एकाइ १० · जनसङ्ख्या र यसको व्यवस्थापन: पारिवारिक योजना, वातावरण र सामुदायिक स्वास्थ्य

कार्यपत्र

पूर्णाङ्क ४०

नाम _____ कक्षा _____ रोल नं. _____ मिति _____ प्राप्ताङ्क _____ / ४०

१ मुख्य शब्द [४]

कोठामा दिइएका उपयुक्त शब्द छानी तलको अनुच्छेदका खाली ठाउँ भर्नुहोस्। कोठाका दुईओटा शब्द प्रयोग हुँदैनन्। प्रत्येक खाली ठाउँको ०.५ अङ्क छ।

आधारभूत आवश्यकता **उपचारात्मक सेवा** **गुणस्तरीय जीवन** **निरोधात्मक सेवा** **परिवार नियोजन** **पारिवारिक योजना** **पुनःस्थापना सेवा** **भौतिक जीवनस्तरको सूचकाङ्क** **मानव विकास सूचकाङ्क** **सामुदायिक स्वास्थ्य**

आम्दानी र अरू स्रोतको उचित व्यवस्थापन र परिचालन गरी परिवारलाई सुखी बनाउने योजनालाई _____ भनिन्छ। कति बच्चा जन्माउने र कहिले जन्माउने भन्ने निर्णय गरी गर्भनिरोधका साधन प्रयोग गर्नुलाई _____ भनिन्छ। भौतिक सुविधासँगै मन र आत्माका आवश्यकता पनि पूरा भएको जीवनलाई _____ भनिन्छ। शिशु मृत्युदर, औसत आयु र साक्षरता दरबाट बनाइने सूचकाङ्कलाई _____ भनिन्छ। स्वास्थ्य, शिक्षा र आम्दानीका आधारमा ० देखि १ सम्मको अङ्कमा मानव विकास नाप्ने सूचकाङ्कलाई _____ भनिन्छ। समुदायकै मानिसले समुदायका स्वास्थ्य समस्या पहिचान गरी समाधान गर्न गरिने क्रियाकलापलाई _____ भनिन्छ। खोप र सरसफाइ जस्ता रोग लाग्नै नदिने सेवालाई _____ भनिन्छ। रोग वा चोटपछि फेरि सामान्य जीवनमा फर्कन सघाउने सेवालाई _____ भनिन्छ।

२ जोडा मिलाउनुहोस् [३]

समूह ‘क’ का विषयलाई समूह ‘ख’ का विवरणसँग जोडा मिलाई कोठामा अक्षर लेख्नुहोस्। समूह ‘ख’ को एउटा विवरण बढी छ। प्रत्येकको ०.५ अङ्क छ।

समूह ‘क’		समूह ‘ख’
१. आधारभूत आवश्यकताको अवधारणा	☐	**क.** वि.सं. २०४५ मा २७ जिल्लाबाट सुरु
२. भौतिक जीवनस्तरको सूचकाङ्क	☐	**ख.** सन् १९७६ मा अन्तर्राष्ट्रिय श्रम सङ्गठनको विश्व रोजगार सम्मेलन
३. मानव विकास सूचकाङ्क	☐	**ग.** सन् २०१२ देखि, ० देखि १० सम्मको भन्याङ
४. विश्व खुसी प्रतिवेदन	☐	**घ.** सन् १९९० मा संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय विकास कार्यक्रम
५. अल्मा–आता सम्मेलन	☐	**ङ.** वि.सं. २०७० जेठमा काठमाडौँ उपत्यकाबाट सुरु
६. महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका	☐	**च.** “सन् २००० सम्म सबैका लागि स्वास्थ्य”
		छ. सन् १९७० को दशकमा मरिस डेभिड मरिस

३ ठिक कि बेठिक? [२]

वाक्य ठिक भए ✓ र बेठिक भए ✗ चिह्न लगाउनुहोस्। प्रत्येकको ०.५ अङ्क छ।

i. परिवार नियोजन र पारिवारिक योजना एउटै कुरा हुन्। ☐

ii. भौतिक जीवनस्तरको सूचकाङ्कमा प्रतिव्यक्ति आय पनि पर्छ। ☐

iii. बच्चालाई खोप लगाउनु निरोधात्मक स्वास्थ्य सेवा हो। ☐

iv. पारिवारिक योजनाले स्तनपानलाई प्रोत्साहन दिई आमा र शिशुको स्वास्थ्य जोगाउँछ। ☐

४ अति छोटो उत्तर [८]

तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर लेख्नुहोस्।

क. वि.सं. २०७८ को जनगणनाअनुसार नेपालीको औसत आयु कति वर्ष छ? [१]

ख. मानव विकास सूचकाङ्कको अङ्क कति देखि कति सम्म हुन्छ? [१]

ग. अल्मा–आतामा प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाको सम्मेलन कुन दुई संस्थाले गरेका थिए? [१]

घ. वातावरण बदलिनुका मुख्य तीन कारणमध्ये कुनै एक लेख्नुहोस्। [१]

ङ. शिशु मृत्युदरले के जनाउँछ? [१]

च. हरेक शनिबार सफाइ गर्दा पनि बागमती सफा हुन नसक्नुको मुख्य कारण के हो? [१]

छ. भाँचिएको खुट्टा जोडिएपछि हिँड्न सिकाउने उपचार कुन किसिमको स्वास्थ्य सेवा हो? [१]

ज. कुनै देशको शिशु मृत्युदर, औसत आयु र साक्षरताका अङ्क क्रमशः ६०, ७० र ८० छन्। त्यस देशको भौतिक जीवनस्तरको सूचकाङ्क कति हुन्छ? [१]

५ छोटो उत्तर [१२]

तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्।

क. पारिवारिक योजनाले गुणस्तरीय जीवन प्राप्तिमा कसरी सहयोग पुऱ्याउँछ, उल्लेख गर्नुहोस्। [४]

ख. वातावरण प्रदूषण नियन्त्रणका लागि व्यक्ति, परिवार, समुदाय र स्थानीय सरकारले कस्तो भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ, सुझाव प्रस्तुत गर्नुहोस्। [४]

ग. सामुदायिक स्वास्थ्य सेवालाई प्रभावकारी बनाउने उपाय उल्लेख गर्नुहोस्। [४]

६ लामो उत्तर [७]

तलको प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस्।

बागमती किनारमा बस्ती बढेसँगै नदी फोहोर हुँदै गएको छ। यस उदाहरणका आधारमा जनसङ्ख्या र वातावरणबिचको अन्तरसम्बन्ध व्याख्या गर्दै वातावरण जोगाउने उपाय सुझाउनुहोस्।

७ सोच्नुहोस् [४]

सोचेर उत्तर लेख्नुहोस्।

"देशका मानिसको प्रतिव्यक्ति आय हेरे मात्र उनीहरूको जीवन कति गुणस्तरीय छ भन्ने थाहा हुन्छ।" यो भनाइसँग तपाईं कति सहमत हुनुहुन्छ? भौतिक जीवनस्तरको सूचकाङ्क, मानव विकास सूचकाङ्क र खुसीका आधारमा तर्क दिनुहोस्।

८ क्रियाकलाप: मेरो स्वस्थ जीवनशैली (अङ्क नदिइने)

तालिकाका हरेक बानी तपाईं कति पालना गर्नुहुन्छ, लेख्नुहोस् र सुधार्नुपर्ने कुरा पनि लेख्नुहोस्।

स्वस्थ बानी	म के गर्छु?	के सुधार्नुपर्छ?
सन्तुलित र पोसिलो खाना		
हरेक दिन व्यायाम वा खेलकुद		
पर्याप्त निद्रा		
हात धुने र सरसफाइ		
खोप र नियमित स्वास्थ्य जाँच		
फोहोर छुट्याएर फाल्ने		