शिक्षा निदेशालय, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली
अभ्यास प्रश्न पत्र (2024–25)
कक्षा– XI
विषय : गृह विज्ञान (सैद्धांतिक) (064)

समय–3 घंटे | अधिकतम अंक–70

सामान्य निर्देश:

1. सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
2. इस प्रश्न पत्र में कुल 35 प्रश्न हैं।
3. इस प्रश्न पत्र को चार खंडो में बाँटा गया है– क,ख,ग,घ।
4. खण्ड 'क' में प्रश्न संख्या 1 से 14 (वस्तुनिष्ठ प्रकार) के प्रश्न 1 अंक के हैं।
5. खण्ड 'ख' में प्रश्न संख्या 15 से 18 (केस स्टडी आधारित) बहुविकल्पीय प्रश्न 1 अंक के हैं।
6. खण्ड 'ग' में प्रश्न संख्या 19 से 25 प्रत्येक 2 अंक तथा प्रश्न संख्या 26 से 29 प्रत्येक 3 अंक के हैं।
7. खण्ड 'घ' में प्रश्न संख्या 30 से 33 प्रत्येक 4 अंक तथा प्रश्न संख्या 34, 35 प्रत्येक 5 अंक के हैं।
8. कुछ प्रश्नों में आंतरिक विकल्प दिए गए हैं।
9. जहाँ भी आवश्यक हो, उपयुक्त उदाहरणों सहित अपने उत्तर का समर्थन कीजिए।

खण्ड 'क' (बहुविकल्पीय प्रश्न)

1.	स्वयं की संकल्पना से जुड़ी कौन सी संकल्पना है? क) पहचान ख) रंग ग) विकास घ) अनुभूति	1
2.	निम्न में से कौन–सा मानवीय संसाधन नहीं है? क) धन ख) ज्ञान	1

	ग) ऊर्जा घ) अभिवृत्ति	
3.	निम्नलिखित में कौन सा बुलीमिया के लक्षण है? क) किशोरों का भोजन पर नियंत्रण होना। ख) किशोर भोजन के तुरंत बाद उल्टी कर देते हैं। ग) किशोर भोजन बहुत कम मात्रा में खाते हैं। घ) किशोर शर्करायुक्त खाद्‌य पदार्थ से परहेज करते हैं।	1
4.	ऊन से फंदे डालकर बुनाई करने को क्या कहा जाता है? क) पिकिंग ख) शैडिंग ग) निटिंग घ) ब्रेडिंग	1
5.	मानवजीवन की किस अवस्था को अस्थिर व अस्पष्ट माना जाता है? क) बाल्यावस्था ख) शैशवावस्था ग) किशोरावस्था घ) प्रौढ़ावस्था या 'मैं लंबा हूँ '' उदाहरण स्वयं की किस अवस्था में दिया जाता है? क) प्रारंभिक बाल्यावस्था ख) किशोरावस्था ग) वृद्‌धावस्था घ) बाल्यावस्था	1
6.	गैर शाब्दिक संचार निम्न में से किस वर्ग के लिए सर्वोत्तम है? क) शिक्षक ख) विद्यार्थी ग) वैज्ञानिक घ) मूक–बधिर	1

7.	आप अपने लिए समय योजना बनाते समय कौन से कार्य को प्राथमिकता देंगे? क) मनोरंजन कार्य ख) आवश्यक कार्य ग) धार्मिक कार्य घ) ऐच्छिक कार्य	1
8.	रेशे व उसके स्त्रोत के सही युग्म का चुनाव कीजिए। क) सूती : खनिज तंतु ख) लिनन : जाँतव तंतु ग) ग्लास : खनिज तंतु घ) टेरिकॉट : विनिर्मित तंतु	1
9.	एक नवजात शिशु का औसत वज़न कितना होता है? क) 1.5 – 2.5 किलोग्राम ख) 2.5 – 3 किलोग्राम ग) 4 किलोग्राम घ) 1–2 किलोग्राम	1
10.	जन्म के तुरंत बाद शिशु को कौन सा टीका लगाया जाता है? क) डी0पी0टी0 ख) हेपेटाइटिस बी ग) बी0सी0जी0 घ) टॉयफाइड	1
11.	सूची I मीडिया वर्ग का सूची II उदाहरण के साथ मिलान कीजिए। सूची I (मीडिया वर्ग) — सूची II (उदाहरण) i प्रिंट मीडिया — 1. कैलकुलेटर ii ऑडियो मीडिया — 2. स्लाइड iii प्रोजेक्टेड मीडिया — 3. रेडियो iv विजुअल मीडिया — 4. किताबें	1

	सही विकल्प का चुनाव कीजिए। क. i-4, ii-3, iii-2, iv-1 ख. i-2, ii-3, iii-1, iv-4 ग. i-4, ii-1, iii-2, iv-3 घ. i-1, ii-2, iii-3, iv-4	
12.	सूची I गृह विज्ञान का अध्ययन क्षेत्र का सूची II रोज़गार के अवसर से मिलान कीजिए। सूची I (गृह विज्ञान का अध्ययन क्षेत्र) — सूची II (रोज़गार के अवसर) i आहार एवं पोषण — 1. इंटीरियर डेकोरेशन ii कपड़ा एवं वस्त्र विज्ञान — 2. प्ले स्कूल iii संसाधन प्रबंधन — 3. फैशन डिजाइनिंग iv मानव विकास — 4. भोजन सेवा सही विकल्प का चुनाव कीजिए। क. i-3, ii-2, iii-4, iv-1 ख. i-4, ii-3, iii-1, iv-2 ग. i-1, ii-3, iii-2, iv-4 घ. i-4, ii-2, iii-3, iv-1	1
13.	रेखा गृह विज्ञान के क्षेत्र में शिक्षा प्राप्त कर आजीविका प्राप्त करना चाहती है। उसे इस क्षेत्र में किस प्रकार के अवसर प्राप्त हो सकते हैं? i वेतन रोज़गार ii स्वरोज़गार iii आंशिक रोज़गार iv अर्धस्वरोज़गार सही विकल्प का चुनाव कीजिए। क. (i) और (ii) ख. (ii) और (iii) ग. (ii) और (iv) घ. (i) और (iii)	1

14.	निम्न में से कौन से पदार्थ धब्बे छुड़ाने के प्रतिकर्मक हैं? (i) अम्ल (ii) नील (iii) क्षार (iv) साबुन निम्न में से सही विकल्प का चुनाव कीजिए। क. (i) और (iii) ख. (ii) और (iii) ग. (i) और (iv) घ. (ii) और (iv) या शुष्क धुलाई में किन विलायकों का प्रयोग किया जाता हैं? (i) डिटर्जेंट (ii) परक्लोरो–एथीलीन (iii) फ्लोरो कार्बन विलायक (iv) अम्ल निम्न में से सही विकल्प का चुनाव कीजिए। क. (ii) और (iii) ख. (i) और (ii) ग. (iii) और (iv) घ. (i) और (iv)	1
	खण्ड 'ख' (केस–आधारित प्रश्न) निम्नलिखित अनुच्छेद को ध्यानपूर्वक पढ़िए तथा प्रश्न संख्या 15 से 18 के उत्तर दीजिए। हर व्यक्ति स्वस्थ बने रहने का अनुभव और अच्छी ज़िंदगी जीना चाहता है। वर्ष 1948 में मानव अधिकारों की विश्वव्यापी घोषणा में कहा गया है– "हर व्यक्ति को अपने और अपने परिवार के लिए आहार की पर्याप्तता के साथ–साथ उनके स्वास्थ्य तथा कल्याण के लिए अच्छा जीवन स्तर पाने का अधिकार है"। फिर भी, अनेक पर्यावरणीय परिस्थितियाँ और हमारी अपनी जीवन शैली हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करती है और कई बार हानिकारक प्रभाव डालती हैं। हम पहले "स्वास्थ्य" को परिभाषित करें। स्वास्थ्य से संबंधित विश्व का प्रमुख संगठन अर्थात् विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ.) ने स्वास्थ्य की परिभाषा इस प्रकार प्रस्तुत की है – "वह स्थिति जिसमें मनुष्य मानसिक, शारीरिक तथा सामाजिक रूप से पूर्णतः स्वस्थ रहता है। मनुष्य में रोगों का अभाव होने का मतलब उसका स्वस्थ होना नहीं है।"	

15.	पोषक तत्वों के संदर्भ में सही युग्म का चुनाव कीजिए। क) स्थूल पोषक तत्व : विटामिन 'सी' ख) खनिज लवण : ज़िंक ग) वसा में घुलनशील विटामिन : प्रोटीन घ) जल में घुलनशील विटामिन : विटामिन 'डी'	1
16.	सूची I में कारण को सूची II रोग के साथ मिलान कीजिए। सूची I (कारण) — सूची II (रोग) i लौह तत्व की कमी — 1. अतिसार ii आयोडीन की कमी — 2. रतौंधी iii विटामिन 'A' की कमी — 3. अनीमिया iv संदूषित आहार — 4. घेंघा निम्न में से सही विकल्प का चुनाव कीजिए। क. i-2, ii-3, iii-4, iv-1 ख. i-3, ii-2, iii-1, iv-4 ग. i-3, ii-4, iii-2, iv-1 घ. i-1, ii-2, iii-3, iv-4	1
17.	नीचे दिए गए दो कथनों को अभिकथन (A) और कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है। अभिकथन (A) : आजकल सामाजिक स्वास्थ्य पर बल देने का महत्व बढ रहा है। कारण (R) : सामाजिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति लंबे समय तक जीते है। दिए गए–विकल्पों में से सर्वाधिक उचित उत्तर दीजिए– क. (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है। ख. (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है। ग. (A) सही है और (R) गलत है। घ. (A) गलत है और (R) सही है।	1

18.	नीचे दिए गए दो कथनों को अभिकथन (A) और कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है। अभिकथन (A) : पोषण और स्वास्थ्य के बीच धनिष्ठ पारस्परिक संबंध नहीं होता। कारण (R) : पोषण का संबंध शरीर के अंगों तथा उत्तकों की संरचना एवं कार्य के रखरखाव के साथ है। क. (A) और (R) दोनों सही है और (R), (A) की सही व्याख्या है। ख. (A) और (R) दोनों सही है लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है। ग. (A) सही है और (R) गलत है। घ. (A) गलत है और (R) सही है।	1
	खण्ड 'ग' (लघु उत्तरीय प्रश्न)	
19.	"संसाधन सीमित होते हैं।" इस कथन का उचित उदाहरण सहित समर्थन कीजिए। अथवा 'प्रत्येक व्यक्ति को सामुदायिक संसाधनो का इष्टतम उपयोग करने का प्रयास करना चाहिए और इनके रख–रखाव के प्रति अपनी ज़िम्मेदारी समझनी चाहिए।' सामुदायिक संसाधन क्या होते है? कोई दो उदाहरण दीजिए।	2
20.	तनाव, मानसिक स्थिति एवं परिस्थितियों के बीच असंतुलन के कारण उत्पन्न होता हैं। दो प्रकार के तनाव को सूचीबद्ध कीजिए।	2
21.	किसी भी संसाधन प्रबंधन प्रक्रिया में मूल्यांकन का महत्त्व बताइए।	2
22.	बुने हुए वस्त्रों की कोई चार विशेषताएँ लिखिए।	2
23.	पूर्व–स्कूलगामी बच्चों का पाचन किन दो खाद्य पदार्थों द्वारा जल्दी खराब हो जाता है?	2

24.	"दाम कराए काम" धन के दो महत्वपूर्ण कार्य लिखिए।	2
25.	ऐसी दो आवश्यक संचार प्रौद्योगिकी को सूचीबद्ध कीजिए जिससे संचार क्षेत्र में क्रांति आ गई है? अथवा संचार प्रक्रिया के चार मूलभूत तत्व कौन से हैं?	2
26.	स्वास्थ्य की देखभाल में वे सभी विभिन्न सेवाएँ शामिल हैं जो स्वास्थ्य को संवर्द्धित करने, बनाए रखने या पुनःस्थापित करने के उद्देश्य से समुदायों को उपलब्ध कराई जाती हैं। स्वास्थ्य देखभाल सेवाएँ किन तीन स्तरों पर उपलब्ध कराई जाती हैं? अथवा नलिनी को अपने 8 वर्षीय पुत्र की शिक्षा के लिए अच्छी पोषणात्मक स्थिति के लाभों के बारे में मार्गदर्शित कीजिए।	3
27.	(क) किस प्रकार के रंगों का प्रयोग कमरा बड़ा और खुला होने का आभास देता है? (ख) घर में उपलब्ध स्थान का उचित प्रबंधन किन दो प्रकार से किया जा सकता है?	1+2
28.	(क) पूरक आहार का क्या अर्थ है? (ख) पूरक आहार देने के कोई दो दिशानिर्देश लिखिए। (ग) पूरक आहारों को कितनी श्रेणियों में बाँटा जाता है?	3
29.	स्थूल क्रियात्मक विकास तथा सूक्ष्म क्रियात्मक विकास में कोई तीन अंतर लिखिए। अथवा वृद्धि तथा विकास में तीन अंतर लिखिए।	3

	खण्ड 'घ' (दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)	
30.	(क) किशोरावस्था में आहार संबंधी आदतों को प्रभावित करने वाले कारणों की सूची बनाइऐ। (ख) किशोर किन चार कारणों से मादक पदार्थों का सेवन करते हैं?	2+2
31.	"कोई भी वस्त्र चाहे सस्ता हो अथवा मूल्यवान, उसकी उचित देख रेख एवं रख रखाव की आवश्यकता होती है।" (क) वस्त्रों की उचित देखभाल के कौन से दो लाभ हैं? (ख) कपड़ों की मरम्मत किन तीन प्रकार से की जा सकती है?	1+3=4
32.	वित्तीय नियोजन एक व्यापक योजना है, जिसमें एक परिवार की वर्तमान वित्तीय स्थिति और दीर्घकालिक उद्देश्यों के साथ–साथ उन्हें प्राप्त करने की रणनीति शामिल होती है। (क) पारिवारिक आय कितने प्रकार की होती है? प्रत्येक को उदाहरण सहित समझाइए। (ख) पारिवारिक बजट किसे कहते है? अथवा परिवार द्वारा बचत का निवेश बुद्धिमतापूर्वक किया जाना चाहिए। (क) विवेकपूर्ण निवेशों में अंतर्निहित कोई तीन सिद्धाँत लिखिए। (ख) 'साख' किसे कहते हैं?	3+1=4
33.	शरीर की सही और उत्तम मुद्रा बनाए रखकर पेशियों को तनावों से मुक्त रखा जा सकता है। (क) किन दो प्रकार से शरीर की मुद्रा को सुधारा जा सकता है? (ख) कार्य सरलीकरण के अंतर्गत अंतिम उत्पाद में परिवर्तन के दो उदाहरण दीजिए।	2+2
34.	जिस प्रकार कोई भी दो व्यक्ति बिलकुल एक से नहीं होते हैं, ठीक उसी प्रकार व्यक्तियों के लिए उपयुक्त परिधान भी अलग–अलग होते हैं। टॉडलर किस आयु वर्ग को कहते हैं? वस्त्रों के चयन को प्रभावित करने वाले कोई चार कारक समझाइए।	1+4

	अथवा "किशोरों के लिए परिधानों का चुनाव एक कठिन समस्या है।" किस आयु वर्ग के बच्चों को किशोर कहा जाता है? किशोरों के लिए वस्त्रों का चुनाव करते समय किन चार बातों का ध्यान रखना आवश्यक है?	
35.	आपका छोटा भाई दिन भर मोबाईल फोन में व्यस्त रहता है तथा अस्वास्थ्यकर भोजन ग्रहण करता है, इस कारण से वह बीमार रहने लगा है। उसे निम्न प्रकार से मार्गदर्शित कीजिए। (क) स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले आहार के लिए क्या करना चाहिए? (ख) विभिन्न प्रकार के व्यायामों को किन तीन मुख्य वर्गों में बाँटा जा सकता है?	2+3