प्रश्न बैंक

कक्षा 12

विषय– गृहविज्ञान

Subject: Home Science

नमूना प्रश्न पत्र – 01
खण्ड – अ

1 निम्न बहुविकल्प प्रश्नों के सही विकल्प चयन कर उत्तर पुस्तिका में लिखिए।

(i) स्त्री जननांगों के परिपक्व होने का पहला सूचक लडकियो में होता है 1
(अ) गुप्तांगों में बालों का उगना (ब) प्रथम रजःस्त्राव होना
(स) त्वचा का कठोर व मोटा होना (द) तेल ग्रंथियों का अत्यधिक सक्रिय होना

(ii) किशोर संज्ञानात्मक विकास के .... सोपान होते हैं 1
(अ) प्रथम (ब) द्वितीय
(स) तृतीय (द) चतुर्थ

(iii) आहार आयोजन के लिए सबसे महत्वपूर्ण व्यक्ति है – 1
(अ) दुकानदार (ब) पड़ोसी
(स) शिशु (द) गृहिणी

(iv) हरी पत्तेदार सब्जियों की प्रति संदर्भ इकाई मात्रा है– 1
(अ) 50 ग्राम (ब) 100 ग्राम
(स) 200 ग्राम (द) उपर्युक्त में से कोई भी नहीं

(v) यौवनारम्भ में होने वाला जननांगों का विकास कहलाता है– 1
(अ) मुख्य लैंगिक लक्षण (ब) गौण लैंगिक लक्षण
(स) द्वितीय लैंगिक लक्षण (द) तृतीयक लैंगिक लक्षण

(vi) स्तनपान छुड़ानें के लिये दिये जाने वाले आहार कहलाते हैं– 1
(अ) स्तनत्याग आहार (ब) पूरक आहार
(स) परिपूरक आहार (द) उपर्युक्त सभी

(vii) 1वर्ष से लेकर 10–12 वर्ष की आयु तक के बच्चे आते हैं– 1
(अ) युवावस्था (ब) शैशवावस्था
(स) बाल्यावस्था (द) किशोरावस्था

(viii) जंगली धास जिसके बीजों की मिलावट सरसों के बीजों के साथ की जाती है– 1
(अ) राई (ब) सरसों
(स) आरजीमोन (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

(ix) वस्त्रों को चुनाव करते समय ध्यान रखना चाहिए– 1
(अ) वस्त्र के गुण (ब) वस्त्र का मूल्य
(स) वस्त्र की सजावट (द) उपर्युक्त सभी

(x) शिशुओं के लिए वस्त्र चयन करने चाहिए– 1
(अ) रेशमी व गहरे रंग के (ब) कृत्रिम रेशे के व मोटे
(स) सूती, हल्के व मुलायम (द) ऊनी व भारी

निम्न प्रश्नों के उत्तर एक पंक्ति में उत्तर पुस्तिका में दीजिए।

2 किशोरावस्था का अर्थ लिखिए। 1

3 किशोरावस्था में भार वृद्धि किन कारणों से होती है ? 1

4 सन्दर्भ इकाई किसे कहते हैं ? 1

5 केसरी दाल में पाये जाने वाले अम्ल का नाम बताइये ? 1

6 वस्त्र का संग्रहण से क्या तात्पर्य है ? 1

7 बचत किसे कहते है ? 1

8 स्वरोजगार स्थापित करने के क्या लाभ है? 1

रिक्त स्थानों की पूर्ति कर उत्तर पुस्तिका में लिखिए –

9 अंडाशय का मुख्य कार्य ....पैदा करना होता है, जो कि सन्तानोत्पादन के लिये आवश्यक होता है। 1

10 युवा एवं प्रौढ़ को सामूहिक रूप से .... कहते हैं। 1

11 आय को व्यय करने से पहले .... बजट बनाना चाहिए । 1

खण्ड – ब

12 किशोरों के संवेग कैसे होते है? समझाइये। 2

13 ओ. आर. एस. क्या है? इसको बनाने की विधि लिखिये ? 2

14 कॉफी का धब्बा छुड़ाने की विधि लिखिये ? 2

15 पारिवारिक जीवन में गृहविज्ञान शिक्षा का क्या महत्व हैं ? 2

खण्ड – स

16 किशोरों में सामाजिक व्यवहार का विकास किस प्रकार होता है? 3

अथवा

यौवनारम्भ में संवेगात्मक अस्थिरता क्यों होती हैं ? समझाइये।

17 आहार आयोजन के सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए? 3

अथवा

किशोरों की भोजन संबंधी समस्याओं को उदाहरण के साथ समझाइये।

18 धात्रीवस्था में आहार आयोजन करते समय आप किन बातों को ध्यान में रखेंगी? 3

अथवा

वृद्धावस्था में पौषणिक समस्या एवं आवश्यकताओं का विश्लेषण करिये?

19 बैंक में खाता खोलने के लाभ लिखिए। 3

अथवा

उपभोक्ता को जागरूक व संगठित कैसे बनना चाहिए?

खण्ड – द

20 गर्भवती स्त्री की पोषण सम्बन्धी समस्याए विस्तार से समझाइए। 4

अथवा

मिलावट किसे कहते हैं? मिलावट कितने प्रकार की होती है?

21 सिलाई में काम आने वाले किन्हीं चार उपकरणों का नामांकित चित्र बनाइए। 4

अथवा

बन्धक से क्या आश्य है? बन्धकों की जाँच किस प्रकार करनी चाहिए?

खण्ड – य

22 किशोरावस्था को समस्याओं का काल क्यों कहते हैं? समझाइए। 4

अथवा

किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों को स्पष्ट कीजिये।

अथवा

किशोर व किशोरियों के गत्यात्मक कार्यो में क्या अन्तर होता है ?

23 आप आपने परिवार की आय में वृद्धि किस प्रकार कर सकते हैं? 4

अथवा

एक उपभोक्ता को बाजार में वस्तु के चुनाव की समस्या क्यों आती है? लिखिए।

अथवा

माप–तौल में गड़बड़ी के प्रमुख तरीकों का उल्लेख कीजिए।

नमूना प्रश्न पत्र – 02
खण्ड – अ

1 निम्न बहुविकल्प प्रश्नों के सही विकल्प चयन कर उत्तर पुस्तिका में लिखिये–

(i) किशोरावस्था को बाल्यावस्था तथा प्रौढ़ावस्था के मध्य का परिवर्तन काल कहा है– 1
(अ) जर्सील्ड (ब) कुल्हन
(स) कारमाइकेल (द) हॉलिंगवर्थ

(ii) उत्तर किशोरावस्था लड़कों में होती है– 1
(अ) 16–19 वर्ष (ब) 18–21 वर्ष
(स) 13–16 वर्ष (द) 15–18 वर्ष

(iii) किशोर में संज्ञानात्मक विकास से तात्पर्य है– 1
(अ) सामाजिक (ब) नैतिक
(स) संवेगात्मक (द) शारीरिक

(iv) आहार आयोजन के सिद्धान्त में क्षुधा सन्तुष्टि दर्शाती है– 1
(अ) आहार समय (ब) विविधता लाना
(स) भूख शांत करना (द) भोजन की स्वीकार्यता

(v) अण्डे की प्रति संदर्भ इकाई मात्रा है– 1
(अ) 100 ग्राम (ब) 200 ग्राम
(स) 150 ग्राम (द) 50 ग्राम

(vi) जन्म के समय शिशु शरीर में पानी की मात्रा पायी जाती है– 1
(अ) 50 प्रतिशत (ब) 75 प्रतिशत
(स) 65 प्रतिशत (द) 80 प्रतिशत

(vii) बालक शारीरिक गत्यात्मक क्रियाओं में प्रवीणता हासिलकर लेता है– 1
(अ) किशोरावस्था में (ब) पूर्व बाल्यावस्था में
(स) उत्तर बाल्यावस्था में (द) शैशवावस्था में

(viii) मूंग छिलका दाल में मिलावट की जाती है– 1
(अ) मेटानिल येलो (ब) औरामाइन
(स) रोडामाइन बी (द) मैलाचाइट ग्रीन

(ix) वस्त्रों में कला तत्व मनोवैज्ञानिक रूप से प्रभावित करता है– 1
(अ) रंग (ब) बनावट
(स) आकार (द) रेखा

(x) बच्चों के लिए वस्त्र चयन करने चाहिए– 1
(अ) ऊनी व भारी (ब) गहरे व चटकीले
(स) सूती व मुलायम (द) रेशमी व हल्के

निम्न प्रश्नों के उत्तर एक पंक्ति में उत्तर पुस्तिका में दीजिए–

2 जर्सील्ड के अनुसार किशोरावस्था क्या है? 1

3 किशोरावस्था में संवेदीगामक अवस्था का अर्थ लिखिए। 1

4 अनुपूरक आहार किसे कहते हैं? 1

5 FSSAI के कोइ दो मुख्य उद्देश्य लिखिए। 1

6 मानसिक आय क्या हैं ? 1

7 तैयार परिधान जाँचने के बिन्दु लिखिए। 1

8 गृहविज्ञान प्रसार का अर्थ लिखिए। 1

रिक्त स्थानों की पूर्ति कर उत्तर पुस्तिका में लिखिए–

9 संज्ञानात्मक विकास बालक की .... व .... के विकास पर निर्भर करता है। 1

10 किशोरावस्था में अस्थियों की वृद्धि एवं विकास के लिए .... व .... पोषक तत्व की आवश्यकता होती है। 1

11 बजट जिसमें आय की तुलना में व्यय कम होता है। वह बजट .... कहलाता है। 1

खण्ड–ब

12 किशोरावस्था में स्पर्धा को समझाइए। 2

13 खाद्य पदार्थो में मिलावट की रोकथाम के दो तरीके लिखिए। 2

14 वस्त्र से वसा में घुलनशील धब्बों को आप कैसे छुडायेंगे? 2

15 स्वरोजगार स्थापित करने के कोई दो लाभ लिखिए। 2

खण्ड–स

16 किशोरावस्था को संक्रमण की अवस्था क्यों कहते है ? 3

अथवा

संवेगात्मक विकास में माता–पिता एवं शिक्षक की क्या भूमिका होती है?

17 गर्भावस्था में पोषण संबंधी आवश्यकताएँ लिखिए। 3

अथवा

विद्यालयी बालको के लिए आहार आयोजन करते समय किन–किन बिन्दुओ को ध्यान में रखेंगे?

18 आहार आयोजन का महत्व व आवश्यकता लिखिए। 3

अथवा

स्तनपान में बाधाओं के निवारण हेतु उपाय लिखिए।

19 विनियोग को परिभाषित कीजिए। विनियोग के प्रकार लिखिए। 3

अथवा

बचत को परिभाषित कीजिए। बचत से आय में वृद्धि लिखिए।

खण्ड–द

20 सिलाई में रेखांकन हेतु काम में आने वाले किन्हीं चार निमित्त के नामांकित चित्र बनाइए। 4

अथवा

एक नमूना बनाते समय आप कला के किन तत्वों का उपयोग करेंगे? सचित्र वर्णन कीजिए।

21 वयस्कावस्था में शारीरिक श्रम के आधार पर पौषणिक आवश्यकताओं को समझाइए। 4

अथवा

आपातिक मिलावट क्या है? कोई चार भोज्य पदार्थों में मिलावटी अवयव एवं उसके दुष्प्रभाव लिखिए।

खण्ड–य

22 किशोरावस्था में शारीरिक परिवर्तन तथा उनके मनोवैज्ञानिक महत्व को स्पष्ट कीजिए। 4

अथवा

किशोरावस्था सामाजिक परिपक्वता की अवस्था है। इस कथन की पुष्टि कीजिए।

अथवा

यौवनारम्भ में संवेगात्मक अस्थिरता होती है। स्पष्ट कीजिए।

23 मानव जीवन में बचत की आवश्यकता एवं महत्व का वर्णन कीजिए। 4

अथवा

उपभोक्ता शिक्षा से क्या अभिप्राय है? उपभोक्ता शिक्षा द्वारा उपभोक्ता को कौन–2 सी जानकारी मिलती है? वर्णन कीजिए।

अथवा

शिक्षित उपभोक्ता के गुण एवं उपभोक्ता वस्तु "कहाँ से खरीदें?" को स्पष्ट कीजिए।

नमूना प्रश्न पत्र – 03

खण्ड–अ

1 निम्न बहुविकल्पी प्रश्नों के सही विकल्प चयन कर उत्तर पुस्तिका में लिखिए।

(i) थायरॉइड है– 1

(अ) त्वचा का भाग (ब) पाचन तंत्र का भाग

(स) परिसंचरण का भाग (द) ग्रंथि

(ii) किशोरावस्था बाहुल्य की अवस्था है– 1

(अ) सफलता (ब) समस्या

(स) असफलता (द) विकास

(iii) किशोरों में आकुलता का कारण है– 1

(अ) परीक्षा परिणाम (ब) समूह के सामने भाषण देने की झिझक

(स) लोकप्रियता (द) उपरोक्त सभी

(iv) आहार अत्यंत महत्वपूर्ण है– 1

(अ) गर्भवती के लिए (ब) धात्री के लिए

(स) बच्चों के लिए (द) सभी समूह के लिए

(v) हरी पत्तेदार सब्जियों के प्रति संदर्भ इकाई मात्रा है– 1

(अ) 50ग्राम (ब) 100 ग्राम

(स) 200 ग्राम (द) उपरोक्त में से कोइ नहीं

(vi) जन्म के समय शिशु के शरीर में पानी की मात्रा वसा से होती है– 1

(अ) कम (ब) ज्यादा

(स) बराबर (द) उपरोक्त में से कोइ नहीं

(vii) शिशु द्वारा अखाद्य पदार्थों को खाने की चेष्टा कहलाती है– 1

(अ) अपच (ब) पाइका

(स) एनीमिया (द) कुपोषण

(viii) जंगली घास जिसके बीजों की मिलावट सरसों के बीजों के साथ की जाती है– 1

(अ) राई (ब) सरसों

(स) आरजीमोन द) उपरोक्त में से कोई नहीं

(ix) रंग का प्रमुख स्त्रोत है– 1

(अ) प्रकाश (ब) सूर्य का प्रकाश

(स) प्रकृति (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

(x) एक लम्बे कद वाले व्यक्ति को शोभा देते हैं। 1

(अ) खड़ी रेखा वाले वस्त्र (ब) समतल रेखा वाले वस्त्र

(स) तिरछी रेखा वाले वस्त्र (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

निम्न प्रंश्नों के उत्तर एक पंक्ति में उत्तर पुस्तिका में दीजिए–

2 स्त्री जननांगों के परिपक्व होने का पहला सूचक क्या है? 1

3 किशोरावस्था का अर्थ लिखिए। 1

4 संदर्भ इकाई किसे कहते है? 1

5 मिलावट कितने प्रकार की होती है? 1

6 अखबार कपडो की किस प्रकार सुरक्षा करता है? 1

7 बचत की आवश्यकता क्यों पड़ती है? 1

8 स्वरोजगार क्या होता है? 1

रिक्त स्थानों की पूर्ति कर उत्तर पुस्तिका में लिखिए–

9 किशोरावस्था में .... व .... की दर तीव्रतम होती है। 1

10 ऊर्जा की सर्वाधिक आवश्यकता .... श्रम करने वाले पुरूष को होती है। 1

11 उपभोग के बाद बचने वाली धन राशि................. कहलाती है। 1

खण्ड–ब

12 किशोरों में सामाजिक व्यवहार का विकास किस प्रकार होता है? 2

13 दस्त क्या है? इसके प्रकार लिखिए। 2

14 अवशोषक पदार्थों के नाम लिखिए। 2

15 स्वरोजगार के लाभ लिखिए। 2

खण्ड–स

16 किशोरावस्था को तनाव व तूफान की आयु क्यों कहते हैं? 3

अथवा

किशोर एवं किशोरियों में यौन विकास के दौरान आए परिवर्तनों के बारे में विस्तार से लिखिए।

17 स्वयं के आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले कारकों का उल्लेख कीजिए। 3

अथवा

किशोरावस्था के समय पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता अधिक क्यों होती है?

18 धात्रीवस्था में आहार आयोजन करतें समय आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे? 3

अथवा

वृद्धावस्था में आहार व्यवस्था के बारे में लिखिए।

19 किसी भी संस्था में विनियोजन करते समय किन–2 बातों को ध्यान में रखना चाहिए। 3

अथवा

भ्रामक विज्ञापन के बारे में लिखिए।

खण्ड–द

20 संज्ञानात्मक विकास के दौरान किशोरों में होने वाले परिवर्तन के बारे में लिखिए। 4

अथवा

तैयार पौशाक खरीदते समय आप किन–2 बातों का ध्यान रखेंगे?

21 गर्भावस्था में पोषण सम्बन्धी समस्याओं के बारे में लिखिए। 4

अथवा

उपभोक्ता से क्या आशय है? विस्तार से लिखिए।

खण्ड–य

22 उत्तम सिलाई के चरण कौन–कौन से है? 4

अथवा

उपभोक्ता शिक्षा का महत्व क्या है?

अथवा

एक उपभोक्ता को बाजार में वस्तु के चुनाव की समस्या क्यों आती है? लिखिए।

23 पारिवारिक आय के प्रकार लिखिए। 4

अथवा

विज्ञापन कैसा होना चाहिए? कोई चार बिन्दु लिखिए।

अथवा

आय में वृद्धि के साधनों को समझाइए।

Rajasthan Education Department
सत्यमेव जयते

नमूना प्रश्न पत्र – 04

खण्ड–अ

प्र. 1 निम्न बहुविकल्प प्रश्नों के सही विकल्प चयन कर उत्तर पुस्तिका में लिखिए–

(i) बाल्यावस्था के तुरन्त पश्चात् आने वाली अवस्था है– 1

(अ) युवावस्था (ब) किशोरावस्था
(स) प्रौढ़ावस्था (द) वृद्धावस्था

(ii) किशोरावस्था में निश्चित पाया जाता है– 1

(अ) स्तर (ब) प्रक्रिया
(स) प्रतिमान (द) दर

(iii) किशोरों के सबसे घनिष्ठ मित्र होते हैं– 1

(अ) माता–पिता (ब) सखा
(स) पड़ौसी (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

(iv) पोषण सम्बन्धी आवश्यकता निर्भर करती है– 1

(अ) आयु (ब) लिंग
(स) व्यवसाय (द) उपर्युक्त सभी

(v) खाद्यपदार्थ की कम से कम मात्रा जो हमें उस खाद्य पर आधारित व्यंजन बनाने के लिए चाहिए। वह है– 1

(अ) भोज्य समूह (ब) खाद्यपदार्थ
(स) संदर्भ इकाई (द) माप

(vi) नवजात शिशु अवस्था कहलाती है– 1

(अ) जन्म से 20 दिनों तक (ब) जन्म से 30 दिनों तक
(स) जन्म से 60 दिनों तक (द) जन्म से एक वर्ष तक

(vii) प्रारंभिक बाल्यावस्था को कहते हैं– 1

(अ) शालीय अवस्था (ब) पूर्वशालीय अवस्था
(स) किशोरावस्था (द) शैशवावस्था

(viii) दुध में मिलावट की जाती है– 1

(अ) क्रीम निकालकर (ब) पानी मिलाकर
(स) मांड मिलाकर (द) उपर्युक्त सभी

(ix) वस्त्र का प्राथमिक कार्य है। 1

(अ) पहचान (ब) प्रशंसा
(स) सुरक्षा (द) विविधता

(x) शिशुओं के लिये वस्त्र चयन करना चाहिए– 1

(अ) रेशमी व गहरे रंग के (ब) कृत्रिम रेशे के व मोटे
(स) सूती हल्के व मुलायम (द) ऊनी व भारी

निम्न प्रश्नों के उत्तर एक पंक्ति में उत्तर पुस्तिका में दीजिए।

2 लड़कियों में पूर्व किशोरावस्था की आयु क्या है? 1

3 जैव सामाजिक स्थिति का संक्रमण काल कौन सी अवस्था है? 1

4 संदर्भ इकाई किसे कहते हैं? 1

5 मिलावट किसे कहते है? 1

6 वस्त्र संग्रहण करते समय कौन सी गोलियों का इस्तेमाल करना चाहिए। 1

7 बचत किसे कहते है? 1

8 स्वरोजगार का कोई एक लाभ लिखिए। 1

रिक्त स्थानों की पूर्ति कर उत्तर पुस्तिका में लिखिए।

9 किशोरावस्था को .... की आयु कहा जाता है। 1

10 युवा एवं प्रौढ़ को सामूहिक रूप से.................. कहते हैं। 1

11 आय को व्यय करने से पूर्व....................... बजट बनाना चाहिए। 1

खण्ड–ब

12 मित्र के रूप में किशोर किन–2 व्यक्तियों को अपनाते है? 2

13 ज्वर किसे कहते हैं? ज्वर के प्रकार लिखिए। 2

14 धब्बों का वर्गीकरण लिखिए। 2

15 गृह विज्ञान के कोई दो विभागों के बारे में लिखिए। 2

खण्ड–स

16 किशोरावस्था को समस्याओं का काल क्यों कहते है? 3

अथवा

संज्ञानात्मक विकास में माता–पिता की क्या भूमिका होती है?

17 स्तनपान कराना धात्री माँ के लिए लाभप्रद है? समझाइये। 3

अथवा

वृद्धावस्था की पौषणिक आवश्यकताओं के बारे में लिखिए।

18 आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले कारकों का उल्लेख कीजिए। 3

अथवा

किशोरों की भोजन सम्बन्धी समस्याओं को उदाहरण के साथ समझाइये।

19 डाकघर में खातों के प्रकार के बारे में लिखिए। 3

अथवा

शोधक पदार्थ किसे कहते है? प्रमुख शोधक पदार्थो के बारे में लिखिए।

खण्ड – द

20 कैंचियॉ या शिअर्स से आप क्या समझतें हैं? 4

अथवा

तैयार परिधान जाँचने के बिन्दु कौन–कौन से है ?

21 गर्भावस्था के दौरान होने वाले परिवर्तन के बारे में लिखिए। 4

अथवा

उपभोक्ता की प्रमुख समस्याओं के बारे में लिखिए।

खण्ड – य

22 किशोरावस्था में यौन परिवर्तनो का वर्णन कीजिए। 4

अथवा

किशोरावस्था की विशेषताओं को विस्तार से लिखिए।

अथवा

''किशोरावस्था तूफान और तनाव की आयु है'' स्पष्ट कीजिए

23 आय वृद्धि के साधनों को समझाइए। 4

अथवा

शिक्षित उपभोक्ता के गुण एवं कोई दो अधिकारो का वर्णन कीजिए।

अथवा

पारिवारिक आय के मुख्य चार स्त्रोतों के बारें में संक्षेप में लिखिए।

नमूना प्रश्न पत्र – 05

खण्ड–अ

1 निम्न बहुविकल्पी प्रश्नों के सही विकल्प चयन कर उत्तर पुस्तिका में लिखिए–

(i) किशोरावस्था .... बाहुल्य की अवस्था है– 1
(अ) सफलता (ब) समस्या
(स) असफलता (द) विकास

(ii) परिवार के सभी सदस्यों की पोषक तत्वों की आवश्यकताएं होती हैं– 1
(अ) एक समान (ब) बराबर
(स) भिन्न – भिन्न (द) अत्यधिक

(iii) शिशु के जन्म के बाद 1 वर्ष तक की अवस्था को कहते हैं– 1
(अ) बाल्यावस्था (ब) युवावस्था
(स) शैशवावस्था (द) गर्भावस्था

(iv) ऑफिस में बैठकर काम करने वाले युवक – युवती होते हैं– 1
(अ) अधिक क्रियाशील (ब) मध्यम क्रियाशील
(स) कम क्रियाशील (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

(v) नवजात शिशु केवल माँ के दूध पर पलता है– 1
(अ) प्रथम 3 माह (ब) प्रथम 4 माह
(स) प्रथम 6 माह (द) प्रथम 1 वर्ष

(vi) वस्त्र का प्राथमिक कार्य है– 1
(अ) पहचान (ब) प्रशंसा
(स) सुरक्षा (द) विविधता

(vii) धागा लपेटने वाली फिरकी को कहते हैं– 1
(अ) बाबिन (ब) बाबिन केस
(स) स्पूल पिन (द) बाबिन बाइडर

(viii) तैयार पोशाक खरीदने से बचत होती है– 1
(अ) आय (ब) समय
(स) श्रम (द) समय एवं श्रम दोनों की

(ix) गंदे वस्त्रो की धुलाई के लिये इस्तेमाल होते है– 1
(अ) नील (ब) कलफ़
(स) निरंजक (द) शोधक पदार्थ

(x) वस्त्रों के संग्रहण से बचत होती है– 1
(अ) समय (ब) धन
(स) श्रम (द) उपरोक्त सभी

निम्न प्रश्नों के उत्तर एक पक्ति में उत्तर पुस्तिका में दीजिए–

2 उपभोक्ता की परिभाषा लिखिए। 1

3 मिलावट से क्या अभिप्राय है? 1

4 किशोरावस्था की अवधि कब से कब तक होती है? 1

5 बचत से क्या अभिप्राय है? 1

6 वयस्कों को श्रम के आधार पर वर्गीकृत कीजिए । 1

7 गृह विज्ञान शिक्षा की दो व्यावसायिक उपयोगिता लिखिए? 1

8 दस्त के रोगी को कौन सा घोल पिलाना चाहिए? 1

रिक्त स्थानों की पूर्ति कर उत्तर पुस्तिका में लिखिए

9 द्रव्य एवं आवश्यक लवणों की कमी से शरीर मे .... हो सकता है। 1

10 उम्र बढ़ने के साथ–साथ भय का स्थान .... ले लेती है। 1

11 मशीन में समय–समय पर .... देना आवश्यक है। 1

खण्ड – ब

12 किशोरावस्था तूफान और तनाव की आयु है स्पष्ट कीजिए। 2

13 भय एवं आकुलता में अन्तर स्पष्ट कीजिए। 2

14 सन्दर्भ इकाई किसे कहते है? इसका आहार आयोजन में क्या महत्व हैं? 2

15 स्वरोजगार के क्या – क्या लाभ है ? 2

खण्ड – स

16 किशोरावस्था की विशेषताओं का वर्णन कीजिए । 3

अथवा

किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तन समझाइए ।

17 मिलावट कितने प्रकार की होती है? उदाहरण देते हुए समझाइए । 3

अथवा

खाद्य पदार्थो में हो रही मिलावट की रोकथाम किस प्रकार कर सकते है? समझाइए।

18 वृद्धावस्था को जरावस्था क्यो कहते है? एक वृद्ध को किस प्रकार की पोषण सम्बन्धी समस्याओं का सामना करना पड़ता है? समझाइए। 3

अथवा

एक वृद्ध महिला का आहार आयोजन करते समय किन – किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

19 स्तनपान माँ व शिशु के लिए किस प्रकार लाभप्रद है? समझाइए। 3

अथवा

धात्रीवस्था में कम दुग्ध स्त्रवण के कारण लिखिए।

खण्ड – द

20 पारिवारिक आय से क्या अभिप्राय है व इसके विभिन्न प्रकारो का वर्णन कीजिए। 4

अथवा

उपभोक्ता की विभिन्न समस्याओं का वर्णन कीजिए।

21 विनियोग से क्या तात्पर्य है? यह कितने प्रकार का होता है व इसके विभिन्न साधनों का संक्षिप्त में वर्णन कीजिए। 4

अथवा

विनियोग से क्या क्या लाभ होते हैं? व विनियोग की राष्ट्र निर्माण में भूमिका को समझाइए।

22 सिलाई मशीन का सचित्र वर्णन कीजिए। 4

अथवा

सही व उत्तम सिलाई के आवश्यक चरणों का विस्तृत वर्णन कीजिए।

अथवा

धब्बे से क्या अभिप्राय है व धब्बें को छुड़ाने की कौन–कौन सी विधियां हैं?

23 किशोरावस्था में संज्ञानात्मक विकास की विशिष्ट उपादेयता को समझाइए। 4

अथवा

किशोरावस्था के समय पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता अधिक होती है। क्यों?

अथवा

वस्त्रों के मुख्य कार्य क्या है व वस्त्रों के चुनाव को प्रभावित करने वाले कारक कौन–कौन हैं? विस्तृत वर्णन कीजिए।

Rajasthan Education Department
सत्यमेव जयते

नमूना प्रश्न पत्र – 06
खण्ड – अ

1 निम्न बहुविकल्पी प्रश्नों के सही विकल्प चयन कर उत्तर पुस्तिका में लिखिए–

(i) किशोरावस्था में एक विकासशील व्यक्ति बाल्यावस्था से किस ओर बढ़ता है? 1
(अ) अधिगम (ब) किशोरावस्था
(स) परिपक्वता (द) विकास

(ii) किशोरावस्था में वृद्धि व विकास की दर तीव्रतम होती है, जिसे कहते है– 1
(अ) तीव्र वृद्धि (ब) वृद्धि स्कुरण
(स) अत्यधिक वृद्धि (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

(iii) उत्तर किशोरावस्था में ईर्ष्या एवं स्पर्धा की प्रारूपिक प्रतिक्रिया होती है– 1
(अ) शारीरिक (ब) शाब्दिक
(स) मानसिक (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

(iv) मनुष्य की पहली मूलभूत आवश्यकता है– 1
(अ) धन सम्पत्ति (ब) भोजन
(स) कपड़ा (द) मकान

(v) अनाज की प्रति सन्दर्भ इकाई मात्रा है– 1
(अ) 100 ग्राम (ब) 200 ग्राम
(स) 30 ग्राम (द) 20 ग्राम

(vi) शिशु के जन्म के बाद 1 वर्ष तक की अवस्था को कहते हैं– 1
(अ) बाल्यावस्था (ब) युवावस्था
(स) शैशवावस्था (द) गर्भावस्था

(vii) बच्चे को दिनभर कितना पानी पीने को प्रेरित करना चाहिए– 1
(अ) 1–2 गिलास (ब) 3–4 गिलास
(स) 6–8 गिलास (द) 10–12 गिलास

(viii) भोज्य पदार्थो में मिलाए जाने वाले बाध्य अथवा निम्न श्रेणी के पदार्थों को कहते है– 1
(अ) कंकड पत्थर (ब) मिलावटी अवयव
(स) बाहय तत्व (द) उपरोक्त सभी

(ix) लय का अर्थ क्या होता है– 1
(अ) आकार (ब) रंग
(स) गति (द) विश्राम

(x) वस्त्रों की खरीददारी करते समय जानना आवश्यक है– 1
(अ) वस्त्र की मात्रा (ब) गुणवक्ता
(स) कीमत (द) उपरोक्त तीनों

निम्न प्रश्नों के उत्तर एक पंक्ति में उत्तर पुस्तिका में दीजिए–

2 पूर्व किशोरावस्था कब शुरू होती है? 1

3 अक्ल के दाँत कितने वर्ष में निकलते है? 1

4 संदर्भ ईकाई किसे कहते हैं? 1

5 खाद्य पदार्थ मिलावट निषेध अधिनियम कौन सा हैं? 1

6 वस्त्र रखने की संदूक और अलमारी कैसी होनी चाहिए? 1

7 धन को लाभ हेतु उचित स्थान पर लगाना क्या कहलाता है? 1

8 गृहविज्ञान विषय में कितने विभाग होते हैं? 1

रिक्त स्थानों की पूर्ति कर उत्तर पुस्तिका में लिखिए

9 किशोरावस्था का आरम्भिक काल .... है। 1

10 युवा एवं प्रौढ को सामूहिक रूप से............ कहते है? 1

11 .... आर्थिक क्रियाओं का संचालक है ? 1

खण्ड – ब

12 एक किशोर में सामाजिक विकास क्यों अनिवार्य है? 2

13 ओ. आर. एस. धोल क्या है? इसे बनाने की विधि लिखिए। 2

14 धब्बे छुड़ाने की कौन – कौन सी विधियाँ होती है? 2

15 पारिवारिक जीवन में गृहविज्ञान शिक्षा का क्या महत्व है? 2

खण्ड – स

16 बालक का शारीरिक विकास उसके व्यक्तित्व का आधार है। समझाइए। 3

अथवा

संज्ञानात्मक विकास में वातावरण एवं माता– पिता की क्या भूमिका है?

17 आहार आयोजन के किन्ही दो सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए । 3

अथवा

पोषण संबंधी आवश्यकताओं के बारे में लिखिए।

18 कम दुग्ध स्त्रवण के कारणों का उल्लेख कीजिए। 3

अथवा

वृद्धावस्था की किन्ही तीन समस्याओं के बारे में लिखिए।

19 व्यक्ति के जीवन में जीवन बीमा के महत्व को लिखिए। 3

अथवा

अशिक्षा उपभोक्ता की एक समस्या है, क्यों? समझााइए।

खण्ड–द

20 किशोरावस्था के प्रमुख संवेगों के बारें में लिखिए। 4

अथवा

पोशाक की फिटिंग की जाँच किस प्रकार करें?

21 गर्भावस्था में आहार व्यवस्था करते समय किन–किन बातों को ध्यान मे रखेंगे? 4

अथवा

वस्तु खरीदते समय उपभोक्ता के सामने आने वाली विभिन्न समस्याओं के बारे में लिखिए।

खण्ड – य

22 सिलाई मशीन की देखभाल कैसे करते हैं? विस्तार से लिखिए। 4

अथवा

शिक्षित उपभोक्ता के गुण लिखिए।

अथवा

नाप लेना क्यों महत्वपूर्ण है और नाप लेते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?

23 पारिवारिक आय के मुख्य चार स्त्रोतों के बारे में लिखिए। 4

अथवा

वज्ञापन, उपभोक्ताओं को जानकारी देने के सशक्त माध्यम है। इस कथन की पुष्टि कीजिए।

अथवा

वस्तु खरीदते समय उपभोक्ता के सामने आने वाली विभिन्न समस्याओं का वर्णन कीजिए।

नमूना प्रश्न पत्र – 07

खण्ड – अ

प्र. 1 निम्न बहुविकल्प प्रश्नों के सही विकल्प चयन कर उत्तर पुस्तिका में लिखिए–

(i) किशोरावस्था को तूफान व तनाव की आयु कहने का कारण है– 1

(अ) शारीरिक परिवर्तन (ब) समस्या बाहुल्य
(स) विकसित सामाजिकता (द) सांवेगिक अस्थिरता

(ii) किशोर संज्ञानात्मक विकास की 7 से 11 वर्ष तक अवस्था में आते हैं– 1

(अ) संवेदी गामक (ब) पूर्व संक्रियात्मक
(स) मूर्त संक्रियात्मक (द) अमूर्त संक्रियात्मक

(iii) उत्तर किशोरावस्था में ईर्ष्या एवं स्पर्धा की प्रारूपिक प्रतिक्रिया होती है– 1

(अ) शाब्दिक (ब) सामाजिक
(स) मानसिक (द) शारीरिक

(iv) आहार आयोजन में विज्ञान प्रदर्शित करता है– 1

(अ) भावनात्मकता (ब) बुद्धिमता
(स) कलात्मकता (द) सामाजिकता

(v) दूध की प्रति संदर्भ इकाई मात्रा है– 1

(अ) 50 ग्राम (ब) 200 ग्राम
(स) 100 ग्राम (द) 150 ग्राम

(vi) माँ के दूध में शर्करा पायी जाती है– 1

(अ) लैक्टोज (ब) फ्रक्टोज
(स) गैलेक्टोज (द) सुक्रोज

(vii) जन्म के समय शिशु रक्त में हीमोग्लोबिन की सान्द्रता होती है– 1

(अ) 10–12 ग्राम/100मि.लि (ब) 15–17 ग्राम/100मि.लि.
(स) 13–15 ग्राम/100मि.लि. (द) 17–20 ग्राम/100मि.लि.

(vii) कॉफी में मिलावट की जाती है– 1

(अ) चाक पाउडर (ब) चिकोरी पाउडर
(स) कोको पाउडर (द) टेलकम पाउडर

(viii) पोशाक को आकर्षक और सुन्दर बनाने के लिए परिसज्जा की जाती है– 1

(अ) बंधक (ब) तुरपाई
(स) सीवन (द) कशीदा

(ix) सुई को मशीन में फिट करने की चुटकी को कहते है– 1

(अ) स्पूल पिन (ब) दबाव पद
(स) क्लैम्प स्क्रू (द) थ्रेड टेशन

निम्न प्रश्नों के उत्तर एक पंक्ति में उत्तर पुस्तिका में दीजिए।

2 वयः संधि क्या है? 1

3 हॉलिकवर्थ के अनुसार किशोरावस्था का अर्थ लिखिए। 1

4 FSSAI का पूरा नाम क्या है? 1

5 मिलावट के कोई दो मुख्य उद्देश्य लिखिए। 1

6 लगान को परिभाषित कीजिए। 1

7 धब्बों के प्रकार लिखिए। 1

8 स्वरोजगार का तात्पर्य क्या है? 1

रिक्त स्थानों की पूर्ति कर उत्तर पुस्तिका में लिखिए –

9 किशोरावस्था .... से .... तक वृद्धि एवं विकास का काल है। 1

10 आहार आयोजन करते समय......... एवं .... आहार की प्राप्ति आवश्यक है। 1

11 घरेलु हिसाब किताब से .... का उचित पालन बनाए रखना आसान हो जाता है। 1

खण्ड – ब

12 बालक के शारीरिक विकास के दो तरीके लिखिए। 2

13 ज्वर कितने प्रकार का होता है? समझाइए। 2

14 वस्त्र का व्यक्तित्व से क्या संबंध है? बताइए । 2

15 गृहविज्ञान स्वरोजगार हेतु एक उत्तम विषय है। कैसे?

खण्ड – स

16 किशोरावस्था को समस्या बाहुल्य की अवस्था क्यों कहते हैं? 3

अथवा

किशोरावस्था में संज्ञानात्मक विकास का प्रभाव बालक के सामाजिक विकास पर पड़ता है। कैसे?

17 बाल्यावस्था में पोषण संबंधी आवश्यताएँ लिखिए। 3

अथवा

6 साल के बालक के लिए आहार आयोजन करते समय किन–किन बिन्दुओं को ध्यान में रखेगे?

18 शिशु जीवन में पौष्टिक आहार का क्या महत्व है? 3

अथवा

किशोरावस्था में भोजन संबंधी आदतो में परिवर्तन से आप क्या समझते है?

19 जीवन बीमा को परिभाषित कीजिए। जीवन बीमा के प्रकार लिखिए। 3

अथवा

बैंक को परिभाषित कीजिए। व्यक्ति के जीवन में बैंक के महत्व को लिखिए।

खण्ड – द

20 त्रो की खरीददारी करते समय किन–किन बिन्दुओं का ध्यान रखना चाहिये? विस्तार से समझाइए। 4

अथवा

सिलाई करते समय आप नाप लेने हेतु किन उपकरणों का उपयोग करेंगे? सचित्र वर्णन कीजिए।

21 गर्भावस्था में पोषण संबंधी समस्याऐ कौन–कौन सी है एवं इन समस्याओ को दूर करने के लिए आप क्या उपाय करेंगें? 4

अथवा

उद्देश्यपूर्ण मिलावट क्या है एवं मिलावटी भोज्य पदार्थ खाने के क्या दुष्प्रभाव होते हैं? स्पष्ट कीजिए।

खण्ड – य

22 किशोरावस्था कितने प्रकार की है एवं किशोरावस्था किस प्रकार एक दुखदायी अवस्था है?स्पष्ट कीजिए। 4

अथवा

संज्ञानात्मक विकास के कारण एक किशोर में बालक की तुलना में कौन–कौन से परिवर्तन आते है? वर्णन कीजिए।

अथवा

संज्ञानात्मक विकास क्या है एवं संज्ञानात्मक विकास की विभिन्न अवस्थाओं का वर्णन कीजिए।

23 बजट के प्रकार लिखिए एवं बजट के महत्व को स्पष्ट कीजिए। 4

अथवा

उपभोक्ता की परिभाषा लिखिए। झूठे व भ्रामक विज्ञापन किस प्रकार उपभोक्ता को ठगते है।

अथवा

अशिक्षा उपभोक्ता की एक समस्या है कैसे एवं उपभोक्ता की विभिन्न समस्याओं का वर्णन कीजिए।

Rajasthan Education Department
सत्यमेव जयते

नमूना प्रश्न पत्र – 08
खण्ड – अ

प्र. 1 निम्न बहुविकल्प प्रश्नो के सही विकल्प चयन कर उत्तर पुस्तिका में लिखिए।

(i) किशोरावस्था में वृद्धि व विकास की दर तीव्रतम होती है, जिसे कहते हैं– 1
(अ) तीव्र वृद्धि (ब) वृद्धि स्फुरण
(स) अत्यधिक वृद्धि (द) उपर्युक्त में से कोई भी नहीं

(ii) किशोर .... ढ़ंग से समस्याओं पर विचार करने लगता है– 1
(अ) परिकल्पनात्मक (ब) मूर्त
(स) वास्तविक (द) इनमें से कोई नहीं

(iii) भोजन में विविधता लाई जा सकती है– 1
(अ) भोजन पकाने की विधि में परिवर्तन करके
(ब) भोज्य पदार्थों की बनावट में विविधता लाकर
(स) भोज्य पदार्थो के स्वाद व सुगन्ध में विविधता लाकर
(द) उपरोक्त सभी

(iv) चार परिवारों की किशोर बालिकाएँ प्रतिदिन एक गिलास दूध पीती है, यह मात्रा होगी– 1
(अ) असमान (ब) निश्चित
(स) समान (द) उपर्युक्त में से कोई भी नहीं

(v) थायरॉइड है– 1
(अ) त्वचा का भाग (ब) पाचन तंत्र का भाग
(स) परिसंचरण तंत्र का भाग (द) ग्रंथि

(vi) शिशु के जन्म के बाद 1 वर्ष तक की अवस्था को कहते हैं– 1
(अ) बाल्यावस्था (ब) युवावस्था
(स) शैशवावस्था (द) गर्भावस्था

(vii) शिशु द्वारा अखाद्य पदार्थो को खाने की चेष्टा कहलाती है– 1
(अ) अपच (ब) पाइका
(स) एनीमिया (द) कुपोषण

(viii) खाद्य पदार्थो में मिलावट की रोकथाम हेतु आवश्यक है– 1
(अ) ताजे व कम से कम प्रसंस्करित खाद्य खरीदें
(ब) शिक्षित एवं जागरूक उपभोक्ता
(स) निर्धारित मानक चित्र देखकर खाद्य खरीदें
(द) उपरोक्त सभी

(ix) रंग का मुख्य स्त्रोत है– 1
(अ) प्रकाश (ब) सूर्य का प्रकाश
(स) प्रकृति (द) इनमें से कोई नहीं

(x) वस्त्रों की खरीददारी करते समय जानना आवश्यक है– 1
(अ) वस्त्र की मात्रा (ब) गुणवत्ता
(स) कीमत (द) उपरोक्त तीनों

निम्न प्रश्नों के उत्तर एक पंक्ति में उत्तर पुस्तिका में दीजिए।

2 लड़कियों में पूर्व किशोरावस्था की आयु क्या हैं ? 1

3 वृद्धि–स्फुरण में आप क्या समझते हैं ? 1

4 फल की प्रति सन्दर्भ इकाई मात्रा कितनी होती है ? 1

5 मिलावट किसे कहते है? 1

6 संग्रहण के चरण बताइये। 1

7 संचय किसे कहते है ? 1

8 गृहविज्ञान विषय में कितने विभाग हैं ? 1

रिक्त स्थानों की पूर्ति कर उत्तर पुस्तिका में लिखिए –

9 किशोरावस्था की अवधि को .... एवं .... में बांटा गया है। 1

10 वयस्क महिला व पुरूष को प्रतिदिन अपने आहार में क्रमशः .... और .... मि. ग्रा. लोह लवण लेना चाहिए। 1

11 .... आर्थिक क्रियाओं का संचालक है। 1

खण्ड – ब

12 किशोरावस्था में क्रोध उत्पन्न करने वाले कारणों का उल्लेख कीजिए। 2

13 दस्त क्या है? दस्त के प्रकारों का वर्णन कीजिए। 2

14 वस्त्र पर लगे धब्बे हटाना अनिवार्य है। क्यों? 2

15 स्वरोजगार स्थापित करने के क्या लाभ–हानि है ? बताइये। 2

खण्ड – स

16 किशोरावस्था में संज्ञानात्मक विकास की विशिष्ट उपादेयता को समझाइए। 3

अथवा

स्पर्धा किशोरावस्था में अपचार का एक कारण है। स्पष्ट कीजिये।

17 आहार आयोजन का क्या महत्व हैं? समझाइए। 3

अथवा

किशोरावस्था में होने वाले प्रमुख परिवर्तनों पर प्रकाश डालिए।

18 कम दुग्ध स्त्रवण के कारणों का उल्लेख कीजिए। 3

अथवा

वृद्धावस्था में शारीरिक सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों को समझाइए।

19 विनियोजन के साधन के चुनाव का निर्णय लेते समय किन–किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए? 3

अथवा

उपभोक्ता शिक्षा द्वारा उपभोक्ता को किन बातों की जानकारी मिलती हैं? समझाइए।

खण्ड – द

20 गर्भवती स्त्री की देखभाल करते समय किन– किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए ? 4

अथवा

मिलावटी भोज्य पदार्थ खाने के क्या दुष्प्रभाव होते हैं ? स्पष्ट कीजिए।

21 सिलाई मशीन की देखभाल कैसे करेंगे? समझाइए। 4

अथवा

परिसज्जाएं क्या होती हैं? पोशाक खरीदते समय परिसज्जाओं की जाँच आप किस प्रकार करेंगे?

खण्ड – य

22 ''किशोरावस्था तूफान एवं तनाव की अवस्था है।'' समझाइए। 4

अथवा

किशोर एवं किशोरियों में यौन विकास के दौरान आए परिवर्तनों के बारे में विस्तार से लिखिए।

अथवा

''बालक का शारीरिक विकास उसके व्यक्तित्व का आधार है।'' समझाइए।

23 उपलब्ध आय के विवेकपूर्ण व्यय के प्रमुख धटकों का विवेचन कीजिए। 4

अथवा

उपभोक्ता को समस्याओं से बचने के लिए क्या करना चाहिए?

अथवा

झूठे व भ्रामक विज्ञापन किस प्रकार उपभोक्ता को ठगते हैं? समझाइए।

Rajasthan Education Department
सत्यमेव जयते

नमूना प्रश्न पत्र – 09
खण्ड – अ

1 निम्न बहुविकल्पी प्रश्नों के सही विकल्प चयन कर उत्तर पुस्तिका में लिखिए–

(i) पूर्व किशोरावस्था 13–14 वर्ष से वर्ष तक होती है– 1

(अ) 15–16 वर्ष (ब) 16–17 वर्ष
(स) 17–18 वर्ष (द) 18–19 वर्ष

(ii) ऊर्जा की माँग पुरूषों के लिए स्त्रियों से – 1

(अ) अधिक होती है (ब) कम होती है
(स) बराबर होती है (द) दुगुनी होती है

(ii) नवजात शिशु केवल माँ के दूध पर पलता है– 1

(अ) प्रथम 3 माह (ब) प्रथम 4 माह
(स) प्रथम 6 माह (द) प्रथम 1 वर्ष

(iii) वृद्धावस्था में आहारनाल में पाचक रस– 1

(अ) कुछ–कुछ मात्रा में बनते हैं (ब) अधिक मात्रा में बनते हैं
(स) कम मात्रा में बनते हैं (द) बनना बंद हो जाते हैं

(iv) वस्त्रों के संग्रहण के चरण है– 1

(अ) स्थान का चयन (ब) छटाई
(स) यथास्थान रखना (द) उपर्युक्त सभी

(v) गंदे वस्त्रों की धुलाई के लिए इस्तेमाल होते हैं– 1

(अ) नील (ब) कलफ
(स) विरंजक (द) शोधक पदार्थ

(vi) वनस्पतिज धब्बे हैं– 1

(अ) रक्त (ब) पसीना
(स) दूध (द) हल्दी

(vii) दही, दूध, अण्डा एवं मांस के धब्बे आते है– 1

(अ) वनस्पति धब्बों में (ब) चिकनाईयुक्त धब्बों में
(स) खनिज धब्बों में (द) प्राणिज धब्बों में

(viii) तैयार पोशाक खरीदने से बचत होती है– 1

(अ) आय (ब) समय
(स) श्रम (द) समय एवं श्रम दोनों की

(x) सही फीटिंग वाले वस्त्र रहते हैं– 1

(अ) आरामदायक (ब) कष्टकारी
(स) टिकाऊ (द) सुन्दर

निम्न प्रश्नों के उत्तर एक पंक्ति में उत्तर पुस्तिका में दीजिए–

2 वृद्धि स्फुरण से आप क्या समझते हैं ? 1

3 संवेगात्मक अस्थिरता क्या है ? 1

4 आहार आयोजन की आवश्यकता क्यों है ? 1

5 पूरक आहार को परिभाषित कीजिए। 1

6 शिशु के जन्म के तुरन्त बाद स्त्रावण होने वाले पहले स्त्राव को क्या कहते हैं ? 1

7 पाइका किसे कहते हैं ? 1

8 किशोर के संवेग कैसे होते है ? 1

रिक्त स्थानों की पूर्ति कर उत्तर पुस्तिका में लिखिए –

9 स्वरोजगार द्वारा हमारे देश की एक ज्वलंत समस्या .... का निवारण किया जा सकता हैं। 1

10 एक विशेष सुविधा जो आजकल बहुत सारे बैंको ने अपने खातेदारों को दी है, वह है 1

11 नाप लेने हेतु .... का प्रयोग करते हैं। 1

खण्ड–ब

12 किशोर कौशलों को जल्दी क्यों सीख लेते है ? 2

13 मित्र के रूप में किशोर किन व्यक्तियों को अपनाते हैं ? 2

14 आहार आयोजन के महत्व पर प्रकाश डालिए। 2

15 डिजाइन निर्माण हेतु किन–किन रेखाओं का उपयोग किया जाता है ? 2

खण्ड–स

16 वस्त्रों की खरीददारी करते समय किन–किन बिन्दुओं का ध्यान रखना चाहिए ? विस्तृत वर्णन कीजिए। 3

अथवा

वस्त्रों को चयन करते समय आप किन–किन बिन्दुओं को ध्यान में रखेंगे? विस्तार से लिखिए।

17 सफल उद्यमी के गुणों का वर्णन कीजिए। 3

अथवा

स्वरोजगार के कई लाभ है। किन्ही पाँच प्रमुख लाभों का वर्णन कीजिए।

18 किशोरों की पोषण संबंधी कोई तीन समस्यायें लिखिए। 3

अथवा

किशोरावस्था में होने वाले प्रमुख परिवर्तनों पर प्रकाश डालिए।

19 गर्भवती स्त्री की पोषण सम्बन्धी समस्याएँ विस्तार से समझाइए। 3

अथवा

गर्भावस्था के दौरान होने वाले परिवर्तनों की जानकारी दीजिए।

खण्ड – द

20 मिलावट को परिभाषित कीजिए एवं मिलावट कितने प्रकार की होती है? वर्गीकरण लिखिए। 4

अथवा

भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (F.S.S.A.I.) से आप क्या समझते हैं? इसके उद्देश्य एवं शक्तियों का उल्लेख कीजिए।

21 ज्वर क्या है? ज्वर की स्थिति में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों का उल्लेख कीजिए। 4

अथवा

धात्री महिला हेतु आहार आयोजन करते समय आप किन बिन्दुओं को ध्यान में रखेंगे?

खण्ड – य

22 किशोर एवं किशोरियों में यौन विकास के दौरान आए परिवर्तनों के बारे में विस्तार से लिखिए। 4

अथवा

किशोरावस्था के प्रमुख संवेगों का वर्णन कीजिए।

अथवा

नाप लेना क्यों महत्तवपूर्ण है और नाप लेते समय किन बातों का ध्यान रखेंगे?

23 आप अपने परिवार की आय मे वृद्धि किस प्रकार कर सकते हैं? 4

अथवा

बजट क्या है? एक आदर्श बजट किसे कहते है? बजट के प्रमुख मदों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

अथवा

बचत की आवश्यकता को विस्तार से समझाइए।

नमूना प्रश्न पत्र – 10

खण्ड – अ

1 निम्न बहुविकल्प प्रश्नों के सही विकल्प चयन कर उत्तर पुस्तिका में लिखिए–

(i) बाल्यावस्था के तुरन्त पश्चात् आने वाली अवस्था है– 1

(अ) युवावस्था (ब) किशोरावस्था

(स) प्रौढावस्था (द) वृद्धावस्था

(ii) किशोरों के सबसे धनिष्ठ मित्र होते हैं– 1

(अ) माता– पिता (ब) सखा

(स) पड़ौसी (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

(iii) परिवार के सभी सदस्यों की पोषक तत्वों की आवश्यकताएँ होती है– 1

(अ) एक समान (ब) बराबर

(स) भिन्न–भिन्न (द) अत्यधिक

(iv) खाद्य पदार्थ की कम से कम मात्रा जो हमें उस खाद्य पर आधारित व्यंजन बनाने के लिए चाहिए, वह है– 1

(अ) भोज्य समूह (ब) खाद्य पदार्थ

स) संदर्भ इकाई (द) माप

(v) कंधे, कूल्हों से चौड़े होते हैं 1

(अ) बालक में (ब) किशोर में

(स) किशोरी में (द) युवती में

(vi) एक स्वस्थ शिशु की लम्बाई जन्म के समय होती है– 1

(अ) 50–55 सेमी (ब) 30–40 सेमी

(स) 42–45 सेमी (द) 55–60 सेमी

(vii) प्रारंभिक बाल्यावस्था को कहते हैं– 1

(अ) शालीय अवस्था (ब) पूर्वशालीय अवस्था

(स) किशोरावस्था (द) शैशवावस्था

(viii) भोज्य पदार्थो में मिलाए जाने वाले बाह्य अथवा निम्न श्रेणी के पदार्थो को कहते हैं– 1

(अ) कंकड पत्थर (ब) मिलावटी अवयव

(स) बाहय तत्व (द) उपरोक्त सभी

(ix) वस्त्र का प्राथमिक कार्य है– 1

(अ) सौन्दर्य प्रदान करना (ब) आकर्षण प्रदान करना

(स) विविधता प्रदान करना (द) सुरक्षा व आराम प्रदान करना

(x) आग बुझाने वाले व्यक्ति के लिए वस्त्र होने चाहिए– 1

(अ) टेरीलीन (ब) ऊनी

(स) पानी अवरोधी (द) आग अवरोधी

निम्न प्रश्नों के उत्तर एक पंक्ति में उत्तर पुस्तिका में दीजिए–

2 स्त्री जननांगों के परिपक्व होने का पहला सूचक क्या है? 1

3 जैव– सामाजिक स्थिति का संक्रमण काल कौनसी अवस्था है ? 1

4 रात्रि का आहार कैसा होना चाहिए? 1

5 आरजीमोन का तेल किस अंग को प्रभावित करता है ? 1

6 वस्त्रों के संग्रहण से लाभ बताइये। 1

7 विनियोग किसे कहते है? 1

8 स्वरोजगार से क्या अभिप्राय है ? 1

रिक्त स्थानों की पूर्ति कर उत्तर पुस्तिका में लिखिए –

9 किशोरावस्था को .... और......................... की आयु भी कहते है। 1

10 ऊर्जा की सर्वाधिक आवश्यकता .... श्रम करने वाले पुरूष को होती है। 1

11 उपभोग के बाद बचने वाली धनराशि .... कहलाती हैं। 1

खण्ड–ब

12 किशोरावस्था में स्पर्धा की भावना को समझाइए। 2

13 ज्वर की स्थिति में रोगी व्यक्ति को भोजन देते समय किन–2 महत्वपूर्ण बातों को ध्यान में रखना चाहिए। 2

14 चूषक (अवशोषक) विधि द्वारा धब्बों को कैसे छुड़ायेंगें? 2

15 गृहविज्ञान शिक्षा स्वरोजगार हेतु एक उत्तम विषय है, कैसे? समझाइए। 2

खण्ड–स

16 किशोरों में सामाजिक विकास को समझाइये। 3

अथवा

संज्ञानात्मक विकास में वातावरण एवं माता–पिता की क्या भूमिका हैं?

17 आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले कारको का उल्लेख कीजिए ? 3

अथवा

किशोरावस्था के समय पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता अधिक होती है। क्यों?

18 स्तनपान कराना धात्रीमाता के लिए किस प्रकार लाभदायक है ? 3

अथवा

वृद्ध व्यक्ति हेतु आहार आयोजन करते समय आप किन–किन बिन्दुओं को ध्यान में रखेंगें?

19 बैंक के प्रमुख कार्य क्या हैं? 3

अथवा

उपभोक्ता को वस्तु खरीदते समय क्या–क्या बातें ध्यान में रखनी चाहिये?

खण्ड – द

20 गर्भवती महिला की पौषणिक आवश्यकताओं पर प्रकाश डालिए। 4

अथवा

खाद्य पदार्थों में हो रही मिलावट की रोकथाम किस प्रकार कर सकते हैं? समझाइए।

21 सिलाई मशीन के इन चार पुर्जों पर टिप्पणी लिखिए– 4

(अ) निडिल प्लेट (ब) प्रेशरफुट

(स) प्रैशर फुटबार लिफ्टर (द) स्पुल पिन

अथवा

तैयार पोशाक खरीदते समय किन–2 बातों की जानकारी लेनी चाहिए?

खण्ड – य

22 किशोरावस्था की विशेषताओं का वर्णन कीजिए। 4

अथवा

किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों को स्पष्ट कीजिए।

अथवा

किशोर व किशोरियों के सफल गत्यात्मक विकास से एक शिक्षक एवं मातापिता का क्या योगदान रहता है? समझाइए।

23 पारिवारिक आय के विभिन्न प्रकारों का वर्णन कीजिए। 4

अथवा

उपभोक्ता की समस्याओं का वर्णन कीजिए।

अथवा

भ्रामक विज्ञापन उपभोक्ता के लिए किस प्रकार समस्या बन रहा है? समझाइए।