

गृह विज्ञान
Home Science
(216)
शिक्षक अंकित मूल्यांकन पत्र
Tutor Marked Assignment

कुल अंक: 20
Maximum marks: 20

टिप्पणी:

Note:

- i. सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए आवंटित अंक प्रश्नों के साथ दिए गए हैं।
All questions are compulsory. The marks allotted for each question are given alongside the questions.
- ii. उत्तर पुस्तिका के प्रथम पृष्ठ पर अपना नाम, नामांकन संख्या, अध्ययन केंद्र का नाम और विषय लिखें।
Write your name, enrollment number, AI name and subject on the first page of the answer sheet.

1. निम्नलिखित प्रश्नों में से किसी एक का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए। 2
Answer any one of the following questions in about 40-60 words.

- i. आप पारिवारिक पिकनिक का आयोजन कर रहे हैं। प्रबंधन के चार चरणों का उपयोग करते हुए, अपने कार्यों की सूची बनाएं। (पाठ 14 देखें)
You are organising a family picnic. Using the four steps of management list the actions you will take. (See Lesson 14)
- ii. मानव और गैर-मानव संसाधनों पर विचार करते हुए, एक घर नवीकरण परियोजना के लिए संसाधन प्रबंधन चरणों की सूची बनाएं। (पाठ 14 देखें)
Outline resource management steps for a home renovation project, considering human and non-human resources. (See Lesson 14)

2. निम्नलिखित प्रश्नों में से किसी एक का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए। 2
Answer any one of the following questions in about 40-60 words.

- i. खाना बनाते समय आपके परिवार के सदस्य को जलने से चोट लगी है। आप तत्काल क्या प्राथमिक उपचार करेंगे और आगे की जटिलताओं को रोकेंगे। (पाठ 13 देखें)
Your family member has suffered a burn injury while cooking. Describe the immediate steps you would take to provide first aid and prevent further

complications.

(See Lesson 13)

- ii. अपने घर में टूटे हुए बिजली के तार को देखकर, इससे जुड़े संभावित खतरों के बारे में बताएं। रेखांकित करें कि आप इस खतरे से निपटने के लिए क्या सुरक्षा कदम उठाएंगे।

(पाठ 13 देखें)

Seeing a broken electric wire in your home, explain the potential dangers associated with it. Outline what security steps you will take to address this threat.

(See Lesson 13)

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

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

- i. छोटे बच्चों में सूक्ष्म गत्यात्मक कौशलों के विकास को बढ़ावा देने में सहायक गतिविधियों की सूची बनाये।

(पाठ 18 देखें)

List activities that can promote gross motor development in young children.

(See Lesson 18)

- ii. माता-पिता अपने छोटे बच्चों में स्थूल गत्यात्मक कौशलों के विकास को कैसे बढ़ावा दे सकते हैं?

(पाठ 18 देखें)

How can parents promote fine motor development in their young children?

(See Lesson 18)

4. निम्नलिखित प्रश्नों में से किसी एक का उत्तर लगभग 100-150 शब्दों में दीजिए | 4

Answer any one of the following questions in about 100-150 words.

- i. आप 'जान है तो जहान है' कहावत में विश्वास करते हैं। "स्वास्थ्य" को परिभाषित करें और अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए 4 सामान्य प्रथाओं को सूचीबद्ध करें।

(पाठ 7 देखें)

You believe in the saying 'Health is Wealth'. Define "Health" and list 4 common practices to maintain good health.

(See Lesson 7)

- ii. व्यक्तिगत और सामुदायिक स्वास्थ्य से संबंधित स्वास्थ्य जागरूकता अभियान के लिए 4 प्रमुख संदेशों को सूचीबद्ध करें, और समझाएं कि प्रत्येक संदेश महत्वपूर्ण क्यों है।

(पाठ 7 देखें)

List 4 key messages for a health awareness campaign related to personal and community health, and explain why each message is crucial.

(See Lesson 7)

5. निम्नलिखित प्रश्नों में से किसी एक का उत्तर लगभग 100-150 शब्दों में दीजिए | 4

Answer any one of the following questions in about 100-150 words.

- i. आप हथकरघा कपड़े बेचने का व्यवसाय चलाते हैं। आप किस प्रकार के सूत्र और बुनाई बेचते हैं? इसके अलावा, विभिन्न तन्तु और कपड़ों की विशेषताएं क्या हैं जो ग्राहकों की पसंद को प्रभावित करती हैं?

(पाठ 10 देखें)

You run a business that sells handloom fabrics. What types of yarns and weaves do you sell? Also, what are the characteristics of various fibres and fabrics that influence customer choices?

(See Lesson 10)

- ii. आधुनिक कताई मशीनों का उपयोग करके कताई की प्रक्रिया को समझाते हुए एक फ्लोचार्ट (flowchart) बनाएं। इसके साथ, प्रोडक्शन टीम को प्रत्येक चरण समझाएं।
(पाठ 10 देखें)

Create a flowchart explaining the process of spinning using modern spinning machines. Also, explain each step to the production team. (See Lesson 10)

6. निम्नलिखित परियोजनाओं में से किसी एक को लगभग 500 शब्दों में तैयार कीजिए। 6
Prepare any one of the following projects in about 500 words.

- i. निम्नलिखित प्रश्नों का विस्तार से उत्तर दें।
Answer the following questions in detail.

- a. 10 अलग-अलग पैक किए गए खाद्य पदार्थों का चयन करें। उनमें मौजूद प्रमुख खाद्य समूहों की पहचान करें।
(पाठ 2,3 देखें)
Select 10 different packaged food items. Identify the major food groups present in them. (See Lesson 2,3)

- b. अपने दादा-दादी या अपने पड़ोस के बृजर्ग लोगों से बात करें और गर्भवती महिलाओं के लिए दो पौष्टिक व्यंजनों की विधि को इकट्ठा करें। उनमें मौजूद प्रमुख खाद्य समूहों की पहचान भी करें।
(पाठ 2,3 देखें)
Talk to your grandparents or elderly people in your neighbourhood and gather two nutritious recipes for pregnant women. Also, identify the major food groups present in them. (See Lesson 2,3)

- ii. अपने परिवार का अवलोकन करते हुए, निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें
Answer the following questions by observing your family

- a. किसी भी व्यक्ति की उम्र, भोजन नियोजन (meal planning) को कैसे प्रभावित करती है? उदाहरण प्रदान करें कि विभिन्न आयु समूहों को विभिन्न पोषक तत्वों की आवश्यकता कैसे होती है।
(पाठ 2,3 देखें)
How does age affect meal planning? Provide examples of how various age groups need different nutrients. (See Lesson 2,3)

- b. पोषण से समझौता किए बिना एक दिन की कम लागत वाली भोजन नियोजना बनाएं।
(पाठ 2,3 देखें)
Create a one-day low-cost meal plan without compromising nutrition. (See Lesson 2,3)