aglasem.com

FOR PUNJAB CLASS 12 PREPARATION

PSEB 12th Sample Paper 2027 Home Science

EXAM	YEAR	TYPE	SUBJECT
Punjab Class 12	2027	Sample Paper	Home Science

ਮਾਡਲ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰ

ਵਿਸ਼ਾ : ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ : 12ਵੀਂ (2026-27)

ਕੁੱਲ ਅੰਕ : 60 **ਸਮਾਂ : 3 ਘੰਟੇ**

ਪ੍ਰਸ਼ਨ - 1

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। 16 X 1 = 16

(i) ਐੱਨਜਾਈਮ ਕਿਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਅਕਿਰਿਆਸੀਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ :-

(ੳ) ਉਬਾਲਣਾ (ਅ) ਬਲਾਚਿੰਗ

(ੲ) ਭਿਓਣਾ (ਸ) ਛਿੱਲਣਾ

(ii) ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਊਰਜਾ ਕਿੰਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ :-

(ੳ) 60-70% (ਅ) 20-30%

(ੲ) 15-20% (ਸ) 5-10%

(iii) ਸਰੀਰਕ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਹਨ..... :-

(ੳ) ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਅ) ਖੰਡ ਅਤੇ ਗੁੜ

(ੲ) ਅਨਾਜ (ਸ) ਦੁੱਧ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਮਾਸ

(iv) ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਅਵਸਥਾ ..... ਹੈ।

(ੳ) ਫੈਲਾਓ (ਅ) ਆਫ਼ਰਨਾ

(ੲ) ਧਕੇਲਣਾ (ਸ) ਔਲ ਪੈਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ

(v) ਰੁਬੇਲਾ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਂ ਹੈ .....:-

(ੳ) ਕਾਲ਼ੀ ਖੰਘ (ਅ) ਮੈਨਿਜਾਇਟਸ

(ੲ) ਜਰਮਨ ਮਿਸਲਸ (ਸ) ਰਿਕੇਟਸ

(vi) ਮਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ..... ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਵਹਾਅ (ਅ) ਲੋਚੀਆ

(ਏ) ਲੱਸੀ (ਸ) ਕੈਲੋਸਟ੍ਰਮ

(vii) ਬੀ.ਸੀ.ਜੀ. ਦਾ ਟੀਕਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ..... ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

(viii) ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦੀਵਾਰ ਨੂੰ ..... ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ix) ਵੰਸ਼ਾਨੂੰ ..... ਨਾਂ ਦੇ ਰਸਾਇਣ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(x) ਬੁਢਾਪੇ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ.....ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਉਮਰ

(xi) ਗਰਮ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ..... ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

(xii) ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦਾ ਉੱਤਮ ਸਰੋਤ ਹੈ। (ਸਹੀ / ਗਲਤ)

(xiii) ਭੋਜਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਢੱਕ ਕੇ ਪਰੋਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ / ਗਲਤ)

(xiv) ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਸਹੀ / ਗਲਤ)

(xv) ਐਪਗਾਰ ਟੈਸਟ ਜਨਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ / ਗਲਤ)

(xvi) XX ਗੁਣਸੂਤਰਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਮੁੰਡਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ । (ਸਹੀ / ਗਲਤ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ - 2

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ 60-80 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਓ। 8 X3 = 24

(i) ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

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

(iii) ਖੁਰਾਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮੇਨਯੂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਦੇ ਢੰਗ ਦੱਸੋ?

(iv) ਓ.ਆਰ.ਐੱਸ . (ORS) ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

(v) ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

(vi) ਬੱਚੇ ਦਾ ਲਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਣ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(vii) ਸਤਨ ਪਾਨ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

(viii) ਅਣ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਪੋਸ਼ਣ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਜਾਂ

ਜੇਕਰ ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋਗੇ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ - 3

ਵੱਡੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ 100 ਤੋਂ 150 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਓ। 4 X 5 = 20

(i) ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

ਜਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ, ਦਾਲਾਂ, ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ?

(ii) ਕਬਜ ਦੌਰਾਨ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਵਰਜਿਤ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋਗੇ?

ਜਾਂ

ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੜਕੇ ਜਾਂ ਲੜਕੀ ਦੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਖੁਰਾਕੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

(iii) ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਕੀ ਹਨ? ਹਰੇਕ ਦੇ ਵਿਸਤਾਰ ਸਹਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਸਮੱਗਰੀ (ਖਿਡੌਣੇ) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।

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

ਜਾਂ

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।