

اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمینٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

سمسٹر: خزاں، 2021ء

کورس: فیملی اور کمیونٹی کی صحت (365)

سطح: انٹرمیڈیٹ

بستہ برائے طلبہ

عزیز طلبہ! السلام علیکم۔

اس ڈاک کے ہمراہ آپ کو مندرجہ ذیل درسی مواد بھیجا جا رہا ہے۔

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

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 جاسکے۔

کورس رابطہ کار

ہدایات برائے لازمی عملی کام (کل نمبر 200)

کورس: فیملی اور کمیونٹی کی صحت (365)

عزیز طلبہ!

”فیملی اور کمیونٹی کی صحت“ (365) کا کورس بمعہ عملی کام کے کتنا بچے کے آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ درج ذیل میں ہم آپ کو اس کورس سے متعلق عملی کام کرنے کے لیے ہدایات فراہم کریں گے۔ اس کورس میں دو طرح کے عملی کام شامل ہیں۔

☆ ایک وہ جو کورس کی کتاب کا حصہ ہیں۔ ان عملی کاموں کو آپ مشغلے کے طور پر اور اپنی معلومات میں اضافے کے لیے مکمل کریں گے۔
☆ دوسرے عملی کام وہ ہیں جو کہ ایک عملی کتاب کی شکل میں آپ کو فراہم کئے گئے ہیں۔ ان عملی کاموں کو مکمل کرنا ضروری ہے کیونکہ ان سے حاصل کردہ نمبر آپ کے آخری امتحان سے حاصل کردہ نمبروں میں شامل کئے جائیں گے۔ ان عملی کاموں کے حل کے لیے مکمل ہدایات اس عملی کتاب میں فراہم کی گئی ہیں جبکہ درسی کتاب میں ہر متعلقہ سیکشن کے آخر میں انہیں کرنے کی ہدایات بھی دے دی گئی ہیں۔ یہ عملی کام مرتب کرتے وقت اس امر کی کوشش کی گئی ہے کہ طلبہ ان عملی کاموں کو کمیونٹی اور مختلف مراکز صحت و فلاجی اداروں میں جا کر مکمل کر سکیں۔ اگر اس دوران آپ کو کسی قسم کی دقت یا پریشانی کا سامنا ہو تو آپ اپنے ٹیوٹر سے رابطہ قائم کریں وہ آپ کی مشکل آسان کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

عملی کتاب مکمل کرنے کے بعد اپنے ٹیوٹر کو آخری مشق کے ہمراہ روانہ کیجئے۔ آپ کے ٹیوٹر صاحب / صاحبہ اس کو چیک کرنے کے بعد حاصل کردہ نمبروں کا اندراج کر کے کتاب آپ کو واپس بھیج دیں گے۔

یہاں آپ کو یہ بتانا بھی ضروری ہے کہ عملی کتاب میں دیئے گئے 20 عملی کاموں کے کل نمبر 200 ہیں۔ آپ سے گزارش ہے کہ اس کورس کو پڑھنے کے بعد اگر آپ اس سے متعلق اظہار خیال کرنا چاہیں تو یونیورسٹی آپ کو اس معاملے میں خوش آمدید کہتی ہے۔ آپ اپنے خیالات کورس رابطہ کار کو براہ راست پہنچا سکتے ہیں۔ اگر کورس سے متعلق کوئی بھی وضاحت طلب بات ہو تو بھی ضرور لکھیں، بھرپور تعاون کی کوشش کی جائے گی۔

کورس کے مختلف اجزاء کے نمبر درج ذیل ہیں:

1-	امتحانی مشق نمبر 1	100
2-	امتحانی مشق نمبر 2	100
3-	عملی کاپی	200
4-	آخری امتحان	100

30 فیصد نمبر پہلے 103 اجزاء سے شامل کیے جائیں گے جبکہ 70% آخری امتحان سے شامل ہوں گے۔

ڈاکٹر ہاجرہ احمد

کورس رابطہ کار

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد
(شعبہ انوائزمنٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل 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 دوسرے طالب علم سے لکھوائیں گے تو آپ اپنے سرٹیفکیٹ یا ڈگری سے محروم ہو سکتے ہیں خواہ اس کا علم کسی بھی مرحلہ پر ہو جائے۔
- 2- کسی دوسرے طالب علم 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 فیملی اور کمیونٹی کی صحت (365) سمسٹر: خزاں، 2021ء

سطح: انٹرمیڈیٹ

- برائے مہربانی امتحانی مشقیں حل کرنے سے پہلے درج ذیل ہدایات کو غور سے پڑھیے۔ (ہدایات برائے میٹرک، ایف اے اور بی اے پروگرامز)
- 1- تمام سوالات کے نمبر مساوی ہیں البتہ ہر سوال کی نوعیت کے مطابق نمبر تقسیم ہوں گے۔
 - 2- سوالات کو توجہ سے پڑھیے اور سوال کے تقاضے کے مطابق جواب تحریر کیجیے۔
 - 3- مقررہ تاریخ کے بعد / تاخیر کی صورت میں امتحانی مشقیں اپنے متعلقہ ٹیوٹر کو بھیجنے کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔
 - 4- آپ کے تجزیاتی اور نظریاتی طرز تحریر کی قدر افزائی کی جائے گی۔
 - 5- غیر متعلقہ بحث / معلومات اور کتب، سٹڈی گائیڈ یا دیگر مطالعاتی مواد سے ہو بہو نقل کرنے سے اجتناب کریں۔

کل نمبر: 100 کامیابی کے نمبر: 40

امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ: 1 تا 3)

نوٹ: مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مفصل لکھیں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں

- سوال نمبر 1. کمیونٹی سے کیا مراد ہے نیز بتائیں کہ کمیونٹی ہیلتھ کا مضمون بیماریوں سے بچاؤ میں کس طرح مددگار ثابت ہو سکتا ہے؟ (10)
- سوال نمبر 2. اپنی کمیونٹی کو مد نظر رکھتے ہوئے صحت کو برقرار رکھنے کی بنیادی ضروریات بیان کریں۔ (10)
- سوال نمبر 3. نشہ آور ادویات کون سی ہیں ان کے استعمال سے صحت پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟ ان ادویات کی روک تھام کیسے ممکن ہے؟ (10)
- سوال نمبر 4. ذہنی صحت اور ذہنی دباؤ سے کیا مراد ہے؟ ذہنی دباؤ سے کس طرح بچا جا سکتا ہے؟ (10)

- سوال نمبر 5. ثقافت اور معاشرے میں کیا رشتہ ہے نیز ثقافت کے اجزاء کا بھی جائزہ پیش کریں۔ (10)
- سوال نمبر 6. انسانی صحت کو بحال رکھنے کے لیے کون کون سے طریقہ علاج موجود ہیں؟ ان پر روشنی ڈالئے۔ (10)
- سوال نمبر 7. صحت کو بہتر بنانے والے مثبت اطوار کا جائزہ لیں۔ (10)
- سوال نمبر 8. روک تھام سے کیا مراد ہے نیز بتائیں کہ عالما تا کانفرنس کا بنیادی مقصد کیا تھا؟ تفصیلاً لکھیے۔ (10)
- سوال نمبر 9. جسمانی وزن نارمل رکھنے کی ضرورت واہمیت لکھیں نیز وزن کم کرنے کے کوئی سے دو طریقے لکھیں۔ (10)
- سوال نمبر 10. خاندان سے کیا مراد ہے؟ مشترکہ خاندان کے مطابق رہن سہن کے فوائد بیان کریں۔ (10)

کامیابی کے نمبر: 40

کل نمبر: 100

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ: 4: 7 تا)

نوٹ: مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مفصل لکھیں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔

- سوال نمبر 1. آبادی کسے کہتے ہیں نیز اس کی ضروریات کے بارے میں تحریر کریں۔ (10)
- سوال نمبر 2. مردم شماری سے کیا مراد ہے نیز اس کی اہمیت بیان کریں۔ (10)
- سوال نمبر 3. پاکستان میں صحت کی سہولیات کن کن ذرائع سے عوام کو مہیا کی جاتی ہیں؟ ہر ایک کے بارے میں تفصیل سے لکھیں۔ (10)
- سوال نمبر 4. عالمی ادارہ صحت اور یونیسف کے بارے میں مفصل تحریر کریں۔ (10)
- سوال نمبر 5. آبادی میں اضافے سے معاشی اور سماجی ترقی پر مرتب ہونے والے اثرات کو اپنے الفاظ میں بیان کریں۔ (10)
- سوال نمبر 6. براہ راست میل جول سے پھیلنے والے امراض کون کون سے ہیں؟ کوئی سے دو جلدی امراض (Skin problems) پر تفصیلی روشنی ڈالیں۔ (10)
- سوال نمبر 7. اعداد و شمار پیش کرنے کے کون کون سے طریقے ہیں ہر ایک کے بارے میں تحریر کریں۔ (10)
- سوال نمبر 8. ماں کی صحت کو متاثر کرنے والے عوامل تحریر کریں نیز بتائیں کہ خاندانی منصوبہ بندی کے پروگرام کی ناکامی کا سب سے برا سبب کیا ہے؟ مثالیں دے کر واضح کریں (10)
- سوال نمبر 9. اپوا (APWA) کے بارے میں مفصل تحریر کریں۔ (10)
- سوال نمبر 10. بیماری سے کیا مراد ہے نیز بتائیں کہ بیماری کے جراثیم ہوا میں شامل ہو کر مریض تک کیسے پہنچتے ہیں؟ مفصل لکھیں۔ (10)