प्रतिदर्श प्रश्न–पत्र
Sample Question Paper

2026

गृह विज्ञान (Home Science) (032 & 045)

कक्षा– 10

समय : 3 घंटा | पूर्णांक : 70

TIME : 3 Hrs. | **M.M. : 70**

निर्देश **(INSTRUCTIONS):**

(i) इस प्रश्न पत्र में कुल 24 प्रश्न हैं। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
There are total 24 questions in this question paper. All questions are compulsory.

(ii) प्रश्नों हेतु निर्धारित अंक उनके सम्मुख अंकित हैं।
Marks alloted to the questions are mentioned against them.

(iii) प्रत्येक प्रश्न को ध्यानपूर्वक पढ़िये तथा समुचित उत्तर दीजिए।
Read each question carefully & answer to the point.

(iv) प्रश्न संख्या 01 बहुविकल्पीय प्रश्न है। इस प्रश्न के प्रत्येक खण्ड के उत्तर में चार विकल्प दिये गये हैं। सही विकल्प अपनी उत्तर पुस्तिका में लिखिए।
Question No. 1 is multiple choice question. Four options are given in answer of each part of this question write correct option in your answer copy.

(v) प्रश्न संख्या 02 कथन–कारण प्रकार का प्रश्न है। कथनों को ध्यानपूर्वक पढ़कर उत्तर दें।
Question No. 02 is Assertion-Reason type questions. Answer the question carefully.

(vi) प्रश्न सं. 03 से 06 तक अति लघु उत्तरीय प्रश्न हैं।
Question No. 03 to 06 are very short answer type questions.

(vii) प्रश्न संख्या 07 से 11 तक दो अंक के लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक का उत्तर लगभग 30 शब्दों में दीजिए।
Questions No. 07 to 11 are 2 marks short answer type questions. Give answer of each in about 30 words.

(viii) प्रश्न सं0 12 से 17 तक तीन अंक के लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक का उत्तर लगभग 50 शब्दों में दीजिए।
Question No. 12 to 17 are 3 marks short answer type questions. Give answer of each in about 50 words.

(ix) प्रश्न संख्या 18 से 23 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक का उत्तर लगभग 80 शब्दों में दीजिए।
Question No 18 to 23 are 4 marks long answer type questions. Question to be answered in about 80 words each.

(x) प्रश्न सं0 24 केस/स्रोत आधारित प्रश्न है।
Question No 24 is case/Source based question.

1. बहुविकल्पीय प्रश्न (MCQs)–

(क) हमें सबसे शीघ्र ऊर्जा किससे मिलती है? 1

(अ) प्रोटीन (ब) विटामिन (स) ग्लूकोज (द) खनिज लवण

Which Nutrient provides instant energy?

(a) Protein (b) Vitamin (c) Glucose (d) Mineral

(ख) आहार का सुरक्षात्मक तत्व .... को माना जाता है। 1

(अ) जल (ब) विटामिन (स) प्रोटीन (द) कार्बोहाइड्रेट

……………… is considered the protective elements of nutrient of food.

(a) Water (b) Vitamin (c) Protein (d) Carbohydrates

(ग) शुष्क धुलाई में इस्तेमाल किया जाता है। 1

(अ) गर्म पानी (ब) तेल (स) सुखा पाउडर (द) रासायनिक विलायक

Which material is used in the process of dry cleaning?

(a) Hot water (b) Oil (c) Dry Powder (d) Chemical Solvent

(घ) पेण्ट का दाग छुड़ाने के लिए प्रयोग किया जाता है। 1

(अ) हाइड्रोजन परॉक्साइड (ब) साबुन (स) तारपीन/मिट्टी का तेल (द) ब्लींचिंग पाउडर

Which of the following is used to remove the stain of paint?

(a) Hydrogen Peroxide (b) Soap (c) Turpentine oil/Kerosene (d) Bleaching Powder

(ङ) ऊर्जा, समय, ज्ञान तथा कुशलता को माना जाता है। 1

(अ) भौतिक साधन (ब) मानवीय साधन (स) सामुदायिक साधन (द) अनावश्यक साधन

In which category the resource like energy, time, knowledge and efficiency are included?

(a) Physical Resources (b) Human Resources

(c) Community Resources (d) Unnecessary Resources

(च) बालक की उच्च्व बुद्धि लब्धि का विकास पर क्या प्रभाव पड़ता है? 1

(अ) विकास मन्द होता है। (ब) विकास सामान्य से तीव्र होता है

(स) विकास सामान्य ही होता है। (द) कोई प्रभाव नहीं होता है

What is the impact of high intelligence quotient on Child’s development?

(a) Growth slowdown (b) Growth is faster than normal

(c) Growth remains normal (d) No effect

(छ) उपभोक्ता के हितों की रक्षा के लिए अनिवार्य है। 1

(अ) उपभोक्ता का धनवान होना (ब) उपभोक्ता का गरीब होना

(स) उपभोक्ता का जागरूक होना (द) उपभोक्ता का ध्यान न देना

What is necessary to protect the rights of consumer?

(a) Consumer Wealth (b) Consumer Poverty

(c) Consumer Awareness (d) Ignoring the consumer

(ज) परिवार के सदस्यों द्वारा विभिन्न प्रयासों से अर्जित धन को कहते हैं– 1

(अ) वेतन (ब) पारिश्रमिक

(स) पारिवारिक आय (द) लाभ

What do we call the money earned by the family members through various resources-

(a) Salary (b) Remuneration or Fee

(c) Family Income (d) Profit

2. निम्नलिखित प्रश्नों में दो कथनों को अभिकथन (A) तथा कारण (R) के रूप में चिन्हित किया गया है। दिये गये विकल्पों (क), (ख), (ग), (घ) में से उपयुक्त विकल्प चुनकर उत्तर दीजिए।

Two statements labeled as Assertion (A) and Reason (R) are given below. Select the appropriate answer from the options given below-

(अ) अभिकथन (A): मूलभूत आहार–समूहों में विविधता होना आवश्यक है। 1

कारण (R): अलग–अलग खाद्य समूह अलग–अलग प्रकार के पोषक तत्व प्रदान करते हैं।

(क)– (A) तथा (R) दोनों सत्य है तथा (R), (A) की सही व्याख्या करता है।

(ख)– (A) तथा (R) दोनों सही है परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं करता है।

(ग)– (A) सही है, परन्तु (R) गलत है।

(घ)– (A) तथा (R) दोनों गलत है।

Assertion (A): Variety in the basic food groups is essential.

Reason (R): Different food groups provide different nutrients.

(क) Both (A) and (R) are true and R is the correct explanation of A.

(ख) Both (A) and (R) are correct but R is not the correct explanation of A.

(ग) (A) is correct but (R) is wrong.

(घ) (A) and (R) both are wrong.

(ब) अभिकथन (A): बचत केवल अमीर लोगों के लिए होती है। 1

कारण (R): बचत का उद्देश्य भविष्य की आवश्यकताओं और आकस्मिक परिस्थितियों में सहारा प्रदान करना है।

(क) (A) तथा (R) दोनों सत्य है तथा (R), (A) की सही व्याख्या करता है।

(ख) (A) तथा (R) दोनों सही है परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं करता है।

(ग) (A) गलत है, परन्तु (R) सही है।

(घ) (A) तथा (R) दोनों गलत है।

Assertion (A): Saving is only for the rich.

Reason (R): The purpose of saving is to provide cover for future needs and emergencies.

(क) Both (A) and (R) are true and R is the correct explanation of A.

(ख) Both (A) and (R) are correct but R is not the correct explanation of A.

(ग) (A) is wrong but (R) is correct.

(घ) (A) and (R) both are wrong.

3. पारिवारिक आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु कौन सा संसाधन आवश्यक है? 1

Which resource is essential to fulfill family needs?

4. प्रथम गीत व संगीत शिशु किसके द्वारा सुनते हैं? 1
Who sings cradle songs for babies?

5. दॉतों एवं हड्डियों की मजबूती के लिए कौन–सा खनिज आवश्यक होता है? 1
Which mineral element is essential for the strength of teeth and bones?

6. अधिक शारीरिक श्रम करने वाले व्यक्ति के आहार में किस तत्व की मात्रा अधिक होनी चाहिए? 1
Which nutrient should be higher in the diet of a person who remains engage in heavy physical activity?

7. विकास की प्रक्रिया के फलस्वरूप होने वाले तीन परिवर्तन लिखिए। 2
Write three changes that occur as a result of the process of development.

8. खेल की एक उपयुक्त परिभाषा लिखिए। 2
Write a suitable definition of games.

9. अनाजों के सुरक्षित संग्रह में कौन–सी कीटनाशक दवाइयां प्रयोग की जाती हैं? 2
Which pesticides are used for safe storage of grains?

10. धुलाई के आधुनिक डिटर्जेण्ट के दो गुण लिखिए। 2
Write two properties of modern laundry detergents.

11. वस्त्रों का चुनाव करते समय व्यक्ति किन–किन बातों का विशेष ध्यान देता है? 2
Which characteristics a person mainly keeps in his mind while selecting his/her clothing?

12. बच्चों को विभिन्न संक्रामक रोगों से बचाव के लिए कौन–कौन से टीके लगवाए जाते हैं? 3
Enlist all the vaccine give to infants to protect them from various infectious diseases.

13. बच्चों के लिए खेल को क्यों अनिवार्य माना जाता है? 3
Why games are necessary for children?

14. बच्चों की खेल–सामग्री की विशेषताओं का उल्लेख कीजिए। 3
Describe the characteristics of sports material provided to children.

अथवा / OR

खेल तथा कार्य में तीन अंतर लिखिए।
Write three differences between of game and work.

15. हमारे आहार में विटामिन 'A' के कार्य एवं उपयोगिता का उल्लेख कीजिए। 3
Mention the function and utility of Vitamin "A" in our diet.

16. 'आहार–स्वास्थ्य विज्ञान' के अनुसार भोजन परोसने की विस्तृत व्यवस्था का उल्लेख कीजिए। 3
According to the food hygiene describe in detail the proper arrangement for serving the meal.

17. सिले–सिलाए वस्त्र को खरीदने से क्या लाभ होता है? 3

What are the benefits of purchasing readymade garments?

18. विकास के नियमों अथवा सिद्धान्तों का विस्तृत विवरण प्रस्तुत कीजिए। 4

Present in details the laws or principles of development.

अथवा / OR

बालक के विकास को प्रभावित करने वाले मुख्य कारकों का उल्लेख कीजिए।

Describe the main factors affects the development of a child.

19. मूलभूत आहार–समूहों से क्या आशय है? संतुलित आहार के नियोजन में आहार–समूह किस प्रकार सहायक होते हैं? 4

What is meant by basic food group? How do food groups help in planning a balanced diet?

20. पारिवारिक साधनों की विशेषताओं का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए। 4

Describe in details the characteristics of family resources.

21. पारिवारिक आय के स्रोतों का वर्णन कीजिए। 4

Describe the sources of family income.

22. उपभोक्ता से क्या आशय है? उपभोक्ता के मुख्य उत्तरदायित्वों पर संक्षिप्त विवरण दीजिए। 4

What is meant by consumer? Give a brief description of the main responsibilities of the consumer.

अथवा / OR

मानक चिह्नों की व्यवस्था पर एक संक्षिप्त निबन्ध लिखिए।

Write a short essay on the system of standard symbols.

23. सूची I को सूची II से सुमेलित कीजिए तथा विकल्प की सहायता से सही उत्तर का चयन कीजिए। 4

Match List I with List II and Select the correct answer with the help of the options.

I-	**कारक (Factor)**	**II-**	**प्रभाव (Effect)**
(i)	गर्म पानी Hot Water	(i)	दाग–धब्बे यान्त्रिक क्रिया से हटते हैं। Stains are removed by mechanical action.
(ii)	कठोर पानी Hard Water	(ii)	साबुन की सफाई क्षमता घटती है। The cleaning power of soap decreases.
(iii)	उचित घर्षण Proper Friction	(iii)	चिकनाई एवं तैलीय दाग जल्दी निकलते हैं। Removes grease & oil stains quickly.
(iv)	पिसी हुई खड़िया Powder Chalk	(iv)	रेशमी तथा कीमती कपड़ों के धब्बे हटाने में सहायक। Help in removing silk and precious cloth stains.

विकल्प Option	(i) गर्म पानी Hot Water	(ii) कठोर पानी Hard Water	(iii) उचित घर्षण Proper Friction	(iv) पिसी हुई खड़िया Chalk powder
A	(i)	(iv)	(iii)	(ii)
B	(iv)	(iii)	(ii)	(i)
C	(iii)	(ii)	(i)	(iv)
D	(ii)	(i)	(iv)	(iii)

24. निम्नलिखित अनुच्छेद को ध्यानपूर्वक पढ़िए तथा उसके नीचे दिए गए प्रश्नों का उत्तर लिखिए।
Read the following passage carefully and answer the questions given below.

जन्म के उपरान्त शीघ्र ही शिशु की आहार सम्बन्धी आवश्यकता प्रबल हो जाती है। शिशु का प्रारम्भिक आहार मॉ का दूध ही होता है। आरम्भ में माता के स्तनों से दूध के स्थान पर एक पीला व प्रोटीनयुक्त तरल पदार्थ निकलता है, जिसकों कोलेस्ट्रम कहते हैं। यह कोलेस्ट्रम शिशु को अवश्य पिलाया जाना चाहिए। इसको पीने से शिशु की पाचन क्रिया सुचारू होती है तथा शिशु कुछ रोगों से भी बच जाता है। शिशु को माता के दूध के अतिरिक्त डिब्बे का दूध दिया जा सकता है परन्तु ऐसा उस स्थिति में आवश्यक होता है, जब माता का दूध पर्याप्त ना हो अथवा कोई अन्य मजबूरी हो। डिब्बे के दूध के अतिरिक्त शिशु का गाय–भैंस का दूध भी दिया जा सकता है।

(i) शिशु का प्रारम्भिक आहार क्या होता है? 1
(ii) कोलेस्ट्रम किसे कहते हैं? 1
(iii) कोलेस्ट्रम का क्या महत्व है? 2

After birth, a Baby's nutritional needs become strong and the baby's initial food is mother's milk. Initially fluid is released from the mother's breasts, called colostrum. This colostrum should be mandatory for infants. Ingestion of mother's milk help the baby as its gets digested easily and protects the baby from certain diseases. A baby can be given formula milk in addition to mother's milk. but this is necessary only when the mother's milk is not sufficient or in some other case of necessity. The baby can be given cow's or buffalo's milk in addition to canned milk prescribed in infant formula

(i) What is the initial diet of a baby? 1
(ii) What is colostrum? 1
(iii) What is the importance of colostrum? 2

*****