

Marking Scheme
Strictly Confidential
(For Internal and Restricted use only)
Secondary School Examination, 2026 (Xth)
SUBJECT NAME -HOME SCIENCE (064) (Q.P. CODE / Set No - 37 / 4)

General Instructions: -

1.	You are aware that evaluation is the most important process in the actual and correct assessment of the candidates. A small mistake in evaluation may lead to serious problems which may affect the future of the candidates, education system and teaching profession. To avoid mistakes, it is requested that before starting evaluation, you must read and understand the spot evaluation guidelines carefully.
2.	“Evaluation policy is a confidential policy as it is related to the confidentiality of the examinations conducted, evaluation done and several other aspects. Its’ leakage to public in any manner could lead to derailment of the examination system and affect the life and future of millions of candidates. Sharing this policy/document to anyone, publishing in any magazine and printing in News Paper/Website, etc. may invite action under various rules of the Board and IPC.”
3.	Evaluation is to be done as per instructions provided in the Marking Scheme. It should not be done according to one’s own interpretation or any other consideration. Marking Scheme should be strictly adhered to and religiously followed. However, while evaluating, answers which are based on latest information or knowledge and/or are innovative, they may be assessed for their correctness otherwise and due marks be awarded to them. In class-X, while evaluating two competency-based questions, please try to understand given answer and even if reply is not from marking scheme but correct competency is enumerated by the candidate, due marks should be awarded.
4.	The Marking scheme carries only suggested value points for the answers These are in the nature of Guidelines only and do not constitute the complete answer. The students can have their own expression and if the expression is correct, the due marks should be awarded accordingly.
5.	The Head-Examiner must go through the first five answer books evaluated by each evaluator on the first day, to ensure that evaluation has been carried out as per the instructions given in the Marking Scheme. If there is any variation, the same should be zero after deliberation and discussion. The remaining answer books meant for evaluation shall be given only after ensuring that there is no significant variation in the marking of individual evaluators.
6.	Evaluators will mark (√) wherever answer is correct. For wrong answer CROSS ‘X’ be marked. Evaluators will not put right (✓) while evaluating which gives an impression that answer is correct and no marks are awarded. This is most common mistake which evaluators are committing.
7.	If a question has parts, please award marks on the right-hand side for each part. Marks awarded for different parts of the question should then be totaled up and written in the left-hand margin and encircled. This may be followed strictly.
8.	If a question does not have any parts, marks must be awarded in the left-hand margin and encircled. This may also be followed strictly.
9.	If a student has attempted an extra question, answer of the question deserving more marks should be retained and the other answer scored out with a note “Extra Question” .
10.	No marks to be deducted for the cumulative effect of an error. It should be penalized only once.

11.	A full scale of marks 70 (example 0 to 80/70/60/50/40/30 marks as given in Question Paper) has to be used. Please do not hesitate to award full marks if the answer deserves it.
12.	Every examiner has to necessarily do evaluation work for full working hours i.e., 8 hours every day and evaluate 20 answer books per day in main subjects and 25 answer books per day in other subjects (Details are given in Spot Guidelines). This is in view of the reduced syllabus and number of questions in question paper.
13.	<p>Ensure that you do not make the following common types of errors committed by the Examiner in the past: -</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Leaving answer or part there of unassessed in an answer book. ● Giving more marks for an answer than assigned to it. ● Wrong totaling of marks awarded on an answer. ● Wrong transfer of marks from the inside pages of the answer book to the title page. ● Wrong question wise totaling on the title page. ● Wrong totaling of marks of the two columns on the title page. ● Wrong grand total. ● Marks in words and figures not tallying/not same. ● Wrong transfer of marks from the answer book to online award list. ● Answers marked as correct, but marks not awarded. (Ensure that the right tick mark is correctly and clearly indicated. It should merely be a line. Same is with the X for incorrect answer.) ● Half or a part of answer marked correct and the rest as wrong, but no marks awarded.
14.	While evaluating the answer books if the answer is found to be totally incorrect, it should be marked as cross (X) and awarded zero (0) Marks.
15.	Any un assessed portion, non-carrying over of marks to the title page, or totaling error detected by the candidate shall damage the prestige of all the personnel engaged in the evaluation work as also of the Board. Hence, in order to uphold the prestige of all concerned, it is again reiterated that the instructions be followed meticulously and judiciously.
16.	The Examiners should acquaint themselves with the guidelines given in the “Guidelines for spot Evaluation” before starting the actual evaluation.
17.	Every Examiner shall also ensure that all the answers are evaluated, marks carried over to the title page, correctly totaled and written in figures and words.
18.	The candidates are entitled to obtain photocopy of the Answer Book on request on payment of the prescribed processing fee. All Examiners/Additional Head Examiners/Head Examiners are once again reminded that they must ensure that evaluation is carried out strictly as per value points for each answer as given in the Marking Scheme.

अंक योजना
गृह विज्ञान (विषय कोड- 064)
(पेपर कोड: 37)

क्र.सं	अपेक्षित उत्तर / महत्वपूर्ण बिंदु	अंक
	खण्ड क (वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न)	
1.	(C) नकल (Imitation)	1
2.	(B) खोजपूर्ण खेल	1
3.	(A) द्रव में निलंबित छोटे कणों की अनियमित गति	1
4.	(B) 2-7 वर्ष	1
5.	(C) अधिकतर साबुन जैव- निम्नीकरणीय होते हैं तथा हमारी नदियों व जल- स्त्रोतों को दूषित नहीं करते हैं।	1
6.	(B) खाद्य में हानिकारक या निम्न गुणवत्ता वाले पदार्थों को जानबूझकर या अनजाने में मिलाया जाना	1
7.	(A) लौह तत्व, प्रोटीन तथा कैल्शियम	1
8.	(D) कीटनाशक (Pesticides)	1
9.	(B) यह कपड़ों में धब्बे पड़ने से बचाती है।	1
10.	(D) काम में नयापन न होना	1
11.	(C) 1- (ii), 2- (iv), 3- (i), 4- (iii)	1
12.	(B) 1-(iii), 2- (iv), 3- (i), 4- (ii)	1
13.	(A) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं और कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।	1
14.	(C) अभिकथन (A) सही है, लेकिन कारण (R) गलत है।	1
	खण्ड ख (लघु उत्तरीय प्रश्न)	
15.	<p>(क) बच्चे के सामाजिक विकास में पर्यावरण एक महत्वपूर्ण (निर्णायक) भूमिका निभाता है। ऐसे किन्हीं चार प्रमुख कारकों की सूची बनाइए जो बच्चों के सामाजिक विकास को प्रभावित करते हैं।</p> <p>बच्चों के सामाजिक विकास को प्रभावित करने वाले कारक-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. परिवार / माता-पिता / भाई-बहन / दादा-दादी / पारिवारिक वातावरण 2. पड़ोसी / समुदाय 3. मित्र / सहपाठी 4. विद्यालय / शिक्षक 5. संचार प्रौद्योगिकी / सोशल मीडिया 6. खेल / मनोरंजन के अवसर 7. माता-पिता की शिक्षा / व्यवसाय 8. सांस्कृतिक / धार्मिक मूल्य 	$\frac{1}{2} \times 4 = 2$

	<p>कोई अन्य, कोई चार</p> <p style="text-align: center;">अथवा</p> <p>(ख) किशोरावस्था के व्यक्ति कतिपय विचित्र भावनात्मक विशेषताओं का अनुभव करते हैं। ऐसी किन्हीं चार भावनात्मक विशेषताओं का उल्लेख कीजिए।</p> <p>किशोरों की भावनात्मक विशेषताएँ -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. मूड स्विंग्स 2. आत्म-चेतना 3. आलोचना के प्रति संवेदनशील 4. परिवार से अधिक साथियों को प्राथमिकता देना 5. स्वतंत्रता की इच्छा 6. तीव्र भावनाएँ 7. विद्रोही सोच 8. लापरवाह रवैया 9. नए अनुभवों की तलाश 10. जोखिम उठाना <p>कोई अन्य, कोई चार</p>	<p>अथवा</p> <p>$\frac{1}{2} \times 4 = 2$</p>
16.	<p>‘पहले आओ पहले पाओ’ (First In First Out) नियम को उचित उदाहरण की सहायता से स्पष्ट कीजिए।</p> <p>पहले आओ पहले पाओ (First In First Out) -</p> <p>जो खाद्य पदार्थ पहले खरीदे / तैयार / पकाए गए हों, उनका उपयोग बाद में खरीदे / तैयार / पकाए गए खाद्य पदार्थों से पहले करना चाहिए।</p> <p>उदाहरण-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. यदि दूध / ब्रेड / मक्खन / अंडे / मांस / फ़ल / सब्ज़ियाँ (कोई अन्य, कोई एक) आदि खाद्य पदार्थ पहले खरीदे / तैयार / पकाए गए हों, तो उन्हें उपभोग के लिए आगे रखना चाहिए। 2. एक गृहिणी सोमवार को दूध के दो पैकेट खरीदती है और बुधवार को दो और पैकेट खरीदती है। सोमवार को खरीदा गया दूध, बुधवार को खरीदे गए दूध से पहले उपयोग करना चाहिए। 3. एक किराना दुकान में यदि चावल के बोरे जनवरी में रखे गए हों और मार्च में नए बोरे जोड़े जाएँ, तो जनवरी में रखे गए बोरो को पहले बेचना चाहिए। <p>कोई अन्य, कोई एक</p>	<p>$1 + 1 = 2$</p>

<p>17.</p>	<p>(क) आहार योजना के द्वारा भोजन में विभिन्नता (विविधता) लाने के चार तरीकों का सुझाव दीजिए।</p> <p>आहार योजना द्वारा भोजन में विभिन्नता (विविधता) लाने के तरीके-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. सभी खाद्य समूहों को शामिल करें 2. मौसमी और स्थानीय खाद्य पदार्थों का उपयोग करें 3. भोजन पकाने की विभिन्न विधियों का प्रयोग करें 4. विभिन्न रंगों के खाद्य पदार्थों को शामिल करें 5. भोजन की बनावट (Texture) में विविधता रखें 6. स्वाद और मसालों में परिवर्तन करें 7. भोजन के रूप में बदलाव करें 8. अलग-अलग मेन्यू संयोजन की योजना बनाएं 9. विभिन्न व्यंजन / व्यंजनों की शैलियों (Cuisine) को शामिल करें 10. आकर्षक सजावट / परोसने के तरीके अपनाएं 11. बचे हुए भोजन का रचनात्मक उपयोग करें <p>कोई अन्य, कोई चार</p> <p style="text-align: center;">अथवा</p> <p>(ख) “भोजन योजना से बचे भोजन के उपयोग में मदद मिलती है।” किन्हीं दो उचित उदाहरणों की सहायता से इस कथन का औचित्य सिद्ध कीजिए।</p> <p>बचे भोजन के उपयोग के उदाहरण -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. बचा हुआ चावल - फ्राइड राइस / बिरयानी / पुलाव / लेमन राइस / दही चावल / पुडिंग / खीर / फिरनी / खिचड़ी / इडली / डोसा / अप्पे / पनियारम / परांठा / कटलेट 2. बची हुई दाल - परांठा / दाल का सूप 3. बची हुई रोटी - रोटी रोल / रोटी पिज्जा 4. बची हुई सब्जी - कटलेट / कबाब / सैंडविच <p>कोई अन्य, कोई दो</p>	<p>$\frac{1}{2} \times 4 = 2$</p> <p>अथवा</p> <p>$\frac{1}{2} \times 4 = 2$</p>
<p>18.</p>	<p>निर्माताओं द्वारा अपनाए जाने वाले किन्हीं चार तरीकों का वर्णन कीजिए जिनसे वे धोखा देने (भ्रामक) वाली पैकेजिंग के द्वारा उपभोक्ताओं को अधिकतर गुमराह करते हैं।</p>	

	<p>विभिन्न तरीके जिनसे निर्माता भ्रामक पैकेजिंग के द्वारा उपभोक्ताओं को गुमराह करते हैं-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. अत्यधिक बड़ी पैकेजिंग / खाली जगह (Slack fill) 2. आकर्षक भ्रामक चित्र 3. झूठे / अतिशयोक्तिपूर्ण / भ्रामक लेबल 4. आकर्षक / महंगी पैकेजिंग 5. पुराने उत्पाद के लिए नई पैकेजिंग 6. झूठे दावे 7. भ्रामक तुलनाएँ 8. पैकेजिंग की नकल <p>कोई अन्य, कोई चार</p>	$\frac{1}{2} \times 4 = 2$
19.	<p>भोजन योजना के महत्त्व को उजागर करने वाले किन्हीं चार बिंदुओं का उल्लेख कीजिए।</p> <p>भोजन योजना के महत्व-</p> <p>इससे मदद मिलती है-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुसार पौष्टिक भोजन की योजना बनाने में 2. पोषक तत्वों को संरक्षित करने में 3. लचीलापन लाने में 4. समय / ऊर्जा / ईंधन बचाने में 5. क्षुधा तृप्ति और संतुष्टि का एहसास दिलाने में 6. भोजन को आकर्षक और रुचिकर बनाने में 7. विविधता लाने में 8. पारिवारिक बजट के अनुसार भोजन की योजना बनाने में 9. व्यक्ति की पसंद-नापसंद के अनुसार भोजन की योजना बनाने में 10. भोजन की बर्बादी रोकने / बचे हुए भोजन का उपयोग करने में <p>कोई अन्य, कोई चार</p>	$\frac{1}{2} \times 4 = 2$
20.	<p>(क) “ड्राई क्लीनिंग” (dry cleaning) पद से आपका क्या अभिप्राय है? इस प्रक्रिया में प्रयुक्त किन्हीं दो ग्रीज़ सॉल्वेंट्स (grease solvents) के नाम बताइए।</p> <p>ड्राई क्लीनिंग (dry cleaning) -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. पानी के बिना कपड़े धोने की प्रक्रिया 2. नाजुक कपड़ों से गंदगी, दाग और ग्रीस हटाने के लिए रासायनिक विलायकों का उपयोग 3. गैर-जलीय तरल माध्यम में कपड़ों की सफाई <p>कोई एक परिभाषा</p>	1

	<p>ग्रीस सॉल्वेंट्स (grease solvents)-</p> <p>1. सफेद पेट्रोल 2. एसीटोन / मिथाइलेटेड स्पिरिट 3. ईथर 4. तारपीन का तेल 5. मिट्टी का तेल 6. बेंज़ीन</p> <p>कोई अन्य, कोई दो</p> <p style="text-align: center;">अथवा</p> <p>(ख) विरंजकों (bleaches) को दो विभिन्न श्रेणियों में वर्गीकृत कीजिए। प्रत्येक किस्म का एक उदाहरण दीजिए।</p> <table><tr><th>विरंजकों (bleaches) की श्रेणियां</th><th>उदाहरण</th></tr><tr><td>1. ऑक्सीकारक ब्लीच</td><td>सूर्य की रोशनी, सोडियम हाइपोक्लोराइट (जैवल का घोल), हाइड्रोजन पेरोक्साइड, क्लोरीन ब्लीच, परबोरेट ब्लीच</td></tr><tr><td>2. अपचयक ब्लीच</td><td>सोडियम हाइड्रोसल्फाइट, सोडियम बाइसल्फाइट, सल्फर डाइऑक्साइड</td></tr></table> <p>दो प्रकार के ब्लीच, प्रत्येक के लिए एक उदाहरण</p>	विरंजकों (bleaches) की श्रेणियां	उदाहरण	1. ऑक्सीकारक ब्लीच	सूर्य की रोशनी, सोडियम हाइपोक्लोराइट (जैवल का घोल), हाइड्रोजन पेरोक्साइड, क्लोरीन ब्लीच, परबोरेट ब्लीच	2. अपचयक ब्लीच	सोडियम हाइड्रोसल्फाइट, सोडियम बाइसल्फाइट, सल्फर डाइऑक्साइड	<p>½X2=1</p> <p>अथवा</p> <p>1+1=2</p>
विरंजकों (bleaches) की श्रेणियां	उदाहरण							
1. ऑक्सीकारक ब्लीच	सूर्य की रोशनी, सोडियम हाइपोक्लोराइट (जैवल का घोल), हाइड्रोजन पेरोक्साइड, क्लोरीन ब्लीच, परबोरेट ब्लीच							
2. अपचयक ब्लीच	सोडियम हाइड्रोसल्फाइट, सोडियम बाइसल्फाइट, सल्फर डाइऑक्साइड							
21.	<p>रीमा ने धुलाई के बाद अपनी काली पोशाक में सफेद धब्बे देखे। इन सफेद धब्बों का क्या कारण हो सकता है? दो बिन्दु दीजिए।</p> <p>धुलाई के बाद काली पोशाक पर सफ़ेद धब्बों के कारण -</p> <p>1. कठोर जल / स्टार्च / डिटर्जेंट / साबुन का अवशेष 2. भली प्रकार ना खंगालना 3. अन्य कपड़ों से रोंएँ का स्थानांतरण 4. तीव्र ब्लीच का प्रयोग 5. कपड़े का रंग निकलना या फ़्रीका पड़ना / कपड़े की खराब गुणवत्ता 6. तीव्र धुलाई अभिकर्मक / गर्म पानी का प्रयोग</p> <p>कोई अन्य, कोई दो</p>	<p>1x2=2</p>						

22.	<p>(क) रवीना 8-वर्ष की कन्या है जिसे प्रोटीन की कमी है।</p> <p>(i) उसके लिए पर्याप्त प्रोटीन-युक्त आहार सुनिश्चित करने के लिए किन्हीं दो खाद्य समूहों के नाम बताइए जिनका आप सुझाव देना चाहेंगे।</p> <p>खाद्य समूह-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. दालें और फलियाँ 2. दूध और दूध से बने उत्पाद 3. मांस और मांस के उत्पाद <p>कोई दो</p> <p>(ii) उसके माता-पिता को संतुलित आहार के फ़ायदे समझाइए।</p> <p>संतुलित आहार के फ़ायदे -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है 2. दैनिक गतिविधियों के लिए पर्याप्त ऊर्जा देता है 3. वृद्धि और विकास में सहायक होता है 4. रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है 5. स्वस्थ शरीरिक भार बनाए रखता है 6. शरीर के समुचित कार्यों को बनाए रखता है 7. हृदय स्वास्थ्य के लिए सहायक होता है 8. मस्तिष्क की कार्यक्षमता / एकाग्रता और स्मरण शक्ति में सुधार करता है 9. हड्डियों और मांसपेशियों को मज़बूत करता है 10. पाचन क्रिया में सहायक होता है 11. रोगों / पोषक तत्वों की कमी के जोखिम को कम करता है 12. पोषक तत्वों का संचय उपलब्ध कराता है <p>कोई अन्य, कोई एक</p> <p style="text-align: center;">अथवा</p> <p>(ख) रोहन पर्वतीय क्षेत्र में रहता है और स्वास्थ्यकर भोजन खाना चाहता है। उसकी भोजन योजना को प्रभावित करने वाले किन्हीं दो कारकों (factors) का सुझाव दीजिए तथा इन कारकों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए।</p>	<p>1x2=2</p> <p>1</p> <p>अथवा</p>
-----	---	-----------------------------------

	<p>भोजन योजना को प्रभावित करने वाले कारक-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. आयु - विभिन्न आयु वर्गों के अनुसार पोषण की आवश्यकताएँ भिन्न होती हैं। 2. लिंग - पुरुषों को सामान्यतः महिलाओं की तुलना में अधिक कैलोरी की आवश्यकता होती है। 3. जलवायु - ठंडे मौसम में शरीर का तापमान बनाए रखने के लिए अधिक ऊर्जा देने वाले और गरम खाद्य पदार्थों की आवश्यकता होती है। 4. व्यवसाय / गतिविधि - कम श्रम, मध्यम श्रम और अधिक श्रम करने वालों की ऊर्जा व पोषक तत्वों की आवश्यकताएँ अलग-अलग होती हैं। 5. खाद्य पदार्थों की लागत- किफ़ायती और स्थानीय रूप से उपलब्ध खाद्य पदार्थों का चयन खर्च नियंत्रित करने में सहायक होता है। 6. अवसर- त्योहारों और विशेष अवसरों पर विशेष व्यंजन बनाए जाते हैं। 7. खाद्य पदार्थों की उपलब्धता- मौसमी खाद्य पदार्थ अधिक पौष्टिक और किफ़ायती होते हैं। 8. पारिवारिक परंपराएँ और संस्कृति- धार्मिक प्रथाएँ और रीति-रिवाज़ भोजन के चुनाव को प्रभावित कर सकते हैं। 9. पसंद और नापसंद - व्यक्तिगत प्राथमिकताएँ भोजन के चयन और तैयारी को प्रभावित करती हैं। 10. आय / बजट- परिवार की आय भोजन की गुणवत्ता और विविधता को निर्धारित करती है। 11. संसाधनों की उपलब्धता - समय, ईंधन, कौशल और उपकरण भोजन योजना को प्रभावित करते हैं। 12. शारीरिक आवश्यकताएँ- स्वास्थ्य स्थिति के अनुसार भोजन की योजना बनाई जाती है। <p>कोई अन्य ,कोई दो एक पंक्ति में व्याख्या सहित</p>	<p>1x2=2</p> <p>1</p>
<p>23.</p>	<p>सोनू के माता- पिता बहुत ही रक्षाकारी (protective) हैं और वह उसे उसके दोस्तों के साथ खेलने नहीं देते। उसके पास घर में बहुत से खिलौने हैं ,फिर भी वह खुश नहीं है ।अपने दोस्तों के साथ न खेलने के कारण उसके विकास को प्रभावित कर रहे कोई तीन कारक बताइए।</p>	

	<p>विकास को प्रभावित कर रहे कारक -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. शारीरिक विकास में देरी 2. रक्त संचार और शारीरिक क्षमता में कमी रह सकती है 3. शारीरिक शक्ति और सहनशक्ति(endurance) का सही विकास नहीं हो पाता 4. सामाजिक कौशल कमजोर हो सकते हैं / साथियों के साथ सहयोग, साझा करना और संवाद करना नहीं सीख पाता 5. विलम्बित गत्यात्मक विकास 6. आँख-हाथ समन्वय का सही विकास नहीं हो पाता 7. संज्ञानात्मक विकास सीमित हो सकता है 8. नई वस्तुओं और वातावरण को खोजने के अवसर नहीं मिलते 9. सीखने के अनुभव सीमित रह जाते हैं 10. भावनात्मक कौशल कमजोर हो सकते हैं / भावनाओं को नियंत्रित करना नहीं सीख पाता 11. ईमानदारी, खेल भावना, नेतृत्व, सामूहिक गतिविधियाँ और निर्णय लेने जैसे गुणों का विकास नहीं हो पाता 12. नियमों और अनुशासन का पालन नहीं कर पाता 13. कल्पना और रचनात्मकता सीमित हो सकती है 14. भाषा कौशल कमजोर हो सकते हैं 15. स्वतंत्रता / आत्मविश्वास / सहानुभूति / धैर्य का विकास नहीं हो पाता <p>कोई अन्य, कोई तीन</p>	<p>1x3=3</p>
<p>24.</p>	<p>(क) रानी की मां ने एक नया रसोईया नियुक्त किया है। रसोई में स्वच्छता और साफ- सफाई सुनिश्चित करने के लिए उसे रसोईया को क्या अनुदेश देने चाहिए, ऐसे किन्हीं छह अनुदेशों के बारे में सोचकर बताइए।</p> <p>रसोई के लिए रसोई में स्वच्छता और साफ़-सफ़ाई सुनिश्चित करने के निर्देश -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. प्रतिदिन स्नान करें और व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखें 2. साफ़ कपड़े और ऐप्रन पहने 3. ढके हुए जूते पहने और गंदे जूतों के साथ रसोई में प्रवेश न करें 4. नाखून साफ़, कटे हुए और बिना नेल पॉलिश के रखें 5. खाना बनाते समय अंगूठी, आभूषण या घड़ी न पहने 6. बालों को अच्छी तरह बांधकर और ढककर रखें तथा रूसी / जुओं से मुक्त रखें 7. यदि जुकाम, त्वचा संक्रमण, फोड़े या अन्य संक्रामक रोग हो तो रसोई में प्रवेश न करें, चोट या घाव को जलरोधक पट्टी से ढके 8. खाना बनाने से पहले, शौचालय के उपयोग के बाद तथा कच्चे खाद्य पदार्थों को छूने के बाद साबुन और स्वच्छ पानी से हाथ धोएं 9. बालों में हाथ न डालें, नाक न खुरचे, भोजन के ऊपर खाँसे या छींके नहीं 10. भोजन चखने के लिए चम्मच का उपयोग करें उंगलियाँ न चाटे 	<p>½x6=3</p>

	<div>11.भोजन धोने और पकाने के लिए स्वच्छ पानी का उपयोग करे</div> <div>12.शाकाहारी और मांसाहारी खाद्य पदार्थों के लिए अलग-अलग तख्ते,चाकू और उपकरणों का उपयोग करे</div> <div>13.भोजन को साफ़ और ढके हुए बर्तनों में संग्रहित करे</div> <div>14.खाना बनाते और परोसते समय कढ़ाई और चिमटे का उपयोग करे</div> <div>15.गिलास में उंगलियाँ न डाले और बर्तनों को सही ढंग से पकड़े</div> <div>16.रसोई की स्लैब और सतहों को साफ़ रखे तथा उनमें दरारें, खांचे और गंदगी जमा न होने दे</div> <div>17.सुनिश्चित करे कि रसोई कीट-पतंगों से मुक्त हो</div> <div>18. रसोई का कूड़ेदान ढक्कन वाला हो, उसमें डिस्पोज़ेबल बैग लगा हो और उसे प्रतिदिन खाली किया जाए</div> <div>19. रसोई के उपकरण और बर्तनों को अच्छी तरह धोकर, सुखाकर स्वच्छ स्थान पर रखे</div> <div>कोई अन्य, कोई छह</div> <div>अथवा</div> <div>(ख) बचे हुए भोजन को स्टोर करते समय भोजन संभालने वाले व्यक्ति द्वारा अपनाई जाने वाली किन्हीं छह पद्धतियों को बताइए।</div> <div>बचे हुए भोजन को स्टोर करते समय भोजन संभालने वाले व्यक्ति द्वारा अपनाई जाने वाली पद्धतियां -</div> <div>1. भोजन को ठंडा करे, पैक करे और फिर संग्रहित करे</div> <div>2. भोजन को साफ़ और छोटे बर्तनों में स्थानांतरित करे</div> <div>3. वायुरोधी डिब्बों में या अच्छी तरह लपेटकर रखे</div> <div>4. जितनी जल्दी हो सके उसे फ्रिज में रखे</div> <div>5. फ्रिज का तापमान उचित स्तर पर सेट करे</div> <div>6. बचे हुए भोजन को फ्रिज में तेज गंध वाले खाद्य पदार्थों से दूर रखे</div> <div>7. पका हुआ बचा भोजन कच्चे खाद्य पदार्थों से अलग रखे</div> <div>8. बर्तनों पर संग्रहण की तिथि का लेबल लगाए</div> <div>9. ताज़ा तैयार भोजन को पुराने बचे हुए भोजन के साथ न मिलाए</div> <div>कोई अन्य, कोई छह</div>	<div>अथवा</div> <div>1/2x6=3</div>						
25.	<div>एक पांच-वर्षीय बच्चे और नौ-वर्षीय बच्चे के बीच तुलना के कोई तीन बिन्दु बताइए।</div> <div>पाँच-वर्षीय बच्चे और नौ-वर्षीय बच्चे के बीच तुलना के बिन्दु-</div> <table><tr><th>पाँच-वर्षीय बच्चा</th><th>नौ-वर्षीय बच्चा</th></tr><tr><td>1. वृद्धि (लंबाई और भार) – वृद्धि स्थिर और अपेक्षाकृत धीमी होती है।</td><td>1. वृद्धि (लंबाई और भार) – वृद्धि तीव्र होती है।</td></tr><tr><td>2.दूध के दाँत 20 होते हैं।</td><td>2. स्थायी दाँत धीरे-धीरे दूध के दाँतों की जगह</td></tr></table>	पाँच-वर्षीय बच्चा	नौ-वर्षीय बच्चा	1. वृद्धि (लंबाई और भार) – वृद्धि स्थिर और अपेक्षाकृत धीमी होती है।	1. वृद्धि (लंबाई और भार) – वृद्धि तीव्र होती है।	2.दूध के दाँत 20 होते हैं।	2. स्थायी दाँत धीरे-धीरे दूध के दाँतों की जगह	<div>1x3=3</div>
पाँच-वर्षीय बच्चा	नौ-वर्षीय बच्चा							
1. वृद्धि (लंबाई और भार) – वृद्धि स्थिर और अपेक्षाकृत धीमी होती है।	1. वृद्धि (लंबाई और भार) – वृद्धि तीव्र होती है।							
2.दूध के दाँत 20 होते हैं।	2. स्थायी दाँत धीरे-धीरे दूध के दाँतों की जगह							

		लेते हैं (लगभग 28 दाँत)।	
	3. सिर शरीर के अनुपात में अधिक संतुलित हो जाता है।	3. सिर शरीर का लगभग 1/6 भाग होता है, शरीर अधिक पतला दिखता है।	
	4. भुजाएँ और धड़ लंबे, कंधे चौड़े होने लगते हैं।	4. पैर लंबे, कंधे अधिक चौकोर और मज़बूत हो जाते हैं।	
	5. दोनों हाथों से गेंद पकड़ता है।	5. बेहतर समन्वय और नियंत्रण के साथ गेंद पकड़ता और फेंकता है।	
	6. सहायक पहियों वाली साइकिल चलाता है।	6. स्वतंत्र रूप से साइकिल चलाता है।	
	7. अन्य बच्चों के साथ खेलता है।	7. प्रायः समान लिंग के साथियों के साथ घनिष्ठ मित्रता विकसित करता है।	
	8. मित्रता अल्पकालिक होती है।	8. मित्रता अधिक स्थायी और अर्थपूर्ण होती है।	
	9. भेद नहीं रख पाता।	9. भेद रख सकता है और भरोसे को महत्व देता है।	
	10. आवेगों को नियंत्रित नहीं कर पाता।	10. अपने आवेगों को नियंत्रित कर सकता है।	
	11. भावनाएँ नहीं छिपाता।	11. परिस्थितियों के अनुसार भावनाएँ छिपा सकता है।	
	12. भावनाएँ अस्थायी और तेज़ी से बदलने वाली होती हैं।	12. भावनाएँ अधिक स्थिर हो जाती हैं।	
	13. अधिक भय दिखाता है।	13. भय कम होते हैं और आत्मविश्वास बढ़ता है।	
	14. आत्मकेंद्रित सोच होती है।	14. आत्मकेंद्रितता में कमी आती है।	
	15. निर्जीव वस्तुओं को भी जीवित गुणों वाला मानता है / जीववाद	15. जीवित और निर्जीव वस्तुओं में अंतर कर सकता है।	
	16. तार्किक रूप से नहीं सोच पाता।	16. विचार अधिक तार्किक हो जाते।	
	17. कल्पनात्मक और अभिनय-आधारित खेल में रुचि लेता है।	17. वास्तविकता की दुनिया को अधिक समझता है।	
	18. क्रियाओं को उलटकर नहीं सोच पाता।	18. क्रमबद्धता, वर्गीकरण आदि कर सकता है।	
	19. उच्चारण में सुधार होता है।	19. भाषा के भेदों का सही प्रयोग करता है।	
	20. कर्तृवाच्य (active voice) समझता है, कर्मवाच्य (passive voice) नहीं।	20. कर्मवाच्य (passive voice) का भी प्रयोग कर सकता है।	
	कोई अन्य, कोई तीन		
	खण्ड ग (दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)		
26.	(क) “दुग्ध और दुग्ध उत्पाद बच्चों के आहार के अभिन्न भाग होने चाहिए।” क्या आप इस कथन से सहमत हैं? अपने उत्तर के दो कारण दीजिए।		

<p>3.धुलाई के लिए आवश्यक सभी सामग्री को धुलाई के स्थान के पास रखें</p> <p>4.कमर की ऊँचाई पर प्लेटफार्म या बाल्टी का उपयोग करना</p> <p>5.कपड़े धोते समय सही शारीरिक मुद्रा बनाए रखना</p> <p>6.गंदे और साफ़ कपड़ों के लिए अलग-अलग टोकरी का उपयोग करना</p> <p>7.वॉशिंग मशीन, स्पिन ड्रायर, लंबे हैंडल वाले ब्रश आदि का उपयोग करना</p> <p>8.तैयार स्टेन रिमूवर, वॉशिंग टैबलेट / पाउड आदि का उपयोग करना</p> <p>कोई अन्य, कोई चार</p> <p>कार्य सरलीकरण की तकनीकें-</p> <p>1.डवटेल्डिंग (Dovetailing) - एक समय में दो या अधिक कार्य करना</p> <p>2.सही मुद्रा बनाए रखना - काम करते समय सही मुद्रा का उपयोग करना</p> <p>3.सही ऊँचाई पर काम करना - आरामदायक ऊँचाई पर कार्य करना</p> <p>4.तैयार उत्पादों का उपयोग - तैयार या सुविधाजनक उत्पादों का उपयोग करना</p> <p>5.काम को छोटे हिस्सों में बाँटना - काम को छोटी - छोटी गतिविधियों में बाँटना</p> <p>6.सही क्रम का पालन करना - कार्यों को उचित क्रम में करना</p> <p>7.अनावश्यक गतिविधियों से बचना - सामग्री को पास में रखना</p> <p>8.श्रम बचाने वाले उपकरणों का उपयोग - उपयुक्त उपकरणों और साधनों का उपयोग करना</p> <p>कोई अन्य, कोई दो एक पंक्ति में स्पष्टीकरण के साथ</p> <p style="text-align: center;">अथवा</p> <p>(ख) दो प्रकार की थकान को स्पष्ट कीजिए। दो में से किसी एक को कम करने के चार तरीकों का सुझाव दीजिए।</p> <p>थकान के प्रकार-</p> <p>1.शारीरिक - जब शारीरिक गतिविधि या परिश्रम में ऊर्जा का उपयोग अधिक मात्रा में किया जाता है।</p> <p>2. मानसिक / मनोवैज्ञानिक- यह असंतोषजनक कार्य, खराब कार्य-परिस्थितियों, तनाव या एकरसता के कारण होती है।</p>	<p style="text-align: center;">1x2=2</p>
<p style="text-align: center;">अथवा</p> <p>(ख) दो प्रकार की थकान को स्पष्ट कीजिए। दो में से किसी एक को कम करने के चार तरीकों का सुझाव दीजिए।</p> <p>थकान के प्रकार-</p> <p>1.शारीरिक - जब शारीरिक गतिविधि या परिश्रम में ऊर्जा का उपयोग अधिक मात्रा में किया जाता है।</p> <p>2. मानसिक / मनोवैज्ञानिक- यह असंतोषजनक कार्य, खराब कार्य-परिस्थितियों, तनाव या एकरसता के कारण होती है।</p>	<p style="text-align: center;">अथवा</p> <p style="text-align: center;">1X2=2</p>

	<p>शारीरिक थकान कम करने के उपाय -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. आराम / विश्राम / मनोरंजक गतिविधियाँ करें 2. काम को छोटे-छोटे भागों में बाँट लें 3. भारी और हल्के काम बारी-बारी से करें 4. श्रम बचाने वाले उपकरणों का उपयोग करें 5. काम की सही योजना बनाएँ 6. अनावश्यक गतिविधियों से बचें 7. सही मुद्रा (posture) में काम करें <p>मानसिक / मनोवैज्ञानिक थकान कम करने के उपाय-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. छोटे-छोटे लक्ष्य निर्धारित करें 2. दिनचर्या में बदलाव करें 3. प्रोत्साहन / प्रेरणा / सराहना दें 4. कार्य से संबंधित कौशल विकसित करें 5. अनुकूल कार्य वातावरण रखें 6. काम बाँटें / ज़िम्मेदारियाँ साझा करें / सहायता लें 7. सकारात्मक सोच रखें 8. आराम / विश्राम / मनोरंजक गतिविधियाँ करें 9. योग और ध्यान करें <p>कोई अन्य , कोई चार</p>	<p>½X4=2</p>
28.	<p>(क) मानव विकास के एक स्तर से संबंधित एक पद “तरुण अवस्था ” (Puberty) है। इस स्तर की पहचान कीजिए और इस स्तर के किन्हीं दो विशिष्ट अभिलक्षणों की व्याख्या कीजिए।</p> <p>स्तर -</p> <p>किशोरावस्था (Adolescence)</p> <p>इस अवस्था की विशेषताएँ-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. वृद्धि स्फुरण / लंबाई और भार में वृद्धि 2. प्राथमिक एवं द्वितीयक लैंगिक विशेषताओं का विकास 3. अमूर्त चिंतन 4. काल्पनिक दर्शक 5. व्यक्तिगत कल्पित धारणा 6. मनोदशा में उतार-चढ़ाव 7. लापरवाह व्यवहार 8. पहचान का संकट 	<p>1x2=2</p>

9. साथियों का प्रभाव
10. स्वायत्तता / स्वतंत्रता की चाह
11. जोखिम उठाने की प्रवृत्ति
12. निजता की इच्छा
13. भाषा में संक्षिप्त रूपों और स्लैंग का प्रयोग
14. आत्मकेन्द्रितता
15. आत्म-चेतना

कोई अन्य , कोई दो

(ख) किशोरावस्था (adolescence) में लड़कियों और लड़कों की शारीरिक विशेषताओं की तुलना कीजिए।

किशोरावस्था में लड़कियों और लड़कों की शारीरिक विशेषताएँ -

1+1=2

लड़कियाँ	लड़के
समानताएँ -	
1. लंबाई और भार में वृद्धि	
2. मुँहासों का आना	
अंतर -	
3. स्तनों का विकास	3. मांसपेशियों का विकास
4. सुरीली आवाज़	4. भारी आवाज़
5. जननांग और बगल में बाल उगना	5. दाढ़ी-मुँछ ,जननांग और बगल में बाल उगना
6. मासिक धर्म की शुरुआत	6. शुक्राणु निर्माण की शुरुआत
7. गोलाकार नितंब	7. चौड़े कंधे

कोई अन्य , तुलना का कोई एक बिंदु

- 29. ऐसे आठ तरीके बताइए जिनके द्वारा व्यापारी उपभोक्ताओं के साथ ठगी (बेईमानी) करते हैं। अपने उत्तर के समर्थन में उदाहरण दीजिए।**

व्यापारियों द्वारा उपभोक्ताओं को ठगने के तरीके-

1. घटिया गुणवत्ता / निम्न स्तर की वस्तुएँ / सेवाएँ
2. मिलावट / दूध में पानी मिलाना / दूध से क्रीम निकालना / अनाज में कंकड़ मिलाना
3. वस्तुओं / सेवाओं के मूल्य में अंतर / अधिकतम खुदरा मूल्य (MRP) से अधिक कीमत वसूलना
4. झूठे / भ्रामक विज्ञापन / दावे
5. लेबल / पुस्तिका / पर्चे पर अधूरी / भ्रामक जानकारी देना
6. लेबल से छेड़छाड़ करना
7. गलत / दोषपूर्ण बाट और तराजू का उपयोग / पत्थर / खोखले बाट का प्रयोग

½X8=4

	<p>8. नकली / नकल किए हुए उत्पाद बेचना</p> <p>9. मानकीकृत उत्पादों की कमी</p> <p>10. जमाखोरी / काला बाज़ारी / वस्तुओं की कृत्रिम अनुपलब्धता</p> <p>11. अनुचित बिक्री / व्यापारिक व्यवहार</p> <p>कोई अन्य, कोई आठ</p>	
30.	<p>(क) समय की योजना बनाते समय 'सामंजस्य बिठाना' (अनुरूपण) (Dovetailing) और 'उच्चतम भार' (Peak Load) के महत्त्व को बताइए।</p> <p>सामंजस्य बिठाना (अनुरूपण) (Dovetailing) और उच्चतम भार (Peak Load) का महत्व -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. समय की बचत 2. कार्यकुशलता में सुधार 3. संसाधनों / समय / ऊर्जा का बेहतर उपयोग 4. कार्यों के प्रबंधन में सहायक 5. थकान और तनाव को कम करता है 6. उत्पादकता बढ़ाता है 7. कार्य की निरंतरता (सुगम कार्य प्रवाह) बनाए रखता है 8. पर्याप्त विश्राम समय सुनिश्चित करता है <p>कोई अन्य, कोई दो</p> <p>(ख) समय योजना बनाते समय किन्हीं चार कदमों (steps) की सूची बनाइए।</p> <p>समय योजना के चरण-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. गतिविधियों की सूची बनाना 2. लचीली और निश्चित गतिविधियों का वर्गीकरण 3. प्रत्येक गतिविधि के लिए आवश्यक समय का अनुमान / आवंटन 4. समय योजना में संतुलन 5. समय योजना का मूल्यांकन <p>कोई अन्य, कोई चार</p>	<p>1x2=2</p> <p>½X4=2</p>
31.	<p>(क) बदलते मौसम की दशाओं के कारण श्रीमती तनेजा विभिन्न प्रकार के कपड़ों को स्टोर करना चाहती है।</p> <p>(i) वह अपने ऊनी कपड़ों को किन चार तरीकों से रख सकती हैं?</p>	

<p>ऊनी कपड़ों को सुरक्षित रखने के तरीके -</p>	<p>1/2X4=2</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. कपड़ों को हवा लगाकर ब्रश करना चाहिए 2. सभी छेद, फटे हिस्से, टूटे बटन / हुक इत्यादि की मरम्मत करनी चाहिए 3. पिन, बकल आदि हटा देने चाहिए 4. दाग तुरंत हटा देने चाहिए 5. गंदे कपड़ों को अच्छी तरह धोकर, सुखाकर और ठीक से इस्ती करके रखना चाहिए 6. बटन और ज़िप बंद कर देनी चाहिए 7. वायुरोधी डिब्बों / बैग / अलमारी में रखना चाहिए 8. जेबों को उलटकर खाली कर देना चाहिए 9. कपड़े रखने से पहले अलमारी और डिब्बों में कीटनाशक स्प्रे करना चाहिए 10. नेफ़थलीन की गोलियाँ, कपूर, नीम की पत्तियाँ आदि कीट-निवारकों का उपयोग करना चाहिए 11. धूनी (Fumigation) भी की जा सकती है 12. कपड़ों को तह लगाकर रखें, टाँगकर न रखें 13. कोट को ज़िप वाले बैग में टाँगकर रखें 14. कीट निवारक के रूप में अखबार का भी उपयोग किया जा सकता है 	
<p>कोई अन्य, कोई चार</p>	
<p>(ii) स्टोर में रखने के दौरान उसकी रेशमी और ब्रोकेड (कढ़ाई वाली) साड़ियों को नुकसान से बचाने के किन्हीं तीन तरीकों का सुझाव दीजिए।</p>	
<p>रेशम और ब्रोकेड (कढ़ाई वाली) साड़ियों को सुरक्षित रखने के तरीके-</p>	<p>1x3=3</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. किसी भी संभावित दाग की जाँच कर लेनी चाहिए 2. रखने से पहले स्टार्च हटा लेना 3. रखने से पहले पिन, बकल आदि हटा देने चाहिए 4. अच्छी तरह हवा लगानी चाहिए 5. पहनने के तुरंत बाद तह ना लगाएँ 6. रखने से पहले ड्राई क्लीन करवाना चाहिए 7. प्रकाश से सुरक्षित रखना चाहिए 8. साफ मलमल के कपड़े / अखबार में लपेटकर रखना चाहिए 9. उपयुक्त कीट-निवारक (नेफ़थलीन / कपूर / सूखी नीम की पत्तियाँ) के साथ रखना चाहिए 10. नमी रहित / वायुरोधी स्थान पर रखना चाहिए 11. ब्रोकेड (कढ़ाई वाली / ज़री) वाला भाग अंदर की ओर करके तह लगाना चाहिए 12. साड़ी को फटने से बचाने के लिए हर 3 से 6 महीने में तह बदलनी चाहिए 	
<p>कोई अन्य, कोई तीन</p>	

	अथवा	अथवा
	<p>(ख) (i) "वस्त्रों की सही देखभाल और रखरखाव से उनके उपयोग की अवधि बढ़ती है।" इस कथन की दो कारणों द्वारा पुष्टि कीजिए।</p> <p>वस्त्रों की सही देखभाल और रखरखाव के कारण -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. रेशों / कपड़े के नुकसान तथा घिसाव को रोकता है 2. रंग और बनावट को बनाए रखता है 3. मूल आकार और फिट बनाए रखता है 4. लचीलापन सुरक्षित रखता है 5. प्रारंभिक क्षति का पता लगाने में सहायता करता है 6. कीट / फफूँद / पतंगा / सिल्वरफिश से होने वाले नुकसान को रोकता है 7. सिकुड़न और विकृति को रोकता है 8. बार-बार नए कपड़े खरीदने की आवश्यकता कम करके धन की बचत करता है <p>कोई अन्य , कोई दो</p> <p>(ii) निम्नलिखित उपयोगों के लिए आप कौन- सा कपड़ा चुनेंगे ? अपने प्रत्येक चयन के लिए एक कारण लिखिए ।</p> <p>(I) ओवन ग्लव्स</p> <p>कपड़ा - सूती</p> <p>कारण - रखरखाव में आसान / आसानी से आग नहीं पकड़ता / अच्छी पकड़ और आराम देता है / ताप से सुरक्षा प्रदान करता है</p> <p>(II) ट्रैक सूट</p> <p>कपड़ा - पॉलिएस्टर के साथ सूती / मिश्रित तंतु</p> <p>कारण - लचीला / आरामदायक / हवादार / धोने और रखरखाव में आसान / सिलवट-रोधी / हल्का / टिकाऊ / जल्दी सूखने वाला / दुर्गंध नियंत्रण प्रदान करता है</p> <p>(III) शॉपिंग बैग</p> <p>कपड़ा - जूट / सूती / मिश्रित तंतु</p> <p>कारण - मज़बूत / आसान रखरखाव / किफायती / हल्का / टिकाऊ (सस्टेनेबल) / पर्यावरण अनुकूल</p> <p>कोई अन्य ,कोई एक कपड़ा कारण सहित</p>	<p>1x2=2</p> <p>1x3=3</p>

