Roll No. ....

045/A

Total No. of Questions : 22] [Total No. of Printed Pages : 7

SS

2038

ਸਲਾਨਾ ਪਰੀਖਿਆ ਪ੍ਰਨਾਲੀ

HOME SCIENCE (Theory)

(Common for Hum. and Science Groups)

(Punjabi, Hindi and English Versions)

(Evening Session)

Time allowed : Three hours Maximum marks : 60

(Punjabi Version)

ਨੋਟ : (i) ਆਪਣੀ ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਦੇ ਟਾਈਟਲ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ ਵਾਲ਼ੇ ਖ਼ਾਨੇ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ **045/A** ਜ਼ਰੂਰ ਦਰਜ ਕਰੋ ਜੀ ।

(ii) ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਪੰਨੇ ਗਿਣ ਕੇ ਦੇਖ ਲਓ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਟਾਈਟਲ ਸਹਿਤ 30 ਪੰਨੇ ਹਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਹਨ ।

(iii) ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਲੀ ਪੰਨਾ/ਪੰਨੇ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨ/ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ।

(iv) **ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।**

(v) ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਪੱਤਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹਨ । **ਭਾਗ–ੳ, ਅ ਅਤੇ ੲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ** ਹਨ । ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਤੋਂ 7 ਹਰੇਕ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਹਨ । ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 8 ਤੋਂ 18 ਹਰੇਕ ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ 60-80 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਉ । ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 19 ਤੋਂ 22 ਹਰੇਕ ਪੰਜ-ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ 150-200 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਉ ।

ਭਾਗ-ੳ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ । ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ । 7×1=7

1. ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਦਾ .... ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਉਤਮ ਦਰਜੇ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। 1

2. ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ .... ਅਤੇ .... ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । 1

3. ਸਧਾਰਨ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਣ ਨੂੰ .... ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । 1

4. XX ਗੁਣਸੂਤਰਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ਼ ਮੁੰਡਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਕੁੜੀ ? 1

5. ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਦ ਮਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ .... ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? 1

6. ਰੂਬੈਲਾ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਂ .... ਹੈ ? 1

7. ਖੇਡਣ ਨਾਲ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪੰਜ .... ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । 1

ਭਾਗ-ਅ

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ । ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ 60-80 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ ।

8. ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਕੀ ਹੈ ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਸਹਿਤ ਲਿਖੋ । 3

9. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ । 3

ਜਾਂ

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ । 3

10. ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ ? 3

11. ਬਲਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ? 3

12. ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲਣ ਅਤੇ ਖੁੱਲੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ । 3

13. ਖੁਰਾਕ ਦੁਆਰਾ ਵਸਾ (ਚਿਕਨਾਈ) ਘੱਟ ਲੈਣ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ । 3

ਜਾਂ

ORT ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ । 3

14. ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਪੋਸ਼ਣ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ? 3

15. ਸਮਸੂਤਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗਸੂਤਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ । 3

ਜਾਂ

ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫਾਈ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ । 3

16. ਸਿਜੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਕੀ ਹੈ ? 3

ਜਾਂ

ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਰਾਮ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦੱਸੋ । 3

17. ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ । ਇਹ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ? 3

18. ਅਪਰਪੱਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ? 3

11×3=33

ਭਾਗ-ੲ

ਵੱਡੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ । ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ 150-200 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ ।

19. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ, ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 5

ਜਾਂ

ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਰਲਾਉਣਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇ ਕੇ ਸਮਝਾਓ । ਇਸਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ? 5

20. ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ । 5

ਜਾਂ

ਬੁਖਾਰ ਦੌਰਾਨ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਿਹੜੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ? ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਵਰਨਣ ਕਰੋ । 5

21. ਗਰਭ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਤਕਲੀਫਾਂ ਕੀ ਹਨ ? ਹਰੇਕ ਦੀ ਵਿਸਤਾਰ ਸਹਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 5

ਜਾਂ

ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਸਤਾਰ ਸਹਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 5

22. ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਵਰਨਣ ਕਰੋ । 5

ਜਾਂ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ । 5

4×5=20

(Hindi Version)

नोट : (i) अपनी उत्तर-पुस्तिका के मुख्य पृष्ठ पर विषय-कोड/पेपर-कोड वाले खाने में विषय-कोड/पेपर-कोड **045/A** *अवश्य लिखें।*

(ii) उत्तर-पुस्तिका लेते ही इसके पृष्ठ गिनकर देख लें कि इसमें टाइटल सहित 30 पृष्ठ हैं एवं सही क्रम में हैं।

(iii) उत्तर-पुस्तिका में खाली छोड़े गये पृष्ठ/पृष्ठों के पश्चात् हल किये गये प्रश्न/प्रश्नों का मूल्यांकन नहीं किया जायेगा।

(iv) ***सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।***

(v) प्रश्न पत्र के तीन ***भाग–क, ख*** *और* ***ग*** *के* ***सभी*** *प्रश्न* ***ज़रूरी हैं।*** *प्रश्न नं.* ***1*** *से* ***7*** *प्रत्येक प्रश्न एक-एक अंक वाले हैं, प्रश्न नं.* ***8*** *से* ***18*** *प्रत्येक तीन-तीन अंक वाले हैं और इनके उत्तर 60-80 शब्दों में दीजिए। प्रश्न नं.* ***19*** *से* ***22*** *प्रत्येक पाँच-पाँच अंकों वाले हैं और इनके उत्तर 150-200 शब्दों में दीजिए।*

भाग–क

वस्तुनिष्ठ प्रश्न। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। 7×1=7

1. अनाज और दालों का .... अनुपात में सम्मिश्रण अच्छी गुणवत्ता की प्रोटीन उपलब्ध करवाता है। 1

2. दूध में आमतौर पर .... तथा .... की मिलावट की जाती है। 1

3. साधारण आहार को किसी विशेष व्यक्ति की आवश्यकताओं के अनुसार बदलने को .... कहा जाता है। 1

4. XX गुणसूत्रों के मेल से लड़का पैदा होगा या लड़की ? 1

5. प्रसव के बाद माता के स्तनों से निकले पहले दूध को .... कहते हैं। 1

6. रूबैला का दूसरा नाम .... है। 1

7. खेलने से बच्चों की पाँचों .... का विकास होता है। 1

भाग–ख

छोटे उत्तरों वाले प्रश्न। निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर 60-80 शब्दों में दीजिए।

8. कुपोषण क्या है ? इसके विभिन्न प्रकारों को उदाहरण सहित लिखिए। 3

9. विटामिन 'सी' (C) के स्रोत और कार्यों के बारे में लिखिए। 3

अथवा

शिशुओं को दिए जा सकने वाले अनुपूरक भोजनों की सूची तैयार कीजिए। 3

10. वृद्धावस्था में भोजन सम्बन्धी जरूरी परिवर्तन कौन-से हैं ? 3

11. विवर्णीकरण (ब्लांचिंग) के क्या लाभ हैं ? 3

12. कम तेल में तलना तथा गहरे तेल में तलना में अन्तर लिखिए। 3

13. आहार में वसा (चिकनाई) कम खाने के लिए उपायों की सूची बनाओ। 3

अथवा

ORT का वर्णन कीजिए। 3

14. जन्मपूर्व अवस्था में बच्चे पोषण कैसे प्राप्त करते हैं ? 3

15. समसूत्र और लिंगसूत्र में अन्तर बताएं। 3

अथवा

प्रसवोत्तर काल में व्यक्तिगत स्वच्छता के महत्त्व का वर्णन करें। 3

16. सिज़ेरियन जन्म क्या है ? 3

अथवा

प्रसवोत्तर काल में माता के स्वास्थ्य लाभ में आराम व नींद का महत्व बताएं। 3

17. रोग प्रतिरक्षण की परिभाषा दीजिए। यह क्यों आवश्यक है ? 3

18. अपरिपक्व शिशु के जन्म के क्या लक्षण हैं ? 3

11×3=33

भाग–ग

लम्बे उत्तरों वाले प्रश्न। निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर 150-200 शब्दों में दीजिए।

19. विटामिन 'डी' (D) के स्रोत, कार्य और कमी के प्रभावों की व्याख्या करें। 5

अथवा

खाद्य पदार्थों के सम्मिश्रण से क्या अभिप्राय है ? उदाहरण देकर समझाएं। इस विधि के क्या लाभ हैं ? 5

20. परिवार के लिए आहार नियोजन के सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए। 5

अथवा

बुखार के दौरान आहार योजना बनाते समय कौन-से सिद्धान्तों का पालन करना आवश्यक है ? वर्णन करें। 5

21. गर्भकाल में होने वाले सामान्य कष्ट क्या हैं ? प्रत्येक की विस्तारपूर्वक व्याख्या करें। 5

अथवा

प्रसव की तीन अवस्थाओं का विस्तारपूर्वक वर्णन करें। 5

22. नवजात बच्चे की विशेषताओं का विस्तारपूर्वक वर्णन करें। 5

अथवा

बच्चे की देखभाल के लिए की जाने वाली महत्वपूर्ण क्रियाओं का वर्णन करें। 5

4×5=20

(English Version)

Note : *(i) You must write the subject-code/paper-code* **045/A** *in the box provided on the title page of your answer-book.*

(ii) Make sure that the answer-book contains 30 pages (including title page) and are properly serialed as soon as you receive it.

(iii) Question/s attempted after leaving blank page/s in the answer-book would not be evaluated.

(iv) ***All questions are compulsory.***

(v) *Question paper contains three parts. Questions in **Part–A, B** and **C** are **compulsory**. Question No. **1** to **7** carry 1-1 mark each, Question No. **8** to **18** carry 3-3 marks each and their answers should be in 60-80 words and Question No. **19** to **22** carry 5-5 marks each and their answers should be in 150-200 words.*

Part–A

Objective type questions. All questions are compulsory. 7×1=7

1. Combination of cereals and pulses in the ratio of .... provide a good quality protein. 1

2. Common adulterants found in milk are .... and 1

3. Modification of a normal diet to suit the individual needs is called 1

4. Combination of XX Chromosomes result in birth of boy or girl ? 1

5. The first milk produced by mother's breast after delivery is known as 1

6. Rubella is also referred to as 1

7. Playing stimulates the five .... of infants. 1

Part–B

Short answer type questions. Answer the following questions within 60-80 words.

8. What is malnutrition ? Write its types with examples. 3

9. Write about the sources and function of Vitamin C. 3

or

List down supplementary foods which can be given to infants. 3

10. Write down the dietary modifications needed during old age. 3

11. What are the advantages of blanching ? 3

12. Write down the differences between shallow frying and deep frying. 3

13. List down the tips to reduce fat intake in diet. 3

or

Explain ORT. 3

14. How do unborn babies receive their nourishment ? 3

15. Differentiate between autosomes and sex chromosomes. 3

or

Explain importance of maintaining personal hygiene during postnatal period. 3

16. What is a cesarean birth ? 3

or

Give importance of rest and sleep in restoring the normal well-being of newly delivered mother. 3

17. Define immunization. Why it is important ? 3

18. What are the characteristics of the pre-term infants ? 3

11×3=33

Part–C

Long answer type questions. Answer the following questions within 150-200 words.

19. Explain the sources, functions and effects of deficiency of Vitamin D. 5

or

What is combination of foods ? Explain by giving examples. Give advantages of this method. 5

20. Describe the principles of meal planning for a family. 5

or

State the principles to be observed in planning diets for fever. Explain in detail. 5

21. What are common discomforts of pregnancy ? Explain each one in detail. 5

or

Describe in detail the three stages of labour. 5

22. Discuss in detail the characteristics of a new born baby. 5

or

Describe the most essential baby care activities. 5

4×5=20