ਸਤੰਬਰ ਪ੍ਰੀਖਿਆ 2022

ਕਲਾਸ ਸੱਤਵੀਂ

ਵਿਸ਼ਾ : ਸਿਹਤ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਸਮਾਂ : 2 ਘੰਟੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕ : 40

ਨੋਟ : ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

1-15 ਤੱਕ 1-1 ਅੰਕ ਦੇ, 16-20 ਤੱਕ 2-2 ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਅਤੇ 21-25 ਤੱਕ 3-3 ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ।

ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ :- **5x1=5**

1. ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੀ ਹੈ?
2. ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਕਿਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
3. ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
4. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
5. ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

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

6. ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਿੱਤ ਇਸ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ।
7. ਦਮੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਿਲ ਸਬੰਧੀ ਇੱਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ।
8. ਵੀਹ (20) ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚਾ ਵੱਧਦਾ ਫ਼ੁਲਦਾ ਹੈ ।
9. ਡੰਡਿਆਂ ਵਾਲ਼ੀ ਪੌੜੀ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨ ਨਾਲ਼ ਚਪਟੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕਰੂਪੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
10. ਚੀਰਾ ਲੱਗਣਾ ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਸੱਟ ਦੀ ਕਿਸਮ ਹੈ ।

ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ (ਬਹੁ ਵਿਕਲਪੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ) :- **5x1=5**

11. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਹਨ?

1. 206 2. 306
3. 406 4. 106

12. ਮਨੁਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹਨ?

1. ਤਿੰਨ 2. ਚਾਰ 3. ਪੰਜ 4. ਛੇ

13. ਵਿਹਲਾ ਮਨ ਕਿਸ ਦਾ ਘਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

1. ਚਾਚੇ ਦਾ 2. ਮਾਮੇ ਦਾ
3. ਭੂਆ ਦਾ 4. ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ

14. ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੂਲ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ ?

1. ਟੀ.ਵੀ. ਰਿਪੇਅਰ ਕਰਨਾ
2. ਦੌੜਨਾ-ਕੁੱਦਣਾ
3. ਗੱਡੀਆਂ ਠੀਕ ਕਰਨਾ
4. ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ

15. ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਸੱਟ ਪ੍ਰਤਖ ਸੱਟ ਹੈ ?

1. ਰਗੜ
2. ਮੋਚ
3. ਖਿਚਾਓ
4. ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ

ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ **5x2=10**

16. ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੀ ਹੈ?
17. ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
18. ਲਚਕ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
19. ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਚਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰੂਪੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ।
20. ਮੋਚ ਦੇ ਲੱਛਣ ਲਿਖੋ।

ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ **5x3=15**

21. ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
22. ਮਨੁਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹਨ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।
23. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
24. ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ ।
25. ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ।