علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمینٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

کورس: صحت کے لیے عملی اقدامات (366) سمسٹر: خزاں، 2021ء

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 وعملی 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 جاسکے۔

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! السلام علیکم۔

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 پیرا میڈیکل اور دوسرے ہیلتھ ورکرز مثلاً نرسز کو فیملی اور کمیونٹی کی سطح پر کارآمد بنایا جاسکے۔ جس کے نتیجے میں وہ کمیونٹی کے اطوار، طرز زندگی اور عمل میں مثبت تبدیلیاں لانے میں کامیاب ہوسکیں اور صحت کی حفاظت میں فیملی اور کمیونٹی کے افراد کو مدد مہیا کرسکیں۔ 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 کرسکیں۔
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 کرسکیں۔

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 ہو تا 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

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 اوران میں دیئے گئے عملی کام اٹھارہ ہفتوں میں مکمل کریں۔ اس کا طریقہ کار یہ ہوگا کہ ہر یونٹ سے متعلقہ عملی کام کواس یونٹ کے مطالعے کے بعد مکمل کرلیا جائے تو زیادہ بہتر ہوگا کیونکہ یہ عملی کام درسی مواد پر مشتمل ہے اوراسے 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 جارہا 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 کرتیار 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 تا کہ 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 ہو گی کہ وہ سرگرمیاں مکمل کرنے کے بعد اپنے ٹیوٹر کو آخری مشق کے ساتھ روانہ کر دے 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۔

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 3 اجزاء سے شامل کیے جائیں گے جبکہ 70% آخری امتحان سے شامل ہوں گے۔

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 امتحانی مشق میں کسی اور کی تحریر میں سے مواد چوری کر کے لکھیں گے یا آپ اپنی امتحانی مشق کسی دوسرے طالبعلم 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: صحت کے لیے عملی اقدامات (366) **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 طرزِ 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 تفصیل سے لکھیں ۔ ہر سوال کے (20) نمبر ہیں

سوال نمبر 1. معلومات حاصل کرنے کے ذرائع تفصیل سے لکھیں۔ (20)

سوال نمبر 2. اعداد و شمار کی گروہ بندی اور تجزیہ کیسے کیا جاتا ہے مفصل لکھیں۔ (20)

سوال نمبر 3. ثانوی روک تھام سے کیا مراد ہے نیز بیماری کے دوران مریض کے ممکنہ رویے کا تفصیلی جائزہ لیں۔ (20)

سوال نمبر 4. صحت کی دیکھ بھال اور بیمار کی نفسیات کے پہلو تفصیل سے لکھیں۔ (20)

سوال نمبر5. طبعی اور معاشرتی ماحول میں تبدیلی سے مریض کی صحت پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟ (20)

کل نمبر: 100 **کامیابی کے نمبر:40**

امتحانی مشق نمبر2

(یونٹ: 4تا7)

نوٹ: مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مفصل لکھیں۔ ہر سوال کے (20) نمبر ہیں۔

سوال نمبرا. بچوں کی نشو ونما جانچنے کے لیے جو عوامل مدد گار ثابت ہوتے ہیں ان پر تفصیل سے بحث کریں۔ (20)

سوال نمبر2. بچے کی عمر کے مطابق کھیل کا تعین کیسے کیا جاتا ہے نیز نشو ونما میں کھیل کی ضرورت و اہمیت بھی تحریر کریں۔ (20)

سوال نمبر3. ٹائیفائیڈ اور متعدی بخار میں فرق کو واضح کریں نیز یہ تحریر کریں کہ ڈیپریشن (Dipration) کا مرض کیوں ہوتا ہے اور اس میں مریض کی کیا کیفیت ہوتی ہے؟ (20)

سوال نمبر4. تیماردار کے لیے ضروری مہارتیں تحریر کریں. نیز یہ بھی تحریر کریں کہ تیماردار کو کن اصولوں پر عمل کرنا چاہیئے ؟ (20)

سوال نمبر5. مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں۔ (5+5+5+5 =20)

(1) متعدی امراض کی روک تھام میں ہیلتھ ورکر کا کردار

(2) نشے کی بیماری سے لوگوں کو محفوظ رکھنا

(3) دماغی چوٹ

(4) موروثی معذوری