علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد
(شعبہ انوائرمینٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

کورس: صحت کے لیے عملی اقدامات (366) **سمسٹر: بہار، 2024ء**

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 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 ہو تاکہ طلبہ اسے آسانی 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 تاکہ 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 اٹھائیے۔ 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 پہنچائیے۔ 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۔

<u>''امتحانی مشق کے ساتھ اس سے متعلقہ تین عدد فارم پُر کر کے بھجوانا نہ بھولئے۔''</u>

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

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

-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 تا کہ وہ مشق نمبر 2 کے ساتھ ان سرگرمیوں کے بھی نمبر لگائے اور حاصل کردہ نمبروں کی اطلاع یونیورسٹی کو بھجوادے۔

ہر طالب علم کی یہ ذمہ داری ہوگی کہ وہ سرگرمیاں مکمل کرنے کے بعد اپنے ٹیوٹر کو آخری مشق کے ساتھ روانہ کر دے تا کہ 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 طلبه ! آپ یه بات ذهن نشین کر لیں که :

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 طالبعلم سے لکھوائیں گے تو آپ سرٹیفکیٹ یا ڈگری سے محروم ہو سکتے ہیں خواہ اس کا علم کسی بھی مرحلہ 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۔**

مشقیں بھیجنے کا شیڈول

6 کریڈٹ آورز کورس	مقررہ تاریخ	3 کریڈٹ آورز کورس	مقررہ تاریخ
مشق نمبر1	31-05-2024	......	......
مشق نمبر2	24-06-2024	مشق نمبر1	24-06-2024
مشق نمبر3	22-07-2024	......	......
مشق نمبر4	19-08-2024	مشق نمبر2	19-08-2024

نوٹ: ٹیوٹوریل شیڈول (رہنمائے طلبہ) علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کی ویب سائٹ www.aiou.edu.pk پر موجود ہے۔

کورس: صحت کے لیے عملی اقدامات (366) سمسٹر: بہار، **2024**ء

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 5)

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

سوال نمبر 1- صحت سے متعلق معلومات سے نتیجہ اخذ کرنے کا طریقہ تفصیل سے بیان کیجیے۔ (20)

سوال نمبر 2- ابلاغی مہارتوں سے کیا مراد ہے نیز ابلاغ میں حائل ہونے عوامل تفصیل سے بیان کیجیے۔ (20)

سوال نمبر 3- کمیونٹی کے افراد کی صحت بہتر بنانے کے لیے حکومتی سطح پر کون سے اقدامات کرنا ضروری ہیں؟ روشنی ڈالیے۔ (20)

سوال نمبر 4- بچوں کی نشونما کی پیمائش کیوں ضروری ہے نیز غذائی اعتبار سے بچے کی پیمائش کرنے کا طریقہ تفصیل سے بیان کیجیے۔ (20)

سوال نمبر 5- ادویات کی درجہ بندی کس طرح کی جا سکتی ہے؟ تفصیل سے بیان کیجیے۔ (20)

کل نمبر: 100 　　　　　　　　　　　　　　　　　　کامیابی کے نمبر: 40

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ: 6 تا 9)

سوال نمبر 1- اہم بیماریوں کی پہچان اور ابتدائی طبی امداد پر روشنی ڈالیے۔ (20)

سوال نمبر 2- بچوں سے متعلق چند معذوری کی اقسام بیان کریں نیز پاکستان میں بچوں میں پائی جانے والی معذوریوں کی وجوہات بیان کیجیے۔ (20)

سوال نمبر 3- تعلیم صحت کی اہمیت بیان کریں نیز تعلیم صحت کے لیے کون سے طریقے درکار ہیں؟ تحریر کریں۔ (20)

سوال نمبر 4- فروغ صحت، حفظان صحت اور تعلیم صحت کا باہم تعلق بیان کیجیے۔ (20)

سوال نمبر 5- بچوں کی ذہنی نشوونما میں کھیل کو کیا اہمیت حاصل ہے؟ مثالیں دے کر واضح کریں۔ (20)