ਮਾਡਲ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰ 2023-24

ਵਿਸ਼ਾ ਹੋਮ ਸਾਇੰਸ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ -12ਵੀਂ

(ਵਿਲੱਖਣ ਸਮਰਥਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-I

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18**x2=36**

1. **ਸਕਰਵੀ ਦਾ ਰੋਗ ਕਿਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?**
2. **ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਵਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?**
3. **ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?**
4. **ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸੋ।**
5. **ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਔਸਤ ਭਾਰ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?**
6. **ਦੁੱਧ, ਫਲੀਆਂ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਮੁਰਗੇ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ?**

   1. **ਪ੍ਰੋਟੀਨ** **3. ਖਣਿਜ ਲੂਣ**

   2. **2. ਕਾਰਬੋਜ਼** **4. ਕੋਈ ਨਹੀਂ**

7. **----------ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਪਰਨੀਸ਼ੀਅਸ ਅਨੀਮੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?**

   1. **ਫੋਲਿਕ ਅਮਲ** **3. ਲੋਹਾ**

   2. **2. ਵਿਟਾਮਿਨ** B_{12} **4. ਤਾਂਬਾ**

8. **ਪਿਤਾ ਦੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦੇ ਡਿੰਬ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਕੀ ਬਣਦਾ ਹੈ?**

   1. **ਗੈਮਿਟ** **3. ਸਰੀਰਿਕ ਕੋਸ਼**

   2. **ਸੰਸੇਚਿਤ ਡਿੰਬ** **4. ਸਮਸੂਤਰ**

9. ਉਹ ਸੰਮਲਿਤ ਜੋੜੇ ਜੋ ਇੱਕ ਹੀ ਨਿਸ਼ੇਚਿਤ ਡਿੰਬ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?

1. ਹਮਸ਼ਕਲ ਜੋੜੇ
2. ਦਰਪਣ ਜੋੜੇ
3. ਭਗਤਰੀ ਜੋੜੇ
4. ਸਮਿੰਲਿਤ ਜੋੜੇ

10. -------ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

11. ਬੁਢਾਪੇ ਤੋਂ ਭਾਵ --------ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ।

12. -------ਦਾ ਟੀਕਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਪਦਿਕ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

13. ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਨੂੰ -------ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

14. ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ------------ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

15. ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਉੱਤਮ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

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

17. ਐਪਗਾਰ ਟੈਸਟ ਜਨਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

18. ਪ੍ਰਸੂਤ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-II

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ। ਕਿਸੇ ਛੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਉ। 6x3=18

1. ਚਿਕਨਾਈ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹੈ ?
2. ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
3. ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
4. ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
5. ਵੰਸ਼ਾਣੂ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਇਹ ਕਿਸ ਰਸਾਇਣ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
6. ਸਿਜੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
7. ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

8. ਪ੍ਰਸੂਤਾਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੀ-ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

9. ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

10. ਅਪਰਪੱਕ ਬੱਚੇ ਕਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-III

ਲੰਬੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ। ਕਿਸੇ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦਿਉ। 4x4=16

1. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਾਂ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

2. ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਦੇ ਚਾਰ ਢੰਗ ਦੱਸੋ।

ਜਾਂ

ORT ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ।

3. ਬੱਚੇ ਦਾ ਲਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਾਂ

ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ। ਇਹ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

4. ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਾਂ

ਗਰਭ ਕਾਲ ਦੇ ਕਸ਼ਟਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।