

ਮਾਡਲ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰ

ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ (NSQF)

ਜਮਾਤ:-10th

ਸਮਾਂ:- 3 ਘੰਟੇ

ਸਾਲ 2022-23

ਕੁਲ ਅੰਕ:- 40

ਨੋਟ:- ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹਨ। ਤਿੰਨੋਂ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।

(ਭਾਗ-1)

ਨੋਟ:- ਭਾਗ-1 ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 12 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ। ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਇਕ ਅੰਕ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।

1) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1). ਸੰਚਾਰ ਚੱਕਰ ਦਾ _____ ਅੰਤਿਮ ਪੜਾਅ ਹੈ।

ੳ) ਸੈਂਡਰ

(ਅ) ਫੀਡਬੈਕ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2) ਮਾਊਸ ਇੱਕ _____ ਉਪਕਰਨ ਹੈ।

ੳ) ਇਨਪੁੱਟ

(ਅ) ਆਊਟਪੁੱਟ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3). ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ। ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

ੳ) ਸਵੈ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

(ਅ) ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4). ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ੳ) 2

ਅ) 4

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5) ਨਾਰਮਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ _____ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ੳ) 120/80 mmHg

(ਅ) 100/90 mmHg

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6). ਵੈਕਸੀਨ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ੳ) ਸੁਰੱਖਿਅਤ

(ਅ) ਸਿਹਤਮੰਦ

(6x1=6)

2) ਸਹੀ / ਗਲਤ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1). ਐਮ ਐਸ ਐਸਕੈਲ ਫਾਇਲ ਦਾ .xlsx ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ / ਗਲਤ)

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2). ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।(ਸਹੀ /ਗ਼ਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3). ਇਸ਼ਾਰੇ ਜੁਬਾਨੀ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। (ਸਹੀ /ਗ਼ਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4). ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਚੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੈਥੋਸਕੋਪ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।(ਸਹੀ /ਗ਼ਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5). ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।(ਸਹੀ /ਗ਼ਲਤ)
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6). ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰੀਖਣ ਡਾਕਟਰੀ ਖੋਜ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।(ਸਹੀ /ਗ਼ਲਤ) (6x1=6)

(ਭਾਗ-2)

ਨੋਟ:- ਭਾਗ-2 ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 7 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ 6 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ। ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਅੰਕ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1). ICT ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2). ਜੁਬਾਨੀ (ਮੌਖਿਕ) (Verbal Communication) ਸੰਚਾਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3). ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ (Self-management) ਤੋਂ ਕਿ ਭਾਵ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4). ਐਂਟਰ (ENTER) ਕੀਜ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5) ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6) ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7) ਬਾਇਓਮੈਡੀਕਲ ਵੇਸਟ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਰੰਗ ਦੇ ਡਸਟਬਿੰਨ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

(6x3=18)

(ਭਾਗ-3)

ਨੋਟ:- ਭਾਗ-3 ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 3 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ 2 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ। ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 5 ਅੰਕ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1) ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਾਫਟਵੇਅਰ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਫਾਈ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2) ਇਨੋਟ ਅਤੇ ਅਡੈਪਟਿਵ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3) ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

(2x5=10)