علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

www.educatepk.com

سطح: میٹرک	سمسٹر: بہار 2019
پرچہ: کنبے کی صحت اور دیکھ بھال (206)	کل نمبر: 100
وقت: تین گھنٹے	کامیابی کے نمبر: 40

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

۱۔ خالی جگہ پُر کریں۔ ۲۰

1، ________ کو جسم کی نشوونما اور مرمت کرنے والی غذائیں کہا جاتا ہے۔

2، ماں کا دودھ انسانی جسم اور ________ کی نشوونما کے عین مطابق ہوتا ہے۔

3، خسرہ سے بچاؤ کے لیئے ضروری ہے کہ ________ کی عمر میں حفاظتی ٹیکہ لگوایا جائے۔

4، پیچس پھیلانے والے بیکٹیریا ________ کہلاتے ہیں۔

5، ابتدائی ایام میں نوزائیدہ کو جانور کے خالص دودھ میں ________ پانی ملا کر دینا چاہیے۔

6، بچوں کو متعدی امراض سے بچانے کیلئے انھیں ________ مہیا کرنا ضروری ہے۔

7، بچے کو بی سی جی کا ٹیکہ ________ پر لگایا جاتا ہے۔

8، حیاتین ________ خون کے جمنے میں مدد دیتا ہے۔

9، تھیامین ________ کے لئے اہم ہے۔

10، گوشت کا نعم البدل ________ غذا ہے۔

۲۔ صفائی کی اقسام بیان کریں اور کنبے کی صفائی کن چار بنیادی طریقوں سے ممکن بنائی جا سکتی ہے۔ ۲۰

۳۔ پروٹوزوا سے پھیلنے والے امراض کون کونسے ہیں اور کن تدابیر کے ساتھ ان سے بچا جا سکتا ہے۔ ۲۰

۴۔ صحت مند بچہ کی پیدائش کو کن بنیادی خصوصیات سے جانچا جا سکتا ہے۔ ۲۰

۵۔ حیاتین کی کیا اہمیت ہے اور یہ کن ذرائع سے حاصل کیئے جا سکتے 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 جا سکتا 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۔ ۲۰

ا، کنبے کے مختلف افراد کی غذائی ضروریات ۱۰

ب، خوراک اور صفائی ۱۰