ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ

ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ

ਮਾਡਲ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰ-2

MR/HI/VI ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ

Time allowed: Three hours

Maximum Marks:60
Passing Marks:20

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹਨ (ਭਾਗ ੳ, ਅ ਅਤੇ ੲ)। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਤੋਂ 18 ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੋ-ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 19 ਤੋਂ 26 ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ 2 ਤੋਂ 3 ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਉ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 27 ਤੋਂ 32 ਚਾਰ-ਚਾਰ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ 5 ਤੋਂ 8 ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਉ।

ਭਾਗ–ੳ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵਾਕ ਵਿੱਚ ਦਿਉ।

1. ਖੱਟੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਿਹੜਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? 2
2. ਕਿਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਜੰਮਦਾ? 2
3. ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? 2
4. ਗਰਭਧਾਰਨ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹੈ? 2
5. ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸੋ? 2

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ:-

6. ਵਿਟਾਮਿਨ ___ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਨਾਲ ਰੱਲ ਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। 2
7. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ____ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 2
8. ਸਾਧਾਰਨ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਣ ਨੂੰ ______ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 2
9. Rh ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਦਾ Rh +ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਦਾ ________ਹੋਵੇ। 2
10. ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪੰਜ_______ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 2

ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦੱਸੋ

11. ਆਂਵਲਾ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦਾ ਉੱਤਮ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। 2
12. ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 2
13. ਵੈਕਯੂਮ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਟਰ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੁਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। 2
14. ਜੇ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਉਸਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 2

ਬਹੁਚੋਣਵੇਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

15. ਭੋਜਨ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਕ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। 2

    ੳ) ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ   ਅ) ਖੰਡ ਅਤੇ ਗੁੜ

ੲ) ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ ਸ) ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ

16 ਕਿਹੜਾ ਖਣਿਜ ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੇ ਸਹੀ ਸੰਚਾਲਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? 2

ੳ) ਲੋਹਾ ਅ) ਆਇਓਡੀਨ

ੲ) ਫੌਲਿਕ ਅਮਲ ਸ) ਫਾਸਫੋਰਸ

17. ਉਹ ਜੋੜੇ ਜੋ ਇੱਕ ਹੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਡਿੰਬ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਕੀ ਕਹਾਉਂਦੇ ਹਨ? 2

ੳ) ਹਮਸ਼ਕਲ ਜੋੜੇ ਅ) ਭਰਾਤਰ ਜੋੜੇ

ੲ) ਸਮਿੰਲਿਤ ਜੋੜੇ ਸ) ਦਰਪਣ ਜੋੜੇ

18. ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਾਸ ਜਮਾਂਦਰੂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ....ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।। 2

ੳ)ਸੰਵਦਨਾ ਅ) ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਕਿਰਿਆਵਾਂ

ੲ)ਪਰਸਪਰ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਸ) ਅੰਤਰ ਸੰਬਧੀ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਭਾਗ -ਅ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ 2 ਤੋਂ 3 ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਉ।

19. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? 3

20. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹੈ? 3

21. ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ? 3

22. ਸਾਨੂੰ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਕਿਉਂ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? 3

23. ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। 3

24. ਬ੍ਰੀਚ ਜਨਮ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? 3

25. ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫ਼ਾਈ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੇਣ ਦੀ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ? 3

26. ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? 3

ਭਾਗ-ੲ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ 5 ਤੋਂ 8 ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਉ।

27. ਭੋਜਨ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। 4

28. ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ- ਹਨ? 4

29. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੁੰਗਰਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ। 4

30. ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਦੇ ਚਾਰ ਢੰਗ ਦੱਸੋ। 4

31. ਗਰਭ ਕਾਲ ਦੇ ਕਸ਼ਟਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ। 4

32. ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? 4