

CLASS : 10th (Secondary)

Code No. 4822

Series : Sec. M/2020

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.

4822/(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.***

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.

1. जोड़ क्या हैं ? इनके प्रकार के बारे में लिखें। 5

What are Joints ? Write down about types of joints.

अथवा

OR

रक्त क्या है ? शरीर में रक्त की उपयोगिता स्पष्ट करें। 5

What is Blood ? Explain the importance of blood in body.

2. मलेरिया के कारण, लक्षण एवं बचाव के उपाय बताएँ। 5

Write the causes, symptoms and preventive measures of Malaria.

अथवा

OR

- अन्तर्जिला प्रतियोगिताओं को विस्तार से लिखें। 5

Write in detail about Inter-District Competition.

3. हरियाणा में महिलाओं का खेलकूद में क्या योगदान है ? 5

What is the contribution of women in Haryana in sports ?

4. स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य क्या हैं ? 3

What are the objectives of Health Education ?

5. अच्छे खिलाड़ी के गुण स्पष्ट करें। 3

Explain qualities of a good sportsman.

6. ज्ञानेन्द्रियाँ क्या होती हैं ? 3

What are sense organs ?

7. व्यायाम से हृदय को क्या लाभ हैं ? 3

What are the benefits of exercise on heart ?

8. ध्वनि प्रदूषण क्या है ? 3

What is Sound Pollution ?

9. यकृत क्या है ? 3

What is Liver ?

10. राष्ट्रीय एकता क्यों आवश्यक है ? 3

What is the need of National Integrity ?

11. प्रतिरक्षा क्या है ? 2

What is Immunization ?

12. ओलम्पिक ज्योति का वर्णन करें। 2

Explain Olympic Flame.

- 13.** पाचन संस्थान का वर्णन करें। 2

Describe the Digestive System.

- 14.** प्रोटीन क्या है ? 2

What is Protein ?

- 15.** 'रणजी ट्रॉफी' के बारे में लिखें। 2

Write down about 'Ranji Trophy'.

- 16.** लीग प्रणाली क्या है ? 2

What is League System ?

- 17.** पी० वी० सिन्धु किस खेल से सम्बन्धित हैं ? 1

With which game P. V. Sindhu is related ?

- 18.** वॉलीबाल में कितने खिलाड़ी होते हैं ? 1

How many players are in Volleyball ?

- 19.** प्रथम एशियाई खेल कहाँ हुए थे ? 1

Where were First Asian Games organized ?

20. ओलम्पिक ध्वज में छल्लों की संख्या..... 1

No. of Rings in Olympic Flag.....

21. रक्त में पानी कितने प्रतिशत होता है ? 1

What is the percentage of water in blood ?

22. प्लेग के फैलने का कारण 1

Cause of spreading Plague

23. क्या खेलों से राष्ट्रीयता की भावना आती है ? 1

Does Nationalism develop by Sports ?

24. भारत का राष्ट्रीय खेल क्या है ? 1

What is the National Game of India ?

25. राष्ट्रध्वज में कितने रंग होते हैं ? 1

How many colours are there in National Flag ?

26. विटामिन 'ई' का स्रोत क्या है ? 1

What is source of Vitamin 'E' ?

27. 'लाल रक्त कणिकाओं' की उत्पत्ति कहाँ होती है ? 1

Where are 'Red Blood Corpuscles' generated ?

28. एशियाई खेल कितने वर्ष बाद आयोजित किए जाते हैं ? 1

After how many years Asian Games organized ?



CLASS : 10th (Secondary)

Code No. 4822

Series : Sec. M/2020

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.*

4822/(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.***

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.

1. आधुनिक ओलम्पिक खेलों के बारे में विस्तार से लिखें। 5

Write in detail about Modern Olympic Games.

अथवा

OR

तपेदिक रोग क्या है ? इसके कारण, लक्षण एवं बचाव के उपाय बताएँ। 5

What is Tuberculosis ? Write its causes, symptoms and preventive measures.

2. अस्थि संस्थान के बारे में विस्तार से लिखें। 5

Write in detail about Skeleton System.

अथवा

OR

- किन्हीं **दो** संक्रामक रोग और उनकी प्रतिरक्षा के बारे में लिखें। 5

Write down about any **two** communicable diseases and their immunization.

3. खेल प्रतियोगिताओं के महत्त्व को विस्तार से स्पष्ट करें। 5

Explain in detail about the importance of Sports Competition.

4. स्वास्थ्य शिक्षा क्या है ? 3

What is Health Education ?

5. खिलाड़ी भावना को स्पष्ट करें। 3

Explain Sportsman Spirit.

- 6.** 'राष्ट्रीय ध्वज' पर एक नोट लिखें। 3

Write a note on 'National Flag'.

- 7.** देश के प्रति नागरिक के कर्तव्य लिखें। 3

Write the duties of citizen toward his nation.

- 8.** सफाई के बारे में समझाएँ। 3

Explain about cleanliness.

- 9.** आधुनिक ओलम्पिक खेलों के उद्देश्य क्या हैं ? 3

What are the objectives of Modern Olympic Games ?

- 10.** विभिन्न प्रकार की दौड़ों के बारे में लिखें। 3

Write down about various types of Races.

- 11.** राष्ट्रीय एकता क्या है ? 2

What is National Unity ?

- 12.** जल प्रदूषण के बारे में लिखें। 2

Write down about Water Pollution.

- 13.** ओलम्पिक ध्वज के बारे में लिखें। 2

Write down about Olympic Flag.

- 14.** विसंक्रमण किसे कहते हैं ? 2

What is Sterilization ?

- 15.** विटामिन क्या हैं ? 2

What are Vitamins ?

- 16.** श्वसन संस्थान क्या है ? 2

What is Respiratory System ?

- 17.** लेन क्या है ? 1

What is Lane ?

- 18.** हॉकी का जादूगर किसे कहा जाता है ? 1

Who is called 'Wizard of Hockey' ?

- 19.** 'मास्टर ब्लास्टर' किसे कहा जाता है ? 1

Who is called 'Master Blaster' ?

20. राष्ट्रध्वज में कितने रंग होते हैं ? 1

How many colours are there in National Flag ?

21. रक्त में पानी की प्रतिशत मात्रा 1

Percentage of water in blood

22. विटामिन 'ई' हमारे लिए क्यों आवश्यक है ? 1

Why is Vitamin 'E' important for us ?

23. टाइफॉइड कैसे फैलता है ? 1

How Typhoid is spread ?

24. बड़ी आँत की लम्बाई 1

Length of Large Intestine

25. सायना नेहवाल का किस खेल से सम्बन्ध है ? 1

With which game Saina Nehwal is associated ?

26. नॉक-आउट टूर्नामेंट क्या है ? 1

What is Knock-out Tournament ?

27. 'तिरंगे' में कितने रंग होते हैं ? 1

How many colours are there in 'Tiranga' ?

28. खसरा किस आयु वर्ग में होता है ? 1

In which age group Measles is found ?



CLASS : 10th (Secondary)

Code No. 4822

Series : Sec. M/2020

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.

4822/(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.***

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.

1. खेलकूद में महिलाओं की भागीदारी के बारे में अपने विचार लिखें। 5

Write your views about participation of women in sports.

अथवा

OR

मलेरिया क्या है ? इसके लक्षण एवं उपचार के उपाय बताएँ। 5

What is Malariya ? Explain its symptoms and preventive measures.

2. कुपोषण से आप क्या समझते हैं ? इससे कैसे बचा जा सकता है ? 5

What do you mean by Malnutrition ? How it can be prevented ?

अथवा

OR

पानी की अशुद्धता के कारण और उसे शुद्ध करने के तरीके लिखें। 5

Write causes and measures to purify Water Pollution.

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

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

4. राष्ट्रीय एकता को स्पष्ट करें। 3

Explain National Integrity.

4822/(Set : C)

- 5.** संक्रामक रोग क्या हैं ? 3

What are Communicable Diseases ?

- 6.** “दूध एक सम्पूर्ण भोजन है।” स्पष्ट करें। 3

Explain "Milk is a Complete Food."

- 7.** लार किसे कहते हैं ? इसके क्या लाभ हैं ? 3

What is Saliva ? What are its benefits ?

- 8.** एशियाई खेलों के बारे में लिखें। 3

Write down about Asian Games.

- 9.** उच्च रक्तचाप क्या है ? 3

What is high blood pressure ?

- 10.** जोड़ों के प्रकार लिखें। 3

Write types of Joints.

- 11.** किसी भी राष्ट्र के लिए खेलों का क्या महत्त्व है ? 2

What is the importance of sports for a country ?

- 12.** रोगी को अलग रखने के बारे में स्पष्ट करें। 2

Explain about isolation of the patient.

- 13.** 'ओलम्पिक ज्योति' का वर्णन कीजिए। 2

Describe 'Olympic Mashal'.

- 14.** 'जल ही जीवन है' स्पष्ट करें। 2

Explain, 'Water is Life'.

- 15.** कैल्सियम को मुख्य तत्व क्यों कहते हैं ? 2

Why Calcium is called as a major element ?

- 16.** नॉक-आउट क्या है ? 2

What is Knock-Out ?

- 17.** वसा के स्रोत क्या हैं ? 1

What are the sources of Fats ?

- 18.** सुशील कुमार किस खेल से सम्बन्धित हैं ? 1

With which game Sushil Kumar is associated ?

19. प्लेग के फैलने का कारण 1

Cause of spreading Plague

20. पी० वी० सिंधु का खेल 1

Game of P. V. Sindhu

21. दालों से क्या मिलता है ? 1

What is obtain from Pulses ?

22. प्रथम एशियाई खेल कहाँ हुए थे ? 1

Where were First Asian Games organized ?

23. हैजा कैसे फैलता है ? 1

How Cholera spread ?

24. वॉलीबाल में कितने खिलाड़ी होते हैं ? 1

How many players are in Volleyball ?

25. सम्पूर्ण भोजन क्या है ? (दूध/चावल) 1

What is complete food ? (Milk/Rice)

26. छोटी आँत की लम्बाई 1

Length of Small Intestine

27. ऐथ्लेटिक्स क्या है ? 1

What is Athletics ?

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

1

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



CLASS : 10th (Secondary)

Code No. 4822

Series : Sec. M/2020

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.*

4822/(Set : D)

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.***

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.

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

What are the advantages of sports competitions for a Nation ?

अथवा

OR

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

Discuss the factors affecting the health of human beings.

- 2.** मृदा प्रदूषण क्या है ? इसे नियन्त्रित करने के उपाय सुझाएँ। 5

What is Soil Pollution ? Suggest ways to control it.

अथवा

OR

संतुलित आहार के आवश्यक तत्वों का उल्लेख कीजिए।

5

Explain essential components of Balanced Diet.

- 3.** राष्ट्रीय त्योहारों के बारे में विस्तार से लिखें। 5

Write in detail about National Festivals.

- 4.** प्रदूषण क्या हैं ? 3

What are Pollutions ?

- 5.** धमनियाँ क्या हैं ? 3

What are Arteries ?

- 6.** विटामिन 'बी' के बारे में लिखें। 3

Write about Vitamin 'B'.

- 7.** लीग प्रणाली की हानियाँ लिखें। 3

Write disadvantages of League System.

- 8.** सन्तुलित भोजन क्या है ? 3

What is Balanced Diet ?

- 9.** खसरा कैसे फैलता है ? 3

How does Measles spread ?

- 10.** लिंग भेद का शारीरिक शिक्षा में क्या महत्त्व है ? 3

What is the importance of gender differences in Physical Education ?

- 11.** प्लेग के बारे में लिखें। 2

Write down about Plague.

- 12.** इन्सुलिन का वर्णन करें। 2

Explain Insulin.

- 13.** बड़ी आँत के कार्य क्या हैं ? 2

What are the functions of Large Intestine ?

- 14.** 'संतोष ट्रॉफी' के बारे में लिखें। 2

Write down about 'Santosh Trophy'.

- 15.** टाइफॉइड क्या है ? स्पष्ट करें। 2

What is Typhoid ? Explain.

- 16.** जोड़ों के बारे में लिखें। 2

Write down about Joints.

- 17.** 'मास्टर ब्लास्टर' किसे कहते हैं ? 1

Who is called as 'Master Blaster' ?

- 18.** 'वंदे मातरम्' गीत के रचयिता 1

Author of song 'Vande Mataram'

- 19.** राष्ट्रगान के रचयिता 1

Author of National Anthem

20. खेल से कौन-सी भावना बढ़ती है ? 1

Which feeling is developed by Sports ?

21. खेलों में कौन-सी भावना का होना आवश्यक है ? 1

(अनुशासन/झगड़े)

Which feeling is necessary for sports ?

(Discipline/Fighting)

22. मलेरिया कैसे फैलता है ? 1

How is Malaria spread ?

23. चूहों से फैलने वाला रोग 1

Disease spread by Rats

24. विटामिन 'ई' का स्रोत 1

Source of Vitamin 'E'.....

25. बड़ी आँत की लम्बाई 1

Length of Large Intestine

26. रक्त में पानी की मात्रा 1

Quantity of water in blood

27. भारत का राष्ट्रीय खेल 1

National Game of India

28. मैरी कॉम किस खेल से सम्बन्धित हैं ? 1

With which game Mary Kom is associated ?

