ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ (ਦਸਵੀਂ)

ਕੁੱਲ ਅੰਕ-40

For MR/VI/H Students

ਹਦਾਇਤਾਂ

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 ਕੁਲ 8 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਨਾਂ 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 ਸੀਰਰ ਵਿੱਚ ੲ) ਮੋਟੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ
2. ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹਿਦੀ ਹੈ ?
   ੳ) ਉੱਚੀ ਅ) ਨੀਵੀਂ ੲ) ਸਾਫ-ਸੁਥਰੀ
3. ਮੱਛਰ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
   ੳ) ਤਿੰਨ ਅ) ਦੋ ੲ) 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 ਭਗਤੀ/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 ਖ਼ੁਰਾਕ 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 4×3=12

ਭਾਗ-ੲ

ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।

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

ਭਾਗ- ੲ ਦੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕ 1×4=4

https://www.freshersnow.com/category/govt-boards/board-model-papers/