علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمینٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

کورس: صحت اور غذائیت (357) **سمسٹر:** بہار، 2024ء

سطح: انٹرمیڈیٹ

بستہ برائے طلبہ

عزیز طلبہ! السلام علیکم۔

اس ڈاک کے ہمراہ آپ کو مندرجہ ذیل درسی مواد بھیجا جا رہا ہے۔

1- درسی یونٹ (1 تا 9) ایک کتاب

2- امتحانی مشق نمبر 1، 2

3- فارم برائے امتحانی مشق (2 سیٹ)

4- رہنمائے طلبہ ایک عدد

5- تعلیمی/عملی کام کا شیڈول، ریڈیو ٹی وی کے پروگراموں کا اوقات نامہ وغیرہ۔

نوٹ: بستہ میں متذکرہ بالا میں سے کوئی چیز موجود نہ ہو تو اس کی اطلاع فوراً شعبہ مراسلاتی خدمات، علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد کو دیں تا کہ اس کی کمی کو پورا کیا جا سکے۔

پیش لفظ

عزیز طلبہ! السلام علیکم۔

امید ہے کہ اب تک آپ نے فاصلاتی نظام تعلیم سے واقفیت حاصل کر لی ہو گی۔ اب ہم آپ کو صحت اور غذائیت (357) کے اس کورس کی کامیاب تکمیل کے لیے کچھ رہنما اصول بتائیں گے۔ ان کو غور سے پڑھنے کے بعد توقع کی جاتی ہے کہ آپ اس کورس سے مکمل استفادہ کر سکیں گے۔ ہم جن امور پر روشنی ڈالیں گے وہ درج ذیل ہیں۔

-1 کورس کے مقاصد	-4 مطالعہ کا طریقہ کار
-2 کورس کی تفصیل	-5 آخری امتحان
-3 امتحانی مشقیں	-6 مطالعاتی مرکز کے لیے نظام الاوقات

-1 کورس کے مقاصد

اس کورس کے اہم مقاصد مندرجہ ذیل ہیں۔

-1 انسانی صحت اور غذائیت کے تعلق کو واضح کرنا۔

-2 جسم میں مختلف غذائی اجزاء کی کمی کے اثرات اور ان سے بچاؤ کی تجاویز بیان کرنا۔

-3 پاکستان میں موجود غذائیت سے متعلق مسائل کی نشاندہی کرنا اور ان کے مناسب حل تجویز کرنا۔

-4 غذا کی صفائی اور غذائیت کے باہمی تعلق کو واضح کرنا۔

-2 کورس کی تفصیل

-2.1 درسی مواد

یہ کورس 9 یونٹوں پر مشتمل ہے۔ پہلے تین یونٹ میں صحت کے لیے غذائیت کی اہمیت کو واضح کیا گیا ہے۔ آخری چار یونٹ غذائی اجزاء سے متعلقہ امراض کے متعلق ہیں۔ بقایا دو یونٹ صفائی کی اہمیت اور جراثیم سے آلودہ غذا سے پھیلنے والے امراض اور ان سے بچاؤ کے طریقوں کا احاطہ کرتے ہیں۔ تمام یونٹ ایک کتاب کی شکل میں ہیں۔ تمام یونٹ آپ کو دو امتحانی مشقوں سمیت روانہ کئے جائیں گے۔

ہر یونٹ میں عنوانات کے نمبر لگائے گئے ہیں۔ بائیں طرف بڑے عنوان کا نمبر ہے جبکہ اس کے دائیں طرف عنوان کے حصے کا نمبر ہے مثلاً 4.3 میں چار کا ہندسہ بڑے عنوان کو ظاہر کرتا ہے اور تین کا مطلب اس عنوان کا تیسرا اہم جزو۔ اشاریئے میں ہر

عنوان کے سامنے صفحہ نمبر دیا گیا ہے جس کا یہ مطلب ہے کہ وہ عنوان اس صفحے پر موجود ہے۔اس کی مدد سے آپ کسی خاص عنوان کو بآسانی تلاش کر کے پڑھ سکتے ہیں۔

ہر یونٹ کے شروع میں اس کے مقاصد تفصیل سے لکھے گئے ہیں تا کہ آپ ان مقاصد کو ذہن میں رکھ کر یونٹ کے مواد کا مطالعہ کریں اوران کے حصول کی کوشش کریں۔اکثر یونٹوں میں مختلف مقامات پر خود آزمائی کے سوالات دیئے گئے ہیں جن کا مقصد یہ ہے کہ ایک خاص حصے کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ خود اندازہ لگا سکیں کہ آپ نے اس پر کہاں تک عبور حاصل کرلیا ہے۔ان سوالات کے جواب ہر یونٹ کے آخر میں دیئے گئے ہیں اور خود آزمائی کے سوالات کے جواب ہدایات کے مطابق دیجئے۔اس کے بعد جوابات سے مقابلہ کیجئے۔اگر آپ کے کچھ جواب غلط ہوں تو یونٹ کے متعلقہ حصے کو دوبارہ پڑھئے اور اس پر مہارت حاصل کیجئے۔

2.2- ریڈیو اور ٹیلی ویژن نشریات

مراسلتی مواد کی وضاحت اور عملی کام کا نمونہ پیش کرنے کے سلسلے میں ریڈیو اور ٹیلی ویژن پروگرام ترتیب دیئے گئے ہیں۔ ان کی تفصیل علیحدہ منسلک ہے۔

2.3- جز وقتی معلم

آپ کے علاقے میں جز وقتی معلم مقرر کیے گئے ہیں۔معلم کا نام اور پتہ علاقائی دفتر یا معلم کی طرف سے علیحدہ ارسال کیا جائے گا۔معلم آپ کو مطالعہ اور عملی کام میں رہنمائی اور مدد دینے کے لیے ہیں۔ان کے علم اور تجربے سے فائدہ اٹھائیے۔آپ کی امتحانی مشقوں کی جانچ پڑتال بھی انہی کے ذمے ہے۔علیحدہ دیئے گئے نظام الاوقات کے مطابق معلم سے مطالعاتی مرکز میں ملاقات کیجئے۔

2.4- مراسلتی معلم

آپ کے کسی قریبی ادارے میں اگر معلم کا تقرر نہیں ہوا تو ایسی صورتحال میں آپ کے مطالعے میں مدد دینے اور رہنمائی کے لیے مراسلتی معلم کا تقرر کیا جائے گا جس کا یہ مطلب ہوگا کہ فاصلہ زیادہ ہونے کی وجہ سے آپ کے لیے بالمشافہ مدد لینا تو شاید ممکن نہ ہو البتہ آپ مطالعے میں پیش آنے والی مشکلات معلم کو لکھ بھیجیں، وہ ڈاک کے ذریعے ہی آپ کی رہنمائی کریں گے۔امتحانی مشقوں کی جانچ بھی مراسلتی معلم کے ذمے ہوگی۔

3- امتحانی مشقیں

اس کورس میں دو امتحانی مشقیں ہوں گی جنہیں حل کرنا لازمی ہے اور ان میں کامیابی ضروری ہے۔یعنی مجموعی طور پر ان میں 40 فیصد نمبر حاصل کرنا ضروری ہیں۔ان کی تفصیل علیحدہ ارسال کی جارہی ہے۔ہر امتحانی مشق 100 نمبر کی ہوگی۔یہ مقررہ تاریخ تک معلم کو پہنچائیے۔تاریخ ہر امتحانی مشق پر دی گئی ہے۔معلم پندرہ دن کے اندر امتحانی مشقوں کو جانچنے کے بعد آپ کو واپس کر دیں گے۔

اگر آپ کو اپنی مشق اس میعاد میں نہ ملے تو ٹیوٹر یا یونیورسٹی کے علاقائی دفاتر سے رابطہ قائم کیجئے۔

''امتحانی مشق کے ساتھ اس سے متعلقہ تین فارم پُر کر کے بھجوانا نہ بھولئے۔''

ہر امتحانی مشق میں بتایا گیا ہے کہ وہ کن یونٹوں پر مشتمل ہے۔ دونوں امتحانی مشقیں مندرجہ ذیل یونٹوں پر مشتمل ہیں۔

امتحانی مشق نمبر	یونٹ
1	1 سے 3
2	4 سے 7

4- مطالعہ کا طریقہ کار

اس کورس کے لیے اٹھارہ ہفتے رکھے گئے ہیں۔ انیسویں ہفتے میں اعادہ اور امتحان ہوگا لہٰذا یہ ذہن میں رکھیں کہ تمام یونٹوں کا گہری نظر سے مطالعہ اور ان میں دیئے گئے عملی کام اٹھارہ ہفتوں میں مکمل کرلیں اس سلسلے میں ذیل میں آپ کی رہنمائی کے لیے یونٹوں کی تقسیم اور ان کے لیے مجوزہ وقت دیا گیا ہے۔

نمبر شمار	یونٹ/عملی کام	مدت مطالعہ
-1	1 تا 2	تین ہفتے
-2	عملی کام	ایک ہفتہ
-3	3 تا 5	تین ہفتے
-4	عملی کام/ امتحانی مشق نمبر 1	دو ہفتے
-5	6 تا 8	تین ہفتے
-6	عملی کام/ امتحانی مشق نمبر 2	دو ہفتے
-7	یونٹ نمبر 9	ایک ہفتہ
-8	عملی کام	ایک ہفتہ
-9	امتحان کی تیاری	دو ہفتے

1- دو امتحانی مشقیں اوپر دیئے گئے نمبر شمار پر مشتمل ہوں گی لہٰذا ہر امتحانی مشق کے جواب لکھنے سے پہلے ان یونٹوں کا اچھی طرح مطالعہ کرلیں جن سے متعلق سوالات ہیں۔

2- اگر آپ کے خود آزمائی کے سوالات 80 فیصد تک درست ہیں تو اپنے کام کو تسلی بخش سمجھیں لیکن اس کے باوجود بہتر ہوگا کہ یونٹ کے اس حصے کا دوبارہ مطالعہ کریں جس حصے سے آپ کے جوابات غلط ہوئے ہیں۔

3- نئی اصطلاحات کو اچھی طرح ذہن نشین کریں تاکہ خود آزمائی کے جوابات تحریر کرتے وقت آپ کو کسی قسم کی دشواری کا سامنا نہ کرنا پڑے۔

5- فائنل امتحان

کورس کے آخر میں ایک تحریری امتحان ہوگا اور یہ امتحان تمام کورس پر مبنی ہوگا۔ آخری امتحان میں پاس ہونے کے لیے 40 فیصد نمبر درکار ہوں گے لیکن کورس میں پاس ہونے کے لیے امتحانی مشقوں اور آخری امتحان کا مجموعہ 40 فیصد ہونا ضروری ہے۔ امتحانی مشقوں اور آخری امتحان کے نمبروں کی نسبت 60:40 ہے۔

6- مطالعاتی مرکز میں حاضری کے لیے نظام الاوقات

طلبہ جز وقتی معلم سے بالمشافہ رہنمائی حاصل کرنے کے لیے مطالعاتی مرکز میں ضرور حاضر ہوں۔ حاضری کے لیے نظام الاوقات کا شیڈول علیحدہ بھجوایا جا رہا ہے۔

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمینٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

وارننگ

عزیز طلبہ ! آپ یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ :

1۔ اگر آپ اپنی مشق میں کسی اور کی تحریر میں سے مواد چوری کر کے لکھیں گے یا آپ اپنی امتحانی مشق کسی دوسرے طالبعلم سے لکھوائیں گے تو آپ سرٹیفکیٹ یا ڈگری سے محروم ہو سکتے ہیں خواہ اس کا علم کسی بھی مرحلہ پر ہو جائے۔

2۔ کسی دوسرے سے ادھار لی گئی یا چوری کی گئی امتحانی مشق پر علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد کی ''مواد کی چوری(Plagiarism) پالیسی'' کے مطابق سزا دی جائے گی۔

مشقیں بھیجنے کا شیڈول

6 کریڈٹ آورز کورس	مقررہ تاریخ	3 کریڈٹ آورز کورس	مقررہ تاریخ
مشق نمبر1	31-05-2024	......	......
مشق نمبر2	24-06-2024	مشق نمبر1	24-06-2024
مشق نمبر3	22-07-2024	......	......
مشق نمبر4	19-08-2024	مشق نمبر2	19-08-2024

نوٹ: ٹیوٹوریل شیڈول (رہنمائے طلبہ) علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کی ویب سائٹ www.aiou.edu.pk پر موجود ہے۔

کورس: صحت اور غذائیت (357) سمسٹر: بہار، **2024**ء

سطح: انٹرمیڈیٹ

برائے مہربانی امتحانی مشقیں حل کرنے سے پہلے درج ذیل ہدایات کو غور سے پڑھیے۔ (ہدایات برائے میٹرک، ایف اے اور بی اے پروگرامز)

-1 تمام سوالات کے نمبر مساوی ہیں البتہ ہر سوال کی نوعیت کے مطابق نمبر تقسیم ہوں گے۔

-2 سوالات کو توجہ سے پڑھیے اور سوال کے تقاضے کے مطابق جواب تحریر کیجیے۔

-3 مقررہ تاریخ کے بعد/ تاخیر کی صورت میں امتحانی مشقیں اپنے متعلقہ ٹیوٹر کو بھیجنے کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔

-4 آپ کے تجزیاتی اور نظریاتی طرزِ تحریر کی قدر افزائی کی جائے گی۔

-5 غیر متعلقہ بحث/ معلومات اور کتب، سٹڈی گائیڈ یا دیگر مطالعاتی مواد سے ہو بہو نقل کرنے سے اجتناب کریں۔

کل نمبر: 100 کامیابی کے نمبر: 40

امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ: 1 تا 3)

نوٹ: مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات تفصیل سے لکھیں۔

سوال نمبر 1- ہمارے جسم میں نظام انہضام کا عمل کیسے وقوع پذیر ہوتا ہے؟ تفصیلاً لکھیں نیز خاکے کی مدد سے اس عمل کی وضاحت کریں۔ (20)

سوال نمبر 2- جسم کے لیے توانائی کی ضرورت و اہمیت واضح کریں نیز توانائی ناپنے کا طریقہ کار تفصیل سے تحریر کریں۔ (20)

سوال نمبر 3- حمل کے دوران غذائی قلت سے پیدا ہونے والی بیماریوں کی فہرست تیار کریں اور اس دوران ماں کی غذائی ضروریات پر مفصل نوٹ لکھیں۔ (20)

سوال نمبر 4- مریضوں کو دی جانے والی سیال غذائیں کون سی ہیں؟ ان غذاؤں کے نام اور تیار کرنے کے طریقے تحریر کریں۔ (20)

سوال نمبر 5- معمر افراد کی غذائی ضروریات کا تعین کرتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے؟ تفصیل سے لکھیں نیز شوگر والے معمر افراد کا ایک دن کا مینو تشکیل دیں۔ (20)

کل نمبر: 100 کامیابی کے نمبر: 40

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ: 4 تا 7)

نوٹ: مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات تفصیل سے لکھیں۔

سوال نمبر 1- انفیکشنز کے مختلف مراحل تفصیل سے بیان کریں نیز پانی سے پھیلنے والے انفیکشنز کی وجوہات اور ان سے بچاؤ کی احتیاطی تدابیر پر تفصیلی نوٹ تحریر کریں۔ (20)

سوال نمبر 2- تسمم غذا سے کیا مراد ہے؟ اس کے پھیلنے کا کیا طریقہ کار ہے نیز اس سے بچاؤ کی احتیاطی تدابیر تحریر کریں۔ (20)

سوال نمبر 3- پاکستان میں پانچ سال سے کم عمر بچوں میں آئرن کی کمی کا شرح تناسب کیا ہے؟ اس کی وجوہات اور روک تھام کے لیے اقدامات پر مفصل نوٹ لکھیں۔ (20)

سوال نمبر 4- غذائی اشیاء کی صفائی اور اس کی اہمیت کے بارے میں تفصیلی نوٹ لکھیں نیز باورچی خانے کی صفائی اور خوراک کو محفوظ کرنے کے طریقے تحریر کریں۔ (20)

سوال نمبر 5- ذیابیطس سے منسلک صحت کے مسائل پر تفصیلی نوٹ لکھیں نیز اس سے بچاؤ کے لیے احتیاطی تدابیر اور غذائی ضروریات کے بارے میں تفصیلاً تحریر کریں۔ (20)