



THE AGA KHAN UNIVERSITY

eCommons@AKU

---

Books

---

2008

# Sehat-4: Chothhi Class: Asatza aur sehat ke karkuno ke liye aik gaed

Tashmin Kassam-Khamis

*Aga Khan University, Institute for Educational Development, Karachi*

Farah Shivji

*Aga Khan University, Institute for Educational Development, Karachi*

Sadia Muzaffar Bhutta

*Aga Khan University, Institute for Educational Development, Karachi*

Follow this and additional works at: <http://ecommons.aku.edu/books>



Part of the [Educational Administration and Supervision Commons](#), and the [Elementary Education and Teaching Commons](#)

---

## Recommended Citation

Kassam-Khamis, T. , Shivji, F. , Bhutta, S. M. (2008). *Sehat-4: Chothhi Class: Asatza aur sehat ke karkuno ke liye aik gaed*. Karachi: Aga Khan University, Institute for Educational Development.

**Available at:** <http://ecommons.aku.edu/books/19>

صحت - ۴

چوتھی کلاس

تاشمین قاسم - جمیس، فرح شیوجی اور سعدیہ مظفر بھٹہ



صحت - ۴

چوتھی کلاس

تاشمین قاسم - خمیس، فرح شیوجی اور سعادیہ مظفر بھٹہ

ہیلتھ ایکشن اسکولز

آغا خان یونیورسٹی - انسٹیٹیوٹ فار ایجوکیشنل ڈیولپمنٹ

چائلڈ ٹو چائلڈ ٹرسٹ

سیودی چلڈرین، یو کے



کاپی رائٹ © 2008 آغا خان یونیورسٹی انسٹیٹیوٹ فار ایجوکیشنل ڈیولپمنٹ۔ جملہ حقوق محفوظ ہیں۔ پبلشر کی پیشگی تحریری اجازت کے بغیر اس کتاب کا کوئی حصہ نہ تو نقل کیا جا سکتا ہے، نہ ہی Retrieval System میں محفوظ کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی شکل مثلاً برقی، میکینیکل، فوٹوکاپی، رکارڈنگ یا کسی اور طرح سے چھاپا جاسکتا ہے، سوائے غیر منافع بخش تعلیمی مقاصد کے۔

اردو ترجمہ کی پہلی اشاعت کا سال 2008

اشاعت:

آغا خان یونیورسٹی انسٹیٹیوٹ فار ایجوکیشنل ڈیولپمنٹ  
1-5/B فیڈرل بی ایریا بلاک 7، کریم آباد  
پوسٹ باکس 13688 کراچی، پاکستان  
فون: +92-21-6347611-4  
فیکس: 92-21-6347616

مزید معلومات کے لئے:

ہیلتھ ایجوکیشن ٹیم  
آغا خان یونیورسٹی انسٹیٹیوٹ فار ایجوکیشنل ڈیولپمنٹ  
ای میل: [ied.has@aku.edu](mailto:ied.has@aku.edu)

اردو ترجمہ کی ٹائپ سیڈنگ اور لے آؤٹ: ریاض کریم  
آرٹ ورک: سعیدہ بوندرے

# اساتذہ اور صحت کے کارکنوں کے لئے ایک گائیڈ

صحت 4: کلاس 4

## فہرست

### اساتذہ اور صحت کے کارکنوں کے لئے ایک گائیڈ

- 1.....تعارف: صحت کی ترجیحات
- 2.....آپ صحت کے سبق کیسے پڑھائیں
- 3.....سروے کی منصوبہ بندی کرنے اور سروے کرنے میں بچوں کی مدد کیسے کریں

### حفظانِ صحت اور بیماریوں کی روک تھام

- 5.....کھانسی، نزلہ زکام اور نمونیا
- 11.....حفاظتی ٹیکے

### ماحولیاتی اور کمیونٹی کی صحت

- 18.....دست آنا
- 23.....صاف اور محفوظ پانی

### خاندانی اور سماجی صحت

- 29.....تھے بچوں کو غذا دینا
- 35.....ماں کا دودھ



## اساتذہ اور صحت کے کارکنوں کے لئے ایک گائیڈ

### تعارف: صحت کی ترجیحات

صحت کیا ہے؟

صحت کی تعریف میں عموماً مندرجہ ذیل امور آتے ہیں:

حفظانِ صحت اور بیماریوں کی روک تھام تاکہ بچوں کی جسمانی صحت، حفظانِ صحت اور غذائیت میں بہتری پیدا ہو۔

ماحولیاتی صحت تاکہ بچے اپنے گھروں، اسکولوں اور کمیونٹیوں کے تحفظ اور صفائی کو بہتر بنا سکیں۔

خاندانی اور سماجی صحت کے پیغامات خاندانوں اور دوسرے لوگوں میں عام کئے جائیں تاکہ بچوں کی زندگی گزارنے کی مہارتیں سیکھنے میں مدد کی جاسکے اور ان کی عزت نفس کو فروغ دیا جاسکے۔

اس گائیڈ میں صحت سے متعلق کون سے موضوعات شامل ہیں؟

پہلی کلاس میں بچوں کو پڑھانے کے لئے آپ کو صحت سے متعلق نیچے دئے ہوئے چھ موضوعات تجویز کئے جاتے ہیں اور ان موضوعات کے لئے اسباق کی منصوبہ بندی دی گئی ہے۔:

حفظانِ صحت اور بیماریوں کی روک تھام: کھانسی، نزلہ، زکام اور نمونیا  
حفاظتی ٹیکے

ماحولیاتی صحت: دست آنا

صاف، محفوظ پانی

خاندانی اور سماجی صحت: تھے بچوں کو غذا دینا

ماں کا دودھ

## آپ صحت کے اسباق کیسے پڑھائیں؟

آپ صحت پر ایک موضوع کو چار سے چھ اسباق میں چار قدمی طریقہ کار استعمال کرتے ہوئے پڑھائیں گے۔ یہ طریقہ کار اسکول کی تعلیم کو رہائش کی جگہوں (گھر، کمیونٹی) سے منسلک کرتا ہے۔

### صحت پر کسی موضوع کو پڑھانے کے لئے چار قدمی طریقہ کار

اسباق کی منصوبہ بندی کے لئے معاونت	طریقہ کار	
	<b>سجھنا</b>	<b>پہلا قدم</b>
بچوں کو پڑھانے کے لئے صحت کے بارے میں اہم معلومات۔	اس قدم میں آپ بچوں کی اسکول میں صحت کا موضوع سمجھنے میں مدد کریں گے۔	
	<b>مزید معلومات حاصل کرنا</b>	<b>دوسرا قدم</b>
سروے کے سوالات کے نمونے	اس قدم میں بچے اپنے اسکولوں، گھروں اور کمیونٹی میں صحت کے موضوع سے متعلق مزید معلومات حاصل کریں گے	
سروے کرنے کے بارے میں تجاویز		
	<b>عملی قدم اٹھانا</b>	<b>تیسرا قدم</b>
عملی قدم کی منصوبہ بندی اور اس پر عمل کرنے میں بچوں کی رہنمائی کے لئے سوالات۔	اس قدم میں بچے گھروں، اسکولوں یا اپنی کمیونٹی میں صحت کو فروغ دینے کے لئے منصوبہ بندی کریں گے اور اس پر عمل کریں گے۔	
عملی قدم کی تین مثالیں جو بچوں کی مدد کرنے میں استاد کی رہنمائی کریں گی۔		
موضوعاتی منصوبہ بندی سے ہمیں یہ معلوم ہوتا ہے کہ مختلف عملی طریقوں کو صحت اور دوسرے موضوعات پڑھانے کے لئے کیسے استعمال کیا جائے۔		
	<b>جائزہ لینا</b>	<b>چوتھا قدم</b>
عملی قدم کا جائزہ لینے میں بچوں کی رہنمائی کے لئے سوالات۔	اس قدم میں بچے گھر، اسکول یا اپنی کمیونٹی میں کئے گئے اقدامات کا جائزہ لیں گے۔	
استادوں کی رہنمائی کے لئے سوالات تاکہ وہ اپنے پڑھانے کا جائزہ لے سکیں۔		

## سروے کی منصوبہ بندی کرنے اور سروے کرانے میں بچوں کی مدد کیسے کریں

سروے کسے کہتے ہیں؟

سروے معلومات اکٹھی کرنے کا ایک عملی طریقہ ہے جو بچوں کو اپنے گھروں، اسکولوں اور کمیونٹی میں صحت سے متعلق کسی موضوع کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے میں مدد دیتا ہے۔

سروے کب کیا جائے؟

سروے دوسرے قدم (مزید معلومات کا حصول) میں کیا جاسکتا ہے۔

سروے کسے کرنا چاہیے؟

سروے تو بچوں ہی سے کروانا چاہیے تاہم آپ سروے کے سوالات بنانے میں (خاص کر چھوٹی کلاس میں) بچوں کی مدد کر سکتے ہیں، ہر سبق کے منصوبے میں سروے کا ایک سوال نمونے کے طور پر دیا گیا ہے جس سے بچے اس بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

ہم سروے کس طریقے سے کریں؟

۱. آپ بچوں کو نمونے کے طور پر ایک سادہ سا سوال دے سکتے ہیں جس سے بچے سروے کے بارے میں زیادہ جان سکیں (مثلاً آپ کے بھائی بہن دن کیتنی مرتبہ دانت برش کرتے ہیں؟)۔ بچے یا تو مشاہدہ سے یا پھر سوالات کر کے سروے کے سوال کا جواب معلوم کر سکتے ہیں۔ آپ بچوں کی اس بارے میں رہنمائی کریں کہ انہیں کن لوگوں کا مشاہدہ یا انٹرویو کرنا ہے اور سروے میں کتنے لوگوں کو شامل کرنا ہے۔ مثال کے طور پر بچے ان لوگوں کا انٹرویو کر سکتے ہیں:

خاندان کے افراد

انکی اپنی کلاس کے بچے

دوسری کلاسوں کے بچے

پڑوسی

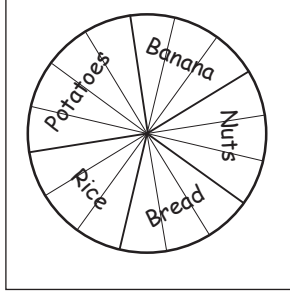
استاد

انکے دوست جو دوسرے اسکولوں میں پڑھتے ہوں

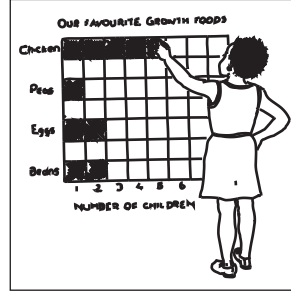
۲. بچے اپنے سروے کے نتائج کو تصویریں بنا کر یا یہ نتائج کلاس میں بیان کر کے ریکارڈ کر سکتے ہیں

۳. آپ ساری کلاس کے نتائج کو بلیک بورڈ کے ذریعہ واضح کر سکتے ہیں اور ایسا کرنے کے لیے نیچے دیے ہوئے طریقے استعمال کر سکتے ہیں:

پکٹو گرام



ٹک چارٹ



۴. آپ اس کے بعد بچوں سے پوچھ سکتے ہیں کہ صحت سے متعلق اس سوال کے بارے میں سروے کے نتائج کیا بتاتے ہیں۔ اس سے بچوں کو تیسرے قدم (عملی قدم اٹھانا) کے بارے میں ہر اسباقی منصوبے میں دیے ہوئے سوالوں کو استعمال کرتے ہوئے منصوبہ بندی کرنے اور عمل کرنے میں مدد ملے گی۔

### صحت پر اپنا سبق پڑھاتے ہوئے یاد رکھیں:

صحت کے ایک موضوع کو چار سے چھ اسباق میں پڑھائیں۔ صحت کے کسی بھی موضوع کو ایک ہی سبق میں نہیں پڑھایا جاسکتا۔

صحت پر ہر سبق کا دورانیہ کم از کم تیس منٹ کا ہونا چاہیے۔

پڑھانے سے پہلے آپ کو ہر موضوع کے پہلے صفحہ پر دی ہوئی اہم معلومات کا ضرور مطالعہ کرنا چاہیے تاکہ آپ صحت پر صحیح مواد پڑھائیں۔

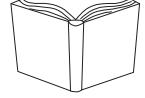
بچوں کی فعال شرکت اہم ہے!

صحت کے سبق بچوں کو اس زبان میں پڑھائیں جو وہ بہتر سمجھتے ہوں (مثلاً اردو، سندھی، پشتو، فارسی، وغیرہ)

## حفظانِ صحت اور بیماریوں کی روک تھام کھانسی، نزلہ زکام اور نمونیا

### صحت کے بارے میں اہم معلومات

اس موضوع کے اختتام پر بچوں کو کیا معلوم ہونا چاہیے؟  
کھانسی اور نزلہ:



۱. کھانسی، نزلہ اور نمونیا تینوں ہی نظامِ تنفس (سانس لینے کے نظام) کے شدید انفیکشن کی وجہ سے ہوتے ہیں۔
۲. ناک اور گلے میں جراثیم کی وجہ سے جو انفیکشن ہوتا ہے اسے ہم نزلہ کہتے ہیں۔
۳. کھانسی اور نزلہ اکثر کسی خاص دوا کے بغیر ہی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اینٹی بائیوٹک دوائیں بیکٹیریا کو تو ہلاک کرتی ہیں لیکن وائرس پر ان کا کوئی اثر نہیں ہوتا اس لئے ان سے نزلہ کا علاج نہیں ہو سکتا کیونکہ نزلہ ایک وائرس والی بیماری ہے۔
۴. شیر خوار اور چھوٹے بچے جنہیں کھانسی یا نزلہ ہو جائے، عموماً چند دنوں میں ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ہم ان کی اس طرح مدد کر سکتے ہیں کہ:
  - ☆ انہیں آرام پہنچائیں، اگر انہیں سردی لگ رہی ہو تو گرم رکھیں، اور اگر بخار ہو تو ٹھنڈک پہنچائیں۔
  - ☆ ان سے جتنا ہو سکے اتنا کھانے اور پینے کے لئے ان کی حوصلہ افزائی کریں۔
  - ☆ ان کی ناک صاف کریں، خصوصاً کھانے سے پہلے اور جب وہ سونے والے ہوں۔
  - ☆ بیمار بچے کے اطراف کی ہوا صاف اور دھوئیں سے پاک رکھیں۔
۵. کھانسی اور نزلہ کے بڑے بچے کو گرم رکھنا چاہئے مگر بچے کو بخار ہو تو کھڑکیاں کھلی رکھیں اور بچے کو گرم کمبل سے نہ ڈھکیں بلکہ بچے کو ٹھنڈا رکھیں مگر اتنا نہیں کہ وہ سردی محسوس کرنے لگے۔
۶. بھٹڈی غذا میں مثلاً آئس کریم کھانے سے نزلہ نہیں ہوتا۔
۷. بھٹڈے موسم کی وجہ سے کھانسی اور نزلہ نہیں ہوتا! نزلہ ایسے کمروں میں پھیلتا ہے جہاں ہوا کا گزرنہ ہو (مثلاً جاڑوں میں، جب کمرے بند رکھے جاتے ہیں) اور گرد آلود اور خشک موسم میں بھی عام ہوتا ہے۔



## حفظانِ صحت اور بیماریوں کی روک تھام

### کھانسی، نزلہ زکام اور نمونیا

#### نمونیا:

۱. کبھی کبھار نزلہ نمونیا میں بدل جاتا ہے جو پھیپھڑوں کے انفیکشن کی ایک بیماری ہے۔ نمونیا کی واضح علامات تیز سانس چلنا (دو سے بارہ ماہ کے بچوں کے لئے فی منٹ پچاس سانس اور ایک سے پانچ سال کے بچوں کے لئے چالیس سانس فی منٹ کی رفتار) اور تیز بخار کے ساتھ کھانسی ہیں۔ انہیں بلا تاخیر ہسپتال لے کر کو دکھانا چاہئے!

۲. نمونیا ایک بیکٹیریا والا انفیکشن ہے اور اس کے باقاعدہ علاج کی ضرورت ہوتی ہے جس میں عام طور پر اینٹی بائیوٹک دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ خود بخود ٹھیک نہیں ہوتا۔

۳. پاکستان میں نمونیا بچوں کی ایک بڑی بیماری ہے۔ دنیا بھر میں پانچ سال سے کم عمر کے بچوں کے لئے ہر سال نمونیا سے مر جاتے ہیں۔ ان میں سے تو ۱ فیصد اموات ترقی پذیر ممالک میں ہوتی ہیں۔

۴. صحت بخش غذا (خاص کر وٹامن اے سے بھرپور غذائیں مثلاً کھجور، مچھلی، انڈے، دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی غذائیں اور سبزیاں)، چھ مہینے کی عمر تک کے بچوں کو صرف ماں کا دودھ دینا، خسرہ اور کالی کھانسی سے بچاؤ کے ٹیکے اور دھوئیں سے پاک ماحول نمونیا سے بچاؤ میں مدد کر سکتے ہیں۔

#### صحت کی اہم مہارتیں

اس موضوع کے ختم ہونے پر بچوں کو کیا کرنا چاہیے؟

۱. تیز سانس چلنے کی علامات کو پہچاننا چاہئے اور یہ سمجھ ہونی چاہئے کہ کب ہسپتال لے کر کو دکھانا چاہئے۔

۲. گھر کے ان افراد کو آرام پہنچانا چاہئے جو کھانسی، نزلہ اور نمونیا میں مبتلا ہوں۔

۳. عام کھانسی اور نزلہ میں اینٹی بائیوٹک دواؤں سے پرہیز کرنا چاہئے۔

۴. زیادہ پانی پینا چاہئے اور جو لوگ کھانسی اور نزلہ میں مبتلا ہوں ان سے بھی ایسا ہی کرنے کو کہنا چاہئے۔



#### صحت پر اہم رویے

اس موضوع کے ختم ہونے پر بچوں کو کیسا محسوس کرنا چاہیے؟

۱. گھر اور اسکول میں کھانسی اور نزلہ کے بارے میں صحت کے پیغامات پھیلانے کے بارے میں پُر اعتماد ہونا چاہئے۔

۲. جو لوگ کھانسی اور نزلہ میں مبتلا ہوں، ان کو آرام پہنچانے کے بارے میں ذمہ داری محسوس کرنی چاہئے۔



## میں اپنے موضوع کی منصوبہ بندی کیسے کروں اور کیسے پڑھاؤں

یاد رکھنے کی باتیں

☆ صحت پر آپ کو جو پڑھانا ہے اس کا صفحہ 5 پر مطالعہ کیجئے۔

☆ چار قدمی طریقہ کار صحت پر ایک موضوع کو چار سے چھ اسباق کے سلسلے میں منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔

☆ ہر سبق کم از کم تیس منٹ دورانیہ کا ہو۔

پہلے قدم میں آپ اسکول میں صحت کا موضوع سمجھنے میں بچوں کی مدد کریں گے۔

پہلا قدم

کیا آپ کو پہلے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے؟ (’سمجھنا‘)؟

۱. بچوں کو صفحہ 8 پر دیا ہوا کھانسی اور نزلہ پر صحت کو نزلہ پر صحت کو نزلہ کرنے کو دے کر سبق شروع کیجئے۔ آپ کو نزلہ کے سوالات بلیک بورڈ پر لکھ سکتے ہیں یا

بچوں کو زبانی سنا کر ان سے جوابات کاغذ پر لکھنے کو کہہ سکتے ہیں۔

۲. نیچے دئے ہوئے صحت کے اہم پیغامات پر زور دینا یاد رکھیے:

☆ زیادہ تر کھانسی اور نزلہ بغیر کسی خاص دوا کے ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

☆ کھانسی یا نزلہ کی حالت میں کھانا پینا نہ چھوڑیں۔

☆ کھانسی اور نزلہ کی حالت میں زیادہ مشروبات پیئیں۔

☆ کبھی کبھار نزلہ نمونیا میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ نمونیا کی واضح علامات تیز سانس چلنا (دو سے بارہ ماہ کے بچوں کے لئے فی منٹ پچاس سانس

اور ایک سے پانچ سال کے بچوں کے لئے چالیس سانس فی منٹ کی رفتار) اور تیز بخار کے ساتھ کھانسی ہیں۔

☆ نمونیا موت کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ بچے کو فوراً ہسپتالہ ور کر کے پاس لے جائیں!

۳. اس گفتگو کے بعد عملی طور پر بچے گھڑی یا گھنٹہ استعمال کرتے ہوئے تیز سانس (۴۰ سے ۵۰ سانس فی منٹ) کی علامات پہچان سکتے ہیں۔

ایک دوسرے ساتھی کے ساتھ جوڑی بنا کر ایک بچہ سانس لینے کا عمل کرے اور دوسرا وقت دیکھے۔ اس طرح وہ یہ گن سکتے ہیں کہ کھڑے کھڑے

تیز دوڑنے یا تیس مرتبہ جتنا ممکن ہو اتنا اونچا کودنے کے بعد ان کی سانس کی رفتار کتنی تیز ہو جاتی ہے۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے

ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

دوسرے قدم میں بچے اپنے گھروں، اسکولوں یا کمیونٹی میں صحت کے موضوع پر اور زیادہ معلومات حاصل کریں گے۔

دوسرا قدم

کیا آپ کو دوسرے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے؟ (’مزید معلومات حاصل کرنا‘)؟

۱. نمونے کا سروے سوال: کیا آپ کھانسی اور نزلہ کی وجوہات کے بارے میں جانتے ہیں؟ کیا آپ نمونے کی علامات پہچانتے ہیں؟

۲. بچے اپنے گھر میں رہنے والے سارے خاندان والوں کا انٹرویو کر سکتے ہیں اور سروے کے نتائج کو ایک سادہ ٹک چارٹ، ٹیلی چارٹ یا

پکٹوگرام کے ذریعہ ریکارڈ کر سکتے ہیں۔

۳. بچے اپنے سروے کے نتائج کو پکٹوگرام یا بار گراف کے ذریعہ واضح کر سکتے ہیں اور رپورٹ کر سکتے ہیں۔ اس سے پہلے کہ وہ یہ سب چیزیں

بنائیں، استاد کو انہیں ٹک چارٹ (Tick Chart)، پائی چارٹ (Pie Chart)، پکٹوگرام (Pictogram) اور بار گراف (Bar

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے

ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

Graph) کی مثالیں دے کر سمجھانا ہوگا۔

## نزلہ زکام، کھانسی اور نمونیا پر کوئز

نیچے دیئے گئے جملوں میں سے جو جملہ آپ کے خیال میں درست ہو اس کے جواب میں صحیح (✓) کا نشان اور جو غلط ہو اس کے جواب میں کراس (x) کا نشان لگادیں۔

1- کھانسی میں مبتلا تمام بچوں کو کھانسی کی دوا کی ضرورت ہوتی ہے۔

(جواب: غلط)

2- اگر کھانسی میں مبتلا بچے کی سانس تیز ہو تو اسے کلینک لے جانا ضروری ہے۔

(جواب: صحیح)

3- تیز ہوا میں بیٹھنے سے بچوں کو کھانسی ہو جاتی ہے۔

(جواب: غلط)

4- کھانسی میں مبتلا بچے کو کھانا نہیں دینا چاہیے۔

(جواب: غلط)

5- اگر بچے کی پسلی چل رہی ہو یعنی اس کی سانس لینے کی رفتار بہت تیز ہو جائے تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ بچے کو کلینک لے جانے کی ضرورت ہے۔

(جواب: صحیح)

6- مندرجہ ذیل موقعوں پر بچوں کو شدید نزلہ زکام اور کھانسی نہیں ہوتی جب ان کی ماں:

الف۔ اپنے بچوں خاص طور پر شیرخوار بچوں کو بھینٹ والی جگہ سے دور رکھتی ہے۔

(جواب: صحیح)

ب۔ گرم موسم میں بھی بچے کو پوری طرح کپڑے پہنا کر رکھتی ہے۔

(جواب: غلط)

ج۔ اپنے بچے کو صحیح وقت پر بیماری سے بچاؤ کے ٹیکے لگواتی ہے۔

(جواب: صحیح)

د۔ جہاں تک ممکن ہو بچوں کو الگ الگ بستر پر سلاتی ہے خاص طور پر جب وہ کھانسی اور نزلہ زکام میں مبتلا ہوں۔

(جواب: صحیح)

ہ۔ اگر بچے کو بخار اور کھانسی ہو جائے تو اسے ہلکی غذا دیتی ہے۔

(جواب: غلط)

و۔ بچے کو کم از کم دو سال تک دودھ پلاتی ہے اور گھر والوں کو وائمن اے سے بھرپور غذا نہیں فراہم کرتی ہے۔

(جواب: صحیح)

7- سردی اور برسات کے موسم میں کھانسی اور نزلہ زکام بہت زیادہ عام ہے۔

الف۔ کیونکہ لوگ سردی محسوس کرتے ہیں

(جواب: غلط)

ب۔ کیونکہ کھانا کم دستیاب ہوتا ہے۔

(جواب: غلط)

ج۔ کیونکہ اپنے گھر کے دروازے اور کھڑکیاں بند رکھتے ہیں اور ایک دوسرے کے نزدیک رہتے ہیں جس سے انفیکشن پھیلتا ہے۔

(جواب: صحیح)

د۔ کیونکہ ہوائیں تیز چلتی ہیں۔

(جواب: غلط)

## تیسرا قدم

اس قدم میں بچے گھروں، اسکولوں یا اپنی کمیونٹی میں صحت کو فروغ دینے کے لئے منصوبہ بندی کریں گے اور عملی قدم اٹھائیں گے۔

کیا آپ کو تیسرے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے؟ (عملی قدم اٹھانا)؟

۱. نیچے وہ سوالات دیئے گئے ہیں جنہیں آپ سروے کے نتائج کے مطابق منصوبہ بندی کرنے اور عملی قدم اٹھانے میں (تیسرا قدم) بچوں کی مدد کے لئے استعمال کر سکتے ہیں:

☆ آپ کو سروے سے کیا معلوم ہوا؟

☆ یہ نتائج ہمیں عملی قدم کی منصوبہ بندی کرنے میں کیسے مدد کریں گے؟

☆ عملی قدم اٹھانا کیوں ضروری ہے؟

☆ صحت کے کون سے پیغامات کو پھیلانا ضروری ہے؟

☆ ہم صحت کے پیغامات کن لوگوں تک پہنچائیں گے؟

☆ گھر، اسکول یا آپ کی کمیونٹی میں کون سا قدم اٹھایا جاسکتا ہے؟

۲. عملی اقدامات کی مندرجہ ذیل مثالیں آپ کی اور بچوں کی تیسرے قدم میں مدد کریں گی (عملی قدم اٹھانا)۔

## تجویز 1: گھر میں عملی قدم:

بچے گھر میں تھے بچوں اور خاندان کے دوسرے افراد میں نمونیا (تیز سانس) کی علامات کی نشاندہی میں مدد کر سکتے ہیں۔ وہ کھانسی اور نزلہ میں مبتلا گھر کے افراد کو آرام پہنچا سکتے ہیں اور ان کا خیال رکھ سکتے ہیں۔

## تجویز 2: ڈرامہ:

صحت کو فروغ دینے والے ایک اسکول میں بچوں نے کھانسی، نزلہ اور نمونیا کے آثار اور علامات پر ڈرامے بنائے اور چھوٹی کلاسوں کے سامنے پیش کئے۔

## تجویز 3: کہانیاں:

بچے کھانسی اور نزلہ کے بارے میں مشہور غلط فہمیوں کے بارے میں کہانیاں لکھ یا سنا سکتے ہیں تاکہ دوسرے بچوں اور خاندان کے افراد کو کھانسی اور نزلہ کے بارے درست معلومات حاصل کرنے میں مدد ملے۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

## تیسرا قدم۔ عملی طریقے کی تجویز: ڈرامہ

ڈراما ایک موثر ذریعہ ہے جس کے ذریعہ بچے اسکول اور گھر میں دوسرے افراد تک کھانسی، نزلہ اور نمونیا کی علامات اور ان کی روک تھام کے بارے میں صحت کے پیغامات پہنچا سکتے ہیں۔ اساتذہ اس بات کی یقین دہانی کے لئے ڈرامے کی منصوبہ بندی اور اسٹیج کرنے میں بچوں کی مدد کر سکتے ہیں کہ بچے صحت کے آسان اور واضح پیغامات لوگوں تک پہنچا سکیں۔

بچے ڈرامے کی منصوبہ بندی کیسے کر سکتے ہیں؟

ڈرامہ صحت کے کون سے پیغامات کے بارے میں ہوگا؟

اس میں کون سے کردار ہوں گے؟

کہانی کس جگہ کی ہوگی؟

کہانی کیسے ختم ہوگی؟

ڈرامے میں کام کرتے ہوئے بچوں کو کیا کرنا چاہیے؟

ڈراما اسٹیج کرنے سے پہلے ہمیشہ مشق کریں۔

اوپنی آواز میں، آہستہ رفتار سے اور صاف صاف بولیں۔

ڈرامہ دیکھنے والوں کی طرف کبھی پشت نہ کریں۔

## چوتھا قدم

اس قدم میں بچے گھروں، اسکولوں یا اپنی کمیونٹی میں اٹھائے گئے عملی قدم کا جائزہ لیں گے۔

کیا آپ کو چوتھے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے ('جائزہ لینا')؟

بچے اپنے عملی اقدامات کا جائزہ لینے کے لئے، تحریر یا تصویر کے ذریعہ، مندرجہ ذیل سوالات پر گفتگو کر سکتے ہیں:

کیا کھانسی، نزلہ اور نمونیا کے آثار اور علامات کے بارے میں صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟ آپ کو یہ کیسے معلوم ہوا کہ صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟

کیا اب اسکول میں پہلے سے کم استاد اور بچے کھانسی اور نزلہ کا شکار ہو رہے ہیں؟

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے

ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

## استاد کے لئے غور کرنے کی باتیں

۱. کیا بچوں نے صحت کے مندرجہ ذیل پیغامات سیکھ لئے؟

☆ زیادہ تر کھانسی اور نزلہ بغیر کسی خاص دوا کے ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

☆ کھانسی اور نزلہ کی حالت میں زیادہ پانی پیئیں۔

☆ کبھی کبھار نزلہ نمونیا میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ نمونیا کی واضح علامات تیز سانس چلنا (دو سے بارہ ماہ کے بچوں کے لئے فی منٹ پچاس سانس

اور ایک سے پانچ سال کے بچوں کے لئے چالیس سانس فی منٹ کی رفتار) اور تیز بخار کے ساتھ کھانسی ہیں۔ نمونیا موت کا سبب بھی بن سکتا

ہے۔ بچے کو فوراً ہسپتال لے جائیں!

☆ ٹھنڈی غذاؤں یا ٹھنڈے موسم کی وجہ سے کھانسی یا نزلہ نہیں ہوتا۔

۲. آپ کو یہ موضوع پڑھا کر کیسا محسوس ہو رہا ہے؟

☆ آپ کو کس بات پر خوشی محسوس ہو رہی ہے؟

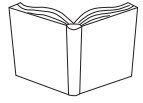
☆ آپ اگلی مرتبہ کس چیز کو بہتر طور پر کریں گے؟

## حفظانِ صحت اور بیماریوں کی روک تھام

## حفاظتی ٹیکے

## صحت کے بارے میں اہم معلومات

اس موضوع کے اختتام پر بچوں کو کیا معلوم ہونا چاہیے؟



۱. دنیا بھر میں ہر سال پچاس لاکھ بچے مر جاتے ہیں اور مزید پچاس لاکھ ایسی بیماریوں کا شکار ہو کر معذور ہو جاتے ہیں جن سے حفاظتی ٹیکوں کے ذریعہ بچاؤ ہو سکتا تھا۔ حفاظتی ٹیکے لگوانے میں دیر نہیں کرنی چاہیے۔
۲. حفاظتی ٹیکے ہمارے جسم میں ایسے مدافعتی مادے (Antibodies) تیار کرتے ہیں جو کچھ خاص بیماریوں کے جراثیم کے خلاف سپاہی کا کام کرتے ہیں۔ ہر بچے کو زندگی کے پہلے سال حفاظتی ٹیکوں کے کورس کی ضرورت ہوتی ہے۔
۳. چند بیماریاں جن سے حفاظتی ٹیکوں کے ذریعہ بچاؤ ہو سکتا ہے، یہ ہیں: خسرہ، خناق، تپ دق، تشنج، پولیو اور کالی کھانسی۔
۴. ویکسین حفاظتی ٹیکوں کے ذریعہ لگائی جاسکتی ہے یا حفاظتی قطروں کی شکل میں پلائی جاسکتی ہے اور بچے کو بیماریوں کے خلاف حفاظت مہیا کر سکتی ہے۔
۵. تمام حفاظتی ٹیکے بچے کو پہلے سال ہی لگ جانے چاہئیں۔ اگر ٹیکہ لگنے سے پہلے ہی بیماری بچے کو لگ جائے تو سمجھنا چاہیے کہ ٹیکہ لگنے میں دیر ہو چکی ہے اور بچے کو وہ بیماری بھگتنی ہوگی۔
۶. اگر کسی وجہ سے بچے کو پہلے سال ٹیکے نہیں لگ سکے تو انہیں جلد از جلد لگوانا ضروری ہے۔ جس بچے کو ٹیکے نہیں لگتے اُس کے لئے اس بات کا امکان زیادہ ہے کہ وہ بیماریوں کا شکار رہے، ہمیشہ کے لئے معذور ہو جائے یا ناکافی غذائیت کا شکار ہو کر مر جائے۔
۷. ہو سکتا ہے کہ ٹیکہ لگنے کے بعد بچے اپنی طبیعت خراب محسوس کرے یا ٹیکہ لگنے کی جگہ کچھ سوج جائے مگر یہ کوئی گھبرانے کی بات نہیں، تمام ٹیکے انتہائی محفوظ ہوتے ہیں اور کسی بچے کو کوئی چھوٹی موٹی بیماری یا معذوری ہو یا وہ ناکافی غذائیت کا شکار ہو تو بھی اسے ٹیکہ لگوانا محفوظ طریقہ ہے۔
۸. شیر خوار بچوں کے لئے ٹیکوں کا پورا کورس مکمل کرنا انتہائی ضروری ہے ورنہ ہو سکتا ہے کہ ٹیکوں کا اثر نہ ہو۔

## صحت کی اہم مہارتیں

اس موضوع کے ختم ہونے پر بچوں کو کیا کرنا چاہیے؟

۱. اپنے چھوٹے بھائیوں کو ٹیکے لگنے کی یقین دہانی کریں۔
۲. ٹیکہ لگنے کے بعد بچوں کو آرام پہنچائیں اور ان کا خیال رکھیں۔



## صحت پر اہم رویے

اس موضوع کے ختم ہونے پر بچوں کو کیسا محسوس کرنا چاہیے؟

۱. جن چھوٹے بچوں کو ابھی تک ٹیکے نہیں لگے اُن کے بارے میں فکر ہونی چاہیے۔
۲. خود کو گھر اور اسکول میں ٹیکہ لگوانے کی اہمیت کے بارے میں آگاہی عام کرنے کا مجاز سمجھنا چاہیے۔



## میں اپنے موضوع کی منصوبہ بندی کیسے کروں اور کیسے پڑھاؤں

یاد رکھنے کی باتیں

☆ صحت پر آپ کو جو پڑھانا ہے اس کا صفحہ 11 پر مطالعہ کیجئے۔

☆ چار قدمی طریقہ کار صحت پر ایک موضوع کو چار سے چھ اسباق کے سلسلے میں منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔

☆ ہر سبق کم از کم تیس منٹ دورانیہ کا ہو۔

پہلے قدم میں آپ اسکول میں صحت کا موضوع سمجھنے میں بچوں کی مدد کریں گے۔

پہلا قدم

کیا آپ کو پہلے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے ('سمجھنا')؟

۱. سبق کے شروع میں صفحہ 13 پر دی ہوئی طارقی کی کہانی سنا تے ہوئے اس موضوع کا تعارف کرائیے۔

۲. نیچے دئے ہوئے صحت کے اہم پیغامات پر زور دینا یاد رکھیے:

☆ ٹیکہ لگوانے کی فوری ضرورت ہے! ان سے ہمارے جسم میں ایسے مدافعتی مادے (Antibodies) تیار ہوتے ہیں جو کچھ خاص بیماریوں کے جراثیم کے خلاف لڑنے والے سپاہی کا کام کرتے ہیں۔

☆ جس بچے کو ٹیکے نہیں لگتے اُس کے لئے اس بات کا امکان زیادہ ہے کہ وہ بیماریوں کا شکار رہے، ہمیشہ کے لئے معذور ہو جائے یا ناکافی غذائیت کا شکار ہو کر مر جائے۔

☆ تمام حفاظتی ٹیکے بچے کی زندگی کے پہلے سال ہی میں لگ جانے چاہئیں۔

☆ شیرخوار بچوں کے لئے ٹیکوں کا پورا کورس مکمل کرنا انتہائی ضروری ہے ورنہ ہو سکتا ہے کہ ٹیکوں کا اثر نہ ہو۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

دوسرے قدم میں بچے اپنے گھروں، اسکولوں یا کمیونٹی میں صحت کے موضوع پر اور زیادہ معلومات حاصل کریں گے۔

دوسرا قدم

کیا آپ کو دوسرے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے ('مزید معلومات حاصل کرنا')؟

۱. نمونے کا سروے سوال: آپ کے پاس پڑوس میں کتنے بچوں کو تمام ٹیکے لگ چکے ہیں؟

۲. بچے اپنے خاندان کے افراد کا انٹرویو کر سکتے ہیں اور یہ معلوم کر سکتے ہیں کہ انہیں کن بیماریوں (مثلاً خسرہ، خناق، تپ دق، تشنج، پولیو اور کالی کھانسی) کے خلاف حفاظتی ٹیکے لگ چکے ہیں۔ وہ اپنی معلومات کو ایک سادہ ٹک چارٹ، ٹیلی چارٹ یا پکٹوگرام کے ذریعہ ریکارڈ کر سکتے ہیں۔

۳. بچے اپنے سروے کے نتائج کو پکٹوگرام یا بار گراف کے ذریعہ واضح کر سکتے ہیں اور رپورٹ کر سکتے ہیں۔ اس سے پہلے کہ وہ یہ سب چیزیں بنائیں، استاد کو انہیں ٹک چارٹ (Tick Chart)، پائی چارٹ (Pie Chart)، پکٹوگرام (Pictogram) اور بار گراف (Bar Graph) کی مثالیں دے کر سمجھانا ہوگا۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

## پہلے قدم کی سرگرمی: کہانی

## موضوع: حفاظتی ٹیکے

## عنوان: طارق کی کہانی

کہانی سناتے ہوئے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیے:

☆ اپنی آواز کی رفتار بدلتے رہیے اور اتار چڑھاؤ پیدا کیجئے۔

☆ ہمیشہ کہانی سنانے سے پہلے، سناتے ہوئے اور سنانے کے بعد سوالات پوچھئے۔ سوالات کو بڑے حروف میں لکھنا چاہیے۔ بچوں کو جواب دینے کا وقت دیجئے۔

☆ کہانی سناتے ہوئے بلیک بورڈ پر تصویریں بنائیے۔ بچوں کی ہمت افزائی کیجئے کہ وہ بورڈ پر تصویر بنانے میں آپ کی مدد کریں۔

طارق اور اس کے گھر والے ایک گاؤں میں رہتے تھے۔ وہ صرف دو برس کا تھا اور چھ دن سے اسے تیز بخار تھا، آنکھیں سرخ ہو رہی تھیں، سانس میں خرخراہٹ کھانسی اور ساری جلد پر سرخی نمودار ہو گئی تھی۔ آپ کے خیال میں طارق کو کیا ہوا ہے؟ اسے خسرہ ہو گئی ہے اور وہ بہت بیمار ہے۔ آپ کو خسرہ کے بارے میں کیا معلوم ہے؟ خسرہ ایک وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے جو آپ کو کمزور کر دیتی ہے، معذور کر سکتی ہے بلکہ اس سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ اگر طارق صحتیاب ہو جائے تو بھی وہ ایک لمبے عرصے تک کمزور رہے گا اور دوسری بیماریوں کا شکار بھی ہو سکتا ہے۔ اس کا ایک دوست خسرہ لگ جانے کے بعد اندھا ہو گیا تھا۔ کیا آپ کو پتہ ہے کہ اسے خسرہ لگنے سے کیسے بچایا جاسکتا تھا؟ (حفاظتی ٹیکے) مزید کن دوسری بیماریوں کے خلاف حفاظتی ٹیکے لگائے جاسکتے ہیں؟ خسرہ اور دوسری بیماریوں مثلاً خناق، تپ دق یا ٹی بی، تشنج، کالی کھانسی اور پولیو کا حفاظتی ٹیکوں کے ذریعہ بچاؤ ہو سکتا ہے۔ آپ کو حفاظتی ٹیکوں کے بارے میں کیا معلوم ہے؟ حفاظتی ٹیکے جسم کو چند مخصوص بیماریوں کے خلاف مضبوط بناتے ہیں اور ان سے لڑنے کے لئے تیار کرتے ہیں۔ شیرخوار بچوں کے لئے یہ بہت ضروری ہے کہ انہیں حفاظتی ٹیکوں کا پورا کورس کرایا جائے ورنہ ہو سکتا ہے کہ ان کا اثر نہ ہو۔ (نیچے دیا ہوا نظام الاوقات دیکھیں)۔

## ٹیکوں کا نظام الاوقات

عمر	بیماریاں	قطرے/انجکشن
پیدائش پر	تپ دق اور پولیو (کچھ ملکوں میں ہسپائٹس بی بھی)	بی سی جی (انجکشن)، پولیو (قطرے)
چھ ہفتے	خناق، کالی کھانسی، تشنج، پولیو	ڈی پی ٹی (انجکشن)، پولیو (قطرے)
دس ہفتے	خناق، کالی کھانسی، تشنج، پولیو	ڈی پی ٹی (انجکشن)، پولیو (قطرے)
۱۴ ہفتے	خناق، کالی کھانسی، تشنج، پولیو	ڈی پی ٹی (انجکشن)، پولیو (قطرے)
۹ ماہ	خسرہ کن چھیڑ	ایم ایم آر (انجکشن)
دو سے چار سال	خناق، کالی کھانسی، تشنج	ڈی پی ٹی بوسٹر (دو مہینے کے وقفے سے دو انجکشن)
دو سے چار سال	پولیو	پولیو بوسٹر



## پہلے قدم کی سرگرمی: کہانی (جاری.....)

استاد کے لئے نوٹ:

☆ کہانی کو سننے اور اس پر اظہارِ خیال کے بعد، بچے حفاظتی ٹیکے لگوانے کی اہمیت کے بارے میں چھوٹے چھوٹے ڈرامے بنا سکتے ہیں اور انہیں پیش کر سکتے ہیں۔

☆ اگر آپ یہ کہانی نہ سنا سکتے ہیں تو خود اپنی کہانی نیچے دئے ہوئے سوالات کی مدد سے بنا سکتے ہیں۔

صحت کا کیا پیغام  
دیا جائے گا؟

کہاں کی کہانی ہوگی؟  
(شہر، یا ملک، یا کوئی  
فرضی جگہ)

کون سے کردار کہانی میں ہوں گے؟  
(ان کی عمر، شخصیت، ظاہری شکل و  
صورت)

## تیسرا قدم

اس قدم میں نیچے گھروں، اسکولوں یا اپنی کمیونٹی میں صحت کو فروغ دینے کے لئے منصوبہ بندی کریں گے اور عملی قدم اٹھائیں گے۔

کیا آپ کو تیسرے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے؟ (عملی قدم اٹھانا)؟

۱. نیچے وہ سوالات دیے گئے ہیں جنہیں آپ سروے کے نتائج کے مطابق منصوبہ بندی کرنے اور عملی قدم اٹھانے میں (تیسرا قدم) بچوں کی مدد کے لئے استعمال کر سکتے ہیں:

☆ آپ کو سروے سے کیا معلوم ہوا؟

☆ یہ نتائج ہمیں عملی قدم کی منصوبہ بندی کرنے میں کیسے مدد کریں گے؟

☆ عملی قدم اٹھانا کیوں ضروری ہے؟

☆ صحت کے کون سے پیغامات کو پھیلا نا ضروری ہے؟

☆ ہم صحت کے پیغامات کن لوگوں تک پہنچائیں گے؟

☆ گھر، اسکول یا آپ کی کمیونٹی میں کون سا قدم اٹھایا جاسکتا ہے؟

۲. عملی اقدامات کی مندرجہ ذیل مثالیں آپ کی اور بچوں کی تیسرے قدم میں مدد کریں گی (عملی قدم اٹھانا)۔

## تجویز ۱: گھر میں عملی قدم:

نیچے اپنے گھر والوں اور پڑوسیوں میں چھوٹے بچوں کو حفاظتی ٹیکے لگوانے کی اہمیت کے بارے میں پیغامات پھیلا سکتے ہیں۔

## تجویز ۲: پوسٹر:

نیچے بیماریوں سے بچاؤ میں حفاظتی ٹیکوں کی اہمیت کے بارے میں صحت کے پیغامات پھیلانے کے لئے پوسٹر بنا سکتے ہیں۔

## تجویز ۳: ڈرامہ:

صحت کو فروغ دینے والے ایک اسکول میں کلاس چہارم اور پنجم کے بچوں نے اسکول میں دوسری کلاسوں کو ایک ڈرامے کے ذریعہ بتایا کہ حفاظتی ٹیکے بیماریوں کو روکنے کے لئے کس طرح کام کرتے ہیں۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

## تیسرا قدم: عملی طریقے کی تجویز : پوسٹر اور تصویریں

پوسٹر اور تصویریں ایک موثر طریقہ ہیں جن کے ذریعے حفاظتی ٹیکوں کی اہمیت کے بارے میں پیغامات کو پھیلا یا جاسکتا ہے۔

اگر نچے تصویروں اور پوسٹروں کے ذریعے عملی قدم اٹھانا چاہیں تو استاد کو مندرجہ ذیل باتوں کی یقین دہانی کر لینی چاہیے:

- (۱) یہ بہت ضروری ہے کہ نچے پوسٹر پر صحت کا کوئی پیغام لکھیں تاکہ اس کے ذریعے بیماریوں کے خلاف حفاظتی ٹیکے لگوانے کی اہمیت کے بارے میں صحت کے پیغامات پھیلانے جاسکیں۔
- (۲) نچے پوسٹر انفرادی طور پر، یا دوسرے بچے کے ساتھ جوڑی بنا کر، یا پھر گروپ کی شکل میں بنا سکتے ہیں۔
- (۳) پوسٹر بن جائیں تو سبق کے دوران بچوں کو اس بات کا وقت دیجیئے کہ وہ ایک دوسرے کو اپنے پوسٹر اور صحت کے پیغام دکھاسکیں۔
- (۴) اسکول کے دوسرے اساتذہ کے ساتھ اس بات کا انتظام کیجئے کہ نچے اسکول کی ایک یا زیادہ کلاسوں میں اپنے پوسٹر دکھاسکیں۔ نچے اپنے پوسٹر دوسرے اساتذہ اور بچوں کو اسکول اسمبلی میں بھی دکھاسکتے ہیں!
- (۵) پوسٹر اسکول کے گرد یا بچوں کے گھروں میں لگائے جاسکتے ہیں۔

## چوتھا قدم

اس قدم میں نچے گھروں، اسکولوں یا اپنی کمیونٹی میں اٹھائے گئے عملی قدم کا جائزہ لیں گے۔

کیا آپ کو چوتھے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے ('جائزہ لینا')؟

نچے اپنے عملی اقدامات کا جائزہ لینے کے لئے، تحریر یا تصویر کے ذریعے، مندرجہ ذیل سوالات پر گفتگو کر سکتے ہیں:

کیا حفاظتی ٹیکوں کی اہمیت کے بارے میں صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟ آپ کو یہ کیسے معلوم ہوا کہ صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

## استاد کے لئے غور کرنے کی باتیں

۱. کیا بچوں نے صحت کے مندرجہ ذیل پیغامات سیکھ لئے؟

☆ حفاظتی ٹیکے ہمارے جسم میں ایسے مدافعتی مادے (Antibodies) تیار کرتے ہیں جو کچھ خاص بیماریوں (مثلاً خسرہ، خناق، تپ دق، تیشخ، پولیو اور کالی کھانسی) کے جراثیم کے خلاف سپاہی کا کام کرتے ہیں۔

☆ تمام حفاظتی ٹیکے بچے کو پہلے سال ہی لگ جانے چاہئیں۔ اگر ٹیکہ لگنے سے پہلے ہی بیماری بچے کو لگ جائے تو سمجھنا چاہیے کہ ٹیکہ لگنے میں دیر ہو چکی ہے اور بچے کو وہ بیماری بھگتنی ہوگی۔

☆ اگر کسی وجہ سے بچے کو پہلے سال ٹیکہ نہیں لگ سکا تو انہیں جلد از جلد لگوانا بہت ضروری ہے۔

☆ شیرخوار بچوں کے لئے ٹیکوں کا پورا کورس مکمل کرنا انتہائی ضروری ہے ورنہ ہو سکتا ہے کہ ٹیکوں کا اثر نہ ہو۔

۲. آپ کو یہ موضوع پڑھا کر کیسا محسوس ہو رہا ہے؟

☆ آپ کو کس بات پر خوشی محسوس ہو رہی ہے؟

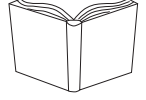
☆ آپ اگلی مرتبہ کس چیز کو بہتر طور پر کریں گے؟

## ماحولیاتی اور کمیونٹی کی صحت

### دست آنا

#### صحت کے بارے میں اہم معلومات

اس موضوع کے اختتام پر بچوں کو کیا معلوم ہونا چاہیے؟



۱. دست آنے کا سبب وہ جراثیم ہوتے ہیں جو سڑے ہوئے کھانے، آلودہ اور گندے پانی، انسانی اور حیوانی فضلہ میں رہتے اور پلٹتے بڑھتے ہیں۔  
۲. دستوں کی بیماری سے ایسے بچا جاسکتا ہے کہ بیت الخلا سے آنے کے بعد، کھانے کو ہاتھ لگانے سے پہلے اور چھوٹے بچوں کو کھانا کھلانے سے پہلے ہاتھوں کو اچھی طرح صابن اور پانی سے اور اگر صابن نہ ملے تو راکھ اور پانی سے مل کر دھویا جائے، صاف پانی اور غذا استعمال کی جائے اور فضلہ کوٹھکانے لگانے کے لئے بیت الخلا استعمال کیا جائے یا اسے زمین میں دبا دیا جائے۔  
۳. دست بچوں کو ان کے جسم میں پانی اور نمکیات کی شدید کمی پیدا کر کے ہلاک کرتے ہیں۔ یہ پاکستان میں بچوں کی ہلاکت کا سبب سے بڑا سبب ہے!

۴. دستوں کے علاج کے لئے زیادہ سے زیادہ پینے کی چیزیں استعمال کرنی چاہئیں (ماں کا دودھ، سوپ، چاول کی پیچ، تازہ پھلوں کا رس، تھوڑی چینی کے ساتھ ہلکی چائے، ناریل کا پانی، ابلا ہوا صاف پانی، نمکول) اور باقاعدگی سے کھانا چاہئے۔ کھانے کے لئے نرم غذائیں جیسے کچھڑی، دہی اور دلیہ (Dow do) دینی چاہئیں۔

۵. شیرخوار بچوں کو ماں کا دودھ دینے سے دستوں کی شدت اور تعداد میں کمی آسکتی ہے۔ جب بچوں کو دست آرہے ہوں تو ماؤں کو انہیں معمول سے زیادہ اپنا دودھ پلانا چاہئے۔

۶. جو بچے دستوں کی بیماری سے صحتیاب ہو رہا ہو اسے کم از کم دو ہفتوں تک ایک وقت کے کھانے کی مزید ضرورت ہوتی ہے۔ اگر بچوں کو دست آرہے ہوں تو ان کا کھانا نہیں روکیئے۔

۷. دستوں کی اکثر دوائیں بے اثر ہوتی ہیں اور ہیلتھ ورکر کے مشورے کے بغیر استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔ اس کے بدلے بدن سے نکلے ہوئے پانی کو پورا کرنے کے لئے او آرائس یا نمکول استعمال کریں۔

۸. اگر بچے کو ایک دو گھنٹے کے اندر کئی دفعہ پتلے پانی جیسے دست آئیں، پاخانے میں خون آئے، اُلٹیاں زیادہ ہونے لگیں، بخار ہو، پیاس زیادہ لگ رہی ہو، بچہ کھانے پینے سے انکار کرے، آنکھیں اندر کو دھنس گئی ہوں، کمزور اور سست نظر آئے، یا دست آتے ہوئے ایک ہفتہ سے زیادہ ہو چکا ہو تو ایسی صورتحال میں فوری طور پر تربیت یافتہ ہیلتھ ورکر سے مدد طلب کریں۔

#### او آرائس یا نمکول

۱. او آرائس کے استعمال سے جسم میں پانی اور نمکیات کی کمی کا علاج ہو سکتا ہے اور اسے روکا جاسکتا ہے۔ او آرائس یا نمکول پیکٹ کی شکل میں خریدا جاسکتا ہے اور اسے اے صاف برتن میں ایک لیٹر پینے کے صاف پانی میں ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔

۲. بڑے بچوں کو ہر دست کے بعد او آرائس کا ایک گلاس اور دو سال سے کم عمر کے بچوں کو ہر دست کے بعد آدھا گلاس او آرائس کی ضرورت ہوتی ہے۔ بالغ افراد کو ہر دست کے بعد دو گلاس او آرائس پینا چاہئے۔

۳. او آرائس کو دوسری پینے کی چیزوں مثلاً دودھ، سوپ، پھلوں کے رس یا ٹھنڈی بوتلوں کے مشروب کے ساتھ نہیں ملانا چاہئے۔

## ماحولیاتی اور کمیونٹی کی صحت

### دست آنا

#### صحت کی اہم مہارتیں

اس موضوع کے ختم ہونے پر بچوں کو کیا کرنا چاہیے؟



۱. اپنے آپ کو اور دوسروں کو صاف ستھرا رہ کر، ابلا ہو پانی پی کر اور صاف، محفوظ غذا استعمال کر کے دستوں کا شکار ہونے سے بچانا چاہیے۔
۲. پینے کے پانی کو کم از کم بیس منٹ تک ابالنا چاہیے۔
- ۳ گھر کے جن افراد کو دست آرہے ہوں ان کو آرام پہنچانا چاہیے اور ان کا خیال رکھنا چاہیے۔
۴. خود اپنے لئے اور پانی اور نمکیات کی کمی کے شکار گھر کے دوسرے افراد کے لئے نمکول بنانا چاہیے۔

#### صحت پر اہم رویے

اس موضوع کے ختم ہونے پر بچوں کو کیسا محسوس کرنا چاہیے؟



۱. گھر، اسکول اور کمیونٹی میں دستوں اور جسم میں پانی اور نمکیات کی کمی سے بچاؤ کے طریقوں کے بارے میں پیغامات پھیلانے کی ذمہ داری محسوس کرنی چاہیے۔
۲. خاندان کے جو افراد دستوں اور جسم میں پانی اور نمکیات کی کمی کا شکار ہوں، ان کے بارے میں فکر مند ہونا چاہیے۔

## میں اپنے موضوع کی منصوبہ بندی کیسے کروں اور کیسے پڑھاؤں

یاد رکھنے کی باتیں:

- ☆ صحت پر آپ کو جو پڑھانا ہے اس کا صفحہ 17 پر مطالعہ کیجئے۔
- ☆ چار قدمی طریقہ کار صحت پر ایک موضوع کو چار سے چھ اسباق کے سلسلے میں منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔
- ☆ ہر سبق کم از کم تیس منٹ دورانیہ کا ہو۔

پہلے قدم میں آپ اسکول میں صحت کا موضوع سمجھنے میں بچوں کی مدد کریں گے۔

### پہلا قدم

کیا آپ کو پہلے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے ('سمجھنا')؟

۱. سبق کے شروع میں صفحہ 20 پر دی ہوئی کہانی 'ایک عقلمند دوست' سناتے ہوئے اس موضوع کا تعارف کرائیے۔

۲. نیچے دئے ہوئے صحت کے اہم پیغامات پر زور دینا یاد رکھیے:

☆ دست بچوں کو ان کے جسم میں پانی اور نمکیات کی شدید کمی پیدا کر کے ہلاک کرتے ہیں۔

☆ صاف ستھرا رہ کر اور اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھو کر، پینے کے لیے ابلا ہوا پانی (جسے کم از کم بیس منٹ تک ابالا گیا ہو) استعمال

کر کے، صاف اور محفوظ غذا استعمال کر کے اور فضلہ کو صحیح طریقے سے ٹھکانے لگا کر دستوں سے بچا جاسکتا ہے۔

☆ او آر ایس یا نمکوں سے جسم میں پانی اور نمکیات کی کمی کا علاج ہو سکتا ہے۔

۳. کہانی سننے کے بعد بچے چھوٹے گروپ کی شکل میں چھوٹے چھوٹے ڈراموں کی منصوبہ بندی کر کے پیش کر سکتے ہیں اور دستوں سے بچاؤ اور

جن بچوں کو دست آر ہے ہوں ان کی دیکھ بھال کے بارے میں صحت کے پیغامات پھیلا سکتے ہیں۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

دوسرے قدم میں بچے اپنے گھروں، اسکولوں یا کمیونٹی میں صحت کے موضوع پر اور زیادہ معلومات حاصل کریں گے۔

### دوسرا قدم

کیا آپ کو دوسرے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے ('مزید معلومات حاصل کرنا')؟

انہوں نے کا سروے سوال: پچھلے تین مہینوں میں آپ کے گھر کے کتنے لوگوں کو دستوں کی بیماری ہوئی ہے؟ کیا آپ کے گھر والوں اور دوستوں کو

دستوں کے دوران خطرے کی علامات کا پتہ ہے اور یہ معلوم ہے کہ کب ایک تربیت یافتہ ہیلتھ ورکر کو بلانا چاہیے؟ (جب بچے کو ایک دو گھنٹے کے

اندرونی دفعہ پتلے پانی جیسے دست آئیں، پاخانے میں خون آئے، اُلٹیاں زیادہ ہونے لگیں، بخار ہو، پیاس زیادہ لگ رہی ہو، بچے کھانے پینے

سے انکار کرے، آنکھیں اندر کو دھنس گئی ہوں، کمزور اور سست نظر آئے، یاد دست آتے ہوئے ایک ہفتہ سے زیادہ ہو چکا ہو)

۲. بچے اپنے خاندان والوں کا انٹرویو کر سکتے ہیں اور اپنے سروے کے نتائج کو ٹک چارٹ، ٹیلی چارٹ یا پکٹوگرام کے ذریعہ ریکارڈ

کر سکتے ہیں۔

۳. بچے اپنے سروے کے نتائج کو پکٹوگرام یا بار گراف کے ذریعہ واضح کر سکتے ہیں اور رپورٹ کر سکتے ہیں۔ اس سے پہلے کہ وہ یہ سب چیزیں

بنائیں، استاد کو انہیں ٹک چارٹ (Tick Chart)، ٹیلی چارٹ (Tally Chart)، پکٹوگرام (Pictogram) اور بار گراف (Bar

Graph) کی مثالیں دے کر سمجھانا ہوگا۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

## پہلے قدم کی سرگرمی: کہانی

### موضوع: دستوں کی بیماری

### عنوان: ایک عقلمند دوست

کہانی سناتے ہوئے ان باتوں کا خیال رکھیے:

☆ اپنی آواز کی رفتار بدلتے رہیے اور اتار چڑھاؤ پیدا کیجئے۔

☆ ہمیشہ کہانی سناتے سے پہلے، سناتے ہوئے اور سنانے کے بعد سوالات پوچھئے۔ سوالات کو بڑے حروف میں لکھنا چاہیے۔ بچوں کو جواب دینے کا وقت دیجئے۔

☆ کہانی سناتے ہوئے بلیک بورڈ پر تصویریں بنائیے۔ بچوں کی ہمت افزائی کیجئے کہ وہ بورڈ پر تصویر بنانے میں آپ کی مدد کریں۔

احمد اور بلال آپس میں اچھے دوست تھے۔ ایک دن کھیلنے کے بعد احمد کو بھوک لگی اور اس نے کھیل کے میدان کے پاس کھڑے ایک ٹھیلے والے سے آلو چھولے خرید کر کھالئے۔ دوسرے دن احمد اسکول نہیں آیا۔ آپ کے خیال میں اسے کیا ہوا ہوگا؟ بلال احمد کو دیکھنے اس کے گھر گیا اور اسے بستر میں لیٹا ہوا پایا۔ وہ بہت کمزور لگ رہا تھا۔ اس کی امی بہت پریشان تھیں کیونکہ احمد کو دست آرہے تھے اور اس نے کچھ نہیں کھایا تھا۔ آپ کے خیال میں اس کو کس وجہ سے دست آرہے تھے؟ بلال نے احمد کی امی کو بتایا کہ ہو سکتا ہے کہ اسے آلو چھولے کھانے کی وجہ سے دست آرہے ہوں۔ اس نے کہا کہ کھلی ہوئی کھانے کی چیزوں پر بہت مکھیاں آتی ہیں۔ مکھیوں کے پاؤں پر جراثیم ہوتے ہیں کیونکہ وہ گندی چیزوں اور کوڑے کرکٹ پر بیٹھنا پسند کرتی ہیں۔ وہ آلو چھولے جیسی کھانے کی کھلی ہوئی چیزوں پر بیٹھتی ہیں اور ان میں جراثیم پھیلاتی ہیں۔ دست آنے کی دوسری وجوہات کیا ہیں؟ بلال نے احمد کی امی کو اور بتایا کہ دستوں کی بیماری ان جراثیم کی وجہ سے بھی ہوتی ہے جو گندے کھانے اور پانی، انسانی اور حیوانی فضلہ میں ہوتے ہیں۔ دستوں کی بیماری کو کیسے روکا جاسکتا ہے؟ بلال نے احمد کو بتایا کہ دستوں کی بیماری سے ایسے بچا جاسکتا ہے کہ صاف ستھرا رہا جائے؛ بیت الخلاء سے آنے کے بعد، کھانے کو ہاتھ لگانے سے پہلے اور چھولے بچوں کو کھانا کھلانے سے پہلے ہاتھوں کو اچھی طرح صابن اور پانی سے دھویا جائے۔ انہیں، صاف پانی جسے بیس منٹ تک ابالا گیا ہو اور صاف غذا استعمال کر کے اور فضلہ کے لئے بیت الخلاء استعمال کر کے بھی روکا جاسکتا ہے۔ پھر اس نے احمد کے جسم سے پانی اور نمکیات کی کمی کو پورا کرنے کے لئے اس کے لئے او آرایس بنایا کیا آپ نے پہلے کبھی او آرایس یا نمکول استعمال کیا ہے؟ آپ کو معلوم ہے کہ اسے کیسے بناتے ہیں؟ بلال نے نمکول کا ایک پیکٹ لیا اور اسے ایک صاف برتن میں چار گلاس صاف پانی میں حل کر دیا۔ اس نے احمد سے کہا کہ وہ اسے چوبیس گھنٹوں کے اندر پی لے اور کھانا کھانا نہ چھوڑے۔ او آرایس پینے کے بعد احمد نے بہت بہتر محسوس کیا۔ اس نے اپنی زندگی بچانے پر اپنے عقلمند دوست بلال کا شکریہ ادا کیا کیونکہ جسم سے پانی اور نمکیات کی کمی بچوں کو ہلاک بھی کر سکتی ہے۔

### استاد کے لئے نوٹ:

☆ کہانی سننے کے بعد نیچے چھوٹے گروپ کی شکل میں چھوٹے چھوٹے ڈراموں کی منصوبہ بندی کر کے پیش کر سکتے ہیں اور دستوں سے بچاؤ اور جن بچوں کو دست آرہے

ہوں ان کی دیکھ بھال کے بارے میں صحت کے پیغامات پھیلا سکتے ہیں۔

☆ اگر آپ یہ کہانی نہ سنانا چاہیں تو خود اپنی کہانی نیچے دئے ہوئے سوالات کی مدد سے بنا سکتے ہیں۔

صحت کا کیا پیغام

دیا جائے گا؟

کہاں کی کہانی ہوگی؟

(شہر، یا ملک، یا کوئی

فرضی جگہ)

کون سے کردار کہانی میں ہوں گے؟

(ان کی عمر، شخصیت، ظاہری شکل و

صورت)

## تیسرا قدم

اس قدم میں بچے گھروں، اسکولوں یا اپنی کمیونٹی میں صحت کو فروغ دینے کے لئے منصوبہ بندی کریں گے اور عملی قدم اٹھائیں گے۔

کیا آپ کو تیسرے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے (عملی قدم اٹھانا)؟

۱. یہ وہ سوالات ہیں جنہیں آپ سروے کے نتائج کے مطابق منصوبہ بندی کرنے اور عملی قدم اٹھانے میں (تیسرا قدم) بچوں کی مدد کے لئے استعمال کر سکتے ہیں:

☆ آپ کو سروے سے کیا معلوم ہوا؟

☆ یہ نتائج ہمیں عملی قدم کی منصوبہ بندی کرنے میں کیسے مدد کریں گے؟

☆ عملی قدم اٹھانا کیوں ضروری ہے؟

☆ صحت کے کون سے پیغامات کو پھیلا نا ضروری ہے؟

☆ ہم صحت کے پیغامات کن لوگوں تک پہنچائیں گے؟

☆ گھر، اسکول یا آپ کی کمیونٹی میں کون سا قدم اٹھایا جاسکتا ہے؟

۲. عملی اقدامات کی مندرجہ ذیل مثالیں آپ کی اور بچوں کی تیسرے قدم میں مدد کریں گی (عملی قدم اٹھانا)۔

## تجویز ۱: گھر میں عملی قدم:

بچے گھر میں اس بات کو یقینی بنا سکتے ہیں کہ پینے کے پانی کو ابال لیا گیا ہو اور گھر میں جن لوگوں کو دست آرہے ہوں ان کے لئے او آر ایس یا نمکول تیار کر سکتے ہیں۔

## تجویز ۲: عملی مظاہرہ:

صحت کو فروغ دینے والے ایک اسکول میں بچوں نے اس موضوع کو سیکھ لینے کے بعد کمیونٹی کے شام کے مذہبی اجتماع میں بچوں کو نمکول بنانے کا عملی مظاہرہ کر کے دکھایا۔

## تجویز ۳: ڈرامہ:

صحت کو فروغ دینے والے ایک دوسرے اسکول میں بچوں نے اس بارے میں پیغامات پھیلانے کے لئے ایک ڈرامے کی منصوبہ بندی کی کہ بچے کس طرح گھر کے ان افراد کا خیال رکھ سکتے ہیں جنہیں دست آرہے ہوں اور دستوں کے دوران خطرے کی علامات کیا ہیں۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟



## تیسرا قدم: عملی طریقے کی تجویز: عملی مظاہرہ

عملی مظاہرہ بچوں کے لئے ایک بہت موثر طریقہ ہے جس کے ذریعہ وہ صحت کے پیغامات پھیلا سکتے ہیں۔ اس موضوع کے لئے نئے عملی طور پر دوسری کلاسوں میں جا کر انہیں دکھا سکتے ہیں کہ او آرائس یا نمکول کیسے بنایا جاتا ہے۔ عملی مظاہرے کرتے ہوئے نچے او آرائس کا پیکٹ استعمال کر سکتے ہیں یا پھر او آرائس بنانے کی ترکیب استعمال کر سکتے ہیں۔

اگر نئے عملی مظاہرے کا قدم اٹھانا چاہیں تو استاد کو چاہیے کہ انہیں مندرجہ ذیل باتوں کی یاد دہانی کرا دیں:

(۱) جب نئے عملی مظاہرہ کریں تو اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ وہ جو کچھ کر رہے ہیں وہ حاضرین کو آسانی سے نظر بھی آ رہا ہے۔

(۲) ہمیشہ اونچی آواز میں، آہستہ رفتار سے اور واضح انداز میں بولیں۔

(۳) مظاہرے کا تمام سامان تیار رکھیں تاکہ وقت ضائع نہ ہو۔

(۴) عملی مظاہرے سے پہلے، اس کے دوران اور بعد میں، حاضرین سے سوالات کریں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ وہ مظاہرے سے کتنا سیکھ رہے ہیں۔

(۵) عملی مظاہرہ مکمل ہو جانے کے بعد، حاضرین میں صحت کے پیغامات پر زور دیں۔ موجودہ مظاہرے کے بعد دستوں اور جسم میں پانی اور نمکیات کی کمی کی روک تھام اور ان کے علاج کے بارے میں پیغامات پر زور دینا ضروری ہوگا۔ مظاہرے کے بعد نچے او آرائس کو چکھ بھی سکتے ہیں!

## چوتھا قدم

اس قدم میں نچے گھروں، اسکولوں یا اپنی کمیونٹی میں اٹھائے گئے عملی قدم کا جائزہ لیں گے۔

کیا آپ کو چوتھے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے (جائزہ لینا)؟

نچے اپنے عملی اقدامات کا جائزہ لینے کے لئے، تحریر یا تصویر کے ذریعہ، مندرجہ ذیل سوالات پر گفتگو کر سکتے ہیں:

کیا دستوں سے بچاؤ کی اہمیت کے بارے میں صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟ آپ کو کیسے معلوم ہوا کہ صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟ کیا نچے گھر اور

اسکول میں ایلا ہوا پانی پی رہے ہیں؟ کیا انہیں معلوم ہے کہ پینے کے پانی کو کتنی دیر ابالنا چاہئے؟ کیا گھر میں اور پاس پڑوس میں پہلے سے زیادہ

لوگ دستوں کے دوران خطرے کی علامات کے بارے میں جانتے ہیں اور یہ کہ ہیلتھ ورکر کو کب بلانا چاہئے؟

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے

ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

۱. کیا بچوں نے صحت کے مندرجہ ذیل پیغامات سیکھ لئے؟

☆ دست بچوں کو ان کے جسم میں پانی اور نمکیات کی شدید کمی پیدا کر کے ہلاک کرتے ہیں۔

☆ صاف ستھرا رہ کر اور اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھو کر، پینے کے لیے ایلا ہوا پانی (جسے کم از کم بیس منٹ تک ابالا گیا ہو) استعمال کر

کے، صاف اور محفوظ غذا استعمال کر کے اور فضلہ کو صحیح طریقے سے ٹھکانے لگا کر دستوں سے بچا جاسکتا ہے۔

☆ او آرائس یا نمکول سے جسم سے پانی اور نمکیات کی کمی کا علاج ہو سکتا ہے۔

۲. آپ کو یہ موضوع پڑھا کر کیسا محسوس ہو رہا ہے؟

☆ آپ کو کس بات پر خوشی محسوس ہو رہی ہے؟

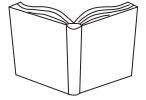
☆ آپ اگلی مرتبہ کس چیز کو بہتر طور پر کریں گے؟

## ماحولیاتی اور کمیونٹی کی صحت

### صاف، محفوظ پانی

#### صحت کے بارے میں اہم معلومات

اس موضوع کے اختتام پر بچوں کو کیا معلوم ہونا چاہیے؟



۱. جراثیم اور گندگی جن سے بیماریاں پھیلتی ہیں پانی میں شامل ہو سکتے ہیں اور اسے پینے والوں کو بیمار کر سکتے ہیں۔
۲. گندے پانی سے پیدا ہونے والی بیماریوں میں دست آنا، ہبڑہ، ٹائیفائیڈ، برقان اور پیٹ کے کیڑے شامل ہیں۔
۳. ضروری نہیں کہ بظاہر صاف شفاف پانی واقعی صاف اور پینے کے لائق ہو۔
۴. اگر آپ یہ سمجھتے ہوں کہ پانی صاف ہے تب بھی پانی کو کم از کم بیس منٹ تک ابالیں تاکہ تمام جراثیم ہلاک ہو جائیں۔ یا پھر پانی کو فلٹر کے ذریعہ صاف کریں۔ اگر پانی تل کا ہو تو بھی خطرہ نہ مول لیں!
۵. پانی کو ہمیشہ کسی صاف برتن میں رکھیں اور اس میں گندے ہاتھ یا برتن نہ ڈالیں۔
۶. جن برتنوں میں پانی رکھا جاتا ہے انہیں لکڑی یا دھات کے بنے ہوئے ڈھکنے سے ڈھانک کر رکھیں تاکہ اس میں مکھیاں، گردوغبار اور گندگی نہ جائے۔
۷. پانی میں گندے ہاتھ، کپڑے، تچھے یا پیالے نہ ڈالیں۔
۸. دوسروں کے خاص طور پر گھر کے بیمار افراد کے جھوٹے گلاس یا پیالی سے پانی نہ پیئیں۔

#### صحت کی اہم مہارتیں

اس موضوع کے ختم ہونے پر بچوں کو کیا کرنا چاہیے؟

۱. اس بات کی یقین دہانی کرنی چاہیے کہ ان کے گھروں میں ان کے یا ان کے گھر کے افراد کے پینے سے پہلے پانی کو کم از کم بیس منٹ تک ابال لیا گیا ہے۔
۲. اسکول میں پینے کے لئے گھر سے ابلا ہوا پانی لانا چاہئے۔



#### صحت پر اہم رویے

اس موضوع کے ختم ہونے پر بچوں کو کیسا محسوس کرنا چاہیے؟

۱. صاف، محفوظ پانی پینے پر فخر محسوس کرنا چاہئے۔
۲. چھوٹے بھائی بہنوں اور گھر کے افراد کے صاف، محفوظ پانی نہ پینے پر فکر مند ہونا چاہئے۔



## میں اپنے موضوع کی منصوبہ بندی کیسے کروں اور کیسے پڑھاؤں

یاد رکھنے کی باتیں:

☆ صحت پر آپ کو جو پڑھانا ہے اس کا صفحہ 23 پر مطالعہ کیجئے۔

☆ چار قدمی طریقہ کار صحت پر ایک موضوع کو چار سے چھ اسباق کے سلسلے میں منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔

☆ ہر سبق کم از کم تیس منٹ دو رانیہ کا ہو۔

پہلے قدم میں آپ اسکول میں صحت کا موضوع سمجھنے میں بچوں کی مدد کریں گے۔

پہلا قدم

کیا آپ کو پہلے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے ('سمجھنا')؟

۱. سبق کے شروع میں صفحہ 25 پر دی ہوئی 'علی کی تصویری کہانی' ستاتے ہوئے اس موضوع کا تعارف کرائیے۔

۲. نیچے دئے ہوئے صحت کے اہم پیغامات پر زور دینا یاد رکھیے:

☆ جراثیم اور گندگی جن سے بیماریاں پھیلتی ہیں پانی میں شامل ہو سکتے ہیں اور اسے پینے والوں کو بیمار کر سکتے ہیں۔

☆ ضروری نہیں کہ بظاہر صاف شفاف پانی واقعی صاف اور پینے کے لائق ہو۔

☆ اگر آپ یہ سمجھتے ہوں کہ پانی صاف ہے تب بھی پانی کو کم از کم بیس منٹ تک ابالیں تاکہ تمام جراثیم ہلاک ہو جائیں۔ یا پھر پانی کو فلٹر کے

ذریعہ صاف کریں۔ اگر پانی تل کا ہو تو بھی خطرہ نہ مول لیں!

۳. گفتگو کے بعد نیچے پانی ابالنے کی اہمیت اور پانی کے آلودہ ہونے کے طریقوں کے بارے میں کہانیاں لکھ کر، چھوٹے چھوٹے ڈراموں کی

منصوبہ بندی کر کے اور تصویریں بنا کر پیغامات پھیلا سکتے ہیں۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

دوسرے قدم میں نیچے اپنے گھروں، اسکولوں یا کمیونٹی میں صحت کے موضوع پر اور زیادہ معلومات حاصل کریں گے۔

دوسرا قدم

کیا آپ کو دوسرے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے (مزید معلومات حاصل کرنا)؟

۱. نمونے کا سروے سوال: ہمیں پانی کو پینے کے لئے محفوظ بنانے کے لئے اسے کتنے منٹ ابالنا چاہیے؟

۲. نیچے اسکول میں دوسرے بچوں اور گھر والوں کا انٹرویو کر کے معلوم کر سکتے ہیں کہ پانی کو کتنے منٹ ابالنا چاہیے.. وہ اپنے سروے کے نتائج

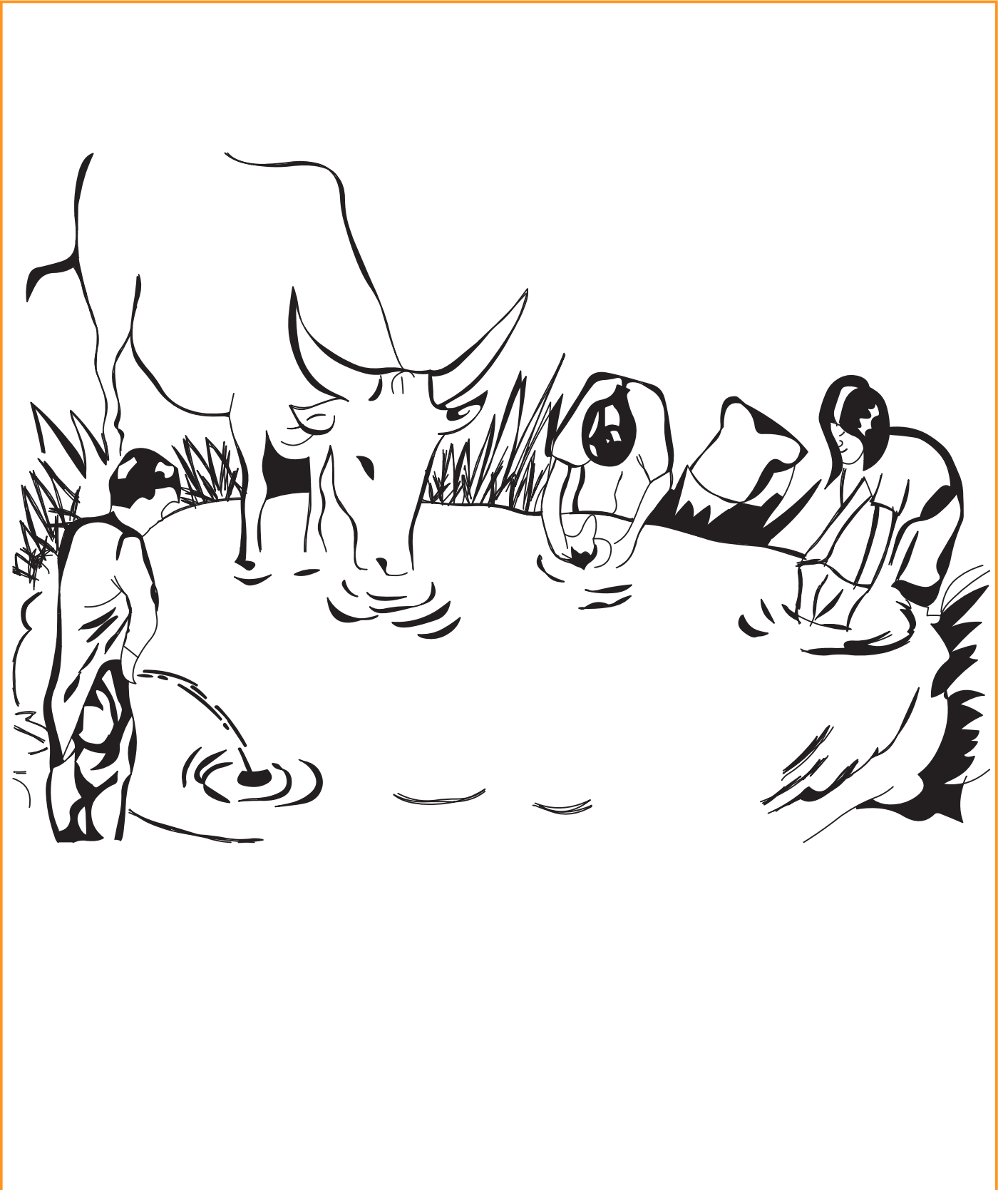
کو ایک ٹک چارٹ، ٹیلی چارٹ یا پکٹوگرام کے ذریعہ ریکارڈ کر سکتے ہیں۔

۳. نیچے اپنے سروے کے نتائج کو پکٹوگرام یا بار گراف کے ذریعہ واضح کر سکتے ہیں اور رپورٹ کر سکتے ہیں۔ اس سے پہلے کہ وہ یہ سب چیزیں

بنائیں، استاد کو انہیں ٹک چارٹ (Tick Chart)، ٹیلی چارٹ (Tally Chart)، پکٹوگرام (Pictogram) اور بار گراف (Bar

Graph) کی مثالیں دے کر سمجھانا ہوگا۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟



## تصویر پر اظہار خیال کے لئے سوالات: صاف، محفوظ پانی

آپ کو تصویر میں کیا نظر آرہا ہے؟  
تصویر میں کیا بات غلط ہے؟  
کیا آپ تصویر میں نظر آنے والا پانی پییں گے؟  
اگر آپ تصویر میں ہوتے تو کیا کرتے؟

### ٹیچر کے لئے نوٹ:

بات چیت کو آگے بڑھاتے ہوئے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیے:

- ☆ اس بات کی یقین دہانی کر لیجئے کہ ہر بچے کو بولنے کا موقع ملے، خاص طور پر ان بچوں کو جو بولنے میں ہمیشہ پُر اعتماد نہیں ہوتے لڑکوں اور لڑکیوں دونوں کو گفتگو میں شامل کیجئے۔
- ☆ بچوں سے سوال پوچھیے اور انہیں جواب دینے کے لئے کافی وقت دیجئے۔
- ☆ بچوں کو سمجھائیے کہ وہ اونچی آواز میں، آہستہ رفتار سے اور صاف صاف یولیں تاکہ ان کی بات سنی جاسکے۔
- ☆ کسی موضوع پر بات چیت سے پہلے، بچوں کے ساتھ مل کر کچھ سادہ سے اصول بنائیے جیسے دوسروں کی بات تمیز سے سننا اور بولنے سے پہلے اپنا ہاتھ اٹھانا۔
- ☆ بات چیت میں حصہ لینے پر بچوں کی ہمت افزائی اور تعریف کیجئے۔

## تیسرا قدم

اس قدم میں بچے گھروں، اسکولوں یا اپنی کمیونٹی میں صحت کو فروغ دینے کے لئے منصوبہ بندی کریں گے اور عملی قدم اٹھائیں گے۔

کیا آپ کو تیسرے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے؟ (عملی قدم اٹھانا)؟

۱. نیچے وہ سوالات دیے گئے ہیں جنہیں آپ سروے کے نتائج کے مطابق منصوبہ بندی کرنے اور عملی قدم اٹھانے میں (تیسرا قدم) بچوں کی مدد کے لئے استعمال کر سکتے ہیں:

- ☆ آپ کو سروے سے کیا معلوم ہوا؟
- ☆ یہ نتائج ہمیں عملی قدم کی منصوبہ بندی کرنے میں کیسے مدد کریں گے؟
- ☆ عملی قدم اٹھانا کیوں ضروری ہے؟
- ☆ صحت کے کون سے پیغامات کو پھیلا نا ضروری ہے؟
- ☆ ہم صحت کے پیغامات کن لوگوں تک پہنچائیں گے؟
- ☆ گھر، اسکول یا آپ کی کمیونٹی میں کون سا قدم اٹھایا جاسکتا ہے؟

۲. عملی اقدامات کی مندرجہ ذیل مثالیں آپ کی اور بچوں کی تیسرے قدم میں مدد کریں گی (عملی قدم اٹھانا)۔

## تجویز ۱ گھر میں عملی قدم:

بچے اس بات کی یقین دہانی کر سکتے ہیں کہ گھر میں پینے کا پانی بیس منٹ کے لئے ابلا جائے اور پانی کا برتن ڈھک کر رکھا جائے۔

## تجویز ۲ اسکول میں عملی قدم:

صحت کو فروغ دینے والے ایک اسکول میں بچوں نے اس موضوع کو پڑھنے کے بعد اسکول میں پینے کے لئے اپنے گھروں سے ابلا ہوا پانی لانا شروع کر دیا۔

## تجویز ۳ گیت:

بچے پینے کا پانی ابلانے کی اہمیت کے بارے میں صحت کے پیغامات پھیلانے کے لئے گیت لکھ اور گانے سیکھ سکتے ہیں۔ یہ گیت دوسری کلاسوں یا گھر کے بچوں کو بھی سکھائے جاسکتے ہیں۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

## تیسرا قدم. عملی طریقے کی تجویز: گیت

گیت بیماریوں سے بچنے کے لیے پینے کا پانی ابالنے کی اہمیت کے بارے میں صحت کے پیغامات پھیلانے کا ایک موثر اور دلچسپ ذریعہ ہے۔ اگر نچے گیتوں کے ذریعے عملی قدم اٹھانا چاہیں تو استاد کو چاہئے کہ انہیں مندرجہ ذیل باتوں کی یاد دہانی کرا دیں:

- الف) کلاس چہارم کے نچے آسان اور جانی پہچانی دُھن میں اور سادہ الفاظ استعمال کرتے ہوئے گیت بنا سکتے ہیں۔
- ب) گیتوں کے ذریعے صحت کے واضح پیغامات پھیلانے جائیں۔ (مثلاً ابال کر پانی پینا چاہیے)
- ج) نچے گیت انفرادی طور پر، ایک ساتھی کے ساتھ جوڑی بنا کر یا پھر گروپ بنا کر لکھ سکتے ہیں۔
- د) وہ گیت کے الفاظ بلیک بورڈ یا کاغذ پر لکھ کر اپنی یا دوسری کلاس کے بچوں کو سکھا سکتے ہیں۔
- ہ) وہ گانا گاتے ہوئے اس میں تالیاں بجانا، جسمانی حرکات یا ایک دائرے کی شکل میں حرکت کرنا بھی شامل کر سکتے ہیں تاکہ اسے گانے میں مزہ آئے۔
- و) نچے اپنے گیت اسکول اسمبلی یا صحت میلے میں پیش کر سکتے ہیں۔

## چوتھا قدم

اس قدم میں نچے گھروں، اسکولوں یا اپنی کمیونٹی میں اٹھائے گئے عملی قدم کا جائزہ لیں گے۔

کیا آپ کو چوتھے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے ('جائزہ لینا')؟

نچے اپنے عملی اقدامات کا جائزہ لینے کے لئے، تحریر یا تصویر کے ذریعے، مندرجہ ذیل سوالات پر گفتگو کر سکتے ہیں:

کیا ابلا ہوا پانی پینے کی اہمیت کے بارے میں صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟ آپ کو کیسے معلوم ہوا کہ صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟ کیا اب نچے گھریا اسکول میں ابلا ہوا پانی پی رہے ہیں؟

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

۱. کیا بچوں نے صحت کے مندرجہ ذیل پیغامات سیکھ لئے؟

استاد کے لئے غور کرنے کی باتیں

☆ جراثیم اور گندگی جن سے بیماریاں پھیلتی ہیں پانی میں شامل ہو سکتے ہیں اور اسے پینے والوں کو بیمار کر سکتے ہیں۔

☆ ضروری نہیں کہ بظاہر صاف شفاف پانی واقعی صاف اور پینے کے لائق ہو۔

☆ اگر آپ یہ سمجھتے ہوں کہ پانی صاف ہے تب بھی پانی کو کم از کم بیس منٹ تک ابا لیں تاکہ تمام جراثیم ہلاک ہو جائیں۔ یا پھر پانی کو فلٹر کے

ذریعے صاف کریں۔ اگر پانی تل کا ہو تو بھی خطرہ نہ مول لیں!

۲. آپ کو یہ موضوع پڑھا کر کیسا محسوس ہو رہا ہے؟

☆ آپ کو کس بات پر خوشی محسوس ہو رہی ہے؟

☆ آپ اگلی مرتبہ کس چیز کو بہتر طور پر کریں گے؟

## خاندانی اور سماجی صحت

## چھوٹے/تھے بچوں کو غذا دینا

## صحت کے بارے میں اہم معلومات

اس موضوع کے اختتام پر بچوں کو کیا معلوم ہونا چاہیے؟

۱. جو بچے زیادہ مقدار میں اچھی غذا نہیں کھاتے وہ خاموش طبع، سیکھنے میں سست، اپنی عمر کے لحاظ سے دبلے اور قد میں چھوٹے ہوتے ہیں، اکثر بیمار رہتے ہیں اور بیمار ہونے کے بعد ٹھیک ہونے میں دیر لگاتے ہیں۔
۲. جب بچے کافی مقدار میں مناسب غذا نہیں کھاتے تو وہ ناکافی غذائیت کا شکار ہو جاتے ہیں۔
۳. پیدائش سے لے کر تین سال کی عمر تک بچوں کو ہر مہینے وزن کرنا چاہیے۔ اگر دو مہینوں تک ان کا وزن نہ بڑھے تو اس کا مطلب ہے کہ ان کے ساتھ کوئی مسئلہ ہے۔
۴. ایک دو سالہ بچے کو ایک بڑے آدمی کی غذا کے مقابلے میں نصف غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔
۵. چونکہ چھ مہینے سے دو سال تک کے بچوں کے معدے چھوٹے ہوتے ہیں، لہذا انہیں توانائی اور غذائیت سے بھرپور غذا میں وقفے وقفے سے دن میں چار سے پانچ مرتبہ دینی چاہئیں۔
۶. بیمار بچوں کو اس بات کی ضرورت ہوتی ہے کہ انہیں صحت بخش غذا میں کم از کم ہر دو سے تین گھنٹے بعد کھلائی جائیں تاکہ ان کے جسم جراثیم کا مقابلہ کر سکیں، ان کا مدافعتی نظام طاقتور ہو سکے اور ان کی نشوونما ہوتی رہے۔ جب ان کی طبیعت بہتر ہو جائے تو انہیں دو سے تین ہفتے تک اضافی غذا کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ پہلے کی طرح ہو جائیں اور دوبارہ بیمار نہ پڑیں۔
۷. بچے میں ایسی علامات پر نگاہ رکھیے جیسے کہ اس کے مزاج/موڈ، سرگرمی کی سطح اور ظاہری جسمانی حالت میں تبدیلی جن سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ بچے کافی غذا کھا رہے ہیں یا نہیں۔

۸. چھوٹے بچوں کے استعمال کے لئے مناسب غذا کی مندرجہ ذیل مثالیں ہیں:

- ☆ توانائی کے لئے: تیل، دودھ، سوچی کا حلوہ، مکھن اور گھی۔
- ☆ پروٹین کے لئے: پھلیاں، مٹر، دال، مومگ پھلی، گوشت اور مچھلی۔
- ☆ وٹامن کے لئے: پھل جیسے آم، کینو، مالٹا، مومبسی اور سبزیاں جیسے کہ پالک، گاجر اور ٹماٹر۔

## صحت کی اہم مہارتیں

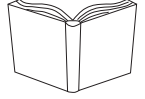
اس موضوع کے ختم ہونے پر بچوں کو کیا کرنا چاہیے؟

۱. گھر یا اسکول میں چھوٹے بچوں میں ناکافی غذائیت کی علامات کی پہچان ہونی چاہیے۔
۲. اس بات کو یقینی بنانا چاہیے کہ گھر میں بچوں کو ایسی غذا دی جا رہی ہو جو توانائی، پروٹین اور وٹامن فراہم کرتی ہے۔
۳. بیمار چھوٹے بھائی بہنوں کی کافی غذا کھانے کے لئے حوصلہ افزائی کرنی چاہیے۔

## صحت پر اہم رویے

اس موضوع کے ختم ہونے پر بچوں کو کیسا محسوس کرنا چاہیے؟

۱. گھر میں چھوٹے بچوں کو مناسب غذا دینے کی اہمیت کے بارے میں صحت کے پیغام پھیلائے پر فخر محسوس کرنا چاہیے۔
۲. ناکافی غذائیت کے شکار چھوٹے بھائی بہنوں کے بارے میں فکر مند ہونا چاہیے۔





## میں اپنے موضوع کی منصوبہ بندی کیسے کروں اور کیسے پڑھاؤں

یاد رکھنے کی باتیں

پہلا قدم

☆ صحت پر آپ کو جو پڑھانا ہے اس کا صفحہ 29 پر مطالعہ کیجئے۔

☆ چار قدمی طریقہ کار صحت پر ایک موضوع کو چار سے چھ اسباق کے سلسلے میں منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔

☆ ہر سبق کم از کم تیس منٹ دورانہ کا ہو۔

پہلے قدم میں آپ اسکول میں صحت کا موضوع سمجھنے میں بچوں کی مدد کریں گے۔

کیا آپ کو پہلے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے ('سمجھنا')؟

۱. سبق کے شروع میں صفحہ 31 پر دی ہوئی تصویر اور اظہار خیال کے لئے سوالات استعمال کرتے ہوئے اس موضوع کا تعارف کرائیے۔

۲. نیچے دئے ہوئے صحت کے اہم پیغامات پر زور دینا یاد رکھیے:

☆ جب بچے کافی مقدار میں مناسب غذا نہیں کھاتے تو وہ ناکافی غذائیت کا شکار ہو جاتے ہیں۔

☆ پیدائش سے لے کر تین سال کی عمر تک بچوں کو ہر مہینے وزن کرنا چاہیے۔ اگر دو مہینوں تک ان کا وزن نہ بڑھے تو ان کے ساتھ کوئی

مسئلہ ہے۔

☆ چونکہ چھ مہینے سے دو سال تک کے بچوں کے معدے چھوٹے ہوتے ہیں، لہذا انہیں توانائی اور غذائیت سے بھرپور غذائیں دن میں چار

سے پانچ مرتبہ دینی چاہئیں۔

۶. بیمار بچوں کو اس بات کی ضرورت ہوتی ہے کہ انہیں صحت بخش غذائیں کم از کم ہر دو سے تین گھنٹے بعد کھلائی جائیں تاکہ ان کے جسم جراثیم کا

مقابلہ کر سکیں، ان کا مدافعتی نظام طاقتور ہو سکے اور ان کی نشوونما ہوتی رہے۔

۳. بچے اظہار خیال کے بعد بچوں کی نشوونما اور بڑھوتری کے لئے صحت بخش غذا کھانے کی اہمیت کے بارے میں کہانیاں لکھ کر، چھوٹے

چھوٹے ڈراموں کی منصوبہ بندی کر کے اور تصویریں بنا کر پیغامات پھیلا سکتے ہیں۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے

ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

دوسرے قدم میں بچے اپنے گھروں، اسکولوں یا کمیونٹی میں صحت کے موضوع پر اور زیادہ معلومات حاصل کریں گے۔

دوسرا قدم

کیا آپ کو دوسرے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے ('مزید معلومات حاصل کرنا')؟

۱. نمونے کا سروے سوال: جب آپ کی عمر دو سال سے کم تھی تو آپ کو کیا غذا دی جاتی تھی؟

۲. بچے اپنے والدین کا یہ جاننے کے لئے انٹرویو کر سکتے ہیں کہ جب ان کی عمر دو سال سے کم تھی تو انہیں کیا غذا دی جاتی تھی، اور اپنی معلومات کو

کلاس میں بتا سکتے ہیں۔

۳. بچے اپنے سروے کے نتائج کو پکٹوگرام یا بار گراف کے ذریعہ واضح کر سکتے ہیں اور رپورٹ کر سکتے ہیں اور بتا سکتے ہیں کہ وہ کون سی غذائیں

تھیں جو دو سال سے کم عمر کے بچوں کو عام طور پر دی جاتی تھیں۔ اس سے پہلے کہ وہ یہ سب چیزیں بتائیں، استاد کو انہیں

پکٹوگرام (Pictogram) اور بار گراف (Bar Graph) کی مثالیں دے کر سمجھانا ہوگا۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے

ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟



## تصویر پر اظہار خیال کے لئے سوالات: چھوٹے/تھے بچوں کو غذا دینا

آپ کے خیال میں تصویر میں کیا ہو رہا ہے؟

چھوٹے/تھے بچوں کو غذا کی کیوں ضرورت ہوتی ہے؟

ان کے لئے کون سی غذائیں کھانا اچھا ہے؟

انہیں کتنی مرتبہ کھانا کھلانا چاہئے؟

آپ کے گھر میں چھوٹے بچوں کو کھانا کھلانے کی ذمہ داری کس کی ہے؟

ہم چھوٹے بچوں کو کھانا کھلانے میں کس طرح ماؤں کی مدد کر سکتے ہیں؟

### ٹیچر کے لئے نوٹ:

بات چیت کو آگے بڑھاتے ہوئے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیے:

☆ اس بات کو یقینی بنائیے کہ ہر بچے کو بولنے کا موقع ملے، خاص طور پر ان بچوں کو جو بولنے میں ہمیشہ پُر اعتماد نہیں ہوتے۔ لڑکوں اور لڑکیوں دونوں کو گفتگو میں شامل کیجئے۔

☆ بچوں سے سوال پوچھیں اور انہیں جواب دینے کے لئے کافی وقت دیجئے۔

☆ بچوں کو سمجھائیے کہ وہ اونچی آواز میں، آہستہ رفتار سے اور صاف صاف بولیں تاکہ ان کی بات سنی جاسکے۔

☆ کسی موضوع پر بات چیت سے پہلے، بچوں کے ساتھ مل کر کچھ سادہ سے اصول بنائیے جیسے دوسروں کی بات تمیز سے سننا اور بولنے سے پہلے اپنا ہاتھ اٹھانا۔

☆ بات چیت میں حصہ لینے پر بچوں کی ہمت افزائی اور تعریف کیجئے۔

## تیسرا قدم

اس قدم میں نچے گھروں، اسکولوں یا اپنی کمیونٹی میں صحت کو فروغ دینے کے لئے منصوبہ بندی کریں گے اور عملی قدم اٹھائیں گے۔

کیا آپ کو تیسرے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے؟ (عملی قدم اٹھانا)؟  
۱. نیچے وہ سوالات دیئے گئے ہیں جنہیں آپ سروے کے نتائج کے مطابق منصوبہ بندی کرنے اور عملی قدم اٹھانے میں (تیسرا قدم) بچوں کی مدد کے لئے استعمال کر سکتے ہیں:

- ☆ آپ کو سروے سے کیا معلوم ہوا؟
- ☆ یہ نتائج ہمیں عملی قدم کی منصوبہ بندی کرنے میں کیسے مدد کریں گے؟
- ☆ عملی قدم اٹھانا کیوں ضروری ہے؟
- ☆ صحت کے کون سے پیغامات کو پھیلانا ضروری ہے؟
- ☆ ہم صحت کے پیغامات کن لوگوں تک پہنچائیں گے؟
- ☆ گھر، اسکول یا آپ کی کمیونٹی میں کون سا قدم اٹھایا جاسکتا ہے؟

۲. عملی اقدامات کی مندرجہ ذیل مثالیں آپ کی اور بچوں کی تیسرے قدم میں مدد کریں گی (عملی قدم اٹھانا)۔

## تجویز ۱: گھر میں عملی قدم:

بچے اس بات کو یقینی بنا سکتے ہیں کہ ان کے گھروں میں چھوٹے بچوں کو کافی غذائیت سے بچاؤ کے لئے دن میں چار پانچ مرتبہ صحت بخش غذائیں دی جائیں۔

## تجویز ۲: تپتی تماشہ:

صحت کو فروغ دینے والے ایک اسکول میں بچوں نے ان بچوں کے بارے میں تپتی تماشے کی منصوبہ بندی کی اور پیش کیا جو کافی غذا کی وجہ سے ہمیشہ تھکے ہوئے، چڑچڑے اور سست رہتے ہیں اور چھوٹے بچوں کو بار بار صحت بخش غذا کھلانے کی اہمیت کے بارے میں پیغامات پھیلائے۔

## تجویز ۳: کہانیاں:

بچے دوسری کلاسوں میں بچوں کو سنانے کے لئے چھوٹے بچوں کو صحت بخش غذا دینے کی اہمیت کے بارے میں کہانیاں لکھ سکتے ہیں۔ وہ کہانیاں سنانے کے لئے تصویریں استعمال کر سکتے ہیں جو بلیک بورڈ یا کاغذ پر بنائی جاسکتی ہیں۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

## تیسرا قدم عملی طریقے کی تجویز: پتلی تماشہ

کٹھ پتلیاں بچوں کے لئے چھوٹے بچوں کی محنتدانہ نشوونما اور بڑھوتری کے لئے صحت بخش غذا دینے کی اہمیت کے بارے میں صحت کے پیغامات پھیلانے کا ایک موثر ذریعہ ہیں۔ آپ انہیں گھر، اسکول یا کمیونٹی میں پائے جانے والی کسی بھی چیز سے بنا سکتے ہیں مثلاً:

پلاسٹک کے شاپنگ بیگ	موزے	اون	ڈبے
بٹن	ٹائلٹ رول	ٹنگلی یا اسٹرا	چھڑیاں
پرانا کاغذ	کپڑا	اخبار	

نوٹ: احتیاط کیجئے کہ بچوں کو نقصان نہ پہنچے۔ کیونکہ اس میں کچھ چیزیں خطرناک بھی ہو سکتی ہیں (مثلاً پلاسٹک کے شاپنگ بیگ)

نیچے کچھ آسان ہدایات دی ہوئی ہیں جن کی مدد سے نچے شاپنگ بیگ سے کٹھ پتلی بنا سکتے ہیں۔

۱. ایک اخبار کو توڑ مروڑ کر اسے شاپنگ بیگ میں پوری طرح بھر دیں۔ اس سے پتلی کا چہرہ بنے گا۔

۲. اب اس پر آنکھیں، ناک اور منہ بنائیں۔

۳. شاپنگ بیگ کا منہ گرہ لگا کر بند کر دیں۔

۴. نیچے ایک چھڑی لگا دیں جس سے پتلی کو پکڑا جا سکے۔

یاد رکھیے: الف) نچے پتلیاں انفرادی طور پر، کسی ساتھی کے ساتھ جوڑی میں یا چھوٹے گروپ میں بنا سکتے ہیں۔

ب) جب نچے پتلیاں بنائیں تو استاد انہیں ایک چھوٹے سے پتلی تماشے کی منصوبہ بندی کرنے اور اسے پیش کرنے میں مدد کر سکتے ہیں جس سے صحت کے پیغامات پھیلانے جا سکیں۔

ج) پتلی تماشے سے پہلے بچوں کو مندرجہ ذیل باتیں یاد دلا دیں:

☆ آپ کی پتلی سب کو نظر آنی چاہیے۔

☆ اوچی آواز میں، آہستہ رفتار سے اور واضح انداز میں بولیں۔

☆ پتلی تماشہ پیش کرنے سے پہلے ہمیشہ اس کی مشق کریں۔

☆ حاضرین سے یہ معلوم کرنے کے لئے سوالات کریں کہ انہوں نے پتلی تماشے سے کون سے صحت کے پیغامات سیکھے۔

## چوتھا قدم

اس قدم میں نچے گھروں، اسکولوں یا اپنی کمیونٹی میں اٹھائے گئے عملی قدم کا جائزہ لیں گے۔

کیا آپ کو چوتھے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے (جائزہ لینا)؟

نچے اپنے عملی اقدامات کا جائزہ لینے کے لئے، تحریر یا تصویر کے ذریعے، مندرجہ ذیل سوالات پر گفتگو کر سکتے ہیں:

کیا چھوٹے بچوں کو غذا دینے کی اہمیت کے بارے میں صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟ آپ کو کیسے معلوم ہوا کہ صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟ کیا

اسکول میں کچھ نچے ایسے ہیں جو ناکافی غذائیت کا شکار نظر آتے ہیں؟

۱. کیا بچوں نے صحت کے مندرجہ ذیل پیغامات سیکھے لئے؟

☆ جب نچے کافی مقدار میں مناسب غذا نہیں کھاتے تو وہ ناکافی غذائیت کا شکار ہو جاتے ہیں۔

☆ پیدائش سے لے کر تین سال کی عمر تک بچوں کو ہر مہینے وزن کرنا چاہیے۔ اگر دو مہینوں تک ان کا وزن نہ بڑھے تو ان کے ساتھ کوئی مسئلہ ہے۔

☆ چونکہ چھ مہینے سے دو سال تک کے بچوں کے معدے چھوٹے ہوتے ہیں، لہذا انہیں توانائی اور غذائیت سے بھرپور غذائیں دن میں چار

سے پانچ مرتبہ دینی چاہئیں۔

۲. بیمار بچوں کو اس بات کی ضرورت ہوتی ہے کہ انہیں صحت بخش غذائیں کم از کم ہر دو سے تین گھنٹے بعد کھلائی جائیں تاکہ ان کے جسم جراثیم کا

مقابلہ کر سکیں، ان کا مدافعتی نظام طاقتور ہو سکے اور ان کی نشوونما ہوتی رہے۔

۲. آپ کو یہ موضوع پڑھا کر کیسا محسوس ہو رہا ہے؟

☆ آپ کو کس بات پر خوشی محسوس ہو رہی ہے؟

☆ آپ اگلی مرتبہ کس چیز کو بہتر طور پر کریں گے؟

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے

ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

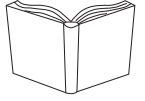
استاد کے لئے غور کرنے کی باتیں

## خاندانی اور سماجی صحت

### ماں کا دودھ

#### صحت کے بارے میں اہم معلومات

اس موضوع کے اختتام پر بچوں کو کیا معلوم ہونا چاہیے؟



۱. بچے کی زندگی کے ابتدائی چھ مہینوں میں ماں کا دودھ اسے وہ سب کچھ فراہم کرتا ہے جس کی اسے ضرورت ہوتی ہے۔ اسے کسی اور کھانے یا پینے کی چیز کی ضرورت نہیں۔
۲. ماں کے دودھ میں کافی پانی ہوتا ہے۔ چنانچہ ایک شیرخوار بچے کو گرم موسم میں بھی الگ سے پانی کی ضرورت نہیں ہوتی۔
۳. ماں کا دودھ ہمیشہ صاف اور جراثیم سے پاک ہوتا ہے اور کبھی خراب نہیں ہوتا۔
۴. وہ بچے سینے کے انفیکشن اور دستوں سے کم مرتے ہیں جو ماں کے دودھ پر پلٹتے ہیں۔ بوتل سے دودھ پلانا مہلک امراض بلکہ موت تک کا سبب ہو سکتا ہے۔
۵. کولسٹرم (Colostrum) بچے کی پیدائش کے بعد ابتدائی چند دنوں تک ماں کی چھاتیوں میں بننے والا ایک خاص دودھ ہے۔ بچوں کو یہ دودھ پلانا بہت اہم ہے کیونکہ اس سے ان جراثیم کے خلاف بچوں کی قوت مدافعت بڑھتی ہے جو دستوں اور دوسرے انفیکشن کا سبب ہوتے ہیں۔
۶. جب بچے بیمار ہوں تب بھی ماں کا دودھ ہی ان کے لئے بہترین غذا ہے۔ اسے کسی بھی حالت میں بند نہیں کرنا چاہیے۔
۷. ماں کے دودھ پر پیسے خرچ نہیں ہوتے اور یہ ہمیشہ دستیاب رہتا ہے۔ اس کی کبھی کمی نہیں ہوتی کیونکہ بچے جتنا دودھ پیتا ہے اتنا ہی دودھ بنتا جاتا ہے۔
۸. ماں کا دودھ پینے سے بچے اور ماں کے درمیان محبت اور تعلق بڑھتا ہے۔
۹. زندگی کے پہلے چھ مہینوں میں صرف ماں کا دودھ پلانا بعد میں بچوں کو الرجی (مثلاً دمہ، ایگزیمیا) سے بچاتا ہے۔

#### صحت کی اہم مہارتیں

اس موضوع کے ختم ہونے پر بچوں کو کیا کرنا چاہیے؟



۱. اگر ماں گھر میں چھوٹے بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہے تو بچے گھر کا کام کاج اور دوسرے بھائی بہنوں کا خیال رکھنے میں مدد کر سکتے ہیں کیونکہ ایک تھکی ہوئی ماں میں کم دودھ بنتا ہے۔
۲. اس بات کی یقین دہانی کرنی چاہیے کہ ان کی مائیں اضافی غذا کھا رہی ہیں اور کافی مقدار میں مشروبات پی رہی ہیں تاکہ جو غذا ماں کا دودھ بنانے میں خرچ ہو رہی ہے وہ پوری ہوتی رہے۔

#### صحت پر اہم رویے

اس موضوع کے ختم ہونے پر بچوں کو کیسا محسوس کرنا چاہیے؟



۱. بچے کو اپنا دودھ پلانے کے فوائد کے بارے میں ماؤں کو معلومات فراہم کرنے کیلئے خود کو بااختیار سمجھنا چاہیے۔
۲. اگر ان کی مائیں چھوٹے بھائی یا بہن کو اپنا دودھ پلا رہی ہیں تو ان کی مدد کے لئے خود کو ذمہ دار سمجھنا چاہیے۔

## میں اپنے موضوع کی منصوبہ بندی کیسے کروں اور کیسے پڑھاؤں

یاد رکھنے کی باتیں

☆ صحت پر آپ کو جو پڑھانا ہے اس کا صفحہ 35 پر مطالعہ کیجئے۔

☆ چار قدمی طریقہ کار صحت پر ایک موضوع کو چار سے چھ اسباق کے سلسلے میں منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔

☆ ہر سبق کم از کم تیس منٹ دورانہ کا ہو۔

پہلے قدم میں آپ اسکول میں صحت کا موضوع سمجھنے میں بچوں کی مدد کریں گے۔

پہلا قدم

کیا آپ کو پہلے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے ('سمجھتا')؟

سبق کے شروع میں صفحہ 37 پر دی ہوئی تصویر اور اظہار خیال کے لئے سوالات استعمال کرتے ہوئے اس موضوع کا تعارف کرائیے

۲. نیچے دئے ہوئے صحت کے اہم پیغامات پر زور دینا یاد رکھیے:

☆ بچے کی زندگی کے ابتدائی چھ مہینوں میں ماں کا دودھ اسے وہ سب کچھ فراہم کرتا ہے جس کی اسے ضرورت ہوتی ہے۔ اسے کسی اور کھانے یا پینے کی چیز کی ضرورت نہیں۔

☆ وہ بچے سینے کے انفیکشن اور دستوں سے کم مرتے ہیں جو ماں کے دودھ پر پلتے ہیں۔ بوتل سے دودھ پلانا مہلک امراض بلکہ موت تک کا سبب ہو سکتا ہے۔

☆ ماں کا دودھ بوتل کے دودھ سے بہتر ہے کیونکہ اس میں پیسے خرچ نہیں ہوتے، یہ صاف اور جراثیم سے پاک ہوتا ہے اور ہر وقت دستیاب ہوتا ہے۔

۳. تصویر پر اظہار خیال کے بعد بچے شیر خوار بچوں کو ماں کا دودھ اور بوتل کا دودھ پلانے کے فوائد اور نقصانات پر بات چیت کرتے ہوئے اُن کا موازنہ کر سکتے ہیں۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

دوسرے قدم میں بچے اپنے گھروں، اسکولوں یا کمیونٹی میں صحت کے موضوع پر اور زیادہ معلومات حاصل کریں گے۔

دوسرا قدم

کیا آپ کو دوسرے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے ('مزید معلومات حاصل کرنا')؟

انہوں نے کس سوال: کس عمر تک بچوں کو صرف ماں کا دودھ دینا چاہیے؟ کیا چھ ماہ سے کم عمر کے بچوں کو گرم موسم میں ماں کے دودھ کے علاوہ کسی اور چیز کی ضرورت ہوتی ہے؟

۲. شیر خوار بچوں کو چھ مہینوں تک صرف ماں کا دودھ پلانے کے بارے میں بچے اپنے خاندان والوں کا اثر لیا کر سکتے ہیں۔

۳. بچے اپنے سروے کے نتائج کو چھوٹے گروپ بنا کر پکٹو گرام یا بار گراف کے ذریعہ واضح کر سکتے ہیں اور رپورٹ کر سکتے ہیں۔





## تصویر پر اظہارِ خیال کے لئے سوالات: ماں کا دودھ

آپ کے خیال میں تصویر میں کیا ہو رہا ہے؟

ماں کا دودھ پینے سے اس بچے کو کس طرح فائدہ ہوگا؟

بوٹل سے دودھ دینے کے کیا خطرات ہیں؟

بچوں کو کس عمر تک ماں کا دودھ پلانا چاہیے؟ (جواب: ابتدائی چھ مہینوں تک صرف ماں کا دودھ پلانا چاہیے اور ہو سکے تو دو سال کی عمر تک ماں کا دودھ پلانا چاہیے)

آپ اپنے گھر کی ان خواتین کی کیسے مدد کر سکتے ہیں جو شیر خوار بچوں کو اپنا دودھ پلا رہی ہوں؟

## ٹیچر کے لئے نوٹ:

بات چیت کو آگے بڑھاتے ہوئے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیے:

- ☆ اس بات کو یقینی بنائیں کہ ہر بچے کو یوں لے کر موقع ملے، خاص طور پر ان بچوں کو جو بولنے میں ہمیشہ پُر اعتماد نہیں ہوتے بلکہ کوں اور لڑکیوں دونوں کو گفتگو میں شامل کیجئے۔
- ☆ بچوں سے سوال پوچھیں اور انہیں جواب دینے کے لئے کافی وقت دیجئے۔
- ☆ بچوں کو سمجھائیے کہ وہ اونچی آواز میں، آہستہ رفتار سے اور صاف صاف بولیں تاکہ ان کی بات سنی جاسکے۔
- ☆ کسی موضوع پر بات چیت سے پہلے، بچوں کے ساتھ مل کر کچھ سادہ سے اصول بنائیے جیسے دوسروں کی بات تمیز سے سننا اور بولنے سے پہلے اپنا ہاتھ اٹھانا۔
- ☆ بات چیت میں حصہ لینے پر بچوں کی ہمت افزائی اور تعریف کیجئے۔

## تیسرا قدم

اس قدم میں نچے گھروں، اسکولوں یا اپنی کمیونٹی میں صحت کو فروغ دینے کے لئے منصوبہ بندی کریں گے اور عملی قدم اٹھائیں گے۔

کیا آپ کو تیسرے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے؟ (عملی قدم اٹھانا)؟

۱. نیچے وہ سوالات دیئے گئے ہیں جنہیں آپ سروے کے نتائج کے مطابق منصوبہ بندی کرنے اور عملی قدم اٹھانے میں (تیسرا قدم) بچوں کی مدد کے لئے استعمال کر سکتے ہیں:

☆ آپ کو سروے سے کیا معلوم ہوا؟

☆ یہ نتائج ہمیں عملی قدم کی منصوبہ بندی کرنے میں کیسے مدد کریں گے؟

☆ عملی قدم اٹھانا کیوں ضروری ہے؟

☆ صحت کے کون سے پیغامات کو پھیلا نا ضروری ہے؟

☆ ہم صحت کے پیغامات کن لوگوں تک پہنچائیں گے؟

☆ گھر، اسکول یا آپ کی کمیونٹی میں کون سا قدم اٹھایا جا سکتا ہے؟

۲. عملی اقدامات کی مندرجہ ذیل مثالیں آپ کی اور بچوں کی تیسرے قدم میں مدد کریں گی (عملی قدم اٹھانا)۔

## تجویز ۱ (تیلی تماشہ):

بچے اسکول کے دوسرے بچوں کے لئے ماں کے دودھ کی اہمیت کے بارے میں ایک تیلی تماشے کی منصوبہ بندی کر سکتے ہیں اور پیش کر سکتے ہیں۔ اس سے ان بچوں کو فائدہ ہوگا جن کی ماؤں کے شیر خوار بچے ہیں۔

## تجویز ۲ پوسٹر:

بچے پوسٹروں کے ذریعہ ماں کے دودھ کے فوائد اور بوتل سے دودھ پلانے کے ممکنہ نقصانات کے بارے میں پیغامات پھیلا سکتے ہیں۔ اسکول کے اساتذہ بھی ان معلومات کو فائدہ مند اور اپنی روزمرہ کی زندگی سے متعلق پائیں گے۔

## تجویز ۳ کہانیاں:

بچے شیر خوار بچوں کی صحت مند اور نشوونما اور بڑھوتری کے لئے ماں کا دودھ پلانے کے بارے میں کہانیاں لکھ اور سنا سکتے ہیں۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

## تیسرا قدم. عملی طریقے کی تجویز: کہانیاں

کہانیاں نچے بچوں کو ماں کا دودھ پلانے کے فوائد کے بارے میں صحت کے پیغامات پھیلانے کا ایک موثر طریقہ ہیں۔

اگر نچے کہانیوں کے ذریعہ عملی قدم اٹھارہے ہیں تو استاد کو مندرجہ ذیل باتوں کو یقینی بنانا چاہیے:

الف). ہو سکتا ہے کہ اساتذہ کو کہانی کے بارے میں سوچنے میں بچوں کی مدد کرنی پڑے۔ کہانی کی منصوبہ بندی میں مندرجہ ذیل سوالات بچوں کی مدد کر سکتے ہیں:

☆ کہانی کس کے بارے میں ہوگی؟

☆ کہانی کہاں پیش آئے گی؟

☆ صحت کا پیغام کیا ہوگا؟

ب). نچے کہانیوں کی منصوبہ بندی انفرادی طور پر، ایک اور ساتھی کے ساتھ جوڑی میں یا چھوٹے گروپ میں کر سکتے ہیں۔ وہ کہانی سناتے ہوئے کاغذ یا بلیک بورڈ پر تصویریں بھی بنا سکتے ہیں۔

ج). استاد کہانی سنانے والے بچوں کو اس بات کی یاد دہانی کرائیں کہ وہ اونچی آواز میں، واضح انداز میں اور آہستہ رفتار سے بولیں تاکہ ہر ایک ان کی بات سن سکے

د). بچوں کو پہلے اپنی کلاس میں کہانی سنانے کی مشق کرنی چاہیے۔ جن بچوں میں اعتماد ہو، وہ دوسری کلاسوں میں یا گھر میں چھوٹے بھائی بہنوں کو اپنی کہانیاں سن سکتے ہیں۔

ہ) کہانی میں دیا جانے والا صحت کا پیغام واضح ہونا چاہیے!

## چوتھا قدم

اس قدم میں نچے گھروں، اسکولوں یا اپنی کمیونٹی میں اٹھائے گئے عملی قدم کا جائزہ لیں گے۔

کیا آپ کو چوتھے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے ('جائزہ لینا')؟

نچے اپنے عملی اقدامات کا جائزہ لینے کے لئے تجزیاتی تصویر کے ذریعہ، مندرجہ ذیل سوالات پر گفتگو کر سکتے ہیں:

کیا شیرخوار بچوں کی نشوونما اور بالیدگی کے لئے ماں کے دودھ کے فوائد کے بارے میں صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟ آپ کو کیسے معلوم ہوا کہ

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے

صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟

ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

## استاد کے لئے غور کرنے کی باتیں ۱. کیا بچوں نے صحت کے مندرجہ ذیل پیغامات سیکھ لئے؟

☆ بچے کی زندگی کے ابتدائی چھ مہینوں میں ماں کا دودھ اسے وہ سب کچھ فراہم کرتا ہے جس کی اسے ضرورت ہوتی ہے۔ اسے کسی اور کھانے یا

پینے کی چیز کی ضرورت نہیں۔

☆ وہ بچے سینے کے انفیکشن اور دستوں سے کم مرتے ہیں جو ماں کے دودھ پر پلتے ہیں۔ بوتل سے دودھ پلانا مہلک امراض بلکہ موت تک کا

سبب ہو سکتا ہے۔

☆ ماں کا دودھ بوتل کے دودھ سے بہتر ہے کیونکہ اس میں پیسے خرچ نہیں ہوتے، یہ صاف اور جراثیم سے پاک ہوتا ہے اور ہر وقت

دستیاب ہوتا ہے۔

۲. آپ کو یہ موضوع پڑھا کر کیسا محسوس ہو رہا ہے؟

☆ آپ کو کس بات پر خوشی محسوس ہو رہی ہے؟

☆ آپ اگلی مرتبہ کس چیز کو بہتر طور پر کریں گے؟

