Roll No. ....

Total No. of Questions : 22]

045

[Total No. of Printed Pages : 7

SS

2117

ਸਲਾਨਾ ਪਰੀਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

HOME SCIENCE (Theory)

(Common for Hum. and Science Groups)

(Punjabi, Hindi and English Versions)

Time allowed : Three hours

Maximum marks : 60

(Punjabi Version)

ਨੋਟ : (i) ਆਪਣੀ ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਦੇ ਟਾਈਟਲ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ ਵਾਲੇ ਖ਼ਾਨੇ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ 045 ਜ਼ਰੂਰ ਦਰਜ ਕਰੋ ਜੀ ।

(ii) ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਪੰਨੇ ਗਿਣ ਕੇ ਦੇਖ ਲਓ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਟਾਈਟਲ ਸਹਿਤ 30 ਪੰਨੇ ਹਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਹਨ ।

(iii) ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਲੀ ਪੰਨਾ/ਪੰਨੇ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨ/ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ।

(iv) ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।

(v) ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਪੱਤਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹਨ । **ਭਾਗ-ੳ, ਅ ਅਤੇ ੲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ** । ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ ***1*** ਤੋਂ 7 ਹਰੇਕ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਹਨ । ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ ***8*** ਤੋਂ ***18*** ਹਰੇਕ ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ 60-80 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਉ । ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ ***19*** ਤੋਂ ***22*** ਹਰੇਕ ਪੰਜ-ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ 150-200 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਉ ।

ਭਾਗ-ੳ

1. ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ । 1
2. ਆਂਵਲਾ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦਾ ਉੱਤਮ ਸੋਮਾ ਹੈ । (ਸਹੀ/ਗਲਤ) 1
3. .... ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ 'ਗਿਲੜ੍ਹ ਰੋਗ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । 1
4. XX ਗੁਣਸੂਤਰਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਮੁੰਡਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਕੁੜੀ ? 1
5. ਗਰਭਕਾਲ .... ਤਿਮਾਹੀਆ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । 1

6. ਐਮਨਿਓਟਿਕ ਥੈਲੀ ਵਿਚਲਾ ਤਰਲ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ । (ਸਹੀ/ਗਲਤ) 1

7. ਮਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ .... ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । 1

(ੳ) ਵਹਾਅ (ਅ) ਲੋਚੀਆ (ੲ) ਲੱਸੀ (ਸ) ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ

ਭਾਗ-ਅ

8. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ? 3

9. ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ? 3

10. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ । 3

11. ਭੋਜਨ ਦੇ ਖਮੀਰੀਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ? 3

12. ਮਿਲਾਵਟੀ ਪਦਾਰਥ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹਨ ? 3

ਜਾਂ

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ । 3

13. ਖੁਰਾਕ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਿੱਧਾਂਤ ਲਿਖੋ । 3

ਜਾਂ

ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ? 3

14. ਬੱਚੇ ਦਾ ਲਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? 3

15. ਅਪਰਪੱਕ ਬੱਚਿਆ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ? 3

16. ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫਾਈ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦੱਸੋ । 3

17. ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੱਪੜਿਆ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ? 3

ਜਾਂ

ਐਪਗਾਰ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਰਨਣ ਕਰੋ । 3

18. ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਪੋਸ਼ਣ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ? 3

ਜਾਂ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆਂ ਉਪਰ ਨੋਟ ਲਿਖੋ । 3

ਭਾਗ-ੲ

19. ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀ ਹਨ ? 5

ਜਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਅੰਸ਼ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ? 5

20. ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਅਧਿਕਤਾ ਦੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ ? 5

ਜਾਂ

ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ । 5

21. ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ । 5

ਜਾਂ

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸੇ ਤਿੰਨ ਆਮ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ । 5

22. ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 5

ਜਾਂ

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ । 5