SET-4

Series SSO

کوڈ نمبر **Code No. 258**

Roll No. | | | | | | | |

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

* برائے مہربانی چیک کیجیے کہ اس سوال کے پرچہ میں چھپے ہوئے صفحات 6 ہیں۔
* سوال کے پرچہ کے داہنی طرف کوڈ نمبر لکھا ہوا ہے جو طلباء کو اپنی جواب کاپی کے اوپر لکھنا ہے۔
* برائے مہربانی چیک کیجیے 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 لیے 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 کاپی پر کچھ نہیں لکھیں گے۔

- Please check that this question paper contains **6** 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 minute 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)

وقت : ۳ گھنٹے — کل نمبر: ۷۰

Time allowed : 3 hours — *Maximum Marks : 70*

عام ھدایات:

(i) سبھی سوال لازمی ہیں۔

(ii) سوالوں کی مجموعی تعداد 25 ہے۔

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

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

(v) سوال نمبر 14 و 15 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 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 حاملہ عورتوں کے لیے کیلشیم اور کیلوریز کی روزانہ کی ضرورت کے لیے کن تبدیلیوں کا مشورہ دیا ہے ؟ 1

2۔ MGNREGA کے کوئی دو فائدوں کی فہرست بنائیے۔ 1

3۔ آپ کی بہن ہوم سائنس میں بی۔اے۔ ہے اور ٹیکسٹائل میں اس کی خاص دلچسپی ہے، آپ اس کو ایسے دو روزگاروں کا مشورہ دیجیے، جن میں وہ اپنی اس من پسند مہارت کو بڑھاوا دے سکے۔ 1

4۔ ایک فیملی کے لوگوں کو اپنی آمدنی بڑھانے اور بچت کرنے کی ضرورت کی دو دو وجوہات بتائیے۔ 1

5. ڈٹرجنٹ(Detergent) سے کپڑے دھونے کے دو فائدے بتائیے۔ 1

6. ایسے اسٹینڈرڈ مارک(Standard Mark) کی تصویر بنائیے جس سے پروڈکٹ کے ماحول دوست(Environment Friendly) ہونے کا اشارہ ملتا ہے۔ 1

7. عنفوانِ شباب (نو بلوغیت) میں نوجوانوں میں ہو رہی اِدراکی تبدیلیاں، ان کی اپنی پہچان کو کن دو طرح سے متاثر کرتی ہیں ؟ 2

8. ڈپریشن کی بیماری میں مبتلا اپنے دوست کی مدد کرنے کے لیے اپنے چار مشورے پیش کیجیے۔ 2

9. 80 برس کے ایک آدمی کی سماجی ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے ایک منصوبہ پیش کریں۔ 2

10. آپ کی والدہ (ماں) 40 سال کی ہوگئی ہیں۔ عمر کے اس حصے پر آنے کے بعد آپ نے ان کی کون سی دو نئی ذمہ داریاں دیکھی ہیں؟۔ اپنی ان نئی ذمہ داریوں کو اچھی طرح نبھانے کے لیے انھوں نے کیا تیاری کی ہے ؟ 2

11. ''عام خوراک کی تعداد کثرت(Frequency) اور غذائیت میں تبدیلی لا کر اسے ایک مریض کے کھانے میں تبدیل کیا جا سکتا ہے'' اس قول کی تائید دونوں کی ایک ایک مثال دے کر کیجیے۔ 2

12۔ یہ دکھانے کے لیے ایک ایک مثال دے کر بتائیں کہ کھانے کی چیزوں کا انتخاب ان کی موجودگی اور فیملی کی روایات سے کس طرح اثر انداز ہوتا ہے۔؟ 2

13۔ باورچی خانہ (کچن کی سرفیس) کی جگہ کو صاف رکھنے کے لیے چار اصول بیان کیجیے۔ 2

14۔ آپ کی دوست اپنے آپ کو موٹا سمجھنے کی وجہ سے بہت کم کھاتی پیتی ہے۔آپ کے خیال میں اس کی پریشانی کیا ہے؟ زیادہ وقت تک ایسا کرنے کے دو نتیجے بتایئے۔اسے اس پریشانی سے باہر نکلنے کے لیے تین مشورے دیجیے۔ 3

15۔ کنویں کے پانی کو پینے کے قابل بنانے کے لیے، بسرا گاؤں کے لوگ، پھٹکری کا استعمال کرتے ہیں، اس کے بدلے انھیں کلورین استعمال کرنے کے لیے تیار کیجیے۔ساتھ ہی انھیں اس کے استعمال کرنے کے کا صحیح طریقہ اور اس کے فائدے بھی بتایئے۔ 3

16۔ آپ نے جس پانی میں چنے کی دال بھگوئی اس کا رنگ پیلا ہو گیا اور دال پھولنے پر اس کے دانوں کی شکل بھی ایک جیسی نہیں رہی، آپ کے خیال میں دونوں پریشانیوں کا سبب کیا ہے؟ ایسی دو اور دوسری کھانے کی چیزوں کے نام بتایئے، جن میں ایسی ہی دو پریشانیاں ہوتی ہیں۔ایسی چیزوں کے استعمال سے صحت کو خطرے میں ڈالنے والے دو دو مضر اثرات بھی بتایئے۔ 4

17۔ آپ کی بہن نے دکان سے دو میٹر کپڑا خریدا لیکن جب اس کپڑے کو درزی نے ناپا تو کپڑا کم تھا۔ اسے ایسے چار طریقے بتائیے جو دکاندار دھوکہ دینے کے لیے اکثر استعمال کرتے ہیں، اور آئندہ ایسی دھوکہ دھڑی سے بچنے کے لیے اپنی بہن کو کم سے کم چار مشورے دیجیے۔ 4

18۔ یرقان (پیلیا Jaundice) مرض کیا ہے ؟ اس کی تین خاص علامتیں بتائیے۔ ایسے مریضوں کے لیے غذا سے متعلق چار خاص مشورے دیجیے۔ 4

19۔ فیملی ممبر کو اپنی براہ راست اور بالواسطہ اصل آمدنی (ڈائریکٹ اور اِن ڈائریکٹ رِیل اِنکم) میں چار چار طریقوں سے اضافہ کرنے کے مشورے دیجیے۔ 4

20۔ ایک فیملی کو دو پہر کے کھانے میں چنا بھٹورہ، دہی بھلا، اور آم کا اچار دیا گیا ہے۔ ایک دودھ پلانے والی ماں کی خوراک کی ضرورتوں کو پورا کرنے کے نظریئے سے فیملی کو دیے جانے والے کھانیمیں چار تبدیلیاں سُجھائیے۔ اپنے مشوروں کے لیے چار وجوہات دیجیے۔ 4

21۔ شری شرما صارف کورٹ (کنزیومر کورٹ) میں ایک کمپنی کی خراب خدمات کے خلاف شکایت درج (کیس درج) کرانا چاہتے ہیں۔ شکایت درج کرنے کے سبھی پہلوؤں پر ان کو گائیڈ کیجیے۔ 4

22۔ اشتہارات جو ٹیلی ویژن اور انٹرنیٹ پر دکھائے جاتے ہیں دونوں اہم صارف امداد (کنزیومر ایڈیس) ہیں۔ ان دونوں کو استعمال کرنے کے تین تین فائدے اور دو دو نقصان کی فہرست بنائیے۔ 5

23- پبلک پراویڈنٹ فنڈ (پی۔پی۔ایف) اور ایمپلائی پراویڈنٹ فنڈ (ای۔پی۔ایف) کی خصوصیات کا موازنہ کیجیے۔ 5

24- نیہا کی سوتی پوشاک پر چائے اور بال پین کی سیاہی کے داغ لگ گیے ہیں۔انھیں چھڑانے کے لیے اُس کو ایک ایک مناسب کیمیکل بتائیے۔ساتھ ہی بتائیے کہ انھیں چھڑاتے وقت کون سی ضروری چھ احتیاطیں برتنی چاہئیں۔ان دونوں کیمیکل کو اور دوسرے کون سے دھبّے چُھڑانے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے ۔؟ 5

25- ایک سال کی لڑکی کے لیے آپ کو فراک کا ڈیزائن بنانا ہے۔اس کے لیے آپ کپڑے کا انتخاب کرتے وقت کپڑے کی کون سی دو خوبیوں کو دھیان میں رکھیں گے۔فراک میں لے لانے اور اطمینان بخش کاری گری کے لیے چار چار طریقوں کا مشورہ دیجیے۔ 5