



माध्यमिक शिक्षा मण्डल, मध्यप्रदेश, भोपाल

परीक्षार्थी द्वारा भरा जाये ↓

24 पृष्ठीय

विशेष नोट :- सिलाई खुली हुई अथवा क्षतिग्रस्त उत्तर पुस्तिका को न तो पर्यवेक्षक वितरण करे और न ही छात्र उपयोग में ले। ऐसी उत्तर पुस्तिका में लिखे उत्तरों का मूल्यांकन नहीं किया जायेगा। परीक्षार्थी द्वारा भरा जाये →

परीक्षा का विषय	विषय कोड	परीक्षा का माध्यम
Home Management	6 1 0	हिन्दी

परीक्षक वीर के निशान से मिलाकर लगायें

माध्यमिक शिक्षा मण्डल, म.प्र., भोपाल. माध्यमिक शिक्षा मण्डल, म.प्र., भोपाल. माध्यमिक शिक्षा मण्डल, म.प्र., भोपाल.

BOARD OF SECONDARY EDUCATION MADHYA PRADESH

परीक्षार्थी का रोल नम्बर

अंकों में

2	2	1	3	2	7	6	9	7
---	---	---	---	---	---	---	---	---

शब्दों में

एक तीस दो सात दस नौ

नीचे दिये गये उदाहरण अनुसार रोल नम्बर भरें।

उदाहरणार्थ

1	1	2	4	3	9	5	6	8
एक	एक	दो	चार	तीन	नौ	पाँच	छः	आठ

क - पूरक उत्तर पुस्तिकाओं की संख्या अंकों में शब्दों में

ख - परीक्षार्थी का कक्ष क्रमांक

ग - परीक्षा की दिनांक

परीक्षा का नाम एवं परीक्षा केन्द्र क्रमांक की मुद्रा

केन्द्रीय परीक्षा केन्द्र क्रमांक-131012

पर्यवेक्षक का नाम एवं हस्ताक्षर	केन्द्राध्यक्ष/सहायक केन्द्राध्यक्ष के हस्ताक्षर
<i>कल्पना परमार</i>	<i>8/11/22</i>

परीक्षक एवं उपमुख्य परीक्षक द्वारा भरा जाये ↓

प्रमाणित किया जाता है कि मूल्यांकन के समय पूरक उत्तर पुस्तिकाओं की संख्या उपरोक्तनुसार सही पाई हो। क्राफ्ट स्टीकर क्षतिग्रस्त नहीं पाया गया अन्दर के पृष्ठों के अनुरूप मुख्य पृष्ठ पर अंकों की प्रविष्टि अंकों का योग सही है।

निर्धारित मुद्रा : नाम, पदनाम, मोबाईल नम्बर, परीक्षक क्रमांक एवं पदाकित संस्था के नाम की मुद्रा लगाएं।

उप मुख्य परीक्षक के हस्ताक्षर एवं निर्धारित मुद्रा	परीक्षक के हस्ताक्षर एवं निर्धारित मुद्रा
U. PANDEY 71V5409	<i>[Signature]</i>

नोट :- "हायर सेकेन्डरी परीक्षा में केवल वाणिज्य संकाय के विषयों तथा हाईस्कूल परीक्षा में प्रायोगिक विषय को छोड़कर शेष विषयों हेतु नियमित एवं स्वाध्यायी छात्रों के लिये प्रश्न पत्र 100 अंकों का होगा किन्तु नियमित छात्रों को 100 अंक के प्राप्तांक का 80% अधिभार एवं स्वाध्यायी छात्रों को 100 अंक के प्राप्तांक ही अंकसूची में प्रदर्शित किये जायेंगे।"

केवल परीक्षक द्वारा भरा जाये		
प्रश्न क्रमांक	पृष्ठ क्रमांक	प्राप्तांक (अंकों में)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		

कल प्राप्तांक शब्दों में कल प्राप्तांक अंकों में



प्रश्न क्र.

प्रश्न नं० 1

सही विकल्प -

- (अ) उत्तर → (i) संभुक्त परिवार ।
- (ब) उत्तर → (ii) 2 ।
- (स) उत्तर → (iii) विभिन्न प्रौद्योगिकी ।
- (द) उत्तर → (iv) भ्रूण के विकास हेतु ।
- (इ) उत्तर → (v) फलों को ।

I
B
S
E

प्रश्न नं० 2

एक वाक्य →

- (अ) उत्तर → शक्ति एक निहित आन्तरिक बल है जो मां कार्य करने की क्षमता है जिसे शक्ति कहते हैं ।
- (ब) उत्तर → जिस वंश का नाम माता के नाम पर चलता है और उसमें पुत्री की चाह होती है उसे मातृवंशीय परिवार कहते हैं ।
- (स) उत्तर → उपरोक्त संरक्षण निभम सन् 1986 को बना था ।



प्रश्न क्र.

(क) उत्तर \rightarrow संतुलित भोजन " वह भोजन जिसमें शरीर के निर्माण के लिए आवश्यक तत्व जैसे - प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन, खनिज तत्व, तथा जल पर्याप्त मात्रा में उपस्थित हो। "

(ख) उत्तर \rightarrow छात्री स्त्री को 7000 अतिरिक्त कैलोरी का आवश्यक है।

(ग) उत्तर \rightarrow किसी भी प्रकार की वस्तु को स्वीकार और उसका उपयोग करने वाले व्यक्ति को उपभोक्ता कहते हैं।

M
P
B
S
E

प्रश्न नं. 3

रिक्त स्थान - उत्तर

- (अ) नील का उपयोग (सफेद) सूती वस्त्रों पर किया जाता है।
- (ब) प्राकृतिक प्रकाश का स्त्रोत (सूर्य) है।
- (स) विद्युत उपकरणों पर (I.S.I.) गुणवत्ता चिह्न होता है।



प्रश्न क्र.

(क) धूम्रपान के उपयोग से मुख्य में (कैंसर) हो सकता है।

(ख) विश्व स्वास्थ्य संगठन की स्थापना (अप्रैल 1948) में हुई थी।

(ग) रेशमी वस्त्रों पर (गोंद) का कलफ किभा जाता है।

M

P

B

S

E

प्रश्न नं० 4

सत्य / असत्य -

(अ) उत्तर → सत्य ।

(ब) उत्तर → सत्य ।

(स) उत्तर → असत्य ।

(द) उत्तर → असत्य ।

(इ) उत्तर → सत्य ।

(फ) उत्तर → सत्य ।



प्रश्न क्र.

प्रश्न नं० 5

सही जोड़ी - उत्तर

	I	II
अ	वायुवीजन	रीशब्दान
ब	एकल परिवार	छोटा
स	वनस्पति वर्ग	छफुंकी
द	मांस एवं दूध	प्रोटीन
इ	सिगरेट, शराब	वर्जित पदार्थ

प्रश्न नं० 6

उत्तर → कार्य सरलीकरण → न्यूनतम मात्रा में समय और शक्ति का उपयोग करते हुए किसी कार्य को सम्पन्न करने की तकनीक को कार्य सरलीकरण कहते हैं।



प्रश्न क्र.

प्रश्न नं० 7

उत्तर \rightarrow परिवार \rightarrow परिवार का अंग्रेजी भाषा में रूपान्तरण Family है। अंग्रेजी शब्द Family लैटिन भाषा के शब्द Famulus से निकला है जिसका अर्थ होता है सेवक और दासों का समूह।

क्लेमर के अनुसार \rightarrow परिवार से हम सम्बन्धी की वह व्यवस्था समझते हैं जो माता-पिता और उनकी सन्तानों के बीच पाई जाती है।

P
B
S
E

प्रश्न नं० 8

अभवा

उत्तर \rightarrow उपभोक्ता शिक्षण \rightarrow उपभोक्ता शिक्षण को वह कार्यक्रम समझते हैं जो सुविधाएँ और उपाय हैं उनकी पूर्ण जानकारी देना।



प्रश्न क्र.

प्रश्न नं० 9

उत्तर → विश्व स्वास्थ्य संगठन के कार्य निम्न हैं -

- (i) मह कुपीषण को दूर करने में सहायक है,
- (ii) मह पीषण सम्बन्धी स्वास्थ्य सेवाओं की जा-जवाबदारी लेता है,
- (iii) इसका मुख्यालय जिनेवा में स्थित है,

प्रश्न नं० 10

'अभवा'

उत्तर → संतुलित आहार की विशेषताएँ निम्न हैं -

- (i) संतुलित आहार पौष्टिक और सुपाच्य होता है,
- (ii) संतुलित आहार मानव शरीर को पूर्णतः स्वास्थ्य और निरोगी रखता है,
- (iii) संतुलित आहार शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है,



प्रश्न क्र.

प्रश्न नं० 11 (अथवा)

उत्तर → वृद्धों हेतु आहार आभोजन करते समय निम्न बातों का ध्यान रखेंगे -

(i) वृद्ध व्यक्ति का आहार पौष्टिक और सुपाच्य होना चाहिए।

(ii) वृद्ध व्यक्ति को अधिक मिर्च मसाले वाला भोजन नहीं देना चाहिए।

(iii) वृद्ध व्यक्ति को हल्का भोजन देना चाहिए जैसे - खिचड़ी, दूध-दहीमा आदि भोजन देना चाहिए जिससे ग्रह सरलता से पच सकें।

प्रश्न नं० 12

उत्तर → निर्जलीकरण → किसी भी पदार्थ की जलीम अंश को समाप्त करने की क्रिया को निर्जलीकरण कहते हैं। निर्जलीकरण की ग्रह क्रिया कृत्रिम तथा प्राकृतिक दोनों विधियों से होती है।



प्रश्न क्र.

लेकिन प्राकृतिक रूप से सुरवे गहू पदार्थ लम्बे समय तक संरक्षित रहते है यह विधि सबसे प्राचीन विधि है। इसलिए इसे निजलीकरण कहते है। उदाहरण → अंजीर, किशमिश, छुआरे आदि निजलीकरण के उदाहरण है।

प्रश्न नं० 13

M
P
B
S
E

उत्तर → शुष्क छुलाई करते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए -

- (i) पेट्रोल के पास वाले अवशम रखे।
- (ii) जिस बर्तनी में पेट्रोल रूखा हो उसा मुँह सही से बन्द कर फेना चाहिए।
- (iii) पेट्रोल के पास ज्वलन पदार्थ नही रखना चाहिए।
- (iv) शुष्क छुलाई को एकाग्र में जाकर करना चाहिए। और बच्चों से दूर करना चाहिए।



प्रश्न क्र.

प्रश्न नं० 14

उत्तर -> समझ व शक्ति बढ़ाने के तीन सिद्धान्त निम्न हैं -

① उचित उपकरणों का उपयोग -> उचित उपकरणों व साधनों का प्रयोग करने से कार्य सही समझ पूर्ण हो जाता है जिससे बहिष्णी की समझ व शक्ति को बढ़ावा मिलता है।

② शक्तिपूर्वक से कार्य करना -> कार्य करते समय उसी कार्य में एकाग्रता हो पर कार्य सही समझ पर पूर्ण हो जाता है जिससे समझ और शक्ति को बढ़ावा मिलता है।

③ बच्चों को दायित्व देना -> बच्चों को स्वयं अपना काम करने वस्तु सम्भालने और कपड़े उतारकर उसे अपने स्थान पर रखने की आदत डालें। जिससे बच्चे आत्मनिर्भर बनेंगे और समझ की बहिष्णी को बढ़ावा मिलेगा।

M
P
R
E



प्रश्न क्र.

प्रश्न नं० 15

उत्तर → एकाकी परिवार के तीन लाभ निम्न हैं -

① सभी प्रकार के रिश्तेदारों और सम्बन्धियों से सहानुभूति अपेक्षार रहता है।

② एकाकी परिवार में पति-पत्नी को अपनी गृहस्थी संचालित करने की पूर्ण स्वायत्तता एवं सुविधा रहती है।

③ एकाकी परिवार में सभी व्यक्ति अपना-अपना कार्य पूर्ण दायित्व से करते हैं आलस्य और कामचोरी को अपना विकसित नहीं होती है।

प्रश्न नं० 16

उत्तर → संतुलित आधार को प्रभावित करने वाले तीन कारक निम्न हैं -



प्रश्न क्र.

① आयु → बढ़ती उम्र के बच्चों को अधिक पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है क्योंकि उनका शारीरिक विकास तीव्र गति से होता है और वृद्धावस्था में इसकी आवश्यकता कम होती है क्योंकि उनकी हड्डियों में लचक कम रह जाती है उनको कम ऊर्जा की आवश्यकता होती है।

M
P
B
S

② लिंग → स्त्रियों को पुरुषों की अपेक्षा कम ऊर्जा की आवश्यकता होती है क्योंकि पुरुषों का स्त्रियों की अपेक्षा आकार, भार काम अधिक होता है उन्हें अधिक काम करना पड़ता है उनके शरीर निर्माण तत्व प्रोटीन, वसा, विटामिन, पोषक तत्व आदि होते हैं लेकिन स्त्रियों को गर्भावस्था और स्तनपान की अवस्था में स्त्रियों को अधिक लोहे और पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है।

③ शारीरिक कारण → शारीरिक काम करने वाले को मानसिक काम करने वाले की अपेक्षा अधिक पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है शारीरिक काम करने वाले को अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है।

प्रश्न क्र.

प्रश्न नं० 17

उत्तर → आहार आभोजन करते समय तीन सिद्धान्त निम्नलिखित हैं -

① आहार आभोजन मौसम के अनुकूल आभोजित करना चाहिए। गर्मी के दिनों में ठंडा और सर्दियों के दिनों में गरम भोजन आभोजित करना चाहिए।

② आहार आभोजन करते समय परिवार के सदस्यों की आसु, स्वास्थ्य और अस्वास्था की ओर ध्यान रखना चाहिए।

③ आहार आभोजन करते ही समय में देर लेना चाहिए कि मीनू में भिन्नता होना चाहिए। जिससे मीनू आकर्षित होगा।

N.
P
B
S
E



प्रश्न क्र.

प्रश्न नं 18

उत्तर → उपभोक्ता की चार समस्याएँ निम्न हैं -

① वस्तु का गुण → वस्तु के गुणों का निरीक्षण करना हर उपभोक्ता के लिए जरूरी नहीं है मिलावट वाली वस्तु की पहचान करना मुश्किल है।

② चुनाव की समस्या → एक अनेक दुकानों पर एक ही वस्तु की कई किस्में होने पर अधिक समझ और श्रम का उपयोग करना पड़ता है।

③ झूठे विज्ञापन → बहुत से झूठे विज्ञापन, आमक सूचनाओं, उपहार के लालच में आकर गलत वस्तु का चयन कर लेते हैं।

④ अनावश्यक वस्तु की खरीददारी → बाजार जाने से पहले खरीदी जाने वाले वस्तुओं की सूची तैयार न होने पर गैर जरूरी सामान क्रय कर लिया जाता है।

M
P
B
S
E



प्रश्न क्र.

प्रश्न नं० 19 (अथवा)

उत्तर → मकान के लिए स्थान का चयन करते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए -

① मकान अधिक गन्दी परिसरों, सँकरी गलियों में नहीं लेना चाहिए।

M
P
B
S
E
② मकान के लिए स्थान का चयन अधिक एकांत में नहीं लेना चाहिए क्योंकि वहाँ पर लुटेरों का भय रहता है और जानपरी का।

③ मकान शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए झील, पार्क आदि के पास लेना चाहिए।

④ मकान के लिए स्थान का चयन रेलवे स्टेशन, पशुशाला, शमशान घाट आदि के पास मकान का चयन नहीं करना चाहिए।

⑤ मकान गन्दी परिसरों में नहीं लेना चाहिए क्योंकि वस्तु-वृक्षों पर इसका असर जल्दी पड़ता है।



प्रश्न क्र.

(6) मकान के लिए स्थान का चयन करते हुए भेद देख लेना चाहिए की धूर के आस-पास पाक, स्कूल, कॉलेज, मन्दिर, अस्पताल अस्पताल होना चाहिए।

(7) मकान के स्थान का चयन अधिक भीड़भाड़ वाले स्थान पर नहीं करना चाहिए।

M
P
B
S
E

प्रश्न नं० 20 'अभवा'

उत्तर -> भोजन संरक्षण के पाँच उपदेश निम्न हैं -

(1) राष्ट्र की सम्पूर्ण उपज का प्रयोग -> भारत एक कृषि प्रधान देश है अतः भेद पर प्रतिवर्ष कई टन खाद्य पदार्थों का उत्पादन सड़कर गलकर भाँसकर नष्ट हो जाता है इन पदार्थों को बचाकर लम्बी अवधि तक इनका संरक्षण करके इसका उपयोग कर सकते हैं।

(2) राष्ट्र सुरक्षा में भोगदान -> खाद्य पदार्थों का संरक्षण करके जैसे - फूल, सब्जी, आचार, मीस, मछली आदि को निम्न स्थानों पर विशेष खाद्य पदार्थ प्राप्त नहीं होता है वहाँ भेज कर उनकी सहायता कर

प्रश्न क्र.

सकते हैं।

3) पौष्टिक एवं सन्तुलित भोजन की प्राप्ति → कई खाद्य पदार्थ जैसे - फल, सब्जियों का संरक्षण कर इनका उपयोग पूरे साल जनता को पौष्टिक एवं सन्तुलित भोजन की प्राप्ति कर सकते हैं।

4) विदेशी मुद्रा की प्राप्ति → भारत में कई खाद्य पदार्थ नष्ट होकर खराब हो जाते हैं, लेकिन कई खाद्य पदार्थों का संरक्षण कर जैसे - सॉस, जेल, मामलेड, पिकल्स आदि बनाकर रखकर तैयार करके विदेशों में भूजकर विश्व विदेशी मुद्रा प्राप्त कर सकते हैं।

5) समय की बचत → कई खाद्य पदार्थों का संरक्षण कर रख सकते हैं इससे महिलाओं को समय की बचत होगी, आधुनिक तकनीकों और उपकरणों से पता लगाया है कि केवल रसायनों से बचाए गए समय का प्रयोग बहुत कुछ कामों में कर सकते हैं रसायनों में केवल अब 2 घण्टे लगते हैं जबकि 1900 में रसायनों में 6 घण्टे

M
P
B
S
E



प्रश्न क्र.

लगे से। इसका उपयोग अनेक उद्योगों में कर सकते हैं।

M
P
B
S
E