

CLASS : 10th (Secondary)

Code No. 5521

Series : Sec. April/2021

Roll No. 

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

**SET : B**

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 : B)/ II

P. T. O.

(2)

5521/(Set : B)

(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. सूर्य की किरणों से हमें कौन-सा विटामिन प्राप्त होता है ? 1  
Which Vitamin do we get from Sun-rays ?
2. वायुमंडल में नाइट्रोजन कितने प्रतिशत होती है ? 1  
What is the percentage of Nitrogen in atmosphere ?
3. 'स्मृति मंधाना' किस खेल से संबंधित हैं ? 1  
'Smriti Mandhana' is related to which sports ?
4. आधुनिक ओलम्पिक खेलों के जन्मदाता का क्या नाम है ? 1  
What is the name of the founder of Modern Olympic Games ?
5. एक वयस्क के शरीर में कितनी अस्थियाँ होती हैं ? 1  
How many bones are there in an adult's body ?
6. तपेदिक से बचाव के लिए कौन-सा टीका लगवाना चाहिए ? 1  
Which vaccine is used to prevent Tuberculosis ?
7. राष्ट्रगान की रचना किसने की थी ? 1  
Who composed National Anthem ?
8. 'रंगास्वामी कप' किस खेल से संबंधित है ? 1  
'Rangaswami Cup' is related to which sports ?

5521/(Set : B)/ II

9. हमारे रक्त में कितने प्रतिशत जल होता है ? 1

What is the percentage of water in our blood ?

10. किसने कहा था कि "स्वास्थ्य ही प्रथम पूँजी है" ? 1

Who said, "Health is the First Wealth" ?

11. 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

12. 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

13. 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

14. 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

15. 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

16. 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'

17. 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.
18. 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
19. 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
20. 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

- 21.** 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
- 22.** 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
- 23.** 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
- 24.** 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

- 25.** 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
- 26.** 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
- 27.** '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
- 28.** 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

29. 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

30. 'साक्षी मलिक' का संबंध किस खेल से है ? 1

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

Sakshi Malik is related to which sports ?

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