

چھٹا کتاب پر

صحت مند اور محفوظ ہمہ گیر تعلیم دوست ماحول کی تشکیل



unicef



Inclusive
Learning-Friendly
Environments

The original booklet has been adapted to the Pakistani context, translated into Urdu and published jointly by the Ministry of Education, Government of Pakistan, and UNICEF in 2010.

Printed in Pakistan

ISBN 92-9223-032-8

© UNESCO 2004

Published by the
UNESCO Asia and Pacific Regional Bureau for Education
920 Sukhumvit Rd., Prakanong
Bangkok 10110, Thailand

The designations employed and the presentation of material throughout the publication do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of UNESCO concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning its frontiers or boundaries.

پیش لفظ

پاکستان ایک ترقی پذیر ملک ہے اور ان ہی سائل سے دو چار ہے جو سب ترقی پذیر مالک کو در پیش ہیں۔ تعلیم پاکستان کا ایک اہم اور سمجھیدہ مسئلہ رہی ہے اور ہر حکومت اپنے تیسیں اپنے وسائل کے مطابق اس میدان میں پیش رفت کرتی رہی ہے۔ ااضی قریب میں مختلف پروگراموں کے ذریعے نہ صرف تعلیم کو عام کرنے کی کوشش کی گئی، بلکہ بچوں کو معیاری تعلیم دینے کی طرف بھی خصوصی توجہ دی گئی۔ "تعلیم سب کے لئے" (Education For All) کے تحت اس بات کو تینی بنانے کی کوشش کی گئی کہ کوئی بھی اسکول جانے والی عمر کا بچہ تعلیم سے محروم نہ رہے، خواہ اس کا تعلق کسی نسلی گروہ، ثقافتی اقلیت یا مختلف پس منظر اور صلاحیت سے ہو۔ ساتھ ہی ساتھ اس بات کو بھی تینی بنانے کی کوشش کی گئی کہ جو بھی تعلیم دی جائے وہ معیاری اور مقصد ہو۔ تاکہ بچے اپنی استعداد کے مطابق نہ صرف اپنے مستقبل کی تعمیر کر سکیں بلکہ پاکستان کی ترقی کیلئے بھی اہم کردار ادا کر سکیں۔

تعلیم عمل میں استاد ایک نہایت ہی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ وہ بچوں کی تعلیم و تربیت اور کردار سازی میں بہت اہم ہوتے ہیں اور اس بات کو تینی بناتے ہیں کہ کلاس روم کا ماحول تعلیم و تعلم کیلئے سازگار ہو اور بچے ایک خونگوار فضائیں ایک درسے کی مرد سے آگے گے بڑھتے جائیں۔ یونیورسٹی کی تیار کردہ "نول کٹ" اساتذہ کو یہ باور کرنے میں مدد اور تیزی ہیں کہ ہر بچہ توجہ کا سخت ہے، ہر بچے میں بے پناہ صلاحیتوں موجود ہیں اور ہر بچہ تعلیم کو آگے بڑھانے میں ایک مرکزی کردار ادا کر سکتا ہے۔ خاص طور پر وہ بچے جن میں کچھ صلاحیتوں کی واقع ہوتی ہو، شرط صرف یہ ہے کہ ہم انہیں ان کی موجودہ صلاحیتوں سے بھر پور فائدہ اٹھانے کا موقع دیں اور ان کی صلاحیتوں کو مزید جلا جانشیں تاکہ وہ زندگی گزارنے کی بنیادی مہارتوں کو کھاریں اور وہ اپنی کم صلاحیتوں کو روکا دو۔ نہ بننے دیں۔ یہی ان نول کٹ کا مقصد ہے۔ حکومت پاکستان یہ چاہے گی کہ ہمارے اساتذہ ان نول کٹ کے مقاصد کو سمجھیں اور ان پر عمل کر سکے اپنی کلاس اور اسکول کو ایک بائزین اور شائی جگہ بنادیں، جہاں بچے آنے میں نہ صرف خوبی سحسوں کریں بلکہ ایک درسے کی مدد، بہت اور تعاون سے اپنے معاشرے اور ماحول میں خوش گوار تجدیلی لا سکیں اور ملک کو ترقی کی راہ پر کامن رکھیں۔

شعبہ نصاب، وزارت تعلیم امید کرتا ہے کہ تمام اساتذہ اس نول کٹ کا اپنی کلاس میں بھر پور استعمال کریں گے تاکہ کلاس روم صحیح معنوں میں علم و دوست ماحول کا تصور عملی طور پر پیش کر سکیں اور حکومت کی ان کاوشوں میں مدد و معاون ہوں گے جو وہ تعلیم کو عام کرنے کیلئے کر رہی ہے۔

(عارف مجید)

جوائیٹ اججکشن ایڈ واکر

(شعبہ نصاب) وزارت تعلیم، اسلام آباد



رہنمائے معاونات: (Tool Guide)

یہ کتابچہ اسکول میں ایک موزوڑ صحت منداور محفوظ ما حل کی تشكیل کا آغاز کرنے میں آپ کی اور آپ کے رفتائے کارکی مدد کرے گا۔ یہ رہنمائے کتابچہ میں ہم نے تمام بچوں کو اسکول میں لانے پر کام کیا تھا۔ اگر آپ کی کوششیں کامیاب ہوئی ہیں تو آپ کی ہمہ گیر قلم دوست کلاس میں مختلف پیش منظر اور خصوصیات کے حوالہ مزید بچے داخلہ لے رہے ہوں گے۔ یہ دو بچے ہیں جنہیں ایک ایسے ما حل میں رہ کر بہت پچھے رکھنا ہے جو صحت منداور محفوظ ہو۔

معاونات: (Tools)

6.1 تمام بچوں کے لیے صحت منداور محفوظ پالیسیوں کی تشكیل:

اسکول کی صحت پالیسیوں کے لیے تغییر۔

☆ راستے عامدہ ہوار کرنا۔

☆ اسکول ہیئتھ پالیسی کی صورت حال کا جائزہ اور گرفتاری۔

☆ تندوں سے نہیں، پالیسیوں کو عملی عکل دینا۔

☆ بچوں کو زندگی گزارنے کی مہارتیں دینا۔

☆ مہارتیں پرتنی صحت کی تعلیم۔

☆ کون سے مہارتیں درکار ہیں؟

☆ سیمہارتیں کیسے سکھائی جائیں؟

☆ ایج آئی وی رائیز سے بچنے کے لیے مہارتیں پرتنی تعلیم صحت۔

6.3 اسکول میں غذا بیت، صحت کی خدمات اور سہولتیں مہیا کرنا:

☆ موجودہ صورت حال کا جائزہ لینا۔

☆ اسکول میں خوراک اور غذا بیت کا پروگرام۔ ان بچوں کی مدد کرنا جواہی طرح

نہیں کھاتے۔

☆ اسکول میں صاف سترہ ما حل صاف پیدا کرنے کے لیے تجویز۔

6.4 ہم نے کیا سیکھا؟



تمام بچوں کے لیے صحت منداور حفظ پالیسیوں کی تکمیل

ایک ہمدرگیر تعلُّم و دستِ ماخول کا اہم حصہ اس بات کو تینی بناتا ہے کہ تمام بچے صحت مند، محفوظ اور سیکھنے کے قابل ہوں۔ اسکوں کے صحت اور حفظ کے پروگراموں کے ذریعے اسکوں کی صحت اور تعلیم و تربیت میں بہتری لانا کوئی نئی بات نہیں۔ بہت سے ممالک میں ایسے پروگرام جاری ہیں کیوں کہ انہیں اس بات کا احساس ہے کہ بچوں کی صلاحیت پوری طرح اجاگر کرنے کا انعام اچھی صحت، اچھی خواراک اور تعلیم و تربیت کے حفظ ماخول پر ہے۔

اسکوں کی صحت پالیسیاں یہ ہدف مقرر کرتی ہیں کہ ہمیں اپنے بچوں، اور خاص طور پر مختلف پس منظر اور صلاحیتوں کے حامل بچوں کی صحت و صفائی، خواراک اور حفظ کی محبوی بہتری کے لیے کیا اقدام کرنا ہوں گے۔ ایسی پالیسیاں اس بات کو تینی بناتی ہیں کہ ہمارے اسکوں ہمارے بچوں کے لیے حفظ ہیں اور وہ شبیت جذباتی ماخول کو فروغ دیتے ہیں۔ بچے تھیں اپنی پوری استعداد کے مطابق سیکھنے کے قابل ہو سکتے ہیں جب وہ اپنے آپ کو محفوظ تصور کریں۔

اساتذہ، بچے، والدین، علاقوں کے قائدین اور سماجی بہبود کے اداروں سمیت بہت سے لوگوں کو اسکوں کی صحت پالیسیوں کے بنانے میں شامل کرنا ضروری ہے۔ کامیابی کی کنجی یہ ہے کہ ان لوگوں کو سوچنے، بات چیت کرنے اور پھر مشترکہ عملی اقدام پر متفق ہونے کا موقع دیا جائے۔ اس کتابچے میں ایسی سرگرمیاں پیش کی جائیں گی جنہیں آپ اسکوں کے لیے صحت پالیسیوں کی تشریف، ان پر عمل درآمد پر اتفاق پیدا کرنے اور اس کے ساتھ ساتھ یہ طے کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں کہ کن پالیسیوں کی ضرورت ہے۔

اسکوں کی صحت پالیسیوں کا مطلب کیا ہے اور وہ کسی ہونی چاہیں؟ ذیل میں دی گئی میکل ان بڑے مسائل میں سے کچھ کو ظاہر کرتی ہے جو اسکوں کو صحت مند، محفوظ اور ہمدرگیر تعلُّم و دستِ بننے کے لیے پیش آتے ہیں۔

صحت اور حفظ کے بارے میں اسکوں کی پالیسیوں کے نمونے:

- | پالیسی مسائل | اسکوں کی پالیسیوں کے نمونے |
|---|--|
| تمباکو اور تمباکو کوئوٹھی سے پاک | • اساتذہ اور طالب علموں کو اسکوں میں تمباکو کوئوٹھی سے منع کریں۔ |
| اسکوں - | <ul style="list-style-type: none"> • بچوں کو سگریٹ فروخت نہ کیے جائیں۔ • تمباکو کوئوٹھی کے اشتہارات اور فروغ سے پرہیز کریں۔ |
| نکاحی و آب اور اصول صحت - | <ul style="list-style-type: none"> • مرد اور خواتین اساتذہ اور لڑکوں اور لڑکوں کے لیے الگ الگ لیٹریں۔ • تمام اسکوں میں پینے کا صاف پانی۔ |
| اچھی آئندی کے پانی اور اچھی آب کی سہلوں کی دیکھ بھال کے لیے بیٹی اے یا اسکوں کی انتظامی کمیٹی کا عملی عہد - | <ul style="list-style-type: none"> • اچھی آئندی کی روکنامہ کو زمین پر مہارتوں پر مبنی تعلیم صحت۔ • اسکوں میں ہم عصروں کے تعاون اور اچھی آئندی کی رائیز پر مشاورت۔ • اچھی آئندی کی رائیز سے متاثرہ اساتذہ اور طالب علموں کے خلاف تفریق کی نئی۔ • روکنامہ کے ذریعے تک رسائی کو تینی بنانا۔ |



- طالب علموں کے ساتھ بدلسوکی۔ اس بات کو یقینی ہاں میں کر اسکول میں اساتذہ اور طالب علموں کی جانب سے کسی کو ہراساں کرنے اور شدید کرنے پر قانونی طور پر پابندی ہو۔
- قانون کا اچھی طرح پر چار کریں اور ہر ایک کو اسے تسلیم کرنے کا پابند کریں، فغم بچوں کو اختیار دیں کہ وہ ایسے دعائیات سے آپ کو آگاہ کریں۔ جو لوگ بدلسوکی کے مرتب ہوتے ہیں ان کے خلاف مؤثر نادبی اقدامات کریں۔
- اسکول میں صحت اور غذا ایت کے سادہ پیش کی تسلیم میں اساتذہ کو تربیت دیں اور ان سے کام لیں۔
- شعبہ صحت کے کارکنوں اور مقامی کیوٹنی کی شمولیت کے ذریعے صحت اور غذا ایت کے سادہ پیش کی تسلیم میں اساتذہ کو تربیت دیں اور ان سے کام لیں۔
- کھانے پینے کی اشیاء فروخت کرنے والوں اور فراہم کی جانے والے کھانے پینے کی اشیاء کے معیار اور صفاتی کے لیے قواعد نافذ کریں۔

اسکول کی صحت پالیسیوں کے لیے تغییر:

صحت مند، محفوظ اور ہمہ میر تعلیم دوست ماحول کی پالیسیاں بنانے کے لیے بھاری حمایت کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ حمایت حاصل کرنے کے لیے ایسی پالیسیوں کو مؤثر انداز میں پیش کرنا ہے اور با معنی اور مؤثر پیغامات کے ذریعے فیصلہ کرنے والوں کو یہ بادر کرنا ہے کہ ایسی پالیسیوں کی واقعی ضرورت ہے۔

تمکیلی سرگرمی: صحت مند، محفوظ اور ہمہ میر پالیسیوں کے لیے پیغامات کی شناخت:

- اپنے ایسے ہم خیال ساتھیوں کے ایک گروپ کو جمع کریں، جو اسکول میں صحت کے فروغ اور بچوں کی تعلیمی ترقی میں آپ سے اتفاق کرتے ہوں۔ یہ وہ لوگ بھی ہو سکتے ہیں جنہوں نے بچوں کو اسکول میں لانے کے لیے عملی طور کام کیا ہے اور وہ بھی جو اسکول اور علاقے کے نقصشوں یا بچوں کے کوئی ناموں کی تیاری میں شامل رہے ہیں۔
- اپنے آپ کو دو یا تین گروپوں میں منظم کریں، پھر ہر ایک سے کہیں کہ وہ خاموشی سے یہ سوچی کہ کس طرح ہمارے بچوں اور ان کے خاندانوں کی صحت اور حفاظت ہمارے اسکلوں پر اثر انداز ہوتی ہے۔ وہ ثابت اور منفی دونوں پہلوؤں کے بارے میں سوچ سکتے ہیں۔ اس کام کے لیے 5 سے 10 منٹ درکار ہوں گے۔
- ہر گروپ کو پوسٹر کے کاغذ کی ایک بڑی شیٹ دیں اور ان سے کہیں کہ اپنے خیالات اس پر درج کریں کہ کس طرح اسکول کے بچوں اور ان کے خاندانوں کو صحت اور تحفظ دونوں چیزوں مل سکتی ہیں۔
- جب سب گروپ اپنا اپنا کام ختم کر لیں تو اپنے خیالات کا تبادلہ کریں۔ پھر ہر گروپ کی طرف سے پیش کردہ تین یا چار مشترکہ نکات پیش لیں۔
- آخر کار، ان مؤثر پیغامات کی تیاری کے لیے جل کر کام کریں جو آپ یہ جواز پیش کرنے کے لیے استعمال فرائیت کئے ہیں کہ اسکول کی صحت پالیسیاں کیوں متعارف کرائی جائیں اور ان میں سے کون سی آپ کے مشترکہ نکات کو جل کر سکتی ہیں۔ یہ پیغامات اتفاق رائے حاصل کرنے کے لیے بخیا فراہم کریں گے۔



صحت مند، محفوظ اور ہمہ کیساںکو اسکول پالیسیاں بنانے کی وجہات:

نکات: ہم اپنے بچوں کو زندگی گذارنے کے لیے علم اور مہارتیں دینے میں بہت محنت کرتے ہیں۔ لیکن جب بچے یا ان خاندان کے ارکان بیمار ہوں، اسکوں میں صفائی نہ ہو یا اس میں حفظ اس صحت کے ریگار انتظامات نہ ہوں، یا اگر بچے سکول سے گھر اور گھر سے اسکول جانے کے راستے میں تشدید یا بدسلوکی کا شکار ہوں تو اسکوں میں ان کی حاضری کم ہو جاتی ہے۔

نکات: اپنے اسکول کے لیے دیا جانے والا وقت، پیسہ اور سائل ایک اہم ترین سرمایہ کاری ہے، جو ہمیں کرنی چاہیے۔ لیکن ہماری اس سرمایہ کاری کا پہلی اسی وقت مل سکتا ہے، جب ہمارے بچے باقاعدگی سے اسکول جائیں۔

نکات: بیمار، بھوکے، خون چوس لینے والی بیماریوں کے ہاتھوں کمزور ہونے والے، خوف زده، یا تھکے ہوئے بچے اچھی طرح تعلیم حاصل کرنے کے قابل نہیں ہوتے۔ قبل علاج جسمانی اور جذباتی بیماریاں، جو ناتوان بچوں پر اثر انداز ہوتی ہیں، ان بچوں کی تعلیم پر بُری طرح اثر انداز ہو سکتی ہیں۔

نکات: ہمارا مقصد اسی وقت پر رہو سکتا ہے، جب اسکول جانے والی لڑکیاں اور لڑکے تعلیم حاصل کرنے کے قابل ہو جائیں۔ جب والدین بچوں کے تحفظ کے بارے میں فکر مند ہوں یا جب اسکول کے پاس بچوں کے لیے بیماری صحت اور غذاخیت کی سہولتیں فراہم کرنے کے وسائل درستیاب نہ ہوں تو اسکول میں حاضری کم ہو جاتی ہے۔

نکات: چونکہ عام طور پر ہمارے اسکول کے وسائل محدود ہوتے ہیں، اس لیے اضافی وسائل تک رسائی کے لیے خاندانوں اور علاقتے کے لوگوں پر بھروسہ کرنا پڑتا ہے، لیکن اگر وہ اپنے بچوں کی صحت اور تحفظ کو لینی بنانے والی پالیسیوں کی عدم موجودگی کے سبب اپنے اسکول پر اعتماد نہ کرتے ہوں تو پھر ان سے ضروری اضافی وسائل کا حصول تقریباً ممکن ہو جاتا ہے۔

رائے عامہ ہموار کرنا:

جب ہمارے پیغامات تیار ہو جائیں، تو ہمیں یہ درود مل تک پہنچانے کی ضرورت ہے تاکہ ہم لوگوں کی حمایت حاصل کر سکیں، کیوں کہ اسکوں کی صحت کی پالیسیوں کو شروع کرنے کے لیے یہ ضروری ہیں۔ حمایت حاصل کرنے کا ایک طریقہ تو یہ ہے کہ ان خیالات اور مثالوں کو عام کیا جائے کہ ہمہ گیر صحت مند اور محفوظ اسکول کا ماحول کیا ہے؟ اس سے کیا ہوتا ہے اور جمیع طور پر طالب علموں، خاندانوں، اساتذہ اور علاقتے کے لوگوں کو یہ بتایا جائے کہ اس سے کیا فوائد حاصل ہوں گے۔ اس سے اسکول کو یہ جانے کا موقع ملے گا کہ صحت کے مقامی مسائل کے بارے میں علاقتے کے لوگوں کے کیا خیالات ہیں اور اسکول کس طرح ان کے مل میں مدد کر سکتا ہے۔ ہم اس کام کا آغاز دوسرے مرگمیوں سے کر سکتے ہیں۔

تحمیلی سرگرمی : پالیسیوں کے فروغ کے لیے اتفاق رائے پیدا کرنا

ایسے لوگوں کا ایک جھوٹا گروپ جمع کریں، جو صحت کے فروغ اور بچوں کی تعلیم کی بہتری میں آپ کے خیالات سے اتفاق کرتے ہوں۔ اس میں آپ کی ہمہ گیر تعلیم دوست ماحول کی شیم یا کوئی اور گروپ بھی ہو سکتا ہے۔ اسکول کے پرنسپل اور تنظیم، اسکول بورڈ یا انجمن اساتذہ و والدین کے رکن، دوچھپی رکھنے والے اساتذہ، طالب علموں، والدین اور مگر مقامی رہنماؤں، مقامی سرکاری افسران یا ان لوگوں کو جو اسکول سے باہر بچوں یا نوجوانوں کے ساتھ کام کرتے ہیں، اس گروپ میں شامل کریں۔ صحت کے مقامی کارکنوں یا دوسرے افراد (سامجی خدمات فراہم کرنے والے) جو صحت کے فروغ اور بچوں کی تعلیم بہتر کرنے کے موقع خلاش کر سکتے ہوں اور ان کی وضاحت کر سکتے ہوں، ان سے بھی رابطہ کریں۔ ماہر صحت کچھ افزاد کو بھی شامل کرنے کی کوشش کریں، جو بچوں کی صحت کے مسائل پر بات چیت کر



سکھیں اور اسکولوں میں صحت کے فروغ کی اہمیت اور ضرورت پر زور دے سکیں۔ جو گردپ آپ تشكیل دیں گے، اسے اسکول کی صحت نئی میں بھی تجدیل کیا جاسکتا ہے جو کبھی بکھار اسکول کی صحت پالیسیوں کے فروغ اور پر ڈراموں کی نگرانی کر سکے۔

ہر فرد سے کہیں کہ وہ آپ کے اسکول یا علاقے میں پالیسیوں کی ایک یادداں کی مثالیں دیں، جو بچوں کی صحت، تحفظ اور تعلیم خصوصاً ان بچوں کے حوالے سے جو مختلف میں منظر اور الہیت کے ہیں، ان کی حمایت کرتی ہوں۔ ان سب کو پوشر کے کاغذ کی بڑی شیشیاں لکھنے کے لیے کسی موزوں سطح پر یعنی صاف دیوار، تختہ سیاہ وغیرہ پر تحریر کریں۔ (یہ سرگرمی انفرادی طور پر کرنے کی وجہے ایک جھوٹے گردپ کی صورت میں بھی کی جاسکتی ہے۔)

پھر ہر ایک سے کہیں کہ وہ ان پالیسیوں کی ایک یادداں میں پیش کریں، جن کی ضرورت ہے یا جنہیں بچوں کی صحت، تحفظ اور تعلیم کی بہتری کی خاطر تجدیل کرنا چاہیے۔ انہیں پوشر (کاغذ کی بڑی شیشی) کے بائیں طرف ایک خانے میں تحریر کریں۔

پھر اسکے بعد کام کرتے ہوئے، ان دو جوہات کی نشان دہی کریں جو ان پالیسیوں کی تائید میں پیش کی جاسکتی ہیں۔ انہیں پوشر کے دائیں طرف ایک خانے میں تحریر کریں۔

ان پالیسیوں کو لاگو کرنے کے لیے عملی منصوبوں کی تیاری میں مدد کر کام کریں (عملی منصوبوں کی تشكیل کے بارے میں پہلا اور تیسرا اکٹا پر دیکھیں)

تحمیلی سرگرمی : تبادلہ خیالات سے اتفاق رائے پیدا کرنا

اسکول ہیلٹھ سرگرمیوں کے تبادلہ خیالات کے ذریعے اپنی حمایت میں اضافہ کریں۔ یہ بات اہم ہے کہ آپ مختلف قسم کے لوگوں سے مدد حاصل کر سکتے ہیں؛ رکی وغیرہ کی رہنماء، عورتیں اور مرد، اور طالب علم۔ کچھ ایسے اندامات جو اس سلسلے میں آپ کے مدد معاون ہو سکتے ہیں درج ذیل ہیں:-

صحت کے ان خطرات سے لوگوں کو آگاہ کریں، جو بچوں کی تعلیم پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اور یہ کہ کس طرح اسکول کی پالیسیاں اور پر ڈرام بچوں، عملی اور علاقے کو فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔ صحت کی نیادی ہاتوں پر بات چیت کرنے کے لیے علاقے کے رہنماؤں سے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

والدین اور طالب علموں سے بات چیت کر کے ان سے اپنی معلومات کا تبادلہ کریں اور ان کے خیالات جاننے کی کوشش کریں۔

والدین اور علاقے کے دوسرے لوگوں کو ایک غیر رسمی اجلاس میں مدعو کریں، یا اسکول کی اہم تقریبات کے بعد، جب لوگوں کی خاصی تعداد موجود ہو تو ایک غیر رسمی بات چیت کا اہتمام کریں۔

تعلیم عامہ کے طریقوں کے ذریعے اسکول ہیلٹھ پالیسیاں اور پر ڈراموں کی ضرورت اجائزہ کریں جیسے: برداشت، دستی پر چے، ریڈ یو، تھاریر اور پوشرڈ نیڑہ۔ (یہ چیزوں سے بچے خود بھی تیار کر سکتے ہیں)

مقامی موضوع یا نفرے (slogan) کی تیاری کے لیے ایک مقابلے کا اہتمام کریں۔

اپنے علاقے میں جہاں لوگوں کا آنا جانا زیادہ ہو، ایک عام ڈرائے کا اہتمام کریں، یا آرٹ کی کلاسوں کے دران صحت کے فروغ پر مبنی فن پاروں کی نمائش کی حوصلہ افزائی کریں۔

آپ جب اسکول کی صحت پالیسیوں اور پر ڈراموں، خصوصاً جو مختلف میں منظر اور الہیت کے بچوں کی ضروریات کے مطابق ہوں، کوچھی طرح اجائزہ کریں گے تو جلدی علاقے میں اپنی حمایت کرنے والوں کو تلاش کر لیں گے جو آپ کی بہت تندی سے دکالت کریں گے اور جو صحت جیسے حساس مسائل اور ان کے حل میں اسکول کے کردار کے بارے میں پیدا ہونے والی غلط فہمیوں سے نجٹ سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ کیوں نہ ہیلٹھ ڈائیورزی کمیٹی کا قائم بھی بہت مددگار ثابت ہو سکتا ہے جو علاقے کے تمام طفقوں کے نمائدوں پر مشتمل ہو۔



یاد رکھنے کی ایک بات:

اسکول کی صحت پالیسیوں کے فوائد معاشرے کے تمام بچوں کو ملے چاہیں، ایسا نہ ہو کہ ہر صرف مختلف پس منظر اور الہیت کے بچوں کے لیے مخصوص ہوں۔ وہ پالیسیاں جو سب بچوں کی ضروریات پورا کرتی ہوں ان کی حمایت زیادہ ہوتی ہے اور وہ زیادہ کامیاب ثابت ہوتی ہیں۔ بچوں کی علیحدہ قسم کے لیے اگر پالیسیاں تکمیل دی جائیں تو ان پر بہت زیادہ دقت اور پیشہ خرچ ہوتا ہے اور سیناڑ عات کا باعث بھی ہن کتی ہیں۔

اسکول ہیئت پالیسی کی صورت حال کا جائزہ اور نگرانی:

جب آپ کو اسکول ہیئت اور تحفظ کی مؤثر پالیسیاں وضع کرنے کی حمایت مل جائے تو پھر یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ: ہم اس مرحلے سے آگئے کہاں جائیں؟ بہترین طریقوں میں سے ایک یہ ہے کہ اسکول کی موجودہ صحت پالیسیوں کے ساتھ ساتھ علاقوں میں موجود صحت کے مسائل کا نئے سرے سے جائزہ اور نگرانی کی جائے۔ ان دونوں سرگرمیوں کا ایک طریقہ یہ ہے کہ درج ذیل آزمائشی فہرستوں (چیک لست) کا استعمال کیا جائے۔

عملی سرگرمی: صحت کی پالیسیوں کا جائزہ اور نگرانی

درج ذیل آزمائشی فہرستیں یہ طے کرنے کے لیے ترتیب دی گئی ہیں کہ: (الف) اگر اسکول میں صحت کی پالیسیاں لا گئیں ہیں تو انہیں لا گو کرنے کی ضرورت ہے؛ یا (ب) اگر لا گو کردی گئی ہیں تو آیا اسکول کے پاس انہیں جاری رکھنے کا کوئی موثر پروگرام ہے یا نہیں؛ اگر نہیں ہے تو ایسا کرنے کے لیے نئے عملی اقدامات کی ضرورت ہے۔ یہ فہرست حتیٰ نہیں آپ اپنے اسکول کی صورت حال کے مطابق اس میں مزید نکات کا اضافہ کر سکتے ہیں۔ درج بالا امور میں اتفاق رائے پیدا کرنے اور پالیسیوں کو فروع دینے کی یہ ایک اچھی سرگرمی ہے۔ یہ آپ اور آپ کے ساتھیوں کو اس بات کا موقع فراہم کرتی ہے کہ عملی منصوبہ بندی کے لیے پہلا قدم کیسے اٹھایا جائے۔

کیا امتیازی سلوک کے خلاف میرے اسکول میں ایسی پالیسی موجود ہیں، جو خاتمہ دیں کہ:-

انسانی حقوق، مساوی موقع اور علاج معاملہ کی کوہ لوں سب کو حاصل ہیں، خواہ ان کا اعلان صفائی، جسمانی، ذہنی، سماجی، نفسیاتی، سائنسی یا کسی اور خصوصیات سے ہو۔

طالب علموں یا اسکول کے عملے کی جانب سے کسی کو ہر اس ایسا یا نہ ابھلا کہنے کے خلاف کسی قسم کا تحفظ فراہم کیا جاتا ہے اور جو ایسا کرتے ہیں اُن کے ظافر مؤثر نہادی کا روداہی کی جاتی ہے؟

محض وہ طالب علموں کو سہولت فراہم کی جاتی ہے تاکہ وہ ایک صحت مند ماحول میں کاس اور تعلیم کی دیگر ضروری کوہ لوں تک رسائی حاصل کر سکیں؟

مختلف پس منظر اور صلاحیتوں کے ماحل بچوں کو معیاری تعلیم مل رہی ہے، جیسے، نیتم، نسلی گروپوں، غیر مشکم یا بحرانی کیفیت سے دوچال پچھے؟ اس امتیازہ اور دیگر عملے کو موزوں انداز میں ترتیب دی جاتی ہے اُن کی ہمت افزائی کی جاتی ہے اور مساویانہ معادضہ دیا جاتا ہے؟

کیا اشذہ و اور نہ ابھلا کہنے کے خلاف میرے اسکول میں ایسی پالیسی موجود ہیں، جو خاتمہ دیں کہ:-

اسکول، محفوظ صحت مند اور تحفظ والی جگہ ہے جہاں مادی اور نفسیاتی و سماجی ماحول تعلیم کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔



تشریف دیا جائیں کے خلاف کوئی ہمدردی نہیں اور اسکول کے احاطے میں تھیاروں پر پابندی ہے؟
ماخوذ نش آور اشیاء اور تمباکو نوشی سے پاک ہے؟

کیا پینے کے صاف پانی کی فراہمی، نکاسی آب اور بہتر ماخوذ کے لیے میرے اسکول میں ایسی پالیسیاں موجود ہیں،
جو خصائص دیں کہ:-

پینے کا صاف پانی آسانی سے وافر مقدار میں دستیاب ہے اور اسے موزوں طریقے سے جمع کیا جاتا ہے (خاص طور پر وہ پانی جو پینے اور ہاتھ
دوہنے کے لیے استعمال ہوتا ہے)؟
مردا اور خواتین اساتذہ اور لڑکے، بڑکوں کے لیے الگ الگ لیٹریز ہیں؟
کافی تعداد میں لیٹریز موجود ہیں؟
کوزا کر کرٹ اور دیگر فالتو چیزوں کو کھلانے لگانے کا مناسب انتظام ہے؟
پینے کے صاف پانی اور نکاسی آب کی ہمارتوں کی مناسب دیکھ بھال کا انتظام ہے؟
فالتو چیزوں کو دوبارہ قابل عمل بنانے کی تعلیم اور طریقہ کار موجود ہیں؟

کیا اسکول میں مہارتؤں پر مبنی صحت کی تعلیم کے فروع کے لیے پالیسیاں موجود ہیں، جو یہ خصائص دیں کہ:-

بنیادی تعلیم کے ایک باقاعدہ حصے کے طور پر لڑکوں اور لڑکوں کو عمر کے لحاظ سے موزوں مہارتؤں اور خاندان کی زندگی پر مبنی تعلیم فراہم کی جاتی ہے؟
جسمانی بدلوکی، انج آئی وی ریلائیز وغیرہ سے مسلک خطرات مول یعنی کے روئے کو روکنے کے لیے پروگرام موجود ہیں؟
تیکم بچوں سمیت انج آئی وی ریلائیز سے متاثرہ طالب علموں کے لیے سماجی تعاون اور مشاورت کے سادوی موقع ہیں؟
نوجوان بچوں کی صحت کے مسائل کو حل کرنے کے لیے اور بچوں کے لیے درستادہ اور موقع پر خدمات فراہم کی جاتی ہیں؟

کیا اسکول میں صحت اور غذا ایجت کی خدمات کے فروع کے لیے ایسی پالیسیاں موجود ہیں، جو یہ خصائص دیں کہ:-

هر طالب علم کی صحت کے بارے میں اسکول میں ریکارڈ مرتب کیا جاتا ہے؟
صحت، دانتوں کا معاملہ اور غذا ایجت کی صورت حال کی باقاعدہ گرفتاری کی جاتی ہے؟
جسمانی ورزش اور تفریح کے سادوی موقع حاصل ہیں؟
صحت کے معمولی مسائل کے حل کے لیے اساتذہ کو تربیت فراہم کی جاتی ہے اور تعاون کیا جاتا ہے؟
ذاتی چوت اور قدرتی آفات سے نشانے کے لیے برسوں اور موثر حادثاتی نظام موجود ہے؟
ناتوں طالب علموں، جسماکہ لڑکیاں اور غذا ایجت کی کمی کا ذکار بچوں کو خوار اسکے تک رسائی حاصل ہے؟
کھانے پینے کی اشیاء فروخت کرنے والوں کی طرف سے اسکول میں فراہم کی جانے والی کھانے پینے کی اشیاء کے معیار
اور صفائی سطھ رائی کا باقاعدہ خیال رکھا جاتا ہے؟
قبل از اسکول اور اسکول جانے کی عمر کے بچوں کے لیے تعلیم صحت کے موقع پیدا کرنے اور آگئی پیدا کرنے میں مقامی
کمپنی اپنا کردار ادا کرتی ہے؟



طلیبہ کے اسکول میں رہنے کی الہیت اور خاص طور پر ان کی جو مختلف بیس منظور اور صلاحیتوں کے حال ہیں کا انحصار ان پالیسیوں اور پروگراموں پر ہے جو ہم اسکول میں لا گو کرتے ہیں۔ اس کا انحصار اس پر بھی ہے کہ کس طرح ہماری پالیسیاں کیونٹی میں پچوں کی محنت کے بڑے مسائل کے مطابق ہیں۔ اور یہ کس طرح طالب علموں، اساتذہ، اسکول اور خود علاقے پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

اسکول ان مسائل کے حل کے لیے، جو پچوں اور ان کی تعلیم کے داخل کو بری طرح متاثر کرتے ہیں، پالیسیاں اور پروگرام مرتب کرے، تاکہ اسکول میں ہی ان مسائل کو حل کیا جاسکے۔ اس سلسلے میں مقامی رہنماؤں کے ساتھ کرپچوں کے خاندانوں اور علاقوں میں بھی کام کرنا چاہیے۔ ذیل میں علاقے کے رہنماؤں کے ساتھ بات چیت کرنے کے پہلے قدم کے طور پر اور پھر موزوں پالیسی اور عملی پروگرام تکمیل دینے کے لیے علاقے میں محنت کے مسائل کے جائزے اور نگرانی کے لیے ایک معاونت پیش کی جا رہی ہے۔

ہدایات:

محنت کے مسائل کے بارے میں اپنی معلومات کے مطابق درج ذیل فہرست کا استعمال کرتے ہوئے، ان مسائل کو خرید کریں جو آپ کے علاقے میں عام ہیں۔ یہ ظاہر کرنے کے لیے کہ کون سی صورت حال اہم ہے، اس کے نمبر کے گرد وائزہ لگائیں:

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| 1 - کوئی مشکل نہیں ہے | 2 - بہت معمولی مشکل ہے |
| 3 - کسی حد تک مشکل ہے | 4 - ایک ہمیں مشکل ہے |
| 5 - ایک بہت ہمیں مشکل ہے | |

پھر ان طریقوں کو بیان کریں جن سے ہر مشکل محنت اور صفائی، غیر حاضری، تعلیمی کارکردگی، ایک ہی کلاس میں رہ جانے، محاشی حالت، تدریس کا معیار، اور محنت کی سہولتوں پر بوجھ کے خواല سے طالب علموں، اساتذہ، اسکول عملہ اور علاقے کے لوگوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔ آخر کار، یہ جانے کی کوشش کریں کہ ایک مخصوص مسئلے کی شدت کو کم کرنے کے لیے اسکول کو کون سی پالیسی اپنانے کی ضرورت ہے۔ مثال کے طور پر، اگر تباہ کوئی ایک ایسا اہم مسئلہ ہے، جو اساتذہ، خاندانوں کے ارکان اور پچوں کی محنت کو بری طرح متاثر کر رہا ہے (برادر است تباہ کوئی بیماری توک تباہ کوئی شو) تو اسکول کو تباہ کوئی سے پاک اسکول کی پالیسی لا گو کر دینی چاہیے اس میں اسکول کے میدان میں اساتذہ اور اسکول کے دیگر عملے پر تباہ کوئی پر پابندی شامل ہے تاکہ وہ پچوں کے سامنے تباہ کوئی نہ کر کے اُن کے سامنے اچھا شکلی کردار پیش کر سکیں۔

محنت کے مسائل	طالب علموں، ساتذہ، اسکول اسکول کی حماقی پالیسیاں اور عملی اقدامات	کتنا ہمیں ہے	اور علاقے پر اثرات	5 4 3 2 1	نشاہ اور اشیاء کا استعمال
				5 4 3 2 1	تباہ کوئی
				5 4 3 2 1	خاندانی بیکروں کا استعمال
				5 4 3 2 1	چوٹیں برخ
				5 4 3 2 1	پیٹ کے کیزوں کے امراض
				5 4 3 2 1	انج آئی وی ایمز
				5 4 3 2 1	ملیریا

ذہنی صحت کے مسائل

غذا میں حیاتیت کی کمی (دتاں ائے، فولاد، آبیوڑین)

صحت کے ظاہری مسائل

غذا میستش پر دین کی کمی

سانس سے متعلق بیماریاں

لکھی آب کا غیر تسلی بخش انظام

پینے کا غیر محفوظ پانی

تشدد

بصری اور سمعی مسائل

دیگر مسائل

تشدد سے نہنا: پالیسیوں کو عملی خلل دینا

اسکول داخل ہونے کے بعد، مختلف پس منظر اور صلاحیتوں کے حامل بچے، امتیازی سلوک اور تشدد کا سب سے زیادہ خطرہ ہوتے ہیں، جس کا مقصد اکثر دوسروں سے اُن کے مختلف ہونے کو نمایاں کرنا اور اسکول کے اندر اور باہر بھی ایک دوسروں سے الگ تھلاگ کرنا، بدترین تھدد، ہر اس کرنا اور جسمانی تھدد ہے، جس کے نتیجے میں اُن کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

تشدد کی مختلف شکلیں ہوتی ہیں اور یہ مختلف شکاروں میں، مختلف صورتوں میں سمجھا جاتا ہے۔ اس کو اکٹھ کسی ایک شخص یا کسی ایک گروپ یا مخصوص علاقے کے لوگوں کے خلاف جان یوچہ کر جسمانی قوت اور طاقت کا استعمال کرنے کا نام ہے، جس کے نتیجے میں کسی کے زخمی ہونے، مر جانے، نفسیاتی نقصان، نشوونما رک جانے یا کسی چیز سے محروم ہو جانے کے بہت سے امکانات ہوتے ہیں۔

ہم عموماً تشدد کا یہ مطلب لیتے ہیں کہ ایک بچے نے دوسرے کو مارا، مگر حقیقت کی نظر سے دیکھا جائے تو تشدد میں قسم کا ہوتا ہے:-

(1) اپنے آپ پر کیا جانے والا تشدد جوشوری طور پر ہے جس کی طرف اشارہ کرتا ہے، جس کا نتیجہ خودکشی کی صورت میں نکلتا ہے۔ اس کی دوسری قسم خودکشی کرنے کی کوششیں اور روئیے ہیں جہاں نیت اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کی ہو (مثلاً اپنے جسم کا کوئی حصہ کاٹ دالنا)۔

(2) ایک دوسرے کے خلاف کیا جانے والا تشدد دو لوگوں کے درمیان پر تشدد روئیہ ہے، اور اس کو جملہ کرنے والوں جملہ سنبھے کے رشتے سے تعبیر کیا جاسکتا ہے۔ اس میں دھکانا اور ہر اس کرنا بھی شامل ہیں۔

(3) منظم تشدد مخصوص سیاسی، معاشری یا سماجی مقاصد کے حصول کے لیے سماجی یا سیاسی گروپوں کے پر تشدد روئیے کا نام ہے۔ مثال کے طور پر گروہوں اور فضادی جھوٹوں کے درمیان پیدا ہونے والے انسانی یا اربدی تنازعات شامل ہیں۔



تشدیکی کیا و جو ہاتھیں ہیں؟

تشدیکی و جو ہاتھیں پیچیدہ اور بہت سی ہیں۔ ذیل میں ان عوامل کی فہرست پیش کی جاتی ہے جن کے بارے میں یہ خیال کیا جاتا ہے کہ وہ پرتشدد روپ تکمیل دینے میں اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔ آپ یہ جانے کے لیے کہ آپ کے اسکول کے پیچے، ان کے خاندان اور علاقوں کے لوگ پہلے ہی سے تشدد پر کتنے مائل ہیں، ان عوامل کو استعمال کر سکتے ہیں، ان میں اضافہ بھی کیا جاسکتا ہے اور ان سے منٹے کے لیے اسکول کی پالیسیوں اور پروگراموں کو بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

تشدد کے اسباب: کیا یہ اسباب ہمارے اسکول اور علاقوں میں موجود ہیں؟

بچوں کی سطح کی خصوصیات:

آگئی، روئی، تشدد کے بارے میں خیالات، اور مہارتوں کی کی جیسے بات چیزیں کیا جاتی ہیں؟

نشہاً اور اشیاء کا استعمال؛

ایک درسے پر تشدد ہوتے دیکھنا یا خود اس کا شکار ہونا؛

آنٹیس اسلک اور گیر ہتھیاروں کا نکار رسانی۔

خاندانی سطح پر عوامل کا عمل و خل:

والدین کے پیار اور محبت کی کی؛

گھر پر تشدد کا شکار ہونا؛

جسمانی سزا میں اور بچوں سے بد سلوکی؛ اور

محروم اور دوتوں میں شامل مانہاپ یا چھوٹے بہن بھائیوں کا ساتھ۔

علاقوں کے لوگ اور گیر احوالیاتی عوامل جو تشدد کا باعث بنتے ہیں:

سامجی معاشری عدم صفات، شہروں کی طرف نقل مکانی کا رنجان، اور آبادی کی کثرت؛

نو جوان لوگوں میں بے روزگاری کی خطرناک سطح؛

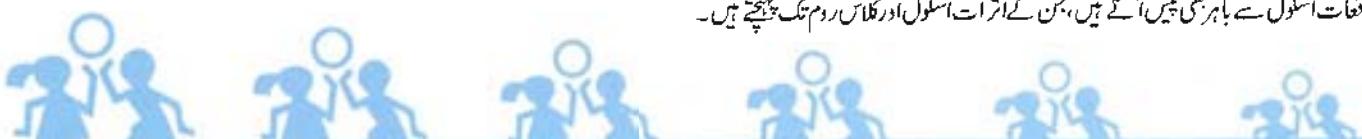
ذرا کئے ابلاغ کے اثرات؛

پرتشدد روپیے کی ترغیب دینے والی سماجی اقدار؛

ہتھیاروں کی عام درستیاں؛

مجمیلی سرگرمی: تشدد کی نقش بندی (Mapping Violence)

ہم میں سے بہت سے لوگ یہ سوچ بھی نہیں سکتے کہ ہمارے اسکول اور علاقوں، پرتشدد کی جگہیں ہیں، لیکن بد قسمی سے پرتشدد کے واقعات کا بہت سے لوگوں کو علم ہی نہیں ہوتا کیونکہ نہیں کہ نہیں اس کے مرکب چاہتے ہیں کہ اس کے بارے میں ان کے استاد کو کچھ معلوم ہو سکے۔ علاوه ازیں بعض پرتشدد واقعات اسکول سے باہر بھی پیش آتے ہیں، جن کے اثرات اسکول اور کلاس روم تک پہنچتے ہیں۔



اسکول میں ہونے والے تشدد کے واقعہ کی شدت کے بارے میں کوئی طریقوں سے پڑھا جا سکتا ہے: طالب علموں سے سوالاتے میں درج سوالات کا جواب مانگنے سے۔ انہیں بحث و مباحثے کے گروپ میں شامل کر کے یادشہ بندی کے ذریعے۔

اسکول میں تشدد کے کوائف جمع کرنے کا مقصد یہ جانتا ہے کہ اسکول کے اندر کہاں اور کس وقت تشدد کے واقعات پیش آتے ہیں، کس قسم کا تشدد ہوتا ہے؟ (اپنے اور پر کیا جانے والا۔ ایک درسے کے خلاف کیا جانے والا مظہم) اور اس تشدد کا شکار اور مجرک کون لوگ ہوتے ہیں۔ یادشہ بندی کے ذریعے تشدد کی گمراہی اور اس پر قابو پانے میں مدد لیتی ہے کیونکہ یہ:-

(1) طالب علموں، اساتذہ اور منتظمین کو اسکول میں تشدد کے بارے میں بات چیت کرنے کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں، جس کے نتیجے میں مرید مورث پالیسیاں تکمیل دینے میں مدد مل سکتی ہے:-

(2) تشدد کے خلاف پر گراموں کا جائزہ لینے میں مدد دیتے ہیں، جو اسکول میں تشدد کے خلاف پالیسیوں کی حمایت میں تکمیل دینے گئے ہیں؛ اور تشدد کے خلاف مداخلت میں اسکول کی شمولیت میں اضافہ کرتے ہیں۔

اپنے اسکول میں تشدد کی یادشہ بندی کرنے کے لیے آپ اسکول اور علاقے کی یادشہ بندی کا طریقہ کار استعمال کر سکتے ہیں۔ اساتذہ اور طالب علموں دونوں کو یادشہ بندی کی کامیابی سے اس کام کا آغاز کریں (یادہ خود یہ بناسکتے ہیں) اور ان سے کہیں کہ ان جگہوں کی نشان رہی کریں، جہاں ان کے خیال میں تشدد کے واقعات ہوتے ہیں، یہ واقعات کب ہوتے ہیں اور کہ حالات میں پیش آتے ہیں اور عموماً کون لوگ اس کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ پھر مذکورہ نقشیں کی مدد سے آپ تشدد کی صحیح نشان رہی کر سکتے ہیں یا جہاں ایسے واقعات پیش آئتے ہیں۔

رُگر اساتذہ نے بھی ایسے کوائف کا استعمال کیا ہوگا اور جس ان کے کام کے نتائج سے یہ پچھلے سکتا ہے کہ تشدد کے واقعات اسکول کے میدان کے آس پاس زیادہ تر کن اوقات میں پیش آتے ہیں، یہ پر تشدد واقعات زیادہ تر ایسی جگہوں پر پیش آتے ہیں، جہاں اساتذہ کی تعداد بہت کم ہو یا وہ موجود ہی نہ ہوں۔ چنانچہ اساتذہ کی جانب سے کیے گئے اقدام پالیسیوں عمل درآمد اور ان کی ملاحظتوں کے ذریعے اسکول میں ہونے والے تشدد کے واقعات میں خاطر خواہ کی لائی جاسکتی ہے۔ تاہم پھر کوئی بھی اس کام میں شامل کرنا چاہیے۔ اسکول میں گروپوں میں گروپوں پر تشدد کا اہتمام کرنا چاہیے، جن میں تشدد کی "خاص جگہوں" کے بارے میں بات چیت کی جائے اور اس بات پر غور کیا جائے کہ کچھ پیچے تشدد کا اثر کیوں قول نہیں کرتے اور ایسی جگہوں پر تشدد کے واقعات کو کم کرنے کے لیے کیا کیا جاسکتا ہے۔

تشدد کو روکنے کے لیے علاقے کے لوگوں کی بڑھتی ہوئی شمولیت سے علاقے کا ماحول بہتر ہو جاتا ہے۔ یہ بات اس لیے بھی خصوصی طور پر اہم ہے کہ تشدد اسکول سے باہر گھر یا اسکول اور اسکول سے گرا نے جانے کے دروازے بھی کیا جاتا ہے۔ ایسی صورت میں یادشہ بندی کی حکمت عملی کے ذریعے علاقے اور اسکول میں تشدد کی یادشہ بندی کی جاسکتی ہے۔ تیرے کتابچے میں پیش کردہ اسکول اور علاقائی کوائف جمع کرنے کی مشن کو یہاں استعمال کیا جاسکتا ہے جہاں پچھے اپنے علاقے میں ان جگہوں کی نشان رہی کر سکتے ہیں جہاں تشدد کے واقعات پیش آتے ہیں، کس قسم کا تشدد کیا جاتا ہے؟ اور زیادہ تر کس قسم کے پیچے تشدد کا شکار ہوتے ہیں؟ اور ان کے مجرک کون ہوتے ہیں؟ اس قسم کی یادشہ بندی علاقے کے لوگوں کے ساتھ کام کرنے میں پہلا قدم ہے۔ جس کے ذریعے یہ پیچے لگایا کا سکتا ہے کہ کچھ خصوصی جگہیں کیوں تشدد کے واقعات سے بھری ہوئی ہیں اور علاقے کے لوگ کس طرح پر گراموں کے ذریعے یہ پیچے اس سکل کا عمل نکال سکتے ہیں۔

لڑکیوں کے لیے محفوظ جگہ:

نیپال میں بہت سے والدین اپنی بیٹیوں کو اس اندریش کے سب اسکولوں نہیں بھیجتے کہ ان کی لڑکیوں کو بدسلوکی کا سامنا ہو سکتا ہے، جو انہیں اور ان کے خاندان کی ساکھ کو متاثر کر دے گا۔ پیچے خصوصاً لاڑکیاں، کس طرح اپنے ماحول کو تبدیل کریں کہ وہ ان کے لیے محفوظ جگہ بن جائے؟ تا کہ وہ بڑھ سکیں۔ اس کا ان کی تعلیمی زندگی پر کیا اثر ہو سکتا ہے؟ "سیدودی چلڈر رن" نیپال میں ایسے منصوبوں کی حمایت کرتا ہے، جن پر تحقیق کے ذریعے پیچے غیر محفوظ جگہوں میں تبدیل کر لیتے ہیں۔ ایسی تحقیق کے نتائج پر تباہہ خیال کے ذریعے پیچے مقامی حکومت، اسکول، اساتذہ اور والدین کے ساتھ مل کر اپنے لیے حمایت حاصل کر سکتے ہیں اور تبدیلی لاسکتے ہیں۔

مشان کے طور پر نیپال کے ضلع سرحدیت میں لڑکیوں نے اپنے علاقے میں تشدد کے شکار ہونے کے خوف کا اظہار کیا۔ سیدودی چلڈر رن نے ایک پروگرام



تشکیل دیا جس میں لاکیوں نے یہ جانئے اور یہ تجزیہ کرنے کے لیے کہ معاشرے میں ان کی کیا حیثیت ہے، از خود ایک تحقیق شروع کی۔ Participatory Rural Appraisal کے معاشرات کو استعمال کرتے ہوئے، لاکیاں ایک محفوظ ماحول پیدا کرنے اور معاشرے میں اپنا کھوپا ہو ا مقام حاصل کرنے کے لیے عملی مخصوص تشكیل دینے میں کامیاب ہو گئیں۔ لاکیوں نے اپنے گاؤں میں غیر محفوظ گھبلوں کی نقشہ بندی کر لی؛ لاکیوں کو اس کام میں صرف اُس وقت شامل کیا گیا، جب لاکیوں نے ایسا کرنے کی ضرورت محسوس کی۔ اپنا کھوپا ہو ا مقام حاصل کرنے کے لیے، لاکیوں نے جن ضرورتوں کی نشان دہی کی وہ یہ ہیں:-

- (الف) والدین لاکیوں کی تعلیم کی اہمیت کو پیچا نہیں:
- (ب) دینی توں روایات: یعنی ذات پات میں، بیٹوں اور بیٹیوں کے درمیان صفائی تفاوت اور کم عمری کی شادی سے احتراز کیا جائے:
- (ج) لاکیاں اپنے علاقے میں اپنی صلاحیتوں کا مظاہرہ کرنے کی قابلیت حاصل کریں:
- (د) لوگ لاکیوں کے خلاف ناالنصافی اور ظلم کے خلاف آواز اٹھائیں:
- (ه) لاکیوں کے حقوق سے واقفیت اور انہیں یکساں موقع کی فراہمی کے لیے آگئی پیدا کی جائے۔

اس کا دروازی کے نتیجے میں علاقے کے اندر ہونے والی تبدیلیاں جلد محسوس کی جانے لگیں۔ علاقے کے ارکان نے لاکیوں کے ساتھ بدسلوکی یا غلط برداشت کے واقعات کے بارے میں لاکیوں کے گروپ سے رابطہ کیا۔ اساتذہ اور لڑکے، اسکول اور علاقے کے اندر ماضی کے مقابلے میں اب لاکیوں کو زیادہ عزت کی لگاہ سے دیکھ رہے ہیں۔ لڑکے جو پہلے لاکیوں کو ملک کرتے تھے، اب اس تبدیلی کے لیے لاکیوں کی مدد کر رہے ہیں۔ اب لڑکے ڈراموں کے ذریعہ لاکیوں کے احترام کا پڑھا رکھ رہے ہیں۔ مقامی لوگوں نے بدسلوکی کا شکار ہونے والی لاکیوں کی حمایت کے لیے گروپ قائم کر دیے ہیں۔ علاوہ ازیں، مقامی حکومتی اداروں کا خیال ہے کہ علاقے کے یہ گروپ لاکیوں کے لیے حمایت کا ایک مضبوط نظام فراہم کرتے ہیں، وہ اکثر ان گروپوں کی کہانیاں سناتے ہیں، لاکیوں کے حقوق اور تحفظ سے متعلق تقریبات میں مدد و کرتبے ہیں اور انہوں نے مستقبل میں کیے جانے والے ایک کام کے سلسلے میں ان گروپوں کی مالی اعانت بھی کی ہے۔

بدسلوکی کا شکار ہونے والے بچوں کی علامات:

بس اوقات لاکیاں اور لڑکے ہمیں نہیں بتاتے کہ وہ تشدید کا شکار ہوئے ہیں یا کسی بحران میں گرفتار ہوئے ہیں۔ لیکن ان کے روئے یہیں یہ بات بتا جاتے ہیں۔ اگرچہ ایک بچے کے روئے میں تبدیلیوں کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں، مگر بعض اوقات یہ جسمانی یا جذباتی بدسلوکی کا شکار ہونے کے دہاء کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ اساتذہ جوان تبدیلیوں کے لیے تیار ہوتے ہیں، بدسلوکی کی صورت حال میں اکثر مداخلت کر سکتے ہیں۔ ذیل میں ان یہ ورنی خصوصیات کی ایک فہرست پیش کی گئی ہے، جو بدسلوکی کا شکار ہونے والے کسی بچے میں پائی جاسکتی ہیں۔ تاہم، یہ ذہن میں رکھیں کہ کچھ اشارے کی خاص بچے کے لیے، کسی خاص وقت میں عام روئے ہوتے ہیں۔ چنانچہ یہ بات اہم ہے کہ بچوں کے نصف عمومی روؤں پر توجہ دی جائے، بلکہ نئے ابھرنے والے روؤں، انتہائی روؤں یا درجہ ذہل خصوصیات کے مجموعے کو مد نظر رکھا جائے۔ اگر خطرے کے یہ ثانات واضح ہوں، تو بچے کے لیے فوری طور پر مشاورت یا دیگر مناسب اقدام کیے جائیں (مثال کے طور پر، قانونی یا سماجی ہمہوکی خدمات)۔

جس بچے پر جذباتی یا جسمانی بدسلوکی کا امکان ہو اسے کیسے پیچانا جائے:

بدسلوکی کا شکار ہونے والے اکثر بچے۔

- ایک دوسرے کے ساتھ تعلقات میں خوف زدہ رہتے ہیں یا بہت زیادہ فرمائہ دار ہوتے ہیں
- کنارہ کش، جاریت پسند یا غیر معمولی طور پر فعال ہوتے ہیں۔
- مسلسل ٹھیکنیں یا بے پرواہ الگ حلگل رہتے ہیں۔



جزبات سے عاری یا بہت زیادہ زرم طبیعت (گمراہ کن کی طرح غلط منہوم نکالنے والے) ہوتے ہیں۔

جسمانی علاشیں:

- (1) رخ، بلنے، چوت پڑب کاٹان۔
- (2) ٹوٹی ہوئی ہڈیاں۔
- (3) بہنے والے یا پا اسرا رخ۔

سرگرمی اور عادت:

- ڈراؤنے خواب۔
- گھر یا کسی اور جگہ جانے کا خوف۔
- کسی خاص فرد کے ساتھ ہونے کا خوف۔
- گھر سے بھاگ جانا
- خیاشت یا غلط روی۔
- جھوٹ بولنا

عمر کے لحاظ سے غیر مناسب رویے:

- اگوٹھا چوپنا۔
- نیشہ آور اشیاء کا استعمال۔
- بالغوں کی زندگی میں سنبھالنا۔

تعلیمی تقلّرات:

- ضرورت سے زیادہ تجویز یا تصورات۔
- تعلیم میں ناکامی۔
- کلاس میں سو جانا۔
- عدم توجی۔

جزباتی اشارے:

- ذہنی رہاکر۔
- انجنا خوف، اندر ہیرے کا خوف۔
- بہت زیادہ شدید بیماریاں۔



- خود پیدا کر دہ رخم۔
- جانوروں کو رخصی کرنا یا مار دینا۔
- شدید خوف کی حالت۔
- بے سارِ جگہ یا جلیقی صلاحیتوں کی کمی۔

خطرے سے دوچار بچوں کے لیے بچاؤ کے اشارے

خاندانوں، علاقوں یا اسکولوں میں دیگر بچے بھر ان کا شکار ہو سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ براہ راست بدسلوکی کا شکار ہوں، مگر یہ ممکن ہے کہ انہیں آپس کے رشتہوں یا بدسلوکی کے خلاف خصوصی تھفظ کی ضرورت ہو۔ ان کی حالت اور ان کا ظاہری روئیہ ایسے بچوں کی نشان دہی میں مدد دے سکتے ہیں۔ علاوہ ازیں، دوسری معادتوں کا استعمال بھی فائدہ مند ہو سکتا ہے جیسا کہ بچوں کے کوائف، جو آپ کو طالب علم اور اُس کے خاندان کی حالت کے متعلق معلومات اور اُس کے ساتھ ساتھ طالب علم کے روئیے کا مشاہداتی ریکارڈ فراہم کرتا ہے۔ ذیل میں خطرات سے دوچار ہونے والے بچوں کی خصوصیات بتائی گئی ہیں اور یہ بتایا گیا ہے کہ تم ان کی کس طرح مدد کر سکتے ہیں۔

خطرے سے دوچار بچے کو کس طرح بچانا جائے اور کس طرح ان کی مدد کی جائے۔

اگر درج ذیل عناصر کا مجموعہ موجود ہو تو ایک طالب علم خطرے سے دوچار ہو سکتا ہے:

- جسم کے کسی عضو کی خرابی رکھنے والا خاندان
- والدین جو نشہ آور اشیاء کا غلط استعمال کرتے ہیں یا ایسی طور پر بیمار ہیں
- غفلت برتنے والا
- کلاس روم میں نامناسب یا جارحانہ روئیے
- ناکاہی یا اسکول سے لگاؤ میں کمی
- محمد و سماجی مہماں تھیں
- دوست جو نشہ آور اشیاء استعمال کرتے ہیں یا دیگر خطرناک روئیں میں ملوث ہیں
- معاشرے میں سماجی یا معاشری کم حیثیت ہونا
- کم عمری میں نشہ آور اشیاء کے استعمال کا تجربہ کرنا
- نشہ آور اشیاء کا استعمال یا تسبیب کو نوشی

درج ذیل اشاروں جات یا علامات نشہ آور اشیاء کے استعمال کے عادی ہونے کی نشان دہی کر سکتی ہیں:

- شخصیت میں ایک واضح تبدیلی، بدلتا ہوا روئیے
- جسمانی تبدیلیاں، مثلاً: وزن میں کمی یا بیشی، الفاظ کی غیر واضح اداگی، چال میں لٹکھڑاہٹ، سست روئیں، کثرت سے اگڑا یا اس لینا، پینے میں شرابور، بہت زیادہ باتیں کرنا، اتھی اور نئے اسکول کی کارکردگی میں تبدیلی
- فون یا طے شدہ ملقاتاً توں میں دوسروں سے ملنے میں مبتاط روئیے



یہ ثبت عناصر خطرات کے عناصر میں کمی کرنے میں مدد دے سکتے ہیں:

- مضبوط خاندانی بندھوں، پیسوں کی زندگی میں خاندان کا عمل ڈل
- اسکول میں کامیابی
- اچھی سماجی مہارتیں
- علاقے کی سرگرمیوں میں شرکت
- کم از کم ایک بالغ کے ساتھ خیال رکھنے والا قلعہ جیسے کہ استاد

درج ذیل میں سے کچھ یا تمام باتوں میں اسکول مدد کر سکتا ہے:

- معاون اور گفوتہ رشتہوں کی حوصلہ افزائی
- اسکول کی باقاعدہ اور پامعنی حاضری کو ترقی بناانا
- ذاتی اور سماجی مہارتوں کی تکمیل
- تعلیمی مہارتوں کو بہتر کرنا
- تعاون پر بنی ایوب کی تبیر
- ثبت الدار کی حوصلہ افزائی
- معلومات تک رسائی حاصل کرنے کے طریقے سیکھانا
- یہ شعور پیدا کرنا کہ نش آؤ اور اشیاء کے استعمال یا دیگر خطرناک رفتہوں میں ملوث ہونے سے کس طرح پجا جاسکتا ہے۔
- مشاورت تک رسائی میں آسانی پیدا کرنا

اپنے پیسوں میں تشدید کی روک تھام کے طریقے:

- آپ اپنے اسکول میں تشدید کو دکنے کے لیے درج ذیل اقدامات کر سکتے ہیں:-
- (1) جارحانہ اور تشدید آئیزو رویے کی پائیدار اور مستقل مددود مقبر کی جائیں۔
 - (2) نوجوان پیسوں کو محنت مند تشدید سے پاک روٹوں کے انداز کی تلقین کریں۔
 - (3) جب بچے بد تحریک کریں تو ان کی اصلاح کے لیے موثر اور تشدید سے پاک طریقے اختیار کریں۔ (جسمانی لطم پیسوں کو یہ سکھاتا ہے کہ جارحیت لطم کی ایک قابل تسلیم ٹکل ہو سکتی ہے)۔
 - (4) تازہ عات کو بغیر تشدید کرنے کے لیے آپ اور آپ کے ساتھی مثالی کردار پیش کریں۔
 - (5) اپنے پیسوں کے ساتھ رابطے میں بہتری لایں (مثال کے طور پر ان کی بات سننے کے لیے تیار ہیں)۔
 - (6) ذرا لمح ابلاغ، اسکولوں، ہم عمر ساتھیوں کے گروپ اور علاقے کی تنظیموں میں پیسوں کی شمولیت کی گلگرانی کریں۔
 - (7) تمام پیسوں کی مناسب توقعات پر پورا اڑیں۔



- (8) درود کی مدد کرنے اور بغیر تشدید مسائل کو حل کرنے میں بچوں کی حوصلہ افزائی کریں۔
- (9) نشر آور اشیاء کے خطرات کی نشان دہی کریں۔
- (10) بحرانی صورت حال سے بچنے کے لیے موزوں انداز سکھائیں۔
- (11) پیشہ درانہ ماہرین سے مدد طلب کریں (اس سے پہلے کہ بہت دیر ہو جائے)۔
- (12) اسکول اور علاقوں میں تشدد کا جائزہ لینے (جیسا کہ کوائف جمع کرنے کی مشق کے ذریعے) اسکول اور علاقوں پر بنی امداد بھی کی تشكیل، اسے مر بوط بنانے اور اس کے موثر عمل درآمد کے لیے علاقوں کے لوگوں کی کوششوں کی تیادت کریں۔
- (13) بچوں کو زندگی کی مہارتوں کی مشق کرنے کے موقع فراہم کریں، خاص طور پر یہ کہ مسائل کو تشدد کے بغیر کس طرح حل کیا جاسکتا ہے۔



بچوں کو زندگی گزارنے کی مہارتیں دینا

مہارتوں پر منیٰ صحت کی تعلیم:

تمام بچوں، خصوصاً وہ بچے جو مختلف بیکار منظار اور الہیت کے ہیں کو زندگی کی مہارتیں سیکھنے کی ضرورت ہے تاکہ وہ غیر صحت مندر گریبوں سے بچنے اور صحت مندر ہے اور صحت سے متعلق اپنی معلومات کو استعمال کرنے کے قابل ہن سکیں۔ ان اصولوں کو سکھانے کا ایک طریقہ "اصولوں پر منیٰ تعلیم صحت" ہے۔ بہت سے اسکول صحت کی تعلیم کی نہ کسی شکل میں پڑھاتے ہیں۔ لیکن مہارتوں پر منیٰ صحت کی تعلیم کس طرح صحت کی تعلیم کے درمیں طریقوں سے مختلف ہے۔

- مہارتوں پر منیٰ صحت کی تعلیم، علم، روتے اور مہارتوں کے حوالے سے صحت کے بارے میں مخصوص روتوں میں تبدیلی لانے پر کو زہوئی جائیں۔ جو بچوں کو صحت مندر طریقہ اختیار کرنے اور ان پر عمل کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ (صرف ان کے بارے میں معلومات حاصل کرنا کافی نہیں بلکہ انہیں عملی اختیار کرنا ہے)

- مہارتوں پر منیٰ صحت کی تعلیم کے پروگراموں کی منصوبہ بندی، طالب علموں کی ضروریات اور حقوق کے مطابق کی جاتی ہے، اسی لیے فوجانوں کی روزمرہ زندگی سے مطابقت رکھتے ہیں۔

- (i) آگی اور معلومات، (ii) روئیے اور اقدار اور (iii) زندگی کی مہارتوں کے انصاب میں توازن پایا جاتا ہے۔ اس کا مقصد علم کو فوری عمل میں تبدیل کرنا ہے۔

- ایک جادہ (passive) معلومات وصول کرنے والے کی بجائے بچے شرکت سے بھرپور (participatory) درس و تدریس کے طریقوں کے ذریعے سیکھنے کے عمل میں بھرتی سے شریک ہوتے ہیں۔

- اس قسم کے پروگرام متوجہ بر صنف (gender responsive) ہوتے ہیں، لیکن یہ لاکوں اور لڑکوں دونوں کی ضروریات اور بندشوں پر توجہ دیتے ہیں۔

مہارتوں پر منیٰ صحت کی تعلیم میں، بچے آگی، روئیے، اور زندگی کی مہارتوں کی ترتوں کے لیے مختلف تعلیمی تجربات سے گزرتے ہیں۔ یہ مہارتیں بچوں کو یہ سکھاتی ہیں کہ اچھے نیچے اس طرح کیے جاتے ہیں اور صحت مندر حفظہ رہنے کے لیے ثابت اندام کیسے کیے جاتے ہیں۔ یہ مہارتیں عملی اور "کر کے" دکھانے والی ہوتی ہیں، مثلاً ابتدائی طبی امداد اس طرح دی جاتی ہے۔ یہ مہارتیں سوچنے کے انداز بھی ہو سکتے ہیں جیسے کہ مسائل کو اس طرح تلاش یا حل کیا جاسکتا ہے، یا بچوں کو درسوں کے ساتھ کام کرنے میں مدد دینے کے لیے رابطہ، احساس اور برداشت کیا جانا ہوئے چاہیں، خصوصاً اُن بچوں کے لیے جنہیں عموماً انداز کر دیا جاتا ہے۔

ان مہارتوں کو "زندگی کی مہارتیں" کہا جاتا ہے کیوں کہ یہ ایک صحت مندر اور خوش دخشم زندگی گزارنے کے لیے ضروری ہوتی ہیں۔ ان زندگی کی مہارتوں کے سکھانے کو "زندگی کی مہارتوں پر منیٰ تعلیم" بھی کہتے ہیں۔ یہ اصطلاح اکثر "مہارتوں پر منیٰ صحت کی تعلیم"، تبادل کے طور پر بھی استعمال ہوتی ہے۔ ان دونوں میں فرق مواد اور موضوعات کا ہے۔ ضروری نہیں کہ تمام مواد "صحت سے متعلق" ہی ہو، مثلاً؛ زندگی کی مہارتوں پر منیٰ خواندگی اور علم پسندیدہ یا زندگی کی مہارتوں پر منیٰ تعلیم اُسکے۔

زندگی کی مہارتوں کی اصطلاح ان نظریاتی، سماجی اور با اہمی مہارتوں سے متعلق ہے جو بچوں کو باخبر فیصلوں، مؤثر طور پر اپنی بات پہچانے اور خود انتظامی جیسی مہارتوں کی ترتوں میں بچوں کی مدد کرتی ہیں۔ زندگی کی مہارتوں کا مقصد ذاتی اندامات، درسوں کے لیے اندامات اور اُرگوں کے ماحول کو صحت مندر بنانے سے متعلق ہے۔ زندگی گزارنے کی مہارتیں اچھے روئیں کی تکمیل سے بھی مسلک ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر، زندگی کی مہارتوں میں سے سب سے اہم جو بچوں کو سیکھنی چاہیے وہ یہ ہے کہ لوگوں کی بات خور سے کی جائے۔ جب آپ ان کی بات خور سے سنتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ ان کا احترام کر رہے ہیں، جو ایک روئیہ ہے۔



چار بہت اہم روئیے جن کو مہارتوں پر منی تعلیم صحت کے ذریعے تکمیل دیا جاسکتا ہے درج ذیل ہیں:-

- (1) خودداری، یعنی میں صاف سخرا، چاک دچو بند اور صحت مندر ہنا چاہتا ہوں؛
- (2) عزت نفس اور خدا عنادی، یعنی میں جانتا ہوں کہ میں ایک بچہ ہونے کے باوجود اپنے اور اپنے خاندان کی صحت میں بہت تبدیلی لاسکتا ہوں؛
- (3) دوسروں کا احترام، یعنی مجھے دوسروں کی بات غور سے سننی چاہیے، ان کا اور ان کی روایات کا احترام کرنا چاہیے، چاہے وہ سے مختلف ہوں یا میں ان سے متفق نہ ہوں؛
- (4) دوسروں کی فکر، یعنی میں دوسروں کو صحت مند بنانے میں بھرپور مدد کرنا چاہتا ہوں، خصوصاً وہ جنہیں میری مدد کی ضرورت ہے۔

ایسے روئے جو صفائی مساوات اور لڑکوں اور لڑکیوں کے احترام کی ترقی کریں یا پھر وہ مخصوص مہارتوں میں جیسے ہم عصر پہلوں کے دباؤ سے نہ نہ مہارتوں پر منی مولیٰ تعلیم صحت کے لیے مرکزی ہیں۔ جب بچے اس قسم کی مہارتیں سیکھے جاتے ہیں تو وہ اسکول اور آنکھوں کی زندگی میں صحت مند طرز زندگی اپنانے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔

حاصل سرگرمی: آپ اور زندگی کی مہارتیں

بچوں کو زندگی کی مہارتیں دینے کے لیے اس بات کی ضرورت ہے کہ بالغ ہونے کے ناطے، ہم مثالی کردار ادا کریں اور ان مہارتوں کو اپنی ذاتی زندگی میں استعمال کریں۔ اس سرگرمی کے لیے، اپنے آپ سے یہ سوال کریں کہ ”میں کس انداز میں خودداری، عزت نفس، اور خدا عنادی کا مظاہرہ کر رہا ہوں، دوسروں کا احترام کر رہا ہوں اور دوسروں کی فکر کر رہا ہوں۔“ درج ذیل گوشوارہ کو پڑ کریں اور یہ جانتے کی کوشش کریں کہ آپ اپنے اور طالب علموں کے مفاد میں ان روئے کو متعارف کر دانے کے لیے آپ کیا عملی اقدام کر سکتے ہیں۔ وہ چار ہفتوں تک ان میں کچھ رفعوں پر عمل کریں۔ کیا آپ جو محسوں کرتے ہیں یا دوسرے آپ کے ساتھ برداشت کرتے ہیں اس میں کوئی بہتری نظر آئی ہے۔

میں اس وقت کیا کر رہا ہوں (ذئھنی ریے)	میں اس وقت کیا کر رہا ہوں (ذئھنی ریے)
---	---

خودداری (اپنے آپ کو بہتر کرنے کے طریقے)

عزت نفس، خدا عنادی (وہ انداز جن کے ذریعے میں اپنے آپ کو مفید شخص ظاہر کر سکتا ہوں)

دوسروں کا احترام (وہ طریقے جن کے ذریعے میں دوسروں کی تعریف کر سکتے ہوں یا
دوسروں کے جذبات کا احترام کر سکتا ہوں)

دوسروں کی فکر (وہ طریقے جن کے ذریعے دوسروں کی بہتری کے لیے ان کی مدد کر سکتا ہوں)

جب آپ اس سرگرمی کو آزمائیں تو پھر اسے اپنے طلباء پر بھی آزمانا نہ بھولیں۔ ہر ایک کو کہیں کہ وہ بھی اس گوشوارہ کو پڑ کریں اور یہ فصل کریں کہ وہ خودداری، عزت نفس، دوسروں کا احترام اور دوسروں کی فکر کے بارے میں اپنے روئوں کو کس طرح بہتر کر سکتے ہیں۔ یہ سرگرمی آپ مہارتوں پر منی تعلیم صحت یا زندگی کی مہارتوں کے پروگرام میں شامل کر سکتے ہیں۔



کون سی مہارتوں کی درکار ہیں؟

زندگی کی مہارتوں کی کوئی حتمی فہرست نہیں ہے۔ درج ذیل گوشوارہ ان کی نشاندہی کرتا ہے، جو عموماً اہم سمجھی جاتی ہیں۔ کن مہارتوں کو منتخب کیا جائے اور ان پر زور دیا جائے، اس کا انحصار آپ کے موضوع، اسکول اور علاقتے کے لوگوں کی صورت حال اور سب سے زیادہ اہم طبائعی ضروریات پر ہے۔ اگرچہ اس گوشوارہ میں تحریر کردہ مہارتوں کی تسمیں الگ الگ ہیں، مگر دراصل یہ ایک دوسرے کی پر допوشی (overlap) کرتی ہیں۔ مثال کے طور پر، فیصلہ سازی میں اکثر تحلیقی اور تقیدی سوچ ("میری کیا تر جیوات ہیں") اور اقدار کی وضاحت ("میرے لیے کیا اہم ہے") کا عمل رُٹل ہوتا ہے۔ آخر کار، جب یہ مہارتوں میں مل کر کام کریں، تو روتوں میں طاقت و تجدیلیاں روشن ہوتی ہیں، خاص طور پر جب دیگر حکمت ملکیوں، مثلاً اسکول کی پالیسیاں، محنت کی سہولتیں اور ذراائع ابلاغ کی حمایت بھی ہو۔

ایک دوسرے سے رابطے سے متعلق مہارتوں

فیصلہ سازی اور تقیدی سوچ کی مہارتوں

حالات سے منٹھنے اور خود پر قابو پانے کی مہارتوں

کنٹرول کے اندر وہی مواقع میں اضافہ کرنے کی

مہارتوں کی محتلوں کے حل کی مہارتوں:

- عزت نفس اور خود اعتمادی کی مہارتوں
- حقوق سے آگئی، اثر و سونخ، اقدار، روئی، حقوق، طاقت اور کمزوریوں سیست خود آگئی

ہدف حاصل کرنے کی مہارتوں

خود جائزہ تشیص اور گمراہی کی مہارتوں

جذبات پر قابو پانے کی مہارتوں:

غم اور بے چینی کی صورت حال میں غصے پر قابو پانے

نقسان، بدسلوکی، اور زانی دباوہ پر قابو پانے کی مہارتوں

پریشانی پر قابو پانے کی مہارتوں

وقت پر قابو پانے

ثبت سوچ

پُرسکون رہنے کی ترکیبیں

معلومات جمع کرنے کی مہارتوں:

اپنے آپ اور درسوں کے لیے موجودہ اقدام کے آئندہ نتائج کا

تجزیہ کرنا

سوال کے مقابل حل وضع کرنا

ترغیب کے بارے میں خود اپنے اور

دوسروں کی اقدار اور روتوں کے اثر و رسوخ کا تجزیہ

تقیدی سوچ کی صلاحیتیں:

ہم عصر و اور ذراائع ابلاغ کے اثر و رسوخ کا تجزیہ کرنا

حوالہ کے بارے میں سننے اور سمجھنے اور اس

اور عقائد، اور ان پر اثر انداز ہونے

والے عوامل کا تجزیہ کرنا

متعدد معلومات اور معلومات کے

سوال کی تشاں دہی کرنا

ایک دوسرے سے متعلق رابطے کے اصول:

زبانی / غیر زبانی باتیں پیش

غور سے سننا

جد بات کا اظہار کرنا؛ فیڈ بیک فرائم

کرنا (الازم لگائے بغیر) اور فیڈ بیک

حاصل کرنا

قابل کرنے اور انکار کرنے کی مہارتوں:

قابل کرنا اور جگڑوں سے نہنا

اپنے حقوق منوانے کی مہارتوں

انکار کرنے کی صلاحیتیں

قدرت خانی:

کسی دوسرے کی ضروریات اور صورت

کبھی بوجھ کے اظہار کی صلاحیت

تعاون اور ٹیم ورک:

دوسروں کے کام اور مختلف انداز کے

لیے احترازم کا اظہار

خواری پی صلاحیتوں اور کام کی تشخیص کرنا

اوگروپ کے لیے کام کرنا

مہارتوں کی حمایت:

این باتیں منوانے کی مہارتوں

قابل کرنے والی مہارتوں

نیٹ ورک قائم کرنے اور ترغیب دینے

کی مہارتوں

گزشتہ معاونت میں ہم نے اُن دائرہ کارک (areas) احاطہ کیا جن میں ہمارے اسکولوں کو زیادہ موثر پالیسیاں اپنانے کی ضرورت ہے، یعنی تشدد اور بدسلوکی کی روک تھام، پینے کے صاف پانی اور نکای آب کو بہتر بنانے اور اس کے ساتھ ساتھ یہ کہ علاقے میں محنت کے کوئی سے مسائل ہو سکتے ہیں۔ ان پالیسیوں پر عمل درآمد کرنے اور ان کی گمراہی کرنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ بچوں کو آگئی، روئی اور مہارتوں کے حوالی جائیں تاکہ اس دائرہ کارک میں محنت مندرجہ یہ اپنائیں۔



گزشتہ یونٹ میں دیے گئے پالیسی تجربے سے حاصل ہونے والی معلومات کو استعمال کرتے ہوئے اپنے ساتھیوں کے ساتھ کام کریں اور یہ طے کریں کہ درج ذیل میں سے زندگی کی وہ کوئی مہارتیں ہیں، جو آپ کے بچوں، آپ کے اسکول اور علاقوتے کے لیے بہت اہم ہیں۔ پھر ان مہارتوں کو ان اسbaat میں بیجا کریں جو آپ پڑھاتے ہیں۔ اسچ آئی وی/ایلز کے متعلق خیالات کو اس یونٹ کے آخر میں پیش کیا گیا ہے، جن سے آپ کو مدد ملتے گی۔ یہ نہ بھولیں کہ بچوں کو اس سرگرمی میں عملی طور پر حصہ لینا چاہیے۔

ان مہارتوں کو کس طرح لاگو کیا جاسکتا ہے؟

بچوں کو ضروری مہارتیں جیسی کہ درج بالا گلوشورہ میں دی گئی ہیں، سیکھانے سے وہ اپنی زندگی کے بہت سے ایسے مسائل کے حل کرنے کے قابل ہو جائیں گے، جو ان کی اپنی صحت اور ان کے اروگر لوگوں کی صحت کو متاثر کرتے ہیں۔ ذیل میں کچھ ایسے طریقے درج کیے جا رہے ہیں، جن میں مہارتوں پر تنی تعلیم صحت کو آپ کے اسکول میں صحت کے بڑے مسائل کی روک تھام کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اپنے ساتھیوں کے ساتھ گفتگو کریں کہ کیا یہ مسائل آپ کے طالب علموں پر اڑ انداز ہو رہے ہیں اور کیا ہر مسئلے کے تجسس درج شدہ مہارتیں اور ان پر تنی تعلیم صحت پر گرام کا مرکزی لفظ نگاہ بن سکتے ہیں۔ اگر ایسا ہے تو اسچ آئی وی/ایلز کے لیے بعد میں ذکر کی گئی سرگرمیوں کو بھی ان مسائل کے حل کے لیے اپنایا جاسکتا ہے۔

نشا آور اشیاء کے غلط استعمال کی روک تھام:

نشا آور اشیاء کے غلط استعمال سے مراد ایسی نشا آور اشیاء ہیں جیسے نشا آور دوائیں یا تسباک کو نوشی کا بہت زیادہ استعمال ہے۔ یہ معلوم کرنے کے لیے کوئی طالب علم کی نشا آور اشیاء کے غلط استعمال میں ملوث ہے آپ کو اس کے روپیے کا بغور مشاہدہ کرنا ہو گا، اور اس کے خاندان سے بھی ثابت متعلق قائم کرنا ہو گا۔ پھر وہ اعتماد سے بچوں کے متعلق اپنی پریشانی پر تابو لے خیال کر سکتے گے۔ نشا آور اشیاء کے غلط استعمال سے بچنے کے لیے ایک یا بہت سی مہارتیں طالب علموں کو اس قابل بناتی ہیں کہ وہ ان سے پیدا شدہ مسائل کے حل میں شریک ہوں۔ درج ذیل باتیں بچوں کو اس قسم کی بڑی عادتوں سے نجات دلانے میں مدد ملے سکتی ہیں:-

نشا آور اشیاء کے استعمال کے لیے اپنے ساتھیوں کے دباؤ کو برداشت کرتے ہیں (فیملے سازی، رابطے کی مہارتیں، جذبات سے نشنا)۔

نشا آور اشیاء کے استعمال کے لیے اپنے ساتھیوں کے دباؤ کو بغیر کسی شرمندگی اور دھتوں کو کھوئے بغیر برداشت کرتے ہیں (فیملے کرنا، رابطے کی مہارتیں، باہمی تعلقات کی مہارتیں)۔

ان سماجی عوامل کو جلاش کرتے ہیں جو انہیں نشا آور اشیاء کے استعمال پر آمادہ کرتے ہوں اور یہ فیملے کرتے ہیں کہ ان کی وجہات سے کس طرح نہیں (تفقیدی سوق، مسائل کا حل، فیملے سازی کی مہارتیں)۔

دوسروں کو نشا آور اشیاء کے استعمال کے خطرات اور ان سے دور رہنے کی ذاتی وجہات سے آگاہ کرتے ہیں۔ (رابطہ، خود آگئی، باہمی تعلقات کی مہارتیں)۔

تببا کو نوشی: نشا آور اشیاء اور شراب نوشی سے پاک محل کیلئے موثر طور پر درخواست کریں (رابطہ کی مہارتیں)۔

اشتہارات اور دسرے تشبیری مسودا میں ترغیب دینے والے پیغامات کو جلاش اور رذ کرتے ہیں (تفقیدی سوق، رابطے کی مہارتیں، خود آگئی کی مہارتیں)۔

ان لوگوں کے ساتھ تعاون کرتے ہیں جو نشا آور اشیاء کے استعمال کو ختم کرنے کی کوششیں کر رہے ہیں (باہمی تعلقات، جذبات پر قابو پانا، ذاتی دباؤ کی مہارتیں)۔

والدین اور دسرے لوگوں کی نشا آور اشیاء کے غلط استعمال کی عادت سے نشستے ہیں (باہمی تعلقات کی مہارتیں، جذبات پر قابو پانا، ذاتی دباؤ پر قابو پانا، مسائل کو حل کرنے کی مہارتیں)۔



تشدیکی روک تھام:

- تشدیکی روک تھام کے لیے زندگی کی ایک یا زیادہ مہارتوں طالب علموں کو اس قابل بناتی ہیں کہ وہ:-
- تازعے کے حل کے لیے پر اس حل علاش کرتے ہیں اور انہیں لا گو کرتے ہیں (مسائل کا حل، فیصلہ سازی، تنقیدی سوچ، ذہنی دباؤ پر قابو، جذبات پر قابو، رابطے کی مہارتوں، باہمی تعلقات کی مہارتوں)۔
 - خطرناک صورت حال کو پیچانے ہیں اور اس سے بچنے ہیں (تنقیدی سوچ، مسائل کا حل، فیصلہ سازی کی مہارتوں)۔
 - تشدد سے بچنے کے طریقوں کا جائزہ لینے ہیں جو زرائی امراض میں کامیاب ہتائے جاتے ہیں۔ (تنقیدی سوچ کی مہارتوں)۔
 - ہم عصر میں اور بڑوں کی طرف سے پر تشدد و نیز استعمال کرنے کا دباؤ برداشت کرتے ہیں (مسائل کا حل، فیصلہ سازی، تنقیدی سوچ، ذہنی دباؤ پر قابو، جذبات پر قابو، رابطے کی مہارتوں، باہمی تعلقات کی مہارتوں)۔
 - تشدد میں ملوث ہونے والوں کو پر اس کرنے کے لیے حل بخوبی بننے ہیں (خود آگی، مسائل کا حل، فیصلہ سازی، تنقیدی سوچ، ذہنی دباؤ پر قابو، جذبات پر قابو، رابطے کی مہارتوں، باہمی تعلقات کی مہارتوں)۔
 - کمیتوں میں جرام کو روکنے میں مدد کرتے ہیں۔ (مسائل کا حل، فیصلہ سازی، رابطے کی مہارتوں، جذبات پر قابو)۔
 - بدگالی کو کم کرتے ہیں اور روزداری کو فروغ دیتے ہیں (تنقیدی سوچ، ذہنی دباؤ پر قابو، جذبات پر قابو، رابطے کی مہارتوں، باہمی تعلقات کی مہارتوں)۔

صحت مند غذاخیت:

- صحت مند غذاخیت کے لیے زندگی کی ایک یا زیادہ مہارتوں طالب علموں کو اس قابل بناتی ہیں کہ وہ:-
- غذاخیت سے بھرپور خواراک اور سنکیں اور غیرہ میں سے اپنی ذاتی ترجیحات کی نشان دہی کرتے ہیں اور پھر ان کو کم مند اخیت والی خواراک اور سنکیں پر ترجیح دیتے ہیں (خود آگی، فیصلہ سازی کی مہارتوں)۔
 - کھانے کی غیر صحیت مند عادات کے لیے سماجی دباؤ کی نشان دہی کرتے ہیں اور اس سے شفتنے ہیں (تنقیدی سوچ، رابطے کی مہارتوں)۔
 - والدین پر زور دلاتے ہیں کہ وہ صحت مند خواراک دیں اور ان کی مرضی کے مطابق کھانا تیار کریں (باہمی تعلقات کی مہارتوں، رابطے کی مہارتوں)۔
 - اشتہارات اور غذاخیت سے متعلق اخباری کہانیوں میں کیے گئے دعوؤں کا جائزہ لینے ہیں (تنقیدی سوچ کی مہارتوں)۔

نکاسی آب اور صحت و صفائی کو بہتر کرنا:

- نکاسی آب، پینے کے صاف پانی کی فراہمی، ذاتی صفائی اور خواراک کی صحت و صفائی میں بہتری کے ذریعے ہم یہاریوں کو بڑی حد تک کم کر سکتے ہیں۔
- صحت و صفائی کے پروگراموں میں بہتری کا ایک اہم جزو صحت و صفائی کی تعلیم ہے۔ صرف معلومات فراہم کرنے کی بجائے، صحت و صفائی کی تعلیم میں مہارتوں پر منی طریقوں سے طالب علموں کو اس قابل بنا جاتا ہے کہ وہ:-

- ایسے روتوں اور ماخولیاتی حالات کو پیچان سکیں اور ان سے دور رہنے کی کوشش کریں، جن سے پینے کے پانی اور نکاسی آب سے متعلقہ امراض پیدا ہو سکتے ہوں (مسائل کا حل، فیصلہ سازی کی مہارتوں)۔
- امراض اور جراحتیں سے متعلق معلومات کو اپنے خاندان، ساتھیوں اور علاقے کے ارکان تک پہنچانے ہیں (رابطے کی مہارتوں، باہمی تعلقات کی مہارتوں)۔



دوسروں میں ساتھیوں، چھوٹے بھائیوں اور خاندان کے افراد کی عادات بدلتے ہیں ان کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں (تقدیمی سوچ، رابطہ کی مہارتیں، باہمی تعلقات کی مہارتیں)

ذہنی صحت کا فروغ:

ذہنی صحت کے لیے مہارتوں پر بنی تعلیم صحت، اسکول میں ایک صحت مند نفسیاتی و سماجی ماحول پیدا کرنے کی کوششوں کا ایک اہم حصہ بن سکتی ہے اسکول کا صحت مند ماحول طالب علموں کی ذاتی، سماجی اور جذباتی صحت اور حالات تعلیم کو بڑھاتا ہے۔ جب کہ وہ:-

- مقابله کی بجائے تعاون کی فنا کفر دش دیتا ہے۔
- تعاون اور آزاد رابطوں کو آسان ہوتا ہے۔
- تخلیقی موقع کی فراہمی کو اہم تصور کرتا ہے۔
- جسمانی سزا، دھمکیاں دینے، ہراساں کرنے اور تشدید کی روک تھام کرتا ہے۔

یہ مہارتیں کیسے سکھائی جائیں؟

بنچھے صرف اس وقت ہی یہ مہارتیں سیکھے سکتے ہیں، جب ہم ایسے تدریسی طریقے استعمال کریں، جن میں ان مہارتوں کا استعمال ہو۔ یہی وجہ ہے کہ آپ کے پڑھانے کا انداز اتنا ہی اہم ہے جتنا کہ آپ جو کچھ پڑھا رہے ہیں۔ زندگی کی مہارتیں سکھانے کے لیے اگلے صفحہ پر چند اشارے دیے گئے ہیں:-

کامیاب تدریس کے گزر

فعال تعلیم کے طریقے

- | | |
|---|---|
| <p>باقت چیت کے لیے گروپ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. گروپوں کو مختصر حصہ (5-7 شاگرد) 2. قائدین کا انتخاب کرتے ہوئے احتیاط سے کام لیں اور اس بات کو تینی ہائی کر لے کے اور لڑکیاں دونوں قائد نہیں۔ 3. ایسے انتظامات اور تواضع کو تینی ہائیں جو ہر ایک دشکست کی دینے میں مدد کریں۔ | <p>طالب علموں کی شمولیت، ان کے تجربات پر تبادلہ نیایا اور صحت میں اہم موضوع پر اپنی رائے دینے میں مدد کریں۔</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. تمام طالب علموں کی شمولیت، ان کے تجربات پر تبادلہ نیایا اور صحت میں اہم موضوع پر اپنی رائے دینے میں مدد کریں۔ 2. طالب علموں کی دوسروں سے رابطہ کرنے اور دوسروں کو غور سے سننے میں مدد کریں۔ |
|---|---|

4



کہانیاں:

1. صحت کے نئے موضوعات اور خیالات متعارف کرنا نے کے لیے کہانیوں کو استعمال کریں۔ ان کہانیوں کو دلچسپ اور ذرا مانی انداز میں پیش کریں۔
2. اس بات کو تینی ہائیکس کر طلباء کہانی کے اہم نکات کو پہچانتے اور سمجھتے ہیں، بہول کرواروں کے جذبات کے۔
3. کہانیوں سے شروع کرنے کے بعد دیگر گرگریوں یعنی: ذرا ماء اور تصویریتی کی طرف توجہ دیں۔
4. طلباء نے جو کہانیاں پڑھ یا سن رکھی ہیں اُنہیں دیگر طلباء اور گھر کے افراد کو سننے کی حوصلہ افزائی کریں۔ اُن کو اپنی کہانیاں سنانے اور لکھنے کی بھی حوصلہ افزائی کریں۔

1. جہاں تک ممکن ہو تھا دیریک بجائے اصلی چیزوں استعمال کریں (جیسے خوارک، پھر کا لا روڈ غیرہ)۔

2. شاگروں کو عملی مشاہدات کرنے دیں۔ جس حد تک ممکن ہو خود کم سے کم کریں۔
3. آن سے کہیں کہہ دوسرے طلباء کو تائیں کہ وہ گیا کر رہے ہیں اور یہیں گرد رہے ہیں۔
4. جسم کے بارے میں جانے اور ابتدائی علمی امداد کا مظاہرہ کرنے کے لیے شاگرد خودا پنے آپ کو پیش کر سکتے ہیں۔

1. ذرا سے کم تک میں شاگردوں کی رہا اور حوصلہ افزائی کریں۔ آن کے لیے ساری تیاری خود مت کریں۔

2. بہت سادہ کچھ پتیاں بنانے اور استعمال کرنے کے موقع بھی پیدا کریں۔
3. مختصر روپ پلے کا بارہا استعمال کریں، مثلاً ”...“، ”...“، آپ نے کسی کو ایسا کرتے ہوئے دیکھا ہے، آپ کیا کرتے ہیں اور کیا کہہ سکتے ہیں۔“

کہانیاں:

1. معلومات کو دلچسپ انداز میں پیش کریں تاکہ طالب علم ان معلومات کو اچھی طرح سمجھ لیں اور یاد رکھیں۔
2. مشکل اور حساس موضوعات متعارف کروا کریں۔
3. طالب علموں کے تصورات کو اجاگر کریں۔
4. طالب علموں میں رابطہ کی مہارتیں پیدا کریں۔

(سننا، بولنا اور لکھنا)

عملی مظاہرے:

1. تحریجی علم کو اصل چیزوں سے نسبت دیں۔
2. عملی مہارتیں اور مثالیہ کو فروغ دیں۔
3. منطقی سوچ کی حوصلہ افزائی کریں۔

ذراء ماء اور روپ پلے:

1. رابطہ کی تمام اقسام کی مہارتیں کو فروغ دیں۔
2. طلباء کو اس بات کی اجازت دیں کہ وہ ایڈز اور محدودی پیسے حساس موضوعات پر روپوں اور احساسات کو خلاش کریں۔
3. خود اعتمادی پیدا کریں۔

4. ذرا سے یاتقین تماشے سے گفتگو تک سرگزینی کا آغاز کریں، مثال کے طور پر، لوگ اس طرح کا کردار کیوں ادا کرتے ہیں؟ اگلی مرتبہ کیا واقعہ ہیش آئے گا؟
5. ہمیشہ اس بات کو لفظی ہائیکیں کہ ذرا سے کے اختتام پر شاگردوں نے صحت کے پیغامات کو الجھی طرح جان لیا ہے۔
6. کلاس سے باہر ان کے روئے کی نگرانی کریں گا کہ یہ جان سکیں کہ ان پیغامات کو دل سے قول کیا گیا ہے۔
7. مشکل صورت حال میں جب کہیں کسی بچے کو بیک کیا جا رہا ہو، اپنے طالب علموں کی حوصلہ افزائی کریں کہ جو اس کے بارے میں اور بچے کی مدد کرنے کے طریقوں کے بارے میں سوچیں۔ ان طریقوں کو نیت کرنے کے لیے دل پل کریں۔

اچھے آئی وی/ایڈز سے بچنے کے لیے مہارتوں پرمنی تعلیم صحت:

اس کتاب پر کا یہ حصہ اس بات کی وضاحت کرتا ہے کہ اچھے آئی وی/ایڈز کی روک خام اور اس مرض سے متاثر ہونے کی بدنامی stigma کو کم کرنے کے لیے مہارتوں پرمنی تعلیم صحت کو کس طرح استعمال کیا جا سکتا ہے۔ علاوہ ازیں، اس حصے میں دی گئی سرگزینیاں صحت کے دوسرے سائل سے نئے کے لیے بھی اختیار کی جاسکتی ہیں۔

تعلیم بدنامی کو کم کرنے اور اچھے آئی وی/ایڈز کو بہتر طور پر سمجھنے کی تجویز ہے۔ آپ کا اسکول بچوں کو اچھے آئی وی/ایڈز کے بارے میں تعلیم دینے اور اس کے ساتھ ساتھ اچھے آئی وی کے مرض کے مزید پھیلاؤ کو روکنے کا ایک اہم ادارہ ہے۔ اس عمل میں کامیابی کا انحصار اس بات پر ہے کہ ہم ثابت روئے کی ترویج اور ان روئے کو جو بچوں اور نوجوانوں کو خطرے کی طرف دھکلتے ہیں روکنے میں برداشت کرنے اچھے انداز میں اُن تک پہنچ سکتے ہیں۔

ہماری سب سے اہم ذہن داری یہ ہے کہ ہم نوجوان کو یہ تعلیم دیں کہ اس بیماری سے یا اسے دوسروں کو منتقل کرنے سے کس طرح بچا جا سکتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ اچھے آئی وی سے متعلق اسکول کی پابندیوں کی کس طرح ترویج کی جاسکتی ہے۔ اس طرح ہم اپنے اسکولوں میں تعلیم صحت کے معیار میں اہم بہتری لا سکتے ہیں اور اپنی کیوٹی کی صحت کی بہتری میں ایک اہم کروڑا کر سکتے ہیں۔

اچھے آئی وی/ایڈز سے بچنے کے لیے مہارتوں پرمنی حکمت عملی میں فعال تعلم کے طریقے استعمال کیے جاتے ہیں تاکہ:-

اگر اد کو خود اپنے خطرے کی سطح کا جائزہ لینے میں مددوی جائے کے:

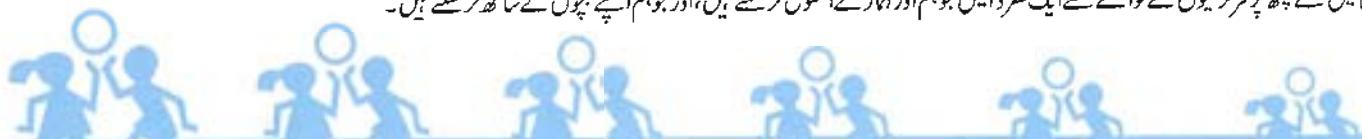
ان کی ذاتی اقدار اور عقائد کا جائزہ لیا جائے کے:

یہ فیصلہ کیا جائے کہ خود اپنے آپ اور دوسروں کو ایڈز سے محفوظ رکھنے کے لیے کیا اقدام کرنے چاہئیں؛ اور

وہ مہارتیں حاصل کر سکیں، جو انہیں اپنے نیفلوں پر عمل درآمد کرنے میں مدد دے سکیں۔

اچھے آئی وی/ایڈز سے بچنے کے لیے مہارتوں پرمنی تعلیم صحت کو دوسرے متعلقہ سائل کے ساتھ بھی مشاک کیا جا سکتا ہے جن پر ہمارے بہت سے اسکولوں میں پہلے ہی سے کام ہو رہے ہے۔ ان میں حمل اور تولیدی صحت، تعلیم آبادی، تعلیم خاندانی زندگی اور نشر آور اشیاء کا غلط استعمال شامل ہے۔

وہ کون سے طریقے ہیں جن کے ذریعے ہم اپنے بچوں میں اچھے آئی وی/ایڈز کی روک خام کے لیے مہارتوں پرمنی پر ڈرام شروع کر سکتے ہیں؟ آئیے ہم ان میں سے کچھ سرگزینوں کے حوالے سے ایک نظر ڈالیں جو ہم اور ہمارے اسکول کر سکتے ہیں، اور جو ہم اپنے بچوں کے ساتھ کر سکتے ہیں۔



عجیلی سرگرمی: اساتذہ اور اسکول کیا کر سکتے ہیں؟

1. آگاہ اور فعال رہیں:

- اچھے آئی وی/ایمیز کے بھیلا اور سڑ باب کے طریقوں اور اس کے سماجی اثرات پر تازہ ترین معلومات حاصل کریں۔
- طالب علموں کے کسی گروپ کے ساتھ جل کر کام کرنے کے طریقوں (جیسا کہ موضوع 3 میں تحریر کردہ) پر عمل کریں۔
- اچھے آئی وی/ایمیز سے متعلق خود اپنے روپوں، اندار اور طور طریقوں کو سمجھیں اور طلاء نکل یہ پیغامات پہچانے میں خود اعتمادی پیدا کریں۔
- ایک یاد و ساتھیوں کے ساتھ اسکول میں ان سائل کے حل کے لیے کام کریں؛ اسکے کام کرنے سے بہتر ہے کہ بھیسا ایک ٹیم کے ساتھ حل کر کام کریں۔

2. شراکت داریاں قائم کریں:

- اپنے اسکول کے اندر کم از کم ایک اور فرد کے ساتھ شراکت داری قائم کریں۔ سفارش کی جاتی ہے کہ ٹیم کے ساتھ حل کر کام کریں۔
- اپنے علاقے میں اچھے آئی وی/ایمیز کی روک تھام میں صرف تظہیموں اور خدمات کو تلاش کریں۔ ان کے نمائندوں سے میں اور یہ معلوم کریں کہ وہ معلومات، مدرسی مواد اور دیگر اسکول کی فراہمی میں آپ کی کیسے مدد کر سکتے ہیں۔
- اپنے اسکول میں اچھے آئی وی/ایمیز کی روک تھام کی تعلیم کے لیے ایک پالیسی تیار کرنے کی تجویز پیش کریں۔ ایک واضح پیغام اور عملی منصوبہ تیار کریں اور اس پر اپنے ساتھیوں، اسکول ناظمین اور علاقے کے رہنماؤں سے جاریہ خیال کریں۔

3. آزاد ابطحہ تعارف کروائیں:

- کلاس میں ایسے پانچ سے دس سائل پر آزادانہ گفتگو کرنے کے لیے اپنے آپ کو تیار کریں، جو آپ کے خیال میں بہت "حساس" ہیں۔ ان کی وضاحت کریں، ان کے فوائد اور نقصانات تلاش کریں اور اپنے رفقائے کار کے ساتھ ان پر بات چیت کریں۔

4. تدریس کے شرائی طریقے استعمال کریں:

- فعال تعلیم اور شرائی طریقہات (اصولیات) کو استعمال کرنے کے لیے تجربہ اور علم حاصل کریں۔ طلاء کے نمائندہ گروپ کے ساتھ ان کی مشن کریں، اس سے قبل کہ آپ اپنی پوری کلاس پر آزمائیں۔
- اپنے طالب علموں کو لیکھر دینے سے پر ہیز کریں؛ انہیں کلاس میں ایک فعال کردار ادا کرنے دیں۔ دبا کے بارے میں معلومات، ان کا تجربہ اور ان سے چحا کے طریقے تلاش کرنے میں طلاء کو اپنا شریک کار بنائیں۔
- سوالات کرنے، گفتگو کرنے اور نئی تجاویز پیش کرنے کی حوصلہ افزائی کریں۔

5. تعلیم کے اخراجی طریقے استعمال کریں:

- ایک ایسا نصاب استعمال کریں جو تدریس کے بہت سے طریقے پیش کرتا ہو۔ اچھے آئی وی/ایمیز کے بارے میں کلاسون کو طالب علموں کے لیے خاص، متعلق اور دلچسپ بنائیں۔
- ایک سے زیادہ سیشن کی منصوبہ بندی کریں کم از کم چار سیشن تو ہوں۔



شراکتی مدرس کے ذریعے اچھے آئی وی ایڈز سے بچاؤ کے پیغامات طلباء کے گھروں تک پہنچائیں۔ گھر لے جانے والے معلوماتی کارڈز اور خطوط بنوائیں جن میں والدین کو مشورہ دیا جائے کہ وہ اپنے بچوں کے ساتھ اچھے آئی وی ایڈز کے بارے میں گفتگو کریں۔ والدین کو شامل کریں، اور اگر ممکن ہو تو علاقہ کے دیگر شعبوں کو بھی شامل کریں۔ والدین کے لیے تعلیم و تعلم کی الگ الگ سرگرمیاں منعقد کرنے سے اچھے آئی وی کی روک تھام میں ان کے اپنے بچوں کے ساتھ گفت و شنید میں بہتری ہو سکتی ہے۔

6. متوجہ بر صرف انداز نظر استعمال کریں:

لڑکوں اور لڑکیوں، دنوں کی ضروریات کا خیال رکھیں، اور اچھے آئی وی ایڈز کے بارے میں مدرس کو فروغ دیں۔ اپنی مدرس کو لڑکوں اور لڑکیوں کے ماہین میں موجود طاقت کے توازن کے مطابق بنائیں اور لڑکوں کی گفت و شنید کی مہارتیں بڑھائیں۔ لڑکیوں میں مہارتیں اور انکار کرنے کی جرأت بڑھانے کے لیے منظر نامہ (scenarios) کو غیر معمولی صورت حال کے ساتھ احتیاط سے پیش کریں۔

7. ثابت طور پر حساس مواد سے نہیں:

متاثی طور پر تیار کردہ روک تھام کے پروگرام اس وقت موثر ہوتے ہیں، جب ان میں روایات، مدرس کے طریقہ اور مدرس میں موجود ہوں۔ آپ کی کیونٹی میں معلومات، رویے، عقاوہ، انداز، مہارتیں اور خدمات کو ملاش کریں جو ثابت اور ثابت طور پر ایڈز کے پہلاوے سے متعلق رویوں اور حالات پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ طالب علموں سے اچھے آئی وی کی روک تھام کے طریقہ کار پر جادہ خیال کرتے ہوئے ان کی ثابتت سے ٹھوس حقیقی مثالیں دیں۔

8. تمصروں کی مدد کی اقدار دیتیں:

کلاس میں آزادانہ تبادلہ خیال کے لیے ایک محفوظ جگہ بنائیں۔ اچھے آئی وی کی روک تھام اور اس کے خطرات کے بارے میں جانے کے لیے طلباء کو ایک دوسرے کی مدد کرنے کی توصلہ افرائی کریں۔ گروپ کے طور پر طریقوں کو تسلیم کریں۔ ان کی سست پر اثر انداز ہونے کی کوشش کریں۔ تاکہ وہ ایڈز اور نشر آور اشیاء کے استعمال کی روک تھام کے لیے موثر حکمت عملیوں کی حمایت کریں۔ اپنی مدرس میں اچھے آئی وی سے متاثر لوگوں کو ایڈز کی تعلیم دینے والے کے طور پر شامل کریں۔

9. مہارتیں پر منی تعلیم کو فعلی طور پر استعمال کریں:

مہارتیں پر منی تعلیم کو فروغ دیں، جس کا پیدف:

- زندگی کی مہارتیں (گفت و شنید، اثبات قطعی، انکار اور ابظہ کی مہارتیں)
- ادرا کی مہارتیں (مسئلہ کا حل، تقدیری موقع، فیصلہ سازی کی مہارتیں)
- قابو پانے کی مہارتیں (ذائقہ پر قابو پانے کی مہارتیں)



تحمیلی سرگرمی : ہم اپنے بچوں کے ساتھ کیا کر سکتے ہیں؟

اسکول کے پنجے ہمارا مستقبل ہیں۔ انہیں اپنے اور دوسروں کے لیے ذمہ داری کا شوت دینا چاہیے۔ اساتذہ، معلجمت کے کارکنوں، اور علاقوں کے کے قائدین کی رہنمائی میں، پنجے یہ سمجھ سکتے ہیں کہ وہ اپنے خاندان، اپنے ساتھیوں اور خود اپنے آپ کو کس طرح ایڈز وائرس سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ پنجے اور نوجوان لوگ اپنے روپوں کے بارے میں فیصلہ کر سکتے ہیں کہ کس طرح اس موزی مرض سے بچیں۔

ہر پنجے کو کیا معلوم ہونا چاہیے۔

اسکولوں کو ایک ایسی محنت پالیسی تکمیل دینی چاہیے جس کے تحت ہر پنجے اسکول چھوڑتے وقت ایڈز سے متعلق خاتم کے بارے میں جانتا ہو۔ معلجمت کے کارکن اور پوچھ گروپ کے قائدین ان بنے حد ضروری معلومات کو اگے بڑھانے میں اس قسم کے عزم کا اطمینان رکھ سکتے ہیں۔

ایڈز کیا ہے؟ ایڈز، ایچ آئی وی وائرس نامی ایک جراثیم سے بھیتا ہے۔ ایڈز لوگوں کو بہت سی بیماریوں سے پنجے کے قابل نہیں چھوڑتا چیزیں کہ دستوں کی بیماری، اٹی، کھانی، جیسی بہت سی مختلف بیماریوں کے خلاف تھوڑے نہیں دے سکتے۔ ایڈز کی وجہ سے، یہ بیماریاں انسان کو اسی مریض بنا دیتی ہیں جو آخر کار موت کے مدد میں چلا جاتا ہے۔

ایڈز وائرس کس طرح پھیلتا ہے؟

- ایڈز کا وائرس ایک شخص سے دوسرے اور اس سے دوسرے لوگوں تک پھیلاتا ہے۔
- ایچ آئی وی سے متاثرہ کوئی شخص سے جنسی اختلاط کے ذریعے۔
- ایڈز وائرس والے خون کا ایک شخص کے جسم سے دوسرے شخص کے جسم میں منتقل کرنے سے یا سرخ کی سوئی کے استعمال یا کسی تیز دھماکے سے زخم لگ جانے سے۔
- ایک متاثرہ حاملہ ماں سے اُس کے ہونے والے پنجے میں منتقل کے ذریعے۔

کیڑے کوڑے کے کائنے، چھوٹے اور ایڈز وائرس کے فکار کسی شخص کی تحریرداری سے ایڈز وائرس نہیں پھیلتا

نہ صرف تعلیم محت کے اساتذہ، بلکہ تمام اساتذہ کی بیڈ مداری ہے کہ وہ اپنے اسہاق میں ایڈز اور ایچ آئی وی انفلوویشن کی تدریس کو شامل کریں۔ کچھ دیگر ایسے موقع پر بھی ایڈز کے بارے میں تدریس کا انظام کیا جاسکتا ہے جہاں پنجے اور نوجوان لوگ جمع ہوتے ہیں، جیسے کہ کلب۔ نہ ہی اجتماعات، نوجوانوں، اسکاؤٹ اور گائیڈ کے گروپ۔ ان سیمینار کے قائد مناسب سرگرمیوں کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ (درج ذیل مثالوں میں ”نچر“ کی اصطلاح اس اطلاق ان سب بالغوں پر ہو سکتا ہے جو بچوں کے ساتھ کرام کر رہے ہیں)

کب اور کہاں ایڈز کے بارے میں گفتگو کی جاسکتی ہے

- صحت کے کلبوں یا ایڈز کے خلاف خصوصی کلبوں میں، جہاں پنجے یہ سمجھتے ہیں کہ ایڈز کیسے بھیتا ہے اور اس بات کا عزم کرتے ہیں کہ وہ نہ صرف اپنے آپ کو اس مرض سے محفوظ رکھیں گے بلکہ دوسروں کو بھی بتائیں گے کہ کس طرح ایڈز سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔
- ایک ہی جنس سے تعلق رکھنے والے گروپوں میں بعض اوقات ان حساس سوالوں پر گفتگو کرنا آسان ہوتا ہے۔ لیکن یا لڑکوں کے یہ گروپ ایڈز سے متعلق سوالوں پر گفتگو کر سکتے ہیں، اپنی اپنی تشویش پر آزادانہ تبدیلہ خیال کر سکتے ہیں، اور فیصلہ کرنے میں ایک دوسرے سے تعاون اور ایک دوسرے کو سوتے ہیں۔ یہ صورت حال اس وقت مزید آسان ہو جاتی ہے اگر اس گفتگو میں شامل بالغ کا تعذر بھی اسی صرف سے ہو۔



اچھے آئی وی/ایڈز کے بارے میں حقائق کی درستگی کے لیے بچے یہ کر سکتے ہیں کہ:

جوہت یا بچ کا ایک کھلیں۔ اس کھلیں میں بچہ کا فند کے الگ الگ بکڑوں پر ایڈز کے بارے میں بچی اور جھوٹی باتیں لکھتا ہے، مثلاً ”آپ کو ایڈز کا واڑس مچھروں سے منتقل ہو سکتا ہے“ (جوہت) ”ہاتھ ملانے سے ایڈز لاحق نہیں ہوتا“ (بچ)۔ فرش پر تن بکڑوں پر نشان لگائیں۔ — ”بچ“، ”جوہت“ اور ”معلوم نہیں“۔ ہر بچہ ایک تحریر کر دیاں لے اور اسے ان تین میں سے کسی ایک جگہ پر رکھ دے، اور اس دائرے کو منتخب کرنے کی وجہات بیان کرے۔ کوئی بھی دوسرا اس فیصلے کو منتخب کر سکتا ہے۔

ایڈز کے بارے میں معلومانی سوالات لکھیں اور ان کے جوابات پر جوڑوں میں گھنٹوں کریں۔

جہاں کہیں ملک ہو، ملک میں ایڈز کے کہوں کی تعداد جانے کے لیے اخبارات یا ملکی صحبت سے رجوع کریں۔ عمل مشکل کیوں ثابت ہو سکتا ہے؟ ایڈز کے بارے میں سرکاری روایت کیا ہے؟ اس تعداد کو اندازے سے کم کیوں بتایا جاسکتا ہے؟ ایک مقامی مرکزی صحبت کا دورہ کریں۔ ملکی صحبت کے کارکن ان کو بتائیں گے کہ وہ کیوں لیکے لگاتے ہیں اور پھر یہ بتاتے ہیں کہ سوچوں اور سرجنگ کو کیسے اچھی طرف صاف (sterilize) کیا جاتا ہے۔

بات چیت میں اور ایڈز سے بچنے کے بارے میں روپیے کا انعام کر کے، بچے یہ کر سکتے ہیں:

تصور کریں کہ ایڈز کس طرح ان کی زندگی کو جاہ کر سکتا ہے۔ وہ اپنی آنکھیں بند کریں اور اپنی آنندہ دوسرالہ زندگی کے بارے میں تصور کریں۔ بچہ کچھ اس قسم کے سوالات پوچھ سکتا ہے: ”آپ کس کے ساتھ رہ رہے گے؟ آپ کے دوست کون ہوں گے؟ آپ اپنی محبت اور دوستی کا اظہار کس طرح کریں گے؟ کیا آپ نشا آور اشیاء کے استعمال یا سگریٹس نوشی کی کوشش کریں گے؟ کس طرح ایڈز آپ اور آپ کے خاندانوں اور دوستوں کی زندگیوں کو متاثر کر سکتی ہے؟“ پھر بچے اپنی آنندہ دوسرالہ زندگی کے بارے میں تصویر کرتے ہوئے، انہی سوالات کا جواب دے سکتے ہیں۔ آخر میں وہ یہ تصویر کریں کہ وہ والدین کا رد پ وہار بچے ہیں اور ان کے بچوں کی عمر 13 سال کے لگ بھل ہے۔ اس صورت میں وہ اپنے بچوں کو کیا صحیح کتاب پسند کریں گے؟

مختلف شادی شدہ جوڑوں کے بارے میں ایک روپیے کا تیار کریں۔ یہ جوڑے ایک دوسرے سے کیسا بہتاد کرتے ہیں۔ ان میں سے کون کی شادی سب سے زیادہ خوش گوار ہے؟

اس صورت احوال پر گھنٹوں کریں جس میں بعض اوقات کسی بات سے ”انکار“ کرنے میں مشکل پیش آتی ہے اور اس کی وجہات تحریر کریں۔ جوڑوں میں کام کرتے ہوئے، بچے مختلف قسم کی صورت حال میں روپیے کر سکتے ہیں، یہ فرض کریں کہ کس طرح لوگ انہیں کچھ کرنے پر مجبور کر سکتے ہیں اور کس طرح وہ خوش اخالی گھرختی سے ”انکار“ کر سکتے ہیں۔ ایسی صورت حال میں یہ بھی ہو سکتا ہے جیسے کہ:-

سگریٹ لینا

کسی اجنبی کے ساتھ کہیں جانا

شام اکٹھے گزارنے کے لیے کہیں چلنا

ایڈز زدہ لوگوں کے ساتھ رویے کے بارے میں بات چیت اور روپیے میں، بچے یہ کر سکتے ہیں کہ:

ایڈز کے بارے میں اخبارات کے تراشے جمع کریں اور مضمایں میں تباہے گئے روپیے کے بارے میں جاذلہ خیال کریں۔

نظمیں لکھیں جن میں ایڈز کے بارے میں اپنے احساسات اور اس کے خواص پر اور دیگر لوگوں کی زندگی پر مرتب ہونے والے اثرات کا ذکر کریں۔

قصاویر کا استعمال کریں۔ مثال کے طور جیسے کوئی ایڈز میں بنتا دوست کی تیارداری کر رہا ہو، تاکہ وہ تصویر کسیں کراس تصویر میں کوئی فرد کیا



کردار ادا کر رہا ہے۔ وہ یہ سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں کہ کن حالات کی وجہ سے یہ منظر کشی ہوئی اور آنے والے وقت میں کیا ہو سکتا ہے۔
مختصر فرمائے تحریر کریں، مثال کے طور پر ایڈز میں جتنا ایک فرد کی گھر پر دیکھے بھال کے بارے میں۔ پہلے وہ پلے میں خود کردار ادا کریں، پھر
ہر کردار کی ایک سادہ یہ قابل بارا کرا سکول اور کیسوٹی میں پتی تماشے کے ذریعے ان کرداروں کو ادا کریں۔

ایک کہانی کے بارے میں پوری تفصیلات تحریر کریں۔ مثال کے طور پر کسی اسکول میں پڑھنے والے ایک خیالی بچے کے بارے میں جس کے
متعلق یہ گمان ہو کہا سے ایڈز کا مرض لاحق ہے۔ اس مثال میں بچے اپنے آپ کو گرد پوپ (شاگرد، دیگر شاگرد، ٹیچر اور والدین) میں تقسیم
کر لیں۔ ہر گروپ الگ الگ یہ سوچیے: ”میں کیا محسوس کرتا ہوں؟“؛ ”بھروسے کیا تم تبدیلیاں پیدا ہو گئی ہیں؟“، اور ”میں کیا شکح دیکھنا
چاہتا ہوں؟“ 15 منٹ کے بعد گروپ ایک جگہ دوبارہ جمع ہو جائے اور اپنے اپنے خیالات کا تبادلہ کریں۔
درج ذیل کہانیاں شیش، اور پھر ان سوالات کے جواب دینے کی کوشش کریں:-

”ایک نوجوان عورت پڑوں کے ایک شہر سے اپنے گاؤں واپس آتی ہے۔ جب وہ بچک سے گزرتی ہے تو لوگ اس پر آوازے کتے ہوئے
کہتے ہیں ”ایڈز! ایڈز!“ اس کا سوتیلا بابض مدد کرتا ہے کہ وہ فردوں کے ساتھ رہنے سے پہلے اپنا انجک آئی وی نیست کر دائے۔ اس کا
نیست ثابت ہے۔“

”ایک لاکی کے باپ کو ایڈز کا مرض لاحق ہے۔ اس کی کاس کے ساتھ اس کاس میں بیٹھنے سے انکار کر دیتے ہیں جس میں وہ موجود ہے۔
بچوں کے والدین کے اصرار پر اس لاکی کو اسکول سے نکال دیا جاتا ہے۔“
☆ ان صورت احوال کے بارے میں آپ کے کیا خیالات ہیں۔
☆ لوگ اس انداز سے کیوں روئیں کرتے ہیں؟
☆ کیا اس قسم کا روئیں ایڈز کے مرض کو بھی نہ سے روک سکتا ہے؟
☆ اگر آپ ان کہانیوں کا کوئی کردار ہوتے تو آپ کیا کرتے؟

جو کچھ سیکھا اسے دوسروں تک پہنچانے لیے، بچے یہ کر سکتے ہیں کہ:

ایڈز کے بارے میں گیت، کھیل اور پتی تماشے تیار کریں اور ان کا مظاہرہ کریں۔
کاس اور واپن اسکول ذہن پر لگانے کے لیے پوستر تیار کریں۔
ایڈز کا شکار لوگوں کی بہتر صحبت کے لیے کھیلوں کے فروغ میں اپنا کردار ادا کریں۔

یہ تحریر کرنے کے لیے کہ بچوں نے اچھے آئی وی / ایڈز کے بارے میں کتنا کچھ جان لیا ہے، اس اتمذہ یہ کر سکتے ہیں کہ:

بچوں سے مختلف سوالات کریں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ وہ یہ جانتے ہیں کہ ایڈز والوں کی طرف چھیلتا ہے یا ایڈز والوں کی طرف نہیں چھیلتا۔
بچوں سے کہیں کہ وہ ان لوگوں کے متعلق جو ایڈز والوں کا شکار ہو چکے ہیں یا جو ایڈز کا شکار لوگوں کی دیکھے بھال کرتے ہیں، کہانیاں تحریر
کریں۔ پھر کہانیوں پر ایک نظر ڈالیں۔ وہ بچوں کی آگئی اور ان کے رویوں کے بارے میں کیا جاتا ہیں؟
بچوں سے یہ معلوم کرنے کے لیے کہیں کہ کتنے مقامی اسکول یا یونیورسٹیوں ایسے کلب چلا رہے ہیں یا انہی سرگرمیوں میں شامل ہیں جن کا
مقصد ایڈز کے بھیلاڈ کو روکنا ہے۔ وہ کیا کرتے ہیں؟ کیا اپنے ان سرگرمیوں میں شامل ہیں؟
یہ معلوم کریں کہ کیا بچوں نے ایڈز کے خلاف ہم میں حصہ لیا ہے یا ایڈز کے شکار کسی بھی فرد کی مدد کی ہے یا دوسرے بچوں کو ایڈز کے خطرات
سے خبردار کیا ہے۔



عکیلی سرگرمیاں: طلباء کو سمجھنے اور عمل کرنے میں مدد دینا:

سمجھ بوجھ:

1. ایچ آئی وی / ایڈز کے بارے میں ان کے علاقوں میں (کیوٹی) میں موجود تمام معلومات جمع کریں (کتابچے، پوسٹر، دیگر مواد)۔ اس پر تبادلہ خیال کریں: ایچ آئی وی خطرناک کیوں ہے؟ یہ کس طرح پھیلتا ہے؟ ہم اس سے کس طرح بچ سکتے ہیں؟
2. یہ سمجھنے والے کے لیے کہ کیا طالب علم ایچ آئی وی / ایڈز کے بارے میں حقائق سے آگاہ ہیں، ہمی آزمائش (چیبا چھوٹ) کا کھیل کھیلیں۔
3. یہ جانے والے کے لیے کہ کیا وہ خطرناک اور غیر خطرناک روپوں کے حقائق جانتے ہیں، زندگی کی لکیر کا کھیل کھیلیں۔ کلاس روم کے فرش پر ایک گہری لکیر (زندگی کی لکیر) ڈالیں اور اس لکیر کے ساتھ تین بڑے کارڈ رکھ دیں۔ اس لکیر کے ایک سرے پر کوئی خطرہ نہیں والا کارڈ 1 رکھ دیں۔ شدید خطرہ والا کارڈ 2 دوسرے سرے پر رکھ دیں۔ پچھے خطرہ والا کارڈ 3 لکیر کے درمیان میں رکھ دیں۔ ایک اور دو متعلق روپوں کے بارے میں سوچیں اور ہر ایک کو ایک علیحدہ کارڈ پر تحریر کریں۔ ان میں دو یا تین کارڈ شاگردوں کی ہر جوڑی کو دیں۔ ان سے کہیں کہ وہ ان روپوں کے بارے میں گفتگو کریں اور فیصلہ کریں کہ کیا ہر دو یہ ایچ آئی وی کے متعلق "کوئی خطرہ نہیں"؟ "کم خطرہ" یا "شدید خطرے" کی نشان دہی کرتا ہے۔ شاگردوں کی جوڑیوں کو بلا کیں اور ان سے کہیں کہ وہ اپنے اپنے کارڈ زندگی کی لکیر پر متعلق جگہ پر رکھ دیں اور یہ دھوہات بیان کریں کہ انہوں نے وہ کارڈ اس جگہ پر کیوں رکھا ہے۔ دوسرے شاگردوں سے کہیں کہ وہ اپنی رائے پیش کریں، پھر اس کے بعد آپ اپنی رائے بھی پیش کریں۔ (روپوں کی مثالوں میں یہ پچھہ شامل کیا جا سکتا ہے۔ نشا آور اشیاء کا استعمال، ہاتھ لانا، مان کا دودھ پلانا، چائے یا کافی وغیرہ پیئنے کے لیے ایک ہتھ پیالی کا استعمال، حفاظتی لینے لگانا، انتقال خون، دانتوں کے ایک ہی برش کا استعمال، انہی را پھیلنے کے بعد اسکے باہر جانا)
4. گروپوں کی صورت میں یہ کھانے کے لیے ایک نقشہ بنائیں (یہ نقشہ انٹرنسیٹ سے بھی لایا جاسکتا ہے) کہ کچھ جو ان لوگ کیوں نہ آور بھی لگانے میں ملوث ہوتے ہیں۔ تبادلہ خیال کریں۔
5. اس بات پر گفتگو کریں کہ کب سماجی دباؤ برداشت کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ شاگردوں کو یہ تصور کرنے کے لیے کہیں کہ کس طرح وہ غیر محفوظ صورت حال سے بچنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔
6. زندگی کی مہارتیں تشكیل دینے کے لیے جوڑوں یا گروپوں کی صورت میں رول پلے کریں۔ ان سے کہیں کہ سماجی دباؤ کی مخالفت میں زبانی مہارت کی میشن کرنے کے لیے کوئی صورت حال ہیں۔ ہر گروپ میں ایک یا دو شاگردوں اذانے والوں اور باتی اس دباؤ کی مخالفت کرنے والوں کا کروار ادا کریں۔ تبادلہ خیال میں ان کی مدد کریں۔ جب دباؤ اذانے والوں نے آپ کی بات پر کوئی وھیان نہیں دیا تو آپ نے کیا محسوس کیا؟ حقیقی صورت حال میں، کیا جز آپ کے دماغ میں تبدیلی لا سکتی ہے؟ آخر میں غیر محفوظ صورت حال سے بچنے اور دباؤ کی مخالفت کا طریقہ سمجھنے کی اہمیت کو محض رفاقت میں پیش کریں۔
7. گھر رہو جو دا یڈز کے شکار کی فرد کی دیکھ بھال کے بارے میں کوئی مختصر رامہ تشكیل دیں۔ تبادلہ خیال کریں: ایڈز کا مریض ہونے والا فرد بن کر کیا محسوس ہوتا ہے؟ دیکھ بھال کرنے والا بن کر کیسے محسوس ہوتا ہے؟
8. ایک ایسے خیالی شاگرد کے بارے میں کہانیں سیں، جس کے بارے میں یہ گمان ہو کہ اسے ایڈز کا مریض لا جاتے ہے۔ شاگردوں کو شاگرد، دیگر شاگرد، ٹیچر اور والدین کی نمائندگی کرنے والے گروپوں میں تقسیم کر لیں۔ ہر گروپ سے الگ الگ یہ سوچنے کے لیے کہیں کہ میں کیا محسوس کرتا ہوں؟ مجھ میں کیا اہم تبدیلیاں پیدا ہو گئی ہیں؟ اور میں کیا بتائیں کہ مجھنا چاہتا ہوں؟ پورے گروپ میں خیالات کا تبادلہ کریں۔



عملی اقدام:

- .1 غیر محفوظ صورت حال سے بچیں۔
- .2 ایچ آئی دی / ایڈر کے شکل کسی فرد کی مدد کریں۔
- .3 ایڈر کے بارے میں ایک لفظ لکھیں اور اسے اپنے خاندان والوں کے سامنے پڑھ کر سنا ائیں۔
- .4 ایچ آئی دی نامی ایک خطہ را کردار کے بارے میں ایک ڈرامہ تشكیل دیں، جو درسے لوگوں کو غیر محفوظ حرکات کی طرف راغب کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ کچھ افراد اس کے دباؤ میں آ جاتے ہیں، جب کہ کچھ نہیں آتے۔ بچوں کے ایک گروپ نے اس طرح یہ سیکھ لیا کہ ایچ آئی دی سے کس طرح محفوظ رہ سکتے ہیں اور وہ یہ ہات دوسروں کو بھی بتا سکتے ہیں۔
- .5 پوسٹر ہائیں اور انہیں اسکول، کالینک اور کیونٹی میں جگہ جگہ چھپاں کر دیں۔
- .6 ایڈر کے بارے میں گیت، کہانیاں، نظمیں ڈرائے دغیرہ لکھیں۔



اسکول میں صحت بخش غذا، صحت کی خدمات اور سہولتیں مہبیا کرنا

اگرچہ ہم یہ مانئے کو تیار نہیں کہ ہمارے اسکولوں کے ماحول میں ان بچوں کی صحت اور غذا ایت کو نقصان پہنچ سکتا ہے جہاں ماحول میں خطرات، جیسا کہ دبائی، امراض کا سامنا ہے۔ مختلف پس منظر اور صلاحیتوں کے حوالی پنج جسمانی کمزوری اور غذا ایت کی کمی کے سبب صحت کے لحاظ سے کمزور ہوتے ہیں۔ بہتر خواراک کی فراہمی، صحت و صفائی کی عادات اور پینے کے صاف پانی کی فراہمی، بہتر بنائیں، والدین اور خاندان والوں کے ساتھ کام کرنے کے ذریعے سے ان بچوں کو فائدہ پہنچایا جاسکتا ہے۔

ہمارے اسکول صحت بخش نہاد کی سہولتیں فراہم کر سکتے ہیں، اگر یہ سہولتیں سادہ، محفوظ، جانی پہنچانی، اور کیونٹی کے اندر موجود ہوں تو یہ اہم تصور کی جاتی ہوں (جن کا پچھلی مشق میں صحت کی تشخص کے سلسلے میں انکشاف کیا گیا ہے)۔ علاوه ازیں، گزشتہ معاونت میں، ہم نے بچوں کو صحت مدد عادات اپنائے کی تعلیم دیئے اور زندگی لذار نے کی بہتر مہارتوں کی اہمیت کے بارے میں کچھ سیکھا تھا۔ مگر یہ تعلیم بے معنی ہے اگر ہمارے اسکولوں میں پینے کے صاف پانی اور نکاسی آب کی مناسب سہولتیں موجود نہیں۔

پنجمجہ اس بات کو یقینی بنانا ہے کہ ہمارے اسکول میں پینے کا صاف پانی موجود ہے اور نکاسی آب کا بند و بست ہے، نیز غذا اور حفاظان صحت کی خدمات موجود ہیں۔ ان خدمات اور سہولتوں کی فراہمی یقینی بنائے ہم صحت و صفائی اور زندگی کی مہارتوں اور اپنے پیمائات میں جان پیدا کر سکتے ہیں۔ طالب علموں اور طلاقے کے لوگوں، دونوں کے لیے مثال پیش کر سکتے ہیں۔ علاوه ازیں، اگر ہم اس میں کامیاب ہو جائیں تو علاقے کے لوگ (کیونٹی) ہمیں (اساتذہ) اور اسکول کو زیادہ ثابت انداز میں دیکھیں گے۔

موجودہ صورت حال کا جائزہ لیتا:

اس سے پہلے کہ ہم اپنے مقاصد اور عملی منصوبہ تکمیل دیں، اپنے اسکول میں موجود ان سہولتوں کی تشخص کرنے کی ضرورت ہے جو فراہم کی رہی ہے۔ یہ اس عمل سے ملتا جاتا ہے جو ہم پہلی معاونت میں اپنے اسکول کی پالیسیوں کے سلسلے میں کر چکے ہیں، جو تین اہم الہامات سے مشروط ہے۔ وہ الہامات درج ذیل ہیں:

1. آزمائشی فہرست مکمل کریں۔ یاد رکھیں کہ تجویز اور عملی منصوبے کی کارروائی میں آپ نے علاقے کے ارکان (کیونٹی) ملکہ صحت کے کارکنوں، والدین اور بچوں کی شرکت کی حوصلہ افزائی کرنی ہے۔ آپ شرکت داری کی جواضانی مشقیں کر سکتے ہیں، ان میں سے چند ایک درج ذیل ہیں:-

- اسکول کی پالیسی اور جائزہ صحت کے کوائف (جس پر ہم نے پہلی معاونت میں بات کی) کے بارے میں ملک کام کریں;
- اسکول اور علاقے کے کوائف تیار کریں، جن میں صحت مرکز کے مقامات، پانی کے دسائیں، یہڑیں یادو، جگہیں جہاں پنج اور بڑے رفع حاجت کے لیے جاتے ہیں، کی نشان دہی کی گئی ہو؛
- وہ کہانیاں جن میں آپ کے اسکول یا علاقے کی کی حقیقی زندگی پیش کی گئی ہو؛

بچوں سے "ہمارے خوبیوں کا صاف سخرا اسکول اور کیونٹی" کے موضوع پر تصاویر یا ان پر مضمایں لکھوائیں۔

اس کے بعد ان خدمات اور سہولتوں کی ترجیحات مقرر کریں، جن کی آپ کے اسکول اور علاقے کو نوری ضرورت ہے۔

پہلی یا تیسری معاونت کی مدد سے اپنے اسکول کی صحت اور غذا ایت کی صورت حال کو بہتر کرنے کے لیے پروگرام اور سرگرمیاں شروع کرنے کے لیے منصوبہ بندی کریں۔ (تمام بچوں کا اسکول میں اندرج کروانے کی عملی منصوبہ بندی)۔ غذا ایت اور صحت کی خدمات اور سہولتوں کے لیے پیک لست:

یہ چیک لست اس بات کو ملٹے کرنے کے لیے بنائی گئی ہے کہ کیا ہمارے اسکول میں صحت اور غذا سیت کی مناسب ہو ہوئی موجود ہیں۔ یہ چیک لست حتیٰ نہیں ہے اور آپ اپنے اسکول کی صورت حال کی روشنی میں اس میں اضافہ کر سکتے ہیں۔

میرے اسکول جو ہوئیں فراہم کرتا ہے یہ ان میں شامل ہیں: (اگر ہاں تو ہر کا نشان لگائیں)

طالب علموں کی جسمانی اور روانوں کی صحت سے متعلق ریکارڈ تیار کرنا اور اسے برقرار رکھنا۔

غذا کی کی کاشکار پیوں کی نشان دہی کے لیے تقد اور وزن کی پیمائش کا ہونا۔

غذا سیت (دنامن ائے، فولاد، آبیو ڈین) کی کی جو بیوں کی تعلیم و تربیت کو متاثر کرتی ہے کا پتہ چلانے اور اس کا علاج کرنا۔

کھانا کھلانے کے پروگرام: جیسے کہ صحت مند کھانا یا سینک کا ہونا۔

آن جرائم کا پتہ چلانا اور علاج کرنا جو بیماری اور غذا سیت کی کی کا باعث بنتے ہیں؟

بصارت اور ساعت میں کی کی اسکریننگ اور اس کے علاج کا ہونا۔

ابتدائی طبی امداد کی تربیت دینا۔

جسمانی تعلیم، کھیل اور تفریح کی کلاسوں کا ہونا۔

ائچ آئی وی/ایڈز، نشر آور اشیاء کا غلط استعمال اور روک تھام کے لیے ثیسٹ، علاج، اور نفسیاتی سماجی تعاوون اور مشاورت کے لیے خصوصی

تربیت یافتہ عملے کا ہونا۔

جو خدمات اسکول میں ہوئیں کرتا ہوئیں کیوں نہیں میں طبی اور دماغی صحت کی خدمات مہیا کرنے والوں کے حوالے کرنے کے نظام کا قیام اور انتظام کرنا۔

شیم بیوں کی بہبود اور سماجی تعاوون کی فراہمی کے لیے متعلقہ اداروں سے روابط قائم کرنا۔

اچانک رُخی ہونے کی روک تھام کرنا؟

ابتدائی طبی امداد اور ہنگامی صورت حال میں استعمال ہونے والے آلات کا موجود ہونا۔

آس پاس کا اطمینان بخش اور قلم کے لیے سازگار ماحول کا ہونا۔

کھیل کو، اور صحت مند بائیوں روابط اور ہر اسال کی جانبے یا غیر سماجی رویے کے خطرات میں کی پیدا کرنے والے ماحول کا ہونا۔

معدود رطباء کو دل سے تسلیم کرنا۔

اسکول کے اندر اور باہر روشنی کا مناسب انتظام ہونا۔

خطرناک مواد سے بچنے کا انتظام ہونا۔

میرے اسکول میں جو ہوئیں موجود ہیں کیا یہ ان میں شامل ہے: (اگر ہاں تو کا نشان لگائیں)

پینے کا پانی، ہاتھ دھونے اور لیٹرین میں استعمال کے لیے پانی کی وافر مقدار موزوں جگہ پر موجود ہے۔

پانی کی فراہمی کے انتظام کی باقاعدگی سے مگر اپنی اور دیکھ بھال کی جاتی ہے۔

لڑکوں، لڑکوں اور مردوخواتین اساتذہ کے لیے لیٹرین کی کھولت کا الگ الگ انتظام ہے؟

اسکول کے تمام لوگوں کے لیے لیٹرین کی مناسب تعداد موجود ہے۔

لیٹرین کی صفائی ستمراہی کی باقاعدہ کھولت موجود ہے اور صفائی کے لیے ضروری چیزیں موجود ہیں؟

گندے پانی کے ناس کا انتظام کیا گیا ہے؟



فضلے کو مکمل اور حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق ضائع کرنے کا انتظام موجود ہے؟
کوڑا کرکٹ، گنڈی وغیرہ کو ضائع کرنے اور دوبارہ قابل استعمال بنانے کا نظام موجود ہے۔

اسکول میں خوارک اور غذا ایجت کا پروگرام:

آن بچوں کی مدد کرنا جو اچھی طرح تھیں کھا سکتے۔

ایک بھوکاچ بھی بھی اچھی طرح نہیں سکتا۔ اگر کسی بچے یا بھی گھر پر (اگر ان کا کوئی گھر ہے) کافی خوارک نہیں پائے، آپ کا ہمارے اسکول اضافی خوارک کی فراہمی کا ایک ذریعہ بن سکتے ہیں، کیوں کہ اس طرح غذا ایت کی کمی کا شکار پھوپھو کو کم از کم دن میں ایک مرتبہ غذا ایت سے بھر پور کھانے کی فراہمی تینی بیالی جا سکتی ہے۔ یہ کھانا خاص طور پر ان بچوں کے لیے ہے، بہت اہم ہے جنہیں پڑھائی کے ساتھ ساتھ کام کے لیے بھی جانا ہوتا ہے، یادوں پچھے جو سڑک پر زندگی گزارتے ہیں، یا وہ جن کے خاندان ایچ آئی / ایڈز کی وجہ سے سخت معافی مشکلات کا شکار ہوتے ہیں۔

علاوه ازیں، اسکول میں غذا ایت سے بھر پور خوارک کی فراہمی کی تحریخ کو ہتر بنانے اور غربت کے خاتمے میں بچوں کی مدد کرنے کا ایک سادہ گھر موزوڑ ذریعہ ہے۔ جن اسکولوں میں خوارک فراہم کرنے کی پیش کش کی جاتی ہے، وہاں بچوں کے داطے کی شرح اور حاضری میں خاطر خواہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ روائی فلاؤن میں جہاں لڑکوں سے گھر پور جو دربے کی توقع کی جاتی ہے، اسکول میں خوارک کی فراہمی اور ”رائش گھر لے جانے“ کے پروگرام اکثر والدین کو راغب کرتے ہیں کہ وہ اپنی بیٹیوں کو اسکول بھیجنیں۔ ہنگامی صورت حال میں، اسکول میں فراہم کی جانے والی خوارک غذا ایت کا ایک اہم وسیلہ فراہم کرتی ہے اور اس بات کو تینی بیالی ہے کہ بچوں کی تعلیم میں کسی تھم کی رکاوٹ پیدا نہ ہو۔

غذا ایت سے بھر پور کھانا اس بات کو تھیں بناتا ہے کہ بچوں کی وہ تمام غذائی ضروریات پوری ہو رہی ہیں، جو ان کی صحت مندرجہ سانی وہی نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ نہ صرف پر ڈین، چکنائی، اور کاربوہائیڈ ریٹ بلکہ دنامن ائے، فولاد، اور آبیوں جیسے قلیل غذائی مادے کی ضروریات بھی پوری ہو جاتی، ہیں جن کی کمی بچوں کی جسمانی اور روانی نشوونما کو متاثر کر سکتی ہے۔

اسکول میں خوارک اور غذا ایت کے پروگرام چلانے کے لیے پانچ بنیادی اقدامات یا مرحلوں کی ضرورت ہے۔ جیسا کہ تمام پروگراموں میں کیا جاتا ہے، ایسے پروگراموں کی تکمیل، انہیں قائم رکھنا اور ضروری وسائل کے حصوں کو تھیں بنانے کے لیے والدین اور کمیونٹی کی شرکت اور مدد بہت ضروری ہے!

پہلا مرحلہ: حفظان صحت کی سہولت فراہم کرنے والے کسی ایسے مقامی ادارے کے ساتھ شراکت قائم کریں، جس کے پاس پر ڈین اور غذا ایت کی کمی معلوم کرنے (وزن اور قد کی اسکریننگ کے ذریعے)، غذا ایت کی کمی پیدا کرنے والے قلیل غذائی مادے کے تعلق آگئی حاصل کرنے اور ان کا عنایج کرنے کی مہارت موجود ہو۔ اگر آپ کے اسکول میں کوئی نہیں موجود ہے، تو اسے اس کام کی ذمہ داری سونپی جا سکتی ہے۔

دوسرा مرحلہ: اسکول میں پہلے ماہ کے دوران تمام بچوں میں غذا ایت کی سطح کا جائزہ لیں، اور حفظان صحت کی سہولت فراہم کرنے والے مقامی ادارے کی نگرانی میں علاج کے لیے ان بچوں کی فہرست بنالیں، جو غذا ایت کی کمی کا شکار ہیں۔ پر ڈین اور خوارک کی کمی کا شکار پھوپھو کی نشان وہی اس طرح کی جا سکتی ہے کہ اگر بچے غذا ایت کی کمی کا شکار ہوں گے تو ان کا وزن ان کی عمر کی مناسبت سے کم ہو گا یا ان کا قد ان کی عمر کی مناسبت سے کم ہو گا یا ان کا وزن ان کے قد کی مناسبت سے کم ہو گا۔ ان تینوں حالتوں کو ہم عملی ترجیب غذا ایت کی کمی کا پہلا، دوسرا اور تیسرا درجہ تاریخے سکتے ہیں۔ متاثرہ بچوں کو ایسی خوارک فراہم کرنے کی ضرورت ہوگی جس میں پر ڈین اور تو انکی زیادہ ہو۔ دنامن ائے کی علامات والے بچوں کے لیے دنامن ائے کے کپسول غفید ہیں۔ ان کے کھانے میں بزرگوں والی بزریوں اور اس کے ساتھ ساتھ مالا، زورنگ کے پھل (جیسا کہ آئم، پیٹا) کا زیادہ استعمال ہونا چاہیے۔ آبیوں کی کمی کا شکار پھوپھو کو آبیوں کے کپسول دیے جاسکتے ہیں یا ان کے کھانے کی تیاری کے دوران آبیوں مالا کم استعمال کر کے بھی اس کی کو دوڑ کیا جاسکتا ہے۔

تیسرا مرحلہ: دوسرے مرحلے میں حاصل کی گئی معلومات کی بنیاد پر، اس بات کا فصلہ کیا جاسکتا ہے کہ بچوں کی ضروریات کو پوری کرنے کے لیے اسکول کی طرف سے کس قسم کی اضافی خوارک فراہم کی جائے۔ مقامی اپٹال یا مرکز صحت کے کمی ماہر خوارک یا غذا ایت کے ماہر سے اسکول کے پروگرام کی منصوبہ بندری اور



کھانے کے اوقات کے بارے میں مشورہ طلب کریں۔ اس موقع پر، خاندانوں اور کینوٹ کے قائدین کو شامل کرنا بہت ضروری ہوگا کیونکہ اسکول کے نزدیک پروگرام کی تکمیل میں وہ بہت کارآمد و سائل اور مدد فراہم کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اسکول میں دوپہر کے کھانے کی فراہمی کے لیے کینوٹ کے گواہوں میں موجود کچھ خوارک اسکول کے استعمال کے لیے مخفی کر سکتے ہیں۔ وہ اسکول میں باعچے تیار کرنے میں بھی مدد فراہم کر سکتے ہیں یادہ بچوں کے لیے دوپہر کا کھانا یا سینک ہنانے میں مدد کر سکتے ہیں۔

چھ قصر حل: زندگی گزارنے کی مہارتوں کی تربیت کے ایک حصہ کے طور پر، بچوں کو یہ سمجھائیں کہ اسکول کے تعلیم صحت پروگرام میں انہیں کس قسم کی مدد مدد

خوارک کھانی چاہیے۔ مثال کے طور پر، بنچے اس بات پر تابادلہ خیال کر سکتے ہیں:-

کیا وہ ایسے بچوں کو جانتے ہیں، جو پسلے بلے اور غذا سیست کی کی کاشکار ہوں؟

وہ کیا وہ جوہات ہیں جن کی بنا پر بنچے غذا سیست کی کی کاشکار ہیں؟

بڑے بچوں کی اصل وجہات پر بحث کرنے کی حوصلہ افزائی کریں، جیسے کہ یہ بچہ کیوں غذا سیست کی کی کاشکار ہے؟ اسے پوری خوارک کیوں

نہیں ملتی؟ اگر جواب پہ ہے کہ ان کا خاندان غریب ہے تو پھر اس بات پر گفت و شنید کریں کہ اس کا خاندان کیوں غریب ہے؟

جو بچے غذا سیست کی کی کاشکار ہیں ان کی مدد کے لیے کیا کیا جا سکتا ہے؟

محضہ بھی غذا سیست کی کی کاشکار ہونے سے بنچے کے لیے کیا کرنا نیک ضرورت ہے؟

اپنی نزدیکی حیثیت کی گمراہی اور اسکول کے خوارک برائے تعلیم کے پروگرام میں بنچے بھی شریک ہو سکتے ہیں۔ ہائی لینڈ میں چائلڈ (CHILD) منصوبے کے تحت اسکول کے بچوں کی حوصلہ افزائی کی گئی کہ وہ ”بیداوار کی گمراہی کرنے والے پروموٹر“ کا کردار ادا کریں، جن کا کام خوداپنی اور اپنے ہم عصروں کی غذا سیست کے بارے میں معلوم کرنا ہے، اس کی گمراہی کرنا اور اس کی کو پورا کرنے کے لیے سفارشات مرتب کرنا ہے۔ انہوں نے ”آیوڈین پر موٹر“ کی حیثیت سے بھی کام کیا جنہوں نے آیوڈین سے بھر پور خوارک اور ایسی خوارک جو آیوڈین جذب ہونے میں رکاوٹ ڈال سکتی ہے کو پہچانا۔ انہوں نے آیوڈین کی کی کے نقصانات پر اپنے خاندانوں میں بحث کی اور نیک میں آیوڈین کی مقدار کو حیثیت کیا۔ ان کی فراہم کردہ معلومات کی روشنی میں اسکول میں دوپہر کا کھانا فراہم کرنے کے پروگرام کو ہم کرنے میں مددی۔

پانچاہل مرحلہ گمراہی: اسکول کے سال کے اختتام پر، درج بالا دوسرے مرحلہ کو ہرایا جانا چاہیے تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ بچوں کی غذا سیست میں صورت حال بہتر ہوئی ہے یا نہیں، یہ اس لیے بھی ہے کہ اسکول کے آئندہ رس کے لیے خوارک کی فراہمی کے پروگرام کی منصوبہ بندی میں ضروری تبدیلی لائی جاسکے۔ ایک مرتبہ پھر، اس کارروائی میں والدین اور علاقوں کے بڑوں کو شامل کرنا چاہیے، اور ان کی اس بات پر حوصلہ افزائی کرنا چاہیے کہ وہ اسکول میں وقوع کے دران اپنے بچوں میں غذا سیست کی کی کو دور کرنے میں مدد دیں۔ اگرچہ یہ حکمت عملی، بچوں کی غذا سیست کی کوہتر کرنے کے لیے پیش کی جا رہی ہے۔ اس قسم کے اقدامات کو سکریٹریگ، محنت کے درمیں سوال پر ایکٹشن لینے، دانشوال کی حفاظت اور چھوٹ کی بیماریوں سے بچاؤ اور اس کے ساتھ ان کی گمراہی کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

اسکول میں صاف ستھرا ماحول پیدا کرنے لیے تجویزیں:

صاف ستھرے ہاتھ اور صاف پانی، آپ کے اسکول اور آپ کے گھر دوں میں بیماریوں کی روک تھام کر سکتے ہیں۔ اگرچہ یہ بات عام نہیں ہے۔ تاہم اکثر اسکولوں کے لیے یہ ایک بڑا چیلنج ہے۔ بعض اوقات کوئی ترغیب نہیں ہوتی لیکن اکثر اساتذہ کی بھج میں یہ نہیں آتا کہ کس طرح حفظان صحت اور لکائی آپ کے بارے میں موثر تدریس کی جائے اور محفوظ لیٹریں اور پینے کے صاف پانی کی فراہمی کے لیے ضروری وسائل کیوٹی سے کیسے حاصل کیے جائیں۔ آج کل جو موٹر حکمت عملیاں استعمال ہو رہی ہیں وہ ”بنچے سے بچہ“ اور ”بنچے سے بڑا“ کے لیے حفظان صحت اور محفوظ پانی کی تعلیم ہے۔ ذیل میں کچھ مرگمیوں کا ذکر کیا جا رہا ہے جنہیں حفظان صحت اور محفوظ پانی کی آپ کے اسکول میں فراہمی کے لیے استعمال ہو سکتی ہیں۔



علمی سرگرمی: حفظ محت کی تعلیم میں بچوں کی شمولیت

دستوں کی بیماری، پیٹ کے کیڑے، ہیض، میعادی بخار، پولو، اور کچھ دیگر بیماریاں جو اشیوں سے پیدا ہوتی ہیں۔ یہ جو اشیاء ہائیوں، مٹی، خوارک اور مشروبات کے ذریعے ایک شخص سے دوسرے شخص کو منتقل ہوتے ہیں۔ ذیل میں کچھ سرگرمیوں کا ذکر کیا جا رہا ہے، جو آپ اپنے اسکول کے مہارتوں پر تنی تعلیم محت پر گرام میں بچوں کی حفظ محت کی عادتوں کو بہتر کرنے کے لیے شامل کر سکتے ہیں۔

بادلہ خیال گروپ: کچھ بچے کیوں خصوصاً لاکیاں لیٹرین استعمال نہیں کرنا چاہتے؟ کیا کچھ بچے ایسے بھی ہیں جو صرف اس لیے اسکول نہیں آتے کہ وہاں ان کے لیے کوئی سوزوں لیٹرین موجود نہیں؟ ان وجہات کے بارے میں بات چیت کریں اور لیٹرین کے استعمال کی حوصلہ افزائی کے طریقوں پر تفکیر ہو۔ لڑکوں کے لیے اس قسم کی سہلوں کی کی لاکیوں کے اسکول نہ آنے کی ایک بڑی وجہ ہے۔ جو بچے ایشیاء کے ایک ملک میں اسکول میں پورا دن لیٹرین استعمال نہ کر سکتے کی بنا پر مٹانے کی بیماری کے واقعات سننے میں آئے ہیں!

بادلہ خیال کے لیے گروپ: یہ بات چیت کریں کہ چھوٹے بچوں کو یہ کس طرح سکھایا جائے کہ وہ کس طرح لیٹرین استعمال کریں اور اسے صاف سخرا رکھیں۔ ان چیزوں کے بارے میں بادلہ خیال کریں جو جو راشم پھیلانے میں مدد دیتی ہیں۔

اچھی حفظ محت کی مشق کے لیے روپ پلے کریں: اسکول میں بچوں کے ساتھ اچھی عادات کی مشق کریں۔ مثلاً، لیٹرین استعمال کریں اور اسے صاف سخرا رکھیں۔ لیٹرین استعمال کرنے کے بعد ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں، کھانا کھانے سے پہلے ہاتھوں کو صابن سے اچھی طرح دھولیں۔ بچوں کی حوصلہ افزائی کریں، یہ کر کے دکھانے کے لیے کوہ کس طرح حفظ محت کی اچھی عادات کی مشق کرتے ہیں۔

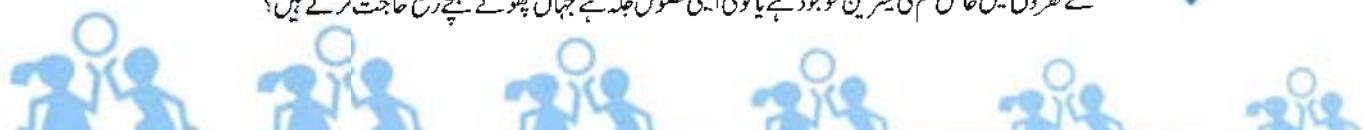
کہانیاں: بچوں کو کہیں کہ وہ کہانیاں لکھیں کہ کب، کیسے اور کیوں انہیں حفظ محت اچھی عادات اپنالی جائیں۔

ٹھم و رک: لیٹرینوں کے باقاعدہ معاونہ کے لیے ایک گروپ تکمیل دیں۔ یہ گروپ اس بات کا معاونہ کرے کہ لیٹرین کے تمام سوراخ بند ہیں اور یہ کہ تمام لیٹرینوں صاف سخرا رکھی نہیں ہیں۔ اگر وہ صاف سخرا رکھی نہیں ہیں، تو گروپ اس بات کی اطلاع کسی تجھری یا ملک محت کے کارکن کو دے کر یہ معلوم کرے گا کہ ان لیٹرینوں کو کس طرح صاف رکھا جائے۔ یہ سرگرمی اُن میں فیصلہ سازی، رابطہ اور باہمی تعلقات کی مہارتوں میں مدد دے گی۔

مظاہرے (اسکول یا کمپونی) ایک مثال کے طور پر بڑے بچے اسکول کے ٹھنڈے کی ایک لیٹرین تعیر کر سکتے ہیں، گڑھے کو ناپ کر اس کے سائز کا سانچا بنوایا جاسکتا ہے۔ بچے خود اس لیٹرین کو تعیر کریں جب کہ کوئی استاریا کوئی اور بڑا شخص ان کے کام کی گرانی کرے۔ والدین ضروری اشیاء (ربیت، سیمٹ، لکڑی، وغیرہ) کی فراہمی کے ذریعے مدد کر سکتے ہیں؛ بچے اپنے اپنے علاقے کے اعتبار سے اپنے گروپ تکمیل دے سکتے ہیں۔ کلاس میں، وہ یہ مخصوصہ تیار کر سکتے ہیں کہ اپنے گھروں میں بچوں کے سائز کی لیٹرین تعیر کرنے میں وہ ایک دوسرے کی مدد کریں گے۔ کلاس میں کارکردگی کے چارٹ کے ذریعے ان تمام گھروں کی نشان دہی کی جاسکتی ہے، جن میں ایک چھوٹا بچہ ہو۔ جب اس گھر میں لیٹرین تعیر ہو جائے تو اس پر کائنٹان لگادیں، اور جب وہ چھوٹا بچہ اس لیٹرین کو استعمال کرنا سکے جائے تو ایک اور ب کائنٹان لگادیں۔ لڑکوں اور لڑکوں کے لیے الگ الگ اس کام کو سانجام دیں۔

لعم کی گرانی کریں: بادلہ خیال کے گروپوں میں یادھانیں کے ذریعے، بچوں کو یہ دھاخت کرنے کے لیے کہیں:

- دستوں کی بیماری کس طرح بھیجنی ہے اور اسے کس طرح روکا جاسکتا ہے؟
- چھوٹے بچوں کے پانچانے کے بارے میں احتیاط برنا کوئی اہم ہے؟
- صفائی کی وہ کون ہی اچھی عادات ہیں جو جو اشیاء کو پھیلنے سے روکتی ہیں؟
- کیا اب اسکول میں لیٹرین موجود ہے، اور ہاتھ دھونے کے لیے جگہ بھی؟
- کتنے گھروں میں خاص قسم کی لیٹرین موجود ہے یا کوئی ایسی مخصوص جگہ ہے جہاں چھوٹے بچے رفع حاجت کرتے ہیں؟



پچوں نے خصوصی لیٹرین تیار کرنے میں کس طرح مدد کی؟

کیا پچوں نے اپنے چھوٹے بھائیوں اور بہنوں کی بہتر حفظان صحت کے طریقے جاننے میں مدد کی؟ انہیں کہیں کہ وہ یہ بتائیں کہ انہوں نے کیا کیا۔

علاتے کے لوگوں کی شرکت کی حوصلہ افزائی کریں: نیچرز اور ملکہ صحت کے کارکن دستوں کی بیماری کی روک تھام کے لیے صفائی رکھتے اور لیٹرین کا استعمال کرنے کی اہمیت پر زور دال سکتے ہیں۔ جراشیوں کے بارے میں یہ جانتے کے لیے کہ وہ کیا ہیں اور وہ کیسے بیماری پھیلاتے ہیں، سائنس کے اسماق کا استعمال کریں۔ اسامنہ اور والدین، پچوں کے سائز کی لیٹرین کی منصوبہ بنندی اور تغیر کے لیے بڑے پچوں کے ساتھ لکھ کر کام کر سکتے ہیں۔

پچوں کی شرکت کی حوصلہ افزائی کریں: نیچے اسکول میں، اور اسکاؤنٹس، گائیڈز، اور مذہبی گروپوں کے ذریعے اپنی مثالوں سے حفظان صحت، اچھی خواراک، پینے کا صاف پانی اور صفائی کے لیے تجاذبیں پیش کر سکتے ہیں۔ وہ اپنے سے چھوٹے پچوں کو یہ سکھا سکتے ہیں کہ لیٹرین کو کس طرح استعمال کیا جاتا ہے، اپنے آپ کو کس طرح صاف رکھا جاتا ہے، اور جہاں کہیں ضرورت ہو تو پچوں کے سائز کی ایک موزوں لیٹرین کی تغیر میں کیسے مدد کی جاسکتی ہے۔

خونے کا سبق: (دستوں کی بیماری)

مقاصدِ تعلیم: پچوں کو اس قابل بنا کر وہ دستوں کی وجہات کی وضاحت کریں۔

تدریسی مدد: تصویریں (لیٹرین، بکھیوں سے غیر محفوظ، بکھیوں کے لیے گلی آما جگا، کھانے پر کھیاں، نیچے کی ناک بھتی ہے، معدے میں درد ہوتا ہے، بار بار ففع حاجت کے لیے جاتا ہے)۔

تدریسی تعلیم کی سرگرمیاں:

(1) پچوں سے کہیں کہ گروپوں میں تصویریوں کو روکھیں اور درج ذیل سوالوں کے جواب دیں۔

(ا) آپ کیا سوچتے ہیں؟

(ب) تصویری میں نیچے کے ساتھ کیا ہوا، اور کیوں؟

(2) طلباء کو بتائیں کہ تصویریوں میں پچوں کے معدے میں درد ہے، دست ہوتے ہیں اور بعض اوقات نتے بھی ہوتی ہے۔ طلباء کو بتائیں کہ اسے دستوں کی بیماری کہتے ہیں۔

(3) اس بات کی وضاحت کریں کہ دستوں کی بیماری کی وجہات یہ ہیں:-

(ا) گندے ہاتھوں سے کھانا کھانا۔

(ب) غیر صحت مند (گندی) خواراک کھانا۔

(ج) بکھیوں سے آلووہ خواراک کھانا۔

(د) باس (خراب شدہ) خواراک کھان۔

(ه) گندہ اور غیر محفوظ پانی پینا۔



مھیلی سرگرمی: پینے کے صاف پانی کی فراہمی میں بچوں کو شامل کرنا

بچوں کو پینے کے صاف پانی کے حصول اور نکالی آب کے بارے میں تعلیم دینے میں یہ بات بتا انہم ہے کہ ہر زندہ چیز کو زندہ رہنے کے لیے پانی کی ضرورت ہوتی ہے، لیکن گندے پانی کا استعمال ہمیں بیمار کر سکتا ہے۔ ہمیں پانی کو صاف سفر اور حفاظ کرنے کے لیے احتیاط کی ضرورت ہے خصوصاً جہاں سے ہمیں یہ ملے؛ جب ہم اسے گھر لائیں، جب ہم اسے جمع کریں اور جب ہم استعمال کریں۔ ذیل میں کچھ سرگرمیوں کا ذکر کیا جا رہا ہے، جنہیں آپ پانی کے تحفظ کو بہتر بنانے کے لیے اسکول کی مہارتؤں پر قائم حفاظان صحت کی تعلیم کے پروگرام میں شامل کر سکتے ہیں۔

بچے جادولِ خیال کر سکتے ہیں کہ: پانی کیوں ہم ہے؟ ان سب کاموں کی فہرست تیار کریں، جن میں آپ گھر پر، علاقتے میں، اسپتالوں میں، کھیتوں پر، اور پورے ملک میں پانی کے استعمال سے کر سکتے ہیں۔ ان میں کس کے لیے ہمیں صاف پانی کی ضرورت ہوتی ہے؟ کیا ایسے پانی کو جو ظاہر صاف ہو یا جس کا ذائقہ اچھا ہو، ہمیشہ پینے کے لیے حفظ اور صاف تصور کیا جاسکتا ہے؟ (اس کا جواب ہے نہیں۔ کیوں؟)۔ پانی میں جراثیم کیسے داخل ہوتے ہیں؟ کس طرح پانی ہمیں فائدہ پہنچا سکتا ہے؟ اور کس طرح ہمیں نقصان پہنچا سکتا ہے؟ کیا کچھ بچوں کا مددہ ہمیشہ خراب رہتا ہے یا انہیں دستوں کی بیماری ہے؟ کیا خاندان میں کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جنہیں اس قسم کی کوئی تکمیل یا بیماری ہو؟ کیا شیر خوار بچوں کو ایسا کوئی مرض لا جاتے ہیں؟ آپ کے خیال میں اس بیماری کی کیا وجہ ہو سکتی ہے؟

علاقتے میں گروپ درک: بچوں کو چھوٹے چھوٹے گروپوں میں گاؤں میں جا کر ان تمام جگہوں کا نقشہ بنانے کے لیے کہیں جہاں جہاں پانی دستیاب ہے۔ (اسکول کیوں کے نقشے کو جو آپ نے تیرے کتائے چکے میں بیان استعمال کریں) یہ جانے کی کوشش کریں کہ ان میں سے کتنے زرائی سے صاف سفر پانی دستیاب ہے اور اس کی اچھی طرح رکھے بھال کی جاتی ہے، اور کن وسائل سے گندہ پانی حاصل ہوتا ہے؟ (اس نقشے پر نوٹ کریں اگر پانی گندہ اور آلودہ ہے تو کیا چیز اسے گندہ کر رہی ہے) اس بات کا مشاہدہ کریں کہ لوگ کس طرح پانی بھرتے ہیں اور کس طرح گھر لے کر جاتے ہیں۔ کیا اس دران پانی صاف اور حفظ اور حفاظ کر رہا ہے؟ جو کچھ آپ نے دیکھا اس پر دوسرا بچوں کے ساتھ جادولِ خیال کریں۔

اسکول میں گروپ درک: ان بیماریوں کی فہرست تیار کریں، جو، غیر حفظ پانی کے ذریعے بھیتی ہیں، اور ان کے متعلق مزید باتیں دریافت کریں۔ اسکول میں پانی کے ذرائع کی جانچ پڑھانے کی کوشش کریں۔ پانی کہاں سے آتا ہے؟ کیا لیزریں ان جگہوں کے قریب ہیں جہاں سے پانی حاصل ہوتا ہے؟ پانی کے نیک کوکتے عرصے بعد صاف کیا جاتا ہے؟ کیا پانی نکالنے کے لیے کپ یا ذونگ استعمال کیا جاتا ہے؟ کیا پانیوں اور ذونگوں کو استعمال سے پہلے اور بعد میں صاف کیا جاتا ہے؟ کیا وہاں کہیں ایسی جگہ ہے جہاں کھانے پینے سے پہلے ہاتھوں کو دھو یا جائیے؟ کیا ظباءہ ہمیشہ اس سہولت کو استعمال کرتے ہیں؟

گھر پر انفارادی کام۔ بچوں سے کہیں کہ وہ ان تمام برتوں کی فہرست بنائیں جو گھر میں پانی جمع کرنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔ گھر میں موجود ان لوگوں کی فہرست بنائیں جو گندہ پانی استعمال کرنے کی وجہ سے بیمار ہوئے ہیں۔ گھر کے لیے پانی کوں بھر کر لاتا ہے؟ کیا آپ ان کی مدد کر سکتے ہیں؟ کون پانی کو صاف سفر اور حفظ رکھتا ہے؟ کیا پانی کے برتن کوڈھانا پا گیا ہے؟ کیا پانی نکالنے کے لیے ذونگ استعمال ہوتا ہے؟ کیا وہ رفع حاجت کے بعد اور کھانے پینے سے پہلے ہاتھ دھوتے ہیں؟ مغلکہ صحت کے کسی کارکن سے یہ معلوم کریں کہ علاقے میں پینے کا صاف پانی حاصل کرنے کا سب سے بہتر ذریعہ کیا ہے۔

بچے مدد کر سکتے ہیں:

پانی صاف رکھنے اور اس کی دیکھ بھال کرنے میں بچے مدد کر سکتے ہیں۔ وہ ایسی سرگرمیاں ڈھونڈ سکتے ہیں، جوان کی عمر کے لحاظ سے موزوں ہوں، جنہیں دہا کیجئے، نیم میں یا تجوڑوں میں کر سکتے ہوں۔ ذیل میں کچھ ایسے کاموں کی مثالیں ہیں جو دھو دکھو کر سکتے ہیں:



اس جگہ پر کہ جہاں سے پانی حاصل کیا جاتا ہے، پنج پانی کی فراہمی کو صاف سفر ادا کھئے میں مدد دے سکتے ہیں۔ چھوٹے بچوں پر یہ واضح کریں کہ وہ کسی بھی پانی کے اندر پیش اب نہ کریں، یا پانی کے نزدیک کسی بھی جگہ پر فتح حاجت نہ کریں۔ پانی کے ذخیرہ کے کناروں کے آس پاس سے کوڑا کر کر یا فال تو چیزوں کو جنم کر کہیں دور لے جائیں۔ جانوروں کو پانی کے ذخیرے سے دور رکھیں۔ جہاں کہیں تلاکا گا ہوا ہو، لوگوں کو اس کے استعمال میں مدد دیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ بوز ہلوگوں کو پانی حاصل کرنے اور اسے اٹھا کر لے جانے میں ان کی مدد کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ نکلنے کا استعمال کرنے کے بعد اس کی بوئی بند کر دی گئی ہے۔ جہاں کہیں کنوں موجود ہو، تو اس کے آس پاس کی جگہ کو صاف سفر ادا کھیں۔ اگر پتھر دستیاب ہوں تو کوئی کے ارد گرد ایک چھوٹی سی دیوار قصیر کر دیں۔ چیک کر لیں کہ کوئی سے پانی نکلنے والی دول اور سی صاف ہوں۔ دول کا استعمال کے بعد نکلنے کا انظام کریں تاکہ کوئی اسے استعمال کے بعد زمین پر نہ رکھ دے۔ اگر کنوں پر کوئی ڈھکن موجود نہیں ہے تو اگر ممکن ہو تو اسے ڈھانپنے کا انظام کریں۔ اگر پانی نکلنے کے لیے کوئی بانی یا ذول مخصوص کیا گیا ہے تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ لوگ اپنے اپنے ذول کوئی سے پانی نکلنے کے لیے استعمال نہ کریں۔ اگر کہیں ہند پپ موجود ہے تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ لوگ اسے احتیاط سے استعمال کریں۔ اسے زیادہ ذر سے نہیں چلانا چاہیے اور نہیں اسے کھل کوکے لیے استعمال کرنا چاہیے۔ جب لوگ پانی بھر کر گھر لے جاتے ہیں: تو ان پر واضح کریں کہ پانی نکلنے کے لیے وہ جو ذول وغیرہ استعمال کریں وہ صاف سفر سے ہونے چاہئے۔ جہاں سے پانی حاصل کیا جاتا ہے، اگر وہ جگہ صاف نہ ہو تو لوگوں سے کہیں کہ وہ پانی صاف کرنے کے لیے فلٹر استعمال کریں یا پانی کو بالنے کے بعد استعمال کریں۔

گھر میں: چھوٹے بچوں کو سمجھائیں کہ وہ پانی نکلنے کے لیے اپنے ہاتھ، گندی اشیاء یا کوئی اور ایسی نام مناسب چیز استعمال نہ کریں بلکہ اس مقصد کے لیے ڈونگا استعمال کریں۔ اس برتن کو جس میں پانی جمع کیا گیا ہے صاف سفر اور ذہاب پر کر کھئے میں مدد دیں۔ اپنے سے چھوٹے بچوں کو پانی کے بڑے برتن سے پانی نکلنے کے لیے ڈونگا استعمال کرنے میں مدد دیں۔ انہیں سمجھائیں کہ پانی نکلنے کے بعد برتن کو دو بیس اسی طرح ڈھانپنے دیں۔ جس چیز سے برتن کو ڈھانپا گیا ہے، پانی نکلنے ہوئے اسے فرش پر مت رکھیں۔ کوشش کریں کہ فرش پر پانی نہ گرنے پائے اور پانی نکلنے والے ڈونگے یا جگ کوپانی کے برتن سے باہر کسی صاف سفر کی جگہ پر رکھیں۔ اسے جانوروں کی بیٹھی سے دور رکھیں اور فرش پر نہ رکھیں۔

مکرانی:

کئی ماہ بعد بچوں سے پوچھا جا سکتا ہے کہ وہ دوسرے بچوں کے ساتھ خالہ خیال کریں کہ انہیں کون کون سی باتیں یاد رہ گئی ہیں، انہوں نے پانی کو صاف سفر اور محفوظ رکھنے کے لیے کیا کیا ہے۔ اور مزید وہ کیا کر سکتے ہیں۔ کیا وہ جگہ جہاں سے پانی بھرا جاتا ہے، اب زیادہ صاف ہے؟ کیا وہاں سے ہر قسم کا کوڑا کر کر ہنار یا گیا ہے؟ کیا پانی جمع کرنے والے برتن، خاص طور پر باہر سے، ہمیشہ صاف رکھے جاتے ہیں؟ کیا اب زیادہ پنج حاجت کے بعد اور کھانا کھانے سے پہلے اپنے ہاتھ اچھی طرح دھونے لگ گئے ہیں؟ کتنے لوگ ابھی بھی غیر محفوظ پانی کی وجہ سے بیمار پڑ رہے ہیں؟

آپ کے اسکول کا ماحول بہتر بنانے کے لیے کچھ مفید اشارے:

درج ذیل معلومات کیرن میتل Karin Metell نے تیار کی ہیں جن میں اسکول میں صاف سفر اور صحبت مند ماحول پیدا کرنے کے کچھ طریقے بیان کئے گئے ہیں:-

1. اسکول کے ماحول کی تخلیص کریں، آپ اسے کس طرح تعلیم و تربیت کے لیے زیادہ درستانت، محفوظ اور صحبت مند باشکتے ہیں؟ پانچ رائے کار (areas) کی نشان دہی کریں، جن میں آسانی سے بہتری پیدا کی جائیتی ہے اور اس پر بچوں کے ساتھیں کو عملی منصوبہ بنائیں۔



- .2 مل کر اسکول اور گھر میں بچوں اور ان کے والدین کی صفائی سترہائی کے بارے میں عادات کی تشخیص کریں۔ ایسی پانچ روی عادتوں کی نشان دہی کریں جو بچوں کی محنت کو متاثر کرتی ہیں اور انہیں تبدیل کرنے کے لیے اہداف مقرر کریں۔
- .3 اس بات کو تبیین بنا کیں کہ اسکول میں بچوں کو پہنچنے کا صاف اور محفوظ پانی مہیا کیا جا رہا ہے।
- .4 اسکول میں ”صحبت و صفائی کا دن“ باقاعدگی سے مناتے رہیں۔ مثال کے طور پر تمام شاگرد ہفتے میں ایک مرتبہ اپنے اسکول کا ٹھنڈا صاف کر سکتے ہیں۔
- .5 ”صحبت کے لیے مائنٹر بچے“، چنیں جو کیوں نہیں میں پہلئے والی بیماری کے بارے میں رپورٹ پیش کریں۔ مائنٹر گگ کو ماحولیاتی عملی منصوبے کا حصہ بنائیں۔
- .6 بچوں کو علاقوں کا ایک ماحولیاتی نقشہ بنانے کی وعوت دیں جس میں ان وسائل اور جگہوں کی نشان دہی کی گئی ہو جہاں ماحول کے تحفظ اور صفائی میں بہتری پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔ عملی الہام کریں!
- .7 اسکول میں خطہن ان محنت کی سہولتوں کی بہتری کے لیے کی جانے والی حقیقی سرگرمیوں میں والدین کو شامل کریں۔ مثال کے طور پر وہ لیٹرین تعمیر کردا سکتے ہیں۔
- .8 اسکول کے ماحول کو دوستائہ بنانے کے لیے الہامات کریں یعنی، چیزوں کو دوبارہ قابل استعمال بنا کیں چیزیں جو زکر ڈبہ بنا کیں، باور پیچ خانے ترتیب دیں، شہر کاری کریں اور اس بات کو تبیین بنا کیں کہ پانی صائم ہونے ہو رہا۔
- .9 لیٹرین کے نزدیک صابن یا راکھ سے ہاتھ دھونے کی سہولت کا انتظام کریں۔ اس بات کو تبیین بنا کیں کہ اس کو استعمال کیا جا رہا ہے اور ٹھیک حالت میں رکھا جا رہا ہے!



ہم نے کیا سیکھا؟

صحت منداور حفاظتی پالیسیوں کی تشكیل:

اسکول کے صحت منداور حفاظت، اور خطرے سے پاک ماحول اور اسکول کی صحت پالیسیاں، وہ جنمی اصول ہیں، جو بچوں کی تعلیم کو بہتر بنانے کے لیے ضروری ہیں۔ یہ طے کرنے کے لیے کہہیں کہ کن پالیسیوں کی ضرورت ہے، اسکول اور علاقہ کے اندر بہت سے شر اکٹ داروں کی شمولیت ضروری ہے۔ اس قسم کی پالیسیوں کی تشكیل اور ان پر عمل در آمد، تغییر سے اتفاق رائے تک غور و فکر پالیسی سازی اور اس پر عمل در آمد یہ سب ایک ایسا طریقہ کار ہے جس سے آگئی اور شر اکٹ داری قائم ہوتی ہے۔ ہم نہ صرف مکمل صحت کے حکام اور حفاظان صحت کی سہولت فراہم کرنے والوں بلکہ اس تاذہ، طالب علموں، والدین، اور علاقے کے قائدین کے ساتھ عمل کام کرنے سے بھی یہ فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔ ایک مرتبہ جب پالیسی مرتباً ہو جائے تو تمام بچوں کے لیے اسے موثر انداز میں لائو کرنے اور طالب علموں سیستِ تمام پالیسیوں کی طرف سے اس کی تبدیلی کرنے کی ضرورت ہے۔

اب اپنے آپ سے سوال کریں، ”میرے اسکول کی پالیسی میں کون ہی تبدیلیوں کی ضرورت ہے؟ ان تبدیلیوں پر اپنے ساتھیوں اور طالب علموں سے جادلہ خیال کریں اور پھر اپنے اسکول کو صحت منداور حفاظتیوں اور ماحول کو فروغ دینے کے لیے فصلے بھی کر سکتے ہیں اور ثابت عمل بھی کر سکتے ہیں۔“

بچوں کو زندگی گزارنے کی مہارتیں دیں:

مہارتوں پر منی تعلیم صحت کے ذریعے سچے اپنے علم، رہنمیوں اور زندگی کی مہارتوں کو آگے بڑھاتے ہیں۔ پھر وہ صحت منداور حفاظتیوں اور ماحول کو فروغ دینے کے لیے فصلے بھی کر سکتے ہیں اور ثابت عمل بھی کر سکتے ہیں۔

مہارتوں پر منی تعلیم صحت کے پروگرام صحت کے مخصوص روپوں کی تبدیلی پر مرکوز ہوتے ہیں، جو لاکیوں اور لاکوں (صنفی حمایت) دونوں کی صحت کی ضروریات سے مطابقت رکھتے ہوں۔ سچے نہ صرف معلومات جانے بلکہ ان معلومات کو فوری اقدامات میں تبدیل کرنے کی کارروائی میں بھی عملی حصہ لیتے ہیں۔

زندگی کی جو مہارتیں وہ سیکھتے ہیں ان میں سے کچھ یہ ہیں: رابطہ اور باہمی تعلقات کی صلاحیت، فیصلہ سازی اور تلقیدی سوچ کی صلاحیت، حالات پر قابو پانے اور خود نظری کی عادتیں۔

یہ زندگی گزارنے کی مہارتیں بچوں کو ایسے مسائل میں نشہ آور اشیاء کے غلط استعمال اور تشدید سے بچاتی ہیں۔ اس کے ساتھ ہی وہ صحت افزانہ اسیت، نکایت آب، حفاظان صحت اور زندگی صحت کو فروغ دیتی ہیں۔ یہ خاص طور پر اتنی آئی ویسا یہ زکر رکھا اور مناشرہ، افراد کی بدنامی کے رائغ کو کم کرنے میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

کچھ طریقے جن کے ذریعے ہم مہارتوں پر منی تعلیمی پروگرام کو پی تدریس میں شامل کر سکتے ہیں وہ فعلی تعلم کے طریقے ہیں جسے کہ جادلہ خیال کے لیے گروپوں کی تشكیل، ڈرائے اور رول پلے کا انعقاد، کہانیاں سنانا اور کوئی عملی کام کر کے دکھانا۔

اب اپنے آپ سے پوچھیں، ”میں اپنے طالب علموں میں مہارتوں پر منی تعلیم کے فروغ کے لیے اپنے کلاس کی تدریس میں کیا تبدیلیاں لاسکتا ہوں؟“ تین ذاتی اہداف مقرر کریں اور ان کا موازنہ کریں اور اپنے ساتھیوں



اور طالب علموں کے ساتھ ان پر بذارہ خیال کریں۔ ایک ماہ کے بعد، اس بات کا موازنہ کریں کہ آپ کی کارکردگی کتنی بہتر ہوئی ہے۔

اسکول میں غذاخیت، صحت کی خدمات اور سہولیتیں فراہم کرتا:

مختلف لیس مناظر اور صلاحیتوں کے حامل بچے خاص طور پر غذاخیت، صحت اور نکاسی آب کی صورتی حال کا اثر جلدیوں کرتے ہیں۔ خواراک کی فراہمی، صحت مند حفظان صحت کی عادات کی حوصلہ افزائی اور والدین اور خاندانوں کے ساتھ مل کر تحفظ پانی اور نکاسی آب کی سہلوں کے ذریعے اسکول میں غذاخیت اور صحت کی خدمات و سہولیات سے یہ بچے مستفید ہو سکتے ہیں۔

ہمارے اسکول اگر ایسے مسائل کی طرف توجہ دیں، جو علاقے میں عام ہیں اور لوگ ان کی اہمیت کے بارے میں جانتے ہیں اور وہ سادہ، بخوبی اور عام فہم بھی ہیں تو ہمارے اسکول صحت، غذاخیت اور نکاسی آب کی خدمات کو موثر انداز سے مہیا کر سکتے ہیں۔ موثر اسکول غذاخیت، صحت اور نکاسی آب کی مشقیں بچوں کی تعلیم کو زندگی کی اہم مہارتوں کو سمجھانا اور ان پر اسکول میں عمل کرنے کا تجھی ذریعہ ہو سکتی ہیں۔

ہمارے اسکول، ہمارے علاقے اور ہمارے بچوں کے لیے ایک مثال ہونے چاہئیں۔ ہم نہ صرف اچھی صحت، غذاخیت اور حفظان صحت کی عادتوں کی تعلیم دیں بلکہ ان پر عمل بھی کریں۔

اب آپ اپنے آپ سے پوچھیں، ”میرے اسکول کو کون خدمات یا سہلوں کی ضرورت ہے؟ یا غذاخیت، صحت اور نکاسی آب کے بارے میں کس قسم کی بہتری کی ضرورت ہے؟“ اپنے ساتھیوں اور طالب علموں کے ساتھ ان پر بذارہ خیال کریں اور پھر اپنے اسکول حالات کو بہتر کرنے کے لیے عملی منصوبے بنائیں۔



WHERE CAN YOU LEARN MORE?

This Booklet has benefited immensely from the following sources, and these are gratefully acknowledged here. Readers are encouraged to consult these sources in order to learn even more about creating a healthy and protective ILFE.

Publications

- Baily D, Hawes Hand Bonati B. (1994) *Child-to-Child: A Resource Book. Part 2: The Child-to-Child Activity Sheets*. London: The Child-to-Child Trust. This publication is an excellent resource for promoting children's participation in several areas. Readers are encouraged to use it in developing their lesson plans and activities.
- Commonwealth Secretariat and Healthlink Worldwide (2001) *Gender and Relationships: A Practical Action Kit for Young People*. London.
- Seel A and Power L. (2003) *Active Learning: A Self-Training Module*. Save the Children UK, London.
- Son V, Pridmore P, Nga B, My D and Kick P (2002) *Renovating the Teaching of Health in Multigrade Primary Schools: A Teacher's Guide to Health in Natural and Social Sciences (Grades 1,2,3) and Science (Grade 5)*. British Council and the National Institute of Educational Sciences: Hanoi, Vietnam.
- Schenker II, Nyirenda J M. (2002) *Preventing HIV / AIDS in Schools*. International Academy of Education, Educational Practices Series 9. Paris.
- UNESCO. Best Practices of Non-Violent Conflict Resolution in and out-of-school: some examples. Paris. Also obtainable from the Web site <http://unesdoc.unesco.org/images/0012/001266/12667ge.pdf>
- UNESCO (2002) *FRESH: A Comprehensive School Health Approach to Achieve EFA*. Paris. (ED-2002/WS/8 Rev.)
- UNICEF and the International Water and Sanitation Centre (1998) *A Manual on School Sanitation and Hygiene*. Water, Environment and Sanitation Technical Guidelines Series - N6, 5. New York.
- World Food Programme (2002) *Fact Sheet: School Feeding*. Rome.
- World Health Organization (2000) *Local Action: Creating Healthy Promoting Schools*. Geneva.
- World Health Organization (1998) *WHO Information Series on School Health. Document 3. Violence Prevention: An Important Element of a Health-Promoting School*. Geneva.
- World Health Organization (1998) *WHO Information Series on School Health. Document 4. Healthy Nutrition: An Essential Element of a Health-Promoting School*. Geneva.
- World Health Organization (1998) *WHO Information Series on School Health. Document 6. Preventing HIV / AIDS/ STI and Related Discrimination: An Important Responsibility of Health Promoting Schools*. Geneva.

Web Sites

- Barriers to Girls' Education: Strategies and Interventions. UNICEF Teachers Talking About Learning. http://www.unicef.org/teachers/girls_ed/barriers_02.htm
- Education Queensland. Identifying At Risk Students. http://education.qld.gov.au/health-safety/promotion/drug-education/html/m_risk.html
- Focusing Resources on Effective School Health. <http://www.freshschools.org>

اور طالب علموں کے ساتھ ان پر جادلہ خیال کریں۔ ایک ماہ کے بعد، اس بات کا موازنہ کریں کہ آپ کی کارکردگی کتنی بہتر ہوئی ہے۔

اسکول میں غذا بستی، صحت کی خدمات اور سہولتوں فراہم کرنا:

مختلف بیس مناظر اور صلاحیتوں کے حامل پچھے خاص طور پر غذا بستی، صحت اور نکاسی آب کی صورت حال کا اثر جذب قبول کرتے ہیں۔ خواراک کی فراہمی، صحت مدار حفظان صحت کی عادات کی حوصلہ افزائی اور والدین اور خاندانوں کے ساتھ مل کر حفظ پانی اور نکاسی آب کی سہولتوں کے ذریعے اسکول میں غذا بستی اور صحت کی خدمات و کویاں سے پہنچ سبقتی ہو سکتے ہیں۔

ہمارے اسکول اگر ایسے مسائل کی طرف توجہ دیں، جو علاتے میں عام ہیں اور لوگ ان کی اہمیت کے بارے میں جانتے ہیں اور وہ سادہ، حفظ اور عام فہم بھی ہیں تو ہمارے اسکول صحت، غذا بستی اور نکاسی آب کی خدمات کو موڑ انداز سے جیسا کر سکتے ہیں۔ موڑ اسکول غذا بستی، صحت اور نکاسی آب کی مشقیں پھون کی تعلیم کو زندگی کی اہم مہارتوں کو سکھانے اور آن پر اسکول میں عمل کرنے کا قیمتی ذریعہ ہو سکتی ہیں۔

ہمارے اسکول، ہمارے علاقے اور ہمارے بچوں کے لیے ایک مثال ہونے چاہیے۔ ہم نہ صرف اچھی صحت، غذا بستی اور حفظان صحت کی عادتوں کی تعلیم دیں بلکہ ان پر عمل بھی کریں۔

اب آپ اپنے آپ سے پوچھیں، ”میرے اسکول کو کون خدمات یا سہولتوں کی ضرورت ہے؟ یا غذا بستی، صحت اور نکاسی آب کے بارے میں کس قسم کی بہتری کی ضرورت ہے؟“ اپنے ساتھیوں اور طالب علموں کے ساتھ ان پر جادلہ خیال کریں اور پھر اپنے اسکول حالات کو بہتر کرنے کے لیے عملی منصوبے بنائیں۔



WHERE CAN YOU LEARN MORE?

This Booklet has benefited immensely from the following sources, and these are gratefully acknowledged here. Readers are encouraged to consult these sources in order to learn even more about creating a healthy and protective ILFE.

Publications

- Baily D, Hawes Hand Bonati B. (1994) Child-to-Child: A Resource Book. Part 2: The Child-to-Child Activity Sheets. London: The Child-to-Child Trust. This publication is an excellent resource for promoting children's participation in several areas. Readers are encouraged to use it in developing their lesson plans and activities.
- Commonwealth Secretariat and Healthlink Worldwide (2001) Gender and Relationships: A Practical Action Kit for Young People. London.
- Seel A and Power L. (2003) Active Learning: A Self-Training Module. Save the Children UK, London.
- Son V, Pridmore P, Nga B, My D and Kick P (2002) Renovating the Teaching of Health in Multigrade Primary Schools: A Teacher's Guide to Health in Natural and Social Sciences (Grades 1,2,3) and Science (Grade 5). British Council and the National Institute of Educational Sciences: Hanoi, Vietnam.
- Schenker II, Nyirenda J M. (2002) Preventing HIV / AIDS in Schools. International Academy of Education. Educational Practices Series 9. Paris.
- UNESCO. Best Practices of Non-Violent Conflict Resolution in and out-of-school: some examples. Paris. Also obtainable from the Web site <http://unesdoc.unesco.org/images/0012/001266/12667ge.pdf>
- UNESCO (2002) FRESH: A Comprehensive School Health Approach to Achieve EFA. Paris. (ED-2002/WS/8 Rev.)
- UNICEF and the International Water and Sanitation Centre (1998) A Manual on School Sanitation and Hygiene. Water, Environment and Sanitation Technical Guidelines Series - N6. 5. New York.
- World Food Programme (2002) Fact Sheet: School Feeding. Rome.
- World Health Organization (2000) Local Action: Creating Health Promoting Schools. Geneva.
- World Health Organization (1998) WHO Information Series on School Health. Document 3. Violence Prevention: An Important Element of a Health-Promoting School. Geneva.
- World Health Organization (1998) WHO Information Series on School Health. Document 4. Healthy Nutrition: An Essential Element of a Health-Promoting School. Geneva.
- World Health Organization (1998) WHO Information Series on School Health. Document 6. Preventing HIV / AIDS/ STI and Related Discrimination: An Important Responsibility of Health Promoting Schools. Geneva.

Web Sites

- Barriers to Girls' Education: Strategies and Interventions. UNICEF Teachers Talking About Learning. http://www.unicef.org/teachers/girls_ed/barriers_02.htm
- Education Queensland. Identifying At Risk Students. http://education.qld.gov.au/health-safety/promotion/drug-education/html/m_risk.html
- Focusing Resources on Effective School Health. <http://www.freshschools.org>





پونیکو

ایشیا اور بھرا کاہل کا علاقائی دفتر برائے تعلیم،
بیگاک، تھائی لینڈ۔ 2004ء