

بهتر ۽ محفوظ زندگي سڀني ٻارن لاءِ

پروجيڪٽ اسٽاف ۽ ٻارن جي ڪلب جي اڳواڻن ۽ ميمبرن لاءِ بهتر ۽ محفوظ زندگي جون مهارتون متعلق، تربيتي سيشن منعقد ڪرائڻ جو رهنما ڪتابچو.

چُونڊ، ترجمو ۽ ترتيب: انڊس ريسورس سينٽر

هي مواد انٽرنيٽ تان Teacher Guide for Children مينيوئل تان ڪنيل آهي.

بهتر ۽ محفوظ زندگي گذارڻ جا طريقا:

بهتر زندگي گذارڻ جا طريقا، اهڙا روياءَ ۽ ڄاڻ جو مجموعو آهي، جيڪي هڪ صحتمند خوش زندگي گذارڻ لاءِ ضروري هوندا آهن. مطلب ته، جسماني صحت، ذهني ۽ جذباتي روين بابت هر هڪ ماڻهو کي بهتر ۽ خوش زندگي گذارڻ لاءِ مدد جي ضرورت پوندي آهي. هن قسم جي مدد کي جذباتي يا سماجي مدد سڏيو ويندو آهي. بهتر ۽ محفوظ زندگي گذارڻ جا طريقا سکيا وٺندڙ کي انهن بابت ڄاڻ حاصل ڪرڻ جو موقعو فراهم ڪن ٿا.

بهترين ۽ محفوظ زندگي

اهڙي ڄاڻ ۽ طريقا جيڪي خوش ۽ صحتمند زندگي گذارڻ لاءِ ضروري آهن.

سماجي مدد

اها مدد جيڪا خوش ۽ صحتمند زندگي لاءِ درڪار هجي ٿي.

سيشن شروع ڪرڻ کان پهريان:

مڪمل تياري ۽ استعمال هيٺ ايندڙ شين جو ترتيبوار هجڻ لازمي آهي انهي سان توهان ۾ خود اعتمادي اچي ٿي. انهن صفحن کي پڙهو جن بابت توهان کي سيشن ۾ ڳالهه ٻولهه ڪرڻي آهي. سمجهي وٺو ته توهان کي ڪرڻو ڇا آهي. تصويرن کي ڏسو ۽ ڪهاڻي ڏيان سان سمجهي وٺو ۽ بهتر آهي ته هڪ ٻه دفعا تياري طور اڳواٽ ريهسل ڪجي. هن رهنمائي ڪتابچي ۾ چورس خاني اندر بند اهم جملا ۽ سمجهائون کي لفظن جو ذخيرو ۽ معنيٰ سمجھڻ ۾ مددگار ٿيندا.

سيشن شروع ڪرڻ وقت:

سڀني شريڪ ٻارن کي ڪيڪاريو ۽ گذريل سيشن بابت سوال ڪريو جهڙوڪ :-

- ❖ اسان گذريل سيشن ۾ ڇا سکياسين؟
- ❖ توهان پنهنجي گهر پاتين کي سيشن بابت ڇا ٻڌائيندا؟
- ❖ ڇا توهان پنهنجي هم ڪلاسي ٻارن کي ان بابت ٻڌائيندو؟

سيشن دوران:

ياد رکڻو:

آهستي آهستي، صاف سٿري ۽ شائستگي پري ٻولي سان ڳالهه ٻولهه ڪريو. شريڪ ٻارن لاءِ وقت رکڻو ته جيئن اهي توهان کان سوال ڪري سگهن. جيڪڏهن ڪنهن تصوير يا بورڊ تي لکيل ڪا ڪنهن ڳالهه کي ٻارن کي سمجهڻ ۾ ڏکيائي ٿئي ته توهان پاڻ وري سمجهايو ته اها ڇا آهي، يا ڇا لکيل آهي.

سيشن جي اختتام تي: هيٺيان سوال يا نقطا چئي سگهجن ٿا.

- ❖ توهان اڄ گهٽ ۾ گهٽ ڪهڙيون 02 شيون سڪيون؟
- ❖ توهان کي سڀ کان وڌيڪ ڇا ڪرڻ ۾ مزو آيو؟
- ❖ توهان پنهنجي گهر پاتين کي ڇا ٻڌائيندو؟
- ❖ گروپ جي ڪجهه ٻارن کي چئو ته اهي پنهنجا جواب ڪلاس ۾ ٻڌائين .
- ❖ فرش يا زمين تي 03 جڳهيون چونڊي انهن تي نشان ڏيو 01 خوشي ڀريو ڇهرو 02 عام ڇهرو 03 غمگين ڇهرو. ۽ شريڪ ٻارن کي چئو ته سيشن متعلق جيڪي هو محسوس ڪن ٿا ته انهي دائري ۾ اچي وڃڻ يا ٻي صورت ۾ ڪا ڪاٺي يا ڪو ننڍو پٿر انهي نشان اندر رکڻ.
- ❖ ٻارن جو ٿورا مڃيو جو اهو توهان جي سيشن ۾ شريڪ ٿيا.

وقت جي پابندي متعلق:

- ❖ وقت تي شروع ڪيو وقت تي ختم ڪيو.
- ❖ پڪ رکڻ ته شريڪ ٻارن جو مڪمل ڌيان توهان ڏي آهي
- ❖ جيڪڏهن ٻارن کي ڪا سرگرمي پسند آهي ته اها بعد جي ڪنهن سيشن ۾ ڏهرائي سگهيو ٿا
- ❖ ڪلاس روم / يا سيشن واري جڳهه صاف ستري رکڻ.
- ❖ شريڪ ٻارن کي گروپ ۾ آڻڻ وقت چٽي نموني تشريح يا هدايتون ڏيو.

رهنما ڪتابچي ۾ شامل طريقا

اهم پيغام:

هر سيشن جا اهم پيغام يا نقطا آهن. هي پيغام انهن سيشن / ڳالهه ٻولهه جي موثر خلاصو آهن. اهو ٻارن کي ان ڳالهه بابت ياد دهائي ڪرائيندو ته اهي ڪهڙن روين بابت سکيا آهن يا انهن کي ڪيئن پيش اچڻ گهرجي. اهم پيغام يا نقطا بار بار ڏهرايو توهان اهم پيغامن کي گيت جي صورت ۾ ياد ڪرايو يا وري توهان گهٽ آواز ۽ وڏي آواز جي تفاوت جي صورت ۾ ياد ڪرائي سگهيو ٿا.

تصويرون

تصوير اهڙي نموني سان جهلي بيهو جو سڀ ٻا رڌسي سگهن . ٻارن کي ايترو وقت ڏيو جو هو تصوير کي ڌيان سان ڏسي سگهن . جيڪڏهن ٻارن کي ڪا تصوير سمجهه ۾ نه اچي ته انهي کي ٻڌايو.

تصويري ڪهاڻيون

ڪهاڻين ۾ ٻارن جي دلچسپي وڌندي آهي ۽ اهي سيشن ۾ مزو پيدا ڪنديون آهن. ڪهاڻيون اڳواٽ مڪمل طور سمجهي ۽ پڙهي وٺو، انهي کان اڳ جو اهي سيشن دوران استعمال ڪريو. پهرين تصوير ڏيکاريو ته جيئن سڀ ٻار ڏسي سگهن. ڪجهه ڪهاڻين لاءِ تصويرون نه آهن. انهن کي ٻڌائڻ لاءِ اڳواٽ رهسل ڪري وٺو ۽ يا ته جيئن سيشن دوران سُني نموني ٻڌائي سگهو.

ناٽڪ / رول پلي

ڪهاڻين جي اختتام تي شريڪ ٻارن کي ان متعلق رول پلي يعني ننڍڙو ناٽڪ ڪرائي سگهجي ٿو. ان سان انهن کي سکيا وٺندڙ موضوع تي وڌيڪ سمجهه پيدا ٿيندي. انهي ڳالهه جو ڌيان رکو ته ناٽڪ ڪرڻ لاءِ مناسب جڳهه موجود هجي

تصور ڪرڻ: Visuals ion

تصور ڪرڻ ان کي چئبو آهي جڏهن اسين پنهنجون اکيون بند ڪري ذهن ۾ ڪا تصوير ٺاهيندا آهيون. اهي يادگيريون به ٿي سگهن ٿيون يا ڪا نئين تصوير به ٺهي سگهي ٿي. تصور ڪرڻ ذريعي اسان پنهنجا احساسا سمجهي سگهندا آهيون ۽ اهي اسان فيصلو سازي ۾ مددگار ٿيندا آهن. شريڪ ٻارن کي چئو ته آرام سان ويهي، اکيون بند ڪن آهستي ۽ نرمي سان ڳالهائون ٽڪڙن ڪريو شريڪ ٻارن کي وقت ڏيو ته هو پنهنجون تصويرون ۽ يادگيريون ذهن ۾ آڻي سگهن.

خاڪو ٺاهڻ Drawing

خاڪا ٺاهڻ يعني Drawing ٻارن لاءِ مزيدار سرگرمي هوندي آهي. انهي سان ان ڳالهه ۾ مدد ملندي آهي ته هو ڇا سڀي رهيا آهن.

ياد رکڻ:

- ❖ ننڍا ۽ واضح سوال پڇو. (ڪجهه سوال سيشن جي حوال سان موجود آهن، پر توهان پنهنجي طوري به پڇي سگهو ٿا.
- ❖ اهڙي قسم جي زبان ۽ لفظ استعمال ڪيو جيڪا ٻار آرام سان سمجهي سگهن.
- ❖ سوال سڄي ڪلاس روم کان پڇو. ڪجهه گهڙين جي وقفي کان پوءِ ڪو هڪ يا ٻه ٻار چونڊي انهن کان جواب معلوم ڪريو. ان طريقي سان سڀ ٻار جواب ياد ڪرڻ جي ڪوشش ڪندا.
- ❖ مختلف ٻارن کان مختلف سوال ڪريو.
- ❖ ٻارن کي نالن سان پُڪاريو. سوالن جو اٺن وقت.
- ❖ سُٺن روين ۽ سُٺن خيالن تي ٻارن جي تعريف ڪريو.
- ❖ منفي خيالن بابت سوال ڪري ۽ پوءِ رهنمائي ڪريو.
- ❖ ان ڳالهه جو خيال ڪريو ته ٻار هٿ مٿي ڪن ٿا بجاءِ اُهي جو وڏي آواز ۾ رڙ ڪئي وڃي.
- ❖ گروپ جا اصول ٺاهيو.
- ❖ ٻارن جي جملن تي مذاق نه ڪيو
- ❖ ٻارن جي جملن کي غلط نه چئو بلڪي چئو ته مان توهان جي راءِ سمجهان ٿو، پر توهان ان بابت سوچيو آهي ته
- ❖ جيڪڏهن ڪو ٻار سيشن ۾ شرارت يا خلل پيدا ڪري ٿو ته ان سان الڳ ان معاملي تي ڳالهائو.

- ❖ شريڪ ٻارن جا نالا ياد رکڻ ۽ انهن کي نالي سان پڪاريو.
- ❖ هڪ محفوظ سڪيا جو ماحول پيدا ڪيو
- ❖ شريڪ ٻارن کي همٿايو ته سوال ڪن ، ڳالهائين ۽ پنهنجا رايو وٺين
- ❖ ڌيان سان ٻارن جون ڳالهيون ٻڌو
- ❖ جيڪڏهن ڪو ٻار ڏرست جواب نه ٻڌي ٿو ته ان کي ڳالهائڻ جو پورو موقعو ڏيو.
- ❖ هلڪي ڦلڪي مزاج ۽ راندين واريون سرگرميون استعمال ڪيو.

سيشن 01 : مان ڇا محسوس ڪندو آهيان؟ مُنهنجا احساس

اهم پيغام: اسان ڇا مان خوش ٿيندا آهيون

سرگرمي تعارف:

01 سهولتڪار چوندو ته :

- ❖ اڄ اسان پنهنجي طبيعت يا احساسن بابت ڳالهائينداسين ته اسان ڪيئن محسوس ڪندا آهيون؟ مثال ڏنا وڃن.
- ❖ هر هڪ ماڻهو ڪجهه نه ڪجهه محسوس ڪندو آهي؟
- ❖ اسان خوشي محسوس ڪندا آهيون.
- ❖ اسان ڏک محسوس ڪندا آهيون.
- ❖ اهو سمجهڻ ته اسان سٺو ڪڏهن محسوس ڪندا آهيون يا خوش ڪيڏي مهل ٿيندا آهيون

02 سهولتڪار پڇندو:

اڄ توهان ڪيئن ٿا محسوس ڪيو؟

03 سهولتڪار تصوير ڏيکاري (تصوير سيشن 1) پڇا ڪندو ته

- ❖ توهان کي هن تصوير ۾ ڇا ٿو نظر اچي؟ (جواب جو انتظار ڪيو)
- ❖ ٻار ڇا ڪري رهيا آهن؟
- ❖ توهان ڇا ٿا سمجهو، تصوير ۾ ٻار ڇا محسوس ڪري رهيا هوندا.
- مثال: پُرجوش ، غمگين ، محفوظ يا دلاسو وٺندي .

04 سهولتڪار چونڊو:

- ❖ اسان کي خوش رهڻ لاءِ سٺو سوچڻ لازمي هوندو آهي
- ❖ اسان کي پنهنجي ذهن ۽ جسم کي سٺو محسوس ڪرڻو ۽ رکڻو پوندو
- ❖ اسان کي سٺو محسوس ڪرڻ لاءِ ڪجهه بنيادي شين جي ضرورت پوندي آهي. جهڙوڪ صاف کاڌو پيئڻ، گهر، سٺي، ننڊ ۽ راند روند.
- ❖ اسان کي گهر پائين، مٿن مائٽن ۽ دوستن جي ضرورت هوندي آهي
- ❖ اسان کي راند روند ۽ تفريح جي به ضرورت هوندي آهي
- ❖ اسان کي سڀئي مختلف طريقن سان محسوس ڪندا آهيون. ڪيڏي مهل خوش ته ڪيڏي مهل ڏڪارا
- ❖ اهي سڀ گهڙيون ۽ احساس عام شيءِ هونديون آهن
- ❖ جيڏي مهل اسان خوش هوندا آهيون ته اسان پنهنجي جسم ۽ ذهن ۾ سٺو محسوس ڪندا آهيون

سهولتڪار پڇندو:

- ❖ توهان ڇا ۾ خوشي محسوس ڪندا آهيو؟
- ❖ اهم پيغام پڙهيو
- ❖ هٿن ۽ پيرن سان ساز وڃايو
- ❖ اهم پيغام پڙهيو ۽ وڃايو
- ❖ اهم پيغام پڙهيو
- ❖ اهم پيغامن کي گاني وانگر ڳايو
- ❖ اهم پيغام پڙهيو

سرگرمي 03 ڪهاڻي ۽ ڳالهه ٻولهه

1. پولٽي ۽ مچي جي تصوير سان ڪهاڻي ٻڌايو
2. تصوير ڏيکاريو

3. سهولتڪار پڇندو:

- ❖ توهان هن تصوير مان ڇا ٿا ڏسو
- ❖ ڇا ٿي رهيو آهي تصوير ۾؟
- ❖ اڃا! هاڻي ڀلا ڇا ٿيندو؟

4. پولٽي ۽ مچي وارين تصويرن جا ڪارڊ ڏيکاريندي ڪهاڻي ٻڌايو:

- پولٽي واه جي ڪپ تي ويهي ڪيلو پي کاڌو پولٽي پاڻي ۾ وڃڻ نه پي چاهيو.
- پولٽي واه ۾ هڪ مچي کي ترندي ڏٺو ۽ سوچيائين ته شايد مچي پاڻي ۾ ڪري پئي آهي، پر پولٽي کي خبر نه هئي ته مچي پاڻي ۾ ئي رهندي آهي.
- پولٽي مچي کي پاڻي مان ٻاهر ڪڍيو ۽ مچي ٿپا ڏيندي ۽ ڦٽڪندي مري وئي.

..... ۽ پولٽو رڙيون ڪندو رهيو ته ان جي ڪير مدد ڪري.

سهولتڪار پڇندو

- ❖ ٻڌايو ته مڃي ترندي ڪيئن محسوس ڪيو پئي؟
- ❖ توهان هن ڪهاڻي مان ڇا سکيو؟

سهولتڪار چوندو:

- ❖ اسان جا روياءِ اسان جي ضرورتن ۽ احساسن سان لاڳاپيل آهن
- ❖ هر ماڻهو جون پنهنجون ضرورتون ۽ احساس آهن
- ❖ جيڪڏهن اسان ڪنهن جي مدد ڪرڻ چاهيون ٿا ته اسان کي انهن جي ضرورت ۽ احساسن جي ڄاڻ هجي .
- ❖ اسان کي خوش رهڻ لاءِ کاتو، آرام ۽ پيار جي ضرورت آهي
- ❖ اسان کي پنهنجي ۽ ٻين ضرورتن ۽ احساسن جي ڄاڻ هجڻ ضرورت آهي.

سيشن 02

بهترين ۽ موثر رابطي ڪاري

اهم پيغام: پریشان ٿيو ته پنهنجي استاد سان ڳالهائو

سرگرمي 01

سهولتڪار پڇندو:

- ❖ اڄ اسان رابطي ڪاري بابت ڳالهه ٻولهه ڪنداسين هڪ سٺي رابطي ڪاري جو مطلب ڇا آهي؟
- ❖ رابطي ڪاري جو مطلب آهي ته اسان پنهنجون ڳالهيون ۽ احساسا ٻين کي ڪيئن ٻڌايون؟
- ❖ پنهنجن احساسن جي باري ۾ ٻڌائڻ سٺي ڳالهه آهي
- ❖ اسان جا استاد اسان جي مدد ڪري سگهن ٿا جڏهن اسان پنهنجي احساسن جي باري ۾ ٻڌايون

سهولتڪار پڇندو:

ڇا توهان کي خبر آهي ڪو ٻيو طريقو رابطا ڪاري جو؟

سرگرمي 02 تصوير تي ڳالهه ٻولهه: سيشن 02 جي تصوير ڏيکاريو.

سهولتڪار پڇندو:

- ❖ توهان هن تصوير ۾ ڇا ٿا ڏسو؟
- ❖ اُهي ڪٿي آهن
- ❖ اُهي ڇا ٻيا محسوس ڪن؟

سهولتڪار چوندو

- ❖ جن ماڻهن تي اسان پختو اعتبار ڪيون ٿا ۽ پيار ڪيون ٿا انهن سان احساسن جي ڳالهه ڪندي خوشي ٿئي ٿي.
- ❖ اعتبار يا يقين جو مطلب آهي جنهن سان ڳالهه ٻولهه ڪندي توهان نه گهٻريو ۽ پاڻ کي محفوظ سمجهو.
- ❖ توهان پنهنجي والدين، استاد، دوست ۽ ڳوٺ جي ٻين ماڻهن سان ڳالهه ٻولهه ڪري سگهو ٿا. جنهن تي اوهان کي يقين هجي
- ❖ بهتر رابطا ڪاري جو مطلب آهي ٻڌڻ ۽ ڳالهائڻ
- ❖ ٻڌڻ جو مطلب آهي ڪو ٻيو ڳالهائي ته اوهان خاموشي سان ان جي ڳالهه ٻڌو.

سهولتڪار چوندو

- ❖ اسان هڪ سٺا ڳالهائيندڙ ۽ ٻڌندڙ ٿي سگهون ٿا.
- ❖ اسان کي رابطاڪاري جا اصول خبر هجڻ ضروري آهن

سهولتڪاري چوندو:

- ❖ بهتر ڳالهه ٻولھ جا ڪجهه اصول آهن.
- ❖ ڪنهن خاموشي واري جڳهه تي وڃو ۽ پنهنجي دوست سان ڳالھايو
- ❖ غور سان ٻڌو پنهنجي دوست کي..... غور سان ٻڌڻ بهتر رابطي ڪاري لاءِ ضروري آهي؟

سهولتڪار اهم پيغام پڙهندو:

- ❖ جڏهن مايوس ٿيو ته پنهنجي استاد سان ڳالهه ٻولھ ڪيو.
- ❖ اهم پيغام پڙھو.
- ❖ هٿن ۽ پيرن سان ساز وڇايو
- ❖ اهم پيغام پڙھو ۽ وڇايو
- ❖ اهم پيغام پڙھو.
- ❖ اهم پيغامن کي گاني وانگر ڳايو
- ❖ اهم پيغام پڙھو.

سرگرمي 03 ڪهاڻي ۽ ڳالهه ٻولھ

هي ڪهاڻي ٻڌايو. (سارا ڳالهائڻ چاهي ٿي)

سارا ڏک ۾ پنهنجن گهر وارن ۽ دوستن کي ياد پي ڪيو هو رڌڻي ۾ وئي . هن پنهنجي ماءُ سان ڳالهائڻ پي چاهيو پر ان جي ماءُ رڌ پچاءُ پي ڪيو.

سارا پنهنجي وڏي ڀاءُ رشيد ڏانهن وئي ۽ چيائين ته مون کي ڏک آهي پر رشيد به نه ٻڌو جڏهن سارا ڳالهائي ورتو ته رشيد پڇيو سارا توهان ڇا چيو؟

پوءِ سارا وڏي ڏک ۾ هئي ڇو ته سارا جي امڙ ۽ ڀاءُ ٻنهي ان جي ڳالهه نه ٻڌي سارا جڏهن اسڪول پهتي ته ان جي مس نازيا کيس مايوس ڏٺو ۽ ان سان ويهي پڇيائين ته ڇا مسئلو آهي؟

مس نازيا سارا جي سڄي ڳالهه غور سان ٻڌي ۽ ان جي هٿ تي هٿ رکيائين پوءِ سارا پاڻ کي سٺو محسوس ڪيو

سهولتڪار پڇندو:

ٻارو! توهان هن ڪهاڻي مان ڇا سکيو؟

سهولتڪار چوندو :

ٻڌڻ سٺي ڳالهه آهي

اسان پنهنجي استاد سان ڳالهائي سگهون ٿا جڏهن اسان پريشان يا مايوس هجون .

سرگرمي 04 گڏجي ڪم ڪرڻ.

- ❖ ٻارن کي 02 گروپن ۾ ورهايو .
- ❖ ٻارن جي مدد ڪيو جيڪي سمجهي نه سگهن

سرگرمي 05 ڊرائنگ ٺهرائڻ.

ٻارن کي 4 گروپن ۾ ورهايو
هر هڪ کي چئو ته هڪ ڪردار ڪهاڻي مان کڻي
سارا
رشيد
سارا جي امڙ
مس نازيا

ٻارن کي هدايتون ۽ پنا ۽ مارڪر ڏيو ته هو ڪهاڻي جو خاڪو يا ڊرائنگ ٺاهن.
پوءِ ڪنهن به هڪ گروپ کي چئو ته هو ڪهاڻي جو خاڪو پيش ڪري.

سيشن 03

تعليم ۽ اسڪول وڃڻ

اهم پيغام : هر ٻار ۽ نوجوان کي اسڪول وڃڻ جو حق آهي.

سرگرمي 01

تعارف

1. سهولتڪار چوندو:

- ❖ اڄ اسڪول وڃڻ بابت ڳالهائينداسين.
- ❖ اسڪول وڃڻ هر ٻار جو حق آهي.
- ❖ اسان جڏهن کان پيدا ٿيا آهيون ته اسان کي سڀ حق ملڻ کپن.
- ❖ اسڪول وڃڻ هر ٻار جو حق آهي.
- ❖ اسان کي محفوظ جڳهه تي رهڻ جو حق آهي.
- ❖ اسان کي گهر ۽ کائڻ پيئڻ جو حق آهي.

2. سهولتڪار پڇندو:

ڇا توهان کي خبر آهي اڃا پيا به اسان جا حق آهن؟
مثال طور: کائڻ پيئڻ جو حق، گهر ۾ رهڻ جو حق، صحت، ڳالهائڻ جو حق

سرگرمي 2: سيشن 3 جي تصوير تي ڳالهه ٻولھ

2. سهولتڪار پڇندو:

- ❖ توهان هن تصوير ۾ ڇا ٿا ڏسو؟
- ❖ ٻار هن تصوير ۾ ڇا ڪري رهيا آهن؟
- ❖ ٻار ڇا محسوس ڪري رهيا آهن؟
- ❖ تصوير ۾ مختلف ٻار ڪهڙا آهن؟
- ❖ ڪهڙا ٻار هن تصوير ۾ ناهن؟
- ❖ ٻار اسڪول ڇو نه پيا وڃن؟

3. سهولتڪار چوندو:

هر ٻار کي اسڪول وڃڻ جو حق آهي.
پر ڪجهه ٻار اسڪول نه ويندا آهن.
جيڪي ٻار اسڪول جي فيس نه ٿا ڏئي سگهن اُهي اسڪول ٿٽا وڃي سگهن.
بيمار ٻار اسڪول نه ويندا آهن.
جن ٻارن کي اسڪول پري آهي اُهي به اسڪول نه ويندا آهن.
اهي ٻار جيڪي گهر ۾ ڪم ڪن ٿا ۽ اسڪول نه ٿا وڃن.

4. اهم پيغام پڙهو:

هر ٻار کي اسڪول وڃڻ جو حق آهي.

5. اهم پيغام پڙهو:

6. هٿن ۽ پيرن سان ساز وڃايو.

7. اهم پيغام پڙهيو ۽ وڃايو.

سيشن: 04

اسڪول ۽ تحفظ

اهم پيغام

اسڪول، گهري يا ڳوٺ ۾ ٻارن تي تشدد قابل قبول نه آهي.

سرگرمي 1 . تعارف

سهولتڪار چوندو:

اسان جو مطلب اسڪول ۾ ٻار جو تحفظ. توهان کي خبر آهي ته تحفظ ڇا آهي؟ تحفظ جو مطلب آهي اسان محفوظ هجئون. تحفظ جو مطلب آهي جڏهن اسان ڪو به خوف محسوس نه ڪيون. اسان پاڻ کي اسڪول ۾ محفوظ سمجهون.

سهولتڪار پڇندو:

توهان اسڪول ۾ ڪيئن محسوس ڪري رهيا آهيو؟

سرگرمي 2. سيشن 4 جي تصوير تي ڳالهه ٻولهه

سهولتڪار پڇندو:

توهان هن تصوير ۾ ڇا ٿا ڏسو.

ٻار ڇا ڪري رهيا آهن؟

ٻار ڪيئن محسوس ڪري رهيا آهن؟

سهولتڪار چوندو:

- ❖ سڀني اسڪولن جا ڪجهه اصول آهن جن تي استاد عمل ڪندا.
- ❖ اهي اصول ٻارن کي محفوظ رکن ٿا.
- ❖ هڪ اصول استاد لاءِ اهو آهي ته ٻارن کي مار نه ڏيندو.
- ❖ استاد ٻارن کي ڪڏهن به ذهني يا جسماني مار نه ٿو ڏئي سگهي.
- ❖ جيڪڏهن ڪو استاد توهان کي ڪا به تڪليف پهچائي ته ڪنهن وڏي کي ٻڌايو.

4. اهم پيغام پڙهو:

اسڪول گهر يا ڳوٺ ۾ تشدد قابل قبول نه آهي.
اهم پيغام پڙهو.
هٿن ۽ پيرن سان ساز وڄايو.
اهم پيغام پڙهو ۽ وڄايو.
اهم پيغام پڙهو.
اهم پيغامن کي گاني وانگر ڳايو.
اهم پيغام پڙهو.

سرگرمي 03

ڪهاڻي ۽ ڳالهه ٻوله

(جاويد جي تڪليف) ڪهاڻي جي تصوير استعمال ڪريو.
جاويد ۽ ان جا گهر وارا پنهنجو ڳوٺ ڇڏي لڏي پري هليا ويا.
اهي هڪ ننڍي ڪمري ۾ رهندا هئا. جاويد جي پيءُ کي ڪابه نوڪري ناهي ۽ انهن وٽ ايترا پئسا به ناهن جو
هو ٽي وقت جي ماني کائي سگهن.
جاويد جو پيءُ هميشه ڪاوڙ ۾ هوندو هو. جاويد جڏهن به اسڪول مان واپس ايندو هو ته ان جو پيءُ جاويد کي
ماريوندو هو. اڪثر ايئن ٿيندو رهندو هو.
هڪ ڀيري جاويد اسڪول ۾ ڪنڊ تي ويٺو هو هڪ ننڍو ٻار اتي آيو ته جاويد ان ٻار کي ماريو ۽ چيائين ته هتان
ڪان پري ٿي وڃ.
استاد جاويد کي ٻار کي ماريندي ڏٺو ۽ پڇيائين ته جاويد توهان ايئن ڇو ڪيو. جاويد پنهنجي گهر جو مسئلو ٻڌايو.
پوءِ استاد سمجهايو جيڪڏهن توکي ڪاوڙ هئي ته توهان ٻار کي نه ماريو ها. توهان فٽ بال راند ۽ بال کي لت
هڻو.
پوءِ جاويد فٽ بال راند کيڏي ۽ خوش ٿيو.

سهولتڪار پڇندو:

ٻارو: هاڻي ٻڌايو ته جاويد ٻار کي ڇو ماريو؟

سهولتڪار چونڊو:

- ❖ جاويد ڪاوڙ ۽ ڏک ۾ هو.
- ❖ جاويد پنهنجو گهر ڇڏي چڪو هو.
- ❖ هو پنهنجي پيءُ جي مارڻ تي ڪاوڙيل هو.
- ❖ ان ڪاوڙ جي ڪري جاويد ٻار کي ماريو.

سهولتڪار پڇندو:

اسان جاويد جي مدد ڪيئن ڪري سگهون ٿا.

سهولتڪار چوندو:

- ❖ جاويد جون ڳالهيون ٻڌون ۽ ان سان راند کيڏون.
- ❖ جاويد جي مدد ڪريون ته جيئن هو پنهنجا مسئلا حل ڪري سگهي.
- ❖ استاد ان کي ٻڌي مدد ڪري.

سرگرمي 04 گڏجي ڪم ڪرڻ

- ❖ ٻارن کي ٻن گروپن ۾ ورهايو
- ❖ ٻارن کي چئو ته هو ڪهڙي ٻڌائڻ
- ❖ انهن ٻارن جي مدد ڪيو جيڪي سمجهي نه سگهيا آهن.

سرگرمي 05 ڊرائنگ ڪرڻ

1. ٻارن کي 04 گروپن ۾ ورهايو
2. هر ٻار کي هڪ ڪردار ڏيو ته هو ڪاڪو ڪري جاويد جاويد جو پيءُ جاويد جو استاد ننڍو ٻار ٻارن کي هدايتون ڏيو ته هو ان متعلق ڊرائنگ ٺاهين.
4. ڪنهن به هڪ گروپ کي چئو ته هو سڀني جي سامهون ڊرائنگ پيش ڪن

سرگرمي 06 پنهنجي اسڪول بابت ڳالهه ٻولهه

1. ٻارن کي چار گروپن ۾ ورهايو
2. ٻارن کي چئو ته هو گروپ ۾ پنهنجي تحفظ بابت ڳالهه ٻولهه ڪن
3. ٻارن کان پڇو ته هو اسڪول ۾ محفوظ ڪيئن رهي سگهن ٿا
4. ٻارن کان پڇو ته ڪهڙيون شيون اسڪول کي غير محفوظ ڪن ٿيون

اهم پيغام پڙهو:

- اسڪول ۾ گهر ۽ ڳوٺ ۾ تشدد قابل قبول ناهي .
اهم پيغام کي گاني وانگر ڳايو
اهم پيغام پڙهو ۽ ڳالهايو

سيشن 05

صابن سان هت ٽوئڻ.

اهم پيغام : صابن سان هت ٽوئڻ

سرگرمي 01 تعارف

سهولتڪار چوندو.

- ❖ اڄ پاڻ هت ٽوئڻ بابت ڳالهائينداسين
- ❖ اسان کي پنهنجا هت صابن سان ٽوئڻ کپن.
- ❖ جڏهن اسان جا هت صاف هوندا آهن ته اسان کي جراثيم بيمار نه ڪندا.
- ❖ جڏهن اسان جا هت ٽوئل هوندا ته اسان بيمار نه ٿينداسين
- ❖ اچو ته گڏجي هت ٽوئڻ سکون

سهولتڪار پڇندو:

ڇا اوهان جا هت ٽوئل آهن

سرگرمي 02 تصوير تي ڳالهه ٻولهه

1. سيشن 05 جي تصوير ڏيکاريو

2. سهولتڪار پڇندو

توهان هن تصوير ۾ ڇا ٿا ڏسو؟
ڇوڪري ڇا ڪري رهي آهي؟
ڇوڪرو ڇا ڪري پيو؟

3. اهم پيغام پڙهو.

صاف پاڻي ۽ صابن سان هت ٽوئڻ گهرجن

4. هٿن ۽ پيرن سان ساڙوڃايو

اهم پيغام ڳايو.

سرگرمي 03 ڪهاڻي ۽ ڳالهه ٻولھ

1. هڪ ٻار جيڪو جنهن ڪڏهن به هٿ نه ڌوئا تصوير ڏيکاري ڪهاڻي پڙھو.
2. تصوير 01 ڏيکاريو.

3. سهولتڪار پڇندو.

- هن تصوير ۾ ڇا پيو ٿي
هاڻي ڇا ٿيندو
4. تصوير 02 ڏيکاري ڪهاڻي پڙھندو
5. سهولتڪار وري پڇندو
6. وري تصوير ڏيکاريو

7. هاڻي تصوير 01 ڏيکاري ڪهاڻي پڙھندو

اسلم ۽ عابد ٻئي گڏجي راند ڪندا آهن چنڊر واھ جي ڪناري تي مٽي سان راند ڪندو آھي ۽ عابد پڪين کي پاڻي ۾ ڏسندو آھي.
اسلم جي ادي ارم ٻنهي دوستن گي ماني کائڻ لاءِ سڏ ڪيو. اسلم بک ۾ هٿ نه ڌوئا ۽ ماني کاڌي. پر عادت کي وڌيڪ بک هئي ته صاف پاڻي ۽ صابن سان هٿ ڌوئا پوءِ ٻنهي گڏجي ماني کاڌي.

9. تصوير 03 ڏيکاري ڪهاڻي پڙھو پوءِ اسلم جي پيٽ ۾ مروڙ ٿيو ۽ هو بيمار ٿي پيو، ۽ هو ٻار ٻار لپٽين ۾ پئي ويو.

10. تصوير 04 ڏيکاري ڪهاڻي پڙھو ارم ۽ عابد ٻنهي گڏجي اسلم جي مدد ڪئي. ان جا هٿ ۽ منهن صاف پاڻي ۽ صابن سان ڌوئا ۽ مٽي به لائي. ۽ ٻنهي اسلم کي پئڻ لاءِ صاف پاڻي ڏنو. عابد اسلم کي چيو ته توهان ماني کائڻ کان پهرين هٿ نه ڌوئا ته مٽي واري جراثيم توهان جي پيٽ ۾ هليا ويا ان لاءِ توهان بيمار ٿي ويا آهن.

11. تصوير 05 ڏيکاري ڪهاڻي پڙھو.

عابد هميشه ماني کائڻ کان پهرين پنهنجا هٿ صابن سان ڌوئندو آھي ته هو ڪڏهن به بيمار نه ٿيو ۽ عابد لپٽين استعمال ڪرڻ کانپوءِ نه صاف پاڻي ۽ صابن سان هٿ ڌوئندو آھي.
بعد ۾ اسلم واعدو ڪيو ته حصو هميشه ماني کائڻ کان پهرين ۽ لپٽين استعمال ڪرڻ کانپوءِ صاف پاڻي ۽ صابن سان هٿ ڌوئندو

12. سهولتڪار پڇندو

اسلم بيمار ڇو ٿيو؟

13 سهولتڪار ٻڌائيندو.

اسلم ماني کائڻ کان پهرين صابن ۽ صاف پاڻي سان هٿ ڌوئا .
هميشه ماني کائڻ کان پهرين ۽ لپٽين استعمال ڪرڻ کانپوءِ صاف پاڻي ۽ صابن سان هٿ ڌوئڻ گھرجي

سرگرمي 04 گڏجي ڪم ڪرڻ

1. ٻارن کي 02 گروپن ۾ ورهايو
2. ٻارن کان ڪهاڻي پڇيو
3. انهن ٻارن جي مدد ڪيو جيڪي سمجهي نه سگهيا

سرگرمي 05 خاڪو (رول پلي) ڪرڻ

1. ٻارن جا ٽي گروپ ٺاهيو
2. ٻارن کي خاڪي لاءِ ڪردار ڏيو
عابد
اسلم
ارم
3. ٻارن جي گروپن کي هدايتون ڏيو ته هو ڪهاڻي جو خاڪو پيش ڪن
4. ڪنهن به هڪ گروپ کي چئو ته هو ڪهاڻي جو خاڪو پيش ڪن

سرگرمي 06 هٿ ڌوئڻ جو مظاهرو

1. تصوير ڏيکاريو (جنهن تي هٿ ڌوئڻ جا طريقا ڇاپيل هجن)
2. سهولتڪار هٿ ڌوئڻ جي طريقن جو مظاهرو ڪري ڏيکاريو ۽ ٻارن کي ڏسي ساڳيو مظاهرو ڪن
3. سهولتڪار پڇندو
سڀني کي صاف پاڻي ۽ صابن سان هٿ ڌوئڻ کپن؟

4. سهولتڪار چونڊو

- ❖ روزانو اسان ڪيترن ئي ماڻهن سان هٿ ملايون ٿا. اسان ڪيترين ئي شين تي هٿ لڳايون ٿا ۽ ڪيترائي جراثيم هٿن کي لڳن ٿا.
- ❖ جراثيم ماڻهو کي بيمار ڪن ٿا
- ❖ هڪ ئي طريقو آهي جراثيم ختم ڪرڻ جو صاف پاڻي ۽ صابن سان هٿ ڌوئڻ
- ❖ صابن سان هٿ ڌوئڻ هڪ صفائي جي سٺي عادت آهي
- ❖ هميشه ماني ڪاٺڻ کان پهرين ۽ لڀڻ استعمال ڪرڻ کان پوءِ صاف پاڻي ۽ صابن سان هٿ ضرور ڌوئجو
- ❖ صفائي جو مقصد آهي ته اسان جراثيم کان پاڪ ۽ صحتمند هجڻ
- ❖ اهم پيغام پڙهو.
- ❖ صاف پاڻي ۽ صابن سان هٿ ڌوئڻ گهرجي
- ❖ اهم پيغام پڙهو.
- ❖ اهم پيغام گاني سان ڳايو.