



THE AGA KHAN UNIVERSITY

eCommons@AKU

---

Books

---

2008

# Sehat-5: Panchven 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-5: Panchven 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/20>

صحت - ۵

پانچویں کلاس

تاشمین قاسم - خمیس، فرح شیوجی اور سعدیہ مظفر بھٹہ



صحت - ۵

پانچویں کلاس

تاشمین قاسم - خمیس، فرح شیوجی اور سعدیہ منظر بھٹہ

ہیلنٹھ ایکشن اسکولز

آغا خان یونیورسٹی - انسٹیٹیوٹ فار ایجوکیشنل ڈیولپمنٹ

چائلڈ ٹو چائلڈ ٹرسٹ

سیودی چائلڈ رین، 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 سیٹنگ اور لے آؤٹ: ریاض کریم

آرٹ ورک: سعیدہ بوندرے

# اساتذہ اور صحت کے کارکنوں کے لئے ایک گائیڈ

صحت 5: کلاس 5

## فہرست

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

- 1..... تعارف: 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

### حفظان صحت اور بیماریوں کی روک تھام

- 5..... پولیو
- 10..... ملیریا

### ماحولیاتی اور کمیونٹی کی صحت

- 17..... حفظان صحت اور محفوظ فضلہ
- 24..... آنتوں کے کیڑے

### خاندانی اور سماجی صحت

- 31..... ایچ آئی وی / ایڈز
- 37..... تمباکو نوشی - اپنے بارے میں سوچئے



## 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؟

کلاس پنجم میں بچوں کو پڑھانے کے لئے آپ کو صحت سے متعلق نیچے دیئے 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: پولیو

ملیریا

ماحولیاتی صحت:

حفظانِ صحت اور محفوظ فضلہ

آنتوں کے کیڑے

خاندانی اور سماجی صحت:

ایچ آئی وی / ایڈز

تمباکو نوشی۔ اپنے بارے میں سوچئے



## 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

اسباقی منصوبہ بندی کے لئے تجویز	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 کرنے میں بچوں کی مدد کیسے کریں

سروے کسے کہتے ہیں؟

سروے 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 میں مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے کیا جاتا ہے۔

سروے کسے کرنا چاہیے؟

سروے بچوں ہی سے کروانا چاہیے۔ آپ سروے کے سوالات بنانے میں خاص طور پر چھوٹی کلاسوں میں ان کی مدد کر سکتے ہیں۔ ہر موضوعاتی منصوبہ بندی میں ایک سروے کا 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 علاقے میں کون سی سبزیاں اگائی جاتی ہیں؟)۔ بچے مشاہدہ سے یا پھر لوگوں کا انٹرویو 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 مندرجہ ذیل لوگوں کا انٹرویو کر سکتے ہیں:

خاندان کے افراد

ان کی اپنی کلاس کے بچے

دوسری کلاسوں کے بچے

پڑوسی

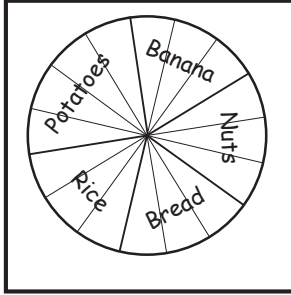
استاد

ان کے دوست جو دوسرے اسکولوں میں پڑھتے ہوں

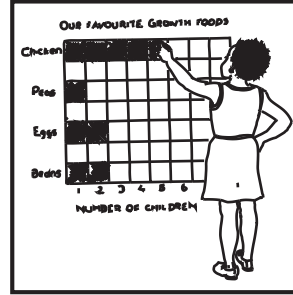
۲. بچے اپنے سروے کو تصاویر بنا کر یا کلاس کو اپنا نتیجہ بتا کر ریکارڈ کر سکتے ہیں

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!

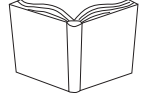
صحت کے سبق بچوں کو اس زبان میں پڑھائیں جو وہ بہتر سمجھتے ہوں (مثلاً اردو، سندھی، پشتو، فارسی، وغیرہ)

## حفظانِ صحت اور بیماریوں کی روک تھام

### پولیو

#### صحت کے بارے میں اہم معلومات

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



۱. ہر سال دنیا بھر میں توے ہزار بچے پولیو کا شکار ہو جاتے ہیں۔

۲. پولیو ایک وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے جس سے بازوؤں اور ٹانگوں پر فالج کا اثر ہو جاتا ہے اور چٹھے سکڑ جاتے ہیں، اس کی وجہ سے جوڑ سیدھے نہیں ہو پاتے یا مزہ نہیں سکتے۔ پولیو اپنے شکار کو کمزور یا زندگی بھر کے لئے معذور کر دیتا ہے۔

۳. پولیو فضلہ کے ذریعہ، کھانسنے اور چھینکنے سے پھیلتا ہے۔

۴. اگر کسی بچے کو بخار یا نزلہ ہو اور وہ بازوؤں، ٹانگوں اور کمر میں کمزوری محسوس کرے تو یہ پولیو کی علامت ہے۔ ایسی حالت میں بچے کو فوری طور پر ہسپتال و رک کر کے پاس لے جانا چاہیے۔

۴. پولیو سے تحفظ ٹیکہ یا ٹھنڈی رکھی ہوئی ویکسین کے قطرے پلا کر کیا جاسکتا ہے۔ صرف تربیت یافتہ ہیلتھ ورکر ویکسین دیں جو اس کی دیکھ بھال کرنا جانتے ہوں۔

۵. پولیو ویکسین پیدائش کے فوراً بعد، اور چھ، دس، اور چودہ ہفتے ہونے پر دی جانی چاہیے۔ اگر بچے دستوں، بخار یا نزلہ میں مبتلا ہو تو ہو سکتا ہے کہ دوا اثر نہ کرے۔ ایسی صورت میں چار ہفتے بعد ایک اضافی خوراک دینی چاہیے۔

۷. پولیو کا شکار بچے بھی اسکول اور گھر میں معمول کی زندگی گزار سکتے ہیں اور انہیں تمام سرگرمیوں میں شریک کرنا چاہیے۔

#### صحت کی اہم مہارتیں

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



۱. اسکول، خاندان اور کمیونٹی میں پولیو کا شکار بچوں کو سرگرمیوں اور کھیلوں میں شریک کرنا چاہیے۔

۲. اس بات کو یقینی بنانا چاہیے کہ چھوٹے بہن بھائیوں کو پولیو کی ویکسین کے ذریعہ تحفظ فراہم کیا گیا ہے۔

#### صحت پر اہم رویے

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



۱. گھر اور اسکول میں پولیو سے تحفظ کے بارے میں پیغامات پھیلانے کے بارے میں ذمہ داری محسوس کرنی چاہیے۔

۲. اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ جو بچے پولیو کا شکار ہوں انہیں گھر اور اسکول کی سرگرمیوں میں شریک کیا جائے۔

## 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 کیجیے۔

☆ 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 ('سمجھتا')؟

۱. صفحہ 7 پر دی ہوئی تصویر اور اظہار خیال کے لئے دیئے ہوئے سوالات کے ذریعے موضوعات کا تعارف کراتے ہوئے سبق شروع کیجیے۔

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

☆ ویکسین کے چند قطرے پلا کر پولیو سے تحفظ فراہم کیا جاسکتا ہے۔

☆ پولیو ویکسین بیدائش کے فوراً بعد اور چھ دسویں اور چودھویں ہفتے میں دینی چاہئے۔

☆ وہ بچے جنہیں پولیو ہو چکا ہو، وہ اسکول اور گھر میں سرگرم زندگی گزار سکتے ہیں اور انہیں تمام سرگرمیوں میں شریک کرنا چاہئے۔

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

۱.۳ اس گفتگو کے بعد بچے پولیو سے تحفظ کے بارے میں پیغاماتی کارڈ بنا سکتے ہیں۔

دوسرا قدم

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

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 کے چھوٹے بھائی بہنوں کو پولیو سے تحفظ فراہم کیا گیا ہے؟

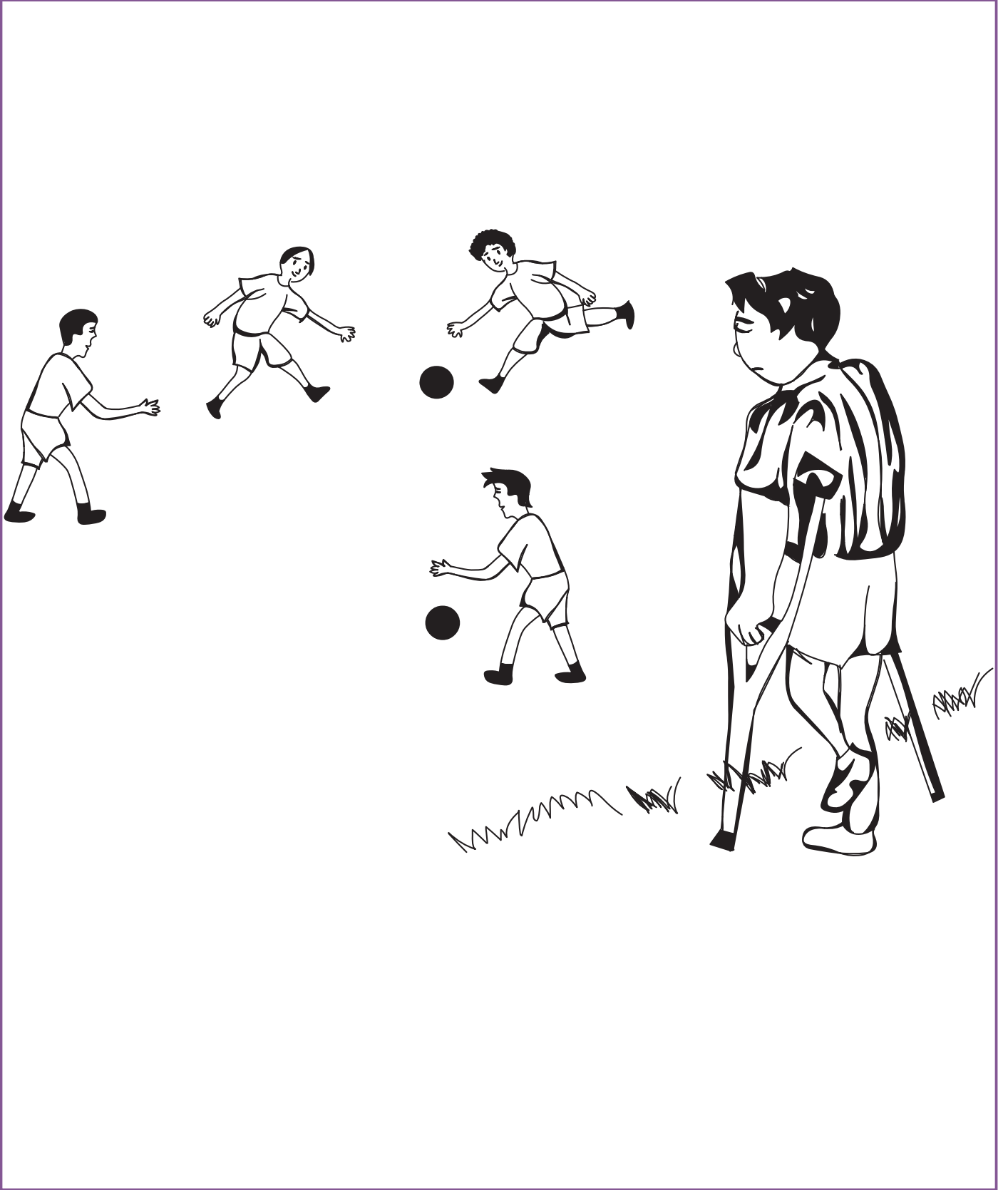
۲. بچے اپنے والدین کا انٹرویو کر کے معلوم کر سکتے ہیں کہ کتنے بچوں کو پولیو سے تحفظ نہیں فراہم کیا گیا۔ وہ اپنے سروے کے نتائج کو ایک ٹیلی

چارٹ کے ذریعہ ریکارڈ کر سکتے ہیں۔

۳ بچے اپنے سروے کے نتائج کو پکٹو گرام، ٹک چارٹ اور ٹیلی چارٹ بائو گراف کے ذریعہ واضح کر سکتے ہیں اور رپورٹ کر سکتے ہیں۔ استاد کو

چاہیے کہ بچوں کو ایسا کرنے سے پہلے انہیں ٹک چارٹ، ٹیلی چارٹ اور پکٹو گرام کے بارے میں مثالیں دے کر سمجھا دے۔

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



## تصویر پر اظہارِ خیال کے لئے سوالات: پولیو

آپ کو تصویر میں کیا نظر آرہا ہے؟ (جواب: پولیو کے شکار بچے کو کھیل میں شریک نہیں کیا گیا ہے)

آپ کا کیا خیال ہے کہ بیساکھیوں والا بچہ کیسا محسوس کر رہا ہے؟

آپ پولیو سے تحفظ کے لئے کیا کر سکتے ہیں؟ (جواب: پیدائش کے فوراً بعد اور چھٹے، دسویں اور چودھویں ہفتے میں پولیو کے قطرے پلا کر تحفظ فراہم کر سکتے ہیں)

آپ اگر تصویر میں ہوتے تو کیا کرتے؟

### 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 بڑوں اور لڑکیوں دونوں کو گفتگو میں شامل کیجیے۔

☆ بچوں سے سوال پوچھئے اور انہیں جواب دینے کے لئے کافی وقت دیجیے۔

☆ 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 بتائیے 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 کیجیے۔

## 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)؟  
 ایسے 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 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: گیت:

بچے پولیو سے تحفظ کی اہمیت کے بارے میں آگاہی پیدا کرنے کے لئے گیت لکھ سکتے ہیں اور پیش کر سکتے ہیں۔ صحت کو فروغ دینے والے ایک اسکول میں بچوں نے کمیونٹی میں آگاہی پیدا کرنے کے لئے پولیو ڈے پر گیت پیش کئے۔

## تجویز ۲: اسکول میں عملی قدم:

صحت کو فروغ دینے والے ایک اسکول میں بچوں نے اس موضوع سے متعلق عملی قدم اس طرح اٹھایا کہ پولیو سے متاثر ایک بچے کو کھیل اور اسکول کی دوسری سرگرمیوں میں اپنے ساتھ شریک کر لیا۔ اس کے بعد اساتذہ نے مشاہدہ کیا کہ بچے اس لڑکے کو کھیل میں شریک کرنے کے بارے میں پیغامات ان بچوں تک پھیلا رہے تھے جو اس کو ستایا کرتے تھے۔

## تجویز ۳: کھیل:

بچے دوسری کلاسوں کے بچوں کے لئے ایسے کھیلوں اور سادہ دوڑ/ریس کی منصوبہ بندی کر سکتے ہیں جن میں ایک ٹانگ کا استعمال کیا جائے تاکہ وہ یہ تجربہ کر سکیں کہ پولیو سے متاثر لوگوں کی زندگی کیسی ہوتی ہے۔ کھیل کے بعد بچے اظہارِ خیال کر سکتے ہیں کہ انہوں نے کیسا محسوس کیا اور اس بارے میں پیغامات پھیلا سکتے ہیں کہ کس طرح حفاظتی قطروں/ویکسین کے ذریعہ پولیو سے تحفظ ہو سکتا ہے۔

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



## تیسرا قدم. عملی طریقے کی تجویز: گیت

گیت حفاظتی قطروں/ویکسین کے ذریعہ پولیو سے تحفظ کے بارے میں پیغامات پھیلانے کا ایک موثر اور پرتفریحی ذریعہ ہیں۔ اگر نچے گیتوں کے ذریعہ عملی قدم اٹھانا چاہیں تو استاد کو چاہیے کہ انہیں مندرجہ ذیل باتوں کی یاد دہانی کرا دیں:

☆ کلاس پنجم کے بچے آسان اور جانی پہچانی دُھن میں سادہ الفاظ استعمال کرتے ہوئے گیت بنا سکتے ہیں۔

☆ گیتوں کے ذریعہ صحت کے ایسے پیغامات پھیلانے جائیں جو آسانی سے سمجھ میں آسکیں۔

☆ بچے گیت انفرادی طور پر، ایک ساتھی کے ساتھ جوڑی بنا کر یا پھر گروپ بنا کر لکھ سکتے ہیں۔ وہ دوسرے بچوں کو سکھانے کے لئے گیت کے الفاظ بلیک بورڈ یا کاغذ پر لکھ سکتے ہیں

☆ 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۔

☆ اساتذہ اس بات کو یقینی بنائیں کہ بچے اپنے گیت اسکول اسمبلی، صحت میلے یا دوسری کلاسوں میں پیش کر سکیں۔

## 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 حفاظتی قطروں/ویکسین کے ذریعہ پولیو سے تحفظ کے بارے میں صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟

کیا پولیو سے متاثر بچوں کو اسکول اور گھر میں تمام سرگرمیوں میں شامل کرنے کے بارے میں صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟

آپ کو 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؟

☆ ویکسین کے چند قطرے پی لینے سے پولیو سے تحفظ ممکن ہے۔

☆ پولیو ویکسین پیدائش کے فوراً بعد، اور چھ، دس، اور چودہ ہفتے ہونے پر دی جانی چاہیے۔

☆ وہ بچے جنہیں پولیو ہو چکا ہو، اس کے باوجود بھی اسکول اور گھر میں سرگرم زندگی گزار سکتے ہیں اور انہیں تمام سرگرمیوں میں شریک کرنا چاہیے۔

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

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

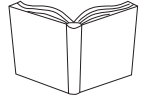
☆ آپ اگلی مرتبہ کس چیز کو بہتر طور پر کریں گے؟

## حفظانِ صحت اور بیماریوں کی روک تھام

## ملیریا

## صحت کے بارے میں اہم معلومات

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



۱. ملیریا ایک خطرناک بیماری ہے! ہر سال دنیا بھر میں دس لاکھ نئے ملیریا سے مر جاتے ہیں۔ ہر سال دنیا بھر میں تیس سے پچاس کروڑ لوگ ملیریا کا شکار ہوتے ہیں۔

۲. ملیریا کا جراثیم مادہ اینا فیلس (Anopheles) ٹچھر میں پایا جاتا ہے۔ جب ایسے ٹچھر کسی کو کاٹے ہیں تو ملیریا کے جراثیم خون میں چلے جاتے ہیں۔

۳. ملیریا حاملہ عورتوں کے لئے بہت خطرناک ہوتا ہے۔

۴. ایک شخص کو ٹچھر جتنی زیادہ مرتبہ کاٹیں اس کا امکان بڑھتا چلا جاتا ہے کہ ان میں سے ایک ایسا مادہ اینا فیلس ٹچھر ہو جس میں ملیریا کے جراثیم موجود ہوں۔

۵. کاٹنے کے بعد ملیریا کی علامات سامنے آنے میں تقریباً بارہ دن لگتے ہیں۔

۶. جب کسی کو ملیریا ہو جاتا ہے تو اسے بخار ہوتا ہے، پسینہ آتا ہے، کپکپی چڑھتی ہے، سر میں درد ہوتا ہے اور دست آتے ہیں۔ اگر ملیریا کا صحیح دوا سے علاج نہ کیا جائے تو بخار اترتا چڑھتا رہتا ہے۔

۷. ملیریا کا علاج فوراً شروع ہونا چاہیے۔ ایک دن کی تاخیر مہلک ثابت ہو سکتی ہے!

۸. جن علاقوں میں ملیریا عام ہے وہاں کسی بچے کو کپکپی کے ساتھ بخار ہو تو اسے بلا تاخیر ہسپتالہ کر کے پاس لے جانا چاہیے۔

۹. جب بچوں کو کپکپی چڑھ رہی ہو تو ان پر کمبل نہیں ڈالنے چاہئیں بلکہ انہیں ٹھنڈا رکھنا چاہیے اور پینے کی چیزیں (ماعتات) زیادہ دینی چاہئیں۔

## ٹچھروں کی افزائش روکنے کے طریقے:

۱. گھر کے آس پاس گڑھوں کو جن میں پانی بھرا ہوا ہو خاص طور پر بارشوں کے بعد مٹی اور پتھروں سے بھر دیا جائے۔

۲. پانی رکھنے کے برتن ڈھک کر رکھے جائیں تاکہ ٹچھر ان میں انڈے نہ دے سکیں۔

۳. چھوٹے تالابوں میں پانی کی سطح پر مٹی کا تیل ڈال دیا جائے۔

## حفظانِ صحت اور بیماریوں کی روک تھام

## ملیریا

## صحت کی اہم مہارتیں

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

۱. اگر ممکن ہو تو گھر کے دروازوں، کھڑکیوں اور دوسری کھلی جگہوں پر جالی لگائیں۔ چھروں کو بھگانے کے لئے کوائل جلائیں اور جسم پر چھروں کو بھگانے والی دوا لگائیں۔

۲. رات کو ایسے کپڑے پہنیں جن سے بازو اور ٹانگیں ڈھکی رہیں۔

۳. رات کو سوتے وقت چھتر دانیاں لگائیں۔ یہ ملیریا سے حفاظت کا بہترین ذریعہ ہیں۔

۴. خاندان کے جن لوگوں کو ملیریا ہوا ہو انہیں ڈاکٹر/ہیلتھ ورکر کے پاس جانے کے لئے آمادہ کریں۔



## صحت پر اہم رویے

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

۱. اپنے صاف ستھرے ماحول پر فخر محسوس کرنا چاہیے۔

۲. گھر اور اسکول میں لوگوں تک ملیریا سے بچاؤ کے طریقوں پر بیانات پھیلانے کے بارے میں پُر اعتماد 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 11 پر مطالعہ کیجیے۔

☆ 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۔

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

پہلا قدم

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

۱. سبق کے شروع میں صفحہ 14 پر دی ہوئی کہانی 'کریبہ کی جان بچ گئی' سناتے ہوئے اس موضوع کا تعارف کرائیے۔

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

☆ ملیریا ایک قاتل بیماری ہے!

☆ چھوٹے بچوں کی چھروں کے کاٹنے سے حفاظت کرنی چاہیے خاص طور پر رات کے وقت کوائل جلانا چاہیے یا چھتر بھگانے والی دوا استعمال

کرنی چاہیے۔ چھتر داناں ملیریا سے بچاؤ کا بہترین ذریعہ ہیں!

☆ جن علاقوں میں ملیریا عام ہے وہاں کسی بچے کو کپکپی کے ساتھ بخار ہو تو اسے بلا تاخیر ہسپتال لے کر لے جانا چاہیے۔

۳. کہانی سننے کے بعد بچے ایک پیرا گراف میں ایسی پانچ نئی باتیں لکھ سکتے ہیں جو انہیں ملیریا کے بارے میں معلوم ہوئی ہیں۔ کچھ بچے اپنی تحریر کو

کلاس کے سامنے 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 خاندان میں کتنے لوگ ملیریا کا شکار ہوئے ہیں؟ آپ کے دوست اور گھر والے ملیریا سے بچاؤ کے جو

طریقے اختیار کرتے ہیں ان میں سے کچھ کے بارے میں بتائیے؟

۲. بچے اپنے گھر والوں کا انٹرویو کر کے معلوم کر سکتے ہیں کہ گھر میں کس کس کو ملیریا ہوا ہے اور ملیریا سے بچاؤ کے کون سے طریقے استعمال کئے

جاتے ہیں۔ وہ اپنے سروے کے نتائج کو ایک ٹیلی چارٹ کے ذریعہ ریکارڈ کر سکتے ہیں۔

۳. بچے اپنے سروے کے نتائج کو انفرادی طور پر، چھوٹے گروپوں میں یا بحیثیت کلاس کے پکنوگرام، بار گراف کے ذریعہ واضح کر سکتے ہیں اور

رپورٹ کر سکتے ہیں۔ وہ اپنی معلومات پر گفتگو بھی کر سکتے ہیں (مثلاً کیا لوگوں کو معلوم ہے کہ چھتر دانی ملیریا سے بچاؤ کا اچھا ذریعہ ہے)۔

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

## پہلے قدم کی سرگرمی: کہانی

### موضوع: ملیریا

### عنوان: کریمہ کی جان بچ گئی

کہانی سناتے ہوئے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیے:

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

☆ 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 دیجیے۔

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

سونم ایک اینا فیلس مادہ چھڑ ہے۔ تمام چھڑوں کی طرح سونم کو بھی لوگوں کو کاٹنے میں مزا آتا ہے خاص طور پر جب وہ رات کو سوئے ہوئے ہوتے ہیں۔ کیا آپ کو کبھی چھڑوں نے کاٹا ہے؟ جب چھڑ کاٹتے ہیں تو کیسا لگتا ہے؟ جب سونم کسی کو کاٹتی ہے تو وہ ان کے جسم میں پلازموڈیم نام کا ایک جراثیم داخل کر دیتی ہے جس سے ملیریا ہو جاتا ہے۔ کیا آپ کو معلوم ہے کہ ملیریا کیا ہوتا ہے؟ آپ کو یا کسی اور کو کبھی ملیریا ہوا ہے؟ ایک رات سونم نے کریمہ نام کی ایک لڑکی کو سوتے ہوئے دیکھا۔ اس کے بازو بہت بھرے بھرے نظر آ رہے تھے اور اس کی حفاظت کے لئے کوئی چھڑ دانی بھی نہیں تھی۔ سونم نے اس کی جلد پر کاٹ لیا۔ آپ کا کیا خیال ہے کہ پھر کریمہ کو کیا ہوا؟ بارہ دن بعد کریمہ کو بخار چڑھ آیا اور اسے کپکپی چڑھنے لگی اور پسینہ آنے لگا۔ اسے دست بھی آ رہے تھے اور سر میں بہت شدید درد بھی تھا۔ کریمہ کے گھر والوں کو کیا کرنا چاہئے؟ اس کے گھر والے اس کو فوراً ہسپتال لے کر گئے اور انہیں پتہ چلا کہ کریمہ کو ملیریا ہو گیا ہے جو اسے اینا فیلس چھڑ کے کاٹنے سے ہوا ہے۔ اسے ٹھیک ہونے کے لئے دوا دی گئی۔ ہسپتال ورنے کہا کہ کریمہ بہت خوش قسمت ہے۔ اگر اس کے گھر والے اسے کلینک لانے میں ایک دن کی بھی دیر کر دیتے تو اس کی جان بھی جاسکتی تھی۔ کیا آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ ہر سال دنیا بھر میں کتنے بچے ملیریا سے مرتے ہیں؟ (جواب: ہر سال دس لاکھ بچے)۔ کریمہ کے بھائی احمد نے ڈاکٹر سے پوچھا کہ ہم کریمہ جیسے لوگوں کی کیسے مدد کر سکتے ہیں جو ملیریا کا شکار ہو چکے ہوں۔ ہم ایسے لوگوں کی کیسے مدد کر سکتے ہیں جنہیں ملیریا کی وجہ سے بخار اور کپکپی چڑھ رہی ہو؟ ہسپتال ورنے کہا جن بچوں کو ملیریا کی وجہ سے کپکپی چڑھ رہی ہو انہیں کمبل سے نہیں ڈھکنا چاہئے بلکہ انہیں ٹھنڈا رکھنا چاہئے اور پینے کی چیزیں زیادہ دینی چاہئیں۔ احمد نے یہ بھی پوچھا کہ وہ اور اس کے گھر والے کس طرح ملیریا سے اپنا بچاؤ کر سکتے ہیں۔ ملیریا کو پھیلنے سے روکنے کے چند طریقے کیا ہیں؟ ہسپتال ورنے نے اسے مندرجہ ذیل مشورے دیئے:

☆ چھڑ دانی استعمال کریں۔

☆ گھر کے آس پاس گڑھوں کو جن میں پانی بھرا ہوا ہو خاص طور پر بارشوں کے بعد مٹی اور چھڑوں سے بھر دیا جائے تاکہ وہاں سونم کی طرح کے چھڑ نہ پیدا ہو سکیں۔

☆ پانی رکھنے کے برتنوں کو سونم اور اس کے دوست چھڑوں سے بچانے کے لئے ڈھک کر رکھیں۔

☆ اگر احمد کے گھر کے پاس کوئی گندے پانی کا جو ہڑ ہو تو پانی کی سطح پر مٹی کا تیل ڈال دیں۔

☆ گھر کے دروازے، کھڑکیاں اور دوسری کھلی جگہوں پر اگر ممکن ہو تو جالی لگائیں۔ چھڑوں کو کوائل جلا کر بھی بھگا جاسکتا ہے۔

☆ ایسے کپڑے پہنیں جن سے بازو اور ٹانگیں ڈھک جائیں خاص طور پر رات کو جب اینا فیلس چھڑ پوری طرح اپنا کام کر رہے ہوتے ہیں۔

کریمہ جلد ہی ٹھیک ہو گئی اور اس نے اس بات کو یقینی بنایا کہ وہ اور اس کے گھر والے ملیریا کے پھیلاؤ کو روکنے کے لئے چھڑوں کو مار کر، سوتے وقت چھڑ دانی لگا کر اور رات کو بازوؤں اور ٹانگوں کو ڈھکنے والے کپڑے پہن کر عملی قدم اٹھائیں۔ پھر یوں ہوا کہ سونم پھر کبھی کریمہ اور احمد کے گھر نہیں آئی بلکہ ہر رات دوسرے لوگوں کو کاٹنے کے لئے ڈھونڈا کرتی تھی۔

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

استاد کے لئے نوٹ:

☆ کہانی سننے کے بعد بچے ایک پیرا گراف میں وہ باتیں لکھ سکتے ہیں جو انہیں ملیریا کے بارے میں معلوم ہوئی ہیں۔ کچھ بچے اپنی تحریر کو کلاس کے سامنے پیش کر سکتے ہیں۔

☆ اگر آپ یہ کہانی نہ سنانا چاہیں تو خود اپنی کہانی نیچے دیئے 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. 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 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 اپنے گھر والوں میں رات کو سوتے وقت چھردانی کے استعمال کے ذریعہ ملیریا سے بچاؤ کی اہمیت کے بارے میں پیغامات پھیلا سکتے ہیں اور انہیں ملیریا کی علامات کے بارے میں بتا سکتے ہیں۔

## تجویز ۲: پوسٹر:

صحت کو فروغ دینے والے ایک اسکول میں بچوں نے ملیریا کے اسباب اور اس کی روک تھام کے بارے میں پوسٹر بنائے اور انہیں دوسری کلاسوں میں پیش کیا۔

## تجویز ۳: کھیل:

بچے ملیریا کے بارے میں سوالات بنا سکتے ہیں تاکہ دوسری کلاسوں میں بچوں کا امتحان لے سکیں۔ کونز کے بعد وہ ان بچوں کے ساتھ ملیریا کے بارے میں صحت کے درست پیغامات کو دہرا سکتے ہیں۔

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

## تیسرا قدم: عملی طریقے کی تجویز: کھیل

کھیل بچوں کے لئے ایک پر لطف طریقہ ہیں جن کے ذریعہ وہ اسکول میں دوسرے بچوں اور گھر والوں میں ملیریا کی علامات اور بچاؤ کے بارے میں صحت کے پیغامات عام کر سکتے ہیں۔

نیچے ملیریا سے متعلق کھیلوں کی دو مثالیں دی ہوئی ہیں جو ہیلتھ ایکشن اسکول کی پانچویں کلاس کے اساتذہ نے استعمال کئے

۱. استاد ایک وقت میں ایک بچے کو بچن سکتے ہیں جو صحت کے پیغامات کے لئے الفاظ استعمال کئے بغیر صرف جسمانی حرکات و سکنات سے کام لے (مثلاً ملیریا کی وجہ سے بخار میں مبتلا بچے)۔ کلاس میں دوسرے بچے اندازہ لگائیں کہ وہ بچہ صحت کے کس پیغام کی اداکاری کر رہا ہے۔ جو بچہ صحیح اندازہ لگائے اب اس کی باری ہوگی کہ وہ ملیریا سے متعلق صحت کے کسی پیغام کی اداکاری کرے۔

۲. کلاس پنجم میں بچے دوسرے بچوں کا امتحان لینے کے لئے ملیریا کے اسباب، علامات اور بچاؤ پر سوالات تیار کر سکتے ہیں۔ یہ امتحانی کھیل مختلف ٹیموں کے درمیان بھی کھیلا جاسکتا ہے۔

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

الف) اس بات کو یقینی بنائیں کہ کھیل کی ہدایات سادہ اور آسان ہوں۔

ب) اس بات کو یقینی بنانے کے لئے کہ صحت کا پیغام واضح ہو اور کھیل کھیلنے والوں کی سمجھ میں آجائے، ان سے سوالات کریں کہ انہوں نے اس کھیل سے کیا سیکھا۔

ج) جب سارے امتحانی کھیل مکمل ہو جائیں تو صحت کی صحیح معلومات دی جائے۔

## 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 ملیریا سے بچاؤ کے بارے میں صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟

آپ کو کیسے معلوم ہوا کہ صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟

کیا کچھ نئے ملیریا کا شکار ہوئے 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 سیکھے لئے؟

☆ ملیریا ایک قاتل بیماری ہے!

☆ چھوٹے بچوں کی چھروں کے کاٹنے سے حفاظت کرنی چاہیے خاص طور پر رات کے وقت کوائل یا چھتر بھگانے والی دو استعمال کرنی  
چاہیے۔ چھتر داتیاں ملیریا سے بچاؤ کا بہترین ذریعہ ہیں!

☆ جن علاقوں میں ملیریا عام ہے وہاں کسی بچے کو کچھنی کے ساتھ بخار ہو تو اسے بلا تاخیر ہیلتھ ورکر کے پاس لے جانا چاہیے۔

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

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

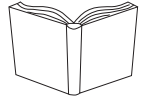
☆ آپ اگلی مرتبہ کس چیز کو بہتر طور پر کریں گے؟



## ماحولیاتی اور کمیونٹی کی صحت فضلہ اور حفظانِ صحت

### صحت کے بارے میں اہم معلومات

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



۱. فضلہ نہ صرف گندا ہوتا ہے بلکہ اس میں پائے جانے والے جراثیم خطرناک ہوتے ہیں۔
۲. اگر بیت الخلا سے آنے کے بعد ہم اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے نہ دھوئیں یا فضلہ کو ٹھیک سے ٹھکانے نہ لگائیں تو فضلہ کے جراثیم ایک شخص سے دوسرے شخص کے ہاتھوں پر، مٹی میں اور کھانے پینے کی چیزوں میں لگ سکتے ہیں۔
- ۳ فضلے کے جراثیم مندرجہ ذیل بیماریاں پھیلا سکتے ہیں:

☆ دست

☆ پیٹ کے کیڑے

☆ ہیضہ

☆ ٹائیفائیڈ

☆ پولیو

۴. ایک بچے کے فضلہ میں ایک بڑے آدمی کی بہ نسبت پانچ سے چھ گنا زیادہ جراثیم ہو سکتے ہیں۔ بچوں کے دستوں میں پائے جانے والے جراثیم خاص طور پر بہت خطرناک ہوتے ہیں۔
۵. جب ہم بچے کے پاخانہ کرنے کے بعد اسے صاف کر رہے ہوں تب بھی جراثیم ہمارے ہاتھوں میں لگ سکتے ہیں۔ اس لئے ہمیں اس کے بعد ہاتھ صابن اور پانی سے ضرور دھونے چاہئیں۔
۶. بچوں سمیت ہر ایک کو بیت الخلا سے آنے کے بعد، بچے کی صفائی کے بعد، کھانے سے پہلے اور چھوٹے بچوں کو کھلانے سے پہلے ہاتھ صابن اور پانی سے ضرور دھونے چاہئیں۔
۷. یہ بات بہت اہم ہے کہ فارغ ہونے کے لئے بیت الخلا استعمال کیا جائے اور کسی کھلے میدان یا صحن میں نہ فارغ ہوا جائے۔ بیت الخلا کا دروازہ بند رکھنا چاہئے اور اس کے سوراخ کو ڈھک کر رکھنا چاہئے تاکہ مکھیاں اس سے دور رہیں۔
۸. اگر بیت الخلا میسر نہ ہو تو فضلہ کو زمین میں اچھی طرح دبا دینا چاہئے تاکہ جراثیم نہ پھیل سکیں۔

## ماحولیاتی اور کمیونٹی کی صحت فضلہ اور حفظانِ صحت

### صحت کی اہم مہارتیں

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

۱. چھوٹے بچوں کو یہ سکھانا چاہئے کہ بیت الخلاء استعمال کریں اور بیت الخلاء نہ ہونے کی صورت میں فضلہ کو اچھی طرح زمین میں دبا دیں۔
۲. حفظانِ صحت کی اچھی عادتیں اپنائیں جیسے کہ بیت الخلاء سے آنے کے بعد اور کھانے سے پہلے ہاتھ صابن سے دھونا تاکہ فضلہ سے پیدا ہونے والی بیماریاں نہ پھیلیں۔
۳. جن جگہوں پر چھوٹے بچے گھٹنوں چلتے اور کھیلتے ہیں، ان جگہوں کا اچھی طرح معائنہ کریں کہ وہ صاف ستھری اور فضلہ سے پاک ہوں۔



### صحت پر اہم رویے

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

۱. صاف ستھرے ماحول میں رہنے پر فخر محسوس کرنا چاہئے۔
۲. ان گھر والوں اور دوستوں کے لئے فکر مند ہونا چاہئے جو فارغ ہونے کے بعد اپنی اور فضلہ کی صفائی کا خیال نہیں رکھتے۔



## 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 18 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 دورانیہ 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؟ (’سمجھتا‘؟)

۱. سبق کے شروع میں صفحہ ۲ پر دی ہوئی ’علی کی تصویری کہانی اور تصویر پر اظہار خیال کے لیے سوالات کے ذریعے اس موضوع کا تعارف کرائیے۔

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

☆ فضلہ نہ صرف گندا ہوتا ہے بلکہ اس میں پائے جانے والے جراثیم خطرناک ہوتے ہیں۔ اگر بیت الخلاء سے آنے کے بعد ہم اپنے ہاتھ صابن

اور پانی سے نہ دھوئیں یا فضلہ کو ٹھیک سے صاف نہ کریں تو فضلہ کے جراثیم ایک شخص سے دوسرے شخص کے ہاتھوں پر، مٹی میں اور کھانے پینے

کی چیزوں میں لگ سکتے ہیں۔

☆ بچوں سمیت ہر ایک کو بیت الخلاء سے آنے کے بعد، بچے کی صفائی کے بعد، کھانے سے پہلے اور چھوٹے بچوں کو کھلانے سے پہلے ہاتھ

صابن اور پانی سے ضرور دھونے چاہئیں۔

☆ یہ بات بہت اہم ہے کہ فارغ ہونے کے لئے بیت الخلاء استعمال کیا جائے اور کسی کھلے میدان یا صحن میں نہ فارغ نہ ہو جائے۔ بیت الخلاء کا دروازہ

بند رکھنا چاہئے اور اس کے سوراخ کو ڈھک کر رکھنا چاہئے تاکہ مکھیاں اس سے دور رہیں۔ اگر بیت الخلاء نہ ہو تو فضلہ کو مٹی میں دبا دینا چاہیے۔

۳. کہانی سننے کے بعد بچے اسکول کے بیت الخلاء کا یہ دیکھنے کے لئے معائنہ کر سکتے ہیں کہ وہ کتنا صاف ہے۔ وہ حفظانِ صحت کی اہم باتوں مثلاً

بیت الخلاء کا استعمال، فضلہ کی اچھی طرح صفائی اور فارغ ہونے کے بعد ہاتھ دھونے کے بارے میں صحت کے پیغامات پھیلانے کے لئے علی

کی کہانی پر مبنی چھوٹے چھوٹے ڈرامے پیش کر سکتے ہیں۔

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

دوسرا قدم

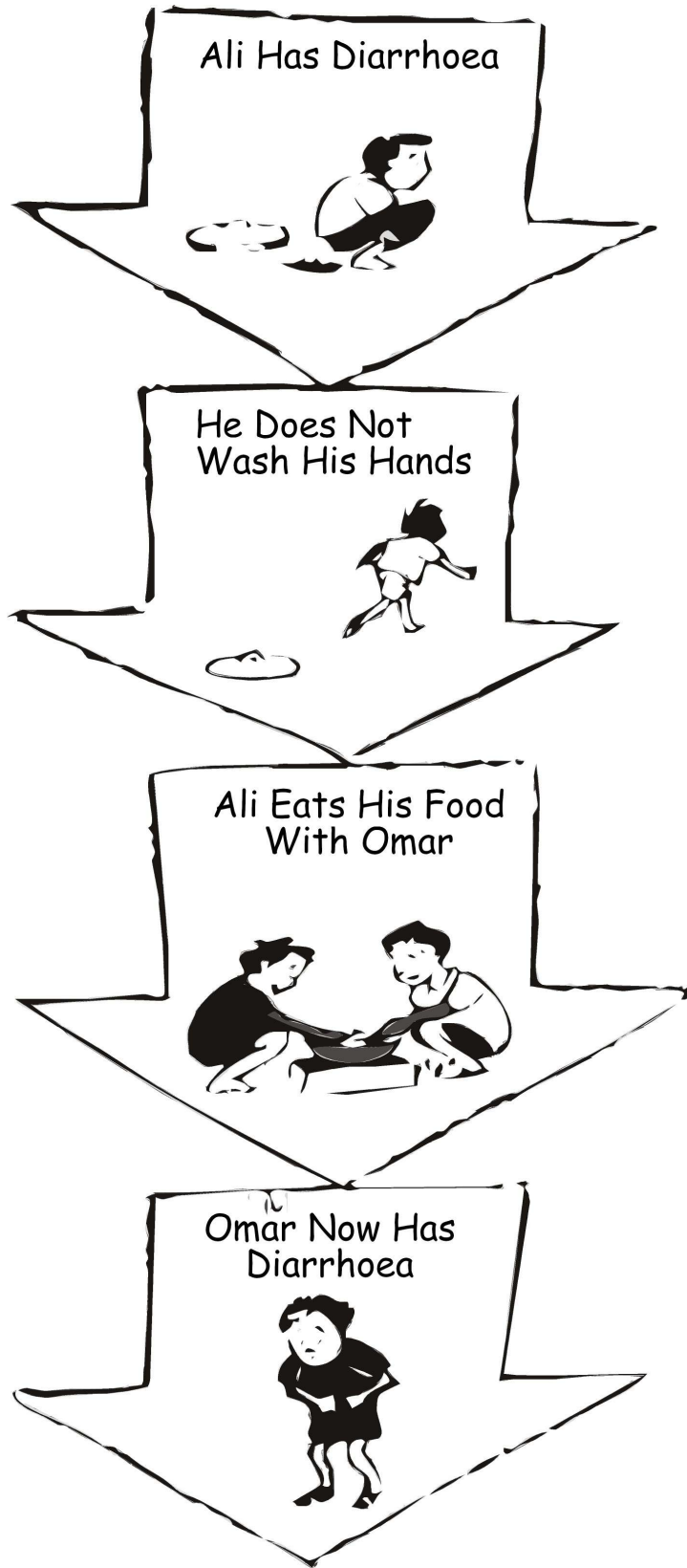
دوسرے قدم میں بچے اپنے گھروں، اسکولوں یا کمیونٹی میں صحت کے موضوع پر اور زیادہ معلومات حاصل کریں گے۔

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 اسکول کا بیت الخلاء کتنا صاف ہے؟

۲. بچے اسکول کے بیت الخلاء کا معائنہ کر کے یا تو اپنے مشاہدے کی تصویریں بنا سکتے ہیں یا پھر کلاس کو رپورٹ کر سکتے ہیں۔

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



## تصویر پر اظہارِ خیال کے لئے سوالات: محفوظ فضلہ اور حفظانِ صحت

تصویر ۱: آپ کو اس تصویر میں علی کیا کرتا ہوا نظر آ رہا ہے؟

تصویر ۲: اگر آپ علی کی جگہ ہوتے تو آپ اس کے بعد کیا کرتے؟ کیوں؟ (جواب: ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوتے: فضلہ کو ڈھک دیتے یا باد دیتے)

تصویر ۳: اس تصویر میں کیا ہو رہا ہے؟ (جواب: گندے اور بغیر دھوئے ہوئے ہاتھوں سے کھانا کھایا جا رہا ہے) آپ کے خیال میں اس کے بعد کیا ہوگا؟ کیوں؟ (جواب: علی سے عمر تک جراثیم پھیلیں گے۔ پھر عمر کو دستوں کی بیماری ہو جائے گی)

تصویر ۴: آپ نے علی کی کہانی سے کیا سیکھا؟

ٹیچر کے لئے نوٹ:

بات چیت کو آگے بڑھاتے ہوئے ان 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 کیجیے۔
- ☆ بچوں سے سوال پوچھئے اور انہیں جواب دینے کے لئے کافی وقت دیجیے۔
- ☆ 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 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 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: گھر میں عملی قدم:

بچے اپنے گھر والوں اور خاص طور پر چھوٹے بھائی بہنوں میں بیت الخلاء کے استعمال اور اس کے بعد ہاتھ دھونے اور فضلہ کی اچھی طرح صفائی کی اہمیت کے بارے میں پیغامات پھیلا سکتے ہیں۔

## تجویز ۲: پوسٹرز:

صحت کو فروغ دینے والے ایک اسکول میں بچوں نے بیت الخلاء استعمال کرنے اور فارغ ہونے کے بعد ہاتھ دھونے کی اہمیت کے بارے میں پوسٹر بنائے۔ یہ پوسٹر دوسری کلاسوں میں پیش کئے گئے اور اسکول میں دکھائے گئے۔

## تجویز ۳: اسکول میں عملی قدم:

صحت کو فروغ دینے والے ایک اور اسکول میں بچوں نے بیت الخلاء کی صفائی کا خیال رکھنا شروع کر دیا ہے اور اس بات کو یقینی بنایا ہے کہ بچوں کے ہاتھ دھونے کے لئے وہاں صابن اور پانی موجود ہو۔ اس کے علاوہ بڑے بچے چھوٹے بچوں کی بیت الخلاء استعمال کرنے میں مدد کرتے ہیں جو پہلے وہاں جاتے ہوئے ڈرتے تھے۔

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 فضلہ میں پائے جانے والے جراثیم کی وجہ سے پھیلنے والی بیماریوں سے بچنے کے لئے حفظانِ صحت کے اہم اصولوں کے بارے میں پیغامات پھیلانے کا ایک موثر طریقہ ہیں۔

اگر نچے پوسٹروں کے ذریعہ عملی قدم اٹھانا چاہیں تو استاد کو مندرجہ ذیل باتوں کو یقینی بنانا چاہئے :

- ۱) یہ بہت ضروری ہے کہ نچے پوسٹر پر صحت کا کوئی پیغام لکھیں تاکہ اس کے ذریعہ صحت کے پیغامات پھیلانے جا سکیں۔
- 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 دیجیے کہ وہ ایک دوسرے کو اپنے پوسٹر اور صحت کے پیغامات دکھاسکیں۔
- ۴) اسکول کے دوسرے اساتذہ کے ساتھ اس بات کا انتظام کیجیے 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!

## 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 فضلہ کے خطرات 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 پہلے سے زیادہ نچے بیت الخلاء استعمال کر رہے ہیں اور وہاں سے آنے کے بعد ہاتھ صابن سے دھورہے 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

☆ فضلہ میں پائے جانے والے جراثیم خطرناک ہوتے ہیں اور بیماری پیدا کر سکتے ہیں۔

☆ بیت الخلاء سے آنے کے بعد، نچے کی صفائی کے بعد، اور کھانے کو ہاتھ لگانے سے پہلے صابن اور پانی سے ہاتھ دھونا ہمیں بیماریوں سے بچا سکتا ہے۔

☆ بیت الخلاء کا استعمال بیماریوں سے ہماری حفاظت کر سکتا ہے۔

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

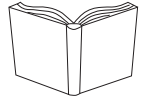
☆ آپ کو کس بات پر خوشی محسوس ہو رہی ہے؟

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

## ماحولیاتی اور کمیونٹی کی صحت آنتوں کے کیڑے

### صحت کے بارے میں اہم معلومات

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



۱. آنتوں کے کیڑے ہماری غذا کھا کر یا ہمارا خون چوس کر پلتے بڑھتے ہیں اور اس طرح ہماری نشوونما اور صحت کو نقصان پہنچاتا ہے۔

۲. عام طور پر پائے جانے والے چار قسم کے نقصان دہ کیڑے مندرجہ ذیل ہیں:

☆ تھریڈ ورم (Threadworm) باریک دھاگے جیسا کیڑا

☆ ہک ورم (Hookworm) کانٹے دار کیڑا

☆ ٹیپ ورم (Tapeworm) کدوانہ یا چپٹا کیڑا

☆ راؤنڈ ورم (Roundworm) کچھو یا گول کیڑا

۳. ان کیڑوں کے ہونے کی علامات اور ان سے پہنچ سکنے والے نقصانات مندرجہ ذیل ہیں:

☆ خون میں فولاد کی کمی

☆ تھکاوٹ

☆ سوچنے سمجھنے کی صلاحیت اور اسکول میں کارکردگی پر اثر پڑتا ہے

☆ بھوک نہیں لگتی اور پیٹ میں درد ہوتا ہے

۴. یہ کیڑے چار مختلف طریقوں سے ہمارے جسم میں پہنچتے ہیں:

☆ (Roundworm) کچھو یا گول کیڑوں کے انڈے یا لاروا (بچے) گندے ہاتھوں کے ذریعے کھا سکتے ہیں۔

☆ مٹی میں پائے جانے والے (Hookworm) کانٹے دار کیڑوں کے لاروا سے جو ہماری جلد کے ذریعہ ہمارے جسم میں داخل

ہو جاتے ہیں خاص طور پر جب ہم ننگے پاؤں چلتے پھرتے ہیں۔

☆ (Tapeworm) کدوانہ یا چپٹے کیڑوں کے لاروا انگل لینے سے جو ٹھیک سے نہ پکے ہوئے گائے کے گوشت اور پھلوں اور

سبزیوں کے چھلکے میں پائے جاتے ہیں۔

☆ مکھیوں کے ذریعہ جب وہ ہماری غذا اور کھانے کی پلیٹوں پر بیٹھتی ہیں۔



## ماحولیاتی اور کمیونٹی کی صحت آنتوں کے کیڑے

### صحت کی اہم مہارتیں

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

۱. غذا کو ہاتھ لگانے یا اسے تیار کرنے، اور کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ صابن سے دھونے چاہئیں۔
۲. اس بات کو یقینی بنانا چاہئے کہ گھر میں کھانے کو اچھی طرح سے پکایا جائے اور حفاظت سے رکھا جائے۔
۳. اپنے گھروں اور اسکولوں کو فضلہ، مکھیوں اور گندگی سے پاک رکھنے میں مدد کرنی چاہئے۔
۴. بیت الخلاء استعمال کرنا چاہئے یا فضلہ کی صفائی کا مناسب بندوبست کرنا چاہئے۔
۵. ہاتھ کے ناخن کاٹنے چاہئیں اور جوتے پہننے چاہئیں۔
۶. تازہ پھلوں اور سبزیوں کو کھانے سے پہلے چھیل لینا چاہئے۔
۷. اس بات کو یقینی بنانا چاہئے کہ اگر ان کے گھر میں کسی ایک فرد کے پیٹ میں کیڑے ہوں تو سارے افراد کیڑوں کی دوا استعمال کریں۔ اگر کوئی ایک فرد دوا نہ استعمال کرے تو وہ سینکڑوں لوگوں تک کیڑے پھیلا سکتا ہے۔
۸. کیڑوں سے چھٹکارا پانے کے بعد گھرے سبز رنگ کی پتے دار سبزیاں اور پھل زیادہ کھانے چاہئیں۔



### صحت پر اہم رویے

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

۱. جن چھوٹے بھائی بہنوں اور گھر کے افراد کی آنتوں میں کیڑے ہوں، ان کے لئے فکرمند ہونا چاہئے۔
۲. کیڑوں سے پاک خاندان پر فخر کرنا 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 25 پر مطالعہ کیجیے۔
- ☆ 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

۱. کیا آپ کو پہلے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے ('سمجھنا')؟
- اس سبق کے شروع میں صفحہ 28 پر دی ہوئی 'صبا کی کہانی' سناتے ہوئے اس موضوع کا تعارف کرائیے۔
۲. نیچے دیئے ہوئے صحت کے اہم پیغامات پر زور دینا یاد رکھیے:
- ☆ آنٹوں کے کیڑے ہماری غذا کھا کر یا ہمارا خون چوس کر پلٹے بڑھتے ہیں اور اس طرح ہماری نشوونما اور صحت کو نقصان پہنچاتا ہے۔
- ☆ آنٹوں میں صفائی اور حفظان صحت کا خیال نہ رکھنے سے کیڑے پیدا ہوتے ہیں۔
- ☆ کیڑے ایک فرد سے دوسرے تک آسانی اور تیزی سے پھیلتے ہیں۔
- ☆ ہمیں ہگ ورم یا کانٹے دار کیڑے سے بچنے کے لئے جو تے یا سلیپر/چپل پہننے چاہئیں۔
۳. کہانی سننے کے بعد نیچے چھوٹے گروپ بنا کر آنٹوں کے کیڑوں کی چار عام اقسام کے اسباب اور ان سے بچاؤ کے طریقوں کے بارے میں اظہار خیال کر 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

۱. کیا آپ کو دوسرے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے ('مزید معلومات حاصل کرنا')؟
- انہوں نے کاسروے سوال: کیا آپ کو معلوم ہے کہ آنٹوں میں کیڑے کس طرح پیدا ہوتے ہیں اور ان سے کس طرح بچاؤ ہو سکتا ہے؟
۲. نیچے اپنے دوستوں اور گھر والوں کا انٹرویو کر کے معلوم کر سکتے ہیں کہ انہیں کیڑوں اور ان سے بچاؤ کے بارے میں کتنا معلوم ہے۔ وہ اپنے سروے کے نتائج کو ایک ٹک چارٹ یا ٹیبل چارٹ کے ذریعہ ریکارڈ کر سکتے ہیں۔
۳. نیچے چھوٹے گروپ بنا کر یا بحیثیت کلاس کے سروے کے نتائج کو ایک بارگراف یا پکٹو گرام بنا کر رپورٹ کر سکتے ہیں۔

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

## پہلے قدم کی سرگرمی: کہانی موضوع: آنتوں کے کیڑے عنوان: صبا کی کہانی!

کہانی سناتے ہوئے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیے:

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

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

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

صبا ایک بارہ سال کی لڑکی تھی جو پانچویں کلاس میں پڑھتی تھی۔ گذشتہ چھ مہینوں سے پڑھائی میں اس کی کارکردگی اچھی نہیں تھی، وہ ہر وقت کمزوری اور تھکاوٹ محسوس کرتی تھی اور اس کا رنگ پیلا پڑ گیا تھا۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ صبا ایسا کیوں محسوس کر رہی تھی؟ اس کی ماں اس کے بارے میں بہت پریشان تھی اور اسے ایک ہیلتھ ورکر کے پاس دکھانے لے گئی۔ ہیلتھ ورکر نے اس کا معائنہ کیا اور اسے پتہ چلا کہ صبا کی آنتوں میں ہگ ورم یا کانٹے دار کیڑے ہو گئے ہیں۔ ہگ ورم یا کانٹے دار کیڑا کیا ہوتا ہے؟ کیا آپ یا آپ کے جاننے والوں میں سے کسی کو ہگ ورم یا کانٹے دار کیڑے ہوئے ہیں؟ ہیلتھ ورکر نے صبا کو مزید بتایا کہ ہگ ورم بہت ہی چھوٹے کیڑے ہوتے ہیں جو ہمارے جسم میں جلد کے راستے داخل ہو جاتے ہیں۔ وہ اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ ہم انہیں اپنے جسم میں داخل ہوتے ہوئے نہیں دیکھ سکتے۔ وہ ہماری آنتوں میں اپنے کانٹے گاڑ دیتے ہیں اور خون چوستے ہیں۔ ان کے اٹڈے جب ہم ننگے پاؤں چلتے ہیں تو ہمارے پاؤں میں، ہمارے ہاتھوں میں اور تھکے بچوں کو جب ننگے بدن زمین پر بٹھایا جائے تو ان کے جسم میں لگ سکتے ہیں۔ ہیلتھ ورکر نے یہ بھی بتایا کہ ہگ ورم یا کانٹے دار کیڑے خون چوستے ہیں اسی لئے صبا کا خون پتلا ہوتا چلا جا رہا تھا اور وہ ہر وقت کمزوری اور تھکاوٹ محسوس کرتی تھی اور اسکول میں اس کی پڑھائی خراب ہو رہی تھی۔ کیا آپ کو معلوم ہے کہ ہگ ورم سے بچاؤ کے لئے کیا کرنا چاہیے؟ ہیلتھ ورکر نے صبا کے گھر والوں کو ہگ ورم سے بچنے کے لئے مندرجہ ذیل باتیں بتائیں:

☆ جوتے پہنیں۔

☆ فضلہ کی صفائی کا خیال رکھیں اور ہمیشہ بیت الخلا استعمال کریں۔

☆ تھکے بچوں کے کھیلنے اور گھٹنوں چلنے کے لئے ایک صاف ستھری جگہ بنائیں۔

☆ کھانے سے پہلے اور بیت الخلا سے آنے کے بعد ہاتھ دھوئیں۔

صبا نے ہیلتھ ورکر سے پوچھا کہ وہ کیسے ٹھیک ہو سکتی ہے۔ آپ کے خیال میں ہیلتھ ورکر نے اسے کیا بتایا؟ ہیلتھ ورکر نے صبا کو وادی اور مشورہ دیا کہ اس کے گھر میں سب لوگ دوا لیں۔ ایک فرد جس کی آنتوں میں کیڑے ہوں بڑی تیزی کے ساتھ سینکڑوں لوگوں تک کیڑے پھیلا سکتا ہے۔ صبا کو دوا کھانے کے بعد جلد ہی آرام آنا شروع ہو گیا اور وہ اپنی پڑھائی میں بہتر ہو گئی۔

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

استاد کے لئے نوٹ:

☆ کہانی سننے کے بعد بچے چھوٹے گروپ بنا کر آنتوں کے کیڑوں مثلاً ہگ ورم کی وجوہات اور ان سے بچاؤ کے طریقوں کے بارے میں اپنی کہانیاں لکھ سکتے ہیں۔

☆ اگر آپ یہ کہانی نہ سنانا چاہیں تو دوسری قسم کے کیڑوں کے بارے میں خود اپنی کہانی نیچے دیئے 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. 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 گھر میں عملی قدم:

بچے گھر میں اپنے خاندان والوں اور خاص طور پر چھوٹے بھائی بہنوں میں آنٹوں کے کیڑوں کی عام طور پر پائی جانے والی چار اقسام کے پیدا ہونے کے اسباب اور ان سے بچاؤ کے طریقوں کے بارے میں پیغامات پھیلا سکتے ہیں۔

## تجویز ۲ ڈرامہ:

صحت کو فروغ دینے والے ایک اسکول میں پانچویں کلاس کے بچوں نے کلاس دوم کے بچوں کے لئے ہک ورم کے بارے میں ایک ڈرامہ پیش کیا تاکہ ان میں ہک ورم کے پیدا ہونے کی وجوہات اور اس سے بچاؤ کے طریقوں کے بارے میں آگاہی پیدا ہو۔

## تجویز ۳ کہانیاں:

بچے کیڑوں کی چار قسموں کی وجوہات اور ان سے بچاؤ کے طریقوں کے بارے میں آگاہی پیدا کرنے کے لئے 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: ڈرامہ

ڈراما ایک موثر اور دلچسپ طریقہ ہے جس کے ذریعے بچے اسکول، گھر اور کمیونٹی میں دوسرے افراد تک آنتوں کے کیڑوں کے بارے میں صحت کے پیغامات پہنچا سکتے ہیں۔ اگر بچے ڈرامے کے ذریعے عملی قدم اٹھانا چاہیں تو آپ کو چاہیے کہ ان کی مدد کریں اور ان کو یاد دلائیں کہ ڈرامہ پیش کرتے ہوئے کن باتوں کو یاد رکھنا ضروری ہے۔

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۔

اوپچی آواز میں، آہستہ رفتار سے اور صاف صاف یولیں۔

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 ذریعے، مندرجہ ذیل سوالات پر گفتگو کر سکتے ہیں:

کیا چار اقسام کے کیڑوں کی وجوہات اور ان سے بچاؤ کے طریقوں 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 کیڑوں 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؟

☆ آنتوں کے کیڑے ہماری غذا کھا کر یا ہمارا خون چوس کر پلٹتے بڑھتے ہیں اور اس طرح ہماری نشوونما اور صحت کو نقصان پہنچاتا ہے۔

☆ آنتوں میں صفائی اور حفظان صحت کا خیال نہ رکھنے سے کیڑے پیدا ہوتے ہیں۔

☆ کیڑے ایک فرد سے دوسرے تک آسانی اور تیزی سے پھیلتے ہیں۔

☆ ہمیں ہگ ورم یا کانٹے دار کیڑے سے بچنے کے لئے جو تے یا سلپیر / چمپل پہننے چاہئیں۔

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؟

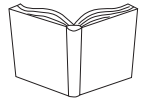
## خاندانی اور سماجی صحت

### ایچ آئی وی / ایڈز

**ٹیچر کے لئے نوٹ:** اگرچہ ممکن ہے کہ پڑھانے کے لئے یہ آپ کے لیے ایک بے حد حساس موضوع ہو لیکن بچوں سمیت ہر فرد کو ایچ آئی وی / ایڈز کا خطرہ لاحق ہے اور اس لئے ہم میں سے ہر ایک کو اس بارے میں معلومات کی ضرورت ہے۔ آپ کو اس موضوع کو پڑھانے کے لئے اسکول کے سربراہ اور والدین کے تعاون کی ضرورت ہوگی۔ اگر ممکن ہو تو کسی ہیلتھ ورکر یا این جی او کے کارکن کو جسے ایچ آئی وی / ایڈز کے بارے میں خصوصی معلومات ہوں کلاس میں آنے کی دعوت دیجیے تاکہ وہ بچوں کے سوالات کے جواب دے سکیں۔

### صحت کے بارے میں اہم معلومات

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



۱. ایڈز ایک ناقابل علاج مرض ہے جو ایچ آئی وی وائرس نام کے ایک جراثیم سے پھیلتا ہے۔

۲. ایڈز سے بچاؤ ممکن ہے۔

۳. ایڈز انسان کو ہلاک کر دیتی ہے کیونکہ وہ اس کے مدافعتی یعنی بیماریوں سے حفاظت کے نظام پر حملہ کرتی ہے اور انسانی جسم کے لئے یہ مشکل ہو جاتا ہے کہ وہ مختلف قسم کے انفیکشن اور جراثیم کے خلاف لڑے۔

۴. ایچ آئی وی (وائرس) اس طرح نہیں پھیلتا:

- ☆ ہاتھ ملانے سے
- ☆ اسکول یا کام کرنے کی جگہ کے عام تعلقات سے
- ☆ ٹیلیفون استعمال کرنے سے
- ☆ سوئمنگ پول میں تیراکی سے
- ☆ پیالیوں، گلاسوں، پلیٹوں اور کھانے پکانے کے دیگر برتنوں کے مشترکہ استعمال سے
- ☆ کھانسنے یا چھینکنے سے
- ☆ چھجر، کھٹل اور دوسرے کیڑوں کے کاٹنے سے
- ☆ چھونے یا گلے لگانے سے
- ☆ پانی اور غذا سے
- ☆ بوسہ دینے سے
- ☆ غسل خانہ، بیت الخلاء کے استعمال سے
- ☆ ایڈز کے مریضوں کی دیکھ بھال سے
- ☆ بستر اور کپڑوں سے

۵. ایچ آئی وی وائرس جس سے ایڈز کا مرض پیدا ہوتا ہے، اس طرح پھیلتا ہے:

- ☆ ایڈز سے متاثر فرد کے ساتھ جنسی تعلقات سے
- ☆ کسی ایسے شخص کا خون لینے سے جو ایچ آئی وی سے متاثر ہو، انجکشن کی سوئی کے مشترکہ استعمال سے، یا جراثیم سے آلودہ ایسے آلات کے استعمال سے جن سے جلد کٹ سکتی ہو یا اس میں سوراخ ہو سکتا ہو۔

☆ ایچ آئی وی سے متاثر عورت سے اس کے بچے کو حمل کے دوران، بچے کی پیدائش کے وقت یا اسے دودھ پلانے سے۔

۶. بعض حالات میں دس سال تک ایچ آئی وی وائرس کی کوئی علامات ظاہر نہیں ہوتیں لیکن متاثرہ فرد اس عرصہ میں بھی دوسرے لوگوں تک وائرس کو پھیلا سکتا ہے۔

۷. ہماری خاندانی روایات جو میاں بیوی کے تعلقات کے علاوہ دوسرے جنسی تعلقات کی حصہ شکی کرتی ہیں، ایچ آئی وی / ایڈز کی روک تھام کرتی ہیں۔

## خاندانی اور سماجی صحت ایچ آئی وی / ایڈز

### صحت کی اہم مہارتیں

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

۱. اپنے آپ کو اور اپنے گھر والوں کو ایچ آئی وی سے متاثر ہونے سے روکنا چاہیے۔
۲. اگر انہیں یہ شبہ ہو کہ وہ ایچ آئی وی سے متاثر ہو چکے ہیں تو ہیلتھ ورکر سے رازداری کے ساتھ ملنا چاہیے۔



### صحت پر اہم رویے

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

۱. گھر اور اسکول میں دوسرے لوگوں تک ایچ آئی وی / ایڈز کی روک تھام کے بارے میں پیغامات پھیلانے کے میں خود کو پُر اعتماد محسوس کرنا چاہیے۔
۲. ان کے اسکولوں اور خاندان میں جو لوگ ایچ آئی وی / ایڈز کا شکار ہوں ان کے لئے ہمدردی محسوس کرنی چاہیے اور ان کا خیال رکھنا 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 32 پر مطالعہ کیجیے۔
- ☆ 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 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. یہ جاننے کے لئے کہ بچوں کو اس موضوع کے بارے میں کیا معلوم ہے انہیں صفحہ 35 پر دیا ہوا ایچ آئی وی / ایڈز پر کوئز حل کرنے کو دے کر سبق شروع کیجئے۔ کوئز کے بعد استاد کو کلاس کے ساتھ سوالات کا جائزہ لینا چاہیے اور ایڈز پر صحت کی معلومات پیش کرنا چاہیے۔

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

- ☆ ایڈز ایک لاعلاج مرض ہے جو لوگوں کو ہلاک کر دیتا ہے کیونکہ اس سے انسانی جسم کا دفاعی نظام ناکارہ ہو جاتا ہے۔
- ☆ ایڈز کا مرض ایک متاثرہ فرد کے ساتھ (کنڈوم صحیح طریقے سے استعمال کئے بغیر) جنسی تعلقات قائم کرنے سے، اس کا خون لینے سے، سوئیوں کے مشترکہ استعمال سے یا جراثیم سے آلودہ ایسے آلات کے استعمال سے پھیل سکتا ہے جن سے جلدکٹ سکتی ہو یا اس میں زخم ہو سکتا ہو۔
- ☆ ایڈز ناقابل علاج ضرور ہے مگر اسے پھیلنے سے روکا جاسکتا ہے۔

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

۳. کوئز کے بعد بچے انفرادی طور پر، یا اسے ساتھی کے ساتھ جوڑی بنا کر یا چھوٹے گروپ بنا کر ایچ آئی وی / ایڈز پر اپنے کھیل یا کوئز بنا سکتے ہیں۔

دوسرا قدم

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

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: ایچ آئی وی سے متاثر ہونے کے خطرات کو کیسے کم کیا جاسکتا ہے؟
۲. بچے اس بارے میں مزید جاننے کے لئے ایک ہیلتھ ورکر یا این جی او کے کارکن کا انٹرویو کر سکتے ہیں جسے ایچ آئی وی / ایڈز کے بارے میں خصوصی معلومات ہوں۔
۳. بچے چھوٹے گروپ بنا کر یا بحیثیت کلاس کے اپنی معلومات پر اظہارِ خیال کر سکتے ہیں۔

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

## ایچ آئی وی / ایڈز کوئز

ہدایات: سچوں سے یہ پوچھئے کہ مندرجہ ذیل باتیں درست ہیں یا غلط۔

۱) ایچ آئی وی / ایڈز کی روک تھام ممکن ہے۔

جواب: درست

۲) ایچ آئی وی / ایڈز کا علاج موجود ہے۔

جواب: غلط

۳) ایچ آئی وی / ایڈز انسانی جسم کے دفاعی نظام پر حملہ کرتا ہے جو اسے بیماریوں سے بچاتا ہے۔

جواب: درست

۴) آپ صرف دیکھ کر بتا سکتے ہیں کہ کسی فرد کو ایچ آئی وی ہے یا نہیں۔

جواب: غلط

۵) ایچ آئی وی کے پھیلنے کا سب سے عام طریقہ غیر محفوظ جنسی تعلقات (کنڈوم استعمال نہ کرنا) ہیں۔

جواب: درست

۶) اگر دو افراد زندگی بھر جنسی تعلقات میں ایک دوسرے کے وفادار رہیں تو ایچ آئی وی کو پھیلنے سے روکا جاسکتا ہے۔

جواب: درست

۷) ایچ آئی وی تیز دھاوا لے آلات اور انجکشن کی سوئیوں کے مشترکہ استعمال اور متاثرہ خون لینے سے پھیل سکتا ہے۔

جواب: درست

۸) ایسے لوگ جنہیں ایچ آئی وی / ایڈز ہوگئی ہو انہیں الزام نہیں دینا چاہئے اور ان سے تعاون اور ہمدردی کرنی چاہئے

جواب: درست

۹) ایسے لوگ جن میں ایچ آئی وی وائرس موجود ہو ایڈز کے مرض میں مبتلا ہونے سے پہلے برسوں تک صحت مند نظر آسکتے ہیں اور محسوس کر سکتے ہیں۔

جواب: درست

۱۰) صحت مند نظر آنے والے لوگ دوسروں تک ایچ آئی وی نہیں پھیلا سکتے۔

جواب: غلط

۱۱) ہماری خاندانی روایات جو میاں بیوی کے تعلقات کے علاوہ دوسرے جنسی تعلقات کی ہمت شکنی کرتی ہیں، ایچ آئی وی / ایڈز کی روک تھام کرتی ہیں۔

جواب: درست

## تیسرا قدم

تیسرے 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 ہیلتھ ورکر / این جی او کے کارکن سے کیا معلوم ہوا؟

☆ یہ معلومات عملی قدم کی منصوبہ بندی کرنے میں ہماری کیسے مدد کریں گی؟

☆ 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 ڈرامہ:

صحت کو فروغ دینے والے ایک اسکول میں بچوں نے اسکول اسمبلی میں ایک ایسے لڑکے کے بارے میں ڈرامہ پیش کیا جو نشہ آور اشیا استعمال کرتا تھا اور جراثیم آلود سوئی کے استعمال سے ایچ آئی وی ایڈز کا شکار ہو گیا تھا۔ انہوں نے اس بارے میں صحت کے پیغامات پر زور دیا کہ ایڈز کس طرح پھیلتی ہے اور کس طرح نہیں پھیلتی تاکہ اس بیماری کے بارے میں بچوں کی آگاہی بڑھے۔ اگرچہ یہ ایک بے حد حساس موضوع تھا، پھر بھی بچوں نے اس موضوع کو دوسرے بچوں اور اساتذہ سے متعارف کروانے کے لئے عملی قدم اٹھایا۔ اس کے بعد انہوں نے ایچ آئی وی / ایڈز پھیلنے کے دوسرے طریقوں پر گفتگو کی اور بتایا کہ اس کی روک تھام کیسے کی جاسکتی ہے۔

## تجویز ۲ صحت پر کوئز:

بچے دوسرے بچوں کے لئے اس بارے میں کوئز بنا سکتے ہیں کہ ایچ آئی وی / ایڈز کس طرح پھیلتی ہے اور کس طرح نہیں پھیلتی۔ یہ ضروری ہے کہ بچے کوئز کے جوابات پر تبصرہ کریں تاکہ ایڈز کے اسباب اور اس کی روک تھام کے بارے میں صحیح معلومات دوسرے بچوں تک پہنچائی جاسکیں۔

## تجویز ۳ کہانیاں:

بچے ایچ آئی وی / ایڈز کے اسباب اور اپنے خاندانوں یا کمیونٹی میں ایچ آئی وی / ایڈز سے متاثرہ افراد کی مدد کے بارے میں آگاہی پھیلانے کے لئے کہانیاں لکھ یا سنا سکتے ہیں۔ (اس ضمن میں ایچ آئی وی / ایڈز پر یونیسف کی 'مینا کی کہانی' آپ کی مدد کر سکتی ہے)۔

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

## تیسرا قدم. عملی طریقے کی تجویز: کہانیاں

کہانیاں ایچ آئی وی / ایڈز کے اسباب اور اس کی روک تھام کے بارے میں صحت کے پیغامات پھیلانے کا ایک موثر طریقہ ہیں۔

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

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:

الف) کہانی کس کے بارے میں ہوگی؟

ب) کہانی کس جگہ پیش آئے گی؟

ج) صحت کا پیغام کیا ہوگا؟

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۔

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۔ 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۔

### 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 ایچ آئی وی / ایڈز کے اسباب اور اس 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؟

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے

ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

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

استاد کے لئے غور کرنے کی باتیں

☆ ایڈز ایک لاعلاج مرض ہے جو لوگوں کو ہلاک کر دیتا ہے کیونکہ اس سے انسانی جسم کا دفاعی نظام ناکارہ ہو جاتا ہے۔

☆ ایڈز کا مرض متاثرہ خون لینے سے، سوئیوں کے مشترکہ استعمال سے، جراثیم سے آلودہ ایسے آلات کے استعمال سے جن سے جلد کٹ سکتی

ہو یا اس میں سوراخ ہو سکتا ہے اور جنسی تعلقات سے، پھیل سکتا ہے۔

☆ ایڈز ناقابل علاج ضرور ہے مگر اسے پھیلنے سے روکا جاسکتا ہے۔

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

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

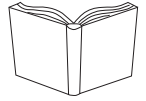
☆ آپ اگلی مرتبہ کس چیز کو بہتر طور پر کریں گے؟

## خاندانی اور سماجی صحت

### تمباکو نوشی۔ اپنے بارے میں سوچئے

#### صحت کے بارے میں اہم معلومات

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



۱. تمباکو پینے سے بیماریاں پیدا ہوتی ہیں جیسے کہ دل کی بیماریاں، براؤنکائٹس، پھیپھڑوں اور حلق کا کینسر کیونکہ سگریٹ زہریلے ہوتے ہیں اور ان کی عادت پڑ جاتی ہے۔

۲. جلتی ہوئی سگریٹ سے ٹار، نیکوٹین، کاربن مونو آکسائیڈ اور دوسری زہریلی گیسیں پیدا ہوتی ہیں جو سگریٹ پینے والے کے جسم کو نقصان پہنچاتی ہیں۔

۳. جو لوگ سگریٹ نہیں پیتے وہ عام طور پر سگریٹ پینے والوں سے زیادہ صحت مند اور چاق و چوبند ہوتے ہیں۔

۴. سگریٹ نوشی ایک مہنگی عادت ہے۔

۵. سگریٹ کا دھواں ان لوگوں کی صحت کو نقصان پہنچا سکتا ہے جو اگرچہ خود سگریٹ نہیں پیتے مگر سگریٹ کے دھوئیں کے قریب ہوتے ہیں۔

۶. سگریٹ نوشی شروع کرنا آسان ہے مگر اسے چھوڑنا مشکل ہے کیونکہ انسانی جسم کو اس کی طلب ہونے لگتی ہے۔

۷. دس سے چودہ سال کی عمر کے بچوں کو سگریٹ کے اشتہاروں اور دوسرے لوگوں کو سگریٹ پیتے دیکھ کر سگریٹ پینے کی خواہش ہوتی ہے۔

۸. شروع شروع میں سگریٹ پینے والوں کو سگریٹ چھوڑنا بہت مشکل معلوم ہوتا ہے مگر ایک دفعہ چھوڑ دینے کے بعد وہ جلد ہی بہت بہتر محسوس کرنے لگتے ہیں۔

#### صحت کی اہم مہارتیں

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



۱. اپنے خاندان کے سگریٹ پینے والوں میں سگریٹ پینے کے نقصانات کے بارے میں پیغامات پھیلانے چاہئیں۔

۲. اپنے اسکول اور گھر کے آس پاس سگریٹ پینے والوں کو سگریٹ پینے سے روکنا چاہئے۔

#### صحت پر اہم رویے

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



۱. سگریٹ کے دھوئیں سے پاک اسکولوں اور گھروں پر فخر محسوس کرنا چاہئے۔

۲. خاندان کے ان لوگوں اور دوستوں کے بارے میں فکر مند ہونا چاہئے جو سگریٹ پیتے ہیں۔

## 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 38 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۔

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

سبق کے شروع میں صفحہ 40 پر دی ہوئی تصویر اور اظہار خیال کے لئے سوالات استعمال کرتے ہوئے اس موضوع کا تعارف کرائئے

۲. نیچے دیئے ہوئے صحت کے اہم پیغامات پر زور دینا یاد رکھیئے:

☆ سگریٹ پینے سے بیماریاں پیدا ہوتی ہیں جیسے کہ دل کی بیماریاں، براؤنکٹس، پھیپھڑوں اور حلق کا کینسر کیونکہ سگریٹ زہریلے ہوتے ہیں۔

☆ سگریٹ کا دھواں ان لوگوں کی صحت کو نقصان پہنچا سکتا ہے جو اگرچہ خود سگریٹ نہیں پیتے مگر سگریٹ کے دھوئیں کے قریب ہوتے ہیں۔

☆ سگریٹ نوشی ایک عادی بنا دینے والی اور مہنگی عادت ہے۔

۳. اظہار خیال کے بعد بچے چھوٹے گروپ بنا کر نیچے دیا ہوا سوال حل کر سکتے ہیں تاکہ صحت کے اس پیغام پر زور دیا جاسکے کہ سگریٹ نوشی

ایک مہنگی عادت ہے:

رجیم روزانہ ۱۵ سگریٹ پیتا ہے۔ ہر سگریٹ کی قیمت ایک روپیہ ہے۔ سگریٹ پینے پر رجیم کا کتنا خرچ آتا ہے؟

الف) روزانہ؟ (جواب: ۱۵ روپے)

ب) ہر ہفتہ؟ (جواب: ۱۰۵ روپے)

ج) ہر مہینے؟ (جواب: ۴۲۰ روپے)

د) ہر سال؟ (جواب: ۵۰۴۰ روپے)

ہ) رجیم اس عادت پر جو پیسے خرچ کرتا ہے اس کو اور کس طرح خرچ کر 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 اور زیادہ معلومات حاصل کریں گے۔

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

انہونے کا سروے سوال: آپ کے خاندان میں کتنے لوگ سگریٹ پیتے ہیں اور وہ روزانہ کتنے سگریٹ پیتے ہیں؟

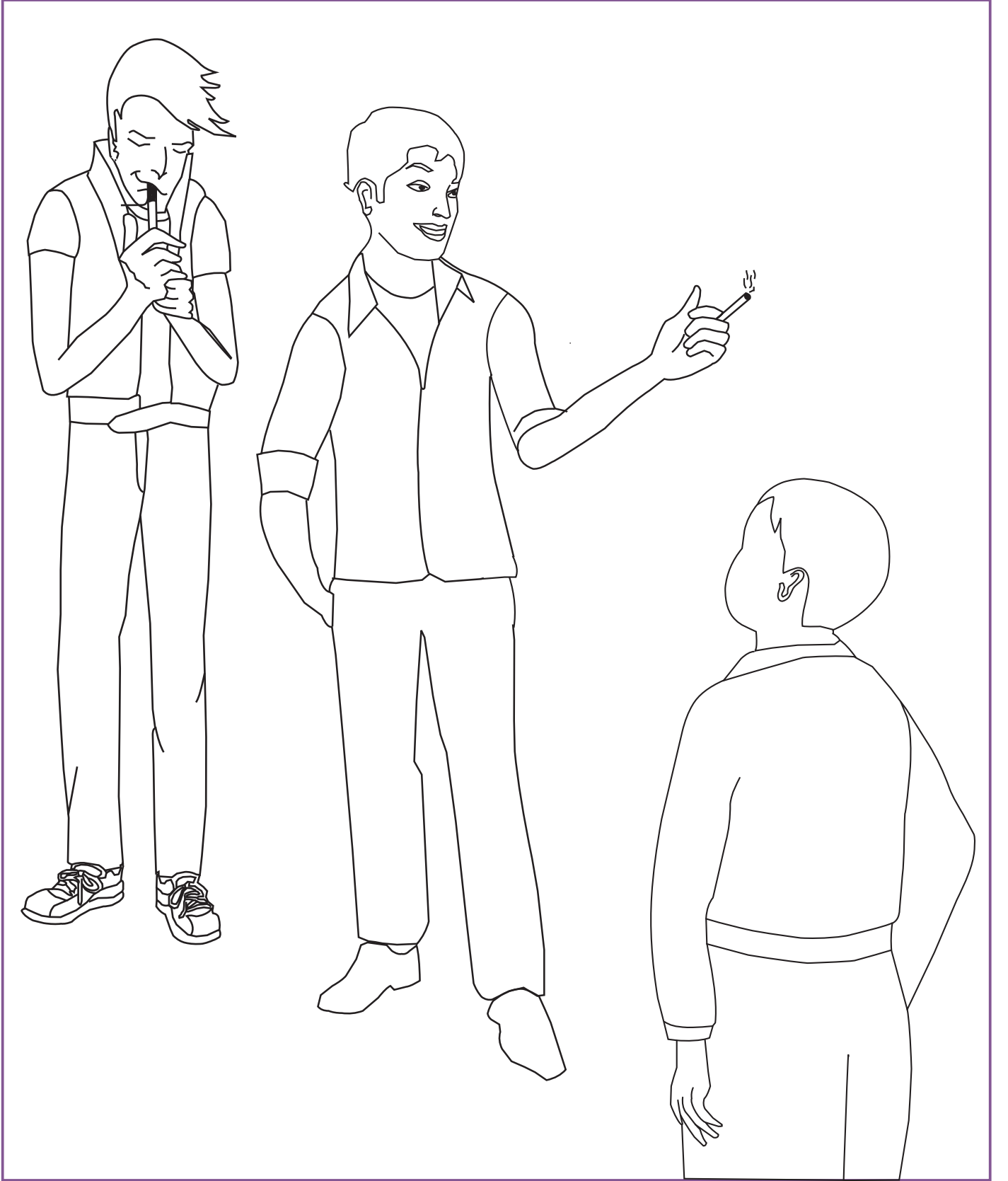
۲. بچے اپنے خاندان میں سگریٹ پینے والوں کا یہ معلوم کرنے کے لئے انٹرویو کر سکتے ہیں کہ وہ روزانہ کتنے سگریٹ پیتے ہیں اور اپنی معلومات

کو ٹیلی چارٹ بنا کر ریکارڈ کر سکتے ہیں۔

۳. بچے اپنے سروے کے نتائج کو انفرادی طور پر، چھوٹے گروپ بنا کر یا بحیثیت کلاس کے ایک بارگراف یا پائی چارٹ کے ذریعہ سگریٹ

پینے والوں کی تعداد اور عمر بتانے کے لئے رپورٹ کر سکتے ہیں۔

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



## تصویر پر اظہارِ خیال کے لئے سوالات: سگریٹ نوشی اپنے بارے میں سوچیے

تصویر میں کیا ہو رہا ہے؟

آپ کے خیال میں تصویر میں کیا ہو رہا ہے۔

آپ کے خیال میں تصویر میں دکھائے گئے بڑے لڑکے کیوں سگریٹ پیتے ہیں؟

سگریٹ نوشی ایک نقصان دہ عادت کیوں ہے؟

سگریٹ پینے سے کس طرح کی بیماریاں ہوتی ہیں؟

اگر آپ وہ لڑکا ہوتے جسے سگریٹ پیش کیا جا رہا ہے تو آپ کیا کرتے؟ کیوں؟

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 پر اعتماد نہیں ہوتے۔ لڑکوں اور لڑکیوں دونوں کو گفتگو میں شامل کیجیے۔

☆ بچوں سے سوال پوچھئے اور انہیں جواب دینے کے لئے کافی وقت دیجیے۔

☆ 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 کیجیے۔



## 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: پوسٹر:

صحت کو فروغ دینے والے ایک اسکول میں بچوں نے سگریٹ پینے والوں کا ان کے سگریٹوں کی تعداد کے بارے میں انٹرویو کرنے کے بعد سگریٹ نوشی کے نقصان دہ اثرات کے بارے میں پوسٹر بنائے جو اساتذہ، اسکول کے عملے اور بچوں میں آگاہی پیدا کرنے کے لئے اسکول میں دکھائے گئے۔ بچوں نے اسکول میں سگریٹ نوشی ممنوع قرار دے دی اور نشانات لگا دیئے جس میں اسکول کی عمارت کے اندر سگریٹ نوشی ممانعت تھی۔

## تجویز ۲: پتلی تماشہ:

اس بارے میں صحت کے پیغامات پھیلانے کے لئے کہ سگریٹ نوشی کتنی خطرناک، مہنگی اور نہ چھوٹے والی عادت ہے، بچے پتلی تماشے کی منصوبہ بندی کر سکتے ہیں اور پیش کر سکتے ہیں۔ پتلی تماشہ اسکول اسمبلی یا صحت میلے میں پیش کیا جاسکتا ہے۔

## تجویز ۳: کہانیاں:

بچے سگریٹ پینے والوں اور نہ پینے والوں کو سگریٹ نوشی سے پہنچنے والے نقصانات کے بارے میں آگاہی پھیلانے کے لئے کہانیاں لکھ یا سناسکتے ہیں۔

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

### تیسرا قدم. عملی طریقے کی تجویز: پتلی تماشا

کھ پتلیاں بچوں کے لئے سگریٹ نوشی کے نقصان دہ اثرات 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 کی تھیلیاں موزے اون ڈبے  
بٹن ٹائلٹ رول ٹنگلی یا اسٹرا چھڑیاں  
پرانا کاغذ کپڑا اخبار

نوٹ: احتیاط کیجئے ان میں سے کچھ چیزیں بچوں کے لیے خطرناک ہو سکتی ہیں۔ (مثلاً پلاسٹک کی تھیلی) نیچے کچھ آسان ہدایات دی ہوئی ہیں جن کی مدد سے نچے پلاسٹک کی تھیلیوں سے کھ پتلی بنا سکتے ہیں۔

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

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

۳. تھیلی کا منہ گرہ لگا کر بند کر دیں۔

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

### یاد رکھیئے

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

(ب) جب نچے پتلیاں بنالیں تو استاد انہیں ایک چھوٹے سے پتلی تماشا کی منصوبہ بندی کرنے اور اسے پیش کرنے میں مدد کر سکتے ہیں جس سے صحت کے پیغامات پھیلائے جاسکیں۔

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

☆ آپ کی پتلی سب کو نظر آنی چاہیئے۔

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

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

☆ حاضرین سے یہ معلوم کرنے کے لئے سوالات کریں کہ انہوں نے پتلی تماشا 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 ذریعہ، مندرجہ ذیل سوالات پر گفتگو کر سکتے ہیں:

کیا سگریٹ نوشی کے نقصان دہ اثرات کے بارے میں صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟ آپ کو کیسے معلوم ہوا کہ صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟ کیا اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟ آپ کے اسکول کا ماحول سگریٹ نوشی سے پاک ہے؟

### استاد کے لئے غور کرنے کی باتیں

اب کیا بچوں نے صحت کے مندرجہ ذیل پیغامات سیکھے لئے؟

☆ سگریٹ پینے سے بیماریاں پیدا ہوتی ہیں جیسے کہ دل کی بیماریاں، برائے کانٹس، پھیپھڑوں اور حلق کا کینسر کیونکہ سگریٹ زہریلے ہوتے ہیں۔

☆ سگریٹ کا دھواں ان لوگوں کی صحت کو نقصان پہنچا سکتا ہے جو اگرچہ خود سگریٹ نہیں پیتے مگر سگریٹ کے دھوئیں کے قریب ہوتے ہیں۔

☆ سگریٹ نوشی ایک مہنگی اور نہ چھوٹے والی عادت 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؟