

ગૃહવિજ્ઞાન
Home Science
(216)

શિક્ષક દ્વારા અંકિત મૂલ્યાંકન કસોટી
TUTOR MARKED ASSIGNMENT

કુલ ગુણ - 20
Max Marks – 20

સૂચના

- (1) બધા જ પ્રશ્નોના ઉત્તર આપવા ફરજિયાત છે. પ્રત્યેક પ્રશ્નોના ગુણ તેની સામે આપેલા છે.
- (2) ઉત્તરવહીના પ્રથમ પૃષ્ઠ ઉપર આપનું નામ ,અનુક્રમ નંબર, અધ્યયન કેન્દ્રનું નામ અને વિષય સ્પષ્ટ શબ્દોમાં લખો.

- 1) નિમ્નલિખિત પ્રશ્નોમાંથી ગમે તે એક પ્રશ્નનો ઉત્તર આશરે 40- 60 શબ્દોમાં લખો.
 - a) આપ બપોરના ભોજન માટે હોમ ડિલીવરી ખાદ્ય એવા શરૂ કરવા ઈચ્છો છો. પીરસવાવાળી વસ્તુઓ કે જે સંતુલિત આહાર હોય તેનું મેનું તૈયાર કરો. તમારા વ્યાપારમાં કયા ત્રણ મૂલ્યોનું ધ્યાન રાખશો. (જુઓ પ્રકરણ 3,21,22)
 - b) લાલ મરચાં સુકવવાનો તમારો કૌટુંબિક વ્યાપાર છે. ગૃહવિજ્ઞાનના અભ્યાસ બાદ તમે કૌટુંબિક આવક કઈ રીતે વધારી શકશો. (જુઓ પ્રકરણ 5,16)
- 2) નિમ્નલિખિત પ્રશ્નોમાંથી ગમે તે એક પ્રશ્નનો ઉત્તર આશરે 40-60 શબ્દોમાં લખો. (2)
 - a) નર્સરી શાળામાં 3 થી 6 વર્ષની ઉંમરના બાળકો અભ્યાસ કરે છે. પ્રત્યેક વર્ષે તેમનામાં થતાં ગત્યાત્મક તથા ભાષા વિકાસનું ઉદાહરણ સહીત વર્ણન કરો. (જુઓ પ્રકરણ-3)
 - b) આપના વિસ્તારમાં રહેતા લોકો કઈ રીતે હવા તથા પાણીના પ્રદૂષણના શિકાર બને છે. ? આનાથી બચાવવા માટે તમે કઈ મદદ કરી શકો. (જુઓ પ્રકરણ-6,7)
- 3) નિમ્નલિખિત પ્રશ્નોમાંથી ગમે તે એક પ્રશ્નનો ઉત્તર આશરે 40-60 શબ્દોમાં લખો. (2)
 - a) તમારા ઘરમાંથી પ્રાપ્ત કોઈપણ છ પ્રકારના કાપડને પસંદ કરો. આ કપડામાં તેના રેસા , વણાટ તથા દેખાવ વિશે નોંધ લખો. (જુઓ પ્રકરણ-10,11)
 - b) અઢાર વર્ષના નન્દુને પૈસા ચોરવાની તથા જૂઠું બોલવાની ટેવ છે. તેની આ આદતોના ચાર કારણો તથા ચાર ઉપાયો જણાવો. (જુઓ પ્રકરણ 1,2,3)
- 4) નિમ્નલિખિત માંથી ગમે તે એક પ્રશ્નનો ઉત્તર આશરે 100-150 શબ્દોમાં લખો. (4)
 - a) તમે કોઈ લગ્ન પ્રસંગે જવા માટે તમારો રેશમનો પોશાક લીધો છે. આ સંદર્ભે નિમ્નલિખિત પ્રશ્નોના ઉત્તર આપો.
 - 1) આ રેશમ છે કે કોઈ બીજું કાપડ તે સ્પર્શ તથા અગ્નિ પરીક્ષણ કરી પરખો.
 - 2) ઘણા લાંબાં સમયથી રાખેલા આ પોશાકમાં એક છેદ દેખાય છે. તેનું કારણ તથા ઉપાય જણાવો.

3) તમે સિલ્કના પોશાક પર આર કઈરીતે લગાવશો તથા કઈ રીતે સુકવીને ઈસ્ટ્રી કરશો.

4) તેના પર લાગેલી ચિકાશના ડાઘ કઈ રીતે દૂર કરશો?

(જુઓ પ્રકરણ 9,10)

b) તમે 20,000 રૂ. પ્રતિ માસના પગારથી એક સંસ્થામાં પૂર્ણ સમય માટે કાર્ય કરો છો. આ સંદર્ભે નિમ્નલિખિત પ્રશ્નોના ઉત્તર લખો.

1) સવારે ઉઠવાથી સાંજે ઘરે પાછા આવવા સુધીના 12 કલાકના સમયનું સમયપત્રક બનાવો.

2) તમે એક ભાડાના રૂમમાં રહો છો તે ધ્યાનમાં રાખી એક આવક-જાવક યોજના બનાવો.

3) તમારો સવારનો નાસ્તો તથા ટીફીન

3) તમારો સવારનો નાસ્તો તથા ટીફીન બોક્સ માટેનું મેનુ તૈયાર કરો.

4) તમારા સ્વાસ્થ્ય તથા જાવનશૈલી વિશ્લેષણ કરો.

(જુઓ પ્રકરણ-3,7,8,15,16)

5) નિમ્નલિખિત પ્રશ્નોમાંથી ગમે તે એક પ્રશ્નનો ઉત્તર આશરે 100 150 શબ્દોમાં લખો. (4)

(a) રહીમ ખુલ્લા પગે ખેતરમાં ફર્યા બાદ બિમાર પડી ગયો. આ સંદર્ભે નિમ્નલિખિત પ્રશ્નોના ઉત્તર લખો.

1) તેની બિમારીનું સંભવિત કારણ કયું હોઈ શકે ?

2) તેની બિમારીના કોઈ પણ બે ઉપાયો જણાવો.

3) આ બિમારીથી બચવાના કોઈ બે ઉપાયો જણાવો.

4) શું આ બિમારીનો સંબંધ રોગપ્રતિકારક શક્તિ સાથે છે ?

(જુઓ પ્રકરણ 6,7,8)

b) તમે તમારા માતા-પિતા તથા 22 વર્ષના ભાઈ સાથે રહો છો. આ બાબતને ધ્યાનમાં રાખી નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર આપો. (જુઓ પ્રકરણ-)

1) તમારો પરિવાર કયા જીવનચક્રમાંથી પસાર થઈ રહ્યો છે ? સંક્ષિપ્ત વર્ણન કરો.

2) સ્વસ્થ સંબંધ ટકાવી રાખવા માટે તમે બધા શું કરો છો ?

3) તમે તમારા ભાઈને ખરાબ સંગતથી કઈ રીતે બચાવશો ?

4) તમારા માટે પારિવારીક સંસ્કારોનું શું મહત્વ છે ?

6) આપેલા પરીયોજનાઓ (પ્રોજેક્ટ) માંથી ગમે તે એક તૈયાર કરો. (4)

a) તમારી આસપાસના બજારની મૂલાકાત લો. નિમ્નલિખિત વસ્તુઓને જુઓ તથા તમારી નોંધ તૈયાર કરો.

1) કોઈ 10 અલગ અલગ પેકેટ કુડ (બંધ ખાદ્ય પદાર્થ) પસંદ કરો. દરેક ખાદ્ય પદાર્થમાં મુખ્ય ખોરાક સમૂહને ઓળખો.

- 2) કોઈ 10 કાપડ કે તૈયાર કપડાં પસંદ કરો. તેમાં રહેલા રેસાઓને ઓળખો. તથા કપડાં માટે તેની યોગ્યતા ચકાસો.
 - 3) કોઈ 4 ગૃહવપરાશની વસ્તુઓ પસંદ કરો. દરેકની માન્ય ચિહ્ન તથા ગેરંટી કાર્ડની ઉપલબ્ધતા ચકાસો.
 - 4) તમારા ઘર માટે કોઈ 4 સફાઈ કારકો પસંદ કરો. દરેકની કિંમત તથા ફાયદાઓ દર્શાવતો ચાર્ટ તૈયાર કરો.
 - 5) પ્રાથમિક સારવાર પેટી માટે કોઈ પણ 10 વસ્તુઓ પસંદ કરો. કારણ સાથે જણાવો.
 - 6) 2 વર્ષના બાળકના સૂક્ષ્મ વિકાસને ઝડપી બનાવવા માટે કોઈયાર રમકડાં સૂચવો. તમારા સૂચનના કારણો જણાવો.
- b) તમારા આસપાસના પરીવારોનું અવલોકન કરો તથા નિમ્નલિખિત પ્રશ્નોના ઉત્તર આપો.
- 1) ગમે તે બે પાડોશીના ઘરની મુલાકાત લો. તેઓ કયા પ્રકારના શૌચાલયોના ઉપયોગ કરે છે ? તેમની પસંદગી માટેનું એક કારણ આપો. તેઓ જે શૌચાલય વાપરે છે. તેના બે ફાયદા તથા ગેરફાયદા જણાવો.
 - 2) કોઈ સ્ત્રી ઘરે પાપડ બનાવી પોતાની કૌટુંબિક આવકમાં વધારો કરવા ઈચ્છે છે. પ્રબંધન સિધ્ધાંતોને ધ્યાનમાં રાખી તેને ચાર સૂચનો આપો.
 - 3) એક પરિવારમાં માતા-પિતા નોકરી માટે તથા બાળક શાળાએ જવા માટે સવારે 8 વાગે નીકળે છે. તેમના નાશ્તા તથા બપોરના જમણ (પેક) માટે યોજના તૈયાર કરો.
 - 4) પરિવાર માટે સવારે 6-8 વાગ્યા સુધીનું સમયપત્રક તૈયાર કરો.
 - 5) તમે 18 વર્ષના છો. તમારી 12 વર્ષની બહેન તથા 16 વર્ષના ભાઈની શારીરિક વૃદ્ધિમાં તમે કયા ચાર તફાવતો જુઓ છો ? તમે તે બંનેમાં કયા કૌશલ્યો વિકસીત કરવામાં મદદ કરશો?
 - 6) તમારા મિત્રએ હમણાં જ ખરીદેલા ફિજમાં ઘણી સમસ્યાઓ આવી રહી છે તમારા ગ્રાહક સુરક્ષા કાયદાના જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરી તમારા મિત્રને મદદ કરો. (જુઓ પ્રકરણ 3,5,10,12,13,18,22)