Roll No. | | | | | | | |

Series SHC **Code No. 224**

- Please check that this question paper contains 3 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 30 questions.
- Please write down the serial number of the question before attempting it.

HOME SCIENCE (Theory)

(Punjabi Version)

ਗ੍ਰਿਹ ਵਿਗਿਆਨ (ਥਿਯੋਰੀ)

(ਪੰਜਾਬੀ ਉਲਥਾ)

Time allowed : 3 hours *Maximum Marks : 70*

ਸਮਾਂ ਸੀਮਾਂ : 3 ਘੰਟੇ *ਪੂਰਣ ਅੰਕ : 70*

ਵਿਆਪਕ ਨਿਰਦੇਸ਼ :

(i) ***ਸਾਰੇ*** *ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।*

(ii) *ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਕ ਉਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਖੇ ਹਨ ।*

(iii) *ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਉਚਿੱਤ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ ।*

(iv) *ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗ ਇਕੱਠੇ ਇਕ ਥਾਂ ਤੇ ਹਲ ਕਰਣੇ ਹਨ ।*

1. ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਲਈ ਸਤਨਪਾਨ (Breast-feeding) ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਦਸੋ । 1

2. ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮਿਲਾਵਟ ਦੀ ਰੋਕ ਅਧਿਨਿਯਮ ਐਕਟ (PFA Act) ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮਿਲਾਵਟ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦਸੋ । 1

3. ਸਮਨਿਵਤ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਸੇਵਾ ਯੋਜਨਾ (ICDS) ਰਾਹੀਂ 0 – 6 ਸਾਲ ਤਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦਿਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਦੱਸੋ । 1

4. ਇਕ ਸਫੈਦ ਸੂਤੀ ਕਮੀਜ਼ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਖੁਸ਼ਕ ਲਹੂ ਦਾ ਦਾਗ ਕਿਵੇਂ ਹਟਾਉਗੇ ? 1

5. ਕਿਸੇ ਚਾਰ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਸਦੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲਾਭ ਦੱਸੋ । 1

6. ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸਥਾਨਕ ਮਿਠਾਈ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਬਰਫੀ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਚਮਕਦਾਰ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਮਿਠਾਈ ਦੇ ਖਾਣ ਤੇ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਇਕ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਵੀ ਦੱਸੋ । 1

7. ਰੀਟਾ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਖਰਚ ਦਾ ਲੇਖਾ ਜੋਖਾ ਰੱਖਣ ਦੇ ਦੋ ਲਾਭ ਦੱਸੋ । 1

8. ਆਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਸਲਵਾਰ ਸੂਟ ਦਾ ਕਪੜਾ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਦਸੋ । 1

9. ਕਪੜੇ ਧੋਣ ਦੇ ਇਕ ਅੱਛੇ ਸਾਬਣ ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਗੁਣ ਦੱਸੋ । 2

10. ਮੋਬਾਈਲ ਕ੍ਰੇਚ (Mobile crèche) ਤੋਂ ਤੁਸੀ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? ਉਸਦੇ ਰਾਹੀਂ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਸਹੂਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ । 2

11. ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਆਮਤੋਰ ਤੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਕੀਤੀ ਜਾਦੀ ਹੈ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਵਟ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋਗੇ ? 2

12. ਅਜੇਹੇ ਚਾਰ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਪੜੇ ਦੀ ਪੋਸ਼ਾਕ ਤੇ ਬਣੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਦੀਆ ਤ੍ਰੁਟੀਆਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਣ ਵਿਚ ਮਦੱਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । 2

13. ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਪਰਿਧਾਨ (ਪੌਸ਼ਾਕ) ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਅਜੇਹੇ ਕੰਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰਕ (Physical) ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਹਟਕੇ ਹਨ । 2

14. ਆਪਣੇ ਪਾਕ ਕਲਾ (ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ) ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਅਵਸਰ ਦਸੋ । 2

15. ਵਰਿਧੀ (growth) ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ (development) ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿੱਖੋ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਢੁਕਵੀਂ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਓ । 2

16. ਇਕ ਗ੍ਰਾਹਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਖਰੀਦ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਅਪਣੇ ਚਾਰ ਫਰਜ਼ (ਕਰਤਵ) ਦੱਸੋ । 2

17. ਫਟਕੜੀ ਅਤੇ ਕਲੋਰੀਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਪੀਣ ਯੋਗ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਰਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਸਮਝਾਓ । 3

18. ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗਤੀ (ਹਰਕਤ) ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਸ (motor development) ਦੇ ਕੋਈ ਛੇ ਲੱਛਣ ਦੱਸੋ । 3

19. ਬਚਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਛੇ ਕਾਰਣ ਸਮਝਾਉ । 3

20. ਇਕ ਚੰਗੀ ਸਿਲੀ-ਸਿਲਾਈ ਸਰਕਟ ਖਰੀਦਣ ਵਕਤ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਛੇ ਗਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖੋਗੇ ? ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ । 3

21. ਰਾਣੀ ਇਕ ਜੈਮ (Jam) ਦੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਖਰੀਦਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਅੱਛਾ ਜੈਮ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਛੇ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਨਕਾਰੀ ਦੇਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । 3

22. ਦੱਸਤ (ਡਾਇਰੀਆ) ਰੋਗ ਨਾਲ ਦੁਖੀ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਲਈ ਆਹਾਰ ਆਯੋਜਨ (meal planning) ਕਰਦੇ ਵਕਤੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਛੇ ਗਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖੋਗੇ ? 3

23. ਭਰਤ ਇਕ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵੀ ਵਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਗੁਲਾਬੀ ਦਾਣੇ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਬਾਦ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਫੈਲ ਗਏ । ਉਸ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਚਾਰ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਸੁਝਾਓ । 3

24. ਅਨੂਪਾ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੀ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਸਮਸਿਆ ਦਾ ਅਜੇਹਾ ਇਕ ਕਾਰਣ ਦੱਸੋ ਜਿਸਦਾ ਸੰਬੰਧ ਉਸਦੇ ਘਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਹੈ । ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਦਸੋ ਕਿ ਇਸ ਸਮਸਿਆ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚਾਰ ਖਾਸ ਗੱਲਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ ? 3

25. ਰਾਜੇਸ਼ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਆਰਥਿਕ ਸੁਰਖਿਆ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੂੰਜੀ ਦਾ ਨਿਵੇਸ਼ (investment) ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਤਿੰਨ ਚੰਗੇ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵ ਦਿਓ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਸੁਝਾਵ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਇਕ ਹੋਰ ਲਾਭ ਵੀ ਦੱਸੋ । 3

26. ਰਮਾ ਅਪਣੇ ਗਰਮ (ਊਨੀ) ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਅਜੇਹਾ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਛੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ? 3

27. 'ਆਹਾਰ ਆਯੋਜਨ' (meal planning) ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ? ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਆਹਾਰ ਆਯੋਜਨ ਕਿਉਂ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ? ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਸਮਝਾਓ । 4

28. ਪਰਿਵਾਰਕ ਆਮਦਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਉਪਾ, ਉਚਿਤ ਉਦਾਹਰਣਾ ਨਾਲ ਸਮਝਾਓ । 4

29. ਇਕ ਕਾਲਜ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਪੜਿਆਂ (ਪਰਿਧਾਨਾਂ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਅੜੇ ਚਾਰ ਮਸ਼ਵਰੇ (ਸਲਾਹ) ਦਿਉਗੇ ? ਅਪਣੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਕਾਰਣ ਵੀ ਦੱਸੋ । 4

30. ਅਜੇਹੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚਾਰ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਕ ਸਾਧਾਰਣ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਅੰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਕ ਅੰਧੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਝੇਲਨੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਕਿਵੇਂ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ? 4