

ਜਮਾਤ :-8ਵੀਂ

(ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ)

ਸਮਾਂ :- 3 ਘੰਟੇ

ਕੁੱਲ ਅੰਕ:- 40

ਮਾਡਲ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰ

ਭਾਗ :- ਓ

1 X 15= 15

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-

1. ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
2. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
3. ਭੋਜਨ ਕੀ ਹੈ ?
4. ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?

ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ:-

5. ਐਂਬੁਲੈਂਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਲਈ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
6. ਕਿਲਾ ਰਾਏਪੁਰ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਨਾਮ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
7. ਭੋਜਨ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
8. ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹਨ ।

ਸਹੀ ਗਲਤ:-

9. ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਹੈ ।
10. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
11. ਕਿਲਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੜੀਆਂ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ।
12. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹਰ ਕੋਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਬਹੁਵਿਕਲਪੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-

13. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਵੰਗ ਹਨ :-
(ਓ) 5 (ਅ) 2 (ੲ) 3 (ਸ) 4
14. ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :-
(ਓ) 5 (ਅ) 6 (ੲ) 8 (ਸ) 4
15. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ :-
(ਓ) 4 (ਅ) 2 (ੲ) 3 (ਸ) 4

ਭਾਗ:- ਅ

2 X 5 = 10

16. ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਲਿਖੋ ।
17. ਫਸਟ ਏਡ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ-ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
18. ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਲਿਖੋ ।
19. ਕਿਲਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਪੁਰਾਤਨ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ?
20. ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਲਿਖੋ ।

ਭਾਗ:- ਬ

5 X 3 = 15

21. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ ।
22. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ ।
23. ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ ।