Series #CDBA/S **SET-4**

प्रश्न-पत्र कोड
Q.P. Code **37/S**

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.

नोट

(I) कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **23** हैं ।

(II) कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में **35** प्रश्न हैं ।

(III) प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए प्रश्न-पत्र कोड को परीक्षार्थी उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें ।

(IV) **कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, उत्तर-पुस्तिका में प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें ।**

(V) 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 ।

NOTE

(I) Please check that this question paper contains **23** printed pages.

(II) Please check that this question paper contains **35** questions.

(III) 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.

(IV) **Please write down the serial number of the question in the answer-book before attempting it.**

(V) 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.

गृह विज्ञान

HOME SCIENCE

निर्धारित समय : 3 घण्टे *अधिकतम अंक : 70*

Time allowed : 3 hours *Maximum Marks : 70*

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*** *वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं (जिसमें प्रश्न संख्या* ***14*** *से* ***18*** *केस स्टडी-आधारित प्रश्न हैं), और प्रत्येक प्रश्न* ***1*** *अंक का है ।*

(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

(वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न) *18×1=18*

1. एक जैसे बर्तनों को इकट्ठा रखना और धोना किस प्रकार सहायक है ?

(A) इसमें अधिक समय खर्च होता है

(B) इससे तनाव बढ़ता है

(C) इसमें अधिक ऊर्जा लगती है

(D) यह लयबद्ध गतिविधियों को विकसित करता है और कार्य सरल बनाता है

2. भोजन कैसे दूषित होता है ?

(A) खाद्य पदार्थों को धोने और साफ़ करने से

(B) मक्खियों को दूर रखने से

(C) गंदे बर्तनों में पकाने से

(D) फ्रिज में रखने से

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** Objective Type Questions (wherein Questions No. **14** to **18** are Case study-based 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 choices are given in some questions.*

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

SECTION A

(Objective Type Questions) *18×1=18*

1. How does stacking and washing of similar utensils together help ?

(A) It increases time spent

(B) It increases stress

(C) It increases energy spent

(D) It develops rhythmic movements and simplifies work

2. How does food get contaminated ?

(A) By washing and cleaning of food stuffs

(B) By keeping flies away

(C) By cooking in dirty utensils

(D) By keeping in refrigerator

3. नींबू और सिरके का प्रयोग निम्नलिखित में से किस दाग को हटाने के लिए किया जा सकता है ?

(A) स्याही (B) तेल

(C) चाय (D) पसीना

4. निम्नलिखित में से ***ग़लत*** युग्म का चयन कीजिए :

(A) उपभोक्ता समस्या : भ्रामक जानकारी

(B) खाद्य मानक : सिल्क मार्क

(C) खाद्य मिलावटी पदार्थ : आर्जीमोन

(D) दोषपूर्ण बाट : पत्थरों का प्रयोग

5. पेंट और पॉलिश के दाग चिकनाई विलायक में घुल जाते हैं। निम्नलिखित में से कौन-से चिकनाई विलायक हैं ?

(A) चॉक और टेलकम पाउडर (B) बोरेक्स और अमोनिया

(C) मिथाईल युक्त स्पिरिट और टर्पेनटाईन (D) टमाटर और सिरका

6. चौदह-वर्षीय मनप्रीत स्वयं कविताएँ लिखती है। संज्ञानात्मक विकास की यह कौन-सी विशेषता है ?

(A) व्यक्तिगत आख्यान

(B) अमूर्त विचारधारा

(C) आदर्शवादिता

(D) काल्पनिक दर्शक

अथवा

पाँच-वर्षीय श्रेयांश निम्नलिखित में से किस गतिविधि को कर पाएगा ?

(A) तिपहिया साइकिल चलाना

(B) बहुत ऊँची बाधाओं से कूदना

(C) सुव्यवस्थित विचारधारा

(D) लगातार रस्सी कूदना

3. Lemon and vinegar can be used to remove which of the following stain ?

(A) Ink (B) Oil

(C) Tea (D) Perspiration

4. Choose the ***incorrect*** pair from the following :

(A) Consumer Problem : Misleading information

(B) Food Standard : Silk Mark

(C) Food Adulterant : Argemone

(D) Faulty weights : Use of stones

5. Stains of paints and polishes are dissolved in grease solvents. Which of the following are grease solvents ?

(A) Chalk and talcum powder (B) Borax and ammonia

(C) Methylated spirit and turpentine (D) Tomato and vinegar

6. Fourteen-year-old Manpreet writes poems on her own. This is which characteristic of cognitive development ?

(A) Personal fable

(B) Abstract thinking

(C) Idealism

(D) Imaginary audience

OR

Which of the following activity can five-year-old Shreyansh do ?

(A) Ride a tricycle

(B) Jump very high hurdles

(C) Think systematically

(D) Skip rope continuously

7. सूती मेज़पोश पर मांड द्वारा परिसज्जा करने की निम्नलिखित गतिविधियों को उचित क्रम में लगाइए :

(i) मेज़पोश को मांड के घोल में डुबोएँ

(ii) मेज़पोश को गीला करें

(iii) धूप में सुखाएँ

(iv) अतिरिक्त पानी निचोड़ें

निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनिए :

(A) (iv), (i), (iii), (ii)

(B) (iii), (ii), (iv), (i)

(C) (i), (iii), (iv), (ii)

(D) (ii), (i), (iv), (iii)

8. सूची I का मिलान सूची II से कीजिए :

	सूची I *(भोजन के प्रकार)*		*सूची II* *(पोषक तत्त्व)*
1.	ऊर्जा देने वाले भोजन	(i)	विटामिन तथा खनिज
2.	विनियामक भोजन	(ii)	प्रोटीन
3.	शरीर का निर्माण करने वाले भोजन	(iii)	रेशा
4.	प्रतिरक्षात्मक भोजन	(iv)	कार्बोहाइड्रेट

निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनिए :

(A) 1-(iv), 2-(iii), 3-(ii), 4-(i)

(B) 1-(ii), 2-(i), 3-(iv), 4-(iii)

(C) 1-(iii), 2-(ii), 3-(i), 4-(iv)

(D) 1-(i), 2-(iv), 3-(iii), 4-(ii)

7. Arrange the following activities of finishing a cotton table cloth with starch, in a proper sequence :

(i) Dip the table cloth in starch solution

(ii) Wet the table cloth

(iii) Dry in sun

(iv) Squeeze the extra water

Choose the correct option from the following :

(A) (iv), (i), (iii), (ii)

(B) (iii), (ii), (iv), (i)

(C) (i), (iii), (iv), (ii)

(D) (ii), (i), (iv), (iii)

8. Match List I with List II :

	List I *(Types of food)*		*List II* *(Nutrients)*
1.	Energy giving food	(i)	Vitamins and Minerals
2.	Regulatory food	(ii)	Proteins
3.	Body building food	(iii)	Fibres
4.	Protective food	(iv)	Carbohydrates

Choose the correct option from the following :

(A) 1-(iv), 2-(iii), 3-(ii), 4-(i)

(B) 1-(ii), 2-(i), 3-(iv), 4-(iii)

(C) 1-(iii), 2-(ii), 3-(i), 4-(iv)

(D) 1-(i), 2-(iv), 3-(iii), 4-(ii)

9. सूची I का मिलान सूची II से कीजिए :

	सूची I *(विकास के प्रकार)*		*सूची II* *(उदाहरण)*
1.	शारीरिक विकास	(i)	आत्मकेंद्रित
2.	ज्ञानात्मक विकास	(ii)	कूदना
3.	सामाजिक विकास	(iii)	दाँतों का निकलना
4.	गत्यात्मक विकास	(iv)	सहभागिता

निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनिए :

(A) 1-(iv), 2-(ii), 3-(i), 4-(iii)

(B) 1-(i), 2-(iii), 3-(iv), 4-(ii)

(C) 1-(iii), 2-(i), 3-(iv), 4-(ii)

(D) 1-(ii), 2-(iv), 3-(iii), 4-(i)

10. अपने स्कूल टिफ़िन के लिए उच्च क्षुधा संतुष्टि प्रदान करने वाले भोज्य पदार्थों का चयन कीजिए :

(i) फलों की चाट

(ii) चुकन्दर पूरी

(iii) इडली

(iv) पनीर परांठा

निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनिए :

(A) (i) और (iii)

(B) (ii) और (iv)

(C) (iii) और (iv)

(D) (ii) और (iii)

9. Match List I with List II :

List I *(Types of development)*		*List II* *(Example)*
1. Physical development	(i)	Egocentrism
2. Cognitive development	(ii)	Jumping
3. Social development	(iii)	Teeth eruption
4. Motor development	(iv)	Sharing

Choose the correct option from the following :

(A) 1-(iv), 2-(ii), 3-(i), 4-(iii)

(B) 1-(i), 2-(iii), 3-(iv), 4-(ii)

(C) 1-(iii), 2-(i), 3-(iv), 4-(ii)

(D) 1-(ii), 2-(iv), 3-(iii), 4-(i)

10. Select food items which will provide high satiety value in your school tiffin :

(i) Fruit chat

(ii) Beetroot puri

(iii) Idli

(iv) Paneer parantha

Choose the correct option from the following :

(A) (i) and (iii)

(B) (ii) and (iv)

(C) (iii) and (iv)

(D) (ii) and (iii)

11. शारीरिक थकान को कम करने के लिए श्रम बचाने वाले उपकरणों को पहचानिए :

(i) धुलाई मशीन

(ii) मिक्सर ग्राइंडर

(iii) कूलर

(iv) वायु शोधक

निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनिए :

(A) (i) और (iv)
(B) (ii) और (iii)
(C) (iii) और (iv)
(D) (i) और (ii)

12. नीचे दिए गए दो कथनों को अभिकथन (A) और कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।

अभिकथन (A) : रसोईघर की दीवारों तथा फर्श की दरारों को भरना आवश्यक है।

कारण (R) : यह कीड़ों के प्रवेश को रोकता है।

नीचे दिए गए विकल्पों में से सर्वाधिक उपयुक्त उत्तर चुनिए :

(A) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं और कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

(B) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं, लेकिन कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या ***नहीं*** है।

(C) अभिकथन (A) सही है, लेकिन कारण (R) ग़लत है।

(D) अभिकथन (A) ग़लत है, लेकिन कारण (R) सही है।

13. नीचे दिए गए दो कथनों को अभिकथन (A) और कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।

अभिकथन (A) : चार-वर्षीय बच्चों के लिए रंग-बिरंगे झुनझुने उपयुक्त हैं।

कारण (R) : खिलौने बच्चों के मानसिक विकास में सहायक होते हैं।

नीचे दिए गए विकल्पों में से सर्वाधिक उपयुक्त उत्तर चुनिए :

(A) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं और कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

(B) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं, लेकिन कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या ***नहीं*** है।

(C) अभिकथन (A) सही है, लेकिन कारण (R) ग़लत है।

(D) अभिकथन (A) ग़लत है, लेकिन कारण (R) सही है।

11. Identify the labour saving devices to reduce physiological fatigue :

(i) Washing machine

(ii) Mixer grinder

(iii) Cooler

(iv) Air purifier

Choose the correct option from the following :

(A) (i) and (iv) (B) (ii) and (iii)

(C) (iii) and (iv) (D) (i) and (ii)

12. Given below are two statements labelled as Assertion (A) and Reason (R).

Assertion (A) : It is essential to fill the cracks in the walls and floor of a kitchen.

Reason (R) : It prevents the entry of insects.

Select the most appropriate answer from the options given below :

(A) Both Assertion (A) and Reason (R) are true and Reason (R) is the correct explanation of Assertion (A).

(B) Both Assertion (A) and Reason (R) are true, but Reason (R) is ***not*** the correct explanation of Assertion (A).

(C) Assertion (A) is true, but Reason (R) is false.

(D) Assertion (A) is false, but Reason (R) is true.

13. Given below are two statements labelled as Assertion (A) and Reason (R).

Assertion (A) : Colourful rattles are meant for four-year-old children.

Reason (R) : Toys help in the mental development of children.

Select the most appropriate answer from the options given below :

(A) Both Assertion (A) and Reason (R) are true and Reason (R) is the correct explanation of Assertion (A).

(B) Both Assertion (A) and Reason (R) are true, but Reason (R) is ***not*** the correct explanation of Assertion (A).

(C) Assertion (A) is true, but Reason (R) is false.

(D) Assertion (A) is false, but Reason (R) is true.

केस स्टडी-आधारित प्रश्न

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

संसाधन के रूप में समय और ऊर्जा हम सभी को उपलब्ध हैं। ये दोनों ही संसाधन एक-दूसरे से घनिष्ठ रूप से अंतर-संबंधित हैं। एक तत्त्व दूसरे को प्रभावित करता है। हालाँकि, हम सभी के पास उपलब्ध ऊर्जा की मात्रा भिन्न होती है, किन्तु समय की उपलब्धता हम सभी के लिए समान है अर्थात् एक दिन में 24 घंटे। यदि हमें अपने कार्यों को उचित रूप से तथा समय पर पूरा करना है, तो हमें अपने समय तथा ऊर्जा का सर्वोत्तम उपयोग करना होगा। हमें अपने समय तथा ऊर्जा के उचित प्रबंधन को सीखना होगा।

14. फर्श पर झाड़ू-पोंछा करते समय उचित मुद्रा रखना क्यों आवश्यक है ?

(A) पीठ को झुकाने के लिए

(B) थकान कम करने के लिए

(C) शारीरिक असुविधा लाने के लिए

(D) अकुशलता बढ़ाने के लिए

15. सूची I का मिलान सूची II से कीजिए :

	सूची I *(गतिविधियों के प्रकार)*		*सूची II* *(अर्थ)*
1.	हल्की गतिविधियाँ	(i)	औसत स्तर की ऊर्जा की आवश्यकता
2.	भारी गतिविधियाँ	(ii)	बहुत कम ऊर्जा की आवश्यकता
3.	सामान्य गतिविधियाँ	(iii)	दो या तीन गतिविधियों का संयोजन
4.	सामंजस्य (डवटेलिंग)	(iv)	अधिक मात्रा में ऊर्जा की आवश्यकता

निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनिए :

(A) 1-(ii), 2-(i), 3-(iv), 4-(iii)

(B) 1-(iv), 2-(iii), 3-(ii), 4-(i)

(C) 1-(ii), 2-(iv), 3-(i), 4-(iii)

(D) 1-(iii), 2-(ii), 3-(i), 4-(iv)

Case Study-based questions

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

Time and energy are the resources available to all of us. These two resources are very closely interlinked. Each one affects the other. Although energy available to each one of us is different, but the time we all have with us is equal, i.e. 24 hours in a day. If we want to finish our work properly and on time, we need to make the best possible use of our time and energy. We must learn to manage our time and energy properly.

14. Why is it important to have correct posture while sweeping and mopping the floor ?

(A) To keep the back bent

(B) To reduce tiredness

(C) To cause physical discomfort

(D) To increase inefficiency

15. Match List I with List II :

	List I *(Types of Activities)*		*List II* *(Meaning)*
1.	Light activities	(i)	Requires average amount of energy
2.	Heavy activities	(ii)	Needs very little energy
3.	Moderate activities	(iii)	Combining two or three activities
4.	Dovetailing	(iv)	Requires large amount of energy

Choose the correct option from the following :

(A) 1-(ii), 2-(i), 3-(iv), 4-(iii)

(B) 1-(iv), 2-(iii), 3-(ii), 4-(i)

(C) 1-(ii), 2-(iv), 3-(i), 4-(iii)

(D) 1-(iii), 2-(ii), 3-(i), 4-(iv)

16. निम्नलिखित में से कौन-सा सही युग्म है ?

(A) लचीले कार्य : जिसमें विलंब या परिवर्तन नहीं किया जा सके

(B) ग़ैर-लचीले कार्य : जिसे परिवर्तित किया जा सके

(C) फ़ुरसत का समय : शरीर को विश्राम देना

(D) ऊर्जा : कार्य करने की अक्षमता

17. (क) समय योजना _______________ होनी चाहिए।

(A) संतुलित

(B) जटिल

(C) निश्चित

(D) अवास्तविक

अथवा

(ख) निम्नलिखित में से कौन-सा कार्य सरलीकरण का सही तरीका है ?

(A) कपड़े सुखाने के लिए टाँगते समय बाल्टी को ज़मीन पर रखना

(B) क्रॉकरी को ट्रे में ले जाना

(C) पिकनिक पर काँच की प्लेटें ले जाना

(D) मसालेदानी को रसोईघर के सबसे ऊँचे शैल्फ़ पर रखना

18. समय योजना में लचीली गतिविधि को पहचानिए :

(A) घर की सफ़ाई करना

(B) कपड़े धोना

(C) भोजन पकाना

(D) कपड़े सिलना

16. Which is the correct pair from the following ?

(A)	Flexible activity	:	Which cannot be delayed or changed
(B)	Inflexible activity	:	Which can be changed
(C)	Leisure period	:	Give rest to the body
(D)	Energy	:	Inability to do work

17. (a) Time plan should be _______________ .

(A) Balanced

(B) Complex

(C) Fixed

(D) Unrealistic

OR

(b) Which of the following is a correct method of work simplification ?

(A) Keeping the bucket on the ground while hanging clothes for drying

(B) Carrying crockery in a tray

(C) Taking glass plates for a picnic

(D) Keeping the masala box on the topmost shelf of the kitchen

18. Identify the flexible activity in a time plan.

(A) Cleaning the house

(B) Washing clothes

(C) Cooking meals

(D) Stitching clothes

खण्ड ख
(लघु-उत्तरीय प्रश्न)

19. होटल में खाना परोसने वाले व्यक्ति को अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता के लिए किन चार बातों का पालन करना चाहिए ? *2*

20. (क) एक किशोर के भाषा विकास की कोई दो विशेषताएँ बताइए। *2*

अथवा

(ख) किशोरावस्था में होने वाले सामाजिक विकास के किन्हीं दो पहलुओं पर चर्चा कीजिए।

21. राकेश और मयूरी एक-वर्षीय बेटी के माता-पिता हैं। वे अपनी बच्ची के आहार के लिए चिंतित रहते हैं। उनका मार्गदर्शन कीजिए कि अपने शिशु के लिए आहार बनाते समय उन्हें कौन-सी चार बातों का ध्यान रखना चाहिए ? *2*

22. 'व्यस्ततम भार अवधि' से आप क्या समझते हैं ? *2*

23. मेटानिल पीला रंग हल्दी पाउडर में मिलाया जाने वाला एक सामान्य मिलावटी पदार्थ है। *2*

(i) दो अन्य खाद्य पदार्थों के नाम लिखिए जिसमें इस रंग की मिलावट की जाती है।

(ii) इस मिलावटी पदार्थ से स्वास्थ्य पर होने वाला कोई एक दुष्प्रभाव बताइए।

24. 'उपभोक्ता बाज़ार में उपलब्ध वस्तुओं की निम्न गुणवत्ता की समस्या का सामना करते हैं।' इस कथन का समर्थन दो उदाहरण देकर कीजिए। *2*

25. (क) किस प्रकार की चादर को धोते समय नील, परिसज्जा एजेंट के रूप में प्रयोग किया जाता है ? इसे लगाने का एक लाभ बताइए। *2*

अथवा

(ख) संग्रहित करने से पहले सूती कपड़ों को मांडरहित करना क्यों आवश्यक है ?

SECTION B

(Short-Answer Questions)

19. Which four points of personal hygiene should a person serving food in a hotel follow ? *2*

20. (a) Enumerate any two characteristics of language development of an adolescent. *2*

OR

(b) Discuss any two aspects of social development during adolescence.

21. Rakesh and Mayuri are parents of a one-year-old daughter. They are worried about their child's meals. Guide them which four points they should consider while preparing meals for their infant. *2*

22. What do you mean by 'Peak load period' ? *2*

23. Metanil yellow colour is a common adulterant found in turmeric powder. *2*

(i) Name two other foods which may be adulterated with this colour.

(ii) Give any one health hazard caused due to this adulterant.

24. 'Consumers face problem of poor quality of goods available in the market.' Support this statement by giving two examples. *2*

25. (a) Blue is used as a finishing agent while washing which type of bedsheet ? State one advantage of applying it. *2*

OR

(b) Why is it important to destarch cotton clothes before storing ?

26. जेनी बाज़ार में टमाटर खरीदने गई। उसने पाया कि कुछ दुकानदार टमाटरों को उच्च मूल्य पर बेच रहे थे। इस मूल्य भिन्नता के तीन कारण क्या हो सकते हैं ? उनका उल्लेख कीजिए। *3*

27. (क) मिक्की पूरे दिन अपने समय का प्रबंधन नहीं कर पाता है। कई बार दिन खत्म होने तक उसके कार्य अधूरे रह जाते हैं। *1+2=3*

(i) उसे समझाइए कि समय योजना क्या होती है।

(ii) यूनिट परीक्षाओं की तैयारी के लिए विद्यालय समय के बाद, अपने लिए एक समय योजना बनाने में उसकी मदद कीजिए।

अथवा

(ख) सुमिता एक कॉलेज जाने वाली छात्रा है। आजकल अधिक पढ़ाई के कारण वह अपने कार्यों से बहुत जल्दी ऊब जाती है।

(i) वह किस प्रकार की थकान महसूस कर रही है ?

(ii) उसे इस थकान को कम करने के दो उपाय सुझाइए।

28. (क) वनस्पति दाग, प्राणिज (पशु) दाग से किस प्रकार भिन्न है ? प्रत्येक के दो उदाहरण दीजिए। *3*

अथवा

(ख) कपड़े के दागों को साफ़ करते समय रखी जाने वाली कोई तीन सावधानियाँ, होस्टल में रहने वाले अपने भाई को बताइए।

29. 7 से 8 वर्ष के बच्चों में गत्यात्मक विकास की किन्हीं तीन विशेष उपलब्धियों (मील के पत्थरों) को सूचीबद्ध कीजिए। *3*

खण्ड ग
(दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न)

30. 'खेल मानव विकास और कल्याण का एक महत्त्वपूर्ण पहलू है।' चार प्रकार के खेलों को प्रत्येक का एक उपयुक्त उदाहरण देकर समझाइए। *4*

31. आपको एक पार्टी के लिए पैकेज्ड फलों के रस के डिब्बे खरीदने हैं। *1+1+2=4*

(i) उन्हें खरीदते समय आप किस खाद्य मानक चिह्न को देखेंगे ?

(ii) उस खाद्य मानक चिन्ह का पूरा नाम लिखिए।

(iii) वर्ष 2006 में भारत सरकार द्वारा गठित इस खाद्य मानक के किन्हीं दो कार्यों का उल्लेख कीजिए।

26. Jenny went to the market to purchase tomatoes. She noticed a few vendors were selling tomatoes at high prices. Mention what could be the three reasons for this price variation. *3*

27. (a) Micky is unable to manage his time through the entire day. Many times, the day finishes and his tasks remain pending. *1+2=3*

(i) Explain to him what a time plan is.

(ii) Help him to make a time plan for himself after school hours to prepare for unit tests.

OR

(b) Sumita is a college-going student. Now-a-days due to excess studies, she gets easily bored of her tasks.

(i) Which type of fatigue is she experiencing ?

(ii) Suggest to her two ways of reducing this fatigue.

28. (a) How is vegetable stain different from animal stain ? Give two examples of each. *3*

OR

(b) Provide any three precautions to be followed while removing stains from clothes, to your brother residing in a hostel.

29. Enlist any three milestones of motor development of 7 to 8-year-old children. *3*

SECTION C

(Long-Answer Questions)

30. 'Play is an important aspect of human development and well-being.' Explain four types of play with an appropriate example of each. *4*

31. You have to purchase packaged fruit juice boxes for a party. *1+1+2=4*

(i) Which food standard mark will you look for while buying them ?

(ii) Write the full form of that food standard mark.

(iii) Mention any two functions of this food standard framed by the Government of India in the year 2006.

32. (क) (i) मध्याह्न भोजन योजना के रसोईघर की स्वच्छता बनाए रखने के लिए कौन-सी दो सावधानियाँ रखनी आवश्यक हैं ? *2+2=4*

(ii) खाद्य पदार्थों का उचित भण्डारण करने के लिए कोई दो आवश्यक बातें लिखिए।

अथवा

(ख) भोजन के स्वच्छ रखरखाव हेतु निम्नलिखित के संबंध में प्रत्येक के लिए दो सिद्धांतों का वर्णन कीजिए :

(i) भोजन का चयन करते समय

(ii) भोजन को पकाते समय

33. श्रीमती दुबे अपने परिवार के लिए आहार नियोजन करती हैं। वह अपने आहार नियोजन कौशलों को अपनी आहार विशेषज्ञ बेटी के मार्गदर्शन में सुधारने को उत्सुक हैं। *3+1=4*

(i) आहार नियोजन को प्रभावित करने वाले किन तीन कारकों को उनकी बेटी उन्हें समझाएगी, उनका उल्लेख कीजिए।

(ii) पनीर और बादाम प्रत्येक के स्थान पर उन्हें कोई एक-एक कम लागत वाले भोज्य पदार्थ का सुझाव दीजिए।

34. (i) शाहिद अपनी नौकरी के लिए दूसरे शहर में स्थानांतरित हुआ है। उसे अपने सभी ऊनी कपड़ों को क्षति से बचाने के लिए सुरक्षित रूप से संग्रहित करना है। ऊनी कपड़ों को लंबे समय तक संग्रह करने के लिए उसे चार सावधानियाँ सुझाइए। *4+1=5*

(ii) संग्रह से निकालने के पश्चात् प्रयोग से पहले ऊनी वस्त्रों को हवा लगाना क्यों आवश्यक है ?

32. (a) (i) Which two precautions are essential to maintain hygiene in Mid-day meal kitchen ? *2+2=4*

(ii) Present any two important points regarding suitable storage of food items.

OR

(b) Elaborate two principles each for hygienic handling of food with regard to the following :

(i) While selecting food

(ii) While cooking food

33. Mrs. Dubey plans meals for her family. She is keen to improve her meal planning skills with the guidance of her dietician daughter. *3+1=4*

(i) Mention three factors affecting meal planning which her daughter would explain to her.

(ii) Suggest to her one low cost food item each in place of paneer and almonds.

34. (i) Shahid has shifted to another city for his job. He has to store all his woollens safely to avoid their damage. Suggest to him four precautions to be taken while storing his woollen garments for a long time. *4+1=5*

(ii) Why does he need to air the woollen garments after taking them out of storage before use ?

35. (क) लक्ष्य स्कूल जाने वाला बच्चा है। वह रोज अपने टिफिन में जंक फूड लाता है। उसके टीचर ने उसके माता-पिता को पोषण परामर्श देने के लिए विद्यालय में बुलाया है। $2+2\frac{1}{2}+\frac{1}{2}=5$

(i) टीचर माता-पिता को उसका आहार सुधारने के लिए कौन-से दो सुझाव देंगे ?

(ii) उसे जागरूक करने के लिए पाँच भोजन समूहों की सूची बनाइए।

(iii) हरी सब्जी खाने को उसे प्रोत्साहित करने के लिए उसमें पाए जाने वाला कोई एक पौष्टिक तत्त्व बताइए।

अथवा

(ख) एक स्कूल कैंटीन में निम्नलिखित मेन्यू परोसा गया है–
राजमा और चावल, बर्गर और फ्रेंच फ्राइज़, चीज़ पिज़्ज़ा, मोमोज़

(i) आप इनमें से कौन-सा स्वास्थ्यप्रद विकल्प चुनेंगे ? इसके कोई दो मुख्य पोषक तत्त्वों के नाम लिखिए।

(ii) आप कैंटीन मालिक को किशोरों के लिए आहार नियोजन करने की कौन-सी पाँच बातों की सलाह देंगे ?

(iii) कैंटीन में परोसे जा सकने वाले कोई एक अन्य पौष्टिक व्यंजन का सुझाव दीजिए।

35. (a) Lakshay is a school-going child. He brings junk food in his tiffin daily. His teacher has called his parents to school for nutrition counselling.

$2+2\frac{1}{2}+\frac{1}{2}=5$

(i) Which two suggestions will the teacher give to the parents to improve his diet ?

(ii) To make him aware, enlist five food groups.

(iii) Motivate him to eat green vegetables by informing any one nutrient present in them.

OR

(b) A school canteen is serving the following menu –

Rajma and Rice, Burger and French fries, Cheese Pizza, Momos

(i) Which among these is the healthiest option you will choose ? Name any two of its main nutrients.

(ii) Which five points will you suggest to the canteen owner while planning meals for adolescents ?

(iii) Suggest any one other nutritious dish which can be served in the canteen.