ਮਾਡਲ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰ 2023-24

ਵਿਸ਼ਾ ਹੋਮ ਸਾਇੰਸ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ- 12ਵੀਂ

ਸਮਾਂ 3 ਘੰਟੇ **ਕੁੱਲ ਅੰਕ-70**

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-।

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ । ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਰੂਰੀ ਹਨ। **30×1=30**

1. **ਰੱਖਿਅਕ ਭੋਜਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?**
   1. **ਦਾਲ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ**
   2. **ਅਨਾਜ**
   3. **ਘਿਓ ਅਤੇ ਤੇਲ**
   4. **ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ**
2. **ਕਿਸਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਣ ਪਰਨੀਸ਼ੀਅਸ ਅਨੀਮੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?**
   1. **ਲੋਹਾ**
   2. **ਫੋਲਿਕ ਅਮਲ**
   3. **ਵਿਟਾਮਿਨ** B12
   4. **ਤਾਂਬਾ**
3. **ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਊਰਜਾ ਕਿੰਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?**
   1. **60-70%**
   2. 15-20%
   3. 20-30%
   4. 5-10%
4. **ਐਨਜਾਈਮ ਕਿਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?**
   1. **ਉਬਾਲਣਾ**
   2. **ਭਿਉਂਣਾ**
   3. **ਬਲਾਂਚਿੰਗ**
   4. **ਛਿੱਲਣਾ**
5. **ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਕਿਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?**
   1. **ਦਸਤ**
   2. **ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ**
   3. **ਬੁਖਾਰ**
   4. **ਕਣਕ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ**

Downloaded from cclchapter.com

6. ਸੁਤੰਤਰ ਇਕਾਈਆਂ ਜੋ ਖਾਨਦਾਨੀ ਗੁਣ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?

1. ਵੰਸ਼ਾਣੂ
3. ਸੰਸੇਚਿਤ ਡਿੱਬ
2. ਪ੍ਰਜਨਣ ਕੋਸ
4. ਕੋਈ ਨਹੀਂ

7. ਡਿੰਬ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ _______ਗੁਣਸੂਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

1. 23
3. 26
2. 43
4. 46

8. ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਅਵਸਥਾ _______ਹੈ।

1. ਫੈਲਾਉ
3. ਧਕੇਲਣ ਦਾ ਪੜਾਅ
2. ਆਫ਼ਰਨਾ
4. ਔਲ ਪੈਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ

9. ਮਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ _______ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1. ਵਹਾਅ
3. ਲੋਚੀਆ
2. ਲੱਸੀ
4. ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ

10. ਡੀ.ਪੀ.ਟੀ. ਦਾ ਟੀਕਾ ਕਿਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

1.ਡਿਪਥੀਰੀਆ
3. ਧੁਣਖਵਾਂ
2. ਕਾਲੀ ਖੰਘ
4. ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

11. ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪੰਜ _______ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

12. ਗਰਭ ਕਾਲ ______ ਤਿਮਾਹੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

13. ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਨੂੰ _______ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

14. ਖੂਨ ਦਾ ਸਹੀ ਦਬਾਅ_______ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਮਰਕਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

15. ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ______ ਅਤੇ ______ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

16. ਗਰਮ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ______ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

17. ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

Downloaded from cclchapter.com

18. ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

19.ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦਾ ਉੱਤਮ ਸੋਮਾ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

20.ਘਿਉ ਤੇ ਖੰਡ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

21.ਐਮਨਿਔਟਿਕ ਥੈਲੀ ਵਿਚਲਾ ਤਰਲ ਅਣਜਨਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(ਸਹੀ/ਗਲਤ)

22. ਪ੍ਰਸੂਤ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

(ਸਹੀ/ਗਲਤ)

23. ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਦਾ ਸਾਧਨ ਸਿਰਫ ਰੋਣਾ ਹੀ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

24.ਲਟਕਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਉਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹਨ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

25. ਨਵਜੰਮੇ ਭਾਰਤੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਔਸਤ ਭਾਰ ਕਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

26.ਦੋ ਜਣੇਪਿਆਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਕਿੰਨਾ ਅੰਤਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

27. XX ਗੁਣਸੂਤਰਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਮੁੰਡਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਕੁੜੀ?

28.ਖੂਨ ਦੇ ਜੰਮਣ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

29.ਦੁੱਧ, ਫਲੀਆਂ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਮੁਰਗੇ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ ਸਾਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ?

30.ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-II

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ 50-60 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਦਿਓ।

8×3=24

1. ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
2. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਦੱਸੋ।

ਜਾਂ

Downloaded from cclchapter.com

ਸਕੂਲੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟਿਫਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਕਿੰਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

3. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਚਾਰ ਲਾਭ ਦੱਸੋ।

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

ਜਾਂ

ੳ.ਆਰ.ਟੀ. ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

5. ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਚਿੰਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ.

6. ਅਣਜੰਮੇ ਪੋਸ਼ਣ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਜਾਂ

ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫਾਈ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

7. ਅਪਰਪੱਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ?

8. ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ। ਇਹ ਕਿਉਂ ਜਰੂਰੀ ਹੈ?

ਜਾਂ

ਸੰਬੰਧ ਬਣਨ ਦੀ ਅਯੋਗ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਪਰ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-III

ਵੱਡੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ 70-80 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

4×4=16

1. ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

ਸਤਨਪਾਨ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

2. ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਤਕਲੀਫਾਂ ਕੀ ਹਨ? ਹਰੇਕ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

Downloaded from cclchapter.com

ਜਾਂ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੱਲ ਤੁਰੰਤ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

3. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ? ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ

ਜਾਂ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ?

4. ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਧਾਤਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

ਦਸਤ ਦੇ ਮਰੀਜ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਰੂਰੀ ਹਨ? ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

Downloaded from cclchapter.com