

CLASS : 10th (Secondary)

Series : Sec. M/2018

Code No. 3521

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 ]

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 : 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

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 ?

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 (CO<sub>2</sub>) की मात्रा क्या है ? 1

What is the content of carbon dioxide (CO<sub>2</sub>) 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. हैजा 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 ?

QUESTION  
BANK OF  
HARYANA

3521/(Set : D)

P. T. O.