

Home Science

गृह विज्ञान

(321)

Assignment - I

मूल्यांकन पत्र - I

(Lessons 1-9)

(पाठ 1 से 9 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) Meena is in her growing age feeling very weak and tired. Which nutrient will you recommend her and what importance will it play in her future life?

मीना अपनी बढ़ती उम्र के कारण अत्यधिक कमजोरी एवं थकावट महसूस करती है। इसके लिए आप उसे अपने भोजन में किस पोषक तत्व को अधिक मात्रा में लेने की सलाह देंगे? यह पोषक तत्व भविष्य में उसके स्वास्थ्य के लिए किस प्रकार महत्वपूर्ण होगा?

(b) You have to set an example of good behaviour at your work place. Write any five points in detail of good habits which would be helpful in making the pleasant environment.

आपको अपने कार्य-स्थल पर सुव्यवहार का उदाहरण प्रस्तुत करना है। अतः खुशनुमा वातावरण बनाये रखने के लिए किन्हीं पाँच अच्छी आदतों का उल्लेख करें।

(c) Seeta has gone to market to buy tomatoes and apples. What points she should keep in mind for purchase and storage of these food items?

सीता बाजार से टमाटर और सेब खरीदने गई है। खरीदने और संग्रह करने से सम्बन्धित विभिन्न ध्यान देने योग्य बातों का उल्लेख कीजिए।

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) List down the factors affecting meal planning.

आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले कारकों की सूची बनाईये।

(b) Explain the different type of moist heat method of cooking.

आर्द्र ताप विधि द्वारा खाना पकाने की विधियों का वर्णन करें।

(c) List the ways by which you can prevent the loss of nutrients while cooking food.

खाना पकाते समय पोषक तत्वों को नष्ट होने से बचाने के विभिन्न उपायों की सूची बनायें।

3. Explain the functions of food.
भोजन के विभिन्न कार्यों का वर्णन करें।

Or (अथवा)

The demand of preserved food is increasing in our daily life. In order to save time and money we should do preservation at home. Discuss various principles involved in food preservation.

परिरक्षित भोजन की आवश्यकता दिन प्रतिदिन हमारे दैनिक जीवन में बढ़ती जा रही है। समय और धन की बचत के लिए खाद्य परिरक्षण घरेलू स्तर पर ही करना चाहिए। अतः परिरक्षण के विभिन्न सिद्धान्तों का वर्णन करें।

4. You are aware of different aspects of nutrition. Using your knowledge educate the community regarding good health and factors contributing to the family health.
आपको पोषण के विभिन्न तथ्यों की जानकारी है। अपने इस ज्ञान का उपयोग करते हुए आप समुदाय को अच्छे स्वास्थ्य तथा परिवार के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों के बारे में शिक्षित करें।

Or (अथवा)

Suggest suitable modification in the diet of a family member who is suffering from jaundice. Keeping in mind the important considerations prepare a suitable diet chart for a day.

पीलिया से पीड़ित परिवार के एक सदस्य के लिए भोजन में उपयुक्त संशोधन/परिवर्तन करें। विभिन्न तथ्यों को ध्यान में रखते हुए एक उपयुक्त दैनिक आहार तालिका बनायें।

5. **Project Work**

Select a male and female in age group 18-30 yrs and do assessment of their nutritional status by measuring physical growth and determine dietary intake.

परियोजना कार्य

शारीरिक विकास के आधार पर किसी एक महिला एवं पुरुष (आयु 18-30 वर्ष) के आहार स्तर का अवलोकन कीजिए और आवश्यकतानुसार उनके आहार का निर्धारण कीजिए।

Home Science

गृह विज्ञान

(321)

Assignment - II

मूल्यांकन पत्र - II

(Lessons 10-17)

(पाठ 10 से 17 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) Vimal has been cheated by a shopkeeper. The Shopkeeper has sold him a life expired refined oil at a higher cost than its MRP. As a responsible citizen make him aware of his rights as a consumer.

विमल एक दुकानदार की धोखाधड़ी का शिकार हो गया है। दुकानदार ने उसे रिफाईंड तेल, अधिकतम खुदरा मूल्य से अधिक दाम पर बेचा है तथा उसकी उपयोग करने की निर्धारित तिथि भी समाप्त हो चुकी है। एक जिम्मेदार नागरिक होने के नाते आप उसे उपभोक्ता के अधिकारों से अवगत कराएँ।

(b) Your friend wants to invest Rs. 20,000/- for five years. Keeping in view various options available for investments, why should she opt for fixed deposit in a Nationalised Bank. Justify.

आपकी दोस्त पाँच साल के लिए 20,000/- रु. निवेश करना चाहती है। विनियोग के इतने माध्यम उपलब्ध होने के बावजूद भी वह उसे निश्चित अवधि जमा खाते में एक राष्ट्रीय बैंक में ही निवेश क्यों करना चाहिए— उसके इस निर्णय की तर्कपूर्ण पुष्टि करें।

(c) Ramu is going to construct his house for which he has a small area of around 1000 sq.ft. He wants to construct his kitchen first and the maximum space available for kitchen is 100 sq. ft. (10 ft × 10 ft). Suggest him the ways so that a well equipped, effective and useful kitchen could be constructed without compromising the comfort and optimising the small space available.

रामू अपना घर बनाना चाहता है जिसके लिए उसके पास एक स्थान है, जिसका क्षेत्रफल लगभग 1000 sq.ft है। वह सर्वप्रथम रसोईघर बनाना चाहता है जिसके लिए उपलब्ध स्थान 100 वर्ग फुट (10 ft × 10 ft) हैं कम क्षेत्रफल के बावजूद एक सुसज्जित, प्रभावी एवं उपयोगी

रसोईघर के निर्माण के लिए सुझाव दें जिससे वह बिना किसी सहलियों से समझौता किये स्थान का पूर्ण उपयोग करने में सफल हो सके।

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) One of your aunts working as a teacher in a school, is suffering from cervical spondilitis and also gets tired easily. What all methods will you suggest her for work simplification. Discuss in detail.

आपकी आँटी को गर्दन संबंधी रोग (स्पॉन्डलाइटिस) है तथा वह जल्दी थक जाती है। काम को सरल बनाने के लिए आप उन्हें क्या सुझाव देंगे। विवरण दीजिए।

(b) Sita has to conduct health mela in her school. Keeping in mind the steps of Management Process, make a plan for successful event.

सीता को अपने विद्यालय में स्वास्थ्य मेला लगाना है। प्रबन्धन के विभिन्न चरणों को ध्यान में रखते हुए, सफल आयोजन के लिए प्लान बनायें।

(c) Your brother is going to market for the first time. Make him aware of the various standardization marks.

आपका भाई पहली बार बाजार जा रहा है। उसे विभिन्न मानक चिन्हों से अवगत करायें।

3. (a) Ram is supposed to buy various equipments for his house. Categorize them as per their utilization and suggest to him the various points to be considered while making selection.

राम अपने घर के लिए विभिन्न उपकरण खरीदना चाहता है। उपयोगिता के अनुसार उन्हें वर्गीकृत करें तथा उपयोग करते समय ध्यान रखने वाले विभिन्न बिन्दुओं के बारे में सलाह दें।

Or (अथवा)

(b) John has recently got employment in government sector. Suggest to him various options of saving and financial institution. Discuss briefly any two.

जॉन को सार्वजनिक क्षेत्र में रोजगार मिला है। उसे बचत एवं विनियोग से संबंधित विभिन्न विकल्प एवं वित्तीय संस्थाओं के बारे में सुझाव दें तथा किन्हीं दो को संक्षेप में समझाएं।

4. (a) Vijay is always busy with his office work and gets tired at the end of the day. What tips will you give him for managing his time and energy efficiency?

विजय हमेशा अपने दफ्तर के कार्यों में व्यस्त रहता है और दिन की समाप्ति तक बहुत थक जाता है। अपने समय व ऊर्जा को प्रबंधित करने के लिए आप विजय को क्या सुझाव देंगे?

Or (अथवा)

(b) Enlist different forms of environmental degradation and suggest some eco-friendly practices that can be adopted by us.

विभिन्न प्रकार के पर्यावरण नष्टीकरण की सूची बनायें एवं कुछ ऐसे पर्यावरण अनुकूल उत्पादों के तरीकों का उल्लेख करें जिन्हें हम अपना सकें।

5. **Project Work**

Prepare an interview schedule for a mother of 2-4 year old child and conduct an interview

to collect information regarding the child's physical growth and development in the past six months.

परियोजना कार्य

2-4 वर्ष के बालक की पिछले 6 महीनों में शारीरिक वृद्धि और विकास से सम्बन्धित जानकारी उसकी माता से प्राप्त करने के लिए साक्षात्कार सूची बनाएं तथा माता से साक्षात्कार करें।

Home Science

गृह विज्ञान

(321)

Assignment - III

मूल्यांकन पत्र - III

(Lessons 18-27)

(पाठ 18 से 27 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) Shyam dropped blue ink on his cotton school shirt. How should he remove it, keeping in mind the procedure of stain removal.

श्याम ने अपनी स्कूल की सूती कमीज पर नीले रंग की स्याही गिरा ली। धब्बा हटाने की प्रक्रिया को ध्यान में रखते हुए, उसे यह निशान कैसे हटाना चाहिए।

(b) You are going to buy a dress for a party, write the criteria of selecting the garment and arrange them in the order of your preference.

आप पार्टी के लिए पोशाक खरीदने जा रहे हैं, पोशाक चुनते समय आप किन-किन बातों का ध्यान रखेंगे, क्रमबद्ध तरीके से लिखें।

(c) List the causes of child labour and its consequences.

बाल मजदूरी होने के कारणों की सूची बनायें और उनके परिणाम लिखें।

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) Rahul is 10 yrs. old, he can differentiate between fantasy, reality and understand others point of view. He is in which stage of development? Write all other characteristics of this stage.

राहुल 10 वर्षीय बालक है वह कल्पना व सच्चाई का फर्क समझता है वह दूसरों के भावों को भी समझता है। वह विकास की किस अवस्था में है? इस अवस्था की अन्य विशेषताओं को लिखिए।

(b) "Adolescents too, have problems". Justify the statement by listing the various problems faced during the adolescence.

"किशोरावस्था समस्या ग्रसित होती है" इस कथन को स्पष्ट करें। इस अवस्था की अन्य समस्याओं की सूची बनायें।

- (c) Write the sequential classification of fibres alongwith their microscopic structures. सूक्ष्मदर्शी संरचना के आधार पर तन्तुओं का विभाजन क्रमबद्ध तरीके से लिखें।
3. (a) Explain various types of weaves. Collect their samples and paste it in your note book.
विभिन्न प्रकार की बुनाइयों का विवरण दीजिए। बुनाई के नमूनों को एकत्रित करके अपनी कॉपी में चिपकायें।

Or (अथवा)

- (b) Explain various kinds of tie and dye techniques and make a sample showing your skills using any two techniques.
विभिन्न प्रकार की बंधेज की विधियों का विवरण करें बंधेज की कला का इस्तेमाल करते हुए दो नमूने बनायें।
4. (a) Your friend has brought a cotton fabric. She wants the fabric to be more attractive, stronger and have additional feature of water resistance. Provide her full information about finishes and describe each in detail.
आपके दोस्त को सूती कपड़े की मजबूती, आकर्षकता और जलअवरोधक क्षमता बढ़ाना है। कपड़े की परिसज्जा को बढ़ाने के लिए उसे पूर्ण जानकारी प्रदान कीजिए और प्रत्येक परिसज्जा को विस्तार से समझाइये।

Or (अथवा)

- (b) You have to create awareness among the people in rural area about physical disability and its various types. Write in detail how one can help disabled children.
आपको ग्रामीण क्षेत्र के लोगों को शारीरिक असमर्थता के प्रति जागरूक करना है। विभिन्न शारीरिक असमर्थताओं (physical disability) के बारे में लिखिए और आप उनकी मदद कैसे करेंगे विस्तृत रूप में लिखें।

5. Project Work

परियोजना कार्य

Prepare a questionnaire and conduct an interview on mother of 2-4 yrs old child seeking information regarding child's physical growth and development in past 6 months.

एक बालक जिसकी उम्र 2-4 वर्ष है। पिछले छः महीनों में उसकी माता से बालक की वृद्धि व विकास जानने के लिए साक्षात्कार प्रश्नावली तैयार करें व साक्षात्कार भी करें।