उच्च माध्यमिक (मूक–बधिर) परीक्षा
प्रश्न बैंक

कक्षा–12

विषय : गृह विज्ञान

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान द्वारा प्रकाशित अधिकृत प्रश्न बैंक

संयोजक
श्री सन्तकुमार सिंह
प्रधानाचार्य
बधिर उ.मा.वि. अजमेर

लेखिका
श्रीमती सुप्रिया राठौड़
व्याख्याता (गृह विज्ञान)
बधिर उ.मा.वि. अजमेर

सह संयोजक
श्री राजेन्द्र कुमार शर्मा
व्याख्याता (इतिहास)
बधिर उ.मा.वि. अजमेर

श्रीमती पंकज शर्मा
व्याख्याता (हिन्दी)
बधिर उ.मा.वि. अजमेर

2020

प्रकाशक :

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

पाठ्यक्रम

समयः 4 .15

पूर्णांक : 56
सत्रांक : 14

क्र.सं.	अधिगम क्षेत्र	अंकभार
1.	मानव विकास एवं पारिवारिक संबंध	15
2.	पारिवारिक पोषण	20
3.	वस्त्र एवं परिधान	09
4.	गृह प्रबंध	09
5.	गृह विज्ञान प्रसार शिक्षा	03
	कुल	56

क्र. सं.	अधिगम क्षेत्र		प्रायोगिक	अंकभार
1	I		**मानव विकास एवं पारिवारिक संबंध**	15
		(i)	किशोरावस्था में विकास – I शारीरिक, गत्यात्मक एवं यौन विकास	
		(ii)	किशोरावस्था में विकास – II सामाजिक,संवेगात्मक एवं संज्ञानात्मक विकास	
		(iii)	किशोरावस्था की समस्याएँ और उनका प्रबन्धन	
		(iv)	कैरियर एवं वैवाहिक जीवन की तैयारी	
		(v)	प्रजनन, स्वास्थ्य और यौन संबंधी रोग	
		(vi)	वयस्कावस्था एवं वृद्धावस्था	
		(vii)	जनसंख्या नियंत्रण	
		(viii)	विशिष्ट बालक	
2	II		**आहार एवं पोषण**	20
		(i)	आहार आयोजन	
		(ii)	आहार आयोजन प्रक्रिया	
		(iii)	शैशवावस्था में पोषण	
		(iv)	बाल्यावस्था में पोषण	
		(v)	किशोरावस्था में पोषण	
		(vi)	वयस्कावस्था में पोषण	
		(vii)	वृद्धावस्था में पोषण	
		(viii)	विशिष्ट अवस्था में पोषण– गर्भावस्था	
		(iX)	विशिष्ट अवस्था में पोषण– धात्रीवस्था	
		(x)	दस्त एवं ज्वर के लिए आहार आयोजन	
		(Xi)	भोज्य पदार्थों में मिलावट	
		(Xii)	सुरक्षित पेयजल व खाद्य स्वच्छता	
3	III		**वस्त्र एवं परिधान**	09
		(i)	वस्त्र का व्यक्तित्व से संबंध	
		(ii)	वस्त्रों का चुनाव	

		(iii)	वस्त्रों की सिलाई	
		(iv)	तैयार परिधान	
		(v)	धब्बे छुड़ाना	
		(vi)	शोधक पदार्थ	
		(vii)	वस्त्रों का संग्रहण	
4	IV		**गृह प्रबंध**	09
		(i)	पारिवारिक आय	
		(ii)	घरेलू हिसाब–किताब	
		(iii)	बचत एवं विनियोजन–I	
		(iv)	बचत एवं विनियोजन–II	
		(v)	उपभोक्ता समस्याएँ	
		(vi)	उपभोक्ता संरक्षण एवं सहायता	
		(vii)	उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम	
		(viii)	उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम 1986	
5	V		**गृह विज्ञान प्रसार शिक्षा**	03
			गृह विज्ञान – पारिवारिक एवं व्यवसायिक शिक्षा	

विषय सूची

सैद्धान्तिक

I **मानव विकास एवं पारिवारिक संबंध**

1 किशोरावस्था में विकास – I : शारीरिक, गत्यात्मक एवं यौन विकास

2 किशोरावस्था में विकास – II : सामाजिक, संवेगात्मक एवं संज्ञानात्मक विकास

3 किशोरावस्था की समस्याएँ और उनका प्रबन्धन

4 कैरियर एवं वैवाहिक जीवन की तैयारी

5 प्रजनन, स्वास्थ्य और यौन संबंधी रोग

6 वयस्कावस्था एवं वृद्धावस्था

7 जनसंख्या नियंत्रण

8 विशिष्ट बालक

II **आहार एवं पोषण**

9 आहार आयोजन

10 आहार आयोजन प्रक्रिया

11 शैशवावस्था में पोषण

12 बाल्यावस्था में पोषण

13 किशोरावस्था में पोषण

14 वयस्कावस्था में पोषण

15 वृद्धावस्था में पोषण

16 विशिष्ट अवस्था में पोषण– गर्भावस्था

17 विशिष्ट अवस्था में पोषण– धात्रीवस्था

18 दस्त एवं ज्वर में आहार

19 भोज्य पदार्थों में मिलावट

20 20. सुरक्षित पेयजल व खाद्य स्वच्छता

I सुरक्षित पेयजल

II खाद्य स्वच्छता

III **वस्त्र एवं परिधान**

21 वस्त्र का व्यक्तित्व से संबंध

22 वस्त्रों का चुनाव

23 वस्त्रों की सिलाई

24 तैयार परिधान

25 धब्बे छुड़ाना

26 शोधक पदार्थ

27 वस्त्रों का संग्रहण

IV **गृह प्रबंध**

28 पारिवारिक आय

29 घरेलू हिसाब–किताब

30 बचत एवं विनियोजन–I

31 बचत एवं विनियोजन–II

32 उपभोक्ता समस्याएँ
33 उपभोक्ता संरक्षण एवं सहायता
I उपभोक्ता संरक्षण
II उपभोक्ता सहायता
34 उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम
35 उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम 1986
V गृह विज्ञान प्रसार शिक्षा
36 गृह विज्ञान – पारिवारिक एवं व्यवसायिक शिक्षा

गृह विज्ञान प्रायोगिक

समयः 4 घण्टे पूर्णांक : 30

क्र. सं.	अधिगम क्षेत्र		प्रायोगिक	अंकभार
1	I		**मानव विकास एवं पारिवारिक संबंध**	
		(i)	किशोरावस्था की शक्तियाँ और कमजोरियों को पहचानना एवं शक्तियों का अधिकतम उपयोग करना व कमजोरियों का सुधार करना।	4
		(ii)	एक किशोर/किशोरी के केस स्टडी (वृत्त अध्ययन) कर प्रतिवेदन करना।	
		(iii)	वृद्धावस्था की समस्याओं व सुझावों की तालिका बनाएँ।	
2	II		**आहार एवं पोषण**	8+2
		(i)	किसी भी आयु वर्ग हेतु एक दिवस की आहार तालिका बनाना ।	
		(ii)	भोज्य पदार्थों में मिलावट की जाँच।	
3	III		**वस्त्र एवं परिधान**	3+3
		(i)	एप्रिन व टाँकों का निर्माण।	
		(ii)	वस्त्र पर से धब्बे छुड़ाना।	
		(iii)	वस्त्र शोधक बनाने की विधियाँ साबुन/डिटरजेंट पाउडर/तरल।	
4	IV		**पारिवारिक संसाधन प्रबंधन**	4
		(i)	बैंक में जमा निकासी के फॉर्म भरवाना और बैंक से खाता खुलवाने के फॉर्म भरवाना।	
		(ii)	किसी भी खाद्य वस्तु व सामग्री का लेबल तैयार करना व मानकीकरण करना।	
5	V		**रिकॉर्ड**	04
6	VI		**मौखिक**	02

निर्धारित पुस्तक :

गृहविज्ञान– माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान,अजमेर ।

उच्च माध्यमिक (मूक बधिर) परीक्षा 2020

मॉडल प्रश्न पत्र

समयः–4 : 15 घन्टे **पूर्णांक : 56**

021 परीक्षार्थियों के लिए सामान्य निर्देश :

1. परीक्षार्थी सर्वप्रथम अपने प्रश्न पत्र पर नामांक अनिवार्यतः लिखें।
2. सभी प्रश्न हल करने अनिवार्य हैं।
3. प्रत्येक प्रश्न का उत्तर दी गई उत्तर पुस्तिका में ही लिखें।
4. जिन प्रश्नों में आन्तरिक खण्ड हैं, उन सभी के उत्तर एक साथ ही लिखें।
5.

खंड	प्रश्न संख्या	अंक प्रत्येक प्रश्न
अ	01–13	1
ब	14–24	2
स	25–27	3
द	28–30	4

6. प्रश्न संख्या 29 से 30 में आन्तरिक विकल्प हैं।

खंड (अ)

प्रश्न 1. अपराध या अपचार क्या है?
प्रश्न 2. अण्डाशय का प्रमुख कार्य क्या है?
प्रश्न 3. मूक–बधिर बालकों को किस विधि से शिक्षा दी जाती है?
प्रश्न 4. सन्दर्भ इकाई किसे कहते हैं?
प्रश्न 5. माँग स्तनपान से क्या तात्पर्य है?
प्रश्न 6. वयस्कावस्था में स्त्री–पुरुष को प्रतिदिन कितनी मात्रा में वसा लेनी चाहिए।
प्रश्न 7. जल को शुद्ध करने की दो घरेलू विधि बताइए।
प्रश्न 8. खाद्य पदार्थों में मिलावट की रोकथाम हेतु सरकार ने किस अधिनियम का निर्माण किया है?
प्रश्न 9. डिजाइन के प्रमुख सिद्धान्त कौन–कौन से हैं?
प्रश्न 10. प्रौढ़ व वृद्ध व्यक्ति के लिए कैसे रंग के वस्त्र होने चाहिए।
प्रश्न 11. स्पूल पिन किसे कहते हैं?
प्रश्न 12. पारिवारिक आय को परिभाषित कीजिए।
प्रश्न 13. एक शिक्षित उपभोक्ता के कोई दो लक्षण बतलाइए।

खंड (ब)

प्रश्न 14. किशोरावस्था में किशोर–किशोरी किन कारणों से तनावग्रस्त रहते हैं?
प्रश्न 15. मूक–बधिर बालकों को किस प्रकार का प्रशिक्षण देना चाहिए?
प्रश्न 16. एच. आई. वी. किन कारणों से फैलता है?
प्रश्न 17. जरत्व तथा जरा में क्या अन्तर है?
प्रश्न 18. छः माह के शिशु के लिए एक दिन की आहार तालिका बनाइए?
प्रश्न 19. पाइका किसे कहते हैं?
प्रश्न 20. गर्भवती स्त्री की देखभाल कैसे करनी चाहिए?
प्रश्न 21. वस्त्र खरीदते समय किन–किन प्रश्नों का विश्लेषण करेंगे?
प्रश्न 22. घर खर्च का साप्ताहिक सचित्र ब्यौरा तैयार कीजिए।
प्रश्न 23. अशिक्षा उपभोक्ता की एक समस्या है क्यों? समझाइए।
प्रश्न 24. आवश्यक वस्तु अधिनियम 1955 को समझाइए।

खंड (स)

प्रश्न 25. निम्न पर संक्षेप में टिप्पणी लिखें–
(i) माँग स्तनपान (ii) कोलस्ट्रम (iii) पूरक आहार
प्रश्न 26. एक कुशल गृहणी के रुप में आप अपने घर का आहार आयोजन कैसे करेगी? समझाइए।

प्रश्न 27. इंटीरियर डेकोरेशन व खाद्य एवं पोषण में रोजगार के सुझाव लिखिए।

प्रश्न 28. विशिष्ट बालक को परिभाषित कीजिए। समस्यात्मक बालक किसे कहेंगे? आपके आस–पास रहने वाले बालकों के समस्यात्मक व्यवहार की सूची बनाइए।

प्रश्न 29. सूचना का अधिकार अधिनियम के अन्तर्गत नागरिकों को किस बारे में सूचना प्राप्त करने का अधिकार है?

अथवा

ज्वर क्या है? ज्वर के प्रकार एवं आहारीय उपचार का वर्णन कीजिए।

प्रश्न 30. दाग–धब्बों की पहचान किस प्रकार करेंगे? धब्बों का वर्गीकरण को सारणीबद्ध कीजिए।

अथवा

मृदु साबुन एवं कठोर साबुन में अन्तर बताइये।

इकाई I– मानव विकास एवं पारिवारिक संबंध

अध्याय–1

किशोरावस्था में विकास I : शारीरिक, गत्यात्मक एवं यौन विकास

अतिलघूत्तरात्मकप्रश्नः–

प्रश्न 1. किशोरावस्था का अर्थ लिखिए।

प्रश्न 2. वृद्धि–स्फुरण से आप क्या समझते हैं।

प्रश्न 3. अक्ल के दाँत किस आयु के बाद निकलने प्रारम्भ होते है।

प्रश्न 4. लड़कियों की लम्बाई की तीव्र वृद्धि दर कब होती है?

प्रश्न 5. पुरूष जननग्रंथियाँ किस आयु में परिपक्व हो जाती है।

प्रश्न 6. रजोनिवृति किस आयु के बीच होती है?

लघूत्तरात्मकप्रश्नः–

प्रश्न 7. बालक का शारीरिक विकास उसके व्यक्तित्व का आधार है? समझाइए।

प्रश्न 8. किशोर व किशोरियों के सफल गत्यात्मक विकास में एक शिक्षक का एवं माता–पिता का क्या योगदान रहता है? समझाइए।

प्रश्न 9. किशोर कौशलों को जल्दी क्यों सीख लेते हैं?

प्रश्न 10. मुख्य लैंगिग लक्षण और गौण लैंगिग लक्षण में अन्तर स्पष्ट कीजिए।

निबन्धात्मक प्रश्न

प्रश्न 11. "किशोरावस्था तूफान और तनाव की आयु है।" स्पष्ट कीजिए।

प्रश्न 12. किशोरावस्था की कोई चार विशेषताओं का वर्णन कीजिए।

अध्याय–2

किशोरावस्था में विकास I : सामाजिक, संवेगात्मक एवं संज्ञानात्मक विकास

अतिलघूत्तरात्मकप्रश्नः–

प्रश्न 1. किशोरों का सबसे बड़ा समूह क्या कहलाता है?

प्रश्न 2. किशोरावस्था किस प्रकार की अवस्था है?

प्रश्न 3. सामाजिक विकास किसे कहते हैं?

प्रश्न 4. किशोर किस अवस्था में अपने संवेगों पर नियंत्रण करना सीख जाता है?

प्रश्न 5. आकुलता किसे कहते हैं?

प्रश्न 6. हमारी संस्कृति में अधिकतर जीवन–साथी के चुनने का अधिकार किसे होता हैं?

प्रश्न 7. किशोरों की संज्ञानात्मक विकास की अवस्था क्या कहलाती है?

प्रश्न 8. किशोरों में बौधिक विकास दीर्घाविधि मूल्य निर्धारण में किस प्रकार मदद करते हैं?

लघूत्तरात्मकप्रश्नः–

प्रश्न 9. एक लड़का एवं लड़की की किशोरावस्था के संवेग प्रदर्शन में अन्तर को समझाइये?

प्रश्न 10. मित्र के रूप में किशोर किन व्यक्तियों को अपनाते हैं?

प्रश्न 11. स्पर्धा किशोरावस्था में अपचार का एक कारण है। स्पष्ट कीजिए।

प्रश्न 12. किशोरों में सामाजिक व्यवहार का विकास किस प्रकार होता हैं?

प्रश्न 13. सामाजिक रूप से स्वीकार्य किशोर कैसा होता है?

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 14. किशोरावस्था को तूफान और तनाव की अवस्था क्यों कहते हैं? किशोरावस्था के प्रमुख संवेगों का वर्णन कीजिए।

अध्याय–3

किशोरावस्था की समस्याएँ और उनका प्रबंधन

अतिलघूत्तरात्मकप्रश्नः–

प्रश्न 1. अपराध या अपचार क्या है?

प्रश्न 2. किशोरों में लम्बे समय तक चलने वाला तनाव अपने गंभीर रूप में किसमें परिवर्तित हो सकता है?

प्रश्न 3. किशोर शराब का सेवन क्यों करते हैं?

प्रश्न 4. किशोरों के तनावग्रस्त होने का कोई एक कारण लिखिए।

लघूत्तरात्मकप्रश्नः–

प्रश्न 5. किशोर किस कारण से तनावग्रस्त रहते हैं?

प्रश्न 6. किशोरावस्था को 'समस्याओं का काल' क्यों कहते हैं? समझाइए।

प्रश्न 7. तनाव से किशोर को मुक्त रखने के लिए माता–पिता व किशोर/किशोरी को क्या करना चाहिए?

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 8. किन कारणों से किशोर में आपराधिक प्रवृति जागृत होती है?

प्रश्न 9. किन मादक द्रव्यों का हानिकारक प्रभाव किशोर के व्यक्तित्व पर पड़ता है?

अध्याय–4

कैरियर एवं वैवाहिक जीवन की तैयारी

अतिलघूत्तरात्मकप्रश्नः–

प्रश्न 1. कैरियर को परिभाषित कीजिए।

प्रश्न 2. वंशानुगतता कैरियर से आप क्या समझते हैं?

प्रश्न 3. किशोर–किशोरी के कैरियर चुनने में मुख्य भूमिका कौन निभाते हैं?

प्रश्न 4. पूर्व किशोरावस्था में जीवनवृत्ति में रूचि का उद्देश्य क्या होता है?

प्रश्न 5. किशोर–किशोरियों को व्यवसाय चुनने के संबंध में किसी भी अन्तर्द्वन्द की स्थिति में किसकी सलाह लेनी चाहिए?

प्रश्न 6. आधुनिक युग में किशोर–किशोरियों को विविध व्यवसायों के लिए आकर्षित करने व प्रेरित करने में किसकी सलाह लेनी चाहिए?

प्रश्न 7. किशोर की व्यवसाय चयन को प्रभावित करने वाली कोई दो व्यक्तिगत विशेषताएें लिखिए?

प्रश्न 8. प्राचीन समय में एक किशोर के लिए कैरियर का चुनाव क्यों आसान होता था?

लघूत्तरात्मकप्रश्नः–

प्रश्न 9. कैरियर चुनाव को प्रभावित करने वाले तीन कारकों का उल्लेख कीजिए।

प्रश्न 10. एक तरूण किशोर के लिए कैरियर चुनना अत्यन्त कठिन क्यों होता है?

प्रश्न 11. विद्यालय एवं माता–पिता किशोरों के कैरियर चुनाव को किस तरह प्रभावित करते हैं?

प्रश्न 12. स्वयं का कौशल, योग्यता एवं अभिवृत्ति कैरियर चुनाने में किस प्रकार मदद करते हैं?

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 13. एक किशोर–किशोरी अपने कैरियर का चुनाव किस प्रकार करें? समझाइए।

अध्याय–5

प्रजनन स्वास्थ्य एवं यौन संबंधी रोग

अतिलघूत्तरात्मकप्रश्नः–

प्रश्न 1. भ्रूण का पोषण एवं विकास कौन से प्रजनन अंग से होता है?

प्रश्न 2. प्रजनन स्वास्थ्य से आपका क्या तात्पर्य है?

प्रश्न 3. राष्ट्रीय एड्स नियन्त्रण कार्यक्रम क्या हैं?

प्रश्न 4. गर्भाशय को अण्डाशय से जोडने वाली नलिकाओं का नाम लिखिए?

प्रश्न 5. HIV का पूरा नाम क्या है?

प्रश्न 6. एड्स किस प्रकार के रोग हैं?

प्रश्न 7. एड्स दिवस कब मनाया जाता हैं?

प्रश्न 8. सिफिलिस रोग किस जीवाणू द्वारा फैलता हैं?

लघूत्तरात्मकप्रश्नः–

प्रश्न 9. एच. आई. वी. संक्रमण किन कारणों से होता/फैलता है?

प्रश्न 10. गोनोरिया रोग के लक्षण बताइये?

प्रश्न 11. एड्स रोगी में कौन–कौनसी बीमारियों के लक्षण देखे जा सकते हैं?

प्रश्न 12. एड्स पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

प्रश्न 13. यौन रोग की रोकथाम कैसे करेंगे।

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 14. स्वस्थ प्रजनन हेतु स्त्री व पुरुषों को किन बिन्दुओं पर ध्यान देना आवश्यक है और क्यों?

अध्याय–6

वयस्कावस्था और वृद्धावस्था

अतिलघूत्तरात्मकप्रश्नः–

प्रश्न 1. वृद्धों का एकाकीपन कब बढ़ जाता है?

प्रश्न 2. जरत्व किसे कहते हैं?

प्रश्न 3. वयस्कावस्था किसे कहते हैं?

प्रश्न 4. वृद्धों के जोडो की क्रियाशीलता में कमी का कारण लिखिए?

प्रश्न 5. युवावस्था की आयु अवधि लिखिए?

प्रश्न 6. वृद्धावस्था में ह्रदय संबंधी बीमारियों के बढ़ने की संभावनाएँ किस कारण बढ़ जाती हैं?

प्रश्न 7. वृद्धों की देखने, सुनने, सूँघने व स्पर्श करने की शक्ति में कमी किस कारण बढ़ जाती है?

प्रश्न 8. भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद् द्वारा कम, अधिक तथा साधारण क्रियाशील स्त्री–पुरुषों के लिए प्रोटीन की मात्रा प्रस्तावित की गई है तथा क्यों?

लघूत्तरात्मकप्रश्नः–

प्रश्न 9. निम्न पर टिप्पणी लिखो–

(i) युवावस्था (ii) प्रौढावस्था

प्रश्न 10. युवावस्था से आप क्या समझते हैं?

प्रश्न 11. प्रौढावस्था में होने वाली शारीरिक परिवर्तनों का उल्लेख कीजिए?

प्रश्न 12. वृद्धावस्था की संवेगात्मक समस्याओं के बारे में लिखिए।

प्रश्न 13. वृद्धों में उदासीनता बढ़ाने वाले कारकों का उल्लेख कीजिए।

प्रश्न 14. जरत्व और जरा में क्या अन्तर है?

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 15. वृद्धावस्था में होने वाली शारीरिक परिवर्तनों का वर्णन कीजिए?

प्रश्न 16. एक वृद्ध महिला के देखभाल आप कैसे करेंगें? समझाइये।

अध्याय–7

जनसंख्या नियंत्रण

अतिलघूत्तरात्मकप्रश्नः–

प्रश्न 1. सबसे अधिक जनसंख्या वाला देश कौन सा है?

प्रश्न 2. विश्व जनसंख्या दिवस कब मनाया जाता है?

प्रश्न 3. विश्व में जनसंख्या के संदर्भ में भारत का कौन सा स्थान है?

प्रश्न 4. भारत में विश्व की लगभग कितने प्रतिशत जनसंख्या निवास करती है?

प्रश्न 5. भारत में कृषि योग्य भूमि निरन्तर आवासीय भूमि में क्यों बदलती जा रही है?

प्रश्न 6. जनसंख्या वृद्धि को नियंत्रण में लाने के लिए वर्तमान में भारत सरकार द्वारा चलाये जा रहे कार्यक्रम का नाम क्या है?

प्रश्न 7. कन्या भ्रूण हत्या का प्रमुख कारण क्या है?

लघूत्तरात्मकप्रश्नः–

प्रश्न 8. हमारे देश में जनसंख्या वृद्धि के कारण क्या हैं?

प्रश्न 9. गरीबी, बेरोजगारी तथा जनसंख्या विस्फोट की समस्याओं के लिए सरकार द्वारा कौन सी योजनाएँ चलाई जा रही हैं?

प्रश्न 10. जनसंख्या विस्फोट का चिकित्सा तथा शिक्षा सुविधाओं पर क्या प्रभाव पड़ता है?

प्रश्न 11. एक किशोर/किशोरी बढ़ती जनसंख्या दर को घटाने में क्या योगदान दे सकते हैं?

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 12. बढ़ती आबादी का भोजन, आवासीय भूमि, पीने का पानी एवं स्वच्छता पर क्या प्रभाव पड़ता है?

अध्याय–8

विशिष्ट बालक

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 1. बालकों में शारीरिक असक्षमता कैसे हो सकती है?

प्रश्न 2. मूक–बधिर बालकों को किस विधि से शिक्षा दी जाती है?

प्रश्न 3. मंद–बुद्धि बालकों से आप क्या समझते हैं?

प्रश्न 4. पूर्णतया अंधे बालकों को किस विधि से शिक्षा दी जाती है?

प्रश्न 5. मानसिक विक्षिप्तता किन कारणों से होती है?

प्रश्न 6. सामाजिक रूप से अक्षम बालक किसे कहते हैं?

प्रश्न 7. मंद–बुद्धि बालकों की बुद्धि लब्धि कितनी होती है?

प्रश्न 8. प्रतिभाशाली बालक किसे कहा जाता है?

लघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 9. कमजोर नेत्र दृष्टि बालकों की शिक्षा के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

प्रश्न 10. मूक–बधिर बालकों को किस प्रकार का प्रशिक्षण देना चाहिए।

प्रश्न 11. असाधारण या विशिष्ट बालकों को परिभाषित कीजिए व इन्हें समाज का उपयोगी सदस्य किस प्रकार बनाया जा सकता हैं?

प्रश्न 12. आपके पड़ोस में एक शारीरिक रूप से अपंग बालक है। आप उसके साथ कक्षा में कैसा व्यवहार करेंगे?

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 13. मानसिक विक्षिप्तता क्या है? मंद–बुद्धि बालकों की बुद्धि लब्धि कितनी होती है? ऐसे बालको की क्या विशेषताएँ होती है? कोई चार विशेषताएँ समझाइये।

प्रश्न 14. शारीरिक रूप से अक्षम बालक कितने प्रकार के होते है? कोई दो प्रकार का वर्णन कीजिए।

इकाई II –पारिवारिक पोषण

अध्याय–9

आहार आयोजन

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 1. आहार आयोजन को पारिभाषित कीजिए?

प्रश्न 2. कामकाजी महिला किस प्रकार परिवार के लिए संतुलित आहार का आयोजन कर सकती है?

प्रश्न 3. आहार–आयोजन के कोई दो सिद्धान्त लिखिए।

प्रश्न 4. आहार–आयोजन किसे कहते हैं?

प्रश्न 5. भोजन में विविधता की आवश्यकता क्यों होती है?

प्रश्न 6. लिंग के आधार पर पौषणिक आवश्यकताएँ भिन्न क्यों होती हैं?

प्रश्न 7. कम आय में भी पौष्टिक भोजन किस प्रकार प्राप्त किया जा सकता है?

लघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 8. कामकाजी महिला अपने परिवार हेतु कम समय में संतुलित आहार बना सकती है? स्पष्ट कीजिए।

प्रश्न 9. आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले कोई दो कारक समझाइए।

प्रश्न 10. आहार आयोजन का क्या महत्व है? संक्षेप में लिखिए।

प्रश्न 11. मनुष्य की क्रियाशीलता आहार आयोजन को किस प्रकार प्रभावित करती है? उदाहरण सहित स्पष्ट कीजिए।

प्रश्न 12. निम्नलिखित सिद्धान्तों का आहार–आयोजन में महत्व समझाइये–

(i) विविधता (ii) पौषणिक आवश्यकताऐं (iii) भोजन की स्वीकार्यता

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 13. आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले कारकों का उल्लेख कीजिए।

अध्याय–10

आहार आयोजन प्रक्रिया

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 1. हरी पत्तेदार सब्जियों की प्रति संदर्भ इकाई मात्रा कितनी होती है?

प्रश्न 2. संदर्भ इकाई से क्या तात्पर्य है?

प्रश्न 3. दिनभर के प्रत्येक आहार के मध्य कम से कम कितना अन्तराल होना चाहिए।

प्रश्न 4. गृहणी को विभिन्न भोज्य पदार्थो को मापने के लिए क्या करना चाहिए।

लघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 5. संदर्भ इकाई किसे कहते हैं? तथा इसका आहार आयोजन में क्या महत्व है?

प्रश्न 6. एक कुशल गृहणी के रूप में आप अपने घर का आहार आयोजन कैसे करेंगी?

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 7. आप आहार आयोजन करते समय किन–किन बिन्दुओं का ध्यान रखेंगे?

प्रश्न 8. संदर्भ इकाई किसे कहते हैं? संदर्भ इकाई आहार आयोजन में किस प्रकार लाभदायक है?

अध्याय–11

शैशवावस्था में पोषण

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 1. शिशु के जन्म के बाद 1 वर्ष तक की अवस्था क्या कहलाती है?

प्रश्न 2. माँग स्तनपान का क्या तात्पर्य है?

प्रश्न 3. पूरक आहार से आप क्या समझते हैं?

प्रश्न 4. माँ का दूध ही शिशु के लिए श्रेष्ठ क्यों है?

प्रश्न 5. एक नवजात शिशु की आमाशय की क्षमता कितनी होती है?

प्रश्न 6. नवजात शिशु किसे कहते हैं?

प्रश्न 7. जन्म के समय शिशु के शरीर में पानी की मात्रा कितनी होती है?

लघुत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 8. स्तनपान के लाभ लिखिए।

प्रश्न 9. निम्न पर संक्षेप में टिप्पणी लिखें–

(i) माँग स्तनपान (ii) कोलस्ट्रम (iii) पूरक आहार

प्रश्न 10. छः माह के शिशु के लिए एक दिन की आहार तालिका बनाइए।

प्रश्न 11. शैशवावस्था में पोषण स्तर किन कारकों से प्रभावित होता है? लिखिए।

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 12. ''माँ का दूध सर्वोतम आहार है'' समझाइये।

प्रश्न 13. शिशु के जीवन में पौष्टिक आहार का क्या महत्व है?

अध्याय—12

बाल्यावस्था में पोषण

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः—

प्रश्न 1. पूर्व बाल्यावस्था कौन सी अवस्था कहलाती है?

प्रश्न 2. दंत क्षय(Dental Caries) क्या है?

प्रश्न 3. पाइका किसे कहते हैं?

प्रश्न 4. उत्तर बाल्यावस्था क्या है?

प्रश्न 5. बच्चे को वक्त—बेवक्त भोजन क्यों नहीं देना चाहिए।

प्रश्न 6. बढ़ते बच्चों के लिए प्रोटीन क्यों आवश्यक है?

लघूत्तरात्मक प्रश्नः—

प्रश्न 7. सात वर्षीय बालक की पोषण संबंधी समस्याएँ लिखिए।

प्रश्न 8. पूर्वशालीय अवस्था में होने वाले परिवर्तनों पर प्रकाश डालिए?

निबन्धात्मक प्रश्नः—

प्रश्न 9. पूर्वशालीय बालकों की आहार व्यवस्था करते समय किन—किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

प्रश्न 10. विद्यालयी बालकों के लिए आहार व्यवस्था करते समय महत्वपूर्ण बिन्दु लिखिए।

अध्याय–13

किशोरावस्था में पोषण

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 1. किशोरों के संवेग कैसे होते हैं?

प्रश्न 2. किशोरावस्था क्या है?

प्रश्न 3. अस्थियों की वृद्धि एवं विकास के लिए किस तत्व की आवश्यकता होती है?

प्रश्न 4. राष्ट्रीय पोषण संस्था द्वारा किशोरावस्था में घी/तेल की कितनी मात्रा प्रस्तावित की है?

प्रश्न 5. एक 16 से 18 वर्ष की किशोर बालिका को कितनी किलो–कैलोरी आवश्यक है?

प्रश्न 6. किशोरावस्था में भोजन संबंधी कौन सी समस्याएँ आती हैं?

लघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 7. किशोरावस्था के समय पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता अधिक होती है, क्यों ?

प्रश्न 8. किशोरावस्था के दौरान होने वाले परिवर्तन संक्षिप्त में बताइये।

प्रश्न 9. किशोरावस्था में हो रहे निम्न परिवर्तनों पर चर्चा कीजिए–

(i) शारीरिक वृद्धि (ii) संज्ञानात्मक परिवर्तन (iii) सामाजिक परिवर्तन

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 10. किशोरों की भोजन संबंधी समस्याओं को उदाहरण के साथ समझाइये।

प्रश्न 11. किशोरों के लिए आहार आयोजन करते समय किन–किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? संक्षेप में लिखिए।

अध्याय–14

वयस्कावस्था में पोषण

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 1. क्रियाशीलता के आधार पर व्यक्तियों को कितने भागों में बाँटा जा सकता है?

प्रश्न 2. वयस्कावस्था किसे कहते हैं?

प्रश्न 3. उच्च आय वर्ग वाले कम क्रियाशील स्त्री–पुरूष पोषण संबंधी समस्याओं शिकार क्यों होते हैं?

प्रश्न 4. वयस्कावस्था में स्त्री–पुरूष को प्रतिदिन कितनी मात्रा में वसा लेनी चाहिए।

लघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 5. आप कम आय वर्ग हेतु सन्तुलित आहार कैसे तैयार कर सकते है?

प्रश्न 6. शारीरिक श्रम के आधार पर व्यक्तियों को कितने भागों में बाँटा गया है? समझाइये।

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 7. वयस्कों का आहार आयोजन करते समय किन–किन बातों का ध्यान रखेंगे?

प्रश्न 8. शारीरिक श्रम अथवा क्रियाशीलता के आधार पर वयस्कों का वर्गीकरण कर पोषण संबंधी प्रमुख समस्याओं का वर्णन कीजिए।

अध्याय–15

वृद्धावस्था में पोषण

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 1. वृद्धावस्था के दौरान अस्थि से संबंधित होने वाले रोग को क्या कहते हैं?

प्रश्न 2. वृद्धजनों का भोजन कैसा होना चाहिए।

प्रश्न 3. वृद्धावस्था में कोलेजन की मात्रा बढ़ने से क्या–क्या हानियाँ होती हैं?

प्रश्न 4. तंत्रिका तंत्र की कोशिकाओं के क्षीण होने से वृद्धावस्था में क्या–क्या परिवर्तन आते हैं?

प्रश्न 5. कब्ज की स्थिति में वृद्ध व्यक्ति को किस प्रकार का आहार लेना चाहिए।

प्रश्न 6. अधिक वसा से वृद्धावस्था में क्या परेशानियाँ उत्पन्न होती हैं?

लघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 7. वृद्धावस्था में 'मनोवैज्ञानिक परिवर्तन'पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 8. वृद्धों का आहार आयोजन करते समय किन–किन बातों का ध्यान रखेंगे?

प्रश्न 9. वृद्धावस्था में पौषणिक आवश्यकताओं के महत्व को स्पष्ट कीजिए?

अध्याय–16

विशिष्ट अवस्था में पोषण

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 1. गर्भावस्था के दौरान पैरो में बांयटे किस तत्व की कमी के कारण आते हैं?

प्रश्न 2. गर्भावस्था किसे कहते हैं?

प्रश्न 3. कम क्रियाशील गर्भवती महिला को कितनी प्रोटीन की आवश्यकता होती है?

प्रश्न 4. गर्भावस्था में उच्च रक्तचाप की संभावना क्यों हो जाती है?

प्रश्न 5. रक्ताल्पता क्या है?

प्रश्न 6. गर्भावस्था में प्रायः किन पाचन संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ता है?

प्रश्न 7. गर्भावस्था में प्रायः कितनी प्रोटीन, वसा व दूध की अतिरिक्त मात्रा लेनी चाहिए?

लघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 8. गर्भावस्था में पोषण संबंधी दो समस्याओं एवं उनके समाधान लिखिए।

प्रश्न 9. गर्भावस्था महिलाओं के जीवन में आने वाली एक अस्थायी एवं विशिष्ट अवस्था है? स्पष्ट कीजिए।

प्रश्न 10. गर्भावस्था में होने वाले कोई तीन शारीरिक परिवर्तन लिखिए।

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 11. गर्भवती महिला हेतु आहार आयोजन करते समय महत्वपूर्ण बिन्दु लिखिए।

अध्याय–17

विशिष्ट अवस्था में पोषण–धात्रीवस्था

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 1. धात्रीवस्था की अवधि कितनी होती है?

प्रश्न 2. धात्रीवस्था में अतिरिक्त लौह तत्व की मात्रा प्रस्तावित क्यों नहीं की गई है?

प्रश्न 3. माता के स्तनों में कम दुग्ध स्त्रवण के दो कारण बताइये।

प्रश्न 4. दूध एक सम्पूर्ण आहार है। स्पष्ट कीजिए।

प्रश्न 5. दुग्धपान कराने वाली माता को अतिरिक्त पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता क्यों होती है?

लघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 6. धात्रीवस्था में कम दुग्ध स्रवण के कोई चार कारण लिखिए?

प्रश्न 7. धात्रीमाता की पौषणिक आवश्यकताओं पर संक्षेप में प्रकाश डालिए।

प्रश्न 8. धात्रीवस्था में आहार आयोजन करते समय आप किन बातों को ध्यान में रखेगी?

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 9. स्तनपान कराना धात्री माँ के लिए भी लाभप्रद है? समझाइये।

अध्याय–18

दस्त एवं ज्वर में आहार

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 1. दीर्घकालीन ज्वर से आप क्या समझते हैं?

प्रश्न 2. अल्पकालीन ज्वर से आप क्या समझते हैं?

प्रश्न 3. एक सामान्य व्यक्ति के शरीर का सामान्य तापक्रम कितना होता है?

प्रश्न 4. दस्त से होने वाले शारीरिक परिवर्तन लिखिए।

प्रश्न 5. निर्जलीकरण किसे कहते हैं?

प्रश्न 6. W.H.O. और O.R.S. से क्या अभिप्राय है?

प्रश्न 7. ज्वर कितने प्रकार का होता है?

लघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 8. दस्त के दौरान आहारीय उपचार लिखिए।

प्रश्न 9. दस्त क्या है? दस्त के प्रकारों का वर्णन कीजिए।

प्रश्न 10. ज्वर की स्थिति में रोगी व्यक्ति को भोजन देते समय किन–किन महत्वपूर्ण बातों को ध्यान में रखना चाहिए।

प्रश्न 11. अल्पकालीन दस्त एवं दीर्घकालीन दस्त में क्या अन्तर है?

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 12. ज्वर क्या है? ज्वर की स्थिति में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों का उल्लेख कीजिए।

अध्याय–19

भोज्य पदार्थो में मिलावट

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 1. मिलावट किसे कहते हैं?

प्रश्न 2. एपिडेमिक ड्रॉप्सी रोग किस कारण से होता है?

प्रश्न 3. मिलावटी अवयव किसे कहते हैं?

प्रश्न 4. शुद्ध घी में मिलावट हेतु क्या मिलाते हैं?

प्रश्न 5. भोज्य पदार्थो में विभिन्न गुणवत्ता मानक कौन–कौन से हैं?

प्रश्न 6. अरहर की दाल में कैसरी दाल की मिलावट के दुष्प्रभाव लिखिए?

प्रश्न 7. लम्बे समय तक केसरी दाल का उपयोग करने से क्या हानि होती है?

प्रश्न 8. खाद्य पदार्थ में मिलावट हेतु सरकार ने किस अधिनियम का निर्माण किया है?

लघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 9. दूध में पाई जाने वाली मिलावट के बारे में लिखिए।

प्रश्न 10. मिलावट कितने प्रकार की होती है? उदाहरण देते हुए समझाइए।

प्रश्न 11. सामान्यतया किन–किन भोज्य पदार्थो में मिलावट पाई जाती है?

प्रश्न 12. कोलतार रंगों के द्वारा कौन से पदार्थ रंगे जाते हैं? इनका क्या प्रभाव होता है?

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 13. मिलावट को परिभाषित कीजिए। खाद्य पदार्थो में हो रही मिलावट की रोकथाम किस प्रकार कर सकते हैं? समझाइये।

अध्याय–20

I सुरक्षित पेयजल

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 1. संदूषित जल से आप क्या समझते हैं?

प्रश्न 2. सुरक्षित जल से आप क्या समझते है?

प्रश्न 3. जल को शुद्ध करने की सबसे अच्छी विधि कौन–सी है?

प्रश्न 4. जल को शुद्ध करने की दो घरेलू विधि बताइए।

प्रश्न 5. अशुद्ध जल के सेवन से कौन से रोग हो सकते हैं?

लघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 6. सुरक्षित पीने योग्य जल तैयार करने की किसी एक विधि को समझाइये।

प्रश्न 7. जल शुद्धि की विपरीत परासरण विधि का नामांकन चित्र बनाइये।

प्रश्न 8. शुद्ध तथा अशुद्ध जल में अंतर बताइए।

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 9. सुरक्षित पेयजल विषय पर निबंध लिखिए।

प्रश्न 10. घरेलू स्तर पर सुरक्षित पेयजल तैयार करने की विधियों का वर्णन कीजिये?

II खाद्य स्वच्छता

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 1. मनुष्य को कैसा भोजन करना चाहिए?

प्रश्न 2. अस्वच्छ एवं असंदूषित भोजन के सेवन के क्या नुकसान है?

प्रश्न 3. खाद्य स्वच्छता को समझाइये ?

लघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 4. खाद्य पदार्थ किन–किन कारणों से अस्वच्छ हो जाते हैं?

प्रश्न 5. भोजन को स्वच्छ रखने हेतु खाद्य पदार्थों को पकाने, परोसने, संग्रहण आदि का स्थान तथा काम में ली जाने वाली अन्य सामाग्री संबंधी सावधानियाँ बताइये।

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 6. खाद्य पदार्थों को स्वच्छ कैसे रखा जा सकता है? उदाहरण सहित लिखिए।

इकाई III–वस्त्र एवं परिधान

अध्याय–21

वस्त्र का व्यक्तित्व से संबंध

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 1. वस्त्रों का प्राथमिक कार्य क्या हैं?

प्रश्न 2. अनौपचारिक संतुलन क्या है?

प्रश्न 3. कला के मुख्य तत्व कौन–कौन से हैं?

प्रश्न 4. संतुलन कितने प्रकार के होते हैं?

प्रश्न 5. वस्त्र की बनावट का पता किस प्रकार लगता है?

प्रश्न 6. डिजाइन के प्रमुख सिद्धान्त कौन–कौन से हैं?

प्रश्न 7. ठिगने, मोटे व्यक्ति तथा अधिक लम्बे पतले व्यक्ति को किस प्रकार के वस्त्र पहनने चाहिए?

लघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 8. डिजाइन के कोई दो सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए?

प्रश्न 9. कला के तत्वों के नाम लिखिए?

प्रश्न 10. बनावट से क्या तात्पर्य है?

प्रश्न 11. वस्त्रों के द्वितीयक कार्यों को समझाइये।

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 12. 'डिजाइन' निर्माण हेतु किन–किन रेखाओं का उपयोग किया जाता है? विस्तृत वर्णन कीजिए।

अध्याय–22

वस्त्रों का चुनाव

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 1. वस्त्रों का चयन किन कारकों द्वारा प्रभावित होता है?

प्रश्न 2. वस्त्रों की खरीददारी करते समय सामान्य तौर पर कौन सी बातें ध्यान में रखनी चाहिए।

प्रश्न 3. आग बुझाने वाले के वस्त्र कैसे होने चाहिए?

प्रश्न 4. प्रौढ़ एवं वृद्ध के लिए कैसे रंग के वस्त्र होने चाहिए?

प्रश्न 5. बच्चों के लिए किस रंग के वस्त्रों का चयन किया जाता है?

प्रश्न 6. मौसम के अनुकूल वस्त्र कैसे होने चाहिए?

प्रश्न 7. वस्त्र के टिकाऊपन की जाँच आप किस प्रकार कर सकती हैं?

प्रश्न 8. प्रचलित फैशन किस आयु वर्ग को सर्वाधिक प्रभावित करता है?

लघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 9. अवसरानुकूल वस्त्रों का चयन आप किस प्रकार करेंगी? संक्षेप में बताइये?

प्रश्न 10. वस्त्रों के चुनाव को आयु किस प्रकार प्रभावित करती है?

प्रश्न 11. वस्त्र खरीदते समय किन–किन प्रश्नों का विश्लेषण करेगी?

प्रश्न 12. वस्त्रों की उपयुक्तता से क्या तात्पर्य है?

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 14. वस्त्रों की खरीददारी करते समय किन–किन बिन्दुओं का ध्यान रखना चाहिए?

अध्याय–23

वस्त्रों की सिलाई

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 1. सिंगर मशीन का आविष्कार कब किया गया था ?

प्रश्न 2. स्पूल पिन किसे कहते हैं?

प्रश्न 3. प्रेशर फुटबार क्या है?

प्रश्न 4. टेकअप लीवर क्या है?

प्रश्न 5. बड़े स्केल की ड्राफ्टिंग कहाँ बनायी जाती है?

प्रश्न 6. वस्त्र की सही फिटिंग किस बात पर आधारित होती हैं?

लघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 7. सिलाई मशीन की देखभाल हेतु कोई चार बिन्दु समझाइए ?

प्रश्न 8. सिलाई में काम आने वाल किन्हीं दो उपकरणों का नामांकित चित्र बनाइये।

प्रश्न 9. आरेखन या ड्राफ्टिंग किसे कहते हैं?

प्रश्न 10. नाप लेना क्यों महत्वपूर्ण है और नाप लेते समय किन बातों का ध्यान रखेंगे?

प्रश्न 11. कैचियाँ तथा शिअर्स से आप क्या समझते हैं?

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 12. सिलाई मशीन के विभिन्न पुरजों तथा उनकी उपयोगिता का वर्णन कीजिए।

अध्याय–24

तैयार परिधान

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 1. तैयार पोशाक किसे कहते है?

प्रश्न 2. तैयार पोशाक खरीदते समय किन–किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

प्रश्न 3. तैयार पोशाक खरीदने से क्या लाभ है?

प्रश्न 4. पोशाक के चयन का आधार क्या है?

लघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 5. तैयार पोशाक से क्या अभिप्राय है?

प्रश्न 6. कारण सहित स्पष्ट करें कि तैयार पोशाक का प्रचलन क्यों बढ़ता जा रहा है?

प्रश्न 7. एक उपयुक्त व उत्तम पोशाक के गुणों की व्याख्या कीजिए?

प्रश्न 8. तैयार पोशाक में आप कपड़े के किन गुणों की जाँच करेंगे?

प्रश्न 9. परिसज्जाएँ क्या होती है? पोशाक खरीदते समय परिसज्जाओं की जाँच आप किस प्रकार करेंगे?

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 10. पोशाक का चुनाव किन बिन्दुओं के आधार पर करना चाहिए?

अध्याय–25
धब्बे छुड़ाना

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 1. वसा में घुलनशील धब्बे को छुड़ाने हेतु क्या प्रयोग करते है?

प्रश्न 2. अवशोषक पदार्थो के नाम लिखिए?

प्रश्न 3. धब्बा किसे कहते है?

प्रश्न 4. धब्बों के चार वर्गो के नाम लिखिए?

प्रश्न 5. हल्दी का धब्बा किस प्रकार छुड़ाया जाता है?

प्रश्न 6. विरंजक कितने प्रकार के होते है? उनके नाम लिखिए।

प्रश्न 7. धब्बे छुड़ाने की तीन विधियाँ लिखिए।

प्रश्न 8. रेशमी और ऊनी वस्त्रों में लगे धब्बो को कैसे छुड़ाया जाता है?

प्रश्न 9. रंगीन वस्त्र में धब्बा कैसे हटायेगें?

प्रश्न 10. विरंजक के प्रयोग की क्या आवश्यकता होती है? इसके प्रकारों के नाम लिखिए।

लघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 11. धब्बों को कितने प्रकारों से पहचाना जाता है?

प्रश्न 12. धब्बों के विभिन्न वर्गो के नाम एवं दो–दो उदाहरण लिखिए।

प्रश्न 13. आक्सीकारक तथा अवकारक विरंजकों के नाम बताइये।

प्रश्न 14. किसी अज्ञात धब्बे को किस प्रकार छुड़ाया जा सकता है?

प्रश्न 15. निम्नलिखित धब्बों को कैसे छुड़ाया जा सकता है?

(i) ग्रीस का धब्बा (ii) स्याही का धब्बा

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 16. दाग की पहचान कैसे करेंगे? जैवेल वाटर को घर पर किस प्रकार तैयार किया जा सकता है।

प्रश्न 17. धब्बे छुड़ाने के सामान्य नियम कौन–कौनसे है?

अध्याय–26

शोधक पदार्थ

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 1. शोधक पदार्थ किसे कहते है? वस्त्रों में शोधक पदार्थों का प्रयोग क्यों किया जाता है ?

प्रश्न 2. सर्वाधिक लोकप्रिय शोधक पदार्थ कौनसा है?

प्रश्न 3. साबुन कितने प्रकार के होते है?

प्रश्न 4. शोधक पदार्थ कितने प्रकार के होते है?

प्रश्न 5. साबुन की मात्रा को बढ़ाने एवं ठोस बनाने के लिए किन पदार्थो का प्रयोग किया जाता है?

लघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 6. उत्तम साबुन के कोई तीन गुण लिखिए?

प्रश्न 7. प्राणिज वसा व वनस्पतिज वसा से निर्मित साबुन में क्या अन्तर है?

प्रश्न 8. साबुन निर्माण में क्षार का क्या महत्व है?

प्रश्न 9. शोधक पदार्थ किसे कहते है? स्पष्ट कीजिए।

प्रश्न 10. नहाने के साबुन एवं कपड़े धोने के साबुन में अन्तर लिखिए।

प्रश्न 11. साबुन की विशेषता बताते हुए इनका वर्गीकरण कीजिए।

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 12. शोधक पदार्थ क्या होते है? साबुन एवं डिटरजेंट में अन्तर कीजिए।

अध्याय–27

वस्त्रों का संग्रहण

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 1. वस्त्रों का संग्रहण क्यों अनिवार्य है?

प्रश्न 2. वस्त्रों का संग्रहण करने में वस्त्रों की छटाई क्यो आवश्यक है?

प्रश्न 3. वस्त्र का संग्रहण से क्या तात्पर्य है?

प्रश्न 4. संग्रहण के चरण बताइये?

प्रश्न 5. संग्रहण में किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

लघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 6. उपयोगिता के आधार पर वस्त्रों का वर्गीकरण कीजिए।

प्रश्न 7. वस्त्रों की सुरक्षा के प्रमुख उपाय कौन–कौन से है?

प्रश्न 8. वस्त्रों को गंदगी से बचाने के लिए आप क्या करेंगी?

प्रश्न 9. पहनने के साधारण वस्त्रों की देखभाल आप किस प्रकार करेंगी?

प्रश्न 10. दैनिक प्रयोग में आने वाले वस्त्रों की सफाई अनिवार्य है। विवेचना कीजिए।

प्रश्न 11. वस्त्रों को समय–समय पर धूप–हवा दिखाना क्यों अनिवार्य है? स्पष्ट कीजिए।

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 12. वस्त्रों के संग्रहण का महत्व समझाते हुए संग्रहण के प्रमुख चरणों का वर्णन करे?

इकाई IV – गृह प्रबंध

अध्याय–28

पारिवारिक आय

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 1. मानसिक आय किसे कहते है?

प्रश्न 2. पारिवारिक आय कितने प्रकार की होती है?

प्रश्न 3. मौद्रिक आय को परिभाषित कीजिए?

प्रश्न 4. मौद्रिक आय के कोई चार स्त्रोत लिखिए।

प्रश्न 5. रॉयल्टी से क्या अभिप्राय है?

प्रश्न 6. पारिवारिक आय को परिभाषित कीजिए?

प्रश्न 7. मुद्राओं के बदले प्राप्त वस्तुएँ व सेवाएँ क्या कहलाती है?

लघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 8. वास्तविक और अमौद्रिक आय कितने प्रकार की होती है?

प्रश्न 9. पारिवारिक आय के विभिन्न स्रोतों को चित्र बनाकर दर्शाइए?

प्रश्न 10. आय वृद्धि साधनों को समझाइए।

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 11. पारिवारिक आय के विभिन्न प्रकारों का वर्णन कीजिए।

अध्याय–29

घरेलू हिसाब–किताब

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 1. बजट किसे कहते है?

प्रश्न 2. उपभोग व्यय कितने प्रकार के होते है?

प्रश्न 3. बचत का उपयोग राष्ट्र के किन कार्यो में होता है?

प्रश्न 4. परिवारिक बजट कितने प्रकार के होते है?

प्रश्न 5. निश्चित व्यय कौनसे होते है?

लघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 6. घर खर्च का साप्ताहिक सचित्र ब्यौरा तैयार कीजिए।

प्रश्न 7. परिवारिक बजट को बनाते समय किन बिन्दुओं का ध्यान रखना चाहिए।

प्रश्न 8. घरेलू हिसाब–किताब को लिखने की मुख्य विधियों के नाम लिखिए एवं किसी एक को समझाइए।

प्रश्न 9. परिवारिक व्यय किसे कहते है? इसे कितने भागों में विभाजित किया जा सकता है? समझाइये।

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 10. बजट क्या है? एक आदर्श बजट किसे कहते है? बजट के प्रमुख मदों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

अध्याय–30

बचत एवं विनियोग I

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 1. बचत किसे कहते है?

प्रश्न 2. विनियोजन किसे कहते है?

प्रश्न 3. बचत द्वारा आय में वृद्धि कैसे होती है?

प्रश्न 4. विनियोजन क्यों किया जाता है

लघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 5. बचत के कोई तीन लाभ बताइये?

प्रश्न 6. उत्पादक और अनुत्पादक बचत में अन्तर स्पष्ट कीजिए।

प्रश्न 7. विनियोग से क्या–क्या लाभ है?

प्रश्न 8. निम्न पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए–

(i) संचय (ii) बचत से आय में वृद्धि

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 9. बचत की आवश्यकता को विस्तार से समझाइये।

अध्याय–31

बचत एवं विनियोग II

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 1. बैंक के दो प्रमुख कार्य लिखिए?

प्रश्न 2. किस सुविधा को रखने वाला व्यक्ति बैंक में 24 घण्टे के दौरान कभी भी अपना पैसा निकाल सकता है?

प्रश्न 3. किस प्रकार के जीवन बीमा में व्यक्ति पूरे जीवन के लिए बीमा करवाता है?

प्रश्न 4. वह खाता जिसमें व्यापारियों का लेन–देन होता है, कहलाता है?

प्रश्न 5. आवृत्ती जमा योजना क्या है?

प्रश्न 6. बैंक के प्रमुख कार्य क्या है?

प्रश्न 7. ए. टी. एम. सुविधा क्या है?

लघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 8. जीवन बीमा के प्रकार बताइये?

प्रश्न 9. यूनिट ट्रस्ट क्या है?

प्रश्न 10. किसी भी संस्था में विनियोजन करते समय क्या–क्या ध्यान रखना चाहिए? समझाइये।

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 11. बचत एवं विनियोग के प्रमुख साधनों को संक्षेप में समझाइये।

अध्याय–32

उपभोक्ता की समस्याएँ

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 1. वस्तुओं के उपभोग करने वाले व्यक्ति को क्या कहते है?

प्रश्न 2. बाजार में उपभोक्ता को ठगने का आम तरीका क्या है?

प्रश्न 3. उपभोक्ता का पक्ष निर्बल क्यों है?

प्रश्न 4. किस कार्य द्वारा व्यापारी/उत्पादक उच्च स्तरकी वस्तु को निम्न श्रेणी का बनाता है?

प्रश्न 5. काली मिर्च में किस चीजकी मिलावट होती है?

लघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 6. उपभोक्ता की कोई चार समस्याएँ समझाइये।

प्रश्न 7. माप–तौल में गड़बड़ी के प्रमुख तरीको का उल्लेख कीजिए।

प्रश्न 8. उपभोक्ता की परिभाषा लिखिए।

प्रश्न 9. अशिक्षा उपभोक्ता की एक समस्या है क्यों? समझाइये।

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 10. उपभोक्ताओं की समस्याओं का विस्तृत वर्णन कीजिए।

अध्याय–33

उपभोक्ता संरक्षण I

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 1. उपभोक्ता शिक्षा से आप क्या समझते है?

प्रश्न 2. एक अशिक्षित उपभोक्ता के दो लक्षण बतलाइए।

प्रश्न 3. एक उपभोक्ता को जहाँ तक संभव हो सके कैसी वस्तुएँ खरीदनी चाहिए?

प्रश्न 4. उपभोक्ता शिक्षा का क्या उद्देश्य है?

प्रश्न 5. एक उपभोक्ता को कैसी दुकान से वस्तु खरीदनी चाहिए?

लघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 6. वस्तु को 'कहाँ से खरीदे' से क्या तात्पर्य है?

प्रश्न 7. वस्तु को कितनी मात्रा में खरीदा जाये यह किन बातों पर निर्भर करती है?

प्रश्न 8. कोई भी दो उपभोक्ता के अधिकारों के बारें संक्षेप में लिखिए?

प्रश्न 9. उपभोक्ता को जागरूक व संगठित कैसे बनाना चाहिए?

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 10. उपभोक्ता को वस्तु खरीदते समय क्या–क्या बातों को ध्यान में रखना चाहिए?

उपभोक्ता सहायता II

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 1. लेबल किसे कहते है?

प्रश्न 2. हमारे देश में मुख्य रूप से कितनी मानकों का प्रयोग किया जाता है?

प्रश्न 3. प्रतिस्पर्धा से क्या तात्पर्य है?

प्रश्न 4. लेबल बनाने में उपभोक्ता को क्या लाभ है?

लघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 5. एक आर्दश लेबल के चार गुण लिखिए?

प्रश्न 6. व्यापारी I.S.I. चिन्ह का गलत उपयोग किस–किस तरह से करते है?

प्रश्न 7. विज्ञापन कैसा होना चाहिए? कोई 4 बिन्दु बताइये।

प्रश्न 8. आप भ्रामक विज्ञापनों से अपने आपको किस प्रकार सुरक्षित रखेंगे?

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 9. एक आदर्श लेबल में किस प्रकार का विवरण होना चाहिए।

इकाई IV

अध्याय–34

उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 1. किस नियम के अन्तर्गत विभिन्न राज्यों में नाप–तौल के लिए प्रमाणित वजन तैयार किये जाते है?

प्रश्न 2. कोई भी भोज्य पदार्थ किस स्तर के अनुरूप नहीं होने पर मिलावटी माना जाता है।

प्रश्न 3. प्रमाणीकरण का मुख्य उद्देश्य क्या है?

लघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 4. आवश्यक वस्तु अधिनियम 1955 को समझाइये।

प्रश्न 5. भार एवं माप अधिनियम की विवेचना कीजिए।

प्रश्न 6. एक पैकेट पर कौन–कौनसी सूचनाएँ आवश्यक है?

प्रश्न 7. किसी एक अधिनियम के बारे में विस्तार से लिखिए।

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 8. निम्न पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए–

(i) उपभोक्ता संरक्षण हेतु कानून

(ii) उच्च स्तरीय वस्तुएँ

(iii) वस्तु का श्रेणीकरण

इकाई IV

अध्याय–35

उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम 1986

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 1. उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 1986 का संरक्षण उपभोक्ताओं को प्राप्त किन वस्तुओं पर नहीं मिलता हैं?

प्रश्न 2. उपभोक्ता का क्षतिपूर्ति का अधिकार क्या है?

प्रश्न 3. उपभोक्ता कानून का मुख्य उद्देश्य बतलाइए।

प्रश्न 4. राष्ट्रीय उपभोक्ता दिवस कब मनाया जाता है

प्रश्न 5. यदि आपके निवास स्थान के पास कोई उद्योग–धन्धा चलता है जिससे धुआँ निकलता है तथा काफी शोर होता है तो उसकी शिकायत उपभोक्ता कहाँ कर सकते है?

लघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 6. सूचना का अधिकार अधिनियम, 2005 पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

प्रश्न 7. उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 1986 की तीन विशेषताएँ लिखिए।

प्रश्न 8. निम्न पर टिप्पणी लिखिए–

(i) सुरक्षा का अधिकार

(ii) उपभोक्ता शिक्षा का अधिकार

प्रश्न 9. उपभोक्ता अपनी शिकायत को कब दर्ज करवा सकता है?

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 10. उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम द्वारा उपभोक्ताओं को प्रदत्त अधिकारों का वर्णन कीजिए?

गृह विज्ञान

इकाई V– प्रसार शिक्षा

अध्याय–36

पारिवारिक एवं व्यावसायिक शिक्षा

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 1. गृह विज्ञान अध्ययन का व्यावसायिक महत्व स्पष्ट कीजिए।

प्रश्न 2. 'स्वरोजगार' से क्या अभिप्राय है?

प्रश्न 3. स्वरोजगार स्थापित करने के क्या लाभ है?

प्रश्न 4. गृह विज्ञान विषय के विभिन्न विभाग कौन–कौन से है?

लघूत्तरात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 5. इंटीरियर डेकोरेशन व खाद्य एवं पोषण में रोजगार के अवसर के सुझाव लिखिए।

प्रश्न 6. निम्न पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए–

(i) गृह विज्ञान एवं व्यावसायिक शिक्षा

(ii) स्वरोजगार

प्रश्न 7. परिवारिक जीवन में गृह विज्ञान शिक्षा का महत्व क्या है?

प्रश्न 8. सफल उद्यमी के किन्हीं दो गुणों का वर्णन कीजिए?

प्रश्न 9. स्वरोजगार स्थापित करने की तीन–तीन लाभ–हानि लिखिए?

निबन्धात्मक प्रश्नः–

प्रश्न 10. एक सफल उद्यमी हेतु व्यक्ति में किन–किन गुणों का होना आवश्यक है और क्यों?

प्रश्न 11. स्वरोजगार के कई लाभ है। किन्हीं पाँच प्रमुख लाभों का वर्णन कीजिए।