गृह विज्ञान - कोड नं. 064
प्रतिदर्श प्रश्न पत्र*
कक्षा - दसवीं - (2025-2026)

समय- 3 घंटे **अधिकतम अंक- 70**

सामान्य निर्देश-
1.सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
2.इस प्रश्न पत्र में कुल 32 प्रश्न हैं।
3.प्रश्न पत्र तीन खंडों- क, ख और ग में विभाजित है।
4. खंड क में प्रश्न संख्या 1 से 14 बहुविकल्पीय प्रश्न हैं और प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।
5.खंड ख में प्रश्न संख्या 15 से 21 प्रत्येक 2 अंक के हैं और प्रश्न संख्या 22 से 25 प्रत्येक 3 अंक के हैं ।
6 खंड ग में प्रश्न संख्या 26 से 30 प्रत्येक 4 अंक के हैं और प्रश्न संख्या 31 और 32 प्रत्येक 5 अंक के हैं।
7.कुछ प्रश्नों में आंतरिक विकल्प दिये गये हैं।
8. जहां भी आवश्यक हो, उपयुक्त उदाहरणों के साथ अपने उत्तरों का समर्थन करें।

क्र.सं.	खंड क (बहुविकल्पीय प्रश्न)	अंक
1.	कच्चे मांस और सब्जियों के लिए एक ही चॉपिंग बोर्ड का उपयोग करने पर क्या परिणाम होगा ? (क) मांस के रस के कारण सलाद में स्वाद बढ़ जाता है (ख) खाद्य संदूषण का कम जोखिम (ग) पारसंदूषण का जोखिम बढ़ जाता है (घ) सलाद का सुरक्षा काल/ शेल्फ लाइफ बढ़ जाती है	1
2.	समय योजना बनाने में पहला चरण क्या है? (क) लचीली और गैर लचीली गतिविधियों को समूहीकृत करना (ख) प्रत्येक गतिविधि के लिए आवश्यक समय का अनुमान लगाना (ग) सभी गतिविधियों को सूचीबद्ध करना (घ) परिवार के सदस्यों को काम सौंपना	1
3.	निम्नलिखित में से आठ साल के बच्चे में सामाजिक विकास का मुख्य पहलू कौन सा है? (क) अहंकेंद्रितता (ख) घनिष्ठ मित्रता (ग) वयस्कों की नकल करना (घ) एकल खेल को प्राथमिकता देना	1
4.	किस प्रकार के भोजन को “असुरक्षित भोजन” के रूप में वर्गीकृत किया जाता है? (क) अत्यधिक चीनी वाला भोजन (ख) स्वास्थ्य के लिए हानिकारक भोजन (ग) महंगा भोजन (घ) अतिरिक्त पोषक तत्वों वाला भोजन	1

*कृपया ध्यान दें, शैक्षणिक सत्र 2024-25 की मूल्यांकन योजना वर्तमान सत्र अर्थात 2025-26 में भी जारी रहेगी।

5.	घर पर काम करते समय, काम को आसान बनाने के लिए आप अक्सर इस्तेमाल होने वाली चीज़ों को कहाँ रखेंगे? (क) मुश्किल जगहों पर जहां पहुंचा न जा सके (ख) फर्श पर (ग) कार्यस्थल के बाहर (घ) कमर या कंधे के स्तर पर	1
6.	निम्नलिखित में से कौन सा उपाय भोजन को अधिक आकर्षक बनाने में मदद करेगा? (क) एक ही संरचना के खाद्य पदार्थ परोसना (ख) प्लेट पर भोजन को बिना किसी क्रम के रखना (ग) भोजन में विभिन्न रंगों का सम्मिश्रण (घ) केवल भोजन के स्वाद पर ध्यान केंद्रित करना	1
7.	किस कपड़े पर फफूंद लगने की सबसे अधिक संभावना होती है? (क) ऊनी (ख) रेशमी (ग) सूती (घ) नायलॉन	1
8.	खाद्यकर्मी की व्यक्तिगत स्वच्छता से संबंधित गलत कथन चुनें। (क) खाद्य पदार्थ को छूने से पहले और बाद में हाथ धोना (ख) नाखूनों पर पेंट न होना और कटे होना (ग) अंगूठी / हार पहनना (घ) बालों को बांधकर ढकना	1
9.	बुजुर्गों के लिए अनुशंसित आहार विकल्प क्या है? (क) तले हुए खाद्य पदार्थ (ख) हल्का और सुपाच्य भोजन (ग) मसालेदार भोजन (घ) प्रोटीन शेक	1
10.	समय योजना बनाते समय किस कारक पर विचार किया जाना चाहिए? (क) लचीलापन और यथार्थवाद (ख) सख्त नियम (ग) अस्पष्ट लक्ष्य (घ) कठोर समय सीमा	1
11.	किशोरावस्था में भाषा विकास की निम्नलिखित में से कौन सी विशेषता है? (क) केवल सरल वाक्यों का प्रयोग (ख) सीमित शब्दावली (ग) कठबोली भाषा और संक्षिप्तीकरणों का प्रयोग (घ) केवल निष्क्रिय आवाज़ में बोलना	1

*कृपया ध्यान दें, शैक्षणिक सत्र 2024-25 की मूल्यांकन योजना वर्तमान सत्र अर्थात 2025-26 में भी जारी रहेगी।

<table>
<tr><td>12.</td><td>सूची I को सूची II से सुमेलित करें।

<table>
<tr><th>सूची I (दाग के प्रकार)</th><th>सूची II (दाग हटाने वाले अभिकर्मक)</th></tr>
<tr><td>1.पॉलिश</td><td>I. अम्लीय प्रतिकर्मक</td></tr>
<tr><td>2. स्याही</td><td>II. क्षारीय प्रतिकर्मक</td></tr>
<tr><td>3. तेल</td><td>III. ग्रीस घोलक</td></tr>
<tr><td>4. चाय</td><td>IV. ग्रीस शोषक</td></tr>
</table>

निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनें-
(क) 1-II,2-IV,3-I,4-III
(ख) 1-I,2-II,3-III,4-IV
(ग) 1-IV,2-III,3-II,4-I
(घ) 1-III,2-I,3-IV,4-II</td><td>1</td></tr>
<tr><td>13.</td><td>नीचे दिए दो कथनों को अभिकथन (A) और कारण (R)के रूप में अंकित किया गया है -
अभिकथन (A): समूह में खेलने से बच्चे की साझा करने और सहयोग करने की क्षमता बढ़ती है।
कारण (R): समूह खेल सामाजिक नियम सिखाता है, जैसे कि बारी-बारी से खेलना और खिलौने साझा करना।
नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर चुनें:
(क) A और R दोनों सही हैं, और R, A की सही व्याख्या है।
(ख) A और R दोनों सही हैं, लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(ग) A सही है, लेकिन R गलत है।
(घ) A गलत है, लेकिन R सही है।</td><td>1</td></tr>
<tr><td>14.</td><td>नीचे दिए दो कथनों को अभिकथन (A) और कारण (R)के रूप में अंकित किया गया है -
अभिकथन (A): कपड़ों को कड़ा करने वाले अभिकर्मकों का उपयोग इसलिए किया जाता है क्योंकि ये कपड़ों को चमक देते हैं ।
कारण (R): कपड़े कड़ा करने वाले अभिकर्मक कपड़ों की सतह पर एक चिकनी परत बनाते हैं क्योंकि ये कपड़े को साफ करने का काम करते हैं ।
नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर चुनें:
(क) A और R दोनों सही हैं, और R, A की सही व्याख्या है।
(ख) A और R दोनों सही हैं, लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(ग) A सही है, लेकिन R गलत है।
(घ) A गलत है, लेकिन R सही है।</td><td>1</td></tr>
<tr><td></td><td>खंड ख (अति लघु और लघु उत्तर प्रश्न)</td><td></td></tr>
<tr><td>15 क.</td><td>विकार्य / जल्दी खराब होने वाले खाद्य पदार्थों को संग्रहित करते समय किन दो बातों पर ध्यान देना चाहिए?
अथवा</td><td>2</td></tr>
</table>

*कृपया ध्यान दें, शैक्षणिक सत्र 2024-25 की मूल्यांकन योजना वर्तमान सत्र अर्थात 2025-26 में भी जारी रहेगी।

15 ख.	ऐसे दो दिशा-निर्देशों की सूची बनाएँ जिन्हें भोजन परोसते समय स्वच्छता सुनिश्चित करने के लिए पालन किया जाए ।	
16.	‘‘ऊर्जा कुशल मुद्रा अपनाने से शारीरिक तनाव कम होता है।’’ अपने उत्तर के समर्थन में दो उदाहरण दीजिए।	2
17 क. 17 ख.	महंगे प्रोटीन स्रोतों के अलावा किन्हीं दो विकल्पों का उल्लेख करें जिन्हें संतुलित आहार में शामिल किया जा सकता है। **अथवा** आहार में बचे हुए भोजन को शामिल करने के दो तरीके सुझाएँ।	2
18.	आप छह महीने के बच्चे के लिए खिलौने खरीदते समय आई.एस.आई (ISI) मार्क के अलावा और किन दो बातों पर विचार करेंगे?	2
19.	स्वास्थ्य पर मिलावटी पदार्थ मेटानिल पीला के दो हानिकारक प्रभावों की पहचान करें।	2
20 क. 20 ख.	कपड़ों की देखभाल और रखरखाव में ब्लीच का इस्तेमाल क्यों किया जाता है? दैनिक दिनचर्या में इस्तेमाल होने वाले एक ब्लीच का उदाहरण बताइए। **अथवा** कपड़े धोते समय सफ़ेद कपड़ों पर नील क्यों लगाया जाता है? नील लगाते समय आप कौन सी एक सावधानी रखेंगे?	2
21.	आई.सी.एम.आर. (ICMR) द्वारा खाद्य वर्गों का उपयोग करके संतुलित भोजन बनाने के लिए दिए गए कोई दो प्रमुख दिशानिर्देश लिखें।	2
22 क. 22 ख.	समय प्रबंधन के तीन लाभ बताएँ। **अथवा** ऊर्जा प्रबंधन के तीन लाभ बताएँ।	3
23.	अपने स्कूल कैंटीन के रसोइये को विभिन्न व्यंजन तैयार करते समय पोषक तत्वों को संरक्षित रखने के तीन तरीके सुझाएँ।	3
24 क. 24 ख.	प्रारंभिक बाल्यावस्था से मध्य बाल्यावस्था में जाने पर बच्चों में होने वाले तीन प्रमुख संज्ञानात्मक परिवर्तन क्या हैं? **अथवा** प्रारंभिक बाल्यावस्था और मध्य बाल्यावस्था में होने वाले भावनात्मक विकास में कोई तीन अंतर लिखें।	3
25.	आपकी माँ रेशमी साड़ी को लंबे समय तक संभाल कर रखने के लिए उसे संग्रह करना चाहती हैं। इस साड़ी को संग्रह करते समय उन्हें कौन सी तीन सावधानियाँ बरतनी चाहिए?	3
	खंड ग (दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)	
26.	हवादार रसोईघर की कोई चार प्रमुख भूमिकाएँ बताइए।	4
27 क.	किशोरावस्था के दौरान, लड़के और लड़कियों दोनों का विकास तेजी से होता है, जिसके परिणामस्वरूप उनके शरीर में कई उल्लेखनीय परिवर्तन होते हैं। इनमें से किन्हीं चार परिवर्तनों के बारे में विस्तार से बताएँ। **अथवा**	4

*कृपया ध्यान दें, शैक्षणिक सत्र 2024-25 की मूल्यांकन योजना वर्तमान सत्र अर्थात 2025-26 में भी जारी रहेगी।

27 ख.	चौदह वर्षीय रिया ने विभिन्न सामाजिक-भावनात्मक परिवर्तनों का अनुभव करना शुरू कर दिया है। ऐसे किन्हीं चार परिवर्तनों के बारे में विस्तार से बताएँ।	
28.	भरत एक फैक्ट्री कर्मचारी है जो अपनी पत्नी और किशोर बच्चों के साथ रहता है। उसके परिवार के लिए आहार आयोजन करते समय आपको किन चार कारकों पर विचार करना चाहिए।	4
29.	आगामी बोर्ड परीक्षाओं की तैयारी करते समय, आप मनोवैज्ञानिक थकान का अनुभव कर रहे हैं। I. इस थकान को कम करने के दो तरीके सुझाएँ। II. प्रभावी अध्ययन के लिए अनुकूल वातावरण बनाने के लिए कोई दो तरीके पहचानें।	2+2=4
30.	किन्हीं चार परिस्थितियों को स्पष्ट करें जिनके तहत एफएसएसएआई (FSSAI) किसी खाद्य विक्रेता का लाइसेंस रद्द कर सकता है।	4
31 क. 31 ख.	I. साबुन का चयन करते समय किन दो बातों पर विचार किया जाना चाहिए? II. साबुन की तुलना में डिटर्जेंट के तीन फायदे बताइए। **अथवा** I. किन दो बातों से धब्बों की पहचान की जा सकती है? II. धब्बे हटाने के कोई भी तीन तरीकों की व्याख्या करें।	2+3=5
32.	त्योहार के दिनों में खाना पकाने के एक लोकप्रिय ब्रांड के तेल का स्टॉक खत्म हो गया है, घोषित कर दिया गया था। हालांकि, कुछ दिनों बाद, वही तेल उपलब्ध था, लेकिन बहुत अधिक कीमत पर बेचा गया। I. इस स्थिति में कौन सी कुचाल स्पष्ट है? II. उच्च मांग अवधि के दौरान उपभोक्ता ऐसी कुचालों से खुद को कैसे बचा सकते हैं, इसके दो तरीके बताएं। III. त्योहार के दिनों में उपभोक्ताओं द्वारा सामना की जाने वाली कोई अन्य दो कुचालें बताएं।	1+2+2=5

*कृपया ध्यान दें, शैक्षणिक सत्र 2024-25 की मूल्यांकन योजना वर्तमान सत्र अर्थात 2025-26 में भी जारी रहेगी।