

علامہ اقبال اوپن یونورسٹی، اسلام آباد
(شعبہ ارلی چالکلڈ ہڈ ایجوکیشن اینڈ ایمینٹری ٹیچر ایجوکیشن)

وارنگ

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 سرٹیفیکیٹ یا ڈگری سے محروم ہو سکتے ہیں خواہ اس کا علم کسی بھی مرحلہ پر ہو جائے۔
- 2۔ کسی دوسرے طالب علم سے ادھاری گئی یا چوری کی گئی امتحانی مشق پر علامہ اقبال اوپن یونورسٹی اسلام آباد کی "مواد کی چوری" Plagiarism پالیسی کے مطابق سزا دی جائے گی۔

کورس: ہوم آنکس 2 (6484) کو سسٹر: خزان، 2025

سطح: بنی ایڈ / بنی ایمس

برائے مہربانی امتحانی مشقیں حل کرنے سے پہلے درج ذیل ہدایات غور سے پڑھیے۔

(ہدایات برائے طلباً ایسو سی ایٹ ڈگری، بنی ایمس، بنی ایڈ، ایم اے، ایم ایمس سی، ایم ایڈ (ODL) موڈ)

1. تمام سوالات لازمی 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 کریں۔
3. ہاتھ سے تحریر شدہ یا سکین (Scanned) کی گئی امتحانی مشقیں قبول نہیں کی جائیں گی، صرف اردو اور عربی میں اپنی مشقیں حل کرنے والے طلباء اپنے ہاتھ سے لکھی ہوئی مشق سکین کر کے اپنے LMS پورٹل پر اپ لوڈ کر سکتے ہیں، فائل کا زیادہ سے زیادہ سائز 5MB ہونا چاہیے۔
4. ثانیپ کی گئی امتحانی مشقیں (Word یا PDF فارمیٹ) میں LMS پر بروقت یا مقررہ تاریخ سے قبل اپ لوڈ کریں۔
5. مقررہ تاریخ کے بعد / تاخیر کی صورت میں امتحانی مشقیں اپنے متعلقہ ٹیوٹر کو سمجھنے کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہو گی۔
6. آپ کے تجربیاتی اور نظریاتی طرز تحریر کی قدر افزائی کی جائے گی۔
7. غیر متعلقہ بحث / معلومات اور کتب، سٹڈی گاہیں یا دیگر مطالعاتی مواد سے ہو ہو نقل کرنے سے احتساب کیجئے۔

کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر: 50

امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ: 4-1)

سوال 1: (الف) غذا اور صحت کے باہمی تعلق کی وضاحت کریں۔

(ب) آپ کے مشاہدے میں کون سی غذا کی صحت پر مثبت یا منفی اثر ڈالتی ہیں؟ مثال دیں۔

سوال 2: (الف) غذائے متعلق بنیادی اجزاء کی کمی کن یہاریوں کا سبب بنتی ہے؟

(ب) ان یہاریوں سے بچنے کے لیے آپ کون سی عملی تدابیر تجویز کریں گے؟

سوال 3: (الف) خواتین میں غذا بیانیت کی کمی سے پیدا ہونے والی عام یہاریوں کی نشاندہی کریں۔

(ب) آپ کے خیال میں ایسی خواتین کے لیے غذا کی بہتری کے لیے کیا اقدامات ضروری ہیں؟

سوال 4: (الف) نمکیات کی کمی اور زیادتی سے پیدا ہونے والے مسائل کو بیان کریں۔

(ب) آپ کے خیال میں نمکیات کا متوازن استعمال کس طرح ممکن ہے؟ کوئی گھریلو مثال دیں۔

سوال 5: (الف) غذا بیانیت کی کمی کا بچوں اور خواتین کی صحت پر کیا اثر ہوتا ہے؟

(ب) آپ نے اپنے گاؤں / شہر میں غذائی کمی سے متعلق کیا دیکھا اور سیکھا؟

کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر: 50

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ: 9-5)

سوال 1: (الف) روزمرہ صحت کا خیال رکھنے کے کون سے طریقے موثر سمجھے جاتے ہیں؟

(ب) آپ اپنی ذاتی زندگی میں صحت کا خیال رکھنے کے لیے کون سے طریقے اپناتے ہیں؟

سوال 2: (الف) یہاری کی حالت میں کھانے پینے کی احتیاطی تدابیر کیا ہونی چاہئیں؟

(ب) آپ نے یا کسی قریبی فرد نے یہاری میں خوراک کے استعمال سے کیا فرق محسوس کیا؟

سوال3: (الف) لوگوں کے ساتھ کام کرنے کے دوران صحت کی حفاظت کے لیے کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟

(ب) آپ نے کسی اجتماعی منصوبے یا سرگرمی میں صحت سے متعلق کیا اصول اپنائے ہیں؟

سوال4: (الف) صحت کی تعلیم دینے کے بنیادی اصول کیا ہیں؟

(ب) آپ اگر صحت کے بارے میں آگاہی مہم چلائیں تو کون سے نکات شامل کریں گے؟

سوال5: (الف) فروغِ صحت کے لیے ترجیحات طے کرنے کا کیا طریقہ ہو سکتا ہے؟

(ب) اپنے علاقے کی صحت کی صورتحال کو دیکھتے ہوئے آپ کن ترجیحات کا مشورہ دیں گے؟