Home Science

गह विज्ञान

(321)

Assignment - I

मूल्यांकन पत्र - I

(Lessons 1-9)

(पाठ 1 से 9 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) 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 महत्व समझाइये।

(b) Educate your friend about self-employment opportunities after completing senior secondary education in Home Science.
उच्चतर माध्यमिक स्तर गह विज्ञान पढ़ने के बाद अपने मित्र को स्व–रोजगार के अवसरों के बारे में बताइये।

(c) John is a 15 year old adolescent and has started smoking and drinking alcohol. As an older brother, discuss with him the harmful effects of smoking and alcohol on health.
जॉन एक 15 वर्षीय किशोर है और उसने धूम्रपान और मदिरापान करना शुरू कर दिया है। उसका बड़ा भाई होने के नाते इन आदतों का सेहत पर पड़ने वाले कुप्रभावों के बारे में उसे बताइये।

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) Explain the role of inhibitors and enhancers in iron deficiency anaemia.
लौह तत्व की कमी से होने वाले एनीमिया में विरोधकों तथा संवर्धकों की भूमिका की व्याख्या कीजिए।

(b) Tell your friend about the characteristics and benefits of a balanced diet.
अपने मित्र को संतुलित आहार के गुण तथा लाभ के बारे में बताइये।

(c) Visit your nearby market and list at least fifteen food items each, that are:
(i) Perishable (ii) Semi-perishable (iii) Non-perishable

अपने पास के बाजार में जाकर निम्नलिखित प्रत्येक के कम से कम 15 खाद्य पदार्थों के नाम लिखिएः

(i) विकारीय (ii) अर्द्ध–विकारीय (iii) अविकारीय

3. (a) 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 छोटी बहन को ई–मेल द्वारा समझाइये कि उसे कैसा आहार लेना चाहिए और क्यों?

Or (अथवा)

(b) Explain to your maid the method of enhancing the nutritine value of foods at low cost by:

(i) Germination

(ii) Fermentation

(iii) Supplementation

अपनी कामवाली को, कम खर्च पर, खाद्य पदार्थों के पोषण मूल्य में निम्न विधियों द्वारा संवर्धन के बारे में समझाइयेः

(i) अंकुरण

(ii) खमीरीकरण

(iii) सम्मिश्रण

4. (a) As an anganwadi worker, prepare a module/ presentation to educate villagers about various national nutrition programmes. Discuss any one in detail.
एक आँगनवाड़ी कार्यकर्ता होने के नाते, गाँव वालों को राष्ट्रीय पोषण कार्यक्रमों के बारे में शिक्षित करने के लिए एक मॉड्यूल तैयार कीजिए।

Or (अथवा)

(b) "Dehydration is an age old process of preservation" justify the statement giving examples and write the method of dehydration of any one vegetable in detail.
''सुखाना परिरक्षण की चिर परिचित विधि है'' इस कथन का औचित्य स्थापित कीजिए। किसी एक सब्जी को सुखाने की विधि विस्तारपूर्वक बताइये।

5. **Project Work**

Observe one joint and one nuclear family in your neighbourhood. Discuss the advantages and disadvantages of the types of family you like over the other.

परियोजना कार्य

अपने पड़ोस में एक एकल तथा एक संयुक्त परिवार का अवलोकन कीजिए। जिस प्रकार का परिवार आपको पसन्द हो, अन्य परिवार की तुलना में उसके लाभ तथा हानि बताइये।

Home Science

गृह विज्ञान

(321)

Assignment - II

मूल्यांकन पत्र - II

(Lessons 10-17)

(पाठ 10 से 17 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) Give suggestions to overcome the problems that you face as a consumer of electricity.
   बिजली के उपभोक्ता होने के नाते अपनी परेशानियों के समाधान हेतु सुझाव दीजिए।

   (b) 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 बताइये। परिवार को उससे निपटने के तीन सुझाव दीजिए।

   (c) 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 अर्जित कर 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) Salma is newly married and wants to set up her home. What advice can you give her for selecting electrical equipment for her home?
   सलमा नई नवेली दुल्हन है और घर बसा रही है। अपने घर के लिए बिजली के उपकरण खरीदने में आप उसे क्या राय देंगे?

   (b) "Resources are limited and inter-related". Discuss the statement by giving suitable examples of each.
   ''संसाधन सीमित तथा आपस में संबंधित होते हैं।'' इस कथन की सदोहारण व्याख्या कीजिए।

(c) Make a diagramatic 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 गहणी को मनोवैज्ञानिक थकान से बचाने के दो सुझाव दीजिए।

3. (a) 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 दिनभर घर के काम करके थक जाती है। आप उसे अपना समय तथा ऊर्जा के सुचारु प्रबंधन के लिए क्या राय देंगे?

Or (अथवा)

(b) What factors must be kept in mind before selecting an investment scheme for a young man enjoying a good salary?
अच्छा वेतन पा रहे व्यक्ति के लिए निवेश के तरीके का चयन करते समय किन कारकों का ध्यान रखा जाना चाहिए?

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

Or (अथवा)

(b) Discuss the need for conserving power at home and suggest simple ways of doing so.
घर पर बिजली के सरंक्षण 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-

(i) List of non eco-friendly products to be avoided.

(ii) List of eco-friendly products they can use.

(iii) Importance of using eco-friendly practices.

परियोजना कार्य

एक प्राकल्प योजना तैयार कीजिए जिसमें आप अपने मोहल्ले के लोगों को पर्यावरण अनुकूल उत्पादों के बारे में बताएं। निम्न बातों का ध्यान रखें–

(i) पर्यावरण प्रतिकूल उत्पादों की सूची बनाएं जिनका प्रयोग लोग न करें।

(ii) पर्यावरण अनुकूल उत्पादों की सूची बनाएं जिन्हें लोग ज्याद से ज्यादा प्रयोग करें।

(iii) पर्यावरण अनुकूल क्रियाएं अपनाने के लाभ बताएं।

Home Science

गह विज्ञान

(321)

Assignment - III

मूल्यांकन पत्र - III

(Lessons 18-27)

(पाठ 18 से 27 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) Discuss the role of parents in middle childhood.
   मध्य बाल्यावस्था में माता–पिता की भूमिका की व्याख्या कीजिए।

   (b) Classify fibres on the basis of length and origin, giving suitable examples.
   उदाहरण सहित, उत्पत्ति तथ लम्बाई के आधार पर रेशों का वर्गीकरण कीजिए।

   (c) How are novelty yarns made? Discuss with the help of diagram and examples.
   नॉवेल्टी सूत किस प्रकार तैयार किया जाता है? चित्र तथा उदाहरण के साथ समझाइए।

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) Compare knitting and weaving with respect to number of yarns, fabric created and their use.
   निटिंग तथा वीविंग की तुलना, सूत की संख्या, तैयार वस्त्र तथा उनके प्रयोग के आधार पर कीजिए।

   (b) What are the points that you should keep in mind while buying a dress for a 1 year old child.
   एक वर्षीय बालक के लिए पोशाक खरीदते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

   (c) What is the importance of symbols on ready made garments?
   सिल सिलाए कपड़ों पर लगे चिह्नों का क्या महत्व है?

3. (a) Write two important properties and one use each, of cotton, silk and wool fabric. 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 लगाइए।

Or (अथवा)

(b) You have purchased a white cotton dupatta. Create a tie and dye design on it and write the method used for dyeing it. Sketch the design in your notebook.
आपने एक सफेद सूती दुपट्टा खरीदा है। उस पर बंधेज द्वारा एक डिजाइन तैयार कीजिए तथा रंगाई में प्रयुक्त विधि नोट कीजिए। अपनी नोटबुक में भी यह डिजाइन बनाइए।

4. (a) 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, छुड़ाते समय की सावधानियाँ तथा छुड़ाने की विधि की चर्चा कीजिए।

Or (अथवा)

(b) What are auxilaries in laundering? Explain the role of blues and optical brightening agents using the examples of the auxilaries available in the market today.
धुलाई में ऑग्जलरी किसे कहते हैं? बाजार में उपलब्ध ऑग्जलरी का उदाहरण देते हुए, नील तथा ओ.बी.ऐ. के कार्य पर प्रकाश डालिए।

5. **Project Work**

परियोजना कार्य

You have to embroider a bed cover. What equipment will you require for the embriodery? Sketch the design in your note book.

आप एक बेड कवर पर कढ़ाई करना चाहते हैं। आपको इसके लिए किन चीजों की आवश्यकता पड़ेगी? अपनी नोटबुक में डिजाइन बनाइए।

Or (अथवा)

Mrs. Rita's family has returned home after 20 days. Make a list of all the equipment and material that she would need for cleaning her home. Outline the general proceture that she must follow.

श्रीमती रीता का परिवार 20 दिन बाद घर लौटा है। उन सभी उपकरणों तथा सफाई पदार्थों की सूची तैयार कीजिए जिनकी उन्हें आवश्यकता होगी। उनके द्वारा अपनाया जाने वाला सफाई क्रम भी बताइए।