बिहार विद्यालय परीक्षा समिति, पटना

वर्ष 2017 का मॉडल प्रश्न पत्र एवं उत्तरमाला

Home Science

Set-1 TO 10

SET-I

Bihar School Examination Board, Patna.

(Senior Secondary)

Class-XII

Arts

Home Science

<u>Model paper-2017</u>

समयः– 3 घंटे 15 मिनट पूर्णांक :– 70

Time :- 3 Hours 15 Minutes **Marks :- 70**

परीक्षार्थी के लिये निर्देश :

Instructions to the Candidate :-

1. परीक्षार्थी यथासंभव अपने शब्दों मे ही उत्तर दें।

   Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable.

2. दाहिनी ओर हाशिये पर दिये हुए अंक पूर्णांक निर्दिष्ट करते हैं।

   Figures in the right hand margin indicate full marks.

3. परीक्षार्थी प्रत्येक उत्तर के साथ भाग संख्या, खण्ड संख्या और प्रश्न संख्या अवश्य लिखें।

   Write Section number, Group number and Question number with every answer.

निर्देश : इस प्रश्न–पत्र में दो भाग– भाग–I एवं भाग II है। भाग–I में खण्ड–अ और भाग–II में खण्ड–ब एवं खण्ड–स हैं।

भाग–I: भाग–I के खण्ड–अ के प्रश्न वस्तुनिष्ठ प्रकार के है। इस खण्ड के प्रश्न संख्या 1 से 28 तक प्रत्येक 1 अंक का है।

भाग–II: भाग–II के खण्ड–ब के प्रश्न लघु उत्तरीय प्रकार के हैं। सभी 12 प्रश्नों का उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है। भाग–II के खण्ड–स के प्रश्न दीर्घ उत्तरीय प्रकार के हैं। सभी 3 प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 6 अंक का है।

Instructions :-

This paper consists of two sections- Section-I and II. Section-I consists of Group- A and Section-II consists of Group- B & Group- C.

Section-I: Group A of Section-I are Objective Type Questions. In this group Question Nos. 1 to 28 carry 1Mark each.

Section-II: All question of section-II are Non-objective Type. Group-B of Section-II are short Answer Type Questions. Answer all 12 questions. Each question carries 2 Marks. Group-C of section-II are Long Answer Type Question. Answer all 3 questions. Each question carries 6 Marks.

भाग–I **Section-I**

खण्ड–अ **Group- A**

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Type Questions)

निम्नलिखित प्रश्न 1 से 28 में चार विकल्पों में से केवल एक सही है। आपको उस सही विकल्प को चुनना है।

From Question No. 1 to 28 there are four options of which only one is correct. In each question you have to choose that correct option.

1. निम्न में से कौन क्रियात्मक विकास नहीं है ?

(क) सिर सम्भालना (ख) बोलना

(ग) घुटनों के बल चलना (घ) पकड़ना

Which is not a Motor development ?

(a) Holding of Head (b) Speaking

(c) Crawling (d) Catching

2. उपभोक्ता के अधिकार नहीं है ?

(क) चयन का (ख) क्षतिपूर्ति का

(ग) दूकानों में रेड करवाने का (घ) शिकायत दर्ज करने का

Which one is not a Consumer right ?

(a) Selection (b) Compensation

(c) Getting a shop raided (d) Filing a complaint

3. जन्म से ही शिशु में किस संवेग का प्रदर्शन होता है ?

(क) प्यार (ख) भय

(ग) क्रोध (घ) नापसंद

Which emotion of a baby is visible from birth ?

(a) Love (b) Fear

(c) Anger (d) Dislike

4. निम्न में से जल का स्त्रोत कौन नहीं है ?

(क) भोजन (ख) पेय जल

(ग) पेय पदार्थ (घ) मिठाइयाँ

Which one is not a source of water ?

(a) Food (b) Drinking water

(c) Beverages (d) Sweets

5. एक व्यक्ति के पानी की आवश्यकता निर्भर करती है ?

(क) मौसम पर (ख) क्रियात्मकता पर

(ग) खान–पान आदतों पर (घ) इनमें से सभी

Water requirement of a person depends on?

(a) Climate (b) Activity

(c) Dietary habits (d) All of these

6. निम्न में से कौन निवेश का सबसे अच्छा साधन है ?

(क) राष्ट्रीय बचत पत्र (ख) सोना

(ग) जमीन (घ) मकान

Which of the following is the best means of Investment ?

(a) NSC(national saving certificate) (b) Gold

(c) Land (d) House

7. निम्न में से कौन वानस्पतिक धब्बा नहीं है ?

(क) रसदार सब्जी (ख) कॉफी

(ग) फल (घ) फूल

Which of the following is not a vegetable stain ?

(a) Vegetable curry (b) Coffee

(c) Fruit (d) Flower

8. कौन सा रोग वायु द्वारा नहीं फैलता है ?

(क) खसरा (ख) हैजा

(ग) सर्दी (घ) क्षय रोग

Which of the disease does not spread through air ?

(a) Measles (b) Cholera

(c) Cold (d) Tuberculosis

9. जन्म के समय शिशु का औसत भार होता है ?

(क) 5 किलोग्राम (ख) 7 किलोग्राम

(ग) 6 किलोग्राम (घ) 2.5–3.5 किलोग्राम

At the time of birth average weight of "Baby" is?

(a) 5 Kg. (b) 7 Kg.

(c) 6 Kg. (d) 2.5-3.5 Kg.

10. जल का अणु सूत्र है ?

(क) H_2O (ख) H_2O_2

(ग) HO_2 (घ) H_2O_3

Molecular formula of water is ?

(a) H_2O (b) H_2O_2

(c) HO_2 (d) H_2O_3

11. कृषि उत्पादकों (जैसे– आटा, बेसन, मसाले) पर निम्न में किसका चिह्न रहता है ?

(क) एगमार्क (ख) आई0 एस0 आई0

(ग) एफ0 पी0 ओ0 (घ) इनमें से कोई नहीं

Which of the following symbol is present on Agricultural product (eg. Flour, Besan, Spices) ?

(a) Agmark (b) I.S.I

(c) F.P.O (d) None of these

12. W.H.O. का पूरा नाम है ?

(क) वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन (ख) फूड एण्ड एग्रील्चर ऑर्गनाइजेशन

(ग) वीमेन हेल्थ ऑर्गनाइजेशन (घ) इनमें से कोई नहीं

Full name of W.H.O. is ?

(a) World health organisation (b) Food and agriculture organisation

(c) Women Health organisation (d) None of these.

13. धुलाई मशीन से बचत होती है ?

(क) श्रम और समय की (ख) अर्थ एवं श्रम की

(ग) समय की (घ) इनमें से कोई नहीं

Washing machine saves ?

(a) labour and time (b) Money and labour

(c) Time (d) None of these.

14. गर्भावस्था में किस तत्व की कमी हो जाती है ?

(क) थायमिन (ख) कैल्सियम

(ग) नियासिन (घ) कैलोरी

During Pregnancy which elements gets lost in blood ?

(a) Thiamine (b) Calcium

(c) Niacine (d) Calorie.

15. हैजा किसके द्वारा फैलता है ?

(क) विब्रयों द्वारा (ख) टिटनस

(ग) इन्फ्लूएंजा (घ) इनमें से कोई नहीं

What is transmitting agent of cholera ?

(a) Vibro-coma (b) Tetanus

(c) Influenza (d) None of these

16. जन्म के समय भारतीय बच्चों की औसत लम्बाई है ?

(क) 40 सें0मी0 (ख) 80 सें0मी0

(ग) 50 सें0मी0 (घ) 30 सें0मी0

The average height of an Idian baby at birth is ?

(a) 40 cm. (b) 80 cm.

(c) 50 cm. (d) 30 cm.

17. किसान विकास पत्र खरीदते हैं–

(क) दुकान से (ख) बैंक से

(ग) डाकखाने से (घ) एल0आई0सी0 से

"KISAN VIKAS PATRA" is purchased from-

(a) Shop (b) Bank

(c) Post office (d) L.I.C.

18. सिरका है ?

(क) अम्लीय पदार्थ (ख) क्षारीय पदार्थ

(ग) चिकनाई विलायक (घ) चिकनाई अवशोषक

Vinegar is ?

(a) Acidic re-agent (b) Alkaline re-agent

(c) Greasy solvent (d) Greasy absorbent

19. बच्चों में असमर्थता हो सकती है ?

(क) जन्म पूर्व से (ख) जन्म के समय से

(ग) जन्म के पश्चात से (घ) इनमें से सभी

Disabilities among children can occur ?

(a) From pre-birth (b) During delivery

(c) After delivery (d) All of these

20. निम्न में से कौन वानस्पतिक धब्बा है ?

(क) कॉफी (ख) फल

(ग) फूल (घ) इनमें से सभी

Which of the following is a vegetable stain ?

(a) Coffe (b) Fruits

(c) Flower (d) All of these

21. चेक कितने प्रकार का होता है ?

(क) एक (ख) दो

(ग) तीन (घ) चार

A cheque is of how many types ?

(a) One (b) Two

(c) Three (d) Four

22. भोजन के पौष्टिक मूल्य में वृद्धि करने की विधि है ?

(क) खमीरीकरण (ख) अंकुरीकरण

(ग) विभिन्न भोज्य पदार्थों का मिश्रण (घ) इनमें से सभी

The Method for enhancing the nutritive value of food is- ?

(a) Fermentation (b) Germination

(c) Combination (d) All of these

23. बच्चे की वैकल्पिक देख–रेख की आवश्यकता होती है ?

(क) माता के बीमार पड़ने पर (ख) पिता के नौकरी पर जाने पर

(ग) माता पिता की अनुपस्थिति में (घ) इनमें से सभी

The need of substitute care of child is ?

(a) When Mother fall sick (b) When Father goes to his work

(c) In the absence of parents (d) All of these

24. दो वर्ष से छः वर्ष तक की आयु को कहते है ?

(क) शैश्वावस्था (ख) बाल्यावस्था

(ग) किशोरावस्था (घ) प्रौढ़ावस्था

Two to Six years of age is colled ?

(a) Baby hood (b) Child hood

(c) Adolescence (d) Adult hood

25. ओ0आर0एस0 पेय बनाने के लिए उसे किसके साथ मिलाना चाहिए ?

(क) दुध (ख) सूप

(ग) जूस (घ) पानी

To make ORS drink it should be mixed with ?

(a) Milk (b) Soup

(c) Juice (d) Water

26. निम्न में कौन गृह विज्ञान की शाखा नहीं है ?

(क) प्रसार शिक्षा (ख) डायटिशियन

(ग) वस्त्र विज्ञान (घ) मानव विकास

Which of the following is not a branch of Home Science ?

(a) Extension education (b) Dieteties

(c) Textile (d) Human Development

27. निम्न में से कौन माता के दूध के साथ नवजात की जरूरत होती है ?

(क) शहद (ख) ग्लूकोज

(ग) पानी (घ) इनमें से कोई नहीं

Which of the following does a newly born need with breast milk ?

(a) Honey (b) Glucose

(c) Water (d) None of these

28. ए0 टी0 एम0 का पूरा नाम है–

(क) अटोमेटिक टेलर मशीन (ख) एनी टाईम मशीन

(ग) ऑल टाईम मनी (घ) इनमें से कोई नहीं

Full form of A.T.M. is

(a) Automated Teller Machine (b) Any Time Money

(c) All Time Money (d) None of these

भाग–II **Section-II**

खण्ड–ब **Group- B**

(गैर वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Non ObjectiveType Questions)

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

(Short Answer Type Questions)

प्रश्न संख्या 1 से 12 तक लघु उत्तरीय कोटि के हैं। सभी प्रश्नों का उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न दो अंक का है। 12X2=24

Question No. 1 to 12 are Short Answer Type. Answer all questions. Each question carries two marks. 12X2=24

1. नवजात शिशु का वृद्धि और विकास कैसे होता है ?
   How does the growth and development takes place in infant ?
2. बाल्यावस्था के विभिन्न रोगों का नाम लिखें।
   Mention the names of childhood disease.
3. जल का संगठन बताएँ।
   Mention the composition of water.
4. विटामिन किसे कहते है ?
   What do you mean by vitamin?
5. क्रेच क्या है ?
   What is a creche ?
6. गृह विज्ञान से आप क्या समझते हैं ?
   What do you understand by Home Science ?
7. संतुलित आहार से आप क्या समझते हैं ?
   What do you mean by Balance diet ?
8. वैसे उत्पाद के नाम लिखें जिनमें आइ0एस0आई0 चिह्न हो।
   Write the name of products which have I.S.I. marks.
9. समय व्यवस्थापन को परिभाषित करें।
   Define time management.
10. प्रोटीन के स्त्रोत बताएँ।
    Mention the sources of protein.
11. बजट किसे कहते है ?
    What do you mean by budget ?
12. ज्ञानात्मक विकास क्या है ?
    What is cognitive development ?

खण्ड–स

Group- C

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

(Long Answer Type Questions)

इस खण्ड के प्रश्न दीर्घ उत्तरीय कोटि के हैं। सभी तीन प्रश्नों के उत्तर दें। प्रत्येक प्रश्न छः अंकों का है। 3X6=18

Question of this Group are Long Answer Type. Answer all the three questions. Each question carries Six marks. 3X6=18

13. बच्चों में अक्षमता तथा अयोग्यता के क्या कारण है ?

    What are the cause of children's disabilities ?

    अथवा / Or

    एकीकृत बाल विकास योजना की सेवाएँ और लाभ क्या है ?

    What are the services and advantages of Integrated child Development Scheme (ICDS).

14. वस्त्रों के देखभाल के नियमों का संक्षिप्त वर्णन करें।

    Describe in brief principles of care of clothes.

    अथवा / Or

    रेडिमेड वस्त्र कितने प्रकार के होते हैं ? विस्तार से बताएँ।

    What are the different types of readymade clothes? Describe.

15. परिवारिक आय के विभिन्न प्रकारों का वर्णन करें।

    Describe the different types of family income.

    अथवा / Or

    उपभोक्ता संरक्षण अधिनियतम 1986 के अनुसार अपभोक्ता के अधिकार का वर्णन करें।

    Describe Consumer right as per the Consumer Protection Act 1986.

SET-I

उत्तर (ANSWERS)

भाग–**I** **Section-I**

खण्ड–अ **Group- A**

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Type Questions)

1. (b)	**2. (c)**	**3. (a)**	**4. (d)**
5. (d)	**6. (a)**	**7. (a)**	**8. (d)**
9. (d)	**10. (a)**	**11. (a)**	**12. (a)**
13. (a)	**14. (b)**	**15. (a)**	**16. (a)**
17. (c)	**18. (a)**	**19. (d)**	**20. (a)**
21. (c)	**22. (d)**	**23. (c)**	**24. (b)**
25. (d)	**26. (b)**	**27. (c)**	**28. (a)**

भाग–II **Section-II**

(गैर वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Non ObjectiveType Questions)

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

(Short Answer Type Questions)

खण्ड–ब

Group- B

उत्तर **(ANSWERS)**

1. शिशु का विकास प्रारंभ में तो काफी तीव्र गति से होता हे लेकिन धीरे–धीरे शिशु के विकास की तीव्रता कम हो जाती है। लेकिन जैसे–जैसे बच्चे की आयु में वृद्धि होती है वैसे–वैसे शिशु का शारीरिक विकास एवं मानसिक विकास होता जाता है।

2. बाल्यावस्था के रोग होते है–
–अतिसार
–सर्दी–जुकाम
–कान दर्द
–आँखें दुखना
–न्यूमोनिया
–हैजा
–खसरा
–गलसुआ
–गोलकृमि आदि।

3. जल, हाइड्रोजन (H_2) के दो परमाणु, ऑक्सीजन (O_2) के एक परमाणु के रासायनिक संयोग से बना एक अणु है। जल एक यौगिक है। अतः जल (H_2O) में हाइड्रोजन एवं ऑक्सीजन का अनुपात 2:1 का होता है।

4. विटामिन एक प्रकार के रासायनिक तत्त्व होते हैं जो शरीर में बहुत अल्प मात्रा में पाए जाते हैं और शरीर के उत्तम स्वास्थ्य के लिए आवश्यक होते हैं।

5. क्रेच में बच्चों को सुरक्षित रखने की व्यवस्था होती है। क्रेच एक ऐसा सुरक्षित स्थान होता है जहाँ बच्चे की सही देखभाल में तब–तक छोड़ा जा सकता है जब–तक माता –पिता काम में व्यस्त रहते हैं। क्रेच में तीन वर्ष तक के बच्चों को रखा जाता है।

6. गृह विज्ञान व्यक्ति विशेष और परिवारों के कल्याण, घर, परिवारों की उन्नति और जीवन मुल्यों के संरक्षण तथा घरेलु जीवन के महत्त्व से संबंधित है।

7. वह आहार जिसमें सभी आहार वर्ग जैसे– ऊर्जा देने व शरीर का निर्माण करने वाला, सुरक्षा देने वाला आहार उचित परिमाण में हो। जिससे वयक्ति को सभी पोषक वत्त्व न्यूनतम मात्रा में प्राप्त हो उसे संतुलित आहार कहते हैं।

8. आई0एस0आई0 चिह्न वाले कुछ प्रमुख उत्पाद निम्नलिखित हैं। जैसे– साबुन, गैस का चूल्हा, सिलेन्डर, विद्युत उत्पाद, सीमेंट, साधारण नमक, विस्कुट, मिल्क पाउडर, मिनरल वाटर इत्यादि।

9. न्यूनतम समय में अधिकतम कार्यों को गुणवत्ता पूर्वक सम्पन्न करना ताकि वयक्ति एवं पारिवारिक लक्ष्यों की प्राप्ति हो सके, समय व्यवस्थापन कहलाता है।

10. प्रोटीन के स्त्रोत– दुध तथा दुध से बने पदार्थ, अंडे की जर्दी, माँस–मछली, दालें, गेंहूँ आदि।

11. किसी निश्चित समयावधि के लिए परिवार की आय के अनुसार व्यय को निर्धारित करने की प्रक्रिया को बजट कहते हैं।

12. ज्ञानात्मक विकास सोचने–समझने की मानसिक प्रक्रिया है। यह विकास ज्ञान का वह प्रक्रिया है जिसमें मस्तिष्क में अने प्रतिक्रियएँ होती हैं जिसके माध्यम से किशोर ज्ञान प्राप्त करता है।

खण्ड–स
Group-C
उत्तर (ANSWERS)

13. बच्चों में अक्षमता तथा अयोग्यता के निम्न कारण हो सकते हैं–

- शिशु को किसी दुर्घटना के कारण हड्डियों की समस्या का उत्पन्न होना, बच्चों का शैश्वावस्था में गिरना, हड्डियों का मुड़ना व टूट जाना, भीतरी चोट लगना। इससे बच्चों के शारीरिक व मानसिक विकास में बाधा पड़ती है।
- गर्भ–काल में जन्म के समय चोट लगने से बच्चों पर बुरा प्रभाव पड़ता है। जन्म होते समय यदि औजार से शिशु का सिर दब जाता है तो कभी कभी बच्चे के दिमाग पर असर पड़ता है, जिससे बच्चे में देखने, बोलने, सुनने की क्षमता प्रभावित होती है।

- जन्मजात कमियों को छुपाने के लिए शल्य चिकित्सा की जरूरत पड़ती है और ऑपरेशन कराया जाता है जिसमें दुर्भाग्य से कोई अंग नष्ट हो जाता है और बच्चे अपंगता/असमर्थता के शिकार हो जाते हैं।
- अक्षमता का कारण वंशागत एवं अन्य शारीरिक और भौतिक वातावरण भी होता है। बच्चे को यदि अपने पूर्वजों से वंशागत असमर्थतायुक्त जीन्स मिलते हैं तो बच्चा जन्म से ही दृष्टिहीन, वधिर, या गूँगा हो सकता है। मानसिक न्यूनता भी अगली पीढ़ी मे पहूँच सकती है।
- गर्भकाल में माँ का तेज ''एंटीबायोटिक'' दवा या नशीली पदार्थों के सेवन करने से भी बच्चा अक्षम हो सकता है। माँ का ''जर्मन मिजिल्स'' निकल जाने पर गर्भस्थ शिशु बहरा हो सकता है।

अथवा/**Or**

- एकीकृत बाल–विकास योजना में छोटे बच्चों, गर्भवती एवं माता की स्वसस्थ संबंधी देख–रेख की जाती है।
- इस संगठन द्वारा बच्चों, गर्भवती एवं धात्री स्त्री को पूरक पोषक तत्त्व प्रदान किया जाता है।
- बच्चों एवं गर्भवती को संक्रामक रोगों से बचाव के लिए टीके उपलब्द्ध करवाता है। इसके माध्यम से निम्न सेवाएँ उपलब्द्ध हैं–

  –पूरक आहार

  –टीकाकरण

  –स्वास्थ एवं आहार शिक्षा

  –अनौपचारिक शिक्षा

  –रोधक्षमतात्मकता (रोग प्रतिकारक)
- इस संस्था में बच्चों को अपराह्न भोजन दिए जाते हैं जिसके माध्यम से उन्हें पोषक तत्त्व उपलब्द्ध कराया जाता है।
- बच्चों को टीके लगाकर टिटनेस, डिप्थेरिया, कुकुरखाँसी,पोलियो, मिजिल्स, क्षयरोग से दूर उखा जाता है।
- बच्चों एवं गर्भवती स्त्रियों को स्वास्थ्य चिकित्सा उपलब्द्ध कराई जाती है।
- स्वास्थ्य एवं पोषण की शिक्षा सामूहिक रूप से कभी–कभी व्यक्तिगत रूप से दी जाती है।
- भावी माता को टिटनेस का टीका, आयरन और फौलिक एसिड, टैवलेट तथा प्रोटीन की गोली दी जाती है।
- 6–8 सप्ताह तक प्रसवोपरांत माता की जाँच की जाती है। साथ ही महिलाओं को जनसंख्या संबंधी शिक्षा भी दी जाती है।

14. वस्त्र चाहे किसी भी कपड़े से निर्मित हो उसकी देखभाल के कुछ सामान्य नियम होते हैं। जो सभी वस्त्रों पर लागू होते हैं वे निम्नलिखित हैं–

- **ब्रश से झाड़ना एवं धूप दिखाना–** कुछ वस्त्र जो प्रतिदिन धोए नहीं जा सकते, जैसे ऊलेन कोट, ब्लेजर आदि। इसके अलावा कुछ मँहगे वस्त्रों पर पसीने का दाग लग जाता है उसे भी अच्छे तरीके से धूप दिखाकर रखा जा सकता है। जैसे सिल्क के कुर्त्ते, ब्लाउज आदि।
- **शीघ्र मरम्मत–** कपड़ों को धोने के पूर्व टुटे बटन को सिलकर, फटे वस्त्रों को रफ्फू करना या मरम्मत आवश्यक होता है अन्यथा ये फट जाते हैं।
- **दाग–धब्बे छुड़ाना–** धब्बा चाहे जैसा हो वस्त्र की शोभा नष्ट कर देता है तथा कई बार पहनने योग्य नहीं रहता है। अतः वस्त्रों को धोने से पहले उनपर लगा धब्बा छुड़ाना अत्यंत आवश्यक है।
- **उचित विधि से सफाई एवं धुलाई–** सभी वस्त्रों को एक ही विधि से नहीं धुलना चाहिए। प्रत्येक तंतु को धोने से पहले उसकी पहचान करके ही उचित विधि अपनाना चाहिए जैसे–सिल्क, ब्रोकेट आदि की सूखी धुलाई होनी चाहिए।
- **सुखाना–** वस्त्रों को छाँव में या उल्टा कर सूखाना चाहिए इससे वस्त्रों के रंग खराब नहीं हेते हैं।
- **उचित प्रकार से इस्त्री करना–** कुछ वस्त्र अत्यधिक ताप पर इस्त्री करने से गल जाते हैं जबकि कुछ अप्रभावित रहते हैं और कुछ पर गर्म इस्त्री से दाग धब्बे लग जाते हैं। इस लिए वस्त्र को रेशे के अनुरूप ही इस्त्री करना चाहिए।
- **उचित प्रकार से प्रयोग करना–** अनुचित ढंग से प्रयोग किए जाने पर वस्त्र की सेवा क्षमता कम हो जाती है इस लिए वस्त्रों को प्रयोग करते समय भी सावधानियाँ बरतनी चाहिए।
- **स्वच्छ संरक्षण–** प्रतिदिन पहने जाने वाले कपड़े, शादी उत्सव पर पहने जाने वाले वस्त्र, ऊनी वस्त्र इत्यादि को अलग–अलग तरीकों से सहेज एवं सम्भाल कर रखा जाता है। लम्बे समय तक सहेज कर रखे जाने वाले वस्त्रों को मानसून मौसम में फंगस एवं दुर्गन्ध से बचाने के लिए धूप एवं हवा लगा देनी चाहिए।

अथवा / **Or**

रेडीमेड वस्त्र दो प्रकार के होते हैं–

(क) बाह्य वस्त्र (ख) अन्तः वस्त्र

(क) बाह्य वस्त्र :– बाह्य वस्त्र उन परिधानों कहा जाता है जो हमें सुरक्षा प्रदान करते हैं, साथ ही जिनके बाहरी रूप को प्रदर्शित भी किया जा सके। जैसे– यूनीफार्म, खेल के परिधान, सलवार कमीज, ब्लाऊज, ब्लेजर, जैकेट, कार्डिगन, स्कीवी, पुलोवर, कोट, फूलपैंट, हाफ पैंट, सकर्ट, गाउन, फ्रॉक, शर्ट, टी शर्ट, जीन्स, ट्रैकसूट, लेगिग, कुर्त्त–पायजामा, टाई, कैप, हैट इत्यादि।

(ख) अन्तः वस्त्र :– बाह्यय वस्त्रों के नीचे जिन परिधानों को पहना जाता है उन्हें अन्तः वस्त्र कहते हैं। अन्तः वस्त्रों के कार्य भी हमारे को सुरक्षा प्रदान करना है। इसके अतिरिक्त, यह हमारे शरीर के उभारों को संतुलित कर शरीर को क्रियात्मक बनाते हैं साथ ही , गर्मियों में पसीना सोखते हैं तथा ठन्ढ में शरीर को गर्म रखते हैं। इसके अतिरिक्त कभी–कभी ये बाह्य वस्त्र को

पारदर्शिता की रोकथाम के लिए भी पहना जाता है जैसे–थर्मोकोट, गंजी, पायजामा, जांघिया, स्टॉकिन, मोजे, पेटीकोट, पैंटी, ब्रा, शार्टस इत्यादि।

15. पारिवारिक आय को मुख्य रूप से तीन भागों में बाँटा जा सकता है।

(क) मौद्रिक आय

(ख) वास्तविक आय

(ग) मानसिक आय

(क) मौद्रिक आय :– एक निश्चित समय में परिवार को मुद्रा के रूप में जो आय प्राप्त होती है उसे मौद्रिक आय कहते हैं। ग्रौस एवं कैण्डल के अनुसार मौद्रिक आय से तात्पर्य उस क्रय शक्ति से है जो मुद्रा के रूप में एक निश्चित समय में एक परिवार को प्राप्त होती है। परीवार में मौद्रिक आय विभिन्न रूपों से प्राप्त की जा सकती है जैसे– वेतन, मजदूरी, बोनस, पेंशन, ब्याज, लाभ, उपहार, लगान, किराया, रॉयल्टी आदि। मौद्रिक आय क्रय शक्ति होती है।

(ख) वास्तविक आय :– यह दो प्रकार का होता है –

• प्रत्यक्ष वास्तविक आय– प्रत्यक्ष वास्तविक आय मे वे सभी सेवाएँ तथा सुविधाएँ आती है जिनका उपयोग प्रत्यक्ष रूप से परिवार द्वारा बिना धन व्यय किए किया जाता है। इनके प्राप्त न होने पर परिवार को अपने मौद्रिक आय से व्यय करना पड़ता है। उदाहरणार्थ– कार्यस्थल पर मुफ्त मकान–नौकर की सुविधा, माली की सुविधा, टेलिफोन की सुविधा, गाड़ी की सुविधा आदि।

• अप्रत्यक्ष वास्तविक आय– यह आय प्रमुख रूप से परिवार के सदस्यों के ज्ञान, निपुणता और कौशल के कारण प्राप्त होने वाली आय है। जैसे– खाना बनाना, कपड़े सिलना, कपड़ा धोना, आयरन करना, बच्चों को पढ़ाना, घर में बागवानी कर सब्जियाँ प्रप्त करना, उपकरण की मरम्मत आदि।

(ग) मानसिक आय :– मौद्रिकआय एवं वासविक आय के व्यय से जो संतुष्टि प्राप्त होती है वह मानसिक आय है। यह पूर्ण रूप से व्यक्तिगत है। यह प्रतयेक व्यक्ति तथा परिवार की अलग–2 हो सकती है।

अथवा / Or

उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम 1986 के अनुसार उपभोक्ता के अधिकार–

(1) मूल आवश्यक्ताएँ :– इसके अंतर्गत न केवल जीने के लिए बल्कि सभ्य जीवन के लिए सभी आवश्यक्ताओं की पूर्ति आती है। ये आवश्यकताएँ हैं– भोजन, मकान, कपड़ा, बिजली, पानी, शिक्षा और चिकित्सा आदि।

(2) जागरूकता :– इस अधिकार के अंतर्गत चयन के लिए आपको विक्रेताओं द्वारा सही जानकारी देना है।

(3) चयन :– उपभोक्ताओं को सही चयन करने के लिए उचित गुणवत्ता और अधिक कीमत वाली कई वस्तुओं का दिखाना ताकि वे उपयुक्त वस्तु खरीद सकें।

(4) सुनवाई :– इसके अंतर्गत अपभोक्ता को अपने विचार निर्माताओं के समक्ष रखने का अधिकार है। उपभोक्ता की समस्याओं से निर्माताओं को वस्तु के निर्माण में उसकी गुणवत्ता बढ़ाने में सहायता मिलती है।

(5) स्वस्थ वातावरण :– इससे जीवन और प्रकृति में सामंजस्य स्थापित करके जीवन स्तर ऊँचा किया जा सकता है।

(6) उपभोक्ता शिक्षण :– सही चयन के लिए वस्तु/सामाग्री और सेवाओं की उचित जानकारी एवं ज्ञान का अधिकार उपभोक्ताओं को मिलना चाहिए।

(7) क्षतिपूर्त्ति :– इसका अर्थ है कि यदि उचित सामान प्राप्त न हुआ हो तो उसका उचित परिशोधन या मुआवजा मिलने का अधिकार। जिस भी उपभोक्ता के साथ अन्याय हुआ हो वह अधिकारी के पास जाकर उचित क्षतिपूर्त्ति ले सकता है।

————————————

Home Science　　　　भाग – I　　　　Set 2

Class – XII　　　　Section - I

खण्ड – अ

Group - A

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

Objective Type Questions

निम्न लिखित प्रश्न संख्या 1 से 28 में चार विकल्पों में से केवल एक सही है। आपको उस सही विकल्प को चुनना है:–

From Question Nos:- 1 to 28 there are four options of which only one is correct. In each question you have to choose that correct options.

28X1 = 28

1. एकीकृत बाल विकास योजना (आई.सी.डी.एस) किस व लागु की गयी ?
(क) 1960 ई0　　(ख) 1965 ई0
(ग) 1970 ई0　　(घ) 1975 ई0
When Integrated child devlopment Scheme (I.C.D.S) implemented ?
(a) 1960　(b)1965　(c)1970　(d)1975

2. फलो एवं सब्जियों के पकने की क्रिया के लिए निम्न में से कौन जिम्मेवार है ?
(क) फफूँदी　　(ख) खमीर
(ग) जीवाणु　　(घ) एन्जाइम
Which of the following is responsible for ripening of fruits and vegitables?
(a) Fungus　(b)Yeast　(c) Bacteria　(d)Enzyme

3. निम्न में से कौन परिरक्षक पदार्थो के रूप में इस्तेमाल किये जाते हैं ?
(क) चीनी　　(ख) नमक
(ग) सिरका　　(घ) उपरोक्त सभी
Which of the following is used as preservative ?
(a) Sugar　(b)Salt　(c) Vinager　(d) All above.

4. किण्वन की क्रिया में भाग लेते है:–
(क) फफूँदी　　(ख) खमीर
(ग) जीवाणु　　(घ) एन्जाइम
Which of the following participates in fermentation.
(a) Fungus　(b)Yeast　(c) Bacteria　(d) Enzyme.

5. स्तनपान आवश्यक है –
(क) शिशु तथा माता दोनों के लिए　　(ख) केवल शिशु के लिए
(ग) केवल माता के लिए　　(घ) न शिशु एवं न माता के लिए
Breast feeding is essmtial for :-
(a) Child and Mother Both　　(b) Child only
(c) Mother Only　　(d) Neither Child har Mother

6. गर्भवती स्त्रियों की कैलोरी आवश्यकता सामान्य से कितनी अधिक होती है ?

(क) 300 कैलोरी (ख) 400 कैलोरी

(ग) 200 कैलोरी (घ) 100 कैलोरी

How much Calorie is needed more in pregnamt woman than in normal woman.

(a) 300 calories (b) 400 calories (c) 200 calories (d) 100 calories

7. प्रोटीन की पूर्ति का निम्न में से कौन सबसे बड़ा स्रोत है ?

(क) हरी सब्जी (ख) मुंगफली व सोयाबीन

(ग) चावल (घ) पपीता

Which of the following is the best source of protein?

(a) Green vegetables (b) Peanuts and Soyabean

(c) Rice (d) Papaya

8. नींबू में कौन सा विटामिन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है ?

(क) विटामिन A (ख) विटामिन B

(ग) विटामिन C (घ) विटामिन D

Which ot the vitamin present in huge quantity in Lemon ?

(a) Vitamin A (b) Vitamin B (c) Vitamin C (d) Vitamin D

9. प्रोटीन के पशुजन्य शाकाहारी स्रोत में निम्न में से कौन सम्मिलित किये जाते है ?

(क) दूध (ख) दूध से बने पदार्थ (ग) दही (घ) उपर्युक्त सभी

Which of the protien produced produced treating Animal as vegetarian source ?

(a) Milk (b) Milk Product (c) Curd (d) All of the above

10. आहार में लोहे की कमी से कौन सा रोग होता है ?

(क) एनिमिया (ख) स्कर्वी

(ग) क्षयरोग (घ) इनमे से कोई नहीं

Which disease is caused due to deficiency of iron in food ?

(a) Anemia (b) Scurby

(c) TB (d) None of them

11. नवजात शिशुओं को स्तनपान कब से कराना चाहिए ?

(क) जन्म के दिन से (ख) जन्म के एक दिन बाद से

(ग) जन्म के दो दिन बाद स (घ) जन्म के तीन दिन बाद से

When should breast feeding be started to a new born baby ?

(a) From the day of birth (b) After one day of birth

(c) After two days (d) After three days of birth

12. विटामिन A तथा D घुलनशील है –

(क) जल में (ख) वसा में

(ग) दोनों में (घ) इनमें से कोई नहीं

Vitamin A and D are soluble in.

(a) Water (b) Fats

(c) Both of them (d) None of them

13. शैशवावस्था कितने वर्षो की होती है ?

(क) 0 – 1 वर्ष (ख) 0 – 2 वर्ष

(ग) 0 – 3 वर्ष (घ) 0 – 4 वर्ष

Baby hood is Period :-

(a) 0 – 1 years (b) 0 – 2 years
(c) 0 – 3 years (d) 0 – 4 years

14. भय क्रोध व प्यार बच्चे के लक्षण है –
(क) क्रियात्मक (ख) ज्ञानात्मक
(ग) शारीरिक (घ) संवेगात्मक

Fear, Anger and Love is the characteretics of Child.

(a) Motor (b) Cognitive
(c) Physical (d) Fmotional

15. इडली पकायी जाती है –
(क) जल द्वारा (ख) वाष्प द्वारा
(ग) जल द्वारा धीरे धीरे (घ) कोई विधि द्वारा नहीं

How idly ded Cooked ?

(a) By water (b) By steam
(c) By water slowly (d) None of them

16. चार वर्ष के बच्चे की अवस्था निम्न में से क्या होती है ?
(क) शैशवावस्था (ख) पूर्व बाल्यावस्था
(ग) उत्तरकालीन बाल्यावस्था (घ) प्रौढावस्था

What is the stage of a four years child ?

(a) Infant stage (b) Early childhood
(c) Past childhood (d) Adulthood

17. दो वर्ष की आयु से लेकर छः वर्ष की आयु को कहते हैं –
(क) पूर्व बाल्यावस्था (ख) वृद्धावस्था
(ग) किशोरावस्था (घ) प्रौढावस्था

What is called the stage between Two years to Six years ?

(a) Early childhood (b) Old age
(c) Teenage (d) Aduthood

18. आरामदायक शीतल तथा स्फूर्तिदायक रंग होता है –
(क) लाल (ख) बैंगनी
(ग) हरा (घ) सफेद

Which Colour is comfortable and gives cooler and energetic feeling.

(a) Red (b) Parple
(c) Green (d) White

19. कुशन का उपयोग होता है –
(क) पलंग पर सोने के लिए (ख) चटाई के उपर रखकर सोने के लिए
(ग) कुर्सी या सोफे पर सुविधा से बैठने के लिए (घ) इनमें से कोई नहीं

Use of cushion

(a) for sleeping on bed (b) for sleeping on mat
(c) for sitting comfortably on chair or sofa
(d) None of them

20. हरी पत्तेदार सब्जियों में निम्न में से किसे शामिल नहीं किया जाता है ?
(क) पत्तागोभी (ख) फूलगोभी
(ग) सरसो (घ) चौलाई

Which of them is not included in green leaves vegetables.
(a) Cabbage (b) Cauliflower
(c) Mustard (d) Chaulayi

21. भारतीय समाज में विवाह है एक
(क) सांस्कृतिक बंधन (ख) सामाजिक बंधन
(ग) व्यावहारिक बंधन (घ) संविगात्मक बंधन

Marriage in Indian Culture is
(क) Cultural Bonding (b) Social Bonding
(c) Behavioural Bonding (d) Emotional Bonding

22. रोगमुक्त रहने से प्राप्त होता है –
(क) अच्छा स्वास्थय (ख) खुशहाल व दीर्घायु जीवन
(ग) व्यक्ति तथा देश की आर्थिक उन्नति (घ) उपरोक्त सभी
What do we get by staying away from the disease.
(a) Good Health (b) Happy and Long life
(c) Personal and Economic growth of Country
(d) All of these.

23. निम्न में से किस प्रकार के श्रम करनेवाले व्यक्ति को अधिक कैलोरी की आवश्यकता होती है ?
(क) हलका श्रम करनेवाले को (ख) मध्यम श्रम करनेवाले को
(ग) कठोर श्रम करनेवाले को (घ) इनमें से कोई नहीं।
Which of the following working person requires more calorie.
(a) Light Working Person (b) Middle Working Person
(c) Hard Working Person (d) None ot these.

24. जंग का धब्बा है
(क) प्राणिज धब्बा (ख) खनीज धब्बा
(ग) चिकनाई युक्त धब्बा (घ) वानस्पतिक धब्बा
Stain of Rusted Iron is :-
(a) Animal stains (b) Mineral stains
(c) Grease stains (d) Vegetable stains.

25. कौन सी रेखा लम्बाई की आभासी है ?
(क) खड़ी रेखा (ख) पड़ी रेखा
(ग) वक्री रेखा (घ) क्रॉस रेखा
Which line is use to represent height
(a) Vertical Lines (b) Horizontal Lines
(c) Curve Lines (d) Cross Lines

26. बी0 सी0 जी का टीका किससे संबंधित है ?
(क) टी0 बी0 (ख) हैजा
(ग) बुखार (घ) चेचक
B. C. G vaccination is related to.
(a) T. B. (b) Cholera
(c) Illness (d) Chicken pox

27. विटामिन C की कमी से होता है

(क) बेरी बेरी (ख) स्कर्वी
(ग) डिप्थीरिया (घ) सुखारोग
Deficiency of Vitamin 'C' causes :-
(a) Beri Beri (b) Scurvy
(c) Diptheria (d) Marasmus

28. उच्च आयवाले व्यक्ति बजट बनाते समय अधिक व्यय करते हैं
(क) भोजन पर (ख) वस्त्र पर
(ग) आरामदायक वस्तुओं पर (घ) आवास पर
While Planning Budget, Persons with high income spend more on :-
(a) Food (b) Cloth
(c) Luxurious Items (d) Home

भाग – II

SECTION – II

(Non – Objective Type Questions)

खण्ड – ब

Group – B

(लघु उत्तीरय प्रश्न)

(Short Answer Type Questions)

प्रश्न संख्या 1 से 12 तक लघु उत्तरीय कोटि के हैं। सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न दो अंकों का है :

Question Nos. 1 to 12 are short Answer Type. Answer all question. Each question carries two marks.

12X2=24

1. समाजीकरण की परिभाषा ।
   Definition of souolization.

2. हैजा और अतिसार के लक्षण।
   Symtome of Cholera and diarrhoea.

3. डिटर्जेन्ट (अपमार्जक) के उपयोग से लाभ।
   Advantages of using detergent.

4. घरेलु हिसाब – किताब रखने के लाभ।
   Advantges of Keeping Domestic Bndget.

5. न्यूनता – ग्रसित बच्चों की आवश्कतायें।
   Needs of a disabled Child.

6. वस्त्रों के चयन को प्रभावित करनेवाले कारक।
   Factors intluencing Choosing of Clothes.

7. राष्ट्रिय बचत पत्र के लाभ।
   Advantges of NSC.

8. संक्रमण फेलाने वाले कारक।
   Factors responsible for spreading infection.

9. विषैले रंगों का खाद्य पदार्थो पर दुष्प्रभाव।
   Bad effects of poisonous colours on food materials.

10. कपड़ों की संरचना।
    Structure of cloths.

11. पोषण का सिद्धान्त।
    Principle of Nutrition.

12. भोज्य पदार्थो पर मानक चिन्ह के लाभ।
    What is advantage of standard Symbol.

खण्ड – स

Group – C

(Long Answer Type Question)

इस खण्ड के प्रश्न दीर्घ उत्तरीय कोटि के हैं। सभी तीन प्रश्नों के उत्तर दें। प्रत्येक प्रश्न छः अंक का है :

3X6 = 18

Question of this group are long Answer type. Answer all the three question Each Question carries six Marks.

3x6 = 18

13. ज्वर की स्थिति में किन पोषक तत्त्वों की आवयकता होती है ?
Which nutrition is needed in illness ?

अथवा/OR

वस्त्रों को प्रभावित करनेवाले कारकों का वर्णन करें।
Discuss the factors affecting the cloths.

14. संतुलित भोजन को प्रभावित करनेवाले कारकों का वर्णन करें।
Discuss the factors affecting of balanced dieat.

अथवा/OR

धब्बे छुड़ाने की प्रमुख विधियों का वर्णन करें।
Discribe some important methods of stain removal.

15. अपने परिवार के लिए वस्त्र खरीदते समय आप किन – किन बातों को ध्यान में रखेंगी ?
What points will you keep in mind while purchasing clothes for your Family ?

अथवा/OR

पूरक आहार देते समय किन – किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?
What factors should be considered while giving supplementary diet ?

Set – 02
उत्तर (Answer)
भाग – I
Section – I
खण्ड – अ
Group - A

वस्तुनिश्ठ प्रश्न
Objective type Question **28x1 = 28**

(1) d
(2) d
(3) d
(4) b
(5) a
(6) a
(7) b
(8) c
(9) d
(10) a
(11) a
(12) b
(13) b
(14) d
(15) a
(16) b
(17) a
(18) c
(19) c
(20) b
(21) b
(22) d
(23) c
(24) b
(25) a
(26) d
(27) b
(28) c

उत्तर (Answer)

भाग – II

Section – II

खण्ड – ब

Group – B

Non Objective type Question

लघु उत्तरीय प्रश्न (short Answer Type Question) 12X2 = 24

Group B

1. समाजीकरण – यह एक लगातार चलनेवाली प्रकिया है, जिससे बच्चा जिस समाज में रहता है उसके नियमों को जानता व अपने व्यवहार को समाज द्वारा बनायी गयी परम्पराओं में ढलता है।

2.

हैजा	अतिसार
(1) हैजा में पतले दस्त आते हैं जो कि देखने में चावल के पानी जैसे होते है।	(1) पतले दस्त, लेसदार व दुर्गंधयुक्त मल।
(2) उलटियॉ आती है व्यक्ति का रक्तचात कम हो जाता है।	(2) कभी – कभी वमन भी होता है त्वचा ढीली होना, कमजोरी होना आदि हो जाता है।

3 (a) ये कठोर व मीठे जल दोनो में कपड़ा साफ करते हैं।

(b) इनका उपयोग ठंडे एवं गर्म पानी में किया जा सकता है व इनसे कपड़े धोना भी आसान है।

(c) ये पानी से भरपूर झाग देते हैं।

(d) इनमें विरंजक व कपड़ों में चमक लानेवाले तत्त्व भी मिले होते हैं।

4 इससे अधिक व्यय करने से बचा जा सकता है।

(1) अपव्यय को कम किया जा सकता है।

(2) लाभ का रिकार्ड रखने से परिवार की कुल आयव व्यय को जाना जा सकता है।

(4) विभिन्न वस्तुओं पर कितना व्यय होना चाहिए, इसका अनुमान लगाया जा सकता है।

(5) उधार लेने की आदत को रोका जा सकता है।

(6) आय व व्यय में संतुलन बनाये रखना सरल हो जाता है।

(7) घरेलु, हिसाब – किताब के ब्यौरे से परिवार के लक्ष्यों की पूर्ति सरल हो जाता है।

5 न्यूनता से ग्रसित बच्चों की विशेष आवश्कतायें

(1) ऐसे बच्चों को परिवार व समाज द्वारा प्रेम, सहानुभूति तथा सुरक्षा की भावना प्रदान चाहिए।

(2) ऐसे बच्चों को शिक्षण व प्रशिक्षण इस प्रकार का देना चाहिए, ताकि वे आत्मनिर्भर बन सकें।

(3) ऐसे बच्चों के शिक्षण संबंधी उपकरण विकलांगता के अनुरूप हो, जैसे कम दिखने वाले बच्चों को मोटे अक्षर की पुस्तकें, चश्मा आदि उपलब्ध कराने चाहिए ताकि वे अपनी विकलांगता पर कुछ हद तक नियंत्रण पा सके।

(6) वस्त्रों के चयन को प्रभावित करनेवाले कारक

(1) धन की उपलब्धता

(2) मौसमी कारक

(3) फैशन तथा सामायिक परिवर्तन

(4) शरीर के अनुसार उपयोगिता

(5) अवसर के अनुसार वस्त्रों की उपयोगिता

(6) व्यक्तित्व की अभिव्यक्ति

(7) वस्त्रों की देखरेख

(8) वर्तमान स्टॉक पर आधारित भविष्य के लिए खरीद

(9) व्यवसाय / कार्य पर आधारित चयन

(10) वस्त्र और कार्य

(7) राष्ट्रिय बचत पत्र के लाभ :

(1) इसमें निवेश करने पर जमा राशि पर 20 प्रतिशत आयकर की छूट मिलती है।
(2) जमा धन राशि छः वर्ष में 1000रू0 से बढकर 1601रू0 हो जाती है।
(3) जमा धनराशि पर ब्याज की दर लगभग 6% वार्षिक होती है।
(4) आवश्यकता पड़ने पर क्रेता निश्चित समय से पूर्व भी धन वापस ले सकता है, परन्तु धन प्राप्ति पर आयकर लगेगा।

(8) संक्रमण फैलाने वाले कारक –

(1) वायु – जब कोई स्वस्थय व्यक्ति दुषित वायु में सांस लेता है, तो वायु के साथ रोगाणु भी उसके शरीर में प्रवेश करके उसे रोगी बन देते है। वायु द्वारा संवाहित रोग टी0.बी0, डिप्थिरिया, खसरा, निमोनिया, कनफेड़े, इन्फ्लुएंजा इत्यादि।
(2) जल – टाइफाइड, पेचिश, हैजा इत्यादि दूषित जल के प्रयोग से होता है।
(3) संसर्ग – कुछ संक्रामक रोग जैसे – डिप्थिरिया, दाद, खुजली आदि रोग रोगी के संपर्क में रहने से होता है।
(4) कीड़े व चुहे – रोगाणु विशिष्ट प्रकार के कीड़ों द्वारा काटने पर स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में प्रवेश कर उसे रोगी बना देते हैं।
(5) भोजन – जब कोई स्वस्थ व्यक्ति इन रोगाणुओं द्वारा संक्रमित खाद्य पदार्थों का प्रयोग करता है, तो उसे रोगी बना देते हैं जैसे – दस्त, पिलिया इत्यादि।

(9) खाद्य पदार्थों में विषैले रंगो का दुष्प्रभाव –

कुछ रंग खाने के लिए वर्जित है जो जाने – अनजाने में खाद्य पदार्थों में प्रयोग किये जाते हैं जैसे – मेटानिल पीला रंग का प्रयोग जलेबी, लडडू, बर्फी कराची का हलवा में किया जाता है। कुछ रंग जो मिठाइयों में प्रयोग किये जाते हैं वे हैं – रेडामिन बी, संतरा 11, नीला V.R.S, मेलाकाइट हरा इत्यादि। इनके लगातार प्रयोग से पेट की तकलीफ, यकृत, गुर्दे का खराब होना, मानसिक दूर्बलता, रक्तहीनता तथा बांझपन भी हो सकता है।

(10) कपड़ो की संरचना – सही संरचना वाले कपड़ों से शारिरिक बनावट के दोषों को छिपाया जा सकता है। विभिन्न प्रकार की संरचना के अलग – अलग प्रभाव हैं जैसे –
चमकदार सतह – प्रकाश परिवर्तित होता है जिससे आकार के बढने का अहसास होता है।
फीकी सतह – प्रकाश को शोषित करती है तथा आकार के बढने का अहसास होता है।
कठोर व मोटी सतह – आकार बढता हुआ प्रतीत होता है। यह कपड़ा शरीर के आकार को छुपाता है।
पतला व नर्म सतह – शरीर की रेखाओं को उभारता है।

(11) पोषण का सिद्धान्त –

पोषण का सिद्धान्त आहार आयोजन का एक महत्त्वपूर्ण सिद्धान्त है। एक परिवार में विभिन्न व्यक्ति हो सकते हैं, जैसे – बच्चा, किशोर, व्यस्क, गर्भवती स्त्री, वद्ध इत्यादि। अतः आहार आयोजन करते समय प्रत्येक खाद्य वर्ग में से कुछ न कुछ आहार आयोजन में शामिल करना आवश्यक है, ताकि एक समय के आहार में एक ही तत्व की अधिकता न हो जाये।

(12) भोज्य पदार्थो पर मानक चिन्ह के लाभ –

मानक चिन्ह – आई0 एस0 आई (ISI), एफ0 पी0 ओ0 (F.P.O.) और एगमार्क के लाभ –
(1) मानक चिन्ह का अर्थ है कि वस्तु का उत्पादन मानक एजेंसी द्वारा निर्धारित नियमों के अनुसार किया गया है।
(2) इन एजेंसियों को गुणवत्ता की जॉच करने का एक सुव्यवस्थित तरीका है।
(3) उपभोक्ता मानकीकृत वस्तुओं को खरीदकर आश्वस्त हो जाता है।
(4) मानक चिन्ह द्वारा निर्माताओं को बाजार में स्पर्धा और अपने उत्पादन की गुणवता बनाये रखने के लिए प्रेरित किया जाता है।
(5) मानकीकृत वस्तुयें गुणवत्ता की गारन्टी देती हैं और बताती हैं कि इनमें किसी प्रकार की मिलावट नहीं होगी।

खण्ड – स

Group C

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer type Question)

(13) ज्वर की स्थिति में भोजन से निम्नलिखित तत्त्वों का मांग पूरी होनी चाहिए –

(1) कार्बोज – उर्जा की आवश्यकता पूरी करने के लिए और शरीर में ग्लाइकोजन संग्रह को फिर से पूरा करने के लिए अधिक मात्रा में कार्बोज दिये जाने चाहिए। इसके लिए आहार में ग्लूकोज, शहद, चीनी आदि का प्रयोग किया जाना चाहिए।

(2) वसा – ज्वर की अवस्था में तले हुये व अधिक वसायुक्त पदार्थ नहीं देने चाहिए, परन्तु उर्जा की आवश्यकता पूरी करने के लिए पचनशील वसा जैसे – मक्खन, क्रीम आदि दिये जा सकते है।

(3) प्रोटीन – शरीर के तंतुओ की टूट – फूट के कारण ज्वर में प्रोटीन की आवश्यकता बढ जाती है। प्रोटीन की पूर्ति के लिए आहार में दूध, दाल, सूप नरम उबला अण्डा, मांस, मुर्गा आदि रोगी को दिये जाने चाहिए।

(4) विटामिन और खनिज लवण – चयापचय क्रियाओं में वद्धि हो जाती है और दवाइयों के कारण शरीर में विटामिनों का उत्पादन कम हो जाता है। इसलिए विटामिन ए, विटामिन सी या बी समूह विटामिन अधिक मात्रा में देने चाहिए। ज्वर की अवस्था में जल निष्कासन के कारण शरीर में सोडियम व पोटेशियम की काफी मात्रा शरीर से बाहर निकल जाती है। रोगी को सूप, जूस आदि में नमक मिलाकर देने से सोडियम की कमी पूरी हो जाती है। पोटेशियम के अच्छे स्रोत है फलों का रस, सब्जियों का सूप और दूध।

(5) तरल पदार्थ – ज्वर से ग्रसित के रोगी को ढाई से पॉच लीटर प्रतिदिन के हिसाब से तरल पदार्थ मिलने चाहिए। ये पानी, सूप, जूस, शरबत, चाय, काफी, दूध आदि के रूप में रोगी को दिये जा सकते है। सर्दियों की अपेक्षा गर्मियों में तरल पदार्थो की अधिक आवश्यकता होती है।

अथवा/OR

वस्त्रों के रंग चयन को प्रभावित करनेवाले कारक है –

(1) आयु व लिंग – परिधान का रंग पहननेवाले की आयु व लिंग के अनुसार होना चाहिए। बच्चें को चमकीले गहरे रंग फबते है। प्रौढ व्यक्ति को हल्के रंग अच्छे लगते हैं। वैसे तो आजकल लड़के लड़कियॉ सभी रंग के कपड़े पहनते हैं, परन्तु फिर भी कुछ रंग ऐसे होत है जो लड़कियों पर अधिक सजते हैं।

(2) मौसम व समय – अधिक गर्मी में ठण्ढे रंग, हल्के रंग तथा अधिक ठण्ड में गर्म व गहरे रंग अच्छे लगते है। इसी प्रकार दिन के समय अधिक गहरे चटकीले रंग अच्छे नही लगते तथा रात के समय यही रंग व्यक्ति की सुन्दरता को और भी बढा देते हैं।

(3) भारीर की बनावट व आकार – रंग आकार को बड़ी आसानी से प्रभावित करते हैं। गर्म रंग किसी वस्तु के आकार को बड़ा तथा ठण्ढे रंग उसी वस्तु के आकार को छोटा कर देते हैं। इसलिए मोटे व्यक्ति को गर्म रंगो का प्रयोग नही करना चाहिए क्योंकि इससे शरीर का आकार और भी बढता हुआ दिखेगा। दूसरी तरफ पतले व्यक्ति को गहरे चटक रंग पहनने चाहिए इससे शरीर भरा सा प्रतीत होता है।

(4) त्वचा, बालों और ऑखों का रंग – परिधान के रंग का चुनाव करते समय त्वचा के रंग को देखना जरूरी है। श्यामल त्वचा पर गहरे रंग तथा श्वेत त्वचा पर मंद ठण्ढे रंग फबते है। भुरे रंग के बालों तथा ऑखों वाले व्यक्ति पर पीले रंग एवं भूरे रंग अच्छे लगते हैं।

(5) अवसर – परिधान का रंग अवसर के अनुरूप होना चाहिए। पार्टी, शादी त्योहार इत्यादि पर गहरे रंग पहनने चाहिए। शोक के समय सफेद या काला रंग पहना जाता है।

(6) फै□ान – परिधान के रंग फैशन के साथ – साथ बदलते रहते हैं। जिस रंग का फैशन है यदि वह अपने आकार रंग व्यक्तित्व के अनुकूल हो तभी पहनना चाहिए। बहुत कम व्यक्ति ऐसे होते हैं जिनपर सभी रंग फबते हैं।

(7) व्यक्तित्व – परिधान का रंग किसी विशेष व्यक्ति की झलक है। परिधान का रंग ऐसा होना चाहिए जो व्यक्तित्व को उभारे।

14. संतुलित भोजन प्रत्येक व्यक्ति के लिए समान नहीं होता है। संतुलित आहार मानव के व्यवसाय, शारीरिक बनावट, लिंग, आयु, जलवायु एवं विशेष शारीरिक अवस्था द्वारा प्रभावित होता है।

(1) व्यवसाय – अधिक शारीरिक परिश्रम करने वाले व्यक्तियों की शक्ति अधिक व्यय होती है, इसलिए उन्हें अधिक कैलोरी की आवश्यकता होती है। ऐसे व्यक्ति को भोजन में अधिक कार्बोहाइड्रेड की आवयकता होती है।

(2) भाारीरिक बनावट – शरीर भार पर भोजन की मात्रा अधिक निर्भर करती है। लम्बे या नाटे – मोटे शरीर के लोगों को छोटे एवं दुबले लोगों की अपेक्षा अधिक भोजन की आवश्यकता होती है।

(3) लिंग – स्त्रियों को पुरूषों की अपेक्षा कम भोजन की आवश्यकता होती है, क्योंकि स्त्रियों की लम्बाई एवं शरीर भार पुरूषों की अपेक्षा कम होता है। इन्हे शारीरिक परिश्रम कम करना पड़ता है परन्तु गर्भावस्था एवं स्तनपान अवस्था में अधिक पोषक तत्त्वों की आवश्यकता होती है।

(4) आयु – बच्चों को युवा एवं प्रौढ व्यक्तियों की अपेक्षा अधिक भोजन की आवश्यकता होती है, क्योंकि वे अधिक कियाशील होते हैं एवं उनका शारीरिक विकास तेजी से होता है। भोजन से उन्हें सिर्फ शक्ति एवं गर्मी ही प्राप्त नहीं होती, बल्कि उनका शारीरिक विकास भी होता है। एक 14 वर्ष का बालक एक युवा के बराबर भोजन करता है। उसके भोजन में वद्धिकारक एवं निर्माणक तत्त्व (प्रोटीन) की अधिक आवश्यकता होती है। बाल्यावस्था एवं वद्धावस्था में शारीरिक रोगों के प्रति संवेदनशीलता बढ जाने के कारण सुरक्षात्मक तत्त्वों की आवश्यकता होती है।

(5) जलवायु – ठंडे प्रदेशों में रहनेवालों को गर्म प्रदेशों की अपेक्षा अधिक भोजन की आवश्यकता होती है क्योंकि शरीरिक ताप को बढान के लिए अधिक कैलोरी की आवश्यकता होती है।

अथवा/OR

धब्बे छुड़ाने की प्रमुख विधियाँ –

(1) घोलक विधि – इस विधि में वस्त्र पर दाग लगे भाग को घोलक वाले पदार्थ में डुबो दिया जाता है। इससे उस पदार्थ में दाग फूल जाता है और फिर धो देने से वह हट जाता है। एक अन्य विधि में वस्त्र को उलटकर दाग वाले भाग के नीचे स्याही – सोखता कागज रखकर दाग वाले भाग पर फुरेरी द्वारा घोलक पदार्थ को लगाया जाता है। स्याही सोखता दाग वाले पदार्थ को सोख लेता है। इसके बाद वस्त्र धो देने से दाग साफ हो जाता है। घोलक पदार्थ के रूप में ईथर, बेंजिन, पेट्रोल, कार्बन, टेट्राक्लोराइड प्रयुक्त किये जाते हैं।

(2) अवोशक विधि – जिन वस्त्रों को धोया नहीं जा सकता है उनपर से दाग– धब्बे इसी विधि से हटाये जाते हैं। फ्रेंच चॉक, खड़िया – मिट्टी, टेलकम पाउडर, फूलस अर्थ आदि अवशोषक पदार्थ है। धब्बे वाले भाग पर अवशोषक पदार्थ को लगाकर कुछ समय के लिए छोड़ देने पर ये चिकनई के अंश को अपने में अवशोषित कर लेते है तथा अपने आप कपड़े का साथ छोड़ देते हैं।

(3) रसायनिक विधि – इस विधि में दाग वाले भाग पर कुछ रसायन ड्रापर से लगाये जाते हैं जिससे दाग वाला पदार्थ उड़ जाता है। हाइड्रोजन पैरॉक्साइड, सोडियम परबोरेट, जेवेल वाटर आदि रसायन पदार्थ है जो दाग हटाने में प्रयोग किये जाते हैं। नींबू का रस, इमली का पानी एवं सिरका भी रसायन है जो दाग हटाने में प्रयुक्त होते हैं। जो दाग शीघ्र नहीं छुटते हैं उन्हीं पर रसायन का प्रयोग किया जाता है।

15. परिवार के लिए वस्त्र खरीदते समय ध्यान देने योग्य बातें –

(1) प्रयोजन – वस्त्र खरीदने के पूर्व उसका प्रयोजन क्या है इस बात का ध्यान रखना चाहिए। कभी – कभी अज्ञानता से ऐसा वस्त्र खरीदा जाता है जो प्रयोजन के अनुकूल नहीं होता या कुछ दिनों बाद बेकार हो जाता है तथा उसमें लगा हुआ धन व्यर्थ चला जाता है।

(2) टिकाऊपन – वस्त्र परिधान के लिए हो अथवा घर के कार्यो में प्रयुक्त होने के लिए, हम चाहते हैं कि वह अधिक दिनों तक चलें, उसकी बूनाई, रंग, चमक टिकाउ हो। जिस कार्य के लिए वस्त्र खरीदा जा रहा है उस कार्य को वह अधिक दिनो तक पूरा करता रहे यही उसकी कार्यक्षमता होती है। इसके लिए कार्य के अनुरूप वस्त्रों को खरीदना चाहिए। वस्त्र की मजबुती के लिए रेशे के गुण के साथ – साथ धागों की कटाई, बुनाई, एवं देख – रेख पर भी मजबूती निर्भर करती है।

(3) उचित रंग – विभिन्न रंगो का अपना विशिष्ट महत्त्व होता है। रंगों के उचित मेल से सजावट तथा वस्त्रों में सजीवता आ जाती है। वस्त्रों में रंगों का चुनाव, वातावरण, व्यक्ति, स्थान, समय, आयु, आकार, रंग–रूप और प्रयोजन के अनुरूप होना चाहिए।

(4) सौदर्यात्मक पक्ष – वस्त्र परिधान के लिए खरीदा जा रहा है या अन्य घरेलू उपयोग के लिए, परन्तु सभी में सुन्दरता एवं आकर्षण होना चाहिए। सुन्दर परिधान धारण करने से व्यक्ति अधिक सुन्दर लगने लगता है।

(5) ऋतु एवं मौसम की अनुकूलता – वस्त्र पहनने का मुख्य उद्देश्य लज्जा आवरण एवं शरीर की रक्षा करना होता है। वस्त्र शरीर को सर्दी, गर्मी तथा बरसात से रक्षा करता है।

अथवा/OR

पूरक आहार देते समय निम्न बातों को ध्यान में रखेंगे –
(1) एक समय में एक ही पूरक आहार दें। दूसरा आहार शुरू करने से पहले शिशु को पहले आहार से परिचित होने के लिए प्रर्याप्त समय दें।
(2) एक समय में शिशु को उतना ही आहार दें जितना वह आसानी से पचा सके। बच्चें के साथ जोर – जबरदस्ती न करें।
(3) यदि शिशु किसी विशेष खाद्य पदार्थ को पसंद नहीं करता तो उसका रूप बदल कर दें।
(4) नया पदार्थ थोड़ी मात्रा में दें।
(5) शिशु को विभिन्न प्रकार के खाद्य – पदार्थो से परिचित कराए जिससे वह आगे चलकर विभिन्न खाद्य पदार्थ को स्वीकार करना सीख ले।
(6) पूरक आहार के साथ शिशु को काफी मात्रा में तरल पदार्थ भी देते रहना चाहिए।
(7) आहार में नमक का प्रयोग करना चाहिए लेकिन मिर्च – मसालों का विलकुल प्रयोग न करें।
(8) बच्चे का जब दाँत निकल जाए और वह आसानी से चबाने लगे तो कुचले आहार के स्थान पर उसे पतले – पतले टुकड़ों में कटे हुए फल और सब्जियॉ देनी चाहिए।
(9) शिशु को जिन बर्तनों में पूरक आहार दें वे साफ एवं स्वच्छ होने चाहिए।

SUBJECT- HOME SCIENCE SET- 03

Class - XII

भाग –1

Section-1

खण्ड–अ

Group-A

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

(Objective Types Questions)

निम्नलिखित प्रश्न संख्या 1 से 28 में चार विकल्पों में से केवल एक सही है। आपको उस सही विकल्प को चुनना है।

28x1 =28

From Question No. 1 to 28 there are four options of which only one is correct. In each question you have to choose that correct option.

28x1=28

1. कौन सा रोग वायु द्वारा नहीं फैलता है ?
(क) हैजा (ख) क्षय रोग (ग) सर्दी (घ) ज्वर

Which diseas does not spread through air ?
(A) Cholera (B) Tuberculosis (C) Cold (D) Fever

2. प्राकृतिक तंतु हैं –
(क) सूत (ख) ऊन (ग) सिल्क (घ) इनमें से सभी

Natural fibres are
(A) Cotton (B) Wool (C) Silk (D) All of these

3. गृह विज्ञान के क्षेत्र हैं –
(क) आहार एवं पोषण (ख) बाल विकास (ग) गृह प्रबन्ध (घ) इनमें से सभी

Areas of Home Science are
(A) Food and nutrition (B) Child development (C) Home Management (D) All of these

4. 12 से 18 वर्ष तक की आयु को कहते है–
(क) शैशवावस्था (ख) बाल्यावस्था (ग) किशोरावस्था (घ) प्रौढ़ावस्था

Twelve to Eighteen years of age is called
(A) babyhood (B) childhood (C) adolescence (D) adulthood

5. बजट कितने प्रकार का होता है ?
(क) एक (ख) दो (ग) तीन (घ) पाँच

How many types of budget are there ?
(A) One (B) Two (C) Three (D) Five

6. आहार आयोजन किससे प्रभावित नहीं होता ?
(क) परिवार में लोगों की संख्या (ख) आवास (ग) फुड–ग्रुप के प्रति अज्ञानता (घ) इनमें से कोई नहीं

Meal planning does not get affected by

(A) Number of person in the family (B) Housing (C) Ignorance about food groups (D) None of these

7. समय साधन है –
(क) मानवीय (ख) अमानवीय (ग) आर्थिक (घ) सामाजिक

Time resource is
(A) Human (B) Non-human (C) Economic (D) Social

8. गृह विज्ञान किस श्रेणी का विषय है ?
(क) विज्ञान (ख) कला (ग) विज्ञान एवं कला दोनो (घ) इनमें से कोई नहीं

Home Science as a subject belongs to which category
(A) Science (B) Arts (C) Science and Arts both (D) None of these

9. ऊनी वस्त्र को नष्ट कर देते हैं–
(क) कीड़े (ख) छिपकली (ग) चूहे (घ) मच्छर

Wollen cloths destroyed by
(A) Insects (B) Lizzard (C) Rodents (D) Mosquito

10. विटामिन ' सी 'का सर्वोत्तम स्त्रोत है।
(क) आँवला (ख) अनाज (ग) दूध (घ) सेव

Richest source of vitamine 'C'
(A) Amla (B) Cereal (C) Milk (D) Apple

11. विटामिन ' ए ' घुलनशील है
(क) पानी में (ख) अम्ल में (ग) वसा में (घ) इनमें से कोई नहीं

Vitamin 'A' soluble in
(A) Water (B) Acid (C) Fat (D) None of these

12. सोचने, समझने और समस्याओं को सुलझाने की क्षमता का विकास से तात्पर्य है–
(क) ज्ञानात्मक विकास (ख) सामाजिक विकास (ग) शारीरिक विकास (घ) संवेगात्मक विकास

Ability to think, understand and solve a problem means:-
(A) Cognitive development (B) social development(C) Physical developmen (D)Emotional development

13. प्रदूषित भोजन से कौन सी बीमारी होती है ?
(क) पीलिया (ख) क्षय रोग (ग) टिटनस (घ) डिफ्थीरिया

Which desease is caused by contaminated food ?
(A) Jaundice (B) Tuberculosis (C) Tetanus (D)Diphtheria

14. रिकट्स किस विटामिन के अभाव में होता है ?
(क) विटामिन ए (ख) विटामिन बी (ग) विटामिन सी (घ) विटामिन डी
Rickets is caused by deficiency of ?
(A) Vitamin A (B) Vitamin B (C) Vitamin C (D) Vitamin D

15. जन्म के समय कौन सा टीका लगाया जाता है ?

(क) बी0सी0जी0 (ख) टिटनस (ग) चेचक (घ) हैजा

Which vaccination is given just after birth ?

(A) B.C.G. (B) Tetanus (C) Chicken Pox (D) Cholera

16. गर्भावस्था में किसकी आवश्यकता बढ़ जाती है ?

(क) प्रोटीन (ख) कैलोरी (ग) लौह तत्व (घ) इनमें से सभी

What requirement increases during pregnancy ?

(A) Protein. (B) Calorie (C) Iron (D) All of these

17. स्त्री के प्रथम दुग्धस्त्राव को कहते हैं–

(क) प्रथम आहार (ख) कोलेस्ट्रम (ग) माँ का दूध (घ) पोषक आहार

Mother's first milk is called as

(A) First diet. (B) colustrum (C) Mother's milk (D) Nutritious diet

18. शरीर में कैल्शियम के अवशोषण के लिए आवश्यकता पड़ती है–

(क) विटामिन बी समूह (ख) विटामिन सी (ग) प्रोटीन (घ) विटामिन डी

Calcium absorption in the body requires

(A) Vitamin B Complex (B) Vitamin C (C) Portein (D) Vitamin D

19. शरीर का निर्माण करने वाले पोषक तत्व हैं–

(क) प्रोटीन (ख) कार्बोहाइड्रेट (ग) विटामिन 'A' (घ) वसा

Body building nutrient is-

(A) Portein (B) Carbohydrate (C) Vitamin 'A' (D) Fat

20. उपभोक्ता अपनी शिकायत दर्ज करा सकते हैं–

(क) निर्माता के पास (ख) विक्रेता के पास (ग) उपभोक्ता निवारण संगठन के पास(घ) इनमें से किसी के पास

Consumers can register their complaint to

(A) Producer (B) Seller (C) Comsumer Redressal Forum (D) Any one of these

21. एक उपभोक्ता प्रभावपूर्ण खरीदारी हेतु सहायता प्राप्त कर सकता है–

(क) विज्ञापन द्वारा (ख) निजी अनुभव द्वारा (ग) अन्य व्यक्तियों के अनुभव द्वारा (घ) इनमें से सभी

A Consumers can get aids for effective shopping from

(A) Advertisment (B) Personal experience (C) Experience of other people (D) All of these

22. अस्थायी दाँतों की संख्या होती है–

(क) 10 (ख) 20 (ग) 15 (घ) 25

The number of temporary teeth is

(A) 10 (B) 20 (C) 15 (D) 25

23. रेफ्रिजरेटर का प्रयोग होता है–

(क) प्रशीतन में (ख) किण्वन में (ग) निर्जलीकरण में (घ) इनमें से कोई नहीं

Refrigerator is used for

(A) Cooling (B) Fermentation (C) Dehydration (D) None of these

24. सांकेतिक भाषा का प्रयोग होता है–

(क) अंधों के लिए (ख) असामानिक बच्चों के लिए (ग) विकलांग बच्चों के लिए (घ)गूंगे तथा बहरे बच्चों के लिए

Sign language is used for

(A) Blind (B) Antisocial children (C) Handicapped children (D) Deaf and dumb children

25. पोषण माानव जीवन की...आवश्यकता है।

(क) प्राथमिक (ख) द्वितीयक (ग) तृतीयक (घ) इनमें से काई नहीं

Nutrition is a .... necessity for human life.

(A) Primary (B) Secondary (C) Tertiary (D) None of these

26. निम्न में से कौन सामुदायिक सुविधा है ?

(क) मकान (ख) बाजार (ग) साइकिल (घ) जमीन

Which of the following is a community facility ?

(A) House (B) Market (C) Cycle (D) Land

27. निम्न में से कौन भोजन को पौष्टिक तत्वों से समृद्ध बनाने की विधि है ?

(क) मिश्रण (ख) खमीरी करण (ग) अंकुरीकरण (घ) इनमें से सभी

Which of the following is a method of enrichment of food with nurtients ?

(A) Combination (B) Fermentation (C) Germination (D) All of these

28. मासिक वेतन परिवार की किस आय के अन्तर्गत आता है ?

(क) मौद्रिक आय (ख) वास्तविक आय (ग) आत्मिक आय (घ) इनमें से कोई नहीं

Monthly salary comes under which family income ?

(A) Money income (B) Real income (C) Psychic income (D) None of these

भाग –II **Section-II**

गैर वस्तुनिष्ठ प्रश्न

(Non objective Question)

खण्ड–ब

लघुउत्तरीय प्रश्न Group-B

(Short Answer Type Question)

12x2=24

प्रश्न संख्या 1 से 12 तक लघु–उत्तरीय कोटि के हैं। सभी प्रश्नों का उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न के दो अंक हैं। Question Nos. 1 to 12 are short Answer Type. Answer All questions. Each question carries two marks.

1. पारिवारिक आय क्या है ?

   What is family income

2. वृद्धि तथा विकास को परिभाषित करें।

   Define growth and development.

3. उपार्जित रोग निरोधक क्षमता क्या है ?

   What is acquired immunities ?

4. मिलावट से आप क्या समझते हैं ?

   What do you mean by adulteration ?

5. बचत से क्या लाभ है ? लिखें।

   Write the advantages of saving. Write.

6. समेकित बाल विकास परियोजना क्या है ?

   What is Integrated Child Development Project ?

7. गृह–विज्ञान पढ़ने से क्या लाभ है ?

   What are the benefits of studying Home Science ?

8. वस्त्रों के चयन को कौन–कौन से तत्व प्रभावित करते हैं ?

   What are the factors that affect the selection of cloths ?

9. खाद्य पदार्थों के मानक प्रमाण चिन्हों के बारे में लिखें।

   Write about the standard certification marks on food - stuff.

10. नेत्रहीन बच्चों की विशेष आवश्यकताएँ कौन–कौन सी हैं ?

    What is special needs of blind children ?

11. सूती वस्त्रों का संरक्षण आप किस प्रकार करेगीं ?

    How will you take care of cotton cloths ?

12. उपभोक्ता शिक्षा का क्या लाभ है ?

    What is advantages of consumer education ?

<u>खण्ड–स **Group-C**</u>

दीर्घउत्तरीय प्रश्न

(Long Answer Type Question)

3x6=18

इस खण्ड के प्रश्न दीर्घ उत्तरीय कोटि के हैं। सभी तीन प्रश्नों के उत्तर दें। प्रत्येक प्रश्न छः अंक का है।

Question of this Group are long Answer Type. Answer all the Three question. Each question carries six marks.

13. धुलाई की विभिन्न विधियों के बारे में लिखें।

Write about the different techniques of washing ?.

or

धब्बे छुड़ाने की प्रमुख विधियाँ क्या हैं ?

What are the main method of stain removal ?

14. बाल्यावस्था के विभिन्न बिमारियों से आप क्या समझते हैं ? व्याख्या करें।

What do you understand by different diseases which appear during childhood ?

or

वृद्धावस्था में पोषक तत्वों के महत्व क्या हैं ?

What is the importance of nutrient element in old age ?

15. उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम क्या है ? विस्तार से लिखें।

What is consumer protection Act ? Write in details.

or

भाषा विकास को परिभाषित कीजिए। छोटे बच्चों में भाषा का विकास किस प्रकार होता है ?

Define language development. How does the language develop in small children ?

भाग –**I**

Section- I Set-03

उत्तर

खण्ड–अ **Group-A**

वस्तुनिष्ठ प्रश्न 28x1=28

Objective type Question

1. A
2. D
3. D
4. C
5. C
6. B
7. A
8. C
9. A
10. A
11. C
12. A
13. A
14. D
15. A
16. D
17. B
18. D
19. A
20. C
21. D
22. B
23. A
24. D
25. A
26. B
27. D
28. A

भाग –II **Section- II** उत्तर (Answer)

खण्ड–ब **Group-B**

Non-objective type Question

लघुउत्तरीय प्रश्न (Short Answer Type Question) 12x2=24

1. परिवार के सभी सदस्यों की सम्मिलित आय को पारिवारिक आय कहते है। पारिवारिक आय के अन्तर्गत मासिक वेतन, मजदूरी, पेंशन, ब्याज एवं लाभांश, किराया, भविष्यनिधि, ग्रेच्युटी आदि को शामिल किया जाता है।

2. वृद्धि – यह बालक के शारीरिक आकार एवं रूप में प्रगतिशील परिवर्तन को कहते हैं। यह परिवर्तन मात्रात्मक होते हैं।

विकास – इसमें बालक की शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व संवेगात्म क्षमताओं का विकास होता है। यह व्यवस्थित समानुगत एवं उन्नतिशील परिवर्तन है जो एक निश्चित लक्ष्य की ओर अग्रसर होता है।

3. उपार्जित या कृत्रिम रोग प्रतिरक्षण वह है जो हमें टीकाकरण के द्वारा और एक बार रोग ग्रस्त होने के पश्चात हमारे शरीर में उस रोग से लड़ने के लिए जो प्रतिरोधक क्षमता विकसित करता है।

4. खाद्य पदार्थ में उससे कोई मिलता जुलता पदार्थ मिलाने या उसमें से कोई तत्व निकालने या उसमें कोई हानिकारक तत्व मिलाने से खा़द्य पदार्थ की गुणवत्ता में जो ऋणात्मक परिवर्तन होता है उसे मिलावट कहते हैं।

5. बचत के निम्न लाभ हैं–

(1) आर्थिक सुरक्षा प्रदान करना

(2) आय में वृद्धि करना

(3) अनावश्यक खर्चों पर प्रतिबन्ध

(4) मितव्ययिता की आदत

(5) आय–व्यय की असमानताओं को मिटाना

(6) भविष्य की आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु।

6. समेकित बाल विकास योजना भारत सरकार द्वारा 1975 ई0 में शुरू की गई। इस योजना के निम्न उद्देश्य हैं–

(i) 6 साल तक के बच्चे का सर्वांगीण विकास

(ii) बालकों का स्वास्थ्य स्तर सुधारना

(iii) टीकाकरण एवं पोषण का स्तर सुधारना

(iv) बच्चों की प्राथमिक शिक्षा की व्यवस्था करना

(v) गर्भवती एवं धात्री स्त्रियों को स्वास्थ्य संबंधी सुविधा एवं ज्ञान देना

(vi) मातृ एवं शिशु मृत्यू दर कम करना।

7. गृह विज्ञान विषय के अन्तर्गत आहार एवं पोषण, स्वास्थ्य, सफाई, गृह प्रबन्ध, वस्त्र विज्ञान, बाल विकास, उपभोक्ता शिक्षा आदि का वैज्ञानिक ज्ञान प्रदान किया जाता है। इस ज्ञान को कोई व्यक्ति अपने व्यवहारिक जीवन में उतारता है तो वह स्वस्थ एवं संतुलित जीवन जी सकता है।

8. वस्त्रों के चयन को निम्नलिखित तत्व प्रभावित करते हैं–

(1) व्यक्तित्व	(2) आय	(3) जलवायु	(4) व्यवसाय
(5) शारीरिक बनावट	(6) अवसर	(7) फैशन	(8) आर्थिक स्थिति

9. खाद्य पदार्थों पर दिए जाने वाले मानक चिन्ह जो उनकी शुद्धता और गुणवत्ता को सुनिश्चित करते हैं वे निम्न हैं–

(1) ISI - कुछ खाद्य पदार्थ जिन्हें I.S.I. चिन्ह दिया जाता है वे हैं– शिशु दूध आहार, कोको पाउडर, कॉफी पाउडर, खमीर, साधारण नमक, कडेंसड मिल्क, कस्टर्ड पाउडर, आइसक्रीम आदि

(2) एगमार्क– इससे कृषि उत्पाद की गुणवत्ता एवं शुद्धता आंकी जाती है जैसे–चावल, गेंहू, मूँगफली, दालें, सरसों तेल, घी, मक्खन आदि

(3) FPO- FPO मार्क वाले पदार्थ हैं–जैम, जेली, अचार, चटनाी सीरप आदि

(4) Fssai. विभिन्न खाद्य पदार्थों पर निशान रहता है जैसे–जैम, चायपत्ती, बिस्किट आदि

10. नेत्रहीन बच्चों की विशेष आवश्यकता है–

(1) भावनात्मक और सामाजिक सुरक्षा प्रदान करना

(2) सामान्य बालकों के सामान ही शिक्षा प्राप्त करने का अवसर प्रदान करना, ऐसे स्कूल में भेजना जहाँ ब्रेल विधि से पढ़ाई की सुविधा हो।

(3) संगीत और हस्तकला आदि का प्रशिक्षण देना ताकि वे आत्मनिर्भर बन सकें।

(4) उनके सामर्थ्य के अनुसार कार्यक्रम आयेजित किए जाने चाहिए।

11. सूती वस्त्रों को संग्रह करने से पहले यह देख लेना चाहिए कि वे अच्छी तरह से सूखे हो, नमी बिल्कुल न हो, इससे फफूँद लगने का डर रहता है। कपड़ों को हैंगर पर टाँगना चाहिए। नीम के पत्ते या माथ बाल्स रख कर ही संग्रह करना चाहिए ताकि उनमें फफूंद या मोल्ड न लग सकें।

12. उपभोक्ता शिक्षा के निम्नलिखित लाभ हैं–

(1) उपभोक्ता शिक्षा के द्वारा व्यक्ति को सही खरीदारी करने में मदद मिलती है।

(2) क्रय से संबंधित तर्कपूर्ण निर्णय लेने की क्षमता विकसित होती है।

(3) बाजार की पूर्ण जानकारी मिलती है।

(4) विभिन्न मानकीकरण के मानको (standards) तथा मानकीकरण चिन्हों के बारे में भी जानकारी मिलती है।

(5) उपभोक्ता संरक्षण के नियमों की जानकारी मिलती है।

खण्ड–स, Group-C

दीर्घउत्तरीय प्रश्न (Long Answer Type Question) 3x6=18

13. धुलाई की विभिन्न विधियाँ निम्नलिखित हैं–

(1) रगड़कर–सूती कपड़े, पर्दे, चादर आदि वस्त्र हाथों से रगड़कर, ब्रश से रगड़कर या लकड़ी के पट्टे पर रगड़कर साफ किये जाते हैं। छोटे कपड़े हाथों से रगड़कर साफ कर सकते हैं।

(2) हलके दबाब से–रेशमी और नाजुक वस्त्रों को हल्के दबाव से धोना चाहिए ताकि वस्त्र साफ भी हो जाए और खराब भी न हो।

(3) चूषक के प्रयोग से–यह यंत्र द्वारा किया जाता है। यह दो आकारों में उपलब्ध है छोटा एवं बड़ा। इससे धोने के लिए वस्त्रों को टब में साबुन के घोल में डुबो देते हैं एवं इस यंत्र को डालकर घुमाते हैं, जिससे गंदगी निकल जाती है। इस विधि से भारी सूती वस्त्र, तौलिया आदि धोया जाता है।

(4) मशीन से धुलाई करना–धुलाई मशीन कई प्रकार की मिलती है–(i) मैनुअल (ii) अर्धस्वचालित (iii) स्वचालित वाशिंग मशीन। मशीन की धुलाई तभी सार्थक हो पाती है जब अधिक वस्त्रों को धोना हो और समय कम हो।

अथवा / OR

धब्बे छुड़ाने की प्रमुख विधियाँ निम्नलिखित हैं–

(1) घोलक विधि (Solvent Method)–इस विधि के द्वारा उन धब्बों को छुड़ाया जाता है जो घुलनशील होने हैं।

(a) धब्बे को छुड़ाने से पहले ब्रश से साफ किया जाता है।

(b) एक ब्लाटिंग पेपर लेकर उस पर दाग उल्टा करके रख देते हैं।

(c) पीछे से दाग छुड़ाने वाला पदार्थ लगा कर बाहरी गोलाई की तरफ से अन्दर की तरफ मलें।

दाग ब्लाटिंग पेपर द्वारा सोख लिया जाएगा। इसे लिए पेट्रोल, ईथर, बैजीन का प्रयोग किया जाता है।

(2) रासायनिक विधि–जो धब्बे साबुन पानी से नहीं छुटते हैं, उन्हें विभिन्न रासायनिक पदार्थों द्वारा छुटाया जाता है ताकि ये पदार्थ वस्त्र को नुकसान न पहुंचा सकें। आमतौर पर ऑक्जैलिक अम्ल, क्लोरिन, रेसीटोन, हाइड्रोजन परऑक्साईड आदि का प्रयोग किया जाता है।

(3) अवशोषक पदार्थ–कई धब्बे अवशोषक विधि द्वारा निकाले जाते हैं जिनको पानी से धोना संभव न हो। विभिन्न अवशोषक हैं–टैल्कम, पाउडर, मैदा, नमक, खड़िया आदि। इसे प्रयोग करने के लिए– (a) ध्बबे के नीचे ब्लाटिंग पेपर रखते हैं (b) ऊपर से अवशोषक पदार्थ मलते हैं (c) गर्म प्रेस करते हैं जिससे दाग ब्लाटिंग पेपर पर आ जाता है।

(4) मश्रित विधि–कई बार कुछ धब्बे ऐसे होते हैं जिनकी प्रकृति का हमें ज्ञान नहीं होता। उन्हें निकालने के लिए हल्के अम्लीय, हल्के क्षारीय घोलो तथा ब्लीच आदि का प्रयोग करने के उपरान्त गर्म पानी एवं साबुन से धब्बे को छुड़ाना चाहिए।

14. छोटे बच्चे तन और मन से कोमल होते हैं यही कारण है कि उनकी विशेष देखभाल जरूरी है। वे संक्रामक रोगों की चपेट में आसानी से आ जाते हैं क्योंकि वे घर–बाहर सभी जगह कई लोगों के सम्पर्क में रहते हैं। इस स्थिति में उन्हें वह रोग जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को लग सकते हैं अर्थात जो संक्रामक होते है, इन रोगों के हाने की संभावना बढ़ जाती है। संक्रामक रोग का कारण सूक्ष्मदर्शी जावाणु और विषाणु होते हैं। ये हवा, पानी, दूषित भोजन और संसर्ग द्वारा एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को फैलते हैं। शिशु और छोट`बच्चों को रोगजनक जीवाणु बड़ी आसानी से अपनी चपेट में ले लेते हैं। बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती है इसलिए इन्हें साफ–सफाई से रखना चाहिए तथा इनका टीकाकरण समय से करवाना चाहिए ताकि उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता उन्हें रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान कर सेकें। बाल्यावस्था में होने वाली विभिन्न बिमारियाँ निम्नांकित हैं–

(i) हैजा–यह तीव्र संक्रामक रोग है जो कौलरा वाइब्रियो नामक जीवाणु से फैलता है। यह दूषित भोजन तथा पानी से फैलता है। बच्चों में यह काफी घातक बीमारी है।

(ii) पोलियो–वायरस जनित यह रोग बच्चे के शरीर के किसी भी हिस्से को लकवा ग्रस्त कर देता है।

(iii) खसरा–इस रोग में तेज बुखार, सर्दी, शरीर पर छोटे दाने निकल आते हैं। संक्रमित बच्चे को अन्य बच्चों से दूर रखना चाहिए।

(iv) निमोनिया–इससे बच्चे को श्वास लेने में तकलीफ और पसलियाँ चलने लगती हैं। बच्चे को ठंड से बचाना चाहिए।

(v) मम्पस–इसमें रोगाणु लार ग्रंथियों को संक्रमित कर देते हैं उनमें सूजन हो जाती है।

(vi) काली खाँसी–इस रोग में बच्चे की श्वास नलिकाएं और फेफड़े प्रभावित होते हैं।

(vii) डिफ्थीरिया–यह काफी संक्रामक रोग है इसके जीवाणु गले में झिल्ली सी बना देते हैं। इसका शीघ्र उपचार आवश्यक है।

(viii) टिटनेस–यह घातक बिमारी है। इससे बचाव के लिए तुरंत ही टिटनेस की सूई दिलवानी चाहिए तथा चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए।

अथवा / OR

वृद्धावस्था में बहुत से शारीरिक परिवर्तन होते हैं जिसके कारण आहार के प्रकार, मात्रा, संख्या तथा पकाने की विधियों में कुछ विशेष परिवर्तन करना आवश्यक हो जाता है।

(i) वृद्धावस्था के लिए भोजन में नरम, पूरी तरह से पके हुए, मसले हुए, बारीक कटे हुए भोज्य पदार्थों को शामिल करना चाहिए क्योंकि वृद्ध लोगों के दाँत सही तरह से काम करने के योग्य नहीं रहते।

(ii) इस अवस्था में स्वाद के प्रति संवेदना कम हो जाती है। इसलिए इस अवस्था के लोगों के लिए आकर्षक और सुस्वादु भोजन उनकी पसंद के अनुसार बनाना चाहिए।

(iii) वृद्धावस्था में पाचन क्रिया कमजोर हो जाती है। अतः गरिष्ठ भोजन से परहेज करना चाहिए।

(iv) वृद्धावस्था में कब्ज की शिकायत बहुत आम बात है। इसलिए आहार में रेशे वाले पदार्थों का और तरल पदार्थो को समुचित मात्रा में शामिल करना चाहिए।

15. उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम 15 अप्रैल 1987 को जम्मू और कश्मीर को छोड़ कर शेष सभी राज्यों में लागू किया गया। इस अधिनियम की कुल 31 धाराएँ हैं। यह अधिनियम वस्तु और सेवाओं दोनो पर लागू होता है। सेवाओं के अन्तर्गत यातयात, बिजली, पानी, सड़कें आदि आती हैं। वस्तु वह है जिसे उपभोक्ता, निर्माता या विक्रेता से खरीदता है।

इस कानून की धारा IV के अन्तर्गत राज्य उपभोक्ता संरक्षण परिषद् तथा केन्द्रीय उपभोक्ता संरक्षण परिषद् की स्थापना की गई है। ये परिषद् उपभोक्ता का निम्न प्रकार से संरक्षण करती है।

1. उपभोक्ता को अपने अधिकारों का प्रयोग करने के लिए प्रेरित करना ।
2. कानून बनाकर विक्रेता के शोषण से सुरक्षा प्रदान करना।
3. मानकीकरण चिन्ह द्वारा अपभोक्ता को वस्तु की मात्रा, शुद्धता तथा किस्म की शुद्धता तथा गुणवत्ता का आश्वासन देना।
4. हानिकारक वस्तुओं की बिक्री पर रोक लगाना।

इस अधिनियम के तहत तीन स्तरीय न्याय दिलाने वाली प्रणाली की व्यवस्था की गई है।

(i) जिला स्तर पर जिला न्यायालय में 1 लाख से कम राशि की शिकायतें सुनी जाती हैं।

(ii) राज्य स्तर पर राज्य न्यायालय में 10 लाख तक की शिकायतें सुनी जाती हैं।

(iii) केंद्रीय स्तर पर केंद्रीय न्यायालय होते हैं जहाँ 10 लाख से अधिक तक की सुनवाई होती है।

अथवा / OR

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। समाज में एक दूसरे से विचारों का आदान–प्रदान करने के लिए भाषा एक सशक्त माध्यम है। भाषा के द्वारा हम अपनी इच्छाओं, विचारों व भावनाओं को दूसरों तक पहुँचा सकते हैं। भाषा चेहरे के भाव, संकेत व लिखित रूप में भी प्रकट की जाती है।

जन्म के पश्चात जैसे–जैसे बालक बड़ा होता है अपने वातावरण से समायोजन करने के लिए भाषा का माध्यम अपनाने लगता है। शिशुओं के भाषा विकास को हम इस प्रकार समझ सकते हैं–

(i) 0–3 माह–: नवजात शिशु केवल रोने की ध्वनि निकाल सकता है, रोकर ही वह अपनी आवश्यकता या तकलीफ को प्रकट करता है। तीन माह तक कू ऊ ऊ की ध्वनि निकाल सकता है।

(ii) 4–6 माह–: इस आयु में बच्चे अ, आ, की ध्वनि निकाल सकता है। फिर वे पा, मा, टा, वा, ना आदि ध्वनि निकाल सकते हैं।

(iii) 7–9 माह–: इस आयु में बच्चे दोहरी आवाजें निकाल सकते हैं, जैसे बाबा, मामा, टाटा, नाना, काका आदि इसे बबलाना कहते हैं।

(iv) 10–12 माह–: इस अवस्था तक बच्चे सरल वाक्य बोलने लगते हैं।

(v) 1–2 वर्ष–: अब बच्चे तीन या चार शब्दों के वाक्य बोलने लगते हैं।

(vi) 3–5 वर्ष–: इस अवस्था में वे नये शब्दों को बार–बार बोलते हैं। वे आवाज की नकल कर सकते हैं। उनका उच्चारण सही हो जाता है।

SET-04

Class-XII

Home Science

भाग -1

Section-1

खण्ड-अ

समय : 3 घंटे 15 मिनट

Time : 3 hours 15 Minuutes

Group-A

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

Full Marks:-70

पूर्णांक-70

(Objective Types Questions)

निम्नलिखित प्रश्न संख्या 1 से 28 में चार विकल्पों में से केवल एक सही है। आपको उस सही विकल्प को चुनना हैं

28x1=28

From Question Nos. 1 to 28 ther are four option of Which only one is correct. In each Question you have to choose that correct option.

28x1=28

1. एक दुध पिलाने वाली माता को पहले छः महीने प्रतिदिन के आहार में कितना अतिरिक्त प्रोटीन देना चाहिए?

(क) 10 ग्राम (ख) 15 ग्राम

(ग) 18 ग्राम (घ) 25 ग्राम

How much extra protein should be given to a lactating mother in first six months of daily food ?

(A) 10 gm (B) 15 gm

(C) 18 gm (D) 25 gm

2. वृf¼ एवं विकास को प्रमाणित करने वाला कारक है?

(क) पोषण (ख) वातावरण

(ग) अन्तःस्त्रवी ग्रन्थियाi (घ) इनमें से सभी

Which factor affects growth and development ?

(A)Nutrition (B) Enviroment

(C) Endoerine glands (D) All of these

3. ढोकला किस विधि से बनाया जाता है?

(क) किण्वन (ख) सेंक कर (ग) वाष्पन (घ) तल कर

By which method Dhokla is prepared

(A) Fermentation (B) Roastin
(C) Steaming (D) Fryin

4. रेशा जो मजबुत होता हे व रस्सिया। बनाने के काम आता है,

(क) सूती (ख) रेयान

(ग) रेशम (घ) नायलॉन

The fibre which is very strong and used to make ropes is

(A)cotton (B) rayon

(C) silk (D) nylon

5. कौन सा रोग वायु द्वारा नहीं फैलता है?

(क) खसरा (ख) हैजा

(ग) सर्दी (घ) क्षय रोग

Which disease does not spread through air ?

(A)Measles (B) cholera

(C) cold (D) Tuerculosis

6. बच्चों में असमर्थता हो सकती है

(क) जन्म से पूर्व (ख) जन्म के समय (ग) जन्म के पश्चात (घ) इनमें से सभी

Disabilities among children can occur

(A)From pre-birth (B) curing delivery

(C) after delivery (D) all of these

7. ज्यादा उष्मा और शक्ति प्रदान करने वाला पदार्थ है

(क) प्रोटीन (ख) कार्बोहाइड्रेट (ग) वसा (घ) कैलिशयम

More heat and energy producing substances are

(A)Protein (B) Carbohydrate (C) Fat (D) Calcium

8. सूखी धुलाई इस्तेमाल की जाती है

(क) सूती वस्त्र के लिए (ख) रेशमी वस्त्र के लिए

(ग) जूट के वस्त्र के लिए (घ) इनमें से कोई नही

Dry cleaning is Used for

(A)cotton clothes (B) silk clothes

(C) jute clothes (D) None of these.

9. पोषक तत्व हैं

(क) कार्बोहाइड्रेट (ख) प्रोटीन (ग) विटामिन (घ) इनमें से सभी

Nutrients are

(A) Carbohydrate (B)Protein (C) Vitamin (D) All of these

10. किशोरावस्था में मासिक धर्म संकेत नहीं है

(क) यौन अंगो की परिपक्वता का (ख) शादी करने का

(ग) प्रजनन अंगों के विकास का (घ) सन्तानोत्पति प्रक्रिया का

Menstruation in adolescence is not a sign of

(A)maturity of sex organs (B) gettin married

(C) development of reproductive organs (D) child bearing process.

11. प्रबन्धन का वह चरण जिसके अंतगर्त किए जाने वाले कार्यो की सूची तैयार की जाती है व पहले से विचार किया जाता है कि हमें क्या करना है, है:

(क) नियोजन (ख) संगठन (ग) कार्यान्वयन (घ) मूल्यांकन

The step in management which consists of making a list of all the things and thinking in advance about what needs to be done is:

(A)Planning (B) Organizing (C) Implementing (D) Evaluation

12. विटामिन जो बच्चों को रिकेट्स रोग से बचाती है;

(क) विटामिन A (ख) विटामिन D

(ग) विटामिन E (घ) विटामिन k

Vitamin that prevents development of Rickets in children is

(A) vit-A (B) Vit-D (C)vit-E (D) vit-k

13. वसा में घुलनशील विटामिन कौन-कौन से है?

(क) B एवं C (ख) B एवं A

(ग) A,C,D,K (घ) A,D,E,K

Fat soluble Vitamins are

(A)B and C (B) B and A

(C) A,C,D,K (D) A,D,E,K

14. कैल्शियम का सर्वोतम स्त्रोत है

(क) मांस (ख) सब्जियां (ग) दुध से बने पदार्थ (घ) इसमें से सभी ।

The best source of calcium is

(A)meat (B) Vegetables

(C) Milk products (D) all of these.

15. मिलावट रोकने में किसकी सहायता अपेक्षित है ?

(क) खाद्य निरीक्षक (ख) आम आदमी

(ग) खाद्य अपमिश्रण निवारण अधिनियम (ध) इनमें से सभी

Who should help in stoping adulteration ?

(A)Food inspector (B) The People

(C) Prevention of food AdulterationAct (D)All of these.

16 निम्न में से कौन शारीरिक विकास के अन्तगर्त नहीं आता ?

(क) भाषा (ख) वजन (ग) लम्बाई (घ) दा¡त

Which of the following does not come under physical develoment ?

(A)Language (B) Weight

(C) Height (D) Teeth

17. निम्न में से कौन कपड़े की धुलाई के अर्न्तगत नही आता है?

(क) दाग धब्बे छुड़ाना (ख) वस्त्रो की मरम्मत

(ग) सुखाना (घ) आयरन करना

Which of the following does not come under washing of clothes ?

(A)stain removal (B) Mending of cloth (C) Drying (D) Ironing.

18. निम्न में से कौन निवेश का सबसे अच्छा साधन हैं ?

(क) सोना (ख) जमीन (ग) मकान (घ) राष्ट्रीय बचत पत्र

Which of the following is the best means of investment?

(A)Gold (B) Land

(C) House (D) National savings certificate.

19. आंतरिक सज्जा अभिवयक्ति है

(क) रूचि की (ख) कौशल की (ग) सदुपयोग की (घ) इनमें से सभी

Interior decoration is an expression of

(A)interst (B) ability

(C) proper use of money (D) All of these.

20. निम्न में से कौन वानस्पतिक धब्बा नही है?

(क) रसदार सब्जी (ख) कॉफी (ग) फल (घ) फूल

Which of the following is not a Vegetable stain ?

(A)Vegetable curry (B) coffee

(C) Fruit (D) flower

21. चेक कितने प्रकार का होता हैं?

(क) एक (ख) दो (ग) तीन (घ) चार

A cheque is of how many types ?

(A)one (B) Two

(C) Three (D) Four

22. निम्न में से कौन-सा कार्य स्वरोजगार एवं संस्था में रोजगार दोनो क्षेत्रों में सम्भव है ?

(क) डायटिशियन (ख) इन्टीरियर डिजाइनर

(ग) ब्यूटीशियन (घ) इनमें से सभी

Which of the following works is possible in both the areas & self employment and wage employment ?

(A)Dietician (B) Interior designer

(C)Beautician (D) All of these.

23. निम्न से कौन प्राथमिक रंग नहीं है ?

(क) लाल (ख) पीला (ग)हरा (घ)नीला

Which of the following is not a primary colour ?

(A)Red (B) Yellow (C) Green (D) Blue

24. वस्त्रों के चुनाव को प्रभावित करने वाला कारक है

(क) जलवायु (ख) शारीरिक आकृति (ग) अवसर (घ) इनमें से सभी ।

Which factor affects selectionof clothes?

(A)climate (B) figure (C)occasion (D) All of these

25. मोबाइल कैच घुमती हैं

(क) बच्चो के साथ (ख) कर्मियों के साथ

(ग) नियोजकों के साथ (घ) माता-पिता के साथ

Mobile creche moves with

(A)children (B) workers (C) employers (D) Parents.

26. निम्न में से किसे कच्चा नहीं खाना चाहिए ?

(क) चावल (ख) फल (ग) फलियां (घ) सब्जियां

Which of the Following should not be eaten raw?

(A)Rice (B) Fruits (C) Nuts (D) Vegetables

27. नमक में कौन सा खनिज मिलाया जाता है?

(क) कैल्शियम (ख) आयोडिन

(ग) लौहतत्व (घ) जिंक

Salt is fortified with which mineral?

(A)calcium (B) Iodine

(C) Iron (D) zinc

28. रोगाणुओ के हमारे शरीर में प्रवेश करने और उस रोग के लक्षणों के प्रकट होने के बीच की अवधि को क्या कहते हैं ?

(क) समय अवधि (ख) उद्भवन अवधि (ग) संक्रमण काल (घ) इनमें से कोई नही

The gap of time between the entry of germs in to our body and appearance of symptoms of the disease is called:

(A)Time period (B) Incubation period

(C) Infection period (D) None of these

भाग -II

Section –II

गैंर वस्तुनिष्ठ प्रश्न

(Non-Objective type Questions)

खंड-B

GROUP-B

लघु उत्तरीय प्रश्न

(Short Answer Type Question)

प्रश्न संख्या 1 से 12 तक लघु उत्तरीय प्रश्न कोटी के है। सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

Question Nos. 1 to 12 are Short Answer type. Answer all question. Each question carries two marks.

12x2=24

1. पूरक आधार क्या है ? उदाहरण सहित लिखें।

   What is complementary food ? Give examples.

2. गृह सज्जा में प्रयोग किए जाने वाले विभिन्न उपयोगी वस्तुओं के नामों का उल्लेख करें ।

   Write names of various accessories used in interior decoration.

3. कोलस्ट्म का महत्व बताएं।

   Write importanace of colustrum.

4. शिशुओं में निमोनिया होने के क्या कारण हैं ?

   What are the causes of pneumonia in infant ?

5. खेल के विभिन्न प्रकारों का उल्लेख करें ?

   Mention different types of play?

6. बचत किये गए धन का विनियोग कहां-कहां किया जा जाता है ?

   In what way one can invest their saved money ?

7. पोषण को परिभाषित करें ?

   Define Nutrition?

8. गर्भवती महिला को प्रतिदिन के आहार में कितनी अतिरिक्त कैलोरी एव प्रोटीन की मात्रा लेनी चाहिए ?

   Write about excess demand of calorie and protein for preganant women in her daily diet ?

9. डी0पी0टी0 का टीका लगवाने से किन रोगों से बचाव होता है ? डी0टी0पी0 का पहला टीका कब लगाया जाता है ?

   Name the diseases that can be prevented by taking D.T.P. Vacination. When is the first dose of D.T.P. vaccine given ?

10. मौद्रिक आय को परिभाषित करें ?

    Define money income ?

11. जल में अघुलित अशुद्धियो से आप क्या समझते हैं ?

    What do you mean by insoluble impurities of water ?

12. जीवन वीमा को पारिभाषित करें ?

    Define life insurance?

खंड- C

GROUP-C

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

(Long Answer type Question)

इस खंड के प्रश्न दीर्घ उत्तरीय कोटि के हैं सभी तीन प्रश्नों के उत्तर दें। प्रत्येक प्रश्न छः अंक का है।

3x6 =18

Question of this Group are long Answer type. Answer all the three questions. Each question carries six marks.

3x6=18

13. मानव शरीर में जल के क्या कार्य हैं ?

What are the functions of water in a human body ?

अथवा

OR

बैंक खातों के विभिन्न प्रकार क्या हैं ?

What are the various types of bank accounts ?

14. बच्चे के शारीरिक विकास को प्रभावित करने वाले तत्व क्या हैं ?

What are the factors influencing physical dovelopment of a child ?

अथवा

OR

मिलावट रोकने के उपायों की चर्चा करें।

Discuss various preventive meansures of adulteralion !

15. बचत के महत्वों की विस्तार से चर्चा करें।

Discuss in detail the importance of savings !

अथवा

OR

बच्चों के संवंगों की विशेषताएं क्या हैं ?

What are the characteristies of children's emotions ?

SET-4

उत्तर(Answer)

भाग-1

Section – 1

खण्ड-अ

Grouop-A

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

(Objective types Question)

1. `   D
2.   D
3. C
4. D
5. B
6. D
7. B
8. B
9. D
10. B
11. A
12. B
13. D
14. C
15. D
16. A
17. D
18. D
19. B
20. B
21. C
22. D
23. C
24. D
25. B
26. A
27. B
28. B

भाग-II
Section-II
खंड-ब
Group-B
Non - Objective type Question
लघु उत्तरीय प्रश्न (Short Answer types Questions)

1. स्तन दुग्ध के अतिरिक्त अन्य खाद्य पदार्थ जो हम शिशु को छः महीने की आयु के बाद देते हैं पूरक आहार कहलाती है। छः महीने के बाद माता का दूध शिशु की पोषणीय आवश्यकता को पूरा नहीं कर सकता है। इसलिए इसे निम्न आहार पूरक आहार के रूप में दिया जाता है जैसे- फलों का रस, सब्जियों का सूप, उबले अंडे,फल अन्नयुक्त तरल, अद्‌र्ध ठोस एवं ठोस आहार आदि।
2. गृह सज्जा में प्रयोग होने वाली उपयोगी वस्तुएं इस प्रकार हैं-घड़ी, किताबें, पुष्प सज्जा, तस्वीरें, एक्वेरियम, मनोरंजन की वस्तुएं जैसे-टीवी, म्युजिक सिस्टम, मूर्तियां आदि।
3. कोलस्ट^{a}म माता का प्रथम दूध है जो शिशु के लिए अमृत के समान होता है यह शिशु को विभिन्न रोगों से प्राथमिक सुरक्षा (first immunization) देता है। कोलस्ट^{a}म में इमुनोग्लोब्यूलिन्स (immunoglobuline) की मात्रा दूध की अपेक्षा अधिक होती है जो शिशु को विभिन्न सूक्ष्म जीवाणु-विषाणुओं के संक्रमण से बचाता है तथा रोगों से रक्षा करता है। इसमें अद्‌भुत रोग प्रतिरोधक क्षमता विद्यमान रहती है।
4. शिशुओं को निमोनिया, फेफेड़ों की वायु कोशिकाओं तथा श्वास नली में संक्रमण के कारण उत्पन्न होता है। यह कोकस (cocus) नामक जीवाणुओं के कारण होता है। इससे बचाव के लिए बच्चों को ठंड के दिनों में उपयुक्त कपड़े पहनाने चाहिए। निमोनिया रोगी से बच्चों को दूर रखना चाहिए।
5. खेल के विभिन्न प्रकार निम्नलिखित हैं -

   (i) रचानात्मक खेल (ii) स्वप्रेरित खेल (iii) परीक्षणात्मक खेल (iv) कल्पनात्मक खेल (v) स्वतंत्र खेल (vi) बौ¼क खेल (vii) सामूहिक खेल (viii) घर के अंदर खेले जाने वाले खेल और घर के बाहर खेले जाने वाले खेल।
6. बचत किए गए धन को निम्न संस्थाओं एवं सुविधाओं में विनियोग किया जा सकता है, डाकघर, बैंक, जीवन बीमा, भविष्य निधि योजना, बांड्स, पी०पी० एफ, सोना-चांदी, मकान, शेयर, जमीन आदि।
7. जिन सूक्ष्म रासायनिक प्रक्रियाओं के द्वारा आहार के पाचन, शोषण तथा संग्रह के बाद इसका उपयोग शरीर द्वारा होता है उसे पोषण कहते हैं।
8. गर्भवती महिला को प्रतिदिन के आहार में 300 कैलोरी उर्जा एवं 15 ग्राम प्रोटीन की अतिरिक्त मात्रा होनी चाहिए।
9. डी0पी0टी0 का टीका लगवाने से निम्न रोगों से बचाव होता है- 1. डिप्थिरिया (Diptheria) 2. काली खांसी (pertussis) 3. टिटनेस (Tetanus) डी0टी0पी0 का पहला टीका जन्म के छठे हफ्ते में लगवाया जाता है।

10. मौद्रिक आय के अंतगर्त वह कुल आय आती है जो मुद्रा के रूप में प्राप्त होती है इस आय के विभिन्न साधन हैं- वेतन, मजदूरी, उपहार, बचत की गई जमा राशि पर लाभ (ब्याज), मकान के किराये के रूप में प्राप्त राशि, बोनस आदि ।

11. जल की वे अशुि¼यॉं जो छानकर दूर की जा सकती है, वे जल की अघुलित अशुि¼यां कहलाती हैं जैसे- कूड़ा-करकट, पेड़ों के पत्ते आदि। पानी के विभिन्न स्त्रोतों जैसे- कुएं, नदी, झील, तालाब, वर्षा का पानी मनुष्यों

तथा जानवरों के द्वारा दूषित की जाती हैं। पानी को दूषित करने में कचरा, मरे हुए जानवरों को पानी में डाल देना, मल-मूत्र, तालाब में जानवरों को नहलाना, कपड़े धोना आदि सहयोगी बनते हैं। सावधानी बरत कर इन अशुि¼यों को दूर किया जा सकता है।

12. जीवन वीमा अनिवार्य बचत करने का अच्छा साधन है। इसमें बीमादार अपनी आय में से अनिवार्य रूप से एक निश्चित अवधि तक धन विनियोजित (जमा) करता है। अवधि पूरी होने पर बीमादार को जमा धन और उस पर अर्जित बोनस प्राप्त होता है। इस योजना की प्रमुख विशेषता यह है कि यदि बीमादार की आकस्मिक मृत्यु हो जाए तो नामांकित व्यक्ति को बीमे की पूरी रकम बोनस सहित मिल जाती है। इसलिए यह योजना जोखिम उठाती है और अनिश्चितता को निश्चिता में बदल देती है, परंतु इसमें ब्याज कम प्राप्त होता है और अवधि पूरी होने के पूर्व धन को नहीं निकाला जा सकता ।

खंड-स
Group-C
दीर्घ उत्तरीय प्रश्न
(Long Answer types Questions)

13. हमारे शारीरिक वजन का लगभग दो-तिहाई भाग जल के द्वारा बना है। हमारे शरीर में जितनी भी जैविक अथवा रासायनिक प्रक्रियाएं होती हैं वे किसी तरल माध्यम में ही होती हैं, जिसमें जल की प्रधानता रहती है। मानव शरीर में जल के निम्नलिखित कार्य हैं-

(i) यह शरीर के ताप का नियमन करता है।

(ii) शरीर की आंतरिक सफाई, मल-मूत्र, पसीना और विषैले पदार्थों को शरीर से बाहर निकालता है।

(iii) यह शरीर के निर्माण में सहायक होता है। यह रक्त कोशिकाओं और अस्थियों आदि में पाया जाता है।

(iv) यह भोजन के पाचन में सहायक और पाचक रसों को बनाने में सहायक होता है।

(v)शरीर के अंगों की चोट, झटकों और रगड़ से रक्षा करता है।

अथवा /OR

(i) **निश्चित अवधि जमा खाता**:-इसमें धन का विनियोजन एक समय के आधार पर होता है। यह अवधि प्राय: 46 दिन से पांच वर्ष तक की होती है। अवधि जितनी अधिक होगी ब्याज की दर भी उतनी ही अधिक होगी। आवश्यकता पड़ने पर कुछ कटौती के बाद धन राशि निकाली जा सकती है। जमा पूंजी पर 15 प्रतिशत तक _.k मिल सकता है।

(ii) बचत खाता (Saving Account):- यह खाता उन लोगों के लिए है जो कभी-कभी छोटी मात्रा में धन जमा करते हैं। अधिकांश बैकों में यह खाता 500 रूपयों से खोला जा सकता है। यह खाता कोई भी व्यक्ति स्वयं के नाम या संयुक्त नाम पर या अभिभावक के रूप में छोटे बच्चों के नाम पर खोला जा सकता है। इस खाते में जितनी बार चाहे धन जमा करवा सकते हैं पर वर्ष में 100 से अधिक बार नहीं निकलवा सकतें ।

(iii) चालू खाता (Current Account)-: यह खाता व्यापारियों के लिए अधिक सुविधाजनक है। इसमें प्रतिदिन रूपये जमा कर सकते हैं तथा निकलवा सकते हैं। खाते में कम से कम 5000 रु की रकम रखनी पड़ती है तथा इस खाते में जमा पूंजी पर ब्याज भी नहीं मिलता। बैंक से रुपया चेक द्वारा ही निकाला जा सकता है।

14. शरीर के विभिन्न अंग-प्रत्यंग जैसे हड्डियॉं, मांस पेशियॉं, आंतरिक अवयव आदि के बढ़ने और इनकी कार्य करने की क्षमता में लगातार विकास होना ही शारीरिक विकास कहलाता है। बच्चों के शारीरिक विकास को बहुत से तत्व प्रभावित करते हैं जो इस प्रकार हैं -:

(i) वंशानुक्रम:-बच्चे की लंबाई, भार, शारीरिक गठन आदि के विकास के शीलगुण एवं सीमाएं माता-पिता और पूर्वजों से प्राप्त होती हैं।

(ii) पोषण: - जन्म से पहले और जन्म के बाद शिशु को जैसा पोषण मिलता है उसी पर उसका शारीरिक विकास निर्भर करता है। पौष्टिक आहार से शिशु का सही विकास हो सकता है।

(iii)टीकाकरण:- बालकों का सही टीकाकरण उन्हें कई गंभीर रोगों से बचाता है, जिससे वह निरंतर शारीरिक विकास कर पाता है। इसके अभाव में बीमारियों से ग्रस्त होने पर उनका शारीरिक विकास पिछड़ जाता है।

(iv) अंतः स्त्रावी ग्रंथियॉं:- बालक के शारीरिक विकास पर हारमोंस का बहुत प्रभाव पड़ता है। थाइराइड, पैराथाइराइड के स्त्राव से शरीर की वृ़़ि¼ एवं हड्डियों के विकास पर प्रभाव डालते हैं। पीयूषका ग्रंथी के कम काम करने से बालक बौने हो जाते हैं और अधिक स्त्राव होने से असामान्य रूप से लंबे हो जाते हैं।

(v) गर्भावस्था- मां का गर्भधारण के समय का स्वास्थ्य, पोषण, टीकाकरण, मानसिक स्थिति आदि बालक को गर्भ के 9 महीनों में प्रभावित करते हैं।

(vi) परिवार- परिवार की आर्थिक और आंतरिक वातावरण बच्चे के शारीरिक और मानसिक विकास को प्रभावित करता है। जैसे-जो परिवार बच्चे के खेल कूद को प्रोत्साहित करेगा, अवसर प्रदान करेगा उस परिवार के बच्चे का शारीरिक स्वास्थ्य अच्छा होगा।

अथवा /OR

मिलावट से बचने के लिए सतर्कता ही सबसे महत्वपूर्ण उपाय है। मिलावट से बचने के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना आवश्यक है।

(i) विभिन्न बाजारों में वस्तुओं के प्रचलित दरों की जानकारी होनी चाहिए।

(ii) खाद्य पदार्थ मान्यता प्राप्त दुकान से ही खरीदने चाहिए।

(iii)शु¼ता और गुणवत्ता के मानक चिन्हों जैसे- ISI, FPO, Agmark आदि वाली वस्तुएं ही खरीदें।

(iv)पैकेट बंद खाद्य पदार्थ ही खरीदें। विशेष तौर पर तेल और मसाले कभी खुले न खरीदें। यह ध्यान देना चाहिए कि पैकेट पर लेवल स्पष्ट हो, जिसमें वस्तु के बारे में पूर्ण जानकारी जैसे- प्रयोग की गई सामग्री, संख्या, तौल, उत्पादन तथा समाप्ति की तिथि, कम संख्या आदि का पूरा विवरण हो ताकि उपभोक्ता जान सके कि वह क्या खरीद रहा है।

(iii) कृत्रिम रंगों वाले खाद्य पदार्थों का उपयोग नहीं करना चाहिए।

(iv) विज्ञापनों के प्रभाव में आये बिना, तर्कपूर्ण ढंग से खरीदारी करनी चाहिए।

15. परिवार की वह आय जो बचाकर अलग रखी जाती है, ताकि भविष्य में आवश्यकता पड़ने पर उपयोग की जा सके, बचत कहलाती है। बचत व्यक्ति के लिए निम्नलिखित कारणों से महत्वपूर्ण है-

(i) आर्थिक सुरक्षा- बचत द्वारा ही परिवार को आर्थिक सुरक्षा प्रदान की जा सकती है। आर्थिक सुरक्षा निम्न कारणों से जरूरी है:- परिवार के मुखिया की असमय मृत्यु, रिटायरमेंट की अवस्था में नौकरी छूट जाने पर, व्यापार में हानि होने पर, शारीरिक असमर्थता के समय, दुर्घटना, गंभीर रोग आदि की स्थिति में।

(ii) आय में वृ¼- बचत की राशि का उचित विनियोग कर परिवार की आय में वृ¼ की जा सकती है।

(iii) अनावश्यक खर्चों पर प्रतिबंध- बचत करने के लिए व्यय की रूपरेखा बना कर ही खर्च किया जाता है, फलस्वरूप अनावश्यक खर्चो पर प्रतिबंध लग जाता है।

(iv) मितव्यतिता की आदत- बचत करने से परिवार के सदस्यों में मितव्ययिता की आदत पड़ जाती है। अनावश्यक व्यय से व्यक्ति कर्ज के बोझ से लदा रहता है। इसलिए मितव्यतिता आवश्यक है।

(v)आय-व्यय की असमानताओं को मिटाना एवं भविष्य की आवश्यकताओं की पूर्ति करना- बचत करने का लक्ष्य वर्तमान आय से भविष्य की आवश्यकताओ के लिए आयोजन करना है। क्योंकि नियमित आय से पूरी नहीं हो सकती जैसे- मकान बनवाना, बच्चों की उच्च शिक्षा विवाह आदि के समय व्यय अधिक करना पड़ता है।

अथवा /OR

संवेग एक स्वाभाविक किया है। संवेग में शारीरिक एवं मानसिक दोनों ही कियाएं सम्मलित होती है। प्रसन्नता, प्रेम, कोध, स्पर्धा, घृणा आदि विभिन्न संवेग हैं। बच्चों के संवेगों की निम्नलिखित विशेषताएं हैं :-

(i)**बच्चों के संवेग बहुत कम समय के लिए होते हैं**- बड़ों की अपेक्षा बच्चों के संवेग शीघ्र ही समाप्त हो जाते हैं।

(ii)बच्चों के संवेग शीघ्रता से बदलते रहते हैं- बच्चा किसी कारण से दुखी होकर रोता रहता है तो दूसरे ही पल खिलौना मिलने पर खुश हो जाता है।

(iii)बच्चों के संवेग तीव्र होते हैं- खिलौना छीन जाने पर या भूख लगने पर, बच्चा समान रूप से ही तीव्रता से दुख का अनुभव करता है। बात छोटी हो या बड़ी बच्चों के संवेग का प्रदर्शन तीव्र होता है।

(iv) बच्चों के संवेगों में शारीरिक अभिव्यक्ति स्पष्ट होती है- गुस्सा आने पर बच्चा रोता है, हाथ-पैर पटकता है, वह व्यस्कों की तरह अपने भाव छुपा नहीं सकता।

(v)बच्चों के संवेगों की पुनरावृत्ति होती रहती है- बच्चों को अपनी भावनाओं पर नियंत्रण नहीं होता इसलिए संवेगों की पुनरावृत्ति होती है।

(vi)बच्चों के संवेगात्मक व्यवहार में भिन्नता पाई जाती है- जैसे- डरने पर कुछ बच्चे रोने लगते हैं तो कुछ मां के पीछे छुप जाते हैं।

(**vii)बच्चों के संवेगों के कुछ लक्षण स्पष्ट होते हैं**-बच्चों के संवेग संबंधी बहुत सारे लक्षण विभिन्न तरीके से पता चलते हैं जैसे-चीखना, चिल्लाना, हाथ पैर पटकना, अंगूठा चूसना, बेचैनी आदि।

SET-05
CLASS- XII
Home Science
भाग-1
Section-1
खण्ड-अ
Group-A
वस्तुनिष्ठ प्रश्न

समयः 3 घंटे 15 मिनट
Time- 3 hours 15 Minutes

Full Mark-70
पूर्णांक-70

(Objective types Question)

निम्नलिखित प्रश्न संख्या 1 से 28 में चार विकल्पो में से केवल एक सही है। आपको उस सही विकल्प को चुनना है.

28x1 =28

FroSm Question nos 1 to 28 there are four option of which only one is correct. In each question you have to chose that correct option.

28x1 =28

1. निम्न में से कौन सही है ?

वृद्धिः

(क) से तात्पर्य शरीर के आकार में परिवतर्न है

(ख) निश्चित अवधि के लिए होता है

(ग) मापी जा सकती है

(द्य) इनमें से सभी ।.

Which of the following is correct?
Growth:
(A) Means charges in body shape
(B) Is for a fixed period
(C) Can be measured
(D) All of these

2. भाषा विकास को प्रभावित करने वाला कारक है-

(क) अभ्यास (ख) परिपक्वता (C) स्वास्थ्य (D) इनमे से सभी

Factor (s) which affect (s) Language development is /are
(A) Practices (B) Maturity (C) Health (D) all of these

3. अपमिश्रण के उदाहरण है।

(क) नकली को असली बताकर बेचना

(ख) बासी को ताजा बताकर बेचना

(ग) गलत लेवल लगाकर बेचना

(द्य) इनमें से सभी ।.

Example of adulteration is
(A) Selling fake item as orignal
(B) Selling stale item as fresh
(C) Selling by wrong labelling
(D) All of these.

4. निम्न में से सब्जियाँ क्या प्रदान नहीं करती ?

(क) जल (ख) ऊर्जा (ग) रफेज (द्य) खनिज लवण

Which of the following is not supplied by vegetable ?
(A) Water (B) Energy (C) Roughage (D) Minerals

5. जल के विसंक्रमण के लिए प्रयोग करते है?

(क) चीनी (ख) क्लोरिन (ग) फिनाइल (द्य) कार्बन डाईआक्साइड

What do we use to disinfect water?
(A) Sugar (B) Chlorine (C) Phenyl (D) Carbon dioxide

6. निम्न में कौन शरीर की आधार शिला कहलाता है?

(क) कार्बोहाइड्रेट (ख) प्रोटीन (ग) विटामिन (द्य) खनिज लवण

What is the foundation stone of body?
(A) Carbohydrate (B) Protein (C) Vitamin (D) Minerals

7. गृह विज्ञान का प्रमुख उद्येश्य है.

(क) भोजन बनाना (ख) अधिक धन कमाना

(ग) परिवारिक जीवन को उत्तम एवं सुविधापूर्ण बनाना (द्य) वस्त्रो की सफाई

The main aim of Home science is to
(A) Prepare food (B) Earn more money
(C) Make the family life good and advantageous
(D) Clean clothes

8. कीड़ो से वस्त्रो को बचाने के लिए प्रयोग किये जाते है :

(क) सामाचार पत्र की स्याही (ख) सुखी नीम की पत्तियाँ

(ग) नेफ्थलीन की गोली (द्य) इनमें से सभी।

To save clothes from insects..................... are applied.
` (A) Naphthalene balls (B) Dried neem leaves
(C) Naphthalene balls (D) all the these.

9. साबुन बनाने में प्रयोग किया जाता है.

(क) वसा (ख) क्षार

(ग) बेसन (घ)इनमें से सभी।

..................is applied to make soap.

(A) Fat (B) Alkali (C) Gram flour

(D) All of these

10. धातु का नल साफ करने हेतु प्रयोग आता है-

(क) हाइड्रोक्लोरिक अम्ल (ख) फिनायल

(ग) लोहे का जूना (घ) निंबू व सिरका

To clean Metal taps use .

(A) Hydrochloric Acid (B) Phenyl

(C) Metal Scrubber (D) Lemon and vinegar.

11. किस रोग में ज्वर के साथ -साथ जीभ सूखती है और उस पर सफेद पदार्थ जमने लगता है?

(क) टिटनेस (ख) हैजा (ग) टायफाइड (घ) इनमें से कोई नहीं

Fever and dry white coated tongue is a symptom of.

(A) Tetanus (B) Cholera (C) Typhoid (D) None of these

12. जन्म के समय बच्चे की औसत लम्बाई होती है.

(क) 40 से० मी० (ख) 80 से० मी० (ग) 50 से० मी० (घ) 30 से० मी०

The average length of a child at the birth time is .

(A) 40 cm. (B) 80 cm. (C) 50 cm (D) 30 cm.

13. किसान विकास पत्र हम कहॉ से खरीदते है ?

(क) बैंक से (ख) दुकान से (ग) डाकधर से (घ) एल० आई० सी०

Where do we purchase kisan vikas Patra (KVP)?

(A) Bank (B) Shop (C) Post office (D) LIC

14. प्रोटीन का सर्वोत्तम स्त्रोत है.

(क) मांस मछली एवं अण्डे (ख) सब्जियॉ

(ग) चावल (घ) इनमें से सभी

The best source of calcium is

(A) Meat fish and eggs (B) Vegetables

(C) Rice (D) All of these.

15. बेरी-बेरी किस विटामिन के अभाव में होता है!

(क) विटामिन ए (ख) विटामिन बी (ग) विटामिन सी (घ) विटामिन डी

Beri - Beri is caused by the deficiency of -

(A) Vitamin A (B) Vitamin B (C)Vitamin C (D) Vitamin D

16. बच्चे की समाजीकरण की प्रकिया शुरु होती है

(क) पाठशाला (ख) पड़ोस (ग) घर (घ) मित्र-समूह

Process of socialization is begins from.
(A) School (B) Neighbour (C) Home (D) Friend -Group

17. असीमित खरीदारी की जा सकती है

(क) क्रेडिट कार्ड द्वारा (ख) डेबिट कार्ड द्वारा

(ग) दोनो कार्ड द्वारा (घ) इनमें से कोई नही।

Unlimited purchasing can be done through
(A) Credit Card (B) Debit Card
(C) Both the Cards (D) None of these.

18. जल की कमी प्रभावित नहीं करती

(क) भूख (ख) लार का कम बनना

(ग) निर्जलीकरण की स्थिति (घ) रूखी त्वचा

Scarcity of water does not affect
(A) Hunger (B) Less production of saliva
(C) State of dehydration (D) Dry skin

19. निम्न में से कौन पौधे का खाने योग्य भाग है?

(क) बीज (ख) पत्ते (ग) फूल (घ) इनमे से सभी

Which of the following is the edible part of plant?
(A) Seeds (B) Leaves (C) Flowers (D) All of these

20. निम्न में से कौन प्राथमिक रंग है?

(क) लाल (ख) बैंगनी (ग) हरा (घ) सफेद

Which of the following is a Primary colour?
(A) Red (B) Violet (C) Green (D) White

21. निम्न में से कौन प्राकृतिक तंतु नही हैं?

(क) रेशम (ख) ऊन (ग) सूत (घ) इनमें से कोई नही।

Which of the following is a natural fiber?
(A) Silk (B) Wool (C) Cotton (D) None of these.

22. ओ० आर०एस० पेय बनाने के लिए इसे किसके साथ मिलना चाहिए ?

(क) दूध (ख) सूप (ग) जूस (घ) इनमें से कोई नहीं

To make O.R.S. drink mix it with?
(A) Milk (B) Soup (C) Juice (D) None of these

23. निम्न में से कौन विशिष्ट बालकों का प्रकार नहीं हैं?

(क) आर्थिक अक्षमता (ख) शारीरिक अक्षमता

(ग) मानसिक अक्षमता (द्य) सामाजिक अक्षमता

Which is not a type of special needs children?
(A) Economical (B) Physical
(C) Mental disability (D) Social disability

24. एग मार्क किन पदार्थो की गुणवत्ता और शुद्धता तय करता है?

(क) पेय पदार्थ (ख) इलेक्ट्रॉनिक पदार्थ

(ग) कृषि पदार्थ (द्य) इनमें से सभी

On which produts ag mark a certification mark dicides the purity and quality of products?
(A) Drinking Products (B) Electronics Products
(C) Agricultural Products (D) None of these

25. विकासात्मक मनोविज्ञान लाभदायक है:-

(क) बच्चों के लिए (ख) शिक्षको के लिए

(ग) अभिभावको के लिए (द्य) इन सभी के लिए।

Developmental Psychology is useful for :-
(A) Children (B) Teachers
(C) Parents (D) All of these.

26. I.C.D.S. कार्य करती है-

(क) पुरुषो के लिए (ख) पशुओ के लिए

(ग) पक्षियो के लिए (द्य) बच्चो एवं महिलाओ के लिए

I. C. D. S. Works for-
(A) For men (B) For animals
(C) For birds (D) For children and women

27. मानकीकरण चिन्ह दर्शाता है।

(क) वस्तु की गुणवता (ख) वस्तु में मिलावट

(ग) वस्तु के प्रकार (द्य) इनमें से कोई नहीं

Standardization symbol denotes for-
(A) Quality of goods (B) Adulteration in goods
(C) Types of goods (D) None of these

28. उपरोक्ता संरक्षण अधिनियम कब लागू हुआ ?

(क) 1997 (ख) 1987 (ग) 1897 (द्य) 1976

Consumer Protection Act was implemented in.
(A) 1997 (B) 1987 (C) 1897 (D) 1976

भाग-II
Section-II
गैर वस्तुनिष्ठ प्रश्न
(Non-Objective type Questions)
खण्ड- B
Group-B
लघु उत्तरीय प्रश्न
(Short Answer types Question)

प्रश्न संख्या 1से 12 तक लघु उत्तरीय कोटी के है। सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न दो अंक का है:-

12x2 =24

Question Nos- 1 to 12 are short Answer type. Answer all question Each question carries two marks.

12x2 =24

1. चेक कितने प्रकार के होते है ?
   How many types of cheques ?
2. उपभोक्ता के कत्‌र्तव्य क्या है ?
   What are the duties of consumer?
3. आहार परिवर्तन का अर्थ स्पष्ट करे।
   Explain the meaning of no modification of diet.
4. स्तन पान क्यो जरुरी है?
   Why breast feeding is important?
5. एक अच्छे केश में उपलब्ध चार सुविधाओ की सूची बनाएँ।
   Make a list of four features which should be present in a good crèche ?
6. प्राकृतिक प्रतिरक्षण एंव कृत्रिय प्रतिरक्षण के बारे में लिखे।
   Write about natural immunity and acquired immunity .
7. शारीरिक एंव मानसिक अक्षमता से युक्त बालक।
   Physically handicapped and mentally handicapped children.
8. घर एंव बाहर बच्चो की वैकलिपक देख-रेख ।
   Substitute care of children at home and outside.
9. प्रत्यक्ष आय एंव अप्रत्यक्ष आय क्या है?
   What is direct and indirect income.
10. शिशु सदन एंव चलते- फिरते शिशु सदन के बारे में लिखे।
    Write about crèche and mobile crèches.
11. वनस्पति के धब्बे एंव प्राणित धब्बे।
    Vegetable stains and animal stains.
12. पूर्ण पोषक तत्व एंव सूक्ष्म पोषक तत्व क्या है?
    What are Macronutrients and Micronutrients.

भाग-III

Section-III

खण्ड- C

Group-C

दीर्घ उतरीय प्रश्न

(Long Answer types Question)

इस खण्ड के प्रश्न दीर्घ उतरीय कोटी के है। सभी-तीन प्रश्नों के उत्तर दें। प्रत्येक प्रश्न छः अंक का है।

3x6 =18

Question of this Group are Long Answer type . Answer all the three question .Each question carries six marks.

3x6=18

13. बच्चों में असमर्थता के क्या कारण हैं ?

What are the factors of disabilities in children.

अथवा

OR

अहार आयोजन के महत्व क्या है ?

What are the importance of meal planning ?

14. उपयोक्ता शिक्षा के क्या लाभ है ? संक्षेप में वर्णन करें।

What is advantage of consumer education ? Discuss in short.

अथवा

OR

जल शुद्धिकरण की किन्ही तीन विधियों का वर्णन करें।

Dicuss, any three methods of making water potable.

15. आई० सी० डी० एस द्वारा दी जाने वाली उपयोगी संवाएँ क्या है?

What are the various services tendered by ICDS?

अथवा

OR

कपड़ो के संग्रह करने से पूर्व कौन से नियम का पालन करना चाहिए है ?

What are the rules to be followed before storing clothes ?

SET-05

उतर(Answer)

भाग-1

Section-1

खण्ड-अ

Group-A

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

(Objective types Question)

28x1=28

1.	D
2.	D
3.	D
4.	B
5.	B
6.	B
7.	C
8.	D
9.	D
10.	D
11.	C
12.	C
13.	C
14.	A
15.	B
16.	C
17.	D
18.	A
19.	D
20.	A
21.	D
22.	D
23.	A
24.	C
25.	A
26.	D
27.	A
28.	B

भाग -II

Secton-II

खण्ड - ब

Group-B

Non- objective type Question

लद्यु उतरीय प्रश्न(Short Answer Type Questions)

12x2=24

1. चेक मुख्य : तीन प्रकार के होते हैं -

(I) वाहक चेक (Bearer cheque)-इस चेक में प्राप्त कर्ता के सम्मुख अथवा वाहक (of Bearer)लिखा होता है । इस चेक से राशि कोई भी व्यक्ति प्राप्त कर सकता हैं.

(II) आदेशक चेक (Oder cheque)-इस चेक पर अथवा वाहक चेक काटकर अथवा आदेशक लिख दिया जाता है। इस चेक का भुगतान उसी व्यक्ति को किया जाता है जिसका नाम उस चेक पर हो।

(III)रेखाकित चेक (Crossed cheque) -इस चेक के बाई ओर के उपरी सिरे पर दो तिरछी समानान्तर रखाएँ खींच दी जाती है। इस चेक द्वारा राशि एक खाते से दुसरे खाते में हस्तातंरित होती है।

2. उपभोक्ता के निम्न कर्तव्य है-

i.खरीदने से पूर्व वस्तु की गुवावता माप तौल लेबल आदि को जॉच परख लेना ।

ii.भ्रामक विज्ञापनों से बचना।

iii.वस्तु का रसीद एवं गारंटी कार्ड आदि लेना।

iv.विश्वसनीय दुकानों से ही खरीदना।

v. मानकीकरण चिन्ह वाली वस्तुएँ खरीदना।

vi. उपभोक्ता के अधिकारो का ज्ञान होना।

3. किसी भी परिवार में प्रत्येक सदस्य के लिए अलग -अलग भोजन बनाना सम्भव नहीं है । परिवार के सदस्यों की शारीरिक स्थिति तथा अवस्था के अनुरुप आहार में कुछ परिवर्तन करके उसे विशेष अवस्था के व्यक्ति के लिए उपयुक्त बना लेते है। इस प्रकार मूल आहार में परिवर्तन लाकर उस अवस्था या स्थिति की आवश्यता को पूरा करने को आहार परिवर्तन कहते हैं जैसे- ब्लड प्रेशर के रोगी के लिए बिना नमक की दाल निकाल लेने से वह उसके लिए उपयुक्त होगी।

4. मॉ के दूध से पोषित बच्चो में संक्रमण से लड़ने की क्षमता अधिक होती है। साथ ही मॉ का दूध बाहरी संक्रमण से बचा रहता है और सीधे मॉं से बच्चो तक पहुॅंच जाता है।

5. क्रेश वह स्थान है जहॉ कामकाजी और बिमाार माताओं के बच्चों का घरेलु वातावतण में पालन - पोषण किया जाता है। एक अच्छे क्रेश में निम्न सुविधाए होनी चाहिए-

i. बच्चों के उचित देख रेख के लिए सुयोग्य कर्मचारी हो।

ii. खेलने के लिए पर्याप्त खिलोने एवं सामग्री हो।

iii. बच्चों को दिए पाने वाले आहार की उचित व्यवस्था हो।

iv. सोने, आराम करने, साफ -सफाई प्राथमिक उपचार आदि की उचित व्यवस्था हो।

6. रोग प्रतिरक्षण क्षमता दो प्रकार की होती हैं- (i) प्राकृतिक प्रतिरक्षण(ii) कृत्रिम प्रतिरक्षण प्राकृतिक प्ररिरक्षण के अन्तर्गत श्वेत रक्ताणु द्वारा एन्टी टॉक्सिन (anti- taxine) काम निर्माण होता है जो हमें संक्रमण से बचाता है। माता का दूध त्वचा ,नाक के बाल तथा अंगो के श्लेष्मा से भी प्रतिरक्षण होता है। जबकि कृत्रिम प्रतिरक्षण टीकों द्वारा किया जाता हैं।

7. शारीरिक अक्षमता से युक्त बालक (Physically handicapped children) - ऐसे बालक जिनमें कोई शारीरिक दोष होता हैं और यह दोष उन्हें सामान्य क्रियाओं में भाग लेने से रोकता है, उन्हे शारीरिक रुप से अक्षम बालक कहते है। जैसे - अंधता,अपंगता, गूंगापन, बहरापन आदि शारीरिक अक्षमता के अन्तर्गत आते है।

(ii) मानसिक अक्षमता से युक्त बालक (Mentally Handicapped children)- ऐसे बालक जिनका मानासिक विकास किन्ही कारणो से सामान्य बालकों की तरह नही हो पाता या सीमित रह जाता है, जो उन्हे सामान्य क्रियाओ में भाग लेने से रोकता है उन्हे मानसिक अक्षमता से युक्त बालक कहते है।

8. माता -पिता के कार्य पर होने या माता की अनुपस्थिति में बच्चों की मूल जरुरतो को पूरा करने एंव उनकी व्यवस्था घर में भाई -बहन, दादा, दादी, तथा सम्वन्धियों द्वारा तथा घर से बाहर क्रेश तथा डे-केयर केन्द्रो पर प्राप्त हो सकती है।

9. प्रत्यक्ष आय-इसके अन्तर्गत वे वस्तुएँ तथा सेवाएँ आती है जिन्हे परिवार बिना पैसा खर्च किये ही प्राप्त करता है। जैसे - वेतन के साथ ही नि:शुल्क मकान, चिकित्सा सुविधा, नौकर की सुविधा आदि।

अप्रत्यक्ष आय -परिवाार के सदस्य अपने मानवीय साधनों जैसे कि ज्ञान कार्यकुशलता, रुचि आदि प्रयोग करके अप्रत्यक्ष आय प्राप्त कर सकते है। जैसे -बागवानी करके सब्जियाँ प्राप्त करना, घर पर ही कपड़े सिलना, बच्चों को ट्यूशन के बजाय स्वंय पढ़ा लेना।

10. शिशु सदन (creche)- यह एक ऐसी संस्था है जहाँ कुछ शुल्क लेकर सुबह से शाम तक बच्चों की देख भाल की जाती है । यहाँ चार वर्ष तक के बच्चों लिया जाता है। यहाँ बच्चो के लिए प्रशिक्षित कर्मी तथा अन्य सभी सुविधाओं की व्यवस्था की जाती है।

चलते फिरते शिशु सदन (Mobile Crèche)- भारत में विभिन्न निर्माण स्थलो पर मजदूरी करने वाली महिलाओं के लिए कार्य -स्थल पर ही चलते -फिरते शिशु सदन बना दिये गये। इसमें प्रशिक्षित कार्यकर्ता होते है जो बच्चो की देख भाल करते है।

11. प्राणिज घब्बे - इसे प्रोटीन दाग -घब्बे भी कहते है अण्डा, दूध, रक्त, मॉस, मछली, दही आदि के दाग इसी श्रेणी के अन्तर्गत आते है। इन्हें ठण्डे पानी से रगड़ कर साफ किया जाता है। वानस्पतिक धब्बे- पेड़ -पौधो से प्राप्त पदार्थो द्वारा लगे धब्बे को वानस्पतिक धब्बे कहते है जैसे चाय, कॉफी,सब्जी, फल आदि। इन्हे छुड़ाने के लिए क्षारीय प्रतिकमकों का प्रयोग करना पड़ता है।

12. पूर्ण पोषक तत्व - शरीर द्वारा बड़ी मात्रा में आवश्यक पोषक तत्व जैसे- कार्बोहाइड्रेट्स, वसा तथा प्रोटीन।

सूक्ष्म पोषक तत्व - शरीर द्वारा छोटी मात्रा में आवश्यक पोषक तत्व जैसे - विटामिन तथा खनिज लवण।

खण्ड - स

Group-C

दीर्ध उतरीय प्रश्न

(Long Answer types Question)

3x6=18

13. बच्चों में असमर्थता कई कारणों से हो सकती है। जन्म से पूर्व तथा जन्म के बाद बहुत से ऐसे तत्व एवं परिस्थितियाँ हो जाती है जो बच्चो को असमर्थ बना देती हैं ।

(i) जनम से पूर्व - गर्भावस्था के दौरान चोट लगने , संक्रमण होने या पौष्टिक आहार न मिलने से शिशु पर बुरा प्रभाव पड़ सकता हैं।

(ii) जन्म के समय- प्रसव में कठिनाई होने, फोरसेप प्रसव के दौरान सिर की कोई नस दब जाने या किसी कारण से मस्तिष्क की कोशिकाओं को ऑक्सीजन न मिलने से शिशु को किसी प्रकार की स्थायी परेशानी हो सकती है।

(iii)जन्म के पश्चात -जन्म के पश्चात उचित पोषण न मिलने से उचित देखभाल न होने जैसे- आहार में कैल्शियम की उचित मात्रा न मिलने से हड्डियाँ ठीक से बिकसित नहीं हो पाती vit A के कमी से अंधता हो सकती हैं सही टीकाकरण न होने से बच्चा संक्रामक रोगों का शिकार हो,शारीरिक रूप से अक्षम हो सकता है।

(iv) दुर्घटना -किसी दुर्घटना के वजह से भी बालक शारीरिक रुप से अक्षम हो सकता है।

(v) अनुवांशिक कारण- कई बार बालक को माता- पिता द्वारा अनुवांशिक रुप से असमर्थता के जींस प्राप्त होते है। जैसे जन्म से ही बालक अंघा बहरा या गूंगा हो सकता है।

अथवां /OR

परिवार के सभी लोगों के उतम स्वास्थ्य के लिए पोषाहार की आवश्यकता होती है, इसलिए गृहिणी के लिए आहार आयोजन करना महत्वपुर्ण है क्यों इसके द्वारा निम्न लक्ष्यों को प्राप्त किया जाता है-

(i) संतुलित भोजन की प्राप्ति के लिए आहार आयोजन करना आवश्यक है। एक उचित आहार आयोजन में घर के सभी सदस्यों की पोषक आवश्यकता को घ्यान में रखा जाता है।

(ii) एक हफ्ते के लिए आहार आयोजन करते समय गृहिणी प्रतिदिन अलग-अलग खाद्यो की योजना बना कर भोजन में विभिन्न ला सकती है। खाना पकानें की विधियों में भिन्नता लाकर भी भोजन को और स्वादिष्ट और आर्कषक बनाया जा सकता है।

(iii) आहार आयोजन द्वारा बचे हुए खाद्य पदार्थो का बेहतर उपयोग किया जा सकता है।

(iv) आहार आयोजन के द्वारा परिवार के सभी सदस्यों की व्यक्तिगत रुचि के खाद्य पदार्थ को आहार में शामिल किया जाता है।

(v) आहार आयोजन द्वारा समय, शक्ति एंव धन की बचता, ईधन की बचत तथा खाद्य बजट पर नियंत्रण किया जा सकता है।

(vi) आहार आयोजन करते समय पूरा दिन एक इकाई के रुप में लिया जाता है। पौष्टिकता की दृष्टि से यदि एक आहार नहीं होता तो दुसरे आहार में उसकी कभी को पूरा किया जाता है।

14. विक्रताओ की चालाकी और धोखाधड़ी से बचने के लिए तथा क्रय सम्बन्धी निर्णय विवेकपूर्ण ठंग से लेने में उपयोक्ता शिक्षा कई प्रकार से सहायक है- उपभोक्ता शिक्षा के लाभ इस प्रकार हैं-

(i) उपभोक्ता शिक्षा द्वारा व्यक्ति को सही चयन की क्षमता आ जाती है। जिससे वह उपयुक्त खरीदारी कर सकता है।

(ii) उपभोक्ता शिक्षा खरीदारी से संबंधित समस्याओ से अवगत करती है जिससे उपभोक्ता में तर्कपूर्ण निर्णय लेने की क्षमता विकसित होती है।

(iii) उपभोक्ता शिक्षा द्वारा व्यक्ति को बाजार की पूरी जानकारी मिलती है, मानक चिन्हो की भी जानकारी मिलती है, जिसमें वह स्वंय को धोखाधड़ी से बचा पाने में सफल होता है।

(iv) उपभोक्ता शिक्षा का एक महत्वपूर्ण लाभ यह है कि इसे उपभोक्ता संरक्षण के लिए बनाये गए नियमों की जानकारी समय-समय पर मिलती रहती है।

इस प्रकार उपभोक्ता शिक्षा द्वारा ही धन का सही उपयोग कर अधिकत्तम संतुष्टि प्राप्त की जा सकती है।

अथवा /OR

जल को पीने योग्य बनाने के लिए कुछ प्रमुख विधियों द्वारा शुद्ध एवं सुरक्षित किया जा सकता है :-

(i) उबालना-पानी को शुद्ध एवं पीने के लिए सुरक्षित करने का सबसे आसान व विश्वसनीय साधन उबालना है। इसके लिए पानी को किसी साफ बर्तन में लेकर सात से दस मिनट तक उबालने से उसमें उपस्थित लगभग सभी जीवाणु नष्ट हो जाते हैं।

(ii) छानना-छानने की कई विधियां हैं-

(क) घड़ों द्वारा छानना-घड़ों द्वारा छानने की विधि सबसे पूरानी है। एक लकड़ी या लोहे के स्टैंड पर दो घड़ों में एक छोटा छेद होता है। सबसे उपर के घड़े में पिसा हुआ कोयला और उसके नीचे दूसरे घड़े में नीचे छोटे कंकड़ और ऊपर बालू होती है। नीचे का साफ छना हुआ पानी संग्रह करने के लिए होता है।

(ख) नल में लगने वाले फिल्टर- बाजार में ऐसे भी फिल्टर उपलब्ध हैं जो सीधे नल में लगा दिये जाते हैं और नल खोलने पर इनमें से शुद्ध पानी प्राप्त हो जाता है।

(iii) फिटकरी का प्रयोग- फिटकरी एक सस्ता रसायन है। एक गैलन में दो चार दाने फिटकरी और 4-5 लीटर जल में 60 से 240 मिग्रा फिटकरी जल में अशुद्धि के आधार पर पीस कर डाला जाता है। फिटकरी से जल की अशुद्धियॉ इकठ्ठे होकर नीचे बैठ जाती है, जिन्हें छान कर अलग किया जा सकता है।

15. समेकित बाल विकास योजना 2 अक्टूबर, 1975 में शुरू की गई। इसके द्वारा दी जाने वाली उपयोगी सेवाएं निम्नांकित है-

(i) पूरक आहार- 3 से 6 वर्ष के बच्चों को दोपहर के भोजन के रूप में पूरक आहार दिया जाता है। पूरक आहार गर्भवती तथा स्तनपान कराने वाली माताओं को भी दिया जाता है।

(ii) टीकाकरण ।- सभी गर्भवती स्त्रियों को टिटनेस की रोकथाम के लिए टीके लगाये जाते हैं। बच्चों को प्रथम वर्ष में छह घातक बीमारियों से बचने के लिए निशुल्क टीकाकरण की व्यवस्था है।

(iii) स्वास्थ्य सेवाएँ - सभी सरकारी अस्पताल और स्वास्थ्य केन्द्रों में शिशुओं को जन्मपूर्व और जन्मोत्तर चिकित्सा सुविधा दी जाती है।

(iv) शिक्षा सेवाएँ - बच्चों को प्राथमिक शिक्षा, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक एवं शारीरिक विकास को सुनिश्चित करना, विद्यालय छोड़ने की दर में कमी लाना, आदि सेवाएं इसके द्वारा दी जाती है।

(v) स्वास्थ्य और आहार शिक्षा-स्वास्थ्य और आहार शिक्षा ग्रामीण महिलाओं को दी जाती है आगनबाड़ी केन्द्रों का संचालन भी इसके द्वारा किया जाता है।

(vi) अनौपचारिक शिक्षा- ग्रामीण और पिछड़ी महिलाओं को अनौपचारिक रूप से शिक्षित कर ऐसे तरीके सीखायें जाते हैं कि वे अपने परिवार की आय बढ़ा सकें।

अथवा /OR

कपड़ों की खरीदारी करनी जितनी महत्वपूर्ण है उतना ही महत्वपूर्ण है उनका संग्रहण वस्त्रों को संग्रह करने से पूर्व कुछ ऐसे नियम है जिनका पालन करना आवश्यक है-

(i) वस्त्र को पहनने के बाद अगर उसे बिना धोये संग्रह करना हो तो इसे अच्छी तरह हवा लगाएं जिससे किसी भी तरह की महक और नमी विशेष कर पसीने दूर हो सके। जहां तक संभव हो एक बार पहने वस्त्र का आलमारी में न टांगे।

(ii) वस्त्रों में छेद, हुक, बटन, सिलाई को लगातार जांचते रहना चाहिए। किसी प्रकार की कमी होने पर उसे ठीक करने के बाद ही रखना चाहिए।

(iii) कपड़े में यदि पिन, ब्रोच लगे हो तो निकाल कर संग्रह करना चाहिए अन्यथा जंग के निशान पड़ सकते हैं।

(iv) चमड़े के कोट तथा जैकेट को साफ कर पोछ कर तथा सूखने से बचाने के लिए हल्का तेल लगाकर रखना चाहिए।

(v) वस्त्रों को संग्रह करते समय उपयुक्त कीड़े मारने की दवा, नीम की सूखी पत्तियों, समाचार पत्र आदि का प्रयोग करना चाहिए, ताकि कपड़ों को कीड़ों से बचाया जा सके।

(vi) कपड़े रखने की आलमारी और बक्से को साफ और सूखा रखना चाहिए। समय-समय पर उनमें कीड़े मारने की दवा का छिड़काव किया जाना चाहिए।

SET-6

CLASS- XII

Home Science

भाग-1

Section-1

खण्ड-अ

Group-A

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

समयः 3 घंटे 15 मिनट

Time- 3 hours 15Minutes

Full Mark-70

पूर्णांक-70

(Objective types Question)

निम्नलिखित प्रश्न संख्या 1 से 28 में चार विकल्पो में से केवल एक सही है। आपको उस सही विकल्प को चुनना है.

28x1 =28

From Question nos 1 to 28 there are four option of which only one is correct. In each question you have to chose that correct option.

28x1 =28

1. मॉ के दूध में पाये जाने वाले एन्टीवाडीज प्रदान करते हैं :-

(क) रोग रोधन क्षमता (ख) संक्रमण

(ग) सफाई (घ) विसंक्रमण।

Mother's Milk contains antibodies which provides :-

(a)Immunity (b) Infection

(c) Saniatation (d) Disinfection.

2. बच्चे किस महीने में बिना किसी के सहारे खड़ा हो सकता हैं ?

(क) 6 महीने में (ख) 7महीने में

(ग) 9-12 महीने में (घ) 12महीने में

In which month a baby can stand without any support?

(a) 6 months (b) 7 months

(c) 9-12 months (d) 12 months

3. कुकुरखाँसी से बचने के लिए बच्चों को कौन सा टीका लगाया जाता है?

(क) बी० सी० जी० (ख) डी० पी० टी०

(ग) पोलियो (घ) इनमें से कोई नहीं

The Vaccine used for whooping cough in children is –

(a)BCG (b) DPT

(c) Polio (d) None.

4. परिवार के लिए आहार आयोजन होना चाहिए-

(क) चटपटा (ख)तला-भुना

(ग) पौष्टिक तत्वों से युक्त स्वादिष्ट एवं आकर्षक (घ) मँहगा ।

Meal Planning for a family should contain .

(a) Spicy food (b) fried food

(c) Nutrients and tasty food (d) costly food

5. नरम जल में किसकी मात्रा कम होती है ?

(क) नमक (ख) रेत

(ग) चीनी (घ) इनमें से सभी

Which is found less in quantity is soft water ?

(a) Salt (b) Sand

(c) Sugar (d) All of above

6. एफ० पी० ओ० मार्क किस पर उपलब्द्ध रहते है-

(क) कैचअप (ख) चायपती

(ग) शहद (घ) नमक

F.P.O. Mask is available on –

(a) Ketchup (b) Tea

(c) Honey (d) Salt

7. शीघ्र नष्ट हाने वाले खादय पदार्थ हैं -

(क) दुध (ख) चना

(ग) मैदा (घ)इनमें से सभी

Early perishable food items is

(a)Milk (b) Chana

(c) Maida (d) All of the above

8. मासिक कार्य होता है-

(क) प्रतिदिन (ख) प्रतिसप्ताह

(ग) प्रतिमाह (घ) प्रतिवर्ष

Monthly work is done

(a)Daily (b) per week

(c)per month (d) per year

9. द्वितीयक रंग कितने रंगों के मिलने से बनता है ?

(क) एक (ख)दो

(ग) तीन (घ) इनमें से सभी

Double colour is made by mixing

(a) One colour (b) Two colour

(c) Three colour (d) Four colour

10. सबसे शुद्ध जल होता है ।

(क) नदी का (ख) वर्षा का जल

(ग) समुद्र का जल (घ) कुएँ का जल

Purest water is-

(a) River water (b) Rain water

(c) Sea water (d) Well water

11. कितने प्रतिशत स्कूली बच्चों में असमर्थताएँ होती हैं ?

(क) 20% (ख) 5%

(ग) 15% (घ) 18%

What percentage of school children are having disability

(a)20% (b) 5%

(c) 15% (d) 18%

12. शिशु सदन को किस नाम से बुलाते हैं ?

(क) स्कूल (ख) आँगनबाड़ी

(ग) अस्पताल (घ) क्रेच

Sishu Sadan is known as-

(a) School (b) Anganbari

(c) Hospital (d) Creche

13. पोषण मानव जीवन की ....आवश्यक्ता हैं ।

(क) प्राथमिक (ख) द्वितीयक

(ग) तृतीयक (घ) इनमें से कोई नहीं ।

Nutrients are humans ------------Requirements /

(a) Primary (b) Secondary

(c) Tertiary (d) None.

14. चायपती में मिलावट के रूप में डाली जाती हैं।

(क) काम में लाई गई पतियाँ (ख) मिट्टी का मिश्रण

(ग) हल्की किस्म की पतियाॅं (घ) उपयुक्त सभी ।

-------is mixed as adulteration in tea leaf.

(a) Used tea leaf (b) Soil

(c) Light leaf (d) All of the above

15. कम्पनी की मासिक एवं वार्षिक आय -व्यय का ब्योरा बनाते है-

(क) लेखा विभाग (ख) वितविभाग

(ग) व्यवस्थापन विभाग (घ) सरकार

Monthly and Yearly Income /expenditure statement is prepaired by .

(a) Accounts deptt (b) Finance deptt

(c) Establishment (d) Government

16. प्रत्येक वर्ष किस दिन विश्व - बचत दिवस मनाया जाता है-

(क) 30 अक्टूबर (ख) 2 नवम्बर

(ग) 2 अक्टूबर (घ) 14 नवम्बर

Which day is celebrated as World Saving Day every year-

(a) 30^{th} October (b) 2^{nd} November

(c) 2^{nd} October (d) 14^{th} November.

17. प्राकृतिक तंतु है -

(क) पौलिस्टर (ख) सूती (ग) रेयोन (घ) नायलॉन

Natural fibre is –

(a) Polyster (b) Cotton (c) Rayon (d) Nylon

18. कपड़ों को सुखाने की सर्वोतम विधि है:-

(क) धुप तथा हवा (ख) ड्रायर (ग) इस्त्री (घ) हीटर द्वारा

The best method for drying a cloth is-

(a)Sun shine (b) Drier (c) Iron (d) Heater

19. साबुन बनाने में प्रयोग किया जाता है:-

(क) वसा (ख) क्षार

(ग) बेसन (घ) इनमें से सभी

------is used for making soap.

(a)Fat (b) Base

(c) Besan (d) All of above

20. धोने के पहले वस्त्रों को क्या करना चाहिए ?

(क) कटे-फटे वस्त्र की मरम्मत (ख) बटन एवं हुक की जाँच

(ग) क एवं ख दोनो (घ) इनमें से कोई नहीं

What should be done before washing the clothes:-

(a) Repairing of wear and tear (b) Checking of hook and botton

(c) a&b (d) None.

21. दैनिक प्रयोग में आने वाले वस्त्र है :-

(क) साड़ी (ख) पैजामा (ग) समीज (घ) सभी

Daily used clothes are:-

(a)Saree (b) Paijama (c) Sameej (d) All

22. वस्त्र हमारे शरीर की सुरक्षा करती हैं ।

(क) सर्दी से (ख) गर्मी से (ग) वर्षा से (घ) उपर्युक्त सभी

Clothes protects our body from:-

(a) Wintes (B) Summer (c) Rain (d) All of above

23. वसा का स्त्रोत है:-

(क) तेल/घी (ख) अनाज (ग) दाल (घ) इनमें से सभी

The source of fat is:-

(a)Oil/Ghee (B) Cereals (c) Dal (d) All of above

24. प्रोटीन का कार्य है:-

(क) उतकों का मरम्मत करना (ख) शरीर में कोशिकाओं का निर्माण

(ग) वृद्धि एवं विकास (घ) इनमें से सभी

Functions of protein is :-

(a) Repairing of tissues (b) Building of cells

(c) Growth and developement (d) All of above.

25. घर की उपयोगिता मानव जीवन में क्या है:-

(क) सुरक्षा (ख) प्रतिष्ठा

(ग) स्थायित्व (घ) इनमें से सभी

Benefit of home in human life is :-

(a) Security (b) Prestige

(c) Stability (d) All of above

26. प्रेशर कुकर से किस चीज की बचत होती है?

(क) समय (ख) इंधन

(ग) शक्ति (घ) इनमें सभी

Pressure Cooker saves:-

(a)Time (b) Fuel

(c) Energy (d) All of the above

27. दहेज निरोध अधिनियम कब पारित हुआ ?

(क) 1905 ई0 में (ख) 1953 ई0 में

(ग)1955ई0 में (घ) 1960 ई0 में

Dowry prevention Act is passed in the year :-

(a)1905 (b) 1953

(c)1955 (d) 1960

28. वाशिंग मशीन का क्या काम होता है।

(क) धोना (ख) खंघालना

(ग) सुखाना (घ) हनमें सभी

Washing machine is used for:-

(a)Washing (b) Spinning

(c) Drying (d) All of above

SET-06

उतर(Answer)

भाग-1

Section-1

खण्ड-अ

Group-A

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

(Objective types Question)

28x1=28

1.	'a'	26.	d
2.	'c'	27.	c
3.	'b'	28.	d
4.	'c'		
5.	'a'		
6.	'a'		
7.	'a'		
8.	'c'		
9.	'b'		
10.	'b'		
11.	'c'		
12.	'd'		
13.	'c'		
14.	'd'		
15.	'a'		
16.	'a'		
17.	'a'		
18.	'a'		
19.	'a'		
20.	'c'		
21.	'd'		
22.	'd'		
23.	'a'		
24.	'd'		
25.	'd'		

भाग-II

Section-II

गैर वस्तुनिष्ठ प्रश्न

(Non-Objective type Questions)

खण्ड- B

Group-B

लघु उत्तरीय प्रश्न

(Short Answer types Question)

प्रश्न संख्या 1से 12 तक लधु उत्तरीय प्रश्न कोटी के है। सभी प्रश्नों के उत्तर दीजीए। प्रत्येक प्रश्न दो अंक का है:-

12x2 =24

Question Nos- 1 to 12 are short Answer type. Answer all question Each question carries two marks.

12x2 =24

1 मंद बुद्धि बालक की क्या आवश्यकता है ?

what are the needs of Imbecile Child ?

2 बच्चों में सर्दी होने के क्या कारण हैं ?

What is the reason for cough and cold in an infant child ?

3 विकलांगता क्या है ?

What is disability ?

4 CARE (केयर) से आप क्या समझती हैं ?

What do you understand by CARE ?

5 व्यक्ति के जीवन के चरण क्या हैं ?

What are the Stages of life of a human being ?

6 गृह विज्ञान का उद्देश्य क्या है ?

What are the objectives of Home Science ?

7 खनिज धब्बे से आप क्या समझते हैं ?

What is Mineral Stains?

8 अपमार्जक से आप क्या समझते हैं ?

What do you understand by detergent ?

9 गृह विज्ञान शिक्षा से क्या लाभ हैं ?

What are the benefits of Home Science ?

10 शोधक पदार्थ क्या है ?

What is the Cleaning Material ?

11 वस्त्रों को कीड़े एवं फफूंदी से कैसे बचाया जाता है ?

How can you save the Clothes from insects and fungus ?

12 कार्य सरलीकरण से आप क्या समझते हैं ?

What do you understand by work Simplification ?

खण्ड- C

Group-C

दीर्घ उतरीय प्रश्न

(Long Answer types Question)

इस खण्ड के प्रश्न दीर्घ उतरीय कोटी के है। सभी-तीन प्रश्नों के उत्तर दें। प्रत्येक प्रश्न छः अंक का है।

3x6 =18

Question of this Group are Long Answer type . Answer all the three question .Each question carries six marks.

3x6=18

13 आदर्श क्रेच में क्या-क्या सुविधाएं प्रदान की जाती है ?

What are the facilities provided by an ideal creche ?

अथवा/OR.

शरीर में रोगों से रक्षा हेतु प्राकृतिक रूप से रोग प्रतिरक्षा क्षमता हमारे शरीर में विद्यमान रहती है कैसे ? वर्णन करें।

Natural resistance capability are available in all human being to protect our body from the disease. Explain.

14 एक सामान्य विद्यालय में क्या विशेष सुविधाएं होनी चाहिए जिससे अपंग बच्चे भी शिक्षा प्राप्त कर सकें ?

What facilities should be made available in a General School so that a disable Students can also get the education ?

अथवा/OR.

ज्ञानात्मक विकास की कौन-कौन अवस्थाएं होती हैं ? वर्णन करें।

Explain the stages of cognitive Development ?

15 शरीर में जल की कमी का प्रभाव पड़ता है ? वर्णन करें ।

What are the effect of shortage of water in our body ?

अथवा/OR.

आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले कारक कौन-कौन से हैं ? वर्णन करें ।

What are the factors affecting the food managment ? Explain.

खण्ड - ब

Group-B

Non- objective type Question

लद्यु उतरीय प्रश्न(Short Answer Type Questions)

1. मंदबुद्धि बालक की निम्नलिखित आवश्यकता है :-

(क) इनकी शिक्षा विशेष मंदबुद्धि विद्यालय में करायी जाये।

(ख) इनकी शिक्षा का प्रबंध सामान्य स्कूलों में हो।

(ग) इनके लिए प्रशिक्षित शिक्षक एवं विशिष्ट कार्यक्रमों का प्रबंध किया जाये।

2. बच्चों में सर्दी-खांसी होने के निम्नलिखित कारण हैं-

-बच्चों को ठंढी हवा का लगना।

- एक विशेष प्रकार के बहुत ही सूक्ष्म जीवाणु गले या नाक में पहुंचते ही सर्दी का हो जाना।

-घर में किसी व्यक्ति को जिसे सर्दी हुई हो, उसके साथ रहने या खेलने से सर्दी हो जाने की संभावना रहती है।

3. किसी क्षति अथवा अक्षमता से किसी व्यक्ति को होने वाला वह नुकसान जो उसे आयु, लिंग, सामाजिक तथा सांस्कृतिक कारकों से जुड़ी सामान्य भूमिका निभाने से रोकता है उसे विकलांगता कहते हैं।

4. CARE का पूरा अर्थ होता है- Co-operative for American Relief Everywhre.

इसकी स्थापना कुपोषण-निवारण हेतु 1946 ई0 में की गई, जिसने 1951 ई0 भारत की प्राथमिक पाठशालाओं में दोपहर का आहार भेजना शुरू किया। यह मैटरनल और चाइल्ड हेल्थ केंद्र में दूध, सोयाबीन तथा पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराता है। यह प्रांतीय स्तर पर सेमिनार, वर्कशाप आदि का आयोजन करता है।

5. व्यक्ति के जीवन के चरण निम्नलिखित हैं-

-नवजात-जन्म से 1 माह

-शैश्वावस्था- 1 माह से 2 वर्ष

-बाल्यावस्था-2 वर्ष से 12 वर्ष

-किशोरावस्था-12 वर्ष से 18 वर्ष

- प्रोढ़ावस्था- 18 से 54 वर्ष

-वृद्धावस्था- 55 से आखिरी पड़ाव तक

6. स्कूलीस्तर पर गृहविज्ञान शिक्षा के निम्नलिखित उद्देश्य हैं -

-विद्यार्थियों में यह समझ उत्पन्न कराना कि वे गृह विज्ञान द्वारा प्राप्त ज्ञान एवं कुशलता को अपने संपूर्ण। वृद्धि, विकास तथा कुशलता में प्रयुक्त कर सकें।

-विद्यार्थियों को एक जागृत उपभोक्ता बनाना।

-आहार संबंधी ज्ञान देना।

-संसाधनों के उपयोग की जानकारी देना ।

7. खनिज पदार्थों से लगे धब्बों को खनिज धब्बे कहते हैं जैसे-जंग, स्याही तथा औषधियों द्वारा लगे धब्बे खनिज धब्बें हैं। इन धब्बों को दूर करने के लिए हल्के अम्ल का प्रयोग करते हैं तथा इसके बाद हल्का क्षार लगाकर वस्त्र पर लगे अम्ल के प्रभाव को दूर कर दिया जाता है।

8. कपड़ों पर लगे धब्बे को छुड़ाने के लिए जिस रासायनिक का प्रयोग किया जाता है उसे अपमार्जक कहते हैं। अपमार्जक के रूप में साबुन, रीठा, शिकाकाई, आदि का प्रयोग किया जाता है। आजकल रासायनिक विधि से बनाए गए अपर्माजक उपल्बध है इनका प्रयोग रेशमी और किमती वस्त्रो पर होता है तथा रीठा एवं शिककाई प्राचीन युग से चलती आ रहीं अपमार्जक हैं।

9. गृह विज्ञान विषय में आहार एवं पोषण, स्वास्थ्य, सफाई एवं शिशु कल्याण आदि का वैज्ञानिक ज्ञान दिया जाता है जिससे व्यक्ति प्रतिदिन के प्रत्येक कार्य को वैज्ञानिक रूप से कर सके।

10. शोधक पदार्थों के द्वारा जल को गीला करने की क्षमता को बढ़ाई जाती है। धुलाई (क्रिया) की सहायता से मिट्टी या गंदगी को हटाई जाती है और फिर तेल-पानी से कपड़े को धुली जाती है।

11. वस्त्रों को कीड़े एवं फफूंदी से बचाने के लिए नेफ्थलीन की गोलियां, नीम की पत्तियां, सूखी लाल मिर्च, गोलमिर्च आदि का प्रयोग किया जाता है। वस्त्रों में नमी की स्थिति में फफूंदी लगते हैं जिससे भद्दे दाग वस्त्रों पर लग जाते हैं। अत: फफूंदी लगे वस्त्रों को तुरंत साफ कर लेनी चाहिए।

12. एक निर्धारित समय और शक्ति के परिणाम के अंतर्गत अधिक कार्य सम्पादित करना या कार्य को निश्चित समय में सम्पन्न करने के लिए समय या शक्ति या दोनों की समय करने की प्रक्रिया को सरलीकरण कहते हैं।

खण्ड - स
Group-C
दीर्ध उतरीय प्रश्न
(Long Answer types Question)

13 आदर्श क्रेच में निम्नलिखित सुविधाएं प्रदान की जाती है-

-**बच्चों को साफ सुथरा रखना**- छोटे बच्चे को क्रेच में शौच का प्रशिक्षण दिया जाता है। सही जगह पर टॉयलेट जाने की आदत डाली जाती है तथा साबुन से हाथ धोना सिखाया जाता है।

-**बच्चों को सही समय पर आहार देना**- बच्चों का आहार बच्चे की उम्र, रूचि, पोषण के अनुकूल समय पर स्वच्छता आदि का घ्यान रखकर दिया जाता है। छोटे बच्चे को सही तापमान पर दूध या खाना दिया जाता है। बच्चे को खाने संबंधी सभी आदतें सिखाई जाती है।

-**आयु के अनुरूप खिलौने देना**- खेल के माघ्यम से बच्चे रचनात्मक कार्य करना सीखता है।

-क्रेच के वातावरण को साफ और सुरक्षित होना आवश्यक है जिससे बच्चों को संक्रामक बीमारियों और दुर्घटनाओं से बचायी जा सके।

-**बच्चे को सोने और विश्राम की व्यवस्था**-उसकी व्यवस्था-उसकी व्यवस्था उचित होती है छोटे शिशु को पालने पर सुलाने की व्यवस्था होती है।

-क्रेंच में प्राथमिक चिकित्सा की सही उपलब्धता होनी आवश्यक है और योग्यता प्राप्त नर्स का होना अति आवश्यक है। महीने में दो बार सभी बच्चे को डाक्टर से चेकअप की व्यवस्था होती है और आदर्श क्रेच में ''फर्स्ट एड'' की व्यवस्था होती है।

-चलते-चलते क्रेच-चलते-फिरते आदर्श क्रेच की जरूरत आज के वर्तमान समय में बहुत बढ़ गई है जो शिशु को उचित सुविधाएं प्रदान कर सकें।

अथवा /OR

रोगों से रक्षा हेतु प्राकृतिक रूप से रोग प्रतिरक्षा क्षमता शरीर में विद्यमान रहती है। संपूर्ण वातावरण में रोगाणु उपस्थित रहते हैं, परिणामस्वरूप कुछ लोग रोग से आक्रांत हो जाते हैं और कुछ लोग सशक्त प्रतिकारक शक्ति के कारण बिल्कुल अछूते रह जाते हैं क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति के शरीर में कम या अधिक रोग-रोधक क्षमता होती है। यह अवरोधक शक्ति जन्मजात पाई जाती है। व्यक्ति विशेष को रोग से बचने की क्षमता को प्रतिकारिता कहते हैं। जब कोई व्यक्ति किसी रोग के जीवाणुओं से लड़ने की शक्ति अर्जित कर लेता है तब उसे प्रतिरक्षित व्यक्ति कहते हैं।

निम्न प्रतिरोधक क्षमता वाले कमजोर व्यक्ति के शरीर पर रोगाणु अपना प्रभाव शीघ्र डालते हैं। साधारण तथा यह देखा गया है कि यदि किसी व्यक्ति को एक बार चेचक या टाइफाइड हो जाता है तो उसे दोबारा चेचक या टाइफाइड होने की संभावना रहती है।

प्रतिकारिता ऐसी शक्ति है जो शरीर को रोगाणुओं के आक्रमण से बचाती है । जिन जीवाणुओं से कुछ लोग अप्रभावित होते हैं वे ही जीवाणु कुछ लोगों की जान भी ले लेते हैं। अत: व्यक्ति के रोग से बचने की क्षमता को ही रोग-रोधन क्षमता या रोग-प्रतिरोधक क्षमता कहते हैं।

14 एक सामान्य विद्यालय में निम्नलिखित सुविधाएं उपलब्ध कराकर अपंग बच्चे को शिक्षा प्राप्त करने की सुविधा दी जा सकती है।

-विद्यालय में स्वतंत्र रूप से उनके घूमने-फिरने का प्रबंध होना चाहिए। बैसाखी एवं पहिए वाले कुर्सी के सहारे वह विद्यालय में घूम सकता है। कक्षाएं नीचे की मंजिल में होनी चाहिए ताकि अपंग बच्चे उनमें पहुंच सकें और उन्हें बार-बार चढ़ना उतरना न पड़े।

-अपंग बच्चों की शिक्षा में ऐसे कार्य शामिल किए जाने चाहिए जिनमें कुछ कर-दिखाने की भावना हो जैसे-लेख लिखना, बुनना, चित्रकारी, मिट्टी के खिलौने बनाना आदि ताकि वे योग्यताएं सीखकर आत्मनिर्भर बन सके और उनमें आत्मविश्वास व आत्मनिर्भरता की भावना विकसित हो सके।

-विद्यालय के बाहरी क्रिया-कलापों में ऐसा प्रबंध हो कि वे भी हिस्सा ले सकें ।

-अन्य साथियों को इस प्रकार की शिक्षा देनी चाहिए कि वे उनके सहायक बने।

-चिकित्सा की उचित व्यवस्था होनी चाहिए।

-यातायात की सुविधा हो ताकि वे आसानी से स्कूल आ जा सकें।

-नि:शुल्क शिक्षा की व्यवस्था हो ताकि वे आसानी से प्रशिक्षण प्राप्त कर आत्मनिर्भर बन सकें।

अथवा/OR

जन्म के समय बच्चे को वातावरण की जानकारी और ज्ञान नहीं होता। जैसे-जैसे उसकी आयु बढ़ती है उसका बौद्धिक विकास भी होता जाता है। आरंभ में बच्चे का मानसिक विकास ज्ञान और अनुभव तक सीमित रहता है। ज्ञान का अर्थ है-बच्चे को सोचने एवं समस्याएं को सुलझाने की शक्ति का विकास।

-0 से 3 माह:- इस उम्र में शिशु का ज्ञानात्मक विकास बहुत सीमित होता है। भूख लगती है तब वह रोता है और माता उसे दूध देती है। धीरे-धीरे वह रोने को भोजन के साथ संबंध बनाकर व्यक्त करता है।

-4 से 6 माह:- इस दौरान शिशु की क्रियाए सरल, लक्ष्य को घ्यान में रखकर होती है। बच्चे जो वस्तु मुँह में डालता है उसे चूसने लगता है फिर वह सीखने लगता है कि खिलौना मुँह में डालने से उसे दूध नहीं मिलता है।

-7 माह से 1 वर्ष :- इस उम्र के बच्चे का व्यवहार- यदि वह गर्म इस्त्री को पकड़ लेते हैं और हाथ जल जाता है तो वे इस्त्री की तरह दिखने वाले किसी भी वस्तु को हाथ नहीं लगाते हैं क्योंकि वे जलन के साथ इस्त्री को जोड़ना सीख गए होते हैं। इस तरह के ज्ञान से बच्चों के व्यवहार में सुधार आता है।

-1 से 3 वर्ष:- इस उम्र के बच्चे छोटी-मोटी नकल भी करने लगते हैं। टीचर बनकर स्केल हाथ में लेकर पढ़ाने की तथा शांत रहने की नकल करते हैं।

15 शरीर में जल की कमी से होने वाले प्रभाव निम्नलिखित है :-

-पाचक रसों में असंतुलन होने से पाचन संबंधी गड़बड़ियां उत्पन्न हो जाती है।

-भूख कम लगती है।

-रक्त की तरलता कम हो जाती है। अत: रक्त परिसंचरण में बाधा उत्पन्न होती है। व्यक्ति अशांत एवं चिड़चिड़ा हो जाता है।

-शारीरिक वजन काम हो जाती है एवं शरीर के तापमान में वृद्‌धि हो जाती है ।

-शरीर से यूरिक अम्ल, यूरिया, विष, टॉक्सीन आदि का पूर्ण रूप से निष्कासन नहीं हो पाता है। इससे शरीर में विकार एवं रोग उत्पन्न हो जाते हैं। यदि शरीर में जल 10 प्रतिशत तक कम हो जाती है तो निर्जलीकरण की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। निर्जलीकरण की स्थिति में व्यक्ति में निम्न लक्षण प्रकट हो जाते हैं।
-ऑखे भीतर की ओर लगती है एवं जिह्वा सूख जाती है।
-प्यास अधिक लगने लगती है एवं त्वचा झुर्रीदार एवं ढीली हो जाती है।
-मूत्र की मात्रा में कमी हो जाती है।
-यदि शरीर में 10 -11 प्रतिशत जल की कमी हो जाती है तब-
-शरीर की बाह्य सतह पर उपस्थित रक्त नलिकाओं में संकुचन होने लगता है तथा नाड़ी की गति तेज हो जाती है।
-रक्त कम जो जाता है एवं जल के साथ सोडियम, पोटाशियम एवं अन्य इलेक्ट्रोलाइटस भी अधिक मात्रा में निष्कासित हो जाता है। इससे शरीर में इसकी कमी हो जाती है।
-यदि शरीर में 15-20 प्रतिशत तक जल की कमी हो जाती है तो परिणामस्वरूप व्यक्ति की मृत्यु भी हो सकती है।

अथवा/OR

-भिन्न-भिन्न पोषण की आवश्यकताएं तथा खाने की आदतें आदि कुछ ऐसे कारक हैं जो आहार को प्रभावित करते है।। आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले कारक निम्न है:-
-परिवार के लोगों की संख्या एवं रूचियॉ:- गृहिणी को आहार आयोजन करते समय यह देखना चाहिए कि सदस्यों की संख्या के अनुसार विभिन्न भोज्य पदार्थों की मात्रा का अनुमान लगाया जााए। कम सदस्यों में कम तथा अधिक सदस्यों अधिक भोज्य पदार्थों की आवश्यकता होती है।
-**आर्थिक स्थिति:**- प्रत्येक परिवार की आर्थिक स्थिति समान नहीं होती। बहुत से गरीब परिवार एक ही समय अनाज खाकर पेट भरते हैं। उनकी आहार तालिका संतुलित एवं पौष्टिक तत्वों से युक्त नहीं हो पाता है।
-**समय का अभाव:**- कामकाजी महिलाओं के पास रसोई घर के लिए समय कम रहता है।
-शाकाहारी और मांसाहारी की समस्या:- अलग-अलग प्रकार के भोजन बनाने की समस्या आहारतालिका को प्रभावित करती है।
-**मौसम का प्रभाव:**- प्रत्येक मौसम में एक सी आहार तालिका असंभव है। जैसे-जाड़े की आहार तालिका में ठंढे पेय पदार्थ उपयुक्त नहीं होते है। उसी प्रकार गर्मी में गरिष्ठ भोजन लाभप्रद नहीं होते हैं।
-**उपलब्ध भोज्य पदार्थ:**- प्रत्येक स्थान पर सभी भोज्य पदार्थ सामान्य रूप से उपलब्ध नहीं होते। जहां चावल अधिक होता है वहां आहार तालिका में चावल की प्रधानता रहती है।
-शरीर की बाह्य सतह पर उपस्थित रक्त नलिकाओं में संकुचन होने लगता है तथा नाड़ी की गति तेज हो जाती है।
-रक्त कम जो जाता है एवं जल के साथ सोडियम, पोटाशियम एवं अन्य इलेक्ट्रोलाइटस भी अधिक मात्रा में निष्कासित हो जाता है। इससे शरीर में इसकी कमी हो जाती है।
-यदि शरीर में 15-20 प्रतिशत तक जल की कमी हो जाती है तो परिणामस्वरूप व्यक्ति की मृत्यु भी हो सकती है।

Set-07
भाग–I
SECTION – I
HOME SCIENCE
CLASS – XII

स्मय:3 घंटे 15 मिनट	खण्ड–अ	पूर्णांक – 70
TIME : 3 hrs.15 Minutes	Group - A	Full Marks-70

वस्तुनिष्ठ प्रष्न
Objective Type Question

निम्नलिखित प्रष्न संख्या 1 से 28 में चार विकल्पों में से केवल एक सही हैं। आपको उस सही विकल्प को चुनना है। 28x1=28

From question Nos. 1 to 28 there are four options of which only one is correct. In each question you have to choose that correct option: 28x1=28

1. 1 माह से 2 वर्ष तक की आयु को कहते हैं।
(क) किषोरावस्था (ख) शैष्वास्था (ग) वयसंधि (घ) बाल्यावस्था
Age period from 1 month to 2 years of a children is called
(a) adoleocence (b) Baby hood (c) adulthood (d) Childhood

2. जब बच्च 1 वर्ष का हो जाता है तो उसका भार जन्म के भार का ...... हो जाता है।
(क) तीन गुना (ख) दोगुना (ग) चार गुना (घ) इनमें से कोई नहीं
Weight of 1 year child is __________ times of birth weight
(a) 3 times (b) 2 times (c) 4 times (d) None of these

3. बच्चों को किस रोग से बचाने के लिए विटामिन 'ए' की खुराक दी जाती है।
(क) रतौंधी (ख) पोलियो (ग) अतिसार (घ) टिटनेस
Vitamin A is given to child to save from
(a) Night blindness (b) Polio (c) Diarrhoea (d) Tetnus

4. आहार का तात्पर्य है–
(क) भोजन (ख) वस्त्र (ग) मनोरंजन (घ) आवास
The meaning of Diet is
(a) Food (b) cloth (c) Enterainment (d) Residence

5. निर्जलीकरण से पीड़ित रोगी को–पिलकार बचाया जा सकता है।–
(क) चाय (ख) उबला पानी(ग) ORS का घोल (घ) ठंडा पानी
To save the patient suffering from dehydration -- is given
(a) Tea (b) Boiled water (c) ORS solution (d) Cold water

6. भोजन को बचाना चाहिए
(क) मक्खियों से (ख) धूप से (ग) हवा से (घ) इनमें से कोई नहीं
Food should be protected from
(a) fly (b) sunrays (c) air (d) none

7. फल एवं सब्जियों के उत्पादनों जैसे–जैम, जैली, सॉस आदि पर चिन्ह होता है।
(क) ISI (ख) एगमार्क (ग) FPO (घ) इनमें से सभी
Vegetable and food / fruit produces like Jam, Jelly and sauce are marked with
(a) ISI (b) Aggmark (c) FPO (d) All

8. निम्न में से कौन क्रियात्मक विकास नहीं है,
(क) सिर संभालना (ख) बोलना (ग) घुटनों के बलच चलना (घ) पकड़ना
Which one is not a motor development?
(a) Holding of head (b) Speaking (c) Crawling (d) Catching

9. प्राणिज धब्बे होते हैं–
(क) दूध (ख) रक्त (ग) दही (घ) इनमें से कोई नहीं
Animal stain are caused by
(a) Milk (b) Blood (c) curd (d) All

10. वस्त्रों के चयन को प्रभावित करने वाले कारक निम्न हैं–
(क) व्यक्तित्व (ख) आयु (ग) व्यवसाय (घ) इनमें से सभी
The selection of cloths are affected
(a) personality (b) age (c) profession (d) All of the above

11. सांकेतिक भाषा होती है–
(क) अन्धों के लिए (ख) असामाजिक बच्चों के लिए (ग) लुप्त अंग वाले बच्चों के लिए (घ) गूंगे तथा बहरे बच्चों के लिए
Sign language is used for
(a) Blinds (b) Unsocial children
(c) Physical disabled children (d) Deaf and dumb children

12. आई.सी.डी.सी का मुख्य लक्ष्य है
(क) माता–पिता (ख) कर्मचारी (ग) बच्चे एवं महिलाएँ (घ) इनमें से कोई नहीं
ICDC's main target is-
(a) parents (b) workers (c) child and mother (d) None of the above

13. बच्चे को पूरक आहार कितने माह बाद देने चाहिए?
(क) छः माह (ख) आठ माह (ग) तीन माह (घ) नौ माह
Complementary food is given to the child after?
(a) 6 months (b) 8 months (c) 3 months (d) 9 months

14. स्वच्छ जल होता है–
(क) रंगहीन (ख) गन्धहीन (ग) कीटाणुरहीत (घ) उपर्युक्त सभी
Pure water is-
(a) colour less (b) odour less (c) bacteria less (d) All of the above

15. शहद में अषुद्धियों के रूप में मिलाई जाती है–
(क) गुड़ की चाषनी (ख) अरारोट का आटा (ग) पानी (घ) उजली मिट्टी
As a impurities-
(a) Jaggery syrup (b) arrowroot powder (c)water (d) yellow mud/soil

16. विनियोग से पैसा–
(क) घटता है (ख) बढ़ता है (ग) बराबर रहता है (घ) इनमें से कोई नहीं
Money ___________ by investment
(a) decreases (b) increases (c)remains equals (d) None of these

17. वस्त्र आवष्यक है–
(क) शरीर को आवरण प्रदान करने हेतु (ख) शरीर को गर्म रखने हेतु
(ग) सामाजिक प्रतिष्ठा हेतु (घ) इनमें से सभी
Clothes are essential for-
(a) to cover human body (b) to keep body warm
(c)for social prestige (d) All of the above

18. मानव निर्मित तन्तु है–
(क) रेषम (ख) ऊन (ग) नायलॉन (घ) लिनन
Man made fibre is
(a) Silk (b) Wool (c) Nylon (d) Linen

19. सिले–सिलाएँ वस्त्रों की श्रेणियाँ होती है–
(क) एक (ख) दो (ग) तीन (घ) चार
Total no of categories of readymade clothes are-
(a) one (b) two (c) three (d) four

20. ऊनी वस्त्रों को नष्ट कर देते हैं–
(क) कीड़े (ख) छिपकली (ग) चूहे (घ) मच्छर
_______ destroy the woolen clothes
(a) insects (b) lizard (c) rat (d) mosquitoes

21. इजी के द्वारा कौन सा वस्त्र धोया जाता है।
(क) ऊनी वस्त्र (ख) रेषमी वस्त्र (ग)क और ख दोनों (घ) इनमें से कोई नहीं
Which clothes are washed by ezee.
(a) woolen (b) silk (c) a and b (d) None of the above

22. पसीना लगे वस्त्र का प्रभाव होता है।
(क) अम्लीय प्रकृति (ख) क्षारीय प्रकृति(ग) अम्लीय एवं क्षारीय प्रकृति(घ) इनमें से कोई नहीं
The effect of sweating is -
(a) acidic nature (b) basic nature (c) acidic and basic nature
(d) None of these

23. विटामिन सी का सवोत्तम स्त्रोत है–
(क) आँवला (ख) दूध (ग) अनाज (घ) मछली
The best source of Vitamin 'C' is
(a) Amla (b) Milk (c) Cerral (d) Fish

24. मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए आवष्यक है–
(क) भोजन (ख) कपड़ा (ग) मकान (घ) इनमें से कोई नहीं
24. _____________ is essential to keep human healthy.
(a) Food (b) clothes (c) house (d) None of the above

25. रेफ्रिजरेटर का इस्तेमाल हम क्यों करते है?
(क) फल ताजा रखता है (ख) खाद्य पदार्थ संग्रहण हेतु
(ग) बर्फ बनाने हेतु (घ) इनमें से सभी
Why do we use Refrigerator
(a) keep fruit fresh (b) storing of food items (c) to make ice
(d) All of the above

26. चाँदी को साफ करने के लिए क्या इस्तेमाल किया जाता है?
(क) सर्फ (ख) साबुन (ग) रीठा का जल (घ) नींबू
________ is used to wash silver.
(a) surf (b) soap (c) ritha water (d) lemon

27. एक अच्छे घर में क्या–क्या सुविधाएं होनी चाहिए।
(क) बिजली (ख) पानी (ग) स्वस्थ वातावरण (घ) इनमें से सभी
The facilities required in a good house are
(a) electricity (b) water (c) healthy environment (d) All of the above

28. शरीर की आधारषीला कहलाती है।
(क) कार्बोहाईड्रेट (ख) प्रोटीन (ग) विटामिन (घ) इनमें से कोई नहीं
_____________ is called the base stone of human body.
(a) carbohydrate (b) protein (c) vitamin (d) None of the above

भाग–II

Section-II

(गैर वस्तुनिष्ठ प्रष्न)

(Non-Objective Type Questions)

खण्ड–ब

Group-B

(लघुउत्तरीय प्रष्न)

(Short Answer Type Questions)

प्रश्न संख्या 1 से 12 तक लघु उत्तरीय कोटी के हैं। सभी प्रष्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रष्न दो अंक का है–

Question Nos. 1 to 12 are short answer type. Answer all questions. Each question carries two marks.

1 ठोस आहार किसे कहते हैं?
What is solid food? Or what do you understand by solid food?

2 नवजात षिषु को किस प्रकार का आहार देना चाहिए?
What type of meal should be given to infant children?

3 कुकुर खाँसी क्या है?
What is whooping cough?

4 कुपोषण एवं सुपोषण में अंतर स्पष्ट करें।
Differentiate between malnutrition and nutrition?

5 सुरक्षित पीने योग्य पानी के चार गुण लिखें?
Write four characteristics of safe drinking water?

6 विनियोग के क्या–क्या साधन है?
What are the means of investment?

7 एग मार्क से आप क्या समझते हैं?
What do you understand by Aggmark?

8 गृह विज्ञान कला एवं विज्ञान दोनों है। कैसे?
How is Home Science, Arts and Science both? Explain it?

9 उपभोक्ता से आप क्या समझते हैं?
What do you understand by consumer?

10 गृह विज्ञान विद्यार्थियों के लिए आवष्यक है क्यों?
The knowledge of Home Science is essential for students. Why?

11 दाग–धब्बे कितने प्रकार के होते हैं? वर्णन करें।
What are the type of stain? Explain it

12 खाद्य स्वच्छता के सिद्धांत को लिखें।
Write down the principle of food hygiene?

खण्ड–स
Group-C
(दीर्घउत्तरीय प्रष्न)
(Long Answer Type Questions)

इस खण्ड के प्रष्न दीर्घ उत्तरीय कोटी के है। सभी तीन प्रष्नों के उत्तर दें। प्रत्येक प्रष्न छः अंक के है।
Question of this group are long answer type. Answer all the three questions. Each question carries six marks: 3x6=18

13 माँ का दूध षिषू के लिए सर्वोत्तम आहार है। कैसे? वर्णन करें।
Mothers milk (breast feeding) is the best food for the baby. How? Describe it

अथवा / OR

किषोरावस्था में पोषण को प्रभावित करने वाले कारक लिखें।
Write the factors affecting the adolescene nutrients.

14 शरीर और स्वास्थ्य के लिए जल का क्या महत्त्व है? वर्णन करें।
What is the importance of water for human body and their health? Describe.

अथवा / OR

परिवार के लिए वस्त्र खरीदते समय किन–किन बातों पर ध्यान देना चाहिए?
At the time of purchase of clothes for family what should be taken care of?

15 चेक द्वारा भुगतान से होने वाले लाभ का वर्णन करें।
Explain the benefit when payment is done by cheque.

अथवा / OR

टीकाकरण क्या है? षिषुओं को टीकें क्यों लगाएं जाते हैं? वर्णन करें।
What is vaccination? Why are children vaccinated? Explain

Set-7
उत्तर (Answer)
भाग–I
SECTION – I
खण्ड–अ
Group - A

वस्तुनिष्ठ प्रश्न (Objective Type Questions) 28x1=28

1	b
2	a
3	a
4	a
5	c
6	a
7	c
8	b
9	d
10	d
11	d
12	c
13	a
14	d
15	a
16	b
17	d
18	c
19	c
20	a
21	c
22	a
23	a
24	a
25	d
26	c
27	d
28	b

उत्तर (Answer)

खण्ड–'ब' (Group-B)

लघुउत्तरीय प्रष्न (Short Answer Type Question)

1– षिषु को पूरक आहार के बाद दिए गए आहर को ठोस आहार कहते है। जैसे कड़े फल, सब्जियां, डबल रोटी, बिस्कुट आदि।

2– नवजात षिषु का मुख्य आहार माता का दूध होता है, परंतु षिषु जब 2–3 महीने का होता है तो पूरक आहार के रूप में बाहरी दूध, जल, फल का रस, मछली का तेल आदि दिया जाता हैं जब 6–7 महीने का हो जाता है तो उबला हुआ फल, सब्जियों का सोरबा, बिस्कुट आदि दिया जाता है।

3– कुकुर खांसी एक संक्रामक रोग है। शुरू में यह रोग साधारण जुकाम से होता है। यह रोग षिषु के फेफड़ों पर ज्यादा असर करता है और लगातार 8–10 दिनों तक षिषु को संक्रमित करता है।

4–

कुपोषण	सुपोषण
कुपोषण को हम अव्यवस्थित भोजन भी कहते है। जब मनुष्य के शारीरिक आवष्यकताओं के अनुरूप उपयुक्त मात्रा में सभी पौष्टिक तत्व नहीं मिलते है तो उसे कुपोषण कहते है। कुपोषण का प्रभाव शरीर की वृद्धि एवं विकास पर पड़ता है।	जब भोजन द्वारा मनुष्य को अपनी आवष्यकतानुसार सभी पोषक तत्व उचित मात्रा में मिलती है तो उसे सुपोषण या उतम पोषण कहते हैं। उत्तम पोषण से व्यक्ति का स्वास्थ्य उतम रहता है।

5– सुरक्षित पीने योग्य पानी के चार गुण निम्न हैं–

– यह रंगहीन, गंधहीन तथा स्वादहीन होने चाहिए।

– यह मृद्ु जल होना चाहिए।

–यह पूर्णतया सूक्ष्म जीवाणुओं से रहित होना चाहिए।

–इसमें कोई रेडियोधर्मी तत्व नहीं होना चाहिए।

6– विनियोग के साधन निम्नलिखित हैं–

– प्रत्येक व्यक्ति को इन साधनों की मूल जानकारी होनी चाहिए। जिससे उन्हें अपनी बचत का उचित साधन पाने में सहायता मिले।

• बैंक • डाकघर • राष्ट्रीय जमा योजना	• किसान विकास पत्र • यूनिट ट्रस्ट • भविष्य निधि योजना • शेयर	• जमीन • मकान • सोना

7 एग मार्क कृषि विक्रय उत्पाद की गुणवता को उनके आकार, किस्म, उत्पाद, भार, रंग नमी, वसा की मात्रा तथा दूसरे रासायनिक एवं भौतिक लक्षणों द्वारा आंका जाता है, अर्थात् उपभोग्ता को मिलावट से बचाने हेतु सरकार द्वारा एगमार्क (कृषि क्षेत्र) दी जाती है। इसका अर्थ होता है कि इसकी गुणवता तथा शुद्धता को जांच ली गई है। कुछ एगमार्क उत्पाद है–चावल, गेहूँ, दाल, नारियल तेल, मूंगफली, सरसों का तेल, शुद्ध घी, मक्खन, शहद, मसाले आदि।

8 गृह विज्ञान में भोजन पकाने में विज्ञान का प्रयोग होता है, वही खिलाने व परोसने में कला का। गृह विज्ञान एक कला है क्योंकि इसमें सुन्दरता, लय एवं आकर्षण का समावेष होता है।

9 वह व्यक्ति जो धन, समय, शक्ति खर्च करके आवष्यकता पूर्ति के लिए वस्तु और सेवाएँ खरीदते हैं उसे उपभोक्ता कहते है।

10 गृह विज्ञान का ज्ञान विद्यार्थियों के लिए आवष्यक है। विद्यार्थियों को आगे चलकर एक जिम्मेवार नागरिक बनने में सहायक होता है। गृह विज्ञान समय व्यवस्थापन का ज्ञान विद्यार्थियों को सिखाता है। कम समय में अधिक साधन के उपयोग से अधिक से अधिक आवष्यकता की पूर्ति कैसे की जाती है इसकी षिक्षा भी दी जाती है।

11 दाग–धब्बे कितने प्रकार के हाते हैं? वर्णन करें।
कोई भी निषान जो कपड़े के रूप–रंग को खराब करें उसे दाग कहते है। कुछ दाग आसानी से निकल जाते है तो कुछ को विषेष तरीके से हटाना पड़ता है दाग–धब्बों को प्रकृति के अनुसार उसे निम्नांकित वर्गों में बांटा जाता है:–

- प्राणिज धब्बे
- खनिज धब्बे
- अन्य धब्बे
- वानस्पतिक धब्बे
- चिकनाई के धब्बे

12 खाद्य स्वच्छता के निम्नलिखित सिद्वांत है–

- बचे हुए भोजन को तुरंत समाप्त करें।
- गुणात्मक रूप से बढ़े सूक्ष्म जीवाणुओं की रोकथाम करें।
- हानिकारक सूक्ष्म, जीवाणुओं को नष्ट करें।
- सूक्ष्म जीवाणुओं द्वारा प्रदूषण के विरूद्ध बचाव।
- रासायनों द्वारा प्रदूषण के विरूद्ध खाद्य को बचाएं।

उत्तर (Answer)
खण्ड–'स' (Group-C)
दीर्घ उत्तरीय प्रष्न (Long Answer Type Question)

13 नवजात षिषु का आहर मुख्यतः माता का दूध होता है। प्रसव के दो तीन बाद माता के स्तनों में प्राकृतिक रूप से दूध उतर आता है। पहले जो दूध निकलता है वह थोड़ा पीला एवं गाढ़ा रंग का पदार्थ जिसे ''क्लोस्ट्रम'' कहते हैं, यह षिषुओं के लिए बहुत ही उपयोगी होता है। इसमें प्रोटीन, वसा, खनिज लवण अधिक मात्रा में पाई जाती है, जो षिषु के शरीर की वृद्धि में पाचन शक्ति में ज्यादा लाभदायक होता है।

माँ का दूध सर्वोत्तम इसलिए भी कहा जाता है क्योंकि–

– मां का दूध सुपाच्य होता है। शरीर की वृद्धि एवं विकास स्वभाविक रूप से होता है तथा माँ का दूध प्रकृतिक देन है।?
– माता का दूध पूर्णतया रोग के जीवाणुओं से मुक्त होता है।
– माता के दूध में गर्म, ठंडा, बासी आदि का प्रष्न ही नहीं होता है।
– षिषु माँ के दूध के स्वाद और तापमान को अच्दी तरह पसंद करते हैं और माँ का दूध षिषु के श्वसन प्रणाली के रोग को कम करता है। मां के दूध में असंतृप्त फैटी एसिड अधिक पाया जाता है।
– स्तनपान से माँ तथा षिषु दानों पर मनोवैज्ञानिक प्रभाव पड़ता है। प्रेम, ममता, दुलार आदि की भावना उत्पन्न होती है।
– माँ जो भोजन करती है उसके सभी आवष्यक पौष्टिक तत्व प्रोटीन, सर्करा, वसा, विटामिन, जल, कैल्सियम आदि उपयुक्त मात्रा में उपस्थित रहते हैं।

अथवा / OR

किषोरावस्था में पोषण को प्रभावित करने वाले कारक निम्नलिखित है।

– **भोजन संबंधी आदतें** :– बचपन से बनी भोजन संबंधी आदतें किषोरावस्था तक रहती है। यदि बच्चों को पौष्टिक भोजन के प्रति झुकाव होता है तो किषोरावस्था तक यही आदतें बनी रहती है।
– **रूचि एवं चुनाव** :– किषोरावस्था में भोजन का चुनाव इसके पोषण को प्रभावित करते है। जैसे–किसी को अल्पाहार में जंक फूड या तली हुई चीजें पसंद है, तो किसी को मीठी चीजें तो किसी को मसालेदार भोजन।

– परिवार–परिवार के रीति–रिवाज, उनकी पसंद किस तरह की भोजन वे लेते हैं एवं बनाते हैं। ये सभी पहलू किषोरावस्था के बच्चे को प्रभावित करते हैं।
– **सामाजिक आर्थिक स्तर**: – इसका प्रभाव भी किषारों के पोषण पर पड़ता है। उच्च आय वर्ग के किषोर रेस्टोरेंट या होटल का खाना अधिक खाते हैं तो निम्न आय वर्ग के किषोर मौसम के अनुसार आसानी से उपलब्ध भोजन लेते हैं।
– **धार्मिक एवं सांस्कृतिक तत्व**– किषारों के भोजन के चुनाव में धर्म और परंपरा का भी प्रभाव पड़ता है। इसी के आधार पर वे शाकाहारी या मांसाहारी भोजन लेते हैं।
– **जीवन शैली** – किषोर कितना व्यस्त रहते हैं इसका प्रभाव भी किषोरों के भोजन पर पड़ता है। अतः हम कह सकते हैं कि किषोरावस्था में पोषण का एक महत्वपूर्ण योगदान है।

14 मानव शरीर में दो–तिहाई जल होते है। जल हमारे शरीर एवं स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है।
– प्यास शरीर की नैसर्गिक आवष्यकता हैं जल द्वारा ही हमारी प्यास बुझती है।

– हमारे शरीर के कोषिकाओं एवं अन्य अंगों का निर्माण भी जल के द्वारा होता है। जल सभी पाचन, अवषोषण एवं उत्सर्जन क्रियाओं के लिए आवष्यक है। यह पसीना, श्वास, मूत्र आदि के रूप में शरीर से बाहर निकलकर उसे स्वस्थ बनाता है।
– जल, पानी में धुलनषील विटामिनों की उपयोगिता के लिए भी आवष्यक हैं।
– यह शरीर ताप को उचित बनाए रखने के लिए आवष्यक है।
– हमारे शरीर में विभिन्न ग्रंथियाँ हैं जिससे विभिन्न रसों का स्त्राव होता है। जल हमारे तापक्रम का नियमन करता है।
– जल हमारे रक्त को तरल बनाए रखता है। जल की कमी से हमारा रक्त गाढ़ा हो जाता है।
– जल हमारे शरीर की त्वचा को कोमल एवं चिकना बनाने में सहायक होता है।
– जल के सेवन से हमारी सुस्ती, थकान एवं उदासीनता दूर हो जाती है।
– जल से स्नान करने से हम स्वच्छ तथा स्वस्थ रहते हैं।

अथवा / OR

परिवार के लिए वस्त्र खरीदते समय निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिए–

प्रयोजन – वस्त्रों की खरीद प्रयोजन के अनुसार करनी चाहिए। रेषों के गुण, सूत बनाने की विधि, विषेषताओं, सूत के प्रकार उसके गुण व अवगुण तथा विषेषताओं को ध्यान में रखनी चाहिए।

कार्यक्षमता– खरीदे गए वस्त्र जिस प्रयोजन हेतु लिए गए हैं उसे बहुत दिनों तक पूरा करता रहे, यही उसकी कार्यक्षमता होती है। इसके अंतर्गत टिकाऊपन तथा रंग–रूप आते हैं, इसका ध्यान रखना चाहिए

टिकाऊपन – वस्त्र की मजबूती / टिकाऊपन, धागों की बँटाई, वस्त्र की बुनाई एवं उसकी देख–रेख पर ध्यान देनी चाहिए।

उचित रंग – रंग किसी न किसी रूप में हमारी मनोभावनाओं को प्रभावित करती है। व्यक्ति, त्वचा और समय के अनुरूप ही वस्त्रों का चुनाव करना चाहिए।

ऋतु एवं मौसम के अनुसार वस्त्रों की खरीद – वस्त्रों की खरीद सर्दी व गर्मी के अनुकूल ही करनी चाहिए। वस्त्र हमारे शरीर को गर्मी सर्दी से बचाता है और शरीर तापक्रम को प्रतिकूल परिस्थितियों में बनाए रखता है। अतः मौसम का ध्यान रखना चाहिए।

वस्त्रों की धुलाई – वस्त्र खरीदते समय उसकी धुलाई, शोधक पदार्थों का कपड़ों पर प्रभाव, उपयोग किए जाने वाले रोधक पदार्थों का कपड़ों पर प्रभाव तथा कपड़ों के अनुसार शोधक सामग्रियों का चुनाव भी ध्यान में रखना चाहिए।

फैशन और शैली – फैषन परिवर्तनषील होते हैं तथा कपड़ों को खरीद में इसका महत्वपूर्ण स्थान होता है। इसका ध्यान रखना आवष्यक है कि वर्तमान में यह किस स्थान के लिए तथा किसके लिए अनुकूल है, इसका ध्यान अवष्यन रखना चाहिए।

मूल्य – इसकी प्रधानता होती है, अपनी आर्थिक स्थिति के अनुसार वस्त्रों का चयन करना चाहिए।

अतः परिवार के लिए कपड़े खरीदते समय व्यक्ति के रंग–रूप, आयु, सामाजिक पद, आकृति, ऋतु, अवसर, डिजाइन, फैषन आदि के आधार पर करनी चाहिए।

15– चेक द्वारा भुगतान करने के निम्नलिखित लाभ हैं–
– चेक द्वारा भुगतान करना बहुत ही सुरक्षित है। इससे धन को खोने या चुराए जाने का डर नहीं रहता है।
– चेक द्वारा भुगतान करने से जाली नोट के लेने या देने का डर नहीं रहता है तथा जाली नोट चलानेवाले को मुद्रा चलाने का अवसर नहीं मिला है।
– चेक से भुगतान करने से धन की सुरक्षा के बारे में ध्यान देने की आवष्यकता नहीं होती है, एक चेक पर हस्ताक्षर कर बड़ी से बड़ी राषि का भुगतान किया जा सकता है।
– समय की बचत तथा धन के गिनने अैर परखने की आवष्यकता से मुक्ति मिलती है।

– नगद रूपये को रखने पर अनावष्यक खर्च हो जाती है अतः चेक से भुगतान से मितव्ययिता की आदत पड़ जाती है।
– रेखण चेक या आर्देषक चेक द्वारा भुगतान किए जाएं तो अलग से रसीद प्राप्त करने की आवष्यकता नहीं होती है। बैंक से भुगतान किए गए राषि का ब्यौरा होता है अर्थात् बैंक साक्षी होता है।
– दूर–दूर के स्थानों पर भी बहुत कम समय में चेक द्वारा भुगतान किया जा सकता है और सुदूर से सामनों को मँगाई जा सकती है।

अथवा / OR

षिषुओं को रोग से बचाव और स्वस्थ रहने के लिए टीका लगवाना आवष्यक है। यह टीके रोग–निरोधक क्षमता को उत्पन्न करता है यानि रोगों से लड़ने की शक्ति उत्पन्न करता है। चचेक, डिप्थेरिया, कुकुरखाँसी, तपेदिक, टिटनेस, खसरा, पोलियों आदि रोगों से बचाव के लिए टीकाकरण आवष्यक है। उपरोक्त रोगों से बचाव के लिए टीका षिषु के जन्म लेने की अवधि से ही शुरू हो जाती है। यह टीका सूई या ड्राप्स के माध्यम से षिषुओं को रोगों से बचाव के लिए दी जाती है।

यह षिषुओं को भयंकर और जानलेवा रोगों से बचाव करता है। अगर किसी तरह षिषुओं को रोग हो भी जाता है तो टीकाकरण इस रोग को भयंकर नहीं होने देता है। साथ ही रोगों से जल्द मुक्त देने में मदद करता है।

अतः षिषुओं को जन्म लेते ही बचपन से टीकाकरण शुरू कर देना चाहिए।

Set-8

भाग–I

SECTION – I

HOME SCIENCE

CLASS – XII

स्मयः3 घंटे 15 मिनट	खण्ड–अ	पूर्णांक – 70
TIME : 3 hrs.15 Minutes	Group - A	Full Marks-70

वस्तुनिष्ठ प्रष्न

Objective Type Question

Objective Type Question

निम्नलिखित प्रष्न संख्या 1 से 28 में चार विकल्पों में से केवल एक सही है। आपको उस सही विकल्प को चुनना है। 28x1=28

From question Nos. 1 to 28 there are four options of which only one is correct. In each question you have to choose that correct option: 28x1=28

1. एक ग्राम वसा में कैलोरी मिलती है।
   (क) 5 (ख) 6 (ग) 7 (घ) 9
   Calorie in 1gm fat-
   (a) 5 (b) 6 (c) 7 (d) 9

2. संतुलित आहार को प्रभावित करता है–
   (क) गरीबी (ख) रहन–सहन (ग) शारीरिक आवष्यकता (घ) परिवार की संख्या
   Factor effecting balanced diet
   (a) poverty (b) standard of living (c) physical need (d) No. of family members

3. संतुलित आहार होता है
   (क) स्वादिष्ट (ख) गरिष्ठ (ग) उबला हुआ (घ) पोषक तत्वों से युक्त
   Balanced diet is
   (a) tasty (b) heavy (c) boiled (d) full of nutrition

4. गर्भवती के सर्वश्रेष्ठ व्यायाम हैं
   (क) दौड़ना (ख) कुदना (ग) नाचना (घ) टहलना
   Best exercise for pregnant women-
   (a) running (b) jumping (c) dancing (d) walking

5. भोज्य पदार्थों में मिलावट से होता है–
   (क) सुपोषण (ख) कुपोषण (ग) अल्पपोषण (घ) स्वस्थ जीवन
   Adulteration in food product causes-
   (a) nutrition (b) malnutrition (c) low nutrition (d) healthy life

6. भ्रूण के निर्माण के लिए आवष्यक है?
   (क) प्रोटीन (ख) वसा (ग) विटामिन (घ) जल
   What is important in making Ovum?
   (a) protein (b) fat (c) vitamin (d) water

7. वायु प्रदूषण से नहीं होता है–

(क) रतौंधी (ख) त्वचा रोग (ग) श्वसन रोग (घ) सिरदर्द
Air pollution doesn't cause-
(a) Night blindness (b) skin disease (c) asthama (d) headache

8. विटामिन सी का रासायनिक नाम है?
(क) थयमिन (ख) एसकार्बिक एसिड (ग) राइबोफ्लेबिन (घ) निकोटिक एसिड
Chemical name of Vitamin-C?
(a) Thaimin (b) Ascorbic Acid (c) Riboflavin (d) Nicotinic Acid

9. परिवार की मूल आवष्यकता नहीं है
(क) मनोरंजन (ख) भोजन (ग) वस्त्र (घ) आवास
_______ is not important for a family
(a) entertainment (b) food (c) dress (d) house

10. कोकून से प्राप्त होनेवाला रेषा है
(क) ऊन (ख) रेषम (ग) लिनेन (घ) कापोक
Cocoon produces fibres of -
(a) wool (b) silk (c) linen (d) kapok

11. पारिवारिक साधनों के सदुपयोग को कहते हैं?
(क) पारिवारिक बजट (ख) गृह प्रबंध (ग) अन्तः सज्जा (घ) सजावट
Correct use of family resources is -
(a) family budget (b) home management (c) interior decoration (d) decoration

12. षिषु के पहनने के वस्त्र होने चाहिए?
(क) ढ़ीले (ख) कसे (ग) चमकदार (घ) महंगे
Baby should wear clothes which is
(a) loose (b) tight (c) shiny (d) expensive

13. सबसे महत्वपूर्ण अवस्था है?
(क) शैषवावस्था (ख) बाल्यावस्था (ग) युवावस्था (घ) वृद्धावस्था
Most important stage is
(a) Infancy (b) childhood (c)adolescence (d) old-age

14. आयोजन कहते हैं
(क) कार्य का समय (ख) कार्य की योजना (ग) सुन्दरता (घ) पौष्टिकता
Planning is-
(a) time of work (b) work plan (c) beautiful (d) nutrion

15. शैषवावस्था है–
(क) 20 दिन से 1 वर्ष तक (ख)14 दिन से 2 साल तक
(ग) 1 माह से लेकर 6 माह तक (घ) 2 माह से 9 माह तक
Babyhood period is-
(a) 20 day – 1 year (b) 14 days – 2 years
(c) 1 month – 6 month (d) 2 months – 9 months

16. भारतीय परिवार में वृद्धों की स्थिति है–

(क) आदरणीय व्यक्ति के रूप में (ख) अनादरणीय व्यक्ति के रूप में
(ग) बेकार व्यक्ति के रूप में (घ) उपयोगी व्यक्ति के रूप में
Status of the aged person in Indian families is as a
(a) respected person (b) neglected person (c)useless person (d) useful person

17. निम्नलिखित में से कौन सा कपड़ा धुलाई का उपकरण है?
(क) कटोरा (ख) बॉक्स (ग) इस्तरी (घ) आयरनिंग बोर्ड
Which of the following is the equipment used for washing cloth?
(a) Bowl (b) Box (c) Iron (d) Ironing Board

18. डी0पी0टी0 का टीका लगाया जाता है–
(क) दो सप्ताह की आयु में (ख) छः सप्ताह की आयु में
(ग) नौ सप्ताह की आयु में (घ) एक वर्ष की आयु में
D.P.T. vaccination is given to
(a) Two week old age (b) Six week old age
(c) Nine week old age (d) One year old age

19. जीवनरक्षक घोल देते हैं–
(क) डायरिया में (ख) बुखार में (ग) सरदर्द में (घ) बदन दर्द में
ORS given during -
(a) Diarrhoea (b) Fever (c) Headache (d) Body pain

20. आर्जीमोन की मिलावट की जाती है।
(क) दूध में (ख) सरसों के तेल में (ग) घी में (घ) शहद में
Arjimon is mixed in
(a) Milk (b) Mustard oil (c) Ghee (d) Honey

21. क्रेच में रखा जाता है–
(क) बच्चों को (ख) महिलाओं को (ग) वृद्धों को (घ) सभी को
Who are kept in crèche?
(a) children (b) women's (c) old man (d) All of these

22. प्राणिज रेषा है–
(क) नारियल (ख) रेषम (ग) लिनेन (घ) सन
Animal fibres is -
(a) Coir (b) silk (c) linen (d) son

23. गृह विज्ञान में घर का अर्थ है–
(क) ईंट का घर (ख) परिवार (ग) लकड़ी का घर (घ) संगमरमर का घर
Meaning of house in home science is-
(a) bricks house (b) family (c) wood home (d) marble home

24. प्रोटीन की कमी से होता है–
(क) क्वाषियोरकर (ख) बुखार (ग) टाइफाइड (घ) मलेरिया
Protein is caused by deficiency of
(a) Kwasxhiorkar (b) fever (c) typhoid (d) malaria

25. जैम बनाया जाता है–

(क) चार चरणों में (ख) तीन चरणों में (ग) दो चरणों में (घ) एक ही चरण में

Jam is made in-

(a) Four step (b) three step (c) two step (d) one step

26. फूलगोभी से प्राप्त होते हैं–

(क) विटामिन ए (ख) विटामिन बी (ग) विटामिन के (घ) विटामिन ई

We get _______ from cauliflower

(a) Vitamin A (b) Vitamin B (c) Vitamin K (d) Vitamin E

27. छः से बारह वर्ष तक के काल को कहते हैं–

(क) बाल्यावस्था (ख) शैषवावस्था (ग) युवावस्था (घ) बुढ़ापा

Period from six years to twelve years is called -

(a) childhood (b) babyhood (c) adolescence (d) old age

28. कैल्षियम की न्यूनतम मात्रा पायी जाती है–

(क) आलू (ख) प्याज (ग) पालक (घ) गाजर

Minimum amount of calcium is found in-

(a) Potatoes (b) Onion (c) Spinach (d) Carrot

भाग—II

Section-II

(गैर वस्तुनिष्ठ प्रष्न)

(Non-Objective Type Questions)

खण्ड—ब

Group-B

(लघुउत्तरीय प्रष्न)

(Short Answer Type Questions)

प्रश्न संख्या 1 से 12 तक लघु उत्तरीय कोटी के हैं। सभी प्रष्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रष्न दो अंक का है— 1x12=12

Question Nos. 1 to 12 are short answer type. Answer all questions. Each question carries two marks. 1x12=12

1 व्यवस्था का क्या अर्थ है?
What is meaning of management?

2 आयोजन की परिभाषा लिखें।
Describe is planning

3 बाल के विकास की परिभाषा लिखें।
Describe the development

4 क्रियात्मक विकास से तात्पर्य समझायें।
Describe motor development in a child

5 विकास में मील पत्थरों से आप क्या समझते हैं?
Do you understand by milestone of development?

6 वाहक चेक और रेखांकित चेक में क्या अन्तर है ?
What is difference between bearer cheque and crossed cheque

7 उपभोक्ता षिक्षा के लाभ—
Advantage of consumer education

8 पत्रक क्या होते हैं?
What are leaflets?

9 विभिन्न मानकीकरण चिन्ह के नाम लिखिए।
Write about some various standardization symbol.

10 अंधेपन के क्या कारण है?
What are the reasons of blindness

11 वंषानुक्रम
Heredity

12 गर्भावस्था के प्रारंभिक लक्षण
Early symptoms of pregnancy

खण्ड–स
Group-C
(दीर्घउत्तरीय प्रश्न)
(Long Answer Type Questions)

इस खण्ड के प्रश्न दीर्घ उत्तरीय कोटी के है। सभी तीन प्रश्नों के उत्तर दें। प्रत्येक प्रश्न छः अंक के है। 3x6=18

Question of this group are long answer type. Answer all the three questions. Each question carries six marks: 3x6=18

13 वस्त्रों के महत्व का वर्णन करें?
Explain the importance of textile

अथवा / OR

किषोरावस्था में पोषकीय आवष्यकताओं का वर्णन करें।
Discuss the necessities of nutrients adolescent period.

14 धब्बे छुड़ाने की प्रमुख विधियों का वर्णन करें।
Discribe some important methods of stain removal

अथवा / OR

निर्णय प्रक्रिया के विभिन्न चरणों का वर्णन करें।
Describe different steps of decision process

15 कुपोषण के कारण एवं लक्षण लिखिए
Write the cause and symptoms of malnutrition.

अथवा / OR

वस्त्रों की परिसज्जा और रख–रखाव का वर्णन करें।
Describe in briefly about finishing and care of clothes.

उत्तर (Answer)
खण्ड–अ (Group-A)

वस्तुनिष्ठ प्रश्न (Objective Type Questions)

1	d
2	c
3	d
4	d
5	b
6	a
7	a
8	a
9	a
10	b
11	b
12	a
13	b
14	b
15	b
16	a
17	c
18	b
19	a
20	b
21	a
22	b
23	b
24	a
25	c
26	c
27	a
28	a

भाग–II

Section- II

(Non-Objective Type Question)

उत्तर (Answer)

खण्ड–'ब' (Group-B)

लघुउत्तरीय प्रष्न (Short Answer Type Question)

1– व्यवस्था का अर्थ – व्यवस्था का अर्थ होता है साधनों को एकत्रित करना। अलग–अलग सदस्यों को कार्य सौंपना तथा साधनों का उचित प्रयोग करना।

2– आयोजन वांछित लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए भविष्य में किये जाने वाले कार्यो की रूपरेखा का योजना बनाना आयोजन है। आयोजन द्वारा मनुष्य अपने भविष्य में लक्ष्य को ग्रहण करने का उचित माध्यम मानते है।

3– विकास की परिभाषा – विकास क्रमिक सम्बद्धतापूर्ण परिवर्तनों की प्रगतिषील श्रृंखला है जिसमें बच्चे के मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक पक्षों में परिपक्वता आती है। विकास जन्म भर चलते रहनेवाली प्रक्रिया है, जिसे प्रत्यक्ष रूप से नहीं देखा जा सकता है, बल्कि केवल एहसास किया जा सकता है।

4– क्रियात्मक विकास से तात्पर्य –
षिषु द्वारा सम्पन्न की गयी विभिन्न क्रियाओं में विकास को क्रियात्मक विकास कहते है। षिषुओं में अपने शरीर के विभिन्न अंगों में सामन्जस्य धीरे–धीरे होता है और यह सामन्जय स्नाय संस्थान नसों एवं मांसपेषियों के समन्वय द्वारा संभव है जब इनकी गतिविधियों पर षिषु नियंत्रण सीखता है।

5– वृद्धि एवं विकास को ही मील का पत्थर कहते है। वृद्धि एवं विकास एक लगातार चलनेवाली प्रक्रिया है जो गर्भाधान से प्रारंभ होती है और जन्म के पष्चात् तक देखा जा सकता है। विकास क्रम में कुछ ऐसे सूचक आते है जिन्हें विकास के मील पत्थर कहा जाता है।

6– वाहक चेक और रेखांकित चेक में अंतर –
वाहक चक – इस चेक में प्राप्तकर्ता के 'सम्मुख अथवा वाहक' लिखा होता है। इस चेक की राषि कोई भी व्यक्ति प्राप्त कर सकता है। यदि चेक खो जाय तो मिलनेवाले व्यक्ति चेक की राषि निकलवा सकता है। इसलिए चेक खोने पर बैंक को खबर करके भुगतान को रोक देना चाहिए।
रेखांकित चेक – इस चेक की बायीं ओर उपरी सिरे पर दो तिरछी (/ /) समानान्तर रेखा खींच दी जाती है। इस प्रकार चेक की राषि का भुगतान नहीं किया जाता है। यह सबसे सुरक्षित चेक है।

7– उपभोक्ता षिक्षा के लाभ –
खरीददार को क्रय संबंधी निर्णय लेना, सिखाना ही उपभोक्ता षिक्षा का अर्थ है। क्या, कहां से कब, कितनी मात्रा में खरीदें। उपभोक्ता को अपने अधिकारों के प्रति जागरूक करना व सभी आवष्यक जानकारी प्राप्त करना, जिससे जीवन स्तर ऊंचा हो व पूर्ण संतुष्टि मिले।

8– पत्रक का अर्थ –
निर्माता अपने उत्पादन की जानकारी देने के लिए पुस्तिका तथा पर्चे छपवाते है। यह मोड़कर भेजे गये कागज पत्र होते है। इससे उपभोक्ता को नई वस्तु के आने का पता चलता है तथा उसकी विषेषताओं और प्रयोग की विधि के बारे में पता चलता है। जैसे–यदि बिजली के उपकरण के विज्ञापन पत्रक हैं तो उसके पूरे विधुत सर्किट की जानकारी व उसे लगाने में कितना खर्च आयेगा आदि की पूरी जानकारी दी जाती है।

9– विभिन्न मानकीकरण चिन्ह के नाम –
इस प्रकार के मानकीकरण चिन्ह होते हैंः–

क) ISI - भारतीय मानक संस्थान
ख) FPO – फल उत्पादन आदेष
ग) AGMARK – कृषि संबंधी वस्तुयें
घ) WOOLMARK – ऊन व ऊनी वस्त्रों का चिन्ह
ड़) ECOMARK – Ecological Mark

10– अंधेपन का कारण–
क. **जन्मजात अंधता** – जन्म से ही अंधे बच्चे।
ख. **उपार्जित अंधता** – इसमें बच्चे जन्म से ही अंधे होते है। वे अपने दृष्टि किसी दुर्घटना के कारण खो देते है।
ग. **पोषण की कमी से अंधता** – भोजन में विटामिन ए की लगातार कमी के कारण आंख की सतह सुख जाती है। इस कारण साफ न दिखाई देना या रतौंधी हो जाती है।
घ. **विलंबित चिकित्सा** – गरीबी, अज्ञानता, अंधविष्वास तथा अनुचित चिकित्सा सुविधायें इसके प्रमुख कारण हैं।

11– वंषानुक्रम –
वंशानुक्रम के द्वारा माता–पिता के गुण षिषुओं में आते हैं। ये गुण हैं बुद्धि, रंग, बालों का रंग, नैन–नक्ष, लम्बाई–चौड़ाई, आँखों का रंग, मानसिक शक्तियाँ आदि। किषोरावस्था में शारीरिक परिवर्तन आने का समय वय–सन्धि परिपक्वता कासमय आदि का निर्धारण भी वंषानुक्रम द्वारा होता है।

12– गर्भावस्था के लक्षण –
क. सर्वप्रथम गर्भावस्था के प्रारंभिक लक्षण हैं रक्तस्त्राव का नहीं होना। गर्भधारण का प्रथम लक्षण है। फिर भी डॉक्टर से जांच करा लेनी चाहिए।
ख. **प्रातः वमन** – मिचली या वमन होना, प्रातः सोकर उठने के बाद जी मिचलाना भी प्रारंभिक लक्षण है परन्तु यह भी विष्वसनीय नहीं है। बहुत स्त्रियों में यह लक्षण Morning sickness की वजह से होता है।
ग. **अधिक नींद** – इस अवस्था में नींद अधिक आती है।
घ. **बार–बार पेशाब होना** – गर्भावस्था के प्रथम दो–तीन महीनों तक बार–बार पेषाब आने लगता है।
ड़.– **आलस्य का अनुभव** – सभी स्त्रियाँ आलस्य एवं सुस्ती अनुभव करने लगती है।

उत्तर (Answer)

खण्ड–'स' (Group-C)

दीर्घ उत्तरीय प्रष्न (Long Answer Type Question)

13– वस्त्रों का महत्व – वस्त्र एवं परिधान का उपयोग शरीर की सुरक्षा व्यक्तित्व में निखार लाने के लिए किया जाता है। उचित वस्त्र शरीर के अवगुणों को छिपाकर उसके व्यक्त्तिव को निखारता है। वस्त्र का प्रयोग पहनने से लेकर घर को संवारने तथा सजाने में भी किया जाता है। किसी वस्त्र का महत्व उसके उचित प्रयोजन, टिकाऊपन, मजबूती कार्यक्षमता, मौसम के अनुकूल, उचित रंग आदि बातों पर निर्भर करता है। प्रत्येक वस्त्र की अपनी–अपनी प्रकृति होती है जिसपर उसकी धुलाई एवं संरक्षण विधि निर्भर करती है। गृह सज्जा में आन्तरिक और बाह्य सजावट भी वस्त्रों के चयन पर निखर जाती है। वस्त्र की परख और उसके पूर्णज्ञान हेतु वस्त्र विज्ञान का अध्ययन आवष्यक है ताकि विवेकपूर्ण, चयन उचित प्रयोग और संरक्षण का ज्ञान प्राप्त हो और उसी आधार पर वस्त्रों का चयन कर पैसे का सही और लाभप्रद उपयोग किया जा सके। वस्त्रों का उपयोग घर को सजाने के साथ परिवार के लोगों को अलंकृत करने में भी होता है।

अथवा / OR

किषोरावस्था में पोषकीय आवष्यकतायें–

सामान्यतः 12 से 21 वर्ष की अवस्था किषोरावस्था कहलाती है। किषोरावस्था में उत्तम पोषण के लिए एवं नये उत्तकों के निर्माण के लिए आहार में पर्याप्त पोषकों की आवष्यकता होती है। ऊर्जा की आवष्यकता के अतिरिक्त वृद्धि के लिए अधिक पोषक तत्वों की आवष्यकता होती है जो शरीर के कार्यो का नियंत्रण और उत्तकों की मरम्मत के लिए होती है। जो बच्चे उचित रूप से पोषित होते हैं, उनके स्वास्थ्य की अन्य कुपोषित बच्चों से अच्छी होती है। इस उम्र में शारीरिक वृद्धि तीव्र होती है इसलिए अधिक कैलोरी की आवष्यकता होती है। अतः आहार में वसा एवं कार्बोहाइड्रेट की मात्रा अधिक होनी चाहिए। ताकि ऊर्जा की आवष्यकता पूरी हो सके। इस अवस्था में कैलोरी की मात्रा 2300 होनी चाहिए तथा प्रोटीन 50 ग्राम होनी चाहिए।

14. वस्त्रों पर दाग धब्बे छुड़ाना–

वस्त्रों पर दाग धब्बे बाहरी पदार्थ के सम्पर्क के कारण लगते हैं। वस्त्र धोने के पूर्व दाग–धब्बे छुड़ा लेना चाहिए ताकि दाग धब्बे वाले पदार्थ पूरे वस्त्र पर नहीं फैल पाये।

दाग घब्बों का प्रकार –

दाग–धब्बों को उनकी प्रकृति के अनुसार निम्न वर्गो में बांटा जा सकता है–

प्राणिज धब्बे	चर्बी, रक्त, अण्डे, मांस, दूध, घी, मक्खन के दाग	अमोनिया नमक, नींबू सिरका से साफ
वानस्पतिक धब्बे	चाय, कॉफी, कोको, शहद	साबुन, सोडा पानी से साफ
खनिज धब्बे	स्याही जंग, दवाओं एवं औषधियों के धब्बे	नमक का घोल नींबू से साफ
रसायनिक धब्बे	पेंट, रंग, आयोडिन	ऑक्जेलिक अम्ल के हल्के घोल से साफ

अथवा / OR

गृह प्रबन्ध में निर्णय का महत्व –

गृह–व्यवस्था में निर्णय लेने का मतलब है उन तरीकों को बताना जो होना चाहिए।

किसी भी प्रकार का निर्णय लेने के पूर्व कुछ बातों पर ध्यान देना पड़ता है। निर्णय में ये बातें सहायता प्रदान करती है।

क) निर्णय लेने के पूर्व समस्या को भली–भांति समझ लेना चाहिए। बिना समझे–बूझे निर्णय लेने से परेशानी बढ़ जाती है और समस्या बनी रह जाती है।

ख) **वैकल्पिक समाधानों की खोज करना** – किसी भी समस्या के अनेक विकल्प समाधान के रूप में होते है। अतः विकल्प के चुनाव में प्रत्येक विकल्प के परिणामों को ध्यान में रखना चाहिए।

ग) **विकल्प पर विचार–विमर्श करना** – विकल्प के चुनाव करने के पूर्व उसकी अच्छाईयों और बुराईयों के संबंध में अच्छी तरह विचार कर लेना चाहिए। निर्णय का चुनाव करते समय परिवार के साधनों एवं अपनी सामर्थ्य पर ध्यान देना चाहिए।

घ) **विकल्पों में से सर्वोत्तम चुनाव** – व्यक्तिगत समस्या के विकल्प का चुनाव आसानी से हो जाता है, परन्तु कभी–कभी पारिवारिक समस्यायें सामने आ जाती है। जिसमें परिवार के सदस्यों का हित निहित होता है। ऐसी स्थिति में परिवार के सभी सदस्यों से विचार–विमर्ष लेना आवष्यक हो जाता है।

ड़) **निर्णय करने में उत्तरदायित्वों को स्वीकार करना** –व्यक्तिगत समस्या का जब कोई व्यक्ति समाधान करता है तब वह सभी उत्तरदायित्वों को अपने उपर लेता है। परन्तु पारिवारिक समस्याओं के समाधान में परिवार के सभी सदस्यों को एकमत होना चाहिए तथा निर्णय के उत्तरदायित्वों एवं आनेवाली परेषानियों को एकमत से स्वीकार करना चाहिए।

15. कुपोषण के कारण एवं लक्षण –

कुपोषण का मुख्य कारण गरीबी है। गरीबी के कारण लोगों को भरपेट भोजन नहीं मिला है तथा शारीरिक श्रम अधिक करना पड़ता है। कार्यभार के अनुसार भोजन, प्राप्त नहीं करने से कार्य क्षमता गिरती है और मनुष्य कमजोर हो जाता है। लम्बे समय तक बीमार रहने से भी व्यक्ति का शरीर कमजोर हो जाता है। यदि व्यक्ति अस्वस्थ है तो इसका प्रभाव पाचन प्रणाली पर भी पड़ेगा इसके फलस्वरूप भोजन ठीक से नहीं पचने के कारण भी शरीर कमजोर हो जाएगा।

लक्षण – कुपोषण के कारण शारीरिक विकास एवं वृद्धि उचित रूप से नहीं हो पाती है। शरीर भार एवं ऊंचाई में कमी आ जाती है एवं शरीर ठिगना हो जाता है। कुपोषित व्यक्ति की मानसिक स्थिरता, शारीरिक कार्यक्षमता एवं कुषलता में कमी आ जाती है। कुपोषित व्यक्ति का शरीर दुबला और पीला हो जाता है। मांसपेषियां ढ़ीली हो जाती है। त्वचा पर पीलापन एवं झुर्रिया पड़ जाती है। कुपोषित व्यक्ति

का वक्ष दब जाता है एवं पेट बाहर निकल जाता है। उसे नींद कम आती है, वह कमजोर एवं सुस्त दिखाई देता है। कुपोषित व्यक्ति में रोग निरोधक क्षमता कम हो जाती है। कुपोषण का प्रभाव बाल्यावस्था पर अधिक पड़ता है।

अथवा / OR

परिसज्जा और रख–रखाव

उपभोक्ताओं को उत्तम क्वालिटी का कपड़ा उपलब्ध कराने के लिए कपड़े पर विभिन्न प्रकार की परिसज्जा की जाती है। हमें हमेषा स्थाई परिसज्जा वाले कपड़ों का चयन करना चाहिए। कपड़े को खरीदते समय परिसज्जा का लेवल अवष्य देख लेना चाहिए। परिसज्जा को प्रयोजन के अनुरूप चुनना पड़ता है। जैसे क्रीज तथा क्रेष अवरोधक क्षमता, अज्वलनषीलता आदि क्षमता से युक्त। कपड़ों के रंग भी पक्के होने चाहिए।

रख–रखाव में आसानी – वस्त्रों का चयन करने से पहले उनके रख–रखाव का भी ध्यान रखा जाता है। वस्त्रों की धुलाई किस प्रकार होनी चाहिए? क्या वस्त्र को किसी विषेष साबुन से धोना है, ठंडे या गर्म पानी में धोना है आदि। कपड़े को ठीक बनाये रखने के लिए हल्के साबुन का प्रयोग करना चाहिए। अतः कपड़ा खरीदते समय उसके परिसज्जा के लेवल को अवष्य पढ़ लें।

Set-09

भाग–I

SECTION – I

HOME SCIENCE

CLASS – XII

स्मय:3 घंटे 15 मिनट	खण्ड–अ	पूर्णांक – 70
TIME : 3 hrs.15 Minutes	Group - A	Full Marks-70

वस्तुनिष्ठ प्रष्न

Objective Type Question

निम्नलिखित प्रष्न संख्या 1 से 28 में चार विकल्पों में से केवल एक सही है। आपको उस सही विकल्प को चुनना है। 28x1=28

From question Nos. 1 to 28 there are four options of which only one is correct. In each question you have to choose that correct option: 28x1=28

1. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में होता है–
(क) ऊर्जा (ख) तनाव (ग) विष्वास (घ) भूख
Mentally fit person has
(a) energy (b) stress (c) believe (d) hunger

2. कूड़ा फेंकना चाहिए
(क) मकान के पीछे (ख) सामने (ग) नदी में (घ) कूड़ेदान में
Garbage should be thrown-
(a) Back side of house (b) Infront (c) In river (d) In Dustbins

3. ग्रामीण मकान होना चाहिए।
(क) पक्का (ख) सुन्दर (ग) कच्चा (घ) स्वाथ्यकर
Rural house should be
(a) concrete (b) beautiful (c) mud house (d) healthy

4. षिषु का सबसे उपर्युक्त आहार कौन सा है?
(क) गाय का दूध (ख) भैंस का दूध (ग) मां का दूध (घ) शहद
Which is the most appropriate baby food?
(a) cow milk (b) buffalo's milk (c) mother's milk (d) honey

5. माँ के दूध में पाये जाने वाले एन्टीबॉडीज प्रदान करते हैं
(क) रोग–रोधन क्षमता (ख) संक्रमण (ग) सफाई (घ) विसंक्रमण
Mother's milk contains antibodies which provide
(a) immunity (b) infection (c) sanitation (d) disinfection

6. बेरी–बेरी रोग किस तत्व की कमी के कारण होता है?
(क) रिबोफ्लाबिन (ख) नियासिन (ग) निकोटिनिक एसिड (घ) थायमिन
Beri-beri is caused by the deficiency of
(a) riboflavin (b) niacin (c) necotinic acid (d) thiamine

7. लोहा एक प्रकार का है–
(क) रेषा (ख) विटामिन (ग) ऊर्जा (घ) खनिज लवण
Iron is a type of
(a) roughage (b) vitamins (c) energy (d) mineral

8. इनमें से कौन सा विटामिन रक्त जमने को प्रभावित करता है?
(क) विटामिन–ए (ख) विटामिन–बी (ग) विटामिन–के (घ) विटामिन–डी
Which of the vitamins affects the blood clotting?
(a) Vitamin A (b) Vitamin B (c) Vitamin K (d) Vitamin D

9. एक ग्राम कार्बोहाइड्रेट से प्राप्त होता है
(क) 2 कैलोरी (ख) 5 कैलोरी (ग) 4 कैलोरी (घ) 3 कैलोरी
One gram carbohydrate provides
(a) 2 calories (b) 5 calories (c) 4 calories (d) 3 calories

10. क्षय रोग फैलने का माध्यम है
(क) दूषित वायु (ख) प्रदूषित भोजन (ग) प्रदूषित मिट्टी (घ) इनमें से सभी
Tuberculosis is spread through which medium?
(a) Polluted air (b) Polluted food (c) Polluted soil (d) All of these

11. सामान्य प्रसव में स्तनपान शुरू कर देना चाहिए?
(क) आधा घंटा में (ख) एक घंटा में (ग) 24 घंटा में (घ) 48 घंटा में
In normal delivery breast feeding should be started within
(a) half an hour (b) one hour (c) 24 hours (d) 48 hours

12. रोग निरोधी क्षमता कितने प्रकार की होती है?
(क) 3 (ख) 2 (ग) 4 (घ) 6
Types of immunity are
(a) 3 (b) 2 (c) 4 (d) 6

13. दृष्यश्रव्य साधन है?
(क) रेडिया (ख) कठपुतली (ग) सिनेमा (घ) पुस्तक
Audio-visual Aid is-
(a) Radio (b) puppet (c) cinema (d) book

14. कौन से कारक बच्चे के सीखने को प्रभावित करते हैं–
(क) मानसिक (ख) शारीरिक (ग) वातावरणीय (घ) उपर्युक्त सभी
Factors influencing child's learning are-
(a) mental (b) physiological (c) environmetnal (d) All of the above

15. रतौंधी नामक बिमारी किस विटामिन की कमी से होता है?
(क) विटामिन ए (ख) विटामिन बी (ग) विटामिन सी (घ) विटामिन डी
Night blindness is caused by deficiency of-
(a) Vitamin A (b) Vitamin B (c)Vitamin C (d) Vitamin D

16. श्रव्य का माध्यम है
(क) टेलीविजन (ख) रेडियो (ग) पुस्तक (घ) नाटक
The medium of audio is
(a) television (b) radio (c)book (d) drama

17. बैंगनी रंग है
(क) प्राथमिक (ख) द्वितीयक (ग) तृतीयक (घ) इनमें से कोई नहीं
Purple colour is-
(a) Primary (b) Secondary (c)Tertiary (d) None of these

18. विटामिन सी की कमी से होता है–
(क) बेरीबेरी (ख) स्कर्वी (ग) डिप्थेरिया (घ) सुखारोग
Deficiency of Vitamin causes
(a) Beriberi (b) Scurvy (c) Diphtheria (d) Rickets

19. पशु–प्रदत्त प्रोटीन का सबसे उत्तम साधन है
(क) मांस (ख) दही (ग) केला (घ) सेब
Best source of animal protein is
(a) meat (b) curd (c) banana (d) apple

20. माँ का प्रथम दूध जो गाढ़ा, पिला, चिपचिपा होता है, उसे कहते हैं
(क) कॉलेस्ट्रॉल (ख) कॉलस्ट्रम (ग) क्लोरिफिल (घ) कॉलम
Initial mother's milk which is thicky, yellowish, milky is called
(a) Cholesterol (b) colostrum (c) chlorophyll(d) column

21. बच्चों को पोलियो और डीपीटी का बुस्टर डोज किस आयु में दिया जाता है।
(क) 2–4 माह (ख) 16–24 माह (ग) 0–3 माह (घ) 6–9 माह
Booster doses of DPT and Polio are given at the age of .
(a) 2-4 months (b) 16-24 months (c) 0-3 months(d) 6-9 months

22. सिरका है–
(क) अम्लीय पदार्थ (ख) क्षारीय पदार्थ (ग) चिकनाई विलायक(घ) चिकनाई अवषोषक
Vinegar is-
(a) acidic reagent (b) alkaline reagent (c) greasy solvent (d) greasy absorbent

23. वृद्धों के लिए सबसे उपयुक्त आहार कौन सा है?
(क) कठोर आहार (ख) मिसाल युक्त आहार (ग) मूलायम आहार (घ) इनमें से कोई नहीं
Which is the most appropriate food for old person.
(a) solid diet (b) spicy food (c) soft diet (d) none of these

24. एग मार्क किन पदार्थो की गुणवत्ता और शुद्धता तय करता है?
(क) पेय पदार्थ (ख) इलेक्ट्रॉनिक पदार्थ (ग) कृषि पदार्थ (घ) इनमें से सभी
AGMARK determines the quality and purity of the
(a) Beverage product (b) electronic product (c)agricultural product (d) all of these

25. थकान है शारीरिक एवं
(क) तार्किक (ख) रोगात्मक (ग) दार्षनिक (घ) मनोवैज्ञानिक
Fatigue is both physical and
(a) logical (b) pathological (c) philosophical (d) psychological

26. आहार आयोजन करने से हम बचा सकते हैं
(क) समय एवं धन (ख) धन (ग) समय (घ) कुछ भी नहीं
By planning meals we can save
(a) Time and money (b) money (c) time (d) nothing

27. जन्म के समय भारतीय बच्चे की औसत लम्बाई होती है।
(क) 40 सेमी (ख) 80 सेमी (ग) 50 सेमी (घ) 30 सेमी
The average height of an Indian baby at birth is
(a) 40cm (b) 80 cm (c) 50cm (d) 30cm

28. एक गर्भवती महिला को प्रतिदिन के आहार में कितनी कैलोरी चाहिए।
(क) 2500 (ख) 2400 (ग) 3000 (घ) 4000
How much calories should be given to a pregnant women as daily food/meal?
(a) 2500 (b) 2400 (c) 3000 (d) 4000

भाग–II

Section-II

(गैर वस्तुनिष्ठ प्रष्न)

(Non-Objective Type Questions)

खण्ड–ब

Group-B

(लघुउत्तरीय प्रष्न)

(Short Answer Type Questions)

प्रश्न संख्या 1 से 12 तक लघु उत्तरीय कोटी के हैं। सभी प्रष्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रष्न दो अंक का है– 1x12=12

Question Nos. 1 to 12 are short answer type. Answer all questions. Each question carries two marks. 1x12=12

1 स्तनपान का क्या लाभ है?
What are the benefits of breast feeding?

2 बच्चों में निर्जलीकरण से बचने के उपाय।
Prevention of dehydration in children

3 वृद्धि व विकास के विभिन्न चरण।
Stages of growth development

4 क्रियात्मक कौषल बताईये।
Explain motor skills

5 संतुलित आहार क्या है?
What is balanced diet?

6 परिधान में डिजाइन का महत्त्व ?
Importance of design in clothing

7 प्रत्यक्ष आय व अप्रत्यक्ष आय में अन्तर?
Differentiate between direct income and indirect income

8 पीने के सुरक्षित जल के महत्वपूर्ण गुण
Good values of pure drinking water

9 आवर्ती जमा योजना के लाभ
Advantages of recurring deposit account

10 मिलावट की परिभाषा।
Defination of adulteration

11 बाल विकास योजना के उद्देष्य
Purpose of Child Development Plan

12 स्कूल में टिफिन आवष्यक है, क्यों?
Why tiffin is essential in school?

खण्ड–स

Group-C

(दीर्घउत्तरीय प्रष्न)

(Long Answer Type Questions)

इस खण्ड के प्रष्न दीर्घ उत्तरीय कोटी के है। सभी तीन प्रष्नों के उत्तर दें। प्रत्येक प्रष्न छः अंक के है। 3x6=18

Question of this group are long answer type. Answer all the three questions. Each question carries six month: 3x6=18

13 भोजन संबंधी स्वच्छता का क्या महत्त्व है?
What is the importance of hygiene in food?

अथवा / OR

बाल विकास का क्षेत्र स्पष्ट करें।
Discuss the scope of child development.

14 बच्चों के जीवन में टीकाकरण का क्या महत्व है?
What are the importance of vaccination in children's life.

अथवा / OR

एक गृहिणी के दैनिक कार्यो की विवेचना करें।
Discuss the daily duties of a housewife.

15 वस्त्रोपयोगी रेषों के वर्गीकरण की विवेचना करें।
Discuss the classification of textile fibres.

अथवा / OR

रेषमी वस्त्रों का संचयन आप किस प्रकार करेंगी?
How will you store the silk clothes?

Set-09

उत्तर (Answer)

भाग–I

Section-II

खण्ड–अ (Group-A)

वस्तुनिष्ठ प्रश्न (Objective Type Questions) 28x1=28

1	a
2	d
3	c
4	c
5	a
6	d
7	d
8	c
9	c
10	d
11	b
12	b
13	c
14	d
15	a
16	b
17	b
18	b
19	a
20	b
21	b
22	a
23	c
24	c
25	d
26	a
27	c
28	a

उत्तर (Answer)
खण्ड–'ब' (Group-B)
(Non-Objective Type question)
लघुउत्तरीय प्रष्न (Short Answer Type Question)

1– **स्तनपान के लाभ** – षिषु के लिए मां का दूध ही उचित आहार है। इसमें सभी पोषक तत्व षिषु की आवष्यकतानुसार विद्यमान रहता है। माता का दूध साफ स्वच्छ एवं इसमें रोग प्रतिरोधक तत्व पाये जाते हैं। इन रोग प्रतिरोधक तत्वों से षिषु को विभिन्न रोगों से लड़ने की क्षमता प्राप्त होती है।

2. **निर्जलीकरण से बचने के उपाय** – निर्जलीकरण से बचाने के लिए बच्चे को निम्न चीजें दी जा सकती है।
क. **घर पर बना ORS** – चुटकी भर नमक और चीनी को उबले ठण्डे पानी में मिलाकर थोड़ी–थोड़ी देर में पिलाना चाहिए।
ख. दाल का पानी
ग. फलों का जूस
घ. नारियल का पानी आदि।

3. वृद्धि व विकास के विभिन्न चरण–
क. शारीरिक विकास (Physical development)
ख. स्नायु विकास (Muscular development)
ग. सामाजिक विकास (social development)
घ. संवेगात्मक विकास (Emotional development)
ड़. ज्ञानात्मक विकास (Congnitive development)
च. भाषा विकास (Language development)

4. क्रियात्मक कौषल –
बड़ी पेशियों का विकास – बड़ी मांसपेषियों का प्रयोग निम्न क्रियायें करने में होता है जैसे–चलना, कूदना, दौड़ना आदि।
छोटी पेशियों का विकास – छोटी पेषियों का प्रयोग निम्न क्रियायें करने में होता है जैसे–लिखना, खिलौना पकड़ना, मिट्टी से खेलना आदि।

5. संतुलित आहार –
संतुलित आहार विभिन्न खाद्य पदार्थों से बना आहार है। जिसमें सभी पौष्टिक तत्व शारीरिक आवष्यकताओं के अनुसार उचित मात्रा व अनुपात में होते हैं।
उचित आहार आयोजन के द्वारा गृहिणी अपने परिवार को संतुलित आहार प्रदान करा सकती है। सभी खाद्य पदार्थों को सम्मिलित कर बनाया गया भोजन संतुलित आहार कहलाता है।

6. परिधान में डिजाइन का महत्व –
प्रत्येक परिधान में कोई न कोई हिस्सा ऐसा होता है जिस पर दृष्टि सबसे पहले तथा बार–बार जाती है। डिजाइन व्यक्ति के आकार तथा वजन को भी दर्षाता है जैसे मोटे व्यक्ति को खड़ी धारीवाला सर्ट पहनने से वह पतला तथा लम्बा प्रतीत होता है। उसी प्रकार दुबले तथा अधिक लम्बे व्यक्ति को बड़ी प्रिन्ट वाले कपड़े पहनने से वह मोटा तथा छोटा प्रतीत होगा।

7. प्रत्यक्ष आय और अप्रत्यक्ष आय में अन्तर –

प्रत्यक्ष आय – वह आय है जो परिवार के सदस्यों को बिना धन व्यय किये प्राप्त होती है। यह मुख्यतःवस्तु व सुविधाओं के रूप में होती है। जैसे वेतन के अतिरिक्त प्राप्त होनवाली सुविधायें मकान, स्कूटर, डॉक्टर सेवा, नौकर आदि।

अप्रत्यक्ष आय – परिवार के सदस्य के ज्ञान एवं कार्य – कुषलता के कारण प्राप्त होनेवाली आय अप्रत्यक्ष वास्तविक आय है। किसी भी परिवार के लिए अप्रत्यक्ष आय का अनुमान लगाना कठिन है क्योंकि परिवार के सदस्यों का ज्ञान व कार्यकुषलता का मूल्य निकालना कठिन है।

8. पीने के लिए सुरक्षित जल के महत्वपूर्ण गुण–

(क) यह रोगाणुरहित होना चाहिए।
(ख) पीने का पानी स्वच्छ व निर्मल होना चाहिए।
(ग) पीने के पानी अवांछित रसायनों से रहित होना चाहिए।
(घ) इसका स्वाद दूषित नहीं होना चाहिए।
(ड़) दूर्गन्ध रहित होना चाहिए।

9. आवर्ती जमा योजना के लाभ –

(क) बचत खाते की अपेक्षा आवर्ती जमा योजना में मिलनेवाली ब्याज की दर अधिक होती है।
(ख)इस योजना में प्रतिमास एक निष्चित राषि जमा की जाती है जो धीरे–धीरे बढ़ती जाती है।
(ग) इससे बचत नियमित रूप से की जाती है।
(घ) बचत की आदत को प्रोत्साहन भी मिलता है।

10. मिलावट की परिभाषा –

मिलावट एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा खाद्य पदार्थ के गुण, पोषकता या प्रकृति में परिवर्तन आ जाता है। यह परिवर्तन खाद्य पदार्थ में कोई अन्य मिलता–जुलता पदार्थ मिलाने से या पदार्थ में से कोई तत्व निकालने के कारण आता है। जैसे लाल मिर्च में ईंट का पाउडर, दूध में पानी, हल्दी में लकड़ी का चूर्ण, अरहर दाल में केसरी दाल इत्यादि।

11. बाल विकास योजना के उद्देष्य

(क) 0–6 वर्ष तक की आयु के बच्चों के स्वास्थ्य व आहार में सुधार।
(ख) बच्चों के मनोवैज्ञानिक, सामाजिक व शारीरिक विकास की नींव रखना।
(ग) कुपोषण, मृत्यु, अस्वस्थता व स्कूल छोड़ने की दर में कमी लाना।
(घ) बच्चों की सामान्य स्वास्थ्य व आहार संबंधी आवष्यकताओं के बारे में माताओं की जानकारी बढ़ाना।

12.

(क) स्कूल में टिफिन आवष्यक है, क्योंकि पैकड लंच में विभिन्नता को बच्चा बहुत पसंद करता है। इसलिए स्कूलगामी बच्चे के आहार में स्कूल टिफिन का बहुत महत्व है।
(ख) स्कूल में बच्चा अपने अन्य साथियों के साथ मिलकर खाना सीखता है। वह वहाँ खुष होकर खाता है।
(ग) यह पकाने, ले जाने तथा खाने में सुविधाजनक होना चाहिए।
(घ) यदि बच्चा स्कूल में टिफिन नहीं लेकर जाएगा तो स्कूल में या तो कोई गंदी चीज खाएगा या भूख रहेगा जिससे उसका पढ़ने में मन नहीं लगेगा। वह अपने आप को उपेक्षित अनुभव करेगा।

उत्तर (Answer)
खण्ड–'स' (Group-C)
दीर्घ उत्तरीय प्रष्न (Long Answer Type Question)

3x6=18

13 स्वच्छता संबंधी नियम

I. भोज्य पदार्थ हमेषा विष्वसनीय दूकान से खरीदने चाहिए ताकि मिलावट की संभावना कम हो।
II. भोज्य वस्तुओं को बाजार से खरीद कर लाने वाली टोकरी, झोला, डोलची आदि स्वच्छ रखने चाहिए।
III. फफूँदी लगी वस्तुओं का प्रयोग न करें।
IV. भोजन तैयार करने में शुद्ध जल का प्रयोग करें।
V. पकाये गये भोज्य पदार्थों को जालीदार आलमारी में रखें।
VI. सभी फल, तरकारियों, अनाजों फलियों के दाने आदि को शुद्ध जल से धोकर प्रयोग करें।
VII. साल में दो–तीन बार रसोईघर की दीवार और छत की सफाई अवष्य करनी चाहिए।
VIII. पीतल और तांबे के बर्तन में खाना अधिक देर तक नहीं रखना चाहिए।
IX. स्वच्छ और तांबे के बर्तन में खाना अधिक देर तक नहीं रखना चाहिए।
X. स्वच्छ कपड़े पहनकर खाना बनाना चाहिए। खाना बनाते समय ऐप्रेन पहन लेना चाहिए।
XI. भोजन पकाना आरम्भ करने के पूर्व हाथों को पूर्ण ऊंचाई तक स्वच्छ जल और साबुन से धोना चाहिए। भोजन पकाते समय खाँसना, छींकना नहीं चाहिए। यदि आवष्यक हो तो मुँह पर कपड़ा रख लें।

अथवा / OR

बाल विकास का क्षेत्र–

बाल–विकास का क्षेत्र व्यापक है। यह अवस्था जन्म से किषोरावस्था तक की होती है। इसी समय उसका पालन–पोषण उसके मां–बाप करते है। एक विषेष वातावरण द्वारा उसके जीवन की नींव डालते है एवं सम्पूर्ण जीवन के आधारभूत ढ़ांचे का निर्माण करते है। यह क्षेत्र बालक के इसी समय का पूर्ण अध्ययन करता है जो निम्नलिखित है।

(क) बच्चे के वृद्धि एवं विकास की अवस्थायें – इस क्षेत्र के अन्तर्गत गर्भावस्था से लेकर किषोरवस्था तक अध्ययन किया जाता है। इन सभी अवस्थाओं में बच्चे के शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक सामाजिक भाषा संबंधी विकास का अध्ययन किया जाता है। इस समय के विकास को दो अवस्थाओं में बांटा गया है।
(1) जन्म से पूर्व का और (2) जन्म के उपरान्त का। जन्म के उपरान्त के अंतर्गत शैषव, बचपन, बाल्यवस्था, किषोरावस्था तथा उत्तर किषोरावस्था की आयु आती है। बच्चों में सामाजिक समायोजन, अभिरूचियों के विकास आदि से संबंधित समस्याओं का अध्ययन होता है और उसके समाधान के उपाय खोजे जाते हैं।

(ख) बच्चों के विकास पर वातवारण का प्रभाव– इस विज्ञान में बच्चे के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक विकास पर वातावरण का प्रभाव पड़ता है। अध्ययनों से सिद्ध हुआ है कि वातावरण संबंधी कारक बालक के व्यवहार को महत्वपूर्ण ढ़ंग से प्रभावित करता है।

14. बच्चों के जीवन में टीकाकरण का महत्व –

संक्रामक रोगो से बच्चों की रक्षा करना अभिभावक का कर्तव्य है। इसके लिए कुछ उपाय है, जिनके द्वारा संक्रामक रोगों जैसे–टीवी0, चेचक, लकवा, डिपथीरिया, टेटनस, कुकुरखांसी इत्यादि से बचने के लिए बच्चों को रोग प्रतिरोधकता के लिए टीका लगवाना महत्वपूर्ण कार्य है। बच्चों में इन रोगों के लिए प्रतिरक्षण की व्यवस्था की जाती है। उचित समय पर टीके लगवाने से बच्चे का जीवन नष्ट हो जाने से बच जाता है। ये संक्रामक रोग कई बच्चों की मृत्यु के कारण होते है। बहुत से बच्वें का जीवन नष्ट हो जाने से बच जाता है।

इस प्रकार रोगों से बचाव के लिए चिकित्सा शास्त्र में वैक्सिनेषन, इनोक्यूलेषन तथा दवा की खुराक की व्यवस्था है। हर माता–पिता अथवा बच्चे के देख–रेख करनेवाले को इस बात की जानकारी होनी चाहिए कि किस रोग से बचाव के लिए कौन सा उपाय है और उसकी व्यवस्था कब–कब करनी है।

अथवा / OR

गृह कार्यो को सफलतापूर्वक संपन्न करने के लिए गृहिणी को प्राथमिकता के आधार पर निम्न रूप में गृह कार्यो को बंटवारा करना चाहिए–

दैनिक कार्य–दैनिक कार्यक्रम में वे सभी कार्य करने पड़ते है, जिन्हें प्रतिदिन सम्पन्न करना आवष्यक हो जाता है। इसके अन्तर्गत निम्नलिखित कार्य करने पड़ते है।

(क) भोजन बनाना – भोजन एवं नाष्ता बनाने का कार्य प्रतिदिन होता है। भोजन बनाने के अन्तर्गत अनाज को चुनना, बीनना, सब्जी काटना, पकाना एवं परोसना आदि कार्य करने पड़ते है।

(ख) घर एवं बर्तनों की सफाई – पूर्ण रूप से सफाई नहीं करने के बावजूद, प्रतिदिन झाड़ना–पोछना फर्निचर झाड़ना, स्नानघर, रसोईघर, आंगन आदि धोना पड़ता है। भोजन पकाने एवं खानेवाले बर्तनों की सफाई प्रतिदिन करनी पड़ती है।

(ग) वस्त्रों की सफाई – स्नान आदि करने के बाद उतारे हुए वस्त्रों को धोना, सुखाना, इस्तिरी करना आदि कार्य दैनिक कार्यक्रम के अन्तर्गत ही किए जाते हैं।

(घ) बच्चों एवं स्वयं की सफाई एवं देखरेख – छोटे एवं स्कूल जाने वाले बच्चों को समय पर भोजन देना, नहलाना, वस्त्र पहनाना, उनमें अच्छी आदतों का निर्माण करना आदि कार्य का भार गृहिणी पर ही रहता है। दैनिक कार्य योजना में अपनी स्वच्छता के लिए भी उसे समय निर्धारित करना पड़ता है।

इन कार्यो के अतिरिक्त साप्ताहिक कार्यो में चादर बनाना, झोल झाड़ना, गिलाफ–बदलना साप्ताहिक कार्यक्रम है। फिर मासिक कार्य में आलमारी, बक्सों की सफाई पूरे घर की धुलाई एवं पुछाई आदि कार्य करने पड़ते है।

15. वस्त्रोपयोगी रेषों का वर्गीकरण –

वस्त्रोपयोगी रेषों को मुख्यतः दो भागों में बांटा जा सकता है। प्रकृतिक और कृत्रिम

प्राकृतिक रेशे –प्राकृतिक रेषे के अन्तर्गत के सभी रेषे आते हैं जो प्रकृति में स्वतंत्र रूप से पाये जाते है। जो रेषे पेड़–पौधे से प्राप्त होते है। वनस्पतिक रेषे कहलाते है। पशुओं तथा कीड़ों से प्राप्त रेषे जान्तव रेषे की श्रेणी में आते है। कुछ रेषे धातुओं से तैयार किये जाते है। जैसे सोना, चादी, तांबा आदि से रेषा बनाकर गोटा तथा साज–सज्जा के वस्त्र तैयार किये जाते हैं जिसे खनिज रेषे कहते हैं।

वनस्पतिक रेशे – यह पौधे के कोषों का मुख्य तत्व है। यह कई प्रकार के पौधों से मिलते है। इस कारण उनका नाम भी उसी के अनुरूप होता है। जैसे बीज के रेषे कपास के पौधे से प्राप्त होता है। तने के रेषे हेम्प, जूट लिनन, छाल के रेषे–जूट सन आदि। फल के रेषे–नारियल के उपरी छिलके से निकले रेषे। पतियों के रेषे अन्नानास की पत्तियों से निकला रेषा।

कपास – यह कपास के पौधे से प्राप्त रेषा है। इसके बीज से सही रेषों की परत होती है उसी से वस्त्र तैयार होता है।

लिनन – लिनन के तंतु तने के साथ लिपटे रहते है। इसे साफ कर वस्त्रोपयोगी बनाया जाता हैं।

जूट – यह जूट के पौधे की छाल से प्राप्त होता है। तना के सड़ जाने पर रेषों को तने से अलग कर लिया जाता है। इस रेषे से गलीचे, दरी तथा बोरे इत्यादि बनाये जाते है।

अथवा / OR

रेषमी वस्त्रों के संचयन के लिए अलग बक्सा होना चाहिए। रेषमी वस्त्रों के पुराने धुले कपड़े या पॉलिथीन में लपेटकर रखना चाहिए। बक्से में कीटणुनाषक दवा का छिड़काव अवष्य कर देना चाहिए। नेष्थलीन की गोलियां कपड़े की छोटी–छोटी पोटलियों या तहों में डालकर बक्से में इधर–उधर रख देनी चाहिए। नेष्थलीन के अभाव में साबुन, लाल मिर्च या गोल मिर्च की पोटलियां भी रखनी चाहिए।
छः महीने बाद रेषमी वस्त्रों को फैलाकर खुली हवा में सुखाकर रखनी चाहिए। पहनने के पहले रेषमी वस्त्रों पर कलफ देकर या इस्तिरी करने से वह ताजगी युक्त एवं चमकदार दिखाई देते हैं।

SET-10

Class-XII

Home Sciene

भाग -1

समय: 3 घंटे 15 मिनट

Time : 3hours 15 Minutes

Section-1

खण्ड-अ

Full Marks: 70

पूर्णांक-70

Group-A

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

(Objective Types Questions)

निम्नलिखित प्रश्न संख्या 1से 28 में चार विकल्पों में से केवल एक सही है। आपको उस सही विकल्प को चुनना हैं 28x1=28

From Question Nos. 1 to 28 there are four option of Which lnly one is correct. In each Question you have to choose that correct option.

28x1=28

1. 12 वर्ष की आयु को कहते हैं।

(क) वय संधि (ख) पूर्ण बाल्यावस्था

(ग) शैश्वावस्था (घ) इनमें से कोई नहीं ।

12 years age of a Child is called-

(a) adulthood (b) Childhood

(b) Babyhood (d) None of these

2. बच्चों के सामाजिक विकास पर किसका सर्वाधिक प्रभावप पड़ता है।

(क)पारिवारिक वातावरण (ख) दोस्तो का

(ग) पास-पड़ोस का (घ) पाठशाला का

Which factor affects more on Social developement of a child.

(a)family environment (b) friends environment

(c)Neighbours" (d) School

3. अतिसार किसके द्वारा होता हैं।

(क)विषाणु (ख) जीवाणु

(ग)विव्रियो कोमा (घ) इनमें से कोई नहीं ।

Diarrhoea is Caused by

(a)Virus (b) Bacteria

(c)Vivrio Koma (d) None of these

4. गर्भावास्था में रक्त में किस तत्व की कमी हो जाती है।

(क)थाइमीन (ख) कैल्सियम

(ग)नायसिन (घ) कैलोरी

Deficiency of ------------- occurs during the time of pregnency.

(a)Thymin (b) Calcium

(c)Niacin (d) Calorie

5. भोजन को छुने से पहले हाथ धोने चाहिए ।

(क)मिट्टी से (ख)राख से

(ग)साबुन तथा पानी से (घ) केवल पानी से

Before touching the meal hand should be washed with-

(a)Clay (b) Ash (c) soap and water (d) only water

6. ISI मार्क होता है ।

(क)रेफ्रिजरेटर पर (ख) जैम पर

(ग)रिफाइन्ड पर (घ) मक्खन पर

ISI marks are available on

(a)Refrigerator (b) jam

(c) Refined oil (d) butter

7. जल के माघ्यम से मकाया गया भोजन-

(क)गरीष्ठ हो जाता है। (ख) पोषण युक्त नहीं होता है।

(ग)सुपाच्य हो जाता हैं। (घ) अपाचय हो जाता हैं।

Food Cooked with water becomes

(a)Heavy Food (b) does not Contain Nurients

(c)Easily digestable (d) indigestable food

8. दुध बैक्ट्रीया रहित हो जाता हैं

(क)हल्का गर्म करने पर (ख) हलका ठढ़ा करने पर

(ग)उबालने पर (घ)इनमें से कोई नहीं

Milk becomes Bacterialess when

(a)Warmed (b) when it is cooled lightly

(c)when it is boiled (d) None of these

9. घी के धब्बे है-

(क)वनस्पतिक धब्बे (ख)खनिज धब्बे

(ग) चिकनाई के धब्बे (घ) प्राणिज धब्बे

Stain of Ghee is

(a)Vegetable stain (b) Mineral stain

(c) Grease stain (d) Animal stain

10. कठोर जल में साबुन के झाग-

(क)नहीं बनता हैं । (ख) देरी से बनता है ।

(ग) शीघ्रता से बनता है (घ) इनमें से कोई नहीं

In hard water soap foam-

(a)Does not form (b) takes time to form

(c)forms soon (d) None of these

11. अन्धे-बच्चे को पढ़ाने के लिए किस विधि का प्रयोग करना चाहिए ?

(क)ब्रेल विधि (ख) खेल विधि (ग)इतिहास विधि (घ) इनमें से कोई नहीं

Which method should be used to teach a blind students-

(a)Braille Script (b) Sports method (c) History method (d) None of these

12. आई० सी०डी०एस० की स्थापना किस सन् में हुई–

(क)1975 (ख) 1979

(ग) 1960 (घ) 1990

I.C.D.S. was eatablished in the year

(a)1975 (b) 1979

(c) 1960 (d) 1990

13. किशोरावस्था में लड़को को कितनी कैलोरी ऊर्जा की आवश्यकता होती है।

(क)2450 कैलोरी (ख)2200 कैलोरी

(ग) 2360 कैलोरी (घ) 2010 कैलोरी

How much calories are needed for adolescence boys

(a)2450 calories (b) 2200 calories

(c) 2360 calories (d) 2110 calories

14. अशुद्धियों के रूप में मक्खन में मिलाई जाती है।

(क) मक्खन से अधिक छाछ का अवशेष

(ख) चिरमी का पाऊडर

(ग) सिंघाड़े का आटा

(घ) अरारोट

As an impurities--------------- is mixed with butter

(a)Butter milk more than Butter

(b)Chirmis Powder

(c)Singhare's Atta

(d)Arrowroot

15. मासिक वेतन परिवार के किस आय के अन्तर्गत आता है।

(क) मौद्रिक आय (ख) आत्मिक आय

(ग) अप्रत्यक्ष आय (घ) वास्तविक प्रत्यक्ष आय

Monthly salary Comes under--------------- Income of a Family money.

(a) Monthly Income (b)Psychic Income

(c) Indirect Income (d) Real direct Income

16. किसान विकास पत्र से पैसे निकाले जा सकते है ।

(क0 कभी भी (ख) समय से पहले

(ग) समय पूरा होने पर (घ) इनमें से कोई नहीं

Money can be withdrawn by Surrenerding Kisan Vikas patra.

(a) Anytime (b) Before maturity (c)After maturity (d) None of these

17. डिजाइन के सिद्धांत है –

(क)सन्तुलन (ख) अनुपात

(ग) लय (घ) इनमें सभी

Principle of design is-

(a)Balance (b) Ratio

(c) Rythm (d) All of these

18. कीड़े से बनने वाले रेशे है।-

(क)रेशम (ख) ऊन

(ग) नायलॉन (घ) रेयॉन

Fibre is made from worm is.-

(a)Silk (b) wool

(c) Nylon (d) Rayon

19. सिले-सिलाये वस्त्र कितने प्रकार के होते हैं ?

(क)बाह्यवस्त्र (ख) अन्त: वस्त्र (ग) बाह्य एवं अन्त: वस्त्र (घ) इनमें से कोई नहीं

Types of ready-made garments are –

(a)Outer wears (b) Innerwear

(c) 'a' & 'b' (d) None of the above

20. क्षार युक्त कड़े साबुन से धोए जा सकते है-

(क)सूती वस्त्र (ख) रेशमी वस्त्र

(ग) ऊनी वस्त्र (घ) इनमें से कोई नहीं

Water clothes are washed with alkaline hard

(a)Cotton clothes (b) Silk clothes

(c) Woolen clothes (d) None of these

21. किन वस्त्रों को अर्द्धवार्षिक देखभाल की जरूरत है ?

(क)कम्बल (ख) दुपट्टा

(ग) साड़ी (घ) कुर्ता

Which clothes requires half yearly care-

(a)Blanket (b) Dupatta

(c) Saree (d) Kurta

22. किस प्रकार के वस्त्र को ड्राइक्लीनींग कराने की आवश्यकता नहीं होती है ?

(क)ऊनी वस्त्र (ख)रेशमी वस्त्र (ग) जुट का वस्त्र (घ) इनमें से कोई नहीं

Which types of clothes does not requires dry cleaning

(a)Woolen clothes (b) silk clothes (c) Jute clothes (d) None of these

23. कार्बोहाइड्रेट का क्या कार्य है ?

(क)ऊर्जा प्रदान करना (ख)रोगों से लड़ना

(ग) शरीर निर्माण करना (घ) इनमें से कोई नहीं

What is the function of carbohydrate ?

(a)to provide energy (b) to fight against diseases

(c) to repair the body (d) None of these

24. विटामिन ‘डी‘ के स्त्रोत हैं -

(क)सूर्य की रोशनी (ख) अनाज

(ग) सब्जी (घ) फल

Source of Vitamin 'D' is –

(a)Sun rays (b) cereal

(c) vegetable (d) fruit

25. हमारे शरीर का दो तिहाई भाग जल है ?

(क)शरीर का दो तिहाई (ख) शरीर का चौथा भाग

(ग) शरीर का एक तिहाई (घ) इनमें से कोई नहीं

How much of human body is water-

(a)2/3rd of the body (b) 1/4th of the body

(c)1/3rd of the body (d) None

26. ट्रिपल एंटीजेन कहते है -

(इ)D.P.T को (ख) B.C.G को

(ब) (ग) पोलियो को (घ) खसरा को

What is triple antigen ?

(a)D.P.T (b)B.C.G

(c)Polio (d) Measles

27. टेल्कम पाउडर एक पदार्थ है ।

(क) अवशोषक (ख) घोलक

(म) (ग) रासायनिक (घ) इनमें से सभी

Talcom Powder is a -

(a)absorbent (b) dissolvent

(c) chemical (d) all of above

28. विशेष विधि एवं विशेष प्रतिक्रिया के द्वारा हटाया जाता है ।

(क)अज्ञात दाग (ख) घास के दाग

(ग) पसीने का दाग (घ) खनिज के दाग

Special method and process is used to remove ?

(a)Unknown stain (b) vegetable stain

(c) Sweat stain 0(d) Mineral stain

भाग-II

Section-II

खण्ड-ब

Group-B

गैर वस्तुनिष्ठ प्रश्न

Non-Objective types Questions

लघु उत्तरीय प्रश्न(**Short Answer types Question)**

प्रश्न संख्या **1** से **12** तक लघु उत्तरीय प्रश्न कोटी के हैं । सभी प्रश्नो के उत्तर दीजिए ।

12x2=24

Question Nos. 1to 12 are Short Answer type. Answer all question. Each question carries two marks. 12x2=24

1. कठोर जल किसे कहते हैं ?

What is hard water ?

2. हॉल मार्क से आप क्या समझते है?

What do you understand by Hall mark ?

3. यूनिट्स से आप क्या समझते है?

What do you understand by Units ?

4. निर्जलीकरण से आप क्या समझते है ?

What do you understand by dehydration ?

5. आहार आयोजन क्या है ?

What do you mean by food management ?

6. अक्षम तथा अयोग्य बच्चों की विशेष जरूरते क्या होती है ?

What are the special need of handicapped and disabled children ?

7 पारिवारिक बजट कितने प्रकार का होता है। ?

What are types of family Budget ?

8. शिशु के विकास पर पर्यावरण के पड़ने वाले मुख्य प्रभाव लिखें ?

Write down the main effect of ecology on the development of child ?

9. पानी के प्राकृतिक स्त्रोत क्या है ?

What are the natural source of water ?

10. अतिपोषण से क्या समझते हैं ?

What do you understand by over nutrition ?

11. कॉफी के धब्बे किस प्रकार छुड़ाए जाते हैं ?

How can we remove the stain of coffee ?

12. गृह विज्ञान स्वरोजगार एवं किसी संस्था में रोजगार में हमारी क्या सहायता करता हैं ?

How do home science help in self employment or employment under any institution ?

खण्ड–‘ग ‘

GROUP-C

दीर्घउतरीय प्रश्न

(Long Answer type Question)

इस खण्ड का प्रश्न दीर्घ उत्तरीय कोटि के हैं सभी तीन प्रश्नों के उत्तर दें । प्रत्येक प्रश्न छः अंक का है।

3x6=18

Question of this Group are long Answer type. Answer all the three ques
question carries six marks.

3x6=18

13. पकाने से खाद्य पदार्थो के पौष्टिक तत्वों पर विभिन्न प्रभाव पड़ते है। वर्णन करें ।

Cooking of food effects the nutrition of the food Explain?

अथवा / or

आहार आयोजन के सिद्धांतो को उदाहरण की सहायता से समझाएँ ।

Explain the principle of meal planning with an example ?

14. शरीर के निर्माण में विटामिन ‘डी ‘ के कौन–कौन से कार्य हैं लिखें ?

Define the work of vitamin 'D' in body building ?

अथवा / or

दाग – धब्बे मिटाने की प्रमुख विधियाँ कौन–कौन सी हैं? वर्णन करें ।

Which are the main method for removal of stain Explain ?

15. उपभोक्ता के कर्तव्यों को समझाएँ ।

Explain the duty or responsiblities of the Consumer. ?

अथवा / or

घर के काम को सुचारू रूप से चलाने के लिए गृहणियों द्वारा कार्य योजना का वर्णन करें ?

How does house wife make efficient plan for good maintenance of house ?

SET -10

उत्तर (ANSWER)

भाग-1

Section-1

खण्ड - अ

(Group-A)

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

Objective types Question

1. (a)
2. (a)
3. (b)
4. (b)
5 (c)
6. (a)
7. (c)
8. (c)
9. (c)
10. (b)
11. (a)
12. (a)
13. (a)
14. (a)
15. (a)
16. (c)
17. (d)
18. (a)
19. (c)
20. (a)
21. (a)
22. (c)
23. (a)
24. (a)
25. (a)
26. (a)
27. (a)
28. (a)

भाग-II

Section-II

उतर (ANSWER)

<u>खण्ड - 'ब' GROUP – 'B'</u>

Non- Objective type Question

लघु उत्तरीय प्रश्न (Short Answer types Questions)

1:- कठोर जल पीने में अरूचिकर एवं खारा लगता हैं । चूँकि जल शक्तिशाली घोलक है जिसके करण विभिन्न प्रकार के तत्वों को अपने अन्दर घोल लेता हैं । कठोर जल में कैल्सियम एवं मैंगनेशियम के लवण घुले रहते हैं । फलतः जल अशुद्ध एवं कठोर हो जाता हैं । कठोर जल में साबुन लगाने पर जल्दी झाग नहीं बनता है क्योंकि जल में घुले लवण,साबुन के साथ प्रतिक्रिया करते हैं।

2:- जब हम स्वर्ण आभूषण खरीदने जाते है तो हम सोने की शुद्धता सिर्फ ऑखों से देखकर नहीं आँक सकते । ग्राहक को इसी धोखे से बचने के लिए भारतीय मानक ब्यूरो ने स्वर्ण आभूषण के लिए हॉलमार्क नामक विशेष मानक चिन्ह जारी किया हे जिससे सोने की शुद्धता सुनिश्चित होती है और बताया जाता है कि किसी स्वर्ण आभूषण में सोने की मात्रा कितनी है ।

3:- भारत सरकार ने देश के विकास को दृष्टि में रखते हुए एक योजना तैयार की जिसके अन्तर्गत प्रत्येक व्यक्ति अपनी बचत की पूँजी सरकार द्वारा बनाए गए यूनिट ट्रस्ट ऑफ इंडिया (Unit trust of India) नामक संस्था में लगा सकता हैं। विनियोजित धन सरकार द्वारा विभिन्न उद्योगों एवं अन्य व्यापारों में लगाया जाता है और व्याप्त लाभों को साझेदारों के बीच बाँट दिया जाता है ।

4. शरीर में 10 % तक जल की कमी हो जाती है तो इसे निर्जलीकरण कहते हैं । निर्जलीकरण की स्थिति में शरीर में पानी की कमी को दूर करने के लिए व्यक्ति को नींबू-पानी,नमक एवं शक्कर का घोल दिया जाना चाहिए । तरल पदार्थ के रूप में दही,छाछ,दाल की पानी,चावल का मांड़, फलों का रस, सब्जियों का सूप,नारियल का पानी, फटे दूध का पानी आदि देना चाहिए इसके अतिरिक्त ORS का घोल देना चाहिए ।

5. आहार आयोजन वह प्रक्रिया है जिसमें पोषण संबंधी सिद्धांतो को घ्यान में रखते हुए यह निश्चय किया जाता है कि प्रतिदिन प्रत्येक आहार में हमें क्या खाना चाहिए । आहार आयोजन इस प्रकार करना चाहिए कि आहार लेने वाले व्यक्ति के लिए वह पौष्टिक,सुरिक्षत तथा संतुलित हो तथा उसके सामर्थ्य में हो ।

6. अक्षम तथा अयोग्य बच्चों की शारीरिक मानसिक भावात्मक तथा सामाजिक क्षमताएँ, समान्य बच्चों से अलग होती हैं। जिसे किसी खास पद्धति के द्वारा विकसित करने की जरूरत पड़ती है । ऐसे बच्चे को शारीरिक,सामाजिक तथा मानसिक सहायता की आवश्यकता पड़ती हैं । बहुत बच्चे शारीरिक दोष के कारण अक्षमता का शिकार हो जाते हैं जिन्हे हमारे समाज तथा माता - पिता सभी के प्रोत्साहन की आवश्यक होती है ।

7. प्रत्येक परिवार अपने ,द्वारा अर्जित धन की व्यवस्था करने के लिए बजट बनाता है क्योंकि प्रत्येक परिवार अपनी सीमित आय से असीमित आवश्यक्ताओं को पूरा करके अधिकतम संतुष्टि प्राप्त करना चाहता है । पारिवारिक बजट तीन प्रकार का होता हैं –

-बचत का बजट

-घाटे का बजट

-संतुलित बजट

8. शिशु के विकास पर पर्यावरण के पड़ने वाले मुख्य प्रभाव निम्नाकित हैं –

-शारीरिक विकास

-चारित्रिक विकास

-व्यक्तित्व

-बुद्धि का विकास

-प्रजाति

9. पानी के प्राकृतिक स्त्रोत:- जल हमें हमेशा प्राकृतिक स्त्रोतो से ही प्राप्त होता है ये स्त्रोत हैं –

-वर्षा का जल

-झरने का जल

-समुद्र का जल

-तालाब का जल

-पानी का पम्म अथावा टयुबवेल

-कुँऐ का जल

-नदी का जल

-पृथ्वी के ऊँचे तलों का जल

10. अत्यधिक आहार ग्रहण करना पोषण की वह अवस्था है जिसमें मुटापा हो जाता हैं।उसे रक्त चाप पथरी तथा ह्दय संबंधी अन्य रोग हो जाते हैं । अतिपोषण कहलाती है । यहॉ तक कि आयोडिन एवं लौह तत्व अधिक मात्रा में लेने से एकसोपथैलमिया तथा हाइपरजाईथिमिया हो जाता हैं । इसके कारण निम्नलिखित हैं –

-अधिक भोजन ग्रहण करना ।

-उच्च आर्थिक स्तर

-खाने की त्रुटिपुर्ण आदतो का होना ।

11. कॉफी के धब्बे वाले स्थान को सोहागाा के जलीय घोल में कुछ समय तक डुबो देते हैं । अगर धब्बे सूती कपड़े पर हो तो गर्म जल की धार उसपर डालेंगे । अगर रेशमी कपड़े के उपर हो तो हाइड्रोजन पेरोक्साइड लगाकर इसे छुड़ाया जा सकता है । अगर कॉफी के ताजे धब्बे हों तो उसे सोहागा और जल की मदद से छुट जाते है। ।

12. गृह विज्ञान एक व्यवहारिक विज्ञान है । यह एक ऐसा विज्ञान है जो हमारे ज्ञान को बहुत अधिक विकसित कर देता है तथा यह अपने रोजगार या स्वयं के व्यवसाय को प्रारंभ करना सिखा देता है । किसी संस्था में रोजगार का अर्थ है कि किसी के उपर आश्रित होकर कार्य करना । इसमें व्यक्ति विशेष रूप से कार्य के प्रति जवाबदेह नही हाता है । गृह विज्ञान द्वारा हमें इसमें भी सहायता मिलती है ।

खण्ड –'स

'Group-C

3X6=18

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

(Long Answer types Questions)

13. किसी भी विधि से भोजन पकाने में ताप का उपयोग होता है ।

भोजन पकाने से वह स्वादिष्ट और सुपाच्य हो जाता है,परन्तु उसमें उपस्थित पौष्टिक तत्वों पर बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है । खाद्य पदार्थो को पकाने में उपयोग हुए ताप से विभिन्न तत्वों पर निम्नलिखित प्रभाव पड़ता है ।

- **कार्बोहाइड्रेट :**- भोज्य पदार्थो के पकाने पर ताप के प्रभाव से खाद्यपदार्थो की प्रकृति में अन्तर आ जाता है । आर्द्र ताप पर खाद्य पदार्थ में उपस्थित स्टार्च मुलायम हो जाती है । कोशिकाएँ मर जाती हैं और स्टार्च बाहर निकल जाता है । शुष्क ताप पर पकाने से स्टार्च डेक्सीट्रीन(Dextrin) में बदल जाता है और अधिक पाचनशील हो जाता है।
- **वसा :**- खाद्य पदार्थ पकाने की सामान्य विधियों का वसा पर अधिक प्रभाव नहीं पड़ता है । बार-बार प्रयोग मे लाई जाने वाली वसा कुछ हानिकारक तत्वों में परिवर्तित हो जाती है ।
- **प्रोटीन :**- पकाने से प्रोटीन अधिक पाचनशील हो जाता है । ताप से अंडे का प्रोटीन और दुध का प्रोटीन जम जाता है ।
- **खनिज लवण :**- खनिज लवणों पर ताप का प्रभाव नहीं पड़ता है, किन्तु यदि भोज्य पदार्थो को पकाने के बाद उसकी पानी को फेंक दिया जाता तो बहुत अधिक खनिज नष्ट हो जाता हैं ।
- **विटामिन :**- विटामीन 'डी'एवं फौलिक अम्ल युक्त खाद्य पदार्थ को ज्यादा पकाने में उसका अतिरिक्त जल फेंकने से विटामिन नष्ट हो जाता है । विटामिन 'c' जल में घुलनशील है । विटामिन 'c'युक्त खाद्यपदार्थ को पकाते समय वायु से ऑक्सीकरण होता है जिससे विटामिन नष्ट हो जाता है।

– **अथवा / or**

आहार आयोजन करते समय निम्न बातों का घ्यान रखना चाहिए-

परिवार की आर्थिक स्थिति को घ्यान में रखना:-

- आहार आयोजन करने समय परिवार की आर्थिक स्थिति को घ्यान में रखना चाहिए और उसके आधार पर ही परिवार को श्रेष्ठ तथा पौष्टिक आहार उपलब्द्ध कराना चाहिए । जैसे-अंडे से प्रोटीन की प्राप्ति होती है तो सोयाबीन से भी प्रोटीन प्राप्त होता है ।
- **परिवार के सदस्यों की रूचियों तथा अरूचियों का घ्यान रखना :**- परिवार के सदस्यों की पसंद और नापसंद का घ्यान रखते समय यह भी घ्यान रखना चाहिए कि यह व्यक्तिगत पसंद है। ना पसंद व्यक्ति की पोषक संबंधी आवश्यक्ताओं की पूर्ति में बाधक नहीं होना चाहिए । उदाहरण के लिए बच्चे दुध तथा हरी सब्जियॉ खाने में आनाकानी करते है, परिणाम स्वरूप उनके आहार में खाद्य पदार्थो का अभाव रहता है । ऐसी परिस्थिति में उनके आहार में कुछ आवश्यक तत्वों की कमी हो जाती है ।
- **समय तथा श्रम की मितव्ययिता को दृष्टिगत रखना :**- आहार आयोजन का मूल उद्देश्य यह है कि समय तथा श्रम की बचत की जाए ।

– **आहार संतुष्टि देने वाला हो** – आहार इस प्रकार का होना चाहिए जिससे क्षुधा संतृप्त हो सके। यहाँ क्षुधा संतृप्त से तात्पर्य ऐसे आहार से है जिसके खाने से हमें संतोष तथा तृप्ति का अहसास हो ।

– आहार पकाते समय पौष्टिक तत्व नष्ट न होने देना :- आहार इस विधि से पकाया जाना चाहिए जिससे पौष्टिक तत्व कम से कम नष्ट हो ।

14. कैल्सियम तथा फास्फोरस के अवशोषण में सहायक विटामिन 'डी' छोटी आंत में कैल्सियम तथा फास्फोरस के अवशोषण को नियंत्रित करता है।

– **अस्थियों के निमार्ण में** – कैल्सियम तथा फास्फोरस अस्थियों के निमार्ण में वृद्धि एवं विकास के लिए आवश्यक होते है । आहार द्वारा ग्रहण किया गया कैल्सियम तथा फास्फोरस का अवशोषण विटामिन 'डी' की ही उपस्थिति में ही होता है ।

– **दॉतो की मजबूती हेतु** – कैल्सियम दॉतो के स्वास्थ के लिए आवश्यक होता है । विटामिन डी दॉतो के डेन्टॉन तथा एनामेल भाग में कैल्सियम फास्फेट के जमाव मे मदद करता है परन्तु विटाामिन डी के अभाव में कैल्सियम फॉस्फेट का जमाव नहीं हो पाता । अत: दॉत कमजोर होकर टुटने लगते है।

– **रक्त में कैल्सियम तथा फास्फोरस की मात्रा को नियंत्रित करना** :- विटामिन डी द्वारा रक्त में कैल्सियम तथा फास्फोरस की मात्रा नियंत्रित होती है । विटामिन डी के अभाव में कैल्सियम तथा फास्फोरस अधिक मात्रा में अस्थियों से निकल आते है । जिससे हड्‌डी में इनकी कमी तथा रक्त में अधिकता हो जाती है ।

– **शारीरिक वृद्धि हेतु** :- विटामिन डी शारीरिक वृद्धि एवं विकास में अमुल्य योगदान देता है । इसकी कमी से कैल्सियम एवं फास्फोरस का सही ढ़ंग से अवशोषण नहीं हो पाता है अत: शारीरिक वृद्धि रूक जाती है । विटामिन 'डी' छोटी आँत के म्युकोसा में प्रोटीन के संश्लेषण क्रिया में भी सहायता करता है।

अथावा / or

– दाग धब्बे मिटाने की प्रमुख विधियॉ निम्नलिखित है ।

1. **डुबोकर** :- इस विधि से दाग छुड़ाने के लिए दाग वाले वस्त्र को अभिकर्मक में डुबोया जाता है । इसे रगड़कर हटाया जाता है और फिर पानी से धो दिया जाता है ।
2. **स्पंज** :- इस विधि में कपड़े के जिस स्थान से दाग हटाना हो उसे ब्लाटिंग पेपर पर रखना पड़ता है तथा स्पंज के साथ अभिकर्मक में डुबोया जाता है । इसे रगड़कर हटाया जाता है और फिर धो दिया जाता है ।
3. **ड्रॉप विधि** :- इस विधि का प्रयोग करते समय कपड़े को खींचकर एक वर्तन में रखकर उस पर ड्रॉपर से अभिकर्मक टपकाया जाता है तथा उसे पानी से धोकर दाग धब्बे को हटाया जाता है ।
4. **भाप विधि** :- इस विधि से दाग –धब्बे छुड़ाने के लिए उबलते हुए पानी से निकलती हुई भाप के द्वारा दाग को हटाया जाता है ।

जहॉ तक संभव हो धब्बा छुड़ाने के लिए सुरक्षित विधि का ही प्रयोग करना चाहिए । ब्लीचिंग बहुत ही तीव्र विधि है इससे कपड़ा कमजोर हो जाता है । इसका प्रयोग तभी करना चाहिए जब अन्य विधि से धब्बा न छुटे ।

15. उपभोक्ता के कर्तव्य निम्नलिखित है –

1. **सामान खरीदने के पहले माप-तौल की जॉच करना :-** सामान खरीदने के पहले उपभोक्ता को देखना चाहिए कि उसे माप तौल सही मिल रही है या नहीं । उसे बाट, तराजू, मीटर आदि को सही से देख लेना चाहिए । बाट को कैलिबरेशन कराया गया है या नहीं, इसकी जॉच कर लेनी चाहिए । विक्रेता कपड़े को कही खींच कर तो नही नाप रहा है इसकी ख्याल रखनी चाहिए ।

-कालाबाजार से सामाग्रीयों की खरीद नहीं करनी चाहिए ।

-**भ्रामक घोषणाओं से बचना** -कोई उपहार छुट या एक के साथ एक मुफ्त वाली समाग्री नहीं खरीदनी चाहिए तथा लालच में अनावश्यक चीजें नहीं खरीदनी चाहिए ।

-सामग्री का प्रयोग उसपर दिए गए निर्देशानुसार ही करना चाहिए ।

- विश्वसनीय दुकान सुपर बाजार, सहकारी भंडार, सरकारी दुकान से ही खरीदारी करनी चाहिए ।

- उपभोक्ता को विज्ञापन से आकर्षित होकर सामान नहीं खरीदनी चाहिए ।

-**गारंटी कार्ड, बिल, नकद रसीद आदि लेना** - उपभोक्ता विभिन्न प्रकार के कर से बचने के लिए बिल नहीं लेते है । कोई सामान खरीदने के पश्चात गारंटी कार्ड, बिल आवश्यक रूप से लेना चाहिए ताकि सामान डुप्लीकेट होने की स्थिति में उसकी शिकायत उपभोक्ता संरक्षण संगठन में की जा सके ।

अथवा / or

किसी भी कार्य को सुव्यवस्थित ढंग से करने के लिए कार्य योजना की आवश्यकता होती है ठीक इसी प्रकार गृह के सभी कार्य कम शक्ति तथा कम समय व्यय करने के लिए गृहिणी भी योजना बनाती हैं । योजना बनाने से कोई भी कार्य सुगमता पूर्वक हो जाती है । वह परिवार के सदस्यों की रूचि, परामर्श,स्वीकृति,सुविधाएँ,शक्ति आदि को उचित घ्यान देती है औंर इसी के सहयोग से योजना को कार्यरूप में परिणत करती है । गृह कार्य योजना बनाते समय कार्यो की विस्तृत सूचि बना लेना चाहिए तथा मुख्य बातों पर घ्यान देना चाहिए जैसे -समय के अनुसार कार्यो को विभाजित करना चाहिए ।

-महत्वपूर्ण कार्यो को प्राथमिकता से करनी चाहिए ।

-परिवार के सदस्यों के बीच कार्यो का बटवारा इस प्रकार करना चाहिए कि परिवार के प्रत्येक सदस्य को उसकी शक्ति एवं समय के अनुसार पारिवारिक उतरदायित्व निभाने का अक्सर मिल सके एवं सफलतापूर्वक सम्पन्न हो सके ।

-परिवार की आवश्यक्ताएँ कार्य करने की क्षमता,आदतो,रूचियों आदि को घ्यान में रखते हुए कार्यो का कम निर्धारित करनी चाहिए ।

-उपयुक्त यंत्रों एवं साधनों का प्रयोग कर काम को आसानी से एवं कम समय में की जा सकती है ।

-प्रत्येक कार्य को करने के लिए सुविधानुसार कार्य स्थल का चुनाव करना चाहिए ।

-गृह कार्य को कुशलतापूर्वक सम्पन्न करने के लिए गृहिणी को परिवार के अन्य सदस्यों से भी सहयोग लेना पड़ता है । परिवार के सदस्यों का रूचि सामर्थ्य क्षमता को देखकर ही कार्य का विभाजन करना चाहिए ।