

Roll No. ....

045/A

Total No. of Questions : 22]

[Total No. of Printed Pages : 7

SS

2039

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/ਪੇਪਰ-ਕੋਡ ਵਾਲੇ ਖਾਨੇ 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 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

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ । ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ ।

7×1=7

1. ਵਿਟਾਮਿਨ ..... ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਨਾਲ ਰਲਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ । 1
2. ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਰਲਕੇ ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ..... ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ । 1
3. ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਉਹ ਸ਼ਾਖਾ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ, ਨੂੰ ..... ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ । 1
4. ਬੀ.ਸੀ.ਜੀ. ਦਾ ਟੀਕਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ..... ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ । 1
5. ਪਹਿਲੇ 22 ਗੁਣਸੂਤਰਾਂ ਨੂੰ ..... ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । 1

045/A-SS

[Turn over

(2)

6. ਜਲੇਪੇ ਦੀ ਤੀਜੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਦ ..... ਕਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । 1
7. ਖਸਰਾ, ਕੰਨਪੇੜੇ ਅਤੇ ਰੂਬੈਲਾ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ..... ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । 1

**ਭਾਗ-ਅ**

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

8. ਭੋਜਨ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ । 3
9. ਭੋਜਨ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿਉ । 3

ਜਾਂ

ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ? 3

10. ਸਕੂਲੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟਿਫਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿੰਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ? 3
11. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੁੰਗਰਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ? 3
12. ਭੋਜਨ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ ? 3
13. ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੋ ਮਿਲਾਵਟੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ । ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ? 3

ਜਾਂ

ਦਸਤ ਦੇ ਮਰੀਜ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ? ਵਰਨਣ ਕਰੋ । 3

14. ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਕਸ਼ਟਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ । 3
15. ਹਮਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਭਰਾਤਰੀ ਜੌੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ? 3

ਜਾਂ

ਫੀਟਸ ਕੀ ਹੈ ? 3

16. ਐਪਗਾਰ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਰਨਣ ਕਰੋ । 3

ਜਾਂ

ਪੂਰਕ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ । 3

17. ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ? 3
18. ਮਾੜੇ ਬੰਧਨ ਦੇ ਕੁਝ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ ਕੀ ਹਨ ? 3

11×3=33

045/A-SS

(3)

## ਭਾਗ-ੲ

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

19. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ । 5

ਜਾਂ

ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (1-6 ਸਾਲ) ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ-ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ? 5

20. ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਕੀ ਮੰਤਵ ਹੈ ? ਇਸਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਲਿਖੋ । 5

ਜਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਬਚੇ ਅੰਸ਼ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ? 5

21. ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ । 5

ਜਾਂ

ਅਪਰਪੱਕ ਬੱਚੇ ਕਿਹੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? ਵਰਨਣ ਕਰੋ । 5

22. ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਖੇਡ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੀ ਹੈ ? ਇਹਨਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ? 5

ਜਾਂ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੱਲ ਤੁਰੰਤ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ? ਵਰਨਣ ਕਰੋ । 5

4×5=20

## (Hindi Version)

- ਨੋਟ : (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।

045/A-SS

[Turn over

(4)

## भाग-क

वस्तुनिष्ठ प्रश्न। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

7×1=7

1. विटामिन ..... कैल्सियम व फॉस्फोरस के साथ मिलकर हड्डियों और दाँतों को मजबूत बनाता है। 1
2. खाद्य पदार्थों को मिलाकर खाना आवश्यक है क्योंकि कोई भी एक खाद्य पदार्थ ..... पोषक तत्वों की पूर्ति नहीं कर सकता। 1
3. पोषण विज्ञान की वह शाखा जो वृद्धों के पोषण से सम्बन्धित है, को ..... कहते हैं। 1
4. बी.सी.जी. का टीका बच्चे को ..... बिमारी से बचाता है। 1
5. पहले 22 गुणसूत्रों को ..... कहा जाता है। 1
6. प्रसव की तीसरी अवस्था के बाद ..... काल शुरू होता है। 1
7. खसरा, कनपेड़े और रूबैला रोगों से प्रतिरक्षा के लिए ..... टीका लगवाया जाता है। 1

## भाग-ख

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

8. भोजन के शारीरिक कार्यों के बारे में लिखिए। 3
9. आवश्यक सूचना देते हुए भोजन मार्गदर्शक पिरामिड का चित्र बनायें। 3  
अथवा  
पानी का हमारे स्वास्थ्य को बनाए रखने में क्या महत्त्व है ? 3
10. स्कूल जाने वाले बच्चे का टिफन तैयार करते समय कौन-सी बातों का ध्यान रखना चाहिए ? 3
11. भोजन के अंकुरण के क्या लाभ हैं ? 3
12. भोजन, व्यक्तिगत सफाई तथा आस-पास की सफाई का आपसी सम्बन्ध क्या है ? 3
13. दूध में आमतौर पर मिलाए जाने वाले दो मिलावटी पदार्थों के नाम लिखें। आप इनके विद्यमान होने की पहचान कैसे करेंगे ? 3  
अथवा  
दस्त से पीड़ित व्यक्ति के भोजन में कौन-सा परिवर्तन आवश्यक है ? वर्णन करें। 3
14. गर्भकाल के कष्टों की सूची बनाएं। 3
15. हमशक्ल और भ्रात्रीय जुड़वा बच्चों में अन्तर बताएं। 3  
अथवा  
फीटस क्या है ? 3
16. ऐपगार पैमाने का प्रयोग का संक्षेप में वर्णन करें। 3  
अथवा  
पूरक आहार पर संक्षिप्त नोट लिखें। 3

045/A-SS

(5)

17. छोटे बच्चों के लिए कपड़ों का चुनाव करते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना आवश्यक है ? 3
18. खराब बंधन के कुछ भावनात्मक परिणाम क्या हैं ? 3
- 11×3=33

## भाग-ग

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

19. विटामिन ए के स्रोत, कार्य और कमी के प्रभावों की व्याख्या करें। 5

अथवा

स्कूल जाने की आयु से पूर्व (1-6 वर्ष) की उम्र के बच्चे के आहार नियोजन के समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ? 5

20. खाद्य पदार्थों के पोषण मूल्य को बढ़ाने का क्या उद्देश्य है ? इसके पोषण मूल्य की वृद्धि हेतु विभिन्न विधियों के बारे में विस्तारपूर्वक लिखिए। 5

अथवा

आप घर में सब्जियों के कीटनाशकों के अवशेष (बचे-खुचे अंश) कैसे दूर कर सकते हैं ? 5

21. जन्मपूर्व विकास को प्रभावित करने वाले कारकों पर चर्चा करें। 5

अथवा

अपरिपक्व बच्चे कौन से होते हैं ? उन्हें विशेष देखभाल की क्यों आवश्यकता होती है ? वर्णन करें। 5

22. बच्चों की आयु बढ़ने से उनकी खेल सामग्री का चुनाव कैसे बदलता है ? इन बदलती जरूरतों को समझना क्यों आवश्यक है ? 5

अथवा

बाल्यकाल में अक्सर होने वाली कौन-कौन सी बीमारियों की तरफ तुरंत ध्यान देने की आवश्यकता है ? वर्णन कीजिए। 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 serialized 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.

045/A-SS

[Turn over

(6)

- (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. Vitamin ..... combines with calcium and phosphorous to make strong bones and teeth. 1
2. Eating combination of food items is necessary since no food can supply ..... the nutrients. 1
3. The branch of nutrition related to the elderly population is known as ..... 1
4. BCG vaccine protects children against ..... diseases. 1
5. The first 22 pairs of chromosomes are called ..... 1
6. .... period begins after the third stage of labour. 1
7. .... Vaccine can give protection against measles, mumps and rubella. 1

### Part-B

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

8. Write about physiological function of food. 3
  9. Draw a diagram of food pyramid with necessary information. 3
- or
- What is the importance of water in maintaining of good health ? 3
10. What are the factors to be considered in planning packed lunch for school going children ? 3
  11. What are the advantages of germination/sprouting of food. 3
  12. How food, hygiene and sanitation of neighbourhood are interrelated ? 3
  13. Name any two adulterants commonly found in milk. How would you detect the presence of these adulterants ? 3

or

Explain the dietary modification for a person suffering from diarrhoea. 3

045/A-SS

(7)

14. Enlist the complications (discomforts) of pregnancy. 3
15. Differentiate between Identical and fraternal twins. 3
- or
- What is the foetus ? 3
16. Briefly describe the use of A.P.G.A.R. scale. 3
- or
- Write a short note on supplementary diet. 3
17. What points should be kept in mind while selecting clothes for small children ? 3
18. What are some emotional consequences of poor bonding ? 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-A. 5
- or
- What are the factors which are to be considered while planning a diet for a pre-schooler child (1-6 yr) ? 5
20. What is the purpose of enhancement of nutritive value of food ? Write down methods of enhancing nutritive value of food in detail. 5
- or
- How can you remove residue of pesticides from vegetables at the household level ? 5
21. Discuss various factors influencing prenatal development. 5
- or
- Who are premature babies ? Explain why they need special care ? 5
22. How play material choices change as the baby develops and why is it important to understand their changing needs ? 5
- or
- Which common ailments of infants need immediate attention ? Explain. 5
- 4×5=20

**045/A-SS**