

CLASS : 10th (Secondary) Code No. 4222

Series : Sec. M/2019

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 पृष्ठ 8 तथा प्रश्न 28 हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper are 8 in number and it 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.

4222/(Set : A)

P. T. O.

(2) 4222/(Set : A)

- उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना/ पन्ने न छोड़ें।
Don't leave blank page/pages in your answer-book.
- 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.

4222/(Set : A)

(3) **4222/(Set : A)**

1. राष्ट्रीय एकता क्या है ? इसका क्या महत्त्व है ? इसे कैसे बढ़ाया जा सकता है ? 5

What is National Unity ? What is its importance ? How it can be developed ?

अथवा

OR

- हमारे राष्ट्रीय त्योहार कौन-से हैं ? संक्षेप में वर्णन कीजिए। 5
Which are our National Festivals ? Describe in brief.

2. जल प्रदूषण क्या है ? इसे कैसे नियन्त्रित किया जा सकता है ? 5
What is Water Pollution ? How it can be controlled ?

अथवा

OR

- वायु प्रदूषण से क्या तात्पर्य है ? वायु प्रदूषण के कारणों तथा इसे रोकने के उपायों का वर्णन कीजिए। 5
What do you mean by Air Pollution ? Explain the causes of Air Pollution and measures to control it.

3. खेलकूद में महिलाओं की भागीदारी के पक्ष या विपक्ष में अपने तर्क लिखिए। 5
Write your logic in favour or opposition of women participation in sports.

4222/(Set : A)

P. T. O.

(4) **4222/(Set : A)**

अथवा

OR

महिलाओं के लिए खेलकूद एवं शारीरिक शिक्षा के महत्त्व का वर्णन कीजिए। 5

Describe the importance of sports and physical education for women.

4. रक्त में लाल रक्त कण और प्लेटलेट्स के बारे में लिखें। 3

Write a note on Red Blood Cells and Blood Platelets.

5. खेल संबंधी विभिन्न विचारधाराओं का वर्णन करें। 3

Give different views regarding sports.

6. मलेरिया बुखार के मुख्य लक्षण व उपचार के उपाय बताइए। 3

Give major symptoms and preventive measures of Malaria fever.

7. कुपोषण से आप क्या समझते हैं ? इससे कैसे बचा जा सकता है ? 3

What do you mean by Malnutrition ? How can we prevent from it ?

8. ओलम्पिक ध्वज का वर्णन कीजिए। 3

Elaborate the Olympic Flag.

9. इन्सुलिन क्या होती है ? इसका क्या महत्त्व है ? 3

What is Insulin ? What is its importance ?

4222/(Set : A)

(5) **4222/(Set : A)**

- 10.** व्यायाम से हृदय तथा रक्त प्रणाली को क्या-क्या लाभ होता है ? 3
What are the benefits of exercise on heart and blood system ?
- 11.** धमनियों तथा शिराओं में क्या अंतर है ? 2
What is the difference between arteries and veins ?
- 12.** देशभक्ति से आप क्या समझते हैं ? 2
What do you understand by Patriotism ?
- 13.** ओलम्पिक खेलों के झण्डे के बारे में बताइए। 2
Describe the flag of Olympic games.
- 14.** विटामिन 'बी' के बारे में लिखें। 2
Write about Vitamin 'B'.
- 15.** दौड़ें कितने प्रकार की होती हैं ? 2
How many types of races are there ?
- 16.** लीग प्रणाली की हानियाँ लिखें। 2
Write disadvantages of League system.
- 17.** पानी को साफ करने के लिए किस गैस का प्रयोग किया जाता है ? 1
Which gas is used to purify water ?

4222/(Set : A)

P. T. O.

(6) **4222/(Set : A)**

- 18.** भारत की 'उड़नपरी' अथवा 'ढिंग एक्सप्रेस' किसे कहा जाता है ?1
Who is known as 'Flying Queen' of India or 'Dhing Express' ?
- 19.** बी० सी० जी० टीका कौन-सी बीमारी से संबंधित है ? 1
To which disease B.C.G. injection is related ?
- 20.** विटामिन 'के' की कमी की वजह से क्या होता है ? 1
What occur due to the deficiency of Vitamin 'K' ?
- 21.** हरियाणा में 'शहीदी दिवस' कब मनाया जाता है ? 1
When is 'Shaheedi Diwas' celebrated in Haryana ?
- 22.** राष्ट्रीय गीत किसने गाया था ? 1
Who sung the National Song ?
- 23.** डिप्थीरिया कैसे फैलता है ? 1
How does Diphtheria spread ?
- 24.** विटामिन 'सी' की कमी से कौन-सा रोग हो जाता है ? 1
(अ) मलेरिया (ब) पायरिया
(स) एनीमिया (द) डायरिया
Which disease occur due to the deficiency of Vitamin 'C' ?
(a) Malaria (b) Pyorrhoea
(c) Anaemia (d) Diarrhoea

4222/(Set : A)

(7) 4222/(Set : A)

25. वायु में नाइट्रोजन की कितनी मात्रा होती है ? 1

- (अ) 50% (ब) 60%
(स) 70% (द) 80%

How much quantity of Nitrogen is there in the air ?

- (a) 50% (b) 60%
(c) 70% (d) 80%

26. हमारे शरीर में उपस्थित खून में हीमोग्लोबिन कौन-सा तत्व बनाता है ? 1

- (अ) कैल्सियम (ब) लोहा
(स) आयोडीन (द) सोडियम

Which element is responsible for producing haemoglobin in the blood of our body ?

- (a) Calcium (b) Iron
(c) Iodine (d) Sodium

27. एक सम्पूर्ण भोजन क्या है ? 1

- (अ) रोटी, सब्जी (ब) फल
(स) दूध (द) चावल

What is a complete food ?

- (a) Bread, Vegetable (b) Fruits
(c) Milk (d) Rice

4222/(Set : A)

P. T. O.

(8)

4222/(Set : A)

28. पोलियो कैसे फैलता है ?

1

- (अ) गंदे पानी द्वारा
- (ब) मल-मौखिक द्वारा
- (स) वायु द्वारा
- (द) थूक द्वारा

How does Polio spread ?

- (a) Through polluted water
- (b) Faeco-oral route
- (c) Through air
- (d) Through droplet infection



4222/(Set : A)