

**CLASS: 10<sup>th</sup> (Sr. Secondary) HOME SCIENCE**  
**ACADEMIC/OPEN**

[Hindi and English Medium]

[Time allowed: 2.5 hours]

[Maximum Marks: 60]

**निर्देश :**

1. सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
2. प्रश्न संख्या 1 से 15 तक प्रत्येक प्रश्न वस्तुनिष्ठ प्रश्न है और 1 अंक का है, निर्देशानुसार इन प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रश्न संख्या 16 से 22 तक प्रत्येक प्रश्न अति लघु उत्तरीय प्रश्न हैं और दो अंक का है, प्रश्न संख्या 23 से 29 तक प्रत्येक प्रश्न लघु उत्तरीय प्रश्न हैं तीन अंक तथा प्रश्न संख्या 30 से 31 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है।

**Instructions:**

1. All questions are compulsory.
2. Questions 1 to 15 are of 1 mark each, questions 16 to 22 are of Two marks each, questions 23 to 29 are of Three marks each and questions 30 to 31 are of Five marks each

**SECTION-A**

1. कार्य सरलीकरण द्वारा हम क्या बचाते हैं?

A. समय                      B. शक्ति                      C. समय और ऊर्जा                      D. पैसा

What do we save by simplification of work?

A. Time                      B. Power                      C. Time & energy                      D. Money

2. समय नियोजन करते समय किन कार्यों को प्राथमिकता दी जानी चाहिए?

A. आवश्यक कार्य                      B. वैकल्पिक कार्य  
C. मनोरंजक कार्य                      D. धार्मिक कार्य

Which tasks should be given priority while planning time?

A. Necessary work  
B. Optional work  
C. Recreational work  
D. Religious work

3. बिजली के तार पर कौन सा चिह्न लगाया जाता है?

A. एगमार्क                      B. एफ.पी. ओ.  
C. आई.एस. आई.                      D. बूलमार्क

Which mark is used on electrical wire?

- A. Agmark                      B. F.P.O  
C. I.S.I                         D. Wool mark

4. निम्नलिखित में से कौन सा व्यक्ति उपभोक्ता कहलाएगा?

- A. विक्रेता                      B. निर्माता                      C. क्रेता                      D. उपरोक्त सभी

Which of the following person will be called a consumer?

- A. Seller                      B. Producer  
C. Buyer                      D. All of the above

5. निम्नलिखित में से कौन सा तत्व प्राकृतिक ब्लीच है?

- A. सोडियम परबोरेट                      B. घास  
C. सूरज की रोशनी                      D. सिरका

Which of the following element is a natural bleach?

- A. Sodium Perborate                      B. Grass  
C. Sunlight                      D. Vinegar

6. कपड़ों को अखबार में लपेटने से क्या फायदा है?

- A. कीड़े नहीं लगते                      B. रंग फीका नहीं पड़ता  
C. कपड़े कमजोर नहीं पड़ते                      D. कपड़े सिकुड़ते नहीं हैं

What is the benefit of wrapping clothes in newspapers?

- A. Whipping does not occur                      B. Color does not fade  
C. Clothes does not become weak                      D. Cloth does not shrink

**Fill in the blanks:**

7. भोजन योजना से \_\_\_\_\_ और \_\_\_\_\_ की बचत होती है।

Meal planning saves \_\_\_\_\_ and \_\_\_\_\_.

8. स्तन्यमोचन \_\_\_\_\_ माह की आयु से आरम्भ किया जाता है।

Weaning starts at the age of \_\_\_\_\_ months.

9. \_\_\_\_\_ एक बौद्धिक खेल है।

\_\_\_\_\_ is an intellectual game.

एक शब्द में उत्तर दो One-word answer (1x3=3)

10. किशोरावस्था के दौरान होने वाली परिपक्वता को आप एक शब्द में क्या कहेंगे?

What would you call the maturity that occurs during adolescence in one word?

11. स्याही, दवा, जंग और कोलतार के धब्बे कौन से धब्बे हैं?

What stains are ink, medicine, rust and bitumen?

12. सोडियम हाइपो क्लोराइड को अन्य किस नाम से जाना जाता है?

By what other name is sodium hypo chloride known as?

नीचे दिए गए प्रश्नों में 2 कथन हैं, अर्थात् अभिकथन (A) और कारण (R)। नीचे दिए गए उचित विकल्प का चयन करके प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रश्न एक-एक अंक के हैं।

The questions below consist of 2 statements namely assertion and reason. Answer the questions by selecting the appropriate options given below. The questions below are of one marks each.

13. (A) इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का उपयोग करते समय रबर की चप्पल पहननी चाहिए या लकड़ी के तख्त पर खड़ा होना चाहिए।

(R) रबर और लकड़ी बिजली के कुचालक हैं।

A. केवल A सही है

B. केवल R सही है

C. A और R दोनों सही हैं और R, A का सही स्पष्टीकरण है।

D. A और R दोनों सही हैं लेकिन R, A का सही स्पष्टीकरण नहीं है।

(A) While using electronic one should wear rubber slippers or should stand on a wooden plank.

(R) Rubber and wood are bad conductors of electricity.

A. Only A is correct

B. Only R is correct

C. A and R both are correct and R is the correct explanation of A.

D. A and R both are correct by R is not the correct explanation of A.

14. (A) भोजन का उचित भंडारण उनके शेल्फ जीवन को बढ़ाता है।

(R) यह चूहों और कीड़ों को उन्हें संक्रमित करने से रोकता है।

A. केवल A सही है

B. केवल R सही है

C. A और R दोनों सही हैं और R, A का सही स्पष्टीकरण है

D. A और R दोनों सही हैं लेकिन R, A का सही स्पष्टीकरण नहीं है।

(A) Proper storage of food increases their shelf life.

(R) This prevents rats and insects from infecting them.

A. Only A is correct

B. Only R is correct

C. A and R both are correct and R is the correct explanation of A.

D. A and R both are correct by R is not the correct explanation of A.

15. निम्नलिखित का मिलान करें:

A. पूर्व बाल्यावस्था	(i) 16-19 वर्ष
B. उत्तर किशोरावस्था	(ii) 07-11 वर्ष
C. उत्तर बाल्यावस्था	(iii) 03-06 वर्ष
D. पूर्व किशोरावस्था	(iv) 12-15 वर्ष

निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनें:

A. ii; iv; iii; i

B. iii; iv; ii; i

C. iii; iv; i; ii

D. iii; i; ii; iv

Match the following:

A. Early Childhood	(i) 16-19 years
B. Late Adolescence	(ii) 07-11 years
C. Late Childhood	(iii) 03-06 years
D. Early Adolescence	(iv) 12-15 years

Choose the correct option from the following:

A. ii; iv; iii; i

B. iii; iv; ii; i

C. iii; iv; i; ii

D. iii; i; ii; iv

### SECTION B

16. खाद्य स्वच्छता से क्या अभिप्राय है?

What is meant by food hygiene? (2)

17. उपभोक्ता सहायता के साधन क्या हैं?

What are means of consumer aid? (2)

OR

मिलावट क्या है?

What is adulteration?

18. किशोरावस्था में वृद्धि स्फुरण किसे कहते हैं?

what is called growth spurt in adolescence? (2)

19. कोलोस्ट्रम किसे कहते हैं?

What is termed as colostrum? (2)

20. आत्मिक आय से आप क्या समझते हैं?

What do you understand by psychic income? (2)

OR

समय योजना से क्या अभिप्राय है?

What is meant by time table?

21. बजट को परिभाषित करें।

Define budget. (2)

22. शीघ्र खराब होने वाले खाद्य पदार्थ किसे कहते हैं?

What are perishable foods? (2)

### SECTION C

23. थकान किसे कहते हैं तथा यह कितने प्रकार की होती है?

What is fatigue? And what are its types? (1+2=3)

24. प्रमुख मानकीकरण चिह्न कौन कौन से हैं?

What are the major standardization marks? (3)

OR

मुख्य उपभोक्ता सहायता साधन कौन कौन से हैं?

What are the main consumer aids?

25. भारत सरकार द्वारा FSSAI पारित करने के उद्देश्य क्या हैं?

What are the purposes of passing FSSAI by the Government of India? (3)

26. साबुन और डिटर्जेंट में अंतर स्पष्ट करें।

Explain the difference between soap and detergent.

OR

दाग हटाने की विधियाँ लिखें।

Write methods of stain removal. (3)

27. ऊनी कपड़ों के संरक्षण पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें।

Write a short note on how to store woolen clothes. (3)

28. पारिवारिक बजट का क्या अर्थ है? यह कितने प्रकार का होता है?

What is meant by family budget? What are its types? (3)

29. सामाजिक विकास को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारक क्या हैं?

What are the major factors affecting social development? (3)

#### **SECTION D**

30. किशोरावस्था क्या है? इसकी मुख्य विशेषताओं का वर्णन करें।

what is adolescence/ describe its main characteristics. (1+4=5)

**OR**

बच्चों के खेलों के प्रकारों का वर्णन करें।

Describe the type of child's play.

31. आहार आयोजन को परिभाषित करें और इसके महत्व की व्याख्या करें।

Define diet planning and explain its importance. (1+4=5)

**OR**

ICMR द्वारा अनुमोदित प्रमुख खाद्य वर्गों का वर्णन करें।

Describe the major food categories approved by ICMR.

# STEPWISE MAKING INSTRUCTIONS

## HOME SCEINCE

CLASS – 10<sup>th</sup> (Tenth)

Code:

[Hindi and English Medium]

Academic/Open

Maximum marks: 60

Note: these are expected answers; invigilators may use their discretion to mark the answer sheets.

Section	Q.No.	Expected Answer	Marks
<b>A</b>	<b>1</b>	(C) Time and energy	<b>1</b>
	<b>2</b>	(A) Necessary work	<b>1</b>
	<b>3</b>	(C) ISI	<b>1</b>
	<b>4</b>	(C) Buyer	<b>1</b>
	<b>5</b>	(C) Sunlight	<b>1</b>
	<b>6</b>	(A) Whipping does not occur	<b>1</b>
	<b>7</b>	Time and energy	<b>1</b>
	<b>8</b>	In six months	<b>1</b>
	<b>9</b>	Chess	<b>1</b>
	<b>10</b>	Puberty	<b>1</b>
	<b>11</b>	Mineral stain	<b>1</b>
	<b>12</b>	Javelle water	<b>1</b>
	<b>13</b>	(C)	<b>1</b>
	<b>14</b>	(D)	<b>1</b>
	<b>15</b>	(D)	<b>1</b>
<b>B</b>	<b>16</b>	Food hygiene means maintenance of food in such a way that it remains safe and free from microorganisms.	<b>2</b>
	<b>17</b>	The means and aids which guide the consumer in selecting the goods as per his requirement are called consumer aids.  OR The process of introducing a substance the changes the weight, nature, color or taste of the food is called adulteration.	<b>2</b>
	<b>18</b>	Rapid change in body length, weight and body proportion is known as growth spurt.	<b>2</b>
	<b>19</b>	For the first two days after delivery, a watery	<b>2</b>



		<p>yellow liquid is secreted from the breast of the mother which is different from normal milk. This is called colostrum.</p>	
	<b>20</b>	<p>The satisfaction obtained from the expenditure of money income and real income is psychic income</p> <p style="text-align: center;">OR</p> <p>The process of preparing in advance a list of activities to be completed within a certain period of time is called time table or planning.</p>	<b>2</b>
	<b>21</b>	Budget can be defined as estimated income and expenditure during a specified period.	<b>2</b>
	<b>22</b>	Food items that get spoilt quickly are called perishable foods, like milk, green leafy vegetables and eggs.	<b>2</b>
<b>C</b>	<b>23</b>	<p>Fatigue is experienced due to lack of ability or interest in completing work or taking more time than usual to complete work.</p> <p>There are two types of fatigue:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Physical fatigue</li> <li>2. Mental fatigue               <ol style="list-style-type: none"> <li>i). Boredom fatigue</li> <li>ii). Frustration fatigue</li> </ol> </li> </ol>	<b>3</b>
	<b>24</b>	<p>Following are the major standardization marks:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ISI</li> <li>2. FPO</li> <li>3. Agmark</li> <li>4. Ecomark</li> <li>5. Woolmark</li> <li>6. Silkmark</li> <li>7. PFA</li> <li>8. ISO</li> </ol> <p style="text-align: center;">OR</p> <p>Main consumer aids are:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Labels and catalogues</li> <li>2. Advertisements</li> <li>3. Standardization marks</li> <li>4. Guidebooks and pamphlets</li> <li>5. Media, newspapers, radio and TV</li> </ol>	<b>3</b>

		<div>6. Posters and banners</div> <div>7. Food law</div> <div>8. Consumer societies</div> <div>9. Packing</div> <div>10. Consumer redressal organizations.</div>											
	25	<p>To ensure food safety, the government made many rules and regulations from time to time, which gradually started appearing very complicated from the food industry. Therefore, a need has been felt to integrate all these rules to regulate food quality. For this purpose, the government of India established the food safety and standard authority of India (FSSAI) in the year 2006.</p>	3										
	26	<table><tr><th>SOAP</th><th>DETERGENT</th></tr><tr><td>Soap is made from a mixture of fat and alkali.</td><td>These are organic compounds which are made from mineral oil by chemical process.</td></tr><tr><td>It does not lather in hard water and does not clean properly.</td><td>It cleans clothes in both hard and soft water.</td></tr><tr><td>Soap does not come out quickly from clothes.</td><td>Detergent are easily removed from clothes by washing.</td></tr><tr><td>Soap is cheap.</td><td>Detergents are expensive.</td></tr></table> <div>OR</div> <p>There are mainly three methods of stain removal:</p> <p>1.<b>Solvent method:</b> this method is mostly used to remove soluble stains. Commonly used solvents are turpentine oil, acetone, spirit etc.</p> <p>2.<b>Chemical method:</b> the stains which are not easily removed are removed with the help of chemicals. These substances bleach the stains. Commonly used chemicals are Hydrogen Peroxide, Sodium Perborate, Oxalic acid etc.</p> <p>3.<b>Absorbent method:</b> the stains and spots in the clothes which cannot be washed are removed by this method. Commonly used</p>	SOAP	DETERGENT	Soap is made from a mixture of fat and alkali.	These are organic compounds which are made from mineral oil by chemical process.	It does not lather in hard water and does not clean properly.	It cleans clothes in both hard and soft water.	Soap does not come out quickly from clothes.	Detergent are easily removed from clothes by washing.	Soap is cheap.	Detergents are expensive.	3
SOAP	DETERGENT												
Soap is made from a mixture of fat and alkali.	These are organic compounds which are made from mineral oil by chemical process.												
It does not lather in hard water and does not clean properly.	It cleans clothes in both hard and soft water.												
Soap does not come out quickly from clothes.	Detergent are easily removed from clothes by washing.												
Soap is cheap.	Detergents are expensive.												

		absorbents are talcum powder, chalky soil, flour, salt etc.	
	<b>27</b>	<p>1. Before handling woolen clothes, they should be thoroughly dusted with a brush.</p> <p>2. Dirty clothes should be washed or dry cleaned.</p> <p>3. Clothes should not be kept in humid conditions or humid places.</p> <p>4. When closed inside the boxes, keep naphthalene balls, camphor or dried neem leaves in them.</p>	<b>3</b>
	<b>28</b>	<p>Estimating the expenditure according to the income of the family is called budget. Family budget is a thoughtful estimation of the future income and expenditure of the family. This budget can be of three types:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Savings budget</li> <li>2. Balanced budge</li> <li>3. Deficit budget</li> </ol>	<b>3</b>
	<b>29</b>	<p>1.Imitation: initially the child acquires socially accepted behavior by imitating the behavior of his family members.</p> <p>2.Identifying oneself with one's parents and elders. Child identifies himself with his parents or elder brother. Child starts imitation their behavior, dress or way of talking.</p> <p>3.Reward and punishment: the experience of reward, praise or punishment given by the family and school in return of any behavior teaches children about expected and desired behavior.</p>	<b>3</b>
<b>D</b>	<b>30</b>	<p>Adolescence is a period of rapid development which children move towards adulthood. In this, boys start looking like young men and girls start looking like young women.</p> <p>Characteristics of adolescence:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. This is a period of sexual awakening.</li> <li>2. Adolescence is a period of ambiguousness.</li> <li>3. Change in behavior.</li> <li>4. Wish of freedom.</li> <li>5. Exuberance of imagination</li> </ol>	<b>1x5=5 (Any two)</b>

		<p>6. Desire to create identity. 7. Period of stress and storm.</p> <p style="text-align: center;">OR</p> <p>1. <b>Active Play:</b> these games require more energy to play. For example: Running and jumping. 2. <b>Passive play:</b> in these games, the child feels pleasure by watching others play, like watching a match on the television or being happy seeing other players playing in the field. 3. <b>Natural play:</b> the child plays as a result of his normal reaction like clapping, giggling etc 4. <b>Serious play:</b> these games require intelligence, cleverness, strategy and concentration to play, like chess, scribble, crossword etc.</p>	
	31	<p>Keeping in view the principle of nutrition fulfilling the nutritional needs of all the members of the family through delicious and elegantly served food (which is planned in advance) in a limited budget is called diet planning.</p> <p>Importance of meal planning:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fulfillment of nutritional requirement</li> <li>2. Variety in meal</li> <li>3. Fulfillment of additional nutritional needs</li> <li>4. Saving of time, energy and fuel</li> <li>5. Availability of balanced and tasty food as per the budget</li> <li>6. Proper use of leftover food items</li> <li>7. Food as per the preferences of family members</li> </ol> <p style="text-align: center;">OR</p> <p>Different nutrients are found in different quantities in different foods. The categories we get by grouping different food items with almost similar nutritional value into one group are called food groups according to ICMR.</p> <p>Food groups (According to ICMR):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cereal, grains and products             <ol style="list-style-type: none"> <li>i. Cereal, grains and products</li> <li>ii. Roots and tubers</li> </ol> </li> </ol>	5

		2. Pulses and legumes 3. Milk and meat products i. Milk and milk products ii. Meat, egg and fish 4. Fruits and vegetables i. Fruits ii. Vegetables 5. Fat and sugar i. Fats/oils ii. Sugar	
A	1	(C) समय और ऊर्जा	1
	2	(A) आवश्यक कार्य	1
	3	(C) ISI	1
	4	(C) क्रेता	1
	5	(C) सूर्य का प्रकाश	1
	6	(A) व्हिपिंग नहीं होती	1
	7	समय और ऊर्जा	1
	8	छह महीने में	1
	9	शतरंज	1
	10	यौवन	1
	11	खनिज दाग	1
	12	जैवेल पानी	1
	13	(C)	1
	14	(D)	1
	15	(D)	1

B	16	खाद्य स्वच्छता का अर्थ है भोजन का इस तरह से रखरखाव करना कि वह सुरक्षित रहे और सूक्ष्मजीवों से मुक्त रहे।	2
	17	वे साधन और सहायताएँ जो उपभोक्ता को उसकी आवश्यकता के अनुसार सामान चुनने में मार्गदर्शन करती हैं, उपभोक्ता सहायताएँ कहलाती हैं। अथवा भोजन में किसी पदार्थ को मिलाने की प्रक्रिया जिससे उसका वजन, प्रकृति, रंग या स्वाद बदल जाता है, मिलावट कहलाती है।	2
	18	शरीर की लंबाई, वजन और शारीरिक अनुपात में तीव्र गति से होने वाले परिवर्तनों की प्रक्रिया को वृद्धि स्फुरण कहते हैं।	2
	19	प्रसव के बाद पहले दो दिनों तक माँ के स्तन से पानी जैसा पीला तरल पदार्थ निकलता है जो सामान्य दूध से अलग होता है। इसे कोलोस्ट्रम कहते हैं।	2
	20	मौद्रिक आय और वास्तविक आय के व्यय से जो संतुष्टि प्राप्त होती है वह आत्मिक आय कहलाती है। अथवा किसी निश्चित समयावधि में पूरी की जाने वाली गतिविधियों की सूची पहले से तैयार करने की प्रक्रिया को समय सारणी या नियोजन कहते हैं।	2
	21	बजट को किसी निर्दिष्ट अवधि के दौरान अनुमानित आय और व्यय के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। जल्दी खराब होने वाले खाद्य पदार्थों को विकारीय खाद्य पदार्थ कहते हैं, जैसे दूध, हरी पत्तेदार सब्जियाँ और अंडे।	2
	22	काम पूरा करने में क्षमता या रुचि की कमी या काम पूरा करने में सामान्य से अधिक समय लगने के कारण थकान का अनुभव होता है। थकान दो प्रकार की होती है: 1. शारीरिक थकान	2

		<p>2. मानसिक थकान</p> <p>i). निराशा से होने वाली थकान</p> <p>ii). कुंठा से होने वाली थकान</p>	
	23	<p>निम्नलिखित प्रमुख मानकीकरण चिह्न हैं:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ISI</li> <li>2. FPO</li> <li>3. एगमार्क</li> <li>4. इकोमार्क</li> <li>5. वूलमार्क</li> <li>6. सिल्कमार्क</li> <li>7. PFA</li> <li>8. ISO</li> </ol> <p>या</p> <p>मुख्य उपभोक्ता सहायताएँ हैं:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. लेबल और कैटलॉग</li> <li>2. विज्ञापन</li> <li>3. मानकीकरण चिह्न</li> <li>4. गाइडबुक और पैम्फलेट</li> <li>5. मीडिया, समाचार पत्र, रेडियो और टीवी</li> <li>6. पोस्टर और बैनर</li> <li>7. खाद्य कानून</li> <li>8. उपभोक्ता समाज</li> <li>9. पैकिंग</li> <li>10. उपभोक्ता निवारण संगठन</li> </ol> <p>खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए सरकार ने समय-समय पर कई नियम और कानून बनाए, जो धीरे-धीरे खाद्य उद्योग से बहुत जटिल लगने लगे। इसलिए, खाद्य गुणवत्ता को विनियमित करने के लिए इन सभी नियमों को एकीकृत करने की आवश्यकता महसूस की गई है। इस उद्देश्य के लिए, भारत सरकार ने वर्ष 2006 में भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (FSSAI) की स्थापना की।</p>	1x3=3
	24		3

	25	<div> <div> <u>साबुन</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. साबुन वसा और क्षार के मिश्रण से बनता है।</li> <li>2. यह कठोर पानी में झाग नहीं बनाता है और ठीक से साफ नहीं करता है।</li> <li>3. साबुन कपड़ों से जल्दी नहीं निकलता</li> <li>4. साबुन सस्ता है।</li> </ol> </div> <div> <u>डिटर्जेंट</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ये कार्बनिक यौगिक हैं जो रासायनिक प्रक्रिया द्वारा खनिज तेल से बनते हैं।</li> <li>2. यह कठोर और नरम दोनों तरह के पानी में कपड़े साफ करता है।</li> </ol> <p>डिटर्जेंट कपड़ों से आसानी से निकल जाते हैं।</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. डिटर्जेंट महंगे हैं।</li> </ol> </div> </div>	3
	26	<p>या</p> <p>दाग हटाने के मुख्य रूप से तीन तरीके हैं:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. घोलक विधि: इस विधि का इस्तेमाल ज्यादातर घुलनशील दागों को हटाने के लिए किया जाता है। आमतौर पर इस्तेमाल किए जाने वाले घोलक तारपीन का तेल, एसीटोन, स्पिरिट आदि हैं।</li> <li>2. रासायनिक विधि: जो दाग आसानी से नहीं निकलते उन्हें रसायनों की मदद से हटाया जाता है। ये पदार्थ दागों को ब्लीच करते हैं। आमतौर पर इस्तेमाल किए जाने वाले रसायन हाइड्रोजन पेरोक्साइड, सोडियम परबोरेट, ऑक्सालिक एसिड आदि हैं।</li> <li>3. अवशोषक विधि: कपड़ों में लगे दाग और धब्बे जिन्हें धोया नहीं जा सकता उन्हें इस विधि से हटाया जाता है। आमतौर पर इस्तेमाल किए जाने वाले अवशोषक टैल्कम पाउडर, चाक जैसी मिट्टी, आटा, नमक आदि हैं।</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ऊनी कपड़ों को संभालने से पहले उन्हें ब्रश से अच्छी तरह से झाड़ लेना चाहिए।</li> <li>2. गंदे कपड़ों को धोना चाहिए या ड्राई क्लीन करना चाहिए।</li> <li>3. कपड़ों को नमी वाली जगहों या नमी वाली जगहों पर नहीं रखना चाहिए।</li> <li>4. ऊनी कपड़ों को बक्सों के अंदर बंद करके उनमें नेफ्रथलीन बॉल्स, कपूर या सूखे नीम के पत्ते रखें।</li> </ol>	3



	27	<p>परिवार की आय के अनुसार व्यय का अनुमान लगाना बजट कहलाता है। पारिवारिक बजट परिवार की भावी आय और व्यय का एक सोच-समझकर किया गया अनुमान होता है। यह बजट तीन प्रकार का होता है:-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. बचत बजट</li> <li>2. संतुलित बजट</li> <li>3. घाटे का बजट</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. अनुकरण: शुरुआत में बच्चा अपने परिवार के सदस्यों के व्यवहार की अनुकरण करके सामाजिक रूप से स्वीकृत व्यवहार सीखता है।</li> <li>2. खुद को अपने माता-पिता और बड़ों के समान समझना: बच्चा खुद को अपने माता-पिता या बड़े भाई के साथ समझता है। बच्चा उनके व्यवहार, पहनावे या बात करने के तरीके की नकल करना शुरू कर देता है।</li> <li>3. पुरस्कार और दंड: किसी भी व्यवहार के बदले में परिवार और स्कूल द्वारा दिए जाने वाले पुरस्कार, प्रशंसा या दंड का अनुभव बच्चों को अपेक्षित और वांछित व्यवहार के बारे में सिखाता है।</li> </ol>	3
	28	<p>किशोरावस्था विकास की वह तीव्र अवस्था है, जिसमें बच्चे वयस्कता की ओर बढ़ते हैं। इसमें लड़के युवा पुरुषों की तरह दिखने लगते हैं और लड़कियां युवा महिलाओं की तरह दिखने लगती हैं।</p> <p>किशोरावस्था की विशेषताएँ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. यह यौन जागृति की अवधि है।</li> <li>2. किशोरावस्था संदेह की अवस्था है।</li> <li>3. व्यवहार में परिवर्तन।</li> <li>4. स्वतंत्रता की इच्छा।</li> <li>5. कल्पना की अधिकता</li> <li>6. पहचान बनाने की इच्छा।</li> <li>7. तनाव और तूफान की अवधि।</li> </ol> <p>या</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. सक्रिय खेल: इन खेलों को खेलने के लिए अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए: दौड़ना और कूदना।</li> <li>2. निष्क्रिय खेल: इन खेलों में, बच्चा दूसरों को खेलते हुए देखकर खुशी महसूस करता है, जैसे टेलीविजन पर मैच देखना या मैदान में अन्य खिलाड़ियों को खेलते हुए</li> </ol>	3



	31	<ul style="list-style-type: none"> <li>ii. मांस, अंडा और मछली</li> <li>4. फल और सब्जियाँ               <ul style="list-style-type: none"> <li>i. फल</li> <li>ii. सब्जियाँ</li> </ul> </li> <li>5. वसा और शर्करा               <ul style="list-style-type: none"> <li>i. वसा/तेल</li> <li>ii. शर्करा</li> </ul> </li> </ul>	5
--	----	--	---