

ਮਾਡਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ
ਸ਼੍ਰੇਣੀ - ਦਸਵੀਂ
ਸਮੇਸਟਰ - II

ਸਮਾਂ : 3 ਘੰਟੇ

ਅੰਕ : 60

- (I) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਦਿਓ।
1. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟੇ ਭੱਜੇ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਪੋਸਟਿਕ ਤੱਤ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? 1
 2. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਮੁੱਖ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਕਿਹੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? 1
 3. ਅਮਲ-ਖਾਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਮੁੱਖ ਦੋ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ? 1
 4. ਖੂਨ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? 1
 5. ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਦੋ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ। 1
 6. ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? 1
 7. ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? 1
 8. ਵਿਟਾਮਿਨ "ਸੀ" ਦਾ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ ਕੀ ਹੈ? 1
 9. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? 1
 10. ਗਿੱਲੜ ਨਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- (II) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ 50-60 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਓ।
11. ਚਰਬੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਕੀ ਕੰਮ ਹਨ? ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? 3
 12. ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਪੋਸਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਪੋਸਟਿਕ ਤੱਤ ਦੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ ਦੱਸੋ। 3
 13. ਰਾਈਬੋਫਲੋਵਿਨ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਦੱਸੋ। 3
 14. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। 3
 15. ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ? 3
 16. ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਕਿਉਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ? 3
 17. ਰੇਸ਼ੇ ਤੋਂ ਕੱਪੜਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੂਲ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। 3
 18. ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ੇ ਨੂੰ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਿਰਤਾਜ ਕਿਉਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? 3
 19. ਸਿਲਕ ਨੂੰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਰਾਣੀ ਕਰਕੇ ਕਿਉਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ 3
 20. ਮਿਸ਼ਰਤ ਰੇਸ਼ੇ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਕੋਈ ਚਾਰ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿਓ। 3
 21. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪੋਸਟਿਕ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੇ ਕੰਮ, ਘਾਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਅਤੇ ਸ੍ਰੋਤ ਦੱਸੋ? 5
- ਜਾਂ
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੋਸਟਿਕ ਤੱਤ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਕੰਮ, ਘਾਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਅਤੇ ਸ੍ਰੋਤ ਦੱਸੋ? 5
22. ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੇ ਕੰਮ, ਘਾਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਅਤੇ ਸ੍ਰੋਤ ਦੱਸੋ।
- ਜਾਂ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਸਰੀਰ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਕਮੀ ਹੋਣ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 5
23. ਸੰਯੁਕਤ ਅਤੇ ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। 5
24. ਰੇਸ਼ੇ ਤੋਂ ਕੱਪੜਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰੇਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਮੂਲ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ? ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਮੁੱਖ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਗੀਕ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? 5

Rant
15/09/20