

गृह विज्ञान
HOME SCIENCE
(216)
शिक्षक अंकित मूल्यांकन पत्र
TUTOR MARKED ASSIGNMENT

कुल अंक: 20
Max. Marks: 20

टिप्पणी: (i) सभी प्रश्नों के उत्तर देने अनिवार्य हैं। प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिए गए हैं।

Note: *All questions are compulsory. The marks allotted for each question are given at same place.*

(ii) उत्तर पुस्तिका के प्रथम पृष्ठ पर ऊपर की ओर अपना नाम, अनुक्रमांक, अध्ययन केन्द्र का नाम और विषय स्पष्ट शब्दों में लिखिए।

Write your name, enrolment number, AI name and subject on the top of the first page of the answer sheet.

1. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में लिखिए। 2

Answer any one of the following questions in about 40 to 60 words.

(a) केवल माध्यमिक स्तर पर गृह विज्ञान के अध्ययन के बाद आप घर से बाहर कौन से चार कैरियर ढूँढ सकते हैं? और प्रत्येक के कम से कम एक कारण भी बताइए। (पाठ-1 देखें)

Which six career options can you find outside home after studying Home Science at secondary level only? Also tell at least one reason for each option. (See Lesson- 1)

(b) रोशनी को बढ़िया केक बनाने के लिए अक्सर प्रशंसा मिलती है। गृह विज्ञान अध्ययन उसे केक का स्वरोजगार करने का आत्मविश्वास दिलाता है। उसे किन साधनों की आवश्यकता होगी और प्रबंधन प्रक्रिया को वह कैसे उपयोग करेगी? (पाठ-4, 14, 15 देखें)

Roshini is often praised for making good cakes. Studying Home Science has given her confidence to start her own cake business? What resources she will need and what management process she will use do so. (See Lesson- 4, 14, 15)

2. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए। 2

Answer any one of the following question in about 40-60 words.

(a) हरे पत्तेदार सब्जियों से हमें कौन से पोषक तत्व मिलते हैं? पकाते समय उसके पोषक तत्वों के बचाव के लिए आप कौन सी चार विशेष सावधानियाँ रखेंगे? (पाठ-2, 4 देखें)

Which nutrients are found in green leafy vegetables? Which four precautions you will take to preserve nutrients while cooking them? (See Lesson- 2, 4)

- (b) गर्मी के मौसम में टाइफाइड से बचाव के लिए आप कौन-सी चार विशेष सावधानियाँ रख कर सकते हैं? इसका स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है? पानी के प्रदूषण से बचाव के कोई चार तरीके बताएं।
(पाठ-6, 7, 8 देखें)

Which four precautions can help you avoid onset of typhoid in summer season? How does it affect the health? Suggest 4 ways of preventing water pollution.

(See Lesson- 6, 7, 8)

3. (a) विकास के कोई चार सिद्धांत बताएं जिससे कोई माता अपने चार साल के बच्चे के उचित विकास के बारे में पता कर सके।
(पाठ-19 देखें)

Explain that any four principles of development can help a mother to understand that her four year child is growing normal?
(See Lesson- 19)

- (b) एक तीन साल और एक तेरह साल की लड़की में कौन से चार विकास के आयामों में क्या विशेष अंतर दिखाई देगा?
(पाठ-19, 20 देखें)

Describe any four development tasks which will be show drastic differences in a three year and a thirteen year old girl.
(See Lesson- 19, 20)

4. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 100-150 शब्दों में दीजिए। 4

Answer any one of the following question in about 100-150 words.

- (a) आपकी माँ ने आपको रोज़ाना बाथरूम व रसोई को साफ करने की ज़िम्मेदारी दी है। इस संदर्भ में निम्नलिखित उत्तर दें।
- (i) दोनों स्थानों का सिंक कैसे साफ करेंगे?
 - (ii) दोनों स्थानों पर हवा व बिजली का क्या महत्व है?
 - (iii) गंदे पानी के निकास के लिए आप क्या करेंगी?
 - (iv) बाथरूम में किसी के गिरने पर आप क्या प्रथमोपचार देंगी? (पाठ-12, 13 देखें)

Your mother has assigned you to clean bathroom and kitchen on regular basis. In this context answer the following:

- (i) How will you clean the sinks at both places?
- (ii) What is the importance of ventilation and lighting in both places.
- (iii) How will you manage the waste water?
- (iv) What first-aid you will give when somebody had a fall in a bathroom.

(See Lesson-12, 13)

- (b) आपका छोटा भाई पहाड़ी क्षेत्र में हॉस्टल में जा रहा है। निम्नलिखित संदर्भ में आप क्या ध्यान रखेंगे।
- (i) उसकी यूनिफ़ॉर्म के कपड़े और उसकी फिनिश के चुनाव पर
 - (ii) कुछ दिन चलने वाले खाद्य पदार्थों के चुनाव पर

- (iii) हास्टल में पढ़ने के लिये पैसे की व्यवस्था के बारे में
 (iv) उसके लिये कुछ व्यवहार संबंधी नियम (पाठ-5, 10, 11, 16, 21 देखें)

Your younger brother is going in hostel in hilly areas. What things you will keep in mind for the following

- (i) Choice of fabric and its finishes for his uniform
 (ii) Choosing food items having long shelf life
 (iii) Allocation of money for his studies in hostel
 (iv) Some code of conduct for him (See Lesson- 5,10,11,16, 21)

5. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 100-150 शब्दों में दीजिए। 4

Answer any one (a) or (b) of the following questions in about 100 to 150 words.

(a) संजय के परिवार में छह लोग हैं जो तीन पीढ़ियों के हैं। इस संदर्भ में निम्नलिखित में से किन्हीं चार पर टिपपणी करें-

- (i) उसकी पत्नी मोना परिवार के हर उम्र के व्यक्ति की पोषकता कैसे पूरी करेगी?
 (ii) उनके दो साल के बेटे को कौन-से दो बूस्टर डोज़ देने हैं?
 (iii) स्कूल में उनकी चार साल की बेटी में कौन सी दो हाथों की क्रियाएँ विकसित होंगी?
 (iv) संजय ऑफिस में कौन से दो मूल्यों का पालन करेगा?
 (v) प्रेशर कूकर खरीदने पर नुकसान के बाद संजय क्या-क्या कर सकता है?
 (vi) परिवार के रिश्ते मजबूत करने के लिये बुजुर्ग दंपति क्या करेंगे?
 (vii) बच्चों की सुरक्षा के लिए मोना ड्राइंग रूम में कौन सी दो चीजों की व्यवस्था करेगी?
 (viii) सुबह रसोई में काम करते समय मोना कौन से दो कार्य एक साथ करेगी?

(पाठ-3, 7, 18, 19, 21, 22 देखें)

Sanjay has a family of six people having three generations. Comment on any four of the following-

- (i) How his wife Mona will fulfil the nutritional needs of each member
 (ii) Which two booster dose will be given to their two year old son?
 (iii) What two motor activities their 4 year old daughter will learn in school?
 (iv) What two values Sanjay will follow in his office?
 (v) What Sanjay will do after being cheated after the purchase of pressure cooker?
 (vi) What the elderly couple will do to strengthen the relationship in the family?
 (vii) What 2 safety measures Mona will add in drawing room for her children?
 (viii) Which two activities Mona will combine while working in the kitchen in the morning ?

(See Lesson- 3, 17, 18, 19, 21, 22)

(b) मनोज को कल अकेले शादी में जाना है। वह निम्नलिखित की तैयारी कैसे करेगा?

- (i) डेनिम पैट और पोलिस्टर की कमीज़ को धोना

- (ii) अब से 24 घंटे की समय योजना जिसमें ऑफिस जाना व जाने की तैयारी शामिल है
- (iii) नवयुवक को इस समय क्या खुशी और क्या भय हो सकता है?
- (iv) घर छोड़ने से पहले किन-किन बिंदुओं पर ध्यान रख सकता है? (पाठ-9, 15, 20 देखें)

Manoj has to leave tomorrow to attend a marriage alone, how will he manage the following activities:

- (i) Washing his denim pant and polyester shirt
- (ii) Making 24 hours time plan which includes attending office and do the travel preparation
- (iii) What fear and joy he may have as an adolescent?
- (iv) What can be the check points before leaving the house? (Lesson- 9, 15, 20)

6. नीचे दी गई 2 परियोजनाओं में से कोई एक परियोजना तैयार कीजिए।

6

Prepare any one project out of the given below:

(a) बाज़ार जाएँ और नीचे लिखी बातों की जानकारी हासिल कर रिपोर्ट तैयार करें

- (i) कोई आठ फलों के सीधे खाने वाले पैक पदार्थ (ready to eat) के लेबल पर लिखी जानकारी और उसके आधार पर उनकी गुणवत्ता की तुलना करना।
- (ii) सुलभ शौचालय या सार्वजनिक शौचालय ढूँढें। उनकी साफ-सफाई के बारे में बताएं, और प्रयोग करने में किस प्रकार की पद्धति अपनानी चाहिए?

Go to the market and collect the information for the following and report

- (i) Check full information on label of at least 8 packaged fruit products and compare them on the basis of quality
- (ii) Find out sulabh sauchalya or public toilet. Comment on its hygiene level and what kind of system they should use.

(b) अपने किसी पड़ोस के घर में जाएँ और नीचे लिखी बातों की जानकारी हासिल कर रिपोर्ट तैयार करें

- (i) पिछले 24 घंटों में खाये जाने वाले पदार्थों के बारे में लिखें और उनके पोषक तत्वों और पकाने की विधि को प्रस्तुत करें।
- (ii) उनके घर में कौन से आठ सुरक्षा के तरीके हैं और कौन से चार तरीकों की कमी है? उनसे क्या हानि हो सकती है और उन्हें सुधार के लिए क्या करना चाहिए?

Go to the your neighbour's house and collect the information and report for the following

- (i) Note down the food items they have eaten in last 24 hours and report in terms of nutrient content and the cooking methods
- (ii) Report at least 8 safety measures which are there and any 4 safety measures which are not there. What can be the consequences of absence of them and how to correct them.