

CLASS : 10th (Secondary)

Code No. 1921

Series : Sec. M/2017

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 Candidates)

(Morning Session)

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 in this 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.

- 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.

1921 / (Set : B)

P. T. O.

- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें।

Candidates must write their Roll Number on the question paper.

- कृपया प्रश्नों का 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 questions, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.***

नोट : (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

(ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाये गये हैं।

Marks of each question are indicated against it.

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

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

अथवा

OR

जल साफ करने की विधियों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

Describe in detail the methods of purifying water.

2. अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक खनिज लवणों का वर्णन कीजिए। 5

Describe the various minerals necessary for good health.

(3)

1921/(Set : B)

अथवा

OR

प्रोटीन क्या है ? इसके कार्य, इसकी कमी तथा अधिकता से हानियाँ बताइए।

What is Protein ? Describe its work and problems caused by its deficiency and its excess.

3. मानव शरीर विज्ञान के बारे में आप क्या जानते हैं ? इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए। 5

What do you know about the science of human body ? Explain its importance.

अथवा

OR

पाचन संस्थान का संक्षेप में वर्णन कीजिए।

Briefly describe the digestive system.

4. ग्रामीण जीवन की स्वास्थ्य समस्याएँ क्या हैं ? 3

What are the health problems in rural life ?

5. मल-मूत्र निस्तारण के घरेलू उपायों का वर्णन करें। 3

Describe the domestic ways of waste disposal.

6. खसरा रोग के क्या लक्षण हैं ? खसरा रोग के फैलने के कारण तथा बचने के उपाय बताइये। 3

1921/(Set : B)

P. T. O.

(4)

1921/(Set : B)

What are the symptoms of measles disease ? Also describe how it is spread and can be prevented.

7. खेलकूद प्रतियोगिताओं का हमारे जीवन में क्या महत्त्व है ? 3

What is the importance of sports competition in our life ?

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

What is the importance of gender differences in physical education ?

9. भारत में आयोजित की जाने वाली डूरंड कप तथा रणजी ट्रॉफी खेल प्रतियोगिताओं पर नोट लिखें।
3

Write a note on Durand Cup and Ranji Trophy organized in India.

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

What are the responsibilities of a patriotic citizen ?

11. भौतिक वातावरण से आप क्या समझते हैं ? 2

What is meant by Physical Environment ?

12. पानी साफ करने की यान्त्रिक विधि के बारे में बताइए। 2

Tell about the mechanical method of purifying water.

13. ओलम्पिक ज्योति का वर्णन करें। 2

Describe Olympic Mashal.

14. रोग निवारक क्षमता या रोग प्रतिरोधक शक्ति क्या है ? 2

1921/(Set : B)

What do you understand by disease resistance capacity ?

15. कोई दस बड़े व छोटे खेलों के नाम लिखिए। 2

Write down ten major and minor games.

16. क्या हमारे शरीर की किसी अस्थि को गति प्रदान करने के लिए दो पेशियों को कार्य करना पड़ता है ? 2

Do two of our muscles have to work to provide speed to any bone of our body ?

17. शरीर में रोगों से लड़ने वाली शक्ति को क्या कहते हैं ? 1

What is known as disease resistance power ?

18. एड्स दिवस किस तिथि को मनाया जाता है ? 1

On which date AIDS day is celebrated ?

19. ओलम्पिक में महिलाओं ने पहली बार कब भाग लिया था ? 1

When did women participate in Olympics for the first time ?

20. किस हड्डी को शरीर का स्तम्भ कहा जाता है ? 1

Which bone is called pillar of the body ?

21. चूहे कौन-सा रोग फैलाते हैं ? 1

Which disease is spread by rats ?

22. राष्ट्रीय गीत का खेलों से क्या सम्बन्ध है ? 1

What is relation between National Anthem and Games ?

(6)

1921/(Set : B)

23. एन० सी० ई० आर० टी० का पूरा नाम लिखें। 1

Write down the full form of N.C.E.R.T.

24. प्राचीन ओलम्पिक खेलों में पहले कौन-सी दौड़ थी ? 1

Which was the only race in ancient Olympic games ?

25. खून की कमी को क्या कहते हैं ? 1

What is called deficiency of blood ?

26. वातावरण से क्या अभिप्राय है ? 1

What do you mean by atmosphere or environment ?

27. जल की **तीन** अवस्थाओं के नाम लिखें। 1

Write down the **three** states of water.

28. एक वाक्य में पानी की आवश्यकता के बारे में लिखें। 1

Write down the importance of water in one sentence.

1921/(Set : B)

(7)

1921/(Set : B)



1921/(Set : B)

P. T. O.