिक प्रथा है जिसमें खिलाड़ी या खेलकूद के पेशेवर व्यक्ति अवैध तरीके से प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए अवैध और प्रतिबंधित पदार्थों का उपयोग करते हैं। डोपिंग से खिलाड़ी अप्राप्त प्रतियोगिता लाभ प्राप्त करने की कोशिश करते हैं, जिससे उनकी प्रदर्शन क्षमता बढ़ती है। इन पदार्थों का उपयोग खिलाड़ी के शारीरिक प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए किया

जाता है, जिससे उन्हें अधिक शक्ति, स्थिरता, स्थायित्व, और ध्यान की शक्ति मिलती है।

डोपिंग के अंदर विभिन्न प्रकार के पदार्थों का उपयोग किया जाता है, जैसे कि स्टेरॉयड्स, हार्मोन, प्रतिस्थापन थेरेपी, स्टिमुलेंट्स, और ब्लड डोपिंग (रक्त संबंधी पदार्थों का उपयोग)।

हालांकि, डोपिंग न केवल नैतिकता के खिलाफ है बल्कि यह स्वास्थ्य के लिए भी हानिकारक हो सकता है। इसलिए, डोपिंग को सख्ती से विरोध किया जाता है और खेल संगठनों द्वारा प्रतिबंधित किया जाता है।

Q.21. The term "doping" is derived from the Dutch word 'dop', which refers to alcoholic substances, which were used by soldiers in battle to increase their strength. Doping refers to an external chemical substance or any physical manipulation that athletes use in the wrong way in the body to improve their performance. Uses against the rules of International Olympic Committee (IOC - International Olympic Committee) or WADA (WADA - World Anti Doping Agency).

Definition of doping-

By the International Olympic Committee (IOC) - "The taking of an abnormal quantity of a foreign chemical or physiological substance by an abnormal route into the body in order to improve the performance of a competitive athlete." Is called doping.

"Doping" is a criminal and unethical practice in which athletes or sports professionals use illegal or banned substances to unfairly participate in competition. Doping allows athletes to gain an

unrealized competitive advantage, thereby increasing their performance. These substances are used to enhance an athlete's physical performance, giving them greater strength, stability, durability, and focus.

A variety of substances are used within doping, such as steroids, hormones, replacement therapy, stimulants, and blood doping (use of blood-related substances).

However, doping is not only against morality but it can also be harmful to health. Therefore, doping is strictly opposed and banned by sports organizations.

प्रश्न 22-27 (03 अंक उत्तर)- Questions 22-27 (03 marks answers)-

प्र.22. "खेलो इंडिया" प्रोग्राम भारत सरकार द्वारा आयोजित एक महत्वपूर्ण खेलकूद योजना है जो खेलकूद को बढ़ावा देने और खेलकूदी योग्यता को विकसित करने के लिए उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए शुरू की गई है।

खेलों इंडिया यूथ गेम्स (KIYG - Khelo India Youth Games), पूर्व में खेलों इंडिया स्कूल गेम्स (KISG - Khelo India School Games), जिसका आयोजन जनवरी या फरवरी में वार्षिक रूप से होता है, भारत में राष्ट्रीय स्तर के बहु-विषयक जमीनी स्तर के खेल हैं, जिन्हें दो श्रेणियों में आयोजित किया जाता है, जिनका नाम है अंडर -17 वर्ष स्कूली छात्र और अंडर -21 कॉलेज छात्र। हर साल सर्वश्रेष्ठ 1,000 बच्चों को अंतरराष्ट्रीय खेल स्पर्धाओं के लिए तैयार करने के लिए 8 साल के लिए ₹5 लाख की वार्षिक छात्रवृत्ति दी जाती है । यहाँ तीन मुख्य विशेषताओं का संक्षेप में विवरण दिया गया है:

1. प्रेरणा और प्रोत्साहन: "खेलो इंडिया" योजना ने खिलाड़ियों को खेल में प्रेरित करने और उन्हें प्रोत्साहित करने का महत्वपूर्ण रोल निभाया है। यह योजना खिलाड़ियों को खेलकूद में उन्नति करने के लिए संपूर्ण समर्थन प्रदान करती है।

2. आधुनिक और विशेषज्ञ व्यायामशालाएं: "खेलो इंडिया" योजना ने देश भर में आधुनिक और विशेषज्ञ व्यायामशालाओं का निर्माण किया है। इन व्यायामशालाओं में खिलाड़ी अपनी खेलकूदी योग्यता को बढ़ाने के लिए अभ्यास करते हैं।

3. खेलकूद के लिए संरचित योजनाएं: "खेलो इंडिया" प्रोग्राम ने खेलकूद को प्रोत्साहित करने के लिए विभिन्न स्तरों पर संरचित योजनाओं का आयोजन किया है, जैसे कि राष्ट्रीय, राज्य, और जिले स्तर पर प्रतियोगिताएं और प्रशिक्षण कार्यक्रम। इससे खिलाड़ियों को अधिक अनावरण (exposure) मिलता है और उनके प्रदर्शन क्षमता को बढ़ाने में मदद मिलती है।

4. खेल की प्रवृत्ति का उत्थान: यह कार्यक्रम खेल की प्रवृत्ति को स्थापित करने के लिए आवश्यक परिरूपण और अवसर प्रदान करता है, खासकर छोटे शहरों और गाँवों में।

5. राष्ट्रीय स्तर का स्तरोन्नति: खेलो इंडिया कार्यक्रम ने भारतीय खिलाड़ियों के राष्ट्रीय स्तर पर प्रतिस्पर्धा की गुणवत्ता को बढ़ावा दिया है और उन्हें अंतरराष्ट्रीय स्तर पर उत्तीर्ण करने के लिए मंथन दिया है।

Q.22. "Khelo India" program is an important sports scheme organized by the Government of India to achieve the objectives of promoting sports and developing sporting ability.

The Khelo India Youth Games (KIYG - Khelo India Youth Games), formerly the Khelo India School Games (KISG), is held annually in January or February in India. The national level multi-disciplinary grassroot games are organized in two categories,

namely Under-17 years school students and Under-21 college students. Every year, an annual scholarship of ₹5 lakh is given to the best 1,000 children for 8 years to prepare them for international sporting events. Here are the three main features briefly:

1. Motivation and Incentive: “Khelo India” scheme has played an important role in motivating and encouraging the players in sports. This scheme provides complete support to the players to progress/improve in sports.

2. Modern and specialist gymnasiums: The “Khelo India” scheme has created modern and specialist gymnasiums across the country. In these gymnasiums, players practice to enhance their sporting abilities.



3. Structured schemes for sports: The “Khelo India” program has organized structured schemes at various levels to encourage sports, such as competitions and training programs at the national, state, and district levels. This gives players more exposure and helps in enhancing their performance.

4. Promotion of sports attitude: This program provides necessary exposure and opportunity to establish sports attitude, especially in small towns and villages.

5. National level upgradation: The Khelo India program has boosted the quality of Indian players competing at the national level and churned them out to compete at the international level.

प्र.23. ओलंपिक ध्वज एक प्रतीक है जो ओलंपिक खेलों की प्रतिष्ठा, एकता, और विश्व शांति की भावना को प्रकट करता है। यह विश्वभर के खिलाड़ियों को एक साथ लाने और उन्हें एक साथ खेलने के लिए एक एकत्रीकरण का प्रतीक है। ध्वज 1913 में फ्रांस के बैरन डी कोबेर्टिन के मार्गदर्शन में बनाया गया था। इसे पहली बार 1914 के ओलिंपिक में फहराया गया था। ध्वज सफेद रंग का होता है जिसमें पांच इंटरलॉकिंग वृत्त/छले होते हैं जो दुनिया के पांच महाद्वीपों का प्रतिनिधित्व करते हैं। ये पाँच छले/वृत्त (circle) हैं - नीला, काला, लाल, पीला और हरा, । नीला वर्ण उत्तरी अमेरिका को, पीला वर्ण एशिया को, काला वर्ण आफ्रिका को, हरा वर्ण ऑस्ट्रेलिया को, और लाल वर्ण यूरोप को प्रतिनिधित करता है। ये अंग्रेजी के डब्लू (W) आकृति में बने होते है ऊपर की लाइन में नीला, काला, लाल (Blue, Black, Red) व नीचे की लाइन में पीला और हरा (Yellow and Green).

ओलंपिक ध्वज एक सम्पूर्ण विश्व के लिए एक महत्वपूर्ण और गर्व का प्रतीक है, जो खेलों की शांति और सहयोग के मूल्यों को प्रकट करता है।

Q.23. The Olympic flag is a symbol that expresses the prestige of the Olympic Games, unity, and the spirit of world peace. It symbolizes a gathering to bring together players from all over the world and make them play together. The flag was created in 1913 under the guidance of Baron de Coubertin of France. It was first hoisted in the 1914 Olympics. The flag is white in color with five interlocking circles/rings representing the five continents of the world. These five rings/circles are - blue, black, red, yellow and green. Blue represents North America, yellow represents Asia, black represents Africa, green represents Australia, and red represents Europe. These are made in the English ‘W’ shape.

The top line has Blue, Black, Red and the bottom line has Yellow and Green.

The Olympic flag is an important and proud symbol for the entire world, expressing the values of peace and cooperation of the Games.

प्र.24. "अष्टांग योग" का अर्थ होता है "आठ अंगों वाला योग"। इसे योग दर्शन के आठ अंगों या अष्टांगों के साथ जोड़कर बनाया गया है, जैसा कि यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा, और समाधि। इन अंगों का अभ्यास करने से व्यक्ति अपने शारीरिक, मानसिक, और आध्यात्मिक विकास की प्राप्ति कर सकता है। अष्टांग योग प्रक्रिया के माध्यम से व्यक्ति अपने आत्मा को ब्रह्म के साथ एकीकृत करता है और मोक्ष की प्राप्ति की ओर अग्रसर होता है।

अष्टांग योग में आठ महत्वपूर्ण अंग होते हैं, जो योगी प्रतिष्ठात्मा पतंजलि ने वर्णित किए थे। ये अंग हैं:



1. यम: यम योग का पहला अंग है जो व्यक्तिगत नैतिकता और धार्मिकता को संतुलित करने के लिए होता है। इसमें अहिंसा (अत्यंत न करना), सत्य (सच्चाई), अस्तेय (चोरी न करना), ब्रह्मचर्य (ब्रह्मचर्य का पालन करना), और अपरिग्रह (लालच न करना) शामिल हैं।

2. नियम: नियम योग का दूसरा अंग है जो व्यक्तिगत शुद्धता और आत्मनियंत्रण को बढ़ावा देता है। इसमें शौच (शुद्धता), संतोष (संतोष), तपस् (तपस्या), स्वाध्याय (स्वयं की अध्ययन), और ईश्वर प्रणिधान (परमात्मा की प्राप्ति) शामिल हैं।

3. आसन: आसन योग का तीसरा अंग है जो शारीरिक स्थिरता और चित्त शुद्धि के लिए होता है।

4. प्राणायाम: प्राणायाम योग का चौथा अंग है जो अधिक प्राण को संतुलित करने के लिए होता है और शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है।

5. प्रत्याहार: प्रत्याहार योग का पांचवां अंग है जो इंद्रियों को बाहरी विषयों से वापस लेने के लिए होता है।

6. धारणा: धारणा योग का छठा अंग है जो मानसिक संयम और ध्यान को बढ़ावा देता है।

7. ध्यान: ध्यान योग का सातवां अंग है जो मानसिक एकाग्रता और आत्मचिंतन को बढ़ावा देता है

8. समाधि: समाधि योग का आठवां और अंतिम अंग है जो आत्मा को परमात्मा के साथ एकीकृत करता है।

Q.24. “Ashtanga Yoga” means “yoga with eight limbs”. It is combined with the eight limbs or Ashtangas of yoga philosophy, namely Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dhyana, Dharana, and Samadhi. By practicing these body parts, a person can achieve his physical, mental and spiritual development. Through the process of Ashtanga Yoga, a person integrates his soul with Brahma (union of oneself with almighty) and moves towards attaining salvation.



Ashtanga Yoga consists of eight important limbs/elements, which were described by the Maharishi Patanjali. These organs are:

1. Yama: Yama is the first limb of yoga which is meant to balance personal morality and righteousness. These include ahimsa (not committing excess), satya (truthfulness), asteya (not stealing), brahmacharya (observance of celibacy), and aparigraha (not greed).

2. Niyama: Niyama is the second part of yoga which promotes personal purity and self-control. It includes Saucha (purity), Santosh (contentment), Tapas (penance), Swadhyaya (study of the self), and Ishwar Pranidhana (realization of the Supreme).

3. Asana: Asana is the third part of yoga which is for physical stability and purification of mind.

4. Pranayam: Pranayam is the fourth limb of yoga which is meant to balance excess prana and promotes physical and mental health.

5. Pratyahara: Pratyahara is the fifth limb of yoga which consists in withdrawing the senses from external objects.

6. Dharana: Dharana is the sixth limb of yoga which promotes mental control and meditation.



7. Meditation: Meditation is the seventh limb of yoga which promotes mental concentration and introspection.

8. Samadhi: Samadhi is the eighth and final limb of yoga which integrates the soul with the Supreme Soul.

प्र.25. सकारात्मक जीवनशैली के कई घटक होते हैं जो व्यक्ति के जीवन को सकारात्मक और सतत उन्नति की दिशा में ले जाते हैं। ये घटक निम्नलिखित हो सकते हैं:

1. सकारात्मक सोच: सकारात्मक जीवनशैली का मूल आधार सकारात्मक सोच होता है। व्यक्ति को नकारात्मक और संदेहात्मक विचारों के बजाय सकारात्मकता में ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

2. स्वास्थ्य संरक्षण: सकारात्मक जीवनशैली में स्वास्थ्य का समान ध्यान रखा जाता है। नियमित व्यायाम, स्वस्थ आहार, नियमित नींद, और सकारात्मक विचारों के साथ संतुलित जीवनशैली अपनाने से व्यक्ति अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुनिश्चित कर सकता है।

3. संसाधन प्रबंधन: संसाधन को संवेदनशीलता से प्रबंधित करना और व्यय की समझदारी से निर्धारित करना भी सकारात्मक जीवनशैली का एक प्रमुख घटक है।

4. समाजिक संबंध: सकारात्मक जीवनशैली में समाज में सक्रिय भागीदारी और संबंध बनाने की प्रेरणा होती है।

5. उत्पादकता: सकारात्मक जीवनशैली में व्यक्ति अपने काम को सजीवता से और प्रभावशाली ढंग से करता है, जिससे उसकी उत्पादकता और सफलता में वृद्धि होती है।

6. सहयोग और नेतृत्व: सकारात्मक जीवनशैली में व्यक्ति सहयोग और नेतृत्व का दायरा बढ़ाता है, जिससे उसका आत्मविश्वास और अभिवृद्धि होता है।

इन घटकों को अपनाने से व्यक्ति अपने जीवन को सकारात्मक और सतत उन्नति की दिशा में ले जाता है।

Q.25. There are many components of a positive lifestyle that take a person's life in the direction of positive and sustainable progress. These components may be the following:

1. Positive thinking: The basic foundation of a positive lifestyle is positive thinking. One should focus on positivity instead of negative and doubtful thoughts.

2. Health Protection: Health is equally taken care of in a positive lifestyle. By adopting a balanced lifestyle with regular exercise,

healthy diet, regular sleep, and positive thougths, a person can ensure his physical and mental health.

3. Resource management: Managing resources sensitively and planning expenses wisely is also a key component of a positive lifestyle.

4. Social relations: A positive lifestyle encourages active participation and building relationships in society.

5. Productivity: In a positive lifestyle, a person does his work lively and effectively, which increases his productivity and success.

6. Cooperation and leadership: In a positive lifestyle, a person increases the scope of cooperation and leadership, which increases his confidence and growth.



By adopting these components, a person takes his life in the direction of positive and continuous progress.

प्र.26. वृद्धि से तात्पर्य उस दर से है जिस पर संख्या या आकार में निरंतर वृद्धि होती है। उदाहरण के लिए बच्चे की शारीरिक संरचना के चल रहे विकास को उनकी वृद्धि कहा जा सकता है। जैसे बचपन से ही बच्चे की लंबाई, मोटाई, वजन और अन्य अंग लगातार बढ़ते हैं। यह वृद्धि एक निश्चित उम्र तक ही सीमित है। इस तरह वृद्धि से अभिप्राय है शरीर, आकार और भार में वृद्धि। इस प्रकार की वृद्धि में व्यक्ति की माँसपेशियों की वृद्धि भी शामिल है।

वृद्धि और विकास दो अलग-अलग प्रकार के प्रक्रियाएं हैं, जो व्यक्ति या समाज की स्थिति में बदलाव को व्यक्त करती हैं। ये दोनों ही शब्द संवृद्धि और प्रगति की प्रक्रिया को दर्शाते हैं, लेकिन उनमें कुछ मुख्य अंतर हैं:
वृद्धि (Growth):

(i) वृद्धि सामर्थ्य, आकार, या संख्या में बढ़ोतरी को दर्शाती है।

(ii) वृद्धि परिमाणात्मक है, शरीर की वृद्धि मापने योग्य एवं प्रत्यक्ष है।

(iii) वृद्धि एक समय-संबंधी प्रक्रिया होती है, जो किसी विशेष समय के दौरान होती है।

(iv) वृद्धि व्यक्तित्वके एक पहलू के बारे में परंतु सीमित विस्तार तक बताती है।

2. विकास (Development):

विकास शब्द उन्नति से सम्बन्धित परिवर्तनों की ओर संकेत करता है। मानव के आकार और उसकी रचना में गुणात्मक और मात्रात्मक परिवर्तनों के कारण उसमें कार्य सम्बन्धी सुधार आ जाते हैं। अतः विकास परिपक्वता की ही एक प्रक्रिया है। अधिकतर शारीरिक विकास शारीरिक वृद्धि पर निर्भर करता है।

(i) विकास सामान्य से विशिष्ट दिशा की ओर होता है।

(ii) विकास रुकता नहीं, निरन्तर चलता रहता है।

(iii) विकास सभी प्रकार के परिवर्तनों का प्रतिनिधित्व करता है।

(iv) विकास का अर्थ अधिक व्यापक है। विकास गुणात्मक परिवर्तनों का संकेतक है।

विकास आधारभूत गुण, विचारधारा, संस्कार, और नैतिकता की बढ़ती क्षमता को दर्शाता है। विकास और वृद्धि की प्रक्रियाएँ साथ-साथ चलती हैं। संक्षेप में, वृद्धि आकार और संख्या में बढ़ावा दिखाती है, जबकि विकास एक संपूर्णता और संप्रेषण की दिशा में स्थिति में सुधार की प्रक्रिया को दर्शाता है।

Q.26. Growth refers to the rate at which there is a continuous increase in number or size. For example, the ongoing development of a child's physical structure can be called their growth. Like- height, thickness, weight and other organs of the child continuously increase since childhood. This growth is limited to a certain age. In this way growth means increase in body, size

and weight. This type of growth also includes the growth of a person's muscles.

Growth and development are two different types of processes, which express change in the condition of an individual or society. Both these words denote the process of growth and progress, but they have some key differences:

Growth:

(i) Growth refers to increase in strength, size, or number.

(ii) Growth is quantitative, growth of the body is measurable and visible.

(iii) Growth is a time-related process, which occurs during a particular period of time.

(iv) Growth tells about one aspect of personality but in limited detail.

2. Development:

The word development indicates changes related to progress. Due to qualitative and quantitative changes in the shape and structure of human being, work related improvements occur in him. Therefore, development is a process of maturity. Most of the physical development depends on physical growth.

(i) Development occurs from general to specific direction.

(ii) Development does not stop, it continues through-out life span.

(iii) Development represents all types of changes.

(iv) The meaning of development is more comprehensive. Development is an indicator of qualitative changes.

Development refers to the growing capacity of basic qualities, ideology, values, and morality. The processes of development and growth go hand in hand. In short, growth shows a boost in size and number, while development shows the process of improving one's condition towards perfection and communication.

प्र.27. किसी भी प्रतियोगिता या प्रशिक्षण के बाद शरीर को सामान्य स्थिति में लाने की प्रक्रिया को ठंडा होना (कूलिंग डाउन) या लिम्बरिंग डाउन कहते है। जो खासकर व्यायाम के बाद किया जाता हैं। शरीर को ठंडा करने करने के कई फायदे होते हैं, यह एक धीमी और सावधान गति में व्यायाम की प्रक्रिया है, जो शारीरिक और मानसिक स्थिति को सामान्य अवस्था में लाने में मदद करती है। यहाँ कुछ मुख्य फायदे/लाभ हैं:

1. मानसिक शांति: कूलिंग डाउन करने से मानसिक चिंता और तनाव कम होता है। इस प्रक्रिया में धीरे-धीरे व्यायाम को समाप्त करने से मस्तिष्क में सकारात्मक असर पैदा होता है और मानसिक चिंताओं को कम करने में मदद मिलती है।
2. हृदयगति सामान्य करता है: व्यायाम करते समय शरीर की ऑक्सीजन की मांग को पूरा करने के लिए हृदय गति बढ़ जाती है जो की कॉलिंग डाउन से धीरे धीरे धीमी करने में मदद मिलती है।
3. शारीरिक राहत: व्यायाम के बाद कूलिंग डाउन करने से शारीरिक थकावट और मांसपेशियों में लचीलापन कम होता है। यह मांसपेशियों को ठंडा करने और रिलैक्स करने का समय देता है, जिससे चोटीलापन और दर्द कम होता है।

4. श्वसन और निःश्वास को संतुलित करना: कूलिंग डाउन करने से श्वसन और निःश्वास की गति को संतुलित किया जाता है, जिससे शरीर की प्राकृतिक रीडिम कार्यावस्था परिपूर्ण होती है।
5. आत्म-अवलोकन: कूलिंग डाउन करने का समय व्यक्ति को उसके व्यायाम सत्र की जांच करने का अवसर देता है। यह व्यक्ति को उसके क्षमताओं और दोषों का अनुमान लगाने और उसे सुधारने के लिए उपाय बनाने की संवेदनशीलता प्रदान करता है।
6. मांसपेशियों के तनाव को काम करता है।
7. रक्त परिसंचरण को सामान्य करता है।
8. ऑक्सीजन की पूर्ति को सामान्य करता है।
9. मांसपेशियों की जकड़न को काम करता है।

कूलिंग डाउन को करने का सबसे सही समय व्यायाम के सत्र के अंत में होता है, और स्थायित्व को पुनर्स्थापित करने के लिए आवश्यक होता है।



Q.27. The process of bringing the body back to normal after any competition or training is called cooling down or limbering down. Which is especially done after exercise. There are many benefits of cooling down the body, it is a process of exercise in a slow and careful pace, which helps in bringing the physical and mental state back to normal state. Here are some of the main advantages/benefits:

1. Mental peace: Cooling down reduces mental anxiety and stress. In this process, gradually eliminating exercise creates a positive effect in the brain and helps in reducing mental worries.

2. Normalizes heart rate: During exercise, heart rate increases to meet the body's demand for oxygen, which helps in slowing down gradually.

3. Physical relief: Cooling down after exercise reduces physical fatigue and muscle flexibility. This gives the muscles time to cool and relax, which reduces soreness and pain.

4. Balancing inhalation and exhalation: By cooling down, the pace of inhalation and exhalation is balanced, which perfects the natural rhythm of the body.

5. Self-observation: Cooling down time gives the individual an opportunity to examine his or her exercise session. It provides the individual with the sensitivity to estimate his abilities and faults and make measures to improve them.

6. Works out muscle tension.

7. Normalizes blood circulation.

8. Normalizes oxygen supply.

9. Works on muscle stiffness.

The best time to perform a cool down is at the end of an exercise session, and is essential to restore stability.

प्रश्न 28-30 (05 अंक उत्तर)- Questions 28-30 (05 marks answers)

प्र.28. सी. डब्लू. एस. एन. **(CWSN)** विशेष आवश्यकता वाले बच्चे ऐसे बच्चे होते हैं जिन्हें कुछ शारीरिक या कथन कठिनाइयां होती हैं, जो किसी तरह से परिवार समुदाय या स्कूल में पर्याप्त रूप से कार्य करने की उनकी क्षमता में बाधा डालती है। इन बच्चों में शारीरिक, मानसिक, या अन्य तरीके से विकलांगता हो सकती है। 3 दिसंबर को विश्व दिव्यांकता दिवस के रूप में मनाया जाता है।

अनुकूलित शारीरिक शिक्षा/रूपांतरित शारीरिक शिक्षा (Adapted Physical Education) वह शिक्षा है जिसे रूपांतरित किया गया है अथवा जिसमें सुधार किया गया है ताकि यह असमर्थता वाले और बिना समर्थता वाले व्यक्ति (दिव्यांग, अपाहिज, मानसिक रूप से कमजोर, अंधे आदि) के लिए उचित सिद्ध हो सके। अनुकूली शारीरिक शिक्षा, शारीरिक शिक्षा का उप-विषय है। अनुकुली शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों में शारीरिक क्षमता, गामक कुशलता, जलीय कुशलता, नृत्य कौशल एवं व्यक्तिगत एवं सामूहिक खेल शामिल होते हैं जो दिव्यांगों की विशेष आवश्यकताओं की पूर्ति करते हैं। अनुकूलित शारीरिक शिक्षा को प्रभावी बनाने के लिए निम्नलिखित सिद्धांत इस प्रकार है-

1. एक सुरक्षित और सुगम शारीरिक शिक्षा और खेल कार्यक्रम प्रदान करना। ताकि उनका आत्म सम्मान विकसित हो सके।

2. बच्चों की विशेष आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए और उनकी व्यक्तिगत स्थिति के अनुसार शिक्षा की योजना बनाना ।

3. अनियमितता और अनुशासन को प्रोत्साहित करने में मदद करना। समाजीकरण कौशलों के विकास में मदद करना। ऐसे बच्चे जीवन भर के लिए कार्यात्मक रूप से सक्रिय हो सके उनके लिए ऐसे कार्यक्रम बनाना।

4. शिक्षकों को भी बच्चों की विशेष आवश्यकताओं को समझने और समाधान तैयार करने के लिए संवेदनशील होना चाहिए।

5. सहयोगी और अभिनव शिक्षकों को बच्चों को सहायता और समर्थन प्रदान करने के लिए तैयार होना चाहिए, साथ ही उन्हें नवीनतम शिक्षा तकनीकों का उपयोग करना चाहिए।

6. शारीरिक शिक्षा की सामग्री को विशेष आवश्यकताओं के अनुसार समायोजित किया जाना चाहिए ताकि बच्चे उसे सही तरीके से समझ सकें और लाभ उठा सकें।

7. शारीरिक शिक्षक को विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को भी अन्य विद्यार्थियों के साथ शारीरिक गतिविधियों में शामिल करना चाहिए ताकि उनका समाजिक और आत्मिक विकास हो सके।

इन सिद्धांतों का पालन करने से अनुकूलित शारीरिक शिक्षा विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए प्रभावी और सफल हो सकती है।

Q.28. CWSN (Children with special needs) are children who have certain bodily and communication difficulties that in some way interfere with their ability to function adequately in the family, community or school. These children may have physical, mental, or other disabilities. 3 December is celebrated as World Disability Day.

Adapted Physical Education is education that has been modified or improved so that it is suitable for people with and without disabilities (disabled, handicapped, mentally challenged, blind, etc.), can be proved appropriate. Adaptive physical education is a sub-discipline of physical education. Adaptive physical education programs include physical fitness, athletic skills, aquatic skills, dance skills, and individual and group sports that meet the special needs of individuals with disabilities. The following principles are followed to make adapted physical education effective:



1. To provide a safe and accessible physical education and sports program. So that their self-esteem can develop.

2. To plan education keeping in mind the special needs of children and according to their individual situation.

3. To help encourage non-irregularity and discipline. To help develop socialization skills. To create such programs so that such children can remain functionally active throughout their life.

4. Teachers should also be sensitive to understand the special needs of children and formulate solutions.

5. Collaborative and innovative teachers should be ready to provide help and support to children, as well as use the latest education technologies.

6. The content of physical education should be adjusted according to special needs so that children can understand it properly and benefit from it.



7. Physical education teachers should also include children with special needs in physical activities along with other students so that they can develop socially and spiritually.

Following these principles can make adapted physical education effective and successful for children with special needs.

प्र.29. जोड़ों (joints) से तात्पर्य वे स्थान हैं जहाँ दो या दो से अधिक हड्डियों का मिलन होता है और वे एक-दूसरे के साथ संबद्ध होते हैं। जोड़ों का मुख्य कार्य है शरीर की गतिशीलता को संभालना और आसानी से गतिशील होने में मदद करना। स्वतंत्र गति वाले जोड़/असीमित गति वाले जोड़ (freely movable joints) संरचना के आधार पर वर्गीकृत किए गए हैं।

कुछ असीमित गति वाले प्रमुख जोड़ हैं:

1. हाड़ी/बॉल एवं सॉकेट जोड़ (Ball and Socket Joint): यह जोड़ एक बाल (ball) और एक सॉकेट (socket) के रूप में होता है, जो हड्डियों को संबंधित करता है। इसका उदाहरण है कंधे का जोड़ और हिप जोड़।
2. कब्जे वाले जोड़/हिंज जोड़ (Hinge Joint): इस जोड़ में, दो हड्डियों को एक दूसरे के साथ एक कब्जे के रूप में मिलाया जाता है, जो उन्हें केवल एक केवल एक दिशा में गति की अनुमति देता है। इसका उदाहरण है घुटने का जोड़ और कोहनी का जोड़।
3. धुरी जोड़/पिवट जोड़ (Pivot Joint): यह जोड़ दो हड्डियों के बीच एक चक्रीय गति को संभालता है, जिससे एक हड्डी दूसरी के चारों ओर घुम सकती है। इसका उदाहरण है गले का जोड़ (पहली और दूसरी ग्रीवा कशेरुका के बीच का धुरी जोड़) जिसमें ऊपरी कक्ष की हड्डी निचे की हड्डी के चारों ओर घुमती है।
4. फिसलनदार जोड़/स्लाइड (Gliding Joint): इस जोड़ में, दो हड्डियों को एक-दूसरे के साथ स्लाइड किया जाता है, जिससे वे एक दूसरे के साथ आसानी से और छोटी गति में हिल सकते हैं। इसका उदाहरण है कलाई और टांग के जोड़।
5. गद्दीदार/सैडल जोड़- ये जोड़ दो स्तरों पर गति कर सकते है एक गद्दी की तरह बने होते हैं जैसे कि अस्थि और अंगूठे के समलंब के बीच का जोड़।
6. दीर्घवृताभ (Ellipsoid Joints)- ये जोड़ दो दिशाओं में कोणीय संचलन प्रदान करते हैं जैसे कलाई। इन जोड़ों में कई प्रकार के संचलन जैसे अपचलन, उपचलन, चक्र आदि ।

Q.29. Joints are the places where two or more bones meet and are associated with each other. The main function of joints is to handle the mobility of the body and help in easy movement. Freely movable joints are classified on the basis of structure.

Some of the major joints with unlimited motion (freely movable joints) are:

1. Ball and Socket Joint: This joint is in the form of a ball and a socket, which connects the bones. Examples of this are the shoulder joint and hip joint.

2.Hinge Joint: In this joint, two bones are joined to each other in the form of a hinge, which allows them to move only in one direction. Examples- knee joint and elbow joint.

3. Pivot Joint: This joint handles a cyclic movement between two bones, allowing one bone to rotate around the other. Example- neck joint (the pivot joint between the first and second cervical vertebrae) in which the upper orbital bone rotates around the lower one.



4. Gliding Joint: In this joint, two bones slide along each other, allowing them to move with each other easily and in small movements. Example- wrist and leg joints.

5. Cushioned/Saddle joints - These joints can move at two levels and are made like a cushion, such as the joint between the bone and the trapezium of the thumb.

6. Ellipsoid Joints- These joints provide angular movement in two directions like wrist. Many types of movements occur in these joints such as abduction, subduction, rotation etc.

प्र.30. शारीरिक गति से अभिप्राय शारीरिक अवस्था या स्थिति के बदलने की क्रिया से है और हमें अपने आसपास के परिवेश में सक्रिय रहने में मदद करता है। यह गतियाँ हमारे शरीर के विभिन्न अंगों और संरचनाओं के साथ जुड़ी होती

हैं। मानव शरीर रचना विज्ञान में गति का अध्ययन विभिन्न जोड़ो, अस्थियों और मांसपेशियों के संदर्भ में किया जा सकता है तथा विभिन्न किस्म की गतियां होती है । कुछ प्रमुख शारीरिक गतियाँ निम्नलिखित हैं:

1. फ्लेक्सन (Flexion): फ्लेक्सन एक गति है जिसमें किसी अंग को अपने साथी अंग की ओर मोड़ा जाता है या दो हड्डियों के बीच घटता कोण। उदाहरण के लिए, जोड़ों में फ्लेक्सन का उदाहरण है घुटने को झुकाना और कोहनी को मोड़ना।
2. एक्सटेंशन (Extension): एक्सटेंशन एक गति है जिसमें किसी अंग को अपने साथी अंग से दूर किया जाता है या दो हड्डियों के बीच बढ़ता कोण। उदाहरण के लिए, घुटने मोड़ने के बाद उसे पहले की स्थिति में लाना और कोहनी मोड़ने के बाद उसे फिर से सीधा करना।
3. आबद्धता/एब्डक्शन (Abduction): आबद्धता एक गति है जिसमें एक अंग को शरीर की मध्य लाइन से दूर किया जाता है या केंद्र से दूर होने वाली पार्श्व गति। । उदाहरण के लिए, सीधे खड़े होकर (सावधान से) हाथ को बाएं या दाएं कंधे की ओर ले जाना, टांग को शरीर के मध्य भाग से बाईं या दाईं ओर ले जाना।
4. एडक्शन (Adduction): बाहर से केंद्र की ओर होने वाली गति, जिसमें एक अंग को शरीर की मध्य लाइन की ओर लाया जाता है। उदाहरण के लिए, हाथों को जब आप अपने शरीर के पास लाते हैं, तो यह एडक्शन की गति का उदाहरण है।
5. परिपथन/घूमाव (Rotation)- यह एक शारीरिक गति है जिसमें किसी अंग को उसके अक्ष के चारों ओर घुमाया जाता है। यह गति शरीर के विभिन्न हिस्सों में हो सकती है, जैसे कि हड्डियों, गर्दन, आदि में।
6. पर्यावर्तन/सरकमडक्शन (Circumduction)- शरीर की गति जिसमे सभी गतियां एक के बाद एक लगातार (sequence में) है, जैसे- फ्लेक्सन, एक्सटेंशन, एब्डक्शन, एडक्शन आदि ।

Q.30. Physical movement refers to the act of changing physical state or position and helps us to remain active in our surroundings. These movements are associated with various organs and structures of our body. In human anatomy, movement can be studied with reference to various joints, bones and muscles and there are different types of movements. Some of the major body movements are as follows:

1. Flexion: Flexion is a movement in which a body part is bent towards other joint or decreasing angle between two bones. For example- bending the knee and bending the elbow.

2. Extension: Extension is a movement in which a limb is moved away from other joints or increasing angle between two bones. For example, returning the knee to its original position after bending and straightening it again after bending the elbow.



3. Abduction: Abduction is a movement in which a body part is moved away from the midline of the body or a lateral movement away from the center. For example, standing straight (attention position) and moving the arm to the left or right shoulder, moving the leg away from the middle of the body to the left or right.

4. Adduction: Movement from the outside towards the center of the body, in which a limb is brought towards the midline of the body. For example, when you bring your arms closer to your body.

5. Rotation - This is a movement in which an organ is rotated around its axis. This movement can occur in various parts of the body, such as bones, neck, etc.

6. Circumduction- Movement of the body in which all the movements are one after the other (in sequence), like flexion, extension, abduction, adduction etc.

****

Sample Papers

- CBSE Sample Papers
- ICSE / ISC Board Sample Papers
- AP Board Sample Papers
- Assam Board Sample Papers
- Bihar Board Sample Papers
- Chhattisgarh Board Sample Papers
- Goa Board Sample Papers
- Gujarat Board Sample Papers
- Haryana Board Sample Papers
- HP Board Sample Papers
- J&K State Board Sample Papers
- Jharkhand Board Sample Papers
- Karnataka Board Sample Papers
- Kerala Board Sample Papers

Sample Papers

- MP Board Sample Papers
- Maharashtra Board Sample Papers
- Manipur Board Sample Papers
- Mizoram Board Sample Papers
- Orissa Board Sample Papers
- Punjab Board Sample Papers
- Rajasthan Board Sample Papers
- Tamil Nadu Board Sample Papers
- Telangana State Board Sample Papers
- Tripura Board Sample Papers
- UP Board Sample Papers
- Uttarakhand Board Sample Papers
- West Bengal Board Sample Papers

