

कक्षा 11 Home Science

अभ्यास प्रश्न पत्र

चरणबद्ध मूल्यांकन योजना

(2025-26)

Step wise marking scheme

क्रमांक	खंड - क (वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न)	अंक
1.	(c.) पहचान और व्यक्तित्व	1
2.	(d.) एनीमिया	1
3.	(c.) नियोजन	1
4.	(d.) मर्सराइजेशन	1
5.	(b.) आकार	1
6.	(d.) स्थूल क्रियात्मक विकास	1
7.	नायलॉन Nylon	1
8.	मूल्यांकन Evaluation	1
9.	विटामिन 'सी' और लौह तत्व Vitamin 'C' and Iron	$\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$
10.	सूक्ष्म पोषक तत्वों के नाम Names Of micronutrients	1

11.	Credit ,Character, Capital and Collateral	0.25 X 4
12.	अम्लीय Acidic	1
13.	(C) ; अभिकथन(A) सही लेकिन कारण(R) गलत है। Assertion (A) is correct but reason ( R ) is incorrect .	1
14.	(A) ; अभिकथन(A) और कारण(R) दोनों सही है और कारण ( R ), Assertion (A) and reason(R) both are correct and the reason(R) is the correct explanation of the assertion(A).	1
15.	(D) ; अभिकथन(A) गलत है किंतु कारण ( R ) Assertion (A) is incorrect but reason ( R ) is correct .	1
	<b>खंड ख ( Section B)</b> <b>अति लघु उत्तरीय प्रश्न</b> Very short answer type questions	
16.	<ul style="list-style-type: none"> <li>कृत्रिम तंतुओं पर</li> <li>नायलॉन और डैक्रॉन</li> <li>On artificial fibres</li> <li>For example nylon and tecron</li> </ul>	1 +1
17.	<ul style="list-style-type: none"> <li>रोगों की अनुपस्थिति ही नहीं अपितु शारीरिक</li> </ul>	1 X 2

	<p><b>,मानसिक तथा सामाजिक स्वस्थता</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Not just the absence of diseases but also physical mental and social fitness.</li> </ul>	
18.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• वह मुद्रा जिसमें सिर ,गर्दन, वक्ष तथा उदर एक दूसरे के ऊपर संतुलित हो</li> <li>• बोझ मुख्यतः अस्थियों के ढांचे द्वारा उठाया जाए और पेशियां और स्नायुओं पर कम से कम तनाव पड़े।</li> <li>• Correct posture means the position in which head neck chest and stomach all are in alignment</li> <li>• The skeleton frame bears the maximum load and muscular system gets the least load.</li> </ul> <p>OR</p> <p>समय प्रबंधन का अर्थ है दिए गए कार्य को निश्चित समय अवधि में बिना उसकी गुणवत्ता पर प्रतिकूल प्रभाव डालें पूर्ण रूप से तय करना।</p>	<p>1 + 1</p> <p>1+½+½</p>

	<p><b>समय प्रबंधन के लाभ-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• जीवन में अनुशासन लाता है</li> <li>• धन का अपव्यय होने से रोकता है।</li> </ul> <p>Time management refers to the ability to complete a given task within a stipulated time period without its quality being affected.</p> <p>Advantages of time management are-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brings discipline into life</li> <li>• Prevents misuse of money.</li> </ul>	
--	---	--

19.	<p><b>मांसपेशियों और नाड़ियों की परिपक्वता के अनुरूप शिशुओं के कार्य करने की क्षमता ।</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• सूक्ष्म क्रियात्मक विकास</li> <li>• स्थूल क्रियात्मक विकास</li> </ul> <p>The ability of a child to perform various tasks according to the maturity of the skeletal and the muscular system of the body.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fine motor development</li> <li>• Gross motor development</li> </ul>	1 + 1
20.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• जो पहनने और पहनाने अथवा देखभाल करने</li> </ul>	1X2



22.	<p>किशोरावस्था के दौरान स्वयं में जो विरोधाभास अनुभव होते हैं - जैसे मैं शांत हूँ लेकिन मैं बहुत बात करती हूँ।</p> <p>The contradictory feelings expressed by the adolescence in their teenage refers to the contradictory experiences for example I am quiet but I talk a lot.</p>	1+1
	<p><b>खंड -ग ( Section C)</b></p> <p><b>लघु उत्तरात्मक प्रश्न</b></p> <p>Short answer type questions</p>	
23.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• गृह विज्ञान के पाठ्यक्रम में छात्रों के बहुआयामी विकास को बढ़ावा दिया जाता है।</li> <li>• छात्रों के व्यक्तित्व को निखारने पर जोर दिया जाता है ।</li> <li>• जीवन भर उपयोग में आने वाला विषय है।</li> <li>• जब महिलाएं घर से बाहर निकाल कर जिम्मेदारियां उठा रही है तब पुरुषों को घर के</li> </ul>	$\frac{1}{2} \times 6$

	<p><b>भीतर रहकर घर की जिम्मेदारी उठानी भी सीखनी होगी ।</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• इस विषय द्वारा अर्जित वैज्ञानिक ज्ञान किसी भी व्यक्ति की सर्वांगीण विकास में मदद करता है।</li> <li>• एक बेहतर जीवन जीने के लिए तैयार करता है।</li> </ul> <p>In 21st century Home Science holds special relevance for boys because –</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Multifaceted development of students is taken care of in the subject.</li> <li>• Lays down special emphasis on the personality development of a child.</li> <li>• This subject holds relevance throughout the life.</li> <li>• When girls can shoulder the responsibilities outside the home it becomes the responsibility of boys to shoulder the responsibility inside the homes.</li> <li>• The scientific knowledge attain in the subject helps become a better person irrespective of gender.</li> </ul>	
24.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• दाग को ताजा रहते ही उतार ले</li> </ul>	½ X 6

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• धब्बे छुड़ाने वाले पदार्थ कपड़ों की संरचना के अनुकूल हो</li> <li>• रासायनिक प्रतिकर्मक के तनु घोल का प्रयोग करें</li> <li>• अज्ञात धब्बों के लिए कम हानिकारक प्रतीकर्मकों का प्रयोग करें</li> <li>• प्रतिकर्मक केवल उतनी ही देर वस्त्र पर रखें जितने में धब्बा छूट जाए</li> <li>• ऊन व सिल्क के धब्बों के लिए केवल हाइड्रोजन पेरोक्साइड के तनु घोल का प्रयोग करें।</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Remove the stain when wet</li> <li>• stain removers should be according to the composition of the fabric</li> <li>• Use diluted solution of the chemicals to remove unknown stains</li> <li>• Use less harmful chemicals</li> <li>• Soak the clothes in the chemicals only till the stain gets removed</li> <li>• To remove stains from silk and wool use only hydrogen peroxide.</li> </ul>	
--	---	--



25.	<p><b>प्रबंधन प्रक्रिया के चरण-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• नियोजन</li> <li>• आयोजन</li> <li>• क्रियान्वयन</li> <li>• नियंत्रण</li> <li>• मूल्यांकन</li> </ul> <p><b>Steps of management process are-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planning</li> <li>• Organising</li> <li>• Implementing</li> <li>• Controlling</li> <li>• Evaluating</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>OR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• प्राकृतिक संसाधन प्रकृति द्वारा प्राप्त होते हैं जबकि सामुदायिक संसाधनों का निर्माण मानव करता है।</li> <li>• प्राकृतिक संसाधनों के दोहन से धरती को खतरा हो सकता है जबकि सामुदायिक संसाधनों का दोहन समाज के लिए खतरा होता है।</li> <li>• Natural resources are the gift of nature there as community</li> </ul>	<p><math>\frac{1}{2} \times 6</math></p>          <p><math>1\frac{1}{2} + 1\frac{1}{2}</math></p>

	<p>resources are man made.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploitation of natural resources is a potential threat to planet earth whereas exploitation of community resources is a potential threat to society .</li> </ul>	
26.	<p>संचार प्रौद्योगिकी का अर्थ है सूचना को नियंत्रित करना और संचार को सहायता देने के लिए विकसित और प्रयुक्त विभिन्न प्रौद्योगिकी से है</p> <p>यह दो प्रकार की होती है-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• केबल अथवा भूमि आधारित प्रौद्योगिकी</li> <li>• बेतार प्रौद्योगिकी</li> </ul> <p>Information technology refers to controlling information to aid in the development process using new and latest technologies. It is of two types-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cable based technology</li> </ul>	1 + ½ X 2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wireless technology</li> </ul>	
27.	<p>अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य के प्रमुख लक्षण-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• हड्डिया मजबूत होती है।</li> <li>• मांसपेशियां मजबूत और सुदृढ़ होती है</li> <li>• त्वचा चिकनी, कोमल और चमकदार होती है।</li> <li>• रोगों से मुक्त होता है।</li> <li>• सदैव प्रसन्नचित रहता है।</li> <li>• कद और भर आयु के अनुरूप होता है।</li> </ul> <p>Symptoms of a healthy person-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Strong bones</li> <li>• Strong muscular system</li> <li>• glowing, soft and delicate skin.</li> </ul>	½ X 6

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Is disease free</li> <li>• Is a happy and pleasant personality.</li> <li>• Height and weight are age appropriate.</li> </ul>	
28.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पंजाब की कशीदाकारी फुलकारी कहलाती है।</li> <li>• यह मुख्या घर की महिलाओं द्वारा की जाती है।</li> <li>• हाथ से भुने हुए मोटे सूती खादर पर की जाती है।</li> <li>• रेशमी धागा जिसे पट कहते हैं उसका प्रयोग होता है।</li> <li>• बाग और फुलकारी पंजाब की प्रमुख कशीदाकारी है।</li> <li>• थीरमा , दर्शन द्वार ,तिल पत्र तथा वड़ी दा बाग इसके प्रमुख उदाहरण है।</li> <li>• Embroidered textile of Punjab is known as phulkari.</li> <li>• Is mainly practiced by ladies and girls of family</li> <li>• Usually done on hands spun and hand woven khaddar.</li> <li>• Done with silk thread</li> </ul>	$\frac{1}{2} \times 6$

	<p>called 'PAT'.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>'Bagh' and 'Phulkari' are the most popular forms of embroidered textile of Punjab.</li> <li>Thirma, Darshan dwar and Vari- da -bagh are some of the popular types .</li> </ul>	
29.	<p>स्तनपान के नवजात शिशु के लिए प्रमुख लाभ है-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>माता और शिशु के बीच भावनात्मक संबंध स्थापित करता है।</li> <li>माता का दूध सरलता से बचाया जा सकता है।</li> <li>यह शिशु को उचित तापमान पर प्राप्त होता है।</li> <li>इसमें ना तो मिलावट संभव है और ना ही यह श्री गिरता से खराब होता है।</li> </ul>	1+1+1+1+1

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• यह जीवाणु रहित होता है।</li> <li>• इसके लिए अतिरिक्त व्यय की आवश्यकता नहीं होती।</li> </ul> <p>The advantages of breastfeeding are-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Help to establishing a bond between the newborn and the mother.</li> <li>• Mother's milk is easily digestible</li> <li>• Is available at just the right temperature to the baby.</li> <li>• No possibility of adulteration or spoilage .</li> <li>• Is free of microorganisms.</li> <li>• Does not require extra expenditure.</li> </ul>	
	<p><b>खंड घ - ( Section D)</b>  <b>दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न</b>  Long answer type questions</p>	
30.	<p>विवेक पूर्ण व्यय के पांच सिद्धांत हैं-</p>	1+1+1+1+1

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● मूलधन की सुरक्षा</li> <li>● तरलता</li> <li>● सुलभ पहुंच तथा सुविधा</li> <li>● समयअवधि</li> <li>● निवेश उपरांत सेवा</li> <li>● प्रति लाभ की तर्कसंगत दर .</li> </ul> <p>Five principles of wise or cautious spending are-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Security of the principal amount.</li> <li>● Liquidity</li> <li>● Easy access and facility.</li> <li>● Lock-in- period.</li> <li>● After investment services.</li> <li>● Reasonable rate of return .</li> </ul> <p>OR</p> <p>पारिवारिक आय बढ़ाने के पांच उपाय निम्न हैं-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● बचत की आदत डालना</li> <li>● पार्ट टाइम या ओवर टाइम काम करना</li> <li>● अनावश्यक खर्चों पर लगाम कसना ।</li> <li>● सामुदायिक संसाधनों का अधिक प्रयोग करना</li> <li>● प्राप्त धन का विवेकता पूर्ण उपयोग करना ।</li> </ul>	
--	---	--

	<p>5 ways to increase family income are-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cultivate the habit of savings.</li> <li>• Practice part time or overtime job.</li> <li>• Curtail unnecessary expenditures.</li> <li>• Make maximum use of community resources.</li> <li>• Practice judicious spending of money available in hand.</li> </ul>	
31.	<p>किशोरावस्था में उत्पन्न होने वाले खान-पान संबंधी प्रमुख विकृतियों हैं-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• एनोरेक्सिया नर्वोसा</li> <li>• बुलिमिया</li> </ul> <p>Common feeding disorders during adolescence are-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anorexia nervosa</li> <li>• Bulimia</li> </ul> <p>OR</p> <p>खाद्य पिरामिड वैज्ञानिक शोधों के उपरान्त निर्धारित की गई वह रूपरेखा है जो यह सुझाती है कि किसी व्यक्ति को सभी आवश्यक</p>	<p><math>2\frac{1}{2}+2\frac{1}{2}</math></p> <p>1 X 5</p>



	<p>पोषक तत्वों की पूर्ति उपयुक्त शारीरिक भर बनाए रखने के लिए स्वास्थ्यवर्धक आहार का चयन कैसे करना है।</p> <p>खाद्य पिरामिड के पांच आधार हैं-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• प्रथम स्तर ( अनाज और उसके उत्पाद )</li> <li>• दूसरा स्तर (फल और सब्जियां )</li> <li>• तीसरा स्तर( दालें और फलियां )</li> <li>• चौथा स्तर ( दूध, मी ट तथा इससे बने उत्पाद )</li> <li>• पांचवा स्तर ( वसा तथा शर्करा)</li> </ul> <p>A food pyramid is a diagrammatic representation of various food items that should be consumed to maintain an optimal nutritional state. This food pyramid has been suggested after various scientific researches</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• The ground or first level of food pyramid ( cereals and its products )</li> <li>• Second level of food pyramid (fruits and vegetables )</li> </ul>	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Third level of food pyramid ( pulses and lentils .)</li><li>• Fourth level of food pyramid (milk ,meat and its by products )</li><li>• Last level of food pyramid ( sugar and fat. )</li></ul>	