

ਸਤੰਬਰ ਪ੍ਰੀਖਿਆ 2022

ਕਲਾਸ ਅੱਠਵੀਂ

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. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
2. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ ?
3. ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿੰਨਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
4. ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ ਲਿਖੋ ।
5. ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਕਿਸ ਨਾਂ ਨਾਲ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਨ?

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

5x1=5

6. ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. (C.P.R.) ਵਿੱਚ ਸੀ (C) ਤੋਂ ਭਾਵ ਕੈਮਰਾ ਹੈ।
7. ਜਦੋਂ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਸਾਹ ਨਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣੀ ਸਾਹ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
8. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਛੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।
9. ਅੰਧਰਾਤਾ ਰੋਗ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
10. ਚਾਰ-ਚਾਰ ਬੈਲਗੱਡੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਭਜਾਉਣ ਦੀ ਪਿਰਤ ਬਾਬਾ ਬਖਸ਼ੀਸ਼ ਸਿੰਘ ਨੇ ਪਾਈ ।

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

5x1=5

11. ਮੁੱਢਲਾ ਸਹਾਇਕ ਕੌਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ
2. ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਰੋਗੀ
3. ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਡਰਾਈਵਰ
4. ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ

12. ਕਿਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬੁਲਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

1. 100
2. 108
3. 101
4. 9464646427

13. ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਦੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

1. ਮੱਝ ਦਾ ਦੁੱਧ
2. ਬੱਕਰੀ ਦਾ ਦੁੱਧ
3. ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ
4. ਸੁੱਕਾ ਦੁੱਧ

14. ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

1. ਚਾਰ
2. ਦੋ
3. ਤਿੰਨ
4. ਛੇ

15. ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ?

1. 1933 ਈ. ਤੋਂ
2. 1833 ਈ. ਤੋਂ
3. 1733 ਈ. ਤੋਂ
4. ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

5x2=10

16. ਫਸਟ-ਏਡ ਬਾਕਸ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

17. ਫਸਟ-ਏਡ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਕੀ-ਕੀ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

18. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?

19. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ ਲਿਖੋ ।

20. ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹਨ ?

ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

5x3=15

21. ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਗੁਣ ਲਿਖੋ ।

22. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਅਹਿਮ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ।

23. ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ।

24. ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਬੀ, ਅਤੇ ਸੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

25. ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੁਰਾਤਨ ਅਤੇ ਨਵੀਨ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।