CLASS : 10th (Secondary) **Code No. 121**

Series : Sec. April./2021

Roll No. | | | | | | | | | | |

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

भाग – I

PART – I

(आत्मनिष्ठ प्रश्न)

(Subjective Questions)

(Academic)

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/School Candidates)

www.HSEducationTv.com

समय : 2½ घण्टे] *[पूर्णांक : 60* (भाग–I : 30, भाग–II : 30)

Time allowed : 2½ hours] ***[Maximum Marks : 60*** **(Part–I : 30, Part–II : 30)**

प्रश्न-पत्र दो भागों में विभाजित है : भाग–I (आत्मनिष्ठ) एवं भाग–II (वस्तुनिष्ठ)। परीक्षार्थी को दोनों भागों के प्रश्नों के उत्तर को अपनी उत्तर पुस्तिका में लिखना है। प्रश्न-पत्र का भाग–I परीक्षा आरम्भ होने पर पहले उत्तर-पुस्तिका के साथ दिया जाएगा तथा भाग–II के लिए आखिरी का एक घंटे का समय दिया जाएगा अर्थात् परीक्षा समाप्त होने से एक घंटा पूर्व परीक्षार्थी को भाग–II का प्रश्न पत्र दिया जाएगा।

भाग–I के प्रश्न-पत्र में कुल 10 प्रश्न एवं भाग–II के प्रश्न-पत्र में कुल 30 प्रश्न हैं।

Question paper is divided into two Parts : Part–I (Subjective type) and Part–II (Objective type). Answer the questions of both parts in your answer-book. Part–I of question paper with answer-book will be provided with starting of Examination and last one hour of Examination will be given for Part–II i.e. question paper of Part–II will be provided before one hour of the end of Examination.

Total questions in question paper of Part–I are 10 and of Part–II are 30.

- *कृपया जाँच कर लें कि **भाग–I** के इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **4** तथा प्रश्न **10** हैं।*

  *Please make sure that the printed pages in this question paper of **Part–I** are **4** in number and it contains **10** 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 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 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.

(iii) *आपके उत्तर अंकानुसार होने चाहिए।*

Your answer should be according to marks.

खण्ड – अ

SECTION – A

1. विटामिन्स से क्या तात्पर्य है ? इनका विस्तृत वर्णन करें। 5

What do you mean by Vitamins ? Discuss them in detail.

अथवा

OR

रक्त प्रवाह संस्थान पर व्यायाम के प्रभावों का वर्णन करें।

Explain the effects of exercises on circulatory system.

www.MsEducationTv.com

2. खेलकूद के क्षेत्र में महिलाओं की भागीदारी कम होने के कारणों का वर्णन करें। 5

Discuss the causes of less participation of women in the field of sports.

अथवा

OR

राष्ट्रीय एकता को बढ़ाने में शारीरिक शिक्षा एवं खेलों की भूमिका का वर्णन करें।

Discuss the role of physical education and sports in promoting National Integration.

खण्ड – ब

SECTION – B

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

Discuss the methods to purify the water in brief.

4. भोजन में कौन-कौन-से खनिज पदार्थ होने आवश्यक हैं ? संक्षेप में वर्णन करें। 3

Which minerals are essential in food ? Explain in brief.

5. ओलम्पिक ध्वज का वर्णन करें। 3

Discuss the Olympic Flag.

6. देश भक्ति से क्या तात्पर्य है ? 3

What do you mean by Patriotism ?

खण्ड – स

SECTION – C

www.MsEducationTv.com

7. संक्रामक रोग क्या हैं ? 2

What are communicable diseases ?

8. जोड़ किसे कहते हैं ? 2

What are joints ?

9. ऐथ्लेटिक्स में फेंकने वाले तथा कूदने वाले इवेंट्स के नाम लिखिए। 2

Write down the names of Throwing events and Jumping events in Athletics.

10. 'बाल दिवस' से क्या तात्पर्य है ? 2

What do you mean by 'Baal Divas' ?

CLASS : 10th (Secondary) **Code No. 121**

Series : Sec. April./2021

Roll No. | | | | | | | | | | |

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

भाग – II

PART – II

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Questions)

(Academic)

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/School Candidates)

- *कृपया जाँच कर लें कि **भाग–II** के इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **8** तथा प्रश्न **30** हैं।*

  *Please make sure that the printed pages in this question paper of **Part-II** are **8** in number and it contains **30** questions.*

- *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 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.

www.MsEducationTv.com

(ii) *प्रश्न क्रमांक* **1** *से* **30** *तक वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न* **1** *अंक का है। प्रश्न संख्या* **1** *से* **10** *तक प्रत्येक प्रश्न का उत्तर एक शब्द/वाक्य में दीजिए तथा* **11** *से* **30** *तक बहुविकल्पीय प्रश्न हैं। सही उत्तर अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखिए।*

Questions from **1** *to* **30** *are objective type questions. Each question is of* **1** *mark. Questions from* **1** *to* **10** *are one-word/sentence answer questions and questions from* **11** *to* **30** *are multiple choice type questions. Write correct answer in your answer-book.*

1. ओज़ोन गैस के कारण कौन-सी झिल्ली नष्ट हो जाती है ? 1

Which membrane is destroyed by Ozone gas ?

2. रक्त को जमाने में कौन-सा विटामिन सहायक होता है ? 1

Which vitamin is helpful in blood clotting ?

3. स्वस्थ रहने के लिए कौन-सा आहार लेना चाहिए ? 1

Which diet should be taken for keeping healthy ?

4. संतोष ट्रॉफी किस खेल से सम्बन्धित है ? 1

Santosh trophy is related to which game ?

5. 'वंदे मातरम्' प्रथम बार कब गया गया था ? 1

When was 'Vande Mataram' sung first time ?

6. हिप्पोक्रेट्स कौन था ? 1

Who was Hippocrates ?

7. पाचक नली की लम्बाई कितनी होती है ? 1

What is the length of Alimentary canal ?

www.MsEducationTV.com

8. प्रथम बार किस भारतीय महिला ने ओलम्पिक में कांस्य पदक जीता था ? 1

Which Indian woman won the bronze medal in Olympic first time ?

9. भारतीय महिला हॉकी टीम ने किस ओलम्पिक में प्रथम बार भाग लिया था ? 1

In which Olympics, Indian Women Hockey Team participated first time ?

10. राष्ट्रीय चिह्न में कितने शेर होते हैं ? 1

How many Loins are there in National Emblem ?

11. किसी देश की समृद्धि निर्भर करती है : 1

(A) स्वस्थ समाज पर (B) स्वस्थ पशुओं पर

(C) स्वस्थ बच्चों पर (D) स्वस्थ महिलाओं पर

The progress of any country depends on :

(A) Healthy society (B) Healthy animals

(C) Healthy children (D) Healthy women

www.MsEducationTv.com

12. पानी को शुद्ध करने के लिए तरणताल में किस गैस का प्रयोग किया जाता है ? 1

(A) नाइट्रोजन (B) ऑक्सीजन

(C) हीलियम (D) क्लोरीन

In swimming pool, which gas is used to purify water ?

(A) Nitrogen (B) Oxygen

(C) Helium (D) Chlorine

13. नाइट्रोजन, भोजन के किस घटक में पाया जाता है ? 1

(A) विटामिन (B) प्रोटीन

(C) वसा (D) कार्बोहाइड्रेट्स

Nitrogen is found in which constituent of food ?

(A) Vitamin (B) Protein

(C) Fats (D) Carbohydrates

14. प्रथम आधुनिक ओलम्पिक खेल कब और कहाँ आयोजित किए गए थे ? 1

(A) 1896 सिओल (B) 1896 एथेन्स

(C) 1890 पेरिस (D) 1964 टोकियो

When and where were the first modern Olympic games organised ?

(A) 1896 Seoul (B) 1896 Athens

(C) 1890 Paris (D) 1964 Tokyo

www.MsEducationTv.com

15. सन् 2028 के ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित किए जाएँगे ? 1

(A) पेरिस (B) टोकियो

(C) लंदन (D) लॉस एंजिलिस

Where will the 2028 Olympic games be organised ?

(A) Paris (B) Tokyo

(C) London (D) Los Angeles

16. हमारे राष्ट्रीय झण्डे का आकार कैसा है ? 1

(A) आयताकार (B) वर्गाकार

(C) गोलाकार (D) त्रिभुजाकार

What is the shape of our National Flag ?

(A) Rectangular (B) Square

(C) Circular (D) Triangular

17. हमारे राष्ट्रीय झण्डे में कितने रंग होते हैं ? 1

(A) तीन (B) चार

(C) दो (D) पाँच

How many colours are there in our National Flag ?

(A) Three (B) Four

(C) Two (D) Five

18. छूत के रोग कैसे फैलते हैं ? 1

(A) वायु द्वारा (B) पानी व भोजन द्वारा

(C) प्रत्यक्ष सम्पर्क द्वारा (D) उपरोक्त सभी

How do the communicable diseases spread ?

(A) Through air (B) Through water and food

(C) Through direct contact (D) All of the above

www.MsEducationTv.com

19. पानी द्वारा फैलने वाले रोग कौन-कौन-से हैं ? 1

(A) हैजा (B) टाइफॉइड

(C) पेचिस (D) उपरोक्त सभी

Which diseases spread through water ?

(A) Cholera (B) Typhoid

(C) Dysentry (D) All of the above

20. निम्नलिखित में से कौन-सा अस्थियों का प्रकार ***नहीं*** है ? 1

(A) लम्बी अस्थियाँ (B) गोलाकार अस्थियाँ

(C) चपटी अस्थियाँ (D) छोटी अस्थियाँ

Which one of the following is ***not*** a type of bones ?

(A) Long bones (B) Circular bones

(C) Flat bones (D) Short bones

21. लाल रक्त कणिकाओं का जीवन चक्र कितने दिन का होता है ? 1

(A) 12 दिन (B) 21 दिन

(C) 120 दिन (D) 210 दिन

What is the life cycle of Red Blood cells ?

(A) 12 days (B) 21 days

(C) 120 days (D) 210 days

22. ओलम्पिक में स्टीपल चेज रेस की दूरी कितनी होती है ? 1

(A) 1000 मी० (B) 2000 मी०

(C) 3000 मी० (D) इनमें से कोई नहीं

What is the distance of steeple chase race in Olympics ?

(A) 1000 m (B) 2000 m

(C) 3000 m (D) None of these

23. शारीरिक शिक्षा का महिलाओं के लिए क्या महत्त्व है ? 1

(A) शारीरिक विकास (B) मानसिक विकास

(C) रोगों से बचाव (D) उपरोक्त सभी

What is the benefit of physical education for women ?

(A) Physical development (B) Mental development

(C) Prevention from diseases (D) All of the above

www.MsEducationTv.com

24. 'पोल डाइव' किस खेल से सम्बन्धित है ? 1

(A) कबड्डी (B) जिम्नास्टिक

(C) बॉक्सिंग (D) खो-खो

'Pole dive' is related to which game/sports ?

(A) Kabaddi (B) Gymnastic

(C) Boxing (D) Kho-Kho

25. धीरे-धीरे संकुचित होने वाले रेशों का अन्य नाम क्या है ? 1

(A) लाल पेशीय रेशे (B) श्वेत पेशीय रेशे

(C) पीत पेशीय रेशे (D) भूरे पेशीय रेशे

What is the other name of slow twitch fibres ?

(A) Red muscle fibres (B) White muscle fibres

(C) Yellow muscle fibres (D) Brown muscle fibres

www.MsEducationTv.com

26. हृदय किस संस्थान का अंग है ? 1

(A) स्नायु संस्थान का (B) मांसपेशी संस्थान का

(C) श्वसन संस्थान का (D) रक्त प्रवाह संस्थान का

Heart is an organ of which system ?

(A) Nervous system (B) Muscular system

(C) Respiratory system (D) Circulatory system

27. किस भारतीय खिलाड़ी ने कुश्ती में ओलम्पिक में दो पदक जीते हैं ? 1

(A) साक्षी मलिक (B) बबीता फोगाट

(C) सुशील कुमार (D) योगेश्वर दत्त

Who won the two medals in wrestling in Olympics ?

(A) Sakshi Malik (B) Babita Phogat
(C) Sushil Kumar (D) Yogeshwar Dutt

28. किस भारतीय महिला खिलाड़ी ने प्रथम बार ओलम्पिक में कांस्य पदक जीता था ? 1

(A) साक्षी मलिक (B) एम० सी० मैरीकोम
(C) सायना नेहवाल (D) कर्णम मल्लेश्वरी

Which Indian woman player won the bronze medal in Olympics first time ?

(A) Sakshi Malik (B) M.C. Mary Kom
(C) Saina Nehwal (D) Karnam Malleshwari

29. 'वन्दे मातरम्' गीत किस पुस्तक में प्रथम बार छपा था ? 1

(A) महाभारत (B) योगसूत्र
(C) आनंद मठ (D) गीतांजली

'Vande Mataram' song was printed first time in which book ?

(A) Mahabharata (B) Yogsutras
(C) Anand Math (D) Geetanjali

www.MsEducationTv.com

30. निम्नलिखित में से भोजन का कौन-सा शारीरिक कार्य है ? 1

(A) ऊर्जा प्रदान करना (B) ऊतकों का निर्माण व मरम्मत करना
(C) शरीर की क्रियाओं को नियमित करना (D) उपरोक्त सभी

Which one of the following is the physical function of food ?

(A) To provide energy (B) Formation and repair of tissues
(C) To regulate the functions of body (D) All of the above