

CLASS : 10th (Secondary)

Code No. 3521

Series : Sec. M/2018

Roll No.

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

SET : D

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 : D)

P. T. O.

(2)

3521/(Set : D)

- 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.

1. अन्तर्जिला टूर्नामेंट का वर्णन करें। 5

Discuss about Inter-District Tournament.

अथवा

OR

3521/(Set : D)

(3)

3521/(Set : D)

भारत की मुख्य खेलकूद प्रतियोगिताओं पर नोट लिखें। 5

Write note on the major sport competitions of India.

2. हैजा और क्षयरोग (तपेदिक) के कारण, लक्षण व बचने के उपाय बताइए। 5

Write the causes, symptoms & preventive measures of Cholera & Tuberculosis.

अथवा

OR

जोड़ किसे कहते हैं ? ये कितने प्रकार के होते हैं ? वर्णन कीजिए। 5

What are Joints ? How many types of joints are there ? Describe.

3. हमारे शरीर से मल का बाहर निकलना क्यों आवश्यक है ? 5

Why is it important to excrete faeces from our body ?

अथवा

OR

उच्च रक्तचाप पर संक्षिप्त नोट लिखें। 5

Write a short note on high blood pressure.

4. राष्ट्रीय गीत से आप क्या समझते हैं ? इसके लेखक कौन थे ? 3

What do you understand by National Song ? Who was the writer ?

3521/(Set : D)

P. T. O.

5. विटामिनों के विभिन्न प्रकारों के नाम बताएँ। ये किन-किन पदार्थों से मिलते हैं ? 3

Write names of different types of vitamins. Also, tell their sources from which they are obtained.

6. स्वास्थ्य शिक्षा से आप क्या समझते हैं ? 3

What is the meaning of Health Education ?

7. संक्रामक रोग को फैलने से कैसे बचा सकते हैं ? 3

How can we prevent the spread of communicable diseases ?

8. महिलाओं के खेलकूद में कम भाग लेने के छः महत्त्वपूर्ण कारण बताइए। 3

Write down **six** important reasons of women taking less part in sports.

9. एशियाई खेलों के मुख्य उद्देश्यों का वर्णन करें। 3

Describe the main objectives of Asian Games.

10. विसंक्रमण किसे कहते हैं ? 3

What is Sterilization ?

11. राष्ट्रगान के नियम बताइए। 2

Describe rules for National Anthem.

12. 'ओलम्पिक झण्डा' पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखें। 2

(5)

3521/(Set : D)

Write a short note on 'Olympic Flag'.

13. दौड़ें कितने प्रकार की होती हैं ? 2

How many types of races are there ?

14. श्वसोच्छ्वास के अवयवों का वर्णन कीजिए। 2

Describe the components of Respiration.

15. क्या हमारे शरीर की किसी अस्थि को गति प्रदान करने के लिए दो पेशियों को कार्य करना पड़ता है ? 2

Do two of our muscles have to work to provide speed to any bone of our body ?

16. राष्ट्रीय एकता क्या है ? 2

What is National Unity ?

17. दालों से क्या मिलता है ? 1

What do we obtain from pulses ?

18. ओलम्पिक एसोसिएशन की स्थापना भारत में कब हुई ? 1

When was Olympic Association founded in India ?

19. पृथ्वी के कितने भाग पर जल उपस्थित है ? 1

How much part of earth has water ?

3521/(Set : D)

P. T. O.

20. भारत में अब तक कितने एशियाई खेलों का आयोजन हुआ है ? 1

How many times Asian Games have been organized in India ?

21. हमारे शरीर में कुल कितनी हड्डियाँ होती हैं ? 1

How many bones are there in our body ?

22. वायु में कार्बन डाइऑक्साइड (CO₂) की मात्रा क्या है ? 1

What is the content of carbon dioxide (CO₂) in Air ?

23. रणजी ट्रॉफी किस खेल से संबंधित है ? 1

Ranji Trophy is associated to which game ?

24. राष्ट्रीय चिह्न में कितने शेर होते हैं ? 1

How many Lions are there in our National Symbol ?

25. हैज़ा रोग कैसे फैलता है ? 1

How does Cholera disease spread ?

26. शरीर की स्तम्भ हड्डी कौन-सी है ? 1

Which is the Pillar bone of the body ?

27. वालीबॉल में कितने खिलाड़ी होते हैं ? 1

How many players are in Volleyball game ?

28. गीता जुत्शी किस खेल से संबंधित हैं ? 1

(7)

3521/(Set : D)

Geeta Jutshi is associated to which game ?



3521/(Set : D)

P. T. O.