

शिक्षा निदेशालय, दिल्ली सरकार
अभ्यास प्रश्न-पत्र(सत्र: 2023-24)

कक्षा: XI

विषय: गृह विज्ञान(064)

अवधि: 3 घंटे

अधिकतम अंक:70

सामान्य निर्देश

1. सभी प्रश्न अनिवार्य हैं.
2. कुल 35 प्रश्न हैं.
3. प्रश्न पत्र तीन खंडों में विभाजित है- ए, बी, सी और डी
4. खण्ड 'क' में प्रश्न संख्या 1 से 14 (बहुविकल्पीय प्रश्न) हैं और प्रत्येक 1 अंक का है।
5. खण्ड 'ख' में प्रश्न क्रमांक है। 15 से 18 (केस-आधारित प्रश्न) और 1 अंक के हैं।
6. खण्ड 'ग' में प्रश्न संख्या 19 से 25 प्रत्येक 2 अंक के हैं और प्रश्न संख्या 26 से 29 प्रत्येक 3 अंक का है।
7. खण्ड 'घ' में प्रश्न संख्या 30 से 33 प्रत्येक 4 अंक के हैं और प्रश्न संख्या 34 और 35 प्रत्येक 5 अंक के हैं।
8. कुछ प्रश्नों में आंतरिक विकल्प दिये गये हैं।
9. जहां भी आवश्यक हो, उपयुक्त उदाहरणों के साथ अपने उत्तरों का समर्थन करें।

क्र. म	खण्ड 'क' (बहुविकल्पीय प्रश्न)	अंक
1	निम्नलिखित में से कौन सा व्यक्ति उल्टी द्वारा अतिरिक्त भोजन को बाहर निकालने से पीड़ित व्यक्ति का क्या उदाहरण है? क. एनोरेक्सिया ख. रतौंधी ग. ब्युलिमिया घ. एनीमिया.	1
2	निम्नलिखित में से कौन सा गृह विज्ञान का क्षेत्र नहीं है? क. खाद्य और पोषण ख. बाल विकास ग. कपड़ा और परिधान घ. कृषि विज्ञान	1
3	निम्नलिखित में से कौन शिशुओं के लिए प्राथमिक और बहुत आवश्यक है? क. पैट ख. डायपर ग. टोपी घ. मोज़े	1
4	किसी व्यक्ति के बी.एम.आई की गणना का आधार क्या है?	1

	<p>क. शारीरिक वजन से ख. शारीरिक ऊंचाई से ग. रक्त में हीमोग्लोबिन के स्तर से घ. शरीर के दोनों भार और लम्बाई से</p>	
5	<p>निम्नलिखित में से किस रेशे को कीड़ों द्वारा आसानी से नष्ट किया जा सकता है?। क. नायलॉन ख. पॉलिएस्टर ग. कपास घ. ऊन</p>	1
6	<p>लिपस्टिक का दाग कैसे हटाया जा सकता है? क. खारे पानी का उपयो ख. अमोनिया में भिगोएँ ग. मिथाइलेटेड स्पिरिट वाला स्पंज घ. गर्म पानी और साबुन से धोएं</p> <p>अथवा निम्नलिखित में से कौन सा ड्राई क्लीनिंग के लिए उपयोग किया जाने वाला एक सामान्य विलायक है? क. क्लोरो-फ्लोरोकार्बन ख. डाइक्लोरो-एथिलीन ग. पक्लोरो-एथिलीन घ. कार्बन टेट्राक्लोराइड</p>	1
7	<p>निम्नलिखित में से साइट (SITE) का पूर्ण रूप क्या है? क. उपग्रह अनुदेशात्मक टेलीविजन प्रयोग ख. उपग्रह सूचनात्मक टेलीविजन प्रयोग ग. सौर अनुदेशात्मक टेलीविजन प्रयोग घ. उपग्रह यंत्र टेलीविजन प्रयोग</p>	1
8	<p>किसी भी गतिविधि को करते समय जब हम उस गतिविधि पर नजर रखते हैं तो उसे क्या कहते हैं? क. कार्यान्वयन ख. नियंत्रित करना ग. मूल्यांकन घ. आयोजन</p>	1

9	<p>निम्नलिखित में से गलत कथन ज्ञात कीजिए। क. भारत का पहला टीवी ट्रांसमीटर गुजरात के पिज गांव में स्थापित किया गया था। ख. ब्लूटूथ तकनीक मोबाइल पीसी, मोबाइल फोन और अन्य पोर्टेबल उपकरणों के बीच एक कमें लागत वाली, कम दूरी की रेडियो फ्रीक्वेंसी (आरएफ) लिंक है। ग. संचार विभिन्न माध्यमों से सोचने, अवलोकन करने, समझने, साझा करने और दूसरों तक संदेश पहुंचाने की एक प्रक्रिया है। घ. पारंपरिक संचार माध्यम अब महत्वपूर्ण नहीं है।</p>	1																				
10	<p>सही जोड़ी का चयन करें: क. शारीरिक छवि संबंधी समस्याएं : बुलीमिया ख. शाकाहारी और बिना कार्ब वाला आहार: फास्ट फूड ग. अनाज और दालें: कम मात्रा घ. आयरन और आयोडीन : सूक्ष्म पोषक तत्व</p>	1																				
11	<p>सूची I को सूची II से सुमेलित कीजिए</p> <table border="1" data-bbox="293 764 1338 1121"> <thead> <tr> <th></th> <th>सूची I (पोषक तत्व)</th> <th></th> <th>सूची I (कार्य)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ए</td> <td>रेशा</td> <td>i</td> <td>शरीर का निर्माण</td> </tr> <tr> <td>बी</td> <td>विटामिन</td> <td>ii</td> <td>ऊर्जा देना</td> </tr> <tr> <td>सी</td> <td>प्रोटीन</td> <td>iii</td> <td>स्वस्थ पाचन</td> </tr> <tr> <td>डी</td> <td>कार्बोज</td> <td>iv</td> <td>रक्षात्मक</td> </tr> </tbody> </table> <p>सही विकल्प चुनिए क. ए-iii बी-i सी-ii डी-iv ख. ए-iv बी-i सी-ii डी-iii ग. ए-ii बी-i सी-iii डी-iv घ. ए-iv बी-iii सी-i डी-ii</p>		सूची I (पोषक तत्व)		सूची I (कार्य)	ए	रेशा	i	शरीर का निर्माण	बी	विटामिन	ii	ऊर्जा देना	सी	प्रोटीन	iii	स्वस्थ पाचन	डी	कार्बोज	iv	रक्षात्मक	1
	सूची I (पोषक तत्व)		सूची I (कार्य)																			
ए	रेशा	i	शरीर का निर्माण																			
बी	विटामिन	ii	ऊर्जा देना																			
सी	प्रोटीन	iii	स्वस्थ पाचन																			
डी	कार्बोज	iv	रक्षात्मक																			
12	<p>सूची I को सूची II से सुमेलित कर कीजिए</p> <table border="1" data-bbox="293 1383 1338 1829"> <thead> <tr> <th></th> <th>सूची I (अवधि)</th> <th></th> <th>सूची II (संज्ञानात्मक के चरण)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ए</td> <td>जन्म से 2 वर्ष तक</td> <td></td> <td>औपचारिक प्रचालनात्मक</td> </tr> <tr> <td>बी</td> <td>2 से 7 वर्ष</td> <td></td> <td>ठोस प्रचालनात्मक</td> </tr> <tr> <td>सी</td> <td>7 से 11 वर्ष</td> <td></td> <td>पूर्व प्रचालनात्मक</td> </tr> <tr> <td>डी</td> <td>12 वर्ष और आगे</td> <td></td> <td>संवेदी क्रियात्मक</td> </tr> </tbody> </table>		सूची I (अवधि)		सूची II (संज्ञानात्मक के चरण)	ए	जन्म से 2 वर्ष तक		औपचारिक प्रचालनात्मक	बी	2 से 7 वर्ष		ठोस प्रचालनात्मक	सी	7 से 11 वर्ष		पूर्व प्रचालनात्मक	डी	12 वर्ष और आगे		संवेदी क्रियात्मक	1
	सूची I (अवधि)		सूची II (संज्ञानात्मक के चरण)																			
ए	जन्म से 2 वर्ष तक		औपचारिक प्रचालनात्मक																			
बी	2 से 7 वर्ष		ठोस प्रचालनात्मक																			
सी	7 से 11 वर्ष		पूर्व प्रचालनात्मक																			
डी	12 वर्ष और आगे		संवेदी क्रियात्मक																			

	<p>सही विकल्प चुनिए क. ए-iii बी-i सी-ii डी-iv ख. ए-iv बी-i सी-ii डी-iii ग. ए-ii बी-i सी-iii डी-iv घ. ए-iv बी-iii सी-ii डी-ii</p>	
13	<p>स्वास्थ्य का आकलन करने के लिए कई संकेतकों का उपयोग किया जाता है क्योंकि यह बहुआयामी है और इसका प्रत्येक आयाम कई कारकों से प्रभावित होता है। निम्नलिखित में से कौन से प्रमुख संकेतक हैं?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. मृत्यु दर और रुग्णता 2. रंग परिवर्तन 3. पोषण की स्थिति और विकलांगता दर 4. तापमान में बदलाव <p>निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनिए क. i और ii ख. ii और iii ग. i और iii घ. ii और iv</p> <p>अथवा 18.5-24.9 का बीएमआई (बॉडी मास इंडेक्स) संकेत करता है कि एक व्यक्ति है?</p> <p>क. अत्यधिक भार ख. सामान्य भार ग. कम भार घ. जीवन शैली संबंधित बीमारियों से बचाव रहेगा</p> <p>निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनिए क. i और ii ख. ii और iii ग. i और iii घ. ii और iv</p>	1
14	<p>निम्नलिखित में से कौन सी खाद्य जनित बीमारी है?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. रूबेला 2. चेचक 3. दस्त 4. पेचिश <p>निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनिए क. i और ii ख. ii और iii ग. i और iii घ. iii और iv</p>	1
15	<p>बचत का अर्थ है भविष्य में उपयोग के लिए या आगे के उत्पादन के लिए अपने पैसे या</p>	1

	<p>अन्य संसाधनों का एक हिस्सा अलग रखना। एक परिवार के लिए अपनी भविष्य की जरूरतों को पूरा करने के लिए बचत महत्वपूर्ण है। किसी भी अर्थव्यवस्था के जीवित रहने और बढ़ने के लिए बचत भी महत्वपूर्ण है क्योंकि बचत से पूंजी निर्माण और संचय होता है। पैसा बचाना आसान नहीं है। इसके लिए परिवार के सदस्यों की ओर से अनुशासन, योजना, सहयोग और कड़ी मेहनत की आवश्यकता होती है। लेकिन पारिवारिक सुरक्षा और खुशी के लिए पैसा बचाना बहुत महत्वपूर्ण है। बचत के लिए बचत करना व्यर्थ है। बचत का अर्थ केवल तभी है जब उद्देश्य अच्छी तरह से योजनाबद्ध हो और परिवार के सभी सदस्यों द्वारा समझा जाए और पैसा भविष्य में उपयोग के लिए बुद्धिमानी से निवेश किया जाए।</p> <p>निम्नलिखित में से कौन सा गलत जोड़ा है?</p> <p>क. पूंजी: निवेश मूल्य ख. निवेश: सावधि जमा ग. प्रत्यक्ष आय: परिवार का भोजन पकाना घ. मानसिक आय: दृश्यमान आय</p>	
16	<p>बजट बनाने में पहला चरण क्या है?</p> <p>क. लागत का अनुमान लगाएं ख. योजना का मूल्यांकन करें ग. आय और व्यय को संतुलित करें घ. आवश्यक वस्तुओं की सूची बनाएं</p>	1
17	<p>नीचे दो कथन दिए गए हैं जिन्हें अभिकथन (ए) और कारण (आर) के रूप में लेबल किया गया है।</p> <p>अभिकथन (A): बड़ी हुई बचत हमेशा उच्च निवेश का निर्माण नहीं करती।</p> <p>कारण (R): बचत और निवेश के बीच समानता आय के संतुलित स्तर को प्रस्तुत करते हैं।</p> <p>नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर चुनें।</p> <p>क. A और R दोनों सत्य हैं और R सही स्पष्टीकरण है। A और R दोनों सत्य हैं और R सही स्पष्टीकरण नहीं है</p> <p>ग. A सत्य है लेकिन R गलत है घ. A और R दोनों गलत हैं</p>	1
18	<p>नीचे दो कथन दिए गए हैं जिन्हें अभिकथन (ए) और कारण (आर) के रूप में लेबल किया गया है।</p> <p>अभिकथन(A): नकदी और चेक का विकल्प क्रेडिट कार्ड है।</p> <p>कारण (R): बैंकों की आय का मुख्य स्रोत क्रेडिट कार्ड पर ब्याज है।</p>	1

	नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर चुनें। क. A और R दोनों सत्य हैं और R सही स्पष्टीकरण है ख. A और R दोनों सत्य हैं और R सही स्पष्टीकरण नहीं है ग. A सत्य है लेकिन R गलत है घ. A और R दोनों गलत हैं	
	खण्ड 'ग' (लघु उत्तरीय प्रश्न)	

19	वृद्धि और विकास को अक्सर एक दूसरे के लिए उपयोग किया जाता है लेकिन ये एक दूसरे से भिन्न हैं। वृद्धि और विकास के चार विभिन्न पहलुओं का सुझाव दें	2
20	आप अपने उस मित्र को, जो अधिक भार या अधिक मोटे होने से पीड़ित है। "बचपन में मोटापे की वृद्धि हो रही है।" दो कारण बताइए अथवा मध्याह्न भोजन योजना ने बच्चों के स्वास्थ्य के साथ-साथ विद्यालय प्रदर्शन को कैसे बढ़ावा दिया है?	2
21	फास्ट फूड आहार को पौष्टिक रूप से स्वीकार्य बनाने के चार तरीकों का उल्लेख करें।	2
22	आपकी बहन में किशोरावस्था के दौरान आहार संबंधी कुछ सामान्य अस्वास्थ्यकर व्यवहार विकसित हो गए हैं। उसे चार स्वस्थ आहार पद्धतियों को अपनाने के लिए मार्गदर्शन करें। अथवा किशोरावस्था के दौरान खान-पान की आदतों को प्रभावित करने वाले कारक असंख्य होते हैं और उन आदतों का निर्माण अत्यंत जटिल होता है प्रत्येक दो बाह्य एवं आंतरिक कारकों का उल्लेख करें।	2
23	वे कौन से चार कारक हो सकते हैं जो बच्चों के लिए वस्त्रों के चयन को प्रभावित करते हैं?	2
24	रीना ग्यारहवीं कक्षा में गृह विज्ञान विषय चुनना चाहती है। उसे गृह विज्ञान की दो शाखाओं 'वस्त्र और परिधान' और 'बाल विकास' के रोजगार के अवसरों के बारे में दो-दो सलाह दें। अथवा आपकी बहन गृह विज्ञान में जीविका के विकल्पों के बारे में अधिक जानना चाहती है। उसे इस क्षेत्र में जीविका के चार विकल्प सुझाएँ।	2
25	पोषण संबंधी समस्याओं के चार कारण बताइये।	2
26	नीता के 14-16 साल के बीच के चार दोस्त हैं। सभी को एक पंक्ति में स्वयं को परिभाषित करने के लिए कहा गया है जैसे मैं पढ़ाई में अच्छा हूँ, मेरे दूसरों के साथ अच्छे	3

	संबंध हैं, मैं लोगों को आसानी से प्रभावित कर सकता हूँ आदि। स्वयं के बारे में उपरोक्त उत्तरों के आधार पर दो प्रकार की पहचान का उल्लेख करें।	
27	स्वास्थ्य विज्ञान के छह पर्यावरणीय पहलुओं का उल्लेख करें। अथवा बच्चों की शिक्षा के लिए अच्छी पोषण स्थिति के लाभों की व्याख्या करें।	3
28	वस्त्रों के संरक्षण से पूर्व कोई छह: नियमों की रूपरेखा तैयार करें। अथवा गुणों और अवगुणों के आधार पर साबुन और डिटर्जेंट के बीच तीन-तीन अंतर स्पष्ट करें।	3
29	6 से 8 महीने से लेकर 2 साल तक क्रियात्मक विकास के क्रम का वर्णन करें।	3
	खण्ड 'घ'(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)	
30	आपके पड़ोसी का 11 वर्ष का विकलांग बच्चा खेलते या बैठते समय अधिकांश समय असहज और आश्रित महसूस करता है। आत्मविश्वास और आराम विकसित करने के लिए उसको वस्त्रों की आठ विशेषताओं का सुझाव दें।	4
31	किन्हीं दो उपकरणों का वर्णन कीजिए जो समय को अधिक प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने में मदद करते हैं। अथवा घर के अंदर स्थान की योजना बनाने के किन्हीं चार सिद्धांतों का प्रदर्शन करें।	4
32	आपकी मित्र हाल ही में कपड़ा उद्योग में कार्यरत हुई हैं। क. चार प्रक्रियाओं को संकेत करें जब वह कपड़ों को देखेगी और विभिन्न संरचनाओं के बीच अंतर करने में सक्षम हो सकती है। ख. रेशम और ऊनी प्रत्येक के एक-एक उपयोग बताइये। ग. रंगाई का अधिक उत्तम एवं विशिष्ट रूप कौन सा है? इसके दो महत्व बताइये।	2+ 1+ 1= 4
33	आपकी माँ ने एक सूती साड़ी खरीदी है जिसकी चमक और आकार बार-बार धोने के कारण खो गई है। कपड़े को फिर से मजबूत, चिकना और चमकदार बनाने के लिए सबसे सामान्य चार सख्त अभिकर्मक का सुझाव दें।	4
34	क. अच्छे निवेश के अंतर्निहित छह: सिद्धांतों पर चर्चा करें। ख. बजट बनाने के चार चरणों की चर्चा करें। अथवा क. 'मौद्रिक आय', 'वास्तविक आय' तथा 'मानसिक आय' का क्या अर्थ है? प्रत्येक का एक-एक उदाहरण दीजिए। ख. एक गृहिणी को अपनी पारिवारिक आय बढ़ाने के लिए चार सुझाव दीजिए।	3+ 2= 5

35	<p>व्यायाम शारीरिक गतिविधि का एक उपसमूह है जो योजनाबद्ध, संरचित और दोहराव वाला होता है और इसका उद्देश्य शारीरिक फिटनेस में सुधार या रखरखाव होता है। शारीरिक फिटनेस गुणों का एक समूह है जो या तो स्वास्थ्य से संबंधित है या कौशल से संबंधित है।</p> <p>क. व्यायाम के प्रकार एवं उसके लाभ बताइये</p> <p>ख. स्वस्थ रहने के लिए हमें अपने दैनिक जीवन में किन छह: खाद्य पदार्थों से परहेज करना चाहिए?</p>	2+ 3= 5
----	--	---------------

DOE, DELHI