علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(ڈیپارٹمنٹ آف ہوم اینڈ ہیلتھ سائنسز)

کورس: کنبے کی صحت اور دیکھ بھال (206) سمسٹر: بہار 2013ء

سطح: میٹرک کل نمبر 100

بستہ برائے طلبہ

عزیز طلباء! السلام علیکم!

اس بستے میں آپ کو مندرجہ ذیل درسی مواد بھیجا جا رہا ہے

-1	رہنمائے طلبہ	ایک عدد
-2	رہنمائے طلبہ کورس	ایک عدد
-3	درسی یونٹ	(1تا6) ایک کتاب
-4	امتحانی مشقیں	1اور2
-5	فارم برائے امتحانی مشقیں	2سیٹ
-6	اوقات نامہ برائے	(الف) مشقی کام (ب) تعلیمی اجتماعات
-7	آڈیو کیسٹ	ایک عدد

نوٹ:

اگر 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 تاکہ اس کمی کو پورا کیا جا سکے۔

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(ڈیپارٹمنٹ آف ہوم اینڈ ہیلتھ سائنسز)

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

رہنمائے طلبہ

عزیز طلبہ السلام علیکم !

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

یہ کورس چھ یونٹوں پر مشتمل ہے۔ ہر یونٹ میں خود آزمائیاں موجود ہیں۔ یونٹ کے خاتمے پر خود آزمائی کے جوابات بھی درج کر دیے 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 طریقہ ہے تا کہ آپ کو اندازہ ہو سکے کہ درسی مواد آپ کو ذہن نشین ہو چکا ہے یا 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 اپنے متعلقہ 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 میں کے طرتیب 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 ویڈیو ٹیپ تیار کی گئی 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 ویڈیو ٹیپ کی کسی تصویر کو سمجھنے میں مشکل پیش آئے تو آپ مطالعاتی سنٹر میں اپنے ٹیوٹر صاحب یا ٹیوٹر صاحبہ 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

(ڈیپارٹمنٹ آف ہوم اینڈ ہیلتھ سائنسز)

کورس: کنبے کی صحت اور نشوونما (206) — سمسٹر: بہار 2013

سطح: میٹرک — کل نمبر 100

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۔

امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ 1 تا 2)

حصہ الف — کل نمبر 10

مندرجہ ذیل میں سے درست جواب کا انتخاب 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 پیٹ کے کرم ہونے کی وجہ سے ان کے جسم میں کس کی کمی ہو جاتی ہے۔

پانی / خون / بیماری

4- تپ دق کا علاج کا عرصہ کتنا ہوتا ہے؟

لمبا / کم مدت / بہت ہی کم مدت

5- کن پیڑے کا مرض کس سے پھیلتا ہے؟

بیکٹیریا / وائرس / پیراسائٹ

6- پاؤں کی حفاظت کے لیے کون سا جوتا پہننا چاہیے؟

تنگ / کھلا / آرام دہ

7- بچے کو بی سی جی کا ٹیکہ کہاں پر لگایا جاتا ہے؟

شریان میں / 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 جوابات مختصراً لکھیں ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔

1- دانتوں کی نامناسب صفائی سے کیا کیا پیچیدگیاں ہو سکتی ہیں مختصراً لکھیں۔

2- پیٹ میں گول کرم کی صورت میں کیا علامات ہوتی ہیں؟

3- بستر کی صفائی کرنی 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 جوابات مفصل تحریر کریں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔

1- تولیہ اور رومال کی صفائی کیسے کی جاتی ہے نیز یہ بھی تحریر کریں کہ ان کی صفائی کیوں ضروری ہے؟

2- صفائی کے بنیادی طریقے کون سے ہیں؟ لکھیں۔

3- نوزائیدہ بچے کی صفائی اور مریض کی صفائی کس طرح کرنی چاہیے؟ مفصل تحریر کریں۔

4- خناق، تشنج اور کالی کھانسی 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 نمبر 2

(یونٹ 3 تا 4)

حصہ الف　　کل نمبر 10

مندرجہ ذیل میں سے درست جواب کا انتخاب کریں۔ ہر جز 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 ہو جاتا ہے / حل نہیں ہوتا / ضائع ہو جاتا 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 / سوکھے / کساخ

5- پیدائش کے پہلے تین چار دن بچے کو کیسے لٹانا چاہیے۔

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- تھایامن 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 کیلشیم کے ساتھ ملکر 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 جوابات 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 چاہیے؟

4- حرارہ سے کیا مراد ہے؟

5- اپنے گھر میں موجود ان اشیاء کی لسٹ تیار کریں جن میں لحمیات پائی جاتی ہیں۔

حصہ ج کل نمبر 70

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

1- ماں کو اپنا دودھ نوزائیدہ کو کس طرح اور کتنے وقفے سے پلانا چاہیے؟

2- دودھ پلانے والی ماں کی غذا کس قسم کی ہونی چاہیے نیز دودھ پلانے والی ماں کی غذا کے متعلق کون کون سے غلط توہمات پائے جاتے ہیں؟ تحریر کریں۔

3- اگر کسی مجبوری کے باعث بچے کو اوپر کا دودھ پلانا ہو تو کون سا دودھ پلانا چاہیے اور پلانے کے طریقوں پر بھی بحث کریں۔

4- چکنائی میں حل پذیر اور پانی میں حل پذیر حیاتین حاصل کرنے کے ذرائع تحریر کریں۔

5- جسم کے لیے معدنیات کی اہمیت لکھیں نیز معدنیات حاصل کرنے کے ذرائع بھی 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 لاحق ہو سکتے ہیں؟

[=====]