

<p style="text-align: center;">मूल्यांकन योजना अत्यंत गोपनीय (केवल आंतरिक एवं प्रतिबंधित उपयोग हेतु) सीनियर सेकेंडरी स्कूल परीक्षा, 2026 (कक्षा 12वीं) विषय का नाम:- शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक (प्रश्न पत्र कोड: 369)</p>	
सामान्य निर्देश:-	
1	CBSE ने 2026 परीक्षा से कक्षा 12 की उत्तर पुस्तिकाओं के मूल्यांकन के लिए ऑन स्क्रीन मार्किंग (OSM) लागू करने का निर्णय लिया है।
2	आप जानते हैं कि मूल्यांकन उम्मीदवारों के सही आकलन की सबसे महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। मूल्यांकन में छोटी सी गलती भी गंभीर समस्याएँ उत्पन्न कर सकती है, जो उम्मीदवारों के भविष्य, शिक्षा प्रणाली और शिक्षण पेशे को प्रभावित कर सकती हैं। गलतियों से बचने के लिए, मूल्यांकन शुरू करने से पहले स्पॉट मूल्यांकन दिशा-निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें और समझें।
3	मूल्यांकन नीति गोपनीय है, क्योंकि यह परीक्षा की गोपनीयता, मूल्यांकन प्रक्रिया और अन्य पहलुओं से संबंधित है। इसका किसी भी प्रकार से सार्वजनिक होना परीक्षा प्रणाली को प्रभावित कर सकता है और लाखों उम्मीदवारों के भविष्य पर असर डाल सकता है। इस नीति/दस्तावेज़ को साझा करना, प्रकाशित करना या प्रिंट करना बोर्ड और IPC के नियमों के तहत कार्रवाई को आमंत्रित कर सकता है।
4	मूल्यांकन केवल मार्किंग स्कीम में दिए गए निर्देशों के अनुसार किया जाना चाहिए। इसे व्यक्तिगत व्याख्या या अन्य विचारों के आधार पर नहीं किया जाना चाहिए। <ul style="list-style-type: none"> • मार्किंग स्कीम का सख्ती से पालन करें। • यदि उत्तर नवीनतम जानकारी या नवाचार पर आधारित है, तो उसकी सहीता के आधार पर अंक दिए जाएँ। • कक्षा 12 में क्षमता-आधारित प्रश्नों के मूल्यांकन के दौरान, यदि उत्तर मार्किंग स्कीम से अलग है लेकिन सही क्षमता दर्शाता है, तो उसे अंक दिए जाएँ।
5	मार्किंग स्कीम में दिए गए अंक केवल सुझावात्मक हैं और पूर्ण उत्तर नहीं होते। यदि छात्र का उत्तर सही है, तो उसके अनुसार अंक दिए जाएँ।
6	हेड एग्जामिनर को पहले दिन प्रत्येक परीक्षक द्वारा जाँची गई पहली पाँच उत्तर पुस्तिकाओं की जाँच करनी चाहिए, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि मूल्यांकन निर्देशों के अनुसार हो रहा है। यदि कोई अंतर पाया जाता है, तो चर्चा के बाद उसे समाप्त किया जाए।
7	जहाँ उत्तर सही हो वहाँ ✓ (टिक) लगाएँ और गलत उत्तर के लिए X (क्रॉस) लगाएँ। <ul style="list-style-type: none"> • सही उत्तर पर टिक लगाने से यह न लगे कि अंक नहीं दिए गए हैं। • यह मूल्यांकन में होने वाली सबसे सामान्य गलती है।
8	यदि प्रश्न के कई भाग हैं, तो प्रत्येक भाग के लिए OSM पोर्टल के दाहिने तरफ अंक दें। सभी भागों के अंक स्वतः जुड़ जाएंगे।
9	यदि प्रश्न के भाग नहीं हैं, तो अंक OSM पोर्टल के बाएँ तरफ दिए जाएँ।

10	किसी त्रुटि के संचयी प्रभाव के लिए बार-बार अंक न काटें। केवल एक बार ही दंडित करें।
11	पूर्ण अंक सीमा 50 (जैसे 0 से 80/70/60 आदि) का उपयोग करें। यदि उत्तर योग्य है, तो पूर्ण अंक देने में संकोच न करें।
12	प्रत्येक परीक्षक को प्रतिदिन पूरे कार्य समय (लगभग 8 घंटे) में मुख्य विषयों के 20 और अन्य विषयों के 25 उत्तर पुस्तिकाओं का मूल्यांकन करना होगा।
13	निम्न सामान्य गलतियों से बचें: <ul style="list-style-type: none"> • उत्तर सही चिन्हित है लेकिन अंक नहीं दिए गए। • आधा उत्तर सही और आधा गलत चिन्हित है लेकिन अंक नहीं दिए गए।
14	यदि उत्तर पूरी तरह गलत है, तो उसे X (क्रॉस) लगाकर 0 अंक दें।
15	मूल्यांकन शुरू करने से पहले स्पॉट मूल्यांकन दिशा-निर्देशों को अवश्य पढ़ें।
16	उम्मीदवार शुल्क देकर अपनी उत्तर पुस्तिका की प्रति प्राप्त कर सकते हैं। सभी परीक्षकों को सुनिश्चित करना चाहिए कि मूल्यांकन मार्किंग स्कीम के अनुसार ही हो।
17	यदि उम्मीदवार ने दोनों विकल्प हल किए हैं जबकि एक ही करना था, तो दोनों को अंक दें और सिस्टम उच्च अंक को स्वीकार करेगा।
18	यदि दो विकल्पों में से केवल एक हल किया गया है, तो दूसरे विकल्प के सामने “NA” (नॉट अटेम्प्टेड) लिखें।

अंकन योजना
शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक (विषय कोड-845)
(प्रश्न पत्र कोड: 369) (P3690845)

(प्र. सं.)	अपेक्षित परिणाम / मूल्य बिंदु	अंक
	अनुभाग – A (वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न)	
1.	(i) (c) मूल्यांकन (ii) (d) मित्रों या परिवार से बात करने से बचना और स्वयं को अलग-थलग कर लेना। (iii) (b) चयनित टेक्स्ट या विषय को कट करना। (iv) (b) दूसरों के साथ प्रभावी संवाद और कार्य करने के लिए आवश्यक दक्षताएँ (v) (c) घोषणात्मक वाक्य (vi) (b) हरित नौकरियाँ	4 X 1 = 4
2.	(i) (b) परिपक्व मोटर पैटर्न के लिए कौशलों के महत्वपूर्ण तत्वों के अधिग्रहण का आंकलन करने (ii) (d) ऑक्सीजन (iii) (c) गर्दन, बगल और जांघ (iv) (a) प्रिवेंटर्स (v) (d) स्वयं पर और आपके आस-पास के लोगों (vi) (b) विलायक आधारित चिपकने वाले पदार्थ	5 X 1 = 5
3.	(i) (b) स्वच्छता संबंधी समस्याएँ और कचरे की उपस्थिति (ii) (a) एथलेटिक्स क्षेत्र (iii) (d) मानक तालिकाओं (iv) (c) 112 (v) (b) बच्चों का साबुन (vi) (a) उपयुक्त स्वास्थ्यलाभ	5 X 1 = 5
4.	(i) (c) एसिटामिनोफेन और आइबुप्रोफेन (ii) (b) कपड़े तथा अंतः वस्त्र केवल सप्ताह में एक बार बदलें।	5 X 1 = 5

	(iii) (d) सतत (iv) (a) जलवायु (v) (d) रेस्ट (विश्राम) (vi) (c) डेटा को ध्यानपूर्वक जाँचना	
5.	(i) (c) गलत या यादृच्छिक उत्तर देना । (ii) (b) मोच (iii) (a) 30 मीटर तीव्र दौड़ परीक्षण (iv) (a) सही तैराकी पोशाक पहनें । (v) (b) प्रतिदिन (vi) (c) उँगली से निकाल कर	5 X 1 = 5
	<p style="text-align: center;">अनुभाग – बी (वर्णनात्मक प्रकार के प्रश्न)</p>	
6.	<p>जटिल वाक्य में संयोजक शब्द का काम दो या दो से अधिक उपवाक्यों को जोड़कर एक पूरा वाक्य बनाना होता है। यह समान महत्व वाले विचारों (जैसे दो स्वतंत्र उपवाक्य) को जोड़ता है और उनके बीच संबंध दिखाता है (जैसे— और, लेकिन, या, इसलिए, फिर भी)। (1 अंक)</p> <p>उदाहरण: शीला बाज़ार गई। मैं बाज़ार गई। शीला और मैं बाज़ार गए। (1 अंक)</p>	1+1 = 2
7.	<p>उद्यमी के कार्य इस प्रकार हैं:</p> <p>1. आइडिया जेनरेशन:- अवसरों की पहचान करने और नवीन व्यावसायिक विचारों के साथ आने की प्रक्रिया। (1 अंक)</p> <p>वैकल्पिक उत्तर:-</p> <ul style="list-style-type: none"> • व्यवसाय योजना:- एक विस्तृत व्यवसाय योजना बनाना जो रूपरेखा प्रस्तुत करती हो। • संसाधन प्रबंधन:- वित्त, मानव पूंजी और प्रौद्योगिकी सहित संसाधनों का प्रभावी ढंग से प्रबंधन करना। • बाजार अनुसंधान:- ग्राहकों की जरूरतों, प्रतिस्पर्धा और रुझानों को समझने के लिए बाजार का विश्लेषण करना। • उत्पाद या सेवा विकास:- ऐसे उत्पाद या सेवाएँ बनाना और परिष्कृत करना जो बाजार की माँगों को पूरा करते हो 	2

	<p><u>उद्यमी की भूमिकाएँ इस प्रकार हैं:</u></p> <p>1. <u>आर्थिक विकास और रोजगार सृजन</u>:- उद्यमी आर्थिक विकास के इंजन हैं। वे नए व्यवसाय, उत्पाद और सेवाएँ बनाते हैं जो आर्थिक गतिविधि को प्रोत्साहित करते हैं। (1 अंक)</p> <p><u>वैकल्पिक उत्तर:-</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>नवाचार और तकनीकी उन्नति</u>:- उद्यमी नवप्रवर्तन में सबसे आगे हैं। वे नए विचारों, उत्पादों और प्रौद्योगिकियों को पेश करते हैं जो उद्योगों को बाधित करते हैं और प्रगति की ओर ले जाते हैं। • <u>जोखिम उठाना और अवसर की पहचान</u>:- उद्यमी अवसरों का पीछा करने के लिए परिकल्पित जोखिम उठाने को तैयार रहते हैं। उनके उद्यम से उच्च पुरस्कार मिल सकते हैं, लेकिन वे विफलता की संभावना को भी स्वीकार करते हैं। • <u>धन सृजन और वितरण</u>:- सफल उद्यमी अपने उद्यमों के माध्यम से धन संचय कर सकते हैं। • <u>जॉब मार्केट लचीलापन और अनुकूलनशीलता</u>:- उद्यमियों की बदलती बाजार मांगों के अनुकूल व्यवसाय बनाने की क्षमता अर्थव्यवस्थाओं को अधिक लचीला और लचीला बनाती है। <p>(दिए गए विकल्पों के अलावा, छात्र कोई अन्य संभावित उत्तर लिख सकते हैं।)</p>	
8	<p>(a) <u>स्क्रेप सामग्री का पुनः उपयोग</u>:- कारखानों में बची हुई या खराब सामग्री (जैसे कागज, रोल आदि) को फिर से उत्पादन प्रक्रिया में इस्तेमाल किया जा सकता है, जिससे कचरा कम होता है। (.5 अंक)</p> <p>(b) <u>गुणवत्ता नियंत्रण सुनिश्चित करना</u>:- यदि उत्पाद की गुणवत्ता अच्छी रखी जाए, तो खराब या रिजेक्ट होने वाले उत्पाद कम होंगे। इससे अपशिष्ट भी कम होगा। (.5 अंक)</p> <p>(c) <u>अपशिष्ट का विनिमय</u>:- एक प्रक्रिया का कचरा दूसरी प्रक्रिया के लिए कच्चा माल बन सकता है। इससे संसाधनों का बेहतर उपयोग होता है और प्रदूषण कम होता है। (.5 अंक)</p> <p>(d) <u>ई-कचरे का प्रबंधन</u>:- इलेक्ट्रॉनिक कचरे (जैसे पुराने कंप्यूटर, मोबाइल आदि) का सही तरीके से निपटान और रीसाइक्लिंग करना चाहिए। (.5 अंक)</p> <p><u>वैकल्पिक उत्तर:-</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>पर्यावरण के अनुकूल सामग्री का उपयोग</u>:- ऐसी सामग्री का उपयोग करना चाहिए जो पर्यावरण को नुकसान न पहुँचाए और आसानी से नष्ट या पुनः उपयोग हो सके। <p>(दिए गए विकल्पों के अलावा, छात्र कोई अन्य संभावित उत्तर लिख सकते हैं।)</p>	$\frac{1}{2} \times 4 = 2$
9.	<p><u>स्प्रेडशीट में डेटा फ़िल्टर करने के चरण इस प्रकार हैं:</u></p> <p>1) सबसे पहले उस डेटा रेंज को चुनें और मेनू बार में जाकर Data Tab पर क्लिक करें। (.5 अंक)</p>	2

	<p>2) अब Filter विकल्प पर क्लिक करें, जिससे प्रत्येक कॉलम में ड्रॉप-डाउन एरो (▼) दिखाई देंगे। (.5 अंक)</p> <p>3) जिस कॉलम में फ़िल्टर लगाना है, उसके ड्रॉप-डाउन पर क्लिक करें। (.5 अंक)</p> <p>4) अपनी आवश्यकता के अनुसार मानदंड चुनें, और उसी के अनुसार डेटा दिखाई देगा। (.5 अंक)</p> <p>(दिए गए विकल्पों के अलावा, छात्र कोई अन्य संभावित उत्तर लिख सकते हैं।)</p>	
10	<p>सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने के लिए निम्नलिखित उपाय अपनाए जा सकते हैं:</p> <p>1) <u>सकारात्मक वचन बोलें</u>: - रोज़ अपने आप से अच्छे और प्रेरणादायक वाक्य कहें, जैसे “मैं कर सकता/सकती हूँ।” (.5 अंक)</p> <p>2) <u>मन को सकारात्मकता से भरें</u>: - अच्छी किताबें पढ़ें, प्रेरणादायक बातें सुनें और नकारात्मक विचारों से दूर रहें। (.5 अंक)</p> <p>3) <u>सक्रिय बनें</u>: - परिस्थितियों का इंतज़ार करने के बजाय खुद पहल करें और काम को समय पर करें। (.5 अंक)</p> <p>4) <u>रचनात्मक और सकारात्मक बातों पर ध्यान दें</u>: - हर स्थिति में अच्छा पक्ष देखने की कोशिश करें। (.5 अंक)</p> <p><u>वैकल्पिक उत्तर:-</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>समस्याओं के बजाय समाधान पर ध्यान दें</u>: - जीवन को समस्याओं के रूप में नहीं, बल्कि उनके समाधान के रूप में देखें। • <u>असफलताओं से सीखें</u>: - असफलता को हार न मानें, बल्कि उससे सीख लेकर आगे बढ़ें। • <u>वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करें</u>: - बीते हुए समय या भविष्य की चिंता छोड़कर वर्तमान में जीना सीखें। • <u>खुशमिज़ाज रहें और अपने सपनों को पूरा करने का प्रयास करें</u>: - हमेशा प्रसन्न रहें और अपने लक्ष्य को पाने के लिए मेहनत करें। <p>(दिए गए विकल्पों के अलावा, छात्र कोई अन्य संभावित उत्तर लिख सकते हैं।)</p>	$\frac{1}{2} \times 4 = 2$
11.	<p><u>A-3 बिंदु ग्रेडिंग स्केल (Rubric)</u></p> <p>रूब्रिक शब्द लैटिन भाषा के 'लाल' शब्द से लिया गया है। रूब्रिक छात्रों के कौशलों के लिए मानदंडों का एक सुसंगत आधार है जिसके अंतर्गत मानदंडों पर प्रदर्शन की गुणवत्ता के स्तर का विवरण शामिल किया जाता है। रूब्रिक्स का मुख्य उद्देश्य प्रदर्शन का आंकलन करना है। (.5 अंक)</p> <p>स्कोरिंग 3-पॉइंट या 5-पॉइंट ग्रेडिंग सिस्टम पर आधारित है।</p>	$\frac{1}{2} \times 4 = 2$

	<p>3-बिंदु ग्रेडिंग स्केल के साथ कौशल मूल्यांकन :</p> <p>A) कुशल है, इसका भार 3 अंक है (.5 अंक)</p> <p>B) विकासशील है, इसका भार 2 अंक है, और (.5 अंक)</p> <p>C) विकास की आवश्यकता है, इसका भार 1 अंक है। (.5 अंक)</p>	
12.	<p>प्राथमिक उपचार के मूल सिद्धांत:-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) प्रथम काम सबसे पहले जल्दी, शांति से और बिना घबराए करें। (.5 अंक) 2) कोई भी रक्तस्राव रोकें। (.5 अंक) 3) जितना संभव हो सके, रोगी को कम हिलाकर झटके से बचाव करें तथा इसका इलाज करें। (.5 अंक) 4) यदि सांस रुक गई हो तो कृत्रिम सांस दें। (.5 अंक) <p>वैकल्पिक उत्तर:-</p> <ul style="list-style-type: none"> • तनाव कम करने के लिए रोगी और उसके आस-पास के लोगों को आश्वस्त करें। • ज्यादा प्रयास न करें। <p>(दिए गए विकल्पों के अलावा, छात्र कोई अन्य संभावित उत्तर लिख सकते हैं।)</p>	$\frac{1}{2} \times 4 = 2$
13.	<p>वार्षिक रूप से विशेष रखरखाव करें-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) जल निकासी प्रणालियों की मरम्मत और जाँच करें। (.5 अंक) 2) जमीन का स्तर और ढलान ऐसा होना चाहिए कि जल जमा न हो। (.5 अंक) 3) सभी कृत्रिम टर्फ के लिए रखरखाव निर्देशों का सावधानीपूर्वक पालन करें। (.5 अंक) 4) पेशेवर मशीनरी से विशेष ब्रशिंग (जैसे-सीमेंटेड फर्श के लिए)। (.5 अंक) <p>(दिए गए विकल्पों के अलावा, छात्र कोई अन्य संभावित उत्तर लिख सकते हैं।)</p>	2
14.	<p>खेल के दौरान भोजन और पेय पदार्थ उपलब्ध कराने वाले व्यक्ति द्वारा अपनाए जाने वाले चार सुरक्षा उपाय:-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) कभी भी धूम्रपान न करें, चिंगम न चबाएँ, धूकें नहीं, बच्चे की नैपी न बदलें या खाना संभालने या खाना रखने वाले क्षेत्र में न खाएँ। (.5 अंक) 2) कभी भी भोजन के ऊपर, या जहाँ भोजन तैयार किया जा रहा हो. खांसें या छींके नहीं। (.5 अंक) 3) भोजन को संभालने से पहले अपने हाथों को अच्छी तरह धोएं और सुखाएं, और काम के दौरान उन्हें बार-बार धोएं और सुखाएं। (.5 अंक) 4) अपने हाथों को साफ तौलिये, डिस्पोजेबल कागज के तौलिये या कपड़े के नीचे सुखाएं। (.5 अंक) <p>वैकल्पिक उत्तर:-</p> <ul style="list-style-type: none"> • एप्रन जैसे साफ सुरक्षात्मक कपड़े पहनें। • यदि आप अस्वस्थ महसूस करते हैं तो अपने अधिकारी व्यक्ति को सूचित करें, और भोजन को न संभालें। • डिस्पोजेबल दस्ताने नियमित रूप से बदलें। 	$\frac{1}{2} \times 4 = 2$

	<ul style="list-style-type: none"> • यदि आपके हाथों पर घाव है तो घाव की पट्टी के ऊपर डिस्पोजेबल दस्ताने पहनें। • सभी कटों और घावों को पट्टी से पूरी तरह ढकें। • आभूषण पहनने से बचें, या केवल सादे बैंड वाली अंगूठियाँ और स्लीपर पहनें। • नाखूनों को छोटा रखें ताकि उन्हें साफ करना आसान हो, और नाखून खराब न हों, पॉलिश करें, क्योंकि यह भोजन में चिपक सकता है। • लंबे बालों को पीछे बांधें या ढकें। • अपने अतिरिक्त कपड़े और अन्य व्यक्तिगत सामान (मोबाइल फोन सहित) को उस स्थान से दूर रखें जहाँ भोजन संग्रहित और तैयार किया जाता है। <p>(दिए गए विकल्पों के अलावा, छात्र कोई अन्य संभावित उत्तर लिख सकते हैं।)</p>	
15.	<p>गंभीर एलर्जी प्रतिक्रिया के लक्षण कुछ इस प्रकार हैं-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) साँस लेने में कठिनाई या शोर (.5 अंक) 2) छोटे बच्चों में पीलापन और ढीलापन (.5 अंक) 3) पेट दर्द और उल्टी (.5 अंक) 4) लगातार चक्कर आना या गिरना (.5 अंक) <p><u>वैकल्पिक उत्तर:-</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • जीभ की सूजन • गले की सूजन या जकड़न • लगातार खांसी • बात करने में कठिनाई <p>(दिए गए विकल्पों के अलावा, छात्र कोई अन्य संभावित उत्तर लिख सकते हैं।)</p>	$\frac{1}{2} \times 4 = 2$
16.	<p><u>आंकलन का दिन:-</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. मूल्यांकन क्षेत्र स्वच्छ एवं सुरक्षित (.5 अंक) 2. परीक्षण क्षेत्र चिह्नित (.5 अंक) 3. विद्यार्थियों को नियम एवं निर्देश समझाये गये (.5 अंक) 4. मूल्यांकन दिवस पर छात्र उपस्थिति अंकित की गई (.5 अंक) <p><u>वैकल्पिक उत्तर:-</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • विद्यार्थियों को वार्म-अप दिया गया है • यदि कोई छात्र परीक्षा से छूट गया है, तो इनपुट शीट को दोबारा जाँचें • परीक्षण क्षेत्र छोड़ने से पहले छात्र शांत हो जाते हैं <p>(दिए गए विकल्पों के अलावा, छात्र कोई अन्य संभावित उत्तर लिख सकते हैं।)</p>	2
17.	<p><u>खतरे के लिए D :-</u></p> <p>सामान्य क्षेत्र जोखिमों से मुक्त है, को सुनिश्चित करें। (.5 अंक)</p> <p><u>प्रतिक्रिया के लिए R :-</u></p>	4

	<p>पीड़ित व्यक्ति से लगातार बात करने की कोशिश करें तथा जाँचें कि व्यक्ति बेहोश है की नहीं- शरीर पर हाथ रखने के अलावा, अलर्ट, आवाज की प्रतिक्रियाओं की जाँच करें। (.5 अंक)</p> <p>एयरवेज अर्थात् वायुमार्ग के लिए A:-</p> <p>वायुमार्ग शरीर में ऑक्सीजन की अनुमति प्रदान करता है। यदि कोई व्यक्ति बेहोश है, तो संभव है कि उसका वायुमार्ग अवरुद्ध हो गया हो। ऐसा इसलिए है, क्योंकि जीभ वापस मुँह में जा सकती है और गले को अवरुद्ध कर सकती है। समस्या को ठीक करने के लिए, गला खोलने के लिए रोगी को उसके सिर को ऊपर करके लिटा दें। सी पी आर की तैयारी में, वायुमार्ग स्पष्ट होना चाहिए। (1 अंक)</p> <p>श्वास के लिए B:-</p> <p>यह सुनिश्चित करना आवश्यक है कि पीड़ित व्यक्ति सांस ले रहा है या नहीं। छाती के ऊपर-नीचे हिलने जैसे दृश्य संकेतों की सहायता से यह सुनिश्चित किया जा सकता है या अपना हाथ उनकी नाक और मुँह के पास रखें। यदि आप पाते हैं कि व्यक्ति असामान्य रूप से सांस ले रहा है या बिल्कुल नहीं ले रहा है, तो शांति से रक्त परिसंचरण की जाँच करने के लिए आगे बढ़ें। (1 अंक)</p> <p>सर्कुलेशन के लिए C:-</p> <p>दिल की धड़कन और रक्त परिसंचरण के संकेतों की जाँच करें। परिसंचरण के स्पष्ट संकेत गति और खाँसी हैं, लेकिन यदि पिछले यो लक्षण अनुपस्थित हैं, तो व्यक्ति के बेहोश होने की संभावना सबसे अधिक है। (1 अंक)</p>	
18.	<p><u>कम आवृत्ति निरीक्षण</u></p> <p>तीन महीने या आधे वर्ष में किए जाने वाले कम आवृत्ति वाले निरीक्षण और सतह की टूट-फूट की तलाश में गहन जाँच होते हैं। इस निरीक्षण के लिए यांत्रिक ज्ञान और खेल उपकरण और सरफेसिंग मानकों के बारे में व्यापक ज्ञान वाले एक स्टाफ सदस्य की आवश्यकता होती है। निरीक्षण के दौरान या उसके तुरंत बाद, कर्मचारियों को निरीक्षण में पाई गई समस्याओं के समाधान के लिए निवारक रखरखाव और मरम्मत करनी चाहिए और क्षतिग्रस्त उपकरणों को हटाया जाना चाहिए। इस प्रकार के रखरखाव का एक उदाहरण निरीक्षण के दौरान देखी गई भारी घिसी हुई जंजीरों को बदलना होगा। (2 अंक)</p> <p><u>उच्च आवृत्ति निरीक्षण</u></p> <p>दैनिक या साप्ताहिक रूप से किए जाने वाले उच्च आवृत्ति निरीक्षण उपयोग, मौसम और बर्बरता के कारण बार-बार बदलती स्थितियों को देखते हैं। उच्च आवृत्ति निरीक्षण के दौरान, कर्मचारी खेल के मैदान की स्थितियों, जैसे ढीले-ढाले सतह की गहराई, स्वच्छता के मुद्दों और कूड़े और मलबे की उपस्थिति की जाँच और सुधार करते हैं। यदि किसी खतरे का पता चलता है, तो कर्मचारियों को स्कूल या एजेंसी की प्रक्रियाओं का पालन करना चाहिए, जैसे-दस्तावेजीकरण पूरा करना, क्षेत्र को उपयोग से बाहर करना और समस्या को ठीक करना। (2 अंक)</p>	4
19.	<p><u>आकलन से पहले और बाद की प्रक्रिया</u></p> <p><u>पूर्व-आकलन:-</u></p> <p>(1) विद्यार्थियों को आकलन की जानकारी हो और उन्होंने पहले अभ्यास किया हो। (5 अंक)</p>	2 + 2 = 4

	<p>(2) आकलन का समय-निर्धारण स्कूल समन्वयक के साथ तय किया जाए। (.5 अंक)</p> <p>(3) अभिभावकों को सूचना देकर उनकी अनुमति ली जाए। जिन विद्यार्थियों को शारीरिक/चिकित्सीय समस्या हो, उन्हें चिन्हित किया जाए। (.5 अंक)</p> <p>(4) रिपोर्ट के प्रारूप की स्वीकृति प्राचार्य से ली जाए। (.5 अंक)</p> <p>वैकल्पिक उत्तर:-</p> <ul style="list-style-type: none"> आकलन से पहले मौसम की स्थिति की जाँच करें। विद्यार्थियों का डेटा एकत्र करें और उपस्थिति रजिस्टर से मिलान करें। डेटा के आधार पर ऑन-ग्राउंड इनपुट शीट तैयार करें। उपकरणों की उपलब्धता जाँचें; यदि कोई खराब हो तो उसे बदलवाएँ। मैदान की मार्किंग पूरी होनी चाहिए। पीने का पानी और प्राथमिक उपचार की व्यवस्था होनी चाहिए। <p>आकलन के बाद:-</p> <p>(1) स्कूल में परीक्षण पूर्ण होने की जानकारी समन्वयक को दें। (.5 अंक)</p> <p>(2) अच्छी तरह जाँचा हुआ डेटा Excel शीट में अपलोड करें। (.5 अंक)</p> <p>(3) रिपोर्ट बनने की संभावित तिथि के लिए समन्वयक से संपर्क करें और निर्धारित तिथि पर रिपोर्ट प्राप्त करें। रिपोर्ट में किसी भी त्रुटि (जैसे नाम और लिंग) की जाँच करें। (.5 अंक)</p> <p>(4) रिपोर्ट समन्वयक को सौंपें। यदि निर्देश मिले, तो आकलन रिपोर्ट कक्षा अध्यापकों को वितरण के लिए दें। (.5 अंक)</p> <p>वैकल्पिक उत्तर:-</p> <ul style="list-style-type: none"> रिपोर्ट के वितरण की जानकारी समन्वयक को अपडेट करें। <p>(दिए गए विकल्पों के अलावा, छात्र कोई अन्य संभावित उत्तर लिख सकते हैं।)</p>	
20	<p>मूल्यांकन का शाब्दिक अर्थ 'मूल्य का अंकन' करना है। दूसरे शब्दों में, मूल्यांकन मूल्य का निर्धारण करने की प्रक्रिया है। मूल्यांकन शिक्षण प्रक्रिया का अभिन्न अंग है हालांकि मूल्यांकन के दो प्रकार होते हैं, परन्तु शारीरिक शिक्षा के लिए सबसे उपयुक्त है-“किसी चीज के बारे में निर्णय लेने की क्रिया। (1 अंक)</p> <p>मूल्यांकन के प्रकार</p> <p>गठनात्मक मूल्यांकन:- यह एक लगातार चलने वाली प्रक्रिया है। इसका उपयोग पढ़ाई के दौरान छात्रों की प्रगति को समझने के लिए किया जाता है। इसका उद्देश्य छात्रों और शिक्षकों को निरंतर प्रतिक्रिया देना होता है, ताकि सीखने में सुधार किया जा सके। पढ़ाई के बीच-बीच में किया गया मूल्यांकन, जिससे सुधार हो सके। (1 अंक)</p> <p>सारांशात्मक मूल्यांकन:- यह किसी कार्यक्रम या पाठ्यक्रम के अंत में किया जाता है। इसका उद्देश्य यह जानना होता है कि छात्र ने सीखने के लक्ष्यों को कितनी हद तक हासिल किया है।</p>	4

	<p>अंत में लिया जाने वाला मूल्यांकन (जैसे: फाइनल एग्जाम)। (1 अंक)</p> <p><u>नैदानिक मूल्यांकन:-</u></p> <p>इसका अर्थ है समस्या का सही पता लगाना। इसके माध्यम से शिक्षक छात्रों की कमजोरियों और कठिनाइयों को समझ सकता है। यह जानने के लिए कि छात्र कहाँ गलती कर रहा है और उसे किस चीज़ में मदद चाहिए। (1 अंक)</p>	
21.	<p><u>अभिभावक तथा शिक्षक बैठक(PTM)</u></p> <p>यह एक शिक्षक के लिए माता-पिता के साथ बातचीत करने का अवसर है। माता-पिता अपने बच्चों के प्रदर्शन के बारे में बहुत सारे प्रश्न पूछेंगे तथा शिक्षक को छात्रों की मूल्यांकन रिपोर्ट को विस्तारपूर्वक अभिभावकों को समझाना चाहिए। पीटीएम को प्रबंधित करने के तरीके के बारे में यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं-</p> <p><u>अभिभावक-शिक्षक बैठकों का प्रबंधन करना</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>पारदर्शी बातचीत :</u> इससे छात्र के माता-पिता तथा शिक्षक एक-दूसरे से परिचित हो पाते हैं। अभिभावक-शिक्षक बैठक न केवल माता-पिता के लिए शिक्षक से सीखने का अवसर है, बल्कि शिक्षक के लिए भी अभिभावकों से सीखने का अवसर है। विद्यार्थियों को उनके परिवारों से बेहतर कोई नहीं जानता। अपने बच्चे की ताकत और ज़रूरतों, सीखने की शैलियों और गैर-स्कूल सीखने के अवसरों के बारे में उनकी अंतर्दृष्टि एक शिक्षक को उसके शिक्षण तरीकों को बेहतर बनाने में मदद कर सकती है। उनकी आकांक्षाओं और दृष्टिकोणों को बेहतर ढंग से समझने के आपके प्रयास माता-पिता को सम्मानित महसूस कराते हैं और उनके साथ विश्वास पैदा करते हैं। (1 अंक) • <u>सीखने पर जोर :</u> आप "उन्हें सीखने से जोड़कर" माता-पिता शिक्षक बैठकों और माता-पिता की भागीदारी के अन्य रूपों का अधिकतम लाभ उठा सकते हैं। इसका अर्थ है छात्रों के सीखने में सहायता के लिए रणनीतियों पर चर्चा करने के लिए संचार। शिक्षक माता-पिता को ज्ञान और सुझाव दे सकते हैं कि वे अपने बच्चों को कुछ नया सीखने के लिए किस प्रकार प्रोत्साहित करें। (1 अंक) • <u>अवसर:-</u> माता-पिता और शिक्षक दोनों को बच्चों को अवसर देने चाहिए ताकि वे अपनी रुचियों और क्षमताओं को पहचान सकें। उनकी रुचि के अनुसार सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों या करियर से जुड़े सुझाव भी दिए जाने चाहिए। (1 अंक) • <u>चुनौतियाँ:-</u> हम सभी को आगे बढ़ने के लिए प्रशंसा और सुधार के सुझावों की आवश्यकता होती है। सभी माता-पिता अपने बच्चों पर गर्व करते हैं, इसलिए उन्हें बच्चों की खूबियों के साथ-साथ उनकी कमियों के बारे में भी बताना चाहिए। ऐसे क्षेत्र बताए जाने चाहिए जहाँ बच्चा चुनौतियों का सामना कर सके और उन्हें दूर करने के तरीके सीख सके। (1 अंक) 	4
	- o O o -	