

# निष्ठा प्रशिक्षण मॉड्यूल 3 – विद्यालय में स्वास्थ्य और कल्याण प्रश्न एवं उत्तर

प्रश्न - मुख्यतः घरेलु हिंसा कहाँ होती है?

1. गरीब परिवार में
2. कुलीन परिवार में
3. ऊपर के दोनों
4. इनमें से कोई नहीं

उत्तर : ऊपर के दोनों

प्रश्न - इस आसन को पहचाने



1. भुजंगासन
2. शलभासन
3. धनुरासन
4. मकरासन

उत्तर : भुजंगासन

प्रश्न - सभी भावनाएं —

1. व्यक्त की जानी चाहिए
2. दबा दी जाने चाहिए
3. अच्छे भाव छुपाने एवं बुरे भाव व्यक्त करने चाहिए
4. बुरे भाव छुपाने एवं अच्छे भाव व्यक्त करने चाहिए

# निष्ठा प्रशिक्षण मॉड्यूल 3 – विद्यालय में स्वास्थ्य और कल्याण प्रश्न एवं उत्तर

उत्तर : व्यक्ति की जानी चाहिए

प्रश्न - किस आसन में बाहें ऊपर की ओर खींची होती हैं?

1. हस्तोत्तानासन
2. शलभासन
3. धनुरासन
4. मकरासन

उत्तर : हस्तोत्तानासन

प्रश्न - संतुलित आहार से क्या तात्पर्य है ?

1. उचित अनुपात में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन का समावेश
2. वसा और कार्बोहाइड्रेट का समावेश
3. विटामिन और खनिज
4. वसा और कार्बोहाइड्रेट

उत्तर: उचित अनुपात में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन का समावेश

प्रश्न - स्कूल सुरक्षा और स्वच्छता में क्या नहीं आता है ?

1. पीने का पानी और भूकंप
2. अपर्याप्त स्वच्छता सुविधाएँ और सड़क सुरक्षा
3. साँपों और किसी भी अन्य कीटों द्वारा परिसर पर आक्रमण, टूटी हुई कोई बाउंड्री नहीं होना
4. इनमें से कोई नहीं

उत्तर : इनमें से कोई नहीं

# निष्ठा प्रशिक्षण माँड्यूल 3 – विद्यालय में स्वास्थ्य और कल्याण प्रश्न एवं उत्तर

प्रश्न - शारीरिक स्वास्थ्य में क्या नहीं आता ?

1. व्यायाम
2. योग
3. टीवी पर व्यायाम देखना
4. घरेलु शारीरिक गतिविधियाँ

उत्तर : टीवी पर व्यायाम देखना

प्रश्न - निम्नलिखित में कौन सा कथन सत्य है ?

1. हमारे शरीर में परिवर्तन प्राकृतिक, सामान्य और स्वस्थ होते हैं
2. बच्चों के बीच सभी परिवर्तन एक ही समय में होते हैं
3. शारीरिक परिवर्तन हमेशा मानसिक - सामाजिक परिवर्तनों से पहले होते हैं
4. बच्चे कभी तनाव महसूस नहीं करते

उत्तर: हमारे शरीर में परिवर्तन प्राकृतिक, सामान्य और स्वस्थ होते हैं

प्रश्न - शारीरिक शिक्षा में किन का समेकन नहीं किया जा सकता है ?

1. केवल विज्ञान और सामाजिक विज्ञान
2. केवल भाषा विज्ञान
3. अतिरिक्त पाठ्यक्रम गतिविधियाँ
4. सभी

उत्तर : सभी

# निष्ठा प्रशिक्षण मॉड्यूल 3 – विद्यालय में स्वास्थ्य और कल्याण प्रश्न एवं उत्तर

प्रश्न - इंटरनेट, गैजेट्स और मीडिया के सुरक्षित उपयोग में क्या - क्या शामिल है ?

1. साइबर बदमाशी/बुलिंग
2. अजनबियों के साथ व्यक्तिगत विवरण साझा करना
3. सोशल मीडिया पर व्यक्तिगत विवरण साझा नहीं करना
4. सोशल मीडिया पर व्यक्तिगत स्थिति को नियमित रूप से अपडेट करना

उत्तर: अजनबियों के साथ व्यक्तिगत विवरण साझा करना