गृह विज्ञान

विषय कोड-033

कक्षा X (2026-27)

समय-3 घंटे **अधिकतम अंक-70**

सामान्य निर्देश-

1. सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
2. इस प्रश्न पत्र में 32 प्रश्न हैं।
3. प्रश्न पत्र तीन खंडों - A, B और C में विभाजित है।
4. खंड A में प्रश्न संख्या 1 से 14 तक बहुविकल्पीय प्रश्न हैं और प्रत्येक प्रश्न1अंक का है।
5. खंड B में प्रश्न संख्या 15 से 21 तक प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है और प्रश्न संख्या 22 से 25 तक प्रत्येक प्रश्न 3 अंकों का है।
6. खंड C में प्रश्न संख्या 26 से 30 तक प्रत्येक प्रश्न 4 अंकों का है और प्रश्न संख्या 31 तथा 32 प्रत्येक 5 अंकों का है।
7. कुछ प्रश्नों में आंतरिक विकल्प दिए गए हैं।
8. जहाँ भी आवश्यक हो, अपने उत्तरों को उपयुक्त उदाहरणों के साथ स्पष्ट करें।

S. No.	SECTION A	MARKS
1	प्रिया ने सब्ज़ियों को काटने के बाद धोया। इनमें से कौन-सी प्रथा बेहतर है? a) सब्ज़ियों को काटने के बाद धोना b) सब्ज़ियों को काटने से पहले धोना c) सब्ज़ियों को बिल्कुल न धोना d) सब्ज़ियों को केवल धूप में सुखाना	1
2	बार-बार धोने के कारण स्कूल की सफ़ेद यूनिफ़ॉर्म फीकी पड़ गई है। कौन-सा फ़िनिशिंग एजेंट इसकी चमक वापस लाने में मदद कर सकता है? a) स्टार्च b) नील c) सिरका d) टैल्कम पाउडर	1
3	एक बच्चा पत्तों, पत्थरों और टहनियों का इस्तेमाल करके एक काल्पनिक घर बनाता है। यह किसका उदाहरण है?	1

	a) निष्क्रिय और प्राकृतिक खेल b) केवल गंभीर खेल c) प्राकृतिक + खोजपूर्ण खेल, जिससे रचनात्मकता आती है d) गैर-शैक्षिक खेल	
4	जो बच्चा अच्छी तरह पढ़ लेता है लेकिन लिख नहीं पाता, उसे संभवतः इनमें से किसमें कठिनाई हो रही है? a) भावनात्मक विकास b) सूक्ष्म गतिक नियंत्रण (Fine motor control) c) भाषाई विकास d) संज्ञानात्मक विलंब	1
5	समय नियोजन का पहला कदम है– a) कार्य-भार सौंपना b) लक्ष्य निर्धारित करना c) विश्राम करना d) TV देखना	1
6	ऊनी कपड़ों को मुख्य रूप से नीम की पत्तियों या नेफ़थलीन की गोलियों के साथ इसलिए रखा जाता है, ताकि: a) उनकी कोमलता बढ़ाई जा सके b) कीड़ों के हमले से बचाया जा सके c) उनका रंग बेहतर बनाया जा सके d) उनका वज़न कम किया जा सके	1
7	थकान एक ऐसी स्थिति है जिसमें: a) ताज़गी और उत्साह होता है b) थकावट और कार्यक्षमता में कमी होती है c) खुशी होती है d) शक्ति में वृद्धि होती है	1
8	किस खाद्य समूह को शरीर-निर्माण वाला भोजन कहा जाता है? a) वसा b) प्रोटीन c) विटामिन d) पानी	1
9	कौन-सा जोड़ा सही है? a) अनाज - शरीर निर्माण b) दालें - ऊर्जा देने वाली	1

	c) फल - सुरक्षात्मक d) चीनी - वृद्धि	
10	हाथ से पीसने के बजाय मिक्सर ग्राइंडर का उपयोग करना किसका उदाहरण है? a) थकान में वृद्धि b) कार्य सरलीकरण c) ऊर्जा की बर्बादी d) खराब योजना	**1**
11	परिवार के सदस्यों की भोजन संबंधी पसंद को कहा जाता है: a) पोषण संबंधी आवश्यकताएँ b) पसंद और नापसंद c) जलवायु संबंधी कारक d) आर्थिक कारक	**1**
12	सूची I का सूची II से मिलान करें: सूची I (मिलावट करने वाले पदार्थ) — सूची II (प्रभाव) A. मेटानिल येलो — 1. पैरों का लकवा B. आर्जेमोन तेल — 2. शरीर में सूजन C. केसरी दाल — 3. पेट की समस्याएँ D. खाद्य पदार्थों में मिलावट — 4. भोजन में हानिकारक पदार्थों को मिलाना निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनें- a) A-3, B-2, C-1, D-4 b) A-1, B-2, C-3, D-4 c) A-2, B-3, C-1, D-4 d) A-3, B-1, C-2, D-4	**1**
13	नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिन्हें अभिकथन (A) और कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है। अभिकथन (A): प्रारंभिक और मध्य बाल्यावस्था में बच्चों की लंबाई और वज़न में स्थिर वृद्धि होती है। कारण (R): इस अवस्था के दौरान वृद्धि, शैशवावस्था की तुलना में धीमी होती है। नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर चुनें: (A) A और R दोनों सत्य हैं, और R, A की सही व्याख्या है। (B) A और R दोनों सत्य हैं, लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।	**1**

	(C) A सत्य है, लेकिन R असत्य है। (D) A असत्य है, लेकिन R सत्य है।	
14	नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिन्हें अभिकथन (A) और कारण (R) के रूप में लेबल किया गया है- अभिकथन (A): FSSAI सुरक्षित और स्वच्छ भोजन प्रथाओं के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देता है। कारण (R): जागरूकता लोगों को भोजन के बारे में सोच-समझकर चुनाव करने में मदद करती है। नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर चुनें: (A) A और R दोनों सत्य हैं, और R, A की सही व्याख्या है। (B) A और R दोनों सत्य हैं, लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है। (C) A सत्य है, लेकिन R असत्य है। (D) A असत्य है, लेकिन R सत्य है।	1
	SECTION B	
15A 15B	मोटर विकास को परिभाषित कीजिए और उसका एक उदाहरण लिखिए। या बाल्यावस्था में होने वाले दो संज्ञानात्मक विकासों का उल्लेख कीजिए।	2 या 2
16	भारती के घर में खाना बनाने में बहुत ज़्यादा समय लगता है, क्योंकि वहाँ पारंपरिक तरीकों का इस्तेमाल किया जाता है। सुझाव दें कि काम को आसान बनाने के तरीके, उसकी माँ का समय और ऊर्जा बचाने में किस प्रकार सहायता कर सकते हैं।	2
17A 17B	स्कूल की कैंटीन में स्वादिष्ट खाना मिलता है, लेकिन कई छात्र अक्सर पेट दर्द की शिकायत करते हैं। इसके संभावित कारण क्या हो सकते हैं और इस समस्या को सुलझाने में FSSAI की क्या भूमिका हो सकती है? या आरव एक पैकेट वाला जूस खरीदता है, जिसकी एक्सपायरी डेट धुंधली है। बाद में, उसे वह जूस पीने के बाद उल्टी होने लगती है। यह किस तरह की खाद्य समस्या है और यह किस बात का संकेत देती है?	2 या 2
18	रेफ्रिजरेटर का उपयोग करते समय स्वच्छता की दो प्रथाओं का उल्लेख करें।	2

19	एक परिवार कपड़ों की धुलाई से होने वाले पर्यावरणीय प्रदूषण को कम करना चाहता है। सफ़ाई के उत्पाद चुनते समय उन्हें किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?	2
20A 20B	एक परिवार अपने रोज़ के खाने में ज़्यादातर सिर्फ़ अनाज, जैसे चावल और गेहूँ ही खाता है। इससे उन्हें कौन-सी स्वास्थ्य समस्याएँ हो सकती हैं और खाने के अलग-अलग समूह उनके खान-पान को बेहतर बनाने में कैसे मदद कर सकते हैं? या बढ़ते हुए बच्चे के लिए खाने का प्लान बनाते समय ICMR के सभी खाद्य समूहों को शामिल करना क्यों ज़रूरी है?	2 या 2
21	एक छात्रा को अपने ऊनी कपड़ों को कुछ महीनों तक सहेजकर रखने के बाद उनमें छेद मिलते हैं। इस नुकसान का संभावित कारण समझाइए और बचाव के दो उपाय सुझाइए।	2
22A 22B	एक कार्यस्थल की कैंटीन में एक पुरुष मज़दूर और एक दफ़्तर में बैठकर काम करने वाले कर्मचारी को एक जैसा ही भोजन दिया जाता है। दोनों को ही लगता है कि यह भोजन उनके लिए उपयुक्त नहीं है। ऐसा क्यों है? भोजन की योजना बनाते समय किन प्रासंगिक कारकों पर विचार किया जाना चाहिए? या एक कामकाजी माँ भोजन की योजना केवल सस्ते खाद्य पदार्थों के आधार पर बनाती है, और परिवार की ज़रूरतों को नज़रअंदाज़ कर देती है। उसके बच्चे कमज़ोर और सुस्त महसूस करते हैं। भोजन की योजना बनाते समय उसे किन कारकों पर विचार करना चाहिए?	3 या 3
23	एक छोटा बच्चा बगीचे में खेलता है, और मिट्टी, पानी तथा पत्तियों को छूकर उन्हें समझने की कोशिश करता है। खेल के इस प्रकार की पहचान करें और इसके महत्व को समझाएँ।	3
24A	स्कूल से लौटने के बाद, आपकी दोस्त अपना ज़्यादातर समय मोबाइल और TV पर बिताती है, और फिर उसे अपना होमवर्क पूरा करने और घर के कामों में मदद करने में मुश्किल होती है। टाइम प्लान बनाने से उसे कैसे मदद मिल सकती है? अपना टाइम प्लान बनाते समय उसे किन चार बातों का ध्यान रखना चाहिए? या	3 या

24B	एक स्टूडेंट टाइम टेबल बनाती है, लेकिन वह नियमित रूप से उसका पालन नहीं कर पाती। वह क्या गलतियाँ कर रही है, और सही टाइम प्लानिंग से उसे कैसे मदद मिल सकती है?	3
25	एक माँ को अपने खाना पकाने वाले एप्रन पर चिकनाई के दाग मिलते हैं। दाग हटाने का एक उपयुक्त तरीका और दाग का वर्गीकरण सुझाएँ।	3
	SECTION C	
26	एक छात्र ने पैकेट वाले जूस पर "1 खरीदें, 1 मुफ़्त पाएं" (Buy 1 Get 1 Free) का ऑफ़र देखा। जूस के पैकेट पर लगे लेबल साफ़ नहीं थे और उन पर कोई स्पष्ट एक्सपायरी डेट भी नहीं लिखी थी। इसके बावजूद, ऑफ़र के कारण उसने वे जूस खरीद लिए। इस मामले में उपभोक्ता ने क्या गलतियाँ कीं, और भविष्य में ऐसी स्थितियों में उसे क्या करना चाहिए ?	4
27A 27B	अंश 13 साल का एक लड़का है जो अपना ज़्यादातर समय दोस्तों के साथ बिताता है और अक्सर परिवार की सलाह मानने से बचता है। वह अपने साथियों पर इतना भरोसा क्यों करता है? साथ ही, इस अवस्था के दो सकारात्मक और दो नकारात्मक प्रभावों का भी उल्लेख करें। या एक 14 साल का किशोर बोलने में बहुत माहिर है। वह शिक्षकों से बात करते समय औपचारिक भाषा का प्रयोग करता है, लेकिन दोस्तों के साथ बातचीत में वह बोलचाल के शब्दों और अनौपचारिक भाषा का इस्तेमाल करता है। यह व्यवहार किशोरावस्था के दौरान भाषा के विकास के बारे में क्या दर्शाता है? इस अवस्था में भाषा के विकास की दो विशेषताओं की व्याख्या करें।	4 या 4
28	घरेलू कार्यों में ऊर्जा प्रबंधन को परिभाषित करें। साथ ही, यह भी समझाएँ कि यह दैनिक घरेलू कार्यों को कुशलतापूर्वक पूरा करने में किस प्रकार सहायक होता है।	4
29	स्कूल के मेले के दौरान, खाने की चीज़ें बिना ढके छोड़ दी गई थीं, जिसके बाद छात्र बीमार पड़ गए। यह किस प्रकार की खाद्य समस्या है? इसके कारणों और बचाव के उपायों के बारे में विस्तार से बताएँ।	4
30	'सफेद सूती शर्ट धोने के बाद भी फीकी लगती है।' ऐसे उपयुक्त सफाई और फिनिशिंग एजेंट सुझाएँ जिनका उपयोग किया जा सके, और उनके कार्यों की व्याख्या करें।	4

31A 31B	ICMR द्वारा बताए गए भोजन के मूल समूहों के नाम, उनके कार्य और उदाहरण बताइए। या ICMR के सभी भोजन समूहों को शामिल करने वाला संतुलित आहार विद्यार्थी की ऊर्जा, रोग-प्रतिरोधक क्षमता और एकाग्रता में सुधार करेगा, तथा उसके उचित विकास और वृद्धि में सहायक होगा। इस कथन की पुष्टि कीजिए।	5 या 5
32	एक स्ट्रीट फ़ूड विक्रेता बिना हाथ धोए, एक ही समय पर पैसे और खाना–दोनों को छूता है। क्या आपको लगता है कि यह तरीका सुरक्षित है? इससे जुड़े संभावित स्वास्थ्य जोखिमों के बारे में बताएँ और ऐसी स्थितियों में साफ़-सफ़ाई को बेहतर बनाने के लिए उचित उपाय सुझाएँ।	5