

PHYSICAL EDUCATION - B

Time Allowed : Three Hours

Maximum Marks : 60

Note : The candidates are required to attempt *one* question each from Section A, B, C and D carrying 10 marks each and the entire Section E consisting of 10 short answer type questions carrying 2 marks each.

Section - A

1. Explain the main organs of respiratory system and make the labelled diagram. 10

2. Describe the main organs of excretory system in detail. 10
- Section - B**
3. What is the meaning of glands? Discuss the location and function of the Thyroid gland, Pancreas and Sex glands. 10
4. Write the meaning of drugs. Explain why drugs are used by individuals and sports persons/athletes. 10

Section - C

5. What do you mean by cleanliness with regard to ears, nails and hair? 10
6. What is the importance of playground, water supply and furniture for the healthful school living? 10

Section - D

7. What is the meaning of rest and relaxation? Write its need and importance. 10
8. What is HIV? Explain the mode of transmission of AIDS. 10

Section - E

9. Answer the following in short :
- Explain cell division.
 - Write the modes of transmission of Hepatitis-B.
 - Write the importance of Digestion.
 - What are the bad effects of Pollute Water?
 - What is the importance of Personal Hygiene?
 - Explain how sanitation is important for healthful school environment.
 - Explain the function of lungs in respiration.
 - Write the importance of Sleep.
 - Define any two scopes of health education.
 - What are the treatment options for during addiction? 10×2=20

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

ਨੋਟ : ਪਰੀਖਿਆਰਥੀ ਭਾਗ ਓ, ਅ, ਏ ਅਤੇ ਸ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨ, ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 0 ਅੰਕ ਹਨ। ਭਾਗ ਹ ਦੇ ਸਾਰੇ 10 ਸੰਖੇਪ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 2 ਅੰਕ ਹਨ।

ਭਾਗ - ਓ

1. ਸੁਆਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੰਕਿਤ (labelled) ਚਿੱਤਰ ਖਿੱਚੋ। 10
2. ਮਲ-ਮੂਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 10

ਭਾਗ - ਅ

3. ਗਲੈਂਡ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ? ਥਾਈਰੋਡ ਗਲੈਂਡ, ਪੈਨਕਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਗਲੈਂਡਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 10
4. ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (Drugs) ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ/ਐਥਲੀਟ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ। 10

ਭਾਗ - ਏ

5. ਕੰਨਾਂ, ਨਹੁੰਆਂ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਾਈ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? 10
6. ਸੇਹਤਮੰਦ ਸਕੂਲ ਜੀਵਨ ਲਈ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ? 10

ਭਾਗ - ਸ

7. ਅਰਾਮ ਅਤੇ ਵਿਸਰਾਮ (Rest and Relaxation) ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। 10
8. HIV ਕੀ ਹੈ? AIDS ਦੇ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 10

ਭਾਗ - ਹ

9. ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :-
- ਸੈੱਲ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
 - Hepatitis-B ਦੇ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਰਾਹ ਦੱਸੋ।
 - ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦੱਸੋ।
 - ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?
 - ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?
 - ਸੇਹਤਮੰਦ ਸਕੂਲ ਵਾਤਾਵਰਨ ਲਈ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
 - ਸਾਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
 - ਨੀਂਦ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਲਿਖੋ।
 - ਸੇਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕਿਸੇ ਦੋ ਸਕੋਪਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

(x) ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਕੀ-ਕੀ ਇਲਾਜ ਹਨ ?

10×2=20