

## ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ

### ਦਸਵੀਂ-ਸ਼੍ਰੇਣੀ

### ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ

ਸਮਾਂ: 2 ਘੰਟੇ

ਲਿਖਤੀ ਅੰਕ: 40

ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਭਾਗ: 50

ਆਂਤਰਿਕ ਮੁਲਾਂਕਣ: 10

ਕੁੱਲ ਅੰਕ: 100

### ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ

1. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿੱਖ ਕੁੱਲ 20 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
2. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਤੋਂ 10 ਤੱਕ ਇੱਕ- ਇੱਕ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਓਬਜੈਕਟਿਵ ਟਾਈਪ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ 10 ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੱਕ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 11 ਤੋਂ 14 ਤੱਕ ਦੋ-ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 30 ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 15 ਤੋਂ 18 ਤੱਕ ਤਿੰਨ- ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 30 ਤੋਂ 50 ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
5. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 19 ਅਤੇ 20 ਪੰਜ-ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 100% ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ ਹੋਵੇਗੀ।

1. ਦਿਲ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗ ਅਤੇ ਖਾਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

1

2. ਅਣ- ਇੱਛਕ ਮਾਸ ਪੱਠੇ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? 1
3. ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ। 1
4. ਵਿਟਾਮਿਨ “ਡੀ” ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਰੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? 1
5. ਉਲੰਪੀਆ ਨਗਰ ਕਿਹੜੀ ਨਦੀ ਦੇ ਕੰਢੇ ਉੱਤੇ ਵੱਸਦਾ ਸੀ? 1
6. ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਲਚਕ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਆਸਣ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ। 1
7. ਭਾਰਤ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਦੋਂ ਭਾਗ ਲਿਆ? 1
8. “ ਲਹੂ ਪੱਤਿਆਂ” ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹੈ? 1
9. ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਵਿੱਚ “ਨਿਯਮ” ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? 1
10. ਇੱਕ ਆਮ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿੰਨੀ “ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ” ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? 1
11. “ ਮਯੂਰ ” ਆਸਣ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ। 2
12. “ ਚਰਬੀ ” ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ। 2
13. “ ਉਲੰਪਿਕ ਮਾਟੋ” ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ। 2
14. “ ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਧਮਣੀਆਂ” ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ। 2
15. ਮਲ ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ। 3
16. ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। 3

17. ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਅਤੇ ਸੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਕਿੱਥੋਂ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। 3

18. ਚਮੜੀ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕੰਮ ਲਿਖੋ। 3

19. ਪਤਾਜਲੀ ਰਿਸ਼ੀ ਦੇ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੇ ਅੱਠ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ। 5

ਜਾਂ

ਏਸ਼ੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ? ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਕੀ ਦੇਣ ਹੈ?

2+3=5

20. ਮਨ ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ। 2+3=5

ਜਾਂ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਕੀ ਸਾਧਨ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ

ਕਿੰਨੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

2+3=5