

[कुल प्रश्नों की संख्या : 25] [Total No. of Questions: 25]
[कुल मुद्रित पृष्ठ : 02] [Total No. of Printed Pages : 02]

[समय : 3.15 घंटे] [Time: 3.15 Hours]
[पूर्णांक : 40] [Maximum Marks : 40]



कक्षा 10वीं अर्द्ध वार्षिक परीक्षा, 2025-26
Class 10th Half Yearly Examination, 2025-26
स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा
HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION
[1010]

सामान्य अनुदेश :

- 1) परीक्षार्थी प्रश्न-पत्र के पहले पृष्ठ पर अपना अनुक्रमांक अवश्य लिखें।
- 2) प्रत्येक प्रश्न के सामने उसका अंक भार अंकित है।

General Instructions :

- 1) Candidate must write his/her Roll Number on the first page of the Question Paper.
- 2) Marks for every question are indicated alongside.

बहुविकल्पीय प्रश्न / Multiple choice question -

- प्र.1 शारीरिक शिक्षा विकास करती है - (1)
(अ) शारीरिक विकास (ब) मानसिक विकास
(स) सामाजिक विकास (द) उपरोक्त सभी
- Physical Education develops -
(a) Physical development (b) Mental development
(c) Social development (d) All of the above
- प्र.2 स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक हैं - (1)
(अ) आहार (ब) व्यायाम (स) नींद (द) उपरोक्त सभी
- The factors affecting health are -
(a) Diet (b) Exercise (c) Sleep (d) All of the above
- प्र.3 विटामिन डी (D) की कमी से होने वाला रोग है - (1)
(अ) स्कर्वी (ब) रतौन्धी (स) रिकेट्स (द) बेरी-बेरी
- The disease caused by deficiency of Vitamin D is -
(a) Scurvy (b) Night Blindness (c) Rickets (d) Beriberi
- प्र.4 राष्ट्रीय खेल दिवस कब मनाया जाता है? (1)
(अ) 25 अगस्त (ब) 21 जून (स) 29 अगस्त (द) 26 जनवरी
- When is National Sports Day celebrated?
(a) 25 August (b) 21 June (c) 29 August (d) 26 January
- प्र.5 वृद्धि एवं विकास को प्रभावित करने वाले कारक हैं - (1)
(अ) वातावरण (ब) वंशानुगत
(स) खान-पान एवं रहन-सहन (द) उपरोक्त सभी
- Factors affecting growth and development are -
(a) Environment (b) Hereditary
(c) Food and living habits (d) All of the above
- प्र.6 भारत का राष्ट्रीय खेल है - (1)
(अ) हॉकी (ब) वॉलीबॉल (स) खो-खो (द) क्रिकेट
- The National game of India is -
(a) Hockey (b) Volleyball (c) Kho-Kho (d) Cricket



- प्र.7 योग दिवस मनाया जाता है - (1)
 (अ) 30 मार्च (ब) 5 जून (स) 15 मई (द) 21 जून
 Yoga Day is celebrated on -
 (a) 30 March (b) 5 June (c) 15 May (d) 21 June
- प्र.8 मानव शरीर में अस्थियाँ होती हैं - (1)
 (अ) 205 (ब) 110 (स) 206 (द) 90
 There are bones in human body -
 (a) 205 (b) 110 (c) 206 (d) 90
- अति लघुत्तरात्मक प्रश्न / Very Short Answer Type Questions -**
- प्र.9 खेलों की जननी किस खेल को कहा जाता है? (1)
 Which game is called mother of all games?
- प्र.10 सूर्य नमस्कार में कुल कितनी अवस्थाएँ होती हैं? (1)
 Surya Namaskar consists of total how many Asanas?
- प्र.11 मानव शरीर की सबसे बड़ी हड्डी कौनसी होती है? (1)
 Which is the largest bone in human body?
- प्र.12 जम्प (कूद) स्पर्धा कितने प्रकार की होती है? (1)
 How many types of jump competition are there?
- प्र.13 महेन्द्र सिंह धोनी किस खेल से संबंधित है? (1)
 Mahendra Singh Dhoni is associated with which sport?
- प्र.14 भारत का सर्वोच्च खेल पुरस्कार कौनसा है? (1)
 Which is the highest sports award of India?
- प्र.15 एक स्वस्थ मानव को प्रतिदिन कितनी कैलोरी की आवश्यकता होती है? (1)
 How many calories does a healthy person need per day?
- प्र.16 मलेरिया रोग कौनसे मच्छर के काटने से होता है? (1)
 Malaria disease is caused by the bite of which mosquito?
- लघुत्तरात्मक प्रश्न / Short Answer Type Questions -**
- प्र.17 शारीरिक स्वास्थ्य के चार उद्देश्य बताइए। (2)
 State four objectives of physical health.
- प्र.18 मादक पदार्थ के सेवन से मानव के स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है? (2)
 What are the effects of drug abuse on human health?
- प्र.19 योग किसे कहते हैं? किन्हीं चार योगासन के नाम बताइए। (2)
 What is Yoga? Name any four Yoga asanas?
- प्र.20 संक्रामक रोग किसे कहते हैं? किन्हीं दो संक्रामक रोगों के नाम लिखें। (2)
 What is Infectious Disease? Write the names of any two infectious diseases.
- प्र.21 प्राथमिक उपचार किसे कहते हैं? (2)
 What is First Aid?
- प्र.22 प्राणायाम किसे कहते हैं? किन्हीं चार प्राणायाम के नाम बताइए। (2)
 What is Pranayama? Name any four Pranayama.
- प्र.23 फास्ट फूड एवं जंक फूड का स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है? (2)
 What are the health effects of fast food and junk food?
- निर्घातक प्रश्न / Long Answer Type Questions -**
- प्र.24 शरीर के लिए व्यायाम क्यों आवश्यक है? व्यायाम से होने वाले लाभों का वर्णन करें। (5)
 Why exercise is necessary for the body? Describe the benefits of exercise.
- अथवा / OR**
- संतुलित भोजन किसे कहते हैं? भोजन में पाए जाने वाले पोषक तत्वों का वर्णन करें।
 What is balanced diet? Describe the nutrients found in food.
- प्र.25 निम्न में से एक खेल का सचित्र वर्णन करें - (5)
 (अ) फुटबॉल (ब) हेंडबॉल (स) वॉलीबॉल (द) जुडो
 Describe one of the following games with diagram.
 (a) Football (b) Handball (c) Volleyball (d) Judo

