علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

(شعبہ ہوم اینڈ ہیلتھ سائنسز)

کورس: بچّوں اور کمیونٹی کی صحت (365) سمسٹر: بہار 2013ء

سطح: ایف ایس سی

بستہ برائے طلبہ

عزیز طالب علم السلام علیکم!

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

1-	عمومی رہنمائے طلبہ	ایک عدد
2-	رہنمائے طلبہ کورس و عملی کام	ایک عدد
3-	درسی کتاب (یونٹ 1 تا 9)	ایک عدد
4-	عملی کتاب برائے درسی یونٹ (1 تا 9)	ایک عدد
5-	امتحانی مشق نمبر 2,1	دو عدد
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:

اگر اس بستہ میں متذکرہ بالا میں سے 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 جا سکے۔

کورس رابطہ کار

رہنمائے طلبہ

عزیز طلبہ!

ایف ایس سی کی سطح کا "فیملی اور کمیونٹی کی صحت" کا نصف کریڈٹ کا کورس پیش خدمت ہے۔ یہ "فیملی اور کمیونٹی ہیلتھ" کے پروگرام کا پہلا کورس ہے۔ اس کورس میں علاج معالجے کی بجائے بیماری کی روک تھام کے طریقوں پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ اس کے علاوہ صحت و بیماری سے متعلق مختلف اصطلاحات سے بھی متعارف کروایا گیا ہے تا کہ صحت و بیماری سے متعلق کوئی بھی بات یا مواد پڑھنے یا سمجھنے میں آپ کو کوئی دشواری محسوس نہ ہو۔

اس 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 الاوقات

-1 کورس کے مقاصد

اس کورس کے اہم مقاصد مندرجہ ذیل ہیں۔

-1 پیرا میڈیکل سٹاف اور میڈیکل سے متعلقہ دوسرے افراد کی تعلیمی قابلیت میں اضافہ کرنا۔
-2 طلبہ کو کمیونٹی ہیلتھ سے متعلق مفید اور عملی تعلیم مہیا کرنا۔
-3 طلبہ میں صحت سے متعلق مسائل کو حل کرنے کی اہلیت پیدا کرنا۔
-4 طلبہ میں تجسس اور عملی رویہ اجاگر کرنا تا کہ وہ اس سے روزمرہ زندگی میں مستفید ہو سکیں۔

-2 کورس کی تفصیل

-2.1 درسی مواد

یہ کورس 9 یونٹوں پر مشتمل ہے۔ یونٹ نمبر ایک میں صحت سے متعلق مختلف تصورات پر روشنی ڈالی گئی ہے اور پبلک ہیلتھ کا تاریخی پس منظر بیان کیا گیا ہے کچھ یونٹوں میں صحت پر اثر انداز ہونے والے عوامل مثلاً آبادی، ماحول، ملازمت، ثقافتی قدریں اور متعدی امراض کی روک تھام اور ان پر قابو پانے کے طریقے بیان کیے گئے ہیں جبکہ یونٹ نمبر 6 میں آپ صحت اور طبی سہولتوں سے متعلق دوسرے اداروں کے بارے میں پڑھیں گے۔

ہر یونٹ کے آغاز میں اس کے مقاصد تفصیل سے لکھے گئے ہیں تا کہ ان مقاصد کو ذہن میں رکھ کر یونٹ کے مواد کا مطالعہ کر سکیں اور ان کے حصول کی کوشش کریں ہر یونٹ میں مختلف مقامات پر خود آزمائی کے سوالات دیے 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 دیے گئے ہیں خود آزمائی کے سوالات کے جوابات ہدایات کے مطابق دیں اور ان کا دیے گئے جوابات سے موازنہ کریں اگر آپ کے کچھ جوابات غلط ہوں تو یونٹ کے متعلقہ حصے کو دوبارہ پڑھیں اور اس پر مہارت حاصل کریں۔

2.2- عملی کام

کورس کے ہر یونٹ میں مختلف مقامات پر چھوٹے چھوٹے عملی کام مشاغل کی شکل میں دیے گئے ہیں آپ کے لئے ضروری ہے کہ انہیں کرنے میں دلچسپی لیں تا کہ یونٹ کے مقاصد کو کامیابی سے حاصل کر سکیں اس کے علاوہ ایسا کرنا درسی مواد کو سمجھنے میں بھی مدد گار ثابت ہوگا چونکہ یہ کورس عملی نوعیت کا ہے اس لئے اس کے درسی مواد کے ساتھ ساتھ ایک عملی کتاب بھی مرتب کی گئی ہے اس کتاب میں ایسے عملی کام دیے گئے ہیں جو آپ اپنی کمیونٹی کے بغور مشاہدے سے مکمل کر سکتے ہیں۔ یہ عملی کام مکمل کرنے کے بعد اپنے معلم کو دکھایئے وہ ان کے معائنے کے بعد حاصل شدہ نمبروں کو امتحانی مشقوں کے نمبروں کے ہمراہ یونیورسٹی کو روانہ کر دیں تا کہ انہیں آپ کے امتحان کے نتیجے میں شامل کیا جا سکے۔ <u>یہ عملی کتاب اس کورس کا لازمی جزو ہے اس کے کل نمبر 200 ہیں۔</u> مزید تفصیلات الگ سے بھی دی جا رہی ہیں۔

2.3- جزوقتی معلم

آپ کے علاقے میں آپ کی رہنمائی کے لیے جزوقتی معلم مقرر کیے گئے ہیں۔ معلم کا نام و 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 اٹھائیں۔ آپ کی امتحانی مشقوں کی جانچ پڑتال بھی انہی کے ذمہ ہے۔ علیحدہ دیے گئے نظام الاوقات کے مطابق معلم کو مطالعاتی مرکز میں ملیں۔

2.4- مراسلتی معلم

یوں تو 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 مطلب ہوگا کہ فاصلہ زیادہ ہونے کی وجہ سے آپ کے لیے بالمشافہ مدد لینا شاید ممکن نہ ہو البتہ آپ مطالعے میں پیش آنے والی مشکلات معلم کو لکھ بھیجیں اور وہ ڈاک کے ذریعے ہی آپ کی رہنمائی کریں گے۔ امتحانی مشقوں کی جانچ بھی ایسے ہی معلم کے ذمہ ہوگی۔

3- امتحانی مشقیں

اس کورس میں دو امتحانی مشقیں بھی ہیں۔ ان مشقوں 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 اندر جانچ کر واپس روانہ کر دیں گے۔ اگر آپ کو اپنی مشق اس معیاد میں نہ ملے تو معلم اور یونیورسٹی کے علاقائی دفتر سے رابطہ قائم کیجئے۔

"امتحانی مشق کے ساتھ اس سے متعلقہ تعین فارم پُر کر کے بھجوانا نہ بھولئے۔"

ہر امتحانی مشق چند مخصوص یونٹوں پر مشتمل ہوتی ہے ان کی تفصیل ذیل میں دی گئی ہے۔

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

امتحانی مشق حل کرتے وقت درج ذیل باتوں کا خاص طور پر خیال رکھا جانا چاہیے۔

1- جن سوالوں کے جواب ہاں یا نہیں میں دینا ہوں ان پر نشان واضح طور پر لگائیے۔

2- جن سوالوں میں خالی جگہ کو پر کرنا ہو ان میں الفاظ کے چناؤ میں بہت احتیاط سے کام لیجئے۔

3- جن سوالوں کے جوابات میں نوٹ لکھنا ہو ان میں غیر ضروری وضاحت سے پرہیز کیجئے۔ نوٹ مختصر مگر جامع لکھئے۔

4- مطالعہ کا طریقہ کار

اس کورس کے مطالعے کے لیے اٹھارہ ہفتے رکھے گئے ہیں۔ انیسویں اور بیسویں 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 کر لیں۔ اس کے علاوہ جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے کہ درسی مواد کے ساتھ ساتھ ایک عملی کتاب بھی مہیا کی جائے گی جس میں دیئے گئے عملی کام کمیونٹی کے بغور مشاہدے اور صحت کے مراکز میں جا کر مکمل کیے جا سکتے ہیں۔ ان کو بھی انہی اٹھارہ ہفتوں میں مکمل کرنا ضروری ہے۔ اس کا طریقہ کار یہ ہوگا کہ ہر یونٹ سے متعلقہ عملی کام کو اس یونٹ کے مطالعہ کے بعد مکمل کر لیا جائے تو زیادہ بہتر ہے کیونکہ یہ عملی کام درسی مواد پر مشتمل ہیں اور اسے سمجھنے میں معاون ثابت ہوں گے۔ مطالعہ کے طریقہ کار کی مزید تفصیل آپ الگ بھیجے گئے رہنمائے طلبہ میں پڑھیں گے۔

5- آخری امتحان

کورس کے اختتام پر تحریری امتحان ہوگا امتحان کے نمبر 70 فیصد ہوں گے جبکہ امتحانی مشقوں اور عملی کام میں سے 30 فیصد نمبر شامل ہوں گے۔ دونوں حصوں میں علیحدہ علیحدہ کامیابی کورس کی تکمیل کے لیے لازمی ہے اور کامیابی کے لیے مجموعی طور پر چالیس فیصد نمبر درکار ہوں گے۔

عملی کاموں کے سلسلے میں اپنے معلم سے رہنمائی حاصل کریں۔ کام مکمل کرنے کے بعد اس کی پڑتال بھی معلم سے ہی کروائیں۔

6- مطالعاتی مرکز میں حاضری کے لیے نظام الاوقات

جز وقتی معلم سے بالمشافہ رہنمائی حاصل کرنے اور مطالعاتی مرکز میں حاضری کے لیے نظام الاوقات علیحدہ بھجوایا جا رہا ہے

فیملی اور کمیونٹی کی صحت (365)

ہدایات برائے لازمی عملی کام (کل نمبر 200)

عزیز طلبہ!

"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 کیے 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 کیے 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 فلاحی 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 کیجیے۔ 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 ہم آپ کو یہ بتانا بھی ضروری سمجھتے ہیں کہ عملی کتاب میں دیے گئے 20 عملی کاموں کے کل نمبر 200 ہیں جبکہ غلطی سے 100 نمبر چھپ گئے ہیں۔ اس طرح ہر عملی کام 5 کی بجائے 10 نمبر کا ہے۔

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۔

ہاجرہ احمد
کورس رابطہ کار/اسسٹنٹ پروفیسر
شعبہ ہوم اینڈ ہیلتھ سائنسز
علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ ہوم اینڈ ہیلتھ 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 جعلی سٹوڈنٹ 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 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: بہار 2013ء

سطح: ایف اے/ ایف ایس سی/ انٹرمیڈیٹ — کل نمبر 100

امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ 1 تا 3)

حصہ الف — کل نمبر 10

ذیل میں دی گئی خالی جگہیں مناسب الفاظ سے پر کریں ہر جز کا ایک نمبر ہے۔

1۔ ایک کمیونٹی کو دوسری سے الگ کرنے کے لیے ....حدود اہم کردار ادا کرتی ہے۔

طبعی / معاشی / معاشرتی / سیاسی

2۔ ٹھیک نہ ہونے کے احساس کو..................کہتے ہیں۔

بیماری / علامات / صحت / کمزوری

3۔ صحت کو برقرار رکھنے کے لیے مریض اور..........اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

معالج / استاد / بزرگ / طالب علم

4۔ وبائی امراض سے بچاؤ کے لیے..................نہایت مددگار ثابت ہوتی ہے۔

ادویات / غذائیں / احتیاطی تدابیر / مالی امداد

5۔ ....روک تھام کی مدد سے بیماری کو بڑھنے سے روکا جا سکتا ہے۔

ابتدائی / ثانوی / ثالثی / معاشی

6۔ مضبوط شخصیت کے حامل افراد ماحول سے..............اطوار اپناتے ہیں۔

مثبت / منفی / مضر صحت / مناسب

7۔ جب غذائی اجزاء سے حاصل کردہ توانائی ہماری ضروریات سے بڑھ جاتی ہے تو جسم..................ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

موٹا / لاغر / کمزور / سمارٹ

8۔ ایک میل پیدل چلنے سے..................حرارے خرچ ہوتے ہیں۔

50 / 100 / 150 / 200

9۔ کنبہ اگر.............ہو تو معاشی، معاشرتی مسائل میں اضافہ ہوتا ہے۔

چھوٹا / بڑا / درمیانہ / بہت چھوٹا

10۔ معاشرے کا سائنسی طریقے سے مطالعہ کرنے کو....................کہتے ہیں۔

نفسیات / معاشیات / عمرانیات / فلکیات

حصہ ب — کل نمبر 20

مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات مختصراً لکھیں ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔

1۔ صحت اور بیماری میں فرق واضح کریں۔

2۔ بیماریوں سے بچاؤ میں روک تھام کو کیا اہمیت حاصل ہے؟

3۔ دانتوں کی صفائی صحت کو برقرار رکھنے میں کیا کردار ادا کرتی ہے؟

4۔ اقدار سے کیا مراد ہے؟ پاکستانی معاشرے میں موجود کوئی سی چار اہم اقدار کے نام تحریر کیجیے۔

5۔ مشترکہ خاندان کے مطابق رہن سہن کے فوائد تحریر کیجیے۔

حصہ ج — کل نمبر 70

مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات تفصیل سے لکھیے۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔

1۔ صحت برقرار رکھنے کے لیے کن چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے ہر ایک کی اہمیت بیان کیجیے۔

2۔ زندگی کے اطوار پر کون کون سے عوامل کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں؟

3۔ منشیات صحت کو کس طرح متاثر کرتی ہیں نیز ان کی روک تھام کے لیے کیا اقدامات کیے جا سکتے ہیں؟

4۔ پاکستانی معاشرے میں کون کون سے معاشرتی مسائل ہیں یہ مسائل صحت کو کیسے متاثر کرتے ہیں؟

5۔ پاکستانی ثقافت کے کوئی سے چار ایسے پہلوؤں کا ذکر کریں جو ہماری صحت پر منفی اثرات مرتب کرتے ہیں۔

6۔ عمرانیات کیا ہے نیز صحت اور عمرانیات کا آپس میں کیا تعلق ہے؟

7۔ کمیونٹی ہیلتھ کی تعریف کریں نیز اس مضمون کا مطالعہ بیماریوں سے بچاؤ میں کس طرح مددگار ثابت ہو سکتا ہے؟

*****

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ 4 تا 7)

حصہ الف — کل نمبر 10

ذیل میں دی گئی خالی جگہیں مناسب الفاظ سے پر کریں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

1۔ قیام پاکستان کے بعد پہلی مرتبہ مردم شماری....................میں ہوئی۔

1941ء / 1951ء / 1952ء / 1953ء

2۔ تعلیم یافتہ والدین کی نسبت ان پڑھ والدین ....بچے پیدا کرتے ہیں۔

کم / بہت کم / زیادہ / بالکل نہیں

3۔ پاکستان میں ہر فرد کو یومیہ..........اونس خوراک میسر آتی ہے۔

14.75 / 15.75 / 16.75 / 17.75

4۔ خاندانی منصوبہ بندی کے..............طریقے میں مزید بچوں کی پیدائش کو سو فیصد روکا جا سکتا ہے۔

قدرتی / عارضی / مستقل / مصنوعی

5۔ اعداد و شمار پیش کرنے کا..............طریقہ جلد سمجھ آجانے والا اور جاذبِ نظر ہوتا ہے۔

جدول / نیم جدول / گرافکس / جدید

6۔ کسی چیز کے رجحان کو ظاہر کرنے کے لیے..............استعمال ہوتا ہے۔

بارڈایاگرام / لائن گراف / پائی ڈایاگرام / ڈرائنگ کا طریقہ

7۔ کئی مقداروں کو ایک مقدار میں ظاہر کرنے کے طریقے کو..............کہتے ہیں۔

نسبت / تناسب / اوسط / گراف

8۔ کسی آبادی میں پیدائش، اموات اور امراض کی شرح کا تعلق اس آبادی کی..................سے ہوتا ہے۔

تعداد / صحت / معاشیات / نفسیات

9۔ ایک مخصوص وقت میں بیماری اور صحت کا تناسب..............کہلاتا ہے۔

دائرہ عمل / پھیلاؤ / نسبت / تناسب

10۔ متعدی امراض کے پھیلاؤ کا انحصار انسانی جسم میں موجود..................پر ہوتا ہے۔

توانائی / قوت مدافعت / خوردنامیوں / بیماری کی نوعیت

حصہ ب کل نمبر 20

مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات مختصراً لکھیں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔

1۔ آبادی کے اضافے پر قابو پانے کے لیے کیا اقدامات کیے جا سکتے ہیں؟

2۔ بارڈایاگرام بنانے کا طریقہ لکھیں۔

3۔ صحت کی سہولت فراہم کرنے میں پرائیویٹ سیکٹر کیا کردار ادا کرتا ہے؟

4۔ شخصی قوت مدافعت کیا ہوتی ہے؟

5۔ آشوب چشم پر مختصر نوٹ لکھیں۔

حصہ ج کل نمبر 70

مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات تفصیل سے لکھیے۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔

1۔ آبادی میں تبدیلی کے ذرائع بیان کریں۔

2۔ متعدی امراض کی عمومی علامات کے بارے میں تفصیل سے لکھیں۔

3۔ صحت سے متعلق کون کون سے قومی ادارے سرگرم عمل ہیں؟ ہر ایک کے بارے میں لکھیں۔

4۔ اعداد و شمار پیش کرنے کے مختلف طریقے لکھیں۔

5۔ خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے کون کون سے ہیں اور سب سے موثر طریقہ کون سا ہے؟

6۔ متعدی امراض کی تعریف لکھیں نیز غذا اور پانی کے ذریعے پھیلنے والے کوئی سے دو امراض کے بارے میں لکھیں۔

7۔ مردم شماری سے کیا مراد ہے؟ نیز اس کے ذریعے کون سی معلومات حاصل کی جا سکتی ہیں؟