

अनुक्रमांक (अंकों में) / Roll No. (in figures) :

अनुक्रमांक (शब्दों में) / Roll No. (in words) : _____

[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 -

(a) शारीरिक विकास (b) मानसिक विकास
(c) सामाजिक विकास (d) 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 -

(a) आहार (b) व्यायाम (c) नींद (d) 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 -

(a) स्कर्पी (b) रत्तौन्धी (c) रिकेट्स (d) 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?

(a) 25 अगस्त (b) 21 जून (c) 29 अगस्त (d) 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 -

(a) वातावरण (b) वंशानुगत
(c) खान-पान एवं रहन-सहन (d) 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 -

(अ) हॉकी (b) वॉलीबॉल (c) खो-खो (d) क्रिकेट

The National game of India is -

(a) Hockey (b) Volleyball (c) Kho-Kho (d) Cricket



प्र.7	योग दिवस मनाया जाता है - (अ) 30 मार्च (ब) 5 जून (स) 15 मई (द) 21 जून	(1)
	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 - (अ) 205 (ब) 110 (स) 206 (द) 90	(1)
	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 अवस्थाएं 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 हैं?	(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?	
	निवंधात्मक 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 तत्त्वों का वर्णन करें।	
	What is balanced diet? Describe the nutrients found in food.	
प्र.25	निम्न में से एक खेल का सचित्र वर्णन करें - (अ) फुटबॉल (ब) हैंडबॉल (स) वॉलीबॉल (द) जुडो	(5)
	Describe one of the following games with diagram. (a) Football (b) Handball (c) Volleyball (d) Judo	

