ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਨਮੂਨਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਪੱਤਰ

ਸਿਹਤ ਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ- ਦਸਵੀਂ

ਸਮਾਂ: 1 ਘੰਟੇ 30 ਮਿੰਟ ਕੁੱਲ ਅੰਕ: 20

ਨੋਟ:-

(1) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹੋਣਗੇ ੳ,ਅ,ੲ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 13 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ।

(2) ਭਾਗ-ੳ ਦੇ 08 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇੱਕ ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਬਹੁ-ਵਿਕਲਪੀ / ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

(3) ਭਾਗ-ਅ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੋ ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

(4) ਭਾਗ-ੲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ, ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਚੋਣ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤਿੰਨ ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

(ਭਾਗ-ੳ) **(8x1=8)**

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿੰਨੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

(ੳ) 1 (ਅ) 2 (ੲ) 3 (ਸ) 4

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਕਿਹੜਾ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?

(ੳ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਅ) ਵਿਟਾਮਿਨ (ੲ) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ (ਸ) ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਸੰਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

(ੳ) ਦੁੱਧ (ਅ) ਮੀਟ (ੲ) ਮੱਛੀ (ਸ) ਦਾਲਾਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਦਿਲ ਕਿਸ ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹੈ?

(ੳ) ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਅ) ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ੲ)ਲਹੂ ਗੇੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਸ) ਮਲ ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਇੱਕ ਅਰੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਕਿੰਨੇ ਵਾਰੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਬੁੱਧੀ ਤੇਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਆਸਣ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਧੋਤੀ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਕਿਸ ਰਿਸ਼ੀ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ?

(ਭਾਗ-ਅ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਾਮ ਲਿਖੋ? **(3x2=6)**

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10. ਚਰਬੀ ਦੇ ਸੋਮੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11. ਯੋਗ ਕੀ ਹੈ?

(ਭਾਗ-ੲ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12. ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਰਨਣ ਕਰੋ। **(2x3=6)**

ਜਾਂ

ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੱਸੋ?

ਜਾਂ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ‘ਤੇ ਕਸਰਤ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?