SANJEEVANI PUBLIC SCHOOL

PHYSICAL EDUCATION

CLASS - Xth ASSIGNMENT

CHAPTER - 1 to 5.

IMPORTANT QUESTIONS WITH ANSWERS

(DO IN REGISTER)

- BY. DEVRAJ SIR.

आधुनिकीकरण के स्वास्थ्य के खतरे
पाठ - 1

Important Questions with Answers for Examination

प्र01. वायु प्रदूषण के क्या कारण हैं?

उ० वायु प्रदूषण के निम्न कारण हैं:

1. वाहनों से निकलने वाला धुआँ।
2. औद्योगिक इकाइयों से निकलने वाला धुआँ तथा रसायन।
3. आणविक संयंत्रों से निकलने वाली गैसें तथा धूल - कण।
4. जंगलों में पेड़ पौधों के जलने से, कोयले के जलने से तथा तेल शोधन कारखानों आदि से निकलने वाला धुआँ।

प्र02. जल प्रदूषण से मनुष्य एवं पशुओं पर क्या हानिकारक प्रभाव होते हैं?

उ० जल प्रदूषण से मनुष्य एवं पशुओं पर निम्नलिखित प्रभाव होते हैं:

1. इससे मनुष्य, पशु तथा पक्षियों के स्वास्थ्य को खतरा उत्पन्न होता है। इससे टाईफाइड, पीलिया, हैजा, गैस्ट्रिक आदि बीमारियाँ पैदा होती हैं।
2. इससे विभिन्न जीव तथा वनस्पतिक प्रजातियों को नुकसान पहुँचता है।
3. इससे पीने के पानी की कमी बढ़ती है, क्योंकि नदियों, नहरों यहाँ तक कि जमीन के भीतर का पानी भी प्रदूषित हो जाता है।

प्र03. विभिन्न प्रकार के प्रदूषण का संक्षेप में वर्णन करें।

उ0. वायु प्रदूषण : वातावरण में रसायन तथा अन्य सूक्ष्म कणों के मिश्रण को वायु प्रदूषण कहते हैं। सामान्यत: वायु प्रदूषण कार्बन मोनो ऑक्साइड, सल्फर डाइऑक्साइड, क्लोरोफ्लोरोकार्बन (सीएफसी) और उद्योग और मोटर वाहनों से निकलने वाले नाइट्रोजन ऑक्साइड जैसे प्रदूषण से होता है। धुआँसा वायु प्रदूषण का परिणाम है। धूल और मिट्टी के सूक्ष्म कण सांस के साथ फेफड़ों में पहुँचकर कई बीमारियाँ पैदा कर सकते हैं।

जल प्रदूषण : जल में अनुपचारित घरेलू सीवेज के निर्वहन और क्लोरीन जैसे रासायनिक प्रदूषण के मिलने से जल प्रदूषण फैलता है। जल प्रदूषण पौधों और पानी में रहने वाले जीवों के लिए हानिकारक होता है।

भूमि प्रदूषण : ठोस कचरे के फैलने और रासायनिक पदार्थों के रिसाव के कारण भूमि मे प्रदूषण फैलता है।

प्रकाश प्रदूषण : यह अत्यधिक कृत्रिम प्रकाश के कारण होता है।

ध्वनि प्रदूषण : अत्यधिक शोर जिससे हमारी दिनचर्या बाधित हो और सुनने में अप्रिय लगे, ध्वनि प्रदूषण कहलाता है।

रेडियोधर्मी प्रदूषण : परमाणु ऊर्जा उत्पादन और परमाणु हथियारों के अनुसंधान, निर्माण और तैनाती के दौरान उत्पन्न होता है।

प्र०५. जनसंख्या विस्फोट से होने वाले स्वास्थ्य संकट एवं खतरों के बारे में लिखें।

उ० यह सही कहा जाता है कि भीड़ वाले क्षेत्र और संक्रमण हाथ से हाथ में हो जाता है। जनसंख्या बढ़ने के कारण मानव स्वास्थ्य जोखिम में है। जनसंख्या में वृद्धि ने शहरी भीड़ और पर्यावरणीय परिवर्तन जैसे मुद्दों को जन्म दिया है जिसके परिणामस्वरूप कई संक्रामक और घातक बीमारियों का उदय हुआ है। जल प्रदूषण में अधिक जनसंख्या का परिणाम होता है और नतीजतन लोग हर साल कॉलेरा, जैनिस, टाइफाइड इत्यादि जैसे दूषित पानी से संबंधित बीमारी के कारण मर जाते हैं। वायरस एक घनत्व वाली आबादी में तेजी से फैलता है जिससे पानी उपयोग के लिए असुरक्षित हो जाता है।

अधिक जनसंख्या ने भूमि संसाधन पर भी दबाव डाला है क्योंकि शहरी क्षेत्रों में

बड़े पैमाने पर प्रवासन बढ़ने के साथ ही बड़े वनों की कटाई हो रही है। जिससे भूमि और मिट्टी का क्षरण हो रहा है। कम वनस्पति का मतलब मौसम और वर्षा पैटन में परिवर्तन है। आज हमारे देश में बाढ़ और सूखे एक आम दृष्टि बन गए हैं।

प्र०5. प्रदूषण कम करने के लिये कुछ सुझाव दीजिये।

उ० 1. चलने या काम करने या ड्राइविंग की बजाय दुकानों से सवारी करके स्मार्ट संचार करें। मोटर वाहन उत्सर्जन सबसे आम वायु प्रदूषण का सबसे महत्वपूर्ण स्रोत है।

2. एक ईंधन - कुशल वाहन चुनें।

3. ऊर्जा कुशल उपकरणों को खरीदें। नए या दूसरे हाथ बिजली के उपकरणों को खरीदने के दौरान ऊर्जा रेटिंग लेबल की जाँच करें। अधिक सितारों का मतलब कम उत्सर्जन है।

4. पर्यावरण के अनुकूल सफाई उत्पादों का उपयोग करें। डिटर्जेंट में फॉस्फोरस नदियों में तत्वों को बढ़ाता है और अत्यधिक शैवाल विकास का कारण बन सकता है।

5. खतरनाक रसायनों का सही ढंग से निपटान करें। नाली, घर के अंदर या बाहर डंप मत करो।

संक्रामक तथा असंक्रामक बीमारियाँ

Page No. 1
Date

पाठ - 2

Important Questions with Answers for Examination

प्र01. संक्रामक रोगों का क्या तात्पर्य है?

उ० संक्रामक रोग वे रोग हैं जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में किसी माध्यम के द्वारा संचरित हो जाते हैं।

प्र02. संक्रामक रोगों के फैलने के कौन - कौन से माध्यम हैं?

उ० संक्रामक रोगों के फैलने के अनेक माध्यम हैं:

1. वायु द्वारा - खसरा एवं चेचक।
2. प्रत्यक्ष संपर्क के द्वारा - एड्स, खुजली।
3. अप्रत्यक्ष संपर्क के द्वारा - चेचक, खुजली, दाद।
4. खाद्य पदार्थ द्वारा - पेचिश, हैजा।
5. कीट पतंगों के द्वारा - मलेरिया, टाइफाइड।
6. त्वचा के द्वारा - टेटनस।
7. माता-पिता के द्वारा - तपेदिक, मधुमेह।
8. संवादों के द्वारा - टाइफायड।
9. यौन अंगों द्वारा - एड्स।
10. गंदे हाथों द्वारा - पोलियो, पेचिश।

प्र03. संक्रामक बीमारियों की रोकथाम किस प्रकार की जाती है?

उ० 1. अपने हाथ धोएँ
2. व्यक्तिगत स्वच्छता
3. मच्छरों से संरक्षण
4. परिवेश की सफाई

प्र04. विभिन्न प्रकार के संचारणीय रोगो के नाम लिखें?

उ. 1. आंत्र ज्वर
2. दस्त
3. हैजा
4. तपेदिक
5. डिप्थीरिया
6. चेचक

प्र०5. पोलियों को किस बीमारी के अन्तर्गत रखा जाता है?

उ० पोलियो को संक्रामक बीमारी के अन्तर्गत रखा जाता है।

प्र०6. भारत में पोलियों निवारण व विशेष इलाज की प्रक्रिया पर चर्चा किजिए?

उ० पोलियों को संक्रामक बीमारी के अन्तर्गत रखा जाता है।

1. जैसे ही रोग का पता चले, स्वास्थ्य अधिकारी को कॉल करे।
2. व्यक्ति का एक्सक्रीटा जला दिया जाना चहिए।
3. पानी को प्रदूषण से बचाया जाना चाहिए।
4. क्लोरीन का उपयोग पानी को साफ करने के लिए किया जाना चाहिए।
5. दूध को पेस्टराइज्ड किया जाना चहिए।
6. कच्चे फल और सब्जियों को पानी में साफ किया जाना चाहिए जिसमें पोटेशियम परमैंगनेट होता है।
7. मक्खियों से खाना बचाया जाना चाहिए।

प्र०7. स्कूल में नियमित रूप से दी जा रही चिकित्सा जाँच की प्राथमिकता को क्यों अनिवार्य रखा गया है?

उ. 1. नियमित चिकित्सा जाँच से छात्र अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक हो जाता है।

2. नियमित चिकित्सा जाँच से विद्यार्थी शुरूआती दौर में ही रोग का निदान कर सकता है।

3. रोगों का उचित रूप से उपचार संभव हो जाता है।

4. शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहता है।

5. अन्य विद्यार्थी को भी स्वास्थ्य रखा जा सकता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन एवं यूनिसेफ

पाठ-3

Important Questions with Answers for Examination

प्र01. आज के समय में अंतर्राष्ट्रीय स्वास्थ्य पर चिंता क्यों बढ़ रही है?

उ0. लोग व्यापार और वाणिज्य, शिक्षा या पर्यटन के उद्देश्य के लिए विभिन्न देशों की यात्रा करते हैं जो विदेशी भूमि में या अपने देश में संक्रमणीय बीमारियों के रोगाणुओं को फैला सकता है। उदाहरण के लिए 2014 के प्रकोप के मामले में पश्चिम अफ्रीका में इबोला वायरस रोग जो गिनी में शुरु हुआ और बाद में पड़ोसी लाइबेरिया और सिएरा लियोन देशों में फैल गया जिससे उच्च मृत्यु दर सामने आई। इसी कारण से अंतर्राष्ट्रीय स्वास्थ्य पर चिंता बढ़ रही है।

प्र02. टीकाकरण की क्यों आवश्यकता है?

उ0. प्लेग, कोलेरा, पीले बुखार इत्यादि के लिये टीकाकरण की व्यवस्था है। टीकाकरण बचपन में ही करवा लेना चाहिए ताकि बचाव समय से हो सके।

प्र03. विश्व स्वास्थ्य संगठन के क्या उद्देश्य है?

उ0. विश्व स्वास्थ्य संगठन के उद्देश्य :

1. विश्व स्वास्थ्य का मुख्य उद्देश्य अंतर्राष्ट्रीय सहयोग के सभी के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखना है।
2. समय-समय पर स्वास्थ्य नीतियों को तैयार करना।

3. विकासशील देशों में स्वास्थ्य कार्यक्रमों को प्रायोजित करना और समर्थन देना।

प्र०4. सीमा पर कौन-कौन से उपाय करने चाहिए ?

उ०. सीमा बिंदुओं पर निम्नलिखित उपाय आवश्यक हैं :

1. जो व्यक्ति एक स्थान से दूसरे स्थान पर जा रहे हैं। उनकी मेडीकल परीक्षा अवश्य होनी चाहिए।
टीकाकरण अवश्य होना चाहिए।
2. संक्रामक बीमारी वाले व्यक्तियों को यात्रा
3. नहीं करनी चाहिए।

प्र०5. विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुख्य कार्य क्या हैं?

उ०. विश्व स्वास्थ्य संगठन, संयुक्त राष्ट्र संगठन की एक विशेष एजेंसी है जो स्वास्थ्य को निर्देशित करने और समन्वय के लिये जिम्मेदार है। 1948 में स्थापना के बाद डब्लूएचओ कई क्षेत्रों में सफल रहा, विशेष रूप से स्मॉल पॉक्स का उन्मूलन था। इसका मुख्यालय जिनेवा स्विट्जरलैंड में स्थित है।

भारत में चिकित्सा की स्वीकृत चिकित्सा पद्धतियाँ

पाठ-4

प्र01. डॉक्टरी परामर्श वाली दवाएँ किन्हें कहते हैं?
उ0. डॉक्टरी परामर्श वाली दवाएँ हैं जिन्हें किसी विशेष व्यक्ति के लिए एक योग्य चिकित्सकीय चिकित्सक द्वारा निर्धारित किया जाता है।

प्र02. भारत में प्रयोग की जाने वाली दवाओं की प्रणालियों का नाम लें।
उ0. भारत में प्रचलित प्रणालियाँ हैं:
1. आयुर्वेदिक प्रणाली
2. सिद्ध प्रणाली
3. यूनानी
4. एलोपैथी
5. होम्योपैथी
6. प्राकृतिक चिकित्सा

प्र03. शराब के हानिकारक प्रभाव क्या हैं?
उ0. शराब के निम्नलिखित हानिकारक प्रभाव हैं:
1. यह जीवन काल को कम करती है।
2. यह प्रतिक्रिया समय धीमा करती है।
3. यह पेट, आंत, गुर्दे, दिल की बिमारियों को पैदा करती है।
4. यह शरीर की प्रतिरोध शक्ति को कम करती है।
5. अगर बड़ी मात्रा में इसे लिया जाता है, तो तंत्रिका तंत्र को लकवा हो जाता है।

प्र04. जिला स्तर पर स्वास्थ्य के क्षेत्र में कौन सी प्रमुख गतिविधियाँ की जाती हैं?

उ०. जिला स्तर पर स्वास्थ्य के क्षेत्र में निम्नलिखित गतिविधियाँ की जाती हैं:

1. चिकित्सा उपकरणों का प्रावधान।
2. आंतरिक और बाहरी चिकित्सा सहायता का प्रावधान।
3. ब्लॉक स्तर पर प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों और अस्पतालों को नियंत्रित करना और अस्पतालों को नियंत्रित करना।
4. जिला स्तर पर संक्रामण रोगों को नियंत्रित करें।
5. राज्य सरकार की योजना के अनुसार रोजगार और स्वास्थ्य से संबंधित एक रिकॉर्ड रखें।

प्र०5. रेड क्रॉस सोसाइटी के कार्यों पर चर्चा करें।

उ०. 1. बाढ़, महामारी, युद्ध भूकंप और अन्य बीमारियों के प्रकोप के दौरन जनता की सहयता करना। ऐसी आपदाओं के पीड़ितों को भोजन, दवाएँ, कपड़े इत्यादि प्रदान करने में मदद करती है।
2. इसने प्राथमिक चिकित्सा प्रशिक्षण केंद्र, रक्त बैंक और अन्य स्वास्थ्य केंद्र स्थापित किए। यह रक्त बैंक स्थापित करती है।
3. यह सामग्री और बाल कल्याण सेवाएँ प्रदान करती है।

प्र०6. आत्म चिकित्सा से संबंधित खतरों की व्याख्या करें।

उ०. चिकित्सकों की फीस बचाने या दवाइयों के आधे ज्ञान के कारण व्यक्तियों द्वारा स्वयं दवा का सहारा लिया जाता है। उचित दवा और उसकी खुराक को रोगी के लिए उसकी उम्र, लिंग की स्थिति या कुछ

Page No. ______
Date

दवाओं के लिए एलर्जी के विचार के आधार पर निर्धारित किया जाना चाहिए। इसलिए ऐसे कारकों पर विचार किए बिना स्वयं दवा बहुत गंभीर दुष्प्रभावी हो सकती है। कोई भी दवा जो डॉक्टर द्वारा निर्धारित नहीं है, गंभीर समस्या का कारण बन सकती है। इसलिए एक योग्य और प्रशिक्षित डॉक्टर की सलाह के बाद ही दवा लेनी चाहिए।

एड्स, किशोरावस्था और सेक्स शिक्षा
पाठ - 5

Important Questions with Answers for Examination

प्र01. एड्स (AIDS) से आप क्या समझते हैं?
उ0. एड्स अंग्रेजी का संक्षिप्त रूप है जिसका विस्तृ (Acquired Immuno Deficiency Syndrome) अर्थात प्राप्त की हुई प्रतिरक्षा शक्ति की कमी।

प्र02. एच.आई.वी का क्या मतलब है?
उ0. एचआईवी एक वायरस है जो प्रतिरक्षा प्रणाली को नुकसान पहुँचाता है। प्रतिरक्षा प्रणाली शरीर को संक्रमण से लड़ने में मदद करती है।

प्र03. यौन संक्रमित बीमारियों के मुख्य कारण क्या है?
उ0. 1. रोगों के बारे में उचित ज्ञान की कमी।
2. उचित चिकित्सा परीक्षा की कमी।
3. नैतिक और सामाजिक मूल्यों, असुरक्षित यौन

संबंध आदि। यौन संक्रमित बीमारियों के मुख्य कारण है।

प्र04. एड्स किसके लिये घातक है?

उ0. एक व्यक्ति जो एक से अधिक व्यक्तियों के
1. साथ यौन संबंध रखता है।
वेश्याओं का दौरा करने वाले व्यक्ति के
2. साथ यौन संबंध।
इंजेक्शन द्वारा दवा लेने वाले व्यक्ति।
3. यौन रोग से पीड़ित व्यक्ति।
4. माता-पिता के संक्रमण के बाद बच्चे जन्म
5. लेते है।

प्र05. AIDS से बचने के लिये क्या उपाय है?

उ0. AIDS से बचने के लिये निम्नलिखित उपाय महत्वपूर्ण है।
अपने पति/पत्नी के अलावा किसी अन्य
1. व्यक्ति के साथ यौन संबंध न रखे।
सुरक्षित सेक्स के लिए कंडोम का प्रयोग करें।
2. नशीली दवाओं के नशे में इस्तेमाल
3. सिरिंज और सुइयों का उपयोग न करे।
रक्त के संक्रमण के लिए, केवल परीक्षण
4. रक्त का उपयोग किया जाना चाहिए।
पहले से ही अन्य व्यक्तियों द्वारा उपयोग
5. किए जाने वाले शेविंग ब्लेड का उपयोग न करें।

एड्स निम्नलिखित द्वारा फैलता नहीं है:
इन संबंधों से एचआईवी पॉजिटिव व्यक्ति

के साथ रखते हुए, हाथों को हिलाकर, एक साथ खाना खाने, एक ही बर्तन से पानी पीना, उस बिस्तर और कपड़े का उपयोग करना, एक ही घर या कमरे में एक साथ रहना, एक ही शौचालय, बाथरूम या बच्चों के साथ खेल का उपयोग करना। यही बीमारी मच्छर, दीमक के काटने से नही फैलती है।

प्र०6. किशोरावस्था से आप क्या समझते है?

उ०. किशोरावस्था वह अवस्था है जिसमें मनुष्य बाल्यावस्था से परिपक्वता की ओर बढ़ता है।

प्र०7. किशोरावस्था में तनाव से बचने के लिये क्या उपाय करने चाहिए?

उ०. किशोरावस्था में तनाव से बचने के लिये निम्नलिखित उपाय करने चाहिए।

1. एक स्वस्थ आहार सुनिश्चित करें (Ensure a Healthy Diet): किशोरों को सुनिश्चित करना चाहिए
   - संतुलित भोजन और संतुलित नाश्ते के साथ दिन शुरु करें।
   - रोजाना 8 से 10 गिलास पानी पीएं।
   - दैनिक भोजन में सब्जियाँ और ताजा फल शामिल करें।
   - जंक फूड और पेय से बचें।

2. नींद में सुधार करें (Improve Sleep): किशोरों

को अपनी नींद की आदतों में सुधार करना चाहिए जैसे समय पर सोना और देर रात घर से बाहर रखना या टेलीविजन देखना आदि।

3. किशोरों को अपने शौक का पीछा करना चाहिए (Adolescents Must Pursue their Hobbies): शौक का पीछा करना हमेशा तनाव स्तर को कम करने में मदद करता है। संगीत सुनना, उपकरण बजाना, क्रिकेट, हॉकी इत्यादि जैसे खेल खेलना, बागवानी करना, किताबें पढ़ना कुछ गतिविधियाँ हैं। किशोरावस्था में व्यस्त होना चाहिए।

4. किशोरावस्था में सकारात्मक और तर्क संगत सोच होनी चाहिए (Adolescents must have Positive and rational thinking): उन्हें हमेशा सकारात्मक और तर्कसंगत सोचने और चिंता और नकारात्मक विचारों से दूर रहने की कोशिश करनी चाहिए।