

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਡਿਜ਼ਾਇਨ

ਵਿਸ਼ਾ : ਗੁਹਿ ਵਿਗਿਆਨ (216)

ਸੈਕੰਡਰੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ

ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ : 85

ਸਮਾਂ: ਢਾਈ ਘੰਟੇ

1. ਉਦੇਸ਼ ਰਾਹਿੰ ਮਹੱਤਵ

ਲੜੀ ਨੰਬਰ	ਉਦੇਸ਼	ਅੰਕ	ਕੁੱਲ ਅੰਕਾਂ ਦਾ %
1.	ਗਿਆਨ	20	23.5%
2.	ਸਮਝ	45	53%
3.	ਪ੍ਰਯੋਗ	20	23.5%
ਕੁੱਲ		85	100%

2. ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ	ਅੰਕ	ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ
ਬਹੁਪੱਖੀ ਚੋਣ ਪ੍ਰਸ਼ਨ	8	08
ਛੋਟੇ ਉਤਰ 1	30	15
ਛੋਟੇ ਉਤਰ 2	15	05
ਲੰਬੇ ਉਤਰ	32	8
ਕੁੱਲ	85	32

3. ਸਮੱਗਰੀ ਖੇਤਰ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਮਾਡਿਊਲ 1	ਰੋਜਾਨਾ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਗੁਹਿ ਵਿਗਿਆਨ	ਅੰਕ
ਇਕਾਈ 1	ਗੁਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮਹੱਤਵ	2
ਇਕਾਈ 2	ਸਾਡਾ ਭੋਜਨ	15
ਇਕਾਈ 3	ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ	12
ਇਕਾਈ 4	ਸਾਡੇ ਕੱਪੜੇ	12
ਮਾਡਿਊਲ 2	ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ	ਅੰਕ
ਇਕਾਈ 5	ਸਾਡਾ ਘਰ	8
ਇਕਾਈ 6	ਸਾਡੇ ਸੌਮੇ	12
ਇਕਾਈ 7	ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ	16
ਇਕਾਈ 8	ਸਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ	4
ਇਕਾਈ 9	ਸਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ	4
ਕੁੱਲ		85

ਨੋਟ: ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 2012 ਤੋਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਕੁਸ਼ਲ ਦੇ ਤੱਤਾਂ (ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ, ਗੰਭੀਰ ਸੋਚ, ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ, ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ, ਅੰਤਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸਬੰਧ, ਸਵੈ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਹਮਦਰਦੀ ਆਦਿ) ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਸਲ ਜਿੱਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਕੁਸ਼ਲਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਵਧੀਆ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨ ਜੀਵਨ ਕੁਸ਼ਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਕੁਸ਼ਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੁਝ ਨਮੂਨਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇੱਥੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਹਨ।

ਜੀਵਨ ਕੁਸ਼ਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਉਦਾਹਰਣ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਟੈਸਟ ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਉਦਾਹਰਣ 1

ਅੰਕ: 1

ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਜੀਵਨ ਕੁਸ਼ਲ: ਗੰਭੀਰ ਸੋਚ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਕਿਸਮ: ਬਹੁਪੱਖੀ ਚੋਣ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਵਿਸ਼ਾ: ਇਕਾਈ 1-ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ. ਪੁਦੀਨੇ ਦੀ ਚਟਣੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਕਦਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

ਉ) ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਾਡ ਕਰਨਾ ਅ) ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣਾ

ਇ) ਗਾਈਂਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ) ਪੁਦੀਨਾ ਚਟਣੀ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣਾ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਈਂਸ ਦੀ ਕੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ?

ਮਾਰਕਿੰਗ

ਉੱਤਰ :

ਅੰਕ 1

ਉਦਾਹਰਣ 2

ਅੰਕ:2

ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਜੀਵਨ ਕੁਸ਼ਲ: ਗੰਭੀਰ ਸੋਚ, ਸਵੈ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਹਮਦਰਦੀ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਕਿਸਮ: ਛੋਟੇ ਉੱਤਰ 1

ਵਿਸ਼ਾ: ਇਕਾਈ 8-ਸਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੁਣ ਦੱਸੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਨ/ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਹਰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਸਤਰ ਲਿਖੋ। (ਕੋਈ ਦੋ)

ਮਾਰਕਿੰਗ

ਉੱਤਰ. ਕੋਈ ਦੋ ਗੁਣ (ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ)

ਅੰਕ 2(1+1)

ਉਦਾਹਰਣ 3

ਅੰਕ 3

ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਜੀਵਨ ਕੁਸ਼ਲ: ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ, ਗੰਭੀਰ ਸੋਚ, ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ, ਸਵੈ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਕਿਸਮ: ਛੋਟੇ ਉੱਤਰ 2

ਵਿਸ਼ਾ: ਇਕਾਈ 6-ਸਾਡੇ ਸੋਮੇ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਲਾਨਾ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਢੂਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਅੰਕ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੜਾਈ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰਤ ਸਮਾਂ ਯੋਜਨਾ ਦਿਓ। ਆਪਣੀ ਸਮਾਂ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁਝੇਵੇਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ।

ਮਾਰਕਿੰਗ

ਉੱਤਰ: ਵਿਸਥਾਰਤ ਸਮਾਂ ਯੋਜਨਾ

ਅੰਕ:2

ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁਝੇਵੇਂ ਅਤੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਛਾਣ

ਅੰਕ:1 (1/2+1/2)

ਉਦਾਹਰਣ 4

ਅੰਕ:4

ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਜੀਵਨ ਕੁਸ਼ਲ: **ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ, ਗੰਭੀਰ ਸੋਚ, ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ**

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਕਿਸਮ: ਲੰਬੇ ਉੱਤਰ

ਵਿਸ਼ਾ: ਇਕਾਈ 2-ਸਾਡਾ ਭੋਜਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕੀ ਹੈ? ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਮੈਂਬਰ ਹਨ:

ਬਜ਼ੁਰਗ ਦਾਦਾ

ਪਿਤਾ ਜੋ ਕਿ ਰਿਕਾਸ਼ਾ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਅੰਰਤ

ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਲੜਕੀ

ਮਾਰਕਿੰਗ

ਉੱਤਰ: ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

ਅੰਕ:1

ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਤੱਤ (ਕੋਈ ਤਿੰਨ: ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਮੌਸਮੀ ਉਪਲੱਬਧਤਾ, ਮੌਸਮ, ਪੇਸ਼ਾ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲੋੜਾਂ, ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ)

ਅੰਕ:3 (1+1+1)

ਨਮੂਨਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ

ਵਿਸ਼ਾ : ਗੁਹਿ ਵਿਗਿਆਨ (216)

ਸੈਕੰਡਰੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ

ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ 18 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਅਤੇ 10 ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਡ ਸਫੇ ਹਨ।

ਰੋਲ ਨੰਬਰ : ਕੋਡ ਨੰਬਰ

ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦਾ ਦਿਨ ਅਤੇ ਮਿਤੀ

ਨਿਰੀਖਕ ਦੇ ਹਸਤਾਖਰ 1.

2.

ਆਮ ਹਦਾਇਤਾਂ:

1. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਫੇ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਰੋਲ ਨੰਬਰ ਲਿਖੋ।
2. ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਲਈ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਸਫੇ ਅਤੇ ਕੁੱਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਉੱਨੀ ਹੀ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਉਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਫੇ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਲਈ ਕਿ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਹਨ।
3. ਉੱਤਰ ਕਾਪੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਪਛਾਣ ਚਿੰਨ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੋਲ ਨੰਬਰ ਲਿਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੇ ਅਯੋਗ ਐਲਾਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਆਪਣੀ ਉੱਤਰ ਕਾਪੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੀ ਕੋਡ ਸੰਖਿਆ ਲਿਖੋ।
5. ਸਾਰੇ ਉੱਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਉੱਤਰ ਕਾਪੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਿਖੇ ਜਾਣਗੇ।
6. ਵਿਭਿੰਨ ਚੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਹੀ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉੱਤਰ ਕਾਪੀ ਵਿੱਚ (ਓ), (ਅ), (ਇ) ਜਾਂ (ਸ) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅੰਕਿਤ ਕਰੋ। ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਲਈ ਵਾਕ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦ ਨਾ ਲਿਖੋ।
7. ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਭਰਿਆ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਉੱਤਰ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਲਿਖਿਆ ਜਾਣਾ ਹੈ।

ਨੋਟ: ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

1. ਸਰੀਰ ਦੀ ਉੱਤਰਾ ਸਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਹੈ। 1
 (ਉ) ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
 (ਅ) ਅਨਾਜ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਚਰਬੀ
 (ਇ) ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ
 (ਸ) ਢੁੱਧ ਅਤੇ ਢੁੱਧ ਉਤਪਾਦ
2. ਸਕੂਲ ਵਰਦੀ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, 1
 (ਉ) ਪੱਕਾ ਰੰਗ
 (ਅ) ਕੱਪੜਾ ਵਿਕਰੇਤਾ
 (ਇ) ਸਟਾਰਚ
 (ਸ) ਵਾਟਰ ਪਰੂਫ
3. ਹਲਕੇ ਵਜ਼ਨ ਅਤੇ ਮਹੀਨ ਕੱਪੜੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, 1
 (ਉ) ਇਕਹਿਰਾ ਰੇਸ਼ਾ ਧਾਰਾ
 (ਅ) ਪਲਾਈ ਵਾਲਾ ਧਾਰਾ
 (ਇ) ਕੋਰਡ ਧਾਰਾ
 (ਸ) ਕੋਈ ਵੀ ਧਾਰਾ
4. ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਗਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਕਾਰਕ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, 1
 (ਉ) ਸਮਾਜਿਕ ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
 (ਅ) ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸਨਮਾਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ
 (ਇ) ਮੁੱਢਲੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੁੱਲਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
 (ਸ) ਆਪਣੇਪਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ
5. ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। 1
 (ਉ) ਸਮਾਂ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
 (ਅ) ਉੱਤਰਾ ਬਚਾਉਣੀ
 (ਇ) ਸਮਾਂ ਬਚਾਉਣਾ
 (ਸ) ਉੱਤਰਾ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬਚਾਉਣਾ

6. ਗਿਆਨਤਾਮਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਹੈ, 1

(ਉ) ਦਿਮਾਗੀ

(ਅ) ਦਿਲ

(ਇ) ਸਹਿਯੋਗ

(ਸ) ਗੱਲਬਾਤ

7. ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਔਸਤ ਲੰਬਾਈ ਹੈ, 1

(ਉ) 71 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ

(ਅ) 75 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ

(ਇ) 84 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ

(ਸ) 94 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ

8. ਲੜਕਿਆਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਵਿੱਚ ਔਸਤ ਅੰਤਰ ਕਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, 1

(ਉ) 0.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ

(ਅ) 1.0 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ

(ਇ) 1.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ

(ਸ) 2 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ

9. ਤੁਸੀਂ ਸਾਈਂਸ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਮਬੀਬੀਐਸ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰ ਬਣ ਸਕੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਗ੍ਰਾਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਲੈ ਕੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਕਰੀਅਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹੜੇ ਚਾਰ ਤਰਕ ਪੇਸ਼ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਕਰੀਅਰ ਗ੍ਰਾਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। 2

10. ਅਜਿਹੇ ਚਾਰ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਦਾਲਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੈਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਣ। 2

11. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੇ ਚਾਰ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ। 2

12. ਸਿੰਮੀ ਨੇ ਚਾਰ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਅੰਬ ਦੇ ਦੋ ਪੌਂਡੇ ਲਗਾਏ ਸਨ। ਇਸ ਸਾਲ ਅੰਬ ਦੀ ਚੰਗੀ ਡਸਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਸਿੰਮੀ ਦੇ ਗੁਆਂਢੀ ਉਸ ਦੀ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸੜਦੇ ਹਨ। ਸਿੰਮੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਡਸਲ ਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਉਪਯੋਗ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਰੱਖ ਸਕੇ। 2

13. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਮੁਦਾਇਕ ਸਿਹਤ ਦਿਨ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਸਿੱਧ ਕਰੋ। 2
14. ਰਾਗਿਨੀ ਆਪਣੀ ਸਲਵਾਰ ਲਈ ਸੂਡੀ ਕੱਪੜਾ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਸਤਾ ਚਮਕੀਲਾ ਕੱਪੜਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗਾ ਮਰਸਰਾਈਜ਼ਡ ਕੱਪੜਾ ਦਿਖਾਇਆ। ਰਾਗਿਨੀ ਨੇ ਮਰਸਰਾਈਜ਼ਡ ਸੂਡੀ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਦੀ ਚੋਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਸਿੱਧ ਕਰੋ। 2
15. ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਧੁੱਪ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਗੈਰ ਕੁਦਰਤੀ ਉਪਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਕਿਨਾਂ ਦੋ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਉਪਾਅ ਦੱਸੋ। 2
16. ਵਾਟਰ ਕਲੋਜ਼ੈਟ ਅਤੇ ਟੋਆ ਲੈਟਰੀਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਦੱਸੋ। 2
17. ਖਾਲੀ ਜਾਂ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਮਾਂ ਯੋਜਨਾ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਭਰਪੂਰ ਸਮਾਂ ਯੋਜਨਾ ਤੋਂ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਲੱਗ ਹੈ। 2
18. ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਚਾਰ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਰਸੋਈਘਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉੱਰਜਾ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। 2
19. ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਈ ਔਰਤ ਦੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਸ ਔਰਤ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦੇ ਚਾਰ ਕਾਰਣਾਂ ਦਾ ਤਰਕ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। 2
20. ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਨੂੰ ਚਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੱਸੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 2
21. ਲੀਜ਼ਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਚਿੱਤਰ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਪੰਜ ਸਾਲਾ ਬੇਟੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਬਣਾਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਉਸ ਲਈ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਝੂਠ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲੀਜ਼ਾ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ? 2
22. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਕ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਹਾਇਕ ਹੋਏਗਾ? 2
23. ਚੌਦਾਂ ਸਾਲ ਦੇ ਟਿੰਕੂ ਨੂੰ ਖਿੱਡੋਣਾ ਕਾਰਾਂ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਹਨ। ਉਸ ਨੇ ਕੁਝ ਕਾਰਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਰ ਸੰਗ੍ਰਹਿ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ 10 ਸਾਲਾ ਚਚੇਰੇ ਭਾਈ ਬੰਟੀ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਾਂ 'ਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਖੁਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਵੀ ਹੈ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਕਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਜਾਰੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਕੀ ਬੰਟੀ ਬੇਇਮਾਨ ਬਣ ਜਾਏਗਾ? ਅਜਿਹੀਆਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? 2
24. ਲਾਗ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮਾਧਿਅਮਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 3
25. ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੰਨ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੋ। 3

26. ਇੱਕ ਮੁੱਢਲੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲਾ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। 3

ਜ਼ਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠਾ ਦਿਓ।

ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ।

ਪੱਟੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸਿਪਲਿੰਟ ਬੰਨੋ।

ਪਲਾਸਟਰ ਲਗਾਓ।

ਉਸ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਜਾਓ।

27. ਚਾਰ ਸੈੰਬਰਾਂ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਦੋ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਨੇ ਦਿੱਲੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਰਚ ਯੋਜਨਾ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਏਗਾ? ਖਰਚ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰੋ ਜੋ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਉੱਤਰ ਦੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਚੁਕਵੇਂ ਕਾਰਣ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। 3

28. ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। 3

29. ਇਮਰਤੀ ਦੇਵੀ ਆਪਣੇ ਬੇਟੇ ਨੰਦੂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ 10 ਸਾਲ ਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਨੰਦੂ ਨੂੰ ਹਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਸ਼ੁੱਧ ਥੀ ਦੇ ਪਰਾਉਂਠੇ ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਖਿਲਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਜਤਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨੰਦੂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਨੰਦੂ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਉਰਜਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਸਾਹ ਚੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਪੜ੍ਹਿਆ ਉਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਉੱਪਰ ਲਿਖਤ ਸਮੱਸਿਆ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚਾਰ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਕਿ ਨੰਦੂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 4

30. ਤੁਹਾਡੀ ਭੈਣ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦੀ ਖਾਦ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਖਰੀਦ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਚ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਚਾਰ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਚ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਤੋਂ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਾ ਸਕੇ। ਹਰੇਕ ਮਾਮਲੇ ਦੇ ਲਾਭ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ। 4

31. ਚਾਰ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਾਰ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾਂ ਵੀ ਦੱਸੋ। 4

32. ਨੀਤਾ ਨੇ ਇੱਕ ਸਮਾਗਮ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਹਿੰਗੀ ਨਵੀਂ ਸਿਲਕ ਦੀ ਸਾੜੀ ਕੇਵਲ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਲਈ ਪਹਿਨੀ। ਉਹ ਘਰ ਆਈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਾੜੀ ਬਦਲ, ਉਸ ਦੀ ਤਹਿ ਲਗਾਈ ਅਤੇ ਹੈਂਗਰ ਵਿੱਚ ਟੰਗ ਕੇ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿੱਤੀ। ਜਦੋਂ ਸਰਦੀਆਂ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈਆਂ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਾੜੀ ਨੂੰ ਅਗਲੀ ਸਰਦੀ ਤੱਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਈਕਲੀਨ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਬਣਾਇਆ। ਉਸ ਦੀ ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਕੀ ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਦਲਵੇਂ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ? ਉਹ ਵਿਕਲਪ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਕਿਉਂ? 4

33. ਕੱਪੜੇ ਧੋਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜਨ ਦੇ ਚਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਧੋਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਲਈ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ? 4
34. ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 4
35. ਤੇਰਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਰਸ਼ਮੀ ਉਦਾਸ ਤੇ ਨਿਛਾਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਆਉਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਰਸ਼ਮੀ ਦੀ ਮਾਂ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਾਣ ਤੱਕ ਉਥੇ ਹੀ ਬੈਠੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਨਿਛਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਰਸ਼ਮੀ ਨੂੰ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? 4
36. ਜੈਸਿਕਾ ਇੱਕ ਟੋਸਟਰ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਢੁਕਾਨ ਵਿੱਚ ਟੋਸਟਰ ਦੇਖਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਕਫਾਇਤੀ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਸੁੰਦਰ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਭੈਣ ਰੋਮਿਕਾ ਉਸ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਇਛੁੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਟੋਸਟਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਪਤਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਕਾਰਣਾਂ ਸਮੇਤ ਆਪਣੇ ਉੱਤਰ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਸਿੱਧ ਕਰੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਸਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ। 4

ਨਮੂਨਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ

ਸੈਕੰਡਰੀ ਗ੍ਰਾਹਿ ਵਿਗਿਆਨ

ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ: 85 ਹਨ।

ਸਮਾਂ ਛਾਈ ਘੰਟੇ

ਨੋਟ: ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ.	ਸੰਭਾਵਿਤ ਮੁੱਲ ਬਿੰਦੂ (ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਸਬੰਧੀ)	ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਵੰਡ	ਕੁੱਲ ਅੰਕ
1.	ਆ	1	1
2.	ਉ	1	1
3.	ਉ	1	1
4.	ਸ	1	1
5.	ਆ	1	1
6.	ਉ	1	1
7.	ਆ	1	1
8.	ਆ	1	1
9.	* ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਉਲਟ ਗ੍ਰਾਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਮੈਨੂੰ ਨਾ ਕੇਵਲ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗਾ ਬਲਕਿ ਘਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਲਈ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗਾ। * ਗ੍ਰਾਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਮੌਕੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। * ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਖੁਦ ਦਾ ਉਦਮ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ। * ਮੇਰੀ ਰੁਚੀ ਡਾਕਟਰ ਬਣਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਗ੍ਰਾਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਰੀਅਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਬਿਹਤਰ ਜੀਵਨ ਲਈ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ।	1/2×4=2	2

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ.	ਸੰਭਾਵਿਤ ਮੁੱਲ ਬਿੰਡੂ (ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਸਬੰਧੀ)	ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਵੰਡ	ਕੁੱਲ ਅੰਕ
11.	<p>ਦਾਲਾਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਐਨਿਕ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। (ਕੋਈ ਚਾਰ)</p> <p>i) ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹਨ।</p> <p>ii) ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ, ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹਨ।</p> <p>iii) ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਯੋਜਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</p> <p>iv) ਇਹ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।</p> <p>v) ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਕੁਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਕੋਈ ਹੋਰ)</p>	1/2×4=2	2
12.	<p>ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਢੁਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹਨ:</p> <p>(ਕੋਈ ਚਾਰ)</p> <p>i) ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਿਕ ਤਰਲਾਂ ਦਾ ਸੰਯੋਜਨ ਹੈ।</p> <p>ii) ਇਹ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਾਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।</p> <p>iii) ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।</p> <p>iv) ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</p> <p>v) ਇਹ ਸਰੀਰਿਕ ਰਹਿੰਦ ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਕੋਈ ਹੋਰ)</p>	1/2×4=2	2
	ਉਹ ਅੰਬ ਦੀ ਚਟਣੀ/ਆਚਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵੇਚਣਯੋਗ ਵਸਤੂ ਬਣਾ ਕੇ ਵੇਚ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਫਸਲ ਦੀ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਾਭ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੰਡ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਗੁਆਂਢੀ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਗੇ। ਉਹ ਅੰਬ ਦੇ ਦਰੱਖਤ ਦੇ ਪੌਦੇ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਉਦਯੋਗ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਲ ਮਿਲੇਗਾ। (ਕੋਈ ਹੋਰ)	2	2

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ.	ਸੰਭਾਵਿਤ ਮੁੱਲ ਬਿੰਦੂ (ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਸਬੰਧੀ)	ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਵੰਡ	ਕੁੱਲ ਅੰਕ
13.	<p>ਸਮੁਦਾਇਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ/ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਕਿ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ, ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਨਿਵਾਰਣ/ਉਪਚਾਰ ਲਈ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ, ਸਹੀ ਡੋਜਨ ਲੈਣ ਆਦਿ ਨਾਲ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੁਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਨਿਪਟਾਉਣਾ, ਸਾਫ਼ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ, ਸਾਫ਼ ਸੁਖਰਾ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣਾ, ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਡੰਡਾਰਣ, ਆਸਪਾਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ, ਕੋਈ ਹੋਰ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਚੁਣੀ ਗਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੂੜੇ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮੱਖੀਆਂ, ਚੂਹੇ ਆਦਿ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਸਪਾਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਦਬੂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ।</p> <p>(ਕੋਈ ਹੋਰ)</p>		
14.	<p>ਸਕੋਰਿੰਗ (ਚਮਕੀਲਾ) ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਪਛਾਣ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ 'ਤੇ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਧੂੜ ਨੂੰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਖਣ ਕਰਨਾ ਵਾਲਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਮਾਰਸਿਨਾਈਜੇਸ਼ਨ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਛਾਣ ਹੈ। ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਖਣ ਵਾਲਾ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਹ ਕੱਪੜਾ ਵਸਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ।</p>	1/2	4=2
15.	<p>ਕੁਦਰਤੀ ਧੁੱਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ:</p> <p>(ਕੋਈ ਦੋ)</p> <ul style="list-style-type: none"> * ਬੱਕੀਆਂ/ਗਹਿਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ * ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ/ਰਿਕਟ * ਇਸ ਨਾਲ ਟੀਬੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। <p>(ਕੋਈ ਦੋ)</p> <p>ਕਾਰਵਾਈ:</p> <p>ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਓ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।</p> <p>ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਨਕਲੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਢੁਕਵੀਂ ਅਤੇ ਸਹੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ।</p> <p>(ਕੋਈ ਹੋਰ)</p>		

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ.	ਸੰਭਾਵਿਤ ਮੁੱਲ ਬਿੰਦੂ (ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਸਬੰਧੀ)	ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਵੰਡ	ਕੁੱਲ ਅੰਕ
	<p>ਵਾਟਰ ਕਲੋਜ਼ੈਟ ਅਤੇ ਟੋਆ ਲੈਟਰੀਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ (ਕੋਈ ਦੋ)</p> <ul style="list-style-type: none"> * ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੁਰਾਖ ਦੇ ਚਾਰੇ ਤਰਫ ਕੰਕਰੀਟ ਦਾ ਪਲੈਟਫਾਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ * ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਫਲੋਸ਼ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। * ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮੱਖੀਆਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਪਦਾਰਥ ਬਾਕੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। (ਕੋਈ ਹੋਰ) 	1+1=2	2
17.	ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਸੂਚੀਗਤ ਕਾਰਜ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੀਸਿਡ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹੀ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਲਈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਧੋਤੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਵਰਦੀ ਪਹਿਨਣੀ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਕੂਲ ਬੈਗ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਸ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨਭਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।	1×2-2	2
18.	<p>(ਕੋਈ ਚਾਰ)</p> <ul style="list-style-type: none"> * ਸਾਰੇ ਫਾਲਤੂ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰੋ। * ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਸੰਯੋਜਨ ਕਰੋ। * ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਕ੍ਰਮ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। * ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ। * ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੀ ਹੈ? * ਮਿਹਨਤ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। <p>(ਕੋਈ ਹੋਰ)</p>	1/2+1/2+1=2	

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ.	ਸੰਭਾਵਿਤ ਮੁੱਲ ਬਿੰਦੂ (ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਸਬੰਧੀ)	ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਵੰਡ	ਕੁੱਲ ਅੰਕ
19.	<p>(ਕੋਈ ਚਾਰ)</p> <ul style="list-style-type: none"> * ਖੁਦ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਭਰੂਣ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲਈ। * ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਰ ਬਾਰੰਬਾਰ ਲਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੀ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। * ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ। * ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। * ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। <p>(ਕੋਈ ਹੋਰ)</p>		
20.	<ul style="list-style-type: none"> * ਝੁਰੜੀਆਂ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ * ਪਨੀਰ ਵਰਗੀ ਸਫੈਦ ਕਵਰਿੰਗ * ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਵਾਲ * ਨਾਭੀ 'ਤੇ ਗਰਭਨਾਲ 	$1/2 \times 4 = 2$	2
21.	<p>ਲੀਜ਼ਾ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ:</p> <ul style="list-style-type: none"> * ਇਸ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਕਾਲਪਨਿਕ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੁਦ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਆਦਤ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। * ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। * ਕਹਾਣੀਆਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਲੇਖਨ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। <p>(ਕੋਈ ਹੋਰ)</p>	$1+1=2$	2

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ.	ਸੰਭਾਵਿਤ ਮੁੱਲ ਬਿੰਦੂ (ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਸਬੰਧੀ)	ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਵੰਡ	ਕੁੱਲ ਅੰਕ
22.	<p>ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ: ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਲਤੀ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਹਮਦਰਦੀ: ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਜੋ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ: ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਗਲਤੀ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਇਹ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੁਣ ਹਨ ਜੋ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।</p> <p>(ਕੋਈ ਹੋਰ)</p>	1+1=2	2
23.	<p>ਹਾਂ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬੰਟੀ ਬੇਇਮਾਨ ਬਣ ਜਾਏਗਾ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੱਮਤ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੱਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਵਸਤੂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਲੈਣੀ ਹੋਏਗੀ। ਉਸ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p>	1+1=2	2
24.	<p>ਲਾਗ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ ਸੰਪਰਕ, ਹਵਾ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦੇ ਹਨ।</p> <ul style="list-style-type: none"> * ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਰੋਗ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂੰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਦਾ ਰੁਮਾਲ, ਖਿੱਡੋਣੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਸਤੂਆਂ। * ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਲਾਗ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਟਾਣੂੰਆਂ ਦਾ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਲਾਗ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਡਿੱਕਣ ਨਾਲ ਰੋਗ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 	1×3=3	3

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ.	ਸੰਭਾਵਿਤ ਮੁੱਲ ਬਿੰਦੂ (ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਸਬੰਧੀ)	ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਵੰਡ	ਕੁੱਲ ਅੰਕ
	* ਗੰਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੰਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਲੈਣ ਜਾਂ ਗੰਦੇ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੱਖੀਆਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਕਾਰਣ ਵੀ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।	1×3=3	3
25.	(ਕੋਈ ਛੇ) <p>ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ:</p> <p>i) ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਸੀਵਰੇਜ ਤੋਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਨਾ ਹੋਣ।</p> <p>ii) ਜਲ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਕੋਈ ਉਦਯੋਗਿਕ ਰਹਿੰਦ ਖੂੰਹਦ ਨਾ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ।</p> <p>iii) ਜਲ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਸੂਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਨੁਹਾਇਆ ਜਾਵੇ।</p> <p>iv) ਜਲ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਧੋਤੇ ਜਾਣ।</p> <p>v) ਪੀਣ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਬੋਤਲਾਂ/ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p> <p>vi) ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਗੰਦੇ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਬਰਤਨਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।</p> <p>vii) ਪਾਣੀ ਦੀ ਟੂਟੀ ਕੰਕਰੀਟ ਦੇ ਪਲੈਟਫਾਰਮ 'ਤੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p> <p>viii) ਕੋਈ ਹੋਰ</p>	1/2×6=3	3
26.	ਜ਼ਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠਾ ਦਿਓ। <p>ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ।</p> <p>ਪੱਟੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸਪਲਿੰਟ ਬੰਨੋ।</p> <p>ਪਲਾਸਟਰ ਲਗਾਓ।</p> <p>ਉਸਨੂੰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।</p> <p>ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਰ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਡਾਕਟਰ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਆਮ ਜਾਂ ਜਟਿਲ ਫਰੈਕਚਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੇਗਾ। ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਬੇਹੱਦ ਦਰਦਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਬੇਹੱਦ ਪੀੜਤਾਦਾਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</p>		

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ.	ਸੰਭਾਵਿਤ ਮੁੱਲ ਬਿੰਦੂ (ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਸਬੰਧੀ)	ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਵੰਡ	ਕੁੱਲ ਅੰਕ
27.	<p>(ਕੋਈ ਤਿੰਨ)</p> <ul style="list-style-type: none"> * ਸਸਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਥਾਨਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਉਹ ਘੱਟ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। * ਸਸਤੀ ਆਵਾਜਾਈ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਦਫਤਰ ਜਾਂ ਦੋਨੋਂ ਸਥਾਨਾਂ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। * ਛੋਟੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਜਾਂ ‘ਬੀ’ ਸ਼ੇਣੀ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਕਾਰਣ ਸਸਤੇ ਘਰ। * ਛੋਟੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਕਾਰਣ ਸਸਤੀ ਮਜ਼ਦੂਰੀ। <p>(ਕੋਈ ਹੋਰ)</p> <ul style="list-style-type: none"> * ਵਿਕਾਸ ਪਰਿਯੱਕਤਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ’ਤੇ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪਿੱਛੀ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸੰਪੂਰਣ ਤੌਰ ’ਤੇ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਣ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਠਾ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। * ਵਿਕਾਸ ਸਹਿ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ: ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਅੰਤਰ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਸਰੀਰਿਕ ਰੂਪ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਰਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। * ਵਿਕਾਸ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੂਪ ਦਾ ਅਨੁਸਰਣ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਸਾਰੇ ਇਨਸਾਨਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਬਰਾਬਰ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰ ਕ੍ਰਮ/ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਵਿਕਾਸ ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਤਲਬ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 	1×3=3	3
28.	<ul style="list-style-type: none"> * ਵਿਕਾਸ ਪਰਿਯੱਕਤਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ’ਤੇ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪਿੱਛੀ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸੰਪੂਰਣ ਤੌਰ ’ਤੇ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਣ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਠਾ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। * ਵਿਕਾਸ ਸਹਿ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ: ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਅੰਤਰ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਸਰੀਰਿਕ ਰੂਪ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਰਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। * ਵਿਕਾਸ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੂਪ ਦਾ ਅਨੁਸਰਣ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਸਾਰੇ ਇਨਸਾਨਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਬਰਾਬਰ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰ ਕ੍ਰਮ/ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਵਿਕਾਸ ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਤਲਬ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 	1×3=3	3
29.	<p>ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪੰਜ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਹੈ:</p> <ul style="list-style-type: none"> * ਅਨਾਜ * ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ * ਢੁੱਧ ਅਤੇ ਢੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ * ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ * ਫੈਟ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ 	2+2=4	4

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ.	ਸੰਭਾਵਿਤ ਮੁੱਲ ਬਿੰਦੂ (ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਸਬੰਧੀ)	ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਵੰਡ	ਕੁੱਲ ਅੰਕ
	<p>ਕੇਵਲ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਲੋੜ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਨੰਦੂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਪਰਾਉਥਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਤੋਂ ਉਰਜਾ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਰਜਾ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਹੋਰ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਸੇਵਨ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੈਨਿਕ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਪਏਗਾ। ਨੰਦੂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਹੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਨੰਦੂ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਰ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।</p> <p>(ਕੋਈ ਦੋ)</p> <ul style="list-style-type: none"> * ਨੰਦੂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਪਰਾਉਂਠਾ ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਖਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੋਏਗਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੋਏਗਾ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਉਸਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਾਏਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਰਹੇ ਹਨ। * ਪਰਾਉਂਠੇ ਵਿੱਚ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਆਦਿ ਮਿਲਾ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਹੋਰ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਦਹੀਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਨੰਦੂ ਵੱਲੋਂ ਲਏ ਜਾ ਰਹੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਿੰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਹ ਭੋਜਨ ਉਸਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਉਰਜਾ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। * ਉਸ ਨੂੰ ਢੁਧ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਢੁਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। * ਉਸਨੂੰ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਉਸ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਾਉਂਠੇ ਖਾ ਕੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਫਿਲਸੀ ਸਿਤਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦੀਵਾਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸ਼ਾਹਰੁਖ ਖਾਨ ਜਾਂ ਰਣਬੀਰ 		

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ.	ਸੰਭਾਵਿਤ ਮੁੱਲ ਬਿੰਦੂ (ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਸਬੰਧੀ)	ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਵੰਡ	ਕੁੱਲ ਅੰਕ
30.	<p>ਕਪੂਰ ਜਾਂ ਧੋਨੀ ਜਾਂ ਰਾਹੁਲ ਦ੍ਰਾਵਿੜ ਦੀ ਤਰਾਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨੰਦੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਅਜਿਹੇ ਹੀ ਕਿਸੇ ਹੀਰੇ ਵਰਗਾ ਸਰੀਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p> <p>(ਕੋਈ ਹੋਰ)</p> <p>(ਕੋਈ ਚਾਰ)</p> <p>ਸੁਝਾਅ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਹਨ:</p> <ol style="list-style-type: none"> ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਨਾਂ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੱਬੋ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਟੋ ਨਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਨਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਸ਼ਰਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਗੁਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਤਲਬ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ, ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਆਦਿ। ਵਿਟਾਮਨ ਬੀ ਅਤੇ ਸੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਪੁੰਗਰਾਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਪਕਾਏ ਗਏ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋ। ਕੁਝ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦਾ ਖਮੀਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਨ ਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਾਚਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਹੋਏਗਾ। <p>(ਕੋਈ ਹੋਰ)</p> <p>(ਕੋਈ ਚਾਰ)</p>	$1 \times 4 = 4$	4
31.	<p>ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ: ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੰਦ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ, ਲੱਕੜੀ ਜਾਂ ਕੋਇਲਾ ਜਲਾਉਣਾ। ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਹਵਾ ਦਾ ਢੁਕਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਰ-ਪਾਰ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਹੀ ਕੋਈ ਉਦਯੋਗ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</p>	$1/2 \times 6 + 1 = 4$	4

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ.	ਸੰਭਾਵਿਤ ਮੁੱਲ ਬਿੰਦੂ (ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਸਬੰਧੀ)	ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਵੰਡ	ਕੁੱਲ ਅੰਕ
	<p>ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ: ਖੁੱਲੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਤੋਂ ਸਫ਼ਾਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕੂੜਾ ਜਿਸਦਾ ਉਚਿਤ ਨਿਪਟਾਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸੜਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਜਲਾਉਣ ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਦੀ ਰਹਿੰਦ ਖੂਹੰਦ, ਆਸਪਾਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਫੈਕਟਰੀ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਕੋਈ ਹੋਰ।</p> <p>ਸੁਝਾਅ: ਘਰ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੁੱਲੇ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਕਾਸੀਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ, ਸੜੇ ਹੋਏ ਕੂੜੇ ਦਾ ਉਚਿਤ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਅਵਿਵਸਥਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸੁੱਟੋ, ਬਗੀਚੇ ਦੇ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਨਾ ਜਲਾਓ ਆਦਿ।</p>		
32.	<p>ਭਾਰੀ ਸਿਲਕ ਦੀ ਸਾੜੀ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਡਰਾਈਕਲੀਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਚਮਕ ਅਤੇ ਨਵਾਂ ਰੂਪ ਘਟਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਡਰਾਈਕਲੀਨ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ। ਇਸਨੂੰ ਸਹੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਤਹਿ ਲਗਾਉਣੀ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਨੀਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਧਰੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਾਗ ਜਾਂ ਧੂੜ ਆਦਿ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਾੜੀ ਡਰਾਈਕਲੀਨ ਕਰਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦਾਗ ਜਾਂ ਧੂੜ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਸਾੜੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾੜੀ ਨਵੀਂ ਵਰਗੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾਗਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਰਾਈ ਕਲੀਨ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਕੱਪੜੇ 'ਤੇ ਰਗੜ ਲੱਗਣ ਦੇ ਚਾਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ;</p> <ol style="list-style-type: none"> ਕੱਪੜੇ 'ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਲੱਗੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਰਗੜਨ ਨਾਲ। ਵੱਡੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਛੋਟੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਵਿਧੀ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ। ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਗੰਦੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਮਸਲਨਾ ਅਤੇ ਨਿਚੋੜਨਾ। ਇਹ ਨਾਜੁਕ ਕੱਪੜਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਿਲਕ, ਲੇਸ, ਉਨੀ ਆਦਿ। ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ 'ਤੇ ਸਾਬਣ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥਾਪੀ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਕੁੱਟਣਾ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਵੱਡੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਚਾਦਰ ਆਦਿ। ਗੰਦੇ ਭਾਗ 'ਤੇ ਸਾਬਣ ਲਗਾ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਰਗੜਨ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ ਨਾਲ ਰਗੜ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ। 		

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ.	ਸੰਭਾਵਿਤ ਮੁੱਲ ਬਿੰਡ (ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਸਬੰਧੀ)	ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਵੰਡ	ਕੁੱਲ ਅੰਕ
34.	<p>ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਾਰਜ ਸਹੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕਰਨਾ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਾਲ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।</p> <p>ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁਲਾਂਕਣ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਦਾ ਨਿਯੋਜਨ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਤਾਂ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਾਰਜ ਛੱਡ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਇਹ ਲਾਭ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਮੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਉਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਾਰਜ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਲਿਆ ਹੈ।</p>		
35.	<p>ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਨਿਦਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਆਕਤੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਕਿਸਮਤ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।</p> <ul style="list-style-type: none"> * ਰਸ਼ਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਸੰਪੂਰਣ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। * ਬਰਾਬਰ ਉਮਰ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਖੁਦ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਇਛੁੱਕ ਹੈ। * ਜੇਕਰ ਉਸਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਉਸ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੌਸਤਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਉਪਲੱਬਧੀਆਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। * ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। <p>ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰਕ/ਸੁਝਾਅ</p>		

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ.	ਸੰਭਾਵਿਤ ਮੁੱਲ ਬਿੰਦੂ (ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਸਬੰਧੀ)	ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਵੰਡ	ਕੁੱਲ ਅੰਕ
36.	<p>ਸ਼ਾਇਦ: ਦੂਜੀ ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ ਟੋਸਟਰ ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਣ ਜੇਕਰ ਚੰਗੀ ਕੰਪਨੀ ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਚਾਰੂ ਪ੍ਰਚਾਲਨ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲਏਗਾ ਜਾਂ ਉਸ ਵਸਤੂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਲਏਗਾ। ਰੋਨਿਕਾ ਨੇ ਉਸ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਨਾ ਖਰੀਦ ਕੇ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਹੀ ਵਸਤੂ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸਿੱਧ/ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਵੇਚਦੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਵਿਕਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੇਵਾ ਲਈ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੋਣ। ਉਹ ਸਬੰਧਿਤ ਸੁਚਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਕਤ ਵਸਤੂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਖਰੀਦਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਖਰੀਦਣਾ ਹੈ।</p>		