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 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	08-07-2024	......	......
مشق نمبر 2	05-08-2024	مشق نمبر 1	05-08-2024
مشق نمبر 3	02-09-2024	......	......
مشق نمبر 4	30-09-2024	مشق نمبر 2	30-09-2024
نوٹ: ٹیوٹوریل شیڈول (رہنمائے طلبہ) علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کی ویب سائٹ www.aiou.edu.pk پر موجود ہے۔			

کورس: صحت اور غذائیت (485) **سمسٹر: بہار، 2024ء**

سطح: بی اے/ ایسوسی ایٹ ڈگری

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 (بی اے): 40

کامیابی کے نمبر (ایسوسی ایٹ ڈگری): 50

امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ 1 تا 3)

نوٹ: مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مفصل تحریر کریں۔

سوال نمبر 1- روزمرہ کام کی نوعیت، عمر، ناکافی غذائیت اور جنس عمل تحول پر کیسے اثر انداز ہوتے ہیں؟ (20)

سوال نمبر 2- بچوں اور نوجوانوں کی لحمیات اور حراروں کی ضرورت کے متعلق نوٹ لکھیں۔ (20)

سوال نمبر 3- چھوٹے بچے کے لیے گھر پر ٹھوس غذا تیار کرنے کی اہمیت بیان کریں نیز بتائیں کہ چھوٹے بچے کو کس طرح ٹھوس غذا کھلانی چاہیے؟ (20)

سوال نمبر 4- چنے اور سوجی کا حلوہ بنانے کے لیے کن اشیاء کی ضرورت ہوتی ہے نیز ان کے بنانے کا طریقہ کار اور ان میں موجود غذائیت پر بھی روشنی ڈالیں۔ (20)

سوال نمبر 5- اناج اور نشاستہ دار غذاؤں کو پکانے پر ان کی طبعی و کیمیاوی خصوصیات پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟ مفصل بیان کریں۔ (20)

کل نمبر: 100 کامیابی کے نمبر (بی اے): 40

کامیابی کے نمبر (ایسوسی ایٹ ڈگری): 50

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ 4 تا 7)

نوٹ: مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مفصل تحریر کریں۔

سوال نمبر 1- یرقان کیسے پھیلتا ہے؟ یرقان کی صورت میں مریض کی روزمرہ غذا میں کون سی تبدیلیاں کرنا ضروری ہے؟ (20)

سوال نمبر 2- ہک کرم کیا ہوتے ہیں اور کیسے پھیلتے ہیں؟ ان کا حیاتی دورانیہ کتنا ہوتا ہے؟ بذریعہ شکل واضح کریں۔ (20)

سوال نمبر 3- بیکٹریا کی گروہ بندی کیسے کی جاسکتی ہے نیز اس کی افزائش نسل پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔ (20)

سوال نمبر 4- سٹیفلوکوکس (Stephylococus) اور بوچولزم کے امراض کیا ہیں نیز ان کی علامات، پھیلنے کے ذرائع اور بچاؤ کی تدابیر لکھیں۔ (20)

سوال نمبر 5- ذیابیطس کا مرض کیا ہے نیز اس کی علامات، تشخیص اور روزمرہ غذا کے بارے میں نوٹ لکھیں۔ (20)