علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی' اسلام آباد

(شعبہ انوائرمنٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

کورس: کنبے کی صحت اور دیکھ بھال (206) **سمسٹر: خزاں، 2023ء**

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، سیکٹر H-8، 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 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 کارآمد 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 طالب علم 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۔

مشقیں بھیجنے کا شیڈول

6 کریڈٹ آورز کورس	مقررہ تاریخ	3 کریڈٹ آورز کورس	مقررہ تاریخ
مشق نمبر1	04-12-2023	......	......
مشق نمبر2	28-12-2023	مشق نمبر1	28-12-2023
مشق نمبر3	29-01-2024	......	......
مشق نمبر4	16-02-2024	مشق نمبر2	16-02-2024

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

کورس: کنبے کی صحت اور دیکھ بھال (206) **سمسٹر: خزاں، 2023ء**

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. جوؤں کے انڈوں سے کتنے دنوں کے دوران بچے نکل آتے ہیں؟

دو سے تین / تین سے آٹھ / آٹھ سے دس

2. چھ دن کے کم عرصے میں ایک مادہ کم از کم کتنے انڈے دیتی ہے؟

تیس / پچاس / ستر

3. جلد کی بیماریاں زیادہ تر..................

متعدی ہوتی ہیں / غیر متعدی ہوتی ہیں / کرونک ہوتی ہیں

4. دھاگہ نما کرم سائز میں کیسے ہوتے ہیں؟

بڑے / چھوٹے / درمیانے

5. تشنج کے مرض کے جراثیموں کا حملہ کون سے نظام پر ہوتا ہے؟

نظام تنفس / اعصابی نظام / نظام انہضام

6. پولیو سے بچاؤ کی دوا کون سے رنگ کی ہوتی ہے؟

سرخ / سفید / گلابی

7. بی سی جی کا ٹیکہ کس مرض کے خلاف لگایا جاتا ہے؟

تشنج / تپ دق / خناق

8. بچے کو بی سی جی کا ٹیکہ کہاں پر لگایا جاتا ہے؟

شریان میں / عضلات / جلد

9. تپ دق کا علاج کا عرصہ کتنا ہوتا ہے؟

لمبا / کم مدت / بہت ہی کم مدت

10. کن پیڑے کا مرض کس سے پھیلتا ہے؟

بیکٹریا / وائرس / ییسٹ

حصہ (ب) کل نمبر 20

درج ذیل سوالوں کے جواب مختصر لکھیں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔

1. کنگھی کی صفائی کس طرح کی جاتی ہے؟
2. ذاتی صفائی سے کیا مراد ہے؟
3. جراثیم کش ادویات پر مختصراً نوٹ لکھیں۔
4. ٹائیفائیڈ سے بچنے کے لیے کیا حفاظتی اقدامات کیے جاسکتے ہیں؟
5. انفلوئنزا (influenza) کی علامات اور بچاؤ کی تدابیر تحریر کریں۔

حصہ (ج) کل نمبر 70

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

1. بالوں میں جوئیں پڑنے کی صورت میں کیا کرنا چاہیے نیز کانوں کی صفائی کے متعلق تحریر کریں۔
2. پہننے والے کپڑوں کی صفائی کیوں ضروری ہے نیز نونہال کی صفائی کے بارے میں لکھیں۔
3. نوزائیدہ بچے کی صفائی اور مریض کی صفائی کس طرح کرنی چاہیے؟ مفصل تحریر کریں۔
4. اسہال پر مفصل نوٹ تحریر کریں۔
5. تپ دق کا مرض کیا ہے نیز اس کی علامات اور حفاظتی تدابیر تحریر کریں۔
6. بیکٹریا سے پھیلنے والے کوئی سے دو امراض کے بارے میں لکھیں۔
7. اشکال کی مدد سے جراثیموں کی اقسام کی وضاحت کریں۔

کل نمبر:100 کامیابی کے نمبر:40

امتحانی مشق نمبر2

(یونٹ:3 تا4)

حصہ (الف) کل نمبر10

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

1. سوتی کپڑا بچے کی جلد کو تکلیف دیتا ہے۔ صحیح / غلط

2. بچے کے لیے گول اور سخت بنی ہوئی ٹوپی زیادہ آرام دہ ہوتی ہے۔ صحیح / غلط

3. سردیوں میں بچوں کے لیے فلالین کا فراک بہتر ہوتا ہے۔ صحیح / غلط

4. بچوں کو مچھر اور مکھی سے بچانے کے لیے کہ ان کے منہ پر ریشمی کپڑا رکھا جائے۔ صحیح / غلط

5. نارمل نوزائیدہ ایک منٹ میں چالیس مرتبہ سانس لیتا ہے۔ صحیح / غلط

6. نارمل نوزائیدہ کا دل ایک منٹ میں پچاس مرتبہ دھڑکتا ہے۔ صحیح / غلط

7. متوازن غذا میں غذائی اجزا مناسب مقدار میں ہوتے ہیں۔ صحیح / غلط

8. لحمیات کو قوت مدافعت پیدا کرنے والی غذائیں کہا جاتا ہے۔ صحیح / غلط

9. نشاستہ اور چکنائی کو قوت اور توانائی پہنچانے والی غذائیں کہا جاتا ہے۔ صحیح / غلط

10. حیاتین اور معدنیات کو جسم کی نشوونما اور خلیوں کی مرمت کرنے والی غذائیں کہا جاتا ہے۔ صحیح / غلط

حصہ(ب) کل نمبر20

درج ذیل سوالوں کے جواب مختصر لکھیں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔

1. شہد یا گھٹی کا استعمال بچے کے لیے فائدہ مند ہے یا نقصان دہ؟ مختصراً وضاحت کریں۔

2. نوزائیدہ کو پہلی مرتبہ کب دودھ پلانا چاہیے؟

3. بچے کے لیے ڈبے کے دودھ کے نقصانات تحریر کریں۔

4. بیش اضافی غذائیت، نامناسب غذائیت اور نامکمل غذائیت میں فرق واضح کریں۔

5 . جسم میں اگر کیلشیم کی کمی ہو تو جسم پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟

حصہ (ج) **(کل نمبر 70)**

درج 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 چاہیے؟
3. جسم کے لیے معدنیات کی اہمیت لکھیں نیز معدنیات حاصل کرنے کے ذرائع تحریر کریں۔
4. ذرائع کے لحاظ سے غذا کی گروہ بندی کیسے کی جاتی ہے؟
5. جسم میں چکنائی میں حل پذیر اور پانی میں حل پذیر حیاتین کی کمی کی وجہ سے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟ مفصل تحریر کریں۔
6. اہم معدنیات کون سی ہیں؟ جسم میں ان معدنیات کی کمی سے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟
7. حرارہ سے کیا مراد ہے نیز جسم میں غذائی اجزا کے افعال تحریر کریں۔