علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمینٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

کورس: بچے کی نگہداشت اور نشوونما (330) **سمسٹر: خزاں، 2022ء**

سطح: ایف ایس سی ہائر سیکنڈری سکول

بستہ برائے طلباء

عزیز طلبہ! السلام علیکم

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

1- عمومی رہنمائے طلبا

2- رہنمائے طلبا برائے کورس

3- درسی یونٹ (1 تا 9 یونٹ) ایک کتاب

4- امتحانی مشق نمبر 1، 2

5- فارم برائے امتحانی مشق (2 سیٹ)

6- اوقات نامہ (الف) مشقی کام (ب) تعلیمی اجتماعات (ج) ریڈیو ٹیلی ویژن پروگراموں کی تفصیل

نوٹ: اس بستہ میں متذکرہ بالا میں سے کوئی چیز 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۔

کورس رابطہ کار

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمینٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

پیش لفظ

عزیز طلبہ!

فاصلاتی نظامِ تعلیم کے سلسلے میں آپ نے تفصیل دوسرے کتابچے میں پڑھی ہوگی۔لیکن مراسلاتی اسباق (یونٹوں) کو پڑھنے سے پہلے اس بیاض کا مطالعہ کریں تاکہ آپ ''بچے کی نگہداشت اورنشوونما'' کے کورس سے پورا پورا استفادہ کرسکیں۔اس میں مندرجہ ذیل امور کی وضاحت کی گئی ہے۔

-1	کورس کی تفصیل	-4	مطالعہ کا طریقہ
-2	امتحانی مشقیں	-5	آخری امتحان
-3	معاون نصابی سرگرمیاں		

-1 کورس کی تفصیل

زیرِنظر کورس 9 یونٹوں پر مشتمل ہے۔ تمام یونٹوں کا تعارف آپ کو پہلے یونٹ کے آخری حصے میں ملے گا۔کتاب کے آخر میں مختلف اصطلاحات کی تعریفیں دی گئی ہیں۔اہم انگریزی الفاظ کا اردو ترجمہ انگریزی حروف تہجی کے لحاظ سے دیا گیا ہے۔

ہر یونٹ کے شروع میں اس کے مقاصد تفصیل سے لکھے گئے ہیں۔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 خودآزمائی کے سوالات دیئے گئے ہیں،جن کا مقصد یہ ہے کہ ایک خاص حصہ کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ خود یہ اندازہ لگاسکیں کہ آپ نے اس پر کہاں تک عبور حاصل کرلیا ہے۔ان سوالات کے جوابات ہر یونٹ کے آخر میں دیئے گئے ہیں۔آپ خودآزمائی کے سوالات کے جوابات دی گئی ہدایات کے مطابق دیجئے اوراس کے بعد آخر میں دیئے گئے جوابات سے اس کا مقابلہ کیجئے۔اگر آپ کے کچھ جوابات غلط ہوں تو یونٹ کے متعلقہ حصے کو دوبارہ پڑھئے اوراس پر مہارت حاصل کیجئے۔

مراسلاتی مواد کی وضاحت اور عملی کام کا نمونہ پیش کرنے کے سلسلے میں 9 ریڈیو اور 9 ٹیلی ویژن پروگرام ترتیب دیئے گئے ہیں۔ان کی تفصیل علیحدہ سے دی گئی ہے۔

-2 امتحانی مشقیں

کورس میں دو امتحانی مشقیں ہوں گی ۔ یہ حل کرنا ضروری ہیں۔ان میں کامیابی لازمی ہوگی یعنی مجموعی طور پر 40 فیصد نمبر

حاصل کرنے ضروری ہیں۔ان کی تفصیل علیحدہ ارسال کی جارہی ہے۔

ہرامتحانی مشق 100 نمبر کی ہوگی۔ یہ مقررہ تاریخ تک معلم کو پہنچایئے۔ وہ پندرہ روز کے اندر اندر جانچنے کے بعد امتحانی مشق آپ کو واپس کر دیں گے۔اگر آپ کو اپنی امتحانی مشق اس معیاد میں نہ ملے تو معلم اور یونیورسٹی کے علاقائی دفتر سے رابطہ قائم کیجئے۔

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

ہرامتحانی مشق میں یہ بتایا گیا ہے کہ وہ کن یونٹوں پر مشتمل ہے۔دونوں امتحانی مشقیں جن یونٹوں پر مبنی ہیں، وہ ذیل میں دی گئی ہیں۔

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

-1 جن سوالات کے جواب ہاں یا نہیں میں دینا ہو، ان پر نشان واضح طور پر لگایئے۔

-2 جن سوالات میں خالی جگہ کو پر کرنا ہو ان میں الفاظ کے چناؤ میں بہت احتیاط سے کام کیجئے۔

-3 جن سوالات کے جواب میں نوٹ لکھنا ہو، ان میں غیر ضروری وضاحت سے پرہیز کیجئے۔نوٹ مختصر مگر جامع لکھئے۔

-3 معاون نصابی سرگرمیاں

کورس کے پہلے یونٹ میں بچوں کا مشاہدہ کرنے کے طریقے بتائے گئے ہیں۔اس کورس سے پورا پورا استفادہ اسی صورت میں کیا جا سکتا ہے اگر آپ کتاب میں دی گئی معلومات کو روزمرہ زندگی میں استعمال کریں۔آپ کسی نومولود بچے کا مشاہدہ شروع کر سکتے ہیں، اس کے بڑھنے اور نشوونما کی رفتار کا جائزہ لینے اور یہ معلوم کرنے کے لیے جو کچھ کتاب میں لکھا ہے، کیا وہ واقعی صحیح بھی ہے یا نہیں۔اس بچے کی رپورٹ تیار کر سکتے ہیں جو چھ ماہ کے عرصے میں کافی مفید ثابت ہو سکتی ہے۔اگر آپ کے گھر میں کوئی چھوٹا بچہ نہیں تو پڑوس میں یا جاننے والوں کے بچے کا مشاہدہ کیا جا سکتا ہے۔اسی طرح صحت اور ذہانت کے یونٹوں میں کافی عملی کام بتائے گئے ہیں، ان کو عملی طور پر آزما کر سیکھیے۔اس سے آپ کو سبق بھی یاد ہوگا اور ان کی افادیت بھی سامنے آئے گی۔

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمینٹل 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: بچے کی نگہداشت اور نشوونما (330) **سمسٹر: خزاں، 2022ء**

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 ہو گی۔

-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)

حصہ (الف) **کل نمبر 10**

درج ذیل خالی جگہ درست جواب سے پُر کریں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

.1 بچے پر ماحول کا اثر.....................سے شروع ہوتا ہے.

ماں کے پیٹ / پیدائش کے بعد / پانچ سال کی عمر

2. انسانی زندگی کی ابتدا..............سے ہوتی ہے۔

خلیے / ہارمون / خامرے

3. رحم میں جنین کی حرکات..................مہینے سے شروع ہوتی ہیں۔

دو / تین / پانچ

4. ایک وقت میں بچے کے لیے..................فراک کافی ہوتے ہیں۔

2 / 4 / 6

5. لحمیات حاصل کرنے کے بہترین ذرائع.............ہیں۔

اناج / سبزیاں اور پھل / گوشت اور انڈے

6. حاملہ کو دوران حمل............کا استعمال کم کر دینا چاہیئے۔

نمک / چینی / پانی

7. ....لباس پسینہ جذب کرتا ہے۔

ریشمی / سوتی / سوتی ریشمی (مکس)

8. انسانی زندگی کی ابتدا..................سے ہوتی ہے۔

خامرے / خلیے / لونیے

9. حاملہ کے جسم میں قوت مدافعت.......................ہوتی ہے۔

کم / زیادہ / بہت زیادہ

10۔ پہلے چند دنوں میں بچے کو.................سلانا چاہیئے۔

کروٹ کے بل / بالکل سیدھا / بالکل الٹا

حصہ (ب) کل نمبر 20

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

ا. دور جنین (fetal stage) میں بچے کی نشوونما کے بارے میں لکھیں۔

2. دور جفتہ (Oven stage) سے کیا مراد ہے؟

3. حاملہ کے لیے سبزیوں اور پھلوں کی اہمیت لکھیں۔

4. نوزائیدہ کے نیند کے اوقات لکھیں۔

5. بچے کی نال کاٹنے کا طریقہ لکھیں۔

حصہ (ج) **کل نمبر 70**

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

1. بچوں کا مطالعہ کرنا کیوں ضروری ہے نیز بتائیں اب تک اس مطالعہ کی روشنی میں کون کون سے حقائق سامنے آئے ہیں؟
2. بار آور خلیہ نشو ونما کے کن مراحل سے گزرتا ہے؟
3. حاملہ کی غذا کس قسم کی ہونا چاہیئے؟
4. دورِ حمل سے منسوب جو غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں ان کے بارے میں لکھیں نیز نئے بچے کی آمد پر بہن بھائیوں کے مسائل پر بھی بحث کیجیے۔
5. گھر پر پیدائش کی صورت میں کن ہدایات پر عمل کرنا چاہیے؟
6. صفائی کی اہمیت کیا ہے نیز بچے کے پہلے غسل کے بارے میں مفصل لکھیں؟
7. مشاہدے کی کتنی اقسام ہیں؟ کسی ایک قسم کو مثالوں کی مدد سے واضح کریں؟

کل نمبر: 100 **کامیابی کے نمبر: 40**

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ: 4 تا 7)

حصہ (الف) **کل نمبر 10**

درج ذیل جملوں میں صحیح اور غلط کی نشاندہی کریں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

1. حمل کے دوران اگر متلی کی کیفیت.......................تین ماہ میں برقرار رہے تو یہ خطرے کی علامت ہے۔

پہلے / درمیانی / آخری

2. پیدائش کے بعد بچے کے مڑے ہوئے پاؤں.................دنوں کے اندر اندر ٹھیک کروانا چاہئیں۔

دو / تیس دنوں / ساٹھ

3. بچے کے لیے ماں کے دودھ کے علاوہ................کس دودھ کو بہتر سمجھا جاتا ہے۔

گائے / بھینس / ڈبے

4. بچے میں کم غذائیت کا پتہ..................کے ذریعے لگایا جا سکتا ہے۔

اس کی شکل وصورت / اس کے خاندان / اس کے وزن

5. سوکھے کے مرض میں بچے کے جسم پر..................

سوجن ہو جاتی ہے / گوشت برائے نام رہ جاتا ہے / پانی بھر جاتا ہے.

6. ٹی بی کا علاج.............ہوتا ہے۔

لمبا / چھوٹا / سستا

7. پیدائش سے ....سال تک بچے کی جسمانی نشوونما تیزی سے ہوتی ہے۔

2 / 3 / 4

8. لڑکیوں کی نسبت لڑکے قد میں................ ہوتے ہیں۔

لمبے / چھوٹے / برابر

9. عضلات کی نشوونما.................طرف سے ہوتی ہے۔

نیچے سے اوپر / اوپر سے نیچے / درمیان

10. قوت سماعت میں.................کیا چیز اہم کردار ادا کرتی ہے۔

تعلیم / مشق / مہارت

حصہ (ب) **کل نمبر 20**

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

1. نوزائیدہ کے بیمار ہونے کی صورت میں فوری تدابیر اور احتیاط کے بارے میں لکھیں۔
2. پیدائش کے بعد بچے کا ہونٹ یا تالو کٹا ہوا ہے تو کیا کرنا چاہئے؟
3. بچے کو پیالی سے کیسے دودھ پلایا جا سکتا ہے؟
4. ٹریفک کے حادثات سے کیسے بچا جا سکتا ہے؟
5. بچے کو مصنوعی سانس کیسے دلوانا چاہیئے؟

حصہ (ج) **کل نمبر 70**

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

1. نوزائیدہ بچے کا معائنہ کیوں ضروری ہے نیز بتائیں کہ آپ نوزائیدہ بچے کی بیماری کی نشان دہی کیسے کریں گے؟
2. نوزائیدہ کے چند جسمانی نقائص کی نشان دہی کریں اور ان کے بارے میں تفصیل سے لکھیں؟
3. ملی جلی غذا کی اہمیت بیان کریں۔ چھ ماہ کے بچے کو کون سی ٹھوس غذائیں دی جا سکتی ہیں؟
4. آگ یا گرم چیزوں سے جلنے اور جھلسنے کے بارے میں تفصیل سے لکھیں؟
5. جراثیم کیا ہیں؟ جراثیم اور بیماریوں کا آپس میں کیا تعلق ہے؟ جراثیم سے کیسے بچا جا سکتا ہے؟
6. بچوں کے حفاظتی ٹیکوں کے بارے میں مفصل تحریر کریں۔
7. جسمانی حرکات میں مہارت کیسے پیدا کی جا سکتی ہے نیز بچے کی بول براز کی تربیت اور سماعت کے بارے میں مفصل لکھیں۔