

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

شعبہ ایلیمنٹری ٹیچر ایجوکیشن

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 سرٹیفکیٹ 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۔

ہدایت نامہ برائے طلبہ

- برائے مہربانی امتحانی مشقیں حل کرنے سے پہلے درج ذیل ہدایات کو غور سے پڑھیے۔
- 1- 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 کیجئے۔
 - 3- ہاتھ سے تحریر شدہ سکین (Scanned) امتحانی مشقیں قبول نہیں کی جائیں گی۔
 - 4- ٹائپ کی گئی امتحانی مشقیں (Word یا PDF فارمیٹ) میں LMS پر بروقت یا مقررہ تاریخ سے قبل آپ لوڈ کریں۔
 - 5- مقررہ تاریخ کے بعد/تاخیر کی صورت میں امتحانی مشقیں آپ لوڈ نہ ہو سکیں گی جس کی تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہو گی۔
 - 6- آپ کے تجرباتی اور نظریاتی طرز تحریر کی قدر افزائی کی جائے گی۔
 - 7- غیر متعلقہ بحث / معلومات اور کتب ، سٹڈی گاؤڈیا دیگر مطالعاتی مواد سے ہو بہو نقل کرنے سے اجتناب کیجئے۔

امتحانی مشقیں حل کرنے سے پہلے درج ذیل ہدایات غور سے پڑھیں۔

1. تمام سوالات حل کرنا لازمی ہیں۔
2. جواب لکھنے سے پہلے ہر سوال کو غور سے پڑھیں۔
3. متعلقہ یونٹ کا مطالعہ کر کے جواب کے نکات کو مناسب ترتیب سے پیش کریں۔
4. جوابات کی تیاری کے لیے نصابی کتاب کے علاوہ دیگر کتب، تحقیقی مضامین اور مستند آن لائن ذرائع سے بھی مدد لیں۔
5. ہر جواب کے آخر میں استعمال کیے گئے ماخذ اور حوالہ جات درج کریں۔
6. جواب اپنے الفاظ میں تحریر کریں۔
7. ہر سوال کا جواب کم از کم 1200 تا 1500 الفاظ پر مشتمل ہونا چاہیے۔
8. ہر جواب کے بعد دو سے تین سطریں خالی چھوڑیں تاکہ ٹیوٹر اپنی رائے درج کر سکے۔
9. اسائنمنٹ مقررہ تاریخ تک ایل ایم ایس پورٹل پر جمع کروائیں۔
10. اسائنمنٹ کی جانچ کے بعد نتیجہ ایل ایم ایس پورٹل پر دستیاب ہوگا۔
11. اگر کسی سوال کو نمبر نہ دیے گئے ہوں یا کل نمبروں کے حساب میں غلطی ہو تو متعلقہ ٹیوٹر یا علاقائی دفتر سے رابطہ کریں۔

کامیابی کے نمبر: 50

کل نمبر: 100

امتحانی مشق نمبر 1

یونٹ 1 تا 5

سوال نمبر 1: ہوم اکنامکس کی تعریف، اہمیت اور نمایاں خصوصیات بیان کریں۔ روزمرہ زندگی اور خاندانی بہبود میں اس مضمون کے کردار کا تنقیدی جائزہ لیں۔
(20)

سوال نمبر 2: بنیادی غذائی اجزاء کی اقسام، افعال اور ذرائع بیان کریں۔ متوازن غذا میں پانی، کاربوہائیڈریٹس، لحمیات اور چکنائی کی اہمیت کا تجزیہ کریں۔
(20)

سوال نمبر 3: حیاتیات کی اقسام، افعال اور غذائی ذرائع کی وضاحت کریں۔ حیاتیات کی کمی اور زیادتی انسانی صحت کو کس طرح متاثر کرتی ہے؟
(20)

سوال نمبر 4: معدنی نمکیات کے افعال، اقسام اور اہم ذرائع بیان کریں۔ کیلشیم، آئرن، آیوڈین اور دیگر اہم معدنیات کی کمی کے اثرات کا تقابلی جائزہ لیں۔
(20)

سوال نمبر 5: مختلف عمر، جنس اور جسمانی حالت کے افراد کی روزمرہ غذائی ضروریات کا تجزیہ کریں۔ مناسب غذائی منصوبہ بندی صحت مند زندگی کے لیے کیوں ضروری ہے؟
(20)

امتحانی مشق نمبر 2

یونٹ 6 تا 9

سوال نمبر 1: غذا تیار کرنے اور پکانے کے اہم مقاصد بیان کریں۔ پکانے کے مختلف طریقوں کے غذائی معیار، ذائقے اور ہاضمے پر اثرات کا تنقیدی جائزہ لیں۔
(20)

سوال نمبر 2: غذا پکانے کے دوران غذائی اجزاء کے ضیاع کی وجوہات بیان کریں۔ اس ضیاع کو کم کرنے کے لیے مؤثر تدابیر تجویز کریں۔
(20)

سوال نمبر 3: خوراک کو محفوظ کرنے کی ضرورت اور اہمیت واضح کریں۔ خوراک محفوظ کرنے کے مختلف روایتی اور جدید طریقوں کا تقابلی جائزہ لیں۔
(20)

سوال نمبر 4: سبزیوں اور پھلوں کی مصنوعات کو محفوظ کرنے کے اصول بیان کریں۔ مربہ، اچار، چٹنی، جام یا جیلی کی تیاری اور محفوظ رکھنے کے مراحل کی وضاحت کریں۔
(20)

سوال نمبر 5: غذا کی تیاری، پکانے، ذخیرہ کرنے اور محفوظ کرنے میں صفائی اور حفاظت کے اصولوں کا تنقیدی جائزہ لیں۔ ان اصولوں سے غفلت کے ممکنہ نتائج بیان کریں۔
(20)