

Roll No. ....

08/B

Total No. of Questions : 20]

[Total No. of Printed Pages : 4

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/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 14 ਹਰੇਕ ਦੋ-ਦੋ ਅੰਕ ਵਾਲੇ, 15 ਤੋਂ 18 ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਹਨ ਅਤੇ 19 ਤੋਂ 20 ਪੰਜ-ਪੰਜ ਅੰਕ 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. ਅਸਟਾਂਗ 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

08/B-X

[Turn over

(2)

11. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ 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. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? 3
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 ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ । 5
- ਜਾਂ
- ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦਾ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ ? 5
20. ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਇਸਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ । 5
- ਜਾਂ
- ਮਲ-ਨਿਕਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੀ ਹੈ ? ਮਲ-ਨਿਕਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਪਰ ਕਸਰਤ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ? 5

## (Hindi Version)

- ਨੋਟ : (i) ਅਪਣੀ 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 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

08/B-X

(3)

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 ? 3
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 लाभों का वर्णन करें। 5
- अथवा
- मल-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 serialed as soon as you receive it.
- (iii) Question/s attempted after leaving blank page/s in the answer-book would not be evaluated.

(4)

(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.              | 3 |
| 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 |

08/B-X