



BIOLOGY

BOOKS - NAVBODH

स्वास्थ्य एवं स्वच्छता

पाठ के मध्य में प्रश्नोत्तर सत्य और असत्य

1. नल कुओं तथा घर के आस-पास के गड्ढों में पानी का ठहराव नहीं होना चाहिए।



वीडियो उत्तर देखें

2. घर, पाठशाला, सार्वनिक शौचालयों आदि में गंदगी करना चाहिए।



वीडियो उत्तर देखें

3. सड़को और दीवारों पर थूकना चाहिए।



वीडियो उत्तर देखें

4. सब्जी और फलों के छिलको को पॉलिथिन में भरकर फेंकना चाहिए।

 वीडियो उत्तर देखें

5. जलपान ग्रह में साफ़-सफाई रखनी चाहिए।

 वीडियो उत्तर देखें

6. रोगी व्यक्ति से स्वस्थ व्यक्ति को रोग लगने के आधार पर रोग कितने प्रकार के होते हैं ? .



वीडियो उत्तर देखें

7. ध्वनि विस्तारक यंत्रों का उपयोग तेज आवाज में करना चाहिए।



वीडियो उत्तर देखें

8. हरे पेड़-पौधों को काटना चाहिए।



वीडियो उत्तर देखें

9. घरो के आस-पास एवं रास्तों में शौच नहीं करना चाहिए।

 वीडियो उत्तर देखें

अभ्यास के प्रश्न

1. उचित सम्बन्ध जोड़िए-

(क)	(ख)
1. प्रोटीन	फेफड़ा
2. तम्बाकू	शरीर निर्माण
3. धूम्रपान से प्रभावित अंग	शरीर की प्रतिरक्षा
4. खनिज लवण एवं विटामिन	शरीर की देखभाल
5. व्यक्तिगत स्वास्थ्य	मुख का कैंसर

 वीडियो उत्तर देखें

अभ्यास के प्रश्न सही विकल्प चुनकर लिखिए

1. चावल, आलू व शक्कर में अधिक मात्रा में पाया जाता है :

A. विटामिन

B. प्रोटीन

C. कार्बोहाइड्रेट

D. खनिज लवण

Answer: C



2. पेचिस रोग होता है :

- A. दूषित पानी पीने से
- B. अधिक खाना खाने से
- C. स्वच्छ पानी पीने से
- D. सलाद खाने से

Answer: A

3. श्वसन संबंधी रोग हो सकता है :

A. भूमि प्रदूषण से

B. वायु प्रदूषण से

C. जल प्रदूषण से

D. ध्वनि प्रदूषण से

Answer: B



वीडियो उत्तर देखें

4. किस बिमारी से बचने के लिए टीकाकरण के अंतर्गत दवा की खुराक दी जाती है :

A. मलेरिया

B. पेचिश

C. सर्दी जुकाम

D. पोलियो

Answer: D



वीडियो उत्तर देखें

5. कचरे के निस्तारण के लिए :

A. पॉलीथीन में भरकर रखना चाहिए

B. सड़क पर फेंक देना चाहिए

C. घर के बाहर दाल देना चाहिए

D. कचरे की वस्तुओं को छाँटकर पुनः उपयोग में लाने

का प्रयास करना चाहिए।

Answer: D



वीडियो उत्तर देखें

अभ्यास के प्रश्न रिक्त स्थानों की पूर्ति करो

1. विटामिन A की कमी से _____ रोग हो जाता है।



वीडियो उत्तर देखें

2. खट्टे फलों से हमें विटामिन प्राप्त होता है।

(विटामिन C /विटामिन D)



वीडियो उत्तर देखें

3. वसीय तेल प्रदान करने वाला पादप है



वीडियो उत्तर देखें

4. दही निर्माण करने वाला जीवाणु का उदाहरण दीजिए।



वीडियो उत्तर देखें

5. अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। (संतुलित भोजन/नशीले पदार्थ)



वीडियो उत्तर देखें

अभ्यास के प्रश्न निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए

1. संतुलित भोजन लेना क्यों आवश्यक है?



वीडियो उत्तर देखें

2. फल एवं सब्जियों को खाने से पहले क्यों धोना चाहिए?



वीडियो उत्तर देखें

3. भोजन और पानी को ढंककर क्यों रखना चाहिए?



वीडियो उत्तर देखें

4. स्वास्थ्य परीक्षण क्यों किया जाता है?



वीडियो उत्तर देखें

5. स्वस्थ रहने के लिए किन-किन बातों पर ध्यान देना चाहिए?



वीडियो उत्तर देखें

6. घर तथा शाळा में शौचालय का होना क्यों आवश्यक है?

 वीडियो उत्तर देखें

7. टीकाकरण किसे कहते है?

 वीडियो उत्तर देखें

8. बुरी आदतें स्वास्थ्य को किस प्रकार प्रभावित करती है।

 वीडियो उत्तर देखें

9. सामुदायिक स्वास्थ्य को उत्तम बनाए रखने के लिए हमें क्या करना चाहिए?

 वीडियो उत्तर देखें

10. व्यक्तिगत स्वास्थ्य एवं सामुदायिक स्वास्थ्य क्या है? लिखिए।

 वीडियो उत्तर देखें

11. खाना खाने के पहले हाथ धोना क्यों आवश्यक है?



वीडियो उत्तर देखें

12. गंदा पानी क्यों नहीं पीना चाहिए?



वीडियो उत्तर देखें