

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

سمسٹر: خزاں، 2023ء

کورس: صحت کے لیے عملی اقدامات (366)

## 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 جاسکے۔

کورس رابطہ کار

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

سطح: انٹرمیڈیٹ

کورس: صحت کے لیے عملی اقدامات (366)

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 طریقہ 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 جاسکے۔ 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 آسانی سے 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 کیا غا ز 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 جزوقتی معلم

آپ کے علاقے میں آپ کی رہنمائی کے لیے جزوقتی 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

جزوقتی 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۔

**”امتحانی مشق کے ساتھ اس سے متعلقہ تین عدد فارم پر کر کے بھجوانا نہ بھولنے۔“**

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 لہذا 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 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**

جزوقتی معلم سے بالمشافہ رہنمائی حاصل کرنے کے لیے مطالعاتی مرکز میں حاضری کے لیے نظام الاوقات علیحدہ سے بھجوا یا 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 کا پی 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 بھیجوادے۔

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 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)

وارنگ

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 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 بھیجے کا شیڈول

مقررہ تاریخ	3 کریڈٹ آورز کورس	مقررہ تاریخ	6 کریڈٹ آورز کورس
.....	.....	04-12-2023	مشق نمبر 1
28-12-2023	مشق نمبر 1	28-12-2023	مشق نمبر 2
.....	.....	29-01-2024	مشق نمبر 3
16-02-2024	مشق نمبر 2	16-02-2024	مشق نمبر 4
نوٹ: ٹیوٹوریل شیڈول (رہنمائے طلبہ) علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کی ویب سائٹ <a href="http://www.aiou.edu.pk">www.aiou.edu.pk</a> پر موجود ہے۔			

سمسٹر: خزاں، 2023ء

کورس: صحت کے لیے عملی اقدامات (366)

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 بھیجیے 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 (20) نمبر ہیں۔

- (20) سوال نمبر 1. صحت سے متعلق معلومات جمع کرنے کی ضرورت اور مراحل کے بارے میں مفصل تحریر کریں۔
- (20) سوال نمبر 2. اندرونی اور خارجی متغیرات میں فرق واضح کریں نیز کیس ہسٹری لینے کے عمل میں شامل عناصر پر تفصیل سے تحریر کریں۔
- (20) سوال نمبر 3. غیر سرکاری ادارے صحت سے متعلق کیا سہولیات فراہم کرتے ہیں؟ مفصل تحریر کریں۔
- (20) سوال نمبر 4. ابتدائی روک تھام سے کیا مراد ہے نیز بیماری سے بچاؤ کے لیے قدرتی ذرائع پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔
- (20) سوال نمبر 5. مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں۔  
(5+5+5+5=20)

(1) مخصوص اور غیر مخصوص مدافعت میں فرق

(2) صحت کے معیار کو بلند کرنے میں معاشرتی ماحول میں تبدیلی کا کردار

(3) بیمار کی نفسیات کے مختلف پہلو

(4) اعداد و شمار کا تجزیہ کرنے کی ضرورت و اہمیت

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 (20) نمبر ہیں۔

- (20) سوال نمبر 1. کھیل کی اقسام تحریر کریں نیز بچے کی عمر کے مطابق کھیل کا تعین بھی کریں۔
- (20) سوال نمبر 2. پاکستان میں لوگوں کو علاج معالجے کی کیا سہولیات میسر ہیں نیز اپنا علاج خود کرنے کی وجوہات تحریر کریں۔
- (20) سوال نمبر 3. دوا کے غلط استعمال کی چند مثالیں تحریر کریں نیز دوا کے مضر اثرات کے بارے میں تحریر کریں۔

سوال نمبر 4. کینسر کے مرض میں کون سی ادویات استعمال کی جاتی ہیں نیز سٹیروئیدز (steroid) استعمال کرنے کے نقصانات تفصیلی تحریر کریں۔

(20)

(5+5+5+5=20)

سوال نمبر 5. مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں۔

(1) ڈائریا اور پچش کا علاج

(2) شوگر کے مریض کے لیے خصوصی ہدایات

(3) ذہنی پسماندگی

(4) جسمانی معذوریاں