

Home Science

गृह विज्ञान

(321)

Assignment -1

(Lesson 1- 9)

(पाठ 1 से 9 तक)

Max marks :25

कुल अंक: 25

- Note: -
- All questions are compulsory. Each question carries equal marks
सभी प्रश्नों के उत्तर देना अनिवार्य है। प्रत्येक प्रश्न के अंक समान है।
 - Write your name, enrolment number, AI name and subject etc. on the top of first page of your answer sheet
उत्तर पुस्तिका के प्रथम पृष्ठ पर ऊपर की ओर अपना नाम, अनुक्रमांक, अध्ययन केन्द्र का नाम, विषय आदि स्पष्ट शब्दों में लिखिए।
- 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।
 - Discuss home-based self-employment by giving two recent examples.
उदाहरण सहित, घर पर स्व-रोजगार के अवसरों की व्याख्या कीजिए।
 - Give five suggestions to overcome problems that you face as a consumer.
उपभोक्ताओं की परेशानियों के समाधान के लिए पाँच सुझाव दीजिए।
 - Rahul is very lazy and never reaches office on time. As a good friend tell him the importance of punctuality as a work ethic.
राहुल काफी आलसी है और कार्यालय देर से पहुँचता है। एक अच्छे दोस्त के नाते आप उसे समय की पाबन्दी का महत्त्व समझाइये।
 - 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।
 - After marriage, Peter's expenses have increased beyond his income. Suggest two ways by which he can supplement his income.
शादी के बाद पीटर का व्यय उसकी आय से अधिक हो गया है। दो सुझाव दीजिए जिनसे वह अतिरिक्त आय आर्जित कर सकता है।
 - Make a diagrammatic representation to show the different types of fatigue. Also give two suggestions to a homemaker to overcome her psychological fatigue.
विभिन्न प्रकार की थकान का चित्रण करके व्याख्या कीजिए। एक गृहणी को मनोवैज्ञानिक थकान से बचने के दो सुझाव दीजिए।
 - Discuss one peak load time of a working woman and give three suggestions to the family to overcome it.

कामकाजी महिला के एक सर्वाधिक कार्य अवधि के बारे में बताइए। परिवार को उससे निपटने के तीन सुझाव दीजिए।

3. What benefits of maintaining a savings bank account will you explain to a teenager?
आप एक किशोर को बैंक में बचत खाता खोलने के क्या लाभ समझायेंगे?

Or/अथवा

What factors must be kept in mind before selecting an investment scheme for a young man enjoying a good salary?

अच्छा वेतन पा रहे तरूण के लिए निवेश के तरीके का चयन करते समय किन कारकों का ध्यान रखा जाना चाहिए?

4. Sunaina is always busy with her household work and gets tired by the end of the day. What tips will you give her for managing her time and energy efficiently?
सुनैयना दिन भर घर के काम कर के थक जाती है। आप उसे अपना समय तथा ऊर्जा के सुचारू प्रबंधन के लिए क्या राय देंगे?

Or/अथवा

Discuss the need for conserving power at home and suggest simple ways of doing so.

घर पर बिजली के संरक्षण की आवश्यकता की व्याख्या कीजिए तथा ऐसा करने के सरल तरीके बताइये।

5. Project work

Make a project to educate the people of your locality regarding the eco- friendly products taking the following points into consideration-

एक प्राकल्प योजना तैयार करें जिसमें आप अपने मोहल्ले के लोगों को पर्यावरण मित्र उत्पादों के बारे में बताएं। निम्न बातों का ध्यान रखें-

- (i) List of non-eco friendly products to be avoided.
गैर पर्यावरण मित्र उत्पादों की सूची बनाएं जिनका लोग प्रयोग न करें।
- (ii) List of eco-friendly products they can use.
पर्यावरण मित्र उत्पादों की सूची बनाएं जिन्हें लोग ज्यादा से ज्यादा प्रयोग करें।
- (iii) Importance of using eco-friendly practices.
पर्यावरण मित्र क्रियाएं अपनाने के लाभ बताएं।

Home Science
गृह विज्ञान
(321)
Assignment -II
(Lesson 11- 18)
(पाठ 11 से 18 तक)

Max. Marks:25

कुल अंक :25

- Note:-
1. All questions are compulsory. Each question carries equal marks
सभी प्रश्नों के उत्तर देना अनिवार्य है। प्रत्येक प्रश्न के अंक समान हैं।
 2. Write your name, enrolment number, AI name and subject etc. on the top of the first page of your answer sheet
उत्तर पुस्तिका के प्रथम पृष्ठ 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) State the importance of 'sensitive period' of motor development by giving examples.
शारीरिक विकास के संदर्भ में, 'सेन्सिटिव पीरियड' का महत्त्व, उदाहरण देकर समझाइये।
 - (b) Discuss the role of parents during adolescence.
किशोरावस्था में माता-पिता भूमिका स्पष्ट कीजिए।
 - (c) Suleman does not want to educate his child after class five. Give two convincing reasons regarding the role education can play in her life later on.
सुलेमान अपनी बेटी को कक्षा पाँच के बाद पढ़ाना नहीं चाहता है। उसे दो महत्त्वपूर्ण कारण बताते हुए समझाइये कि शिक्षा का उसकी बेटी के जीवन में क्या महत्त्व हो सकता है।
 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) Classify fibres on basis of length and origin, giving suitable examples.
उदाहरण सहित, उत्पत्ति तथा लम्बाई के आधार पर रेशों का वर्गीकरण कीजिए।
 - (b) Compare knitting and weaving with respect to number of yarns, fabric created and their use.
निटिंग तथा वीविंग की तुलना कीजिए, निम्न पर ध्यान देते हुए-सूत की संख्या, तैयार वस्त्र तथा उनका प्रयोग।
 - (c) How are novelty yarns made? Discuss with the help of diagram and examples.
नॉवेल्टी सूत किस प्रकार तैयार किए जाते हैं? चित्र तथा उदाहरण के साथ समझाइये।

3. Write two important properties and use each of cotton, silk and woollen fabrics. Collect two samples of each and paste in your notebook.
सूती, रेशमी तथा ऊनी वस्त्रों के दो दो गुण तथा प्रत्येक का एक उपयोग लिखिए। प्रत्येक वस्त्र के दो नमूने ले कर अपनी नोटबुक में लगाएं।

Or/अथवा

You have purchased a white cotton dupatta. Create a tie and dye design on it and write the method used. Sketch the design in your notebook.

आपने एक सफेद, सूती दुपट्टा खरीदा है। उस पर बंधेज द्वारा एक डिजाइन तैयार कीजिए तथा प्रयुक्त विधि नोट कीजिए। अपनी नोटबुक में यह डिजाइन बनाइये।

4. Your friend does not have time and wants to buy a readymade dress for herself. Guide her about the things to be careful about while doing so.
आपके मित्र के पास समय कम है और वह एक सिली-सिलाई पोशाक खरीदना चाहते हैं। खरीदते समय सावधान रहने वाली बातों से उसे सचेत कीजिए।

Or/अथवा

Stains of tea, curry and chocolate are usually difficult to remove. Discuss the method of identifying the stain; precautions to be taken while removing; and the method of removing them.

चाय, सब्जी तथा चॉकलेट के धब्बे छुड़ाने में दिक्कत होती है। इन धब्बों को पहचानने की विधि, छुड़ाने समय सावधानियों तथा छुड़ाने की विधि पर चर्चा कीजिए।

5. Project work

Make a project to educate people in your society regarding child labour by discussing the following points-

प्राकल्प कार्य

निम्न बातों को ध्यान में रखते हुए अपने पास पड़ोस के लोगों में बाल श्रम की चर्चा कीजिए।

- Causes
कारण

- Consequences
परिणाम

- Dealing with the problem of child labour. Make a poster to show one of the consequences to make your project effective.

बाल श्रम की समस्या का समाधान। अपने कार्य को प्रभावशाली बनाने के लिए किसी एक परिणाम को ले कर पोस्टर तैयार कीजिए।

Home Science
गृह विज्ञान
(321)
Assignment -III
(Lesson 19-25)
(पाठ 19 से 25 तक)

Max.Marks: 25

कुल अंक: 25

- Note:
1. All questions are compulsory. Each question carries equal marks
सभी प्रश्नों के उत्तर देना अनिवार्य है। प्रत्येक प्रश्न के अंक समान हैं।
 2. Write your name, enrolment number, AI name and subject etc. on the top of the first page of your answer sheet.
उत्तर पुस्तिका के प्रथम पृष्ठ 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) 'Good nutrition is a prerequisite for good health'. Discuss.
“उचित पोषण अच्छे स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य है”। इस तथ्य की व्याख्या कीजिए।
 - (b) Give suitable examples and tips to your friend Lata for being economical while meal planning.
आहार योजना बनाते समय अपनी सखी लता को मितव्ययिता का ध्यान रखने के लिए सुझाव तथा उदाहरण दें।
 - (c) Tell your friend about the characteristics and benefits of a balanced diet.
अपने मित्र को संतुलित आहार की विशेषताओं तथा लाभ के बारे में बताइये।
 2.
 - (a) Sunita likes to work in the kitchen with her hair open. Advise her about the importance of personal hygiene while cooking.
सुनीता रसोई में बाल खुले रख कर काम करना पसन्द करती है। उसे खाना पकाते समय व्यक्तिगत स्वच्छता का महत्त्व बताइये।
 - (b) Discuss the importance of salt and spices while cooking.
खाना पकाने में नमक व मसालों की क्या भूमिका होती है?
 - (c) Explain the role of inhibitors and enhancers in iron deficiency anaemia.
लौह तत्व की कमी से होने वाले अनिमिया में संवर्धकों तथा निरोधकों की भूमिका की व्याख्या कीजिए।

3. Write an article for a magazine on 'malnutrition', keeping the following points in mind
पत्रिका के लिए "कुपोषण" पर लेख लिखिए। निम्न पर ध्यान दें-

- Causes
कारण
- Influences
प्रभाव
- Consequences
परिणाम

Or/अथवा

Write an e-mail to your pregnant younger sister about the diet plan she must follow, keeping in mind the reasons for the modification of diet.

अपनी गर्भवती बहन को ई-मेल द्वारा समझाइये कि उसे कैसा आहार लेना चाहिए और क्यों।

4. Discuss the causes and hazards of food spoilage.
खाद्य पदार्थों के खराब होने के कारण व दोष की व्याख्या कीजिए।

Or/अथवा

Discuss the types of modifications of a normal diet.

सामान्य आहार में परिवर्तन के प्रकारों के बारे में समझाइये।

5. Project work

प्राकल्प कार्य-

Optional VIA- Make a comparative study of the biochemical tests and clinical examination of a person. Discuss the merits and demerits of both.

विकल्प VIA : जैव रासायनिक परीक्षणों तथा निदानात्मक परीक्षणों के गुण तथा कमियों की व्याख्या करते हुए उनकी तुलना कीजिए।

Optional VIB- Make a chart to educate parents of slum area regarding common problem behaviour observed among young children. List the do's and don't's for the parents.

विकल्प VIB : आस-पास के झुग्गी-झोंपड़ी में रह रहे माता-पिता को बच्चों में पाये जाने वाले आम व्यवहार दोषों के बारे में शिक्षित करने के लिए एक चार्ट तैयार कीजिए। उन्हें क्या करना चाहिए व क्या नहीं करना चाहिए, यह भी बताइये।

Optional VIC- What are auxiliaries in laundering? Explain the role of blues and optical brightening agents using the examples of the auxiliaries available in the market today.

विकल्प VIC: धुलाई में ऑग्ज़लरी किसे कहते हैं? बाज़ार में उपलब्ध ऑग्ज़लरी का उदाहरण देते हुए, नील तथा ओ.बी.ए. के कार्य पर प्रकाश डालिए।