

ਸਤੰਬਰ ਪ੍ਰੀਖਿਆ 2022

ਕਲਾਸ ਦਸਵੀਂ

ਵਿਸ਼ਾ : ਸਿਹਤ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਸਮਾਂ : 3 ਘੰਟੇ

ਕੁੱਲ ਅੰਕ : 50

ਨੋਟ : ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

1-20 ਤੱਕ 1-1 ਅੰਕ ਦੇ, 21-25 ਤੱਕ 2-2 ਅੰਕਾਂ ਦੇ, 26-30 ਤੱਕ 3-3 ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਅਤੇ 31ਵਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ :-

5x1=5

1. ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ?
2. ਮਲ ਨਿਕਾਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀ ਹੈ ?
3. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
4. ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ ? ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
5. ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਦੰਦ ਕਿਸ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਦੇ ਹਨ ?

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ:-

5x1=5

6. ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ _____ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਹੈ ।
7. ਲਾਲ ਰਕਤ ਕਣਾਂ ਦੀ ਉਮਰ _____ ਦਿਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
8. ਜੀਵਨ ਰੱਖਿਅਕ ਤੱਤ _____ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
9. ਪ੍ਰੋਟੀਨ _____ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।
10. ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ _____ ਵਾਰ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਸਹੀ-ਗਲਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ:- 5x1=5

11. ਚਮੜੀ ਮਲ ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਅੰਗ ਹੈ।
12. ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਸਪਾਇਰੋਮੀਟਰ ਯੰਤਰ ਨਾਲ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
13. ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਸਪਾਇਰੋਮੀਟਰ ਯੰਤਰ ਨਾਲ ਮਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
14. ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਨਮਕੀਨ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- 15 ਗੁਰਦੇ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹੈ।

ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ (ਬਹੁ ਵਿਕਲਪੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ) :-

5x1=5

16. ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਕਿਸ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

1. ਪੀਲਾ

2. ਲਾਲ

3. ਚਿੱਟਾ

4. ਨੀਲਾ

17. ਅੰਧਰਾਤਾ ਰੋਗ ਕਿਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
 1. ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 2. ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ 3. ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ 4. ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ
18. ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਕਿਹੜਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
 1. ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 2. ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ 3. ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ 4. ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ
19. ਥਕਾਵਟ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਦੂਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ?
 1. ਸੌਂ ਕੇ 2. ਟੀ.ਵੀ. ਵੇਖ ਕੇ 3. ਅਰਾਮ ਕਰਕੇ 4. ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ
20. ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ ?
 1. ਛੇ 2. ਪੰਜ 3. ਚਾਰ 4. ਦੋ

ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

5x2=10

21. ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
22. ਮਾਂਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕੀ ਹਨ ? ਮਾਂਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ ।
23. ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ ਲਿਖੋ ।
24. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਕੀ ਹਨ ?
25. ਗਿੱਲੜੂ ਰੋਗ ਅਤੇ ਅਨੀਮੀਆਂ ਰੋਗ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

5x3=15

26. ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕੀ ਹੈ ?
27. ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੰਮ ਲਿਖੋ ।
28. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ ਲਿਖੋ ।
29. ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹਨ ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ ਲਿਖੋ ।
30. ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?

31. ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ। ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ। 5

ਜਾਂ

ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 5