

ਮਾਡਲ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰ
ਸਿਹਤ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ
ਸ਼੍ਰੇਣੀ : ਦਸਵੀਂ
ਸਮੇਸਟਰ - 1

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ

1. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁਲ 17 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
2. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ: 1 ਤੋਂ 10 ਤੱਕ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲੱਗਭਗ 10 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
3. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ: 11 ਤੋਂ 15 ਤੱਕ ਦੋ-ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲੱਗਭਗ 30 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
4. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ: 16 ਤੋਂ 17 ਪੰਜ-ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲੱਗਭਗ 100 ਤੋਂ 150 ਸ਼ਬਦਾਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ 100% ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਮਾਂ : 2 ਘੰਟੇ

ਕੁਲ ਅੰਕ : 30

ਕੁਲ 17 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

- | | | |
|-----|--|---|
| 1. | ਯੋਗ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? | 1 |
| 2. | ਨਬਜ਼ ਕੀ ਹੈ? | 1 |
| 3. | ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ। | 1 |
| 4. | ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? | 1 |
| 5. | ਲਹੂ ਦੇ ਲਾਲ ਕਣਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? | 1 |
| 6. | ਨਬਜ਼ ਇੱਕ ਅਰੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਵਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਚਲਦੀ ਹੈ? | 1 |
| 7. | ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ? | 1 |
| 8. | ਅਸਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਅੰਗ ਹਨ? | 1 |
| 9. | ਸ਼ਵ ਆਸਣ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਦੱਸੋ। | 1 |
| 10. | ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? | 1 |
| 11. | ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਦੀਆਂ ਗਤੀਆਂ ਕੀ ਹਨ? | 2 |
| 12. | ਵਾਈਟਲ ਕਪੈਸਟੀ ਕੀ ਹੈ? ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸੀ.ਸੀ. ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲਿਆਂਦੇ ਹਾਂ? | 2 |
| 13. | ਪੱਛਮ ਉਣਾਨ ਆਸਣ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ। | 2 |
| 14. | ਅਸਟਾਮ ਯੋਗ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਆਸਣ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। | 2 |
| 15. | ਧਨੁਰ ਆਸਣ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ। | 2 |
| 16. | ਯੋਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ? | 5 |
| | ਜਾਂ | |
| | “ਯੋਗ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ”। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ। | 5 |
| 17. | ਲਹੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੋ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ। | 5 |
| | ਜਾਂ | |
| | ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ 2 ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ। | 5 |
| | (ੳ) ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੰਮ (ਅ) ਗੁਰਦੇ | |
| | (ੲ) ਦਿਲ (ਸ) ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਤੇ ਧਸਣੀਆਂ | |