

(ਓਪਨ ਸਕੂਲ)

ਸ਼੍ਰੇਣੀ - ਦਸਵੀਂ

ਵਿਸ਼ਾ :- ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ (ਕੇਵਲ ਓਪਨ ਸਕੂਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ)

ਸਮੇਸਟਰ I

ਸਮਾਂ - 3 ਘੰਟੇ

ਥਿਉਰੀ ਭਾਗ ਕੁਲ ਅੰਕ 75

ਪਾਠ ਪਹਿਲਾ : ਸਿਹਤ ਤੇ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ

ਪਾਠ ਦੂਜਾ : ਸਫਾਈ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਪਾਠ ਤੀਜਾ : ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ

ਪਾਠ ਚੌਥਾ : ਕੁਪੋਸ਼ਣ

ਆਂਤਰਿਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੱਤਰ

ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਭਾਗ

ਸਮਾਂ 2 ਘੰਟੇ

ਕੁਲ ਅੰਕ - 25

- | | | |
|----|----------------------------|-------|
| 1. | ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਰਿਕਾਰਡ ਲਈ ਨੋਟ ਬੁੱਕ | 5 ਅੰਕ |
| 2. | ਜੁਬਾਨੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ | 5 ਅੰਕ |
| 3. | ਸਿਹਤ ਤੇ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ | 5 ਅੰਕ |
| 4. | ਸਫਾਈ ਦਾ ਮਹੱਤਵ | 5 ਅੰਕ |
| 5. | ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ | 5 ਅੰਕ |

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ (ਲਿਖਤੀ)

- (1) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ 33 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ।
- (ੳ) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਤੋਂ 1੦ ਤੱਕ 1-1 ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ।
- (ਅ) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 11 ਤੋਂ 2੦ ਤੱਕ 2-2 ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ।
- (ੲ) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 21 ਤੋਂ 3੦ ਤੱਕ 5-5 ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ।
- (ਸ) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 31 ਤੋਂ 33 ਤੱਕ 5-5 ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ 1੦੦% ਅੰਦਰੂਨੀ ਚੋਣ ਹੋਵੇਗੀ।

(ਓਪਨ ਸਕੂਲ)

ਸ਼੍ਰੇਣੀ - ਦਸਵੀਂ
ਵਿਸ਼ਾ :- ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ
ਸਮੇਸਟਰ II

ਸਮਾਂ - 3 ਘੰਟੇ

ਬਿਉਰੀ ਭਾਗ ਕੁਲ ਅੰਕ 75

ਪਾਠ ਪਹਿਲਾ : ਜੀਵ-ਮੰਡਲ (ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ- I) (ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ-II)

ਪਾਠ ਦੂਜਾ : ਧਰਤੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ

ਪਾਠ ਤੀਜਾ : ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਰੋਗ

ਪਾਠ ਚੌਥਾ : ਰੋਗ

ਪਾਠ ਪੰਜਵਾਂ : ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਪਾਠ ਛੇਵਾਂ : ਯੋਗ ਅਤੇ ਆਸਣ

ਆਂਤਰਿਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੱਤਰ

ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਭਾਗ

ਸਮਾਂ 2 ਘੰਟੇ

ਕੁਲ ਅੰਕ - 25

- | | | |
|----|----------------------------|-------|
| 1. | ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਰਿਕਾਰਡ ਲਈ ਨੋਟ ਬੁੱਕ | 5 ਅੰਕ |
| 2. | ਜੁਬਾਨੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ | 5 ਅੰਕ |
| 3. | ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਰੋਗ | 5 ਅੰਕ |
| 4. | ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ | 5 ਅੰਕ |
| 5. | ਯੋਗ ਅਤੇ ਆਸਣ | 5 ਅੰਕ |

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ (ਲਿਖਤੀ)

- (1) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ 33 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ।
- (ੳ) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਤੋਂ 10 ਤੱਕ 1-1 ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 30 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
- (ਅ) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 11 ਤੋਂ 20 ਤੱਕ 2-2 ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 30 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
- (ੲ) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 21 ਤੋਂ 30 ਤੱਕ 3-3 ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 50 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
- (ਸ) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 31 ਤੋਂ 33 ਤੱਕ 5-5 ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 150 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ 100% ਅੰਦਰੂਨੀ ਚੋਣ ਹੋਵੇਗੀ।

