

**CLASS : 10th (Secondary) Code No. 2821**

**Series : Sec. M/2016**

Roll No.

**SET : B**

**स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा**

**HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION**

*(Academic)*

2nd Semester

[ हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम ]

[ Hindi and English Medium ]

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

**(Morning Session)**

समय : 2½ घण्टे ]

[ पूर्णांक : 60

Time allowed : 2½ hours ]

[ Maximum Marks : 60

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 8 तथा प्रश्न 27 हैं।

*Please make sure that the printed pages in this question paper are 8 in number and it contains 27 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.*

**2821/ (Set : B)**

**P. T. O.**

(2) 2821/ (Set : B)

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

( 3 )      **2821/ (Set : B)**

**नोट : सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।**

***All questions are compulsory.***

1. वायु द्वारा फैलने वाले रोगों का वर्णन कीजिए। 5

Describe Air borne diseases.

अथवा

**OR**

दूषित पानी, दूध और भोजन से फैलने वाले रोगों का विस्तारपूर्वक उल्लेख कीजिए।

Mention in detail, the diseases spread by contaminated water, milk and food.

2. कीड़ों (कीट-पतंगों) द्वारा फैलने वाले रोगों के बारे में आप क्या जानते हैं ? 5

What do you know about diseases which spread through Insects ?

अथवा

**OR**

संक्रामक रोग क्या हैं ? ये किन कारणों से फैलते हैं ?

What are Communicable Diseases ? How do they spread ?

**2821/ (Set : B)**

**P. T. O.**

( 4 )

**2821/ (Set : B)**

3. शरीर की रचना का वर्णन कीजिए। 5

Describe Body Composition.

अथवा

**OR**

हमारे शरीर में कितनी ज्ञानेन्द्रियाँ होती हैं ? इनके कार्यों का उल्लेख कीजिए।

How many Sense Organs are there in our body ?  
Mention their functions.

4. “क्या खेलकूद से व्यक्ति का सर्वांगीण विकास संभव है ?” स्पष्ट कीजिए। 5

"Is all round development of person possible by sports ?" Explain.

अथवा

**OR**

खेलकूद प्रतियोगिताओं से व्यक्ति में किन-किन गुणों का विकास होता है ?

Which qualities are developed in an individual via sports competition ?

**2821/ (Set : B)**

( 5 )      **2821/ (Set : B)**

5. खेलकूद में महिलाओं की भागीदारी के पक्ष *या* विपक्ष में अपने तर्क लिखिए।      5

Write your views in favour *or* against of participation of women in sports.

अथवा

**OR**

खेलों में महिलाओं की भागीदारी को बढ़ाने के लिए हमारी सरकार को क्या उपाय करने चाहिए ?

What steps should our government take to enhance the participation of women in sports ?

6. लार किसे कहते हैं ? इसके क्या लाभ हैं ?      3

What is Saliva ? What are its benefits ?

7. टूर्नामेंट करवाने के लिए कौन-कौन-सी प्रणालियाँ होती हैं ?      3

How many methods (systems) are there for organizing a tournament ?

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

What is the importance of gender differentiation in Physical Education ?

**2821/ (Set : B)**

P. T. O.

( 6 )      **2821/ (Set : B)**

- 9.** नाड़ी संस्थान के बारे में बताइए।      2  
Tell us about Vascular System.
- 10.** रक्त के बारे में बताइए।      2  
Tell us about Blood.
- 11.** एड्स से बचने के उपाय लिखिए।      2  
Write measures to avoid AIDS.
- 12.** खेलकूद प्रतियोगिता मनुष्य को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती है।  
टिप्पणी लिखिए।      2  
Sports competition inspire human being to move forward. Comment.
- 13.** श्वसन प्रणाली के अंगों के नाम लिखिए।      2  
Name the parts of Respiratory System.
- 14.** छूत के रोगों से बचने के लिए क्या सावधानियाँ रखनी चाहिए ?      2  
What precautions should be taken to avoid communicable disease ?
- 15.** व्यायाम का माँसपेशियों पर क्या प्रभाव पड़ता है ?      2  
What are effects of exercise on Muscles ?

**2821/ (Set : B)**

( 7 )      **2821/ (Set : B)**

- 16.** फिसलने वाले जोड़ का **एक** उदाहरण दीजिए।      1  
Give **one** example of gliding joint.
- 17.** माँसपेशियाँ कितने प्रकार की होती हैं ?      1  
How many types of Muscles are there ?
- 18.** उत्सर्जन संस्थान किसे कहते हैं ?      1  
What is Excretory system ?
- 19.** श्वसन क्रिया किसे कहते हैं ?      1  
What is Respiratory activity (system) ?
- 20.** चेचक रोग से बचने के लिए कौन-सा टीका आवश्यक है ?      1  
Which Vaccine is necessary for prevention of Small Pox disease ?
- 21.** छूत के रोग कितने प्रकार के होते हैं ?      1  
How many types of communicable diseases are there ?
- 22.** किस अवधि में रोगाणु अपनी संख्या में वृद्धि करते हैं ?      1  
In which period Germs multiply in their number ?

**2821/ (Set : B)**

P. T. O.

( 8 )      **2821/ (Set : B)**

**23.** काली खांसी का उद्भवन काल क्या है ?      1

What is the incubation period of Whooping Cough ?

**24.** महिलाओं के लिए तेज भाग पाना कठिन क्यों है ?      1

Why it is difficult for women to run fast ?

**25.** भारत के किस खिलाड़ी को “उड़नपरी” कहा जाता है ?      1

Which Indian player is known as "Udanpari" (Flying Queen) ?

**26.** रिले दौड़ में कितने खिलाड़ी भाग लेते हैं ?      1

How many Athletes take part in relay race ?

**27.** हॉरीजॉन्टल बार का प्रयोग किस खेल में होता है ?      1

Horizontal bar is used in which game ?



**2821/ (Set : B)**