

X

2039

ਸਲਾਨਾ ਪਰੀਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION (Theory)

(Punjabi, Hindi and English Versions)

(Morning Session)

Time allowed : Three hours

Maximum marks : 50

(Punjabi Version)

- ਨੋਟ : (i) ਆਪਣੀ ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਦੇ ਟਾਈਟਲ ਪੇਨੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪਿਪਰ-ਕੋਡ ਵਾਲੇ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪਿਪਰ-ਕੋਡ 08/C ਜ਼ਰੂਰ ਦਰਜ ਕਰੋ ਜੀ ।
- (ii) ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਪੇਨੇ ਗਿਣ ਕੇ ਦੇਖ ਲਓ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਟਾਈਟਲ ਸਹਿਤ 26 ਪੇਨੇ ਹਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਹਨ ।
- (iii) ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 23 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।
- (iv) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਤੋਂ 10 ਇੱਕ-ਇੱਕ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ । ਇਹ ਉਥਜੈਕਟਿਵ ਟਾਈਪ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ 10 ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- (v) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 11 ਤੋਂ 15 ਦੋ-ਦੋ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਹਨ । ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ 20 ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- (vi) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 16 ਤੋਂ 20 ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 30 ਤੋਂ 50 ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- (vii) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 21 ਤੋਂ 25 ਪੰਜ-ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ । ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।

1. ਯੋਗ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? 1
2. ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ? 1
3. ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮਾਟੋ ਕੀ ਹੈ ? 1
4. ਪਦਮ ਅਸ਼ਟ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਲਾਭ ਦੱਸੋ । 1
5. ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? 1
6. ਵੈਫ਼ਰਾ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਸ ਯੰਤਰ ਨਾਲ ਮਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ? 1
7. ਰਕਤ-ਕਣ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? 1
8. ਮਲ-ਨਿਕਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? 1
9. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? 1
10. ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿੰਨੇ ਗ੍ਰਾਮ ਚਰਬੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ? 1

5. श्वास क्रिया से क्या अभिप्राय है ? 1
6. जीवन धारिता किस यंत्र द्वारा मापी जाती है ? 1
7. रक्त-कण कितने प्रकार के होते हैं ? 1
8. मल-त्याग प्रणाली क्या होती है ? 1
9. प्रोटीन कितने प्रकार के होते हैं ? 1
10. एक सामान्य व्यक्ति को प्रतिदिन कितने ग्राम चर्बी लेनी चाहिए ? 1
11. शरीर में गुर्दे क्या काम करते हैं ? 2
12. रक्त चाप क्या होता है ? 2
13. थकावट से क्या अभिप्राय है ? 2
14. शरीर में चर्बी की बढ़ोतरी से क्या हानि है ? 2
15. ओलम्पिक शपथ क्या है ? 2
16. प्राचीन ओलम्पिक खेलों पर नोट लिखें। 3
17. मांसपेशियाँ कितने प्रकार की होती हैं ? किन्हीं का वर्णन करें। 3
18. नवीन ओलम्पिक खेलों के नियम क्या हैं ? 3
19. मल-त्याग प्रणाली पर व्यायाम का क्या प्रभाव पड़ता है ? 3
20. हमारे भोजन में फोस्फेट का क्या महत्व है ? 3
21. नवीन ओलम्पिक खेलों के मॉटो, शपथ और ध्वज पर विस्तृत जानकारी दें। 5
22. रक्त संचार प्रणाली पर व्यायाम के प्रभावों का वर्णन करें। 5
23. संतुलित आहार क्या होता है ? भोजन के मुख्य कार्य क्या हैं ? 5
24. विटामिन कितने प्रकार के होते हैं ? विटामिन की प्राप्ति के स्रोत और लाभ बताएं। 5
25. "योग स्वास्थ्य का साधन है।" इस कथन पर अपने विचार व्यक्त करें। 5

(English Version)

- Note :** (i) You must write the subject-code / paper-code 08/C in the box provided on the title page of your answer-book.
- (ii) Make sure that the answer-book contains 26 pages (including title page) and are properly serialised as soon as you receive it.
- (iii) Question/s attempted after leaving blank page/s in the answer-book would not be evaluated.
- (iv) Attempt 23 questions in all.
- (v) Q. No. 1-10 carry 1-1 mark each. These can be objective type questions, answer to these questions could be upto 10 words.
- (vi) Q. No. 11-15 carry 2-2 marks each. Answer to these questions could be upto 20 words.

(vi) Q. No. 16-20 carry 3-3 marks each. Answer to these questions could be upto 30-50 words.

(vii) Q. No. 21-25 carry 5-5 marks each. Out of five questions asked in this part the candidate has to attempt any three questions.

- | | |
|--|---|
| 1. What is meant by yoga ? | 1 |
| 2. In which country did the Ancient Olympic games start ? | 1 |
| 3. What is motto of Asian games ? | 1 |
| 4. Mention any one benefit of Padma Asana. | 1 |
| 5. What is meant by Respiration ? | 1 |
| 6. Name the instrument used to measure Vital Capacity. | 1 |
| 7. What are the types of Blood Cells ? | 1 |
| 8. What is Excretory System ? | 1 |
| 9. Name the types of Proteins. | 1 |
| 10. How many grams of fat a normal person should take daily ? | 1 |
| 11. What are functions of kidneys in body ? | 2 |
| 12. What is Blood Pressure ? | 2 |
| 13. What is meant by Fatigue ? | 2 |
| 14. Describe the ill-effects of excess fat in body. | 2 |
| 15. What is Olympic Oath ? | 2 |
| 16. Write a note on Ancient Olympic games. | 3 |
| 17. How many types of muscles are there ? Explain the types. | 3 |
| 18. Describe the rules of modern Olympic games. | 3 |
| 19. What is the effect of exercise on excretory system ? | 3 |
| 20. What is importance of roughage in our food ? | 3 |
| 21. Explain in detail about motto, oath and flag of modern Olympic games. | 5 |
| 22. Describe the effects of exercises on Blood Circulatory System. | 5 |
| 23. What is Balanced Diet ? What are the main functions of food ? | 5 |
| 24. How many types of Vitamins are there ? Write the sources and advantages of Vitamins. | 5 |
| 25. "Yoga is way to health". Express your views about this statement. | 5 |