

CLASS : 10th (Secondary)

Code No. 4222

Series : Sec. M/2019

Roll No.

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

SET : A

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 : A)

P. T. O.

(2)

4222/(Set : A)

- 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 : A)

(3)

4222/(Set : A)

1. राष्ट्रीय एकता क्या है ? इसका क्या महत्त्व है ? इसे कैसे बढ़ाया जा सकता है ? 5

What is National Unity ? What is its importance ? How it can be developed ?

अथवा

OR

- हमारे राष्ट्रीय त्योहार कौन-से हैं ? संक्षेप में वर्णन कीजिए। 5
Which are our National Festivals ? Describe in brief.

2. जल प्रदूषण क्या है ? इसे कैसे नियन्त्रित किया जा सकता है ? 5
What is Water Pollution ? How it can be controlled ?

अथवा

OR

- वायु प्रदूषण से क्या तात्पर्य है ? वायु प्रदूषण के कारणों तथा इसे रोकने के उपायों का वर्णन कीजिए। 5
What do you mean by Air Pollution ? Explain the causes of Air Pollution and measures to control it.

3. खेलकूद में महिलाओं की भागीदारी के पक्ष या विपक्ष में अपने तर्क लिखिए। 5
Write your logic in favour or opposition of women participation in sports.

4222/(Set : A)

P. T. O.

(4)

4222/(Set : A)

अथवा

OR

महिलाओं के लिए खेलकूद एवं शारीरिक शिक्षा के महत्त्व का वर्णन कीजिए। 5

Describe the importance of sports and physical education for women.

4. रक्त में लाल रक्त कण और प्लेटलेट्स के बारे में लिखें। 3

Write a note on Red Blood Cells and Blood Platelets.

5. खेल संबंधी विभिन्न विचारधाराओं का वर्णन करें। 3

Give different views regarding sports.

6. मलेरिया बुखार के मुख्य लक्षण व उपचार के उपाय बताइए। 3

Give major symptoms and preventive measures of Malaria fever.

7. कुपोषण से आप क्या समझते हैं ? इससे कैसे बचा जा सकता है ? 3

What do you mean by Malnutrition ? How can we prevent from it ?

8. ओलम्पिक ध्वज का वर्णन कीजिए। 3

Elaborate the Olympic Flag.

9. इन्सुलिन क्या होती है ? इसका क्या महत्त्व है ? 3

What is Insulin ? What is its importance ?

4222/(Set : A)

(5)

4222/(Set : A)

10. व्यायाम से हृदय तथा रक्त प्रणाली को क्या-क्या लाभ होता है ? 3

What are the benefits of exercise on heart and blood system ?

11. धमनियों तथा शिराओं में क्या अंतर है ? 2

What is the difference between arteries and veins ?

12. देशभक्ति से आप क्या समझते हैं ? 2

What do you understand by Patriotism ?

13. ओलम्पिक खेलों के झण्डे के बारे में बताइए। 2

Describe the flag of Olympic games.

14. विटामिन 'बी' के बारे में लिखें। 2

Write about Vitamin 'B'.

15. दौड़ें कितने प्रकार की होती हैं ? 2

How many types of races are there ?

16. लीग प्रणाली की हानियाँ लिखें। 2

Write disadvantages of League system.

17. पानी को साफ करने के लिए किस गैस का प्रयोग किया जाता है ? 1

Which gas is used to purify water ?

4222/(Set : A)

P. T. O.

(6)

4222/(Set : A)

- 18.** भारत की 'उड़नपरी' अथवा 'ढिंग एक्सप्रेस' किसे कहा जाता है ? 1
Who is known as 'Flying Queen' of India or 'Dhing Express' ?
- 19.** बी० सी० जी० टीका कौन-सी बीमारी से संबंधित है ? 1
To which disease B.C.G. injection is related ?
- 20.** विटामिन 'के' की कमी की वजह से क्या होता है ? 1
What occur due to the deficiency of Vitamin 'K' ?
- 21.** हरियाणा में 'शहीदी दिवस' कब मनाया जाता है ? 1
When is 'Shaheedi Diwas' celebrated in Haryana ?
- 22.** राष्ट्रीय गीत किसने गाया था ? 1
Who sung the National Song ?
- 23.** डिप्थीरिया कैसे फैलता है ? 1
How does Diphtheria spread ?
- 24.** विटामिन 'सी' की कमी से कौन-सा रोग हो जाता है ? 1
(अ) मलेरिया (ब) पायरिया
(स) एनीमिया (द) डायरिया
Which disease occur due to the deficiency of Vitamin 'C' ?
(a) Malaria (b) Pyorrhoea
(c) Anaemia (d) Diarrhoea

4222/(Set : A)

(7)

4222/(Set : A)

25. वायु में नाइट्रोजन की कितनी मात्रा होती है ? 1

- (अ) 50% (ब) 60%
(स) 70% (द) 80%

How much quantity of Nitrogen is there in the air ?

- (a) 50% (b) 60%
(c) 70% (d) 80%

26. हमारे शरीर में उपस्थित खून में हीमोग्लोबिन कौन-सा तत्व बनाता है ? 1

- (अ) कैल्सियम (ब) लोहा
(स) आयोडीन (द) सोडियम

Which element is responsible for producing haemoglobin in the blood of our body ?

- (a) Calcium (b) Iron
(c) Iodine (d) Sodium

27. एक सम्पूर्ण भोजन क्या है ? 1

- (अ) रोटी, सब्जी (ब) फल
(स) दूध (द) चावल

What is a complete food ?

- (a) Bread, Vegetable (b) Fruits
(c) Milk (d) Rice

4222/(Set : A)

P. T. O.

(8)

4222/(Set : A)

28. पोलियो कैसे फैलता है ?

1

- (अ) गंदे पानी द्वारा
- (ब) मल-मौखिक द्वारा
- (स) वायु द्वारा
- (द) थूक द्वारा

How does Polio spread ?

- (a) Through polluted water
- (b) Faeco-oral route
- (c) Through air
- (d) Through droplet infection



4222/(Set : A)

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'



CLASS : 10th (Secondary)

Code No. 4222

Series : Sec. M/2019

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 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 : C)

P. T. O.

(2) 4222/(Set : C)

- 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 : C)

(3)

4222/(Set : C)

1. खेल प्रतियोगिताओं के महत्त्व के बारे में लिखिए। 5

Write down the importance of sports competition.

अथवा

OR

खेल प्रतियोगिताओं से व्यक्ति में कौन-कौन-से गुण विकसित होते हैं ? 5

Which qualities are developed in a person due to sports competition ?

2. संतुलित आहार के आवश्यक तत्वों का विस्तृत उल्लेख कीजिए। 5

Elucidate the essential components of Balanced Diet in detail.

अथवा

OR

'विटामिन' पर एक विस्तृत टिप्पणी लिखिए। 5

Write a detailed note on 'Vitamins'.

3. देशभक्ति से आप क्या समझते हैं ? किन्हीं **दो** महान देशभक्तों का उदाहरण देकर वर्णन कीजिए। 5

What do you understand by Patriotism ? Explain with example of any **two** great patriots.

4222/(Set : C)

P. T. O.

(4)

4222/(Set : C)

अथवा

OR

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

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

4. मल-मूत्र निस्तारण के घरेलू उपायों का वर्णन कीजिए। 3

Describe the domestic ways of waste disposal.

5. शहरी जीवन की स्वास्थ्य समस्याएँ क्या हैं ? 3

What are the health problems in Urban life ?

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

What is the importance of gender differences in Physical Education ?

7. खसरा रोग कैसे फैलता है तथा बचाव के उपाय बताइए ? 3

How does measles disease spread and how it can be prevented ?

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

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

4222/(Set : C)

9. "जल ही जीवन है" इस कथन पर टिप्पणी कीजिए। 3
Write a note on "Water is Life".
10. कैल्सियम को मुख्य तत्व क्यों कहते हैं ? 3
Why calcium is called as a major element ?
11. ओलम्पिक ज्योति का वर्णन कीजिए। 2
Describe Olympic Mashal.
12. जोड़ कितने प्रकार के होते हैं ? 2
How many types of joints are there ?
13. टूर्नामेंट करवाने के लिए कौन-कौन-सी प्रणालियाँ होती हैं ? 2
How many methods are there for organizing a tournament ?
14. खेल महिलाओं के लिए किस प्रकार महत्वपूर्ण हैं ? 2
How are sports important for women ?
15. "रोगी को अलग" रखने से क्या तात्पर्य है ? 2
What do you mean by "Isolation of the Patient" ?
16. किसी भी राष्ट्र के लिए खेलों का क्या महत्व है ? 2
What is the importance of sports for a country ?

17. वायु में ऑक्सीजन कितने प्रतिशत मात्रा में होती है ? 1
What is the percentage of oxygen in air ?
18. संतोष ट्रॉफी किस खेल से संबंधित है ? 1
Santosh Trophy is related to which game ?
19. कोमा बेसिलस से कौन-सा रोग फैलता है ? 1
Which disease is spread from coma bacillus ?
20. "मास्टर ब्लास्टर" किसे कहते हैं ? 1
Who is known as "Master Blaster" ?
21. पी० वी० सिन्धु किस खेल से संबंधित हैं ? 1
P. V. Sindhu is related to which game ?
22. जो विटामिन वसा में घुलनशील हैं, उनका नाम लिखिए। 1
Name the vitamins which are soluble in fat.
23. देश की एकता के प्रतीक का चिह्न क्या है ? 1
What are the symbols of National Unity ?
24. टाइफॉइड रोग किस जीवाणु द्वारा फैलता है ? 1
(अ) सालमोनेला टाइफी
(ब) कोरनबैक्टीरियम टाइफी
(स) कोमा बैक्टीरियम
(द) वाइरस

(7)

4222/(Set : C)

Typhoid disease is transmitted by which organism ?

- (a) Salmonella typhii
- (b) Corynebacterium typhii
- (c) Coma bacterium
- (d) Virus

25. खेल में कौन-सी भावना का होना आवश्यक है ? 1

- (अ) झगड़े की भावना
- (ब) मारने-मरने की भावना
- (स) अनुशासन की भावना
- (द) उपरोक्त कोई नहीं

Which feeling is necessary for sports ?

- (a) feeling of fighting
- (b) feeling of dying & killing
- (c) feeling of discipline
- (d) None of the above

26. प्रोटीन की कमी से निम्न में से कौन-सा रोग हो जाता है ? 1

- (अ) टी० बी०
- (ब) चेचक
- (स) प्लेग
- (द) क्वाशियोरकर

Which of the following disease occurs due to the deficiency of protein ?

- (a) T. B.
- (b) Small Pox
- (c) Plague
- (d) Kwashiorkor

4222/(Set : C)

P. T. O.

27. 'वंदे मातरम्' गीत के रचयिता कौन हैं ? 1

- (अ) टैगोर (ब) चटर्जी
(स) नायडू (द) कबीर

Who is the author of 'Vande Matram' ?

- (a) Tagore (b) Chatterjee
(c) Naidu (d) Kabir

28. हमारे शरीर में खनिज कितने प्रतिशत होता है ? 1

- (अ) 20% (ब) 10%
(स) 4% (द) 30%

What is the percentage of minerals in our body ?

- (a) 20% (b) 10%
(c) 4% (d) 30%



CLASS : 10th (Secondary)

Code No. 4222

Series : Sec. M/2019

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 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 : D)

P. T. O.

(2) 4222/(Set : D)

- 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 : D)

(3)

4222/(Set : D)

1. स्वास्थ्य से आपका क्या अभिप्राय है ? स्वास्थ्य के महत्त्व का विस्तृत उल्लेख कीजिए। 5

What do you mean by Health ? Elaborate the importance of health.

अथवा

OR

मनुष्य के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों की चर्चा कीजिए। 5

Discuss the factors affecting the health of human beings.

2. राष्ट्रीय खेल कैसे आयोजित किए जाते हैं ? इनका क्या उद्देश्य है ? 5

How National Games are organised ? What are their objectives ?

अथवा

OR

एक राष्ट्र को खेल प्रतियोगिताओं से क्या लाभ होते हैं ? 5

What are the advantages of sports competition for a Nation ?

4222/(Set : D)

P. T. O.

(4)

4222/(Set : D)

3. भोजन पकाने की कौन-कौन-सी मुख्य विधियाँ हैं ? विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए। 5

Which are the main methods of cooking the food ? Explain in detail.

अथवा

OR

मृदा प्रदूषण क्या है ? कौन-कौन-से प्राकृतिक कारक मृदा को प्रदूषित करते हैं ? इसे नियन्त्रित करने के उपाय समझाइए। 5

What is Soil Pollution ? Which natural elements can pollute soil ? Suggest the ways to control it.

4. संक्रामक रोग किन कारणों से फैलते हैं ? 3

What are the reasons for spreading of contagious diseases ?

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

What do you understand by National Song ?
Who was it's writer ?

6. प्रोटीन के कार्य, इसकी कमी तथा अधिकता से होने वाली हानियों के बारे में बताइए। 3

Describe the working and problems related to the deficiency and excess of protein.

7. ग्रामीण जीवन की स्वास्थ्य समस्याएँ क्या हैं ? 3

What are the health problems in rural life ?

4222/(Set : D)

(5)

4222/(Set : D)

8. खेल क्षेत्र में महिलाओं की मुश्किलों का वर्णन कीजिए। 3
Explain the difficulties for women in the field of sports.
9. आधुनिक ओलम्पिक खेलों के कौन-कौन-से उद्देश्य हैं ? 3
What are the purposes behind Modern Olympic Games ?
10. पानी को साफ करने के कौन-कौन-से साधन हैं ? 3
What are the different tools to clean water ?
11. 'स्पोर्ट्समैनशिप' से क्या अभिप्राय है ? इसे कैसे विकसित किया जा सकता है ? 2
What is meant by 'Sportsmanship' ? How it can be developed ?
12. नॉक-आउट टूर्नामेंट क्या है ? 2
What is Knock-out Tournament ?
13. खेलकूद प्रतियोगिता मनुष्य को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती है। टिप्पणी लिखिए। 2
Sports competition inspire human being to move forward. Comment.
14. महिलाओं को खेलकूद में भाग लेना चाहिए या नहीं ? अपने तर्क लिखिए। 2
Should females participate in sports or not ?
Give your views.

4222/(Set : D)

P. T. O.

(6) **4222/(Set : D)**

- 15.** इन्सुलिन क्या होती है ? इसका क्या महत्त्व है ? 2
What is Insulin ? What is its importance ?
- 16.** महिलाओं को खेलों के लिए प्रोत्साहित करने के उपाय बताइए। 2
Give measures to encourage women for sports.
- 17.** मलेरिया रोग किस प्रकार फैलता है ? 1
How does Malaria disease spread ?
- 18.** रक्त की लाल कणिकाएँ शरीर के किस भाग से उत्पन्न होती हैं ? 1
From which part of body Red Blood Cells of Blood are produced ?
- 19.** “हॉकी का जादूगर” किसे कहते हैं ? 1
Who is known as "Wizard of Hockey" ?
- 20.** रक्त को जमाने में कौन-सा विटामिन सहायक होता है ? 1
Which vitamin helps in the coagulation of blood ?
- 21.** ‘एड्स दिवस’ कब मनाया जाता है ? 1
When is 'AIDS Day' celebrated ?
- 22.** शरीर की सबसे बड़ी ग्रन्थि बताइए। 1
Which is the largest gland of the body ?

4222/(Set : D)

23. डी० पी० टी० क्या है ? 1
What is D.P.T. ?
24. चूहों से कौन-सा रोग फैलता है ? 1
(अ) प्लेग (ब) पेचिश
(स) एड्स (द) कैंसर
Which disease is spread by rats ?
(a) Plague (b) Dysentery
(c) AIDS (d) Cancer
25. कौन-सा विटामिन पानी में घुलनशील है ? 1
(अ) विटामिन 'ए' (ब) विटामिन 'के'
(स) विटामिन 'सी' (द) विटामिन 'डी'
Which vitamin is soluble in water ?
(a) Vitamin 'A' (b) Vitamin 'K'
(c) Vitamin 'C' (d) Vitamin 'D'
26. भारत का राष्ट्रीय खेल कौन-सा है ? 1
(अ) खो-खो (ब) कबड्डी
(स) कुश्ती (द) हॉकी
Which is the National Game of India ?
(a) Kho-Kho (b) Kabaddi
(c) Wrestling (d) Hockey

(8)

4222/(Set : D)

27. 2020 के ओलम्पिक खेल कहाँ पर आयोजित होंगे ? 1

- (अ) लंदन (ब) टोकियो
(स) पेरिस (द) रियो डी जेनेरो

Where will the 2020 Olympic Games be organized ?

- (a) London (b) Tokyo
(c) Paris (d) Rio de Janeiro

28. राष्ट्रीय गान की रचना किसने की थी ? 1

- (अ) बंकिम चंद्र चटर्जी
(ब) रबीन्द्र नाथ टैगोर
(स) सुभाष चंद्र बोस
(द) आनंद घोष

Who composed the National Anthem ?

- (a) Bankim Chandra Chatterjee
(b) Rabindra Nath Tagore
(c) Subhash Chandra Bose
(d) Anand Ghosh



4222/(Set : D)