علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ ہوم اینڈ ہیلتھ سائنسز)

کورس: بچے کی نگہداشت اور نشوونما (330) سمسٹر: بہار 2013ء

سطح: انٹرمیڈیٹ

بستہ برائے طلباء

عزیز طلباء 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 تا کہ اس کمی کو پورا کیا جا سکے۔

کورس رابطہ کار

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

(شعبہ ہوم اینڈ ہیلتھ سائنسز)

پیش لفظ

عزیز طلباء

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 و نشوونما'' کے کورس سے پورا پورا استفادہ کرسکیں۔ 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

یہ 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 دیے 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 کرلیا ہے۔ ان سوالات کے جوابات ہر یونٹ کے آخر میں دیے گئے ہیں۔ آپ خود آزمائی کے سوالات کے جوابات دی گئی ہدایات کے مطابق دیجئے اور اس کے بعد آخر میں دیے 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 دیے 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 جارہی ہے۔

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

"امتحانی مشق کے ساتھ اس سے متعلقہ فارم پر کرکے 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۔

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

-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 لیجئے۔

-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 جا سکتا 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 واقعی 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 جا سکتا ہے۔ اسی طرح صحت اور ذہانت کے یونٹوں میں کافی عملی کام بتائے گئے ہیں' ان کو عملی طور پر آزما کر دیکھئے اس سے آپ کو سبق بھی یاد ہوگا اور ان کی افادیت بھی سامنے آئے گی۔

-4 مطالعاتی مرکز میں حاضری کے لیے نظام الاوقات اور معلم

جزوقتی معلم سے بالمشافہ رہنمائی حاصل کرنے کے لیے مطالعاتی مرکز میں حاضر ہوں۔ حاضری کے لیے نظام الاوقات علیحدہ دیا جا رہا ہے۔ مطالعاتی مرکز میں لائبریری کی سہولت اور بہت سے ماڈل سٹڈی سینٹروں میں وی سی آر پر پروگرام دیکھنے کی سہولت سے استفادہ حاصل کرنے کے لیے آپ جزوقتی معلم سے رجوع کیجئے۔

4.1- جزوقتی معلم

آپ کے علاقے میں جزوقتی معلم مقرر کیے گئے ہیں۔ معلم کا نام اور پتہ علیحدہ ارسال کیا جائے گا۔ معلم آپ کو مطالعہ اور عملی کام میں رہنمائی اور مدد دینے کے لئے ہیں' ان کے علم اور تجربے سے فائدہ اٹھایئے۔ آپ کی امتحانی مشقوں کی جانچ پڑتال بھی انہی کے ذمے ہے۔ علیحدہ دیے گئے نظام الاوقات کے مطابق معلم کو مطالعاتی مرکز میں ملیے۔

4.2- مراسلتی معلم

ایسی صورت میں کہ آپ کے کسی قریبی ادارے میں معلم کا تقرر نہیں ہوا تو آپ کے مطالعے میں مدد دینے اور کورس کی مشکلات کو حل کرنے کے لیے مراسلتی معلم کا تقرر کیا جائے گا جس کا یہ مطلب ہوگا کہ فاصلہ زیادہ ہونے کی وجہ سے آپ کے لیے بالمشافہ مدد لینا ہو تو شاید ممکن نہ ہو البتہ آپ کے مطالعے میں پیش آنے والی مشکلات معلم کو لکھ بھیجیں اور وہ ڈاک کے ذریعے ہی آپ کی رہنمائی کریں گے۔ امتحانی مشقوں کی جانچ بھی ایسے ہی معلم کے ذمے ہوگی۔

5- آخری امتحان

کورس کے آخر میں ایک تحریری امتحان ہوگا اور یہ امتحان کورس پر مبنی ہوگا۔ آخری امتحان میں پاس ہونے کے لیے 40 فیصد نمبر درکار ہوں گے لیکن کورس میں پاس ہونے کے لیے امتحانی مشقوں اور آخری امتحان کا مجموعہ 40 فیصد ہونا ضروری ہے۔

5.1- امتحان کا نتیجہ

امتحان کا نتیجہ دوسرے سمسٹر کے شروع ہونے سے پہلے بتا دیا جاتا ہے اور یہ نتیجہ عملی مشقوں کے نمبر اور امتحان کے نمبروں کو ملا کر نکالا جاتا ہے۔ امتحان کے دونوں حصوں میں سے کسی ایک یعنی مشقیں اور آخری امتحان میں ناکامی کا مطلب پورے کورس میں فیل ہو جانا ہے اس لیے کوشش کریں کہ دونوں حصے وقت پر مکمل کریں۔

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ ہوم اینڈ ہیلتھ 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 جعلی سٹوڈنٹ 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: بچے کی نگہداشت اور نشوونما (330) — سمسٹر: بہار 2013ء

سطح: انٹرمیڈیٹ — کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر: 40

امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ: 1 تا 3)

حصہ (الف) کل نمبر 10

مندرجہ ذیل جوابات میں سے درست جواب کا انتخاب کریں۔ ہر جز کا ایک نمبر ہے۔

(1) پاکستان میں بچوں کی شرح اموات .... ہیں۔

زیادہ / کم / بہت ہی کم

(2) انسانی زندگی کی ابتدا کس سے شروع ہوتی ہے؟

خامرے..... / خلیے / لوہے

(3) رحم میں جنین کی حرکات کتنے مہینے سے شروع ہوتی ہے؟

دو / تین / پانچ

(4) ایک وقت میں بچے کے لیے کتنے فراک کافی ہوتے ہیں؟

6 / 4 / 2

(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 کیا ہیں؟

گوشت/سبزیاں/پھل

(7) پیدائش کے بعد بچے کا کون سا 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 چاہئے؟

کروٹ کے بل/بالکل سیدھا/بالکل الٹا

حصہ(ب) کل نمبر 20

مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات 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 چاہئے؟

-5 قبل از ولادت بچے کا ماحول کیسا ہوتا ہے؟

حصہ(ج) کل نمبر 70

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

-1 بہترین والدین کیسے بنا جا سکتا ہے؟

-2 حاملہ کی غذا کس قسم کی ہونی چاہئے؟ 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 چاہئے؟

-6 صفائی کی اہمیت کیا ہے؟ نیز بچے کے پہلے غسل کے بارے میں بھی مفصل لکھیں۔

-7 مشاہدے کی کتنی اقسام ہیں؟ کسی ایک قسم کو مثالوں کی مدد سے واضح کریں۔

☆☆☆☆☆

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ: 4 تا 7)

حصہ (الف) کل نمبر 10

مندرجہ ذیل جوابات میں سے درست جواب کا انتخاب کریں۔ ہر جز کا ایک نمبر ہے۔

(1) بچے کے مڑے ہوئے پاؤں پیدائش کے کتنے دنوں بعد تک ٹھیک کروائے جا سکتے ہیں؟
دو دنوں / ایک ہفتے بعد / دو ہفتے بعد

(2) پچوٹری غدود دماغ کے کس حصے سے منسلک ہوتے ہیں؟
اگلے / پچھلے / درمیان

(3) رکٹس کی بیماری کون سے حیاتین کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے؟
الف / ڈی / کے

(4) خسرے کے دانے کس رنگ کے ہوتے ہیں؟
سرخ / سفید / گلابی

(5) غذائیت کی کمی کا اندازہ بچے..................سے لگایا جا سکتا ہے۔
کی شکل وصورت / کے وزن / کے خدوخال

(6) ٹی بی کا علاج کیسا ہوتا ہے؟
لمبا / چھوٹا / سستا

(7) پیدائش سے......................سال تک بچے کی جسمانی نشوونما تیزی سے ہوتی ہے۔
4/3/2

(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

حصہ (ب) کل نمبر 20

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

-1 نوزائیدہ بچے کا وزن کم ہونے کی وجوہات لکھیں۔

-2 بچوں میں جسمانی نشوونما کی رفتار پر مختصر نوٹ 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؟

حصہ (ج) کل نمبر 70

مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات 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 لکھیں۔ نیز چھ ماہ کے بچے کو کون سی ٹھوس غذائیں دی جا سکتی ہیں؟

-4 آگ یا گرم چیزوں سے جلنے اور جھلسنے کے بارے میں نوٹ لکھیں۔

-5 گھر میں او آر ایس بنانے کا طریقہ لکھیں۔ نیز لکھیں کہ اسہال کے بارے میں کیا غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں؟

-6 قوت سماعت پر مفصل نوٹ لکھیں۔

-7 ماں کے دودھ کے فوائد مفصل لکھیں۔

[=====]