

CLASS : 10th (Secondary)

Code No. 5521

Series : Sec. April/2021

Roll No. 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

**SET : C**

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 : C)/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 : C)/ I

( 3 )

5521/(Set : C)

भाग – क

SECTION – A

1. संतुलित भोजन के आवश्यक तत्वों का विस्तार से वर्णन कीजिए। 5  
Discuss the essential constituents of Balanced Diet in detail.

अथवा

OR

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

2. संक्रामक रोग क्या हैं ? इनके फैलने के कारणों का वर्णन कीजिए। 5  
What are Communicable Diseases ? Discuss the causes of their transmission.

अथवा

OR

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

भाग – ख

SECTION – B

3. हमें राष्ट्रीय एकता की आवश्यकता क्यों होती है ? वर्णन कीजिए। 3  
Why do we need National Integration ? Explain.

4. ओलम्पिक ज्योति का वर्णन कीजिए। 3  
Discuss about Olympic Flame.

5521/(Set : C)/ I

P. T. O.

5. अस्थियों के कार्यों का वर्णन कीजिए। 3  
Discuss the functions of Bones.
6. 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.

## भाग – ग

## SECTION – C

7. प्राचीन ओलम्पिक खेलों के चार नियम लिखिए। 2  
Write down the **four** rules of Ancient Olympic Games.
8. भोजन में जल का क्या महत्त्व है ? 2  
What is the significance of water in food ?
9. जुकाम के बारे में आप क्या जानते हैं ? 2  
What do you mean by Common Cold ?
10. राष्ट्रगान के नियम बताइए। 2  
Discuss the rules of National Anthem.