

Roll No.

045

Total No. of Questions : 22]

[Total No. of Printed Pages : 7

SS

2067

ਸਲਾਨਾ ਪਰੀਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

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/ਪਿਪਰ-ਕੋਡ ਵਾਲੇ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾ-ਕੋਡ/ਪਿਪਰ-ਕੋਡ 045 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 ਖਾਲੀ 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-ਓ, ਅ ਅਤੇ ਏ 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-ਓ

1. ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ । 1
2. ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਉੱਤਮ ਸੋਮਾ ਹੈ । (ਸਹੀ/ਗਲਤ) 1
3. _____ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । 1
4. ਡੀ. ਐਨ. ਏ. ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ । 1
5. ਗਰਭਧਾਰਨ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁੱਲ _____ ਗੁਣਸੂਤਰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ । 1
6. ਬੱਚੇ ਦਾ ਲਿੰਗ ਗਰਭਧਾਰਨ ਵੇਲੇ ਹੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । (ਸਹੀ/ਗਲਤ) 1

045-SS-250

[Turn over

(2)

7. ਡੀ. ਪੀ. ਟੀ. ਦਾ ਟੀਕਾ _____ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।
 (ੳ) ਡਿਪਥੀਰੀਆ (ਅ) ਕਾਲੀ ਖੰਘ
 (ੲ) ਪੁਣਖਵਾ (ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ । 1

ਭਾਗ-ਅ

8. ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਸਭਿਆਚਾਰਿਕ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ । 3
9. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ । 3
10. ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਕੀ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ ? 3
11. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਲਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ? 3
12. ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ? ਹੱਥ ਕਿਵੇਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ? 3
 ਜਾਂ
 ਐਨਟ੍ਰਲ ਅਤੇ ਪੈਰਨਟ੍ਰਲ ਫੀਡਿੰਗ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ । 3
13. ਬੀ. ਐਮ. ਆਈ. ਨੂੰ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? 3
 ਜਾਂ
 ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਵਿੱਚ ਘੁਲਨਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ । 3
14. ਹਮਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਭਰਾਤਰੀ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ? 3
15. ਸਿਜੇਰਿਅਨ ਜਨਮ ਕੀ ਹੈ ? 3
16. ਸਤਨਪਾਨ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ । 3
17. ਕੀ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ? 3
 ਜਾਂ
 ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵੇਲੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ? 3
18. ਟੈਰਾਟੋਜਨਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ ਉਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ । 3
 ਜਾਂ
 'ਪੂਰਕ ਖੁਰਾਕ' ਉੱਪਰ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ । 3

ਭਾਗ-ੲ

19. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ । 5
 ਜਾਂ
 ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਲੇਬਲ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ? ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ । 5

045-SS

(3)

20. ਦਸਤ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ? ਵਰਨਣ ਕਰੋ। 5
ਜਾਂ
ਸਕੂਲੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟਿਫਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋਗੇ ? 5
21. ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਤਕਲੀਫਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। 5
ਜਾਂ
ਜਨਮ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ। 5
22. ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ? 5
ਜਾਂ
ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 5

(Hindi Version)

- ਨੋਟ : (i) अपनी उत्तर-पुस्तिका के मुख्य पृष्ठ पर विषय-कोड/पेपर-कोड वाले खाने में विषय-कोड/पेपर-कोड 045 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 किए गए 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 पांच-पांच अंकों वाले हैं और इनके उत्तर 150-200 शब्दों में दीजिए।

भाग-क

1. भोजन की परिभाषा दीजिए। 1
2. सूर्य की रोशनी विटामिन डी का उत्तम स्रोत है। (सही/गलत) 1
3. _____ की कमी के कारण बेरी-बेरी रोग हो जाता है। 1
4. डी. एन. ए. का पूरा नाम लिखो। 1
5. गर्भधारण के समय एक मानव शिशु को कुल _____ गुणसूत्र मिलते हैं। 1
6. बच्चे का लिंग गर्भधारण के समय ही निश्चित हो जाता है। (सही/गलत) 1

(4)

7. डी.पी.टी. का टीका _____ के विरुद्ध सुरक्षा देता है।

(क) डिपथीरिया

(ख) काली खांसी

(ग) धनु रोग

(घ) उपरोक्त सारे

1

भाग-ख

8. भोजन के सामाजिक-सांस्कृतिक कार्यों के बारे में लिखिए।

3

9. विटामिन 'ई' के कार्यों के बारे में बताएं।

3

10. भोजन परिरक्षण के क्या सिद्धान्त हैं ?

3

11. भोजन को ब्लांच करने के क्या लाभ हैं?

3

12. हाथ धोना क्यों आवश्यक है ? हाथ कैसे धोने चाहिए ?

3

अथवा

एन्ड्रल और परैन्ड्रल फीडिंग का वर्णन करें।

3

13. बी.एम.आई. को मोटापे का अनुमान लगाने के लिए कैसे प्रयोग किया जाता है ?

3

अथवा

पानी और वसा में घुलनशील विटामिनो में अन्तर बताएं।

3

14. हमशक्ल और भ्रातृय जुड़वां बच्चों में क्या अंतर है ?

3

15. सिज़ेरियन जन्म क्या है ?

3

16. स्तनपान के भावनात्मक लाभों पर चर्चा करें।

3

17. क्या जन्म के समय शिशु की ज्ञानेन्द्रियां पूरी तरह विकसित होती हैं ?

3

अथवा

नवजात शिशु को दूध पिलाते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?

3

18. टेट्राटोजनों के जन्म पूर्व विकास पर प्रभाव की चर्चा करें।

3

अथवा

'पूरक आहार' पर संक्षिप्त नोट लिखें।

3

भाग-ग

19. खाना पकाने के उद्देश्य पर संक्षेप में लिखें।

5

अथवा

एक अच्छा लेबल हमें क्या जानकारी देता है ? संक्षेप में लिखें।

5

(5)

20. दस्त से पीड़ित व्यक्ति के भोजन में कौन-सा परिवर्तन आवश्यक है ? वर्णन करें। 5

अथवा

स्कूल जाने वाले बच्चे का टिफन तैयार करते समय कौन-सी बातों का ध्यान रखना चाहिए ? 5

21. गर्भकाल में होने वाले सामान्य कष्टों के बारे में लिखें। 5

अथवा

जन्म से छः महीने की आयु तक के विकास के पड़ावों की सूची बनाएं। 5

22. गर्भवती स्त्री के लिए कौन-से परीक्षण करवाने जरूरी हैं ? 5

अथवा

जन्म पूर्व विकास को प्रभावित करने वाले कारकों पर चर्चा करें। 5

(English Version)

Note : (i) You must write the subject-code/paper-code **045** 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 serialied 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

1. Define Food. 1
2. Sunlight is the excellent source of vitamin D. (True/False) 1
3. Beri-beri is caused due to deficiency of _____. 1
4. Write the full form of DNA. 1
5. At the time of conception every human baby receives a total of _____ chromosomes. 1
6. Sex of child is determined at the time of conception (True/False) 1

045-SS

[Turn over

(6)

7. DPT vaccine gives protection against _____
- (a) Diphtheria (b) Pertussis
- (c) Tetanus (d) All of the above. 1

Part-B

8. Write about Socio-cultural functions of food. 3
9. Describe the functions of vitamin E. 3
10. What are the Principles of food preservation? 3
11. What are the advantages of blanching food? 3
12. Why hand washing is essential? How should hands to be washed? 3

or

Explain Enteral and Parenteral feeding. 3

13. Explain how B.M.I. is used as a measure of assessment of obesity? 3

or

Differentiate between water and fat soluble vitamins. 3

14. What is the difference between Identical and Fraternal twins? 3

15. What is cesarean birth? 3

16. Discuss the emotional benefits of breast feeding? 3

17. Do babies have well developed senses at the time of birth? 3

or

Which points should be kept in mind while feeding milk to new born child? 3

18. Discuss the effects of terotogen on Prenatal development? 3

or

Write a short note on supplementary diet? 3

045-SS

(7)

Part-C

19. Write in brief about the purpose of cooking the food. 5
or
Give a brief account of the information provided on a good label. 5
20. Explain the dietary modification for a person suffering from diarrhoea. 5
or
What are the factors to be considered in planning packed lunch for school going children? 5
21. Write down about common discomforts of pregnancy. 5
or
Enlist developmental milestones achieved by child from birth to the age of six months. 5
22. Which clinical investigations must be done of a pregnant lady? 5
or
Discuss various factors influencing prenatal development. 5