शिक्षा निदेशालय, दिल्ली सरकार

मध्यावधि अभ्यास पत्र (2025-2026)

कक्षा- XI

विषय – गृह विज्ञान (064)

समय: 3 घंटे **अधिकतम अंक: 70**

सामान्य निर्देश -

1) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

2) इस प्रश्न पत्र में कुल 32 प्रश्न हैं।

3) प्रश्न पत्र तीन खंडों में- क, ख और ग में विभाजित है।

4) खंड क में प्रश्न संख्या 1 से 14 बहुविकल्पीय प्रश्न हैं और प्रत्येक प्रश्न1 अंक का है।

5) खंड ख में प्रश्न संख्या 15 से 21 प्रत्येक 2 अंक के हैं और प्रश्न संख्या 22 से 25 प्रत्येक 3 अंक के है।

6) खड़ ग में प्रश्न संख्या 26 से 30 प्रत्येक 4 अंक के और प्रश्न संख्या 31 और 32 प्रत्येक 5 अंक के है।

7) कुछ प्रश्नों में आंतरिक विकल्प दिए गए हैं।

8) जहाँ भी आवश्यक हो, उपयुक्त उदाहरणों के साथ अपने उत्तर लिखें।

	खंड क (बहुविकल्पीय प्रश्न)	
Q1	लेडी इरविन कॉलेज की स्थापना किस वर्ष में की गई? (क) 1918 (ख) 1932 (ग) 1990 (घ) 1947	1
Q2	किस आयु में बच्चा व्यक्तिगत सर्वनाम जैसे 'मैं', 'मुझे', 'मेरा' इत्यादि का प्रयोग करने लगता है? (क) 6-12 माह (ख) 18-24 माह (ग) 24-36 माह (घ) 3/0 वर्ष	1
Q3	भोजन में विद्यमान घटक जो शरीर की वृद्धि, ऊर्जा, मरम्मत व रख-रखाव में सहायक हैं, क्या कहलाते हैं? (क) कैलोरी (ख) पोषण (ग) कार्बोज़ (घ) पोषक तत्व	1

Q4	संचार का वह माध्यम जिसके द्वारा कोई जानकारी प्रेषक से ग्राहियों तक पहुँचती है, क्या कहलाता है? (क) चैनल (ख) माध्यम (ग) संचार (घ) प्रतिपुष्टि	1
Q5	एक्रिलिक रेशा किस प्राकृतिक रेशे के स्थान पर प्रयोग में लाया जा सकता है ? (क) रेशम (ख) कपास (ग) जूट (4) ऊन	1
Q6	निम्न में से कौन सी संसाधनों की विशेषता नहीं है? (क) सुलभता (ख) सस्ता (ग) उपयोगिता (४) विनिमेयता	1
Q7	प्रतिपुष्टि प्रबंधन प्रक्रिया के किस चरण का हिस्सा है? (क) नियोजन (ख) आयोजन (ग) नियंत्रण (घ) मूल्यांकन	1
Q8	शाकाहारी आहार के बारे में निम्नलिखित में से कौन सा सही है? (क) हरी सब्जियाँ वसा प्रदान करती हैं (ख) गाय के दूध का एकमात्र विकल्प सोया-दूध है (ग) माँस का विकल्प सूखे मेवे हो सकते हैं (घ) प्रतिदिन के आहार में केवल तीन खाद्य वर्ग सम्मिलित करें	1
Q9	बुने हुए कपड़े में सूत की दिशा क्या कहलाती है? (क) किनारा (ख) बटें (ग) ग्रेन (घ) बाना	1
Q10	निम्नलिखित में से कौन-सा रोग आहार-जनित नहीं है? (क) अतिसार (ख) हैज़ा (ग) टाइफाइड (घ) कैंसर	1
Q11	दूध व मास उत्पाद से मुख्यतः हमें ----------------------की प्राप्ति होती है। (क) विटामिन व खनिज (ख) आवश्यक वसीय अम्ल (ग) प्रोटीन (घ) कार्बोज	1

<table>
<tr><td>Q12</td><td>सूची I का सूची II के साथ मिलान कीजिए
<table>
<tr><th>सूची I (रेशा)</th><th>सूची II (रेशों के प्रकार)</th></tr>
<tr><td>1. कॉटन</td><td>I. खनिज रेशा</td></tr>
<tr><td>2. रेशम</td><td>II. सेल्यूलोसिक रेशा</td></tr>
<tr><td>3. ऐस्बेस्टस</td><td>III. सिंथेटिक रेशा</td></tr>
<tr><td>4. नायलॉन</td><td>IV. प्रोटीन रेशा</td></tr>
</table>

निम्नलिखित में से सही विकल्प चुने -
(क) 1-11, 2-IV, 3-1, 4-111
(ख) 1-IV, 2 - 111, 3 - 11 , 4-1
(ग) 1-1, 2-111, 3-11, 4-IV
(घ) 1-111, 2-11, 3-1, 4-1V</td><td>1</td></tr>
<tr><td>Q13</td><td>नीचे दिए दो कथनों को अभिकथन (A) और कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है

अभिकथन (A): किशोरावस्था के दौरान शरीर में कुछ सार्वभौमिक शारीरिक व जैविक परिवर्तन होते हैं जो एक विशेष क्रम में होते हैं।
कारण (R): यौन परिपक्वता की आयु को' प्यूबर्टी' कहते हैं।

नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर चुने:

(क) A और R दोनों सही हैं, और R, A की सही व्याख्या है।
(ख) A और R दोनों सही हैं, लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(ग) A सही है, लेकिन R गलत है।
(घ) A गलत है, लेकिन R सही है।</td><td>1</td></tr>
<tr><td>Q14</td><td>नीचे दिए दो कथनों को अभिकथन (A) और कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है

अभिकथन (A): किशोरावस्था में संचार माध्यम प्रभावित करते हैं।
कारण (R):संचार माध्यम से राष्ट्र का विकास संभव नहीं है।

नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर चुनें:

(क) A और R दोनों सही हैं, और R, A की सही व्याख्या है।
(ख) A और R दोनों सही हैं, लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(ग) A सही है, लेकिन R गलत है।
(घ) A गलत है, लेकिन R सही है।</td><td>1</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>खंड ख (अति लघु और लघु उत्तर प्रश्न)</td><td></td></tr>
<tr><td>Q15</td><td>क) शारीरिक तौर पर अस्वस्थ व्यक्ति में कौन से दो लक्षण दिखाई देते हैं ?
अथवा
ख) अच्छे पोषण के स्वास्थ्य पर कोई दो सकारात्मक प्रभाव बताइए।</td><td>2</td></tr>
<tr><td>Q16</td><td>क) 'भारत कुपोषण का दोहरा भार उठा रहा है' इस कथन को समझाइए।
अथवा
ख) 'जल, हमारे जीवन का मूल आधार है। मानव शरीर के लिए जल की उपयोगिता बताइए</td><td>2</td></tr>
</table>

Q17	क) आपकी सहेली अत्यधिक खाती है और फिर ज़बरदस्ती उल्टी कर देती है। वह किस खान-पान संबंधी समस्या से ग्रसित है? इस समस्या का एक दुष्परिणाम उसे बताइए। **अथवा** ख) आपका भाई कई बार साथियों के प्रभाव में घर का नियमित खाना नहीं खाता व नशीले पदार्थों का सेवन करता है। उसके आहार संबंधी व्यवहार में आप किन दो तरीकों से परिवर्तन कर सकते हैं?	2
Q18	वास्तविक स्वयं और आदर्श स्वयं में अंतर बताइए।	2
Q19	बेतार प्रौद्योगिकी की कोई दो विशिष्ट विशेषताएँ लिखिए।	2
Q20	एक किशोर के जीवन में संचार के विभिन्न माध्यमों का अत्यधिक प्रभाव पड़ता है। संचार माध्यमों के कोई चार कार्य बताइए।	2
Q21	स्वस्थता (फिटनेस) स्वास्थ्य से किस प्रकार भिन्न है?	2
Q22	मीना ने गृह विज्ञान विषय में स्नातक किया है और वह भोजन और पोषण के क्षेत्र में अपनी जीविका बनाना चाहती है। मीना को इस क्षेत्र में जीविका अर्जित करने के कोई तीन सुझाव दीजिए।	3
Q23	क) संसाधनों के वर्गीकरण के विभिन्न प्रकार कौन से है? उदाहरण सहित समझाइए। **अथवा** ख) संसाधनों की कोई तीन मुख्य विशेषताएं उदाहरण सहित समझाइए।	3
Q24	क) बने हुए कपड़े में सूत के दो सेटों का उपयोग किया जाता है। करघे पर सूत की बुनाई प्रक्रिया को समझाइए । **अथवा** ख) सूत की इंट्रलूपिंग को निटिंग कहते हैं। निटिंग के दो प्रकार समझाकर लिखें।	3
Q25	शुद्ध पेय जल के कोई दो गुण बताइए। पीने के लिए पानी उबालने का एक लाभ व एक हानि भी लिखें।	3
	खंड ग (दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)	
Q26	ऊन भेड़, बकरी, खरगोश, ऊँट जैसे अन्य पशुओं के विभिन्न प्रजाति के जानवरों के बालों से प्राप्त की जाती है। विभिन्न प्रजाति के जानवरों के बाल भिन्न गुणवत्ता के होते हैं। I. पशुओं के बाल उतारने की प्रक्रिया का नाम बताइए है। II. ऊन पर कार्बनीकरण प्रक्रिया क्यों की जाती है? III. ऊनी रेशे के कोई दो गुणधर्म लिखे।	1+1+2
Q27	क) पेय जल हमें चाहे किसी भी स्रोत द्वारा प्राप्त हो, उसमें कुछ न कुछ अशुद्धियाँ अवश्य पाई जाती है। अतः जल को पीने से पहले सुरक्षित बना लेना चाहिए। I. बिजली के फिल्टर द्वारा जल शुद्धिकरण के चरण समझाइए। II. बिजली के फिल्टर के प्रयोग की दो कमियाँ लिखें **अथवा** ख) भारत में पैदा होने वाले लगभग एक- तिहाई बच्चे जन्म के समय कम वज़न के होते हैं। अल्प पोषण भारत की जनता में पाई जाने वाली एक प्रमुख समस्या है। I. बच्चों में पाई जाने वाली किन्हीं दो पोषण संबंधी समस्याओं का उल्लेख करें। II. गर्भवती महिलाओं में लौह तत्व की कमी का परिणाम बताइए।	2+2
Q28	I. स्वास्थ्य विज्ञान के लिए पर्यावरण संबंधी किन्हीं तीन पहलुओं को समझाएं। II. एक स्वास्थ्य - व्यवसायी का क्या उद्देश्य होना चाहिए।	3+1
Q29	I. किशोरों पर मित्रों का एक सकारात्मक प्रभाव बताइए। II. माता-पिता के किस प्रकार के पालन- पोषण का पहचान पर स्वस्थ प्रभाव पड़ता है?	1+3

Q30	'बदलती जीवनशैली व खान पान सबंधी आचरण किशोरों में कई प्रकार की बीमारियों को जन्म देता है। ' I. स्वस्थ आहार पद्यति अपनाने के लिए दो सुझाव लिखे। II. ड्ाइटिंग के दो दुष्प्रभाव बताइए।	2+2
Q31	I. बरसात के मौसम में आपकी माताजी ने सड़क-किनारे एक फेरी-वाले से दाल-चावल खाएं जिससे उनके पेट में दर्द व बहुत तेज़ ज्वर हो गया। वे कौन से रोग से पीड़ित हो सकती हैं? उस रोग का अन्य कोई कारण बताइए। II. उन्हें भोजन बनाने/ खाने के कोई तीन उचित तरीके सुझाइए जिनका पालन करके इस प्रकार की बीमारी के संक्रमण को रोका जा सकता है।	2+3
Q32	क) नियोजन के विभिन्न चरणों को उदाहरण सहित विस्तार से समझाइए। **अथवा** ख) पानी जैसे सीमित संसाधन की प्रबंधनशीलता के कोई पाँच सुझाव दीजिए	5