

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान, क्षेत्रीय केन्द्र, पटना

**अप्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण हेतु पीसीपी एवं प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण शिड्यूल**

दिनांक	दिन एवं समय	प्रथम सत्र में पीसीपी एवं प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण का विषय (टोपिक)	शिक्षक/चिकित्सक हेतु आवश्यक दिशा-निर्देश	द्वितीय सत्र में पीसीपी एवं प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण का विषय (टोपिक)	शिक्षक/चिकित्सक हेतु आवश्यक दिशा निर्देश
<b>विषय - प्रथम : आधारभूत जीव विज्ञान - 449</b>					
1	शनिवार 13.00-18.00	सर्वव्यापक सुरक्षा सावधानियां	<ul style="list-style-type: none"> <li>सर्वव्यापक सुरक्षा सावधानियों पर सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालना</li> <li>आवश्यकता एवं महत्व को स्पष्ट करना</li> </ul>	कंकालीय तंत्र और श्वसन तंत्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>चार्ट या मॉडल दिखाना</li> <li>सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालना</li> <li>तंत्र के सभी अंगों की शरीर में स्थिति, उनके मुख्य कार्य और संक्षिप्त में संबंधित रोग स्पष्ट करना</li> </ul>
2	रविवार 9.00-14.00	पाचन तंत्र और परिसंचरण तंत्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>चार्ट या मॉडल दिखाना</li> <li>सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालना</li> <li>तंत्र के सभी अंगों की शरीर में स्थिति, उनके मुख्य कार्य और संक्षिप्त में संबंधित रोग स्पष्ट करना</li> </ul>	उत्सर्जन तंत्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>चार्ट या मॉडल दिखाना</li> <li>सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालना</li> <li>तंत्र के सभी अंगों की शरीर में स्थिति, उनके मुख्य कार्य और संक्षिप्त में संबंधित रोग स्पष्ट करना</li> </ul>
3	शनिवार 13.00-18.00	जनन तंत्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>चार्ट या मॉडल दिखाना</li> <li>सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालना</li> <li>तंत्र के सभी अंगों की शरीर में स्थिति, उनके मुख्य कार्य और</li> </ul>	तंत्रिका तंत्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>चार्ट या मॉडल दिखाना</li> <li>सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालना</li> <li>तंत्र के सभी अंगों की शरीर में</li> </ul>

			संक्षिप्त में संबंधित रोग स्पष्ट करना		स्थिति, उनके मुख्य कार्य और संक्षिप्त में संबंधित रोग स्पष्ट करना
--	--	--	---------------------------------------	--	---

4	रविवार 9.00-14.00	हीमोग्लोबिन के प्रयोग द्वारा हीमोग्लोबिन का परिमाणन करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• हीमोग्लोबिन टेस्ट करने का कौशल दिया जाय।</li> </ul>	रक्त समूहन तथा आरएच फैक्टर निकालना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• रक्त के विषय में संक्षिप्त प्रकाश डाला जाय</li> <li>• टेस्ट करने का कौशल दिया जाय।</li> </ul>
5	शनिवार 13.00-18.00	शर्करा के लिए मूत्र परीक्षण (यूरिन टेस्ट) करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• टेस्ट करने का कौशल दिया जाय।</li> </ul>	ग्लूकोसमापी द्वारा रक्त शर्करा का परिमाणन करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• टेस्ट करने का कौशल दिया जाय।</li> </ul>
6	रविवार 9.00-14.00	श्वेतक के लिए मूत्र परीक्षण करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• टेस्ट करने का कौशल दिया जाय।</li> </ul>	क्लीनिकल थर्मामीटर का प्रयोग करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• शरीर के तापमान संबंधित जानकारी दी जाय।</li> <li>• टेस्ट करने का कौशल दिया जाय।</li> </ul>
7	शनिवार 13.00-18.00	पैर के लिए संधि संचालन अभ्यास करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अभ्यास कैसे कराएंगे बताएं</li> <li>• लाभों से अवगत कराएं</li> </ul>	उदरसमूह के आसनों का अभ्यास	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अभ्यास कैसे कराएंगे, बताएं</li> <li>• लाभों से अवगत कराएं।</li> </ul>
8	रविवार 9.00-14.00	विश्रामात्मक आसन करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अभ्यास कैसे कराएंगे बताएं</li> <li>• लाभों से अवगत कराएं</li> </ul>	ध्यानात्मक आसन करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अभ्यास कैसे कराएंगे, बताएं</li> <li>• लाभों से अवगत कराएं।</li> </ul>
9	शनिवार 13.00-18.00	वज्रासन समूह के आसन करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अभ्यास कैसे कराएंगे बताएं</li> <li>• लाभों से अवगत कराएं</li> </ul>	खड़े होकर किए जाने वाले आसनों का समूह करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अभ्यास कैसे कराएंगे, बताएं</li> <li>• लाभों से अवगत कराएं।</li> </ul>
10	रविवार 9.00-14.00	सूर्यनमस्कार करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अभ्यास कैसे कराएंगे बताएं</li> <li>• लाभों से अवगत कराएं</li> </ul>	पीछे की ओर झुकने वाले आसन करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अभ्यास कैसे कराएंगे, बताएं</li> <li>• लाभों से अवगत कराएं।</li> </ul>
11	शनिवार	प्राणायाम के पूर्व किये	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अभ्यास कैसे कराएंगे बताएं</li> </ul>	नाड़ी-शोधन प्राणायाम	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अभ्यास कैसे कराएंगे, बताएं</li> </ul>

	13.00-18.00	जाने वाले अभ्यास करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• लाभों से अवगत कराएँ</li> </ul>	करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• लाभों से अवगत कराएं।</li> </ul>
12	रविवार 9.00-14.00	भ्रामरी प्राणायाम करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अभ्यास कैसे कराएँगे बताएं</li> <li>• लाभों से अवगत कराएँ</li> </ul>	योगनिद्रा करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अभ्यास कैसे कराएँगे बताएं</li> <li>• लाभों से अवगत कराएँ</li> </ul>

### विषय - द्वितीय : मातृत्व एवं बाल स्वास्थ्य की देखभाल - 450

13	शनिवार 13.00-18.00	साबुन व पानी के साथ हाथ धोने की विधि बताना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• साफ सफाई स्वच्छता के आधार पर प्रकाश डालना</li> <li>• डेमो करके दिखाना</li> </ul>	क्लोरिनेशन द्वारा पानी का शुद्धीकरण करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पानी को शुद्धीकरण पर प्रकाश डालना</li> <li>• साफ पानी के लिए अन्य उपायों पर भी प्रकाश डालना</li> <li>• डेमो करके दिखाना</li> </ul>
14	रविवार 9.00-14.00	मलेरिया परजीवी स्लाइड तैयार करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• डेमो दिखना</li> <li>• तैयार कराना</li> </ul>	बलगम स्लाइड (Sputum Slide) तैयार करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• डेमो दिखाना</li> <li>• तैयार करना</li> </ul>
15	शनिवार 13.00-18.00	ग्राम अभिरंजन (Gram Staining ) करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• डेमो दिखना</li> <li>• स्लाइड तैयार कराना</li> </ul>	गर्भनिरोधक उपाय (Contraceptives)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक चर्चा करना</li> <li>• वर्तमान उपायों पर प्रकाश डालना</li> <li>• सेंपिल दिखाना</li> </ul>
16	रविवार 9.00-14.00	गर्भवती महिला के प्रसव की संभावित तारीख का परिकलन करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक जानकारी देना</li> <li>• संभावित तारीख की गणना करना सिखना</li> </ul>	अत्यधिक जोखिम वाली गर्भवती महिलाओं की पहचान करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• संभावित लक्षण बताना</li> </ul>

17	शनिवार 13.00-18.00	गर्भवती महिला के प्रमुख मापदंड करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• प्रमुख लक्षण से पहचान बताना</li> </ul>	गर्भवती महिला के लिए एक दिवसीय नमूना भोजन सूची	<ul style="list-style-type: none"> <li>• भोजन सूची तैयार कराना</li> </ul>
18	रविवार 9.00-14.00	धीरे-धीरे मां का दूध छुड़ाना (Weaning)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• संभावित उपाय बताएं जाये</li> </ul>	जन्म दर, शिशु मृत्यु दर तथा मातृ दर का परिकलन करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• गणना करना सिखाना</li> </ul>
19	शनिवार 13.00-18.00	प्रतिरक्षण (Immunization) कार्यक्रम की जानकारी	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक जानकारी देना</li> <li>• शिड्यूल से अवगत कराना</li> </ul>	व्यक्तिगत स्वच्छता की तकनीकें	<ul style="list-style-type: none"> <li>• व्यक्तिगत स्वच्छता पर आवश्यक जानकारी देना</li> <li>• तकनीकों की कौशल को देना</li> </ul>
20	रविवार 9.00-14.00	भोजन समूह तथा उसके पोषक तत्व (Nutrients)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक जानकारी देना</li> <li>• संतुलित आहार कैसे, पर डेमो</li> </ul>	समुदाय को स्वच्छता की तकनीकें बताना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• संबन्धित कौशल प्रदान देना</li> </ul>
21	शनिवार 13.00-18.00	अपने क्षेत्र का नक्शा तैयार करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• नक्शा तैयार कराना</li> <li>• स्त्री, पुरुष, बच्चे, युवक, वृद्धों की संख्या इत्यादि संबंधित क्षेत्र का नक्शा तैयार कराएं।</li> </ul>	वस्तुओं और परियोजना कार्यों की सूची	<ul style="list-style-type: none"> <li>• प्रैक्टिकल पुस्तिका में निर्धारित स्पॉट्स की पहचान कराएं।</li> <li>• उनकी मुख्य विशेषताओं पर प्रकाश डालें।</li> </ul>

### विषय - तृतीय : रोगों एवं आपात स्थितियों का निवारण और प्रबंधन - 451

22	रविवार 9.00-14.00	प्राथमिक उपचार बॉक्स तैयार कराना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• प्राथमिक उपचार की आवश्यकता एवं महत्वता पर प्रकाश डालना</li> <li>• प्राथमिक उपचार बॉक्स तैयार कराना</li> </ul>	संक्रामक रोगों के निवारण तथा नियंत्रण के लिए स्वास्थ्य शिक्षा	<ul style="list-style-type: none"> <li>• संक्रामक रोगों की सैद्धांतिक जानकारी</li> <li>• बचाव व नियंत्रण</li> </ul>
----	----------------------	----------------------------------	--	---	---

23	शनिवार 13.00-18.00	जीवन रक्षक घोल (ORS) तैयार करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• आवश्यकता और महत्व पर प्रकाश डालना</li> <li>• ओआरएस तैयार करना</li> </ul>	डूबने की आपातकालीन स्थिति में प्राथमिक उपचार प्रबंधन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• आपातकालीन स्थिति में डूबे व्यक्ति को प्राथमिक उपचार प्रबंधन में सक्षमता लाना</li> <li>• डेमों द्वारा कौशल प्रदान करना</li> </ul>
24	रविवार 9.00-14.00	नाक से रक्त आने पर प्राथमिक उपचार प्रबंधन करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• डेमो द्वारा कौशल प्रदान करना</li> </ul>	कुत्ते के काटने का प्राथमिक उपचार	<ul style="list-style-type: none"> <li>• डेमों द्वारा कौशल प्रदान करना</li> </ul>
25	शनिवार 13.00-18.00	आपात स्थिति में रक्तबंध का प्रयोग	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सक्षमता लाना</li> <li>• डेमो द्वारा कौशल प्रदान करना</li> </ul>	अंबू बैग का प्रयोग	<ul style="list-style-type: none"> <li>• डेमों द्वारा कौशल प्रदान करना</li> </ul>
26	रविवार 9.00-14.00	आपातकालीन स्थिति में बाह्य हृदय मसाज करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• हृदय संबंधित डिस्ऑर्डर की पहचान, लक्षण</li> <li>• प्राथमिक उपचार के कौशल देना</li> <li>• चिकित्सक के पास तुरन्त रैफर करना</li> </ul>	दवाओं व दवा की शीशियों पैकेट के लेबल की जाँच करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• डेमों द्वारा कौशल प्रदान करना</li> </ul>
27	शनिवार 13.00-18.00	रोगी द्वारा तरल पदार्थों के सेवन एवं निष्कासन का चार्ट बनाना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• किडनी संबंधित डिस्ऑर्डर की पहचान, लक्षण</li> <li>• डेमो कराएं</li> <li>• चिकित्सक के पास तुरन्त रैफर करना</li> </ul>	शारीरिक तापमान की जांच	<ul style="list-style-type: none"> <li>• संक्षिप्त जानाकारी देना</li> <li>• डेमो कराएं</li> <li>• कौशल प्रदान करें</li> </ul>
28	रविवार 9.00-14.00	रोगी की नाड़ी स्पंदन दर (Pulse rate) की जांच करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• संक्षिप्त जानाकारी देना ।</li> <li>• डेमोकराएं</li> <li>• कौशल प्रदान करना</li> </ul>	श्वसन दर को मापना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• संक्षिप्त जानाकारी देना</li> <li>• डेमो कराएं</li> <li>• कौशल प्रदान करें</li> </ul>

29	शनिवार 13.00-18.00	रक्तचाप (BP) की जांच करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• संक्षिप्त जानकारी देना ।</li> <li>• डेमोकराएं</li> <li>• कौशल प्रदान करना</li> </ul>	चिकित्सा पर्ची (Prescription) के संकेतों की पहचान	<ul style="list-style-type: none"> <li>• संक्षिप्त जानाकारी देना</li> <li>• डेमो कराएं</li> <li>• कौशल प्रदान करें</li> </ul>
30	रविवार 9.00-14.00	कान में बाहरी वस्तु (अनाज दाना आदि) के घुस जाने पर प्राथमिक उपचार	<ul style="list-style-type: none"> <li>• संक्षिप्त जानकारी देना</li> <li>• डेमोकराएं</li> <li>• कौशल प्रदान करना</li> </ul>	भोजन विषाक्ता में प्राथमिक उपचार स्पॉर्टिंग के लिए स्पाट्स पहचान करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• संक्षिप्त जानाकारी देना</li> <li>• डेमो करना</li> <li>• कौशल प्रदान करना</li> </ul>