Downloaded From: http://cbseportal.com

नमूना (Sample) प्रश्न-पत्र

विषय : गृहविज्ञान

प्रश्न पत्र : सैद्धान्तिक

उच्चतर माध्यमिक

अंक : 80

1. निम्नलिखित वस्तुओं को खरीदते समय आप उस पर क्या क्या मानक चिह्न देखेंगे? (1)

   (i) जैम की बोतल

   (ii) बिस्कुट का पैकेट

2. उदाहरण सहित "कार्य-क्षेत्र" की परिभाषा दीजिए। (1)

3. अपने संवेदों पर नियन्त्रण रख सकने वाला बालक (1)

   (a) उचित रूप से पालित–पोषित है

   (b) बहाने बाजी का महत्व समझता है

   (c) यह बात समझता है कि संवेगों का उग्र प्रदर्शन अन्य लोगों पर नकारात्मक प्रभाव छोड़ता है

   (d) अपने स्वाभाविक संवेगों का छिपाकर दूसरों को धोखा दे रहा है।

4. निम्नलिखित में से कौन सा प्रश्न आठ वर्षीय बालक के भाषा विकास को परखने के लिये अनुचित प्रश्न है? (1)

   (a) "बल" शब्द के भिन्न अर्थ बताइये।

   (b) "भूमि" शब्द का अर्थ बताओ।

   (c) "दूर की घास हरी-हरी दिखाई देती है" का अर्थ स्पष्ट करिये।

   (d) "सेल" (SAIL) और 'सेल' (SALE) के अन्तर को बताइये।

5. दस वर्षीय बालक के लिये सन्तुलन और समन्वय को समाहित करने वाली कौन सी गत्यात्मक क्रिया है– (1)

   (a) एक गेंद को लक्ष्य पर फेंकना

   (b) फर्श पर खींची हुई सीधी रेखा पर एक पैर से कूदना

Downloaded From: http://cbseportal.com

Downloaded From: http://cbseportal.com

(c) 100 मीटर तक दौड़ना

(d) दूर से फेंकी गेंद को लपकना

6. भिन्न–भिन्न लम्बाई की पैन्सिलों को घटती हुई लम्बाई के आधार पर लगाने की योग्यता को निम्नलिखित में से क्या कहते हैं? (1)

(a) संरक्षण

(b) क्रमिक

(c) अवनति

(d) प्रगति

7. ज्ञानात्मक विकास का तात्पर्य है (1)

(a) भाव और मूड

(b) सोचना और तर्क करना

(c) पारस्परिक मिलना और वार्तालाप करना

(d) उपरोक्त सभी

8. मानवनिर्मित वस्त्रों को चुन्नटदार, घुमावदार, फन्नेदार और लच्छेदार बनाने के लिये प्रयोग किए जाने वाले तरीके का नाम बताइये। (1)

9. फिनिश का नाम बताइये– (1)

(a) कपड़े को सिकुड़न रहित बनाने के लिये

(b) छाते के कपड़े पर दी जाने वाली

10. मर्सरीकरण एक– (1)

(a) स्थाई फिनिश है

(b) रासायनिक फिनिश है.

(c) सैल्यूलौसिक्स के लिये फिनिश है

(d) ऊपर लिखी तीनों है।

11. एक पुलोवर को धोने का सबसे उचित तरीका है– (1)

(a) मृदु साबुन के साथ सक्शन धुलाई

(b) मृदु साबुन के साथ मसलना और निचोड़ना

(c) तेंज़ डिटरजैन्ट के साथ मसलना और निचोड़ना

(d) सिरके को प्रयोग करते हुए रगड़ना

Downloaded From: http://cbseportal.com

Downloaded From: http://cbseportal.com

12. किनारी (1)

    (a) ताने के साथ-साथ होती है

    (b) बाने के साथ-साथ होती है

    (c) वस्त्र के 45° कोण के साथ होती है।

    (d) ताने-बाने दोनों के साथ होती है।

13. भोजन के कोई भी दो शारीरिक कार्य बताइये। (1)

14. आयोडीन की कमी से बच्चों में होने वाली दो महत्वपूर्ण समस्याएँ बताइये। (1)

15. ऐसी दो संस्थाओं के नाम बताइये जिसमें आपके पिता सेवानिवृति पर मिलने वाली पूंजी का निवेश कर सकते हैं। अपने चयन के कारण भी बताइये। (2)

16. पर्यावरण अपकर्ष के चार भिन्न रूप बताइये। (2)

17. तीन वर्षीय बालक और आठ वर्षीय बालक की वर्गीकरण योग्यता की परस्पर तुलना कीजिये। (2)

18. "विद्यालय के कार्यक्रम का आयोजन दस वर्ष के बच्चे के सामाजिक विकास में मदद करता है" इस तथ्य की पुष्टि करते हुए दो कारण बताइये। (2)

19. मलमल के कपड़े पर स्थाई कड़क परिसज्जा देने की दो विधियाँ बताइये। साथ ही इस प्रकार की परिसज्जा की दो विशिष्टताऐं भी बताइये। (2)

20. अपनी कामकाजी दादी माँ के लिये बने–बनाये कपड़े खरीदते समय आप किन चार बातों को ध्यान में रखेंगे? (2)

21. राष्ट्रीय–पोषण–कार्यक्रम निम्नलिखित में से किस में सहायता करने के लिये बना है चिह्नित कीजिये। (2)

    (i) शाला–पूर्व के बच्चों को रोगमुक्त करने लिये

    (ii) पाठशाला में अच्छी उपस्थिति बनाने के लिये

    (iii) पोषणीय अन्धपन से बचाने के लिये

    (iv) महिलाओं में कुपोषण से होने वाले रक्त की कमी रोग को कम करने के लिये

22. भोजन को पांच प्रकार के आहार समूह में वर्गीकृत करने का क्या महत्व है? आपके भोजन में सर्वाधिक ऊर्जा किस भोजन समूह से उपलब्ध होती है? (2)

23. ऐसे छः उपाय बताइये जिनको कामकाजी महिला काम पर जाने से पूर्व भोजन पकाने का कार्य पूर्ण करने के लिये अपना सकती है। (3)

24. खाना पकाने की गैस के संरक्षण के दो कारण बताइये। गैस के संरक्षण के चार तरीके बताइये। (3)

Downloaded From: http://cbseportal.com

Downloaded From: http://cbseportal.com

25. दस वर्षीय बच्चे और उसके माता-पिता और हम उम्रों के बीच होने वाले परस्पर व्यवहार का एक एक उदाहरण दीजिए। बच्चे के सामाजिक विकास पर इसके महत्व को समझाइये। (3)

26. "निटिड" (Knitted) वस्त्रों की अपेक्षा 'वोवन' (Woven) वस्त्रों का चुनाव क्यों करना चाहिये। (3)

27. जल्दी नष्ट होने वाले और देर से नष्ट होने वाले खाद्य पदार्थों में अन्तर बताइये। आप दूध और अनाज का घर में भंडारण किस प्रकार करेंगे? (3)

28. परिवार में भोजन से उत्पन्न पेट की सामान्य बीमारियों से बचाव के लिये छः व्यक्तिगत स्वच्छता संबंधी आदतें बताइये। (3)

29. आठ सूत्री कार्य–नीति बताइये जिसे एक विद्यार्थी को अपनाना चाहिये। (4)

30. मध्य बाल्यावस्था में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों को बताइये। (4)

31. रेशे को परिभाषित कीजिये। विभिन्न प्रकार के रेशों की, उदाहरण के साथ व्याख्या कीजिए। (4)

32. परिवार को सन्तुलित आहार देने के लिये आवश्यक आठ तथ्यों की महत्ता को स्पष्ट कीजिये। (4)

वैकल्पिक 'ए'

(सामुदायिक पोषण)

33. एक बच्चे की मध्य ऊपरी बाँह का घेरा 12.5 से. मी. है। बताइये कि यह सामान्य है अथवा नहीं। साथ ही निष्कर्ष पर पहुँचने का कारण बताइये। (1)

34. दालों और अनाज की पोषकता को बढ़ाने के दो तरीके बताइये। (1)

35. भोजन की कमी और अज्ञानता की वजह से उत्पन्न कुपोषण से बचने के दो तरीके बताइये। (2)

36. बढ़ते हुए बच्चों में हरी पत्तेदार सब्जियों के आहार में वृद्धि करने के लिय आप क्या-क्या माध्यम अपना सकते हैं पोषणता के शिक्षक के रूप में समझाइये। (2)

37. जैव-रसायन (Bio-Chemical) परीक्षण क्या होता है? ऐसे दो टिशू का नाम बताइये जिन पर अस्वस्थ होने पर यह परीक्षण किये जाते हैं। पौषणिकता के अनुमान के लिये इन परीक्षणों को अपनाने की क्या कमियाँ हैं? (3)

Downloaded From: http://cbseportal.com

Downloaded From: http://cbseportal.com

38. विटामिन 'ए' की कमी के चार नैदानिक (Clinical) लक्षण बताइये। विटामिन 'ए' की कमी से उत्पन्न बीमारियों से बचाव के लिये एक दीर्घकालिक और एक अल्पकालिक उपाय बताइये। (3)

39. बच्चों में "मरास्मस" और "क्वाशिओरकर" (Kwashiorkar) से बचाव के लिये चार तरीके बताइये। (4)

वैकल्पिक 'बी'

(शिशु के लिये घरेलू सेवाएँ)

33. एक अस्थाई शिक्षिका के साथ शिशु के लिये घरेलू सेवा कार्यक्रम को प्रभावशाली ढंग से चलाने के लिये पूर्व नियोजन में निम्नलिखित में से किस पर ध्यान देना चाहिये, चिन्हित कीजिये– (1)
    - (a) सामुहिक क्रियाएँ और अन्दर के खेल
    - (b) पढ़ाई और लिखाई
    - (c) सैर और बाहर के खेल
    - (d) विभिन्न प्रकार के नियोजित खेल

34. बच्चा जब जिगज़ॉ पहेली को ठीक करता है तो उसके विकास के कौन से दो क्षेत्र प्रभावित होते हैं? (1)

35. ऐसी दो अनौपचारिक स्थितियाँ बताइये जिनमें खेल-केन्द्र की शिक्षिका अभिभावकों से मिल सकें। ऐसे दो विषय बताइये जो दोनों के लिये महत्वपूर्ण हों और उनके वार्तालाप में सम्मिलित हो सकें। (2)

36. 10 से 6 बजे तक खेतों में काम करने वाले माता पिता के बच्चे बिना किसी देख रेख के रहते हैं फिर भी स्थानीय खेल–केन्द्र उन अभिभावकों में प्रचलित नहीं है। क्यों? इसके दो कारण बताइये। (2)

37. वृद्धि और विकास को प्रभावित करने वाले दो पर्यावरण सम्बन्धी तथ्य बताइये। साथ ही पूर्व बाल्यावस्था में ज्ञानात्मक विकास की चार विशिष्टताऐं बताइये। (3)

38. पाँच वर्ष से छोटे बच्चों के लिये कोई कार्यक्रम निर्धारित करते समय आप किन बातों का ध्यान रखेंगे जो बच्चों की आवश्यकताओं के अनुरूप हों? रचनात्मक क्रियाओं के दो उदाहरण दीजिये। (3)

Downloaded From: http://cbseportal.com

Downloaded From: http://cbseportal.com

39. ऐसे किन्हीं दो उद्देश्यों का उल्लेख कीजिये जिनमें पाठशाला पूर्व के बच्चों की ज्ञानात्मक और सामाजिक आवश्यकताओं को ध्यान में रखा गया हो। दो से पाँच वर्ष के बच्चों की ऐसी दो व्यावहारिक समस्याएं बताइये जिससे दूसरों को हानि पहुँच सकती है साथ ही प्रत्येक समस्या को सुलझाने का एक एक हल बताइये। (4)

वैकल्पिक 'सी'

(लॉड्री सेवा)

33. धुलाई की विधि का चयन निम्न आधार पर किया जाता है– (1)

(a) कपड़ों में मैल की मात्रा

(b) कपड़ों का रंग

(c) कपड़ों की संख्या

(d) ऊपर लिखे सभी

34. अपनी सिल्क जार्जेट की साड़ी को आप किस विधि से धोऐंगे? इसके ऊपर किस प्रकार का स्टार्च प्रभावशाली होगा? (1)

35. निम्नलिखित को अकाउन्टिंग के उद्देश्य से उचित वर्गों में वर्गीकृत कीजिये– (2)

(a) वाशिंग मशीन और आयरन

(b) धब्बे छुड़ाने के पदार्थ

(c) बिजली

(d) सामान लाना (Goods procurement)

36. अगर लघु लाण्ड्री सेवा उचित रूप से काम नहीं कर रही है तो समस्या का पता लगाने के लिये आप किस किस पहलू की जाँच करेंगे? (2)

37. दो प्रकार के मैल को परिभाषित कीजिये। बताइये आप इन्हें कैसे हटायेंगे। (3)

38. सफाई की विभिन्न सहायक सामग्रियों (Cleansers) की परस्पर भिन्नता बताइये। (3)

39. आक्सीडइसिंग ब्लीच और रिड्यूसिंग ब्लीच में क्या अन्तर है? ब्लीचिंग पदार्थ की प्रतिक्रिया की OBA की प्रतिक्रिया से तुलना कीजिये। (4)

Downloaded From: http://cbseportal.com

Downloaded From: http://cbseportal.com

अंक योजना

1. (i) जैम – FPO (ii) बिस्कुट – ISI 1/2 + 1/2
2. किसी विशेष कार्य के लिये निर्धारित स्थान कार्य-क्षेत्र कहलाता है।
   जैसे– पकाना, धोना, सोना, पढ़ना, मनोरंजन (इनमें से कोई एक) 1/2 + 1/2
3. (c) 1
4. (b) 1
5. (b) 1
6. (b) 1
7. (b) 1
8. टैक्सचराइज़िंग 1
9. (i) सॅनफोराइज़िंग (ii) वाटरप्रूफिंग 1
10. (d) 1
11. (b) 1
12. (a) 1
13. भोजन के शारीरिक कार्य– 1/2 + 1/2
    (i) ऊर्जा देना
    (ii) शरीर बनाने में सहायक
    (iii) बीमारियों से सुरक्षित रखना
    (iv) शारीरिक क्रियाओं को नियमित रखना (कोई भी दो)
14. बच्चों में आयोडीन की कमी से होने वाले रोग 1/2 + 1/2
    (i) मन्द वृद्धि / क्रेटिनिज़्म
    (ii) मानसिक मन्दता / सीमित मानसिक विकास
    (iii) श्रवण तथा उच्चारण दोष
    (iv) स्नायु तथा माँसपेशियों में विकार (कोई दो)
15. निवेश संस्थाऐं– बैंक / यूनिट ट्रस्ट / डाकघर (कोई दो) 1+ 1
    कारण:

Downloaded From: http://cbseportal.com

Downloaded From: http://cbseportal.com

(i) नियमित आय प्राप्त होती है

(ii) आवश्यकता पड़ने पर धनराशि प्राप्त हो जाती है।

(iii) धन सुरक्षित रहता है। (कोई दो) 1/2 x 4

16. (i) भूमि अपकर्ष

(ii) जंगलों की हानि

(iii) हवा अपकर्ष

(iv) गन्दी बस्तियों की दशा

(v) पानी का अपकर्ष (कोई दो)

17. तीन वर्षीय बालक केवल एक दृष्टिकोण से वर्गीकृत कर सकता है– जैसे वस्तु का रंग जबकि आठ वर्ष का बच्चा एक से अधिक दृष्टिकोण से वर्गीकरण कर सकता है जैसे– रंग और आकर के आधार पर। 1+ 1

18. – अपना कार्य उत्तरदायित्व से करना सीखते हैं 1+ 1

– आत्म विश्वास विकसित होता है

– हम उम्रों के साथ सहयोग करना सीखता है

– अध्यापक की आज्ञा को मानना सीखता है

– प्रबन्धन कुशलता विकसित होती है। (कोई दो)

19. मलमल के कपड़े को स्थाई कड़कपन देने की विधि को "पार्चमैन्टाइजेशन" कहते हैं। इसके कपड़ा कड़क ही नहीं बल्कि पारदर्शी भी बना रहता है। यह परिसज्जा धुलाई के बाद भी बनी रहती है। 1/2 x 4

20. – कपड़े आराम दायक हों 1/2 x 4

– कपड़े ढ़ीले हों पर फिटिंग ठीक हो।

– कपड़ा मुलायम हो

– कपड़ा हल्के वजन का हो

– सामने से खुले कपड़े को प्राथमिकता दें

– परिसज्जा सफाई से की गई हो।

– कम से कम रख–रखाव व देख भाल की आवश्यकता पड़े (कोई भी चार)

21. (i) ICDS (ii) MID DAY MEAL PROGRAMME 1/2 x 4

(iii) राष्ट्रीय प्रोफिलैक्सिन कार्यक्रम– विटामिन 'ए' की कमी से होने वाले अन्धेपन को रोकने के लिये

Downloaded From: http://cbseportal.com

Downloaded From: http://cbseportal.com

(iv) राष्ट्रीय पौषणिक एनीमिया नियन्त्रण कार्यक्रम

22. पाँच भोजन समूह व्यवस्था का महत्व– 1/2+ 1/2 + 1

– जब आपको किसी विशेष पोषक तत्व की आवश्यकता होती है तो आप जानते हैं किस भोजन समूह को लेना है।

– इससे भोजन के परस्पर विनियम में सुविधा होती है

अधिकतम ऊर्जा – वसा और शर्करा

23. वह कर सकती है– 1/2+6

– डव टेलिंग

– शार्ट कट-काम का छोटा और सरल मार्ग अपनायें

– अपने कार्य का पूर्व नियोजन

– वस्तुऐं अपनी पहुँच में रखना

– कार्योचित गतिविधियाँ अपनाना

– कार्य की श्रृंखला बदलना

24. कारण 1/2x2 +1/2 x4

– ऊर्जा का संरक्षण ही ऊर्जा का उत्पादन है।

– ईंधन सीमित है।

– ईंधन के बिल में कटौती होती है।

– गैस सिलिंडर देर तक चलता है

– उपलब्धि से अधिक मांग है। (कोई दो)

विधियाँ–

– खुले बर्तन में न पकाएं

– प्रेशर कुकर का प्रयोग करें

– प्रेशर कुकर के सेपरेटर्स का उपयोग करें

– तांबे के तले/सैडविच तले वाले बर्तन प्रयोग करें

– बर्तन रखने के बाद गैस जलायें और बर्तन उतारने से पूर्व बन्द करें।

– गैस बर्नर के छेद साफ रखें

– छोटे बर्तनों के लिये छोटा बर्नर प्रयोग करें।

Downloaded From: http://cbseportal.com

Downloaded From: http://cbseportal.com

– रात को रैगुलेटर बन्द कर दें

– खाने को बार बार गर्म न करें। (कोई भी चार)

25. माता पिता के साथ परस्पर व्यवहार– दिये जाने वाले उदाहरण में निम्नलिखित कोई प्वाइंट उभरना चाहिये– (1+1/2)x2

माता पिता – प्रशंसा — 1 अंक उदाहरण के लिये

– अनुशासन — 1/2 अंक प्वाइंट के लिये

– दण्ड

– अवसर उपलब्ध कराना

– सहारा / उत्साह देना

26. बुने हुए (Woven) कपड़ों को इसलिये प्राथमिकता दी जाती है क्यों कि वे– 1x3

– मजबूत होते हैं

– चिकने होते है

– विधि अनुसार होते हैं

– अपना कड़ापन बनाये रखते हैं

– विभिन्न डिजाइनों में उपलब्ध होते हैं

– रख–रखाव और देखभाल के लिये किसी विशेष बात की आवश्यकता नहीं है।

(कोई भी तीन)

27. जल्दी नष्ट होने वाले खाद्य पदार्थ–कमरे के तापमान पर इनके भंडारण की अवधि एक या दो दिन तक रहती है। 1/2+1/2+1+1

देर से नष्ट होने वाले खाद्य पदार्थ– इस प्रकार के खाद्य पदार्थ कुछ महीनों तक सुरक्षित रहते हैं।

दूध का घर पर भंडारण– उबाल कर ठंडी जगह पर या फ्रिज में रखें।

दूध को कीटाणु रहित रखने के लिये हर पाँच छः घण्टे पर उबालिये।

अनाजों का भंडारण – साफ, सूखे और हवाबन्द डिब्बों में रखें।

नमक / हल्दी / नीम की पत्तियाँ / विशेष आयुर्वेदिक गोलियों मलमल के कपड़े में बाँध कर अनाज में डाल दें और भंडारण करें।

28. – पकाने से पूर्व हाथ धोऐं 1/2x6

– नाखुनों को काट कर हाथ साफ रखें

Downloaded From: http://cbseportal.com

Downloaded From: http://cbseportal.com

- बालों को स्कार्फ से बाँध कर रखें
- खाना बनाते समय चखना छोड़ें
- गन्दे पैर /चप्पल रसोई घर में न लाऐं
- बीमार व्यक्तियों से खाना न पकवायें।

29. – स्कूल में समय की पाबन्दी रखें। 1/2x8
- स्कूल के कार्य में नियमित रहें।
- स्कूल का काम कुशलता से करें।
- सीखने के लिये तैयार रहें।
- परिश्रम से पढ़ाई करें।
- शिक्षकों के प्रति नम्र और आदर का व्यवहार रखें।
- स्कूल के नियमों का पालन करें।
- समय का प्रबन्धन सीखें।
- स्कूल का काम करने के उचित और अच्छे तरीके अपनाऐं
- साफ रहें
- पोशाक के प्रति सतर्क रहें
- स्कूल में अनुशासन से रहें। (कोई भी आठ)

30. – शरीर के अनुपात में "प्रोक्जिमोडिस्टल" सिद्धान्त के अनुसार परिवर्तन 1/2x8
- शरीर के अनुपात में सिफैलोकॉडल सिद्धान्त के अनुसार परिवर्तन
- ऊँचाई में वृद्धि
- वजन में वृद्धि
- स्थाई दांतों में विकास
- अस्थियों का विकास
- माँस पेशियों का विकास
- यौवनांगों का विकास

31. परिभाषा – रेशा कपड़े का आधारभूत यूनिट है। यह एक बाल की तरह का सूत होता है। प्राकृतिक रेशे प्राकृतिक माध्यमों से प्राप्त किये जाते हैं। इनको तीन स्रोत से प्राप्त कर सकते हैं– 1/2x6

Downloaded From: http://cbseportal.com

Downloaded From: http://cbseportal.com

(i) वनस्पतीय रेशे

ये रेशे पौधों के भिन्न–भिन्न भाग जैसे– बीज, शाखा, पत्तियों आदि से प्राप्त किये जाते हैं। ये सब कोषकीय होते है जैसे– कॉटन, जूट।

(ii) जैवीय रेशे

ये रेशे जानवरों की बाह्य त्वचा से; बालों से; कीड़ों के स्त्राव से बनाये जाते हैं। ये सब प्रोटीनस रेशे होते हैं जैसे ऊन, सिल्क।

(iii) खनिजीय रेशे

ये रेशे धरती के अन्दर से प्राप्त खनिजों से बनाये जाते हैं जैसे– एस्बसटस

32. आहार–योजना को प्रभावित करने वाले तथ्य– 1/2x8

(i) पौष्टिक उपयोगिता–

अर्थात सभी सदस्यों की पोषणा सम्बन्धी आवश्यकता पूरी करने वाली आहार–योजना बनानी चाहिये।

(ii) आयु

परिवार के सभी आयु के सदस्यों की आहार आवश्यकता पूरी होनी चाहिये जैसे बढ़ती उम्र के बच्चों को ज्यादा और अधिक बार खाने की आवश्यकता होती है जबकि बुजुर्गों को कम भोजन की आवश्यकता होती है।

(iii) लिंग

किशोर लड़कों की खुराक लड़कियों से अधिक होती है।

(iv) गतिविधियाँ

गतिविधियों के स्तर बढ़ने के साथ ही भोजन की खुराक में भी वृद्धि हो जाती है उदाहरण के लिये एक मजदूर सामान्य कामकाजी की तुलना में अधिक भोजन करता है।

(v) आर्थिक सीमाऐं

उचित दरों में पौष्टिक भोजन लेने की चेष्टा करें।

(vi) एक संतुलित आहार योजना बनाने के लिये समय, ऊर्जा और कुशलता की आवश्यकता होती है। एक व्यंजन आहार जैसे पौष्टक पुलाव, प्याज-टमाटर के रायते और पुदीने की चटनी के साथ अपने में पूर्ण पौष्टिक आहार है।

(vii) मौसमीय उपलब्धता– मौसमीय खाद्य सामग्री सस्ती होती है, स्वादिष्ट होती है और अधिक पौष्टिक होती है। अतः मौसमीय खाद्य सामग्री को ध्यान में रखकर बनाई गई आहार योजना कम दाम में पौष्टिक आहार देती है।

Downloaded From: http://cbseportal.com

Downloaded From: http://cbseportal.com

(viii) धर्म, जाति, क्षेत्र, संस्कृति, रीति रिवाज, प्रथाऐं इन सबका प्रभाव आहार योजना पर रहता है। उत्तर भारतीयों के भोजन में गेहूँ का बाहुल्य होता है और समुन्द्री तट पर रहने वाले लोगों के भोजन में मछली, चावल और नारियल अधिक होता है।

(ix) विभिन्न रंग और बनाने के अलग ढंग भोजन को आकर्षक और मनभावन बनाते हैं

(x) भोजन का अच्छा लगना या न लगना भी अपनी अपनी पसन्द, नापसन्द पर निर्भर करता है। यदि परिवार में दूध पसंद नहीं है तो पनीर / दही / आइसक्रीम योजना में सम्मिलित की जा सकती है।

(xi) सन्तोष का स्तर (Satiety Value) आहार योजना ऐसी होनी चाहिये जो भरपूर संतोष दे। यदि भोजन खाने के बाद तृप्ति और पूर्ण संतोष न हो तो व्यक्ति की कार्यक्षमता कम हो जाती है।

(कोई भी आठ)

वैकल्पिक 'ए'

(सामुदायिक पोषण)

33. मध्य ऊपरी बाजू परिधि 12.5 cm (MUAC) मूल्य सामान्य मूल्य 13.5 cm से निम्न स्तर की है। बच्चा कमजोर है।

1/2 + 1/2

34. समन्वय द्वारा – अनाज और दालों का मिश्रण

– अनाज और दालों को अंकुरित करने से

– खमीर उठाकर (कोई दो)

35. भोजन की कमी को दूर करने के लिये–

– अधिक उपज / पैदाकर बढ़ायें

– जनसंख्या सीमित रखें

– अज्ञानता को दूर करें – सबको शिक्षा दी जाये

– कार्यकुशलता को विकसित करें।

36. चार निम्न तरीके अपना सकते हैं–

1/2 x4

– प्रतिदिन भोजन के समय हरी पत्तेतदार सब्जी के महत्व पर चर्चा करें।

– बच्चों को प्रेरित करने के लिये नाटकीय तरीके करें।

– पकाने की सरल विधियाँ प्रदर्शित करें जिन्हें बच्चे सामुहिक रूप से अपना सकें।

Downloaded From: http://cbseportal.com

Downloaded From: http://cbseportal.com

– बच्चों से कहें कि वे इस बात की साप्ताहिक तालिका बनायें कि उन्होंने कितनी हरी सब्जी खाई। हरी सब्जी खाने को प्रोत्साहित करने के लिये अंक दें, पुस्स्कृत करें।

37. जैव रसायन परीक्षण किसी रोग को पहचानने के लिये विभिन्न टिशुओं पर किया जाता है। 1+1+1

टिशु के नाम– रक्त / मूत्र / मल / जिगर / अस्थि / गुर्दा (कोई दो)

असुविधाएँ– मंहगा/खर्चीला; समय लेने वाला, प्रयोगशाला होनी आवश्यक है। कुशल प्रशिक्षित कामगर की आवश्यकता होती है। (कोई दो)

38. विटामिन 'ए' की कमी के नैदानिक लक्षण 1/2 x4+1/2+1/2

– रतौंधी, कन्जंक्टिवल जिरोसिस, बिटोट स्पॉट, कोर्नियल जिरोसिस, कैराटोमैलेशिया (कोई चार)

बचाव– (रोकथाम)

अल्पकालिक 6 माह से पाँच वर्ष की आयु के बच्चों को विटामिन 'ए' की बड़ी खुराक दें–

दीर्घकालिक– जैवीय और वनस्पतीय भोजन नियमित लें जिनमें विटामिन 'ए' की प्रचुरता हो।

39. मरास्मस की रोकथाम और बचाव– 1/2 x4x2

- शिशुओं के लिये स्तनपान को प्रोत्साहन दें
- शिशु को जल्दी जल्दी आहार दें
- डायरिया/दस्तों को नियंत्रण में रखने के लिये स्वच्छता पर विशेष ध्यान दें।
- दस्त/डायरिया के समय अधिक मात्रा में तरल पदार्थ पीने या खाने को दें जिससे शरीर में पानी की कमी न होन पाये।

'क्वाशिओरकर' की रोकथाम और बचाव

- 4 से 6 माह के उपरान्त स्तन पान छुड़ाते समय उचित पौष्टिक आहार देने पर ध्यान दें
- बच्चों को समय से प्रतिरक्षण (इम्यूनाइज़ेयशन) देने से ऐसी बीमारियों से बचाया जा सकता है जो प्रोटीन कुपोषण (पी इ एम) की ओर ले जाती है।
- संक्रमण और ज्वर के समय भोजन के अर्न्तग्रहण को कम या सीमित नहीं करना चाहिये।
- सरकार द्वारा संचालित अनुपूरक आहार योजनाओं को अपनाना चाहिये।

Downloaded From: http://cbseportal.com

Downloaded From: http://cbseportal.com

वैकल्पिक 'बी'

(शिशु के लिये घरेलू सेवायें)

33. A 1

34. शारीरिक क्रियाओं का विकास और ज्ञानात्मक विकास 1/2 +1/2

35. i) पिकनिक या कोई अन्य आउटिंग/भ्रमण 1+1

 ii) जब अभिभावक बच्चे को केन्द्र से लेने या केन्द्र पर छोड़ने आते हैं

 सम्बन्धित विषय

 - बच्चे के विकास का कोई भी पहलू
 - केन्द्र में उपलब्ध सुविधाऐं
 - बच्चे की प्रगति
 - कोई शिकायत
 - कोई भी अन्य सम्बन्धित विषय

36. कारण 1+1

 - अभिभावक ऐसे किसी केन्द्र से अनभिज्ञ होते हैं
 - केन्द्र का समय अभिभावकों की आवश्यकता के अनुरूप नहीं होता।
 - केन्द्र की गतिविधियाँ अभिभावकों के सामाजिक प्रंसगों से मेल नहीं खाती (कोई दो)

37. पर्यावरण सम्बन्धी तथ्य 1/2x2 +1/2x4

 - पोषण
 - घर का संवेदनात्मक वातावरण
 - प्रेरणा का स्तर
 - परिवार की सामाजिक अर्थिक स्थिति (कोई दो)

 ज्ञानात्मक विकास की विशिष्टताऐं

 - आत्म केन्द्रित
 - तार्किक चिन्तन का अभाव
 - वस्तु की निरन्तर उपस्थिति
 - कल्पना लोक में विचरणा

Downloaded From: http://cbseportal.com

Downloaded From: http://cbseportal.com

- देखने में अव्यवस्थित/घबराहट में होना
- ध्यान का भटकना
- सीमित स्मरण शक्ति
- अनौपचारिक सम्बन्धों के प्रति अनिश्चितता
- रंग और आकार का आधारभूत ज्ञान
- जिज्ञासु (कोई चार)

38. कार्यक्रम लचीला हो 1/2x4 +1/2x2

- उचित समय पर गतिविधि का प्रारम्भ/परिचय
- आयु के अनुकूल गतिविधियाँ
- कार्यक्रम आदत, विचार और मूल्यों को सीखने में सहायक हो।
- प्रथम और ठोस अनुभव प्रदान करने वाला हो
- नये अनुभवों को पुराने अनुभवों के साथ समन्वित करता हो। (कोई चार)

रचनात्मक गतिविधियाँ

- पेंटिंग/फैब्रिक पेंटिंग/ब्लॉक पेंटिंग/कागज से फूल बनाना/मिट्टी का काम/ रेत में खेलना (कोई दो)

39. ज्ञानात्मक आवश्यकताऐं 1/2 x4+1+1

- सर्वेक्षण और प्रयोग करने के अवसर देना
- सक्रिय सीखने को प्रोत्साहन
- विकासात्मक स्तर के अनुसार ही अनुभवों का ढालना (कोई दो)

सामाजिक आवश्यकताऐं

- सामंती समूह और बड़े लोगों के साथ अच्छे और सकारात्मक अर्न्तव्यवहार के अवसर देना
- सुरक्षित और सम्बल देने वाला वातावरण देना
- घर से स्कूल के आवागमन में सहायक होना
- तनाव रहित सीखने का वातावरण उपलब्ध कराना (कोई दो)

व्यावहारिक समस्याऐं	सुलझाने के तरीके
1. अन्य बच्चों को चोट पहुँचाता है / मारता है	– ध्यान की दिशा बदलिये – बच्चों को अलग रखिये

Downloaded From: http://cbseportal.com

Downloaded From: http://cbseportal.com

	– बच्चे को ऐसा अनुभव कराइये कि उसे सब प्यार करते हैं।
2. झूठ बोलता है	– कारण समझिये
	– ध्यान दीजिये
3. चोरी करता है	– उदार और समझदार बनिये
	– मित्र बनाने में सहायता करें
	– रचनात्मक क्रियाओं में लगायें

(कोई दो समस्याऐं और एक निराकरण का उपाय)

वैकल्पिक 'सी'

(लाण्ड्री सेवा)

33. A — 1

34. धुलाई की विधियाँ– मसलना और निचोड़ना — 1/2 x4

35. (i) स्थाई / टिकाऊ — 1/2 x4

    (ii) अस्थायी

    (iii) ईंधन

    (iv) परिवहन

36. जाँच करने वाले पहलू — 1/2 x4

    – विज्ञापन / प्रसार / प्रचार – लोगों को सेवा के विषय में जानकारी के लिये

    – मूल्य ढांचा – प्रतियोगी होना चाहिये

    – कार्य की गुणवत्ता सन्तोषजनक हो। गुणवत्ता को बनाकर रखना परम आवश्यक है।

    – डिलीवरी कार्यक्रम– समय पर वापस डिलीवरी होनी चाहिये। कुछ अलग लालच जैसे मुक्त होम डिलीवरी आदि का प्रावधान रखें।

37. दो प्रकार का मैल– — 1+1+1/1/2+1/1/2

    1. ढ़ीली मैल– ऐसी मैल जो प्रायः हवा में रहती है।

    2. जमी हुई मैल– ऐसी मैल जो चिकनाई या पसीने से जम जाती है।

Downloaded From: http://cbseportal.com

Downloaded From: http://cbseportal.com

मैल का हटाना – ढीली मैल को झटककर या कपड़े पर ब्रश की सहायता से हटाया जा सकता है।

जमी हुई मैल चिकनाई घोलक/सोख्तों के साथ दबाव डालकर ही हटाई जा सकती है।

38. सफाई की सामग्री दो प्रकार की होती है 1x3

साबुन	सिंडेट
(i) कपड़े को अधिक जल्दी भिगोता है।	(i) कपड़े को साबुन से जल्दी भिगोना है।
(ii) गर्म/गुनगुने पानी में सरलता से घुलता है।	(ii) ठंडे पानी में भी घुल जाता है।
(iii) कपड़े पर साबुन के कण छोड़ देता है जिससे कपड़े धीरे–धीरे फीके पड़ जाते हैं।	(iii) कपड़े की चमक और अनुभूति को अधिक समय तक भी बनाये रखता है।
(iv) साबुन प्राकृतिक वसा और मोम से बनता है	(i) इनको रसायनों द्वारा सिंथेटिक रूप से तैयार किया जाता है।

(कोई तीन)

39. 1x4

ऑक्सीडाइजिंग ब्लीच	रिड्यूसिंग ब्लीच
– इसकी ब्लीच का स्थायी प्रभाव बना रहता है। अधिकतर वनस्पतीय रेशे जैसे कॉटन पर प्रयुक्त होता है।	– ब्लीच प्रक्रिया अधिक तीव्र नहीं होती। जैवीय रेशे जैसे सिल्क और ऊन पर प्रयुक्त किया जा सकता है।

ओ.बी.ए. रंगहीन डाई और फ्लोरसैन्ट मिश्रण हैं जो कपड़े को अधिक चमकदार और सफेद बनाते हैं। ऐसा इसलिये होता है क्योंकि जब किसी OBA प्रयुक्त किये कपड़े को धूप में सुखाते हैं तो OBA अल्ट्रावायलेट किरणों को कपड़े के अन्दर समा लेता है और फिर उसे दृष्टि के क्षेत्र में प्रतिबिम्बित करता है जिससे कपड़े की चमक बढ़ जाती है।

Downloaded From: http://cbseportal.com