

**ਬਾਰੂਵੀਂ**  
**ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ**  
**ਮਾਡਲ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰ**

(2020-21)

(ਵਿਲੱਖਣ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ)

Time allowed: Three hours

Maximum Marks:70

Passing Marks:23

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹਨ (ਭਾਗ ਓ, ਅ ਅਤੇ ਏ)। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਤੋਂ 18 ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੋ-ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 19 ਤੋਂ 30 ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ 2 ਤੋਂ 3 ਵਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਉ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 31 ਤੋਂ 38 ਚਾਰ-ਚਾਰ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ 5 ਤੋਂ 8 ਵਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਉ।

**ਭਾਗ-ਓ**

**ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ**

**ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵਾਕ ਵਿੱਚ ਦਿਉ।**

1. ਅਨਾਜ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰਨ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? 2
2. ਅੰਧਰਾਤਾ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? 2
3. ਮਰਾਸਮਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸ ਪੋਸਟਿਕ ਤੱਤ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? 2
4. ਡੀ.ਐਨ.ਏ. ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ? 2
5. ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਕੀ ਹੈ? 2

**ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ:-**

6. ਪੁੰਗਰਾਉਣ ਨਾਲ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ \_\_\_\_\_ ਅਤੇ \_\_\_\_\_ ਪੋਸਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 2
7. ਗਰਮ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ \_\_\_\_\_ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। 2
8. ਬੁਢਾਪੇ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ \_\_\_\_\_ ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ। 2
9. ਜਣੇਪੇ ਦੀ ਤੀਜੀ ਅਵੱਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ \_\_\_\_\_ ਕਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 2
10. ਉਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜੋ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਲਿਆਂ/ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਨੂੰ, ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ \_\_\_\_\_ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 2

**ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦੱਸੋ**

11. ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦਾ ਉੱਤਮ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। 2
12. ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠਾ ਸੋਢਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਪੋਸਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। 2
13. ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਹਾਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਹੈ। 2
14. ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਭਾਰੀ ਕਸਰਤ ਤੇ ਤਣਾਓ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। 2

**ਬਹੁ ਚੋਣਵੇਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ**

15. ਸ਼ਰੀਰਕ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? 2
  - i) ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
  - ii) ਖੰਡ ਅਤੇ ਗੁੜ
  - iii) ਅਨਾਜ
  - iv) ਦੁੱਧ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਮਾਸ

16. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਉੱਤਮ ਸੋਮਾ ਕਿਹੜਾ ਹੈ? 2
- i) ਕਣਕ ii) ਜੜ੍ਹਦਾਰ ਅਤੇ ਰੰਗਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ  
iii) ਹਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ iv) ਰਾਗੀ
17. ਸੁਤੰਤਰ ਇਕਾਈਆਂ ਜੋ ਖਾਨਦਾਨੀ ਗੁਣ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਕੀ ਆਖਦੇ ਹਨ? 2
- i) ਵੰਸ਼ਾਣੂ ii) ਪ੍ਰਜਨਣ ਕੋਸ਼  
iii) ਡੀ.ਐਨ.ਏ. iv) ਸੰਸੇਚਿਤ ਡਿੰਬ

18. ਰੁਬੈਲਾ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਂ ਕੀ ਹੈ? 2
- i) ਕਾਲੀ ਖੰਘ ii) ਮੈਨਿੰਜਾਈਟਸ  
iii) ਜਰਮਨ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ iv) ਰਿਕੇਟਸ

#### ਭਾਗ ਅ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਛੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ 2 ਤੋਂ 3 ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਉ।

19. ਕੁਪੇਸ਼ਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ? ਨਾਮ ਲਿਖੋ। 3
20. ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹੈ? ਇਸਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਅਧਿਕਤਾ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। 3
21. ਸਕੂਲੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟਿਫਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? 3
22. ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? 3
23. ਵੰਸ਼ਾਣੂ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸ ਰਸਾਇਣ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? 3
24. ਸਤਨਪਾਨ ਮਾਂ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ? 3
- 25 ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਪੇਸ਼ਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? 3
26. ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? 3
27. ਚਿਕਨਾਈ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹੈ? 3
28. ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਇਸਤਰੀ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋਅ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ? 3
29. D.T.P ਦਾ ਟੀਕਾ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ? 3
30. ਸੋਕਾ (Rickets) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? 3

#### ਭਾਗ ਬ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ 5 ਤੋਂ 8 ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਉ।

31. ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। 4
32. ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ? 4
33. ਬਲਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ? 4
34. ਗਰਭ ਕਾਲ ਸੁਰੂਆਤੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ। 4
35. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੇਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? 4
36. ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ? 4
37. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ ਜੋ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹਨ। 4
38. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਅਧਿਕਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। 4