علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

شعبہ ایلیمنٹری ٹیچر ایجوکیشن

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۔

ہدایت نامہ برائے طلبہ

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

1 - تمام سوالات کے نمبر مساوی ہیں البتہ ہر سوال کی نوعیت کے مطابق نمبر تقسیم ہوں گے۔
2 - سوالات کو توجہ سے پڑھیئے اور سوال کے تقاضے کے مطابق جواب تحریرکیجئے۔
3 - ہاتھ سے تحریر شدہ سکین (Scanned)امتحانی مشقیں قبول نہیں کی جائیں گی۔
4- ٹائپ کی گئی امتحانی مشقیں (Wordیا PDFفارمیٹ) میں LMSپر بروقت یا مقررہ تاریخ سے قبل آپ لوڈ کریں۔
5- مقررہ تاریخ کے بعد/تاخیر کی صورت میں امتحانی مشقیں آپ لوڈ نہ ہو سکیں گی جس کی تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہو گی۔
6- آپ کے تجرباتی اور نظریاتی طرزِ تحریرکی قدر افزائی کی جائے گی۔
7- غیر متعلقہ بحث / معلومات اور کتب ، سٹڈی گائیڈیا دیگر مطالعاتی مواد سے ہو بہو نقل کرنے سے اجتناب کیجئے۔

امتحانی مشقیں حل کرنے سے پہلے درج ذیل ہدایات غور سے پڑھیں۔

1. تمام سوالات حل کرنا لازمی ہیں۔
2. جواب لکھنے سے پہلے ہر سوال کو غور سے پڑھیں۔
3. متعلقہ یونٹ کا مطالعہ کرکے جواب کے نکات کو مناسب ترتیب سے پیش کریں۔
4. جوابات کی تیاری کے لیے نصابی کتاب کے علاوہ دیگر کتب، تحقیقی مضامین اور مستند آن لائن ذرائع سے بھی مدد لیں۔
5. ہر جواب کے آخر میں استعمال کیے گئے ماخذ اور حوالہ جات درج کریں۔
6. جواب اپنے الفاظ میں تحریر کریں۔
7. ہر سوال کا جواب کم از کم 1200تا 1500 الفاظ پر مشتمل ہونا چاہیے۔
8. ہر جواب کے بعد دو سے تین سطریں خالی چھوڑیں تاکہ ٹیوٹر اپنی رائے درج کرسکے۔
9. اسائنمنٹ مقررہ تاریخ تک ایل ایم ایس پورٹل پر جمع کروائیں۔
10. اسائنمنٹ کی جانچ کے بعد نتیجہ ایل ایم ایس پورٹل پر دستیاب ہوگا۔
11. اگر کسی سوال کو نمبر نہ دیے گئے ہوں یا کل نمبروں کے حساب میں غلطی ہو تو متعلقہ ٹیوٹر یا علاقائی دفتر سے رابطہ کریں۔

کورس:ہوم اکنامکس-II **کورس کوڈ:**6484 **سمسٹر بہار2026ء**

سطح:بی ایڈ

کل نمبر :100 **کامیابی کے نمبر**50

امتحانی مشق نمبر 1

یونٹ 1 تا 5

سوال نمبر 1: غذائیت کی تعریف کریں۔ مکمل، نامناسب اور بیش اضافی غذائیت میں فرق واضح کرتے ہوئے غذائیت اور انسانی صحت کے باہمی تعلق کا تجزیہ کریں۔ (20)

سوال نمبر 2 :غذا کے ہضم، انجذاب اور جسم میں توانائی کے استعمال کے عمل کی وضاحت کریں۔ مناسب غذائی انتخاب صحت مند نشوونما میں کس طرح معاون ہوتا ہے؟ (20)

سوال نمبر 3:لحمیات اور قوت بخش غذائی اجزاء کی کمی سے پیدا ہونے والے امراض کا تنقیدی جائزہ لیں۔ ان امراض کی علامات، وجوہات اور احتیاطی تدابیر بیان کریں۔ (20)

سوال نمبر 4:حیاتین اور نمکیات کی کمی انسانی جسم کو کس طرح متاثر کرتی ہے؟ مختلف غذائی کمی سے پیدا ہونے والے امراض کا تقابلی جائزہ پیش کریں۔ (20)

سوال نمبر 5:صحت کی دیکھ بھال کے مروجہ اصولوں کی وضاحت کریں۔ انفرادی صفائی، متوازن غذا اور بیماریوں سے بچاؤ کے طریقوں کی افادیت کا تنقیدی تجزیہ کریں۔ (20)

امتحانی مشق نمبر 2

یونٹ 6 تا 9

سوال نمبر 1 بیماری کی حالت میں غذائی ضروریات کس طرح تبدیل ہوتی ہیں؟ مختلف بیماریوں کے دوران غذا کے مناسب استعمال اور غذائی احتیاطوں کا تجزیہ کریں۔ (20)

سوال نمبر 2 مریض کی صحت یابی میں علاجی غذا(غذا کے ذریعےعلاج) کا کیا کردار ہے؟ کسی دو بیماریوں کے لیے مناسب غذائی منصوبہ بندی کے اصول بیان کریں۔ (20)

سوال نمبر 3 لوگوں کے ساتھ کام کرنے کے بنیادی اصول بیان کریں۔ صحت اور غذائیت کے پروگراموں میں رابطے، تعاون اور کمیونٹی کی شرکت کی اہمیت کا تنقیدی جائزہ لیں (20)

سوال نمبر 4 تعلیمِ صحت کا مفہوم، مقاصد اور طریقے بیان کریں۔ مؤثر تعلیمِ صحت فرد، خاندان اور معاشرے کے رویوں میں کس طرح تبدیلی پیدا کرسکتی ہے؟ (20)

سوال نمبر 5 فروغِ صحت کی اہم ترجیحات کا تجزیہ کریں۔ غذائیت، صفائی، بیماریوں سے بچاؤ اور عوامی آگاہی کو فروغ دینے کے لیے قابلِ عمل حکمتِ عملیاں تجویز کریں۔ (20)