Home Science

गृह विज्ञान

(216)

Assignment - I

मूल्यांकन पत्र - I

(Lesson 1 - 11)

(पाठ 1 से 11 तक)

Max. Marks : 25

कुल अंक : 25

Note : (i) All questions are compulsory. Each question carries equal marks.

टिप्पणी: सभी प्रश्नों के उत्तर देने अनिवार्य हैं। प्रत्येक प्रश्न के अंक समान हैं।

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

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

1. Answer any two of the following questions in about 60–80 words each.

निम्नलिखित प्रश्नों में से किन्हीं दो के उत्तर लगभग 60–80 शब्दों में दीजिए।

(a) Priya is the good sportswoman and takes a proper balanced diet. Explain the role of my four nutrients in her diet that would help her in keeping the body healthy.

प्रिया एक अच्छी खिलाड़ी है तथा संतुलित आहार लेती है। उसके आहार में किन्हीं चार पोष्क तत्त्वों का महत्त्व बताइये जो उसके शरीर को स्वस्थ बनाए रखते हैं।

(b) Saurabh is going to Simla for a vacation. Which are the suitable fabrics that he should select in his clothing? Why?

सौरभ छुट्टियों में शिमला जा रहा है। उसे कौन से उपयुक्त वस्त्रों का चयन करना चाहिए? क्यों?

(c) Explain four aspects of your home environment that contribute towards making it a healthy place to live in.

अपने घर के वातावरण के चार घटक बताइये जो उसे रहने के लिए स्वस्थ स्थान बनाते हैं।

2. Answer any two of the following questions in about 60–80 words each.

निम्नलिखित प्रश्नों में से किन्हीं दो के उत्तर लगभग 60–80 शब्दों में दीजिए।

(a) What points will you keep in mind while planning a meal for a family consisting of grandparents, parents and two children (aged 4 yrs and 10 yrs respectively)?

एक परिवार जिसमें दादा-दादी, माता-पिता तथा उनके दो बच्चे (10 तथा 4 वर्षीय) हैं, के लिए आहार योजना तैयार करते समय आप किन बातों का ध्यान रखेंगे?

(b) Explain any two basic finishes that Salma can apply on her white cotton dupatta before wearing it.

कोई दो आधारभूत परिष्कृतियाँ समझाइये जो सलमा, पहनने से पहले, अपने सफेद, सूती दुपट्टे पर कर सकती है।

(c) Briefly describe any four equipments that Nafisa can use to cook the food when there is no electricity at her home.

घर पर बिजली न होने पर नफीसा किन चार उपकरणों के सहारे अपना खाना तैयार कर सकती है?

3. Adulteration in food products is leading to the loss of essential nutrients from food. Explain the ways by which you can conserve and enhance the nutrient content in your food.

मिलावट के कारण खाद्य पदार्थों में आवश्यक पोषक तत्त्व नष्ट हो जाते हैं। उन विधियों की व्याख्या कीजिए जिन से आप खाद्य पदार्थों में पोषक तत्त्वों का संरक्षण तथा संवर्द्धन कर सकते हैं।

OR/अथवा

Compare any four fibers on the basis of any four characteristics.

किन्हीं चार गुणों के आधार पर किन्हीं चार रेशों की तुलना कीजिए।

4. What are the various ways of decorating the home to obtain a pleasing effect? Explain any two.

घर को सुन्दर तरीके से सजाने के कौन-कौन से तरीके हैं? किन्हीं दो को समझाइये।

OR/अथवा

You have bought a plain white fabric for your suit. Suggest four tie and dye techniques by which you can add a pleasing design on it.

आपने अपने सूट के लिए सादा, सफेद कपड़ा खरीदा है। बंधेज की कोई चार विधियाँ बताइये जिनसे सुन्दर डिजाइन तैयार किए जा सकते हैं।

5. Project Work

Adolescence is a period of transformation into an adult. Based on the picture given below, how can you help an adolescent tackle the conflicts of this phase? Express your views by imaging yourself as

(i) an adolescent

(ii) an elder sibling of an adolescent

(iii) a parent of an adolescent

प्राकल्प कार्य

किशोरावस्था में बालक वयस्कता की ओर बढ़ते हैं। नीचे दिए गये चित्र को देखिए और बताइये कि आप इस अवस्था की परेशानियों से जूझने के लिए क्या सुझाव देंगे? अपनी राय अपने आप को निम्नांकित स्थितियों में रख कर दें

(i) किसी किशोर की तरह

(ii) किसी किशोर के बड़े भाई/बहन की तरह

(iii) किसी किशोर के माता/पिता की तरह

Fig. 216.1

Home Science

गृह विज्ञान

(216)

Assignment - II

मूल्यांकन पत्र - II

(Lesson 11 - 22)

(पाठ 11 से 22 तक)

Max. Marks : 25

कुल अंक : 25

Note : (i) All questions are compulsory. Each question carries equal marks.

टिप्पणीः सभी प्रश्नों के उत्तर देने अनिवार्य हैं। प्रत्येक प्रश्न के अंक समान हैं।

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

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

1. Answer any two of the following questions in about 60–80 words each.

निम्नलिखित प्रश्नों में से किन्हीं दो के उत्तर लगभग 60–80 शब्दों में दीजिए।

(a) While working in a kitchen you cut your finger. What first aid becomes essential at the time to control the bleeding?

रसोई में कार्य करते समय आपकी अँगुली कट जाती है। ऐसी स्थिति में क्या प्राथमिक उपचार किया जाना आवश्यक है?

(b) There is a spread of water borne diseases in your nearby locality. Explain to people the procedures that can be followed at home to make the water safe for human consumption.

आपके आस-पास पानी से होने वाली बीमारी फैल रही है। वहाँ के निवासियों को पानी को पीने लायक सुरक्षित बनाने का तरीका समझाइये।

(c) You are aware that cutting trees may lead to various problems. Explain the long-term benefits of forests to people around you.

आपको पता है कि वृक्ष काटने से अनेक समस्याएं पैदा हो सकती हैं। अपने आस-पास के लोगें को वनों के लाभ समझाइये।

2. Answer any two of the following questions in about 60–80 words each.

निम्नलिखित प्रश्नों में से किन्हीं दो के उत्तर लगभग 60–80 में शब्दों दीजिए।

(a) Rohan is the member of a joint family comprising of ten people. List four advantages of living in a joint family.

रोहन दस लोगों के सुंयक्त परिवार में रहता है। उसे संयुक्त परिवार में रहने के लाभ बताइये।

(b) Nimmo is a mother of six children. With so many pregnancies, she is unable to maintain her good health. Briefly explain to her the importance of spacing childbirth.

निम्मो के छः बच्चे हैं और उसका स्वास्थ्य ठीक नहीं है। बच्चों के जन्म में अंतर रखने का महत्त्व उसे समझाइये।

(c) Aneesh and Ankit are siblings and are in class VIII. Highlight the sex differences in the physical development amongst both.

दो भाईअनीश तथा अंकित कक्षा- VIII में हैं। दोनों के शारीरिक विकास में व्यक्तिगत भिन्नताओं की भूमिका बताइये।

3. You are going on a vacation with your friends for trekking. List the activities involved in the management processes of this activity.

आप अपने मित्रों के साथ ट्रेकिंग (यात्रा) पर जा रहे हैं। इस से संबद्ध प्रबंधन की क्रियाओं की सूची बनाइये।

OR/अथवा

Your housemaid is in seven month of her pregnancy. Educate her about the things that she should keep ready for her delivery at home.

आपकी कामवाली को सात माह का गर्भ है। धर पर प्रसव के लिए आवश्यक वस्तुओं के बारे में उसे शिक्षित कीजिए।

4. Explain the various principles of development.

विकास के सिद्धान्तों को विस्तारपूर्वक समझाइये।

OR/अथवा

You are helping your mother in doing embroidery on a bed cover. What all resources (both human and non-human) are needed to carry out the activity?

आप अपनी माँ की, एक बेड कवर पर कढ़ाई करने में सहायता कर रहे हैं। इसके लिए किन संसाधनों (मानव तथा गैर मानव) की आवश्यकता होगी?

5. Radha has been brought up in an authoritative family. What environmental factors could have influenced her development? Based on the picture given below, justify your views regarding-

(i) Social development

(ii) Emotional development

(iii) development of sense of self.

राधा एक अधिकारात्मक परिवार में पली-बढ़ी है। नीचे दिए गये चित्र को दखिए और बताइये कि उसके पर्यावरण में किन कारकों का निम्नांकित पर प्रभाव पड़ा होगा-

(i) सामाजिक विकास

(ii) भावात्मक विकास

(iii) स्व की रचना।

Fig. 216.2

Home Science

गृह विज्ञान

(216)

Assignment - III

मूल्यांकन पत्र - III

(Lesson 23 - 30)

(पाठ 23 से 30 तक)

Max. Marks : 25
कुल अंक : 25

Note : (i) All questions are compulsory. Each question carries equal marks.

टिप्पणीः सभी प्रश्नों के उत्तर देने अनिवार्य हैं। प्रत्येक प्रश्न के अंक समान हैं।

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

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

1. Answer any two of the following questions in about 60–80 words each.

निम्नलिखित प्रश्नों में से किन्हीं दो के उत्तर लगभग 60–80 शब्दों में दीजिए।

(a) You have recently joined an organization. Briefly describe the good values that the worker must possess at the workplace.

आपने हाल ही में एक संस्था में काम करना शुरू किया है। संक्षेप में बताइये कि कार्यस्थल पर कार्यकर्त्ताओं में कौन से वांछनीय मूल्य होने चाहिए।

(b) You are accompanying your younger sister to the market. Educate her about the points that she must keep in her mind while selecting household equipment for home.

आप अपनी छोटी बहन के साथ बाजार जा रहे हैं। घर के लिए उपकरणों के चयन के बारे में उसे शिक्षित कीजिए।

(c) Shilpa is buying a dress for her friend's birthday. List some points that she must keep in mind before making the choice of the garments.

शिल्पा अपनी सहेली की सालगिरह के लिए एक ड्रेस खरीद रही है। उसे कौन-कौन-सी बातें ध्यान में रखनी चाहिए?

2. Answer any two of the following questions in about 60–80 words each.

निम्नलिखित प्रश्नों में से किन्हीं दो के उत्तर लगभग 60–80 शब्दों में दीजिए।

(a) Now-a-days people prefer to purchase readymade garments rather than made-to-order. Suggest few advantages and disadvantages of readymade garments over tailored garments.

आजकल लोग दर्जी से सिलवाने के बजाए सिलेसिलाए कपड़े खरीदना पसन्द करते हैं। ऐसा करने के लाभ तथा हानि बताइये।

(b) Ram is a rickshaw puller. His monthly income is Rs. 5000/-. His lives with his wife, two daughters (4yrs and 12 yrs respectively) and an old father. Explain to him and his wife the importance of saving money.

राम एक रिक्शा चालक है। उसकी आमदनी 5000/- रु. है। वह अपनी पत्नी, दो बेटियां (12 व 4 वर्षीय) तथा वृद्ध पिता के साथ रहता है। उसे तथा उसकी पत्नी को बचत करने का महत्त्व बताइये।

(c) Priya is earning 21,000/-pm. She is interested in investing some money. What are the ways by which she can make such investment?

प्रिया 21,000/- रु. प्रति माह कमाती है। वह अपना पैसा निवेश करना चाहती है। उसे निवेश के विभिन्न तरीकों की जानकारी दीजिए।

3. There is wide range of fabrics available in the market. What are the factors that influence the customer in selection of clothing?

आज बाजार में तरह-तरह के वस्त्र उपलब्ध हैं। वे कौन-से कारक हैं जो उपभोक्ता के वस्त्र चयन को प्रभावित करते हैं?

OR/अथवा

Media influences the purchasing habits of the people. What are the various aids available to the customer that help them in making right purchase?

मीडिया लोगों के खरीद-फरोख्त को प्रभावित करता है। जो सहायक वस्तुएं उपभोक्ताओं को उचित चयन करने में मदद करती हैं, उनका ब्योरा दीजिए।

4. Whenever we buy fabrics, we are guided by what the slaesman tells us. After purchasing them we are sometimes faced with the problems. Suggest some ways that can help us to purchase fabrics properly.

जब भी हम कपड़ा खरीदते हैं तो दुकानदार से प्रभावित होते हैं। फिर भी, खरीदने के बाद परेशानी हो जाती है। कपड़ों के सही चयन के लिए कुछ सुझाव दीजिए।

OR/अथवा

Karan is a laborious person and works for 10 hrs a day. Describe briefly the ways by which he can save energy and maintain good health.

करन मेहनती है और दिन में 10 घण्टे काम करता है। संक्षेप में बताइये कि वह किन तरीकों से अपनी ऊर्जा बचा सकता है साथ ही उचित स्वास्थ्य भी बनाए रख सकता है।

5. Relate yourself or your younger sister with any girl in the below picture. Explain with examples the development phase an adolescent is passing through in terms of:

मान नीजिए की आप या आप की छोटी बहन नीचे दिए गए चित्र में से कोई एक है। उदारहण सहित, निम्न को ध्यान में रखते हुए, किशोरावस्था के विकासात्मक दौर की व्याख्या कीजिए

(i) Nutritional requirement of adolescent

किशोरों की पोषण आवश्यकताएं

(ii) Personal hygiene

व्यक्तिगत स्वच्छता

Fig. 216.3