

CLASS : 10th (Secondary)

Code No. 3521

Series : Sec. M/2018

Roll No.

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

SET : C

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 प्रश्न 28 हैं।

Please make sure that the printed question paper are 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.

- उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना/ पन्ने न छोड़ें।

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

3521/(Set : C)

P. T. O.

(2)

3521/(Set : C)

- 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 दशायि गए हैं।

Marks of each question are indicated against it.

1. ग्रन्थियाँ क्या होती हैं ? ये कितने प्रकार की होती हैं ? 5

What are Glands ? How many types of glands are there ?

अथवा

OR

एड्स के फैलने के माध्यम, लक्षणों तथा इसके उपचार का वर्णन कीजिए। 5

3521/(Set : C)

(3)

3521/(Set : C)

Explain the medium of spreading AIDS, its characteristics & treatment.

2. अच्छे खिलाड़ी के क्या गुण हैं ? खेलकूद प्रतियोगिताएँ इन गुण को कैसे विकसित करती हैं ? 5

What are the qualities of a good player ? How does sport competitions develop these qualities ?

अथवा

OR

राष्ट्रीय एकता क्यों आवश्यक है ?

5

What is the need for National Integrity ?

3. रोग-प्रतिरोधक क्षमता के बारे में आप क्या जानते हैं ? यह कितने प्रकार की होती हैं ? 5

What do you understand by immunity ? How many types of immunity are there ?

अथवा

OR

किन्हीं **दो** संक्रामक रोग और उनकी प्रतिरक्षा के बारे में लिखें। 5

Write about any **two** communicable diseases and their immunization.

4. स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य का वर्णन करें। 3

Describe the objectives of Health Education.

5. अभी तक महिलाओं का खेलकूद में क्या योगदान रहा है ? 3

What has been the contribution of women in sports so far ?

3521/(Set : C)

P. T. O.

6. राष्ट्रीय झण्डे के **तीन** रंगों की क्या विशेषताएँ होती हैं ? 3

What is the importance of **three** colours in National Flag ?

7. आधुनिक ओलम्पिक के क्या उद्देश्य हैं ? 3

What are the objectives of Modern Olympics ?

8. खिलाड़ी भावना किसे कहते हैं ? खेलों से इस गुण का विकास किस प्रकार होता है ? 3

What do you mean by sportsman spirit ? How does games help in developing this quality ?

9. विभिन्न प्रकार की कूदों का वर्णन करें। 3

Describe the various types of Jumps.

10. स्वास्थ्य के विभिन्न पहलू या रूप का वर्णन करें। 3

Describe the various aspects of Health.

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

Write the duties of a citizen towards its Nation.

12. लीग प्रणाली के लाभ तथा हानियाँ लिखें। 2

Write advantages & disadvantages of League System.

13. सफाई हमारे लिए क्यों आवश्यक है ? 2

Why cleanliness is necessary for us ?

14. ओलम्पिक ज्योति का वर्णन करें। 2

Describe Olympic Flame.

15. पाचन संस्थान का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2

Describe briefly the digestive system.

16. प्रोटीन की कमी तथा अधिकता से होने वाली हानियाँ बताइए। 2

Describe the problems caused by the deficiency & excess of proteins.

17. किसने कहा था कि “स्वास्थ्य ही प्रथम पूँजी है” ? 1

Who said "Health is Wealth" ?

18. कीटों द्वारा फैलने वाले रोगों के नाम लिखें। 1

Write the name of diseases which spread by insects.

19. वसा के कोई चार स्रोत लिखें। 1

Write any **four** sources of fats.

20. प्लाज्मा का क्या कार्य है ? 1

What is the function of Plasma ?

21. संतोष ट्रॉफी किस खेल से संबंधित है ? 1

Santosh Trophy is associated to which game ?

22. बाबी जॉर्ज किस खेल से संबंधित है ? 1

Bobby Jorge is associated to which game ?

23. 'सत्यमेव जयते' का क्या अर्थ है ? 1

What is the meaning of 'Satyamev Jayate' ?

24. पी० वी० सिंधु किस खेल से संबंध रखती हैं ? 1

P. V. Sindhu is associated to which game ?

25. तिरंगे के अशोक चक्र में कितनी तीलियाँ हैं ? 1

How many spokes are there in Ashok Chakra of National Flag ?

26. रक्त की श्वेत कणिकाएँ शरीर में क्या कार्य करती हैं ? 1

What is the function of white blood cells of blood in our body ?

27. चेचक रोग फैलाने वाले कारक का नाम क्या है ? 1

By whom Chicken pox is spread ?

28. गैस्ट्रिक रस क्या है ? उसका कार्य लिखें। 1

What is Gastric juice ? Write its function.

