

ਜਮਾਤ- ਦਸਵੀਂ

For MR/VI/HI Students

1. ਪ੍ਰਸ਼ਨ -ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਤਿੰਨ ਭਾਗ (ੳ,ਅ,ੲ) ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 27 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।
2. ਭਾਗ ੳ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 15 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।
3. ਭਾਗ ਅ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 8 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ।
4. ਭਾਗ ੲ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 4 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ।

ਭਾਗ-1

ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਚੁਣੋ

1. ਰਕਤ ਕਣ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?  
ੳ) ਦੋ      ਅ) ਤਿੰਨ      ੲ) ਚਾਰ      ਸ) ਕੋਈ ਨਹੀਂ
2. ਚਿਕਨਾਈ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?  
ੳ) ਦੋ      ਅ) ਤਿੰਨ      ੲ) ਚਾਰ      ਸ) ਪੰਜ
3. ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਕਿਹੜਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ?  
ੳ) ਏ      ਅ) ਬੀ      ੲ) ਸੀ      ਸ) ਡੀ
4. ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆਂ ਹੈ ?  
ੳ) ਸਵੇਰ      ਅ) ਦੁਪਹਿਰ      ੲ) ਸ਼ਾਮ      ਸ) ਰਾਤ

ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ

- |                            |         |
|----------------------------|---------|
| 5. ਅਸ਼ਟਾਂਗ                 | ਦੋ      |
| 6. ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਹੋਈਆਂ | ਅੱਠ ਅੰਗ |
| 7. ਥਕਾਵਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ       | 1896    |

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| 8. ਮਾਸ- ਪੇਸ਼ੀਆਂ.....ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। | (ਪੰਜ/ਤਿੰਨ)               |
| 9. ਵਿਟਾਮਿਨ.....ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।          | (ਪੰਜ/ਛੇ)                 |
| 10. ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੇ .....                    | ਅੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਦਸ/ਅੱਠ)   |
| 11. ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਦੇ .....                    | ਚੱਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਚਾਰ/ਪੰਜ) |

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹੀ (✓) ਅਤੇ ਗਲਤ (×) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ

12. ਇੱਛਕ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ( )
13. ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁੱਲਣਸੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ( )
14. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਆਸਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ( )
15. ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ( )

ਭਾਗ ਓ ਦੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕ

15×2=30

ਭਾਗ- ਅ

(ਕੋਈ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ)

16. ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ?
17. ਯੋਗ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ ?
18. ਸਰੀਰਿਕ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
19. ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ?
20. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?
21. ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੰਮ ਲਿਖੋ।
22. ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਲਿਖੋ।
23. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ ਅ ਦੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕ

4×3=12

ਭਾਗ- ਬ

(ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦਿਓ)

24. ਯੋਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
25. ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
26. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
27. ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ- ਬ ਦੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕ 2×4=8