

गृह विज्ञान Home Science

(321)

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 beside the questions.

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

Write your name, enrollment numbers, AI name and subject on the first page of the answer sheet.

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

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

(a) घर और पारिवारिक जीवन में गृह विज्ञान का महत्व स्पष्ट कीजिए। (पाठ- 1, 2 देखें)

Give the relevance of home science for home and family life. (See Lesson – 1, 2)

(b) किन्हीं दो नीतियों का उल्लेख कीजिए जिनका पालन करना पारिवारिक जीवन व कार्य क्षेत्र के लिए लाभदायक हैं। (पाठ- 1, 2 देखें)

Give two ethics which we must learn for domestic life and work place.

(See Lesson – 1, 2)

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

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

(a) 'आहार शरीर को केवल पोषण नहीं प्रदान करता अपितु उसके कुछ महत्वपूर्ण कार्य भी हैं'। इस कथन की पुष्टि करते हुए, आहार के किन्हीं चार कार्यों का विवरण प्रस्तुत करें। (पाठ- 4 देखें)

‘Food not only nourishes our body but performs other important function also.’ Justify this statement by giving any four functions of the food. (See Lesson 4)

- (b) आहार-पोषण-स्वास्थ्य के परस्पर संबंध को उल्लेखित करें। (पाठ- 4 देखें)

Explain the inter relation between food – nutrition – health. (See Lesson 4)

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

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

- (a) किन्हीं दो पारिवारिक मूल्यों का उल्लेख करें जिन्हें आप अपने साथियों के दबाव से भी नहीं छोड़ेंगे और अपने जीवन के लिए बनाए गए दो लक्ष्यों को लिखें। (पाठ-10, 11 देखें)

Mention any two family values that you will not give up even under peer pressure. Also write two goals that you have set for yourself. (See Lesson-10, 11)

- (b) अपनी माताजी के दैनिक कार्यों को निम्न तालिका में भरकर पूरा करें। (पाठ-10, 11 देखें)

Classify the work your mother does as: (See Lesson-10, 11)

क्र.सं. S.No.	हल्का कार्य Light Work	मध्यम कार्य Moderate Work	भारी कार्य Heavy Work
1.			
2.			
3.			
4.			

4. निम्नलिखित प्रश्नों 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) आपकी माताजी कामकाजी लोगों के लिए एक केटरिंग सर्विस शुरू करना चाहती हैं। आप उन्हें निम्न पहलुओं से अवगत कराएँ और उनका विवरण प्रस्तुत करें: (पाठ- 5, 8 देखें)

Your mother wants to start her own catering services for working people. Guide your mother by explaining the following: (See Lesson 5, 8)

- (i) खाद्य पिरामिड का उपयोग समझाएँ।

Explain how to use a food pyramid.

- (ii) आहार योजना के दो लाभ लिखें।

Write two advantages of meal planning.

- (b) आपको अपने गाँव अथवा मोहल्ले की स्त्रियों को भोजन तैयार करने की विधियों के बारे में बताना है। आप निम्न बातों का उल्लेख करें: (पाठ- 5, 8 देखें)

You have been asked to guide the ladies of your village on food preparation. Explain to them the following: (See Lesson 5, 8)

- (i) भोजन को पकाना क्यों आवश्यक है?

Why should food be cooked?

- (ii) भोजन पकाने के पूर्व तैयारी के क्रियाकलापों का वर्णन करें।

Describe the steps involved in pre – preparation of food.

5. निम्नलिखित प्रश्नों 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) आपके युवा क्लब ने आपको संसाधनों के बारे में एक वक्तव्य देने के लिए बुलाया है:

(पाठ- 10, 14 देखें)

Your youth club has invited you to talk about resources : (See Lesson 10, 14)

- (i) संसाधन क्या हैं समझाएँ एवं मानव और मानवैतर संसाधनों का एक-एक उदाहरण लिखें।

Explain to them the term resources and give one example each of human and non – human resources.

- (ii) ऊर्जा संरक्षण के कोई भी चार उपाय स्पष्ट करें।

List four steps to conserve energy.

- (b) आपने संसाधनों के बारे में पढ़ा है, उस पर आधारित निम्न प्रश्नों के उत्तर दीजिए:(पाठ- 10, 14 देखें)

You have studied about Management process answer the following questions based on this concept: (See Lesson 10, 14)

- (i) प्रबंधन प्रक्रिया के चरणों के बारे में लिखें।

What are the steps in Management process?

- (ii) आपका एक मित्र कोई भी निर्णय लेने से पहले द्विविधा में चला जाता है। निर्णय प्रक्रिया के चरणों के बारे में वर्णन करें।

Your friend gets very confused easily. Enumerate the steps involved in problem solving to help him get over his confusion.

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

6

Prepare any one project out of the given below:

- (a) लॉकडाउन के दौरान आपने काफी समय अपने परिवार के साथ घर में बिताया। आपने इस समय अवधि में निम्न दिए गए आधारों पर जो भी कुछ सीखा या जानकारी हासिल की उसकी सूची बनाएँ व अपने मित्रों से साझा करें: (पाठ- 1, 3 देखें)

During the 'lockdown period' you spent a lot of time with your family at home. Make a list of your learnings under the followings heads and compare the notes with your friends:

(See Lesson 1, 3)

- (i) आपके परिवार ने इस दौरान आपकी कैसे मदद की?

How did your family help you during the time of lockdown?

- (ii) क्या संयुक्त परिवार का इस दौरान ज्यादा महत्व रहा?

Did joint families have any advantage during this period?

- (iii) क्या आप सहमत हैं कि शिक्षा का एक बालिका के जीवन में बहुत सकारात्मक प्रभाव पड़ता है?

Do you think education can have a very positive effect in the life of a girl child?

- (b) लॉकडाउन के दौरान आपने संसाधनों व धन की कमी महसूस की होगी। इसको ध्यान में रखते हुए निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर दीजिए। (पाठ- 9, 11, 13 देखें)

During the 'lockdown period' you must have experience scarcity of resources and money, keeping that in mind answer the following questions. (See Lesson 9, 11, 13)

- (i) किन्ही चार विधियों का उल्लेख कीजिए जो आपने खाद्य परिरक्षण के लिए 'लॉकडाउन के दौरान इस्तेमाल की हों'।

Write any four methods of food preservation that you used during the lockdown period.

- (ii) लॉकडाउन के दौरान जो समय सारिणी आपने अपने लिए बनाई उसे साझा कीजिए।

Share the time plan that you followed in a day during lockdown.

- (iii) क्या आपकी राय में सुरक्षित भविष्य के लिए बचत आवश्यक है? कोई भी दो उदाहरण देकर इसकी पुष्टि कीजिए।

Do you feel it is important to save money? Give two reasons.