

**ਜਮਾਤ +1**

**ਵਿਸ਼ਾ : ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ**

## ਜਮਾਤ +1

### ਪਾਠ-1 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

(1 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

#### ਇੱਕ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
2. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕੋਈ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ?
3. ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਝਲਕ ਸਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਲੇਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ?
4. ਜੇ.ਬੀ. ਨੈਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ 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 ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਕਦੋਂ?
10. ਵਾਈ.ਐਮ.ਸੀ.ਏ. (YMCA) ਕਾਲਜ ਆਫ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕਦੋਂ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਗਿਆ?
11. ਲਕਸ਼ਮੀ ਬਾਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜ ਗਵਾਲੀਅਰ ਵਿਖੇ ਕਿਹੜੇ ਕੋਰਸ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
12. ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹੜੀ ਕੋਚਿੰਗ ਸਕੀਮ ਚਾਲੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ?
13. ਰਾਜਕੁਮਾਰੀ ਕੋਚਿੰਗ ਸਕੀਮ ਦਾ ਨਾਂ ਬਦਲ ਕੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਜਨਾ ਕਦੋਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ?
14. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਗਿਆ?
15. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ?
16. ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ 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 ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ?
2. ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
3. ਯੋਗਿਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ 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. ਸੌਧਿਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
8. ਸਵੈ ਰੱਖਿਆ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਮੰਨੋਰੰਜਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ 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 ਵਿਆਖਿਆਸ਼ਾਲਾ ਸਟੇਜ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

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

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

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:6 ਸਿੰਧੂ ਘਾਟੀ ਸਭਿਅਤਾ 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 ਸੰਸਥਾ (NSNIS) ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:12 1920 ਮਗਰੋਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਮੁੱਖ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹੋਂਦ 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 ਦੱਸੋ।

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 ਉੱਤੇ 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 ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਲਹੂ-ਗੋੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਦੋ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਲਹੂ ਵਿਚ ਕੀ-ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਦੋ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਅੰਗ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਥਕਾਵਟ ਕਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਢੇਢੜਿਆਂ ਵਿਚ ਰਸਾਇਣਿਕ 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 ਧੜਕਣ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਉਕਤਾਹਟ ਦੇ ਦੋ 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 ਫੋਫੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 29 ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ 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 ਫੋਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਦਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 33 ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਲੋੜ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 34 ਫੋਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 35 ਲਹੂ-ਗੋੜ ਦਾ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 36 ਲਹੂ ਦੇ ਕਣ ਕਿਸ ਤਰਲ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 37 ਰਕਤ ਕਣ ਕਿੰਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 38 ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਖੂਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 39 ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿਚ 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 ਫੋਫੜਿਆਂ ਦੇ ਲਹੂ ਗੋੜ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਿਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਸਰੀਰਕ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲੱਛਣ ਲਿਖੋ।

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਥਕਾਵਟ 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 ਥਕਾਵਟ 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 ਰਚਨਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:6 ਥਕਾਵਟ 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/ਬੇਅਰਥ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਸਰੀਰ 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 ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:16 ਸਿਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਧਮਣੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:17 ਲਹੂ ਗੋੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:18 ਲਹੂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:19 ਥਕਾਵਟ 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 ਕਾਰਨ 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 ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ 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 ਪ੍ਰੇਣਾ 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 ਚੋਲੀ ਦਾਮਨ ਦਾ ਸਾਥ 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 ਗੇੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਲਹੂ ਗੇੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:3 ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ 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 ਐਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਕਿਹੜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ 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. ‘ਕੋਰੇਟੀ’ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ 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 ਦੋ 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. ਐਂਟੀਸਿਪੇਟਰੀ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਸ ਨੇ ਪ੍ਰਸਤੁਤ ਕੀਤਾ?
12. ਖੇਡ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਤੀਤ ਨਾਲ ਹੈ?
13. ਰੀਕਪਚਲੇਸ਼ਨ ਥਿਊਰੀ ਕਿਸ ਨੇ ਦਿੱਤੀ?
14. ‘ਖੇਡ ਜੀਵਨ’ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ?
15. ਪ੍ਰੈਰਣਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
16. ‘ਪ੍ਰੈਰਣਾ’ ਸ਼ਬਦ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ? ਅਤੇ ਅਰਥ ਦੱਸੋ?
17. ਪ੍ਰੈਰਣਾ 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 ਐਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ?
2. ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।
3. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
4. ਪ੍ਰੈਰਣਾ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?
5. ਖੇਡ ਦਾ ਮਨੋਰੋਜਨ ਥਿਊਰੀ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।
6. ਖੇਡ-ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ 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 ਐਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਰਥ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵਿਦਵਾਨ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
2. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ 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. ਸ਼ਰੀਰ 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 ਐਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
2. ਖੇਡ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
3. ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
4. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ 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 ਜੀਵਾਣੂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?
11. ਮਲੇਰੀਆ ਕਿਹੜੇ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?
12. ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਫੇਲਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
13. ਕੋਕੀਨ ਕੀ ਹੈ?
14. ਕੈਫੀਨ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
15. ਕੋਈ ਦੋ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?
16. ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
17. ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?
18. ਇਕ ਸਧਾਰਣ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿੰਨੀ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
19. ਆਵਾਜ 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 ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
4. ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?
5. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?
6. ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?
7. ਏਡਜ਼ (AIDS) ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
8. ਰੇਬੀਜ਼ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ? ਕੋਈ ਦੋ ਲੱਛਣ ਦੱਸੋ।

9. ਤਪਦਿਕ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ?
10. ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
11. ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
12. ਬੱਚੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ-ਬੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
13. ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
14. ਆਵਾਜ 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. ਆਵਾਜ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕੀ ਹੈ? ਆਵਾਜ 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 ਵਰਣਨ 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. ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਦੇ ਲੱਛਣ, ਫੈਲਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਦੇ ਉਪਾਅ ਕੀ ਹਨ?
5. ਅੱਜ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ 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 ਸਰੀਰ ਲੂੰ 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 ਕਿੱਥੋਂ 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 ਮੁਕੁਟ ਸਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਦਰਖਤ ਨੂੰ ਕਿਸ ਨੇ ਅਤੇ ਕਿੱਥੋਂ 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 4000 ਗਜ਼ ਦੌੜ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਅਠਾਰ੍ਹਵੀਂ ਉਲੰਪਿਕਸ ਦੀ ਪਨਠੈਬਲਨ 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 ਉਲੰਪਿਕ 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 ਕਿੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ “ਮਾਟੋ” 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 ਚੈਂਪੀਅਨ 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 ਈਡੀਟਸ 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 ਮਾਟੋ 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 ਐਂਕ 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 ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ 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 ਵਾਤਾਵਰਨ 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 ਉੱਪਰ 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 ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ 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 ਸਫਾਈ 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 ਸਫਾਈ 2. ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ 3. ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫਾਈ।