

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد
(شعبہ نیوٹیشنل سائنسز اینڈ انوائرمینٹل ڈیزائن)

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 ششقیٹ 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 بھیجے کا شیڈول

مقررہ تاریخ	3 کریڈٹ آؤرز کورس	مقررہ تاریخ	6 کریڈٹ آؤرز کورس
.....	10-06-2026	مشق نمبر 1
06-07-2026	مشق نمبر 1	06-07-2026	مشق نمبر 2
.....	31-07-2026	مشق نمبر 3
20-08-2026	مشق نمبر 2	20-08-2026	مشق نمبر 4
نوٹ: ٹیوٹوریل شیڈول (رہنمائے طلبہ) علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کی ویب سائٹ www.aiou.edu.pk پر موجود ہے۔			

کورس: کنہی کی صحت اور دیکھ بھال (206) سمسٹر: بہار، 2026ء

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 بھیجے کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔
 - 4- آپ کے تجرباتی اور نظریاتی طرز تحریر کی قدر افزائی کی جائے گی۔
 - 5- غیر متعلقہ بحث/ معلومات اور کتب، سٹڈی گائیڈ یا دیگر مطالعاتی مواد سے ہو، ہونقل کرنے سے اجتناب کریں۔

کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر: 40

امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ: 1 تا 3)

- سوال نمبر 1: صفائی کی اہمیت بیان کریں نیز ذاتی صفائی کیلئے کیا اقدامات کیے جاسکتے ہیں۔ مفصل تحریر کریں۔ (20)
- سوال نمبر 2: بچے ہوئے کھانے کو محفوظ کرنے کے کیا طریقے ہیں۔ غیر محفوظ شدہ کھانے کے استعمال سے ہونے والی ممکنہ بیماریوں کی فہرست تیار کریں۔ (20)
- سوال نمبر 3: متوازن غذا کے تصور کی مکمل وضاحت کریں نیز متوازن غذا کی آسانی زندگی میں اہمیت بیان کریں۔ (20)
- سوال نمبر 4: بیکٹیریا (Bacteria) سے پھیلنے والے عام امراض اور ان سے بچاؤ کی تدابیر تحریر کریں۔ (20)
- سوال نمبر 5: نوزائیدہ کو پیدائش کے بعد کس قسم کے لباس یا دوسری اشیاء کی ضرورت ہوتی ہے نیز نوزائیدہ کے لیے لباس تیار کرتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ (20)

کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر: 40

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ: 4 تا 6)

- سوال نمبر 1: غذا کی گروہ بندی کے بنیادی اصول کیا ہیں نیز ہر گروہ کی تفصیلات فراہم کریں۔ (20)
- سوال نمبر 2: جسمانی مشقت کے لحاظ سے افراد کو کتنے گروہوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے نیز ورزش کی اقسام واضح کریں۔ (20)
- سوال نمبر 3: مصنوعی طریقے سے سانس دلانے کا کیا طریقہ ہے۔ مفصل تحریر کریں۔ (20)
- سوال نمبر 4: ابتدائی طبی امداد کیلئے کس کس طرح تیار ہوتا ہے؟ نیز ہڈی ٹوٹنے کی صورت میں کیا فوری طبی امداد فراہم کرنی چاہیے۔ (20)
- سوال نمبر 5: معدنیات کی کمی سے کونسی بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں نیز حاملہ کی غذائی ضروریات پر نوٹ لکھیں۔ (20)