

## वर्ग १० वा

### विषय:- विज्ञान आणि तंत्रज्ञान २

#### आहार व पोषण

क्षमता विधान :- ३.६- सामाजिक आरोग्य धोक्यात आणणा-या विविध घटकाचे व परिणामाचे विश्लेषण करून विचारपूर्वक स्वतःची भूमिका ठरविता येणे व त्यानुसार जीवनशैलीत बदल करता येणे.

प्र १ ला:- दारूच्या व्यवसनामुळे कोणत्या शरीरसंस्थेवर परिणाम होतो.

- १) श्वसनसंस्था
- २) चेतासंस्था
- ३) पचनसंस्था
- ४) उत्सर्जन

प्र २ रा :- सामाजिक आरोग्य सुदृढ राहण्यास आवश्यक घटक कोणता

- १) व्यसन
- २) ताणतणाव
- ३) सार्वजनिक स्वच्छता
- ४) दूर्धर रोग

प्र ३ रा :- सतिश, वडिलाचे दारूचे व्यसन दूर करण्याकरिता खालील प्रयत्न करतो.

- १) घरात येऊ देत नाही.
- २) त्यांच्यासोबत रागाने बोलतो.
- ३) त्यांच्याशी सुसंवाद साधतो व व्यसनामुळे होणारे अपाय सांगतो.
- ४) तो रागाने घरातून निघून जातो.

प्र ४ था :- आमच्याकडे शेतावरील काम करायला असलेला राम रोज दारू पितो .

बरेचदा सांगून सुध्दा तो व्यसन सोडायला तयार नाही. त्याच्या शरीरावर काय परिणाम होऊ शकतो.

- १) त्याला अपंगत्व येऊ शकते.
- २) त्याला Aids होऊ शकते.
- ३) त्याचे यकृत कायमस्वरूपी खराब होऊ शकते.
- ४) त्याला त्वचेचा आजार होऊ शकतो.

**प्र ५ वा :** - प्रशांत एक हृशार विद्यार्थी आहे परंतु तो नेहमी वर्गात लक्ष न देता विचारात

राहतो. त्याचे अशा वर्तनामागील कुठले कारण असावे ?

- १) अभ्यासक्रम कठिण असल्यामुळे .
- २) शिकण्यात रस नसल्यामुळे .
- ३) निर्णय घेण्याची क्षमता नसल्यामुळे .
- ४) कौटूंबिक कलहामुळे .

**प्र ६ वा :** - संतोषने खालीलपैकी कोणती गोष्ट केल्यास सामाजिक आरोग्यास हानी

पोहचेल.

- १) अस्वच्छ कपडे घातल्यामुळे .
- २) सार्वजनिक ठिकाणी धुम्रपान केल्याने .
- ३) जाणीव जागृतीचे फलक लावल्यामुळे .
- ४) परिसरात जागृतीचे फलक लावल्यामुळे .

**क्षमता विधान क - ३. ६ :- पान क्र. १०३ पाठ क्र - ९ सामाजिक आरोग्य आकृती ९.५ आता)**

**प्र ७ वा :-** सोबत चित्राचे अवलोकन करून खाली दिलेल्या पर्यायापैकी योग्य पर्याय

कोणता असेल.

- १) अभ्यासाची व खेळाची आवड आहे.
- २) तो फक्त T.V mobile च्या आहारी गेलेला आहे म्हणून त्याला खेळाची आवड राहिली नाही.
- ३) तो उन्हाळ्यात घाबरतो .
- ४) तो लाजाळू आहे .

**प्र ८ वा :-** एरव्ही बडबडया, मुलांमध्ये मिसळणारा प्रशांत शाळेत मध्ये कोणासोबत बोलत

नाही, खेळत नाही व कोणामध्येही न मिसळता एकटा राहतो तर त्याने

काय कारण असेल असे आपणास वाटते ?

- १) त्याला एकटे राहणे आवडते .
- २) एकटा राहून तो व्यसन करता .
- ३) तो गुन्हे गारी प्रवृत्तीकडे वळतो.
- ४) घरगुती आईवडिलांच्या भांडणामुळे त्याच्या मनावर दडपण आले.

**प्र ११वा :-** मुलांमध्ये समुहाने राहणे, खेळणे, चर्चा करणे इ. सर्व गोष्टीची नावड निर्माण

झालेली दिसून येते, याचे नेमके काय कारण तुम्हाला वाटते.

- १) T.V व मोबाईल च्या अतिवापरामुळे
- २) मित्रांची भिती वाटत असल्यामुळे
- ३) सर्वच मित्र वॉईट आहे असे त्याला वाटते
- ४) त्याला एकटे राहण्याची आवड आहे

**प्र १०वा :-** सहलीला गेलेल्या मुलांसाठी खालीलपैकी अपघातास कारणीभूत असणारी

कोणती सुचना असावी असे तुम्हाला वाटते.

- १) गाणे म्हणू नका रे
- २) काठावर जाऊन सेल्फी काढू नका रे
- ३) सार्वजनिक ठिकाणी डबे खाऊ नका
- ४) आपापसात भांडू नका रे

नैसर्गिक साधनसंपत्ती व आपत्ती व्यवस्थापन

क्षमता विधान क्र. २.२ :- पर्यावरण रक्षकाच्या भूमितून वैज्ञानिक जीवनशैली अंगिकारता येणे .

**प्र १२वा :-**  $0^{\circ}\text{C}$  पासून  $4^{\circ}\text{C}$  पर्यंत पाण्याचे तापमान वाढविल्यास पाण्याचे आकारमान

- १) वाढते
- २) कमी होते
- ३) तेवढेच रहाते
- ४) तापमान तेवढेच रहाते.

प्रश्ना :- थंड प्रदेशात वातावरणाचे तापमान ०

°C किंवा त्यापेक्षा कमी हो

उत्तरे सुतेथद्धा

तेथील जमीनी सजीव जीवित राहतात कारण.

- १) बर्फ हे उष्णतेचे सुवाहक आहे.
- २) पाणी हे उष्णतेचे सुवाहक आहे.
- ३) बर्फ हे उष्णतेचे दुर्वाहक आहे.
- ४) पाणी हे उष्णतेचे दुर्वाहक आहे.

प्रश्ना :- हातगाडी वर बर्फ गोळा विकणारा, बर्फाचा गोळा तयार कर

बर्फ किसून घेतो.

किसलेला बर्फ काडिचा टोकाशी हाताने घट दाबुन गोळा कोणत्या प्रकारची क्रिया घडून येते.

बनवतो. हे करीत असतांना

- १) पाणी याचे असंगत आचरण.
- २) पुनर्हिमायन
- ३) संघनन
- ४) वितळण

क्षमता विधान क्र.२.५ :- आपत्ती व्यवस्थापना संदर्भात आंतरराष्ट्रीय समंजस्य, मदत, संघभावना लक्षात घेवून स्वतःची भूमिका ठरवता येणे

प्रश्ना :- मनोहररावने नविन वातानुकूलन यंत्र (AC) घरामध्ये

बसवले. एके दिवशी

कुटुंबियांसोबत बंद खोलीत बसले असता त्यांना छोट

स्फोट झाल्याचा आवाज

आला. आणि धूर निघतांना बघित

ला. तपासून बघितल्यास त्यांच्या मुलाने शेगडी

(विजेवर चालनारी) चालू करता क्षणीच ही घटना घडल्याचे समजले.

हा स्फोट कशामुळे झाला असावा ?

१) भुसंपर्कन तारा जमिनीस न जोडल्यामुळे.

२) अतिसारामुळे (overload ing)

३) घरामधील वायरींग जूनी असल्यामुळे.

४) लघुपरिपथामुळे (short circuitiry)