

गृह विज्ञान
Home Science
(321)
शिक्षक अंकित मूल्यांकन
Tutor Marked Assignment

कुल अंक: 20
Max. Marks: 20

टिप्पणी: सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए आवंटित अंक प्रश्नों के सामने दिए गए हैं
Note: All questions are compulsory. The Marks allotted for each question are given beside the questions.

उत्तर पुस्तिका के पहले पृष्ठ पर अपना नाम, अनुक्रमांक, अध्ययन केंद्र एवं विषय स्पष्ट शब्दों में लिखिए।
Write your name, enrolment numbers, AI name, and subject on the first page of the answer sheet.

1. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए। 2
Answer any one of the following questions in about 40-60 words.
 - (a) आपकी राय में गृह विज्ञान किस प्रकार गुणवत्तापूर्ण जीवन जीने की कला और विज्ञान विकसित करता है?
(पाठ-1 देखें)
In your opinion, how does Home Science serve as the art and science of living a quality life?
(See Lesson-1)
 - (b) परिवार में रहने के अपने अनुभवों के आधार पर, परिवार के किन्हीं चार कार्यों की सूची बनाइए, जिनसे आपको जीवन में लाभ हुआ हो?
(पाठ-3 देखें)
On the basis of your experiences of living in a family, list any four functions of a family which have benefited you in life.
(See Lesson-3)
2. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए। 2
Answer any one of the following questions in about 40-60 words.
 - (a) 0-5 वर्ष के बच्चों की वृद्धि एवं विकास के लिए किन्हीं चार सिद्धांतों की सूची बनाइए?
(पाठ-18 देखें)
List any four principles of growth and development for 0-5 years old children.
(See Lesson-18)
 - (b) विकास में "मील के पत्थर" से आप क्या समझते हैं? 0-5 वर्ष के आयु वर्ग के बच्चों से संबंधित दो उदाहरण दीजिए?
(पाठ-18 देखें)
What do you understand by the term "Milestones in Development"? Give two examples related to age group 0-5 years old children.
(See Lesson-18)
3. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए? 2
Answer any one of the following questions in about 40-60 words.
 - (a) किसी होटल में आराम से रहने के लिए वहां के हाउसकीपिंग से आपकी कौन सी अपेक्षाएं होंगी?
(पाठ-28A देखें)
List four good housekeeping practices that you expect from the staff in a hotel for a comfortable stay.
(See Lesson-28A)

- (b) 'सुई - धागे से बनी पेंटिंग को कढ़ाई' माना जाता है? विस्तृत व्याख्या कीजिए? (पाठ-28B देखें)

“Embroidery is a painting with needle and thread”. Elaborate & explain.

(See Lesson-28B)

4. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 100-150 शब्दों में दीजिए? 4
Answer any one of the following questions in about 100-150 words.

- (a) उदाहरणों सहित इस कथन की पुष्टि कीजिए कि "संसाधन हमारी आवश्यकताओं एवं लक्ष्यों की पूर्ति के साधन हैं?" दो व्यक्तिगत संसाधनों और दो-पारिवारिक संसाधनों की सूची बनाइए जो आपको अपने लक्ष्यों तक पहुंचने में सहायक होंगे? (पाठ-10 देखें)

Justify with the help of examples the statement that “Resources are means for satisfying our needs, and reaching goals.” List two individual resources, and two-family resources that will help you to reach your goals. (See Lesson-10)

- (b) समय-प्रबंधन को परिभाषित कीजिए? अपने लिए एक दिन की समय योजना बनाइए? सिद्ध कीजिए कि यह योजना ऊर्जा संरक्षण में कैसे आपकी मदद करेगा? (पाठ-11 देखें)
Define time management, make a time plan for yourself for a whole day. How will it help you to conserve your energy? (See Lesson-11)

5. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 100-150 शब्दों में दीजिए? 4
Answer any one of the following questions in about 100-150 words.

- (a) विभिन्न वस्त्र देखने में, विशेषताओं में और देखभाल प्रक्रियाओं में भिन्न क्यों होते हैं? अपने उत्तर की पुष्टि चार अलग-अलग प्रकार के वस्त्रों की सहायता से कीजिए? (पाठ-23 देखें)

Why are different fabrics different in their appearance, characteristics, and their care procedures? Substantiate your answer by using four different kinds of fabrics as examples. (See Lesson-23)

- (b) "सूत निर्माण वस्त्र की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकता है?" सूत के प्रकार और उनकी विशेषताओं की व्याख्या करते हुए इस कथन की पुष्टि कीजिए? किसी भी वस्त्र का उदाहरण देते हुए, स्पष्ट कीजिए कि वस्त्र पर की जाने वाली परिसज्जा को प्रयुक्त सूत कैसे प्रभावित करता है? (पाठ-23 व 25 देखें)

“Yarn construction can affect the quality of the fabric.” Justify this statement by explaining the types of yarn, and their characteristics. Using any fabric, explain how the yarn influence the kind of finish that a fabric will need.

(See Lesson-23 & 25)

6. नीचे दी गई परियोजनाओं में से कोई एक परियोजना तैयार कीजिए? 6
Prepare any one project out of the given below.

- (a) आपने आहार में पोषक तत्वों के महत्व के बारे में पढ़ा है, इसलिए निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए:

1) पोषक तत्व क्या हैं? स्कूल जाने वाले बच्चे के लिए कौन-कौन से पोषक तत्व आवश्यक हैं? स्कूल जाने वाले बच्चे के लिए नाश्ते की रेसिपी लिखिए और उसे पकाने की विधि का विवरण लिखें? साथ ही यह भी लिखें कि पोषक तत्वों के संरक्षण में आपके द्वारा चुनी गई खाना पकाने की विधि किस प्रकार फायदेमंद है?

- 2) आप ताजे फलों और सब्जियों का भंडारण कैसे करेंगे, जिससे पोषक तत्वों की मात्रा कम से कम नष्ट हो?
(पाठ-4, 7 व 8 देखें)

You have read about the importance of Nutrients in the diet so answer the following questions;

- (i) What are nutrients? Which nutrients are essential for a school going child? Write the recipe of a snack for a school going child along with the method of cooking used. Also, explain how your chosen method of cooking is beneficial in conserving the nutrients.
- (ii) How will you store fresh fruits, and vegetables so that there is minimum destruction of nutrient content?
(See Lesson-4, 7 & 8)
- (b) आपने भोजन के कार्यों और पोषक तत्वों के संरक्षण को महत्व के बारे में पढ़ा है? निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर दीजिए।
- 1) भोजन के तीन महत्वपूर्ण कार्यों की सूची बनाइए? आपके परिवार में एक विवाह समारोह है जिसके लिए दो-दो उदाहरणों सहित पदार्थों की सूची बनाएं विकारीय, अविकारीय और अर्धविकारीय हों?
- 2) निम्नलिखित व्यंजन बनाने के लिए आप इस समारोह में खाना पकाने की किस विधि का उपयोग करेंगे? प्रक्रिया को विस्तार से लिखिए:
- छोले
 - पूड़ी
 - इडली
 - पनीर टिक्का
- 3) फलों का चाट बनाने के दौरान पोषक तत्वों की हानि से बचने के लिए आप किन दो कार्यों को करेंगे?
(पाठ-4, 7 व 8 देखें)

You have read about the functions of food and the importance of conservation of nutrients. Answer the following questions.

- (i) List three important functions of food. There is a marriage function in your family, make a list of perishables, non-perishable, and semi perishable food items that would be required. Give two examples of each.
- (ii) Which cooking method would you use in this function for making the following dishes. Explain the process.
- Chole
 - Poori
 - Idli
 - Paneer Tikka
- (iii) List two practices that you will use to prevent loss of nutrients during the making of fruit chat.
(See Lesson-4,7 & 8)