St. Peter's Senior Secondary School

(Affiliated to C.B.S.E. No. 2630043)

Class -12 (ARTS)
Subject -Punjabi (104)
Assignment 1
Welcome to Class XII

Written exam	**80 Marks**
Internal Assessment	**20 Marks**
Grand Total	**100 Marks**

Book prescribed for Class XII : ***Super Refresher CBSE***

ਨੋਟ - (1) ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।
(2) ਲਿਖਾਈ ਸ਼ੁਧ ,ਸਾਫ਼ ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ - ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਲਿਖੋ ।

ਪੜ੍ਹਨ ਕੌਸ਼ਲ

1) ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਅਣਡਿੱਠਾ ਪੈਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ -

ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹਾਨਤਾ ਹੈ । ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਤਾਂ ਖੇਡਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵੀ ਹਨ । ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਵੀ ਲਾਜਮੀ ਰਿੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਖੇਡਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਟ – ਪੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹਨ । ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ – ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਖੇਡਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਕੇਵੇਂ ਅਤੇ ਥਕੇਵੇਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ । ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਢੁੱਕਦੀਆਂ ।

(i)ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਵਿਸ਼ਾ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

(ii)ਖੇਡਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ?

(iii)ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ?

(iv)ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ?

(v)ਉਪਰੋਕਤ ਪੈਰੇ ਦਾ ਢੁੱਕਵਾਂ ਸਿਰਲੇਖ ਲਿਖੋ ?