

CLASS : 10th (Secondary) Code No. 4222

Series : Sec. M/2019

Roll No.

SET : B

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 : B)

P. T. O.

(2) 4222/(Set : B)

- 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 : B)

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

1. स्वस्थ वातावरण से क्या तात्पर्य है ? स्वस्थ रहने के लिए किन-किन नियमों का पालन करना चाहिए ? 5

What do you mean by Health Environment ?
Which rules should be followed to stay healthy ?

अथवा

OR

पानी की अशुद्धता के कारण तथा उसे शुद्ध करने के ढंग लिखें। 5
List the reasons of impurity in water and also state the ways of purifying it.

2. देशभक्ति से क्या तात्पर्य है ? एक सच्चे देशभक्त के अपने देश के प्रति कौन-से कर्तव्य होते हैं ? 5

What do you mean by Patriotism ? What are the duties of a true patriot towards his country ?

अथवा

OR

राष्ट्रीय एकता क्यों आवश्यक है ? 5
What is the need of National Integrity ?

3. खेलकूद में महिलाओं की भागीदारी के पक्ष या विपक्ष में अपने तर्क लिखिए। 5

Write your views in favour or against of participation of women in sports.

4222/(Set : B)

P. T. O.

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

अथवा

OR

खेलों में महिलाओं की भागीदारी को बढ़ाने के लिए हमारी सरकार को क्या उपाय करने चाहिए ? 5

What steps should our government take to enhance the participation of women in sports ?

4. खेलकूद प्रतियोगिताओं से व्यक्ति में किन-किन गुणों का विकास होता है ? 3

Which qualities are developed in an individual via sports competition ?

5. लार किसे कहते हैं ? इसके क्या लाभ हैं ? 3

What is saliva ? What are its benefits ?

6. संक्रामक रोग क्या हैं ? ये किन कारणों से फैलते हैं ? 3

What are communicable diseases ? How do they spread ?

7. खेलों में प्रतियोगिताओं के महत्त्व का वर्णन कीजिए। 3

Describe the importance of competition in sports.

8. "दूध एक सम्पूर्ण भोजन है।" इस कथन पर अपने विचार प्रकट कीजिए। 3

"Milk is a complete food." Give your comment on this statement.

4222/(Set : B)

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

9. राष्ट्रीय झण्डा फहराते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ? 3
Which points should be kept in mind while hoisting the National Flag ?
10. उच्च रक्तचाप वाले मरीज को अपनी दिनचर्या में किन चीजों पर गौर करना चाहिए ? 3
What are the things that should be taken in mind in everyday life of a hypertensive patient ?
11. वायु का संघटन लिखिए। 2
Write down the composition of air.
12. अग्न्याशय के क्या कार्य हैं ? 2
What are the functions of Pancreas ?
13. एशियाई खेलों में झण्डा कैसा होता है ? 2
Describe the Flag of Asian Games.
14. विटामिन 'ई' के बारे में संक्षेप में लिखें। 2
Write short note about Vitamin 'E'.
15. देश के प्रति एक नागरिक के कर्तव्य लिखें। 2
Write the duties of a citizen towards its nation.

4222/(Set : B)

P. T. O.

(6) 4222/(Set : B)

16. "स्वास्थ्य ही प्रथम पूँजी है" - इस कथन से आप क्या समझते हैं ? 2
"Health is wealth" - what do you understand by this statement ?
17. जल में घुलनशील विटामिनों के नाम लिखें। 1
Write name of water-soluble vitamins.
18. हमारे राष्ट्रीय ध्वज को किस नाम से पुकारा जाता है ? 1
By what name is our National Flag called ?
19. बांझपन किस विटामिन की कमी से होता है ? 1
Sterility is caused due to deficiency of which Vitamin ?
20. सी० के० नायडू ट्रॉफी किस खेल से संबंधित है ? 1
C. K. Naidu Trophy is associated with which game ?
21. विटामिन 'ए' की प्राप्ति के कोई दो स्रोत लिखें। 1
Write any **two** sources of acquiring Vitamin 'A'.
22. भारत का राष्ट्रीय खेल कौन-सा है ? 1
Which is the National Game of India ?
23. रक्त को जमाने में कौन-सा विटामिन सहायक होता है ? 1
Which Vitamin is helpful in blood clotting ?

4222/(Set : B)

(7) 4222/(Set : B)

24. 'वन्दे मातरम्' गीत किस पुस्तक में छपा था ? 1

- (अ) रामायण (ब) गीतांजलि
(स) महाभारत (द) आनंद मठ

In which book 'Vande Mataram' song was published ?

- (a) Ramayana (b) Geetanjali
(c) Mahabharata (d) Anand Math

25. हमारे शरीर के रक्त में जल कितने प्रतिशत होता है ? 1

- (अ) 65% (ब) 75%
(स) 90% (द) 60%

What is the percentage of water in the Blood of our Body ?

- (a) 65% (b) 75%
(c) 90% (d) 60%

26. हड्डियों व दाँतों की मज़बूती व निर्माण में कौन-सा तत्व आवश्यक है ? 1

- (अ) जिंक (ब) लोहा
(स) फॉस्फोरस (द) सोडियम

Which element is responsible for building and strengthening of bones & teeth ?

- (a) Zinc (b) Iron
(c) Phosphorus (d) Sodium

4222/(Set : B)

P. T. O.

(8) 4222/(Set : B)

27. हमारे राष्ट्रीय चिह्न में शेरों के अतिरिक्त हैं : 1

- (अ) बैल, गाय (ब) बैल, मनुष्य
(स) बैल, घोड़ा (द) सूर्य, बैल

Besides lion our National Emblem contains :

- (a) Bull, Cow (b) Bull, Man
(c) Bull, Horse (d) Sun, Bull

28. हरी पत्तेदार सब्जियों में कौन-सा विटामिन पाया जाता है ? 1

- (अ) विटामिन 'बी' (ब) विटामिन 'ए'
(स) विटामिन 'डी' (द) विटामिन 'ई'

Which Vitamin is found in green leafy vegetables ?

- (a) Vitamin 'B' (b) Vitamin 'A'
(c) Vitamin 'D' (d) Vitamin 'E'

4222/(Set : B)