aglasem.com

FOR PUNJAB CLASS 8 PREPARATION

PSEB 8th Sample Paper 2027 Health And Physical Education

EXAM	YEAR	TYPE	SUBJECT
Punjab Class 8	2027	Sample Paper	Physical Education

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ (PSEB)

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ — ਮਾਡਲ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰ (2026-27)

ਜਮਾਤ: 8ਵੀਂ | ਸਮਾਂ: 3 ਘੰਟੇ | ਕੁੱਲ ਲਿਖਤੀ ਅੰਕ: 40

ਭਾਗ - ੳ (ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ) [ਕੁੱਲ 15 ਅੰਕ]

ਹਦਾਇਤ: ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੈਰ੍ਹੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਤੋਂ 5 ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ (ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਅੰਕ):

"ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਅੱਠ ਅੰਗ'। ਮਹਾਰਸ਼ੀ ਪਤੰਜਲੀ ਨੇ ਯੋਗ ਦੇ ਅੱਠ ਅੰਗ ਦੱਸੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਦਾ ਮੁੱਖ ਟੀਚਾ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ। ਆਸਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਧੀ ਯੋਗ ਦੀ ਆਖਰੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ।"

1. ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਕੀ ਹੈ ?

2. ਯੋਗ ਦੇ ਅੱਠ ਅੰਗ ਕਿਸ ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ?

3. ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅੰਗ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?

4. ਯੋਗ ਦੀ ਆਖਰੀ ਅਵਸਥਾ ਕਿਹੜੀ ਹੈ?

5. ਯੋਗ ਦਾ ਮੁੱਖ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ?

ਬਹੁ-ਵਿਕਲਪੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਤੋਂ 10, ਹਰੇਕ 1 ਅੰਕ):

6. ਕਿਲਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ ਸੀ ?

(ੳ) 1930 ਈ: (ਅ) 1933 ਈ: (ੲ) 1950 ਈ: (ਸ) 1947 ਈ:

7. ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਕਿਸ ਖੇਡ ਨਾਲ ਹੈ ?

(ੳ) ਹਾਕੀ (ਅ) ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ (ੲ) ਕਬੱਡੀ (ਸ) ਅਥਲੈਟਿਕਸ

8. ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ?

(ੳ) ਵਿਟਾਮਿਨ A (ਅ) ਵਿਟਾਮਿਨ B (ੲ) ਵਿਟਾਮਿਨ C (ਸ) ਵਿਟਾਮਿਨ D

9. C.P.R. ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ?

(ੳ) Cardio Pulmonary Resuscitation (ਅ) Core Physical Recovery (ੲ) Central Power Rate (ਸ) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

10. ਕਿਹੜਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਲਹੂ ਦੇ ਜੰਮਣ (Clotting) ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

(ੳ) ਵਿਟਾਮਿਨ A (ਅ) ਵਿਟਾਮਿਨ C (ੲ) ਵਿਟਾਮਿਨ D (ਸ) ਵਿਟਾਮਿਨ K

ਸਹੀ / ਗਲਤ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ (ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 ਤੋਂ 15, ਹਰੇਕ 1 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ):

11. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

12. ਚਰਬੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

13. ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

14. ਕਿਲਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ 'ਪੇਂਡੂ ਓਲੰਪਿਕ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

15. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਅੰਧਰਾਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

ਭਾਗ - ਅ (ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ) [ਕੁੱਲ 10 ਅੰਕ]

ਹਦਾਇਤ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਤੋਂ 20, ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ:

16. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

17. ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਗੁਣ ਲਿਖੋ।

18. ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਨਾਮ ਲਿਖੋ ।

19. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

20. ਕਿਲਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋ ਪੁਰਾਤਨ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ - ਏ (ਵੱਡੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ) [ਕੁੱਲ 15 ਅੰਕ]

ਹਦਾਇਤ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਤੋਂ 23, ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ:

21. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

22. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੇ ਕੰਮ, ਸ੍ਰੋਤ ਅਤੇ ਘਾਟ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਲਿਖੋ।

23. ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੇ ਅੱਠ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖ ਕੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

*** ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ - ਮਾਡਲ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰ 2026-27 ***