

**CLASS : 10th (Secondary)**

**3561/3511**

**Series : Sec. M/2018**

Total No. of Printed Pages : 42

**SET : A, B, C & D**

**MARKING INSTRUCTIONS AND MODEL ANSWERS**

**HOME SCIENCE**

*(Academic/Open)*

*(Only for Fresh/Re-appear Candidates)*

---

उप-परीक्षक मूल्यांकन निर्देशों का ध्यानपूर्वक अवलोकन करके उत्तर-पुस्तिकाओं का मूल्यांकन करें। यदि परीक्षार्थी ने प्रश्न पूर्ण व सही हल किया है तो उसके पूर्ण अंक दें।

---

**General Instructions :**

- (i) *Examiners are advised to go through the general as well as specific instructions before taking up evaluation of the answer-books.*
- (ii) *Instructions given in the marking scheme are to be followed strictly so that there may be uniformity in evaluation.*
- (iii) *Mistakes in the answers are to be underlined or encircled.*

**3561/3511/(Set : A, B, C & D)**

**P. T. O.**

( 2 )

**3561/3511**

- (iv) Examiners need not hesitate in awarding full marks to the examinee if the answer/s is/are absolutely correct.*
- (v) Examiners are requested to ensure that every answer is seriously and honestly gone through before it is awarded mark/s. It will ensure the authenticity as their evaluation and enhance the reputation of the Institution.*
- (vi) A question having parts is to be evaluated and awarded partwise.*
- (vii) If an examinee writes an acceptable answer which is not given in the marking scheme, he or she may be awarded marks only after consultation with the head-examiner.*
- (viii) If an examinee attempts an extra question, that answer deserving higher award should be retained and the other scored out.*
- (ix) Word limit wherever prescribed, if violated up to 10%. On both sides, may be ignored. If the violation exceeds 10%, 1 mark may be deducted.*

**3561/3511/(Set : A, B, C & D)**

- (x) *Head-examiners will approve the standard of marking of the examiners under them only after ensuring the non-violation of the instructions given in the marking scheme.*
- (xi) *Head-examiners and examiners are once again requested and advised to ensure the authenticity of their evaluation by going through the answers seriously, sincerely and honestly. The advice, if not heeded to, will bring a bad name to them and the Institution.*
- 

**महत्त्वपूर्ण निर्देश :**

- (i) अंक-योजना का उद्देश्य मूल्यांकन को अधिकाधिक वस्तुनिष्ठ बनाना है। अंक-योजना में दिए गए उत्तर-बिन्दु अन्तिम नहीं हैं। ये सुझावात्मक एवं सांकेतिक हैं। यदि परीक्षार्थी ने इनसे भिन्न, किन्तु उपयुक्त उत्तर दिए हैं, तो उसे उपयुक्त अंक दिए जाएँ।
- (ii) शुद्ध, सार्थक एवं सटीक उत्तरों को यथायोग्य अधिमान दिए जाएँ।
- (iii) परीक्षार्थी द्वारा अपेक्षा के अनुरूप सही उत्तर लिखने पर उसे पूर्णांक दिए जाएँ।

- (iv) वर्तनीगत अशुद्धियों एवं विषयांतर की स्थिति में अधिक अंक देकर प्रोत्साहित न करें।
- (v) भाषा-क्षमता एवं अभिव्यक्ति-कौशल पर ध्यान दिया जाए।
- (vi) मुख्य-परीक्षकों/उप-परीक्षकों को उत्तर-पुस्तिकाओं का मूल्यांकन करने के लिए केवल Marking Instructions/ Guidelines दी जा रही है, यदि मूल्यांकन निर्देश में किसी प्रकार की त्रुटि हो, प्रश्न का उत्तर स्पष्ट न हो, मूल्यांकन निर्देश में दिए गए उत्तर से अलग कोई और भी उत्तर सही हो तो परीक्षक, मुख्य-परीक्षक से विचार-विमर्श करके उस प्रश्न का मूल्यांकन अपने विवेक अनुसार करें।

---

**SET – A**


---

- |   |   |
|---|---|
| 1. 206  | 1 |
| 2. चित्रांकन, संगीत, हस्तकौशल   | 1 |
| 3. (i) बच्चे के शरीर के सभी अंगों का व्यायाम होता है इससे माँसपेशियाँ सही प्रकार से विकसित होती है। | 1 |
| (ii) बच्चों में तनाव व चिड़चिड़ापन कम होता है।  |   |

4. लक्ष्य वे उद्देश्य होते हैं जिन्हें हम प्राप्त करना चाहते हैं। 1
5. परिवार की आय को दो भागों में बाँटा जा सकता है : 1
- (i) प्रत्यक्ष
- (ii) अप्रत्यक्ष
6. उपभोक्ता को अपने अधिकारों, हितों, अनहितों तथा सरकार द्वारा उसके हितों की रक्षा के लिए उठाए गए कदमों के बारे में शिक्षित करना। 1
7. पोषक तत्व भोजन में रहने वाले वह रासायनिक पदार्थ है जो शरीर को पोषण प्रदान करते हैं। 1
8. रिकेट्स, ऑस्टीमलेशिया, ऑस्टियोपोरोसिस। 1
9. आरजीमोन के बीजों का तेल। 1
10. नमी, ताप और क्षार। 1
11. अण्डा, मीट, खून, दूध, गोबर, मूत्र। 1

12. आरोग्य भोजन वह है जिसका रख-रखाव इस तरीके से किया जाता है कि वह अति सूक्ष्म जीवों से मुक्त व सुरक्षित रह सके। 1
13. (i) स्कूल में बच्चे साथियों से पढ़ना तथा खेलना सीखते हैं।  
(ii) सहयोग की भावना का विकास होता है।  
(iii) बड़ों के प्रति आदर की भावना पैदा होती है।  
(iv) अनुशासन और नियमों का पालन करता है। 2
14. कुछ बैक्टीरिया लाभदायक परिवर्तन लाते हैं। जैसे दूध से दही, एल्कोहल से सिरका, इत्यादि। 2
15. **सूक्ष्म पोषक तत्व** : भोजन में अल्प मात्रा में रहते हैं। परन्तु शरीर के लिए बहुत आवश्यक है। जैसे - विटामिन व खनिज लवण। 2
- वृहदपोषक तत्व** : भोजन में बड़ी मात्रा में उपस्थित रहते हैं। जैसे कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन तथा वसा। ये तत्व शरीर को बड़ी मात्रा में ही चाहिए।
16. विशेष विधियों से खाद्य पदार्थों के पोषक तत्वों में सुधार लाने की प्रक्रिया संवर्धन (enrichment) कहलाती है। इससे खाद्य पदार्थों के स्तर में सुधार आता है एवं उसकी पौष्टिकता बढ़ती है। 2

17. कार्बोहाइड्रेट्स, गेहूँ, चावल, मक्की, सूखे मेवे, गुड़, शक्कर चीनी, शहद, जड़ वाली सब्जियाँ आदि से प्राप्त होते हैं। 2
18. भोजन की नमी और रासायनिक तत्वों के परिवर्तन से भोजन की रचना, स्वाद और गुणों में अन्तर आ जाता है ऐसा भोजन खाने योग्य नहीं रहता। ऐसा भोजन खाने से व्यक्ति बीमार पड़ सकता है। 2
19. सामाजीकरण का अर्थ है कि बालक समाज में कैसे रहेगा इसकी जानकारी उसे समाज के रीति-रिवाज, सामाजिक रस्में, जीवन मूल्य, कुरीतियाँ आदि का ज्ञान होना चाहिए। 2
20. रेडियो, टेलीविजन, सिनेमा, और कम्प्यूटर (computer) के बढ़ते झुकाव की वजह से बच्चों की खेलों व बाहरी क्रियाओं के प्रति रुचि कम हो जाती है। जिससे शारीरिक विकास रुक जाता है। बच्चे मोटापे का शिकार हो जाते हैं। 2
21. विज्ञापन द्वारा उपभोक्ता को पदार्थ की सूचना, उपयोग करने की विधि, विभिन्न ब्रांड, साइज़ आदि का पता चलता है। 2

22. उपयोग की विभिन्न वस्तुओं पर मानकीकरण चिह्न लगे रहते हैं जैसे F.P.O, एगमार्क, आई० एस० आई०, एफ० पी० ओ०, बूल मार्क आदि। ये चिह्न सरकार द्वारा विभिन्न निर्माताओं को उचित जाँच परख के बाद ही दिए जाते हैं। कोई भी निर्माता इन चिन्हों का गलत प्रयोग नहीं कर सकता इसलिए यदि वस्तु पर कोई भी मानकीकरण चिह्न लगा हो तो यह विश्वास दिलाता है कि उपभोक्ता उचित वस्तु खरीद रहा है। विभिन्न वस्तुओं पर विभिन्न चिह्न लगे होते हैं, ये चिह्न गुणवत्ता के आधार पर ही दिए जाते हैं।

3

23. (i) बैंक  
(ii) डाकघर बचत खाता  
(iii) जीवन बीमा  
(iv) भविष्य निधि योजना  
(v) मुनिरस  
(vi) राष्ट्रीय बचत सर्टीफिकेट  
(vii) लॉटरी और चिट् व्यवस्था  
(viii) सहकारी संस्थाएँ  
(ix) कम्पनियों में पैसा लगाना

3



**24. विटामिन 'ए' के कार्य :**

- (i) शारीरिक विकास के लिए
- (ii) स्वस्थ आँखों के लिए
- (iii) स्वस्थ चमड़ी के लिए
- (iv) प्रजनन क्रिया के लिए
- (v) छूत के रोगों से रक्षा के लिए
- (vi) स्वस्थ हड्डियों व दाँतों के लिए

3

**स्रोत :**

- (i) मछली के जिगर का तेल, समुद्री मछलियाँ
- (ii) दूध, मक्खन, घी
- (iii) अण्डे
- (iv) हरी पत्ते सब्जियाँ
- (v) पीले, संतरी फल व सब्जियाँ, जैसे आम, पपीता, बेर, गाजर, टमाटर में कैरोटीन रूप में।

25. रेडीमेड कपड़े खरीदते समय ध्यान रखने योग्य बातें : 3

- (i) वस्त्र की गुणवत्ता
- (ii) कारीगरी
- (iii) नमूना
- (iv) सिलाई
- (v) उलेडी (Hemming)
- (vi) बन्धक (Fasteners)
- (vii) Collar, Cuf, Pocket
- (viii) अलंकरण (Trimming)
- (ix) रंग (Colour)
- (x) लेबल (Label)

26. बुखार में पौष्टिक भोजन की आवश्यकता बढ़ जाती है। क्योंकि बुखार में शरीर में कई परिवर्तन आते हैं। जैसे शरीर की मेटाबोलिक दर बढ़ने से शरीर को अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है। यह आवश्यकता लगभग 50% तक बढ़ जाती है। बुखार में शरीर का तापमान बढ़ने से तन्तुओं की टूट-फूट तेजी से होती

3561/3511/(Set : A, B, C & D)

हैं जिससे अधिक प्रोटीन की आवश्यकता होती है। शरीर से पसीना ज्यादा निकलता है और रोगों से लड़ने की क्षमता भी कम हो जाती है इसलिए विटामिन तथा खनिज लवण की भी अतिरिक्त आवश्यकता होती है।

3

27. (i) दाग को तुरन्त छुड़ाना चाहिए।
- (ii) रासायनिक पदार्थों का प्रयोग कम करना चाहिए।
- (iii) घोल में वस्त्र उतनी देर तक ही रखना चाहिए जितनी देर तक धब्बा फीका न पड़ जाये ज्यादा देर से तन्तु कमजोर होते हैं।
- (iv) चिकनाई वाले दाग को दूर करने के लिए उस स्थान के नीचे सोखने वाले पदार्थ रखने चाहिए।
- (v) धब्बे उतारने का काम खुली हवा में ही करना चाहिए।
- (vi) दाग किस प्रकार है पहले ठण्डे पानी से फिर गर्म का प्रयोग करना चाहिए।
- (vii) एल्कोहल, स्पिट, बेन्जीन तथा पेट्रोल से दाग छुड़ाते वक्त आग से बचाव रखना चाहिए।
- (viii) दाग छुड़ाने की विधियों का ज्ञान होना चाहिए।

5

**भोजन की सुरक्षा के सिद्धान्त :**

- (i) सूक्ष्म जीवों से बचाना।
  - (a) जीवाणुओं को दूर रखकर।
  - (b) जीवाणुओं को समाप्त करके।
  - (c) जीवाणुओं के विकास को रोककर।
- (ii) जीवाणुओं के विकास को रोककर
  - (a) तापमान को घटाकर या बढ़ाकर।
  - (b) हवा को रोककर।
  - (c) नमी घटाकर।
  - (d) रासायनिक पदार्थों का प्रयोग करके।

**28. प्रोटीन के कार्य :**

5

- (i) शरीर की सुरक्षा तथा विकास करना।
- (ii) शरीर को ऊर्जा देना।

- (iii) शरीर को रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान करना।
- (iv) खून बनाने में सहायक।
- (v) अम्ल तथा क्षार में सन्तुलन।
- (vi) हॉर्मोन तथा एन्जाइम बनाने में सहायक।
- (vii) मानसिक शक्ति प्रदान करना।

**कमी के प्रभाव :**

- (i) शरीर की वृद्धि और विकास रुकना
- (ii) खून की कमी।
- (iii) हड्डियाँ कमजोर होना।
- (iv) चमड़ी का खुश्क होना।
- (v) बच्चे का कमजोर पैदा होना।
- (vi) क्वाशियोरकॉर व मरास्मस रोगों का होना।

**स्रोत :**

**पशुजन्य** - मीट, मछली, अण्डा, दूध दही, खोया, मक्खन इत्यादि।

**वनस्पति** - दालें, सोयाबीन, मूँगफली, तिल, बादाम, नारियल, मटर आदि।

**29. भय :** भय की मूल प्रवृत्ति पलायन है। जिसका प्रदर्शन बालक रोकर, चिल्लाकर, तथा दौड़कर प्रकट करता है। प्रायः बच्चे नहाने, स्कूल जाने व प्रिय वस्तु खो जाने के कारण डरते हैं। बाल्यावस्था में ज्यादा भय की प्रवृत्ति बच्चों के लिए हानिकारक होती है। बच्चे ज्यादातर अन्धेरा, अपरिचित व्यक्ति, जानवर, एकान्त, पानी, ऊँचाई पीड़ा आदि से डरते हैं।

**नियन्त्रित करने के उपाय :**

- (i) मौखिक निराकरण विधि
- (ii) ध्यानभंग विधि
- (iii) अनाभ्यास विधि
- (iv) प्रत्यक्ष साक्षात्कार

**अथवा**

जीवन बीमा बचत का सर्वोत्तम साधन है। जीवन बीमा निगम द्वारा दिया गया एक बन्ध पत्र होता है जिसमें भावी अनिश्चित आपत्तियों या घटना घटित होने पर बीमाधारक को या उसके उत्तराधिकारी को एक निश्चित धन राशि निगम द्वारा दी जाती है।

उद्देश्य व लाभ :

- (i) परिवार को आर्थिक संरक्षण प्रदान करना।
- (ii) वृद्धावस्था में आर्थिक सुरक्षा।
- (iii) विवाह, शिक्षा आदि के आर्थिक सहायता।
- (iv) बचत की आदत डालना।
- (v) सम्पत्ति कर चुकाना।
- (vi) बीमेदार को व्यापार आदि के लिए ऋण देना।
- (vii) अन्य बचत योजनाओं की अपेक्षा अधिक लाभ पहुँचाना।

**SET – B**

---

1. 18 वर्ष 1
2. पुस्तकों, संगीत, सिनेमा, टेलीविजन, विज्ञापन, साथी समूह इत्यादि। 1
3. जीवन बीमा बचत का सर्वोत्तम साधन है जिसमें जीवनबीमा निगम के द्वारा दिया गया एक बन्ध पत्र है। जिसमें किसी भी अनिश्चित घटना के घटने पर परिवार के सदस्यों यानि उत्तराधिकारी को एक पूर्व निश्चित राशि दी जाती है। 1

4. मिलावट से अर्थ है खाद्य पदार्थ में कुछ ऐसा मिला देना जो सस्ता हो और दिखने में वैसा ही हो और पौष्टिकता में कम हो या उस खाद्य पदार्थ की पौष्टिकता को कम कर देता हो। 1
5. नाइट्रोजन 1
6. लोहा, आयोडीन, जिंक, ताँबा 1
7. आरजीनोन के बीजों की 1
8. Food product order. 1
9. मैदा, अरारोट, आलू, चावलों का पानी, गोंद इत्यादि 1
10. पोषक तत्व भोजन में रहने वाले वह रासायनिक पदार्थ हैं जो शरीर को पोषण प्रदान करते हैं। 1
11. ताप, क्षार, नमी। 1
12. (i) अण्डा  
(ii) मीट



(iii) दूध

(iv) हरी पत्तेदार सब्जियाँ 1

**13.** बच्चों में विभिन्न प्रकार की भावनाएँ जैसे प्यार, गुस्सा ईर्ष्या, डर सहयोग आदि होती है। उसकी भावनाएँ बड़ी तेजी से बदलती है। इन बदलती भावनाओं को समझने के लिए माता-पिता के लिए बच्चे को मनोवैज्ञानिक रूप से समझना आवश्यक है। इसलिए माँ-बाप बच्चे में व्यक्तिगत विकास में अहम भूमिका निभाते हैं। 2

**14.** बढ़ते हुए बच्चों में प्रोटीन का अधिक होना जरूरी है। क्योंकि उनके शरीर में नए सैलों का निर्माण होता है। और बच्चों के शरीर में सैलों की तोड़ फोड़ भी ज्यादा होती है। ज्यादा भाग दौड़ करने वालों के लिए कैलोरी भी थोड़ी ज्यादा चाहिए। 2

**15.** संतुलित आहार वह आहार है जिसमें शरीर की आवश्यकता के अनुसार सभी पोषक तत्व विद्यमान हो सभी भोज्य समूह शामिल हो। 2

**16.** ऑक्सीकारक ब्लीच का प्रयोग जब धब्बे पर किया जाता है तो इनके बीच की ऑक्सीजन दाग के रंग से मिलकर उसको रंग रहित कर देती है। जिसमें दाग धब्बा उतर जाता है। 2

उदाहरण : (i) पोटेशियम परमैंगनेट, (ii) हाइड्रोजन पर-ऑक्साइड

17. बुखार में आहार का विशेष ध्यान रखना चाहिए क्योंकि बुखार से शारीरिक तत्वों की आवश्यकता बढ़ जाती है : 2

- (i) ऊर्जा तथा प्रोटीन वाले पदार्थ ज्यादा देने चाहिए।
- (ii) तरल और गर्म भोजन देना चाहिए।
- (iii) तले हुए व मिर्च मसाले नहीं देने चाहिए।
- (iv) हल्का भोजन देना चाहिए।

18. खाद्य कानून उपभोक्ताओं तथा सुरक्षित तथा पौष्टिक खाद्य पदार्थ पहुंचाने का कार्य करता है। इसके निम्नलिखित उद्देश्य हैं : 2

- (i) मिलावटी खाद्य पदार्थ के हानिकारक प्रभाव से उपभोक्ता की रक्षा करना।
- (ii) उचित व्यापार-आचरण को बढ़ावा देना।
- (iii) उपभोक्ता की रक्षा के लिए निम्नलिखित कानून पारित किये :
  - (a) P.F.A.
  - (b) F.P.O.
  - (c) माँस उत्पाद नियन्त्रण आदेश।

19. (i) शारीरिक विकास के लिए  
(ii) व्यक्तिगत विकास के लिए  
(iii) नैतिक विकास के लिए  
(iv) बच्चे के सामाजिक विकास के लिए 2
20. (i) मिलावट की रोकथाम की कोशिश करनी चाहिए।  
(ii) असत्य विज्ञापनों पर रोक लगवानी चाहिए।  
(iii) नकली वस्तुओं की बिक्री पर रोक लगवानी चाहिए।  
(iv) मार्क वाली वस्तुएँ ही खरीदनी चाहिए।  
(v) दोष-युक्त माप तोल के साधनों के प्रयोग पर रोक लगवानी चाहिए। 2
21. सीखने की क्रिया जन्म से आरम्भ होती है और मृत्यु तक चलती है यह दो भागों में विभाजित की जा सकती है। 2
- (i) जन्मजात क्रिया  
(ii) वातावरण से सीखना

22. (i) दालें - कंकर, मिट्टी, हानिकारक रंग, चने व अरहर में केसरी दाल।
- (ii) दूध - पानी, क्रीम निकालना।
- (iii) खाने के तेल - हानिकारक तेलों, सरसों के तेल में आर्गोमोन का तेल।
- (iv) मिठाईयाँ - नकली खोया, रंग, चांदी के वर्क की जगह एल्युमीनियम का वर्क।
- (v) चाय पत्ती - लोहे के टुकड़े, उबली हुई चायपत्ती। 3

23. भाषा सामाजिक सम्पर्क का सबसे बड़ा साधन है। इसके द्वारा सभी तरह की सांस्कृतिक उपलब्धियाँ सम्भव हो सकती हैं। इसके माध्यम से हम अपने विचार प्रकट कर सकते हैं। इसी से साहित्य का अविर्भाव होता है। इसीलिए साहित्य को समाज का दर्पण कहा जाता है।

24. क्योंकि लेबल से हमें निम्नलिखित सूचनाएँ प्राप्त होती हैं :

- (i) संरक्षित खाद्य पदार्थ का नाम
- (ii) प्रयुक्त सामग्री मात्रा सहित

- (iii) प्रयुक्त रंग, सुगन्ध व संरक्षक
- (iv) मात्रा
- (v) मूल्य
- (vi) डिब्बा बन्दी की तिथि
- (vii) इस्तेमाल की अवधि (expiry date)
- (viii) मार्क F. P. O. I. S. I.
- (ix) बैच नम्बर, कोड नम्बर
- (x) खराब होने की तिथि
- (xi) संग्रहीत करने की विधि
- (xii) निर्माता का नाम व पता
- (xiii) प्रवेश जहाँ खाद्य पदार्थ बना है

25. (i) खमीर
- (ii) बैक्टीरिया
- (iii) फफूँदी
- (iv) कीड़े-मकौड़े
- (v) एन्जाइम

3

26. किशोरावस्था के लिए आहार आयोजन करते समय निम्नलिखित बातें ध्यान में रखनी चाहिए : 3

- (i) भोजन पौष्टिक हो।
- (ii) सभी खाद्य वर्ग सम्मिलित हों।
- (iii) हरी पत्तेदार सब्जियाँ और पीली सब्जियाँ अवश्य हो।
- (iv) सलाद या कच्ची सब्जियाँ अवश्य हो।
- (v) मौसमी फल अवश्य हो।
- (vi) ज्यादा तला व ज्यादा मिर्च मसाले ना हों।
- (vii) रेशेदार पदार्थ अवश्य हों।

27. पकाने के दौरान निम्नलिखित पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं : 5

- (i) **विटामिन 'ए'** - तलने से तेल में सरलता से धुल जाता है।
- (ii) **विटामिन 'बी'** - पानी में घुलनशील है चावल को पानी में भिगोने से पानी में चला जाता है सब्जियों को उबालकर पानी फेंक देने पानी में चला जाता है।

- (iii) **विटामिन 'सी'** - पकाने से और सब्जियों को काटने से नष्ट हो जाता है मीठे सोडे के प्रयोग भी नष्ट हो जाता है।
- (iv) **प्रोटीन** - ज्यादा और उच्च तापमान पर पकाने से कठोर हो जाते हैं। और पचाना कठिन हो जाता है।
- (v) **वसा** - वसा को बार-बार गर्म करने से पौष्टिकता में कमी आती है और खाद्य पदार्थ में विद्यमान विटामिन 'ए' को नष्ट कर देता है।
- (vi) **खनिज लवण** - सोडियम पोटेशियम आदि लवण पानी में घुल जाते हैं खाद्य पदार्थों को काटने धोने तथा उबालने के बाद पानी को फेंकने से नष्ट हो जाते हैं। 5

### अथवा

आहार संरक्षण से अभिप्राय है कि भोजन को सम्भाल भोजन को लम्बे समय तक जीवाणुओं तथा रासायनिक पदार्थों के प्रभाव से बचाना है। ताकि इसकी रंग रूप सुगन्ध में कोई परिवर्तन न आ सकें।

**आहार संरक्षण के लाभ :**

- (i) मौसमी फल तथा सब्जियाँ मौसम में बहुतायत में होते हैं इनको खराब होने से बचाना।
- (ii) धन की बचत - जब मौसम फल और सब्जियाँ सस्ते होते हैं तब अचार चटनी, मुरब्बा, जैसे, शरबत आदि बनाकर रखना।
- (iii) संरक्षित भोजन लम्बे समय तक प्रयोग किया जा सकता है।
- (iv) सैनिकों या ऊँचाई वाले स्थानों पर आसानी से भेजा जा सकता है।
- (v) ये मौसम प्रयोग में लाया जा सकता है।
- (vi) एक जगह से दूसरी जगह आसानी से भेजा जा सकता है।
- (vii) भोजन में विभिन्नता लाता है।

**28. बचत की आवश्यकता :**

5

- (i) आपातकालीन स्थितियों के लिए :
  - (a) बीमारी



- (b) किसी दुर्घटना
  - (c) आय बन्द होना या कम होना
  - (d) गृहस्वामी का निधन
  - (e) अन्य आकस्मिक दुर्घटनाएँ
- (ii) सुरक्षित भविष्य के लिए
  - (iii) पारिवारिक लक्ष्यों की पूर्ति के लिए
  - (iv) पारिवारिक जीवन स्तर को ऊँचा उठाने के लिए
  - (v) विवाह आदि के लिए

**साधन :**

- (i) बैंक
- (ii) बीमा
- (iii) डाकखाना
- (iv) राष्ट्रीय बचत प्रमाण-पत्र
- (v) यूनिट ट्रस्ट

29. (i) अभ्यास विधि 5
- (ii) अनुकरण विधि

(iii) सम्बन्धीकरण विधि

(iv) आन्तरिक सुरक्षा विधि

अथवा

साधनों में समानताएँ :

- (i) सभी साधन सीमित होते हैं।
- (ii) सभी साधनों का परस्पर सम्बन्धित होना।
- (iii) सभी साधन उपयोगी होते हैं।
- (iv) सभी साधनों की व्यवस्था करना।
- (v) सभी साधनों के प्रयोग से लक्ष्य की प्राप्ति।

**SET – C**

---

- |   |   |
|---|---|
| 1. आई० एस० आई०                              | 1 |
| 2. सन्तरा, नींबू, आंवला, मौसमी, बेर, अमरुद। | 1 |
| 3. छः वर्ष पर                               | 1 |

4. 206 1
5. धन, सामुदायिक वस्तुएँ 1
6. कैल्सियम 1
7. पारिवारिक आय के अनुसार घर के खर्च का पहले से भी अनुमान लगाने को बजट कहा जाता है। या आय व खर्च का लेखा जोखा बजट कहलाता है। 1
8. (i) भोजन में स्वाद को बढ़ाने के लिए। 1  
(ii) भोजन को पचाने में सहायता करते हैं।
9. बालगीत से बच्चे अपने मन के भावों को प्रकट करता है, वह खुशी महसूस करता है यह उसका मनोरंजन का साधन है। 1
10. Prevention of Food Adultration Act. 1
11. क्योंकि यह विटामिन 'बी' और 'सी' को नष्ट करता है। 1
12. As in Q. No. 6 in Set-A. 1

**13. फोक का महत्त्व :**

- (i) भोजन की पाचन प्रणाली को चलाता है।
- (ii) आंतों की क्रियाशीलता बढ़ाता है।
- (iii) कब्ज को दूर करता है।
- (iv) पित्त एसिड को तोड़ने में सहायता करता है।
- (v) मोटापे को कम करता है। 2

**14. गोंद, आलू, मैदा, गेहूँ चावलों का पानी। 2****15. घास का दाग वनस्पति दाग है। इनको लवणयुक्त रासायनिक पदार्थों के द्वारा उतारा जा सकता है। 2****16. विज्ञापन का बालक के जीवन में महत्त्वपूर्ण योगदान है। जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता है विज्ञापनों की तरफ आकर्षित होता है। विज्ञापन वस्तुओं को बढ़ा-चढ़ाकर दिखाते हैं। जो बच्चे के विकास पर उल्टा प्रभाव डालते हैं कई बार बच्चे विज्ञापनों की नकल करते हैं। जिससे चोट खा जाते हैं। या कई बार मृत्यु भी हो जाती है। जैसे शक्तिमान सीरियल में शक्ति उड़ता है तो बच्चे भी उड़ने की कोशिश करते हैं। 2**

17. (i) परिवार की आय  
(ii) परिवार का लक्ष्य  
(iii) परिवार की तात्कालिक आवश्यकताएँ  
(iv) परिवार की भावी आवश्यकताएँ 2
18. (i) पैकिंग से वस्तुएँ खराब नहीं होती  
(ii) वस्तुएँ टूटने से बचती हैं  
(iii) उनमें मिलावट नहीं होती  
(iv) उनकी मात्रा कम नहीं की जा सकती 2
19. (i) शारीरिक  
(ii) गत्यात्मक  
(iii) सामाजिक  
(iv) संवेगात्मक  
(v) भाषा  
(vi) ज्ञानात्मक 2

- 20.** अभिवृद्धि का अर्थ – शारीरिक आकार में बढ़ोतरी यह विकास का ही एक पहलू है। विकास बड़े दायरे वाला शब्द जिसमें अभिवृद्धि भी आ जाती है। विकास जीवन पर्यन्त चलता है जबकि अभिवृद्धि एक सीमा तक होती है। 2
- 21.** As Q. No. 18 in Set-B. 2
- 22.** As Q. No. 22 in Set-A. 3
- 23.** उपभोक्ता के अधिकार : 3
- (i) मूलभूत आवश्यकताओं का अधिकार
  - (ii) चयन अथवा चुनाव का अधिकार
  - (iii) सुनवाई
  - (iv) जागरूक होना
  - (v) क्षतिपूर्ति
- 24.** शारीरिक विकास का बालक के व्यवहार पर गुणात्मक और मात्रात्मकता दोनों पर गहरा प्रभाव पड़ता है। यह मुख्यतः चार क्षेत्रों पर पड़ता है। 3

- (i) नाड़ी संस्थान
- (ii) माँसपेशियाँ
- (iii) अन्तःस्रावी ग्रंथियाँ
- (iv) शारीरिक संरचना

**25. चर्बी के कार्य :** 3

- (i) ऊर्जा का साधन
- (ii) आवश्यक वसा अम्लों का साधन
- (iii) वसा में घुलनशील विटामिनों का स्रोत
- (iv) कोमल अंगों की सुरक्षा
- (v) भोजन में स्वादिष्टता
- (vi) शरीर के तापमान को बनाए रखती है
- (vii) चमड़ी में स्वास्थ्य के लिए।

**26. As Q. No. 23 in Set-A.** 3

**27. भोजन दो कारणों से खराब होता है :** 5

- (i) बाह्य कारण

3561/3511/(Set : A, B, C & D)

P. T. O.

- (ii) आन्तरिक कारण
- (i) बाह्य कारण :
- (a) नमी
  - (b) गर्मी
  - (c) प्रकाश
  - (d) हवा
  - (e) जीवाणु - बैक्टीरिया, फफूँदी, खमीर
  - (f) कीड़े मकौड़े
- (iv) आन्तरिक कारण : एन्जाइम

अथवा

भोजन का पौष्टिक मान बढ़ाने की विधियाँ :

- (i) अंकुरीकरण
- (ii) मिला जुलाकर
- (iii) खमीरीकरण
- (iv) फॉर्टिफिकेशन



28. As Q. No. 29 in Set-A.

5

29. (i) बाल विकास बाल मनोविज्ञान की सबसे देन है इससे हमें यह पता चलता है कि एक साधारण बच्चे से क्या उम्मीद रखी जाए। यदि बच्चा इस आशा से बाहर जाए तो हमें विशेष ध्यान रखना चाहिए।
- (ii) बाल विकास से बच्चे का बहुपक्षीय विकास होता है। बच्चे के मनोविज्ञान को समझकर उसका अच्छी प्रकार पालन पोषण किया जा सकता है।
- (iii) बाल विकास के अध्ययन से यह पता चलता है कि साधारण बच्चों से भिन्न बच्चों का किस प्रकार पालन पोषण किया जाता है ताकि वे हीन भावना का शिकार न हो शारीरिक तथा मानसिक रूप से विकलांग बच्चे अपनी कमजोरियों से ऊपर उठकर अपना विकास कर सकें।
- (iv) बाल विकास पढ़ने से हमें वंश तथा वातावरण सम्बन्धी जानकारी मिलती है बच्चे के इर्द-गिर्द को वातावरण कहा जाता है। और ये बच्चों के व्यक्तिगत विकास पर गहरा प्रभाव डालते हैं। अच्छा वातावरण बच्चे के व्यक्तित्व पर

( 34 )

**3561/3511**

अच्छा प्रभाव डालते हैं। वंश से मिले गुण माता-पिता से मिलते हैं जिन्हें बदला नहीं जा सकता।

अथवा

As in Q. No. **28** in **Set-A**.

**SET – D**

---

- |   |   |
|---|---|
| 1. विटामिन 'ए'                              | 1 |
| 2. As in Q. No. <b>7</b> in <b>Set-C</b> .  | 1 |
| 3. (i) मासिक तनख्वाह                        | 1 |
| (ii) पेंशन                                  |   |
| (iii) मजदूरी                                |   |
| (iv) लाभांश                                 |   |
| (v) ब्याज                                   |   |
| 4. As in Q. No. <b>21</b> in <b>Set-B</b> . | 1 |

**3561/3511/(Set : A, B, C & D)**

5. आई० एस० आई० 1
6. विटामिन 'ए' 1
7. पोषक तत्व भोजन में विद्यमान वे रासायनिक पदार्थ हों जो शरीर को पोषण प्रदान करते हैं। ये दो प्रकार के होते हैं : 1
- (i) सूक्ष्म पोषक तत्व
- (ii) वृहद् पोषक तत्व
8. अविकारीय खाद्य पदार्थ 1
9. क्योंकि इससे Vitamin 'B' और 'C' नष्ट हो जाते हैं। 1
10. सरसों के बीजों 1
11. रंगकाट दो तरह के होते हैं : 1
- (i) ऑक्सीडाइजिंग (Oxidising)
- (ii) रिड्यूसिंग (Reducing)
12. वे साधन जिनका प्रयोग लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए किया जाता है संसाधन कहलाता है। 1

13. निम्न व उच्च आय वर्ग के बजट में निम्नलिखित अन्तर है : 1
- (a) निम्न आय वर्ग में भोजन पर खर्च सबसे ज्यादा होता है उच्च आय वर्ग में भोजन पर खर्च का प्रतिशत कम होता है।
- (b) उच्च आय वर्ग में शिक्षा और मनोरंजन पर प्रतिशत व्यय अधिक होता है। जबकि निम्न आय वर्ग में प्रतिशत व्यय कम होता है।
- (c) उच्च आय वर्ग में बचत का प्रतिशत अधिक होता है। निम्न में न के बराबर होता है। 2
14. As Q. No. 13 in Set-C. 2
15. खून का दाग पाश्विक दाग है। इसको ठण्डे पानी तथा साबुन से उतारा जा सकता है। ये दाग प्रोटीन प्रधान होते हैं। 2
16. As Q. No. 16 in Set-C. 2
17. लाल दवाई या पोटेशियम परमैंगनेट बिना किसी खतरे के प्रयोग किए जाने वाला रंगकाट है। इससे दाग उतारते समय लाल भूरा

रंग कपड़े पर रह जाता है जिसे सोडियम हाइड्रोसल्फाइड वाले पानी में डुबोकर साफ किया जा सकता है। लाल दवाई का प्रयोग पसीने तथा फफूंदी के दागों को दूर करने के लिए किया जाता है। इसका प्रयोग कुँओं के पानी को साफ करने के लिए भी किया जाता है।

2

18. (i) बच्चे को मनपसन्द वस्तु न मिले।

(ii) माता-पिता उस पर ध्यान न दे।

(iii) ज्यादा टोका टाकी हो।

(iv) उसकी प्रिय वस्तु उससे कोई छीने।

2

19. परिवार में किसी भी साधन से प्राप्त आय को पारिवारिक आय कहते हैं। ये दो प्रकार की होती हैं :

2

(i) प्रत्यक्ष - पैसे के रूप में नकद

(ii) अप्रत्यक्ष - जिस पर पैसा खर्च हो।

20. As Q. No. 21 in Set-C.

2

21. As Q. No. 18 in Set-C.

2

3561/3511/(Set : A, B, C & D)

P. T. O.

- 22.** As Q. No. **22** in **Set-C.** 3
- 23.** समय एक महत्त्वपूर्ण साधन है जो सभी के पास बराबर होता है। समय का उपयुक्त उपयोग बहुत ही आवश्यक है। क्योंकि बीता हुआ समय कभी वापिस नहीं आ सकता इस प्रकार हमें यह प्रयत्न करना चाहिए हम कम-से-कम समय में ज्यादा से ज्यादा कार्य कर सकें इसके साथ यह भी जरूरी है कि कार्य अच्छी प्रकार से किया गया हो। इस प्रकार कम-से-कम समय में अधिक से अधिक व अच्छा करना ही समय व्यवस्थापन कहलाता है। 3
- 24.** As Q. No. **22** in **Set-B.** 3
- 25.** As Q. No. **23** in **Set-C.** 3
- 26.** As Q. No. **26** in **Set-C.** 3
- 27. विटामिन 'सी' के कार्य :** 5
- (i) कोलेजन के निर्माण में सहायता।
  - (ii) फोलिक अम्ल के पाचन के लिए।
  - (iii) कैल्सियम और लोहे के अवशोषण के लिए।
  - (iv) टाइरोजिन के ऑक्सीकरण के लिए।
  - (v) रोगों से लड़ने की शक्ति देता है

**स्रोत :** आवलों, खट्टे फल नीबू, संतरा, अंगूर अमरूद, चिकोतरा, गलगल आदि हरी पत्तेदार सब्जियाँ, टमाटर, अंकुरित दालें और अनाज।

**कमी का प्रभाव :**

- (i) स्कर्वी नामक रोग हो जाता है।
- (ii) दाँतों में पाइयोरिया नामक रोग हो जाता है।
- (iii) जख्म जल्दी नहीं भरते।
- (iv) खून कम और अशुद्ध हो जाता है।
- (v) हड्डियाँ और शरीर कमजोर हो जाता है।
- (vi) कमजोरी महसूस होती है।

**अथवा**

- (i) अंकुरिकरण
- (ii) मिलाजुलाकर
- (iii) खमीरीकरण
- (iv) फॉर्टीफिकेशन

28. सीखना एक कला है तथा इसको बहुत से तत्व प्रभावित करते हैं :

5

- (i) प्रेरणा
- (ii) रूचि
- (iii) आत्म प्रगति का ज्ञान
- (iv) पुरस्कार व दण्ड
- (v) संवेदना व प्रत्यक्षीकरण
- (vi) थकान
- (vii) आयु
- (viii) समय
- (ix) प्रशंसा
- (x) वातावरण

29. सन्तुलित आहार से भाव ऐसे भोजन से है जिसमें सभी आवश्यक तत्व कार्बोज, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज लवण सभी शरीर की आवश्यकता के अनुसार विद्यमान हो ताकि मनुष्य की मानसिक वृद्धि के साथ-साथ बीमारियों से लड़ने की क्षमता भी बनी रहे।

3561/3511/(Set : A, B, C & D)



सन्तुलित भोजन सभी मनुष्यों के लिए एक सा नहीं हो सकता। शारीरिक महत्त्व ज्यादा करने वालों का भोजन दफ्तर में काम करने वालों से अलग होना। इसमें निम्नलिखित खाद्य समूहों को शामिल किया जाना चाहिए :

- (i) अनाज समूह - कार्बोहाइड्रेट्स के लिए
- (ii) दालें व दूध - प्रोटीन
- (iii) अण्डा व मांसाहार - प्रोटीन
- (iv) फल व सब्जियाँ - विटामिन व खनिज  
हरी पत्तेदार सब्जियाँ - लवण, फोक इत्यादि
- (v) वसा और शक्कर - कार्बोज
- (vi) मक्खन घी तेल - कार्बोज, वसा

#### अथवा

एक अच्छे उपभोक्ता में निम्नलिखित गुण होने चाहिए :

- (i) विज्ञापनों के प्रभाव में न आना
- (ii) लेबल को ध्यान से पढ़ना

- (iii) जल्दबाजी में न खरीदना
- (iv) खरीदी जाने वाली वस्तुओं की सूची बनाना
- (v) मार्क वाली वस्तुएँ खरीदना
- (vi) दिन में खरीदना
- (vii) नकद खरीदना
- (viii) माप तोल में सावधान रहना

