

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد (شعبہ ہوم اینڈ ہیلتھ سائنسز)

سسٹر: بہار 2014ء

کورس: جنرل ہوم اینڈ کانس (209)

بستہ برائے طلبہ

عزیز طلبہ! السلام علیکم!

اس ڈاک کے ساتھ آپ کو مندرجہ ذیل درسی مواد بھیجا جا رہا ہے۔

- 1- درسی کتاب
- 2- امتحانی مشق نمبر 1، 2، 3 اور 4 (ب) فہرست برائے عملی کام
- 3- (الف) رہنمائے طلبہ برائے کورس (ب) عمومی رہنمائے طلبہ
- 4- بصری مواد پر مبنی کتابچہ
- 5- فارم برائے امتحانی مشق
- 6- تعارفی پمفلٹ
- 7- اوقات نامہ برائے مشق، تعلیمی اجتماعات اور آڈیو ریڈیو پروگراموں کی تفصیل

نوٹ: بستہ میں بند کر کے لاکھائی چیز موصول نہ ہو تو اس کی اطلاع مندرجہ ذیل سٹے پر دیجئے۔

شعبہ اسلامی خدمات

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، سیکٹر H-8 اسلام آباد

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ ہوم اینڈ ہیلتھ سائنسز)

رہنمائے طلبہ

عزیز طلبہ!

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کی جانب سے میٹرک سطح کا کورس "جنرل ہوم آکنامس" (209) آپ کی خدمت میں پیش کیا جا رہا ہے اس کورس میں آپ بہت سے ایسے گھریلو مسائل کے بارے میں پڑھیں گے۔ جو روزمرہ زندگی میں پیش آتے ہیں۔ اور ان مسائل کو ہم کس طرح حل کر سکتے ہیں، اس کے بارے میں بھی بتایا گیا ہے۔ اس کورس کو تعارف کرنے کے اہم مقاصد مندرجہ ذیل ہیں۔

- 1- طلبہ اس سے استفادہ کر سکتے ہوئے اپنے محدود وسائل میں اپنے روزمرہ مسائل کو بہتر سے بہتر طور پر حل کر سکیں۔
- 2- اپنے کنبے کے افرادی عملی زندگی میں اس طرح مدد کر سکیں کہ وہ معاشرے میں ایک کارآمد اور ذمہ دار شہری ثابت ہو سکیں۔
- 3- اپنی پیشروانہ صلاحیتوں میں اضافہ کر کے اپنے کنبے کے لیے گھر بیٹھے ذریعہ آمدن بڑھانے میں مدد کر سکیں۔

1- کورس کی تفصیل

اس کورس میں کنبے کی بنیادی ضروریات اور مسائل سے متعلق 12 یونٹ شامل کئے گئے ہیں۔ ان یونٹوں کی تفصیل کے بارے میں آپ کو کورس کے شروع میں دیے گئے "تعارف" اور طلبہ کے نام "دیئے گئے عنوانات میں پڑھیں گے۔

2- سمعی بصری پروگرام

دری مواد کو سمجھنے کے لیے اہم موضوعات سے متعلق پانچ کیسٹ پروگرام تیار کئے گئے ہیں۔ ہر پروگرام کے ساتھ ریڈنگ مادی میں تصاویر بھی دی گئی ہیں تاکہ آپ کو سمجھنے میں مزید آسانی ہو۔ یہ کیسٹ پروگرام آپ گھر پر اپنے مطالعہ کے دوران سنیں گے۔ کسی قسم کی پریشانی کی صورت میں مطالعاتی سنٹر میں اپنے ٹیچر سے رہنمائی حاصل کریں۔

3- جزوقتی معلم یا ٹیوٹر

یونیورسٹی کے طریقہ ریس کے مطابق آپ کو گھر بیٹھے تمام یونٹ مکمل کرنا ہوں گے لیکن اس دوران اگر آپ کو کوئی دقت ہو تو اپنے ٹیچر کے بتائے گئے اوقات کے دوران رجوع کریں تاکہ وہ آپ کی مدد کر سکیں۔ ٹیچر کا دفتر یونیورسٹی کی جانب سے کیا جاتا ہے جو آپ کے علاقے کے قریب ترین کورس مطالعاتی مراکز میں موجود ہوں گے۔

4- امتحانی مشقیں

اس کورس کو آپ پانچ مراحل میں طے کریں گے۔ پہلے مرحلے میں آپ تین ہفتے کا نڈرکورس کے دو یونٹ پڑھیں گے اور پھر پچھتے میں

امتحانی مشقیں حل کریں گے۔ جو بند بیڈز میں بیڈوں پر مشتمل ہوں گی۔

| امتحانی مشق نمبر | یونٹ |
|------------------|------|
| 1 | 2t1 |
| 2 | 4t3 |

دوسرے دو مرحلوں میں آپ کو کورس کے تین تین یونٹ پڑھیں گے اور پھر ہفتے میں امتحانی مشقیں حل کریں گے۔ نیچے دیئے گئے جدول کو دیکھئے۔

| امتحانی مشق نمبر | یونٹ |
|------------------|------|
| 3 | 7t5 |
| 4 | 10t8 |

پانچویں مرحلے میں آخری 2 (دو) یونٹ یعنی 11 اور 12 کا مطالعہ کرنا ہوگا اور آخری امتحان کی بھی تیاری کرنا ہوگی تاکہ چھ بیڈوں کے ساتھ آپ یہ کورس پاس کر سکیں۔ آپ یا امتحانی مشقیں گھر بیٹھے حل کریں گے اور ضرورتاً رات تک ٹیوٹو کو پہنچائیں گے۔

5- مطالعہ کا طریقہ کار

اس کورس میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے امتحانی مشقوں میں کم از کم 40 فیصد نمبر حاصل کرنا ضروری ہے۔ بہتر ہے کہ آپ مقررہ اوقات میں کورس کا مطالعہ کریں اور پہلے چار یونٹ دو بیڈوں میں امتحانی مشقوں کے ساتھ ختم کریں۔ دوسرے چھ یونٹ بھی اس طرح باقی دو بیڈوں میں عمل کرنے کے بعد آخری امتحان کی تیاری پانچویں بیڈ میں شروع کریں۔

6- آخری امتحان

آخری امتحان میں کامیابی کے لیے کم از کم 40 فیصد نمبر لازمی ہیں۔ یہ امتحان تمام کورس پڑھنے ہوگا۔ اس میں مجموعی نمبروں کی نسبت کا تناسب یوں ہوگا۔

40 فیصد امتحانی مشقوں کے نمبر

60 فیصد آخری امتحان کے نمبر

کورس پاس کرنے کے لیے مجموعی طور پر 40 فیصد نمبر حاصل کرنے ہوں گے۔

کورس رابطہ کار

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد (شعبہ ہوم اینڈ ہیلتھ سائنسز)

سسز: بہار 2014ء
کل نمبر: 100

کورس: جنرل ہوم سائنس (209)
سطح: میٹرک

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 جعلی سٹوڈنٹ 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 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۔

امتحانی مشق نمبر 1

(پونٹ: 2t1)

حصہ اول کل نمبر 10

- ذیل میں دی گئی خالی جگہ درست جواب سے پر کریں۔ ہر جز کا ایک نمبر ہے۔
- 1- ہوم سائنس دراصل بہت سے دوسرے شعبوں کے..... کو جمع کر کے تشکیل دیا گیا ہے۔
 - 2- افادیت کے اعتبار سے نئی نئی سچ پر ہوم سائنس کے مضمون کو..... حیثیت سے نصاب میں شامل کیا گیا ہے۔
 - 3- ہوم سائنس کی تعلیم کا مقصد آفاقی..... میں ہوا۔
 - 4- آمدنی اور..... میں توازن پیدا کرنا تقریباً ہر گھر کا مسئلہ ہے۔
 - 5- پاکستان میں دیہاتوں میں..... فی صد افراد کاشتکاری سے وابستہ ہیں۔
 - 6- دیہات کا ایک بڑا مسئلہ مناسب..... کی اہمیت سے روشناس کروانا ہے۔
 - 7- بنیادی طور پر مسائل کی..... اقسام ہیں۔
 - 8- آنے والے اخراجات کے بارے میں منصوبہ بندی کرنے کو..... کہتے ہیں۔
 - 9- بجٹ ایک خاص..... کو سامنے رکھتے ہوئے بنایا جاتا ہے۔
 - 10- آمدنی کے اعتبار سے معاشرے کے مختلف طبقوں کو..... گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

حصہ ب

کل نمبر 20

- مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات مختصراً لکھیں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔
- 1- ہوم آکٹا کس سے جن دوسرے مضافات کا تعلق ہے، ان کے نام لکھیں۔
 - 2- پاکستان میں ہوم آکٹا کس کی تعلیم کس سطح پر دی جاتی ہے؟
 - 3- گھر کا بجٹ بنانے کے لیے کن اقدامات کا جانا ضروری ہے؟
 - 4- موسم سرما کے لباس کی منسو بہ بندی کے لیے کن نکات کا خیال رکھا جاتا ہے؟
 - 5- گھر میں اگر وہ بڑے اور تین چھوٹے افراد ہوں تو ان کے مطابق خوراک کا ہفتہ وار بجٹ بنا لیں۔

حصہ ج

کل نمبر 70

- مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات تفصیل سے لکھیں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔
- 1- ہوم آکٹا کس کے پانچ بنیادی مضافات کون سے ہیں؟ نیز یہ بھی تحریر کریں کہ یہ مضافات معاشرے کی افلاح و بہبود میں کس طرح کارآمد ہو سکتے ہیں؟
 - 2- دیہی زندگی کے مسائل کیا ہیں؟ نیز ہوم آکٹا کس ان مسائل کے حل میں کیا معلومات فراہم کرتا ہے؟
 - 3- بنیادی طور پر وسائل کی کتنی اقسام ہیں؟ مفصل تحریر کریں۔
 - 4- بجٹ بنانے کے اصول لکھیں۔
 - 5- بجٹ کا آمدن سے کس حد تک تعلق ہوتا ہے؟ نیز خوراک کی ضروریات کا تخمینہ لگانا کیوں ضروری ہے؟
 - 6- اپنے پاس موجود رقموں کے پیڑوں کی فہرست سے تیار کریں اور ریونٹ کی مدد لیتے ہوئے تین حد درستی پیڑوں (جوڑوں) کا بجٹ تیار کریں۔
 - 7- ذاتی مکان رکھنے والے رہائشی ضروریات کے لیے کس ایک ماہ کا بجٹ بنا لیں اور اگر کرائے کے مکان میں ہیں تو اس اعتبار سے بجٹ تیار کریں۔

☆☆☆☆☆

کورس: جنرل ہوم آکٹا کس (209)

سمسٹر: بہار 2014ء

کل نمبر: 100

سطح: میٹرک

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ: 3 تا 4)

حصہ (الف)

کل نمبر 10

- ذیل میں دی گئی خالی جگہ درست جواب سے پر کریں۔ ہر جگہ کا ایک نمبر ہے۔
- 1- غذا کے اس حصے کو جو جسم میں جذب ہو کر مختلف کام سرانجام دیتا ہے..... کہتے ہیں۔
 - 2- غذا جسم کو..... مہیا کرتی ہے۔
 - 3- روغنیات جسم میں کثیر مقدار میں..... مہیا کرتے ہیں۔

- 4- نشوونما اور رنگت بافتوں کی مرمت کرنے والی خوراک..... پر مشتمل ہوتی ہے۔
- 5- گودام بناتے وقت یہ خیال رکھنا ضروری ہے کہ اس کی..... میں دراڑیں نہ ہوں۔
- 6- غلے کو..... کرنے سے پہلے اچھی طرح خشک کرنا چاہیے۔
- 7- جراثیم کشی کا عمل سبز یوں کا ایک خاص.....، پر گرم کرنے سے مکمل ہوتا ہے۔
- 8- پاکستان میں ہر سال پھلوں اور سبزیوں کا..... فیصد حصہ ضائع ہو جاتا ہے۔
- 9- غلے کو کیڑوں سے بچانے کے..... طریقے ہیں۔
- 10- فاسٹین گیس پہلی مرتبہ..... ملک میں کیڑوں کے خاتمے کے لیے استعمال ہوئی۔

حصہ ب کل نمبر 20

- مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات مختصراً لکھیں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔
- 1- غذا ہمارے جسم کے لیے کس طرح مفید ہے؟
 - 2- متوازن اور غیر متوازن غذا میں فرق بیان کریں۔
 - 3- ایشیائے خوردنی کو ذخیرہ کرنے کی مختلف صورتیں کیا ہیں؟
 - 4- غلے کو ذخیرہ کرنے میں ریت یا راکھ کا کیا استعمال کیا جاتا ہے؟
 - 5- لحمیات ہمارے جسم کی نشوونما کے لیے کیا اہم کردار ادا کرتی ہے؟

حصہ ج کل نمبر 70

- مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات تفصیل سے لکھیں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔
- 1- غذائی اجزاء سے کیا مراد ہے؟ ہر غذائی جزو پر روشنی ڈالیں۔
 - 2- پکانے کے دوران غذائی اجزاء کو ضائع ہونے سے بچانا کس طرح ممکن ہے؟ بیان کریں۔
 - 3- حاملہ اور دودھ پلانے والی ماؤں، نوجوانوں اور بوڑھے لوگوں کی غذائی ضروریات کے بارے میں لکھیں۔
 - 4- خوراک کو ذخیرہ کرنا کیوں ضروری ہے؟ نیز مختلف ایشیائے خوردنی کو کم دہجہ حرارت پر کس طرح ذخیرہ کیا جاتا ہے؟
 - 5- غلے کو ذخیرہ کرنے کے دوران اگر کیڑوں سے حفاظت کرنی ہو تو کون سے دو طریقے ہیں جن پر عمل کیا جائے اور کیا احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں؟
 - 6- چکنائی میں عمل پیر جراثیم کش کے نام اور افعال تحریر کریں۔
 - 7- سبزیوں اور پھلوں کو لمبے عرصے تک کیسے ذخیرہ کیا جاتا ہے؟ واضح کریں۔

☆☆☆☆☆

امتحانی مشق نمبر 3

(یونٹ 7 تا 5)

کل نمبر 10

حصہ الف

- 1- خوراک عام طور پر.....ہیڈ سے خراب ہوتی ہے۔
- 2- خوردہ میوں کو.....حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔
- 3- دلکی آم.....کے لیے زیادہ بہتر سچے ہیں۔
- 4- ٹائٹریٹو ک بڑھاتا ہے اور.....کو درست کرتا ہے۔
- 5- ذائقہ صفائی.....قسم کی ہو سکتی ہے۔
- 6- کان کو تھری امراض سے بچانے کے لیے ضروری ہے کہ.....میں نہ ٹھہلا جائے۔
- 7- جلد کی بیماریاں زیادہ تر.....کی بیماریاں کہلاتی ہیں۔
- 8- آنکھیں دکھنے کا مرض عام طور پر.....نہیں پایا جاتا ہے۔
- 9- خارش ایک.....مرض ہے۔
- 10- گاجر میں.....کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔

کل نمبر 20

حصہ ب

- مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات مختصراً لکھیں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔
- 1- موسم گرما اور موسم سرما کی پانچ سبزیوں اور پھلوں کے نام مع تصویر لکھیں۔
 - 2- خوراک کو محفوظ کرنے میں خوردہ میوں کا کیا عمل دخل ہے؟
 - 3- کب کرم ہارمی صحت کے لیے کس طرح مضر صحت ہیں؟
 - 4- مچھلی کی صفائی میں آپ کس طرح مدد گاتا ہوتے ہو سکتے ہیں؟
 - 5- گھری روزانہ صفائی کے بارے میں لکھیں۔

کل نمبر 70

حصہ ج

- مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات تفصیل سے لکھیں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔
- 1- پھلوں اور سبزیوں کے مچھلی تیار کرنے کے بارے میں احتیاطیں لکھیں۔ تیز لمبوں کا اچھا ڈالنے کا طریقہ لکھیں۔

- 2- ذاتی صفائی کی اقسام تحریر کریں۔ سبز دانتوں کو صاف کرنے کا طریقہ مفصل لکھیں۔
- 3- گندگی سے پھیلنے والے کوئی سے تین امراض کے بارے میں مفصل لکھیں۔
- 4- گھر کی صفائی کو کتنے حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے؟ باورچی خانے کی صفائی کے بارے میں مفصل لکھیں۔
- 5- لباس اور ذاتی استعمال کی اشیاء کی صفائی کے بارے میں تفصیل سے لکھیں۔
- 6- کسی ایک بڑی اور پھل کے خشک کرنے کے طریقے اور خشک کرنے کی اہمیت پر تفصیل سے لکھیں۔
- 7- لیبریا اور مریٹائیڈ پر مفصل مضمون تحریر کریں۔

☆☆☆☆☆

مسئ: بہار 2014ء
کل نمبر: 100

کورس: جنرل ہوم سائنس (209)
سیخ: میٹرک

امتحانی مشق نمبر 4

(یونٹ 8:10)

حصہ اول کل نمبر 10

- 1- ذیل میں دی گئی خالی جگہ درست جواب سے پُر کریں۔ ہر جز کا ایک نمبر ہے۔
- 1- بجلی میں سے نہیں گزر سکتی۔
- 2- بچوں میں نیم شوں غذا کی ماہ کی عمر میں متعارف کروا دینی چاہئیں۔
- 3- عمر کے بچوں کا لباس ڈھیلا ڈھالا ہونا چاہیے۔
- 4- دوسرے بچے کی پیمائش پر پہلے بچے کو نہیں کرنا چاہیے۔
- 5- اگر بجلی کے کتا رکھوڑ لگا ہوتا ہے اس پر لپیٹنا چاہیے۔
- 6- بچے اپنے لباس کے لیے سال کی عمر میں اپنی پسند و ناپسند کا اظہار کرنے لگتے ہیں۔
- 7- معاشرتی اقدار کی حفاظت کرنا کا فرض ہے۔
- 8- میاں بیوی اور ان کے بچوں پر مشفق خاندان کو کہتے ہیں۔
- 9- پدرسری خاندان میں کی سربراہی ہوتی ہے۔
- 10- جلنے کو درجوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

حصہ دوم کل نمبر 20

- 1- مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات مختصراً لکھیں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔
- 1- بچوں میں شرمیلا پن ختم کرنے کے لیے آپ کیا اقدامات کریں گے؟
- 2- بچوں کی تعلیمی ضروریات مناسب طور پر عمل کرنے کے لیے والدین کو کیا اقدامات کرنے چاہئیں؟

- 3- جبہوری خاندان کی خصوصیات لکھیں۔
 4- ابتدائی تین امداد کے چند اصول تحریر کریں۔
 5- بجلی ارجھونے سے آپ کیا سمجھتے ہیں؟

حصہ ص 70 کل نمبر

مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات تفصیل سے لکھیں۔ ہر سوال کے وزن نمبر ہیں۔

- 1- وہائیں اور زرہریلی اشیاء سے متعلق حفاظتی تدابیر لکھیں۔
- 2- ایسے بچوں کی نفسیاتی ضروریات کے بارے میں جوا حساس برتری کا شکار ہوں اور ایسے بچے جو میگزے ہوں، کے بارے میں تفصیل سے لکھیں۔
- 3- اقدار کے اعتبار سے خاندان کی کتنی اقسام ہیں؟ کسی دو کے بارے میں مفصل لکھیں۔
- 4- پاکستانی معاشرے میں خاندانی رسم و رواج کس قسم کے ہیں؟ ان میں سے چھ کے نام لکھیں اور کسی تین کے بارے میں مفصل لکھیں۔
- 5- خاندان کے افراد کے درمیان تعلقات کو کیا اہمیت حاصل ہے؟ کسی بھی تین تعلقات کی افادیت پر نوٹ لکھیں۔
- 6- آگ لگنے کے حادثوں سے محفوظ رہنے کے لیے کن امور کو مد نظر رکھنا چاہیے؟
- 7- بچوں کی غذا اور لباس کے بارے میں مفصل لکھیں۔

[=====]

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد (شعبہ ہوم اینڈ ہیلتھ سائنسز)

سسٹر: بہار 2014ء
کل نمبر: 200

کورس: جنرل ہوم اکنامس (209)

عملی کام

(یونٹ: 1:12)

ہدایات

کورس جنرل ہوم اکنامس 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۔ ہر عملی کام 20 نمبر کا ہے۔ سسٹر کے آخر میں ٹیوٹر صاحبہ/صاحب عملی کام کے نمبروں کو امتحانی مشقوں کے ساتھ جمع کریں گے۔ عملی کام مکمل نہ کرنے کی صورت میں آپ امتحان میں کامیابی حاصل نہیں کر سکتے۔

عملی کام نمبر 1

کئی کی ضروریات کا ہفتوار ریجٹ کتاب کے یونٹ نمبر 2 میں دیا گیا ہے اس کو فورسے پڑھیں اور اپنے ٹیوٹر کی مدد سے ایک فائل تیار کیجئے جس میں اپنے کئی کی ضروریات کے مطابق خوراک کا ہفتوار ریجٹ بنا کر دکھائیے۔

عملی کام نمبر 2

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

عملی کام نمبر 3

یونٹ نمبر 5 کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ کسی بھی موٹی بھری کو صوب میں سکھائیے اور پھر اپنی فائل میں اس کے طریقہ کار دکھانے اس کا دو مانیہ اور محفوظ کرنے کا طریقہ کار لکھیں۔

عملی کام نمبر 4

یونٹ نمبر 5 کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ اپنی ٹیڈ صاحبہ کی مدد سے موسمی سبزیوں کا ملا جلا اجارنا بنائیے۔ چیزوں کی مقدار کے تقابن کے لیے اپنی ٹیڈ صاحبہ سے مدد لیجئے۔

عملی کام نمبر 5

یونٹ نمبر 7 کا مطالعہ کرنے کے بعد اپنے گھر کی جس طرح روزانہ صفائی کرتی 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 کبس تیار کیجئے۔

عملی کام نمبر 7

10 مختلف قسم کے مائیکے تیار کرنے کے بعد اسے اپنی فائل میں چسپاں کیجئے۔ ہر ایک کلا لگ بھگ پورے دو 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 ذراک کے ڈیزائن بنائیے جن میں 2 گرمیوں کے لیے اور ایک سردی کے موسم کے لیے۔

عملی کام نمبر 9

اپنی ٹیڈ صاحبہ 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۔