झारखण्ड शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, राँची

PROJECT RAIL
(REGULAR ASSESSMENT FOR IMPROVED LEARNING)

GENERAL SCHOOL

सत्रः 2025-26

विषय – गृह विज्ञान कक्षा-12
माह - नवंबर
पूर्णांक - 20
उत्तरमाला

बहुविकल्पीय प्रश्न उत्तर **(Multiple Choice Questions Answer)**

1. केवल माँ का दूध / Only mother's milk

2. हैजा / Cholera

3. पोषण मूल्य / Nutritional value

4. बीमार व्यक्ति को / Sick person

5. बैंक में एफडी करना / Making an FD in a bank

6. जंग / Rust

लघु उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर **(Short Answer Questions)**

7. शिशु के विकास की मुख्य अवस्थाओं का वर्णन करें।
Describe the main stages of infant development.

उत्तर **:** शिशु विकास की मुख्य अवस्थाएँ इस प्रकार हैं:

1. नवजात अवस्था (0-1 माह): शिशु प्रतिक्रिया देना शुरू करता है।
2. शैशव अवस्था (1-12 माह): सिर उठाना, बैठना, रेंगना, खड़ा होना और चलना सीखता है।
3. भाषायी विकास: धीरे-धीरे बोलना सीखता है (जैसे "माँ", "पापा")।
4. सामाजिक विकास: मुस्कराना, पहचानना और भावनाओं का प्रदर्शन।

Answer:

The main stages of infant development are:

1. Neonatal stage (0–1 month): Infant starts responding.
2. Infant stage (1–12 months): Learns to hold head, sit, crawl, stand, and walk.
3. Language development: Begins speaking simple words like “mama” and “papa.”
4. Social development: Smiling, recognizing faces, expressing emotions.

8. संक्रामक रोगों की रोकथाम के दो उपाय लिखिए।
Write two measures to prevent infectious diseases.

उत्तर :

1. हाथों की नियमित सफाई और व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखें।
2. दूषित जल और भोजन से बचें तथा टीकाकरण कराएं।

Answer:

1. Maintain regular hand washing and personal hygiene.
2. Avoid contaminated water and food, and ensure proper vaccination.

9. खाद्य सुरक्षा के दो सिद्धांत बताइए।
State two principles of food safety.
उत्तर :

1. भोजन को स्वच्छ स्थान पर तैयार और संग्रहित करें।
2. उचित तापमान पर भोजन पकाएं और रखें।

Answer:

1. Prepare and store food in a clean environment.
2. Cook and store food at appropriate temperatures.

10. धन की योजना बनाने में बजट का क्या महत्व है?
What is the importance of a budget in financial planning?
उत्तर : बजट हमें आय और व्यय की योजना बनाने में मदद करता है, जिससे हम आवश्यकता के अनुसार खर्च कर सकते हैं और बचत कर सकते हैं।
Answer: A budget helps in planning income and expenditure, enabling controlled spending and effective saving.

दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर **(Long Answer Questions)**

11. उपचारात्मक आहार क्या होता है? इसके प्रकारों की व्याख्या कीजिए और उदाहरण दीजिए।
What is a therapeutic diet? Explain its types with examples.
उत्तर : उपचारात्मक आहार वह विशेष आहार होता है जो रोगी की स्थिति के अनुसार चिकित्सक या आहार विशेषज्ञ द्वारा निर्धारित किया जाता है। इसका उद्देश्य स्वास्थ्य को सुधारना, बीमारी को नियंत्रित करना और शीघ्र स्वास्थ्य लाभ प्रदान करना होता है।
प्रकार:

1. तरल आहार (Liquid diet): जैसे - जूस, सूप (बुखार या सर्जरी के बाद)।
2. मुलायम आहार (Soft diet): जैसे - खिचड़ी, दलिया (पाचन विकारों में)।
3. कम वसा वाला आहार: हृदय रोगियों के लिए।
4. नमक रहित आहार: उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए।

Answer: A therapeutic diet is a special diet recommended by a doctor or dietitian based on the patient's medical condition. It helps in recovery, controls the disease, and improves health.
Types:

1. Liquid diet: e.g., juice, soup (for fever or post-surgery).
2. Soft diet: e.g., porridge, khichdi (for digestive issues).
3. Low-fat diet: for heart patients.
4. Salt-free diet: for patients with high blood pressure.

12. परिवार के लिए आय के विवेकपूर्ण उपयोग एवं बचत और निवेश की योजना कैसे बनाई जा सकती है?

How can a family plan wise use of income, savings, and investment?
उत्तर **:**

1. परिवार को बजट बनाकर आय और व्यय की योजना बनानी चाहिए।
2. आवश्यकताओं और प्राथमिकताओं के अनुसार खर्च करें।
3. अनावश्यक वस्तुओं पर खर्च से बचें।
4. हर माह कुछ राशि बचत खाते, आरडी या पीपीएफ में जमा करें।

निवेश के लिए सुरक्षित विकल्प जैसे एफडी, म्यूचुअल फंड या बीमा पॉलिसी अपनाएं।
इससे भविष्य की आवश्यकताओं और आपातकालीन परिस्थितियों में सहायता मिलती है।
Answer:

1. A family should plan income and expenses through a budget.
2. Spend according to needs and priorities.
3. Avoid unnecessary expenses.
4. Save a fixed amount every month in savings account, RD, or PPF.

Invest in safe options like fixed deposits, mutual funds, or insurance.
This ensures financial security for future needs and emergencies.