

Roll No.
Total No. of Questions : 25]

08/C
[Total No. of Printed Pages : 4

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 ਪੰਨੇ '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 ਪੰਨੇ ਗਿਣ ਕੇ ਦੇਖ ਲਓ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਟਾਈਟਲ ਸਹਿਤ 26 ਪੰਨੇ 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 ਉਬਜੈਕਟਿਵ 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 ਆਸਣ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਲਾਭ ਦੱਸੋ । 1
5. ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? 1
6. ਵੇਫਜ਼ਾ 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 ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨਾ ਕਿੰਨੇ ਗ੍ਰਾਮ ਚਰਬੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ? 1

08/C-X

[Turn over

(2)

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------|---|
| 11. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੇ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ? | 2 |
| 12. ਲਹੂ-ਦਬਾਅ ਕਿਸਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ? | 2 |
| 13. ਬਕਾਵਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? | 2 |
| 14. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਵਧੇ ਦੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ ? | 2 |
| 15. ਉਲੰਪਿਕ ਸਹੂ ਕੀ ਹੈ ? | 2 |
| 16. ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਉੱਪਰ ਨੋਟ ਲਿਖੋ । | 3 |
| 17. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ? ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ । | 3 |
| 18. ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੀ ਨਿਯਮ ਹਨ ? | 3 |
| 19. ਮਲ-ਨਿਕਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਪਰ ਕਸਰਤ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ? | 3 |
| 20. ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਫੋਕਟ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ? | 3 |
| 21. ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮਾਟੋ, ਸਹੂ ਅਤੇ ਝੰਡੇ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ । | 5 |
| 22. ਲਹੂ-ਚੋੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਪਰ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ । | 5 |
| 23. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਿਸਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ? ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹਨ ? | 5 |
| 24. ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ ਅਤੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ । | 5 |
| 25. "ਯੋਗ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ". ਇਸ ਕਥਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ । | 5 |

(Hindi Version)

- ਨੋਟ : (i) अपनी उत्तर-पुस्तिका के मुख्य पृष्ठ पर विषय-कोड/पेपर-कोड वाले छाने में विषय-कोड/पेपर-कोड 08/C 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।
- (iii) कुल 23 प्रश्न करने हैं।
- (iv) प्रश्न नं. 1 से 10, 1-1 अंक वाले प्रश्न हैं। यह ऑब्जेक्टिव टाइप भी हो सकते हैं तथा इनका उत्तर 10 शब्दों तक भी हो सकता है।
- (v) प्रश्न नं. 11 से 15, 2-2 अंकों वाले हैं। इन प्रश्नों का उत्तर 20 शब्दों तक हो सकता है।
- (vi) प्रश्न नं. 16 से 20, 3-3 अंकों वाले प्रश्न हैं जिनका उत्तर लगभग 30 से 50 शब्दों तक हो सकता है।
- (vii) प्रश्न नं. 21 से 25, 5-5 अंकों वाले प्रश्न हैं। इस भाग में कुल पाँच प्रश्न पूरे जाएंगे जिनमें से कोई भी प्रश्न करने ज़रूरी है।

- | | |
|-----------------------------------------------------|---|
| 1. योग से क्या अभिप्राय है ? | 1 |
| 2. प्राचीन ओलम्पिक खेलों की शुरुआत किस देश से हुई ? | 1 |
| 3. एथियाई खेलों का मांटो क्या है ? | 1 |
| 4. पद्म आसन का कोई एक लाभ बताएं। | 1 |

08/C-X

- | | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|---|
| 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. | धक्कट से क्या अभिप्राय है ? | 2 |
| 14. | शरीर में चर्बी की बढ़ोत्तरी से क्या हानि है ? | 2 |
| 15. | ओलम्पिक शपथ क्या है ? | 2 |
| 16. | प्राचीन ओलम्पिक खेलों पर नोट लिखें। | 3 |
| 17. | मांसपेशियां कितने प्रकार की होती हैं ? किस्मों 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 फ़ोकट 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 serialied as soon as you receive it.
- (iii) Question/s attempted after leaving blank page/s in the answer-book would not be evaluated.
- (iii) Attempt 23 questions in all.
- (iv) Q. No. 1-10 carry 1-1 mark each. These can be objective type questions, answer to these questions could be upto 10 words.
- (v) Q. No. 11-15 carry 2-2 marks each. Answer to these questions could be upto 20 words.

(4)

(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 |

08/C-X