

## علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد



سمسٹر: خزاں 2014ء

کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر: 40

سج: میٹرک

پرچہ: کنبہ کی صحت اور دیکھ بھال (206)

وقت: تین گھنٹے

**نوٹ:-** کوئی سے پانچ سوال حل کریں۔ پہلا سوال لازمی ہے۔ تمام سوالوں کے نمبر یکساں ہیں۔

- سوال نمبر 1. مندرجہ ذیل پر مختصر نوٹ لکھیں
1. گول کرم (round worms)
  2. دائرس اور ہیکلز یا میں فرق واضح کریں۔
  3. تشخ کے مرض کی علامات تحریر کریں۔
  4. زخم سے بہت زیادہ خون بہہ جانے کی صورت میں کیا طبی امداد دی جاسکتی ہے؟
- سوال نمبر 2. بچوں کے لیے حفاظتی ٹیکوں کی اہمیت تحریر کریں نیز بچوں کو یہ ٹیکے کس عمر میں لگائے جاتے ہیں؟
- سوال نمبر 3. بچوں کے جسم میں لمبیاتی توانائی کی کمی کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟ تفصیل سے روشنی ڈالئے۔
- سوال نمبر 4. زہریلے جانوروں کے کاٹنے کی صورت میں کیا ابتدائی طبی امداد دی جاسکتی ہے؟ تحریر کریں۔
- سوال نمبر 5. دل اور پیپھردوں کے لیے ورزش کی اہمیت لکھیں نیز وہ کون کون سی ورزشیں ہیں جو دل اور پیپھردوں کے افعال کی بہتر کارکردگی کے لیے کی جاتی ہیں؟
- سوال نمبر 6. انسانی غذا میں اگر چکنائی اور پانی میں حل پذیر حیاتین کی کمی ہو جائے تو جسم پر اس کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟ مفصل تحریر کریں
- سوال نمبر 7. نوزائیدہ کے لیے ماں کے دودھ کی کیا اہمیت ہے نیز یہ بھی تحریر کریں کہ اس کو ماں کا دودھ پلانے کا صحیح طریقہ کیا ہے
- سوال نمبر 8. مریض کے بالواسطہ میل جول سے متعدی امراض کیسے پھیلتے ہیں؟ نیز ان امراض سے کیسے بچاؤ ممکن ہے؟ مفصل تحریر کریں

\*\*\*\*\*

## علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد



سسٹمز: بہار 2014ء
کل نمبر: 100
کامیابی کے نمبر: 40

سج: میٹرک
پرچہ: کنبے کی صحت اور دیکھ بھال (206)
وقت: تین گھنٹے

**نوٹ:-** پانچ سوال حل کریں، پہلا سوال لازمی ہے۔

سوال نمبر 1. دی گئی خالی جگہ درست جواب سے پر کریں۔

1. رنگ کرم ہونے کی صورت میں جلد پر..... رنگ کے گول گول دھبے پڑ جاتے ہیں۔
2. بچوں کو متعدد امراض سے بچانے کے لیے انہیں..... مہیا کرنا ضروری ہے
3. بچے کو بی سی جی کا ٹیکہ..... پر لگایا جاتا ہے
4. نشاستہ پانی میں ڈالیں تو..... ہو جاتا ہے
5. حیاتی خون کے جننے میں مدد دیتا ہے.....
6. تھایامین..... کے لیے اہم ہے
7. گائے کے گوشت میں بکرے کے گوشت کی نسبت..... غذائیت ہوتی ہے۔
8. گوشت کا نعم البدل..... غذا ہے
9. بچے کو ماں کا دودھ بار بار پلانے کے عمل سے اس کا دودھ پیدا ہوتا۔
10. کن بیڑے کا مرض..... سے پھیلتا ہے

سوال نمبر 2. خارش (scabies) کی بیماری کیا ہے نیز اس میں مریض کیا شکایت کرتا ہے اور اس کے لیے کیا حفاظتی تدابیر اختیار کی جاسکتی ہیں ؟

سوال نمبر 3. بیکٹریا سے پھیلنے والے کوئی سے دو امراض کے بارے میں لکھیں۔

سوال نمبر 4. نوزائیدہ کو پہلی مرتبہ جب دودھ پلانا چاہیے؟ بچے اور ماں کے لیے اپنا دودھ پلانے کے فوائد تحریر کریں۔

سوال نمبر 5. ایک سال سے لے کر پانچ سال کے بچے کو اگر لُحمیات اور حرارے والی غذا نہ ملے تو اسے کون سے امراض ہو سکتے ہیں ؟

سوال نمبر 6. خوراک کو کتنے گروہوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے ؟ مفصل تحریر کریں۔

سوال نمبر 7. چھٹی (splint) بنانے کا طریقہ لکھیں نیز مختلف فریکچر کی صورت میں چھٹی کا استعمال کیسے کیا جاتا ہے ؟

سوال نمبر 8. کمر کے درد اور تھکن کو دور کرنے کے لیے کون کون سی ورزشیں کی جاتی ہیں ؟

## علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

سمسٹر: بہار 2016ء
کل نمبر: 100
کامیابی کے نمبر: 40



سج: میٹرک
پرچہ: کتبچی صحت اور دیکھ بھال (206)
وقت: تین گھنٹے

نوٹ:۔ کل پانچ سوال حل کریں۔ پہلا سوال لازمی ہے۔ ہر سوال کے نمبر برابر ہیں۔

سوال نمبر	سوالات	نمبرز
سوال نمبر-1	مندرجہ ذیل پر مختصر نوٹ لکھیں۔ ۱۔ مصنوعی طریقے سے سانس دلانے کا طریقہ۔ ۲۔ جراثیم حاصل کرنے کے ذرائع ۳۔ کھانا کھونڈنے کے طریقے ۴۔ وزن کم کرنے کیلئے ورزش کے طریقے	5x4
سوال نمبر-2	خوردناریوں سے کیا مراد ہے؟ متعدی امراض کیلئے بیان کریں اور ان سے بچاؤ کس طرح ممکن ہے؟	20
سوال نمبر-3	کتبے کے مختلف افراد ذمہ دہ نظر رکھتے ہوئے ان کی غذائی ضروریات تحریر کریں۔	20
سوال نمبر-4	ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟ مختلف صورتحال میں ابتدائی طبی امداد کیسے دی جاسکتی ہے؟ مثالوں سے واضح کریں۔	20
سوال نمبر-5	نارمل نوزائیدہ کی خصوصیات بیان کریں۔ نوزائیدہ کی صحت برقرار رکھنے کیلئے کس قسم کی خوراک دینی چاہئے؟	20
سوال نمبر-6	پاکستان میں صفائی کی کمی سے کون سے امراض عام ہیں؟ تفصیل سے بیان کریں۔	20
سوال نمبر-7	ورزش کی اہمیت کو پیش نظر رکھتے ہوئے مختلف پیشوں سے منسلک افراد کیلئے موزوں ورزش کے طریقے تجویز کریں۔	20
سوال نمبر-8	نوٹ تحریر کریں۔ ۱۔ اسہال ۲۔ لباس اور ذاتی استعمال کی اشیاء کی صفائی۔	10+10

\*\*\*\*\*

## علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

سمسٹر: بہار 2017
کل نمبر: 100
کامیابی کے نمبر: 40



سطح: میٹرک
پرچہ: کنبے کی صحت اور دیکھ بھال (206)
وقت: تین گھنٹے

**نوٹ:-** کل پانچ سوال حل کریں۔ پہلا سوال لازمی ہے۔ ہر سوال کے نمبر برابر ہیں۔

سوال نمبر	سوالات	نمبرز
سوال نمبر- 1	معدرچوڈیل پر مختصر نوٹ لکھیں۔ 1۔ گول کرم ۲۔ ملیریا (Malaria) ۳۔ حیاتین کی کمی سے ہونیوالی بیماریاں ۴۔ زہریلی اشیاء کھانے کی صورت میں ابتدائی طبی امداد	5x4
سوال نمبر- 2	بیکٹریا (Bacteria) سے پھیلنے والے کوئی سے تین امراض اور ان سے بچاؤ کی تدابیر تحریر کریں۔	20
سوال نمبر- 3	ذاتی صفائی سے کیا مراد ہے؟ خوراک کی صفائی کس طرح مختلف بیماریوں سے بچاؤ کا سبب بنتی ہے؟ مثالوں سے واضح کریں۔	20
سوال نمبر- 4	انسانی جسم کیلئے ورزش کی کیا اہمیت ہے؟ ہڈیوں اور عضلات کیلئے کس قسم کی ورزش ضروری ہوتی ہے؟ تفصیلاً بیان کریں۔	20
سوال نمبر- 5	متوازن غذا کا تصور اور اہمیت بیان کریں۔ نیز غذائی گروہ بندی کس طرح کی گئی ہے؟ مثالوں سے واضح کریں۔	20
سوال نمبر- 6	نارل نوڑا سیدہ کی خصوصیات تحریر کریں۔ نیز نوڑا سیدہ کی ابتدائی دیکھ بھال کیسے کی جاتی ہے؟ تفصیلاً تحریر کریں۔	20
سوال نمبر- 7	ابتدائی طبی امداد کے بنیادی اصول بیان کریں۔ نیز مختلف صورتحال میں مریض کو کس طرح ابتدائی طبی امداد فراہم کی جائیگی۔ تفصیلاً تحریر کریں۔	20
سوال نمبر- 8	نوٹ تحریر کریں۔ 1۔ مصنوعی طریقے سے سانس دلانا ۲۔ پھیپھڑوں کیلئے ورزش کی اہمیت	10+10

\*\*\*\*\*

# علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

سمسٹر: بہار 2018
کل نمبر: 100
کامیابی کے نمبر: 40



سطح: میٹرک
پرچہ: کنبے کی صحت اور دیکھ بھال (206)
وقت: تین گھنٹے

**نوٹ:-** کل پانچ سوال حل کریں۔ پہلا سوال لازمی ہے۔ ہر سوال کے نمبر برابر ہیں۔

نمبر	سوالات	سوال نمبر
5x4	مندرجہ ذیل پر مختصر نوٹ لکھیں۔	۱
	۱. کن بیڑے	
	۲. اوپر کا ہودہ	
	۳. دل کو دوبارہ چالو کرنے کیلئے طبی امداد	
	۴. پھیپھڑوں کیلئے ورزش کی اہمیت	
20	گندگی سے پھیلنے والی بیماریوں پر تفصیلاً نوٹ لکھیں۔	۲
20	متعدی امراض سے بچاؤ کی عمومی تدابیر کیا ہیں۔ تفصیلاً تحریر کریں۔	۳
20	بیکٹیریا سے پھیلنے والے عام امراض اور ان سے بچاؤ کی تدابیر واضح کریں۔	۴
20	ابتدائی چند دنوں میں نوزائیدہ کی دیکھ بھال کیسے کی جا سکتی ہے؟ تفصیلاً لکھیں۔	۵
20	خوراک کی غذائی گروہ بندی کن اصولوں پر منحصر ہے؟ تحریر کریں۔	۶
20	کنبے کے مختلف افراد کی غذائی ضروریات ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہیں۔ واضح کریں۔	۷
20	ابتدائی طبی امداد کیلئے بکس کن طرح تیار کیا جا سکتا ہے؟ نیز بڈی نوٹ جانے کی صورت میں کیا طبی امداد دینی چاہیے؟	۸

## علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

سمسٹر: بہار 2019
کل نمبر: 100
کامیابی کے نمبر: 40



سطح: میٹرک
پرچہ: کنبے کی صحت اور دیکھ بھال (206)
وقت: تین گھنٹے

**نوٹ:-** کل پانچ سوال حل کریں۔ پہلا سوال لازمی ہے۔ ہر سوال کے نمبر برابر ہیں۔

- ۱- خالی جگہ پُر کریں۔
- ۱، \_\_\_\_\_ کو جسم کی نشوونما اور مرمت کرنے والی غذا میں کہا جاتا ہے۔
- ۲، ماں کا دودھ انسانی جسم اور \_\_\_\_\_ کی نشوونما کے عین مطابق ہوتا ہے۔
- ۳، خسرہ سے بچاؤ کے لیے ضروری ہے کہ \_\_\_\_\_ کی عمر میں حفاظتی ٹیکہ لگوا دیا جائے۔
- ۴، چچس پھیلانے والے بیکٹیریا \_\_\_\_\_ کہلاتے ہیں۔
- ۵، ابتدائی ایام میں نوزائیدہ کو جانور کے خالص دودھ میں \_\_\_\_\_ پانی ملا کر دینا چاہیے۔
- ۶، بچوں کو متعدی امراض سے بچانے کیلئے انہیں \_\_\_\_\_ مہیا کرنا ضروری ہے۔
- ۷، بچے کو بی سی جی کا ٹیکہ \_\_\_\_\_ پر لگایا جاتا ہے۔
- ۸، حیاتین خون کے جمنے میں مدد دیتا ہے۔
- ۹، تھیامین \_\_\_\_\_ کے لئے اہم ہے۔
- ۱۰، گوشت کا نعم البدل \_\_\_\_\_ غذا ہے۔
- ۲۰ -۲ صفائی کی اقسام بیان کریں اور کنبے کی صفائی کن چار بنیادی طریقوں سے ممکن بنائی جاسکتی ہے۔
- ۲۰ -۳ پروٹوزوا سے پھیلنے والے امراض کون کون سے ہیں اور کن تدابیر کے ساتھ ان سے بچا جاسکتا ہے۔
- ۲۰ -۴ صحت مند بچہ کی پیدائش کو کن بنیادی خصوصیات سے جانچا جاسکتا ہے۔
- ۲۰ -۵ حیاتین کی کیا اہمیت ہے اور یہ کن ذرائع سے حاصل کیئے جاسکتے ہیں نیز انکی کمی سے کون سی بیماریاں جنم لیتی ہیں؟
- ۲۰ -۶ بعض حادثات میں سانس کی آمد و رفت ایک دم رک جاتی ہے اس سانس اور دل کی دھڑکن کو دوبارہ کیسے چالو کیا جاسکتا ہے اشکال کے ساتھ واضح کریں۔
- ۲۰ -۷ دل اور پھیپھڑوں کیلئے ورزش کی اہمیت پر روشنی ڈالیں نیز ورزش کے فوائد اور اصول بھی بیان کریں۔
- ۲۰ -۸ مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں۔
- ۱۰ ا، کنبے کے مختلف افراد کی غذائی ضروریات
- ۱۰ ب، خوراک اور صفائی

# علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

سمسٹر: خزاں 2018
کل نمبر: 100
کامیابی کے نمبر: 40




سطح: میٹرک
پرچہ: کنبے کی صحت اور دیکھ بھال (206)
وقت: تین گھنٹے

**نوٹ:-** کل پانچ سوال حل کریں۔ پہلا سوال لازمی ہے۔ ہر سوال کے نمبر برابر ہیں۔

نمبرز	سوالات	سوال نمبر
5x4	مندرجہ ذیل پر مختصر نوٹ لکھیں۔ ۱۔ خسره ۲۔ گھٹی یا شہد کا استعمال ۳۔ مصنوعی طریقے سے سانس دلانے کیلئے طبی امداد ۴۔ دل کیلئے ورزش کی اہمیت	۱۔
20	صفائی کا صحت سے کیا تعلق ہے؟ نیز صفائی کو کس طرح برقرار رکھا جا سکتا ہے؟	۲۔
20	متعدی امراض پھیلانے والے خوردنامیوں کی اقسام تحریر کریں نیز انکے پھیلاؤ کا طریقہ کار واضح کریں۔	۳۔
20	پاکستان میں متعدی امراض سے بچاؤ کیلئے حفاظتی ٹیکوں کا پروگرام کس طرح رائج ہے؟	۴۔
20	نوزائیدہ بچے کیلئے لباس کی تیاری میں کن باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیے؟ تحریر کریں۔	۵۔
20	قوت مدافعت پیدا کرنے میں حیاتیات اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ حیاتیات کی اقسام اور ذرائع پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔	۶۔
20	غیر متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ نیز ایسی غذا کے صحت پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟	۷۔
20	ورزش کی کونسی اقسام ہوتی ہیں نیز پیشے کے لحاظ سے ورزش کس طرح تجویز کی جا سکتی ہے؟	۸۔

## علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

سمسٹر: خزاں 2021		سطح: میٹرک
کل نمبر: 100		پرچہ: کنبے کی صحت اور دیکھ بھال (206)
کامیابی کے نمبر: 40		وقت: تین گھنٹے

نوٹ: کل پانچ سوالوں کے جوابات تحریر کریں تمام سوالوں کے نمبر یکساں ہیں۔

20	جراثیم سے کیا مراد ہے؟ نیز اپنے رہائشی علاقہ کے حوالے سے صفائی کی کمی کی وجہ سے پھیلنے والی بیماریوں کا تذکرہ کریں۔	1
20	صحت کا معیار بلند رکھنے کے لیے ذاتی صفائی سے متعلق معلومات تفصیلاً فراہم کریں۔	2
20	زچہ بچہ کی صفائی کی ضرورت و اہمیت پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔	3
20	متحدی امراض سے کیا مراد ہے؟ نیز اسہال کی بنیادی وجہ، جسم پر ہونے والے اثرات اور حفاظتی تدابیر سے متعلق تفصیل بیان کریں۔	4
20	دور حاضر میں وائرس سے ہونے والے عام امراض اور ان سے بچاؤ کی تدابیر لکھیں۔	5
20	پیدائش سے لے کر ایک سال تک بچے کو دی جانے والی غذا کا جائزہ لیں اور اس کو دینے کا طریقہ کار تفصیل سے لکھیں۔	6
20	متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ نیز انسانی جسم کے لیے اس کی ضرورت و اہمیت بیان کریں۔	7
20	کنبے کے افراد کی غذائی ضروریات ایک دوسرے سے کیوں مختلف ہوتی ہیں؟ دلائل کی روشنی میں جواب تحریر کریں۔	8