

Time - 3 hrs.

SECTION - A

MM. - 75

प्र० ① एक दो वर्षीय बच्चे की कोई दो गत्यात्मक क्षमताएँ लिखें।

- उ० i) गेंद फेंकना
ii) आंगण झाड़ना
iii) धुल्ले कदम चलना
iv) कोई अन्य

$$\frac{1}{2} \times 2 = ①$$

प्र० ② मध्य वार्यावस्था 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) निष्पक्ष 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 पकेत 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 बातें 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 बताएँ जहाँ से उपभोक्ता सही जानकारी प्राप्त कर सकते हैं?

- उ० (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 करने' के निर्देश दर्शाने के लिए उपयुक्त चिन्ह बनाएँ।

- उ० (i) Δ (ii) \square

प्र० 8) रेशम को ढाड़क करने के लिए व उसकी चमक बढ़ाने के लिए 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-8

आपके दादाजी दू. महीने के लिए आपके साथ रहे आरु हैं। वह बहुत कमजोर हैं। उनकी शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति करने के चार सुझाव दें।

- उ० - i) पौषण
 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 जमा है। उसे डाकघर की किन्हीं चार योजनाओं के नाम बताएँ जिनमें वह अपना धन निवेश कर सकता है?

- 30 - (i) आवर्ती जमा - योजना (RD)
 (ii) राष्ट्रीय बचत योजना (NSC)
 (iii) भारतीय 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।

$1 \times 2 = 2$

30 -

भौतिक आय	मानसिक आय
(i) जो आप 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।

30 - 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)

$1 \times 2 = 2$

प्र० (13) रमोईधर के चार क्षेत्रों को पहचानिए जिनमें सफाई हर साल करनी चाहिए।

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

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

प्र० (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)) बालिका 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

$$1 \times 2 = 2$$

प्र० (15) स्वयं को मिलावटी मसाले खरीदने से बचने के लिए चार तरीके सुझाएँ।

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

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

प्र० (16) आरजिमान की मिलावट किस दो खराब पदार्थों में पाई जा सकती है ? ऐसे खराब पदार्थों का सेवन करने से स्वास्थ्य पर कौन से दो कुप्रभाव हो सकते हैं ?

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

आराजिमोन के चुस्मान

- (i) सूजन
- (ii) घकृत वा खदना
- (iii) अंधापन
- (iv) गुद खराब होना
- (v) झाँसी
- (vi) कोई अन्य

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

SECTION - C

प्र० (17) - आलू-पूरी के आहार को अधिक सुपाच्य बनाने के लिए दो तरह के परिवर्तन सुझाएँ। उपयुक्त कारण देकर अपने उत्तर की पुष्टि करें।

- उ० - i) सघनता में परिवर्तन (कुचल / उबले आलू)
 (ii) पकाने की विधि में परिवर्तन (पूरी के स्थान पर चपाती का प्रयोग)

(iii) कोई अन्य

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

प्र० (18) 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 थीं?

- उ० - (i) मांड निकालें
 (ii) धोकर रखें
 (iii) अच्छी तरह सुरवाकर रखें।
 (iv) नमी वाले स्थान पर न रखें।
 (v) क्रीटाणुनाशक 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 (19) सौप व डिटरजेंट में अन्तर बताइए। अपेड़ धोने वाले अच्के साबुन को धाँटते समय ध्यान में रखने वाले नियमों को समझाइए।

30 -

साबुन

डिटर्जेंट

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

अच्छे साबुन को ख़रीते 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 जल्दी गलना नहीं चाहिए।
- 4) कार्टिक सोड़े की मात्रा अधिक नहीं होना चाहिए।

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

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

90 (20) आज योगेश तेरह वर्ष का हो गया है। उसमें होने वाली किन्हीं चार आनात्मक बदलावों के विषय में उसे बताएँ। इस आयु से संबंधित किन्हीं चार आम समस्याओं से भी उसे अवगत कराएँ।

30 - आनात्मक बदलाव

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

- 30 - (20) समस्याँ -
- (i) बुलिमिया न नोसा
 - (ii) एनोरोन्सिधा नोसा
 - (iii) मोटापा
 - (iv) अवसाद / निराशा
 - (v) यौन सम्बन्धित समस्याँ
 - (vi) कोई अन्य

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

30 (21) एक कामकाजी महिला के लिए समय योजना बनते 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) डूब 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

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

30 (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, वार, डेलीफोन, ड्राइवर, नौकर आदि।</p>

$2 \times 2 = 4$

प्र० (23) 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 हाथों का प्रयोग
 - 5) खांसना, चीकना, धुकना
 - 6) जोड़े-फुन्सी वाले हाथों का प्रयोग
 - 7) अस्वच्छ कर्तियों का प्रयोग
 - 8) कस्तूरों का प्रयोग न करना
 - 9) बाली वस्तुओं का प्रयोग करना
 - 10) शौच के बाद हाथों का धोना
- कोई आठ

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

प्र० (24) एक परिवार को दोपहर के भोजन के लिए दही-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) फल

सुझाव -

- 1) दही में अनार, अन्नानास अथवा आम का प्रयोग
- 2) दही में टमाटर तथा पनीर का उपयोग

आकर्षक बनाने के उपाय -

- 1) सजावट के लिए हरा धनिया/प्याज़/मिर्च का उपयोग
- 2) भटूरों में चुकन्दर का रस/पालक का रस/पनीर का प्रयोग

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

प्र० (25) उपभोक्ताओं को न्यायालय में अपनी शिकायत दर्ज करने के लिए आठ निर्देश लिखें।

- उ० -
- 1) वस्तु खरीदने के दो वर्षों के अन्दर शिकायत दर्ज करें।
 - 2) दुकानदार को रजिस्टर्ड शिकायती पत्र भेजना।

- 3) बिल की मूल-प्रति
- 4) शिक्षागत दर्जा करने का उचित प्रार्थ
- 5) विक्रेता का उचित विवरण
- 6) वस्तु के खराब होने से संबंधित जानकारी
- 7) शिक्षागत का सत्यापन करना
- 8) क्षतिपूर्ति का ब्यौरा

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

90 (26) सच्ची 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 पत्थर का प्रयोग
- ii) खोखले बाटों का प्रयोग
- iii) तराजू में लोहे के छत्तों का प्रयोग
- iv) तराजू के पलड़े में चुम्बक का प्रयोग
- v) शाल्लियों पर बहुत पानी का छिड़काव

चार अधिकार -

- i) जानकारी का अधिकार
- ii) चयन का अधिकार
- iii) स्वस्थ वातावरण का अधिकार
- iv) मुनवाई 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।

- 30 - 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) पैन्ट 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

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

- उ० - 1) निस्संदेह खेल - (Unoccupied play) 0-2 yrs.
हाथ पैर मारना
- ii) स्वतंत्र या एकान्त 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.
नकल उतारना
- (v) असौमिसंगटित 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।

- उ० - सामाजिक आवश्यकताएँ -
- आदर-सम्मान
 - समाज में प्रतिष्ठा और पहचान
 - बुढ़ों के अनुभव का प्रयास उठाना
 - उन्हें अकेला नहीं छोड़ना
 - पारिवारिक कार्यक्रमों में सम्मिलित करना
 - कोई अन्य

भावनात्मक आवश्यकताएँ -

- सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार
- सम्मान देना
- किसी भी परिस्थिति में उन्हें उपेक्षित न करना
- प्रेमपूर्वक व्यवहार
- कोई अन्य

2½ x 2 = (5)

प्र० (30) धर की सफाई करते समय आपकी माताजी मानसिक थकान अनुभव करती हैं। इनके चार कारण क्या हो सकते हैं? उन्हें अपना कार्य सरल बनाने के 2 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 पाँच कारकों को विस्तार से समझाइए।

उ० - कारक -

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

1x5 = (5)

प्र० (32) रजक कीमती पौधाक पर से रात्र के धब्बे दुर्यते समय आप कौन सी दस सावधानियाँ अपनाएँगे?

- उ०- i) धब्बे को ताज़ा दुराना।
- ii) धब्बे को दुराने के लिए सही रसायन/सामग्री का प्रयोग
- (iii) रंगीन वस्त्रों के रंग के पक्केपन की जाँच करना।
- (iv) रसायन के हल्के 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 ⁵दुड़ाएँ ।
 (viii) हल्के से सांद्रिक (तेज़) रसायनों का प्रयोग करें ।
 (ix) मुलायम तन्तुओं के लिए तेज़ रसायन का प्रयोग न करें ।
 (x) धब्बा दुड़ाने के बाद रसायन को अच्छे से धो दें ।

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

EXPERTS -

- श्रीमती मधुवाशीष्ठ - रा. उ. मा. क. वि., न्यूकौण्डली - ^{Head}
 श्रीमती माहेमा - जानकी देवी सर्वोदय कन्या विद्यालय ^{Machine}
 श्रीमती निशी सक्सेना - रा. सर्वोदय कन्या विद्यालय, पटपड़गंज ^{Deena}

CO-ORDINATOR -

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

M. K. Singh