aglasem.com

FOR PUNJAB CLASS 10 PREPARATION

PSEB 10th Sample Paper 2027 Home Science

EXAM	YEAR	TYPE	SUBJECT
Punjab Class 10	2027	Sample Paper	Home Science

ਮਾਡਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ

ਗ੍ਰਿਹ ਵਿਗਿਆਨ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ - ਦਸਵੀਂ (2026-27)

ਕੁੱਲ ਅੰਕ : 60 **ਸਮਾਂ : 3 ਘੰਟੇ**

ਪ੍ਰਸ਼ਨ - 1

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ **(16 x 1 = 16)**

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੈਰੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ -

"ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸਫ਼ਾਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਘਰ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮਲ਼ ਮੂਤਰ ਨੂੰ ਟਿਕਾਣੇ ਲਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੀਂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ,ਫਿਰ ਘਰ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਅਤੇ ਮਲ ਮੂਤਰ ਨੂੰ ਟਿਕਾਣੇ ਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਦਾ ਸਹੀ -ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਜਾ, ਟਾਈਫਾਈਡ ਆਦਿ। ਘਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ (ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ) ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ, ਕੂੜੇ, ਟੋਭੇ , ਟੈਂਕ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਖੜ੍ਹਾ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਮੱਛਰ, ਮੱਖੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੇ।"

i. ਪਾਣੀ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਸਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ii. ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ?

iii. ਪਾਣੀ ਖੜ੍ਹਾ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ..... ਅਤੇ ..... ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

iv. ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। (ਸਹੀ / ਗ਼ਲਤ)

ਬਹੁ-ਵਿਕਲਪੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

v. ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅੰਧਰਾਤਾ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ?

(ੳ) ਵਿਟਾਮਿਨ C (ਅ) ਵਿਟਾਮਿਨ A

(ੲ) ਵਿਟਾਮਿਨ K (ਸ) ਵਿਟਾਮਿਨ D

vi. ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(ੳ) ਰਿਕੈਟਸ (ਅ) ਆਸਟੀਓਮਲੇਸ਼ੀਆ

(ੲ) ਆਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

vii. ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ?

(ੳ) ਲੋਹਾ (ਅ) ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ

(ੲ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

viii. ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਕਿਹੜਾ ਕੱਪੜਾ ਵਰਤਣਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(ੳ) ਸਿਲਕ (ਅ) ਊਨੀ

(ੲ) ਸੂਤੀ (ਸ) ਨਾਈਲੋਨ

ਸਹੀ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ -

ix. ..... ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ। (ਵਿਟਾਮਿਨ C / ਵਿਟਾਮਿਨ K)

x. ਸੋਇਆਬੀਨ..... ਦਾ ਵਧੀਆ ਸੋਮਾ ਹੈ। (ਚਰਬੀ / ਪ੍ਰੋਟੀਨ)

xi. ਪਰਿਵਾਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ- ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ।

(ਸਹੀ / ਗਲਤ)

xii. ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਾਸਲਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। (ਸਹੀ / ਗਲਤ)

xiii. ਗਰਭ ਦੀ ਤੀਸਰੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੀ ਅਵਸਥਾ ਅੰਡੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਸਹੀ / ਗਲਤ)

xiv. ਸਿਲਕ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਫ਼ਿਲਾਮੈਂਟ ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ। (ਸਹੀ / ਗਲਤ)

xv. ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੰਢਣਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। (ਸਹੀ / ਗਲਤ)

xvi. ਟੈਰਾਲੀਨ ਨਾਨ ਥਰਮੋ ਪਲਾਸਟਿਕ ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ। (ਸਹੀ / ਗਲਤ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ - 2

ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ। ਹਰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਅੰਕ ਹਨ। (8 x 3 = 24)

i. ਘਰ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ii. ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

ਜਾਂ

ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਤੋਂ ਖਾਦ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ?

iii. ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸੋਮੇ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

iv. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫ਼ਾਸਫੋਰਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਹਨ, ਕਿਉਂ?

ਜਾਂ

10-12 ਸਾਲ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

v. ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

vi. ਸੰਯੁਕਤ ਅਤੇ ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?

ਜਾਂ

ਐਕਸਰੇ ਦਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

vii. ਸਿਲਕ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਲਿਖੋ।

viii. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਰਫੀਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਜਾਉਗੇ?

ਜਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਊਨੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ - 3 (4 x 5 = 20)

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ। ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

i. ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਦੇ ਮੂਲ ਅੰਸ਼ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਇਹ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਜਾਂ

ਗੰਦਗੀ ਦਾ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ii. ਚਿਕਨਾਈ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ-ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਇਸਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਅਧਿਕਤਾ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਜਾਂ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ? ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੋਮੇ ਵੀ ਲਿਖੋ।

iii. ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਾਸਲਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਆਰਥਿਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ? ਇਸ ਤੱਤ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵੀ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਤਕਲੀਫਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ? ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਲਿਖੋ।

iv. ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਜਾਂ

ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, :-

ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ
ਸੂਤੀ	40%
ਊਨੀ	15%
ਰੇਸ਼ਮੀ	10%
ਨਾਈਲੋਨ	20%
ਪੋਲੀਏਸਟਰ	15%

ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰਣੀ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :-

(ੳ) ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਹੜਾ ਰੇਸ਼ਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

(ਅ) ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਿਹੜਾ ਰੇਸ਼ਾ ਵਰਤਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

(ਏ) ਸੂਤੀ ਤੇ ਰੇਸ਼ਮੀ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਫ਼ਰਕ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੈ?

(ਸ) ਨਾਈਲੋਨ ਅਤੇ ਪੋਲੀਏਸਟਰ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ ਕਿੰਨੀ ਹੈ?

(ਹ) ਜੇ ਕੁੱਲ 200 ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ਾ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਪਤਾ ਕਰੋ।