Roll No. ....

045

Total No. of Questions : 22] [Total No. of Printed Pages : 7

SS

2087

ਸਲਾਨਾ ਪਰੀਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

HOME SCIENCE (Theory)

(Common for Hum. and Science Groups)

(Punjabi, Hindi and English Versions)

(Evening Session)

Time allowed : Three hours Maximum marks : 60

(Punjabi Version)

ਨੋਟ : *(i)* *ਆਪਣੀ ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਦੇ ਟਾਈਟਲ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ ਵਾਲ਼ੇ ਖ਼ਾਨੇ 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 ਖ਼ਾਲੀ 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–ੳ, ਅ ਅਤੇ ੲ 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-ੳ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :

1. ਊਰਜਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ । 1

2. ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । (ਸਹੀ/ਗਲਤ) 1

3. ਗਰਮ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ .... ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ । 1

4. ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸੋ । 1

5. ਬੀ. ਸੀ. ਜੀ. ਦਾ ਟੀਕਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ .... ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ । 1

6. ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਲੱਛਣ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । (ਸਹੀ/ਗਲਤ) 1

7. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁੱਰਖਿਆ ਦਾ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ :

(ੳ) ਅਚਾਰ ਪਾਉਣਾ (ਅ) ਸੁਕਾਉਣਾ

(ੲ) ਬਲਾਂਚ ਕਰਨਾ (ਸ) ਪੁੰਗਰਾਉਣਾ । 1

7×1=7

ਭਾਗ-ਅ

8. ਭੋਜਨ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਪਿਰਾਮਿਡ ਬਣਾਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿਉ । 3

9. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੇ ਕੰਮ ਦੱਸੋ । 3

10. ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ । 3

11. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੁੰਗਰਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ? 3

12. ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਦੇ ਢੰਗ ਦੱਸੋ । 3

ਜਾਂ

ਪਾਸਚੁਰੀਕਰਨ ਅਤੇ ਸਟਰਲਾਈਜੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ । 3

13. ਕਣਕ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? 3

ਜਾਂ

ਭੋਜਨ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ । 3

14. ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ । 3

15. NICU ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕੰਮ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? 3

16. ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦੱਸੋ । 3

17. ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ? 3

ਜਾਂ

ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? 3

18. ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਅਤੇ ਐਮਨਿਓਸੈਂਟੇਸਿਸ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ । 3

ਜਾਂ

ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਉੱਪਰ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ । 3

11×3=3

ਭਾਗ-ੲ

19. ਸਕੂਲੀ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ । 5

ਜਾਂ

ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹਨ ? ਵਿਸਤਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ । 5

20. ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ? 5

ਜਾਂ

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 5

21. ਗਰਭਧਾਰਨ ਕਿਰਿਆ ਕਿਥੇ, ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? 5

ਜਾਂ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ । 5

22. ਪ੍ਰਸੂਤ (ਜਣੇਪੇ) ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ । 5

ਜਾਂ

ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਮੰਤਵ ਦੱਸੋ ? 5