

ਮਾਡਲ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰ

ਵਿਸ਼ਾ ਹੋਮ ਸਾਇੰਸ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ- 12ਵੀਂ

2025-26

ਸਮਾਂ 3 ਘੰਟੇ

ਕੁੱਲ ਅੰਕ-70

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-1

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ । ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਰੂਰੀ ਹਨ।

18x1=18

1. ਰੱਖਿਅਕ ਭੋਜਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

1. ਦਾਲ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ

3. ਘਿਓ ਅਤੇ ਤੇਲ

2. ਅਨਾਜ

4. ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

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. ਐਨਜ਼ਾਈਮ 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. ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਡਿੱਬ

2. ਪ੍ਰਜਨਨ ਕੋਸ

4. ਕੋਈ ਨਹੀਂ

6. ਡਿੰਬ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦੇਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ _____ ਗੁਣਸੂਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
1. 23
 2. 43
 3. 26
 4. 46
7. ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਅਵਸਥਾ _____ ਹੈ।
1. ਫੈਲਾਉ
 2. ਆਫ਼ਰਨਾ
 3. ਧਕੇਲਣ ਦਾ ਪੜਾਅ
 4. ਔਲ ਪੈਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ
8. ਮਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ _____ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
1. ਵਹਾਅ
 2. ਲੱਸੀ
 3. ਲੋਚੀਆ
 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 ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦਾ ਉੱਤਮ ਸੋਮਾ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
16. ਘਿਉ ਤੇ ਖੰਡ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
17. ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਬੈਲੀ ਵਿਚਲਾ ਤਰਲ ਅਣਜਨਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।
(ਸਹੀ/ਗਲਤ)
18. ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਦਾ ਸਾਧਨ ਸਿਰਫ਼ ਰੋਣਾ ਹੀ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

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

7x4=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

ਓ.ਆਰ.ਟੀ. ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

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

ਜਾਂ

ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫਾਈ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

7. ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ। ਇਹ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ 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।

4x6=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 ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ

ਜਾਂ

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

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

ਜਾਂ

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