# علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی' اسلام آباد

## (شعبہ نیوٹریشنل سائنسز اینڈ انوائرمینٹل ڈیزائن)

## 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 | 15-12-2025 | ...... | ...... |
| مشق نمبر2 | 08-01-2026 | مشق نمبر1 | 08-01-2026 |
| مشق نمبر3 | 30-01-2026 | ...... | ...... |
| مشق نمبر4 | 20-02-2026 | مشق نمبر2 | 20-02-2026 |
| 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: خزاں،2025ء**

**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 ہوگی۔

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 نمبر 1

(یونٹ: 1 تا 2)

نوٹ: مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب تفصیل سے لکھیں۔

سوال نمبر 1- ہوم اکنامکس کا دوسرے مضامین کے ساتھ تعلق واضح کریں؟ (20)

سوال نمبر 2- پاکستان میں ہوم اکنامکس کی تعلیم کے بارے میں مفصل لکھیں؟ (20)

سوال نمبر 3- بنیادی ضروریات کی وجہ بندی کس طرح کی گئی ہے مفصل لکھیں؟ (20)

سوال نمبر 4- ہفتہ وار بجٹ بنانے کے فوائد لکھیں نیز اپنی آمدنی کو مدنظر رکھتے ہوئے اپنے گھر کے لیے ایک ہفتے کا بجٹ بنائیں؟ (20)

سوال نمبر 5- بنیادی طور پر وسائل کی کتنی اقسام ہیں تحریر کریں۔ (20)

کل نمبر: 100 | کامیابی کے نمبر: 40

# امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ: 3 تا 4)

نوٹ: مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب تفصیل سے لکھیں۔

سوال نمبر 1- غذا کے فائدے مفصل لکھیں؟ (20)

سوال نمبر 2- عمر اور جنس کے لحاظ غذائی ضروریات پر بحث کریں؟ (20)

سوال نمبر 3- خوراک کو ذخیرہ کرنے کی اہمیت اور ضرورت پر نوٹ لکھیں؟ (20)

سوال نمبر 4- پکانے کے دوران غذائی اجزا کو کس طرح بچایا جا سکتا ہے؟ (20)

سوال نمبر 5- پھل اور سبزیوں کے خراب ہونے کی وجوہات تحریر کیجیے؟ (20)

کل نمبر:100 کامیابی کے نمبر:40

# امتحانی مشق نمبر 3

**(یونٹ:5 تا 7)**

**نوٹ: مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب تفصیل سے لکھیں۔**

سوال نمبر 1- آلو بخارے اور ٹماٹر کی چٹنی بنانے کا طریقہ لکھیں۔ (20)

سوال نمبر 2- ذاتی صفائی کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں قرآن اور حدیث کی روشنی میں جواب تحریر کریں۔ (20)

سوال نمبر 3- گندگی کی وجہ سے کون سی بیماریاں ہو سکتی ہیں کسی دو کے بارے میں لکھیں۔ (20)

سوال نمبر 4- پیٹ کے کیڑوں کی کتنی اقسام ہیں مفصل لکھیں۔ (20)

سوال نمبر 5- گلے کی عمومی صفائی کے بارے میں مفصل لکھیں۔ (20)

کل نمبر:100 کامیابی کے نمبر:40

# امتحانی مشق نمبر 4

**(یونٹ:8 تا 10)**

**نوٹ: مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب تفصیل سے لکھیں۔**

سوال نمبر 1- بچوں کی نفسیاتی ضروریات کو پورا کرنا کیوں ضروری ہے؟ (20)

سوال نمبر 2- خاندان کی تعریف لکھیں نیز خاندان کے افراد کے درمیان تعلقات کی نوعیت کیا ہو سکتی ہے مفصل لکھیں؟ (20)

سوال نمبر 3- ساخت کے اعتبار سے خاندان کی اقسام مفصل تحریر کریں؟ (20)

سوال نمبر 4- بجلی کیوں اہم ہے؟ بجلی کی وجہ سے حادثات سے بچنے کے لیے حفاظتی تدابیر تفصیل سے نوٹ لکھیے۔ (20)

سوال نمبر 5- بچوں کی معاشرتی نشوونما میں کون سے پہلو اثر انداز ہوتے ہیں مفصل لکھیں؟ (20)

# علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد
## (شعبہ نیوٹریشنل سائنسز اینڈ انوائرمینٹل ڈیزائن)

کورس: جنرل ہوم اکنامکس (209) سمسٹر: خزاں، 2025ء

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 بنائیے 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 بنائیے 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۔