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

कक्षा: 11 विषय: गृह विज्ञान(064)

अवधि: 3 घंटे अधिकतम अंक:70

<u>सामान्य निर्देश</u>

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 है और प्रश्न संख्या **26** से **29** प्रत्येक **3** अंक का है।
7. खण्ड 'घ' में प्रश्न संख्या **30** से **33** प्रत्येक **4** अंक के है और प्रश्न संख्या **34** और **35** प्रत्येक **5** अंक के है।
8. कुछ प्रश्नों में आंतरिक विकल्प दिये गये हैं।
9. जहां भी आवश्यक हो, उपयुक्त उदाहरणों के साथ अपने उत्तरों का समर्थन करें।

क्र.सं	खण्ड 'क ' (बहुविकल्पीय प्रश्न)	अंक
1	लम्बाई, भार और शरीर के अनुपात में अचानक और तेजी से वृद्धि कब होती है? क. यौवनारंभ ख. वृद्धिस्फूर्ण ग. परिपक्वता घ. विकास	1
2	निम्नलिखित में से कौन अल्पपोषण का परिणाम नहीं है? क. शरीर का वजन कम होना ख. कम रोग प्रतिरोधक क्षमता ग. स्कर्वी घ. स्वस्थ जीवनशैली	1
3	निम्नलिखित में से कौन जल में घुलनशील विटामिन से संबंधित है? क. रेटिनोल(ए) ख. एस्कॉर्बिक एसिड © ग. नियासिन(बी1) घ. टोकोफ़ेरॉल(ई)	1
4	रेशों के और इससे बनाए गए सूत की लंबाई के बीच के संबंध को क्या कहा जाता है? क. सूत की बटें ख. सूत और धागा ग. सूत संख्या घ. सूत कटाई	1
5	निम्नलिखित में से वह कौन सा प्रकार पदार्थ आहार में है जो हमें स्वस्थ रखने के लिए सहायक है?	1

DOE, DELHI

	क. पोषक तत्व ख. ऊर्जा ग. कैलोरी घ. रेशा	
6	निम्नलिखित में से कौन सा कपड़ा कला का सबसे पुराना रूप है जिसका उपयोग चटाई और टोकरियाँ बनाने के लिए भी किया जाता था क. बुनना ख. बुनाई ग. गुँथाई/ब्रेडिंग घ. बाँधकर (नाँटिंग) अथवा निम्नलिखित में से कौन सा स्टेपल तन्तु नहीं है? क. लिनन ख. कपास ग. जूट घ. रेशम	1
7	निम्नलिखित में से साइट (SITE) का पूर्ण नाम क्या है? क. उपग्रह अनुदेशात्मक टेलीविजन प्रयोग ख. उपग्रह सूचनात्मक टेलीविजन प्रयोग ग.सौर अनुदेशात्मक टेलीविजन प्रयोग घ.उपग्रह यंत्र टेलीविजन प्रयोग	1
8	हम अपने संसाधनों का प्रभावी ढंग से उपयोग कैसे करें? क. संसाधनों का प्रबंधन ख. मानव संसाधन ग. प्राकृतिक संसाधन घ. कार्यान्वयन	1
9	निम्नलिखित में से गलत कथन ज्ञात कीजिए। क. विकास एक आजीवन प्रक्रिया है जो गर्भधारण से मृत्यु तक जारी रहती है। ख. यह केवल एक सीमित अवधि यानी परिपक्वता तक के लिए होता है ग. यह व्यक्तिनिष्ठ है और इसे सीधे मापा नहीं जा सकता घ. विकास में परिवर्तन गुणात्मक होता है	1
10	सही जोड़ी का चयन करें एक ग्राम से मिलती है क. कार्बोहाइड्रेट : 6 किलो कैलोरी उर्जा ख.प्रोटीन से : 4 किलो कैलोरी उर्जा ग.वसा : 8 किलो कैलोरी उर्जा घ.विटामिन : 2 किलो कैलोरी उर्जा	1
11	निम्नलिखित को मिलाएं **List I**(आधुनिक संचार प्रौद्योगिकी) **List II**(विशेषताएँ)	1

	क. भारत में पहला टीवी ट्रांसमीटर I हैंड्सफ्री हेडसेट या कार किट ख. ब्लूटूथ तकनीक ii. पीज (गुजरात) ग. उपग्रह संचार iii इंटरएक्टिव समूह संचार घ. टेलीकॉन्फ्रेंसिंग iv कई स्थानों से जानकारी एकत्र करता है सही विकल्प चुनें क. ए-ii बी-i सी-ivडी-iii ख. ए-i बी-iii सी-ii डी-i ग. ए-iii बी-ii सी-i डी-iv घ. ए-iv बी-i सी-ii डी-iii	
12	निम्नलिखित को मिलाएं सूची **I** (आयाम) सूची **II**(विशेषताएं) ए. स्वंय i. किशोरावस्था की विशेषताएँ बी. स्वाभिमान ii. स्वयं के बारे में अनुभूतियां और विचारों का संग्रह सी स्व-संकल्पना iii.व्यकित की पहचान डी. स्वयं की समझ का अत्यधिक जटिल होना iv. स्वयं का मूल्यांकन सही विकल्प चुनें क. ए-ii बी-i सी-ivडी-iii ख. ए-i बी-iii सी-ii डी-i ग. ए-iii बी-iv सी-ii डी-i घ. ए-iv बी-i सी-ii डी-iii	1
13	संसाधनों का प्रबंधन करना जिसके द्वारा हर किसी को अपनी इच्छा पूरी करनी होती है और अपना काम पूरा करना होता है। पैसा सभी को समान मात्रा में समान रूप से उपलब्ध नहीं होता है। इसकी वजह यह है- 1. मानवीय 2. गैर- मानवीय 3. प्राकृतिक 4. सीमित निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनें क. i और iv ख. i और ii ग. iii और iv घ. ii और iv	1

DOE, DELHI

	अथवा निम्नलिखित में से कौन मानव संसाधन हैं? 1. कौशल 2. संपत्ति 3. ज्ञान 4. धन निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनें क. i और iv ख. i और ii ग. i और iii घ. ii और iv	
14	संचार प्रौद्योगिकी में आधुनिक प्रौद्योगिकियाँ शामिल हैं जिनका उपयोग डाटा संचारित करने के लिए किया जाता है, जो या तो अनुरूप (इलेक्ट्रॉनिक संकेत) याअंकीय(डिजिटल) हो सकता है। ये दो व्यापक समूहों में आते हैं अर्थात् केबल (भूमि) आधारित और बेतार प्रौद्योगिकियाँ। ब्लूटूथ किस प्रकार की प्रौद्योगिकी का उदाहरण है? 1. केबल आधारित प्रौद्योगिकी 2. बेतार प्रौद्योगिकी। 3. उपग्रह प्रौद्योगिकी 4. रेडियो प्रौद्योगिकी निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनें क. i और iv ख. i और ii ग. ii और iii घ. ii और iv	1
	खण्ड 'ख ' (केस आधारित प्रश्न) गद्यांश को ध्यान से पढ़ें और प्रश्न संख्या का उत्तर **15** से **18** दें।	
	जीवन में दबाव से नहीं बचा जा सकता और व्यक्तिगत तथा व्यवसायिक भूमिकाओं में इसके सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रकार के प्रभाव होते हैं कुछ दभाव किसी को बेहतर निष्पादन के लिए काबिल बनाने के लिए प्रेरित करते हैं और ओजस्वी बना देते हैं ऐसे दबाव सकारात्मक होते हैं और कुछ तनाव प्रदर्शन, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के प्रतिकूल होते हैं हर एक मनुष्य, युवा या वृद्ध, पुरुष या महिला, अमीर या गरीब, स्वास्थ्य अथवा दुर्बल कोई भी व्यक्ति दबाव से जूझने की सही जानकारी दबाव प्रबंधन तकनीकी से प्राप्त कर सकते हैं एक या एक से अधिक तकनीक प्रयोग करने का निर्णय व्यक्तिगत इच्छा पर निर्भर करता है। शोधकार्य कार्यों से पता चलता है वे व्यक्ति जो अपना ध्यान रखते हैं और अपनी जीवनशैली नियंत्रित रखते हैं, अधिक से अधिक उत्पादक है। यह कार्य में कम अनुपस्थित रहते हैं और चिकित्सा सेवाओं के लिए बहुत	

DOE, DELHI

15	कम माँग करते हैं। यह केवल चिकित्सा उपचार ही नहीं है, बल्कि यह निरंतर आत्मोपचार है जिससे स्वास्थ्य का संवर्धन होता है और जीवन की गुणवत्ता सुधरती है निम्नलिखित में से कौन सा गलत युग्म है? अनुकूल दबाव: सकारात्मक प्रभाव प्रतिकूल दबाव: नकारात्मक प्रभाव विश्राम: तनाव बढ़ाता है अध्यात्म: मन की शांति	1
16	निम्नलिखित में से दबाव(तनाव)प्रबंधन के बारे में कौन सा कथन सत्य है? क. गहरी साँस लेना, निर्देशित ध्यान और सचेतन तनावपूर्ण स्थितियों से विचारों को हटाने और मन की शांति पाने में मदद नहीं करती है। ख. यह एक बहुत ही प्राप्य और यथार्थवादी लक्ष्य है जिसे कुछ सरल तकनीकों जैसे विश्राम, प्रार्थना, संगीत, दोस्तों और अन्य लोगों के साथ जुड़ना आदि का अभ्यास करके प्राप्त किया जा सकता है। ग. यह हमें हर तरह के तनाव से बचना नहीं सिखाता। घ. इसका केवल नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।	1
17	नीचे दो कथन दिए गए हैं जिन्हें अभिकथन (ए) और कारण (आर) के रूप में लेबल किया गया है। अभिकथन(**A**): तनाव प्रबंधन का लक्ष्य तनाव को खत्म करना होना चाहिए। कारण **(R):** तनाव सहायक होने के साथ-साथ हानिकारक भी हो सकता है 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	1
18	नीचे दो कथन दिए गए हैं जिन्हें अभिकथन (ए) और कारण (आर) के रूप में लेबल किया गया है। अभिकथन (ए): जीवन की सभी चुनौतियाँ आवश्यक रूप से तनावपूर्ण नहीं होती हैं कारण ®: यह इस बात पर निर्भर करता है कि किसी चुनौती को कैसे देखा जाता है। 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	1

DOE, DELHI

	खण्ड 'ग' (लघु उत्तरीय प्रश्न)	
19	" वृद्धि निर्धारित है, जबकि विकास निरन्तर है" प्रत्येक दो मतभेदों के साथ इस कथन को उचित ठहराएँ।	2
20	हमें विद्यालय बच्चों के आहार में अतिरिक्त चीनी और नमक की मात्रा को सीमित क्यों करना चाहिए? अथवा विद्यालय जाने वाले बच्चों के लिए नाश्ते के दो महत्व बताइये।	2
21	संतुलित आहार में आर.डी.ए के दो उपयोग क्या हैं?	2
22	" माँ का दूध शिशु के लिए सर्वोत्तम आहार है" इस कथन के चार फायदे क्या हैं।	2
23	बच्चों के वस्त्रों की चार ज़रूरतें क्या हो सकती हैं?	2
24	रीना को विभिन्न प्रकार के भोजन पकाने, बेकिंग, अचार आदि बनाने का शौक है। एक स्वरोजगार अवसर और एक वेतन रोजगार के अवसर की सलाह दें। अथवा "गृह विज्ञान लड़कों और लड़कियों के लिए समान रूप से महत्वपूर्ण है"। इस कथन को दो कारणों से उचित ठहराइए	2
25	स्वास्थ्य विज्ञान के पर्यावरण संबंधी किन्हीं चार पहलुओं को सूचीबद्ध करें।	2
26	आपके मित्र ने एक कमरे का फ्लैट खरीदा है। उपलब्ध स्थान का अधिकतम उपयोग करने के लिए छह: सुझाव दीजिए।	3
27	एनोरेक्सिया नर्वोसा के प्रत्येक तीन प्रभावों और रोकथाम/उपचार का उल्लेख करें। अथवा किशोरावस्था में खान-पान के व्यवहार को प्रभावित करने वाले तीन आंतरिक और बाह्य कारकों पर चर्चा करें।	3
28	क. पोषण उत्पादकता, आय और जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करता है" इस कथन के बारे में अपनी राय लिखें। ख. पोषण मानसिक और दृश्य विकलांगता और जीवन की गुणवत्ता से कैसे जुड़ा है।	3
29	क. परिधान के चयन को प्रभावित करने वाले किन्हीं चार कारकों को सूचीबद्ध करें। ख. 'फ़ैशन' और 'फैडस' शब्दों की व्याख्या करें। अथवा क. उम्र के साथ बच्चों की कपडों की ज़रूरतें क्यों बदलती हैं? ख. शैशवावस्था में बच्चों की परिधान की तीन विशेषताओं पर चर्चा करें।	3
	खण्ड 'घ' (दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)	

SCERT DELHI

30	आपकी दोस्त ने हाल ही में नौकरी कार्यभार ग्रहण किया है और वह एक गृहिणी भी है। हमेशा व्यस्त और तनाव में रहती है। वह घर और काम की मांगों और जिम्मेदारियों का सामना करने में सक्षम नहीं है। क. समय प्रबंधन में उसे किन चार बातों का ध्यान रखना चाहिए? ख. समय प्रबंधन के किन्हीं दो उपकरणों की व्याख्या करें।	2+2= 4
31	परिसज्जा/परिष्करण को वर्गीकृत करें। उनके कार्यों के आधार पर किन्हीं तीन परिसज्जा/परिष्करण को समझाएं। अथवा ग्रे वस्त्र क्या है। परिसज्जा/परिष्करण के किन्हीं तीन महत्वों को प्रदर्शित करें	1+3= 4
32	आपका मित्र कल रात भोजन के लिए बाहर गया था। अस्वच्छता के कारण उसी रात उसे उल्टी और पेट में दर्द हुआ। क. खाद्य स्वच्छता से संबंधित चार खराब स्वच्छता प्रथाओं का उल्लेख करें। ख. अच्छे स्वास्थ्य और पोषण के लिए रोजमर्रा की जिंदगी में कौन सी दो स्वच्छता संबंधी आदतें अपनानी चाहिए? ग. शुद्ध पेयजल के दो महत्व बताइये जो रोगों की रोकथाम में सहायक होते हैं।	2+1+ 1=4
33	11 से 13 वर्ष की आयु के लड़के-लड़कियों में अजीब, तूफ़ान और तनाव की भावना विकसित होने लगती है क. भौतिक एवं जैविक परिवर्तनों की चार-चार विशेषताएँ बताइए ख. किशोरावस्था के दौरान प्रत्येक प्रमुख भावनात्मक और संज्ञानात्मक परिवर्तनों की सूची बनाएं। ग. किशोरावस्था पर संज्ञानात्मक विकास के दो प्रभावों का उल्लेख करें।	2+1+ 1=4
34	क. मौद्रिक आय और मानसिक आय बढ़ाने के लिए तीन सुझावों की रूपरेखा प्रस्तुत करें। ख. भारतीय उपभोक्ता के लिए उपलब्ध किन्हीं दो निवेश विकल्पों का वर्णन करें। अथवा क. प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष आय के बीच तीन अंतरों की तुलना करें। ख. घरेलू खर्चों का रिकॉर्ड रखने के दो महत्व क्या हैं? दैनिक जीवन में घरेलू खर्चों का रिकार्ड ठीक से न रखने पर दो कमियाँ बताइए।	3+2= 5
35	तुम्हारी मौसी कल रात पार्टी में उपस्थित होने गयी थी, खाना खाते समय उन्होंने देखा कि उनकी साड़ी पर कुछ दाग लग गये हैं। क. दाग-धब्बे हटाते समय वह किन दो बिंदुओं पर विचार करेगी ? ख. दाग-धब्बे हटाने की चार तकनीकों पर चर्चा करें।	1+4= 5