

ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ (ਦਸਵੀਂ)
For MR/VI/H Students
ਹਦਾਇਤਾਂ

ਕੁੱਲ ਅੰਕ-40

1. ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ (ੳ,ਅ,ੲ) ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ -ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 22 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।
2. ਭਾਗ-ੳ ਵਿੱਚ 12 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।
3. ਭਾਗ-ਅ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 8 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤਿੰਨ ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ।
4. ਭਾਗ-ੲ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ।

ਭਾਗ-1
ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਚੁਣੋ

1. ਅਰੋਗ ਮਨ ਦਾ ਵਾਸਾ ਕਿਸ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
ੳ) ਰੋਗੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅ) ਅਰੋਗ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲ) ਮੋਟੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ
2. ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹਿਦੀ ਹੈ ?
ੳ) ਉੱਚੀ ਅ) ਨੀਵੀਂ ਲ) ਸਾਫ-ਸੁਥਰੀ
3. ਮੱਛਰ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
ੳ) ਤਿੰਨ ਅ) ਦੋ ਲ) ਚਾਰ

ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ

- | | |
|--------------------|------------------|
| 4. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ | ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ |
| 5. ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ | ਉਚਿੱਤ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ |
| 6. ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ | ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ |

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ

- | | |
|--------------------------------------|-------------------|
| 7. ਯੋਗ.....ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। | (ਬਿਮਾਰੀਆਂ/ਸੁੱਖ) |
| 8. ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ..... ਦੀ ਜਾਗ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। | (ਦੇਸ ਭਰਾਤੀ/ਵਿਰੋਧ) |
| 9. ਸਫਾਈ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ.....ਦਰਜੇ ਤੇ ਹੈ। | (ਤੀਜੇ/ਦੂਜੇ) |

ਸਹੀ (✓) ਅਤੇ ਗਲਤ (×) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ

- | | |
|--|--------|
| 10. ਗੰਦਗੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਦਬੂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। | () |
| 11. ਯੋਗ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੈ। | () |
| 12. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। | () |

ਭਾਗ- ੳ ਦੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕ 12×2=24

ਭਾਗ-ਅ
ਕੋਈ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ

13. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ ?
14. ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
15. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
16. ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ?
17. ਵਿਟਾਮਿਨ- ਸੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
18. ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ ਦੱਸੋ।
19. ਰੁੱਖਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
20. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ?

ਭਾਗ- ਅ ਦੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕ $4 \times 3 = 12$

ਭਾਗ-ਬ
ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।

21. ਘਰ ਦਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
22. ਏਡਜ਼ ਕੀ ਹੈ ?

ਭਾਗ- ਬ ਦੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕ $1 \times 4 = 4$