

(II) ཁོང་ཚུས་ གན་ བཞོ་བཤའ་ རྒྱབས་ཤད་ འཚོལ་ འབོ་

- (A) ཤ། (B) ཉ།
- (C) ལུ། (D) རྩོ།

(III) བཞོ་བཤའ་ རྒྱབས་པོའི་ སྐང་ རྩེའུ་གིས་ གན་ ལུས་ འབོ་

- (A) ལུའུ་ ཐམས་ཅད་ ཟ་པོ་ སྐད།
- (B) ཟམ་ ཟ་པོ་ སྐད།
- (C) མ་ཚམས་པོ་ སྐད།
- (D) ཚམས་པོ་སྐད།

(IV) ཨ་ལུས་ གཉིས་ མ་ཚམས་པོའི་ སྐང་ ཀ་ འོང་འབོ་ ཡིན་ནམ་

- (A) ལྷི། (B) ལྷེ།
- (C) ལྷིལ། (D) ཀ་ཡང་ མ་འོང་།

(V) འཇུག་ན་ ཨ་ལུས་ གཉིས་པོ་ གན་ འཚོན་འབོ་ ཡིན་ནམ་

- (A) ལྷོད་པོ་ ཉོ་ལྷི་ ལུས།
- (B) ཟ་ ལྷོད་ལྷི་ ལུས།
- (C) ལྷོད་པོ་ བཏང་ལྷི་ ལུས།
- (D) ལྷོད་ཁའི་ ག་འདི་ཡང་ མན།

རྒྱལ་ཁྲིམས་ གྲི་མེད་ གུན་ལུན།

ལྷོན་ རྩེ་ཏའི་ ལུལ་གྱི་ རྒྱལ་པོ་ ས་སྐྱོང་ གྲགས་པ་ལོ་ རོར་བུ་ དགོས་འདོད་ དཔུང་འཛོམས་ ཡོད་པོ་ སྐད། ཁོང་ལོ་ གྲི་མེད་ གུན་ལུན་ ལབ་མཐའ་ གས་གཅིག་ ཡོད་པོ་ སྐད། གས་འདི་ ལྷོན་པོ་ བཏང་ཤད་ན་ ལེབ་ལྷི་ དགའ་བཏགས་ ཡོད་པོ་ སྐད། རྒྱལ་ཁྲིམས་ གྲི་མེད་ གུན་ལུན་གྱིས་ རོར་བུ་ དགོས་འདོད་ དཔུང་འཛོམས་ ལྷོན་པོ་ བཏང་པོ་ སྐད། རོར་བུ་ ལྷོན་པོ་ བཏང་བའི་ ལྷོན་གྱིས་ རྒྱལ་ གས་ལོ་ ཉེས་ཁྲིམས་ བཏང་ཏུག་ དང་ ལོ་ བཏུ་གཉིས་ བར་ བཏུད་རི་ ཏུ་ཤང་ལོ་ མཐའ་དཔྱིག་ བཏང་པོ་ སྐད། མཐའ་དཔྱིག་གི་ ལོ་བཏུ་གཉིས་གྱི་ རིང་ ཁོང་གིས་ རང་གི་ གས་ གསམ་ མོ་བུད་ དང་ རོར་བུ་ ལྷོ་ཅ་ ཐམས་ཅད་ དང་ རང་གི་ ལྷོན་ཡང་ ལྷོན་པོ་ བཏང་པོ་ སྐད།

2. ལྷོད་ཁའི་ འཕྲང་འབེབས་ རྩོགས་ལྷི་ གྲི་བ་ལྷོའི་ ལན་ གདམས་ཁ་ རྒྱབས་ལྷི་ ལྷི། 1x5=05

(I) ལྷོན་ རྩེ་ཏའི་ ལུལ་གྱི་ རྒྱལ་པོ་ ས་སྐྱོང་ གྲགས་པ་ལོ་ གན་ ཅིག་ ཡོད་པོ་ ཡིན་ནམ་

- (A) གས་གཅིག། (B) རོར་བུ་ གཅིག།
- (C) རྒྱལ་ཁབ་ གཅིག། (D) སོ་བུང་ གཅིག།

(II) རྒྱལ་པོ་ ས་སྐྱོང་ གྲགས་པའི་ གས་གྱི་ མཚན་ གན་ ཡིན་ནམ་

- (A) རོར་བུ་ འཛོན་པོ། (B) དགོས་འདོད་ གུན་འཕྱུང་།
- (C) གྲི་མེད་ གུན་ལུན། (D) ཉོ་ན་ འཛོན་པོ།

(III) རྒྱལ་ཁྲིམས་ གྲི་མེད་ གུན་ལུན་ འདི་ གན་ བཏང་ཤད་ན་ དགའ་བཏགས་ ཡོད་པོ་ ཡིན་ནམ་

- (A) ལྷོན་པོ། (B) ལྷིམ། (C) རང་གི་ གཞིས་པོ། (D) ལོང་ན་ ལྷ།

(IV) རྒྱལ་སྐྱེས་ དྲི་མེད་ ཀུན་ལྡན་ལོ་ ཉེས་ཁྲིམས་ གན་བྱས་ ཕོག་གོ་ ཡིན་མ?

- (A) རྫོན་པོ་ ལོ་ ཁ་བཏང་གྲི།
- (B) ཀུན་ཅན་ བཙུན་ལས་ བཏང་གྲི།
- (C) རྗེས་བྱ་ དགོས་འདོད་ ཀུན་འབྱུང་ རྫིན་པོ་ བཏང་གྲི།
- (D) མོ་བྱད་ དང་ བྱ་གཞིས་ལོ་ བརྒྱུད་ཏག་ བྱས་པོ་ སྤང།

(V) མཐའ་དཔག་གི་ ལོ་ཚུའི་ རིང་ལོ་ རྒྱལ་སྐྱེས་ཀྱིས་ གན་གན་ཚུ་ལོ་ རྫིན་པོ་ བཏང་པོ་ ཡིན་མ?

- (A) མོ་བྱད་ པོ་ཚོ་ རྒྱ་ཅ་ དང་ རང་གི་ རྫིན་ཡང་ རྫིན་པོ་ བཏང་པོ་ སྤང།
- (B) ས་ཆ་ གཞན་ལོ་ བྱིས་ བཙོ་སྟེ་ རྫོད་པོ་ སྤང།
- (C) མི་ཚུའི་ རྫི་རྒྱལ་ལོ་ གཞིགས་སྟེ་ ཏ་འདས་པོ་ སྤང།
- (D) བླ་མ་ཅན་ལོ་ ཨ་ཏང་ མཚམས་ལོ་ བཞུགས་པོ་ སྤང།

སྡེ་ཚན། B: རྒྱལ་ཏུགས་ལས།

3. རོག་གི་ དྲི་བ་ཚུའི་ ལན་ གདམས་ཁ་ རྒྱབས་སྟེ་ བྲི།

1x5=05

(I) སྤང་ གཞན་དབང་ཅན་ ག་ཚོད་ ཡོད་པོ་ ཡིན་ནམ?

- (A) གཅིག། (B) གཉིས།
- (C) ལྔ། (D) རྩུག།

(II) ཡི་ལྡན་ ག་ཚོད་ ཡོད་པོ་ ཡིན་ནམ?

- (A) བཞི། (B) ལྔ།
- (C) རྩུག། (D) བདུན།

(III) རྣམ་དབྱེ་ གསུམ་པོ་ དང་ རྣམ་དབྱེ་ རྩུག་གོའི་ རྩད་པར་ གན་ ཡོད་པོ་ ཡིན་ནམ?

- (A) ར། (B) ལ། (C) ས། (D) མ།

(IV) སྤང་ རང་དབང་ཅན་ ག་ཚོད་ ཡོད་པོ་ ཡིན་ནམ?

- (A) རྩུག། (B) བདུན།
- (C) བརྒྱད། (D) དགུ།

(V) བཏུ་ཤིས་ཀྱིས་ ཚོས་ རྫོགས། འདི་ རྣམ་དབྱེ་ ག་འདི་ དཔེར་བརྗོད་ ཡིན་ནམ?

- (A) དང་པོ། (B) གཉིས་པོ།
- (C) གསུམ། (D) བཞི།

སྡེ་ཚན། C: ཚོག་རྒྱལ་ལས།

4. རོག་གི་ དྲི་བ་ཚུའི་ ལན་ གདམས་ཁ་ རྒྱབས་སྟེ་ བྲི།

1x5 = 05

(I) ས་སྐ་མི་ བི་བེ་ ཀ་ཀན་དུ་གིས་ རྫོད་ལམ་ བཟང་པོ་ ཀེ་ཅ་ལས་ རྫོབ་པོ་ ཡིན་ནམ?

- (A) ཡབ་ཅ་ལས། (B) ཡུམ་ཅ་ལས།
- (C) རྫོབ་དཔོན་ཅ་ལས། (D) རོགས་ཅ་ལས།

(II) ཚོས་ལྷགས་ བན་ཚུན་ མཐུན་ལམ་ ལེགས་ བྱས་དགོས་ ཀ་གིས་ གསུང་པོ་ ཡིན་ནམ?

- (A) བྲ་མ་ ཉང་ལ། (B) མི་ཉར་ ལུར་ཉ།
 (C) ར་མ་གྲིས་ཏ་ བྲ་མ་ ཉན་ད། (D) མ་ལ་མི་ བི་བེ་ ཀ་ནན་ད།
- (III) དུད་རྫོན་ཚུ་གིས་ མེ་ཕུང་ རྫོམ་པོའི་ ཉང་ལོ་ གསོན་བསྐྱེགས་ ཀ་ལོ་ བཏང་ འབོ་
 (A) གུ་རུ་ རིན་པོ་ཆེ་ལོ། (B) རྒྱལ་པོ་ལོ།
 (C) རྫོན་པོ་ལོ། (D) མི་མེར་ཚུ་ལོ།
- (IV) གུ་རུ་ རིན་པོ་ཆེའི་ མཚན་ མ་འདྲ་བོ་ ག་ཚོད་ ཡོད་པོ་ ཨིན་ནམ་?
 (A) བརྒྱད། (B) དགུ།
 (C) བཅུ། (D) བཅུ་གཅིག།
- (V) ཚོས་ལོ་ ཐེ་ཚོམ་ དྲ་བ་ མ་ལུས་པོ་ བཅད་ལྟེ་ མཚན་ མཁས་པོ་ གན་ ལུ་འབོ་
 (A) མཚོ་རྒྱུས་ རྩོ་རྩེ། (B) བརྒྱ་རྒྱལ་པོ།
 (C) སེང་གེ་ རྒྱ་རྫོམ་གས། (D) རྫོ་ལུན་ མཚོག་མིད།

Part D: Descriptive type questions

ལྷེ་ཚན་ བྲི་ཚོམ་ལས།

5. འོག་གི་ འགོ་བརྗོད་ལས་ བྲི་ཚོམ་ གཅིག་ བྲི། 5x1=05

(I) རང་བྱིམ་གྱི་ མཐའ་འཁོར་ གཅོད་དུགས་ བཞག་དགོས་པོ་ གལ་ཆེན་ སྐོར།

OR

(II) རྫོབ་གྲུ་ མཐའ་འཁོར་ གཅོད་དུགས་ བཞག་ དགོས་པོ་ གལ་ཆེན་ ཨིན་པོའི་ སྐོར།

བཏང་ཡིག་ལས།

6. འོག་གི་ འགོ་བརྗོད་ལས་ གང་རུང་ བཏང་ཡིག་ གཅིག་ བྲི། 5x1=05

(I) རྫོབ་རྒྱུ་ལོ་ ཉིན་གཅིག་གི་ རིང་ དགོངས་ལུ་ ཡི་གེ་ བྲི།

OR

(II) ལོ་གཅིག་ ཚོས་རྒྱགས་གྱི་ སྐོར་ བམ་ལོ་ ཡི་གེ་ གཅིག་ བྲི།

ཕབས་བསྐྱར་ལས།

7. འོག་གི་ དབྱིན་རི་ འབྲེང་འབབས་ འདི་ རྫོ་སྐད་ན་ བསྐྱར་མི་ བྲི། 5x1=05

Morning walks

The advantages of a morning walks are well-known to everyone. It is a very good exercise for the health of every person. It is beneficial for the body as well mind. It purifies the blood and in increases its circulation. In the morning, oxygen is available in abundance in the atmosphere which is good for the lungs and the heart. Besides being beneficial for health. The morning walks provides a good opportunity to see nature at its best. The cool and fragrant breeze soothes the mind and spirit. One should make it a habit to take a morning walks every day.

ལྷེ་ཚན། E: ལུམ་ཉུགས་ལས་ དང་ རྫོབ་དེབ་ལས།

8. འོག་གི་ དྲི་བ་ དུག་ལས་ ལཱའི་ ལན་ བྲི། 2x5=10

- (I) རྣམ་དབྱེ་བཞི་པོ་ལོ་གན་ལབ་ཏོ་ཨིན་ནམ་?
- (II) སྐར་བསྐྱེ་ལོ་ཕྱད་ག་ཚེད་ཡོད་རེ་རེ་བྱས་སྟེ་གི།
- (III) བསོད་ནམས་ལབ་ན་རྣམ་དབྱེ་ག་འདྲིའི་ཕྱད་ཨིན་ནམ་?
- (IV) འབྲུང་ཁྲུངས་ལོ་ཕྱད་ག་ཚེད་ཡོད་པོ་ཨིན་ནམ་?
- (V) རྗེས་འབྲུག་ལོ་ལྷ་སྟེ་འབྲུག་མཁན་ཕྱད་ག་ཚེད་ཡོད་པོ་ཨིན་ནམ་?
- (VI) སྐད་ཀྱི་ཡན་ལག་ག་ཚེད་ཡོད་པོ་ཨིན་ནམ་?

སྐབ་དེབ་ལས་མུག་

9. འོག་གོ་དྲི་བ་དུག་ལས་སྟེ་ལན་གི། 2x5=10

- (I) འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ལོ་དཔེ་ག་ལྟམ་བཞག་ཡོད་པོ་ཨིན་ནམ་?
- (II) ལས་དགོ་བ་དང་མི་དགོ་བ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་གན་ཡོད་གི།
- (III) རྒྱུ་པའི་གི་བམ་འདྲ་བོ་རེ་ཉེ་རེ་ཉེར་འགྱུ་འདི་དཔེ་ག་འདྲིའི་ཨིན་ནམ་?
- (IV) སྟོང་ཁྲུང་འུས་པའི་གཏོང་ལས་ང་ཅག་ཀ་ལོ་རྒྱུ་ལས་འཚོལ་དགོས་ཀམ་?
- (V) རྒྱ་མཚོའི་འོག་གི་འུས་སྐལ་འདྲིའི་ག་ལྟམ་གཅིག་ཡོད་པོ་ཨིན་ནམ་?
- (VI) ང་ཅའི་ལུས་རྟེན་འདི་ཚོ་སྟོན་གན་བསགས་ཀོའི་འབྲས་བུ་ཨིན་ནམ་?

10. འོག་གི་ཚིག་བཅད་འགྲེལ་བཤད་རྒྱུ་ལས་སྟེ་གི། 5x1=05

ཚིགས་བཅད་ལས་མུག་

དཔག་བསམ་གྱི་འོ་ལོ་བསྟེན་བྱས་ན།
 དགོས་འདོད་ཐམས་ཅད་ཆར་ལོ་སྟེལ།
 འདི་བཞིན་བཞེས་དམ་པ་ལོ།
 བསྟེན་ན་ལེགས་ཚིགས་སྟེན་གྱིས་གྲུབ།

11. འོག་གོ་དྲི་བ་ཚུའི་ལན་ཐུང་ཐུང་ན་གི། 1x5=05

- (I) ངན་སོང་ག་ཚེད་ཡོད་པོ་ཨིན་ནམ་?
- (II) མཐོ་རིགས་ག་ཚེད་ཡོད་པོ་ཨིན་ནམ་?
- (III) དཔག་བསམ་གྱི་གིང་ལོ་བསྟེན་ན་དགོས་འདོད་གན་འདྲ་བོ་འཐོན་གམ་?
- (IV) སྟེ་གས་ན་དང་གི་ཤད་དཔེ་གན་འདྲ་བོ་ཡོད་ཀམ་?
- (V) སྐྱེ་གྱི་ལྷུང་པོ་ལས་རྟོག་མ་གན་ཐོབ་ཀམ་?

12. འོག་གོ་དྲི་བ་དུག་ལས་སྟེ་ལན་གི། 2x5=10

- (I) ཚོས་རྒྱལ་ག་འདྲིའི་སྐྱ་དུས་ལོ་མངའ་སྟེ་ཐོན་པོ་ཨིན་ནམ་?
- (II) ཡོག་སམ་ལབ་ན་མོན་སྐད་ན་གན་ལབ་པོ་ཨིན་ནམ་?
- (III) གུད་པོ་འབྲུམ་བསགས་ལོ་སྐུས་ག་ཚེད་ཡོད་པོ་ཨིན་ནམ་?
- (IV) འབྲས་སྟོངས་ཀྱི་ཚོས་རྒྱལ་གསུམ་པོའི་མཚན་གན་ཨིན་ནམ་?
- (V) འབྲས་སྟོངས་ཚོས་རྒྱལ་ཚུའི་རྒྱལ་ས་ག་ཚེད་ཡོད་ག་ན་ག་ན་ཨིན་ནམ་?
- (VI) ཚོས་རྒྱལ་སྐྱ་ཐོག་ག་ཚེད་ཡོད་པོ་ཨིན་ནམ་?

13. འོག་གོ་ དྲི་བ་ཚུའི་ ལན་ ཟུང་ཟུང་ན་ གྲི།

5x1=05

- (I) ཚོས་རྒྱལ་ སུན་ཚོགས་ རྣམ་རྒྱལ་ མཚོག་ རྒྱལ་མཐོ་ ག་འདི་ ཨིན་ནམ་?
- (II) རྒྱལ་པོ་ བརྟ་གཅིག་གི་ མཚོན་ གན་ ཨིན་ནམ་?
- (III) ང་ཅག་གི་ དགོ་བ་ འདི་ གན་ རྣམ་ དགོས་ཀམ་?
- (IV) ལྷོད་ཚེན་ དེམ་གྱིས་ གང་བར་ འགྱུར་ འདི་ ག་ འདི་ ཨིན་ནམ་?
- (V) ང་ཅག་གི་ དགོ་བ་ བསགས་ན་ གན་ ཐོབ་ ཀམ་?