



झारखण्ड शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, राँची
PROJECT RAIL
(REGULAR ASSESSMENT FOR IMPROVED LEARNING)
General School

विषय – गृह विज्ञान (Home Science)

कक्षा-10

समय-1 घण्टा

पूर्णांक-20

सामान्य निर्देश :

1. इस प्रश्न-पत्र में कुल 12 प्रश्न हैं। सभी प्रश्नों के उत्तर देना अनिवार्य हैं।
2. प्रश्न के प्रकार एवं अंक :
प्रश्न 1 से 6- वस्तुनिष्ठ प्रश्न (6x1=6)
प्रश्न 7 से 10- लघुउत्तरीय प्रश्न (4x2 =8)
प्रश्न 11 एवं 12- दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (2 x3=6)
3. प्रश्न संख्या 1 से 6 बहुविकल्पीय प्रकार के हैं। 6 बहुविकल्पीय प्रश्नों में से 2 प्रश्न योग्यता आधारित प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है। बहुविकल्पीय प्रकार के प्रश्न 1 से 6 के लिए चार विकल्प दिए गए हैं, सही विकल्प (a, b, c, d) का चयन कर उत्तर पुस्तिका में लिखना है।
4. परीक्षा की समाप्ति से पहले किसी भी परीक्षार्थी को परीक्षा कक्ष से बाहर जाने की अनुमति नहीं होगी।

SECTION - A (1x 6=6) (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

1. शरीर की वृद्धि करने वाले भोज्य पदार्थ होते हैं ?
Which food substances promote body growth ?
(क) वसा (Fats) (ख) कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates)
(ग) प्रोटीन (Proteins) (घ) कैल्सियम (Calcium)
2. ऊष्मा एवं शक्ति उत्पादन पदार्थ है ?
Which substance generates heat and energy ?
(क) वसा (Fats) (ख) कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates)
(ग) प्रोटीन (Proteins) (घ) कैल्सियम (Calcium)

3. विटामिन 'A' की कमी से कौन-सा रोग होता है ?

Which disease is caused by a vitamin 'A' deficiency?

- (क) बेरी-बेरी (Beri-Beri) (ख) रतौंधी (Night blindness)
(ग) स्कर्वी (Scurvy) (घ) सूखा रोग (Rickets)

4. पौष्टिक तत्व है ?

Which of the following is a nutrient?

- (क) भोजन (Food) (ख) पोषण (Nutrition)
(ग) प्रोटीन (Protein) (घ) स्वास्थ्य (Health)

5. सुरक्षात्मक पौष्टिक तत्व हैं ?

Which of the following are protective nutrients?

- (क) भोजन (Food) (ख) कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates)
(ग) वसा (Fats) (घ) विटामिन (Vitamins)

6. प्रोटीन में कितने यौगिक रहते हैं ?

How many compounds are present in proteins?

- (क) 20 (ख) 22 (ग) 21 (घ) 25

SECTION - B (4 x 2 = 8)(लघुउत्तरीय प्रश्न)

7. पोषण को परिभाषित कीजिए।

Define nutrition.

8. पोषण कितने प्रकार के होते हैं ?

How many types of nutrition are there?

9. विटामिन 'A' हमारे शरीर के लिए क्यों आवश्यक है ?

Why are vitamins 'A' essential for our body?

10. शारीरिक तन्तुओं का निर्माण कौन सा पोषक तत्व करता है?

Which nutrient is responsible for the formation of body tissues?

SECTION - C (2 x 3 = 6) (दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

11. विटामिन 'A' और 'D' शरीर को स्वस्थ रखने में किस प्रकार सहायता करते हैं ?

How do Vitamins 'A' and 'D' help in keeping the body healthy ?

12. प्रोटीन से हमें क्या लाभ है ?। इसकी प्राप्ति के साधन एवं कमी से होने वाले रोगों का वर्णन करे।

What are the benefits of protein for us? Describe its sources and the diseases caused by its deficiency.