

Sample Paper (2024-25)

CLASS: 10th (Secondary)

Code: A

Roll No.

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा
HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION
[Hindi and English Medium]
ACADEMIC/OPEN

[Time allowed: 3 hours]

[Maximum Marks: 60]

- कृपया सुनिश्चित करें कि इस प्रश्न पत्र में मुद्रित पृष्ठ संख्या में 10 हैं और इसमें 30 प्रश्न हैं।
Please make sure that the printed pages in the question paper are 10 in number and it contains 30 questions.
- प्रश्न पत्र के दाईं ओर दिए गए कोड नम्बर को छात्र द्वारा उत्तर-पुस्तिका के पहले पृष्ठ पर लिखा जाना चाहिए।
The Code No. on the right side of the question paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.
- किसी प्रश्न का उत्तर देना शुरू करने से पहले उसका क्रमांक लिखना होगा।
Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.
- अपनी उत्तर पुस्तिका में खाली पन्ना/पन्नें न छोड़ें।
Don't leave blank page/pages in your answer-book.
- उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं दी जाएगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें व लिखे उत्तर को 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 नंबर 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 हैं, परीक्षा के उपरांत इस संबंध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जाएगा।

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.

सामान्य निर्देश :-

प्रश्न क्रमांक 1 से 15 वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं, जिसमें प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।
प्रश्न क्रमांक 16 से 21 अति लघु उत्तरीय प्रश्न हैं, जिसमें प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है।
प्रश्न क्रमांक 22 से 27 लघु उत्तरीय प्रश्न हैं, जिसमें प्रत्येक प्रश्न 3 अंक का है।
प्रश्न क्रमांक 28 से 30 दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं, जिसमें प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है।

GENERAL INSTRUCTIONS:-

- * Question no. 1 to 15 are objective type questions carrying 1 mark each.
- * Question no. 16 to 21 are Very Short type questions carrying 2 marks each.
- * Question no. 22 to 27 are Short type questions carrying 3 marks each.
- * Question no. 28 to 30 are Long answer type questions (with internal choice in all three questions) carrying 5 marks each.

अपेक्षित उत्तर/नैतिक मूल्य बिन्दु

**OBJECTIVE TYPE QUESTIONS
(1 MARK EACH)**

प्रश्न 1 मानव शरीर में कुल कितनी हड्डियाँ होती हैं?

- क) 216 ख) 202
ग) 203 घ) 206

How many bones are there in human body?

- a) 216 b) 202
c) 203 d) 206
-

प्रश्न 2 वंदे मातरम् गीत किस पुस्तक में छपा है?

- क) रामायण ख) गीतांजलि
ग) आनंद मठ घ) महाभारत

In which book is the song Vande Matram published?

- a) Ramayan b) Gitanjali
c) Anand Math d) Mahabratha
-

प्रश्न 3 वायु में नाइट्रोजन की मात्रा कितने प्रतिशत होती है?

- क) 55% ख) 58%
ग) 78% घ) 88%

What is the percentage of nitrogen in air ?

- a) 55 % b) 58%
c) 78% d) 88%
-

प्रश्न 4 टी.बी. से बचने के लिए कौन-सा टीका लगाया जाता है?

- क) बी.सी.जी. ख) टैटनस
ग) वैक्सीन का घ) उपरोक्त सभी

Which vaccine is given to prevent T.B.?

- a) B.C.G. b) Tetnus
c) Vaccine d) All of the above

प्रश्न 5 किस महिला खिलाड़ी को उड़न परी कहा जाता है?

- क) साईना नेहवाल ख) पी.टी.उषा
ग) पी.वी.सिंधु घ) सानिया मिर्जा

Which female player is called the flying Angel?

- a) Saina Nehwal b) P.T.Usha
c) P.V. Sandhu d) Sania Mirza

प्रश्न 6 द्रोणाचार्य पुरस्कार में कितनी राशि दी जाती है?

- क) 15 लाख ख) 10 लाख
ग) 5 लाख घ) 12 लाख

How much amount is given in Dronacharya Award?

- a) 15 Lakhs b) 10 Lakhs
c) 5 Lakhs d) 12 Lakhs

प्रश्न 7 मानव शरीर में सबसे बड़ी ग्रंथि है।

..... is the largest gland of human body.

प्रश्न 8 संतरा, नींबू, आंवला में विटामिन होता है।

Orange, Lemon, Gooseberry contains vitamin.....

प्रश्न 9 चिकित्सा शास्त्र का जनकको कहा जाता है।

.....is called the father of Medical Science.

प्रश्न 10= 14 टीमों के नॉक आउट फिक्चर में कुल कितने मैच होंगे?

How many total matches will be there in the knock out fixture of 14 teams?

प्रश्न 11 AIDS का पूरा नाम लिखो।

Write the full forms of AIDS.

प्रश्न 12 प्रथम एशियाई खेलों का आयोजन कब हुआ ?

When were the first Asian Games organised?

प्रश्न 13 अभिकथन (A) संतुलित भोजन शरीर के लिए लाभकारी होता है।

कारण (R) जंक फूड और फास्ट फूड शरीर को नुकसान पहुँचाते हैं।

क) अभिकथन (A) सही है लेकिन कारण (R) गलत है।

ख) अभिकथन (A) गलत है लेकिन कारण (R) सही है।

ग) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R); (A) की सही व्याख्या करता है।

घ) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R); (A) की सही व्याख्या नहीं करता।

(a) (A) is right but (R) is wrong

(b) (A) is wrong but (R) is right

(c) (A) and (R) both are right but (R) is correct explanation of (A)

(d) (A) and (R) both are right and (R) is not correct explanation of (A)

प्रश्न 14 अभिकथन (A) मधुमेह एक हानिकारक रोग है।

कारण (R) मधुमेह मानव शरीर में पैनक्रियाज ग्रंथि के खराब होने के कारण होता है।

क) अभिकथन (A) सही हैं, परंतु कारण (R) गलत है।

ख) अभिकथन (A) गलत हैं, परंतु कारण (R) सही है।

ग) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं, और अभिकथन (A) कारण (R) की सही व्याख्या करता है।

घ) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही है, और अभिकथन (A) कारण (R) की सही व्याख्या नहीं करता है।

Assertion (A) Diabetes is a harmful disease.

Reason (R) Diabetes is the deterioration of pancreas in the human body.

- a) Assertion (A) is correct but Reason (R) is wrong.
- b) Assertion (A) is wrong but Reason (R) is correct.
- c) Both Assertion (A) and Reason (R) are true and Assertion (A) correctly explained Reason (R).
- d) Both Assertion (A) and Reason (R) are true but Assertion (A) does not correctly explained Reason (R).

प्रश्न 15 अभिकथन (A) नॉक आउट टूर्नामेंट में जो टीम मैच हार जाती है, वह टूर्नामेंट से बाहर हो जाती है।

कारण (R) नॉक आउट टूर्नामेंट में समय और पैसा कम लगता है।

- क) अभिकथन (A) सही हैं, परंतु कारण (R) गलत है।
- ख) अभिकथन (A) गलत हैं, परंतु कारण (R) सही है।
- ग) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही है, और अभिकथन (A) कारण (R) की सही व्याख्या करता है।
- घ) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही है, और अभिकथन (A) कारण (R) की सही व्याख्या नहीं करता है।

Assertion (A) The team which loses the match in a knock out tournament is eliminated from the tournament.

Reason (R) Knock out tournament is consumed less time and money.

- a) Assertion (A) is correct but Reason (R) is wrong.
- b) Assertion (A) is wrong but Reason (R) is correct.
- c) Both Assertion (A) and Reason (R) are true and Assertion (A) correctly

explained Reason (R).

d) Both Assertion (A) and Reason (R) are true but Assertion (A) does not correctly explain Reason (R).

VERY SHORT ANSWER TYPE QUESTIONS

(2 MARKS EACH)

प्रश्न 16 डूरण्ड कप पर नोट लिखो।

(अथवा)

संतोष ट्रॉफी का वर्णन करो।

प्रश्न 17 विटामिन कितने प्रकार के हैं?

(अथवा)

कुपोषण किसे कहते हैं?

प्रश्न 18 लीग टूर्नामेंट के लाभ लिखो।

प्रश्न 19 संक्रामक रोग क्या हैं?

प्रश्न 20 मांसपेशियाँ कितने प्रकार की होती हैं? इसके प्रकारों का वर्णन करो।

प्रश्न 21 देश के प्रत्येक नागरिक के चार कर्तव्य लिखें।

SHORT ANSWER TYPE QUESTIONS

(3 MARKS EACH)

प्रश्न 22 राष्ट्रीय एकता से क्या अभिप्राय है?

(अथवा)

राष्ट्रीय ध्वज किन अवसरों पर फहराया जाता है?

प्रश्न 23 एड्स क्या है? यह कैसे फैलता है? इसके बचाव के उपाय लिखें।

(अथवा)

अस्थियां कितने प्रकार की हैं ? इनके प्रकारों का वर्णन करो।

प्रश्न 24 खेलों में महिलाओं की भागीदारी को बढ़ाने के लिए सरकार को क्या-क्या उपाय करने चाहिए ?

प्रश्न 25 दूध को संतुलित भोजन क्यों कहा जाता है?

प्रश्न.26 श्वसन तंत्र किसे कहते हैं मानव श्वसन तंत्र के कितने भाग होते हैं

प्रश्न 27 खेलों में मिलने वाले विभिन्न राष्ट्रीय खेल पुरस्कारों का वर्णन करो।

LONG ANSWER TYPE QUESTIONS

(5 MARKS EACH)

प्रश्न 28 जल प्रदूषण क्या है इसको नियंत्रित करने के उपाय लिखो।

(अथवा)

स्कूल भवन का निर्माण करते समय किन-2 बातों का ध्यान रखना चाहिए?

प्रश्न 29 - महिलाओं के लिए खेलकूद व शारीरिक शिक्षा के महत्व का वर्णन करो।

(अथवा)

महिलाओं के लिए खेलकूद व शारीरिक शिक्षा के महत्व का वर्णन करो।

प्रश्न. 30 एशियाई खेल कब शुरू हुई ? किसने शुरू की और इसको शुरू करने में किसका महत्वपूर्ण योगदान है ?

(अथवा)

राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित की जाने वाली किन्हीं पाँच राष्ट्रीय खेल प्रतियोगिताओं का वर्णन करो।