

**CLASS : 10th (Secondary) Code No. 4222**

**Series : Sec. M/2019**

Roll No.

**SET : C**

**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 : C)

P. T. O.

( 2 ) 4222/(Set : C)

- 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 : C)

(3) 4222/(Set : C)

1. खेल प्रतियोगिताओं के महत्त्व के बारे में लिखिए। 5

Write down the importance of sports competition.

अथवा

OR

खेल प्रतियोगिताओं से व्यक्ति में कौन-कौन-से गुण विकसित होते हैं ? 5

Which qualities are developed in a person due to sports competition ?

2. संतुलित आहार के आवश्यक तत्वों का विस्तृत उल्लेख कीजिए। 5

Elucidate the essential components of Balanced Diet in detail.

अथवा

OR

'विटामिन' पर एक विस्तृत टिप्पणी लिखिए। 5

Write a detailed note on 'Vitamins'.

3. देशभक्ति से आप क्या समझते हैं ? किन्हीं **दो** महान देशभक्तों का उदाहरण देकर वर्णन कीजिए। 5

What do you understand by Patriotism ? Explain with example of any **two** great patriots.

4222/(Set : C)

P. T. O.

( 4 ) 4222/(Set : C)

अथवा

OR

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

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

4. मल-मूत्र निस्तारण के घरेलू उपायों का वर्णन कीजिए। 3

Describe the domestic ways of waste disposal.

5. शहरी जीवन की स्वास्थ्य समस्याएँ क्या हैं ? 3

What are the health problems in Urban life ?

6. लिंग भेद का शारीरिक शिक्षा में क्या महत्त्व है ? 3

What is the importance of gender differences in Physical Education ?

7. खसरा रोग कैसे फैलता है तथा बचाव के उपाय बताइए ? 3

How does measles disease spread and how it can be prevented ?

8. महिलाओं के खेलकूद में कम भाग लेने के छः महत्त्वपूर्ण कारण बताइए। 3

Write down **six** important reasons of women taking less participation in sports.

4222/(Set : C)

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

9. "जल ही जीवन है" इस कथन पर टिप्पणी कीजिए।                      3  
Write a note on "Water is Life".
10. कैल्सियम को मुख्य तत्व क्यों कहते हैं ?                      3  
Why calcium is called as a major element ?
11. ओलम्पिक ज्योति का वर्णन कीजिए।                      2  
Describe Olympic Mashal.
12. जोड़ कितने प्रकार के होते हैं ?                      2  
How many types of joints are there ?
13. टूर्नामेंट करवाने के लिए कौन-कौन-सी प्रणालियाँ होती हैं ?                      2  
How many methods are there for organizing a tournament ?
14. खेल महिलाओं के लिए किस प्रकार महत्वपूर्ण हैं ?                      2  
How are sports important for women ?
15. "रोगी को अलग" रखने से क्या तात्पर्य है ?                      2  
What do you mean by "Isolation of the Patient" ?
16. किसी भी राष्ट्र के लिए खेलों का क्या महत्व है ?                      2  
What is the importance of sports for a country ?

**4222/(Set : C)**

P. T. O.

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

17. वायु में ऑक्सीजन कितने प्रतिशत मात्रा में होती है ?                      1  
What is the percentage of oxygen in air ?
18. संतोष ट्रॉफी किस खेल से संबंधित है ?                                              1  
Santosh Trophy is related to which game ?
19. कोमा बेसिलस से कौन-सा रोग फैलता है ?                                              1  
Which disease is spread from coma bacillus ?
20. "मास्टर ब्लास्टर" किसे कहते हैं ?                                                      1  
Who is known as "Master Blaster" ?
21. पी० वी० सिन्धु किस खेल से संबंधित हैं ?                                              1  
P. V. Sindhu is related to which game ?
22. जो विटामिन वसा में घुलनशील हैं, उनका नाम लिखिए।                              1  
Name the vitamins which are soluble in fat.
23. देश की एकता के प्रतीक का चिह्न क्या है ?                                              1  
What are the symbols of National Unity ?
24. टाइफॉइड रोग किस जीवाणु द्वारा फैलता है ?                                      1  
(अ) सालमोनेला टाइफी  
(ब) कोरनबैक्टीरियम टाइफी  
(स) कोमा बैक्टीरियम  
(द) वाइरस

**4222/(Set : C)**

( 7 ) 4222/(Set : C)

Typhoid disease is transmitted by which organism ?

- (a) Salmonella typhii
- (b) Corynebacterium typhii
- (c) Coma bacterium
- (d) Virus

25. खेल में कौन-सी भावना का होना आवश्यक है ? 1

- (अ) झगड़े की भावना
- (ब) मारने-मरने की भावना
- (स) अनुशासन की भावना
- (द) उपरोक्त कोई नहीं

Which feeling is necessary for sports ?

- (a) feeling of fighting
- (b) feeling of dying & killing
- (c) feeling of discipline
- (d) None of the above

26. प्रोटीन की कमी से निम्न में से कौन-सा रोग हो जाता है ? 1

- (अ) टी० बी०
- (ब) चेचक
- (स) प्लेग
- (द) क्वाशियोरकर

Which of the following disease occurs due to the deficiency of protein ?

- (a) T. B.
- (b) Small Pox
- (c) Plague
- (d) Kwashiorkor

4222/(Set : C)

P. T. O.

( 8 ) 4222/(Set : C)

27. 'वंदे मातरम्' गीत के रचयिता कौन हैं ? 1

- (अ) टैगोर (ब) चटर्जी  
(स) नायडू (द) कबीर

Who is the author of 'Vande Matram' ?

- (a) Tagore (b) Chatterjee  
(c) Naidu (d) Kabir

28. हमारे शरीर में खनिज कितने प्रतिशत होता है ? 1

- (अ) 20% (ब) 10%  
(स) 4% (द) 30%

What is the percentage of minerals in our body ?

- (a) 20% (b) 10%  
(c) 4% (d) 30%



4222/(Set : C)