

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਬੈਂਕ (QUESTION BANK) NSQF

ਜਮਾਤ (Class) : ਦੱਸਵੀਂ (10TH)

ਟ੍ਰੇਡ (Trade) : ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਖੇਡਾਂ (2 ਸਾਲਾਂ) (Physical Education)

ਵਿਲੱਖਣ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ (For Differently abled students)

Multiple choice Questions.

ਪ੍ਰਸ਼ਨ - 1 ਲਿਖਤੀ ਸੰਚਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

(ੳ) ਬੋਲ ਕੇ (ਅ) ਲਿਖ ਕੇ (ੲ) ਹੱਸ ਕੇ (ਸ) ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ - 2 ਈ-ਮੇਲ (E-mail) ਕਿਹੜਾ ਸੰਚਾਰ ਹੈ ?

(ੳ) ਜੁਬਾਨੀ ਸੰਚਾਰ (ਅ) ਲਿਖਤੀ ਸੰਚਾਰ (ੲ) ਗੈਰ-ਜੁਬਾਨੀ ਸੰਚਾਰ (ਸ) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ- 3 ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਹੀਦੀ ਹੈ?

(ੳ) ਐੱਖੇ ਸ਼ਬਦ (ਅ) ਸੋਖੇ ਸ਼ਬਦ (ੲ) ਬਹੁਤ ਐੱਖੇ ਸ਼ਬਦ (ਸ) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-4 ਚਿੱਠੀ ਲਿਖਣਾ ਕਿਹੜਾ ਸੰਚਾਰ ਹੈ ?

(ੳ) ਲਿਖਤ ਸੰਚਾਰ (ਅ) ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ (ੲ) ਇਸ਼ਾਰਿਆ ਵਾਲਾ ਸੰਚਾਰ (ਸ) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-5. ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਸਾਟਕਟ ਕੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਾਟਾ ਪੇਸਟ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

(ੳ) Ctrl+C (ਅ) Ctrl+P (ੲ) Ctrl+V (ਸ) Ctrl+X

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-6 ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਦਾ ਹੈ?

(ੳ) ਸੰਗੀਤ ਸੁਣ ਕੇ (ਅ) ਸੋ ਕੇ (ੲ) ਯੋਗਾ ਕਰਕੇ (ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-7 ਸਵੈ-ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(ੳ) ਤਿੰਨ (ਅ) ਦੋ (ੲ) ਚਾਰ (ਸ) ਪੰਜ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-8 ਸਾਨੂੰ ਮੋਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

(ੳ) ਐੱਖੇ (ਅ) ਗੁੰਝਲਦਾਰ (ੲ) ਸੋਖੇ (ਸ) ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-9 ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਸਾਟਕਟ ਕੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਾਟਾ ਕਾਪੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

(ੳ) Ctrl + A (ਅ) Ctrl+C (ੲ) Ctrl+Z (ਸ) Ctrl+Y

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-10 which of these sentences in active voice?

(ੳ) A movie is being watched by them.

(ਅ) The car was repaired by Raju

(ੲ) He is reading a book.

(ਸ) The thief was being chased by police man.

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-11 'ਸਰਵਿਸ ਕਰਨਾ' ਕਿਸ ਖੇਡ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ?

(ੳ) ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ (ਅ) ਵਾਲੀਬਾਲ (ੲ) ਕੱਬਡੀ (ਸ) ਖੇ-ਖੇ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-12 ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਗੁਣ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?

(ੳ) ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਬੰਦ (ਅ) ਦੇਸਤਾਨਾ ਰੱਵਈਆ (ੲ) ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ (ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-13 ਵਾਲੀਬਾਲ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

(ੳ) 10 ਮੀਟਰ (ਅ) 11 ਮੀਟਰ (ੲ) 18 ਮੀਟਰ (ਸ) 19 ਮੀਟਰ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-14 ਵਾਲੀਬਾਲ ਕੋਰਟ ਦੀ ਚੋੜਾਈ ਦੱਸੋ?

(ੳ) 12 ਮੀਟਰ (ਅ) 11 ਮੀਟਰ (ੲ) 10 ਮੀਟਰ (ਸ) 9 ਮੀਟਰ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-15 'ਡਰਿਬਲਿੰਗ' (Dribbling) ਕਿਸ ਖੇਡ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ?

(ੳ) ਕੱਬਡੀ (ਅ) ਬਾਸਕਟਬਾਲ (ੲ) ਖੇ-ਖੇ (ਸ) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-16 ਫ੍ਰੀ ਪਲੇਅ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

(ੳ) ਪੇਟਿੰਗ (ਅ) ਡਰਾਇੰਗ (ੲ) ਰੰਗ ਭਰਨਾ (ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-17 ਵਾਲੀਬਾਲ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿੰਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

(ੳ) 12 (ਅ) 13 (ੲ) 14 (ਸ) 15

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-18 ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ?

(ੳ) ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਮੁਲਾਂਕਣ (ਅ) ਸੁਰੂਆਤੀ ਮੁਲਾਂਕਣ (ੲ) ਸੰਖੇਪ ਮੁਲਾਂਕਣ (ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-19 ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ?

(ੳ) ਕਾਰਜ ਨਿਗਰਾਨੀ (ਅ) ਵਿੱਤੀ ਨਿਗਰਾਨੀ (ੲ) ਸੰਸਥਾਗਤ ਨਿਗਰਾਨੀ (ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-20 ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਮੁਹਾਰਤ ਚੁਣੋ।

(ੳ) ਡਰਿਬਲਿੰਗ (ਅ) ਸ਼ੂਟਿੰਗ (ੲ) ਜੰਪਿੰਗ (ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-21 ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਕੋਰਟ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੱਸੋ?

(ੳ) 20 ਮੀਟਰ (ਅ) 21 ਮੀਟਰ (ੲ) 22 ਮੀਟਰ (ਸ) 28 ਮੀਟਰ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-22 ਵਾਲੀਬਾਲ ਖੇਡ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਮੁਹਾਰਤ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

(ੳ) ਸਮੈਸ਼ (ਅ) ਪਾਸ ਦੇਣਾ (ੲ) ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ (ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-23 ਬਾਲ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਚੈਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਹਵਾ (ਅ) ਰੰਗ (ੲ) ਪਲਾਸਟਿਕ (ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-24 ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ?

(ੳ) ਪੱਥਰ (ਪੱਤੇ) (ੲ) ਕੰਕਰ (ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ -25 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਦੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

- (ੳ) ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (ਅ) ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ  
(ੲ) ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਅਉਣ ਤੇ (ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-26 ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਕਦੋਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

- (ੳ) 30 ਅਗਸਤ (ਅ) 29 ਅਗਸਤ (ੲ) 28 ਅਗਸਤ (ਸ) 27 ਅਗਸਤ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-27 ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

- (ੳ) ਹਥ ਧੋਣੇ (ਅ) ਵਾਲ ਧੋਣੇ (ੲ) ਮੂੰਹ ਧੋਣਾ (ਸ) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-28 ਸੁਰੂਆਤੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਔਜ਼ਾਰ ਦੀ ਖੋਣ ਕਰੋ ।

- (ੳ) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣਾ (ਅ) ਇੰਟਰਵਿਊ (ੲ) ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ (ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-29 ਕਿਹੜਾ ਆਸਣ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਆਸਣ ਹੈ?

- (ੳ) ਤਾੜ ਆਸਣ (ਅ) ਪਦਮ ਆਸਣ (ੲ) ਤਿਕੋਣ ਆਸਣ (ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-30 ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- (ੳ) ਘਬਰਾਉਣਾ ਚਹੀਦਾ ਹੈ (ਅ) ਹੌਸਲਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ੲ) ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਕੋਈ ਨਹੀਂ

### Match the Following

ਕਾਲਮ-A

ਕਾਲਮ-B

- |                               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| 1. ਵਾਲੀਬਾਲ ਕੋਰਟ ਦੀ ਲੰਬਾਈ      | ਬਸਾਕਟਬਾਲ ਖੇਡ          |
| 2. ਵਾਲੀਬਾਲ ਨੈਟ ਦੀ ਉਚਾਈ (ਲੜਕੇ) | ਸੰਗੀਤ ਸੁਣ ਕੇ          |
| 3. ਫੋਨ ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ              | ਲਿਖਤੀ ਸੰਚਾਰ           |
| 4. ਸਰਵਿਸ ਕਰਨਾ                 | Ctrl+C                |
| 5. ਚਿੱਠੀ ਲਿਖਣਾ                | ਵਾਲੀਬਾਲ ਖੇਡ           |
| 6. ਕਾਪੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਟਕਟ ਕੀਅ     | ਜੁਬਾਨੀ ਸੰਚਾਰ          |
| 7. ਤਣਾਅ ਦੂਰ                   | 2.43 ਮੀਟਰ             |
| 8. ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਹੁਨਰ              | 18 ਮੀਟਰ               |
| 9. ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਕਿਸਮ            | 9 ਮੀਟਰ                |
| 10. ਫ੍ਰੀ ਪਲੇਅ                 | ਫ੍ਰੀ ਪਲੇਅ             |
| 11. ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ          | ਹਵਾ ਚੈਕ               |
| 12. ਡਾਟਾ ਪੇਸਟ ਲਈ ਸ਼ਾਟਕਟ ਕੀਅ   | ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ    |
| 13. 'ਸੰਚਾਰ' ਸ਼ਬਦ              | 28 ਮੀਟਰ               |
| 14. ਚੰਗੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਗੁਣ        | ਖੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ |
| 15. ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਕੋਰਟ ਦੀ ਲੰਬਾਈ    | ਲਾਤੀਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸ਼ਬਦ  |

16. ਤਾੜ ਆਸਣ	ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਬੰਦ
17. ਪਦਮ ਆਸਣ	ਕਾਰਜ ਨਿਗਰਾਨੀ
18. ਬਾਲ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਪੇਟਿੰਗ ਕਰਨਾ
19. ਪੇਟਿੰਗ ਕਰਨਾ	ਸੰਖੇਪ ਮੁਲਾਂਕਣ
20. ਵਾਲੀਬਾਲ ਕੋਰਟ ਦੀ ਚੋੜਾਈ	Ctrl+V
21. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ	ਈਮੇਲ ਕਰਨਾ
22. ਲਿਖਤੀ ਸੰਚਾਰ	ਸਵ ਆਸਣ
23. ਕੁੜਾ ਸੁੱਟਣਾ	ਇੰਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੰਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ
24. ਜੁਬਾਨੀ ਸੰਚਾਰ	Preposition
25. And	2 ਕਿਸਮਾਂ
26. On	ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
27. ਸਵੈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	ਫੋਨ ਕਾਲ ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ
28. ਲੇਟਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲਾ ਆਸਣ	Conjunction
29. ਆਈ.ਸੀ.ਟੀ.	12
30. ਵਾਲੀਬਾਲ ਦੇ ਕੁੱਲ ਖਿਡਾਰੀ	ਕੂੜਾਦਾਨ

### Fill ups.

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-1 .....ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਸੰਚਾਰ ਹੈ। (ਚਿੱਠੀ ਲਿੱਖਣਾ/ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-2 .....ਇੱਕ ਜੁਬਾਨੀ ਸੰਚਾਰ ਹੈ। (ਫੋਨ ਕਾਲ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ/ਈਮੇਲ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-3 .....ਸ਼ਾਟਕਟ ਕੀਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਾਟਾ ਕਾਪੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (Ctrl+Z/Ctrl+C)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-4 ਜੁਬਾਨੀ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ.....ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। (ਅੱਖੇ/ਸੱਖੇ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-5 Ram.....Sham are Friend. (Or/And)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-6 ਚਿੱਠੀ ਲਿਖਣਾ.....ਸੰਚਾਰ ਹੈ। (ਲਿਖਤੀ/ਜੁਬਾਨੀ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-7 The boy.....swimming. (is/are)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-8 ਐਨਟੀਵਾਈਰਸ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੰਪਿਊਟਰ.....ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਖਰਾਬ/ਸੁਰੱਖਿਅਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-9 ਕੰਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ.....ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। (ਪੰਜਾਬੀ/ਲੈਟਿਨ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-10 ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ.....ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਜੰਕ/ਸੰਤੁਲਿਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-11 'ਸਰਵਿਸ ਕਰਨਾ'.....ਖੇਡ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। (ਵਾਲੀਬਾਲ/ਕਬੱਡੀ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-12 .....ਆਸਣ ਬੈਠਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਆਸਣ ਹੈ। (ਤਾੜ ਆਸਣ/ਪਦਮ ਆਸਣ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-13 ਬਾਲ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦੀ...ਚੈਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। (ਹਵਾ/ਪਲਾਸਟਿਕ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-14 ਵਾਲੀਬਾਲ ਕੋਰਟ ਦੀ ਲੰਬਾਈ.....ਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (19ਮੀਟਰ/18ਮੀਟਰ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-15 ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਕੋਰਟ ਦੀ ਲੰਬਾਈ..... ਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (28 ਮੀਟਰ/27 ਮੀਟਰ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-16 ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ.....ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। (ਹੱਥ/ਪੈਰ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-17 .....ਆਸਣ ਲੇਟਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਆਸਣ ਹੈ। (ਪਦਮ ਆਸਣ/ਸ਼ਵ ਆਸਣ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-18 'ਸੁਟਿੰਗ' ਸ਼ਬਦ.....ਖੇਡ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ (ਕੱਬਡੀ/ਬਾਸਕਟਬਾਲ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-19 .....ਇੱਕ ਫ੍ਰੀ ਪਲੇਅ ਹੈ। (ਪੇਂਟਿੰਗ ਕਰਨਾ/ਹਾਕੀ ਖੇਡਣਾ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-20 ਵਾਲੀਬਾਲ ਨੈੱਟ ਦੀ ਉਚਾਈ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ .....ਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (2.24 ਮੀਟਰ/2.43 ਮੀਟਰ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-21 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ.....ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਘਬਰਾਉਣਾ/ਹੌਸਲਾ ਰੱਖਣਾ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-22 ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਕੋਰਟ ਦੀ ਚੌੜਾਈ.....ਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (15 ਮੀਟਰ/16 ਮੀਟਰ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-23 ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਦਿਵਸ.....ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (298 ਅਗਸਤ/ 29 ਅਗਸਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-24 'ਸਪਿਕਿੰਗ'.....ਖੇਡ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ। (ਵਾਲੀਬਾਲ/ਕੱਬਡੀ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-25 ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿੱਚ..... ਵਾਲਾ ਗੁਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਦੇਸਤਾਨਾ/ਗੁੱਸੇ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-26 ਰੋਗੀ ਦੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ.....ਚੈਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਜਾਤ/ ਸਾਹ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-27 ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ.....ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। (ਪੱਥਰ/ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-28 ਵਾਲੀਬਾਲ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ.....ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (6/7)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-29 .....ਨਿਗਰਾਨੀ ਖਰਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। (ਪ੍ਰਸੰਗ/ਵਿੱਤੀ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-30 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ.....ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਬਾਅਦ/ਪਹਿਲਾਂ)

## ਜਮਾਤ- ਦਸਵੀਂ

### ਵਿਸ਼ਾ- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਖੇਡਾਂ (2 ਸਾਲਾਂ)

#### True and False

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-1 ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਐੱਖ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-2 'ਚਿੱਠੀ ਲਿਖਣਾ' ਲਿਖਤੀ ਸੰਚਾਰ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-3 'ਸੰਚਾਰ' ਸ਼ਬਦ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-4 ਫੋਨ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜੁਬਾਨੀ ਸੰਚਾਰ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-5 ਈਮੇਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਗੈਰ ਜੁਬਾਨੀ ਸੰਚਾਰ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-6 ਸਾਨੂੰ ਕੂੜਾ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-7 ਕੰਪਿਊਟਰ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਰਮ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-8 ਕੰਪਿਊਟਰ ਵਿੱਚ ਡਾਟਾ ਕਾਪੀ ਕਰਨ ਲਈ Ctrl+Z ਸ਼ਾਟਕਟ ਕੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।  
(ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-9 ਐਂਟੀਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇ ਵਾਈਰਸ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। (ਸਹੀ/ ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-10 ਜੁਬਾਨੀ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਸੇਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-11 'ਪੇਟਿੰਗ ਕਰਨਾ' ਫ੍ਰੀ ਪਲੇਅ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ। (ਸਹੀ/ ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-12 ਵਾਲੀਬਾਲ ਕੋਰਟ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 9 ਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-13 ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਅਧਿਆਪਕ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-14 'ਪਦਮ ਆਸਣ' ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਆਸਣ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-15 'ਸ਼ੂਟਿੰਗ' ਸ਼ਬਦ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖੇਡ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-16 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-17 ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਕੋਰਟ ਦੀ ਚੌੜਾਈ 28 ਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।(ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-18 ਵਾਲੀਬਾਲ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕੁਲ ਖਿਡਾਰੀ 6 ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-19 ਬਾਲ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਲ ਦੀ ਹਵਾ ਚੈਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-20 ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-21 ਖੇਡ ਮੈਦਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੱਥਰ ਆਦਿ ਹੋਣੇ ਚਹੀਦੇ ਹਨ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-22 ਵਾਲੀਬਾਲ ਨੈਟ ਦੀ ਉਚਾਈ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ 2.43 ਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-23 ਫ੍ਰੀ ਪਲੇਅ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮੱਹਤਵ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-24 ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘਬਰਾਉਣਾ ਚਹੀਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-25 ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਦੀ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।(ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-26 ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਦੇਸਤਾਨਾ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-27 ਕਾਰਜ ਨਿਗਰਾਨੀ ਇੱਕ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-28 'ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣਾ' ਸੁਰੂਆਤੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਐਜ਼ਾਰ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-29 ਮੁਲਾਂਕਣ ਸਕੂਲ, ਕਲਾਸ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਵਿਦਿਅਕ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹੈ।(ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-30 ਤਾੜ ਆਸਣ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਆਸਣ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

### 3 Marks Questions (Very Short)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-1 ਲਿਖਤੀ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਓ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-2 ਜੁਬਾਨੀ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਓ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-3 ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-4 ICT ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-5 ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਇਨਪੁੱਟ ਡਿਵਾਇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-6 ਜੁਬਾਨੀ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-7 ਅਸੀਂ ਈਮੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-8 ਸਚਾਰ ਚੱਕਰ ਦਾ ਅੰਤਿਮ ਪੜਾਅ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-9 ਕੀ-ਬੋਰਡ ਕਿਹੜਾ ਡਿਵਾਇਸ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-10 ਕਿਸੇ ਫਾਇਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਸਾਰਟਕੱਟ ਕੀਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-11 'ਚਿੱਠੀ ਲਿਖਣਾ' ਕਿਹੜੇ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-12 ਕੰਪਿਊਟਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-13 ਸਾਨੂੰ ਕੂੜਾ ਕਿੱਥੇ ਸੁੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-14 ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-15 ਕੰਪਿਊਟਰ ਆਊਟਪੁੱਟ ਡਿਵਾਇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-16 ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਖੇਡ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-17 ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਆਸਣ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-18 ਚੰਗੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਗੁਣ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-19 ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖੇਡ ਦਾ ਇੱਕ ਹੁਨਰ (SKILL) ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-20 ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਲਿਖੋ।

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-21 ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-22 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਰਵਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-23 ਵਾਲੀਬਾਲ ਖੇਡ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਢਲਾ ਹੁਨਰ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-24 ਸਿਸਟਾਚਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-25 CPR ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-26 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਦੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-27 ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-28 ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-29 ਫ੍ਰੀ ਪਲੇਅ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਓ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-30 ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਦਾ ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-31 ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਚੈਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-32 ਵਾਲੀਬਾਲ ਕੋਰਟ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਕਿੰਨੇ ਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-33 ਸਰਵਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਿਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-34 ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਕੋਰਟ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-35 ਸਵ ਆਸਣ ਕਿਹੜੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹਰੇਣ ਵਾਲਾ ਆਸਣ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-36 ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਅੰਕ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਕਿਸ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-37 'ਬਲਾਕ' ਕਰਨਾ ਕਿਸ ਖੇਡ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-38 ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-39 ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-40 ਬਾਲ ਜਾਂ ਗੇਂਦ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

#### 4 Marks Questions ( short Type)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-1 ਸੰਚਾਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-2 ਜੁਬਾਨੀ ਸੰਚਾਰ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-3 ਲਿਖਤੀ ਸੰਚਾਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-4 ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-5 ਸੰਚਾਰ ਸਕਿੱਲ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਭਾਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-6 ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-7 ਫੀਡਬੈਕ ਕਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?



- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-8 ਸਵੈ-ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-9 ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਗੋਲ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆਂ ਤਰੀਕੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-10 ਅਸੀਂ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-11 ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-12 ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਪੀਡ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-13 ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋਗੇ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-14 ਸਵੈ-ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕੀ ਹੈ। ਸਵੈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-15 ਕਿਸੇ ਤਿੰਨ ਆਊਟਪੁੱਟ ਡਿਵਾਇਸ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-16 ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਗੁਣ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-17 ਵਾਲੀਬਾਲ ਖੇਡ ਦੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਨਿਯਮ ਦੱਸੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-18 ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀ ਹੈ? ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-19 ਯੋਗ ਆਸਣ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਫਾਈਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-20 ਮੁੜ ਵਸੇਵੇ (ਪੁਨਰਵਾਸ) ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-21 ਮੁੜ ਵਸੇਵੇ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-22 ਫਰੀ ਪਲੇਅ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਰੀ ਪਲੇਅ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-23 ਵਾਲੀਬਾਲ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਲੇਬਲ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-24 ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-25 ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-26 ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਦਵੇਗੇ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-27 ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਮੁਹਰਤਾਂ (ਹੁਨਰ) ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-28 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ (ਪ੍ਰਬੰਧਕ) ਦੁਆਰਾ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-29 ਮੁੱਢਲੇ ਸਲੀਕੇ ਦੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-30 ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-31 ਫਰੀ ਪਲੇਅ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਉਦਹਾਰਣਾ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-32 ਫਰੀ ਪਲੇਅ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-33 ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਦੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਲਾਭ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-34 ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-35 ਵਾਲੀਬਾਲ ਖੇਡ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਢਲੇ ਹੁਨਰ ਲਿਖੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ-36 ਸ਼ਿਸਟਾਚਾਰ ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-37 ਕੋਈ ਚਾਰ ਯੋਗ ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-38 ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-39 ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖੇਡ ਦੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-40 ਵਪਾਰਕ ਸਦਾਚਾਰ ਦੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ।