

**CLASS: 10<sup>th</sup> (Secondary)**

**Code: A**

Roll No.

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

**शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा**

**Physical and Health Education**

**[Hindi and English Medium]**

[Time allowed: 3 hours]

[Maximum Marks: 60]

---

*Please make sure that the printed pages in the question paper are 17 in number and it contains 30 questions.*

*The Code No. on the right side of the question paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.*

*Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.*

*Don't leave blank page/pages in your answer-book.*

*Except answer-book, no extra sheet will be given. Write to the point and do not strike the written answer.*

*Candidates must write their Roll Number on the question paper.*

*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.*

---

### **सामान्य निर्देश :-**

- \* प्रश्न संख्या 1 से 15 वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं, जिनमें से प्रत्येक के लिए 1 अंक है।
- \* प्रश्न संख्या 16 से 21 अति लघु प्रकार के प्रश्न हैं (प्रश्न संख्या 16 और 17 में आंतरिक विकल्प के साथ) जिनमें से प्रत्येक के लिए 2 अंक हैं।
- \* प्रश्न संख्या 22 से 27 लघु प्रकार के प्रश्न हैं (प्रश्न संख्या 22 और 23 में आंतरिक विकल्प के साथ) जिनमें से प्रत्येक के लिए 3 अंक हैं।
- \* प्रश्न संख्या 28 से 30 दीर्घ उत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं (तीनों प्रश्नों में आंतरिक विकल्प के साथ) जिनमें से प्रत्येक के लिए 5 अंक हैं।

### **GENERAL INSTRUCTIONS:-**

- \* Question no. 1 to 15 are objective type questions carrying 1 mark each.
- \* Question no. 16 to 21 are Very Short type questions (with internal choice in question no. 16 and 17) carrying 2 marks each.
- \* Question no. 22 to 27 are Short type questions (with internal choice in question no. 22 and 23) carrying 3 marks each.
- \* Question no. 28 to 30 are Long answer type questions (with internal choice in all three questions) carrying 5 marks each.

---

### **वस्तुनिष्ठ प्रश्न /Objective Type Questions**

---

प्रश्न 1. विश्व पर्यावरण दिवस प्रतिवर्ष कब मनाया जाता है?

- |               |              |
|---------------|--------------|
| (a) 14 नवंबर  | (b) 05 जून   |
| (c) 05 सितंबर | (d) 29 अगस्त |

When world environment day is celebrated every year?

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| (a) 14 November  | (b) 05 June   |
| (c) 05 September | (d) 29 August |

Q2. निम्नलिखित में से कौन-सी बीमारी विटामिन 'सी' की कमी के कारण होती है?

- (a) घेंघा (b) बेरी-बेरी  
(c) स्कर्वी (d) रतौंधी

Which of the following disease occur due to deficiency of Vitamin 'C'?

- (a) Goitre (b) Beri-Beri  
(c) Scurvi (d) Nightblindness

प्रश्न 3. 2026 में एशियाई खेल कहाँ आयोजित होंगे?

- (a) चीन (b) जापान  
(c) भारत (d) थाईलैंड

In 2026 Asian games will be held at

- (a) China (b) Japan  
(c) India (d) Thailand

प्रश्न 4. राष्ट्रीय ध्वज की लंबाई और चौड़ाई का अनुपात क्या है?

- (a) 5:4 (b) 4:3  
(c) 3:2 (d) 2:3

What is the ratio of length and width of the national flag?

- (a) 5:4 (b) 4:3  
(c) 3:2 (d) 2:3

प्रश्न 5. घरेलू मक्खियों कौन-सा रोग फैलाती है?

- (a) मलेरिया (b) चेचक  
(c) हैज़ा (d) डेंगू

Which disease is spread by house flies?

- (a) Malaria (b) Small Pox  
(c) Cholera (d) Dengue

प्रश्न 6. निम्नलिखित में से कौन-सी हड्डी घुटने के जोड़ में स्थित होती है?

- (a) स्टर्नम (b) फीमर  
(c) स्कैपुला (d) पटेला

Which of the following bones is located in the knee joint

- (a) Sternum (b) Femur  
(c) Scapula (d) Patella

प्रश्न 7. वायु में ----- की मात्रा सबसे अधिक होती है। (नाइट्रोजन/ ऑक्सीजन)

The air contains ----- in high quantities. (Nitrogen/Oxygen)

प्रश्न 8. वसा और प्रोटीन ----- पोषक तत्व है। (सूक्ष्म/वृहत)

Fat and protein are ----- nutrients. (Micro/Macro)

प्रश्न 9. राष्ट्रीय ध्वज में अंकित चक्र ----- का प्रतीक है। (गतिशीलता एवं प्रगति/देशभक्ति एवं राष्ट्रीय एकता।)

The circle inscribed in the national flag is a symbol of ----- (Dynamism and progress/ Patriotism and national unity).

प्रश्न 10. वह प्रतियोगिता जिसमें सभी खिलाड़ियों को/टीमों को एक दूसरे के साथ खेलने का मौका मिलता, चाहे वो हारे या जीते, क्या कहलाती है?

What is a competition called in which all players/teams get a chance to play with each other, whether they win or lose?

प्रश्न 11. नीरज चौपड़ा किस खेल से संबंधित है?

Neeraj Chopra is related to which sport?

प्रश्न 12. राष्ट्रीय स्तर पर, खेल प्रशिक्षकों को किस पुरस्कार से नवाजा जाता है?

At the national level, which award is given to sports coaches?

### **(अभिकथन/तर्क)**

नीचे दो कथन दिए गए हैं जिन्हें अभिकथन (A) और तर्क (R) के रूप में लेबल किया गया है।

### **(Assertion/Reasoning)**

There are two statements which are stated below and labelled as Assertion (A) and Reasoning (R)

प्रश्न 13. अभिकथन(A)- आउटडोर गेम्स, ऐसे गेम्स होते हैं जिनको खेलने के लिए किसी बड़े भूभाग या मैदान की आवश्यकता होती है।

तर्क (R)- इनडोर गेम्स, के लिए केवल टीम खेलों की अनुमति होती है।

- (a) कथन (A) सही है लेकिन (R) गलत है
- (b) कथन (A) गलत है लेकिन (R) सही है
- (c) कथन (A) और (R) दोनों सही हैं सही है लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है
- (d) कथन (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है

Assertion (A)- Outdoor games are those games which require a large area or ground to play.

Reason (R)- Only team sports are allowed for indoor games.

- (a) Statement (A) is correct but (R) is wrong.
- (b) Statement (A) is wrong but (R) is correct.
- (c) Both statements (A) and (R) are correct but (R) is not the correct explanation of (A).
- (d) Both statements (A) and (R) are correct and (R) is the correct explanation of (A).

प्रश्न 14. अभिकथन (A)- मनु भाकर जिसने एक ही ओलंपिक में दो मैडल जीते हैं।

तर्क (R)- मनु भाकर बैडमिंटन खेल से संबंधित है।

- (a) कथन (A) और (R) दोनों सही हैं, सही है लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (b) कथन (A) और (R) दोनों सही हैं, और (R), (A) की सही व्याख्या है ।
- (c) कथन (A) सही है लेकिन (R) गलत है।
- (d) कथन (A) गलत है लेकिन (R) सही है।

Assertion (A)- Manu Bhaker who has won two medals in the same Olympics.

Reason (R)- Manu Bhaker is related to Badminton.

- (a) Both statements (A) and (R) are correct but (R) is not the correct explanation of (A).
- (b) Both statements (A) and (R) are correct and (R) is the correct explanation of (A).
- (c) Statement (A) is correct but (R) is wrong.
- (d) Statement (A) is wrong but (R) is correct.

प्रश्न 15. अभिकथन (A)- अर्जुन पुरस्कार भारत में खेल जगत में दिया जाना वाला सबसे श्रेष्ठ पुरस्कार है।

तर्क (R)- अर्जुन पुरस्कार भारत की उत्कृष्ट महिलाओं को दिया जाता है।

- (a) कथन (A) सही है लेकिन (R) गलत है।
- (b) कथन (A) गलत है लेकिन (R) सही है।
- (c) कथन (A) और (R) दोनों सही हैं।
- (d) कथन (A) और (R) दोनों गलत हैं।

Assertion (A)- Arjuna Award is the highest sports award given in India.

Reason (R)- Arjuna Award is given to outstanding women of India.

- (a) Statement (A) is correct but (R) is wrong.
  - (b) Statement (A) is wrong but (R) is correct.
  - (c) Both statements (A) and (R) are correct.
  - (d) Both statements (A) and (R) are wrong.
- 

### अति लघु उत्तरीय प्रश्न (16-21) / Very short answer type questions (16-21)

---

प्रश्न 16. दूध को सम्पूर्ण आहार माना जाता है, स्पष्ट कीजिये।

Milk is considered a complete diet, Explain.

अथवा /Or

जल प्रदूषण क्या है? इसे कैसे दूर किया जा सकता है?

What is water pollution? How can it be removed?

प्रश्न 17. एशियाई खेलों के बारे में विस्तार से बताइये ।

Explain in detail, about Asian Games.

अथवा /Or

देशभक्ति से आपका क्या तात्पर्य है ?

What do you mean by patriotism?

प्रश्न 18. राष्ट्रीय ध्वज के रंग किस बात के सूचक है? विस्तार से बताइये ।

Explain in detail, what the colours of the national flag indicate?

प्रश्न 19. राष्ट्रीय एकता में बाधा बनने वाली किन्हीं दो समस्याएं एवं उनका समाधान सुझाइये।

Mention any two problems that hinder national unity and their solutions.

प्रश्न 20. संक्रामक रोग किसे कहते हैं? इन रोगों के फैलने के कारण बताइये।

What are infectious diseases? Explain the reasons for the spread of these diseases.

प्रश्न 21. धमनियों और शिराओं में क्या अंतर है? कोई दो अंतर बताइए।

What is the difference between arteries and veins? Explain any two.

---

**लघु उत्तरीय प्रश्न (22 से 27) / Short answer type questions (22 to 27)**

---

प्रश्न 22. छात्रों के जीवन में खेलों का क्या महत्व है, अपने उत्तर को उपयुक्त तर्कों से समर्थित कीजिए।

What is the importance of sports in life of a students, support your answer with suitable arguments.

अथवा /Or

कोरोना वायरस के लक्षण एवं उपाय बताइये।

Suggest the symptoms and remedies of Corona-virus.

प्रश्न 23. संतुलित-आहार को प्रभावित करने वाले कौन-कौन से कारक हैं, बताइये?

What are the factors that affect a balanced diet? Explain.

अथवा /Or

पाचन-तंत्र के बारे में नामांकित चित्र सहित समझाइए।

Explain about digestive system with labelled diagram.

प्रश्न 24. भारत में आयोजित की जाने वाली तीन ऐसी प्रतियोगिताओं का उल्लेख करें जो राष्ट्रीय स्तर पर करवाई जाती है।

Mention three such competitions held in India which are conducted at the national level.

प्रश्न 25. भारत में महिलाओं की खेलों में भागीदारी में आने वाली बाधाओं के बारे में बताएं।

Explain the barriers to women's participation in sports in India.

प्रश्न 26. भारतीय खेलों के सबसे प्रतिष्ठित पुरस्कार मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार के बारे में विस्तार से बताइए।

Explain in detail about the most prestigious award in Indian sports- Major Dhyan Chand Khel Ratna Award.

प्रश्न 27. कुपोषण क्या है? कुपोषण के कारणों की व्याख्या करें।

What is malnutrition? Explain the causes of malnutrition.

---

### **दीर्घ उत्तरीय प्रश्न(28 से 30) / Long answer type questions (28 to 30)**

---

प्रश्न 28. अस्थि (हड्डी) किसे कहते हैं? अस्थियां (हड्डियाँ) कितने प्रकार की होती हैं? उदहारण सहित समझाइए।

What is called a bone? How many types of bones are there? Explain with examples.

अथवा /Or



तंत्रिका-तंत्र क्या है? इसके मुख्य अंगों के नाम लिखिए एवं इसकी कार्यप्रणाली का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

What is the nervous system? Name its main organs and briefly describe its functioning.

प्रश्न 29. टाइफाइड के लक्षण व रोकथाम के उपाय लिखिए ।

Write down the symptoms and preventive measures of typhoid

अथवा /Or

रोग-प्रतिरोधक क्षमता से आप क्या समझते हैं? रोग-प्रतिरोधक क्षमता कैसे बढ़ाई जा सकती है? उपाय बताइए।

What do you understand by immunity? How can immunity be increased? Suggest measures.

प्रश्न 30. प्रदूषण किसे कहते हैं? वायु प्रदूषण एवं मृदा प्रदूषण के बारे में विस्तार से लिखिए ।

What is pollution? Write in detail about air pollution and soil pollution.

अथवा /Or

विद्यालय भवन का निर्माण करते समय किन-किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए और देखभाल के उपाय भी बताइए।

What things should be kept in mind while constructing a school building and also suggest the maintenance tips.