ਵਿਸ਼ਾ- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕੁੱਲ ਅੰਕ-50

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 ਪ੍ਰਸ਼ਨ3 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ।
4. ਭਾਗ ੲ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 4 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ4 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ।

ਭਾਗ-1

ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਚੁਣੋ

1. ਰਕਤ ਕਣ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

ੳ) ਦੋ ਅ) ਤਿੰਨ ੲ) ਚਾਰ ਸ) ਕੋਈਂ 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 ਗਲ਼ਤ (×) 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 ੳ ਦੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕ $15 \times 2=30$

ਭਾਗ- ਅ

(ਕੋਈ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ)

16. ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆ ?

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-ਪੇਸ਼ੀਆਂਦੇ ਕੰਮ ਲਿਖੋ।

23. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ ਅ ਦੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕ $4 \times 3=12$

ਭਾਗ-ੲ

(ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦਿਓ)

24. ਯੋਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

25. ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।

26. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।

27. ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ- ੲ ਦੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕ $2 \times 4=8$

https://www.freshersnow.com/category/govt-boards/board-model-papers/