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

कुल अंक :20
Total Marks: 20

टिप्पणी : (i) सभी प्रश्नों के उत्तर देने अनिवार्य हैं। प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिये गए हैं।
Note : All questions are compulsory. The marks allotted for each question are given beside the questions.

(ii) उत्तर पुस्तिका के प्रथम पृष्ठ पर ऊपर की ओर अपना नाम, अनुक्रमांक, अध्ययन केंद्र का नाम और विषय स्पष्ट शब्दों में लिखिए।
Write your name, enrollment numbers, 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.

(अ) आम कहावत है कि 'स्वास्थ्य ही धन है।' अच्छे स्वास्थ्य के महत्व के दो कारण बताते हुए इसकी पुष्टि कीजिए। (पाठ 7 देखें)
There is a common saying 'Health is Wealth.' Justify this by giving two reasons stating the importance of good health. (See Lesson 7)

(ब) आपके अनुसार क्या सामाजिक स्वास्थ्य अच्छे स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है? उन विशेषताओं का उल्लेख कीजिए जो अच्छे सामाजिक स्वास्थ्य को दर्शाती हैं। (पाठ 7 देखें)
Do you think social health an important dimension of good health? State the characteristics which reflect good social health. (See Lesson 7)

2. निम्नलिखित प्रश्नों 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.

(अ) अपने घर की जांच कीजिए और उसमें दो संभावित क्षेत्रों की पहचान कीजिए। जो दुर्घटना संभावित हो। (पाठ 13 देखें)
Critically examine your home and identify two potential zones where accidents can occur. (See Lesson 13)

(ब) खाना बनाते समय कपड़ों में आग लगने की दुर्घटनाएं अक्सर होती रहती हैं। ऐसे दो उचित उपाय लिखिए जिनसे आग लगने की दुर्घटना से बचा जा सके। (पाठ 13 देखें)

Accident of clothes catching fire while cooking are frequent. State any two appropriate ways by which such accidents can be avoided. (See Lesson 13)

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

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

(अ) बेबी रत्ना 8 महीने की है, उसकी एक गतिविधि बताइए जो परिपक्वता के कारण होती है, और एक गतिविधि जो सीखने के कारण हो सकती है। (पाठ 18 देखें)

Baby Ratna is 8 months old, state one activity during this stage which is due to maturation, and one activity which can be due to learning.

(See Lesson 18)

(ब) दो वंशानुगत विशेषताएं तथा दो विशेषताएं जो आपने अपने पर्यावरण से सीखा हों, की सूची बनाएं । (पाठ 18 देखें)

List two characteristics inherited, and two attributes that you have learnt from the environment. (See Lesson 18)

4. निम्नलिखित प्रश्नों 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.

(अ) तंतु को देखकर और छू कर पहचाना जा सकता है। एक तालिका बनाएं और निम्नलिखित रेशों की दिखावट,स्पर्शता एवं देखभाल की सूची बनाएं:

- कपास
- ऊन
- रेशम
- नायलॉन (पाठ-10 देखें)

Fibres can be identified by look, and feel. Make a list of the appearance, touch, and care required to maintain the following fibres:

- Cotton
- Wool
- Silk
- Nylon (See Lesson 10)

(ब) बुनाई क्या है? इसकी दो विशेषताएँ लिखिए। स्पष्ट कीजिए की किस प्रकार कपड़े की बुनाई, ऊन की बुनाई से भिन्न होती हैं। (पाठ-10 देखें)

What is weaving? Write the two characteristics of weaves. How is weaving different from knitting? (See lesson 10)

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.

(अ) मानव संसाधन गैर-मानव संसाधन से कैसे भिन्न हैं? दो मानव और दो गैर-मानव संसाधनों की सूची बनाएं जो आपके पास हैं। संसाधनों का कुशलतापूर्वक उपयोग कैसे करें, इस बारे में अपने मित्र को दो सुझाव दीजिए। (पाठ-14 देखें)

How are Human Resources different from Non-Human Resources? List two Human and Non-Human resources that you possess. Give two tips to your friend on how to use resources efficiently? (See Lesson-14)

(ब) आपको परिवार के लिए एक हिल स्टेशन की यात्रा की योजना बनानी है। प्रबंधन के चार चरणों का उपयोग करते हुए, अपने कार्यों की सूची बनाएं। (पाठ-14 देखें)

You have to plan a trip to a hill station for the family. Using the four steps of management, list the actions you will take. (See Lesson-14)

6. नीचे दी गई परियोजनाओं में से कोई एक परियोजना लगभग 500 शब्दों में तैयार कीजिए। 6

Answer any one of the following questions in detail.

(अ) निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर देकर अपने जीवन में भोजन का महत्व समझाइए ।

1) भोजन के किन्ही दो कार्य का वर्णन कीजिए जो जीवन को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण हैं साथ ही दो बृहद पोषक तत्वों की विशेषताओं का उल्लेख कीजिए, जो हमारे शरीर के लिए आवश्यक हैं।

2) भोज्य पदार्थों के पांच समूहों के साथ अपने लिए एक दिन की आहार योजना बनाइए।

(पाठ 2 व 3 देखें)

Explain the importance of food in your life, by answering the following questions:

(i) Any two functions of food that are important to sustain life, and characteristics of any two macro nutrients which are essential for our body.

(ii) Make one day diet plan for yourself using five food groups meals a day.

(See Lesson 2 & 3)

(ब) 0 से 5 साल के बच्चे को ध्यान से देखें ।

1) किन्हीं चार कारकों को विस्तार से समझाइए जो बच्चे के शारीरिक विकास के लिए आपको महत्वपूर्ण लगे।

2) आपकी राय में, व्यक्तिगत भिन्नताओं के लिए अधिक महत्वपूर्ण क्या है, अनुवांशिकी या पर्यावरण? उदाहरण सहित समझाइए । (पाठ-18 देखें)

Observe a child of 0 to 5 years,

(i) Describe detail the influence of any four factors which you felt were very important for the physical development of the child.

(ii) In your opinion, what is more important for causing individual differences Heredity or Environment? Explain by giving examples

(See Lesson-18)