

CLASS : 10th (Secondary)

Code No. 5521

Series : Sec. April/2021

Roll No. 

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

**SET : A**

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

**HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION**

**भाग – I**

**PART – I**

(आत्मनिष्ठ प्रश्न)

**(Subjective Questions)**

(Academic/Open)

[ हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम ]

[ Hindi and English Medium ]

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

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.

5521/(Set : A)/ I

P. T. O.

- 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.**

### 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.

5521/(Set : A)/ I

( 3 )

5521/(Set : A)

भाग – क

**SECTION – A**

1. वायु प्रदूषण क्या है ? वायु प्रदूषण के कारणों तथा इसे रोकने के उपायों का उल्लेख कीजिए। 5  
What is Air Pollution ? Elaborate the causes of air pollution and measure to control it.

अथवा

**OR**

संतुलित भोजन के आवश्यक तत्वों का विस्तार से वर्णन कीजिए।  
Discuss the essential constituents of Balanced Diet in detail.

2. राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित होने वाली किन्हीं **चार** प्रतियोगिताओं पर संक्षेप में टिप्पणियाँ लिखिए। 5  
Write down the short notes on any **four** competitions, which are organised at National Level.

अथवा

**OR**

संक्रामक रोग क्या हैं ? इनके फैलने के कारणों का वर्णन कीजिए।  
What are Communicable Diseases ? Discuss the causes of their transmission.

भाग – ख

**SECTION – B**

3. ओलम्पिक ज्योति का वर्णन कीजिए। 3  
Discuss about Olympic Flame.
4. हमें राष्ट्रीय एकता की आवश्यकता क्यों होती है ? वर्णन कीजिए। 3  
Why do we need National Integration ? Explain.

5521/(Set : A)/ I

P. T. O.

5. एड्स क्या है ? इसके फैलने के कारणों, लक्षणों तथा बचाव के उपायों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

What is AIDS ? Discuss its causes of transmission, symptoms and measures of prevention in brief.

6. अस्थियों के कार्यों का वर्णन कीजिए। 3

Discuss the functions of Bones.

भाग – ग

SECTION – C

7. भोजन में जल का क्या महत्त्व है ? 2

What is the significance of water in food ?

8. प्राचीन ओलम्पिक खेलों के चार नियम लिखिए। 2

Write down the **four** rules of Ancient Olympic Games.

9. राष्ट्रगान के नियम बताइए। 2

Discuss the rules of National Anthem.

10. जुकाम के बारे में आप क्या जानते हैं ? 2

What do you mean by Common Cold ?



CLASS : 10th (Secondary)

Code No. 5521

Series : Sec. April/2021

Roll No. 

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

**SET : A**

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

**HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION**

**भाग – II**

**PART – II**

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

**(Objective Questions)**

(Academic/Open)

[ हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम ]

[ Hindi and English Medium ]

(Only for Fresh/Re-appear 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.**

5521/(Set : A)/ II

P. T. O.

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

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

1. किसने कहा था कि “स्वास्थ्य ही प्रथम पूँजी है” ? 1  
Who said, "Health is the First Wealth" ?
2. हमारे रक्त में कितने प्रतिशत जल होता है ? 1  
What is the percentage of water in our blood ?
3. ‘रंगास्वामी कप’ किस खेल से संबंधित है ? 1  
'Rangaswami Cup' is related to which sports ?
4. राष्ट्रगान की रचना किसने की थी ? 1  
Who composed National Anthem ?
5. तपेदिक से बचाव के लिए कौन-सा टीका लगवाना चाहिए ? 1  
Which vaccine is used to prevent Tuberculosis ?
6. एक वयस्क के शरीर में कितनी अस्थियाँ होती हैं ? 1  
How many bones are there in an adult's body ?
7. आधुनिक ओलम्पिक खेलों के जन्मदाता का क्या नाम है ? 1  
What is the name of the founder of Modern Olympic Games ?
8. ‘स्मृति मंधाना’ किस खेल से संबंधित है ? 1  
'Smriti Mandhana' is related to which sports ?

9. वायुमंडल में नाइट्रोजन कितने प्रतिशत होती है ? 1

What is the percentage of Nitrogen in atmosphere ?

10. सूर्य की किरणों से हमें कौन-सा विटामिन प्राप्त होता है ? 1

Which Vitamin do we get from Sun-rays ?

11. पीने के लिए पानी को कौन-सी गैस से शुद्ध किया जा सकता है ? 1

- (A) हाइड्रोजन (B) हीलियम  
(C) नाइट्रोजन (D) क्लोरीन

For drinking water which gas can be used to purify water ?

- (A) Hydrogen (B) Helium  
(C) Nitrogen (D) Chlorine

12. निम्नलिखित में से कौन-सा विटामिन पानी में घुलनशील है ? 1

- (A) विटामिन 'ए' (B) विटामिन 'के'  
(C) विटामिन 'सी' (D) विटामिन 'डी'

Which one of the following vitamins is soluble in water ?

- (A) Vitamin 'A' (B) Vitamin 'K'  
(C) Vitamin 'C' (D) Vitamin 'D'

13. प्राचीन ओलम्पिक खेल कब बन्द किए गए थे ? 1

- (A) 394 ई० पूर्व (B) 776 ई० पूर्व  
(C) 394 ई० (D) 794 ई०

When were the Ancient Olympic Games stopped ?

- (A) 394 B.C. (B) 776 B.C.  
(C) 394 A.D. (D) 794 A.D.

14. राष्ट्रीय झण्डे की लम्बाई व चौड़ाई का अनुपात क्या होता है ? 1

- (A) 5 : 3 (B) 3 : 4  
(C) 5 : 4 (D) 3 : 2

What is the ratio of length and breadth of National Flag ?

- (A) 5 : 3 (B) 3 : 4  
(C) 5 : 4 (D) 3 : 2

15. निम्नलिखित में से 'चिकित्साशास्त्र का जनक' किसे कहा जाता है ? 1

- (A) रॉबर्ट कोच (B) हिप्पोक्रेट्स  
(C) लिस्टर (D) लुईस पाश्चर

Who is called "Father of Medicine" ?

- (A) Robert Koch (B) Hippocrates  
(C) Lister (D) Louis Pasteur

16. मानव शरीर में सबसे लम्बी अस्थि कौन-सी होती है ? 1

- (A) फीमर (B) ह्यूमरस  
(C) रेडियस (D) टिबिया

Which is the longest bone in human body ?

- (A) Femur (B) Humerus  
(C) Radius (D) Tibia

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

- (A) कबड्डी (B) कुश्ती  
(C) खो-खो (D) हॉकी

Which is the national game of India ?

- (A) Kabaddi (B) Wrestling  
(C) Kho-Kho (D) Hockey



18. महिलाओं ने प्रथम बार कौन-से ओलम्पिक्स में भाग लिया था ? 1

- (A) 1896 (B) 1900  
(C) 1904 (D) 1908

In which Olympics did women participate first time ?

- (A) 1896 (B) 1900  
(C) 1904 (D) 1908

19. हमारे पर्यावरण को क्या प्रदूषित करता है ? 1

- (A) वायु प्रदूषण (B) जल प्रदूषण  
(C) भूमि प्रदूषण (D) उपरोक्त सभी

What does pollute our environment ?

- (A) Air Pollution (B) Water Pollution  
(C) Soil Pollution (D) All of the above

20. निम्नलिखित में से कौन-सा तत्व अस्थियों की मजबूती व निर्माण में आवश्यक है ? 1

- (A) जिंक (B) कैल्सियम  
(C) सोडियम (D) लोहा

Which one of the following elements is essential for strength and formation of bones ?

- (A) Zinc (B) Calcium  
(C) Sodium (D) Iron

21. अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति का अध्यक्ष कौन है ? 1

- (A) एंटोनियो समारॉच (B) थॉमस बैच  
(C) रॉबर्ट बैच (D) इनमें से कोई नहीं

Who is the President of International Olympic Committee ?

- (A) Antonio Samaranch (B) Thomas Bach  
(C) Robert Bach (D) None of these

22. तिरंगे के अशोक चक्र में कितनी तीलियाँ होती हैं ? 1

- (A) 12 (B) 18  
(C) 22 (D) 24

How many sticks are there in Ashok Chakra of Tri-colour ?

- (A) 12 (B) 18  
(C) 22 (D) 24

23. 'विश्व एड्स दिवस' कब मनाया जाता है ? 1

- (A) 1 सितम्बर (B) 1 दिसम्बर  
(C) 1 जून (D) 1 जनवरी

On which day "World AIDS Day" is celebrated ?

- (A) 1st September (B) 1st December  
(C) 1st June (D) 1st January

24. हमारे शरीर में कितनी पसलियाँ होती हैं ? 1

- (A) 22 (B) 33  
(C) 24 (D) 25

How many ribs are there in our body ?

- (A) 22 (B) 33  
(C) 24 (D) 25

25. निम्नलिखित में से कौन-सी दूरी छोटी दौड़ की **नहीं** है ? 1

- (A) 200 मी (B) 400 मी  
(C) 800 मी (D) 100 मी

Which one of the following is **not** short distance race ?

- (A) 200 m (B) 400 m  
(C) 800 m (D) 100 m

26. 'साक्षी मलिक' का संबंध किस खेल से है ?

1

- (A) कबड्डी (B) बॉक्सिंग  
(C) कुश्ती (D) तीरंदाजी

Sakshi Malik is related to which sports ?

- (A) Kabaddi (B) Boxing  
(C) Wrestling (D) Archery

27. निम्नलिखित में से कौन-सा एक सम्पूर्ण भोजन है ?

1

- (A) चावल (B) रोटी  
(C) दूध (D) दालें

Which one of the following is a complete food ?

- (A) Rice (B) Bread  
(C) Milk (D) Pulses

28. ओलम्पिक ज्योति का भार कितना होता है ?

1

- (A) 500 ग्राम (B) 600 ग्राम  
(C) 700 ग्राम (D) 800 ग्राम

What is the weight of Olympic Flame ?

- (A) 500 gm (B) 600 gm  
(C) 700 gm (D) 800 gm

29. निम्नलिखित में से कौन-सी बीमारी फेफड़ों को प्रभावित करती है ?

1

- (A) एड्स (B) रैबीज़  
(C) पोलियो (D) तपेदिक

Which one of the following diseases affects the lungs ?

- (A) AIDS (B) Rabies  
(C) Polio (D) Tuberculosis

30. निम्नलिखित में से कौन-सा रक्त का घटक **नहीं** है ?

1

- (A) लाल रक्त कणिकाएँ
- (B) श्वेत रक्त कणिकाएँ
- (C) छोटी केशिकाएँ
- (D) प्लाज्मा

Which one of the following is **not** the constituent of blood ?

- (A) Red Blood Cells
- (B) White Blood Cells
- (C) Small Capillaries
- (D) Plasma

