

नामांक

Roll No.

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

No. of Questions – 38

V-102

No. of Printed Pages – 8

व्यावसायिक शिक्षा (कक्षा-X) परीक्षा, 2017

लेवल - द्वितीय

विषय - सौन्दर्य एवं स्वास्थ्य

समय : 2 घण्टे

पूर्णांक : 30

परीक्षार्थियों के लिए सामान्य निर्देश :

- (1) परीक्षार्थी सर्वप्रथम अपने प्रश्न-पत्र पर नामांक अनिवार्यतः लिखें ।
- (2) सभी प्रश्न हल करने अनिवार्य हैं ।
- (3) प्रत्येक प्रश्न का उत्तर दी गई उत्तर-पुस्तिका में निर्धारित शब्द-सीमा में लिखें ।
- (4) प्रश्न संख्या 1 से 10 तक (बहुविकल्पीय प्रश्नों) के उत्तर तालिका बनाकर उत्तर-पुस्तिका में लिखें ।
- (5) प्रश्न संख्या 11 से 30 तक एक पंक्ति में उत्तर लिखें ।
- (6) प्रश्न संख्या 31 से 36 तक दो से चार पंक्ति में उत्तर लिखें ।
- (7) प्रश्न संख्या 37 से 38 तक दो पृष्ठ तक उत्तर लिखें ।

V-102

[Turn over

1. स्मरण शक्ति बढ़ाने के लिये कौन सा व्यायाम करेंगे ?

(अ) स्मरण शक्ति विकासक

(ब) ग्रीवा शक्ति विकासक

(स) मेधा शक्ति विकासक

(द) कपोल शक्ति विकासक

(1/2)

2. अस्थियों के लिये कौन सा खनिज लवण आवश्यक है ?

(अ) प्रोटीन

(ब) आयोडीन

(स) वसा

(द) कैल्सियम

(1/2)

3. शरीर को ऊर्जा देने के लिये कौन सा पोषक तत्व आवश्यक है ?

(अ) कार्बोहाइड्रेट

(ब) विटामिन

(स) जल

(द) प्रोटीन

(1/2)

4. पेट की मांसपेशियों के लिये कौन सा व्यायाम करेंगे ?

(अ) उदर शक्ति विकासक

(ब) कर्ण शक्ति विकासक

(स) ग्रीवा शक्ति विकासक

(द) नेत्र शक्ति विकासक

(1/2)

5. मेनिक्वोर का तात्पर्य है

(अ) हाथों की देखभाल

(ब) पैरों की देखभाल

(स) चेहरे का सौन्दर्य

(द) बालों का सौन्दर्य

(1/2)

6. बालों को अस्थायी रूप से हटाने की कौन सी विधि है ?

(अ) शैम्पू

(ब) रिंज

(स) वैक्सिंग

(द) कलरिंग

(1/2)

7. पेडिक्योर शरीर के किस भाग में किया जाता है ?

(अ) हाथ

(ब) पैर

(स) चेहरा

(द) बाल

(1/2)

8. जिस त्वचा पर सीबम (वसा) की कमी हो उसे कहते हैं

(अ) शुष्क त्वचा

(ब) तैलीय त्वचा

(स) सामान्य त्वचा

(द) मिश्रित त्वचा

(1/2)

9. पौधों एवं हर्ब के निचोड़ से कौन सा शैम्पू बनता है ?

(अ) बेबी शैम्पू

(ब) ड्राय शैम्पू

(स) pH बेलेंस शैम्पू

(द) हर्बल शैम्पू

(1/2)

10. नाखून सजाने की कला को क्या कहते हैं ?

- (अ) नेल आर्ट
 (ब) कटिंग
 (स) कंडीशनींग
 (द) पेडिक्योर

(1/2)

खण्ड -ब

11. खाद्य समूह कितने होते हैं ?

(1/2)

12. प्रोटीन का कोई एक स्रोत बताइये ।

(1/2)

13. वेक्सिंग का उपयोग किसलिये किया जाता है ?

(1/2)

14. अनचाहे बालों को हटाने के लिये एक विधि का नाम बताइये ।

(1/2)

15. नेल ब्रश का क्या उपयोग है ?

(1/2)

16. नेल-पेंट लगाने से पहले उंगलियों के बीच क्या लगाते हैं ?

(1/2)

17. पेडिक्योर के किसी एक प्रकार का नाम बताइये ।

(1/2)

18. ब्लीच के किसी एक प्रकार का नाम बताइये । (1/2)
19. त्वचा का pH कितना होता है ? (1/2)
20. ब्लीचिंग का क्या लाभ है ? (1/2)
21. मेकअप का क्या उद्देश्य है ? (1/2)
22. शैम्पू क्यों किया जाता है ? (1/2)
23. हेयर रिस का क्या लाभ है ? (1/2)
24. डिप कंडीशनिंग का क्या प्रयोग है ? (1/2)
25. हिना करते समय रखने वाली एक सावधानी बताइये । (1/2)
26. ब्लो ड्राइंग की क्या उपयोगिता है ? (1/2)
27. हेयर कटिंग के दौरान एक सावधानी बताइये । (1/2)
28. नेल आर्ट क्यों किया जाता है ? (1/2)
29. नेल आर्ट के लिये आवश्यक कोई एक सामग्री लिखिये । (1/2)
30. नेल आर्ट की किसी एक तकनीक का नाम लिखिये । (1/2)

V-102

खण्ड - स

31. भोजन के पोषक तत्त्वों के नाम लिखिये । (1½)
32. वज्रासन के दो लाभ बताइये । (1½)
33. मेनिक्वोर के कोई दो प्रकार के नाम लिखिये । (1½)
34. पेडिक्वोर के कोई दो लाभ बताइये । (1½)
35. त्वचा के प्रकार बताइये । (1½)
36. हेयर कंडीशनर का क्या कार्य है ? (1½)

खण्ड - द

37. ताड़ासन के बारे में समझाइये । (3)
38. शैम्पू करने की विधि बताइये । (3)
-

DO NOT WRITE ANYTHING HERE