

ہوم اسکنکس

برائے جماعت بارہویں

شامل نصاب	نمبر شمار	عنوان
۱۔ غذا سے کیا مراد ہے؟ غذا کے مقاصد لکھیں۔ ۲۔ غذائیت کا کیا مطلب ہے؟ غذائی اجزا کی اقسام اور اہمیت کے بارے میں بیان کریں۔	1.	غذا اور غذائیت
۱۔ متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ متوازن غذا کا انتخاب کرتے ہوئے کن اصولوں کو مد نظر رکھنا چاہیے۔ ۲۔ غذائی گروہ سے کیا مراد ہے؟ ان کے بارے میں مختصر لکھیں۔	2.	متوازن غذا
۱۔ شیر خوارگی کی غذائی ضروریات۔ ۲۔ معمر افراد کی غذائی ضروریات ۳۔ کتاب کا سوال نمبر 3	3.	غذائی ضروریات
۱۔ کام ۲۔ لحمیات کے ذرائع ۳۔ کمی کے اثرات	4.	لحمیات
۱۔ نشاستہ کے ذرائع۔ ۲۔ نشاستہ کے جسم میں کام ۳۔ کمی کے اثرات	5.	نشاستہ یا کاربوہائیڈریٹ
۱۔ روغنیات کا جسم میں کام ۲۔ روغنیات کے ذرائع ۳۔ کمی کے اثرات	6.	روغنیات
۱۔ حیاتین کے جسم میں کام ۲۔ اقسام و کمی کے اثرات ۳۔ ذرائع۔ سوال نمبر 2,3,4,5,6	7.	حیاتین
۱۔ جسم میں کام ۲۔ ذرائع ۳۔ کمی کے اثرات	8.	معدنی نمکیات
۱۔ فہرست طعام سے کیا مراد ہے۔ ۲۔ مینو بنانے کا طریقہ کیا ہے؟ ۳۔ اپنے خاندان کیلئے 1 دن کا مینو بنا لیں۔	9.	فہرست طعام کی ترتیب

10. اشیاء خوردنی سوال نمبر 1, 2 اور 3
11. کھانا پکانے کے اصول و طریقے سوال نمبر ۲۔ پکانے سے متعلق اصول
- ۳۔ تازہ پھل اور سبزیاں، پکانے کے اصول
- ۴۔ تلنے کے مختلف طریقے
- ۵۔ اناج اور دالوں کے پکانے کے اصول
- ۶۔ پروٹین والی غذاؤں کو پکانے کے وقت کن باتوں کو مد نظر رکھنا ضروری ہے۔ سوال نمبر ۱، ۲
12. کھانا پیش کرنے کے طریقے

پارچہ پانی اور لباس

1. سلامتی کے ابتدائی مراحل سوال نمبر 1, 4 اور 6
2. اچھی فٹنگ کے لئے ناپ کی اہمیت سوال نمبر 1, 2
3. کپڑوں کی منصوبہ بندی سوال نمبر 1, 3 اپنے موجودہ کپڑوں کا تجزیہ کریں
4. ذاتی زیبائش سوال نمبر 1, 4, 5 اور 6

مجوزہ کتاب: ہوم اکنامکس برائے جماعت گیارہویں، بارہویں
پشواب نیٹ۔ٹیک بورڈ، اسلام آباد

پریکٹیکل ہوم اکنامکس (سالانہ سیم)

برائے جماعت بارہویں

پروجیکٹ

۱۔ غذا اور غذائیت پر پریکٹیکل

۱۔ سلاد (پھلوں کا)

ب۔ سلاد (Russian)

ج۔ سبز یوں کا سلاد

۲۔ صبح کا ناشتہ

۱۔ Sandwich

۲۔ ساگودانہ ۳۔ انڈا بنانے کا طریقہ

۵۔ ناشتے کی دیگر اشیاء بھی بنوائی جائیں

۴۔ چائے

۳۔ دوپہر کا کھانا

مرغی کے گوشت کے ساتھ مختلف کھانے، چاول (پلاؤ)، بیٹھا، مختلف دو تین ڈشز، پکوڑے، چپس، فرنیچ ٹوسٹ

۴۔ رات کا کھانا

آلو، گوشت، سوپ (مختلف) چینی

۵۔ (الف) شلوار قمیض (ب) ڈامننگ ٹیبل سیٹ (ج) ٹرالی سیٹ (د) نیپکن (ر) ایپرن

۶۔ Fabric colours سے کوئی Wall hanging بنائیں

نوٹ: یہ پراجیکٹ Viva کی جگہ دکھایا گیا ہے۔ پریکٹیکل کی کاپی سلیپس کے مطابق بنائی جائے گی۔

نمبروں کی تقسیم

Total Marks: 100

Practical: 60

Theory: 40

Practical

i. File : 15

ii. Project : 20

iii. Practical exam: 25

۶۵