CLASS : 10th (Secondary) **Code No. 4222**

Series : Sec. M/2019

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 पृष्ठ **8** तथा प्रश्न **28** हैं।*

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

www.mseducationtv.com

- *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.mseducationtv.com

1. राष्ट्रीय एकता क्या है ? इसका क्या महत्त्व है ? इसे कैसे बढ़ाया जा सकता है ? 5

What is National Unity ? What is its importance ? How it can be developed ?

अथवा

OR

हमारे राष्ट्रीय त्योहार कौन-से हैं ? संक्षेप में वर्णन कीजिए। 5

Which are our National Festivals ? Describe in brief.

2. जल प्रदूषण क्या है ? इसे कैसे नियन्त्रित किया जा सकता है ? 5

What is Water Pollution ? How it can be controlled ?

अथवा

OR

वायु प्रदूषण से क्या तात्पर्य है ? वायु प्रदूषण के कारणों तथा इसे रोकने के उपायों का वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by Air Pollution ? Explain the causes of Air Pollution and measures to control it.

3. खेलकूद में महिलाओं की भागीदारी के पक्ष या विपक्ष में अपने तर्क लिखिए। 5

Write your logic in favour or opposition of women participation in sports.

www.mseducationtv.com

अथवा

OR

महिलाओं के लिए खेलकूद एवं शारीरिक शिक्षा के महत्त्व का वर्णन कीजिए। 5

Describe the importance of sports and physical education for women.

4. रक्त में लाल रक्त कण और प्लेटलेट्स के बारे में लिखें। 3

Write a note on Red Blood Cells and Blood Platelets.

5. खेल संबंधी विभिन्न विचारधाराओं का वर्णन करें। 3

Give different views regarding sports.

6. मलेरिया बुखार के मुख्य लक्षण व उपचार के उपाय बताइए। 3

Give major symptoms and preventive measures of Malaria fever.

7. कुपोषण से आप क्या समझते हैं ? इससे कैसे बचा जा सकता है ? 3

What do you mean by Malnutrition ? How can we prevent from it ?

8. ओलम्पिक ध्वज का वर्णन कीजिए। 3

Elaborate the Olympic Flag.

9. इन्सुलिन क्या होती है ? इसका क्या महत्त्व है ? 3

What is Insulin ? What is its importance ?

www.mseducationtv.com

10. व्यायाम से हृदय तथा रक्त प्रणाली को क्या-क्या लाभ होता है ? 3

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

11. धमनियों तथा शिराओं में क्या अंतर है ? 2

What is the difference between arteries and veins ?

12. देशभक्ति से आप क्या समझते हैं ? 2

What do you understand by Patriotism ?

13. ओलम्पिक खेलों के झण्डे के बारे में बताइए। 2

Describe the flag of Olympic games.

14. विटामिन 'बी' के बारे में लिखें। 2

Write about Vitamin 'B'.

15. दौड़ें कितने प्रकार की होती हैं ? 2

How many types of races are there ?

16. लीग प्रणाली की हानियाँ लिखें। 2

Write disadvantages of League system.

17. पानी को साफ करने के लिए किस गैस का प्रयोग किया जाता है ?1

Which gas is used to purify water ?

www.mseducationtv.com

18. भारत की 'उड़नपरी' अथवा 'ढिंग एक्सप्रेस' किसे कहा जाता है ? 1

Who is known as 'Flying Queen' of India or 'Dhing Express' ?

19. बी० सी० जी० टीका कौन-सी बीमारी से संबंधित है ? 1

To which disease B.C.G. injection is related ?

20. विटामिन 'के' की कमी की वजह से क्या होता है ? 1

What occur due to the deficiency of Vitamin 'K' ?

21. हरियाणा में 'शहीदी दिवस' कब मनाया जाता है ? 1

When is 'Shaheedi Diwas' celebrated in Haryana ?

22. राष्ट्रीय गीत किसने गाया था ? 1

Who sung the National Song ?

23. डिफ्थीरिया कैसे फैलता है ? 1

How does Diphtheria spread ?

24. विटामिन 'सी' की कमी से कौन-सा रोग हो जाता है ? 1

(अ) मलेरिया (ब) पायरिया

(स) एनीमिया (द) डायरिया

Which disease occur due to the deficiency of Vitamin 'C' ?

(a) Malaria (b) Pyorrhoea

(c) Anaemia (d) Diarrhoea

www.mseducationtv.com

25. वायु में नाइट्रोजन की कितनी मात्रा होती है ? 1

(अ) 50% (ब) 60%

(स) 70% (द) 80%

How much quantity of Nitrogen is there in the air ?

(a) 50% (b) 60%

(c) 70% (d) 80%

26. हमारे शरीर में उपस्थित खून में हीमोग्लोबिन कौन-सा तत्त्व बनाता है ? 1

(अ) कैल्सियम (ब) लोहा

(स) आयोडीन (द) सोडियम

Which element is responsible for producing haemoglobin in the blood of our body ?

(a) Calcium (b) Iron

(c) Iodine (d) Sodium

27. एक सम्पूर्ण भोजन क्या है ? 1

(अ) रोटी, सब्जी (ब) फल

(स) दूध (द) चावल

What is a complete food ?

(a) Bread, Vegetable (b) Fruits

(c) Milk (d) Rice

www.mseducationtv.com

28. पोलियो कैसे फैलता है ? 1

(अ) गंदे पानी द्वारा

(ब) मल-मौखिक द्वारा

(स) वायु द्वारा

(द) थूक द्वारा

How does Polio spread ?

(a) Through polluted water

(b) Faeco-oral route

(c) Through air

(d) Through droplet infection

www.mseducationtv.com

CLASS : 10th (Secondary) **Code No. 4222**

Series : Sec. M/2019

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***

- *कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **8** तथा प्रश्न **28** हैं।*

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

www.mseducationtv.com

- *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.mseducationtv.com

1. स्वस्थ वातावरण से क्या तात्पर्य है ? स्वस्थ रहने के लिए किन-किन नियमों का पालन करना चाहिए ? 5

What do you mean by Health Environment ? Which rules should be followed to stay healthy ?

अथवा

OR

पानी की अशुद्धता के कारण तथा उसे शुद्ध करने के ढंग लिखें। 5

List the reasons of impurity in water and also state the ways of purifying it.

2. देशभक्ति से क्या तात्पर्य है ? एक सच्चे देशभक्त के अपने देश के प्रति कौन-से कर्त्तव्य होते हैं ? 5

What do you mean by Patriotism ? What are the duties of a true patriot towards his country ?

अथवा

OR

राष्ट्रीय एकता क्यों आवश्यक है ? 5

What is the need of National Integrity ?

3. खेलकूद में महिलाओं की भागीदारी के पक्ष या विपक्ष में अपने तर्क लिखिए। 5

Write your views in favour or against of participation of women in sports.

www.mseducationtv.com

अथवा

OR

खेलों में महिलाओं की भागीदारी को बढ़ाने के लिए हमारी सरकार को क्या उपाय करने चाहिए ? 5

What steps should our government take to enhance the participation of women in sports ?

4. खेलकूद प्रतियोगिताओं से व्यक्ति में किन-किन गुणों का विकास होता है ? 3

Which qualities are developed in an individual via sports competition ?

5. लार किसे कहते हैं ? इसके क्या लाभ हैं ? 3

What is saliva ? What are its benefits ?

6. संक्रामक रोग क्या हैं ? ये किन कारणों से फैलते हैं ? 3

What are communicable diseases ? How do they spread ?

7. खेलों में प्रतियोगिताओं के महत्त्व का वर्णन कीजिए। 3

Describe the importance of competition in sports.

8. ''दूध एक सम्पूर्ण भोजन है।'' इस कथन पर अपने विचार प्रकट कीजिए। 3

"Milk is a complete food." Give your comment on this statement.

www.mseducationtv.com

9. राष्ट्रीय झण्डा फहराते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ? 3

Which points should be kept in mind while hoisting the National Flag ?

10. उच्च रक्तचाप वाले मरीज को अपनी दिनचर्या में किन चीजों पर गौर करना चाहिए ? 3

What are the things that should be taken in mind in everyday life of a hypertensive patient ?

11. वायु का संघटन लिखिए। 2

Write down the composition of air.

12. अग्न्याशय के क्या कार्य हैं ? 2

What are the functions of Pancreas ?

13. एशियाई खेलों में झण्डा कैसा होता है ? 2

Describe the Flag of Asian Games.

14. विटामिन 'ई' के बारे में संक्षेप में लिखें। 2

Write short note about Vitamin 'E'.

15. देश के प्रति एक नागरिक के कर्त्तव्य लिखें। 2

Write the duties of a citizen towards its nation.

www.mseducationtv.com

16. ''स्वास्थ्य ही प्रथम पूँजी है'' - इस कथन से आप क्या समझते हैं ? 2

"Health is wealth" – what do you understand by this statement ?

17. जल में घुलनशील विटामिनों के नाम लिखें। 1

Write name of water-soluble vitamins.

18. हमारे राष्ट्रीय ध्वज को किस नाम से पुकारा जाता है ? 1

By what name is our National Flag called ?

19. बांझपन किस विटामिन की कमी से होता है ? 1

Sterility is caused due to deficiency of which Vitamin ?

20. सी० के० नायडू ट्रॉफी किस खेल से संबंधित है ? 1

C. K. Naidu Trophy is associated with which game ?

21. विटामिन 'ए' की प्राप्ति के कोई ***दो*** स्रोत लिखें। 1

Write any ***two*** sources of acquiring Vitamin 'A'.

22. भारत का राष्ट्रीय खेल कौन-सा है ? 1

Which is the National Game of India ?

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

Which Vitamin is helpful in blood clotting ?

www.mseducationtv.com

24. 'वंदे मातरम्' गीत किस पुस्तक में छपा था ? 1

(अ) रामायण (ब) गीतांजलि

(स) महाभारत (द) आनंद मठ

In which book 'Vande Mataram' song was published ?

(a) Ramayana (b) Geetanjali

(c) Mahabharata (d) Anand Math

25. हमारे शरीर के रक्त में जल कितने प्रतिशत होता है ? 1

(अ) 65% (ब) 75%

(स) 90% (द) 60%

What is the percentage of water in the Blood of our Body ?

(a) 65% (b) 75%

(c) 90% (d) 60%

26. हड्डियों व दाँतों की मज़बूती व निर्माण में कौन-सा तत्त्व आवश्यक है ? 1

(अ) ज़िंक (ब) लोहा

(स) फॉस्फोरस (द) सोडियम

Which element is responsible for building and strengthening of bones & teeth ?

(a) Zinc (b) Iron

(c) Phosphorus (d) Sodium

www.mseducationtv.com

27. हमारे राष्ट्रीय चिह्न में शेरों के अतिरिक्त हैं : 1

(अ) बैल, गाय (ब) बैल, मनुष्य

(स) बैल, घोड़ा (द) सूर्य, बैल

Besides lion our National Emblem contains :

(a) Bull, Cow (b) Bull, Man

(c) Bull, Horse (d) Sun, Bull

28. हरी पत्तेदार सब्जियों में कौन-सा विटामिन पाया जाता है ? 1

(अ) विटामिन 'बी' (ब) विटामिन 'ए'

(स) विटामिन 'डी' (द) विटामिन 'ई'

Which Vitamin is found in green leafy vegetables ?

(a) Vitamin 'B' (b) Vitamin 'A'

(c) Vitamin 'D' (d) Vitamin 'E'

www.mseducationtv.com

CLASS : 10th (Secondary) **Code No. 4222**

Series : Sec. M/2019

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 पृष्ठ **8** तथा प्रश्न **28** हैं।*

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

www.mseducationtv.com

- *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.mseducationtv.com

1. खेल प्रतियोगिताओं के महत्त्व के बारे में लिखिए। 5

Write down the importance of sports competition.

अथवा

OR

खेल प्रतियोगिताओं से व्यक्ति में कौन-कौन-से गुण विकसित होते हैं ? 5

Which qualities are developed in a person due to sports competition ?

2. संतुलित आहार के आवश्यक तत्वों का विस्तृत उल्लेख कीजिए। 5

Elucidate the essential components of Balanced Diet in detail.

अथवा

OR

'विटामिन' पर एक विस्तृत टिप्पणी लिखिए। 5

Write a detailed note on 'Vitamins'.

3. देशभक्ति से आप क्या समझते हैं ? किन्हीं ***दो*** महान देशभक्तों का उदाहरण देकर वर्णन कीजिए। 5

What do you understand by Patriotism ? Explain with example of any ***two*** great patriots.

www.mseducationtv.com

अथवा

OR

देशभक्ति से क्या तात्पर्य है ? एक सच्चे देशभक्त के अपने देश के प्रति कौन-कौन-से कर्त्तव्य होते हैं ? 5

What do you mean by patriotism ? What are the duties of a true patriot towards his country ?

4. मल-मूत्र निस्तारण के घरेलू उपायों का वर्णन कीजिए। 3

Describe the domestic ways of waste disposal.

5. शहरी जीवन की स्वास्थ्य समस्याएँ क्या हैं ? 3

What are the health problems in Urban life ?

6. लिंग भेद का शारीरिक शिक्षा में क्या महत्त्व है ? 3

What is the importance of gender differences in Physical Education ?

7. खसरा रोग कैसे फैलता है तथा बचाव के उपाय बताइए ? 3

How does measles disease spread and how it can be prevented ?

8. महिलाओं के खेलकूद में कम भाग लेने के ***छः*** महत्त्वपूर्ण कारण बताइए। 3

Write down ***six*** important reasons of women taking less participation in sports.

www.mseducationtv.com

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

Write a note on "Water is Life".

10. कैल्सियम को मुख्य तत्त्व क्यों कहते हैं ? 3

Why calcium is called as a major element ?

11. ओलम्पिक ज्योति का वर्णन कीजिए। 2

Describe Olympic Mashal.

12. जोड़ कितने प्रकार के होते हैं ? 2

How many types of joints are there ?

13. टूर्नामेंट करवाने के लिए कौन-कौन-सी प्रणालियाँ होती हैं ? 2

How many methods are there for organizing a tournament ?

14. खेल महिलाओं के लिए किस प्रकार महत्त्वपूर्ण हैं ? 2

How are sports important for women ?

15. "रोगी को अलग" रखने से क्या तात्पर्य है ? 2

What do you mean by "Isolation of the Patient" ?

16. किसी भी राष्ट्र के लिए खेलों का क्या महत्त्व है ? 2

What is the importance of sports for a country ?

www.mseducationtv.com

17. वायु में ऑक्सीजन कितने प्रतिशत मात्रा में होती है ? 1

What is the percentage of oxygen in air ?

18. संतोष ट्रॉफी किस खेल से संबंधित है ? 1

Santosh Trophy is related to which game ?

19. कोमा बेसिलस से कौन-सा रोग फैलता है ? 1

Which disease is spread from coma bacillus ?

20. "मास्टर ब्लास्टर" किसे कहते हैं ? 1

Who is known as "Master Blaster" ?

21. पी० वी० सिन्धु किस खेल से संबंधित हैं ? 1

P. V. Sindhu is related to which game ?

22. जो विटामिन वसा में घुलनशील हैं, उनका नाम लिखिए। 1

Name the vitamins which are soluble in fat.

23. देश की एकता के प्रतीक का चिह्न क्या है ? 1

What are the symbols of National Unity ?

24. टाइफॉइड रोग किस जीवाणु द्वारा फैलता है ? 1

(अ) सालमोनेला टाइफी

(ब) कोरनबैक्टीरियम टाइफी

(स) कोमा बैक्टीरियम

(द) वाइरस

www.mseducationtv.com

Typhoid disease is transmitted by which organism ?

(a) Salmonella typhii

(b) Corynebacterium typhii

(c) Coma bacterium

(d) Virus

25. खेल में कौन-सी भावना का होना आवश्यक है ? 1

(अ) झगड़े की भावना

(ब) मारने-मरने की भावना

(स) अनुशासन की भावना

(द) उपरोक्त कोई नहीं

Which feeling is necessary for sports ?

(a) feeling of fighting

(b) feeling of dying & killing

(c) feeling of discipline

(d) None of the above

26. प्रोटीन की कमी से निम्न में से कौन-सा रोग हो जाता है ? 1

(अ) टी० बी० (ब) चेचक

(स) प्लेग (द) क्वाशियोरकर

Which of the following disease occurs due to the deficiency of protein ?

(a) T. B. (b) Small Pox

(c) Plague (d) Kwashiorkor

www.mseducationtv.com

27. 'वंदे मातरम्' गीत के रचयिता कौन हैं ? 1

(अ) टैगोर (ब) चटर्जी

(स) नायडू (द) कबीर

Who is the author of 'Vande Matram' ?

(a) Tagore (b) Chatterjee

(c) Naidu (d) Kabir

28. हमारे शरीर में खनिज कितने प्रतिशत होता है ? 1

(अ) 20% (ब) 10%

(स) 4% (द) 30%

What is the percentage of minerals in our body ?

(a) 20% (b) 10%

(c) 4% (d) 30%

www.mseducationtv.com

CLASS : 10th (Secondary) **Code No. 4222**

Series : Sec. M/2019

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***

- *कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **8** तथा प्रश्न **28** हैं।*

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

www.mseducationtv.com

- *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.mseducationtv.com

1. स्वास्थ्य से आपका क्या अभिप्राय है ? स्वास्थ्य के महत्त्व का विस्तृत उल्लेख कीजिए। 5

What do you mean by Health ? Elaborate the importance of health.

अथवा

OR

मनुष्य के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों की चर्चा कीजिए। 5

Discuss the factors affecting the health of human beings.

2. राष्ट्रीय खेल कैसे आयोजित किए जाते हैं ? इनका क्या उद्देश्य है ? 5

How National Games are organised ? What are their objectives ?

अथवा

OR

एक राष्ट्र को खेल प्रतियोगिताओं से क्या लाभ होते हैं ? 5

What are the advantages of sports competition for a Nation ?

www.mseducationtv.com

3. भोजन पकाने की कौन-कौन-सी मुख्य विधियाँ हैं ? विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए। 5

Which are the main methods of cooking the food ? Explain in detail.

अथवा

OR

मृदा प्रदूषण क्या है ? कौन-कौन-से प्राकृतिक कारक मृदा को प्रदूषित करते हैं ? इसे नियन्त्रित करने के उपाय समझाइए। 5

What is Soil Pollution ? Which natural elements can pollute soil ? Suggest the ways to control it.

4. संक्रामक रोग किन कारणों से फैलते हैं ? 3

What are the reasons for spreading of contagious diseases ?

5. राष्ट्रीय गीत से आप क्या समझते हैं ? इसके लेखक कौन थे ? 3

What do you understand by National Song ? Who was it's writer ?

6. प्रोटीन के कार्य, इसकी कमी तथा अधिकता से होने वाली हानियों के बारे में बताइए। 3

Describe the working and problems related to the deficiency and excess of protein.

7. ग्रामीण जीवन की स्वास्थ्य समस्याएँ क्या हैं ? 3

What are the health problems in rural life ?

www.mseducationtv.com

8. खेल क्षेत्र में महिलाओं की मुश्किलों का वर्णन कीजिए। 3

Explain the difficulties for women in the field of sports.

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

What are the purposes behind Modern Olympic Games ?

10. पानी को साफ करने के कौन-कौन-से साधन हैं ? 3

What are the different tools to clean water ?

11. 'स्पोर्ट्समैनशिप' से क्या अभिप्राय है ? इसे कैसे विकसित किया जा सकता है ? 2

What is meant by 'Sportsmanship' ? How it can be developed ?

12. नॉक-आउट टूर्नामेंट क्या है ? 2

What is Knock-out Tournament ?

13. खेलकूद प्रतियोगिता मनुष्य को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती है। टिप्पणी लिखिए। 2

Sports competition inspire human being to move forward. Comment.

14. महिलाओं को खेलकूद में भाग लेना चाहिए या नहीं ? अपने तर्क लिखिए। 2

Should females participate in sports or not ? Give your views.

www.mseducationtv.com

15. इन्सुलिन क्या होती है ? इसका क्या महत्त्व है ? 2

What is Insulin ? What is its importance ?

16. महिलाओं को खेलों के लिए प्रोत्साहित करने के उपाय बताइए। 2

Give measures to encourage women for sports.

17. मलेरिया रोग किस प्रकार फैलता है ? 1

How does Malaria disease spread ?

18. रक्त की लाल कणिकाएँ शरीर के किस भाग से उत्पन्न होती हैं ? 1

From which part of body Red Blood Cells of Blood are produced ?

19. "हॉकी का जादूगर" किसे कहते हैं ? 1

Who is known as "Wizard of Hockey" ?

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

Which vitamin helps in the coagulation of blood ?

21. 'एड्स दिवस' कब मनाया जाता है ? 1

When is 'AIDS Day' celebrated ?

22. शरीर की सबसे बड़ी ग्रन्थि बताइए। 1

Which is the largest gland of the body ?

www.mseducationtv.com

23. डी० पी० टी० क्या है ? 1

What is D.P.T. ?

24. चूहों से कौन-सा रोग फैलता है ? 1

(अ) प्लेग (ब) पेचिश

(स) एड्स (द) कैंसर

Which disease is spread by rats ?

(a) Plague (b) Dysentery

(c) AIDS (d) Cancer

25. कौन-सा विटामिन पानी में घुलनशील है ? 1

(अ) विटामिन 'ए' (ब) विटामिन 'के'

(स) विटामिन 'सी' (द) विटामिन 'डी'

Which vitamin is soluble in water ?

(a) Vitamin 'A' (b) Vitamin 'K'

(c) Vitamin 'C' (d) Vitamin 'D'

26. भारत का राष्ट्रीय खेल कौन-सा है ? 1

(अ) खो-खो (ब) कबड्डी

(स) कुश्ती (द) हॉकी

Which is the National Game of India ?

(a) Kho-Kho (b) Kabaddi

(c) Wrestling (d) Hockey

www.mseducationtv.com

27. 2020 के ओलम्पिक खेल कहाँ पर आयोजित होंगे ? 1

(अ) लंदन (ब) टोकियो

(स) पेरिस (द) रियो डी जेनेरो

Where will the 2020 Olympic Games be organized ?

(a) London (b) Tokyo

(c) Paris (d) Rio de Janeiro

28. राष्ट्रीय गान की रचना किसने की थी ? 1

(अ) बंकिम चंद्र चटर्जी

(ब) रबीन्द्र नाथ टैगोर

(स) सुभाष चंद्र बोस

(द) आनंद घोष

Who composed the National Anthem ?

(a) Bankim Chandra Chatterjee

(b) Rabindra Nath Tagore

(c) Subhash Chandra Bose

(d) Anand Ghosh

www.mseducationtv.com