

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 सुनिश्चित 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 महत्व 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.

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.

(5) **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 महत्व 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 ?

भाग – द

PART – D

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

2721/ (Set : A)

How many bones are there in our body ?

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

In which game did India get 1st Position in Olympics ?

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

(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

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

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 ?



CLASS : 10th (Secondary) Code No. 2821

Series : Sec. M/2016

Roll No.

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

SET : A

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

(Academic)

2nd Semester

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/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 **27** हैं।

*Please make sure that the printed pages in this question paper are **8** in number and it contains **27** 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.*

2821/ (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 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 questions, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.***

नोट : सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

1. छूत के रोग क्या होते हैं ? उनके फैलने के कारण तथा बचाव के उपाय बताएँ। 5

What are Communicable Diseases ? Give reasons for spreading it and preventive measures of it.

अथवा

OR

बच्चों में होने वाले दो संक्रामक रोगों के कारण, लक्षण तथा बचाव के उपाय लिखिए।

Give any **two** causes, symptoms and preventive measures of communicable diseases among children.

2. निम्नलिखित रोगों के कारण, लक्षण तथा बचाव के उपाय लिखिए। 5

(i) चेचक (ii) डिफ्थीरिया या गलगोटा

Write down the causes, symptoms and preventive measures of the following diseases.

(i) Small Pox (ii) Diphtheria

(4)

2821/ (Set : A)

अथवा

OR

ग्रन्थियाँ क्या होती हैं ? ये कितने प्रकार की होती हैं ? संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

What are Glands ? How many types of glands are there ? Describe in short.

3. मानव मस्तिष्क का चित्र सहित वर्णन कीजिए।

5

Describe Human Brain with a neat sketch.

अथवा

OR

सुषुम्ना नाड़ी या मेरुरज्जु की रचना तथा कार्यों पर प्रकाश डालिए।

Put the light on structure and functioning of Spinal Cord.

4. खेलकूद प्रतियोगिताओं के क्या लाभ हैं ?

5

What are the benefits of sports competitions ?

अथवा

OR

अच्छे खिलाड़ी के क्या गुण हैं ? खेलकूद प्रतियोगिताएँ इन गुणों को कैसे विकसित करती हैं ?

What are the qualities of a good player ? How does sport competitions develop these qualities ?

2821/ (Set : A)

(5) 2821/ (Set : A)

5. खेलकूद महिलाओं के सर्वांगीण विकास के लिए क्या योगदान दे सकते हैं ? 5

What does sports contribute in the overall development of women ?

अथवा

OR

खेल सम्बन्धी विभिन्न विचारधाराओं का वर्णन कीजिए।

Describe different sports related ideology.

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

What is League System ? Explain its advantages and disadvantages.

7. विसंक्रमण किसे कहते हैं ? 3

What is Sterilization ?

8. श्वसोच्छ्वास के अवयवों का वर्णन कीजिए। 3

Describe the components of Respiration.

9. मानव शरीर में कितने तंत्र होते हैं ? 2

How many systems are there in a human body ?

2821/ (Set : A)

P.T.O.

(6) **2821/ (Set : A)**

10. खुजली रोग के कारण, लक्षण व बचाव के उपाय लिखिए। 2

Write the causes, symptoms and preventive measures of Itching disease.

11. दौड़े कितने प्रकार की होती हैं ? 2

How many types of Races are there ?

12. ज्लेग नामक महामारी की रोकथाम के उपाय लिखिए। 2

Suggest measures to prevent an epidemic disease called Plague.

13. मनुष्य के शरीर में रक्त के कार्यों की एक सूची बनाएँ। 2

Make a list of functions of Blood in a human body.

14. धमनियों तथा शिराओं में क्या अन्तर है ? 2

What is the difference between Arteries and Veins ?

15. खेलों की अन्तर्राष्ट्रीय विशेषताएँ क्या हैं ? 2

What are the international characteristics of Games ?

2821/ (Set : A)

(7)

2821/ (Set : A)

16. ओलम्पिक खेल (2000) में किस भारतीय महिला ने पदक जीता था ?

उनका नाम एवं खेल का नाम लिखिए।

1

Write the name and game of the Indian woman who won medal in Olympic games (2000).

17. महिलाएँ किस प्रकार पुरुषों से भिन्न होती हैं ?

1

How are women different from men ?

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

1

Top players of games get which award ?

19. आधुनिक ओलम्पिक खेलों के नियम कब और कहाँ बनाए गए ?

1

When and where the rules of modern Olympic games created ?

20. ऐच्छिक माँसपेशियाँ क्या होती हैं ?

1

What are Voluntary Muscles ?

21. रक्त से क्या अभिग्राय है ?

1

What is meant by Blood ?

22. रक्त बिंबाणु या प्लेटलेट्स का क्या कार्य है ?

1

What is the function of Blood Platelets ?

2821/ (Set : A)

P. T. O.

(8)

2821/ (Set : A)

23. खाल की **दो** परतों के नाम लिखिए।

1

Name the **two** layers of skin.

24. मच्छर के जीवन चक्र के **चार** भाग कौन-कौन-से हैं ?

1

What are the **four** parts of life cycle of a mosquito ?

25. फेफड़ों के तपेदिक के लक्षण लिखिए।

1

Write down the symptoms of Tuberculosis of lungs.

26. रोग कैसे फैलते हैं ?

1

How does disease spread ?

27. भारत की **दो** प्रसिद्ध महिला एथलीटों के नाम लिखिए।

1

Write the name of **two** famous Indian female athletes.

2821/ (Set : A)

CLASS : 10th (Secondary)

Code No. 2721

Series : Sec. M/16

Roll No.

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

SET : B

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 सुनिश्चित 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 : B)

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. पर्यावरणिक स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं ? स्वस्थ वातावरण का हमारे शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है ? 5

What do you mean by Environmental Health ?
What are the effects of healthy environment on our body ?

अथवा

OR

स्वास्थ्य शिक्षा क्या है ? स्वस्थ जीवन व्यतीत करने के लिए महत्वपूर्ण नियमों की व्याख्या करें। 5

What is Health Education ? Elucidate the important rules for leading a healthy life.

2. विटामिन से क्या अभिप्राय है ? इनके कार्यों व स्रोतों का वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by Vitamins ? Discuss their functions and sources.

अथवा

OR

भोजन पकाने की विभिन्न विधियों का विस्तृत उल्लेख कीजिए। 5

Elucidate the various methods of cooking the food in detail.

(4)

2721/ (Set : B)

3. भारतीय ओलम्पिक एसोसिएशन पर एक विस्तृत नोट लिखिए। 5

Write a detailed note on Indian Olympic Association.

अथवा

OR

प्राचीन ओलम्पिक खेलों का विस्तारपूर्वक वर्णन करें। 5

Discuss the Ancient Olympic Games in detail.

भाग – ब

PART – B

4. कुपोषण से क्या अभिप्राय है ? 3

What do you mean by Malnutrition ?

5. एशियाई खेलों के इतिहास का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Discuss the History of Asian Games in brief.

6. राष्ट्रीय चिह्न से क्या अभिप्राय है ? 3

What do you mean by National Emblem ?

7. राष्ट्रीय गान पर संक्षेप में एक नोट लिखिए। 3

Write a brief note on National Anthem.

8. “रंगास्वामी कप” पर एक नोट लिखिए। 3

Write a note on "Rangaswami Cup".

9. किन्हीं दो राष्ट्रीय त्योहारों का वर्णन कीजिए। 3

Elaborate about any **two** National Festivals.

2721/ (Set : B)

10. शुद्ध वायु में सॉस लेने से हमें क्या-क्या लाभ प्राप्त होते हैं ? 3

What benefits do we get by breathing in pure air ?

भाग – स

PART – C

11. संतुलित आहार से क्या अभिप्राय है ? 2

What do you mean by Balanced Diet ?

12. विटामिन 'सी' के स्रोतों का वर्णन कीजिए। 2

Explain the sources of Vitamin 'C'.

13. जल प्रदूषण कितने प्रकार का होता है ? 2

What are the types of water pollution ?

14. भोजन पकाने की सर्वोत्तम विधि का वर्णन करें। 2

Elaborate the best method of cooking the food.

15. राष्ट्रीय झण्डे में तीनों रंगों का क्या महत्व है ? 2

What is the significance of three colours in National Flag ?

16. ओलम्पिक शपथ क्या है ? 2

What is Olympic Oath ?

भाग – द

PART – D

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) 2016 के ओलम्पिक खेलों का आयोजन कहाँ होगा ? 1

(अ) पेरिस	(ब) लंदन
(स) रिओ डी जेनेरो	(द) मैक्सिको

Where will the 2016 Olympic Games be organized ?

(a) Paris	(b) London
(c) Rio de Janeiro	(d) Mexico

(ii) जल-जनित रोग कौन-सा है ? 1

(अ) पेचिश	(ब) प्लेग
(स) एड्स	(द) कैंसर

Which is a water-borne disease ?

(a) Dysentery	(b) Plague
(c) AIDS	(d) Cancer

(iii) हमारे शरीर में आयोडीन की कमी से कौन-सा रोग हो जाता है ? 1

(अ) मधुमेह	(ब) अनीमिया
(स) कैंसर	(द) घोंघा

(7) **2721/ (Set : B)**

Which disease is caused by the deficiency of Iodine in our body ?

(a) Diabetes (b) Anaemia
(c) Cancer (d) Goitre

(iv) 'वन्देमातरम्' गीत किस पुस्तक में छपा था ? 1

(अ) रामायण (ब) महाभारत
(स) गीतांजली (द) आनन्द मठ

In which book 'Vandemataram' song was published ?

(a) Ramayana (b) Mahabharata
(c) Geetanjali (d) Anand Math

(v) प्रथम आधुनिक ओलम्पिक खेल कब प्रारम्भ हुए थे ? 1

(अ) 1896 में (ब) 2000 में
(स) 2004 में (द) 1996 में

When did first Modern Olympic Games start ?

(a) 1896 (b) 2000
(c) 2004 (d) 1996

(vi) हमारे राष्ट्रीय झण्डे की लम्बाई व चौड़ाई का क्या अनुपात है ? 1

(अ) 4 : 5 (ब) 5 : 4
(स) 3 : 2 (द) 8 : 4

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

(a) 4 : 5 (b) 5 : 4
(c) 3 : 2 (d) 8 : 4

रिक्त स्थान भरें :

Fill in the blanks :

(vii) 'वन्देमातरम्' गीत की रचना ने की
थी। 1

..... composed the "Vande-
mataram" song.

(viii) वायु अनेक गैसों का है। 1

Air is a of various gases.

(ix) ओलम्पिक खेल प्रत्येक वर्ष के
अन्तराल पर होते हैं। 1

Olympic Games are held after an interval of
..... years.

एक शब्द में उत्तर दें :

Give answer in one word :

(x) 'राष्ट्रीय गान' की रचना किसने की थी ? 1

Who composed the 'National Anthem' ?

(xi) रत्नैधी किस विटामिन की कमी के कारण हो सकती है ? 1

Which Vitamin's deficiency may cause Night-
Blindness ?

(xii) प्राचीन ओलम्पिक खेलों को रोम के किस राजा ने बन्द कर
दिया था ? 1

Who was the king of Rome who stopped the
Ancient Olympic Games ?



CLASS : 10th (Secondary) Code No. 2821

Series : Sec. M/2016

Roll No.

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

SET : B

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

(Academic)

2nd Semester

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/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 **27** हैं।

*Please make sure that the printed pages in this question paper are **8** in number and it contains **27** 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.*

2821/ (Set : B)

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 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 questions, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.***

(3)

2821/ (Set : B)

नोट : सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

1. वायु द्वारा फैलने वाले रोगों का वर्णन कीजिए।

5

Describe Air borne diseases.

अथवा

OR

दूषित पानी, दूध और भोजन से फैलने वाले रोगों का विस्तारपूर्वक उल्लेख कीजिए।

Mention in detail, the diseases spread by contaminated water, milk and food.

2. कीड़ों (कीट-पतंगों) द्वारा फैलने वाले रोगों के बारे में आप क्या जानते हैं ?

5

What do you know about diseases which spread through Insects ?

अथवा

OR

संक्रामक रोग क्या हैं ? ये किन कारणों से फैलते हैं ?

What are Communicable Diseases ? How do they spread ?

2821/ (Set : B)

P. T. O.

(4)

2821/ (Set : B)

3. शरीर की रचना का वर्णन कीजिए।

5

Describe Body Composition.

अथवा

OR

हमारे शरीर में कितनी ज्ञानेन्द्रियाँ होती हैं ? इनके कार्यों का उल्लेख कीजिए।

How many Sense Organs are there in our body ?
Mention their functions.

4. “क्या खेलकूद से व्यक्ति का सर्वांगीण विकास संभव है ?” स्पष्ट कीजिए।

5

"Is all round development of person possible by sports ?" Explain.

अथवा

OR

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

Which qualities are developed in an individual via sports competition ?

2821/ (Set : B)

(5) **2821/ (Set : B)**

5. 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.

अथवा

OR

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

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

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

What is Saliva ? What are its benefits ?

7. टूर्नामेंट करवाने के लिए कौन-कौन-सी प्रणालियाँ होती हैं ? 3

How many methods (systems) are there for organizing a tournament ?

8. लिंग भेद का शारीरिक शिक्षा में क्या महत्व है ? 3

What is the importance of gender differentiation in Physical Education ?

2821/ (Set : B)

P. T. O.

(6)

2821/ (Set : B)

9. नाड़ी संस्थान के बारे में बताइए। 2

Tell us about Vascular System.

10. रक्त के बारे में बताइए। 2

Tell us about Blood.

11. एड्स से बचने के उपाय लिखिए। 2

Write measures to avoid AIDS.

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

Sports competition inspire human being to move forward. Comment.

13. श्वसन प्रणाली के अंगों के नाम लिखिए। 2

Name the parts of Respiratory System.

14. छूत के रोगों से बचने के लिए क्या सावधानियाँ रखनी चाहिए ? 2

What precautions should be taken to avoid communicable disease ?

15. व्यायाम का माँसपेशियों पर क्या प्रभाव पड़ता है ? 2

What are effects of exercise on Muscles ?

2821/ (Set : B)

16. फिसलने वाले जोड़ का **एक** उदाहरण दीजिए। 1

Give **one** example of gliding joint.

17. माँसपेशियाँ कितने प्रकार की होती हैं ? 1

How many types of Muscles are there ?

18. उत्सर्जन संस्थान किसे कहते हैं ? 1

What is Excretory system ?

19. श्वसन किया किसे कहते हैं ? 1

What is Respiratory activity (system) ?

20. चेचक रोग से बचने के लिए कौन-सा टीका आवश्यक है ? 1

Which Vaccine is necessary for prevention of Small Pox disease ?

21. छूत के रोग कितने प्रकार के होते हैं ? 1

How many types of communicable diseases are there ?

22. किस अवधि में रोगाणु अपनी संख्या में वृद्धि करते हैं ? 1

In which period Germs multiply in their number ?

(8)

2821/ (Set : B)

23. काली खांसी का उद्भवन काल क्या है ? 1

What is the incubation period of Whooping Cough ?

24. महिलाओं के लिए तेज भाग पाना कठिन क्यों है ? 1

Why it is difficult for women to run fast ?

25. भारत के किस खिलाड़ी को "उड़नपरी" कहा जाता है ? 1

Which Indian player is known as "Udanpari" (Flying Queen) ?

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

How many Athletes take part in relay race ?

27. हॉरीजॉन्टल बार का प्रयोग किस खेल में होता है ? 1

Horizontal bar is used in which game ?

2821/ (Set : B)

CLASS : 10th (Secondary)

Code No. 2721

Series : Sec. M/16

Roll No.

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

SET : C

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 : C)

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. मृदा प्रदूषण से क्या तात्पर्य है ? स्वास्थ्य पर इसके बुरे प्रभावों तथा इसे नियंत्रित करने के उपायों का वर्णन करें। 5

What do you mean by Soil Pollution ? Elaborate its bad effects on health and measures to check it.

अथवा

OR

संतुलित आहार क्या है ? संतुलित आहार के तत्त्वों (घटकों) का विस्तृत उल्लेख कीजिए। 5

What is Balanced Diet ? Elucidate the constituents (Constituents) of balanced diet in detail.

2. एक विद्यालय के भवन निर्माण करते समय आप किन-किन बातों को ध्यान में रखेंगे ? वर्णन कीजिए। 5

Which points will you take into your consideration while constructing a school building ? Explain.

(4)

2721/ (Set : C)

अथवा

OR

आधुनिक ओलम्पिक खेलों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए। 5

Discuss the Modern Olympic Games in detail.

3. राष्ट्रीय एकता क्या है ? राष्ट्रीय एकता की आवश्यकता का सविस्तार वर्णन करें। 5

What is National Integration ? Discuss the need of national integration in detail.

अथवा

OR

देशभक्ति से क्या तात्पर्य है ? एक सच्चे देशभक्त के कर्तव्यों का विस्तारपूर्वक वर्णन करें। 5

What do you mean by Patriotism ? Elaborate the duties of a true patriot in detail.

भाग – ब

PART – B

4. पर्यावरण को संरक्षित करने के उपायों का वर्णन करें। 3

Discuss the measures to conserve the environment.

5. ओलम्पिक पुरस्कारों से आपका क्या तात्पर्य है ? 3

What do you mean by Olympic Awards ?

6. प्राचीन ओलम्पिक खेलों के नियम लिखिए। 3

Write down the rules of Ancient Olympic Games.

2721/ (Set : C)

(5)

2721/ (Set : C)

7. रक्षात्मक आहार किसे कहते हैं ? 3

What is protective diet ?

8. विद्यालय की सफाई के लिए हमें किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ? 3

Which points should be taken into consideration for cleanliness in school ?

9. राष्ट्रीय गान लिखें। 3

Write down the National Anthem.

10. किन्हीं दो राष्ट्रीय पर्वों का संक्षिप्त वर्णन कीजिए। 3

Elaborate any **two** National Festivals in brief.

भाग – स

PART – C

11. विटामिन 'डी' पर एक संक्षिप्त नोट लिखिए। 2

Write down a brief note on Vitamin 'D'.

12. वायु प्रदूषण के किन्हीं चार कारणों को सूचीबद्ध करें। 2

Enlist any **four** causes of Air Pollution.

13. प्रदूषित पानी से फैलने वाले रोगों के नाम लिखिए। 2

Write down the names of diseases which spread by polluted water.

14. ओलम्पिक झण्डा क्या है ? इसका क्या महत्व है ? 2

What is Olympic Flag ? What is its importance ?

2721/ (Set : C)

P. T. O.

15. “अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति” पर संक्षेप में एक नोट लिखिए। 2

Write a brief note on "International Olympic Committee".

16. राष्ट्रीय गान गाते समय हमें किन-किन विशेष बातों का ध्यान रखना चाहिए ? 2

Which specific points should we keep in mind while singing National Anthem ?

भाग – द

PART – D

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) 2020 के ओलम्पिक खेलों का आयोजन कहाँ होगा ? 1

(अ) दिल्ली	(ब) लंदन
(स) टोकियो	(द) पेरिस

Where will the 2020 Olympic Games be organised ?

(a) Delhi	(b) London
(c) Tokyo	(d) Paris

(ii) ओलम्पिक झण्डा किस वर्ष प्रथम बार फहराया गया ? 1

(अ) 1912	(ब) 1908
(स) 1920	(द) 1924

2721/ (Set : C)

In which year the Olympic Flag was hoisted first time ?

(iii) भोजन पकाने की सर्वोत्तम विधि कौन-सी है ?

Which is the best method of cooking the food?

(a) Frying (b) Boiling
(c) Roasting (d) Steaming

(iv) सायना नेहवाल किस खेल से सम्बन्धित हैं ?

Saina Nehwal is related to which game?

(v) बैरन डी कोबरटीन का जन्म कहाँ हआ था ?

Where was Baron de Coubertin born ?

(vi) तरणतालों में पानी को साफ रखने के लिए कौन-सी गैस का प्रयोग किया जाता है ? 1

Which gas is used in Swimming Pools to purify water?

(a) Oxygen (b) Nitrogen
(c) Chlorine (d) Methane

रिक्त स्थान भरें :

Fill in the blanks :

(vii) भारत ने एशियाई खेलों का आयोजनबार किया है। 1

India has organized the Asian Games times.

(viii) रक्त में जल की मात्रा प्रतिशत होती है। 1

The amount of water in blood is percent.

(ix) की कमी से पुरुषों में नपुंसकता व महिलाओं में बांझपन हो सकता है। 1

The deficiency of may cause sterility in males and infertility in females.

एक शब्द में उत्तर दें :

Give answer in one word :

(x) भारत का राष्ट्रीय खेल कौन-सा है ? 1

Which is the National Game of India ?

(xi) रक्त को जमाने में कौन-सा विटामिन सहायक होता है ? 1

Which Vitamin is helpful in blood clotting ?

(xii) किस भारतीय महिला बॉक्सर ने 2012 के ओलम्पिक खेलों में कांस्य पदक जीता था ? 1

Which Indian female Boxer won the Bronze Medal in 2012 Olympic Games ?



CLASS : 10th (Secondary) Code No. 2821

Series : Sec. M/2016

Roll No.

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

SET : C

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

(Academic)

2nd Semester

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/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 **27** हैं।

*Please make sure that the printed pages in this question paper are **8** in number and it contains **27** 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.*

2821/ (Set : C)

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 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 questions, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.***

नोट : सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

1. टूर्नामेंट क्या है ? टूर्नामेंट करवाने के लिए कौन-कौन-सी प्रणालियाँ होती हैं ? विस्तार से लिखिए। 5

What is Tournament ? Explain in detail about the methods adopted in organizing tournament.

अथवा

OR

स्कूल के विद्यार्थियों के लिए कौन-कौन-सी खेल प्रतियोगिताएँ करवाई जाती हैं ?

Which sports competitions are organized for school students ?

2. रोग-प्रतिरोधक क्षमता के बारे में आप क्या जानते हैं ? यह कितने प्रकार की होती है ? 5

What do you understand by Immunity ? How many types of Immunity are there ?

अथवा

OR

हैजा और क्षयरोग (तपेदिक) के कारण, लक्षण व बचने के उपाय बताइए।

Write the causes, symptoms and preventive measures of Cholera and Tuberculosis.

(4)

2821/ (Set : C)

3. संक्रामक रोगों के फैलने के मुख्य साधन तथा सामान्य लक्षण बताइए। 5

Discuss the means of outbreak and general symptoms of Contagious Diseases.

अथवा

OR

हमारे शरीर में स्नायु संस्थान की उपयोगिता का वर्णन कीजिए।

Describe the utility of Nervous System in our body.

4. हमारे शरीर से मल का बाहर निकलना आवश्यक है। क्यों ? 5

It is important to excrete faeces from our body.
Why ?

अथवा

OR

पाचन संस्थान से क्या अभिप्राय है ? पाचन संस्थान के अंगों के नाम बताइए तथा संक्षेप में वर्णन कीजिए।

What is Digestive System ? Name the parts of digestive system and describe them in short.

2821/ (Set : C)

5. जोड़ किसे कहते हैं ? ये कितने प्रकार के होते हैं ? वर्णन कीजिए। 5

What are Joints ? How many types of joints are there ? Describe.

अथवा

OR

कोई दस भारतीय महिलाओं के नाम लिखिए जिन्होंने खेल के क्षेत्र में रिकार्ड स्थापित किए हों और उन्होंने किस-किस क्षेत्र में कब-कब रिकार्ड स्थापित किए ?

Name any **ten** Indian women who have set record in the field of sports and also tell when and in which field did they set the record ?

6. खसरा रोग के क्या लक्षण हैं ? खसरा रोग के फैलने के कारण तथा बचने के उपाय बताइए। 3

What are the symptoms of Measles Disease ?
Also write the cause of outbreak and measures of prevention of measles disease.

7. इन्सुलिन क्या होती है ? इसका क्या महत्व है ? 3

What is Insulin ? What is its importance ?

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

Bones are of how many types ? Write their names.

(6) **2821/ (Set : C)**

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

Human body is like a machine. How ? Explain.

10. उच्च रक्त चाप पर संक्षिप्त नोट लिखिए। 2

Write a short note on High Blood Pressure.

11. दाँत कितने प्रकार के होते हैं ? उनकी बनावट तथा उनके कार्यों का वर्णन कीजिए। 2

How many types of Teeth are there ? Describe their structure and functions.

12. व्यायाम से हृदय तथा रक्त प्रणाली को क्या-क्या लाभ होता है ? 2

What are the benefits of exercise on Heart and Blood System ?

13. खिलाड़ी भावना किसे कहते हैं ? खेलों से इस गुण का विकास किस प्रकार होता है ? 2

What is Sportsmanship ? How does sports develop this quality ?

14. धमनियों तथा शिराओं में क्या अन्तर है ? 2

What is the difference between Arteries and Veins ?

2821/ (Set : C)

(7) **2821/ (Set : C)**

15. महिलाओं की शारीरिक रचना, उनके खेलकूद में भाग लेने में क्या कठिनाई उत्पन्न करती है ? 2

The Physical structure of women creates what difficulties for them to take part in sports ?

16. खेलकूद के द्वारा नारी में सहनशीलता के गुण किस प्रकार उत्पन्न होते हैं ? 1

How does sports create the quality of tolerance in women ?

17. लगातार तेज खांसी तथा चेहरे का लाल होना किस रोग के लक्षण है ? 1

Constant pounding cough and reddening of face are the symptoms of which disease ?

18. छूत के रोग कैसे फैलते हैं ? 1

How does communicable diseases spread ?

19. D.P.T. से आप क्या समझते हैं ? 1

What do you understand by D.P.T. ?

20. हमारे शरीर में कुल कितनी हड्डियाँ हैं ? 1

How many Bones are in our body ?

21. खून का रंग लाल होने का क्या कारण है ? 1

What is the reason behind red colour of the Blood ?

22. गुर्दे किस संस्थान के अंग हैं ? 1

Kidneys are a part of which System ?

23. व्यायाम करने के बाद नाड़ी की गति तेज क्यों हो जाती है ? 1

Why does the Pulse Rate increases after doing exercise ?

24. रक्त में कितने प्रतिशत पानी होता है ? 1

What is the percentage of water in Blood ?

25. रक्त दाब किसे कहते हैं ? 1

What is Blood Pressure ?

26. कूद कितने प्रकार की होती हैं ? 1

How many types of Jumps are there ?

27. 1500 मी०, 800 मी० दौड़ में एशियाई खेलों में गोल्ड मेडल लेने वाली महिला खिलाड़ी का नाम लिखिए। 1

Write the name of the female Athlete who win gold medal in 1500 m., 800 m. race in Asian Games.



2821/ (Set : C)