

CLASS : 10th (Secondary) Code No. 4222

Series : Sec. M/2019

Roll No.

SET : D

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 : D)

P. T. O.

(2) 4222/(Set : D)

- 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 : D)

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

1. स्वास्थ्य से आपका क्या अभिप्राय है ? स्वास्थ्य के महत्त्व का विस्तृत उल्लेख कीजिए। 5

What do you mean by Health ? Elaborate the importance of health.

अथवा

OR

मनुष्य के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों की चर्चा कीजिए। 5

Discuss the factors affecting the health of human beings.

2. राष्ट्रीय खेल कैसे आयोजित किए जाते हैं ? इनका क्या उद्देश्य है ? 5

How National Games are organised ? What are their objectives ?

अथवा

OR

एक राष्ट्र को खेल प्रतियोगिताओं से क्या लाभ होते हैं ? 5

What are the advantages of sports competition for a Nation ?

4222/(Set : D)

P. T. O.

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

3. भोजन पकाने की कौन-कौन-सी मुख्य विधियाँ हैं ? विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए। 5

Which are the main methods of cooking the food ? Explain in detail.

अथवा

OR

मृदा प्रदूषण क्या है ? कौन-कौन-से प्राकृतिक कारक मृदा को प्रदूषित करते हैं ? इसे नियन्त्रित करने के उपाय समझाइए। 5

What is Soil Pollution ? Which natural elements can pollute soil ? Suggest the ways to control it.

4. संक्रामक रोग किन कारणों से फैलते हैं ? 3

What are the reasons for spreading of contagious diseases ?

5. राष्ट्रीय गीत से आप क्या समझते हैं ? इसके लेखक कौन थे ? 3

What do you understand by National Song ?
Who was it's writer ?

6. प्रोटीन के कार्य, इसकी कमी तथा अधिकता से होने वाली हानियों के बारे में बताइए। 3

Describe the working and problems related to the deficiency and excess of protein.

7. ग्रामीण जीवन की स्वास्थ्य समस्याएँ क्या हैं ? 3

What are the health problems in rural life ?

4222/(Set : D)

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

8. खेल क्षेत्र में महिलाओं की मुश्किलों का वर्णन कीजिए। 3
Explain the difficulties for women in the field of sports.
9. आधुनिक ओलम्पिक खेलों के कौन-कौन-से उद्देश्य हैं ? 3
What are the purposes behind Modern Olympic Games ?
10. पानी को साफ करने के कौन-कौन-से साधन हैं ? 3
What are the different tools to clean water ?
11. 'स्पोर्ट्समैनशिप' से क्या अभिप्राय है ? इसे कैसे विकसित किया जा सकता है ? 2
What is meant by 'Sportsmanship' ? How it can be developed ?
12. नॉक-आउट टूर्नामेंट क्या है ? 2
What is Knock-out Tournament ?
13. खेलकूद प्रतियोगिता मनुष्य को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती है। टिप्पणी लिखिए। 2
Sports competition inspire human being to move forward. Comment.
14. महिलाओं को खेलकूद में भाग लेना चाहिए या नहीं ? अपने तर्क लिखिए। 2
Should females participate in sports or not ?
Give your views.

4222/(Set : D)

P. T. O.

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

- 15.** इन्सुलिन क्या होती है ? इसका क्या महत्त्व है ? 2
What is Insulin ? What is its importance ?
- 16.** महिलाओं को खेलों के लिए प्रोत्साहित करने के उपाय बताइए। 2
Give measures to encourage women for sports.
- 17.** मलेरिया रोग किस प्रकार फैलता है ? 1
How does Malaria disease spread ?
- 18.** रक्त की लाल कणिकाएँ शरीर के किस भाग से उत्पन्न होती हैं ? 1
From which part of body Red Blood Cells of Blood are produced ?
- 19.** “हॉकी का जादूगर” किसे कहते हैं ? 1
Who is known as "Wizard of Hockey" ?
- 20.** रक्त को जमाने में कौन-सा विटामिन सहायक होता है ? 1
Which vitamin helps in the coagulation of blood ?
- 21.** ‘एड्स दिवस’ कब मनाया जाता है ? 1
When is 'AIDS Day' celebrated ?
- 22.** शरीर की सबसे बड़ी ग्रन्थि बताइए। 1
Which is the largest gland of the body ?

4222/(Set : D)

(7)

4222/(Set : D)

23. डी० पी० टी० क्या है ? 1
What is D.P.T. ?
24. चूहों से कौन-सा रोग फैलता है ? 1
(अ) प्लेग (ब) पेचिश
(स) एड्स (द) कैंसर
Which disease is spread by rats ?
(a) Plague (b) Dysentery
(c) AIDS (d) Cancer
25. कौन-सा विटामिन पानी में घुलनशील है ? 1
(अ) विटामिन 'ए' (ब) विटामिन 'के'
(स) विटामिन 'सी' (द) विटामिन 'डी'
Which vitamin is soluble in water ?
(a) Vitamin 'A' (b) Vitamin 'K'
(c) Vitamin 'C' (d) Vitamin 'D'
26. भारत का राष्ट्रीय खेल कौन-सा है ? 1
(अ) खो-खो (ब) कबड्डी
(स) कुश्ती (द) हॉकी
Which is the National Game of India ?
(a) Kho-Kho (b) Kabaddi
(c) Wrestling (d) Hockey

4222/(Set : D)

P. T. O.

(8) **4222/(Set : D)**

27. 2020 के ओलम्पिक खेल कहाँ पर आयोजित होंगे ? 1

- (अ) लंदन (ब) टोकियो
(स) पेरिस (द) रियो डी जेनेरो

Where will the 2020 Olympic Games be organized ?

- (a) London (b) Tokyo
(c) Paris (d) Rio de Janeiro

28. राष्ट्रीय गान की रचना किसने की थी ? 1

- (अ) बंकिम चंद्र चटर्जी
(ब) रबीन्द्र नाथ टैगोर
(स) सुभाष चंद्र बोस
(द) आनंद घोष

Who composed the National Anthem ?

- (a) Bankim Chandra Chatterjee
(b) Rabindra Nath Tagore
(c) Subhash Chandra Bose
(d) Anand Ghosh



4222/(Set : D)