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

Series : Sec/Annual-2023

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

SET : A

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Academic/Open)

(Only for Fresh/Re-appear/Improvement/Additional Candidates)

*समय : **2.30** घण्टे]* *[पूर्णांक : **60***

*Time allowed : **2.30** 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.

- *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.

www.mseducationtv.com

- *परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें। रोल नं० के अतिरिक्त प्रश्न-पत्र पर अन्य कुछ भी न लिखें और वैकल्पिक प्रश्नों के उत्तरों पर किसी प्रकार का निशान न लगाएँ।*

  Candidates must write their Roll No. on the question paper. Except Roll No. do not write anything on question paper and don't make any mark on answers of objective type questions.

- *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 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 :

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) *प्रश्नों के उत्तर उनके अंकानुसार दीजिए।*

Answer the questions according to their marks.

1. वातावरण से आप क्या समझते हैं ? खेलों के लिए स्वस्थ वातावरण सम्बन्धी ध्यान रखने योग्य बातों के बारे में विस्तार से समझाइये। 5

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

www.mseducationtv.com

अथवा

OR

जल साफ करने की विधियों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

Describe in detail the methods of purifying water.

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

What is food ? Why do we have food ?

अथवा

OR

राष्ट्रीय एकता से आपका क्या अभिप्राय है ?

What do you understand by National Integrity ?

3. 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 रोगों और उनकी प्रतिरक्षा के बारे में संक्षेप में लिखें।

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

www.mseducationtv.com

4. संक्रामक रोग किन कारणों से फैलते हैं ? 3

What are the reasons for spreading of contagious diseases ?

5. खेल क्षेत्र में महिलाओं की मुश्किलों का वर्णन करें। 3

Explain the difficulties for women in the field of sports.

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

What is the importance of gender differences in Physical Education ?

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

What are the purposes behind Modern Olympic Games ?

8. श्वास संस्थान का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Describe briefly the Respiratory System.

9. विभिन्न प्रकार की कूदों का वर्णन करें। 3

Describe the various types of Jumps.

10. राष्ट्रीय झण्डे के तीन रंगों की क्या विशेषताएँ होती हैं ? 3

What is the importance of three colours in National Flag ?

www.mseducationtv.com

11. वायु का संघटन लिखिए। 2

Write down the composition of air.

12. खेल-कूद के द्वारा नारी में सहनशीलता के गुण किस प्रकार उत्पन्न होते हैं ? 2

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

13. यकृत के क्या कार्य हैं ? 2

What is the function of Liver ?

14. नॉक-आउट टूर्नामेंट क्या है ? 2

What is Knock-out Tournament ?

15. एशियाई खेलों में झण्डा कैसा होता है ? 2

Describe the Flag of Asian Games.

16. "रोगी को अलग" रखने से आपका क्या अभिप्राय है ? 2

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

17. राष्ट्रीय चिन्ह में कितने शेर होते हैं ? 1

How many lions are there in our National Symbol ?

www.mseducationtv.com

18. पृथ्वी के कितने भाग पर जल उपस्थित है ? 1

How much part of earth has water ?

19. दालों से हमें क्या मिलता है ? 1

What do we obtain from pulses ?

20. 'कर्णम मल्लेश्वरी' किस खेल से सम्बन्धित है ? 1

'Karnam Malleshwari' is associated with which game ?

21. गैस्ट्रिक रस क्या है ? उसका कार्य लिखें। 1

What is Gastric Juice ? Write its function.

22. किसने कहा था कि "स्वास्थ्य ही प्रथम पूँजी है" ? 1

Who said "Health is Wealth" ?

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

Which Vitamin is helpful in blood clotting ?

24. 'एड्स दिवस' कब मनाया जाता है ? 1

(A) 1 अगस्त (B) 1 सितम्बर

(C) 1 जनवरी (D) 1 दिसम्बर

www.mseducationtv.com

When is 'AIDS DAY' celebrated ?

(A) 1 August (B) 1 September

(C) 1 January (D) 1 December

25. विटामिन 'डी' की कमी से कौन-सा रोग हो सकता है ? 1

(A) पेलैग्रा (B) घेंघा

(C) स्कर्वी (D) रिकेट्स

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

(A) Pellagra (B) Goitre

(C) Scurvy (D) Rickets

26. किस रोमन सम्राट ने प्राचीन ओलम्पिक खेलों को रोक दिया था ? 1

(A) सिकन्दर (B) अरस्तू

(C) थियोडोसियस (D) कोबेर्टिन

Which Roman Emperor stopped the Ancient Olympic Games ?

(A) Alexander (B) Aristotle

(C) Theodosius (D) Coubertin

www.mseducationtv.com

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

(A) टैगोर (B) चटर्जी

(C) नायडू (D) कबीर

Who is the author of 'Vande Mataram' ?

(A) Tagore (B) Chatterjee

(C) Naidu (D) Kabir

28. 2020 के ओलम्पिक खेल कहाँ पर आयोजित हुए थे ? 1

(A) लंदन (B) टोकियो

(C) पेरिस (D) रियो-डी-जेनेरियो

Where was the 2020 Olympic Games be organized ?

(A) London (B) Tokyo

(C) Paris (D) Rio-de-Janeiro

www.mseducationtv.com

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

Series : Sec/Annual-2023

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

SET : B

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Academic/Open)

(Only for Fresh/Re-appear/Improvement/Additional Candidates)

*समय : **2.30** घण्टे]* *[पूर्णांक : **60***

*Time allowed : **2.30** 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.

- *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.

www.mseducationtv.com

- *परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें। रोल नं० के अतिरिक्त प्रश्न-पत्र पर अन्य कुछ भी न लिखें और वैकल्पिक प्रश्नों के उत्तरों पर किसी प्रकार का निशान न लगाएँ।*

  Candidates must write their Roll No. on the question paper. Except Roll No. do not write anything on question paper and don't make any mark on answers of objective type questions.

- *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 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 :

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) प्रश्नों के उत्तर उनके अंकानुसार दीजिए।

Answer the questions according to their marks.

1. स्वास्थ्य शिक्षा क्या है ? वर्णन करें। 5

What is health education ? Describe it.

www.mseducationtv.com

अथवा

OR

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

Discuss the factors affecting the health of human beings.

2. मानव शरीर विज्ञान के बारे में आप क्या जानते हैं ? इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए। 5

What do you know about the science of human body ? Explain its importance.

अथवा

OR

पाचन संस्थान का संक्षेप में वर्णन कीजिए।

Briefly describe the digestive system.

3. श्वास क्रिया किसे कहते हैं ? श्वास प्रणाली के अंगों के नाम बताएँ तथा उनका संक्षेप में वर्णन कीजिए। 5

What is known as respiration process ? Name the parts of respiratory system and explain them briefly.

अथवा

OR

दाँत कितने प्रकार के होते हैं ? उनकी बनावट तथा उनके कार्यों का विवरण दीजिए।

How many types of teeth are there ? Describe their structure and function.

www.mseducationtv.com

4. राष्ट्रीय गीत 'वन्दे मातरम' का क्या भावार्थ है ? 3

What is the meaning of the National Song 'Vande Mataram' ?

5. महिला और पुरुष की शारीरिक रचना में अन्तर स्पष्ट कीजिए। 3

Explain the difference between men and women's physical composition.

6. घर में गन्दगी कैसे फैलती है ? घर की सफाई के लिए किन-किन बातों का ध्यान देना आवश्यक है ? 3

How insanitation spreads in home ? Which things should be kept in mind while cleaning the house ?

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

Write a note on "Water is Life".

8. महिलाओं के खेल-कूद में कम भाग लेने के *छः* महत्त्वपूर्ण कारण बताइए। 3

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

9. स्कूल बनाते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ? 3

What things should be taken care of while building a school ?

10. राष्ट्रीय खेल क्या हैं ? इनका क्या उद्देश्य है ? 3

What is National Games ? What is the purpose of these games ?

www.mseducationtv.com

11. गणतन्त्र दिवस (26 जनवरी) पर नोट लिखें। 2

Write a note on Republic Day (26 January).

12. पानी को साफ करने के कौन-कौन-से साधन हैं ? 2

What are the different tools to clean water ?

13. जोड़ कितने प्रकार के होते हैं ? 2

How many types of joints are there ?

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

Write short note about Vitamin 'A'.

15. राष्ट्रीय एकता क्या है ? 2

What is National Unity ?

16. विसंक्रमण किसे कहते हैं ? 2

What is sterilization ?

17. वायु में कार्बन डाइऑक्साइड (CO_2) की मात्रा क्या है ? 1

What is the content of carbon-dioxide (CO_2) in air ?

www.mseducationtv.com

18. हमारे शरीर में कुल कितनी हड्डियाँ होती हैं ? 1

How many bones are there in our body ?

19. ओलम्पिक एसोसिएशन की स्थापना भारत में कब हुई ? 1

When was Olympic Association founded in India ?

20. किस-किस दौड़ में स्टैगर्स का प्रयोग किया जाता है ? 1

In which races the staggers are used ?

21. लाल रक्त कणिकाओं का निर्माण कहाँ होता है ? 1

Where are Red Blood Cells formed ?

22. गोल्फ की स्टिक को क्या कहा जाता है ? 1

What is the golf stick called ?

23. मानव खोपड़ी में कितनी अस्थियाँ होती हैं ? 1

How many bones are there in human skull ?

24. शरीर के भार का कितना भाग पानी होता है ? 1

(A) ½ भाग (B) ⅓ भाग

(C) ¼ भाग (D) ⅔ भाग

www.mseducationtv.com

What is the ratio of water in human body ?

(A) ½ (B) ⅓

(C) ¼ (D) ⅔

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

(A) विटामिन बी (B) विटामिन डी

(C) विटामिन ए (D) विटामिन ई

Which Vitamin is found in green leafy vegetables ?

(A) Vitamin B (B) Vitamin D

(C) Vitamin A (D) Vitamin E

26. भारत का सर्वोच्च खेल पुरस्कार कौन-सा है ? 1

(A) परमवीर चक्र (B) मेजर ध्यान चन्द खेल रत्न

(C) अर्जुन (D) भारत रत्न

Which is India's Supreme Sports Award ?

(A) Paramveer Chakra (B) Major Dhyan Chand Khel Ratna

(C) Arjun (D) Bharat Ratna

www.mseducationtv.com

27. मच्छर से कौन-सा बुखार होता है ? 1

(A) बैक्टीरियल (B) वायरल

(C) मलेरिया (D) कोई नहीं

Which fever occurs due to mosquito ?

(A) Bacterial (B) Viral

(C) Malaria (D) None

28. एक सम्पूर्ण भोजन क्या है ? 1

(A) रोटी, सब्जी (B) फल

(C) दूध (D) चावल

What is a complete food ?

(A) Bread, Vegetable (B) Fruits

(C) Milk (D) Rice

www.mseducationtv.com

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

Series : Sec/Annual-2023

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

SET : C

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Academic/Open)

(Only for Fresh/Re-appear/Improvement/Additional Candidates)

*समय : **2.30** घण्टे]* *[पूर्णांक : **60***

*Time allowed : **2.30** 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.

- *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.

www.mseducationtv.com

- *परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें। रोल नं० के अतिरिक्त प्रश्न-पत्र पर अन्य कुछ भी न लिखें और वैकल्पिक प्रश्नों के उत्तरों पर किसी प्रकार का निशान न लगाएँ।*

  Candidates must write their Roll No. on the question paper. Except Roll No. do not write anything on question paper and don't make any mark on answers of objective type questions.

- *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 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 :

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) *प्रश्नों के उत्तर उनके अंकानुसार दीजिए।*

Answer the questions according to their marks.

1. नगर में संक्रामक रोग फैलने पर आप सबसे पहले किन-किन नियमों का पालन करेंगे ? विस्तृत व्याख्या कीजिए। 5

Explain in detail about the rules to be followed immediately at the spread of communicable disease in city.

www.mseducationtv.com

अथवा

OR

संक्रामक रोगों से आपका क्या तात्पर्य है ? एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को ये कैसे संक्रमित करते हैं ? इनसे बचाव के उपाय क्या हैं ?

What do you mean by communicable disease ? How do they commute from one to another ? What are precautionary measures to save from such diseases ?

2. वायुमण्डल के बारे में आप क्या जानते हैं ? वायु की रचना तथा वायु में पाई जाने वाली मुख्य गैसों का वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by Atmosphere ? Describe the composition of air and the main gases found in air.

अथवा

OR

एक अच्छा घर बनाते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?

What things we should take care of while building a good home ?

3. राष्ट्रीय एकता से आपका क्या अभिप्राय है ? स्पष्ट कीजिए। 5

What do you mean by National Unity ? Explain.

अथवा

OR

www.mseducationtv.com

हमें भोजन की आवश्यकता क्यों पड़ती है ? भोजन पकाने की विभिन्न विधियों का वर्णन कीजिए।

Why do we need food ? Describe various methods to cook food ?

4. रोग प्रतिरोधक क्षमता से आपका क्या अभिप्राय है ? 3

What do you mean by Immunity ?

5. प्रतियोगिता में राष्ट्रीय एकता का विकास होता है। व्याख्या करें। 3

Competition develop National Integration. Explain.

6. भारतीय ओलम्पिक एसोसिएशन पर संक्षेप में नोट लिखें। 3

Write down a brief note on Indian Olympic Association.

7. लीग प्रणाली क्या है ? इसके लाभ तथा हानियों का वर्णन कीजिए। 3

What is League System ? Explain its advantages & disadvantages.

8. श्वासोच्छ्वास के अवयवों का वर्णन कीजिए। 3

Describe the components of Respiration.

9. विसंक्रमण किसे कहते हैं ? 3

What is Sterilization ?

www.mseducationtv.com

10. हड्डियाँ कितने प्रकार की होती हैं ? उनके नाम लिखिए। 3

Bones are of how many types ? Write their names.

11. मानव शरीर एक मशीन के समान है। कैसे ? वर्णन कीजिए। 2

Human body is like a machine. How ? Explain.

12. स्टार्ट कितने प्रकार के होते हैं ? नाम लिखिए। 2

What are the types of start ? Write the names.

13. महिलाओं तथा पुरुषों में शारीरिक क्रिया सम्बन्धी भेद बताएँ। 2

Tell the differences related to physical activities between men & women.

14. देशभक्ति से आप क्या समझते हैं ? 2

What do you understand by Patriotism ?

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

What is Balanced Diet ? Define.

16. पाचन तंत्र का संक्षेप में वर्णन करें। 2

Describe briefly the digestive system.

www.mseducationtv.com

17. वायु में कार्बन डाइऑक्साइड (CO_2) की मात्रा क्या है ? 1

What is the content of carbon dioxide (CO_2) in air ?

18. राष्ट्रीय चिह्न में कितने शेर होते हैं ? 1

How many lions are there in our National Symbol ?

19. 'स्पोर्ट्समैनशिप' भाव से क्या अभिप्राय है ? 1

What is meant by the term 'Sportsmanship' ?

20. रक्त का लाल रंग किस तत्त्व से होता है ? 1

Which constituent make the blood red ?

21. भोजन पकाने की सर्वोत्तम विधि कौन-सी है ? 1

Which is the best method of cooking the food ?

22. महिलाएँ बहुत तेज क्यों नहीं दौड़ पाती हैं ? 1

Why can't women run too fast ?

23. दाँत और जिह्वा किस संस्थान के अंग हैं ? 1

Of which system teeth and tongue are the parts ?

www.mseducationtv.com

24. नागरिकों के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए किस चीज़ की आवश्यकता होती है ? 1

(A) स्वस्थ वातावरण (B) चरित्र

(C) सजगता (D) दूरदर्शिता

Things needed to maintain health of citizens :

(A) Healthy Atmosphere (B) Character

(C) Vigilence (D) Foresightedness

25. बैरन डी का जन्म कहाँ हुआ था ? 1

(A) फ्रांस (B) रूस

(C) अमेरिका (D) इंग्लैण्ड

Where did Baron de born ?

(A) France (B) Russia

(C) America (D) England

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

(A) कबड्डी (B) खो-खो

(C) कुश्ती (D) हॉकी

Which is the National Game of India ?

(A) Kabaddi (B) Kho-Kho

(C) Wrestling (D) Hockey

www.mseducationtv.com

27. भारत में स्वतन्त्रता दिवस कब मनाया जाता है ? 1

(A) 15 अगस्त (B) 20 अगस्त

(C) 25 सितम्बर (D) 2 अक्टूबर

When is 'Independence Day' celebrated in India ?

(A) 15 August (B) 20 August

(C) 25 September (D) 2 October

28. 'वन्दे मातरम्' गीत किस पुस्तक में छपा था ? 1

(A) रामायण (B) महाभारत

(C) गीतांजलि (D) आनन्द मठ

In which book 'Vande Mataram' song published ?

(A) Ramayan (B) Mahabharat

(C) Gitanjali (D) Anand Math

www.mseducationtv.com

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

Series : Sec/Annual-2023

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

SET : D

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Academic/Open)

(Only for Fresh/Re-appear/Improvement/Additional Candidates)

*समय : **2.30** घण्टे]* *[पूर्णांक : **60***

*Time allowed : **2.30** 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.

- *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.

www.mseducationtv.com

- *परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें। रोल नं० के अतिरिक्त प्रश्न-पत्र पर अन्य कुछ भी न लिखें और वैकल्पिक प्रश्नों के उत्तरों पर किसी प्रकार का निशान न लगाएँ।*

  Candidates must write their Roll No. on the question paper. Except Roll No. do not write anything on question paper and don't make any mark on answers of objective type questions.

- *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 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 :

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) *प्रश्नों के उत्तर उनके अंकानुसार दीजिए।*

Answer the questions according to their marks.

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

What is food ? Why do we have food ?

www.mseducationtv.com

अथवा

OR

हमारे शरीर से मल का बाहर निकलना क्यों आवश्यक है ?

What is it important to excrete faeces from our body ?

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

What is Water Pollution ? How it can be controlled ?

अथवा

OR

संतुलित भोजन के क्या गुण हैं ? भोजन की हमारे स्वास्थ्य के लिए क्या आवश्यकता है ?

What are the qualities of balanced diet ? What is the need of food for our health ?

3. आधुनिक ओलम्पिक खेलों का विस्तार से वर्णन करें। 5

Describe the Modern Olympic Games in detail.

अथवा

OR

घर के आस-पास की सफाई रखने के लिए किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?

What precautions should we do for the cleanliness of surroundings your house ?

www.mseducationtv.com

4. टी० बी० रोग के लक्षण बताइए। 3

Tell the symptoms of T. B.

5. धमनियों और शिराओं में क्या अन्तर है ? 3

Tell the difference between veins and arteries.

6. स्कूल के छात्रों के लिए कौन-कौन-से खेलों के मुकाबले करवाए जाते हैं ? 3

What type of competitions of sports are organized for school students ?

7. एक राष्ट्र को खेल प्रतियोगिताओं से क्या लाभ होते हैं ? 3

What type of benefits does a nation have from sports competitions ?

8. घर में गन्दगी कैसे फैलती है ? घर की सफाई के लिए किन-किन बातों का ध्यान देना आवश्यक है ? 3

How insanitation spreads in house ? Which things should be kept in mind while cleaning the house ?

9. राष्ट्रीय गीत 'जन गण मन' का अर्थ स्पष्ट करें। 3

Clarify the meaning of an National Song 'Jan Gan Man'.

10. 'मानसिक श्रम करने वाले' तथा 'शारीरिक श्रम करने वाले' मनुष्यों को आप किस प्रकार का भोजन करने की सम्मति देंगे ? 3

What type of food should be taken by persons doing intellectual and physical labour (work) ?

www.mseducationtv.com

11. सामाजिक वातावरण से आप क्या समझते हैं ? 2

What do you mean by social environment ?

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

On what occasions is the National Flag hoisted ?

13. संतुलित आहार क्या है ? 2

What is a balanced diet ?

14. राष्ट्रीय खेलों के उद्देश्यों के बारे में बताएँ। 2

State the purpose of National Games.

15. भारत की राष्ट्रीय एकता का मूल मंत्र क्या है ? 2

What is the essence of National Integration ?

16. एक देशभक्त नागरिक के अपने देश के प्रति क्या कर्त्तव्य हैं ? 2

What are the responsibilities of a patriotic citizen ?

17. खेलों में शीर्ष खिलाड़ियों को कौन-सा पुरस्कार मिलता है ? 1

Top players of games get which award ?

www.mseducationtv.com

18. ऐच्छिक मांसपेशियाँ क्या होती हैं ? 1

What are voluntary muscles ?

19. रिले दौड़ में कितने खिलाड़ी भाग लेते हैं ? 1

How many players take part in Relay Race ?

20. वायु में नाइट्रोजन कितने प्रतिशत होती है ? 1

What is the percentage of Nitrogen in air ?

21. एन० सी० ई० आर० टी० का पूरा नाम लिखिए। 1

Write down the full form of N. C. E. R. T.

22. एशियाई खेलों का आयोजन कितने वर्ष बाद किया जाता है ? 1

After how many years Asian Games are organized ?

23. सन्तोष ट्रॉफी किस खेल से सम्बन्धित है ? 1

Santosh Trophy is related to which game ?

24. 'द्रोणाचार्य पुरस्कार' किसे दिया जाता है ? 1

Who is awarded with 'Dronacharya Award' ?

www.mseducationtv.com

25. हमारे शरीर में उपस्थित खून में हीमोग्लोबिन कौन-सा तत्व बनाता है ? 1

(A) कैल्सियम (B) लोहा

(C) आयोडीन (D) सोडियम

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

(A) Calcium (B) Iron

(C) Iodine (D) Sodium

26. पोलियो कैसे फैलता है ? 1

(A) दूषित पानी द्वारा (B) वायु द्वारा

(C) मल-मौखिक द्वारा (D) थूक द्वारा

How does Polio spread ?

(A) Through polluted water (B) Through air

(C) Through Faeco-oral route (D) Through droplet infection

27. टाइफॉइड रोग किस जीवाणु द्वारा फैलता है ? 1

(A) सालमोनेला टाइफी (B) कोरिने बैक्टीरियम टाइफी

(C) कोमा बैक्टीरियम (D) वाइरस

Typhoid disease is transmitted by which organism ?

(A) Salmonella typhii (B) Coryne bacterium typhii

(C) Coma bacterium (D) Virus

www.mseducationtv.com

28. राष्ट्रीय गान की रचना किसने की ? 1

(A) बंकिमचन्द्र चटर्जी (B) रबीन्द्रनाथ टैगोर

(C) सुभाष चन्द्र बोस (D) आनन्द घोष

Who composed the National Anthem ?

(A) Bankim Chandra Chatterjee (B) Rabindra Nath Tagore

(C) Subhash Chandra Bose (D) Anand Ghosh

www.mseducationtv.com