

Time - 3 hrs.

SECTION - A

MM. - 75

प्र० ① एक दो वर्षीय बच्चे की बोर्ड दो गल्फात्मक क्षमताएँ लिखें।

- उ० i) गेंद फेंकना  
ii) आगज प्लाइना  
iii) उल्टे बदम चलना  
iv) बोर्ड अन्य

$$\frac{1}{2} \times 2 = ①$$

प्र० ② मध्य बाल्यावस्था के समय बच्चे की भाषा के विकास के दो संकेत बताएँ।

- उ० (i) 10000 से 30000 शब्दों का प्रयोग  
(ii) सही उच्चारण का प्रयोग  
(iii) एक से अधिक भाषा सीखने में सक्षम  
(iv) निबन्ध लेखन व भाषण प्रतियोगिता आदि में भाग ले सकते हैं।

$$\frac{1}{2} \times 2 = ①$$

प्र० ③ खाद्य संचालक (हैंडलर) से आप क्या समझते हैं?

उ० - वह व्यक्ति जो भोजन, भोजन पकेन के बर्तनों एवं उपकरणों के सीधे सम्पर्क में आता है, उसे खाद्य संचालक (हैंडलर) कहलाता है।

②

प्र० ④ बच्चे हुए भोजन को संग्रह या प्रयोग करते समय आप कौन सी दो बातों का ध्यान रखेंगे।

- उ० - i) सही प्रकार से ढंका किया गया हो, उस पर लेबल लगा हो तथा तिथि लिखी हो।  
ii) शीघ्र अति शीघ्र प्रयोग में लाएँ। दोबारा गर्म किए गए खाने का तत्काल प्रयोग करें।  
iii) प्रयोग करने से पहले अच्छी तरह गर्म करें।

$$\frac{1}{2} \times 2 = ①$$

प्र० ⑤ आपके दोस्त जो कोई भी हरी पत्तेदार सब्जियाँ खाना पसन्द नहीं है। इसके स्थान पर आहार में कौन से दो खाद्य पदार्थ सम्मिलित किए जा सकते हैं?

- 305) (i) लौह तत्व - चुकंदर, गुड़ / अन्य  
 (ii) विटामिन 'स' - गाजर, पपीता / अन्य  
 (iii) कैल्शियम - दही, दूध, तिल / अन्य

$$\frac{1}{2} \times 2 = 1$$

प्र० 6 किन्हीं दो गैर-सरकारी संस्थाओं के नाम बताएं जहाँ से उपभोक्ता सही जानकारी प्राप्त कर सकते हैं?

- 30 (i) CUTS  
 (ii) CONSUMER VOICE  
 (iii) CONSUMER ASSOCIATION OF INDIA  
 (iv) CAG  
 (v) कोई अन्य

$$\frac{1}{2} \times 2 = 1$$

प्र० 7 एक पोशाक के सुरक्षा लेवल पर उसे 'वैल्यू व टम्बल ड्राई करे' के निर्देश दर्शाने के लिए उपयुक्त चिन्ह बनाएं।

- 30 (i)  $\Delta$  (ii) 

प्र० 8 रेशम को ढाड़क करने के लिए व उसकी चमक बढ़ाने के लिए उपयुक्त द्रवों में से उसके आखरी खंगालने वाले पानी में आप क्या डालेंगे?

- उ० - रेशम को ढाड़क करने के लिए - गोंद  
 - रेशम की चमक बढ़ाने के लिए - सिरका

$$\frac{1}{2} \times 2 = 1$$

प्र० 9

#### SECTION-B

आपके दादाजी दूध महीने के लिए आपके साथ रहने आए हैं। वह बहुत कमजोर हैं। उनकी शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति करने के चार सुझाव दें।

- उ० - i) पोषण  
 2) दवा  
 3) विशेष सहायता  
 4) व्यायाम तथा आराम  
 5) घर में आराम व सुरक्षा

$$\frac{1}{2} \times 4 = 2$$

90 (10) आपके भाई ने अपनी गुल्लक में एक लाख रुपए जमाए हैं। उसे डाकघर की किन्हीं चार योजनाओं के नाम बताएँ जिनमें वह अपना धन निवेश कर सकता है?

- उ० - (i) आवर्ती जमा - योजना (RD)  
 (ii) राष्ट्रीय बचत योजना (NSC)  
 (iii) भासिक आय योजना (MIS)  
 (iv) भविष्य निधि योजना (PPF)  
 (v) किसान विकास पत्र (KVP)  
 (vi) कोई अन्य

$1/2 \times 4 = (2)$

90 (11) भौतिक व मानसिक आय के बीच अन्तर बताएँ। दोनों के एक-एक उदाहरण भी दें।

$1 \times 2 = (2)$

भौतिक आय	मानसिक आय
(i) जो आय परिवार के सदस्यों को मुद्रा के रूप में प्राप्त होती है, भौतिक आय कहलाती है।	(i) परिवार को भौतिक और वास्तविक आय से प्राप्त सन्तुष्टि मानसिक आय कहलाती है।
(ii) उदाहरण - 1) वेतन 2) बैंक से प्राप्त ब्याज 3) मकान का किराया 4) कोई अन्य	उदाहरण - 1) किसी वस्तु को खरीदने व उपयोग करने के बाद आत्म-सन्तुष्टि 2) किसी कार्य की सफलता पर होने वाली सन्तुष्टि 3) परीक्षा में अच्छे अंकों पर परिवार को मिलने वाली खुशी।

90 (12) सात से आठ वर्ष के बच्चे का शैक्षणिक विकास को समझाएँ।

उ० - 1) स्थूल मांसपेशियों और सूक्ष्म मांसपेशियों का विकास तीव्र गति से होता है।

ii) लड़कों में स्थूल मांसपेशियों का विकास लड़कियों की अपेक्षा जल्दी होता है।

iii) लड़कियों में सूक्ष्म मांसपेशियों का विकास लड़कों की अपेक्षा जल्दी होता है।

(iv) कोई अन्य (कोई दो)

$1 \times 2 = (2)$

Q0 (13) रसोईघर के चार क्षेत्रों को पहचानिए जिनमें सफाई हर साप्ताह करनी चाहिए।

- उ० - i) परखे  
ii) निक्कासी परखे  
iii) ट्यूब लाइट्स  
iv) नालियाँ  
v) टाइलस (कोई चार)

$$\frac{1}{2} \times 4 = 2$$

Q0 (14) एक स्कूल जाने वाले बालक के लिए आहार आयोजन करते समय आई सी एम आर (ICMR) द्वारा प्रस्तावित दैनिक आहार आवश्यकता (आर डी ए (RDA)) तालिका की जानकारी होना आवश्यक क्यों है ?

- उ० - i) पोषक तत्वों की आवश्यकता की जानकारी .  
ii) आयु, वयस्क व पोषण स्तर के आधार पर पोषक तत्वों की जानकारी  
iii) कोई अन्य

$$1 \times 2 = 2$$

Q0 (15) स्वयं को मिलावटी मसाले खरीदने से बचने के लिए चार तरीके सुझाएँ।

- उ० - (i) पैकटबंद मसाले  
(ii) एगमार्क युक्त  
(iii) साबुत मसाले  
(iv) विश्वसनीय ब्रांड  
(v) विश्वसनीय दुकान  
(vi) शिक्षित दर्ज  
(vii) सावधान रहें।  
(viii) कोई अन्य

$$\frac{1}{2} \times 4 = 2$$

Q0 (16) आरजिमेन की मिलावट क्लिन टो स्वाद्य पदार्थों में पाई जा सकती है ? ऐसे स्वाद्य पदार्थों का सेवन करने से स्वास्थ्य पर कौन से दो कुप्रभाव हो सकते हैं ?

- उ० - (i) शरसों के बीज  
(ii) शरसों का तेल  
(iii) शरसों का पाउडर (कोई दो)

आरजिमान के चुक्सान

- (i) सूजन
- (ii) घकृत का खदना
- (iii) अंधापन
- (iv) गुद रक्ताव होना
- (v) झँसी
- (vi) कोई अन्य

$$\frac{1}{2} \times 4 = (2)$$

### SECTION - C

प्र० (7) - आलू-पूरी के आहार को अधिक सुपाच्य बनाने के लिए को तरह के परिवर्तन सुझाएँ। उपयुक्त कारण देकर अपने उत्तर की पुष्टि करें।

- उ० - i) सघनता में परिवर्तन (कुचेल / उबेल आलू)
- (ii) पकाने की विधि में परिवर्तन (पूरी के स्थान पर घपाती का प्रयोग)
- (iii) कोई अन्य

$$\frac{1}{2} \times 2 = (3)$$

प्र० (8) अपनी सूती साड़ियों में छिद्र देखकर मीनू चकित रह गई। इस क्षति से बचने के लिए संग्रह करते समय उसे कौन सी छः सावधानियाँ बरतनी चाहिए कीं?

- उ० - (i) मांड निकालें
- (ii) धोकर रखें
- (iii) अच्छी तरह सुराकर रखें।
- (iv) नमी वाले स्थान पर न रखें।
- (v) ब्रोटाणुनाशक औषधि (नेफ्थेलीन बॉल) का प्रयोग करें।
- (vi) संग्रह करने से पहले आलीपन निकाल दें।
- (vii) अखबार में लपेट कर रखें।
- (viii) कोई अन्य

$$\frac{1}{2} \times 6 = (3)$$

प्र० (9) शोप व डिटरलैन्ट में अन्तर बताइए। अपडे धाने वाले अच्छे साबुन को दौंटे समय ध्यान में रखने वाले नियमों को समझाइए।

उ० -

साबुन

डिटर्जेंट

- |  |   |
|--|---|
| (i) साबुन वसा व शार के मिश्रण द्वारा बनार जाते हैं।            | (i) डिटर्जेंट कार्बनिक शैलिक व खनिज तेलों के मिश्रण से बनार जाते हैं।     |
| (ii) साबुन कठोर जल में झाग नहीं देते।                          | (ii) यह कठोर जल के साथ झाग उत्पन्न करत हैं।                               |
| (iii) यह कोमल रेखमी व रंगीन वस्त्रों के लिए उपयुक्त नहीं होते। | (iii) यह कोमल रेखमी व रंगीन वस्त्रों को साफ करने के लिए उपयुक्त होते हैं। |
| (iv) साबुन सस्ते होते हैं।                                     | (iv) डिटर्जेंट महंगे होते हैं।  |
| (v) धोये जाने वाले वस्त्रों से साबुन जवदी नहीं निकलता।         | (v) डिटर्जेंट आसानी से कपड़ों को खंगलने पर निकल जाता है।                  |
| (vi) कोई अन्य  |   |

अच्छे साबुन को धारित समय ध्यान में रखने वाले नियम -

- 1) अच्छा साबुन झाग बनाने में सक्षम होता है।
- 2) अच्छा साबुन वह है जो कपड़े में से गंदगी अच्छे से निकाल दे।
- 3) साबुन जवदी गलना नहीं चाहिए।
- 4) कार्टिक सोडे की मात्रा अधिक नहीं होना चाहिए।

$$\frac{1}{2} \times 3 = 1\frac{1}{2}$$

$$1\frac{1}{2} + 1\frac{1}{2} = 3$$

### SECTION - D

90 (20) आज प्रोग्रेस तेरु वर्ष का हो गया है। उसमें होने वाली किन्ही चार खानात्मक बदलावों के विषय में उसे बताएँ। इस आयु से संबंधित किन्ही चार आम समस्याओं से भी उसे अवगत कराएँ।

उ० - खानात्मक बदलाव

- (i) खिन्नसु प्रवृत्ति
- (ii) वातावरण से सम्बन्धित
- (iii) कल्पनाशील होना
- (iv) खानात्मक कार्यों में रुचि
- (v) तर्क करने की शक्ति में विकास
- (vi) कोई अन्य

- 30 - (20) समस्याएँ -
- (i) बुलिमिया नर्वोसा
  - (ii) एनोरेक्सिया नर्वोसा
  - (iii) मोटापा
  - (iv) अवसाद / निराशा
  - (v) यौन सम्बन्धित समस्याएँ
  - (vi) कोई अन्य

$\frac{1}{2} \times 8 = 4$

प्र० (21) एक आमकाजी महिला के लिए समय योजना बनाने समय ध्यान में रखने वाले आठ कारकों को संक्षेप में समझाइए।

- 30 -
- 1) अत्यधिक कार्य का समय
  - 2) अवकाश की अवधि
  - 3) आराम का समय
  - 4) हव टेलिंग
  - 5) कार्य को क्रमानुसार करना
  - 6) कार्य सरलीकरण के उपकरणों का प्रयोग
  - 7) अन्य सदस्यों की सहायता
  - 8) योजना में लचीलापन
  - 9) परिवार की आवश्यकता
  - 10) बड़े कार्यों को छोटे लक्ष्यों में विभाजित करना
- कोई - आठ

$\frac{1}{2} \times 8 = 4$

प्र० (22) प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष आय में अन्तर दीजिए। प्रत्यक्ष आय के स्रोत समझाइए।

प्रत्यक्ष आय	अप्रत्यक्ष आय
<p>1) परिवार के सदस्यों की योग्यताओं एवं कुशलताओं के परिणामस्वरूप होने वाली आय</p> <p>2) उदाहरण - घर में लागवानी, अपने बच्चों को स्वयं पढ़ाना, अपने वस्त्र स्वयं सिलना।</p>	<p>1) वही गई सेवाओं के बदले प्राप्त होने वाली वस्तुएं तथा सुविधाएँ (अप्रत्यक्ष वास्तविक आय कहलाती हैं)</p> <p>2) उदाहरण - कार्यस्थल से मिलने वाला भूकान, कार, टेलीफोन, डाइवर, मोटर आदि।</p>

$2 \times 2 = 4$

Q0 (83) सड़क किनारे चाट-पापड़ी बेचने वाले विक्रेता के आठ अस्वच्छ और-तरीके लिखें जिनके कारण बीमारी फैल सकती है।

- उ० - 1) अस्वच्छ जल का प्रयोग  
 2) अस्वच्छ वातावरण  
 3) बिना ढकी वस्तुओं की विक्री  
 4) अस्वच्छ लकड़ों का प्रयोग  
 5) खांसना, सीकना, बूकना  
 6) जोड़े-फुन्सी वाले हाथों का प्रयोग  
 7) अस्वच्छ कर्तियों का प्रयोग  
 8) कस्तियों का प्रयोग न करना  
 9) वासी वस्तुओं का प्रयोग करना  
 10) शौच के बाद हाथों का धोना

$$\frac{1}{2} \times 8 = (4)$$

Q0 (84) एक परिवार को दोपहर के भोजन के लिए दाल-भटूरे और दही परोसे गए हैं। इस आहार में कौन से खाद्य गुण नहीं हैं? इन अनुपस्थित खाद्य गुण को सम्मिलित करने के दो तरीके सुझाएँ। इस आहार को रंगीला व आकर्षक बनाने के दो सुझाव भी दें।

उ० - अनुपस्थित खाद्य - गुण -

(i) साबुजियाँ

(ii) पाल

सुझाव -

1) दही में अनार, अन्नानास अथवा आम का प्रयोग

2) दालों में टमाटर तथा पनीर का उपयोग

आकर्षक बनाने के उपाय -

1) सजावट के लिए हरा धानिया/प्याज़/मिर्च का उपयोग

2) भटूरों में चुकन्दर का रस / पालक का रस / पनीर का प्रयोग

$$1+2+1 = (4)$$

Q0 (85) उपभोक्ताओं को न्यायालय में अपनी शिकायत दर्ज करने के लिए आठ निर्देश लिखें।

उ० - i) वस्तु खरीदने के दो वर्षों के अन्दर शिकायत दर्ज करें।

(ii) दुकानदार को रजिस्टर्ड शिकायती पत्र भेजना।

- 3) बिल की मूल-प्रति
- 4) शिक्षागत दर्ज करने का उचित मार्ग
- 5) विक्रेता का उचित वितरण
- 6) वस्तु के खराब होने से संबंधित जानकारी
- 7) शिक्षागत का सत्थापन करना
- 8) क्षतिपूर्ति का ब्यौरा

$$\frac{1}{2} \times 8 = (4)$$

90 (26) सब्जी विक्रेता अपने ग्राहक को किन चार तरह से धोखा देते हैं? उपभोक्ता होने के नाते, इस संदर्भ में आप अपने कौन से चार अधिकारों का प्रयोग कर सकते हैं?

उ० - चार कुचालें -

- i) बाट की जगह पल्थर का प्रयोग
- ii) खोखले बाटों का प्रयोग
- iii) तराजू में लोहे के छबलों का प्रयोग
- iv) तराजू के पलड़े में चुम्बक का प्रयोग
- v) सारलियों पर बहुत पानी का छिड़काव

चार अधिकार -

- i) जानकारी का अधिकार
- ii) चयन का अधिकार
- iii) स्वस्थ वातावरण का अधिकार
- iv) सुनवाई का अधिकार
- v) उपभोक्ता शिक्षा का अधिकार

$$2+2 = (4)$$

90 (27) अपनी सिली-सिलाई पेन्ट की कारीगरी से आप सन्तुष्ट नहीं हैं। अपनी असंतुष्टता के आठ कारण बताइए।

- i) जेबों का गहरा न होना
- ii) जेब के लिए घटिया वस्त्र का प्रयोग।
- iii) अलग रंग के धागे से सिलाई।
- iv) सिलाई में उचित मार्जिन का न होना।
- v) बूट के लिए लूपस का न होना।
- vi) घटिया किस्म की थिप का प्रयोग।
- vii) इन्टरलॉकिंग न होना।
- viii) अच्छे धागे का प्रयोग

$$\frac{1}{2} \times 8 = (4)$$

SECTION-E

(10)

90 (28) खेल के पांच विभिन्न प्रकारों का एक-एक उदाहरण देकर विवरण करें।

- 30 -
- i) निरसंवेद खेल - (Unoccupied play) 0-2 yrs.  
हाथ पैर मारना
  - ii) स्वतंत्र या शकान्त खेल (Solitary) 2-3 yrs.  
खिलौनों से अकेले खेलना
  - iii) दर्शक - दर्शक (Onlooker play) - 2½ - 3½ yrs.  
दूसरों को खेलते देखना
  - (iv) समानांतर खेल - (Parallel play) - 2½ - 3½ yrs.  
जकल उतारना
  - (v) सहसंलग्न खेल (Associative play) - 3-4 yrs.  
एक - दूसरे के साथ खेलना
  - (vi) सहकारी खेल - (Co-operative play) 4-6 yrs.  
टीम बनाकर खेलना
- 1x5 = (5)
- कोई पांच

90 (29) बुढ़ापे के दौरान सामाजिक और भावनात्मक जरूरतों को समझाए।

30 - सामाजिक आवश्यकताएँ -

- i) आदर - सम्मान
- (ii) समाज में प्रतिष्ठा और पहचान
- (iii) वृद्धों के अनुभव का प्रायदा उठाना
- (iv) उन्हें अकेला नहीं छोड़ना
- (v) पारिवारिक कार्यक्रमों में शामिल करना
- (vi) कोई अन्य

भावनात्मक आवश्यकताएँ -

- i) सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार
  - (ii) सम्मान देना
  - (iii) किसी भी परिस्थिति में उन्हें उपेक्षित न करना
  - (iv) प्रेम पूर्वक व्यवहार
  - (v) कोई अन्य
- 2½ x 2 = (5)

प्र० (30) धर की सफाई करते समय आपकी माताजी मानसिक थकान अनुभव करती हैं। इसके चार कारण क्या हो सकते हैं? उन्हें अपना कार्य सरल बनाने के ह: तरीके सुझाएँ।

उ० - मानसिक थकान के कारण -

- (i) नीरसता व ऊब से होने वाली थकान
- (ii) कुण्ठा से होने वाली थकान

कार्य सरलीकरण के उपाय -

- (i) सही क्रम अपनाना
- (ii) उचित मुद्रा
- (iii) उचित उपकरण
- (iv) साधनों का उचित संग्रहीकरण
- (v) कार्य कुशलता
- (vi) कोई अन्य

2 + 3 = (5)

प्र० (31) पहाड़ी इलाके में रहने वाले परिवार की आहार-भोजना को प्रभावित करने वाले किन्हीं पांच कारकों को विस्तार से समझाइए।

उ० - कारक -

- (i) जीवन-शैली
- (ii) खाद्य पदार्थों की उपलब्धता
- (iii) परिवार के सदस्यों की कार्य
- (iv) खज
- (v) जलवायु
- (vi) कोई अन्य

1 x 5 = (5)

प्र० (32) रजक कीमती पोशाक पर से चाय के धब्बे दूरते समय आप कौन सी दस सावधानियाँ अपनाएंगे?

- (i) धब्बे को ताज़ा दूड़ाना।
- (ii) धब्बे को दूड़ाने के लिए सही रसायन/सामग्री का प्रयोग
- (iii) रंगीन वस्त्रों के रंग के पक्कपन की जाँच करना।
- (iv) रसायन के टबके घोल का प्रयोग करना।

- (v) धब्बे को बाहर से अंदर की ओर साफ करना ।
- (vi) एक रसायन के प्रयोग के बाद दूसरे रसायन का प्रयोग करने से पहले पानी से धो लें ।
- (vii) वस्त्र की उल्टी तरफ से धब्बे को छुड़ाएँ ।
- (viii) हल्के से सांद्रिक (तेज़) रसायनों का प्रयोग करें ।
- (ix) मुलायम तन्तुओं के लिए तेज़ रसायन का प्रयोग न करें ।
- (x) धब्बा छुड़ाने के बाद रसायन को अच्छे से धो दें ।

$\frac{1}{2} \times 10 = 5$

EXPERTS -

- श्रीमती मधुवाशीष्ठ - रा. उ. मा. क. वि., न्यूकोण्डली - Madh
- श्रीमती माहेमा - जानकी देवी सर्वोदय कन्या विद्यालय Machine
- श्रीमती निशी सक्सेना - रा. सर्वोदय कन्या विद्यालय, पटपड़गंज Shree

CO-ORDINATOR -

- श्रीमती मीनाक्षी असीन - रा. सर्वोदय कन्या विद्यालय,  
मयूर विहार, फ़ेस - I  
पोस्ट - IV

M. K. Singh