

रोल नं.

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

Roll No.

परीक्षार्थी कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें ।

Candidates must write the Code on the title page of the answer-book.

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 7 हैं ।
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें ।
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में 32 प्रश्न हैं ।
- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें ।
- इस प्रश्न-पत्र को पढ़ने के लिए 15 मिनट का समय दिया गया है । प्रश्न-पत्र का वितरण पूर्वाह्न में 10.15 बजे किया जाएगा । 10.15 बजे से 10.30 बजे तक छात्र केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे ।
- Please check that this question paper contains 7 printed pages.
- Code number given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
- Please check that this question paper contains 32 questions.
- **Please write down the Serial Number of the question before attempting it.**
- 15 minute time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 10.15 a.m. From 10.15 a.m. to 10.30 a.m., the students will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

गृह विज्ञान

HOME SCIENCE

निर्धारित समय : 3 घण्टे
Time allowed : 3 hours

अधिकतम अंक : 75
Maximum Marks : 75

सामान्य निर्देश :

इस प्रश्न-पत्र में पाँच खण्ड A, B, C, D और E हैं। खण्ड A में प्रत्येक 1 अंक के 8 प्रश्न हैं। खण्ड B में प्रत्येक 2 अंक के 8 प्रश्न हैं। खण्ड C में प्रत्येक 3 अंक के 3 प्रश्न हैं। खण्ड D में प्रत्येक 4 अंक के 8 प्रश्न हैं। खण्ड E में प्रत्येक 5 अंक के 5 प्रश्न हैं। सभी खण्ड अनिवार्य हैं। प्रत्येक खण्ड में अलग से दिया गया है कि उस खण्ड से कितने प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

General Instructions :

This question paper contains **five** sections **A, B, C, D** and **E**. Section **A** contains **8** questions of **1** mark each. Section **B** contains **8** questions of **2** marks each. Section **C** contains **3** questions of **3** marks each. Section **D** contains **8** questions of **4** marks each. Section **E** contains **5** questions of **5** marks each.

All sections are compulsory. The number of questions to be attempted is given in each section separately.

खण्ड क

SECTION A

दिए गए आठ प्रश्नों में से **किन्हीं सात** प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1×7=7

Attempt **any seven** questions from the given **eight** questions.

1. 'किशोरावस्था' से आप क्या समझते हैं ? 1
अथवा
'वृद्धावस्था' से आप क्या समझते हैं ?
What do you understand by 'Adolescence' ?
OR
What do you understand by 'Old age' ?
2. 12 – 18 माह के बच्चे के लिए दो उपयुक्त खिलौने सुझाइए। 1
Suggest two appropriate toys for a child of 12 – 18 months.
3. खाद्य कर्मी को परिभाषित कीजिए। 1
Define food handler.
4. खाद्य स्वच्छता बनाए रखने के लिए आप कौन-सी दो सावधानियाँ अपनाएँगे ? 1
What two precautions will you adopt to maintain food hygiene ?
5. कौन-सा खाद्य पदार्थ शुद्ध कार्बोहाइड्रेट कहलाता है ? 1
अथवा
कौन-सा पोषक-तत्त्व दूध में नहीं पाया जाता है ?
Which food is known as pure carbohydrate ?
OR
Which nutrient is not found in milk ?

6. चीनी में कौन-सा मिलावटी पदार्थ पाया जा सकता है ? 1

अथवा

लोहे के चूर्ण की मिलावट किस खाद्य पदार्थ में पाई जा सकती है ?

Which adulterant may be found in sugar ?

OR

Which food may be adulterated with iron filings ?

7. धुलाई में 'स्टार्च' का प्रयोग क्यों किया जाता है ? 1

Why is 'starch' used in laundry ?

8. वृद्धों के परिधानों में किस प्रकार के बंधकों का प्रयोग किया जाना चाहिए ? 1

What kind of fasteners should be used on the clothes of the elderly ?

खण्ड ख

SECTION B

दिए गए आठ प्रश्नों में से किन्हीं सात प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।

2×7=14

Attempt **any seven** questions from the given **eight** questions.

9. 'वास्तविक आय' से आप क्या समझते हैं ? इसके दो उदाहरण दीजिए । 2

What do you understand by 'Real income' ? Give its two examples.

10. डाकघर में उपलब्ध निवेश की किन्हीं चार योजनाओं के नाम बताइए । 2

Name any four investment schemes available in the Post Office.

11. सूती वस्त्रों को संग्रह करते समय कौन-सी चार सावधानियाँ बरतनी चाहिए ? 2

अथवा

ऊनी शॉलों को संग्रह करते समय आप कौन-से चार कदम अपनाएँगे ?

What four precautions should be adopted while storing cotton garments ?

OR

What four steps will you adopt while storing woollen shawls ?

12. आहार आयोजन कम खर्च में भोजन तैयार करने में सहायता करता है । इस कथन को दो उदाहरणों की सहायता से समझाइए । 2

अथवा

आहार आयोजन द्वारा बचे हुए खाद्य-पदार्थों का पुनः उपयोग कर सकते हैं । इस कथन को दो उदाहरणों द्वारा समझाइए ।

Meal planning helps in preparing low cost meals. Explain this statement with the help of two examples.

OR

Meal planning helps in reusing leftovers. Explain this statement with two examples.

13. किन्हीं चार गैर-सरकारी संस्थाओं के नाम बताइए जो उपभोक्ता शिक्षा के स्रोत के रूप में कार्य करती हैं । 2
Name any four Non-Government Agencies which act as a source of consumer education.
14. ऐसी चार खाद्य वस्तुएँ बताइए जिनके लिए आई.एस.आई. मार्क चिह्नित लेबल बनाया जाता है । 2
Name four food items for which ISI marked label is made.
15. मध्य बाल्यावस्था में भाषा की दो विशेषताएँ लिखिए । 2
Write two characteristics of language during middle childhood.
16. प्रारम्भिक बाल्यावस्था की कोई दो संज्ञानात्मक क्षमताएँ लिखिए । 2
Write any two cognitive abilities of early childhood.

खण्ड ग

SECTION C

दिए गए **तीन** प्रश्नों में से **किन्हीं दो** प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।

3×2=6

Attempt **any two** questions from the given **three** questions.

17. एक किशोरी के लिए निम्नलिखित पोषक-तत्वों की कितनी मात्रा (RDA) का परामर्श दिया गया है ? 3
- (a) कैलोरी
(b) प्रोटीन
(c) कैल्शियम

What is the recommended dietary allowance of the following nutrients for an adolescent girl ?

- (a) Calorie
(b) Protein
(c) Calcium

18. सफेद सूती वस्त्रों पर लगे निम्नलिखित धब्बों को आप किस प्रकार हटाएँगे ?

3

- (a) सब्जी का दाग
- (b) पेंट
- (c) कॉफी

अथवा

कपड़ों पर से धब्बे छुटाते समय कौन-सी छः सावधानियाँ बरतनी चाहिए ?

How will you remove the following stains from white cotton clothes ?

- (a) Curry
- (b) Paint
- (c) Coffee

OR

What six precautions should be adopted while removing stains from clothes ?

19. दोपहर के भोजन में एक परिवार को राजमा, चावल एवं परांठा परोसा गया है। इस आहार में ज्वर से पीड़ित व्यक्ति की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए दो परिवर्तन सुझाए। अपने सुझाव का एक-एक कारण भी बताइए।

3

A family has been served kidney beans, rice and parantha. Suggest two modifications in this meal, to fulfil the needs of a person suffering from fever. Give one reason each for your suggestion.

खण्ड घ

SECTION D

दिए गए आठ प्रश्नों में से किन्हीं सात प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

4×7=28

Attempt **any seven** questions from the given **eight** questions.

20. आपकी माताजी सारा दिन कार्य करके बहुत ज्यादा थक जाती हैं। अपनी ऊर्जा बचाने के उन्हें चार तरीकों का सुझाव दीजिए।

4

Your mother gets too tired after working for the whole day. Suggest to her four ways by which she can save her energy.

21. वृद्धावस्था में सामाजिक आवश्यकताओं में बदलाव आते हैं। इन आवश्यकताओं की पूर्ति किन चार तरह से की जा सकती है ?

4

During old age, changes occur in the requirement of social areas. In what four ways can these needs be fulfilled ?

22. आपने अपने घर के लिए एक रसोई को नियुक्त किया है। व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने के लिए आप उसे कौन-से चार निर्देश देंगे ?

4

अथवा

अपनी रसोई में खाद्य सामग्री के स्वच्छतापूर्वक भण्डारण को सुनिश्चित करने के लिए आप कौन-से चार कदम उठाएँगे ?

You have hired a cook for your home. Give him four guidelines to maintain his personal hygiene.

OR

What four actions will you take to ensure that food items are stored in a hygienic condition in your kitchen ?

23. आप एक किलो आलू खरीद रहे हैं । एक उपभोक्ता के रूप में आपकी कौन-सी चार ज़िम्मेदारियाँ हैं जिनका पालन कर आप सही तौल पा सकते हैं ? 4

You are buying one kg of potatoes. As a consumer, what are your four responsibilities which you should adopt to ensure that you get correct weight ?

24. कीमतों एवं जानकारी के संदर्भ में उपभोक्ताओं को किन दो-दो समस्याओं का सामना करना पड़ता है ? उदाहरण सहित समझाइए । 4

Explain any two problems each faced by consumers in context to prices and information, with the help of examples.

25. आपका भाई अपने लिए एक सिली-सिलायी पैंट खरीद रहा है । उसकी उत्तम कारीगरी के लिए उसे किन चार बिन्दुओं की जाँच करनी चाहिए ? 4

अथवा

आपकी बहन अपने लिए एक सिला-सिलाया ब्लाउज़ खरीदना चाहती है । 'गले' में उत्तम कारीगरी के किन चार बिन्दुओं को उसे ध्यान में रखना चाहिए ?

Your brother is buying a readymade trouser for himself. What four features should he check to ensure its good workmanship ?

OR

Your sister is buying a readymade blouse for herself. To ensure a good workmanship on its neckline what four features should she look into ?

26. भोज्य पदार्थों का मूल्य, उनकी उपलब्धता, परिवार में सदस्यों की संख्या व उनकी पसंद-नापसंद किस प्रकार आहार आयोजन को प्रभावित करते हैं ? प्रत्येक को एक उदाहरण द्वारा समझाइए । 4

How does cost of food items, availability of food, number of family members and their likes and dislikes affect meal planning of a family ? Explain each of them with an example.

27. एक परिवार की समय योजना पर किन चार कारकों का प्रभाव पड़ता है ? समझाइए । 4
- Explain four factors which influence the time plan of a family.

खण्ड ड
SECTION E

दिए गए पाँच प्रश्नों में से किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।

5×4=20

Attempt **any four** questions from the given **five** questions.

28. सतीश शारीरिक एवं मानसिक थकान से पीड़ित है । इसके पाँच कारण कौन-से हो सकते हैं ? इस थकान को कम करने के पाँच उपाय सुझाइए । 5
Satish is suffering from physical and mental fatigue. What could be five reasons for it ? Suggest to him five ways to minimise this fatigue.
29. 5 – 6 वर्ष की आयु में एक बालक में होने वाले पाँच गत्यात्मक क्षमताओं की सूची बनाइए । 5
List five motor abilities that a child acquires between 5 – 6 years of age.
30. अपने परिवार के लिए एक संतुलित आहार का आयोजन कीजिए । इसमें कौन-से खाद्य वर्ग सम्मिलित किए गए हैं ? प्रत्येक खाद्य वर्ग से प्राप्त होने वाले एक मुख्य पोषक तत्त्व का नाम बताइए । 5

अथवा

अपने परिवार के लिए सुबह के नाश्ते का मीनू बनाइए । इसमें कौन-से खाद्य वर्ग सम्मिलित किए गए हैं ? प्रत्येक खाद्य वर्ग से प्राप्त होने वाले एक मुख्य पोषक तत्त्व का नाम बताइए ।
Plan a balanced meal for your family. Specify each food group included in it. Name one major nutrient found in each food group.

OR

Plan a menu for breakfast for your family. Specify each food group included in it. Name one major nutrient found in each food group.

31. (a) बच्चों के लिए खिलौनों का चयन करते समय आप किन चार बातों का ध्यान रखेंगे ?
(b) बच्चों के विकास में खेल की महत्त्वता समझाइए । 5
(a) What four points would you keep in mind while selecting toys for children ?
(b) Explain the role of play in the development of children.
32. किशोरों की कोई पाँच विशेषताओं को उदाहरणों सहित समझाइए । 5
Explain any five characteristics of adolescents, with the help of examples.

Series JMS/1

SET-4

कोड नं. 37/1
Code No.

रोल नं.

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

Roll No.

परीक्षार्थी कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें।

Candidates must write the Code on the title page of the answer-book.

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 11 हैं।
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें।
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में 32 प्रश्न हैं।
- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।
- इस प्रश्न-पत्र को पढ़ने के लिए 15 मिनट का समय दिया गया है। प्रश्न-पत्र का वितरण पूर्वाह्न में 10.15 बजे किया जाएगा। 10.15 बजे से 10.30 बजे तक छात्र केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे।
- Please check that this question paper contains 11 printed pages.
- Code number given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
- Please check that this question paper contains 32 questions.
- **Please write down the Serial Number of the question before attempting it.**
- 15 minute time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 10.15 a.m. From 10.15 a.m. to 10.30 a.m., the students will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

गृह विज्ञान HOME SCIENCE

निर्धारित समय : 3 घण्टे

Time allowed : 3 hours

अधिकतम अंक : 75

Maximum marks : 75



[P.T.O.]

सामान्य निर्देश :

इस प्रश्नपत्र में पाँच खंड A, B, C, D और E हैं। खंड A में प्रत्येक 1 अंक के 8 प्रश्न हैं।
खंड B में प्रत्येक 2 अंक के 8 प्रश्न हैं। खंड C में प्रत्येक 3 अंक के 3 प्रश्न हैं। खंड D में
प्रत्येक 4 अंक के 8 प्रश्न हैं। खंड E में प्रत्येक 5 अंक के 5 प्रश्न हैं।

General Instructions :

This question paper contains five sections A, B, C, D and E.
Section A contains 8 questions of 1 mark each. Section B is of 8
questions of 2 marks each. Section C is of 3 questions of 3 marks
each. Section D is of 8 questions of 4 marks each. Section E is of
5 questions of 5 marks each.

खण्ड - क

Section - A

कोई सात प्रश्न कीजिए।

7×1=7

Attempt any **seven** questions out of the given eight.

1. धुलाई में नील का प्रयोग क्यों किया जाता है?

1

अथवा

कपड़ों पर मांड लगाने के दो लाभ लिखो।

Why is a blue used in laundering?

Or

Write two advantages of starching clothes.

2. हरी पत्तेदार सब्जियों में कौन से दो पौष्टिक तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं?

1

अथवा



कौन सा खाद्य पदार्थ शुद्ध कार्बोहाइड्रेट कहलाता है?

Green leafy vegetables are rich source of which two nutrients?

Or

Which food item is known as pure carbohydrate?

3. 'किशोरावस्था' को परिभाषित करें।

Define 'adolescence.'

4. तीन वर्षीय बालक के लिए खिलौना खरीदते समय आप किन दो बातों का ध्यान रखेंगे? 1

What two points would you keep in mind while selecting a toy for a three year old child?

5. केसरी दाल की मिलावट किन दो खाद्य पदार्थों में पाई जाती है? 1

अथवा

मेटानिल येलो की मिलावट किन दो खाद्य पदार्थों में पाई जा सकती है?

Name two foods adulterated with kesari dal.

Or

Name two foods adulterated with metanil yellow.

6. पके हुए भोजन के दूषित होने के दो कारण लिखें। 1

Write two reasons cooked food may get contaminated.

7. खाद्य कर्मी किसे कहते हैं? 1

Define food handler.



[P.T.O.]

8. कपड़ों की धुलाई में प्रयोग किए एक अम्ल एवं एक क्षार का नाम बताएँ।

1

Name one acid and one alkali used in laundering.

खण्ड - ख

Section - B

कोई सात प्रश्न करिए।

7×2=14

Attempt any seven questions out of the given eight.

9. भोजन परोसते समय कौन से चार नियमों का पालन करना चाहिए?

2

अथवा

रेफ्रिजरेटर में दूध रखते समय किन चार बातों का ध्यान रखना चाहिए?

Which four precautions should be observed while serving food?

Or

What four points should be kept in mind while storing milk in a refrigerator.

10. चार गैर सरकारी संस्थाओं के नाम बताएँ जो उपभोक्ता शिक्षा के स्रोत के रूप में कार्य करती हैं।

2

Name four non-government agencies which act as a source of consumer education.

11. स्वास्थ्य पर मिलावटी खाद्य पदार्थों के सेवन करने के चार कुप्रभाव बताएँ।

2

Write four health hazards of consuming adulterated foods.



12. एक दस वर्षीय बालक की कोई चार ज्ञानात्मक क्षमताएँ बताएँ। 2

Write any four cognitive abilities of a ten year old child.

13. मानसिक आय तथा वास्तविक आय को एक-एक उदाहरण की सहायता से समझाएँ। 2

Explain psychic income and real income with the help of one example each.

14. बैंक में उपलब्ध विनियोग की चार योजनाओं के नाम बताएँ। 2

Name any four investment schemes available in a bank.

15. आहार आयोजन के चार सिद्धान्त लिखें। 2

अथवा

आहार आयोजन द्वारा बचे हुए खाद्य पदार्थों का उपयोग कर सकते हैं। दो उदाहरण द्वारा समझाएँ।

Write four principles of meal planning.

Or

Meal planning helps in reusing leftovers. Explain with two examples.

16. बर्तन धोते समय ऊर्जा बचाने के चार सुझाव दें। 2

Suggest four ways to save energy while washing dishes.



खण्ड - ग
Section - C

कोई दो प्रश्न करिए।

2×3=6

Attempt any **two** questions out of the given three.

17. एक किशोर के लिए निम्नलिखित पोषक तत्वों की कितनी मात्रा का परामर्श दिया गया है (RDA) ?

3

(क) कैलोरी

(ख) प्रोटीन

(ग) कैल्सियम

What is the recommended dietary allowance of the following nutrients for an adolescent boy.

(a) Calorie

(b) Protein

(c) Calcium

18. सफेद सूती वस्त्र पर लगे निम्नलिखित धब्बों को आप किस प्रकार हटाएंगे?

3

(क) चाय

(ख) लिपस्टिक

(ग) ग्रीस

अथवा

एक पोशाक पर से अनजान धब्बे छुड़ाने के कौन से छः कदम उठाएंगे?



How will you remove the following stains from white cotton clothes?

- (a) Tea
- (b) Lipstick
- (c) Grease

Or

What six steps will you adopt for removing unknown stains from a garment.

19. 'चिकित्सार्थ आहार' से आप क्या समझते हैं? एक आहार में परिवर्तन करने के दो तरीकों को एक-एक उदाहरण सहित समझाएँ। 3

What do you understand by 'therapeutic meals?' Explain two ways modifications can be made to a meal with the help of an example each.

खण्ड - घ

Section - D

कोई सात प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

7×4=28

Attempt any seven questions out of the given eight.

20. आपका भाई एक सिलासिलाया कोट खरीदना चाहता है। उत्तम कारीगरी सुनिश्चित करने के लिए उसे किन चार बिन्दुओं की जाँच करनी चाहिए? 4

अथवा

आपका भाई सिलीसिलाई कमीज खरीदना चाहता है। उसकी उत्तम कारीगरी सुनिश्चित करने के लिए उसे किन चार बिन्दुओं की जाँच करनी चाहिए?

Your brother wants to buy a readymade coat. What four features should he check to ensure its good workmanship?



Or

Your brother wants to buy a readymade shirt. What four features should he check to ensure its good workmanship?

21. आपने एक रसोइए को नियुक्त किया है। व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने के लिए आप उसे कौन से चार निर्देश देंगे? 4

अथवा

आपने एक रसोइए की नियुक्ति करी है। रसोईघर में स्वच्छता बनाए रखने के लिए आप उसे कौन से चार निर्देश देंगे?

You have hired a cook. Give him four guidelines for maintaining personal hygiene.

Or

You have hired a cook. What four directions you will give her to ensure hygiene in the kitchen?

22. एक गृहिणी की समय-योजना को प्रभावित करने वाले किन्हीं चार कारकों को समझाएँ। 4

Explain any four factors affecting time plan of a homemaker.

23. एक वस्त्र विक्रेता अपने ग्राहकों को किन चार तरह से धोखा दे सकता है? 4

In what four ways can a cloth merchant cheat his customers?



24. आपके दादा जी अब आपके परिवार के साथ रहेंगे। उनकी भौतिक एवं सामाजिक आवश्यकताओं की पूर्ति करने के चार सुझाव दें। 4
Your grandfather is now going to stay with your family. Suggest four ways each to meet his physical and social needs.
25. जनता को उपभोक्ताओं के रूप में उनके चार अधिकारों एवं चार जिम्मेदारियों से अवगत कराएँ। 4
Make public aware of their four rights and four responsibilities as consumers.
26. पारिवारिक मान्यताएँ, पसंद-नापसंद, लिंग व मौसम किस प्रकार आहार आयोजन को प्रभावित करते हैं? प्रत्येक को एक-एक उदाहरण द्वारा समझाएँ। 4
How do family traditions, likes and dislikes, sex and climate affect meal planning of a family? Explain each of them with an example.
27. एक परिवार के व्यय पर किन चार कारकों का प्रभाव पड़ता है? समझाइए। 4
Explain any four factors which influence the expenditure of a family.

खण्ड - ड

Section - E

कोई चार प्रश्न कीजिए। 4×5=20

Attempt any **four** questions out of the given five.

28. किशोरों को कौन सी पाँच समस्याओं का सामना करना पड़ता है? 5
Explain any five problems faced by adolescents.

29. अपने भाई के लिए सुबह के नाश्ते का आयोजन करें। इसमें आपने कौन से खाद्य वर्ग सम्मिलित किए हैं? प्रत्येक खाद्य वर्ग से प्राप्त होने वाले एक मुख्य पोषक तत्व का नाम बताएँ।

5

अथवा

अपनी बहन के लिए रात्रि के भोजन का आयोजन करें। इसमें आपने कौन से खाद्य वर्ग सम्मिलित किए हैं? प्रत्येक खाद्य वर्ग से प्राप्त होने वाले एक मुख्य पोषक तत्व का नाम बताएँ।

Plan a breakfast for your brother and specify each food group included in it. Name one major nutrient found in each food group.

Or

Plan a dinner for your sister and specify each food group included in it. Name one major nutrient found in each food group.

30. (क) कीमती पोशाक पर से धब्बे छुटाते समय आप कौन सी छः सावधानियाँ बरतेंगे? 3
- (ख) लम्बे समय के लिए रेशमी साड़ियों को संग्रह करने के चार निर्देश दें। 2
- (a) What six precautions will you adopt while removing stains from an expensive dress?
- (b) Give four tips to store silk saris for a long time.



31. मनोवैज्ञानिक थकान के संभावित पाँच कारण बताएँ। इनको कम करने के पाँच सुझाव दें। 5

What are five possible reasons of psychological fatigue. Suggest five ways to minimize these.

32. खेल के पाँच प्रकारों को एक-एक उदाहरण की सहायता से समझाएँ। 5

Explain five different types of play with the help of one example of each.

