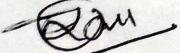


ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਬੈਂਕ

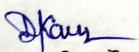
ਵਿਸ਼ਾ : ਸਗੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ
(PHYSICAL EDUCATION)

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।

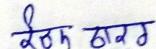
ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਬੈਂਕ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਗੇ।


ਕੁਲਵਿੰਦਰ ਕੌਰ

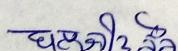
ਲੈਕ. ਸਗੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ,
ਸ.ਸੀ.ਸੈ. ਸਕੂਲ, ਕੁਰੜੀ
ਸ.ਅ.ਸ. ਨਗਰ
ਮੋ: 8968964422


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 - 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 ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਉਨੀਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਮੂਲ ਕੁਸਲਤਾਵਾਂ 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?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਢਲਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਾਹੌਬੰਦ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਵਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

(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 ਕੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਇਕ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਨ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?

(3 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:1 ਵਿਆਕਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:2 ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਕਪਤਾਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਵੇਂ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:3 ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕੀ ਉਦੇਸ਼ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: 4 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਵਿਆਕਤੀ ਲਈ ਕੀ ਰੋਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: 5 ਖੇਡਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਵੇਂ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: 6 ਛੋਟੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: 7 ਖੇਡਾਂ ਇਕ ਚੰਗੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

(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 ਅਨਿੱਖੜਵਾਂਅੰਗ 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 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 ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਚੇਤੱਨ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ 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 ਰਾਜਦੂਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਗੁਣਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਕਿਹੜੀ ਭਾਵਨਾ ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-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?

(2 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਵਿਉਹਾਰ ਸਹਾਇਤਾ 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 ਸਪੋਰਟਸਮੈਨਨਿਧਿ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਸਪੋਰਟਸਮੈਨਨਿਧਿ 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 ਸਬੰਧੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ?

(3 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:1 ਇਕ ਚੰਗਾ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਦੂਜਿਆ ਨਾਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:2 ਹਾਰ ਜਿੱਤ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:3 ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਇਗਦੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: 4 ਹੁਕਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਮੰਨਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: 5 ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੀ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਕੋਈ ਦਸ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: 6 ਡੀ ਕੁਬਰਟਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ? ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: 7 ਕੋਚ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਬੰਧ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਲਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ?

(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 ਸਪੋਰਟਸਮੈਨਨਿਧਿ ਕੀ ਹੈ? ਇਕ ਚੰਗੇ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਦੇ ਗੁਣ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਖੇਡਾਂ ਫਾਲਡੂ 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 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 ਕਿਹੜੇ 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 ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਕਿਹੜਾ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਕਿਉਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਕੋਈ ਚਾਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੇ 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?

(2 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ 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 ਨਸੇ ਗ੍ਰਾਸਤ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਉਸਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਹਾਰ ਦਾ ਮੂੰਹ ਦੇਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਨਸੇ ਗ੍ਰਾਸਤ 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 ਸਜਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਕੀ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਕਈ ਖਿਡਾਰੀ ਨਸ਼ਾ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਨਸੇ ਵਿਚ ਡੁੱਬਿਆ 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 ਗਿਰਾਵਣ 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 ਨਸੇ 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 ਨਸੇ ਵਿਚ ਗ੍ਰਾਸਤ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਵਿਚ ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਕਿਵੇਂ ਮੁੱਲ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਨਸੇ ਵਿਚ ਡੁੱਬਿਆ ਖਿਡਾਰੀ ਸਦਾ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਅਫੀਮ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

(3 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:1 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਉੱਤੇ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:2 ਅੱਜ ਦੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:3 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਉੱਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: 4 ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅੱਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਲਾਪ੍ਰਭਾਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: 5 ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਧੂਆਂ ਸਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: 6 ਸ਼ਰਾਬ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: 7 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:8 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਕੀ ਹਨ? ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:9 ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਾਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਕਰਕੇ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

(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 ਵਿੱਚ ਹਾਰ ਕਈ ਵਾਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਕਿਵੇਂ? ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਤੇ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

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 ਬੋਹੋਸ਼ 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 ਮਰੀਜ ਬੋਹੋਸ਼ 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-ਮਕੈੜੇ 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 ਚੀਜ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਖਾਰ ਨਾਲ ਸੜ ਜਾਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ 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 ਚੀਜ 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 ਬੋਹੋਸ਼ੀ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26 ਹੱਡੀ ਦੇ ਕਈ ਬਾਵਾਂ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਜਾਣ ਨੂੰ ਕੀ ਆਖਦੇ ਹਨ?

(2 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਬੋਹੜੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਬੋਹੜੀ ਦੇ ਚਿੰਨ ਕੀ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਮੌਚ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਮੌਚ 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 ਮੌਚ 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?

(3 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:1 ਮੌਚ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ? ਮੌਚ ਆਉਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:2 ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:3 ਬੋਹੜੀ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: 4 ਜੋੜ ਉਤੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: 5 ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੇ ਕਾਰਣ, ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਬਚਾਉ ਦੇ ਉਪਾਅ ਲਿਖੋ?

(ਉ) ਗਿਟੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ (ਅ) ਗੁਟ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: 6 ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਦੇ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਖਿਚਾਅ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾਂ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਇਸਦੇ ਬਚਾਉ ਦੇ ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: 7 ਖੇਡ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੱਟਾ ਲਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ :8 ਕਿਸੇ ਚਾਰ ਟੁੱਟਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ?

(5 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਜਰੂਰਤ 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 ਮੌਜੂਦਾ 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 ਬੋਹੋਸ਼ੀ 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 ਮੌਜੂਦਾ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਇਹ ਮੌਜੂਦਾ 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?

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 ਮੌਢੀ 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 ਫਿਜੀਕਲ 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 ਕੌਸਲ 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 ਡੁੱਟਬਾਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਕਦੋਂ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਈ?

(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 ਈਂਟੀ: ਤੋਂਬਾਅਦ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਈਆਂ?

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?

(3 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: 1 ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਕੀ ਕੰਮ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: 2 ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਦੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: 3 ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਦਾਰੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: 4 ਖੇਡ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ ਨੇ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: 5 ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਲਈ ਸ਼੍ਰੀ ਜੀ.ਡੀ. ਸੋਧੀ ਦਾ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਰਿਹਾ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: 6 ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਖੇਡ ਪ੍ਰੀਸ਼ਟ ਤੇ ਇਕ ਨੋਟ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: 7 1947 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਮਕਸਦ ਸੀ?

(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

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

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਖੇਡ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ 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 ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ

(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 ਡੁੱਟਬਾਲ 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?

(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 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 ਟਰਾਫ਼ੀ 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?

(3 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:1 ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:2 ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਕੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:3 ਹਾਕੀ ਖੇਡ ਤੇ ਇੱਕ ਨੋਟ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: 4 ਭਾਰਤ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਮੁਕਾਬਲਿਆ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ?

(ਉ) ਸਰਬ ਭਾਰਤੀ ਸੀਨੀਅਰ ਨਹਿਰੂ ਹਾਕੀ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ

(ਅ) ਸਰਬ ਭਾਰਤੀ ਜੂਨੀਅਰ ਨਹਿਰੂ ਹਾਕੀ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: 5 ਪਹਿਲੀਆਂ ਅਧੁਨਿਕ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿਥੇ ਹੋਈਆਂ। ਇਸ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਕਿਸ ਦੇ ਸਿਰ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: 6 ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਕੀ ਮਕਸਦ ਸੀ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: 7 ਖੇਡਾਂ ਇਕ ਚੰਗੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

(5 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ-ਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਤਿੰਨ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ?

ਹਾਕੀ

(i) ਰੰਗਾ ਸਵਾਮੀ ਕੱਪ (ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਾਕੀ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ)

(ii) ਬੇਟਨ ਕੱਪ ਕਲਕਤਾ

(iii) ਆਗਾ ਖਾਨ ਕੱਪ ਬੰਬਈ

(iv) ਬੰਬਈ ਦਾ ਸਵਰਨ ਕੱਪ

(v) ਸਰਵ ਭਾਰਤੀ ਸੀਨੀਅਰ ਨਹਿਰੂ ਹਾਕੀ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ

(vi) ਸਰਵ ਭਾਰਤੀ ਜੂਨੀਅਰ ਨਹਿਰੂ ਹਾਕੀ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਭਾਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੋ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਰੰਗਾ ਸਵਾਮੀ ਕੱਪ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ?

ਜਮਾਤ ਨੌਵੀਂ

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਸੈਂਪਲ ਪੇਪਰ

ਕੁਲ ਅੰਕ 40

ਨੋਟ:- ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

(ਭਾਗ ੳ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਨਵੇਂ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਜਿਹੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਕੁਦਰਜਤੀ ਇਛਾਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਚੰਗਾ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਰੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਕੋਈ ਚਾਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਤਨਾਅ ਤੋਂ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਮੋਢੀ ਕੌਣ ਸੀ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10. ਟੁੱਟਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। (10×1=10)

(ਭਾਗ -ਆ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12. ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੋਈ 4 ਲਾਭ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13. ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14. ‘ਜੋੜ ਦਾ ਉਤਰਨਾ’ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ। (2×4=8)

(ਭਾਗ-੯)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15. ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਕਪਤਾਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਵੇਂ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16. ਕੋਚ ਅਤੇ ਬਿਡਾਰੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਬੰਧ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਲਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17. ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18. ਟੁੱਟਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। (3×4=12)

(ਭਾਗ-ਸ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19. ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜਾਂ

ਰੰਗਾ ਸਵਾਮੀ ਕੱਪ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20. ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਕੀ ਹਨ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਏ ਹਨ? (5×2=10)

ਜਮਾਤ ਨੌਵੀਂ

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਸੈਂਪਲ ਪੇਪਰ

ਕੁਲ ਅੰਕ 40

ਨੋਟ:- ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

(ਭਾਗ ੳ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਮੂਲਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਚੰਗਾ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਕਿਥੇ ਦਾ ਰਾਜਦੂਤ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਸਹਾਈਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਨਸੇ ਵਿੱਚ ਡੂਬਿਆਂ ਖਿੜਾਗੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਉੱਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਨਸੀਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਮੌਂਚ ਕਿਉਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਬੋਹੋਸ਼ੀ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10. ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸ਼ੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਦੋਂ ਹੋਈ? (10×1=10)

(ਭਾਗ -ਆ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11. ਕੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਦਿਆਂ ਦਾ ਅਨਿਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12. ਖੇਡਾਂ ਕਿਉਂ. ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13. ਨਸੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਕੀ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14. ਸਾਹ ਰੁਕਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ? (2×4=8)

(ਭਾਗ-ਈ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15. ਖੇਡਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਵੇਂ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16. ਹਾਰ ਜਿੱਤ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17. ਅੱਜ ਦੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕਰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18. ਬੋਹੇਸ਼ੀ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਣਾ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? (3×4=12)

(ਭਾਗ-ਸ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19. ਸ਼ਗੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਤੇ ਮੰਤਵ ਕੀ ਹੈ, ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ?

ਜਾਂ

ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ।

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20. ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਜਾਂ

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸੋ?

(5×2=10)