

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਬੈਂਕ

ਵਿਸ਼ਾ : ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ (PHYSICAL EDUCATION)

ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਬੈਂਕ ਵਿੱਚ ਅੱਠਵੀਂ, ਨੌਵੀਂ, ਦਸਵੀਂ, ਗਿਆਰਵੀਂ ਅਤੇ ਬਾਰਵੀਂ (ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ) ਦੇ ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੇ ਸਿਲੇਬਸ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪਾਠ ਦੇ 1 ਅੰਕ, 2 ਅੰਕ, 3 ਅੰਕ ਅਤੇ 5 ਅੰਕ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਬੈਂਕ ਵਿੱਚ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਪਾਠ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਟਾਪਿਕ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋਣਗੇ।

ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਬੈਂਕ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਗੇ।

-ਤਿਆਰ ਕਰਤਾ-

ਮਨਵਿੰਦਰ ਕੌਰ

ਲੈਕ. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ,
ਸ.ਸੀ.ਸੈ. ਸਕੂਲ,
ਮੁੱਲਾਂਪੁਰ (ਲੜਕੇ), ਅਜੀਤਗੜ੍ਹ।
ਮੋ: 964664883●

ਸਤਨਾਮ ਕੌਰ

ਲੈਕ. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ,
ਸ.ਸੀ.ਸੈ. ਸਕੂਲ,
ਬਾਕਰਪੁਰ, ਅਜੀਤਗੜ੍ਹ।
ਮੋ: 9855548212

ਨੀਟਾ ਸ਼ਾਹੀ

ਡੀ.ਪੀ.ਈ.,
ਸ. ਕੰਨਿਆ ਹਾਈ ਸਕੂਲ,
ਮੁੱਲਾਂਪੁਰ, ਅਜੀਤਗੜ੍ਹ।
ਮੋ: 99888●57●7

ਜਮਾਤ ਅੱਠਵੀਂ- ਪਾਠ-1- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

(1 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਭਾਫ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਭੋਜਨ ਕਿਉਂ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਕਿਹੜੇ ਦੋ ਰੂਪਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਚਰਬੀ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਕੋਈ ਛੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਚਰਬੀ ਕਿਹੜੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਚਰਬੀ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਕੀ ਦੁੱਧ ਇਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਦੁੱਧ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਢੰਗ ਹਨ? ਨਾਂ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿਹੜੇ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਜੀਵਨ ਤੱਤ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਪਾਇਉਰੀਆ ਰੋਗ ਕਿਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਬਾਂਝਪਨ ਦਾ ਰੋਗ ਕਿਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23 ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24 ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25 ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਿੰਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26 ਰਾਤ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੌਣ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27 ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਕਿੰਨੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਪਾਠ-2 ਯੋਗ ਅਤੇ ਆਸਣ

(1 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਭਾਰਤੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਵਿਧੀ ਕਿਹੜੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਾਧਨ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਸਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਅਸਲੀ ਇਲਾਜ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਆਸਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਦੋਂ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਆਸਣ ਕਰਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਆਸਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਪੜੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਮਾਨਸਿਕ ਇਕਾਗਰਤਾ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਆਸਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਆਸਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਕਮਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਆਸਣ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਖੂਨ ਸੁਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਆਸਣ ਸਹਾਈ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਆਸਣ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੁੱਧੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਆਸਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਕਿਹੜਾ ਆਸਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਆਸਣ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਕਪੜੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਸੀਸ ਆਸਣ ਕਿੰਨੇ ਮਿੰਟ ਤਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਹਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਨਲ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਿਹੜਾ ਆਸਣ ਸਹਾਇਕ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਵਜਰ ਆਸਣ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਦੱਸੋ?

ਪਾਠ-3 ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ

(1 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕੌਣ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਮੁੱਖੀ ਕੌਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਸਾਰੇ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਹੜਾ ਵਿਭਾਗ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਦੇਸ਼ ਅੰਦਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਇਕਹਿਰੀ ਲੀਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਜੇਤੂ ਅਤੇ ਹਾਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਕਿੰਨੇ ਅੰਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ 4 ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਬਾਈ ਵਿਚ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਜੋਨਲ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਸਕੂਲ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕੌਣ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕੂਲ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿੰਨੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਸਮੁੱਚੇ ਮੰਡਲ (ਸਰਕਲ) ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕਰਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਮੌਕਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਖੇਤਰੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿਚ 15 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਖੇਤਰੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਨੀਅਰ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਲਹਿਰ ਦਾ ਬਦਲਿਆ ਹੋਇਆ ਨਾਂ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਲੀਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਹਾਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਅੰਕ ਮਿਲਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਈਵੈਂਟ ਦੱਸੋ?

ਪਾਠ-4 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

(1 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਕੀ ਮੰਤਵ ਹੈ? ਜਾਂ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਣ ਤੱਕ ਕੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਉਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸਾਹ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਉਤੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾ ਗੁਣ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਸੱਪ ਵਲੋਂ ਡੱਸੀ ਥਾਂ ਉਤੇ ਚਾਕੂ ਜਾਂ ਬਲੇਡ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਬਣਾਉਣੀ ਸਾਹ ਦੇਣ ਦੀਆਂ ਦੋ ਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਸੱਪ ਦੇ ਡੱਸੀ ਹੋਈ ਥਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਘੋਲ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਬਣਾਉਣੀ ਸਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਢੰਗ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਪਾਗਲ ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਕੁੱਤੇ ਦਾ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਸੱਪ ਦੀ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਥਾਂ ਉਪਰ ਕਿੰਨਾ ਡੂੰਘਾ ਕੱਟ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਡੰਗ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉਪਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਕਿਸੇ ਸੜੇ ਹੋਏ ਥਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੇ ਸੜੇ ਅੰਗ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਸੜਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਲੂ-ਲੱਗਣਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ● ਲੂ-ਲੱਗਣ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਨਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਲੂ-ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕਿਥੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਜੇ ਕੋਈ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਤਾਰ ਨਾਲ ਚੰਬੜ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਛੁਡਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23 ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੁੱਬੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24 ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੁੱਭੇ ਹੋਏ ਡੰਗ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25 ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਬਨਾਉਟੀ ਸਾਹ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪਾਠ-5 ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

(1 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਕਿੰਨੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਕੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਕਿਸ ਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਕਿੱਥੇ-ਕਿੱਥੇ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਹੀਣ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਸਿੱਟੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਰਾਸ਼ਟਰ-ਨਿਰਮਾਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਮਹੱਤਵ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ● ਚੰਗਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਹੀਣਤਾ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਕਿਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ-2 ਤੋਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਬੱਚੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਕਿਸ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ?

ਪਾਠ-6 ਐਥਲੈਟਿਕਸ

(1 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਈਵੈਂਟਸ ਕਿਹੜੇ ਪੱਧਰ ਉਤੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਸਕੂਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਦੋ ਉਮਰ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਥੋੜੇ ਫਾਸਲੇ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਤੇਜ ਦੌੜਨ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਥੋੜੇ ਫਾਸਲੇ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਦਰਮਿਆਨੇ ਫਾਸਲੇ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਹਰਡਲ ਦੌੜਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਦੌੜਾਂ ਕਿੰਨੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਵਿਚ ਟੀਮ ਬਣਾ ਕੇ ਦੌੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਰਿਲੇਅ ਦੌੜਾਂ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਖਿਡਾਰੀ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਲੰਮੇ ਫਾਸਲੇ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਬੈਟਨ ਬਦਲਣ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਿਸ ਦੌੜਾਕ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਲੰਬੀ ਛਾਲ ਦੀ ਚੜਾਅ ਵਾਲੀ ਫੱਟੀ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਚੌੜਾਈ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਟਰੈਕ ਲੈਨ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਗੋਲਾ ਅਤੇ ਡਿਸਕਸ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਦਾ ਵਿਆਸ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਗੋਲੇ ਦਾ ਭਾਰ ਸੀਨੀਅਰ ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਗੋਲੇ ਦਾ ਭਾਰ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਡਿਸਕਸ ਦਾ ਭਾਰ ਸੀਨੀਅਰ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਜੈਵਲਿਨ (ਨੇਜਾ) ਦਾ ਭਾਰ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਟ੍ਰੈਕ ਦੇ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਐਥਲੀਟ ਇਕ ਸਮੇਂ ਦੌੜ ਸਕਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23 ਕੋਈ ਦੋ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24 ਐਥਲੀਟ ਕਿਹੜੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25 ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿੱਥੋਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਹੋਈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26 800 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ ਲਈ 400 ਮੀਟਰ ਦੇ ਟ੍ਰੈਕ ਵਿਚ ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਚੱਕਰ ਲਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27 ਟ੍ਰੈਕ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਕਿਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 28 ਫੀਲਡ ਈਵੈਂਟਸ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 29 ਗੋਲੇ ਦਾ ਭਾਰ ਸੀਨੀਅਰ ਤੇ ਜੂਨੀਅਰ ਲੜਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 30 ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਟ੍ਰੈਕ ਕਿੰਨੇ ਮੀਟਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪਾਠ-1 ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

(ਦੋ ਨੰਬਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਦੋ ਲਾਭ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ?

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਕੀ-ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਨੂੰ ਜੀਵਨ-ਦਾਤਾ ਕਿਉਂ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਚਰਬੀ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਪਾਣੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਪਾਠ-2 ਯੋਗ ਅਤੇ ਆਸਣ

(ਦੋ ਨੰਬਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਯੋਗ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਯੋਗ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਯੋਗ ਆਸਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਯੋਗ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਧਨ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਪੇਟ ਰੋਗ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਸਣ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਆਸਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਮਾਨਸਿਕ ਇਕਾਗਰਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਆਸਣ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਆਸਣ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਸ਼ਨਾਨ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਆਸਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਪੜੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਆਸਣ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਸ਼ੀਸ ਆਸਣ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਯੋਗ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਸ਼ਵ ਆਸਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਪਦਮ ਆਸਣ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਗਰੁੜ ਆਸਣ ਦੀ ਕੀ ਵਿਧੀ ਹੈ?

ਪਾਠ-3 ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ

(ਦੋ ਨੰਬਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਕੀ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕੂਲ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿੰਨੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਜੂਨੀਅਰ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਸੀਨੀਅਰ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕੌਣ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਜੋਨਲ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਸਕੂਲ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਮੌਕਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?

ਪਾਠ-4 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

(2 ਨੰਬਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਸਾੜ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਕਿਹੜੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣੀ ਸਾਹ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਡੰਗ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀੜੇ ਮਕੌੜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਲੂ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕਿੰਨੇ ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਡੰਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਚਿੰਨ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਜਾਂ ਜਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਸੜਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਲੂ ਲੱਗਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਝਟਕੇ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ?

ਪਾਠ-5 ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

(2 ਨੰਬਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਲਿਆਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਥਾਨ ਕਿਸ ਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਗੁਣ ਕਿਸ ਰਾਹੀਂ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਬਣਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਸਵੈ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਪਾਠ-6 ਐਥਲੈਟਿਕਸ

(2 ਨੰਬਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਤੇ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਈਵੈਂਟਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਰੀਲੇਅ ਦੌੜਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਥੋੜੇ ਫਾਸਲੇ ਜਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ-2 ਦੌੜਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਕਿੰਨੇ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਲੜਕਿਆਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਜੂਨੀਅਰ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਈਵੈਂਟਸ ਨੂੰ ਮੁਖ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕਿੰਨੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਟਰੈਕ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਦੌੜਾਂ ਲਈ ਸਟੈਗਰ ਕਿਉਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਜੈਵਲਿਨ ਸੁਟਣ ਲੱਗਿਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਈਵੈਂਟਸ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪਾਠ-1 ਪੋਸਟਿਕ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

(5 ਨੰਬਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਹਨ? ਵਰਣਨ ਕਰੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਇਹ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਪਾਣੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਦੱਸੋ? ਇਹ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਕਿਵੇਂ?

ਪਾਠ-2 ਯੋਗ ਅਤੇ ਆਸਣ

(5 ਨੰਬਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਯੋਗ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਗਰੁੜ, ਤਾੜ ਅਤੇ ਸੀਸ ਆਸਣ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਸੀਸ ਆਸਣ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਵੱਜਰ, ਪਦਮ ਅਤੇ ਪਸਚਿਮੋਤਾਨ ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਭੁਜੰਗ, ਚੱਕਰ, ਧਨੁਰ ਅਤੇ ਸਰਵਾਂਗ ਆਸਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਤੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਸ਼ਵ ਆਸਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਯੋਗ ਸਾਧਕ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਕੀ ਹਨ? ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਪਦਮ, ਤਾੜ ਅਤੇ ਸੀਸ ਆਸਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਪਸਚਿਮੋਤਾਨ, ਵੱਜਰ ਤੇ ਗਰੁੜ ਆਸਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਵਿਧੀ ਤੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ?

ਪਾਠ-3 ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ

(5 ਨੰਬਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਕੀ-ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਦੇ ਸਕੂਲ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕੌਣ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਅੰਤਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਪੱਧਰ ਦੇ ਸਕੂਲੀ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਸਕੂਲ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਨੋਟ ਲਿਖੋ:- (ੳ) ਸੁਬਰੋਟੋ ਮੁਕਰਜੀ ਕੱਪ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ
(ਅ) ਜਵਾਹਰ ਲਾਲ ਨਹਿਰੂ ਹਾਕੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ
(ੲ) ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਪਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਜ਼ੋਨਲ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਕੂਲ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ਪਾਠ-4 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

(5 ਨੰਬਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ, ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਿਯਮ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ? ਵਰਣਨ ਕਰੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਸਾੜ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ, ਹਿਸ ਦੇ ਕਾਰਣ, ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋਗੇ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਝਟਕੇ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਬਨਾਉਟੀ ਸਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇਕ ਢੰਗ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਲੂ-ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਚਿੰਨ੍ਹ, ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ?

(ੳ) ਸੱਪ ਦਾ ਡੱਸਣਾ (ਅ) ਹਲਕੇ ਕੁੱਤੇ ਦਾ ਕੱਟਣਾ (ੲ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਣਾ (ਸ) ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਮੱਖੀ ਦਾ ਡੰਗ ਮਾਰਨਾ।

ਪਾਠ-5 ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

(5 ਨੰਬਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਬੱਚੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਸਕੂਲ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਮਈ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ? ਵਿਸਥਾਰ ਸਾਹਿਤ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਕੀ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੱਸੋ?

ਪਾਠ-6 ਐਥਲੈਟਿਕਸ

(5 ਨੰਬਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਰੀਲੇਅ ਦੌੜਾਂ ਕੀ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 400 ਮੀ: ਟ੍ਰੈਕ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਣਤੀਆਂ ਅਤੇ ਅਕਾਰ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਖਰੇਆਂ ਲਈ ਆਮ ਨਿਯਮ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਦੌੜਾਂ ਲਈ ਆਮ ਨਿਯਮ ਕੀ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਆਪਣੀ ਮਨ-ਪਸੰਦ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਈਵੈਂਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਈਵੈਂਟਸ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਇਕ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਾਕ ਦੇ ਗੁਣ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

ਜਮਾਤ - ਨੌਵੀਂ

ਪਾਠ-1 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਮੰਤਵ

(1 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਖੇਡ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਨਵੇਂ ਯੁੱਗ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਉਨੀਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਮੂਲ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕਿਸ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਕੀ ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਚਰਿੱਤਰ ਨਿਰਮਾਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਨਵੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਮਾਤ - ਨੌਵੀਂ

ਪਾਠ-2 ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਤੇ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨਸ਼ਿਪ

(1 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਖੇਡ ਜਗਤ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਅਪਣਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਸਖਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀ ਭਾਵਨਾ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਏਕਤਾ ਦੀ ਲੜੀ ਵਿਚ ਬੰਨ੍ਹੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਚੇਤਨ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਇਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਸਖਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਇਕ ਚੰਗਾ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਕਿਥੋਂ ਦਾ ਰਾਜਪੂਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਗੁਣਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਕਿਹੜੀ ਭਾਵਨਾ ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਫ-ਸੁਥਰੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਉਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਹਾਰ ਜਿੱਤ ਨੂੰ ਸਮਾਨ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਇਕ ਚੰਗਾ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਕੌਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਕਿਹੜੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋ ਕੇ ਖਿਡਾਰੀ ਹਾਰ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ਜੀਅ-ਤੋੜ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਜਮਾਤ - ਨੌਵੀਂ

ਪਾਠ-3 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਖੇਡ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਭੈੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

(1 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵਰਤਣ ਕਾਰਨ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਉਂ ਘੱਟਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਪੂਏਂ ਵਿਚ ਕਿਹੜਾ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਕਿਉਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਡੁੱਬਿਆ ਹੋਇਆ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਕੋਈ ਚਾਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਕੰਮ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਜਿਆਦਾ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੋਇਆ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਮਨੁੱਖ ਕਦੋਂ ਤੋਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਜਮਾਤ - ਨੌਵੀਂ

ਪਾਠ-4 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

(1 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਪੁੱਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਗੀ ਜਾਂ ਜਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ (First-Aider) ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਣ ਤੱਕ ਕੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਮਗਰੋਂ ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਰੋਗੀ ਦੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸਾਹ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਬਣਾਉਣੀ ਸਾਹ ਦੇਣ ਦੀਆਂ ਦੋ ਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਕਿਸੇ ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟ ਜਾਣ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਦਰਾਰ ਪੈ ਜਾਣ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਜੇਕਰ ਮਰੀਜ਼ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸਾਹ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਅੰਗ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਲੂ ਕਿਉਂ ਲਗਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਦੇ ਮਾਰੇ ਡੰਗ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਮੁੱਖ ਮੋਚ ਕਿਹੜੀ-ਕਿਹੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਮੋਚ ਕਿਉਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਸੜ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਖਾਰ ਨਾਲ ਸੜ ਜਾਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਕੀੜਾ ਡੰਗ ਮਾਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੁੱਬ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਢ ਕੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਮੋਚ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਤਣਾਅ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਕਿਹੜੀ ਮੋਚ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਅਸਹਿ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23 ਜੋੜ ਉਤਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀ ਪੱਟੀ ਬੰਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24 ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25 ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26 ਹੱਡੀ ਦੇ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਜਾਣ ਨੂੰ ਕੀ ਆਖਦੇ ਹਨ?

ਜਮਾਤ - ਨੌਵੀਂ

ਪਾਠ-5 1947 ਪਿਛੋਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ

(1 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਦੋਂ ਹੋਈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਮੋਢੀ ਕੌਣ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕੌਣ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸਕੱਤਰ ਕੌਣ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਹਾਕੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਕਦੋਂ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਵਾਲੀਬਾਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਕਦੋਂ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਕਾਲਜ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਦੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਰਾਜ ਪੱਧਰ ਤੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾਏ ਗਏ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਸਪੋਰਟਸ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਦੋਂ ਹੋਈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਦੂਸਰਾ ਸਪੋਰਟਸ ਮੇਲਾ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਥੇ ਹੋਇਆ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਤੋਂ ਦੱਸਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੱਕ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਵਿਸ਼ਾ ਕਦੋਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕਿਹੜੀ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਕਦੋਂ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਪੰਜਾਬ ਹਾਕੀ ਤੇ ਵਾਲੀਬਾਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਅਤੇ ਸਕੱਤਰ ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਕਾਲਜ ਪੱਧਰ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਲੋਂ ਵਾਧੂ ਵਿਸ਼ਾ ਕਦੋਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਕਿਹੜਾ ਵਿਭਾਗ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ ਕਦੋਂ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਖੇਡ ਪਰੀਸ਼ਦ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਦੋਂ ਹੋਈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਕਦੋਂ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਸਪੋਰਟਸ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਦੋਂ ਹੋਈ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਪੰਜਾਬ ਅਥਲੈਟਿਕ ਤੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਕਦੋਂ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਈ?

ਜਮਾਤ - ਨੌਵੀਂ

ਪਾਠ-1 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਮੰਤਵ

(2 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਕੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਖੇਡ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਕੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਇਕ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਨ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜਮਾਤ - ਨੌਵੀਂ

ਪਾਠ-2 ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਮੈਨਸ਼ਿਪ

(2 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਵਿਉਹਾਰ ਸੰਹਿਤਾ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਖੇਡਾਂ ਕਿਉਂ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪੰਜ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਸਪੋਰਟਸਮੈਨਸ਼ਿਪ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਸਪੋਰਟਸਮੈਨਸ਼ਿਪ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ? ਕੋਈ ਪੰਜ ਗੁਣ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਇਕ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਬਣਨ ਲਈ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਖੇਡਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਖੇਡ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਚੰਗਾ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਰਾਜਦੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਕਿਵੇਂ?

ਜਮਾਤ - ਨੌਵੀਂ

ਪਾਠ-3 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਖੇਡ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਭੈੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

(2 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਕਿਹੜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਕਿਹੜੀ ਮਾਰੂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਦਾ ਵਿਖਾਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਨਸ਼ੇ ਗ੍ਰਸਤ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਉਸਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਹਾਰ ਦਾ ਮੂੰਹ ਦੇਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਨਸ਼ੇ ਗ੍ਰਸਤ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਮਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਇਕ ਸਾਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਜੇਕਰ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਪਕੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਕੀ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਕਈ ਖਿਡਾਰੀ ਨਸ਼ਾ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਡੱਬਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿੰਝ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਨਸ਼ਿਆਂ ਕਾਰਨ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀ ਗਿਰਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਕੀ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਲਈ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਖੇਡ ਰਹੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕੀ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਪਾਸੋਂ ਸਤਿਕਾਰ ਕਿਵੇਂ ਗੁਆ ਲੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਗ੍ਰਸਤ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਵਿਚ ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਕਿਵੇਂ ਮੁੱਲ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਡੱਬਿਆ ਖਿਡਾਰੀ ਸਦਾ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਮਜਬੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਅਫੀਮ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਜਮਾਤ - ਨੌਵੀਂ

ਪਾਠ-4 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

(2 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੇ ਚਿੰਨ ਕੀ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਮੋਚ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਮੋਚ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਜੋੜ ਉਤਰਨਾ (Dislocation) ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਹੱਡੀ ਦੀ ਟੁੱਟ (Fracture) ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਟੁੱਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਕਰੱਤਵ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਪੰਜ ਗੁਣ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਖੇਤਰ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਸਾਹ ਰੁਕਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਲੂ-ਲੱਗਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਚਿੰਨ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਡੰਗ ਲਗਣ ਦੇ ਚਿੰਨ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਗੁੱਟ ਦੀ ਮੋਚ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ? ਇਲਾਜ ਤੇ ਚਿੰਨ ਵੀ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਹਾਕੀ ਖੇਡਦਿਆਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਉਤਰ ਜਾਵੇ, ਤਦ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਟੁੱਟਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ? ਸਭ ਤੋਂ ਖਤਰਨਾਕ ਕਿਹੜੀ ਟੁੱਟ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਖਿਚਾਅ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ? ਇਸ ਦੇ ਚਿੰਨ, ਬਚਾਅ ਦਾ ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਮੋਚਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਲੱਛਣ, ਬਚਾਓ ਦੇ ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਿਖੋ?
(1) ਗਿੱਟਿਆਂ ਦੀ ਮੋਚ (2) ਗੁੱਟ ਦੀ ਮੋਚ

ਜਮਾਤ - ਨੌਵੀਂ

ਪਾਠ-5 1947 ਪਿਛੋਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ

(2 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਦੇਸ਼ ਵੀ ਵੰਡ ਕਾਰਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਦਾਰੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਆਈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਸਟੇਟ ਸਕੂਲ ਆਫ ਸਪੋਰਟਸ ਜਲੰਧਰ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਸਪੋਰਟਸ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਦੋਂ ਹੋਈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 1948 ਈ: ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਈਆਂ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?

ਜਮਾਤ - ਨੌਵੀਂ

ਪਾਠ-6 ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

(1 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਕਦੋਂ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕੌਣ ਸਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਕੱਤਰ ਕੌਣ ਸਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਹਾਇਕ ਸਕੱਤਰ ਕੌਣ ਸਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਮੈਂਬਰ ਕਦੋਂ ਬਣੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾ ਹਾਕੀ ਕਲੱਬ ਕਦੋਂ ਤੇ ਕਿਥੇ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਇਆ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਪੰਜਾਬ ਹਾਕੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਦੋਂ ਹੋਈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਰੰਗਾ ਸਵਾਮੀ ਕੱਪ (ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਾਕੀ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ) ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਹਾਕੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਕਦੋਂ ਆਈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਪੰਜਾਬ ਨੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਵਿਚ ਕਦੋਂ ਭਾਗ ਲਿਆ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਕਦੋਂ ਤੇ ਕਿਥੇ ਬਣਾਈ ਗਈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨੇ ਪਹਿਲੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾਏ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਅਜੋਕੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਖੇਡੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਾਕੀ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਆਈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਬੰਬਈ ਦੀ ਸਵਰਨ ਕੱਪ ਹਾਕੀ ਹਾਕੀ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਸੰਨ 1999 ਈ: ਵਿਚ ਹੋਈ ਆਗਾ ਖਾਨ ਕੱਪ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀ ਟੀਮ ਨੇ ਇਹ ਕੱਪ ਜਿੱਤਿਆ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਸਰਵ ਭਾਰਤੀ ਨਹਿਰੂ ਸੀਨੀਅਰ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਕਿਸ ਆਧਾਰ ਤੇ ਕਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਸਰਵ ਭਾਰਤੀ ਨਹਿਰੂ ਸੀਨੀਅਰ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਸਰਵ ਭਾਰਤੀ ਨਹਿਰੂ ਸੀਨੀਅਰ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸ ਨੇ ਜਿੱਤਿਆ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡ ਦਾ ਜਨਮ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਥੇ ਹੋਇਆ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 1888 ਈ: ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਸੰਤੋਸ਼ ਟਰਾਫੀ ਕਿਸ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਸੰਤੋਸ਼ ਟਰਾਫੀ ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਪ੍ਰਾਂਤ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਜੇਤੂ ਰਿਹਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23 ਡੁਰਾਂਡ ਕੱਪ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਨਾਂ ਕੀ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24 ਅੱਜਕਲ ਡੁਰਾਂਡ ਕੱਪ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਿਥੇ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25 ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੀ ਖੇਡ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਦੋਂ ਮਿਲੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26 ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਕ੍ਰਿਕਟ ਕਲੱਬ ਕਦੋਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27 ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਕ੍ਰਿਕਟ ਕਲੱਬ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਥੇ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋਇਆ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 28 ਰਣਜੀ ਟਰਾਫੀ ਕ੍ਰਿਕਟ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਜਮਾਤ - ਨੌਵੀਂ

ਪਾਠ-6 ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

(2 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਸੰਘ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਆਧੁਨਿਕ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਦੋਂ, ਕਿਥੇ ਅਤੇ ਕਿਸ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਨਾਲ ਚਾਲੂ ਹੋਈਆਂ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਕਿਸ-ਕਿਸ ਦੇ ਸਿਰ ਬੱਝਾ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿੰਨੇ ਵਰਿਆਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਮੈਂਬਰ ਚੁਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਕਦੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ? ਕਿਸ ਵਲੋਂ ਪਹਿਲੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾਏ ਗਏ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਹਾਕੀ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਸ਼ੀਲਡ ਕਿਸਨੇ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਬਾਅਦ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਾਕੀ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਦਾ ਨਾਂ ਰੰਗਾ-ਸਵਾਮੀ ਕੱਪ ਕਿਉਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 “ਬੇਟਨ ਕੱਪ” ਦਾ ਇਹ ਨਾਂ ਕਿਉਂ ਪਿਆ? ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਨੇ ਜਿੱਤਿਆ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 “ਆਗਾ ਖਾਨ” ਕੱਪ ਹਾਕੀ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ? ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਇਸ ਨਾਂ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੋਈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ “ਆਗਾ ਖਾਨ ਕੱਪ” ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸ ਨੇ ਤੇ ਕਦੋਂ ਜਿੱਤਿਆ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਆਗਾ ਖਾਨ ਕੱਪ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਕੌਣ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਕਿਸ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਮੁੰਬਈ ਦਾ ਸਵਰਨ ਕੱਪ ਕਦੋਂ ਚਾਲੂ ਹੋਇਆ? ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਕਿਸਨੇ ਜਿੱਤੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਫੁੱਟਬਾਲ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਸੰਤੋਸ਼ ਟਰਾਫੀ ਦਾ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਨਾਂ ਪਿਆ ਅਤੇ ਇਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਿਸ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਖੇਡ ਮਕਾਬਲਿਆਂ ਉੱਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਫੁੱਟਬਾਲ ਦਾ ਜਨਮ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ? ਇਹ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਕਦੋਂ ਲੋਕਪ੍ਰਿਯ ਹੋਈ?

ਜਮਾਤ - ਨੌਵੀਂ

ਪਾਠ-1 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਮੰਤਵ

(5 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਰਬ-ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਕਿਵੇਂ- ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਇਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਅੰਗ ਹੈ, ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਮੰਤਵ ਕੀ ਹੈ? ਵਿਸਥਾਰ-ਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਸੰਖੇਪ ਕਰਕੇ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਖੇਡਾਂ ਚੰਗੇ ਲੀਡਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ? ਕਿਵੇਂ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਹਾਕੀ ਦੇ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਕਿਵੇਂ?

ਜਮਾਤ - ਨੌਵੀਂ

ਪਾਠ-2 ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨਸ਼ਿਪ

(5 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ-ਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਸਪੋਰਟਸਮੈਨਸ਼ਿਪ ਕੀ ਹੈ? ਇਕ ਚੰਗੇ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਦੇ ਗੁਣ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਖੇਡਾਂ ਫਾਲਤੂ ਸਮੇਂ ਦਾ ਉਚਿਤ ਉਪਯੋਗ ਹਨ? ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਕੀ ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਚੰਗਾ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕਿਵੇਂ? ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?

ਜਮਾਤ - ਨੌਵੀਂ

ਪਾਠ-3 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਖੇਡ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਭੈਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

(5 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਕੀ ਹਨ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਭੈੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਦਿਉ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਖੇਡ ਤੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਸ਼ਰਾਬ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਥੋੜੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਖੇਡ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਖੇਡ ਵਿਚ ਹਾਰ ਕਈ ਵਾਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਕਿਵੇਂ? ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ?

ਜਮਾਤ - ਨੌਵੀਂ

ਪਾਠ-4 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

(5 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਟੁੱਟਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ? ਸਭ ਤੋਂ ਖਤਰਨਾਕ ਕਿਹੜੀ ਟੁੱਟ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ? ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਇਲਾਜ ਕਰੋਗੇ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਮੋਚ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਨਾਅ ਜਾਂ ਖਿਚਾਅ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ? ਇਸ ਦੇ ਚਿੰਨ, ਬਚਾਅ ਦੇ ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ, ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਕਰੱਤਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਮੋਚ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਇਹ ਮੋਚ ਆਉਣ ਤੇ ਜਖਮੀ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਇਲਾਜ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਮਾਤ - ਨੌਵੀਂ

ਪਾਠ-5 1947 ਪਿਛੋਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ

(5 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 1947 ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 1948 ਮਗਰੋਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਚੁੱਕੇ ਗਏ ਕਦਮ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਲਈ ਕੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਪ੍ਰਗਤੀ ਵਿਚ ਦੇਣ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ?

(1) ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਦੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ (2) ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ (3) ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਖੇਡ

ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ (4) ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (5) ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਖੇਡ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਖਾਸ ਥਾਂ ਹੈ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ

ਹੋ? ਪੰਜਾਬ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਦੇਣ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਉ?

ਜਮਾਤ - ਨੌਵੀਂ

ਪਾਠ-6 ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

(5 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ-ਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ?

1. ਹਾਕੀ

(i) ਰੰਗਾ ਸਵਾਮੀ ਕੱਪ (ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਾਕੀ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ)

(ii) ਬੇਟਨ ਕੱਪ ਕਲਕੱਤਾ

(iii) ਆਗਾ ਖਾਨ ਕੱਪ ਬੰਬਈ

(iv) ਬੰਬਈ ਦਾ ਸਵਰਨ ਕੱਪ

(v) ਸਰਵ ਭਾਰਤੀ ਸੀਨੀਅਰ ਨਹਿਰੂ ਹਾਕੀ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ

(vi) ਸਰਵ ਭਾਰਤੀ ਜੂਨੀਅਰ ਨਹਿਰੂ ਹਾਕੀ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ

2. ਛੁੱਟਬਾਲ

(i) ਸੰਤੋਸ਼ ਟਰਾਫੀ (ii) ਡੂਰਾਂਡ ਕੱਪ (iii) ਰੋਵਰਜ ਕੱਪ (iv) ਜੂਨੀਅਰ ਡੂਰਾਂਡ (ਸੁਬਰੋਟੋ ਕੱਪ)

3. ਕ੍ਰਿਕਟ

(i) ਰਣਜੀ (ii) ਸੀ.ਕੇ. ਨਾਇਡੂ ਟਰਾਫੀ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ?

(ੳ) ਰੰਗਾ ਸਵਾਮੀ (ਅ) ਆਗਾ ਖਾਨ ਕੱਪ (ੲ) ਬੰਬਈ ਸਵਰਨ ਕੱਪ (ਸ) ਬੇਟਨ ਕੱਪ (ਹ) ਸਰਵ ਭਾਰਤੀ

ਸੀਨੀਅਰ ਨਹਿਰੂ ਹਾਕੀ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ (ਕ) ਸਰਵ ਭਾਰਤੀ ਜੂਨੀਅਰ ਨਹਿਰੀ ਹਾਕੀ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਸਾਲ 1999 ਵਿਚ ਚੁਣੀ ਗਈ ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ, ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ ਅਤੇ ਖਜਾਨਚੀ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ?

ਜਮਾਤ - ਦੱਸਵੀਂ

ਪਾਠ-1 ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ, ਲਹੂ ਚੱਕਰ, ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਮਲ ਨਿਕਾਸ

(1 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਿੰਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਕੰਮ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਸਿਰਾਵਾਂ ਵਿਚ ਕਿਹੜਾ ਲਹੂ ਚੱਕਰ ਚਲਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਲਹੂ ਦਾ ਕੀ ਕੰਮ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਲਹੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-6 ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਆਮ ਅਰੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਮਲ ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਲਹੂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਚਰਬੀ ਕਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ?

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਗਤੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਫੇਫੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਫੇਫੜੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਅਸੀਂ ਇਕ ਸਵਾਸ ਰਾਹੀਂ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਹਵਾ ਦੀ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਾਂ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਇਕ ਨਵ ਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਕਿੰਨੇ ਵਾਰ ਸਵਾਸ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਦਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਲਹੂ ਦੇ ਕਣ ਕਿਸ ਤਰਲ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਲਹੂ ਕਣ ਕਿੰਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਲਹੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23 ਲਹੂ ਗੋੜ ਦਾ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24 ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25 ਲਹੂ ਦੇ ਕਣ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿਥੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26 ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਨਬਜ਼ ਗਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27 ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 28 ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸ਼ੁੱਧ ਖੂਨ ਦੀ ਧਮਣੀ ਦਾ ਕੀ ਨਾਮ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 29 ਸ਼ੁੱਧ ਖੂਨ ਕਿਹੜੀਆਂ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਵਿਚ ਵਗਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 30 ਲਾਲ ਕਣਾਂ ਦੀ ਆਯੂ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 31 ਦਿਲ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 32 ਇੱਛਕ ਮਾਸ ਪੱਠੇ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 33 ਅਣ-ਇੱਛਕ ਮਾਸ ਪੱਠੇ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 34 ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 35 ਗੁਰਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਥੇ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 36 ਮਲ ਨਿਕਾਸ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 37 ਥਕਾਵਟ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 38 ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਦਬਾਅ ਕਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 39 ਸਵਾਸ ਨਲੀ ਕਿੰਨੇ ਇੰਚ ਲੰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 40 ਲਹੂ ਕਣਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 41 ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤੜੀਆਂ ਕਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 42 ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 43 ਚਮੜੀ ਕਿਸ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 44 ਥਕਾਵਟ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 45 ਥਕਾਵਟ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

(ਦੋ ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਲਹੂ ਕਣਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ? ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਿੱਥੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਗੁਰਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਮਲ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਅੰਤੜੀਆਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਲ ਖਾਰਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਗਤੀ ਕਿਉਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਗਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਦਿਲ ਦੇ ਖਾਨਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਠੋਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਇੱਛਕ ਅਤੇ ਅਣਇੱਛਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿਉ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਧਮਣੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੰਮ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਲਹੂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?

ਜਮਾਤ - ਦੱਸਵੀਂ
ਪਾਠ-2 ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ
(1 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਭੋਜਨ ਦੇ ਜਰੂਰੀ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਭੋਜਨ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਕਿੰਨੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਕੀ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਵੱਧ ਖਾਣ ਦੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਘੱਟ ਖਾਣ ਦੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਚਰਬੀ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਚਰਬੀ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਚਰਬੀ ਦੀ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਇਕ ਆਦਮੀ ਦੇਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚਰਬੀ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਿਕਦਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਖਣਿਜ ਉਪਯੋਗੀ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਖਣਿਜ ਲੂਣਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਕਿਹੜੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਗਿਲੜ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23 ਪਾਣੀ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24 ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25 ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26 ਵਿਟਾਮਿਨ A ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27 ਵਿਟਾਮਿਨ B ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 28 ਵਿਟਾਮਿਨ C ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 29 ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 30 ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 31 ਕੈਲੋਰੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 32 ਫੋਕਟ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 33 ਸੰਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਕਿਹੜਾ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 34 ਵਿਟਾਮਿਨ K ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 35 ਵਿਟਾਮਿਨ K ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੇ ਸੋਮੇ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 36 ਵਿਟਾਮਿਨ K ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 37 ਵਿਟਾਮਿਨ C ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 38 ਵਿਟਾਮਿਨ E ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 39 ਵਿਟਾਮਿਨ E ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 40 ਵਿਟਾਮਿਨ E ਦੀ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 41 ਵਿਟਾਮਿਨ B ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

(ਦੋ ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕੀ ਹੈ? ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਕਿਉਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਚਰਬੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਕਿਹੜੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਪਾਣੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਵਿਟਾਮਿਨ A ਦੀ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਵਿਟਾਮਿਨ E ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿਵੇਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਫੋਟਕ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਵਿਟਾਮਿਨ B ਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਚਿਕਨਾਈ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਚਰਬੀ ਕੀ ਹੈ? ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਜਮਾਤ - ਦੱਸਵੀਂ
ਪਾਠ-3 ਯੋਗ
(1 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਯੋਗਾ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਯੋਗਾ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਭਾਰਤੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਵਿਧੀ ਕਿਹੜੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਯੋਗਾ ਦਾ ਮੰਤਵ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਯੋਗਾ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਰਾਹੀਂ ਆਤਮਾ ਦਾ ਕਿਹੜੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਯੋਗਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਮਨੋਵਿਤੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਕਿਸ ਰਿਸ਼ੀ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਕਦੋਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਸ਼ਵ ਆਸਣ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਹਰ ਆਸਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਹੜਾ ਆਸਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਵਜਰ ਆਸਣ ਦਾ ਲਾਭ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਪੰਜ ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਸੀਸ ਆਸਣ ਦਾ ਲਾਭ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਆਸਣ ਕਦੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਹਲ ਆਸਣ ਦਾ ਇਕ ਲਾਭ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਚੱਕਰ ਆਸਣ ਦਾ ਲਾਭ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਧਨੁਰ ਆਸਣ ਦਾ ਇਕ ਲਾਭ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਕਿਹੜੀ ਯੋਗਾ ਕਿਰਿਆ ਵਿਧੀ ਆਸਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਪਦਮ ਆਸਣ ਦਾ ਲਾਭ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23 ਭੁਜੰਗ ਆਸਣ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24 ਹਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਨਲਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਆਸਣ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ?

(ਦੋ ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਯੋਗਾ ਦਾ ਮੰਤਵ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਯੋਗ ਆਸਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਚਾਰ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਸ਼ਵ ਆਸਣ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਹਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਨਲ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਸਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਯੋਗ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਕਿਉਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਪਦਮ ਆਸਣ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਪਤਾਂਜਲੀ ਰਿਸ਼ੀ ਦੇ ਅਸਟ ਅੰਗ (ਅਸਟਾਂਗ ਯੋਗ) ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਯੋਗ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਹੜੇ ਆਸਣ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਗੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਲਚਕੀਲਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਹਲ ਆਸਣ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਚੱਕਰ ਆਸਣ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਵਜ਼ਰ ਆਸਣ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਪਸ਼ਚਿਮੋਤਾਨ ਆਸਣ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ?

ਜਮਾਤ - ਦੱਸਵੀਂ

ਪਾਠ-4 ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ

(1 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਕਿੰਨੇ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਭਾਰਤ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਐਥਲੀਟ ਸੋਨ ਪਰੀ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋਈ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਭਾਰਤ ਦਾ ਉੱਡਣਾ ਸਿੱਖ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿਥੇ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਉਲੰਪੀਆ ਨਗਰ ਕਿਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਉਲੰਪੀਆ ਨਗਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਦੇਵਤਾ ਦਾ ਮੰਦਰ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿਥੇ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਰਿੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਸੰਨ 2000 ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕਸ ਖੇਡਾਂ ਕਿੱਥੇ ਖੇਡੀਆਂ ਗਈਆਂ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਭਾਰਤ ਨੇ ਹਾਕੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਉਲੰਪਿਕ ਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣਨ ਦਾ ਖਿਤਾਬ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਦੇ ਪੰਜ ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ 'ਮਾਟੋ' ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸੋਹ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਕੌਣ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਕੜੇ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ?

(2 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕਸ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਉਲੰਪਿਕ ਮਾਟੋ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਖੇਡਾਂ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਸੋਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁਕਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਏਸ਼ੀਆਈ ਪੱਧਰ ਦੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਉਘੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਨਿਯਮ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਦੇਸ਼ ਅੰਦਰ ਕਿਹਾ ਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਆਮ ਨਿਯਮ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਪਹਿਲੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ?

ਜਮਾਤ - ਦੱਸਵੀਂ

ਪਾਠ-1 ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ, ਲਹੂ ਚੱਕਰ, ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਮਲ-ਨਿਕਾਸ

(5 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਲਹੂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਦੀ ਰਚਨਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਲਹੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕੀ ਹਨ? ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹਨ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ:-

(1) ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੰਮ (2) ਗੁਰਦੇ (3) ਦਿਲ (4) ਸਿਰਾਵਾਂ ਤੇ ਧਮਣੀਆਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਮਲ ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਿਆਨ ਕਰੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ? ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਨੱਕ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੁਆਰਾ। ਇਸ ਕਥਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਗੈਸਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਨਬਜ਼ ਗਤੀ ਕੀ ਹੈ? ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

ਜਮਾਤ - ਦੱਸਵੀਂ

ਪਾਠ-2 ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

(5 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਸਰੀਰ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਹਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਫੋਕਟ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬੜੇ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਕਿਵੇਂ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਆਮ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਉਚਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘਟ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਜਮਾਤ - ਦੱਸਵੀਂ

ਪਾਠ-3 ਯੋਗ

(5 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਹੜੇ -2 ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਪਤਾਂਜਲੀ ਰਿਸ਼ੀ ਦੇ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਅੰਗ ਹਨ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਯੋਗ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਕੋਈ ਪੰਜ ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਯੋਗਾ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਯੋਗ ਆਸਣਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ?

ਜਮਾਤ - ਦੱਸਵੀਂ

ਪਾਠ-4 ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ

(5 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੀ ਨਿਯਮ ਸਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿਸ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਈਆਂ? ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਨਵੀਨ ਖੇਡਾਂ (ਉਲੰਪਿਕ) ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮਾਟੋ ਤੇ ਸਹੁੰ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਕਦੋਂ ਤੇ ਕਿਉਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ? ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਕੀ ਦੇਣ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿੱਥੇ, ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੀ ਨਿਯਮ ਸਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ?

ਪਾਠ-1 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ

(1 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 “ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਕੁੱਲ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਆਪਣੀ ਭਿੰਨਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਚੁਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੰਤਵ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।” ਕਿਸ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 “ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਖੇਤਰ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਵੱਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।” ਕਿਸ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 1947 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹੜੀ ਕੋਚਿੰਗ ਸਕੀਮ ਚਾਲੂ ਹੋਈ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਉਦੇਸ਼ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਬੁੱਧ ਅਤੇ ਜੈਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਅਖਾੜਾ ਸਟੇਜ ਕੀ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਅਜਾਦੀ ਮਗਰੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਸਿੰਧੂ ਘਾਟੀ ਦੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਮਗਰੋਂ ਭਾਰਤੀ ਜਮੀਨ ਉੱਤੇ ਕਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਦਬਦਬਾ ਰਿਹਾ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਆਰੀਆ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਕਿਹੜੇ ਕਾਲ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸਵਰਨ ਯੁੱਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਬੁੱਧ ਅਤੇ ਜੈਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਕਿਹੜੇ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸਿਕੰਦਰ ਵਰਗੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਰਾਜਿਆਂ ਨੇ ਭਾਰਤੀ ਸੂਰਬੀਰਾਂ ਨੂੰ ਲਲਕਾਰਿਆ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਹਰਸ਼ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਕਿਹੜੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਲਈ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਗਏ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਕਿਹੜੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਗਿਆ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੇਂਦਰੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਬੋਰਡ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਦੋਂ ਹੋਈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਲਕਸ਼ਮੀ ਬਾਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜ ਕਿੱਥੇ ਸਥਿਤ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਲਕਸ਼ਮੀ ਬਾਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜ, ਗਵਾਲੀਅਰ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਦੋਂ ਹੋਈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਕੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23 ਟੀਚਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24 ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25 ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਵਿਦਵਾਨ ਲਾਸਕੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕ ਉਦੇਸ਼ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26 ਐੱਚ.ਸੀ. ਬੱਕ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕ ਉਦੇਸ਼ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27 ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹੜੀ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਚਾਲੂ ਹੋਈ ਸੀ?

(2 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਉਦੇਸ਼ ਲਿਖੋ।
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਰਾਜ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਮੁਸਲਿਮ ਰਾਜ ਸਮੇਂ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਮਹੱਤਵ ਲਿਖੋ।
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਕੋਚਿੰਗ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਹੀਨਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

(3 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 'ਟੀਚਾ' ਅਤੇ 'ਉਦੇਸ਼' ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਲਿਖੋ।
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਕਰੋ।
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਵਿਆਯਾਮ ਸ਼ਾਲਾ ਸਟੇਜ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਮਹਾਕਾਵਿ ਕਾਲ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਮੌਰੀਆ ਕਾਲ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਗੁਪਤ ਕਾਲ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੇ ਕੀ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ? ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਵਾਈ.ਐਮ.ਸੀ.ਏ. ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਰਾਜਕੁਮਾਰੀ ਕੋਚਿੰਗ ਸਕੀਮ ਕੀ ਹੈ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ? ਕੋਈ ਇਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ।
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਕੋਚਿੰਗ ਵਿਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਪੱਛਮੀ ਢੰਗ ਦੀਆਂ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 1920 ਮਗਰੋਂ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਮੁੱਖ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਈਆਂ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਸਰਵ ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਪਰਿਸ਼ਦ ਤੇ ਇਕ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਯੋਜਨਾ ਕੀ ਸੀ?

(5 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਪੁਰਾਤਨ ਤੇ ਮੱਧ ਕਾਲ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਬਰਤਾਨਵੀ ਕਾਲ (British Period) ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਮਗਰੋਂ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 1947 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਟੀਚਾ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 “ਵਿਹਲਾ ਮਨ ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਘਰ ਹੈ” ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜਮਾਤ +1

ਪਾਠ- 2 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਉਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

(1 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਲਗਭਗ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਭਾਗ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਜੋੜ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਪੇਟ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਜੜ ਜਾਂ ਮੂਲ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਇੱਛੁਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਅਣਇੱਛੁਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਧਮਣੀਆਂ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਲਹੂ-ਗੋੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਦੋ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਲਹੂ ਵਿਚ ਕੀ-ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਦੋ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਅੰਗ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਥਕਾਵਟ ਕਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਦਿਲ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਲਹੂ ਦੇ ਇਕ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਮਲ ਤਿਆਗ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਲਹੂ ਵਿਚਲੇ ਚਿੱਟੇ ਰਕਤਾਣੂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਉਕਤਾਹਟ ਦੇ ਦੋ ਲੱਛਣ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23 ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24 ਦਿਲ ਦੀ ਵੱਡੀ ਧਮਣੀ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25 ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26 ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਗਤੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27 ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 28 ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਫੇਫੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 29 ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 30 ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਖੱਪਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਹੜੀ ਗੈਸ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 31 ਅਸੀਂ ਇਕ ਸਵਾਸ ਰਾਹੀਂ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਹਵਾ ਦੀ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਾਂ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 32 ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਦਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 33 ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਲੋੜ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 34 ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 35 ਲਹੂ-ਗੋੜ ਦਾ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 36 ਲਹੂ ਦੇ ਕਣ ਕਿਸ ਤਰਲ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 37 ਰਕਤ ਕਣ ਕਿੰਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 38 ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਖੂਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 39 ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿਚ ਕਿਹੜਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 40 ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਗੁਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

(2 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗ ਹਨ? ਨਾ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਉੱਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਦਿਲ ਦਾ ਕੀ ਕੰਮ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਲਹੂ ਗੇੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਸਾਹ-ਕੱਢਣ ਕਿਰਿਆ (Expiration) ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਲਹੂ ਗੇੜ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਿਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਸਰੀਰਕ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲੱਛਣ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਉਪਾਅ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਦੂਸਰੇ ਸਵਾਸ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਚੰਗਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਦੂਸਰੇ ਸਵਾਸ ਦਾ ਦਿਲ ਉੱਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23 ਦੂਸਰੇ ਸਵਾਸ ਦਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਉੱਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24 ਉਕਤਾਹਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25 ਉਕਤਾਹਟ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲੱਛਣ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26 ਉਕਤਾਹਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਉਪਾਅ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27 ਆਕਸੀਜਨ ਕਰਜ਼ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 28 ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ?

(3 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਆਕਸੀਜਨ ਕਰਜ਼ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਆਕਸੀਜਨ ਕਰਜ਼ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਅ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਲਹੂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਬਾਰੇ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ। ਇਸ ਦੀ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਲਹੂ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਗਤੀ ਵਧ ਕਿਉਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਦਿਲ ਦੇ ਖਾਨਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਧਮਣੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਲਹੂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਦਿਲ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਅ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਦੂਸਰਾ ਸਵਾਸ ਦੇ ਸਾਧਾਰਨ ਲੱਛਣ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23 ਦੂਸਰੇ ਸਵਾਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24 ਉਕਤਾਹਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਲੱਛਣ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25 ਆਕਸੀਜਨ ਕਰਜ਼ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26 ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਬਕਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਿਵੇਂ ਬਣਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27 ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਨਾ ਲੈਣਾ ਬਕਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਿਵੇਂ ਬਣਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 28 ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਜ-ਭਾਰ ਬਕਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਿਵੇਂ ਬਣਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 29 ਗੰਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਕਾਵਟ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਕਾਰਨ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 30 ਨਿਰੰਤਰ ਇਕ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬਕਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਿਵੇਂ ਬਣਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 31 ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਬਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 32 ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਤੇ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਨਾ ਉਕਤਾਹਟ ਦਾ ਲੱਛਣ ਕਿਵੇਂ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 33 ਕੀ ਉਕਤਾਹਟ ਪ੍ਰਗਤੀ ਵਿਚ ਰੋਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 34 ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਫੇਰ ਬਦਲ ਰਾਹੀਂ ਉਕਤਾਹਟ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 35 ਦੂਜੀ ਕਸਰਤਾਂ ਉਕਤਾਹਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 36 ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਉਕਤਾਹਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 37 ਦੂਜੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਕੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 38 ਦੂਜੇ ਸਾਹ ਦਾ ਦਿਲ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 39 ਵਧੇਰੇ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਆਕਸੀਜਨ ਉਧਾਰ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 40 ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਜਾਂ ਮੁੜ ਉਪਯੋਗੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਬਦਲਣਾ ਆਕਸੀਜਨ-ਉਧਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਉਪਾਅ ਹੈ। ਕਿਵੇਂ?

(5 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗ ਹਨ? ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਪੱਠਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਪਰ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਲਹੂ ਗੇੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਲਹੂ ਗੇੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਬਕਾਵਟ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ, ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਲੱਛਣ, ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਉਕਤਾਹਟ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ? ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਦੂਸਰੇ ਸੁਆਸ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਆਕਸੀਜਨ ਕਰਜ਼ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ। ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ। ਆਕਸੀਜਨ ਕਰਜ਼ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਅ ਲਿਖੋ?

ਜਮਾਤ +1
ਪਾਠ-3 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖ
(1 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਕਿਹੜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਬਣਿਆ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 “ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਉਲੇਖ ਹੈ।” ਇਹ ਕਿਸ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਰੋ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 “ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਹੈ।” ਇਹ ਕਿਸ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਸ਼ਾਖਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਆਕਲਨ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਖੇਡ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 “ਖੇਡ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।” ਇਹ ਕਿਸ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 “ਖੇਡ ਉਹ ਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਭਾਗ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।” ਇਹ ਕਿਸਦਾ ਕਥਨ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਖੇਡ ਦਾ ਵਾਧੂ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਸਨੇ ਦਿੱਤਾ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਐਂਟੀਸਪੋਟਰੀ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਤਿਆਗੀ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਸਨੇ ਦਿੱਤਾ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਖੇਡ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਤੀਤ ਨਾਲ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਰੀਕੋਪਚੁਲੇਸ਼ਨ ਥਿਊਰੀ ਕਿਸਨੇ ਦਿੱਤੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 “ਖੇਡ ਜੀਵਨ ਹੈ” ਖੇਡ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਕਿਸ ਵਿਦਵਾਨ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ “ਵਿਅਕਤੀ ਇਕ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ।”
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਕੈਥਾਰਸਿਸ ਸ਼ਬਦ ਕਿਸ ਵਿਦਵਾਨ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਸੀ?

(2 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਖੇਡ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਖੇਡ ਦਾ ਵਾਧੂ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਖੇਡ ਦੀ ਐਂਟੀਸਪੋਟਰੀ ਥਿਊਰੀ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਖੇਡ ਦੀ ਮਨੋਰੰਜਨ ਥਿਊਰੀ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਮੂਲ ਪ੍ਰਵ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਥਿਊਰੀ ਕੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਖੇਡ ਦਾ ਆਰਾਮ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹੈ?

(3 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਕੋਈ ਦੋ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ (Definations) ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ (Defination) ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਖੇਡ ਕੀ ਹੈ? ਖੇਡ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਖੇਡ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਲਿਖੋ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ (Definations) ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ।

(5 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਖੇਡ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਜਮਾਤ +1

ਪਾਠ-4 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖ

(1 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਦੋ ਕਾਰਕ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਕੁਦਰਤੀ ਜਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਬਾਹਰੀ ਜਾਂ ਬਣਾਉਣੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਖੇਡ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਦੋ ਇਨਾਮਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਉਦਾਹਰਣ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਪੱਕਾ ਇਰਾਦਾ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਸੰਵੇਗ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਲੀਕਿਆ ਹੋਇਆ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਤੇ ਸਹੀ ਪੱਧਰ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਅਤੇ ਆਚਰਣ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ ਜਾਂ ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਖੇਡ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਦਿਖਾਉਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

(2 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਸੰਵੇਗਾਂ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਖਿਡਾਰੀ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸਾ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਚੰਗੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਖੇਡ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਚੰਗੀ ਤੇ ਵਧੀਆ ਖੁਰਾਕ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਇਨਾਮ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਹੌਸਲਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਉਸ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਧਿਆਨ (Concentration) ਦਾ ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਸੰਵੇਗਾਤਮਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਅਰਥ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਸਹਿਤ ਸਮਝਾਉ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਗੈਰਕੁਦਰਤੀ ਜਾਂ ਬਣਾਉਣੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਅਰਥ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਸਹਿਤ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਮਹੱਤਵ ਲਿਖੋ।

(3 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਖੇਡ-ਪਾਲਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਖੇਡ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਪਹਿਲੂ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

(5 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 “ਅੱਜ-ਕਲ੍ਹ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਸਗੋਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤਿਆਰੀ ਨਾਲ ਜਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।” ਸਮਝਾਉ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਅਰਥ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਖੇਡ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲਿਖੋ।

ਜਮਾਤ +1

ਪਾਠ-5 ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਅੱਜ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

(1 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਉਦੇਸ਼ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 “ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਨ ਨਿਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।” ਇਹ ਕਿਸ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੀ ਪਰੀਭਾਸ਼ਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਅੱਜ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਨ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਜਨਸੰਖਿਆ ਵਿਸਫੋਟ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਵਿਕਿਰਣ ਸੰਕਟ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਕੁਪੋਸ਼ਨ ਦਾ ਅਰਥ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਕੁਪੋਸ਼ਨ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਾਰਣ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 W.H.O. ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵ ਲਿਖੋ।

(2 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਧਾਰਣਾ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਉਦੇਸ਼ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਅਨਪੜ੍ਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦੇਕੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਕੀ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਕੀ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਯੁਵਾ ਪੀੜੀ ਦੇ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਜਨਸੰਖਿਆ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਆਵਾਜ਼ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅੰਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ?

(3 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਮੁੱਢਲੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਡੀ ਯੁਵਾ ਪੀੜੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਹਵਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਕੁਝ ਹੱਲ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਵਿਕਿਰਣ ਸੰਕਟ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਹੱਲ ਦੱਸੋ।

(5 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਅੱਜ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਖੇਤਰ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਅ ਲਿਖੋ।

ਜਮਾਤ +1

ਪਾਠ- 6 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ

(1 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਈਆਂ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਮਨੁੱਖ ਕਦੋਂ ਤੋਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਆਇਆ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵਰਤਣ ਕਾਰਨ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਉਂ ਘੱਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਜਿਆਦਾ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਪੂੰਏਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਕੋਈ ਚਾਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਡੁੱਬਿਆ ਹੋਇਆ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(2 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਅਫੀਮ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਡੁੱਬਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿੰਝ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਖੇਡ ਰਹੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕੀ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਲਈ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਕੀ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਨਸ਼ਿਆਂ ਕਾਰਣ ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਕੀ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਡੋਪਿੰਗ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਹੜੀਆਂ-2 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਕੈਫਿਨ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਇਕ ਤੇਜ ਦੌੜਾਕ ਕਿਹੜੀ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦੌੜ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ?

(3 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਡੋਪਿੰਗ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਕੀ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ?

(5 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੀ ਹਨ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਤੇ ਬੁਰੇ ਅਸਰਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਸ਼ਰਾਬ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੰਤੂਆਂ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕਰੋ? ਆਮ ਕਰਕੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਭੈੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ।

ਜਮਾਤ +1

ਪਾਠ- 7 ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਕਾਰਨ

(1 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਕਿੰਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਕੋਈ ਦੋ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਕੀ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਂਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਏਡਜ਼ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਏਡਜ਼ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਸੁਈਆਂ ਅਤੇ ਸਰਿੰਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਕੀ ਖੂਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਂਚ ਆਈ.ਵੀ. ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਰੈਬੀਜ਼ ਰੋਗ ਕਿਹੜੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਰੈਬੀਜ਼ ਰੋਗ ਦਾ ਸਮਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਾਲ (Incubation period) ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਰੈਬੀਜ਼ ਰੋਗ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਨਾਲ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਧੁਣਖਵਾਂ ਕਿਹੜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 'ਬੰਦ ਜਬੜੇ' ਰੋਗ ਦਾ ਨਾਮ 'ਧੁਣਖਵਾਂ' ਲਈ ਕਿਉਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਧੁਣਖਵਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਧੁਣਖਵਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲੱਛਣ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਸੜਕ ਤੇ ਜਖਮ ਹੋਣ ਤੇ ਕਿਹੜਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਕੀ ਐਂਟੀਟੈਟਨਸ ਸੀਰਸ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਮਲੇਰੀਆ ਕਿਹੜੇ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23 ਮਲੇਰੀਆ ਰੋਗ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24 ਮਲੇਰੀਆ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲੱਛਣ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25 ਮਲੇਰੀਆ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕ ਉਪਾਅ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26 ਤਪਦਿਕ ਰੋਗ (Tuberculosis) ਕਿਹੜੇ ਜਰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27 ਤਪਦਿਕ ਰੋਗ (Tuberculosis) ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 28 ਤਪਦਿਕ ਰੋਗ (Tuberculosis) ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕ ਉਪਾਅ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 29 ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਕਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 30 ਸੰਕਾਰਮਕ ਰੋਗ (Infectious Diseases) ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 31 ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ (Contagious Diseases) ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

(2 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਫੈਲਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਏਡਜ਼ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਪਤਾ ਕਦੋਂ ਲੱਗਾ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਏਡਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਰੈਬੀਜ਼ ਰੋਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਏਡਜ਼ ਫੈਲਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਰੈਬੀਜ਼ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਧੁਣਖਵਾ (Tetanus) ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਧੁਣਖਵਾ (Tetanus) ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਮਲੇਰੀਆ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਮਲੇਰੀਆ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਦੇ ਉਪਾਅ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਤਪਦਿਕ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਤਪਦਿਕ (Non-Pulmonary Tuberculosis) ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ A ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ B ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ C ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ?

(3 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਏਡਜ਼ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਏਡਜ਼ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਏਡਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਜਾਂ ਯਤਨ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਏਡਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਰੈਬੀਜ਼ ਰੋਗ ਭਿਆਨਕ ਅਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਉ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਰੈਬੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਲਿਖੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਧੁਣਖਵਾਂ ਜਾਂ ਬੰਦ ਜਬੜੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਉ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਧੁਣਖਵਾਂ ਜਾਂ ਬੰਦ ਜਬੜੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ? ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਮਲੇਰੀਆ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਉ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਤਪਦਿਕ (Tuberculosis) ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਅਤੇ ਬੀ ਵਿਚ ਅੰਦਰ ਦੱਸੋ।

(5 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਕੀ ਹਨ? ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ? ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਬਚਾਉ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਅਤੇ ਏਡਜ਼ ਦਾ ਅਰਥ ਲਿਖੋ। ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਤਪਦਿਕ ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਲੱਛਣ, ਫੈਲਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਰੈਬੀਜ਼ ਅਤੇ ਟੈਟਨਸ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਜਮਾਤ +1
ਪਾਠ- 8 ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ
(1 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿਥੋਂ ਆਈਆਂ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਉਲੰਪਿਕ ਨਗਰ ਕਿਸ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿਸ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਈਆਂ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਉਲੰਪੀਆ ਨਗਰ ਕਿਹੜੀ ਨਦੀ ਦੇ ਕੰਢੇ ਤੇ ਵਸਦਾ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਉਲੰਪੀਆ ਨਗਰ ਵਿਚ ਕਿਸ ਦੇਵਤਾ ਦਾ ਮੰਦਰ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਜੇਤੂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਿਰ ਉਪਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕਟ ਸਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਦਰਖਤ ਨੂੰ ਕਿਸ ਨੇ ਅਤੇ ਕਿਥੋਂ ਲਿਆ ਕੇ ਜੀਅਸ ਦੇਵਤਾ ਦੇ ਮੰਦਰ ਵਿਚ ਲਗਾਇਆ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਦੇ ਸਟੇਡੀਅਮ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਸਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਪਹਿਲੀ ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹੋਏ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਉਲੰਪਿਕ ਚੈਂਪੀਅਨ (ਜੇਤੂ) ਕੌਣ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਕਿਹੜੀ ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਵਿਚ 400 ਗਜ਼ ਦੌੜ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਅਠਾਰ੍ਹਵੀ ਉਲੰਪਿਕਸ ਦੀ ਪਨਟੈਬਲਨ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕਸ ਕਿੰਨੇ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਚਲਦੀਆਂ ਸਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕਸ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀਆਂ ਸਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿਸ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਈਆਂ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕਸ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ “ਮਾਟੋ” ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ‘ਸਹੁੰ (oath) ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਦੇ ਪੰਜ ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23 ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਦੀ ਬਣਤਰ ਕਿਸ ਨੇ ਬਣਾਈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24 ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡਾ ਕਿਹੜੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕਸ ਵਿਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਲਹਿਰਾਇਆ ਗਿਆ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25 ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਵਿਚ ਜੁੜੇ ਚੱਕਰ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26 ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਕਮੇਟੀ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27 ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 28 ਸੰਨ 2000 ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕਸ ਕਿਥੇ ਖੇਡੀਆਂ ਗਈਆਂ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 29 ਸੰਨ 2004 ਵਿਚ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿਥੇ ਹੋਈਆਂ ਸਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 30 ਭਾਰਤ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਕੌਣ ਸੀ, ਜਿਸ ਨੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 31 ਭਾਰਤ ਨੇ ਹਾਕੀ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਉਲੰਪਿਕ ਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣਨ ਦਾ ਖਿਤਾਬ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 32 ਭਾਰਤ ਦਾ ਉੱਡਣਾ ਸਿੱਖ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 33 ਸ. ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹੜੇ ਈਵੈਂਟ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲਿਆ ਤੇ ਕਿਸ ਸਥਾਨ ਤੇ ਰਹੇ?

(2 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿਥੇ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਐਲਿਸ ਦੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਈਫੀਟਸ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿਉਂ ਬਣਾਈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਦੇਸ਼ ਅੰਦਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸੀ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕਸ ਵਿਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਕੌਣ ਸਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਕੌਣ ਸਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਦੇ ਪੰਜ ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਉਲੰਪਿਕ ਮਾਟੋ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਖੇਡਾਂ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਸਹੁੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁਕਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਆਮ ਨਿਯਮ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿਸ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਹੋਣੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਭਾਰਤ ਨੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਭਾਗ ਲਿਆ ਤੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕੀ ਸਥਾਨ ਰਿਹਾ ਸੀ?

(3 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਦਾਖਲੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਵਿਵਸਥਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸੰਬੰਧੀ ਕੀ ਵਿਵਸਥਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਉਲੰਪਿਕ ਸਹੁੰ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਸਮਾਰੋਹ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਖੇਡ ਵਿਭਾਗ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਖੇਡ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਦੋਂ ਹੋਈ ਸੀ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਦੱਸੋ?

(5 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਨਿਯਮ ਦੱਸੋ? ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਉਦਘਾਟਨੀ ਸਮਾਰੋਹ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਪੰਜਾਬ ਖੇਡ ਵਿਭਾਗ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

10+1

ਪਾਠ- 9 ਸਰੀਰਕ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ

(1 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਕੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਚ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਕਿੰਨੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਕੀ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਕੀ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੀ ਇਕ ਤੱਤ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਉੱਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਜੱਦ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਜੱਦ ਦੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਇਕ ਦਲੀਲ ਦਿਉ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਜੱਦ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਇਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਵੰਸ਼ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਕੋਈ ਇਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ?

(2 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਵਾਟਸਨ ਨੇ ਵਾਧੇ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਕੀ ਦਲੀਲ ਦਿੱਤੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਵਾਧੇ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਇਕ ਅੰਤਰ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਦੋ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਜੱਦ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਸਮਾਜਿਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਡੈਕਨਡੋਲ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਜੱਦ ਦੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਕੀ ਦਲੀਲ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਉੱਪਰ ਕੀ ਅਸਰ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਜੱਦ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

(3 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਜੱਦ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਜੱਦ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਜੱਦ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੈ? ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਦਾ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਉੱਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਉੱਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਜੱਦ ਦੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਦੋ ਦਲੀਲਾਂ ਦਿਉ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦੋ ਦਲੀਲਾਂ ਦਿਉ।

(5 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਤੱਤ ਹਨ? ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਵੰਸ਼ ਦਾ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਉੱਪਰ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਉੱਪਰ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਜੱਦ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਉੱਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਜੱਦ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ? ਦਲੀਲਾਂ ਦਿਉ।

ਪਾਠ 10 ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ

(1 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਅਰੋਗ ਮਨ ਕਿਹੜੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਿਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਜੇਕਰ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਨਾ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਰੋਗ ਲਗਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਅੰਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਸਾਨੂੰ ਸਾਹ ਮੂੰਹ ਦੁਆਰਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨੱਕ ਦੁਆਰਾ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਉਸ ਸ਼ਾਖਾ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਸਾਨੂੰ ਅਰੋਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਜੇਕਰ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਲ ਜੰਮ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਨੱਕ ਵਿਚਲੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਵਾਲ ਧੂੜ ਆਦਿ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਸੁੰਦਰ ਵਾਲ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਕਿਹੜੇ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਕਿਹੜੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਦੰਦ ਡਿਗ ਕੇ ਨਵੇਂ ਦੰਦ ਆਉਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਜੇਕਰ ਕੰਨ ਵਿਚ ਪੀਕ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਘੋਲ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(2 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੋਈ ਦੋ ਨਿਯਮ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੀ ਹਾਨੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸਿਕਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਸਾਡੇ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਨਹੀਂ ਰੱਖਾਂਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਸਾਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸ ਪੋਸ਼ਕ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਜੇਕਰ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਨੰਹੂਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਨੱਕ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਨਿਜੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕਿਸ ਦੀ ਸਫਾਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

(3 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਸਫਾਈ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਸਿਹਤ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣ ਲਈ ਨਿਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਵੇਂ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਪੇਂਡੂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਜੀ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਈਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਨਿਜੀ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮੁਖ ਮੌਲਿਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਡਿਗਣਾ ਜਾਂ ਚਿੱਟੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਮੋਟੇ ਮੋਟੇ ਨਿਯਮ ਦੱਸੋ:-

1. ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ
2. ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ
3. ਨੰਹੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣਾ

(5 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਨਿਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਨਿਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਨੱਕ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਢੰਗ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਵੇਂ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਇਕ ਆਮ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਉੱਚਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਪਾਠ 1 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ

(1 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 “ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ, ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸਰੀਰਕ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ।” ਇਹ ਕਥਨ ਕਿਸ ਵਿਦਵਾਨ ਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਥੱਕੋਏ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੈਨਿਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਮਹੱਤਵ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਤੱਤ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਤਾਕਤ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸਫੋਟਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਉਦਾਹਰਣ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਗਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਤੱਤ ਸਿਖਲਾਈ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਲਚਕ ਦਾ ਅਰਥ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਤਾਕਤ ਲਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਾਈਬਰ ਵੱਧ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਗਤੀ ਲਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਫਾਈਬਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸਮੇਂ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਢੰਗ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਵੱਧ ਹੋਣ ਨਾਲ ਗਤੀ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਗਤੀ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23 ਵਿਸਫੋਟਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਦੋ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24 ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਢੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25 ਲਚਕ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26 ਲਚੀਲੇਪਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਢੰਗ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27 ਉਮਰ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 28 ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 29 ਮੌਸਮ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3● ਵੰਸ਼ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-31 ਪੁਨਰ ਲਾਭ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-32 ਉਚਿਤ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹੈ?

(2 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਪਰੀਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਤਾਕਤ ਦੀ ਪਰੀਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਗਤੀ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਲਚਕ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਦੋ ਤੱਤ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ।

(3 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਰਫ਼ਤਾਰ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10● ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਲਚਕ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

(5 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਤਾਕਤ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਗਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲਿਖੋ।

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਲਚੀਲੇਪਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਆਧਾਰਭੂਤ ਅੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ? ਇਹਨਾਂ ਆਧਾਰਭੂਤ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਫਿਟਨੈੱਸ ਦੇ ਆਧਾਰ-ਭੂਤ ਅੰਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੋ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:-
(1) ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਰਫ਼ਤਾਰ (2) ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਰਫ਼ਤਾਰ
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਲਚਕ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦਾ ਹਾਲ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਸਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਸਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਤਾਕਤ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਤਾਕਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਪਾਠ 2 ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀਆਂ (Training Methods)

(1 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 “ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਆਧਾਰ ਹੈ।” ਕਿਸਦਾ ਕਥਨ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਗਰਮਾਉਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਗਰਮਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਗਰਮਾਉਣਾ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਸਰੀਰਕ ਗਰਮਾਉਣਾ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਸਰੀਰਕ ਗਰਮਾਉਣ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਨਿਸ਼ਕ੍ਰਿਆਤਮਕ ਗਰਮਾਉਣ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਗਰਮਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਖੋ-ਖੋ ਲਈ ਖਾਸ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਕਬੱਡੀ ਲਈ ਖਾਸ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਗਰਮਾਉਣ ਦੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਗਰਮਾਉਣ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਇੱਕ ਅੰਤਰ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਆਈਸੋਮੀਟ੍ਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਆਈਸੋਟੋਨਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23 ਆਈਸੋਟੋਨਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24 ਆਈਸੋਮੀਟ੍ਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25 ਆਈਸੋਕਾਇਨੈਟਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26 ਸਰਕਿਟ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਕਿਸਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27 ਸਰਕਿਟ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 28 ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਕਿਸ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 29 ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਕਿਸ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 30 ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਕਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 31 ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 32 ਫਾਰਟਲੋਕ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 33 ਫਾਰਟਲੋਕ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 34 ਅਣਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 35 ਆਈਸੋਮੀਟ੍ਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਹਾਨੀ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 36 ਆਈਸੋਕਾਈਨੈਟਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਹਾਨੀ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 37 ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਅਧੀਨ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਕਸਰਤਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 38 ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 39 ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਨੇਤਾ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਗੁਣ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 40 ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦਾ ਅਰਥ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 41 ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 42 ਅਗਵਾਈ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 43 ਵਿਧੀ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 44 ਗਰਮਾਉਣ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 45 ਮਸ਼ੀਨੀ ਸਰਕਿਟ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।

(2 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਕੋਈ ਦੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਗਰਮਾਉਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਗਰਮਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ।

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਗਰਮਾਉਣ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਗਰਮਾਉਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਅਨੁਕੂਲਨ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉਪਰ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਆਈਸੋਮੀਟਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਆਈਸੋਟੋਨਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਆਈਸੋਕਾਈਨੈਟਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਸਰਕਟ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਭਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਕਟ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਤੇ ਇੱਕ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਅਤੇ ਅਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਆਗੂਪੁਣੇ ਦੀ ਕੋਈ ਦੋ ਪਰੀਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਅਗੁਆਈ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ?

(3 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਅਨੁਕੂਲਨ ਅਤੇ ਗਰਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਆਈਸੋਮੀਟਰਿਕ, ਆਈਸੋਟੋਨਿਕ ਅਤੇ ਆਈਸੋਕਾਈਨੈਟਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਫਾਰਟਲੇਕ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਹਾਨੀਆਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਤੇ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਅਤੇ ਅਪ੍ਰਯੋਗ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਕੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਨੇਤਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਉ।

(5 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਗਰਮਾਉਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਗਰਮਾਉਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਉ ਅਤੇ ਗਰਮਾਉਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਗਰਮਾਉਣ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ? ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਅਗਵਾਈ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ? ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅਗਵਾਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਪ੍ਰਯੋਗ, ਅਪ੍ਰਯੋਗ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ-ਪੂਰਵਕ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਪਾਠ-3 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਖ

(1 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਪੁਰਾਤਨ ਧਾਰਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਕੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਕਿਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਪਿਤਾਮਾ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 “ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਭਾਵ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਜੋੜ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।” ਕਿਸਦਾ ਕਥਨ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 “ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਉਹਨਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਜਾਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਗਤੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।” ਕਿਸਦਾ ਕਥਨ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਕੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਉਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਟੀਚੇ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਭਾਵਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਕੋਈ ਦੋ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਸਮਾਜ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸੰਗਠਨ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਉੱਪਰ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕਿਸ ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਉੱਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਕਿਸ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਮਹੱਤਵ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਰਵਪੱਖੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ।

(2 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਅੰਤਰ-ਸਕੂਲੀ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਸਮਾਜੀਕਰਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਵਿੱਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਸਮੁਦਾਇ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਰਾਸ਼ਟਰ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਹਾਰ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਥਾਨ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਚ ਸਮੂਹਕ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਗੁਣ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਸਮਾਜੀਕਰਣ ਵਿਚ ਨਕਲ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਸਮਾਜੀਕਰਣ ਵਿਚ ਸੁਝਾਅ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਸਮਾਜੀਕਰਣ ਵਿਚ ਹਮਦਰਦੀ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਵਿਚ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਮਹੱਤਵ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੂਲ ਕੰਮ ਕੀ ਹਨ?

(3 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-1 ਵਿੱਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿਰਸੇ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 “ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਚੰਗੀ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਹੈ।” ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਮਾਜੀਕਰਣ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ? ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਸਮਾਜੀਕਰਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਕੋਈ ਇਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਸਮੁਦਾਇ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਸਮੁਦਾਇ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਖੇਡਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਸੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ; ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਖੇਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਤਿਆਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੁਆਰਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੁਆਰਾ ਸਮਾਜਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਖੇਡ-ਕੁੱਦ ਰਾਹੀਂ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

(5 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ? ਵਿਸਥਾਰ-ਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 “ਖੇਡ-ਕੁੱਦ ਇਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਦੇਣ ਹੈ।” ਇਸ ਕਥਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਇਸਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ? ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਹਾਰ ਤੇ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਤਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੂਹ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਸਿੱਖਿਅਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿਹਾਰ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 “ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੁਆਰਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਜਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।” ਇਸ ਕਥਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਉਪਯੋਗਤਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਕੀ ਹੈ? ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਝਾਅ, ਨਕਲ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਟੀਚਾ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ।

ਪਾਠ-4 ਅਸਮਰਥਤਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਵਸੇਵਾ

(1 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਜਦ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਅਸਮਰਥਤਾ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਸਰੀਰਕ ਅਪੰਗਤਾ ਜਾਂ ਅਸਮਰਥਤਾ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਭਿੜਦੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਅਸਮਰਥਤਾ ਕਿਹੜੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਕਿੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 “ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਸਮਰਥਤਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।” ਕਿਸਦਾ ਕਥਨ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਅਸਮਰਥਤਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਮੁੜ-ਵਸੇਵੇਂ ਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਭਾਵ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਉਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ਜਿਸ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਅਸਮਰਥ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਰ ਸੰਭਵ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਕੀ ਮੁੜ-ਵਸੇਵੇਂ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਔਕੜਾਂ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਮੁੜ-ਵਸੇਵੇਂ ਲਈ ਕੋਈ ਦੋ ਉਪਲੱਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਮੁੜ-ਵਸੇਵੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਭਾਰਤੀ ਤਪਦਿਕ ਰੋਗ ਸੰਘ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਦੋਂ ਹੋਈ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਰੱਤ ਬੈਂਕ (Blood Bank) ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਭਾਰਤੀ ਬਾਲ-ਭਲਾਈ ਪਰਿਸ਼ਦ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਦੋਂ ਹੋਈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਜ.ਹਿਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਲਈ ਕੋਈ ਇਕ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਅਸਮਰਥਤਾ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੋਈ ਇੱਕ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਸੰਰਚਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਆਸਣ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਕਿੱਤਾਕਾਰੀ ਅਸਮਰਥਤਾ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਸਰੀਰਕ ਅਸਮਰਥਤਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਭੇਦ ਕਿੰਨੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23 ਸੰਰਚਨਾਤਮਕ ਅਸਮਰਥਤਾ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24 ਕੀ ਨਸ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸਮਰਥ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25 ਆਸਨ ਸੰਬੰਧੀ ਦੋ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26 ਅਸਮਰਥਤਾ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27 ਸੰਯੁਕਤ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?

(2 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਦੁਰਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿਉ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਅਸਮਰਥਤਾ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਅਸਮਰਥਤਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਅਸਮਰਥਤਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਅਸਮਰਥਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਮੁੜ-ਵਸੇਵਾ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਅਸਮਰਥਤਾ ਰੋਕਣ ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਸਾਧਾਰਨ ਕਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਸਾਈਡਰੋਸਿਸ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਐਂਥਰਾਕੋਸਿਸ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਕੋਈ ਦੋ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਭਾਰਤੀ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦਾ ਕੀ ਕੰਮ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਸੇਂਟ ਜੌਨ ਐਂਥੁਲੈਂਸ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਕੀ ਕੰਮ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਭਾਰਤੀ ਬਾਲ ਕਲਿਆਣ ਕੌਂਸਿਲ ਦਾ ਕੀ ਕੰਮ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਮੁੜ ਵਸੇਵੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਕਾਈਫੋਸਿਸ (Kyphosis) ਅਸਮਰਥਤਾ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਸਕੋਲੀਊਸਿਸ (Scoliosis) ਅਸਮਰਥਤਾ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਟੀ.ਬੀ. ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

(3 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਕਿੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਰੋਗ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਅਤੇ ਦਮਾ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਕਿੱਤਿਆਂ ਨਾਲ ਫੈਲਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਅਸਮਰਥਤਾ ਰੋਕਣ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਸਾਧਾਰਣ ਕਿੱਤੇ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਮੁੜ ਵਸੇਵਾਂ ਕੀ ਹੈ? ਮੁੜ ਵਸੇਵੇ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਕੋਈ ਦੋ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਸਕਾਉਟਿੰਗ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਭਾਰਤੀ ਨਸ਼ਾਬੰਦੀ ਕੌਂਸਿਲ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਮੁੜ ਵਸੇਵੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਮੁੜ ਵਸੇਵੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਮੁੜ ਵਸੇਵੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਉਪਲੱਬਧ ਖੋਜਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਅਪਾਹਿਜ ਅਤੇ ਅਸਮਰੱਥ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ? ਕਿਸੇ ਇਕ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

(5 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਅਸਮਰਥਤਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? ਅਸਮਰਥਤਾ ਕਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ। ਅਸਮਰਥਤਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਵੀ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਸਾਧਾਰਨ ਕਿੱਤਿਆਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਅਸਮਰਥਤਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿਉ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਮੁੜ ਵਸੇਵਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੱਸ ਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਉ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਮੁੜ ਵਸੇਵਾ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। ਇਸ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਮੁੜ-ਵਸੇਵੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਉਪਲੱਬਧ ਖੋਜਾਂ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਅਸਮਰਥਤਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ। ਅਸਮਰਥਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਸਾਧਾਰਨ ਕਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਸਮਰਥਤਾ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ? ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਅਸਮਰਥਤਾ ਰੋਕਣ ਦੇ ਆਮ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਮੁੜ ਵਸੇਵੇ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸ ਕੇ ਇਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਉੱਪਰ ਚਾਨਣਾ ਪਾਉ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਮੁੜ-ਵਸੇਵੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਸਮਾਜ-ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਮੁੜ-ਵਸੇਵੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ? ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ।

ਪਾਠ- 5 ਆਮ ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਅਤੇ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

(1 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਟੁੱਟ ਦੀ ਕਿਸੇ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਜਦੋਂ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਜਾਣ ਨਾਲ ਇਕ ਸਿਰਾ ਦੂਜੇ ਟੁੱਟੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਟੁੱਟ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਜਦੋਂ ਹੱਡੀ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਟੁਟ ਜਾਵੇ ਉਸ ਟੁੱਟ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਮੋਚ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਮੋਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿੱਥੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਮੋਚ ਦੀ ਕਿਸੇ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਗੁਣ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਇਕ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕ ਢੰਗ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਮੋਚ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਮੋਚ ਕਿੰਨੇ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਰੋਗੀ ਜਾਂ ਫਟੜ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਕੀ ਅਣਜਾਣ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਕੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਇਨਸਾਨੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਮਗਰੋਂ ਤੁਰੰਤ ਕਿੱਥੇ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਸੱਪ ਜਾਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਕੀੜੇ ਦੇ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਸਾਹ ਰੁਕਣ ਤੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣੀ ਸਾਹ ਦੇਣ ਦੀ ਕਿਸੇ ਇਕ ਵਿਧੀ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਬਣਾਉਣੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਸਿਲਵੈਸਟਰ ਢੰਗ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23 ਕਿਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਸਿਹਤ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਜਿੰਦਗੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24 ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਕਿਹੜੇ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25 ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

(2 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਪਰੀਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦੱਸੋ।

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਬੇਡਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਮੋਚ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਖਿਚਾਅ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਹੱਡੀ ਦਾ ਜੋੜ ਉਤਰਨਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਇੱਕ ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

(3 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਰਥ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਮੋਚ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਬਣਾਉਟੀ ਸਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਸੇਫਰ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਬਣਾਉਟੀ ਸਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਹੋਲਗਰ ਨੀਲਸਨ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਹੱਡੀ ਦੇ ਜੋੜ ਦਾ ਉਤਰਨਾ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮ ਕੀ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਚਾਲੂ ਕਰਨਾ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਬਣਾਉਟੀ ਸਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਸਿਲਵੈਸਟਰ ਢੰਗ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਖਿਚਾਅ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਿਖੋ।

(5 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅੰਦਰ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਕੀ ਹੈ? ਇਸਦੇ ਕਾਰਣ, ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਮੋਚ ਅਤੇ ਖਿਚਾਅ ਕੀ ਹੈ? ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ, ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਕੀ ਹੈ? ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਲਿਖੋ।

ਪਾਠ- 6 ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ

(1 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ ਦੀ ਮੌਲਿਕ ਇਕਾਈ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ-2 ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੂਲ ਕੰਮ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਇਕਹਿਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 “ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਮਤਲਬ ਉਸ ਸੰਬੰਧ ਤੋਂ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।”
ਕਿਸਦਾ ਕਥਨ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 “ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਮੂਲ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ।”
ਕਿਸਦਾ ਕਥਨ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 “ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਇੱਕ ਨੈਵਿਕ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕਾਈ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ
ਪਤੀ, ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।” ਕਿਸਦਾ ਕਥਨ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਮੰਗ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਜਾਂ ਇਕੱਠਾ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹੜਾ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਜਾਂ ਨਿਆਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ
ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕੌਣ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਗੁਣ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਵਿਆਹ ਸਮੇਂ ਲੜਕੀ ਦੀ ਉਮਰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਿੰਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਵਿਆਹ ਸਮੇਂ ਲੜਕੇ ਦੀ ਉਮਰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਿੰਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਕਿਹੜੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(2 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਕਲੇਅਰ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਬਲਾਰਡ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਵੰਸ਼ਾਵਲੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਸੰਯੁਕਤ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਸਮਾਨ ਅਧਿਕਾਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਉਤਪੱਤੀ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਅਧਾਰ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਮੂਲ ਕੰਮ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਕਿਸੇ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਮੰਗਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਵਿਆਹ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਨਾਗਰਿਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੀ ਫ਼ਰਜ਼ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਕਿਹੜੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?

(3 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਕੋਈ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਉਤਪੱਤੀ ਕਦੋਂ ਹੋਈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਆਧਾਰ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਉਤਪੱਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੂਲ ਕੰਮ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਰਿੱਤਰ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ।

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਲਿਆਣ ਵਿਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਦਰਸ਼ਵਾਦ ਅਤੇ ਯਥਾਰਥਵਾਦ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23 ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸੰਵੇਗਾਤਮਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24 ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25 ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26 ਵਿਆਹ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੱਸੋ।

(5 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ, ਕਿਸਮਾਂ, ਉਤਪੱਤੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਆਧਾਰ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਅਤੇ ਕੀ-ਕੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਤੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਨਾਗਰਿਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੀ ਫਰਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੀ-ਕੀ ਫਰਜ਼ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਇਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ? ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 “ਪਰਿਵਾਰ ਇਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।” ਸਿੱਧ ਕਰੋ।

