

ਮਾਡਲ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰ
ਸਿਹਤ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ
ਸ਼੍ਰੇਣੀ :- ਦਸਵੀਂ
ਸਮੈਸਟਰ-I

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ

1. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿਚ ਕੁਲ 17 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ।
ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
2. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਤੋਂ 10 ਤੱਕ ਇੱਕ-ਇਕ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲੱਗਭਗ 10 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
3. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 11 ਤੋਂ 25 ਤੱਕ ਦੋ-ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ।
ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲੱਗਭਗ 30 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
4. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 16 ਤੋਂ 17 ਪੰਜ-ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ।
ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲੱਗਭਗ 100 ਤੋਂ 150 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ 100% ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਮਾਂ : 2 ਘੰਟੇ

ਕੁਲ ਅੰਕ : 30

ਕੁਲ 17 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

1. ਯੋਗ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? 1
2. ਨਬਜ਼ ਕੀ ਹੈ? 1
3. ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ। 1
4. ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? 1
5. ਲਹੂ ਦੇ ਲਾਲ ਕਣਾ ਦੀ ਉਮਰ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? 1
6. ਨਬਜ਼ ਇਕ ਅਰੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਵਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਚਲਦੀ ਹੈ? 1
7. ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਕਪੜੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ? 1
8. ਅਸਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਅੰਗ ਹਨ? 1
9. ਸ਼ਵ ਆਸਣ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਦੱਸੋ। 1
10. ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? 1
11. ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਦੀਆਂ ਗਤੀਆਂ ਕੀ ਹਨ? 2
12. ਵਾਈਟਲ ਕਪੈਸਟੀ ਕੀ ਹੈ? ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸੀ.ਸੀ. ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲਿਆਂਦੇ ਹਾਂ? 2
13. ਪੱਛਮ ਉਣਾਨ ਆਸਣ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ। 2
14. ਅਸਟਾਮ ਯੋਗ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਆਸਣ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 2
15. ਧਨੁਰ ਆਸਣ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ। 2
16. ਯੋਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ? 5

ਜਾਂ

“ਯੋਗ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ”। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ। 5

17. ਲਹੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ। 5
ਜਾਂ
- ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ 2 ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ। 5
- (ੳ) ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੰਮ (ਅ) ਗੁਰਦੇ
(ੲ) ਦਿਲ (ਸ) ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਤੇ ਧਸਣੀਆਂ

ਮਾਡਲ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰ
ਸਿਹਤ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ
ਸ਼੍ਰੇਣੀ :- ਦਸਵੀਂ
ਸਮੈਸਟਰ-II

ਬਿਊਰੀ ਭਾਗ

ਕੁਲ ਅੰਕ-30

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ

1. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿਚ ਕੁਲ 17 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ।
ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
2. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਤੋਂ 10 ਤੱਕ ਇੱਕ-ਇਕ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੋਨੋ ਸਮੈਸਟਰਾਂ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਚੋਂ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲੱਗਭਗ 10 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
3. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 11 ਤੋਂ 25 ਤੱਕ ਦੋ-ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ।
ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲੱਗਭਗ 30 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
4. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 16 ਤੋਂ 17 ਪੰਜ-ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ।
ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲੱਗਭਗ 100 ਤੋਂ 150 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ 100% ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਮਾਂ :- 2 ਘੰਟੇ

ਬਿਊਰੀ ਭਾਗ-ਕੁਲ ਅੰਕ-30

1. ਵਾਈਟਲ ਕਪੈਸਟੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? 1
 2. ਸੋਕਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? 1
 3. ਪਲੈਗਰਾ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? 1
 4. ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? 1
 5. ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਕਿਹੜੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? 1
 6. ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਦੀ ਬਣਤਰ ਕਿਸ ਨੇ ਬਣਾਈ ਸੀ? 1
 7. 2006 ਦੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋਈਆਂ? 1
 8. ਤੇਰਵੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਕਦੋਂ ਤੋਂ ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਹੋਈਆਂ? 1
 9. ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਰੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? 1
 10. ਕਿਸੇ ਚਾਰ ਯੋਗ ਆਸਣਾ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ? 1
 11. ਉਲੰਪਿਕ ਸੰਹੁ ਲਿਖੋ? 2
 12. ਭਾਰਤ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉਲੰਪਿਕ ਵਿੱਚ ਕਦੋਂ ਭਾਗ ਲਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਈ ਵੈਂਟ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਤਮਗਾ ਮਿਲਿਆ? 2
 13. ਬੇਜਾਨ ਸੈਲਾਂ ਦਾ ਸੁੀਜਤ ਹੋਣਾ ਕੀ ਹੈ? 2
 14. ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸੋਮੇ ਦੱਸੋ? 2
 15. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੱਸੋ? 2
 16. ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ? 5
- ਜਾਂ
- ਸਤੁੰਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? 5

17. ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ? 5
ਜਾਂ
- 11 ਵੀਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਇਨਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ? 5