

ਨਵੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ  
(ਜਮਾਤ-ਦਸਵੀਂ)  
ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ

ਸਮਾਂ : 1:30 ਘੰਟਾ

ਥਿਊਰੀ ਅੰਕ: 40

ਪ੍ਰੈਕਟਿਕਲ : 50

ਇੰਟਰਨਲ ਅਸੈਸਮੈਂਟ: 10

ਕੁੱਲ ਅੰਕ - 100

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦਾ ਰੂਪਰੇਖਾ (ਥਿਊਰੀ)**

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹੋਣਗੇ ਓ, ਅ, ਏ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 25 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ।  
ਭਾਗ (ਓ) ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ 15 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇੱਕ ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਬਹੁ-  
ਵਿਕਲਪੀ / ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। (15 × 1 = 15)

ਭਾਗ (ਅ) ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

(5 × 2 = 10)

ਭਾਗ (ਏ) ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

(5 × 3 = 15)

**ਸਲੇਬਸ**

**ਪਾਠਕ੍ਰਮ**

1. ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ
2. ਸਫਾਈ ਦਾ ਮਹੱਤਵ
3. ਭੋਜਨ
4. ਕੁਪੇਸ਼ਨ
5. ਜੀਵ-ਮੰਡਲ (ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ-1) (ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ-2)
6. ਧਰਤੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ
7. ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਰੋਗ
8. ਰੋਗ
9. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ
10. ਯੋਗ ਅਤੇ ਆਸਣ