

ਹਦਾਇਤਾਂ

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 -ੳ (ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਚੁਣੋ)

1. ਆਧੁਨਿਕ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜਨਮਦਾਤਾ ਕੌਣ ਹੈ ?
(ੳ) ਜੀ.ਡੀ ਸੌਧੀ (ਅ) ਐਚ.ਸੀ ਬੱਕ (ੲ) ਚਾਰਲਸ-ਏ-ਬੁਚਰ (ਸ) ਬੈਰੀ-ਪੈਰੀ-ਡੀ ਕੂਬਰਟਨ
2. ਬਣਾਉਟੀ ਅੰਗ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?
(ੳ) ਐਂਥਰਾਕੋਸਿਸ (ਅ) ਸਾਈਡੋਸਿਸ (ੲ) ਐਲਮੀਕੋ (ਸ) ਪੁਨਰਵਾਸ
3. ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?
(ੳ) ਅਸਮੱਰਥਾ (ਅ) ਪੁਨਰਵਾਸ (ੲ) ਯੋਗਤਾ (ਸ) ਕੁਪੋਸ਼ਣ
4. ਸਿਹਤ ਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ ?
(ੳ) ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ (ਅ) ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ (ੲ) ਬਿਹਾ ਭੋਜਨ (ਸ) ਫਾਸਟ ਫੂਡ

(ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ)

5. ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅੰਗ 2
6. ਲਚਕ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਰ 3
7. ਸਹਿਣਸ਼ਕੀਤਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ 5

(ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ)
(ਪੁਨਰਵਾਸ, ਫਾਰਟਲੇਕ, ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜੀਕਰਨ)

8. ਮਾਤਾ, ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
9. ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
10. ਦਾ ਅਰਥ ਦੁਆਰਾ ਯੋਗਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ।
11. ਸਵੀਡਿਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ।

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

12. ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਅਸਮਰੱਥਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ()
13. ਬਲੱਡ ਬੈਂਕ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ()
14. ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ()
15. ਗਰਮਾਉਣਾ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ()

ਭਾਗ-ੳ ਦੇ ਕੁਲ ਅੰਕ 15×2=30

ਭਾਗ-ਅ (ਕੋਈ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ)

16. ਅਗਵਾਈ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
17. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
18. ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ ਕੀ ਹੈ?
19. ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹੈ ?
20. ਲਚਕ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
21. ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਲਿਖੋ ?
22. ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?
23. ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਰਮਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ।

ਭਾਗ-ਅ ਦੇ ਕੁਲ ਅੰਕ 4×3=12

ਭਾਗ-ਬ (ਕਿਸੇ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦਿਓ)

24. ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ
25. ਸਧਾਰਨ ਕਿੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਸਮਰੱਥਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
26. ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਨੇਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਲਿਖੋ।
27. ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਭਾਗ-ਬ ਦੇ ਕੁਲ ਅੰਕ 2×4=8