علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمنٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

کورس: کنبے کی صحت اور دیکھ بھال (206) سمسٹر: خزاں، 2021ء

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	مشقی کام اور 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 کی 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 تو ٹیوٹر سے رجوع کریں۔

آپ کو اس کورس کے لئے دو امتحانی مشقیں حل کرنا ہوں گی جن کے دوسو (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 انوائرمنٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

وارننگ

عزیز طلبہ! آپ یہ بات ذہن نشین کرلیں 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 طالبعلم سے لکھوائیں گے تو آپ اپنے سرٹیفکیٹ یا ڈگری سے محروم ہوسکتے 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۔

کورس: کنبے کی صحت اور دیکھ بھال (206) **سمسٹر: خزاں، 2021ء**

سطح: میٹرک

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:40**

امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ 1 تا 2)

حصہ (الف) **(کل نمبر 10)**

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

.1 پاکستان میں خارش کی بیماری (.Scabies) ....

عام ہے / عام نہیں ہے / بالکل نہیں ہے

2. جوؤں کے انڈوں سے کتنے دنوں کے بعد بچے نکل آتے ہیں؟

دو سے تین / تین سے آٹھ / آٹھ سے پندرہ

3. چابک نما کرم سائز میں دھاگہ نما کرم سے کیسے ہوتے ہیں؟

بڑے / چھوٹے / بہت ہی چھوٹے

4. چھوٹے بچوں میں قوت مدافعت کتنی ہوتی ہے؟

کم / زیادہ / بالکل نہیں

5. فالج والے مریض کی پشت پر اگر پھوڑے (Bed sores) بن جائیں تو..................

مریض کو بالکل سیدھا لٹا دیں / مریض کو الٹا لٹا دیں / دن میں کئی بار اسے کروٹ دلوائیں

6. بچا ہوا کھانا جب دوبارہ استعمال کریں تو اسے کتنا گرم کرنا چاہیئے؟

ہلکا / تیز / بالکل نہیں

7. متعدی امراض پھیلانے والے خوردنامیوں کو کیا کہتے ہیں؟

خلیے / جراثیم / ہارمون

8. پروٹوزا (Protozoa) کس میں رہتا ہے؟

مٹی / ریت / پانی

9. خناق کا مخفی دور کتنے دن ہوتا ہے؟

2 سے 7 / 7 سے 9 / 9 سے 12

10. کس مرض میں مریض کو گہرے گہرے سانس آتے ہیں؟

ٹائیفائیڈ / نمونیہ / خسرہ

حصہ (ب) **کل نمبر 20**

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

1. صفائی کی اہمیت بیان کریں۔
2. جراثیم کش ادویات پر مختصراً نوٹ لکھیں۔
3. دانت خراب ہونے کی وجوہات مختصراً لکھیں۔
4. خوراک بیماری کے جراثیم پھیلانے میں کیسے اہم کردار ادا کرتی ہے؟

5. ملیریا کے مرض سے کیسے بچا جا سکتا ہے؟

حصہ (ج) **(کل نمبر 70)**

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

1. گندگی سے کیا مراد ہے نیز گندگی کی وضاحت مختلف مثالوں سے کریں۔
2. جلد کی صفائی کیوں ضروری ہے نیز بتائیں کہ گندگی کی وجہ سے جلد کی کون سی بیماریاں ہوسکتی ہیں؟
3. کانوں اور آنکھوں کی حفاظت کیسے کرنی چاہیئے؟
4. نوزائیدہ، نوعمر، نونہال کی صفائی کے بارے میں مفصل لکھیں۔
5. کھانا پکاتے ہوئے کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیئے نیز بچے ہوئے کھانے کو آپ کس طرح محفوظ کریں گے؟
6. متعدی امراض سے کیا مراد ہے نیز خوردنامیوں کی اقسام تحریر کریں۔
7. پروٹوزا سے پھیلنے والی اہم متعدی بیماری پر تفصیل سے نوٹ لکھیں

کل نمبر:100 **کامیابی کے نمبر:40**

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ 5 تا 9)

حصہ (الف) (کل نمبر ۱۰)

ذیل میں دیے گئے جوابات میں سے درست جواب کا انتخاب کریں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

1. بچے کی نال کو روزانہ کس سے صاف کرنا چاہیئے؟

سپرٹ / پانی / تیل

2. گول اور سخت بنی ہوئی ٹوپی بچے کے لیے کیسی ہوتی ہے؟

خوبصورت / آرام دہ / آرام دہ نہیں

3 بچے کے لیے فوم کا تکیہ کیسا رہتا ہے؟

مناسب / آرام دہ / نقصان دہ

4. پیدائش کے بعد اگر بچہ ابکائیاں لیتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ

بچے کو سردی لگ گئی ہے / بچے نے پیدائش کے دوران کچھ فالتو مواد نگل لیا ہے / بچے کا ہاضمہ خراب ہے

5. ریشمی کپڑا سوتی کپڑے کی نسبت قیمت میں کیسا ہوتا ہے؟

سستا / مہنگا / برابر

6. پیدائش کے بعد کتنے دنوں تک بچے کی نال کا ٹنڈ گر جاتا ہے؟

تین سے پانچ / پانچ سے آٹھ / آٹھ سے بارہ

7. غذائی اجزا جسم میں کتنے بنیادی کام سرانجام دیتے ہیں؟

دو / تین / چار

8. امینو ترشوں کی تعداد کتنی ہے؟

12 / 22 / 32

9. حیاتین الف حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ کیا ہے؟

مچھلی کا تیل / زیتون کا تیل / ناریل کا تیل

10. غذا کے وہ تمام اجزا جو بذات خود ہضم نہیں ہوتے لیکن غذا ہضم ہونے میں مدد دیتے ہیں ان کو کیا کہتے ہیں؟

امینو ترشے / چکنے ترشے / غذائی ریشے

حصہ (ب) **(کل نمبر 20)**

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

1. نوزائیدہ کے لیے کپڑے کا انتخاب کرتے وقت کن امور کو مدنظر رکھنا ضروری ہے؟
2. پہننے والے کپڑوں کے علاوہ ان اشیا کی فہرست بنائیں جو نوزائیدہ کے کام آسکتی ہیں۔
3. نوزائیدہ کی ابتدائی دیکھ بھال کے بارے میں چند سطروں کا نوٹ لکھیں۔
4. حاملہ کے لیے دودھ اور گوشت کی اہمیت لکھیں۔
5. چکنائی جسم میں کیا اہم کردار ادا کرتی ہے؟

حصہ (ج) **(کل نمبر 70)**

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

1. نوزائیدہ کے لیے نیپکن اور بستر کی تیاری کیسے کی جاتی ہے؟
2. ان تمام علامات کو تفصیل سے لکھیں جو پیدائش کے بعد نارمل بچے کی نشاندہی کرتی ہیں۔

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. نوزائیدہ کو دودھ پلانے کا طریقہ کیا ہے نیز دودھ پلانے والی ماں کے لیے غذا سے متعلق چند مفید مشورے تحریر کریں۔

5. متوازن غذا کا تصور ذہن میں رکھتے ہوئے اس کی اہمیت لکھیں نیز غذائی اجزا کے جسم میں افعال تحریر کریں۔

6. اپنے گھر میں موجود چیزوں کو مدنظر رکھیں اور بتائیں کہ کن کن اشیا میں کون کون سی معدنیات پائی جاتی ہیں اور جسم میں ان کی کیا اہمیت ہے؟

7. بچوں میں لحمیات اور حراروں کی کمی کے باعث کون سی بیماریاں جنم لیتی ہیں؟ مفصل لکھیں۔