ਮਾਡਲ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰ
ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ
ਅੱਠਵੀਂ-ਸ਼੍ਰੇਣੀ

ਸਮਾਂ : 2 ਘੰਟੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕ - 40

ਹਦਾਇਤਾਂ

1. ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 4 ਭਾਗ (ੳ, ਅ, ੲ ਅਤੇ ਸ) ਹਨ।
2. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 20 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।
3. ਭਾਗ 'ੳ' ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 8 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਬਹੁ ਵਿਕਲਪਿਤ ਉਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ। ਹਰਕੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।
4. ਭਾਗ 'ਅ' ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 4 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਚਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।
5. ਭਾਗ 'ੲ' ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 4 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਚਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।
6. ਭਾਗ 'ਸ' ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 4 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਭਾਗ -ੳ

1. ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਨੰਬਰ ਡਾਇਲ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। 8x1= 8

   (ੳ) 109 (ਅ) 110 (ੲ) 108 (ਸ) 107
2. ਕਿਹੜੇ ਸਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ?

   (ੳ) 1894 (ਅ) 1890 (ੲ) 1900 (ਸ) 1920
3. ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

   (ੳ) 2 (ਅ) 4 (ੲ) 5 (ਸ) 6
4. ਕਿਲਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ?

   (ੳ) 1933 (ਅ) 1934 (ੲ) 1935 (ਸ) 1936
5. ਕਿਹੜੇ ਸਨ ਵਿੱਚ ਬੈਲ ਗੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ?

   (ੳ) 1938 (ਅ) 1940 (ੲ) 1934 (ਸ) 1935
6. ਸ਼੍ਰੀ ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਨੇ ਕਿਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਉਲੰਪਿਕ ਮੈਡਲ ਜਿੱਤਿਆ?

   (ੳ) ਹਾਕੀ (ਅ) ਫੁਟਬਾਲ (ੲ) ਸ਼ੂਟਿੰਗ (ਸ) ਕੁਸ਼ਤੀ
7. ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ?

   (ੳ) 1 (ਅ) 2 (ੲ) 4 (ਸ) 5
8. ਉਲੰਪਿਕ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੀ ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਨੇ ਕਿਹੜਾ ਮੈਡਲ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ?

   (ੳ) ਕਾਂਸੇ ਦਾ (ਅ) ਸੋਨੇ ਦਾ (ੲ) ਚਾਂਦੀ ਦਾ (ਸ) ਕੋਈ ਨਹੀਂ।

ClassResult.in

(ਭਾਗ – ਅ)

4x2=8 ਅੰਕ

9. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਿਖੋ।
10. ਬਣਾਉਟੀ ਸਾਹ ਦੇਣਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
11. ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?
12. ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

(ਭਾਗ–ੲ)

4x3=12 ਅੰਕ

13. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਹੜਾ-ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
14. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
15. ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਕੀ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ?
16. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਲਿਖੋ।

(ਭਾਗ–ਸ)

6x2=12 ਅੰਕ

17. ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਰੁਝਾਨ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ? ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
18. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।
19. ਖੇਡਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
20. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੋ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ?
    - (ੳ) ਸਮਾਧੀ
    - (ਅ) ਵਧ ਰਹੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਨ
    - (ੲ) ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ
    - (ਸ) ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ

ClassResult.in