

CLASS : 10th (Secondary)

Code No. 5521

Series : Sec. April/2021

Roll No. 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**SET : C**

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

**HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION**

**भाग - I**

**PART - I**

(आत्मनिष्ठ प्रश्न)

**(Subjective Questions)**

(Academic/Open)

[ हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम ]

[ Hindi and English Medium ]

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

समय : 2½ घण्टे]

[ पूर्णांक : 60 (भाग-I : 30, भाग-II : 30)

Time allowed : 2½ hours ]

[ Maximum Marks : 60 (Part-I : 30, Part-II : 30)

प्रश्न-पत्र दो भागों में विभाजित है : भाग-I (आत्मनिष्ठ) एवं भाग-II (वस्तुनिष्ठ)। परीक्षार्थी को दोनों भागों के प्रश्नों के उत्तर को अपनी उत्तर पुस्तिका में लिखना है। प्रश्न-पत्र का भाग-I परीक्षा आरम्भ होने पर पहले उत्तर-पुस्तिका के साथ दिया जाएगा तथा भाग-II के लिए आखिरी का एक घंटे का समय दिया जाएगा अर्थात् परीक्षा समाप्त होने से एक घंटा पूर्व परीक्षार्थी को भाग-II का प्रश्न-पत्र दिया जाएगा।

भाग-I के प्रश्न-पत्र में कुल 10 प्रश्न एवं भाग-II के प्रश्न-पत्र में कुल 30 प्रश्न हैं।

Question paper is divided into two Parts : Part-I (Subjective type) and Part-II (Objective type). Answer the questions of both parts in your answer-book. Part-I of question paper with answer-book will be provided with starting of Examination and last one hour of Examination will be given for Part-II i.e. question paper of Part-II will be provided before one hour of the end of Examination.

Total questions in question paper of Part-I are 10 and of Part-II are 30.

• कृपया जाँच कर लें कि भाग-I के इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 4 तथा प्रश्न 10 हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper of **Part-I** are 4 in number and it contains 10 questions.

5521/(Set : C)/ I

P. T. O.

- 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.*
- 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 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.*

(iii) आपके उत्तर अंकानुसार होने चाहिए।

*Your answer should be according to marks.*

( 3 )

5521/(Set : C)

भाग – क

**SECTION – A**

1. संतुलित भोजन के आवश्यक तत्वों का विस्तार से वर्णन कीजिए। 5  
Discuss the essential constituents of Balanced Diet in detail.

अथवा

**OR**

वायु प्रदूषण क्या है ? वायु प्रदूषण के कारणों तथा इसे रोकने के उपायों का उल्लेख कीजिए।  
What is Air Pollution ? Elaborate the causes of air pollution and measure to control it.

2. संक्रामक रोग क्या हैं ? इनके फैलने के कारणों का वर्णन कीजिए। 5  
What are Communicable Diseases ? Discuss the causes of their transmission.

अथवा

**OR**

राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित होने वाली किन्हीं **चार** प्रतियोगिताओं पर संक्षेप में टिप्पणियाँ लिखिए।  
Write down the short notes on any **four** competitions, which are organised at National Level.

भाग – ख

**SECTION – B**

3. हमें राष्ट्रीय एकता की आवश्यकता क्यों होती है ? वर्णन कीजिए। 3  
Why do we need National Integration ? Explain.
4. ओलम्पिक ज्योति का वर्णन कीजिए। 3  
Discuss about Olympic Flame.

5. अस्थियों के कार्यों का वर्णन कीजिए। 3  
Discuss the functions of Bones.
6. एड्स क्या है ? इसके फैलने के कारणों, लक्षणों तथा बचाव के उपायों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
What is AIDS ? Discuss its causes of transmission, symptoms and measures of prevention in brief.

## भाग – ग

## SECTION – C

7. प्राचीन ओलम्पिक खेलों के चार नियम लिखिए। 2  
Write down the **four** rules of Ancient Olympic Games.
8. भोजन में जल का क्या महत्त्व है ? 2  
What is the significance of water in food ?
9. जुकाम के बारे में आप क्या जानते हैं ? 2  
What do you mean by Common Cold ?
10. राष्ट्रगान के नियम बताइए। 2  
Discuss the rules of National Anthem.

