

कक्षा 10 Home Science
अभ्यास प्रश्न पत्र 3 (Practice paper 3)
अंक योजना 3 (Marking Scheme)

क्रमांक	खंड - क (वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न)	अंक
1.	(a) रस्सी कूदना Skipping rope	1
2.	(d) सोयाबीन Soyabean	1
3.	(b) काल्पनिक आय Imaginary income	1
4.	(c) मारिया मॉंटेसरी Maria Montessori	1
5.	(a) आवश्यक कार्य Urgent work	1
6.	(b) प्यूबर्टी Puberty	1
7.	1: 5	1
8.	अविकारीय खाद्य पदार्थ Non-Perishable food products	1
9.	रेशम Silk	1
10.	Protein	1
11.	प्रत्यक्ष वास्तविक आय Direct real income	1
12.	टैलकम पाउडर, नमक, मैदा, चौक पाउडर Talcum powder, salt, refined flour, chalk powder	½ X 2

	beautiful finished appearance to the cloth for eg. starch, borax or acacia gum	
18.	<ul style="list-style-type: none"> • वेतन • किराया • बोनस • ब्याज से प्राप्त धन (अन्य) • Salary • rental income • bonus • income from interest (Any other) 	½ X 4

19.	<ul style="list-style-type: none"> • संग्रहित करने से पूर्व ड्राई क्लीन करवा ले • मोथ बॉल्स के साथ संग्रहित करें। • रखने से पूर्व धूप लगवा ले • ऐसी अलमारी में रखें जिसमें कीड़ा प्रवेश न कर सके। <ul style="list-style-type: none"> • Dry clean the coat before storing • store it using moth balls • before storing show some sunlight • keep in a closet where germs or insects cannot attack easily 	½ X 4
-----	---	-------

20.	<ul style="list-style-type: none"> • मिलावट एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा खाद्य पदार्थ के गुण , पोषकता तथा प्रकृति में परिवर्तन आ जाता है। इसका मुख्य कारण गलत तरीके से मुनाफा कमाना है । Adulteration is a process by which quality ,nutrients and 	2
-----	---	---

	<p>the nature of a food item is altered with .The sole purpose of adulteration is to earn money using immoral practices.</p> <p>अथवा</p> <p>-जलवायु के अनुसार ऊर्जा की आवश्यकता होती है</p> <p>-जलवायु के ही अनुसार व्यक्ति की शारीरिक आवश्यकता बदलती रहती है</p> <p>-Climatic conditions define energy requirement of a body</p> <p>-Climatic conditions only define the dietary requirements of people</p>	1+1
21	<ul style="list-style-type: none"> ● चिकनाई अवशोषक- फ्रेंच चौक तथा टेलकम पाउडर चिकनाई विलायक - ईथर तथा बेंजीन ● Grease absorbent- French chalk and talcum powder ● Grease solvent -ether and benzene 	1+1
	<p>खंड -ग (Section C)</p> <p>लघुतरात्मक प्रश्न</p> <p>Short answer type questions</p>	
22.	<p>खेलों की विशेषताएं</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बच्चे स्वेच्छा से खेलते हैं ● खेलो द्वारा जोखिम उठाना सीखते हैं ● खेल द्वारा समाज में सामंजस्य स्थापित करना सीखना है ● आयु के साथ-साथ क्रियात्मक खेल कम होते जाते हैं ● खेल एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में स्थानांतरित होती रहती हैं ● खेल द्वारा बच्चों की समस्याओं का समाधान 	½ X 6

	<p>होता ह</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Characteristics of play ● children play voluntarily ● children learn to take risks through games ● children learn adjustment through play ● physical activities in games decrease with age ● Games get transferred from one generation to another ● play has therapeutic effect <p>अथवा(OR)</p> <p>तीव्र गति से शारीरिक लंबाई,भार तथा शारीरिक अनुपात में परिवर्तन।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● किशोर में किशोरियों की अपेक्षा देर से होता है ● किशोरियों की लंबाई पूर्व किशोरावस्था में जबकि किशोर की उत्तर किशोरावस्था में बढ़ती है ● किशोरियों में वसा का जमाव किशोर की अपेक्षा ज्यादा होता है। ● किशोर के कंधे चौड़े व कल्हे पतले जबकि किशोरियों के कल्हे चौड़े व कमर पतली होती है। <p>Sudden sharp increase in height ,weight and body proportions.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Occurs later in adolescent boys than girls ● Girls attain maximum height in early adolescence while boys in late adolescence ● Fat deposits are more in girls than boys ● Boys look tall and 	<p>1 + ½X2</p>
--	---	----------------

	slender with broad shoulders and narrow hips while girls have broad hips and slender waist	
23.	<ul style="list-style-type: none"> ● नाम -भारतीय मानक संस्थान नया नाम -भारतीय मानक ब्यूरो ● यह मार्क उत्तम उत्पाद गुणवत्ता की गारंटी है । लाइसेंस केवल उन औद्योगिक व उपभोक्ता वस्तुओं के उत्पादकों को प्राप्त होता है जिनके उत्पाद संस्था द्वारा तय मानकों के अनुरूप होते हैं और जांच प्रणाली में सही पाए जाते हैं समय-समय पर उत्पाद कीजांच होती है । ● मुख्य रूप से खाद्य पदार्थ विद्युत उपकरणों और घरेलू उपकरणों पर होता है । ● Full form Indian standard institute New name bureau of Indian standards ● This mark is a guarantee of good quality product License provided to only industrial and consumer products which qualify set parameters. Time to time inspection done. ● Some of the common ISI products are food products ,electrical products and household products 	1 + 1+1
24.	रसोई घर में कार्य सरलीकरण-	½ X 6

	<ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल को सुविधाजनक बनाएं ● यथासंभव मशीनों का प्रयोग करें ● सभी उपकरणों को चालू हालत में रखें ● भोजन तालिका में परिवर्तन लाएं ● परिवार के सदस्यों का सहयोग लें ● सभी सामान एक साथ काम शुरू करने से पहले रख लें <p>work simplification in kitchen-</p> <ul style="list-style-type: none"> ● keep your workplace comfortable ● use machine as required ● keep your equipments in working order ● take help when required ● bring changes in your in your meal plan ● Arrange all the things together before you start your work . 	
25.	<ul style="list-style-type: none"> ● हल्दी और अरहर दाल हानिकारक प्रभाव- <ul style="list-style-type: none"> ● परजनन अंगों पर कप्रभाव ● पेट में गड़बड़ी ● पाचन संबंधी विकार ● अत्यधिक सेवन से कैंसर की संभावना <p>Turmeric and arhar dal Harmful effects-</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Effects reproductive organs of male and female ● Disturbance in stomach ● Digestive problems 	1+ ½ X 4

	<ul style="list-style-type: none"> ● Prolonged use increases the risk of cancer 	
26.	<p>रक्त का दाग (नया हो तो)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ठंडे पानी से धो दे <p>पुराना हो तो</p> <ul style="list-style-type: none"> ● नमक के घोल में भिगो दे और रगड़कर धो दें <p>लिपस्टिक का दाग</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मैथिलेटड स्पिरिट में भिगो दें ● कुछ देर बाद साबुन और पानी से धो ले ● दाग को ग्लिसरीन से रगड़े और फिर साबुन से धो ले <p>बाल पॉइंट पेन का दाग</p> <ul style="list-style-type: none"> ● दाग वाले हिस्से के नीचे ब्लोटिंग कागज रख ● मैथिलेटड स्पिरिट के साथ स्पंज से साफ करें <p>Blood Stain (if new)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Wash using cold water ● If old soak in salty water and wash. <p>Lipstick stain</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Soak in methylated spirit and wash with soap and water after some time ● glycerine can also be used <p>Ballpoint pen stain</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Keep the stain over blotting paper and sponge using methylated spirit. 	1 + 1 + 1
27.	<p>मौद्रिक आय बढ़ाने के उपाय-</p> <ul style="list-style-type: none"> ● अंशकालिक नौकरी करके ● समय का उपयोग करके ● ग्रह उद्योग स्थापित करके ● लघु उद्योग स्थापित करके पारिवारिक बजट बनाके ● उपलब्ध भौतिक साधनों का उचित उपयोग करके 	$\frac{1}{2} \times 6$

	<ul style="list-style-type: none"> ● पारिवारिक बजट बनाकर ways to increase family income- ● part time job ● time management ● establishing small scale industry ● establishing cottage industry ● making budget for family ● using family resources to the optimum 	
	<p>खंड घ -(Section D) दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न Long answer type questions</p>	
28.	<ul style="list-style-type: none"> ● हाथ साबुन से धुले व नाखून काटे हो ● बाल बांधे ● अप्रोन पहने हो ● कोई भी संक्रामक रोग ना हो ● खाने के ऊपर छींके या खांसी ना ● बर्तन धोते समय रबड़ के दस्ताने पहने हो ● Hands Should be washed and nails should be cut ● hair should be tied ● Wear Apron ● Make sure you are not suffering from infectious disease ● do not cough or sneeze over food ● Wear rubber gloves while washing utensils 	1 X 5

	<p style="text-align: center;">अथवा (OR)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● हमेशा गैस के पास सूती वस्त्र पहने ● जलती गैस ना छोड़े ● बिजली के उपकरणों को गीले हाथों से न छुएं ● माचिस और लाइटर दूर रखें ● रसोई घर का फर्श गीला ना छोड़े ● प्रयोग के बाद सिलेंडर की नौब बंद करें ● तेज धार वाले चाकू छुरी दूर रखें ● ज्वलनशील पदार्थ रसोई से बाहर रखें ● ना फिसलने वाली चप्पल पहने ● प्रयोग के बाद उपकरणों को साफ करके रखें <ul style="list-style-type: none"> ● Always wear cotton clothes near gas ● Do not leave the gas unattended ● do not use electrical equipments with wet hands ● keep Matchbox and lighter away from the reach of children ● do not leave the floor wet ● switch off the cylinder knob after every use ● keep sharp objects far away ● keep inflammable material out of the kitchen ● use non slippery footwear. ● wash utensils after every use. 	<p style="text-align: center;">$\frac{1}{2} \times 10$</p>
29.	<p>समस्याएं-</p> <ul style="list-style-type: none"> ● एकाग्र चित ना होना ● चंचलता की अधिकता ● बिना कारण झूठ बोलना 	<p style="text-align: center;">$2\frac{1}{2} + 2\frac{1}{2}$</p>

- तोड़फोड़ करना
- हिंसक व्यवहार
- अपशब्द बोलना
- चोरी करना
- केवल अपनी पसंद का खाना चाहे वह नुकसानदायक क्यों न (कोई पांच)

निदान-

- प्यार से समझाएं
- जब तक आवश्यक ना हो प्रतिक्रिया ना दे
- सकारात्मक सोच रखें
- यथासंभव पुरस्कृत करें
- हाथ उठाने से बचें
- समय बताएं

Behavioral problems

- Lack of concentration
 - unstable behavior
 - lying without reason
 - violent behavior
 - abusive language
 - stealing eating junk food
- (any five)

Solving behaviour problems-

- treat with love
- do not react unless required
- keep a positive approach
- spend time with kids
- reward whenever possible
- avoid corporal punishment

अथवा OR

कार्य सरली करण को प्रभावित करने वाले कारक-

- सदस्यों का सहयोग
- विशिष्ट उपकरणों की उपलब्धता
- नई तकनीक को की जानकारी

	<ul style="list-style-type: none"> ● कार्यो की सहज गति ● सरलीकरण के तरीको की स्वीकार्यता <p>Factors affecting work simplification</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Cooperation of family members ● availability of specific equipments ● information regarding new techniques ● smooth flow of work ● accepting different modes of work simplification 	1 X 5
30.	<p>आहार आयोजन के सिद्धांत</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सदस्यों की पौष्टिक आवश्यकताओं की पूर्ति का सिद्धांत ● आहार में विभिन्नता का सिद्धांत ● बजट के अनुरूप आहार आयोजित करने का सिद्धांत ● क्षुधा तृप्ति का सिद्धांत ● समय, ऊर्जा व धन की बचत का सिद्धांत <p>Principles of meal planning</p> <ul style="list-style-type: none"> ● principle of nutrient requirements ● principle of budget ● principle of variety ● principle of gratification ● principle of time, energy and money management <p>अथवा</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कीमतों में अस्थिरता ● खराब गुणवत्ता वाली वस्तुएं ● दोष पूर्ण तौल एवं माप ● वस्तु की अनुपलब्धता ● त्रुटि पूर्ण जानकारी वाले लेवल 	1X5

