



THE AGA KHAN UNIVERSITY

eCommons@AKU

Books

2008

Sehat-2: Dosri 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 [Elementary Education and Teaching Commons](#)

Recommended Citation

Kassam-Khamis, T. , Shivji, F. , Bhutta, S. M. (2008). *Sehat-2: Dosri 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/17>

صحت - ۲

دوسری کلاس

تاشمین قاسم - خمیس، فرح شیوجی اور سعدیہ منظر بھٹہ

صحت - ۲

دوسری کلاس

تاشمین قاسم - خمیس، فرح شیوہ جی اور سعیدہ 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 میں برقی، میکینیکل، فوٹو کاپی، 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:

ہیلنہ ایجوکیشن ٹیم
آغا خان یونیورسٹی انسٹیٹیوٹ فار ایجوکیشنل ڈیولپمنٹ
ای میل: ied.has@aku.edu

اردو ترجمہ کی ٹائپ سیٹنگ اور لے آؤٹ: ریاض کریم

آرٹ ورک: سعید ہوندرے

اساتذہ اور صحت کے کارکنوں کے لئے ایک گائیڈ

صحت 2 : کلاس 2

فہرست

اساتذہ اور صحت کے کارکنوں کے لئے ایک گائیڈ

- 1..... تمہید: صحت کی ترجیحات
- 2..... آپ صحت کے موضوعات 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..... گھر میں غذا
- 10..... غذا اور حفظانِ صحت

ماحولیاتی اور کمیونٹی کی صحت

- 16..... گھر میں حفاظت
- 22..... حادثات کی روک تھام

خاندانی اور سماجی صحت

- 29..... بیماریوں کی دیکھ بھال
- 35..... دوائیں، کب اور کیسے ہماری مدد کر سکتی ہیں

اساتذہ اور ہیلتھ ورکرز 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؟

دوسری 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: گھر میں غذا

غذا اور حفظانِ صحت

ماحولیاتی صحت:

گھر میں حفاظت

حادثات کی روک تھام

خاندانی اور سماجی صحت:

بیماریوں کی دیکھ بھال

دوائیں، کب اور کیسے ہماری مدد کر سکتی ہیں

آپ صحت کے موضوعات 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 رہائشی 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	
		پہلا قدم
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۔	
		دوسرا قدم
سروے کے سوالات کے نمونے	مزید معلومات حاصل کرنا	
سروے کرنے کے بارے میں تجاویز	اس قدم میں بچے اپنے اسکولوں، گھروں اور کمیونٹی میں صحت کے موضوع سے متعلق مزید معلومات حاصل کریں گے	
		تیسرا قدم
عملی قدم کی منصوبہ بندی اور اس پر عمل کرنے میں بچوں کی رہنمائی کے لئے سوالات۔	عملی قدم اٹھانا	
عملی قدم کی تین مثالیں جو بچوں کی مدد کرنے میں استاد کی رہنمائی کریں گی۔	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۔	
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۔		
		چوتھا قدم
عملی قدم کا جائزہ لینے میں بچوں کی رہنمائی کے لئے سوالات۔	جائزہ لینا	
استادوں کی رہنمائی کے لئے سوالات تاکہ وہ اپنے پڑھانے کا جائزہ لے سکیں۔	اس قدم میں بچے گھر، اسکول یا اپنی کمیونٹی میں کئے گئے اقدامات کا جائزہ لیں گے۔	

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

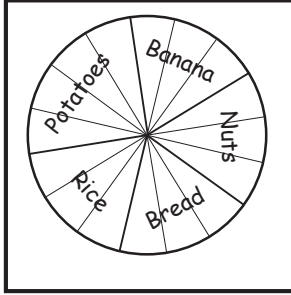
استاد

انکے دوست جو دوسرے اسکولوں میں پڑھتے ہوں

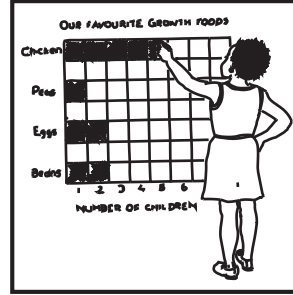
۲. بچے اپنے سروے کے نتائج کو تصویریں بنا کر یا یہ نتائج کلاس میں بیان کر کے ریکارڈ کر سکتے ہیں

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



نگ 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۔

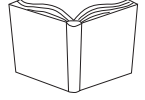
بچوں کی فعال شرکت اہم ہے!

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 گھر میں غذا

صحت کے بارے میں اہم معلومات

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



۱. اچھی غذا ہماری جسمانی اور ذہنی نشوونما کے لئے ضروری ہے۔

۲. غذا کی کمی کا شکار بچے پوری غذا کھانے والے بچوں کے مقابلے میں نفسیاتی، تعلیمی اور جذباتی مسائل کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

۳. اگر بچے مناسب غذا نہ کھائیں تو اسکول میں ہر وقت تھکے تھکے رہیں گے اور ان کی کارکردگی اچھی نہیں ہوگی۔

۴. صحت مند بننے کے لئے ہمیں مناسب طریقے پر ملی جلی غذائیں کھانی چاہئیں:

☆ جسم بنانے والی غذائیں جیسے پھلیاں، سبزیاں، گوشت، مچھلی، مرغی (سالن)، انڈے اور دودھ۔

☆ بنیادی غذائیں جیسے نان، چپاتی، دال، چاول اور آلو۔

☆ توانائی سے بھرپور غذائیں مثلاً شکر، چکنائی، تیل۔

☆ قوت مدافعت پیدا کرنے والی غذائیں مثلاً پھل اور سبزیاں جن میں معدنیات ہوتی ہیں جیسے فولاد (جو گوشت، مچھلی اور انڈوں میں

بھی پایا جاتا ہے) اور وٹامن مثلاً وٹامن اے (جو انڈوں، دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی ایشیا، اور روغنیاں میں بھی ہوتا ہے)۔

۵. بچوں کو گھر میں بنے ہوئی صحت بخش اسٹیکس (کھانے پینے کی چیزیں) اسکول لانے چاہئیں اور ٹھیلے والوں سے غیر صحت بخش اسٹیکس

نہیں خریدنے چاہئیں۔

صحت کی اہم مہارتیں

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



۱. روزانہ مناسب طریقے پر ملی جلی غذائیں کھانی چاہئیں۔

۲. روزانہ کافی مقدار میں پانی پینا چاہیے۔

۳. بازاری مشروبات اور بوتلوں پر پیسے ضائع نہیں کرنے چاہئیں کیونکہ ان میں کوئی غذائیت نہیں ہوتی۔

صحت پر اہم رویے

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



۱. گھر اور اسکول دونوں جگہ صحت بخش غذا کھانے پر فخر محسوس کرنا چاہیے۔

۲. اپنی ذمہ داری سمجھ کر چھوٹے بھائی بہنوں کو ترغیب دینی چاہیے کہ وہ متوازن اور صحت بخش غذائیں کھائیں اور غیر صحت بخش غذا نہ کھائیں۔

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. سبق کے شروع میں صفحہ 7 پر دی ہوئی کہانی 'صحت بخش غذا' سناتے ہوئے اس موضوع کا تعارف کرائیے۔
۲. نیچے دئے ہوئے صحت کے اہم پیغامات پر زور دینا یاد رکھیے:

☆ اچھی غذا ہماری جسمانی اور ذہنی نشوونما کے لئے ضروری ہے۔

☆ صحتمند بننے کیلئے ہمیں مناسب طریقے پر ملی جلی غذا میں کھانی چاہئیں۔

☆ بچوں کو گھر میں بنی ہوئی صحت بخش چیزیں کھانے کیلئے اسکول لانی چاہئیں اور ٹھیلے والوں سے غیر صحت بخش اسٹیکس (کھانے پینے کی چیزیں) نہیں خریدنی چاہئیں۔

۳. کہانی سننے کے بعد، بچے ان صحت بخش غذاؤں کی تصویریں بنا سکتے ہیں جو وہ صبح، سہ پہر اور رات کو کھا 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: ٹھیلے والے کون سے غیر صحت بخش اسٹیکس (کھانے پینے کی چیزیں) بیچتے ہیں؟
۲. بچے ان غیر صحت بخش اور مضر صحت اسٹیکس کی تصویریں بنا سکتے ہیں جو وہ ٹھیلے والوں کو بیچتے دیکھتے ہیں۔
۳. استاد ساری کلاس کے سروے نتائج کو پکٹو گرام یا ٹیک چارٹ کے ذریعہ واضح کر سکتے ہیں کہ ٹھیلے والے کس قسم کے غیر صحت بخش اسٹیکس فروخت کرتے ہیں۔

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

پہلے قدم کی سرگرمی: کہانی

موضوع : گھر میں غذا

عنوان : صحت بخش غذا

کہانی سناتے ہوئے ان باتوں کا خیال رکھیے:

☆ اپنی آواز کی رفتار بدلتے رہیں اور اتنا 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۔

جمیلہ جو دوسری کلاس میں تھی، ہمیشہ تھکی تھکی رہتی تھی اور کلاس میں سو جایا کرتی۔ وہ اپنی پڑھائی میں بھی اچھی نہیں تھی۔ آپ کا کیا خیال ہے جمیلہ کے ساتھ ایسا کیوں ہو رہا تھا؟ جمیلہ کی ٹیچر کا خیال تھا کہ ایسا ہونے کی وجہ یہ تھی کہ جمیلہ صحت بخش غذا نہیں کھاتی تھی جو اس کے جسم اور دماغ کو بڑھنے میں مدد دیتی۔ ایک دن جمیلہ کی ٹیچر نے جمیلہ کو بازاری مشروب پیتے ہوئے دیکھا۔ مگر مشروب کے ساتھ کھانے پینے کی کوئی چیز نہ تھی۔ انہوں نے جمیلہ سے کہا کہ اس کے لیے روزانہ مناسب طریقے پر پلے جلی غذا کھانا بہت ضروری تھا وہ صحت بخش غذا نہیں کیا ہیں جو ہمارے جسم اور ذہن کو بڑھنے میں مدد دیتی ہیں؟ پھلوں اور سبزیوں میں معدنیات اور وٹامن ہوتے ہیں ہمارے جسم کو بیماریوں سے بچاتے ہیں۔ پھلیاں، سبزیاں، گوشت، مچھلی، مرغی، انڈے اور دودھ ہمارے جسم کو بڑھنے میں مدد دیتے ہیں۔ انہوں نے بھی کہا کہ ہمیں ہر کھانے کے ساتھ نان، دال، چاول اور آلو میں سے ایک یا دو چیزیں کھانے کے لئے لیتی چاہئیں۔ اس کے علاوہ تھوڑی بہت شکر، تیل اور چکنائی سے ہمیں اتنی توانائی مل جائے گی کہ ہم ہر وقت تھکے ہوئے نہیں رہیں گے۔ ٹھنڈی بوتلوں میں کوئی غذائیت نہیں ہوتی۔ ان کے بدلے ہمیں روزانہ بہت سارا پانی پینا چاہیے۔ آپ ان میں سے کون کون سی غذا نہیں کھاتے ہیں؟ جمیلہ نے اپنی ٹیچر کی باتوں کے بارے میں سوچا۔ اسے ہر وقت تھکے ہوئے رہنا اور پڑھائی میں خراب ہونا اچھا نہیں لگتا تھا۔ جب وہ گھر گئی تو تو اس نے اپنی امی کو بتایا کہ کس طرح مختلف قسم کی غذائیں ہمارے جسم اور دماغ کو بڑھنے میں مدد دیتی ہیں۔ اس کی امی نے رات کے کھانے کے لئے دال اور چاول بنائے جو جمیلہ نے مزے لے لے کر کھائے پھر اس نے ایک آم کھایا اور کھانے کے ساتھ ٹھنڈی بوتل کے بجائے پانی پیا۔ اگلے دن اسکول میں وہ گھر سے روٹی، آلو کی بھانجی، ایک سیب اور ایلا ہوا پینے کا پانی لے گئی۔ ایک مہینہ گزر گیا۔ اب جمیلہ بہت کم تھکاؤ محسوس کرتی، اسکول میں خوش خوش رہتی، اور امتحان میں بھی اس کا نتیجہ اچھا ہوا۔ آپ کیا سمجھتے ہیں کہ یہ تبدیلی کیسے آئی؟

استاد کے لئے نوٹ:

☆ اس کہانی کو سننے کے بعد، بچے ان صحت بخش غذاؤں کی تصویریں بنا سکتے ہیں جو صبح، سہ پہر اور رات کو کھا سکتے ہیں۔

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

کیا صحت کا

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 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. 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 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: پوسٹر:

صحت کو فروغ دینے والے ایک اسکول میں بچوں نے صحت بخش غذاؤں (جسم کو طاقت دینے والی والی، بنیادی، حفاظت کرنے والی، توانائی سے بھرپور) کے بارے میں پوسٹر بنائے تاکہ اسکول کے بچوں میں صحت بخش غذا کی ان اقسام کے بارے میں آگاہی پیدا ہو جنہیں کھانا ضروری ہے۔

تجویز ۲: اسکول میں عملی قدم:

یہ معلوم کر لینے کے بعد کہ ٹھیلے والے عام طور پر غیر صحت بخش اسٹینکس (کھانے پینے کی چیزیں) بیچتے ہیں، نچے ٹھیلے والوں کے مضر صحت اسٹینکس خریدنے کے بجائے گھر کے کی بنی ہوئی صحت بخش کھانے کی چیزیں (پھل، روٹی) اسکول لاسکتے ہیں۔

تجویز ۳: ڈرامہ:

نچے چھوٹے گروپوں میں کم دورانیہ کے ڈرامے کر سکتے ہیں جن سے دوسرے بچوں کو بتایا جاسکے کہ صحت بخش غذا نہیں نہ کھانے سے بچوں کو کیا ہو سکتا ہے (پڑھائی میں دل نہیں لگتا، تھکاوٹ محسوس کرنا) اور یہ کہ کون سی غذائیں کھانی ضروری ہیں۔

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

تیسرا قدم . عملی طریقہ کار کی تجویز : پوسٹر

پوسٹر ایک موثر طریقہ ہے جن سے، اس بارے میں پیغامات کو پھیلایا جاسکتا ہے کہ صحت بخش غذائیں کھانے کی کیا اہمیت ہے اور کس قسم کی غذائیں ایک صحت بخش غذا کا حصہ ہونا چاہئیں۔

اگر نچے پوسٹر کے ذریعہ عملی قدم اٹھانا چاہیں تو استاد کو مندرجہ ذیل باتوں کی یقین دہانی کر لینی چاہئے:

(۱) چونکہ یہ نچے چھوٹے ہیں لہذا استاد کو چاہیے کہ انہیں کام شروع کرنے سے پہلے پوسٹروں اور صحت کے پیغامات کے بارے میں تجاویز دیں۔

(۲) نچے پوسٹر انفرادی طور پر، یا دوسرے نچے کے ساتھ جوڑی بنا کر، یا پھر گروپ کی شکل میں بنا سکتے ہیں۔

(۳) اگر نچوں کو لکھنے میں مدد کی ضرورت ہو تو پوسٹر پر صحت کا پیغام لکھنے میں ان کی مدد کیجئے۔

(۴) تصویریں بن جائیں تو نچوں کو ہمیشہ اس بات کا وقت دیکھئے کہ وہ ایک دوسرے کو پوسٹر اور صحت کے پیغام دکھاسکیں۔

(۵) اسکول کے دوسرے اساتذہ کے ساتھ اس بات کا انتظام کیجئے کہ نچے اسکول کی ایک یا زیادہ کلاسوں میں اپنا کام دکھاسکیں۔ نچے اپنی بنائی ہوئی تصویریں دوسرے اساتذہ اور نچوں کو اسکول اسمبلی میں بھی دکھاسکتے 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 صحت بخش غذائیں کھانے 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 پہلے سے زیادہ نچے اسکول میں گھر کی بنی ہوئی صحت بخش کھانے کی چیزیں لارہے ہیں؟

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

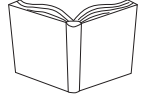
استاد کے لئے غور کرنے کی باتیں:

- کیا نچوں نے صحت کے مندرجہ ذیل پیغامات سیکھ لئے؟
 - ☆ اچھی غذا ہماری جسمانی اور ذہنی نشوونما کے لئے ضروری ہے۔
 - ☆ صحت مند بننے کیلئے ہمیں مناسب طریقے پر ملی جلی غذائیں کھانی چاہئیں۔
 - ☆ نچوں کو گھر میں بنے ہوئے صحت بخش اسنیکیس (کھانے پینے کی چیزیں) اسکول لانے چاہئیں اور ٹھیلے والوں سے غیر صحت بخش اسنیکیس نہیں خریدنے چاہئیں۔
- آپ کو یہ موضوع پڑھا کر کتنا 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 غذا اور حفظانِ صحت

صحت کے بارے میں اہم معلومات

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



۱. بمٹھیاں ہماری غذا میں جراثیم پھیلاتی ہیں جس سے ہم بیمار پڑ سکتے ہیں۔
۲. جراثیم مندرجہ ذیل چیزوں کو آلودہ کرتے ہیں:
 - ☆ کچی غذائیں مثلاً گائے، بکرے اور مرغی کا گوشت۔
 - ☆ پھل اور سبزیاں
 - ☆ کھلی ہوئی غذائیں
 - ☆ گرم جگہ پر رکھی ہوئی غذائیں
۳. غذا کو اچھی طرح پکانا چاہیے اور پکنے کے بعد اسے جلد از جلد کھالینا چاہیے۔
۴. کچی غذا کو فوراً پکالینا چاہیے۔
۵. غذا کو ڈھک کر رکھنا چاہیے تاکہ اس پر مٹھیاں نہ بیٹھیں۔
۶. بچا ہوا کھانا نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ اسے دوبارہ کھانے سے پہلے اچھی طرح گرم کر لینا چاہیے۔
۷. اُن پھیری والوں (ٹھیلے والوں) سے کھانے کی چیزیں نہ خریدیں جو صفائی اور حفظانِ صحت کا خیال نہ رکھتے ہوں۔

صحت کی اہم مہارتیں

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

۱. پھلوں اور سبزیوں کو کھانے سے پہلے اچھی طرح دھولینا چاہیے۔
۲. کھانا تیار کرنے اور کھانے سے پہلے ہمیشہ ہاتھوں کو دھونا چاہیے۔
۳. پھیری (ٹھیلے) والوں سے گندی اور غیر صحت بخش چیزیں خریدنے کے بجائے گھر سے غذائیت سے بھرپور کھانے کی چیزیں لانی چاہئیں۔



صحت پر اہم رویے

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

۱. چھوٹے بھائی بہنوں کے لئے ذمہ داری محسوس کرنی چاہیے کہ وہ صاف ستھری اور محفوظ غذا کھائیں۔
۲. اچھی، صاف ستھری اور محفوظ غذا کھانے پر خوش 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 10 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 دورانیکہ کا ہو۔

پہلا قدم

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

۱. کیا آپ کو پہلے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے ('سمجھنا')؟
۲. سبق کے شروع میں صفحہ 12 پر دی ہوئی کہانی 'امین کی غذا' سناتے ہوئے اس موضوع کا تعارف کرائیے۔
۲. نیچے دئے ہوئے صحت کے اہم پیغامات پر زور دینا یاد رکھیے:
- ☆ مکھیاں غذا میں جراثیم پھیلاتی ہیں۔ جراثیم کچی، گرم اور کھلی ہوئی غذا اور پھلوں اور سبزیوں کو آلودہ کرتے ہیں۔ یہ جراثیم ہمیں بیمار ڈال سکتے ہیں۔
- ☆ بچا ہوا کھانا نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ اسے دوبارہ کھانے سے پہلے اچھی طرح گرم کر لینا چاہیے۔
- ☆ ان پھیری والوں سے کھانے کی چیزیں نہ خریدیں جو صفائی اور حفظانِ صحت کا خیال نہ رکھتے ہوں۔
- ☆ غذا کو ڈھک کر رکھنا چاہیے تاکہ اس پر مکھیاں نہ بیٹھیں۔
- ☆ کھانا تیار کرنے اور کھانے سے پہلے ہمیشہ ہاتھوں کو دھونا چاہیے۔
۳. کہانی ختم ہونے کے بعد، بچے چھوٹے چھوٹے ڈرامے بنا سکتے ہیں اور ان کے ذریعہ بتا سکتے ہیں کہ اگر غذا میں جراثیم ہوں اور اسے کھایا جائے تو کیا ہو سکتا ہے..

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

دوسرا قدم

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

۱. 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 کی مائیں کھانا پکانے سے پہلے ہاتھ دھوتی ہیں؟
۲. بچے گھروں میں اپنی ماؤں کا مشاہدہ کر سکتے ہیں اور تصویر بنا کر یا زبانی رپورٹ کر کے بتا سکتے ہیں کہ وہ اپنے ہاتھ دھوتی ہیں یا نہیں۔
۳. استاد ساری کلاس کے سروے نتائج کو پکنوگرام یا ٹک چارٹ کے ذریعہ واضح کر سکتے ہیں کہ کتنی مائیں کھانا پکانے سے پہلے ہاتھ دھوتی ہیں۔

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

پہلے قدم کی سرگرمی: کہانی

موضوع: غذائی حفظانِ صحت

عنوان: امین کی غذا

کہانی سناتے ہوئے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیے:

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

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

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

امین کی امی بہت عمدہ کھانا پکاتی تھیں، وہ بڑے مزیدار پکوڑے، سمو سے اور چکن کڑا ہی بناتی تھیں جو امین بڑے شوق سے کھاتا تھا۔ امین کو اپنی ماں کے ہاتھ کا کھانا بہت پسند تھا مگر وہ کبھی کبھی کھانا کھانے کے بعد بیمار پڑ جاتا تھا۔ آپ کا کیا خیال ہے امین اپنی ماں کے ہاتھ کا کھانا کھا کر بیمار کیوں پڑ جاتا تھا؟ کبھی کبھی امین کی امی گرم سمو سے میز پر رکھ دیتی تھیں اور ان پر مٹھیاں بیٹھ جایا کرتیں اور ان میں جراثیم پھیلا دیتیں کیونکہ مٹھیوں کو گرم اور کھلی ہوئی غذا میں بہت پسند ہوتی ہیں۔ وہ کھانا پکانے اور اسے ہاتھ لگانے سے پہلے ہاتھ دھونا بھی بھول جاتیں۔ جراثیم ہماری غذا میں اور کس طرح پھیلتے ہیں؟ مٹھیاں نہ صرف گرم اور کھلی ہوئی غذا میں جراثیم پھیلاتی ہیں بلکہ وہ کچی غذا مثلاً گوشت اور مرغی بھی بہت پسند کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ امین کبھی سب کھا کر بھی بیمار ہو جاتا تھا اگر وہ صاف پانی سے نہ دھویا ہوا ہو کیونکہ جراثیم ایسے پھل اور سبزیوں میں رہنا پسند کرتے ہیں جنہیں دھویا نہ گیا ہو۔ ایک دن امین اپنے کزن شاہد کے گھر کھانے پر گیا۔ امین نے دیکھا کہ جیسے ہی اس کی چچی نے چکن کڑا ہی تیار کی، اسے فوراً کھا لیا گیا تاکہ اس کو مٹھیاں چھو بھی نہ سکیں۔ اس نے یہ بھی دیکھا کہ کھانے کو اچھی طرح ڈھکا گیا تھا اور کھانے سے پہلے اسے اچھی طرح گرم کر لیا گیا تھا کیونکہ وہ پچھلے دن کا بچا ہوا تھا۔ اس کے علاوہ اس کی چچی نے جو پھل سامنے رکھے انہیں ابلے ہوئے پانی سے دھویا گیا تھا۔ آپ کا کیا خیال ہے شاہد کے گھر کھانے کے بعد امین کو دوسرے دن کیسا محسوس ہو رہا تھا؟ کیوں؟ دوسرے دن امین بہت خوش تھا کیونکہ اسے دست نہیں آئے۔ امین نے اپنی ماں کو بتایا کہ اس کی چچی کتنے صاف ستھرے اور محفوظ طریقے سے کھانا پکاتی ہیں اور وہ کھانا پکانے سے پہلے ہاتھ دھونا یاد رکھتی ہیں۔ غذا سے متعلق حفظانِ صحت کے وہ کون سے اصول ہیں جو امین اپنی ماں کو بتا سکتا ہے؟ امین نے اپنی امی کو حفظانِ صحت کے مندرجہ ذیل اصول بتائے:

(۱) سبزیوں اور پھلوں کو صاف پانی سے دھوئیں۔

(۲) کھانا پکانے سے پہلے ہمیشہ اپنے ہاتھ دھولیں۔

(۳) کھانا پکنے کے بعد اسے جلد از جلد کھالیں۔

(۴) کچی غذا میں فوراً کھالیتی چاہئیں۔

(۵) دوبارہ کھانے سے پہلے کھانا اچھی طرح گرم کر لیں۔

(۶) غذا کو اچھی طرح ڈھک کر رکھیں۔

پہلے قدم کی سرگرمی: کہانی (جاری.....)

حفظانِ صحت کے ان اصولوں میں سے گھر میں آپ کی مائیں کن کن پر عمل کرتی ہیں؟ دوسرے دن امین رمضان بھائی ٹھیلے والے کے بن کباب کے ٹھیلے کے پاس سے گذرا۔ امین نے دیکھا کہ رمضان بھائی کے ہاتھ صاف نہیں تھے اور بن کبابوں پر مکھیاں بھنھنا رہی تھیں۔ امین کو صحت کے کون سے پیغامات رمضان بھائی تک پہنچانے چاہئیں؟ امین نے رمضان بھائی سے کہا کہ انہیں پکانے سے پہلے ہاتھ دھونے چاہئیں اور انہیں کھانے کی چیزیں ڈھک کر رکھنی چاہئیں تاکہ جو لوگ بن کباب خریدتے ہیں وہ بیمار نہ پڑیں۔ رمضان بھائی نے صحت کے پیغام پہنچانے پر امین کا شکریہ ادا کیا کیونکہ اس طرح وہ صاف اور محفوظ غذا فروخت کر سکتا تھا۔

استاد کے لئے نوٹ:

☆ اس کہانی کو سننے کے بعد، نیچے چھوٹے چھوٹے ڈرامے بنا سکتے ہیں اور ان کے ذریعہ بتا سکتے ہیں کہ اگر غذا میں جراثیم ہوں اور اسے کھایا جائے تو کیا ہو سکتا ہے۔
☆ اگر آپ یہ کہانی نہ سنانا چاہیں تو خود اپنی کہانی نیچے دئے ہوئے سوالات کی مدد سے بنا سکتے ہیں

کیا صحت کا
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 ڈراما:

ایک سروے کرنے کے بعد، صحت کو فروغ دینے والے ایک اسکول میں بچوں نے اس موضوع پر عملی قدم اٹھایا اور اسکول کے صحت میلے میں صاف غذا پر ڈرامہ پیش کیا۔ انہوں نے کالونی میں رہنے والے تمام گھرانوں میں صحت کے پیغامات پھیلانے کے جراثیم کس طرح ہماری غذا کو آلودہ کر سکتے ہیں اور کھانا پکانے سے پہلے ہاتھ دھونا کتنا اہم ہے۔

تجویز ۲ عملی مظاہرہ:

بچے اپنے گھروں سے پھل اسکول لاسکتے ہیں اور عملی مظاہرہ کر کے بتا سکتے ہیں کہ انہیں کس طرح دھونا چاہیے۔ اس طرح وہ دوسری کلاسوں میں پھل کھانے سے پہلے انہیں دھونے کی اہمیت کے بارے میں صحت کے پیغام پھیلا سکتے ہیں۔

تجویز ۳ صحت کے ساتھی:

ایک اور صحت کو فروغ دینے والے اسکول میں بچوں نے ایک صحت کے ساتھی پروگرام شروع کیا ہے جس میں کلاسوں کو ایک دوسرے کے ساتھ جڑواں بنا دیا جاتا ہے اور اس طرح بچے ایک دوسرے کی کھانے کی چیزوں کا یہ دیکھنے کے لئے معائنہ کر سکتے ہیں کہ وہ کتنی صاف ستھری اور صحت بخش ہیں۔

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

تیسرا قدم . عملی طریقہ کار 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 پھلوں کو اچھی طرح کیسے دھویا جاتا ہے اور ان میں صاف غذا کھانے کے بارے میں صحت کے پیغامات پھیلا سکتے ہیں۔ اگر نئے عملی مظاہرے کا قدم اٹھانا چاہیں تو استاد کو چاہیے کہ انہیں مندرجہ ذیل باتوں کی یاد دہانی کرا دیں:

- (الف) جب نئے عملی مظاہرہ کریں تو اس بات کا طینان کر لیں کہ وہ جو کچھ کر رہے ہیں وہ حاضرین کو نظر بھی آ رہا ہے۔
- (ب) ہمیشہ اونچی آواز میں، آہستہ رفتار سے اور واضح انداز میں بولیں۔
- (ج) مظاہرے کے لیے تمام سامان تیار رکھیں تاکہ وقت ضائع نہ ہو۔
- (د) 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۔
- (د) عملی مظاہرہ مکمل ہو جانے کے بعد، حاضرین میں ان کی یاد دہانی کے لئے صحت کے پیغامات ضرور دہرائیں۔

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

چوتھا قدم

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

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

کیا صاف اور محفوظ غذا کھانے 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 زیادہ نئے ٹھیلے والوں سے خریدنے کے بجائے گھر کے بنے ہوئے اسٹیکس (کھانے پینے کی چیزیں) اسکول لارہے ہیں؟ کیا وہ کھانے سے پہلے ہاتھ دھورہے ہیں؟

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

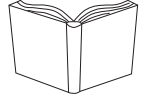
استاد کے لئے غور کرنے کی باتیں

۱. کیا بچوں نے صحت کے یہ پیغامات سیکھ لئے؟
 - ☆ ماکھیاں کھانے میں جراثیم پھیلاتی ہیں، جراثیم کچی، گرم اور کھلی ہوئی غذا اور پھلوں اور سبز یوں کو آلودہ کرتے ہیں۔ یہ جراثیم ہمیں بیمار ڈال سکتے ہیں۔
 - ☆ جو ٹھیلے والے صاف ستھرے اور محفوظ نظر نہ آتے ہوں ان سے کھانے کی چیزیں نہ خریدیں۔
 - ☆ ہمیشہ کھانے کی چیزیں ڈھک کر رکھیں تاکہ ان پر ماکھیاں نہ بیٹھ سکیں۔
 - ☆ کھانا پکانے اور کھانے سے پہلے ہمیشہ ہاتھ دھولیں۔
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 گھر میں حفاظت

صحت کے بارے میں اہم معلومات

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



۱. پانچ قسم کے حادثے جو سب سے زیادہ گھروں میں رونما ہوتے ہیں، یہ ہیں:
 - ☆ جل جانا (گرم پتیوں، لیپ، گرم کھانے، ایلٹے ہوئے پانی، بھاپ، اور استری سے)
 - ☆ زہر خورانی (نقصان دہ چیزیں کھانے پینے سے مثلاً پلچ، ڈیٹول، مٹی کا تیل)
 - ☆ بجلی کا جھٹکا لگنا (ٹوٹے ہوئے برقی آلات یا بجلی کا تار چھونے سے)
 - ☆ گر جانا (کرسیوں اور دوسرے فرنیچر پر چڑھتے ہوئے، کھڑکی کے باہر، بھیکے فرش پر پھسل کے)
 - ☆ کٹ جانا (ٹوٹے ہوئے شیشے سے، نوکدار یا ناہموار لکڑی سے، تیز دھار چاقو یا چھری سے، اور زنگ آلود پین یا کیل سے)
۲. باورچی خانہ عام طور پر گھر کا سب سے خطرناک حصہ ہوتا ہے خاص کر شیر خوار بچوں کے لئے۔
۳. چار سال سے کم عمر کے بچوں کو گھر میں سب سے زیادہ حادثات کا سامنا ہو سکتا ہے۔ (سب سے زیادہ اموات اور خطرناک حادثے اسی عمر میں ہوتے ہیں۔)
۴. گھر میں پیش آنے والے تقریباً تمام حادثات کو روکا جاسکتا ہے۔

صحت کی اہم مہارتیں

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



۱. بٹن، سکو اور دوسری چھوٹی چیزوں کو تھے بچوں کی پہنچ سے دور رکھنا چاہیے۔
۲. اسٹوو، ماچس، دوائیں، خطرناک کیمیکل، چھری چاقو اور بلڈیا ریز کو تھے بچوں کی پہنچ سے دور کسی محفوظ جگہ میں رکھنا چاہیے۔
۳. خطرناک کیمیکل مثلاً کراسن تیل، پیٹرول یا پلچ کو کبھی مشروبات کی بوتل میں نہ رکھیں۔
۴. گھر میں ایک ابتدائی طبی امداد کا بکس ایسی جگہ رکھیں جہاں سے حصول آسان ہو۔
۵. فرش کو ایسی چیزوں سے صاف رکھیں جن پر سے پھسل کر گر جانے کا خطرہ ہو۔
۶. اس بات کی احتیاط کریں کہ چھوٹے بچے میزوں، پلنگوں اور سیڑھیوں پر بغیر نگرانی کے نہ چڑھیں۔

صحت پر اہم رویے

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



۱. اس بات کی ذمہ داری محسوس کرنی چاہیے کہ ان کے گھر خاندان کے سارے افراد اور خاص طور پر تھے بچوں کے لئے محفوظ ہوں۔
۲. ایک محفوظ گھر میں رہنے پر فخر محسوس کرنا 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 16 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۔

پہلا قدم

پہلے قدم میں آپ اسکول میں صحت کا موضوع سمجھتے ہیں۔ 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 18 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:

☆ چار سال سے کم عمر کے بچوں کو گھریلو حادثات، مثلاً جل جانا، کٹ جانا، گر جانا، بجلی کا جھٹکا لگنا اور زہر خورانی، کا سب سے زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے۔

☆ باورچی خانہ عام طور پر گھر کا سب سے زیادہ خطرناک حصہ ہوتا ہے۔

☆ تقریباً سارے گھریلو حادثات کو روکا جاسکتا ہے۔

۳. اظہار خیال کے بعد، بچے اپنے گھروں کو محفوظ رکھنے اور پانچ سب سے عام گھریلو حادثات کو روکنے کے بارے میں تصویریں بنا 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 مزید معلومات حاصل کریں گے۔

دوسرا قدم

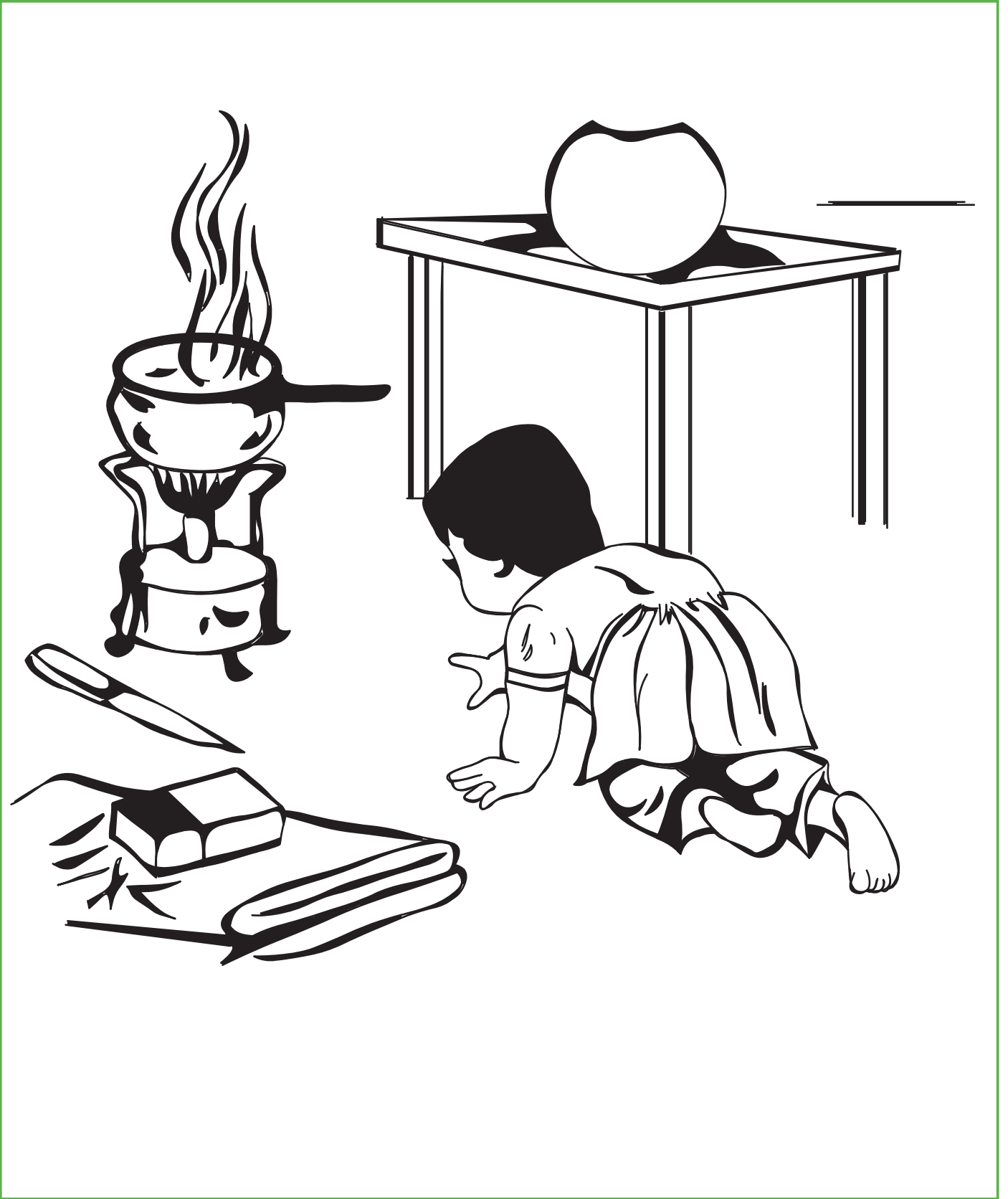
کیا آپ کو دوسرے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے ('مزید معلومات حاصل کرنا')؟

۱. نمونے کا سروے سوال: آپ کے گھر میں کس کو ان میں سے کوئی حادثہ پیش آیا ہے: کٹ جانا، گر جانا، بجلی کا جھٹکا، زہر خورانی اور جل جانا، اور ان کی عمر حادثہ کے وقت کیا تھی؟

۲. بچے گھروں میں اپنے خاندان کے کسی ایک فرد کا یہ معلوم کرنے کے لئے انٹرویو کر سکتے ہیں کہ ان کے گھر والوں میں کس کس کو گھر میں حادثے پیش آئے ہیں (کٹ جانا، گر جانا، بجلی کا جھٹکا، زہر خورانی اور جل جانا) اور کیا چھوٹے بچوں کو حادثات کا زیادہ خطرہ رہتا ہے۔ اپنی معلومات کو وہ تصویر بنا کر یا زبانی کلاس کو بتا سکتے ہیں۔

۳. استاد بچوں کے سروے نتائج کو پکٹو گرام کے ذریعہ واضح کر سکتے ہیں کہ کتنے لوگوں کو مختلف قسم کے عام طور پر رونما ہونے والے گھریلو حادثات پیش آئے۔ سروے کے نتائج کو رپورٹ کرنے کا ایک اور طریقہ نیک چارٹ کا استعمال ہو سکتا ہے۔ (صفحہ نمبر 4 ملاحظہ کریں)

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



تصویر پر اظہارِ خیال کے لئے سوالات: گھر میں حفاظت

تصویر میں کیا بات غلط ہے؟

آپ کے خیال میں اب کیا ہونے والا ہے؟

آپ اگر تصویر میں ہوتے تو کیا کرتے؟

آپ کے گھر میں ایک چھوٹے بچے کے لئے سب سے خطرناک جگہ کون سی ہے اور کیوں؟

ٹیچر کے لئے نوٹ:

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

- ☆ اس بات کی تسلی کر لیں کہ ہر بچے کو بولنے کا موقع ملے، خاص طور پر ان بچوں کو جو بولنے میں ہمیشہ پُر اعتماد نہیں ہوتے بڑوں اور لڑکیوں دونوں کو گفتگو میں شامل کریں۔
- ☆ بچوں سے سوال پوچھیں اور انہیں جواب دینے کے لئے کافی وقت دیجئے۔
- ☆ بچوں کو سمجھائیں 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 بنائیں جیسے دوسروں کی بات شائستگی سے سننا اور بولنے سے پہلے اپنا ہاتھ اٹھانا۔
- ☆ بات چیت میں حصہ لینے پر بچوں کی ہمت افزائی اور تعریف کریں۔

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: پوسٹر:

صحت کو فروغ دینے والے ایک اسکول میں بچوں کو سروے کرنے سے معلوم ہوا کہ ان کے گھروں میں کٹ جانا اور جل جانا حادثوں کی سب سے عام قسم ہیں۔ انہوں نے اس موضوع پر پوسٹروں کے ذریعہ صحت کا پیغام پھیلانے کا عملی قدم اٹھایا کہ ان کے گھروں میں جل جانے اور کٹ جانے سے کس طرح بچا جاسکتا ہے۔

تجویز ۲: گھر میں عملی قدم:

بچے اپنے گھروں میں ممکنہ خطروں کی نشاندہی کر سکتے ہیں اور اپنے گھروں کو محفوظ تر بنانے کا عملی قدم اٹھا سکتے ہیں۔ صحت کو فروغ دینے والے ایک اسکول میں والدین نے بڑے فخر سے اساتذہ کو بتایا کہ ان کے بچے ان میں گھروں کو محفوظ رکھنے کے بارے میں صحت کے پیغامات پھیلا رہے ہیں۔

تجویز ۳: تیلی تماشہ:

بچے اس موضوع پر ایک تیلی تماشے کی منصوبہ بندی کر سکتے ہیں اور گھر میں عام طور پر ہونے والے ایک حادثے کو پیش کر سکتے ہیں جیسے کہ جل جانا، زہر خورانی، بجلی کا جھٹکا، گر جانا یا کٹ جانا، اور ان حادثوں کی روک تھام کے لئے صحت کے پیغامات پھیلا سکتے ہیں

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

تیسرا قدم . عملی طریقہ کار کی تجویز : کھیل

کھیل بچوں کے لئے ایک پر لطف طریقہ ہیں جن کے ذریعہ وہ اسکول اور گھر میں دوسرے بچوں میں صحت کے پیغام عام کر سکتے ہیں۔ کلاس دوم کے بچے کھیل تشکیل دے سکتے ہیں اور انہیں ایک یا زیادہ کلاسوں میں سکھا سکتے ہیں۔ یہ کھیل گھر میں بھی پڑوس کے دوستوں اور بھائی بہنوں کے ساتھ کھیلے جاسکتے ہیں۔ گھر کی حفاظت سے متعلق دو کھیلوں کی مثالیں نیچے دی ہوئی ہیں:

۱۔ ایک وقت میں ایک بچہ گھر میں عام طور پر پیش آنے والے ایک حادثے کی (مثلاً بچوں کا ماچس سے کھیلنے سے جل جانا) بغیر بولے صرف اشاروں سے ایکٹنگ کرے۔ کلاس کے دوسرے بچے بوجھیں کہ کس گھر بلو حادثے کی ایکٹنگ ہو رہی ہے۔ جو بچہ صحیح بوجھ لے وہ پھر اس حادثے کی روک تھام کی ترکیب بتائے (مثلاً ماچس کو ایک محفوظ جگہ میں رکھنا) اور پھر یہ اس کی باری ہوگی کہ دوسرا حادثہ ایکٹنگ کر کے بتائے۔

۲ ہر بچہ گھر کی حفاظت سے متعلق حادثات (پلچ پینا، ہوا شیر خوار بچہ) کی دو ایک جیسی تصویریں بنائے۔ استاد کلاس کی بنائی ہوئی تمام تصویروں کو جمع کر کے میز یا فرش پر الٹا کر کے رکھ دیں۔ اس کے بعد بچے باری باری ایک جیسی تصویروں کو ملانے کی کوشش کریں۔ اگر تصویریں ملا لیں تو وہ تصویریں دکھائے جانے والے حادثے کو روکنے کی تدبیر بھی بتائیں۔

اگر بچے کھیل کے ذریعہ عملی قدم اٹھانا چاہیں تو استاد کو چاہیے کہ انہیں مندرجہ ذیل باتوں کی یاد دہانی کرا دیں:

الف) کھیلوں کی منصوبہ بندی انفرادی طور پر، ایک اور ساتھی کے ساتھ جوڑی میں یا چھوٹے گروپ میں کی جاسکتی ہے۔

ب) کھیلوں کے لئے ہدایات آسان اور سادہ ہونی چاہئیں۔ وہ کھیل میں حصہ لینے والوں کو لکھ کر یا اونچی اور واضح آواز میں بتائی جاسکتی ہیں۔

گھر بلو حادثات کی روک تھام سے متعلق صحت کے پیغامات کھیل میں حصہ لینے والوں کی سمجھ میں آنے چاہئیں۔ بچے اس کا جائزہ حصہ لینے والوں سے کھیل ختم ہونے کے بعد سوالات کر کے لے سکتے ہیں۔

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

چوتھا قدم

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 عام گھر بلو حادثات کی روک تھام 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 بچے اور ان کے گھر والے پہلے سے کم گھر بلو حادثات 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

- کیا بچوں نے صحت کے مندرجہ ذیل پیغامات سیکھے لئے؟
 - ☆ پانچ سب سے عام گھر بلو حادثات جل جانا، کٹ جانا، گر جانا، بجلی کا جھٹکا لگنا اور زہر خورانی ہیں جن کا چار سال اور اس سے کم عمر کے بچوں کو سب سے زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے۔
 - ☆ کچن/باورچی خانہ عام طور پر گھر کا سب سے زیادہ خطرناک حصہ ہوتا ہے۔
 - ☆ تمام گھر بلو حادثات کو روکا جاسکتا ہے۔
- 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 حادثات کی روک تھام

صحت کے بارے میں اہم معلومات

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

۱. پاکستان میں بچوں کو عام طور پر پیش آنے والے حادثات مندرجہ ذیل ہیں:

☆ جل جانا

☆ ہڈی ٹوٹ جانا

☆ جانوروں کا کاٹ لینا

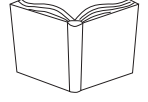
☆ ڈوب جانا

☆ بجلی کا جھٹکا لگنا

☆ زہر خورانی

☆ جسم کے حصوں پر خراش آنا، جھل یا کٹ جانا (گرنے یا چوٹ لگنے سے)

۲. اسکول، گھر یا پاس پڑوس میں پیش آنے والے اکثر حادثات کو روکا جاسکتا ہے۔



صحت کی اہم مہارتیں

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

۱. دواؤں اور خطرناک کیمیکل کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھنا چاہیے۔

۲. اس بات کی احتیاط رکھیں کہ چھوٹے بچے پانی میں یا پانی کے پاس اکیلے نہ چھوڑے جائیں کیونکہ وہ تھوڑے سے پانی میں بھی دو منٹ سے بھی کم وقت میں ڈوب سکتے ہیں۔

۳. درختوں پر چڑھتے ہوئے احتیاط سے کام لیں۔

۴. آگ کے نزدیک نہ جائیں اور آگ یا ماس سے کبھی نہ کھیلیں اور اس بات کا خیال رکھیے کہ ننھے بچے آگ، کھانا پکانے کے اسٹوو، لیمپ اور برقی آلات کے نزدیک نہ جائیں۔

۵. دھار والی اور خطرناک چیزیں ننھے بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔



صحت پر اہم رویے

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

۱. اس بات کی ذمہ داری محسوس کرنی چاہیے کہ ان کے چھوٹے بہن بھائی اور گھر والے ایسے عام حادثات سے محفوظ رہیں جنہیں روکا جاسکتا ہے۔

۲. اسکول، گھر اور پاس پڑوس میں بچوں کو حادثات سے محفوظ رکھنے میں دلچسپی لینا۔



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 22 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 24 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:

☆ آپ کے اسکول، گھر یا پاس پڑوس میں پیش آنے والے اکثر حادثات کو روکا جاسکتا ہے۔

☆ آگ کے پاس یا آگ یا ماس سے کبھی نہ کھیلیں اور اس کا خیال رکھیے کہ تھے نیچے آگ کے نزدیک نہ جائیں۔

☆ دواؤں اور خطرناک کیمیکل کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

☆ اس بات کی احتیاط رکھیں کہ چھوٹے نیچے پانی میں یا پانی کے پاس اکیلے نہ چھوڑے جائیں

۳. اظہار خیال کے بعد، نیچے ایک دوسرے کو ان حادثات کے بارے میں بتا سکتے ہیں جو خود انہیں پیش آئے یا جن کے بارے میں انہیں پتہ ہے، اور اس پر غور کر سکتے ہیں کہ یہ حادثات کیوں ہوئے اور ان سے کس طرح بچاؤ ہو سکتا تھا۔ وہ عام طور پر پیش آنے والے حادثات (جل جانا، ہڈی ٹوٹ جانا، جانوروں کا کاٹ لینا، ڈوب جانا، بجلی کا جھنک لگنا، زہر خورانی، کٹ جانا، گر جانا، پھسل جانا) کی تصویر بنا سکتے ہیں اور یہ دکھا سکتے ہیں کہ انہیں کیسے روکا جاسکتا تھا۔

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 زیادہ معلومات حاصل کریں گے۔

دوسرا قدم

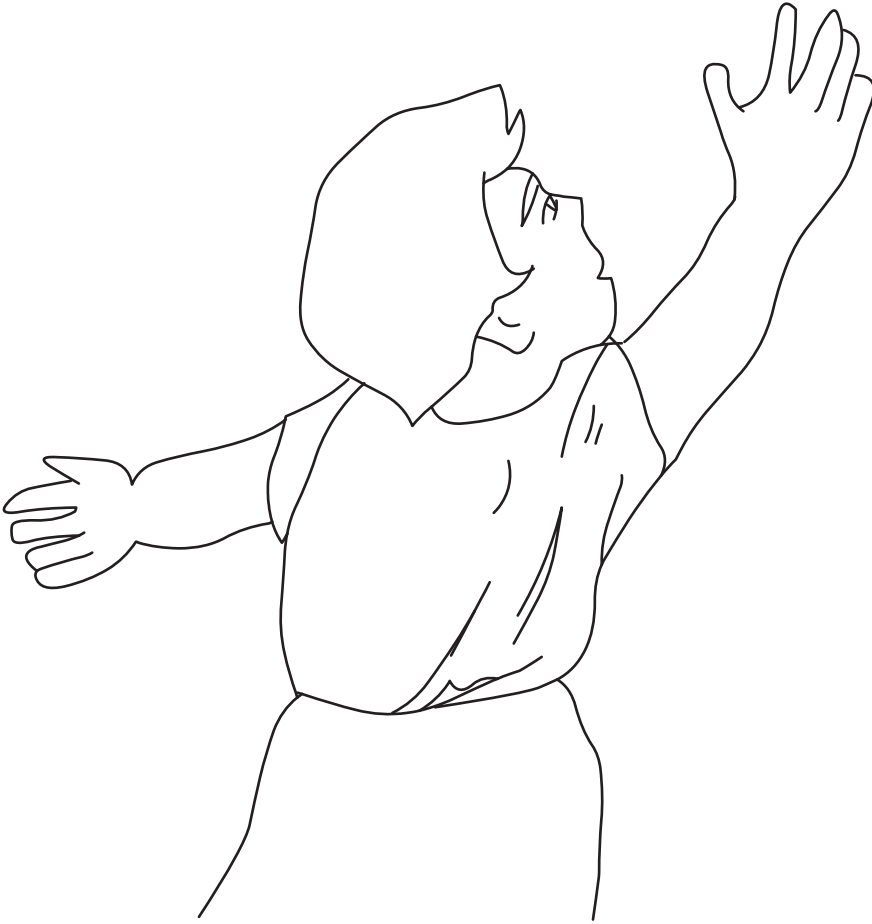
کیا آپ کو دوسرے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے ('مزید معلومات حاصل کرنا')؟

۱. نمونے کا سروے سوال: گذشتہ سال آپ کو یا آپ کے گھر میں کسی اور کو آگے مذکورہ حادثات میں سے کون سا حادثہ پیش آیا ہے (مثلاً: کٹ جانا، جل جانا، درخت سے گر جانا، ہڈی ٹوٹنا)؟

۲. نیچے اپنے گھر والوں کا انٹرویو کر کے معلوم کر سکتے ہیں کہ انہیں کون سے حادثات پیش آئے ہیں۔ وہ اپنی معلومات کو تصویر بنا کر یا زبانی کلاس کو بتا سکتے ہیں۔

۳. استاد بچوں کے سروے نتائج کو پکٹو گرام کے ذریعہ واضح کر سکتے ہیں کہ کتنے لوگوں کو مختلف قسم کے عام حادثات پیش آئے۔ سروے کے نتائج کو رپورٹ کرنے کا ایک اور طریقہ ٹک چارٹ کا استعمال ہو سکتا ہے۔ (صفحہ نمبر 4 ملاحظہ کیجئے)

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



تصویر پر اظہار خیال کے لئے سوالات: حادثات کی روک تھام

تصویر صحت کا کون سا پیغام دیتی ہے؟
تصویر سے صحت کے دوسرے کون سے پیغامات معلوم ہو رہے ہیں؟
آپ کے گھر میں کون سی زہریلی چیزیں ہیں؟ آپ انہیں کہاں رکھتے ہیں؟
ہم (بڑے بچے) کس طرح چھوٹے بچوں کو حادثات کے نقصانات سے بچا سکتے ہیں؟

ٹیچر کے لئے نوٹ:

بات چیت کو آگے بڑھاتے ہوئے ان باتوں کا خیال رکھیے:

- ☆ اس بات کی تسلی کر لیں کہ ہر بچے کو بولنے کا موقع ملے، خاص کر ان بچوں کو جو بولنے میں ہمیشہ پُر اعتماد نہیں ہوتے بڑوں اور لڑکیوں دونوں کو گفتگو میں شامل کریں۔
- ☆ بچوں سے سوال پوچھیں اور انہیں جواب دینے کے لئے کافی وقت دیجئے۔
- ☆ بچوں کو سمجھائیں 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 بنائیں جیسے دوسروں کی بات شائستگی سے سننا اور بولنے سے پہلے اپنا ہاتھ اٹھانا۔
- ☆ بات چیت میں حصہ لینے پر بچوں کی ہمت افزائی اور تعریف کریں۔

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 کونسے 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 پوسٹر:

صحت کو فروغ دینے والے ایک اسکول میں بچوں نے پوسٹر بنا کر طالب علموں اور اساتذہ کو حفاظت کے اصولوں کی یاد دہانی کرائی (برآمدے یا کلاس روم میں نہ دوڑیں) جو انہوں نے اسمبلی میں پیش کئے اور بعد میں اسکول بھر میں دکھائے۔

تجویز ۲ پیغاماتی کارڈ:

صحت کو فروغ دینے والے ایک اور اسکول میں بچوں نے دوسرے بچوں کو بجلی کے آلات سے بچنے والے نقصانات، زہر خورانی، چھری چاقو اور دوسرے حادثات کو جنم دینے والے خطروں سے ہوشیار کرنے کیلئے پیغاماتی کارڈ بنائے۔

تجویز ۳ پتلی تماشا/ ڈراما:

بچے مختلف قسم کے حادثات اور ان کی روک تھام کے طریقوں کے بارے میں چھوٹے چھوٹے ڈرامے بنا سکتے ہیں جو اسکول اسمبلی یا دوسری کلاسوں میں پیش کیئے جاسکتے ہیں۔

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

تیسرا قدم . عملی طریقہ کار کی تجویز : کہانیاں

کہانیاں گھر، اسکول اور پاس پڑوس میں حادثات کی روک تھام کے لئے صحت کے پیغامات پھیلانے کا ایک مؤثر طریقہ ہیں۔ اگرچہ کہانیاں کے ذریعہ عملی قدم اٹھارہے ہیں تو استاد کو ان باتوں کی یقین دہانی کرنی چاہیے:

۱. چونکہ یہ بچے بہت چھوٹے ہیں، ہو سکتا ہے کہ وہ کہانیاں لکھ نہ سکیں مگر سناسکیں گے۔ ان کے لئے یہ زیادہ آسان ہوگا کہ وہ اپنی بنائی ہوئی ایک یا زیادہ تصاویر استعمال کرتے ہوئے کہانی سنائیں۔

۲. اساتذہ کو کہانی کے بارے میں بچوں کو مشورے دینے ہوں گے۔ کہانی کی منصوبہ بندی میں مندرجہ ذیل سوالات بچوں کی مدد کر سکتے ہیں:

☆ کہانی کس کے بارے میں ہوگی؟ (مثلاً کرداروں کی عمر، شخصیت)

☆ کہانی کہاں پیش آئے گی؟ (مثلاً گھر، کریم آباد، اسکول)

☆ پیغام کیا ہوگا؟ (مثلاً گھر، اسکول یا پاس پڑوس کے خطرات اور ان کی روک تھام کیسے ہو سکتی ہے)

۳. بچے کہانیوں کی منصوبہ بندی انفرادی طور پر، ایک اور ساتھی کے ساتھ جوڑی میں یا چھوٹے گروپ میں کر سکتے ہیں۔

۴. 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

۵. 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 سناسکتے ہیں۔

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 عام حادثات کی روک تھام 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 اسکول میں پہلے سے کم حادثات 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؟

☆ آپ کے اسکول، گھر یا پاس پڑوس میں پیش آنے والے اکثر حادثات کو روکا جاسکتا ہے۔

☆ آگ کے پاس یا آگ یا ماچس سے کبھی نہ کھیلیں اور اس کا خیال رکھیے کہ تھپے بچے آگ کے نزدیک نہ جائیں۔

☆ دواؤں اور خطرناک کیمیکل کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

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

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

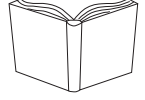
☆ آپ اگلی مرتبہ کس چیز کو بہتر طور پر کریں گے؟

خاندانی اور سماجی صحت

بیماریوں کی دیکھ بھال

صحت کے بارے میں اہم معلومات

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



۱. اگر کسی بچے کو بخار ہو جائے تو اسے ٹھنڈا رکھیں، لحاف وغیرہ اتار دیں، پنکھا چلا دیں اور نل کے پانی سے بھیگے کپڑے سے اس کا بدن پونچھیں۔
۲. اگر بچے کے سانس لینے میں آواز آنے لگے یا رفتار تیز ہو جائے تو فوراً ڈاکٹر کو دکھائیں۔
۳. اگر بچہ اُلٹی یا قے کرے تو اس کے کپڑے صاف کر دیں اور ہر اُلٹی کے بعد کچھ پینے کو دیں۔ اگر پھر اُلٹی آئے تو انہیں کروٹ کے بل لٹادیں۔ اگر اُلٹیاں پھر بھی بند نہ ہوں تو اسے کسی ہیلتھ ورکر یا ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔
۴. اگر کسی بچے کو دست آرہے ہوں تو انہیں پینے کے لئے کافی مقدار میں مشروبات اور کھانے کے لئے ہلکی خصوصاً تمکین غذا دیں۔ اگر دست زیادہ آئیں تو انہیں او آرائس یا نمکول پلائیں۔
۵. او آرائس یا نمکول جسم میں پانی اور نمکیات کی کمی کو دور کرتا ہے۔
۶. ہر پتلے پانخانے کے بعد بڑے بچوں کو نمکول او آرائس کا ایک گلاس اور دو سال سے کم عمر کے بچوں کو آدھا گلاس دیں۔ بڑوں کو ہر دست کے بعد دو گلاس پینے چاہئیں۔
۷. او آرائس کو پانی کے علاوہ کسی اور رقیق چیز مثلاً دودھ، سوپ، پھلوں کے رس یا سوڈے کے ساتھ نہ ملائیں۔
۸. اگر کسی بچے کو تیز بخار ہو یا اس کی اُلٹیاں بند نہ ہوں اور جسم میں پانی کی کمی ہو جائے تو ایسی صورت میں بچوں کو فوری طور پر طبی امداد طلب کرنی چاہیے۔

صحت کی اہم مہارتیں

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

۱. بیماریوں کے پاس بیٹھنا چاہیے اور ان کا دل بہلانا چاہیے۔
۲. بیماریوں کی دیکھ بھال کرنی چاہیے اور انہیں آرام پہنچانا چاہیے۔
۳. بیماریوں کے ساتھ کھیلنا چاہیے۔
۴. بیماریوں کو بڑی مقدار میں مشروبات پلانا چاہیے۔



صحت پر اہم رویے

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

۱. بیمار ہو جانے والے چھوٹے بہن بھائیوں کی صحت کی فکر ہونی چاہیے۔
۲. گھر میں بیماریوں کی دیکھ بھال پر اعتماد طریقے سے کرنی 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 28 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 تین منٹ دو انیہ 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 30 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 بیمار بچوں کا خیال رکھ سکتے ہیں اور انہیں آرام پہنچا سکتے ہیں۔

☆ اگر کسی بچے کو بخار ہو جائے تو اسے ٹھنڈا رکھیں، لحاف وغیرہ اتار دیں، پنکھا چلا دیں اور بھیگے کپڑے سے اس کا بدن پونچھیں۔

☆ اگر بچے کے سانس لینے میں آواز آنے لگے یا رفتار تیز ہو جائے تو ڈاکٹر کو دکھائیں۔

☆ اگر بچے الٹی یا قے کرے تو اس کے کپڑے صاف کر دیں اور ہر الٹی کے بعد کچھ پینے کو دیں۔ اگر الٹی جاری رہے تو انہیں کروٹ کے بل لٹادیں۔ اگر الٹیاں پھر بھی بند نہ ہوں تو انہیں کسی ہیلتھ ورکر یا ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

☆ اگر کسی بچے کو دست آرہے ہوں تو انہیں پینے کے لئے مشروبات اور کھانے کے لئے ہلکی خصوصاً نمکین غذادیں۔ اگر دست زیادہ آئیں تو انہیں پانی کی کمی سے محفوظ رکھنے کے لیے او آر ایس یا نمکول سے بنا مشروب پلائیں۔

۳. تصویر پر اظہار خیال کے بعد، بچے بیمار بچوں کی دیکھ بھال کے بارے میں چھوٹے چھوٹے ڈراموں کی منصوبہ بندی کر سکتے ہیں اور انہیں پیش 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 مزید 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: پچھلے تین مہینوں میں آپ کے بھائی بہن یا کزن کتنی دفعہ بیمار پڑے ہیں اور آپ نے ان کی کس طرح دیکھ بھال کی؟

۲. بچے اس سوال کے بارے میں اپنے والدین یا بھائی بہنوں کا انٹرویو کر سکتے ہیں۔ وہ اپنی معلومات کو تصویر بنا کر یا زبانی کلاس کو بتا سکتے ہیں۔

۳. استاد بچوں کے سروے نتائج کو پچھلو گرام کے ذریعہ واضح کر سکتے ہیں کہ کتنے لوگوں کو پچھلے تین مہینوں میں بخار ہوا۔ سروے کے نتائج کو رپورٹ کرنے کا ایک اور طریقہ نیک چارٹ کا استعمال ہو سکتا ہے۔ (صفحہ نمبر 4 ملاحظہ کریں)

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



تصویر پر اظہارِ خیال کے لئے سوالات: بیمار بچوں کی دیکھ بھال

- آپ کیا سمجھتے ہیں کہ تصویر میں کیا ہو رہا ہے؟
- آپ کے خیال میں اس سے پہلے کیا ہوا ہوگا؟
- آپ کے خیال میں اس کے بعد کیا ہو سکتا ہے اور کیوں؟
- آپ بیمار لوگوں کی ڈاکٹر کے پاس لے جانے سے پہلے کیسے مدد کر سکتے ہیں؟

ٹیچر کے لئے نوٹ:

بات چیت کو آگے بڑھاتے ہوئے ان باتوں کا خیال رکھیے:

- ☆ اس بات کی تسلی کر لیں کہ ہر بچے کو بولنے کا 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 کریں۔
- ☆ بچوں سے سوال پوچھیں اور انہیں جواب دینے کے لئے کافی وقت دیجیے۔
- ☆ بچوں کو سمجھائیں 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 بنا لیں جیسے دوسروں کی بات تمیز سے شناسگی اور بولنے سے پہلے اپنا ہاتھ اٹھانا۔
- ☆ بات چیت میں حصہ لینے پر بچوں کی ہمت افزائی اور تعریف کریں۔

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 ۱۔ پتلی تماشنا:

بچے بیکار چیزوں سے کٹھ پتلیاں بنا کر اس بارے میں پتلی تماشنے کی منصوبہ بندی کر سکتے ہیں اور اس میں دکھا سکتے ہیں کہ بخار میں مبتلا گھر کے افراد کی دیکھ بھال کیسے کی جائے۔

تجویز ۲۔ کہانیاں:

بچے تصویروں کے ذریعہ بیمار بچوں کی دیکھ بھال کے بارے میں کہانیاں سن سکتے ہیں۔ وہ اپنی کہانیوں کی منصوبہ بندی انفرادی طور پر، کسی ساتھی کے ساتھ جوڑی میں یا چھوٹے گروپ میں کر سکتے ہیں اور انہیں پیش کر سکتے ہیں۔

تجویز ۳۔ گھر میں عملی قدم:

بچے گھر میں نہ صرف بھائی بہنوں بلکہ بالغ افراد کی بھی مدد کر سکتے ہیں جو بخار، اُلیوں، سانس کے تیز چلنے یا نمونے میں مبتلا ہوں۔

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

تیسرا قدم . عملی طریقہ کار کی تجویز : پتلی تماشہ

کٹھ پتلیاں صحت کے پیغامات پھیلانے کا ایک موثر طریقہ ہیں جن کے ذریعے بچے یہ بتا سکتے ہیں کہ وہ بیماریوں کی دیکھ بھال کن طریقوں سے کر سکتے 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 بٹن ٹائلٹ رول ٹنگلی یا اسٹرا پرانا کاغذ کپڑا اخبار ڈبے چھڑیاں

نوٹ: اس بات کا خیال رکھیے کہ بچوں کو کوئی نقصان نہ پہنچے کیونکہ کچھ چیزیں (جیسے بٹن، چھڑیاں، وغیرہ) خطرناک ثابت ہو سکتی ہیں۔

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

۱. ایک اخبار کو ٹورمز کراسے شاپنگ بیگ میں پوری طرح بھر دیں۔ اس سے پتلی کا چہرہ بنے گا۔

۲. اب اس پر آنکھیں، ناک اور منہ بنا سکیں۔

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

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

یاد رکھیے

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

ب) جب بچے پتلیاں بنا لیں تو استاد انہیں ایک چھوٹے سے پتلی تماشے کی منصوبہ بندی اور اسے پیش کرنے میں مدد کر سکتے ہیں جس سے صحت کے پیغامات پھیلانے جاسکیں۔

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

☆ آپ کی پتلی سب کو نظر آنی چاہیے۔

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

☆ پتلی تماشہ کرنے سے پہلے ہمیشہ اپنی پتلی کے ساتھ مشق کریں۔

☆ حاضرین سے یہ معلوم کرنے کے لئے سوالات کریں کہ انہوں نے پتلی تماشے سے کیا سیکھا۔

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 تجزیاتی تصویر کے ذریعے، مندرجہ ذیل سوالات پر گفتگو کر سکتے ہیں:

کیا بیماریوں کو آرام پہنچانے اور ان کا خیال رکھنے 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 پہلے سے زیادہ بچے اسکول اور گھر میں ان چھوٹے بچوں کا خیال رکھ رہے ہیں جو بیمار 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؟

☆ بچے دوسرے بچوں کا خیال رکھ سکتے ہیں جو بیمار ہیں اور انہیں آرام پہنچا سکتے ہیں۔

☆ اگر کسی بچے کو بخار ہو جائے تو اسے ٹھنڈا رکھیں، لحاف وغیرہ اتار دیں، پنکھا چلا دیں اور بھیگے کپڑے سے اس کا بدن پونجھیں۔

☆ اگر بچے کے سانس لینے میں آوازیں آنے لگیں یا رفتار تیز ہو جائے تو ڈاکٹر کو دکھائیں۔

☆ اگر بچے اٹٹی یا قے کرے تو اس کے کپڑے صاف کر دیں اور ہر اٹٹی کے بعد کچھ پینے کو دیں۔ اگر پھر اٹٹی آئے تو انہیں کروٹ کے بل لٹا دیں۔

☆ اگر اٹلیاں پھر بھی بند نہ ہوں تو اسے کسی ہیلتھ ورکر یا ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

☆ اگر کسی بچے کو دست آرہے ہوں تو انہیں پینے کے لئے مشروبات اور کھانے کے لئے ہلکی خصوصاً نمکین غذا دیں۔ اگر دست زیادہ

آئیں تو انہیں او آریس یا نمکول پلائیں تاکہ جس میں پانی کی کمی 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؟

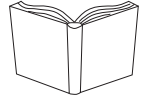
خاندانی اور سماجی صحت

دوائیں۔ کب اور کیسے ہماری مدد کر سکتی ہیں

صحت کے بارے میں اہم معلومات

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

۱. دوائیں بیماریوں کا علاج کر سکتی ہیں یا ہمیں بہتر محسوس کرنے میں مدد کر سکتی ہیں مگر وہ ہمیشہ ہمیں ٹھیک نہیں کر سکتیں خاص طور پر جب ہم نزلہ، فلو یا دستوں میں مبتلا ہوں۔



۲. غیر تربیت یافتہ لوگوں سے انجکشن لگوانا خطرناک ہو سکتا ہے۔ اگر سوئی کو جراثیم سے پاک نہ کیا گیا ہو تو اس سے بیماریاں پھیل سکتی ہیں۔

۳. دواؤں کے بارے میں مندرجہ ذیل دو غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں:

☆ جب ہم بیمار ہوں تو علاج کے لئے دواؤں اور انجکشن کا استعمال ضروری ہوتا ہے۔ یہ بات ہمیشہ درست نہیں ہوتی کیونکہ

جب ہم بیمار ہوں تو کبھی کبھی دواؤں اور انجکشنوں کے بغیر بھی، آرام، مناسب غذا اور زیادہ مشروبات استعمال کرنے سے ٹھیک ہو سکتے ہیں۔

☆ زیادہ دوا کھانے سے ہم جلد ٹھیک ہو جائیں گے۔ یہ بات صحیح نہیں ہے! بہت زیادہ یا بہت کم دوا بھی خطرناک ثابت ہو سکتی ہے

بلکہ ہماری موت کا سبب بن سکتی ہے۔

۴. صرف بالغ افراد یا کافی بڑی عمر کے بچے ہی چھوٹے بچوں کو دوا دیں۔

صحت کی اہم مہارتیں

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

۱. دوا صرف ضرورت کے وقت اور ہیلتھ ورکر کی ہدایت پر ہی استعمال کریں۔

۲. صحیح وقت اور صحیح مقدار میں دوا لینے کے بارے میں ہدایات پر عمل کریں۔

۳. بہتر محسوس کرنے کے باوجود دوا کا پورا کورس / مقدار استعمال کریں۔

۴. دواؤں میں کسی اور کو شریک مت کریں۔

۵. دوائیں ہمیشہ ایک محفوظ جگہ پر بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

۶. یہ اطمینان کر لیں کہ دوا کے استعمال کی تاریخ نہ گزر چکی ہو۔



صحت پر اہم رویے

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

۱. ان چھوٹے بہن بھائیوں کی فکر ہونی چاہئے جو دوا کھا رہے ہیں۔

۲. اس بات کی ذمہ داری محسوس کرنی چاہیے کہ ان کے گھر کے افراد دوائیں صحیح طور پر استعمال کر رہے ہیں۔



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 34 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 سمجھتے ہیں۔ بچوں کی مدد کریں گے۔

پہلا قدم

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

۱. سبق کے شروع میں صفحہ 36 پر دی ہوئی کہانی 'سارا کا بچہ' سنا تے ہوئے موضوع کا تعارف کرائیے۔

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

☆ اگر ہم بیمار پڑ جائیں تو اکثر دواؤں اور انجکشنوں کے بغیر ہی ٹھیک ہو سکتے ہیں۔

☆ دوائیں صرف اس وقت استعمال کرنی چاہئیں جب ان کی ضرورت ہو اور ہیلتھ ورکر نے اس کی ہدایت کی ہو۔

☆ دوا کی صحیح مقدار اور صحیح وقت کے بارے میں ہدایات پر عمل کریں۔

☆ دواؤں کو بچوں کی پہنچ سے دور محفوظ جگہ میں رکھیں۔

۳. کہانی اور گفتگو کے بعد، بچے دواؤں کے استعمال کے بارے میں غلط پیغامات پر چھوٹے چھوٹے ڈراموں کی منصوبہ بندی کر سکتے

ہیں (مثلاً بہت ساری دوائیں کھانے سے ہم جلدی ٹھیک ہو جائیں گے یا ہمیں بہتر محسوس کرنے کے لئے انجکشن کی ضرورت ہوتی ہے)

اور پیش 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')؟

۱. نمونے کا سروے سوال: آپ کے گھر میں دوائیں کہاں رکھی جاتی ہیں؟

۲. بچے اس بات کا مشاہدہ کر سکتے ہیں کہ ان کے گھر میں دوائیں کہاں رکھی جاتی ہیں۔ وہ اپنی معلومات کو تصویر بنا کر یا زبانی کلاس کو بتا

سکتے ہیں۔

۳. استاد بچوں کے سروے نتائج کو پکٹو گرام کے ذریعہ واضح کر سکتے ہیں کہ گھروں میں دوائیں کہاں رکھی جاتی ہیں۔ سروے کے نتائج کو

رپورٹ کرنے کا ایک اور طریقہ نٹک چارٹ کا استعمال ہو سکتا ہے۔ (صفحہ نمبر 4 ملاحظہ کریں)

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

پہلے قدم کی سرگرمی: کہانی

موضوع: دوائیں کب اور کیسے ہماری مدد کر سکتی ہیں؟

عنوان: سارا کا بچہ

کہانی سناتے ہوئے ان باتوں کا خیال رکھیے:

☆ اپنی آواز کی رفتار بدلتے رہیں 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۔

سارا کے بچے کو بری طرح زکام ہو گیا تھا۔ آپ کا کیا خیال ہے کہ سارا کو کیا کرنا چاہیے جس سے اس کا بچہ بہتر محسوس کرے؟ سارا سے ہیلتھ ورکر کے پاس لے گئی اور اس سے کہا کہ وہ بچے کو انجکشن لگا دے۔ آپ کا کیا خیال ہے کہ بچے کو انجکشن کی ضرورت ہے؟ ہیلتھ ورکر نے سارا سے کہا کہ بچے کو انجکشن کی ضرورت نہیں اور وہ آرام، مناسب غذا اور زیادہ پانی پینے سے ٹھیک ہو جائے گا۔ کیا آپ سمجھتے ہیں کہ ہیلتھ ورکر کا مشورہ صحیح ہے؟ کیوں؟ سارا نے ہیلتھ ورکر سے پوچھا کہ کیا بہت سی ایسی دوائیں، گولیاں، کپسول، ڈراپس، سیرپ اور مرہم موجود ہیں جو اس کے بچے کی مدد کر سکتے ہیں۔ ہیلتھ ورکر نے سارا کو بتایا کہ ان میں کوئی چیز بھی زکام کا علاج نہیں کر سکتی۔ اس نے سارا سے یہ بھی کہا کہ ہمیں دو صرف ضرورت کے وقت اور ہیلتھ ورکر کی ہدایت پر لینی چاہیے۔ سارا کو دواؤں کے بارے میں اور کیا معلوم ہونا چاہیے؟ اس نے سارا کو بتایا کہ دوا لینے کے صحیح وقت اور صحیح مقدار کے بارے میں ہدایات پر، بہتر محسوس کرنے کے باوجود، سختی سے عمل کرنا چاہیے کیونکہ بہت زیادہ یا بہت کم دوا خطرناک ہو سکتی ہے اور ہمیں مار بھی سکتی ہے۔ اس نے سارا کو یہ بھی یاد دلایا کہ دواؤں میں دوسرے لوگوں کو شریک نہیں کرنا چاہیے اور انہیں بچوں کی پہنچ سے دور کسی محفوظ جگہ میں رکھنا چاہیے۔ آپ کے گھر میں دوائیں کہاں رکھی جاتی ہیں؟ سارا نے اس کا شکریہ ادا کیا اور بچے کو گھر واپس لے گئی جہاں اس نے اس بات کا خیال رکھا کہ بچے کو صحیح آرام، مناسب غذا اور زیادہ پانی ملتا رہے۔ سارا کو دواؤں کے بارے میں ہیلتھ ورکر سے کیا معلوم ہوا؟

استاد کے لئے نوٹ:

☆ اس کہانی کو سننے کے بعد، بچے دواؤں کے استعمال کے خطرات کے بارے میں تصویریں بنا سکتے ہیں (مثلاً زیادہ دوائیں استعمال کرنے سے طبیعت جلدی ٹھیک ہو جائے گی یا انجکشن سے طبیعت بہتر ہو جائے گی۔ جو کہ درست نہیں)۔

☆ 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. 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 ڈراما:

بچے دواؤں کے بارے میں پھیلی ہوئی غلط فہمیوں کے بارے میں چھوٹے چھوٹے ڈراموں کی منصوبہ بندی کر سکتے (یہ بات صحیح نہیں کہ زیادہ دوائیں ہمیں جلد صحتیاب ہونے میں مدد دیتی ہیں) اور انہیں پیش کر سکتے ہیں۔ وہ اپنے ڈراموں کو اسکول اسمبلی میں یا والدین اور کمیونٹی کے لوگوں کے لئے صحت میلے میں پیش کر سکتے ہیں۔

تجویز ۲ گھر میں عملی قدم:

بچے اس بات کا اطمینان کر سکتے ہیں کہ ان کے گھروں میں دوائیں چھوٹے بچوں کی پہنچ سے دور محفوظ جگہ میں رکھی جائیں۔

تجویز ۳ پیغاماتی کارڈ:

بچے دواؤں کے صحیح استعمال کے طریقوں کے بارے میں تصویر اور پیغام والے کارڈ بنا سکتے ہیں۔ وہ اپنے پیغاماتی کارڈ اسکول میں دوسری کلاسوں کو پیش کر سکتے ہیں یا اپنے گھروں میں اس جگہ لگا سکتے ہیں جہاں دوائیں رکھی جاتی ہیں۔

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

تیسرا قدم . سرگرم طریقہ عمل کی تجویز : ڈرامہ

ڈراما ایک موثر ذریعہ ہے جس کے ذریعے بچے اسکول اور گھر میں دوسرے افراد تک اس بارے میں صحت کے پیغامات پہنچا سکتے ہیں کہ دوائیں کب اور کیسے استعمال کی جائیں۔ اساتذہ اس بات کی یقین دہانی کے لئے ڈرامے کی منصوبہ بندی اور اسٹیج کرنے میں بچوں کی مدد کر سکتے ہیں کہ بچے دواؤں کے مناسب استعمال کے بارے میں صحت کے آسان اور واضح پیغامات لوگوں تک پہنچا سکیں۔

بچے ڈرامے کی منصوبہ بندی کیسے کر سکتے ہیں؟

ڈرامہ کس موضوع پر 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۔

ڈراما 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 تجزیہ یا تصویر کے ذریعے، مندرجہ ذیل سوالات پر گفتگو کر سکتے ہیں:

کیا دواؤں کے صحیح استعمال 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 اسکول اور گھروں میں دوائیں بچوں کی پہنچ سے دور محفوظ جگہ پر رکھی جا رہی ہیں؟

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

استاد کے لئے غور کرنے کی باتیں

- کیا بچوں نے صحت کے مندرجہ ذیل پیغامات سیکھ لئے؟
 - ☆ بیمار پڑنے پر ہم دواؤں اور انجکشنوں کے بغیر بھی ٹھیک ہو سکتے ہیں۔
 - ☆ دوائیں صرف اس وقت استعمال کریں جب ان کی ضرورت ہو اور ہیلتھ ورکر نے اس کی ہدایت کی ہو۔
 - ☆ دوا کی صحیح مقدار اور صحیح وقت کے بارے میں ہدایات پر عمل کریں۔
 - ☆ دواؤں کو بچوں کی پہنچ سے دور محفوظ جگہ میں رکھیں۔
- 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؟

