

(ਭਾਗ ਓ)

- 1 ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਖੇਡ ਕਿਹੜੀ ਹੈ ?
- 2 ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਕਿਵੇਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?
- 3 ਸਰੀਰ ਦਾ ਚੰਗਾ ਢਾਂਚਾ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
- 4 ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸੱਟ ਕਿਹੜੀ ਹੈ ?
- 5 ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਇੱਕ ਆਸਣ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ?
- 6 ਸਕਾਉਟਿੰਗ ਲਹਿਰ ਦੇ ਜਨਮ ਦਾਤਾ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ?
- 7 ਸਕਾਉਟਿੰਗ ਲਹਿਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਸੀ ?
- 8 ਕਿਸੇ ਦੋ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ?

(8×1=8)

(ਭਾਗ ਅ)

- 9 ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
- 10 ਸਰੀਰਕ ਸਮਰਥਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
- 11 ਕੋਈ ਪੰਜ ਵੱਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ?
- 12 ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੱਸੋ ?

(4×2=8)

(ਭਾਗ ਬ)

- 13 ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ? ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ ?
- 14 ਸਕਾਉਟਿੰਗ ਤੇ ਗਾਈਡਿੰਗ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ?
- 15 ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?
- 16 ਰਫਤਾਰ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ?
- 17 ਪ੍ਰਤੱਖ ਸੱਟਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ?

(4×3=12)

(ਭਾਗ ਸ)

ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ, ਉਤਰ ਕਰੋ।

- 18 ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
- 19 ਚੰਗੇ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ?
- 20 ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ ?
- 21 ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ ?

(2×6=12)