ਸਤੰਬਰ ਪ੍ਰੀਖਿਆ 2022

ਕਲਾਸ ਨੌਵੀਂ

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. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
2. ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
3 ਸਪੋਰਟਸਮੈਨਸ਼ਿਪ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
4. ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਧਰਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ?
5. ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਆਮ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲ਼ੋਂ ਕਿੰਨਾਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ:- **5x1=5**

6. ਹਾਕੀ ਅਤੇ ਖੋ ਖੋ __________ਜ਼ਮਾਨੇ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਹਨ ।
7. ਤਲਵਾਰਬਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਨੇਜ਼ਾ ਸੁੱਟਣਾ __________ਜ਼ਮਾਨੇ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਹਨ ।
8. ਚੰਗਾ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ __________ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
9. ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂਏਂ ਵਿੱਚ __________ ਹੰਦੇ ਹਨ ।
10. __________ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

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

11. ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।
12. ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ ਸਰੀਰ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ।
13. ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਤਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
14. ਮਨੁੱਖ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਦਿ ਕਾਲ ਤੋਂ ਕਰਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ।
15. ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

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

16. ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਕਿਸ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

1. ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਰਾਹੀਂ 2. ਸੌਣ ਨਾਲ਼ 3. ਵਿਹਲੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ਼ 4. ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ

17. ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੂਲ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ ?
1. ਟੀਵੀ ਰਿਪੇਅਰ ਕਰਨਾ 2. ਦੌੜਨਾ-ਕੁੱਦਣਾ 3. ਗੱਡੀਆਂ ਠੀਕ ਕਰਨਾ 4. ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ

18. ਚੰਗੇ ਲੀਡਰ ਕੌਣ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ?
1. ਮੋਬਾਈਲ 2. ਟੀਵੀ 3. ਖੇਡਾਂ 4. ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ

19. ਵਿਹਲਾ ਮਨ ਕਿਸ ਦਾ ਘਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
1. ਚਾਚੇ ਦਾ 2. ਮਾਮੇ ਦਾ 3. ਭੂਆ ਦਾ 4. ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ

20. ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਨਸ਼ੇ ਕਰਦਾ ਫੜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
1. ਉਸ ਨੂੰ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ 2. ਜਿੱਤਿਆ ਇਨਾਮ ਵਾਪਿਸ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
3. ਅਗਾਂਹ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ 4. ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ **5x2=10**

21. ਸਿੱਖਲਾਈ (ਕੋਚਿੰਗ) ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
22. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧਾ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
23. ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ ?
24. ਚਿੜਚਿੜੇ ਸੁਭਾਉ ਵਾਲ਼ਾ ਚੰਗਾ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ ?
25. ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਖੇਡ ਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਭੈੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ।

ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ **5x3=15**

26. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਰਾਹੀਂ ਸਮਾਕਿਲ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
27. ਚੰਗਾ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਰਾਜਦੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਵੇਂ?
28. ਚਿੜਚਿੜੇ ਸੁਭਾਉ ਵਾਲ਼ਾ ਚੰਗਾ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ ?
29. ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਕਾਰਨ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਹਾਰ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ?
30. ਅੱਠ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ।

31. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? 5

ਜਾਂ

ਸਪੋਰਟਸਮੈਨਸ਼ਿਪ ਕੀ ਹੈ ? ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਦੇ ਗੁਣ ਲਿਖੋ । 5