

ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ (ਦਸਵੀਂ)
ਵਿਲੱਖਣ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ
ਮਾਡਲ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰ

ਕੁੱਲ ਅੰਕ-40

1. ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ (ੳ,ਅ,ੲ) ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ -ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 20 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।
2. ਭਾਗ-ੳ ਵਿੱਚ (ਸਹੀ ਉੱਤਰ, ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ, ਸਹੀ/ਗਲਤ ਅਤੇ ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ) 12 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।
3. ਭਾਗ-ਅ ਵਿੱਚ ਕੁਲ 6 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤਿੰਨ ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ।
4. ਭਾਗ-ੲ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 2 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ 1 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ।

ਭਾਗ-1

ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਚੁਣੋ

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਟੁੱਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
(ੳ) ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ (ਅ) ਹੱਡੀ ਦਾ ਖਿਸਕਣਾ (ੲ) ਹੱਡੀ ਦਾ ਜੁੜਨਾ (ਸ) ਹੱਡੀ ਦਾ ਦਬਣਾ
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਯੋਗ ਆਸਣ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਨ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਸਰਵੋਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
(ੳ) ਸਵੇਰ (ਅ) ਦੁਪਹਿਰ (ੲ) ਸ਼ਾਮ (ਸ) ਰਾਤ
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਅੰਧਰਾਤਾ ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
(ੳ) ਏ (ਅ) ਬੀ (ੲ) ਸੀ (ਸ) ਡੀ
- 3×2=6

ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ

- | | | |
|---------------------------|--|------------------|
| ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ | | ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ |
| ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ | | ਉਚਿੱਤ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ |
| ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ | | ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ |
- 3×2=6

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਯੋਗ.....ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। (ਬਿਮਾਰੀਆਂ/ਦੁੱਖ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ..... ਦੀ ਜਾਗ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। (ਦੇਸ ਭਗਤੀ/ਵਿਰੋਧ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਸਫਾਈ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ.....ਦਰਜੇ ਤੇ ਹੈ। (ਤੀਜੇ/ਦੂਜੇ)
- 3×2=6

ਸਹੀ () ਅਤੇ ਗਲਤ (×) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10. ਗੰਦਗੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਦਬੂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ()
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11. ਯੋਗ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੈ। ()
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ()
- 3×2=6

ਭਾਗ- ੳ ਦੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕ = 24

ਭਾਗ-ਅ

ਕੋਈ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15. ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸ ਅੰਗ ਨੂੰ ਰੋਗ ਲਗਦੇ ਹਨ ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16. ਵਿਟਾਮਿਨ- ਸੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17. ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18. ਮੱਛਰ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ **ਭਾਗ- ਅ ਦੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕ**
- 4×3=12

ਭਾਗ-ੲ

ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19. ਘਰ ਦਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20. ਹਲਕੇ ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਕੱਟਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲਿਖੋ ।
- ਭਾਗ- ੲ ਦੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕ** 1×4=4