

बोर्ड पूर्व परीक्षा
Pre-Board Examination
कक्षा (Class): 10

विषय: स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा
Subject: Health and Physical Education

समय (Time): 3:00 घंटे (Hours)

अधिकतमांक (Maximum Marks): 60

GENERAL INSTRUCTIONS:-

1. Ensure that the question paper contains 10 printed pages with a total of 30 questions. All questions are compulsory.
कृपया सुनिश्चित करें कि यह प्रश्न पत्र 10 पृष्ठों का है और कुल 30 प्रश्न हैं। सभी प्रश्न आवश्यक हैं।
 2. Write the code number provided on the right side of the question paper on the first page of your answer sheet.
प्रश्न पत्र के दाईं ओर दिए कोड नंबर को अपनी उत्तर पुस्तिका के पहले पृष्ठ पर लिखें।
 3. Mention the serial number of the question before writing the answer.
किसी प्रश्न का उत्तर देने से पहले उसका क्रमांक लिखें।
 4. अपनी उत्तर पुस्तिका में खाली पन्ना/ पन्ने न छोड़ें।
Don't leave blank page/ pages in your answer-book.
 5. Candidate must write their roll number on Question Paper.
परीक्षार्थी अपना रोल नंबर प्रश्न पत्र पर अवश्य लिखें।
 6. Except Answer-book, no extra sheet will be given. Write to the point and do not strike the written answer. उत्तर पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं दी जाएगी अतः आवश्यकता अनुसार ही लिखें व लिखे उत्तर को न काटे।
 7. Before answering the questions, please ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, no claim in this regard, will be entertained after examination. कृपया प्रश्नों का उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर ले कि प्रश्न-पत्र पूर्ण व सही है, परीक्षा के उपरान्त इस सन्दर्भ में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जाएगा।
-
- प्रश्न 1 से 15 तक वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं जिसमें प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।
Question no. 1 to 15 are objective type questions carrying 1 mark each.
 - प्रश्न 16 से 21 तक अति- लघुत्तरात्मक प्रश्न हैं जिसमें प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है।
Question no. 16 to 21 are Very Short type questions carrying 2 marks each
 - प्रश्न 22 से 27 तक लघुत्तरात्मक प्रश्न हैं जिसमें प्रत्येक प्रश्न 3 अंक का है।
Question no. 22 to 27 are Short type questions carrying 3 marks each.

- प्रश्न 28 से 30 तक दीर्घ- उत्तरात्मक प्रश्न हैं जिसमें प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है।
Question no. 28 to 30 are Long answer type questions (with internal choice in all three questions) carrying 5 marks each.

Section –A (Objective Type Questions)

Section A: Multiple-Choice Questions

1. Which of the following is a pesticide? (1)
(a) Quinine (b) Crocin
(c) DDT (d) None of these
निम्नलिखित में से कौन एक कीटनाशक है?
(क) कुनैन (ख) क्रोसिन
(ग) डी.डी.टी. (घ) इनमें से कोई नहीं
2. When were the Asian Games held in India for the second time? (1)
(a) 1980 (b) 1982
(c) 1984 (d) 1986
भारत में दूसरी बार एशियाई खेल कब आयोजित किए गए?
(क) 1980 (ख) 1982
(ग) 1984 (घ) 1986
3. Proteins are: (1)
(a) Chemical compounds (b) Inorganic compounds
(c) Organic compounds (d) None of these
प्रोटीन निम्नलिखित में से क्या है?
(क) रासायनिक यौगिक (ख) अकार्बनिक यौगिक
(ग) कार्बनिक यौगिक (घ) इनमें से कोई नहीं
4. How many lions are visible in the national emblem? (1)
(a) 2 (b) 4
(c) 3 (d) 5
हमारे राष्ट्रीय चिन्ह में कितने शेर दिखाई देते हैं?
(क) 2 (ख) 4
(ग) 3 (घ) 5
5. What is the name of the kneecap bone? (1)
(a) Femur (b) Vertebra
(c) Patella (d) Tibia

घुटने की हड्डी का नाम क्या है?

- (क) फीमर
(ग) पैटेल

- (ख) वर्टिबरा
(घ) टिबिया

6. In which year did Rangaswami Cup tournament start? (1)

- (a) 1920 (b) 1924
(c) 1942 (d) 1928

रंगास्वामी कप की शुरुआत कब हुई?

- (क) 1920 (ख) 1924
(ग) 1942 (घ) 1928

7. The longest race is _____.
सबसे लंबी दौड़ _____ है। (1)

8. A sport with five events is called _____.
पांच इवेंट वाली खेलों को _____ कहा जाता है। (1)

9. The Phogat sisters are famous for _____ sports.
फोगाट बहने _____ खेल के लिए प्रसिद्ध हैं। (1)

10. After whom is the Santosh Trophy named? (1)

संतोष ट्रॉफी का नाम किसके नाम पर पड़ा।

11. What is the full form of HIV? (1)
एच.आई.वी. का पूरा नाम क्या है।

12. Who was the first recipient of the Rajiv Gandhi Khel Ratna Award? (1)
सबसे पहला राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार किसे दिया गया।

13. Assertion (A): Planting more trees keeps the environment clean. (1)
Reason (R): Pollution is mainly caused by population growth and industrialization.

- (a) Both A and R are true, and R is the correct explanation of A.
(b) Both A and R are true, but R is not the correct explanation of A.
(c) A is true, but R is false.
(d) A is false, but R is true.

अभिकथन (A): अधिक पेड़ लगाना पर्यावरण को स्वच्छ बनाए रखता है।
कारण (R): प्रदूषण का मुख्य कारण जनसंख्या वृद्धि और औद्योगीकरण है।
(क) A और R दोनों सही हैं, और R, A की सही व्याख्या है।
(ख) A और R दोनों सही हैं, लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।

- (ग) A सही है, लेकिन R गलत है।
 (घ) A गलत है, लेकिन R सही है।

14. **Assertion (A):** Safety of women is also a reason for less participation of women in sports.
Reason (R): Sports promote social and economic status for women. (1)
 (a) Both A and R are true, and R is the correct explanation of A.
 (b) Both A and R are true, but R is not the correct explanation of A.
 (c) A is true, but R is false.
 (d) A is false, but R is true.

अभिकथन (A): भारत में महिलाओं की सुरक्षा भी खेलों में उनकी कम भागीदारी का एक कारण है।

कारण (R): खेल महिलाओं की सामाजिक और आर्थिक स्थिति को बढ़ावा देते हैं।

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

15. **Assertion (A):** Vitamin D is a water-soluble vitamin. (1)
Reason (R): Lack of Vitamin D causes rickets.
 (a) Both A and R are true, and R is the correct explanation of A.
 (b) Both A and R are true, but R is not the correct explanation of A.
 (c) A is true, but R is false.
 (d) A is false, but R is true.

अभिकथन (A): विटामिन डी पानी में घुलनशील विटामिन है।

कारण (R): विटामिन डी की कमी से रिकेट्स रोग होता है।

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

Section –B (Very Short-Answer Type Questions)

16. **What is pollution?** (2)
 प्रदूषण किसे कहते हैं?
OR
What do you mean by sports competition?
 खेल प्रतियोगिता का क्या अर्थ है?
17. **Write two differences in the physical anatomy of men and women.** (2)
 पुरुष और महिला की शारीरिक रचना के बीच में दो अंतर लिखिए।

OR

What is awarded in the Arjuna Award?
अर्जुन पुरस्कार में क्या-क्या प्रदान किया जाता है?

18. How do communicable diseases spread? (2)
संक्रामक रोग कैसे फैलते हैं?
19. What do you mean by involuntary muscles? (2)
अनैच्छिक मांसपेशियों से आपका क्या अभिप्राय है?
20. Mention two occasions when the tune of the national anthem is played. (2)
राष्ट्रीय गान की धुन बजाने के दो अवसर बताएं।
21. Write a short note on Santosh Trophy? (2)
संतोष ट्रॉफी पर एक नोट लिखिए।

Section –C (Short-Answer Type Questions)

22. What are carbohydrates? Describe their sources. (3)
कार्बोहाइड्रेट से आप क्या समझते हैं? इनके स्रोतों का वर्णन कीजिए।
OR
Write a short note on the Dronacharya Award.
द्रोणाचार्य पुरस्कार पर संक्षिप्त नोट लिखें।
23. What should be kept in mind while singing the national anthem? (3)
राष्ट्रीय गान गाते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?
OR
What are bones? Describe their types.
अस्थि क्या हैं? इनके प्रकारों का वर्णन कीजिए।
24. Write a short note on the Asian Games. (3)
एशियाई खेलों पर संक्षिप्त नोट लिखें।
25. What is the league system? Describe its advantages and disadvantages. (3)
लीग प्रणाली क्या होती है? इसके लाभ और हानियों का वर्णन करें।
26. Highlight the importance of women's participation in sports. (3)
महिलाओं की खेल भागीदारी के महत्व पर प्रकाश डालें।
27. Highlight the importance of national sports awards. (3)
राष्ट्रीय खेल पुरस्कारों के महत्व पर प्रकाश डालिए।

Section –D (Long-Answer Type Questions)

28. What is soil pollution? What are its harmful effects, and how can it be controlled? (5)
मृदा प्रदूषण क्या है? इसके दुष्प्रभाव क्या हैं और इसे कैसे नियंत्रित किया जा सकता है?

OR

What are vitamins? Describe the different types of vitamins.
विटामिन से क्या तात्पर्य है? विभिन्न प्रकार के विटामिन का वर्णन करें।

29. What are infectious diseases? Discuss preventive measures for them. (5)
संक्रामक रोगों का क्या अर्थ है? इनसे बचाव के उपायों का वर्णन करें।

OR

What are muscles? Explain the different types of human muscles.
मांसपेशियां किसे कहते हैं? मानव मांसपेशियों के विभिन्न प्रकारों का वर्णन करें।

30. What is sportsmanship? Discuss the importance of competitions in sports (5)
खेल भावना क्या होती है? खेलों में प्रतियोगिताओं के महत्व का वर्णन करें।

OR

What challenges do women face in participating in sports?
महिलाओं को खेलकूद में भाग लेने पर किन-किन कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है?