गह विज्ञान माध्यमिक पाठ्यक्रम के लिए प्रयोग

खण्ड 'ए'

कोई पॉंच कीजिए :–

क्रम	प्रयोग
1-	किन्हीं दो अनाजों तथा दो सब्जियों को चुन कर अलग-अलग तरीकों से पकाइए। परिणामों का परिक्षण कर नोट कीजिए।
2-	2. नेत्र परिक्षण द्वारा बुने हुए (वीवींग) तथा निटिंग के नमूनों की पहचान कीजिए।
3.	गैस व बिजली के संरक्षण में उपयोग किए गए तरीकों का निरीक्षण कीजिए तथा उन तरीकों का कुल खपत पर प्रभाव नोट कीजिए।
4.	प्राथमिक उपचार किट तैयार कीजिए।
5.	अपने परिवार में आने वाले खर्चों को एक महीने तक नोट कीजिए तथा ज्ञात कीजिए कि प्रत्येक मद पर किए गए खर्चे आनुपातिक हैं या नहीं।
6.	घर में किसी भी उत्सव को आयोजित करने के लिए उपयोग में लाए जाने वाले प्रबंधन प्रक्रिया संबंधी चरणों की सूची बनाइए।
7.	मान लीजिए कि आप एक ग्रहणी हैं जिसके दो बच्चे हैं। अपने लिए सांय 4 बजे से 8 बजे तक की समय योजना बनाऍं।
8.	बैंक अथवा पोस्ट आफिस में – नकद अथवा चेक जमा करने के लिए जमा पर्ची भरिए, – पैसा निकालने के लिए चेक अथवा पैसा निकालने की पर्ची भरिए
9.	एक उत्पाद के लिए निम्नलिखित गुणवत्ता चिह्न वाले लेबल तैयार कीजिएः (a) आई एस आई (b) एफ पी ओ (c) एग मार्क
10.	निम्नलिखित के लिए घर का सर्वे कीजिए तथा सुरक्षा को सुधारने के लिए सुझाव दीजिए। – फर्श के समीप प्लग प्वांइट – दवाई, कीटनाशक, फिनाइल आदि के रखने का स्थान – छत का छज्जा – सीढ़ियों की रेलिंग

कोई पॉच कीजिए :–

क्रम	खण्ड ब
11.	फर्श की सजावट के लिए डिजाइन तैयार कीजिए।
12	दी गई आहार योजना को उपयुक्त खाद्य समूह में वर्गीकृत करें। अपूर्ण आहार योजना को उचित खाद्य सामग्री शामिल करके पूर्ण कीजिए।
13	दी गई आहार योजना को अपने परिवार के सदस्यों के लिंग, आयु तथा उनकी गतिविधियों के अनुसार अनुकूल बनाइए।
14	रेशों को ज्वलन परीक्षण द्वारा पहचानिए।
15	कागज की कतरन द्वारा बेसिक बुनाई (वीविंग) का नमूना तैयार कीजिए।
16	उपयुक्त घरेलू स्वच्छता सामग्री का उपयोग करके सफेद सूती कपड़ों पर लगे हुए दाग छुड़ाइए (क) जब दाग ताजा हो, (ख) दाग दो दिन पुराना हो।
17	निम्नलिखित को धो कर परिष्कृत कीजिए– – सूती साड़ी/साड़ी/दुपट्टा – कार्डीगन/शॉल – रेशमी स्कार्फ/ब्लाउज/दुपट्टा
18.	निम्नलिखित की साफ-सफाई कीजिए – प्लास्टिक की बाल्टी तथा मग – बाथरूम की टाईल्स – टॉयलेट का फर्श तथा पानी गिरने का स्थान – धातु/प्लास्टिक के नल – रंगे हुए दरवाजे/खिड़कियां – खिड़की के कांच
19.	निम्नलिखित आयु वर्ग के बच्चों की अभिव्यक्ति क्षमता का निरीक्षण कीजिए – 0-2 वर्ष, 1-2 वर्ष, 2-3 वर्ष, 3-4 वर्ष
20.	बच्चों के लिए घरेलू सामग्री द्वारा सस्ते खिलौने/गेम तैयार कीजिए–

क्रम	क्रिया कलाप
1.	घर में भोजन परोसने की क्रिया को ध्यानपूर्वक देखिए तथा निम्नलिखित के बारे में नोट कीजिए। – पहले किसे परोसा गया? – बाद में किसे परोसा गया? – क्या सभी को समान भोजन दिया गया? – क्या पुरूष, महिला, लड़का तथा लड़की में कोई अंतर किया गया? – अंतर का कारण बताइए?
2.	रंगे, प्रिंट किए हुए तथा टाई और डाई कपड़ों में अंतर जानने के लिए प्रत्येक का एक नमूना एकत्रित कीजिए।
3.	घर के गंदे पानी की निकास प्रणाली तथा कचरा निपटान के तरीके का निरीक्षण कीजिए।
4.	बाजार का सर्वे करने के बाद निम्नलिखित के कम से कम दो ब्रांड पहचानिए। प्रत्येक की कीमत, विशेषता तथा गुणवत्ता की पहचान कीजिए। – पंखा – गैस का चूल्हा/मिट्टी के तेल का स्टोव – विद्युत कुकर – प्रेशर कुकर – मिक्सर ग्राइंडर/फूड प्रोसेसर – फ्रिज – नॉन स्टिक पैन – चाकू – गीज़र/इमर्शन रॉड
5.	किशोरावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक परिवर्तनों की सूची तैयार कीजिए। उनमें से पहचानिए कि आपकी किशोरावस्था के दौरान कौन–कौन से परिवर्तन हुए थे।
6.	एक किशोर का उसके माता–पिता के साथ होने वाले मतभेद के कोई पांच कारण तलाशिए।
7.	अपने दादा–दादी के साथ समय व्यतीत करने वाली किन्हीं पांच क्रिया कलापों की सूची बनाइए।

8. अपने पड़ोस के सभी सामुदायिक संसाधनों की पहचान कीजिए। उनमें से किन्हीं तीन ऐसे संसाधनों की सूची बनाइए, जिनका आप निरंतर उपयोग करते हैं। उनके गलत उपयोगों (अगर कोई हैं) को पहचानिए तथा उसे रोकने के लिए उपाय बताइए।

9. निम्नलिखित क्रिया कलापों को ध्यान से देखिए और इनमें अनावश्यक गतिविधियों को कम करने के सुझाव दीजिए –

   – कपड़ों की धुलाई
   – घर की सफाई
   – भोजन परोसना

10. पाठ में दी गई सूची के आधार पर अपने आस पास के किन्हीं तीन सुसज्जित लोगों की पहचान कीजिए। उनमें पाये जाने वाले कौन से गुणों को आप अपने व्यक्तित्व के विकास के लिए ग्रहण करेंगे।

11. बाज़ार का सर्वे कीजिए तथा निम्नलिखित में से प्रत्येक के कम से कम दो ब्रांडों की विशेषता तथा उन पर लगे गुणवत्ता चिह्नों की पहचान कीजिए।

   – मसाले
   – मिठाई
   – अचार
   – जैम
   – चावल
   – आटा

12. बाज़ार का सर्वे कीजिए तथा प्रत्येक गुणवत्ता चिन्ह् के तीन उदाहरण दीजिए।

   – आई एस आई
   – एफ पी ओ
   – ऊल मार्क
   – एग मार्क

खण्ड ब

क्रम संख्या	प्रयोग
11.	**फर्श की सजावट के लिए डिजाइन तैयार कीजिए।**
12.	दी गई आहार योजना को उपयुक्त खाद्य समूह में वर्गीकृत करें। अपूर्ण आहार योजना को उचित खाद्य सामग्री शामिल करके पूर्ण कीजिए।
13.	दी गई आहार योजना को अपने परिवार के सदस्यों के लिंग, आयु तथा उनकी गतिविधियों के अनुकूल बनाएं।
14.	ज्वलन परीक्षण द्वारा पहचान कीजिए।
15.	कागज की कतरन द्वारा बेसिक बुनाई (वीवींग) का नमूना तैयार कीजिए।
16.	उपयुक्त घरेलू स्वच्छता सामग्री का उपयोग करके सफेद सूती कपड़ों पर लगे हुए दाग छुड़ाए। और जब दाग ताजा हो, दाग दो दिन पुराना हो।
17.	निम्नलिखित को धो कर परिष्कृत कीजिए– – सूती साड़ी/दुपट्टा/कमीज – ऊनी कार्डीगन/शॉल – रेशमी स्कार्फ/ब्लाउज/दुपट्टा
18.	निम्नलिखित की साफ-सफाई कीजिए – प्लास्टिक की बाल्टी तथा मग – बाथरूम की टाईल्स – टॉयलेट का फर्श तथा फ्लश – धातु/प्लास्टिक के नल – रंगे हुए दरवाजे/खिड़कियां – खिड़की के कांच
19.	निम्नलिखित आयु वर्ग के बच्चों की अभिव्यक्ति क्षमता का निरीक्षण किजिए – 0-2 वर्ष, 1-2 वर्ष, 2-3 वर्ष, 3-4 वर्ष
20.	बच्चों के लिए घरेलू सामग्री द्वारा सस्ते खिलौने/गेम तैयार कीजिए–

क्रम संख्या	*क्रिया कलाप*
1.	घर में भोजन परोसने की क्रिया को ध्यानपूर्वक देखिए तथा निम्नलिखित के बारे में नोट कीजिए। – पहले किसे परोसा गया? – बाद में किसे परोसा गया? – क्या सभी को समान भोजन दिया गया? – क्या पुरूष, महिला, लड़का तथा लड़की में कोई अंतर किया गया? – अंतर का कारण बताइए?
2.	रंगे, प्रिंट किए हुए तथा टाई और डाई कपड़ों में अंतर जानने के लिए प्रत्येक का एक नमूना एकत्रित कीजिए।
3.	घर के गंदे पानी की निकास प्रणाली तथा कचरा निपटान के तरीके का निरीक्षण कीजिए।
4.	बाजार का सर्वे करने के बाद निम्नलिखित के कम से कम दो ब्रांड पहचानिए। प्रत्येक की कीमत, विशेषता तथा गुणवत्ता की पहचान कीजिए। – पंखा – गैस का चूल्हा/मिट्टी तेल का स्टोव – विद्युत कुकर – प्रेशर कुकर – मिक्सर ग्राइंडर/फूड प्रोसेसर – फ्रिज – नॉन स्टिक पैन – चाकू – गीजर/इमर्सन रॉड
5.	किशोरावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक परिवर्तनों की सूची तैयार कीजिए। उनमें से पहचानिए कि आपकी किशोरावस्था के दौरान कौन–कौन से परिवर्तन हुए थे।
6.	एक किशोर का उसके माता–पिता के साथ होने वाले मतभेद के कोई पांच कारण तलाशिए।
7.	अपने दादा–दादी के साथ समय व्यतीत करने वाली किन्हीं पांच क्रिया कलापों की सूची बनाइए।
8.	अपने पड़ोस के सभी सामुदायिक संसाधनों की पहचान कीजिए। उनमें से किन्हीं तीन ऐसे संसाधनों की सूची बनाइए, जिनका आप निरंतर उपयोग करते हैं। उनके गलत उपयोगों (अगर कोई हैं) को पहचानिए तथा उसे रोकने के लिए उपाय बताइए।

9.	निम्नलिखित क्रिया कलापों को ध्यान से देखिए और इनमें अनावश्यक गतिविधियों को कम करने के सुझाव दीजिए – – कपड़ों की धुलाई – घर की सफाई – भोजन परोसना
10.	पाठ में दी गई सूची के आधार पर अपने आस पास के किन्हीं तीन सुसज्जित लोगों की पहचान कीजिए। उनमें कौन से गुणों को आप अपने व्यक्तित्व के विकास के लिए ग्रहण करेंगे।
11.	बाज़ार का सर्वे कीजिए तथा निम्नलिखित में से प्रत्येक के कम से कम दो ब्रांडों की विशेषता तथा उन पर लगे गुणवत्ता चिह्नों की पहचान कीजिए। – मसाले – मिठाई – अचार – जैम – चावल – आटा
12.	बाज़ार का सर्वे कीजिए तथा प्रत्येक गुणवत्ता चिन्ह् के तीन उदाहरण दीजिए। – आई एस आई – एफ पी ओ – ऊल मार्क – एग मार्क