



गृह विज्ञान  
Home Science  
(321)

शिक्षक अंकित मूल्यांकन-पत्र  
Tutor Marked Assignment

कुल अंक : 20

Max.Marks: 20

**टिप्पणी :** (i) सभी प्रश्नों के उत्तर देने अनिवार्य हैं। प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिए गए हैं।

**Note :** (i) All questions are compulsory. The marks allotted for each question are beside the questions.

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

Write your name enrollment numbers, AI name, subject on the top of the first page of the answer sheet.

1. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए। 2

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

(a) गृह विज्ञान का अध्ययन एक कला और विज्ञान है। दोनों के लिए दो-दो उदाहरण देकर समझाएं।  
(पाठ 1 देखें)

The study of Home Science is an Art and Science. Explain both implications with two examples each.  
(See lesson 1)

(b) गृह विज्ञान का अध्ययन आपको एक कुशल गृहिणी बनाता है या कुशल उद्यमी। दोनों प्ररिपेक्ष्य में अपने विचार लिखें।  
(पाठ 1 देखें)

The study of Home Science makes you a good home maker or a good entrepreneur. Write your views for both perspectives.  
(See lesson 1)

2. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए। 2

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

(a) अपने एक दिन के प्रत्येक भोजन की तालिका में सभी खाद्य पदार्थ उनके खाद्य समूह और पोषक तत्व लिखें। कारण सहित बताएं कि हर भोजन संतुलित है या नहीं?  
(पाठ 4,5 देखें)

Record one day's diet of yours and identify the different foods groups and nutrients present in each meal. Assess whether the meal is balanced or not Justify your answer. (See lessons 4,5)

- (b) उन दो तरीकों के बारे में लिखें जिनसे पकाने से पहले ही खाने में कुछ विटामिन्स और खनिज लवण बढ़ जाते हैं। (पाठ 8 देखें)

Explain two techniques by which you can increase certain vitamins and minerals in food even before cooking. (See lessons 8)

3. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए। 2

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

- (a) संतुलित आहार और उपचारात्मक आहार में क्या अंतर है? बच्चे को बुखार होने पर उसके आहार में आप कौन से चार बदलाव करेंगे? (पाठ 4 देखें)

What is the difference between the balanced diet and therapeutic diet? Which four changes will you make in the diet for a child having fever? (See lessons 4)

- (b) ऊर्जा के परंपरागत स्रोत कौन-कौन से हैं? आप अपने घर में किन चार तरीकों से ऊर्जा बचा सकते हैं? (पाठ 14 देखें)

What are sources of non-renewable energy? In which four ways you can save energy in your home? (See lesson 14)

4. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 100-150 शब्दों में दीजिए। 4

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

- (a) किशोर अवस्था में एनीमिया से क्या नुकसान हो सकते हैं? उनसे बचने के लिए आप अपने स्तर पर क्या कर सकते हैं? देश में एनीमिया उन्मूलन के लिए सरकार ने क्या कदम उठाए हैं? (पाठ 20, 6 देखें)

What are the harmful effects of anemia in adolescents? What preventive steps can you take at own level? What are the steps taken by the government to eradicate anemia? (See lessons 20,6)

- (b) हमारे समाज में बाल श्रम और बाल अपराध के कोई चार कारण चिन्हित करें और उसके सामाजिक और राष्ट्रीय स्तर पर निवारण के लिए कोई चार सुझाव दें। (पाठ 21 देखें)

Identify four causes of child labour and juvenile delinquency in our society. Suggest four ways to tackle the condition at social and national level. (See lesson 21)

5. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 100-150 शब्दों में दीजिए।

4

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

(a) आपके पास 10,000 रुपए हैं और आप घर से अपना कपड़ा रंगने का व्यापार शुरू करना चाहते हैं। इस संदर्भ में निम्नलिखित के उत्तर दें—

(i) आप कौन से कपड़े या परिधान पर काम शुरू कर सकते हैं? क्यों?

(ii) आप अपनी आय कहाँ जमा करना चाहते हैं? क्यों?

(iii) अपनी आय, व्यय की तालिका बनाएँ।

(iv) व्यापार की प्रबंधन प्रक्रिया बताएँ। (पाठ 10, 13, 25 देखें)

You have Rs 10,000/- and you want to start your business of cloth dyeing from home. Answer the following in this regard.

(i) On which cloth or garment will you start your work? Why?

(ii) Where do you want to deposit your income? Why?

(iii) Make spending plan for your business.

(iv) Design the management steps of your business. (See Lessons 10, 13, 25)

(b) आपको अपने स्कूल के लिए 30 मिनट का सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित करना है। इस संदर्भ में निम्नलिखित के उत्तर दें—

(i) इस कार्यक्रम की योजना तैयार करें।

(ii) आपको किन संसाधनों की आवश्यकता होगी?

(iii) उदाहरण सहित विभिन्न गतिविधियों को वर्गीकृत करें।

(iv) 30 मिनट में पाँच कार्यक्रमों की समय योजना बनाएँ। (पाठ 10,11,12,13 देखें)

You have been given a responsibility to organize 30 minute cultural programme. Answer the following in this regard.

(i) Prepare the plan for the event?

(ii) Which resources would will you require for the same?

(iii) Categories different types of activities and give example.

(iv) Make a time plan for five programs in 30 minutes. (See Lessons 10,11,12,13)

6. नीचे दी गई परियोजनाओं की सूची में से कोई एक परियोजना तैयार कीजिए।

6

Prepare any one project out of the given below:

- (a) अपने पास के किसी आंगनवाड़ी में जाएँ और निम्नलिखित स्थितियों का अवलोकन करके एक रिपोर्ट बनाएँ।
- पकाने और खिलाने का साप्ताहिक खाने का मेन्यु
  - भोजन तैयार करने में स्वच्छता और सफाई
  - बच्चों की संख्या, उनकी उम्र और वजन
  - बच्चे क्या-क्या सीखते हैं?
  - वहाँ के लाभार्थी कौन हैं और उन्हें क्या लाभ मिलते हैं?
  - वहाँ आने के बाद बच्चों और उनके माता-पिता को क्या लाभ महसूस हुए? कार्यकर्ताओं से भी इस व्यवस्था के बारे में बातचीत करें। (पाठ 2,6,15,16,17,18,19 देखें)

Visit any Aganwadi centre in your area. Observe and write report on following issues:

- Weekly menu of food cooked and served there.
  - Hygiene and cleanliness during food preparation.
  - Number of children, their age and weight.
  - What are the children learning?
  - Who are the beneficiaries and what benefits do they get?
  - What improvements have the children or their parents feel after joining?
  - Talk to staff about this arrangement. (See Lessons 2,6,15,16,17,18,19)
- (b) निम्नलिखित के बारे में स्वयं पढ़कर या इंटरनेट से खोज कर कोई पाँच तरीके बताएँ और किसी एक को स्वयं करके देखें।
- रसोई को व्यवस्थित करना
  - बाथरूम की सफाई
  - माइक्रोवेव के अच्छे और खराब प्रभाव
  - घर पर सब्जियों का शीतलीकरण
  - स्कूली बच्चों का मनोबल बढ़ाना
  - कढ़ाई के लिए नमूना तैयार करना (पाठ 29A, 30A, 7,8,9,10,29B देखें)

Search by own study or through Internet and write any five tips for the following and demonstrate one.

- (i) Organization of kitchen.
- (ii) Cleaning of bathroom.
- (iii) Good and bad effects of microwave.
- (iv) Freezing of vegetables at home.
- (v) Enhancing the self confidence of school children.
- (vi) Tracing a design for embroidery.

(See Lessons 29A, 30A, 7,8,9,19,29B)

**To score better in nios and for good percentage contact @ 6392639054, 6392644822**