राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

माध्यमिक पाठ्यक्रम : गृह विज्ञान

पाठ 8 : संक्रामक रोग और जीवन शैली के रोग

कार्यपत्रक – 8

1. आहार में भोजन का चयन रोग प्रतिरोधक शक्ति के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कुछ पोषक तत्व उनके खाद्य स्रोतों के साथ लिखें जो रोग प्रतिरोधक शक्ति बनाने में मदद करते हैं।

2. 2 अक्टूबर 2014 में भारत में 'स्वच्छ भारत मिशन' एक राष्ट्रीय आंदोलन के रूप में शुरू किया गया था। आपके विचार से यह मिशन संक्रामक रोगों को थामने में कैसे नियंत्रित कर सकता है ?

3. गांव किशनगंज में अचानक एक बीमारी की शुरुआत हुई, जहां प्रभावित लोगों ने उल्टी, पैरों में ऐंठन, अत्यधिक प्यास लगना और चावल के पानी जैसा पतले मल की शिकायत की। इन लक्षणों के साथ बीमारी की पहचान करें। भविष्य में इस बीमारी से बचाव के लिए ग्रामीणों को क्या उपाय करने चाहिए?

4. डेंगू और मलेरिया के मच्छर स्थिर पानी पर प्रजनन करते हैं। अपने इलाके के अध्यक्ष को पाँच सुझाव दें जो मच्छरों के प्रजनन को रोकने में मदद करेंगे।

5. 'वर्चुअल क्लासरूम' छात्रों के लिए एक वरदान है, लेकिन यह उनके स्वास्थ्य के लिए भी खतरा है। इस कथन के समर्थन में चार कारण दीजिए।

6. स्कूल जाने वाले बच्चों में स्वस्थ भोजन की आदतों को विकसित करने के पाँच तरीके लिखें।

7. आपका दोस्त बाहरी खेलों के स्थान पर वीडियो गेम खेलना अधिक पसंद करता है। उसे अच्छी सेहत के लिए शारीरिक व्यायाम का महत्त्व समझाएं ।

8. टेटनस रोग से पीड़ित रोगी की देखभाल घर पर कैसे की जा सकती है?

9. एचआईवी / एड्स का संक्रमण किस तरह से रोका जा सकता है? चार उपाय लिखें ।

10. कोविड -19 एक संक्रामक रोग है जो कोरोनावायरस द्वारा फैलता है। इस बीमारी के संक्रमण को रोकने के लिए सुरक्षात्मक उपाय दिखाते हुए एक रंगीन पोस्टर तैयार करें।

    दृष्टिबाधित शिक्षार्थियों के लिए- कोविड- 19 के संक्रमण को रोकने के लिए पाँच तरीके लिखें।