

THE WEST BENGAL COUNCIL OF RABINDRA OPEN SCHOOLING

UCHCHA MADHYAMIK PARIKSHA, 2024

পশ্চিমবঙ্গ রবীন্দ্র মুক্তবিদ্যালয় সংসদ
উচ্চমাধ্যমিক পরীক্ষা, ২০২৪

পুষ্টিবিজ্ঞান ও গৃহ পরিচালনা

Nutrition and Home Management

সময় : ৩ ঘণ্টা ১৫ মিনিট

Time : 3 Hours 15 Minutes

পূর্ণমান : ৮০

Full Marks : 80

পরীক্ষার্থীদের প্রতি সাধারণ নির্দেশ
(General Instructions for the Examinees)

সকল পরীক্ষার্থীকে নিজের নাম, ক্রমিক নম্বর ও নিবন্ধন নম্বর উত্তরপত্রে লিখতে হবে।

Candidates should write their Name, Roll No. and Registration No.
in their respective answer scripts.

পরীক্ষার সময়ের প্রথম ১৫ মিনিট প্রশ্ন পড়ার জন্য।
প্রশ্নের উত্তর যথাযথ হওয়া দরকার।

First 15 Minutes are allotted for reading the question paper.
Answers should be in brief and to the point.

প্রতিটি উত্তরের প্রশ্নসংখ্যা খাতায় সঠিকভাবে লিখতে হবে।
Write correct question no. against each answer.

পরিমিত ও যথাযথ উত্তরের জন্য বিশেষ মূল্য দেওয়া হবে।
বানান ভুল, অপরিচ্ছন্নতা এবং অপরিষ্কার হস্তাক্ষরের ক্ষেত্রে নম্বর কাটা যাবে।
প্রাস্তিক সংখ্যাগুলি প্রতিটি প্রশ্নের পূর্ণমান নির্দেশ করছে।

Special credit will be given for answers which are brief and to the point.
Marks will be deducted for spelling mistakes, untidiness and bad handwriting.
In the right side the marks of questions are given.

বিভাগ-‘ক’

[পূর্ণমান: 40]

1. সঠিক উত্তরটি বেছে লেখো (যে কোনো সাতটি) :

1×7=7

- (i) সার্থক পরিচালনার জন্য প্রয়োজন
- (a) সঠিক পরিকল্পনা (b) সুঅভ্যাস
- (c) অনুমান করা (d) সদস্যদের সামর্থ্য
- (ii) পরিচালন পদ্ধতির শেষ পর্যায় হল
- (a) পরিকল্পনা করা (b) মূল্যায়ন করা
- (c) নিয়ন্ত্রণ করা (d) সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা
- (iii) সকালে চা তৈরি করতে যা প্রভাবিত করে তা হল
- (a) তাৎক্ষণিক সিদ্ধান্ত (b) অভ্যাসগত সিদ্ধান্ত
- (c) সচেতন সিদ্ধান্ত (d) কোনোটিই নয়
- (iv) উচ্চশিক্ষার বিষয় নির্বাচনের সিদ্ধান্ত হল
- (a) ব্যক্তিগত সিদ্ধান্ত (b) দলগত সিদ্ধান্ত
- (c) অর্থনৈতিক সিদ্ধান্ত (d) সবগুলি প্রযোজ্য
- (v) বাধ্যতামূলক সঞ্চয় হল
- (a) জেনারেল প্রভিডেন্ট ফান্ড (b) পাবলিক প্রভিডেন্ট ফান্ড
- (c) জীবন বিমা (d) বন্ড
- (vi) ATM-এর পুরো কথা হল
- (a) অলটাইম মেশিন (b) অটোমেটেড টেলার মেশিন
- (c) অটোমেটিক টাইম মেশিন (d) অটোমেটেড ট্রিপ মেকানিজম
- (vii) HIV সংক্রমণ বিস্তারের একটি কারণ হল
- (a) একই গর্ভনিরোধক বারবার ব্যবহার করা (b) সংক্রামিত সিরিঞ্জ ব্যবহার করা
- (c) HIV আক্রান্ত রোগীর দেহের স্পর্শ (d) কোনোটিই নয়
- (viii) একাকিত্বের জন্য যে অবসাদ হয় তাকে বলে
- (a) শারীরিক অবসাদ (b) বিষণ্ণতা
- (c) মানসিক অবসাদ (d) কমহীনতা
- (ix) ভাতে যে পরিপোষক উপাদান বেশি থাকে তা হল
- (a) ফ্যাট (b) কার্বোহাইড্রেট
- (c) প্রোটিন (d) ভিটামিন

2. যে কোনো তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও : 2×3=6
- (i) গৃহ পরিচালনার সংজ্ঞা লেখো। গৃহ পরিচালনার চারটি উদ্দেশ্য লেখো। 1+1=2
- (ii) কাজের মূল্যায়নের গুরুত্ব কী? আলোচনা করো।
- (iii) জীবন বিমা পলিসির দুটি সুবিধা উল্লেখ করো। ডেবিট কার্ডের একটি সুবিধা লেখো। 1+1=2
- (iv) কৈশোরকালের দুটি সমস্যার উল্লেখ করো।
- (v) প্রাপ্তবয়স্কদের দায়িত্ব সম্পর্কে লেখো।
3. নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও (যে কোনো তিনটি) : 4×3=12
- (i) বিভিন্ন প্রকার বাজেটের নাম উল্লেখ করো। বাজেট প্রস্তুতিতে যে বিষয়গুলি প্রভাবিত করে সেগুলি আলোচনা করো।
- (ii) অপরিহার্য ও অন-অপরিহার্য অ্যামাইনো অ্যাসিড বলতে কী বোঝো?
- (iii) দাগ অপসারণের নীতিগুলি বর্ণনা করো।
- (iv) বস্ত্র ধোঁতির বিভিন্ন পর্যায় বর্ণনা করো।
- (v) তন্তুর শ্রেণিবিভাগ করো।
4. যে কোনো তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও : 5×3=15
- (i) সুখম খাদ্য পরিকল্পনার জন্য যে তিনটি বিষয় বিবেচনা করা প্রয়োজন তা আলোচনা করো।
- (ii) বর্তমান ব্যবস্থায় উপভোক্তা যে সমস্যার সম্মুখীন হয় এরকম চারটি সমস্যা আলোচনা করো।
- (iii) সম্প্রসারণ শিক্ষা কাকে বলে? যোগাযোগ পদ্ধতির অর্থ ও সুবিধা আলোচনা করো।
- (iv) বৃদ্ধ মানুষদের খাদ্য সাধারণত সহজপাচ্য হওয়া উচিত কেন? আলোচনা করো।
- (v) অনাক্রম্যতা কয়প্রকার ও কী কী?

বিভাগ-‘খ’

[পূর্ণমান: 40]

5. সঠিক উত্তরটি বেছে লেখো (যে কোনো সাতটি) : 1×7=7
- (i) জাংক ফুডের উদাহরণ হল
- (a) বাড়িতে রান্না করা সবজি (b) বাড়িতে তৈরি করা ক্ষীর
- (c) রোল ও প্যাটিস (d) স্যালাড

- (ii) শিশুদের পোশাক হওয়া উচিত
- (a) আরামদায়ক (b) রঙিন
- (c) নরম (d) এদের সবকটি
- (iii) কফির দাগ যে শ্রেণির অন্তর্ভুক্ত তা হল
- (a) উদ্ভিজ্জ (b) খনিজ
- (c) প্রাণীজ (d) রাসায়নিক
- (iv) খাদ্য রান্নার জন্য যেখানে সূর্যরশ্মি ব্যবহার করা হয় তা হল
- (a) প্রেসার কুকার (b) মাইক্রোওয়েভ ওভেন
- (c) সোলার কুকার (d) ধূমহীন চুলা (উনুন)
- (v) ঘুণপোকা নষ্ট করে
- (a) কাঠের আসবাব (b) অ্যালুমিনিয়ামের আসবাব
- (c) প্লাস্টিকের আসবাব (d) স্টিলের আসবাব
- (vi) মেঝের আচ্ছাদনের জন্য ব্যবহার করা হয়
- (a) কার্পেট (b) আপ হোলস্টারি
- (c) রোলার শেড (d) ভেনেসিয়ান ব্লাইন্ড
- (vii) ব্যক্তিগত যোগাযোগের একটি পদ্ধতি হল
- (a) গৃহ পরিদর্শন (b) ফিল্ড ট্রিপ
- (c) দলগত মিটিং (d) প্রদর্শনী
- (viii) স্কুল শিক্ষা হল
- (a) প্রথাগত শিক্ষা (b) প্রথা বহির্ভূত শিক্ষা
- (c) নিয়মমাফিক নয় এমন শিক্ষা (d) কোনোটিই নয়
- (ix) ভিটামিন A-এর অভাবে হয়
- (a) স্কার্ভি (b) রাতকানা
- (c) রিকেট (d) কিটোসিস

6. যে কোনো তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

2×3=6

- (i) একজন সুস্থ স্বাভাবিক ব্যক্তির প্রতিদিন কত লিটার জল পান করা উচিত?
- (ii) ট্রিপল অ্যান্টিজেন কোন কোন রোগের প্রতিষেধক হিসাবে ব্যবহৃত হয়?

- (iii) B.C.G কোন রোগের প্রতিষেধক হিসাবে ব্যবহৃত হয়?
- (iv) পুষ্প বিন্যাসের মূল উপাদানগুলি কী কী?
- (v) দুটি প্রোটিন জাতীয় খাদ্যের নাম লেখো।
- (vi) অভ্যন্তরীণ সজ্জার মূলনীতিগুলি কী কী?

7. নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও (যে কোনো তিনটি) :

4×3=12

- (i) ICDS-এর পুরো কথাটি কী? লৌহের অভাবজনিত একটি রোগের নাম লেখো।
- (ii) মাতৃদুগ্ধ কীভাবে শিশুদের অনাক্রম্যতা বৃদ্ধি করে আলোচনা করো।
- (iii) বিপাক ক্রিয়ার সংজ্ঞা দাও। বিপাক ক্রিয়াকে কয়ভাগে ভাগ করা যায় লেখো।
- (iv) টীকা লেখো : ‘হাইপার গ্লাইসিমিয়া’
- (v) প্রেসার কুকারে রান্নার সুবিধা ও অসুবিধা লেখো।

8. নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির উত্তর দাও (যে কোনো তিনটি) :

5×3=15

- (i) বর্ণের শ্রেণিবিভাগ করো ও উদাহরণসহ বুঝিয়ে দাও।
- (ii) একজন আদর্শ গৃহবধূর গুণাবলি আলোচনা করো।
- (iii) খাদ্যের কাজগুলি আলোচনা করো।
- (iv) ভিটামিন C-এর উৎসগুলি কী কী? এই ভিটামিনের কাজ ও অভাবজনিত রোগগুলি লেখো।
- (v) অ্যামাইনো অ্যাসিডের উপস্থিতি অনুসারে প্রোটিনের শ্রেণিবিভাগ করো।

Group–A
[Marks-40]

1. Select the correct answer (*any seven*):

1×7=7

- (i) Successful management requires
 - (a) proper planning
 - (b) good habits
 - (c) anticipation
 - (d) abilities of members
- (ii) The last step of Management process is
 - (a) planning
 - (b) evaluating
 - (c) controlling
 - (d) decision making
- (iii) Preparation of early morning tea involves
 - (a) immediate decision
 - (b) routine decision
 - (c) conscious decision
 - (d) None of these
- (iv) Decision for subject selection of Higher Education is
 - (a) personal decision
 - (b) group decision
 - (c) economic decision
 - (d) All are essential
- (v) Compulsory saving is a part of
 - (a) General Provident Fund
 - (b) Public Provident Fund
 - (c) Life Insurance
 - (d) Bond
- (vi) Full form of ATM is
 - (a) All Time Machine
 - (b) Automated Teller Machine
 - (c) Automatic Time Machine
 - (d) Automated Trip Mechanism
- (vii) Spread of HIV infection is caused by
 - (a) repeated use of same contraceptive.
 - (b) use of infected syringe.
 - (c) touching the HIV infected person.
 - (d) None of these
- (viii) The fatigue which results from loneliness is
 - (a) physiological fatigue
 - (b) depression
 - (c) psychological fatigue
 - (d) lack of activity
- (ix) Nutrient which is more in rice, is
 - (a) fat
 - (b) carbohydrate
 - (c) protein
 - (d) vitamin

2. Answer *any three* questions:

2×3=6

- (i) Write the definition of Home Management. Write four objectives of Home Management.
- (ii) What is the important of evaluation of work?—Discuss.

- (iii) State two advantages of life insurance policies. Write one advantage of Debit card.
- (iv) Mention two problems of adolescence.
- (v) Write the responsibilities of adulthood.
3. Write short answer of the following question (*any three*): 4×3=12
- (i) Mention the names of different types of budget. Discuss the factors which are influencing to prepare the budget.
- (ii) What are the essential and non-essential amino acids?
- (iii) Describe the general principles of stain removal.
- (iv) Describe the different steps of washing clothes.
- (v) Write down the classification of fibres.
4. Answer *any three* questions: 5×3=15
- (i) Discuss three factors which should be considered for balanced diet.
- (ii) Discuss four problems which are faced by consumers in our present context.
- (iii) What do you mean by extension education? Discuss the meaning and scope of communication.
- (iv) Why should the food be easily digestible for the aged people?
- (v) Write down the classification of immunisation.

Group-B
[Marks-40]

5. Select the correct answer (*any seven*): 1×7=7
- (i) Example of junk food is
- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| (a) cooked vegetables at home | (b) kheer prepared at home |
| (c) rolls and patties | (d) salad |
- (ii) Clothing for children should be
- | | |
|-----------------|------------------|
| (a) comfortable | (b) colourful |
| (c) soft | (d) All of these |
- (iii) Coffee stain is categorised as
- | | |
|---------------------|--------------------|
| (a) vegetable stain | (b) mineral stain |
| (c) animal stain | (d) chemical stain |
- (iv) Sunrays are used to cook food in
- | | |
|---------------------|----------------------|
| (a) pressure cooker | (b) microwave oven |
| (c) solar cooker | (d) smokeless chulha |
- (v) Termites cause damage to our
- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| (a) wooden furniture | (b) aluminium furniture |
| (c) plastic furniture | (d) steel furniture |

- (vi) For floor covering we use
(a) carpet (b) upholstery
(c) roller shades (d) venetian blind
- (vii) One method for personal communication is
(a) Home visit (b) Field trips
(c) Group meeting (d) Exhibition
- (viii) School education is considered as
(a) formal education (b) non-formal education
(c) informal education (d) None of these
- (ix) Deficiency of vitamin A causes
(a) Scarvy (b) Night blindness
(c) Ricket (d) Ketosis

6. Answer *any three* questions: 2×3=6

- (i) How many times of water that a healthy normal person should take per day?
- (ii) For which disease triple antigen vaccine is used?
- (iii) For which disease B.C.G vaccine is used?
- (iv) What are the components of flower arrangement?
- (v) Write down two names of protein food.
- (vi) What are the principles of interior decoration?

7. Write short answer of the following questions (*any three*): 4×3=12

- (i) Write the full form of ICDS. Write the name of a disease caused due to deficiency of Iron.
- (ii) How does breast-milk enhance immunity power of infants?—Discuss
- (iii) What do mean by 'Metabolism'? How many types of 'Metabolism' write down.
- (iv) Write short note : 'Hyperglycemia'
- (v) Discuss the advantages and disadvantages of pressure cooker.

8. Answer the following questions (*any three*): 5×3=15

- (i) Write the classification of colours with examples.
 - (ii) Discuss the qualities of an ideal housewife.
 - (iii) Discuss the different functions of food.
 - (iv) What are the sources of vitamin 'C'? Write the functions and deficiency disease of this vitamin.
 - (v) Classify protein according to amino acid contain.
-