

गृह विज्ञान (033)
कक्षा X (2026-27)
अंक योजना

S. No.	SECTION A	MARKS
1	b) सब्जियों को काटने से पहले धो लें	1
2	b) नील	1
3	c) प्राकृतिक + खोजपूर्ण खेल, जिससे रचनात्मकता आती है	1
4	b) सूक्ष्म गतिक नियंत्रण (Fine motor control)	1
5	b) लक्ष्य निर्धारित करना	1
6	b) कीड़ों के हमले से बचाया जा सके	1
7	b) थकान और कार्यक्षमता में कमी होती है	1
8	b) प्रोटीन	1
9	c) फल - सुरक्षात्मक	1
10	b) कार्य सरलीकरण	1
11	b) पसंद और नापसंद	1
12	a) A-3, B-2, C-1, D-4	1
13	(A). A और R दोनों सत्य हैं, और R, A की सही व्याख्या है।	1
14	(A). A और R दोनों सत्य हैं, और R, A की सही व्याख्या है।	1
	SECTION B	
15A	<ul style="list-style-type: none"> • मोटर विकास का अर्थ है शरीर की गतिविधियों को नियंत्रित करने और उनमें तालमेल बिठाने की क्षमता में सुधार। • इसमें सूक्ष्म (fine) और स्थूल (gross) दोनों प्रकार के मोटर कौशल शामिल होते हैं। उदाहरण: लिखना या चित्र बनाना (सूक्ष्म मोटर कौशल) / दौड़ना और कूदना (स्थूल मोटर कौशल)।	1+1=2
15B	या बचपन में होने वाले दो संज्ञानात्मक विकास। <ul style="list-style-type: none"> • तार्किक सोच का विकास होता है। • कारण और प्रभाव को समझने की क्षमता में सुधार होता है। 	या 1+1=2
16	<ul style="list-style-type: none"> • काम को आसान बनाने के लिए, भारती की माँ मिक्सर, ग्राइंडर और प्रेशर कुकर जैसे आधुनिक किचन उपकरणों का इस्तेमाल कर सकती हैं; इनसे खाना बनाने में लगने वाला समय और मेहनत दोनों कम हो जाते हैं। 	1+1=2

	<ul style="list-style-type: none"> • वह किचन के काम की ठीक से योजना बनाकर उसे व्यवस्थित भी कर सकती हैं, ताकि सभी सामग्री और उपकरण आसानी से उपलब्ध हों; इससे समय और ऊर्जा, दोनों की बचत होगी। 	
17A	<ul style="list-style-type: none"> • इसके संभावित कारण खराब साफ-सफाई, दूषित सामग्री, या भोजन का ठीक से भंडारण न होना हो सकते हैं। • ऐसी समस्याओं को रोकने के लिए FSSAI कैंटीन का निरीक्षण कर सकता है, साफ-सफाई के मानकों की जाँच कर सकता है, और खाद्य सुरक्षा नियमों का पालन सुनिश्चित कर सकता है। <p style="text-align: center;">या</p>	1+1=2 या
17B	<ul style="list-style-type: none"> • यह भोजन असुरक्षित है। • इसका अर्थ है कि यह भोजन FSSAI के सुरक्षा मानकों को पूरा नहीं करता है और इसका सेवन नहीं किया जाना चाहिए। 	1+1=2
18	<p>रेफ्रिजरेटर का इस्तेमाल करते समय साफ-सफाई से जुड़ी दो बातें:</p> <ul style="list-style-type: none"> • खाने को साफ और ढके हुए बर्तनों में रखें। • गर्म खाना सीधे अंदर न रखें; पहले उसे ठंडा होने दें। 	1+1=2
19	<ul style="list-style-type: none"> • उन्हें सीमित मात्रा में पर्यावरण-अनुकूल डिटर्जेंट का उपयोग करना चाहिए। • इससे जल प्रदूषण और पर्यावरणीय क्षति को कम करने में मदद मिलती है। 	1+1=2
20A	<ul style="list-style-type: none"> • परिवार को प्रोटीन और विटामिन की कमी का सामना करना पड़ सकता है, जिससे कमजोरी और कमजोर रोग-प्रतिरोधक क्षमता की समस्या हो सकती है। • अपने आहार को संतुलित बनाने के लिए उन्हें ICMR के सभी खाद्य समूहों, जैसे दालें, दूध, फल और सब्जियों को शामिल करना चाहिए। <p style="text-align: center;">या</p>	1+1=2 या
20B	<ul style="list-style-type: none"> • बढ़ते हुए बच्चे को ऊर्जा, प्रोटीन, विटामिन और खनिजों की आवश्यकता होती है। • सभी खाद्य समूह उचित विकास, रोग-प्रतिरोधक क्षमता और शारीरिक विकास सुनिश्चित करते हैं। 	1+1=2
21	<ul style="list-style-type: none"> • ऊनी कपड़ों में छेद कीड़े-मकोड़ों के हमले, खासकर पतंगों (moths) के कारण होते हैं, जो गंदे ऊनी रेशों को खाते हैं। 	1+1=2

	<p>बचाव:</p> <ol style="list-style-type: none"> ऊनी कपड़ों को रखने से पहले, उनमें लगी गंदगी और पसीने को हटाने के लिए उन्हें धो लेना चाहिए या उनकी ड्राई-क्लीनिंग करवा लेनी चाहिए। कीड़ों से होने वाले नुकसान से बचाने के लिए, उन्हें नेफथलीन की गोलियों (mothballs) या नीम की पत्तियों के साथ, किसी सूखी और हवा-बंद (airtight) जगह या डिब्बे में रखना चाहिए। 	
22A	<p>गलती यह है कि काम/गतिविधि के स्तर को नज़रअंदाज़ किया जा रहा है।</p> <p>भोजन की योजना को प्रभावित करने वाले कारक:</p> <ol style="list-style-type: none"> काम: मज़दूरों को दफ़्तर में काम करने वालों की तुलना में ज़्यादा ऊर्जा की ज़रूरत होती है। उम्र और लिंग: पोषण की ज़रूरतें अलग-अलग होती हैं। खाने की चीज़ों की कीमत और उपलब्धता। भोजन समूहों का संतुलित समावेश। <p>या</p>	<p>1+2=3 1</p> <p>.5x4=2</p>
22B	<p>वह अपने परिवार के सदस्यों की पोषण संबंधी ज़रूरतों को नज़रअंदाज़ कर रही है।</p> <p>विचार करने योग्य कारक:</p> <ul style="list-style-type: none"> बच्चों और बड़ों की उम्र। परिवार के सदस्यों का लिंग और गतिविधि का स्तर। विकास और ऊर्जा के लिए भोजन समूहों का उचित संतुलन। खाने की चीज़ों की कीमत को पोषण के साथ संतुलित किया जाना चाहिए, न कि केवल कीमत पर ही विचार किया जाना चाहिए। 	<p>या</p> <p>1+2=3 1</p> <p>.5x4=2</p>
23	<p>यह एक स्वाभाविक खेल है।</p> <p>महत्व:</p> <ul style="list-style-type: none"> यह बच्चों को प्रकृति और पर्यावरण से जुड़ने में मदद करता है। यह जिज्ञासा और संवेदी कौशलों का विकास करता है। 	1+2=3
24A	<p>एक टाइम प्लान (समय-सारिणी) छात्र को अपने समय का सही ढंग से उपयोग करने, अपना होमवर्क समय पर पूरा करने, और साथ ही आराम व घर के कामों में मदद करने के लिए भी समय निकालने में मदद करेगा; जिससे तनाव कम होगा और अनुशासन में सुधार आएगा।</p>	<p>1+2=3 1</p>

	<p>टाइम प्लान बनाते समय इन बातों का ध्यान रखें:</p> <ul style="list-style-type: none"> • स्कूल के होमवर्क और पढ़ाई के लिए ज़रूरी समय • आराम, भोजन और सोने का समय • घर की ज़िम्मेदारियों के लिए समय • मनोरंजन के लिए समय (मोबाइल/TV सीमित मात्रा में) • उसकी रोज़ की दिनचर्या और स्कूल के बाद उसका एनर्जी लेवल (कोई भी 4) <p style="text-align: center;">या</p> <p>वह समय के उपयोग में अनुशासन और लचीलेपन का पालन न करने की गलती कर रही है।</p> <p>समय की योजना बनाने से इन तरीकों से मदद मिलती है:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. एक व्यवस्थित दैनिक दिनचर्या बनाना 2. अनुशासन और उत्पादकता में सुधार करना 3. पढ़ाई, आराम और मनोरंजन के बीच संतुलन सुनिश्चित करना (कोई अन्य) 	<p>.5x4=2</p> <p>या</p> <p>3</p> <p>1x3=3</p>
25	<p>ग्रीस का दाग तेल-आधारित दाग होता है। इसे धोने से पहले डिटर्जेंट या टैल्कम या चॉक जैसे सोखने वाले पाउडर का इस्तेमाल करके हटाया जा सकता है।</p> <p>सावधानियाँ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • तुरंत सोखने वाला पदार्थ लगाएँ। • उपचार के बाद गर्म, साबुन वाले पानी में धोएँ। • ताज़े दाग पर सीधे गर्म पानी का इस्तेमाल करने से बचें। 	<p>1+2=3</p> <p>1</p> <p>.5x4=2</p>
SECTION C		
26	<p>उपभोक्ता की गलतियाँ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • सिर्फ़ आकर्षक ऑफ़र देखकर उत्पाद खरीदना • लेबल पर दी गई जानकारी और एक्सपायरी डेट को नज़रअंदाज़ करना • संभावित रूप से असुरक्षित या घटिया गुणवत्ता वाला भोजन खाना <p>भविष्य के लिए सावधानियाँ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • हमेशा एक्सपायरी डेट, सामग्री और लेबलिंग की जाँच करें • सिर्फ़ छूट या ऑफ़र से प्रभावित न हों • केवल ठीक से पैक किए गए और प्रमाणित उत्पाद ही खरीदें • असुरक्षित उत्पादों की शिकायत FSSAI जैसे अधिकारियों से करें 	<p>2+2=4</p>
27A	<p>अंश अपने साथियों पर ज़्यादा भरोसा करता है, क्योंकि किशोरावस्था के दौरान सामाजिक और भावनात्मक विकास तेज़ी से होता है। इस</p>	<p>2+2=4</p>

27B	<p>अवस्था में, किशोर अपनी ही उम्र के दोस्तों के साथ ज़्यादा सहज महसूस करते हैं, क्योंकि उनके अनुभव एक जैसे होते हैं। वे आज़ादी, स्वीकृति और अपनेपन की भावना भी चाहते हैं, जिससे परिवार की तुलना में साथियों का समूह ज़्यादा प्रभावशाली हो जाता है।</p> <p>1. इस अवस्था के सकारात्मक प्रभाव:</p> <ul style="list-style-type: none"> • मज़बूत दोस्ती और बेहतर सामाजिक कौशल विकसित होते हैं। • आज़ादी और सहयोग की भावना को बढ़ावा मिलता है। <p>2. इस अवस्था के नकारात्मक प्रभाव:</p> <ul style="list-style-type: none"> • साथियों के दबाव (peer pressure) और जोखिम भरे व्यवहार की ओर ले जा सकता है। • परिवार के सदस्यों के साथ गलतफहमी या दूरी का कारण बन सकता है। <p style="text-align: center;">या</p> <p>यह व्यवहार दर्शाता है कि किशोरावस्था के दौरान:</p> <p>a. भाषा का विकास उन्नत और लचीला हो जाता है।</p> <p>b. व्यक्ति अलग-अलग सामाजिक स्थितियों के अनुसार अपनी बातचीत को समायोजित कर लेता है।</p> <p>किशोरावस्था में भाषा विकास की विशेषताएं:</p> <ul style="list-style-type: none"> • किशोरों में भाषा में प्रवाह और बेहतर शब्दावली विकसित होती है, जिससे वे अपने विचारों को स्पष्ट रूप से व्यक्त कर पाते हैं। • वे संदर्भ-आधारित बातचीत करना सीखते हैं, जिसमें वे औपचारिक भाषा का उपयोग करते हैं। 	<p>या</p> <p>2+2=4</p>
28	<p>घरेलू कामों में ऊर्जा प्रबंधन का अर्थ है रोज़मर्रा की गतिविधियों की व्यवस्थित रूप से योजना बनाना और उन्हें संगठित करना, ताकि कामों को प्रभावी ढंग से पूरा करने में कम से कम समय, मेहनत और ऊर्जा लगे।</p> <p>यह निम्नलिखित तरीकों से घरेलू कामों को कुशलतापूर्वक पूरा करने में मदद करता है:</p> <ul style="list-style-type: none"> • अनावश्यक हलचल और मेहनत को कम करके • समय और ऊर्जा की बचत करके • थकान और तनाव को कम करके • काम में समग्र कुशलता में सुधार करके <p>(कोई अन्य)</p>	1x4=4
29	<p>यह भोजन के दूषित होने और उसमें मिलावट के जोखिम का मामला है।</p>	2+2=4

	<p>कारण:</p> <ul style="list-style-type: none"> • भोजन का धूल, मक्खियों और बैक्टीरिया के संपर्क में आना • साफ-सफाई और भंडारण के खराब तरीके <p>बचाव:</p> <ul style="list-style-type: none"> • भोजन को हमेशा ढककर और सही तरीके से रखें • भोजन को संभालने में साफ-सफाई के तरीकों का पालन करें • FSSAI द्वारा जारी भोजन सुरक्षा दिशानिर्देशों का पालन करें (कोई अन्य) 	
30	<p>छात्र सफाई के लिए डिटर्जेंट और ब्लीच, और फ़िनिशिंग के लिए नील और स्टार्च का इस्तेमाल कर सकता है।</p> <p>कार्य:</p> <ul style="list-style-type: none"> • साबुन/डिटर्जेंट: कपड़ों से धूल और चिकनाई हटाते हैं • ब्लीच: दाग हटाता है और सफ़ेद कपड़ों की सफ़ेदी वापस लाता है • नील: सफ़ेद कपड़ों की चमक बढ़ाता है और पीलापन हटाता है • स्टार्च (कड़ा करने वाला पदार्थ): सूती कपड़ों को कड़ा और साफ़-सुथरा फ़िनिश देता है 	1x4=4
31A	<p>ICMR द्वारा बताए गए भोजन के मूल समूहों के नाम, उनके कार्य और उदाहरण:</p> <ol style="list-style-type: none"> अनाज, दाने और उनके उत्पाद <ul style="list-style-type: none"> - कार्य: शरीर को ऊर्जा प्रदान करना - उदाहरण: चावल, गेहूँ, ब्रेड दालें और फलियाँ <ul style="list-style-type: none"> - कार्य: शरीर के निर्माण और विकास में सहायता करना (प्रोटीन का स्रोत) - उदाहरण: दालें, चना, बीन्स दूध, अंडे और मांस के उत्पाद <ul style="list-style-type: none"> - कार्य: शरीर का निर्माण, विकास और ऊतकों (tissues) की मरम्मत - उदाहरण: दूध, अंडे, चिकन, मछली सब्ज़ियाँ और फल <ul style="list-style-type: none"> - कार्य: सुरक्षात्मक भोजन; विटामिन और खनिज प्रदान करना - उदाहरण: पालक, गाजर, सेब, केला वसा और चीनी <ul style="list-style-type: none"> - कार्य: सघन या सकेन्द्रित ऊर्जा प्रदान करना <p>उदाहरण: तेल, घी, मक्खन, चीनी</p> <p>या</p>	1x5=5
		या

31B	<p>यह कथन सही है, क्योंकि संतुलित आहार शरीर के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्व उचित अनुपात में प्रदान करता है।</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. अनाज, दाने और उनसे बने उत्पाद दैनिक गतिविधियों के लिए आवश्यक ऊर्जा प्रदान करते हैं और सहनशक्ति (स्टैमिना) को बढ़ाते हैं। 2. दालें और फलियाँ प्रोटीन प्रदान करती हैं, जो शरीर के ऊतकों (tissues) के विकास और मरम्मत में सहायता करते हैं। 3. दूध, अंडे और मांस से बने उत्पाद शरीर को मजबूत बनाते हैं, तथा रोग-प्रतिरोधक क्षमता और समग्र विकास में सुधार करते हैं। 4. सब्जियाँ और फल विटामिन तथा खनिज प्रदान करते हैं, जो शरीर को बीमारियों से बचाते हैं और एकाग्रता व स्वास्थ्य में सुधार करते हैं। 5. वसा और चीनी शरीर के सक्रिय रूप से कार्य करने के लिए आवश्यक, सघन या सकेन्द्रित ऊर्जा प्रदान करते हैं। 	1x5=5
32	<p>नहीं, यह तरीका सुरक्षित नहीं है क्योंकि इससे पर्सनल हाइजीन खराब होती है और खाना दूषित हो जाता है।</p> <p>इसमें शामिल स्वास्थ्य जोखिम:</p> <ul style="list-style-type: none"> • पैसे से खाने में नुकसानदायक माइक्रोऑर्गेनिज्म का जाना • फूड पॉइजनिंग और खाने से होने वाली बीमारियों का खतरा बढ़ना • ग्राहकों के बीच इन्फेक्शन फैलना • खाने की कुल सुरक्षा और गुणवत्ता में कमी आना <p>बचाव के उपाय:</p> <ul style="list-style-type: none"> • खाना संभालने वालों को एक ही समय पर पैसे और खाना, दोनों नहीं संभालने चाहिए • खाना छूने से पहले हाथों को साबुन और पानी से अच्छी तरह धोना चाहिए • पैसे इकट्ठा करने के लिए किसी अलग व्यक्ति का इस्तेमाल करें या दस्ताने/चिमटे का इस्तेमाल करें • FSSAI द्वारा सुझाए गए हाइजीन स्टैंडर्ड बनाए रखें • खाने को ढककर रखें और साफ-सुथरी जगह पर तैयार करें 	<p>1+2+2=5 1</p> <p>.5x4=2</p> <p>.5x4=2</p>