

कक्षा 10 Home Science
अभ्यास प्रश्न पत्र 3 (Practice paper 3)
अंक योजना 3 (Marking Scheme)

क्रमांक	खंड - क (वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न)	अंक
1.	(a) रस्सी कूदना Skipping rope	1
2.	(d) सोयाबीन Soyabean	1
3.	(b) काल्पनिक आय Imaginary income	1
4.	(c) मारिया मॉंटेसरी Maria Montessori	1
5.	(a) आवश्यक कार्य Urgent work	1
6.	(b) प्यूबर्टी Puberty	1
7.	1: 5	1
8.	अविकारीय खाद्य पदार्थ Non-Perishable food products	1
9.	रेशम Silk	1
10.	Protein	1
11.	प्रत्यक्ष वास्तविक आय Direct real income	1
12.	टैलकम पाउडर, नमक, मैदा, चौक पाउडर Talcum powder, salt, refined flour, chalk powder	½ X 2

13.	(a) , अभिकथन(A) तथा कारण (R)दोनों सही है और कारण (R) , अभिकथन (A) की सही व्याख्या है	1
14.	(a) अभिकथन(A) और कारण(R) दोनों सही है और कारण (R),अभिकथन की सही व्याख्या है Assertion (A) and reason(R) both are correct and the reason(R) is the correct explanation of the assertion(A).	1
15.	(d) अभिकथन(A) गलत है लेकिन कारण (R) सही है	1
	खंड ख (Section C) लघु उत्तरीय प्रश्न Very short answer type questions	
16.	खेल शारीरिक एवं मानसिक क्रियाओंकी रचनात्मक अभिव्यक्ति है Play can be defined as creative expression of physical and mental activities	1 X 2
17.	अधिकांश भारतीय शाकाहारी तथा निर्धन अथवा मध्यम वर्गीय परिवार के होते हैं और दालो में 25% प्रोटीन पाया जाता है। Majority of the Indians are vegetarian and belong to poor or middle income families and pulses contain 25% protein. अथवा (OR) परिसजजा अभिकर्मक का अर्थ है वह सामग्री जो वस्त्रों को साफ , स्वच्छ व सुंदर अंतिम रूप देने में मदद करें उदाहरण - स्टार्च, बोरेक्स या बबूल का गोंद Finishing reagent refers to the chemicals which helps in giving a clean, clear and	1 X 2 1+1

	beautiful finished appearance to the cloth for eg. starch, borax or acacia gum	
18.	<ul style="list-style-type: none"> • वेतन • किराया • बोनस • ब्याज से प्राप्त धन (अन्य) • Salary • rental income • bonus • income from interest (Any other) 	½ X 4
19.	<ul style="list-style-type: none"> • संग्रहित करने से पूर्व ड्राई क्लीन करवा ले • मोथ बॉल्स के साथ संग्रहित करें। • रखने से पूर्व धूप लगवा ले • ऐसी अलमारी में रखें जिसमें कीड़ा प्रवेश न कर सके। <ul style="list-style-type: none"> • Dry clean the coat before storing • store it using moth balls • before storing show some sunlight • keep in a closet where germs or insects cannot attack easily 	½ X 4
20.	<ul style="list-style-type: none"> • मिलावट एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा खाद्य पदार्थ के गुण , पोषकता तथा प्रकृति में परिवर्तन आ जाता है। इसका मुख्य कारण गलत तरीके से मुनाफा कमाना है । Adulteration is a process by which quality ,nutrients and 	2

	<p>the nature of a food item is altered with .The sole purpose of adulteration is to earn money using immoral practices.</p> <p>अथवा</p> <p>-जलवायु के अनुसार ऊर्जा की आवश्यकता होती है</p> <p>-जलवायु के ही अनुसार व्यक्ति की शारीरिक आवश्यकता बदलती रहती है</p> <p>-Climatic conditions define energy requirement of a body</p> <p>-Climatic conditions only define the dietary requirements of people</p>	1+1
21	<ul style="list-style-type: none"> ● चिकनाई अवशोषक- फ्रेंच चौक तथा टेलकम पाउडर चिकनाई विलायक - ईथर तथा बेंजीन ● Grease absorbent- French chalk and talcum powder ● Grease solvent -ether and benzene 	1+1
	<p>खंड -ग (Section C)</p> <p>लघुत्तरात्मक प्रश्न</p> <p>Short answer type questions</p>	
22.	<p>खेलों की विशेषताएं</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बच्चे स्वेच्छा से खेलते हैं ● खेलो द्वारा जोखिम उठाना सीखते हैं ● खेल द्वारा समाज में सामंजस्य स्थापित करना सीखना है ● आयु के साथ-साथ क्रियात्मक खेल कम होते जाते हैं ● खेल एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में स्थानांतरित होती रहती हैं ● खेल द्वारा बच्चों की समस्याओं का समाधान 	½ X 6

	<p>होता ह</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Characteristics of play ● children play voluntarily ● children learn to take risks through games ● children learn adjustment through play ● physical activities in games decrease with age ● Games get transferred from one generation to another ● play has therapeutic effect <p>अथवा(OR)</p> <p>तीव्र गति से शारीरिक लंबाई,भार तथा शारीरिक अनुपात में परिवर्तन।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● किशोर में किशोरियों की अपेक्षा देर से होता है ● किशोरियों की लंबाई पूर्व किशोरावस्था में जबकि किशोर की उत्तर किशोरावस्था में बढ़ती है ● किशोरियों में वसा का जमाव किशोर की अपेक्षा ज्यादा होता है। ● किशोर के कंधे चौड़े व कल्हे पतले जबकि किशोरियों के कल्हे चौड़े व कमर पतली होती है। <p>Sudden sharp increase in height ,weight and body proportions.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Occurs later in adolescent boys than girls ● Girls attain maximum height in early adolescence while boys in late adolescence ● Fat deposits are more in girls than boys ● Boys look tall and 	<p>1 + ½X2</p>
--	---	----------------

	slender with broad shoulders and narrow hips while girls have broad hips and slender waist	
23.	<ul style="list-style-type: none"> • नाम -भारतीय मानक संस्थान नया नाम -भारतीय मानक ब्यूरो • यह मार्क उत्तम उत्पाद गुणवत्ता की गारंटी है। लाइसेंस केवल उन औद्योगिक व उपभोक्ता वस्तुओं के उत्पादकों को प्राप्त होता है जिनके उत्पाद संस्था द्वारा तय मानकों के अनुरूप होते हैं और जांच प्रणाली में सही पाए जाते हैं समय-समय पर उत्पाद कीजांच होती है। • मुख्य रूप से खाद्य पदार्थ विद्युत उपकरणों और घरेलू उपकरणों पर होता है। • Full form Indian standard institute New name bureau of Indian standards • This mark is a guarantee of good quality product License provided to only industrial and consumer products which qualify set parameters. Time to time inspection done. • Some of the common ISI products are food products ,electrical products and household products 	1 + 1+1
24.	रसोई घर में कार्य सरलीकरण-	½ X 6

	<ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल को सुविधाजनक बनाएं ● यथासंभव मशीनों का प्रयोग करें ● सभी उपकरणों को चालू हालत में रखें ● भोजन तालिका में परिवर्तन लाएं ● परिवार के सदस्यों का सहयोग लें ● सभी सामान एक साथ काम शुरू करने से पहले रख लें <p>work simplification in kitchen-</p> <ul style="list-style-type: none"> ● keep your workplace comfortable ● use machine as required ● keep your equipments in working order ● take help when required ● bring changes in your in your meal plan ● Arrange all the things together before you start your work . 	
25.	<ul style="list-style-type: none"> ● हल्दी और अरहर दाल हानिकारक प्रभाव- <ul style="list-style-type: none"> ● परजनन अंगों पर कप्रभाव ● पेट में गड़बड़ी ● पाचन संबंधी विकार ● अत्यधिक सेवन से कैंसर की संभावना <p>Turmeric and arhar dal Harmful effects-</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Effects reproductive organs of male and female ● Disturbance in stomach ● Digestive problems 	1+ ½ X 4

	<ul style="list-style-type: none"> ● Prolonged use increases the risk of cancer 	
26.	<p>रक्त का दाग (नया हो तो)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ठंडे पानी से धो दे <p>पुराना हो तो</p> <ul style="list-style-type: none"> ● नमक के घोल में भिगो दे और रगड़कर धो दें <p>लिपस्टिक का दाग</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मैथिलेटड स्पिरिट में भिगो दें ● कुछ देर बाद साबुन और पानी से धो ले ● दाग को ग्लिसरीन से रगड़े और फिर साबुन से धो ले <p>बाल पॉइंट पेन का दाग</p> <ul style="list-style-type: none"> ● दाग वाले हिस्से के नीचे ब्लोटिंग कागज रख ● मैथिलेटड स्पिरिट के साथ स्पंज से साफ करें <p>Blood Stain (if new)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Wash using cold water ● If old soak in salty water and wash. <p>Lipstick stain</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Soak in methylated spirit and wash with soap and water after some time ● glycerine can also be used <p>Ballpoint pen stain</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Keep the stain over blotting paper and sponge using methylated spirit. 	1 + 1 + 1
27.	<p>मौद्रिक आय बढ़ाने के उपाय-</p> <ul style="list-style-type: none"> ● अंशकालिक नौकरी करके ● समय का उपयोग करके ● ग्रह उद्योग स्थापित करके ● लघु उद्योग स्थापित करके पारिवारिक बजट बनाके ● उपलब्ध भौतिक साधनों का उचित उपयोग करके 	$\frac{1}{2} \times 6$

	<ul style="list-style-type: none"> ● पारिवारिक बजट बनाकर ways to increase family income- ● part time job ● time management ● establishing small scale industry ● establishing cottage industry ● making budget for family ● using family resources to the optimum 	
	<p>खंड घ -(Section D) दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न Long answer type questions</p>	
28.	<ul style="list-style-type: none"> ● हाथ साबून से धुले व नाखून काटे हो ● बाल बांधे ● अप्रोन पहने हो ● कोई भी संक्रामक रोग ना हो ● खाने के ऊपर छींके या खांसी ना बर्तन धोते समय रबड़ के दस्ताने पहने हो ● Hands Should be washed and nails should be cut ● hair should be tied ● Wear Apron ● Make sure you are not suffering from infectious disease ● do not cough or sneeze over food ● Wear rubber gloves while washing utensils 	1 X 5

	<p>अथवा (OR)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● हमेशा गैस के पास सूती वस्त्र पहने ● जलती गैस ना छोड़े ● बिजली के उपकरणों को गीले हाथों से न छुएं ● माचिस और लाइटर दूर रखें ● रसोई घर का फर्श गीला ना छोड़े ● प्रयोग के बाद सिलेंडर की नौब बंद करें ● तेज धार वाले चाकू छुरी दूर रखें ● ज्वलनशील पदार्थ रसोई से बाहर रखें ● ना फिसलने वाली चप्पल पहने ● प्रयोग के बाद उपकरणों को साफ करके रखें <ul style="list-style-type: none"> ● Always wear cotton clothes near gas ● Do not leave the gas unattended ● do not use electrical equipments with wet hands ● keep Matchbox and lighter away from the reach of children ● do not leave the floor wet ● switch off the cylinder knob after every use ● keep sharp objects far away ● keep inflammable material out of the kitchen ● use non slippery footwear. ● wash utensils after every use. 	<p>$\frac{1}{2} \times 10$</p>
29.	<p>समस्याएं-</p> <ul style="list-style-type: none"> ● एकाग्र चित ना होना ● चंचलता की अधिकता ● बिना कारण झूठ बोलना 	<p>$2\frac{1}{2} + 2\frac{1}{2}$</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● तोड़फोड़ करना ● हिंसक व्यवहार ● अपशब्द बोलना ● चोरी करना ● केवल अपनी पसंद का खाना चाहे वह नुकसानदायक क्यों न (कोई पांच) <p>निदान-</p> <ul style="list-style-type: none"> -प्यार से समझाएं -जब तक आवश्यक ना हो प्रतिक्रिया ना दे -सकारात्मक सोच रखें -यथासंभव पुरस्कृत करें -हाथ उठाने से बचे समय बताएं <p>Behavioral problems</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lack of concentration ● unstable behavior ● lying without reason ● violent behavior ● abusive language ● stealing eating junk food <p>(any five)</p> <p>Solving behaviour problems-</p> <ul style="list-style-type: none"> ● treat with love ● do not react unless required ● keep a positive approach ● spend time with kids ● reward whenever possible ● avoid corporal punishment <p style="text-align: center;">अथवा OR</p> <p>कार्य सरली करण को प्रभावित करने वाले कारक-</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सदस्यों का सहयोग ● विशिष्ट उपकरणों की उपलब्धता ● नई तकनीक को की जानकारी 	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> कार्यों की सहज गति सरलीकरण के तरीकों की स्वीकार्यता <p>Factors affecting work simplification</p> <ul style="list-style-type: none"> Cooperation of family members availability of specific equipments information regarding new techniques smooth flow of work accepting different modes of work simplification 	1 X 5
30.	<p>आहार आयोजन के सिद्धांत</p> <ul style="list-style-type: none"> सदस्यों की पौष्टिक आवश्यकताओं की पूर्ति का सिद्धांत आहार में विभिन्नता का सिद्धांत बजट के अनुरूप आहार आयोजित करने का सिद्धांत क्षुधा तृप्ति का सिद्धांत समय, ऊर्जा व धन की बचत का सिद्धांत <p>Principles of meal planning</p> <ul style="list-style-type: none"> principle of nutrient requirements principle of budget principle of variety principle of gratification principle of time, energy and money management <p>अथवा</p> <ul style="list-style-type: none"> कीमतों में अस्थिरता खराब गुणवत्ता वाली वस्तुएं दोष पूर्ण तौल एवं माप वस्तु की अनुपलब्धता त्रुटि पूर्ण जानकारी वाले लेवल 	1X5

	<ul style="list-style-type: none"> ● भ्रामक विज्ञापन ● भ्रामक पैकेजिंग (कोई पांच) ● variable prices ● substandard products ● faulty weights and measures ● Non availability of goods ● inadequate information ● misleading advertisements ● misleading packaging ● lack of standardised products (Any five) 	