علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمینٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

وارننگ

عزیز طلبہ! آپ یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ:

1- اگر آپ اپنی مشق میں کسی اور کی تحریر میں سے مواد چوری کر کے لکھیں گے یا آپ اپنی امتحانی مشق کسی دوسرے طالبعلم سے لکھوائیں گے تو آپ سرٹیفکیٹ یا ڈگری سے محروم ہو سکتے ہیں خواہ اس کا علم کسی بھی مرحلہ پر ہو جائے۔

2- کسی دوسرے سے ادھار لی گئی یا چوری کی گئی امتحانی مشق پر علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد کی ”مواد کی چوری (Plagiarism) پالیسی“ کے مطابق سزا دی جائے گی۔

مشقیں بھیجنے کا شیڈول

6 کریڈٹ آورز کورس	مقررہ تاریخ	3 کریڈٹ آورز کورس	مقررہ تاریخ
مشق نمبر1	31-05-2024	......	......
مشق نمبر2	24-06-2024	مشق نمبر1	24-06-2024
مشق نمبر3	22-07-2024	......	......
مشق نمبر4	19-08-2024	مشق نمبر2	19-08-2024

نوٹ: ٹیوٹوریل شیڈول (رہنمائے طلبہ) علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کی ویب سائٹ www.aiou.edu.pk پر موجود ہے۔

کورس: جنرل ہوم اکنامکس (209)   **سمسٹر: بہار، 2024ء**

سطح: میٹرک

برائے مہربانی امتحانی مشقیں حل کرنے سے پہلے درج ذیل ہدایات کو غور سے پڑھیے۔ (ہدایات برائے طلبا میٹرک، ایف اے اور بی اے پروگرامز)

1- تمام سوالات لازمی ہیں اور تمام سوالات کے نمبر مساوی ہیں البتہ ہر سوال کی نوعیت کے مطابق نمبر تقسیم ہوں گے۔

2- سوالات کو توجہ سے پڑھیے اور سوال کے تقاضے کے مطابق جواب تحریر کیجیے۔

3- مقررہ تاریخ کے بعد/ تاخیر کی صورت میں امتحانی مشقیں اپنے متعلقہ ٹیوٹر کو بھیجنے کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہو گی۔

4- آپ کے تجزیاتی اور نظریاتی طرزِ تحریر کی قدر افزائی کی جائے گی۔

5- غیر متعلقہ بحث/ معلومات اور کتب، سٹڈی گائیڈ یا دیگر مطالعاتی مواد سے ہو بہو نقل کرنے سے اجتناب کیجیے۔

کل نمبر:100 کامیابی کے نمبر:40

امتحانی مشق نمبر1

(یونٹ:1تا2)

نوٹ: درج ذیل سوالوں کے جواب تفصیل سے تحریر کیجیے۔

سوال نمبر1- کنبے کی روزمرہ زندگی میں ہوم اکنامکس کی حیثیت اور اہمیت پر تفصیلی نوٹ لکھیے۔ (20)

سوال نمبر2- وسائل کسے کہتے ہیں؟ بنیادی ضروریات کے حصول کے لیے وسائل کی کیا اہمیت ہے؟ تفصیل سے لکھیے اور روزمرہ مثالوں سے واضح کیجیے۔ (20)

سوال نمبر3- بجٹ بنانے کے لیے کون سے اقدامات کرنا ضروری ہیں؟ تفصیلاً بیان کیجیے۔ (20)

سوال نمبر4- خوراک کی ضروریات کا تخمینہ لگانے کے لیے کون سے نکات کو مدنظر رکھنا ضروری ہے؟ ان نکات کو ذہن میں رکھتے ہوئے ایک ہفتے کا خوراک کا بجٹ بنایئے۔ (20)

سوال نمبر5- رہائشی ضروریات کا تخمینہ اور بجٹ بنانے کے لیے کون سے دو عوامل اہم ہیں؟ کرائے پر مکان لینے کے لیے رہائشی ضروریات کا ماہانہ بجٹ بنایئے۔ (20)

کل نمبر:100 کامیابی کے نمبر:40

امتحانی مشق نمبر2

(یونٹ:3تا4)

نوٹ: درج ذیل سوالوں کے جواب تفصیل سے تحریر کیجیے۔

سوال نمبر1- غذا حاصل کرنے کے کون کون سے ذرائع ہیں؟ غذائی اجزاء کی فہرست بنایئے نیز روغنیات اور حیاتین پر تفصیلی نوٹ لکھیے۔ (20)

سوال نمبر2- متوازن اور غیر متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ مختلف عمر کے لوگوں کی غذائی ضروریات پر تفصیلاً لکھیے۔ (20)

سوال نمبر3- غذائی اجزاء ضائع ہونے کے مراحل تفصیلاً بتایئے۔ (20)

سوال نمبر4- خوراک کو ذخیرہ کیوں اور کب کرنا چاہیے؟ اناج کو لمبے عرصے تک ذخیرہ کرنے کے طریقوں پر تفصیل سے نوٹ لکھیے۔ (20)

سوال نمبر 5- کون سی اشیاء خوردنی کو کم درجہ حرارت پر محفوظ اور ذخیرہ کیا جاتا ہے؟ ان سب کے ذخیرہ کرنے کے طریقہ اور مراحل تفصیل سے بتائیے۔ (20)

کل نمبر: 100 کامیابی کے نمبر: 40

امتحانی مشق نمبر 3

(یونٹ: 3 تا 4)

نوٹ: درج ذیل سوالوں کے جواب تفصیل سے تحریر کیجیے۔

سوال نمبر 1- موسمی غذاؤں کو محفوظ کرنے کی اہمیت کیا ہے؟ سبزیوں اور پھلوں کو خشک کر کے محفوظ کرنے کے طریقوں پر تفصیلی نوٹ لکھیے۔ (20)

سوال نمبر 2- پھلوں اور سبزیوں سے کون کون سی مصنوعات تیار کی جاسکتی ہیں؟ سبزیوں کا ملا جلا اچار اور سیب کا جام تیار کرنے کی ترتیب تفصیل سے لکھیے۔ ان کو محفوظ رکھنے کے لیے کن عوامل کو مدنظر رکھنا ضروری ہے؟ (20)

سوال نمبر 3- اسلام میں صفائی کی اہمیت پر مفصل نوٹ لکھیے۔ (20)

سوال نمبر 4- گندگی سے کون سے امراض پھیلتے ہیں؟ پیٹ کی بیماریوں کی وجوہات اور اس کے تدارک پر تفصیلی نوٹ لکھیے۔ (20)

سوال نمبر 5- گھر کی صفائی کا ذہنی اور جسمانی صحت سے کیا تعلق ہے؟ گھر کی صفائی کی کتنی اقسام ہیں؟ روزانہ کی صفائی پر تفصیل سے لکھیے۔ (20)

کل نمبر: 100 کامیابی کے نمبر: 40

امتحانی مشق نمبر 4

(یونٹ: 3 تا 4)

نوٹ: درج ذیل سوالوں کے جواب تفصیل سے تحریر کیجیے۔

سوال نمبر 1- حفاظتی تدابیر کیوں ضروری ہیں؟ ابتدائی طبی امداد کے بکس میں کون کون سا سامان لازمی ہونا چاہیے؟ فہرست بنائیے نیز بتائیے کہ دواؤں اور زہریلی اشیاء سے ہونے والے حادثات سے بچاؤ کے لیے کیا اقدامات کیے جاتے ہیں؟ مفصل بیان کیجیے۔ (20)

سوال نمبر2- چوٹ یا زخم لگنے کی صورت میں ابتدائی طبی امداد کیسے فراہم کی جاتی ہے؟ تفصیلاً نوٹ لکھیے۔ (20)

سوال نمبر3- بچوں کی نشوونما کے کون سے پہلو سب سے زیادہ اہمیت کے حامل ہیں؟ بچوں کی جسمانی ضروریات پوری کرنے کے عوامل پر تفصیلاً لکھیے۔ (20)

سوال نمبر4- خاندان کی تعریف لکھیے۔ خاندان کی مختلف اقسام کون سی ہیں۔ چارٹ کی مدد سے واضح کیجیے نیز اقتدار کے اعتبار سے خاندان کی اقسام پر تفصیل سے لکھیے۔ (20)

سوال نمبر5- کپڑے بنانے میں کون سے ریشے استعمال ہوتے ہیں؟ یہ ریشے کن ذرائع سے حاصل ہوتے ہیں؟ مثالوں سے واضح کیجیے۔ موسم اور عمر کے اعتبار سے لباس کے چناؤ پر تفصیلاً لکھیے۔ (20)

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد
(شعبہ انوائرمنٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشن سائنسز)

کورس: جنرل ہوم اکنامکس (209) | سمسٹر: بہار، 2024ء

یونٹ: 1 تا 12 | کل نمبر: 200

عملی کام

کورس جنرل ہوم اکنامکس ایک عملی نوعیت کا کورس ہے اس لیے امتحانی مشقوں کے ساتھ ساتھ آپ کے لیے کچھ عملی کام بھی تجویز کئے گئے ہیں۔ عملی کام کے لیے آپ ایک فائل تیار کریں گے۔ جس میں 10 عملی کام ہوں گے۔ سمسٹر کے آخر میں ٹیوٹر صاحبہ/ ٹیوٹر صاحب عملی کام کے نمبروں کو امتحانی مشقوں کے ساتھ جمع کریں گے۔

عملی کام نمبر 1

ایک فائل میں خوراک کی ضروریات کا ہفتہ وار بجٹ' کتاب کے یونٹ نمبر 2 پڑھنے کے بعد آپ اپنی ٹیوٹر صاحبہ/ ٹیوٹر صاحب کی مدد سے ایک فائل تیار کریں گے۔ جس میں اپنے کنبے کی ضروریات کے مطابق خوراک کا ہفتہ وار بجٹ بنا کر دکھائیں۔

عملی کام نمبر 2

یونٹ نمبر 3 پڑھنے کے بعد اپنی فائل میں غذائی گروہ کا چارٹ بنائیں گے اور پھر اس کی مدد سے اپنے کنبے کے افراد کے مطابق ایک وقت کھانے کی فہرست تیار کریں گے۔

عملی کام نمبر 3

یونٹ نمبر 5 کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ کسی بھی موسمی سبزی کو دھوپ میں سکھائیں اور پھر اپنی فائل میں اِس کے سُکھانے کا طریقہ کار' اس کا دورانیہ اور محفوظ کرنے کا طریقہ کار لکھئے۔

عملی کام نمبر 4

یونٹ نمبر 5 کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ اپنی ٹیوٹر صاحبہ/ ٹیوٹر صاحب کی مدد سے موسمی سبزیوں کا ملا جلا اچار بنایئے چیزوں کی مقدار کے تعین کے لیے اپنی ٹیوٹر صاحبہ/ ٹیوٹر صاحب سے مدد لیجئے۔

عملی کام نمبر 5

یونٹ نمبر 7 کا مطالعہ کرنے کے بعد اپنے گھر کی جس طرح روزانہ صفائی کرتے ہیں اس کا طریقہ کار فائل میں درج کیجئے۔

عملی کام نمبر 6

یونٹ نمبر 8 کی مدد سے اپنے گھر کے لیے ابتدائی طبی امداد کا بکس تیار کیجئے۔

عملی کام نمبر 7

10 مختلف قسم کے ٹانکے تیار کرنے کے بعد اسے اپنی فائل میں چسپاں کیجئے۔ ہر ٹانکہ الگ ٹکڑے پر ہو جس کی لمبائی 3" اور چوڑائی 2" ہو۔

عملی کام نمبر 8

اپنی فائل میں سکول جانے والے بچوں کی عمر کے لیے 3 عدد فراک کے ڈیزائن بنایئے جن میں 2 گرمیوں کے لیے اور ایک سردی کے موسم کے لیے۔

عملی کام نمبر 9

اپنی ٹیوٹر صاحبہ/ ٹیوٹر صاحب کی مدد سے کسی بھی سادہ قسم کا ایک عدد کپڑے کا کھلونا تیار کیجئے۔

عملی کام نمبر 10

بندھائی اور رنگائی کی مدد سے اپنے لیے ایک عدد دوپٹہ تیار کیجئے۔