

ଗୃହ ବିଜ୍ଞାନ (୨୧୬)

Home Science (216)

ଶିକ୍ଷକ ଅଙ୍କିତ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ପତ୍ର (୨୦୨୩-୨୪)

TUTOR MARKED ASSIGNMENT (TMA), 2023-24

ସର୍ବାଧିକ ନମ୍ବର - ୨୦

Max. Marks : 20

ଟିପ୍ପଣୀ : i. ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରଶ୍ନର ଉ ର ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଅଟେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରଶ୍ନ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ପ୍ରଶ୍ନ ପାର୍ଶ୍ବରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

ii. ଉ ର ଖାତାରେ ପ୍ରଥମ ପୃଷ୍ଠାର ଉପର ଭାଗରେ, ତୁମର ନାମ, ପଞ୍ଜିକରଣ ସଂଖ୍ୟା (ଏନରୋଲମେ ନମ୍ବର), ଅଧ୍ୟୟନ କେନ୍ଦ୍ରର ନାମ ଏବଂ ବିଷୟର ନାମ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଲେଖା ।

୧. ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଉ ର ୪୦ ରୁ ୬୦ ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟରେ ଲେଖା ।

(୨)

(କ) ଆପଣଙ୍କ ଆଖପାଖରେ ଯେକୌଣସି ଦୁଇଟି ପ୍ରାକୃତିକ ତତ୍ତ୍ବକୁ ଚିହ୍ନଟ କର । ପ୍ରାକୃତିକ ତତ୍ତ୍ବରୁ ନିର୍ମିତ ପୋଷାକ ବ୍ୟବହାର କରିବା କାହିଁକି ପରାମର୍ଶଦାୟକ ? (ପାଠ - ୧୦ ଦେଖ)

(ଖ) ସାଧା ବୁଣା ଏବଂ ଘିଲ୍ ବୁଣା ମଧ୍ୟରେ ଯେକୌଣସି ଦୁଇଟି ପାର୍ଥକ୍ୟ ଚାବୁଲାରୁ ଫର୍ମରେ ଲେଖା ।

(ପାଠ - ୧୦ ଦେଖ)

୨. ପ୍ରାୟ ୪୦ ରୁ ୬୦ ଶବ୍ଦରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏର ଉ ର ଦିଅ । (୨)

(କ) ସିନାର ପାଦ ଭୁଲ୍ରେ ଏକ ଖୋଲା ତାର ଉପରେ ପଡ଼ିଗଲା ଏବଂ ସେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତ ପାଇଲା । ବିଦ୍ୟୁତ୍ ନିରାପଦ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଯେକୌଣସି ଦୁଇଟି ଉପଯୁକ୍ତ ପଦ୍ଧତି ବିଷୟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କର ।

(ପାଠ - ୧୩ ଦେଖ)

(ଖ) ତୁମର ଆଖପାଖ ପରିବେଶ ଉପରେ ନଜର ରଖ ଏବଂ ଶିଶୁ ଏବଂ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଠାରେ ଶ୍ବାସରୁଦ୍ଧ ହେବାର କୌଣସି ଚାରୋଟି କାରଣ ଚିହ୍ନଟ କର । (ପାଠ - ୧୩ ଦେଖ)

୩. ପ୍ରାୟ ୪୦ ରୁ ୬୦ ଶବ୍ଦରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏର ଉ ଚ ଦିଅ ।
(୨)

କ) ଶିଶୁ ମୃଦୁଳା ୮ ମାସର ହୋଇଯାଇଛି । ସେହି ବୟସର ଶିଶୁ ମାନଙ୍କର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶର ଯେକୌଣସି ଦୁଇଟି ବିଶେଷତା ସମ୍ପର୍କରେ ଲେଖ ।

(ଖ) ‘ବିକାଶ ସହସମନ୍ବୀୟ ହୋଇଥାଏ’ ଯେକୌଣସି ଦୁଇଟି ଉପଯୁକ୍ତ ଉଦାହରଣ ଦେଇ ଏକ ଉଦ୍ଭିକୁ ଯଥାର୍ଥ କର ।
(ପାଠ – ୧୮ ଦେଖ)

୪. ପ୍ରାୟ ୧୦୦ – ୧୫୦ ଶବ୍ଦରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏର ଉ ଚ ଦିଅ ।
(୪)

(କ) ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ହେଉଛି ଉତ୍ତମ ଶରୀର ଏବଂ ମନର ସଠିକ୍ କାର୍ଯ୍ୟ । ବିଶ୍ବ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ (ଡବ୍ଲ୍ୟୁଏଚ୍ଡ) ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପରିଭାଷିତ କର । ଉ ମ ଶାରୀରିକ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ, ଉ ମ ମାନସିକ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଉ ମ ସାମାଜିକ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟର ଦୁଇଟି ଲେଖାଏଁ ବିଶେଷତାକୁ ସୂଚାବଦ୍ଧ କର ।

(ଖ) ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ସମ୍ପର୍କରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର । ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଅର୍ଜିତ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଠାରୁ କିପରି ଭିନ୍ନ ? ଆମେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କିପରି ପାଇପାରିବା ତାହାର ଦୁଇଟି ଉପାୟ ଲେଖ ।
(ପାଠ – ୭ ଦେଖ)

୫. ପ୍ରାୟ ୧୦୦ ରୁ ୧୫୦ ଶବ୍ଦରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏର ଉ ଚ ଦିଅ ।
(୪)

(କ) ତରୁଣ ହେଉଛି ଦ୍ଵାଦଶ ଶ୍ରେଣୀର ଛାତ୍ର । ସେ ଜଣେ ଇଞ୍ଜିନିୟର ଭାବରେ ନିଜର କ୍ୟାରିଅର୍ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛି । ତାଙ୍କ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କ ଉତ୍ତର ଫଳପ୍ରସ୍ତୁତ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପରିଚାଳନାର ଚାରୋଟି ପଦକ୍ଷେପକୁ ଚିହ୍ନଟ କର ।
(ପାଠ – ୧୪ ଦେଖ)

(ଖ) (୧)ଉତ୍ତରଗୁଡ଼ିକ ସାମିତ ଅଟେ । ତୁମେ ତୁମର ସମୁଦାୟର ଉତ୍ତରଗୁଡ଼ିକୁ ଦକ୍ଷତାର ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ କେଉଁ ଚାରୋଟି ଉପାୟ ସମ୍ପର୍କରେ ପରାମର୍ଶ ଦେବ ।

(୨) ଆପଣଙ୍କ ସମ୍ପ୍ରଦାୟରେ ଯେକୌଣସି ଦୁଇଟି ଉତ୍ତର ଅପବ୍ୟବହାର ହେଉଛି ତାହା ଲେଖ ଏବଂ ଏହାକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଉପାୟ ବତାଅ ।
(ପାଠ – ୧୪ ଦେଖ)

୬. ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା କୌଣସି ଗୋଟିଏ ପ୍ରକଳ୍ପ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।
(୬)

(କ) (୧) କରୁଣା ଏବଂ ତରୁଣା ସମରୂପା ଯାଆଁଲା । କରୁଣା ତା'ର ମାଆଙ୍କ ପାଖରେ ଏକ ଗାଁରେ ପାଳିତ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ତରୁଣା ତା'ର ପିତାଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ସହରୀ ପରିବେଶରେ ପାଳିତ ହୋଇଥିଲା । ଉଭୟଙ୍କ ବିକାଶର ତିନୋଟି ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗକୁ ଏକ ଟାବୁଲାର୍ ଫର୍ମରେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କର ।

(୨) ଆପଣଙ୍କ ମତରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ଵ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପାର୍ଥକ୍ୟ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ମଧ୍ୟରେ କଣ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ କାହିଁକି ?

(୩) ଆମକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଯଦି ଆମେ ପୁଷ୍ଟି ଅଭାବ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବା, ତେବେ ଆମ ଠାରେ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯିବା ଆରମ୍ଭ କରିବ ।

(୧) ନିମ୍ନଲିଖିତ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵର ଯେକୌଣସି ଦୁଇଟି କାର୍ଯ୍ୟ ଲେଖ, ଯାହା ଜୀବନ ବଂଚାଇବା ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ତତ୍ତ୍ଵଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଜଳ, ଭିଟାମିନ୍-ଏ

(୨) ଖାଦ୍ୟ ସମୂହ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟକୁ ଏକ ଟାବୁଲାର୍ ଫର୍ମରେ ସାମିଲ କରି ରିପୋର୍ଟରେ ନିଜ ପାଇଁ ଏକ ତାଏଲ୍ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।