

# Practice Paper (2022-23)

Class: 10<sup>th</sup> (Secondary)

Code: A

Roll No. 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

गृह विज्ञान

(Home Science)

Hindi and English Medium

ACADEMIC/HOS

Time -  $2\frac{1}{2}$  hours

M.M. – 60

- कृपया जाँच कर लें इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 13 तथा प्रश्न 18 है।  
Please make sure that the printed pages in this question paper are 13 in number and it contains 18 questions.
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये कोड नम्बर तथा सेट को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।  
The **Code No.** and **Set** on the right side of the question paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.
- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।  
Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.

P.T.O

- उत्तर–पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना/पन्ने न छोड़े।  
Don't leave blank page/pages in your answer book.
  - उत्तर–पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं मिलेगी। अतः आवश्यकतानुसार हीं लिखें और लिखा उत्तर न काटें।  
Except answer-book, no extra sheet will be given. Write to the point and do not strike the written answer.
  - परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न–पत्र पर अवश्य लिखे।  
Candidates must write their Roll Number on the question paper.
  - कृपया प्रश्नों के उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न–पत्र पूर्ण व सही है, परीक्षा के उपरान्त इस सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।  
Before answering the questions, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.**
- 

सामान्य निर्देश :

**General Instructions :**

1. सभी प्रश्न अनिवार्य हैं  
(All questions are compulsory)
2. प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।  
Marks of each question is indicated against it.

P.T.O

3. आपके उत्तर अकांनुसार होने चाहिए।

Your answer should be according to marks.

**नोट:** प्रश्न नं० 1 में पंद्रह (I-XV) वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं। प्रत्येक के लिए सही विकल्प चुनिए।

Question No 1 contains fifteen objective type questions. Select the correct alternative for the answer of questions.

**खंड – अ**  
**Section – A**  
**वस्तुनिष्ठ प्रश्न**  
**(Objective Type Question)**

Q.1 (i) जन्म के समय बालक की औसत लम्बाई कितनी होती है?

(क) 15-20”

(ख) 17-19”

(ग) 10-15”

(घ) 25-30”

What is average height of child at the time of birth?

(a) 15-20”

(b) 17-19”

(c) 10-15”

(d) 25-30”

P.T.O

(ii) F.P.O का पूरा नाम क्या है—

1

- (क) फूड परिवैन्ट आर्डर
- (ख) फूड प्रोटेक्शन आर्डर
- (ग) फ्रूट प्रोडक्ट आर्डर
- (घ) उपरोक्त में से कोई नहीं।

What is the full form of F.P.O

- (A) Food Prevent Order
- (B) Food Protection Order
- (C) Fruit Product Order
- (D) None of above

(iii) खाने के तेलों पर कौन सा चिन्ह लगाया जाता है

1

- (क) एगमार्क
- (ख) आई एस० आई०
- (ग) एफ० पी० ओ०
- (घ) वूल मार्क

Which standard mark is applied on edible oil?

- (A) Agmark
- (B) ISI
- (C) F.P.O
- (D) Wool Mark

P.T.O

(iv) जीवन बीमा पोलिसी कहलाता है—

1

- (क) निवेश
- (ख) व्यय
- (ग) बचत
- (घ) इनमे से कोई नहीं

Life Insurance policy is called

- (A) Investment
- (B) Expenditure
- (C) Saving
- (D) None of the above

(v) आयोडीन की कमी से होता है—

1

- (क) थायराइड गलैंड सूज जाती है
- (ख) बच्चों में वृद्धि ठीक नहीं होती
- (ग) मिक्सोडीमा हो जाता है
- (घ) उपरोक्त सभी

Deficiency of Iodine results in

- (A) Swelling in thyroid gland
- (B) Deprived growth in children
- (C) Myxedema
- (D) All the above

P.T.O

(vi) निम्न में से ठीक नहीं है—

1

- (क) विटामिन 'डी' की कमी से अन्धापन होता है।
- (ख) विटामिन 'ई' प्रजनन क्रिया में सहायक है।
- (ग) लोहे का एक अच्छा स्रोत पालक है।
- (घ) आयोडीन की कमी से घेंघा रोग हो जाता है।

Which of the following is incorrect

- (A) Nightblindness is caused due to deficiency of Vitamin 'D'
- (B) Vitamin 'E' is helpful in reproduction process.
- (C) Spinach is rich source of iron.
- (D) Goitre is caused due to deficiency of iodine.

(vii) बुखार में निम्न प्रकार का भोजन नहीं लेना चाहिए।

1

- (क) तरल तथा नर्म आहार
- (ख) तला तथा भारी आहार
- (ग) दलिया तथा खिचड़ी
- (घ) दूध

Which of the following food should not be taken during fever

- (A) Liquid and semi-liquid diet
- (B) Fried and Heavy diet.
- (C) Dalia and Khichdi
- (D) Milk

P.T.O

(viii) निम्न में से कौन सा ऑक्सीडाइजिंग ब्लिच नहीं है –

1

- (क) सोडियम बाइसल्फाइड
- (ख) सोडियम परबोरेट
- (ग) धूप
- (घ) पोटेशियम परमैंगनेट

Which of the following is not an oxidising bleach-

- (A) Sodium Bisulphide
- (B) Sodium Perborate
- (C) Sunlight
- (D) Potassium Permanganate

(ix) कपड़ों पर लगे सूचना लेबल से हमें क्या जानकारी मिलती है?

1

- (क) वस्त्र के रेशे की
- (ख) वस्त्र के मूल्य की
- (ग) वस्त्र के माप की
- (घ) उपरोक्त सभी

What information we obtain from 'Information label' applied on the clothes.

- (A) Type of fibre of the cloth
- (B) Price of the cloth
- (C) Measurement of the cloth
- (D) All the above

P.T.O

- (x) बच्चों को टीके की बूस्टर खुराक कब दी जाती है? 1
- (क) छः वर्ष  
(ख) एक वर्ष  
(ग) दो वर्ष  
(घ) उपरोक्त सभी

At what age the booster dose of vaccine is given to the children.

- (A) 6 years  
(B) 1 years  
(C) 2 years  
(D) All the above
- (xi) वृद्धि ..... का एक हिस्सा है? 1

- (क) विकास  
(ख) व्यक्तित्व  
(ग) सीखना  
(घ) उपरोक्त सभी

Growth is a part of \_\_\_\_\_

- (A) Development  
(B) Personality  
(C) Learning  
(D) All of above

P.T.O



(xii) निम्न में से विकारीय भोज्य पदार्थ है

1

- (क) मक्की का आटा
- (ख) दूध
- (ग) बेसन
- (घ) बाजरा

Which of the following is a perishable food

- (A) Corn Flour
- (B) Milk
- (C) Besan
- (D) Bajra

(xiii) सतरे में कौन सा विटामिन पाया जाता है

1

- (क) विटामिन 'A'
- (ख) विटामिन 'B'
- (ग) विटामिन 'C'
- (घ) विटामिन 'D'

Which vitamin is found in orange

- (A) Vitamin 'A'
- (B) Vitamin 'B'
- (C) Vitamin 'C'
- (D) Vitamin 'D'

P.T.O

(xiv) परिधान का स्टाइल तथा डिजाइन किस आधार पर होना चाहिए 1

- (क) आयु
- (ख) अवसर
- (ग) व्यवसाय
- (घ) उपरोक्त सभी

The style and design of the dress should be according to

- (A) Age
- (B) Occasion
- (C) Occupation
- (D) All the above

(xv) मृदू जल का अर्थ है

1

- (क) साबुन के साथ झाग बनाने वाला
- (ख) साबुन के साथ झाग न बनाने वाला
- (ग) सीवेज जल
- (घ) उपरोक्त कोई नहीं

Soft water means

- (A) Foaming with soap
- (B) Not foaming with soap
- (C) Sewage water
- (D) None of above

P.T.O

**खंड – ब**  
**Section – B**  
**अति लघु उत्तरीय प्रश्न**  
**(Very Short Answer Type Questions)**

**नोट:**—निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 2–3 पक्तियों में दीजिए  
Answer the following questions in 2-3 lines

2. वृद्धि और विकास में कोई दो अंतर बताओ। 2  
Give any two differences between growth and development.
3. संगीत किस प्रकार से बच्चों के विकास को प्रभावित करता है। 2  
How the music affects the development of children.
4. बौद्धिक खेलों से आप क्या समझते हैं? इन खेलों के दो उदाहरण दो। 2  
What do you understand by Intellectual games ? Give two examples of these games.
5. समय योजना बनाने के कोई दो लाभ लिखो। 2  
Write any two benefits of time planning.
6. बचत से आप क्या समझते हैं? निवेश के कोई दो माध्यम बताओ। 2  
What do you understand by saving ? Give any two methods of Investment.
7. मिलावट किसे कहते हैं? काली मिर्च में किस पदार्थ की मिलावट की जाती है? 2  
What is adulteration? Which adulterant is added in black pepper?
8. वसा में घुलनशील विटामिनों के नाम बताओ। 2  
Give the names of fat soluble vitamins.

P.T.O

9. आहार संरक्षण की परिभाषा लिखो। 2  
Write the definition of food preservation.
10. ऊनी कपड़े धोते समय क्या-क्या सावधानियाँ रखनी चाहिए? 2  
What precautions should be taken during washing of woolen clothes.
11. सीखने की प्रक्रिया को प्रभावित करने वाले कोई दो कारक लिखे। 2  
Write down any two factors affecting learning.

खंड – स  
Section - C  
लघु उत्तरीय प्रश्न  
(Short Answer Type Questions)

नोट:—निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 4-5 पंक्तियों में दीजिए।  
Answer the following questions in 4-5 lines.

12. बालक के कार्य और खेल में अन्तर स्पष्ट करें। 3  
Differentiate between work and Game (play) of child.
13. थकान क्या है। यह कितने प्रकार की होती है? 3  
What is fatigue? What are its types.
14. अंकिता कक्षा आठवीं की छात्रा है। उसके लिए टिफिन देते समय उसकी 3  
माता जी को किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।  
Ankita is a student of 8<sup>th</sup> class. Mention the points her mother should  
keep in mind while preparing Tiffin for her.

P.T.O

15. विकारी खाद्य पदार्थों का उदाहरण देकर बताइए की आप इनका भण्डारण कैसे करोगें। 3

Give the examples of perishable foods. Explain how these are stored?

16. संतुलित भोजन किसे कहते हैं? संतुलित भोजन की विशेषताएं लिखो। 3  
What is balanced diet? Write the characteristics of balanced diet.

**खंड – द**

**Section – D**

**विस्तृत उत्तरीय प्रश्न**

**(Long Answer Type Questions)**

**नोट:**—निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 5–7 पंक्तियों में दो।  
Answer the following question in 5-7 lines.

17. पोषक तत्वों के संवर्धन की विधियां विस्तार पूर्वक लिखो। 5

Explain the methods of nutritional enhancement.

**अथवा**

प्रोटीन के मुख्य कार्य क्या हैं? इसकी कमी का शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है?

What are the main functions of Protein? How the deficiency of Proteins affect the body?

18. आपकी माता जी की ऊनी शॉल धोने की विधि का विस्तार से वर्णन करें। 5  
Describe in detail the method of washing of woolen shawl of your mother.

**अथवा**

दाग धब्बे छुड़ाते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

What precautions should be taken during removal of stains?

-----\*-----\*-----\*

# Practice Paper (2022-23)

Class: 10<sup>th</sup> (Secondary)

Code: B

Roll No. 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

गृह विज्ञान

(Home Science)

Hindi and English Medium

ACADEMIC/HOS

Time -  $2\frac{1}{2}$  hours

M.M. – 60

- कृपया जाँच कर लें इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 13 तथा प्रश्न 18 है।  
Please make sure that the printed pages in this question paper are 13 in number and it contains 18 questions.
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये कोड नम्बर तथा सेट को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।  
The **Code No.** and **Set** on the right side of the question paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.
- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।  
Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.

P.T.O

- उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना/पन्ने न छोड़े।  
Don't leave blank page/pages in your answer book.
  - उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं मिलेगी। अतः आवश्यकतानुसार हीं लिखें और लिखा उत्तर न काटें।  
Except answer-book, no extra sheet will be given. Write to the point and do not strike the written answer.
  - परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखे।  
Candidates must write their Roll Number on the question paper.
  - कृपया प्रश्नों के उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न-पत्र पूर्ण व सही है, परीक्षा के उपरान्त इस सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।  
Before answering the questions, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.**
- 

सामान्य निर्देश :

**General Instructions :**

1. सभी प्रश्न अनिवार्य हैं  
(All questions are compulsory)
2. प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।  
Marks of each question is indicated against it.

P.T.O

3. आपके उत्तर अकांनुसार होने चाहिए।

Your answer should be according to marks.

**नोट:** प्रश्न नं० 1 में पंद्रह (I-XV) वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं। प्रत्येक के लिए सही विकल्प चुनिए।

Question No 1 contains fifteen objective type questions. Select the correct alternative for the answer of questions.

**खंड – अ**  
**Section – A**  
**वस्तुनिष्ठ प्रश्न**  
**(Objective Type Question)**

- Q.1 (i) शिशु के शरीर में कितनी हड्डियां होती हैं? 1
- (क) 270
- (ख) 206
- (ग) 220
- (घ) 240

How many bones are present in infants?

- (a) 270
- (b) 206
- (c) 220
- (d) 240

P.T.O



(ii) सुरक्षित भविष्य के लिए क्या करना चाहिए?

1

- (क) बचत करना
- (ख) खर्च करना
- (ग) उधार लेना
- (घ) धन का दान देना

What should be done for safe future?

- (a) saving
- (b) Expenditure
- (c) Loan
- (d) Donation

(iii) उपकरणों की उत्तमता के लिए लगने वाला मार्क कौन सा है?

1

- (क) ISI
- (ख) एगमार्क
- (ग) एफ०पी०ओ०
- (घ) पी०एफ०ए०

Standard mark for appliances is

- (a) ISI
- (b) AGMARK
- (c) F.P.O.
- (d) P.F.A.

P.T.O

(iv) पी0एफ0ए0 का पूरा नाम क्या है?

1

- (क) प्रिवेन्शन ऑफ फ्रूट अडल्ट्रेशन एक्ट
- (ख) प्रिवेन्शन ऑफ फूड अडल्ट्रेशन एक्ट
- (ग) प्रिवेन्शन ऑफ फूड अडल्ट्रेरिड एक्ट
- (घ) उपरोक्त में से कोई नहीं

What is the full for of P.F.A.?

- (a) Prevention of fruit Adulteration Act
- (b) Prevention of food Adulteration Act
- (c) Prevention of food Adulterid Act
- (d) None of above

(v) विटामिन 'डी' की कमी का प्रभाव है—

1

- (क) रिकेट्स
- (ख) ओस्टोमलेशिया
- (ग) ओस्टोपोरोसिस
- (घ) उपरोक्त सभी

Effect of vitamin 'D' deficiency-

- (a) Rickets
- (b) Osteomalacia
- (c) Osteoporosis
- (d) All of above

P.T.O

(vi) 'ए' श्रेणी का प्रोटीन है—

1

- (क) अनाज
  - (ख) दूध
  - (ग) दाल
  - (घ) मक्की की जीन
- 'A' grade protein is

- (a) Cereals
- (b) Milk
- (c) Pulses
- (d) Makki ki zein protein

(vii) आहार आयोजन निम्न पर निर्भर करता है—

1

- (क) परिवार की रुचि
- (ख) समय तथा शक्ति
- (ग) व्यवसाय
- (घ) उपरोक्त सभी

Meal planning depends on-

- (a) Interest of family
- (b) Time and energy
- (c) Occupation
- (d) All of above

P.T.O

(viii) जैवले पानी का रासायनिक नाम है—

1

- (क) पोटेशियम परमैगनेट
- (ख) पोटेशियम परबोरेट
- (ग) सोडियम हाइपोक्लोराइट
- (घ) सोडियम बाइसल्फाइड

Chemical name of javelle water is

- (a) Potassium Permagnet
- (b) Potassium Perborate
- (c) Sodium Hypochlorite
- (d) Sodium Bisulphide

(ix) कारीगरी का अर्थ है—

1

- (क) नाप
- (ख) कटाई
- (ग) सिलाई
- (घ) उपरोक्त सभी

Meaning of workmanship is-

- (a) Measurement
- (b) Cutting
- (c) Stitching
- (d) All of above

P.T.O

(x) सब्जियों में कम होता है—

1

(क) लोहा

(ख) प्रोटीन

(ग) विटामिन 'बी'

(घ) विटामिन 'सी'

What is the less in vegetables-

(a) Iron

(b) Protein

(c) Vitamin 'B'

(d) Vitamin 'C'

(xi) आई०सी०एम०आर० द्वारा भोज्य पदार्थों को कितने समूहों में बाँटा गया है? 1

(क) तीन

(ख) चार

(ग) पाँच

(घ) छः

Food items are classified in how many groups by ICMR

(a) Three

(b) Four

(c) Five

(d) Six

P.T.O

(xii) जन्म के समय बच्चों में सामाजिक विकास का स्तर होता है—

1

- (क) पूर्ण
- (ख) बिल्कुल नहीं
- (ग) सामान्य
- (घ) उपरोक्त सभी

Social development in children at the time of birth is-

- (a) Complete
- (b) Nil
- (c) Normal
- (d) All of above

(xiii) बच्चे में दाँत निकलना किस आयु में होता है—

1

- (क) 1-2 महीने
- (ख) 3-4 महीने
- (ग) 6-8 महीने
- (घ) 9-10 महीने

Teething in babies start at the age of-

- (a) 1-2 Months
- (b) 3-4 Months
- (c) 6-8 Months
- (d) 9-10 Months

P.T.O

(xiv) इनमें से कौन सा निवेश का तरीका उचित नहीं है—

1

(क) एल0आई0सी0

(ख) एफ0डी0आर0

(ग) भविष्य निधि

(घ) लॉटरी

Which of the following is not a right method of investment

(a) LIC

(b) FDR

(c) P.F.

(d) Lottery

(xv) आयोडीन की कमी से कौन सा रोग हो जाता है ?

1

(क) बेरी-बेरी

(ख) घेघां

(ग) कैंसर

(घ) अनीमिया

Disease caused due to iodine deficiency is-

(a) Beri-Beri

(b) Goitre

(c) Cancer

(d) Anemia

P.T.O

**खंड – ब**  
**Section – B**  
**अति लघु उत्तरीय प्रश्न**  
**(Very Short Answer Type Questions)**

**नोट:**—निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 2–3 पक्तियों में दीजिए  
Answer the following questions in 2-3 lines.

2. 'संवेग' से आप क्या समझते हैं? 2  
What do you understand by emotion?
3. विज्ञापनों का बालक के विकास पर क्या प्रभाव पड़ता है? 2  
What is the effect of advertisements on the child development?
4. खेले जाने वाले स्थान के आधार पर खेल कितने प्रकार के होते हैं? 2  
What are the type of games on the basis of place of play?
5. शक्ति प्रबन्धन को परिभाषित करें। 2  
Define energy management.
6. बजट कितने प्रकार का होता है? 2  
What are the types of budget?
7. कुछ बैक्टीरिया लाभदायक होते हैं। उदाहरण दें। 2  
Some bacteria are useful. Give example.
8. अभावजन्य रोग से आप क्या समझते हैं? 2  
What do you understand by deficiency disease?
9. कलफ लगाते समय क्या सावधानियाँ रखनी चाहिए? 2  
What precautions should be taken while starching the clothes?

P.T.O



10. सरसों के तेल में किसकी मिलावट की जाती है? इसके क्या नुकसान हैं? 2  
Which adulterant is used for adulteration in mustard oil? What is its harmful effect.
11. क्रियात्मक विकास क्या होता है? 2  
What is Motor development?

**खंड – स**  
**Section - C**  
**लघु उत्तरीय प्रश्न**  
**(Short Answer Type Questions)**

**नोट:**—निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 4–5 पंक्तियों में दीजिए।  
Answer the following questions in 4-5 lines.

12. बालक के खेलों की कोई तीन विशेषताएं लिखें। 3  
Write any three characteristics of children's play.
13. कार्यसरलीकरण के कोई तीन सुझाव दें। 3  
Write three suggestions for work simplification.
14. उपभोक्ता के किन्ही तीन अधिकारों के बारे में लिखिए। 3  
Write about any three Rights of consumers.
15. पोषक तत्वों के संवर्धन की विधियाँ कौन सी हैं? किसी एक विधि का वर्णन करो। 3  
What are the methods of nutritional enhancement? Describe any one method in brief.

P.T.O

16. अविकारी खाद्य पदार्थों का उदाहरण दें। आप इनका भण्डारण किस प्रकार करोगे? 3  
Give the examples of non-perishable food. How would you store these?

**खंड – द**  
**Section – D**  
**विस्तृत उत्तरीय प्रश्न**  
**(Long Answer Type Questions)**

**नोट:**—निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 5–7 पंक्तियों में दो।  
Answer the following question in 5-7 lines.

17. सफेद सूती वस्त्रों के धुलाई के विभिन्न चरणों का विस्तार से वर्णन करें। 5  
Describe in detail various steps of washing white cotton clothes in detail.

**अथवा**

धब्बे छुड़ाने की विधियों का वर्णन करें।  
Describe the methods of stain removal.

18. आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन करो। 5  
Describe the factors affecting meal planning.

**अथवा**

सन्तुलित आहार किसे कहते हैं? स्तनपान कराने वाली माता के लिए आहार आयोजन करते समय किन बातों का ध्यान रखोगें?  
What is balanced diet? What points which you should keep in mind for meal planning of lactating mother.

-----\*-----\*-----\*