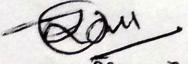


ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਬੈਂਕ

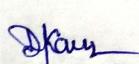
ਵਿਸ਼ਾ : ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ
(PHYSICAL EDUCATION)

ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਬੈਂਕ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵੀਂ, 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 ਸਾਬਿਤ ਹੋਣਗੇ।

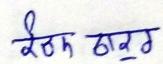
ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਬੈਂਕ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਗੇ।



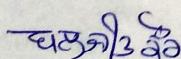
ਕੁਲਵਿੰਦਰ ਕੌਰ
ਲੈਕ. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ,
ਸ.ਸੀ.ਸੈ. ਸਕੂਲ, ਭੁਰੜੀ
ਸ.ਅ.ਸ. ਨਗਰ
ਮੋ: 8968964422



ਦਲਜੀਤ ਕੌਰ
ਲੈਕ. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ,
ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਖਿਜ਼ਰਾਬਾਦ
ਸ.ਅ.ਸ. ਨਗਰ
ਮੋ: 9888543423



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



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

ਜਮਾਤ + 1

ਵਿਸ਼ਾ : ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਜਮਾਤ +1

ਪਾਠ-1 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

(1 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਇੱਕ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
2. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕੋਈ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ?
3. ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਝਲਕ ਸਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਲੇਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ?
4. ਜੇ.ਬੀ. ਨੈਸ਼ਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆਂ ਕੀ ਹੈ?
5. ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਮੁਸਲਿਮ ਕਾਲ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਸਨ?
6. ਮਹਾਂਕਾਵਿ ਕਾਲ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੇ ਉਲੇਖਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?
7. ਹਿੰਦੂ ਕਾਲ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਸਨ?
8. ਕਿਸ ਕਾਲ ਨੂੰ ਵਿੱਦਿਆ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸੁਨਹਿਰੀ ਯੁੱਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
9. ਵਾਈ.ਐਚ.ਸੀ.ਬੈਂਕ ਨੇ ਕਿਹੜੀ ਸੰਸਥਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਕਦੋਂ?
10. ਵਾਈ.ਐਮ.ਸੀ.ਏ. (YMCA) ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਫਿਜੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕਦੋਂ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਗਿਆ?
11. ਲਕਸ਼ਮੀ ਬਾਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜ ਗਵਾਲੀਅਰ ਵਿਖੇ ਕਿਹੜੇ ਕੋਰਸ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
12. ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹੜੀ ਕੌਚਿੰਗ ਸਕੀਮ ਚਾਲੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ?
13. ਰਾਜਕੁਮਾਰੀ ਕੌਚਿੰਗ ਸਕੀਮ ਦਾ ਨਾਂ ਬਦਲ ਕੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਜਨਾਂ ਕਦੋਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ?
14. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆਂ ਗਿਆ?
15. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ?
16. ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪ੍ਰਫੁਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ?
17. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?

ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਚਾਰਲਸ ਏ. ਬੱਚਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ?
2. ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
3. ਯੋਗਿਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ?
4. ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ?
5. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਅਰੋਗਤਾ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?
6. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?
7. ਸੋਧਿਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
8. ਸਵੈ ਰੱਖਿਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾ ਅਤੇ ਮੰਨੋਰੰਜਨ ਕਿਰਿਆਵਾ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?
9. ਅਖਾੜਾ ਸਟੇਜ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

3 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: 1 ਟੀਚਾ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:2 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:3 ਵਿਆਯਾਮਸ਼ਾਲਾ ਸਟੇਜ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:4 ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:5 ਮਹਾਂਕਾਵਿ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:6 ਸਿੰਘ ਘਾਟੀ ਸਭਿਆਤਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:7 ਗੁਪਤ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੇ ਕੀ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:8 ਰਾਜ ਕੁਮਾਰੀ ਕੋਚਿੰਗ ਸਕੀਮ ਤੇ ਇੱਕ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:9 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:10 ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਕੋਚਿੰਗ ਵਿਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:11 ਨੇਤਾ ਜੀ ਸੁਭਾਸ਼ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਸੰਸਥਾਂ (NSNIS) ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:12 1920 ਮਗਰੋਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਮੁੱਖ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹੋਏ ਵਿਚ ਆਈਆਂ?

(5 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਪੁਰਾਤਨ ਤੇ ਮੱਧ ਕਾਲ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ 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 ਦਸੋ।

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 ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਗੁਰਦੇ ਹੁੰਦੇ 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 ਸ਼ਿਗਾਵਾਂ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਲਹੂ-ਗੋੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਦੌ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਲਹੂ ਵਿਚ ਕੀ-ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਦੌ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਅੰਗ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਥਕਾਵਟ ਕਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਰਸਾਇਣਕ 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 ਧੜਕਨ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਉਕਤਾਹਟ ਦੇ ਦੌ 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 ਵਿੱਚ 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 ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 35 ਲਹੂ-ਗੋੜ ਦਾ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 36 ਲਹੂ ਦੇ ਕਣ ਕਿਸ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 37 ਰਕਤ ਕਣ ਕਿੰਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 38 ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਖੂਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 39 ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(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 ਉਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਦਿਲ ਦਾ ਕੀ ਕੰਮ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਲਹੂ ਗੋੜ 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 ਗੋੜ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਿਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਬਕਾਵਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਸਰੀਰਕ ਬਕਾਵਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਮਾਨਸਿਕ ਬਕਾਵਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਬਕਾਵਟ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲੱਛਣ ਲਿਖੋ।

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਬਕਾਵਟ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਬਕਾਵਟ 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 ਬਕਾਵਟ 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 ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:1 ਆਕਸੀਜਨ ਕਾਰਜ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:2 ਆਕਸੀਜਨ ਕਾਰਜ 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 ਰਚਨਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:6 ਬਕਾਵਟ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:7 ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:8 ਕਸਰਤ ਦਿਲ ਦੀ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:9 ਫੋਕਟ/ਬੇਅਰਬ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:10 ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:11 ਕਸਰਤ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:12 ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:13 ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਗਤੀ ਵੱਧ ਕਿਉਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:14 ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:15 ਰਕਤ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਕੋਈ 4 ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆਂ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:16 ਸਿਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਧਮਣੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:17 ਲਹੂ ਗੇੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:18 ਲਹੂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:19 ਬਕਾਵਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ?

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:20 ਬਕਾਵਟ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:21 ਬਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਅ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:22 ਦੂਸਰਾ ਸਵਾਸ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਲੱਛਣ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:23 ਉਕਤਾਹਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਲੱਛਣ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:24 ਆਕਸੀਜਨ ਕਾਰਜ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:25 ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਤੇ ਰੋਗ ਬਕਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:26 ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸ਼ਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਾਅ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:27 ਦਿੜਚਿੜਾਪਨ ਤੇ ਇੱਕਲੇ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਨਾ ਉਕਤਾਹਟ ਦਾ ਲੱਛਣ ਕਿਵੇਂ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:28 ਕੀ ਉਕਤਾਹਟ ਪ੍ਰਗਤੀ ਵਿੱਚ ਰੋਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:29 ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਸਰਤਾਂ ਉਕਤਾਹਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:30 ਪੇਰਣਾ ਉਕਤਾਹਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:31 ਦੂਜੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:32 ਆਕਸੀਜਨ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਚੌਲੀ ਦਾਮਨ ਦਾ ਸਾਬ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂ?

5 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:1 ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗ ਹਨ? ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ /ਪੱਠਾਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:2 ਲਹੂ ਗੋੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਲਹੂ ਗੋੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:3 ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਤੇ ਟ੍ਰੈਨਿੰਗ 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 ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਉੱਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਦੱਸੋ।

ਜਮਾਤ +1

ਪਾਠ-3 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖ

1 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਕਿਹੜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸੁਭੇਲ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ?
2. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਲਿਖੋ?
3. “ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਉਲੇਖ ਹੈ” ਇਹ ਕਿਸ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ?
4. ‘ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਰੋ’ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
5. ‘ਕੇਰੋਟੀ’ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆਂ ਹੈ?
6. ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਸ਼ਾਖਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਦੀ ਹੈ?
7. ਖੇਡ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
8. ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ?
9. ਖੇਡ ਕਿਰਿਆ ਮਨੁੱਖੀ /ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਪੱਖਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ?
10. ਖੇਡ ਦੇ ਵਾਧੂ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਸੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਸੀ?
11. ਐਂਟੀਸਿਪੋਟਰੀ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਸ ਨੈ ਪ੍ਰਸਤੁਤ ਕੀਤਾ?
12. ਖੇਡ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਤੀਤ ਨਾਲ ਹੈ?
13. ਰੀਕੇਪਚੁਲੇਸ਼ਨ ਬਿਉਰੀ ਕਿਸ ਨੇ ਦਿੱਤੀ?
14. ‘ਖੇਡ ਜੀਵਨ’ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ?
15. ਪ੍ਰੇਰਣਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
16. ‘ਪ੍ਰੇਰਣਾ’ ਸ਼ਬਦ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ? ਅਤੇ ਅਰਥ ਦੱਸੋ?
17. ਪ੍ਰੇਰਣਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ?
18. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ?
19. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਨਾਮ ਦੇ ਕੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
20. ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ?
2. ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।
3. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
4. ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?
5. ਖੇਡ ਦਾ ਮੰਨੋਰੰਜਨ ਬਿਉਰੀ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।
6. ਖੇਡ-ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ?

7. ਖੇਡ ਦਾ ਆਰਾਮ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹੈ?
8. ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹੈ?
9. ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਇਨਾਮ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਰਥ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵਿਦਵਾਨ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
2. ਸਗੋਰਕ ਸਿੱਖਿਆਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖੇਡ-ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ, ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
3. ਖੇਡ ਕੀ ਹੈ? ਖੇਡ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ।
4. ਖੇਡ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਲਿਖੋ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਲਿਖੋ।
5. ਖੇਡ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਜਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਮੰਨਿਆ ਹੈ ਕਿਵੇਂ?
6. ਸਗੋਰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿ ਜਾਂ ਕੋਚ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਿਖਾਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਈ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ?
7. ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਬਨਾਵਟੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ?

5 ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
2. ਖੇਡ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
3. ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
4. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਪੇਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨ ਹਨ?
5. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਤਿੰਨਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
 1. ਰੁਚੀ 2. ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ 3. ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਉਚਿੱਤ ਸਮਾਂ 4. ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ
6. ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
7. ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਜਮਾਤ +1

ਪਾਠ-4 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖ

1 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?
2. ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (WHO) ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੈ?
3. ਸ਼ਬਦ ਕੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?
4. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ?
5. ਸ਼ਰਾਬ ਕੀ ਹੈ?
6. ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?
7. ਟੈਟਨਸ ਕੀ ਹੈ?
8. ਏਡਜ਼ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ।
9. ਰੇਬੀਜ਼ ਰੋਗ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
10. ਤਪਦਿਕ (ਟੀਬੀ) ਕਿਹੜੇ ਜੀਵਾਣੂੰ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?
11. ਮਲੇਰੀਆ ਕਿਹੜੇ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?
12. ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਫੇਲਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।
13. ਕੋਕੀਨ ਕੀ ਹੈ?
14. ਕੈਫੀਨ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
15. ਕੋਈ ਦੋ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ?
16. ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾਂ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
17. ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?
18. ਇਕ ਸਧਾਰਣ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੋਜਾਨਾ ਕਿੰਨੀ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
19. ਆਵਾਜ਼ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਨੁਕਸਾਨ ਲਿਖੋ।
20. ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੇ ਕੋਈ 2 ਉਪਾਅ ਲਿਖੋ।

2 ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
2. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮੁੱਖ ਦੋ ਉਦੇਸ਼ ਲਿਖੋ।
3. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ? ਕੋਈ ਦੋ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।
4. ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਬੀ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?
5. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ?
6. ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?
7. ਏਡਜ਼ (AIDS) ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।
8. ਰੇਬੀਜ਼ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ? ਕੋਈ ਦੋ ਲੱਛਣ ਦੱਸੋ।

9. ਤਪਦਿਕ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ?
10. ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
11. ਛੁਤ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
12. ਬੱਚੇ ਹੈਪੋਟਾਈਟਿਸ-ਬੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
13. ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
14. ਆਵਾਜ਼ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
15. ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਲਿਖੋ।

3 ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਰਥ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (WHO) ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
2. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਧਾਰਨਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਚ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
3. ਤੰਬਾਕੂ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?
4. ਏਡਜ਼ ਕੀ ਹੈ? ਇਸਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਕੀ-ਕੀ ਕਾਰਣ ਹਨ?
5. ਮਲੇਰੀਆ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਦੇ ਉਪਾਅ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
6. ਬਾਲਿਗ ਅਤੇ ਜਵਾਨਾ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?
7. ਆਵਾਜ਼ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕੀ ਹੈ? ਆਵਾਜ਼ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
8. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ-
 - 1) ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ
 - 2) ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ।
9. ਕੋਈ ਪੰਜ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?
10. ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਵਰਣਣ ਕਰੋ।

ਅੰਕ 5 ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮੁੱਖ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਿਖੋ।
2. ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?
3. ਤਪਦਿਕ (ਟੀਬੀ) ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਉਪਾਅ ਲਿਖੋ।
4. ਹੈਪੋਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਦੇ ਲੱਛਣ, ਫੈਲਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਦੇ ਉਪਾਅ ਕੀ ਹਨ?
5. ਅੱਜ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੱਮਿਆਵਾਂ ਕੀ ਹਨ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ?
6. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮੱਖ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
7. ਸ਼ਰਾਬ ਇਕ ਨਸ਼ੀਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਕਿਵੇਂ? ਸ਼ਰਾਬ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਲੈ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?
8. ਰੇਬੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ? ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਦੇ ਉਪਾਅ ਲਿਖੋ।

ਜਮਾਤ +1

ਪਾਠ- 5 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 ਅਠਾਰ੍ਹਵੀਂ ਉਲੰਪਿਕਸ ਦੀ ਪਨਟੈਥਲਨ 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 ਫੁਲੰਪਿਕ 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 “ਮਾਟੇ” ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ‘ਸਹੁ’ (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 ਚੈਪੀਅਨ 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 ਈਫ਼ੀਟਸ 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 ਮਾਟੇ 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 ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਉਦਘਾਟਨ ਅਤੇ ਸਮਾਪਤੀ ਸਮਰੋਹ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਪੰਜਾਬ ਖੇਡ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਦੇਣ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਆਧੁਨਿਕ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਈਵੈਂਟਸ ਅਤੇ ਇਨਾਮਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਪੰਜਾਬ ਖੇਡ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਗਠਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਫਰਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ?

ਪਾਠ- 6 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 ਕਿਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ 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 ਦਿਸ਼ਟੀਕੋਣ 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 ਵਾਤਾਰਨ 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 ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਵਿਕਾਸ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਦੋ 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 ਉਪਰ ਕੀ ਅਸਰ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਜੱਦ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਭੋਜਨ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਚਿੱਟੇ ਹੋਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ?

(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 ਦਿਸ਼ਟੀਕੋਣ 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।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੇ 'ਭੇੜੀਆ ਬੱਚਾ ਰਾਮੂ' ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਕੀ ਨਿਯਮ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

(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।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਇੱਕ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

1. ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ
2. ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ
3. ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ।

ਜਮਾਤ +2

ਵਿਸ਼ਾ : ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

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 ਬੱਕੇਹੋਏ 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 ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਲਚਕ ਦਾ ਅਰਥ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਵੰਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਪੈਂਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਢੰਗ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਵੱਧ ਹੋਣ ਨਾਲ ਗਤੀ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਗਤੀ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਵਿਸਫੋਟਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਦੋ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਢੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਲਚਕ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23 ਲਚਲੇਪਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਢੰਗ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24 ਉਮਰ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25 ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26 ਮੌਸਮ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-27 ਉਚਿਤ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:28 ਸਬੈਤਿਕ ਆਈਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕ ਤਾਕਤ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸਨ:29 ਗਤਿਜ ਆਈਸੋਟੋਨਿਕ ਤਾਕਤ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:30 ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:31 ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:32 ਸੁਸਤ ਲਚਕ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:33 ਚੁਸਤ ਲਚਕ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:34 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਢੰਗ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸਨ:35 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਕਿਹੜੀਆ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:36 ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਲਚਕ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਟੈਸਟ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:37 ਸਪਿੰਟਿੰਗ ਗਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਵਿਧੀਆ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸਨ:38 ਦਬਾਉ ਅਤੇ ਤਣਾਉ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ 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।

ਪ੍ਰਸਨ:8 ਤਾਲਮੇਲ ਦਾ ਅਰਥ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ, ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਸਬੰਧ ਦਸੋ?

ਪ੍ਰਸਨ:9 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸਨ:10 ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸਨ:11 ਸਰੀਰ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਢੰਗ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸਨ:12 ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

(3 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾ ਵਿੱਚ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਰਫਤਾਰ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਲਚਕ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸਨ:12 ਲਚਕ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਢੰਗ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸਨ:13 ਲਚਕ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਸਰਤਾ ਅਪਣਾਉਗੇ?

ਪ੍ਰਸਨ:14 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਤ 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 ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸਨ 6 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੱਖ ਢੰਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ? ਇਹਨਾਂ ਆਧਾਰਭੂਤ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੋ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚ ਰਫਤਾਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:-

(1) ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਰਫਤਾਰ (2) ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਰਫਤਾਰ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਲਚਕ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦਾ ਹਾਲ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਰਫਤਾਰ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਸਪਿੰਟਿੰਗ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਸਪਿੰਟਿੰਗ ਰਫਤਾਰ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਤਾਕਤ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਤਾਕਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: 16 ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਅਰਥ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਸਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮੁੱਖ ਢੰਗ/ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਪਾਠ 2 ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀਆਂ (Training Methods)

(1 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 “ਬੇਡ 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 ਨਿਸ਼ਕਿਆਤਮਕ 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 ਸਰੀਰ ਲਈ ਆਮ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਕ੍ਰਿਕਟ ਲਈ ਖਾਸ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਗਰਮਾਉਣ ਦੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਗਰਮਾਉਣ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਇੱਕ ਅੰਤਰ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਆਈਸੋਮੀਟ੍ਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਆਈਸੋਟੋਨਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਆਈਸੋਟੋਨਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23 ਆਈਸੋਮੀਟ੍ਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24 ਆਈਸੋਕਾਇਨੈਟਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25 ਸਰਕਿਟ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਕਿਸਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਸੀ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26 ਸਰਕਿਟ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27 ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਕਿਸ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 28 ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਕਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 29 ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 30 ਫਾਰਟਲੇਕ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 31 ਫਾਰਟਲੇਕ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 32 ਅਣਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 33 ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਅਧੀਨ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਕਸਰਤਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 34 ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 35 ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਨੇਤਾ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਗੁਣ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 36 ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦਾ ਅਰਥ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 37 ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 38 ਅਗਵਾਈ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 39 ਵਿਧੀ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 40 ਗਰਮਾਉਣ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 41 ਮਸ਼ੀਨੀ ਸਰਕਿਟ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:42 ਅਨੁਕੂਲਨ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:43 ਸਰਕਿਟ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:44 ਫਾਰਟਲੇਕ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

(2 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਗਰਮਾਉਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਗਰਮਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਗਰਮਾਉਣ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਗਰਮਾਉਣ ਨਾਲ ਸਗੋਰ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਅਨੁਕੂਲਨ ਦਾ ਸਗੋਰ ਉਪਰ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਆਈਸੋਮੀਟਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਆਈਸੋਟੋਨਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਆਈਸੋਕਾਈਨੈਟਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਸਰਕਟ ਟ੍ਰੈਨਿੰਗ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਭਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਕਟ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਤੇ ਇੱਕ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਅਤੇ ਅਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਆਗੂਪੁਣੇ ਦੀ ਕੋਈ ਦੋ ਪਰੀਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਅਗੁਆਈ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:20 ਅੰਤਰਾਲ ਅਤੇ ਸਰਕਿਟ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:21 ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਠੰਡਾ ਕਰੇਗਾ?

ਪ੍ਰਸਨ:22 ਸਰਕਿਟ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸਨ:23 ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਦਾ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:24 ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਪਤਾਨ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ 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 ਸਰਕਿਟ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਤੇ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਅਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਕੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਨੇਤਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਉ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸਨ:10 ਆਈਸੋਮੀਟ੍ਰਿਕ ਅਤੇ ਆਈਸੋਕਾਈਨੈਟਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਲਾਭ ਅਤੇ ਹਾਨੀਆਂ ਲਿਖੋ।

(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।

ਪ੍ਰਸਨ:7 ਅਨੁਕੂਲਣ ਦਾ ਅਰਥ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਸਦੇ ਸਾਡੇ ਸਗੀਰ ਉੱਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸਨ:8 ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਲਾਭ ਅਤੇ ਹਾਨੀਆ ਲਿਖੋ।

(ਉ) ਆਈਸੋਮੀਟ੍ਰਿਕ (ਅ) ਆਈਸੋਟੋਨਿਕ (ਇ) ਆਈਸੋਕਾਇਨੈਟਿਕ

ਪ੍ਰਸਨ:9 ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਗੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ? ਖੇਡ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸ਼ਗੀਰ ਉੱਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸਨ:10 ਆਈਸੋਮੀਟ੍ਰਿਕ, ਆਈਸੋਟੋਨਿਕ ਅਤੇ ਆਈਸੋਕਾਇਨੈਟਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਲਿਖੋ।

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 ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਕਿਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਪਿਤਾਮਾ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਜੇ.ਬੀ.ਨੈਸ਼ (J.B. Nash) ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਕੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਉਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਟੀਚੇ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਭਾਵਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਕੋਈ ਦੋ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਸਮਾਜ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸੰਗਠਨ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਵਹਰ ਉੱਪਰ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕਿਸ ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਉੱਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਕਿਸ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਰਵਪੱਖੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਦੋ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਮਿੱਤਰ ਮੰਡਲੀ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੇ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23 ਅਗਵਾਈ ਕਿੰਨੇ ਤਰਾ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨਾ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24 ਅਗਵਾਈ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25 ਪੀ.ਐਮ. ਜੋਸਫ (P M Joseph) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਗਵਾਈ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26 ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27 ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸੁਰੂਆਤ ਕਦੋਂ ਹੋਈ ਸੀ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 28 ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੂਹ ਦਾ ਅਰਥ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸਨ 29 ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ 30 ਦੂਜਿਆ ਦੇ ਕਲਿਆਣ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ 31 ਤਿਆਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਗੁਣ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ 32 ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੂਹ ਕਿੰਨੇ ਤਰਾ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(2 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸਨ)

ਪ੍ਰਸਨ 1 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ 2 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ 3 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸਨ 4 ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਅਰਥ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ?

ਪ੍ਰਸਨ 5 ਸਮਾਜੀਕਰਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ 6 ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ 7 ਵਿੱਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸਨ 8 ਸਮੁਦਾਇ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ 9 ਰਾਸ਼ਟਰ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਹਾਰ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ 10 ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਥਾਨ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ 11 ਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਚ ਸਮੂਹਕ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਗੁਣ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ 12 ਸਮਾਜੀਕਰਣ ਵਿਚ ਨਕਲ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ 13 ਸਮਾਜੀਕਰਣ ਵਿਚ ਸੁਝਾਅ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ 14 ਸਮਾਜੀਕਰਣ ਵਿਚ ਹਮਦਰਦੀ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ 15 ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ 16 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਵਿਚ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ 17 ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸਨ 18 ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ 19 ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ 20 ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਮਹੱਤਵ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ 21 ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੂਲ ਕੰਮ ਕੀ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸਨ:22 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆ ਧਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ? ਨਾਮ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸਨ:23 ਸਮਾਜ ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਨਾ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸਨ:24 ਸਰੀਰਕ ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸਨ:25 ਖੇਡਾ ਰਾਹੀਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:26 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆ ਲਈ ਇਕ ਲੀਡਰ ਦੀ ਕਿਉਂ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:27 ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਕ ਚੰਗੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਕਿਵੇਂ?

(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 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਰਹੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਵ ਹੈ?

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 ਵਿੱਚ 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?

ਪ੍ਰਸਨ:20 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਲੀਡਰ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:21 ਖੇਡ ਵਿੱਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਉੱਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸਨ:22 ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਉੱਤੇ ਕਿਵੇਂ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:23 ਖੇਡ ਕੁੱਦ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੇ ਗੁਣ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸਨ:24 ਖੇਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਜਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:25 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ?

(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 ਖੇਡ ਕੁਦ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਸਮਾਜਕ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੂਹ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਸਿੱਖਿਅਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿਹਾਰ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਚੰਗੇ ਲੀਡਰ/ਨੇਤਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- 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 ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ? ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਪਾਠ-4 ਅਸਮਰਥਤਾ ਦੀ ਰੋਕਬਾਮ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਵਸੇਵਾਂ

(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-ਵਸੇਵਾਂ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਅੰਕੜਾਂ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਮੁੜ-ਵਸੇਵੇਂ ਲਈ ਕੋਈ ਦੋ ਉਪਲੱਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਮੁੜ-ਵਸੇਵੇਂ 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?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:28 ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (WHO) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸਮਰਥਾ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:29 ਭੋਜਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:30 ਕੁਦਰਤੀ ਆਫਤਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਸਮਰਥਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:31 ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:32 ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:33 ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:34 I.I.T. ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:35 ਨੈਸ਼ਨਲ ਫਿਜੀਕਲ ਲੈਬੋਰੇਟਰੀ (N.P.L.) ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:36 ਹਮਦਰਦੀ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

(2 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਦੁਰਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ।

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 ਰੈਂਡ ਕਰਾਸ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦਾ ਕੀ ਕੰਮ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਸੇਂਟ ਜੰਨ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਕੀ ਕੰਮ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਭਾਰਤੀ ਬਾਲ ਕਲਿਆਣ ਕੇਂਸਿਲ 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 ਸਕੋਲੀਓਸਿਸ (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?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:21 ਇੰਡਸਟਰੀਅਲ ਹੋਮ ਫਾਰ ਬਲਾਇੰਡ ਨਾਮੀ ਸੰਸਥਾ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਕਦੋਂ ਆਈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:22 ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਮਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:23 ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਕੀ ਬੂਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:24 ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕੀਅੰਤਰ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:25 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਾਨੂੰ ਅਸਮਰਥਤਾ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:26 ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:27 ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:28 ਭਾਰਤੀ ਰੈਂਡ ਕਰਾਸ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹੈ?

(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 ਦਿਓ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂ 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 ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਭਾਰਤੀ ਨਸ਼ਾਬੰਦੀ ਕੌਸਿਲ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਜ ਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਮੁੜ ਵਸੇਵੇਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਮੁੜ ਵਸੇਵੇਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਉਪਲੱਬਧ ਖੋਜਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਅਪਾਹਿਜ ਅਤੇ ਅਸਮਰੱਥ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ? ਕਿਸੇ ਇਕ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:14 ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:15 ਸਧਾਰਨ ਕਿੱਤਿਆ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾ ਕਿਹੜੀਆ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:16 ਕਿਹੜੇ ਕਿੱਤਿਆ ਵਿੱਚ ਖਤਰਨਾਕ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?

(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।

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-ਵਸੇਵੇਂ 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 ਵਸੇਵੇਂ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸ ਕੇ ਇਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਉੱਪਰ ਚਾਨਣਾ ਪਾਉ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਜ ਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਮੁੜ-ਵਸੇਵੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ? ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਲਈ ਕੀ ਉਪਾਅ ਕਰਨੇ ਹਨ? ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ (ਪੁਨਰਵਾਸ) ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:14 ਕਿਹੜੇ ਕਿੱਤਿਆ ਵਿੱਚ ਖਤਰਨਾਕ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?

ਪਾਠ- 5 ਆਮ ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

(1 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਭੁਗਾਕ 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 ਟੁੱਟ 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 ਮੁੱਢਲੀ 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 ਗਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਮਗਰੋਂ ਤੁਰੰਤ ਕਿੱਥੇ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਸਾਹ ਰੁਕਣ ਤੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣੀ ਸਾਹ ਦੇਣ ਦੀ ਕਿਸੇ ਇਕ ਵਿਧੀ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਬਣਾਉਣੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਸਿਲਵੈਸਟਰ ਢੰਗ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਕਿਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਸਿਹਤ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਜਿੰਦਗੀ ਭੁਸ਼ਾਲ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23 ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਕਿਹੜੇ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24 ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਉਂ ਜੂਰੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:25 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:26 ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਆਮ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:27 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ਕਿਉ ਜਰੂਰੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:28 ਸਿੱਕਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:29 ਬੰਦ ਟੁੱਟ ਅਤੇ ਖੁੱਲੀ ਟੁੱਟ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:30 ਕੱਚੀ (ਹਰੀ) ਟੁੱਟ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:31 ਬਣਾਉਟੀ ਸਾਹ ਦੇਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੇ ਦੋ ਢੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?

(2 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸਨ)

ਪ੍ਰਸਨ 1 ਸੈਫਰ ਢੰਗ ਦੀ ਵਿਧੀ ਸਮੇਂ ਰੋਗੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ 2 ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਪਰੀਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸਨ 3 ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸਨ 4 ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸਨ 5 ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸਨ 6 ਮੋਚ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸਨ 7 ਖਿਚਾਅ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸਨ 8 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸਨ 9 ਹੱਡੀ ਦਾ ਜੋੜ ਉਤਰਨਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸਨ 10 ਇੱਕ ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸਨ:11 ਅੱਜ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:12 ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਗੁਣ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸਨ:13 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸਨ:14 ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਰਥ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸਨ:15 ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ਕਿਉ ਜਰੂਰੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:16 ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:17 ਦੰਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਦੋ ਰੋਗਾ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸਨ:18 ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਟੁੱਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਕਿਹੜੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?

(3 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸਨ)

ਪ੍ਰਸਨ 1 ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਰਥ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸਨ 2 ਮੋਚ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸਨ 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 ਬਣਾਉਟੀ ਸਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਸਿਲਵੈਸਟਰ ਢੰਗ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਖਿਚਾਅ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:10 ਅਰੋਗ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:11 ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ। ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ?

(ੳ) ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਸੰਭਾਲ (ਅ) ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਸੰਭਾਲ

ਪ੍ਰਸਨ:12 ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:13 ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:14 ਬਨਾਉਟੀ ਸਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਸੈਫਰ ਢੰਗ ਦੀ ਵਿਧੀ 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।

ਪ੍ਰਸਨ:6 ਬਨਾਉਟੀ ਸਾਹ ਦੇ ਮੁੱਖ ਢੰਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਕਿਸੇ ਇਕ ਢੰਗ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ?

ਪ੍ਰਸਨ:7 ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ?

ਪ੍ਰਸਨ:8 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਬਕ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸਨ:9 ਸਾਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸਨ:10 ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਅਰੋਗ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਪਾਠ- 6 ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ

(1 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ ਦੀ ਮੌਲਿਕ ਇਕਾਈ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ-2 ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੂਲ ਕੰਮ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਇਕਹਿਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 “ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਮਤਲਬ ਉਸ ਸੰਬੰਧ ਤੋਂ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।”
ਕਿਸਦਾ ਕਥਨ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 “ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਮੂਲ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ।”
ਕਿਸਦਾ ਕਥਨ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਕਿਸੋਰ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਕਿਸੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਮੰਗ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਕਿਸੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਜਾਂ ਇਕੱਠਾ ਗਹਿਣ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਉਹ ਵਿਆਕਤੀ ਜਿਹੜਾ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਜਾਂ ਨਿਆਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ
ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕੌਣ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਗੁਣ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਵਿਆਹ ਸਮੇਂ ਲੜਕੀ ਦੀ ਉਮਰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਿੰਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਵਿਆਹ ਸਮੇਂ ਲੜਕੇ ਦੀ ਉਮਰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਿੰਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਕਿਹੜੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:18 ਸਥਾਈ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:19 ਕਿਸੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਰਥ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:20 ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੰਗੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦਾ ਮੁੱਢ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:21 ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਸੋਚ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

(2 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਕਲੇਅਰ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਬਲਾਰਡ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ 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 ਆਧਾਰ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਪਰਿਵਰਤ 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 ਡਰਜ਼ 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?
- ਪ੍ਰਸਨ:21 ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸਨ:22 ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਨਿਰਭਰਤਾ ਅਤੇ ਆਤਮਨਿਰਭਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸਨ:23 ਇਕ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਦੋ ਗੁਣ ਦਸੋ।

(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 ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਕਿਸੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਕਿਸੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਲਿਆਣ ਵਿਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਕਿਸੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਦਰਸ਼ਵਾਦ ਅਤੇ ਯਥਾਰਥਵਾਦ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23 ਵਿਆਹ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੱਸੋ।

(5 ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ, ਕਿਸਮਾਂ, ਉਤਪੱਤੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਆਧਾਰ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਕਿਸੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਕਿਸੋਰ 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 ਕਿਸੋਰ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਕਿਸੋਰ 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।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਇਕ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਜਮਾਤ-ਬਾਰਵੀਂ
ਸੈਂਪਲ ਪੇਪਰ -1
ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਅੰਕ : 40

(ਭਾਗ ਓ)

1. ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਢੰਗ ਲਿਖੋ।
2. ਤਾਕਤ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?
3. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ।
4. ਅਨੁਕੂਲਣ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?
5. ਸਰਕਿਟ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ?
6. ਆਈਸੋਮੀਟ੍ਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਉਦਹਾਰਣਾਂ ਲਿਖੋ।
7. ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
8. ਅਸਮਰਥਤਾ ਕੀ ਹੈ? ਦੋ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ।
9. ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਗੁਣ ਲਿਖੋ।
10. ਮੌਚ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? (10 × 1 = 10)

(ਭਾਗ -ਆ)

11. ਲਚਕ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ।
12. ਸਰਕਿਟ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?
13. ਸਮਾਜ ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
14. ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ? (4 × 2 = 8)

(ਭਾਗ-ਏ)

15. ਲਚਕ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਢੰਗ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
16. ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?
17. ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?
18. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ। (4 × 3 = 12)

(ਭਾਗ-ਸ)

19. ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

- ਆਈਸੋਮੀਟ੍ਰਿਕ, ਆਈਸੋਟੋਨਿਕ ਅਤੇ ਆਈਸੋਕਾਇਨੈਟਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਲਿਖੋ।
20. ਗਰਮਾਉਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾ ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਉ।

ਜਾਂ

- ਕਿਸੋਰ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। (2 × 5 = 10)

ਜਮਾਤ ਬਾਰਵੀਂ
ਸੈਂਪਲ ਪੇਪਰ-2
ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਅੰਕ :4●

(ਭਾਗ ਚ)

1. ਖਿੜਾਗੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ?
2. ਫਾਰਟਲੇਕ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?
3. ਗਰਮਾਊਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
4. ਆਈਸੋਟੋਨਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਲਿਖੋ।
5. ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਲਿਖੋ।
6. ਮੁੜ-ਵਸੇਵੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
7. ਕਿੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
8. ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ।
9. ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਨੇਤਾ ਦੇ ਦੋ ਗੁਣ ਲਿਖੋ।
10. ਕਿਸੋਹ ਵਿਵਸਥਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਲਿਖੋ।

(1● × 1 =1●)

(ਭਾਗ ਅ)

11. ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ?
12. ਸਮਾਜੀਕਰਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
13. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੈ?
14. ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।

(4 × 2 =18)

(ਭਾਗ ਏ)

15. ਰਫਤਾਰ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
16. ਬਨਾਉਣੀ ਸਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਸੈਫਰ ਢੰਗ ਦੀ ਵਿਧੀ ਲਿਖੋ।
17. ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?
18. ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਉੱਤੇ ਕਿਵੇਂ ਛੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

(4 × 3 =12)

(ਭਾਗ ੯)

19. ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆਂ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

20. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਤੇ ਚਾਨਣਾਂ ਪਾਓ ਅਤੇ ਗਰਮਾਉਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ।

ਜਾਂ

ਕਿਸੋਰ ਅਵਸਥਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਿਖੋ। (2 × 5 = 10)

=====