# علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمنٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

کورس: فیملی اور کمیونٹی کی صحت **(365)** سمسٹر: خزاں، **2023**ء

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 وعملی کام
3- درسی کتاب (یونٹ 1 تا 9)
4- عملی کتاب برائے درسی یونٹ (1 تا 9)
5- امتحانی مشق نمبر 2,1
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 تا کہ اس کمی کو پورا کیا جا سکے۔

کورس رابطہ کار

# ہدایات برائے لازمی عملی کام (کل نمبر 200)

## کورس: فیملی اور کمیونٹی کی صحت (365)

عزیز طلبہ ! السلام علیکم۔

''فیملی اور کمیونٹی کی صحت'' (365) کا کورس بمعہ عملی کام کے کتابچے 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 وفلاحی 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 03 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 انوائرمنٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

### وارننگ

عزیز طلبہ! آپ یہ بات ذہن نشین کرلیں 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۔

## مشقیں بھیجنے کا شیڈول

| 6 کریڈٹ آورز کورس | مقررہ تاریخ | 3 کریڈٹ آورز کورس | مقررہ تاریخ |
|---|---|---|---|
| مشق نمبر 1 | 04-12-2023 | ...... | ...... |
| مشق نمبر 2 | 28-12-2023 | مشق نمبر 1 | 28-12-2023 |
| مشق نمبر 3 | 29-01-2024 | ...... | ...... |
| مشق نمبر 4 | 16-02-2024 | مشق نمبر 2 | 16-02-2024 |

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

**کورس: فیملی اور کمیونٹی کی صحت (365)** **سمسٹر: خزاں، 2023ء**

**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 ہو گی۔

-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. انسان کی زندگی پر تصورات کا اثر کس حد تک ہوتا ہے نیز اچھی صحت کی اہمیت لکھیں۔ (10)

سوال نمبر 2. پرائمری ہیلتھ کیئر اور بیماری کی ثانوی روک تھام کے بارے میں مفصل لکھیں۔ (10)

سوال نمبر 3. انفرادی صحت کو برقرار رکھنے میں گھر کا ماحول کیا اہم کردار ادا کرتا ہے؟ مفصل لکھیں۔ (10)

سوال نمبر 4. مناسب وزن کیسے برقرار رکھا جا سکتا ہے نیز جسم کے لیے ورزش کی ضرورت واہمیت لکھیں۔ (10)

سوال نمبر 5. ہاتھوں اور کپڑوں کی صفائی کیوں ضروری ہے؟ مثالوں سے جواب تحریر کریں۔ (10)

سوال نمبر 6. تمباکو نوشی کے نقصانات تحریر کریں۔ (10)

سوال نمبر 7. ذہنی صحت کی ضرورت واہمیت تحریر کریں۔ (10)

سوال نمبر 8. بڑھتی ہوئی عمر کے دوران صحت کی دیکھ بھال میں کن چیزوں کو مدنظر رکھنا ضروری ہے؟ (10)

سوال نمبر 9. زچگی کے دوران ماں اور بچے کی صحت کو کیسے بہتر بنایا جا سکتا ہے؟ تحریر کریں۔ (10)

سوال نمبر 10. مختصر خاندان کے فوائد تحریر کریں نیز معاشرتی رسم ورواج صحت پر کیسے اثر انداز ہوتے ہیں؟ (10)

کل نمبر: 100 | کامیابی کے نمبر: 40

## امتحانی مشق نمبر 2

**(یونٹ: 4 تا 7)**

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

سوال نمبر 1. آبادی کی ساخت سے کیا مراد ہے نیز نقل مکانی کی وجوہات تفصیلاً تحریر کریں۔ (10)

سوال نمبر 2. جسم کی غذائی ضروریات پوری نہ ہونے کی وجہ سے کیا مسائل جنم لے سکتے ہیں؟ تفصیلاً لکھیں۔ (10)

سوال نمبر 3. انسان کے علاج معالجے اور رہائشی ضروریات کو پورا کرنا کیوں ضروری ہے؟ (10)

سوال نمبر 4. تناسب اور نسبت میں فرق واضح کریں نیز کمیونٹی میں بیماری کی پیمائش کے طریقوں پر بحث کریں۔ (10)

سوال نمبر 5. پاکستان میں ہیلتھ سروسز کے ارتقاء کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟ تفصیل سے تحریر کریں۔ (10)

سوال نمبر 6. میونسپل اور پاپولیشن پلاننگ کی جانب سے دی جانے والی سہولیات کو تفصیل سے قلم بند کریں۔ (10)

سوال نمبر 7. صحت کی سہولیات فراہم کرنے میں کارکنانِ صحت کیا اہم کردار ادا کرتے ہیں؟ مفصل لکھیں۔ (10)

سوال نمبر 8. ٹیکنالوجی کی مدد سے صحت کی مساوی سہولیات کی فراہمی کو کیسے ممکن بنایا جا سکتا ہے؟ مثالوں سے جواب تحریر کریں۔ (10)

سوال نمبر 9. جراثیم سے کیا مراد ہے نیز اس کی اقسام تفصیل سے تحریر کریں۔ (10)

سوال نمبر 10. تپ دق اور خسرہ کے مرض کی علامات، وجوہات اور بچاؤ کے طریقہ کار پر تفصیل سے روشنی ڈالیں۔ (10)