गृह विज्ञान
Home Science
(321)
शिक्षक अंकित मूल्यांकन पत्र
Tutor Marked Assignment

कुल अंक: 20
Maximum marks: 20

टिप्पणी:
Note:

i. सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने 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 लिखिए।
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) दो साल का बच्चा कुछ पौष्टिक खाद्य पदार्थ खाने से इनकार करता है, तो माता-पिता स्वस्थ भोजन की आदतें प्रोत्साहित करने के लिए किन योजनाओ का उपयोग कर सकते हैं? (पाठ 18 देखें)
A two-year-old child refuses to eat certain nutritious foods, what strategies can parents use to encourage healthy eating habits? (See Lesson 18)

b) सुबह के व्यस्त समय में कई घरों में अफरा-तफरी मच जाती है। परिवार के सदस्य इस समय को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने के लिए कैसे मिलकर काम कर सकते हैं? (पाठ 11 देखें)
During morning peak hours, many households experience chaos. How can family members work together to manage this period effectively? (See Lesson 11)

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) संयुक्त परिवार और एकल परिवार में बच्चों के पालन-पोषण के दो प्रमुख अंतर प्रस्तुत कीजिए। ये अंतर बच्चे के व्यक्तित्व को कैसे आकार देते हैं? (पाठ 3 देखें)

List and explain two major differences in the upbringing of children in a joint family and a nuclear family. How do these differences shape a child's personality? (See Lesson 3)

b) आपको एक सप्ताह के लिए अंडे संग्रहित करने हैं। उनकी ताजगी बनाए रखने के लिए सही तरीका क्या है और क्यों? (पाठ 7 देखें)

You need to store eggs for a week. What is the correct way to store them to maintain their freshness and why? (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) खरीदारी के दौरान, आपको दो परिधान दिखते हैं जिन पर 'कॉटन' और 'रेयान' लिखा है। आप उनकी विशेषताओं के आधार पर उन्हें कैसे अलग करेंगे? (पाठ 22,23 देखें)

While shopping, you see two garments labelled as 'Cotton' and 'Rayon'. How will you differentiate between them based on their properties? (See Lesson 22,23)

b) आपके पास बचे हुए उबले आलू हैं। उनका पोषण मूल्य बनाए रखते हुए, उन्हें किसी नई व्यंजन में इस्तेमाल करने के दो रचनात्मक तरीके प्रस्तुत कीजिए । (पाठ 8 देखें)

You have leftover boiled potatoes, suggest two innovative ways to use them in a new dish while maintaining nutritional value. (See Lesson 8)

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) यदि आपके परिवार में अचानक कोई चिकित्सा संबंधी आपातकाल आ जाए, तो आप इसे संभालने के लिए अपने परिवार के वित्तीय और मानव संसाधनों की योजना कैसे बनायेंगे ? (पाठ 10 देखें)

In case of a sudden medical emergency in your family. How would you reallocate your family's financial and human resources to handle the situation? (See Lesson 10)

b) कई लोग मानते हैं कि गृह विज्ञान केवल खाना बनाने और सिलाई तक सीमित है। आप उन्हें गृह विज्ञान के व्यापक क्षेत्र के बारे में कौन-कौन से तर्क देगे वर्णन कीजिए ? (पाठ 1 देखें)

Many people believe that Home Science is limited to cooking and sewing. How will you explain them about the broader scope of Home Science? (See Lesson 1)

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) आपके रिश्तेदार एक रेस्टोरेंट खोल रहे हैं और उन्हें स्वच्छता और साफ-सफाई बनाए रखने के बारे में सलाह चाहिए। उनके लिए एक विस्तृत हाउसकीपिंग योजना तैयार कीजिए।

(पाठ 28A देखें)

Your relative is opening a restaurant and needs advice on maintaining cleanliness and hygiene. Develop a detailed housekeeping strategy for them.

(See Lesson 28A)

b) आपको कढ़ाई की कला सीखने की शुरुआत करनेवालों के लिए बुनियादी कढ़ाई पर एक कार्यशाला आयोजित करनी है। उन विषयों की रूपरेखा तैयार कीजिए जिन्हें आप कार्यशाला में उपयोग में लायेगे और उन सामग्रियों की सूची बनाएं जो आप प्रतिभागियों को प्रदान करेंगे। (पाठ 28B देखें)

You have to conduct a workshop on basic embroidery for beginners. Outline the topics you would cover and the materials you would provide to the participants.

(See Lesson 28B)

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) तीन अलग-अलग आयु वर्ग (बाल, वयस्क, वृद्ध) के व्यक्तियों का साक्षात्कार लेकर उनके दैनिक आहार का वर्णन कीजिए। उनके पोषण सेवन की तुलना उनकी प्रस्तावित आहार आवश्यकताओं (RDA) से करते हुए एक चार्ट तैयार करें और विश्लेषण करें कि क्या उनका आहार उनके शरीर की आवश्यकताओं को पूरा करता है। (पाठ 4 देखें)

Interview three individuals from different age groups (child, adult, elderly) and describe their daily diet. Prepare a chart comparing their nutritional intake with their specific RDA and analyze if their diet meets their body's needs.

(See Lesson 4)

b) मार्बलिंग, गांठ बांधना, वस्तु बांधना और ट्रिटिक जैसी विभिन्न बांधने की विधि का उपयोग करके बंधेज या टाई और डाई के कपड़े बनाइये। विश्लेषण कीजिए कि प्रत्येक तकनीक अंतिम डिज़ाइन और रंग प्रवेश को कैसे प्रभावित करती है। (पाठ 25 देखें)

Create tie and dye fabrics using different tying techniques such as marbling, knotting, clump tying, and tritik. Analyze how each technique affects the final design and colour penetration.

(See Lesson 25)