

CLASS : 10th (Secondary)

Code No. 121

Series : Sec. April./2021

Roll No.

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

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

भाग - II

PART - II

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Questions)

(Academic)

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/School Candidates)

-
- कृपया जाँच कर लें कि **भाग-II** के इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **8** तथा प्रश्न **30** हैं।

*Please make sure that the printed pages in this question paper of **Part-II** are **8** in number and it contains **30** questions.*

- 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) प्रश्न क्रमांक 1 से 30 तक वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है। प्रश्न संख्या 1 से 10 तक प्रत्येक प्रश्न का उत्तर एक शब्द/वाक्य में दीजिए तथा 11 से 30 तक बहुविकल्पीय प्रश्न हैं। सही उत्तर अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखिए।

Questions from 1 to 30 are objective type questions. Each question is of 1 mark. Questions from 1 to 10 are one-word/sentence answer questions and questions from 11 to 30 are multiple choice type questions. Write correct answer in your answer-book.

1. ओज़ोन गैस के कारण कौन-सी झिल्ली नष्ट हो जाती है ? 1
Which membrane is destroyed by Ozone gas ?
2. रक्त को जमाने में कौन-सा विटामिन सहायक होता है ? 1
Which vitamin is helpful in blood clotting ?
3. स्वस्थ रहने के लिए कौन-सा आहार लेना चाहिए ? 1
Which diet should be taken for keeping healthy ?
4. संतोष ट्रॉफी किस खेल से सम्बन्धित है ? 1
Santosh trophy is related to which game ?
5. 'वंदे मातरम्' प्रथम बार कब गाया गया था ? 1
When was 'Vande Mataram' sung first time ?
6. हिप्पोक्रेट्स कौन था ? 1
Who was Hippocrates ?
7. पाचक नली की लम्बाई कितनी होती है ? 1
What is the length of Alimentary canal ?

8. प्रथम बार किस भारतीय महिला ने ओलम्पिक में कांस्य पदक जीता था ? 1

Which Indian woman won the bronze medal in Olympic first time ?

9. भारतीय महिला हॉकी टीम ने किस ओलम्पिक में प्रथम बार भाग लिया था ? 1

In which Olympics, Indian Women Hockey Team participated first time ?

10. राष्ट्रीय चिह्न में कितने शेर होते हैं ? 1

How many Loins are there in National Emblem ?

11. किसी देश की समृद्धि निर्भर करती है : 1

- (A) स्वस्थ समाज पर (B) स्वस्थ पशुओं पर
(C) स्वस्थ बच्चों पर (D) स्वस्थ महिलाओं पर

The progress of any country depends on :

- (A) Healthy society (B) Healthy animals
(C) Healthy children (D) Healthy women

12. पानी को शुद्ध करने के लिए तरणताल में किस गैस का प्रयोग किया जाता है ? 1

- (A) नाइट्रोजन (B) ऑक्सीजन
(C) हीलियम (D) क्लोरीन

In swimming pool, which gas is used to purify water ?

- (A) Nitrogen (B) Oxygen
(C) Helium (D) Chlorine

13. नाइट्रोजन, भोजन के किस घटक में पाया जाता है ? 1

- (A) विटामिन (B) प्रोटीन
(C) वसा (D) कार्बोहाइड्रेट्स

Nitrogen is found in which constituent of food ?

- (A) Vitamin (B) Protein
(C) Fats (D) Carbohydrates

14. प्रथम आधुनिक ओलम्पिक खेल कब और कहाँ आयोजित किए गए थे ? 1

- (A) 1896 सिओल (B) 1896 एथेन्स
(C) 1890 पेरिस (D) 1964 टोकियो

When and where were the first modern Olympic games organised ?

- (A) 1896 Seoul (B) 1896 Athens
(C) 1890 Paris (D) 1964 Tokyo

15. सन् 2028 के ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित किए जाएँगे ? 1

- (A) पेरिस (B) टोकियो
(C) लंदन (D) लॉस एंजलिस

Where will the 2028 Olympic games be organised ?

- (A) Paris (B) Tokyo
(C) London (D) Los Angeles

16. हमारे राष्ट्रीय झण्डे का आकार कैसा है ? 1

- (A) आयताकार (B) वर्गाकार
(C) गोलाकार (D) त्रिभुजाकार

What is the shape of our National Flag ?

- (A) Rectangular (B) Square
(C) Circular (D) Triangular

17. हमारे राष्ट्रीय झण्डे में कितने रंग होते हैं ?

1

- (A) तीन (B) चार
(C) दो (D) पाँच

How many colours are there in our National Flag ?

- (A) Three (B) Four
(C) Two (D) Five

18. छूत के रोग कैसे फैलते हैं ?

1

- (A) वायु द्वारा (B) पानी व भोजन द्वारा
(C) प्रत्यक्ष सम्पर्क द्वारा (D) उपरोक्त सभी

How do the communicable diseases spread ?

- (A) Through air (B) Through water and food
(C) Through direct contact (D) All of the above

19. पानी द्वारा फैलने वाले रोग कौन-कौन-से हैं ?

1

- (A) हैजा (B) टाइफॉइड
(C) पेचिस (D) उपरोक्त सभी

Which diseases spread through water ?

- (A) Cholera (B) Typhoid
(C) Dysentery (D) All of the above

20. निम्नलिखित में से कौन-सा अस्थियों का प्रकार *नहीं* है ?

1

- (A) लम्बी अस्थियाँ (B) गोलाकार अस्थियाँ
(C) चपटी अस्थियाँ (D) छोटी अस्थियाँ

Which one of the following is **not** a type of bones ?

- (A) Long bones (B) Circular bones
(C) Flat bones (D) Short bones

21. लाल रक्त कणिकाओं का जीवन चक्र कितने दिन का होता है ? 1

- (A) 12 दिन (B) 21 दिन
(C) 120 दिन (D) 210 दिन

What is the life cycle of Red Blood cells ?

- (A) 12 days (B) 21 days
(C) 120 days (D) 210 days

22. ओलम्पिक में स्टीपल चेज रेस की दूरी कितनी होती है ? 1

- (A) 1000 मी० (B) 2000 मी०
(C) 3000 मी० (D) इनमें से कोई नहीं

What is the distance of steeple chase race in Olympics ?

- (A) 1000 m (B) 2000 m
(C) 3000 m (D) None of these

23. शारीरिक शिक्षा का महिलाओं के लिए क्या महत्त्व है ? 1

- (A) शारीरिक विकास (B) मानसिक विकास
(C) रोगों से बचाव (D) उपरोक्त सभी

What is the benefit of physical education for women ?

- (A) Physical development (B) Mental development
(C) Prevention from diseases (D) All of the above

24. 'पोल डाइव' किस खेल से सम्बन्धित है ?

1

- (A) कबड्डी (B) जिम्नास्टिक
(C) बॉक्सिंग (D) खो-खो

'Pole dive' is related to which game/sports ?

- (A) Kabaddi (B) Gymnastic
(C) Boxing (D) Kho-Kho

25. धीरे-धीरे संकुचित होने वाले रेशों का अन्य नाम क्या है ?

1

- (A) लाल पेशीय रेशे (B) श्वेत पेशीय रेशे
(C) पीत पेशीय रेशे (D) भूरे पेशीय रेशे

What is the other name of slow twitch fibres ?

- (A) Red muscle fibres (B) White muscle fibres
(C) Yellow muscle fibres (D) Brown muscle fibres

26. हृदय किस संस्थान का अंग है ?

1

- (A) स्नायु संस्थान का (B) मांसपेशी संस्थान का
(C) श्वसन संस्थान का (D) रक्त प्रवाह संस्थान का

Heart is an organ of which system ?

- (A) Nervous system (B) Muscular system
(C) Respiratory system (D) Circulatory system

27. किस भारतीय खिलाड़ी ने कुश्ती में ओलम्पिक में दो पदक जीते हैं ?

1

- (A) साक्षी मलिक (B) बबीता फोगाट
(C) सुशील कुमार (D) योगेश्वर दत्त

Who won the two medals in wrestling in Olympics ?

- (A) Sakshi Malik (B) Babita Phogat
(C) Sushil Kumar (D) Yogeshwar Dutt

28. किस भारतीय महिला खिलाड़ी ने प्रथम बार ओलम्पिक में कांस्य पदक जीता था ? 1

- (A) साक्षी मलिक (B) एम० सी० मैरीकोम
(C) सायना नेहवाल (D) कर्णम मल्लेश्वरी

Which Indian woman player won the bronze medal in Olympics first time ?

- (A) Sakshi Malik (B) M.C. Mary Kom
(C) Saina Nehwal (D) Karnam Malleshwari

29. 'वन्दे मातरम्' गीत किस पुस्तक में प्रथम बार छपा था ? 1

- (A) महाभारत (B) योगसूत्र
(C) आनंद मठ (D) गीतांजली

'Vande Mataram' song was printed first time in which book ?

- (A) Mahabharata (B) Yogsutras
(C) Anand Math (D) Geetanjali

30. निम्नलिखित में से भोजन का कौन-सा शारीरिक कार्य है ? 1

- (A) ऊर्जा प्रदान करना (B) ऊतकों का निर्माण व मरम्मत करना
(C) शरीर की क्रियाओं को नियमित करना (D) उपरोक्त सभी

Which one of the following is the physical function of food ?

- (A) To provide energy (B) Formation and repair of tissues
(C) To regulate the functions of body (D) All of the above

