



Books

2008

Sehat-3: Tesri 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-3: Tesri 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/18>

صحت - ۴

تیسری کلاس

تاشمین قاسم - خمیس، فرح شیوجی اور سعدیہ مظفر بھٹہ

صحت - ۳

تیسری کلاس

تاشمین قاسم - خمیس، فرح شیوجی اور سعید یہ مظفر بھٹہ

ہیلتھ ایشن 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، 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: سعدیہ بوندری

اساتذہ اور صحت کے کارکنوں کے لئے ایک گائیڈ

صحت: 3: کلاس 3

فہرست

اساتذہ اور صحت کے کارکنوں کے لئے ایک گائیڈ

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

حفظانِ صحت اور بیماریوں کی روک تھام

- 5..... آنکھوں کی دیکھ بھال.....
- 10..... سبزیاں اگانا.....

ماحولیاتی اور کمیونٹی کی صحت

- 15..... ابتدائی طبی امداد.....
- 22..... سڑک پر حفاظت.....

خاندانی اور سماجی صحت

- 29..... جسمانی طور پر معذور بچے.....
- 35..... کمزور بینائی اور سماعت والے بچوں کی مدد کرنا.....

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 زندگی گزارنے کی مہارتیں سیکھنے میں بچوں کی مدد کی جاسکے اور ان کی عزت نفس کو فروغ دیا جاسکے۔

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

کلاس سوئم 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: آنکھوں کی دیکھ بھال

سبزیاں اگانا

ماحولیاتی صحت:

ابتدائی طبی امداد

سڑک پر حفاظت

خاندانی اور سماجی صحت:

جسمانی طور پر معذور بچے

کمزور بینائی اور سماعت والے بچوں کی مدد کرنا

آپ صحت کے اسباق کیسے پڑھائیں؟

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

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

| اسباق کی منصوبہ بندی کے لئے معاونت | طریقہ کار | |
|------------------------------------|--|------------------|
| | | پہلا قدم |
| | سمجھنا اس قدم میں آپ بچوں کی اسکول میں صحت کا موضوع سمجھنے میں مدد کریں گے۔ | |
| | | دوسرا قدم |
| | مزید معلومات حاصل کرنا اس قدم میں بچے اپنے اسکولوں، گھروں اور کمیونٹی میں صحت کے موضوع سے متعلق مزید معلومات حاصل کریں گے | |
| | | تیسرا قدم |
| | عملی قدم اٹھانا 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۔ | |
| | | چوتھا قدم |
| | جائزہ لینا 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 چاہیئے؟

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

ہم سروے کس طریقے سے کریں؟

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

خاندان کے افراد

انکی اپنی کلاس کے بچے

دوسری کلاسوں کے بچے

پڑوسی

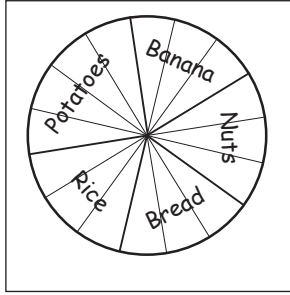
استاد

انکے دوست جو دوسرے اسکولوں میں پڑھتے ہوں

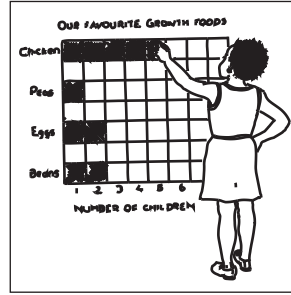
۲. بچے اپنے سروے کے نتائج کو تصویریں بنا کر یا یہ نتائج کلاس میں بیان کر کے ریکارڈ کر سکتے ہیں

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

پکٹو گرام



ٹک چارٹ



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

صحت پر اپنا سبق پڑھاتے ہوئے یاد رکھیں:

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

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

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

بچوں کی فعال شرکت اہم ہے!

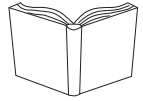
صحت کے سبق بچوں کو اس زبان میں پڑھائیں جو وہ بہتر سمجھتے ہوں (مثلاً اردو، سندھی، پشتو، فارسی، وغیرہ)

حفظانِ صحت اور بیماریوں کی روک تھام

آنکھوں کی دیکھ بھال

صحت کے بارے میں اہم معلومات

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



۱. بینائی بہت اہم ہے کیونکہ ہم تقریباً ہر کام کرنے کے لئے اپنی آنکھیں استعمال کرتے ہیں۔
۲. اگر ہم اپنی آنکھوں کی دیکھ بھال نہ کریں تو وہ آشوب چشم کا شکار ہو سکتی ہیں، ان میں انفیکشن ہو سکتا ہے، یہاں تک کہ ہم اندھے بھی ہو سکتے ہیں۔
۳. آنکھوں کی بیماریوں کی تین بڑی وجوہات یہ ہیں: گندے چہرے جن کی طرف مٹھیاں اور جراثیم آتے ہیں، وٹامن اے سے بھرپور غذا نہ کھانا اور خسرہ (Measles) یا مکروں (Trachoma) کی بیماریوں کا شکار ہونا جو کہ اندھا پن پیدا کر سکتی ہیں۔
۴. بچوں کو اپنی آنکھوں کی حفاظت کے لئے روزانہ اپنے چہرے کو اور آنکھوں کے ارد گرد صابن اور پانی سے دھونا چاہیے۔ بہتر ہے کہ آنکھوں کو خشک نہ کیا جائے کیونکہ تویلیے یا کپڑے میں جراثیم ہو سکتے ہیں۔
۵. بچوں کے چہرے سے مکھیوں کو دور رکھنا چاہیے۔ بکرے (Trachoma) مکھیوں اور براہ راست رابطہ سے پھیلنے والی ایک ایسی بیماری ہے جو اندھا پن پیدا کر سکتی ہے۔ اس کی روک تھام کے لئے مکھیوں کو چہرے سے دور رکھیں اور آنکھوں اور چہرے کو روزانہ صابن سے دھوئیں۔
۶. وٹامن اے سے بھرپور غذا میں مثلاً ایسے پھل اور سبزیاں جیسے کہ آم اور گاجر، روغنیا، انڈے، دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء، چکنائی والی مچھلی اور (شیر خوار بچوں کے لئے) ماں کا دودھ، آنکھوں کی حفاظت میں ہماری مدد کرتی ہیں۔
۷. اگر بچوں کی آنکھوں میں ریت یا مٹی چلی جائے تو اسے یوں ہی نہ چھوڑ دیں کیونکہ اس سے انفیکشن ہو سکتا ہے۔ ایسے میں آنکھیں نہیں ملنی چاہئیں بلکہ انہیں صاف پانی سے دھونا چاہیے اور کسی ڈاکٹریا ہیلتھ ورکر کو دکھانا چاہیے۔
۸. اگر آنکھیں سرخ ہو جائیں، پیپ سے پیچھے لگانے لگیں یا سوج جائیں تو انہیں صاف کپڑے سے احتیاط سے صاف کرنا چاہیے۔ کپڑے کو پھینک دیں اور ہاتھ دھو لیں تاکہ انفیکشن دوسروں تک نہ پھیلے۔ پھر ہیلتھ ورکر کے پاس جائیں۔
۹. اگر بچوں کی آنکھ کے کنارے میں دانہ نکل آئے جس میں درد ہو رہا ہو تو اسے گوبانجی (Stye) کہتے ہیں۔ آنکھ کو گرم صاف پانی سے دھونے سے درد کم ہو سکتا ہے۔ ہم صاف گرم پانی میں روئی بھگو کر صبح شام آنکھ سینک سکتے ہیں جس سے گوبانجی کو آرام آ جاتا ہے۔

حفظانِ صحت اور بیماریوں کی روک تھام آنکھوں کی دیکھ بھال

صحت کی اہم مہارتیں

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

۱. اپنی آنکھوں کی حفاظت اس طرح کرنی چاہیے کہ اپنی آنکھوں اور چہرے کو روزانہ صابن اور پانی سے دھوئیں، وٹامن اے سے بھرپور غذا کھائیں اور اپنے چہرے سے مٹکھپوں کو دور رکھیں۔
۲. آنکھوں میں انفیکشن ہو جائے تو اس کی مناسب دیکھ بھال کریں کیونکہ انفیکشن دوسرے لوگوں تک بہت جلدی پھیلتا ہے۔



صحت پر اہم رویے

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

۱. اپنی آنکھوں کی دیکھ بھال کی ذمہ داری محسوس کرنی چاہیے۔
۲. گھر اور اسکول میں جن لوگوں کو آنکھوں کے امراض ہوں، ان کے لئے فکر مند ہونا چاہیے۔



میں اپنے موضوع کی منصوبہ بندی کیسے کروں اور کیسے پڑھاؤں

یاد رکھنے کی باتیں:

☆ صحت پر آپ کو جو پڑھانا ہے اس کا صفحہ 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 دو رانیہ 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. سبق کے شروع میں صفحہ 7 پر دی ہوئی عمار کی کہانی، سناتے ہوئے اس موضوع کا تعارف کرائیے۔

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

☆ آنکھوں کی بیماریوں کی تین بڑی وجوہات یہ ہیں: گندے چہرے جن کی طرف مکھیاں اور جراثیم آتے ہیں، وٹامن اے سے بھرپور

غذائے کھانا اور خسرہ (Measles) یا مکروں (Trachoma) کی بیماریوں کا شکار ہونا۔

☆ ہم اپنی آنکھوں کی انفیکشن اور بیماریوں سے حفاظت اس طرح کر سکتے ہیں کہ اپنی آنکھوں اور چہرے کو روزانہ صابن اور پانی سے

دھوئیں، وٹامن اے سے بھرپور غذا کھائیں اور اپنے چہرے سے مکھیوں کو دور رکھیں۔

۳۔ کہانی اور بات چیت کے بعد بچے خود اپنی کہانی لکھ سکتے ہیں یا زبانی سنا سکتے ہیں۔ جس میں آنکھ کی دیکھ بھال کا ذکر ہو۔ عمار کی کہانی

کی مثال استعمال کی جائے۔ اس بات کو یقینی بنانا اہم ہے کہ ہماری دیکھنے کی صلاحیت کے تحفظ کی اہمیت کے بارے میں صحت کے

پیغامات پر کہانیوں میں زور دیا گیا ہو۔

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 خاندان کے لوگ آنکھوں کی کون سی بیماریوں کا شکار ہوئے ہیں یا ان کے بارے میں جانتے ہیں؟

۲. بچے اپنے خاندان والوں کا انٹرویو کر کے معلوم کر سکتے ہیں کہ وہ آنکھوں کی کون سی بیماریوں (مثلاً انفیکشن، گواٹھنی، مکروں) کا شکار ہوئے

ہیں یا ان کے بارے میں جانتے ہیں۔ وہ اپنی معلومات کو ایک سادہ ٹک چارٹ، ٹیلی چارٹ یا پکٹوگرام کے ذریعہ ریکارڈ کر سکتے ہیں۔

۳۔ اپنے سروے کے نتائج کو پکٹوگرام، ٹک چارٹ اور ٹیلی چارٹ کے ذریعہ واضح کر سکتے ہیں اور رپورٹ کر سکتے ہیں۔ اس سے

پہلے کہ وہ یہ سب چیزیں خود بنائیں، استاد کو انہیں ٹک چارٹ (Tick Chart)، ٹیلی چارٹ (Tally Chart)،

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

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

پہلے قدم کی سرگرمی: کہانی

موضوع : آنکھوں کی دیکھ بھال

عنوان: عمار کی کہانی

کہانی سناتے ہوئے ان باتوں کا خیال رکھیے:

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

☆ ہمیشہ کہانی سنانے سے پہلے، سناتے ہوئے اور سنانے کے بعد سوالات پوچھیں، 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 کیجیے کہ وہ بورڈ پر تصویر بنانے میں آپ کی مدد کریں۔

عمار اپنے ماں باپ کے ساتھ بلند پہاڑوں میں ایک گاؤں میں رہتا ہے۔ زیادہ مقدار میں چاول اور تھوڑا بہت گوشت اس گھرانے کی غذا میں شامل تھے۔ عمار ہمیشہ اپنے حصہ کا کھانا کھایا کرتا مگر اس کی ماں اسے کبھی سبز پتوں والی سبزیاں، یا پیلے پھل اور سبزیاں کھانے کو نہ دیتی۔ جب عمار پانچ سال کا ہوا تو اسے رات کو دیکھنے میں مشکل پیش آنے لگی۔ آپ کیا سمجھتے ہیں کہ عمار کے ساتھ ایسا کیوں ہوا؟ (جواب: یہ وٹامن اے کی کمی وجہ سے تھا)۔ اس کی بہن، جو دو سال کی تھی، خسرہ کا شکار ہو گئی۔ اس کی غذا

میں بھی وٹامن اے کی کمی تھی تو وٹامن اے کی کمی اور خسرہ کی وجہ سے وہ اندھی ہو گئی۔ آپ کا کیا خیال ہے کہ وٹامن اے کی کمی کس وجہ سے ہوئی اور ہم اپنی غذا میں زیادہ وٹامن اے کیسے حاصل کر سکتے ہیں؟ عمار ہیلتھ ورکر کے پاس گیا جنہوں نے اسے آنکھوں کی بیماریوں کے بارے میں بتایا۔ کیا آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ

انہوں نے آنکھوں کے انفیکشن سے بچاؤ کے لئے کیا بتایا؟ انہوں نے کہا کہ ہم انفیکشن اور بیماریوں سے اپنی آنکھوں کی حفاظت اس طرح کر سکتے ہیں کہ:

☆ اپنی آنکھوں اور چہرے کو روزانہ صابن اور پانی سے دھوئیں۔

☆ وٹامن اے سے بھرپور غذا کھائیں مثلاً گاجر، آم، روغنیا، انڈے، دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیا۔

☆ اور اپنے چہرے سے مٹھیوں کو دور رکھیں۔

اگر آپ عمار کے دوست ہوتے تو اسے کیا کرنے کا مشورہ دیتے؟

استاد کے لئے نوٹ:

☆ کہانی کو سننے اور اس پر اظہارِ خیال کے بعد، بچے عمار کی کہانی کو مثال کے طور پر سامنے رکھتے ہوئے آنکھوں کی دیکھ بھال کے بارے میں اپنی

بنائی ہوئی کہانیاں لکھ یا سن سکتے ہیں۔ یہ بات اہم ہے کہ کہانیوں میں ہماری بینائی کی حفاظت کے بارے میں پیغامات پر زور دیا جائے۔ بچے ان صحت

بخش غذاؤں کی تصویریں بنا سکتے ہیں جو وہ صبح، دوپہر اور شام میں کھا سکتے ہیں۔

☆ اگر آپ یہ کہانی نہ سنا نا چاہیں تو خود اپنی کہانی نیچے دیئے 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

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 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 پوسٹرز:

بچے آنکھوں کی حفاظت کے بارے میں صحت کے پیغامات والے پوسٹر بنا سکتے ہیں۔ یہ پوسٹر گھر، اسکول بلکہ مقامی ہیلتھ کلینک میں بھی لگائے جاسکتے ہیں۔

تجویز ۲ گھر میں عملی قدم:

صحت کو فروغ دینے والے ایک اسکول میں بچوں نے اس موضوع پر اس طرح عملی قدم اٹھایا کہ انہوں نے گھر میں لازمی طور پر اپنے چہرے اور آنکھوں کو صابن سے دھونا شروع کر دیا تاکہ ان کی آنکھیں صاف اور جراثیم سے پاک رہیں۔ والدین نے اسکول کے ہیڈ ماسٹر اور اساتذہ کو بتایا کہ اب بڑے بچے اپنے چھوٹے بھائی بہنوں کی روزانہ ان کے منہ اور آنکھیں دھونے میں مدد کرتے ہیں تاکہ وہ گھر میں آنکھوں کے انفیکشن سے محفوظ رہیں۔

تجویز ۳ ڈرامہ:

بچے آنکھوں کی دیکھ بھال کے بارے میں چھوٹے چھوٹے ڈرامے بنا سکتے ہیں اور اسٹیج کر سکتے ہیں جو دوسری کلاسوں یا صحت میلے میں دکھائے جاسکتے ہیں۔

ڈرامہ ایک موثر طریقہ ہے جس کے ذریعہ بچے صحت کے پیغام کو اسکول اور گھر میں عام کر سکتے ہیں۔ جس میں آنکھ کی دیکھ بھال کا ذکر ہو۔ ٹیچر بچوں کو ڈرامہ کی منصوبہ بندی کرنے اور انہیں پیش کرنے میں مدد دے سکتے ہیں اور یہ یقین کر سکتے ہیں کہ ڈرامے میں سادہ اور درست صحت کے پیغامات ہوں۔

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

تیسرا قدم عملی طریقے کی تجویز : ڈرامہ

ڈراما ایک موثر ذریعہ ہے جس کے ذریعہ بچے اسکول اور گھر میں دوسرے افراد تک آنکھوں کی دیکھ بھال کے طریقوں کے بارے میں صحت کے پیغامات پہنچا سکتے ہیں۔ اساتذہ اس بات کو یقینی بنانے کے لئے ڈرامے کی منصوبہ بندی اور اسٹیج کرنے میں بچوں کی مدد کر سکتے ہیں کہ وہ صحت کے آسان اور واضح پیغامات لوگوں تک پہنچا سکیں۔

بچے ڈرامے کی منصوبہ بندی کیسے کر سکتے ہیں؟

ڈرامہ صحت کے کون سے پیغامات کے بارے میں ہوگا؟

اس میں کون سے کردار ہوں گے؟

کہانی کس جگہ کی ہوگی؟

کہانی کیسے ختم ہوگی؟

ڈرامے میں کام کرتے ہوئے بچوں کو کیا کرنا چاہیئے؟

ڈراما اسٹیج کرنے سے پہلے ہمیشہ مشق کریں۔

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

ڈرامہ دیکھنے والوں کی طرف کبھی پشت نہ کریں۔

چوتھا قدم

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

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

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

کیا آنکھوں کی دیکھ بھال کے بارے میں صحت کا پیغام سمجھ میں لیا گیا تھا؟ آپ کو یہ کیسے معلوم ہوا کہ صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟ کیا اب پہلے سے کم بچوں کو آنکھوں کی بیماریاں ہو رہی 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 پیغام سیکھ لئے؟

☆ آنکھوں کی بیماریوں کی تین بڑی وجوہات یہ ہیں: گندے چہرے جن کی طرف مٹھیاں اور جراثیم آتے ہیں، وٹامن اے سے بھرپور

غذائے کھانا اور خسرہ (Measles) یا کُروں (Trachoma) کی بیماریوں کا شکار ہونا جن سے اندھا پن ہو سکتا ہے

☆ ہم اپنی آنکھوں کی انفیکشن اور بیماریوں سے اس طرح حفاظت کر سکتے ہیں کہ اپنی آنکھوں اور چہرے کو روزانہ صابن اور پانی سے

دھوئیں، وٹامن اے سے بھرپور غذا کھائیں اور اپنے چہرے سے مٹھیوں کو دور رکھیں۔

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

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

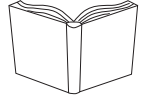
☆ آپ اگلی مرتبہ کس چیز کو بہتر طور پر کریں گے؟

حفظانِ صحت اور بیماریوں کی روک تھام

سبزیاں اگانا

صحت کے بارے میں اہم معلومات

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



۱. ہمارے لئے پھل اور سبزیاں کھانا ضروری ہے۔ ان سے ہمارے جسم کو وٹامن، معدنیات اور توانائی ملتی ہے جس سے ہمارے جسم اور دماغ کی نشوونما اور بیماریوں سے حفاظت ہوتی ہے۔
۲. گہرے سبز رنگ کی سبزیاں مثلاً پالک میں فولاد ہوتا ہے جو خون بنانے کے لئے ضروری ہے۔
۳. نارنجی، سرخ اور پیلے پھلوں اور ترکاریوں جیسے آم، ٹماٹر اور گاجر میں وٹامن اے اور دوسرے اہم وٹامن ہوتے ہیں جو ہمیں صحت مند رکھتے ہیں۔
۴. اگر ہم گھریا اسکول میں اپنی سبزیاں خود اگائیں تو ہم پیسے بھی بچا سکتے ہیں اور اپنی اگائی ہوئی سبزیاں اور پھل کھانے میں فخر بھی محسوس کر سکتے ہیں۔
۵. اگر آپ کے پاس گھر کے پیچھے یا ارد گرد تھوڑی سی بھی جگہ ہو تو بھی سبزیاں اگائی جاسکتی ہیں۔ اگر آپ کے گھریا اسکول میں کھلی جگہ نہ ہو تو آپ پلاسٹک کے کنٹینرز یا گملوں میں پالک، بیکن، بھنڈی اور ٹماٹر اگا سکتے ہیں۔ آپ جو سبزیاں اگانا چاہیں، ان کے بیج قریب کی نرسریوں سے حاصل کر سکتے ہیں۔

صحت کی اہم مہارتیں

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

۱. گھریا اسکول کے پاس کھلی جگہ یا کنٹینرز میں سبزیاں اگانی چاہئیں۔
۲. روزانہ مختلف اقسام کی سبزیاں کھانی چاہئیں۔



صحت پر اہم رویے

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

۱. اپنی اگائی ہوئی سبزیاں کھانے پر فخر محسوس کرنا چاہیے۔
۲. اپنے گھر والوں میں سبزیاں کھانے کی اہمیت پر پیغامات پھیلانے کے بارے میں 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 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 دورانیہ 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 'کامران کی کہانی' سناتے ہوئے اس موضوع کا تعارف کرائیے۔
۳. نیچے دیئے ہوئے صحت کے اہم پیغامات پر زور دینا یاد رکھیے:
- ☆ ہمارے لئے پھل اور سبزیاں کھانا ضروری ہے۔ ان سے ہمارے جسم کو وٹامن، معدنیات اور توانائی ملتی ہے جس سے ہمارے جسم اور دماغ کی نشوونما اور بیماریوں سے حفاظت ہوتی ہے۔
- ☆ اسکول یا گھر میں ہماری اپنی سبزیاں اگانے میں بہت سے فائدے ہیں (مثلاً ہمیں پیسے خرچ کئے بغیر تازہ سبزیاں مل جاتی ہیں)
- ۳۔ کہانی سننے اور بات چیت کے بعد بچے ان سبزیوں کی تصویریں بنا سکتے ہیں جن کو وہ کھانا پسند کریں گے۔ بچے "کامران کی کہانی" کی طرح کہانی بھی لکھ سکتے ہیں۔ جس میں سبزیاں کھانے کی اہمیت اور ان کے اگانے کے فوائد کے بارے میں صحت کے پیغامات پر زور دیا گیا ہو۔

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۔

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: آپ کے گھر میں کون سی سبزیاں کس جگہ اگائی جاسکتی ہیں؟
۲. بچے اپنے دوستوں، خاندان والوں بلکہ کسی سبزی والے کا بھی انٹرویو کر سکتے ہیں اور یہ معلوم کر سکتے ہیں کہ ان کے علاقے میں کون سی سبزیاں مقامی طور پر اگتی ہیں۔ وہ اپنی معلومات کو ایک سادہ ٹک چارٹ، ٹیلی چارٹ یا پکٹوگرام کے ذریعہ ریکارڈ کر سکتے ہیں۔
۳. بچے اپنے سروے کے نتائج کو پکٹوگرام یا بار گراف کے ذریعہ واضح کر سکتے ہیں اور رپورٹ کر سکتے ہیں۔ اس سے پہلے کہ وہ یہ سب چیزیں بنائیں، استاد کو انہیں ٹک چارٹ (Tick Chart)، ٹیلی چارٹ (Tally Chart)، پکٹوگرام (Pictogram) اور بار گراف (Bar Graph) کی مثالیں دے کر سمجھانا ہوگا۔

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

پہلے قدم کی سرگرمی: کہانی

موضوع : سبزیاں اگانا

عنوان: کامران کی کہانی

کہانی سناتے ہوئے ان باتوں کا خیال رکھیے:

☆ اپنی آواز کی رفتار بدلتے رہیں 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 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۔

کامران اور اس کے گھر والے ایک کچی آبادی میں رہتے تھے۔ کامران ہمیشہ تھکاوٹ اور کمزوری محسوس کرتا اور اس کی رنگت پیلی دکھائی دیتی تھی۔ کامران اسکول جاتا تھا مگر

تھکاوٹ کی وجہ سے اسکول کا کام نہ کر پاتا اور کمزوری کی وجہ سے اپنے دوستوں کے ساتھ کھیل میں حصہ نہ لے سکتا۔ آپ کا کیا خیال ہے کہ ایسا کیوں تھا؟ آخر کار

کامران ہیلتھ ورکر کے پاس گیا ہیلتھ ورکر نے اسے بتایا کہ اس کے پیٹ میں ہگ ورم (Hook worm) نامی کیڑے ہیں۔ کیا آپ نے کبھی ہگ ورم (Hook

worm) کے بارے میں سنا ہے؟ ہگ ورم کی وجہ سے کامران خون کی کمی کا شکار ہو گیا تھا۔ یہ بیماری جسم میں فولاد کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے۔

کامران کے کھانے میں اکثر گوشت نہیں ہوتا تھا اور اسے سبز ترکاریاں پسند نہیں تھیں۔ ہیلتھ ورکر نے کامران کے پیٹ کے کیڑوں کا علاج کیا اور اسے خون میں فولاد پیدا

کرنے والی کچھ گولیاں دیں ہیلتھ ورکر نے اس سے طاقت کے لئے گہرے سبز رنگ والی پتے دار سبزیاں کھانے کو کہا۔ کیا آپ کچھ سبز رنگ والی پتے دار سبزیوں

کے نام بتا سکتے ہیں؟ جلد ہی کامران اور اس کے گھر والوں نے اپنے گھر کے صحن میں کچھ ٹین کے ڈبوں میں سبز رنگ والی پتے دار سبزیاں مثلاً پالک اگانی شروع کر دیں۔

اب سب گھر والے ہفتہ میں کئی بار یہ سبزیاں کھانے لگے اور کامران میں طاقت آتی گئی۔ آپ کے گھر میں کون سی سبزیاں کھائی جاتی ہیں؟ چھ مہینے بعد وہ اپنے

دوستوں کے ساتھ کھیلوں میں حصہ لینے لگا۔ اگلے سال کامران اسکول کی کرکٹ ٹیم کے لئے چن لیا گیا۔

استاد کے لئے نوٹ:

☆ کہانی کو سننے اور اس پر اظہار خیال کے بعد، بچے ان سبزیوں کی تصویریں بنا سکتے ہیں جو وہ کھانا پسند کرتے ہیں۔ وہ سبزیاں کھانے کی اہمیت اور

سبزیاں اگانے کے فائدوں کے بارے میں کامران کی کہانی کی طرح کہانیاں بھی لکھ سکتے ہیں۔

☆ اگر آپ یہ کہانی نہ سنانا چاہیں تو خود اپنی کہانی نیچے دیئے 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 اسکول میں عملی قدم:

صحت کو فروغ دینے والے ایک اسکول میں بچوں نے اپنے اسکول میں سبزیوں کے باغیچے کی منصوبہ بندی کی اور سبزیاں اگانیں۔ انہوں نے ہر ادھنیا اور ٹماٹر اگائے اور اپنے باغیچے کی دیکھ بھال کی ذمہ داری پر بڑا فخر محسوس کرتے ہیں۔

تجویز ۲ گھر میں عملی قدم:

بچے اپنے گھر میں گملوں، ٹین کے ڈبوں یا کنٹینروں میں بیج بوکر عملی قدم اٹھا سکتے ہیں۔ اس بات کو یقینی بنانا ضروری ہے کہ جس ڈبے یا گملے میں بیج بوئے جائیں اس کی تہہ میں سوراخ ہوں اور بچے اس کی ذمہ داری لیں کہ پودوں کو روزانہ پانی دیا جائے اور انہیں کافی دھوپ ملے۔

تجویز ۳ پتلی تماشہ:

بچے سبزیاں اگانے کے فائدوں اور سبزیاں کھانے کی اہمیت کے بارے میں پتلی تماشے کی منصوبہ بندی کر سکتے ہیں اور انہیں دوسری کلاسوں یا صحت میلے میں دکھا سکتے ہیں۔

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

تیسرا قدم . عملی طریقے کی تجویز : پتلی تماش

کھ پتلیاں صحت کے پیغامات پھیلانے کا ایک موثر طریقہ ہیں جن کے ذریعہ 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 کی تھیلیاں موزے اون بٹن ٹائلٹ رول ٹکلی 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 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 بنا لیں۔

۳. تھیلی 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 بنالیں 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 اس کی مشق کر لیں۔

☆ سامعین سے سوال 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، تحریر یا تصویر کے ذریعہ، مندرجہ ذیل سوالات پر گفتگو کر سکتے ہیں:

کیا سبزیاں کھانے اور اگانے کے فائدوں 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 اسکول اور گھر میں سبزیاں اگا رہے ہیں؟ کیا بچے وقفہ کے دوران (اسٹیک ٹائم میں) پہلے سے زیادہ سبزیاں کھا رہے ہیں؟

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے

ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

استاد کے لئے غور کرنے کی باتیں

☆ ہمارے لئے پھل اور سبزیاں کھانا ضروری ہے۔ ان سے ہمارے جسم کو وٹامن، معدنیات اور توانائی ملتی ہے جس سے ہمارے جسم اور دماغ کی نشوونما اور بیماریوں سے حفاظت ہوتی ہے۔

☆ اسکول یا گھر میں ہماری اپنی سبزیاں اگانے میں بہت سے فائدے ہیں (مثلاً پیسوں کی بچت، تازہ سبزیاں)

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

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

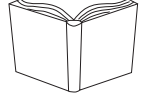
☆ آپ اگلی مرتبہ کس چیز کو بہتر طور پر کریں گے؟

ماحولیاتی اور کمیونٹی کی صحت

ابتدائی طبی امداد

صحت کے بارے میں اہم معلومات

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



۱. ابتدائی طبی امداد کسی حادثے کے شکار فرد کو سب سے پہلے ملنے والی مدد ہے۔

۲. بچوں کو ابتدائی طبی امداد کی بنیادی مہارتیں سیکھنی چاہئیں کیونکہ عام طور پر وہ ہی حادثے کی جگہ پر پہنچتے ہیں۔

۳. ہر گھر اور اسکول میں ابتدائی طبی امداد کا کبس ہونا چاہئے جس میں پٹیوں (bandages)، جراثیم کش (Antiseptic) کریم، سیفٹی پن، روئی، تھرمامیٹر، ڈیٹول اور قینچی ہونی چاہیے۔

۴. اسکول یا گھر میں پیش آنے والے سب سے عام حادثات نکسیر پھوٹنا، جل جانا اور زخم یا خراش لگ جانا ہیں۔

۵. اسکول یا گھر میں جل جانے یا جھلس جانے کا حادثہ پیش آنے پر:

☆ جلے ہوئے فرد کو فوراً آگ یا جلانے والی چیز کے پاس سے ہٹالینا چاہئے۔ اگر کسی شخص کے کپڑوں میں آگ لگ گئی ہے تو

اسے جلدی سے کسی کمبل میں لپیٹ کر زمین پر کروٹیں دلاتے رہیں یہاں تک کہ آگ بجھ جائے۔

☆ جلے ہوئے حصے کو ٹھنڈا کرنے کے لئے بہت سارا صاف ٹھنڈا پانی استعمال کریں۔ ٹھنڈے پانی کے علاوہ جلے ہوئے حصے

پر اور کچھ نہ لگائیں۔

☆ اگر جلا ہوا حصہ تھوڑا سا (ڈاک کے ٹکٹ یا سکتے کے برابر) ہو تو اس کو صاف اور خشک رکھیں اور اس کی ایک ڈھیلی ڈھالی

پٹی سے حفاظت کریں۔ اگر زیادہ جل جائے یا چھالے پڑ جائیں تو کسی ہیلتھ ورکر کو دکھائیں۔ چھالوں کو نہ پھوڑیں کیونکہ وہ

جلی ہوئی جگہ کی حفاظت کرتے ہیں۔

۶. زخم یا خراش میں جلد یا کھال پھٹ جاتی ہے، اس میں سے خون نکلنے لگتا ہے اور جراثیم کو جسم کے اندر جانے کا موقع ملتا ہے۔ زخم کے

علاج کے لئے:

☆ زخم کو صاف، ابلے ہوئے پانی سے دھوئیں اور مٹی اور جراثیم کو صاف کریں۔ جراثیم بیماریاں پھیلاتے ہیں۔

پہلے اپنے ہاتھ دھولیں!

☆ زخم کے آس پاس کے حصے کو خشک کر لیں اور اسے صاف کپڑے سے ڈھک کر پٹی باندھ دیں۔ ہیلتھ ورکر کے مشورے

سے حفاظتی ٹیکہ ضرور لگائیں

☆ زخم کو دھو کر اس پر پٹی باندھیں اور زخم بھرنے تک روزانہ دو مرتبہ صاف پٹی تبدیل کریں۔ اس کے بعد اپنے ہاتھ دھولیں۔

☆ اگر زخم گہرا ہو تو اس پر پٹی باندھنے کے بعد ہیلتھ ورکر کو دکھائیں۔

۷. اگر کسی کی نکسیر پھوٹ جائے اور ناک سے خون آنے لگے تو:

☆ اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ فرد بیٹھی ہوئی حالت میں ہے اور منہ سے سانس لے رہا ہے۔

☆ ناک کے اگلے نرم حصے کو تقریباً 10 منٹ تک انگلیوں سے دبا کر رکھیں۔

☆ سر کو آگے اور نیچے کی طرف جھکا کر رکھیں۔

☆ اگر خون بہنا نہ رکے تو اس کو ہیلتھ ورکر کے پاس لے جائیں۔

ماحولیاتی اور کمیونٹی کی صحت

ابتدائی طبی امداد

صحت کی اہم مہارتیں

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

۱. ابتدائی طبی امداد کی مہارتوں کو گھر اور اسکول میں تکسیر پھوٹے، جل جانے اور زخموں کے علاج کے لئے استعمال کرنا چاہئے۔
۲. گھر اور اسکول کے لوگوں سے اصرار کریں کہ وہ ابتدائی طبی امداد کا ایکس 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 اگر کوئی ایسا حادثہ پیش آجائے جس میں ابتدائی طبی امداد کی ضرورت ہو تو عملی قدم اٹھائیں اور مدد حاصل کریں۔
۲. ابتدائی طبی مہارتیں جاننے اور ان کو دوسروں کو سکھانے پر فخر ہونا چاہئے۔



میں اپنے موضوع کی منصوبہ بندی کیسے کروں اور کیسے پڑھاؤں

یاد رکھنے کی باتیں:

☆ صحت پر آپ کو جو پڑھانا ہے اس کا صفحہ 15 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 سمجھنے میں بچوں کی مدد کریں گے۔

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

۱. سبق کے شروع میں صفحہ 18 پر دی ہوئی تصویر اور اظہار خیال کے لئے سوالات استعمال کرتے ہوئے اس موضوع کا تعارف کرائیے۔

۲. اس بات پر زور دینا یاد رکھیے کہ حادثات کو روکنا تمام کی جاسکتی ہے۔

ہر گھر اور اسکول میں ابتدائی طبی امداد کا بس ہونا چاہیے، جس میں پٹیاں، جراثیم کش کریم، سیفٹی پن، روئی، تھرمامیٹر، ڈیول اور قینچی ہونی چاہئے۔

۳. اظہار خیال کے بعد، رضا کار بچوں کی مدد سے بچوں کو یہ بتائیے کہ تکیہ پھوٹ جانے، جل جانے اور زخموں کا علاج کیسے کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد بچے کسی ساتھی کے ساتھ ان کی مشق کر سکتے ہیں۔

اس بات پر زور دینا یاد رکھیے کہ بچے ابتدائی طبی امداد پہنچانے سے پہلے اور اسے بعد اپنے ہاتھوں کو ضرور دھوئیں تاکہ جراثیم نہ پھیلے۔

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: پچھلے سال آپ کو کتنی مرتبہ جلنے، تکیہ پھوٹنے یا زخم لگنے کا حادثہ پیش آیا ہے؟ آپ نے اس موقع پر کیا کیا؟

۲. بچے اپنے دوستوں اور گھر والوں کا انٹرویو کر کے معلوم کر سکتے ہیں کہ انہیں کتنی مرتبہ جلنے، تکیہ پھوٹنے یا زخم لگنے کے حادثات پیش آئے اور کیا

انہیں مناسب ابتدائی طبی امداد ملی، وہ اپنی معلومات کو ایک سادہ ٹک چارٹ، ٹیلی چارٹ یا پیکٹو گرام کے ذریعہ ریکارڈ کر سکتے ہیں۔

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

چیزیں بنائیں، استاد کو انہیں ٹک چارٹ (Tick Chart)، ٹیلی چارٹ (Tally Chart)، پیکٹو گرام (Pictogram) اور

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

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



تصویر پر اظہار خیال کے لئے سوالات: ابتدائی طبی امداد

- آپ کو تصویر میں کیا نظر آرہا ہے؟
 آپ کے خیال میں کیا ہوا ہوگا؟
 ہم ایسے حادثوں کو کیسے روک سکتے ہیں؟
 اگر آپ تصویر میں دوسرے بچے کی جگہ ہوتے تو آپ کیا کرتے؟ ہمیں زخم لگنے پر کس طرح ابتدائی طبی امداد دینی چاہئے؟
 کیا آپ کے پاس ابتدائی طبی امداد کا بکس ہے؟ ابتدائی طبی امداد کے بکس میں کیا کیا ہونا چاہئے؟

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

تیسرا قدم

اس قدم میں 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 گھر میں اس طرح عملی قدم اٹھا سکتے ہیں کہ انہوں نے ابتدائی طبی امداد کی جو مہارتیں سیکھی ہیں ان کو گھر میں کسی کے جل جانے، زخمی ہوجانے یا نکسیر پھوٹ جانے پر اس کی مدد کے لئے استعمال کریں۔ وہ اپنے گھر کے لئے ابتدائی طبی امداد کا یکس تیار کرنے میں بھی مدد کر سکتے ہیں۔

تجویز ۲ عملی مظاہرہ:

بچے دوسری کلاسوں کے بچوں کو، اسکول اسمبلی میں یا گھر میں اپنے خاندان والوں کو عملی مظاہرہ کر کے بتا سکتے ہیں کہ نکسیر پھوٹ جانے، جل جانے یا زخمی ہوجانے کی صورت میں کیا کرنا چاہئے یا ابتدائی طبی امداد کا یکس کیسے تیار کرنا چاہئے۔

تجویز ۳ اسکول میں عملی قدم:

صحت کو فروغ دینے والے ایک اسکول میں بچوں نے اس موضوع کو سیکھ لینے کے بعد اسکول کی ہر کلاس کے لئے ابتدائی طبی امداد کا یکس تیار کرنے کا فیصلہ کیا۔ اب بچے ابتدائی طبی امداد کی مہارتوں کو استعمال کرتے ہوئے اسکول میں دوسرے بچوں کی نکسیر پھوٹ جانے یا زخم لگ جانے پر مدد کرتے ہیں۔

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

تیسرا قدم . عملی طریقے کی تجویز : عملی مظاہرہ

عملی مظاہرہ بچوں کے لئے ایک بہت موثر طریقہ ہے جس کے ذریعہ وہ صحت کے پیغامات پھیلا سکتے ہیں۔ اس موضوع کے لئے نئے عملی طور پر دوسری کلاسوں میں جا کر انہیں دکھا سکتے ہیں کہ ابتدائی طبی امداد کا بکس کیسے تیار کیا جاتا ہے، یا جل جانے، نکسیر پھوٹ جانے یا زخمی ہو جانے کی صورت میں کیا کرنا چاہئے۔

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 اطمینان 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 یولیں۔

(ج) مظاہرے کا تمام سامان (ابتدائی طبی امداد کا بکس) 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 پھیلائیں۔

اس قدم میں بچے 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)؟

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

کیا جلنے، زخموں اور نکسیر کے علاج کے لئے ابتدائی طبی امداد کے استعمال کے بارے میں صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟ آپ کو کیسے معلوم ہوا کہ صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟ کیا ہمارے اسکول میں ابتدائی طبی امداد کا بکس موجود ہے؟

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

۱. کیا بچوں نے صحت کے یہ پیغامات سیکھ لئے؟

☆ حادثات کو روکا جاسکتا ہے۔

☆ ابتدائی طبی امداد کا بکس کیسے بناتے اور استعمال کرتے ہیں۔

☆ نکسیر پھوٹنے، جل جانے، اور زخموں اور کٹ جانے کا علاج کیسے کرتے ہیں۔

☆ ابتدائی طبی امداد دینے سے پہلے اور اس کے بعد ہاتھ دھونا ضروری 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؟

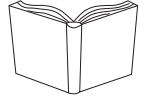
استاد کے لئے غور کرنے کی باتیں

ماحولیاتی اور کمیونٹی کی صحت

سڑک پر حفاظت

صحت کے بارے میں اہم معلومات

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



۱. ہر سال پاکستان اور دنیا بھر میں ہزاروں بچے سڑک پر پیدل چلتے ہوئے یا سائیکل چلاتے ہوئے سڑک کے حادثات میں زخمی یا ہلاک ہو جاتے ہیں۔
۲. جب بچے پیدل چل رہے ہوں تو حادثے پیش آ سکتے ہیں اگر بچے؛
 - ☆ دیکھے بغیر سڑک پر دوڑنے بھاگنے لگیں۔
 - ☆ سڑک خالی نظر آئے اور ٹریفک کا خیال نہ کریں۔
 - ☆ بس کے پیچھے چھلانگ لگا کر نکلنے جیسے خطرات مول لیں۔
۳. جب بچے سائیکل چلا رہے ہوں تو حادثات پیش آ سکتے ہیں اگر:
 - ☆ سائیکلس بہت بڑی ہوں یا ان کے بریک خراب ہوں۔
 - ☆ سائیکل پر بہت سارے لوگ بیٹھے ہوں یا بہت زیادہ سامان لدا ہو۔
 - ☆ بچے اور بڑے بہت تیز سائیکل چلائیں یا مڑنے کا اشارہ نہ دیں۔
 - ☆ بچے اور بڑے رات کے وقت مناسب روشنی کے بغیر سائیکل چلائیں۔
۴. سڑک کے حادثات کو روکا جاسکتا ہے اگر مندرجہ ذیل اصولوں کی پابندی کی جائے:
 - ☆ کسی ایسی سڑک پر یا اس کے پاس نہ کھیلنے جس پر ٹریفک ہو۔
 - ☆ اگر سڑک پر فٹ پاتھ نہ ہو تو سڑک کے ایک کنارے چلنے۔ آپ کا رخ آنے والی ٹریفک کی طرف ہونا چاہئے۔
 - ☆ جب آپ سڑک کے نزدیک ہوں تو ہمیشہ گاڑیوں اور ٹرکوں کا خیال رکھیے اور ان کی آواز پر دھیان دیجیئے۔
 - ☆ سڑک پار کرنے کے لئے ہمیشہ کسی محفوظ جگہ کو ڈھونڈھیئے۔ ہمیشہ ایسی جگہ سے سڑک پار کیجئے جہاں آپ دور دور تک دونوں طرف دیکھ سکیں اور جہاں گاڑی چلانے والے بھی آپ کو دیکھ سکیں۔
۵. سائیکل کے حادثات کو روکا جاسکتا ہے اگر مندرجہ ذیل اصولوں کی پابندی کی جائے:
 - ☆ اس بات کا خیال رکھیئے کہ سائیکل صحیح حالت میں ہو۔ بریک، ریفلیکٹر اور لائٹ پر خاص توجہ دیجیئے۔
 - ☆ اپنے آپ سے پوچھئے کہ کہیں یہ سائیکل آپ کے لئے بہت بڑی تو نہیں؟ کہیں آپ بہت زیادہ لوگوں کو تو نہیں بٹھائے ہوئے ہیں؟ کیا آپ بہت زیادہ سامان تو نہیں لے جا رہے ہیں؟
 - ☆ سڑک کے بیچ میں نہیں بلکہ کنارے پر سائیکل چلائیئے۔
 - ☆ سائیکل چلاتے وقت اپنی آنکھوں کو کھلا رکھیئے اور اپنے آس پاس کی گاڑیوں کا خیال رکھیئے۔

ماحولیاتی اور کمیونٹی کی صحت سڑک پر حفاظت

صحت کی اہم مہارتیں

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

۱. سائیکل چلاتے ہوئے اور سڑک پار کرتے وقت حفاظت کے اصولوں کی پابندی کرنی چاہئے تاکہ وہ سڑک کے حادثات کا شکار نہ ہوں۔

۲. چھوٹے بچوں کی سڑک پار کرنے میں مدد کرنی چاہئے۔



صحت پر اہم رویے

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

۱. سڑک پر حفاظت کے اہم اصولوں کی پابندی پر فخر محسوس کرنا چاہئے۔

۲. جب ان کے چھوٹے بھائی بہن سڑک کے پاس کھیل رہے ہوں تو ان کی حفاظت کی فکر ہونی چاہئے۔

۳. جب بڑے ٹریفک کے سگنل اور اصولوں کی پروا نہ کریں تو فکر مند ہونا چاہئے۔



میں اپنے موضوع کی منصوبہ بندی کیسے کروں اور کیسے پڑھاؤں

یاد رکھنے کی باتیں

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

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. سبق کے شروع میں صفحہ 25 پر دی ہوئی کہانی 'وقاص اور اس کے دوست' سناتے ہوئے اس موضوع کا تعارف کرائیے۔

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

☆ ہمیں سڑک پر نہیں کھیلنا چاہئے۔

☆ پانچ سال سے کم عمر کے بچوں کو سڑک پر سب سے زیادہ خطرہ رہتا ہے۔ انہیں ہمیشہ نگاہ میں رکھنا چاہئے اور جیسے ہی وہ چلتے کے قابل ہوں، انہیں سڑک پر حفاظت کے اصول سکھانے چاہئیں۔

☆ ہمیں سڑک پار کرتے ہوئے اور سائیکل چلاتے ہوئے حفاظتی اصولوں کی سختی سے پابندی کرنی چاہئے، خاص کر رات کو تاکہ ہم سڑک کے حادثات کا شکار نہ ہوں۔

۳. کہانی سننے کے بعد بچے یا تو حفاظتی اصولوں کی پابندی کے ذریعہ سڑک کے حادثات سے بچاؤ پر چھوٹے ڈرامے بنا سکتے ہیں یا پھر چھوٹے گروپ بنا کر پیدل چلنے اور سائیکل چلانے کے اہم حفاظتی اصولوں کو لکھ 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 نے پچھلے تین مہینوں میں کتنے حادثات دیکھے ہیں؟ آپ کے خیال میں سڑک کے حادثات کن خطرات کی وجہ سے ہوتے ہیں؟

۲. بچے اپنے دوستوں اور گھر والوں کا انٹرویو کر کے معلوم کر سکتے ہیں کہ انہوں نے پچھلے تین مہینوں میں کتنے حادثات دیکھے اور انہوں نے کن خطرات کا مشاہدہ کیا جن کی وجہ سے حادثات پیش آ سکتے ہیں۔ وہ اپنی معلومات کو ایک سادہ ٹک چارٹ، ٹیلی چارٹ یا پکٹوگرام کے ذریعہ ریکارڈ کر سکتے ہیں۔

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

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

پہلے قدم کی سرگرمی: کہانی

موضوع: سڑک پر حفاظت

عنوان: وقاص اور اس کا دوست

کہانی سناتے ہوئے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیے:

☆ اپنی آواز کی رفتار بدلتے رہیے اور اس میں 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۔

ایک دفعہ کا ذکر ہے کہ حیدرآباد کے قریب ایک گاؤں میں ایک بڑا اچھا خاندان گھرانہ رہتا تھا۔ اس میں ابو، امی، ننھی رشنا اور چھوٹے سیف کے علاوہ ان دونوں کا بڑا بھائی وقاص بھی تھا جو سات برس کا تھا۔ ایک دن وقاص صبح سویرے اٹھا، اسکول کے لئے تیار ہوا اور روزانہ کے مقابلے میں آدھ گھنٹے پہلے ہی گھر سے چل پڑا۔ اس نے اپنی گیند اپنے ساتھ لی اور اسکول کی طرف آہستہ آہستہ چل پڑا۔ وقاص نے گیند کو پٹا کھلانا شروع کیا اور اپنے دوستوں کے ساتھ فٹ بال کھیلنے کے بارے میں سوچنے لگا۔ اسی وقت وقاص کا چھوٹا دوست فیضان بھی آگیا جو پانچ سال کا تھا۔ وقاص نے اس سے کہا: ”آؤ فیضان، ہم گیند سے کھیلیں!“ وہ سڑک کے کنارے لمبی لمبی گھاس میں سے ہو کے چل رہے تھے۔ ”ہم اس لمبی گھاس میں نہیں کھیل سکتے، چلو ہم صاف ستھری سڑک پر کھیلیں“، وقاص نے کہا۔ ”اوں ہوں، میری امی نے سڑک پر کھیلنے سے منع کیا ہے۔“ فیضان نے کچھ سوچتے ہوئے جواب دیا۔ ”ارے کچھ بھی نہیں ہوگا۔ ہم بس سڑک کی ایک طرف رہیں گے اور کوئی گاڑی آئی تو سڑک سے چھلانگ لگادیں گے!“، وقاص نے کہا۔ فیضان راضی ہو گیا، ”چلو ٹھیک ہے، آؤ کھیلیں“، آپ ان لڑکوں کے سڑک پر کھیلنے کے فیصلے کو کیسا سمجھتے ہیں؟ اب آپ کے خیال میں کیا ہو سکتا ہے؟

بچوں نے کھیلنا شروع کر دیا، وہ ہنس رہے تھے اور انہیں بڑا مزہ آ رہا تھا۔ ایک کار پاس سے گزری مگر دونوں دوستوں نے اسے دیکھ لیا اور تیزی سے سڑک سے ہٹ گئے۔ پھر وقاص نے گیند کو اتنا اونچا پھینکا کہ فیضان اسے پکڑ نہ سکا اور وہ اس کے سر کے اوپر سے گزر گئی۔ کیا آپ اندازہ کر سکتے ہیں کہ اس کے بعد کیا ہوا ہوگا؟ گیند نے سڑک کے بیچ میں پٹا کھایا اور دوسری طرف کو چلی گئی۔ فیضان نے سوچے سمجھے بغیر گیند کے پیچھے دوڑ لگا دی۔ ایک بڑی بس اس کی طرف تیزی سے چلی آ رہی تھی۔ وقاص یہ سب کچھ دیکھ رہا تھا۔ آپ کے خیال میں اس نے کیا کیا؟ وقاص نے بس کو آخری لمحہ میں دیکھا اور چلایا:

”فیضان، جلدی سے بھاگو، بس آ رہی ہے!“ وقاص اور فیضان سڑک کی دوسری طرف لمبی گھاس میں چھلانگ لگا کر بیچ نکلنے میں کامیاب ہو گئے۔ دونوں بچے بہت ڈرے ہوئے تھے مگر انہیں کچھ نہیں ہوا تھا۔ وقاص نے فیضان کو کھڑا ہونے میں مدد دی اور دونوں نے اپنے کپڑے جھاڑے۔ وقاص کو احساس ہوا کہ اس نے کتنی غیر ذمہ داری کا ثبوت دیا تھا اور اس نے فیضان سے معافی مانگی۔ ہم اس کہانی سے کیا سیکھتے ہیں؟ ”حادثات روکے جاسکتے ہیں اور ہمیں کبھی بھی سڑک پر نہیں کھیلنا چاہیے۔“

پہلے قدم کی سرگرمی: کہانی (جاری.....)

استاد کے لئے نوٹ:

☆ اس کہانی کو سننے کے بعد بچے یا توجہ فطرتی اصولوں کی پابندی کے ذریعہ سڑک کے حادثات سے بچاؤ پر چھوٹے ڈرامے بنا سکتے ہیں یا پھر چھوٹے گروپ بنا کر پیدل چلنے اور سائیکل چلانے کے اہم حفاظتی اصولوں کو لکھ سکتے ہیں۔

بچوں کو سننے کے لئے میں اپنی کہانی کی منصوبہ بندی کیسے کروں؟

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

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 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 اقدام:

بچے گھر میں اس طرح عملی قدم اٹھا سکتے ہیں کہ چھوٹے بھائی، بہنوں اور پاس پڑوس کے چھوٹے بچوں پر نگاہ رکھیں جو سائیکل چلا رہے ہوں یا سرٹک کے پاس کھیل رہے ہوں۔ اور انہیں سرٹک پر حفاظت کے اصول سکھائیں۔

تجویز ۲ پوسٹرز:

صحت کو فروغ دینے والے ایک اسکول میں تیسری کلاس کے بچوں نے اس موضوع کے بارے میں پڑھ کر سرٹک پر حفاظت کے اصولوں پر پوسٹر بنائے اور انہیں چھوٹی کلاسوں میں دکھایا۔ ان کا یہ اقدام اتنا کامیاب ہوا کہ انہوں نے اپنے پوسٹر پورے اسکول کے سامنے اسمبلی میں پیش کیے اور سرٹک پر حفاظت کے بارے میں پیغامات پھیلائے۔

تجویز ۳ اسکول میں عملی قدم:

بچے ایک کلب بنا سکتے ہیں جس کا مقصد یہ ہو کہ اسکول میں ان چھوٹے بچوں پر نگاہ رکھی جائے جو اسکول شروع ہونے سے پہلے اور ختم ہونے کے بعد، اور وقفے کے دوران سرٹک کے پاس کھیلتے ہیں۔

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

تیسرا قدم . عملی طریقے کی تجویز : پوسٹرز

پوسٹر ایک موثر طریقہ ہیں جن سے سڑک پر حفاظت کے اہم اصولوں کے بارے میں پیغامات کو پھیلا یا جاسکتا ہے۔

اگر بچے پوسٹر کے ذریعہ عملی قدم اٹھانا چاہیں تو استاد کو مندرجہ ذیل باتوں کو یقینی بنانا چاہیے:

(۱) یہ ضروری ہے کہ بچے پوسٹر پر صحت کا پیغام لکھیں تاکہ اس کے ذریعہ صحت کے پیغامات واضح انداز میں پھیلانے جاسکیں۔

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

(۳) پوسٹر بن جائیں تو سبق کے دوران بچوں کو اس بات کا وقت دیجیئے کہ وہ ایک دوسرے کو اپنے پوسٹر اور سڑک پر حفاظت کے بارے میں صحت کے پیغام پھیلا سکیں۔

(۴) اسکول کے دوسرے اساتذہ کے ساتھ اس بات کا انتظام کیجئے کہ بچے اسکول کی ایک یا زیادہ کلاسوں میں اپنے پوسٹر دکھا سکیں۔ بچے اپنے پوسٹر دوسرے اساتذہ اور بچوں کو

اسکول اسمبلی میں بھی دکھا سکتے ہیں!

(۵) پوسٹر اسکول یا بچوں کے گھروں میں لگائے جاسکتے 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 سڑک پر حفاظت کے اہم اصولوں کے بارے میں صحت کا پیغام سمجھ میں لیا گیا تھا؟ آپ کو یہ کیسے معلوم ہوا کہ صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا

تھا؟ کیا اب بچے سڑک پار کرتے ہوئے یا سائیکل چلاتے ہوئے پہلے سے زیادہ احتیاط کر رہے ہیں؟

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے

ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

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

☆ ہمیں سڑک پر نہیں کھیلنا چاہیے۔

☆ ہمیں سڑک پار کرتے ہوئے اور سائیکل چلاتے ہوئے حفاظتی اصولوں کی سختی سے پابندی کرنی چاہئے، خاص کر رات کو تاکہ ہم

سڑک کے حادثات کا شکار نہ ہوں۔

☆ پانچ سال سے کم عمر کے بچوں کو سڑک پر سب سے زیادہ خطرہ رہتا ہے۔ انہیں ہمیشہ نگاہ میں رکھنا چاہئے اور جیسے ہی وہ چلنے کے قابل

ہوں، انہیں سڑک پر حفاظت کے اصول سکھانے 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؟

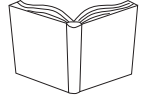
استاد کے لئے غور کرنے کی باتیں

خاندانی اور سماجی صحت

جسمانی طور پر معذور بچے

صحت کے بارے میں اہم معلومات

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



۱. ایک اندازے کے مطابق پاکستان میں تقریباً دس فیصد بچے کسی نہ کسی معذوری کا شکار ہیں۔
۲. معذوریوں کی اقسام کی ہوتی ہیں۔ کچھ بچے چل یا دوڑ بھاگ نہیں سکتے، کچھ دیکھ، سن یا بول نہیں سکتے۔ ایسا اس لئے ہوتا ہے کہ انہیں کوئی بیماری ہوگئی تھی یا وہ کسی حادثے کا شکار ہو گئے تھے یا پھر وہ پیدائشی طور پر معذور تھے۔
۳. بعض معذوریوں اتنی معمولی ہوتی ہیں کہ ان کی طرف توجہ نہیں دی جاتی اور کچھ بہت شدید نوعیت کی ہوتی ہیں۔
۴. کیونکہ معذور بچے عام بچوں سے مختلف ہوتے ہیں اس لئے ہوسکتا ہے کہ بچے کبھی کبھی معذور بچوں کو سستا کریں، انہیں تنگ کریں یا ان کے ساتھ بدتمیزی سے پیش آئیں۔ اس منفی رویے کو بدلنا چاہیے کیونکہ کچھ معذور بچے کچھ کام عام بچوں کی طرح یا ان سے بھی بہتر کر سکتے ہیں جنہیں کوئی معذوری نہیں ہے۔
۵. پاکستان میں زیادہ تر معذور بچے دوسرے بچوں سے الگ تھلگ اسپیشل/مخصوص اسکولوں میں پڑھتے ہیں۔ انہیں کھیلوں اور ایسی دوسری سرگرمیوں میں حصہ لینے کا موقع نہیں ملتا جن میں عام بچے اسکول، گھر یا کمیونٹی میں حصہ لیتے ہیں۔ اس کی وجہ سے انہیں اداسی، تنہائی، اکیلا چھوڑ دیئے جانے اور غصہ تک کا احساس ہوتا ہے اور اس سے ان کے اپنے بارے میں احساسات پر اثر پڑتا ہے۔
۶. معذوری میں مبتلا بچوں کی مدد کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ انہیں گھر اور اسکول میں مختلف سرگرمیوں میں شامل کر کے ان کی ہمت افزائی کی جائے اور احساس دلا جائے کہ لوگ انہیں پسند کرتے ہیں۔
۷. کچھ خاندانوں کو اپنے کسی رکن کی معذوری پر شرمندگی کا احساس ہوسکتا ہے یا وہ محسوس کر سکتے ہیں کہ یہ ان کے کسی گناہ کی سزا ہے۔ مگر ایسا سوچنا صحیح نہیں۔ کوئی بھی کسی بچے کی معذوری کا ذمہ دار نہیں ہوتا اور اس پر شرمندہ ہونے کی کوئی ضرورت نہیں۔

صحت کی اہم مہارتیں

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



۱. معذور بچوں کو کھیلوں اور سرگرمیوں میں شریک کرنا چاہیے۔
۲. ایسے لوگوں کا کبھی مذاق نہیں اڑانا چاہیے نہ انہیں تنگ کرنا چاہیے جن میں کوئی معذوری ہو بلکہ ان کی ہمت افزائی کرنی چاہیے اور انہیں اپنے میں شامل کرنا چاہیے۔
۳. معذور لوگوں کی مدد صرف اسی وقت کرنی چاہیے جب انہیں اس کی ضرورت ہو۔ ان پر ترس کھانے کا رویہ نہ رکھیے۔

صحت پر اہم رویے

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



۱. ایسے معذور بچوں کے لئے فکر مند ہونا چاہیے جنہیں کھیلوں اور دوسری سرگرمیوں سے الگ تھلگ رکھا جاتا ہے۔
۲. اس بات کی ذمہ داری محسوس کرنی چاہیے کہ معذور بچوں کی ہمت افزائی کی جائے اور انہیں قبول 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 29 پر مطالعہ کیجئے۔
- ☆ چار قدمی طریقہ کار صحت پر ایک موضوع کو چار سے چھ اسباق کے سلسلے میں منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔
- ☆ ہر سبق کم از کم تیس منٹ دو رانیہ کا ہو۔

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

پہلا قدم

1. کیا آپ کو پہلے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے ('سمجھنا')؟
2. سبق کے شروع میں صفحہ 31 پر دی ہوئی تصویر اور اظہار خیال کے لئے سوالات استعمال کرتے ہوئے اس موضوع کا تعارف کرائیے۔
3. نیچے دیئے ہوئے صحت کے اہم پیغامات پر زور دینا یاد رکھیے:
- ☆ ہمیں اس بات پر توجہ دینی چاہیے کہ معذور بچے کیا کر سکتے ہیں!
- ☆ معذوری میں مبتلا بچوں کو گھر اور اسکول اور پڑوس میں کھیلوں اور مختلف سرگرمیوں میں شامل کرنا چاہیے تاکہ وہ یہ محسوس کریں کہ ان کی ہمت افزائی کی جارہی ہے اور انہیں قبول کیا جا رہا ہے۔
3. اظہار خیال کے بعد، بچے اس بارے میں کہانیاں لکھ یا سن سکتے ہیں کہ اگر وہ وہیل چیئر پر ہوتے تو کیسا محسوس کرتے۔ وہ لکھ سکتے ہیں کہ اگر وہ چل پھر نہ سکتے اور وہیل چیئر پر ہوتے تو بھی کیا کچھ کر سکتے تھے اور زندگی کس طرح سے مختلف ہوتی۔

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')؟

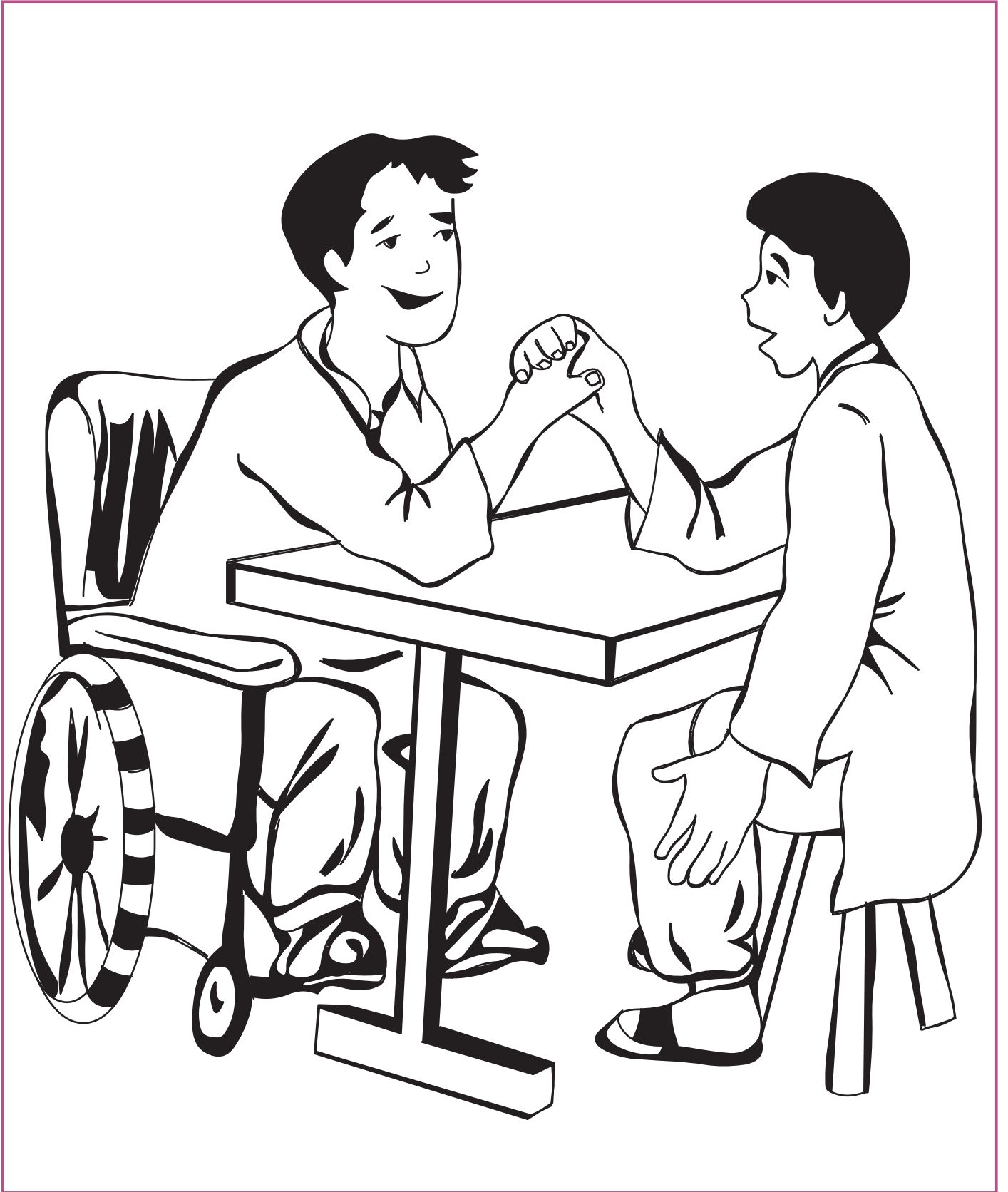
1. نمونے کا سروے سوال: آپ کتنے لوگوں کو جانتے ہیں جن میں کوئی معذوری ہے:

(1) اپنے گھر/خاندان میں

(2) اسکول میں؟

2. بچے یہ ریکارڈ کرنے کے لئے ایک ٹیلی چارٹ بنا سکتے ہیں کہ وہ گھر یا اسکول میں کتنے ایسے لوگوں کو جانتے ہیں جن میں کوئی معذوری ہے۔
3. بچے اپنے سروے کے نتائج کو پکٹو گرام یا بار گراف کے ذریعہ واضح کر سکتے ہیں اور رپورٹ کر سکتے ہیں۔ اس سے پہلے کہ وہ یہ سب چیزیں بنائیں، استاد کو انہیں ٹک چارٹ (Tick Chart)، ٹیلی چارٹ (Tally Chart)، پکٹو گرام (Pictogram) اور بار گراف (Bar Graph) کی مثالیں دے کر سمجھانا ہوگا۔

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



تصویر پر اظہار خیال کے لئے سوالات: جسمانی طور پر معذور بچے

آپ کو تصویر میں کیا نظر آ رہا ہے؟

آپ کے خیال میں وہیل چیئر میں بیٹھا ہوا لڑکا اپنی معذوری کے بارے میں کیسا محسوس کر رہا ہے؟ وہ کون سے کام ہیں جو وہ وہیل چیئر میں بیٹھے بیٹھے بھی کر سکتا ہے؟

آپ کے خیال میں اگر آپ وہیل چیئر میں ہوتے تو کیسا محسوس کرتے؟

کیا آپ کے خاندان یا اسکول میں کوئی فرد ایسا ہے جو کسی معذوری کا شکار ہو؟ آپ اسے اپنی سرگرمیوں میں پہلے سے زیادہ شریک کیسے کر سکتے ہیں؟ ہم معذور بچوں کی اس بارے میں کیسے مدد کر سکتے ہیں کہ وہ خود کو ہماری سرگرمیوں میں شریک سمجھیں؟

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 بڑکوں اور لڑکیوں دونوں کو گفتگو میں شامل کیجئے۔
- ☆ بچوں سے سوال پوچھیئے اور انہیں جواب دینے کے لئے کافی وقت دیجئے۔
- ☆ بچوں کو سمجھائیے کہ وہ اونچی آواز میں، آہستہ رفتار سے اور صاف صاف بولیں تاکہ ان کی بات سنی جاسکے۔
- ☆ کسی موضوع پر بات چیت سے پہلے، بچوں کے ساتھ مل کر کچھ سادہ سے اصول بنائیے جیسے دوسروں کی بات ادب سے سننا اور بولنے سے پہلے اپنا ہاتھ اٹھانا۔
- ☆ بات چیت میں حصہ لینے پر بچوں کی ہمت افزا 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. 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 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 اقدام:

اگر اسکول میں ایسے بچے ہوں جو کسی معذوری کا شکار ہیں تو بچے ان کے ساتھ کھیل کر اور ان کو اسکول کی سرگرمیوں میں شریک کر کے عملی قدم اٹھا سکتے ہیں۔

تجویز ۲۔ ملاقات دورہ:

کلاس معذور بچوں کے کسی اسکول میں جا کر ان سے ملاقات کرنے کی منصوبہ بندی کر سکتی ہے اور ان کے لئے ایک ڈرامہ کر سکتی ہے یا ان کے ساتھ مل کر کارڈیا کھلونے بنا سکتی ہے۔

تجویز ۳۔ کھیل:

بچے کسی دوسری کلاس کے بچوں کے لئے ایک کھیل کا انتظام کر سکتے ہیں۔ یہ کھیل ان بچوں کو یہ بات محسوس کرنے میں مدد کرے گا کہ معذور لوگوں کے لئے زندگی کیسی ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر بچے صرف ایک ہاتھ یا ایک پاؤں سے کرکٹ کھیل سکتے ہیں یا بچے آنکھ پر چٹائی باندھ کر کھیل سکتے ہیں جس سے ان کی سمجھ میں آئے گا کہ نابینا بچوں کے لئے زندگی کیسی ہوتی ہے۔

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

تیسرا قدم: عملی طریقے 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۔ وہ بچوں کے لئے دوسرے لوگوں میں اس بات کا شعور پیدا کرنے کا ایک طاقتور ذریعہ ہو سکتے ہیں کہ ان بچوں کے لئے زندگی کیسی ہوتی ہے جو چل یا دوڑ بھاگ نہیں سکتے، دیکھ، بول یا سُن نہیں سکتے۔

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 کے لئے ہدایات آسان اور سادہ ہونی چاہئیں تاکہ کھیل میں حصہ لینے والے ان پر آسانی سے عمل کر سکیں۔

ب) بچے دوسری کلاس کے بچوں کے لئے معذوری کے کھیل کا انتظام کر سکتے ہیں اور اس کھیل کی پوری ذمہ داری لے سکتے ہیں۔

بچے آنکھوں پر پٹی باندھ کر کسی ساتھی کے ساتھ گیند کچھ کرنے کا کھیل کھیل سکتے ہیں یا گلاس میں پانی ڈال سکتے ہیں۔ اس طرح انہیں اس بات کا اندازہ ہوگا کہ نابینا افراد کے لئے زندگی کتنی سخت ہوتی ہے

بچے صرف ایک ٹانگ سے کرکٹ کھیل سکتے ہیں یا اسکول کے صحن میں چل سکتے ہیں۔ اس کھیل کے کھیلنے والوں کو یہ اندازہ کرنے میں مدد ملے گی کہ زندگی ان لوگوں کے لئے کیسی ہوتی ہے جو اپنے ہاتھ یا پاؤں استعمال نہیں کر سکتے اور وہیل چیئر پر ہیں۔

کھیل ختم ہو جانے کے بعد اس بات کو یقینی بنائیے کہ کھیلنے والے بچے آپس میں اس بارے میں ضرور اظہار خیال کریں کہ انہوں نے کیسا محسوس کیا اور معذور لوگوں کے بارے میں کیا سیکھا۔ یہ بے حد ضروری ہے کہ صحت کے پیغام اسی وقت پھیلائے جائیں تاکہ کھیل کے لطف اور اس سے کچھ سیکھنے کے درمیان توازن برقرار رہ سکے۔

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، تجربی یا تصویر کے ذریعہ، مندرجہ ذیل سوالات پر گفتگو کر سکتے ہیں:

کیا معذور بچوں کو اپنی سرگرمیوں میں شریک کرنے 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 گھر یا اسکول میں معذوری کا شکار بچوں کو اپنی سرگرمیوں میں شریک کر 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؟

☆ ہمیں اس بات پر توجہ دینی چاہیے کہ معذور بچے کیا کر سکتے ہیں!

☆ معذوری کا شکار بچوں کو گھر اور اسکول اور پڑوس میں کھیلوں اور مختلف سرگرمیوں میں شامل کرنا چاہیے۔

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

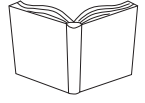
☆ آپ کو کس بات پر خوشی محسوس ہو رہی ہے؟

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

خاندانی اور سماجی صحت

کمزور بینائی یا سماعت والے بچوں کی مدد کرنا

صحت کے بارے میں اہم معلومات



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

۱. بہت سے ایسے مسائل جن کا بچوں کو اسکول میں سامنا کرنا پڑتا ہے، وہ صرف بینائی یا سماعت کے معمولی مسائل کی وجہ سے ہو سکتے ہیں۔ ان معمولی مسائل کی نشاندہی کر کے اور ہیلتھ ورکر سے مدد طلب کر کے (مثلاً چشمہ یا آلہ سماعت حاصل کر کے) ہم ان بچوں کی اسکول میں تعلیم میں بہتری پیدا کرنے اور گھر میں مسائل سے نپٹنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

۲. شیرخوار بچوں میں سماعت کے مسائل کی عام علامات مندرجہ ذیل ہیں:

- ☆ اگر آپ ان کے کانوں میں زور سے بولیں تو بھی انہیں کوئی احساس نہیں ہوتا۔
- ☆ انہیں آوازوں کی سمت کا پتہ نہیں چلتا اور آواز کی سمت گردن نہیں موڑتے۔
- ☆ ایسے بچے بڑے ہونے کے ساتھ ساتھ بولنا نہیں سیکھتے۔

۳. بچوں میں سماعت کے مسائل کی عام علامات مندرجہ ذیل ہیں:

- ☆ اکثر بات نہیں سنتے اور ایسا لگتا ہے کہ بات نہیں مان رہے ہیں۔
- ☆ کانوں میں انفیکشن ہوتا ہے یا ان میں سے پانی یا پیپ بہتی رہتی ہے۔
- ☆ جب لوگ بات کرتے ہیں تو ان کے ہونٹوں کی طرف دیکھتے رہتے ہیں۔
- ☆ بات سننے کے لئے کان کو ایک طرف کرتے ہیں۔
- ☆ بلند آواز میں لیکن غیر واضح انداز میں بولتے ہیں۔
- ☆ ہو سکتا ہے کہ ایسے بچے خاموش اور تنہائی پسند ہوں۔
- ☆ اسکول میں ان کی کارکردگی اچھی نہیں ہوتی۔

۴. بچوں میں بینائی کے مسائل کی عام علامات مندرجہ ذیل ہیں:

- ☆ چیزوں سے ٹکرا جاتے ہیں اور اکثر گرتے رہتے ہیں۔
- ☆ قریب یادور کی چیزیں دیکھنے میں انہیں مشکل ہوتی ہے۔
- ☆ سیدھی لائن میں لکھتے ہوئے مشکل پیش آتی ہے۔
- ☆ پڑھتے وقت کتاب کو اپنے چہرے کے قریب رکھتے ہیں۔
- ☆ سر درد یا آنکھوں میں تکلیف کی شکایت ہو سکتی ہے۔
- ☆ کھیلتے وقت گیند نہیں پکڑ سکتے۔
- ☆ چیزوں کو صحیح ترتیب سے نہیں رکھ سکتے۔
- ☆ جب ان سے کوئی چیز لانے کو کہا جائے تو غلط چیز اٹھالاتے ہیں۔

5 سماعت کے کچھ مسائل نزلہ زکام یا کانوں کے انفیکشن کی وجہ سے عارضی نوعیت کے ہوتے ہیں۔

خاندانی اور سماجی صحت

کمزور بینائی یا سماعت والے بچوں کی مدد کرنا

صحت کی اہم مہارتیں

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



۱. اگھر یا اسکول میں بچوں کو پیش آنے والے سماعت اور بینائی کے مسائل کی نشاندہی کرنے میں مدد کرنی چاہیے۔
۲. جو بچے اچھی طرح دیکھ یا سن نہیں سکتے ان کے ساتھ کھیلنا چاہیے تاکہ وہ اپنے آپ کو گھرا اور اسکول کی سرگرمیوں میں شریک سمجھیں۔

صحت پر اہم رویے

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



۱. ان چھوٹے بہن بھائیوں اور کلاس کے ساتھیوں کے لئے فکر مند ہونا چاہئے جنہیں بینائی یا سماعت کے مسائل پیش آرہے ہوں۔
۲. بینائی یا سماعت کے مسائل والے بچوں کو تمام سرگرمیوں میں شریک کرنے 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 35 پر مطالعہ کیجئے۔
- ☆ چار قدمی طریقہ کار صحت پر ایک موضوع کو چار سے چھ اسباق کے سلسلے میں منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔
- ☆ ہر سبق کم از کم تیس منٹ 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. سبق کے شروع میں بچوں سے صفحہ 38 پر تجویز کئے ہوئے بینائی اور سماعت سے متعلق کچھ کھیل کھلو ایسے اور اس طرح اس موضوع کا تعارف کرائیے۔

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

☆ بہت سے ایسے مسائل جن کا بچوں کو اسکول میں سامنا کرنا پڑتا ہے، وہ صرف بینائی یا سماعت کے معمولی مسائل کی وجہ سے ہو سکتے ہیں۔
☆ ان معمولی مسائل کی نشاندہی کر کے اور مدد کی ضرورت ہونے پر اسے فراہم کر کے (مثلاً چشمہ یا آئہ سماعت دے کر) ہم ان بچوں کی اسکول اور گھر میں تعلیم حاصل کرنے اور زندگی بسر کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

۳. کھیل کے بعد، بچے اس بارے میں لکھ سکتے ہیں یا گفتگو کر سکتے ہیں کہ اگر انہیں بینائی یا سماعت کے مسائل کا سامنا ہوتا تو وہ کیسا محسوس کرتے۔

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 کی کلاس یا اسکول میں کتنے بچے چشمہ پہنتے ہیں؟
۲. بچے یہ ریکارڈ کرنے کے لئے ایک ٹیلی چارٹ بنا سکتے ہیں کہ اسکول میں کتنے لوگ چشمہ پہنتے ہیں۔
۳. بچے اپنے سروے کے نتائج کو پکٹو گرام یا بار گراف کے ذریعہ واضح کر سکتے ہیں اور رپورٹ کر سکتے ہیں۔ اس سے پہلے کہ وہ یہ سب چیزیں بنائیں، اسٹاکڈ کو انہیں ٹیک چارٹ (Tick Chart)، ٹیلی چارٹ (Tally Chart)، پکٹو گرام (Pictogram) اور بار گراف (Bar Graph) کی مثالیں دے کر سمجھانا ہوگا۔

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

موضوع : کمزور بینائی یا سماعت والے بچوں کی مدد کرنا

پہلے قدم کی سرگرمی : کھیل

تعارفی سرگرمیاں: بینائی اور سماعت کے مسائل کو سمجھنا

موضوع کا تعارف کروانے اور بچوں کو یہ سمجھانے کے لئے کہ بینائی اور سماعت کے مسائل سے دوچار لوگ کیسا محسوس کرتے ہیں، وہ نیچے دی ہوئی سرگرمیوں میں سے کچھ کو آنکھوں پر پٹی باندھ کے کر سکتے ہیں (اشارہ: بچوں کی آنکھیں ڈھانکنے کے لئے دوپٹہ یا اسکارف بہت مناسب ہوگا). سرگرمیوں کی تین مثالیں مندرجہ ذیل ہیں:

☆ نیچے بلیک بورڈ کو ایک آنکھ بند کر کے پڑھنے کی کوشش کر سکتے ہیں.

☆ بچوں کی آنکھوں پر پٹی باندھ کر ان سے کہا جاسکتا ہے کہ وہ کلاس کے اندر اور باہر مختلف چیزوں (مثلاً پنسل، پانی کا گلاس) کو پہچانیں اور اس مقصد کے لئے اپنے دوسرے حواس (پکھنا، سونگھنا، سننا اور چھونا) استعمال کریں.

☆ استاد بچوں کو کوئی کہانی سنا سکتے ہیں اور اس دوران کچھ نیچے اپنے کانوں کو بند کر سکتے ہیں کہانی ختم ہونے پر ان بچوں سے پوچھا جائے کہ کہانی نہ سن پانے پر وہ کیسا محسوس کر رہے تھے.

استاد کے لئے نوٹ:

جب سرگرمی ختم ہو جائے تو بچوں سے نیچے دیئے ہوئے سوالات میں سے کچھ پوچھیے تاکہ وہ یہ سمجھ سکیں کہ بینائی اور سماعت کی مشکلات والے بچے کیسا محسوس کرتے ہیں:

☆ جب آپ اچھی طرح دیکھ یا سن نہیں پارہے تھے تو آپ کو کیسا محسوس ہو رہا تھا؟

☆ آپ ایسے بچوں کی مدد کے لئے کیا کر سکتے ہیں جو اچھی طرح دیکھ یا سن نہیں سکتے؟

بچوں کے ساتھ مندرجہ ذیل صحت کے پیغامات پر گفتگو کرنا یاد رکھیے:

☆ بہت سی ایسی مشکلات جن کا بچوں کو اسکول میں سامنا کرنا پڑتا ہے، نظر یا سماعت کے معمولی مسائل کی وجہ سے ہو سکتی ہیں (مثلاً نزلہ زکام کی وجہ سے سننے میں

مشکل پیش آنا).

☆ صرف ان معمولی مسائل کی نشاندہی سے بھی ہم ان بچوں کے لئے اسکول میں تعلیم حاصل کرنے اور گھر میں زندگی بسر کرنے کو بہتر بنا سکتے ہیں.

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 کہانیاں:

بچے بینائی اور سماعت کے مسائل کی علامات اور جو بچے اچھی طرح دیکھ یا سن نہیں سکتے، اُن کو پیش آنے والی مشکلات کے بارے میں صحت کے پیغامات پھیلانے کے لئے کہانیاں لکھ سکتے ہیں۔ وہ اس بات کی بھی نشاندہی کر سکتے ہیں کہ والدین اور بچے ضرورت پڑنے پر بینائی اور سماعت کے مسائل میں کہاں سے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

تجویز ۲ گھر میں عملی قدم

بچے گھر میں اپنے خاندان والوں میں اور خاص طور پر چھوٹے بہن بھائیوں اور شیرخوار بچوں میں بینائی اور سماعت کے مسائل کی نشاندہی میں مدد دے سکتے ہیں۔

تجویز ۳ کھیل:

بچے اسکول میں دوسری کلاسوں کے بچوں کے لئے ایسے کھیلوں کا انتظام کر سکتے ہیں جن سے بینائی اور سماعت کی مشکلات کی نشاندہی ہو سکے۔

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

تیسرا قدم . عملی طریقے کی تجویز : کہانیاں

کہانیاں بینائی اور سماعت کے مسائل کی علامات اور ان لوگوں کے لئے جو اچھی طرح دیکھ یا سن نہیں سکتے، ان کی نشاندہی کی اہمیت کے بارے میں صحت کے پیغامات پھیلانے کا ایک موثر طریقہ ہیں۔

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

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

☆ کہانی کس کے بارے میں ہوگی؟

☆ کہانی کس جگہ کے بارے میں ہوگی؟

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

۲. بچے 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 پلک بورڈ پر تصویریں بھی بنا سکتے ہیں۔

۳. 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

۴. 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 بینائی اور سماعت کے مسائل کی نشاندہی کی اہمیت کے بارے میں صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟ آپ کو کیسے معلوم ہوا کہ صحت کا پیغام سمجھ

لیا گیا تھا؟ کیا بینائی کے مسائل سے دوچار بچے اب پہلے سے زیادہ کلینک میں اپنی آنکھوں کا معائنہ کروا رہے ہیں؟

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے

ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

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

استاد کے لئے غور کرنے کی باتیں

☆ بہت سی ایسی مشکلات جن کا بچوں کو اسکول میں سامنا کرنا پڑتا ہے، نظر یا سماعت کے معمولی مسائل کی وجہ سے ہو سکتی ہیں۔

☆ صرف ان معمولی مسائل کی نشاندہی سے بھی ہم ان بچوں کے لئے اسکول میں تعلیم حاصل کرنے اور گھر میں زندگی بسر کرنے کو بہتر بنا

سکتے ہیں۔

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؟