

**CLASS : 10th (Secondary)**

**Code No. 4222**

**Series : Sec. M/2019**

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/Re-appear Candidates)

समय : 3 घण्टे ]

[ पूर्णांक : 60

Time allowed : 3 hours ]

[ Maximum Marks : 60

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 8 तथा प्रश्न 28 हैं।

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

**4222/(Set : B)**

**P. T. O.**

( 2 )

4222/(Set : B)

- 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 के 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.*

4222/(Set : B)

(3)

4222/(Set : B)

1. स्वस्थ वातावरण से क्या तात्पर्य है ? स्वस्थ रहने के लिए किन-किन नियमों का पालन करना चाहिए ? 5

What do you mean by Health Environment ?  
Which rules should be followed to stay healthy ?

अथवा

OR

पानी की अशुद्धता के कारण तथा उसे शुद्ध करने के ढंग लिखें। 5  
List the reasons of impurity in water and also state the ways of purifying it.

2. देशभक्ति से क्या तात्पर्य है ? एक सच्चे देशभक्त के अपने देश के प्रति कौन-से कर्तव्य होते हैं ? 5

What do you mean by Patriotism ? What are the duties of a true patriot towards his country ?

अथवा

OR

राष्ट्रीय एकता क्यों आवश्यक है ? 5

What is the need of National Integrity ?

3. 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.

4222/(Set : B)

P. T. O.

( 4 ) 4222/(Set : B)

अथवा

OR

खेलों में महिलाओं की भागीदारी को बढ़ाने के लिए हमारी सरकार को क्या उपाय करने चाहिए ? 5

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

4. खेलकूद प्रतियोगिताओं से व्यक्ति में किन-किन गुणों का विकास होता है ? 3

Which qualities are developed in an individual via sports competition ?

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

What is saliva ? What are its benefits ?

6. संक्रामक रोग क्या हैं ? ये किन कारणों से फैलते हैं ? 3

What are communicable diseases ? How do they spread ?

7. खेलों में प्रतियोगिताओं के महत्त्व का वर्णन कीजिए। 3

Describe the importance of competition in sports.

8. "दूध एक सम्पूर्ण भोजन है।" इस कथन पर अपने विचार प्रकट कीजिए। 3

"Milk is a complete food." Give your comment on this statement.

4222/(Set : B)

( 5 )

**4222/(Set : B)**

9. राष्ट्रीय झण्डा फहराते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ? 3

Which points should be kept in mind while hoisting the National Flag ?

10. उच्च रक्तचाप वाले मरीज को अपनी दिनचर्या में किन चीजों पर गौर करना चाहिए ? 3

What are the things that should be taken in mind in everyday life of a hypertensive patient ?

11. वायु का संघटन लिखिए। 2

Write down the composition of air.

12. अग्न्याशय के क्या कार्य हैं ? 2

What are the functions of Pancreas ?

13. एशियाई खेलों में झण्डा कैसा होता है ? 2

Describe the Flag of Asian Games.

14. विटामिन 'ई' के बारे में संक्षेप में लिखें। 2

Write short note about Vitamin 'E'.

15. देश के प्रति एक नागरिक के कर्तव्य लिखें। 2

Write the duties of a citizen towards its nation.

**4222/(Set : B)**

P. T. O.

( 6 )

4222/(Set : B)

16. "स्वास्थ्य ही प्रथम पूँजी है" - इस कथन से आप क्या समझते हैं ? 2

"Health is wealth" - what do you understand by this statement ?

17. जल में घुलनशील विटामिनों के नाम लिखें। 1

Write name of water-soluble vitamins.

18. हमारे राष्ट्रीय ध्वज को किस नाम से पुकारा जाता है ? 1

By what name is our National Flag called ?

19. बांझपन किस विटामिन की कमी से होता है ? 1

Sterility is caused due to deficiency of which Vitamin ?

20. सी० के० नायडू ट्रॉफी किस खेल से संबंधित है ? 1

C. K. Naidu Trophy is associated with which game ?

21. विटामिन 'ए' की प्राप्ति के कोई दो स्रोत लिखें। 1

Write any **two** sources of acquiring Vitamin 'A'.

22. भारत का राष्ट्रीय खेल कौन-सा है ? 1

Which is the National Game of India ?

23. रक्त को जमाने में कौन-सा विटामिन सहायक होता है ? 1

Which Vitamin is helpful in blood clotting ?

4222/(Set : B)

24. 'वन्दे मातरम्' गीत किस पुस्तक में छपा था ? 1

- (अ) रामायण (ब) गीतांजलि  
(स) महाभारत (द) आनंद मठ

In which book 'Vande Mataram' song was published ?

- (a) Ramayana (b) Geetanjali  
(c) Mahabharata (d) Anand Math

25. हमारे शरीर के रक्त में जल कितने प्रतिशत होता है ? 1

- (अ) 65% (ब) 75%  
(स) 90% (द) 60%

What is the percentage of water in the Blood of our Body ?

- (a) 65% (b) 75%  
(c) 90% (d) 60%

26. हड्डियों व दाँतों की मज़बूती व निर्माण में कौन-सा तत्व आवश्यक है ? 1

- (अ) जिंक (ब) लोहा  
(स) फॉस्फोरस (द) सोडियम

Which element is responsible for building and strengthening of bones & teeth ?

- (a) Zinc (b) Iron  
(c) Phosphorus (d) Sodium

27. हमारे राष्ट्रीय चिह्न में शेरों के अतिरिक्त हैं : 1

- (अ) बैल, गाय (ब) बैल, मनुष्य  
(स) बैल, घोड़ा (द) सूर्य, बैल

Besides lion our National Emblem contains :

- (a) Bull, Cow (b) Bull, Man  
(c) Bull, Horse (d) Sun, Bull

28. हरी पत्तेदार सब्जियों में कौन-सा विटामिन पाया जाता है ? 1

- (अ) विटामिन 'बी' (ब) विटामिन 'ए'  
(स) विटामिन 'डी' (द) विटामिन 'ई'

Which Vitamin is found in green leafy vegetables ?

- (a) Vitamin 'B' (b) Vitamin 'A'  
(c) Vitamin 'D' (d) Vitamin 'E'

