

PRACTICE QUESTION PAPER-1 (2021-22)

TERM I

HOME SCIENCE (THEORY) (064)

अभ्यास प्रश्नपत्र -1 (2021-22)

गृह विज्ञान (सैद्धान्तिक) (064)

Class: XI

Time : 90 Minutes

M.M. : 35

समय : 90 मिनट

अधिकतम अंक : 35

सामान्य निर्देश :

इस प्रश्न-पत्र में कुल 55 प्रश्न हैं।

1. सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
2. प्रत्येक प्रश्न 0.77 अंक का है।
3. प्रश्न पत्र तीन खंडों - क, ख और ग में बाँटा गया है।
4. खंड क में 25 बहु-विकल्पीय प्रश्न हैं। किन्हीं 20 प्रश्नों के उत्तर दीजिए।
5. खंड ख में 24 बहु-विकल्पीय प्रश्न हैं। किन्हीं 20 प्रश्नों के उत्तर दीजिए।
6. खंड ग में केस स्टडी के आधार पर 6 बहु-विकल्पीय प्रश्न हैं। किन्हीं भी 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए।
7. प्रत्येक प्रश्न में दिए गए चार विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए।

General Instructions:

There are total 55 questions in this question paper.

1. All questions carry equal marks.
2. Each question carries 0.77 mark.
3. Question paper is divided into three sections – A, B and C.
4. Section A has 25 multiple choice questions. Attempt any 20 questions.
5. Section B has 24 multiple choice questions. Attempt any 20 questions.
6. Section C has 6 MCQs based on a case study. Attempt any 5 questions.
7. Choose the right answer out of the four options given in each question.

प्रश्न संख्या Q.No.	खण्ड - क SECTION - A
	<p>खंड - क में 25 प्रश्न हैं। इस खंड से किन्हीं 20 प्रश्नों के उत्तर दीजिए। पहले 20 प्रश्नों का ही मूल्यांकन किया जाएगा।</p> <p>Section - A consists of 25 questions. Attempt any 20 questions from this section. The first attempted 20 questions would be evaluated.</p>
1.	<p>सड़कें, चिकित्सालय, पुस्तकालय निम्न में से किस संसाधनों की श्रेणी में आते हैं</p> <p>क मानवीय संसाधन ख व्यक्तिगत संसाधन ग प्राकृतिक संसाधन घ सामुदायिक संसाधन</p> <p>Roads, Hospitals, Libraries are example of which of the following resources?</p> <p>a. Human resources b. Individual resources c. Natural resources d. Community resources</p>

<p>2.</p>	<p>निम्न में से कौन सा कथन गृह विज्ञान शिक्षा के सन्दर्भ में गलत है</p> <p>क. विद्यार्थियों को एक सतर्क एवं जागरूक उपभोक्ता बनने में मदद मिलती है</p> <p>ख. विद्यार्थियों का अच्छे रहन-सहन व पोषण संबंधी ज्ञानवर्धन होता है</p> <p>ग. विद्यार्थियों में स्वास्थ्य संबंधी अच्छी आदतों का विकास होता है</p> <p>घ. उच्चतर माध्यमिक स्तर पर यह केवल लड़कियों के लिए ही होता है</p> <p>Which of the following statements is wrong with respect to Home Science Education?</p> <p>a. Helps the students to become an alert and aware consumer</p> <p>b. Students are enriched with knowledge of nutrition and good living</p> <p>c. Good healthy habits are developed in the students</p> <p>d. It is only for girls at the senior secondary level</p>
<p>3.</p>	<p>वह विशेषताएँ जो किसी व्यक्ति को अन्य व्यक्ति से भिन्न बनाती हैं, क्या कहलाती हैं</p> <p>क. व्यक्तिगत पहचान</p> <p>ख. सामाजिक पहचान</p> <p>ग. शारीरिक पहचान</p> <p>घ. संवेगात्मक पहचान</p> <p>What are the attributes of a person that make him/her different from others called?</p> <p>a. Personal identity</p> <p>b. Social identity</p> <p>c. Physical identity</p> <p>d. Emotional identity</p>
<p>4.</p>	<p>औद्योगिक स्तर पर कपड़े पर की जाने वाली प्रिंटिंग का नाम बताइए।</p> <p>क. स्टेंसिल</p> <p>ख. ब्लॉक</p> <p>ग. स्क्रीन</p> <p>घ. रोलर</p> <p>Name the printing done on fabric at industrial scale.</p> <p>a. Stencil</p> <p>b. Block</p> <p>c. Screen</p> <p>d. Roller</p>
<p>5.</p>	<p>विवृत कार्य वाला कपड़ा जिसमें सूत के जाल से बनाए गए सूक्ष्म डिजाइन होते हैं, क्या कहलाता है?</p> <p>क. नेट्स (जाल)</p> <p>ख. ब्रेडिंग (गूँथना)</p> <p>ग. लेसें</p> <p>घ. बुने हुए कपड़े</p> <p>An openwork fabric, in which network of yarns formed into intricate designs is called-</p> <p>a. Nets</p> <p>b. Braiding</p> <p>c. Laces</p> <p>d. Knitted Fabric</p>

<p>6.</p>	<p>गृह विज्ञान विषय के अंतर्गत निम्न में से कौन सा कैरियर का विकल्प नहीं है?</p> <p>क. डाइटिशियन ख. ब्यूटीशियन ग. आंतरिक सज्जाकार घ. फैशन डिजाइनर</p> <p>Which of the following is not a career option under Home Science?</p> <p>a. Dietician b. Beautician c. Interior Decorator d. Fashion Designer</p>
<p>7.</p>	<p>निम्न में से कौन सा प्रबंधन प्रक्रिया का पहलू नहीं है?</p> <p>क. नियोजन ख. आयोजन ग. विनिमयता घ. नियंत्रण</p> <p>Which of the following is not an aspect of the management process?</p> <p>a. Planning b. Organising c. Interchangeability d. Controlling</p>
<p>8.</p>	<p>जब रेशों को सूत में बदला जाता है तो रेशों को साथ जोड़ने के लिए बटें बनाई जाती हैं जिन्हें _____ कहा जाता है।</p> <p>a. एम.पी.आई. b. टी.पी.आई. c. जेड.पी.आई. d. एल.पी.आई.</p> <p>When fibers are transformed into yarn, the twists are added to hold them together, which are known as _____.</p> <p>a. M.P.I. b. T.P.I. c. Z.P.I. d. L.P.I.</p>
<p>9.</p>	<p>वीडियो तंत्र जो कंप्यूटर और वीडियो का एक संयोजन है और मल्टीमीडिया दृष्टिकोण का उपयोग करता है,----- के रूप में जाना जाता है।</p> <p>क. ब्लू टूथ ख. पारस्परिक क्रियात्मक वीडियो ग. दूर-सम्मेलन घ. माइक्रो कंप्यूटर</p> <p>A video system that is a combination of computer and video and uses multimedia approach is known as _____.</p> <p>a. Bluetooth b. Interactive video c. Teleconferencing d. Micro computer</p>

<p>10.</p>	<p>मानव जीवन की किस अवस्था के दौरान स्वयं संबंधी विवरण संपूर्ण अर्थों में होता है, यानि वे स्वयं की तुलना अन्य से नहीं करते ।</p> <p>क. शैशव काल ख. प्रारंभिक बाल्यावस्था ग. मध्य बाल्यावस्था घ. किशोरावस्था</p> <p>During which stage of human life, the self-descriptions are in absolute terms, which means they do not see themselves in comparison with others.</p> <p>a. Infancy b. Early childhood c. Middle childhood d. Adolescence</p>
<p>11.</p>	<p>दर्शकों से प्राप्त टेलीविज़न कार्यक्रमों की रेटिंग या उत्तमता-निर्धारण बिंदु (टी.आर.पी.), संचार प्रक्रिया के निम्नलिखित में से किस घटक का एक उदाहरण है?</p> <p>a. ग्राही b. प्रतिपुष्टि c. सन्देश d. चैनल</p> <p>The rating or Television Rating Point (TRP) of a television programme received from viewers is an example of which of the following element of communication process?</p> <p>a. Receiver b. Feedback c. Message d. Channel</p>
<p>12.</p>	<p>निम्नलिखित में से कौन से कपड़े सीधे रेशों से बनाए जाते हैं ?</p> <p>क. फेल्ट्स ख. विस्कोस ग. ऐक्रेलिक घ. स्पैन्डेक्स</p> <p>Which of the following fabrics are made directly from fibers?</p> <p>a. Felts b. Viscose c. Acrylic d. Spandex</p>
<p>13.</p>	<p>निम्न में से कौन सा विकल्प लड़कियों में यौन परिपक्वता का सूचक नहीं है ?</p> <p>क. मासिक धर्म ख. बगलों और जाँघों में बालों का आना ग. आवाज़ में स्पष्ट परिवर्तन घ. अधिकतम वृद्धि की आयु</p> <p>Which of the following is not an indicator of sexual maturity in girls?</p> <p>a. Menarche b. Growth of axillary hair c. Marked voice changes d. Age of maximum growth</p>

<p>14.</p>	<p>जीवन की किस अवस्था में अमूर्त रूप से सोचने की क्षमता का विकास होता है?</p> <p>क. शैशवकाल ख. बाल्यावस्था ग. किशोरावस्था घ. प्रौढ़ावस्था</p> <p>At what stage of life does the ability to think abstractly develop?</p> <p>a. Infancy b. Childhood c. Adolescence d. Adulthood</p>
<p>15.</p>	<p>समयानुसार कार्य को देखने का साधन क्या कहलाता है?</p> <p>क. चरम भार अवधि ख. कार्य वक्र ग. विश्राम/अंतराल की अवधि घ. कार्य का सरलीकरण</p> <p>What is a device called to trace the work over time?</p> <p>a. Peak load period b. Work curve c. Rest/break period d. Work simplification</p>
<p>16.</p>	<p>उत्प्रेरण/रुचि किस प्रकार के संसाधन का उदाहरण है?</p> <p>क. मानव ख. गैर मानव ग. साझा घ. प्राकृतिक</p> <p>Motivation / interest is an example of which type of resource?</p> <p>a. Human b. Non-human c. Shared d. Natural</p>
<p>17.</p>	<p>कविता अपने मनोरंजन के लिए संगीत सुनना बेहद पसंद करती है। पारस्परिक क्रिया के आधार पर, यह किस प्रकार का संचार है?</p> <p>क. एकतरफ़ा संचार ख. दुतरफ़ा संचार ग. अंत-वैयक्तिक संचार घ. अंतरा-संस्था संचार</p> <p>Kavita loves listening to music for her entertainment. Based on interaction, what kind of communication is it?</p> <p>a. One way communication b. Two-way communication c. Inter-personal communication d. Inter-organizational communication</p>
<p>18.</p>	<p>क्रियान्वयन का क्या अर्थ है?</p> <p>क. संसाधनों को एकत्रित करना ख. योजना को क्रियाशील बनाना ग. कार्य का विभाजन घ. नियंत्रण</p>

	<p>What does implementation mean?</p> <ol style="list-style-type: none"> organizing the resources putting a plan into action dividing activities to achieve controlling
19.	<p>निम्नलिखित में से कौन सा विकल्प सूक्ष्म पोषक तत्वों के अंतर्गत आता है?</p> <ol style="list-style-type: none"> कार्बोहाइड्रेट्स , प्रोटीन प्रोटीन , वसा वसा , खनिज लवण विटामिन, खनिज लवण <p>Which of the following options comes under micronutrients?</p> <ol style="list-style-type: none"> Carbohydrates, Protein Protein, Fat Fat, Minerals Vitamins, Minerals
20.	<p>व्यक्ति अपने जीवन की किस अवस्था के दौरान पहचान के “संकट की भावना” को महसूस करता है?</p> <ol style="list-style-type: none"> शैशवकाल प्रारंभिक बाल्यावस्था किशोरावस्था मध्य बाल्यावस्था <p>At what stage of life an individual feel “a sense of identity crisis”?</p> <ol style="list-style-type: none"> Infancy Early childhood Adolescence Middle childhood
21.	<p>निम्न में से आधुनिक संचार का कौन सा माध्यम है?</p> <ol style="list-style-type: none"> कठपुतली पोस्टर मोबाइल फोन पत्र –पत्रिकाएँ <p>Which of the following is a mode of modern communication?</p> <ol style="list-style-type: none"> Puppet Posters Mobile phone Magazines
22.	<p>प्रभावी समय प्रबंधन के लिए सबसे महत्वपूर्ण सुझाव कौन सा है?</p> <ol style="list-style-type: none"> एक विस्तृत योजना बनाएँ फुर्सत के समय के लिए प्रावधान नहीं रखें “किए जाने योग्य कार्यों” की सूची बनाएँ पहले वैकल्पिक गतिविधियों को पूरा करें <p>Which is the most important tip for effective time management?</p> <ol style="list-style-type: none"> Make a detailed plan Do not make provision for leisure time Create a simple “To Do” list Complete optional activities first

<p>23.</p>	<p>भारत में "कुपोषण का दोहरा बोझ" के क्या कारण हैं?</p> <p>क. अल्प पोषण और अंधापन ख. अति पोषण और बौनापन ग. अल्प पोषण और अति पोषण घ. प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण</p> <p>What are the causes of "double burden of malnutrition" in India?</p> <p>a. Undernutrition and Blindness b. Overnutrition and Cretinism c. Undernutrition and Overnutrition d. Protein Energy Malnutrition</p>
<p>24.</p>	<p>जैम, अचार बनाना या जड़ी-बूटियाँ उगाना एक _____ गतिविधि होगी।</p> <p>क. ऐच्छिक/ वैकल्पिक ख. मासिक ग. साप्ताहिक घ. दैनिक</p> <p>Making jams, pickles or growing herbs, vegetables will be an _____ activity.</p> <p>a. Optional b. Monthly c. Weekly d. Daily</p>
<p>25.</p>	<p>दिल्ली का "अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान" किस स्तर की स्वास्थ्य देखभाल का उदाहरण है?</p> <p>क. प्राथमिक ख. द्वितीयक ग. तृतीयक घ. अन्तर्राष्ट्रीय</p> <p>"All India Institute of Medical Sciences" of Delhi, is an example of which level of health care?</p> <p>a. Primary b. Secondary c. Tertiary d. International</p>
<p>खण्ड - ख SECTION - B</p> <p>खंड - ख में 24 प्रश्न हैं। इस खंड से किन्हीं 20 प्रश्नों के उत्तर दीजिए। पहले 20 प्रश्नों का ही मूल्यांकन किया जाएगा।</p> <p>Section - B consists of 24 questions. Attempt any 20 questions from this section</p> <p>The first attempted 20 questions would be evaluated.</p>	
<p>26.</p>	<p>"स्वास्थ्य शारीरिक, भावनात्मक और सामाजिक रूप से पूरी तरह अच्छा होने की स्थिति है , यह केवल रोगों अथवा अशक्तता के न होने की स्थिति नहीं है." पहली बार यह परिभाषा किसने दी? और इसे कब दिया गया था?</p> <p>क. आई.सी.एम.आर., 1928 में ख. डब्ल्यू. एच.ओ., 1948 में ग. आई.सी.एम.आर., 1998 में घ. डब्ल्यू. एच.ओ., 1968 में</p>

"Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity." Who first gave this definition? And when was it given?

- ICMR in 1928
- WHO in 1948
- ICMR in 1998
- WHO in 1968

27. चित्रा को सुझाइए कि वह किस प्रकार हाथ तथा शारीरिक गतिविधियों में परिवर्तन कर कार्य का सरलीकरण कर सकती है?

- व्यर्थ क्रियाओं को भी कार्य में शामिल करना
- अपने मन के अनुसार बिना क्रम के कार्य करना
- शरीर को उचित मुद्रा में रखकर कार्य करना
- कार्य में अकुशलता होना

Suggest to Chitra how she can simplify the work by changing the hand and body movements.

- Include useless actions in the work
- To work randomly
- Work by keeping body in proper posture
- Inefficiency in work

28. राजू ने घर पर एक दोस्त को अपने विशेष ग्रिल्ड-पनीर सैंडविच परोसने के लिए आमंत्रित किया। उसने ताजा मेयोनेज़ तैयार किया, सभी सब्जियों को अच्छी तरह से धोया और काट दिया और पनीर के बारीक टुकड़े भी काट दिए। सैंडविच सेट करने के लिए अंत में डबलरोटी के डब्बे को खोला तो पाया कि वह खाली था। पहचानिए, वह प्रबंधन प्रक्रिया के किस चरण से चूक गया?

- मूल्यांकन
- आयोजन
- नियंत्रण
- कार्यान्वयन

Raju invited a friend at home to serve him his special grilled-cheese sandwiches. He prepared fresh mayonnaise, washed and chopped all the vegetables very well and cut fine slices of paneer too. To set the sandwich, he finally opened the bread box and found that it was empty. Identify which step in the management process he missed?

- Evaluation
- Organising
- Controlling
- Implementing

29. मिलान करिए -

- A. मानव विकास
- B. भोजन एवं पोषण
- C. कपड़े और वस्त्र
- D. संचार व विस्तार

- i. तंतु विज्ञान
- ii. खाद्य संरक्षण
- iii. कार्यक्रमों का निर्माण एवं उनका क्रियान्वयन
- iv. मानव जीवन की अवस्थाएँ

सही विकल्प चुनिए।

- क. A iv, B i, C ii, D iii
- ख. A iii, B iv, C i, D ii
- ग. A iv, B ii, C i, D iii
- घ. A i, B iii, C ii, D iv

Match the following -

- A. Human Development
- B. Food and Nutrition
- C. Fabric and Apparel
- D. Communication and Extension

- i. Fibre Science
- ii. Food Preservation
- iii. Planning of the programmes and their implementation
- iv. Stages of human life

Choose the correct option.

- a. A iv, B i, C ii, D iii
- b. A iii, B iv, C i, D ii
- c. A iv, B ii, C i, D iii
- d. A i, B iii, C ii, D iv

30. तैयार कपड़े को सीधा और चिकना करने की परिष्करण प्रक्रिया का नाम बताइए?

- क. सैनफोराइजेशन
- ख. कैलेंडरिंग
- ग. ड्राईक्लीन
- घ. मर्सराइजेशन

Name the finishing process of straightening and smoothing of the ready fabric.

- a. Sanforization
- b. Calendering
- c. Drycleaning
- d. Mercerization

31. रीना एक शिक्षिका हैं। वह अपने स्कूल में बच्चों और माता-पिता को पोषण के बारे में जागरूक करने के लिए किस प्रकार की संचार प्रक्रिया का उपयोग कर सकती है?

- क. एकतरफा संचार
- ख. जनसंचार
- ग. अंतरा-वैयक्तिक संचार
- घ. अंतःवैयक्तिक संचार

Reena is a teacher. What type of communication process can she use to make children and parents aware about nutrition in her school.?

- a. One- way communication
- b. Mass Communication
- c. Intra-personal communication
- d. Inter-personal communication

	<p>Which of the following are the elements of identity?</p> <p>i. Self concept ii. Self efficacy iii. Self-esteem iv. Self promotion</p> <p>Choose the correct option.</p> <p>a. i and ii b. ii and iii c. i and iii d. iii and iv</p>
<p>35.</p>	<p>ऊन के रेशों के संसाधन में प्रयुक्त होने वाली प्रक्रियाओं के नाम बताइए।</p> <p>i. कतरना ii. कार्बनीकरण iii. अपगलन iv. ओटाई</p> <p>सही विकल्प चुनिए।</p> <p>क. i और ii ख. ii और iii ग. iii और iv घ. i और iv</p> <p>Name the processes used in the processing of wool fibers.</p> <p>i. Shearing ii. Carbonisation iii. Retting iv. Ginning</p> <p>Choose the correct option.</p> <p>a. i and ii b. ii and iii c. iii and iv d. i and iv</p>
<p>36.</p>	<p>राधा गलत भोजन संबंधी आदतों के कारण बीमार रहने लगी है। पहचानिए निम्न में से कौन सी संभावित आदतें उसके बीमार होने के लिए उत्तरदायी हो सकती हैं?</p> <p>i. पोषण पर ध्यान देना ii. उचित मात्रा में भोजन ग्रहण करना iii. आहार के गलत विकल्प के प्रति अभिरुचि iv. आहार का गलत संयोजन</p> <p>सही विकल्प चुनिए।</p> <p>क. i और iii ख. ii और iii ग. iii और iv घ. i और iv</p> <p>Radha has started falling ill due to wrong food habits. Identify which of the following possible habits may be responsible for her illness?</p> <p>i. focusses on nutrition ii. eating food in proper amount iii. Attitude towards wrong food choices iv. wrong combination of food</p> <p>Choose the correct option.</p> <p>a. i and ii b. ii and iii c. iii and iv d. i and iv</p>

37. इंद्रियों के आधार पर किन भागों में संचार वर्गीकृत किया गया है?

- i. श्रव्य
- ii. दृश्य
- iii. मौखिक
- iv. गैर- शाब्दिक

सही विकल्प चुनिए।

- क. i और ii ख. ii और iii
ग. iii और iv घ. i और iv

In which parts is communication classified on the basis of human senses?

- i. Audio
- ii. Visual
- iii. Verbal
- iv. Non-verbal

Choose the correct option.

- a. i and ii b. ii and iii
c. iii and iv d. i and iv

38. रिया अपने सफेद दुपट्टे को रंगवाना चाहती है। गृह विज्ञान के विद्यार्थी होने के नाते उसे उन कारकों के बारे में बताएँ जो दुपट्टे की रंगाई को प्रभावित कर सकते हैं?

- i. रेशे की रासायनिक प्रकृति
- ii. डाई की रासायनिक प्रकृति
- iii. रेशे की लंबाई
- iv. सूत संख्या

सही विकल्प चुनिए।

- क. i और ii ख. ii और iii
ग. iii और iv घ. i और iv

Riya wants to get her white dupatta dyed. As a Home Science student, tell her about the factors that can affect the dyeing of dupatta?

- i. Chemical nature of fibre
- ii. Chemical nature of dye
- iii. Length of fibre
- iv. Yarn number

Choose the correct option.

- a. i and ii b. ii and iii
c. iii and iv d. i and iv

39. रिवर्स ऑस्मोसिस वाटर फिल्टर में जल शुद्धिकरण के निम्नलिखित चरणों में से कौन से महत्वपूर्ण हैं?

- i. इलेक्ट्रोलाइट डिस्पेंसर
- ii. जल स्वीटनर चैम्बर
- iii. सक्रिय कार्बन पूर्व फिल्टर
- iv. अर्ध पारगम्य झिल्ली

सही विकल्प चुनिए।

- क. i और ii ख. ii और iii
ग. iii और iv घ. ii और iv

Which of the following steps in water purification are important in reverse osmosis water filters?

- i. Electrolyte Dispenser
ii. Water Sweetener Chamber
iii. Activated Carbon Pre-Filter
iv. Semipermeable Membrane

Choose the correct option.

- a. i and iii b. ii and iii
c. iii and iv d. ii and iv

40. नीचे दिए गए दो कथनों को अभिकथन (A) और कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।

अभिकथन (A) - गृह विज्ञान विषय के अंतर्गत मानव और समाज के पर्यावरण के बीच पारस्परिक क्रियाओं को समझाया गया है।

कारण (R) - गृह विज्ञान का उद्देश्य व्यक्ति के जीवन के संपूर्ण पक्षों का विकास करना है।

नीचे दिए गए विकल्पों में से सर्वाधिक उपयुक्त उत्तर चुनिए।

- क. A और R दोनों सही हैं और R सही व्याख्या है।
ख. A और R दोनों सही हैं लेकिन R सही व्याख्या नहीं है।
ग. A सही है और R गलत है।
घ. A गलत है परन्तु R सही है।

Given below are two statements labeled as Assertion (A) and reason (R)

Assertion (A)- The subject Home Science explains interactions between human beings and the environment of society

Reason (R) - The aim of Home Science is to develop all aspects of a person's life.

Select the most appropriate answer from the options given below.

- a. Both A and R are true and R is the correct explanation.
b. Both A and R are true but R is not the correct explanation.
c. A is true R is false.
d. A is false but R is true.

41. नीचे दिए गए दो कथनों को अभिकथन (A) और कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।

अभिकथन (A) - - किशोरावस्था के दौरान शरीर में कुछ सार्वभौमिक शारीरिक और जैविक परिवर्तन होते हैं जिनका एक विशेष क्रम होता है।

कारण (R) -मानव शरीर का विकास एक निश्चित व समान क्रम में होता है।

नीचे दिए गए विकल्पों में से सर्वाधिक उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए।

- क. A और R दोनों सही हैं और R सही व्याख्या है।
ख. A और R दोनों सही हैं लेकिन R सही व्याख्या नहीं है।
ग. A सही है और R गलत है।
घ. A गलत है परन्तु R सही है।

Given below are two statements labeled as Assertion (A) and reason (R)

Assertion (A)- There are certain universal physical and biological changes in the body during adolescence which have a special order or sequence.

Reason (R) – Human body develops in a certain and uniform pattern.

Select the most appropriate answer from the options given below.

- Both A and R are true and R is the correct explanation.
- Both A and R are true but R is not the correct explanation.
- A is true R is false.
- A is false but R is true.

42. नीचे दिए गए दो कथनों को अभिकथन (A) और कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A) - योजना को कार्यान्वित करने के पश्चात प्राप्त परिणामों का मूल्यांकन नहीं करना चाहिए।
कारण (R) - लक्ष्यों की प्रभावी ढंग से प्राप्ति के लिए संसाधनों का प्रबंधन करना आवश्यक है।

नीचे दिए गए विकल्पों में से सर्वाधिक उपयुक्त उत्तर चुनिए।

- A और R दोनों सही हैं और R सही व्याख्या है।
- A और R दोनों सही हैं लेकिन R सही व्याख्या नहीं है।
- A सही है और R गलत है।
- A गलत है परन्तु R सही है।

Given below are two statements labeled as Assertion (A) and reason (R)

Assertion (A)- The results obtained after implementing the plan should not be evaluated.

Reason (R) – Management of resources is essential for effective achievement of goals.

Select the most appropriate answer from the options given below.

- Both A and R are true and R is the correct explanation.
- Both A and R are true but R is not the correct explanation.
- A is true R is false.
- A is false but R is true.

43. नीचे दिए गए दो कथनों को अभिकथन (A) और कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A) - संचार माध्यमों ने विकास की गति को अवरुद्ध कर दिया है।

कारण (R) - संचार माध्यम राष्ट्रीय विकास का एक उत्प्रेरक(माध्यम) है।

नीचे दिए गए विकल्पों में से सर्वाधिक उपयुक्त उत्तर चुनिए।

- A और R दोनों सही हैं और R सही व्याख्या है।
- A और R दोनों सही हैं लेकिन R सही व्याख्या नहीं है।
- A सही है और R गलत है।
- A गलत है परन्तु R सही है।

Given below are two statements labeled as Assertion (A) and reason (R)

Assertion (A)- The media has blocked the pace of development.

Reason (R) – Media is a catalyst of national development

Select the most appropriate answer from the options given below.

- Both A and R are true and R is the correct explanation.
- Both A and R are true but R is not the correct explanation.
- A is true R is false..
- A is false but R is true

44. नीचे दिए गए दो कथनों को अभिकथन (A) और कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A) - स्वयं में समर्थ और सक्षम महसूस करना मानसिक स्वास्थ्य का प्रभाव है।
कारण (R) - सामाजिक सहयोग देने वाले उपाय बच्चों तथा वयस्कों में सकारात्मक समायोजन (तालमेल) करने में योगदान देते हैं।

नीचे दिए गए विकल्पों में से सर्वाधिक उपयुक्त उत्तर चुनिए।

- क. A और R दोनों सही हैं और R सही व्याख्या है।
ख. A और R दोनों सही हैं लेकिन R सही व्याख्या नहीं है।
ग. A सही है और R गलत है।
घ. A गलत है परन्तु R सही है।

Given below are two statements labeled as Assertion (A) and reason (R)

Assertion (A)- Feeling competent and capable in oneself is an effect of mental health.

Reason (R) Social support measures contribute to positive adjustments (cooperation) between children and adults.

Select the most appropriate answer from the options given below.

- a. Both A and R are true and R is the correct explanation.
b. Both A and R are true but R is not the correct explanation.
c. A is true R is false.
d. A is false but R is true.

45. नीचे दिए गए दो कथनों को अभिकथन (A) और कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।

अभिकथन (A) - भवन में रोशनी केवल प्राकृतिक स्रोत द्वारा उपलब्ध कराई जा सकती है।

कारण (R) - रोशनी प्रकाश देती है और स्वस्थ वातावरण बनाए रखने में भी मदद करती है।

नीचे दिए गए विकल्पों में से सर्वाधिक उपयुक्त उत्तर चुनिए।

- क. A और R दोनों सही हैं और R सही व्याख्या है।
ख. A और R दोनों सही हैं लेकिन R सही व्याख्या नहीं है।
ग. A सही है और R गलत है।
घ. A गलत है परन्तु R सही है।

Given below are two statements labeled as Assertion (A) and reason (R)

Assertion (A)- The lights in the building can only be provided by natural sources.

Reason (R) - - Light illuminates and helps in maintaining hygiene.

Select the most appropriate answer from the options given below.

- a. Both A and R are true and R is the correct explanation.
b. Both A and R are true but R is not the correct explanation.
c. A is true R is false.
d. A is false but R is true.

46. नीचे दिए गए दो कथनों को अभिकथन (A) और कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।

अभिकथन (A) - संसाधनों का दुरुपयोग नहीं करना चाहिए और उन्हें बर्बाद भी नहीं करना चाहिए।

कारण (R) - सभी साधन सीमित हैं।

नीचे दिए गए विकल्पों में से सर्वाधिक उपयुक्त उत्तर चुनिए।

- क. A और R दोनों सही हैं और R सही व्याख्या है।
ख. A और R दोनों सही हैं लेकिन R सही व्याख्या नहीं है।
ग. A सही है और R गलत है।
घ. A गलत है परन्तु R सही है।

Given below are two statements labeled as Assertion (A) and reason (R)

Assertion (A)- Resources should not be misused and must not be wasted.

Reason (R) - All resources are limited

Select the most appropriate answer from the options given below.

- Both A and R are true and R is the correct explanation.
- Both A and R are true but R is not the correct explanation.
- A is true R is false.
- A is false but R is true.

47. नीचे दिए गए दो कथनों को अभिकथन (A) और कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।

अभिकथन (A)- आहार जनित बीमारियां तब होती हैं जब हम ऐसा भोजन खाते हैं जिसमें रोगजनक सूक्ष्म जीव विद्यमान हो ।

कारण (R) - अनुचित भण्डारण, संदूषित उपकरण, व्यक्तिगत स्वच्छता में कमी या भोजन बनाने या खाने के खराब तरीकों से रोगजनक सूक्ष्मजीव पनपते हैं ।

नीचे दिए गए विकल्पों में से सर्वाधिक उपयुक्त उत्तर चुनिए।

- A और R दोनों सही हैं और R सही व्याख्या है।
- A और R दोनों सही हैं लेकिन R सही व्याख्या नहीं है।
- A सही है और R गलत है।
- A गलत है परन्तु R सही है।

Given below are two statements labeled as Assertion (A) and reason (R)

Assertion (A) - Food borne illnesses occur when we consume food that contains disease causing microorganisms.

Reason (R) - Disease causing microorganisms thrive due to improper storage, contaminated equipment, lack of personal hygiene or poor ways of preparing or eating food.

Select the most appropriate answer from the options given below.

- Both A and R are true and R is the correct explanation.
- Both A and R are true but R is not the correct explanation.
- A is true R is false.
- A is false, but R is true.

48. नीचे दिए गए दो कथनों को अभिकथन (A) और कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।

Assertion (A)- कमरों में वायु का परिसंचरण अनिवार्य माना गया है।

कारण (R) - वायु कमरों के तापमान को नियंत्रित करती है।

नीचे दिए गए विकल्पों में से सर्वाधिक उपयुक्त उत्तर चुनिए।

- A और R दोनों सही हैं और R सही व्याख्या है।
- A और R दोनों सही हैं लेकिन R सही व्याख्या नहीं है।
- A सही है और R गलत है।
- A गलत है परन्तु R सही है।

Given below are two statements labeled as Assertion (A) and reason (R)

Assertion (A)- The circulation of air in rooms is considered essential.

Reason (R) - Air controls the temperature of the rooms.

Select the most appropriate answer from the options given below.

- Both A and R are true and R is the correct explanation.
- Both A and R are true but R is not the correct explanation.
- A is true R is false.
- A is false but R is true.

49. नीचे दिए गए दो कथनों को अभिकथन (A) और कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A) - सफल होने के लिए समय प्रबंधन कौशल विकसित करना जरूरी है।
कारण (R) - प्रभावी समय प्रबंधन कार्य के साथ-साथ समुचित विश्राम और मनोरंजन के अवसर भी प्रदान करता है।
नीचे दिए गए विकल्पों में से सर्वाधिक उपयुक्त उत्तर चुनिए।

- A और R दोनों सही हैं और R सही व्याख्या है।
- A और R दोनों सही हैं लेकिन R सही व्याख्या नहीं है।
- A सही है और R गलत है।
- A गलत है परन्तु R सही है।

Given below are two statements labeled as Assertion (A) and reason (R)

Assertion (A)- To succeed, it is necessary to develop time management skills.

Reason (R) -. Effective time management provides opportunities for proper rest, relaxation and entertainment along with work.

Select the most appropriate answer from the options given below.

- Both A and R are true and R is the correct explanation.
- Both A and R are true but R is not the correct explanation.
- A is true R is false.
- A is false but R is true.

खंड ग SECTION C

खंड - ग में 6 प्रश्न हैं। किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए। पहले 5 प्रश्नों का ही मूल्यांकन किया जाएगा।

Section - C consists of 6 questions. Attempt any 5 questions from this section

The first attempted 5 questions would be evaluated.

आहार पिरामिड दैनिक खाद्य संबंधी दिशा-निर्देशों का ग्राफिक चित्रण है। द्य पिरामिड का उपयोग न केवल अच्छे स्वास्थ्य को सुनिश्चित करता है बल्कि संतुलित आहार की योजना बनाने में भी मदद करता है और वैकल्पिक खाद्य पदार्थों के चयन की सुविधा प्रदान करता है। नीचे का चौड़ा आधार यह बताता है कि खाद्यान्न प्रचुर मात्रा में लिए जाने चाहिए और ये स्वस्थ आहार की नींव तैयार करता है। अगले स्तर पर फल और सब्जियाँ आती हैं, जो यह दर्शाता है कि खाद्यान्न से कम प्रधानता है लेकिन फिर भी ये आहार में महत्वपूर्ण स्थान रखते हैं। नीचे से तीसरे स्तर पर दालें और फलियाँ रखी गयी हैं जो दर्शाती हैं कि वे आहार में शामिल करने के लिए महत्वपूर्ण हैं, माँस और दूध शिखर के पास एक छोटी पट्टी में दिखाई देते हैं। वसा, तेल और मिठाई के लिए शिखर पर थोड़ी-सी जगह है जो दर्शाती है कि इनका उपयोग बहुत कम किया जाना चाहिए।

Food pyramid is the graphic depiction of the daily food guide. Use of food pyramid not only ensures good health but also helps in planning of balanced diet and facilitates selection of alternate foods. The broad base at the bottom conveys the message that grains should be abundant and form the foundation of the healthy diet. Fruits and vegetables at next level, they have a less prominent but still have important place in diet. At third level from bottom pulses and legumes are placed which shows they are important to add in diet, meats and milk appear in a smaller band. Near the top fats, oils and sweet occupy the tiny apex.

<p>50.</p>	<p>कौन सा पोषक तत्व ऊर्जा का मुख्य स्रोत है?</p> <p>क. कार्बोहाइड्रेट ख. प्रोटीन ग. कैल्शियम घ. विटामिन</p> <p>What nutrients is the main source of energy?</p> <p>a. Carbohydrate b. Protein c. Calcium d. Vitamins</p>
<p>51</p>	<p>सीमा वीगन डाइट लेती है। वह किसी भी पशु उत्पाद को खाने में या अन्यथा भी प्रयोग में नहीं लाती जैसे गाय/भैंस आदि का दूध, अंडे इत्यादि। प्रातःकालीन आहार में निम्न में से कौन सा विकल्प सीमा के लिए उपयुक्त होगा?</p> <p>क. मक्खन टोस्ट ख. सोया दूध ओट्स ग. पनीर पकोड़ा घ. शहद पैनकेक</p> <p>Seema takes vegan diet. She does not use any animal products in food or otherwise such as cow/buffalo milk, eggs etc. Which of the following option would be suitable for Seema for her morning diet?</p> <p>a. Butter Toast b. Soymilk Oats c. Paneer pakora d. Honey Pancake</p>
<p>52</p>	<p>"संतुलित आहार" के संदर्भ में कौन सा कथन गलत "है?"</p> <p>a. विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ शामिल हैं b. R.D.A के अनुसार पोषक तत्व नहीं मिलते हैं c. पोषक तत्वों के लिए सुरक्षा मात्रा उपलब्ध कराते हैं d. अच्छे स्वास्थ्य को बनाए और बचाए रखने में मदद करते हैं</p> <p>Which statement is incorrect regarding "Balanced diet"?</p> <p>a. Includes variety of food items b. Nutrients does not meet according to R.D.A. c. Provide a safety margin for nutrients d. Promotes and preserve good health</p>
<p>53</p>	<p>फल और सब्जियाँ _____ के समृद्ध स्रोत हैं।</p> <p>a. प्रोटीन b. कार्बोहाइड्रेट c. वसा d. विटामिन और खनिज</p>

Fruit and vegetables are rich source of _____.

- a. Protein
- b. Carbohydrates
- c. Fats
- d. Vitamin and Minerals

54

निम्नलिखित में से किन्हें वृहद पोषक तत्वों के रूप में वर्गीकृत किया गया है?

- i. खनिज पदार्थ
- ii. कार्बोहाइड्रेट
- iii. प्रोटीन
- iv. विटामिन

सही विकल्प चुनिए

- क. i और ii
- ख. ii और iii
- ग. iii और iv
- घ. i और iv

Which of the following are classified as macronutrients?

- i. Carbohydrate
- ii. Minerals
- iii. Vitamins
- iv. Fats

Choose the correct option.

- a. i and ii
- b. ii and iii
- c. iii and iv
- d. i and iv

55

नीचे दिए गए दो कथनों को अभिकथन (A) और कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।

अभिकथन (A) - आहार पिरामिड के प्रत्येक खण्ड का आकार प्रत्येक दिन परोसी जाने वाली निर्धारित मात्रा (सर्विंग्स) को दर्शाता है।

कारण (R)- इस के द्वारा शाकाहारी लोगों के लिए आहार योजना सरलता से तैयार की जा सकती है।

नीचे दिए गए विकल्पों में से सर्वाधिक उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए।

- क. A और R दोनों सही हैं और R सही व्याख्या है।
- ख. A और R दोनों सही हैं और R सही व्याख्या नहीं है।
- ग. A सही है और R गलत है।
- घ. A गलत है परन्तु R सही है

Given below are two statements labeled as Assertion (A) and reason (R)

Assertion (A)- The size of each section of food pyramid represents the prescribed quantity (servings) served every day.

Reason (R) - Diet planning for vegetarians can be easily prepared by this.

Select the most appropriate answer from the options given below.

- a. Both A and R are true and R is the correct explanation.
- b. Both A and R are true but R is not the correct explanation.
- c. A is true R is false.
- d. A is false but R is true