



## BIOLOGY

### BOOKS - DAS GUPTA

### स्वास्थ्य एवं स्वच्छता

अभ्यासार्थ प्रश्न अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. पौष्टिक आहार में उपस्थित दो पोषक तत्वों के नाम लिखें।



वीडियो उत्तर देखें

2. फास्ट-फूड संतुलित भोजन है या असंतुलित? बताएँ।



वीडियो उत्तर देखें

3. शारीरिक व्यायाम के किन्हीं तीन प्रचलित तरीकों के नाम लिखें।



वीडियो उत्तर देखें

4. दो कार्बोहाइड्रेट एवं दो प्रोटीन के स्रोतों के नाम लिखें।



वीडियो उत्तर देखें

5. दो जीवाणुओं द्वारा तथा दो वायरस द्वारा उत्पन्न रोगों के नाम लिखें।



वीडियो उत्तर देखें

6. फाइलेरिया के कारक कौन हैं?



वीडियो उत्तर देखें

अभ्यासार्थ प्रश्न लघु उत्तरीय प्रश्न

1. अच्छे स्वास्थ्य का क्या अर्थ है?

 वीडियो उत्तर देखें

2. संतुलित आहार की परिभाषा लिखें।

 वीडियो उत्तर देखें

3. शरीर को स्वस्थ रखने के लिए आहार-संबंधी किन-किन बातों पर ध्यान देना चाहिए?

 वीडियो उत्तर देखें

4. स्वच्छ पेयजल के क्या गुण हैं?

 वीडियो उत्तर देखें

अभ्यासार्थ प्रश्न दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. दाँतों में अस्थिक्षय कैसे होता है? दाँतों तथा मसूड़ों को स्वस्थ रखने के लिए उनकी देखभाल कैसे करनी चाहिए?

 वीडियो उत्तर देखें

2. संक्रामक रोग कैसे फैलते हैं तथा इन्हें रोकने के कौन-कौन-से उपाय हैं?

 वीडियो उत्तर देखें

3. आँखों की समुचित देखभाल कैसे करनी चाहिए?

 वीडियो उत्तर देखें

4. शरीर को स्वस्थ रखने के लिए किन-किन बातों पर विशेष ध्यान देना चाहिए?

 वीडियो उत्तर देखें

 वीडियो उत्तर देखें

5. बालों की देखभाल पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखें।

 वीडियो उत्तर देखें

6. टीकाकरण क्या है?

 वीडियो उत्तर देखें

अभ्यासार्थ प्रश्न वस्तुनिष्ठ प्रश्न

1. कम तापक्रम पर भोजन के भंडारण से उनके पोषक तत्व

A. अपेक्षाकृत कम हो जाते हैं

B. बढ़ जाते हैं

C. पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता

D. इनमें कोई नहीं

**Answer: A**



**वीडियो उत्तर देखें**

2. हेपेटाइटिस होता है



A. जीवाणु से

B. वायरस से

C. फँजाई से

D. प्रोटोजोआ से

**Answer: B**



**वीडियो उत्तर देखें**

**3. टीकाकरण द्वारा रोका जा सकता है**

A. पोलियो

B. हेपेटाइटिस

C. चेचक

D. इनमें सभी को

**Answer:**



**वीडियो उत्तर देखें**

**4. जीवाणु द्वारा कौन रोग होता है?**

A. हैजा

B. टाइफॉइड

C. क्षयरोग

D. इनमें सभी

**Answer:**

 वीडियो उत्तर देखें

**अभ्यासार्थ प्रश्न रिक्त स्थानों की पूर्ति करें**

1. शारीरिक श्रम न करना स्वास्थ्य के लिए ..... है।

 वीडियो उत्तर देखें

2. मलेरिया ..... द्वारा होनेवाला संक्रामक रोग है।



वीडियो उत्तर देखें

3. .... वसायुक्त भोजन है।



वीडियो उत्तर देखें

4. पोलियो तथा कुकुरखाँसी को ....द्वारा रोका जा सकता है।



वीडियो उत्तर देखें

## अभ्यासार्थ प्रश्न सही गलत का चयन करें

1. स्वस्थ शरीर के लिए पौष्टिक आहार, पेयजल तथा नियमित व्यायाम अनिवार्य है। ( )

 वीडियो उत्तर देखें

2. शरीर को स्वस्थ रखने के लिए स्नान एवं नियमित सफाई आवश्यक नहीं है। ( )

 वीडियो उत्तर देखें

3. नियमित शौच की आदत शरीर को स्वस्थ रखने का मूल आधार है। ( )

 वीडियो उत्तर देखें

4. सुनने की शक्ति पर ध्वनि प्रदूषण का प्रभाव नहीं पड़ता है। ( )

 वीडियो उत्तर देखें

5. एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलनेवाले रोग संक्रामक रोग कहलाते हैं। ( )



वीडियो उत्तर देखें

6. कॉलरा तथा टाइफाइड वायरस से फैलते हैं। ( )



वीडियो उत्तर देखें