علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ نیوٹریشنل سائنسز اینڈ انوائرمینٹل ڈیزائن)

وارننگ

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

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

2۔ کسی دوسرے طالب علم سے ادھار لی گئی یا چوری کی گئی امتحانی مشق پر علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، کی "مواد کی چوری "Plagiarism پالیسی کے مطابق سزا دی جائے گی۔

مشقیں جمع کرانے کا اوقات نامہ

6 کریڈٹ آورز کورس	مقررہ تاریخ	3 کریڈٹ آورز کورس	مقررہ تاریخ
مشق نمبر 1	15-12-2026	--	--
مشق نمبر 2	08-01-2027	مشق نمبر 1	08-01-2027
مشق نمبر 3	30-01-2027	--	--
مشق نمبر 4	20-02-2027	مشق نمبر 2	20-02-2027
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، 2026

سطح: میٹرک

برائے مہربانی امتحانی مشقیں حل کرنے سے پہلے درج ذیل ہدایات کو غور سے پڑھیے

(ہدایات برائے میٹرک، ایف اے، بی اے پروگرامز)

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

2- سوالات کو توجہ سے پڑھیئے اور سوال کے تقاضے کے مطابق جواب تحریر کیجئے۔

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

4- آپ کے تجرباتی 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 کیجئے۔

کل نمبر:100 **امتحانی مشق نمبر1** کامیابی کے نمبر:40

(یونٹ: 1تا2)

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

سوال نمبر 1: پاکستان میں ہوم اکنامکس کی تعلیم کا تاریخی پس منظر بیان کریں۔ (20)

سوال نمبر 2: دیہی علاقوں کے مسائل ہوم اکنامکس کی تعلیم سے کیسے حل کئے جاسکتے ہیں؟ (20)

سوال نمبر 3: بجٹ کا آمدن سے توازن کیوں ضروری ہے؟روشنی ڈالیے۔ (20)

سوال نمبر 4: بجٹ بنانے کے لئے خوراک کی ضروریات کا تخمینہ لگانا کیوں ضروری ہے؟ (20)

سوال نمبر 5: ماہوار بجٹ بنانے کے فوائد تحریر کریں۔آمدن کے مطابق بجٹ بنانا کیوں ضروری ہے؟ (20)

کل نمبر:100 **امتحانی مشق نمبر2** کامیابی کے نمبر:40

(یونٹ: 3تا4)

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

سوال نمبر 1: کھانے پینے کی اشیاء میں لحمیات کی کتنی ضرورت ہے؟ (20)

سوال نمبر 2: صحت مند زندگی کے لئے متوازن غذا کی اہمیت پر روشنی ڈالیے۔ (20)

سوال نمبر 3: کھانا پکانے کے دوران غذائی اجزاء کو ضائع ہونے سے کیسے بچایا جاسکتا ہے؟ (20)

سوال نمبر 4: پھلوں کو مختصر عرصے کے لیے ذخیرہ کرنے کے لئے ان کی درجہ بندی کیسے کی جاتی ہے؟ (20)

سوال نمبر 5: کن اشیائے خوردنی کو کم درجہ حرارت پر ذخیرہ کرنا ضروری ہوتا ہے؟ (20)

کل نمبر:100 **امتحانی مشق نمبر 3** کامیابی کے نمبر:40

(یونٹ:5تا7)

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

سوال نمبر 1: گندگی سے پھیلنے والے امراض کون سے ہیں؟ کسی دو کے بارے میں لکھئے۔ (20)

سوال نمبر 2: پانی کا حصول کتنے طریقوں سے ممکن ہو سکتا ہے؟ (20)

سوال نمبر 3: دانتوں کی صفائی کی اسلام میں کیا اہمیت ہے؟ (20)

سوال نمبر 4: آم کا اچار اور لیموں کا اچار بنانے کا طریقہ لکھئے۔ (20)

سوال نمبر 5: کینو کا اسکواش بنانے کی ترکیب لکھئے۔ (20)

کل نمبر:100 **امتحانی مشق نمبر 4** کامیابی کے نمبر:40

(یونٹ:8تا10)

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

سوال نمبر 1: بچوں کی معاشرتی ضروریات کو پورا کرنا کیوں اہم ہوتا ہے؟ (20)

سوال نمبر 2: خاندان کے افراد کے درمیان کس طرح کے تعلقات ہو سکتے ہیں؟ (20)

سوال نمبر 3: چوٹ لگنے کی صورت میں کیا ابتدائی طبّی امداد دی جا سکتی ہے؟ (20)

سوال نمبر 4: حفاظتی تدابیر کی کیا اہمیت ہے؟ ابتدائی طبّی امداد کے اصول بتایئے۔ (20)

سوال نمبر 5: پاکستان کے کلچر میں کون سی معاشرتی رسم و رواج اہمیت رکھتی ہیں؟ (20)

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

(شعبہ نیوٹریشنل سائنسز اینڈ انوائرمینٹل ڈیزائن)

کورس: جنرل ہوم اکنامکس (209) — **سمسٹر: خزاں، 2026**

یونٹ: 1تا12 — **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 اس کے سکھانے 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 طبّی 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 ڈیزاین 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۔