

**CLASS : 10th (Secondary)**

**4262/4212**

**Series : Sec. M/2019**

Total No. of Printed Pages : 32

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

**MARKING INSTRUCTIONS AND MODEL ANSWERS**

गृह विज्ञान

**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.

4262/4212/(Set : A, B, C & D)

P. T. O.

- (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.*

- (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, लेखन, हस्तकौशल	1
3. खेलों द्वारा बच्चे का व्यायाम होता है उसकी हड्डियों व मांसपेशियों का विकास होता है।	1
4. लक्ष्य प्राप्ति के लिए हम जिन चीजों का प्रयोग करते हैं उन्हें संसाधन कहते हैं।	1

5. ये सुविधाएँ समुदाय या सरकार द्वारा दी जाती हैं इन्हें सार्वजनिक प्रयोग में लाया जाता है। जैसे - पार्क, स्कूल, अस्पताल 1
6. (i) परिवार की आय  
(ii) परिवार का लक्ष्य  
(iii) परिवार की तात्कालिक आवश्यकताएँ  
(iv) परिवार की भावी आवश्यकताएँ 1
7. (i) आकस्मिक खर्चों का अनुमान लगाना सरल हो जाता है। 1  
(ii) व्यय योजना बनाने से बचत करने की प्रेरणा मिलती है।
8. (घ) मसालें 1
9. (ख) प्रोटीन 1
10. (घ) 5 1
11. (घ) उपर्युक्त सभी 1
12. (घ) ये सभी 1
13. बच्चों को कई खतरनाक जानलेवा बीमारियों से बचाने के लिए उन्हें टीके लगाए जाते हैं। ये टीके जन्म से आरम्भ हो जाते हैं बच्चों को दो वर्ष की आयु तक डिप्थीरिया, खांसी, टेटनस, पोलियो हेपेटाइटिस, बी० सी० जी० तथा टी० बी० आदि के टीके लगाए जाते हैं। 2

14. (i) समूह के साथ खेलते हुए बच्चों में आत्म नियन्त्रण, सच्चाई, निष्पक्षता तथा सहयोग आदि गुणों का विकास होता है।
- (ii) बच्चा हार जाने पर भी उत्साहहीन नहीं होता, न ही द्वेष भाव आता है।
- (iii) बच्चों में सहनशीलता की भावना का विकास होता है। 2
15. कई व्यक्तियों को अपनी नौकरी तथा बिजनेस के लिए कई स्थानों पर जाना पड़ता है इसलिए उनको ऐसे वस्तुओं पर खर्च करना पड़ता है जिनकी साधारण व्यक्ति को आवश्यकता नहीं पड़ती जैसे - सूटकेस, बढियॉ कपडें, मोबाइल, आने-जाने का खर्च इत्यादि। इन सभी बातों का प्रभाव बजट पर पड़ता है। 2
16. (i) ऊर्जा के स्रोत।
- (ii) आवश्यक वसा अम्लों का स्रोत।
- (iii) वसा में घुलनशील विटामिनों का स्रोत।
- (iv) शरीर के तापमान को सामान्य बनाए रखती है।
- (v) कोमल अंगों की सुरक्षा।
- (vi) भोजन को स्वादिष्ट बनाती है। 2
17. (i) परिवार के सदस्यों की पोषण सम्बन्धी आवश्यकताओं की पूर्ति।
- (ii) भोजन में मितव्ययिता का ध्यान।
- (iii) ऊर्जा, समय और ईंधन की बचत करना।

- (vi) विभिन्न सदस्यों की भोजन सम्बन्धी प्राथमिकताओं का ध्यान रखना। 2
18. (i) हड्डियों और मांसपेशियों की वृद्धि के लिए।  
(ii) अस्थि पिंजर दृढ़ होता है।  
(iii) शरीर में रोग निरोधक क्षमता का विकास होता है।  
(iv) लड़कों में लड़कों वाले और लड़कियों में लड़कियों वाले बदलाव आते हैं।  
(v) नाड़ी मंडल में स्थिरता आती है। 2
19. (i) हमेशा भरोसेमन्द दुकानदारों से ही खरीदें।  
(ii) मार्क वाली वस्तुएँ ही खरीदनी चाहिए।  
(iii) हो सके तो डिब्बाबन्द वस्तुएँ खरीदनी चाहिए।  
(iv) शंका होने की स्थिति में नमूना जाँच करने वाली संस्था को भेजना चाहिए। 2
20. लाल दवाई या पोटेशियम परमैंगनेट बिना किसी खतरे के प्रयोग किया जाने वाला रंग काट है इससे पसीने, फफूंदी के दागों को दूर किया जाता है। 2
21. सूती कपड़े पर ताजा चाय का दाग उबलते पानी के डालने से उतर जाता है परन्तु पुराने दाग को सोड़े या बोरेक्स मिले उबलते पानी में कुछ देर रखने के पश्चात् उस पर ग्लीसीन लगाकर हल्के

अमोनिया के घोल में कुछ देर रखें यदि फिर भी दाग रह जाए तो हाइड्रोजन पराक्साइड से रंगकाट करें। 2

22. (i) नमूना  
(ii) कपड़े की कटाई  
(iii) सिलाई  
(iv) उलेडी (Hemming)  
(v) बन्धक  
(vi) कालर कफ जेब  
(vii) प्लीटस, डार्टस, चुन्नटे, अलंकरण 3
23. (i) जिन वस्त्रों पर कलफ करना है उनमें साबुन बिलकुल नहीं होना चाहिए।  
(ii) कलफ का गाढ़ापन कपड़े की बनावट पर निर्भर करता है कपड़ा पतला - कलफ गाढ़ा, कपड़ा मोटा-कलफ पतला।  
(iii) रंगीन कपड़ों पर ठण्डी विधि का प्रयोग करना चाहिए।  
(iv) कलफ को गाढ़ा या पतला करने के लिए गर्म पानी मिलाना चाहिए।  
(v) कपड़े को कलफ लगाते समय कलफ वाले पानी को अच्छी तरह हिला लेना चाहिए।  
(vi) कपड़े में चमक लाने के लिए तारपीन का तेल या बोरक्स मिला लें।



- (vii) जब कलफ लग जाए तब कपड़े का फालतू पानी निकालकर अच्छी तरह झटक कर सुखा दें।
- (viii) थोड़ी नमी रहने पर ही कपड़े को इस्तरी कर लेना चाहिए ।
- (ix) अगर कपड़े में नील देना हो तो कलफ में ही नील डाल देना चाहिए। 3

24. (i) मूलभूत आवश्यकताएँ।
- (ii) चुनाव का अधिकार।
- (iii) सुनवाई का अधिकार।
- (iv) जागरूक होना।
- (v) क्षतिपूर्ति का अधिकार। 3

25. समय एक महत्वपूर्ण साधन है जो सबके पास बराबर है। समय का उपयोग बहुत ही आवश्यक है क्योंकि यह बीत जाने पर वापस नहीं आता, समय का सभी के जीवन में विशेष महत्व है। इसलिए हम सभी को यह प्रयत्न करना चाहिए कि समय का उपयोग इस प्रकार हो जिससे कम से कम समय में अधिक से अधिक कार्य हो सके तथा यह भी जरूरी है कि कार्य अच्छी प्रकार से किए जाए। इसको ही समय का व्यवस्थापन कहते हैं। 3

26. (i) खेल का सामाजिक महत्व।
- (ii) खेल का मानसिक व बौद्धिक क्षेत्र में महत्व।
- (iii) खेल द्वारा संवेगात्मक विकास।

- (iv) शारीरिक विकास।
- (v) व्यक्तित्व के विकास।
- (vi) शैक्षिक महत्व।

- 27.** (i) बच्चों की प्रवृत्ति को समझने के लिए। 5
- (ii) बच्चे के व्यक्तित्व के विकास को समझने के लिए।
  - (iii) बच्चे के विकास को समझने के लिए।
  - (iv) बच्चे के लिए अच्छा वातावरण पैदा करना।
  - (v) बच्चों के व्यवहार को कन्ट्रोल करने के लिए।
  - (vi) बच्चों का मार्ग दर्शन।
  - (vii) पारिवारिक जीवन को खुशियों भरा बनाने के लिए।

**अथवा**

- (i) अनुराग या प्रेम।
- (ii) भावनात्मक सुरक्षा।
- (iii) सम्बन्धता
- (iv) अभिज्ञान
- (v) स्वतन्त्रता

28. (i) सुखाकर।  
(ii) रासायनिक पदार्थों का प्रयोग करके।  
(iii) फ्रिज में रखकर।  
(iv) डिब्बा बन्द करके।  
(v) तेल तथा मसालों का प्रयोग करके। 5
29. (i) आहार को मिलाजुलाकर प्रयोग करके।  
(ii) दालों के प्रयोग को बढ़ाना।  
(iii) हरी पत्तेदार सब्जियों का प्रयोग करना।  
(iv) सस्ते मौसमी खाद्य पदार्थों का प्रयोग करके।  
(v) खमीरीकरण।  
(vi) अंकुरीकरण। 5

**अथवा**

- (i) शरीर की वृद्धि और विकास में रुकावट।  
(ii) खून की कमी का होना।  
(iii) रोग प्रतिरोधक पदार्थों की कमी।  
(iv) हड्डियाँ कमजोर होना।

- (v) चमड़ी का खुश्क होना।
- (vi) बच्चे का कमजोर पैदा होना।
- (vii) क्वाशियोकर और मरास्मस रोगों का शिकार होना।

---

**SET – B**

---

1. विकास का अर्थ है कि अनेक कार्यों तथा कौशलों के लिए योग्यता अर्जित करना। 1
2. खर्च *तीन* प्रकार के हो सकते हैं : 1
  - (i) निर्धारित खर्च।
  - (ii) अर्द्धनिर्धारित खर्च।
  - (iii) गैर-निर्धारित खर्च।
3. जीवन बीमा बचत का सर्वोत्तम साधन है। जीवन बीमा निगम के द्वारा दिया गया एक बन्ध पत्र होता है जिसमें भावी अनिश्चित आपत्तियों या घटित होने पर बीमाधारक को या उसके उत्तराधिकारी को एक पूर्ण निश्चित धनराशि निगम द्वारा दी जाती है। 1
4. बूलमार्क। 1
5. गाजर, दूध, अण्डा, हरी पत्तेदार सब्जियाँ। 1
6. विशेष विधियों द्वारा खाद्य पदार्थों के पोषक तत्वों में सुधार लाने की प्रक्रिया संवर्धन कहलाती है। जैसे - खमीरीकरण, मिलाजुलाकर, अंकुरीकरण, फोर्टिफिकेशन। 1

7. सन्तुलित आहार भोजन की मिली-जुली खुराक से है। जिसमें भोजन के सभी पौष्टिक तत्व शरीर की आवश्यकता के अनुसार उचित मात्रा में है। 1
8. (ख) तला हुआ और भारी भोजन। 1
9. (ख) दूध अविकारीय पदार्थ है। 1
10. (ग) ऊनी वस्त्र धोकर तार पर डालें। 1
11. (घ) ये सभी 1
12. (घ) उपर्युक्त सभी ठीक हैं। 1
13. परिवार की अनुमानित आय और अनुमानित व्यय का पूरा ब्योरा ही बजट कहलाता है। 2
14. (i) आनुवंशिकता (Heredity)  
(ii) वातावरण (Environment) 2
15. (i) बच्चे एक-दूसरे के साथ खेलते हैं। तो वे सामाजिकता का पाठ सीखते हैं।  
(ii) खेलों द्वारा बालक में सहनशीलता की भावना आ जाती है।  
(iii) खेलों से बच्चों में प्यार, स्नेह, सहयोग, नियम की भावना का विकास होता है। 2
16. किसी भी योजना के अनुसार कार्य करते रहने के पश्चात् यह देखा जाता है कि नियत या निर्धारित लक्ष्य प्राप्त हो रहे है या नहीं।

यदि नहीं तो फिर योजना में बदलाव लाया जाता है इसी को मूल्यांकन कहते हैं ताकि उद्देश्यों की प्राप्ति हो सके । 2

17. (i) निम्न वर्ग में भोजन पर प्रतिशत व्यय अधिक होता है उच्च वर्ग में भोजन पर प्रतिशत व्यय कम होता है।
- (ii) उच्च वर्ग में शिक्षा और मनोरंजन पर प्रतिशत व्यय अधिक होता है। जबकि निम्न वर्ग में इन मदों पर प्रतिशत व्यय कम रहता है।
- (iii) उच्च परिवार में बजट का प्रतिशत अधिक होता है जबकि निम्न परिवार में बचत नहीं के बराबर ही होता है। 2
18. (i) शरीर को शक्ति देना।
- (ii) शरीर की वृद्धि।
- (iii) टूटे तन्तुओं की मरम्मत करना। 2
19. (i) आहार के लिए उपलब्ध धन।
- (ii) गृहिणी के पास भोजन पकाने के लिए उपलब्ध ऊर्जा और समय।
- (iii) गृहिणी का पोषण सम्बन्धी ज्ञान।
- (iv) गृहिणी का आहार पकाने में निपुणता। 2
20. (i) गरीबी।
- (ii) शिक्षा की कमी।
- (iii) बढ़ियाँ भोजन न मिलना/मिलावटी खाद्य पदार्थों का मिलना। 2

21. क्योंकि इसमें विटामिन बी और सी नष्ट हो जाते हैं। 2
22. (i) बालक अपनी इच्छा अनुसार खेलता है।  
(ii) खेल परम्परा से प्रभावित होते हैं।  
(iii) खेलों का निश्चित प्रतिमान होता है।  
(iv) खेलों की क्रियाएँ आयु के साथ घटती जाती है। 3
23. (i) सभी साधन सीमित होते हैं।  
(ii) सभी साधनों का परस्पर सम्बन्धित होना।  
(iii) सभी साधन उपयोगी होते हैं।  
(vi) सभी साधनों की व्यवस्था करना।  
(v) सभी साधनों के प्रयोग से लक्ष्य की प्राप्ति। 3
24. (i) विज्ञापनों के प्रभाव में न आना।  
(ii) खरीदी वस्तु के लेवल को ध्यान से पढ़ना।  
(iii) जल्दबाजी में न खरीदना।  
(iv) दिन में ही खरीदना।  
(v) खरीदी जाने वाली वस्तुओं की सूची बनाना।  
(vi) मार्क वाली वस्तुएँ ही खरीदना।  
(vii) दुकानदार से सामान तौलवाते समय ध्यान रखना। 3
25. As Q No. 29 in Set - A. 3

26. As Q. No. 22 in Set - 1. 3

27. भय की मूल प्रवृत्ति पलायन है जिसका प्रदर्शन बालक रोकर, चिल्लाकर, दौड़कर प्रकट करता है। अधिक भय की प्रवृत्ति बच्चों के लिए हानिकारक होती है। पहले बच्चा प्रायः ऊँची आवाज, अन्धेरा, अपरिचित आदमी, जानवर, एकान्त, पानी, ऊँचाई से डरता है। बड़े होने पर डर काल्पनिक हो जाते हैं।

भय को नियन्त्रित करने के उपाय :

- (i) मौखिक निराकरण विधि
- (ii) ध्यानभंग विधि
- (iii) अनाभ्यास विधि
- (iv) प्रयत्न साक्षात्कार 5

अथवा

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



(ix) समय

(x) वातावरण

**28.** तीन कारणों से भोजन को मिलावटी कहा जाता है : 5

(i) सस्ते और घटिया पदार्थ मिलाकर।

(ii) स्वास्थ्य के लिए हानिकारक पदार्थ मिलाकर।

(iv) भोजन में से आवश्यक तत्वों को निकालकर।

**भोज्य पदार्थ उनमें पाई जाने वाली मिलावट के साथ :****दालें** - कंकर, मिट्टी, हानिकारक रंग, केसरी दाल, टेलकम पाउडर।**सरसों का तेल** - अर्गीमोन का तेल, ड्राप्सी नामक बीमारी।**दूध** - पानी, क्रीम निकालना, नकली दूध।**मिठाइयाँ** - हानिकारक रंग, बनावटी मीठा, एल्युमीनियम वर्क नकली खोया।**चाय पत्ती** - प्रयोग की चाय पत्ती सुखाकर, लोहे के बारीक टुकड़े।**हल्दी पाउडर** - बनावटी रंग, पीली मिट्टी।**धनिया पाउडर** - मिट्टी, रेत, बुरादा। 5**29.** (i) ऊनी वस्त्रों को धोते समय रगड़ना और पीटना नहीं चाहिए।

(ii) ऊनी वस्त्रों को धोने से पूर्व ज्यादा देर तक भिगोकर नहीं रखना चाहिए।

- (iii) ऊनी वस्त्रों को धोते समय पानी गुनगुना होना चाहिए ज्यादा गर्म नहीं होना चाहिए।
- (iv) मृदु जल का ही प्रयोग करना चाहिए।
- (v) साबुन क्षार रहित होना चाहिए।
- (vi) रंगीन ऊनी कपड़ों के लिए रीठों का घोल या डिटर्जेंट्स का प्रयोग करना चाहिए।
- (vii) वस्त्र से साबुन पूरी तरह निकाल दें।
- (viii) ऊनी कपड़ों को निचोड़ने के लिए मोटे तौलिए में रखकर दोनों हाथों से दबाकर पानी निकाल दें।
- (ix) ऊनी कपड़ों को मेज या चारपाई पर छायादार स्थान पर सुखाना चाहिए।
- (x) ऊनी कपड़ों को अधिक मैला होने से पहले ही धो दें। 5

**अथवा**

- (i) दाग-धब्बा हो सके तो ताजा ही छुड़ाना चाहिए वरना ये पक्के हो जाते हैं।
- (ii) दाग-धब्बे छुड़ाते समय रासायनिक पदार्थों का कम प्रयोग करना चाहिए।
- (iii) घोल को वस्त्र पर उतनी ही देर रखना चाहिए जितनी देर में धब्बा फीका ना पड़ जाए।
- (iv) चिकनाई वाले धब्बों को दूर करने से पूर्व उस स्थान के नीचे सोखने वाले पदार्थ की मोटी तह रखनी चाहिए।

- (v) धब्बे उतारने का काम खुष्क हवा में करना चाहिए ताकि रसायनों के दुष्प्रभाव से बचा जा सके।
- (vi) सबसे पहले यह ज्ञात करना चाहिए कि धब्बा किस प्रकार का है ?
- (vii) धब्बा छुड़ाने के लिए विधियों का ज्ञान अवश्य होना चाहिए क्योंकि विभिन्न वस्तुओं का प्रयोग अलग-अलग धब्बों को छुड़ाने के लिए किया जाता है।
- (viii) ऊनी वस्त्रों से धब्बा छुड़ाने के समय न तो गर्म जल का प्रयोग करना चाहिए और न ही क्लोरीन युक्त रासायनिक पदार्थों का।
- (ix) एल्कोहल, स्पिरिट, डीजल, पेट्रोल, आदि से दाग छुड़ाने के समय आग से बचाव रखना चाहिए।

---

**SET – C**


---

1. परिवार के सभी स्रोत से जो आय प्राप्त होती है उसे पारिवारिक आय कहते हैं। 1
2. यह योजना नौकरी करने वाली सभी कर्मचारी वर्ग के लिए है। प्रत्येक कर्मचारी के अपने वेतन में से अनिवार्य रूप से इस योजना में कुछ राशि विनियोजित करता है। 1
3. वातावरण के अनुकूल वस्तुओं पर। 1
4. (i) बिना मिर्च मसाले वाला।  
(ii) बिना तला हुआ।

- (iii) पचनशील जैसे - दलिया, खिचड़ी, दूध, चाय, सूप, जूस, इत्यादि। 1
5. (i) कैल्सियम 1
- (ii) प्रोटीन
- (iii) वसा
- (iv) राइबोफ्लेबिन
- (v) विटामिन A
6. कुछ वैक्टीरिया भोजन में लाभदायक परिवर्तन लाते हैं जैसे - दूध से दही बनना, एल्कोहल से सिरका। 1
7. (i) पोटैशियम परमैंगनेट
- (ii) हाइड्रोजन परऑक्साइड 1
8. (घ) उपरोक्त सभी 1
9. (ख) भाषा 1
10. (ग) माँ-बाप 1
11. (ख) ज्ञान 1
12. (क) भौतिक साधन 1
13. स्कूल में बच्चे साथियों के साथ पढ़ना, खेलना, खाना और बोलना भी सीखते हैं। इस तरह सहयोग की भावना का विकास होता है।

बच्चा जब स्कूल का कार्य करता है तो जिम्मेदारी का भी एहसास होता है। अध्यापक का कहना मानता है। अच्छी आदतें सीखता है जो उसके व्यक्तित्व के विकास में सहायता करती है।

14. (i) बाल गीत  
(ii) बाल साहित्य  
(iii) बाल फिल्म  
(iv) कहानियाँ  
(v) संगीत  
(vi) खिलौने  
(vii) खेल  
(viii) टेलीविजन 2
15. (i) बैंक 2  
(ii) डाकघर  
(iii) जीवन बीमा  
(vi) यूनिट्स  
(v) राष्ट्रीय बचत सर्टिफिकेट  
(vi) सहकारी संस्थान
16. (i) अन्धराता  
(ii) जीरोसिस

- (iii) चमड़ी पर खुरदरापन
- (iv) प्रजनन क्रिया पर प्रभाव
- (v) वृद्धि में रुकावट
- (vi) दांतों तथा हड्डियों के विकार 2
- 17.** (i) गरीबी
- (ii) अनपढ़ता
- (iii) अच्छे भोज्य पदार्थों का न मिलना 2
- 18.** गर्भवती स्त्री की खुराक सन्तुलित और अच्छी किस्म की होनी चाहिए। स्वस्थ माँ ही स्वस्थ बच्चे को जन्म दे सकती है। गर्भवती माँ की खुराक अपने लिए और बच्चे के लिए होती है। गर्भवती औरत को थोड़े-थोड़े अन्तराल के बाद कम मात्रा में भोजन करना चाहिए। 2
- 19.** (i) खमीर
- (ii) बैक्टीरिया
- (iii) फगंस (Fungus) 2
- 20.** ये दाग जानवरों या उनके उत्पाद जैसे - अण्डे, दूध, खून या फिर पशुओं के मल-मूत्र से लगते हैं। ये दाग प्रोटीन प्रधान होते हैं। तथा इनको ठण्डे पानी तथा साबुन से उतारा जा सकता है। 2
- 21.** As Q. No. 29 in Set-B. 2

- 22.** (i) बच्चों के खिलौने उनकी आयु के अनुसार होने चाहिए।  
(ii) बच्चों के लिए बहुत महँगे खिलौने नहीं खरीदने चाहिए।  
(iii) खिलौने उत्तम धातु या सामग्री के बने होने चाहिए।  
(iv) खिलौने का रंग पक्का होना चाहिए।  
(v) खिलौने धुल सकने वाले होने चाहिए।  
(vi) खिलौने बच्चों के लिए सुरक्षित होने चाहिए।  
(vii) खिलौने शिक्षाप्रद व ज्ञानवर्धक होने चाहिए।
- 23.** As Q. No. **23** in **Set - B.** 3
- 24.** (i) विज्ञापनों के प्रभाव में न आना। 3  
(ii) खरीदी गई वस्तु के लेबल को ध्यान से पढ़ना।  
(iii) जल्दबाजी में न खरीदना।  
(iv) दिन में खरीदना।  
(v) खरीदी जाने वाली वस्तुओं की सूची बनाना।  
(vi) मार्क वाली वस्तुएँ खरीदना।  
(vii) सामान तौलवाते समय सावधान रहना।
- 25.** As Q. No **23** in **Set - A.** 3
- 26.** (i) रंग पक्का होना चाहिए।  
(ii) रंग मौसम के अनुसार होना चाहिए।

- (iii) रंग उम्र के अनुसार होना चाहिए।
- (iv) वस्त्र का रंग पहनने वाले के शरीर में अच्छा लगना चाहिए।
- (v) जो भी अलंकरण का प्रयोग किया गया हो उसका भी रंग पक्का होना चाहिए।
- (vi) हमें अपनी फब्बत देखनी चाहिए जो रंग पर सही लगे वही खरीदना चाहिए।

3

**27.** इसका अर्थ है कि भोजन बनाते समय स्वच्छता रखी जाए ताकि कोई जीवाणु और गन्दगी भोजन में प्रवेश न कर सके इसके लिए निम्न सुझावों के अनुसार भोजन को आरोग्य रख सकते हैं।

- (i) रसोई का काम करने से पहले अच्छी तरह से हाथ धोएँ।
- (ii) पके हुए भोजन को बिना ढके हुए कभी न छोड़े क्योंकि धूल, गन्दगी, कीटाणु एवं मच्छर भोजन को बर्बाद कर सकते हैं।
- (iii) यदि आप बीमार हैं तो भोजन के सामने खाँसे या छीकें नहीं, इससे भोजन संक्रमित हो सकता है और अन्य सदस्य भी बीमार हो सकते हैं।
- (vi) ताजे फलों व सब्जियों को भी अच्छी तरह धोकर खाएँ ताकि धूल व गन्दगी दूर हो जाए।
- (v) पके हुए भोजन को साफ बर्तनों में परोसें।
- (vi) छिलके आदि को कूड़ेदान में डालें।
- (vii) रसोईघर साफ रखें जिससे मक्खियाँ, तिलचट्टे आदि न आएँ।

5



अथवा

- (i) सुक्ष्मजीवाणुओं से बचाना :
- (a) जीवाणुओं को दूर रखकर
- (b) जीवाणुओं को समाप्त करके
- (c) जीवाणुओं के विकास को रोककर
- (ii) एन्जाइम से बचाना
- (iii) कीड़े मकोड़ों से बचाना

**28. विटामिन 'सी' के कार्य -**

5

- (i) यह कोलेजन के निर्माण के लिए कार्य करता है।
- (ii) फोलिक अम्ल के पाचन के लिए।
- (iii) कैल्सियम और लोहे के अवशोषण के लिए।
- (iv) टाइरोसिन के पाचन के लिए।
- (v) रोगों से लड़ने की शक्ति देता है।

स्त्रोत - आँवला, नींबू, संतरा, चिकोतरा, अमरूद, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, टमाटर, अंकुरित दालें और अनाज।

**कमी के प्रभाव -**

- (i) इसकी कमी से स्कर्वी नामक रोग हो जाता है।
- (ii) दाँतों में पाइरिया नामक रोग हो जाता है।

- (iii) जख्म जल्दी ठीक नहीं होते हैं।  
 (iv) खून कम और अशुद्ध हो जाता है।  
 (v) हड्डियाँ और शरीर कमजोर हो जाता है।  
 (vi) थकावट महसूस होती है। 5

29. As Q. No. 27 in Set - B. 5

**अथवा**

सीखने की क्रिया बालक के जन्म से ही आरम्भ हो जाती है।  
 सीखने की क्रिया को दो भागों में विभाजित किया जा सकता है।

- (i) जन्मजात क्रिया  
 (ii) सीखना

**सीखने की विधियाँ -**

- (i) अभ्यास विधि  
 (ii) अनुकरण विधि  
 (iii) सम्बन्धीकरण विधि  
 (iv) आन्तरिक सूझ विधि

**SET - D**

- 
1. 1964 1  
 2. एगमार्क 1  
 3. जिसमें सभी पौष्टिक तत्व पाये जाते हों 1

4262/4212/(Set : A, B, C & D)

- |  |   |
|--|---|
| 4. 98.4 °F   | 1 |
| 5. प्रोटीन   | 1 |
| 8. क (270)   | 1 |
| 6. अनाज, दालें   | 1 |
| 7. अण्डा, खून, दूध                                     | 1 |
| 9. (ग) बचत   | 1 |
| 10. (घ) सभी  | 1 |
| 11. (घ) सभी  | 1 |
| 12. (क) सोडियम बाइसल्फाइड                              | 1 |
| 13. बचपन को <b>चार</b> अवस्थाओं में बाँटा जा सकता है : |   |
| (a) जन्म से <b>दो</b> वर्ष तक                          |   |
| (b) दो से तीन वर्ष तक                                  |   |
| (c) तीन से छः वर्ष तक                                  |   |
| (d) छः से किशोरावस्था तक                               | 2 |
| 14. (i) बालक अपनी इच्छा अनुसार खेलता है।               |   |
| (ii) खेल परम्परा से प्रभावित होते हैं।                 |   |
| (iii) खेलों का निश्चित प्रतिमान होता है।               |   |
| (vi) खेल की क्रियाएँ आयु के साथ घटती हैं।              | 2 |
| 15. As Q. No. 14 in <b>Set - C</b>                     | 2 |

16. (i) परिवार का आकार तथा रचना 2
- (ii) जीवन स्तर
- (iii) घर की स्थिति
- (iv) परिवार के सदस्यों की शिक्षा, गृह निर्माता की कुशलता तथा योग्यता
- (v) आर्थिक स्थिति 2
17. As Q. No. 13 in Set - B 2
18. विटामिन पौष्टिक तत्वों में एक महत्वपूर्ण तत्व है। ये बढ़ियाँ स्वास्थ्य, शारीरिक वृद्धि और बीमारियों से मुकाबला करने के लिए आवश्यक है। ये हमारे शरीर को थोड़ी मात्रा में चाहिए परन्तु शरीर इनका निर्माण नहीं कर सकता इनको भोजन में ही लेना आवश्यक है। 2
19. आहार आयोजन का अर्थ है उपलब्ध भोज्य सामग्री के द्वारा परिवार के सदस्यों के लिए रुचिकर, स्वास्थ्यप्रद तथा पारिवारिक बजट के अनुकूल दैनिक आहार की रूपरेखा तैयार करना। ताकि परिवार के सभी सदस्यों को उनके स्वास्थ्य, कार्य, लिंग, आयु के अनुसार भोजन मिल सके। 2
20. भोजन का स्वाद, महक तथा पाचनशील बनाने के लिए। ये पाचक रसों को उत्तेजित करने में सहायक होते हैं। जिससे भोजन शीघ्र हज्म हो जाता है। 2
21. सरसों के तेल में आर्गीमोन के बीजों का तेल मिलाने से। 2

- 22.** (i) समय को बचाना 3  
(ii) इन्तजार नहीं करना पड़ता  
(iii) रचनात्मकता की जरूरत नहीं  
(vi) अलग-अलग आर्थिक स्तर के लोगों के लिए उपलब्धि  
(v) उचित लटकाव  
(vi) कम दाम  
(vii) तुरन्त जरूरतों की पूर्ति करना  
(viii) दर्जियों के चक्कर से छुटकारा  
(xi) अधिक विभिन्नता  
(x) विस्तृत पसन्द
- 23.** (i) शारीरिक विकास के लिए।  
(ii) स्वस्थ आँखों के लिए।  
(iii) स्वस्थ चमड़ी के लिए।  
(vi) प्रजनन क्रिया के लिए।  
(v) छूत के रोगों की रक्षा के लिए।  
(vi) स्वस्थ हड्डियों तथा दाँतों के लिए। 3
- 24.** As Q. No. 15 in **Set-B.** 3
- 25.** साधनों के सफल प्रयोग को कई तत्व प्रभावित करते हैं।  
(i) परिवार का आकार तथा रचना

- (ii) जीवन स्तर
- (iii) घर की स्थिति
- (vi) आर्थिक स्थिति
- (v) परिवार के सदस्यों की शिक्षा
- (vi) ऋतु बदलना
- (vii) गृह निर्माता की कुशलता तथा योग्यताएँ परिवार के लिए उपलब्ध साधन, पारिवारिक उद्देश्यों की प्राप्ति में सहायक होते हैं । साधनों के प्रयोग से ही दैनिक कार्य किए जाते हैं इस प्रकार साधन उद्देश्यों की प्राप्ति में सहायक होते हैं।

- 26.** (i) लेबल सही ढंग से पदार्थ पर चिपका हुआ होना चाहिए। 3
- (ii) लेबल पर लिखा हुआ विवरण आसानी से पढ़ा और समझा जा सके।
- (iii) लेबल पर खाद्य पदार्थों में प्रयोग किए गए कृत्रिम रंगों अथवा रासायनिक परिक्षकों का उल्लेख हो।
- (vi) पात्र ऐसा बनाया गया हो जो खाद्य पदार्थ की मात्रा के बारे में धोखा ना दे या भ्रम नहीं उत्पन्न करें। 3
- 27.** As Q. No. 27 in **Set – B.** 5

**अथवा**

- (i) नेतृत्व और सामाजिक विकास

- (ii) संवेगात्मक व्यवहार और सामाजिक विकास
- (iii) खेल और सामाजिक विकास
- (iv) आर्थिक स्तर और सामाजिक विकास
- (v) बाल समुदाय और सामाजिक विकास
- (vi) शारीरिक व मानसिक विकास
- (vii) पारिवारिक विकास

28. As Q. No. 29 in Set - B. 5
29. As Q. No. 28 in Set - B. 5

अथवा

आमतौर पर भोजन दो कारणों से खराब होता है :

- (i) बाह्य कारण
- (ii) आन्तरिक कारण
- (i) बाह्य कारण -
  - (a) नमी
  - (b) गर्मी
  - (c) प्रकाश
  - (d) हवा

( 32 )

**4262/4212**

(e) जिवाणु - बैक्टीरिया, फफूंदी, खमीर

(f) कीड़े-मकौड़े

(ii) आन्तरिक कारण - एन्जाइम



**4262/4212/(Set : A, B, C & D)**