

CLASS : 10th (Secondary)

Series : Sec. M/2018

Code No. 3521

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 ]

Time allowed : 3 hours ]

[ पूर्णांक : 60

[ 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 दर्शाये 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.