Home Science

गह विज्ञान

(216)

Assignment - I

मूल्यांकन पत्र - I

(Lessons 1-10)

(पाठ 1 से 10 तक)

Max. Marks: 25

कुल अंक : 25

Note: (i) All questions are compulsory. Each question carries equal marks.

टिप्पणी: सभी प्रश्नों के उत्तर देने अनिवार्य हैं। प्रत्येक प्रश्न के अंक समान हैं।

(ii) Write your name, enrolment number, AI name and subject etc. on the top of the first page of the answer sheet.

उत्तर पुस्तिका के प्रथम पष्ठ पर ऊपर की ओर अपना नाम, अनुक्रमांक, अध्ययन केन्द्र का नाम, विषय आदि स्पष्ट शब्दों में लिखिए।

1. Answer any two of the following questions in about 60-80 words each.
निम्नलिखित प्रश्नों में से किन्हीं दो के उत्तर लगभग 60-80 शब्दों में दीजिए।

(a) Seema wants to use some simple and low cost methods to enhance the nutrient content of food. Explain these methods by giving suitable examples.
सीमा सरल और कम लागत वाले तरीकों की सहायता से भोजन में पौष्टिक तत्वों का संवर्द्धन करना चाहती है। उचित उदाहरणों द्वारा इन तरीकों का वर्णन कीजिए।

(b) Describe the various ways of interlacing yarn to form a fabric.
वस्त्र निर्माण के लिए सूत्र गूंथने की विभिन्न विधियों का वर्णन कीजिए।

(c) State any two ways of effective space utilization for a store room.
भण्डार कक्ष में स्थान प्रबंधन के दो उपयुक्त तरीके लिखिए।

2. Answer any two of the following questions in about 60-80 words each.
निम्नलिखित प्रश्नों में से किन्हीं दो के उत्तर लगभग 60-80 शब्दों में दीजिए।

(a) What stain removal technique should be used to remove an ink stain (i) if washed immediately (ii) after 2 days.
स्याही के (i) ताज़े धब्बे और (ii) 2 दिन पुराने धब्बों को छुड़ाने के लिए किन तरीकों का प्रयोग करना चाहिए?

(b) Why are smokeless chulha and solar cooker preferred over an angithi?
अंगीठी की तुलना में धुंआ रहित चूल्हे और सोलर कुकर के प्रयोग की महत्ता पर प्रकाश डालिए।

(c) List the factors affecting meal planning.
आहार योजना को प्रभावित करने वाले कारकों का सूचीकरण कीजिए।

3. (a) A Himachal farm had excessive apple production this year, which could not be used properly and got spoiled. State the various factors leading to spoilage and suggest the suitable preservative methods.

इस वर्ष हिमाचल क्षेत्र में सेब की भरपूर पैदावार उचित ढंग से प्रयुक्त न हो सकने के कारण खराब हो गई। पैदावार खराब होने के विभिन्न कारण तथा सेब को परिरक्षित करने की उचित विधियां बताइए।

Or अथवा

(b) Ram has received a cotton suit and a silk saree in his laundry shop. Describe which laundry methods would be use for these clothes.
राम की लांड्री की दुकान में एक रेशम की साड़ी व सूती सूट धुलने के लिए आये हैं। इन वस्त्रों को धाने के लिए प्रयोग की जाने वाली विधियों का वर्णन कीजिए।

4. (a) Salma, a 16 year old girl find it difficult to concentrate and feels tired throughout the day. Identify the deficiency disease she may be suffering from, its causes and suggest preventive measures.
16 वर्षीया सलमा को पूरे दिन थकान रहती है तथा ध्यान लगाने में परेशानी होती है। उसे किस पोषक तत्व की कमी से रोग हो सकता है? उसके कारण और बचाव के उपाय सुझाइए।

Or अथवा

(b) Name the solution adopted by the Government for the disposal of human and other wastes, developed by Dr. Bindeshwar Pathak. Describe the principle and advantages of this method of disposal.
सरकार ने मानव मल तथा अन्य मल के सुरक्षित निस्तारण के लिए डॉ० बिंदेश्वर पाठक द्वारा विकसित किस तरीके को अपनाया है। इस निस्तारण के तरीके का सिद्धांत व लाभ लिखिए।

5. **Project Work**

Adolescence is a phase of rapid growth and development. Referring to the picture below and keeping in mind the healthy eating habits during this phase, what suggestions would you give to your adolescent sister?

परियोजना कार्य

किशोरावस्था में वद्धि एवं विकास तेज गति से होता है। नीचे दिए गए चित्र को ध्यान में रखते हुए अपनी किशोर बहन को किशोरावस्था के दौरान उचित खान–पान के महत्व को समझाते हुए आप क्या सझाव देंगे?

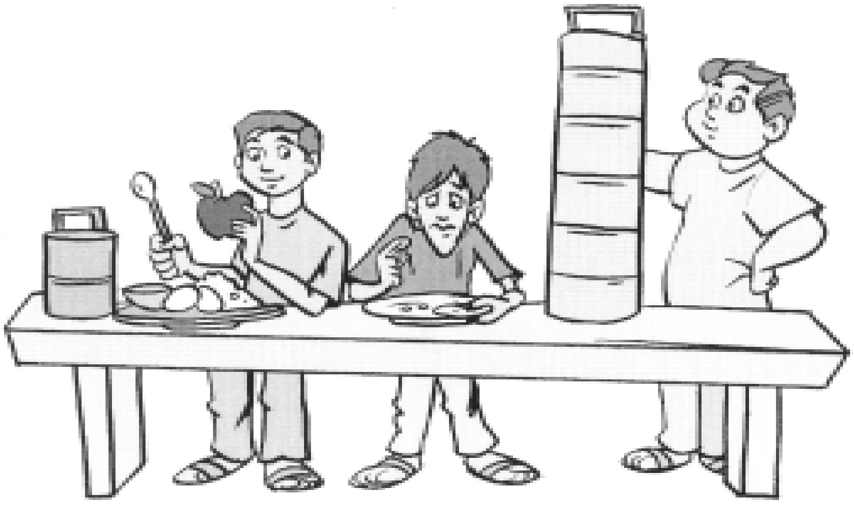

Fig. 216.1

Home Science

गह विज्ञान

(216)

Assignment - II

मूल्यांकन पत्र - II

(Lessons 11-22)

(पाठ 11 से 22 तक)

Max. Marks: 25

कुल अंक : 25

Note: (i) All questions are compulsory. Each question carries equal marks.
टिप्पणी: सभी प्रश्नों के उत्तर देने अनिवार्य हैं। प्रत्येक प्रश्न के अंक समान हैं।

(ii) Write your name, enrolment number, AI name and subject etc. on the top of the first page of the answer sheet.
उत्तर पुस्तिका के प्रथम पष्ठ पर ऊपर की ओर अपना नाम, अनुक्रमांक, अध्ययन केन्द्र का नाम, विषय आदि स्पष्ट शब्दों में लिखिए।

1. Answer any two of the following questions in about 60-80 words each.
निम्नलिखित प्रश्नों में से किन्हीं दो के उत्तर लगभग 60-80 शब्दों में दीजिए।

(a) Explain various advantages of breast feeding over bottle feeding.
बोतल से दूध पिलाने की तुलना में स्तन पान कराने के विभिन्न फायदों का वर्णन कीजिए।

(b) What would happen if a dog bites your friend? What first aid would you provide?
यदि आपके मित्र को किसी कुत्ते ने काट लिया तो आप उसे क्या प्राथमिक चिकित्सा देंगे?

(c) Differentiate between the fine motor skills of a 2 year old and an 11 year old child.
2 वर्षीय बालक व 11 वर्षीय बालक की सूक्ष्म गत्यात्मक कौशलों की तुलना कीजिए।

2. Answer any two of the following questions in about 60-80 words each.
निम्नलिखित प्रश्नों में से किन्हीं दो के उत्तर लगभग 60-80 शब्दों में दीजिए।

(a) These days media as well as the government is urging everyone to plant more trees in their locality. Why do you think it is important?
आजकल मीडिया और सरकार सभी को अपने क्षेत्र में अधिकाधिक वक्ष लगाने को प्रोत्साहित कर रही है। क्या आप समझते हैं कि यह आवश्यक है?

(b) Briefly describe the ways that Geeta can use for making water safe for human consumption when there is no electricity.
बिजली न होने पर गीता जिन तरीकों का इस्तेमाल करके पीने के पानी को सुरक्षित बना सकती है, उनका संक्षेप में वर्णन कीजिए।

(c) What role does heredity and environment play in human development?
मानव विकास में अनुवांशिकता और वातावरण की भूमिका पर प्रकाश डालिए।

3. Shyam often eats carrots washed in the nearby pond water. Describe two communicable diseases that he might suffer from.

श्याम पास वाले तलाब के पानी से धुली हुई गाजर खाता है। श्याम को होने वाले दो संक्रामक रोगों का वर्णन कीजिए।

Or अथवा

Ankit and Ankita are 14 year old twins. Compare their physical and sexual development.
14 वर्षीय अंकित और अंकिता जुड़वाँ हैं। उनके शारीरिक व लैंगिक विकास की तुलना कीजिए।

4. Using the four steps of management, how would you effectively utilize your time during exams?
प्रबंधन के चारों चरणों का प्रयोग करते हुए, आप परीक्षा के समय किस प्रकार अपने समय का सदुपयोग करेंगे?

Or अथवा

Being an anganwadi worker, what measures would you suggest to women for better care during pregnancy?
एक आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के नाते आप महिलाओं को गर्भावस्था में उचित देखभाल के क्या सुझाव देंगे?

5. Project Work

Peers play a crucial role in the psycho-social development of an adolescent. Based on the picture given below, how can you help an adolescent combat peer pressure in this phase?
परियोजना कार्य
एक किशोर के मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक विकास में समव्यस्क अहम भूमिका निभाते हैं। नीचे दिए गए चित्र को ध्यान में रखते हुए बताएं कि आप किसी किशोर को समव्यस्कों के प्रभाव को नकारने में कैसे सहायक हो सकते हैं?

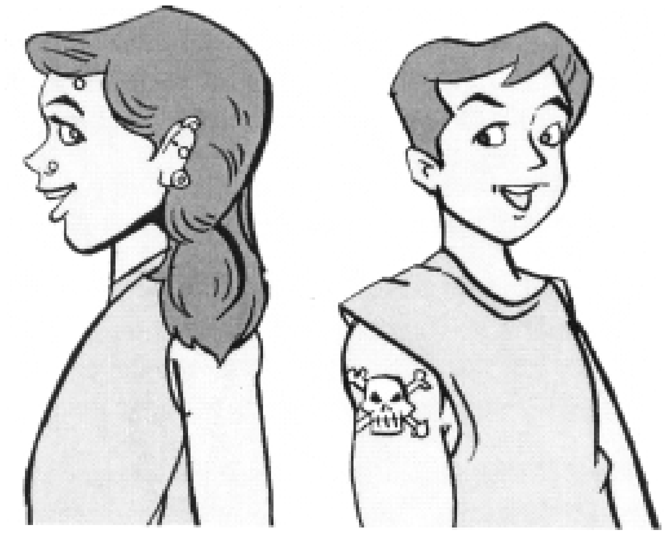

Fig. 216.2

Home Science
गह विज्ञान
(216)
Assignment - III
मूल्यांकन पत्र - III
(Lessons 23-30)
(पाठ 23 से 30 तक)

Max. Marks: 25
कुल अंक : 25

Note: (i) All questions are compulsory. Each question carries equal marks.
टिप्पणी: सभी प्रश्नों के उत्तर देने अनिवार्य हैं। प्रत्येक प्रश्न के अंक समान हैं।

(ii) Write your name, enrolment number, AI name and subject etc. on the top of the first page of the answer sheet.
उत्तर पुस्तिका के प्रथम पष्ठ पर ऊपर की ओर अपना नाम, अनुक्रमांक, अध्ययन केन्द्र का नाम, विषय आदि स्पष्ट शब्दों में लिखिए।

1. Answer any two of the following questions in about 60-80 words each.
निम्नलिखित प्रश्नों में से किन्हीं दो के उत्तर लगभग 60-80 शब्दों में दीजिए।

(a) Inform your mother about the harmful effects of adulterated oil and kesari dal.
अपनी माँ को खेसरी दाल व तेल की मिलावट के हानिकारक प्रभाव बताइए।

(b) Why is it important to save money for retirement or old age?
सेवा निवति एवं वद्धावस्था के लिए बचत करना आवश्यक क्यों है?

(c) You are a fireman. Provide information to school children regarding causes of fire.
आप एक दमकल कर्मी हैं। विद्यार्थियों को आग लगने के कारणों की जानकारी दीजिए।

2. Answer any two of the following questions in about 60-80 words each.
निम्नलिखित प्रश्नों में से किन्हीं दो के उत्तर लगभग 60-80 शब्दों में दीजिए।

(a) "Prevention is better than cure". Explain this statement to your cook for good kitchen practices.
''बचाव ही सुरक्षा है।'' अपने रसोइये को सही रसोई के तरीके समझाइए।

(b) Design a label for an apple jam, also identify the appropriate quality mark for the product.
सेब के जैम के लिए एक लेबल तैयार कीजिए एवं एक उचित मानक चिह्न सुझाइए।

(c) List any five values that you consider important as a youngest member of the family.
परिवार में सबसे छोटा सदस्य होने के नाते आपके लिए महत्वपूर्ण किन्हीं पाँच मूल्यों का उल्लेख कीजिए।

3. (a) You are a NIOS learner working as a salesman on a salary of Rs. 5000/- per month. Prepare a spending plan and also indicate your monthly saving.
आप NIOS शिक्षार्थी हैं और बतौर 5000/– रु. प्रतिमाह सेल्समैन के पद पर कार्यरत हैं। अपने लिए एक मासिक व्यय योजना बनाइए एवं मासिक बचत बताइये।

Or अथवा

(b) Manisha has been transferred from Kerala to Jammu. She needs to buy new fabric for her salwaar – kameez. What factors should she keep in mind for selection of fabric?

मनीषा का केरल से जम्मू तबादला हो गया है। अपनी सलवार–कमीज़ के लिए नए वस्त्र खरीदते समय उसे किन कारकों को ध्यान में रखना चाहिए?

4. (a) Neetu has to organize a kitty party at her home in the evening. Prepare a time plan depicting her activities.

नीतू को अपने घर पर शाम को एक किटी–पार्टी का आयोजन करना है। विभिन्न क्रियाकलाप दर्शाते हुए उसकी समय योजना बनाइए।

Or अथवा

(b) Write an e-mail to your younger sister providing information regarding the rights of a consumer.

अपनी छोटी बहन को ई–मेल के जरिए एक उपभोक्ता के अधिकारों की जानकारी दीजिए।

5. **Project Work**

Government is taking steps to provide equal opportunities to the girl child, yet gender discrimination exists in our society. Referring to the picture given below, how can you help in removing gender discrimination from our society? Express your views by imagining yourself as:

(1) an adolescent

(2) as a parent of an adolescent

परियोजना कार्य

यद्यपि सरकार बालिकाओं के विकास के लिए प्रयत्नरत है। परन्तु लिंग भेद अभी भी हमारे समाज में व्याप्त है। नीचे दिए गए चित्र को ध्यान में रखते हुए बताएँ कि आप हमारे समाज से लिंग भेद हटाने में किस प्रकार सहायक हो सकते हैं? स्वयं को निम्न भूमिकाओं में रखते हुए, अपने विचार प्रस्तुत कीजिए:–

(1) एक किशोर

(2) किशोर के माता–पिता

Fig. 216.3