علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمینٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

کورس: صحت کے لیے عملی اقدامات (366) سمسٹر: خزاں، 2020ء

بستہ برائے طلبہ

عزیز طلبہ! السلام علیکم۔

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

1- عمومی رہنمائے طلبہ
2- رہنمائے طلبہ کورس
3- درسی یونٹ (1 تا 9) ایک کتاب
4- امتحانی مشق نمبر 1 اور 2
5- فارم برائے امتحانی مشق و عملی اور ہدایات برائے عملی کام (6 سیٹ)
6- اوقات نامہ (الف) مشقی کام (ب) تعلیمی اجتماعات

نوٹ: بستہ میں متذکرہ بالا کوئی چیز 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۔

کورس رابطہ کار

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمینٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

کورس: صحت کے لیے عملی اقدامات (366) سطح: انٹرمیڈیٹ

رہنمائے طلبہ برائے کورس

عزیز طلبہ!

بنیادی طور پر یہ عملی نوعیت کا کورس ہے جس میں معلومات کے علاوہ صحت کے مسائل کو حل کرنے کے طریق ہائے کار پر زور دیا گیا ہے۔ اس کورس کا بنیادی مقصد ہیلتھ ورکرز کی تربیت ہے تاکہ پیرامیڈیکل اور دوسرے ہیلتھ ورکرز مثلاً نرسز کو فیملی اور کمیونٹی کی سطح پر کارآمد بنایا جا سکے۔ جس کے نتیجے میں وہ کمیونٹی کے اطوار طرز زندگی اور عمل میں مثبت تبدیلیاں لانے میں کامیاب ہو سکیں اور صحت کی حفاظت میں فیملی اور کمیونٹی کے افراد کو مدد مہیا کر سکیں۔ کورس میں دیئے گئے اسباق میں خاص طور پر ان مقاصد کو مدنظر رکھا گیا ہے۔ کورس کے مطالعے سے پہلے مندرجہ ذیل امور ضرور پڑھ لیں۔

1- کورس کے مقاصد	2- کورس کی تفصیل
3- امتحانی مشقیں	4- مطالعہ کا طریقہ کار
5- آخری امتحان	6- مطالعاتی مرکز کے لیے نظام اوقات
7- عملی کام	

1- کورس کے مقاصد

کورس کے اہم مقاصد مندرجہ ذیل ہیں۔

1- طلبہ کو اس قابل بنانا کہ وہ کمیونٹی میں صحت کی بہتری کے لیے مختلف طریقے استعمال کر سکیں۔

2- طلبہ میں ایسی صلاحیتیں اجاگر کرنا جن کی مدد سے وہ پیغام صحت کو کامیابی کے ساتھ کمیونٹی کے لوگوں تک پہنچائیں۔

3- تدریس صحت میں نئی ٹیکنالوجی کے کردار و اہمیت کو جان سکیں اور استعمال کر سکیں۔

2- کورس کی تفصیل

2.1 درسی مواد

یہ مواد 9 یونٹوں پر مشتمل ہے۔ اس کا اہم مقصد طالب علم کو صحت کے لیے ان عملی اقدامات سے روشناس کرانا ہے جن پر

عمل پیرا ہو کر وہ کمیونٹی میں ایک کامیاب ہیلتھ ورکر کی حیثیت سے اپنا کردار ادا کر سکتا ہے۔

کورس ترتیب دیتے وقت اس بات کا خاص خیال رکھا گیا ہے کہ درسی مواد میں استعمال ہونے والی زبان عام فہم ہوتا کہ طلبہ اسے بآسانی سمجھ سکیں۔ کورس کے مطالعے کے دوران آپ کو کچھ تکنیکی نوعیت کی اصطلاحات ملیں گی جن کی وضاحت کتاب کے آخر میں کر دی گئی ہے۔ ہر یونٹ کے آغاز میں اس کے مقاصد تفصیل سے لکھے گئے ہیں تا کہ آپ ان مقاصد کو ذہن میں رکھ کر یونٹ کے مواد کا مطالعہ کریں اور ان کے حصول کی کوشش کریں۔ ہر یونٹ میں مختلف مقامات پر خود آزمائی کے سوالات دیئے گئے ہیں جن کا مقصد یہ ہے کہ ایک خاص حصے کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ خود اندازہ لگا سکیں کہ آپ نے اس پر کہاں تک عبور حاصل کر لیا ہے۔ ان سوالات کے جوابات ہر یونٹ کے آخر میں دیئے گئے ہیں۔

2.2 جز وقتی معلم

آپ کے علاقے میں آپ کی رہنمائی کے لیے جز وقتی 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 لیے ہیں ان کے علم اور تجربے سے فائدہ اٹھایئے۔ علیحدہ دیئے گئے نظام الاوقات کے مطابق معلم سے مطالعاتی مرکز میں ملاقات کیجئے۔

2.3 مراسلتی معلم

جز وقتی معلم کی رہنمائی آپ کو ہر کورس کے لیے میسر ہوتی ہے لیکن ایسی صورت میں جہاں آپ کے کسی قریبی ادارے میں معلم کا تقرر نہیں ہوا تو آپ کے مطالعے میں مدد اور رہنمائی کے لیے مراسلتی معلم کا تقرر کیا جائے گا جس کا یہ مقصد ہوگا کہ فاصلہ زیادہ ہونے کی وجہ سے آپ کے لیے بالمشافہ مدد لینا تو شاید ممکن نہ ہو البتہ آپ کے مطالعے میں پیش آنے والی مشکلات معلم کو لکھ بھیجیں، وہ ڈاک کے ذریعے ہی آپ کی رہنمائی کر دیں گے۔ امتحانی مشقوں کی جانچ بھی ایسے ہی معلم کے ذمہ ہوگی۔

-3 امتحانی مشقیں

اس کورس میں دو امتحانی مشقیں ہوں گی۔ جن کا حل کرنا لازمی ہے۔ مجموعی طور پر ان میں 40 فیصد نمبر حاصل کرنا ضروری ہیں۔ ہر امتحانی مشق 100 نمبر کی ہوگی۔ یہ مشق مقررہ تاریخ تک معلم کو پہنچایئے۔ معلم آپ کی مشق کو پندرہ روز کے اندر جانچ کر کے واپس کر دے گا۔ اگر آپ کو اپنی مشق اس مدت میں نہ ملے تو معلم اور یونیورسٹی کے علاقائی دفتر سے رابطہ قائم کیجئے۔

"امتحانی مشق کے ساتھ اس سے متعلقہ تین عدد فارم پُر کر کے بھجوانا نہ بھولئے۔"

ہر امتحانی مشق میں بتایا گیا ہے کہ وہ کن یونٹوں پر مشتمل ہے۔ان کی تفصیل علیحدہ دی گئی ہیں۔

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

امتحانی مشق حل کرتے وقت درج ذیل باتوں کا خاص طور پر خیال رکھئے۔

1- جن سوالات کے جواب ہاں یا نہیں میں دینا ہو ان پر واضح طور پر نشان لگائیے۔

2- جن سوالات میں خالی جگہ 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 لکھیئے۔

4- مطالعہ کا طریقہ کار

اس کورس کے لیے اٹھارہ ہفتے رکھے گئے ہیں۔انیسویں ہفتے میں امتحان ہوگا لہٰذا یہ ذہن میں رکھیں کہ تمام یونٹوں کا گہری نظر سے مطالعہ اور ان میں دیئے گئے عملی کام اٹھارہ ہفتوں میں مکمل کریں۔ اس کا طریقہ کار یہ ہوگا کہ ہر یونٹ سے متعلقہ عملی کام کو اس یونٹ کے مطالعے کے بعد مکمل کر لیا جائے تو زیادہ بہتر ہوگا کیونکہ یہ عملی کام درسی مواد پر مشتمل ہے اور اسے سمجھنے میں معاون ثابت ہوگا۔

5- آخری امتحان

کورس کے اختتام پر تحریری امتحان ہوگا۔امتحان کے نمبر 70 فیصد ہوں گے جبکہ امتحانی مشقوں اور عملی کام کے نمبر 30 فیصد ہوں گے۔دونوں مرحلوں میں کامیابی کورس کی تکمیل کے لیے لازمی ہے اور کامیابی کے لیے 40 فیصد نمبر درکار ہوں گے۔

6- مطالعاتی مرکز میں حاضری کے لیے نظام الاوقات

جز وقتی معلم سے بالمشافہ رہنمائی حاصل کرنے کے لیے مطالعاتی مرکز میں حاضری کے لیے نظام الاوقات علیحدہ سے بھجوایا جا رہا ہے۔

7- عملی کام

یہ کورس عام کورسز سے ذرا مختلف نوعیت کا ہے کیونکہ اس میں درسی مواد کے ساتھ ساتھ سرگرمیاں بھی شامل کی گئی ہیں جو طالب علم کو اپنے طور پر کرنا ہوں گی۔اس کے لیے طالب علم ایک ورک بک خرید کر تیار کرے گا اور ہر سرگرمی مکمل کرنے کے بعد اس میں درج کرے گا۔یونٹ میں دی گئی ہر سرگرمی کے ساڑھے سات نمبر ہیں۔اس طرح یونٹوں میں 26 سرگرمیوں کو کل 200 نمبر دیئے گئے ہیں۔تمام سرگرمیاں صفائی سے مکمل کرنے کے پانچ اضافی نمبر ہیں۔اس حصے میں پاس ہونا لازمی ہے۔یہ نمبر طالب علم کے حاصل

کردہ کل نمبروں میں شامل ہوں گے۔آخری یونٹ کی سرگرمیاں مکمل کرنا بھی ضروری ہے لیکن ان کے نمبر جاری امتحان میں شامل نہیں ہوں گے۔

نوٹ: اب آپ کورس کی کتاب کے تعارف کو عملی کام کے حوالے سے دوبارہ پڑھیں اور اس میں اور رہنمائے طلبہ میں عملی کام کے لیے دی گئی ہدایات کے مطابق ایک عدد پریکٹیکل کاپی خرید کر کتاب میں دی گئی سرگرمیاں مکمل کر کے کاپی میں تحریر کریں اور اپنے ٹیوٹر کو دوسری مشق کے ہمراہ روانہ کریں تاکہ وہ مشق نمبر 2 کے ساتھ ان سرگرمیوں کے بھی نمبر لگائے اور حاصل کردہ نمبروں کی اطلاع یونیورسٹی کو بھجوا دے۔

ہر طالب علم کی یہ ذمہ داری ہوگی کہ وہ سرگرمیاں مکمل کرنے کے بعد اپنے ٹیوٹر کو آخری مشق کے ساتھ روانہ کردے تاکہ ٹیوٹر اس کی پڑتال کرنے کے بعد حاصل کردہ نمبروں کا اندراج مجموعی رزلٹ شیٹ میں کر کے ورک بک طالب علم کو واپس بھیج سکے۔

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمینٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

وارننگ

عزیز طلبہ! آپ یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ:

-1 اگر آپ اپنی مشق میں کسی اور کی تحریر میں سے مواد چوری کر کے لکھیں گے یا آپ اپنی امتحانی مشق کسی دوسرے طالب علم 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: صحت کے لیے عملی اقدامات (366) **سمسٹر: خزاں، 2020ء**

سطح: انٹرمیڈیٹ **کل نمبر: 100**

کامیابی کے نمبر: 40

امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ: 1 تا 3)

نوٹ: مندرجہ ذیل سوالات کے جواب تفصیل سے تحریر کریں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔

سوال نمبر 1 ذاتی احتساب اور یادداشت کے بارے میں مفصل تحریر کریں۔

سوال نمبر 2 عمل اور نتائج کی جانچ پڑتال کے بارے میں مفصل لکھیں۔

سوال نمبر 3 ایسی تمام ابلاغی مہارتوں پر روشنی ڈالئے جو مل جل کر کام کرنے کے مرحلے کو آسان بنانے میں مدد دیتی ہیں۔

سوال نمبر 4 بیماری سے بچاؤ کے قدرتی ذرائع پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔

سوال نمبر 5 صحت کی دیکھ بھال میں معاون اقدامات پر تفصیلی بحث کریں۔

سوال نمبر 6 طبعی ماحول اور معاشرتی ماحول میں تبدیلی بیماری سے بچاؤ میں کیسے مددگار ثابت ہوتی ہیں؟ مفصل تحریر کریں۔

سوال نمبر 7 سرکاری اور غیر سرکاری ادارے بیماری سے بچاؤ اور صحت سے متعلق کیا سہولیات فراہم کرتے ہیں نیز ان اقدامات پر بھی روشنی ڈالیں جن پر اگر انسان خود بھی عمل کرے تو کئی بیماریوں سے بچ سکتا ہے۔

سوال نمبر 8 معلومات کی اہمیت بیان کریں نیز صحت کے معیار کو بلند کرنے میں معاشرتی ماحول میں تبدیلی کیا اہم کردار ادا کرتی ہے؟

سوال نمبر 9 ماں اور بچے کی صحت کے کارڈ کے فوائد تحریر کریں نیز انٹرویو کا اختتام کیسے کرنا چاہئیے ؟

سوال نمبر 10 مرکز صحت میں کون کون سے ریکارڈ رکھے جاتے ہیں اور ان ریکارڈز سے کیا معلومات حاصل ہوتی ہیں؟

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ: 4 تا 7)

کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر: 40

نوٹ: مندرجہ ذیل سوالات کے جواب تفصیل سے تحریر کریں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔

سوال نمبر 1 ہیلتھ ورکر معذور افراد کو معاشرے کا کارآمد شہری کیسے بنا سکتا ہے؟ مفصل لکھیں۔

سوال نمبر 2 سکریننگ سے کیا مراد ہے نیز بصارت کے لیے سکریننگ کا طریقہ لکھیں۔

سوال نمبر 3 پاکستان میں کون سی معذوریاں عام پائی جاتی ہیں؟ مفصل تحریر کریں۔

سوال نمبر 4 معذور افراد کو کن کن جسمانی، معاشرتی اور جذباتی مسائل سے دوچار ہونا پڑتا ہے نیز ان پر قابو پانے کے لیے تجاویز تحریر کریں۔

سوال نمبر 5 موروثی معذوری سے کیا مراد ہے نیز شوگر کے مریض کو کیا طبی امداد دی جا سکتی ہے؟

سوال نمبر 6 اپنے گھر یا محلے کے کسی بچے کو مدنظر رکھ کر یہ تحریر کریں کہ آپ اس کی نشوونما کس طرح جانچیں گے؟

سوال نمبر 7 نشوونما کے چارٹ کی اہمیت لکھیں نیز اس چارٹ پر بچے کی عمر اور وزن کا اندراج کس طرح کیا جاتا ہے؟ تفصیل سے تحریر کریں۔

سوال نمبر 8 پاکستان میں لوگوں کو علاج معالجے کی کتنی سہولتیں میسر ہیں نیز اپنا علاج خود کرنے کی وجوہات تحریر کریں۔

سوال نمبر 9 دوا کے غلط استعمال کی چند مثالیں تحریر کیجیے نیز دوا کے مضر اثرات کے بارے میں بھی تحریر کریں۔

سوال نمبر 10 افراد خانہ میں کسی فرد کے بیمار پڑ جانے کی صورت میں کون سی ضروریات اہمیت کی حامل ہوتی ہیں نیز مریض اور اس کا خاندان کہاں سے یہ مدد حاصل کر سکتا ہے؟