# علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(ڈیپارٹمنٹ آف ہوم اینڈ ہیلتھ سائنسز)

کورس: کنبے کی صحت اور دیکھ بھال (206) — سمسٹر: بہار 2014ء

سطح: میٹرک — کل نمبر 100

## بستہ برائے طلبہ

عزیز طلبہ! السلام علیکم!

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

| | |
|---|---|
| 1- رہنمائے طلبہ | ایک عدد |
| 2- رہنمائے طلبہ کورس | |
| 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 | |
| 7- آڈیو کیسٹ | |

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 سیکٹر H-8، اسلام آباد کو دیں تا کہ 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)　　　　سمسٹر: بہار 2014ء

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 کہ 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۔ امتحانی آخری امتحان اور امتحانی مشقوں کے نمبر بالترتیب 70 اور 30 فیصد ہوں گے۔

کورس کو زیادہ کار آمد بنانے کے لئے سمعی و بصری مواد بھی تیار کیا گیا ہے۔ جس میں ایک ویژن بک تیار کی گئی ہے اور اس میں موجود تصویروں کی وضاحت کیسٹ میں کر دی گئی ہے۔ یہ کیسٹ طلبہ اپنے گھر میں اپنے مطالعہ کے دوران سنیں گے۔ مطالعاتی سنٹر میں اگر ویژن بک کی کسی تصویر کو سمجھنے میں مشکل پیش آئے تو آپ اپنے ٹیوٹر سے رہنمائی حاصل کر سکتے ہیں۔

آپ کے اس 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)

## 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: کنبے کی صحت اور دیکھ بھال (206) — سمسٹر: بہار 2014ء

سطح: میٹرک — کل نمبر 100

## امتحانی مشق 1

(یونٹ 1تا2)

**حصہ الف (کل نمبر۱۰)**

ذیل میں دیے گئے جوابات میں سے درست جواب کا انتخاب کیجیے ہر جز کا ایک نمبر ہے

-1 پاکستان میں خارش کی بیماری (Scabies)

عام ہے / عام نہیں ہے / بالکل نہیں ہے

.2 بچوں کے پیٹ میں ہک کرم ہونے کی وجہ سے ان کے جسم میں کس کی کمی ہو جاتی ہے۔

پانی / خون / بیماری

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

مریض کو بالکل سیدھا لٹادیں / 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 چاہیے

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 جوابات مختصراً لکھیں ہر سوال کے چار نمبر ہیں**

1. صفائی کی اہمیت لکھیں۔
2. جراثیم کش ادویات پر مختصراً نوٹ لکھیں۔
3. دانت خراب ہونے کی وجوہات مختصراً لکھیں۔
4. خوراک بیماری کے جراثیم پھیلانے میں کیسا اہم کردار ادا کرتی ہے؟
5. ملیریا کے مرض سے کیسے بچا جا سکتا ہے؟

## حصہ ج (کل نمبر 70)

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

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

# امتحانی مشق 2

(یونٹ 3 تا 4)

**حصہ الف (کل نمبر 10)**

ذیل میں دیے گئے جوابات میں سے درست جواب کا انتخاب ☑ یا دائرہ لگا کر کیجیے۔ ہر جز کا ایک نمبر ہے۔

1. بچے کی نال کو روزانہ کس سے صاف کرنا چاہیے

   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. کس مرض میں بچے کے جسم پر گوشت برائے نام رہ جاتا ہے۔

   کواشیکور / سوکھے / کساخ

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 قسم کے 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 جوابات 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 لسٹ 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 جوابات 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 لکھیے جو پیدائش کے بعد نارمل بچے کی نشاندہی کرتی ہیں۔
3. ماں کے لیے چند ہدایات تحریر کیجیے 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 بھی تحریر کریں۔
6. اپنے گھر میں موجود چیزوں کو مدنظر رکھتے ہوئے 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۔

[======]