CLASS : 10th (Secondary) **Code No. 2123**

Series : Sec/Annual Exam.-2025

Roll No. | | | | | | | | | | |

SET : C

शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा

PHYSICAL & HEALTH EDUCATION

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Academic/Open)

(Only for Fresh/Re-appear/Improvement/Additional Candidates)

समय : ***2.30*** *घण्टे]* *[पूर्णांक :* ***60***

Time allowed : ***2.30*** *hours]* *[Maximum Marks :* ***60***

- *कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ* ***15*** *तथा प्रश्न* ***30*** *हैं।*

  Please make sure that the printed pages in this question paper are ***15*** *in number and it contains* ***30*** *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.*

- *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। रोल नं० के अतिरिक्त प्रश्न-पत्र पर अन्य कुछ भी न लिखें और वैकल्पिक प्रश्नों के उत्तरों पर किसी प्रकार का निशान न लगाएँ।*

  Candidates must write their Roll No. on the question paper. Except Roll No. do not write anything on question paper and don't make any mark on answers of objective type questions.

- *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 questions, 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) *इस प्रश्न-पत्र में कुल* **30** *प्रश्न हैं, जोकि* ***चार*** *खण्डों :* ***'अ', 'ब', 'स'*** *तथा* ***'द'*** *में विभक्त हैं।*

The question-paper contains **30** *questions, which are divided into* ***four*** *Sections :* ***'A', 'B', 'C'*** *&* ***'D'****.*

(ii) ***सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।***

All questions are compulsory.

(iii) *प्रश्न संख्या* **1** *से* **15** *तक वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं, जिनमें से प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।*

Question Nos. **1** *to* **15** *are Objective Type Questions, carrying 1 mark each.*

(iv) प्रश्न संख्या **16** *से* **21** *तक अतिलघु उत्तरीय प्रश्न हैं (प्रश्न संख्या* **16** *व* **17** *में आंतरिक विकल्प के साथ), जिनमें से प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।*

Question Nos. **16** *to* **21** *are Very Short Answer Type Questions (with internal choice in Question Nos.* **16** *and* **17***), carrying 2 marks each.*

(v) प्रश्न संख्या **22** *से* **27** *तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं (प्रश्न संख्या* **22** *व* **23** *में आंतरिक विकल्प के साथ), जिनमें से प्रत्येक प्रश्न 3 अंकों का है।*

Question Nos. **22** *to* **27** *are Short Answer Type Questions (with internal choice in Question Nos.* **22** *and* **23***), carrying 3 marks each.*

(vi) प्रश्न संख्या **28** *से* **30** *तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं (**सभी** प्रश्न आंतरिक विकल्प के साथ), जिनमें से प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।*

Question Nos. **28** *to* **30** *are Long Answer Type Questions (with internal choice in* ***all*** *questions), carrying 5 marks each.*

खण्ड - अ

SECTION – A

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Type Questions)

निम्नलिखित प्रश्नों के ***सही*** विकल्प चुनिए :

Choose the ***correct*** option of the following questions :

1. प्लेटलेट्स का मुख्य कार्य है : 1

(A) रक्त-दाब बनाए रखना (B) रक्त को बहने से रोकना

(C) ऑक्सीजन ग्रहण करना (D) रोग के रोगाणुओं को नष्ट करना

The main function of Platelets is :

(A) Maintain blood pressure (B) Stop bleeding

(C) Taking in oxygen (D) Destroy disease pathogens

2. अर्जुन पुरस्कार के सम्बन्ध में निम्नलिखित में से कौन-सा कथन सही ***नहीं*** है ? 1

(A) इस पुरस्कार की शुरुआत 1961 में की गई।

(B) यह उत्कृष्ट खिलाड़ियों को दिया जाता है।

(C) यह उत्कृष्ट प्रशिक्षकों को दिया जाता है।

(D) इसमें 15 लाख रुपये पुरस्कार राशि दी जाती है।

Which of the following statement is ***not*** true about Arjun Award ?

(A) The award was started in 1961.

(B) It is given to outstanding players.

(C) It is given to outstanding coaches.

(D) Prize money of Rs. 15 Lakh given to winners.

3. हमारे राष्ट्रीय चिन्ह में शेरों के अतिरिक्त हैं : 1

(A) बैल, घोड़ा (B) बैल, गाय

(C) बैल, चाँद (D) बैल, जिराफ़

In addition to the Lions our National Emblem has :

(A) Bull, Horse (B) Bull, Cow

(C) Bull, Moon (D) Bull, Giraffe

4. रणजी ट्रॉफी का सम्बन्ध निम्नलिखित में से किस खेल से है ? 1

(A) फुटबॉल (B) हॉकी

(C) बास्केटबॉल (D) क्रिकेट

Ranji Trophy is related to which of the following game ?

(A) Football (B) Hockey

(C) Basketball (D) Cricket

5. वायुमंडल में सबसे अधिक विद्यमान गैस कौन-सी है ? 1

(A) ऑक्सीजन (B) कार्बन डाइऑक्साइड

(C) नाइट्रोजन (D) आर्गान

Which is the most abundant gas in the atmosphere ?

(A) Oxygen (B) Carbon dioxide

(C) Nitrogen (D) Argon

6. चूहों से कौन-सा रोग फैलता है ? 1

(A) चेचक (B) प्लेग

(C) पेचिश (D) डिफ्थीरिया

Which disease is spread by rats ?

(A) Small pox (B) Plague

(C) Dysentery (D) Diphtheria

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

Fill in the blanks :

7. डेकाथलॉन में ..... इवेंट्स होते हैं। 1

Decathlon consists of ..... events.

8. एडीज इजिप्टी नामक मच्छर के काटने से ..... रोग फैलता है। 1

..... disease is spread by the bite of mosquito named Aedes Aegypti.

9. पेरिस ओलम्पिक-2024 में मनु भाकर ने ..... खेल में दो कांस्य पदक जीते। 1

Manu Bhakar won two bronze medals in ..... game in Paris Olympics-2024.

प्रत्येक प्रश्न का उत्तर ***एक*** या ***दो शब्दों/वाक्यों*** में दीजिए :

The answer of each question may be given in ***one*** or ***two words/sentences*** :

10. प्रसिद्ध भारतीय महिला ओलम्पिक खिलाड़ी मणिका बत्रा का सम्बन्ध किस खेल से है ? 1

Famous Indian female Olympic player Manika Batra is related to which game ?

11. मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार में विजेता को कितनी राशि दी जाती है ? 1

How much amount is given to Major Dhyan Chand Khel Ratna award winner ?

12. पानी में घुलनशील विटामिन कौन-कौन-से हैं ? 1

Which are water soluble vitamins ?

निम्नलिखित प्रश्नों (**13, 14** एवं **15**) में ***दो-दो*** कथन दिए गए हैं : **अभिकथन (A)** तथा **कारण (R)**, कथनों को ध्यानपूर्वक पढ़कर ***सही*** विकल्प चुनिए :

In the following questions (**13, 14** & **15**) ***two*** statements are given each : **Assertion (A)** and **Reason (R)**, read the statements carefully and choose the ***correct*** option :

13. **अभिकथन (A) :** वायुमंडल में लगभग 0.03% कार्बन डाइऑक्साइड गैस विद्यमान है। 1

कारण (R) : कार्बन डाइऑक्साइड की मात्रा बढ़ने से वायुमंडल का तापमान बढ़ जाता है, जो ग्लोबल वार्मिंग का एक प्रमुख कारण है।

विकल्प :

(A) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं तथा कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

(B) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं, लेकिन कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।

(C) अभिकथन (A) सही है, लेकिन कारण (R) गलत है।

(D) अभिकथन (A) गलत है, लेकिन कारण (R) सही है।

Assertion (A) : About 0.03% carbon dioxide gas is present in the atmosphere.

Reason (R) : Increase in the amount of carbon dioxide increases the temperature of the atmosphere, which is a major cause of global warming.

Options :

(A) Both Assertion (A) and Reason (R) are true and Reason (R) is the correct explanation of Assertion (A).

(B) Both Assertion (A) and Reason (R) are true, but Reason (R) is not the correct explanation of Assertion (A).

(C) Assertion (A) is true, but Reason (R) is false.

(D) Assertion (A) is false, but Reason (R) is true.

14. अभिकथन (A) : तपेदिक या क्षय रोग वायु द्वारा फैलने वाला एक संक्रामक रोग है। 1

कारण (R) : यह माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस नामक रोगाणु द्वारा फैलता है।

विकल्प :

(A) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं तथा कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

(B) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं, लेकिन कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।

(C) अभिकथन (A) सही है, लेकिन कारण (R) गलत है।

(D) अभिकथन (A) गलत है, लेकिन कारण (R) सही है।

Assertion (A) : Tuberculosis (T. B.) is an infectious disease spread through air.

Reason (R) : It is spread by a bacteria called Mycobacterium tuberculosis.

Options :

(A) Both Assertion (A) and Reason (R) are true and Reason (R) is the correct explanation of Assertion (A).

(B) Both Assertion (A) and Reason (R) are true, but Reason (R) is not the correct explanation of Assertion (A).

(C) Assertion (A) is true, but Reason (R) is false.

(D) Assertion (A) is false, but Reason (R) is true.

15. अभिकथन (A) : विटामिन 'सी' खट्टे रसदार फलों में पाया जाता है। 1

कारण (R) : विटामिन 'सी' की कमी से बेरी-बेरी रोग हो जाता है।

विकल्प :

(A) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं तथा कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

(B) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं, लेकिन कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।

(C) अभिकथन (A) सही है, लेकिन कारण (R) गलत है।

(D) अभिकथन (A) गलत है, लेकिन कारण (R) सही है।

Assertion (A) : Vitamin C is found in citrus juicy fruits.

Reason (R) : Deficiency of Vitamin C causes Beri-Beri disease.

Options :

(A) Both Assertion (A) and Reason (R) are true and Reason (R) is the correct explanation of Assertion (A).

(B) Both Assertion (A) and Reason (R) are true, but Reason (R) is not the correct explanation of Assertion (A).

(C) Assertion (A) is true, but Reason (R) is false.

(D) Assertion (A) is false, but Reason (R) is true.

खण्ड – ब

SECTION – B

(अतिलघु उत्तरीय प्रश्न)

(Very Short Answer Type Questions)

16. ध्वनि प्रदूषण से क्या तात्पर्य है ? 2

What is meant by Noise pollution ?

अथवा

OR

किशोरों के लिए प्रोटीन क्यों आवश्यक है ?

Why is protein important for teenagers ?

17. दूषित पानी के माध्यम से फैलने वाले किन्हीं ***दो*** रोगों के नाम लिखिए। 2

Write the names of any ***two*** diseases which spread through contaminated water.

अथवा

OR

प्रथम एशियाई खेल कहाँ आयोजित किये गए थे ? अब तक भारत में कितने एशियाई खेल आयोजित हो चुके हैं ?

Where were the first Asian games held ? How many Asian games have been organized in India till now ?

18. मानव शरीर में कितने प्रकार की मांसपेशियाँ पाई जाती हैं ? उनके नाम बताइये। 2

How many types of muscles are found in human body ? Name them.

19. खेलों में भाग लेने से महिलाओं में किन ***चार*** गुणों का विकास होता है ? 2

Which ***four*** qualities developed in women by participating in sports ?

20. नॉक-आउट टूर्नामेंट प्रणाली क्या है ? 2

What is Knock-out Tournament System ?

21. भारत की राष्ट्रीय एकता के मार्ग में बाधक किन्हीं ***दो*** कारकों का वर्णन कीजिए। 2

Describe any ***two*** factors hindering the national unity of India.

खण्ड – स

SECTION – C

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

(Short Answer Type Questions)

22. मानव शरीर में पाई जाने वाली विभिन्न ज्ञानेन्द्रियाँ कौन-कौन-सी हैं ? संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

What are the different sense organs found in the human body ? Describe briefly.

अथवा

OR

वर्तमान समय में वायु प्रदूषण एक प्रमुख समस्या का रूप धारण कर रही है, इसके कारणों का उल्लेख करते हुए नियंत्रण के उपायों का वर्णन कीजिए।

At present, Air pollution is becoming a major problem, mention its reasons and describe the control measures.

23. एड्स क्या है ? इसके फैलने के माध्यमों का उल्लेख करें।

What is AIDS ? Mention the means of its spread.

अथवा

OR

संतोष ट्रॉफी पर एक संक्षिप्त नोट लिखें। 3

Write a short note on Santosh Trophy.

24. खेलों में महिलाओं की कम भागीदारी होने के किन्हीं ***तीन*** कारणों का वर्णन कीजिए। 3

Describe any ***three*** reasons for low participation of women in sports.

25. अर्जुन पुरस्कार क्या है ? इस पुरस्कार के लिए पात्रता की किन्हीं ***दो*** शर्तों का उल्लेख कीजिए। 3

What is Arjun award ? Mention any ***two*** conditions of eligibility for this award.

26. राष्ट्रीय ध्वज फहराते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ? 3

What things should be kept in mind while hoisting the National Flag ?

27. खेल प्रतियोगिताओं के माध्यम से खिलाड़ियों में किन-किन गुणों का विकास होता है ? संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Which qualities are developed in players through sports competitions ? Describe briefly.

खण्ड – द

SECTION – D

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

(Long Answer Type Questions)

28. डेंगू बुखार के फैलने के कारणों, लक्षणों तथा रोकथाम के उपायों का उल्लेख कीजिए। 5

Mention the causes, symptoms and preventive measures for the spread of Dengue fever.

अथवा

OR

टूर्नामेंट करवाने के लिए कौन-कौन-सी प्रणालियाँ/विधियाँ अपनाई जाती हैं ? विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

What systems/methods are adopted to conduct Tournaments ? Describe in detail.

29. रक्त परिसंचरण तंत्र क्या है ? रक्त परिसंचरण तंत्र के विभिन्न अंगों के नाम और उनके कार्यों का वर्णन कीजिए। 5

What is the blood circulatory system ? Name the different parts of the blood circulatory system and describe their functions.

अथवा

OR

संतुलित आहार किसे कहते हैं ? संतुलित आहार के आवश्यक घटकों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

What is a Balanced diet ? Describe in detail about the essential components of a balanced diet.

30. विटामिन क्या हैं ? विभिन्न विटामिनों की प्राप्ति के स्त्रोत व कार्यों का वर्णन कीजिए। 5

What are Vitamins ? Describe the sources and functions of various Vitamins.

अथवा

OR

मानव पाचन तंत्र क्या है ? शरीर की पाचन प्रक्रिया में सहायक अंगों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

What is the human digestive system ? Describe in detail about the organs helpful in the digestive process of the body.