

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

کورس: نزل ہوم آگاس (209)

سسز: بہار 2013ء

بست برائے طلباء

عزیز طلباء! 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 طلباء برائے کورس (ب) عمومی رہنمائے طلباء
- 4- بھری ہوئی اپنی کتابچہ
- 5- فارم برائے امتحانی مشق
- 6- تمارنی پمفلٹ
- 7- وثائق اسرارے مشق کام، نقلی انتظامات اور آڈیو ریڈیو پروگراموں کی تفصیل

نوٹ: بست میں متحرک رہا لاگوئی چیز موصول نہ ہو تو اس کی اطلاع مندرجہ ذیل پتے پر دیجئے۔

شعبہ مرا اسلامی خدمات

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، سیکٹر H-8 اسلام آباد

## علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ ہوم اینڈ ہیلتھ سائنسز)

رہتمائے طلباء

عزیز طلباء!

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کی جانب سے سبز کالج کا کورس 'بزنس ہوم آف کس' گھریلو مہارتیں (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 نیز ان مسائل کو ہم کس طرح حل کر سکتے ہیں، اس کے بارے میں بھی بتایا گیا ہے کہ کورس کو متعارف کرنے کے اہم مقاصد مندرجہ ذیل ہیں۔

- 1- طلباء اس سے استفادہ کرتے ہوئے اپنے موجودہ مسائل میں اپنے روزمرہ مسائل کو بہتر سے بہتر طور پر حل کر سکیں۔
- 2- اپنے کنبے کے فرائض عملی زندگی میں اس طرح مدد کر سکیں کہ وہ سناٹے میں ایک کارآمد اور مددگار شہری ثابت ہو سکیں۔
- 3- اپنی پیٹرو اور انصافیتوں میں اضافہ کرنے کے اپنے کنبے کے لیے گھر بیٹھے ذریعہ آمدن یا حائلے میں مدد کر سکیں۔

### 1- کورس کی تفصیل

زیر نظر کورس میں کنبے کی بنیادی ضروریات اور مسائل سے متعلق 12 یونٹ شامل کئے گئے ہیں۔ ان یونٹوں کی تفصیل کے بارے میں آپ کورس کے شروع میں دیے گئے "تعارف" اور طلباء کے نام "دیے گئے" مواد میں پڑھیں گے۔

### 2- سمعی بصری پروگرام

دنیا میں ہر شخص کے لیے اہم موضوعات سے متعلق پانچ کیسٹ پروگرام تیار کئے گئے ہیں۔ ہر پروگرام کے ساتھ ویڈیو کیسٹ میں تصاویر بھی دی گئی ہیں تاکہ آپ کو سمعی میں مزید آسانی ہو۔ یونٹ سے متعلق پروگرام سننے کے لیے نیٹ ورک آپ کی مدد کریں گی۔ ہر سیشن میں پانچ پروگراموں پر مشتمل ایک کیسٹ اور ایک ویڈیو کیسٹ کی جگہ لیا جائے گی۔ طلباء ان پروگراموں کو صرف مطالعاتی مراکز میں سن سکیں گے۔

### 3- جزوقتی معلم یا ٹیوٹر

یونیورسٹی کے طریقہ کار کے مطابق آپ کو گھر بیٹھے تمام یونٹ تکمیل کرنا ہوں گے لیکن اس دوران اگر آپ کو کوئی دقت ہو تو اپنے ٹیوٹر کے بتائے گئےوقات کے دوران رجوع کریں تاکہ وہ آپ کی مدد کر سکیں۔ ٹیوٹر کا تقرر یونیورسٹی کی جانب سے کیا جاتا ہے جو آپ کے علاقے کے تئیں کردہ 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 کے اندر کورس کے دو یونٹ پڑھیں گے اور چوتھے ہفتے میں

امتحانی مشقیں حل کریں گے۔ جو مندرجہ ذیل یونٹوں پر مشتمل ہوں گی۔

یونٹ	امتحانی مشق نمبر
2t1	1
4t3	2

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

یونٹ	امتحانی مشق نمبر
7t5	3
10t8	4

پانچویں مرحلے میں آخری 2 (دو) یونٹ یعنی 11 اور 12 کا مطالعہ کرنا ہوگا اور آخری امتحان کی تیاری کرنا ہوگی تاکہ چھ مہینوں کے اندر آپ ریکورس پاس کر سکیں۔ آپ یہ امتحانی مشقیں گھر بیٹھے حل کریں گے اور مقررہ تاریخ تک ٹیڈ کو نوٹیفائیں 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 مہینوں میں امتحانی مشقوں کے ساتھ ختم کریں۔ دوسرے چھ یونٹ بھی اس طرح باقی دو مہینوں میں مکمل کرنے کے بعد آخری امتحان کی تیاری پانچویں مہینے میں شروع کر دیں۔

#### 6- آخری امتحان

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

سہ ماہی: ستمبر 2013ء

کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر: 40

کورس: جنرل ہوم آئیٹس (209)

سیکشن: بی بی

### 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 ادھاری 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 2x1)

حصہ الف (کل نمبر 10)

مندرجہ ذیل خالی جگہں درست جواب کا انتخاب کریں۔ ہر جز کا ایک نمبر ہے۔

- (1) ہوم آئیٹس کا مضمون روزمرہ زندگی میں..... کا عمل پیش کرتا ہے۔
- (2) باہمی تعلقات کو خوشگوار رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ ایک دوسرے کے..... کا خیال رکھا جائے۔
- (3) دیہاتوں میں مچھ..... فیصد فراڈ کا پیشہ زراعت ہے۔
- (4) ہوم آئیٹس کے مضمون کا آغاز..... میں امریکہ سے ہوا۔
- (5) پاکستان میں خواندگی کی شرح..... ہے۔
- (6) وسائل کی..... تقسیم ہیں۔
- (7) ہوم آئیٹس کے مضمون کی..... شاخیں ہیں۔
- (8)..... مدت کے ہجرت میں چھوٹے چھوٹے اخراجات کو شامل کرنا آسان ہوتا ہے۔
- (9) مستقبل میں ہونے والے اخراجات کے بارے میں منصوبہ بندی کو..... کہتے ہیں۔
- (10) کسی بھی کئے کی حیثیت کے..... پلائے ہوئے ہیں۔

حصہ ب (کل نمبر 20)

مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات مختصراً لکھیں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔

- (1) ہوم آگناکس کی تعریف لکھیں۔
- (2) بنیادی ضروریات کے لیے وسائل کی ہیبت بیان کریں۔
- (3) جسمانی ضروریات کون کون سی ہیں؟ مختصراً لکھیں۔
- (4) بچت بنانے کے لیے ضروریات کا تخمینہ لگائے کیوں ضروری ہے؟ مختصراً لکھیں۔
- (5) آمدنی اور اخراجات میں توازن پیدا کرنا کیوں ضروری ہے؟

حصہ ج (کل نمبر 70)

مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات مفصل لکھیں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔

- (1) ہوم آگناکس کا دیگر مضامین کے ساتھ تعلق واضح کریں۔
- (2) پاکستان میں ہوم آگناکس کی تعلیم کے بارے میں مفصل لکھیں۔
- (3) بنیادی ضروریات کی درجہ بندی کس طرح کی گئی ہے؟ مفصل تحریر کریں۔
- (4) وقفہ وار بچت بنانے کے فوائد لکھیں۔ نیز اپنی آمدنی کو مد نظر رکھتے ہوئے اپنے گھر کے لیے ایک ہفتے کا بچت منصوبہ بنائیں۔
- (5) بنیادی طور پر وسائل کی کتنی اقسام ہیں؟ تحریر کریں۔
- (6) موسم گرما اور موسم سرما کے کیڑوں کے متعلق بچت بنانے کے بارے میں لکھیں۔
- (7) چند اہم گھریلو روزانہ کارکرکریں جن پر ہوم آگناکس کے مضمون نے خصوصی طور پر توجہ دی ہے۔

☆☆☆☆

## امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ: 4+3)

حصہ الف (کل نمبر 10)

مندرجہ ذیل خالی جگہں درست جواب کا انتخاب کریں۔ ہر جز کا ایک نمبر ہے۔

- (1) کاربوہائیڈریٹس ----- میں زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔
- (2) مسلسل کام کرنے سے جسم میں ----- کی توڑ پھوڑ ہوتی ہے۔
- (3) جراثیم "الف" ----- حمل پزیر جراثیم ہیں۔
- (4) بڑھاپے میں نسبتاً ----- خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔
- (5) کھانا ----- آکسیجن پر پکاا جاتا ہے۔
- (6) نلکوں کیڑوں کوڑوں سے بچانے کے لیے بچانے کے ----- طریقے ہیں۔
- (7) پاکستان میں ہر سال بچوں اور بزرگوں کا ----- فیصد حصہ ضائع ہو جاتا ہے۔

- (8) لحمیات کی کافی مقدار.....حاصل ہوتی ہے۔  
 (9) پھلوں ووزہزیوں کو تنگ کرنے کے..... طریقے ہیں۔  
 (10) نیشیم ہمارے جسم میں.....کی نشوونما کے لئے ضروری ہے۔  
 حصہ ب (کل نمبر 20)

- مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات مختصراً لکھیں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔  
 (1) روغنیات پر مختصر نوٹ لکھیں۔  
 (2) حیاتیاتی 'ع' کے جسم میں افعال تحریر کریں۔  
 (3) معدنی نمکیات کی اہمیت بیان کریں۔  
 (4) پھلوں ووزہزیوں کو تنگ کرنے کے لیے کون سے سامان کی ضرورت ہوتی ہے؟ مختصراً لکھیں۔  
 (5) سنور کی صفائی کس طرح کی جاتی ہے؟  
 حصہ ج (کل نمبر 70)

- مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات مفصل لکھیں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔  
 (1) غذا کے فائدے مفصل لکھیں۔  
 (2) عمر اور مرض کے لحاظ سے غذائی ضروریات پر بحث کریں۔  
 (3) خوراک کو ذخیرہ کرنے کی اہمیت اور ضرورت پر نوٹ لکھیں۔  
 (4) پکانے کے دوران غذائی اجزاء کو کس طرح بچایا جاسکتا ہے؟  
 (5) پھل ووزہزیوں کے خراب ہونے کی وجوہات تحریر کریں۔  
 (6) اشیائے خوردنی کو کم درجہ حرارت پر کیسے ذخیرہ کیا جاتا ہے؟  
 (7) خوراک کو ذخیرہ کرنے کے دوران کیڑوں سے حفاظت کے لئے کن دھاریوں پر عمل کرنا چاہئے؟

☆☆☆☆☆

### امتحانی مشق نمبر 3

(یونٹ: 7۲5)

حصہ الف (کل نمبر 10)

- مندرجہ ذیل خالی جگہ میں سے صحیح اور غلط کی نشاندہی کریں۔ ہر جز کا ایک نمبر ہے۔  
 (1) تنگ بیوہ جات پہاڑی علاقوں میں ملتے ہیں۔  
 (2) کیٹو وورمانا گرمیوں کے پھل ہیں۔  
 (3) خمیر کی پانچ قسمیں ہیں۔  
 (4) لیٹوں کھانے سے ہاضمہ مستعد ہوتا ہے۔

صحیح / غلط  
 صحیح / غلط  
 صحیح / غلط  
 صحیح / غلط

- صحیح / غلط (5) بالوں کی جڑوں کا رنگ سلٹی اور سیاہ ہوتا ہے۔
- صحیح / غلط (6) دھاگہ نما کرپھرنگ رنگ کے ہوتے ہیں۔
- صحیح / غلط (7) چھٹی اور چھٹے کے برتن دھونے کے لیے ٹل کی تاریں استعمال کرنی چاہئیں۔
- صحیح / غلط (8) گھری سفیدی ہر سال کروانی چاہئے۔
- صحیح / غلط (9) اسہال اور دلچیش کی بنا پر عام طور پر بچوں کو ہوتی ہے۔
- صحیح / غلط (10) ٹانھا تیز بخار میں مریض کی بغیر کی رفتار بہت تیز ہوتی ہے۔

حصہ ب (کل نمبر 20)

مندرجہ ذیل سوالوں کے مختصر جواب لکھیں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔

- (1) مڑوں کو ٹٹک کر کے کیسے محفوظ کیا جاتا ہے؟
- (2) آسکا اچار ڈالنے کا طریقہ لکھیں۔
- (3) ہاتھوں کی صفائی کیسے کرنی چاہئے؟
- (4) بیک کرم پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (5) ملازمہ صفائی کے بارے میں مختصر لکھیں۔

حصہ ج (کل نمبر 70)

مندرجہ ذیل سوالوں کے مفصل جواب لکھیں۔ ہر سوال کے دو نمبر ہیں۔

- (1) موٹی غذاؤں کو محفوظ کرنے کی ضرورت اور اہمیت لکھیں۔ نیز خوراک کے خراب ہونے کی وجوہات بھی تحریر کریں۔
- (2) آکو بخارے اور ڈائری کی چھٹی جانے کا طریقہ لکھیں۔
- (3) ذاتی صفائی کے بارے میں تحریر کریں مگر آن اور حدیث کی روشنی میں جواب تحریر کریں۔
- (4) گندگی کی وجہ سے کون سا بنا دیاں ہو سکتی ہیں؟ کسی دو کے بارے میں لکھیں۔
- (5) پینٹ کے کیڑوں کی کتنی قسم ہیں؟ مفصل لکھیں۔
- (6) مٹھے کی عمومی صفائی کے بارے میں مفصل لکھیں۔
- (7) خوراک کو جراثیم سے کیسے محفوظ کیا جاسکتا ہے؟

☆☆☆☆☆

#### امتحانی مشق نمبر 4

(یونٹ: 8: 10)

حصہ الف (کل نمبر 10)

مندرجہ ذیل خالی جگہں درست جواب کا انتخاب کریں۔ جز کا ایک نمبر ہے۔

- (1) گھر میں بجلی کی وائرنگ کی ----- کروانی چاہئے۔
- (2) بجلی کے تار کا ہر حصہ ----- سے بنا ہوتا ہے۔



## عملی کام

پونٹ 1 تا 12

### ہدایات

کورس جنرل ہووم آکائمس 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۔ سسز کے آخر میں ٹیوٹر صاحب/ ٹیوٹر صاحبہ 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 پرنٹ کتاب کے پونٹ نمبر 2 پڑھنے کے بعد اپنی ٹیوٹر کی مدد سے ایک فائل تیار کریں گے جس میں اپنے کنبے کی ضروریات کے مطابق خوراک کا ہفتہ وار پرنٹ بنا کر دکھائیں۔

### عملی کام نمبر 2

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

### عملی کام نمبر 3

پونٹ نمبر 5 کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ کسی بھی موٹی سبزی کو صوب میں کھائیں اور پھر اپنی فائل میں اس کے طریقہ کار دکھانے اور اس کا دورانیہ اور محفوظ کرنے کا طریقہ کار لکھیں۔

### عملی کام نمبر 4

پونٹ نمبر 5 کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ اپنی ٹیوٹر صاحبہ کی مدد سے سوئی سبزیوں کا ملا جلا اجاڑنا ایسے چیزوں کی مقدار کے تعین کے لیے اپنی ٹیوٹر صاحبہ سے مدد لیجئے۔

### عملی کام نمبر 5

پونٹ 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 کس تیار کیجئے۔

عملی کام نمبر 7

10 مختلف قسم کے کائے تیار کرنے کے بعد اسے اپنی فائل میں چپاں کیجئے۔ ہر ٹکڑے کو انگلیوں پر چوس کر کھائیں "3" اور چوڑائی "2" ہو۔

عملی کام نمبر 8

اپنی فائل میں سکول جانے والے بچوں کی عمر کے لیے 3 عدد فرائز کے ڈیزائن بنائے جن میں 2 گریڈوں کے لیے اور ایک سرمدی کے موسم کے لیے۔

عملی کام نمبر 9

اپنی ٹیڈر صاحبہ/ ٹیڈر صاحب کی مدد سے کسی بھی سادہ قسم کا ایک عدد کیڑے کا کھلونا تیار کیجئے۔

عملی کام نمبر 10

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