ٹیوٹر مارکڈ اسائنمنٹ

سیکنڈری کورس

Tutor Marked Assignments

(Secondary Course)

2020 - 2021

नेशनल इंस्टीट्यूट ओफ ओपन स्कूलिंग

नیشنل انسٹی ٹیوٹ آف اوپن اسکولنگ

وزارت برائے فروغ انسانی وسائل

(حکومت ہند کے تحت ایک خود مختار ادارہ)

A-24-25، انسٹی ٹیوشنل ایریا، سیکٹر 62، نوئیڈا۔ 201309 (اتر پردیش)

Website: www.nios.ac.in, www.nos.org

Toll free No. 18001809393

ٹیوٹر مارکڈ اسائنمنٹ

سیکنڈری کورس

2020-2021

نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف اوپن اسکولنگ
A-24-25، انسٹی ٹیوشنل ایریا، سیکٹر 62، نوئیڈا۔201309 (اترپردیش)
Website: www.nios.ac.in, www.nos.org
Toll free No. 18001809393

ٹیوٹر مارکڈ اسائنمنٹ

اہم ہدایات

عزیز طلبا،

اب آپ نے نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف اوپن اسکولنگ (NIOS) کے سیکنڈری کورس کا مطالعہ شروع کردیا ہے۔ جیسا کہ آپ پہلے سے ہی جانتے ہیں کہ کامیابی کے ساتھ کورس کی تکمیل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ منصوبہ بند انداز میں مسلسل مطالعہ جاری رکھا جائے۔ ہم نے آپ کے پڑھنے اور کامیاب طالب علم بننے کے لیے امدادی مواد فراہم کرانے کے طور پر کئی ذرائع اور حکمت عملی اختیار کی ہے۔ ٹیوٹر مارکڈ اسائنمنٹ (TMA) ایک ایسا ہی ذریعہ ہے۔

یہ TMA آپ کی مدد اس طرح کرے گا کہ:

- آپ میں باقاعدہ مطالعہ کرتے رہنے کی عادت پیدا ہوجائے جو آپ کو خود متعلم (self learner) بنانے کے لیے ضروری ہے؛
- آپ مواد مضمون کو بہتر طور پر سمجھ سکیں؛
- آپ کو سوالات کے جواب دینے کی مشق ہوجائے یعنی ایک طریقہ سے فائنل امتحان کے لیے تیاری کی مشق ہوجائے؛
- آپ کو فیڈ بیک حاصل ہوجائے اور آپ کو اپنے ذریعہ دیے جانے والے جوابات کے صحیح ہونے کی تصدیق ہوجائے؛
- آپ نے جس مضمون کو اختیار کیا ہے اس میں اپنی پیش رفت کی جانچ کرسکیں اور آپ کو مضمون کے کسی مواد میں اگر مشکلات درپیش آتی ہیں تو یہ پتہ چل سکے کہ آپ کو مشکلات پر قابو پانے کے لیے کتنی محنت کرنے کی ضرورت ہے؛ اور
- آپ اکریڈیٹیڈ انسٹی ٹیوٹ (AI) پر مضمون کے اساتذہ سے ملاقات کرکے ان سے مناسب رہنمائی حاصل کرسکیں۔

TMAs کے لیے جوابی اسکرپٹ کیسے تیار کی جائے؟

اس کتابچہ میں آپ کو ہر ایک مضمون میں ایک اسائنمنٹ ملے گا۔ آپ کو صرف چنندہ مضامین کے اسائنمنٹ اپنی تحریر میں مکمل کرنے ہیں۔ ایک طرفہ سطر بردار کاغذ پر TMAs کے لیے جواب لکھیں اور اپنے اسٹڈی سینٹر پر اپنے استاد کو سونپ دیں۔

TMA کا فارمیٹ (تیار کرنے کا انداز)

آپ دیکھیں گے کہ TMA دراصل 20 نمبر کا ہوتا ہے۔ سوال نمبر 1، نمبر 2 اور نمبر 3 چھوٹے چھوٹے جوابات والے ہوتے ہیں۔ ہر سوال میں دو۔ دو سوال دیے ہوئے ہیں اور آپ کو صرف ایک سوال کا جواب دینا ہے یعنی 6=2+2+2 مارکس۔ اس طرح سوال نمبر 1، نمبر 2 اور نمبر 3 کے کل نمبر 6 ہوتے ہیں۔

سوال نمبر 4 اور 5 طویل جواب والے سوالات ہیں اور ہر ایک 4 نمبر کا ہے۔ (4+4=8)

سوال نمبر 6 دو پروجیکٹوں پر مشتمل ہوتا ہے جن میں سے ایک پروجیکٹ تیار کرنا ہوتا ہے۔ یہ سوال 6 نمبر کا ہوتا ہے۔

ہر ایک پروجیکٹ ورک کے لیے رہنما خطوط سوال کے ساتھ ہی دیے گئے ہیں۔

TMAs جمع کرنا

سیکنڈری کورس TMAs کو جمع کرنے کا شیڈول دونوں ایڈمیشن بلاک کے لیے ذیل میں دیا گیا ہے:

پبلک امتحان	متعلم کے ذریعہ مرکز مطالعہ پر	متعلقہ مضمون استاد کے ذریعہ طالب علم کو فیڈ بیک (تجویز)
اپریل/مئی	31 جنوری	15 فروری
اکتوبر/ نومبر	31 جولائی	15 اگست

اگر جمع کرنے کی آخری تاریخ کو عوامی چھٹی/ہفتہ/اتوار ہے تو اگلے ورکنگ ڈے کو آخری تاریخ مانا جائے گا۔

ٹیوٹر مارکڈ اسائنمنٹ کا پورا فائدہ اٹھانے کے لیے برائے کرم درج بالا تاریخ کا خاص خیال رکھیں۔ ٹی ایم اے ان کے لیے لاگو ہوتا ہے جنھوں نے آن لائن کے اسٹریم **1** میں داخلہ حاصل کیا ہو۔ لہٰذا **اسٹریم 1 میں داخل طلبا کے لیے TMA جمع کرنا ضروری ہے۔** انھیں مضمون کے پبلک امتحان میں بیٹھنے سے پہلے جمع کر دینا چاہیے۔ کیونکہ سیکنڈری/سینئر سیکنڈری امتحان میں ٹیوٹر مارکڈ اسائنمنٹ کے لیے پبلک امتحان میں 20 فیصد نمبر متعین کیے گیے ہیں۔ ان نمبروں کو ہر مضمون کے 20 فیصد نمبر کے سوالنامے والے خارجی پرچۂ امتحان کے ساتھ مارک شیٹ میں الگ سے دکھایا جائے گا۔

ٹیوٹر مارکڈ اسائنمنٹ کو جمع کرتے وقت اپنے ٹیوٹر سے اس کی رسید لینا نہ بھولیں۔ کتابچے کے آخر میں TMA کتابچہ جمع کرنے کی رسید کا نمونہ دیا گیا ہے۔

منتخب کی گئی تاریخ میں TMA اپنے مرکز پر مضمون کے استاد کو جمع کریں۔ اگر انتظامی اسباب کی بنا پر مرکز مطالعہ کام نہیں کر رہا ہو یا بند کر دیا گیا ہو تو طالب علم متعینہ تاریخوں پر اپنا TMA بک لیٹ متعلقہ علاقائی مرکز پر جمع کرائیں جو قدر شناسی کا عمل انجام دے گا اور امتحان کے نتیجے میں شامل کرنے کے لیے نمبروں کو NIOS کے ہیڈ کوارٹر بھیجے گا۔

ہر ایک تعلیمی سیشن میں مرکز مطالعہ/متعلقہ علاقائی مراکز میں TMA کتابچے کا ایک نیا سیٹ دستیاب کرایا جائے گا۔ اگر آپ ٹی ایم اے کتابچہ نہیں حاصل کر سکے ہیں تو اس ادارے کی ویب سائٹ www.nios.ac.in سے ڈاؤن لوڈ کر کے حاصل کر سکتے ہیں۔

آپ اپنے حل کیے ہوئے ٹیوٹر مارکڈ اسائنمنٹ کو دوبارہ غور سے پڑھیے اور اپنی کمیوں یا غلطیوں کی تصحیح کی کوشش درج ذیل طریقوں سے کیجیے۔

- آپ متعلقہ مضمون کے مطالعاتی مواد کو دوبارہ پڑھیے۔
- رابطہ کلاسوں کے وقت ٹیچر کے ذریعہ اپنے شکوک کی وضاحت اور مسائل کا حل نکالیں۔
- مطالعات کے لیے زیادہ وقت دیں۔

ٹیوٹر مارکڈ اسائنمنٹ کے متعدد فوائد کو دیکھتے ہوئے یہ ممکن ہے کہ آپ کامیاب طالب علم بننے کے لیے اس کا بہتر طور پر استعمال کریں۔

اگر آپ کو اس سلسلہ میں کوئی شبہ ہو یا آپ کی کوئی تجویز ہو تو براہ کرم ہمیں لکھنے میں نہ ہچکچائیں۔

تعلیم آپ کے دروازے پر

NIOS آپ کے مطالعے میں مدد کے لے مختلف پلیٹ فارم فراہم کرتا ہے، یہ ہیں:

سوئیم(Study Webs of Active Learning for Young Aspiring Minds - SWAYAM)

ان میں سے ایک ہے: یہ وزارت برائے فروغ انسانی وسائل، حکومت ہند کے ذریعہ شروع کیا گیا ایک موکس (Massive MOOCS Open or Live Classes -) پلیٹ فارم ہے۔ اس وقت، این آئی او ایس سیکنڈری اور سینئر سیکنڈری دونوں ہی سطحوں پر موکس کورسز دستیاب ہیں، این آئی او ایس نے یہ پروگرام ربع دائرہ طریقے کا استعمال کرتے ہوئے کیا گیا ہے، یہ طریقے ہیں: پی ڈی ایف میں مواد، ویڈیو، خود قدر شناس سرگرمی اور بحث کے لیے فورم۔ آپ خود ہی www.swayam.gov.in پر جا کر بغیر کسی فیس کے داخلہ لے سکتے ہیں۔ سوئیم پر بھا: سوئیم پر بھا مطالعے کا ایک اور ذریعہ ہے، اس پر 24/7 اپنے سیکنڈری اور سینئر سیکنڈری کورسز پر مبنی پروگرام کو دیکھ اور سن سکتے ہیں، سوئیم پر بھا پر مختلف مضامین میں لائیو (براہ راست) ویڈیو رابطہ پروگرام بھی دستیاب ہیں، این آئی او ایس نے براہ راست پروگرام فراہم کرنے کا اختراعی تصور سوئیم پر بھا۔

پنینی (سیکنڈری) اور شاردا (سینئر سیکنڈری) چینلوں پر شروع کیا ہے، اس پہل کے ذریعہ آپ کہیں بھی خاص طور پر دور دراز کے علاقوں جہاں انٹرنیٹ کی رسائی نہیں ہے میں سیکھ سکتے ہیں۔

یہ پروگرام مختلف خدماتی فراہم کاروں جیسے ایرٹیل (437، 438)، ویڈیوں کون (476، 475)، ٹاٹا اسکائی (756)، ڈش ٹی وی (947، 946)، سن ڈائرکٹ (792، 791)، ڈی ڈی ڈش (124، 125) اور جیو ایپ پر بغیر کسی فیس کے دستیاب ہیں۔

NIOS کے آڈیو۔ ویژوئل پروگرام

آپ کے لیے مزید تعاون کی ضرورت کو سمجھتے ہوئے NIOS نے ''مکت ودیاوانی'' کی شکل میں ٹیکنالوجی کے جادو کو آپ کے گھر تک پہنچایا ہے۔ یہ ہماری ویب سائٹ میں ہے جو لائیو PCPs پر رابطہ کا سینٹر ہیں۔ یہ رابطہ پروگرام آپ کے مضامین کے تکمیلی مواد پیش کیے جاتے ہیں۔ ''مکت وِدّیاوانی'' میں آپ مضمون سے متعلق ماہرین سے سیدھے بات کرنے کا موقع حاصل کرتے ہیں جس کے ذریعہ مضمون سے متعلق سبھی شکوک کو دور کیا جا سکتا ہے۔ آپ اس کے لیے ٹول فری نمبر 18001802543 پر فون کر سکتے ہیں۔

مضمون کے ماہرین کی کوشش ہوگی کہ وہ آپ کو ہر طرح سے مطمئن کریں۔ آپ 0120-4626949 پر بھی فون کر سکتے ہیں۔ NIOS کی ویب سائٹ پر رابطہ کلاسوں کی نشریات کا متعینہ پروگرام دستیاب ہے۔ آپ وقت نکال کر انہیں اپنی دلچسپی کے مطابق سن سکتے ہیں، انھیں ریکارڈ کر سکتے ہیں یا پہلے سے ریکارڈ کیے گیے پروگرام کو آڈیو آن ڈیمانڈ پر بھی سن سکتے ہیں۔ NIOS کے ویڈیو پروگرام یوٹیوب پر بھی دستیاب ہیں۔

نشریات کا ذریعہ	پروگرام نشریہ	رابطہ کریں
مکت وِدّیاوانی پروگرام نشریہ www.muktvidyavani@nios.ac.in	پیر تا اتوار 12.00 دوپہر تا 5.00 بجے شام (براہ راست نشریا) 5.00 صبح تا 11.00 صبح دوبارہ نشریا نوٹ پروگرام کے ہر ایک ماہ کی تفصیل دیکھیں (ویب سائٹ پر دستیاب)	ہمیں لکھیں muktvidyavani@nios.ac.in Toll free no. 180011802543 Tel. No. 0120-4626949

ہماری نیک خواہشات کے ساتھ

اکیڈمک افسران

نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف اوپن اسکولنگ

فہرست

نمبر شمار	مضمون		صفحہ نمبر
1۔	ریاضی	(211)	1
2۔	سائنس اور ٹیکنالوجی	(212)	4
3۔	سوشل سائنس	(213)	6
4۔	معاشیات	(214)	8
5۔	کاروباری مطالعہ	(215)	10
6۔	ہوم سائنس	(216)	12
7۔	نفسیات	(222)	15
8۔	ہندوستانی ثقافت و وراثت	(223)	17
9۔	اکاؤنٹنسی (کھاتہ داری)	(224)	19
10۔	پینٹنگ	(225)	21
11۔	ڈیٹا انٹری آپریشنز	(229)	23
	اسائنمنٹ جمع کرنے کی رسید		

ریاضی
Mathematics
(211)
ٹیوٹر مارکڈ اسائنمنٹ

کل نمبر: 20

نوٹ:

(i) سبھی سوالات لازمی ہیں۔ ہر سوال کے نمبر اس کے سامنے درج ہیں۔

(ii) جواب کی کاپی کے پہلے صفحہ پر سب سے اوپر اپنا نام، رول نمبر، مرکز مطالعہ کا نام اور مضمون واضح الفاظ میں لکھیے۔

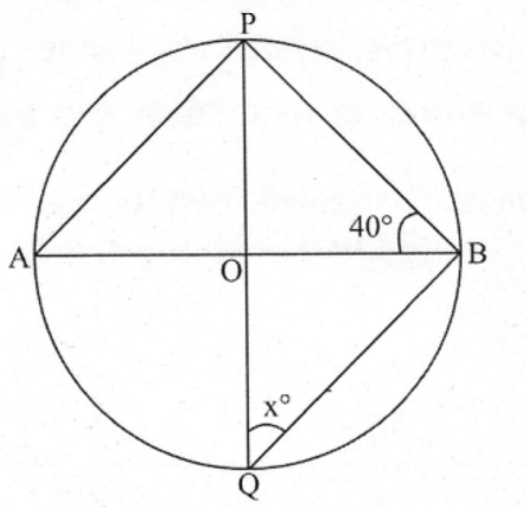
1۔ درج ذیل سوالات میں سے کسی ایک سوال کا جواب دیجیے۔ 2

(a) ایک قمیص گاہک کو 749 روپے میں فروخت کرنے پر دکان دار کو 7% نفع حاصل ہوتا ہے۔ قمیص کی قیمت خرید (C.P.) معلوم کیجیے۔ (سبق 8 دیکھیے)

(b) کاغذ کی ایک مستطیل نما شیٹ کے ابعاد $44cm \times 18cm$ ہیں۔ شیٹ کو اس کی لمبائی کی سمت میں موڑ کر ایک استوانہ بنایا گیا ہے۔ استوانہ کا حجم معلوم کیجیے۔ (سبق 21 دیکھیے)

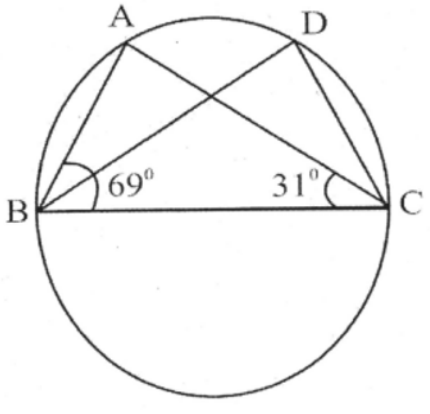
2۔ درج ذیل سوالات میں سے کسی ایک سوال کا جواب دیجیے۔ 2

(a) دی ہوئی شکل میں O دائرہ کا مرکز ہے۔ x کی قدر معلوم کیجیے۔ (سبق 15 دیکھیے)



(b) دی ہوئی شکل میں $\angle ABC = 69°$، $\angle ACB = 31°$ ہے تو $\angle BDC$ معلوم کیجیے۔

(سبق 15 دیکھیے)



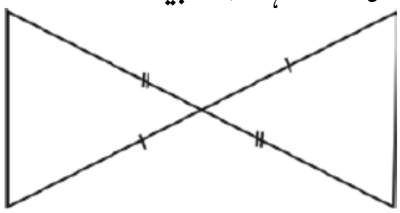
3۔ درج ذیل میں سے کسی ایک سوال کا جواب دیجیے۔ 2

(a) دو دائروں کے نصف قطر 9cm اور 12cm ہیں۔ ایک ایسے دائرے کا نصف قطر معلوم کیجیے جس کا رقبہ ان دونوں دائروں کے رقبوں کے حاصل جمع کے مساوی ہے۔ (سبق 20 دیکھیے)

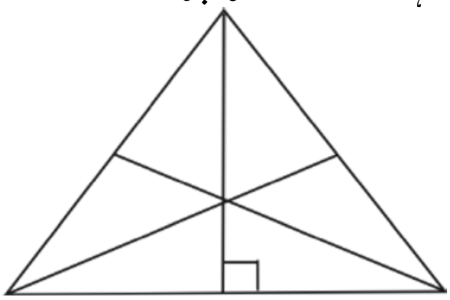
(b) ایک منحرف کا رقبہ $64\ cm^2$ ہے۔ اگر اس کے متوازی اضلاع 10cm اور 6cm ہیں تو متوازی اضلاع کے درمیان کا فاصلہ معلوم کیجیے۔ (سبق 20 دیکھیے)

4۔ درج ذیل میں سے کسی ایک سوال کا جواب دیجیے۔ 4

(a) دی ہوئی شکل میں AB اور CD کا وسطی نقطہ O ہے۔ ثابت کیجیے کہ AC = BD اور AC || BD ہے۔ (سبق 11 دیکھیے)

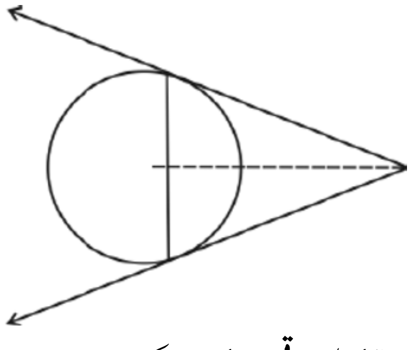


(b) نیچے دی ہوئی شکل میں نقطہ P مثلث DEF کا مرکز ثقل (centroid) ہے اور EH قطعہ خط DE پر عمود ہے۔ اگر DH = 9cm، DG = 7.5 cm، EP = 8 cm، اور DE = FE ہے تو FH، EH، PH کی لمبائی اور مثلث DEF کا احاطہ معلوم کیجیے۔ (سبق 12 دیکھیے)



5۔ درج ذیل میں سے کسی ایک سوال کا جواب دیجیے۔

(a) ایک بیرونی نقطہ P سے دو مماسی خطوط PA اور PB مرکز O والے دائرے پر کھینچے گئے ہیں۔ ثابت کیجیے کہ OP، AB کا عمودی ناصف ہے۔ (سبق 17 دیکھیے)



(b) ایک 30 میٹر اونچی مینار کی چوٹی کا، اسی مستوی میں واقع دوسری مینار کے پائے سے زاویہ ارتفاع 60° ہے اور پہلی مینار کے پائے سے دوسری مینار کی چوٹی کا زاویہ ارتفاع 30° ہے۔ دونوں میناروں کے درمیان کا فاصلہ اور دوسری مینار کی اونچائی معلوم کیجیے۔ (سبق 23 دیکھیے)

6۔ درج ذیل میں سے کوئی ایک پروجیکٹ تیار کیجیے۔ 6

(a) اپنے علاقے/گاؤں کے 50 کنبوں کی کل آبادی اور ان کی آمدنی کا سروے کیجیے۔

(i) آبادی سے متعلق اعداد و شمار کو تعداد کا ذکر کرتے ہوئے ایک جدولی شکل میں پیش کیجیے۔

(ii) کنبے کے اوسط سائز کا حساب لگائیے۔ کتنے کنبے اوسط سائز سے اوپر ہیں؟

(iii) سب سے زیادہ آمدنی والے 10 کنبوں کے لیے ایک بارگراف بنائیے۔

(v) میچ کا سب سے بہترین کھلاڑی (مین آف دی میچ) ہونے کا اعزاز پانے والے کھلاڑی کے رنوں کی شرح (سبق 24 اور 25 دیکھیے)

(b) اس سال کھیلے گئے کسی کرکٹ میچ کا مشاہدہ کیجیے اور ایک پروجیکٹ رپورٹ تیار کیجیے جس میں دونوں ٹیموں کے کھیل کا موازنہ کرنے کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کو شامل کیا گیا ہو۔

(i) ہر ایک کھلاڑی کے ذریعے بنائے گئے رن

(ii) ہر ایک ٹیم کے اوسط رن

(iii) بلے بازی کرنے والے ہر ایک بلے باز کے رنوں کی شرح

(iv) گیند بازی کرنے والے ہر ایک گیند باز کے رنوں کی شرح

(v) جیتنے والی ٹیم کے سب سے زیادہ رن بنانے والے 5 بلے بازوں کے اعداد وشمار کو بارگراف کی شکل میں ظاہر کیجیے۔

(سبق 24 اور 25 دیکھیے)

سائنس اور ٹیکنالوجی

Science and Technology

(212)

ٹیوٹر مارکڈ اسائنمنٹ

کل نمبر: 20

نوٹ:

(i) سبھی سوالات لازمی ہیں۔ ہر سوال کے نمبر اس کے سامنے درج ہیں۔

(ii) جواب کی کاپی کے پہلے صفحہ پر سب سے اوپر اپنا نام، رول نمبر، مرکز مطالعہ کا نام اور مضمون واضح الفاظ میں لکھیے۔

1۔ درج ذیل میں سے کسی ایک سوال کا جواب تقریباً 40-60 الفاظ میں دیجیے۔ 2

(a) کائنات کے کوئی دو اجرام فلکی کے درمیان قوت کشش میں تغیر پیدا کرنے والے عوامل کا ذکر کیجیے۔

(سبق-11 دیکھیے)

(b) رزمرہ کی زندگی کی کوئی دو مثالوں کی مدد سے حرارتی پھیلاؤ کے عمل کی وضاحت ڈائیگرام بنا کر کیجیے۔

(سبق-14 دیکھیے)

2۔ درج ذیل میں سے کسی ایک سوال کا جواب تقریباً 40-60 الفاظ میں دیجیے۔ 2

(a) مرکبات کے فارمولے لکھیے۔ (سبق-3 دیکھیے)

(i) Ca^{2+} PO_4^{3-}

(ii) NH_4^{+} CO_3^{2-}

(iii) Al^{3+} SO_3^{2-}

(iv) C^{4+} Cl^{-}

(b) مندرجہ ذیل مساوات کو مکمل کیجیے۔ (سبق-4 دیکھیے)

(i) $Mg + CuSO_4 \longrightarrow$

(ii) $Pb(NO_3)_2 \xrightarrow{Heat}$

(iii) $Ag + FeSO_4 \longrightarrow$

(iv) $2FeSO_4(s) \xrightarrow{Heat}$

3۔ درج ذیل میں سے کسی ایک سوال کا جواب تقریباً 40-60 الفاظ میں دیجیے۔ 2

(a) ہمارے جسم میں کچھ مخصوص قسم کے خلیے پائے جاتے ہیں جن میں مائٹوسس کی صلاحیت ہوتی ہے اور یہ خلیے تقسیم ہو کر متعدد ایک جیسے خلیے پیدا کرتے ہیں۔ اس قسم کے خلیوں کا نام لکھیے۔ اس قسم کے خلیے ایک جنین اور ایک بالغ میں کس جگہ سے حاصل ہوتے ہیں؟ (سبق-21 دیکھیے)

(b) (i) اگر سیری بیلم (Cerebellum) صحیح طریقے سے کام نہیں کر رہا ہے تو ہمارے جسم کے کون سے افعال متاثر ہوں گے؟

(ii) ہمارے جسم کے اختیاری عملوں کو دماغ کا کون سا حصہ کنٹرول کرتا ہے؟ (سبق-23 دیکھیے)

4۔ درج ذیل میں سے کسی ایک سوال کا جواب تقریباً 1500-100 الفاظ میں دیجیے۔ 4

(a) آپ آزاد، زبانی اور پرنٹ ترسیل کے علاوہ صوتی ترسیل کے کسی ایک آلے کا انتخاب کیجیے اور ایک ڈائیگرام کی مدد سے اس کے کام کرنے کے طریقے کی وضاحت کیجیے۔ (سبق-18 دیکھیے)

(b) مندرجہ ذیل کی وضاحت کیجیے: (سبق-4 دیکھیے)

(i) ★ آینی مرکبات پگھلی ہوئی حالت میں برق کا ایصال کرتے ہیں لیکن شریک گرفت مرکبات پگھلی ہوئی حالت میں برق کا ایصال نہیں کرتے۔

★ نیفتھلین کا نقطۂ گداخت 353.4K اور سوڈیم کلورائڈ کا نقطۂ گداخت 1074K ہوتا ہے۔

(ii) مثال کی مدد سے ریڈاکس تعامل کی وضاحت کیجیے۔

5۔ درج ذیل میں سے کسی ایک سوال کا جواب تقریباً 100-150 الفاظ میں دیجیے۔ 4

(a) ایک بافت کے خلیے لمبے ہیں اور ان کے آزاد سروں پر سیلیا پائے جاتے ہیں۔ یہ خلیے معدہ اور آنتوں کے اندرونی استر میں پائے جاتے ہیں۔ اس بافت کا نام اور جسم میں اس کے افعال کے بارے میں لکھیے۔ (سبق-21 دیکھیے)

(b) ایک شخص کو عضلات میں درد، اندرونی جریان خون، بدہضمی اور بڑی آنت میں شدید درد کی شکایت ہے۔ مندرجہ ذیل کے جواب دیجیے۔ (سبق-32 دیکھیے)

(i) یہ شخص جس بیماری میں مبتلا ہے اس کا نام لکھیے۔ اس بیماری کو پھیلانے والے عضویے کا نام بھی بتائیے۔

(ii) اس بیماری کی ترسیل کا ممکنہ طریقہ کیا ہو سکتا ہے؟

(iii) اس بیماری سے کس طرح محفوظ رہ سکتے ہیں؟

(iv) ڈاکٹر حضرات اس بیماری کے علاج کے لیے کس قسم کی دوائیں لینے کی صلاح دیتے ہیں؟

6۔ درج ذیل میں سے کوئی ایک پروجیکٹ تیار کیجیے۔ 6

(a) گھریلو مقاصد کے لیے برقی توانائی کی تقسیم پر ایک نوٹ لکھیے۔ ایک گھریلو برقی سرکٹ بنائیے جس میں بجلی کے کھمبے سے آپ کے کمرے تک آنے والے کرنٹ کو دکھایا گیا ہو۔ ساتھ ہی ارتھ کے تار، ساکٹ، سوئچ اور فیوز کا کردار بھی بیان کیجیے۔ آپ اپنی سائنس اور ٹیکنالوجی کی کتاب–1 کے علاوہ انٹرنیٹ، دیگر کتابوں اور رسائل وغیرہ سے مدد لے سکتے ہیں۔

(b) اپنے آس پاس واقع کسی اسکول یا کالج کی تجربہ گاہ میں جائیے اور کچھ کیمیائی اشیا کے بارے میں معلومات جمع کیجیے۔ اب مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب دیجیے۔

(i) نامیاتی اور غیر نامیاتی کیمیائی اشیا میں کس طرح فرق کریں گے؟

(ii) ایتھنال میں کون سا تفاعلی گروپ (Functional Group) ہوتا ہے؟

(iii) کربن کے بہروپوں کے نام لکھیے۔

(iv) الکحل اور کاربوکسلک ایسڈ میں کس طرح فرق کریں گے؟

(v) سیر شدہ اور غیر سیر شدہ ہائڈروکاربنوں میں کس طرح فرق کریں گے؟

(vi) CO_2 ایک نامیاتی مرکب ہے یا غیر نامیاتی؟

سوشل سائنس

(Social Science)

(213)

ٹیوٹر مارکڈ اسائن مینٹ

کل نمبر:20

ہدایات:(i) سب سوال لازمی ہیں۔ ہر سوال کے نمبر اس کے سامنے لکھ دیے گئے ہیں۔

(ii) اپنا نام، اندراج نمبر، مرکز مطالعہ کا نام اور مضمون کا نام جوابات کی کاپی کے پہلے صفحہ کے اوپر کی جانب صاف صاف ضرور لکھیے۔

1۔ مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک کا جواب تقریباً 40 سے 60 لفظوں میں لکھیے۔ **2**

(a) انسانی ترقی میں شکار عہد کا جائزہ لیجیے۔ (دیکھیے سبق 5)

(b) بھیم بیدکا غار کی پینٹنگ کا تجزیہ کیجیے۔ ((دیکھیے سبق 5)

2۔ مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک کا جواب تقریباً 40 تا 60 لفظوں میں دیجیے۔ **2**

(a) اگر چہ شمالی اور جنوبی ہندوستان دونوں طبعی جغرافیہ کے لحاظ سے ایک دوسرے سے مختلف ہیں پھر بھی دونوں کی اپنی اپنی خصوصیات ہیں، دو نکات یا پوائنٹ لکھیے۔ (دیکھیے سبق 9)

(b) آپ کے سماج میں بارش سماجی-ثقافتی زندگی کو کیسے متاثر کرتی ہے۔ (دیکھیے سبق 10)

3۔ مندرجہ ذیل میں کسی ایک کا جواب 40 تا 60 لفظوں میں لکھیے۔ **2**

(a) ہندوستان کا آئین وفاقی ہے لیکن اس کی روح وحدانی (Unitary) ہے۔ دو مثالوں کے ذریعہ اس بیان کی وضاحت کیجیے۔ (دیکھیے سبق 18)

(b) کن آئینی ترمیموں کے ذریعہ اور کس طرح خواتین کو بااختیار بنانے کا راستہ ہموار ہوا؟ مدلل لکھیے۔ (دیکھیے سبق 18)

4۔ مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک کا جواب 100 سے 150 الفاظ میں لکھیے۔ **4**

(a) سنگم عہد اور اس کی حصولیابیوں کا تنقیدی جائزہ لیجیے۔ (دیکھیے سبق 1)

(b) ''علاقائیت پرستی کو ہندوستان کی قومی یکجہتی کے لیے سب سے بڑا چیلنج سمجھا جاتا ہے۔ لیکن کبھی کبھی یہ سوچ معقول بھی ہوتی ہے۔'' دو دلیلیں دے کر اس بیان کی موافقت کیجیے۔ (دیکھیے سبق 24)

5۔ مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک کا جواب 100 سے 150 الفاظ میں دیجیے۔ **4**

(a) ہندوستان کے نقشے کے خاکہ پر مندرجہ ذیل کو مناسب علامتوں سے نشان زد اور لیبل کیجیے:

(i) اراولی کی سب سے اونچی چوٹی (دیکھیے سبق 9)

(ii) بحر عرب میں ملنے والا اہم دریا

(iii) 20 سینٹی میٹر سے کم سالانہ بارش والا علاقہ

(iv) جلوڑھ سیلابی (Alluvial) مٹی کا علاقہ

(b) ایسے دو مسئلوں کی نشاندہی کیجیے جن کے بارے میں آپ سمجھتے ہیں کہ یہ آزادانہ اور منصفانہ انتخابات کے راستے میں رکاوٹ ہیں۔ ان کے حل کے لیے تجاویز بھی پیش کیجیے۔ (دیکھیے سبق 22)

6۔ مندرجہ ذیل میں کوئی ایک پروجیکٹ تیار کیجیے۔ **6**

(a) دو بچوں والی ایک عورت گاؤں میں گھریلو نوکرانی کی حیثیت سے کام کرتی ہے۔ وہ اپنے بچوں کو تعلیم دلانا چاہتی ہے لیکن کامیاب نہیں ہوتی۔ گاؤں کے سرپنچ کے دفتر جایئے اور مفت لازمی تعلیم کے پروگراموں اور پالیسیوں کے بارے میں معلومات حاصل کیجیے۔ سرپنچ کے دفتر سے حاصل شدہ معلومات کی بنیاد پر ایک رپورٹ تیار کیجیے اور گاؤں کے سرپنچ کے دفتر کے ذریعہ بچوں کی تعلیم یقینی بنانے کے لیے کچھ تجاویز پیش کیجیے۔

(b) اپنے گاؤں، شہر یا بستی کے دس گھروں کا سروے کیجیے۔ تین ایج گروپوں میں صنفی تناسب معلوم کرنے کی کوشش کیجیے۔ سروے درج ذیل فارمیٹ کے مطابق کیا جائے گا۔

نمبر شمار	براڈ ایج گروپ	مردوں کی تعداد	عورتوں کی تعداد	کل مرد وزن کا فیصد	صنفی تناسب
1	0-14				
2	15-59				
3	60+				

جدول میں تیار کی گئی معلومات کی بنیاد پر براڈ ایج گروپوں کے مطابق صنفی تناسب معلوم کیجیے۔ ایج گروپوں کے مطابق صنفی تناسب کا رجحان کیا ہے۔ کیا یہ گھٹ رہا ہے یا بڑھ رہا ہے۔ معلومات پر مبنی صنفی تناسب کی موجودہ حالت کے بارے میں رپورٹ لکھیے۔ اس دریافت کا سوسائٹی پر کیا اثر ہوگا۔

●●●

معاشیات

Economics

(214)

ٹیوٹر مارکڈ اسائنمنٹ

کل نمبر:20

نوٹ: (i) سبھی سوالوں کے جواب دینے ضروری ہیں۔ ہر ایک سوال کے نمبر اس کے سامنے دیے گئے ہیں۔

(ii) جوابی شیٹ کے پہلے صفحے پر اوپر کی طرف اپنا نام، رول نمبر، مرکز مطالعہ کا نام اور مضمون واضح الفاظ میں لکھیے۔

1۔ درج ذیل سوالوں میں سے کسی ایک سوال کا جواب تقریباً 40 تا 60 الفاظ میں دیجیے۔ **2**

(a) ''معاشیات کمیابی اور انتخاب کا ایک سائنس ہے۔'' وضاحت کیجیے۔ (سبق 1 دیکھیں)

(b) مثال کے ساتھ معاشی اور غیر معاشی کے درمیان فرق پر روشنی ڈالیں۔ (سبق 2 دیکھیں)

2۔ درج ذیل سوالوں میں سے کسی ایک سوال کا جواب تقریباً 40 تا 60 الفاظ میں دیجیے۔ **2**

(a) کوئی معیشت ایک ڈھانچہ ہے جہاں سبھی معاشی سرگرمیوں کو کیسے انجام دیا جاتا ہے؟ واضح کیجیے؟

(b) عمیق محنت ٹکنالوجی اور عمیق پونجی ٹکنالوجی کے درمیان فرق کیجیے۔ (سبق 7 دیکھیں)

3۔ درج ذیل سوالوں میں سے کسی ایک سوال کا جواب تقریباً 40 تا 60 الفاظ میں دیجیے۔ **2**

(a) کیا آپ اس بات سے متفق ہیں کہ اگر کمیاب وسائل کا پوری طرح استعمال نہیں کیا جاتا ہے تو یہ وسائل کو ضائع کرنا ہے۔ تبصرہ کیجیے۔

(b) اشیا اور خدمات کا کسی معیشت میں ایک اہم کردار ہوتا ہے۔ واضح کیجیے۔ (سبق 3 دیکھیے)

4۔ درج ذیل سوالوں میں سے کسی ایک سوال کا جواب تقریباً 100 تا 150 الفاظ میں دیجیے۔ **4**

(a) مثبت معاشیات معیاری معاشیات سے کس طرح مختلف ہے؟ ان کی وضاحت مثالوں کے ساتھ کیجیے۔

(b) ساحل ایک مہم جو (کارانداز) بننا چاہتا ہے۔ ایک مہم جو کے طور پر اس کے ذریعہ کون سے کام کیے جانے کی ضرورت ہے؟

5۔ درج ذیل سوالوں میں سے کسی ایک سوال کیا جواب تقریباً 100 تا 150 الفاظ میں دیجیے۔ **4**

(a) ایک مفروضاتی عددی مثال/ شیڈول کی مدد سے مانگ کے قانون کو بیان کریں اور اسے واضح کریں۔ (سبق 9 دیکھیں)

(b) کسی مثال کی مدد سے معیشت کے مرکزی مسئلے کی تشریح کریں۔ (سبق 5 دیکھیں)

6۔ درج ذیل پروجیکٹ میں سے کوئی ایک پروجیکٹ بنائیے۔ **6**

(a) صارف اور پیداکار اشیا کی ایک فہرست بنائیے اور استعمال کی بنیاد پر یہ واضح کرنے کی کوشش کریں کہ پیداکار اشیا

سے صرف اشیا کس طرح مختلف ہیں؟ (سبق 3 دیکھیں)

(b) درج ذیل جدول کی مدد سے حاشیائی اور اوسط مصنوعات کا شمار کریں۔ (سبق 7 دیکھیں)

محنت کی اکائیاں	کل پروڈکٹ (اکائیاں)	حاشیائی پروڈکٹ	اوسط پروڈکٹ
0	10		
1	15		
2	20		
3	27		
4	36		
5	40		

●●●

کاروباری مطالعہ

Business Studies

(215)

ٹیوٹر مارکڈ اسائنمنٹ

کل نمبر:20

نوٹ: (i) سبھی سوالوں کے جواب دینے ضروری ہیں۔ ہر ایک سوال کے نمبر اس کے سامنے دیے گئے ہیں۔
(ii) جوابی شیٹ کے پہلے صفحے پر اوپر کی طرف اپنا نام، رول نمبر، مرکز مطالعہ کا نام اور مضمون واضح الفاظ میں لکھیے۔

1۔ درج ذیل سوالوں میں سے کسی ایک سوال کا جواب تقریباً 40 تا 60 الفاظ میں دیجیے۔ **2**

(a) ماحول کی آلودگی کو روکنے میں ہندوستان کے کردار کا ذکر کریں۔ (سبق 1 دیکھیے)

(b) ایک کاروباری کے طور پر مختلف قسم کی سرگرمیوں کا ذکر کیجیے، جنھیں آپ اپنے کاروبار کو چلانے کے لیے کریں گے۔ (سبق 2 دیکھیں)

2۔ درج ذیل سوالوں میں سے کسی ایک سوال کا جواب تقریباً 40 تا 60 الفاظ میں دیجیے۔ **2**

(a) تنہا مالکانہ کاروبار کو تشکیل دینا اور ختم کرنا آسان ہے۔ کیا کاروباری تنظیم کی تنہا مالکانہ شکل ہمیشہ کے لیے موجود ہو سکتی ہے؟ (سبق 3 دیکھیے)

(b) ''کاروبار میں اشیاء اور خدمات کی نقل وحرکت بہت اہم ہے۔'' اس جملے کی روشنی میں کاروبار میں نقل وحمل کی اہمیت پر بحث کیجیے۔ (سبق 5 دیکھیں)

3۔ درج ذیل سوالوں میں سے کسی ایک سوال کا جواب تقریباً 40 تا 60 الفاظ میں دیجیے۔ **2**

(a) ''ای میل تحریری پیغامات کو ترسیل کرنے کا تیز ترین طریقہ ہے۔'' واضح کیجیے۔ (سبق 7 دیکھیں)

(b) ''گودام کاری تجارت کرنے کی ایک اہم مددگار ہے۔'' اس بیان کی وضاحت کیجیے۔ (سبق 6 دیکھیں)

4۔ درج ذیل سوالوں میں سے کسی ایک سوال کا جواب تقریباً 100 تا 150 الفاظ میں دیجیے۔ **4**

(a) ملکیت کی بنیاد پر کمپنیاں چار طرح کی ہوسکتی ہیں۔ مختلف قسم کی کمپنیوں کی خصوصیات پر بحث کیجیے۔ (سبق 4 دیکھیں)

(b) پبلک پروویڈنٹ فنڈ کھاتے کی خصوصویات بیان کیجیے۔ (سبق 8 دیکھیں)

5۔ درج ذیل سوالوں میں سے کسی ایک سوال کا جواب تقریباً 100 تا 150 الفاظ میں دیجیے۔ **4**

(a) بینکنگ کے میدان میں حالیہ پیش رفت اور اپنے گاہکوں کو پیش کردہ جدید ترین سہولیات کے بارے میں لکھیے۔

(b) ''ایک گودام کو ایک مثالی گودام کہا جاتا ہے، اس میں کچھ امتیازی خصوصیات ہوتی ہیں۔'' واضح کیجیے۔ (سبق 6 دیکھیں)

6۔ درج ذیل پروجیکٹ میں سے کوئی ایک پروجیکٹ بنائیے۔ **6**

(a) قریبی بینک میں جائیے یا ٹول فری نمبر پر کال کریں اور بچت بینک کھاتہ کھولنے کے عمل کے بارے میں پوچھیے اور

ایک رپورٹ تیار کیجیے۔(سبق 9 دیکھیں)

(b) اپنے علاقے میں ایک کوآپریٹو کمیٹی کا دورہ کریں۔کوآپریٹو سوسائٹی کے ذریعہ کی جانے والی سرگرمیوں،درپیش چیلنجوں اور ممبران کی تعداد پر ایک رپورٹ تیار کریں۔(سبق 5 دیکھیں)

●●●

ہوم سائنس

(Home Science)

(216)

ٹیوٹر مارکڈ اسائن مینٹ

کل نمبر:20

ہدایات:(i) تمام سوال لازمی ہیں۔ ہر سوال کے نمبر اس کے سامنے لکھ دیے گئے ہیں۔

(ii) جوابات کی کاپی کے پہلے صفحہ کے اوپر کی جانب اپنا نام، اندراج نمبر، مرکز مطالعہ کا نام اور مضمون کا نام ضرور لکھیے۔

1۔ مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک کا جواب تقریباً 40 سے 60 لفظوں میں لکھیے۔ **2**

(a) آپ لنچ کے لیے غذائی خدمات کی ہوم ڈیلیوری شروع کرنا چاہتے ہیں۔ ہوم سروس کے لیے ایک متوازن غذا کا مینو تیار کیجیے۔ آپ اپنے کاروبار میں کون سے تین اخلاقی اصولوں کی رعایت کریں گے۔ (دیکھیے سبق 3,21,22)

(b) لال مرچ سکھانا آپ کا خاندانی کاروبار ہے۔ ہوم سائنس پڑھنے کے بعد آپ اپنی آمدنی کس طرح بڑھا سکتے ہیں۔ (دیکھیے سبق 5, 16)

2۔ مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک کا جواب تقریباً 40 تا 60 الفاظ میں دیجیے۔ **2**

(a) ایک اسکول میں 3 سے 6 سال کے بچے پڑھتے ہیں۔ ہر سال میں ان کے اندر ہونے والے موٹر ڈیولپمنٹ اور لنگویج ڈیولپمنٹ کو مثالوں کے ساتھ واضح کیجیے۔ (دیکھیے سبق 13,18)

(b) پتہ لگائیے کہ آپ کے سماج میں لوگ ہوا اور پانی کی آلودگی سے کس طرح متاثر ہیں۔ اس سے نجات پانے کے لیے آپ ان کی کس طرح مدد کر سکتے ہیں۔ (دیکھیے سبق 6,7)

3۔ مندرجہ ذیل میں کسی ایک کا جواب 40 تا 60 لفظوں میں لکھیے۔ **2**

(a) اپنے گھر میں استعمال ہونے والے چھے کپڑوں کا انتخاب کیجیے۔ ان کی بناوٹ کی قسم، ان کے فیبرک اور ان کی سجاوٹ کی نشاندہی کیجیے۔ (دیکھیے سبق 10,11)

(b) 18 سال کے نتّو کو پیسے چرانے کے بعد جھوٹ بولنے کی عادت ہے۔ اس کے اس رویہ کے اسباب کا پتہ لگائیے اور حل بھی تجویز کیجیے۔ (دیکھیے سبق 1,2,3)

4۔ مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک کا جواب 100 سے 150 الفاظ میں دیجیے۔ **4**

(a) آپ نے ایک شادی کے پروگرام میں شرکت کے لیے ایک ریشمی سوٹ نکالا ہے۔ اس سلسلہ میں درج ذیل کا جواب دیجیے:

(i) کیا یہ واقعی ریشم (سلک) ہے یا کوئی اور فیبرک ہے؟ اس کو چھو کر اور جلا کر بھی آزمائش کی جا سکتی ہے؟

(ii) اپنے لباس میں آپ کو ایک سوراخ بھی نظر آیا ہے۔ اس کی وجہ بتائیے اور کوئی حل بھی پیش کیجیے۔

(iii) آپ اپنے کپڑوں کو کس طرح کلف دیں گی، کس طرح سکھائیں گی اور کس طرح استری کریں گی؟
(iv) تیل کے داغ دھبوں کو آپ کس طرح اپنے کپڑوں سے دور کریں گی۔(دیکھیے سبق 9,10)

(b) آپ کسی کمپنی میں ایک کل وقتی ملازم ہیں، تنخواہ -/20,000 روپیہ ماہانہ ہے۔مندرجہ ذیل کے جواب دیجیے:
(i) صبح اٹھنے سے لے کر گھر واپسی تک کے لیے 12 گھنٹے کا ایک ٹائم پلان بنائیے۔
(ii) اگر کرایہ کے گھر میں رہتی ہیں تو خرچ کا ایک منصوبہ تیار کیجیے۔
(iii) ناشتہ اور ٹفن باکس کے لیے ایک مینو تیار کیجیے۔
(iv) اپنی صحت اور اپنے طرزِ زندگی کا تجزیہ کیجیے۔(دیکھیے سبق 3,7,8,15,16)

5۔ مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک کا جواب 100 سے 150 الفاظ میں دیجیے۔ **4**

(a) رحیم کھیت میں ننگے پیر چلنے کے بعد بیمار پڑ گیا۔اس سلسلہ میں درج ذیل کا جواب دیجیے:
(i) اس کی بیماری کا کیا ممکن سبب ہو سکتا ہے؟
(ii) اس کی بیماری کی کیا ممکنہ علامتیں ہو سکتی ہیں؟ (صرف دو علامتیں بتائیے)
(iii) کوئی دو انسدادی تدابیر بتائیے۔
(iv) کیا اس بیماری کا تعلق مامونیت (Immunity) کی کمی سے ہے، (دیکھیے سبق 6,7,8)

(b) آپ اپنے والد، والدہ اور 22 سالہ بھائی کے ساتھ رہتے ہیں۔اس تعلق سے مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب دیجیے:
(i) آپ کا خاندان زندگی کے کس مرحلے سے گزر رہا ہے؟ مختصراً بتائیے۔
(ii) خاندان کے افراد صحت مند رشتے بنائے رکھنے کے لیے کیا کرتے ہیں؟
(iii) آپ اپنے بھائی کو بری عادتوں سے کس طرح بچائیں گے؟
(iv) آپ کی زندگی میں خاندانی اقدار کی کیا اہمیت ہے؟ (دیکھیے سبق 17,20,21)

6۔ مندرجہ ذیل میں کوئی ایک پروجیکٹ تیار کیجیے۔ **6**

(a) اپنے نزدیک کی کسی مارکیٹ میں جائیے، درج ذیل کی نشاندہی کیجیے اور ان پر اپنی رائے بھی دیجیے:
(i) 10 مختلف ڈبہ بند غذائی اشیا پسند کیجیے۔ان میں اہم غذائی گروپ کی نشاندہی کیجیے۔
(ii) 10 کپڑے بھی پسند کیجیے۔ان میں ہر ایک کے فائبر کی نشاندہی کیجیے اور اس لباس کے لیے اس فائبر کی مناسبت پر بات کیجیے۔
(iii) 4 گھریلو گجیٹ (Gadget) پسند کیجیے۔ان پر معیار بندی کا نشان اور گارنٹی کارڈ کی دستیابی کی نشاندہی کیجیے۔
(iv) گھر کے لیے 4 صفائی ایجنٹ پسند کیجیے اور ہر ایک کی لاگت اور فائدوں کا ایک چارٹ بنائیے۔
(v) فرسٹ ایڈ باکس کے لیے دس مطلوبہ آئٹم بتائیے اور وجہ بھی بتائیے۔
(vi) دو سال کے بچے کے نازک موٹر ڈیولپمنٹ کے لیے چار کھلونے بتائیے۔دلیل بھی دیجیے۔

(دیکھیے سبق 3,5,10,12,13,18,22)

(b) اپنے پاس پڑوس کے خاندانوں کا مشاہدہ کرتے ہوئے درج ذیل سوالوں کے جواب لکھئے:

(i) دو گھروں میں جائیے اور بتائیے کہ وہاں کے اہل خانہ کس قسم کے ٹوائلٹ استعمال کرتے ہیں، اس کا سبب بھی بتائیے۔ اس قسم کے ٹوائلٹ کی دو اچھائیاں اور دو خامیاں بھی بتائیے۔

(ii) مینجمنٹ کے اصولوں کی بنیاد پر اس خاتون کو چار مشورے دیجیے جو پاپڑ بنا کر اپنے اہل خانہ کی آمدنی بڑھانا چاہتی ہے۔

(iii) ایک فیملی 8 بجے گھر چھوڑ دیتی ہے۔ ماں باپ کام پر جاتے ہیں اور بچہ اسکول جاتا ہے۔ ان کے ناشتہ اور پیک لنچ کا منصوبہ تیار کیجیے۔

(iv) ایک فیملی کے لیے صبح چھے بجے سے شام آٹھ بجے تک کا ٹائم پلان تیار کیجیے۔

(v) آپ 18 سال کی ہیں۔ اپنی 12 سال کی بہن اور 16 سال کے بھائی کی جسمانی نشو ونما میں آپ کیا فرق مشاہدہ کریں گی؟ آپ ان دونوں میں کون سی 4 زندگی کی مہارتیں (Life Skills) پیدا کرنے میں مدد کریں گی؟

(vi) آپ کے دوست نے حال میں ایک ریفریجریٹر خریدا ہے؟ اس کو کچھ مشکلات پیش آرہی ہیں۔ آپ کو کنزیومر پروٹیکشن کا ایکٹ کی معلومات ہے۔ دوست کی کیا مدد کریں گی؟ (دیکھیے سبق 3,5,10,12,13,18,22)

●●●

نفسیات

(Psychology)

(222)

ٹیوٹر مارکڈ اسائنمنٹ

کل نمبر:20

ہدایات:(i) تمام سوالات لازمی ہیں۔سوالوں کے نمبران کے سامنے ہی لکھ دیے گئے ہیں۔

(ii) اپنی جوابات کی کاپی کے پہلے صفحہ کے اوپر اپنا نام، اندراج نمبر، مرکز مطالعہ کا نام اور مضمون کا نام ضرور لکھیے۔

1۔ مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک سوال کا جواب تقریباً 40 تا 60 الفاظ میں لکھیے۔ **2**

(a) ایک جواب والے اور ایک سے زیادہ جواب والے سوالوں کا ایک ایک مثال دے کر فرق بتائیے۔(دیکھیے سبق 2)

(b) ادھیر پیدائش کے وقت سے ہی جسمانی طور پر کمزور ہے۔ وہ چھوٹی چھوٹی باتوں کو سمجھنے میں بھی بہت وقت لگا تا ہے، ادھیر کی اس حالت کے کیا اسباب ہو سکتے ہیں، بیان کیجیے۔(دیکھیے سبق 16)

2۔ درج ذیل میں سے کسی ایک کا جواب 40 تا 60 الفاظ میں لکھیے۔ **2**

(a) بنیادی ضرورتوں پر کلچر (ثقافت) اور ماحول کے اثر پر گفتگو کیجیے۔(دیکھیے سبق 8)

(b) اِوائڈ ینس —اِوائڈ ینس (Avoidance-Avoidance) (احتراز-احتراز) کشمکش اور اپروچ اوائڈ ینس (Approach-avoidance) (طرزِ نظر-احتراز) کشمش کو مثالوں سے سمجھائیے۔(دیکھیے سبق 18)

3۔ مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک سوال کا جواب تقریباً 40 تا 60 لفظوں میں لکھیے۔ **2**

(a) سدھار گھروں اور امراض نفسی کے اداروں (Psychiatric institutions) پر بھیڑ کا کیا اثر پڑتا ہے۔ (دیکھیے سبق 23)

(b) آپ کا قریبی دوست تناؤ میں ہے۔ ذہنی اور جسمانی تندرستی پر اثر انداز ہونے والے کچھ مشورے اپنے دوست کو دیجیے۔(دیکھیے سبق 17)

4۔ مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک سوال کا جواب 100 تا 150 الفاظ میں دیجیے۔ **4**

(a) آنے والے امتحان کے لیے تیاری نہ ہونے کی وجہ سے آپ کا دوست تناؤ میں ہے۔ اس کی یادداشت بڑھانے اور تناؤ سے مقابلہ کرنے کے لیے آپ کیا تدابیر اختیار کرنے کا مشورہ دیں گی۔(دیکھیے سبق 6)

(b) پرتھیبھا پڑھنے میں اپنی توجہ مرکوز نہیں کر پاتی۔ دل کو بھٹکانے والے خیالات اس کے دل میں آتے ہیں۔ آپ ذہن کو کنٹرول اور ضابطہ میں رکھنے کی اہمیت اس کو کس طرح بتائیں گی۔(دیکھیے سبق 27)

5۔ مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک سوال کا جواب 100 سے 150 الفاظ میں دیجیے۔ **4**

(a) سماج میں عمر رسیدہ لوگوں کی کیا اہمیت ہے۔ اس موضوع پر اپنے تجربوں کی بنیاد پر گفتگو کیجیے۔(دیکھیے سبق 20)

(b) جب آپ ڈاکٹر کے پاس جاتے ہیں تو وہ آپ کی پریشانیوں اور علامتوں کے بارے میں تفصیل سے پوچھتا ہے؟ تفصیل سے بتائیے کہ وہ آپ کے مسائل یا پریشانیوں کو سمجھنے کے لیے کیا طریقہ اختیار کر رہا ہے؟
(دیکھیے سبق 20)

6۔ درج ذیل میں سے کسی ایک پروجیکٹ کو تیار کیجیے۔ **6**

(a) آپ کی صحت پر آلودگی کے اثرات کے بارے میں ایک تفصیلی رپورٹ تیار کیجیے اور اس کو کنٹرول کرنے کے لیے کچھ تدابیر بھی بتائیے۔ (200-300 لفظ)۔ (دیکھیے سبق 12)

(b) اپنے محلّہ کے پانچ عمر رسیدہ لوگوں سے ملاقات کیجیے اور پتہ لگائیے کہ ان کو کس قسم کی جسمانی اور وقوفی تبدیلیوں کا سامنا ہے؟ کچھ ایسی تدابیر بتائیے جن کو اختیار کر کے وہ ان مسائل کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔

●●●

ہندوستانی ثقافت اور وراثت

(Indian Culture and Heritage.)

(223)

ٹیوٹر مارکڈ اسائن مینٹ

کل نمبر:20

نوٹ:(i)سب سوال لازمی ہیں۔ ہر سوال کے نمبران کے سامنے لکھ دیے گئے ہیں۔

(ii) اپنا نام، اندراج نمبر، مرکز مطالعہ کا نام اور مضمون کا نام جوابات کی کاپی کے پہلے صفحہ کے اوپر لکھنا نہ بھولیں۔

1۔ تقریباً 40 سے 60 لفظوں میں کسی ایک سوال کا جواب لکھیے۔ **2**

(a) دنیا کے بہت سے ملکوں کی تاریخ مختلف کلاسیکی زبانوں میں محفوظ ہے۔اس بیان کا تجزیہ کیجیے۔(دیکھیے سبق 2)

(b) تاریخ کا زور سماج کے اعلیٰ طبقوں تک محدود نہ رہ کر سبھی طبقات سے جڑ گیا۔(دیکھیے سبق 3)

2۔ تقریباً 40 تا 60 لفظوں میں کسی ایک کا جواب لکھیے۔ **2**

(a) بدھ مت کی دو خصوصیات پر تبصرہ کیجیے۔(سبق 3)

(b) جین مت کی دو خصوصیات پر تبصرہ کیجیے۔(دیکھیے سبق 3)

3۔ تقریباً 40 تا 60 لفظوں میں کسی ایک کا جواب لکھیے۔ **2**

(a) پارسیوں کے ساتھ تعلقات کے کوئی دو ثقافتی اثرات پر گفتگو کیجیے۔(سبق 3)

(b) ہندوستانی مجسمہ سازی کے ارتقا پر دو یونانی اثرات کا تجزیہ کیجیے۔(دیکھیے سبق 3)

4۔ تقریباً 100 سے 150 لفظوں میں کسی ایک کا جواب لکھیے۔ **4**

(a) ہندوستان میں صوفی ازم کے عروج کا جائزہ لیجیے۔(دیکھیے سبق 4)

(b) ہمارے لیے سکہ شناسی کی کیا اہمیت ہے۔ ہندوستان کے عہد وسطیٰ کے تعلق سے اس کی معنویت کا تجزیہ کیجیے۔ (دیکھیے سبق 4)

5۔ مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک کا تقریباً 100 سے 150 لفظوں میں جواب لکھیے۔ **4**

(a) ہندوستان کے عہد وسطیٰ کے دوران مختلف خطوں میں ارتقا پانے والے چار عوامی آرٹ (Folk Arts) کا تجزیہ کیجیے۔(دیکھیے سبق 4)

(b) کسی چار جدید ہندوستانی زبانوں کے عروج کا تجزیہ کیجیے۔(دیکھیے سبق 4)

6۔ ذیل میں دیے گئے پروجیکٹوں میں سے کسی ایک پروجیکٹ کو تیار کیجیے۔ **6**

(a) 1813 عیسوی تک ہندوستان برطانوی سامان کا بڑا صارف اور خام مال کا سپلائر ہو گیا تھا۔(دیکھیے سبق 5)

(i) ہندوستان کی اعلیٰ دستکاری تجارت کا کیا ہوا؟

(ii) ہندوستانی تجارت کس طرح بالکل ختم ہوگئی؟

(iii) اس کو ایک حقیقی شکل دینے میں حمل ونقل اور ابلاغ وترسیل کے کردار کی نشاندہی کیجیے۔

(b) انیسویں صدی کے خاتمہ تک ہندوستان میں پریس عوامی رائے کی تشکیل کرنے، اشاعت کرنے، اثر ڈالنے اور اس میں شدت پیدا کرنے کا ایک طاقتور اور اہم ذریعہ بن چکا تھا۔ (دیکھیے سبق 5)

(i) برطانیہ مخالف جذبات واحساسات کی نشرواشاعت میں اخبارات کے کردار کی نشاندہی کیجیے۔

(ii) اخبارات نے پان انڈیا شعور کو کس طرح فروغ دیا؟

انگلش، اردو، مراٹھی اور تمل زبانوں میں اس مدت کے دوران شائع ہونے والے چار اخباروں کے نام بتائیے۔

●●●

اکاؤنٹنسی

Accountancy

(224)

ٹیوٹر مارکڈ اسائنمنٹ

کل نمبر:20

نوٹ: (i) سبھی سوالوں کے جواب دینے ضروری ہیں۔ ہر ایک سوال کے نمبر اس کے سامنے دیے گئے ہیں۔

(ii) جوابی شیٹ کے پہلے صفحے پر اوپر کی طرف اپنا نام، رول نمبر، مرکز مطالعہ کا نام اور مضمون واضح الفاظ میں لکھیے۔

1۔ درج ذیل سوالوں میں سے کسی ایک سوال کا جواب تقریباً 40 تا 60 الفاظ میں دیجیے۔ **2**

(a) اکاؤنٹنگ (کھاتہ داری) کا استعمال کرتے وقت آپ کو کن مسائل کا سامنا کرنا ہوگا؟ (سبق 1 دیکھیں)

(b) کیا سرمایہ کاری کے وقت، سرمایہ کار کے ذریعہ کھاتہ داری سے متعلق حسابی معلومات پر غور کرنا چاہیے؟۔(سبق 1 دیکھیں)

2۔ درج ذیل سوالوں میں سے کسی ایک سوال کا جواب تقریباً 40 تا 60 الفاظ میں دیجیے۔ **2**

(a) آپ ایک کاروبار کر رہے ہیں۔ کیا کاروبار کرنے کے دوران کھاتہ داری میں زری اور غیر زری لین دین کو درج کریں گے۔ مثال کے ساتھ اس تصور کو واضح کریں۔ (سبق 2 دیکھیں)

(b) کسی کاروبار کو چلانے کے لیے کچھ اثاثوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس اثاثے کی مختلف شکلوں کو تین تین مثالوں کے ساتھ واضح کیجیے۔ سبق 3 دیکھیں)

3۔ درج ذیل سوالوں میں سے کسی ایک سوال کا جواب تقریباً 40 تا 60 الفاظ میں دیجیے۔ **2**

(a) کاروبار میں مختلف لین دین کی کھاتہ داری کرتے وقت واؤچرس کی مختلف شکلوں کی وضاحت کیجیے۔ (سبق 5 دیکھیں)

(b) آپ کو اپنے کاروبار کی نقد بہی کو بینک پاس بک سے ملان کرنے پر فرق معلوم ہوا۔ اس فرق کے کن ہی چار اسباب کا ذکر کیجیے۔ (سبق 8 دیکھیں)

4۔ درج ذیل سوالوں میں سے کسی ایک سوال کا جواب تقریباً 100 تا 150 الفاظ میں دیجیے۔ **4**

(a) 'آپ کسی کاروبار میں اکاؤنٹنٹ (محاسب) ہیں۔ درج ذیل لین دین کو روزنامچے میں اندراج (Journalise) کیجیے۔ (سبق 6 دیکھیے)

		(روپے)
(i)	نقد میں کاروبار شروع کیا	230,000
(ii)	نقد مال خریدا	12,000
(iii)	سریش کو مال فروخت کیا	10,000
(iv)	اسٹیشنری خریدی	2,000

(b) آپ کو فرم میں واجبات کی ادائیگی کرنا ہے۔فرم میں ادائیگی کیے جانے والے بیرونی اور داخلی واجبات کو مثال سمیت واضح کیجیے۔(سبق 3 دیکھیں)

5۔ درج ذیل میں سے کسی ایک سوال کیا جواب تقریباً 100 تا 150 الفاظ میں دیجیے۔ **4**

(a) رمیش نے 25000 روپئے سے کاروبار کی شروعات کی۔درج ذیل لین دین سے نقد بہی تیار کیجیے۔(سبق 7 دیکھیں)

		(روپے)
(i)	نقد مال خریدا	7,000
(ii)	اسٹیشنری خریدی	7,000
(iii)	نقد مال فروخت کیا	5,000
(iv)	تنخواہ کی ادائیگی کی	1,500
(v)	بجلی خرچ کی ادائیگی	400

(b) ایک فروخت کھاتہ تیار کیجیے جس میں آپ کے ذریعہ کیے گئے چار خیالی فروخت کے لین دین کا ذکر ہو۔(سبق 9 دیکھیے)

6۔ درج ذیل سوالوں میں سے کسی ایک پر پروجیکٹ تیار کیجیے۔ **4**

(a) بینک تطابق (ملان) کے بیان کا ایک پروفارما خیالی اعداد وشمار کی بنیاد پر تیار کیجیے۔(سبق 8 دیکھیں)

(b) بینک کالم والی نقد بہی خیالی لین دین کی بنیاد پر تیار کیجیے۔(سبق 7 دیکھیں)

●●●

پینٹنگ

Painting

(225)

ٹیوٹر مارکڈ اسائنمنٹ

کل نمبر:20

نوٹ: (i) سبھی سوالوں کے جواب دینے ضروری ہیں۔ ہر ایک سوال کے نمبر اس کے سامنے دیے گئے ہیں۔

(ii) جوابی شیٹ کے پہلے صفحے پر اوپر کی طرف اپنا نام، رول نمبر، مرکز مطالعہ کا نام اور مضمون واضح الفاظ میں لکھیے۔

1۔ درج ذیل سوالوں میں سے کسی ایک سوال کا جواب تقریباً 40 تا 60 الفاظ میں دیجیے۔ **2**

(a) اپنے مطالعاتی مواد (درسی کتاب) میں تاثریت پسند تخلیقی فن (آرٹ ورک) کا مشاہدہ کریں اور کسی دو طرز کے بارے میں لکھیے جس کی پابندی آرٹ میں تاثریت کے فنکاروں نے کی ہے۔ (سبق 6 دیکھیں)

(b) مونے نے رنگوں کے کس ذریعہ کو استعمال کرنے کو ترجیح دی ہے؟۔ (سبق 6 دیکھیں)

2۔ درج ذیل سوالوں میں سے کسی ایک سوال کا جواب تقریباً 40 تا 60 الفاظ میں دیجیے۔ **2**

(a) مختلف صنائع مواد جیسے لکڑی کا ٹکڑا، کاغذ، رنگ اور بوتل کے ذریعہ مختلف قسم میں دو مختلف ڈیزائن بنائیے۔

(b) تجریدی آرٹ کی تعریف لکھیے۔

3۔ درج ذیل سوالوں میں سے کسی ایک سوال کا جواب تقریباً 40 تا 60 الفاظ میں دیجیے۔ **2**

(a) مافوق الحقیقت نقاشی تحریک (Surrealism Movement) کے دور کے بارے میں لکھیے۔ (سبق 7 دیکھیے)

(b) اپنی درسی کتاب میں دی گئی آگستے رینور کی پینٹنگ کا نفس موضوع لکھیے۔

4۔ درج ذیل سوالوں میں سے کسی ایک سوال کا جواب تقریباً 100 تا 150 الفاظ میں دیجیے۔ **4**

(a) مکعبی نقاشی کا بانی کون ہے اور کیوں؟ (سبق 6 دیکھیں)

(b) ''مکعبی نقاشی پینٹنگ (مصوری) اور مجسمہ سازی کا طرز ہے'' اس کی وضاحت کیجیے۔ (سبق 7 دیکھیں)

5۔ درج ذیل میں سے کسی ایک سوال کیا جواب تقریباً 100 تا 150 الفاظ میں دیجیے۔ **4**

(a) پکاسو کی تصویر 'مین وتھ وائیلن' مکعبی نقاش کے تجزیاتی مطالعے کی ایک عمدہ مثال کیوں ہے؟

(b) امرتا شیر گل کی تصویر 'برہمچاری' کے موضوعات کو بیان کیجیے۔

6۔ درج ذیل پروجیکٹ میں سے کوئی ایک پروجیکٹ بنائیے۔ **6**

(a) قریبی لائبریری میں جائیں اور ماڈرن، آرٹ پر کوئی کتاب تلاش کریں، آپ کو راجا روی ورما، امرتا شیر گل، رویندر ناتھ ٹیگور اور نند لال بوس جیسے مشہور مصوروں کے ذریعے تجریدی آرٹ کی مثالیں دریافت کریں گے۔ امپیریل سائز کا کاغذ لے کر توازن، تطابق اور ٹکسچر کو ذہن میں رکھتے ہوئے تصویروں کو چپکائیں اور اس کا تجزیہ کرتے ہوئے

اپنے خیال پچاس الفاظ میں ظاہر کریں۔

(b) اپنے گھر میں منائے جانے والے کن ہی دو تیوہاروں کی پہچان کریں۔اس کے لیے آپ جو سجاوٹ کرنا چاہیں اس کا لے آؤٹ بنائیں۔ یہ ½ امپیریل سائز کے کاغذ پر رنگوں کے ساتھ ہونا چاہیے۔ایک انسان اور ایک جانور کی شکلوں کا خوبصورت ڈیزائن بنائیں۔

●●●

ڈیٹا انٹری آپریشنز
(Data Entry Operations)
(229)
ٹیوٹر مارکڈ اسائنمنٹ

کل نمبر:20

(i) نوٹ: سبھی سوالات لازمی ہیں۔ ہر سوال کے نمبر اس کے سامنے دیے گئے ہیں۔

(ii) جوابی شیٹ کے پہلے صفحہ پر سب سے اوپر اپنا نام، اندراج نمبر، مرکز مطالعہ کا نام اور مضمون واضح الفاظ میں لکھیے۔

سوال نمبر1۔ درج ذیل میں سے کسی ایک سوال کا جواب دیجیے۔ **2**

(a) سسٹم سافٹ ویئر اور اپلی کیشن سافٹ ویئر میں فرق بیان کیجیے۔ (سبق 1 دیکھیے)

(b) راج اپنے لیے ایک کمپیوٹر کو اسمبل کرنا چاہتا ہے۔ وہ اپنے کمپیوٹر کو اسمبل کرنے کے لیے ہارڈ ویئر پارٹس خریدنا چاہتا ہے۔ کمپیوٹر کو اسمبل کرنے کے لیے درکار کوئی چار بنیادی اجزا (components) تجویز کیجیے۔ اسمبل کرنے کے بعد وہ سب سے پہلا سافٹ ویئر کون سا ہے جسے انسٹال کیا جانا ہے۔ مندرجہ ذیل فہرست میں سے منتخب کیجیے۔ (سبق 2 دیکھیے)

(i) ڈرائیور سافٹ ویئر

(ii) آپریٹنگ سسٹم سافٹ ویئر

(iii) ورڈ پروسیسر

(iv) اینٹی وائرس سافٹ ویئر

سوال نمبر2۔ ذیل سوالات میں سے کسی ایک سوال کا جواب دیجیے۔ **2**

(a) مندرجہ ذیل کاموں کو انجام دینے کے لیے شارٹ کٹ کی لکھیے۔

(i) Find

(ii) Format Painter

(iii) Subscript

(iv) Change case (سبق 3 دیکھیے)

(b) شروتی اپنے کمپیوٹر کی فائل، فولڈر اور اسٹوریج ڈیوائس کی فہرست کے بارے میں جاننا چاہتی ہے۔ فائل اور فولڈروں کو تفصیلات کے ساتھ دیکھنے کے لیے اقدامات تجویز کیجیے۔ (سبق 2 دیکھیے)

سوال نمبر 3۔ مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک سوال کا جواب دیجیے۔ 2

(a) ایم ایس ایکسل کی کوئی دو خصوصیات لکھیے۔ (سبق 6 دیکھیے)

(b) ایک متن کی تین مثالیں ذیل میں دکھائی گئی ہیں۔ ہر ایک متن میں استعمال کی گئی صف بندی (alignment) کی قسم بتائیے۔ (سبق 4 دیکھیے)

Type the table here(only english text)

سوال نمبر 4۔ مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک سوال کا جواب 100 تا 150 الفاظ میں دیجیے۔

(a) سواتی "Reach Recruitment Company" میں ایچ آر مینیجر ہے۔ اس نے امیدواروں کا ڈیٹا اسپریڈشیٹ میں اسٹور کیا ہے۔ جونیئر انجینئر کے عہدے کے لیے 15 امیدوار تھے۔ امیدواروں کے لیے چار دور (راؤنڈ) کا انٹرویو منعقد کیا۔ مینیجر انٹرویو کے ہر ایک راؤنڈ سے حاصل شدہ معتمد تبصروں کو اسٹور کرنا چاہتی ہے۔ ورک بُک کو محفوظ کرنے کے مختلف طریقوں کی وضاحت کیجیے۔ (سبق 6 اور 7 دیکھیے)

(b) چارٹ کی تعریف بیان کیجیے۔ چارٹ کتنی قسم کے ہوتے ہیں۔ کوئی تین قسم کے چارٹ کی وضاحت کیجیے۔ (سبق 8 دیکھیے)

سوال نمبر 5۔ مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک سوال کا جواب 100 تا 150 الفاظ میں دیجیے۔

(a) اسمارٹ آرٹ گرافکس پر نوٹ لکھیے اور اسمارٹ آرٹ کی تشکیل کے مختلف اقدامات لکھیے۔ (سبق 9 دیکھیے)

(b) ''AAA'' تعلیمی ادارے کے ذریعے ''یوم ارض'' کی تقریب کے موقع پر ایک مسابقتی پروگرام منعقد کرنے کا منصوبہ بنایا جارہا ہے جس کا موضوع ''عالمی حدت'' ہے۔ ورڈ پروسیسر کا استعمال کرتے ہوئے اس عنوان کے تحت ایک مضمون تیار کیجیے۔ اپنے مضمون کو مزید پُرکشش بنانے کے لیے کلپ آرٹ اور ورڈ آرٹ کا استعمال کیجیے۔ (سبق 4 دیکھیے)

(i) اپنے کام کو ڈیسک ٹاپ پر "Global.doc" کے نام سے save کیجیے۔

(ii) spell checker چلائیں اور قواعد واملا کی جانچ کریں۔

(iii) بلیٹ کا استعمال کریں۔

(iv) پیراگراف میں سطور کے درمیان کا فاصلہ 1.5 رکھیں۔

(v) دستاویز میں ہیڈر کو شامل کریں اور اس میں اپنا نام اور کورس کوڈ تحریر کریں۔

(vi) بالائی حاشیہ 3cm رکھیں۔ اپنے کام کو save کریں اور پرنٹ آؤٹ لیں۔

سوال نمبر 6۔ مندرجہ ذیل پروجیکٹ کی فہرست میں سے کوئی ایک پروجیکٹ تیار کیجیے۔

(a) ''XYZ'' اسکول جولائی 2020 کے دوسرے ہفتے میں ''سالانہ میٹنگ'' منعقد کرنے جارہا ہے۔ اسکول کے پرنسپل سبھی والدین کو اس میٹنگ میں شرکت کے لیے دعوت نامہ بھیجنا چاہتے ہیں۔ وہ اس دعوت نامے میں اسکول کا لوگو اور اس کول کی عمارت کا واٹر مارک شامل کرنا چاہتے ہیں۔ (سبق 4 اور 5 دیکھیے)

(i) ورڈ پروسیسر کا استعمال کر کے امیج کو شامل کرنے کا کوئی مناسب طریقہ تجویز کیجیے۔

(ii) میل مرج فیچر کا استعمال کریں اور اسکے سبھی اقدامات تحریر کریں۔ یہ بھی بتائیے کہ میل مرج کے لیے کس قسم کے دستاویزات کی ضرورت ہوتی ہے۔

(iii) پتے کی فہرست کے انضمام (merging) کی مدد سے چار لفافے بنائیے۔

(b) ''صحت کی اہمیت'' عنوان کے تحت ایک پاور پوائنٹ پیشکش تیار کیجیے۔ اس میں مندرجہ ذیل شلائڈ کو شامل کیجیے۔

(i) صحت کیا ہے؟

(ii) ذہنی صحت اور جسمانی صحت

(iii) صحت مند غذائی عادتیں

(iv) اچھی صحت کو برقرار رکھنے میں جسمانی سرگرمیوں کا کردار (سبق 9 دیکھیے)