

CLASS : 10th (Secondary)

Code No. 1921

Series : Sec. M/2017

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 Candidates)
(Morning Session)

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 in this 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.
- 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.

1921 / (Set : D)

P. T. O.

(2)

1921/(Set : D)

- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें।

Candidates must write their Roll Number on the question paper.

- कृपया प्रश्नों का 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 questions, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.***

नोट : (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

(ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाये गये हैं।

Marks of each question are indicated against it.

1. स्वस्थ रहने के लिए हमें किन-किन नियमों का पालन करना चाहिए ? 5

What rules should be followed to keep healthy ?

अथवा

OR

पानी की अशुद्धता के कारण तथा उसे शुद्ध करने के ढंग लिखें।

List the reasons of impurity in water. Also state the ways of purifying it.

2. छूत के रोग से क्या अभिप्राय है ? ये किस प्रकार फैलते हैं ? इनसे बचने के उपाय बताइए। 5

What is meant by communicable disease ? How do they spread ?

Mention how can they be prevented ?

अथवा

1921/(Set : D)

(3)

1921/(Set : D)

OR

नगर में संक्रामक रोग फैलने पर आप सबसे पहले किन-किन नियमों का पालन करेंगे ? विस्तृत व्याख्या कीजिए।

Explain in detail about the rules to be followed immediately at the spread of communicable disease in city.

3. उच्च रक्तचाप पर संक्षिप्त नोट लिखिए। 5

Write a short note on high blood pressure.

अथवा

OR

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

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

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

What is called a sportsman spirit ? How does sports help in developing this quality ?

5. “जल ही जीवन है।” इस कथन पर टिप्पणी कीजिए। 3

Write a note on "Water is Life".

6. महिलाओं के खेलकूद में कम भाग लेने के छः महत्वपूर्ण कारण बताइए। 3

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

7. ओलम्पिक खेलों का प्रबन्ध कौन करता है ? वर्णन करें। 3

1921/(Set : D)

P. T. O.

(4)

1921/(Set : D)

Who organizes Olympic games ? Explain.

8. एशियाई खेल कब और क्यों शुरू हुए ? 3

When & why did Asian Games start ?

9. राष्ट्रीय गान का अर्थ स्पष्ट करें। 3

Explain the meaning of our National Song.

10. स्कूल बनाते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ? 3

What things should be taken care of while building a school ?

11. ऐथलेटिक्स में कूदने तथा फेंकने वाले इवेंट्स के नाम लिखिए। 2

Write down the names of jumping and throwing events in Athletics.

12. धमनियों तथा शिराओं में क्या अन्तर है ? 2

What is the difference between Arteries and Veins ?

13. अनैच्छिक मांसपेशियों से क्या अभिप्राय है ? 2

What do you mean by Involuntary muscles ?

14. रक्त में उपस्थित प्लाज्मा के बारे में आप क्या जानते हैं ? 2

What do you understand by plasma present in blood ?

15. राष्ट्रीय झण्डे के द्वारा हमें क्या प्रेरणा मिलती है ? 2

1921/(Set : D)

(5)

1921/(Set : D)

What inspiration do we get from National Flag ?

- 16.** श्वसन क्रिया में फेफड़ों की भूमिका के बारे में लिखें। 2

Write the role of lungs in respiration.

- 17.** वायु में, सबसे अधिक प्रतिशत में कौन-सी गैस होती है ? 1

Which gas has maximum percentage in air ?

- 18.** वर्षा द्वारा वायु का शुद्धिकरण किस प्रकार होता है ? 1

How does purification of air takes place by rain ?

- 19.** आयोडीन की कमी से कौन-सा रोग होता है ? 1

Which disease is caused by lack of Iodine ?

- 20.** जुकाम कैसे होता है ? 1

What causes cold ?

- 21.** पाचन क्रिया में कौन-कौन से अंग कार्य करते हैं ? 1

Which parts of the body function in digestion ?

- 22.** श्वसन क्रिया किसे कहते हैं ? 1

What is respiration ?

- 23.** खेलकूद के अन्तर्गत कौन-कौन-सी मुख्य क्रियाएँ आती हैं ? 1

Under sports, which major actions takes place ?

1921/(Set : D)

P. T. O.

(6)

1921/(Set : D)

24. “प्रतियोगिता प्रगति का आधार है।” कैसे ? 1

"Competition is the base of Success." How ?

25. हरियाणा में प्रथम भीम अवार्ड कब शुरू किया गया ? 1

When was first Bheem Award started in Haryana ?

26. “संतोष ट्रॉफी” प्रतियोगिता का नाम किसके नाम पर पड़ा ? 1

"Santosh Trophy" competition was named after whom ?

27. क्या प्राचीन ओलम्पिक खेलों में महिलाएँ भाग ले सकती थीं ? 1

Could women be a part of ancient Olympic Games ?

28. ‘राष्ट्रीय गान’ सबसे पहले कब गाया गया था ? 1

When was 'National Anthem' first sung ?



1921/(Set : D)