

ਸ਼੍ਰੇਣੀ- ਬਾਰਵੀਂ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ
ਮਾਡਲ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰ (ਲਿਖਤੀ)
(2020-21)

ਸਮਾਂ - 3 ਘੰਟੇ

ਕੁੱਲ ਅੰਕ - 70 ਅੰਕ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 38 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਪੰਜ ਭਾਗ ਹਨ।

ਭਾਗ - I ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (1 - 22) ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇੱਕ ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ।

ਭਾਗ-II ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (23-30) ਦੇ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 20 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਉ।

ਭਾਗ - III ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (31-32) ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਹਨ ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 30 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਉ।

ਭਾਗ - IV ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (33-36) ਚਾਰ-ਚਾਰ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 40 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਉ।

ਭਾਗ - V ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (37-38) ਪੰਜ-ਪੰਜ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 50 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਉ।

(ਭਾਗ -I)

(ੳ) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।

1. ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਦਾ _____ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਉੱਤਮ ਦਰਜੇ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. ਵਿਟਾਮਿਨ _____ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ _____ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਵੰਸ਼ਾਣੂ _____ ਨਾਂ ਦੇ ਰਸਾਇਣ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
5. ਮਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ _____ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
6. ਬੀ.ਸੀ.ਜੀ. ਦਾ ਟੀਕਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ _____ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਠੀਕ ਉੱਤਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

7. ਰੁਬੈਲਾ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਂ ਕੀ ਹੈ।

(ੳ) ਕਾਲੀ ਖੰਘ

(ੲ) ਮੈਨਿੰਜਾਈਟਸ

(ਅ) ਜਰਮਨ ਮੀਜ਼ਲਜ਼

(ਸ) ਰਿਕੈੱਟਸ

8. ਜੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਰ ਦੀ ਤਲੀ ਤੇ ਕੋਈ ਚੀਜ ਛੁਹਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ 'ਪਲਾਂਟਰ' ਸਹਿਜ ਕਿਰਿਆ ਕਾਰਨ

ਬੱਚਾ _____ ਕਰੇਗਾ ।

(ੳ) ਉਂਗਲੀਆਂ ਮੋੜੇਗਾ

(ੲ) ਚੀਜ ਨੂੰ ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਕੇ ਪਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਟੇਗਾ ।

(ਅ) ਲੱਤ ਇਕੱਠੀ ਕਰੇਗਾ

(ਸ) ਚੀਜ ਨੂੰ ਧੱਲ ਦੇਵੇਗਾ

9. ਐਨਜਾਈਮ ਕਿਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?

(ੳ) ਉਬਾਲਨਾ

(ੲ) ਭਿਉਂਣਾ

(ਅ) ਬਲਾਂਚ ਕਰਨਾ

(ਸ) ਛਿੱਲਣਾ

10. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਉੱਤਮ ਸੋਮਾ ਕਿਹੜਾ ਹੈ ?

(ੳ) ਕਣਕ

(ੲ) ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜੀਆਂ

(ਅ) ਜੜ੍ਹਦਾਰ ਅਤੇ ਗੰਢਦਾਰ ਸਬਜੀਆਂ

(ਸ) ਰਾਗੀ

(ੲ) ਠੀਕ (✓) ਜਾਂ ਗਲਤ (X)

11. ਖੰਡ ਅਤੇ ਘਿਉ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

12. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

13. ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਔਲ ਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

14. ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਭਾਰੀ ਕਸਰਤ ਤੇ ਤਨਾਉ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ।

15. ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

16. ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

(ਸ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਉ ।

17. ਕਿਹੜਾ ਖਣਿਜ ਥਾਇਰਾਇਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਸਹੀ ਸੰਚਾਲਣ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ?

18. ਗਰਮ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ?

19. ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਪਰਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਨੀਮੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

20. ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀ ਹੈ ?

21. ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

22. ਨਵਜੰਮੇ ਭਾਰਤੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਐਸਤ ਭਾਰ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

22X1=22

(ਭਾਗ-II)

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 20 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ । ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ ।

23. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

24. ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

25. ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

26. ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

ਜਾਂ

ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਰਲਾਉਣਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

27. ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ।

28. ਸਤਨਪਾਨ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ ।

29. 'ਮੋਰੇ' ਅਣਇੱਛਤ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

ਜਾਂ

ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

30. ਪੂਰਕ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

8X2=16

(ਭਾਗ-III)

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 30 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ । ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤਿੰਨ ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ ।

31. ਭੋਜਨ ਪੁੰਗਰਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ ?

32. ਬੱਚੇ ਦਾ ਲਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਜਾਂ

ਹਮਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਭਰਾਤਰੀ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ?

2X3=6

(ਭਾਗ-IV)

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 40 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ । ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਚਾਰ ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ ।

33. ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ।

ਜਾਂ

ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?

34. ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫਾਈ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ ।

ਜਾਂ

ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਕਸ਼ਟਾਂ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ।

35. ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

36. ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟਿਫਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

4X4=16

(ਭਾਗ-V)

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 50 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ । ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਅੰਕ ਦਾ ਹੈ ।

37. ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਕੀ ਹਨ ? ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ ।

ਜਾਂ

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?

38. ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹਨ ? ਵਿਸਤਾਰ ਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ ।

ਜਾਂ

ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ । $2 \times 5 = 10$