علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمنٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

کورس: کنبے کی صحت اور دیکھ بھال (206) سمسٹر: خزاں، 2022ء

سطح: میٹرک

بستہ برائے طلبہ

عزیز طلبہ! السلام علیکم

اس بستے میں آپ کو درج ذیل مواد بھیجا جا رہا ہے۔

1-	رہنمائے طلبہ	ایک عدد
2-	رہنمائے طلبہ کورس	ایک عدد
3-	درسی یونٹ	(1 تا 6) ایک کتاب
4-	امتحانی مشقیں	1 اور 2
5-	فارم برائے امتحانی مشقیں	2 سیٹ
6-	اوقات نامہ برائے	مشقی کام اور تعلیمی اجتماعات

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

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمنٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

کورس: کنبے کی صحت اور دیکھ بھال (206)　　　　　　　　سطح: میٹرک

رہنمائے طلبہ

عزیز طلبہ السلام علیکم۔

اُمید ہے کہ آپ علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کے فاصلاتی طرز تعلیم سے آپ واقف ہو چکے ہوں گے۔ لیکن ہم یہاں صرف اس کورس کے بارے میں چند باتیں بتائیں گے۔

پیش نظر کورس چھ یونٹوں پر مشتمل ہے ہر یونٹ میں خود آزمائیاں موجود ہیں۔ یونٹ کے خاتمے پر خود آزمائی کے جوابات بھی درج کر دیئے گئے ہیں۔ یہ خود آزمائیاں صرف ایسی صورت میں فائدہ مند ہوں گی اگر آپ انہیں خود سے حل کریں۔ یہ ایک طرح کا اپنے آپ کو جانچنے کا ایک طریقہ ہے تا کہ آپ کو اندازہ ہو سکے کہ درسی مواد آپ کو ذہن نشین ہو چکا ہے یا کہ نہیں۔ اگر کسی خود آزمائی کا جواب غلط ہو تو متعلقہ حصے کا پھر سے مطالعہ کریں۔ اس سے بھی مسئلہ حل نہ ہو تو ٹیوٹر سے رجوع کریں۔

آپ کو اس کورس کے لئے دو امتحانی مشقیں حل کرنا ہوں گی جن کے دو سو (200) نمبر ہوں گے۔ امتحانی مشقوں میں پاس ہونا لازمی ہے۔ آخری امتحان اور امتحانی مشقوں کے بالترتیب نمبر 60 اور 40 فیصد ہوں گے۔

اس کورس کو زیادہ کار آمد بنانے کے لئے سمعی و بصری مواد بھی تیار کیا گیا ہے۔ جس میں ایک ویژن بک تیار کی گی ہے اور اس میں موجود تصویروں کی وضاحت کیسٹ میں کر دی گئی ہے۔ یہ کیسٹ آپ کو اپنے گھر پر پڑھائی کے دوران سننی ہوگی۔ اگر ویژن بک کی کسی تصویر کو سمجھنے میں مشکل پیش آئے تو آپ اپنے ٹیوٹر سے رہنمائی حاصل کر سکتے ہیں۔

کورس کے لئے ریڈیو پروگرام بھی تیار کئے گئے ہیں جو مختلف اوقات پر سنوائے جائیں گے۔ جن کا شیڈول بھی آپ کو ساتھ ہی بھیجا جا رہا ہے۔

ہمیں امید ہے کہ اس کورس کو آپ دلچسپ پائیں گے اور دل لگا کر پڑھائی کریں گے۔

شکریہ

کورس رابطہ کار

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمنٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

وارننگ

عزیز طلبہ! آپ یہ بات ذہن نشین کرلیں کہ:

1 - اگر آپ اپنی امتحانی 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 اپنے سرٹیفکیٹ یا ڈگری سے محروم ہو سکتے ہیں خواہ اس کا علم کسی بھی مرحلہ پر ہو جائے۔

-2 کسی دوسرے طالب علم 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۔

کورس: کنبے کی صحت اور دیکھ بھال (206) **سمسٹر: خزاں، 2022ء**

سطح: میٹرک

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

-1 تمام سوالات لازمی ہیں اور 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 کیجیے۔

کل نمبر: 100 **کامیابی کے نمبر: 40**

امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ 1 تا 2)

حصہ (الف) **(کل نمبر 10)**

درج ذیل جوابات میں سے درست جواب کا انتخاب کریں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

1. ہک کرم کے انڈے مریض کے .... سے خارج ہوتے ہیں۔

سانس / تھوک / فضلے

2. پاؤں کی حفاظت کے لیے کون سا جوتا پہنا چاہیئے ؟

تنگ / کھلا / آرام دہ

3. کان میں درد کی صورت میں............

ڈاکٹر سے رجوع کریں / تیل ڈالیں / کود سے کوئی دوائی ڈالیں

4. چھوٹے بچوں کے لیے چوسنی کا استعمال کیسا ہے؟

فائدہ مند / نقصان دہ / آرام دہ

5. مریض کی پشت پر اگر پھوڑے (Bed Sores) بن جائیں تو کس سے صاف کرنا چاہیئے ؟

سپرٹ / ٹنچر / ڈی ٹی پاؤڈر

6. ملیریا کا مرض کس موسم میں زیادہ پھیلتا ہے؟

گرمیوں / سردیوں / برسات

7. قے اور پسینہ آنے کی وجہ سے جسم میں کس کی کمی ہو جاتی ہے؟

چکنائی / پروٹین / نمکیات

8. ہر متعدی مرض کا مخفی دور ایک دوسرے سے کیسا ہوتا ہے؟

ملتا جلتا / مختلف / کبھی مخلف اور کبھی ملتا جلتا

9. باقی خوردنامیوں کی نسبت وائرس سائز میں کیسا ہوتا ہے؟

بڑا / چھوٹا / ایک جیسا

10. فنگائے میں کلوروفل کتنا ہوتا ہے؟

کم / زیادہ / نہیں

11. متعدی امراض سے بچنے کے کتنے طریقے ہیں؟

دو / تین / چار

حصہ (ب) **کل نمبر 20**

مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مختصراً لکھیں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔

1. کان میں درد کی صورت میں آپ مریض کو کیا طبی امداد دیں گے؟

2. پیٹ کے امراض سے بچنے کے لیے حفاظتی تدابیر لکھیں۔

3. دانتوں کی نامناسب صفائی سے کیا کیا پیچیدگیاں ہوسکتی ہیں مختصراً لکھیں۔

4. انسان کی قوت مدافعت میں کیسے اضافہ کیا جاسکتا ہے؟

5. بچے کے جسم پر اسہال کے اثرات لکھیں۔

حصہ (ج) **(کل نمبر 70)**

مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مفصل لکھیں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔

1. پہننے والے کپڑوں کی صفائی کیوں ضروری ہے نیز نونہال کی صفائی کے بارے میں لکھیں۔

2. نوزائیدہ بچے کی صفائی اور مریض کی صفائی کس طرح کرنا چاہیئے؟ مفصل تحریر کریں۔

3. بچے ہوئے کھانے کو کس طرح محفوظ کیا جاتا ہے؟ کھانے کی اشیا کی صفائی کس طرح کی جاتی ہے؟

4. بچوں کو کن بیماریوں کے خلاف حفاظتی ٹیکے کے لگائے جاتے ہیں؟ کسی دو کے بارے میں مفصل تحریر کریں۔

5. پیٹ کے امراض کیوں پھیلتے ہیں نیز پیٹ کے امراض سے بچنے کے لیے چند حفاظتی تدابیر تحریر کریں۔

6. خسرہ، پولیو اور متعدی ورم جگر کے بارے میں مفصل تحریر کریں ۔

7. کن پیڑے کے مرض کے بارے میں مفصل لکھیں ۔

کل نمبر:100 **کامیابی کے نمبر:40**

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ 3 تا 4)

حصہ (الف) **(کل نمبر 10)**

درج ذیل جوابات میں سے درست جواب کا انتخاب کریں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

1. بچے کے لیے کس قسم کا تکیہ نقصان کا باعث ہوسکتا ہے؟

   فوم / روئی / پولیسٹر

2. بچے کے ناخن کاٹنے کے لیے کس قسم کی قینچی استعمال کرنا چاہیئے؟

   جس کا اگلا سرا لمبا ہو / جس کا اگلا سرا نوکیلا ہو / جس کا اگلا سرا گول ہو

3. پیدائش کے وقت نارمل بچے کا وزن کتنا ہونا چاہئیے ؟

تین پاونڈ / پانچ پاونڈ / سات پاونڈ

4. پیدائش کے بعد بچے عموعاً تمام دن میں کتنے گھنٹے سوئے رہتے ہیں؟

دس سے بارہ / سولہ سے اٹھارہ / بیس سے بائیس

5. نوزائیدہ کے لیے گھٹی کا استعمال کیسا ہے؟

فائدہ مند / نقصان دہ / تسلی بخش

6. دودھ پلانے والی ماں کو کیسی خوراک کھانی چاہئیے؟

مہنگی / میٹھی اور نمکین / متوازن

7. رائبوفلیون حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ کیا ہے؟

گوشت / سبزیاں / پھل

8. نشاستے کو اگر پانی میں ڈالیں تو کیا ہوتا ہے؟

آسانی سے حل ہوجاتا ہے / آسانی سے حل نہیں ہوتا / ضائع ہوجاتا ہے

9. لحمیات حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ کیا ہے؟

سبزیاں / پھل / گوشت

10. کواشیوکور کا مرض پاکستان میں کتنا ہے؟

زیادہ / کم / بالکل نہیں

حصہ (ب) **کل نمبر 20**

مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مختصراً لکھیں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔

1. اوپر کا دودھ پلانے کا طریقہ مختصراً لکھیں۔
2. نوزائیدہ کے لیے صفائی کی اہمیت بیان کریں۔
3. پیدائش کے بعد نوزائیدہ کا رفع حاجت کا انتظام کس قسم کا ہونا چاہئیے ؟
4. جسم میں قوت مدافعت پیدا کرنے والی غذائیں کون سی ہیں؟ صرف نام لکھیں۔

5. کاربوہائیڈریٹس حاصل کرنے کے ذرائع تحریر کریں۔

حصہ (ج) **(کل نمبر 70)**

مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مفصل لکھیں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔

1. پیدائش کے بعد نوزائیدہ کی صفائی کیسے کی جاتی ہے؟ مفصل لکھیں۔
2. بچے کی نال کی حفاظت کیسے کرنی چاہیئے؟
3. بچے اور ماں کے لیے اپنا دودھ پلانے کے فوائد تحریر کریں۔
4. کسی تین غذائی اجزا کے بارے میں مفصل لکھیں۔
5. چکنائی میں حل پذیر اور پانی میں حل پذیر حیاتین کے جسم میں افعال تحریر کریں۔
6. مردوں، عورتوں اور معمر افراد کی غذائی ضروریات پر مفصل نوٹ لکھیں۔
7. جسم کے لیے معدنیات کی اہمیت لکھیں نیز معدنیات حاصل کرنے کے ذرائع تحریر کریں۔