

## कक्षा-XII के लिए प्रायोगिक कार्य

### इकाई II पोषण, खाद्य विज्ञान और प्रौद्योगिकी

1. वृद्धजनों के लिए सामान्य आहार को मृदु आहार में परिवर्तित करना।
2. पोषण कार्यक्रमों के लिए पूरक खाद्य पदार्थों को विकसित करना और तैयार करना।
3. एक स्कूल की कैंटीन के लिए व्यंजन सूची अथवा एक मध्याह्न भोजन योजना के लिए एक सप्ताह की व्यंजन सूची की योजना बनाना।
4. एक संसाधित खाद्य उत्पाद का डिज़ाइन बनाना, उसे तैयार करना और उसका मूल्यांकन करना।
5. खाद्य अपमिश्रण के लिए गुणात्मक परीक्षण – शुद्ध घी, चायपत्ती, साबुत काली मिर्च, पिसी हुई हल्दी, दूध, हींग।

### इकाई III मानव विकास और परिवार अध्ययन

6. शिक्षण सहायक सामग्री तैयार करना और उसका उपयोग समुदाय के बच्चों, किशोरों और वयस्कों के लिए सामाजिक रूप से संगत संदेश प्रेषित करने के लिए करना।

या

देसी और स्थानीय रूप से उपलब्ध, सस्ती अथवा बिना लागत की सामग्री के प्रयोग द्वारा बच्चों के लिए कोई एक खिलौना बनाना।

### इकाई IV वस्त्र और परिधान

7. अनुप्रयुक्त वस्त्र डिज़ाइन तकनीक : बंधाई और रंगाई/ बाटिक/ ब्लॉक छपाई का प्रयोग करके कोई एक वस्तु तैयार करना।
8. सफ़ेद सूती वस्त्र से विभिन्न धब्बे हटाना – बॉल पेन, सब्जी, चिकनाई, स्याही, लिपस्टिक, चाय और कॉफी।

### इकाई V संसाधन प्रबंधन

9. किसी निर्धारित पद के लिए विज्ञापन का मूल्यांकन करना।
10. निम्न में से किसी एक विषय पर उपभोक्ता शिक्षा और संरक्षण के लिए पर्चा/ पैम्फलेट तैयार करना –
  - a) उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम
  - b) उपभोक्ता के कर्तव्य
  - c) उपभोक्ता संगठन
  - d) उपभोक्ता की समस्याएँ

## परियोजना

### निम्नलिखित में से कोई भी एक परियोजना कार्य करें-

- अपने क्षेत्र में कार्यान्वित किए जा रहे एक एकीकृत समुदाय आधारित, पोषण/स्वास्थ्य कार्यक्रम का अध्ययन-
  - कार्यक्रम के उद्देश्य के संदर्भ में
  - फोकल समूह/लाभार्थी
  - क्रियान्वयन के तौर-तरीके
- पड़ोस के दो किशोरों और दो वयस्कों से विशेष आवश्यकताओं वाले व्यक्तियों के बारे में उनकी धारणा जानने के लिए साक्षात्कार करें।
- किसी भी दो विशेष आवश्यकताओं वाले व्यक्ति (बच्चे/वयस्क) से उनके आहार, वस्त्रों, गतिविधियों, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक जरूरतों का पता लगाने के लिए प्रोफाइल।
- विभिन्न फोकल समूहों के लिए संचार के विभिन्न तरीकों का उपयोग करके पोषण, स्वास्थ्य और जीवन कौशल के लिए किसी भी पांच संदेशों की योजना बनाना।
- किन्हीं पांच प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ के पैकेजिंग और लेबल जानकारी के लिए बाजार सर्वेक्षण।

### प्रायोगिक परीक्षा के लिए योजना -30 अंक

#### 1. परियोजना (5 अंक)

- बुजुर्ग व्यक्ति के लिए किसी एक परिवार के भोजन का संशोधन। संशोधित पकवान से किसी एक को तैयार करना। (5 अंक)

या

प्री-स्कूलर (2-6 वर्ष) पोषण कार्यक्रम के लिए किसी एक पूरक भोजन का विकास और तैयारी।

या

स्कूल कैंटीन के लिए एक मीनू की योजना बनाना और किसी एक पौष्टिक व्यंजन को तैयार करना।

- निम्नलिखित में से किसी एक में रासायनिक परीक्षण का उपयोग करके मिलावट की पहचान करें- शुद्ध घी, चाय की पत्ती, साबुत काली मिर्च, हल्दी पाउडर, दूध, हींग। (2 अंक)
- वस्त्र डिज़ाइन तकनीकों (बंधाई और रंगाई/बॉटिक/ब्लॉक छपाई) का उपयोग करके एक नमूना तैयार करें। (4 अंक)
- सफेद सूती कपड़े से किसी भी एक दाग को हटाएँ -बॉल पेन, सब्ज़ी, ग्रीस, स्याही, लिपस्टिक, चाय, कॉफी। (2 अंक)
- निम्नलिखित में से किसी एक पर उपभोक्ता शिक्षा और संरक्षण के लिए एक पर्चा/ पैम्फलेट बनाएँ – (5 अंक)
  - उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम
  - उपभोक्ता कर्तव्य
  - उपभोक्ता संगठन
  - उपभोक्ता समस्याएं
- फ़ाइल/ FILE (5 अंक)
- वाइवा/ Viva (2 अंक)