केवल मूल्यांकनकर्ता के उपयोग हेतु!

माध्यमिक शिक्षा मण्डल, मध्यप्रदेश, भोपाल

24 पृष्ठीय

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

प्रश्न क्रमांक	पृष्ठ क्रमांक	प्राप्तांक (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	
16					

परीक्षक एवं उपमुख्य परीक्षक द्वारा 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
KAVITA KAWADKAR Varishth Adhyapak BP-8412 B.L. Surawat Principal, AS-4351	T. - Beuty & Wellness Govt. H.S.S. Athana

② [ ] + [ ] = [ ]

पृ. 2 के अंक कुल अंक

BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्र. 01 का उत्तर

5

	(A)		(B)
(i)	तनाव	–	अप्रसन्नता
(ii)	पारिस्थितिक तंत्र	–	जीवित और गैर जीवित प्राणियों का समुदाय
(iii)	पाउडर फाउंडेशन	–	पोर्टेबिलिटी
(iv)	बिंदी	–	परम्परागत प्रतीक
(v)	रिसेप्शन एरिया	–	सकारात्मक प्रभा.

BSE

B.L. Surawat

Principal AS-4351

योग पूर्व पृष्ठ + पृष्ठ 3 के अंक = कुल अंक

BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्र. 02 का उत्तर

(i) सत्य ।

(ii) असत्य ।

(iii) सत्य ।

(iv) सत्य ।

(v) असत्य ।

BSE

4

पृष्ठ 4 के अंक | कुल अंक 9mmx16

BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र. 03 का उत्तर

(i) लचीलापन और सहनशीलता।

(ii) चिकना और एक समान रंगत प्राप्त करने के लिए।

(iii) उपचार प्रदान करना।

(iv) क्लींजिंग।

(v) तंबाकू।

BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्र. 04 का उत्तर

(i) नकारात्मक ।

(ii) चुम्बक ।

(iii) ~~कृषि~~ , पर्यावरण संरक्षण

(iv) ~~श्वसनिंग~~ । SPF 40

(v) रिसेप्शन ।

6

योग पूर्व पृष्ठ + पृष्ठ 6 के अंक = कुल अंक

BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्र. 06 का उत्तर ~~(अथवा)~~

तनाव → तनाव में ~~मनुष्य~~ व्यक्ति परेशान रहता है। नकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखता है। अन्दर ही अन्दर व्यक्ति टैनशन ले लेता है। और अक्सर व्यक्ति आत्महत्या करने की कोशिश करता है व्यक्ति अपनी सहनशीलता खो देता है, आत्मविश्वास खो बैठता है।

तनाव को ~~प्रतिब~~ प्रबंधित करने के उपाय -

* सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखें।
* अपनी दिनचर्या की शुरूआत अच्छे ढंग से करें।
* सन्तुलित भोजन करें। जिससे मन - मस्तिष्क स्वस्थ रहेगा।
* अपनी असफलताओं से सीखे।

7 योग पूर्व पृष्ठ + पृष्ठ 7 के अंक = कुल अंक

SECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

* वर्तमान में जीवन व्यतीत / व्यापन करें, भूतकाल एवं भविष्य के बारे में अधिक ना सोचें।

अपनी एक उपलब्धि कॉपी बनाएँ। उसमें अपनी छोटी - छोटी उपलब्धियाँ नोट करें।

* ध्यान एवं योग करें। जिसके कारण हमारा ध्यान एकत्रित होगा।

* जब कभी ऐसा लगे ~~के~~ कि तनाव कम हो रहा है तब एक नजर अपनी उपलब्धि कॉपी पर डालें।

* अधिक लोगों से जैसे - माँ, दोस्त, आदि से अधिक बात करें।

* छुट्टियों के दिनों में घूमने जाए, जिससे माहौल कुछ समय के लिए बदलें।

BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र. 05 का उत्तर

एक भाषा को सीखने के लिए अग्रलिखित कौशल की आवश्यकता होती है –

i) पढ़ने ~~आना चाहिए~~, की Skills की आवश्यकता होती है,

ii) लिखने की Skills की आवश्यकता है।

iii) सीखने की Skills की आवश्यकता है।

iv) समझने की Skills की आवश्यकता होती है,

प्रश्न क्र. 07 का उत्तर

सैलून मे उपलब्ध सेवाओं का भुगतान निम्न प्रक्रियाओं द्वारा किया जा सकता है –

*) डेबिट कार्ड के द्वारा भुगतान प्रक्रिया कर सकते है। कार्ड को देकर।

BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH

प्रश्न क्र.

केश / नगद पैसों के द्वारा भुगतान किया जाता है।

* गिफ्ट वाउचर के द्वारा भुगतान किया जाता है।

* ~~ऑन लाइन~~ लॉयलटी कार्ड के द्वारा भुगतान किया जाता है।

प्रश्न क्र. 08 का उत्तर

मेकअप मे फाउंडेशन का उपयोग ~~ ~~ स्कीन को चिकना एवं एक समान कॉम्प्लेक्शन प्रदान करने के लिए किया जाता है। इसे आखों की पलकों एवं होठो पर लगाया जाता है। जिससे लिपस्टिक की रंग गहरा प्राप्त होता है। फाउंडेशन से स्कीन की रंगत अच्छी दिखाई देती है। ~~चि~~ चेहरे पर एक अलग ग्लो आता है। मेकअप टिका रहता है।

पूर्व पृष्ठ + पृष्ठ 10 के अंक = कुल अंक

BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्र. 09 का उत्तर

स्प्रेडशीट मे डाटा को प्रिंट करने के चरण -

1. स्प्रेडशीट को सिलेक्ट करें जिसमें डाटा है और जिस डाटा को प्रिंट करना है।

2. उस डाटा को इन्सर्ट करें।

3. प्रिंट को सिलेक्ट करें।

4. डायलॉक बॉक्स मे प्रिंट लिखा होगा। उसे सिलेक्ट करें

5. और Save as Save या Save को क्लिक करें।

6. डाटा प्रिंट हो चुका है।

11 + पृष्ठ 11 के अंक = कुल अंक

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्र. 10 का उत्तर

एक सैलून रिसेप्स रिसेप्शनिष्ट की व्यक्तिगत तैयारी है, -

1. कम गहने ~~पहनें~~, पहनना,

2. हल्का मेकअप करना या नेचुरल मेकअप करना,

3. साफ - सुथरी एवं स्वच्छ वर्दी / यूनीफोर्म पहनना,

4. बाल अधिक लम्बे न होना, यदि लम्बे बाल है उसे ~~उस~~ बाँध कर रखना,

5. हार, लम्बे झुमके, पहनने से बचना,

6. नेल्स / नाखून साफ हो अथवा अधिक बड़े ना हो,

7. दिन मे 3 - 4 बार बाल की देख - रेख करना,

BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्र. 11 का उत्तर

गैल्वेनिक इलेक्ट्रो फेशियल उपचार चेहरे मे ~~जमा~~ जमा अशुद्धियों को दूर करने के लिए किया जाता है, जिससे चेहरे पर चिकित्सीय प्रभाव भी पड़ता है,

गैल्वेनिक इलेक्ट्रो फेशियल ~~के~~ उपचार के लाभ –

1) चेहरे के रोम छिद्रों मे उपस्थित जमा तेलो को निकालना है,

2) रक्त परिसंचरण को धीमा करता है,

3) ऊतकों को नर्म करता है,

4) ~~चिकी~~ चिकित्सीय प्रभाव पड़ता है,

5) सूजन को कम करता है,

6) चेहरे को साफ करता है,

(13)

प्रश्न क्र.

गैल्वेनिक इलेक्ट्रो फेशियल के विपरित संकेत।

चर्म रोग,

2) ट्यूबरक्लोसिस,

3) प्रेगनेन्ट महिला होने पर,

4) कैंसर।

5) चेहरे पर पस वाली पिंपलस,

प्रश्न क्र. 12 का उत्तर

एक ब्यूटी थैरेपिस्ट के लिए आवश्यक व्यावसायिक शिष्टाचार कोई 10 निम्नलिखित है।

1. क्लाइंट को सहज बनाए,

2. क्लाइंट के साथ मैत्रीपूर्ण या दोस्ताना व्यवहार रखे।

14 | + | = | पृष्ठ 14 के अंक | कुल अंक

प्रश्न क्र.

3) क्लाइंट से विनम्र होकर वार्तालाप करें,

4) अपनी पोस्ट के नीचे वाले थैरेपिस्ट को कम ना समझे,

5) सभी कर्मचारियों के साथ एक जैसा व्यवहार रखें,

6) क्लाइंट को आवश्यक उपचार की सलाह दे,

7) व्यक्तिगत रूप स्वस्थ रहें,

8) सैलून में टीम को एक साथ जोड़कर रखें,

9) अपनी टीम मे सहनशीलता एवं लचीलापन बनाए रखें,

10) टीम मे सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखें,

15

कुल अंक

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्र. 13 का उत्तर

समय प्रबंधन → समय प्रबंधन का अर्थ है कि Time management समय को प्रत्येक काम के लिए manage करना चाहिए। प्रत्येक काम के लिए निर्धारित समय - सीमा होनी चाहिए, इसे ही समय - प्रबंधन कहते है,

समय प्रबंधन के लिए आवश्यक निर्देश -

* निर्धारित समय का होना
* प्रत्येक काम का निर्धारित ~~होना~~ होना,
* पर्याप्त समय किसी कार्य का होना,
* समय - समय पर विश्राम के लिए Time निर्धारित होना,
* जो समय प्रबंधन बनाया गया है उसे Follow करना आवश्यक है,
* Time Management मे मनोरंजन के लिए भी समय होना,

B
S
E

16 योग पूर्व पृष्ठ + पृष्ठ 16 के अंक = कुल अंक

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्र. 14 का उत्तर

मेकअप साफ करना अति आवश्यक है, नहीं साफ करने पर चेहरे में पिम्पल्स हो सकते है, चेहरे पर खुले रोम छिद्रों में रिएक्शन हो सकता है, इसलिए मेकअप साफ करना अत्याधिक आवश्यक है, मेकअप साफ करने से जो धूल मिट्टी चेहरे पर लगी ~~जाती~~ है वह साफ हो जाती है,

मेकअप हटाने की निम्न तकनीकें है,

1) वाइप्स या टोवेलेट्स
2) टोनर
3) माइसेलर वॉटर
4) क्लींजिंग ऑयल
5) कॉल्ड क्रीम

1) वाइप्स → वाइप्स एक दैनिक तकनीक है, जिससे गाल, आँख, आदि को साफ किया जा सकता है, यह यात्रा मे ले जाने मे सहायक होते है, चलते - फिरते तरोताज़गी को पासकते है। यात्रा के दौरान फ्रेश फील कर सकते है। 2 अल्कोहल मुक्त वाइप्स उपयोग मे लाना चाहिए, वह

SECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH

प्रश्न क्र.

बेहतर होता है।

2) टोनर → यह क्लींजिंग के पूर्व के प्रयोग मे लाया जाता है। यह मेकअप हटाने में भी उपयोगी है। एक कोटन बड मे टोनर की कुछ बूंदे डालें और चेहरा पोंछ लें। यह चेहरे को हाइड्रेड करता है। एल्कोहल मुक्त टोनर का Use करने की सलाह दी जाती है।

3) माइसेलर वॉटर → यह चुम्बक की तरह मेकअप की गंदगी को आकर्षित करता है। एक कॉटन पैड मे इसकी कुछ बूंदे डाले और चेहरा पोंछ लें। शुष्क त्वचा के लिए इसकी सिफारिश की जाती है।

4) कॉल्ड क्रीम → यह पानी, मोम, जेल का इमल्शन या पायस है। एक वाइप इसमें डुबोए और चेहरा पोंछ लें। आंखो के भारी हिस्सों को पोंछने मे सहायक है। इसका उपयोग ~~माइस्चराइजर~~ माइस्चराइजर के रूप मे भी होता है।

5) क्लींजिंग ऑयल → यह आंखो के भारी मेकअप को झट से हटाता है। इसके उपयोग के बाद कठोर साबुन या स्क्रब का उपयोग नहीं करना चाहिए। गुनगुने पानी से चेहरा धोने की सलाह दी जाती है।

OFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्र. 15 का उत्तर

चेहरे की गहरी सफाई के लिए इलेक्ट्रिक ब्रश का उपयोग किया जाता है,

इसके लाभ यह है कि 1) रक्त परिसंचरण मे सुधार आता है 2) गहरी सफाई होती है 3) तेल निकल जाता है चेहरे से ।

B प्रक्रिया। —

S ① इलेक्ट्रिक ब्रश की जांच करें कि वह उपयोगी है या नही
② बहुत सारे पानी से चेहरा धो लें ।
E ③ प्रत्येक हिस्से पर कुछ सेकन्ड के लिए मशीन को चलाए,
④ मशीन को गोलाकार रूप चलाए,
⑤ उपचार होने के बाद ढेर सारे पानी से चेहरा धो लें,
⑥ मॉइस्चराइजर लगाए ।

प्रश्न क्र. 16 का उत्तर

रिसेप्शनिष्ट के द्वारा सैलून मे ग्राहक के प्रवेश करने पर अभिवादन किया जाता है, "हैलो मेम"। फिर उनसे पूछा जाता है कि "आप कौन -सी सेवा लेना पसंद करेंगी," उसके बाद उन्हें सर्विस ~~ऐरिया~~ ऐरिया मे लेकर ~~जाता~~ जाया जाता है

प्रश्न क्र.

उनसे चाय, कॉफी, जूस के बारे मे पूछा जाता है। "मैम आप क्या लेना पसन्द करोगे - चाय, कॉफी"।

इसके दिशा-निर्देश निम्न है।

1. मैत्रीपूर्ण व्यवहार रखें।

2. मुस्कुराकर हर एक बात पूछे।

3. उनकी बात का मान रखें।

4) उनसे (क्लाइंट से) प्रश्न करें। आप ~~क~~ क्या लेंगी - चाय, कॉफी जैसे सवाल पूछे।

5) उपचार में लगने वाले समय को बताए।

6) समय-समय पर उपचार खत्म होने के समय के बारें मे बताए।

7) क्लाइंट को सहज बनाए।

BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्र. 17 का उत्तर

किसी भी ब्युटी सैलून की लक्ष्य प्राप्ति के लिए प्रभावी टीम वर्क इस प्रकार है कि प्रत्येक छोटे-बड़े काम में एक दुसरे का साथ देना, हीन भावना होने से रोकना, सहनशीलता का होना, किसी को छोटा न मानना इत्यादि।

एक अच्छे टीम के गुण → ① लचीलापन एवं सहनशीलता होना। ② एकता की भावना का संचार होना, ③ मिलजुल कर रहना। ④ संवेदनशील होन एक दुसरे के प्रति, ⑤ हर कार्य मे एक दुसरे का साथ देना।

टीम भावना खो देने के कारण → ① हीन भावना का संचार होना ② आपसी सामन्जस्य मे कमी होना ③ एकता का खण्डन होना ④ एक-दुसरे से जलना।

प्रश्न क्र. 18 का उत्तर

इलेक्ट्रिक ब्रश के लाभ –

① गहरी सफाई होती है,
② चेहरे की गन्दगी दुर होती है,

BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH

प्रश्न क्र.

3) चेहरे मे जमा अशुध्दियों को दूर कर सकते है,

इलेक्ट्रिक ब्रश के दिशा - निर्देश

1) उपकरण की जाँच कर ली जाएँ, कि वह उपयोगी है या नहीं,
2) इलेक्ट्रिक ब्रश पानी का प्रतिरोधी होना चाहिए,
3) उपकरण के वायरस कटे - फटे ना हो,
4) उपकरण में करन्ट का संचार ना हो,

इलेक्ट्रिक ब्रश की उपयोग विधि -

1) पहले ढेर सारे चेहरे से पानी को धो लें,
2) फिर गोलाकार तरीके से चेहरे पर मशीन चलाए,
3) प्रत्येक हिस्से पर कुछ सेकण्ड के लिए ठहरें,
4) फिर पानी से चेहरा धो ले,
5) उसके बाद फेस पर माइस्चराइज़र लगा लें,

प्रश्न क्र. 19 का उत्तर

त्वचा के छः प्रकार होते है - ① तैलीय त्वचा ② शुष्क त्वचा ③ सामान्य त्वचा ④ परिपक्व त्वचा

SECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION

BSE

प्रश्न क्र.

(5) मिश्रित त्वचा (6) संवेदनशील त्वचा।

1. तैलीय त्वचा → (1) यह अन्य त्वचा से अधिक मोटी एवं खुरदुरी होती है। (2) यह नाक व ठुड्डी पर तैलीय होती है। (3) पूरे चेहरे पर चमक आ जाती है एवं चेहरा गन्दा दिखाई देता है। (4) चेहरे पर पपल्स, पस्ट्यूल, ब्लेक एवं व्हाइट हेड्स विकसित होते हैं।

2. शुष्क त्वचा → (1) यह त्वचा लुब्रीकेशन एवं वसामय ग्रंथियो की कमी के कारण होती है। (2) यह एक उम्र के बाद अपनी लोच खो देती है (3) आँखों के नीचे महीन रेखाए पायी जाती है। (4) पूरा चेहरा पीलापन एव परतदार दिखाई देता है।

3. सामान्य त्वचा → (1) इस त्वचा का pH मान 5.5 से 5.8 के बीच होता है। (2) ~~यह~~ इस त्वचा मे पारभासी चमक होती है। (3) इसमे पानी एवं तेल का संतुलन बना होता है। (4) यह एक असामान्य त्वचा है। जो खासकर बच्चों मे पाई जाती है।

4. परिपक्व त्वचा → (1) यह एक उम्र के बाद होती है। (2) यह दिखने मे शुष्क त्वचा जैसी होती है। (3) इसमें महीन रेखाएं / झुर्रियां पाई जाती है।

5. मिश्रित त्वचा → (1) यह टी ज़ोन पर तैलीय होती है (2) नाक पर व माथे पर व्हाइट हेड्स पाए जाते है।

(23) [84] + [7] = [88]
योग पूर्व पृष्ठ | पृष्ठ 23 के अंक | कुल अंक

मध्यप्रदेश
BHOPAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION, MADHYAPRADESH

प्रश्न क्र.

6. संवेदन शील त्वचा → ① यह पानी हवा व गर्मी के प्रति संवेदनशील होती है, ② संवेदनशील होने के कारण लाल चकत्ते, छोटे दाने, लालपन आ जाता है, ③ इसके लिए विशेष प्रोडक्ट (हाइपोएलर्जी प्रोडक्ट्स) व नेचुरल प्रोडक्ट्स का प्रयोग किया जाता है,

---

प्रश्न क्र. 20 का उत्तर

फेशियल मसाज ~~कर~~ इसलिए किया जाता है, ~~जिससे~~ क्योंकि
① ब्लड सर्कुलेशन / रक्त परिसंचरण मे सुधार आ सके,
② चेहरे को आराम मिले,
③ चेहरे की गंदगी दूर हो सके,
④ रोम छिद्रो में फसे तेल को दूर कर सके।

फेशियल मसाज की प्रक्रिया

① क्लाइंट के चेहरे को साफ करें, स्क्रब करें,

② कार्य क्षेत्र तैयार करें।

③ आवश्यक सामग्री जैसे - टेबल, एक्सफोलिएशन, हेयर बेल्ट, इत्यादि

माध्यमिक शिक्षा मण्डल मध्यप्रदेश
BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

को पास मे रखें।

(4) क्लाइंट को बेड पर लेटा दें। उसे हेयर बेल्ट लगा दें।

(5) चेहरे को गीला करें।

6

(6) थोड़े से क्लींजिंग को लें और धीरे-धीरे पूरे चेहरे पर फैलाए

(7) फिर फिंगर स्ट्रिप से हेड की मसाज करें।

(8) इसके बाद कनपट्टी की मसाज करें।

(9) फिंगर स्ट्रिप से चीक बोन्स की मसाज करें।

(10) नाक व ठुड्डी की ~~बस~~ मसाज करें।

(11) गले की मसाज करें।

(12) चेहरे को साफ करले, चेहरा धो लें।

BSE