

X

2038

ਸਲਾਨਾ ਪਰੀਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION (Theory)

(Punjabi, Hindi and English Versions)

(Morning Session)

Time allowed: Two hours

Maximum Marks: 40

(Punjabi Version)

- ਨੋਟ : (i) ਆਪਣੀ ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਦੇ ਟਾਈਟਲ ਪੰਨੇ ਤੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ ਵਾਲੇ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪੇਪ-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 ਖ਼ਾਲੀ 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 14 ਹਰੇਕ ਦੋ-ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ 15 ਤੋਂ 18 ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 19 ਤੋਂ 20 ਪੰਜ-ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ।

1. ਥਕਾਵਟ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? 1
2. ਪਸ਼ੂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਕੋਈ ਪੰਜ ਸੋਮੇ ਦੱਸੋ । 1
3. ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਿਸਨੇ ਕੀਤੀ ? 1
4. ਇੰਡੀਅਨ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਦੋਂ ਹੋਈ ? 1
5. ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? 1
6. ਇੱਕ ਅਰੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਬਜ਼ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਚਲਦੀ ਹੈ ? 1
7. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? 1
8. ਇੱਛਕ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ? 1
9. ਲਾਲ ਲਹੂ ਕਣਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? 1
10. ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਸ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਹੋਈ ? 1
11. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡੇਟਸ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ । 2
12. ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੰਮ ਲਿਖੋ । 2
13. ਲਹੂ ਦਬਾਅ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ? 2
14. ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? 2
15. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡੇਟਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? 2

16. ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਉੱਪਰ ਚਾਨਣਾ ਪਾਉ ! 3
17. ਕੋਈ ਪੰਜ ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ । 3
18. ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਉੱਪਰ ਨੋਟ ਲਿਖੋ । 3
19. ਯੋਗ ਦੇ ਸਿੱਧਾਂਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਤਾਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ 5
- ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦਾ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ ? ਜਾਂ 5
20. ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦਾ ਹਨ? ਇਸਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ । 5
- ਮਲ-ਨਿਕਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੀ ਹੈ ? ਮਲ-ਨਿਕਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਪਰ ਕਸਰਤ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ? ਜਾਂ 5

(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 पश्चात 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 14 प्रत्येक दो-दो अंकों के, 15 से 18 तीन-तीन अंकों के हैं तथा 19 से 20 पाँच-पाँच अंकों के हैं और इनमें आंतरिक छूट दी गई है।

1. थकावट कितने प्रकार की होती है ? 1
2. पशु प्रोटीन के कोई पाँच स्रोत बतायें। 1
3. अष्टांग योग की रचना किसने की? 1
4. इण्डियन ओलम्पिक एसोसिएशन की स्थापना कब हुई? 1
5. श्वास क्रिया से क्या भाव है ? 1
6. एक स्वस्थ व्यक्ति की नाड़ी एक मिनट में कितनी बार चलती है ? 1
7. संतुलित भोजन के मुख्य तत्व क्या हैं ? 1
8. ऐच्छिक मांसपेशियां क्या होती हैं ? 1
9. लाल रक्त कणों की आयु कितनी होती है? 1
10. प्राचीन ओलम्पिक खेलों की शुरुआत किस देश से हुई ? 1
11. कार्बोहाइड्रेट्स के लाभ बतायें। 2
12. त्वचा के कार्य लिखें। 2
13. रक्त चाप किसे कहते हैं ? 2
14. जीवन धारिता क्या होती है ? 2
15. कार्बोहाइड्रेट्स की कमी से शरीर को क्या हानि पहुँचती है ? 2

16	नवीन ओलम्पिक खेलों के नियमों पर प्रकाश डालें।	3
17	कोई पाँच आसनों के लाभ बतायें।	3
18	प्राचीन ओलम्पिक खेलों पर नोट लिखें।	3
19	योग के सिद्धान्तों पर विस्तृत जानकारी प्रदान करें।	5
	अथवा	
	ऐशियाई खेलों को शुरू करने में भारत के योगदान पर जानकारी दें।	5
20	विटामिन कितने प्रकार के होते हैं ? विटामिन के लोगों का वर्णन करें।	5
	अथवा	
	गल-निकास प्रणाली क्या होती है ? मल-निकास प्रणाली पर कसरत का क्या प्रभाव पड़ता है ?	5

(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 seriated as soon as you receive it.
(iii) Question/s attempted after leaving blank page 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 14 carry 2-2 marks each, 15 to 18 carry 3 marks each, and 19 to 20 carry 5 marks each and are with internal choice.

1.	What are the types of Fatigue ?	1
2.	Write any five sources of animal protein.	1
3.	Who was the founder of Ashtang yoga?	1
4.	When was the Indian Olympic Association formed?	1
5.	What is meant by Respiration ?	1
6	How many times the Pulse of healthy person beats in a minute?	1
7	What are main components of Balanced diet?	1
8	What are voluntary muscles?	1
9	What is life span of Red Blood cell?	1
10	Name the country which started Ancient Olympic games.	1
11	Mention the benefits of Carbohydrates,	2
12	Write the functions of skin.	2
13	What is Blood Pressure ?	2
14	What is Vital Capacity	2

15. Mention the ill-effects on body due to lack of carbohydrates. 2
16. Throw light on rules of modern Olympic games 3
17. Mention the benefits of any five Asanas. 3
18. Write note on Ancient Olympic games. 3
19. Write in detail about principles of yoga. 5
- or
- Discuss the role of India in starting Asian games 5
20. How many types of Vitamins are there ? Explain the benefits of vitamins. 5
- or
- . What is Excretory System? What is effect of exercise on excretory system. 5