

CLASS : 10th (Secondary)

Code No. 3521

Series : Sec. M/2018

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--

SET : A

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

(Academic/Open)

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

समय : 3 घण्टे]

[पूर्णांक : 60

Time allowed : 3 hours]

[Maximum Marks : 60

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित प्रश्न 28 हैं।

Please make sure that the printed question paper are contains 28 questions.

- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये कोड नम्बर तथा सेट को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।

*The **Code No.** and **Set** on the right side of the question paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.*

- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।

Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.

- उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना/ पन्ने न छोड़ें।

Don't leave blank page/pages in your answer-book.

3521/(Set : A)

P. T. O.

(2)

3521/(Set : A)

- उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं मिलेगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें और लिखा उत्तर न काटें।

Except answer-book, no extra sheet will be given. Write to the point and do not strike the written answer.

- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें।

Candidates must write their Roll Number on the question paper.

- कृपया प्रश्नों के उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न-पत्र पूर्ण व सही है, परीक्षा के उपरान्त इस सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।

*Before answering the question, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.***

सामान्य निर्देश :

General Instructions :

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

- (ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाये गए हैं।

Marks of each question are indicated against it.

1. भोजन क्या होता है ? हम भोजन क्यों करते हैं ? 5

What is food ? Why do we have food ?

अथवा

OR

- राष्ट्रीय एकता से क्या अभिप्राय है ? 5

What do you understand by National Integrity ?

3521/(Set : A)

(3)

3521/(Set : A)

2. व्यायाम से हृदय तथा रक्त प्रणाली को क्या-क्या लाभ होता है ? 5

What are the benefits of exercise on heart & blood system ?

अथवा

OR

किन्हीं **दो** संक्रामक रोग और उनकी प्रतिरक्षा के बारे में संक्षेप में लिखें।

5

Write short note about any **two** communicable diseases and their immunization.

3. हमारे शरीर में कितनी ज्ञानेन्द्रियाँ होती हैं ? इनके कार्यों का उल्लेख कीजिए। 5

How many sense organs are there in our body ? Mention their functions.

अथवा

OR

खेलकूद क्या होते हैं ? खेलों में प्रतियोगिताओं के महत्त्व का वर्णन कीजिए। 5

What are Sports ? Describe the importance of competition in Sports.

4. स्वास्थ्य शिक्षा के महत्त्व का वर्णन करें।

3

Describe the importance of Health Education.

5. जल को साफ करने की विधियों का वर्णन करें।

3

Describe the methods of purifying water.

6. राष्ट्रीय गान गाते समय किन-किन बातों का ध्यान रखा जाता है ?

3

3521/(Set : A)

P. T. O.

Which rules are taken into consideration while singing the National Anthem ?

7. अस्थि संस्थान के बारे में लिखें। शरीर के विभिन्न भागों में अस्थियों की संख्या लिखें। 3

Write about skeletal system. Mention the number of bones in various parts of the body.

8. एशियाई खेलों पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए। 3

Write a short note on Asian Games.

9. “जल ही जीवन है” इस कथन पर टिप्पणी कीजिए। 3

Write a note on "Water is Life".

10. व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारणों का वर्णन कीजिए। 3

Describe the factors which influence Human Health.

11. देशभक्ति से आप क्या समझते हैं ? 2

What do you understand by Patriotism ?

12. वायु का संघटन लिखिए। 2

Write down the composition of air.

13. खेलकूद के द्वारा नारी में सहनशीलता के गुण किस प्रकार उत्पन्न होते हैं ? 2

How does sports help women to generate the feeling of patience ?

14. छूत के रोग कैसे फैलते हैं ?

2

How does communicable diseases spread ?

15. यकृत के क्या कार्य हैं ?

2

What is the function of liver ?

16. विटामिन 'सी' के बारे में संक्षेप में लिखें। उसकी कमी से होने वाली बीमारी का नाम लिखें। 2

Write short note on Vitamin "C". Write name of the disease which occurs due to its deficiency.

17. कितने डेसिबल से अधिक शोर, ध्वनि प्रदूषण कहलाता है ? 1

What is the limit of noise (in decibels) after which it is called sound pollution ?

18. कौन-सी गैस से ओजोन परत नष्ट हो रही है ? 1

Due to which gas Ozone layer is being depleted ?

19. विटामिन 'ई' हमारे लिए क्यों आवश्यक है ? 1

Why is Vitamin 'E' important for us ?

20. संतुलित भोजन के विभिन्न तत्व कौन-कौन-से हैं ? 1

What are the different elements of a balanced diet ?

21. पहला डूरंड टूर्नामेंट भारत में कब और कहाँ आयोजित हुआ ? 1

When and where was India's First Durand Tournament organized ?

22. देश की एकता के प्रतीक कौन-कौन-से हैं ? 1

What are the symbols of National Unity ?

23. बैडमिंटन से जुड़ी किन्हीं **दो** खिलाड़ियों के नाम लिखें। 1

Name any **two** Badminton Players.

24. टाइफाइड रोग किस जीवाणु द्वारा फैलता है ? 1

Typhoid disease is transmitted by which bacteria ?

25. गेंद-गड्ढा जोड़ हमारे शरीर में कहाँ पाए जाते हैं ? 1

Where ball & socket joints are found in our body ?

26. बड़ी आंत की लम्बाई बताएँ। 1

What is the length of large Intestine ?

27. हॉरिजॉन्टल बार का प्रयोग किस खेल में होता है ? 1

Horizontal bar is used in which game ?

28. 'कर्णम मल्लेश्वरी' किस खेल से संबंधित हैं ? 1

'Karnam Malleshwari' is associated with which game ?