

معروضی سوالات (15/15 مارکس گارنٹی)

| | | | | | | | | | |
|-------|--|-----|-----------------------------|-----|--------------------------|-----|----------------------|--|--|
| 1 | ہوم اکنامکس کی تعلیم گھراور خاندان کی کن باتوں کا احاطہ کرتی ہے؟ | | | | | | | | |
| (الف) | بھلائی | (ب) | سرگرمیوں | (ج) | ذرائع و وسائل | (د) | مقاصد | | |
| 2 | بچے کی ذہنی نشوونما کس سے متعلق ہوتی ہے؟ | | | | | | | | |
| (الف) | وزن و جسامت | (ب) | قد و حجم | (ج) | ذہانت و خیالات | (د) | رجحان و رویہ | | |
| 3 | لپٹ اور براؤن کے مطابق ہوم اکنامکس ہے۔ | | | | | | | | |
| (الف) | گھریلو سائنس ہے | (ب) | معاشرتی زندگی ہے | (ج) | گھریلو آمدن و اخراجات ہی | (د) | گھریلو ذمہ داری ہے | | |
| 4 | ہوم اکنامکس ایک ایسی تعلیم ہے جس میں طالبات کو سکھایا جاتا ہے۔ | | | | | | | | |
| (الف) | وسائل کا بہترین استعمال | (ب) | منظمانہپ مہارتیں | (ج) | بیکاری | (د) | سیاست | | |
| 5 | ہوم اکنامکس کس زبان کے مرکب لفظ "اُکوس" اور "نوموس" سے ماخوذ ہے؟ | | | | | | | | |
| (الف) | یونانی | (ب) | عربی | (ج) | فارسی | (د) | ترکی | | |
| 6 | "اُکوس" کے معنی ہیں: | | | | | | | | |
| (الف) | انتظام | (ب) | گھریلو املاک | (ج) | خاندان | (د) | گھر | | |
| 7 | ہوم اکنامکس کے معنی ہیں: | | | | | | | | |
| (الف) | خانہ داری | (ب) | سلائی کڑھائی | (ج) | گھریلو معاشیات | (د) | کام کاج | | |
| 8 | ہوم اکنامکس دراصل ذرائع و وسائل کا وہ انتظام جس سے کون سی ضرورت پوری کی جاتی ہیں؟ | | | | | | | | |
| (الف) | انفرادی و خاندانی | (ب) | معاشرتی و معاشرتی | (ج) | روحانی و جذباتی | (د) | صحت و صفائی | | |
| 9 | ہوم اکنامکس کے مقاصد ہیں: | | | | | | | | |
| (الف) | گھریلو انتظام میں مہارت | (ب) | آمدنی اور اخراجات میں توازن | (ج) | خاندان کی رہائشی ضروریات | (د) | یہ تمام | | |
| 10 | ہوم اکنامکس پر صنف سے ہم اپنے ذرائع استعمال کر سکتے ہیں: | | | | | | | | |
| (الف) | غلط طریقے سے | (ب) | درست طریقے سے | (ج) | کسی بھی طریقے سے | (د) | کسی طریقے سے نہیں | | |
| 11 | ہوم اکنامکس کی تعلیم سے فرد روزگار حاصل کر سکتا ہے: | | | | | | | | |
| (الف) | اندرون خانہ آرائش میں | (ب) | میڈیکل میں | (ج) | قانون کے شعبہ میں | (د) | زراعت | | |
| 12 | ہوم اکنامکس کے شعبہ جات ہیں: | | | | | | | | |
| (الف) | ایک | (ب) | تین | (ج) | پانچ | (د) | سات | | |
| 13 | گھریلو انتظام کے مضمون کو دوسرے تمام مضامین پر کیا حاصل ہے؟ | | | | | | | | |
| (الف) | برتری | (ب) | کمتری | (ج) | اہمیت | (د) | محدودیت | | |
| 14 | بیشتر بیماریاں مثلاً آسہال، پیچش، ٹائیفائیڈ، یرقان اور ہیضہ وغیرہ پینے کے پانی کے کیا ہونے کی وجہ سے پھیلتی ہیں؟ | | | | | | | | |
| (الف) | گندہ | (ب) | بھاری | (ج) | غیر شفاف | (د) | آلودہ | | |
| 15 | ہوم اکنامکس کی تعلیم کون سی سرگرمیوں کا احاطہ کرتی ہے؟ | | | | | | | | |
| (الف) | ذرائع و وسائل | (ب) | گھراور خاندانی زندگی | (ج) | معاشرتی | (د) | معاشرتی | | |
| 16 | گھریلو ذرائع و وسائل کی منصوبہ بندی میں ہماری مدد کرتا ہے: | | | | | | | | |
| (الف) | عمرانیات | (ب) | نفسیات | (ج) | ریاضی | (د) | گھریلو معاشیات | | |
| 17 | ہوم اکنامکس کی تعلیم سے ضروریات پوری ہوتی ہیں: | | | | | | | | |
| (الف) | انفرادی اور خاندانی | (ب) | معاشرتی اور معاشرتی | (ج) | روحانی اور جذباتی | (د) | صحت و صفائی | | |
| 18 | صارف وہ ہوتا ہے جو کہ: | | | | | | | | |
| (الف) | فروخت کار | (ب) | سپائر | (ج) | خریدار | (د) | ذخیرہ کاری کرنے والا | | |
| 19 | ہرمندی فرد میں پیدا کرتی ہے؟ | | | | | | | | |
| (الف) | کشش | (ب) | ذہانت | (ج) | خود اعتمادی | (د) | خوبصورتی | | |

| | | | | | | | |
|-------|---|-----|-------------------|-----|--------------------------|-----|-------------------|
| 20 | ماحولیاتی تعلیم سے مراد..... معلومات فراہم کرنا ہے: | (ب) | ماحول سے متعلق | (ج) | ملک سے متعلق | (د) | افراد سے متعلق |
| (الف) | گھر سے متعلق | | | | | | |
| 21 | ماحولیاتی تعلیم سے مراد..... معلومات فراہم کرنا ہے: | (ب) | ماحول سے متعلق | (ج) | ملک سے متعلق | (د) | افراد سے متعلق |
| (الف) | گھر سے متعلق | | | | | | |
| 22 | خاندان معاشرے کی بنیاد کیا ہے؟ | (ب) | تحفظ | (ج) | ثقافت | (د) | اکائی |
| (الف) | ماحول | | | | | | |
| 23 | ہوم اکنامکس دراصل ایک پیشہ ورانہ سائنس ہے جس میں گھر سے وابستہ تمام حقائق کا تجزیہ کیا جاتا ہے۔ | (ب) | غیر جانبدارانہ | (ج) | لاشوری | (د) | غیر ارادی |
| (الف) | جانبدارانہ | | | | | | |
| 24 | غذائی اجزاء کی تعداد کتنی ہے۔ | (ب) | چار | (ج) | پانچ | (د) | چھ |
| (الف) | تین | | | | | | |
| 25 | غذائیت کا لفظ کس زبان کے لفظ 'nutr' سے اخذ شدہ ہے جس کے معنی "خوراک بہم پہنچانا" ہے۔ | (ب) | فارسی | (ج) | انگریزی | (د) | یونانی |
| (الف) | لاطینی | | | | | | |
| 26 | نقص غذائیت کی بیماری کی ایک حالت کہلاتی ہے۔ | (ب) | مونوپے کی بیماری | (ج) | انیسیا | (د) | شب کوری |
| (الف) | مراسمس | | | | | | |
| 27 | جسمانی غذائی ضروریات کو پورا کرنے کیلئے جو غذا ہم کھاتے ہیں کہلاتی ہے: | (ب) | پر تکلف غذا | (ج) | بچے کی غذا | (د) | بنیادی غذا |
| (الف) | غیر افادی غذا | | | | | | |
| 28 | انسانی جسم کے وزن کا کتنے فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے؟ | (ب) | ایک تہائی | (ج) | ایک چوتھائی | (د) | تین چوتھائی |
| (الف) | دو تہائی | | | | | | |
| 29 | پروٹین میں کتنے فیصد نائٹروجن پائی جاتی ہے۔ | (ب) | 14 فیصد | (ج) | 16 فیصد | (د) | 18 فیصد |
| (الف) | 20 فیصد | | | | | | |
| 30 | مالٹوز کو کون سی شوگر کہتے ہیں۔ | (ب) | ملک شوگر | (ج) | فروٹ شوگر | (د) | ویٹھیل شوگر |
| (الف) | سٹارچ شوگر | | | | | | |
| 31 | کون سا وٹامن نباتاتی ذرائع سے حاصل نہیں ہوتا۔ | (ب) | وٹامن بی | (ج) | وٹامن سی | (د) | وٹامن ڈی |
| (الف) | وٹامن اے | | | | | | |
| 32 | کون سا معدنی نمک خون کے سرخ ذرات بنانے کے لیے اہم ہے؟ | (ب) | فاسفورس | (ج) | آئرن | (د) | آیوڈین |
| (الف) | کیلشیم | | | | | | |
| 33 | پروٹین، کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی نسبتاً زیادہ مقدار میں جسم کو درکار ہوتے ہیں اس لیے انہیں کہتے ہیں۔ | (ب) | ضروری غذائی اجزاء | (ج) | غیر ضروری غذائی اجزاء | (د) | میکرو غذائی اجزاء |
| (الف) | مائیکرو غذائی اجزاء | | | | | | |
| 34 | پانی کی کیمیائی علامت ہے: | (ب) | so4 | (ج) | h2o | (د) | mg |
| (الف) | co4 | | | | | | |
| 35 | پروٹین کیلیوری نقص غذائیت کا شکار عام طور پر..... کی عمر کے بچے ہوتے ہیں۔ | (ب) | ایک سے ڈیڑھ سال | (ج) | چار سے چھ سال | (د) | دھائی سے چار سال |
| (الف) | تین سے نو ماہ | | | | | | |
| 36 | چکنائی کن ذرائع سے حاصل کی جاتی ہے۔ | (ب) | حیواناتی | (ج) | دودھ، مکھن اور بالائی سے | (د) | نباتی |
| (الف) | اناجوں سے | | | | | | |
| 37 | غیر سیر شدہ پختے ترشے عام درجہ حرارت پر کس حالت میں ہوتے ہیں؟ | (ب) | مائع | (ج) | مومی | (د) | پاؤڈر |
| (الف) | ٹھوس | | | | | | |
| 38 | خون کے سرخ ذرات..... کی کمی سے ہوتا ہے۔ | (ب) | مراسمس | (ج) | سکروی | (د) | لیمیا |
| (الف) | کواشیورکور | | | | | | |
| 39 | پانی میں حل پذیر وٹامن ہے: | (ب) | سی | (ج) | ڈی | (د) | ای |
| (الف) | اے | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|-------|-----------------|-----|-------------------|-----|-----------------------|-----|---------------------|
| 40 | جسمانی مشقت کرنے والے افراد کو کیلوریز درکار ہوتی ہیں: | (الف) | کم | (ب) | زیادہ | (ج) | صفر کیلوریز | (د) | ان میں سے کوئی نہیں |
| 41 | دودھ میں موجود نہیں ہوتا: | (الف) | کیلیشیم | (ب) | چکنائی | (ج) | آئرن | (د) | کاربوہائیڈریٹس |
| 42 | گوشت میں موجود نہیں ہوتے: | (الف) | وٹامنز | (ب) | کاربوہائیڈریٹس | (ج) | نمکیات | (د) | پروٹینز |
| 43 | غذائیں موجود کیمیائی مرکب جو جسم میں ایک یا زیادہ کام سرانجام دیتے ہیں: | (الف) | غذائی جزو | (ب) | غذائیت | (ج) | وٹامن | (د) | معدنی نمک |
| 44 | خلیات کی نشوونما اور تعمیر و مرمت کرتی ہیں: | (الف) | کاربوہائیڈریٹس | (ب) | چکنائیاں | (ج) | لحمیات | (د) | نمکیات |
| 45 | خامرے اور ہارمونز بنیادی طور پر ہوتے ہیں: | (الف) | لحمیات | (ب) | کاربوہائیڈریٹس | (ج) | چکنائیاں | (د) | رطوبتیں |
| 46 | پانی میں حل پذیر وٹامن حساس ہوتے ہیں: | (الف) | گری | (ب) | طاقت | (ج) | روشنی | (د) | دونوں |
| 47 | بچوں میں پروٹین کی نقص غذائیت عمر میں ہوتی ہے: | (الف) | 3 سے 9 ماہ | (ب) | سال $\frac{1}{1}$ | (ج) | سال $\frac{1}{2}$ - 2 | (د) | سال 4.6 |
| 48 | کونسا وٹامن دانتوں اور مسوڑھوں کو تندرست رکھتا ہے: | (الف) | سی | (ب) | ڈی | (ج) | ای | (د) | کے |
| 49 | انسانی جسم میں پانی موجود ہوتا ہے: | (الف) | 35-45% | (ب) | 45-55% | (ج) | 55-65 % | (د) | 65-75% |
| 50 | خون کے سفید خلیات کا..... فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے: | (الف) | 0.62 | (ب) | 0.72 | (ج) | 0.82 | (د) | 0.92 |
| 51 | وٹامن سی بکثرت پایا جاتا ہے: | (الف) | گوشت میں | (ب) | دودھ میں | (ج) | انڈے میں | (د) | ترش پھل اور سبزیاں |
| 52 | وٹامن سی بکثرت پایا جاتا ہے: | (الف) | گوشت میں | (ب) | دودھ میں | (ج) | انڈے میں | (د) | ترش پھل اور سبزیاں |
| 53 | وٹامن سی بکثرت پایا جاتا ہے: | (الف) | گوشت میں | (ب) | دودھ میں | (ج) | انڈے میں | (د) | ترش پھل اور سبزیاں |
| 54 | معدنی نمک خون کے ذرات بنانے کیلئے ضروری ہے۔ | (الف) | کیلیسیم | (ب) | فاسفورس | (ج) | آئرن | (د) | آئیوڈین |
| 55 | معدنی نمکیات کو..... مادے بھی کہتے ہیں: | (الف) | خاکستری | (ب) | ایٹمی | (ج) | نیوکلیائی | (د) | ان میں سے کوئی نہیں |
| 56 | مائیکروغذائی اجزاء میں شامل ہے: | (الف) | کاربوہائیڈریٹس | (ب) | چکنائی | (ج) | وٹامنز | (د) | پانی |
| 57 | غذا کے حجم اور مقدار میں اضافہ کی وجہ ہوتی ہے: | (الف) | پانی کا استعمال | (ب) | تیل کا استعمال | (ج) | خوراک کو پکانا | (د) | غذا کا کچا استعمال |
| 58 | چکنائی کی اقسام ہیں: | (الف) | امینو ترشے | (ب) | سیر شدہ چکنے ترشے | (ج) | یک شکاری مرکب | (د) | بیشیم، میلینیشیم |
| 59 | دبئی گھی میں چکنے ترشے..... پائے جاتے ہیں: | | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------|--|-----|-----------------|-----|-----------------|-----|---------------------|
| (الف) | 77 گرام | (ب) | 66 گرام | (ج) | 99 گرام | (د) | 88 گرام |
| 60 | وٹا، مڈی کا بہترین ذریعہ ہے: | | | | | | |
| (الف) | گوشت | (ب) | سبزیاں | (ج) | پھل | (د) | سورج کی روشنی |
| 61 | شب کوری کا مرض..... کی کمی سے ہوتا ہے: | | | | | | |
| (الف) | وٹامن اے | (ب) | وٹامن بی | (ج) | وٹامن سی | (د) | وٹامن ڈی |
| 62 | وٹامن ڈی کی کمی سے بچوں میں..... کی بیماری ہوتی ہے۔ | | | | | | |
| (الف) | رکٹس | (ب) | آسٹو میاشیا | (ج) | سکرووی | (د) | اندر ہر انا |
| 63 | گلیکٹوز..... نشاستہ کی قسم ہے: | | | | | | |
| (الف) | ایک شکر مرکب | (ب) | دو شکر مرکب | (ج) | کثیر شکر مرکب | (د) | سیلولوز |
| 64 | جسم کے نئے خلیوں کی تعمیر کا اہم جزو ہے: | | | | | | |
| (الف) | وٹامن | (ب) | معدنی نمکیات | (ج) | کیلشیم | (د) | پروٹین |
| 65 | وٹامن سی کس میں پایا جاتا ہے؟ | | | | | | |
| (الف) | آلو میں | (ب) | گوشت میں | (ج) | انڈے میں | (د) | ٹماٹر میں |
| 66 | دیر سے خراب ہونے والی غذا ایسی ہیں: | | | | | | |
| (الف) | سبزیاں | (ب) | پھل | (ج) | دالیں اور چاول | (د) | گوشت |
| 67 | جسمانی مشقت کرنے والے افراد کو کیلوریزور کار ہوتی ہیں: | | | | | | |
| (الف) | کم | (ب) | زیادہ | (ج) | صفر کیلوریز | (د) | ان میں کوئی نہیں |
| 68 | متوازن غذا کو کس کا مجموعہ کہا جاتا ہے۔ | | | | | | |
| (الف) | غذائی اجزاء کا | (ب) | پروٹین | (ج) | معدنی نمکیات کا | (د) | وٹامن کا |
| 69 | غذائی گروہوں کی تعداد کتنی ہے؟ | | | | | | |
| (الف) | دو | (ب) | تین | (ج) | پانچ | (د) | سات |
| 70 | جنگ فوڈز کس چیز سے بھرپور ہوتی ہیں؟ | | | | | | |
| (الف) | غذائی قدر | (ب) | چکنائی | (ج) | غذائی اجزاء | (د) | وٹامن و نمکیات |
| 71 | متوازن غذا کے انتخاب میں ناشتے میں کیلوریز ہونی چاہئیں۔ | | | | | | |
| (الف) | 0.25 | (ب) | 0.35 | (ج) | 0.4 | (د) | 0.5 |
| 72 | جنگ فوڈز کے استعمال سے موٹاپے کا شکار خواتین میں پیشاب کی نالی کے کینسر کا مکان ہوتا ہے: | | | | | | |
| (الف) | چار گنا | (ب) | پانچ گنا | (ج) | چھ گنا | (د) | تین گنا |
| 73 | متوازن غذا کی خوبی ہوتی ہے: | | | | | | |
| (الف) | غذائی اجزاء کی عدم موجودگی | (ب) | نا کافی حرارے | (ج) | مناسب توانائی | (د) | جنگ فوڈز کی موجودگی |
| 74 | جوان لڑکیوں کو روزانہ کی مصروفیت کے لئے حرارے درکار ہوتے ہیں: | | | | | | |
| (الف) | 2200-2500 | (ب) | 2500-3000 | (ج) | 3000-3500 | (د) | 3500-4000 |
| 75 | نوجوان طبقہ میں جنگ فوڈز کے رجحان میں اضافہ کی وجہ ہے: | | | | | | |
| (الف) | پیسے کی کمی | (ب) | وقت کی کمی | (ج) | پیسے کی زیادتی | (د) | شعور کی کمی |
| 76 | صحت مند غذا ایسی ہیں: | | | | | | |
| (الف) | سیب | (ب) | اُبلے ہوئے چاول | (ج) | پھل | (د) | یہ تمام |
| 77 | دودھ کا بہترین جزو ہے: | | | | | | |
| (الف) | پروٹین | (ب) | کاربوہائیڈریٹس | (ج) | کیلشیم | (د) | چکنائی |
| 78 | ماں کا دودھ بچے کو کس عمر میں پلانا چاہیے: | | | | | | |
| (الف) | 3 ماہ تک | (ب) | 5 ماہ تک | (ج) | ایک سال تک | (د) | دو سال تک |
| 79 | سبزیوں کو کس طرح کی غذا میں کہا جاتا ہے: | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------|---|-----|------------------------|-----|-------------------|-----|----------------------------|
| (الف) | محافظ | (ب) | تعمیری | (ج) | تخلیقی | (د) | توانائی سے بھرپور |
| 80 | دل، گردے اور کلیجہ میں کون سا غذائی جزو زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے: | | | | | | |
| (الف) | آئرن | (ب) | کیلشیم | (ج) | کاربوہائیڈریٹس | (د) | وٹامن اے |
| 81 | دودھ کس غذائی جزو کا بہترین ذریعہ ہے؟ | | | | | | |
| (الف) | سیلو لوز | (ب) | کیلشیم | (ج) | وٹامن سی | (د) | آئرن |
| 82 | ایک انڈے میں پروٹین پائی جاتی ہے: | | | | | | |
| (الف) | 7 گرام | (ب) | 8 گرام | (ج) | 6 گرام | (د) | 12 گرام |
| 83 | سبزیاں اور پھل بہترین ذرائع ہیں: | | | | | | |
| (الف) | وٹامن او اور نمکیات | (ب) | کاربوہائیڈریٹس | (ج) | پروٹین اور چکنائی | (د) | پانی اور معدنی نمکیات |
| 84 | سبزیوں کو زیادہ دیر تک کاٹ کر رکھنے سے ضائع ہو جاتے ہیں: | | | | | | |
| (الف) | وٹامن اے | (ب) | وٹامن بی | (ج) | وٹامن سی | (د) | نمکیات |
| 85 | شیر خوار بچے کیلئے بہترین غذا ہے: | | | | | | |
| (الف) | جوس | (ب) | ماں کا دودھ | (ج) | گائے کا دودھ | (د) | پھل |
| 86 | پروٹیز کے ذرائع ہیں: | | | | | | |
| (الف) | دو | (ب) | چار | (ج) | چھ | (د) | آٹھ |
| 87 | ماں کا دودھ بچے کو پلانا چاہیے: | | | | | | |
| (الف) | 3 ماہ تک | (ب) | 6 ماہ تک | (ج) | ایک سال تک | (د) | ڈیڑھ سال تک |
| 88 | حاملہ خواتین کو کس غذاؤں کے زائد استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے: | | | | | | |
| (الف) | پھل اور سبزیاں | (ب) | چکنائی اور میٹھی اشیاء | (ج) | اناج اور دالیں | (د) | دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء |
| 89 | سردیوں کے موسم میں کس غذا کا استعمال بڑھ جاتا ہے: | | | | | | |
| (الف) | توبوز | (ب) | خریوزہ | (ج) | خشک میوہ جات | (د) | مشروبات |
| 90 | حاملہ خواتین کو عام خواتین سے زائد کیلوریز یومیہ درکار ہوتی ہیں: | | | | | | |
| (الف) | 200 سے زائد | (ب) | 600 سے زائد | (ج) | 300 زائد | (د) | 100 زائد |
| 91 | کام کاج کی نوعیت کے لحاظ سے کون سی ضروریات مختلف ہوتی ہیں؟ | | | | | | |
| (الف) | تندرستی | (ب) | غذائی | (ج) | پانی کی مقدار | (د) | نشوونما |
| 92 | نوجوانوں کو سبزیاں اور پھل دن میں استعمال کرنے چاہئیں: | | | | | | |
| (الف) | 2 مرتبہ | (ب) | 4 مرتبہ | (ج) | 3 مرتبہ | (د) | 5 مرتبہ |
| 93 | غذائی ضروریات پر اثر انداز ہونے والے عوامل ہیں: | | | | | | |
| (الف) | عمر | (ب) | جنس | (ج) | موسم | (د) | یہ تمام |
| 94 | نوبالغ افراد کو چکنائی والی اشیاء استعمال کرنی چاہیے: | | | | | | |
| (الف) | کبھی کبھار | (ب) | روزانہ تین دفعہ | (ج) | ہفتہ میں ایک بار | (د) | مہینہ میں ایک بار |
| 95 | بالغ مرد کو صبح ناشتہ میں انڈے/انڈے لینے چاہئیں: | | | | | | |
| (الف) | ایک | (ب) | دو | (ج) | تین | (د) | کوئی نہیں |
| 96 | دودھ پلانے والی خواتین کو دن بھر میں حراروں کی ضرورت ہوتی ہے: | | | | | | |
| (الف) | 400-500 | (ب) | 300-400 | (ج) | 500-600 | (د) | 100-200 |
| 97 | ایک فرد روزانہ سوئگ اناج کروہ سے حاصل کرنی چاہئے: | | | | | | |
| (الف) | 44838 | (ب) | 44870 | (ج) | 44871 | (د) | 44902 |
| 98 | ترپکانے کے طریقوں میں کیا استعمال ہوتا ہے؟ | | | | | | |
| (الف) | پانی | (ب) | چکنائی | (ج) | کونکوں پر سیکنا | (د) | اوون |
| 99 | مائیکروویو اوون میں استعمال کیے جانے والے برتن کیسے ہوتے ہیں؟ | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------|--|-----|------------------|-----|-----------------------|-----|---------------------------------|
| (الف) | روایتی | (ب) | دھات کے | (ج) | مخصوص | (د) | پلاسٹک کے |
| 100 | چاولوں کو ان کے بھگوئے ہوئے پانی میں نہ پکانے سے کون سا غذائی اجزاء ضائع ہو جاتا ہے؟ | | | | | | |
| (الف) | پروٹین | (ب) | نشاستہ | (ج) | پروٹین و معدنی نمکیات | (د) | چکنائی |
| 101 | کھانا پکانے کا جدید سائنسی طریقہ ہے۔ | | | | | | |
| (الف) | تلنے کا | (ب) | ترپکانے کا | (ج) | مائیکرو ویو اوون | (د) | خشک پکانے کا |
| 102 | پکانے کے اس طریقے میں پانی استعمال نہیں ہوتا: | | | | | | |
| (الف) | بھونا | (ب) | مائیکرو ویو اوون | (ج) | اُبالنا | (د) | دم پزیری |
| 103 | اُبالنے کے طریقے میں پانی درجہ حرارت..... ستنی گریڈ تک پہنچایا جاتا ہے: | | | | | | |
| (الف) | 90 | (ب) | 100 | (ج) | 110 | (د) | 115 |
| 104 | مائیکرو ویو میں کھانے پکانے کا طریقہ ہے: | | | | | | |
| (الف) | روایتی | (ب) | جدید | (ج) | قدیم | (د) | ثقافتی |
| 105 | خشک پکانے کیلئے..... کا طریقہ استعمال ہوتا ہے: | | | | | | |
| (الف) | اُبالنا | (ب) | جالی پر بھونا | (ج) | کھلی آنچ پر پکانا | (د) | تور پر پکانا |
| 106 | خود اک بیک کے عمل میں استعمال ہوتا ہے: | | | | | | |
| (الف) | کوئلہ | (ب) | پانی | (ج) | ادون | (د) | تیل |
| 107 | دستر خوان یا ٹرے کو ہمیشہ کس کپڑے کا ہونا چاہئے: | | | | | | |
| (الف) | سوئی | (ب) | ریشمی | (ج) | باریک | (د) | گہرے رنگ کے |
| 108 | ایک فرد کے لیے ٹرے کا سائز عموماً مناسب ہوتا ہے؟ | | | | | | |
| (الف) | 14 X 16 | (ب) | 16 X 20 | (ج) | 12 X 20 | (د) | 12 X 18 |
| 109 | نپکین کا سائز عموماً ریل انچ ہوتا ہے۔ | | | | | | |
| (الف) | 12 | (ب) | 16 | (ج) | 18 | (د) | 22 |
| 110 | مغربی طریقے کے رسمی انداز میں کھانا کس فرد سے شروع کرنا چاہئے: | | | | | | |
| (الف) | میزبان | (ب) | مہمان | (ج) | عورت | (د) | بزرگ |
| 111 | میز پر بیٹھ کر مغربی انداز میں کھانا طریقوں سے پیش کیا جاتا ہے؟ | | | | | | |
| (الف) | ایک | (ب) | دو | (ج) | تین | (د) | چار |
| 112 | کھانا پیش کرنے کی طریقے ہیں: | | | | | | |
| (الف) | تین | (ب) | چار | (ج) | پانچ | (د) | چھ |
| 113 | اس انداز میں گھر کے افراد میں ایک میزبان ہوتا ہے؟ | | | | | | |
| (الف) | غیر رسمی | (ب) | مشرقی | (ج) | مغربی | (د) | رسمی |
| 114 | فریزر کا درجہ حرارت..... ستنی گریڈ ہوتا ہے۔ | | | | | | |
| (الف) | صفر | (ب) | دس | (ج) | 10 | (د) | صفر سے منفی دس |
| 115 | ڈبہ بن غذائیں..... درجہ حرارت پر سٹور کرنی چاہئیں۔ | | | | | | |
| (الف) | 19.00 C | (ب) | 20.00C | (ج) | 21.10C | (د) | 22.00C |
| 116 | گوشت فریز کرنے کیلئے استعمال کرنے چاہئیں۔ | | | | | | |
| (الف) | خاکی لفافے | (ب) | پولی تھین بیگ | (ج) | پلاسٹک کے ڈبے | (د) | ان میں سے کوئی نہیں |
| 117 | خود اک سٹور کرنے کا مقصد ہے: | | | | | | |
| (الف) | سستا بیچنا | (ب) | مہنگا بیچنا | (ج) | غذائی قلت | (د) | زیادہ دیر تک قابل استعمال بنانا |
| 118 | فریزر کو اچھی طرح صاف کریں: | | | | | | |
| (الف) | ایک ماہ بعد | (ب) | دو ماہ بعد | (ج) | چار ماہ بعد | (د) | پانچ ماہ بعد |
| 119 | فرد میں جسمانی تبدیلیاں کہلاتی ہیں: | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------|--|-----|--------------------|-----|-----------------------|-----|----------------------|
| (الف) | صلاحیت | (ب) | نشو | (ج) | نمو | (د) | خواصی تبدیلیاں |
| 120 | نشو و نما کا مطلب ہے جسم میں تبدیلیاں ہونا جو کہ ہیں: | | | | | | |
| (الف) | خواصی اور مقداری | (ب) | عقلی | (ج) | جسمانی | (د) | ساجی |
| 121 | پیدائش کے وقت نوزائید کا سر جسم کے باقی حصوں کے مقابلے میں حجم میں کیسا ہوتا ہے۔ | | | | | | |
| (الف) | بڑا | (ب) | چھوٹا | (ج) | برابر | (د) | وزنی |
| 122 | بچے کی نشو و نما کی رفتار وراثت، ماحول اور کس کے زیر اثر ہوتی ہے؟ | | | | | | |
| (الف) | ضروریات | (ب) | تجربات | (ج) | تقاضوں | (د) | خاندان |
| 123 | شیر خورگی کے دور کی کیا عمر ہے؟ | | | | | | |
| (الف) | پیدائش سے ایک سال | (ب) | پیدائش سے ڈیڑھ سال | (ج) | پیدائش سے اڑھائی سال | (د) | دو سے تین سال |
| 124 | انسانی نشو و نما کے کتنے اصول ہیں: | | | | | | |
| (الف) | دو | (ب) | چار | (ج) | چھ | (د) | آٹھ |
| 125 | نوبلوغت کے دور کی عمر ہے۔ | | | | | | |
| (الف) | سال $\frac{1}{2}$ سے 5 سال | (ب) | 6 سے 12 سال | (ج) | 13 سے 19 سال | (د) | 20 سے 40 سال |
| 126 | نشو و نما پر..... عمل اثر انداز ہوتے ہیں: | | | | | | |
| (الف) | دو | (ب) | تین | (ج) | چار | (د) | پانچ |
| 127 | فرد اور ماحول کے باہمی تعامل سے ذہانت کی نشو و نما ہوتی ہے یہ شامل ہے: | | | | | | |
| (الف) | عضلاتی نشو و نما میں | (ب) | ذہنی نشو و نما میں | (ج) | معاشرتی نشو و نما میں | (د) | جذبائی نشو و نما میں |
| 128 | فرد کی شکل و صورت کا انحصار ہوتا ہے: | | | | | | |
| (الف) | ماحول | (ب) | خوراک | (ج) | تعلقات | (د) | وراثت |
| 129 | انسانی نشو و نما ایک عمل ہے: | | | | | | |
| (الف) | مشکل | (ب) | تیز | (ج) | ست | (د) | مسل |
| 130 | انسانی نشو و نما کے پہلو ہیں: | | | | | | |
| (الف) | ذہنی اور جذباتی | (ب) | معاشی و معاشرتی | (ج) | گھریلو | (د) | ان میں سے کوئی نہیں |
| 131 | نشو و نما میں بنیادی فرق..... کی تبدیلیوں سے ہے۔ | | | | | | |
| (الف) | اہلیتی | (ب) | عضویاتی | (ج) | انفرادی | (د) | معاشرتی |
| 132 | بچوں کی صلاحیتوں اور مخصوص تقاضوں کو سمجھنے میں کیا مددگار ہے؟ | | | | | | |
| (الف) | تعلیم و تدریس | (ب) | وراثت | (ج) | ماحول | (د) | نشو و نما |
| 133 | بچے کی جذباتی نشو و نما کے لئے ضروری ہے: | | | | | | |
| (الف) | ڈانٹ | (ب) | خوف | (ج) | محبت و شفقت | (د) | محبت و شفقت |
| 134 | نشو و نما کے کتنے پہلو ہیں؟ | | | | | | |
| (الف) | دو | (ب) | تین | (ج) | پانچ | (د) | چھ |
| 135 | شیر خورگی اور طفولیت کے دور کی عمر کیا ہے؟ | | | | | | |
| (الف) | ایک سے ڈیڑھ سال | (ب) | تین سے چھ سال | (ج) | سات سے آٹھ سال | (د) | نو سے دس سال |
| 136 | نوزائیدہ بچے کے قد کی اوسط لمبائی کتنی ہوتی ہے؟ | | | | | | |
| (الف) | 30 سینٹی میٹر | (ب) | 40 سینٹی میٹر | (ج) | 50 سینٹی میٹر | (د) | 70 سینٹی میٹر |
| 137 | ابتدائی بچپن کے دور کو کیا کہا جاتا ہے؟ | | | | | | |
| (الف) | کھانے پینے کا دور | (ب) | خود مرکزیت کا دور | (ج) | جذبائی دور | (د) | پیشگی کا دور |
| 138 | درمیانی بچپن کس عمر کا دور ہے؟ | | | | | | |
| (الف) | تین سے پانچ سال | (ب) | چار سے آٹھ سال | (ج) | سات سے گیارہ سال | (د) | چھ سے بارہ سال |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------|-----------------|-----|--------------------|-----|-------------------|-----|------------------|
| 139 | درمیانی بچپن میں نوے بارہ سال کی عمر کے بچے کیسے ہوتے ہیں؟ | (الف) | سُست | (ب) | چُست و توانا | (ج) | کمزور | (د) | موٹے تازے |
| 140 | نوبخت کی کیا عمر ہوتی ہے؟ | (الف) | چھ سے بارہ سال | (ب) | تیرہ سے اٹھارہ سال | (ج) | اٹھارہ سے بیس سال | (د) | بیس سے پانیس سال |
| 141 | نوزائید بچے کا وزن ہونا چاہیے؟ | (الف) | 2.5 کلو گرام | (ب) | 3.5 کلو گرام | (ج) | 1.5 کلو گرام | (د) | 1.4 کلو گرام |
| 142 | جسمانی نشوونما کا تعلق ہے: I | (الف) | ماحول سے | (ب) | بھاگنے سے | (ج) | خوشی | (د) | دیکھنے سے |
| 143 | ہر قسم کے جذبات یا احساسات سے مراد ہے؟ | (الف) | عضلاتی نشوونما | (ب) | جسمانی نشوونما | (ج) | جذبائی نشوونما | (د) | ذہنی نشوونما |
| 144 | نوزائیدگی میں بچے کے اظہار کا واحد ذریعہ ہوتا ہے؟ | (الف) | سونا نید | (ب) | ہنسا | (ج) | بولنا | (د) | رونا |
| 145 | ایک اندازے کے مطابق دو سال کا بچہ کتنے الفاظ سمجھ سکتا ہے؟ | (الف) | 30 سے 50 | (ب) | 50 سے 100 | (ج) | 100 سے 150 | (د) | 200 سے 300 |
| 146 | دو سال کی عمر تک بچہ کتنے الفاظ سیکھ جاتا ہے؟ | (الف) | 8 | (ب) | 10 | (ج) | 20 | (د) | 30 |
| 147 | ایک بالغ شخص کا دل ایک منٹ میں دھڑکتا ہے؟ | (الف) | 72 مرتبہ | (ب) | 73 مرتبہ | (ج) | 74 مرتبہ | (د) | 75 مرتبہ |
| 148 | 18 ماہ کی عمر میں بچہ الفاظ بول سکتا ہے؟ | (الف) | 20 | (ب) | 30 | (ج) | 110 | (د) | 40 |
| 149 | نومولود بچے کا دل ایک منٹ میں بار دھڑکتا ہے؟ | (الف) | 60-100 | (ب) | 90-120 | (ج) | 100-120 | (د) | 100-140 |
| 150 | بچہ پہلا دانت کتنی عمر میں نکالتا ہے؟ | (الف) | ایک سال | (ب) | تین ماہ | (ج) | چھ ماہ | (د) | دو سال |
| 151 | شیر خوارگی کا دور ہے: | (الف) | پریشانی کا | (ب) | محتاجی کا | (ج) | خود مختاری کا | (د) | خود مرکزیت کا |
| 152 | درمیانی بچپن میں تیز ترین اتار چڑھاؤ کا دور ہے۔ | (الف) | ایرکسن | (ب) | پیاجے | (ج) | فرائیڈ | (د) | ہیوگ ہرٹ |
| 153 | درمیانی بچپن میں تیز ترین اتار چڑھاؤ کا دور ہے۔ | (الف) | ایرکسن | (ب) | پیاجے | (ج) | فرائیڈ | (د) | ہیوگ ہرٹ |
| 154 | نوبلورغ کا حلقہ احباب کیسا ہوتا ہے: | (الف) | وسیع | (ب) | تنگ | (ج) | غیر معمولی | (د) | بہت چھوٹا |
| 155 | جن بچوں کی دیکھ بھال اور پرورش محبت اور اصولوں کے مطابق کی جاتی ہے۔ وہ بچے کن جذباتی تجربات کے درمیان پھلتے پھولتے ہیں؟ | (الف) | مثبت | (ب) | منفی | (ج) | بے خوفی | (د) | عدم تحفظ |
| 156 | والدین کی محبت و توجہ میں کمی یا پھر دودھ جلد چھڑانے کی بنا پر بچہ کس عادت میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ | (الف) | حسد | (ب) | اگلوٹھا چوسنا | (ج) | جموٹ بولنا | (د) | بستر گیلنا کرنا |
| 157 | نارمل معاشرتی رویہ ہوتا ہے؟ | (الف) | مقابلہ کار جھان | (ب) | تنگ کرنا | (ج) | خود غرضی | (د) | لڑنا |
| 158 | متعصب ہونے کی بنیاد پڑتی ہے: | (الف) | شیر خوارگی میں | (ب) | درمیانی بچپن میں | (ج) | نوبلورغ میں | (د) | ابتدائی بچپن میں |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------|-----------------------|-----|---------------------|-----|---------------------------|-----|-------------------------|
| 159 | بچوں کی تربیت کے لیے اصول و ضوابط مرتب کرنے میں کس بات کی ضرورت ہوتی ہے؟ | (الف) | لچک | (ب) | نرمی | (ج) | تقید | (د) | مستقل مزاجی |
| 160 | بچوں کو تنبیہ کس لیے ہونی چاہیے: | (الف) | نظر انداز کرنے کے لیے | (ب) | توجہ کے لیے | (ج) | بہتری اور اصلاح کے لیے | (د) | ناراضگی سے بچانے کے لیے |
| 161 | کس کے مطابق چہرہ جذبات ناسپنے کا آلہ ہے؟ | (الف) | سیاہ برگ | (ب) | سمتھ | (ج) | روح | (د) | جیل |
| 162 | چھ ماہ تک کی عمر کا بچہ کس سے ناواقف ہوتا ہے؟ | (الف) | جھوٹ سے | (ب) | لڑائی سے | (ج) | حسد سے | (د) | خوف سے |
| 163 | جیل کے مطابق بچے سب سے پہلے جاگتے ہیں پیشاب پر کنٹرول دیکھتا ہے جو کس عمر میں اسے آجاتا ہے؟ | (الف) | دو یا اڑھائی سال | (ب) | تین سال کی | (ج) | چار سال کی | (د) | پانچ سال کی |
| 164 | شیر خوار بچوں کی فطری ضرورت ہے؟ | (الف) | بستر گلیا کرنا | (ب) | انگوٹھا چوسنا | (ج) | حسد کرنا | (د) | خوف سے ڈرنا |
| 165 | بچوں کی معاشرتی نشوونما کا اہم ترین ذریعہ ہے۔ | (الف) | سکول | (ب) | گھر | (ج) | کالج | (د) | یونیورسٹی |
| 166 | بچے روزانہ کتنے گھنٹے سکول میں گزارتا ہے؟ | (الف) | 4 سے 5 | (ب) | 6 سے 7 | (ج) | 8 سے 9 | (د) | 10 سے 12 |
| 167 | جذبے کے مثبت اور منفی اثرات ہو سکتے ہیں: | (الف) | جھوٹ بولنا | (ب) | حسد کرنا | (ج) | لڑنا جھگڑنا | (د) | ناخن چباننا |
| 168 | ”ڈو“ کی اقسام ہیں: | (الف) | ایک | (ب) | دو | (ج) | تین | (د) | چار |
| 169 | عام طور پر بچے پیشاب پر کنٹرول کتنی عمر تک سیکھ لیتے ہیں: | (الف) | ایک سال | (ب) | دو سے اڑھائی سال | (ج) | تین سال | (د) | چار سال |
| 170 | بچے اپنے رویوں کے مسائل کا اظہار کرتے ہیں: | (الف) | حسد و قابت | (ب) | خوف | (ج) | غصے کا اظہار | (د) | لڑنا جھگڑنا |
| 171 | بچوں میں نارمل جذبات میں سے ایک جذبہ ہے: | (الف) | لڑنا جھگڑنا | (ب) | انگوٹھا چوسنا | (ج) | جھوٹ بولنا | (د) | حسد کرنا |
| 172 | روپیوں کے مسائل کی اقسام ہیں: | (الف) | تین | (ب) | چار | (ج) | پانچ | (د) | چھ |
| 173 | والدین کی اقسام ہیں: | (الف) | دو | (ب) | تین | (ج) | چار | (د) | پانچ |
| 174 | کس ماہر نفسیات کے مطابق سخت گیر والدین بچوں کو بد مزاج، باغی سرکش، جھگڑالو اور جارحانہ مزاج والا بنا دیتے ہیں؟ | (الف) | فلو جیل | (ب) | فرائیڈ | (ج) | ایرسن | (د) | الفریڈ ایڈلر |
| 175 | بچوں کی تربیت کس کا اہم ترین فرقہ ہے: | (الف) | اساتذہ کا | (ب) | دوستوں کا | (ج) | والدین کا | (د) | بہن بھائیوں |
| 176 | تھکمانہ والدین رویے میں ہوتے ہیں: | (الف) | سخت | (ب) | نرم | (ج) | ذمہ دار | (د) | خود اعتماد |
| 177 | والدین کی طرف سے بچوں پر عائد ذمہ داری ہوتی ہے؟ | (الف) | تقید کرنا | (ب) | نظر انداز کرنا | (ج) | تحفظ فراہم کرنا | (د) | غیر لچکدار رویہ |
| 178 | ایک مستحکم خاندان کی تعمیر کیلئے ضروری عامل ہے: | (الف) | معاشرتی تعلقات | (ب) | میاں بیوی کے تعلقات | (ج) | استاد اور شاگرد کے تعلقات | (د) | بین الاقوامی تعلقات |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------|-------------------|-----|-----------------------------|-----|------------------------------------|-----|-----------------------------------|
| 179 |والدین لاپرواہ ہوتے ہیں: | (الف) | جمہوری | (ب) | تھکسانہ | (ج) | اباحتی | (د) | غفلت شعار |
| 180 | والدین کی اقسام ہیں: | (الف) | دو | (ب) | تین | (ج) | چار | (د) | پانچ |
| 181 | والدین بچوں کیلئے ہوتے ہیں: | (الف) | مثالی نمونہ | (ب) | محنتی | (ج) | غیر جانبدار | (د) | یہ سب |
| 182 |والدین ذمہ دار اور احساس ہوتے ہیں: | (الف) | فراخ دل | (ب) | غفلت شعار | (ج) | آمرانہ | (د) | جمہوری |
| 183 | والدین اور بچوں کی باہمی تعلقات بچے کے.....پر گہرا اثر چھوڑتے ہیں: | (الف) | زندگی | (ب) | نشوونما | (ج) | تربیت | (د) | تعلیم |
| 184 | بہن بھائیوں کے درمیان مقابلے اور جسد کے جذبات کیا ہیں: | (الف) | لازم | (ب) | غیر ضروری | (ج) | خوشگوار | (د) | مثبت |
| 185 | بچے اپنے اہم عموں کے ساتھ کھیلتے ہوئے کیا اثر لیتے ہیں: | (الف) | چڑچڑے ہو جاتے ہیں | (ب) | نفسیاتی دباؤ محسوس کرتے ہیں | (ج) | زیادہ سیکھتے ہیں | (د) | تعلیمی کامیابی سے دور ہو جاتے ہیں |
| 186 | استاد کی نگرانی میں کتنے گھنٹے گزارتے ہیں: | (الف) | چار سے پانچ | (ب) | چھ سے سات | (ج) | تین سے آٹھ | (د) | نو سے دس |
| 187 | ایک اچھے استاد میں خصوصیات ہونی چاہئیں: | (الف) | بالاعتماد | (ب) | محنتی | (ج) | غیر جانبدار | (د) | یہ سب |
| 188 | بچوں کی شخصیت کی تعمیر میں کون موثر کردار ادا کرتا ہے؟ | (الف) | استاذہ | (ب) | بہن بھائی | (ج) | ہم عمر دوست | (د) | والدین |
| 189 | اچھے استاد میں خصوصیت درکار ہوتی ہے: | (الف) | پُرکشش | (ب) | فرض شناس | (ج) | دولتمند | (د) | سخت مزاج |
| 190 | بوڑھوں افراد کو خوراک کی ضرورت ہوتی ہے: | (الف) | بلکی پھلکی | (ب) | طاقتور | (ج) | تلی ہوئی | (د) | ٹھوس |
| 191 | وٹامن اور نمکیات کی جسم کو قلیل مقدار میں ضرورت ہوتی ہے اس لئے ان کو کہا جاتا ہے؟ | (الف) | میکرو غذائی اجزاء | (ب) | مائیکرو غذائی اجزاء | (ج) | ضروری غذائی اجزاء | (د) | غیر سیر شدہ غذائی اجزاء |
| 192 | غیر سیر شدہ چکنائی عام درجہ حرارت پر سیال پائیل حالت میں ہوتی ہے اس کو کن ذرائع سے حاصل کیا جاتا ہے؟ | (الف) | جیوانائی | (ب) | اناجوں | (ج) | جیاتائی | (د) | دودھ، مکھن، بالائی |
| 194 | کام کاج کو نوعیت کے لحاظ سے کون سی ضروریات مختلف ہوتی ہیں؟ | (الف) | تندرستی | (ب) | غذائی | (ج) | پانی کی مقدار | (د) | نشوونما |
| 195 | وہ کون سا خاکہ ہے جس میں ایک دن کی غذائی ضروریات پوری کرنے کے متعلق رہنمائی ملتی ہے؟ | (الف) | فوڈ پیرامٹ | (ب) | جدول | (ج) | غذا کا تعین | (د) | سرونگ سائز |
| 196 | کس ماہ میں شیر خوار بچے کو مالٹے کا رس دینا شروع کرنا چاہیے؟ | (الف) | 2 ماہ | (ب) | 5 ماہ | (ج) | 8 ماہ | (د) | 12 ماہ |
| 197 | پکانے سے غذا اور خوشبودار ذائقہ ہو جاتی ہے اس کا عروق باضمیر کیا اثر ہوتا ہے؟ | (الف) | اخراج نہیں ہوتا | (ب) | تیزابی ہو جاتا ہے | (ج) | اخراج سے زیادہ ہو جاتا ہے | (د) | دیر سے اثر کرتا ہے |
| 198 | ریفریجریٹر کو بیفٹے میں کم از کم کتنی مرتبہ ڈی فراسٹ کیا جائے؟ | (الف) | ایک مرتبہ | (ب) | دو مرتبہ | (ج) | تین مرتبہ | (د) | ایک مرتبہ بھی نہیں |
| 199 | کھانوں میں تنوع پیدا کرنے کے لئے خوراک کو کس انداز سے سنور کیا جاسکتا ہے؟ | (الف) | ٹھنڈی جگہ پر | (ب) | بارش، نمی سے محفوظ کر کے | (ج) | اچار، چٹنی، مرہ جات اور جام بنا کر | (د) | کیزے مکوڑوں سے بچا کر |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------|-----------------|-----|-----------------------|-----|--------------|-----|------------------|
| 200 | انسانی زندگی میں جو حیاتی، معاشرتی اور نفسیاتی تبدیلیاں ہوتی ہیں انہیں کیا کہا جاتا ہے؟ | (الف) | نشو | (ب) | نمو | (ج) | نشو و نما | (د) | اہلیت |
| 201 | بچوں کی صلاحیتوں اور مخصوص تقاضوں کو سمجھنے میں کیا چیز مددگار ثابت ہوتی ہے؟ | (الف) | تعلیم و تدریس | (ب) | وراثت | (ج) | ماحول | (د) | نشو و نما کا علم |
| 202 | ابتدائی بچپن کے دور کی عمر کیا ہوتی ہے؟ | (الف) | تین سے پانچ سال | (ب) | چھ سے آٹھ سال | (ج) | نو سے دس سال | (د) | دس سے بارہ سال |
| 203 | جو بچے عدم تحفظ یا معاشرتی عدم مطابقت کا شکار ہوں وہ اپنے عمر کے بچوں میں بہتر صلاحیتیں دکھاتے ہیں لیکن پھر بھی کیسے دکھائی دیتے ہیں؟ | (الف) | خوش | (ب) | احساس برتری میں مبتلا | (ج) | مضطرب | (د) | حاسد |
| 204 | فروید کے مطابق ایسے والدین جو بچوں کی پرورش حد سے زیادہ توجہ، پیار تحفظ اور محتاط پرورش کرتے ہیں جو بچے جذباتی و نفسیاتی طور پر کیا ہو جاتے ہیں؟ | (الف) | خود اعتماد | (ب) | خود انحصار | (ج) | باغی | (د) | دست نگ |

مختصر سوالات کے جوابات دیں

| | | | |
|----|---|----|--|
| 1 | ہوم اکنامکس کی تعریف کریں۔ | 2 | ہوم اکنامکس میں طالبات کو کن پیشہ ورانہ مہارتوں کی تربیت دی جاتی ہے؟ |
| 3 | ہوم اکنامکس کی اہمیت بیان کریں۔ | 4 | لپٹ اور براؤن نے ہوم اکنامکس کی تعریف کن الفاظ میں کی؟ |
| 5 | ولیم اور لائل نے ہوم اکنامکس کی تعریف کس طرح بیان کی ہے؟ | 6 | ٹیٹ مائلڈرڈ کے مطابق ہوم اکنامکس کی تعریف کیجئے۔ |
| 7 | آمدنی اور اخراجات میں توازن قائم رکھنا کیوں ضروری ہے؟ | 8 | ہوم اکنامکس میں انسانی نشو و نما کے علم کی کیا اہمیت ہے؟ |
| 9 | ہوم اکنامکس کے چار شعبہ جات کے نام لکھئے۔ | 10 | ہوم اکنامکس کی افادیت دو نکات میں واضح کیجئے۔ |
| 11 | ہوم اکنامکس کا افراد کی جسمانی صحت اور ذہنی ترقی کا آپس میں تعلق بیان کریں۔ | 12 | صارف سے کیا مراد ہے؟ |
| 13 | ہوم اکنامکس اور خاندان کی فلاح و بہبود پر نوٹ لکھیں۔ | 14 | ہوم اکنامکس کا دائرہ عمل کیا ہے؟ |
| 15 | صارف کی کیا ذمہ داریاں ہیں؟ | 16 | ہوم اکنامکس اور لباس و پارچہ بانی کا باہمی تعلق تحریر کیجئے۔ |
| 17 | جسمانی نشو و نما سے کیا مراد ہے؟ | 18 | ہوم اکنامکس کا افراد کی ذہنی اور جسمانی نشو و نما سے تعلق لکھئے۔ |
| 19 | غذا اور غذائیت کی تعریف لکھئے۔ | 20 | ہوم اکنامکس اور نفسیات کا آپس میں کیا تعلق ہے؟ |
| 21 | سماجی بہبود سے کیا مراد ہے؟ | 22 | ذرائع و وسائل سے کیا مراد ہے؟ |
| 23 | آمدنی بڑھانے کے فن سیکھنا کیوں ضروری ہیں؟ | 24 | ہوم اکنامکس اور حیاتیات کا آپس میں کیا تعلق ہے؟ |
| 25 | ہوم اکنامکس کا تعلیم آبادیات سے تعلق واضح کیجئے۔ | 26 | ہوم اکنامکس کس طرح گھریلو انتظام سکھاتی ہے؟ |
| 27 | ہوم اکنامکس کس طرح گھریلو انتظام سکھاتی ہے؟ | 28 | ہوم اکنامکس کس طرح تخلیقی صلاحیتوں کی نشو و نما کرتی ہے؟ |
| 29 | آرٹ اور ہوم اکنامکس کا تعلق بیان کیجئے۔ | 30 | ہوم اکنامکس کے ماہرین معاشرتی بہبود کے کام کیسے کر سکتے ہیں؟ |
| 31 | گھریلو زندگی میں ہوم اکنامکس کا کیا کردار ہے؟ | 32 | سماجی بہبود سے کیا مراد ہے؟ |
| 33 | صحت میں ہوم اکنامکس کا کردار بیان کریں۔ | 34 | معاشرے کی ترقی میں ہوم اکنامکس کا کردار مختصر بیان کریں۔ |
| 35 | ہوم اکنامکس کس طرح قائدانہ صفات پیدا کرتی ہے؟ | 36 | صحافت اور مواصلات شعبوں میں ہوم اکنامکس کی افادیت لکھئے۔ |
| 37 | ہوم اکنامکس اور معاشرتی سائنس کا کیا تعلق ہے؟ | 38 | معاشرے کی سماجی و معاشی ترقی میں ہوم اکنامکس کا کیا کردار ہے؟ |
| 39 | ہوم اکنامکس اور طبعی سائنس کا باہمی تعلق لکھیں۔ | 40 | غذا کی تعریف کریں۔ |
| 41 | غذائیت کسے کہتے ہیں؟ | 42 | غذائی اجزاء کے نام لکھیں۔ |
| 43 | خوراک اور غذا میں فرق بیان کیجئے۔ | 44 | نقص غذائیت کی تعریف کریں۔ |
| 45 | اچھی غذائیت کے انسانی صحت پر اثرات لکھیں۔ | 46 | نقص غذائیت کے جسمانی نشو و نما پر دو اثرات لکھئے۔ |
| 47 | پہلے درجہ کی نقص غذائیت سے کیا مراد ہے؟ | 48 | غذا کے تین بنیادی کام لکھیں۔ |
| 49 | کاربوہائیڈریٹس کی زیادتی کے اثرات بیان کریں۔ | 50 | بچوں میں پروٹین کی کمی سے ہونے والی بیماری کون سی ہے؟ |
| 51 | وٹامن کے لفظی معنی کیا ہیں؟ | 52 | چکنائی کی زیادتی کے اثرات بیان کریں۔ |
| 53 | وٹامن سی کے جسم میں کام بیان کریں۔ | 54 | پانی میں حل پذیر وٹامن کون کون سے ہیں؟ نام لکھیں۔ |
| 55 | وٹامن ڈی کی زیادتی کے اثرات بیان کریں۔ | 56 | وٹامن سی کی کمی کے اثرات بیان کریں۔ |
| 57 | وٹامن بی کمپلیکس میں کون کون سے وٹامن شامل ہیں؟ | 58 | بنیادی غذائی اجزاء کون کون سے ہیں؟ مختصر بیان کریں۔ |

| | | | |
|-----|---|-----|--|
| 59 | کاربوہائیڈریٹس کے ذرائع کون سے ہیں؟ | 60 | وٹامن کی اقسام لکھیں۔ |
| 61 | وٹامن ڈی حاصل کرنے کے بہترین ذرائع کون سے ہیں؟ | 62 | معدنی نمکیات کے عمومی کام تحریر کریں۔ |
| 63 | پانی کی اہمیت پر نوٹ لکھیں۔ | 64 | چکنے ترشے کی اقسام کے نام لکھئے۔ |
| 65 | کاربوہائیڈریٹس کی اقسام بیان کریں۔ | 66 | پروٹین کن دوائیڈ سے مل کر بنتی ہے؟ نام لکھئے۔ |
| 67 | وٹامن سی حاصل کرنے کے بہترین ذرائع کون سے ہیں؟ | 68 | کاربوہائیڈریٹس کی کمی کے اثرات تحریر کیجئے۔ |
| 69 | وٹامن ای کے ہمارے جسم میں کیا کام ہیں؟ | 70 | چکنائی کے ذرائع تحریر کیجئے۔ |
| 71 | کاربوہائیڈریٹس کے جسم میں دو اہم کام تحریر کیجئے۔ | 72 | کاربوہائیڈریٹس کیا ہیں؟ |
| 73 | چکنائی کی زیادتی کے دو اثرات لکھیں۔ | 74 | پروٹین کے کتنے ذرائع ہیں؟ |
| 75 | وٹامن ڈی کے جسم میں اہم کام کو نوٹ لکھیں؟ | 76 | چکنائی کی کیمیائی ساخت لکھئے۔ |
| 77 | پانی انسانی جسم میں کیا کام سرانجام دیتا ہے۔ | 78 | خاکستری مادے سے کیا مراد ہے؟ |
| 79 | رکنس کی بیماری کن نمکیات کی کمی سے ہوتی ہے؟ | 80 | وٹامن کے (K) کی زیادتی کے اثرات لکھئے۔ |
| 81 | غیر سیر شدہ چکنے ترشوں کی تعریف کیجئے۔ | 82 | غذائی معیار کسے کہتے ہیں؟ |
| 83 | صحت کی تعریف کریں۔ | 84 | متوازن غذا کی تعریف کریں۔ |
| 85 | غیر متوازن غذا کسے کہتے ہیں؟ | 86 | ”جنگ فوڈز“ کی تعریف کریں۔ |
| 87 | کس گروہ کو متوازن غذائیں کہا جاتا ہے؟ | 88 | اچھی غذا کی کیا اہمیت ہے؟ |
| 89 | غیر افادی غذاؤں میں کون سی غذائیں شامل ہیں؟ | 90 | غیر افادی غذائیں کن بیماریوں کا باعث بنتی ہیں؟ |
| 91 | بنیادی غذائی گروہوں کے نام لکھیں؟ | 92 | پھلوں اور سبزیوں کی غذائی اہمیت بیان کریں؟ |
| 93 | فوڈ پیرامیٹر کی تعریف کریں؟ | 94 | فوڈ پیرامیٹر کے مطابق اناج اور دالوں کے گروہ کی اہمیت بیان کریں؟ |
| 95 | چکنائی، مکھن اور میٹھی اشیاء کے متعلق تحریر کریں۔ | 96 | دودھ اور دودھ بننے والی اشیاء کیا ہیں؟ |
| 97 | قبل از سکول بچوں کی خوراک لکھیں؟ | 98 | نوبالغ افراد کو کیسی خوراک دینی چاہئے؟ |
| 99 | حاملہ خواتین کو خوراک دینے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہئے؟ | 100 | حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کو اپنی غذائی ضروریات کیسے پوری کرنی چاہئے؟ |
| 101 | دودھ پلانے والی خواتین کا یومیہ فوڈ پیرامیٹر بیان کیجئے۔ | 102 | غذائی ضروریات پر اثر انداز ہونے والے عوامل تحریر کیجئے۔ |
| 103 | کام کاج کی نوعیت کے لحاظ سے دو غذائی ضروریات بیان کیجئے۔ | 104 | کام کی نوعیت کی بنا پر مختلف لوگوں کو کتنے حراروں کی ضرورت ہوتی ہے؟ |
| 105 | عمر کس طرح افراد کی غذائی ضروریات پر اثر انداز ہوتی ہے؟ | 106 | چھ ماہ کی عمر میں بچے کی غذائی ضروریات کیا ہیں؟ |
| 107 | غذائی ضروریات پر اثر انداز ہونے والے عوامل کے نام لکھیں؟ | 108 | جسم کی بناوٹ کے لحاظ سے غذائی ضروریات بیان کیجئے۔ |
| 109 | دو اور تین سالہ بچے کیلئے موزوں غذا کونسی ہے؟ | 110 | ترپکانے کے طریقے کون کون سے ہیں؟ |
| 111 | مانیکر و ویو اوون کے فوائد تحریر کریں۔ | 112 | کھانا پکانے کے کوئی سے دو تین مقاصد بیان کریں۔ |
| 113 | کون سی غذائیں ایسی ہیں جنہیں پکائے بغیر نہیں کھایا جاسکتا ہے؟ | 114 | پھلوں کی غذائیت کیسے برقرار رکھتے ہیں؟ |
| 115 | خشک پکانے کا طریقہ لکھیں؟ | 116 | بہت کم چکنائی میں تیل سے کیا مراد ہے؟ |
| 117 | مانیکر و ویو اوون کے نقصانات بیان کریں۔ | 118 | اُبالنے کے ذریعے سے کھانا بنانے کا طریقہ تحریر کیجئے۔ |
| 119 | سبزیوں اور مچھلی کس طریقے کے تحت پکائی جاتی ہیں؟ | 120 | مانیکر و ویو کی خریداری کی احتیاط بیان کریں۔ |
| 121 | اُبالنے میں بھاپ کے طریقے دینے کے طریقے کی وضاحت کریں۔ | 122 | کھانا پیش کرنے کے اصول بیان کریں۔ |
| 123 | ایک سے زائد افراد کے لیے لگنے کا طریقہ بیان کریں۔ | 124 | بونے انداز میں کھانا پیش کا کیا طریقہ ہے؟ |
| 125 | کھانا پیش کرنے میں صفائی کی اہمیت بیان کریں۔ | 126 | غیر رسمی انداز میں کھانا کیسے پیش کیا جاتا ہے؟ |
| 127 | کھانا پیش کرنے کے آداب بیان کیجئے۔ | 128 | آپ غذا میں ورائٹی کس طرح فراہم کر سکتی ہیں؟ |
| 129 | کھانے کی دلکشی بڑھانے کے چار اصول تحریر کیجئے۔ | 130 | مشرقی طریقے سے کھانا کیسے پیش کرتے ہیں؟ |
| 131 | خوراک سٹور کرنے کے عوامل بیان کریں۔ | 132 | ریفریجریٹر کی صفائی کا کیا طریقہ ہے؟ |
| 133 | انڈوں کی غذائیت کو کیسے برقرار رکھا جاتا ہے۔ | 134 | سبزیوں اور پھلوں کو خشک کر کے کیسے سٹور کیا جاتا ہے؟ |
| 135 | ڈیپ فریزر کی دیکھ بھال کیوں کی جاتی ہے۔ | 136 | خوراک سٹور کرنے کے چند اصول بیان کریں۔ |
| 137 | باورچی خانے میں حادثات کی روک تھام کیسے کی جاسکتی ہے؟ | 138 | نشوونما کی تعریف کریں۔ |

| | | | |
|-----|---|-----|--|
| 139 | انسانی نشوونما کی تعریف کیجئے۔ | 140 | انسانی نشوونما کے اصول بیان کریں۔ |
| 141 | ظاہری یا مقدری تبدیلیوں سے کیا مراد ہے؟ | 142 | نشوونما پر اثر انداز ہونے والے عوامل کی شناخت کریں۔ |
| 143 | انسانی نشوونما پر وراثت کے اثرات بیان کریں۔ | 144 | نشوونما پر ماحول کے اثرات کا جائزہ لیں۔ |
| 145 | نشوونما میں فرق بیان کریں۔ | 146 | انسانی نشوونما کی اہمیت بیان کریں۔ |
| 147 | وضاحت کریں نشوونما کی سمت ”سرسے پاؤں کی جانب“ | 148 | ابتدائی بچپن کے عدوالبلیقی کام تحریر کیجئے۔ |
| 149 | جسمانی نشوونما سے کیا مراد ہے؟ | 150 | انسانی نشوونما میں کون سی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں؟ |
| 151 | معاشرتی عوامل کی وضاحت کریں۔ | 152 | جذبائی نشوونما سے کیا مراد ہے؟ |
| 153 | عضلاتی نشوونما سے کیا مراد ہے؟ | 154 | ماحول کی تعریف کریں۔ |
| 155 | عضویاتی عوامل سے کیا مراد ہے؟ | 156 | مناسب نشوونما کے کیا نتائج برآمد ہوتے ہیں؟ |
| 157 | جسمانی نشوونما سے کیا مراد ہے؟ | 158 | معاشرتی نشوونما سے کیا مراد ہے؟ |
| 159 | بچوں کی نشوونما کے مدارج کون کون سے ہیں؟ نام لکھیں؟ | 160 | پیدائش کے وقت نومولود کا نارمل وزن کتنا ہوتا ہے؟ |
| 161 | نوبلورج کے دور کی تعریف بیان کریں۔ | 162 | نوزائیدگی کے دور کی جسمانی حرکات اور سرگرمیاں بیان کریں۔ |
| 163 | عضلاتی نشوونما کی تعریف کیجئے۔ | 164 | معاشرتی نشوونما کے تین ضروری امور تحریر کیجئے۔ |
| 165 | نشوونما کے مختلف پہلوؤں کے نام لکھیں؟ | 166 | نوبلورج میں نشوونما کی خصوصیات تحریر کیجئے۔ |
| 167 | جذبائی نشوونما سے کیا مراد ہے؟ | 168 | نوزائیدگی کے دور کی نشوونما کے کتنے عوامل ہیں؟ |
| 169 | پیدائش کے وقت بچے کا قد کتنا ہوتا ہے؟ | 170 | شیرخوارگی کے دور کی تعریف کریں۔ |
| 171 | شیرخوارگی میں بچے کی ذہنی نشوونما کیسے ہوتی ہے؟ | 172 | شیرخوارگی اور طفولیت کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟ |
| 173 | نوزائیدگی کے دل کی دھڑکن کی رفتار کیا ہوتی ہے؟ | 174 | کتنے سال کی عمر تک کے دور کو ابتدائی بچپن کہتے ہیں؟ |
| 175 | ابتدائی دور کے بچپن کی جسمانی اور عضلاتی نشوونما سے کیا مراد ہے؟ | 176 | ابتدائی بچپن کے دور سے کیا مراد ہے؟ |
| 177 | ابتدائی بچپن میں بچے کی خصوصیات لکھئے۔ | 178 | تین سالہ بچے کی جذبائی نشوونما تحریر کیجئے۔ |
| 179 | درمیانی بچپن میں ذہنی، جذبائی و معاشرتی نشوونما پر نوٹ لکھیں۔ | 180 | ”ایرکسن“ نے درمیانی بچپن کے دور کی کیا کیسے کی ہے؟ |
| 181 | رویہ کی تعریف بیان کریں۔ | 182 | شیامبرگ اور سمٹھ نے رویہ کی کیا تعریف کی ہے؟ |
| 183 | کوئی چار معاشرتی رویے تحریر کیجئے۔ | 184 | جھوٹ پر نوٹ لکھیں؟ |
| 185 | دونارمل رویے بیان کریں۔ | 186 | وائٹلی اور لگاؤ سے شیرخوار بچے میں پیدا ہونے والی دو خصوصیات تحریر کریں۔ |
| 187 | بچہ انگوٹھا کیوں چوستا ہے؟ | 188 | نارمل معاشرتی رویہ کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟ |
| 189 | غیر نارمل رویوں کے نامل لکھئے۔ | 190 | بچوں کی تربیت کے سلسلہ میں متقل مزاجی کی کیا اہمیت ہے؟ |
| 191 | رویوں کے مسائل کی تعریف کیجئے۔ | 192 | احساس تحفظ سے کیا مراد ہے؟ |
| 193 | بچوں میں ہمدردی کا جذبہ کیسے پیدا کیا جاسکتا ہے؟ | 194 | نارمل معاشرتی رویے سے کیا مراد ہے؟ |
| 195 | بچے میں حسد کا جذبہ کیونکر پیدا ہوتا ہے؟ | 196 | بچے میں لڑائی جھگڑے کی عادت کیسے پیدا ہوتی ہے؟ |
| 197 | رویوں کے مسائل میں بہن بھائیوں کا کردار بیان کریں۔ | 198 | رویوں کے مسائل کی وجوہات لکھیں؟ |
| 199 | بچوں کے سامنے مثالی کردار بننے سے کیا مراد ہے؟ | 200 | بچہ بچتر گیلا کیسے کرتا ہے؟ |
| 201 | رویوں کے مسائل کی شناخت میں اساتذہ کا کردار بیان کریں۔ | 202 | جھوٹ پر نوٹ لکھیں؟ |
| 203 | بچے خوف کیوں محسوس کرتے ہیں؟ | 204 | ماں کی تعلیم بچے کی نشوونما پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہے؟ |
| 205 | مسائل کے حل کے لیے بہن بھائیوں کا کردار بیان کریں۔ | 206 | بچوں کی تربیت پر والدین کے طرز عمل کی اقسام کے نام لکھیں؟ |
| 207 | غفلت شعار والدین کے بچے کن رویوں کے حامل ہوتے ہیں؟ | 208 | تھامانہ والدین کے بچوں کی شخصیت پر کیا اثرات ہوتے ہیں؟ |
| 209 | بچوں کی شخصیت پر باحتی والدین کے کیا اثرات ہیں؟ | 210 | ہم عمر گروپ کسے کہتے ہیں؟ |
| 211 | والدین کی سماجی حیثیت کس طرح بچے کی نشوونما پر اثر انداز ہوتی ہے؟ | 212 | شخصیت کی نشوونما میں بہن بھائیوں کے آپس کے تعلقات بیان کریں۔ |
| 213 | ”مثالی کردار بنیں“ سے کیا مراد ہے؟ | 214 | استحصال بالجبر کی تعریف کریں۔ |
| 215 | ہم عمر سے تعلقات کی کیا اہمیت ہے؟ | 216 | ہم عمروں کے دباؤ کے مثبت اثرات لکھیں؟ |
| 217 | ہم عمروں سے دباؤ کے منفی اثرات لکھیں؟ | 218 | بولٹن نے استحصال بالجبر کی کیا تعریف کی ہے؟ |

| | | | |
|-----|---|-----|---|
| 219 | ڈے کیئر سنٹر کی کیا سہولت ہے؟ | 220 | نگران کا کردار کیا ہے؟ |
| 221 | ڈے کیئر سنٹر کے فرائض بیان کریں۔ | 222 | استاد بطور نگران بچوں پر ذمہ دار اور قابل کیسے ہوتا ہے؟ |
| 223 | بچوں کیلئے نگران کا انتظام کرنے کی کوئی دو وجوہات لکھیں؟ | 224 | نگران کا انتخاب کرتے ہوئے کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟ |
| 225 | ڈے کیئر سٹاف بطور نگران بچوں پر کیا اثرات ہوتے ہیں؟ | 226 | بچوں کی معاشرتی نشوونما میں استاد کے دو فرائض بیان کریں۔ |
| 227 | بچوں کی حوصلہ افزائی کرنا کیوں ضروری ہے؟ | 228 | بوڑھے اور معمر افراد کی دیکھ بھال کے لئے نگران کے دو فرائض لکھیں۔ |
| 229 | گھریلو ملازمہ کے بطور نگران بچوں پر دو اثرات تحریر کریں۔ | 230 | ہوم اکنامکس کی تعریف کے اہم نکات کیا ہیں؟ |
| 231 | باخبر صارف کے کردار کی وضاحت کریں۔ | 232 | ضروری اور غیر ضروری امینویٹیز سے کیا مراد ہے؟ |
| 233 | پروٹین کے نباتاتی ذرائع تحریر کریں۔ | 234 | ضروری چکنے ترشوں کے نام لکھیں۔ |
| 235 | وٹامن اے کے ذرائع تحریر کریں۔ | 236 | وٹامن ڈی حاصل کرنے کے بہترین ذرائع کون سے ہیں؟ |
| 237 | غذائی معیار کسے کہتے ہیں؟ | 238 | غذائی ضروریات کی تعریف کریں۔ |
| 239 | جنگ فوڈ کی مثالیں دیں۔ | 240 | کھانا پکانے کے مقاصد تحریر کریں۔ |
| 241 | پکانے کے دوران انڈوں کی غذائیت برقرار رکھنے کے طریقے لکھیں۔ | 242 | بادرہی خانے میں معمولی حادثات کی روک تھام کیونکر کی جاسکتی ہے؟ |
| 243 | انسانی صحت پر مناسب نشوونما کے اثرات لکھیں۔ | 244 | ذہنی نشوونما کی تعریف کریں۔ |
| 245 | ابتدائی بچپن کے دور کی ذہنی نشوونما پر روشنی ڈالیں۔ | 246 | نوبلوغ کے دور کی تعریف کریں۔ |
| 247 | نوبلوغ کے دور کی معاشرتی نشوونما کی اہمیت بیان کریں۔ | 248 | روپوں کے مسائل سے کیا مراد ہے؟ |
| 249 | روپوں کے مسائل کی چار وجوہات لکھیں۔ | 250 | ہم عمر بچے روپوں کے مسائل کی شناخت میں کیا کردار ادا کرتے ہیں؟ |
| 251 | والدین پر بچوں سے متعلق ذمہ داریاں لکھیں۔ | 252 | غفلت شعار والدین کے بچوں کی شخصیت پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟ |
| 253 | بہن بھائیوں کی رقابت سے کیا مراد ہے؟ | 254 | بہن بھائیوں کی صحبت کے فوائد لکھیں۔ |
| 255 | ہم عمروں سے تعلقات کی کیا اہمیت ہے؟ | 256 | سکول میں استحصال بالجبر کی تعریف لکھیں۔ |

انشائیہ سوالات

| | |
|-----|--|
| 1. | ہوم اکنامکس کی تعلیم کے مقاصد بیان کریں۔ |
| 2. | غذاء، 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 تفصیلی 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 کی کام سرانجام دیتے ہیں؟ تفصیلاً تحریر کریں۔ |
| 9. | جنگ فوڈز کسے کہتے ہیں؟ تفصیل سے بیان کریں۔ |
| 10. | غذائی گروکسے کہتے ہیں؟ غذا کے بنیادی گروہ کون کون سے ہیں؟ تفصیل سے بیان کریں۔ |
| 11. | فوڈ پیرامیٹر کسے کہتے ہیں؟ فوڈ پیرامیٹر کے مطابق کوئی سے 3 غذائی گروہوں کی غذائیت بیان کریں۔ |
| 12. | کھانا پکھانے کے آداب بیان کریں۔ |
| 13. | بادرہی خانے میں غذا کے دوران حفاظتی تدابیر بیان کریں۔ |
| 14. | انسانی نشوونما کے اصول بیان کریں۔ |
| 15. | والدین اور بچوں کے درمیان صحت مندانہ تعلقات کی اہمیت بیان کریں۔ |
| 16. | بچوں کی نشوونما پر والدین اور بچوں کے تعلقات کے اثرات لکھیں۔ |
| 17. | استاد کے بچوں کی تربیت کے حوالے فرائض بیان کریں۔ |