

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
विषय - प्रथम : आधारभूत जीव विज्ञान - 449					
1	शनिवार 13.00-18.00	सर्वव्यापक सुरक्षा सावधानियां	<ul style="list-style-type: none"> सर्वव्यापक सुरक्षा सावधानियों पर सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालना आवश्यकता एवं महत्व को स्पष्ट करना 	कंकालीय तंत्र और श्वसन तंत्र	<ul style="list-style-type: none"> चार्ट या मॉडल दिखाना सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालना तंत्र के सभी अंगों की शरीर में स्थिति, उनके मुख्य कार्य और संक्षिप्त में संबंधित रोग स्पष्ट करना
2	रविवार 9.00-14.00	पाचन तंत्र और परिसंचरण तंत्र	<ul style="list-style-type: none"> चार्ट या मॉडल दिखाना सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालना तंत्र के सभी अंगों की शरीर में स्थिति, उनके मुख्य कार्य और संक्षिप्त में संबंधित रोग स्पष्ट करना 	उत्सर्जन तंत्र	<ul style="list-style-type: none"> चार्ट या मॉडल दिखाना सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालना तंत्र के सभी अंगों की शरीर में स्थिति, उनके मुख्य कार्य और संक्षिप्त में संबंधित रोग स्पष्ट करना
3	शनिवार 13.00-18.00	जनन तंत्र	<ul style="list-style-type: none"> चार्ट या मॉडल दिखाना सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालना तंत्र के सभी अंगों की शरीर में स्थिति, उनके मुख्य कार्य और संक्षिप्त में संबंधित रोग स्पष्ट करना 	तंत्रिका तंत्र	<ul style="list-style-type: none"> चार्ट या मॉडल दिखाना सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालना तंत्र के सभी अंगों की शरीर में 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"> • हीमोग्लोबिन टेस्ट करने का कौशल दिया जाय। 	रक्त समूहन तथा आरएच फैक्टर निकालना	<ul style="list-style-type: none"> • रक्त के विषय में संक्षिप्त प्रकाश डाला जाय • टेस्ट करने का कौशल दिया जाय।
5	शनिवार 13.00-18.00	शर्करा के लिए मूत्र परीक्षण (यूरिन टेस्ट) करना	<ul style="list-style-type: none"> • टेस्ट करने का कौशल दिया जाय। 	ग्लूकोसमापी द्वारा रक्त शर्करा का परिमाणन करना	<ul style="list-style-type: none"> • टेस्ट करने का कौशल दिया जाय।
6	रविवार 9.00-14.00	श्वेतक के लिए मूत्र परीक्षण करना	<ul style="list-style-type: none"> • टेस्ट करने का कौशल दिया जाय। 	क्लीनिकल थर्मामीटर का प्रयोग करना	<ul style="list-style-type: none"> • शरीर के तापमान संबन्धित जानकारी दी जाय। • टेस्ट करने का कौशल दिया जाय।
7	शनिवार 13.00-18.00	पैर के लिए संधि संचालन अभ्यास करना	<ul style="list-style-type: none"> • अभ्यास कैसे कराएंगे बताएं • लाभों से अवगत कराएं 	उदरसमूह के आसनों का अभ्यास	<ul style="list-style-type: none"> • अभ्यास कैसे कराएंगे, बताएं • लाभों से अवगत कराएं।
8	रविवार 9.00-14.00	विश्रामात्मक आसन करना	<ul style="list-style-type: none"> • अभ्यास कैसे कराएंगे बताएं • लाभों से अवगत कराएं 	ध्यानात्मक आसन करना	<ul style="list-style-type: none"> • अभ्यास कैसे कराएंगे, बताएं • लाभों से अवगत कराएं।
9	शनिवार 13.00-18.00	वज्रासन समूह के आसन करना	<ul style="list-style-type: none"> • अभ्यास कैसे कराएंगे बताएं • लाभों से अवगत कराएं 	खड़े होकर किए जाने वाले आसनों का समूह करना	<ul style="list-style-type: none"> • अभ्यास कैसे कराएंगे, बताएं • लाभों से अवगत कराएं।
10	रविवार 9.00-14.00	सूर्यनमस्कार करना	<ul style="list-style-type: none"> • अभ्यास कैसे कराएंगे बताएं • लाभों से अवगत कराएं 	पीछे की ओर झुकने वाले आसन करना	<ul style="list-style-type: none"> • अभ्यास कैसे कराएंगे, बताएं • लाभों से अवगत कराएं।
11	शनिवार 13.00-18.00	प्राणायाम के पूर्व किये जाने वाले अभ्यास करना	<ul style="list-style-type: none"> • अभ्यास कैसे कराएंगे बताएं • लाभों से अवगत कराएं 	नाड़ी-शोधन प्राणायाम करना	<ul style="list-style-type: none"> • अभ्यास कैसे कराएंगे, बताएं • लाभों से अवगत कराएं।

12	रविवार 9.00-14.00	भ्रामरी प्राणायाम करना	<ul style="list-style-type: none"> अभ्यास कैसे कराएंगे बताएं लाभों से अवगत कराएँ 	योगनिद्रा करना	<ul style="list-style-type: none"> अभ्यास कैसे कराएंगे बताएं लाभों से अवगत कराएँ
----	----------------------	---------------------------	--	----------------	--

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"> साफ सफाई स्वच्छता के आधार पर प्रकाश डालना डेमो करके दिखाना 	क्लोरिनेशन द्वारा पानी का शुद्धीकरण करना	<ul style="list-style-type: none"> पानी को शुद्धिकरण पर प्रकाश डालना साफ पानी के लिए अन्य उपायों पर भी प्रकाश डालना डेमो करके दिखाना
14	रविवार 9.00-14.00	मलेरिया परजीवी स्लाइड तैयार करना	<ul style="list-style-type: none"> डेमो दिखाना तैयार कराना 	बलगम स्लाइड (Sputum Slide) तैयार करना	<ul style="list-style-type: none"> डेमो दिखाना तैयार करना
15	शनिवार 13.00-18.00	ग्राम अभिरंजन (Gram Staining) करना	<ul style="list-style-type: none"> डेमो दिखाना स्लाइड तैयार कराना 	गर्भनिरोधक उपाय (Contraceptives)	<ul style="list-style-type: none"> सैद्धांतिक चर्चा करना वर्तमान उपायों पर प्रकाश डालना सैंपिल दिखाना
16	रविवार 9.00-14.00	गर्भवती महिला के प्रसव की संभावित तारीख का परिकलन करना	<ul style="list-style-type: none"> सैद्धांतिक जानकारी देना संभावित तारीख की गणना करना सिखना 	अत्यधिक जोखिम वाली गर्भवती महिलाओं की पहचान करना	<ul style="list-style-type: none"> संभावित लक्षण बताना
17	शनिवार 13.00-18.00	गर्भवती महिला के प्रमुख मापदंड करना	<ul style="list-style-type: none"> प्रमुख लक्षण से पहचान बताना 	गर्भवती महिला के लिए एक दिवसीय नमूना	<ul style="list-style-type: none"> भोजन सूची तैयार कराना

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

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"> प्राथमिक उपचार की आवश्यकता एवं महत्वता पर प्रकाश डालना प्राथमिक उपचार बॉक्स तैयार कराना 	संक्रामक रोगों के निवारण तथा नियंत्रण के लिए स्वास्थ्य शिक्षा	<ul style="list-style-type: none"> संक्रामक रोगों की सैद्धांतिक जानकारी बचाव व नियंत्रण
23	शनिवार 13.00-18.00	जीवन रक्षक घोल (ORS) तैयार करना	<ul style="list-style-type: none"> आवश्यकता और महत्व पर प्रकाश डालना 	डूबने की आपातकालीन स्थिति में प्राथमिक	<ul style="list-style-type: none"> आपातकालीन स्थिति में डूबे व्यक्ति को प्राथमिक उपचार

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

			<ul style="list-style-type: none"> • कौशल प्रदान करना 	संकेतों की पहचान	<ul style="list-style-type: none"> • कौशल प्रदान करें
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"> • संक्षिप्त जानकारी देना • डेमोकराएं • कौशल प्रदान करना 	भोजन विषाक्ता में प्राथमिक उपचार स्पॉर्टिंग के लिए स्पाट्स पहचान करना	<ul style="list-style-type: none"> • संक्षिप्त जानाकरी देना • डेमो करना • कौशल प्रदान करना