गृह विज्ञान

Home Science

(216)

शिक्षक अंकित मूल्यांकन पत्र

Tutor Marked Assignment

कुल अंक: 20

Maximum marks: 20

टिप्पणी:

Note:

i. सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए आबंटित अंक प्रश्नों के साथ दिए गए हैं।
All questions are compulsory. The marks allotted for each question are given alongside the questions.

ii. उत्तर पुस्तिका के प्रथम पृष्ठ पर अपना नाम, नामांकन संख्या, अध्ययन केंद्र का नाम और विषय लिखें।
Write your name, enrollment number, AI name and subject on the first page of the answer sheet.

1. निम्नलिखित प्रश्नों में से किसी एक का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए | **2**
Answer any one of the following questions in about 40-60 words.

A. आप खाना बना रहे हैं और आपको सिलेंडर से गैस लीक की हल्की गंध आ रही है। आग लगने की दुर्घटना को रोकने के लिए आप क्या कदम उठाएंगे और आप अपने परिवार के सदस्यों की सुरक्षा कैसे सुनिश्चित करेंगे? किन्हीं दो का उल्लेख कीजिए | (पाठ 13 देखें)

You are cooking and notice a small gas leak smell from the cylinder. What actions would you take to prevent a fire accident, and how would you ensure the safety of your family members? Mention any two ways. (See Lesson 13)

B. आपको घर में बिना लेबल की दवाइयों की बोतलें और एक्सपायर हो चुकी दवाइयाँ मिलती हैं। आप अपनी दवा की सुरक्षा कैसे सुनिश्चित करेंगे और आकस्मिक विषाक्तता से खुद को कैसे बचाएंगे? किन्ही दो का उल्लेख कीजिए | (पाठ 13 देखें)

You find unlabeled medicine bottles and expired medicines at home. How would you ensure your medication safety and prevent yourself from accidental poisoning? Mention any two ways. (See Lesson 13)

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

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

A. अक्सर आपके छोटे भाई/बहन नियमित रूप से दांत साफ करने से इनकार करते है। व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने के लिए आप उन्हें अच्छी आदत अपनाने के लिए कैसे प्रोत्साहित करेंगे? दो उदाहरण सहित प्रस्तुत कीजिए | (पाठ 7 देखें)

Your younger sibling refuses to brush their teeth regularly. How will you encourage them to adopt this habit to maintain proper personal hygiene? Explain with two examples.

(See Lesson 7)

B. आपका मित्र अक्सर थकान महसूस करता है और कमजोरी की शिकायत करता है। संतुलित आहार के आधार पर, उनकी ऊर्जा स्तर में सुधार के लिए उनके दैनिक भोजन में दो बदलाव प्रस्तुत कीजिए ।

(पाठ 7 देखें)

Your friend often feels tired and complains of weakness. Based on balanced diet, suggest two changes in their daily food intake to improve their energy levels.

(See Lesson 7)

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

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

A. एक शिशु पहले अपने सिर को नियंत्रित करना सीखता है, फिर खड़ा होना और चलना। इस अनुक्रम को विकास के सेफालोकोडाल और प्रोक्षिमोडिस्टल सिद्धांतों के द्वारा व्याख्या करें।

(पाठ 18 देखें)

A baby first learns to control their head before they can stand and walk. Apply the cephalocaudal and proximodistal principles of development to explain this sequence.

(See Lesson 18)

B. संजना को क्रेयॉन से आड़ी-तिरछी रेखाएँ बनाना और सीढ़ियाँ चढ़ना पसंद है। स्पष्ट कीजिए कि ये गतिविधियाँ स्थूल और सूक्ष्म मोटर विकास से कैसे संबंधित हैं। (पाठ 18 देखें)

Sanjana enjoys scribbling with crayons and climbing stairs. Explain how these activities relate to gross and fine motor development. (See Lesson 18)

4. निम्नलिखित प्रश्नों में से किसी एक का उत्तर लगभग 100-150 शब्दों में दीजिए | **4**

Answer any one of the following questions in about 100-150 words.

A. आपके पास अपने परिवार के लिए एक स्वादिष्ट भोजन तैयार करने के लिए सीमित समय और सामग्री है। आप समय, ज्ञान और कौशल जैसे मानव और गैर-मानव संसाधनों का प्रभावी प्रबंधन कैसे करेंगे और सफलतापूर्वक भोजन कैसे पकाएंगे? वर्णन कीजिए।

(पाठ 14 देखें)

You have a limited amount of time and ingredients to prepare a delicious meal for your family. Explain how you will effectively manage and successfully cook the meal using both non-human and human resources, such as time, knowledge, and skills?

(See Lesson 14)

B. आपके मित्र अक्सर समय पर अपना गृहकार्य पूरा करने में कठिनाई महसूस करते हैं और महत्वपूर्ण कार्यों को बार-बार भूल जाते हैं। प्रबंधन प्रक्रिया का उपयोग करते हुए, आप उन्हें अपनी समय प्रबंधन क्षमता में सुधार करने के लिए अपनी दैनिक गतिविधियों की योजना बनाने, व्यवस्थित करने, क्रियान्वित करने और मूल्यांकन करने में कैसे मार्गदर्शन करेंगे? स्पष्ट कीजिए।

(पाठ 14 देखें)

Your friend often struggles to complete her homework on time and frequently forgets important tasks. Using the management process, explain how you would guide her to plan, organise, implement, and evaluate her daily activities to improve her time management skills. (See Lesson 14)

5. निम्नलिखित प्रश्नों में से किसी एक का उत्तर लगभग 100-150 शब्दों में दीजिए | **4**

Answer any one of the following questions in about 100-150 words.

A. आप एक दुकानदार हैं और एक ग्राहक को सर्दियों के परिधान के लिए उपयुक्त कपड़ा चुनने में सहायता कर रहे हैं। कपड़ों के गुणों एवं उनके उपयोग के आधार पर, आप ऊन, सिंथेटिक और सूती कपड़ों के बीच अंतर कैसे स्पष्ट करेंगे? उल्लेख कीजिए | (पाठ 10 देखें)

You are a shopkeeper helping a customer choose fabric for winter clothing. How would you explain the differences between wool, synthetic, and cotton fabrics based on their properties and end uses? Explain. (See Lesson 10)

B. विभिन्न प्रकार के धागों को प्रदर्शित करने वाला एक डिस्प्ले बोर्ड तैयार करें। धागा बनाने की प्रक्रिया का वर्णन करें और उसकी संरचना एवं रूप के आधार पर विभिन्न प्रकार के धागों का वर्गीकरण करें। (पाठ 10 देखें)

Create a display board showcasing different types of yarns. Describe the process of yarn making and classify different types of yarns based on their structure and appearance.

(See Lesson 10)

6. निम्नलिखित परियोजनाओं में से किसी एक को लगभग 500 शब्दों में तैयार कीजिए | **6**

Prepare any one of the following projects in about 500 words.

A. पोषक तत्व प्रतिस्थापन प्रयोग: एक ही खाद्य समूह के विभिन्न विकल्पों का उपयोग करके नाश्ते के तीन भिन्न संस्करण तैयार करें। प्रत्येक संस्करण के पोषण मूल्य, स्वाद और लागत प्रभावशीलता का मूल्यांकन करें और अपने निष्कर्षों की व्याख्या करें।

(पाठ 2,3 देखें)

Nutrient Substitution Experiment: Prepare three different versions of a breakfast meal using different substitutes within the same food group. Evaluate the nutritional value, taste, and cost-effectiveness of each version, and explain your observations.

(See Lesson 2,3)

B. बाल-सुरक्षित गृह का निर्माण: एक ऐसी योजना विकसित करें जिससे घर का वातावरण बच्चों के अनुकूल एवं दुर्घटनामुक्त बनाया जा सके। रसोई, स्नानघर एवं खेल क्षेत्र सहित विभिन्न स्थानों में किए जाने वाले आवश्यक संशोधनों को स्पष्ट रूप से प्रस्तुत करें।

(पाठ 13 देखें)

Designing a Child-Safe Home: Create a plan to design a child-friendly and accident-free home environment. Highlight the changes you would implement in different areas such as the kitchen, bathroom, and play area.

(See Lesson 13)