

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਬੈਂਕ (Question Bank) NSQF ਬਾਰਵੀ 10+2

ਟ੍ਰੈਡ: ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

(ਵਿਲੱਖਣ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆ ਲਈ)

Part-A

Multiple-choice Questions (MCQ1-30)

(ਦੇ ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਉੱਤਰ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ।

(ੳ) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ (ਅ) ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ (ੲ) ਚੈੱਕ (ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ।

(ੳ) ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ (ਅ) ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ (ੲ) ਸੰਖੇਪ (ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕੀ ਹਨ ।

(ੳ)ਦੁਰਘਟਨਾ(ਅ)ਕੁਦਰਤੀ ਆਫਤ(ੲ)ਸੱਟਾ ਲੱਗਣ (ਸ)ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4.ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

(ੳ)ਫੁੱਟਬਾਲ (ਅ) ਸਫਾਈ (ੲ) ਕੂੜਾ-ਕੜਕਟ (ਸ) ਰੋੜ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5.ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਦੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(ੳ) ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੇ (ਅ) ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ (ੲ) ਡਾਕਟਰ ਆਉਣ ਤੇ

(ਸ) ਮਰੀਜ ਦੇ ਸੱਟ ਪਹਿਲਾ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ.6.ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

(ੳ) 11 (ਅ) 12(ੲ) 13(ਸ) 14

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7.ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਨੈੱਟ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਕਿੰਨੀ ਹੈ।

(ੳ)152.4 ਸੈ:ਮੀ(ਅ) 2ਮੀ (ੲ) 3ਮੀ (ਸ) 4ਮੀ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ.8.ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਕਿਹੜਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

(ੳ)A (ਅ) B (ੲ)C (ੲ)D

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੰਮ ਹੈ।

(ੳ)ਤਾਪਮਾਨ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣਾ(ਅ)ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ
ਰੋਕਥਾਮ (ੲ)ਉਰਜਾ (ਸ) ਭਾਰ ਵਧਾਉਣਾ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉਰਜਾ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(ੳ)ਭੋਜਨ (ਅ)ਪਾਣੀ(ੲ)ਧੁੱਪ (ਸ)ਫਲ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11. ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(ੳ)ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ (ਅ)ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ(ੲ)ਚਾਰ ਪ੍ਰਕਾਰ
(ਸ)ਪੰਜ ਪ੍ਰਕਾਰ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12. ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(ੳ)ਛੇ ਪ੍ਰਕਾਰ(ਅ)ਪੰਜ ਪ੍ਰਕਾਰ(ੲ)ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ
(ਸ) ਸੱਤ ਪ੍ਰਕਾਰ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13. ਵਾਲੀਬਾਲ ਕੋਰਟ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

(ੳ)18 ਮੀ (ਅ)13ਮੀ (ੲ)14ਮੀ (ਸ) 15ਮੀ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14. ਵਾਲੀਬਾਲ ਨੈੱਟ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(ੳ)1ਮੀ (ਅ)3ਮੀ (ੲ)4 ਮੀ (ਸ) 1.50 ਮੀ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15. ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ੳ)ਪਨੀਰ (ਅ)ਦਾਲ (ੲ)ਪਾਣੀ (ਸ)ਚਾਹ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16. ਫਲ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(ੳ)ਫਲਦਾਰ ਬੂਟਿਆਂ ਤੋਂ (ਅ)ਨਿੱਮ ਤੋਂ (ੲ)ਪਿੱਪਲ ਤੋਂ
(ਸ)ਕਿੱਕਰ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

(ੳ) 206 (ਅ) 204 (ੲ) 205 (ਸ) 208

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18. ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ (ਅ) ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ (ੲ) ਤਿੰਨ

ਪ੍ਰਕਾਰ (ਸ)ਚਾਰ ਪ੍ਰਕਾਰ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ-2 ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਸਨ

(ੳ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਅ)ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ (ੲ)ਚਰਬੀ

(ਸ)ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ.20 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਨ

ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ੳ)ਥਰਮਾਮੀਟਰ (ਅ) ਕੈਚੀ (ੲ)ਪੱਟੀਆ (ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਸਕਿੱਲਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਭਾਗ

ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

(ੳ)ਟਰਾਸਮੀਟਿੰਗ (ਅ)ਸੁਣਨਾ(ੲ) ਫੀਡਬੈਕ

(ਸ)ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ.22 ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ

ਹਨ।

(ੳ) ਈਮੇਲ (ਅ)ਪੋਸਟਰ (ੲ)ਫੋਨ(ਸ)

ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23. ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ।

(ੳ)ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ (ਅ)ਟਾਈਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (ੲ)

ਨਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨੇ (ਸ)ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24. ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕ ਕੀ ਹੈ।

(ੳ) ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ

(ਅ) ਪਿਆਰ ਤੇ ਦੋਸਤ (ੲ)ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ

ਜਾਣਨਾ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25. ਸੰਚਾਰ ਕੀ ਹੈ?

(ੳ)ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਗੱਲ (ਅ)ਚਿੱਠੀਆ

(ੲ) ਈਮੇਲ (ਸ)ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ.ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?

(ੳ) ਪਾਣੀ (ਅ)ਦੁੱਧ (ੲ) ਕੋਲਡਰਿੱਕ (ਸ)

ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ.27.ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?

(ੳ) ਭੂਚਾਲ (ਅ) ਪਾਣੀ (ੲ) ਹਵਾ (ਸ) ਧੂੰਆਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 28.ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(ੳ) ਮੀਂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਕੇ

(ਅ) ਝੋਨਾ ਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ

(ੲ) ਪਾਣੀ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋ

(ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 29.ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

(ੳ)ਖੇਤੀ ਦੇ ਨਵੇ ਢੰਗ (ਅ)ਚੱਕਰਵਾਰ ਫਸਲਾ

(ੲ) ਜੰਗਲ ਲਗਾਉਣ (ਸ)ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 30 ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(ੳ) ਬੋਲਣਾ ਜਾ ਸੁਣਨਾ (ਅ) ਸੋਚਨਾ (ੲ)ਲੈਕਚਰ

ਲੈਕਚਰ ਸੁਣਨਾ (ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ।

ਉੱਤਰ (Answers) multiple-choice questions (MCQ)(1-30)

- | | |
|-----------------------|--------------------------------|
| 1. ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ | 16. ਫਲਾਂ ਦੇ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ |
| 2. ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ | 17.206 |
| 3. ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ | 18.ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ |
| 4. ਕੂੜਾ-ਕੜਕਟ | 19. ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ |
| 5. ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਪਹਿਨਾ | 20. ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ |
| 6. 11 ਖਿਡਾਰੀ | 21. ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ |
| 7. 152 .4 ਸੈ:ਮੀ | 22. ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ |
| 8. ਵਿਟਾਮਿਨ D | 23. ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ |
| 9. ਤਾਪਮਾਨ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣਾ | 24. ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ |
| 10. ਭੋਜਨ ਤੋਂ | 25 ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ |

- | | |
|------------------|---------------------|
| 11. ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ | 26. ਪਾਣੀ |
| 12. ਛੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ | 27. ਭੂਚਾਲ |
| 13. 18 ਮੀਟਰ | 28. ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ |
| 14. 1 ਮੀਟਰ | 29. ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ |
| 15. ਪਨੀਰ | 30. ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਸੁਣਨਾ |

Part.B

Match the following (ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ)

(ਦੇ ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਉੱਤਰ)

ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ।

- | ਕਾਲਮ -A | ਕਾਲਮ- B |
|-----------------|-------------|
| 1. ਦੁੱਧ | A.ਮਾਸ ,ਮੱਛੀ |
| 2. ਸਰੀਰ | B.ਹੱਡੀਆਂ |
| 3. ਪਸ਼ੂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ | C.ਛੇ ਪ੍ਰਕਾਰ |
| 4. ਵਿਟਾਮਿਨ | D. ਵਿਟਾਮਿਨ |
| 5. ਅੰਧਰਾਧਾ | E.ਮੱਖਣ |
- 1.(E) 2.(B) 3.(A) 4.(C) 5 (D)

- | ਕਾਲਮ -A | ਕਾਲਮ- B |
|---------|----------|
| 6. ਪਿਤਾ | A.ਅਧਿਆਪਕ |
| 7. ਭੈਣ | B.ਮਾਤਾ |
| 8. ਚਾਚਾ | C.ਚਾਚੀ |
| 9. ਦਾਦਾ | D.ਭਰਾ |
| 10.ਸਕੂਲ | E.ਦਾਦੀ |

6.(B)7.(D) 8.(C) 9(E) 10.(A)

ਕਾਲਮ-A

ਕਾਲਮ- B

- | | |
|------------|------------|
| 11.ਬੈਟ | A.400 |
| 12.ਵਾਲੀਬਾਲ | B.ਗੇਂਦ |
| 13.ਫੁੱਟਬਾਲ | C.45-15-45 |
| 14.ਘੋਗ | D.ਭਰਾ |
| 15.ਟਰੈਕ | E.ਦਾਦੀ |

11.(B) 12(E) 13.(C) 14(D)15.(A)

ਕਾਲਮ A

ਕਾਲਮ- B

- | | |
|-----------------------|---------|
| 16. ਡਾਕਟਰ | A.ਸਾਹ |
| 17. ਨੱਕ | B.ਖੇਡਾਂ |
| 18.ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਟੀਚਰ | C.ਮਰੀਜ |
| 19.ਪੈੱਨ | D.ਕਿਤਾਬ |
| 20.ਪਿਆਰ | E.ਪਾਣੀ |

16.(C)17.(A)18.(B) 19.(D)20. (E)

ਕਾਲਮ A

ਕਾਲਮ- B

- | | |
|-----------|-------------|
| 21. ਚੈਨਲ | A. ਹੱਸਣਾ |
| 22. ਈ-ਮੇਲ | B.ਕਮਜੋਰੀ |
| 23. ਗੁੱਸਾ | C.ਕੁਰਸੀ |
| 24. ਤਾਕਤ | D. ਟੀ.ਵੀ |
| 25. ਟੇਬਲ | E. ਇੰਟਰਨੈੱਟ |

21.(D) 22.(E) 23.(A) 24.(B) 25.(C)

ਕਾਲਮ A	ਕਾਲਮ- B
26. ਕਲਾਸ	A. ਉੱਤਰ
27. ਤਾਰੇ	B.ਖੇਡਾਂ
28. ਪ੍ਰਸ਼ਨ	C.ਵਿਦਿਆਰਥੀ
29. ਮੈਦਾਨ	D.ਧੁੱਪ
30. ਸੂਰਜ	E.ਆਸਮਾਨ

26.(C)27.(E)28.(A) 29.(B)30.(D)

PART. C

Fill in the Blanks | ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।

ਦੇ ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਮੁਲਾਂਕਣ _____ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। (ਸਿੱਖ / ਪੜਨਾ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਰੰਤ _____ ਕਰੋ।(ਕਾਲ/SMS

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਛਿੱਕ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀ _____ ਆਦਿ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)ਐਲਰਜੀ / ਖਾਰਿਸ਼

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ _____ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਸਹਾਇਤਾ/ਦਵਾਈ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ _____ ਦੀ ਆਗਿਆ।ਉਹ ਹੀ ਪਹਿਨ ਕੇ ਖੇਡ ਜਾਉ। (ਬੂਟਾਂ / ਚੱਪਲਾਂ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਜੇਕਰ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਹਾਲਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ _____ ਨੰਬਰ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। (108/109)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਚੰਗੀ _____ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। (ਸਿਹਤ /ਗੁਣ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ _____ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ/ ਨਿੱਜੀ ਕੰਮਾਂ ਦਾ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਸਾਡੇ ਲਈ _____ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਾਧਨ ਹੈ। (ਉਰਜਾ / ਖਾਣ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10. ਯੋਗ ਆਸਣਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ _____ ਜਾਂ _____ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ) (ਰਾਤ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ)।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11. ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ _____ ਧੌਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। (ਹੱਥ/ਪੈਰ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ _____ ਫੇਫੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (2/3)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13. ਵਾਲੀਬਾਲ ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਚੌੜਾਈ _____ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (9ਮੀਟਰ /10 ਮੀਟਰ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14. ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਵਿੱਚ _____ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। (5/6)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15. ਗੁੱਡ ਮੋਰਨਿੰਗ _____ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਸਵੇਰ/ਸ਼ਾਮ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ _____ ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। (206/208)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17. ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ _____ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (45-15-45/40-10-40)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18. ਵਾਲੀਬਾਲ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਲੰਬਾਈ _____ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (18ਮੀਟਰ/20ਮੀਟਰ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19. ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ _____ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਨਹਾਉਣਾ/ ਹੱਥ ਮੂੰਹ ਧੋਣਾ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20. ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੂੰਹ _____ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੱਢਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। (ਦੰਦਾ/ ਬਲੈਡ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21. ਸਵੈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾਲ _____ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਸਮੱਸਿਆ /ਗੱਲਬਾਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22. ਪ੍ਰੇਰਨਾ _____ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਦੇ/ਤਿੰਨ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ _____ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। (ਪ੍ਰੇਰਨਾ/ ਪਿਆਰ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24. ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਇੱਕ _____ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਉਦੇਸ਼/ਕੰਮ ਕਰਨਾ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25. ਸਵੈ _____ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। (ਜਾਗਰੂਕਤਾ/ ਗੱਲਬਾਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26. ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ _____ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਨਵਾ (ਕੁਝ ਸਿੱਖਣ/ਨਵਾ ਖਾਣਾ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27. ਸੰਚਾਰ ਇੱਕ _____ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। (ਦੇ ਪੱਖੀ ਤਿੰਨ ਪੱਖੀ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 28. ਸੰਸਾਰ ਦੇ _____ ਹਿੱਸੇ ਹਨ। (ਚਾਰ/ਤਿੰਨ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 29. ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ _____ ਸੁਣਦੇ ਹਨ। (ਲੈਕਚਰ /ਗੱਲਬਾਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 30. ਭੂਚਾਲ ਇੱਕ _____ ਆਫ਼ਤ ਹੈ। (ਕੁਦਰਤੀ/ਮਨੁੱਖੀ)

ਉੱਤਰ (Answers)

1. ਸਿੱਖਣ

2. ਕਾਲ਼

3. ਐਲਰਜੀ

4. ਸਹਾਇਤਾ

5. ਬੂਟਾ

6. 108

7. ਸਿਹਤ

8. ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ

9. ਉਰਜਾ

10. ਸਵੇਰ ਜਾਂ ਸਾਮ

11. ਹੱਥ

12. ਦੇ

13. 9 ਮੀ:

14. 5

15. ਸਵੇਰ

16. 206

17. 45-15-45

18. 18 ਮੀ:

19. ਨਹਾਉਣਾ

20. ਦੰਦਾ

21. ਸਮੱਸਿਆ

22. ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ

23. ਪ੍ਰੇਰਨਾ

24. ਉਦੇਸ਼

25. ਜਾਗਰੂਕਤਾ

26. ਨਵਾ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣਾ

27. ਦੇ ਪੱਖੀ

28. ਚਾਰ

29. ਲੈਕਚਰ

30. ਕੁਦਰਤੀ

Part-D

ਦੇ ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ

ਸਹੀ / ਗਲਤ (True False)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਸਾਡੇ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਾਧਨ ਹੈ। (ਸਹੀ/ ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ , ਚਰਬੀ , ਵਿਟਾਮਿਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਸਹੀ /ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। (ਸਹੀ /ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਫੁੱਟਬਾਲ , ਬੈਕਸਿੰਗ , ਰਗਬੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।(ਸਹੀ/ ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਵਿਟਾਮਿਨ ਛੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।(ਸਹੀ/ ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਪਾਣੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸਥਿਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਉਸਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।(ਸਹੀ ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕੰਕਰੀਟ, ਪੱਥਰ , ਕੁੜਾ , ਰੇੜੇ ਹੋਣ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। (ਸਹੀ ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖਤਰਨਾਕ ਸਮੱਗਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। (ਸਹੀ ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10. ਖੇਡ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11. ਫੁੱਟਬਾਲ ਵਿੱਚ 12 ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। (ਸਹੀ/ ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12. U -19 ਵਰਲਡ ਕੱਪ 2022 ਇੰਗਲੈਂਡ ਨੇ ਜਿੱਤਿਆ ਹੈ। (ਸਹੀ / ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ/ ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14. ਵਿਟਾਮਿਨ ਛੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ 208 ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।(ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16. ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ C ਮਿਲਦਾ ਹੈ।(ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17. ਵਾਲੀਬਾਲ ਕੋਰਟ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 18 ਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।(ਸਹੀ/ਗਲਤ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18. ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਢਲਾਣ ਦਾ ਪੱਧਰ ਏਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਥੇ ਪਾਣੀ ਖੜਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।(ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।(ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20. ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।(ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21. ਫੈਕਟਰੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਧਰਤੀ ਵਿਚਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ ।(ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22. ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਇਕ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ।(ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23. ਰੁੱਖ ਦਰੱਖਤ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। (ਸਹੀ ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24. ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।(ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25. ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ।(ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26. ਮੀਂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।(ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27. ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਪੌਣ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪਲਾਂਟ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।(ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 28. ਸਾਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।(ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 29. ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਖ ਫਲਦਾਰ ਬੂਟੇ ਲਗਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 30. ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿੱਚ ਜੈਵਿਕ ਖਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।(ਸਹੀ/ਗਲਤ)

ਉੱਤਰ (Answers)

1. ਸਹੀ 6.ਗਲਤ 11.ਗਲਤ 16.ਗਲਤ
2. ਗਲਤ 7.ਸਹੀ 12.ਗਲਤ 17.ਸਹੀ
3. ਸਹੀ 8.ਸਹੀ 13.ਗਲਤ 18.ਸਹੀ
4. ਸਹੀ 9.ਸਹੀ 14.ਸਹੀ 19.ਸਹੀ
5. ਸਹੀ 10.ਗਲਤ 15.ਗਲਤ 20.ਗਲਤ
21. ਸਹੀ 26. ਸਹੀ
22. ਗਲਤ 27. ਗਲਤ
23. ਗਲਤ 28. ਗਲਤ
24. ਸਹੀ 29. ਸਹੀ

25. ਗਲਤ 30. ਸਹੀ

Part = E

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ (ਤਿੰਨ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਉੱਤਰ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਮੁੱਢਲੀ ਸਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਯੋਗ ਆਸਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਲਾਭ ਦੱਸੋ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕੀ ਹੈ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੱਤ ਲਿਖੋ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਤਿੰਨ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੇ ਤਿੰਨ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਪਾਣੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10. ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਦੋਰਾ ਪੈਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਲੱਸਣ ਲਿਖੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 . ਖੇਡ ਮੈਦਾਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਖਿਡਾਰੀ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਗੁਣ ਦੱਸੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16. ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17. ਲੂ ਲੱਗਣ ਦੇ ਪੰਜ ਲੱਛਣ ਲਿਖੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19. ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21. ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਸਬੰਧੀ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22. ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23. ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਫਾਈ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਕੀ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26. ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27. ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਸਕਿੱਲਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁਖ ਭਾਗ ਲਿਖੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 28. ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 29. ਸੈਲਫ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਸਕਿੱਲਜ ਕੀ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 30. ਸਵੈ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 31. ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 32. ਆਪਣੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਾਲੇ ਤਿੰਨ ਵਾਕ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 33. ਸਵੈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕੀ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 34. ਜੁਬਾਨੀ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 35. ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 36. ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 37. ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਤਿੰਨ ਕਦਮ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 38. ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 39. ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 40. ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਦਸੋ?

Part = F

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਲਾਈਨਾਂ ਵੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

(ਚਾਰ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਅਰਥ ਕੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਖੇਡ ਗਰਾਊਂਡ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਾਭ- ਸੰਭਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੇਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਭਿਆਸ ਕਿੱਤਾ ਪਾਉਣੀਆਂ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਖੇਡ ਉਪਕਰਨ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣ ਮੁਕਤ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਖੇਡ ਉਪਕਰਨ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਉਪਾਅ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਹਵਾ ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਦੇ ਚਾਰ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 C.P.R ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ । ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਕਿਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17 ਫੁੱਟਬਾਲ ਗਰਾਉਂਡ ਦੀ ਲੰਬਾਈ, ਚੌੜਾਈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਵੀ ਬਣਾਉ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18 ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19 ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਕੋਰਟ ਦੀ ਲੰਬਾਈ, ਚੌੜਾਈ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਵੀ ਬਣਾਉ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20 ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਦੇ ਚਾਰ ਗੁਣ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ । ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22 ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦੇ ਚਾਰ ਲਾਭ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23 ਚਰਬੀ ਦੇ ਚਾਰ ਨੁਕਸਾਨ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24 ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਵਿਸਤਾਰ ਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25 ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26 ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27 ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਸਕਿੱਲ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਭਾਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 28 ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ- ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 29 ਫੀਡਬੈਕ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 30 ਤਣਾਅ ਕੀ ਹੈ । ਇਹ ਕਿਉਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 31 ਤਣਾਅ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 32 ਸਵੈ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 33 ਅਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 34 ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤਾਕਤ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਵਧਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 36 ਸਰੀਰਿਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 37 ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 38 ਦਸ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 39 ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਤ ਹੋਣ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 40 ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਕਿਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।