

ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਠੀਕ ਉੱਤਰ 'ਤੇ ਸਹੀ (✓) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।

1. ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਖੇਡ ਕਿਹੜੀ ਹੈ ?

ੳ) ਕ੍ਰਿਕਟ ਅ) ਹਾਕੀ ਏ) ਕਬੱਡੀ ਸ) ਫੁੱਟਬਾਲ

2. ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਲਈ..... ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

ੳ) ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਅ) ਵਿਟਾਮਿਨ
ਏ) ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਸ) ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤ

3. ਦੁੱਧ ਨੂੰ..... ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ੳ) ਵਧੀਆ ਖੁਰਾਕ ਅ) ਸੰਪੂਰਨ ਖੁਰਾਕ ਏ) ਬੇਲੋੜੀ ਖੁਰਾਕ ਸ) ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ

4. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੱਦ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ:

ੳ) ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅ) ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਏ) ਵਾਲ ਵਧਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸ) ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5. ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਣਾਂ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ

6. ਕੋਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੁਣ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ
- ੳ) ਈਰਖਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅ) ਕੁਝ ਵੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।
 ਏ) ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ) ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲੈ ਕੇ ਖੁਦ ਵਿੱਚ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
7. ਸਰੀਰਕ ਗੁਣ ਨਿਖਾਰੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ?
- ੳ) ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਖਾ ਕੇ ਅ) ਦਵਾਈ ਲੈ ਕੇ ਏ) ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਸ) ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ
8. ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ
- ੳ) ਮੰਨੋਰੰਜਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅ) ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
 ਏ) ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸ) ਹੱਸਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
9. ਸੁਣ ਨਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ
- ੳ) ਅੰਗਰੀਣ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅ) ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
 ਏ) ਮੂਰਖ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ) ਵਿਲੱਖਣ ਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
10. ਹੈਲਨ ਕੈਲਰ ਦੀ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ..... ਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਸੀ।
- ੳ) ਦੋੜਨ ਦੀ ਅ) ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਏ) ਖਾਣ ਦੀ ਸ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ
11. ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਉੱਪਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ੳ) ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਇਲਾਕੇ ਅ) ਜਾਤੀ ਅਤੇ ਧਰਮ
 ਏ) ਰੰਗ ਅਤੇ ਕੱਦ ਸ) ਭਾਰ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ
12. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ
- ੳ) ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਅ) ਕੋਈ ਖਾਸ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।
 ਏ) ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਸ) ਉਸ ਦਾ ਹੱਸਮੁੱਖ ਸੁਭਾਅ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕ ਪੂਰਾ ਅਧਿਆਇ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿੱਤੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਵਾ ਕੇ ਦੇਖਣਗੇ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਸਿੱਖਣ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹਨ।



ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ

30% ਤੋਂ ਘੱਟ

30% - 80% ਤੱਕ

80% ਤੋਂ ਵੱਧ