

**ਸ਼੍ਰੇਣੀ - ਦਸਵੀਂ**  
**ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ (ਓਪਨ ਸਕੂਲ)**

ਸਮਾਂ: 2 ਘੰਟੇ

ਲਿਖਤੀ: 40 ਅੰਕ  
ਪ੍ਰਯੋਗੀ: 50 ਅੰਕ  
ਆਂਤਰਿਕ ਮੁਲਾਂਕਣ: 10 ਅੰਕ  
ਕੁੱਲ: 100 ਅੰਕ

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ (ਲਿਖਤੀ)**

1. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 20 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
2. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਤੋਂ 10 ਤੱਕ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਓਬਜੈਕਟਿਵ ਟਾਈਪ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ 10 ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੱਕ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 11 ਤੋਂ 14 ਤੱਕ ਦੋ-ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 30 ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 15 ਤੋਂ 18 ਤੱਕ ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 30 ਤੋਂ 50 ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
5. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 19 ਅਤੇ 20 ਪੰਜ- ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ, ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ 100% ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ ਹੋਵੇਗੀ।

**ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਲਿਖਤੀ)**

ਪਾਠ ਪਹਿਲਾ	: ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ
ਪਾਠ ਦੂਜਾ	: ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਮਹੱਤਵ
ਪਾਠ ਤੀਜਾ	: ਭੋਜਨ
ਪਾਠ ਚੌਥਾ	: ਕੁਪੋਸ਼ਨ
ਪਾਠ ਪੰਜਵਾਂ	: ਜੀਵ-ਮੰਡਲ (ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ-1) (ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ-2)
ਪਾਠ ਛੇਵਾਂ	: ਧਰਤੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ
ਪਾਠ ਸੱਤਵਾਂ	: ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਰੋਗ
ਪਾਠ ਅੱਠਵਾਂ	: ਰੋਗ
ਪਾਠ ਨੌਵਾਂ	: ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ
ਪਾਠ ਦੱਸਵਾਂ	: ਯੋਗ ਅਤੇ ਆਸਣ

**ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਪ੍ਰਯੋਗੀ)**

ਪਹਿਲਾ	: ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ	5 ਅੰਕ
ਦੂਜਾ	: ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਮਹੱਤਵ	5 ਅੰਕ
ਤੀਜਾ	: ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕੁਪੋਸ਼ਨ	5 ਅੰਕ
ਚੌਥਾ	: ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਰੋਗ	5 ਅੰਕ
ਪੰਜਵਾਂ	: ਯੋਗ ਅਤੇ ਆਸਣ	5 ਅੰਕ
ਛੇਵਾਂ	: ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ	5 ਅੰਕ
ਸੱਤਵਾਂ	: ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਰਿਕਾਰਡ ਲਈ ਨੋਟ ਬੁੱਕ	10 ਅੰਕ
ਅੱਠਵਾਂ	: ਜੁਬਾਨੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ	10 ਅੰਕ