ਮਾਡਲ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰ 2024-25

ਵਿਸ਼ਾ ਹੋਮ ਸਾਇੰਸ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ- 12ਵੀਂ

ਸਮਾਂ 3 ਘੰਟੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕ-70

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-I

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ । ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਰੂਰੀ ਹਨ। *18×1*=**18**

1. ਰੱਖਿਅਕ ਭੋਜਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
   1. ਦਾਲ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ 3. ਘਿਓ ਅਤੇ ਤੇਲ
   2. ਅਨਾਜ 4. ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ
2. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਊਰਜਾ ਕਿੰਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
   1. 60-70% 3. 20-30%
   2. 15-20% 4. 5-10%
3. ਐਨਜਾਈਮ ਕਿਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
   1. ਉਬਾਲਣਾ 3. ਬਲਾਂਚਿੰਗ
   2. ਭਿਉਂਣਾ 4. ਛਿੱਲਣਾ
4. ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਕਿਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
   1. ਦਸਤ 3. ਬੁਖਾਰ
   2. ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 4. ਕਣਕ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ
5. ਸੁਤੰਤਰ ਇਕਾਈਆਂ ਜੋ ਖਾਨਦਾਨੀ ਗੁਣ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?
   1. ਵੰਸ਼ਾਣੂ 3. ਸੰਸੇਚਿਤ ਡਿੱਬ
   2. ਪ੍ਰਜਨਣ ਕੋਸ 4. ਕੋਈ ਨਹੀਂ

6. ਡਿੰਬ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ _______ਗੁਣਸੂਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

1. 23 | 3. 26

2. 43 | 4. 46

7. ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਅਵਸਥਾ _______ਹੈ।

1. ਫੈਲਾਉ | 3. ਧਕੇਲਣ ਦਾ ਪੜਾਅ

2. ਆਫ਼ਰਨਾ | 4. ਔਲ ਪੈਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ

8. ਮਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ _______ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1. ਵਹਾਅ | 3. ਲੋਚੀਆ

2. ਲੱਸੀ | 4. ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ

9. ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪੰਜ _______ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

10. ਗਰਭ ਕਾਲ ______ ਤਿਮਾਹੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

11. ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਨੂੰ _______ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

12. ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ______ ਅਤੇ ______ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

13. ਗਰਮ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ______ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

14. ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

15. ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦਾ ਉੱਤਮ ਸੋਮਾ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

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

17.ਐਮਨਿਔਟਿਕ ਥੈਲੀ ਵਿਚਲਾ ਤਰਲ ਅਣਜਨਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(ਸਹੀ/ਗਲਤ)

18. ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਦਾ ਸਾਧਨ ਸਿਰਫ ਰੋਣਾ ਹੀ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-II

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ 60-80 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਦਿਓ।

7×4=28

1. ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
2. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਦੱਸੋ।

ਜਾਂ

ਸਕੂਲੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟਿਫਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਕਿੰਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

3. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਚਾਰ ਲਾਭ ਦੱਸੋ।
4. ਸਾਨੂੰ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਕਿਉਂ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਾਂ

ੳ.ਆਰ.ਟੀ. ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

5. ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਚਿੰਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ.
6. ਅਣਜੰਮੇ ਪੋਸ਼ਣ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਜਾਂ

ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫਾਈ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

7. ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ। ਇਹ ਕਿਉਂ ਜਰੂਰੀ ਹੈ?

ਜਾਂ

ਸੰਬੰਧ ਬਣਨ ਦੀ ਅਯੋਗ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਪਰ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-III

ਵੱਡੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ 100-150 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

4×6=24

1. ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

ਸਤਨਪਾਨ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

2. ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਤਕਲੀਫਾਂ ਕੀ ਹਨ? ਹਰੇਕ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੱਲ ਤੁਰੰਤ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

3. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ? ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ

ਜਾਂ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ?

4. ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਧਾਤਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

ਦਸਤ ਦੇ ਮਰੀਜ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਰੂਰੀ ਹਨ? ਵਰਨਣ ਕਰੋ।