

SHERPA-(Code- 134)
SAMPLE QUESTION PAPER
Class - X (2025-26)

Time: 3Hrs

Max, Marks: 80

Section: A རྒྱ་སྐད་ཀྱི་ འཕྲིངས་འབྲས་ནས།

Q 1. འོག་གི་ལེ་བྱ་ཚན་ཏིག་ལེ་སྟེ་གྲུ་ནས་རྒྱ་ནག་གི་ལེ་བྱ་ཚན་གཅིག་ལ་ལན་གྲིས་དགོས། 5x1=5

ཨོ་རྩུང་ཁང་པའི་ནང་ནས་སྤང་ལ་ཐོན་ཟེན་མ། ཨོར་གྲིས་སྤང་ལ་དངོས་པོ་སྟོ་ཚླགས་མཐོང་
གྲུབ་ཡིན། དཔེ་ཡིན་སིང་། གངས། གཙང་ཆུ། ཤིང་སྟོང་བྲུ། བཀ་རི། སེམས་ཅན། རྩ་ཡུར་མ། འབྲས་རྒྱས།
ཁང་པ་ལ་སྟོགས་པ་ནང་བཞིན་གྱི་དངོས་པོ་ཏིག་བདག་པའི་མི་ཚོད་འཚོ་ཐབས་གྲིས་རང་བཞིན་ཅན་ཅིག་ཡི
ན། འཚོ་ཐབས་གྲིས་དོན་དུ་སྒྲུལ་མཛེས། ནང་མི། དགེ་རྒན། གཉིན་འཚང་ག་དང་གཞན་ཏིག་དང་སྟེ་ལ་
ཡང་འབྲེལ་བར་འཛིག་དགོས་པོ་ཏིག་ལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ནོག། འདི་སྟེར་རིག་ཨོ་རེ་དོན་དུ་དགོས་ཅན་དང་ཨོ་རེ་
འཁོར་ཡུག་ལ་དགོས་པ་གལ་ཆེན་འོ་ཡིད། རང་བཞིན་གྱི་འཁོར་ཡུག་ ཨོ་རྩུང་བསྐྱད་སའི་ཕར་ཚུར་ལ་
འཁོར་ནི་འོ་རྩུང་དངོས་པོ་ཏིག་ལ་ཨོ་རེ་འཁོར་ཡུག་གི་ཟེར་རྩུབ་ཡིན།

I. ཁང་པའི་ནང་ནས་སྤང་ལ་ཐོན་ཟེན་མ་ཨོར་གྱི་གང་མཐོང་གྲུབ་ཡིན་ནམ་?

- A. དབང་པོ་ཏིག།
- B. ཤིང་སྟོང་བྲུ་ཏིག།
- C. དངོས་པོ་སྟོ་ཚླགས།
- D. སེམས་ཅན་ཏིག།

II. བདག་པས་སྤང་ལ་མཐོང་གུའི་ཅ་ལག་རྣམས་ལ་གང་གི་རྩུབ་ཡིན།

- A. དངོས་པོ།
- B. སྟོང་པོ།
- C. ཀླང་པ།
- D. འབྲས་རྒྱས།

III. གཉིན་འཛོམས་ག་དང་མུ་ལ་ཡང་འབྲེལ་གྱིད་དགོས་ན་མོ་དགོས་?

- A. འབྲེལ་བ་གྱིད་དགོས།
- B. གང་གྱིད་མོ་དགོས།
- C. འབྲེལ་བ་གྱིད་མོ་དགོས།
- D. སྟོང་གི་ལན་སྒྲ་རིག་བདན་པ་ཡིན།

IV. ཨོ་རུང་བསྐྱད་སའི་ཕར་རྒྱུར་ལ་འཁོར་ནི་འོ་རུབ་དངོས་པོ་ཏི་བ་ལ་གང་ཟེ་རུབ་ཡིན་?

- A. དངོས་པོ་ཟེ་རུབ་ཡིན།
- B. གཙང་བྱ་ཟེ་རུབ་ཡིན།
- C. ཕྱི་འོ་རུང་པོ་ཟེ་རུབ་ཡིན།
- D. འཁོར་ཡུག་ཟེ་རུབ་ཡིན།

V. བདག་པས་ཕར་རྒྱུར་ལ་འཁོར་ནི་འོ་རུབ་འཁོར་ཡུག་ཏི་བ་ལ་གང་གྱིད་དགོས་?

- A. གཙང་མ་འཛོག་དགོས།
- B. བཙོག་པ།
- C. ཞིང་སྒྲོང་ཏི་བ་གཙུགས་དགོས།
- D. ཞིང་སྒྲོང་ཏི་བ་གཏུབ་དགོས།

ཡང་ན། or

ཨོ་རུང་མི་སྒྲ་རིག་ཡང་ན་མི་སེར་རྣམས་ནི་གཞུགས་ཁམས་བདེ་བྱ་ལ་དགའ་བ་གྱིད་རུབ་ཡིན། ལུས་ཁམས་བདེ་བ་འོ་སིང་རྒྱ་ཞོར་གཙོ་ཆེས་ཤོས་སྟེ་ཡིན། ཨོར་གྱིས་དབང་བྱ་ཙམ་སྦྱོངས་དགོས་བྱ་འདི་སྒྲ་ཆེན་བྱ་ཡིན། གཞུགས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་ལེ་མུ་བྱུང་བའི་དོན་ལ་ཨོ་རུང་རྩོམ་ལ་སྒྲ་མོ་སྒྲ་སྒྲ་ཞི་ཅེ་མོ་ཅེ་བ་དང་ཀང་པ་གཙུགས་ནས་ཕར་རྒྱུར་ཡུག་གྲུབ་འཛོམས་གྲུབ་གྱིད་རུབ་འདི་བཞི་ཨོར་གྱིས་རྟག་པར་གྱིད་དགོས་པའི་ལག་ལེན་སྦྱོང་རྒྱུ་ཅིག་ཡིན། རྒྱུ་རྟག་པར་ཙམ་སྦྱོང་བ་དང་སེམས་སྒྲོམ་ཉམས་ལེན་གྱིད་རུབ་འདི་སྦྱོང་པ་བཟང་པོའི་ལམ་ཅིག་ཡིན། སྦྱོང་པ་

བཟང་བ་ལ་འོད་ཀྱི་མི་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་ལུས་དང་སེམས་ཁམས་བདེ་བྱ་བྱུང་བྱུང་ཡིན། རང་གི་
 སེམས་དང་ལུས་འདི་དོན་མེད་མཉོ་བསམ་མ་བཏང་བར་རྩ་རླུང་སྦྱོང་བ་སེམས་ཉམས་ལེན་ལ་བརྩོན
 པ་གྱི་དཔེ་གོས།

Q.1. B འོག་གི་དྲི་བ་ཉི་བའི་ལན་འདི་འཛིན་ནས་བྲིས་དགོས།

I. མི་སེར་རྣམས་ནི་གང་ལ་དག་འབ་གྱི་དུབ་ཡིན་ ?

- A. ཁབ་ཟས།
- B. གཉིད་ལོག་གྲུབ།
- C. འཚོངས་གྲུབ།
- D. གཟུགས་ཁམས་བདེ་བྱ་ལ།

II. རྒྱན་ཏག་པར་རྩ་རླུང་སྦྱོང་བ་དང་སེམས་སྦྱོམ་ཉམས་ལེན་གྱི་དུབ་དེ་གང་ཅིག་ཡིན་ནམ་?

- A. སྦྱོང་རྩ་ལ།
- B. སྦྱོད་པ་བཟང་པོའི་ལམ་ཅིག་ཡིན།
- C. སྦྱོད་པ་ངན་པ།
- D. དོན་མེད་ཡིན།

III. རང་བཞིན་གྱིས་ལུས་དང་སེམས་ཁམས་བདེ་བྱ་འོད་ཀྱི་མི་ལ་གང་ཟེན་?

- A. སྦྱོད་པ་བཟང་པོའི་མི།
- B. སྦྱོད་པ་བཟང་ངན་པ།
- C. སྦྱོད་པ་བཟང་པོ་དང་ངན་པ་གཉིས་ཀར་ཡིན།
- D. རྒྱུང་ལ་འོད་ཀྱི་ལན་སྒྲ་རིགས་མིན།

IV. གང་གྱི་དུབ་སེམས་ཉམས་ལེན་ལ་བརྩོན་པ་གྱི་དགོས་པ་?

- A. གཡོག
- B. གཉིད་ལོག་གྲུབ།
- C. འཚོངས་གྲུབ།
- D. ཅ་སྤྱང་སྤྱོད་གྲུབ།

V. རྩོམ་ལ་སྤྱོད་སྤྱངས་དགོས་པོ་ཡིན་ན་མིན་?

- A. སྤྱོད་སྤྱངས་དགོས་པོ་ཡིན།
- B. གང་ཡང་མིན།
- C. སྤྱོད་སྤྱངས་མོ་དགོས་པོ་མིན།
- D. སྤྱང་ལ་འོ་དུབ་ལན་སྒྲ་རིགས་ཡིན།

Q.2 .A. འོག་གི་ཚིག་བཅད་དི་རོགས་ནི་ལན་ཉི་བ་བྲིས་དགོས།

5x1=5

ཀ ཅ་བ་རུལ་བའི་ལྗོན་ཤིང་ལ།	ཁ དུག་དང་སྤྲན་གྱི་ཐུ་གུ་ལས
རྟེན་པར་བྱ་བ་སྤྲན་པའི་རྟགས།	འབྲས་བུ་འཚོལ་བ་གར་ཡང་མེད།
རང་ཡང་འཁོར་བར་དབྱིངས་བ་ལ།	དགེ་དང་མི་དགེ་གནས་ལས་ཀྱང་།
སྐབས་སུ་འཛིན་ནམས་ཀྱི་མ་འབྲུལ།	འབྲས་བུ་གཞན་འབྲུང་གནས་མ་ཡིན།

I. སྤྲན་གྱི་ཀོག་ལྗེད་ནས་དུག་འཚོལ་ལུབ་མི་སུ་སུ་འོ་ཡེད་?

- A. མང་པོ་འོ་ཡེད།
- B. ཐུང་ཐུང་འོ་ཡེད།
- C. སུ་ཡང་མེད།
- D. གཅིག་ཀྱང་མེད།

II. འཁོར་བའི་འདམས་ནང་ལ་སྔོན་ནི་འོད་དུབ་ཚེས་པ་ཡིན་ཏེ་ག་དེ་བ་ལ་སྐྱབས་སུ་ཞུས་འགྲོ་བ་དེ་གང་ཅིག་ཡིན་ནམ་ ?

- A. གྱི་མ་སེམས་འཁྲུལ་ལུབ་ཡིན།
- B. སྤང་བུ་ཡིན།
- C. མཁས་པ་ཡིན།
- D. སྤང་ལ་འོད་དུབ་སྒྲ་རིགས།

III. སྤང་གྱི་ཚིག་ཅད་ནང་ལ་དུག་ཟླ་བ་འཁོར་དོན་གང་ཡིན་ནམ་?

- A. སྤིག་པ།
- B. མི་དགེ་བའི་ལས།
- C. དཀར་ཕུ་དགེ་བའི་ལས
- D. བཟང་པོ།

IV. ཅ་བ་ཅུལ་ནི་འོད་དུབ་ཤིང་སྔོང་ལ་སྐྱབས་བཏེན་གྲས་སྤྲད་དུབ་མི་འདི་ཅིན་དོག་ཡིན།?

- A. སྤང་བུ་ཡིན།
- B. སྤྲན་ཕུ་ཡིན།
- C. སྤྲ་བ་ཡིན།
- D. མཁས་པ་ཡིན།

V. དགེ་དང་མི་དགེ་ཤས་དགོས་པོ་ཡིན་ན་མིན་?

- A. ཤས་དགོས་པོ་ཡིན།
- B. ཤས་དགོས་པོ་མིན།
- C. སྤྲག་བསྐྱུལ།
- D. སྤང་ལ་འོད་དུབ་སྒྲ་རིགས།

ཡང་ན། or

Q.2.B. འོག་གི་ཚིག་བཅད་ཏི་བ་རོགས་ནི་ཚིག་མཐིར་མེ་ལ་ལན་གྱིས་དགོས།

ད་ནི་འཇིག་རྟེན་རྩལ་ལྷགས་འགའ།

བཤད་དོན་བ་སྒྲགས་ནི་ཉན།

ཚོས་ལྡན་རྒྱལ་ལྡན་རྒྱལ་པོ་གཟི་བྱིན་གྱིས།

དབང་སྤྱི་རྣམས་ཡང་དབང་ལ་འདྲ།

I ཚེ་ཡོན་ཏན་ལེགས་ཟུ་འོས་པ་ལ་གང་འོ་ཡིད་?

A. དབང་ཏི་བ་རང་བཞིན་མེད་གྱུ།

B. དབང་ཏི་བ་མི་དབང་འོག་ལ་རང་བཞིན་ཤོར་གྱུ།

C. དབང་དེ་བ་རང་གི་དབང་འོག་ལ་རང་བཞིན་འོངས།

D. སྤང་ལ་འོ་དུབ་སྒྲ་རིགས་ཡིན།

II. སྤང་གི་ཚིག་བཅད་དེ་ལུ་ཅིན་གྲབ་ནས་ཐེན་དུབ་ཡིན་?

A. དང་པོ།

B. གཉིས་པ་འཇིག་རྟེན་ལྷགས་སྒོལ་བ་སྤྲོན་པ་ནས།

C. གསུམ་པ་

D. བཞི་བ།

III. ཚོས་ཡོན་ཏན་འོ་དུབ་མི་མཁས་པ་དེ་གང་ལ་དཔེ་བཞག་གྲབ་ཡིན་?

A. ཕྱན་དན་ཤིང་ལ།

B. མ་ལ་ཡུ་ཡི་ཕྱན་དན་ལ།

C. ཤིང་སྤྲོང་ལ།

D. དུག་ཤིང་ལ།

VI. “དན་འཇིག་རྟེན་ཚུལ་ལུགས་འགའ།” འདི་ཚིག་ཀླང་འདི་ཚིག་བཅད་ཅིན་གྲུབ་ནས་
འཐེན་དུབ་ཡིན་?

- A. དང་པོ་
- B. གཉིས་པ།
- C. གསུམ་པ
- D. བཞི་པ།

V. སྟོང་ལ་འོ་དུབ་ཚིག་བཅད་གཅིག་ལ་ཚིག་ཀླང་ཅོད་འོ་དུབ་མོག་?

- A. གཅིག་
- B. གཉིས།
- C. གསུམ
- D. བཞི།

༼ རྩམ་ “ སྟེ ”

Section: “B” Grammar

༼ སྟེ་རྟགས། ༽

Q.3. འོག་གི་རྩི་བ་ཉི་བ་ནས་གང་རུང་བཅུ་ལ་ལན་བདེན་པ་འདོམས་པ་གྲུ་ནས་རྟགས་རྒྱུ་བས་དགོས། 10 X 1=10

I སྟེ་རྟགས་ཟེ་གྲུ་ཉི་གང་ཡིན་?

- A. སྟེ་རྟགས་དང་རྟགས་འཇུགས་ཡིན།
- B. ཡི་གི་སྟེ་རྟགས་ཐམ་པ་ཡིན།
- C. སྟེ་ཉི་ཉན་ལག་བརྒྱད་ཡིན།
- D. དབྱེད་དང་གསལ་བྱེད་ཡིན།

II. ཚིག་ལ་དབྱེ་བ་ཙེ་འོ་ཡིད་?

- A. གཉིས།
- B. གསུམ།
- C. བཞི།
- D. ལྔ།

III. སློབ་ཕྱག་དེ་བ་སློབ་གྲར་ཁྱེལ་བ་དང་གླུ་ཁྲི་བརྩུང་སྤང་འདི་ཚིག་སྐྱབ་ཅིན་གྲུབ་ཏི་ཡིན་?

- A. ཚིག་སྐྱབ་བྱུང་པ།
- B. ཚིག་སྐྱབ་སྤྲ་འདུས།
- C. ཚིག་སྐྱབ་ཏི་གྲུ་ཡིན
- D. ཚིག་སྐྱབ་ཚིགས་འདུས།

IV. ཞེས་སའི་སྐད་ནས་ཁང་པ་ལ་.....ཟེ་རུབ་ཡིན།

- A. གཟིམས་ཁང་།
- B. ཁང་པ།
- C. ཡག་ས།
- D. ཐོ་བྲང་།

V. ཁ་ནས་ཐོན་རུབ་ཚིག་འདི་ལ་གང་གི་ཚིག་ཟེ་རུབ་ཡིན་?

- A. རུར་སྐྱའི་ཚིག་
- B. མིང་ཚིག་
- C. དོན་ཅན་གྱི་ཚིག་
- D. དོན་མེད་གྱི་ཚིག་

VI. ག་ ང་ ཉ་ ན་ བ་ མ་ འ་ ར་ ལ་ ས། འདི་རྣམས་གང་གི་ཡིག་གེ་ཡིན་ནམ་?

- A. ཡང་འཕྱག
B. རྩོན་འཕྱག
C. རྩེས་འཕྱག
D. མིང་གཞི།

VII. གོ་ངོ་ནོ་མོ་མོ་ཏྲ་ལོ་མོ་ཏྲ་འདི་རྣམས་གང་གི་ཕྱད་ཡིན།?

- A. ལ་དོན།
B. ཅི་ལྟར
C. རྒྱུ་ལྟར།
D. སྒྲུབ་བཟུ།

VIII. ཡི་གེ་ཀུ་ལི་འདི་རྣམས་ལ་སྡེ་བ་ཅིང་འོ་ཡིད་?

- A. ལཱ་འོ་ཡིད།
B. རྩལ་འོ་ཡིད།
C. བདུན་འོ་ཡིད།
D. མེད་དང་བརྒྱད།

IX. ག་ ང་ ན་ བ་ མ་ འ་ ང་ ལ་ ས་འདི་རྣམས་གང་གི་ཡིག་གེ་ཡིན་ནམ་?

- A. ཡང་འཇུག
B. སྡོན་འཇུག
C. རྩེས་འཇུག
D. མིང་གཞི།

X. ཡི་གེ་ཀུ་ལི་འདི་ནམས་ལ་སྡེ་བ་ཙོད་འོ་ཡིད་?

- A. ལྔ་འོ་ཡིད།
- B. རྩ་ག་འོ་ཡིད།
- C. བདུན་འོ་ཡིད།
- D. མེད་དང་བརྒྱད།

XI. གི་གྱི་གྱི་ཡི་དང་འི། ལྔ་པོ་འདི་གང་གི་སྤད་ཡིན་?

- A. འབྲེལ་སྒྲིའི་སྤད།
- B. བྱེད་སྒྲིའི་སྤད།
- C. འབྲུང་ཁུངས་སྤད།
- D. འབོད་སྒྲིའི་སྤད།

XII མིང་གཞི་ལ་ནང་གསེས་སྤྱ་དགེ་བ་ཙོད་ཡིན་?

- A. གཅིག
- B. གཉིས།
- C. གསུམ་
- D. བཞི

Q.4. འོག་གི་རྩི་བ་བརྒྱད་ལས་གང་རུང་རྩ་གལ་ལ་ལན་བྲིས་དགོས།

6 X 1=6

- I. ཚོག་སྤད་ལ་དགེ་ན་ཚོད་འོ་ཡིད་?
- II. ལ་དོན་གྱི་སྤད་འདི་དོན་ཚོད་ལ་འཇུག་གྲུབ་ཡིན་?

- III. མི་ལྔ་ན་གྱི་བའི་དོན་གང་ཡིན་ནམ་?
- IV. འབྱེད་སྤྱད་བསྟན་པའི་ཚིག་བཅད་དང་དེའི་འགྲེལ་བཤད་གིས།?
- V. སྒྲི་ལ་བྱད་པར་ཚོད་འོ་ཡིད་? གང་གང་ཡིན་?
- VI. སོ་རྟགས་ལ་སོ་དང་མོ་རྟགས་མོ་སྒྱུར་བའི་སེམས་ཅན་གྱི་མི་དེ་བ་གིས།
- VII. ཚིག་གངས་ཟི་གུ་དེ་གང་ཡིན་?
- VIII. ཤར་པའི་སྐད་དུ་མང་ཚིག་བསྟན་པའི་ཡི་གེ་གང་ཡིན་གིས

༼” ལ” ༽ SECTION “ C” : Descriptive type ༼སྐད་དེ་བ་ནས།༽

Q.5. འོག་གི་དྲི་བ་གང་ཅུང་ཅུག་ལ་ལན་སྟེར་དགོས། (Any six) 6X3=18

- I. གྱུ་གར་གྱི་གྱུ་ལ་སོ་ཞུ་ཤོ་ཀུ་འདི་སྒྱེ་བ་སྟོན་ལ་སྤྱི་ཡོད་ཡིན་ནམ་?
- II. སངས་རྒྱས་བཙུག་པོ་ལྔ་ལྟེན་འདས་ཀྱིས་སྤྱི་ཉི་མ་ལ་ཆོ་འཕུལ་སྟེན་ཅུབ་ཡིན་?
- III. སྒོ་ལྷོ་ག་ནམ་པ་བཞི་གང་གང་ཡིན་གིས་?
- IV. ཆོ་འཕུལ་སྤྱི་བ་ལ་ཨོ་རུ་གིས་གང་གང་གྱིད་དགོས་པ་དང་གང་གྱིད་མི་ཆོག་?
- V. སྤྱི་ག་པ་མི་དག་ན་དང་དག་བའི་ཆོས་སྒྱུབ་ན་སོ་སོའི་འབྲས་བུ་གང་བྱུང་བ་ཡིན་??
- VI. ཅི་སྤྱད་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བྱམས་པ་དང་སྦྱིང་མེ་གྱིད་དགོས་?
- VII. རང་གི་གཞུགས་བུ་བདེ་བ་སྤྱིད་པུ་མེད་སིང་སྟོན་གང་བྱུང་བ་ཡིན་?
- VIII. འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ཟི་གུ་དེ་འོ་ན་གིས།
- IX. སངས་རྒྱས་ཐེབས་པའི་ལམ་ལ་སྤྱི་ཉི་མ་ཅེད་སྤྱི་ཉི་མ་ཡིན་འོ་དུབ་ནོག་?

(Poetry) རྒྱལ་སྤྲོད་བཀའ་

Q.6. འོག་གི་དྲི་བ་རིགས་ནི་གང་རུང་དྲི་བ་རྩལ་ལ་ལན་བྲིས།

$$6 \times 1 = 6$$

- I. དཔག་བསམ་ཤིང་ལ་བསྟེན་སིང་གང་ཐོབ་བྱ་ཡིན་?
- II. རང་གི་དོན་ལྷུན་གྱིས་སྐྱབ་པའི་དོན་དུ་དམ་པ་ཅིན་གྲུབ་ལ་བསྟེན་དགོས་?
- III. ཚིགས་གཅད་གཅིག་གིས་གང་གི་རང་བཞིན་འོ་སིང་ཕན་ཐོག་གྲུབ་ཡིན་?
- IV. མི་བཟང་ངན་འདི་གང་ལ་ལྷ་འ་ནས་ངོས་འཛིན་དགོས་?
- V. དགོས་འདོད་ཐམས་ཅད་ཐོབ་པའི་དོན་དུ་གང་ལ་བསྟེན་གྱིད་དགོས་?
- VI. དཔག་བསམ་ཤིང་འདི་གང་ལ་དཔེ་བཞག་གྲུབ་ཡིན་ནག་?
- VII. ནགས་ཚལ་ནང་ལ་སྐྱེས་འོ་དུབ་ཤིང་སྤོང་ཉི་ཟུ་ལ་ཕན་ཐོག་གྲུབ་ཡིན་?

Q.7 འོག་གི་དྲི་བ་རྣམས་ནི་གང་ཅུང་གསུམ་ལ་ལན་གྱིས།

$$3 \times 2 = 6$$

- I. ཡ་རབས་སྒྲིད་པ་ལ་ལྷ་འདགོས་ན་མ་རབས་སྒྲིད་པ་ལྷ་འདགོས་?
- II. དགོ་པའི་འདོད་པ་སྒྲ་རིགས་སྒྲུབ་པའི་དོན་ལ་སྲུ་ལ་སྒོ་བཙུལ་དགོས།
- III. ལི་བྱ་དང་པོ་ཤིང་གི་དཔེ་དོན་ལ་ཆོགས་བཅད་ཆོད་འོ་ཡིད་?
- IV. མི་བཟང་ངན་འདི་གང་ལ་ལྷ་འནས་རོས་འཛིན་དགོས་?
- V. དཔག་བསམ་ཤིང་ཟྱ་བྱ་ཉི་གང་ཡིན་?
- VI. མི་མཁས་པ་དི་བ་ཡུལ་གཞན་ལ་ཐེགས་སིང་གང་གྲིད་རུབ་ཡིན་?

Q.8 འོག་གི་དྲི་བ་ཏེ་བའི་ལན་ཆ་ཚང་གིས།

3 X 2=6

- I. གྲོག་སྐྱུའི་རིགས་སྣ་ཚོ་གསལ་བོས་བའི་སྒྱུན་གང་འོ་ཡིད་?
- II. ཆང་ཟི་བྱུ་དྲུག་རྩལ་ཅུ་བ་ནས་སྤངས་པས་ཐན་ཡོན་གང་འོ་ཡིད་?

III. ཐ་མ་ཁ་ཡི་དུག་རྒྱུ་ཕ་བ་ནས་སྤངས་པས་པ་ཡོན་གང་འོ་ཡིད་?

Q.9. འོག་གི་གཏམ་དཔེ་ཉི་བའི་དངོས་དོན་བྲིས།

(Any one)

2X 2= 4

I. ལག་པ་རིང་བ།

II. མིག་འཛིག་གྲུབ།

བྲིས་ཚུལ་དང་བཏོང་ཡིག་ནས།

Q.10. འོག་གི་འགོ་བརྗོད་གང་རུང་གཅིག་ལ་ཚིག་ས 100-120 ནས་མི་ཉུང་བའི་བྲི་ཚུལ་བྲིས།

(Any one) 5

I. སློབ་སྦྱངས་གྱིད་ཅུབ་ཐབས་ཤེས་སྟོར།

II. སློབ་ཕུག་གི་མི་ཚེ་སྤྱིད་བུའི་སྟོར།

Q.11. འོག་གི་འགོ་བརྗོད་གང་རུང་གཅིག་ལ་བཏོང་ཡིག་བྲིས།

(Any one)

5

I. སློབ་སྦྱི་མཚོག་ལ་ཉིན་གཅིག་གི་དགོངས་ཁྱུ་ཡིག།

II. རང་གི་ལྷུ་ལ་མཇེའ་ལ་དགོང་མོའི་ཞལ་མགེན་ལ་གདེན་ཁྱུ་བའི་ཡིག་གི་བྲིས།

Q.12. འོག་ལ་སྒྱུར་འོ་དུབ་ཨིན་ཇིའི་ལཱ་ཚན་འདི་ཤར་སྐད་ལ་སྒྱུར་ནི་བྲིས།

4

(Translate into Sherpa Language)

One day, I woke up early in the morning and heard the sound of different birds chirping. Their beautiful voice made me feel happy the whole day, I felt joyful because of this experience. When I asked my mom about it she told me that waking up early can give me more energy. From that day on, I started waking up early.

ལགས་སྟོ།