

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 allowed 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, enrolment number, AI name and subject on the top of the first page of the answer sheet.

1. निम्नलिखित में से किसी एक खंड (a, b, c & d) का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिये। 2

Answer any one of the following section (a,b,c & d) in about 40-60 words.

- (a) 'गृह विज्ञान' को एक अध्ययन विषय के रूप में आप क्या समझते हैं। गृहविज्ञान का अध्ययन आपको निम्न विषयों के संदर्भ में क्या सहयोग देता है:-
- (i) अपने परिवार के स्वास्थ्य की देखभाल
- (ii) अपने आस पास के पर्यावरण की देखभाल
- (iii) अपने परिवार के लिये पौष्टिक आहार का नियोजन

(पाठ 1, 2, 3, 6 और 7 देखें)

What do you understand by 'Home Science' as a subject of study? How does the study of Home Science help you with regard to:

- (i) Taking care of the health of the family
- (ii) Taking care of your environment
- (iii) Planning Healthy meals for the family

(Ref. lesson 1, 2, 3, 6 & 7)

- (b) आपकी माता द्वारा खाना बनाने के लिये अपनाई जाने वाली विभिन्न विधियों की सूची बनाए। निम्नलिखित के लिये माता को सही विधियाँ सूझाए:
- (i) पौष्टिक तत्वों का संवर्द्धन
- (ii) बुजुर्ग दादा/दादी, नाना/नानी के लिये
- (iii) किशोरो के लिये

(पाठ 2,4,5 देखें)

List the different methods of cooking used by your mother Suggest to your mother the appropriate methods of cooking for :

- (i) Conserving nutrients
- (ii) For your aged grand parents
- (iii) For an adolescent

(Ref. lesson 2,4,5)

(c) एक चार सदस्य वालों परिवार जिसमें पिता, गर्भवती माता, तीन वर्ष का बालक और दादा है। उनके लिये एक दिन के खाने का मैन्यू बनाए।

- (i) मैन्यू मे बताए गए व्यंजनों के चुनाव करने के कारण बताइए।
- (ii) तैयार किये गए मैन्यू मे संमलित व्यंजनों मे से कोई एक व्यंजन को निम्नलिखित के लिये कैसे संशोधन करेंगे बताइए:
 - गर्भवती माता के लिए
 - दादा के लिए
 - तीन वर्ष का बालक

(पाठ 2,3, 4 देखें)

Plan a menu for a day for a family of four members comprising of father, pregnant mother, a three year old child and an old grand father

- (i) Give reasons for inclusion of dishes in the menu
- (ii) Select one dish from the menu you have drawn up and suggest how you will modify it for:
 - Pregnant mother
 - Old grandfather
 - 3-year old child

(Ref. lesson 2, 3,4)

(d) 'स्वास्थ्य' को परिभाषित कीजिए। आपने देखा है कि आपके पड़ोस के लोग अकसर बीमार पड़ते रहते हैं।

- (i) इसके कोई चार कारण बताए।
- (ii) इस स्थिति के कोई चार समाधान सुझाए।

(पाठ 6, 7 देखें)

Define the term 'health'. You have observed that the people of your neighbourhood fall ill frequently.

- (i) List any four causes for this situation
- (ii) Suggest four remedies to overcome this situation

(Ref. lesson 6,7)

2. निम्नलिखित में से किसी एक खंड (a, b, c & d) का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिये।

2

Answer any one of the following section (a,b,c & d) in about 40-60 words.

- (a) संक्रामक रोग एवं जीवन शैली रोग में अंतर बताइए।
- अपने आस पास में संक्रामक रोग को फैलने से रोकने के लिये कोई दो सुझाव दीजिये।
 - जीवन शैली रोग को फैलने से रोकने के लिये अपने परिवार का मार्गदर्शन कीजिए।
 - बीमार लोगों की देखभाल के लिये स्थानीय अधिकारियों का सहयोग कैसे लिया जा सकता है?

(पाठ 8,11 देखें)

Differentiate between communicable and life style diseases

- Suggest two ways by which you can help in preventing the spread of communicable diseases, in your neighbourhood.
- Guide your family about ways to prevent life style diseases.
- How can you involve the local authorities in taking care of the ill?

(Ref. lesson 8, 11)

- (b) अपने परिवार के कपड़ों पर खर्च करने के लिये आपकी बहन के पास कम पैसे हैं। कपड़ों पर खर्च का नियोजन करने के लिये निम्नलिखित बिन्दुओं पर उसको सुझाव दीजिए।
- कपड़ों की खरीदारी के लिये
 - कपड़ों के रखरखाव के लिये
 - ऊपर दिये गए बिन्दुओं को प्राप्त करने के लिये कौन-कौन से संसाधन अपनाएंगी, सूची बनाए।

(पाठ 9,10,11,14 देखें)

Your sister has a very small amount to spend on clothing for the family. Suggest ways to help her in planning her expenses while:

- Purchasing of clothes
- Care and maintenance
- List the resources she can use to achieve this.

(Ref. lesson 9,10,11,14)

- (c) नये मकान के स्थल के चयन के लिये ध्यान रखने योग्य बिन्दुओं की सूची बनाकर अपने भाई को दीजिए। निम्नलिखित बिन्दुओं का नियोजन करने के लिये उसे क्या सुनिश्चित करना होगा।
- सुरक्षा
 - घर में होने वाली विभिन्न गति विधियों के लिये स्थान
 - भण्डारण के लिए स्थान

(पाठ 9,10,11,14 देखें)

List the points your brother needs to keep in mind while selecting a site for his new home. Help him to plan his new home to ensure

- Safety

(ii) Space for various activities at home

(iii) Space for storage

(Ref. lesson 9,10,11,14)

(d) 'संसाधन' को परिभाषित करें। निम्नलिखित स्थितियों में आप कौन - कौन से संसाधनों का प्रयोग करेंगे, सूची बनाए।

(i) अपने घर के लिये परदों की खरीदारी

(ii) परिवार के लिये भोजन बनाना

(iii) डाक्टर बनने के लिये

(पाठ 12,14 देखें)

Define the term 'Resource'. List the resources you will use in the following situations;

(i) Purchasing of curtains for your home

(ii) Cooking meals for your family

(iii) To become doctor

(Ref. lesson 12, 14)

3. निम्नलिखित में से किसी एक खंड (a, b, c & d) का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिये।

2

Answer any one of the following section (a,b,c & d) in about 40-60 words.

(a) आपकी कामकाजी माता को सफल होने के लिये कौन से तीन संसाधनों का सही प्रबंधन करना होगा। उनको सहयोग देने के लिये निम्नलिखित के लिये सुझाव दें:-

(i) समय व उर्जा को व्यवस्थित करना।

(ii) अपने कार्यस्थल पर सफल होने के लिये कौन-कौन से मूल्य व नैतिकताओं को अपनाना होगा।

(पाठ 15,16,17 देखें)

What three resources does your working mother needs to manage well to be successful. To help her

(i) Suggest some ways to manage time and energy.

(ii) The ethics she needs to observe to be successful at her work place.

(Ref. lesson 15,16,17)

(b) आपकी बहन पहली बार गर्भवती है उसे निम्न बातों के बारे में दिशा निर्देश दीजिये:-

(i) बच्चे के विकास को प्रभावित करने वाले कारक।

(ii) स्तनपान कराने के लाभ।

(पाठ ,17,18 देखें)

Your sister is expecting her first child. Guide her about the following.

(i) Factors influencing the development of her child.

(ii) Advantages of breast feeding.

(Ref. lesson 17,18)

(c) 16 वर्षीय रमेश को उसके दोस्त व परिवार वाले पंसद नहीं करते :-

- (i) इसके संभावित चार कारणों की सूची बनाइए
- (ii) उसे अपने परिवार के सदस्यों व मित्रों से अच्छे संबंध बनाने के लिये कोई तीन सुझाव दीजिये।

(पाठ 18,19 देखें)

Ramesh a 16 year old and is not popular and liked by his family and friend.

- (i) List any four reasons for this
- (ii) Suggest three ways to help him get along with his friends and family.

(Ref. lesson 18, 19)

(d) नवविवाहित नीना एक सफल गृहणी बनना चाहती है, उसे दिशा निर्देश दीजिये:

- (i) नये परिवार के साथ सामंजस्य बिठाने के बारे में
- (ii) अपने नये घर के लिये सामान खरीदने के बारे में

(पाठ 19, 22 देखें)

Neena a newlywed is keen to be a successful house wife. Guide her about:

- (i) Adjusting to her new family
- (ii) Purchasing items for her new home

(Ref. lesson 19, 22)

4. निम्नलिखित में से किसी एक खंड (a, b, c & d) का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिये।

Answer any one of the following section (a,b,c & d) in about 40-60 words.

(a) आपके चाचाजी को मधुमेह व उच्च रक्तचाप की शिकायत है। आपकी माता जी को भी प्रायः अतिसार व खाँसी जुकाम होता रहता है:

- (i) इन समस्याओं के कारणों को पहचाने व इन की रोकथाम के सुझाव दीजिये।
- (ii) इस के निदान के लिये अपने परिवार में आप आहार संबंधी व अन्य कौन-कौन से परिवर्तन करना चाहेंगे।

(पाठ 2, 3,4,7,8 देखें)

Your uncle is diabetic and suffers from high blood pressure also. Your mother often suffers from diarrhoea, cold and cough.

- (i) Identify the causes of these problems and suggest measures to control them.
- (ii) Suggest some simple dietary and other changes your family can adopt in the home to help them.

(Ref. lesson 2,3,4,7,8)

(b) आपके दादा-दादी गांव में रहते हैं। उन्होंने आपकी माता जी को दस-दस किलो आलू, टमाटर व मटर भेजे हैं। उपभोज्य जीवन के अनुसार इन्हें वर्गीकृत कीजिए, तथा अपनी माताजी को इन खाद्य पदार्थों को संरक्षित करने की विधियां समझाइये। जिससे कि वो भविष्य में उपयोग किए जा सकें।

(पाठ 5 देखें)

Your grandparents who live in a village and have sent your mother 10 Kg. each of potatoes, tomatoes and peas. Classify them according to their shelf life. Guide your mother to preserve these for use in future along with procedures for preservation.

(Ref. lesson 5)

- (c) आपके क्षेत्र के पानी के नमूने की जाँच कराने पर पता चला है कि यह पानी बहुत प्रदूषित है।
- पानी को प्रदूषित करने वाले संभावित स्रोतों को पहचानिए तथा इनकी रोकथाम के तरीके सुझाइये।
 - यदि इस प्रदूषण को नहीं रोका गया तो होने वाले दुष्परिणामों के बारे में बताइये।
 - जल प्रदूषण को रोकने के लिए आपको किन-किन संसाधनों की आवश्यकता होगी।

(पाठ 6,7 देखें)

The testing of water samples of your locality reveals that it is highly contaminated.

- Find out the sources of water contamination and suggest possible solution to control them.
- What are the problems your locality may face if this is not controlled?
- What are the resources you need to mobilize to control the problem of water contamination?

(Ref. lesson 6,7)

- (d) आपकी कमीज का रंग हल्का पड़ गया है। साथ में धोने के बाद उसका कड़कपन भी चला गया है।
- इन समस्याओं के कारणों की सूची बनाइये।
 - इन समस्याओं के निराकरण की विधियाँ सुझाइये।

(पाठ 9,10,11 देखें)

The colour of your shirt has faded and it has become limp after washing.

- List the causes for these defects.
- Suggest remedies to rectify these problems.

(Ref. lesson 9, 10,11)

5. निम्नलिखित में से किसी एक खंड (a, b, c & d) का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिये। 4

Answer any one of the following section (a,b,c & d) in about 40-60 words.

- (a) आपकी बहन अपने एक वर्षीय पुत्र के साथ आपके यहाँ रहने आ रही है। निम्नलिखित के लिए आप को क्या - क्या व्यवस्था करनी होगी।
- सुरक्षा की दृष्टि से
 - स्थान व समय के लिए
 - भोजन व स्वास्थ्य की दृष्टि से

(पाठ 13,15,16,18,19 देखें)

Your sister with her one year old son is coming to stay with you. What arrangements you will need to make with regards to

- (i) Safety
- (ii) Space and time
- (iii) Food and health

(Ref. lesson 13,15,16,18,19)

- (b) आपके पिताजी दुकानदार है तथा अपनी सोसाइटी कल्याण संगठन के अध्यक्ष चुने गये है।
- (i) अच्छे दुकानदार बनने के लिए उन्हें जिन नैतिक मूल्यों का पालन करना चाहिए, उनकी सूची बनाइये।
 - (ii) अपने पिताजी को दिशा निर्देश दीजिए कि वे किस प्रकार से लोगों को अच्छा उपभोक्ता बनने के लिए शिक्षित करें।

(पाठ 21, 22 देखें)

Your father is a shopkeeper and has been elected the president of your society's welfare association

- (i) List the values and ethics he must follow to be a good shopkeeper
- (ii) Guide him to help to educate the people of society to be good consumers

(Ref. lesson 21, 22)

- (c) आपकी एक बुजुर्ग आण्टी ने आपसे दीवाली की वार्षिक सफाई पर आपसे सहयोग मांगा है।
- (i) इस कार्य में किये जाने वाले क्रियाकलापों की सूची बनाइये।
 - (ii) सफाई व भोजन के दौरान समय व ऊर्जा की बचत के लिए कुछ सुझाव भी दीजिए।

(पाठ 12, 15 देखें)

Your old aunty has requested you to help spring clean her house for Diwali.

- (i) List the different activities you will be required to undertake for this.
- (ii) Tips to conserve time and energy for cleaning and cooking

(Ref. lesson 12,15)

- (d) रश्मि का शीघ्र ही विवाह होने जा रहा है। उसे बताएं।
- (i) किस प्रकार वह अपनी ससुराल में सबके साथ अच्छे संबंध बना सकेंगी।
 - (ii) परिवार में अच्छे संबंध बनाये रखने के लिए उसे किन-किन चीजों को नहीं करना चाहिए।

(पाठ 19, 20 देखें)

Rashmi is to be married soon. Guide her about -

- (i) What she should do to develop healthy relationships in the family.
- (ii) What things she should avoid to ensure healthy relationships in the family.

(Ref. lesson 19, 20)

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

6

Make any one project out of the four listed below

- (a) आपकी माताजी एक माह के लिए तीर्थयात्रा पर जा रही है। उनकी अनुपस्थिति में आपको घर में अपने दादा-दादी, पिताजी व छोटे भाई की जिम्मेदारी संभालनी है। निम्नलिखित के लिए योजना बनाएं।
- संसाधनों का प्रबंधन
 - आहार नियोजन तथा भोजन पकाना
 - अपनी बीमार दादी की देखभाल
 - अपने किशोर भाई की पढ़ाई व स्कूल का काम
 - दैनिक साफ सफाई व रखरखाव
 - रसोई का राशन आदि खरीदना।

(पाठ 2,3,4,7,12,14,15,16,20,22 देखें)

Your mother has to go on a pilgrim and will be away for a month. You are required to take care of your father, younger brother, grandparents in her absence. List your plan for:

- Management of resources
- Meal planning and cooking
- Taking care of your ill grandmother
- Helping with your adolescent brother with his education and school work.
- Daily cleaning and keep up
- Purchasing of rations

(Ref. lesson 2,3,4,7,12,14,15,16,20,22)

- (b) आपकी 19 वर्षीय बहन सात माह गर्भवती है। वह प्रसव के लिए आपके पास आ रही है। उसे निम्नलिखित के बारे में दिशा निर्देश दीजिये।
- छोटी उम्र में गर्भ धारण के दुष्परिणाम
 - आखिरी तिमाही में शिशु का विकास
 - स्वास्थ्य संबंधी ध्यान रखने योग्य बातें
 - सुरक्षित प्रसव के लिए की जाने वाली तैयारियाँ तथा नवजान शिशु की देखभाल
 - दूसरे बच्चे के बीच अन्तर रखने के लिए परिवार नियोजन की विधियाँ
 - अपने व शिशु के लिए आवश्यक कपड़ों की खरीदारी।

(पाठ 2,7,10,17,18,20,22 देखें)

Your 19 year old sister is seven month pregnant and will be staying with you till the delivery of the baby. Guide her about

- The dangers of pregnancy in young age
- The development of the baby during the last trimester

- (iii) The health care she needs to follow
- (iv) The arrangements that need to be made for the safe delivery and post natal care.
- (v) Family planning method she can follow to help space the second child
- (vi) Clothes she needs to purchase for herself and the baby.

(Ref. lesson 2,7,10,17,18,20,22)

(C) लता एक संयुक्त परिवार में अपने माता-पिता, दादा-दादी, चाचा-चाची, छोटे भाई व दो चचेरे भाई बहनों के साथ रहती है। लता के पिताजी व्यवसायी है तथा उसके चाची-चाचा अध्यापक है। उसके दादाजी सेवानिवृत्त हैं। उनके परिवार की मासिक आय इस प्रकार है।

1. पिताजी का योगदान	-	रु. 15,000.00
2. चाचा-चाची का योगदान	-	रु. 15,000.00
3. दादाजी का योगदान	-	रु. 3,500.00
कुल योगदान	-	रु. 33,500.00

- (i) परिवार के प्रत्येक सदस्य को आप क्या-क्या जिम्मेदारियाँ देंगे।
- (ii) उपलब्ध धन को सही उपयोग करते हुए एक बजट बनायें।
- (iii) परिवार की आय को बढ़ाने के लिए आप और माताजी किस प्रकार सहायता कर सकते हैं।
- (iv) परिवार द्वारा अपनायी जाने वाली नीतियों की संहिता बनायें।
- (v) संसाधनों का दुरुपयोग व नुकसान रोकने के तरीके।
- (vi) उपलब्ध संसाधनों के समुचित उपयोग के सही तरीके।

(पाठ 1,4,5,6,7,9,12,13,14,15,16,21,22 देखें)

Lata lives in a joint family with her brother, parents, grandparents, uncle, aunt and two cousins. Her father is a business man and her uncle and aunt are teachers. Her grandfather has just retired. The family's monthly income is as under:

(i) Father contribution	Rs. 15,000.00
(ii) Uncle and aunt contribution	Rs. 15,000.00
(iii) Grandfather contribution	Rs. 3,500.00
Total Rs. 33,500.00	

In order to run the home efficiently

- (i) Suggest the household activities that each member can be made responsible for
- (ii) Draw up a budget for the family for effective utilization of money available
- (iii) List the activities you and your mother could undertake to add to the income of the family
- (iv) Make a code of conduct for the family to follow
- (v) Suggest methods of preventing waste

(vi) Suggest methods to ensure proper utilization of available resources.

(Ref. lesson 1,4,5,6,7,9,12,13,14,15,16,21,22)

(d) आपके विद्यालय में 'स्वस्थ नागरिक सप्ताह' का आयोजन होने जा रहा है। इसके लिए आपको अपने समुदाय में जागरूकता अभियान चलाने को कहा गया है।

(i) सप्ताह भर में की जाने वाले क्रियाओं की सूची बनाइये।

(ii) विभिन्न क्रियाकलापों के लिए एक बजट तैयार कीजिए।

(iii) अपने परिवार, समुदाय तथा स्थानीय अधिकारियों को कार्यक्रम से जोड़ने के तरीको की सूची सुझाएँ।

(iv) स्वास्थ्य शिक्षा, भोजन तथा स्वच्छता के लिए एक योजना तैयार कीजिए।

(v) पर्यावरण प्रबंधन की एक योजना तैयार कीजिए।

(vi) इस कार्यक्रम की दीर्घकालीन संचालन के लिए व्यवस्था बनाए।

(पाठ 2,3,6,7,8,12,15,19 देखें)

Your school is planning to hold a "Healthy Citizens" week in the school. You have been asked to plan an awareness programme for your neighbourhood.

(i) Develop a list of activities you will plan for the week

(ii) Draw up a budget for all your activities

(iii) List the ways you will involve your family, community and the local authorities

(iv) Make a plan for health education on food and hygiene

(v) A Plan for environment management

(vi) Methods for creating long term support for the programme.

(Ref. lesson 2,3,6,7,8,12,15,19)