

ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ - 2025-26
ਮਾਡਲ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰ (ਜਮਾਤ ਦਸਵੀਂ)
(ਵਿਲੱਖਣ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ)

ਸਮਾਂ- 3 ਘੰਟੇ

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਕੁੱਲ ਅੰਕ:- 50

1. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹੋਣਗੇ ।
2. ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 21 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ ।

ਭਾਗ - ਓ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1-4 ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ, ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5-8 ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ , ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9-12 ਸਹੀ/ਗਲਤ , 13-15 ਬਹੁ-ਵਿਕਲਪੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ । ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ । ਹਰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਭਾਗ- ਅ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16-19 ਤੱਕ 4 ਸੰਖੇਪਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ । ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ । ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਭਾਗ- ਏ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 20 ਤੋਂ 21 , 2 ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ । ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ । ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਨੰਬਰ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਭਾਗ - ਓ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :-

1. ਲਹੂ ਗੇੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਕਿਹੜਾ ਹੈ ? 15 X 2 =30
2. ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਕਿੰਨੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ ?
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੰਸ਼ਿਕ ਗੁਣ ਕਿਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
4. ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਕਿਸ ਖੇਡ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ ?

ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ :-

5. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਭਾਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
6. ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਇਲਾਜ ਦੀ ਇੱਕਵਿਧੀ ਹੈ ।
7. ਵਾਧਾ ਇੱਕਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ।

8. ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਸੈਨਾਵਾਂ ਦੀ ਕਮਾਨ ਦੇ ਹੱਥ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਸਹੀ / ਗਲਤ :-

9. ਮਾਲਿਸ਼ ਇਲਾਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਵਿਧੀ ਹੈ ।
10. ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਭਾਰਤੀ ਰੇਲਵੇ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦਾ ਸੀ ।
11. ਵੱਧ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ।
12. ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਉੱਪਰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਬਹੁ-ਵਿਕਲਪੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :-

13. ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਾਹ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਚਲਦਾ ਹੈ ।

- | | |
|---------------------|---------------------|
| ੳ. 12-13 ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ | ਅ. 16-18 ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ |
| ੲ. 18-19 ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ | ਸ. 22-23 ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ |

14. ਹਾਈਡਰੋ ਥੈਰੇਪੀ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ ।

- | | |
|---------|----------|
| ੳ. ਪਾਣੀ | ਅ. ਚੁੰਬਕ |
| ੲ. ਬਰਫ਼ | ਸ. ਬਿਜਲੀ |

15. ਗੋਲਡਨ ਬੂਟ ਦਾ ਇਨਾਮ ਕਿਹੜੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

- | | |
|------------|-------------|
| ੳ. ਹਾਕੀ | ਅ. ਫੁੱਟਬਾਲ |
| ੲ. ਹੈਂਡਬਾਲ | ਸ. ਬੈਡਮਿੰਟਨ |

ਭਾਗ- ਅ

4 X 3 = 12

16. ਵਾਈਟਲ ਕਪੈਸਟੀ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ।
17. ਬਰਫ਼ ਨਾਲ ਇਲਾਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
18. ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ।
19. ਭਾਰਤੀ ਜਲ ਸੈਨਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ।

ਭਾਗ -ੲ

2 X 4 = 8

20. ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਸਨਮਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ।
21. ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ ।