SET-4

Series : SSO/1

کوڈ نمبر
Code No. **258/1**

Roll No. | | | | | | | | رول نمبر

Candidates must write the Code on the title page of the answer-book.

- برائے مہربانی چیک کیجئے کہ اس سوال کے پرچہ میں چھپے ہوئے صفحات **4** ہیں۔
- سوال کے پرچہ کے داہنی طرف کوڈ نمبر لکھا ہوا ہے جو طلباء کو اپنی جواب کی کاپی کے اوپر لکھنا ہے۔
- برائے مہربانی چیک کیجئے کہ سوال کے پرچہ میں **25** سوال ہیں۔
- **برائے مہربانی سوال کا جواب لکھنے سے پہلے سوال کا سیریل نمبر ضرور لکھیں۔**
- سوال کا پرچہ پڑھنے کے لئے 15 منٹ کا وقت دیا گیا ہے۔ سوال کے پرچہ کو صبح 10.15 منٹ پر تقسیم کیا جائے گا۔ 10.15 منٹ سے 10.30 منٹ تک طلباء صرف پرچہ پڑھیں گے اور اس وقفے کے دوران وہ جواب کی کاپی پر کچھ نہیں لکھیں گے۔

- Please check that this question paper contains **4** printed pages.
- Code number given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
- Please check that this question paper contains **25** questions.
- **Please write down the Serial Number of the question before attempting it.**
- 15 minutes time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 10.15 a.m. From 10.15 a.m. to 10.30 a.m., the students will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

ہوم سائنس (تھیوری)

HOME SCIENCE (Theory)

مقررہ وقت : **3**، گھنٹے | کُل نمبر : **70**

Time allowed : 3 hours] | *[Maximum marks : 70*

عام ہدایات :

(i) سبھی سوال لازمی ہیں۔

(ii) سوالوں کی مجموعی تعداد **30** ہے۔

(iii) سوال نمبر **1** سے **6** تک ہر ایک سوال **1** نمبر کا ہے۔ ہر ایک سوال کا جواب **ایک یا دو** لائینوں میں دیجیے۔

(iv) سوال نمبر **7** سے **13** تک ہر ایک سوال **2** نمبر کا ہے۔ ہر ایک سوال کا جواب **10** سے **20** لفظوں میں دیجیے۔

(v) سوال نمبر **14** سے **15** تک ہر ایک سوال **3** نمبر کا ہے۔ ہر ایک سوال کا جواب **20** سے **30** لفظوں میں دیجیے۔

(vi) سوال نمبر **16** سے **21** تک ہر ایک سوال **4** نمبر کا ہے۔ ہر ایک سوال کا جواب **40** لفظوں میں دیجیے۔

(vii) سوال نمبر **22** سے **25** تک ہر ایک سوال **5** نمبر کا ہے۔ ہر ایک سوال کا جواب **50** سے **60** لفظوں میں دیجیے۔

(viii) مثالوں کی مدد سے اپنے جواب لکھیے جن سوالوں میں مثالیں دینا ضروری ہیں۔

1. آئی سی ایم آر (ICMR) نے 2010 میں 0 سے 6 ماہ اور 6 سے 12 ماہ کے بچوں کو دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے کیلری کی روزانہ کی ضرورت میں کن تبدیلیوں کا مشورہ دیا ہے؟ 1

2. MGNREGA کی دو اہم باتیں بتائیے۔ 1

3. آپ کی بہن ہوم سائنس میں بی۔اے۔ (گریجویٹ) ہے اور نیوٹریشن (Nutrition) میں اس کی خاص دلچسپی ہے۔ اسے آمدنی کے ایسے دو روزگاروں کا مشورہ دیجیے، جہاں وہ اپنی اس پسندیدہ مہارت کو بڑھاوا دے سکے۔ 1

4. ایک فیملی کے لوگوں کو پابندی کے ساتھ اپنی آمدنی کے کچھ حصے کی بچت کرنے کے لیے تیار (منوائیں) کیجئے۔ 1

5. صابن سے کپڑے دھونے کے دو فائدے بتائیے۔ 1

6. ایسے اسٹینڈرڈ مارک کی تصویر بنائیے جس سے اُون کے خالص ہونے کا اشارہ ملے۔ 1

7. نوجوانی کے آغاز میں ہو رہی جسمانی تبدیلیاں نوجوانوں کی اپنی پہچان کو کن دو طریقوں سے متاثر کرتی ہے؟ 2

8. نوجوانی کے آغاز میں اکثر دوست ایک دوسرے کو غیر سماجی سرگرمیوں میں حصّہ لینے کے لیے دباؤ ڈالتے ہیں۔ اس دباؤ کے خلاف لڑکے/لڑکیوں کو کن چار طریقوں سے اس دباؤ کو روکنے کے لیے تربیت دی جا سکتی ہے؟ 2

9. ایک 80 سال کی عمر کے آدمی کی تفریح کی ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے چار مشورے دیجیے۔ 2

10. تعلیم پوری کرنے کے بعد آپ کی 22 سال کی بہن کی شادی ہو گئی ہے۔ زندگی کے اس نئے دور میں داخل ہونے پر اسے کون سی دو نئی ذمہ داریوں کو نبھانا ہوگا؟ ان ذمہ داریوں کو نبھانے کے لیے اسے دو مشورے دیجیے۔ 2

11. عام کھانے کو ٹھوس یا گاڑھا کر کے اور پکانے کے طریقوں میں تبدیلی کر کے اسے ایک مریض کے کھانے میں تبدیل کیا جا سکتا ہے۔ اس قول کی حمایت میں ایک ایک مثال دیجیے۔ 2

12. ''کھانے کا انتخاب فیملی کے لوگوں کی اپنی پسند اور ان کے مذہب سے متاثر ہوتا ہے۔'' اس قول کی حیامت میں ایک ایک مثال دیجیے۔ 2

13. باورچی کی عادتیں صاف ستھری ہوں، اس کے لئے چار اصول بنایئے۔ 2

14. آپ کی دوست خوب کھاتی ہے اور الٹی (Vomits) کرکے نکال دیتی ہے۔ آپ کے خیال میں اس کی کیا وجہ ہے ؟ اگر ایسا لمبے عرصے تک چلتا رہا تو اس کے دو نتیجے کیا ہوں گے ؟ اسے اس پریشانی سے باہر نکلنے کے لیے تین مشورے دیجیے۔ 3

15. پانی کو پینے کے قابل بنانے کے لیے، بسرا گاؤں کے لوگ پھٹکری کا استعمال کرتے ہیں۔ اس کے بدلے انھیں کلورین کی گولیاں استعمال کرنے کی صلاح دیں۔ ان گولیوں کے استعمال کا صحیح طریقہ، ان سے ہونے والے دو فائدے اور استعمال کرتے وقت کی جانے والی دو احتیاطیں بھی بتایئے۔ 3

16. آپ نے جس پانی میں چنے کی دال بھگوئی اس کا رنگ پیلا ہو گیا اور پھولنے پر اس کے دانو کی شکل بھی ایک جیسی نہیں رہی۔ آپ کے خیال میں ایسا کیوں اور کس وجہ سے ہوا ؟ ایسی دو اور کھانے کی چیزوں کے نام بھی بتایئے جس میں ایسی ہی دو پریشانیاں ہوتی ہیں۔ ایسی چیزوں کے استعمال سے صحت پر کیا اثر پڑتا ہے ؟ 4

17. آپ کی بہن نے بازار سے ایک کلو مٹر خریدی، لیکن گھر پر تولنے سے انھیں کلو سے کم پایا۔ ایسے چار طریقے بتایئے جن سے دکاندار نے اسے دھوکہ دیا ہوگا ؟ اور آئندہ ایسی دھوکہ دھڑی سے بچنے کے لیے اپنی بہن کو چار مشورے بھی دیجیے۔ 4

18. خون کا بہت زیادہ دباؤ (hypertension) کا مطلب بتایئے اور اس کی پہچان کی خاص تین علامتیں بھی بتایئے۔ ایسے شخص کو دیئے جانے والے کھانے میں مخصوص پرہیزی کھانے (specific dietary) کے چار مشورے دیجیے۔ 4

19. ایک فیملی کا ہر فرد اپنی مہارت اور اپنے سرمایہ کا استعمال کرکے اپنی دولت اور اپنی اصلی آمدنی میں کن دو-دو طرح سے اضافہ کر سکتے ہیں ؟ 4

20. ایک فیملی کے دوپہر کے کھانے میں چنا بھٹورہ، دہی بھلا اور آم کا اچار دیا گیا ہے۔ ایک حاملہ عورت کی غذائی ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے اس میں چار تبدیلیوں کا مشورہ دیجیے اور ان مشوروں کی چار وجوہات بتائیے۔ 4

21. شرما جی صارف کورٹ (کنزیومر کورٹ) میں ایک کمپنی کو، خراب مال بیچنے کی وجہ سے اس کے خلاف شکایت درج کرانا چاہتے ہیں۔ شکایت درج کرنے کے سبھی پہلوؤں پر ان کو گائیڈ کیجئے۔ 4

22. اشیاء پر لگے لیبل اور انٹرنٹ دونوں ہی صارف کی معلومات کے اہم طریقے ہیں۔ ان دونوں کو استعمال کرنے کے تین تین فائدے اور دو-دو کمیاں بتائیے۔ 5

23. لائف انشورینس سرٹیفیکیٹ (LIC) اور نیشنل سیونگ سرٹیفیکٹ (NSC) کی خوبیوں کا موازنہ کیجئے۔ 5

24. نہا کی سوتی پوشاک پر چکنائی اور کافی کے داغ لگے ہیں۔ انھیں چھڑانے کے لیے ایک ایک کیمکل کا نام بتائیے۔ ساتھ ہی بتائیے کہ انھیں چھڑاتے وقت کون کون سی ضروری احتیاطیں برتنی ہونگی ؟ ان دونوں کیمکل کو کن دو اور دوسرے دھبوں کو چھڑانے کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے ؟ 5

25. آپ نے ایک نوجوان (جوانی کے آغاز میں) لڑکی کے لیے اسکرٹ اور اسکاف کے ساتھ ایک قمیض کا ڈیزائن بنایا ہے۔ اس کے لئے کپڑے کا انتخاب کرتے وقت آپ کون سی دو خصوصیات کو دھیان میں رکھیں گے ؟ پوشاک میں اہم (emphasis) اور اطمینان بخش کاریگری کو یقینی بنانے کے لیے اپنے چار چار مشورے بتائیے۔ 5