

**गृह विज्ञान**  
**Home Science**

**(216)**

**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 :** All questions are compulsory. The Marks allotted for each question are given beside the questions.

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

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

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

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

(a) 'गृह विज्ञान कला और विज्ञान का संयोजन है।' इस कथन की पुष्टि करिए और गृह विज्ञान में कैरियर के दो अवसर बताइए। (पाठ-1, 12 देखें)

'Home Science' is both art and science. Justify and tell two career opportunities after studying home science. (See Lesson 1, 12)

(b) गृह विज्ञान के सिद्धांतों से हम एक छोटे घर को बड़ा कैसे बना सकते हैं? चार उदाहरण दीजिए।

(पाठ-1, 12 देखें)

How can we use the knowledge of home science in home decoration to make a small house look spacious give four example two explain. (See Lesson 1, 12)

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

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

(a) पौष्टिक आहार का महत्व बताइए। (पाठ-3, 5 देखें)

Give the importance of balanced diet. (See Lesson 3, 5)

(b) खाद्य स्वच्छता के चार उपाय बताइए। (पाठ-3, 5 देखें)

Give four ways to maintain food hygiene. (See Lesson 3, 5)

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

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

(a) प्राकृतिक एवं मानव निर्मित तन्तुओं से उत्पादित दो प्रकार के वस्त्रों का उल्लेख करिए और किसी भी कपड़े को धोने से पहले वर्गीकरण क्यों आवश्यक है बताइए। (पाठ-9, 10 देखें)

Discuss two products each made from natural and man – made fibres and give two reasons why sorting should be done before washing clothes. (See Lesson 9, 10)

(b) अपरिसज्जित कपड़े व परिसज्जित कपड़ों के बीच दो अंतर दीजिए। मार्बलिंग एवं गाँठ बाँधने की विधि से रंग बिरंगे दुपट्टे बनाने की प्रक्रिया का उल्लेख करें। (पाठ-9, 10, 11 देखें)

Give two differences between gray fabric and finished fabric. Explain the method of marbeling and knotting to make colourful duppattas by tie and dye method.

(See Lesson 9, 10, 11)

4. निम्नलिखित प्रश्नों 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 छः सदस्यीय परिवार ने छुट्टियों में गोआ जाने की योजना बनाई है। परिवार में आपके दादा-दादी, माता-पिता और आप दो भाई बहन हैं। इस योजना को सफल बनाने के लिए निम्नलिखित मुद्दों पर उल्लेख करिये:(पाठ-14, 15 देखें)

Your family of six member comprising of grandparents, parents and two children have planned to go on a trip to Goa for two weeks. Help them to make their trip successful by : (See Lesson 14, 15)

(i) प्रबंधन प्रक्रिया के चरण दर्शाएँ।

Show the steps of management process.

(ii) एक दिन की समय तालिका बनाकर उदाहरण दीजिए।

Make a time plan for a day that you would follow during the trip.

(b) आप अपनी पढ़ाई के लिए शहर आएँ हैं और एक किराए के मकान में अकेले रहते हैं। अपने मित्र के साथ आप निम्नलिखित विषयों पर चर्चा करिए: (पाठ-3, 19 देखें)

You have come to the city for higher studies and live alone in a rented accommodation. Share the following with your friend: (See Lesson 3, 19)

- (i) संयुक्त परिवार में रहने के लाभ दर्शाएं।

Explain the advantages of living in a joint family to your friend.

- (ii) अपने लिए एक साप्ताहिक मैन्यू बनाइए जो आप भोजन प्रदाता को देंगे।

Plan a weekly menu for yourself which you will give to your food vendor.

5. निम्नलिखित प्रश्नों 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) आपकी माता जी ने 'सेल' के दौरान एक प्रतिष्ठित कंपनी की वॉशिंग मशीन खरीदी जो कि एक हफ्ते के इस्तेमाल के बाद ही खराब हो गई। (पाठ-22 देखें)

Your mother bought a washing machine from a reputed company during 'sale period' which developed a defect after a week. (See Lesson 22)

- (i) अपनी माता को बताइए कि एक उपभोक्ता के क्या अधिकार हैं (कोई भी दो)

Tell your mother what are her rights as a consumer (any two)

- (ii) सेल के दौरान कोई भी सामान खरीदने में क्या धोखा हो सकता है।

What can be a possible disadvantage of buying a product during 'sale period'.

- (b) आपको ग्राम पंचायत ने स्वास्थ्य के बारे में जानकारी देने के लिए कहा है। आप निम्नलिखित बिंदुओं पर प्रकाश डालिए। (पाठ-7, 8 देखें)

You have been asked by the Gram-Panchayat to talk about health give your talk on the following points. (See Lesson 7, 8)

- (i) स्वास्थ्य का क्या अभिप्राय है? उदाहरण के साथ शारीरिक स्वास्थ्य एवं मानसिक स्वास्थ्य के लक्षण बताएँ।

Define health and give two characteristics each of good physical and mental health.

- (ii) संक्रामक रोगों की रोकथाम के लिए किन्हीं चार उपायों को लिखिए।

What four measures can you take at home to avoid communicable diseases.

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

Prepare any one project out of the given below:

- (a) अपने नजदीकी इलाके में जाकर निम्न विवरण का पता लगाइए: (पाठ- 8 देखें)

Visit your neighbourhood and find out the following details: (See Lesson 8)

- (i) कितने 60 साल की आयु से ऊपर वाले लोगों ने कोविड-19 से बचने के लिए टीका लगवाया है। संक्रामक बीमारियों से बचने के लिए टीकाकरण क्यों लाभदायक है?

How many of the 60 yr old and above have taken the vaccine for Covid – 19? Why is vaccine important for infectious diseases?

- (ii) कोविड-19 के संक्रमण से बचने के लिए आपके परिवार ने कौन-से उपाय अपनाए।

What safety measures did your family adopt to protect themselves from getting infected with Covid – 19.

- (iii) एक कविता या गीत के द्वारा संक्रामक बीमारियों की रोकथाम का उल्लेख करें।

Write a poem / song to apprise about the safety measures to be taken to prevent communicable diseases.

- (b) आप अपने दादा-दादी या पड़ोस के बुजुर्गों से निम्नलिखित जानकारी हासिल करें।

(पाठ- 5, 6, 20 देखें)

Talk to your grandparents or elderly people in your neighbourhood and gather the following information. (See Lesson 5, 6, 20)

- (i) बिना रैफ्रिजरेटर के वे लोग किस प्रकार खाद्य पदार्थों का संरक्षण करते थे।

How did they preserve seasonal food items without refrigeration.

- (ii) इन लोगों के जमाने में ध्वनि प्रदूषण कम क्यों था? क्या हम आज के समय में भी वही उपाय कर सकते हैं?

Why was there less noise pollution in their time? Can those practices be used now?

- (iii) किशोरी बालिकाएँ उनके समय किन चुनौतियों का सामना करती थीं।

What challenges did adolescent girls face in their time.

Phone No.- +91 9839065533, +91 9792111121, +91 9935035316