

ગૃહ વિજ્ઞાન

Home science

(321)

શિક્ષક દ્વારા અંકિત મૂલ્યાંકન કસોટી

Tutor Marked Assignment

કુલ ગુણ :20

Max Marks: 20

સૂચના : (1) બધાજ પ્રશ્નો ના ઉત્તર આપવા જરૂરી છે દરેક પ્રશ્નો ના ગુણ તેની સામે આપેલા છે.

(2) ઉત્તરવહી ના પ્રથમ પાનાં ઉપર તમારું નામ. અનુક્રમ નંબર ,અધ્યયન કેન્દ્ર નું નામ અને વિષય સારા અક્ષરો માં લખો

1. નિમ્ન લિખીત પ્રશ્નો માંથી કોઈ પણ એક પ્રશ્ન નો ઉત્તર આશરે 40-60 શબ્દો માં આપો (૨)

a) ઘર તથા પારિવારિક જીવન માંગૂહ વિજ્ઞાન નું મહત્વ જણાવો. (જુઓ પ્રકરણ 1,2)

b) પારિવારિક જીવન તથા કાર્યક્ષેત્ર માટે પાલન કરવામાં ફાયદાકારક હોયતેવી બે નીતિ ઓનો ઉલ્લેખ કરો. (જુઓ પ્રકરણ 1,2)

2. નિમ્ન લિખીત પ્રશ્નો માંથી કોઈ પણ એક પ્રશ્ન નો ઉત્તર આશરે 40 -60 શબ્દો માં આપો.(2)

a) “ખોરાકશરીર ને માત્ર પોષણ આપતો નથી પરંતુ તેના અમુક ઉપયોગી કાર્યો પણ છે” આ વાક્ય ને સમર્થન આપતા ખોરાક ના કોઈ પણ ચાર કાર્યો નું વિસ્તાર પૂર્વક વર્ણન કરો (જુઓ પ્રકરણ 4)

b) આહાર પોષણ સ્વાસ્થ્યના પરસ્પર સંબંધ નો ઉલ્લેખ કરો. (જુઓ પ્રકરણ 4)

3. નિમ્ન લિખીત પ્રશ્નો માંથી ગમે તે એક પ્રશ્ન નો ઉત્તર આશરે 40-60 શબ્દો માં આપો. (2)

a) કોઈ પણ બે પારિવારિક મૂલ્યો નો ઉલ્લેખ કરો જેને આપ મિત્રો ના દબાણ પછી પણ છોડી નહી શકો તથા તમારા જીવન માટે બનાવેલા બે લક્ષ્યો જણાવો. (જુઓ પ્રકરણ 2,10,11)

b) તમારી માતા ના દૈનિક કાર્યો ને નિમ્ન લિખીત કોષ્ટકમાં ભરી ને પૂરું કરો. (જુઓ પ્રકરણ 2,10,11)

ક્રમ	હળવું કાર્ય	માધ્યમ કાર્ય.	ભારે કાર્ય
1			
2			
3			
4			

4. નિમ્ન લિખિત પ્રશ્નો માંથી કોઈ પણ એક પ્રશ્ન નો ઉત્તર આશરે 100 – 150 શબ્દો માં આપો . (4)

a) તમારી માતા કાર્યકારી લોકો માટે એક રસોઈ સેવા શરૂ કરવા માંગે છે . નીચે આપેલી બાબતો વિશે તેમનું ધ્યાન દોરી તથા તેનુંવિવરણતૈયાર કરો.

!) ખાદ્યપિરામિડ નો ઉપયોગસમજાવો .

!!) આહાર યોજના ના બે લાભ લખો .

b) તમારે તમારા ગામ તથા શેરી ની સ્ત્રીઓ ને ભોજન તૈયાર કરવાની પદ્ધતિઓ વિશે જણાવવાનું છે. નિમ્નલિખિત બાબતો નો ઉલ્લેખ કરો. (જુઓ પ્રકરણ 5,8)

!) ખોરાક ને રાંધવું શા માટે જરૂરી છે?

!!) ભોજન રાંધવા માટે ની તૈયારી ના તબક્કાનું વર્ણનકરો.

5. નિમ્ન લિખિત પ્રશ્નો માંથી કોઈ પણ એક પ્રશ્ન નો ઉત્તર આશરે 100 – 150 શબ્દો માં આપો . (4)

a) તમારા યુવા ક્લબ માં તમને વિવિધ સ્ત્રોતોવિશે વક્તવ્ય આપવા માટે બોલાવેલ છે .

(જુઓ પ્રકરણ 10,14)

!) સ્ત્રોત શું છે ? સમજાવો તથા માનવ અને માનાવેતર સ્ત્રોતો નું એકએક ઉદાહરણ આપો .

!!) ઊર્જા સંરક્ષણ ના કોઈપણ ચાર ઉપાયો જણાવો.

b) આપેલ વિવિધ સ્ત્રોતો વિશે ભણ્યા છો તેના પ્રબંધકવિશે નિમ્ન લિખિત પ્રશ્નો ના ઉત્તરઆપો.

(જુઓ પ્રકરણ 10,14)

!) પ્રબંધક પ્રક્રિયા ના તબક્કા વિશે લખો

!!) તમારો કોઈ મિત્ર દરેક નિર્ણય લેતા પહેલા દ્વિધા અનુભવે છે. નિર્ણય પ્રક્રિયા નું તબક્કાવાર વર્ણન કરો. જેનાથી તે દ્વિધા માંથી બહાર નીકળી શકે .

6. આપેલા પ્રોજેક્ટ માંથીગમે તે એક પ્રોજેક્ટ તૈયાર કરો. (6)

a) લોક ડાઉનદરમ્યાન તમે ખૂબજ વધારે સમય આપના પરિવાર સાથે ઘરમાં વિતાવ્યો . આ સમયગાળા દરમ્યાન નિમ્નલિખિત બાબતોના આધારે તમે શું શીખ્યા કે જાણ્યા તેની યાદી બનાવો તથા મિત્રો ની યાદી સાથે સરખામણી કરો .(જુઓ પ્રકરણ 1,3)

1) પરિવારે આદરમ્યાન તમને કઈ રીતેમદદ કરી?

2) સંયુક્ત પરિવારનું આસમય દરમ્યાનમહત્ત્વ વધુ હતું ?

3) શુંઆપ માનોછો કે કોઈ બાળકી ના જીવન માં શિક્ષણ નો સકારાત્મક પ્રભાવ પડેછે ?

b) લોક ડાઉન દરમ્યાન આપે વિવિધ સ્ત્રોતો તથા ધન ની ખોટનો અનુભવ કર્યો હશે . તેને ધ્યાન માં લઈ નિમ્નલિખિત પ્રશ્નોના ઉત્તર આપો. (જુઓ પ્રકરણ9,11,13)

!) લોક ડાઉન દરમ્યાન તમે ઉપયોગ માં લીધેલ ખાદ્ય પરીક્ષણ ની ચાર પદ્ધતિ ઓ જણાવો .

!!) લોક ડાઉન દરમ્યાન તમે જો કોઈ સમય પત્રક બનાવ્યું હોય તો જણાવો .

!!!) શું તમારા મતે સુરક્ષિત ભવિષ્ય માટે બચત જરૂરી છે ? બે ઉદાહરણ આપી તમારી વાત ની પુષ્ટિ કરો.