

## ਜਮਾਤ ਅੱਠਵੀਂ

### ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ

2022-23

### ਵਿਲੱਖਣ ਸਮੱਰਥਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਬੈਂਕ

#### ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਅਜੋਕੀ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ?
  2. ਇੱਕ ਹਾਦਸਾਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ?
  3. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਉਦੇਸ਼ ਲਿਖੋ।
  4. ਭੋਜਨ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ?
  5. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
  6. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
  7. ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ?
  8. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਹੜੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
  9. ਸਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
  10. ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਤੱਤ ਹਨ?
  11. ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਨਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿਹੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
  12. ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
  13. ਕਿਲਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦਾ ਖੇਡ ਮੇਲਾ ਕਿੰਨਾਂ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਦਾ ਹੈ?
  14. ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਦਾ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਮੈਡਲ ਹੈ?
  15. ਨਸੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਕੀ ਗਵਾਅ ਬੈਠਦਾ ਹੈ?
  16. ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦਾ ਨੰਬਰ ..... ਹੈ?
  17. ਜ਼ਖਮੀ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ..... ਨਾ ਕਰੋ।
  18. ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਬਰਤਨ..... ਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਲੀ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
  19. .... ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧੋ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
  20. ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ..... ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
  21. ਵਿਟਾਮਿਨ..... ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਨਸ਼ੀਲ ਹੈ।
  22. ਇੱਕ ਦਿਨ ਰਾਣਾ ਗੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸੋਢੀ..... ਦੇ ਫ਼ਾਰਮ ਹਾਊਸ ਤੇ ਗਏ।
  23. ਕਈ ਵਾਰੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਟੁੱਟਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ..... ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਮੋੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
  24. ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮਾਹੌਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਾ ਆਪਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ..... ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ।
  25. ਅਨੁਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦਾ ..... ਅੱਗ ਆਸਵ ਹੈ।
  26. .... ਭਟਕੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰਾਹ ਪਾਉਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ।
  27. ਯੋਗ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ..... ਬਣਦਾ ਹੈ।
  28. ਖੇਡ, ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ..... ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
  29. ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ..... ਹੈ।
  30. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ..... ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ**
31. ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਨੰਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?  
ਉ) 109                      ਅ) 107                      ਏ) 108                      ਸ) 110
  32. ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?  
ਉ) 3                              ਅ) 4                              ਏ) 5                              ਸ) ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ
  33. ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉ)ਅੰਦਗਤੇ ਦਾ                      ਅ)      ਕੰਨਾਂ ਦਾ                      ਏ) ਦਿਲ ਦਾ                      ਸ) ਗਲੇ ਦਾ

34. ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿੰਨੇ ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ  
ਉ) ਦਾਲਾਂ                      ਅ) ਦੁੱਧ                      ਏ) 800 ਗ੍ਰਾਮ                      ਸ) 600 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ 500 ਗ੍ਰਾਮ
35. ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਕਿਹੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
ਉ) ਦਾਲਾਂ                      ਅ) ਦੁੱਧ                      ਏ) ਮੀਟ                      ਸ) ਫਲ
36. ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ  
ਉ) ਦੁੱਧ                      ਅ) ਭੋਜਨ                      ਏ) ਧੁੱਪ ਤੋਂ                      ਸ) ਹਵਾ ਤੋਂ
37. ਪਿੰਡ ਕਿਲਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਵਾਸੀਆਂ ਨੇ ਕਿੰਨੇ ਈ. ਵਿੱਚ ਗਰੇਵਾਲ ਸਪੋਰਟਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਗਠਨ ਕੀਤਾ  
ਉ) 1935 ਈ.                      ਅ) 1940 ਈ.                      ਏ) 1933 ਈ.                      ਸ)1879ਈ.
38. ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਦਾ ਜਨਮ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ  
ਉ)1980 ਵਿੱਚ                      ਅ)1982                      ਏ) 1990                      ਸ)1909
39. ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਖੇਡ ਹੈ  
ਉ) ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ                      ਅ)ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ                      ਏ) ਤੈਰਾਕੀ                      ਸ)ਫੁੱਟਬਾਲ
40. ਖੇਡਾਂ, ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕੀ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ  
ਉ) ਆਗਿਆਕਾਰੀ                      ਅ) ਹੰਕਾਰੀ                      ਏ) ਇਮਾਨਦਾਰ                      ਸ)ਗੁੱਸੇ ਵਾਲਾ
41. ਖਿਡਾਰੀ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਾਮ-ਸਵੇਰੇ ਖੇਡ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
ਉ)ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ                      ਅ)ਹੌਂਸਲਾ                      ਏ) ਜ਼ੋਰ                      ਸ)ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ
42. ਯੋਗ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।  
ਉ)ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ                      ਅ)ਸਿੱਖਿਆ ਦਾਇਕ                      ਏ) ਨਿੱਤਰ                      ਸ)ਕੋਈ ਨਹੀਂ
43. ਯੋਗ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ  
ਉ) ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਾਧਨਾ                      ਅ)ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ                      ਏ) ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਾਕਤ                      ਸ)ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੰਮਜ਼ੋਰੀ
44. ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਅੰਗ ਆਸਵ ਹੈ  
ਉ)ਪਹਿਲਾ                      ਅ)ਦੂਜਾ                      ਏ) ਤੀਜਾ                      ਸ)ਚੌਥਾ
45. ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਅੰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ  
ਉ)6                      ਅ)7                      ਏ) 8                      ਸ)9
46. ਨਸ਼ੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ  
ਉ)ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ                      ਅ)ਮਾੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ                      ਏ) ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ                      ਸ)ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ
47. ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਂਝਪਣ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ  
ਉ) ਏ                      ਅ)ਬੀ                      ਏ) ਸੀ                      ਸ)ਡੀ
48. **ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ**  
ਉ) ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣ ਤੋਂ                      ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪੇਟ ਭਾਰ ਲਿਟਾਓ  
ਅ) ਸ਼ੈਫਰ ਢੰਗ ਰਾਹੀਂ ਬਣਾਉਣੀ ਸਾਹ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ                      ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ  
ਏ) ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ                      ਉਮਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੈ  
ਸ) ਭੋਜਨ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ                      108 ਨੰ. ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
49. ਉ) ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਅਕਾਰ ਅਨੁਸਾਰ                      ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ  
ਅ) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ                      ਕੱਚੇ ਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ  
ਏ) ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ                      ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

- |                              |                                  |
|------------------------------|----------------------------------|
| 50. ਉ) ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ       | ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ        |
| ਅ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ       | ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ |
| ੲ) ਵਿਟਾਮਿਨ                   | ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ                       |
| ਸ) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ                | ਛੇ ਪ੍ਰਕਾਰ                        |
| 51. ਉ) ਕਿਲਾ ਰਾਏਪੁਰ           | ਸੀ                               |
| ਅ) ਵਿਟਾਮਿਨ                   | ਪੰਜਾਬ                            |
| ੲ) ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ              | ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ                       |
| ਸ) ਧੁੱਪ                      | ਖੇਡ                              |
| 52. ਉ) ਦੁਰਘਟਨਾ               | ਮੁੱਢਲਾ ਸਹਾਇਕ                     |
| ਅ) ਜ਼ਖਮੀ                     | ਐਂਬੂਲੈਂਸ                         |
| ੲ) ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ                  | ਸਾਹ                              |
| ਸ) ਸੈਫਰ ਢੰਗ                  | ਕਾਰਡੀਉ                           |
| 53. ਉ) ਸਾਹ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ     | ਓ.ਆਰ.ਐਸ                          |
| ਅ) ਪੈਕਟ                      | ਰੇਗੀ                             |
| ੲ) ਹਸਪਤਾਲ                    | 108                              |
| ਸ) ਐਂਬੂਲੈਂਸ                  | ਡਾਕਟਰ                            |
| 54. ਉ) ਉਲੰਪਿਕ                | ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰ                      |
| ਅ) ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਬਾਜੀ              | ਖੇਡਾਂ                            |
| ੲ) ਭੋਜਨ                      | ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਕੇ                      |
| ਸ) ਫਲ                        | ਪੱਕਾ                             |
| 55. ਉ) ਪਨੀਰ                  | ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ                       |
| ਅ) ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ                 | ਮੱਖਣ, ਕਲੇਜੀ                      |
| ੲ) ਧੁੱਪ                      | ਅੰਦਰਾਤਾ                          |
| ਸ) ਕਿਲਾਰਾਏ ਪੁਰ               | ਖੇਡਾਂ                            |
| 56. ਉ) ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਵਜ਼ਨ ਢੁੱਕਣਾ | ਨਸ਼ੇ                             |
| ਅ) ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ          | ਖੇਡਾਂ                            |
| ੲ) ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ    | ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ                    |
| ਸ) ਯੋਗ ਦਾ ਟੀਚਾ               | ਯੋਗ                              |
| 57. ਉ) ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ     | ਸੈਮੀਨਾਰ                          |
| ਅ) ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਭੈੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ     | ਸਰੀਰਿਕ ਪੱਖ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ            |
| ੲ) ਵਿਹਾਰ                     | ਰੋਕਥਾਮ                           |
| ਸ) ਨਸ਼ੇ ਦੀ                   | ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ                      |
| 58. ਉ) ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ         | ਭੋਜਨ                             |
| ਅ) ਸੰਤੁਲਿਤ                   | ਜ਼ਖਮੀ                            |
| ੲ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ                   | ਪਸ਼ੂ                             |
| ਸ) ਜੀਵ ਪ੍ਰੋਟੀਨ               | ਪੇਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ                      |
| 59. ਉ) ਖਣਿਜ ਲੂਣ              | ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਮਾਤਰਾ     |
| ਅ) ਜਲਵਾਯੂ                    | ਪਾਣੀ                             |
| ੲ) ਲਿੰਗ                      | ਕਰਮਚਾਰੀ                          |
| ਸ) ਦਫ਼ਤਰੀ ਕੰਮ                | ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ                  |

|                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| 60. ਉ) ਚਰਬੀ             | ਵਿਟਾਮਿਨ            |
| ਅ) ਪਸ਼ੂ ਚਰਬੀ            | ਪ੍ਰੋਟੀਨ            |
| ੲ) ਸੀ                   | ਦੁੱਧ               |
| ਸ) ਮੈਡਲ                 | ਏਸ਼ੀਆ              |
| 61. ਉ) ਪਕਾਉਣਾ           | ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ       |
| ਅ) ਦੁੱਧ                 | ਭੋਜਨ               |
| ੲ) ਲਚਕ                  | ਖੇਡਾਂ              |
| ਸ) ਪੇਂਡੂ                | ਯੋਗ                |
| 62. ਉ) ਅਟੁੱਟ ਰਿਸ਼ਤਾ     | ਖਿਡਾਰੀ             |
| ਅ) ਆਗਿਆਕਾਰੀ             | ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ |
| ੲ) ਨਸ਼ੇ                 | ਯੋਗ                |
| ਸ) ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ | ਬੇਕਾਰ              |

### ਸੰਖੇਪ ਆਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ।
- CPR ਦੇ ਪੂਰੇ ਸ਼ਬਦ ਕੀ ਹਨ?
- ਪੇਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਕੀ ਹੈ?
- ਸਰੀਰਿਕ ਆਕਾਰ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?
- ਜੀਵ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕੀ ਹਨ?
- ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਲਿਖੋ।
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਦੀ ਘਟ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਦੀਆਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?
- ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?
- ਸਮੇਂ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?
- ਆਪਸੀ ਮਿਲਵਰਤਣ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਾਣਯਾਮ ਕੀ ਹੈ?
- ਅਧਿਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਾਰਜ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਮਿੱਤਰ ਮੰਡਲੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਕੀ ਹੈ?
- ਸੈਮੀਨਾਰ ਲਗਾਉਣੇ ਕੀ ਹਨ?
- ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕੀ ਹੈ?
- ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।  
ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਰੁਜ਼ਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?
- ਯੋਗ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ
- ਅਸਟਾਂਗ ਯੋਗ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ 4 ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
- ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਦਿਓ।
- ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦਿਓ।
- ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਦੀਆਂ ਮਾਣ-ਮੱਤਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

91. ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ ਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।
92. ਕਿਲਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਨਵੀਨ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਿਰਿਆ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
93. ਪੇਂਡੂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
94. ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ? ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
95. ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ਇਸ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਲਿਖੋ।
96. ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੋਈ 10 ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ।
97. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
98. ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਜ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
99. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ।
100. ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
101. ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
102. ਧਾਰਨਾ, ਧਿਆਨ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।