

CLASS : 10th (Secondary)

Code No. 1921

Series : Sec. M/2017

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 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 : C)

P. T. O.

- 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. स्वास्थ्य शिक्षा क्या है ? वर्णन करें।

5

What is health education ? Describe.

अथवा

OR

जल किन-किन साधनों से प्राप्त किया जाता है ? वर्णन करें।

Water is obtained from which sources ? Describe.

2. शरीर में पाये जाने वाले खनिज लवणों का वर्णन करें।

5

Describe the mineral elements found in body.

(3)

1921/(Set : C)

अथवा

OR

वसा में घुलनशील विटामिन के नाम बताइए तथा इनका विस्तृत वर्णन करें।

Name the Vitamin which is soluble in fat and explain it in detail.

3. श्वास क्रिया किसे कहते हैं ? श्वास प्रणाली के अंगों के नाम बताइए तथा उनका संक्षेप में वर्णन कीजिए। 5

What is known as respiration process ? Name the parts of respiratory system and explain them briefly.

अथवा

OR

दाँत कितने प्रकार के होते हैं ? उनकी बनावट तथा उनके कार्यों का विवरण दीजिए।

How many types of teeth are there ? Describe their structure and function.

4. नवीन ओलम्पिक खेल किसने शुरू करवाया ? 3

Who initiated modern Olympic games ?

5. कनफेड़ रोग का उपचार कैसे करेंगे ? 3

How can mumps be treated ?

6. क्रीड़ा क्षेत्र में महिलाओं की मुश्किलों का वर्णन करें। 3

Explain the difficulties of females in the field of Sports.

1921/(Set : C)

P. T. O.

7. महिला और पुरुष की शारीरिक रचना में अन्तर स्पष्ट कीजिए। 3

Explain the difference between men and women's physical composition.

8. आधुनिक ओलम्पिक खेलों की शपथ तथा इनका मोटो क्या है ? 3

What is the oath in modern Olympics and what is the Olympic motto ?

9. आधुनिक ओलम्पिक खेलों के कौन-कौन-से उद्देश्य हैं ? 3

What are the purposes behind modern Olympics games ?

10. राष्ट्रीय गीत 'वन्दे मातरम' का क्या भावार्थ है ? 3

What is the meaning of the National song 'Vande Matram' ?

11. शारीरिक शिक्षा क्या है ? 2

What is Physical Education ?

12. अच्छे भोजन से आप क्या समझते हैं ? 2

What do you mean by good (healthy) food ?

13. यकृत के क्या कार्य हैं ? 2

What is the function of liver ?

14. स्वास्थ्य के प्रमुख नियमों का उल्लेख करें। 2

What are the main rules for health ?

15. प्रदूषक किसे कहते हैं ?

2

What are pollutants ?

16. राष्ट्रीय एकता क्या है ?

2

What is national unity ?

17. जल की कमी से चार हानियाँ लिखें।

1

Write down the **four** disadvantages due to lack of water.

18. 15 अगस्त क्यों मनाया जाता है ?

1

Why 15th August is celebrated ?

19. पानी किन दो गैसों से मिलकर बना है ?

1

From which two gases water is made ?

20. शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए कैसा भोजन करना चाहिए ?

1

What type of food should be taken for keeping our body fit ?

21. पूर्ण स्वस्थ व्यक्ति किसे कहते हैं ?

1

Who is known as a complete healthy person ?

22. हीमोग्लोबिन क्या कार्य करता है ?

1

What does haemoglobin do ?

23. मास्टर ब्लास्टर के नाम से किसे जाना जाता है ? 1

Who is known as Master Blaster ?

24. श्वेत रक्त कणिकाओं का मुख्य कार्य लिखिए। 1

Explain main functions of white blood cells (corpuscles).

25. कौन-सा संस्थान हमारे शरीर पर नियन्त्रण रखता है ? 1

Which system has control over our body ?

26. हमारी छाती में कितनी हड्डियाँ होती हैं ? 1

How many bones are there in our chest ?

27. शरीर की सबसे बड़ी ग्रन्थि बताइए। 1

Which is the largest gland of the body ?

28. रक्त को जमाने में क्या सहायक होता है ? 1

What helps in blood coagulation ?