

## द्वितीय सत्रांत परीक्षा सन - २०२१-२२

विषय-आरोग्य व शारीरिक शिक्षण  
एकूण गुण- २५

इयत्ता- १२वी  
वेळ- १॥ तास

### प्र. १) रिकाम्या जागा भरा.

(०४)

- १) कोणताही व्यायाम केल्यानंतर ----- अत्यंत गरजेचे असते .
- २) शरीराला स्थिरता व चित्ताला प्रसन्नता प्राप्त करून देणाऱ्या स्थितीला ----- म्हणतात .
- ३) पोषकद्रव्य शरीरात घेऊन त्याचा वापर करणे म्हणजे ----- होय .
- ४) आपल्या देशाचा ----- हा सर्वोच्च नागरी पुरस्कार आहे .

### प्र. २) जोड्या जुळवा.

(०४)

‘ अ ’ गट

‘ ब ’ गट

- |                                       |                                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| १) प्रशिक्षकांना दिला जाणारा पुरस्कार | अ) रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविणे आवश्यक |
| २) संतोष                              | ब) द्रोणाचार्य पुरस्कार              |
| ३) अंकुरित अन्न                       | क) विषात्र                           |
| ४) कोरोना विषाणू -                    | ड) समाधानी व आनंदी वृत्ती            |
|                                       | इ) अमृतान्न                          |

### प्र. ३) चूक की बरोबर ते लिहा .

(०४)

- १) व्यायाम सुरु करण्यापूर्वी शरीरातील सांधे व स्नायूंच्या हालचाली करणे आवश्यक असते .
- २) प्राणवायूची गरज पूर्ण करण्यासाठी पचनसंस्था कार्य करते.
- ३) दूरदर्शनवरील कार्यक्रम सतत पहात रहाणे फायद्याचे आहे.
- ४) आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेमध्ये उल्लेखनीय कामगिरी केलेल्या खेळाडूला ‘ अर्जुन ’ पुरस्काराने सन्मानित केले जाते .

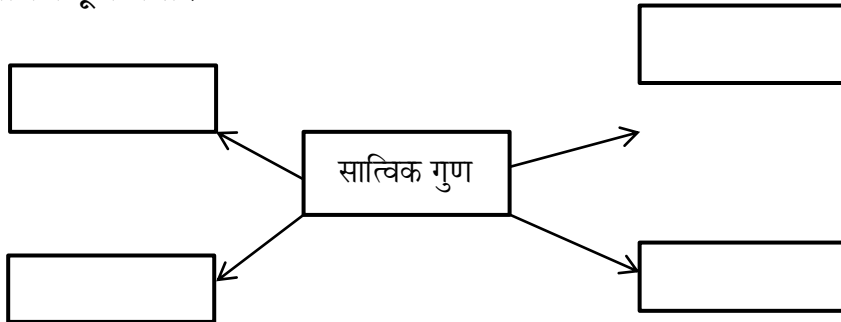
### प्र. ४) एका वाक्यात उत्तरे लिहा.

(०४)

- १) दररोज किमान किती तास व्यायाम करावा ?
- २) ध्यान म्हणजे काय ?
- ३) शरीरातील तापमान नियंत्रित करणारा घटक कोणता ?
- ४) राजीव गांधी खेलरत्न पुरस्कार हा कोणामार्फत दिला जाणारा पुरस्कार आहे ?

### प्र. ५) आकृतीबंध पूर्ण करा .

(०४)



### प्र. ६) थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणताही दोन)

(०५)

- १) नियमित व्यायामाचे फायदे लिहा .
- २) वैयक्तिक सुदृढता कार्यक्रम स्पष्ट करा.
- ३) फावल्या वेळेचा सदुपयोग कसा करावा ?
- ४) शिवछत्रपती राज्य क्रीडा जीवनगौरव पुरस्काराचे उद्दिष्ट लिहा .

# द्वितीय सत्रांत परीक्षा सन - २१२१-२२

## नमुना उत्तरपत्रिका

विषय-आरोग्य व शारीरिक शिक्षण  
एकूण गुण- २५

इयत्ता- १२वी  
वेळ- १॥ तास

### प्र. १) रिकाम्या जागा भरा.

(०४)

- १) कोणताही व्यायाम केल्यानंतर शिथिलीकरण अत्यंत गरजेचे असते .
- २) शरीराला स्थिरता व चित्ताला प्रसन्नता प्राप्त करून देणाऱ्या स्थितीला आसन म्हणतात .
- ३) पोषकद्रव्य शरीरात घेऊन त्याचा वापर करणे म्हणजे पोषण होय .
- ४) आपल्या देशाचा भारतरत्न हा सर्वोच्च नागरी पुरस्कार आहे .

### प्र. २) जोड्या जुळवा.

(०४)

‘ अ ’ गट

उत्तरे

- |                                       |                                    |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| १) प्रशिक्षकांना दिला जाणारा पुरस्कार | द्रोणाचार्य पुरस्कार               |
| २) संतोष                              | समाधानी व आनंदी वृत्ती             |
| ३) अंकुरित अन्न                       | अमृतान्न                           |
| ४) कोरोना विषाणू                      | रोग प्रतिकारक शक्ती वाढविणे आवश्यक |

### प्र. ३) चूक की बरोबर ते लिहा .

(०४)

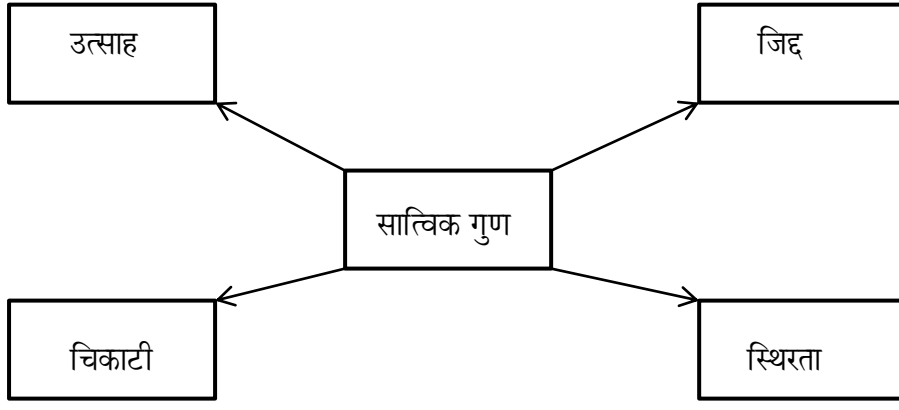
- १) व्यायाम सुरु करण्यापूर्वी शरीरातील सांधे व स्नायूंच्या हालचाली करणे आवश्यक असते .  
उत्तर :- हे विधान **बरोबर** आहे .
- २) प्राणवायूची गरज पूर्ण करण्यासाठी पचनसंस्था कार्य करते.  
उत्तर :- हे विधान **बरोबर** आहे .
- ३) दूरदर्शनवरील कार्यक्रम सतत पहात रहाणे फायद्याचे आहे.  
उत्तर :- हे विधान **चूक** आहे .
- ४) आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेमध्ये उल्लेखनीय कामगिरी केलेल्या खेळाडूला ‘ अर्जुन ’ पुरस्काराने सन्मानित केले जाते .  
उत्तर :- हे विधान **बरोबर** आहे .

### प्र. ४) एका वाक्यात उत्तरे लिहा.

(०४)

- १) दररोज किमान किती तास व्यायाम करावा ?  
दररोज किमान **एक तास** व्यायाम करावा
- २) ध्यान म्हणजे काय ?  
मनामध्ये कोणतेही इतर विचार न आणता आपले मन फक्त एकाच ठिकाणी एकाग्र करणे याला ध्यान म्हणतात.
- ३) शरीरातील तापमान नियंत्रित करणारा घटक कोणता ?  
शरीरातील तापमान नियंत्रित करणारा घटक म्हणजे **पाणी** होय .
- ४) राजीव गांधी खेलरत्न पुरस्कार हा कोणामार्फत दिला जाणारा पुरस्कार आहे ?  
राजीव गांधी खेलरत्न पुरस्कार **केंद्र शासना**मार्फत दिला जाणारा पुरस्कार आहे .

प्र.५) आकृतीबंध पूर्ण करा.



प्र.६) थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतीही दोन )

(०५)

१) नियमित व्यायामाचे फायदे लिहा .

नियमित व्यायामाचे फायदे पुढीलप्रमाणे -

- १) वजन नियंत्रित रहाते .
- २) शरीर निरोगी व बांधेसुध रहाते.
- ३) शारीरिक क्षमतांमध्ये वाढ होते.
- ४) कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित होते .

२) वैयक्तिक सुदृढता कार्यक्रम स्पष्ट करा.

- १) दैनंदिन उपक्रम :- दररोज किमान एक तास व्यायाम करावा .त्यामध्ये मध्यम तीव्रतेपासून जास्त तीव्रतेपर्यंतचे व्यायाम प्रकार असावेत. एक तासापेक्षा जास्त व्यायाम केल्यास व्यायामाचे अधिक फायदे मिळतात.
- २) आहार :- दररोज सतुलित आहार घ्यावा . बाहेरचे तेलकट, तुपकट, मसालेदार व पोषणयुक्त नसलेले पदार्थ खारू नयेत.
- ३) व्यायामाची सवय :- दैनंदिन कार्यक्रमात सकाळ अथवा संध्याकाळचा वेळ व्यायामासाठी राखून ठेवावा. त्यामुळे नियमित व्यायामाची सवय लागेल. त्यात योगाभ्यासाचाही समावेश करावा.
- ४) व्यायामसत्र :- व्यायामसत्राचे उत्तेजक व्यायाम, मुख्य कृती व शिथिलीकरण असे प्रकार पडतात. याप्रमाणे व्यायाम करावा. म्हणजे आरोग्य चांगले राहिल.

३) फावल्या वेळेचा सदुपयोग कसा करावा ?

- १) अशी कृती निवडा की ज्यामुळे आपले आरोग्य व स्वास्थ्यासाठी नियमितपणे ठरावीक हालचाली होणे गरजेचे आहे.
- २) कोणतेही व्यसन करू नका. व्यसन, आळस अथवा दिशाहीन कामे करून स्वास्थ्य चांगले रहात नाही.
- ३) सुदृढतेचा विकास व्हावा म्हणून एखादा खेळ खेळणे किंवा शारीरिक शिक्षणातील एखाद्या उपक्रमात छंद म्हणून सहभाग घेणे गरजेचे आहे.
- ४) फावल्या वेळेचा सदुपयोग करून निखळ आनंद मिळवा.
- ५) मनावरील ताणतणाव कमी करा.

४) शिवछत्रपती राज्य क्रीडा जीवनगौरव पुरस्काराचे उद्दिष्ट लिहा .

जेष्ठ क्रीडापटू, क्रीडा मार्गदर्शक, क्रीडा संघटक, कार्यकर्ते व क्रीडाक्षेत्राशी संबंधित अशा ज्या व्यक्तीना क्रीडा व खेळासाठी आपले सर्वस्व अर्पण करून महाराष्ट्राच्या क्रीडा जीवनात अतुलनीय असे स्थान संपादन केले आहे व त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा, क्रीडा कार्यकर्तृत्वाचा आणि एकूणच त्यांच्या कामाचा महाराष्ट्राच्या क्रीडा जीवनावर संस्मरणीय असा प्रभाव पडला आहे, अशा क्रीडा महर्षींचा गौरव करणे हे या पुरस्काराचे उद्दिष्ट आहे .

\*\*\*\*\*