

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 ਖਾਨੇ 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 ਖਾਲੀ 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-ਓ, ਅ ਅਤੇ ਏ 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-ਓ

1. ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ । 1
2. ਆਂਵਲਾ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦਾ ਉੱਤਮ ਸੋਮਾ ਹੈ । (ਸਹੀ/ਗਲਤ) 1
3. .... ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ 'ਗਿਲੜੂ 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 ਬੈਲੀ ਵਿਚਲਾ ਤਰਲ ਅਣਜੀਮੇ 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 ਨਾਲ 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 ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ? 3
16. ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫਾਈ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦੱਸੋ । 3
17. ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ? 3
- ਜਾਂ
- ਐਪਗਾਰ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਰਨਣ ਕਰੋ । 3
18. ਅਣਜੀਮੇ ਬੱਚੇ ਪੋਸ਼ਣ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ? 3
- ਜਾਂ
- ਬੱਚੇ ਦੀ 'ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ' 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 ਐਂਸ 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