

Sig. of Supdt. \_\_\_\_\_

KT-X-14(A)

## مبادیات ہوم اکنامکس (دہم)

(Fresh / Reappear)

Roll No. \_\_\_\_\_

Fic No. \_\_\_\_\_

Fic No. \_\_\_\_\_

کل نمبرات: 75

وقت: 3 گھنٹے

نوٹ: اس پر پے کے تین سیکشن ہیں۔ سیکشن الف، ب اور ج۔ سیکشن الف کو مقررہ وقت کے اندر حل کر کے پرنٹڈ صاحب کے حوالے کر دیں۔

نمبر: 15

## "دوسیکشن الف"

وقت: 20 منٹ

سوال 1 ہر جز کے چار ممکنہ جوابات (الف، ب، ج، د) دیئے گئے ہیں۔ درست جواب کا انتخاب کر کے سامنے دیئے گئے خانے میں لکھیں۔

- (i) جسم کی مناسب نشوونما کیلئے ضروری ہے۔  
 (الف) متوازن غذا (ب) لباس  
 (ج) دولت (د) دوائی
- (ii) جسم کو قوت و توانائی مہیا کرتی ہے۔  
 (الف) دوائی (ب) غذا  
 (ج) لباس (د) ان میں سے کوئی نہیں
- (iii) انسان کی خوراک کا سب سے اہم جز ہیں۔  
 (الف) پختائی (ب) پروٹین  
 (ج) فاسفورس (د) کاربوہائیڈریٹ
- (iv) ہماری خوراک کا ایک لازمی چیز ہے۔  
 (الف) وٹامن (ب) سبزی  
 (ج) گوشت (د) پروٹین
- (v) بچہ جب تین چار ہفتے کا ہو جائے تو اسے ضرورت ہوتی ہے۔  
 (الف) وٹامن اے (ب) وٹامن بی  
 (ج) وٹامن سی (د) وٹامن ای
- (vi) وسائل کی قسمیں۔  
 (الف) وہ (ب) تین  
 (ج) چار (د) پانچ
- (vii) ہمارے وسائل ہوتے ہیں۔  
 (الف) محدود (ب) غیر محدود  
 (ج) نایاب (د) ان میں سے کوئی نہیں
- (viii) جسم میں آکسیجن پہنچانے کا کام کرتا ہے۔  
 (الف) آئرن (ب) پانی  
 (ج) غذا (د) کیمیشیم
- (ix) اذہ ایک غذا ہے۔  
 (الف) گندہ (ب) صاف  
 (ج) متوازن (د) غیر متوازن
- (x) انسانی جسم کی طرح ہے۔  
 (الف) گاڑی کے پرزے (ب) گاڑی  
 (ج) انجن (د) مشین
- (xi) پروٹین کے ذرائع ہے۔  
 (الف) چار (ب) دو  
 (ج) چھ (د) دس
- (xii) جسم کی درجہ حرارت برقرار رکھنے کیلئے ضروری ہے۔  
 (الف) سبزی (ب) پانی  
 (ج) گوشت (د) چائے
- (xiii) وقت کی رفتار کے ساتھ بدلتی ہے۔  
 (الف) لوگ (ب) دولت  
 (ج) حالات (د) نصاب
- (xiv) ہماری غذا کا تقریباً حصہ پروٹین پر مشتمل ہے۔  
 (الف) 30% (ب) 20%  
 (ج) 10% (د) 40%
- (xv) پروٹین کی نشوونما کیلئے مفید ہے۔  
 (الف) دانتوں (ب) بالوں  
 (ج) دل (د) گردے

## مبادیات ہوم اکنامکس (دہم)

(Fresh / Reappear)

وقت: 2 گھنٹے 40 منٹ

نمبر: 36

کل نمبر: 60

## سیکشن ب

سوال 2 مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے (نو) اجزاء حل کریں۔ تمام اجزاء کے نمبر مساوی ہیں۔

- (i) کاربوہائیڈریٹ کیا ہے؟
- (ii) جسم کی نشوونما کیلئے خوراک کی اہمیت بیان کریں۔
- (iii) پروٹین کے فوائد بیان کریں۔
- (iv) پانی کی کمی کے اثرات بیان کریں۔
- (v) دوپہر کے کھانے میں کون کون سی چیزیں شامل ہونی چاہئے۔
- (vi) گھریلو انتظام سے کیا مراد ہے؟
- (vii) صارف کا کردار بیان کریں۔
- (viii) ایک اچھے فرنیچر کا معیار کیسا ہونا چاہئے۔
- (ix) ہم آہنگی سے کیا مراد ہے۔
- (x) مقاصد کی اقسام کے بارے میں آپ کیا جانتی ہیں؟ مختصر اعلان کریں۔
- (xi) ہوم اکنامکس میں آرٹ کی تعریف لکھیں۔
- (xii) جوان لوگوں کی غذائی ضروریات بیان کریں۔

نمبر: 24

## سیکشن ج

نوٹ: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات لکھیں۔ ہر ایک کے نمبر برابر ہیں۔

- سوال 3 گھریلو مسائل کسے کہتے ہیں۔ آپ ان کے بہترین استعمال کیلئے کیا کریں گے؟
- سوال 4 آرٹ کے بنیادی اصول تفصیل سے لکھیں۔
- سوال 5 غذا ہمارے لئے کیوں اہم ہے؟ غذا ہمارے جسم میں کون کون سے اہم کام انجام دیتی ہے؟
- سوال 6 متوازن اور غیر متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ آپ غذا کو متوازن بنانے کیلئے خوراک میں کون کون سے غذائی اجزاء شامل کریں گے۔