CLASS : 10th (Secondary) **Code No. 3521**

Series : Sec. M/2018

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 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.

www.MsEducationTv.com

- *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.***

www.MSEducationTv.com

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. भोजन क्या होता है ? हम भोजन क्यों करते हैं ? 5

What is food ? Why do we have food ?

अथवा

OR

राष्ट्रीय एकता से क्या अभिप्राय है ? 5

What do you understand by National Integrity ?

2. व्यायाम से हृदय तथा रक्त प्रणाली को क्या-क्या लाभ होता है ? 5

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

अथवा

OR

किन्हीं ***दो*** संक्रामक रोग और उनकी प्रतिरक्षा के बारे में संक्षेप में लिखें। 5

Write short note about any ***two*** communicable diseases and their immunization.

3. हमारे शरीर में कितनी ज्ञानेन्द्रियाँ होती हैं ? इनके कार्यों का उल्लेख कीजिए। 5

How many sense organs are there in our body ? Mention their functions.

अथवा

OR

खेलकूद क्या होते हैं ? खेलों में प्रतियोगिताओं के महत्त्व का वर्णन कीजिए। 5

What are Sports ? Describe the importance of competition in Sports.

www.MsEducationTv.com

4. स्वास्थ्य शिक्षा के महत्त्व का वर्णन करें। 3

Describe the importance of Health Education.

5. जल को साफ करने की विधियों का वर्णन करें। 3

Describe the methods of purifying water.

6. राष्ट्रीय गान गाते समय किन-किन बातों का ध्यान रखा जाता है ?

3

Which rules are taken into consideration while singing the National Anthem ?

7. अस्थि संस्थान के बारे में लिखें। शरीर के विभिन्न भागों में अस्थियों की संख्या लिखें। 3

Write about skeletal system. Mention the number of bones in various parts of the body.

8. एशियाई खेलों पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए। 3

Write a short note on Asian Games.

9. ''जल ही जीवन है'' इस कथन पर टिप्पणी कीजिए। 3

Write a note on "Water is Life".

www.MsEducationTv.com

10. व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारणों का वर्णन कीजिए। 3

Describe the factors which influence Human Health.

11. देशभक्ति से आप क्या समझते हैं ? 2

What do you understand by Patriotism ?

12. वायु का संघटन लिखिए। 2

Write down the composition of air.

13. खेलकूद के द्वारा नारी में सहनशीलता के गुण किस प्रकार उत्पन्न होते हैं ? 2

How does sports help women to generate the feeling of patience ?

14. छूत के रोग कैसे फैलते हैं ? 2

How does communicable diseases spread ?

15. यकृत के क्या कार्य हैं ? 2

What is the function of liver ?

16. विटामिन 'सी' के बारे में संक्षेप में लिखें। उसकी कमी से होने वाली बीमारी का नाम लिखें। 2

Write short note on Vitamin "C". Write name of the disease which occurs due to its deficiency.

17. कितने डेसिबल से अधिक शोर, ध्वनि प्रदूषण कहलाता है ? 1

What is the limit of noise (in decibels) after which it is called sound pollution ?

18. कौन-सी गैस से ओजोन परत नष्ट हो रही है ? 1

Due to which gas Ozone layer is being depleted ?

19. विटामिन 'ई' हमारे लिए क्यों आवश्यक है ? 1

Why is Vitamin 'E' important for us ?

20. संतुलित भोजन के विभिन्न तत्व कौन-कौन-से हैं ? 1

What are the different elements of a balanced diet ?

21. पहला डूरंड टूर्नामेंट भारत में कब और कहाँ आयोजित हुआ ? 1

When and where was India's First Durand Tournament organized ?

22. देश की एकता के प्रतीक कौन-कौन-से हैं ? 1

www.MSEducationTv.com

What are the symbols of National Unity ?

23. बैडमिंटन से जुड़ी किन्हीं ***दो*** खिलाड़ियों के नाम लिखें। 1

Name any ***two*** Badminton Players.

24. टाइफाइड रोग किस जीवाणु द्वारा फैलता है ? 1

Typhoid disease is transmitted by which bacteria ?

25. गेंद-गड्डा जोड़ हमारे शरीर में कहाँ पाए जाते हैं ? 1

Where ball & socket joints are found in our body ?

26. बड़ी आंत की लम्बाई बताएँ। 1

What is the length of large Intestine ?

27. हॉरिजॉन्टल बार का प्रयोग किस खेल में होता है ? 1

Horizontal bar is used in which game ?

28. 'कर्णम मल्लेश्वरी' किस खेल से संबंधित हैं ? 1

'Karnam Malleshwari' is associated with which game ?

www.HSEducationTv.com

CLASS : 10th (Secondary) **Code No. 3521**

Series : Sec. M/2018

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***

www.MsEducationTv.com

- *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.

- *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.

www.MyEducationTv.com

1. किन-किन कारणों से छूत के रोग फैलते हैं ? इनसे बचने के उपाय लिखें। 5

What are the causes for spreading of contagious diseases ? Write its preventive measures.

अथवा

OR

अशुद्ध पानी को पीने लायक बनाने के लिए क्या उपाय किये जाएँ ? 5

What are the methods of making impure water fit for drinking ?

2. वातावरण से क्या अभिप्राय है ? खेलों के लिए स्वस्थ वातावरण संबंधी ध्यान रखने योग्य बातों के बारे में समझाइए। 5

What do you mean by Environment ? Describe things to be taken care of for maintaining a healthy environment for sports.

अथवा

OR

वसा में घुलनशील विटामिन के नाम बताइए तथा इनका विस्तार से वर्णन करें। 5

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

3. नॉक-आउट टूर्नामेंट क्या है ? विस्तार से बताएँ। 5

Describe knock-out tournament in detail.

अथवा

OR

खेलकूद प्रतियोगिताओं के क्या लाभ हैं ? 5

What are the benefits of sports competition ?

4. भोजन हमारे लिए क्यों आवश्यक है ? 3

Why food is essential for us ?

5. स्वास्थ्य प्रत्येक व्यक्ति के लिए क्यों ज़रूरी है ? 3

Why health is important for every individual ?

6. मृदा प्रदूषण के दुष्प्रभाव क्या होते हैं ? इसे कैसे नियंत्रित किया जा सकता है ? 3

What are the ill effects of soil pollution ? How it can be controlled ?

www.MsEducationTv.com

7. एक देशभक्त नागरिक के अपने देश के प्रति क्या कर्त्तव्य हैं ? 3

What are the responsibilities of a patriotic citizen towards his country ?

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

What are the purposes behind Modern Olympic Games ?

9. राष्ट्रीय चिह्न से आपका क्या तात्पर्य है ? 3

What do you understand by National Symbol ?

10. श्वांस संस्थान का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Describe briefly the Respiratory System.

11. राष्ट्रीय ध्वज किन-किन अवसरों पर लहराया जाता है ? 2

Name events on which National flag is hoisted.

12. एशियाई खेलों में झण्डा कैसा होता है ? 2

Describe the flag of Asian Games.

13. खेलकूद के द्वारा महिलाओं को क्या-क्या लाभ हो सकता है ? वर्णन कीजिए। 2

How is sports beneficial for women ? Explain.

14. इन्सुलिन क्या होता है ? इसका क्या महत्त्व है ? 2

www.MsEducationTv.com

What is Insulin ? What is its importance ?

15. विटामिन 'डी' के बारे में लिखें। 2

Write about Vitamin 'D'.

16. संतुलित आहार क्या होता है ? परिभाषित करें। 2

What is Balanced Diet ? Define.

17. रक्त की लाल कणिकाओं की उत्पत्ति कहाँ होती है ? 1

Where are Red Blood Cells of blood generated ?

18. एच० आई० वी० का विस्तार लिखें। 1

Write the full form of H.I.V.

19. भोजन के कौन-से अवयव शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं ? 1

Which elements of food provide energy to our body ?

20. प्रदूषण कितने प्रकार के होते हैं ? नाम लिखें। 1

How many types of pollution are there ? Name them.

21. महिलाओं तथा पुरुषों में कोई ***दो*** मुख्य अन्तर लिखें। 1

Write any ***two*** major differences between women & men.

22. रक्तचाप के मापने वाले साधन का नाम लिखें। 1

Write blood pressure measuring instrument's name.

www.MsEducationTv.com

23. विटामिन 'ए' का मुख्य स्रोत क्या है ? 1

What is the major source of Vitamin 'A' ?

24. रंगास्वामी कप किस खेल से संबंधित है ? 1

Rangaswami Cup is associated with which game ?

25. एशियाई खेल कितने वर्षों के बाद कराए जाते हैं ? 1

After how many years Asian games are organized ?

26. खसरा किस आयु वर्ग में होता है ? 1

Measles is found in which age group ?

27. तिरंगे के ***तीन*** रंग किसके प्रतीक हैं ? 1

What the ***three*** colours of our National Flag symbolize ?

28. ***एक*** प्रमुख ग्रीन हाउस गैस का नाम लिखें। 1

Name ***one*** major green house gas.

www.MsEducationTv.com

CLASS : 10th (Secondary) **Code No. 3521**

Series : Sec. M/2018

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 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.

www.MsEducationTv.com

- *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.***

www.MsEducationTv.com

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

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 ?

www.MsEducationTv.com

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 ?

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 कर्त्तव्य 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 ?

www.MsEducationTv.com

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.

www.MSEducationTv.com

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.

www.MSEducationTV.com

CLASS : 10th (Secondary) **Code No. 3521**

Series : Sec. M/2018

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***

www.MsEducationTv.com

- *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.

- *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.***

www.MsEducationTv.com

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. अन्तर्ज़िला टूर्नामेंट का वर्णन करें। 5

Discuss about Inter-District Tournament.

अथवा

OR

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 ?

www.MsEducationTv.com

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.

www.NsEducationTv.com

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 ?

www.MsEducationTv.com

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_2) की मात्रा क्या है ? 1

What is the content of carbon dioxide (CO_2) 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. हैज़ा 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

www.MsEducationTv.com

Geeta Jutshi is associated to which game ?

www.MsEducationTv.com