

Roll No.

Total No. of Questions : 17]

08/B

[Total No. of Printed Pages : 4

X

2037

ਸਲਾਨਾ ਪਰੀਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION (Theory)

(Punjabi, Hindi and English Versions)

(Morning Session)

Time allowed : Two hours

Maximum marks : 30

(Punjabi Version)

- ਨੋਟ : (i) ਆਪਣੀ ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਦੇ ਟਾਈਟਲ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ ਵਾਲੇ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ 08/B ਜ਼ਰੂਰ ਦਰਜ ਕਰੋ ਜੀ ।
- (ii) ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਪੰਨੇ ਗਿਣ ਕੇ ਦੇਖ ਲਓ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਟਾਈਟਲ ਸਹਿਤ 26 ਪੰਨੇ ਹਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਹਨ ।
- (iii) ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਪੰਨਾ/ਪੰਨੇ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨ/ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ।
- (iv) ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।
- (v) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਤੋਂ 10 ਹਰੇਕ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਅੰਕ ਵਾਲੇ, 11 ਤੋਂ 15 ਹਰੇਕ ਦੋ-ਦੋ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਅਤੇ 16 ਤੋਂ 17 ਪੰਜ-ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ।

ਭਾਗ-ੳ

1. ਨਬਜ਼ ਕੀ ਹੈ ?
2. ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
3. 2016 ਵਿੱਚ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋਈਆਂ ?
4. ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਲਿਖੋ ।
5. ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਪਿਤਾਮਾ ਕੌਣ ਹੈ ?
6. ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ।
7. ਪਦਮ ਆਸਣ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਲਿਖੋ ।
8. ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਕੀ ਹਨ ?
9. ਆਸਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
10. ਪਹਿਲੀਆਂ ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋਈਆਂ ?

1×10=10

08/B-X

[Turn over

ਭਾਗ-ਅ

11. ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਲਿਖੋ ।
12. ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਕੀ ਹੈ ?
13. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
14. ਉਲੰਪਿਕ ਸਹੁੰ ਲਿਖੋ ।
15. ਹੱਲ ਆਸਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਲਿਖੋ ।

2×5=10

ਭਾਗ-ੲ

16. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ ।

ਜਾਂ

ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ ।

17. ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ ।

ਜਾਂ

ਅਸਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੇ ਅੱਠ ਅੰਸਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ ।

5×2=10

(Hindi Version)

- ਨੋਟ : (i) अपनी उत्तर-पुस्तिका के मुख्य पृष्ठ पर विषय-कोड/पेपर-कोड वाले खाने में विषय-कोड/पेपर-कोड **08/B** अवश्य लिखें।
- (ii) उत्तर-पुस्तिका लेते ही इसके पृष्ठ गिनकर देख लें कि इसमें टाइटल सहित 26 पृष्ठ हैं एवं सही क्रम में हैं।
- (iii) उत्तर-पुस्तिका में खाली छोड़े गए पृष्ठ/पृष्ठों के पश्चात् हल किये गये प्रश्न/प्रश्नों का मूल्यांकन नहीं किया जायेगा।
- (iv) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- (v) प्रश्न नं. 1 से 10 प्रत्येक एक-एक अंक के, 11 से 15 प्रत्येक दो-दो अंकों के, तथा 16 और 17 पाँच-पाँच अंकों के हैं और इनमें आंतरिक छूट दी गई है।

भाग-क

1. नब्ज़ क्या है ?
2. विटामिन कितने प्रकार के होते हैं ?
3. 2016 में ओलम्पिक खेलें कहाँ पर हुई ?
4. विटामिन डी की प्राप्ति के स्रोत लिखें।
5. नवीन ओलम्पिक खेलों के पितामह कौन हैं ?
6. श्वास प्रणाली के अंगों के नाम लिखें।

08/B-X

7. पद्म आसन के कोई दो लाभ लिखें।
8. खनिज लवण क्या हैं ?
9. आसन से क्या भाव है ?
10. पहली नवीन ओलम्पिक खेलें कहाँ पर हुई थी ?

1×10=10

भाग-ख

11. गुदों के कार्य लिखें।
12. रक्त का दबाव क्या है ?
13. प्रोटीन से क्या भाव है ?
14. ओलम्पिक शपथ लिखें।
15. हलासन की विधि लिखें।

2×5=10

भाग-ग

16. संतुलित भोजन के बारे में आप क्या जानते हैं ? विस्तारपूर्वक लिखें।

अथवा

नवीन ओलम्पिक खेलों के नियम लिखें।

17. श्वास प्रणाली पर व्यायाम के प्रभाव लिखें।

अथवा

अष्टांग योग के आठ अंगों के बारे में आप क्या जानते हैं ? विस्तारपूर्वक लिखें।

5×2=10

(English Version)

- Note :** (i) You must write the subject-code / paper-code **08/B** 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 serialied as soon as you receive it.
- (iii) Question/s attempted after leaving blank page/s in the answer-book would not be evaluated.
- (iv) All questions are compulsory.
- (v) Question Nos. 1 to 10 carry 1-1 mark each, 11 to 15 carry 2-2 marks each, and 16 and 17 carry 5 marks each and are with internal choice.

Part-A

1. What is Pulse ?
2. How many types of Vitamins the there ?

08/B-X

[Turn over

(4)

3. Where were the Olympic games held in 2016 ?
4. Write the sources of Vitamin-D.
5. Who is the founder of Modern Olympic games ?
6. Write down the organs of Respiration system.
7. Write down any two advantages of Padam Asana .
8. What are the Mineral Salts ?
9. What is meant by Asana ?
10. Where were the first Modern Olympic games held ? 1×10=10

Part-B

11. Write down the functions of the Kidneys.
12. What is Blood Pressure ?
13. What is meant by Protein ?
14. Write down the Olympic Oath.
15. Write down the technique of Hal Asana. 2×5=10

Part-C

16. What do you know about Balanced Diet ? Write in detail.

or

Write down the rules of Modern Olympic games.

17. Write down the effects of exercise on Respiration system.

or

What do you know about the eight organs of Ashtang Yoga ? Write in detail. 5×2=10