Series ωZWYX **Set-4**

प्रश्न-पत्र कोड
Q.P. Code **37**

रोल नं.
Roll No.

परीक्षार्थी प्रश्न-पत्र कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें ।
Candidates must write the Q.P. Code on the title page of the answer-book.

गृह विज्ञान
HOME SCIENCE

निर्धारित समय : 3 घण्टे *अधिकतम अंक : 70*

Time allowed : 3 hours *Maximum Marks : 70*

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **15** हैं ।
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए प्रश्न-पत्र कोड को परीक्षार्थी उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें ।
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में **35** प्रश्न हैं ।
- **कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, उत्तर-पुस्तिका में प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें ।**
- इस प्रश्न-पत्र को पढ़ने के लिए 15 मिनट का समय दिया गया है । प्रश्न-पत्र का वितरण पूर्वाह्न में 10.15 बजे किया जाएगा । 10.15 बजे से 10.30 बजे तक छात्र केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे ।

- Please check that this question paper contains **15** printed pages.
- Q.P. Code given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
- Please check that this question paper contains **35** questions.
- **Please write down the serial number of the question in the answer-book before attempting it.**
- 15 minute time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 10.15 a.m. From 10.15 a.m. to 10.30 a.m., the students will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

सामान्य निर्देश :

(i) ***सभी*** *प्रश्न* ***अनिवार्य*** *हैं ।*

(ii) *इस प्रश्न–पत्र में कुल* ***35*** *प्रश्न हैं ।*

(iii) *प्रश्न–पत्र को* ***तीन*** *खण्डों—* ***क, ख*** *और* ***ग*** *में बाँटा गया है ।*

(iv) ***खण्ड क*** *में प्रश्न संख्या* ***1*** *से* ***18*** *बहुविकल्पीय प्रश्न और प्रत्येक प्रश्न* ***1*** *अंक के हैं ।*

(v) ***खण्ड ख*** *में प्रश्न संख्या* ***19*** *से* ***25****, प्रत्येक प्रश्न* ***2*** *अंक के तथा प्रश्न संख्या* ***26*** *से* ***29****, प्रत्येक प्रश्न* ***3*** *अंक के हैं ।*

(vi) ***खण्ड ग*** *में प्रश्न संख्या* ***30*** *से* ***33****, प्रत्येक प्रश्न* ***4*** *अंक के तथा प्रश्न संख्या* ***34*** *और* ***35****, प्रत्येक* ***5*** *अंक के हैं ।*

(vii) *कुछ प्रश्नों में आंतरिक विकल्प दिए गए हैं ।*

(viii) *जहाँ भी आवश्यक हो, उपयुक्त उदाहरणों के साथ अपने उत्तरों का समर्थन कीजिए ।*

खण्ड क

1. किशोरावस्था के लिए प्रयुक्त शब्द 'प्यूबर्टी' का क्या अर्थ है ?

(a) लैंगिक परिपक्वता (b) सामाजिक विकास

(c) गुस्से में आग-बबूला (d) भाषा विकास

2. निम्नलिखित में से कौन-सा वानस्पतिक धब्बे का प्रकार ***नहीं*** है ?

(a) चाय (b) कॉफी

(c) फल (d) जंग

3. बच्चों में अस्थाई या दूध के दाँतों की संख्या कितनी होती हैं ?

(a) 13 (b) 20

(c) 29 (d) 32

4. निम्नलिखित में से कौन-सा समय नियोजन का चरण ***नहीं*** है ?

(a) सभी गतिविधियों की सूची तैयार करना

(b) लचीले और ग़ैर-लचीले कार्यों में सभी गतिविधियों का समूह बनाना

(c) प्रत्येक गतिविधि करने के लिए अपेक्षित समय का अनुमान लगाना

(d) संतुलन न बनाना

General Instructions :

(i) ***All*** *questions are* ***compulsory****.*

(ii) *There are total* ***35*** *questions in this question paper.*

(iii) *The Question paper is divided into* ***three*** *sections —* ***A, B*** *and* ***C****.*

(iv) ***Section A*** *has Questions No.* ***1*** *to* ***18*** *Multiple Choice Questions and are of* ***1*** *mark each.*

(v) ***Section B*** *has Questions No.* ***19*** *to* ***25*** *of* ***2*** *marks each and Questions No.* ***26*** *to* ***29*** *are of* ***3*** *marks each.*

(vi) ***Section C*** *has Questions No.* ***30*** *to* ***33*** *of* ***4*** *marks each and Questions No.* ***34*** *and* ***35*** *are of* ***5*** *marks each.*

(vii) *Internal choice is given in some questions.*

(viii) *Support your answer with suitable examples, wherever required.*

Section A

1. What is the meaning of the term 'Puberty' used for adolescence ?

(a) Sexual maturity (b) Social development

(c) Anger outburst (d) Language development

2. Which of the following is ***not*** a type of vegetable stain ?

(a) Tea (b) Coffee

(c) Fruit (d) Rust

3. What are the number of temporary or milk teeth in children ?

(a) 13 (b) 20

(c) 29 (d) 32

4. Which of the following is ***not*** a step in time planning ?

(a) Prepare list of all activities

(b) Group all activities into flexible and inflexible activities

(c) Estimate the required time for performing each activity

(d) Not establishing balance

5. हिमशीतित मटर में कौन-सा मानक चिह्न इसकी उच्च गुणवत्ता को दर्शाता है ?

(a) एफ.एस.एस.ए.आई. (b) वूलमार्क

(c) आई.एस.आई. (d) हॉलमार्क

6. घरेलू कीड़ों से आप अपने रसोईघर को कैसे सुरक्षित रखेंगे ?

(a) नालियाँ खुली छोड़कर

(b) नालियों पर कॉकरोच ट्रैप लगाकर

(c) खिड़की व दरवाज़े शीशे के बनवाकर

(d) कोनों व दरारों में गुँथा हुआ आटा भरकर

7. पढ़ना और टी.वी. देखना किस प्रकार की गतिविधियाँ हैं ?

(a) हल्की (b) मध्यम

(c) निश्चित (d) भारी

8. निम्नलिखित में से किन स्थितियों में आपको हाथ धोने की आवश्यकता ***नहीं*** है ?

(a) फ्रिज से भोजन निकालने से पहले

(b) अपने मुँह और बालों को छूने के बाद

(c) कूड़ा फेंकने से पहले

(d) भोजन पकाने से पहले

9. सूची I का मिलान सूची II से कीजिए :

सूची I (महँगे खाद्य पदार्थ)		*सूची II (सस्ते खाद्य विकल्प)*	
A.	चीनी	i.	गुड़
B.	संतरा	ii.	सोयाबीन नगेट्स
C.	पनीर	iii.	मूँगफली
D.	बादाम	iv.	अमरूद

सही विकल्प चुनिए :

(a) A-i, B-ii, C-iii, D-iv

(b) A-i, B-iv, C-ii, D-iii

(c) A-iv, B-iii, C-i, D-ii

(d) A-ii, B-i, C-iv, D-iii

5. Which standardization mark on frozen peas depicts its superior quality ?

(a) FSSAI (b) Woolmark

(c) ISI (d) Hallmark

6. How will you keep your kitchen safe from household pests ?

(a) Keeping the drains open

(b) Putting cockroach trap on drains

(c) Getting windows and doors made of glass

(d) Filling corners and crevices with flour dough

7. Reading and watching T.V. are which types of activities ?

(a) Light (b) Moderate

(c) Fixed (d) Heavy

8. You need ***not*** wash hands in which of the following conditions ?

(a) Before taking out food from the refrigerator

(b) After touching your face and hair

(c) Before throwing garbage

(d) Before cooking food

9. Match List I with List II :

	List I (Costly food item)		*List II (Cheap alternative food)*
A.	Sugar	i.	Jaggery
B.	Orange	ii.	Soyabean nuggets
C.	Paneer	iii.	Groundnut
D.	Almond	iv.	Guava

Choose the correct option :

(a) A-i, B-ii, C-iii, D-iv

(b) A-i, B-iv, C-ii, D-iii

(c) A-iv, B-iii, C-i, D-ii

(d) A-ii, B-i, C-iv, D-iii

10. सूची I का मिलान सूची II से कीजिए :

सूची I (खाद्य पदार्थ)		*सूची II (मिलावटी पदार्थ)*	
A.	दूध	i.	केसरी दाल
B.	हल्दी	ii.	आर्जेमोन का तेल
C.	सरसों का तेल	iii.	पानी
D.	चना दाल	iv.	मेटानिल पीला

सही विकल्प चुनिए :

(a) A-iii, B-i, C-ii, D-iv
(b) A-i, B-ii, C-iii, D-iv
(c) A-iii, B-iv, C-ii, D-i
(d) A-iv, B-iii, C-i, D-ii

11. सीमा ने सब्ज़ी विक्रेता से सब्ज़ी खरीदने से मना कर दिया । इसके क्या कारण हो सकते हैं ?

i. विक्रेता मानकीकृत वाले बाट का इस्तेमाल कर रहा था ।
ii. तराजू के प्लेट के तले पर चुम्बक लगा था ।
iii. विक्रेता ताज़ी सब्ज़ियाँ दे रहा था ।
iv. विक्रेता बाट के स्थान पर पत्थर से तोल रहा था ।

सही विकल्प चुनिए :

(a) i और iv
(b) ii और iv
(c) ii और iii
(d) i और iii

12. निम्नलिखित में से कौन-से संसाधन किसी दूसरे को हस्तांतरित ***नहीं*** किए जा सकते ?

i. समय
ii. धन
iii. ऊर्जा
iv. आभूषण

सही विकल्प चुनिए :

(a) ii और iv
(b) i और iv
(c) ii और iii
(d) i और iii

13. खाद्य तेल खरीदते समय मिलावट से बचने के लिए आप क्या करेंगे ?

(a) सीलबंद पैकेट/बोतल खरीदेंगे
(b) आकर्षक पैकेट/बोतल देखेंगे
(c) आई.एस.आई. का मार्क देखेंगे
(d) खुला और सस्ता तेल खरीदेंगे

10. Match List I with List II :

	List I (Food Product)		*List II (Adulterant)*
A.	Milk	i.	Kesari dal
B.	Turmeric	ii.	Argemone oil
C.	Mustard oil	iii.	Water
D.	Chana dal	iv.	Metanil yellow

Choose the correct option :

(a) A-iii, B-i, C-ii, D-iv
(b) A-i, B-ii, C-iii, D-iv
(c) A-iii, B-iv, C-ii, D-i
(d) A-iv, B-iii, C-i, D-ii

11. Seema refused to buy vegetables from a vegetable seller. What could be the reasons for this ?

i. The seller was using standardized weights.
ii. Magnet was stuck under the pan of weighing scale.
iii. The seller was giving fresh vegetables.
iv. The seller was weighing using stones instead of weights.

Choose the correct option :

(a) i and iv
(b) ii and iv
(c) ii and iii
(d) i and iii

12. Which of the following resources ***cannot*** be transferred to others ?

i. Time
ii. Money
iii. Energy
iv. Jewellery

Choose the correct option :

(a) ii and iv
(b) i and iv
(c) ii and iii
(d) i and iii

13. What will you do to safeguard from adulteration while buying edible oil ?

(a) Buy sealed packet/bottle
(b) Look for attractive packet/bottle
(c) Look for ISI mark
(d) Buy loose and cheap oil

केस स्टडी आधारित प्रश्न

*अनुच्छेद को ध्यान से पढ़िए और प्रश्न संख्या **14** से **18** तक उत्तर दीजिए ।*

भोजन हमारी भूख को तृप्त करता है तथा हमें दिन-प्रतिदिन के कार्यों के लिए ऊर्जा प्रदान करता है । हमें अपना कार्य करने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है, जिसके लिए पोषण आवश्यक है । हम पोषण को उस विज्ञान के रूप में परिभाषित कर सकते हैं जो हमें बताता है कि शरीर में प्रवेश करने व उसके बाद भोजन का क्या होता है । जिस भोजन का हम सेवन करते हैं उसमें अनेक रासायनिक तत्त्व होते हैं । इन रासायनिक तत्त्वों को पोषक-तत्त्व कहते हैं । पोषक-तत्त्व भोजन में उपस्थित वे अदृश्य घटक हैं जिनकी आवश्यकता हमें शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए होती है । ये पोषक-तत्त्व हमारे शरीर में विभिन्न कार्य करते हैं ।

14. एक कटोरी उबले चावल से मुख्यत: कौन-सा पोषक-तत्त्व मिलता है ?

(a) जल
(b) वसा
(c) कार्बोज़
(d) विटामिन सी

15. निम्नलिखित में से कौन-सा पोषक-तत्त्व मुख्यत: हमारी अभावजनित रोगों से रक्षा करते हैं ?

(a) कार्बोज़
(b) प्रोटीन
(c) वसा
(d) विटामिन

16. सरिता अपने बच्चों को पौष्टिक आहार देना चाहती है । निम्नलिखित में से कौन-से आहारों का चयन उसे करना चाहिए ?

i. इडली-सांभर
ii. बर्गर
iii. नूडल्स
iv. मिश्रित सब्ज़ियों का पोहा

सही विकल्प चुनिए :

(a) i और ii
(b) i और iv
(c) ii और iii
(d) iii और iv

Case study based question

Read the passage carefully and answer Questions no. ***14*** *to* ***18****.*

Food satisfies our hunger and provides energy for day-to-day living. We need energy to do our work for which nutrition is essential. We can define nutrition as the science which tells us about what happens to the food when it enters our body and thereafter. The food we eat contains many chemical substances. These chemical substances are known as nutrients. Nutrients are invisible compounds in the food which are necessary for keeping the body healthy. These nutrients perform different functions in the body.

14. Which nutrient is mainly present in a bowl of boiled rice ?

(a) Water (b) Fats

(c) Carbohydrates (d) Vitamin C

15. Which of the following nutrient mainly protects us from deficiency diseases ?

(a) Carbohydrates (b) Proteins

(c) Fats (d) Vitamins

16. Sarita wants to give nutritious meal to her children. Which of the following dishes should she choose ?

i. Idli-Sambhar

ii. Burger

iii. Noodles

iv. Mixed vegetable poha

Choose the correct option :

(a) i and ii (b) i and iv

(c) ii and iii (d) iii and iv

17. पालक, मेथी और पुदीना में निम्नलिखित में से कौन-से पोषक-तत्त्व पाए जाते हैं ?

i. प्रोटीन
ii. लोहा
iii. वसा
iv. कार्बोज़
v. कैरोटीन

सही विकल्प चुनिए :

(a) i और iii
(b) ii और iv
(c) iii और iv
(d) ii और v

18. मलाई रहित दूध में किस पोषक-तत्त्व की मात्रा बहुत कम होती है ?

(a) प्रोटीन
(b) जल
(c) वसा
(d) कैल्सियम

खण्ड ख

19. (क) समय योजना बनाने के चार लाभों का उल्लेख कीजिए । *2*

अथवा

(ख) ऊर्जा बचाने के लिए कार्यों को उचित क्रम में करना चाहिए । एक उदाहरण देकर समझाइए । *2*

20. (क) अपने परिवार को रसोईघर में रखे कूड़ेदान की उचित सफ़ाई के चार तरीके बताइए । *2*

अथवा

(ख) 'खाद्य पदार्थों का उचित भंडारण खाद्य संदूषण को रोकने में मदद करता है ।' अपनी छोटी बहन को घर के फ्रिज में खाद्य भंडारण के समय अपनाए जाने वाले चार स्वच्छता संबंधी व्यवहारों का सुझाव दीजिए । *2*

21. (क) एफ.एस.एस.ए.आई. का पूर्ण रूप क्या है ? किन्हीं दो खाद्य पदार्थों के नाम लिखिए जिन पर यह मार्क लगाया जाता है । *2*

अथवा

(ख) खाद्य पदार्थों को खरीदते समय, हमारे देश में उपभोक्ताओं द्वारा सामना की जाने वाली किन्हीं चार समस्याओं की सूची बनाइए । *2*

17. Which of the following nutrients are found in spinach, fenugreek and mint ?

i. Protein

ii. Iron

iii. Fats

iv. Carbohydrates

v. Carotene

Choose the correct option :

(a) i and iii (b) ii and iv

(c) iii and iv (d) ii and v

18. Which nutrient is found in very less quantity in skimmed milk ?

(a) Protein (b) Water

(c) Fats (d) Calcium

Section B

19. (a) Mention four advantages of making a time plan. *2*

OR

(b) To save energy, activities should be performed in a proper order. Explain giving one example. *2*

20. (a) Inform your family about the four ways of suitable cleanliness of the kitchen dustbin. *2*

OR

(b) 'Proper storage of food helps to prevent food contamination.' Suggest to your younger sister, four hygienic practices to be followed during storage of food in the refrigerator at home. *2*

21. (a) What is the full form of FSSAI ? Write names of any two food products on which this mark is given. *2*

OR

(b) List any four problems faced by consumers in our country while purchasing food items. *2*

22. एक चादर पर चाय, सब्ज़ी, दूध और स्याही के दाग लगे हुए हैं । प्रत्येक दाग की श्रेणी पहचानिए । *2*

23. सुरेश को मानकीकृत वस्तुएँ क्यों खरीदनी चाहिए ? कोई दो कारण लिखिए । *2*

24. व्यस्ततम भार अवधि और खाली या फुरसत का समय में अंतर समझाइए । प्रत्येक का एक-एक उदाहरण दीजिए । *2*

25. हर बार मौसम बदलने के समय, कुछ वस्त्रों को संभालकर रख दिया जाता है । वस्त्रों को संभालते समय किन चार बातों का ध्यान रखना चाहिए ? *2*

26. एक-वर्षीय मृदुल अपने हर खिलौने को खोलकर या तोड़कर उनका निरीक्षण करता रहता है । पहचानिए, यह किस प्रकार का खेल है । अन्य चार प्रकार के खेलों के नाम भी बताइए । *1+2=3*

27. 'किशोरावस्था तनाव और तूफ़ान की अवस्था है ।' तीन बिन्दु देकर इस कथन का औचित्य सिद्ध कीजिए । *3*

28. (क) स्कूल जाने वाली दस-वर्षीय रागिनी के टिफिन का आयोजन करते समय उसकी माँ को किन छह बातों का ध्यान रखना चाहिए ? *3*

अथवा

(ख) साक्षी को कम धन खर्च करके पौष्टिक भोजन उपलब्ध करवाने के किन्हीं तीन उपायों का वर्णन कीजिए । *3*

29. (क) सुचिता को अपनी सूती साड़ी में माँड लगानी है । *1+2=3*

(i) उसे माँड लगाने के लिए प्रयुक्त दो पदार्थों के बारे में बताइए ।

(ii) वस्त्रों पर माँड लगाने का उचित तरीका भी उसे समझाइए ।

अथवा

(ख) रश्मि अपने सफ़ेद सूती दुपट्टे की धुलाई घर में करना चाहती है । *1+2=3*

(i) वस्त्रों की धुलाई के लिए आवश्यक दो अभिकर्मकों के नाम लिखिए ।

(ii) प्रत्येक अभिकर्मक की एक विशेषता भी बताइए ।

22. There are tea, curry, milk and ink stains on a bedsheet. Identify the category of each stain. *2*

23. Why should Suresh purchase products having standardized marks ? Write any two reasons. *2*

24. Explain the difference between Peak load period and Leisure period. Give one example of each. *2*

25. Every time the season changes, some clothes are stored. Which four points should be kept in mind while storing clothes ? *2*

26. One-year-old Mridul opens or breaks each of his toys and keeps on examining them. Identify which type of play this is. Also state the names of four other types of play. *1+2=3*

27. 'Adolescence is a period of stress and storm.' Justify this statement by giving three points. *3*

28. (a) Which six points should the mother of a school-going ten-year-old Ragini keep in mind while planning a tiffin for her ? *3*

OR

(b) Describe any three ways to Sakshi to get nutritive food by spending less money. *3*

29. (a) Suchita wants to starch her cotton saree. *1+2=3*

(i) Inform her about two materials which can be used to prepare starch.

(ii) Explain to her the suitable method of applying starch on clothes.

OR

(b) Rashmi wants to wash her white cotton dupatta at home. *1+2=3*

(i) Name two reagents essential for washing clothes.

(ii) Also give one characteristic of each reagent.

खण्ड ग

30. चार-वर्षीय तान्या तिपहिया साइकिल चलाते हुए यह जानने को उत्सुक है कि उसका नवजात भाई कब उसके जैसे साइकिल चलाना सीखेगा । उसे जन्म से लेकर तीन वर्ष तक की आयु के सकल पेशीय/गत्यात्मक विकास के बारे में समझाइए । *4*

31. एक हलवाई की दुकान से बेसन बर्फी खाने के बाद कई लोग बीमार पड़ गए । *2+2=4*

(i) इस बर्फी में कौन-से दो मिलावटी तत्त्व हो सकते हैं ?

(ii) इनके स्वास्थ्य पर होने वाले चार कुप्रभाव बताइए ।

32. रसोईघर में खाद्य स्वच्छता के लिए खाना बनाने व खाना परोसने वाले व्यक्ति को कौन-सी आठ सावधानियाँ बरतनी चाहिए, उनकी जाँच-सूची बनाइए । *4*

33. (क) कविता एक गर्भवती महिला है । *1+3=4*

(i) अपने लिए आहार आयोजन करते समय उसे कौन-सी दो बातों का ध्यान रखना चाहिए ?

(ii) उसके लिए सुबह के पौष्टिक नाश्ते का आयोजन कीजिए और इससे प्राप्त कोई तीन पोषक-तत्त्व भी बताइए ।

अथवा

(ख) रवि अपने परिवार से दूर शहर में नौकरी करता है और अपना भोजन स्वयं बनाता है । *2+2=4*

(i) उसे किन्हीं चार भोजन समूहों के विषय में बताइए ।

(ii) प्रत्येक भोजन समूह में सम्मिलित किसी एक भोज्य पदार्थ का नाम लिखिए ।

34. (क) (i) थकान क्या है ? किन दो प्रकारों में इसे वर्गीकृत किया जा सकता है ? प्रत्येक का एक-एक उदाहरण दीजिए ।

(ii) थकान कम करने के कोई चार उपाय लिखिए । *3+2=5*

अथवा

(ख) (i) कार्य सरलीकरण से आप क्या समझते हैं ?

(ii) कार्य सरलीकरण करने के कोई चार तरीके उचित उदाहरण देकर विस्तार से समझाइए । *1+4=5*

35. वस्त्रों से धब्बे किन दो विधियों द्वारा छुड़ाए जाते हैं, उनके नाम लिखिए । प्रत्येक विधि का विस्तार से वर्णन कीजिए । *2+3=5*

Section C

30. While riding a tricycle, four-year-old Tanya is curious to know when her newborn brother will learn to ride a cycle like her. Explain to her, the gross motor development from birth to three years of age. *4*

31. Many people fell ill after eating besan barfi from a sweet seller's shop. *2+2=4*

(i) Which two adulterants may be present in this barfi ?

(ii) State four ill-effects of these on health.

32. Make a checklist of eight precautions to maintain food hygiene in a kitchen for a person who is cooking and serving food. *4*

33. (a) Kavita is a pregnant lady. *1+3=4*

(i) Which two points should she keep in mind while planning meals for herself ?

(ii) Plan a nutritious morning breakfast for her and also mention any three nutrients provided by it.

OR

(b) Ravi is working in a city, away from his family and prepares his own food. *2+2=4*

(i) Inform him of any four food groups.

(ii) Name any one food included in each food group.

34. (a) (i) What is Fatigue ? Which two types can it be classified into ? Give one example of each.

(ii) Write any four ways to reduce fatigue. *3+2=5*

OR

(b) (i) What do you understand by work simplification ?

(ii) Elaborate any four ways of work simplification with suitable examples. *1+4=5*

35. Name the two techniques to remove stains from clothes. Describe each technique in detail. *2+3=5*