Series SGN

SET-4

ਕੋਡ ਨੰ. **224**

ਰੋਲ ਨੰਬਰ | | | | | | |

Candidates must write the Code on the title page of the answer-book.

- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਲਵੋ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਤੇ ਛਪੇ ਹੋਏ **5** ਪੰਨੇ ਹਨ ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕੋਡ ਨੰ. ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਉੱਤਰ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪੰਨੇ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿੱਖਣ ।
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖ ਲਵੋ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿਚ **25** ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ।
- **ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਕ੍ਰਮਾਂਕ (ਸੀਰਿਅਲ ਨੰਬਰ) ਜ਼ਰੂਰ ਲਿੱਖੋ ।**
- ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਲਈ 15 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਸਵੇਰੇ 10.15 ਵਜੇ ਵੰਡੇ ਜਾਣਗੇ । 10.15 ਵਜੇ ਤੋਂ 10.30 ਵਜੇ ਤਕ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇ ਵਿਚ ਉਹ ਉੱਤਰ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਕੋਈ ਉੱਤਰ ਨਹੀ ਲਿਖਣਗੇ ।

- Please check that this question paper contains **5** printed pages.
- Code number given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
- Please check that this question paper contains **25** questions.
- **Please write down the Serial Number of the question before attempting it.**
- 15 minute time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 10.15 a.m. From 10.15 a.m. to 10.30 a.m., the students will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

ਗ੍ਰਿਹ ਵਿਗਿਆਨ (ਥਿਯੋਰੀ)

(ਪੰਜਾਬੀ ਉਲਥਾ)

HOME SCIENCE (Theory)

(Punjabi Version)

ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ : 3 ਘੰਟੇ — *ਪੂਰਨ ਅੰਕ : 70*

Time allowed : 3 hours — *Maximum Marks : 70*

ਵਿਆਪਕ ਨਿਰਦੇਸ਼ :

(i) ***ਸਾਰੇ*** *ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।*

(ii) *ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪਤ੍ਰ ਵਿਚ ਕੁਲ* ***25*** *ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ।*

(iii) *ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੰਖਿਆ* ***1 – 6*** *ਤਕ* ***1*** *ਅੰਕ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ* ***ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ*** *ਲਾਇਨਾਂ ਵਿਚ ਦਿਓ ।*

(iv) *ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੰਖਿਆ* ***7 – 13*** *ਤਕ* ***2*** *ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ* ***10 – 20*** *ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਦਿਓ ।*

(v) *ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੰਖਿਆ* ***14 – 15*** *ਤਕ* ***3*** *ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ* ***20 – 30*** *ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਦਿਓ ।*

(vi) *ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੰਖਿਆ* ***16 – 21*** *ਤਕ* ***4*** *ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ* ***40*** *ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਦਿਓ ।*

(vii) *ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੰਖਿਆ* ***22 – 25*** *ਤਕ* ***5*** *ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ* ***50 – 60*** *ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਦਿਓ ।*

(viii) *ਜਿਥੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਢੁਕਵਾਂ ਉਦਾਹਰਣ ਸਹਿਤ ਉੱਤਰ ਦਿਓ ।*

1. ਆਪਣੇ ਕੀਮਤੀ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਣ ਦੇ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ । *1*

2. ਨਵੀਨਤਮ ਆਰ.ਡੀ.ਏ. ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ, 14 ਸਾਲਾ ਉਭਰਦੀ ਜਵਾਨ ਲੜਕੀ ਲਈ ਕਿਤਨੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ? *1*

3. ਕਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਕਪੜਿਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ (ਟੇਕਸਟਾਈਲ) ਦੇ ਬਾਰੇ ਇਕ ਵਿਸ਼ਾ (ਕੋਰਸ) ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦੋ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ? ਲਿੱਖੋ । *1*

4. ਆਪਣੀ ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰਹ ਦੇ ਲਈ ਆਹਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸਿੰਘ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦੋ ਗਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਣਗੇ ? *1*

5. ਉਹ ਦੋ ਉਪਭੋਗਤਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦੱਸੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਨਿਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ । *1*

6. ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਜੋ ਕਿ ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਵਿਵਸਾਏ (ਕੈਰਿਅਰ) ਬਨਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦੋ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਸੁਝਾਓ । 1

7. "ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਰੇ ਉਭਰਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸੰਕਟ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।" ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਥਨ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ? ਦੋ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣੇ ਉੱਤਰ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ । 2

8. ਘਰੇਲੂ ਲੇਖਾ ਵੇਰਵਾ (ਰਿਕਾਰਡ) ਬਣਾਈ ਰਖਨ ਦੇ ਲਈ ਇਕ ਹਫਤਾਵਾਰ ਪ੍ਰਾਰੂਪ (ਨਮੂਨਾ) ਤਿਆਰ ਕਰੋ । 2

9. ਸੱਠ ਸਾਲ ਦੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਚਾਰ ਤਰੀਕੇ ਲਿੱਖੋ । 2

10. ਬਿਮਾਰੀਆਂ/ਤਕਲੀਫਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ? ਆਪਣੇ ਉਤਰ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਦੋ ਉਦਾਹਰਣਾ ਦੇ ਕੇ ਕਰੋ । 2

11. ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਡਬਲਰੋਟੀ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਲਈ ਇਕ ਡਿਪਾਰਟਮੇਂਟਲ ਸਟੋਰ ਤੇ ਭੇਜਿਆ । ਡਬਲਰੋਟੀ ਖਰੀਦਦੇ ਵਕਤ ਲੇਬਲ ਉਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਚਾਰ ਲਛਣ (ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ) ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰੋਗੇ ? 2

12. ਕਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਗੰਦਗੀ ਹਟਾਣ ਵਿਚ ਸਾਬੁਣ ਜਾਂ ਡਿਟੇਰਜੇਂਟ ਦਾ ਕਾਰਜ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ । 2

13. "ਨਿੱਘੇ ਰੰਗ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਰੰਗ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਂਦੇ ਹਨ ।" ਹਰ ਇਕ ਦੀਆਂ ਦੋ ਦੋ ਢੁਕਵੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇ ਕੇ ਇਸ ਕਥਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ । 2

14. ਹੋਮ ਸਾਇੰਸ ਲੈਬ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਫੈਦ ਕਮੀਜ਼ ਉਪਰ ਕੁਝ ਧੱਬੇ ਲਗ ਗਏ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਧੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀ ਕਿਹੜੇ ਛੇ ਸਾਮਾਨਯ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਗੇ ? 3

15. ਦਸਵੀਂ ਕਲਾਸ ਦੇ ਬਚਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਸਮੂਹ ਸੈਰ ਸਪਾਟੇ ਲਈ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ । ਕਲੋਰੀਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਮਝਾਓ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਲੋਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਵੀ ਸਮਝਾਓ । 3

16. ਨਿਜੀ ਸਵਛਤਾ (ਪਰਸਨਲ ਹਾਇਜੀਨ) ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? ਆਪਣੀ ਹੋਮ ਸਾਇੰਸ ਲੈਬ ਵਿਚ ਅਪਨਾਣ ਵਾਲੇ ਛੇ ਕਰਨ ਯੋਗ ਕੰਮ ਅਤੇ ਛੇ ਨਾ ਕਰਨ ਯੋਗ ਕੰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਬਣਾਓ । *4*

17. ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜੇਹੀਆਂ ਚਾਰ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਉਪਭੋਗਤਾ ਸੀ.ਪੀ.ਏ. ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਅਧਿਨਿਯਮ ਦੇ ਅਧੀਨ ਉਪਭੋਗਤਾ ਦੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਾਰ ਰਾਹਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ । *4*

18. ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਵਿਆਹੇ ਜੋੜੇ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਨਵੀਆਂ ਜੁਮੇਂਵਾਰੀਆਂ ਲਿੱਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਓ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੁਮੇਂਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਭਾਣ ਦੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ । *4*

19. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਾਵਟੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਆਪਣੇ ਉੱਤਰ ਦੇ ਹਕ ਵਿਚ ਕੋਈ ਚਾਰ ਨੁਕਤੇ ਲਿੱਖੋ । ਕਿਸੇ ਇਕ ਅਜੇਹੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿੱਖੋ ਜੋ ਕਿ ਅਰਹਰ ਦੀ ਦਾਲ ਵਿਚ ਮਿਲਾਵਟ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤ ਲਈ ਦੋ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਲਿੱਖੋ । *4*

20. 'ਨਿਵੇਸ਼' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕਰੋ । ਕੋਈ ਦੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿੱਖੋ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਚਤ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ । ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਦੋ ਲਾਭ ਅਤੇ ਦੋ ਹਾਨੀਆਂ ਵੀ ਲਿੱਖੋ । *4*

21. "ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਉਮਰ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਲਈ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਕਪੜਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।" ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਭੈਣ ਅਤੇ 13 ਸਾਲ ਦੇ ਭਰਾ ਦੇ ਲਈ ਕਪੜੇ ਖਰੀਦਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚਾਰ ਗਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖੋਗੇ ? *4*

22. ਕਿਸੇ ਬਣੇ ਬਣਾਏ ਗਾਊਨ ਦੀ ਮੁਸਤੈਦ ਕਾਰੀਗਰੀ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਨਿਧੀ ਉਸ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਛੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੇਖੇਗੀ ? ਲੇਬਲ ਵਿਚ ਕਿਹੜਾ ਚਿਨ੍ਹ ਸੌ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸ਼ੁਧ ਰੇਸ਼ਮ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਕਰੇਗਾ ? ਇਸ ਚਿਨ੍ਹ ਦਾ ਲੋਗੋ ਬਣਾਓ । *5*

23. ਪਰਤੱਖ ਅਤੇ ਅਪਰਤੱਖ ਅਸਲ ਆਮਦਨ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਲਿਖੋ । ਕੋਈ ਵੀ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਸੁਝਾਓ ਜਿਸਦੇ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਾ ਭਰਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਆਮਦਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । *5*

24. ਸ਼ਕਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਆਬਟੀਜ਼) ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਲੱਛਣ ਲਿੱਖੋ । ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਆਹਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਲਈ ਚਾਰ ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਗਲਾਂ ਲਿਖੋ । ਅਜੇਹੇ ਕੋਈ ਦੋ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਰ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਖਾਣ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਹੋਵੇ । *5*

25. ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੇ ਚਾਰ ਕਾਰਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦਸਵੀਂ ਅਤੇ ਯਾਰ੍ਹਵੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਸਿਖਿਆ ਦਿਓ । ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਉਪਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਦੁਰਉਪਯੋਗ ਕਾਰਨ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਦੋ ਦੁਸ਼ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਭੀ ਲਿੱਖੋ । *5*