नमूना प्रश्न पत्र

विषय: गृह विज्ञान (216)

माध्यमिक पाठ्यक्रम

इस प्रश्न पत्र में 18 प्रश्न तथा 10 मुद्रित पृष्ठ हैं

रोल नं.: ______________________ कोड सं.______________

परीक्षा का दिन तथा तिथि____

निरीक्षक के हस्ताक्षर : 1. ______________________________

2. ______________________________

सामान्य अनुदेश:

1. प्रश्नपत्र के प्रथम पृष्ठ पर अपना रोल नं. लिखें।
2. कृपया प्रश्न पत्र की जाँच कर लें कि उसमें कुल पृष्ठों तथा कुल प्रश्नों की संख्या उतनी ही है जितनी कि उस प्रश्न पत्र के प्रथम पृष्ठ के शीर्ष में दर्शाए गए हैं।
3. उत्तर पुस्तिका में किसी प्रकार का पहचान चिह्न बनाना या विनिर्दिष्ट स्थान के अतिरिक्त कहीं और रोल नं. लिखने से आप इस परीक्षा के लिए अयोग्य घोषित किए जा सकते हैं।
4. अपनी उत्तर पुस्तिका में अपने प्रश्न पत्र की कोड सं. लिखें।
5. सभी उत्तर आपको उपलब्ध कराई गई उत्तर पुस्तिका में ही लिखे जाएँगे।
6. बहु विकल्प प्रश्नों की स्थिति में, दिए गए विकल्पों में से केवल एक ही विकल्प का चयन करें और उसे उत्तर पुस्तिका में (क), (ख), (ग), या (घ) के रूप में अंकित करें। उत्तर देने के लिए वाक्य या शब्द न लिखें।
7. ऐसे प्रश्नों में जहाँ रिक्त स्थान की पूर्ति की जानी है, वहाँ उत्तर पुस्तिका में ही सही उत्तर दिया जाना है।

अधिकतम अंक - 85 *समय - 2 1/2 घंटे*

नोटः सभी प्रश्नों को करना अनिवार्य है।

1 शरीर की ऊर्जा संबंधी आवश्यकता को पूरा करने वाला भोजन हैः 1

(क) फल और सब्जियाँ

(ख) अनाज, तेल तथा वसा

(ग) मीट, पोल्ट्री तथा दालें

(घ) दूध तथा दूध उत्पाद

2 स्कूल यूनिफार्म के लिए कपड़े का चयन करते समय हमें उस कपड़े के संबंध में सुनिश्चित करना चाहिएः 1

(क) पक्का रंग

(ख) वस्त्र विक्रेता

(ग) स्टार्च

(घ) जलरोध (वाटरप्रूफ)

3. हल्के वजन तथा महीन कपड़े के लिए आपको चाहिएः 1

(क) एकल रेशा धागा

(ख) प्लाई वाला धागा

(ग) कॉर्ड धागा

(घ) कोई भी धागा

4. घर के सामाजिक समारोह निम्नलिखित प्रयोजनों में सहायक होते हैंः 1

(क) सामाजिक आर्थिक स्थिति में वृद्धि

(ख) समाज में सम्मान उत्पन्न करना

(ग) मूलभूत पारिवारिक मूल्यों का विकास

(घ) अपनत्व की भावना विकसित करना

5. गतिविधियों के बेहतर ढंग से निष्पादन के लिए इनमें से क्या आवश्यक है 1

(क) समय योजना तैयार करना

(ख) ऊर्जा बचाना

(ग) समय बचाना

(घ) ऊर्जा और समय बचाना

6. ज्ञानात्मक विकास का तत्पर्य किसके विकास से हैः 1

(क) मस्तिष्क

(ख) हृदय

(ग) सहयोग

(घ) संव्यवहार

7. एक वर्ष की आयु पर बच्चे की औसत लंबाई हैः 1

(क) 71 सेंमी

(ख) 75 सेंमी

(ग) 84 सेंमी

(घ) 94 सेंमी

3. लड़कों व लड़कियों की लंबाई में औसत अंतर कितना होता हैः 1

(क) 0.5 सेंमी

(ख) 1.0 सेंमी

(ग) 1.5 सेंमी

(घ) 2 सेंमी

9. आप विज्ञान विषय में अच्छे हैं। आपके मातापिता चाहते हैं कि आप वरिष्ठ माध्यमिक स्तर पर विज्ञान विषय का चयन करें ताकि आप एमबीबीएस करके डॉक्टर बन सकें। आपको विज्ञान विषय का चयन करने में कोई संकोच नहीं है, किन्तु आप डॉक्टर नहीं बनना चाहते हैं। आप गृह विज्ञान लेकर इस क्षेत्र में अपना कॅरियर बनाना चाहते हैं। आप अपने माता-पिता के समक्ष कौन-से चार तर्क प्रस्तुत करेंगे कि आप डॉक्टर नहीं बनना चाहते हैं और अपना कॅरियर गृह विज्ञान के क्षेत्र में बनाना चाहते हैं। 2

10 ऐसे चार तरीके बताएँ जिनके माध्यम से दालें दैनिक आहार की पौष्टिकता में वृद्धि कर सकें। 2

11 प्रतिदिन अत्यधिक पानी पीने के चार कारण बताएँ। 2

12 सिम्मी ने चार साल पहले अपने बागीचे में आम के दो पेड़ लगाए थे। इस साल आम की अच्छी फसल होने की संभावना है। सिम्मी के पड़ोसी उसकी अच्छी किस्मत को देख कर जलते हैं। सिम्मी को एक ऐसा सुझाव दीजिए जिससे कि वह अपनी फ़सल का लाभदयक उपयोग कर सके और अपने पड़ोसियों को भी खुश रख सके। 2

13 आपने अपने क्षेत्र में सामुदायिक स्वास्थ्य दिवस मनाने का निर्णय किया है। इसके लिए एक महत्वपूर्ण गतिविधि का चयन करें और अपने चयन का औचित्य सिद्ध करें। 2

14 रागिनी अपनी सलवार के लिए सूती कपड़ा खरीदना चाहती है। दुकानदार ने उसे एक सस्ता चमकीला कपड़ा और एक अधिक मंहगा मर्सराइस्ड कपड़ा दिखाया। रागिनी ने मर्सराइस्ड सूती कपड़े का चयन किया। उसके चयन का औचित्य सिद्ध करें। 2

15 आप लंबे समय से एक घर में रह रहे हैं जिसमें प्राकृतिक रूप से धूप नहीं आती है। यदि आप इस संबंध में उपयुक्त उपाय नहीं करते हैं तो इसके कारण आप किन दो समस्याओं से पीड़ित हो सकते हैं? इस संबंध में कोई एक आवश्यक उपाय बताएँ। 2

16 वाटर क्लोज़ेट तथा गर्त लेट्रीन में दो समानताएँ बताएँ। 2

17 खाली या विश्राम समय की समय योजना व्यस्त समय की समय योजना से किस प्रकार भिन्न होती है। 2

18 अपने मित्र को चार सुझाव दीजिए जिनके द्वारा वह रसोईघर में कार्य करते समय ऊर्जा की बचत कर सकते हैं। 2

19 आप पहली बार गर्भवती बनी महिला को भोजन में सहायता कर रहे हैं। उस महिला को इस समय अच्छा भोजन करने के चार कारणों का तर्क प्रस्तुत करें। 2

20 अपनी बहन को चार विशेषताएँ बताएँ जिनका ध्यान रखकर उसे पहली बार अपने नवजात शिशु को देखना चाहिए। 2

21 लीज़ा इस बात से चिंतित है कि उसकी पांच वर्षीय बेटी दूसरों का ध्यान आकर्षित करने के लिए हर समय कहानियाँ बनाती रहती है। इससे कई बार उसके लिए शर्मिंदगी की स्थिति उत्पन्न हो जाती है क्योंकि दूसरों को लगता है कि बच्चा झूठ बोल रहा है। ऐसी स्थिति में लीजा को क्या करना चाहिए और क्यों? 2

22 सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने के लिए दो महत्वपूर्ण गुणों की सूची बनाएँ और एक वाक्य में स्पष्ट करें कि यह किस प्रकार सहायक होगा? 2

23 चौदह वर्षीय टिंकू को खिलौना कारें बहुत पसंद हैं। उसने कुछ कारें एकत्र कर ली हैं और उसे अपने कार संग्रह पर गर्व है। उसे परिवार के सदस्यों तथा मित्रों को अपनी इन कारों को दिखाना बहुत अच्छा लगता है। उसके 10 वर्षीय चचेरे भाई बंटी की नजर इन कारों पर है और उसे प्रायः इन्हें लेने की इच्छा भी करता है। वह हमेशा एक कार को अपनी जेब में रखने का प्रयास करता किन्तु अंतिम क्षण में ऐसा नहीं कर पाता। यदि यह स्थिति जारी रही तो क्या बंटी बेईमान बन जाएगा? ऐसी परिस्थितियों में क्या किए जाने की आवश्यकता है? 2

24 संक्रामक रोगों के फैलने के तीन माध्यमों का वर्णन करें। 3

25 अपने पेय जल को संदूषित होने से बचाने के तीन तरीके बताएँ। 3

26 एक प्रथम उपचारक के रूप में हड्डी टूटने की स्थिति में प्राथमिक उपचार प्रदान किए जाने की प्रक्रिया की जाँच करें। 3

घायल व्यक्ति को आरामदायक स्थिति में बैठा दें	
हड्डी को सीधा करें	
पट्टी की सहायता से स्पिलिंट बाँधें	
प्लास्टर लगाएँ	
उसे उपचार के लिए अस्पताल ले जाएँ	

27 चार सदस्यों वाले एक परिवार, जिसमें दो वयस्क तथा दो प्राइमरी स्कूल के बच्चे हैं, ने दिल्ली से एक छोटे शहर में शिफ्ट किया है। इससे उनकी व्यय योजना पर क्या प्रभाव पड़ेगा? व्यय के तीन महत्वपूर्ण क्षेत्रों को इंगित करें जो सकारात्मक रूप से प्रभाव डाल सकते हैं और अपने उत्तर के पक्ष में उपयुक्त कारण प्रस्तुत करें। 3

28 विकास के तीनों सिद्धांतों के लिए एक-एक उदाहरण प्रस्तुत करें। 3

29 इमरती देवी अपनी बेटे नन्दू को बहुत प्यार करती हैं जो कि 10 वर्ष का है। वह नन्दू को हर आहार में घर के बने शुद्ध घी के परांठे और मक्खन खिलाकर अपना प्यार जताती हैं और नन्दू को यह बहुत अच्छा लगता है। माँ को लगता है कि इस प्रकार का भोजन ही उसके स्वास्थ्य तथा विकास के लिए आवश्यक है। नन्दू का वजन इतना अधिक हो गया है कि वह स्कूल में किसी खेल में भाग नहीं ले पाता है। उसकी ऊर्जा का स्तर काफी निम्न है। जल्दी ही उसकी साँस चढ़ जाती है और वह थक जाता है। स्कूल के अध्यापकों ने उसकी माँ को उसके आहार में परिवर्तन करने को कहा है किन्तु वह सुनने को तैयार नहीं है। उसे लगता है कि अध्यापक बेवजह प्रतिक्रिया कर रहे हैं। संतुलित आहार के विषय में आपने जो कुछ पढ़ा उसके आधार पर ऊपर लिखित समस्या पर टिप्पणी करें और चार सुझाव प्रस्तुत करें कि नन्दू के आहार में किस प्रकार से सुधार किया जा सकता है।

30 आपकी बहन अपने परिवार को भरपूर आहार उपलब्ध कराने के लिए बाजार की खाद्य सामग्री की खरीद पर अत्यधिक खर्च कर रही है। उसे चार सुझाव दें जिनके द्वारा वह अतिरिक्त खर्च किए बिना अपने परिवार को पौष्टिकता से भरपूर आहार उपलब्ध करा सके। प्रत्येक मामले के लाभों का उल्लेख करें। 4

31 चार ऐसे तरीकों की पहचान कीजिए जिनसे घर के भीतर वायु प्रदूषण होता है और चार ऐसे तरीके बताएँ जिनसे घर के बाहर वायु प्रदूषण होता है। इनसे बचने के उपाय भी सुझााएँ। 4

32 नीता ने एक समारोह के लिए अपनी महंगी नई सिल्क की साड़ी केवल आधे घंटे के लिए पहनी। वह घर आई और उसने अपनी साड़ी बदली, उसे तह लगाया और हैंगर में टाँगकर अलमारी में रख दिया। जब सर्दियां खत्म हो गई तो उसने अपनी साड़ी को अगली सर्दियों तक लंबे समय के लिए संभाल कर रखने से पूर्व ड्राई क्लीन कराने का विचार बनाया। उसकी इस गतिविधि पर टिप्पणी करते हुए आवश्यक स्पष्टीकरण प्रस्तुत करें। क्या इस गतिविधि को किसी वैकल्पिक रूप से किया जा सकता था? यह विकल्प कितना प्रभावी होता और क्यों? 4

33 कपड़े धोते समय उन्हें रगड़ने के चार तरीकों का उल्लेख करें तथा बताएँ कि धोए जाने वाले कपड़ों के लिए वे कितने उपयुक्त हैं? 4

34 प्रबंधन की प्रक्रिया में मूल्यांकन की भूमिका का वर्णन कीजिए। 4

35 तेरह वर्षीय रश्मि उदास व हतोत्साहित रहती है क्योंकि उसके दोस्तों ने उसके घर आना बंद कर दिया है और उसे भी उनके घर नहीं जाने दिया जाता है। उसके मित्रों को उसके घर आना अच्छा नहीं लगता है क्योंकि जब वे उसके घर आते थे तो रश्मि की माँ भी उसके कमरे में आकर बैठ जाती थीं और उनके जाने तक वहीं बैठी रहती थी। उदास या हतोत्साहित रहने की बजाय रश्मि को इस स्थिति से सकारात्मक रूप से निपटने के लिए क्या करना चाहिए? 4

36 जैसिका एक टोस्टर खरीदना चाहती है। उसने अपने घर के समीप वाली एक दुकान में टोस्टर देखा है। यह किफायती और देखने में सुंदर है। उसकी बहन रोमिका उसे खरीदने की इच्छुक नहीं है। उसे लगता है कि वह टोस्टर ठीक नहीं है और उन्हें खरीद से पूर्व बाजार का अनुसंधान करना चाहिए। दो कारणों सहित अपने उत्तर का औचित्य सिद्ध कीजिए कि इन दोनों में से कौन सही है और क्यों। 4

अंक योजना

माध्यमिक गृह विज्ञान

अधिकतम अंक- 85 *2 1/2घंटे*

नोटः सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

प्रश्न.सं	*संभावित मूल्य बिंदु (प्रत्येक चरण हेतु)*	*अंकों का वितरण*	*कुल अंक*
1.	ख	1	1
2.	क	1	1
3.	क	1	1
4.	घ	1	1
5.	ख	1	1
6.	क	1	1
7.	ख	1	1
8.	ख	1	1
9.	• विज्ञान विषय के विपरीत गृह विज्ञान मुझे न केवल रोजगार के लिए तैयार करेगा बल्कि घर की व्यवस्था के लिए भी तैयार करेगा। • गृह विज्ञान के क्षेत्र में रोजगार के व्यापक अवसर विद्यमान हैं। • यह मुझे रोजगार तथा स्वयं का उद्यम स्थापित करने का भी अवसर प्रदान करेगा। • मेरी रुचि डॉक्टर बनना नहीं है बल्कि गृह विज्ञान के क्षेत्र में कॅरियर बनाना है और मैं इस ज्ञान का प्रयोग बेहतर जीवन के लिए भी करना चाहती हूँ।	$\frac{1}{2} \times 4 = 2$	2

प्रश्न.सं	संभावित मूल्य बिंदु (प्रत्येक चरण हेतु)	अंकों का वितरण	कुल अंक
10.	दालें निम्नलिखित रूपों में हमारे दैनिक आहार में सहायक होती हैं (कोई चार) i) दालें शाकाहारी आहार में प्रोटीन के मुख्य स्रोत हैं। ii) यह विटामिन बी, कैल्शियम तथा आयरन के मुख्य स्रोत हैं। iii) दालों के साथ संयोजित करने पर प्रोटीन की गुणवत्ता बेहतर हो जाती है। iv) हमारे आहार में विविधता लाती हैं। v) विटामिन तथा खनिजों की मात्रा में वृद्धि करने के लिए इन्हें अंकुरित किया जा सकता है। (कोई अन्य)	½ × 4 = 2	2
11.	प्रतिदिन पर्याप्त मात्रा में जल का सेवन करने के कारण हैं: कोई चार i) यह सभी शारीरिक द्रव्यों का संयोजन है ii) यह भोजन के पाचन में सहायक है iii) यह शरीर के विभिन्न भागों को पोषक तत्व प्रदान करता है। iii) यह शरीर के तापमान को नियंत्रित करने में सहायक होता है। iv) यह शारीरिक अपशिष्टों को बाहर निकालने में सहायक होता है। (कोई अन्य)	½ × 4 = 2	2
12.	वह आम की चटनी/अचार या अन्य विक्रेय वस्तु बना कर बेच सकती है। ऐसा करते समय वह फसल की प्रोसेसिंग तथा उत्पाद के विपणन में अपने पड़ोसियों की सहायता ले सकती है और अपने लाभ को उनके साथ बाँट सकती है। इससे पड़ोसी भी खुश रहेंगे। वह आम के पेड़ के पौधे तैयार करके अपने पड़ोसियों को दे सकती है जो इसे अपने बागीचे में लगा सकते हैं। इससे आपके क्षेत्र में आप के उद्योग को और बल मिलेगा। (कोई अन्य)	2	2

प्रश्न.सं	संभावित मूल्य बिंदु (प्रत्येक चरण हेतु)	अंकों का वितरण	कुल अंक
13.	सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यक्रम लोगों को यह याद दिलाने/सूचित करने का कार्यक्रम है कि साफ-सफाई बनाए रखने, रोगों को निवारण/उपचार के लिए समय पर कार्रवाई करने, सही आहार लेने आदि से रोगों को रोका जा सकता है। चयनित गतिविधि इस प्रकार हो सकती हैं: कचरे का निपटान करना, स्वच्छ पेय जल, साफ-सुथरे भोजन को खरीदना, तैयार करना तथा भंडारण, आसपास के क्षेत्र को साफ रखना, बच्चों को, वयस्कों को टीकाकरण, कोई अन्य। उदाहरण के लिए चुनी गई गतिविधि कचरे का उचित निपटान है तो इससे मक्खियों, चूहे आदि को पनपने से रोका जा सकता है और आसपास के क्षेत्र में दुर्गंध की समस्या भी नहीं रहेगी। (कोई अन्य)	1+1= 2	2
14.	स्कोरिंग (चमकीला) सूती कपड़े की मूल परिसज्जा है जिससे कि उसमें लगी धूल आदि को निकाला जा सके और कपड़े को अधिक अवशोषक बनाया जा सके।मर्सिनाइजेशन सूती कपड़े की विशेष परिसज्जा है। यह कपड़े को अधिक अवशोषक, मजबूत तथा चमकदार बनाती है। इसप्रकार यह कपड़ा वस्त्र बनाने के लिए अधिक उपयुक्त है।	1+1=2	2
15.	प्राकृतिक सूर्य प्रकाश (धूप) प्राप्त न होने के कारण होने वाली समस्याएँ हैं: • थकी/गहरी आँखें • विटामिन डी की कमी/रिकेट • इससे टीब्री. की समस्या भी हो सकती है। (कोई दो) *कार्रवाई:* *निश्चित रूप से बाहर जाएँ और प्रतिदिन दिन में कुछ समय के लिए सूर्यप्रकाश में रहें।* *घर के भीतर यह सुनिश्चित करें कि कृत्रिम प्रकाश पर्याप्त तथा सही प्रकार का हो ताकि आपकी आँखें स्वस्थ रहें।* *(कोई अन्य)*	½+½+1 =2	2

प्रश्न.सं	*संभावित मूल्य बिंदु (प्रत्येक चरण हेतु)*	*अंकों का वितरण*	*कुल अंक*
16.	वाटर क्लोजेट तथा गर्त लेट्रीन (कोई दो) • दोनों ही में छिद्र के चारों ओर कंक्रीट का प्लेटफार्म होता है। • दोनों ही में फ्लश के लिए पानी की आवश्यकता होती है। • दोनों ही में मक्खियों को आकर्षित करने वाला कोई पदार्थ शेष नहीं रहता है। (कोई अन्य)	1+1 = 2	2
17.	व्यस्ततम भार समय से तात्पर्य है कि प्रत्येक सूचीगत कार्य महत्वपूर्ण है और उन्हें लंबित नहीं किया जा सकता है तथा उन्हें पूरा करने के लिए सीमित समय होता है। उदाहरण के लिए, यदि एक बच्चे को किसी निश्चित समय पर स्कूल के लिए निकलना है तो उसे उसी समय पर निकलना होगा। स्कूल के लिए निकलने से पूर्व उसे स्नान करना है, धुले व इस्त्री की हुई यूनिफार्म पहननी है, अपना नाश्ता करना है, दोपहर का भोजन रखना है तथा सभी आवश्यक वस्तुओं के साथ अपना स्कूल बैग लेना है। विश्राम समय वास्तव में आराम करने के लिए होता है और इसलिए इस पर यदि कुछ कम समय या अतिरिक्त समय लगाया जाए तो कोई अन्तर नहीं होता है। विशेष रूप से जब आप दिनभर के कार्य के पश्चात अधिक थके नहीं हैं।	$1\times2 = 2$	2
18.	(कोई चार) • सभी अतिरिक्त संचलनों(कार्यों) को समाप्त करें। • गतिविधियों को संयोजित करें। • कार्यों को पूरा करने के लिए सही क्रम का अनुसरण करें। • कार्य को छोटी इकाईयों में विभाजित करें। • क्या वह अपने कार्य को जानती है? • श्रम को बचाने वाले उपकरणों का प्रयोग करें (कोई अन्य)	$\frac{1}{2}\times 4 = 2$	2

प्रश्न.सं	संभावित मूल्य बिंदु (प्रत्येक चरण हेतु)	अंकों का वितरण	कुल अंक
19.	(कोई चार) • स्वयं तथा विकसित हो रहे भ्रूण को सभी आवश्यक पोषक तत्व उपलब्ध कराने के लिए संतुलित आहार लें। • आहार को छोटी मात्राओं किन्तु बारम्बार लें ताकि आप एक ही समय अत्यधिक भोजन न कर पाएँ और अपच की समस्या उत्पन्न न हो। • कब्ज से बचने के लिए प्रचुर मात्रा में फलों और सब्जियों का सेवन करें। • तले हुए भोजन का सेवन न करें क्योंकि इसको पचाना कठिन होता है। • अत्यधिक मसालों का प्रयोग न करें। (कोई अन्य)	½ × 4 = 2	2
20.	• झुर्रियों वाली त्वचा • पनीर जैसी सफेद कवरिंग • चेहरे तथा शरीर पर हल्के बाल • नाभि पर नाभिवत् कॉड	½ × 4 = 2	2
21.	लीसा को चिंता नहीं करनी चाहिए क्योंकिः • इस स्तर पर बच्चे काल्पनिक खेल खेलते हैं और प्रायः वयस्कों की भूमिका अदा करते हैं। सामान्यत उनकी यह आदत बाद में ठीक हो जाती है। • बच्चे का यह व्यवहार यह भी दर्शाता है कि बच्चा माता-पिता का ध्यान आकर्षित करना चाहता है। • कहानियाँ बनाना बच्चे की सृजनात्मकता को दर्शाता है जिसे आगे चलकर सृजनात्मक लेखन में विकसित किया जा सकता है। (कोई दो)	1+1=2	2

प्रश्न.सं	संभावित मूल्य बिंदु (प्रत्येक चरण हेतु)	अंकों का वितरण	कुल अंक
22.	सहिष्णुता अन्य लोगों को उसी रूप में स्वीकार करने की क्षमता जैसे वे हैं और उनके गलती करने पर उन्हें माफ करने में सहायता मिलती है। सहानुभूतिः वह महसूस करने की क्षमता जो दूसरा व्यक्ति महसूस कर रहा हो। इससे हमें दूसरों को क्षमा करने में सहायता मिलती है। क्षमा करनाः दूसरों की गलती पर उन्हें माफ करने की क्षमता, इससे हमें अपने दिल को बड़ा रखने में मदद मिलती है। यह कुछ महत्वपूर्ण गुण हैं जो अन्ततः सकारात्मक दृष्टिकोण के विकास में सहायक होते हैं। (कोई अन्य)	**1+1= 2**	**2**
23.	हाँ, इस प्रकार बंटी बेईमान बन जाएगा। एक बार ऐसे कार्य में सफल होने से बच्चे को ऐसा बार बार करने की हिम्मत मिल जाती है। तत्पश्चात यह आदत बन जाती है। इसलिए यह अत्यंत आवश्यक है कि बच्चा दूसरों की वस्तुओं के प्रति आकर्षित न हो और उसे यह स्पष्ट रूप से बता दिया जाए कि वह वस्तु किसी और है और यदि वह उसे प्रयोग करना चाहता है तो उसे अनुमति लेनी चाहिए। उस वस्तु को प्रयोग किए जाने के पश्चात धन्यवाद सहित उसे वापस किया जाना चाहिए।	1+1=2	2
24.	संक्रामक रोग सम्पर्क, वायु, भोजन तथा पानी से फैलते हैं। • संक्षेप में, जब हम ऐसे रोग से संक्रमित व्यक्ति से हाथ मिलाते हैं तो उस रोग के कीटाणु हमारे शरीर में प्रवेश कर जाते हैं या जब संक्रमित व्यक्ति का सामान प्रयोग करते हैं जैसे उसका रुमाल, खिलौने या अन्य वस्तुएँ। • वायु से फैलने का अर्थ है कि संक्रमित व्यक्ति द्वारा कीटाणुओं का वायु में प्रवाहित किया जाना है, उदाहरण के लिए संक्रमित व्यक्ति द्वारा खाँसने या छींकने से रोग के कीटाणु वायु में प्रवाहित हो जाते हैं और स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में प्रवेश कर जाते हैं।	1X3 = 3	3

प्रश्न.सं	संभावित मूल्य बिंदु (प्रत्येक चरण हेतु)	अंकों का वितरण	कुल अंक
	• गंदे बर्तनों में पानी को एकत्र करने से भी पानी संदूषित हो जाता है या गंदे स्रोतों से पानी लेने या गंदे स्थान से कीटाणुओं को लाने वाली मक्खियों के पानी के संपर्क में आने के कारण भी पानी संदूषित होता है।	1X3 = 3	3
25.	(कोई छह) निम्नलिखित बातों को सुनिश्चित करें: i) पानी के स्रोत सीवेज से प्रदूषित न हों। ii) जल के स्रोतों के आस-पास कोई औद्योगिक अपशिष्ट न डाला जाए। iii) जल के स्रोतों में पशुओं को नहलाया न जाए। iv) जल के स्रोतों में या उनके आस-पास कपड़ों को न धोया जाए। v) पीने तथा भोजन पकाने के पानी को साफ स्रोतों से एकत्र करना चाहिए तथा साफ बोतलों/बर्तनों में भर कर साफ-सुथरे स्थान पर रखा जाना चाहिए। vi) पानी को गंदे हाथों या बर्तन से संदूषित नहीं किया जाना चाहिए। vii) पानी का नल कंक्रीट के प्लेटफार्म पर होना चाहिए और इस स्थल को हमेशा साफ-सुथरा रखना चाहिए। viii) कोई अन्य	1/2 X 6=3	3
26.	घायल व्यक्ति को आरामदायक स्थिति में बैठा दें ☐ हड्डी को सीधा करें ☐ पट्टी की सहायता से स्पिलिंट बाँधें ☐ प्लास्टर लगाएँ ☐ उसे उपचार के लिए अस्पताल ले जाएँ ☐ प्रभावित हड्डी को ठीक करने या प्लास्टर लगाने का प्रयास न करें। यह डॉक्टर का काम है। डॉक्टर पहले जाँच करेगा कि यह सामान्य या जटिल फ्रेक्चर है और उसी के अनुसार पीड़ित व्यक्ति का उपचार करेगा। हड्डी का टूटना अत्यंत पीड़ादायक होता है और उसे बार बार ठीक करने का प्रयास करना पीड़ित व्यक्ति के लिए अत्यंत पीड़ादायक हो जाती है।	1½+1½=3	3

प्रश्न.सं	संभावित मूल्य बिंदु (प्रत्येक चरण हेतु)	अंकों का वितरण	कुल अंक
27.	(कोई तीन) • सस्ते ताजा खाद्य पदार्थ क्योंकि आपको ज्यादातर स्थानीय रूप से उगाई गई वस्तुएँ ही प्राप्त होती हैं। निश्चित रूप से यह कम महँगी होती हैं। • सस्ता परिवहन या व्यक्ति को स्कूल या ऑफिस या दोनों स्थानों के लिए परिवहन की अवश्यकता नहीं भी हो सकती • छोटे शहरों या ख श्रेणी के शहरों के कारण सस्ते घर। • छोटे शहर के कारण सस्ता श्रम। (कोई अन्य)	1X3=3	3
28.	• विकास परिपक्वन तथा सीखने का परिणाम है।बच्चा तब तक अपने पैरों पर नहीं चल सकता है जबतक कि पिंडली और पीछे की पेशियाँ पूर्णतः विकसित नहीं हो जाती हैं और शिशु के भार को पूर्णतः व स्वतंत्र रूप से उठा नहीं पाती हैं। • विकास सह संबंधित हैः सभी प्रकार के विकास, जैसे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावात्मक एक-दूसरे से अंतर संबंधित हैं। शारीरिक रूप से स्वस्थ बच्चे में सामाजिक तथा भावात्मक स्थिरता अधिक होती है। • विकास एक निश्चित प्रारूप का अनुसरण करता हैः सभी मनुष्यों का विकास समान तरीके में होता है तथा समान क्रम/दिशा में होता है। उदाहरण के लिए विकास सिर से पैर की ओर तथा केन्द्र से बाहर की ओर अर्थात मेरु रज्जू का विकास पहले होता है।	1X3=3	3
29.	संतुलित आहार से तात्पर्य भोजन में सभी पाँच भोजन समूहों से खाद्य पदार्थों को शामिल करना हैः • अनाज • दालें व फलियाँ • दूध तथा दूध के उत्पाद • फल तथा सब्जियाँ • वसा तथा शर्करा	2+2=4	4

प्रश्न.सं	संभावित मूल्य बिंदु (प्रत्येक चरण हेतु)	अंकों का वितरण	कुल अंक
	केवल इसी प्रकार का भोजन हमें वे सभी तत्व उपलब्ध करा सकता है जिसकी आवश्यकता हमारे शरीर को होती है। जब नन्दू अपने भोजन में अत्यधिक मक्खन तथा परांठों का सेवन करता है तो उसके आहार में मुख्य रूप से ऊर्जा ही होती है। चूंकि वह किसी प्रकार का व्यायाम नहीं करता है, इसलिए यह अतिरिक्त ऊर्जा उसके शरीर में वसा के रूप में एकत्र हो जाती है। उसे अन्य खाद्य पदार्थ पसंद नहीं हैं, इस लिए वह अन्य महत्वपूर्ण पोषक तत्वों को प्राप्त नहीं करता है जिनका सेवन उसे अपने दैनिक आहार में करना चाहिए। अन्य शब्दों में, अंततः इसका प्रभाव स्वास्थ्य पर बुरा पड़ेगा। नन्दू की स्थिति में भी यही हुआ है। नन्दू का वजन बढ़ रहा है क्योंकि वह शरीर की आवश्यकता से अधिक ऊर्जा प्राप्त कर रहा है और शरीर के लिए आवश्यक अन्य पोषक तत्वों को प्राप्त नहीं कर रहा है। (कोई दो) • नन्दू को हर समय परांठा तथा मक्खन खाना बंद करना होगा और उसे संतुलित आहार आरंभ करना होगा। संतुलित आहार उसे उसके शरीर के लिए आवश्यक पोषक तत्व उपलब्ध कराएगा और उसके शरीर को अतिरिक्त कैलोरीज की आपूर्ति को बंद करेगा जो कि उसके शरीर के वजन को बढ़ा रहे हैं। • परांठों में हरी सब्जियाँ, दालें तथा पनीर आदि मिला कर उसे और अधिक पौष्टिक बनाया जा सकता है तथा मक्खन के स्थान पर दही के साथ लिया जा सकता है। इस प्रकार का आहार नन्दू द्वारा लिए जा रहे आहार से अधिक भिन्न नहीं है इसके बावजूद यह आहार उसे आवश्यक पोषक तत्व उपलब्ध करा रहा है तथा उतनी ऊर्जा उपलब्ध करा रहा है जितनी आवश्यकता शरीर को है। • उसे दूध पीना चाहिए तथा दूध से बने उत्पादों का सेवन करना चाहिए। • उसे व्यायाम आरंभ करना चाहिए तथा पार्क में खेलने जाना चाहिए। व्यायाम से उसे उस ऊर्जा को प्रयोग करने में सहायता मिलेगी जो उसे परांठे खाकर मिलती है।इस आयु में प्रायः बच्चे फिल्मी सितारों तथा क्रिकेट के खिलाड़ियों के दीवाने होते हैं। वे शाहरुख खान या रणबीर कपूर या धोनी या राहुल		

प्रश्न.सं	संभावित मूल्य बिंदु (प्रत्येक चरण हेतु)	अंकों का वितरण	कुल अंक
	द्रविड़ की तरह बनना चाहते हैं। नन्दू को अपने पसंदीदा ऐसे ही किसी हीरो के जैसे शरीर बनाने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है, जिसके लिए उसे संतुलित आहार का सेवन करना होगा। (कोई अन्य)		
30.	(कोई चार) सुझाव निम्नलिखित हैं: i) वसा विलेय विटामिन वाले भोजन को पकाते समय बर्तन को ढक्कन से ढक कर रखें और निम्न स्तर पर तापमान को बनाए रखें। इससे वसा विलेय विटामिनों के संरक्षण में सहायता मिलेगी। ii) जल विलेय विटामिन वाली सब्जियों को पानी में भिगो कर मत रखें और पानी को फेंक न दें। इससे जल विलेय विटामिन की हानि को रोका जा सकता है। iii) मिश्रित भोजन में एक भोजन की तुलना में अनेक भोजनों के गुण शामिल होते हैं अर्थात् दालों तथा अनाज का मिश्रण, दालों व सब्जियों का मिश्रण, अनाज तथा सब्जियों का मिश्रण आदि। iv) विटामिन बी तथा सी की मात्रा में वृद्धि करने के लिए दालों व अनाज को अंकुरित करें। इन अंकुरित दालों व अनाज को कच्चे सलाद या पकाए गए स्नैक्स के रूप में प्रयोग करें। v) कुछ खाद्य पदार्थों को पकाने से पूर्व उसका खमीर निकाला जा सकता है। इससे विटामिन बी की मात्रा में वृद्धि की जा सकती है और भोजन की सुपाच्यता में भी सुधार होता है। (कोई अन्य)	1X4=4	4
31.	(कोई चार) **घर के भीतर:** घर के भीतर बंद दरवाजों में भोजन पकाना, लकड़ी या कोयले जलाना। एक छोटे कमरे में बहुत सारे लोगों का होना या पर्याप्त संवातन न होने के कारण घर के भीतर वायु प्रदूषण हो सकता है। इसके अतिरिक्त यदि आप अपने घर से ही कोई उद्योग चला रहे हैं तो इससे भी वायु प्रदूषण होता है।	1/2 X 6+1=4	4

प्रश्न.सं	संभावित मूल्य बिंदु (प्रत्येक चरण हेतु)	अंकों का वितरण	कुल अंक
	घर के बाहर: खुली निकासियाँ जिनकी नियमित रूप से सफाई नहीं की जाती है, कचरा जिसका उचित निपटान नहीं किया जाता है और वह सड़ने लगता है, कचरे को जलाना या बगीचे का अपशिष्ट, आसपास के क्षेत्र में फैक्टरी होना, कोई अन्य। **सुझाव:** घर की खिड़कियां व दरवाजे खुले रखें, अपनी निकासियों की सफाई करें, सड़े हुए कचरे का उचित निपटान करें और कूड़े को अव्यवस्थित रूप से न फेंकें, बागीचे के कचरे को न जलाएँ आदि।		
32.	भारी सिल्क की साड़ी को यदि बार बार ड्राईक्लीन किया जाता है तो उसकी चमक और नया सा स्वरूप कम होने लगता है। इस लिए इन्हें तभी ड्राइक्लीन कराना चाहिए जब आवश्यकता हो। इन्हें सही रूप से तह लगाना व संभाल कर रखना महत्वपूर्ण है। नीता को अपनी साड़ी की जाँच करनी चाहिए कि कहीं उसमें कोई दाग या धूल आदि तो नहीं है और यदि है तो उसे साड़ी ड्राइक्लीन करा लेनी चाहिए क्योंकि दाग या धूल से उसकी साड़ी को हानि हो सकती है। यदि उसे अपनी साड़ी नई जैसे बनाए रखनी है तो उसे इन दागों को हटाना चाहिए और लम्बे समय के लिए संभाल कर रखने से पूर्व ड्राइ क्लीन करना चाहिए।	1+1+ 1+1	4
33.	कपड़े पर घर्षण लगाने के चार तरीके हैं: I. कपड़े के मिट्टी लगे भाग को साबुन के घोल में दोनों होथों से तीव्रता से रगड़ने से। बड़े वस्त्र के किसी छोटे भाग को साफ करने के लिए यह विधि उपयुक्त है। II. कपड़े के गंदे भाग को साबुन के घोल में मसलना व निचोड़ना। यह नाजुक कपड़ों के लिए उपयुकत विधि है जैसे सिल्क, लेस, ऊनी आदि। III. गंदे कपड़े पर साबुन लगाने के बाद थप्पी से उसे पीटना। यह विधि बड़े कपड़ों के लिए उपयुक्त है जैसे चादर, बेडशीट। IV. गंदे भाग पर साबुन लगाकर उसे रगड़ने वाले ब्रश से रगड़ कर साफ करना।	$1 \times 4 = 4$	4
34.	मूल्यांकन से तात्पर्य यह जाँच करना है कि क्या कार्य सही प्रकार से पूरा हुआ है और यदि उसमे किसी प्रकार के परिवर्तन की आवश्यकता है तो उसे करना। अन्य शब्दों में, मूल्यांकन यह जानने	$1 \times 4 = 4$	4

प्रश्न.सं	संभावित मूल्य बिंदु (प्रत्येक चरण हेतु)	अंकों का वितरण	कुल अंक
	में मदद मिलती है कि क्या निष्पादित कार्य में सब कुछ ठीक है या उसमें किसी प्रकार के सुधार की आवश्यकता है। इस प्रकार प्रबंधन के प्रत्येक स्तर के पश्चात मूल्यांकन आवश्यक है। उदाहरण के लिए, योजना बनाने के पश्चात आप यह जानना चाहते हैं कि क्या आपने योजना बनाते हुए सभी आवश्यक बातों को ध्यान में रखा है; अपने कार्य का नियोजन पूरा करने के पश्चात आप यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि किसी अन्य कार्य को पूरा किए जाने की आवश्यकता तो नहीं है; अपनी योजना को क्रियान्वित करने के पश्चात आप ये सुनिश्चित करना चाहते हैं कि आपने कोई महत्वपूर्ण कार्य तो नहीं छोड़ दिया है। प्रत्येक स्तर पर मूल्यांकन का यह लाभ है कि आपको यह ज्ञात हो जाता है कि उस प्रक्रिया में कोई कमी तो नहीं रह गई है। आप समय रहते उनका पता लगा सकते हैं। कार्य के अंत में मूल्यांकन करने का अर्थ है कि आपने प्रबंधन प्रक्रिया की सफलताओं और विफलताओं का पता लगा लिया है।		
35	उदास व शिथिल महसूस करना वह स्थिति है जब व्यक्ति स्वयं को असहाय महसूस करता है और स्वयं को किस्मत के सहारे छोड़ देता है। • रश्मि को अपने ऊपर पूर्ण विश्वास होना चाहिए, विशेष रूप से उस समय जब वह कुछ भी गलत नहीं कर रही है। • समान आयु वर्ग के लोगों के साथ संव्यवहार करना प्राकृतिक तथा वांछनीय है। • यदि उसे लगता है कि उसकी माँ उस पर विश्वास नहीं करती है तो उसे अपने मित्रों व उनके विशेष गुणों या उपलब्धियों के विषय में अपनी माँ से साथ बातें करके माँ में विश्वास विकसित करना चाहिए। • माता-पिता से बातें करके एक दूसरे के प्रति विश्वास विकसित किया जा सकता है कोई अन्य तर्क/निवारण	$1 \times 4 = 2$	2
36.	संभवतः दूसरी दुकान में टोस्टर अच्छी गुणवत्ता का नहीं है। ध्यान रखें कि बिजली के उपकरण यदि अच्छी कंपनी द्वारा निर्मित नहीं है तो वे प्रयोग में खतरनाक हो सकते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि ये उत्पाद परीक्षित नहीं होते हैं और इन्हें गुणवत्ता प्रमाणपत्र प्राप्त	2+2=4	4

प्रश्न.सं	संभावित मूल्य बिंदु (प्रत्येक चरण हेतु)	अंकों का वितरण	कुल अंक
	नहीं होता है। ऐसी वस्तुओं में सुचारु प्रचालन की गारंटी नहीं होती है और दुकानदार किसी प्रकार की खराबी को ठीक करने की जिम्मेदारी नहीं लेगा या उस वस्तु के खराब होने पर उसे ठीक करने के लिए पैसे लेगा। रोनिका ने उस वस्तु को न खरीद कर सही निर्णय लिया। उसे इस विषय में अनुसंधान करना चाहिए और पता लगाना चाहिए कि सही वस्तु कहाँ से मिलेगी। इसके लिए वह कुछ प्रतिष्ठित/अच्छी गुणवत्ता वाली दुकानों में जाकर पता कर सकती है जो अच्छी गुणवत्ता वाली वस्तुओं को बेचने तथा अच्छी बिक्री पश्चात सेवा के लिए प्रसिद्ध हों। वह संबंधित सूचना प्राप्त करने के लिए उक्त वस्तु का निर्माण करने वाली कंपनियों से भी सीधे सम्पर्क कर सकती है। इन सभी से उसे यह निर्णय लेने में सहायता मिलेगी कि क्या खरीदना है और कहाँ से खरीदना है।		