

ਮਾਡਲ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰ
ਜਮਾਤ-ਦਸਵੀਂ
ਵਿਸ਼ਾ-ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ (ਸੈਸ਼ਨ 2022-2023)
(ਵਿਲੱਖਣ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ)

ਸਮਾਂ - 2 ਘੰਟੇ

ਕੁੱਲ ਅੰਕ-30

(ਭਾਗ- ਓ)

ਨੋਟ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।

(7×2=14)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਲਿਖਤੀ ਸੰਚਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ (ਓ) ਬੋਲ ਕੇ (ਅ) ਲਿਖ ਕੇ (ੲ) ਹੱਸ ਕੇ (ਸ) ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀ shortcut key ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਡਾਟਾ ਕਾਪੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ (ਓ) ctrl+B (ਅ) ctrl+V (ੲ) ctrl+X (ਸ) ctrl+U

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ (ਓ) ਸੰਗੀਤ ਸੁਣ ਕੇ (ਅ) ਨੀਂਦ ਲੈ ਕੇ (ੲ) ਯੋਗਾ ਕਰਕੇ (ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?(ਬਾਅਦ/ ਪਹਿਲਾ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਸਾਨੂੰ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?(ਹੱਥ / ਪੈਰ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਕੰਪਿਊਟਰ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਰਮ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?(ਸਹੀ/ਗਲਤ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਖੇਡ ਮੈਦਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੱਥਰ ਆਦਿ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?(ਸਹੀ/ਗਲਤ)

(ਭਾਗ- ਅ)

ਨੋਟ ਕੋਈ 4 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।

(4×3=12)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਯੋਗ ਆਸਣ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 ਤੁਸੀਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਸਾਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਸ਼ਵ ਆਸਣ ਕਿਹੜੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਆਸਣ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 ਵਾਲੀਬਾਲ ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਚੌੜਾਈ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13 Key ਬੋਰਡ ਕਿਹੜਾ ਡਿਵਾਇਸ ਹੈ?

(ਭਾਗ- ੲ)

ਨੋਟ ਕੋਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

(1×4=4)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14 ਕੋਈ ਚਾਰ ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?

ਜਾਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਚਾਰ ਗੁਣ ਲਿਖੋ?