علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمنٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

کورس: کنبے کی صحت اور دیکھ بھال (206) سمسٹر: خزاں، 2020ء

سطح: میٹرک

بستہ برائے طلبہ

عزیز طلبہ! السلام علیکم

اس بستے میں آپ کو درج ذیل مواد بھیجا جا رہا ہے۔

1-	رہنمائے طلبہ	ایک عدد
2-	رہنمائے طلبہ کورس	ایک عدد
3-	درسی یونٹ	(1 تا 6) ایک کتاب
4-	امتحانی مشقیں	1 اور 2
5-	فارم برائے امتحانی مشقیں	2 سیٹ
6-	اوقات نامہ برائے	(الف) مشقی کام (ب) تعلیمی اجتماعات

نوٹ:

متذکرہ بالا میں سے کوئی چیز آپ کے بستے میں موجود نہ ہو تو اس کی اطلاع شعبہ مراسلاتی خدمات علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد کو دیں تا کہ اس کمی کو پورا کیا جا سکے۔

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمنٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

کورس: کنبے کی صحت اور دیکھ بھال (206) سطح: میٹرک

رہنمائے طلبہ

عزیز طلبہ السلام علیکم۔

اُمید ہے کہ آپ علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کے فاصلاتی طرز تعلیم سے آپ واقف ہو چکے ہوں گے۔ لیکن ہم یہاں صرف اس کورس کے بارے میں چند باتیں بتائیں گے۔

پیش نظر کورس چھ یونٹوں پر مشتمل ہے ہر یونٹ میں خود آزمائیاں موجود ہیں۔ یونٹ کے خاتمے پر خود آزمائی کے جوابات بھی درج کر دیئے گئے ہیں۔ یہ خود آزمائیاں صرف ایسی صورت میں فائدہ مند ہوں گی اگر آپ انہیں خود سے حل کریں۔ یہ ایک طرح کا اپنے آپ کو جانچنے کا ایک طریقہ ہے تا کہ آپ کو اندازہ ہو سکے کہ درسی مواد آپ کو ذہن نشین ہو چکا ہے یا کہ نہیں۔ اگر کسی خود آزمائی کا جواب غلط ہو تو متعلقہ حصے کا پھر سے مطالعہ کریں۔ اس سے بھی مسئلہ حل نہ ہو تو ٹیوٹر سے رجوع کریں۔

آپ کو اس کورس کے لئے دو امتحانی مشقیں حل کرنا ہوں گی جن کے دو سو (200) نمبر ہوں گے۔ امتحانی مشقوں میں پاس ہونا لازمی ہے۔ آخری امتحان اور امتحانی مشقوں کے بالترتیب نمبر 60 اور 40 فیصد ہوں گے۔

اس کورس کو زیادہ کارآمد بنانے کے لئے سمعی و بصری مواد بھی تیار کیا گیا ہے۔ جس میں ایک ویژن بک تیار کی گی ہے اور اس میں موجود تصویروں کی وضاحت کیسٹ میں کر دی گئی ہے۔ یہ کیسٹ آپ کو اپنے گھر پر پڑھائی کے دوران سننی ہوگی۔ اگر ویژن بک کی کسی تصویر کو سمجھنے میں مشکل پیش آئے تو آپ اپنے ٹیوٹر سے رہنمائی حاصل کر سکتے ہیں۔

کورس کے لئے ریڈیو پروگرام بھی تیار کئے گئے ہیں جو مختلف اوقات پر سنوائے جائیں گے۔ جن کا شیڈول بھی آپ کو ساتھ ہی بھیجا جا رہا ہے۔

ہمیں امید ہے کہ اس کورس کو آپ دلچسپ پائیں گے اور دل لگا کر پڑھائی کریں گے۔

شکریہ

کورس رابطہ کار

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمینٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشن سائنس)

وارننگ

عزیز طلبہ! آپ یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ:

1- اگر آپ اپنی 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 مرحلے پر ہو جائے۔

2- کسی دوسرے 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۔

کورس: کنبے کی صحت اور دیکھ بھال (206)   سمسٹر: خزاں، 2020ء

سطح: میٹرک   کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر 40

امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ: 1 تا 2)

حصہ (الف)   کل نمبر 10

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

1. خارش (Scabies) کی بیماری کس وقت شدت اختیار کر لیتی ہے؟
   صبح کے / دوپہر کے / رات کے
2. دانتوں میں کیڑا لگنے کا مرض کس میں زیادہ ہوتا ہے۔ بچوں / جوانوں / بوڑھوں
3. بچوں کے پیٹ میں ہک کرم ہونے کی وجہ سے ان کے جسم میں کس کی کمی ہو جاتی ہے؟
   پانی / خون / بیماری
4. تپ دق کے علاج کا عرصہ کتنا ہوتا ہے؟ لمبا / کم مدت / بہت ہی کم مدت
5. کن پیڑے کا مرض کس سے پھیلتا ہے۔ بیکٹریا / وائرس / ییسٹ
6. پاؤں کی حفاظت کے لیے کون سا جوتا پہنا چاہیئے؟ تنگ / کھلا / آرام دہ

7. بچے کو بی سی جی کا ٹیکہ کہاں پر لگایا جاتا ہے؟ شریان / عضلات / جلد

8. کان میں درد کی صورت میں..................

ڈاکٹر سے رجوع کریں / تیل ڈالیں / خود سے کوئی دوائی ڈالیں

9. بچوں کو متعدی امراض سے بچانے کے لیے انھیں کیا چیز مہیا کرنا ضروری ہے؟

اچھی تعلیم / متوازن غذا / اچھی سوسائٹی

10. پروٹوزوا سے پھیلنے والی متعدی بیماری کون سی ہے؟ اسہال / ہیضہ / پیچش

حصہ (ب) کل نمبر 20

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

1. دانتوں کی نامناسب صفائی سے کیا کیا پیچیدگیاں ہوسکتی ہیں؟ مختصراً لکھیں۔
2. پیٹ میں گول کرم کی صورت میں کیا علامات ہوتی ہیں؟
3. بستر کی صفائی کرنا کیوں ضروری ہے؟
4. مریض سے بالواسطہ میل جول سے بیماری کیسے پھیلتی ہے؟
5. ملیریا کے مرض کی علامات تحریر کریں۔

حصہ (ج) کل نمبر 70

مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مفصل تحریر کریں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔

1. تولیہ اور رومال کی صفائی کیسے کی جاتی ہے نیز تحریر کریں کہ ان کی صفائی کیوں ضروری ہے؟
2. صفائی کے بنیادی طریقے کون سے ہیں؟ تفصیل سے لکھیں۔
3. نوزائیدہ بچے کی صفائی اور مریض کی صفائی کس طرح کرنا چاہیے؟ مفصل تحریر کریں۔
4. خناق، تشنج اور کالی کانسی کے بارے میں مفصل تحریر کریں۔
5. جراثیموں کے پھیلنے کے طریقہ کار کی وضاحت کریں۔
6. متعدی امراض سے بچاؤ کیسے ممکن ہے؟
7. پروٹوزوا سے پھیلنے والے کوئی سے دو امراض کے بارے میں تحریر کریں۔

امتحانی مشق نمبر2

(یونٹ: 3تا4)

حصہ(الف) کل نمبر10

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

1. کون سا حیاتین آنکھوں کی بینائی کے لیے ضروری ہے؟

الف / ب / ک

2. نشاستہ پانی میں ڈالیں تو کیا ہوتا ہے؟

آسانی سے حل ہوجاتا ہے / حل نہیں ہوتا / ضائع ہوجاتا ہے

3. کون سا حیاتین خون کے جمنے میں مدد دیتا ہے؟

سی / بی / ک

4. کس مرض میں بچے کے جسم پر گوشت برائے نام رہ جاتا ہے؟

کواشیکور کے / سوکھے کے / کساخ کے

5. پیدائش کے پہلے تین چار دن بچے کو کیسے لٹانا چاہئے؟

پیٹ کے بل / کروٹ کے بل / پاؤں کے بل

6. ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما کے لیے کون سا حیاتین ضروری ہے؟

د / ک / سی

7. تھایامین کس کے لیے اہم ہے؟

عمل تنفس / عمل تحول / دوران خون

8. حیاتین سی حاصل کرنے کے ذرائع کیا ہیں؟

چاول / گوشت / امرود اور کینو

9. کون سی معدنیات کیلشم کے ساتھ مل کر ہڈیاں بنانے کے کام آتی ہے؟

فولاد / فاسفورس / آیوڈین

10. رائبوفلیون حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ کیا ہے؟

گوشت / اناج / پھل

حصہ (ب) **کل نمبر 20**

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

1. بچے کے لیے ڈبے کے دودھ کے نقصانات تحریر کریں۔
2. اوپر کا دودھ پلانے کا طریقہ مختصراً لکھیں۔
3. پیدائش کے بعد نوزائیدہ کا رفع حاجت کا انتظام کس قسم کا ہونا چاہیئے؟
4. حرارہ سے کیا مراد ہے؟
5. اپنے گھر میں موجود ان اشیاء کی فہرست تیار کریں جن میں لحمیات پائی جاتی ہیں۔

حصہ (ج) کل نمبر 70

مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مفصل تحریر کریں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔

1. ماں کو اپنا دودھ نوزائیدہ کو کس طرح اور کتنے وقفے سے پلانا چاہیئے۔
2. دودھ پلانے والی ماں کی غذا کس قسم کی ہونی چاہیئے؟ دودھ پلانے والی ماں کی غذا کے متعلق کون کون سے غلط توہمات پائے جاتے ہیں؟ تحریر کریں۔
3. ماں کے لیے چند ہدایات تحریر کریں جن پر عمل کر کے وہ اپنے بچے کی نال خراب ہونے سے بچا سکتی ہے۔
4. چکنائی میں حل پذیر اور پانی میں حل پذیر حیاتین کے حاصل کرنے کے ذرائع تحریر کریں۔
5. جسم کے لیے معدنیات کی اہمیت لکھیں نیز معدنیات حاصل کرنے کے ذرائع تحریر کریں۔
6. ذرائع کے لحاظ سے غذا کی گروہ بندی کیسے کی جاتی ہے؟
7. ایک سال سے لے کر پانچ سال کے بچے کو اگر لحمیات اور حرارے والی غذا نہ ملے تو اسے کون سے امراض ہو سکتے ہیں؟