



गृह विज्ञान
HOME SCIENCE
(321)
शिक्षक अंकित मूल्यांकन पत्र
TUTOR MARKED ASSIGNMENT (2018-19)

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: *All questions are compulsory. The marks allotted for each question are given at same place.*

(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 number, AI name and 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 out of the following questions in about 40 to 60 words.

(a) गृह विज्ञान आपको अपना पौष्टिक खाद्य पदार्थों का व्यापार शुरू करने के लिए किस प्रकार मदद कर सकता है, कोई एक पदार्थ का नाम और बनाने का तरीका लिखें व उसकी पौष्टिकता बताएं।

(पाठ-4, 9 देखें)

How study of Home Science will help you start your business in making nutritious food product. Name any one food product along with its method of preparation. Tell about its nutritive role also.

(See Lesson 4,9)

OR

(b) यदि आप एक आंगनवाड़ी कार्यकर्ता हैं तो आप गर्भवती महिलाओं को वहाँ से क्या दो लाभ दिला सकते हैं। आप आंगनवाड़ी केंद्र का नैतिकता स्तर कैसे बढ़ा सकते हैं? गर्भवती महिला की आप खाद्य तालिका बनाएं और उसमें एक लौह युक्त और एक प्रोटीन युक्त खाद्य शामिल करें।

(पाठ-2,5,6 देखें)

Suppose you are an anganwadi worker, which 2 benefits you can provide to pregnant women. How will you raise the ethical standards in anganwadi center? Make a diet plan for a pregnant woman adding one iron rich and one protein rich dish in the plan.

(See Lesson 2, 5, 6,)

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) कोई दो कारण बताएं कि लोग गृह विज्ञान क्यों नहीं पढ़ना चाहते? कोई दो लाभ बताएं जो उन्हें केवल इस विषय से प्राप्त हो सकते हैं। (पाठ-1 देखें)

Tell any two reasons why people do not want to study Home Science. Write any two advantages which they can have only from this subject. (See Lesson 1)

- (b) आपके माता-पिता का स्थानान्तरण दिल्ली में हुआ है। आप निम्नलिखित का उत्तर दें। (पाठ-3, 4, 5, 6 देखें)

- (i) सर्दी में गर्म कपड़े खरीदने, उपयोग, धुलाई व भंडारण के बारे में लिखें।
(ii) गर्मी में कौन से दो सूत के कपड़े लेने उचित होते हैं और क्यों?

Your parents have been transferred to Delhi. Answer the following

- (i) Write about buying, using, laundering and storing the woolen clothes.
(ii) Which two fibres are suitable for summer clothes and why?

(See Lesson 25, 26, 27)

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) कार्य सरलता के कोई चार तरीके लिखें।

Write four methods of work simplifications. (See Lesson 11)

- (b) पोषकता बढ़ाने के दो घरेलू तरीके और दो उद्योगी निर्माण तरीके लिखें। (पाठ-11 देखें)

Write two methods of enhancing nutritive value each at home level and manufacturing levels. (See Lesson 8)

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

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

- (a) यदि आप एक चार साल की लड़की और एक दस साल के लड़के के माता-पिता हैं। निम्नलिखित उत्तर दें।

- (i) लड़की के भाषा विकास
(ii) लड़के के दंत विकास की प्रक्रिया के बारे में
(iii) दोनों के सोच-समझ के विकास के बारे में
(iv) दोनों के पोषण की आवश्यकता के बारे में

(पाठ-6, 18, 19 देखें)

If you are the parents of a four year old daughter and a 10 years old son, in this scenario answer the following.

- (i) Language development of the daughter
- (ii) Process of teeth development in son
- (iii) Cognitive development of both children
- (iv) Nutritional requirements of both children (Lesson 6, 18, 19)

OR

पंद्रह साल के लड़के को गुनाह करने से बचाने के लिए माता-पिता कैसे मदद करेंगे? निम्नलिखित का उत्तर दें।

- (i) गुनाह के राह पर जाने के दो क्या कारण हो सकते हैं?
 - (ii) उसके सुधार के दो क्या रास्ते हो सकते हैं?
 - (iii) उसके माता-पिता को आप कैसे सांत्वना देंगे?
 - (iv) गुनाह को रोकने के लिए अध्यापकों की क्या भूमिका है? (पाठ-20, 21 देखें)
- (b) A boy of 15 years has committed a crime and the whole family is disturbed. As a student of this course, how can you help them Answer the following?
- (i) Suggest two possible reasons for indulging in crimes
 - (ii) Suggest two possible solutions?
 - (iii) How will you console their parents?
 - (iv) What is role of teachers to avoid such incidences? (Lesson 20, 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) आप एनआईओएस से गृह विज्ञान में उच्चतर माध्यमिक स्तर के पाठ्यक्रम को अध्ययन करके निम्नलिखित का उत्तर दें।
 - (i) पंद्रह हजार मासिक वेतन वाले व्यक्ति के तीन लोगों के परिवार का बजट बनाएं।
 - (ii) बिजली का उपकरण खरीदते समय कौन से दो बातों का ध्यान रखना है?
 - (iii) फल सब्जी खरीदते समय आपको कौन सी दो बातों का ध्यान रखना होता है?
 - (iv) घर में बिजली से सुरक्षा के बारे में कोई दो बातें लिखें।

(पाठ-2, 7, 13, 16 देखें)

Answer the following after studying senior secondary level course in Home Science from NIOS.

- (i) Prepare a budget for family of three where earning is Rs 15000/- p.m.
- (ii) Which two precautions you will take while purchasing any electrical equipment?
- (iii) Which two precautions you will take while purchasing fruits and vegetables?
- (iv) Write two points with regards to the safety from electricity hazards in homes
(Lesson 3, 7, 13, 16)

(b) निम्नलिखित वाक्यों को एक उदाहरण के साथ विस्तारपूर्वक लिखें :

- (i) पोष्टिक खाना खाने से आप लाफ स्टाइल बीमारियों से बच सकते हैं।
- (ii) एक बालक का शारीरिक विकास शरीर से मध्य भाग से बाहर की ओर होता है।
- (iii) खाद्य बर्बादी की रोकथाम के लिए खाद्य संरक्षण एक अच्छा उपाय हो सकता है।
- (iv) प्रयोग में न होने पर सभी बिजली के उपकरण बंद रखें। (पाठ 5,18,9,16 देखें)

Elaborate the following statements with the help of one example:

- (i) You can prevent yourself from life style diseases by eating nutritious food.
- (ii) A child physically develops from the centre of the body towards outside.
- (iii) Food preservation is a good way to prevent food spoilage
- (iv) Swith off all electric equipments when not in use. (See Lesson 5,18,91,16)

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

Prepare any one project out of the given below :

- (a) (i) चार तरह के कपड़े के टुकड़े एकत्रित करें और उनके गुण व स्वभाव के बारे में लिखें और यह भी उल्लेख करें कि वे कौन से तन्तु से बने हैं।
 - (ii) अलग-अलग प्लाई धागों से मिला कर एक 1-3 फीट की डोरी बनाएं।
 - (iii) कागज़ की पट्टियाँ से प्लेन तथा ट्वील बुनाई करें।
 - (iv) अपने इलाके में कोई एक सबसे अधिक प्रदूषण का कारण ढूँढ़ें तथा उससे निबटने के दो तरीके सुझाएं।
 - (v) बाजार में व्यापार के कोई दो गलत तरीके ढूँढ़ें और उसे ठीक करने के दो तरीके लिखें।
 - (v) रसोई में बर्तनों की अलमारी की व्यवस्था में आप दो मानवीय और दो निर्जीव मानवीय संसाधन कैसे उपयोग करेंगे। (पाठ-10, 12, 15, 17, 22, 23, 24 देखें)
- (i) Collect any four small cloth pieces. Identify the fibre of which they are made of after studying their fibre properties. Write in detail.

- (ii) Make a 1-3 feet Cord using different ply yarns
 - (iii) Weave plain and twill weaves using paper strips
 - (iv) Find out one main cause of heavy pollution in your area. Suggest two methods to deal with that.
 - (v) Find out two unfair trade practices in your local area and suggest two ways to correct them
 - (vi) Describe use of one human and one non-human resource while organizing utensil cupboard in your kitchen. (Lesson 10, 12, 15, 17, 22, 23, 24)
- (b)
- (i) अपने घर के कार्य क्षेत्रों में कोई चार प्रभावी दिशानिर्देश के अंतर्गत स्थान ढूँढ़ें और उन्हें रेखांकित करते हुए विस्तार से बताएं।
 - (ii) अपने रहने के क्षेत्र में ऊर्जा संरक्षण के कोई चार तरीके ढूँढ़ें और ऐसा करने के विषय में बताएं।
 - (iii) एक मधुमेह के रोगी की आहार तालिका बनाएं और उसमें आपने कौन से तीन बदलाव किए हैं और क्यों?
- (पाठ-5, 12, 14 देखें)
- (i) Identify any four guidelines of effective work centers which have been used in your own home and explain with line diagram.
 - (ii) Suggest four methods which are being used for energy conservation in your living area.
 - (iii) Plan one day diet for a diabetic person and also suggest three types of modifications you have made and why. (Lesson 5, 12, 14)

To score better in nios and for good percentage contact @ 1800-120-6077