

# علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمینٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

سمسٹر: خزاں، 2021ء

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 بھولئے‘۔

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 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 اپنے 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۔

سمسٹر: خزاں، 2021ء

کورس: بچے کی نگہداشت اور نشوونما (330)

سطح: انٹرمیڈیٹ

- برائے مہربانی امتحانی مشقیں حل کرنے سے پہلے درج ذیل ہدایات کو غور سے پڑھیے۔ (ہدایات برائے میٹرک، ایف اے اور بی اے پروگرامز)
- 1- 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 طرز 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 کریں۔

کامیابی کے نمبر: 40

کل نمبر: 100

### امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ: 3۳1)

کل نمبر: 10

حصہ (الف)

درج ذیل خالی جگہ درست جواب سے پر کریں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

1. بچے پر ماحول کا اثر..... سے شروع ہوتا ہے۔

ماں کے پیٹ / پیدائش کے بعد / پانچ سال کی عمر

2. مشاہدے کی.....قسم میں ایک سے زیادہ بچوں کا مشاہدہ کیا جاتا ہے۔  
 معیاری / کھلا تجرباتی / معیاری و تجرباتی
3. بچوں کو بڑوں کی نسبت زیادہ.....غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔  
 ذودہضم / چکنائی سے بھرپور / مرغن
4. والدین.....خصوصیات بچوں میں منتقل کرتے ہیں۔  
 منفی / مثبت / مثبت و منفی
5. انسانی خلیے میں لوئیوں کی تعداد.....ہوتی ہے۔  
 47 / 46 / 45
6. حمل ٹھہرنے کی حتمی تشخیص.....سے ہوتی ہے۔  
 صبح کی متلی / وزن کے بڑھنے / ڈاکٹری معائنے
7. حمل کے دوران.....ورزش جاری رکھنی چاہیے۔  
 ہلکی / درمیانی / تیز
8. نوزائیدہ کے لیے.....کپڑے کا لباس آرام دہ ہوتا ہے۔  
 ریشمی / سوتی / ادنی
9. حاملہ کے جسم میں قوت مدافعت.....ہوتی ہے۔  
 کم / زیادہ / بہت زیادہ
10. ایک صحت مند نوزائیدہ کا وزن.....پاؤنڈ سے کم نہیں ہونا چاہیے۔  
 12 / 9 / 6

## کل نمبر 20

### حصہ (ب)

- مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مختصراً لکھیں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔
1. دور جنین (fetal stage) میں بچے کی نشوونما کے بارے میں لکھیں۔
2. نوزائیدہ کے لیے سوتی لباس کی اہمیت لکھیں۔
3. بچے کے کلوٹ کیسے تیار کیے جاتے ہیں؟
4. نوزائیدہ کے نیند کے اوقات لکھیں۔
5. بچے کی نال کاٹنے کا طریقہ لکھیں۔

## کل نمبر 70

### حصہ (ج)

- مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب تفصیل سے لکھیں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔
1. بچوں کا مطالعہ کرنا کیوں ضروری ہے نیز بتائیں کہ اب تک اس مطالعہ کی روشنی میں کون کون سے حقائق سامنے آئے ہیں؟

2. مشاہدے کی کتنی اقسام ہیں نیز کسی ایک قسم کو مثالوں کی مدد سے واضح کریں۔
3. حاملہ عورت کی غذا کے بارے میں لکھیں۔
4. سردی میں پیدا ہونے والے بچے کے لیے کیا تیاری کرنا ضروری ہے؟
5. بچے کی پیدائش کا مرحلہ کتاب میں دیے گئے مواد کی روشنی میں بیان کریں۔
6. خلیے کی خصوصیات لکھیں۔
7. حمل کی علامات لکھیں۔ حمل کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟

کامیابی کے نمبر: 40

کل نمبر: 100

## امتحانی مشق نمبر 2

(پونٹ: 7 تا 4)

کل نمبر 10

حصہ (الف)

1. درج ذیل خالی جگہ درست جواب سے پر کریں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔  
حمل کے دوران اگر متلی کی کیفیت.....تین ماہ میں برقرار رہے تو یہ خطرے کی علامت ہے۔  
پہلے / درمیانی / آخری
2. پیدائش کے.....گھنٹے بعد تک آنول برآمد نہ ہو تو یہ خطرے کی علامت ہے۔  
آدھ / ایک / دو
3. ایسے بچے جو مقررہ مدت مکمل ہونے کے بعد پیدا ہوتے ہیں لیکن ان کا وزن 2.5 کلوگرام سے کم ہوتا ہے.....بچے کہلاتے ہیں۔  
پیدائشی کمزور / قبل از وقت / کم وزن
4. بچے کے مڑے ہوئے پاؤں.....دن کے اندر اندر درست ہو سکتے ہیں۔  
ایک / دو / پانچ
5. ماں کا دودھ بچے میں.....پیدا کرتا ہے۔  
متعدی امراض / قوت مدافعت / خود اعتمادی
6. بوتل سے دودھ پینے والے بچے کو ٹامن.....کی قدرتی مقدار نہیں مل پاتی۔  
اے / بی / سی
7. بچے کو نیم ابلا ہوا اٹھا.....ماہ کی عمر سے شروع کروادینا چاہیے۔  
8 / 6 / 4
8. حفاظتی ٹیکوں کی ویکسین کو ہمیشہ.....جگہ پر رکھنا چاہیے۔  
ٹھنڈی / نیم گرم / گرم

9. گرمی کے موسم میں جسم سے..... کا زیاں سب سے زیادہ ہوتا ہے۔

حیاتین / لحمیات / پانی اور نمکیات

10. ایک سال کی عمر میں بچے کا وزن پیدائش کے وزن سے..... گنا ہو جاتا ہے۔

دو / تین / چار

کل نمبر 20

حصہ (ب)

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

1. نوزائیدہ کے بیمار ہونے کی صورت میں فوری تدابیر اور احتیاط کے بارے میں لکھیں۔
2. نوزائیدہ کے کم وزن ہونے کی وجوہات لکھیں۔
3. کواشیورکور کی علامات اور وجوہات لکھیں۔
4. چھوٹے بچے کو غذا دینے کے اصول لکھیں۔
5. بچوں کی صحت اور چوستی کے استعمال کے بارے میں لکھیں۔

کل نمبر 70

حصہ (ج)

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

1. نوزائیدہ بچے کا معائنہ کیوں ضروری ہے نیز آپ نوزائیدہ بچے کی بیماری کی نشان دہی کیسے کریں گے؟
2. نوزائیدہ بچے کے چند جسمانی نقائص لکھیں۔
3. گھر میں بچوں کو کون سے حادثات پیش آسکتے ہیں اور ان سے بچاؤ کیسے ممکن ہے؟
4. جسمانی حرکات سیکھنے کے مختلف طریقے کون سے ہیں نیز عضلات کی نشوونما کے اصول تحریر کریں۔
5. بچوں میں پیٹ کی بیماریاں کون سے موسم میں زیادہ پھیلتی ہیں نیز بتائیں کہ ان سے بچاؤ کیسے ممکن ہے؟
6. اسپہال کی بیماری کی وجوہات مفصل لکھیں۔
7. بچے کی بول برازی کی تربیت اور سماعت کے بارے میں مفصل تحریر کریں۔