केवल मूल्यांकनकर्ता के उपयोग हेतु!

माध्यमिक शिक्षा मण्डल, मध्यप्रदेश, भोपाल

32 पृष्ठीय

केवल परीक्षक द्वारा भरा जावे। प्रश्न क्रमांक के सम्मुख प्राप्तांकों की प्रविष्टी करें।

प्रश्न क्रमांक	पृष्ठ क्रमांक	ांक (अंकों में)	प्रश्न क्रमांक	पृष्ठ क्रमांक	प्राप्तांक (अंकों में)
1			17		
2			18		
3			19		
4			20		
5			21		
6			22		
7			23		
8			24		
9			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13					
14					
15			कुल प्राप्तांक शब्दों में		कुल प्राप्तांक अंकों में
16					

परी... भरा जावे ↓

परीक्षक एवं उपमुख्य परीक्षक द्वारा भरा जावे →

प्रमाणित किया जाता है कि अन्दर के पृष्ठों के अनुरूप मुख्य पृष्ठ पर अंकों की प्रविष्टी एवं अंकों का योग सही है।

निर्धारित मुद्राः नाम, पदनाम, मोबाईल नम्बर, परीक्षक क्रमांक एवं पदांकित संस्था के नाम की मुद्रा लगाएं।

उप मुख्य परीक्षक के हस्ताक्षर एवं निर्धारित मुद्रा	परीक्षक के हस्ताक्षर एवं निर्धारित मुद्रा
NEETU KAUSHIK 325999064	

योग पूर्व पृष्ठ

BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

BSE

प्रश्न क्रमांक - 1

रिक्त स्थान - (उत्तर)

(अ) कोल्ड स्टोरेज का तापक्रम (0°F से 30°F) के मध्य होता है।

(ब) तन्तु (दो) प्रकार के होते हैं।

(स) शुष्क धुलाई में (पेट्रोल) का उपयोग करते हैं।

(द) वृद्धावस्था में (सुपाच्य व हल्का) भोजन देना चाहिए।

(इ) संयुक्त परिवार आकार में (बड़ा) होता है।

(फ) यूनिसेफ का मुख्यालय (न्यूयार्क) में है।

[क्र.प.उ.]

BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्रमांक - 2

सत्य / असत्य -

(अ) उत्तर - असत्य

(ब) उत्तर - सत्य ।

(स) उत्तर - असत्य ।

(द) उत्तर - असत्य ।

(इ) उत्तर - असत्य ।

(फ) उत्तर - सत्य ।

B S E

[क्र॰ प॰ उ॰]

BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

BSE

प्रश्न क्रमांक - 3

सही जोड़ी -

क्र.	I	क्र.	II
(अ)	पास्चुराइजेशन	(4)	दूध
(ब)	वर्जित खाद्य पदार्थ	(1)	तम्बाकू
(स)	आवश्यकता से कम पोषण पाना	(2)	कुपोषण
(द)	पीलिया	(5)	बीलिरुबिन
(इ)	बाटिक	(3)	मोम

[क्र. प. उ.]

योग मुख्य पृष्ठ + पृष्ठ 5 के अंक = कुल अंक

माध्यमिक शिक्षा मण्डल मध्यप्रदेश

BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्रमांक - 4

एक वाक्य -

(अ) उत्तर - सात प्रकार का।

(ब) उत्तर - उपभोक्ता - किसी भी प्रकार की वस्तुओं को खरीदकर उसका उपयोग करने वाले व्यक्ति को उपभोक्ता कहते हैं।

(स) उत्तर - न्यूनतम मात्रा मे समय तथा शक्ति का उपयोग करते हुए किसी कार्य को सम्पन्न करने की तकनीक कार्य सरलीकरण है।

(द) उत्तर - सूखी, कंकरीली, ऊँची अथवा ढालू भूमि

(इ) उत्तर - ① अमीबिका ② बैसीलरी।

B
S
E

क्र. प. उ.

⑥

BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्रमांक – 5

सही विकल्प –

(अ) उत्तर – (i) 2 ।

(ब) उत्तर – (i) 1986 में ।

(स) उत्तर – (iii) 2100 ।

(द) उत्तर – (ii) 700 कैलोरी ।

(इ) उत्तर – (i) 2 ।

(फ) उत्तर – (iii) बाँझपन ।

[क्र.प.उ.]

(7)

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्रमांक - 6 (अथवा)

उत्तर - क्षय रोग से बचने के उपाय निम्न हैं -

(1) बचपन में ही बी. सी. जी का टीका लगवाना चाहिए।

(2) पौष्टिक एवं संतुलित आहार लेना चाहिए।

प्रश्न क्रमांक - 7

उत्तर - संयुक्त परिवार - संयुक्त परिवार उन व्यक्तियों का समूह है जो सामान्यतः एक भवन मे रहते हैं। जो एक ही रसोई में पका हुआ भोजन खाते हैं। जो सामान्य दम्पत्ति के स्वामी होते हैं और जो सामूहिक पूजा में भाग लेते हैं। जो किसी न किसी प्रकार से एक-दूसरे के रक्त सम्बन्धी होते हैं।

[क्र.प.उ.]

8

प्रश्न क्र.

B
S
E

प्रश्न क्रमांक - 8

उत्तर - भोजन के कार्य ~~लिखित~~ निम्न है -

(1) शरीर की टूटी - फूटी कोशिकाओं की मरम्मत करना।

(2) ऊष्णता एवं शक्ति प्रदान करना।

(3) शारीरिक तन्तुओं का निर्माण करना।

प्रश्न क्रमांक - 9

उत्तर - पोषण शिक्षा की दूरवर्ती विधियों के नाम निम्न है -

(1) मुद्रित सामग्री द्वारा।
(2) वीडियो कांफ्रेंसिंग।
(3) कम्प्यूटर द्वारा शिक्षा।

[क्र.प.3]

BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

BSE

प्रश्न क्रमांक - 10 (अथवा)

उत्तर - भोजन परोसते समय निम्न बातों को ध्यान में रखना चाहिए :-

1. भोजन परोसने की जगह साफ होनी चाहिए।
2. बर्तनों को साफ कपड़े से पोंछ कर रखना चाहिए।
3. भोजन परोसते समय कलछी और चम्मच का ही प्रयोग करना चाहिए।

प्रश्न क्रमांक - 11 (अथवा)

उत्तर - डिब्बाबंदी के लाभ निम्न हैं -

1. बॉटलिंग की अपेक्षा यह क्रिया शीघ्र सम्पन्न होती है।
2. इसमें यातायात की भी सुविधा होती है।

[क्र. पृ. उ.]

BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

B
S
E

प्रश्न क्रमांक - 12

उत्तर - नील का कपड़ों में निम्न महत्व है :-

(1) सफेद सूती वस्त्रों के पीलेपन को दूर करने के लिए नील दी जाती है।

(2) वस्त्रों में नील लगाकर धूप में सुखाने से कपड़ा अधिक साफ हो जाता है।

(3) नील का प्रयोग करने से कपड़ो में उपस्थित कीटाणु भी नष्ट हो जाते हैं।

प्रश्न क्रमांक - 13

उत्तर - गृहिणी के लिए यह आवश्यक हो जाता है कि वह एक विवेकशील व धैर्यवान उपभोक्ता हो। एक उपभोक्ता के रूप में उसके निम्न उत्तरदायित्व हैं -

[क्र.प.उ.]

योग पूर्व पृष्ठ

BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

(1) निहायत जरूरी हो तभी खरीददारी करे।

(2) जल्दबाज़ी में खरीददारी न करें।

(3) उसकी रसीद और गारण्टी / वारण्टी कार्ड लेना न भूलें।

(4) खाद्य पदार्थों को खरीदते समय उत्पादों पर 'एगमार्क' निशान जरूर देखें।

प्रश्न क्रमांक – 14 (अथवा)

उत्तर – आहार आयोजन बनाते समय निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए।

(1) मीनू में दैनिक आवश्यकताओं की पूर्ति करने वाले खाद्यों का समावेश हो। जैसे – गेंहू, चावल, मक्का, दूध, फल, सब्जी, माँस, मछली आदि।

(2) मीनू प्लानिंग करते समय सदस्यों की आयु, स्वस्थता / अस्वस्थता व्यवसाय की ओर ध्यान रखना चाहिए।

[क्र.प.उ.]

12

योग पूर्व पृष्ठ + पृष्ठ 12 के अंक = कुल अंक

प्रश्न क्र.

(3) मीनू में भिन्नता होना आवश्यक है। इससे आकर्षक लगता है।

प्रश्न क्रमांक - 15

उत्तर - खाद्य संरक्षण के तीन ~~सिद्धान्त~~ उद्देश्य निम्न है -

(1) राष्ट्र की सम्पूर्ण उपज का उपयोग - भारत एक कृषि प्रधान देश है। अतः जहाँ पर प्रतिवर्ष लाखों टन खाद्य पदार्थों का उत्पादन सड़ - गल या सूखकर नष्ट हो जाता है। ~~इस~~ इनसे खाद्य पदार्थों को लम्बी अवधि तक उपयोग करने हेतु संरक्षण अति आवश्यक है।

(2) राष्ट्र सुरक्षा में योगदान - हमारे देश के रक्षक ऐसे स्थान पर तैनात है, जहाँ किसी भी प्रकार का भोजन उपलब्ध नहीं होता है। ऐसे स्थानो हेतु खाद्य पदार्थों का संरक्षण अति आवश्यक है।

[क्र. पृ. उ.]

EDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH

प्रश्न क्र.

③ पौष्टिक एवं सुतुंलित भोजन की प्राप्ति – कई खाद्य पदार्थ प्रत्येक मौसम में उपलब्ध नहीं होते जैसे – फल, सब्जी आदि। इन खाद्य पदार्थों को प्रति वर्ष उपयोग करने हेतु ~~प्रत्येक~~ संरक्षण द्वारा प्रत्येक मौसम में उपलब्ध करा सकते हैं।

प्रश्न क्रमांक – 16

उत्तर – कार्य सरलीकरण के तीन सिद्धान्त निम्न हैं –

① समय एवं शक्ति की बचत – कार्य सरलीकरण से समय एवं शक्ति की बचत होती है। साथ ही गृहिणी को अपेक्षाकृत कम थकान होती है।

② अधिक अवकाश – कार्य सरलीकरण के द्वारा गृहिणी को अधिक अवकाश मिलता है।

③ कार्यों को रुचिकर बनाना – कार्य सरली की विधियों से गृहिणी उबाऊ और नीरस गृह कार्यों को भी रुचिकर बना सकती है।

[क्र. पे. उ.]

B S E

BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्रमांक - 17

उत्तर - कुपोषण से बचने के उपाय निम्न है -

(1) आहार से गरिष्ठ भोज्य पदार्थ नही लेने चाहिए।

(2) अनियमित समय पर भोजन नही करना चाहिए।

(3) यदि कुपोषण का कारण भोज्य पदार्थों में कमी है तो भोज्य पदार्थों की मात्रा को बढ़ा देना चाहिए।

(4) यदि कोई व्यक्ति कुपोषण से ग्रस्त है तो उसका तुरन्त इलाज करायें।

B S E

[क्र.प.उ.]

EDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्रमांक - 18

उत्तर - भोजन पकाते समय निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए।

(1) हाँथ साफ करना - भोजन पकाना प्रारम्भ करने से पूर्व ही हाँथ अवश्य धो लेने चाहिए।

(2) साफ कपड़े का उपयोग - बर्तनों को पोंछने और पकड़ने के लिए साफ कपड़ों का उपयोग करना चाहिए।

(3) सब्जियों को काटने के पूर्व धोना - सब्जियों को काटने से पहले ही उनको अवश्य धो लेना चाहिए। जिससे उनके पौष्टिक तत्व सुरक्षित रह सकते है।

(4) खाने के सोडे का कम प्रयोग - भोज्य पदार्थों में खाने के सोडे का अधिक प्रयोग करने से विटामिन 'B' नष्ट हो जाते हैं। अतः खाने के सोडे का कम प्रयोग करना चाहिए।

[क्र. प. उ.]

BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

B
S
E

प्रश्न क्रमांक - 19

उत्तर - नाइलॉन की कोई चार भौतिक विशेषताएँ निम्न है -

① मजबूती - नाइलॉन के वस्त्र अधिक मजबूत होते हैं।

② प्रत्यास्थता - नाइलॉन के वस्त्रों को खींचकर लम्बा कर लिया जाता है।

③ चमक - इसके धागों की चमक को इच्छानुसार रखा जा सकता है।

④ रंगाई क्षमता - नाइलॉन के वस्त्रों पर किसी भी रंग को अच्छी तरह से चढ़ाया जा सकता है।

[क्र. प. उ.]

BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्रमांक - 20 (अथवा)

उत्तर- एकल परिवार के दोष निम्न है -

(1) सर्वप्रथम तो गृहिणी को अकेले ही सभी गृह कार्य सम्पन्न करने में परेशानी होती है। क्योंकि वह अकेली रहकर सारा कार्य नहीं कर सकती है।

(2) प्रत्येक आवश्यक वस्तु अलग - अलग खरीदनी पड़ती है जिससे उसके व्यय में बढ़ोत्तरी होती है।

(3) एकल परिवार में सामाजिक सुरक्षा प्राप्त नहीं होती है।

(4) एकल परिवार में विभिन्न सामाजिक एवं धार्मिक परम्पराएँ एवं प्रथाएँ पूरी नहीं हो पातीं है तथा उनकी अवहेलना होती है।

BSE