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 امتحانی مشق میں 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 سرٹیفیکیٹ یا ڈگری سے محروم ہو سکتے ہیں خواہ اس کا علم کسی بھی مرحلہ پر ہو جائے۔

2- کسی دوسرے طالب علم 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 جمع کرانے کا اوقات نامہ

6 کریڈٹ آورز کورس	مقررہ تاریخ	3 کریڈٹ آورز کورس	مقررہ تاریخ
مشق نمبر 1	10-06-2026	--	--
مشق نمبر 2	06-07-2026	مشق نمبر 1	06-07-2026
مشق نمبر 3	31-07-2026	--	--
مشق نمبر 4	20-08-2026	مشق نمبر 2	20-08-2026

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: بہار، 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۔

امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ 1-2)

کل نمبر: 100 کامیابی کے نمبر: 40

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

سوال نمبر 1 ہوم اکنامکس کے مضمون کو کتنی شاخوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے؟ (20)

سوال نمبر 2 کنبے کی روز مرہ زندگی میں ہوم اکنامکس کی اہمیت بیان کریں۔ (20)

سوال نمبر 3 بجٹ کسے کہتے ہیں؟ بجٹ بنانا کیوں ضروری ہے؟ (20)

سوال نمبر 4 بجٹ بنانے کے لئے لباس کی ضروریات کا تخمینہ کیسے لگایا جاتا ہے؟ (20)

سوال نمبر 5 بنیادی ضروریات کے حصول کے لئے کن وسائل کی ضرورت ہوتی ہے؟ (20)

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ 3-4)

کل نمبر: 100 کامیابی کے نمبر: 40

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

سوال نمبر 1 خوراک کو گروہ بندی کی بنیاد پر ہم کتنے حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں؟ (20)

سوال نمبر 2 کھانے پینے کی اشیاء میں حیاتین کی کتنی اہمیت ہے؟ (20)

سوال نمبر 3 گودام میں غلے کو نقصان پہنچانے والے کیڑوں سے بچانے کے لئے کون سی تدابیر اختیار کی جا سکتی ہیں؟ (20)

سوال نمبر 4 سبزیوں کو لمبے عرصے تک ذخیرہ کرنے کے کوئی سے تین طریقے بتائیے۔ (20)

سوال نمبر 5 خوراک کو بہتر طور پر ذخیرہ کرنے کی اہمیت پر نوٹ لکھئے۔ (20)

امتحانی مشق نمبر 3

(یونٹ 7-5)

کل نمبر:100 　　　　　　　　　　　　　　　　 کامیابی کے نمبر:40

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

سوال نمبر 1	پھلوں اور سبزیوں کو خشک کرنے کے عملی طریقوں کے بارے میں بتائیے۔	(20)
سوال نمبر 2	گاجر کا مربّہ کیسے تیّار کیا جاتا ہے؟	(20)
سوال نمبر 3	جسم کی صفائی میں ہاتھوں کی صفائی کیوں اہمیت رکھتی ہے؟	(20)
سوال نمبر 4	روزانہ کی بنیاد پر گھر کی صفائی کیسے ممکن ہو سکتی ہے؟	(20)
سوال نمبر 5	گندگی سے پھیلنے والی بیماریاں کون سی ہیں؟ کسی دو کے بارے میں لکھئے۔	(20)

امتحانی مشق نمبر 4

(یونٹ 10-8)

کل نمبر:100 　　　　　　　　　　　　　　　　 کامیابی کے نمبر:40

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

سوال نمبر 1	آگ لگنے سے بچاؤ کیسے ممکن ہے؟ آگ لگنے کی کیا وجوہات ہو سکتی ہیں؟	(20)
سوال نمبر 2	بچوں کی بنیادی ضروریات میں لباس کی کتنی اہمیت ہوتی ہے؟	(20)
سوال نمبر 3	گھروں میں دوائیں اور زہریلی اشیاء سے حفاظت کیسے ممکن ہو سکتی ہے؟	(20)
سوال نمبر 4	بچوں کی نفسیاتی ضروریات کا خیال رکھنا کیوں ضروری ہے؟	(20)
سوال نمبر 5	خاندان کی اقسام کے بارے میں بتائیے۔	(20)

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

کورس: جنرل ہوم اکنامکس (209) — سمسٹر: بہار، 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 نمبر1

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 نمبر2

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 نمبر3

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 نمبر4

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 نمبر5

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 نمبر6

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

عملی کام نمبر7

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 نمبر8

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 نمبر9

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

عملی کام نمبر10

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