

GUESS PAPER 2021

کامیابی کا تعویذ

جماعت نہم

ہوم اکنامکس

امتحان میں

100%

کامیابی کی

گارنٹی

☆ پپر Setter کے ذہن کو مد نظر رکھ کر تیار کیے گئے سوالات

☆ یاد رکھیں! اب وقت انتہائی کم رہ گیا ہے۔

☆ صرف ایک ماہ کے اندر بورڈ امتحان کی مکمل تیاری کریں۔

اہم ترین مختصر، انشائیہ اور حل شدہ معروضی سوالات کے ساتھ

پنجاب کے تمام بورڈ کے لیے (اعلیٰ نمبروں کے حصول کی ضمانت)

ہم نے تو چراغ جلا کر سہارا رکھ دیا

اب جس کے جی میں آئے وہی پائے روشنی

(محمد رفیق)

القدير جناح سائنس اکیڈمی ملیاں کلاں مرید کے روڈ شیخوپورہ (03024741124)

مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے چھ (6) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

1. چکنائی کی زیادتی کے اثرات بیان کریں۔	2. ہوم اکنامکس کی تعریف کریں۔
3. وٹامن سی کے جسم میں کام بیان کریں۔	4. ہوم اکنامکس میں طالبات کو کن پیشہ ورانہ مہارتوں کی تربیت دی جاتی ہے؟
5. پانی میں حل پذیر وٹامن کون کون سے ہیں؟ نام لکھیں۔	6. ہوم اکنامکس کی اہمیت بیان کریں۔
7. وٹامن ڈی کی زیادتی کے اثرات بیان کریں۔	8. لپٹ اور سرائون نے ہوم اکنامکس کی تعریف کن الفاظ میں کی؟
9. وٹامن سی کی کمی کے اثرات بیان کریں۔	10. ولیم اور لائل نے ہوم اکنامکس کی تعریف کس طرح بیان کی ہے؟
11. وٹامن بی کمپلیکس میں کون کون سے وٹامنز شامل ہیں؟	12. ٹیٹ ماٹلر ڈسٹ کے مطابق ہوم اکنامکس کی تعریف کیجئے۔
13. بنیادی غذائی اجزاء کون کون سے ہیں؟ مختصر آبیان کریں۔	14. ہوم اکنامکس کی تعریف کے اہم نکات کیا ہیں؟
15. کاربوہائیڈریٹس کے ذرائع کون سے ہیں؟	16. آمدنی اور اخراجات میں توازن قائم رکھنا کیوں ضروری ہے؟
17. وٹامن کی اقسام لکھیں۔	18. ہوم اکنامکس میں انسانی نشوونما کے علم کی کیا اہمیت ہے؟
19. وٹامن ڈی حاصل کرنے کے بہترین ذرائع کون سے ہیں؟	20. ہوم اکنامکس کے چار شعبہ جات کے نام لکھئے۔
21. معدنی نمکیات کے عمومی کام تحریر کریں۔	22. غذائی تعریف کریں۔
23. پانی کی اہمیت پر نوٹ لکھیں۔	24. غذائیت کسے کہتے ہیں؟
25. چکنے ترشے کی اقسام کے نام لکھئے۔	26. غذائی اجزاء کے نام لکھیں۔
27. کاربوہائیڈریٹس کی اقسام بیان کریں۔	28. خوراک اور غذا میں فرق بیان کیجئے۔
29. پروٹین کن دو ایڈس مل کر بنتی ہے؟ نام لکھئے۔	30. غذا کے تین بنیادی کام لکھیں۔
31. وٹامن سی حاصل کرنے کے بہترین ذرائع کون سے ہیں؟	32. کاربوہائیڈریٹس کی زیادتی کے اثرات بیان کریں۔
33. کاربوہائیڈریٹس کی کمی کے اثرات تحریر کیجئے۔	34. بچوں میں پروٹین کی کمی سے ہونے والی بیماری کون سی ہے؟
35. وٹامن ای کے ہمارے جسم میں کیا کام ہیں؟	36. وٹامن کے لفظی معنی کیا ہیں؟

مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے چھ (6) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

1. متوازن غذائی تعریف کریں۔	2. چکنائی کے ذرائع تحریر کیجئے۔
3. غیر متوازن غذا کسے کہتے ہیں؟	4. کاربوہائیڈریٹس کے جسم میں دو اہم کام تحریر کیجئے۔
5. ”جنگ فوڈز“ کی تعریف کریں۔	6. کاربوہائیڈریٹس کیا ہیں؟
7. کس کروہ کو متوازن غذائیں کہا جاتا ہے؟	8. چکنائی کی زیادتی کے دو اثرات لکھیں۔
9. اچھی غذائی کیا اہمیت ہے؟	10. پروٹین کے کتنے ذرائع ہیں؟
11. غیر افادی غذاؤں میں کونسی غذائیں شامل ہیں؟	12. وٹامن ڈی کے جسم میں اہم کام کون سے ہیں؟
13. غیر افادی غذائیں کن بیماریوں کا باعث بنتی ہیں؟	14. چکنائی کی کیمیائی ساخت لکھئے۔
15. بنیادی غذائی گروہوں کے نام لکھیں؟	16. پانی انسانی جسم میں کیا کام سرانجام دیتا ہے۔
17. پھلوں اور سبزیوں کی غذائی اہمیت بیان کریں؟	18. خاکستری مادے سے کیا مراد ہے؟
19. فوڈ پیرامیٹر کی تعریف کریں؟	20. رکنس کی بیماری کن نمکیات کی کمی سے ہوتی ہے؟
21. فوڈ پیرامیٹر کے مطابق اناج اور دالوں کے گروہ کی اہمیت بیان کریں؟	22. وٹامن کے (K) کی زیادتی کے اثرات لکھئے۔
23. چکنائی، مکھن اور میٹھی اشیاء کے متعلق تحریر کریں۔	24. غیر سیر شدہ چکنے ترشوں کی تعریف کیجئے۔
25. دودھ اور دودھ بنے ہوئی اشیاء کیا ہیں؟	26. ضروری اور غیر ضروری امینو ایڈس سے کیا مراد ہے؟
27. ترپکانے کے طریقے کون کون سے ہیں؟	28. پروٹین کے نباتاتی ذرائع تحریر کریں۔
29. مائیکروویو اوون کے فوائد تحریر کریں۔	30. ضروری چکنے ترشوں کے نام لکھیں۔
31. کھانا پکانے کے کوئی سے دو تین مقاصد بیان کریں۔	32. وٹامن اے کے ذرائع تحریر کریں۔
33. کون سی غذائیں ایسی ہیں جنہیں پکائے بغیر نہیں کھایا جاسکتا ہے؟	34. وٹامن ڈی حاصل کرنے کے بہترین ذرائع کون سے ہیں؟
35. پھلوں کی غذائیت کیسے برقرار رکھتے ہیں؟	36. جنگ فوڈ کی مثالیں دیں۔

مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے چھ (6) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

1. بچہ انگوٹھا کیوں چوستا ہے؟	2. خشک پکانے کا طریقہ لکھیں؟
3. نارمل معاشرتی رویہ کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟	4. بہت کم چکنائی میں تلنا سے کیا مراد ہے؟
5. غیر نارمل رویوں کے نام لکھئے۔	6. مائیکروویو اوون کے نقصان بیان کریں۔

7. بچوں کی تربیت کے سلسلہ میں منتقل مزاجی کی کیا اہمیت ہے؟	8. اہلنے کے ذریعے سے کھانا بنانے کا طریقہ تحریر کیجئے۔
9. رویوں کے مسائل کی تعریف کیجئے۔	10. سبزیاں اور مچھلی کس طریقے کے تحت پکائی جاتی ہیں؟
11. احساس تحفظ سے کیا مراد ہے؟	12. مائیکرو ویو کی خریداری کی احتیاط بیان کریں۔
13. بچوں میں ہمدردی کا جذبہ کیسے پیدا کیا جاسکتا ہے؟	14. اہلنے میں بھاپ کے طریقے دینے کے طریقے کی وضاحت کریں۔
15. نارمل معاشرتی رویے سے کیا مراد ہے؟	16. کھانا پکانے کے مقاصد تحریر کریں۔
17. ہم عمر بچے رویوں کے مسائل کی شناخت میں کیا کردار ادا کرتے ہیں؟	18. پکانے کے دوران انڈوں کی غذائیت برقرار رکھنے کے طریقے لکھیں۔
19. والدین پر بچوں سے متعلق ذمہ داریاں لکھیں۔	20. کھانا پیش کرنے کے اصول بیان کریں۔
21. غفلت شعار والدین کے بچوں کی شخصیت پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟	22. ایک سے زائد افراد کے لیے ڈے لگانے کا طریقہ بیان کریں۔
23. بچوں کی تربیت پر والدین کے طرز عمل کی اقسام کے نام لکھیں؟	24. بونے انداز میں کھانا پیش کا کیا طریقہ ہے؟
25. غفلت شعار والدین کے بچے کن رویوں کے حامل ہوتے ہیں؟	26. کھانا پیش کرنے میں صفائی کی اہمیت بیان کریں۔
27. تحکمانہ والدین کے بچوں کی شخصیت پر کیا اثرات ہوتے ہیں؟	28. غیر رسمی انداز میں کھانا کیسے پیش کیا جاتا ہے؟
29. بچوں کی شخصیت پر باحتی والدین کے کیا اثرات ہیں؟	30. کھانا پیش کرنے کے آداب بیان کیجئے۔
31. ہم عمر گروپ کسے کہتے ہیں؟	32. آپ غذا میں ورائٹی کس طرح فراہم کر سکتی ہیں؟
33. والدین کی سماجی حیثیت کس طرح بچے کی نشوونما پر اثر انداز ہوتی ہے؟	34. کھانے کی دلکشی بڑھانے کے چار اصول تحریر کیجئے۔
35. ڈے کیئر سنٹر کی کیا سہولت ہے؟	36. مشرقی طریقے سے کھانا کیسے پیش کرتے ہیں؟
37. نگران کا کردار کیا ہے؟	38. باورچی خانے میں حادثات کی روک تھام کیسے کی جاسکتی ہے؟
39. ڈے کیئر سنٹر کے فرائض بیان کریں۔	40. باورچی خانے میں معمولی حادثات کی روک تھام کیونکر کی جاسکتی ہے؟
41. استاد بطور نگران بچوں پر ذمہ دار اور قابل کیسے ہوتا ہے؟	42. نشوونما کی تعریف کریں۔
43. بچوں کیلئے نگران کا انتظام کرنے کی کوئی دو وجوہات لکھیں؟	44. انسانی نشوونما کی تعریف کیجئے۔
45. نگران کا انتخاب کرتے ہوئے کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟	46. انسانی نشوونما کے اصول بیان کریں۔
47. ڈے کیئر سٹاف بطور نگران بچوں پر کیا اثرات ہوتے ہیں؟	48. ظاہری یا مقدار کی تبدیلیوں سے کیا مراد ہے؟
49. بچوں کی معاشرتی نشوونما میں استاد کے دو فرائض بیان کریں۔	50. رویہ کی تعریف بیان کریں۔
51. بچوں کی حوصلہ افزائی کرنا کیوں ضروری ہے؟	52. شیامبرگ اور سمٹھ نے رویہ کی کیا تعریف کی ہے؟
53. بونے اور معمر افراد کی دیکھ بھال کے لئے نگران کے دو فرائض لکھیں۔	54. کوئی چار معاشرتی رویے تحریر کیجئے۔
55. گھر کیلئے ملازم کے بطور نگران بچوں پر دو اثرات تحریر کریں۔	56. جھوٹ پر نوٹ لکھیں؟
57. سکول میں استحصال بالجبر کی تعریف لکھیں۔	58. دو نارمل رویے بیان کریں۔
59. استحصال میں تحقیر و مسخرے سے کیا مراد ہے؟	60. وابستگی اور لگاؤ سے شیر خوار بچے میں پیدا ہونے والی دو خصوصیات تحریر کریں۔

انشائیہ سوالات

مندرجہ ذیل سوالات کے تفصیلاً جوابات تحریر کریں۔

1. ہوم اکنامکس کی تعلیم کے مقاصد بیان کریں۔
2. غذا، غذائیت اور غذائی اجزاء کی تعریف اور اہمیت بیان کریں۔
3. غذا ہمارے جسم میں کون کون سے بنیادی کام سرانجام دیتی ہے؟ تفصیلاً تحریر کریں۔
4. وٹامن بی کمپلیکس پر تفصیلاً نوٹ لکھیں۔
5. وٹامن اے کے جسم میں کام اور کمی کے اثرات بیان کریں۔
6. کاربوہائیڈریٹس سے کیا مراد ہے؟ نیز کاربوہائیڈریٹس کی مختلف اقسام بیان کریں۔
7. کاربوہائیڈریٹس کے جسم میں کام اور کمی کے اثرات بیان کریں۔
8. جسم میں وٹامنز کیا کام سرانجام دیتے ہیں؟ تفصیلاً تحریر کریں۔
9. جنک فوڈ کسے کہتے ہیں؟ تفصیل سے بیان کریں۔
10. غذائی گروہ کسے کہتے ہیں؟ غذا کے بنیادی گروہ کون کون سے ہیں؟ تفصیل سے بیان کریں۔
11. فوڈ پیئر کسے کہتے ہیں؟ فوڈ پیئر انڈ کے مطابق کوئی سے 3 غذائی گروہوں کی غذائیت بیان کریں۔
12. کھانا پیش کرنے کے آداب بیان کریں۔

13) ٻاورچي خانے ميں غذا کے دوران حفاظتي تدابير بيان ڪريں۔

14) باسائي نشوونما کے اصول بيان ڪريں۔

15) والدين اور بچوں کے درميان صحت مندانه تعلقات کی اہميت بيان ڪريں۔

16) بچوں کی نشوونما ۽ والدين اور بچوں کے تعلقات کے اثرات لکھیں۔

17) اُسٹاؤ کے بچوں کی تربيت کے حوالے فرانس بيان ڪريں۔