

CLASS : 10th (Secondary)

Code No. 3521

Series : Sec. M/2018

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 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 : B)

P. T. O.

(2)

3521/(Set : B)

- 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. किन-किन कारणों से छूत के रोग फैलते हैं ? इनसे बचने के उपाय लिखें। 5

What are the causes for spreading of contagious diseases ? Write its preventive measures.

अथवा

OR

अशुद्ध पानी को पीने लायक बनाने के लिए क्या उपाय किये जाँ ?

5

3521/(Set : B)

(3)

3521/(Set : B)

What are the methods of making impure water fit for drinking ?

2. वातावरण से क्या अभिप्राय है ? खेलों के लिए स्वस्थ वातावरण संबंधी ध्यान रखने योग्य बातों के बारे में समझाइए। 5

What do you mean by Environment ? Describe things to be taken care of for maintaining a healthy environment for sports.

अथवा

OR

वसा में घुलनशील विटामिन के नाम बताइए तथा इनका विस्तार से वर्णन करें। 5

Name the vitamin which is soluble in fat and explain it in detail.

3. नॉक-आउट टूर्नामेंट क्या है ? विस्तार से बताएँ। 5

Describe knock-out tournament in detail.

अथवा

OR

खेलकूद प्रतियोगिताओं के क्या लाभ हैं ? 5

What are the benefits of sports competition ?

4. भोजन हमारे लिए क्यों आवश्यक है ? 3

Why food is essential for us ?

5. स्वास्थ्य प्रत्येक व्यक्ति के लिए क्यों ज़रूरी है ? 3

Why health is important for every individual ?

6. मृदा प्रदूषण के दुष्प्रभाव क्या होते हैं ? इसे कैसे नियंत्रित किया जा सकता है ? 3

What are the ill effects of soil pollution ? How it can be controlled ?

3521/(Set : B)

P. T. O.

7. एक देशभक्त नागरिक के अपने देश के प्रति क्या कर्त्तव्य हैं ? 3

What are the responsibilities of a patriotic citizen towards his country ?

8. आधुनिक ओलम्पिक खेलों के कौन-कौन-से उद्देश्य हैं ? 3

What are the purposes behind Modern Olympic Games ?

9. राष्ट्रीय चिह्न से आपका क्या तात्पर्य है ? 3

What do you understand by National Symbol ?

10. श्वास संस्थान का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Describe briefly the Respiratory System.

11. राष्ट्रीय ध्वज किन-किन अवसरों पर लहराया जाता है ? 2

Name events on which National flag is hoisted.

12. एशियाई खेलों में झण्डा कैसा होता है ? 2

Describe the flag of Asian Games.

13. खेलकूद के द्वारा महिलाओं को क्या-क्या लाभ हो सकता है ? वर्णन कीजिए। 2

How is sports beneficial for women ? Explain.

14. इन्सुलिन क्या होता है ? इसका क्या महत्त्व है ? 2

What is Insulin ? What is its importance ?

15. विटामिन 'डी' के बारे में लिखें। 2

Write about Vitamin 'D'.

16. संतुलित आहार क्या होता है ? परिभाषित करें। 2

What is Balanced Diet ? Define.

17. रक्त की लाल कणिकाओं की उत्पत्ति कहाँ होती है ? 1

Where are Red Blood Cells of blood generated ?

18. एच० आई० वी० का विस्तार लिखें। 1

Write the full form of H.I.V.

19. भोजन के कौन-से अवयव शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं ? 1

Which elements of food provide energy to our body ?

20. प्रदूषण कितने प्रकार के होते हैं ? नाम लिखें। 1

How many types of pollution are there ? Name them.

21. महिलाओं तथा पुरुषों में कोई **दो** मुख्य अन्तर लिखें। 1

Write any **two** major differences between women & men.

22. रक्तचाप के मापने वाले साधन का नाम लिखें। 1

Write blood pressure measuring instrument's name.

23. विटामिन 'ए' का मुख्य स्रोत क्या है ? 1

What is the major source of Vitamin 'A' ?

24. रंगास्वामी कप किस खेल से संबंधित है ? 1

Rangaswami Cup is associated with which game ?

25. एशियाई खेल कितने वर्षों के बाद कराए जाते हैं ? 1

After how many years Asian games are organized ?

26. खसरा किस आयु वर्ग में होता है ? 1

Measles is found in which age group ?

27. तिरंगे के *तीन* रंग किसके प्रतीक हैं ? 1

What the **three** colours of our National Flag symbolize ?

28. *एक* प्रमुख ग्रीन हाउस गैस का नाम लिखें। 1

Name **one** major green house gas.

