

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.

(4)

3521/(Set : A)

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 ?

3521/(Set : A)

(5)

3521/(Set : A)

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

3521/(Set : A)

P. T. O.

(6)

3521/(Set : A)

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-गड्डा 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 ?



3521/(Set : A)