

विषय – गृहविज्ञान (कला समूह)

इकाई-1

कोशिका एवं ऊतक

अस्थि संस्थान एवं पेशीतंत्र

पाचन तंत्र

खण्ड 'अ'

वस्तुनिष्ठ प्रश्न : प्रत्येक के लिये एक अंक निर्धारित है।

Objective Questions : - One mark allotted to each question.

A. रिक्त स्थानों की पूर्ति करें : (Fill in the blanks)

1. कोशिका का पावर हाउस को कहते हैं।

Power houses of the cell is called

2. संयोजी ऊतक, ऊतकों को का कार्य करते हैं।

Connective tissues act as tissues.

3. टेण्डन जोड़ता है से को।

A tendon attaches a to

4. मानव शरीर की सबसे बड़ी ग्रंथि है।

..... is the largest gland of the human body.

5. जीवन की रचनात्मक एवं क्रियात्मक इकाई है।

..... is the structural & functional unit of life.

6. नामक इन्जाइम लार में पाया जाता है।

..... enzyme found in Saliva

7. खोपड़ी में अस्थियाँ होती हैं।

There are bones in skull.

8. तंत्रिका तंत्र की रचनात्मक एवं क्रियात्मक इकाई है।

..... is the structural and formation unit of nervous system.

9. अस्थि निर्माण में दो प्रमुख तत्व और है।

Two elements are needed in the bone formation are and

.....

10. अग्नाशय से हार्मो न स्रावित होता है।

..... hormones secreted by Pancrease.

सही जोड़ियां बनाइये :-

Match the Coloumn :-

(A)

- | | | |
|---|---|-------------------------------|
| 1. ओसीन
Ossein | - | वंशानुक्रम
Hereditary |
| 2. निसल्स ग्रैन्युल्स
Nissl's granules | - | अस्थि प्रोटीन
Bone Protein |
| 3. डी.एन.ए.
D.N.A | - | साइटोन
Cyton |
| 4. पसलियां
Ribs | - | 33
33 |
| 5. कशेरुकाएं
Vertebrae | - | 24
24 |

(B)

- | | | |
|-----------------------------------|---|------------------------------------|
| 6. लाल रक्त कणिकाएँ
RBC | - | रोगाणु नष्ट करना
Kills bacteria |
| 7. श्वेत रक्त कणिकाएँ
WBC | - | ही मोग्लोबिन
Haemoglobin |
| 8. खोपड़ी की अस्थि
Skull bone | - | नासिकास्थि
Nasal bone |
| 9. हाथ की अस्थि
Bone of hand | - | टिबिया
Tibia |
| 10. चेहरे की अस्थि
Facial bone | - | पश्चास्थि
Occipital |

(C)

- | | | |
|---|---|--------------------|
| 11. पैर की अस्थि
bone of leg | - | अलना
Ulna |
| 12. ऐच्छिक पेशियां पायी जाती हैं।
Voluntary muscles found in | - | हाथ में
in Hand |

- | | | | |
|-----|---------------------------------|---|----------------|
| 13. | अनेच्छिक पेशियां पायी जाती हैं। | - | वृष्क में |
| | Involuntary muscles found in | - | in Kidney |
| 14. | जठर रस | - | इरेप्सिन |
| | Gastric Juice | | Erapsin |
| 15. | अग्नाशियक रस | - | पेप्सिन Pepsin |

एक वाक्य में उत्तर लिखियें :-

Write the answers in one sentence.

1. ऊतक क्या हैं ?
What is tissue ?
2. केन्द्रक की खोज किसने की ?
Who discovered the Nucleus ?
3. कौन सा ऊतक वसा संग्रह करता है ?
Which tissue stores the fat ?
4. डेन्ड्रान किस ऊतक में पाये जाते हैं ?
Dendron found in which types of tissues.
5. पित्तरस किस पदार्थ को पचाने में मदद करता है ?
Which food is digested with the help of bile juice.
6. अस्थि एवं उपास्थि में दो अंतर बताइये।
Give two differences between Cartilage and Bone.
7. चूलदार संधि का उदाहरण बताइये ?
Give the example of Hinge Joint.
8. ग्लायकोजन कहाँ संग्रह होता है ?
Where does glycogen store.
9. रक्त और लिम्फ में अंतर बताइये।
Differentiate between blood and lymph.
10. इंसुलिन हार्मोन किस ग्रंथि द्वारा स्रावित होता है।
Which gland secretes insulin harmon.

सही विकल्प का चयन कीजिये :-

Choose Correct option.

1. तंत्रिका तंत्र की रचनात्मक एवं क्रियात्मक इकाई है :-

- (अ) सायटोन
- (ब) डेन्ड्रान
- (स) एक्सान
- (द) न्यूरान

Structural & functional unit of nervous system is :-

- (a) Cyton
- (b) Dendron
- (c) Axon
- (d) Neuron

1. अस्थि निर्माण में दो तत्व आवश्यक है

- (अ) कैल्शियम एवं फास्फोरस
- (ब) विटामिन सी एवं डी
- (स) आयरन एवं विटामिन सी
- (द) विटामिन ए एवं विटामिन डी

Two elements are needed in the bone formation :-

- (a) Calcium & Phosphorus
- (b) Vitamin 'C' and 'D'
- (c) Iron & Vitamin 'C'
- (d) Vitamin 'A' and 'D'

3. ग्रीवा कशेरुकाओं की संख्या होती है।

- (अ) 7
- (ब) 12
- (स) 4
- (द) 5

No. of vertebrae in cervical

- (a) 7
- (b) 12

(c) 4

(d) 5

4. ओस्टियोसाइट्स कोशिका पायी जाती हैं :-

(अ) संयोजी ऊतक में

(ब) उपास्थि में

(स) अस्थि में

(द) हृदय में

Osteocytes are the cells found in :-

(a) Connective tissue

(b) Cartilage

(c) Bone

(d) Cardiac tissue

5. श्वासनली बनी होती हैं :-

(अ) स्तरित उपकला

(ब) घनाकार उपकला

(स) रोमाभि उपकला

(द) अंतवर्ती उपकला

Trachea (Wind pipe) is lined with :-

(a) Stratified epithelium

(b) Cuboidal epithelium

(c) Stratified epithelium

(d) Ciliated Columnar epithelium

6. निम्न में से कौन सा अंग आहार नाल का भाग नहीं है :-

(अ) आमाशय

(ब) छोटी आँत

(स) यकृत

(द) बड़ी आँत

Which of the following is not a part of alimentary canal.

(a) Stomach

(b) Small intestine

(c) Liver

(d) Large intestine.

7. आमाशय में कौन सा अम्ल पाया जाता है।
 (अ) हाइड्रोक्लोरिक अम्ल (ब) एसीटिक एसिड (स) सल्फ्यूरिक एसिड (द) कार्बोनिक एसिड
 Which acid found in stomach.
 (a) Hydrochloric acid (b) Acetic acid (c) Sulphuric acid (d) Carbonic acid.
8. पित्त रस क्रिया करता है।
 (अ) कार्बोज पर (ब) प्रोटीन पर (स) वसा पर (द) उपर्यक्त में से कोई नहीं।
 Bile juice acts on
 (a) Carbohydrate (b) Protien (c) Fat (d) None of these
9. जीभ द्वारा मीठे स्वाद का अनुभव होता है।
 (अ) अग्रभाग से (ब) पीछे के भाग से (स) किनारे भाग से (द) बीच के भाग से
 Sweetness is experience by which part of the tongue.
 (a) in front of the tongue (b) backside of the tongue (c) side part of the tongue
 (d) middle part of the tongue.
10. लार में एन्जाइम होता है :-
 (अ) टायलिन (ब) ट्रिप्सिन (स) अमायलेज (द) इरेप्सिन
 Enzyme present in Saliva is
 (a) Ptaylin (b) Trypsih (c) Amylase (d) Erepsin

खण्ड 'ब'

प्रत्येक के 4 अंक निर्धारित है। 4 Marks allotted to each question.

- ऊतक क्या है ? संयोजी ऊतक को समझाइये ?
 What is tissue ? Explain the connective tissue ?
- उपकला ऊतक के कार्य लिखिये ?
 Write the functions of epithelial tissues ?
- जीवद्रव्य के जैविक गुण लिखिये ?
 Write the biological properties of protoplasm. ?
- मांस पेशियों के कार्य लिखिये ?
 Write the functions of muscles ?
- ऐच्छिक एवं अनेच्छिक मांस पेशियों में अंतर स्पष्ट कीजिये ?
 Distinguish between voluntary and involuntary muscles ?

8. आहारनाल का स्वच्छ नामांकित चित्र बनाइये ।

Draw a labelled diagram of alimentary canal.

9. हृदय पेशी की विशेषताएं लिखियें ।

Write the characteristics of Cardiac muscles.

10. अस्थि निर्माण में सहायक तत्व कौन कौन से हैं ?

Which elements helps in the formation of bone.

11. स्तरित घनाकार उपकला क्या है ?

What is stratified epithelium tissue.

12. ऐच्छिक पेशियों के विशेषताएं लिखिये ।

Write the characteristics of voluntary muscles.

13. अस्थि का संगठन लिखिये ।

Write the composition of bone.

14. पेशियों की थकावट से आप क्या समझते हैं ?

What do you mean by fatigue of muscles.

15. लार के कार्य लिखिये ।

Write the functions of Saliva.

16. शल्की उपकला की बनावट व कार्य समझाइये ।

Explain the structure and functions of squamous epithelium

प्रत्येक के 5 अंक निर्धारित है। 5 Marks allotted to each question.

17. जीव द्रव्य के गुण लिखिये ।

Write the properties of Protoplasm.

18. अस्थियों के कार्य लिखियें

Write the functions of bone.

19. यकृत के कार्य लिखिये ।

Write the functions of liver.

20. चल संघि के प्रकार उदाहरण सहित समझाइये।
Explain the types of movable joint with example.
21. मेरूदण्ड के कार्यो का वर्णन करो।
Describe the functions of vertebral column.
22. अस्थि का संगठन एवं रचना समझाइये।
Explain composition and structure of bone.
23. मेरूदण्ड की रचना समझाइये।
Describe the structure of vertebral column.
24. मेरूदण्ड के विभिन्न खण्डों के नाम एवं कशेरूकाओं की संख्या लिखिये
Name the no. & different type of vertebra present in vertebral column.
25. आंत्ररस का संगठन समझाइये।
Explain the composition of intestinal juice.
26. आमाशय में होने वाली पाचन क्रिया को समझाइये।
Explain the process of digestion in stomach.

प्रत्येक के 6 अंक निर्धारित है। 6 Marks allotted to each question.

27. जीभ की रचना चित्र द्वारा समझाइये।
Explain the structure of tongue with the help of a diagram.
28. आहारनाल में होने वाली पाचन क्रिया को समझाइये।
Explain the digestion process in alimentary canal.
29. आमाशय की आंतरिक रचना समझाइये।
Explain the internal structure of stomach
30. पक्वाशय में पाचन क्रिया किस प्रकार होती है।
How does digestion process take place in duodenum.
31. दांत की रचना चित्र द्वारा समझाइये।
Explain the structure of teeth with the help of a diagram.
32. पाचन किसे कहते हैं पाचन की क्रिया विधि समझाइये
What is digestion ? Explain the process of digestion.
33. भोजन के अभिशोषण से क्या अभिप्राय है यह कार्य कहां सम्पन्न होता है।
What do you mean by absorption ? Where does it take place.

34. लारोत्पादक पिंड क्या है ? इसकी स्थिति एवं महत्व को स्पष्ट कीजिये ।
What is salivary gland ? Write its situation and importance.
35. अग्नाशयिक रस का संगठन एवं कार्य लिखिये ।
Write the composition and functions of Pancreatic juice.
36. पित्त रस के कार्यों को समझाइये ।
Explain the functions of bile juice.
37. आंत्र रस का संगठन बताइये ।
Give the composition of intestinal juice.
38. D.N.A एवं R.N.A के कार्य लिखिये ।
Write the functions of D.N.A and R.N.A.
39. उपास्थि क्या है इसका संगठन एवं प्रकार समझाइये ।
What is Cartilage. Explain its composition and types.
40. जीवद्रव्य का संगठन एवं उसके गुणों का वर्णन करो
Describe the composition and functions of Protoplasm.
41. आहार नाल का चित्र बनाकर उसके प्रत्येक अंग का महत्व स्पष्ट कीजिये ।
Draw a labelled diagram of alimentary canal and write the importance of each organ.
42. भोजन के अवशोषण एवं स्वांगीकरण की क्रिया को समझाइये ।
Explain the process of absorption and assimilation of food.
43. अवशोषण एवं स्वांगीकरण क्रिया में अंतर बताइये ।
Differentiate between Absorption & Assimilation.
44. संधि क्या है ? संधि के प्रकार समझाइये ।
What is joint ? Explain the types of joints.
45. डी.एन.ए. का वर्णन कीजिये ।
Describe the D.N.A.

विषय – गृहविज्ञान
इकाई-2
(अ) प्राथमिक चिकित्सा
(ब) मरहम पट्टियां तथा पट्टियां
खण्ड 'अ'

वस्तुनिष्ठ प्रश्न : प्रत्येक के लिये एक अंक निर्धारित है ।

Objective Questions : - One mark allotted to each question.

A. रिक्त स्थानों की पूर्ति करें : Fill in the blanks.

1. प्राथमिक चिकित्सा का मुख्य उद्देश्य हैं।
Aim of first aid is
2. टौनेकिट का प्रयोग होता है।
Toweniquette is used in
3. खपच्चियों का प्रयोग पर होता है।
Splints are used in
4. प्राथमिक चिकित्सा में गांठ का प्रयोग किया जाता है।
In first aid knot is used.
5. मोच आने का कारण में खिचाव है।
Sprain is cuased due to excessing pulling of
6. कच्ची अस्थि भंग..... में होता है।
Green stick fracture found in
7. सेंट जान झोली का उपयोग अस्थि भंग होने पर किया जाता है।
St. John's sling is used in
8. लाबोर्ड विधि का उपयोग किया जाता है।
Laboard's method used in

सही जोड़ियां बनाइये :-

Match the Column :-

(A)

- | | | |
|-------------------------------------|---|------------------------------|
| 1. प्राथमिक चिकित्सा
First aid | - | टूर्नीकेट
Tourniquette |
| 2. अस्थि भंग
Fracture | - | खपल्ली
Splint |
| 3. रक्त स्राव
Bleeding | - | हाइड्रोफोबिया
Hydrophobia |
| 4. कुत्ते का काटना
Biting of dog | - | तत्काल सहायता
Quick aid |
| 5. धमनी
Arteries | - | शुद्ध रक्त
Pure blood |

(B)

- | | | |
|-------------------------------------|---|---|
| 6. शिरा
Veins | - | पसली टूटने पर
Fracture of Ribs |
| 7. लाबोर्ड विधि
Laboard's method | - | अशुद्ध रक्त
Impure blood |
| 8. शेफर विधि
Shaffer's method | - | बुखार में
in fever |
| 9. ठंडी सैंक
Cold foaming | - | सूजन में
in swelling |
| 10. गर्म सैंक
Hot foaming | - | पानी में डूबने पर
in water droned person |

एक वाक्य में उत्तर लिखियें :-

Write the answers in one sentence.

1. प्राथमिक चिकित्सा क्या है ?
What is first aid ?
2. प्राथमिक चिकित्सा का उद्देश्य क्या है ?
What is the aim of first aid.
3. पट्टियाँ कितने प्रकार की होती हैं ?
How many types of bandage are there ?
4. रीफ गाँठ और ग्रेनी गाँठ में अंतर बताओं ?
Differentiate between reef knot and grenny knot.
5. सेंट जॉन की झोली का उपयोग कब किया जाता है ।
When does the St. John's arm sling used.
6. दबाव बिंदु क्या है ?
What is pressure point ?
7. प्राथमिक चिकित्सा में कौन सी पट्टी उपयोग में लायी जाती है ।
Which knot is used in first aid.
8. प्राथमिक चिकित्सक के दो गुण लिखिये ।
Write the two qualities of person, who gives first aid.
10. दबाव बिंदु का महत्व क्या है ?
What is the importence of pressure point ?

सही विकल्प का चयन कीजिये :-

Choose Correct option.

1. प्राथमिक चिकित्सा में उपयोग की जाती है :-
(अ) ग्रेनी गाँठ (ब) रीफ गाँठ (स) सादा गाँठ (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं ।
In first aid used :-
(a) Graney knot (b) Reef knot (c) Simple knot (d) None of these

2. त्रिकोणी पट्टी बांधने के लिये उपयोग की जाती है।
(अ) गेनी गांठ (ब) रीफ गांठ (स) सादा गांठ (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं।

In tieing of triangular bandage used :-

- (a) Reef knot (b) Reef knot (c) Simple knot (d) None of these

3. मोच आने का कारण है।
(अ) मांसपेशियों में खिंचाव के कारण
(ब) अस्थियों में चोट के कारण
(स) लिगामेंट में खिंचाव के कारण
(द) उपर्युक्त में से कोई नहीं।

Sprain is caused due to

- (a) Pulling of muscles
(b) Injury in bone
(c) Pulling of ligaments
(d) None of these.

4. पानी में डूबे हुए व्यक्ति को कृत्रिम श्वसन देंगे।
(अ) लाबोर्ड विधि द्वारा (ब) शेफर विधि द्वारा
(स) सिल्वेस्टर विधि द्वारा (द) मुख से मुख द्वारा

Artificial respiration given to drowned person by :

- (a) Laboard method (b) Scheffer's method (c) Silvester method
(d) By mouth to mouth

5. प्राथमिक चिकित्सा में उपयोग में लायी जाने वाली पट्टियाँ कितने प्रकार की होती हैं ?
(अ) 1 (ब) 2 (स) 3 (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

How many types of bandages are used in first aid.

- (a) 1 (b) 2 (c) 3 (d) None of these

6. मानव शरीर में कितने दवाब बिंदु पाये जाते हैं ?
(अ) 4 (ब) 6 (स) 3 (द) 2

How many pressure points found in human body.

- (a) 4 (b) 6 (c) 3 (d) 2

7. अस्थि भंग कितने प्रकार का होता है।

(अ) 7 (ब) 4 (स) 3 (द) 2

How many types of fracture occurred in body.

(a) 7 (b) 4 (c) 3 (d) 2

8. अस्थि भंग में हम उपयोग करते हैं।

(अ) टूर्नीकेट (ब) खपच्ची (स) पट्टियाँ (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

In fracture we used :

(a) Tourniquete (b) Splint (c) Bandages (d) None of these

खण्ड 'ब'

प्रत्येक के 4 अंक निर्धारित है। 4 Marks allotted to each question.

1. प्राथमिक चिकित्सा किसे कहते हैं ? इसका महत्व लिखिये

What is first aid ? Write its importance.

2. प्राथमिक चिकित्सा के क्या सिद्धांत हैं।

What are the principles of first aid ?

3. पट्टियाँ बांधने के क्या उद्देश्य है।

What are the aims of tying bandages.

4. मोच आने के क्या कारण हैं ?

What are the symptoms of sprain ?

5. मोच आना तथा हड्डी खिसकना में अंतर स्पष्ट कीजिये

Diffrentiate between sprain and dislocation.

6. अस्थि भंग के कारण समझाइये।

Explain the cuases of fracture.

7. रीफ नॉट और ग्रेनी नॉट में अंतर लिखिये।

Write the difference between Reaf knot and grancy knot.

8. कृत्रिम श्वसन की विधियाँ कौन कौन सी है। किसी एक विधि को समझाइये ?

What are the different methods of artificial respiration. Explian any one method ?

9. पट्टियों के प्रकार समझाइये ?

Explain the types of bandages ?

10. अस्थि भंग के लक्षण लिखिये ?

Write the symptoms of fracture ?

11. शरीर के भीतर होने वाले रक्तस्राव के लक्षण एवं प्राथमिक उपचार लिखिये।

Write the symptoms and first aid of internal haemorrhage.

12. प्राथमिक चिकित्सा में कितने प्रकार की पट्टियाँ प्रयोग में लायी जाती हैं त्रिकोणी पट्टी के प्रकार समझाइये ?

How many types of bandages used in first aid ? Write the types of triangular bandage.

13. धमनी एवं शिरा से होने वाले रक्तस्राव में अंतर स्पष्ट कीजिये ?

Differentiate between haemorrhage in artery and vein.

प्रत्येक के 5 अंक निर्धारित है। 5 Marks allotted to each question.

14. अस्थि भंग के प्रकार को समझाइये ?

Explain the types of fracture ?

15. दबाव बिंदु क्या है। शरीर में पाये जाने वाले दबाव बिंदुओं के नाम लिखिये ?

What is pressure point ? Write the name of pressure points in body ?

16. शेफर विधि को समझाइये ?

Explain the Scheffer's method ?

17. रक्तस्राव होने पर क्या प्राथमिक उपचार करेंगे ?

What first aid should be given in haemorrhage ?

प्रत्येक के 6 अंक निर्धारित है। 6 Marks allotted to each question.

18. प्राथमिक चिकित्सा का महत्व एवं सिद्धांत लिखिये।

Explain the importance and principles of first aid.

19. अस्थि भंग के लक्षण एवं प्राथमिक उपचार लिखिये।

Write the symptoms and first aid of fracture.

20. मोच आने के क्या कारण हैं ? मोच आने पर क्या लक्षण दिखाई देते हैं लिखिये?

What are the causes of sprain. write the symptoms of sprain ?

21. हड्डी खिसकने के लक्षण एवं प्राथमिक उपचार लिखिये।

Write the symptoms and first aid of dislocation.

22. नाक से रक्तस्राव होने के क्या कारण हैं तथा इसका क्या प्राथमिक उपचार करेंगे।
What are the causes of epistaxis and What first aid should be given in epistaxis.
23. सेंक क्या है ? सेंक के प्रकार लिखिये।
What is foaming ? Write the types of foaming.
24. प्राथमिक चित्सक के गुणों का वर्णन कीजिये।
Describe the qualities of first aid person
25. कृत्रिम श्वसन की विधियों के नाम लिखिये तथा शेफर विधि को समझाइये।
Write the name of methods used for artificial respiration and explain sheffer's method.
26. मोच आने के क्या कारण लक्षण एवं उपचार लिखिये।
Write the causes, symptoms and treatment of sprain.
27. अस्थि भंग के प्रकार समझाते हुए उनके प्रथमिक उपचार लिखिये।
Explain the types of fracture and write their treatment.
28. सिल्वेस्टर एवं शेफर विधि में अंतर बताइये।
Distinguish between silvester's and scheffer's method.
29. सेंक के प्रकार बताते हुए ठंडी सेंक को समझाइये।
Write the types of fomatation and explain the cold foamation.

इकाई-3 पोषण एवं स्वास्थ्य

खण्ड 'अ'

वस्तुनिष्ठ प्रश्न : प्रत्येक के लिये एक अंक निर्धारित है ।

Objective Questions : - One mark allotted to each question.

A. रिक्त स्थानों की पूर्ति करें : Fill in the blanks.

1. पोषण के अंतर्गत भोजन ग्रहण करना, पाचन, अवशोषण.....तथा.....क्रिया सम्मिलित है।

Process of nutrition involves ingestion, digestion absorption and

2. प्रोटीन की कमी से बच्चों में होता है।

Deficiency of protien caused in children.

3. संतुलित आहार में सभी पोषक तत्व शरीर की आवश्यकता अनुसार उचित एवं में उपस्थिति रहते हैं।

Balanced diet contains all the nutrients in adequate and for the normal growth and development of body.

4. पर्याप्त भोजन वह है जिसमें भूख शांत हो जाये व शारीरिक भार में आये।

The adequate food which satisfy hunger and the body weight.

5. संतुलित आहार उर्जा प्रदान करता है केलोरी प्रतिदिन

Balanced diet provide kcal of energy / day.

सही जोड़ियां बनाइये :-

Match the Column :-

- | | | |
|---|---|--|
| 1. संतुलित आहार
Balanced diet | - | भोजन की कमी या अधिकता
Deficiency of excessiveness of food |
| 2. पर्याप्त आहार
Adequate food | - | क्वाशियरकर एवं मरास्मस
Kwashiorkar and Marasmus |
| 3. प्रोटीन की कमी से
Deficiency of Protien | - | अच्छा स्वास्थ्य
Good health
Good mental & physicl health |

- | | | | |
|----|--|---|------------------------------------|
| 4. | प्रोटीन और ऊर्जा की कमी से
Deficiency of Protien and energy | - | क्वाशियरकर Kwashiorkar |
| 5. | कुपोषण | - | अच्छा मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य |

एक वाक्य में उत्तर लिखिये :-

Write the answer in one sentence.

1. संतुलित आहार किसे कहते हैं ?
What is balanced diet.
2. पर्याप्त आहार क्या है ?
What is adequate food ?
3. आपेक्षित से क्या समझते हो ?
What do you mean by improper nutrition ?
4. पी.ई.एम. क्या है ?
What is P.E.M.
5. क्वाशियरकर के क्या कारण हैं ?
Write two functions of food ?
6. भोजन के दो कार्य लिखिये ।
Write the causes of Kwashiorkar.
7. कुपोषण के दो कारण लिखिये ।
Write the two causes of Malnutrition.
8. कैलोरी क्या है ?
What is calorie.

सही विकल्प का चयन कीजिये :-

Choose Correct option.

1. क्वाशियरकर का कारण है :-
(अ) प्रोटीन की कमी से
(ब) प्रोटीन ऊर्जा की कमी से
(स) प्रोटीन एवं खनिज लवण की कमी से
(द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

Causes of Kwashiorkar is :-

- (a) Deficiency of Protien (b) Deficiency of Protien energy
(c) Deficiency of Protien & Minerals (d) None of these

2. संतुलित आहार है :-

- (अ) आवश्यक मात्रा के अनुरूप कुछ पोषक तत्व
- (ब) एक आहार समूह की उचित मात्रा की खाद्य सामग्री ।
- (स) उचित मात्रा में सभी पोषक तत्व
- (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

The balanced diet is :-

- (a) Contains some nutrients in adequate amount
- (b) Contain food stuffs in adequate amount of one food group
- (c) Contains all the nutrients in adequate amount
- (d) None of these

3. पोषण एक क्रिया है जिसमें सम्मिलित हैं :-

- (अ) भोजन ग्रहण करना (ब) पाचन
- (स) अवशोषण एवं स्वांगीकरण (द) उपर्युक्त सभी

Nutrition is a process which includes

- (a) Ingestion (b) Digestion
- (c) Absorption & Assimilation (d) All these

4. संतुलित आहार में सम्मिलित होना चाहिये।

- (अ) वनस्पति और जैविक आहार (ब) केवल वनस्पति आहार
- (स) केवल जैविक आहार (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

The balanced diet would include :-

- (a) Vegetative and biological food (b) Only Vegetative food
- (c) Only biological food (d) None of these

5. मरास्मस का कारण है :-

- (अ) प्रोटीन ऊर्जा की कमी (ब) प्रोटीन की कमी
- (स) ऊर्जा की कमी (द) उपर्युक्त सभी

Causes of Marasmus is :-

- (a) Deficiency of Protien energy (b) Deficiency of Protien
- (c) Deficiency of energy (d) All these.

खण्ड 'ब' Section 'B'

प्रत्येक के 4 अंक निर्धारित है। 4 Marks allotted to each question.

1. संतुलित आहार किसे कहते हैं ? संतुलित आहार को प्रभावित करने वाले कारकों के नाम लिखिये।

What is balanced diet ? Name the factors affecting balanced diet ?

2. भोजन के कार्य लिखिये ?

Write the functions of food ?

3. कुपोषण क्या है ? अपूर्ण पोषण के कारण बताइये।

What is Malnutrition ? Explain the causes of improper nutrition.

4. आयु, लिंग तथा व्यवसाय संतुलित आहार को किस प्रकार प्रभावित करते हैं ?

How does age, sex and occupation effect the balanced diet ?

5. अपूर्ण पोषण के कारण लिखिये।

Write the causes of improper nutrition.

6. पर्याप्त आहार पर अपने विचार लिखिये।

Write a view on proper diet.

7. भोजन हमारे लिये क्यों आवश्यक हैं ?

Why food is necessary for us ?

8. अपूर्ण पोषण लक्षण बताइये।

Explain the symptoms of improper nutrition.

9. कुपोषण के दो कारणों को समझाइयें

Explain the two causes of malnutrition.

प्रत्येक के 5 अंक निर्धारित है। 5 Marks allotted to each question.

10. कुपोषण के क्या कारण है समझाइये।

Explain the causes of malnutrition.

11. कुपोषण को दूर करने के उपाय बताइये।

Write are the methods to remove Malnutrition ?

12. आयु एवं परिश्रम संतुलित आहार को किस प्रकार प्रभावित करते हैं ?

How deos age and labour effect the balanced diet.

प्रत्येक के 6 अंक निर्धारित है। 6 Marks allotted to each question.

13. संतुलित आहार को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिये।

Describe the factors affecting the balanced diet

14. अपूर्ण पोषण के कारण एवं लक्षण लिखिये ।

Write the causes and symptoms of improper nutrition.

15. कुपोषण के कारण एवं उपाय लिखिये।

Write the causes and prevention of malnutrition.

इकाई-4 भोजन के पोषक तत्व

खण्ड 'अ' Section 'A'

वस्तुनिष्ठ प्रश्न : प्रत्येक के लिये एक अंक निर्धारित है ।

Objective Questions : - One mark allotted to each question.

प्रत्येक के 1 अंक निर्धारित है। 1 Marks allotted to each question.

A. रिक्त स्थानों की पूर्ति करें : Fill in the blanks.

1. तुरंत शक्ति प्रदान करता है

..... provides instant energy.

2. विटामिन 'सी' का रासायनिक नाम है।

Vitamin 'C' is chemically called

3. विटामिन 'ए' की कमी से होती है।

..... is caused due to deficiency of vitamin 'A'

4. विटामिन 'के' जमाने में मदद करता है।

Vitamin 'K' helps in

5. विटामिन 'डी' में घुलनशील विटामिन है।

Vitamin 'D' is a soluble vitamin

6. स्कर्वी रोग होता है की कमी कारण।

Scurvy is caused due to deficiency of

7. समुद्रीय भोज्य पदार्थ से भरपूर होते हैं।

Sea food is rich in

8. और प्रोटीन उर्जा कुपोषण से होने वाले रोग हैं।

..... and are protein energy malnutrition diseases.

9. की कमी से ग्वायटर होता है।

Deficiency of leads to simple goiter.

सही जोड़ियां बनाइये :-

Match the Coloumn :-

(A)

- | | | |
|--------------------------------|---|--------------------------|
| 1. विटामिन 'ए'
Vitamin 'A' | - | स्कर्वी
Scurvy |
| 2. विटामिन 'सी'
Vitamin 'C' | - | एनीमिया
Anaemia |
| 3. लोहलवण'
Iron | - | ग्वायटर
Goiter |
| 4. आयोडीन
Iodine | - | रिकेटस
Rickets |
| 5. विटामिन 'डी'
Vitamin 'D' | - | रतौंधी
Nightblindness |

(B)

- | | | |
|--|---|--|
| 6. यकृत'
Liver | - | बांझपननिरोधी विटामिन
Antisterlity Vitamin |
| 7. विटामिन 'के'
Vitamin 'K' | - | रक्तस्राव निरोधी विटामिन
Antihaemorrhagic Vitamin |
| 8. प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण
Protien energy malnatrition | - | क्वाशियर कर और मरास्मस
Kwashiorkarand Marasmus |
| 9. विटामिन 'ई'
Vitamin 'E' | - | बेरी बेरी
Beri-Beri |

एक वाक्य में उत्तर लिखियें :-

Write the answer the with one sentence.

1. भोजन में उपस्थित पोषक तत्वों के नाम लिखिये ?

Write the name of the nutrients present in food ?

2. कौन सा विटामिन पीले फलों में अधिक पाया जाता है ?

Which vitamin is found in large amounts in yellow fruits ?

3. वसा में घुलनशील दो विटामिनों के नाम लिखिये ?
Write the two names of fat soluble vitamins.
4. किस विटामिन की कमी से पैलाग्रा रोग होता है ।
Defficiency of which vitamin leads to pallagra disease.
5. किस विटामिन की कमी से रक्तस्राव होता है
Defficiency of which vitamin cause haemorrhage.
6. विटामिन 'डी' की कमी से कौन सा रोग होता है ?
Which defficiency caused by Vitamin 'D' ?
7. भोजन में रेशेदार प्राप्ति के दो साधन लिखिये ।
Write two sources of roughage in our food.
8. कौन सा विटामिन 'टोकोफिरोल' नाम से भी जाना जाता है ?
Which vitamin is also known as tocopherol.?
9. हरी पत्तेदार सब्जियों में पाये जाने वाले खनिज तत्वों के नाम लिखिये ।
Write the name of the minerals present in leafly vegetables.
10. विटामिन 'सी' प्राप्ति के प्रमुख साधनों को बताइये ।
Give the main sources of vitamin 'C'.

सही विकल्प का चयन कीजिये :-

Choose Correct option.

1. किस विटामिन का रासायनिक नाम कैल्सीफेरोल है :-
(अ) विटामिन 'ए' (ब) विटामिन 'बी' (स) विटामिन 'सी' (द) विटामिन 'डी'
The chemical name of which vitamin is Calciferol.
(a) Vitamin 'A' (b) Vitamin 'B' (c) Vitamin 'C' (d) Vitamin 'D'
2. रेशेदार युक्त खाद्य पदार्थ रहता है :-
(अ) स्टार्च (ब) सुक्रोज (स) सैल्यूलोज (द) प्रोटीन
Roughage of food is mainly consist of :-
(a) Starch (b) Sucrose (c) Cellulose (d) Protien

3. आंवला सर्वोत्तम साधन है :-
 (अ) विटामिन 'सी' (ब) विटामिन 'ए' (स) विटामिन 'इ' (द) विटामिन 'डी'
- Amla is richest source of :-**
 (a) Vitamin 'C' (b) Vitamin 'A' (c) Vitamin 'E' (d) Vitamin 'D'
4. इनमें से कौन सा खनिज लवण हीमोग्लोबिन में उपस्थित रहता है।
 (अ) आयरन (ब) आयोडीन (स) मैग्नीशियम (द) जिंक
- Which of the following mineral is present in haemoglobin.**
 (a) Iron (b) Iodine (c) Magnesium (d) Zinc
5. एनीमिया होता है :-
 (अ) विटामिन 'ए' की कमी से (ब) आयरन की कमी से
 (स) फोलिक एसिड की कमी से (द) उपरोक्त में से कोई नहीं
- Anaemia occurs :-**
 (a) Deficiency of Vitamin 'A' (b) Deficiency of Iron
 (c) Deficiency of folic acid (d) None of these
6. सबसे मीठीशर्करा है
 (अ) फ्रक्टोसज (ब) सुक्रोज (स) ग्लूकोज (द) माल्टोज
- The sweetest Sugar is**
 (a) Fructose (b) Sucrose (c) Glucose (d) Maltose
7. इमनमें से कौन सा विटामिन हमारे यकृत में निर्मित होता है।
 (अ) विटामिन 'ए' (ब) विटामिन 'बी' (स) विटामिन 'सी' (द) विटामिन 'डी'
- Which of these vitamin can be synthesised in our liver.**
 (a) Vitamin 'A' (b) Vitamin 'B' (c) Vitamin 'C' (d) Vitamin 'D'
8. निम्न में से कौन सा आवश्यक अमीनों अम्ल है।
 (अ) मीथोनीन (ब) प्रोलीन (स) टायरोसिन (द) ग्लायसिन
- Which of the following is essential amino acid :-**
 (a) Methonine (b) Proline (c) Tyrosin (d) Glysine

9. निम्न में से एक ऊर्जा का प्रमुख साधन है :-

(अ) ग्लूकोज (ब) वसा (स) सैल्यूलोज (द) प्रोटीन

One of the following is the richest source of energy

(a) Glucose (b) Fat (c) Cellulose (d) Protein

10. बेरी-बेरी किस की कमी से होता है -

(अ) B₁ (ब) B₂ (स) B₃ (द) B₁₂

Beri - Beri occurs due to the deficiency of

(a) B₁ (b) B₂ (c) B₃ (d) B₁₂

खण्ड 'ब'

प्रत्येक के 4 अंक निर्धारित है। 4 Marks allotted to each question.

1. हमारे भोजन में रफेज का समावेश क्यों आवश्यक हैं ?
Why is it necessary to include more roughage in our diet ?
2. कार्बोहाइड्रेट के कार्यो को समझाइये ?
Explain the functions of carbohydrate ?
3. प्रोटीन प्राप्ति के साधन कौन कौन से हैं ?
What are the sources of protein ?
4. वसा प्राप्ति के साधन कौन कौन से हैं ?
What are the sources of fat ?
5. प्रोटीन के क्या कार्य हैं ?
What are the functions of protein ?
6. विटामिन की कमी का शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है ?
How does the deficiency of vitamin affects the body ?
7. कार्बोहाइड्रेट प्राप्ति के साधन कौन कौन से हैं ?
What are the sources of carbohydrate ?
8. विटामिन 'ए' के कार्य लिखिये।
Write the functions of Vitamin 'A'.
9. विटामिन 'ए' की कमी का शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है।
How does the deficiency of Vitamin 'A' effect the body.

प्रत्येक के 5 अंक निर्धारित है। 5 Marks allotted to each question.

10. स्कर्वी रोग के क्या कारण है। स्कर्वी रोग के लक्षण लिखिये ?
What are the causes of Scurvy. Write the symptoms of Scurvy.
11. आयोडीन के कार्य लिखिये ?
Write the functions of Iodine.
12. क्वाशियरकर रोग के कारण एवं लक्षण लिखिये ?
Write the causes and symptoms of Kwasiorkar ?
13. मरास्मस एवं क्वाशियरकर में अंतर स्पष्ट कीजिये ?
Differentiate between Marasmus and Kwasiorkar ?

14. आयोडीन प्राप्ति के साधन कौन कौन से हैं। आयोडीन की कमी का शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

What are the sources of Iodine ? How does deficiency of iodine effect the body.

15. लोहत्व प्राप्ति के साधन कौन कौन से हैं ? लोह तत्व की कमी का शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

What are the sources of Iron. How does deficiency of Iron effect the body ?

16. विटामिन 'ए' के कार्यों का वर्णन कीजिये ?

Describe the functions of Vitamin 'A' ?

17. जल के क्या कार्य हैं ?

What are the functions of water ?

18. कैल्शियम प्राप्ति के साधन कौन कौन से हैं। कैल्शियम के प्रमुख कार्यों को समझाइये।

What are the sources of Calcium. Explain the main functions of Calcium ?

19. विटामिन 'बी' प्राप्ति के साधन एवं इसकी कमी से कौन सा रोग होता है ?

What are the sources & deficiency disease of Vitamin 'C' ?

20. विटामिन 'सी' प्राप्ति के साधन एवं इसकी कमी से कौन सा रोग होता है ?

Write the sources and fuctions of Vitamin 'C' ?

प्रत्येक के 6 अंक निर्धारित है। 6 Marks allotted to each question.

21. प्रोटीन प्राप्ति के साधन एवं कार्यों के समझाइये।

Explain the sources and functions of protein.

22. विटामिन डी किन किन भोज्य पदार्थों में पाया जाता हैं। इसकी कमी से होने वाले रोगों के बारे में लिखियें।

Write the sources of Vitamin 'D' . Write its deficiency due to defficiency of Vitamin 'D'

23. विटामिन 'इ' प्राप्ति के साधन एवं कार्य लिखिये।

Write the sources and functions of Vitamin 'E'.

24. विटामिन 'के' प्राप्ति के साधन एवं कार्य लिखिये।

Write the sources and functions of Vitamin 'K'.

25. विटामिन्स की विशेषताएं बताइये।

Give the characteristics of vitamins.

26. पैलाग्रा रोग के क्या कारण हैं ? इसे दूर करने के उपाय लिखिये।

What are the causes of Pellagra. Write its remedy.

27. प्रोटीन की कमी से बच्चों में कौन सा रोग देखने में आता है। उस रोग के लक्षण एवं उपचार लिखिये।

Which disease have been seen in children due to the deficiency of Protein. Write there symptoms and treatments.

28. कुपोषण के ऊपर एक लेख लिखिये।

Write an essay on malnutrition.

इकाई-5 पाक कला

खण्ड 'अ' Section 'A'

स्तुनिष्ठ प्रश्न : प्रत्येक के लिये एक अंक निर्धारित है ।

Objective Questions : - One mark allotted to each question.

A. रिक्त स्थानों की पूर्ति करें : Fill in the blanks.

1. भोजन पकाने की प्रमुख तीन विधियाँ हैं 1. 2. 3.

The three main cooking methods are 1. 2. 3.

2. सूखी आँच में ओवन में पकाने की विधि को कहते हैं।

Cooking in oven under dry heat is called

3. अंकुरण से खाद्य पदार्थों का पौष्टिक मूल्य है।

Nutritive value of food by germination.

4. भोजन को सीधा गर्म आग में पकाने को कहते हैं।

Cooking by direct heat is called

5. खाद्य पदार्थों में सोडा मिलाने से विटामिन नष्ट होता है।

Adding of Soda in food stuffs destroy the Vitamin

सही जोड़ियां बनाइये :-

Match the Coloumn :-

- | | | |
|---|---|---|
| 1. तेज आंच में पकाने से
Cooking in high heat | - | पौष्टिकता कम होती
Less Nutritious |
| 2. धीमी आंच पर पकाने से
Cooking in Slow heat | - | विटामिन 'ए' नष्ट नहीं होता
not destroyed Vitamin 'A' |
| 3. तेल में भोजन पकाने से
Cooking in oil | - | पौष्टिकता बनी रहती है
remains nutritious |
| 4. सोडा प्रयोग करने से
Use of Soda | - | पौष्टिक तत्व नष्ट नहीं होते
destroyed no nutrients |
| 5. सोलार कूकर में
In solar cooker | - | विटामिन 'बी' नष्ट हो जाता है
Vitamin 'B' destroyed. |

एक वाक्य में उत्तर लिखियें :-

Write the answers with one sentence.

1. भोजन पकाने की विधियों के नाम लिखिये ?
Name the cooking methods of food ?
2. "उबालना" से आप क्या समझते हैं ?
What do you mean by 'boiling' ?
3. सलाद कच्चा ही क्यों खाते हैं ?
Why we eat raw salad ?
4. बेक करने करने व भूनने में क्या अंतर है ?
What is difference between baking and roasting ?
5. "उथला तलना" एवं गहरा तलना में क्या अंतर है ?
What is the difference between Shallow frying and deep frying ?

सही विकल्प का चयन कीजिये :-

Choose Correct option.

1. भोजन को उबालना सर्वोत्तम है :-
(अ) सपाट बर्तन में (ब) गहरे बर्तन में (स) अधिक पानी में (द) प्रेशर कूकर में
Boiling of Food is best :-
(a) In flat container (b) In deep container (c) In more water
(d) In Pressure Cooker
2. यदि आप जिसमें भोजन उबाला गया है उस पानी को फेंक देंगे तो भोजन में से नष्ट हो जाता है।
(अ) रंग (ब) स्वाद (स) पोषक तत्व (द) सुगंध
If you throw the water in which you cooked the food its destroyed the food's :-
(a) Colour (b) Taste (c) Nutrients (d) Odour
3. प्रेशर कूकर में खाना जल्दी पकता है और :-
(अ) रंग उड़ जाता है (ब) कुछ कीटाणु नष्ट हो जाते हैं।
(स) भोजन खाने के लिये सुरक्षित हो जाता है। (द) भोजन का स्वाद अच्छा नहीं होता।
Food cooked fast in Pressure Cooker and
(a) decolourisation (b) Some germs killed (c) Food is safe for eating
(d) The taste of food is not good.

4. खाने में सोडा मिलाने से कौन सा पोषक तत्व नष्ट हो जाता है।
(अ) विटामिन 'ए' (ब) विटामिन 'बी' (स) विटामिन 'सी' (द) विटामिन 'डी'
Which nutrients is destroyed by adding soda in food.
(a) Vitamin 'A' (b) Vitamin 'B' (c) Vitamin 'C' (d) Vitamin 'D'

खण्ड 'ब'

प्रत्येक के 4 अंक निर्धारित है।

4 Marks allotted to each question.

1. भोजन पकाने के क्या उद्देश्य है ?
What are the aims of cooking of food ?
2. सोलार कूकर से क्या लाभ हैं ?
What are advantages of Solar Cooker ?
3. भोज्य पदार्थों में उपस्थित विटामिन की सुरक्षा आप किस प्रकार करेंगे ?
How would you protect the Vitamins present in food ?
4. भोज्य पदार्थों में उपस्थित पोषक तत्वों की सुरक्षा आप किस प्रकार करेंगे ?
How would you protect the nutrients of food ?
5. भोजन पकाने की विधियाँ कौन कौन सी हैं किसी एक विधि को समझाइये ?
What are the different method of cooking. Explain any one ?
6. सोलार कूकर की क्रिया विधि समझाइये ?
Explain the working method of Solar Cooker ?

प्रत्येक के 5 अंक निर्धारित है। **5 Marks allotted to each question.**

7. सोलार कूकर की बनावट समझाइये।
Explain the structure of Solar Cooker ?
8. सोलार कूकर के लाभ एवं सावधानियाँ लिखिये?
Write the advantages and precautions of Solar Cooker ?
9. भोजन में उपस्थित लवणों की सुरक्षा किस प्रकार करेंगे ?
How would you prevent the minerals present in food ?
10. भाप द्वारा भोजन कैसे पकाया जाता है उससे क्या लाभ है ?
How does cook the food by steam ? What its advantages ?
11. भोजन की किस विधि का आप सर्वोत्तम मानते हैं और क्यों ?
Which cooking method would you suggest the best and why ?

प्रत्येक के 6 अंक निर्धारित है। 6 Marks allotted to each question.

12. भोजन पकाने की विधियों का वर्णन करें ?

Describe the different method of cooking ?

13. सोलार कुकर की बनावट, क्रिया विधि एवं लाभ का वर्णन कीजिये ?

Describe the structure, function and advantages of Solar Cooker ?

इकाई-6
गृह व्यवस्था
पारिवारिक साधन

वस्तुनिष्ठ प्रश्न : प्रत्येक के लिये एक अंक निर्धारित है ।

Objective Questions : - One mark allotted to each question.

खण्ड 'अ'

सही जोड़ियां बनाइये :-

Match the Coloumn :-

- | | | |
|-----------------------|---|--------------------|
| 1. समय | - | मानवीय साधन |
| Time | | Human resources |
| 2. शक्ति | - | भौतिक साधन |
| Energy | | Physical resources |
| 3. सामुदायिक सुविधाएं | - | मानवीय साधन |
| Community | | Human resources |
| 4. साधन | - | सीमित हैं |
| Resources | | is limited |

एक वाक्य में उत्तर लिखियें :-

Write the answer the with one sentence.

1. संसाधन क्या हैं ?
What are resources ?
2. मानवीय साधन कौन कौन से हैं ?
Which are the human resources ?
3. भौतिक साधनों के नाम बताइये ?
Name the physical resources
4. निर्णय लेना क्या है ?
What is decision making ?
5. साधन की दो विशेषताएं बताइये ?
Give two characteristics of resource ?

सही विकल्प का चयन कीजिये :-

Choose Correct option.

1. निर्णय प्रक्रिया में चरण हैं :

(अ) 3 (ब) 4 (स) 5 (द) 6

Steps are in decision making

(a) 3 (b) 4 (c) 5 (d) 6

2. मानवीय साधन हैं

(अ) समय (ब) शक्ति (स) ज्ञान (द) उपरोक्त सभी

Human resources is

(a) Time (b) Energy (c) Knowledge (d) All these

3. भौतिक साधन हैं :-

(अ) अस्पताल (ब) सामुदायिक भवन (स) विद्यालय (द) उपरोक्त सभी

Physical resource is

(a) Hospital (b) Community Hall (c) School (d) All these

व्यक्तिगत निर्णय में

(अ) समय अधिक लगता है (ब) समय कम लगता है

(स) समय नहीं लगता है (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

Individual decision :-

(a) Takes more time (b) Takes less time (c) Takes no time (d) None of these

खण्ड 'ब'

प्रत्येक के 4 अंक निर्धारित है। 4 Marks allotted to each question.

1. साधन से आप क्या समझते हैं ? साधनों के प्रकार समझाइये।

What do you mean by resources ? Explain the types of resources.

2. मानवीय साधन को समझाइये ?

Explain the human resources ?

3. भौतिक साधनों के बारे में बताइये ?

Explain Physical resources ?

4. साधनों की विशेषताएं बताइये ?

Write the characteristics of resources ?

प्रत्येक के 5 अंक निर्धारित है। 5 Marks allotted to each question.

5. निर्णय क्या है ? निर्णय को प्रभावित करने वाले तत्वों को समझाइये ?
What is decision making. Explain the factors affecting the decision making ?
6. मकान एवं घर में अंतर स्पष्ट कीजिये ?
Differentiate between house and home ?
7. बहुउद्देशीय कमरे के लाभ लिखिये ?
Write the advantages of multipurpose room ?
8. बहुउद्देशीय कमरे से क्या हानियां हैं ?
What are the disadvantages of mutipurpose room ?

प्रत्येक के 6 अंक निर्धारित है। 6 Marks allotted to each question.

9. आवास समस्या के क्या कारण हैं ?
What are the causes of housing problem ?
10. आवास समस्या के उपाय क्या हैं ?
What are the solution of housing problem ?
11. मानवीय एवं अमानवीय साधनों में अंतर स्पष्ट कीजिये ?
Differentiate between human and non human resources ?
12. निर्णय प्रक्रिया को समझाइये ?
Explain the decision process ?
13. निर्णय प्रक्रिया के प्रमुख पदों को समझाइये ?
Explain the steps of decision process ?
14. व्यक्तिगत निर्णय एवं सामूहिक निर्णय में अंतर स्पष्ट कीजिये ?
Differentiate between individual decision and group decision ?
15. मकान का चुनाव करते समय किन किन बातों का ध्यान रखना चाहिये ?
What things should be kept in mind while selecting a house ?
16. घर का चुनाव करते समय स्थिति एवं दिशा के महत्व को समझाइये।
Explain the importanece of site and direction while selecting a house.
17. अच्छे मकान में कमरों का विभाजन किस आधार पर किया जाता है।
What the criteria should be taken of partioning the room in good house.

इकाई-7 वस्त्र विज्ञान

खण्ड 'अ'

वस्तुनिष्ठ प्रश्न : प्रत्येक के लिये एक अंक निर्धारित है ।

Objective Questions : - One mark allotted to each question.

A. रिक्त स्थानों की पूर्ति करें : Fill in the blanks.

1. वनस्पति तंतु और से प्राप्त होते हैं ।

Plant fiber are obtained from and

2. जांतव तंतु और है ।

Animal fibers are and

3. रेशम में नामक प्रोटीन उपस्थित रहता है ।

..... Protein is present in silk.

4. मानवकृत तंतु है ।

..... is a manmade fiber.

5. तंतु से धागा बनने को क्रिया कहलाती है ।

The process of making yarn from fibre is called

6. मानवकृत तंतु को..... तंतु भी कहा जाता है ।

Manmade fiber also known as fibre.

7. ऊन उष्मा का अच्छा नहीं है ।

Wool is not a good..... of heat.

8. जांतव तंतुओं में का तंतु सबसे लंबा होता है ।

In animal fiber is the largest fiber.

9. जितना ज्यादा ऐठन उतना सूत ।

More you twisted more you get yarn

10. सूत का वर्गीकरण और में हो सकता है ।

Classification of yarn is in to and

सही जोड़ियां बनाइये :-

Match the Coloumn :-

1. वनस्पति तंतु Plant Fiber	-	सोना Gold
2. मानवकृत तंतु Manmade fiber	-	नायलोन Nylon
3. जांतव तंतु Animal Fiber	-	लिनन Linen
4. खनिज तंतु Mineral Fiber	-	रेशम Silk
5. विस्कोस विधि Viscose method	-	रेयान Rayon
6. मर्स राइजेशन Mercerisation	-	सिकुडन प्रतिरोधक Crease resistance
7. सेन्फेराइजिंग Sanforising	-	चमक आना
8. कपास Cotton	-	ताप का कचालक Bad conductor heat
9. ऊन Wool	-	ताप का सुचालक Good conductor of heat

एक वाक्य में उत्तर लिखियें :-

Write the answer in one sentence.

1. तंतु क्या है ?
What is fiber ?
2. प्राकृतिक तंतुओं के नाम लिखिये ?
Name the natural fibers ?
3. दो खनिज तंतुओं के नाम लिखिये ?
Name two mineral fibers.

4. बच्चों के सर्वोत्तम वस्त्र कौन से माने जाते हैं ?
Which is the best cloth for children ?
5. नेफथेलिन के गोलियों का क्या उपयोग है ?
What is the use of nahphtheline balls ?
6. शीतऋतु में बच्चों के वस्त्र किस प्रकार के होना चाहिये ?
Which types of clothes should be used in winter ?
7. मानवकृत तंतुओं के नाम लिखिये ?
Write the name of manmade fibers.
8. मर्सराइजेशन क्या हैं ?
What is mercerisation.
9. स्पन सिल्क क्या हैं ?
What is spun silk ?
10. ऑरलन क्या है ?
What is Orlon ?

सही विकल्प का चयन कीजिये :-

Choose Correct option.

1. गर्मी के मौसम में उपयुक्त रहते हैं।
(अ) रेशमी वस्त्र (ब) नायलॉन वस्त्र (स) सूती वस्त्र (द) ऊनी वस्त्र
Clothes suitable for summer are
(a) Silk (b) Nylon (c) Cotton (d) Polyester
2. जादुई तंतु के नाम से भी जाना चाहता है।
(अ) प्राकृतिक तंतु (ब) खनिज तंतु (स) मानवकृत तंतु (द) प्राणिज तंतु
Magical Fiber is also known as
(a) Natural Fiber (b) Mineral Fiber (c) Manmade Fiber (d) Animal Fiber
3. जूट प्राप्त होता है।
(अ) तने से (ब) जड़ से (स) फूल से (द) फल से
Jute fiber get from
(a) by stem (b) by root (c) by flower (d) by fruit

4. ऊन उष्मा का है
(अ) अच्छा चालक (ब) बुरा चालक (स) दोनों (द) कोई नहीं

Wool is :-

(a) good conductor (b) Bad conductor (c) Both (d) None of these

5. सिकुड़न प्रतिरोधक परिसज्जा
(अ) सूती (ब) पोलिस्टर (स) ऊनी (द) सब वस्त्रों पर की जाती है।

Crease resistance finishes :

(a) Cotton (b) Polyster (c) Woolen (d) all kinds of clothes

6. वस्त्र के आकार के घटने को क्या कहते हैं ?
(अ) बड़ा करना (ब) सिकुड़न (स) मार्सराजिंग (द) जलप्रतिरोधक

Decreasing the size of cloth is called

(a) Increaseing (b) Sanforizing (c) Mercerising (d) Water proofing

7. मरसरीकरण से किस गुण में सुधार होता है।
(अ) रगाई (ब) मजबूती (स) शोषण (द) उपरोक्त सभी

Which quality is improve by merceriseing

(a) Dyeing (b) Strong (c) Absorption (d) All these

8. शिशु के वस्त्रों के लिये उपयुक्त वस्त्र हैं
(अ) रेशमी (ब) सूती (स) नायलान (द) डेनिम

The best clothes of infant's clothing is

(a) silk (b) cotton (c) Nylon (d) Denim

9. कौन सा वस्त्र ताप का कुचालक है।
(अ) ऊन (ब) रेशम (स) सूती (द) डेनिम

Which cloth is the bad conductor of heat.

(a) Wool (b) Silk (c) Cotton (d) Denim

10. कौन सा सबसे मजबूत रेशा है।
(अ) नायलान (ब) पोलिस्टर (स) रेशमी (द) ऊनी

Which is the strongest fiber

(a) Nylon (b) Polyster (c) Silk (d) Woolen

खण्ड 'ब'

प्रत्येक के 4 अंक निर्धारित है। 4 Marks allotted to each question.

1. वस्त्र खरीदी के क्या उद्देश्य हैं ?
What are the aims of clothes purchasing ?
2. तंतुओं का वर्गीकरण रेखाचित्र द्वारा समझाइये ?
Explain the classification of fibers with the help of line diagram .
3. बच्चों के वस्त्रों की विशेषताएं लिखिये ।
Write the characteristics of children's clothing.
4. रेशम के उत्पादन के बारे में लिखिये ।
Write about the cultivation of silk.
5. ऊनी रेशे के विशेषताएं बताइये ?
Explain the characteristics of woolen fiber ?
6. खनिज तंतु कौन कौन से हैं। उनके उपयोग लिखिये ?
Which are the minerals fiber. Write their uses ?
7. वस्त्रों को जंतुरहित कैसे करेंगे ?
How to disinfacted the clothes ?
8. वस्त्र खरीदने के क्या नियम हैं ?
What are the principles of purchasing of clothes.

प्रत्येक के 5 अंक निर्धारित है। 5 Marks allotted to each question.

9. बच्चों के वस्त्रों का चुनाव करते समय किन किन बातों का ध्यान रखना चाहिये ?
What things should be kept in mind while selecting children garments.
10. वस्त्रों को सुरक्षित रखने के लिये क्या सावधानियां रखनी चाहिये ।
What percautionhs should be taken for safety of clothes.
11. तंतुओं का वर्गीकरण समझाइये ।
Explain the classification of the fiber.
12. सूती तंतु की विशेषताएं लिखिये ।
Write the characteristics of cotton fiber.

प्रत्येक के 6 अंक निर्धारित है। 6 Marks allotted to each question.

13. रेशमी तंतुओं की विशेषताएं लिखिये।

Write the characteristics of silk fiber.

14. पुराने वस्त्रों का सदुपयोग आप किस प्रकार करेंगे।

How can you utilise the old clothes.

15. नायलान की विशेषताएं लिखिये।

Write the characteristics of nylon.

इकाई-8
(अ) बालक का विकास
(ब) विकास संबंधी सामान्य जानकारी

खण्ड 'अ'

वस्तुनिष्ठ प्रश्न : प्रत्येक के लिये एक अंक निर्धारित है ।

Objective Questions : - One mark allotted to each question.

A. रिक्त स्थानों की पूर्ति करें : Fill in the blanks.

1. अभिवृद्धि का अर्थ शरीर के और बढ़ोत्तरी है।
Meaning of growth is increasing in and of body.
2. भय, क्रोध, प्यार बच्चे के विकास के लक्षण हैं।
Fear, Anger, Love are the symptoms of development
3. बच्चे में की योग्यता के विकास संज्ञानात्मक विकास कहते हैं।
In children ability of developed is called the conceptual development.
4. अभिवृद्धि और विकास दोनों एक से हैं, क्योंकि दोनों में निहित हैं।
Growth and Development are same because both have
5. शारीरिक विकास के दो सिद्धांत हैं तथा ।
Physical development has two law and
6. शारीरिक विकास को प्रभावित करता है और
..... and effect the physical development.
7. हमारे दो तरह के दांत होते हैं और
We have two type of teeth and
8. सामाजिक विकास की तीन आवश्यकताएं हैं और
Social development have three needs, and

सही जोड़ियां बनाइये :-

Match the Coloumn :-

- | | | |
|--|---|--|
| 1. शारीरिक विकास को प्रभावित करता है
Physical development effected by | - | तर्क करने की क्षमता
Capability of Arguieng |
| 2. गत्यात्मक विकास Motor development | - | सहयोग, नेतृत्व Help, Leadership |
| 3. सामाजिक विकास Social development | - | भय, प्यार Fear, Love |
| 4. संवेगात्मक विकास
Emotional development | - | वंशानुक्रम, वातावरण
Hereditary, Environment |
| 5. अभिवृद्धि Growth | - | अभिवृद्धि और विकास Growth and development |

एक वाक्य में उत्तर लिखियें :-

Write the answeare in one sentence.

1. अभिवृद्धि क्या हैं ?
What is growth ?
2. अभिवृद्धि को दो कौन से तत्व प्रभावित करते हैं ?
Which two factors effect the growth ?
3. बालविकस से आप क्या समझते हैं ?
What do you mean by child development ?
4. बच्चों में पाये जाने वाले दो प्रमुख संवेगों के नाम लिखिये ?
Name the two emotions found in children.
5. "बैबलिंग" क्या हैं ?
What is "Babbling" ?

सही विकल्प का चयन कीजिये :-

Choose Correct option.

1. सिर का विकास होता है :-
(अ) टांगों की वृद्धि से पहले (ब) टांगों की वृद्धि के बाद
(स) टांगों की वृद्धि के साथ (द) टांगों की वृद्धि के बगैर

Development of head is :

- (a) Before development of legs (b) After development of legs
(c) With development of legs (d) Without development of legs

2. रस्सी कूदने का गुण आता है।

- (अ) अनुवांशिकता से (ब) सीखने से (स) परिवक्वता से (द) सीखने और परिपक्वता दोनों से

Art of skipping is developed

- (a) By Hereditary (b) By Learning (c) By Maturity (d) By learning & Maturity both.

3. बाल विकास से अर्थ हैं :-

- (अ) बच्चों के भाषा विकास के अध्ययन से (ब) संबेगात्मक विकास के अध्ययन से

- (स) बच्चों के शारीरिक विकास के अध्ययन से (द) बच्चे के सर्वोत्तममुखी विकास अध्ययन से

Meaning of child development is

- (a) Study of language development (b) Study of emotional development

- (c) Study of physical development (d) Study of over all development

4. चार वर्ष के बच्चे की अवस्था होती है :-

- (अ) शैशावास्था (ब) प्रारंभिक बाल्यावस्था (स) बाल्यावस्था (द) किशोरावस्था

Stage of four years children is called :

- (a) Infancy (b) Pre childhood (c) Childhood (d) Adolescent.

5. आकार और योग्यताओं की वृद्धि को कहते हैं।

- (अ) अभिवृद्धि (ब) विकास (स) अभिवृद्धि और विकास (द) न अभिवृद्धि और न ही विकास

Development of size and abilities are called

- (a) Growth (b) Development (c) Growth and development

- (d) neither growth nor development

खण्ड 'ब'

प्रत्येक के 4 अंक निर्धारित है। 4 Marks allotted to each question.

1. बाल विकास का अर्थ स्पष्ट कीजिये ?

Explain the meaning of child development ?

2. शिशु के प्रमुख संवेग कौन कौन से हैं । किसी एक संवेग को समझाइये।

What are the main emotions of a child. Explain any one of them ?

3. बालक के विकास को प्रभावित करने वाले तत्व कौन कौन से समझाइये ?

Explain the factors effecting the development of child ?

4. बच्चों के दांत निकलते समय क्या क्या सावधानियां रखनी चाहिये।

What precautions should be taken while teething ?

प्रत्येक के 5 अंक निर्धारित है। 5 Marks allotted to each question.

5. बालक पर पालक के सम्बंधों का प्रभाव समझाइये ?

Explain how the relationship of parents help in the development of child.

6. बालक के मानसिक विकास को समझाइये।

Explain the mental development of child.

7. विकास के सिद्धांत समझाइये।

Explain the principles of development.

8. बच्चे के सामाजिक विकास से आप क्या समझते हैं ?

What do you understand by social development of child.

9. भाषा विकास को प्रभावित करने वाले तत्व कौन कौन से होते हैं।

What are the factors effecting the language development.

10. बच्चों के जीवन में खेल का क्या महत्व है ?

What is the importance of play in life of children.

प्रत्येक के 6 अंक निर्धारित है। 6 Marks allotted to each question.

12. संवेगों की बच्चे के विकास में क्या भूमिका है ?

What is the role of emotions in development of child ?

13. वंशानुक्रम एवं वातावरण बच्चे के विकास को किस तरह प्रभावित करते हैं ?

How does the heredity and environment influence the development of child ?

14. बालक के सामाजिक विकास को प्रभावित करने वाले तत्वों को समझाइये ?

Explain the factors effecting the social development of child ?

माध्यमिक शिक्षा मण्डल म.प्र. भोपाल

प्रश्न बैंक

कक्षा – 11वीं

एनाटोमी, फिजियोलॉजी
एण्ड हायजीन
(कला संकाय)

प्रश्न-पत्र ब्लूप्रिन्ट
BLUE PRINT OF QUESTION PAPER

कक्षा :- XI

परीक्षा : हायर सेकण्डरी

पूर्णांक :- 75

विषय :- एनाटामी फिजियोलॉजी एण्ड हायजीन
गृह विज्ञान (कला समूह)

समय : 3 घण्टे

स. क्र.	इकाई	इकाई पर आवंटित अंक	वस्तुनिष्ठ प्रश्न खण्ड (अ)	अंकवार प्रश्नों की संख्या खण्ड (ब)			कुल प्रश्न
				1 अंक	4 अंक	5 अंक	
1.	कोशिका, ऊतक, अस्थि संस्थान एवं पाचन तंत्र	15	—	1	1	1	3
2.	प्राथमिक चिकित्सा	12	4	2	—	—	2
3.	पोषण एवं स्वास्थ्य	07	2	—	1	—	1
4.	भोजन के पोषक तत्व	10	6	1	—	—	1
5.	पाककला	05	1	1	—	—	1
6.	गृहव्यवस्था	09	3	—	—	1	1
7.	वस्त्रविज्ञान	05	—	—	1	—	1
8.	बालविकास	06	2	1	—	—	1
9.	कढ़ाई एवं सिलाई	06	2	1	—	—	1
	योग =	75	20	7	3	2	12

निर्देश :- वस्तुनिष्ठ प्रश्न प्रश्नपत्र के प्रारंभ में दिये जायेंगे।

1. खण्ड (अ) में वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे जिसके अन्तर्गत जोड़ी बनाना, एक शब्द या एक वाक्य वाले प्रश्न, बहुविकल्पीय प्रश्न, रिक्त स्थानों की पूर्ति, तथा सत्य असत्य का चयन आदि के प्रश्न होंगे। प्रत्येक प्रश्न में 1 अंक निर्धारित है। कुल 20 प्रश्न, 20 अंक होंगे।
2. खण्ड (ब) में सभी प्रश्नों में विकल्प का प्रावधान रखा जाये। यह विकल्प समान इकाई से तथा यथा संभव समान कठिनाई स्तर वाले होने चाहिए। कुल 12 प्रश्न होंगे।
3. कठिनाई स्तर — 40% सरल प्रश्न, 45% सामान्य प्रश्न, 15% कठिन प्रश्न