

## Home Science

(321)

### Tutor Mark Assignment (TMA) 2019-20

**Disclaimer/Special Note:** These are just the sample of the Answers/Solutions to some of the Questions given in the Assignments. These Sample Answers/Solutions are prepared by Private Teacher/Tutors for the help and guidance of the student to get an idea of how he/she can answer the Questions given the Assignments. We do not claim 100% accuracy of these sample answers as these are based on the knowledge and capability of Private Teacher/Tutor. Student should must read and refer the official study material provided by the Board.

#### 1. निम्नलिखित प्रश्नों को उत्तर लगभग 40–60 शब्दों में लिखिए।

(क) गीतिका को घर पर बच्चों को पढ़ाना अच्छा लगता है और वह धनोपार्जन भी करना चाहती है। इस संदर्भ में उसे उचित कैरियर के लिए दो सुझाव दीजिये।

:

**उत्तर** – प्रथम सुझाव यह है कि गीतिका को नर्सरी स्कूल खोलना चाहिए जिससे बच्चों को पढ़ा कर पैसे कमा सकती हैं। दुसरा सुझाव यह है कि गीतिका कोंचिंग क्लास ऑफ लाइन या ऑनलाइन स्टार्ट कर सकती हैं। जिससे वह घर पर रह कर आस पास के बच्चों तथा विभिन्न राज्यों के स्टूडेंट को ऑनलाईन पढ़ा सकती हैं फीस के रूप में धनोपार्जन कर सकती हैं।

#### 2. निम्नलिखित प्रश्नों में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40–60 शब्दों में लिखिए।

(ख) तीन साल की कन्नू का वजन काफी कम है और उसे बार–बार बुखार भी होता है। उसके पोषक स्तर पर टिप्पणी करें और उस के भोजन में कोई दो बदलाव करने की सलाह दें। उसे घर से बाहर का स्थान बताएं जहां उसे पूरक आहार मिल सके। कुपोषण का उसके विकास पर क्या असर होगा।

**उत्तर** – शैशवावस्था के प्रारम्भिक काल में शरीर की वृद्धि तेजी से होती है, वृद्धि को शारीरिक भार एवं लम्बाई को माप कर निर्धारित किया जा सकता है। तीन साल की कन्नू का ऊँचाई (सेमी.) 93.3 तथा भार (किलो.) 14.1 होना चाहिए। जबकि कन्नू का वजन काफी कम है। इसका अर्थ है कि उसका पोषण स्तर कम है एवं उसे कुपोषित मानना चाहिये। जो उसके शरीर का लंबाई व वजन में कमी लाता है। कन्नू को दूध, अंडे, हरी पत्तेदार सब्जियाँ इत्यादि अधिक मात्रा में दी जानी चाहिये। कैलोरी व अधिक प्रोटीन युक्त आहार जो कैल्शियम तथा विटामिन 'A' से परिपूर्ण हो देना चाहिए।