

(II) ཁོང་ཚུས་ གན་ བཞོ་བཤའ་ རྒྱབས་ཤད་ འཚོལ་ འབོ་

- (A) ཤ། (B) ཉ།
- (C) ལུ། (D) རྩོ།

(III) བཞོ་བཤའ་ རྒྱབས་པོའི་ སྐང་ རྩེད་ཀྱིས་ གན་ ལུས་ འབོ་

- (A) ལུའུ་ ཐམས་ཅད་ ཟ་པོ་ སྐད།
- (B) ཟམ་ ཟ་པོ་ སྐད།
- (C) མ་ཚམས་པོ་ སྐད།
- (D) ཚམས་པོ་སྐད།

(IV) ཨ་ལུས་ གཉིས་ མ་ཚམས་པོའི་ སྐང་ ཀ་ འོང་འབོ་ ཡིན་ནམ་

- (A) ལྷི། (B) ལྷེ།
- (C) ལྷིལ། (D) ཀ་ཡང་ མ་འོང་།

(V) འཇུག་ན་ ཨ་ལུས་ གཉིས་པོ་ གན་ འཚོན་འབོ་ ཡིན་ནམ་

- (A) ལྷོད་པོ་ ཉོ་ལྷི་ ལུས།
- (B) ཟ་ ལྷོད་ལྷི་ ལུས།
- (C) ལྷོད་པོ་ བཏང་ལྷི་ ལུས།
- (D) ལྷོད་ཁའི་ ག་འདི་ཡང་ མན།

རྒྱལ་ཁྲིམས་ གྲི་མེད་ ཀུན་ལྡན།

ལྷོན་ རྩེ་ཏའི་ ལུལ་གྱི་ རྒྱལ་པོ་ མ་སྐྱོང་ གྲགས་པ་ལོ་ རོར་བུ་ དགོས་འདོད་ དཔུང་འཚོམས་ ཡོད་པོ་ སྐད། ཁོང་ལོ་ གྲི་མེད་ ཀུན་ལྡན་ ལབ་མཐུན་ གས་གཅིག་ ཡོད་པོ་ སྐད། གས་འདི་ ལྷོན་པོ་ བཏང་ཤད་ན་ ལེབ་ལྷི་ དགའ་དྲགས་ ཡོད་པོ་ སྐད། རྒྱལ་ཁྲིམས་ གྲི་མེད་ ཀུན་ལྡན་གྱིས་ རོར་བུ་ དགོས་འདོད་ དཔུང་འཚོམས་ ལྷོན་པོ་ བཏང་པོ་ སྐད། རོར་བུ་ ལྷོན་པོ་ བཏང་བའི་ ལྷོན་གྱིས་ རྒྱལ་ གས་ལོ་ ཉེས་ཁྲིམས་ བཏུང་ཏུག་ དང་ ལོ་ བཏུང་གཉིས་ བར་ བཏུང་རི་ ཏུ་ཤང་ལོ་ མཐའ་དཔྱིག་ བཏང་པོ་ སྐད། མཐའ་དཔྱིག་གི་ ལོ་བཏུང་གཉིས་གྱི་ རིང་ ཁོང་གིས་ རང་གི་ གས་ གསམ་ མོ་ལུང་ དང་ རོར་བུ་ ལྷོ་ཅ་ ཐམས་ཅད་ དང་ རང་གི་ ལྷོན་ཡང་ ལྷོན་པོ་ བཏང་པོ་ སྐད།

2. ལྷོད་ཁའི་ འཕྲེང་འབེབས་ རྩོགས་ལྷི་ གྲི་བ་ལྷོད་ ལན་ གདམས་ཁ་ རྒྱབས་ལྷི་ ལྷི། 1x5=05

(I) ལྷོན་ རྩེ་ཏའི་ ལུལ་གྱི་ རྒྱལ་པོ་ མ་སྐྱོང་ གྲགས་པ་ལོ་ གན་ ཅིག་ ཡོད་པོ་ ཡིན་ནམ་

- (A) གས་གཅིག། (B) རོར་བུ་ གཅིག།
- (C) རྒྱལ་ཁབ་ གཅིག། (D) སོ་བུང་ གཅིག།

(II) རྒྱལ་པོ་ མ་སྐྱོང་ གྲགས་པའི་ གས་གྱི་ མཚན་ གན་ ཡིན་ནམ་

- (A) རོར་བུ་ འཚོན་པོ། (B) དགོས་འདོད་ ཀུན་འཕྱུང་།
- (C) གྲི་མེད་ ཀུན་ལྡན། (D) ཉོ་ན་ འཚོན་པོ།

(III) རྒྱལ་ཁྲིམས་ གྲི་མེད་ ཀུན་ལྡན་ འདི་ གན་ བཏང་ཤད་ན་ དགའ་དྲགས་ ཡོད་པོ་ ཡིན་ནམ་

- (A) ལྷོན་པོ། (B) ལྷིམ། (C) རང་གི་ གཞིས་པོ། (D) ལོང་ན་ ལུ།

(IV) རྒྱལ་སྐྱེས་ དྲི་མེད་ ཀུན་ལྡན་ལོ་ ཉེས་ཁྲིམས་ གན་བྱས་ ཕོག་གོ་ ཡིན་ནམ་?

- (A) རྫོན་པོ་ ལོ་ ཁ་བཏང་གྱི།
- (B) ཀུན་ཅན་ བཙུན་ལས་ བཏང་གྱི།
- (C) རྗེས་བྱ་ དགོས་འདོད་ ཀུན་འབྱུང་ རྫིན་པོ་ བཏང་གྱི།
- (D) མོ་བྱད་ དང་ བྱ་གཞིས་ལོ་ བརྒྱུད་ཏག་ བྱས་པོ་ སྤང།

(V) མཐའ་དཔག་གི་ ལོ་ཚུའི་ རིང་ལོ་ རྒྱལ་སྐྱེས་ཀྱིས་ གན་གན་ཚུ་ལོ་ རྫིན་པོ་ བཏང་པོ་ ཡིན་ནམ་?

- (A) མོ་བྱད་ པོ་ཚོ་ རྒྱ་ཅ་ དང་ རང་གི་ རྫིན་ལང་ རྫིན་པོ་ བཏང་པོ་ སྤང།
- (B) ས་ཆ་ གཞན་ལོ་ བྱིས་ བཙོ་སྟེ་ རྫོད་པོ་ སྤང།
- (C) མི་ཚུའི་ རྫི་རྒྱལ་ལོ་ གཞིགས་སྟེ་ ཏ་འདས་པོ་ སྤང།
- (D) རྣམས་ཅན་ལོ་ ཨ་ཏང་ མཚམས་ལོ་ བཞུགས་པོ་ སྤང།

ཇི་ཚོན། B: རྒྱལ་རྣམས་ལས།

3. རོག་གི་ དྲི་བ་ཚུའི་ ལན་ གདམས་ཁ་ རྒྱབས་སྟེ་ སྟེ།

1x5=05

(I) སྤང་ གཞན་དབང་ཅན་ ག་ཚོད་ ཡོད་པོ་ ཡིན་ནམ་?

- (A) གཅིག། (B) གཉིས།
- (C) ལྔ། (D) རྩལ།

(II) ཡི་ལྡན་ ག་ཚོད་ ཡོད་པོ་ ཡིན་ནམ་?

- (A) བཞི། (B) ལྔ།
- (C) རྩལ། (D) བདུན།

(III) རྣམ་དབྱེ་ གསུམ་པོ་ དང་ རྣམ་དབྱེ་ རྩལ་གོའི་ རྩད་པར་ གན་ ཡོད་པོ་ ཡིན་ནམ་?

- (A) ར། (B) ལ། (C) ས། (D) མ།

(IV) སྤང་ རང་དབང་ཅན་ ག་ཚོད་ ཡོད་པོ་ ཡིན་ནམ་?

- (A) རྩལ། (B) བདུན།
- (C) བརྒྱད། (D) དགུ།

(V) བཏུ་ཤིས་ཀྱིས་ ཚོས་ རྫོགས། འདི་ རྣམ་དབྱེ་ ག་འདི་ དཔེར་བརྗོད་ ཡིན་ནམ་?

- (A) དང་པོ། (B) གཉིས་པོ།
- (C) གསུམ། (D) བཞི།

ཇི་ཚོན། C: ཚོག་རྒྱལ་ལས།

4. རོག་གི་ དྲི་བ་ཚུའི་ ལན་ གདམས་ཁ་ རྒྱབས་སྟེ་ སྟེ།

1x5 = 05

(I) ས་སྐ་མི་ བི་བེ་ ཀ་ཀན་དུ་གིས་ རྫོད་ལམ་ བཟང་པོ་ གོ་ཚ་ལས་ རྫོབ་པོ་ ཡིན་ནམ་?

- (A) ཡབ་ཚ་ལས། (B) ཡུམ་ཚ་ལས།
- (C) རྫོབ་དཔོན་ཚ་ལས། (D) རོགས་ཚ་ལས།

(II) ཚོས་ལྷགས་ བན་ཚུན་ མཐུན་ལམ་ ལེགས་ བྱས་དགོས་ ཀ་གིས་ གསུང་པོ་ ཡིན་ནམ་?

- (A) བྲ་མ་ ཉང་ལ། (B) མི་ཉར་ ལུར་ཉ།
 (C) ར་མ་གྲིས་ཏ་ བྲ་མ་ ཉན་ད། (D) མ་ལ་མི་ བི་བེ་ ཀ་ནན་ད།
- (III) དུད་རྫོན་ཚུ་གིས་ མེ་ཕུང་ རྫོམ་པོའི་ ཉང་ལོ་ གསོན་བསྐྱེགས་ ཀ་ལོ་ བཏང་ འབོ་
 (A) གུ་རུ་ རིན་བོ་ཆེ་ལོ། (B) རྒུལ་བོ་ལོ།
 (C) རྫོན་བོ་ལོ། (D) མི་མེར་ཚུ་ལོ།
- (IV) གུ་རུ་ རིན་བོ་ཆེའི་ མཚན་ མ་འདྲ་བོ་ ག་ཚོད་ ཡོད་པོ་ ཨིན་ནམ་?
 (A) བརྒྱད། (B) དགུ།
 (C) བརྒྱ། (D) བརྒྱ་གཅིག།
- (V) ཚོས་ལོ་ ཐེ་ཚོམ་ དྲ་བ་ མ་ལུས་པོ་ བཅད་རྟེ་ མཚན་ མཁས་པོ་ གན་ ལུ་འབོ་
 (A) མཚོ་རྒྱུས་ རྩོ་རྩེ། (B) བརྒྱ་ རྒུལ་བོ།
 (C) མེང་གེ་ རྒྱ་རྫོམ་གས། (D) རྫོ་ལུན་ མཚོག་མིད།

Part D: Descriptive type questions

ལྷེ་ཚན་ གི་ཚུམ་ལསུམ།

5. འོག་གི་ འགོ་བརྗོད་ལས་ གི་ཚུམ་ གཅིག་ གི། 5x1=05

(I) རང་བྱིམ་གྱི་ མཐའ་འཁོར་ གཅོད་དུགས་ བཞག་དགོས་པོ་ གལ་ཆེན་ སྐོར།

OR

(II) རྫོབ་གྲུ་ མཐའ་འཁོར་ གཅོད་དུགས་ བཞག་ དགོས་པོ་ གལ་ཆེན་ ཨིན་པོའི་ སྐོར།

བཏང་ཡིག་ལསུམ།

6. འོག་གི་ འགོ་བརྗོད་ལས་ གང་རུང་ བཏང་ཡིག་ གཅིག་ གི། 5x1=05

(I) རྫོབ་རྒྱུ་ལོ་ ཉིན་གཅིག་གི་ རིང་ དགོངས་ལུ་ ཡི་གེ་ གི།

OR

(II) ལོ་གཅིག་ ཚོས་རྒྱགས་གྱི་ སྐོར་ བམ་ལོ་ ཡི་གེ་ གཅིག་ གི།

ཕབས་བསྐྱར་ལསུམ།

7. འོག་གི་ དབྱིན་རི་ འབྲེང་འབབས་ འདི་ རྫོ་སྐད་ན་ བསྐྱར་མི་ གི། 5x1=05

Morning walks

The advantages of a morning walks are well-known to everyone. It is a very good exercise for the health of every person. It is beneficial for the body as well mind. It purifies the blood and in increases its circulation. In the morning, oxygen is available in abundance in the atmosphere which is good for the lungs and the heart. Besides being beneficial for health. The morning walks provides a good opportunity to see nature at its best. The cool and fragrant breeze soothes the mind and spirit. One should make it a habit to take a morning walks every day.

ལྷེ་ཚན། E: ལུམ་ཉུགས་ལས་ དང་ རྫོབ་དེབ་ལསུམ།

8. འོག་གི་ དྲི་བ་ དུག་ལས་ ལཱའི་ ལན་ གི། 2x5=10

- (I) རྣམ་དབྱེ་བཞི་པོ་ལོ་གན་ལབ་ཏེ་ཨིན་ནམ་?
- (II) སྐར་བསྐྱེ་ལོ་ཕྱད་ག་ཚེད་ཡོད་རེ་རེ་བྱས་ཤིང་གི།
- (III) བསོད་ནམས་ལབ་ན་རྣམ་དབྱེ་ག་འདྲིའི་ཕྱད་ཨིན་ནམ་?
- (IV) འབྲུང་ཁུངས་ལོ་ཕྱད་ག་ཚེད་ཡོད་པོ་ཨིན་ནམ་?
- (V) རྗེས་འབྲུག་ལོ་ལྷ་སྟེ་འབྲུག་མཁན་ཕྱད་ག་ཚེད་ཡོད་པོ་ཨིན་ནམ་?
- (VI) སྐད་ཀྱི་ཡན་ལག་ག་ཚེད་ཡོད་པོ་ཨིན་ནམ་?

སྐབ་དེབ་ལས་མུག་

9. འོག་གོ་དྲི་བ་དུག་ལས་སྟེ་ལན་གི། 2x5=10

- (I) འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ལོ་དཔེ་ག་ལྟམ་བཞག་ཡོད་པོ་ཨིན་ནམ་?
- (II) ལས་དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་གན་ཡོད་གི།
- (III) རྒྱབ་པའི་གི་བམ་འདྲ་བོ་རེ་ཉེ་རེ་ཉེར་འགྱུ་འདི་དཔེ་ག་འདྲིའི་ཨིན་ནམ་?
- (IV) སྟོང་ཁུང་རྒྱས་པའི་གཏིང་ལས་ང་ཅག་ཀ་ལོ་རྒྱབས་འཚོལ་དགོས་ཀམ་?
- (V) རྒྱ་མཚོའི་འོག་གི་རྒྱས་སྐལ་འདྲིའི་ག་ལྟམ་གཅིག་ཡོད་པོ་ཨིན་ནམ་?
- (VI) ང་ཅའི་ལུས་རྟེན་འདི་ཚོ་སྟོན་གན་བསགས་ཀོའི་འབྲས་བུ་ཨིན་ནམ་?

10. འོག་གི་ཚིག་བཅད་འགྲེལ་བཤད་རྒྱབས་སྟེ་གི། 5x1=05

ཚིགས་བཅད་ལས་མུག་

དཔག་བསམ་གྱི་འོ་ལོ་བསྟེན་བྱས་ན།
 དགོས་འདོད་ཐམས་ཅད་ཆར་ལོ་སྟེལ།
 འདི་བཞིན་བཤེས་དམ་པ་ལོ།
 བསྟེན་ན་ལེགས་ཚིགས་སྟེན་གྱིས་གྲུབ།

11. འོག་གོ་དྲི་བ་ཚུའི་ལན་ཐུང་ཐུང་ན་གི། 1x5=05

- (I) ངན་སོང་ག་ཚེད་ཡོད་པོ་ཨིན་ནམ་?
- (II) མཐོ་རིགས་ག་ཚེད་ཡོད་པོ་ཨིན་ནམ་?
- (III) དཔག་བསམ་གྱི་གིང་ལོ་བསྟེན་ན་དགོས་འདོད་གན་འདྲ་བོ་འཐོན་གམ་?
- (IV) སྟེ། བྱས་ན་དང་གི་ཤད་དཔེ་གན་འདྲ་བོ་ཡོད་ཀམ་?
- (V) སྐྱོན་གྱི་སྦྱང་པོ་ལས་རྟོག་མ་གན་ཐོབ་ཀམ་?

12. འོག་གོ་དྲི་བ་དུག་ལས་སྟེ་ལན་གི། 2x5=10

- (I) ཚོས་རྒྱལ་ག་འདྲིའི་སྐྱ་དུས་ལོ་མངའ་སྟེ་ཐོན་པོ་ཨིན་ནམ་?
- (II) ཡོག་སམ་ལབ་ན་མོན་སྐད་ན་གན་ལབ་པོ་ཨིན་ནམ་?
- (III) གྲུང་པོ་འབྲུམ་བསགས་ལོ་སྐུས་ག་ཚེད་ཡོད་པོ་ཨིན་ནམ་?
- (IV) འབྲས་སྟོངས་ཀྱི་ཚོས་རྒྱལ་གསུམ་པོའི་མཚན་གན་ཨིན་ནམ་?
- (V) འབྲས་སྟོངས་ཚོས་རྒྱལ་ཚུའི་རྒྱལ་ས་ག་ཚེད་ཡོད་ག་ན་ག་ན་ཨིན་ནམ་?
- (VI) ཚོས་རྒྱལ་སྐྱ་ཐོག་ག་ཚེད་ཡོད་པོ་ཨིན་ནམ་?

13. འོག་གོ་ དྲི་བ་ཚུའི་ ལན་ ཟུང་ཟུང་ན་ གྲི།

5x1=05

- (I) ཚོས་རྒྱལ་ སུན་ཚོགས་ རྣམ་རྒྱལ་ མཚོག་ རྒྱལ་མཐོ་ ག་འདི་ ཨིན་ནམ་?
- (II) རྒྱལ་པོ་ བརྩ་གཅིག་གི་ མཚན་ གན་ ཨིན་ནམ་?
- (III) ང་ཅག་གི་ དགོ་བ་ འདི་ གན་ ལྷས་ དགོས་ཀམ་?
- (IV) ལྷོད་ཚེན་ དེམ་གྱིས་ གང་བར་ འགྱུར་ འདི་ ག་ འདི་ ཨིན་ནམ་?
- (V) ང་ཅག་གི་ དགོ་བ་ བསགས་ན་ གན་ ཐོབ་ ཀམ་?