

ਪਾਠ-1

ਨਿੱਜੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ

ਜਮਾਤ ਅੱਠਵੀਂ

ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ

- ਪ੍ਰ. 1 ਭੋਜਨ ਪਚਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ _____ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
(1) ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ (2) ਕਮਜ਼ੋਰੀ (3) ਗਰੀਬੀ (4) ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ।
- ਪ੍ਰ. 2 ਭੋਜਨ ਨੂੰ _____ ਪੇਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।
(1) ਚਾਰ (2) ਛੇ (3) ਅੱਠ (4) ਦੋ
- ਪ੍ਰ. 3 ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?
(1) ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ (2) ਪ੍ਰੋਟੀਨ (3) ਵਿਟਾਮਿਨ (4) ਖਣਿਜ ਲੂਣ
- ਪ੍ਰ. 4 ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ _____ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
(1) ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ (2) ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ (3) ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ (4) ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਤੋਂ
- ਪ੍ਰ. 5 ਪ੍ਰੋਟੀਨ _____ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਤੰਤੂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ?
(1) ਤੰਤੂਆਂ (2) ਹੱਡੀਆਂ (3) ਦੰਦਾਂ (4) ਸਿਹਤ
- ਪ੍ਰ. 6 ਪਾਣੀ _____ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
(1) ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ (2) ਤਾਪਮਾਨ (3) ਖੂਨ (4) ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ।
- ਪ੍ਰ. 7 ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ _____ ਹਨ।
(1) ਹਰੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (2) ਸਾਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (3) ਫਲ (4) ਪਾਣੀ
- ਪ੍ਰ. 8 ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ।
(1) ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਲਈ (2) ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ
(3) ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ (4) ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ
- ਪ੍ਰ. 9 ਭੋਜਨ ਹਮੇਸ਼ਾ _____ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
(1) ਬਾਸੀ (2) ਮਸਾਲੇਦਾਰ (3) ਤਾਜ਼ਾ (4) ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ।
- ਪ੍ਰ. 10 ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ _____ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ?

(1) ਚਾਹ (2) ਪਾਣੀ (3) ਸੰਕਜਵੀ (4) ਕੋਫੀ

ਪ੍ਰ. 11 ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ _____ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(1) ਪਤਲਾ (2) ਮੋਟਾ (3) ਬੇਢੱਬਾ (4) ਬਿਮਾਰੀ ਗ੍ਰਸਤ

ਪ੍ਰ. 12 ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ _____ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(1) ਕੇਵਲ ਪਾਣੀ (2) ਸਾਬਣ (3) ਸੁਆਹ (4) ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ।

ਪ੍ਰ. 13 ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੇ _____ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

(1) ਪਸੀਨਾ (2) ਬਦਬੂ (3) ਖੁਸ਼ਬੂ (4) ਉੱਲੀ

ਪ੍ਰ. 14 ਟੈਲਕਮ ਪਾਊਡਰ _____ ਨੂੰ ਚੂਸਦੇ ਹਨ।

(1) ਗਰਮੀ (2) ਬਦਬੂ (3) ਪਸੀਨਾ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ।

ਪ੍ਰ. 15 ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ।

(1) ਸਰਦੀ (1) ਸੂਤੀ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਕੱਪੜੇ।

(2) ਗਰਮੀ (2) ਗਰਮ ਅਤੇ ਉੱਨੀ ਕੱਪੜੇ।

ਪ੍ਰ. 16 ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ।

(1) ਬੂਟ (1) ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

(2) ਜੁਰਾਬਾ (2) ਨਾਪ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰ. 17 ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ _____ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

(1) ਹਲਕੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ (2) ਗੂੜ੍ਹੇ (3) ਮੋਟੇ (4) ਖੁਰਦਰੇ

ਪ੍ਰ. 18 ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ।

(1) ਕੱਪੜੇ

(1)



(2) ਸਾਬਣ


(2)



ਪ੍ਰ. 19 ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ।

1. ਬੂਟ (1) 

2. ਜੁਰਾਬਾ (2) 

3. ਕੱਪੜੇ (3) 

ਪ੍ਰ. 20 ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ।

1. ਸਾਬਣ (1) 

2. ਕਰੀਮ (2) 

ਪ੍ਰ. 21 ਤੰਗ ਬੂਟ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਤੇ _____ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(1) ਛਾਲੇ (2) ਫੁਨਸੀਆਂ (3) ਮਾਸ ਉੱਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰ. 22 ਥਿੰਧੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਨੂੰ ਕੋਲਡ ਕਰੀਮ ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਸਹੀ/ਗਲਤ

ਪ੍ਰ. 23 ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਿੱਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਹੀ/ਗਲਤ

ਪ੍ਰ.24 ਜਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(1) ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (2) ਭਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (3) ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉੱਤਰ

1	ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ	15	(1) ਗਰਮ ਅਤੇ ਉੱਨੀ ਕੱਪੜੇ (2) ਸੂਤੀ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਕੱਪੜੇ
2	ਛੇ	16	(1) ਨਾਪ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

			(2) ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।
3	ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ	17	ਹਲਕੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ
4	ਪੈਦਿਆਂ ਤੋਂ	18	(1)-(2) (2)-(1)
5	ਤੰਤੂਆਂ	19	(1)-(3) (2)-(2) (3)-(1)
6	ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ	20	(2) (1)
7	ਹਰੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	21	ਛਾਲੇ
8	ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਲਈ	22	ਸਹੀ
9	ਤਾਜ਼ਾ	23	ਸਹੀ
10	ਪਾਣੀ	24	ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
11	ਮੋਟਾ		
12	ਸਾਬਣ		
13	ਪਸੀਨਾ		
14	ਪਸੀਨਾ		

ਪਾਠ-2

ਨਿਯਮ-ਬੱਧ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਸ਼ਿਸਟਾਚਾਰ

1. ਨਿਯਮਬੱਧ ਆਦਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ -----।
(1) ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਲਈ (2) ਆਲਸ ਦੀ (3) ਮੂਰਖਤਾ (4) ਆਜ਼ਾਦੀ।
2. ਭੋਜਨ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ -----ਕੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
(1) ਰਲ ਕੇ (2) ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਕੇ (3) ਝਗੜਾ ਕਰਕੇ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ।
3. ਸੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ -----ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
(1) ਨਿਸ਼ਚਿਤ (2) ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ (3) ਵੱਖ-ਵੱਖ (4) ਸਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਲਟ
4. ਗੰਦਾ ਜਾਂ ਗਿੱਲਾ ਹੋਣ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ -----ਬਦਲ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
(1) ਲੰਗੋਟ (2) ਸਾਬਣ (3) ਤੈਲੀਆ (4) ਬਿਸਤਰ
5. ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ
 1. ਨੱਕ (1) ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਮੱਲ ਕੇ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
 2. ਹੱਥ (2) ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।
 3. ਅੱਖਾਂ (3) ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

6. ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਸਮਾਨ -----ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
(1) ਖਰਾਬ ਕਰਨਾ (2) ਸੰਭਾਲਣਾ (3) ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ (4) ਲੁੱਕਾ ਦੇਣਾ।
7. ਭੋਜਨ ਮੂੰਹ ----- ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
8. ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ -----ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
(1) ਇੱਜਤ (2) ਪ੍ਰਸ਼ਾਨੀ (3) ਦੁਰ ਵਿਵਹਾਰ (4) ਕੁਝ ਨਹੀਂ।
9. ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ -----ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
(1) ਬਰਬਾਦ (2) ਖੁਸ਼ਹਾਲ (3) ਨਰਕ (4) ਸਾਰੇ ਹੀ।
10. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਲ-ਪਰਚਾਵੇਂ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
(1) ਖੇਡਣਾ (2) ਲੜਨਾ (3) ਟੀ.ਵੀ. ਵੇਖਣਾ (4) ਮੋਬਾਇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
11. ਨਿਯਮ-ਬੱਧ ਆਦਤਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸ਼ਿਸਟਾਚਾਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਹੀ/ਗਲਤ
12. ਕਿਹੜਾ ਸ਼ਿਸਟਾਚਾਰ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਰਸਮਾਂ ਅਤੇ ਰਿਵਾਜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹਨ।
(1) ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼ਿਸਟਾਚਾਰ (2) ਨੈਤਿਕ ਸ਼ਿਸਟਾਚਾਰ (3) ਨਾਗਰਿਕ ਸ਼ਿਸਟਾਚਾਰ

ਉੱਤਰ : 1. ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਲਈ

2. ਰਲ ਕੇ
3. ਨਿਸ਼ਚਿਤ
4. ਲੰਗੋਟ
5. (1) ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
(2) ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਮਲਕੇ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
(3) ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।
6. ਸੰਭਾਲਣਾ
7. ਬੰਦ ਕਰਕੇ
8. ਇੱਜਤ
9. ਖੁਸ਼ਹਾਲ
10. ਖੇਡਣਾ
11. ਸਹੀ

12.ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼ਿਸਟਾਚਾਰ

ਪਾਠ-3

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

- ਪ੍ਰ. 1 ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ----- ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
(1) ਸੁਰੱਖਿਅਤ (2) ਖਰਾਬ (3) ਦੂਸ਼ਿਤ (4) ਗੰਦਾ
- ਪ੍ਰ. 2 ਜੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ -----ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
(1) ਬੈਕਟੀਰੀਆ (2) ਕੀਟਾਣੂ (3) ਕੀੜੇ (4) ਜੀਵ-ਜੰਤੂ
- ਪ੍ਰ.3 ਨਮੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਭੋਜਨ ਨੂੰ -----ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
(1) ਉੱਲ੍ਹੀ (2) ਸੁਸਰੀ (3) ਸਿਉਂਕ (4) ਕੀੜੀਆਂ
- ਪ੍ਰ.4 ਮੱਖੀਆਂ ਦੇ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ -----ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
(1) ਸੁਆਦ (2) ਖਰਾਬ (3) ਦੂਸ਼ਿਤ (4) ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ।
- ਪ੍ਰ.5 ਕੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਟੋਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਹਾਂ/ਨਹੀਂ।
- ਪ੍ਰ.6 ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
ਹਾਂ/ਨਹੀਂ।

- ਪ੍ਰ.7 ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਭੰਡਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
ਹਾਂ/ਨਹੀਂ।
- ਪ੍ਰ.8 ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ, ਪਕਾਇਆ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
ਹਾਂ/ਨਹੀਂ।
- ਪ੍ਰ.9 0°C ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਹਾਂ/ਨਹੀਂ
- ਪ੍ਰ.11 ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
ਹਾਂ/ਨਹੀਂ।
- ਪ੍ਰ.12 ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਘਿਉ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਇਹ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਠੀਕ/ਗਲਤ
- ਪ੍ਰ.13 ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਾਂ/ਨਹੀਂ
- ਪ੍ਰ.14 ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੁੱਪ ਲਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਾਂ/ਨਹੀਂ
- ਪ੍ਰ.15 ਚੂਹੇ, ਕੀੜੀਆਂ, ਸੁਸਰੀ ਅਤੇ ਢੇਰਾ ਵੀ ਭੋਜਨ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਂ/ਨਹੀਂ
- ਪ੍ਰ.16 ਫਰਿਜ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ ਹੈ। ਹਾਂ/ਨਹੀਂ
- ਪ੍ਰ.17 ਭੋਜਨ ਇਸ ਲਈ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
ਸਹੀ/ਗਲਤ

ਪ੍ਰ.18 ਮਾਸ/ਮੱਛੀ ਜਲਦੀ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਹੀ/ਗਲਤ

ਪ੍ਰ.20 ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਬੂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਹੀ/ਗਲਤ

- | | |
|-------------------|-----------|
| ਉੱਤਰ (1) ਸੁਰੱਖਿਅਤ | (14) ਹਾਂ |
| (2) ਬੈਕਟੀਰੀਆ | (15) ਹਾਂ |
| (3) ਉੱਲ੍ਹੀ | (16) ਠੀਕ |
| (4) ਦੂਸ਼ਿਤ | (17) ਸਹੀ |
| (5) ਹਾਂ | (18) ਗਲਤ |
| (6) ਹਾਂ | (19) ਗਲਤ |
| (7) ਹਾਂ | (20) ਦੁੱਧ |

- | | |
|-----------|-------------------------|
| (8) ਹਾਂ | (21) ਸਹੀ |
| (9) ਹਾਂ | (22) ਸਹੀ |
| (10) ਨਹੀਂ | (23) ਗਲਤ |
| (11) ਹਾਂ | (24) ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ |
| (12) ਠੀਕ | (25) ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। |
| (13) ਹਾਂ | (26) ਉਬਾਲ ਕੇ। |

ਪ੍ਰ.21 ਪੂਰਨ ਆਹਾਰ ----- ਹੈ।

- (1) ਦੁੱਧ (2) ਦਾਲਾਂ (3) ਫਲ

ਪ੍ਰ.22 ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਸਹੀ/ਗਲਤ

ਪ੍ਰ.23 ਉੱਲੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ/ਗਲਤ

ਪ੍ਰ.24 ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਹੀ/ਗਲਤ

ਪ੍ਰ.25 ਭਾਰਤੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਘਾਟ ਕੀ ਹੈ?

- (1) ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ (2) ਚਰਬੀ ਦੀ ਕਮੀ (3) ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਦੀ ਕਮੀ

ਪ੍ਰ.26 ਅਣਧੋਤੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- (1) ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ (2) ਸਿਹਤ ਮੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ (3) ਭਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰ.27 ਦੁੱਧ ਵਿੱਚੋਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਿਵੇਂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

- (1) ਉਬਾਲ ਕੇ (2) ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ (3) ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ

ਅਧਿਆਇ-4

ਭਾਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੇਜ਼ ਲਗਾਉਣਾ

- ਪ੍ਰ.1 ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰ.2 ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਣ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਹੈ?
- ਪ੍ਰ.3 ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਣ ਲਈ ਕੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰ.4 ਨਵੀਨ ਜਾਂ ਆਧੁਨਿਕ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰ.5 ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਦੇ ਸਮੇਂ ਬਰਤਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰ.6 ਭੋਜਨ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਪਰੋਸਦੇ ਸਮੇਂ ਕਛੜੀ ਗੰਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ?
- ਪ੍ਰ.7 ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿੱਛ ਆਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰ.8 ਭੋਜਨ ਸੇਵ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।

1. ਬਰਤਨ ਸਾਫ ਅਤੇ ----- ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। (ਬੇਦਾਗ/ਗੰਦੇ)
2. ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ----- ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਨਹੀਂ/ਦੁਬਾਰਾ)
3. ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣ ਸਮੇਂ ਹੱਥ ----- ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। (ਸਾਫ/ਗੰਦੇ)
4. ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੱਥ ਪੂਰਾ ----- ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। (ਲਬੇੜਣਾ/ਪੂੰਝਣਾ)

5. ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ -----ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।
(ਠੰਢੇ/ਸਾਦਾ)
6. ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ ਸੌਣ ਤੋਂ -----ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
(ਦੋ ਘੰਟੇ/ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ)
7. ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਕੇਲੇ ਦੇ -----ਤੇ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
(ਪੱਤੇ/ਥਾਲੀ)
8. ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ -----ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਪਾਣੀ/ਚਾਹ)
9. ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ -----ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
(ਚੱਪ-ਚੱਪ/ਹੱਸਣਾ)
10. ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ -----ਅਤੇ ਤੇਲੀਏ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
(ਸਾਬਣ/ਸਰਫ)
11. ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
(1) ਸੂਪ (2) ਫਰੂਟ ਜੂਸ (3) ਦੋਨੋਂ
12. ਚਮਚ, ਛੁਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਂਟੇ ਖਾਣ ਦੇ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
(1) ਪੁਰਾਤਨ (2) ਆਧੁਨਿਕ (3) ਦੋਨੋਂ

ਉੱਤਰ ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।

- (1) ਬੇਦਾਗ
- (2) ਦੁਬਾਰਾ
- (3) ਧੋਣ
- (4) ਲਬੇੜਣਾ
- (5) ਠੰਢੇ
- (6) ਦੋ ਘੰਟੇ
- (7) ਪੱਤੇ
- (8) ਜੱਗ

- (9) ਚੱਪ-ਚੱਪ
- (10) ਸਾਬਣ
- (11) ਸੂਪ
- (12) ਆਧੁਨਿਕ

ਪਾਠ-5

ਪ੍ਰ. 1 ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?

(1) ਘਰ (2) ਦਫਤਰ (3) ਸਕੂਲ (4) ਉਪਰੋਕਤ ਸਭ ਥਾਂ ਤੇ।

ਪ੍ਰ.2 ਫਰਨੀਚਰ ਦੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਜਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਸਜਾਵਟ ਲਈ
ਸਹੀ/ਗਲਤ

ਪ੍ਰ.3 ਫਰਨੀਚਰ ਵਿੱਚ ਕੁਰਸੀਆਂ, ਮੇਜ਼, ਛੋਟੇ ਮੇਜ਼, ਕੈਬਨਿਟ ਆਦਿ ਆਉਂਦੇ ਹਨ?
ਸਹੀ/ਗਲਤ

ਪ੍ਰ.4 ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਚੋਣ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਜਟ ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ?
ਸਹੀ/ਗਲਤ

- ਪ੍ਰ.5 ਮੀਨਾਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਫਰਨੀਚਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
(1) ਮਿੱਟੀ (2) ਧੂੜ (3) ਗੰਦਗੀ (4) ਕੁਝ ਨਹੀਂ।
- ਪ੍ਰ.6 ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫਰਨੀਚਰ ਕਿਸਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
(1) ਲੱਕੜ ਦਾ (2) ਲੋਹੇ ਦਾ (3) ਪਲਾਸਟਿਕ (4) ਐਲਮੀਨੀਅਮ ਦਾ
- ਪ੍ਰ.7 ਲੱਕੜ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਸੋਹਣਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?
ਸਹੀ/ਗਲਤ
- ਪ੍ਰ.8 ਫੈਸ਼ਨ ਕਦੋਂ ਬਦਲਦਾ ਹੈ?
(1) ਜਲਦੀ-ਜਲਦੀ (2) ਕਦੇ ਨਹੀਂ (3) ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ (4) ਉਪਰੋਕਤ ਕੋਈ ਨਹੀਂ।
- ਪ੍ਰ.9 ਫਰਨੀਚਰ ਦੇ ਕੀ ਮਜਬੂਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?
(1) ਕਿੱਲ (2) ਜੋੜ (3) ਲੱਕੜ (4) ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ।
- ਪ੍ਰ.10 ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
(1) ਕਮਰੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ (2) ਬੱਜਟ ਦਾ (3) ਸਮਾਜਿਕ ਰੁਤਬੇ ਦਾ (4) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਹੀ।
- ਪ੍ਰ.11 ਸੋਫਾ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ/ਗਲਤ
- ਪ੍ਰ.12 ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੋਫਾ, ਕੁਰਸੀ, ਮੇਜ਼, ਦੀਵਾਨ, ਕੇਫੀ, ਟੇਬਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਸਹੀ/ਗਲਤ
- ਪ੍ਰ.13 ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਕਿਸ ਮੰਤਵ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
(1) ਸੌਣ ਲਈ (2) ਬੈਠਣ ਲਈ (3) ਖਾਣ ਲਈ (4) ਸਟੋਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ
- ਪ੍ਰ.14 ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
(1) ਟੇਬਲ (2) ਕੁਰਸੀ (3) ਅਲਮਾਰੀ (4) ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ।
- ਪ੍ਰ.15 ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ/ਗਲਤ
- ਪ੍ਰ. 16 ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਹੀ/ਗਲਤ
- ਪ੍ਰ.17 ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਾਲੇ ਮੇਜ਼ ਦੀ ਕੁਰਸੀ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਹੀ/ਗਲਤ
- ਪ੍ਰ.18 ਫਰਨੀਚਰ ਦਾ ਜਰੂਰੀ ਲੱਛਣ ਦੱਸੋ।
(1) ਮਜਬੂਤੀ (2) ਅਰਾਮਦੇਹ (3) ਦੋਨੋ

ਉੱਤਰ (1) (4) ਉਪਰੋਕਤ ਸਭ ਥਾਂ ਤੇ

(2) ਸਹੀ

(3) ਸਹੀ

(4) ਸਹੀ

(5) ਮਿੱਟੀ

(6) ਲੱਕੜ ਦਾ

(7) ਸਹੀ

(8) ਜਲਦੀ-ਜਲਦੀ

(9) ਜੇੜ

(10) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਹੀ

(11) ਸਹੀ

(12) ਸਹੀ

(13) ਸੈਣ ਲਈ

(14) ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ

(15) ਗਲਤ

(16) ਸਹੀ

(17) ਸਹੀ

(18) ਦੇਨੇ

ਪਾਠ-6

ਪ੍ਰ.1 ਕੀੜੇ ਮਕੈੜੇ ਕਿੰਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

(1) ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ (2) ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ (3) ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ (4) ਚਾਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ

ਪ੍ਰ.2 ਮੱਛਰ ਕੀ ਚੂਸਦੇ ਹਨ?

(1) ਪਾਣੀ (2) ਖੂਨ (3) ਗੰਦਗੀ (4) ਕੁਝ ਹੋਰ

ਪ੍ਰ.3 ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਕੇਣ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ?

(1) ਮੱਖੀ (2) ਕਾਲੀ ਅਤੇ ਭੂਰੀ ਕੀੜੀ (3) ਤਿੱਲ-ਚੱਟਾ (ਕਾਕਰੋਚ) (4) ਇਹ ਸਾਰੇ।

ਪ੍ਰ.4 ਮੱਛਰ ਕਿੰਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

(1) ਇੱਕ (2) ਦੋ (3) ਤਿੰਨ (4) ਚਾਰ

ਪ੍ਰ.5 ਗੰਦਗੀ ਤੇ ਕੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(1) ਮੱਖੀ (2) ਮੱਛਰ (3) ਕਾਕਰੋਚ (4) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ।

ਪ੍ਰ.6 ਜੂਆਂ ਕਿੱਥੇ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?

(1) ਸਾਫ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ (2) ਗੰਦੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ

ਪ੍ਰ. 7 ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।

(1) ਕੀੜੇ ਮਕੋੜੇ ----- ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਤਿੰਨ/ਚਾਰ)

(2) ਘਰ ਦੇ ਵਿਹੜੇ ਜਾਂ ਆਲੇ -ਦੁਆਲੇ -----ਨਹੀਂ ਖੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।
(ਪਾਣੀ/ਗੰਦਗੀ)

(3) ਖਟਮਲ ਗੰਦੇ ਫਰਸ਼ ਜਾਂ -----ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਦਰੀ/ਚਾਦਰ)

(4) ਚੂਹੇ ਤੇ ਪਿੱਸੂ -----ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। (ਪਲੇਗ/ਮਲੇਰੀਆ)

(5) ਜੂਆਂ -----ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। (ਗੰਦੇ/ਸਾਫ)

(6) ਮੱਖੀ -----ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਗੰਦਗੀ/ਸਫਾਈ)

(7) ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ -----ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਜਾਲੀ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
(ਮਲਮਲ/ਖੁੱਲ੍ਹਾ)

(8) ਸਿਉਂਕ -----ਨੂੰ ਖਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਲੱਕੜ/ਲੋਹੇ)

(9) ਸੈਂਡਫਲਾਈ -----ਕੀੜਾ ਹੈ। (ਛੋਟਾ/ਵੱਡਾ)

(10) ਮਲੇਰੀਆ -----ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਐਨਾਫਲੀਜ/ਕਿਊਲੈਕਸ)

(11) ਘਰੇਲੂ ਪ੍ਰਤੀਕਾਰਕ ਜੇ ਕੀੜਿਆਂ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(1) ਨਿੰਮ, ਤੰਮਾਕੂ (2) ਗੰਧਕ, ਪਾਇਰੇਥਰਮ (3) ਸਾਰੇ

(12) ਆਪਣਾ ਘਰ, ਵਿਹੜਾ ਅਤੇ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਕਿਉਂ ਸਾਫ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- (1) ਕੀੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ (2) ਛਿਪਕਲੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ (3) ਦੇਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ।

ਉੱਤਰ

1. ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ
2. ਖੂਨ
3. ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ
4. ਦੇ
5. ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਹੀ
6. ਗੰਦੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।

1. ਤਿੰਨ
2. ਪਾਣੀ
3. ਦਰੀ
4. ਪਲੇਗ
5. ਗੰਦੇ
6. ਸਫਾਈ
7. ਮਲਮਲ
8. ਲੱਕੜ
9. ਛੋਟਾ
10. ਐਨਾਫਲੀਜ
11. ਸਾਰੇ
12. ਦੇਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ।

ਪਾਠ-7

ਗਰਮ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

- ਪ੍ਰ.1 ਉੱਨ ਦਾ ਧਾਗਾਂ ਕਿਹੜੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?
(1) ਭੇਡ (2) ਗਾਂ (3) ਮੱਝ (4) ਰੇਸ਼ਮ ਦਾ ਕੀੜਾ
- ਪ੍ਰ.2 ਗਰਮ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
(1) ਗਰਮ ਪਾਣੀ (2) ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਚ (3) ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਚ (4) ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਵੀ
- ਪ੍ਰ.3 ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਸਮੇਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
(1) ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾ ਕੇ (2) ਤਹਿ ਲਗਾ ਕੇ (3) ਸੁੱਕੇ ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤੇ
(4) ਗੋਲੀਆਂ ਨੈਪਥਲੀਨ ਦੀਆਂ ਪਾ ਕੇ।
- ਪ੍ਰ.4 ਕੱਪੜੇ ਕਿਵੇਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
(1) ਸਲਾਬ ਕਾਰਨ (2) ਧੁੱਪ ਕਾਰਨ (3) ਗੰਦਗੀ ਕਾਰਨ (4) ਸਾਰੇ ਹੀ।

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।

1. ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ -----ਕਰਕੇ ਸੰਭਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਸਾਫ਼/ਗੰਦਾ)
2. ਉੱਲੀ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ -----ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। (ਕਮਜ਼ੋਰ/ਸਖਤ)
3. ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ----- ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਟਿੰਡੀਆਂ/ਕਾਕਰੋਚ)
4. ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ -----ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। (ਭਿਉਂਣਾ/ਸੁਕਾਉਣਾ)
5. ਕੱਪੜਾ ਧੋਣ ਲਈ -----ਬੁਰਸ਼ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਸਖਤ/ਨਰਮ)
6. ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ -----ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। (ਗਰਮ/ਠੰਢੇ)
7. ਉੱਧੜੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ -----ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਠੀਕ/ਖਰਾਬ)
8. ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਕਈ ਵਾਰ -----ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (ਸੁੰਗੜ/ਵੱਧ)
9. ਕੱਪੜੇ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ -----ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। (ਤਹਿ ਲਗਾਉਣਾ/ਖਿਲਾਰਨਾ)
10. ਖਾਰ ਨਾਲ ਉੱਨ-----ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਖਰਾਬ/ਠੀਕ)

11. ਜੇ ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੰਤੂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਹੀ/ਗਲਤ
12. ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਹੀ/ਗਲਤ।
13. ਨਮੀ ਯੁਕਤ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਤੇ -----ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
14. (1) ਉੱਲ੍ਹੀ (2) ਖਮੀਰ (3) ਤੰਤੂ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
15. ਲਿਨਨ ਕਿਸ ਤੋਂ ਬਣਦੀ ਹੈ।
(1) ਪੈਦਿਆਂ ਤੋਂ (2) ਕੀੜੇ ਤੋਂ (3) ਦੇਨਾਂ ਤੋਂ

ਉੱਤਰ (1) ਭੇਡ

- (2) ਤਾਜੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ
 - (3) ਗੋਲੀਆਂ ਨੈਪਥਲੀਨ ਦੀਆਂ ਪਾ ਕੇ
 - (4) ਸਾਰੇ ਹੀ
- ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।
- (1) ਸਾਫ
 - (2) ਕਮਜ਼ੋਰ
 - (3) ਟਿੱਡੀਆਂ
 - (4) ਭਿਉਣਾ
 - (5) ਨਰਮ
 - (6) ਗਰਮ
 - (7) ਠੀਕ
 - (8) ਸੁੰਗੜ
 - (9) ਤਹਿ ਲਗਾਉਣਾ
 - (10) ਖਾਰ
 - (11) ਉੱਲ੍ਹੀ
 - (12) ਪੈਦਿਆਂ ਤੋਂ

ਪਾਠ-8

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੈ?
2. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
3. ਜਲੀ ਹੋਈ ਥਾਂ ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
4. ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚਲਦੀ ਹੈ?
5. ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?
6. ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਜਖਮ ਤੇ ਕੀ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
7. ਕੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਦੇ ਸਮੇਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ?
8. ਲੂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ-ਕੀ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ -----ਬੱਚ ਸਕਦੀ ਹੈ। (ਜਾਨ/ਆਮਦਨ)
2. ਅੱਗ ਜਾਂ ਗਰਮ ਧਾਤ ਦੇ ਕਾਰਨ -----ਸੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਸਰੀਰ/ਮਸ਼ੀਨ)
3. ਜਖਮ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ -----ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਖੁੱਲ੍ਹਾ/ਦਵਾਈ ਲਗਾ ਕੇ)
4. ਜਲਣ ਦੇ ਜਖਮ ਨੂੰ -----ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਖੁੱਲ੍ਹਾ/ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ)
5. ਜਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਨਾਲ -----ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਲੂ/ਠੰਢ)
6. ਬੁਖਾਰ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ-----ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਵੱਧ/ਘੱਟ)
7. ਕਿਸੇ ਧਾਤ ਨਾਲ ਹੋਏ ਜਖਮ ਕਾਰਨ -----ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਟੈਟਨਸ/ਜੁਕਾਮ)
8. ਨਕਸੀਰ ਛੁੱਟਣ ਕਾਰਨ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ -----ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਖੂਨ/ਪਾਣੀ)
9. ਕੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣ ਤੇ -----ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। (ਪੱਟੀ/ਰੂੰ)
10. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
11. ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਐਨਕ ਅਤੇ ਛੱਤਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
(ਸਹੀ/ਗਲਤ)
12. ਲੂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(1) ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦਾ (2) ਨਮਕ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ (3) ਚੀਨੀ ਦਾ

ਉੱਤਰ

1. ਜਾਨ
2. ਸਰੀਰ
3. ਦਵਾਈ ਲਗਾ ਕੇ
4. ਖੁੱਲ੍ਹਾ
5. ਲੂ
6. ਵੱਧ
7. ਟੈਟਨਸ
8. ਖੂਨ
9. ਪੱਟੀ

1. ਗਲਤ
2. ਸਹੀ
3. ਨਮਕ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ

ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਾਲੇ ਉੱਤਰ

1. ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
2. ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ?
3. ਰੱਖਿਅਕ ਤੱਤ ਕਿਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
4. ਭੋਜਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
5. ਭਾਰਤੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਪੇਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
6. ਸਾਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
7. ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
8. ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਟੈਲਕਮ ਪਾਉਡਰ ਕਿਉਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
9. ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਕਿਸ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

10. ਉੱਨ ਕਿਹੜੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਪਹਿਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
11. ਕੱਪੜੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਪਹਿਣਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?
12. ਨਿਯਮਬੱਧ ਆਦਤਾਂ ਕਦੋਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ?
13. ਸਾਨੂੰ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਸੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
14. ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇਣਾ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਹੈ?
15. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
16. ਕੀ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਤੇਜ਼ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
17. ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
18. ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
19. ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦੇ ਸਮੇਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
20. ਫਰਿਜ ਕੀ ਹੈ?
21. ਖਰਾਬ ਅੰਡੇ ਦੀ ਕੀ ਪਛਾਣ ਹੈ?
22. ਕੇਲੇ ਦੇ ਪੱਤੇ ਤੇ ਭੋਜਨ ਕਿੱਥੇ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
23. ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਣ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ?
24. ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਦੇ ਸਮੇਂ ਬਰਤਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?
25. ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੈਣ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
26. ਫਰਨੀਚਰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?
27. ਸੈਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
28. ਭਾਰਤੀ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਫਰਨੀਚਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
29. ਕੀੜੇ-ਮਕੈੜੇ ਕਿੰਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
30. ਮਲੇਰੀਆ ਕਿਸ ਮੱਛਰ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?
31. ਜੂਆਂ ਕਦੋਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?
32. ਮੱਛਰ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?
33. ਮੱਖੀ ਕਿੱਥੇ ਬੈਠਦੀ ਹੈ?
34. ਸਿਉਂਕ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ?

35. ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਣਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
36. ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
37. ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਿਉਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
38. ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜੇ ਕਿਸ ਧਾਗੇ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ?
39. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
40. ਸੱਟ ਉੱਤੇ ਕੀ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
41. ਲੂ ਕਿਉਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
42. ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
43. ਲੂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਵੱਧ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
44. ਤੰਗ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਦੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ?
45. ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਆਧੁਨਿਕ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ?
46. ਜਖਮ ਤੇ ਕੀ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
47. ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਕੀੜੇ ਦੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ?
48. ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਤੰਤੂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
49. ਬੂਟ ਅਤੇ ਜੁਰਾਬਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?
50. ਉੱਨੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਟਕਾਉਣਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ?
51. ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਜਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ?
52. ਖਾਣਾ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਅਤੇ ਕਿਉਂ?
53. ਮੱਛਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
54. ਭੋਜਨ ਵਾਲੀ ਡੋਲੀ ਦੇ ਪਾਵੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?
55. ਜੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
56. ਤਰਲ ਦਾਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਾਲੇ ਉੱਤਰ

1. ਭਾਰਤੀ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਘਾਟਾਂ ਕੀ ਹਨ?

2. ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
3. ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਣਨ ਵੇਲੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
4. ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?
5. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਢੰਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
6. ਦੁੱਧ ਖਰਾਬ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
7. ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
8. ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
9. ਫਰਨੀਚਰ ਖਰੀਦਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
10. ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
11. ਕੀੜੇ ਮਕੈੜੇ ਕਿੰਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲਿਖੋ?
12. ਮੱਖੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
13. ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
14. ਤੁਸੀਂ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲੋਗੇ?
15. ਜੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?
16. ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋਗੇ?
17. ਸਾਬਣ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮੱਹਤਵ ਹੈ?
18. ਭੋਜਨ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?
19. ਕੀੜੇ ਅਤੇ ਜੀਵ-ਜੰਤੂ ਮਾਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
20. ਤੇਲ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ?
21. ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਬੂਟ ਨਾਪ ਦੇ ਹੀ ਕਿਉਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?
22. ਚੂਹੇ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕੀ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਬਚਾਅ ਦੇ ਉਪਾਅ ਦੱਸੋ।

