

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمینٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

سمسٹر: خزاں، 2020ء

کورس: بچے کی نگہداشت اور نشوونما (330)
سطح: ایف ایس سی ہائر سیکنڈری سکول سرٹیفکیٹ

بستہ برائے طلباء

عزیز طلبہ! السلام علیکم

اس ڈاک کے ہمراہ آپ کو مندرجہ ذیل تدریسی مواد بھیجا جا رہا ہے۔

- 1- عمومی رہنمائے طلباء
 - 2- رہنمائے طلباء برائے کورس
 - 3- درسی یونٹ (1 تا 9 یونٹ) ایک کتاب
 - 4- امتحانی مشق نمبر 1، 2
 - 5- فارم برائے امتحانی مشق (2 سیٹ)
 - 6- اوقات نامہ (الف) مشقی کام (ب) تعلیمی اجتماعات (ج) ریڈیو ٹیلی ویژن پروگراموں کی تفصیل
- نوٹ: اس بستہ میں متذکرہ بالا میں سے کوئی چیز موجود نہ ہو تو اس کی اطلاع شعبہ مراسلاتی خدمات علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد کو دیں تاکہ اس کمی کو پورا کیا جاسکے۔

کورس رابطہ کار

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمینٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

پیش لفظ

عزیز طلبہ!

فاصلاتی نظام تعلیم کے سلسلے میں آپ نے تفصیل دوسرے کتابچے میں پڑھی ہوگی۔ لیکن مراسلاتی اسباق (یونٹوں) کو پڑھنے سے پہلے اس بیاض کا مطالعہ کریں تاکہ آپ ”بچے کی نگہداشت اور نشوونما“ کے کورس سے پورا پورا استفادہ کر سکیں۔ اس میں مندرجہ ذیل امور کی وضاحت کی گئی ہے۔

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 1- کورس کی تفصیل | 4- مطالعہ کا طریقہ |
| 2- امتحانی مشقیں | 5- آخری امتحان |
| 3- معاون نصابی سرگرمیاں | |

1- کورس کی تفصیل

زیر نظر کورس 9 یونٹوں پر مشتمل ہے۔ تمام یونٹوں کا تعارف آپ کو پہلے یونٹ کے آخری حصے میں ملے گا۔ کتاب کے آخر میں مختلف اصطلاحات کی تعریفیں دی گئی ہیں۔ اہم انگریزی الفاظ کا اردو ترجمہ انگریزی حروف تہجی کے لحاظ سے دیا گیا ہے۔ ہر یونٹ کے شروع میں اس کے مقاصد تفصیل سے لکھے گئے ہیں۔ آپ ان مقاصد کو ذہن میں رکھ کر یونٹ کے مواد کا مطالعہ کریں اور ان کے حصول کی کوشش کریں۔ اکثر یونٹوں میں مختلف مقامات پر خود آزمائی کے سوالات دیئے گئے ہیں، جن کا مقصد یہ ہے کہ ایک خاص حصہ کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ خود یہ اندازہ لگا سکیں کہ آپ نے اس پر کہاں تک عبور حاصل کر لیا ہے۔ ان سوالات کے جوابات ہر یونٹ کے آخر میں دیئے گئے ہیں۔ آپ خود آزمائی کے سوالات کے جوابات دی گئی ہدایات کے مطابق دیجئے اور اس کے بعد آخر میں دیئے گئے جوابات سے اس کا مقابلہ کیجئے۔ اگر آپ کے کچھ جوابات غلط ہوں تو یونٹ کے متعلقہ حصے کو دوبارہ پڑھئے اور اس پر مہارت حاصل کیجئے۔

مراسلاتی مواد کی وضاحت اور عملی کام کا نمونہ پیش کرنے کے سلسلے میں 9 ریڈیو اور 9 ٹیلی ویژن پروگرام ترتیب دیئے گئے ہیں۔ ان کی تفصیل علیحدہ سے دی گئی ہے۔

2- امتحانی مشقیں

کورس میں دو امتحانی مشقیں ہوں گی۔ یہ حل کرنا ضروری ہیں۔ ان میں کامیابی لازمی ہوگی یعنی مجموعی طور پر 40 فیصد نمبر

حاصل کرنے ضروری ہیں۔ ان کی تفصیل علیحدہ ارسال کی جا رہی ہے۔

ہر امتحانی مشق 100 نمبر کی ہوگی۔ یہ مقررہ تاریخ تک معلم کو پہنچائیے۔ وہ پندرہ روز کے اندر اندر جانچنے کے بعد امتحانی مشق آپ کو واپس کر دیں گے۔ اگر آپ کو اپنی امتحانی مشق اس معیار میں نہ ملے تو معلم اور یونیورسٹی کے علاقائی دفتر سے رابطہ قائم کیجئے۔

’امتحانی مشق کے ساتھ اس سے متعلقہ فارم پر کر کے بھجوانا نہ بھولنے‘۔

ہر امتحانی مشق میں یہ بتایا گیا ہے کہ وہ کن یونٹوں پر مشتمل ہے۔ دونوں امتحانی مشقیں جن یونٹوں پر مبنی ہیں وہ ذیل میں دی

گئی ہیں۔

یونٹ	امتحانی مشق نمبر
1 سے 3	1
4 سے 7	2

- 1- جن سوالات کے جواب ہاں یا نہیں میں دینا ہو، ان پر نشان واضح طور پر لگائیے۔
- 2- جن سوالات میں خالی جگہ کو پر کرنا ہو ان میں الفاظ کے چناؤ میں بہت احتیاط سے کام کیجئے۔
- 3- جن سوالات کے جواب میں نوٹ لکھنا ہو، ان میں غیر ضروری وضاحت سے پرہیز کیجئے۔ نوٹ مختصر مگر جامع لکھئے۔

3- معاون نصابی سرگرمیاں

کورس کے پہلے یونٹ میں بچوں کا مشاہدہ کرنے کے طریقے بتائے گئے ہیں۔ اس کورس سے پورا پورا استفادہ اسی صورت میں کیا جاسکتا ہے اگر آپ کتاب میں دی گئی معلومات کو روزمرہ زندگی میں استعمال کریں۔ آپ کسی نومولود بچے کا مشاہدہ شروع کر سکتے ہیں، اس کے بڑھنے اور نشوونما کی رفتار کا جائزہ لینے اور یہ معلوم کرنے کے لیے جو کچھ کتاب میں لکھا ہے، کیا وہ واضح صحیح بھی ہے یا نہیں۔ اس بچے کی رپورٹ تیار کر سکتے ہیں جو چھ ماہ کے عرصے میں کافی مفید ثابت ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کے گھر میں کوئی چھوٹا بچہ نہیں تو پڑوس میں یا جاننے والوں کے بچے کا مشاہدہ کیا جاسکتا ہے۔ اسی طرح صحت اور ذہانت کے یونٹوں میں کافی عملی کام بتائے گئے ہیں ان کو عملی طور پر آزما کر سیکھیے۔ اس سے آپ کو سبق بھی یاد ہوگا اور ان کی افادیت بھی سامنے آئے گی۔

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 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۔

سمسٹر: خزاں، 2020ء

کورس: بچے کی نگہداشت اور نشوونما (330)

کل نمبر: 100

سطح: انٹرمیڈیٹ

کامیابی کے نمبر: 40

امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ: 1 تا 3)

کل نمبر 10

حصہ (الف)

درجہ ذیل میں درست جواب کا انتخاب کریں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

1. پاکستان میں بچوں کی شرح اموات..... ہیں۔
زیادہ / کم / بہت ہی کم
2. انسانی زندگی کی ابتدا کس سے ہوتی ہے؟
خامرے / خلیے / لوپے
3. رحم میں جنین کی حرکات کتنے مہینے سے شروع ہوتی ہیں؟
دو / تین / پانچ
4. ایک وقت میں بچے کے لیے کتنے فراک کافی ہوتے ہیں؟
2 / 4 / 6
5. حمل کے دوران کمر میں درد کی صورت میں کس قسم کی چارپائی پر سونا چاہیے؟
نرم / سخت / ڈھیلی
6. لحمیات حاصل کرنے کے بہترین ذرائع کون سے ہیں؟
گوشت / سبزیاں / پھل
7. پیدائش کے بعد بچے کا کیسا رنگ صحت مندی کی علامت سمجھا جاتا ہے؟
نیلا / سفید / گلابی

8. کون سا کپڑا پسینہ جذب کرتا ہے؟
سوتی / ریشمی / نائیلون
9. ورنکس (vernix) بچے کے جسم پر کیا اثرات ڈالتا ہے؟
- جلد پر دانے نکل آتے ہیں / جلد پھٹ جاتی ہے / چھوت والے جلدی امراض سے بچاتا ہے
10. پہلے چند دنوں میں بچے کو کیسے سلانا چاہیے؟
کروٹ کے بل / بالکل سیدھا / بالکل الٹا

کل نمبر 20

حصہ (ب)

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

1. کھلا تجرباتی مشاہدہ کیسے ہوتا ہے؟
2. بچے کی جنس کا تعین کیسے ہوتا ہے؟
3. حاملہ کے لیے ورزش کی اہمیت لکھیں؟
4. بچے کی نال کی حفاظت کیسے کرنی چاہیے؟
5. قبل از ولادت بچے کا ماحول کیسا ہوتا ہے؟

کل نمبر 70

حصہ (ج)

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

1. بہترین والدین کیسے بنا جاسکتا ہے؟
2. حاملہ کی غذا کس قسم کی ہونی چاہیے؟ مفصل لکھیں۔
3. نئے بچے کی آمد پر پہلے سے موجود بہن بھائیوں کے مسائل پر بحث کریں۔
4. پیدائش کے بعد صحت مند بچے کی پہچان کس طرح کریں گے؟ مفصل لکھیں۔
5. گھر پر پیدائش کی صورت میں کن ہدایات پر عمل کرنا چاہیے؟
6. صفائی کی اہمیت کیا ہے نیز بچے کے پہلے غسل کے بارے میں مفصل لکھیں۔
7. مشاہدے کی کتنی اقسام ہیں؟ کسی ایک قسم کو مثالوں کی مدد سے واضح کریں۔

امتحانی مشق نمبر 2

کل نمبر: 100

(پونٹ: 7۳4)

کامیابی کے نمبر: 40

کل نمبر 10

حصہ (الف)

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

1. بچے کے مڑے ہوئے پاؤں پیدائش کے کتنے دنوں بعد تک ٹھیک کروائے جاسکتے ہیں؟
دو دنوں / ایک ہفتے بعد / دو ہفتے بعد
2. پیچوٹری غدود دماغ کے کس حصے سے منسلک ہوتے ہیں؟
اگلے / پچھلے / درمیان
3. رکٹس کی بیماری کون سے حیاتیات کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے؟
الف / ڈی / ک
4. خسرے کے دانے کس رنگ کے ہوتے ہیں؟
سرخ / سفید / گلابی
5. غذائیت کی کمی کا اندازہ بچے..... سے لگایا جاسکتا ہے۔
کی شکل و صورت / کے وزن / کے خدو خال
6. ٹی بی کا علاج کیسا ہوتا ہے؟
لمبا / چھوٹا / سستا
7. پیدائش سے..... سال تک بچے کی جسمانی نشوونما تیزی سے ہوتی ہے۔
2 / 3 / 4
8. لڑکیوں کی نسبت لڑکے قد میں کیسے ہوتے ہیں؟
لمبے / چھوٹے / برابر
9. عضلات کی نشوونما کس طرف سے ہوتی ہے؟
نیچے سے اوپر / اوپر سے نیچے / درمیان
10. قوت سماعت میں کیا چیز اہم کردار ادا کرتی ہے؟
تعلیم / مشق / مہارت

کل نمبر 20

حصہ (ب)

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

1. نوزائیدہ بچے کے وزن کم ہونے کی وجوہات لکھیں؟
2. بچوں میں جسمانی نشوونما کی رفتار پر مختصراً لکھیں؟
3. جراثیم سے کیا مراد ہے؟
4. پیدائش کے بعد بچے کو مصنوعی سانس دلوانے کا طریقہ لکھیں۔
5. ٹریفک کے حادثات سے بچاؤ کیسے ممکن ہے؟

- مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مفصل لکھیں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔
1. حمل کے دوران کون سی علامات خطرناک ثابت ہو سکتی ہیں؟ مفصل لکھیں۔
 2. نوزائیدہ کے چند جسمانی نقائص کی نشان دہی کریں اور ان کے بارے میں تفصیل سے لکھیں۔
 3. ملی جلی غذا کی اہمیت بیان کریں۔ چھ ماہ کے بچے کو کون سی ٹھوس غذائیں دی جاسکتی ہیں؟
 4. آگ یا گرم چیزوں سے جلنے اور جھلنے کے متعلق تفصیل سے لکھیں۔
 5. گھر میں او۔ آر۔ ایس بنانے کا طریقہ لکھیں نیز یہ بتائیں کہ اسہال کے بارے میں کیا غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں؟ مفصل لکھیں؟
 6. قوت سماعت پر مفصل نوٹ لکھیں۔
 7. ماں کے دودھ کے فوائد لکھیں۔