माध्यमिक शिक्षा मण्डल, मध्यप्रदेश

नवीन ब्लूप्रिन्ट आधारित
आदर्श प्रश्न–पत्र
एवं
आदर्श उत्तर
कक्षा – XI

विषय :– एनाटामी फिजियालॉजी एण्ड हायजीन

गृह विज्ञान (कला समूह)

माध्यमिक शिक्षा मण्डल, मध्यप्रदेश, भोपाल

सर्वाधिकार सुरक्षित माध्यमिक शिक्षा मण्डल, मध्यप्रदेश, भोपाल

प्रश्न–पत्र ब्लूप्रिन्ट

BLUE PRINT OF QUESTION PAPER

परीक्षा : हायर सेकण्डरी

कक्षा :– XI **पूर्णांक :– 75**

विषय :– एनाटामी फिजियालॉजी एण्ड हायजीन गृहविज्ञान (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	6 अंक	
1.	कोशिका, ऊतक, अस्थि संस्थान एवं पाचन तंत्र	15	–	1	1	1	03
2.	प्राथमिक चिकित्सा	12	4	2	–	–	02
3.	पोषण एवं स्वास्थ्य	07	2	–	1	–	01
4.	भोजन के पोषक तत्व	10	6	1	–	–	01
5.	पाककला	05	1	1	–	–	01
6.	गृहव्यवस्था	09	3	–	–	1	01
7.	वस्त्रविज्ञान	05	–	–	1	–	01
8.	बालविकास	06	2	1	–	–	01
9.	कढ़ाई एवं सिचाई	06	2	1	–	–	01
	योग =	**75**	**20**	**07**	**03**	**02**	**12**

निर्देश :– वस्तुनिष्ठ प्रश्न, प्रश्न पत्र के प्रारंभ में दिये जायेगें।

1. खण्ड (अ) में वस्तुनिष्ठ प्रश्न होगें जिसके अन्तर्गत रिक्त स्थानों की पूर्ति, एक शब्द में उत्तर, मेचिंग, सही विकल्प तथा सत्य असत्य का चयन आदि के प्रश्न होगें। प्रत्येक प्रश्न में 1 अंक निर्धारित है। कुल 20 प्रश्न, 20 अंक होगें।
2. खण्ड (ब) के 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 होगें।
3. कठिनाई स्तर – 40% सरल प्रश्न, 45% सामान्य प्रश्न, 15% कठिन प्रश्न

हायर सेकण्डरी परीक्षा

समय – 3 घण्टे **एनाटॉमी फिजियालाजी एण्ड हाइजीन** **पूर्णांक–75**

गृहविज्ञान (कला समूह)

कक्षा – 11

निर्देश :– 1. प्रश्न पत्र दो भागों अ एवं ब में विभक्त है।

2. भाग अ के सभी प्रश्न वस्तुनिष्ठ है।
3. भाग ब में 12 प्रश्न है प्रत्येक के सम्मुख अंक अंकित है।
4. सभी प्रश्न में विकल्प दिये गये है।

खण्ड – अ

(I) एक वाक्य में उत्तर दीजिए। 04

1. संतुलित भोजन से क्या आशय है ?
2. हरी पत्तेवाली सब्जियों में पाये जाने वाले खनिज तत्वों के नाम लिखिये ?
3. कैलोरी क्या है ? परिभाषा लिखिये ?
4. मकान एवं घर में क्या अन्तर है ?

(II) खाली स्थान की पूर्ति कीजिए। 04

1. कच्ची अस्थि भंग .... में होता है।
2. जन्म के समय बच्चे का वजन लगभग .... होता है।
3. सूखी आंच में ओवन में पकाने की विधि को .... कहते है।
4. आयोडीन की कमी से .... नामक रोग होता है।

(III) सही विकल्प का चुनाव कीजिए : 04

1. आंवला सर्वोत्तम साधन है

   (अ) विटामिन सी (ब) विटामिन ए

   (स) विटामिन डी (द) विटामिन ई

2. एनीमिया रोग का कारण है निम्न पोषक तत्व की कमी :

   (अ) विटामिन ए की कमी (ब) लोह तत्व

   (स) आयोडीन (द) कोई नहीं।

3. कढ़ाई के प्रमुख टांके है :

   (अ) चैन स्टिच (ब) स्टैम स्टिच

   (स) सैटिन स्टिच (द) उपरोक्त सभी।

4. किस विटामिन का नाम केल्सीफिरोल है :

(अ) विटामिन ए (ब) विटामिन बी

(स) विटामिन सी (द) विटामिन डी

(IV) हाँ या ना में उत्तर दे :– 04

1. मकान बनाने के लिए कंकरीली – पयरीली भूमि अच्छी होती है।
2. प्राथमिक चिकित्सा में रीफ गांठ का उपयोग आवश्यक नहीं है।
3. मकान परिवार के सदस्यों की आवश्यकता के अनुकूल होना आवश्यक नहीं है।
4. भय, क्रोध, प्यार बच्चे के संवेगात्मक विकास के लक्षण है।

(V) सही जोडियां बनाइये – 04

1.	प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण	–	हाइड्रोफोबिया
2.	कच्चा टांका	–	तत्काल सहायता
3.	प्राथमिक चिकित्सा	–	दो वस्त्रों को जोड़ना
4.	कुत्ते का काटना	–	क्वाशियर कोर भरास्मस

खण्ड – ब

प्रश्न 1. प्रोटीन के क्या कार्य है समझाइये। 04

अथवा

कार्बोहाइड्रेट के कार्य एवं प्रकार लिखिये।

प्रश्न 2. दबाव बिन्दु का क्या महत्व है ? शरीर में कहाँ स्थित है ? 04

अथवा

अस्थि भंग के लक्षण एवं उपचार लिखिये।

प्रश्न 3. भोजन पकाने की कौन–कौन सी विधियां है किसी एक विधि को समझाइये। 04

अथवा

भोज्य पदार्थ में उपस्थित विटामिन की सुरक्षा आप कैसे करेंगी।

प्रश्न 4. ऐच्छिक पेशी का सचित्र वर्णन कीजिये। 04

अथवा

हृदय पेशी का सचित्र वर्णन कीजिये।

प्रश्न 5. हाथ की सिलाई के कौन–कौन से मुख्य टांके है ? समझाइये। 04

अथवा

''काश्मीर का कसीदा'' कढ़ाई पर टिप्पणी लिखिये।

प्रश्न 6. बच्चों में गत्यात्मक विकास के क्रम को समझाइये ? 04

अथवा

संवेगों की बच्चें के विकास में क्या भूमिका है ?

प्रश्न 7. प्राथमिक चिकित्सा के क्या सिद्धांत है ? 04

अथवा

धमनी और शिरा से होने वाले रक्त स्राव में क्या अन्तर है।

प्रश्न 8. मेरूदण्ड के कार्य लिखिये ? 05

अथवा

अस्थियों के क्या कार्य है।

प्रश्न 9. शरीर के लिए आवश्यक खनिज लवण कौनसे है उनके नाम एवं प्राप्ति स्थान लिखिये ? 05

अथवा

विटामिन का जीवन में क्या महत्व है ?

प्रश्न 10. बच्चों के लिए वस्त्रों का चुनाव आप कैसे करेगी ? 05

अथवा

पुराने वस्त्रों का क्या सदुपयोग है ?

प्रश्न 11. दांत का सुन्दर चित्र बनाकर रचना एवं प्रकार समझाइये ? 06

अथवा

जीभ की रचना, साफ चित्र बनाकर समझाइये ?

प्रश्न 12. मकान का चुनाव करते समय किन–किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ? 06

अथवा

आवास समस्या के क्या कारण हैं ?

हायर सेकण्डरी परीक्षा

समय – 3 घण्टे **एनाटॉमी फिजियालाजी एण्ड हाइजीन** **पूर्णांक–75**

गृहविज्ञान (कला समूह)

कक्षा – 11

आदर्श उत्तर

भाग – अ

(I) 1. ऐसा भोजन जिसमें भोजन के सभी पोषक तत्व, ठीक उतनी मात्रा में मौजूद हो जितनी की उस व्यक्ति को पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। 04

2. हरी–पीली पत्तेदार सब्जियों में, कैरोटीन, विटामिन सी, खनिजलवण लौह लवण, कैल्सियम आदि पौष्टिक तत्व पाये जाते है।

3. उर्जा नापने की इकाई है।
एक किलोग्राम गर्म पानी की उष्णना 1^0 सेण्टीग्रेट बढ़ाने के लिए जितनी गर्मी की आवश्यकता होती है उसे कैलोरी कहते है।

4. मकान – मकान या आवास से तात्पर्य, भौतिक वस्तुओं से बना आश्रय स्थल जहाँ व्यक्ति अपनी आवश्यकता की पूर्ति करता है।
घर – घर या गृह शब्द से अभिप्राय स्नेह बन्धनों से जुडे व्यक्तियों का समूह, जो आपस में भावनात्मक रूप से जुड़ा रहता है और साथ रहकर अपनी आवश्यकता की पूर्ति करता है।

(II) 1. छोटे बच्चों में 04

2. 6 से 8 पौण्ड

3. सेकना (बेकिंग)

4. घेंघा

(III) 1. अ विटामिन सी 04

2. ब लोह तत्व

3. द उपरोक्त सभी

4. द विटामिन D

(IV) 1. हाँ 04

2. नहीं

3. नहीं

4. हाँ

(V)	1.	प्रोटीन उर्जा कुपोषण	–	क्वाशियरकोर मरास्मस	04
	2.	कच्चा टांका	–	दो वस्त्रों को जोड़ना	
	3.	प्राथमिक चिकित्सा	–	तत्काल सहायता	
	4.	कुत्ते का काटना	–	हाइड्रोफोबिया	

खण्ड – ब

प्रश्न 1. प्रोटीन के कार्य – 04

1. यह शरीर के तन्तुओं का निर्माण करता है।
2. टूट – फूट की क्षतिपूर्ति करता है।
3. रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाता है।
4. पाचक रसों को बनाता है।
5. शरीर के कार्यों को सुचारू रूप से चलाने में मदद करता है।
6. एक ग्राम प्रोटीन से 4 कैलोरी मिलती है।
7. व बच्चों को आवश्यक है।
8. मानसिक शक्ति बढ़ाता है।

अथवा

कार्बोहाइड्रेड दो प्रकार के होते है :

1. शक्कर देने वाले मीठेफल गन्ना, दूध, अंगूर, शकरकंद, शहद।
2. स्टार्च देने वाले–चावल, मैदा, साबुदाना, अरारोट, आलू, गेंहू, ज्वार, बाजरा आदि।

कार्य :–

1. ऊर्जा प्रदान करना – एक ग्राम कार्बोज से 4 कैलोरी ऊर्जा मिलती है।
2. शरीर को ऊष्मा प्रदान करना।
3. वसा की उपयोगिता बढ़ाता है।
4. विटामिन बी काम्पलेक्स के निर्माण में सहायता देना।
5. कब्ज को रोकना है।
6. भोजन को स्वादिष्ट बनाता है।
7. शरीर के ताप को एक सा बनाये रखता है।

प्रश्न 2. प्राथमिक चिकित्सा को यदि दबाव, बिन्दु का ज्ञान है, तो वह दबाव बिन्दुओं पर (दुर्घटना ग्रस्त व्यक्ति के) दबाव डालकर रक्त स्त्राव रोक सकता है। दबाब बिन्दु 04

छः होते है।

1. गले श्वांस नलिका के बगल में
2. कान के ठीक सामने
3. जबड़े से कोण बनाता हुआ 2.5 से.मी. दूरी पर
4. कॉलर बोन के अन्दरूनी भाग के पीछे
5. भुजाओं के अन्दर की ओर
6. जाँघ में मूत्राशय के पास।

अथवा

1. अत्यधिक दर्द
2. जिस स्थान से हड्डी टूटी वह स्थान शक्तिहीन हो जाता है।
3. उस स्थान पर सूजन आ जाती है।
4. बैडोल और विकृत हो जाता है।
5. टूटा अंग स्वाभाविक ढंग से हिल–डुल नहीं पाता।

उपचार :– प्राथमिक चिकित्सा उसी स्थान पर दे जहां हड्डी टूटी हो। हड्डी को अपने स्थान पर अचल रखने के लिए खपच्ची लकड़ी आदि बांधना चाहिये। घायल को सहारा देकर डाक्टर तक पहुँचाये। उस बीच यदि रक्त स्त्राव हो रहा हो तो उसे रोके। रोगी को सदमें से रोके।

प्रश्न 3. 04

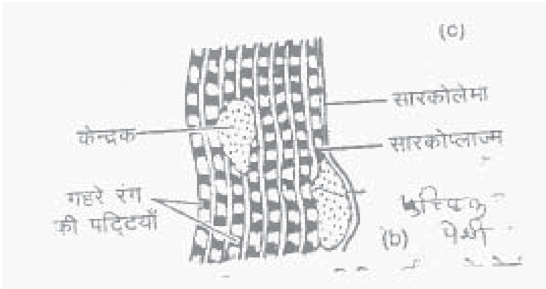
1. उष्णता के माध्यम से
2. आद्रता के माध्यम से
3. भाप के माध्यम से
4. तेल या चिकनाई के माध्यम से (वर्णन करने पर)

अथवा

विटामिन ए पानी में अविलेय होने के कारण पकाने से नष्ट नहीं होता विटामिन बी, पानी में घुलनशील होने के कारण, पानी में पकाने पर नष्ट हो जाता है, विटामिन सी भी नष्ट होता है। हरी साग सब्जी को कम आंच पर कम ही पकाया जाय। संभवतः हरी साग सब्जी को थोड़ा कम पकाये या कच्चा सलाद रूप में प्रयोग करे।

प्रश्न 4. इन पेशियों में गति, मनुष्य की अपनी इच्छानुसार होती है। जैसे हाथ – पैर चलाना। इनकी गति मस्तिष्क द्वारा नियंत्रित होती है। 04

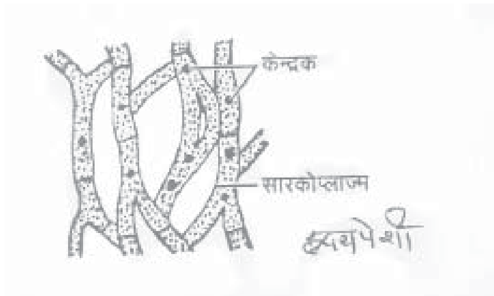
चित्र –



ये अत्यंत कार्यशील होती है अधिक कार्य करने से थक जाती है। बेलनाकर लम्बी होती है। काली और सफेद पट्टियाँ होती है लम्बाई में रेखाए भी होती है।

अथवा

हदयपेशी जन्म से मृत्यु तक एक निश्चित गति से कार्य करती है, सिरे शाखित है प्रत्येक एक–दूसरे से जुड़ा है चित्र इनके फैलने व सिकुडने से हृदय धड़कता है।



प्रश्न 5. 1. सादाटांका या कच्चा टांका 04

2. खड़ा टांका
3. छोटा कच्चा
4. तुरपन

अथवा

कश्मीरी कसीदाकारी में, चीनार की पत्तियों के नमूने के साथ सुन्दर कोमल टहनिया, फल फूल, पत्तियों के नमूने रहते है। कशीदा हेतु ऊनी धागों का प्रयोग भी करते है, रंग चटक होते है। टांके ऐसे लिये जाते है कि दोनों ओर से वस्त्र का उपयोग किया जा सके।

प्रश्न 6. गत्यात्मक विकास का अर्थ है, शारीरिक संचलन जैसे चलना, दौड़ना, सीढ़ी चढ़ना वस्तु को पकड़ना इत्यादि पर नियंत्रण करना। बालक में निम्नलिखित क्षमताएं निर्मित होती है : 04

1. सिर का नियंत्रण 2. बैठना 3. पकड़ना 4. खिसकना

5. खड़ा होना 6 सीढ़ी चढ़ना 7. दौड़ना कूदना इत्यादि।

अथवा

संवेग बालक की भावनाएं है – खुशी, क्रोध, जन्म के समय सभी संवेग बालक में विद्यमान नहीं होते, धीरे–2 जैसे–2 वह बड़ा होता है संवेग पैदा होते है। जन्म के समय– साधारण उद्वेग – अचानक तेज आवाज से चौकना, तेज बल्ब को एकाएक जलाने पर चौंकना आदि।

3 माह – प्रसन्नता

6 माह – भय, क्रोध

1 वर्ष – प्यार, क्रोध

18 माह – इर्ष्या की भावना

प्रश्न 7. 1. शांति, बिना भय से परिस्थितिनुसार चिकित्सा करे। 2. कृत्रिम श्वसन आवश्यक हो तो दे। 3. रक्त स्राव बन्द करे। 4. सदमे से बचाये। 5. घायल के आस–पास के लोगों को शांत रहने को कहे। 5. फौरन डाक्टर तक पहुंचाने की व्यवस्था करें। 05

अथवा

धमनी – 1. रक्त चमकीला लाल रंग का होता है 2. रक्त प्रवाह हृदय से अंगों की ओर 3. हृदय की धड़कन के साथ रक्त रूक–रूककर झटके के साथ बहता है 4. रक्त शुद्ध रहता है।

शिरा – 1. रक्त अशुद्ध 2. रंग बैगनी तथा गाढ़े रंग का 3. रक्त प्रवाह अंगों से हृदय की ओर 4. रक्त बिना झटके के धीरे–धीरे बहता है।

प्रश्न 8. 1. शरीर को आधार प्राप्त होता है। 05

2. मेरूदण्ड की पोली नली तंत्रिका नाल में सुषुम्ना सुरक्षित रहती है।

3. अनेक कशेरूकाओं से बने होने के कारण शरीर को आगे–पीछे दायें–बायें घुमा सकते है।

4. टेढ़ेपन के कारण सिर पर बोझ का संतुलन बनाये रखा जा सकता है।

5. सभी हट्टियाँ प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से उससे जुड़ी रहती है।

6 लंचीलेपन के कारण धड़ पर होने वाले आघात से तुरन्त मस्तिष्क को चोट नहीं पहुंचती।

अथवा

1. शरीर को निश्चित आकृति प्रदान करना, 2. कोमल अंगों की रक्षा करना,

3. पेशियों को सहारा देना, 4. खोखली अस्थियों में भरे अस्थिमन्जा में लालरक्त कणिकाओं का निर्माण होता है।

प्रश्न 9. खनिज लवण – कैल्शियम, फारफोरस, लोहा, आयोडीन, गन्धक, सामान्य लवण पौटेशियम इत्यादि। 05

अथवा

विटामिन बहुत ही महत्वपूर्ण है शरीर को स्वस्थ निरोगी एवं हष्ट–पुष्ट रखने के लिए यह आवश्यक है। त्वचासंबंधी रोग, जनन क्षमता, आँख, दांत संबंधी रोगों से रक्षा हेतु आवश्यक है।

प्रश्न 10. 05

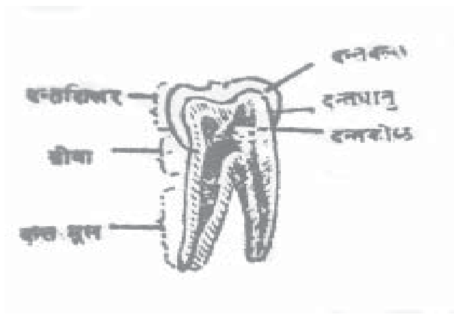
1. ऋतु के अनुकूल
2. तन्तु के अनुसार
3. रंग
4. बुनावट
5. पोशाक
6. समय के अनुकूल

अथवा

1. बड़े वस्त्रों से छोटे वस्त्र बनाना, 2. नेपकीन, तकिया, गिलास, थैले बनाना, 3. परदे, गोदड़ी बनाना, 4. कवर बनाना, 5. छोटे–छोटे बच्चों के कपड़े बनाना, 5. कलात्मक कार्य में प्रयोग 6. जरूरमंद को देना।

प्रश्न 11. दाँत के तीन भाग – 1. जड़, 2. गर्दन, 3. चोटी – हड्डी में जो भाग धँसा रहता है उसे जड कहते है। जो भाग मसूडे में रहता है उसे गर्दन कहते है। जो दाँत का भाग दिखाई देता है उसे चोटी। भीतरी हिस्सा खोखला होता है। उसमें दाँत मज्जा भरा रहता है, दाँत दातेन नामक कडे पदार्थ से बनता है। चोटी पर दन्नवेष्ठ (Enamel) का आवरण रहता है दांत सीमेण्ट द्वारा जड़ में दृढता से जमा रहता है। 06

चित्र



अथवा

जीभ – लचीले स्नायु से बनी होती है। मुखगुहा में निचले जबडे के बीच में स्थित है। तीन ओर से स्वच्छन्द, पीछे से जिव्हास्थि से स्नायु द्वारा बंधी है इस पर अन्तस्तत्वचा का आवरण रहता है। ऊपरी भाग पर कांटे के समान स्वाद सूक्ष्म रहते है प्रत्येक के अन्दर स्वादज्ञान के नाड़ी तन्तु प्रविष्ठ होते है। इससे स्वाद ज्ञान होता है।

प्रश्न 12. 1. घर की भूमि 06

2. घर की दिशा
3. घर का पडौस – 1. स्वास्थ्य की दृष्टि से, 2. अच्छी संगति हेतु
4. हानि कारक स्थलों से दूर
5. स्वास्थ हेतु लाभदायक
6. बस स्टेण्ड, अस्तपाल, बाजार, विद्यालय पास हों।

अथवा

1. जनंसख्या वृद्धि
2. कल कारखानों की वृद्धि
3. एकाकी परिवार
4. नौकरी पेशा प्रवृत्ति
5. आधुनिक भौतिक सुख साधन।