Home Science

गृह विज्ञान

(216)

Assignment - I

मूल्यांकन पत्र - I

(Lessons 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 the 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) What points will you keep in mind while planning a meal for a family consisting of grand parents, parents and one 16 year old girl?

   एक परिवार जिसमें दादा–दादी, माता–पिता तथा 16 वर्षीय किशोरी है, के लिए आहार योजना बनाते समय आप किन बातों का ध्यान रखेंगे?

   (b) Mention the methods of cooking and nutrient enhancing techniques for the following food items.

Food Items	Method of Cooking	Nutrient enhancing techniques
(i) Bread (ii) Bhatura (iii) Idli (iv) Sprouted Moong dal stuffed Paranthas (v) Khichdi		

नीचे लिखे भोज्य पदार्थों के पकाने की विधियां व पोषक तत्वों के संवर्धन की विधियों के बारे में लिखिए।

भोज्य पदार्थ	पकाने की विधि	पोषक तत्त्वों के संवर्धन की विधि
(i) ब्रेड (ii) भठूरा (iii) इडली (iv) अंकुरित मूंग दाल का भरवां परांठा (v) खिचड़ी		

(c) Water conservation is the need of the hour. Suggest 5 ways for conserving water at your home.
पानी का संरक्षण आज की सबसे बड़ी आवश्यकता है। घर पर पानी के संरक्षण के पाँच तरीके सुझाइये।

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) Ayesha has purchased a cotton kurta and a jeans. Explain the weaves, which are used to make these fabrics.
आयशा ने एक सूती कुर्ता व जींस खरीदी है। दोनों वस्त्रों में प्रयुक्त बुनाई के बारे में लिखिए।

(b) Meena's daughter is over weight. Suggest her some healthy eating habits.
मीना की बेटी का वजन अधिक है। उसे स्वस्थ भोजन संबंधी आदतों के बारे मं समझाइए।

(c) After marriage, Rachna has moved to a one room apartment. Suggest her five points for effective space utilization.
शादी के बाद रचना एक कमरे के घर में स्थानांतरित हो गई है। उसे जगह के उचित इस्तेमाल के लिए 5 महत्वपूर्ण बिंदु सुझाइये।

3. The excessive tomato production at Surendra's farm can be spoiled if not stored properly. Explain the various factors, which can cause spoilage and suggest the suitable preservative methods.
सुरेन्द्र के खेत में हुई टमाटर की भरपूर पैदावार उचित ढंग से प्रयुक्त न होने के कारण खराब हो सकती है। पैदावार खराब होने के विभिन्न कारण व टमाटर को परिरक्षित करने की उचित विधियां बताइए।

Or/अथवा

Radha wants to gift a tie and dye cotton sari to her mother. Explain to her about the various methods of tie and dye.
राधा अपनी मां को टाई व डाई से बनी सूती साड़ी भेंट करना चाहती है। उसे टाई व डाई करने के विभिन्न तरीके समझाइए।

4. Salma has accidentally stained her silk sari with nail polish. Explain her the methods for stain removal and laundering of silk sari.
सलमा की सिल्क की साड़ी पर नेल–पालिश का दाग लग गया है। उसे दाग हटाने और सिल्क की साड़ी को धोने का तरीका समझाइए।

Or/अथवा

Explain the low cost and hygienic method for disposal of human-waste adopted by the Government.
सरकार द्वारा कम लागत व सुरक्षित रूप से मानव मल के निस्तारण के लिए अपनाए गए तरीके के बारे में विस्तार से लिखिए।

5. **Project Work**

In the table given below, list all the food items that you had today. Indicate the main nutrients present in each food item, its main function and the deficiency diseases that can be caused by their inadequate intake.

Food items	Nutrients present	Main function of Nutrients	Deficiency Diseases

परियोजना कार्य

आज के दिन में आपके द्वारा लिए गए भोज्य पदार्थों को नीचे दी गई विवरणिका में अंकित कीजिए। उन सभी खाद्य पदार्थों में उपस्थित पोषक तत्वों, उनके कार्य एवं इन की कमी से होने वाली बीमारियों के बारे में भी लिखिए।

भोज्य पदार्थ	उपस्थित पोषक तत्व	पोषक तत्वों के कार्य	कमी से होने वाले रोग

Home Science

गृह विज्ञान

(216)

Assignment - II

मूल्यांकन पत्र - II

(Lessons 12-23)

(पाठ 12 से 23 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 the 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) Your younger brother has fractured his arm while playing. What first aid should be given to him?
खेलते समय आपके छोटे भाई के हाथ की हड्डी टूट गई है। उसे क्या प्राथमिक उपचार देना चाहिए। लिखिए।

(b) Rama's six months old daughter is suffering from diarrhoea. List causes, symptoms and preventive measures to be adopted.
रमा की छः महीने की बेटी को दस्त लग गए हैं। उसे दस्त के कारण, लक्षण व रोकथाम के उपाय बताइए।

(c) Explain the importance of rain water harvesting.
पानी की खेती (बारिश के पानी के संरक्षण) के महत्व के बारे में बताइए।

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) Small family is a happy family. Justify this statement with the help of suitable example.
"छोटा परिवार सुखी परिवार"। उचित उदाहरण द्वारा इस कथन की पुष्टि कीजिए।

(b) Explain that children brought up in the democratic families are more self confident and socially responsible as compared to autocratic families.
प्रजातंत्रात्मक परिवार में पलने वाले बच्चे स्वेच्छात्मक परिवार में पलने वाले बच्चों से अधिक आत्मविश्वासी व जिम्मेदार होते हैं, समझाइए।

(c) 'Each one plant one'. Discuss the importance of this statement.
'प्रत्येक व्यक्ति एक पौधा लगाए।' इस कथन की महत्ता के बारे में लिखिए।

3. Many people of Hasanpura village are suffering from vomiting, fever and diarrhoea. Being a health worker, explain the procedures for making water safe for human consumption.
हसनपुरा गांव के कई लोग उल्टी, बुखार व दस्त से पीड़ित हैं। स्वास्थ्य कार्यकर्ता होने के नाते जल को पीने योग्य बनाने के तरीके समझाइए।

Or/अथवा

Your sister has been blessed with a baby girl. Educate her about the care practices for new born baby.

आपकी बहन के बेटी पैदा हुई है। उसे नवजात शिशु की उचित देखभाल के बारे में समझाइए।

4. Explain with the help of suitable examples, how steps of management process are interrelated.
उचित उदाहरण द्वारा प्रबंधन के विभिन्न चरणों का पारस्परिक संबंध समझाइए।

Or/अथवा

Sarla is concerned about the variation in the developmental rate of her twins. Explain her the various principles of development.
सरला अपनी जुड़वा बच्चियों की विकास दर में भिन्नता से परेशान है। उसे विकास के विभिन्न सिद्धांतों के बारे में समझाइए।

5. **Project Work**

Harish wants to become a doctor. What human and non-human resources he will require? Also write about the proper management of these resources to achieve his goal.
परियोजना कार्य
हरीश डॉक्टर बनना चाहता है। उसे किन मानवीय व मानवेतर संसाधनों की आवश्यकता होगी? वह किस प्रकार इन संसाधनों का उचित प्रबंधन करके अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकता है?

Home Science

गृह विज्ञान

(216)

Assignment - III

मूल्यांकन पत्र - III

(Lessons 24-30)

(पाठ 24 से 30 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 the 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) Dinu and Sushma both are labourers and have 3 children. They spend whatever they earn. Educate them about the importance of saving money.
दीनू और सुषमा दोनों मजदूर हैं तथा उनके तीन बच्चे हैं। वो जो भी कमाते हैं वो खर्च कर देते हैं। उन्हें बचत की महत्वता के बारे में शिक्षित कीजिए।

(b) Shashi prefers to purchase readymade garments rather than tailor mode garments. Mention few advantages and disadvantages of readymade garments over tailored garments.
शशि दर्जी से कपड़े सिलवाने के बजाय सिलसिलाए वस्त्र खरीदना पसंद करती है। दर्जी द्वारा सिलवाये गये कपड़ों की तुलना में सिलसिलाए कपड़े खरीदने के लाभ तथा हानि बताइये।

(c) Design a label for a bottle of tomato ketchup. Also identify the appropriate quality mark for the product.
टमाटर कैचअप की बोतल के लिए एक लेबल तैयार कीजिए। इस उत्पाद के लिए एक उचित मानक चिन्ह भी सुझाइए।

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) Inform your pregnant sister about the harmful effects of adulterated oil and artificial colour in food items.
अपनी गर्भवती बहन को मिलावटी तेल व खाद्य पदार्थों में क त्रिम रंग के हानिकारक प्रभावों के बारे में बताइए।

(b) Your friend is working as an office assistant. Explain to him about the values he must observe at his work place.
आपका मित्र एक आफिस असिस्टेंट के पद पर कार्यरत है। उसे कार्यस्थल पर किन मूल्यों का पालन करना चाहिए।

(c) Briefly explain five important points Rashmi should keep in her mind while selecting a refrigerator for her kitchen.
अपने घर के लिए फ्रिज खरीदते समय रश्मि को किन पाँच महत्त्वपूर्ण बिंदुओं का ध्यान रखना चाहिए।

3. Sarla is finding it difficult to meet both ends with her husband's salary. Suggest her some ways by which she can generate some additional income for her family.

सरला के लिए अपने पति की मासिक आय में घर चलाना मुश्किल हो गया है। उसे अतिरिक्त आय अर्जित करने के विभिन्न तरीके सुझाइये।

Or अथवा

Being the mother of a two year old child, what safety measures Sushila should observe at her home.
एक दो वर्षीय बच्चे की माँ होने के नाते सुशीला को अपने घर पर कौन से सुरक्षा उपायों का पालन करना चाहिए।

4. "Rights comes with the Responsibilities". Justify this statement with the help of an example.
"अधिकारों के साथ उत्तरदायित्व भी होते हैं।" एक उदाहरण द्वारा इस कथन की पुष्टि कीजिए।

Or अथवा

Give five suggestions to remove gender discrimination from our society..
समाज से लिंग भेद हटाने के लिए पाँच सुझावों के बारे में लिखिए।

5. **Project Work**

Raju has one school going child whereas Harish has 3 school going children. Make and compare a simple spending plan for both families.

परियोजना कार्य

राजू और हरीश एक ही फैक्टरी में 10,000 रुपये प्रतिमाह पर कार्यरत हैं। राजू का एक बेटा तथा हरीश के तीनों बच्चे स्कूल में पढ़ते हैं। दोनों परिवारों के लिए मासिक व्यय योजना बना कर उनकी तुलना कीजिए।