गृह विज्ञान - कोड नं.064

अंक योजना

कक्षा - दसवीं - (2025-2026)

समय: 3 घंटे **अधिकतम अंक- 70**

क्र.सं.	खंड क (बहुविकल्पीय प्रश्न)	अंक
1.	(ग) पारसंदूषण का जोखिम बढ़ जाता है	1
2.	(ग) सभी गतिविधियों को सूचीबद्ध करना	1
3.	(ख) घनिष्ठ मित्रता	1
4.	(ख) स्वास्थ्य के लिए हानिकारक भोजन	1
5.	(घ) कमर या कंधे के स्तर पर	1
6.	(ग) भोजन में विभिन्न रंगों का सम्मिश्रण	1
7.	(ग) सूती	1
8.	(ग) अंगूठी / हार पहनना	1
9.	(ख) हल्का और सुपाच्य भोजन	1
10.	(क) लचीलापन और यथार्थवाद	1
11.	(ग) कठबोली भाषा और संक्षिप्तीकरणों का प्रयोग	1
12.	(घ) 1-III,2-I,3-IV,4-II	1
13.	(क) A और R दोनों सही हैं, और R, A की सही व्याख्या है।	1
14.	(ग) A सही है, लेकिन R गलत है।	1
	खंड ख (अति लघु और लघु उत्तर प्रश्न)	
15 क.	**विकार्य / जल्दी खराब होने वाले खाद्य पदार्थों को संग्रहित करते समय निम्न दो बातों पर ध्यान देना चाहिए-** 1. फ्रिज में संग्रह करें । 2. भण्डारण स्थान साफ-सुथरा होना चाहिए। 3. पारसंदूषण को रोकने के लिए कसकर फिट होने वाले ढक्कन से ढका जाना चाहिए। 4. "पहले अंदर, पहले बाहर" (फीफो) सिद्धांत का पालन करें। **कोई अन्य, कोई दो**	1X2=2
	अथवा	**अथवा**
15 ख.	**भोजन परोसते समय स्वच्छता सुनिश्चित करने के लिए निम्न दो दिशानिर्देशों का पालन किया जाना चाहिए -** 1. गिलास को नीचे से और बर्तनों को उनके हैंडल से पकड़ें। 2. भोजन परोसने के लिए चिमटे और करछी का प्रयोग करना चाहिए।	1X2=2

	3. भोजन परोसने के लिए एक बार इस्तेमाल किए जाने वाले /डिस्पोजेबल दस्तानों का उपयोग करें। 4.परोसते समय उंगलियों को भोजन या पानी में नहीं डालना चाहिए। **कोई अन्य, कोई दो**	
16.	**ऊर्जा कुशल मुद्रा अपनाने से शारीरिक तनाव कम होता है ,इसके निम्नलिखित दो उदाहरण हैं -** 1.सफाई के लिए लंबे हैंडल वाली झाड़ू या पोछा का इस्तेमाल करें। 2.कपड़े सुखाने के लिए धुले हुए कपड़ों की टोकरी/बाल्टी ऊंचे स्टूल पर रखें। 3.कंप्यूटर मॉनिटर को आंखों के स्तर पर रखना और कीबोर्ड को आरामदायक ऊंचाई पर रखना। 4.भारी वस्तुएं उठाते समय घुटनों के बल झुकें (कमर नहीं) और उठाने के लिए पीठ के बजाय पैरों का इस्तेमाल करें। **कोई अन्य, कोई दो उदाहरण**	1X2=2
17 क.	**महंगे प्रोटीन स्रोतों के अलावा दो विकल्प जिन्हें संतुलित आहार में शामिल किया जा सकता है-** 1.मूंगफली 2.सोयाबीन 3.तिल **कोई अन्य, कोई दो**	1X2=2
	अथवा	**अथवा**
17 ख.	**आहार में बचे हुए भोजन शामिल करने के दो तरीके-** 1.बचे हुए चावल का उपयोग चावल का हलवा, कटलेट, नींबू/फ्राइड चावल आदि बनाने के लिए किया जा सकता है। 2.बची हुई दाल का उपयोग दाल परांठा, दाल कटलेट आदि बनाने के लिए किया जा सकता है। 3. बची हुई सब्जियों का उपयोग भरवां पराठे, मिश्रित सब्जी कटलेट आदि बनाने के लिए किया जा सकता है। **कोई अन्य, कोई दो**	1X2=2

18.	**छह महीने के बच्चे के लिए खिलौने खरीदते समय आईएसआई मार्क के अलावा दो बातों पर ध्यान देना चाहिए-** **खिलौना / खिलौने -** 1.बहुत छोटा नहीं 2.अटूट / न टूटने वाला 3.नरम एवं गोल किनारों वाला (कोई तेज किनारा नहीं) 4.चमकीला और रंगीन / आकर्षक 5.मजबूत और टिकाऊ 6.बहुत महंगा नहीं 7.आयु उपयुक्त 8.शोर करने वाला नहीं **कोई अन्य, कोई दो**	1X2=2
19.	**मिलावटी पदार्थ मेटानिल पीला के स्वास्थ्य पर दो हानिकारक प्रभाव-** 1.कैंसर 2.एनीमिया 3.मानसिक मंदता 4.त्वचा, आंखें, फेफड़े और हड्डियों में असामान्यताएं **कोई अन्य, कोई दो**	1X2=2
20 क. 20 ख.	**कपड़े की देखभाल और रख-रखाव में ब्लीच का इस्तेमाल -** कपड़े से पीलापन हटाते हैं **एक भूमिका** **दैनिक दिनचर्या में इस्तेमाल होने वाले ब्लीच का एक उदाहरण –** सूरज की रोशनी **कोई एक** **अथवा** **सफेद कपड़ों को धोते समय नील लगाने का कारण-**	1+1=2 1 1 **अथवा**

		सफेद कपड़ो में सफेदी लाता है **एक बिन्दु** **सफेद कपड़ों पर नील लगाते समय एक सावधानी -** 1.अगर कपड़ा अत्यधिक नीला हो गया है तो उसे सिरके या नीबू के रस की कुछ बूंदों के साथ सादे पानी में भिगोना चाहिए। 2.यदि वस्त्र को मांड और नील दोनों लगाना है तो मांड के घोल में नील मिलाया जा सकता है । 3. नील के घोल में भिगोने से पहले वस्त्र को गीला कर लेना चाहिए। **कोई अन्य, कोई एक**	1+1=2 1 1
	21.	**खाद्य वर्गों का उपयोग करके संतुलित भोजन बनाने के लिए आईसीएमआर द्वारा प्रदान किए गए दो प्रमुख दिशानिर्देश -** 1. प्रत्येक खाद्य वर्ग से एक खाद्य पदार्थ का चयन करें। 2.आहार आयोजन के सिद्धांतों का पालन करें। 3.मौसमी फल और सब्जियों को शामिल करना चाहिए। 4.परिष्कृत अनाज के बजाय साबुत अनाज चुनें। 5.रोजाना थोड़ी मात्रा में मेवे और दूध शामिल करें। 6.व्यक्तिगत प्राथमिकताओं को ध्यान में रखें। **कोई अन्य, कोई दो**	1X2=2
	22 क.	**समय प्रबंधन के तीन फायदे-** **यह-** 1. समय एवं ऊर्जा बचाने के लिए एक उपयोगी साधन है। 2. कार्यों को समय पर पूरा करना सुनिश्चित करता है। 3.आराम एवं विश्राम के लिए समय प्रदान करता है। 4. खाली समय मिलने का मौका देता है। 5.अंतिम समय के तनाव और चिंता को कम करता है। 6. बेहतर योजना बनाने की सुविधा प्रदान करता है। 7.अप्रत्याशित घटनाओं को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने में मदद करता है। 8. आगे की योजना बनाने में सक्षम बनाता है। **कोई अन्य, कोई तीन**	1X3=3

	अथवा	**अथवा**
22 ख.	**ऊर्जा प्रबंधन के तीन फायदे-** 1.उत्पादकता बढ़ती है, जिससे कम समय में अधिक काम किया जा सकता है। 2. थकान पैदा किए बिना कार्य कुशलतापूर्वक पूरा करना सुनिश्चित करता है। 3.कार्य की गुणवत्ता में सुधार होता है, जिसके परिणामस्वरूप बेहतर परिणाम मिलते हैं। 4. अंतिम क्षण की उलझन और तनाव को कम करता है। 5.कार्यों को प्रभावी ढंग से पूरा करने से संतुष्टि की भावना मिलती है। 6.आराम और विश्राम के लिए समय देता है, समग्र कल्याण को बढ़ावा देता है। 7. ध्यान केंद्रित करता है और एकाग्रता को बढ़ाता है, जिससे कर्मचारी अपने कार्यों पर पूरा ध्यान दे पाते हैं। **कोई अन्य, कोई तीन**	1X3=3
23.	**विभिन्न व्यंजन तैयार करते समय पोषक तत्वों को संरक्षित रखने के तीन तरीके -** 1.सब्जियों को काटने से पहले धोना। 2. पतला छिलका छीलना। 3.कम से कम पानी का प्रयोग करें। 4.खाना पकाते समय भोजन को ढककर रखें। 5.स्टॉक बनाए रखें। **कोई अन्य, कोई तीन**	1X3=3
24 क.	**तीन प्रमुख संज्ञानात्मक परिवर्तन जो प्रारंभिक बाल्यावस्था से मध्य बाल्यावस्था में स्थानांतरित होने पर होते हैं-** 1.अहंकेंद्रितता से कम अहंकेंद्रितता की ओर बदलाव। 2. प्रारंभिक बाल्यावस्था में बच्चे निर्जीव वस्तुओं में जीवन समझते हैं, मध्य बाल्यावस्था में जीवित और निर्जीव चीजों के बीच स्पष्ट अंतर प्रतिस्थापित किया जाता है। 3. विचार प्रक्रियाएं प्रारंभिक बाल्यावस्था में गैर-तार्किक होने से मध्य बाल्यावस्था के दौरान अधिक तार्किक और व्यवस्थित होने में परिवर्तित हो जाती हैं। 4. बच्चे कल्पना और काल्पनिक खेल से हटकर वास्तविक दुनिया से जुड़ने और व्यावहारिक स्थितियों को समझने की ओर बढ़ते हैं। 5. मध्य बाल्यावस्था क्रमबद्धता, वर्गीकरण, प्रतिवर्तित सोच विचार आदि गुणों को अर्जित करने की क्षमता से चिह्नित किया जाता है। **कोई अन्य, कोई तीन**	1X3=3

<table>
<tr><td></td><td>अथवा</td><td>अथवा</td></tr>
<tr><td>24 ख.</td><td>प्रारंभिक बाल्यावस्था और मध्य बाल्यावस्था के बीच भावनात्मक विकास में तीन अंतर-
<table>
<tr><th>प्रारंभिक बाल्यावस्था
(2 से 6 वर्ष)</th><th>मध्य बाल्यावस्था
(7 से 11 वर्ष)</th></tr>
<tr><td>1. काल्पनिक मित्र होते हैं।</td><td>1. अधिक वास्तविक दुनिया के रिश्ते और सामाजिक संबंध विकसित करते हैं।</td></tr>
<tr><td>2. आवेगों पर नियंत्रण नहीं रख पाते।</td><td>2. आवेगों पर नियंत्रण रख पाते हैं।</td></tr>
<tr><td>3. भावनाओं को छिपाते नहीं हैं।</td><td>3. अपनी भावनाओं की कल्पना कर सकते हैं।</td></tr>
<tr><td>4. भावनाएँ क्षणभंगुर (तेज़ी से बदलती) और अप्रत्याशित होती हैं।</td><td>4. भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ अधिक स्थिर होती हैं, वे अधिक जिद्दी और आत्म-केंद्रित हो जाते हैं।</td></tr>
</table>
कोई अन्य, कोई तीन भेद</td><td>1X3=3</td></tr>
<tr><td>25.</td><td>सिल्क साड़ी को संग्रह करते समय रखी जाने वाली तीन सावधानियां-

1.साड़ी को टिश्यू पेपर में तह करें या मलमल के कपड़े में लपेटें।
2.इसे सीधी धूप से दूर ठंडी, सूखी जगह पर रखें।
3.साड़ी को अच्छी तरह से हवा लगानी चाहिए और पहनने के तुरंत बाद कभी भी तह नहीं लगानी चाहिए।
4.संग्रह से पहले इसे ड्राईक्लीन / धोया जाना चाहिए।
5.कीट निरोधक रखें।
6.प्लास्टिक बैग में संग्रह करने से बचें।

कोई अन्य, कोई तीन</td><td>1X3=3</td></tr>
<tr><td></td><td>खंड ग (दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)</td><td></td></tr>
<tr><td>26.</td><td>हवादार रसोईघर की चार प्रमुख भूमिकाएँ -

1. नमी और उमस को कम करता है।
2. खाना पकाने की गंध और धुएँ को दूर करता है।
3.तापमान को नियंत्रित करता है।
4. वायु गुणवत्ता में सुधार होता है।
5. ग्रीस के संचय /जमा होने को कम करता है।
6. संघनन को रोकता है।

कोई अन्य, कोई चार</td><td>1X4=4</td></tr>
</table>

27 क.	**किशोरों में चार उल्लेखनीय शारीरिक परिवर्तन -** 1.ऊंचाई और वजन में वृद्धि 2. वयस्क आकार के हाथों और पैरों का विकसित होना 3.गोल और सुडौल कूल्हे / दुबले कूल्हे 4.स्तनों/मांसपेशियों का विकास 5. जघन और बगल में बाल उगना **कोई अन्य, कोई चार** **अथवा**	1X4=4 **अथवा**
27 ख.	**चार सामाजिक-भावनात्मक परिवर्तन-** 1.मनोदशा में बदलाव 2. तीव्र भावनाओं को महसूस करते हैं 3. आत्म-जागरूक होना 4.विद्रोही और आकस्मिक रवैया 5.माता-पिता या परिवार के साथ रिश्ते में बदलाव/माता-पिता के साथ प्यार और नफरत का रिश्ता साझा करते हैं 6.दोस्तों को अधिक महत्व देते हैं / अपने परिवार की तुलना में दोस्तों के साथ अधिक समय बिताते हैं 7.समान या विपरीत लिंग के अन्य सदस्यों के प्रति प्रेम की भावना / आकर्षण विकसित होना **कोई अन्य, कोई चार**	1X4=4
28.	**आहार आयोजन के चार कारक-** 1.उम्र- अलग-अलग आयु वर्ग की पोषण संबंधी आवश्यकताएं अलग-अलग होती हैं। 2.लिंग (लिंग)- पुरुषों की आहार संबंधी आवश्यकताएं महिलाओं की तुलना में अधिक होती हैं। 3.जलवायु- गर्म मौसम में हल्का, ठंडा, ताज़ा भोजन पसंद किया जाता है जबकि ठंडे मौसम में गर्म, मसालेदार और ऊर्जा देने वाला भोजन पसंद किया जाता है। 4.व्यवसाय(गतिविधि)- हल्के (गतिहीन), मध्यम और भारी श्रमिकों की पोषण संबंधी ज़रूरतें अलग-अलग होती हैं।	1X4=4

		5.भोजन की उपलब्धता- स्थानीय रूप से उपलब्ध और मौसमी फलों और सब्जियों का चयन करना चाहिए क्योंकि वे सस्ते और पौष्टिक होते हैं। 6. पारिवारिक परंपराएँ- प्रत्येक परिवार की अलग-अलग परंपराएँ होती हैं जैसे कि नवरात्रि के दौरान कुछ लोग प्याज और लहसुन का सेवन सीमित कर देते हैं। **कोई अन्य, किन्हीं चार कारकों को 1-2 पंक्तियों में स्पष्टीकरण**	
	29.	**I. मनोवैज्ञानिक थकान को कम करने के दो तरीके-** 1. एक उचित अध्ययन स्थान बनाएं 2.उचित उपकरण का उपयोग करें 3.माहौल को खुशनुमा बनाएं 4. नियमित रूप से विश्राम /ब्रेक लें 5. विश्राम तकनीकों का अभ्यास करें 6. संतुलित अध्ययन दिनचर्या बनाए रखें **कोई अन्य, कोई दो** **II प्रभावी अध्ययन के लिए अनुकूल वातावरण के दो तरीके-** 1. एक शांत, अच्छी रोशनी वाली जगह चुनें 2.अध्ययन क्षेत्र को व्यवस्थित रखें 3. विकर्षणों को कम करें 4. एक आरामदायक तापमान निर्धारित करें **कोई अन्य, कोई दो**	2+2=4 1X2=2 1X2=2
	30.	**चार परिस्थितियाँ जिनके तहत एफएसएसएआई (FSSAI)किसी खाद्य विक्रेता का लाइसेंस रद्द कर सकता है-** 1.यदि भोजन में किसी खाद्य परिरक्षक/संदूषक/भारी धातु/कीटनाशकों के अवशेष की अधिकता हो। 2.किसी भी संशोधित भोजन की बिक्री । 3.किसी भी असुरक्षित/घटिया भोजन का आयात। 4.बिना लेबल के कोई भी पैकेज्ड खाद्य उत्पाद बेचना ।	1X4=4

	5.उत्पाद के बारे में गलत/भ्रामक प्रस्तुतिकरण देना। 6.यदि लेबल में कोई गलत/भ्रामक दावा है। **कोई अन्य**, **कोई चार**	
31 क.	**I. साबुन का चयन करते समय निम्न दो बातों पर विचार करना चाहिए-** 1. पानी में आसानी से घुलनशील 2. कठोर लेकिन बहुत कठोर या मुलायम नहीं 3. स्टार्च से मुक्त 4. क्षार से मुक्त **कोई अन्य**, **कोई दो** **II. साबुन की तुलना में डिटर्जेंट के तीन फायदे** - 1. गर्म और ठंडे पानी दोनों में घुल जाते हैं 2. कठोर एवं मुलायम दोनों प्रकार के जल में घुल जाते हैं 3. खुशबूदार होते हैं 4. कपड़े धोने के बाद चमकदार होते हैं 5. नालियां बंद नहीं होती **कोई अन्य**, **कोई तीन**	2+3=5 1x2=2 1x3=3
	अथवा	**अथवा**
31 ख	**I. धब्बे पहचानने के दो तरीके**- 1.रंग/रूप से 2. गंध से 3.महसूस / स्पर्श द्वारा **कोई अन्य**, **कोई दो** **II.धब्बे हटाने के तीन तरीके-** 1**.** खरोंचने द्वारा धब्बे छुड़ाना **-** इसका उपयोग अत्यधिक दाग को हटाने और जमे हुए दाग की पपड़ी ढीला करने के लिए किया जाता है। यह एक कम धार वाले चाकू का उपयोग करके किया जा सकता है।	2+3=5 1X2=2 1X3=3

		2.कपड़े को डुबोकर धब्बा छुड़ाना - इस विधि द्वारा धब्बे लगे कपड़े को प्रतिकर्मक (रीजेंट) में डुबोकर रगड़ा जाता है तथा धब्बा छुड़ाने के बाद पानी से अच्छी तरह साफ किया जाता है। 3.स्पंजद्वारा धब्बा छुड़ाना- इस विधि में कपड़े के धब्बे लगे भाग को सोखता कागज पर रखकर, स्पंज द्वारा प्रतिकर्मक को गोल घूमाकर लगाया जाता है। धब्बा छूट जाने पर पानी से अच्छी तरह साफ करना चाहिए। 4.ड्रॉप विधि द्वारा धब्बा छुड़ाना - ड्रॉप विधि द्वारा कपड़े के धब्बे लगे भाग को किसी भी कटोरे पर खींच कर रखा जाता है तथा प्रतिकर्मक को बूंद बूंद करके कपड़े की उल्टी तरफ डाला जाता है। धब्बा छूट जाने पर पानी से अच्छी तरह साफ करना चाहिए। **कोई अन्य, 1-2 पंक्तियों के स्पष्टीकरण के साथ कोई तीन**	
	32.	**I. इस स्थिति में स्पष्ट कुचाल –** सामान की अनुपलब्धता / कृत्रिम कमी / जमाखोरी / कालाबाजारी **कोई अन्य, कोई एक** **II. उच्च-मांग अवधि के दौरान उपभोक्ता निम्न दो तरीकों से ऐसी कुचालों से खुद को सुरक्षित रख सकते हैं-** 1.विश्वसनीय और विनियमित खुदरा विक्रेताओं से खरीदें 2. खरीदारी की पहले से योजना बनाएं 3. बाजार का सर्वेक्षण करें 4. कीमतों की तुलना करें **कोई अन्य, कोई दो** **III. त्योहार के दिनों में उपभोक्ताओं द्वारा सामना की जाने वाली दो अन्य कुचालें -** 1.कीमतों में बदलाव- त्योहारों के दौरान, बढ़ती मांग का फायदा उठाते हुए खुदरा विक्रेता कीमतों में उल्लेखनीय वृद्धि कर सकते हैं। 2.मिलावट- त्योहारों के मौसम में अक्सर मिलावटी मिठाइयों, तेल और मसालों की बिक्री में वृद्धि देखी जाती है, क्योंकि विक्रेता अधिकतम लाभ कमाने की कोशिश करते हैं। 3.दोषपूर्ण बाट और माप- उच्च मांग अवधि के दौरान, कुछ विक्रेता उपभोक्ताओं को कम सामान देने के लिए दोषपूर्ण बाट या माप का उपयोग कर सकते हैं। 4. घटिया उत्पाद- उच्च मांग वाले समय में, घटिया उत्पाद अक्सर असली के रूप में बेचे जाते हैं। **कोई अन्य, 1-2 पंक्तियों के स्पष्टीकरण सहित कोई दो**	1+2+2=5 1 1x2=2 1x2=2