

CLASS : 10th (Secondary)

Code No. 2721

Series : Sec. M/16

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

SET : A

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Academic)

1st Semester

(Only for Re-appear Candidates)

(Morning Session)

समय : 2½ घण्टे]

[पूर्णांक : 60

Time allowed : 2½ hours]

[Maximum Marks : 60

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 8 तथा प्रश्न 17 हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper are 8 in number and it contains 17 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.

2721/ (Set : A)

P. T. O.

- 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.***

नोट : (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) प्रश्नों के उत्तर उनके अंकानुसार दें।

Answer the questions according to their marks.

भाग – अ

PART – A

1. वायु प्रदूषण से क्या अभिप्राय है ? इसके कारणों तथा बचाव के उपायों का वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by Air Pollution ? Discuss its causes and preventive measures.

अथवा

OR

जल को स्वच्छ रखने के विभिन्न साधनों का वर्णन कीजिए। 5

Explain the various means to purify water.

2. स्वास्थ्य से क्या तात्पर्य है ? हमारे जीवन में इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by Health ? Explain its importance in our life.

अथवा

OR

खनिजों से क्या अभिप्राय है ? विभिन्न प्रकार के खनिजों का विस्तृत वर्णन करें। 5

What is meant by Minerals ? Discuss the various types of minerals in detail.

(4)

2721/ (Set : A)

3. आधुनिक ओलम्पिक खेलों को प्रारम्भ करने में कोबरटीन के अथक प्रयासों का वर्णन कीजिए। 5

Discuss the endless endeavours of Coubertin in the starting of Modern Olympic Games.

अथवा

OR

- राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित की जाने वाली किन्हीं पाँच खेल प्रतियोगिताओं के बारे में विस्तृत वर्णन कीजिए। 5

Discuss about any **five** sports competitions in detail which are organized at national level.

भाग – ब

PART – B

4. जल प्रदूषण कितने प्रकार का होता है ? इनका संक्षिप्त वर्णन कीजिए। 3

What are the types of Water Pollution ? Explain them in brief.

5. वायु के प्राकृतिक शोधन पर संक्षेप में एक नोट लिखिए। 3
Write a brief note on the Natural Purification of Air.

6. “दूध एक सम्पूर्ण भोजन है।” इस कथन को स्पष्ट कीजिए। 3
"Milk is a complete food." Clarify this statement.

7. “जल हमारे जीवन का मुख्य आधार है।” इस कथन पर अपने विचार प्रकट कीजिए। 3
"Water is the main basis of our life." Give your views on this statement.

2721/ (Set : A)

8. ओलम्पिक ध्वज का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3
Discuss the Olympic Flag in brief.
9. देशभक्ति से क्या तात्पर्य है ? 3
What do you mean by Patriotism ?
10. ओलम्पिक ज्योति का वर्णन कीजिए। 3
Explain the Olympic Flame.

भाग – स

PART – C

11. वायु का मानव जीवन में क्या महत्त्व है ? 2
What is the significance of air in human life ?
12. मानव शरीर के लिए कैल्सियम के लाभ तथा इसकी कमी से होने वाली हानियाँ लिखिए। 2
Write down the benefits of calcium for human body and losses due to its deficiency.
13. स्वास्थ्य शिक्षा से क्या अभिप्राय है ? 2
What do you mean by Health Education ?
14. अच्छे नागरिक के किन्हीं **चार** कर्तव्यों को लिखिए। 2
Write down any **four** duties of a good citizen.
15. एशियन गेम्स कब और कहाँ प्रारम्भ हुए ? 2
Where and when did the Asian Games start ?
16. हमारे राष्ट्रीय झण्डे में कौन-कौन-से रंग होते हैं ? ये रंग किस बात के प्रतीक हैं ? 2
What are the colours in our National Flag ?
What do these colours symbolize ?

बहुविकल्पीय प्रश्न :

Multiple Choice Questions :

नोट : निम्न प्रश्नों के सही विकल्प का चयन करें तथा उसे अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखिए :

Choose the **correct** alternative of the following questions and write it in your answer-book :

17. (i) बैरन डी कोबरटीन का जन्म कहाँ हुआ था ? 1
- (अ) कनाडा (ब) रूस
(स) जर्मनी (द) फ्रांस
- Where was Baron de Coubertin born ?
- (a) Canada (b) Russia
(c) Germany (d) France
- (ii) सूर्य की किरणों से हमें कौन-सा विटामिन प्राप्त होता है ? 1
- (अ) विटामिन 'ए' (ब) विटामिन 'बी'
(स) विटामिन 'डी' (द) विटामिन 'सी'
- Which Vitamin do we get through Sun-rays ?
- (a) Vitamin 'A' (b) Vitamin 'B'
(c) Vitamin 'D' (d) Vitamin 'C'
- (iii) हमारे शरीर में कितनी अस्थियाँ होती हैं ? 1
- (अ) 204 (ब) 206
(स) 304 (द) 306

How many bones are there in our body ?

- (a) 204 (b) 206
(c) 304 (d) 306

(iv) भारत ने किस खेल में ओलम्पिक में प्रथम स्थान प्राप्त किया था ? 1

- (अ) फुटबॉल (ब) टेनिस
(स) वालीबॉल (द) हॉकी

In which game did India get Ist Position in Olympics ?

- (a) Football (b) Tennis
(c) Volleyball (d) Hockey

(v) हमारे शरीर के रक्त में जल कितने प्रतिशत होता है ? 1

- (अ) 65% (ब) 90%
(स) 70% (द) 80%

What is the percentage of water in the blood of our body ?

- (a) 65% (b) 90%
(c) 70% (d) 80%

(vi) विटामिन 'सी' की कमी के कारण कौन-सा रोग हो सकता है ? 1

- (अ) घेंघा (ब) पेलाग्रा
(स) रिकेट्स (द) स्कर्वी

Which disease may be caused due to the deficiency of Vitamin 'C' ?

- (a) Goitre (b) Pellagra
(c) Rickets (d) Scurvy

रिक्त स्थान भरें :

Fill in the blanks :

(vii) ओलम्पिक झण्डे में छल्ले होते हैं। 1

There are rings in the Olympic Flag.

(viii) हीमोग्लोबिन के निर्माण में सहायक है। 1

..... is helpful in the formation of haemoglobin.

(ix) अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक कमेटी के अध्यक्ष हैं। 1

..... is the President of International Olympic Committee.

एक शब्द में उत्तर दें :

Give answer in one word :

(x) एशियाई खेल कितने वर्ष बाद आयोजित किए जाते हैं ? 1

After how many years, the Asian Games are organised ?

(xi) भारतीय ओलम्पिक एसोसिएशन की स्थापना कब हुई थी ? 1

When did Indian Olympic Association establish ?

(xii) वायु में ऑक्सीजन कितने प्रतिशत होती है ? 1

What is the percentage of Oxygen in air ?

