

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 allowed 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) आप अपने अध्ययन केन्द्र के गृह विज्ञान शिक्षक से प्रेरित हैं जो संसाधन प्रबंधन में विशेषज्ञ हैं। इसलिए आप भी इस ही विषय में अपने कैरियर बनाना चाहते हैं। किस तरह की नौकरियाँ आपके लिए बाजार में उपलब्ध हो पायेंगी। (पाठ-1 देखें)

You are inspired with your Home Science tutor at your study center, who is specialized in resource management. Hence you also wish to make your career in the same subject. What type of jobs will be available to you in the market? (See Lesson-1)

- (b) एक नव दम्पति नया घर शुरू करता है। दोनों सुबह ऑफिस जाते हैं। उनके पास सीमित साधन हैं और आय 20,000/ रुपये प्रतिमाह है। आप उन्हें ध्यान में रखते निम्नलिखित उत्तर दें।

- (i) पूरे दिन की समय योजना
(ii) एक महीने का बजट
(iii) वे जीवन चरण की किस अवस्था से गुजर रहे हैं।
(iv) अपने अच्छे स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए आप उन्हें क्या सलाह देंगे।

(पाठ-15, 16, 18, 7 देखें)

A new couple has started their home. Both go to office in the morning. They have limited resources and income Rs. 20,000/ per month. Answer the following for considering them.

- (i) One full day time plan

- (ii) One month budget
- (iii) Which stage of the family life stage they are under going?
- (iv) What will be your suggestions to them to maintain good health?

(See Lesson-15, 16, 18, 7)

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) यदि आपके क्षेत्र में मलेरिया का प्रकोप है, आप उसके संभावित कारण बताएं। आप स्थानीय लोगों की तथा स्थानीय स्वास्थ्य प्राधिकारी की मलेरिया और मच्छरों के नियंत्रण में कैसे मदद करेंगे?

(पाठ-6, 8 देखें)

If there is outbreak of Malaria in your area, what can be the possible reason for that? How will you help the local people as well as the local health authority in control of Malaria and the mosquitoes? (See Lesson-6, 8)

- (b) आपकी 8 साल की छोटी बहन खेल के समय रैंप से गिर गयी है और उसके दाहिने हाथ की हड्डी टूट गई है। आप उसे क्या प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करेंगे और कैसे बाद में उसकी मदद करेंगे।

(पाठ-13, 19 देखें)

Your younger sister aged 8 year has fallen from the ramp while playing and fractured her right arm. What first aid you will provide and how will you help her later.

(See Lesson-13,19)

3. 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) आपने काम पर जाने की सुविधा के लिए एक स्कूटी खरीदी है। दुर्भाग्य से स्कूटी ने 4-5 महीने के बाद मुसीबत देना शुरू कर दिया। आपके दुकानदार ने मदद करने से इनकार कर दिया है। अब आपने उपभोक्ता फोरम में जाने का फैसला किया है और-

(i) अब आप किस उपभोक्ता अधिकार का प्रयोग करेंगे और क्यों?

(ii) शिकायत दर्ज करने का क्या तरीका है विस्तार से बतायें। (पाठ-22 देखें)

You have purchased a scooty to ease your travel to work. Unfortunately the scooty has started giving trouble within 4-5 month. Your shopkeeper has denied to help you. Now you have decided to go the consumer forum. Now -

(i) Which of the consumer rights you will use in this case and why?

(ii) What is procedure for filing the complaint? (See Lesson-22)

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

Answer any one of the following questions in about 100 to 150 words.

(a) मीना पहली बार एक लड़के को जन्म देती है और उस समय उसके परिवार का कोई साथ नहीं होता है। मीना आपसे गृह विज्ञान कि छात्रा होने के नाते मदद के लिए अनुरोध करती है। आप मीना को निम्नलिखित पर सुझाव दीजिये :

- (i) दुग्धपान व कोलुस्ट्रम (स्तन व पहला पीला गाढ़ा दूध)
- (ii) मानव विकास के चरण
- (iii) टीकाकरण के विवरण
- (iv) दुग्धपान अवस्था में संतुलित आहार (पाठ-19, 20, 21 देखें)

Meena gives birth to a baby boy first time with no support of her family at that time. She requests you to help her being a Home Science student. Give suggestions to Meena on the following:

- (i) Breast feeding- colostrum
- (ii) Developmental stages of human life
- (iii) Immunization schedule
- (iv) Balanced diet during lactation (See Lesson-3,17,19)

(b) परिवार में एक बड़े बेटे होने के नाते, आपके माता-पिता आपसे परिवार में कुछ वित्तीय जिम्मेदारी की हिस्सेदारी चाहते हैं। हालांकि, आप अपनी शिक्षा जारी रखना चाहते हैं।

- (i) आप उनकी परिवार का बजट बनाने में कैसे मदद करेंगे?
- (ii) अपने माता-पिता के संबंध के बारे में लिखिये?
- (iii) आप ऐसा न कर पाने के लिए अपने माता-पिता को कैसे समझायेंगे।
- (iv) यदि कोई रास्ता नहीं हो तो आप धनोपार्जन व पढ़ाई कैसे करेंगे?

(पाठ-16, 19, 20, 21 देखें)

Being an eldest son of the family, your parents want you to share some financial responsibility in the family. However, you want to continue your education. Answer the following:

- (i) How will you help them in making family budget?
- (ii) Write about your relationship with your parents
- (iii) How will you convince your parents to say 'no' for this?
- (iv) If no choice how will you earn some money while studying?

(See Lesson-16, 19, 20, 21)

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

Answer any one of the following questions in about 100 to 150 words.

(a) निम्नलिखित में से कोई चार कपड़ों पर नए व पुराने दागों को छुटाने के तरीके बतायें तथा दागों का वर्गीकरण करें-

- सिल्क की साड़ी पर पान के दाग
- कार्यालय में पहनने वाली सफेद शर्टपर स्याही के दाग
- पायजामा पर घास के दाग
- डेनिम पैंट पर खून के दाग
- फ्रॉक पर करी के दाग
- ब्लाउज में पसीना के दाग (पाठ-9 देखें)

Categorise and write the methods of removing old and fresh stains on the any four of the following:

- Paan stain on silk sari
- Ink on the office white shirt
- Grass stain on pajama
- Blood stain on denim pant
- Curry stain on the frock
- Perspiration stain in the blouse (See Lesson-9)

(b) अपने आस-पास के स्वास्थ्य केन्द्र / अस्पताल में जाएँ और वहां पर आये रोगियों की बीमारी के कारण पता लगायें। अब आप-

- बीमारियों का वर्गीकरण करें (कोई आठ चुनें)
- उनके कारण व रोग के लक्षण लिखें
- रोग के उचार बताएं
- दो संदेश लिखें (प्रतिरक्षा व मानसिक स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए) (पाठ-7, 8 देखें)

Go to your nearby health center /hospital and find out the type of diseases for which the patients have come there. Now you-

- Categorise the diseases (pick any eight)
- Write their causes, symptoms
- Write their preventive measures
- Write 2 health messages with regard to immunity and mental health (See Lesson-7, 8)

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

Prepare any one project out of the given below:

- आप राजस्थान यात्रा करने गए थे वहां आप बांधनी के काम से प्रेरित होकर आप अपने पोशाक (दुपट्टा / टी-शर्ट) पर इसे बनाना चाहते हैं। आप निम्नलिखित का उत्तर दें तथा कोई एक पोशाक या कपड़े पर बांधनी बनाएं।

- (i) किसी एक प्रकार की बांधनी बनाने के लिए विधि का उल्लेख करें।
- (ii) बांधनी के कपड़े का चुनाव आपने किस आधार पर करा है।
- (iii) राजस्थान के अलावा किसी एक प्रदेश की कला के बारे में बताएं।
- (iv) कोई एक पोशाक पर बांधनी बनाएँ। (पाठ-10, 11 देखें)

You have gone to visit Rajasthan and saw different types of bandhani. You are inspired to make it on your dress (duppata/ t- shirt). How will you do it on at least two dresses and write steps of doing it and explain the reason for choice of dress material or cloth.

- (i) Give detail of any one method of Badhani
 - (ii) On what basis you have chosen the cloth for Bhandhi
 - (iii) Tell any other cloth printing method other than Rajshathan
 - (iv) Make Badhani on any cloth (See Lesson-10, 11)
- (b) यदि आपने सुबह के नाश्ते में चार ब्रैड पीस, सेब के जाम और एक गिलास दूध लिया है तो आप निम्नलिखित का उत्तर दें-
- (i) सुबह के नाश्ते में आपको क्या पोषक तत्व मिलेंगे, सूची बनाएं।
 - (ii) आपके सुबह के नाश्ते में से कौन से पोषक तत्व गायब हैं।
 - (iii) आपने खाना पकाने की कौन सी विधि प्रयोग की है।
 - (iv) यदि हाँ तो उसकी पूरी विधि लिखिये और उसे प्रयोग का कारण बताएं।
 - (v) क्या यह नाश्ता संतुलित आहार है।
 - (vi) सेब के जाम बनाने की विधि लिखिये। (पाठ-2, 3, 4, 5 देखें)

Suppose you had 4 slices of bread with apple jam along with a glass of milk in your breakfast answer the following:

- (i) List out the nutrients you will get from your breakfast
- (ii) Which food group is missing from your breakfast?
- (iii) Have you used any method of cooking,
- (iv) if yes then what and why?
- (v) Is this breakfast forms a balanced diet?
- (vi) Write the procedure of making apple jam. (See Lesson-2, 3, 4, 5)