

## ਸ਼੍ਰੇਣੀ - ਦਸਵੀਂ

ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ

ਓਪਨ ਸਕੂਲ

### ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਲਿਖਤੀ)

ਪਾਠ ਪਹਿਲਾ	:	ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ
ਪਾਠ ਦੂਜਾ	:	ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਮਹੱਤਵ
ਪਾਠ ਤੀਜਾ	:	ਭੋਜਨ
ਪਾਠ ਚੌਥਾ	:	ਕੁਪੋਸ਼ਨ
ਪਾਠ ਪੰਜਵਾਂ	:	ਜੀਵ-ਮੰਡਲ (ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ-1) (ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ-2)
ਪਾਠ ਛੇਵਾਂ	:	ਧਰਤੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ
ਪਾਠ ਸੱਤਵਾਂ	:	ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਰੋਗ
ਪਾਠ ਅੱਠਵਾਂ	:	ਰੋਗ
ਪਾਠ ਨੌਵਾਂ	:	ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ
ਪਾਠ ਦੱਸਵਾਂ	:	ਯੋਗ ਅਤੇ ਆਸਣ

### ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਪ੍ਰਯੋਗੀ)

ਪਹਿਲਾ	:	ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ
ਦੂਜਾ	:	ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਮਹੱਤਵ
ਤੀਜਾ	:	ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕੁਪੋਸ਼ਨ
ਚੌਥਾ	:	ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਰੋਗ
ਪੰਜਵਾਂ	:	ਯੋਗ ਅਤੇ ਆਸਣ
ਛੇਵਾਂ	:	ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ
ਸੱਤਵਾਂ	:	ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਰਿਕਾਰਡ ਲਈ ਨੋਟ ਬੁੱਕ
ਅੱਠਵਾਂ	:	ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ