

ਜਮਾਤ ਦਸਵੀਂ (ਓਪਨ ਸਕੂਲ)

(ਵਿਸ਼ਾ :- ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ)

ਸਮਾਂ-2 ਘੰਟੇ

ਮਾਡਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ

ਅੰਕ: 40

- ਨੋਟ :1. ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਹੱਲ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
2. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹੋਣਗੇ। ਓ,ਅ ਅਤੇ ਏ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 25 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ।
 3. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ: 1 ਤੋਂ 15 ਤੱਕ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਅੰਕ ਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਬਹੁ-ਵਿਕਲਪੀ/ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
 4. ਭਾਗ- ਅ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 5 ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਤੋਂ 20 ਤੱਕ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
 5. ਭਾਗ -ਏ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 5 ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21 ਤੋਂ 25 ਤੱਕ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

(ਭਾਗ-ਓ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? 15×1=15
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣੀ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਕਪੋਸ਼ਣ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਹੈਜ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਟੁੱਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- (ਓ) ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ (ਅ) ਹੱਡੀ ਦਾ ਖਿਸਕਣਾ (ਏ) ਹੱਡੀ ਦਾ ਜੁੜਨਾ (ਸ) ਹੱਡੀ ਦਾ ਦਬਣਾ
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਯੋਗ ਆਸਣ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਨ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਸਰਵੋਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- (ਓ) ਸਵੇਰ (ਅ) ਦੁਪਹਿਰ (ਏ) ਸ਼ਾਮ (ਸ) ਰਾਤ
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਅੰਧਰਾਤਾ ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- (ਓ) ਏ (ਅ) ਬੀ (ਏ) ਸੀ (ਸ) ਡੀ
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਪਲੇਗ ਕਿਸ ਜੀਵ ਤੋਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?
- (ਓ) ਚੂਹੇ (ਅ) ਬਿੱਲੀ (ਏ) ਕਾਕਰੋਚ (ਸ) ਖਟਮਲ
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10. ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਕਿਹੜਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?
- (ਓ) ਏ (ਅ) ਸੀ (ਏ) ਬੀ (ਸ) ਡੀ
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11. ਸਕਰਵੀ (ਮਾਸਖੋਰਾ) ਰੋਗ ਕਿਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- (ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ/ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12. ਮੱਛਰਾਂ ਤੋਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਰੋਗ ਕਿਹੜਾ ਹੈ? (ਮਲੇਰੀਆ/ਟੈਟਨਸ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13. ਲੂ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗਦੀ ਹੈ? (ਗਰਮੀ ਨਾਲ /ਸਰਦੀ ਨਾਲ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14. ਯੋਗ ਆਸਣ ਭਾਰਤੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਵਿਧੀ ਹੈ? (ਪੁਰਾਣੀ/ ਨਵੀਂ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15. ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕਿਸ ਨੂੰ ਰੋਗ ਲਗਦੇ ਹਨ? (ਜਿਗਰ/ ਦਿਲ)

(ਭਾਗ-ਅ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਘਰ ਦਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ●5×2=10
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17. ਪੋਸ਼ਣ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18. ਕਵਾਸੀਉਕਰ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19. ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੈ?

(ਭਾਗ- ਏ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21. ਹਲਕੇ ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਕੱਟਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲਿਖੋ। ●5×3=15
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22. ਯੋਗ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23. ਮੱਖੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25. ਮੋਟਾਪੇ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੈ?