

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



|     |   |       |
|-----|---|-------|
|     | beautiful finished appearance to the cloth<br>for eg. starch, borax or acacia gum   |       |
| 18. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• वेतन</li> <li>• किराया</li> <li>• बोनस</li> <li>• ब्याज से प्राप्त धन (अन्य)</li> <li>• Salary</li> <li>• rental income</li> <li>• bonus</li> <li>• income from interest ( Any other)</li> </ul>   | ½ X 4 |
| 19. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• संग्रहित करने से पूर्व ड्राई क्लीन करवा ले</li> <li>• मोथ बॉल्स के साथ संग्रहित करें।</li> <li>• रखने से पूर्व धूप लगवा ले</li> <li>• ऐसी अलमारी में रखें जिसमें कीड़ा प्रवेश न कर सके।</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dry clean the coat before storing</li> <li>• store it using moth balls</li> <li>• before storing show some sunlight</li> <li>• keep in a closet where germs or insects cannot attack easily</li> </ul> | ½ X 4 |
| 20. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 ।<br/>Adulteration is a process by which quality ,nutrients and</li> </ul>   | 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"> <li>● चिकनाई अवशोषक- फ्रेंच चौक तथा टेलकम पाउडर चिकनाई विलायक - ईथर तथा बेंजीन</li> <li>● Grease absorbent- French chalk and talcum powder</li> <li>● Grease solvent -ether and benzene</li> </ul>  | 1+1   |
|     | <p>खंड -ग ( Section C )</p> <p>लघुतरात्मक प्रश्न</p> <p>Short answer type questions</p>  |       |
| 22. | <p>खेलों की विशेषताएं</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● बच्चे स्वेच्छा से खेलते हैं</li> <li>● खेलो द्वारा जोखिम उठाना सीखते हैं</li> <li>● खेल द्वारा समाज में सामंजस्य स्थापित करना सीखना है</li> <li>● आयु के साथ-साथ क्रियात्मक खेल कम होते जाते हैं</li> <li>● खेल एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में स्थानांतरित होती रहती हैं</li> <li>● खेल द्वारा बच्चों की समस्याओं का समाधान</li> </ul>       | ½ X 6 |

|  |   |                |
|--|---|----------------|
|  | <p>होता ह</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Characteristics of play</li> <li>● children play voluntarily</li> <li>● children learn to take risks through games</li> <li>● children learn adjustment through play</li> <li>● physical activities in games decrease with age</li> <li>● Games get transferred from one generation to another</li> <li>● play has therapeutic effect</li> </ul> <p>अथवा( OR)</p> <p>तीव्र गति से शारीरिक लंबाई,भार तथा शारीरिक अनुपात में परिवर्तन।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● किशोर में किशोरियों की अपेक्षा देर से होता है</li> <li>● किशोरियों की लंबाई पूर्व किशोरावस्था में जबकि किशोर की उत्तर किशोरावस्था में बढ़ती है</li> <li>● किशोरियों में वसा का जमाव किशोर की अपेक्षा ज्यादा होता है।</li> <li>● किशोर के कंधे चौड़े व कल्हे पतले जबकि किशोरियों के कल्हे चौड़े व कमर पतली होती है।</li> </ul> <p>Sudden sharp increase in height ,weight and body proportions.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Occurs later in adolescent boys than girls</li> <li>● Girls attain maximum height in early adolescence while boys in late adolescence</li> <li>● Fat deposits are more in girls than boys</li> <li>● Boys look tall and</li> </ul> | <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"> <li>• नाम -भारतीय मानक संस्थान<br/>नया नाम -भारतीय मानक ब्यूरो</li> <li>• 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।</li> <li>• मुख्य रूप से खाद्य पदार्थ विद्युत उपकरणों और घरेलू उपकरणों पर होता है।</li> <li>• Full form Indian standard institute<br/>New name bureau of Indian standards</li> <li>• This mark is a guarantee of good quality product<br/>License provided to only industrial and consumer products which qualify set parameters.<br/>Time to time inspection done.</li> <li>• Some of the common ISI products are food products ,electrical products and household products</li> </ul> | 1 + 1+1 |
| 24. | रसोई घर में कार्य सरलीकरण-  | ½ X 6   |

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

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



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

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

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

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

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