علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی' اسلام آباد

(شعبہ ہوم اینڈ ہیلتھ سائنسز)

کورس: صحت کے لیے عملی اقدامات (366)　　　　　　　　　سمسٹر: بہار 2013ء

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

(ہوم اینڈ ہیلتھ سائنسز)

کورس: صحت کے لیے عملی اقدامات (366)   سطح: ایف ایس سی/ انٹرمیڈیٹ

رہنمائے طلبہ برائے کورس

عزیز طلبا!

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 تا کہ 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 دیے گئے اسباق میں خاص طور پر ان مقاصد کو مد نظر رکھا گیا ہے۔ کورس کے مطالعے سے پہلے مندرجہ ذیل امور ضرور پڑھ لیں۔

1- کورس کے مقاصد	5- آخری امتحان
2- کورس کی تفصیل	6- مطالعاتی مرکز کے لیے نظام اوقات
3- امتحانی مشقیں	7- عملی کام
4- مطالعہ کا طریقہ کار	

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 پہنچا سکیں۔

3- تدریس صحت میں نئی ٹیکنالوجی کے کردار و اہمیت کو جان سکیں اور استعمال کر سکیں۔

کورس کی تفصیل

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 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 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 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۔

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 دیے گئے نظام الاوقات کے مطابق معلم سے مطالعاتی مرکز میں ملاقات کیجئے۔

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۔

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 تعین فارم پُر کر کے بھجوانا نہ بھولیئے۔''

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

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 رکھئے۔

-1 جن سوالات کے جواب ہاں یا نہیں میں دینا ہو ان پر واضح طور پر نشان لگایئے۔

-2 جن سوالات میں خالی جگہ پُر کرنا ہو ان میں الفاظ کے چناؤ میں بہت احتیاط سے کام لیجئے۔

-3 جن سوالات کے جواب میں نوٹ لکھنا ہو ان میں غیر ضروری وضاحت سے پرہیز کیجئے۔ نوٹ مختصر مگر جامع لکھیئے۔

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 دیے 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 کرلیا جائے تو زیادہ بہتر ہوگا کیونکہ یہ عملی کام درسی مواد پر مشتمل ہے اور اسے سمجھنے میں معاون ثابت ہوگا۔

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۔

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 بھجوایا جا رہا ہے۔

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 دیے 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 کرکے 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 بھجوا دے۔

ہر طالب علم کی یہ ذمہ داری ہوگی کہ وہ سرگرمیاں مکمل کرنے کے بعد اپنے ٹیوٹر کو آخری مشق کے ساتھ روانہ کردے تاکہ ٹیوٹر اس کی پڑتال کرنے کے بعد حاصل کردہ نمبروں کا اندراج مجموعی رزلٹ شیٹ میں کرکے ورک بک طالب علم کو واپس بھیج سکے۔ سرگرمیاں مکمل نہ کرنے کی صورت میں طالب علم فیل تصور کیا جائے گا۔

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 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 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 (کوڈ نمبر 366) — سمسٹر بہار 2013ء

سطح انٹرمیڈیٹ/ایف ایس سی — کل نمبر 100

امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ 1 تا 3)

حصہ الف کل نمبر 10

درست جواب پر دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

-1 درج ذیل میں سے کون سی معلومات مقاصد کے حصول میں رکاوٹ کا باعث ہوتی ہیں۔

متعلقہ / غیر متعلقہ / تفصیلی

-2 بات چیت کے دوران ہاتھوں کی مدد سے اپنی بات کی اہمیت کا اظہار کرنا گفتگو کو۔

غیر موثر بنا دیتا ہے / زیادہ موثر بنا دیتا ہے / ناکام بنا دیتا ہے

-3 کمیونٹی کے افراد کے ساتھ کس طرح بات کرنی چاہیے۔

ان کی ذہنی سطح کے مطابق / ان کی ذہنی سطح سے اوپر / ان کی ذہنی سطح سے کم

-4 درج ذیل میں سے کیا چیز بیمار کے رویے کو زیادہ متاثر کرتی ہے۔

علاج کی نوعیت / بیماری کی نوعیت / پرہیز کی نوعیت

-5 متوازن غذا کھانے سے کس چیز میں اضافہ ہوتا ہے۔

خوبصورتی / آمدنی / قوت مدافعت

-6 جلد جسم میں کیا اہم کام سرانجام دیتی ہے۔

خوبصورتی پیدا کرتی ہے / اندرونی اعضاء کی حفاظت کرتی ہے / قوت مدافعت پیدا کرتی ہے

-7 مخصوص قوت مدافعت کی کتنی اقسام ہیں۔

دو / تین / چار

-8 پولیو اور خسرہ کی ویکسین کن خوردنامیوں سے تیار کی جاتی ہے۔

زندہ / مردہ / زندہ مردہ (دونوں)

-9 بیماری ظاہر ہونے سے پہلے ہی اگر اس کا علاج کرلیا جائے تو تو مریض کس چیز سے محفوظ رہتا ہے۔

لعن طعن / بیماری کی پیچیدگیوں سے / مالی پریشانی

-10 مختلف ٹیسٹوں کے ذریعے کس بیماری کا پتہ لگانے کو۔

طبی معائنہ کہتے ہیں / سکریننگ کہتے ہیں / روک تھام کہتے ہیں

حصہ ب کل نمبر 20

مندرجہ ذیل سوالوں کے مختصراً جواب تحریر کیجیے۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں

-1 معلومات کی اہمیت بیان کریں۔

-2 ماں اور بچے کی صحت کے ریکارڈ کے فوائد تحریر کریں۔

-3 خارجی متغیرات سے کیا مراد ہے؟

-4 انٹرویو کا اختتام کیسے کرنا چاہیے؟

-5 صحت کے معیار کو بلند کرنے میں معاشرتی ماحول میں تبدیلی کیا اہم کردار ادا کرتی ہے؟

حصہ ج کل نمبر 70

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

-1 ذاتی یادداشت اور ذاتی احتساب کے بارے میں مفصل تحریر کریں۔

-2 عمل اور نتائج کی جانچ پڑتال کے بارے میں بحث کریں۔

-3 ایسی تمام ابلاغی مہارتیں بیان کریں جو مل جل کر کام کرنے کے مرحلے کو آسان بنانے میں مدد دیتی ہے۔

-4 بیماری سے بچاؤ کے قدرتی ذرائع پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔

-5 صحت کی دیکھ بھال میں معاون اقدامات پر تفصیلی بحث کریں۔

-6 طبعی ماحول اور معاشرتی ماحول میں تبدیلی بیماری سے بچاؤ میں کیسے مددگار ثابت ہوتی ہیں؟ مفصل تحریر کریں۔

7- بیماریوں سے بچاؤ میں سرکاری اور غیر سرکاری ادارے صحت سے متعلق کیا سہولیات فراہم کرتے ہیں نیز ان اقدامات پر اظہار خیال کریں جن پر اگر انسان خود بھی عمل کرے تو کئی بیماریوں سے بچ سکتا ہے۔

کورس صحت کے لیے عملی اقدامات (کوڈ نمبر 366) — سمسٹر بہار 2013ء

سطح انٹرمیڈیٹ/ایف ایس سی — کل نمبر 100

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ 4 تا 7)

حصہ الف کل نمبر 10

درست جواب پر دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

1- تین سال کے بچے کے لیے ایسے کھیل ترتیب دیں جو اس کی.

جسمانی اور ذہنی نشوونما میں فائدہ دیں / معاشرتی نشوونما میں مددگار ہوں / روحانی نشوونما میں مدد دیں

2- کتنے ماہ کی عمر تک بچے میں ذہنی اور عضلاتی پہلو پر قابو پانے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے

تین / چھ / نو

3- نیند آور ادویات جگر کے خامروں پر کیا اثر کرتی ہیں۔

ان کی تعداد کو بڑھاتی ہیں / ان کی تعداد کو کم کرتی ہیں / کوئی اثر نہیں ہوتا

4- انسان کے لیے کونسی دوا نشے کا باعث بنتی ہے۔

کلوروفام / سٹریپٹو مائی سین / جینٹا مائی سین

5- سر میں چوٹ کی صورت میں مریض کو کیسی ادویات دینے سے پرہیز کرنا چاہئے۔

درد کو کم کرنی والی / اینٹھن کو کم کرنے والی / خواب آور

6- انسانی جسم پر شدید بیماری کا اثر کس طرح ہوتا ہے؟

فوری طور / آہستہ آہستہ / بالکل نہیں

7- دل کے دورے میں مریض کا بلڈ پریشر کتنا ہوتا ہے۔

کم / زیادہ / کبھی کم کبھی زیادہ

8- کس معذوری کے دوران سماعت اور بصارت سے محرومی ہو سکتی ہے؟

دماغی / حسیاتی / جسمانی

9- موجودہ دور میں معذور افراد کی بحالی میں درج ذیل میں سے کس نے قابل قدر خدمات انجام دی ہیں۔

خاندان / معاشرے / فنی ایجادات

10- سائنسی تحقیقات کے مطابق ایک چوتھائی منگول بچے کس کی طرف سے حاصل کردہ جینز کے باعث ہوتے ہیں۔

ماں / باپ / دادا دادی (وراثت)

حصہ ب کل نمبر 20

مندرجہ ذیل سوالوں کے مختصراً جواب تحریر کیجیے۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔

-1 بچے کی صحت مند نشوونما میں کھیل کی اہمیت لکھیں۔

-2 بصارت کے لیے سکریننگ کا طریقہ مختصراً لکھیں۔

-3 ہمارے معاشرے میں علاج معالجے میں جو جڑی بوٹیاں استعمال ہوتی ہیں وہ کہاں تک موثر ثابت ہوتی ہیں مختصر لکھیں۔

-4 شوگر کے مریض کو کیا طبی امداد دی جا سکتی ہے؟

-5 موروثی معذوری پر مختصراً نوٹ تحریر کریں۔

حصہ ج کل نمبر 70

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

-1 اپنے گھر یا محلے کے کسی بچے کو مدنظر رکھتے ہوئے تحریر کریں کہ آپ اس کی نشوونما کس طرح جانچیں گے؟

-2 نشوونما کے چارٹ کی اہمیت لکھیں نیز اس چارٹ پر بچے کی عمر اور وزن کا اندراج کس طرح کیا جاتا ہے تفصیل سے تحریر کریں؟

-3 پاکستان میں لوگوں کو علاج معالجے کی کتنی سہولتیں میسر ہیں نیز اپنا علاج خود کرنے کی وجوہات تحریر کریں۔

-4 دوا کے غلط استعمال کی چند مثالیں تحریر کیجیے نیز دوا کے مضر اثرات کے بارے میں بھی تحریر کریں۔

-5 افراد خانہ میں کسی فرد کے بیمار پڑ جانے کی صورت میں کون سی ضروریات اہمیت کی حامل ہوتی ہیں نیز مریض اور اس کا خاندان کہاں سے یہ مدد حاصل کر سکتے ہے؟

-6 ہیلتھ ورکر معذور افراد کو معاشرے کا کارآمد شہری کیسے بنا سکتا ہے مفصل لکھیں۔

-7 پاکستان میں کون سی معذوریاں عام پائی جاتی ہیں مفصل تحریر کریں۔

[=====]