

X

2039

ਸਲਾਨਾ ਪਰੀਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ  
HEALTHAND PHYSICAL EDUCATION (Theory)  
(Punjabi, Hindi and English Versions)  
(Morning Session)

Time allowed : Three hours

Maximum marks : 50

(Punjabi Version)

- ਨੋਟ : (i) ਆਪਣੀ ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਦੇ ਟਾਈਟਲ ਪੇਨੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪਿਪਰ-ਕੋਡ ਵਾਲੇ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪਿਪਰ-ਕੋਡ 08/C ਜ਼ਰੂਰ ਦਰਜ ਕਰੇ ਜੀ ।
- (ii) ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਪੇਨੇ ਗਿਣ ਕੇ ਦੇਖ ਲਓ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਟਾਈਟਲ ਸਹਿਤ 26 ਪੇਨੇ ਹਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਹਨ ।
- (iii) ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 23 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।
- (iv) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਤੋਂ 10 ਇੱਕ-ਇੱਕ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ । ਇਹ ਉਥਜੈਕਟਿਵ ਟਾਈਪ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ 10 ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- (v) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 11 ਤੋਂ 15 ਦੋ-ਦੋ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਹਨ । ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ 20 ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- (vi) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 16 ਤੋਂ 20 ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 30 ਤੋਂ 50 ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- (vii) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 21 ਤੋਂ 25 ਪੰਜ-ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ । ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।

1. ਯੋਗ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? 1
2. ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਸ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ? 1
3. ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮਾਟੋ ਕੀ ਹੈ ? 1
4. ਪਦਮ ਆਸਣ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਲਾਭ ਦੱਸੋ । 1
5. ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? 1
6. ਵੈਫ਼ਤਾ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਸ ਯੰਤਰ ਨਾਲ ਮਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ? 1
7. ਰਕਤ-ਕਣ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? 1
8. ਮਲ-ਨਿਕਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? 1
9. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? 1
10. ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿੰਨੇ ਗ੍ਰਾਮ ਚਰਬੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ? 1

11. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੇ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ? 2
12. ਲਹੂ-ਦਬਾਅ ਕਿਸਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ? 2
13. ਬਕਾਵਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? 2
14. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ ? 2
15. ਉਲੰਪਿਕ ਸਹੂ ਕੀ ਹੈ ? 2
16. ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਉੱਪਰ ਨੋਟ ਲਿਖੋ । 3
17. ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ? ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ । 3
18. ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੀ ਨਿਯਮ ਹਨ ? 3
19. ਮਲ-ਨਿਕਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਪਰ ਕਸਰਤ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ? 3
20. ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਫੋਕਟ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ? 3
21. ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮਾਟੋ, ਸਹੂ ਅਤੇ ਝੰਡੇ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ । 5
22. ਲਹੂ-ਗੋੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਪਰ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ । 5
23. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਿਸਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ? ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹਨ ? 5
24. ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ ਅਤੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ । 5
25. "ਯੋਗ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ", ਇਸ ਕਠਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ । 5

## (Hindi Version)

- ਸ਼ੋਟ : (i) ਅਪਨੀ ਉਤਰ-ਪੂਰਬਿਕਾ ਕੇ ਸੁਖ ਪ੍ਰਥ ਪਰ ਵਿਥ-ਕੋਡ/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ ਗਲੇ ਖਾਨੇ ਮੇਂ ਵਿਥ-ਕੋਡ/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ 08/C ਅਥਵ ਲਿਖੋ ।
- (ii) ਉਤਰ-ਪੂਰਬਿਕਾ ਲੇਕੇ ਠੀ ਇਸਕੇ ਪ੍ਰਥ ਗਿਨਕਰ ਵੇਕ ਲੇ ਕਿ ਇਸਮੇਂ ਟਾਈਟਲ ਲਿਖਿ 26 ਪ੍ਰਥ ਹੈ ਏਕੋ ਸਲੀ ਕਸ ਮੇਂ ਹੈ ।
- (iii) ਉਤਰ-ਪੂਰਬਿਕਾ ਮੇਂ ਖਾਲੀ ਥੋਡੇ ਘੜੇ ਪ੍ਰਥ/ ਪ੍ਰਥੋਂ ਕੇ ਪਠਾਠੁ ਠਕ ਕਿਸੇ ਸਥੇ ਪ੍ਰਥ/ ਪ੍ਰਥੋਂ ਕਾ ਸੁਲਭਾਨ ਨਹੀਂ ਲਿਖਾ ਜਾਏਗਾ ।
- (iv) ਕੁਲ 23 ਪ੍ਰਥ ਕਰਨੇ ਹੈ ।
- (v) ਪ੍ਰਥ ਨੰ. 1 ਲੇ 10, 1-1 ਅੰਕ ਗਲੇ ਪ੍ਰਥ ਹੈ । ਯਹ ਆਂਕੀਕਿਟ ਪ ਟਾਈਪ ਕੀ ਠੇ ਸਕਦੇ ਹੈਂ ਤਥਾ ਇਕ ਉਤਰ 10 ਸਥੀਂ ਤਕ ਕੀ ਠੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- (vi) ਪ੍ਰਥ ਨੰ. 11 ਲੇ 15, 2-2 ਅੰਕੋ ਗਲੇ ਹੈ । ਇਨ ਪ੍ਰਥੋਂ ਕਾ ਉਤਰ 20 ਸਥੀਂ ਤਕ ਠੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- (vii) ਪ੍ਰਥ ਨੰ. 16 ਲੇ 20, 3-3 ਅੰਕੋ ਗਲੇ ਪ੍ਰਥ ਹੈ । ਗਿਨਕਰ ਉਤਰ ਗਠਧ 30 ਲੇ 50 ਸਥੀਂ ਤਕ ਠੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- (viii) ਪ੍ਰਥ ਨੰ. 21 ਲੇ 25, 5-5 ਅੰਕੋ ਗਲੇ ਪ੍ਰਥ ਹੈ । ਇਸ ਘਾਗ ਮੇਂ ਕੁਲ ਪੈਂਥ ਪ੍ਰਥ ਪੂਠੇ ਜਾਏਨੇ ਗਿਨਮੇਂ ਲੇ ਕੇਏਂ ਲੀਠ ਪ੍ਰਥ ਕਰਨੇ ਜੁਰੂਰੀ ਹੈ ।

1. ਯੋਗ ਸੇ ਕਥਾ ਅਧਿਯਾਧ ਹੈ ? 1
2. ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਔਲੰਪਿਕ ਖੇਲੋਂ ਕੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਸ ਵੇਕ ਸੇ ਸ਼ੁਰੂ ? 1
3. ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਲੋਂ ਕਾ ਸਾਠੇ ਕਥਾ ਹੈ ? 1
4. ਯੂਠ ਆਜਨ ਕਾ ਕੇਏਂ ਏਕ ਲਾਧ ਬਟਾਏ । 1

5. श्वास क्रिया से क्या अभिप्राय है ? 1
6. जीवन धरिता किस यंत्र द्वारा मापी जाती है ? 1
7. रक्त-कण कितने प्रकार के होते हैं ? 1
8. मल-त्याग प्रणाली क्या होती है ? 1
9. प्रोटीन कितने प्रकार के होते हैं ? 1
10. एक सामान्य व्यक्ति को प्रतिदिन कितने ग्राम चर्बी लेनी चाहिए ? 1
11. शरीर में गुर्दे क्या काम करते हैं ? 2
12. रक्त चाप क्या होता है ? 2
13. थकान से क्या अभिप्राय है ? 2
14. शरीर में चर्बी की बढ़ोतरी से क्या हानि है ? 2
15. ओलम्पिक शपथ क्या है ? 2
16. प्राचीन ओलम्पिक खेलों पर नोट लिखें। 3
17. मांसपेशियाँ कितने प्रकार की होती हैं ? किन्हीं का वर्णन करें। 3
18. नवीन ओलम्पिक खेलों के नियम क्या हैं ? 3
19. मल-त्याग प्रणाली पर व्यायाम का क्या प्रभाव पड़ता है ? 3
20. हमारे भोजन में फ्लोक्ट का क्या महत्व है ? 3
21. नवीन ओलम्पिक खेलों के माँटो, शपथ और ध्वज पर विस्तृत जानकारी दें। 5
22. रक्त संचार प्रणाली पर व्यायाम के प्रभावों का वर्णन करें। 5
23. संतुलित आहार क्या होता है ? भोजन के मुख्य कार्य क्या हैं ? 5
24. विटामिन कितने प्रकार के होते हैं ? विटामिन की प्राप्ति के स्रोत और लाभ बताएं। 5
25. "योग स्वास्थ्य का साधन है।" इस कथन पर अपने विचार व्यक्त करें। 5

## (English Version)

- Note : (i) You must write the subject-code / paper-code 08/C in the box provided on the title page of your answer-book.*
- (ii) Make sure that the answer-book contains 26 pages (including title page) and are properly serialied as soon as you receive it.*
- (iii) Question/s attempted after leaving blank page/s in the answer-book would not be evaluated.*
- (iii) Attempt 23 questions in all.*
- (iv) Q. No. 1-10 carry 1-1 mark each. These can be objective type questions, answer to these questions could be upto 10 words.*
- (v) Q. No. 11-15 carry 2-2 marks each. Answer to these questions could be upto 20 words.*

(vi) Q. No. 16-20 carry 3-3 marks each. Answer to these questions could be upto 30-50 words.

(vii) Q. No. 21-25 carry 5-5 marks each. Out of five questions asked in this part the candidate has to attempt any three questions.

- |  |   |
|--|---|
| 1. What is meant by yoga ?   | 1 |
| 2. In which country did the Ancient Olympic games start ?                                | 1 |
| 3. What is motto of Asian games ?  | 1 |
| 4. Mention any one benefit of Padma Asana.   | 1 |
| 5. What is meant by Respiration ?  | 1 |
| 6. Name the instrument used to measure Vital Capacity.                                   | 1 |
| 7. What are the types of Blood Cells ?   | 1 |
| 8. What is Excretory System ?  | 1 |
| 9. Name the types of Proteins.   | 1 |
| 10. How many grams of fat a normal person should take daily ?                            | 1 |
| 11. What are functions of kidneys in body ?  | 2 |
| 12. What is Blood Pressure ?   | 2 |
| 13. What is meant by Fatigue ?   | 2 |
| 14. Describe the ill-effects of excess fat in body.                                      | 2 |
| 15. What is Olympic Oath ?   | 2 |
| 16. Write a note on Ancient Olympic games.   | 3 |
| 17. How many types of muscles are there ? Explain the types.                             | 3 |
| 18. Describe the rules of modern Olympic games.  | 3 |
| 19. What is the effect of exercise on excretory system ?                                 | 3 |
| 20. What is importance of roughage in our food ?   | 3 |
| 21. Explain in detail about motto, oath and flag of modern Olympic games.                | 5 |
| 22. Describe the effects of exercises on Blood Circulatory System.                       | 5 |
| 23. What is Balanced Diet ? What are the main functions of food ?                        | 5 |
| 24. How many types of Vitamins are there ? Write the sources and advantages of Vitamins. | 5 |
| 25. "Yoga is way to health". Express your views about this statement.                    | 5 |