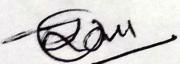


ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਬੈਂਕ

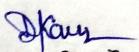
ਵਿਸ਼ਾ : ਸਗੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ
(PHYSICAL EDUCATION)

ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਬੈਂਕ ਵਿੱਚ ਨੌਵੀਂ, ਦਸਵੀਂ, ਗਿਆਰਵੀਂ ਅਤੇ ਬਾਰਵੀਂ (ਸਗੀਰਕ 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 ਪ੍ਰੋਫਿਕਿਆ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਸਾਬਿਤ ਹੋਣਗੇ।

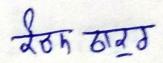
ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਬੈਂਕ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਗੇ।


ਕੁਲਵਿੰਦਰ ਕੌਰ

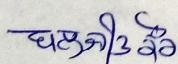
ਲੈਕ. ਸਗੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ,
ਸ.ਸੀ.ਸੈ. ਸਕੂਲ, ਕੁਰੜੀ
ਸ.ਅ.ਸ. ਨਗਰ
ਮੋ: 8968964422


ਦਲਜੀਤ ਕੌਰ

ਲੈਕ. ਸਗੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ,
ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਖਿਜ਼ਰਾਬਾਦ
ਸ.ਅ.ਸ. ਨਗਰ
ਮੋ: 9888543423


ਗੁਰਚਨ ਠਾਕੁਰ

ਕੰਚਨ ਠਾਕੁਰ
ਡੀ.ਪੀ.ਏ.,
ਸ.ਹ.ਸ. ਬਲਟਾਣਾ।
ਮੋ: 9979579309


ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ
ਬਲਜੀਤ ਕੌਰ
ਪੀ.ਟੀ.ਆਈ.
ਸ.ਹ.ਸ. ਸਨੌਰ
ਸ.ਅ.ਸ. ਨਗਰ
ਮੋ: 9915480547

ਜਮਾਤ-ਦੱਸਵੀਂ

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਜਮਾਤ - ਦੱਸਵੀਂ

ਪਾਠ-1 ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ, ਲਹੂ-ਚੱਕਰ, ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ
ਮਲ-ਨਿਕਾਸ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

(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 ਮਲ ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਲਹੂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਚਰਬੀ ਕਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਗਤੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਫੇਫੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਫੇਫੜੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਅਸੀਂ ਇਕ ਸਵਾਸ ਰਾਹੀਂ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਹਵਾ ਦੀ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਾਂ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਇਕ ਨਵ ਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਕਿੰਨੇ ਵਾਰ ਸਵਾਸ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਦਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਲਹੂ ਦੇ ਕਣ ਕਿਸ ਤਰਲ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਲਹੂ ਕਣ ਕਿੰਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਲਹੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਲਹੂ ਗੋੜ ਦਾ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23 ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24 ਲਹੂ ਦੇ ਕਣ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿਥੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25 ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਨਬਜ਼ ਗਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26 ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27 ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸ਼ੁੱਧ ਖੂਨ ਦੀ ਧਮਣੀ ਦਾ ਕੀ ਨਾਮ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 28 ਸ਼ੁੱਧ ਖੂਨ ਕਿਹੜੀਆਂ ਲਹੂ ਵਹਿਲੀਆਂ ਵਿਚ ਵਗਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 29 ਲਾਲ ਕਣਾਂ ਦੀ ਆਯੂ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 30 ਦਿਲ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 31 ਇੱਛਕ ਮਾਸ ਪੱਠੇ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 32 ਅਣ-ਇੱਛਕ ਮਾਸ ਪੱਠੇ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 33 ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 34 ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਗੁਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 35 ਮਲ ਨਿਕਾਸ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 36 ਬਕਾਵਟ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 37 ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਦਬਾਅ ਕਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 38 ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਗੈਸ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 39 ਲਹੂ ਕਣਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 40 ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤੜੀਆਂ ਕਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 41 ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 42 ਚਮੜੀ ਕਿਸ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 43 ਬਕਾਵਟ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 44 ਬਕਾਵਟ 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 ਵਿਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਮਲ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਗਤੀ ਕਿਉਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਗਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਦਿਲ ਦੇ ਖਾਨਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਠੋਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਇੱਛਕ ਅਤੇ ਅਣਇੱਛਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿਉ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਧਮਣੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੰਮ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਲਹੂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?

(ਤਿੰਨ ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:1 ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:2 ਦਿਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:3 ਕਸਰਤ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:4 ਕਸਰਤ ਦਾ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਉੱਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:5 ਬਕਾਵਟ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਣਾ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:6 ਮਾਨਸਿਕ ਬਕਾਵਟ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:7 ਮਲ ਨਿਕਾਸ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:8 ਚਮੜੀ ਕੀ ਹੈ? ਬਾਹਰੀ ਚਮੜੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:9 ਸਗੀਰ ਵਿਚ ਲਾਲ ਲਹੂ ਕਣ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਲਹੂ ਕਣ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:10 ਇੱਛਕ ਅਤੇ ਅਣਇੱਛਕ ਮਾਸ਼-ਪੇਸ਼ੀਆ ਕਿਹੜੀਆ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:11 ਬੋਲੋਂਡੇ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਗੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਗੁਰਦਿਆ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੀ
ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

(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 ਗੌਸਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਨਬਜ਼ ਗਤੀ ਕੀ ਹੈ? ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

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 ਵਿਚ 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 ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਰੋਜਾਨਾ 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 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?

(ਤਿੰਨ ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:1 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:2 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵਧ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣ ਦੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:3 ਕਾਰਬੋਗਾਈਡ੍ਰੋਟਸ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:4 ਕਾਰਬੋਗਾਈਡ੍ਰੋਟਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:5 ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਦਸ਼ੇ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:6 ਵਿਟਾਮਿਨਏ ਦੇ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:7 ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰ ਦਸ਼ੇ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:8 ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸੌਮੇ ਦਸ਼ੇ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:9 ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਲਾਭ ਦਸ਼ੇ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:10 ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਜਿਹਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(5 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜੂਰੀ 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 ਸੌਮੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਹਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜੂਰੀ 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 ਖਾਣਿਜ ਲੂਣ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘਟ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ 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 ਰਾਹਿਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਰਾਹਿਂ ਆਤਮਾ ਦਾ ਕਿਹੜੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਅਸਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਕਿਸ ਰਿਸ਼ੀ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਕਦੋਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਸ਼ਵ ਆਸਣ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਆਸਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਆਸਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਵਜਰ ਆਸਣ ਦਾ ਲਾਭ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਪੰਜ ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਸੀਸ ਆਸਣ ਦਾ ਲਾਭ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਆਸਣ ਕਦੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਹਲ ਆਸਣ ਦਾ ਇਕ ਲਾਭ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਚੱਕਰ ਆਸਣ ਦਾ ਲਾਭ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਧਨੁਰ ਆਸਣ ਦਾ ਇਕ ਲਾਭ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਪਦਮ ਆਸਣ ਦਾ ਲਾਭ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਭੁਜੰਗ ਆਸਣ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਹਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਨਲਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਆਸਣ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23 ਕਿਹੜੇ ਸੰਯੋਗ ਨੂੰ ਯੋਗ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ?

(ਦੋ ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਯੋਗਾ ਦਾ ਮੰਤਵ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਯੋਗਾ 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 ਯੋਗਾ 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 ਯੋਗਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਹੜੇ ਆਸਣ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਗੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਲਚਕੀਲਾ ਅਤੇ ਮਜਬੂਤ 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 ਪਸ਼ਚਿੰਤਾਨ ਆਸਣ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:1 ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:2 ਅਸਟਾਗ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਸਮਾਧੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:3 ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

(ਤਿੰਨ ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:1 ਅਸਟਾਮ ਯੋਗ ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:2 ਪੱਛਮ ਉਤਾਨ ਆਸਣ ਅਤੇ ਪਦਮ ਆਸਣ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਗੋਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:3 ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਆਸਣ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ? ਸੰਖੇਪ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:4 ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਯੋਗ ਆਸਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਵਿਧੀ ਅਤੇਲਾਭ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:5 ਕੋਈ ਦਸ ਆਸਣਾ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:6 ਧਨੁਰ ਆਸਣ (ਤੀਰਕਮਾਨ) ਤੋਂ ਕਿਸ ਆਸਣ ਦਾ ਨਾਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਬਦਾ ਵਿੱਚ ਬਿਆਨ ਕਰੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:7 ਆਸਣ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:8 ਆਤਮਾ ਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਮੇਲ ਹੀ ਯੋਗ ਹੈ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:9 ਯੋਗੀ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ੀ ਮੁੰਨੀ ਕਿਹੜੇ ਆਸਣਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਨ?

(ਪੰਜ ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਹੜੇ -2 ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਪਤਾਂਜਲੀ ਰਿਸ਼ੀ ਦੇ ਅਸਟਾਂਗ ਯੋਗਾ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਅੰਗ ਹਨ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਯੋਗਾ ਤੰਦਰੂਸਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਕੋਈ ਪੰਜ ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਯੋਗਾ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਯੋਗਾ ਆਸਣਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ 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 ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਉਲੰਪੀਆ ਨਗਰ ਵਿਚ 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 ਸਮਾਂ 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 'ਮਾਟੇ' ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸੋਂਹ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਕੌਣ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਵਿਚ ਜੁੜੇ ਕੜੇ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਦੀ ਰਚਨਾਂ ਕਿਸ ਨੇਕੀਤੀ ਸੀ?

(2 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕਸ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਉਲੰਪਿਕ ਮਾਟੇ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਖੇਡਾਂ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਸੋਂਹ 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 ਦੋਗਾਨ 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 ਕਿਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:11 ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡਾ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਲਹਿਰਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:12 ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਦੇ ਪੰਜ ਚੱਕਰ ਕਿਹੜੇ ਮਹਾਂਦੀਪਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:13 ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:14 ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਅਤੇਨਵੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇਨਿਯਮਾਂ ਵਿਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?

(3 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:1 ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਿਸ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:2 ਬੈਰਨ ਦਿ ਕਿਉਥਾਂਟਿਨ ਦੀ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਰੂਚੀ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:3 ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੀਆ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:4 ਚੋਦਵੀਆ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਦੋਗਾਨ ਸ਼੍ਰੀ ਜੀ.ਡੀ. ਸੋਧੀ ਏ ਸੀ ਆਈ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:5 ਸੰਨ 1951 ਤੋਂ 2014 ਤੱਕ ਏਸ਼ੀਆ ਦੀ ਖੇਡਾਂ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆ ਸੂਰੀ ਬਣਾਉ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:6 ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਕਿਸ ਅੱਖਰ ਵਰਗਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਹੜੇ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:7 ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਵੇਂ ਹੋਈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:8 ਰੋਮਨ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਥੀਓਫੋਨੋਸ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਸਦਕਾ ਉਲੰਪਿਆ ਸ਼ਹਿਰ ਕਿਵੇਂ ਤਬਾਹ ਹੋ ਗਿਆ?

(5 ਅੰਕ 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 ਮਾਟੇ 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?

ਪ੍ਰਸਨ 6 ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬੈਰਨਦਿਕਿਊਬਰਟਿਨ ਦਾ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਸੀ?

ਪ੍ਰਸਨ 7 ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਅਤੇ ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਇਤਿਆਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?

ਜਮਾਤ ਦੱਸਵੀਂ
ਸੈਂਪਲ ਪੇਪਰ
ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਅੰਕ-40

(ਭਾਗ-੮)

1. ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਿੰਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ?
2. ਸ਼ਿਰਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਲਹੂ ਵਗਦਾ ਹੈ?
3. ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?
4. ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ ਲਿਖੋ।
5. ਸ਼ੀਸ਼ ਆਸਣ ਦਾ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
6. ਅਸਟਾਗ ਯੋਗ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਕਿਸ ਰਿਸ਼ੀ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ?
7. ਪੁਰਾਤਨ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ?
8. ਓਲੰਪਿਕ 'ਮਾਟੇ' ਕੀਹੈ?
9. ਭਾਰਤ ਦਾ ਉੱਡਣਾ ਸਿੱਖ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
10. ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਦੋ ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।

(10×1=10)

(ਭਾਗ-੯)

11. ਦਿਲ ਦੇ ਖਾਨਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।
12. ਇੱਛਤ ਅਤੇ ਅਣਿਛਤ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ? ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਓ।
13. ਅਸੀ ਭੋਜਨਕਿਊਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ?
14. ਸ਼ਵ-ਆਸਣ ਦੇਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।

(4 ×2=8)

(ਭਾਗ-੧)

15. ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਗੁਰਦਿਆਂਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?
16. ਕੋਈ ਦਸ ਆਸਣਾ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।
17. ਰੋਮਨ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਬਿਊਜੀਅਸ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਸਦਕਾ ਓਲੰਪਿਆ ਕਿਵੇਂ ਤਬਾਹ ਹੋ ਗਿਆ?
18. ਯੋਗੀ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ੀ ਮੁੰਨੀ ਕਿਹੜੇ ਆਸਣਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਨ?

(3×4=12)

(ਭਾਗ-ਸ)

19. ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ? ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਇਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ?

ਜਾਂ

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

20. ਯੋਗ ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਜਾਂ

ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਅਤੇ ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?

(2 ×5=10)

ਜਮਾਤ ਦਸਵੀਂ

ਸੈਂਪਲ ਪੇਪਰ

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਅੰਕ-4●

(ਭਾਗ-ੳ)

ਪ੍ਰਸਨ :1 ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸਨ:2 ਚਰਬੀ ਕਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:3 ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:4 ਕੈਲੋਰੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:5 ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਦੋ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:6 ਚੱਕਰ ਆਸਣ ਦਾ ਲਾਭ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸਨ:7 ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾ ਕਦੋ ਅਤੇ ਕਿਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆ?

ਪ੍ਰਸਨ:8 ਭਾਰਤ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਐਥਲੀਟ ਸੌਨ ਪਰੀ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋਈ?

ਪ੍ਰਸਨ:9 ਕੋਈ ਦੋ ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸਨ:10 ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ?

(10×1=10)

(ਭਾਗ-ਆ)

ਪ੍ਰਸਨ:11 ਫੇਫ਼ਿਆ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸਨ:12 ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:13 ਪਤਾਜਲੀ ਗਿਸ਼ੀ ਦੇ ਅਸਟ ਅੰਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸਨ:14 ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਦੇ ਪੰਜ ਚੱਕਰ ਕਿਹੜੇ ਮਹਾਂਦੀਪਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੇ ਹਨ?

(4×4=8)

(ਭਾਗ-੯)

- ਪ੍ਰਸਨ:15 ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸਨ:16 ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸਨ:17 ਅਸਟਾਗ ਯੋਗ ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ?
- ਪ੍ਰਸਨ:18 ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਕਿਸ ਅੱਖਰ ਵਰਗਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਹੜੇ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ
ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ?

(4×3=12)

- ਪ੍ਰਸਨ:19 ਲਹੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਲਿਖੋ?

ਜਾਂ

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ। ਇਸ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

- ਪ੍ਰਸਨ:20 ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਲਿਖੋ?

ਜਾਂ

ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੀ ਨਿਯਮ ਹਨ? ਵਰਣਨ ਕਰੋ?

(2 ×5=10)