

राष्ट्रीयमुक्तविद्यालयीशिक्षासंस्थान
माध्यमिकपाठ्यक्रम : गृहविज्ञान
पाठ 7 : स्वास्थ्य
कार्यपत्रक - 7

1. आपस्वस्थव्यक्तिकोकैसेपहचानेंगे?
2. यदिपरिवारमेंकोईव्यक्तिअस्वस्थहोजाये ,तोपरिवारकेबाकीलोगोंपरउसकाक्याप्रभावपड़ताहै?
3. जयाउलझनमेंथीक्योंकिउसकीसहेलीशारीरिकरूपसेस्वस्थदिखतीथीलेकिनअक्सरअस्वस्थऔरबेचैनमहसूसकरतीथी।आपकोक्यालगतहैइसकाकारणक्याहोसकताहै?
4. 19 COVID महामारीकेदौरानस्वस्थरहनेकेलिएआपनेकिनआदतोंकोअपनायाहै?
5. क्याआपकोस्वस्थरहनेकेलिएकोईटीकेलगाएगएहैं ?
उनटीकोंकेनामलिखेंउम्बताएँजबवेआपकोआखिरीबारदिएगएथे।
6. अगरहममेंसेहरकोईअपनेपर्यावरणकोस्वच्छरखनेकेलिएविभिन्नप्रथाओंकोअपनाये ,
तोहमारीदुनियास्वच्छऔरहरीभरीहोजाएगी I पर्यावरणकोस्वच्छऔरहरा-
भरारखनेकेलिएआपनेऔरआपकेपरिवारनेक्या - क्याकदमउठायेहैं ?
7. किन्हीभीऐसेपांचव्यंजनोंकेनामबताएँ ,जिनमेंसभीपोषकतत्वजैसेकार्बोहाइड्रेट ,प्रोटीन ,वसा ,विटामिन ,
खनिजऔररेशेहैं।उनमेंउपयोगकीगयीसामग्रीऔरउनकेद्वारादिएगएपोषकतत्वभीबताएँ।
8. आपकोक्यालगतहैकिव्यक्तिगतस्वच्छताअधिकमहत्वपूर्णहैयाघरेलूस्वच्छता ,यादोनों?
9. अगरआपकोएकदिनकेलिएस्वास्थ्यमंत्रीबनायाजायेतोसार्वजनिकस्वास्थ्यमेंसुधारकेलिएआपक्याकदमउठाएंगे ?
10. क्याआपइसमेंपांचस्वस्थखाद्यपदार्थखोजसकतेहैं? उनपरनिशानलगाए।

च	स	फी	दा	टी	चा	द
खी	र	झा	ल	बी	व	वा
स	मो	सा	ल	व	ल	इ
मि	ठा	ई	था	जू	स	याँ
स	ब	र्ग	र	म	ट	र
स	ला	द	य	दू	क	र
ही	व	डी	ता	ध	ग	शी