

Class – XII

विषय—गृह विज्ञान / Sub- HOME SCIENCE

विषय कोड—320 / Sub. Code-320

I. रिक्त स्थानों की पूर्ति करें / Fill in the blanks :

1. कैल्सियम का सर्वोत्तम स्रोत है।
..... is the richest source of calcium.
2. कृषि संबंधी विभिन्न उत्पादकों के लिए भारत सरकार द्वारा मानक है
..... is the standard mark given by Indian government to agricultural products.
3. एक ऐसा संसाधन है जो हर परिवार के पास बराबर होता है।
..... is one resource which is equally available to every family.
बजट प्रकार का होता है।
There are types of budget.
5. बटन, हुक, काज ये सभी कहलाते हैं।
Buttons, hook, Kaaj - all these are called
6. का उपयोग शुष्क धुलाई में किया जाता है।
..... is used in dry cleaning.
7. सबसे सस्ता घरेलू रासायनिक पदार्थ है जो भोजन संरक्षण में मदद करता है।
..... is the cheapest domestic chemical preservative that helps in food preservation.
8. विटामिन सी का सबसे उत्तम स्रोत है
..... is the richest source of Vitamin C .
9. में निश्चित अवधि में जमाराशि दुगुनी हो जाती है।
Money gets doubled in a fixed period through
10. विश्व उपभोक्ता दिवस को मनाया जाता है।
"World Consumer Rights Day" is celebrated on
11. सबसे लम्बा प्राकृतिक स्रोत है।
..... is the longest natural fibre.
12. विश्वविद्यालय में व्याख्याता बनने के लिए राष्ट्रीय परीक्षा उत्तीर्ण होना आवश्यक है।
To become a lecturer in a university one has to pass National Exam.
13. खाद्य पदार्थों में मिलावट की रोकथाम से सम्बंधित अधिनियम है।

- is an Act that present food adulteration.
14. एक बच्चे के लिए माता का दूध तक सम्पूर्ण भोजन है।
Mother's milk is a complete food for a baby till the age of
15. परिधान व्यक्ति केको निखारता है।
Clothing enhances the of person.
16. विटामिन A, D, E, K में घुलनशील विटामिन है।
Vitamins A, D, E, K are soluble vitamin.
17. किशोरों के लिए तथा पर्याप्त व्यायाम आवश्यक है।
..... and proper exercise are necessary for adolescents.
18. बनारसी, ब्रोकेड वस्त्रों को बैग में रखना चाहिए।
Banarasi and brocade clothes should be kept inbag.
19. गृह विज्ञान दो शब्दों से मिलकर बना है— 'गृह' तथा
Home science is made up of two words : 'home' and _____
20. भोजन में विशेष प्रकार के तत्व होते हैं जिन्हेंकहते हैं।
Food contains special elements called _____
21. वृद्धि एवं विकास एक प्रक्रिया है।
Growth and development are _____process.
22.माह में शिशु को पूरक आहार देना शुरू कर देना चाहिए।
Supplementary food should be started for a baby at _____month.

II. सही अथवा गलत लिखें/Write True or False :

1. धन सबसे उत्तम मानवीय संसाधन है।
Money is the best human resource.
2. खनिज एक प्राकृतिक तंतु है।
Mineral is a natural fibre.
3. संयुक्त परिवार बच्चे के लिए सबसे उत्तम वैकल्पिक देखरेख व्यवस्था है।
Joint family is the best arrangement of substitute care for children.
4. बच्चों में संवेगों का प्रभाव शीघ्र खत्म हो जाता है।
Effect of emotions in children disappears quickly.
5. खमीरीकरण से भोजन की पौष्टिकता में कमी आ जाती है।
Fermentation decreases nutritive value of food.

6. क्रेडिट कार्ड से सामान खरीदना सदैव लाभकारी होता है।
Buying things through credit card is always beneficial.
7. सूर्य प्रकाश विटामिन डी का सबसे सस्ता स्रोत है।
Sunlight is the cheapest source of vitamin 'D'.
8. सुदूर (विस्तार) शिक्षा संस्थान उन छात्रों के लिए चलाये जाते हैं जो नियमित रूप से शिक्षा ग्रहण करने में असमर्थ हैं।
Distance Education Institutions are for those students who can not get education on a regular basis.
9. ओ.आर.एस. का प्रयोग ताकत बढ़ाने के लिए भी किया जा सकता है।
ORS can be used to increase strength
10. गृह विज्ञान शिक्षा केवल लड़कियों के लिए है।
Home Science education is only for girl students.
11. वस्त्र द्वारा शारीरिक कमियों को छुपाया नहीं जा सकता।
Physical limitations cannot be over one by clothes.
12. एक ड्रेस डिजाईनर एवं रोजगार एवं वेज रोजगार दोनों क्षेत्रों में कार्य कर सकता है।
A dress designer can work in the field of both self employment.
13. शरीर में जल की पूर्ति भोज्य पदार्थ से भी हो सकती है।
Requirement of water in the body can also be fulfilled through food items.
14. उपभोक्ता ई मेल द्वारा शिकायत दर्ज कर सकते हैं।
A consumer can register a complaint through e mail
15. योजना लचीली होनी चाहिए।
Planning should be flexible.
16. शीघ्र नष्ट होने वाले खाद्य पदार्थ दूध तथा दूध से बने भोज्य पदार्थ है।
Milk and food items made up of milk are perishable foods.
17. स्तनपान शिशु को प्राकृतिक रोध क्षमता प्रदान करता है।
Breast feeding gives natural immunity to the baby.
18. भाई-बहन के द्वारा बच्चों की देखभाल नहीं होती है।
Siblings cannot look after the kids.
19. किशोरों के लिए सन्तुलित भोजन एवं पोषण की आवश्यकता नहीं है।
There is no need of balanced food and nutrition to adolescents.
20. संगठन व्यवस्थापन प्रक्रिया का पहला चरण है।

Organisation is the first step of management process.

21. स्तनपान शिशु को प्राकृतिक रोध क्षमता प्रदान करता है।
Breast feeding provides natural immunity to the baby.
22. बजट आय—व्यय का संतुलन होता है।
Budget is balance of income and expenditure.

III. सही उत्तर का मिलान करें / Match the correct answers

<u>स्तम्भ 'अ' / Column 'A'</u>	<u>स्तम्भ 'ब' / Column 'B'</u>
1. माली की सुविधा/Facility of gardner वसा./Fat पेंशन / Pension विटामिन डी / Vitamin 'D' किचेन गार्डन/Kitchen garden प्रोटीन / Protein	ऊर्जा के लिए/for energy प्रत्यक्ष वास्तविक आय/direct real income अप्रत्यक्ष वास्तविक आय/Indirect real income शरीर वृद्धि के लिए/Physical growth मौद्रिक आय/Money income हड्डियों के लिए/for bones
2. विद्यार्थी / Student हॉबी कुकिंग क्लास / Hobby cooking class डाटीशियन/Dietician लुहार/Black Smith दर्जी/Tailor फूड इन्सपेक्टर/Food inspector	अन्यत्र रोजगार/Wage employment स्वरोजगार/Self employment मध्यम कार्यशील व्यक्ति/Moderate worker स्व एवं अन्यत्र (वेब) रोजगार/Self and wage employment मानसिक कार्यशील व्यक्ति/Sedentary Worker अधिक कार्यशील व्यक्ति/Heavy worker
3. एगमार्क/Agmark हालमार्क/Hallmark इकोमार्क/Ecomark एफ.पी.ओ./F.P.O.	पर्यावरण संरक्षण/Environment conservation जैम जेली/Jam, Jellies शुद्ध सोने की प्रमाणिकता/Standardisation of pure gold खाद्य तेल/Edible Oil
4. कपास Cotton	खाद्य तेल Food oil

जुट	बीज वाले रेशे
Jute	Fibre of seed
एगमार्क	शुद्ध सोने की प्रमाणिता
Agmark	Standardisation of pure gold
हॉलमार्क	तने वाले रेशे
Hallmark	Fibre of stem

IV. निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनें / Choose the correct option from the following :-

- इनमें से रोगों का संक्रमण किससे नहीं होता –
 (क) व्यक्ति (ख) मुर्गी
 (ग) मच्छर (ग) तिलचट्टा
 Which of these not a medium of infection.
 (a) human being (b) Chicken
 (c) Mosquito (d) Cockroach
- बच्चों में अक्षमता किस कारण से होता है ?
 (क) दुर्घटना (ख) संक्रामक रोग (ग) अनुवांशिक (ग) उपर्युक्त सभी
 Disability among children is due to
 (a) accident (b) Chronic disease
 (c) heredity (d) all the above
- जल के अभाव से प्रभावित नहीं होता –
 (क) लार का कम बनना (ख) निर्जलीकरण की स्थिति
 (ग) भूख लगना (ग) त्वचा का रुखा हो जाना
 Scarcity of water does not affect
 (a) less production of saliva (b) state of dehydration
 (c) hunger (d) dry skin
- कपड़े की मरम्मत के अन्तर्गत कौन नहीं आता
 (क) कपड़े पर इस्तरी करना (ख) टूटे बटन लगाना
 (ग) कटा-फटा भाग ठीक करना (ग) खुला सीवन सीलना
 Repairing of clothes does not mean-
 (a) ironing on cloth (b) replacement of broken buttons

(c) Mending of turn out portion (d) Stitching of open seam

5. एक महिला के सीवन में पोषक तत्वों की सबसे ज्यादा आवश्यकता होती है –

- (क) गर्भावस्था (ख) धात्रीवस्था
(ग) कटा-फटा भाग ठीक करना (ग) खुला सीवन सीलना

Nutritional requirement are maximum in a women's life in-

- (a) Pregnancy (b) Lactation
(c) Puberty (d) old age

6. किस गृह कार्क में सबसे ज्यादा ऊर्जा की खपत होती है –

- (क) फर्श धोना (ख) इस्तरी करना
(ग) बरतन धोना (ग) जमीन पर बैठकर सब्जी काटना

Which household work requires maximum energy ?

- (a) Mopping (b) Ironing
(c) Cleaning of utensils (d) vegetable cutting while sitting on the floor

7. हमारे शरीर से निरंतर जल की हानि किस माध्यम से होती है ?

- (क) पसीना (ख) मलमूत्र
(ग) धात्री महिलाओं में दुग्ध स्त्राव (ग) उपर्युक्त सभी

Which is the medium for continuous loss of water from the body.

- (a) Sweat (b) Urine and faeces
(c) Milk from lactating mother (d) All the above

8. निम्न में से किसे मरम्मत की जरूरत होती है ?

- (क) फटा वस्त्र (ख) खुली सिलाई
(ग) छोटा होता वस्त्र (ग) उपर्युक्त सभी

Which of these requires repairing

- (a) Torn cloth (b) Open seam of the cloth
(c) Worn out cloth (d) All the above

9. इनमें से कौन सामुदायिक सुविधा है ?

- (क) मकान (ख) बाजार
(ग) मोटर (ग) जमीन

Which of these is a community facility

- (a) House (b) Market
(c) Car (d) Land

10. किशोरावस्था के भोजन में किसे सम्मिलित नहीं किया जाना चाहिए ?

- (क) प्रोटीन (ख) वसा
(ग) लौह तत्व (ग) कैल्सियम

Which of these should not be included in the diet of adolescents -

- (a) Protein (b) Fat
(c) Iron (d) Calcium

11. हमारे शरीर से निरंतर जल की हानि किस माध्यम से होती है ?

- (क) पसीना (ख) मलमूत्र
(ग) धात्री महिलाओं में दुग्ध स्त्राव (ग) उपर्युक्त सभी

Food hygiene is not affected by -

- (a) Structure of the kitchen (b) Insects in the kitchen
(c) Waste products of the kitchen (d) Insects in the kitchen

12. दूध में कौन सा पोषक तत्व उपस्थित नहीं है -

- (क) कैल्सियम (ख) पोटैसियम
(ग) आयरन (ग) विटामिन 'डी'

Which nutrient is not present in the milk -

- (a) Calcium (b) Potassium
(c) Iron (d) Vitamin 'D'

13. ऊन के रेशे बने होते हैं

- (क) कार्बोज (ख) प्रोटीन एवं कार्बोज
(ग) प्रोटीन (ग) वसा

Woolen fibre is made up of

- (a) Carbose (b) Protein and carbose
(c) Protein (d) Fat

14. जन्म के समय शिशु का औसत भार होता है
 (क) 5 किलोग्राम (ख) 7 किलोग्राम
 (ग) 4 किलोग्राम (ग) 2.5–3.5 किलोग्राम
 At the time of birth, average weight of baby is
 (a) 5 Kilogram (b) 7 Kilogram
 (c) 4 Kilogram (d) 2.5-3.5 Kilogram
15. WHO का पूरा नाम है
 (क) वर्ल्ड हेल्थ आर्गनाइजेशन (ख) फूड एण्ड एग्रीकल्चर आर्गनाइजेशन
 (ग) वीमेन हेल्थ आर्गनाइजेशन (ग) इनमें से कोई नहीं
 (a) World Health Organisation (b) Food and Agriculture Organisation
 (c) Women Health Organisation (d) None of these
16. जल का अणु सूत्र है |/Molecular formula of water is
 (क) H_2O (ख) H_2O_2
 (ग) HO_2 (ग) H_2O_3
17. कार्बोहाइड्रेट की अधिकता से होता है
 (क) शरीर का वजन बढ़ जाता है
 (ख) शरीर की क्रियाशीलता और स्फूर्ति कम हो जाती है
 (ग) शरीर अनेक रोगों और वृद्धावस्था की ओर तेजी से बढ़ता है
 (ग) ये सभी होता है
 Due to excess of carbohydrate
 (a) weight of body increases
 (b) activity and energy of body decreases
 (c) body becomes prone to diseases and aging faster.
 (d) All of these
18. कृषि उत्पादों (जैसे—आटा, बेसन, मसाले) पर निम्न में किसका चिन्ह रहता है?
 (क) एगमार्क (ख) आई.एस.आई. (ग) एफ.पी.ओ. (ग) इनमें से कोई नहीं
 Which of the following marks is present on agricultural products (e.g. flour, besan, spices)?
 (a) Agmark (b) I.S.I. (c) F.P.O. (d) none of these
19. अतिसार के रोगी को भोजन देना चाहिए
 (क) रेशेदार

(ख) ठोस

(ग) बिना मिर्चमसाले का सादा भोजन, तरल या अर्द्धतरल

(घ) खूब गर्म

Diet for diarrhoeal patients should be

(a) fibrous

(b) solid

(c) without spices plain diet, liquid or semi liquid

(d) none of these

20. धुलाई मशीन से बचत होती है

(क) श्रम और समय की

(ख) अर्थ एवं श्रम की

(ग) समय की.

(ग) इनमें से कोई नहीं

Washing machine saves

(a) labour and time

(b) money and labour

(c) time

(d) none of these

V. अति लघुउत्तरीय प्रश्न / Very Short Answer Type Questions)

1. संज्ञानात्मक विकास क्या है ?

What is Cognitive Development ?

2. तम्बाकू से होने वाली दो हानियाँ बताएँ।

Mention the two disadvantages of Tobacco.

3. विटामिन किसे कहते हैं ?

What do you mean by Vitamin ?

4. सामाजिक विकास को परिभाषित करें।

Define Social Development.

5. बाल्यावस्था के विभिन्न रोगों का नाम लिखें।

Mention the names of Childhood diseases.

6. बजट की परिभाषा दीजिए।

Define Budget.

7. जल का संगठन बतायें।

Mention the composition of water.

8. 'गृह विज्ञान' से आप क्या समझते हैं ?

What do you understand by Home Science ?

9. जनसंख्या शिक्षा की परिभाषा लिखें।

Write the definition of population education.

10. अम्लीय अभिकर्मक कौन-कौन से हैं ?

Which are acidic reagents ?

11. प्रोटीन के स्रोत बताएँ।

Mention the sources of protein.

12. मुख्य मानवीय साधन कौन-कौन से हैं ?

What are the main resources needed by humans ?

13. क्रेच क्या है ?

What is a creche ?

VI. लघुउत्तरीय प्रश्न / Short Answer Type Questions

1. कपड़े की शीघ्र मरम्मत क्यों आवश्यक है ?

Why immediate repairing of clothes is important ?

2. आहार परिवर्तन का अर्थ स्पष्ट करें।

What is the meaning of modification in diet ?

3. व्यक्तिगत स्वच्छता से आप क्या समझती हैं?

What do you mean by personal hygiene ?

4. आयकर में छूट प्राप्त करने के लिए किन योजनाओं में निवेश करना चाहिए ?

What are the various schemes of investment for income tax rebate?

5. मिलावट को परिभाषित करें।

Define adulteration.

6. ज्वर के कितने प्रकार होते हैं ?

What are the types of fever?

7. व्यवसाय के अनुसार वस्त्र के 5 उदाहरण दें।

Give five examples of "Clothes according to occupations".

8. समन्वित बाल विकास सेवा के उद्देश्य क्या हैं ?

What are the objectives of Integrated child Development schemes?

9. स्तनपान क्यों जरूरी है ?

Why breast feeding 'important' ?

10. ईको मार्क क्या है ?

What is ECO Mark

11. स्वरोजगार से क्या समझते हैं ? उदाहरण सहित समझावे।

What do you understand by self employment ? Explain with examples.

12. बजट बनाने के क्या लाभ हैं ?

What are the advantages of making budget ?

13. संक्रमण के संवहन का माध्यम क्या है ?

What are the medium of infection ?

14. धन के विनिमय के विभिन्न योजनाओं के नाम लिखें जिनसे कर की बचत होती है।

Name various types of tax saving investments.

15. पारिवारिक आय कितने प्रकार की होती है?

What are different types of family income ?

16. वृद्धि तथा विकास को परिभाषित करें।

Define growth and development.

17. असमर्थ बच्चों को आप किस प्रकार शिक्षित करेंगे ?

How will you educate disadvantaged children ?

18. गृह विज्ञान के अध्ययन क्षेत्र का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

Describe in brief the study areas of Home Science.

19. कुपोषण के प्रकार कौन-कौन से हैं ?

What are the different types of malnutrition ?

20. खाद्य पदार्थों के नष्ट होने के कारण बताएं।

Mention the reasons of food spolage.

21. बेकिंग व गहरा तलना में अंतर बताएं।

Differentiate between baking and deep frying.

22. मिलावट से आप क्या समझते हैं?

What do you mean by adulteration?

23. दाग-धब्बे छुड़ाने के विभिन्न तरीके बताइए।

Mention the different methods of removing strains.

24. भोजन और स्वच्छता का क्या संबंध है?

What are the relations between Food and Cleanliness?

25. किशोरों के मनोरंजन के साधन कैसे होने चाहिए ?

What should be means of recreation of adolescents ?

26. उत्तम स्वास्थ्य के क्या लक्षण हैं ?
What are the symptoms of good health ?
27. आयोजन का महत्व बताएँ।
Mention the importance of planning.
28. वृद्धि तथा विकास को परिभाषित करें।
Define growth and development.
29. विकलांग बच्चों को आप किस प्रकार सहायता करेंगे ?
How will you help handicapped children ?
30. व्यक्तिगत स्वच्छता से आप क्या समझते हैं ?
What do you understand by personal hygiene ?
31. मौद्रिक आय किन-किन रूपों प्राप्त की जा सकती है ?
What are the different ways of earning money ?

VII. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न / Long Answer Type Questions

1. भाषा विकास को प्रभावित करने वाले कारक क्या हैं ?
What are the factors which effect language development?
2. बचत के महत्व क्या है ?
What are the importance of saving ?
3. गृह विज्ञान शिक्षा के लाभों की चर्चा करें।
Discuss the advantages of Home Science education.
4. डिजाईन के विभिन्न सिद्धान्त क्या हैं ?
What are the principles of design ?
5. एक बैंक द्वारा दिये गये सुविधाओं का उल्लेख करें।
What are the facilities given by a bank ?
6. आहार आयोजन के सिद्धान्त क्या हैं ?
What are the principles of meal planning ?
7. बाल्यावस्था के रोग क्या है ?
What are the diseases of childhood ?
8. हमारे जीवन में वस्त्र के महत्व को समझायें।
Explain importance of clothing in our life.
9. स्कूल का टिफिन तैयार करते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?
What are the points which should be kept in mine while preparing school tiffin ?

10. पारिवारिक आय बढ़ाने के विभिन्न साधन क्या हैं ?
What are the various ways of supplementing family income ?
11. मिलावट रोकने के उपायों की चर्चा करें।
Discuss various preventive measure of adulteration.
12. रोग प्रतिरोधक क्षमता को विस्तार से समझायें।
Write an essay on "Immunity Power".
13. वस्त्रों के चुनाव को प्रभावित करने वाले कारक क्या हैं ?
What are the factors which affect selection of clothes ?
14. विनियोग के उपाय/माध्यम क्या है ?
What are the methods/ways of investment ?
15. गृह विज्ञान प्रशिक्षण से स्व रोजगार के विभिन्न अवसर की चर्चा करें।
Discuss the scope of self employment through Home Science Education.
16. बच्चों के शारीरिक विकास को प्रभावित करने वाले तत्व क्या हैं ?
What are the factors which affect physical development of a child?
17. गृह विज्ञान शिक्षा के क्षेत्र में शिक्षा एवं प्रशिक्षण देने वाली विभिन्न संस्थाओं के विषय में बताइए।
Discuss the different institutions of Home Science in the field of education and training.
19. एकीकृत बाल विकास योजना की सेवाएँ और लाभ क्या हैं?
What are the services and advantages of Integrated Child Development Scheme(ICDS)?
20. शिशु के लिए स्तनपान क्यों जरूरी है? स्तनपान त्याजन के समय बच्चों को किस प्रकार का आहार दिया जा सकता है
Why breast feeding is important for baby? What type of food should be given to baby at the time of weaning.
21. विनियोजग के माध्यम कौन-कौन से हैं, लिखें।
Write the different ways of investment.
22. वस्त्रों के देखभाल के नियमों को संक्षिप्त वर्णन करें।
Describe in brief principles of care of clothes.
23. रेडीमेड वस्त्र कितने प्रकार के होते हैं? विस्तार से बताएँ।
What are the different types of Readymade Clothes? Describe it.
24. किशोरावस्था की कौन-कौन सी समस्याएँ हैं ?
What are the problems of adolescent ?

25. भोजन संरक्षण की कौन-कौन सी विधियाँ हैं ?
What are the methods of food preservation ?
26. स्तनपान के महत्त्व की विवेचना करें।
Discuss the importance of breast feeding.
27. बच्चों में अक्षमता तथा अयोग्यता के क्या कारण हैं ?
What are the causes of children's disabilities ?
28. पारिवारिक आय के विभिन्न प्रकारों का वर्णन करें।
Describe the different types of family income.
29. वस्त्रों की खरीददारी के समय किन-किन बातों पर ध्यान देना चाहिए ?
What are points to consider while purchasing clothes ?