علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمینٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

کورس: بچے کی نگہداشت اور نشوونما (330) **سمسٹر: خزاں، 2023ء**

سطح: انٹرمیڈیٹ

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: 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 تاکہ 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 اور نشوونما'' 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

زیرِ نظر 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 اور ان 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 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 خود آزمائی کے سوالات کے جوابات دی گئی ہدایات کے مطابق دیجئے اور اس 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 اور اس 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۔

ہر امتحانی مشق 100 نمبر کی ہوگی۔ یہ مقررہ تاریخ تک معلم کو پہنچائیے۔ 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''۔

ہر امتحانی 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 لگائیے۔

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 واضح 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 کر لیں 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 نمبر 1	04-12-2023	......	......
مشق نمبر 2	28-12-2023	مشق نمبر 1	28-12-2023
مشق نمبر 3	29-01-2024	......	......
مشق نمبر 4	16-02-2024	مشق نمبر 2	16-02-2024

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

کورس: بچے کی نگہداشت اور نشوونما (330) **سمسٹر: خزاں، 2023ء**

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 پر کریں۔ ہر جز و 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. مشاہدے کی...................قسم میں ایک سے زیادہ بچوں کا مشاہدہ کیا جاتا ہے۔　　معیاری / کھلا تجرباتی / معیاری و تجرباتی
3. بچوں کو بڑوں کی نسبت زیادہ..........................غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔　　زود ہضم / چکنائی سے بھرپور / مرغن
4. والدین.................خصوصیات بچوں میں منتقل کرتے ہیں۔　　منفی / مثبت / مثبت و منفی
5. انسانی خلیے میں لونیوں کی تعداد.............ہوتی ہے۔　　45 / 46 / 47
6. حاملہ کو دوران حمل...........کا استعمال کم کر دینا چاہیے۔　　نمک / چینی / پانی
7. ....لباس پسینہ جذب کرتا ہے۔　　ریشمی / سوتی / سوتی ریشمی (مکس)
8. ایک وقت میں بچے کے لیے.............فراک کافی ہوتے ہیں۔　　دو / چار / چھ
9. بچے کے جسم میں موسم کے خلاف قوت مدافعت.............ہوتی ہے۔　　کم / زیادہ / بالکل نہیں
10. پیدائش کے بعد نارمل بچے کا رنگ...........ہوتا ہے۔　　سفید / نیلا / گلابی

حصہ (ب)　　　　کل نمبر 20

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

1. نوزائیدہ کی نال کاٹنے کا طریقہ لکھیں۔
2. حاملہ کے لیے سبزیوں اور پھلوں کی اہمیت لکھیں۔
3. سوتی لباس کے فوائد تحریر کریں۔
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 اب تک اس مطالعہ کی روشنی میں کون کون سے حقائق سامنے آئے ہیں؟
2. باور خلیہ نشو و نما کے کن مراحل سے گزرتا ہے؟
3. صفائی کی اہمیت بیان کریں۔ گھر پر بچے کی پیدائش کی صورت میں کن ہدایات کو مدنظر رکھنا چاہیے۔

4. بچے کی پیدائش کا مرحلہ کتاب میں دیے گے مواد کی روشنی میں بیان کریں۔
5. نوزائیدہ بچے کے لیے صفائی کی اہمیت لکھیں۔ گھر پر بچے کی پیدائش کی صورت میں کن باتوں کو مدنظر رکھنا چاہیے؟
6. پیدائش کے بعد نارمل بچے کی پہچان کیسے کی جاتی ہے؟
7. بچے کے پہلے غسل اور نال کی حفاظت کے بارے میں تحریر کریں۔

کل نمبر: 100   **کامیابی کے نمبر: 40**

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ: 4 تا 7)

حصہ (الف)   کل نمبر 10

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

1. حمل کی کل مدت.............ہفتے ہے۔   30 سے 35 / 38 سے 42 / 40 سے 45
2. بچے کو نیم ابلا ہوا انڈا................ماہ کی عمر سے شروع کروا دینا چاہیے۔   4 / 6 / 8
3. ایسے بچے جو مقررہ مدت مکمل ہونے کے بعد پیدا ہوتے ہیں لیکن ان کا وزن 2.5 کلوگرام سے کم ہوتا ہے..........بچے کہلاتے ہیں۔   پیدائشی کمزور / قبل از وقت / کم وزن
4. بچے کے مڑے ہوئے پاؤں.......................دن کے اندر اندر درست ہو سکتے ہیں۔   ایک / دو / پانچ
5. ماں کا دودھ بچے میں.................پیدا کرتا ہے۔   متعدی امراض / قوت مدافعت / خود اعتمادی
6. بوتل سے دودھ پینے والے بچے کو وٹامن...............کی قدرتی مقدار نہیں مل پاتی۔   اے / بی / سی
7. بچے کو نیم ٹھوس غذا...............ماہ کی عمر سے شروع کروا دینی چاہیے۔   4 / 6 / 8
8. حفاظتی ٹیکوں کی ویکسین کو ہمیشہ.................جگہ پر رکھنا چاہیے۔   ٹھنڈی / نیم گرم / گرم
9. گرمی کے موسم میں جسم سے.............کا زیاں سب سے زیادہ ہوتا ہے۔   حیاتین / لحمیات / پانی اور نمکیات
10. ایک سال کی عمر میں بچے کا وزن پیدائش کے وزن سے ....گنا ہو جاتا ہے۔   دو / تین / چار

حصہ (ب)   کل نمبر 20

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

1. کم وزن بچے کی پہچان کیا ہے؟
2. پیدائش کے بعد بچے کا ہونٹ یا تالو کٹا ہوا ہے تو کیا کرنا چاہیے؟
3. بچے کو پیالی سے کیسے دودھ پلایا جا سکتا ہے؟
4. بچوں پر جسمانی حرکات کی مہارت کے حصول پر کیا اثرات ہوتے ہیں۔

5. بچے کو مصنوعی سانس دلوانے کا طریقہ لکھیں۔

حصہ (ج) کل نمبر 70

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

1. دردزرہ (labour pain) کے دوران ہونے والی خطرناک علامات کون سی ہیں؟ تحریر کریں۔
2. اسہال کی بیماری کی وجوہات مفصل لکھیں۔
3. گھر میں بچوں کو کون کون سے حادثات پیش آسکتے ہیں؟ ان سے کیسے بچاؤ ممکن ہے؟
4. کواشیوکور اور رکٹس (Ricket) کے بارے میں تفصیل سے لکھیں۔
5. جراثیم کیا ہیں؟ جراثیم اور بیماریوں کا آپس میں کیا تعلق ہے؟ جراثیم سے کیسے بچا جاسکتا ہے؟
6. گھر پر اوآر ایس بنانے کا طریقہ لکھیں نیز تحریر کریں کہ اسہال کے بارے میں کون سی غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں؟
7. بچوں کے حفاظتی ٹیکوں کے بارے میں لکھیں کہ یہ کس عمر میں اور کس بیماری کے خلاف قوت مدافعت کے لیے لگائے جاتے ہیں؟