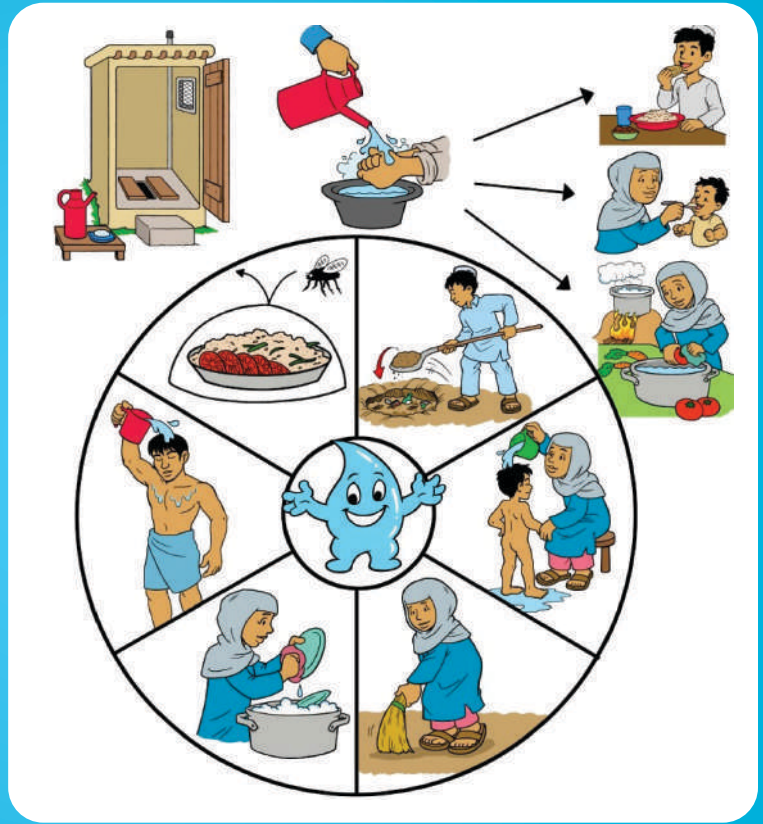


ایک روزہ آگاہی مینوئل

برائے

سکول سنڈیشن اینڈ ہاجین ایجوکیشن



School Safety Cell (SSC)

**Directorate of Elementary & Secondary
Education Khyber Pakhtunkhwa**

www.schoolsafetycell.com



School Safety Cell



School Safety Cell KP



Canada

unicef



PUBLISHED BY:

Implementation Support Unit

Copy Right @ ISU 2022 Implementation Support Unit
Directorate of Elementary & Secondary Education
Khyber Pakhtunkhwa
Near Govt Shaheed Husnain Sharif Higher Secondary School No.1,
Peshawar City

مصنفین

❖ لیلی جعفری

ڈائریکٹر پروگرامز امپلمنٹیشن سپورٹ یونٹ
ڈائریکٹریٹ آف ایلمنٹری اینڈ سیکنڈری ایجوکیشن خیبرپختون خوا

❖ ادریس جہاں

ابتدائی بچپن کی تعلیم کوآرڈینیٹر امپلمنٹیشن سپورٹ یونٹ
ڈائریکٹریٹ آف ایلمنٹری اینڈ سیکنڈری ایجوکیشن خیبرپختون خوا

فہرست

صفحہ نمبر	عنوان	شمار نمبر
01	ڈائریکٹر محکمہ ابتدائی و ثانوی تعلیم خیبر پختون خوا کا پیغام	01
02	پیش لفظ	02
04	سیشن 1 تعارف	03
05	آگاہی پروگرام کا تعارف اور ترتیب	04
05	آگاہی کے اصول	05
06	آگاہی پروگرام کے حوالے سے توقعات اور خدشات	06
07	سیشن 2 صحت و صفائی کی اہمیت اور بیماریوں کے پھیلاؤ کی وجوہات	07
07	صحت و صفائی کے بارے میں ارشادات خداوندی	08
11	سیشن 3 سکول سینیٹیشن اور حفظانِ صحت کی تعلیم (SHEE)	09
12	راغب کرنے والے عوامل	10
12	اہل بنانے والے عوامل	11
12	تقویت پہنانے والے عوامل	12
13	سیشن 4 حفظانِ صحت	13
14	ذاتی صفائی	14
14	گھریلو صفائی	15
15	خوراک کی صفائی	16
15	ماحولیاتی صفائی	17
16	حفظانِ صحت کے اصولوں کے فائدے اور نقصانات	18
18	سیشن 5 لیٹرین کا فروغ	19
18	لیٹرین کا استعمال کیوں ضروری ہے؟	20
18	کھلی جگہ پر رُفح حاجت کرنے کے نقصانات	21



Canada

unicef



ایک روزہ آگاہی مینول

19	جراثیم کے پھیلاؤ کے ذرائع	22
20	طریقہ استعمال اور صفائی کا طریقہ	23
21	پانی سیشن 6	24
21	پانی کی اہمیت	25
21	پانی کا استعمال پانی اور بیماری	26
22	پانی گندہ ہونے کے اسباب	27
22	پانی سے پیدا ہونے والی بیماریاں	28
23	COVID-19 سے بچاؤ کے احتیاطی تدابیر سیشن 7	29
23	سماجی فاصلے کا مفہوم	30
23	سماجی فاصلے کو کیسے یقینی بنائیں؟	31
25	ماسک کا استعمال	32
26	علامات کی صورت میں ڈاکٹر سے رجوع کریں	33
27	احتیاطی تدابیر	34
28-29	ویکسینیشن کی ضرورت اور اہمیت	35
30	دماغی صحت اور نفسیاتی تعاون سیشن 8	36
30	ذہنی صحت اور نفسیاتی تعاون کا مفہوم	37
30	ذہنی صحت اور نفسیاتی تعاون کا مقصد	38
31	بچوں کے لیے دماغی صحت اور نفسیاتی تعاون	39
32	کووڈ-19 ویکسینیشن کے کورس ورک کا جائزہ سیشن 9	40

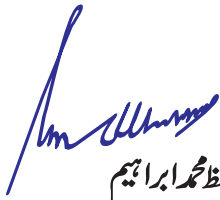


ڈائریکٹر محکمہ ابتدائی و ثانوی تعلیم خیبر پختونخوا کا پیغام

2005 کے زلزلے، 2010 کے سیلاب اور کورونا وائرس نے پاکستان کے تعلیمی نظام پر دور رس اثرات مترتب کئے۔ مختلف قدرتی اور انسانی آفات سے بچوں کی قیمتی جانوں اور وقت کا ضیاع ہوا۔

کورونا وائرس سے طلباء کو محفوظ ماحول فراہم کرنا ڈائریکٹریٹ آف ایلیمنٹری اینڈ سیکنڈری ایجوکیشن خیبر پختونخوا کی اولین ترجیح ہے۔ اس پس منظر میں سکول سیفٹی سیل ڈائریکٹریٹ آف ایلیمنٹری اینڈ سیکنڈری ایجوکیشن خیبر پختونخوا نے یونیسف کے تکنیکی اور مالی تعاون سے صوبے کے مختلف سکولوں میں بچوں کیلئے سکول سینیٹیشن ہاجین ایجوکیشن کی آگاہی مہم کا آغاز کیا ہے۔

سکول سینیٹیشن ہاجین آگاہی مینوئل اسی کاوش کی ایک کڑی ہے۔ میرے لیے یہ باعث خوشی ہے کہ سکول سیفٹی سیل نے یہ مشکل کام بڑی سرعت کے ساتھ موثر طریقے سے انجام دیا اور میں اُمید کرتا ہوں کہ اس اقدام کے نتیجے میں ہمارے سکول کورونا وائرس اور دیگر مہلک بیماریوں سے زیادہ محفوظ ہو جائیں گے۔



ڈاکٹر حافظ محمد ابراہیم

ڈائریکٹر ایلیمنٹری اینڈ سیکنڈری ایجوکیشن

خیبر پختونخوا



پیش لفظ

عالمی سطح پر یونیسف اور اس کے "اتحادی تمام بچوں کی تعلیم" کے مقصد کیلئے کام کر رہے ہیں۔ بالخصوص COVID-19 جیسے ایمر جنسی کی صورتحال میں خاص طور پر سکولوں میں صفائی اور حفظان صحت کی تعلیم سے اساتذہ کرام اور بچوں کو روشناس کرانا۔

سکول سٹیٹ سیل نے COVID-19 کے اثرات کو کم کرنے کیلئے UNICEF کے تکنیکی اور مالی تعاون سے سکول کی سطح پر صفائی اور حفظان صحت کی تعلیم کو فروغ دینے کیلئے یہ آگاہی مینول تیار کیا ہے۔

مجھے یہ آگاہی مینول پیش کرتے ہوئے خوش ہو رہی ہے کہ تربیت کار اس مینول کو بہتر طریقے سے استعمال کرتے ہوئے صفائی اور حفظان صحت کے اصولوں کو فروغ دیکر محفوظ پاکستان بنانے میں مدد فراہم کریں گے۔

پروگرام ڈائریکٹر سکول سٹیٹ سیل

ڈائریکٹوریٹ آف ایلیمنٹری اینڈ سیکنڈری ایجوکیشن خیبر پختونخوا

تربیت کے موثر طریقہ کار پر ہدایات

- ☆ شرکاء تربیت کو اُن کے نام سے مخاطب کریں
- ☆ تربیتی ماحول دوستانہ، خوشگوار اور بے خوف رکھنے کی کوشش کریں۔
- ☆ گروہی اور عملی کام کے لیے واضح ہدایات دیں
- ☆ اس بات کی تصدیق کر لیں کہ شرکاء تربیت نے ہدایات پوری طرح سمجھ لی ہیں۔
- ☆ گروہی یا عملی کاموں میں تمام شرکاء کی شمولیت کو یقینی بنائیں۔
- ☆ ان شرکاء تربیت کی حوصلہ افزائی کریں جو خاموش رہتے ہیں اور بات کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتے ہیں۔
- ☆ کسی ایک فرد کی بجائے تمام گروپ پر توجہ دیں۔
- ☆ تربیتی پروگرام پر سختی سے عمل کریں۔
- ☆ شرکاء میں تقسیم کئے جانے والے تربیتی مواد کا انتظام کریں۔

آگاہی کے مقاصد

اس مینول کی مدد سے ایک ایسی تربیتی ورکشاپ کا اہتمام مقصود ہے جو کہ اساتذہ کو اس طرح سے متحرک اور فعال بنائے کہ وہ اپنے سکول کی سطح پر نہ صرف صحت و صفائی کے بارے میں بچوں کو آگاہی دے سکیں بلکہ ان پر عمل کرتے ہوئے اپنے سکولوں کو مثالی بنائیں۔

مقاصد:

- ☆ آگاہی کے آخر میں شرکاء سے توقع کی جاسکتی ہے کہ اپنے اپنے سکولوں میں صحت و صفائی کی اہمیت کا پرچار کریں گے
- ☆ طلباء کو ملک و قوم کا اچھا شہری بنانے کیلئے اُن کو بھی حفظانِ صحت کا بارے میں بتائیں گے تاکہ وہ اپنے علاقے اور گاؤں اپنے ساتھی بچوں کو بتا کر بیماریوں سے بچا سکے۔

سیشن 1 تعارف

INTRODUCTION

سیشن 1 : تعارف

مقاصد:

اس سیشن کی تکمیل پر شرکاء:

- ☆ ایک دوسرے کو ان کے نام سے جان سکیں گے۔
- ☆ ایک روزہ آگاہی پروگرام کے بارے میں سمجھ سکیں گے۔
- ☆ آگاہی کے بارے میں اپنے خدشات اور توقعات کو بیان کر سکیں گے۔

وقت کی تقسیم:

20 منٹ	1. باہمی تعارف
20 منٹ	2. آگاہی کا تعارف اور ترتیب
20 منٹ	3. آگاہی کے اصول، توقعات اور خدشات
60 منٹ	کل وقت

درکار معاونات:

شرکاء کی تعداد کے مطابق رجسٹریشن فارم، چارٹس، مارکر، ٹیپ

1- باہمی تعارف

سہل کار تمام شرکاء کو خوش آمدید کہے گا اور بتائے گا کہ یہ آگاہی پروگرام سکول سیفٹی سیل ڈائریکٹریٹ آف ایلیمنٹری اینڈ سیکنڈری ایجوکیشن اور یونیف کے تکنیکی اور مالی تعاون سے کیا گیا ہے۔ ہم آج کے دن میں بہت ساری سرگرمیوں میں حصہ لیں گے۔ اور ہم امید کرتے ہیں کہ تمام شرکاء اپنے ساتھیوں کے ساتھ مل جل کر کام کریں گے اور ایک دوسرے بات کو تحمل سے سنیں اور سمجھیں گے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ ہم ایک دوسرے کو جاننے کا مرحلہ طے کریں۔ اس کیلئے ہم چاہیں گے کہ آپ خود کو متعارف کروانے کی بجائے اپنے کسی ساتھی کا تعارف کروائیں۔ اس کے لیے مہربانی فرما کر اپنا کوئی ساتھی منتخب کریں، اپنے ساتھی کو اپنا تعارف کروائیں اور آپ کا ساتھی آپ کے تعارف کے اہم نکات لکھ لے، کیونکہ آپ کا ساتھی بعد میں آپ کو تمام شرکاء سے متعارف کروائے گا۔ اس کے بعد اپنے کردار بدل لیں یعنی آپ کا ساتھی آپ سے اپنا تعارف کروائے گا اور آپ اس تعارف کے اہم نکات لکھ لیں، کیونکہ آپ نے اس کو تمام شرکاء سے متعارف کروانا ہے۔ آپ کے پاس ایک دوسرے سے تعارف کے لیے 5 منٹ ہیں اور اس کے بعد ہم تعارف کا باقاعدہ آغاز کریں گے۔

جب ایک منٹ باقی رہ جائے تو شرکاء کو اس کی اطلاع کر دیں۔

شرکاء میں سے تعارف کروانے کے لیے ایک شخص منتخب کر لیں اور اس کے بعد یہ سلسلہ جاری رکھیں، حتیٰ کہ تمام شرکاء کا تعارف مکمل ہو جائے۔ آپ سب کا شکریہ ادا کریں اور کہیں کہ سب کو اکٹھا بیٹھے دیکھ کر آپ کو بہت خوشی ہو رہی ہے۔



2- آگاہی پروگرام کا تعارف اور ترتیب

سہل کار آگاہی پروگرام کا تعارف کرائے گا سکولوں میں پانی اور صحت و صفائی سے متعلق مسائل کو حل کرنے کے لئے وہاں پر پینے کے صاف پانی کی فراہمی اور لیٹرینوں کی سہولت مہیا کرنے کے ساتھ ساتھ اساتذہ اور بچوں کو حفظان صحت کے اصولوں سے روشناس کرانے اور رویوں میں تبدیلی کے لیے یہ پروگرام ترتیب دیا گیا اس آگاہی کا موضوع SSHE ہے اس آگاہی کا مقصد اساتذہ کی استعداد کار بڑھانا ہے تاکہ وہ اپنے سکولوں میں اس کو بہتر طریقے سے فروغ دے سکیں۔ اس وقت پاکستان میں ہر سال سات لاکھ بچے جن کی عمر پانچ سال سے کم ہوتی ہے جو مختلف بیماریوں سے موت کا شکار ہو جاتے ہیں ان میں سے اڑھائی لاکھ بچے صرف دستوں کی بیماری سے مر جاتے ہیں لہذا ان اموات کو کسی حد تک کم کرنے کے لئے بچوں کو تربیت دی جا رہی ہے تاکہ بچوں کے ذریعے ہم صحت و صفائی سے متعلق پیغام گھروں تک پہنچا سکیں۔ یہ تربیتی پروگرام اسکولوں میں صفائی کا معقول انتظام کرنے اور گھروں میں بچوں کے ذریعے تبدیلی لانے سے بیماریوں اور بچوں کی شرح اموات میں خاطر خواہ کمی کرنے میں انتہائی مددگار ثابت ہونگے۔

3- آگاہی کے اصول

آگاہی پروگرام کا باقاعدہ آغاز کرنے سے پہلے تربیت کار شرکاء کی رائے لے گا اور ان کو ساتھ شامل کرتے ہوئے آگاہی کے لئے اصول و ضوابط طے کرے گا۔ تربیت کار شرکاء کو احساس دلانے گا کہ آگاہی کا انعقاد ایک سنجیدہ کوشش ہے اور یہ کوشش اس وقت تک کامیاب نہیں ہو سکتی جب تک کہ آپ تمام خواتین و حضرات نے سنجیدگی سے اس میں حصہ نہ لیا۔ اس کے بعد تربیت کار شرکاء کی شمولیت سے آگاہی کے اصول بنائے گا جو کہ ممکنہ طور پر درج ذیل ہو سکتے ہیں۔

1. وقت کی پابندی
2. ایک دوسرے کی رائے کا احترام
3. ایک وقت میں ایک ہی فرد بات کرے
4. غیر متعلقہ بات نہ کریں
5. ہر فرد کی شرکت کو یقینی بنایا جائے
6. آسان اور قابل فہم زبان کا استعمال
7. خود سے سیکھنے کے مواقع فراہم کئے جائیں
8. کسی بھی قسم کا ابہام نہ رکھا جائے
9. موبائل کی گھنٹی کو خاموش رکھا جائے
10. اپنی باری پر بات کریں

تربیت کار ان قوانین کو مناسب طریقے سے چارٹ پر لکھ کر ورکشاپ والے کمرے میں کسی ایسی جگہ پر آویزاں کرے گا جہاں سے تمام شرکاء اس کو باآسانی دیکھ سکیں۔

4- آگاہی پروگرام کے حوالے سے توقعات اور خدشات

شرکاء کو آگاہی کے متعلق اپنی توقعات اور خدشات کے اظہار کا موقع دینا بہت ضروری ہے۔ اس سے تربیت کار کو گروپ میں پائی جانے والی غلط فہمیوں کو دور کرنے کا موقع بھی مل جاتا ہے۔ کچھ شرکاء کی توقعات شاید آپ کی آگاہی سے تعلق بھی نہیں رکھتیں۔ ایسی صورت حال میں آپ ان کو بتا سکتے ہیں کہ ان کی توقعات اس آگاہی سے متعلق نہیں ہیں یہ کسی دوسرے عنوان میں آتی ہیں۔ پروگرام کے بالکل شروع میں ہی شرکاء کو یہ بتا دینا ضروری ہے کہ اس پروگرام کا مقصد ان کو ان کے سکول کے بارے میں ذمہ داریوں سے آگاہ کرنا ہے۔ اس کے بعد تربیت کار کوشش کرے گا کہ شرکاء کے خدشات کو کم سے کم کرے۔ عام طور پر شرکاء میں مندرجہ ذیل خدشات پائے جاتے ہیں جو کہ ان کے ذہن میں سوالیہ نشان کی طرح ابھرتے ہیں اور ان کے لئے پریشانی کا باعث بنتے ہیں۔

1. پتا نہیں میں کچھ سیکھ سکوں گا کہ نہیں؟
2. آگاہی کے موضوعات سکول کے لیے حقیقی طور پر مفید ہوں گے یا نہیں؟
3. کہیں وقت تو ضائع نہیں ہوگا؟

تربیت کار کے لئے ضروری ہے کہ وہ ان کے خدشات کو دور کرے تاکہ شرکاء پوری یکسوئی اور توجہ سے آگاہی پروگرام کی کارروائی میں حصہ لے سکیں۔

سیشن 2

صحت و صفائی کی اہمیت اور بیماریوں کے
پھیلاؤ کی وجوہات



سیشن 2 : صحت وصفائی کی اہمیت اور اور بیماریوں کے پھیلاؤ کی وجوہات

مقاصد:

اس سیشن کی تکمیل پر شرکاء اس قابل ہونگے کہ وہ:

- ☆ صحت وصفائی کے بارے میں جان سکیں -
- ☆ صحت وصفائی کی اہمیت کے بارے میں جان سکیں گے
- ☆ بیماریوں کے پھیلاؤ کی صحیح وجوہات کو جان سکیں گے

وقت کی تقسیم:

20 منٹ	1- صفائی کی اہمیت
20 منٹ	2- دوسرے ملکوں کا پاکستان کے ساتھ موازنہ
20 منٹ	3- بیماریوں کے پھیلاؤ کی صحیح وجوہات
10 منٹ	6- جائزہ
60 منٹ	7- کل وقت

درکار معاونات:

چارٹس، مارکر، ٹیپ، بورڈ، چاک / مارکرز، پینڈاؤٹس، ماسکنگ ٹیپ:

1- صحت وصفائی کی اہمیت:

سہولت کار مندرجہ ذیل اہم نکات کی مدد سے گفتگو کا آغاز کرے گا۔
 صحت ہر انسان کی بنیادی ضرورت ہے۔ اس طرح صحت عامہ کے متعلق بنیادی معلومات حاصل کرنا اور ان سے استفادہ حاصل کرنا بھی ہر انسان کی بنیادی ضرورت اور حق ہے۔ ایک صحت مند انسان ہی زندگی کی تمام آسائشوں اور راحتوں سے لطف اندوز ہو سکتا ہے صحت مند افراد ہی صحت مند معاشرے کی تشکیل کرتے ہیں۔

صحت وصفائی کے بارے میں ارشادات خداوندی:

- ☆ بے شک اللہ توبہ کرنے والوں اور پاک صاف رہنے والوں کو پسند فرماتا ہے۔
- ☆ اے لوگو، جو چیزیں زمین میں حلال، پاکیزہ اور ستھری ہیں ان میں سے کھایا کرو (سورۃ البقرہ)
- ☆ اے رسول! اپنے کپڑے پاک صاف رکھا کیجئے (سورۃ المدثر)
- ☆ اللہ خود بھی خوبصورت ہے اور خوبصورتی کو پسند کرتا ہے۔

بحیثیت مسلمان ہمارا عقیدہ ہے "صفائی نصف ایمان ہے"



اب سوال یہ ہے کہ ہم اس حدیث کو عملی زندگی میں کرتے ہیں یا نہیں۔ بظاہر صاف نظر آنے والے لوگ بھی بہت سی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جس کی اہم وجہ ماحول کی گندگی ہے۔ ہمارے ملک میں بیماریوں اور اموات کی شرح میں دن بدن اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ اگر ہم 2019 تک دورے ممالک کے ساتھ موازنہ کریں تو پانچ سال کی عمر تک پہنچنے سے پہلے سب سے زیادہ بچے افریقہ میں اور اس کے بعد پاکستان میں مرتے ہیں۔ (حوالہ ورلڈ بینک 2019) سہولت کار چارٹ کی مدد سے وضاحت کرے گا۔

نمبر شمار	ممالک	شرح اموات (فی ہزار)
1	چاپان	2 بچے
2	سری لنکا	7 بچے
3	سعودی عرب	6 بچے
4	انڈیا	34 بچے
5	پاکستان	67 بچے
6	سنٹرل افریقہ	110 بچے

سہولت کار گروپ سے پوچھے کہ
☆ پانی اور گندگی سے کون بیماریوں پھلتی ہیں
جو ابات بورڈ پر لکھیں

سرگرمی:

مقصد: یہ جاننا کہ شرکاء کو بیماریوں کے پھیلاؤ کی صحیح وجوہات کا علم ہے یا نہیں۔
شرکاء کو گروپوں میں تقسیم کر دیں۔

سہولت کار شرکاء کو درج ذیل جدول بنانے کو دے۔ شرکاء کی مدد کیلئے سہولت کار بورڈ پر بغیر اعداد و شمار کا جدول بنائے گا اور شرکاء اپنے علم کے مطابق بیماریوں کو پھیلنے سے روکنے کے لئے مختلف اقدامات اور ان کی اہمیت کے لحاظ سے درجہ بندی کریں گے۔

نمبر شمار	بیماری	پینے کا صاف پانی	فضلہ کی سپردگی	گھریلو صفائی	صاف خوارک	نکاسی آب
1	اسہال					
2	یرقان / ٹائیفائیڈ					
3	مپلھ (پیٹ کے کیڑے)					
4	بک نما کیڑے					
5	دھاگہ نما کیڑے					
6	جلدی بیماری					
7	آنکھوں کی بیماری					
8	ملیریا					
	کل نمبر					
	فیصد					

سہولت کار واضح کرے گا کہ جدول میں نمبر شمار کس لگانے ہیں۔ جو قدم بیماری کو روکنے میں سب سے زیادہ موثر ہوگا اس کے نمبر 3 ہوں گے۔ درمیانی درجہ بندی بالترتیب 2 اور 1 ہوگی جب کہ جو بالکل مددگار نہیں اُس کا نمبر 0 ہوگا۔ گروپ ورک کے بعد ہر گروپ میں سے ایک شخص گروپ کا کام پیش کرے گا اور سہولت کار درجہ ذیل پُر کئے گئے جدول کی مدد سے شرکاء کی اعداد و شمار کی درجہ بندی کا موازنہ کرانے گا۔

نمبر شمار	بیماری	پینے کا صاف پانی	فضلہ کی سپردگی	گھریلو صفائی	صاف خوارک	نکاسی آب
1	اسہال	2	3	3	3	0
2	یرقان / ٹائیفائیڈ	1	2	3	2	0
3	مپلھ (پیٹ کے کیڑے)	1	3	3	2	1
4	بک نما کیڑے	0	3	1	0	0
5	دھاگہ نما کیڑے	0	2	3	1	0
6	جلدی بیماری	0	0	3	0	0
7	آنکھوں کی بیماری	0	1	3	0	1
8	ملیریا	0	0	0	0	1
	کل نمبر	2	14	19	8	3
	فیصد	8%	30%	30%	17%	5%



حوالہ: عالمی ادارہ صحت

سہولت کار واضح کرے گا کہ جدول میں نمبر شمار کس طرح لگانے ہیں۔ جو ذریعہ بیماری کو روکنے میں سب سے زیادہ موثر ہوگا اس کے نمبر 3 ہوں گے اور جو بیماری کو روکنے میں بالکل مددگار نہیں ہوگا اس کا نمبر 0 ہوگا

سیشن 3

سکول سنٹیپیشن اور حفظانِ صحت کی تعلیم (SHEE)



سیشن 3 : سکول سنٹینشن اور حفظان صحت کی تعلیم (SHEE)

مقاصد:

اس سیشن کی تکمیل پر شرکاء اس قابل ہونگے کہ وہ:

- ☆ SHEE کے بارے میں جان سکیں گے۔
- ☆ حفظان صحت کے رویوں میں مستقل تبدیلی لانے والے عوامل کے بارے میں آگاہی حاصل کر سکیں گے۔

وقت کی تقسیم:

20 منٹ	1- سکول سنٹینشن اور حفظان صحت کی تعلیم (SHEE)
20 منٹ	2- سکول پر توجہ مرکوز کرنے کا مقصد
20 منٹ	3- بچوں پر توجہ مرکوز کرنے کا مقصد
20 منٹ	4- حفظان صحت کے رویوں میں مستقل تبدیلی لانے کیلئے تین عوامل
60 منٹ	کل وقت

درکار معادلات:

چارٹس، مارکر، ٹیپ، رائٹنگ بورڈ، چاک / مارکرز، ہینڈ آؤٹس، ماسکنگ ٹیپ

1- سکول سنٹینشن اور حفظان صحت کی تعلیم (SSHE)

دنیا کے بہت سے ممالک میں آلودہ پانی اور ناقص صفائی کی وجہ پھیلنے والی بہت ساری بیماریاں پائی جاتی ہیں جن کی وجہ سے بہت سے لوگ خصوصاً بیمار ہو جاتے ہیں یا موت کا شکار بھی ہو جاتے ہیں۔ اگر پانی اور صحت و صفائی سے متعلقہ بیماریوں کے پھیلاؤ کے راستہ کو روکنا ہے تو حفظان صحت کے بہتر طور طریقوں کو اپنانا ضروری ہے۔ ماہرین صحت کے مطابق ہر بیماری کے جراثیم ایک دائرے کی صورت میں سفر کرتے ہیں اگر اس دائرے کو کسی مقام پر کمزور کر دیا جائے یا توڑ دیا جائے تو بیماری کا یہ سفر رک سکتا ہے جہاں پر حفظان صحت کی تعلیم ایک ادارے کے ساتھ حفظان صحت کے رویوں میں تبدیلی لاسکتی ہے وہاں پر ان کی مناسب سہولیات کی فراہمی کی بھی ضرورت ہے تاکہ لوگوں میں تبدیلی کے ادارے کو حقیقی تبدیلی میں بدلا جاسکے۔

2- اسکولوں پر توجہ مرکوز کرنے کا مقصد:

سہولت کار شرکاء سے پوچھے کہ حفظان صحت کی تعلیم اسکولوں پر توجہ مرکوز کرنے کا کیا مقصد ہو سکتا ہے۔ جو بات بورڈ پر لکھے اور پھر بتائے کہ: خاندان کے بعد اسکول بچوں کی تربیت کی بہتر اور اہم جگہ ہوتے ہیں اور اسکولوں کو کمیونٹی میں ایک مرکزی مقام حاصل ہے۔ اسکول کا ماحول بچوں کے اندر سیکھنے کا جذبہ ابھارتا ہے۔ اور یہاں سے ہی بچوں کے اندر ایک تبدیلی کی ابتدا ہوتی ہے اگر وہاں پر صحت و صفائی کی سہولیات میسر ہیں تو پھر اسکول ایک ماڈل کا کردار ادا کر سکتے ہیں اور اساتذہ رول ماڈل کے طور پر کام کر سکتے ہیں اسکول معاشرے پر ایسی سرگرمیوں کے



ذریعے بھی اثر انداز ہو سکتے ہیں جن کی عام طریقے سے رسائی نہ ہو سکتی ہو کیوں کہ طلباء کی وساطت سے اسکول ایک کمیونٹی کے گھرانوں کی ایک بہت بڑی تعداد کے ساتھ رابطے میں ہوتے ہیں۔

3- بچوں پر توجہ مرکوز کرنے کا مقصد

سہل کار شرکاء سے پوچھنے کہ حفظانِ صحت کے طور پر ترقی سیکھنے کا بہترین وقت بچپن ہوتا ہے۔ بچے مستقبل کے والدین ہیں اور وہ جو باتیں بچپن میں سیکھتے ہیں ان کو باقی زندگی اپنے اوپر لاگو کرتے ہیں گھروں میں ان کا اہم کردار ہوتا ہے۔ اپنے گھر میں وہ اپنے چھوٹے بہن بھائیوں کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔ وہ گھر میں موجود حفظانِ صحت کے بارے میں رائج طور طریقوں سے متعلق مختلف سوالات کرتے ہیں۔ اگر بچوں کو ترقی کے عمل میں فعال فرد کے طور پر شامل کیا جائے تو وہ اپنے خاندان میں تبدیلی لانے کا موجب بن سکتے ہیں اور اجتماعی ترقی کے محرک ثابت ہو سکتے ہیں کیونکہ بچوں میں سیکھنے اور دوسروں کی مدد کرنے کا اشتیاق اور جذبہ ہوتا ہے۔ اور جب وہ گھر اور ماحول کی حفاظت پر توجہ کا ارادہ کریں گے تو وہ اپنی اور دوسروں کی صحت کی بطور خاص حفاظت کریں گے کل کے والدین ہونے کے ناطے وہ پروگرام کے اثرات کو جاری رکھنے کا یقین دلا سکتے ہیں۔ حقیقت میں اسکول کا مقام اور ماحولِ تعلیم اور عادات میں تبدیلی کیلئے بڑی اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ اگر اسکول کے اندر صحت و صفائی کی سہولیات میسر نہ ہوں یا وہاں پر دستیاب سہولیات کو ناقص طریقے سے رکھا اور استعمال کیا جا رہا ہو تو پھر یہ جگہ بیمار یوں کے پھیلاؤ کیلئے خطرناک حد تک معاون ثابت ہو سکتی ہے اور قدرتی ماحول آلودہ ہو کر صحت کے لئے نقصان دہ ہو سکتا ہے اگر ہم صحت و صفائی اور حفظانِ صحت سے متعلقہ بیماریوں کے واقعات کو کم کرنا اور قدرتی ماحول کو آلودہ ہونے سے بچانا چاہتے ہیں تو صرف بہتر اور مناسب سہولیات کی دستیابی ہی کافی نہیں بلکہ رویوں میں بھی ایسی تبدیلی کی ضرورت ہے جن کی وجہ سے ان سہولیات کو صحیح طریقے سے استعمال کیا جاسکے۔

حفظانِ صحت کے رویوں میں مستقل تبدیلی لانے کیلئے تین عوامل کو پیش نظر رکھنے کی ضرورت ہے۔

- 1- راغب کرنے والے عوامل
- 2- اہل بنانے والے
- 3 تقویت پہنچانے والے عوامل

1- راغب کرنے والے عوامل

سہولت کار شرکاء سے پوچھنے کہ انکے خیال میں لوگوں کو راغب کرنے والے عوامل کیا ہیں؟ جو بات بورڈ پر لکھے اور پھر بتائے کہ یہ:

علم، رویہ اور عقیدہ ہیں

2- اہل بنانے والے عوامل

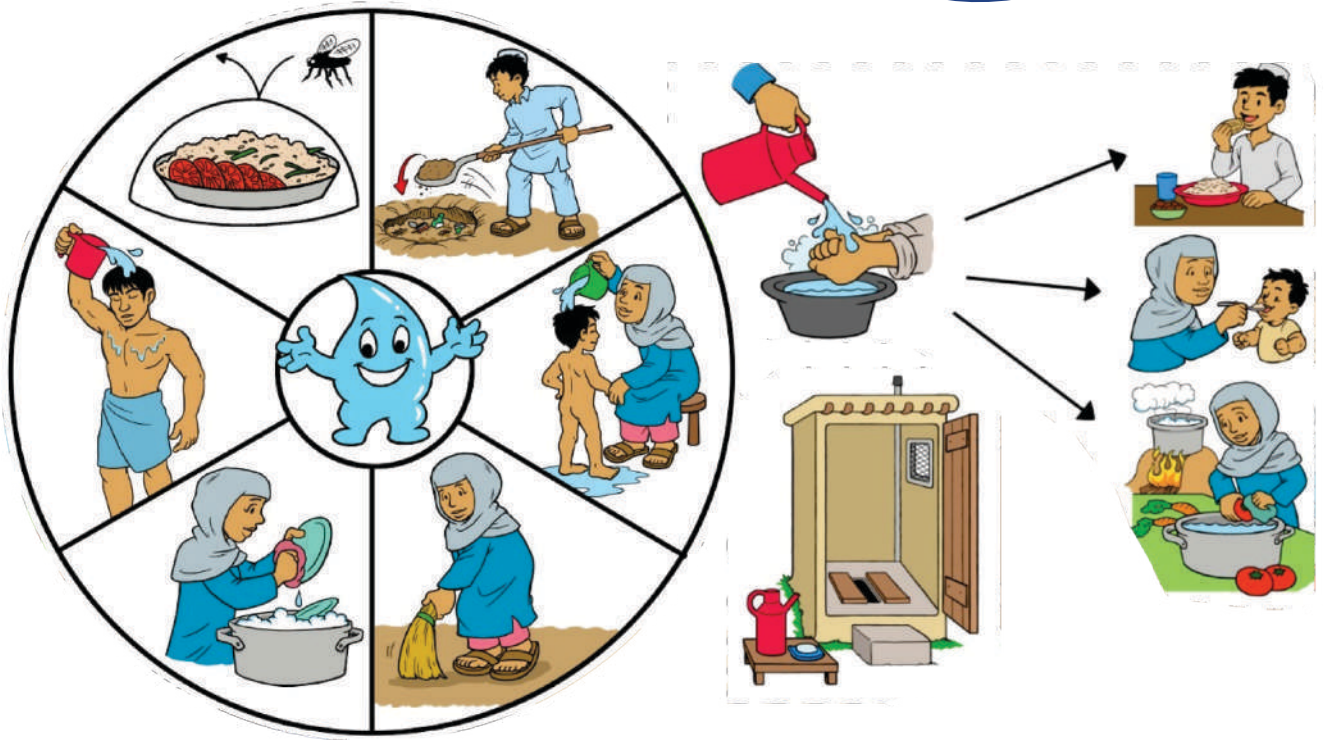
سہولت کار شرکاء سے پوچھنے کہ انکے خیال میں اہل بنانے والے عوامل کیا ہیں؟ جو بات کو بورڈ پر لکھے اور پھر بتائے کہ یہ ذرائع کی دستیابی مثلاً لیٹرین کی سہولیات اور صاف پانی کی فراہمی ہیں تاکہ طلباء کو اس قابل بنایا جائے کہ وہ نئے حاصل شدہ علم، رویوں اور عقائد کو مطلوبہ عادات میں تبدیل کر سکیں۔

3- تقویت پہنچانے والے عوامل

سہولت کار شرکاء سے پوچھنے کہ ان کے خیال میں تقویت پہنچانے والے عوامل کیا ہیں؟ جو بات بورڈ پر لکھے اور پھر بتائے کہ یہ طلباء کی اہلیت پر اثر انداز ہونے والے وہ عوامل جو ایک خاص طرز عمل کو برقرار رکھیں مثلاً والدین، سرپرستوں اور ہم رتبہ گروپ سے ملنے والی مدد اور تعاون جب عمل کو اہل بنانے والے اور تقویت پہنچانے والے سے مدد ملتی ہے تو اسکول کی سطح اور معاشرے میں مطلوبہ تبدیلی آ سکتی ہے۔

سیشن 4

حفظان صحت



سیشن 4 : حفظانِ صحت

مقاصد

اس سیشن کی تکمیل پر شرکاء اس قابل ہونگے کہ وہ:

- ☆ شرکاء صفائی کی مختلف قسموں کے بارے میں جان سکیں گے
- ☆ حفظانِ صحت کے فوائد اور نقصانات کے بارے میں جان سکیں گے

وقت کی تقسیم

10 منٹ	1- حفظانِ صحت کا مفہوم
10 منٹ	2- ذاتی، خوارک، گھریلو اور ماحولیاتی صفائی
20 منٹ	3- گھر، اسکول اور محلے کی صفائی
10 منٹ	4- گروپ ورک
10 منٹ	5- گروہی پیشکش
60 منٹ	کل وقت

مطلوبہ تربیتی سامان:

بورڈ، مارکر، چارٹ، ماسکنگ ٹیپ

حفظانِ صحت سے کیا مراد ہے؟

سہولت کار شرکاء سے پوچھے گا کہ خیال میں حفظانِ صحت سے کیا مراد ہے؟ جو بات بورڈ پر لکھے اور پھر بتائے کہ حفظانِ صحت سے مراد انفرادی اور اجتماعی طور پر صحت مند زندگی گزارنا اور بیماریوں سے بچنا ہے کیونکہ معاشرے کی ترقی کا دار مدار صحت مند افراد ملک و قوم کی مادی اور معاشی ترقی کا باعث ہوتے ہیں بعض اوقات ایک بیمار شخص کی وجہ سے نہ صرف ایک گھر بلکہ پورا علاقہ بھی متاثر ہو سکتا ہے ہم حفظانِ صحت کے بنیادی اصولوں پر عمل کر کے اس سے بچ سکتے ہیں۔ حفظانِ صحت کے اہم پہلو مندرجہ ذیل ہیں۔

- ☆ ذاتی صفائی
- ☆ گھریلو صفائی
- ☆ خوارک کی صفائی
- ☆ ماحولیاتی صفائی



سرگرمی نمبر 1

شرکاء کو چار گروپوں میں تقسیم کریں۔ ہر گروپ کو ایک موضوع دیں اور بحث کے لیے 10 منٹ دیں بحث کے موضوعات مندرجہ ذیل ہوں گے۔

☆ ذاتی صفائی

☆ گھریلو صفائی

☆ خوارک کی صفائی

☆ ماحولیاتی صفائی

گروپ ورک کے بعد سہولت کار مزید تفصیل بتائے گا جو کہ درج ذیل ہیں

1- ذاتی صفائی

ذاتی صفائی سے مراد وہ احتیاطی تدابیر ہیں جن پر عمل کر کے انسان تندرست رہ سکتا ہے ذاتی صفائی میں درج ذیل اصولوں پر عمل کرنا چاہیے۔

☆ ہاتھوں کی صفائی اور ناخنوں کا کاٹنا

☆ روزانہ نہانا

☆ کھانا کھانے سے پہلے صابن سے ہاتھ دھونا

☆ ننگے پاؤں نہ پھرنا

☆ ناک میں انگلی اور کان میں تیکانہ ڈالنا (خاص طور پر محفل میں لوگوں کے سامنے)

☆ آنکھوں کو صاف رکھنا

☆ لباس، تولیہ، اور بستر صاف رکھنا

☆ رفع حاجت کے بعد صابن سے ہاتھ دھونا

2- گھریلو صفائی

گھریلو صفائی سے مراد گھر کے مختلف حصوں کو اس طرح صاف ستھرا رکھنا تاکہ صحت مند ماحول پیدا ہو۔ گھریلو صفائی میں درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

☆ پورے گھر کی روزانہ صفائی کرنا

☆ گھر میں داخل ہونے سے پہلے جوتوں کو صاف کرنا۔

☆ فرش اور صحن کی صفائی کرنا

☆ باورچی خانہ صاف رکھنا

☆ جالے اتارنا

☆ جھاڑ پونچھ کرنا

☆ چیزوں کی ترتیب سے رکھنا

- ☆ بستر کی چادر باقاعدگی سے بدلنا اور دھونا
- ☆ لیٹرین اور اس کا مناسب استعمال
- ☆ گندے پانی کی نکاس کا مناسب انتظام ہونا
- ☆ بچوں کے کھیلنے کی جگہ صاف رکھنا
- ☆ کیڑے مکوڑوں کا خاتمہ

3- خوراک کی صفائی

متوازن اور صاف خوراک کا انتظام نہ کیا جائے تو ہم بیمار ہو سکتے ہیں اچھی صحت کیلئے اچھی اور تازہ خوراک کھانی چاہیے اس کے اصول مندرجہ ذیل ہیں۔

- ☆ باورچی کھانے کی صفائی
- ☆ کھانا تیار کرنے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونا
- ☆ باورچی کھانے کا تولیہ اور صفائی کا کپڑا صاف ہونا چاہیے
- ☆ صاف پانی استعمال کرنا
- ☆ سبزیوں اور پھلوں کو کھانے اور پکانے سے پہلے دھونا
- ☆ پھل کھانے سے پہلے چھلکا اتارنا
- ☆ گندے پانی کا درست نکاس ہونا اور کوڑے کو ٹھکانے لگانا
- ☆ خوراک کو عملی طور پر محفوظ رکھنا
- ☆ کھانے کو محفوظ رکھنا اور برتنوں کو بھی صاف رکھنا

4- ماحولیاتی صفائی

ماحولیاتی صفائی سے مراد وہ تمام طریقے ہیں جن سے ہم اپنے ارد گرد کے ماحول کو صاف رکھتے ہیں اور آلودگی سے بچتے ہیں اس کے اصول مندرجہ ذیل ہیں۔

- ☆ گلیوں اور نالیوں کی صفائی کرنا
- ☆ گندے پانی کا نکاس درست ہونا
- ☆ کوڑا کرکٹ کو گڑھوں میں دفن کرنا
- ☆ اسکول اور عبادت گاہوں وغیرہ کی صفائی کا خاص خیال رکھنا
- ☆ فرش اور صحن کی صفائی کرنا
- ☆ مچھروں سے بچاؤ کیلئے سپرے کرنا
- ☆ دھوئیں والی بھٹیاں آبادی سے دور لگانا
- ☆ جوہڑوں میں بچوں اور جانوروں کو نہانے سے باز رکھنا
- ☆ ناکارہ تالاب کا مٹی سے بھرنا



حفظانِ صحت کے اصولوں کے فائدے اور نقصانات

شرکاء سے حفظانِ صحت کے فوائد اور نقصانات پوچھیں اور جوابات بورڈ پر لکھتے جائیں۔

فوائد	نقصانات
بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے	بیماریوں کا خطرہ
صاف ستھرا ماحول	آلودہ ماحول
شرح اموات میں کمی	شرح اموات میں اضافہ
معیار زندگی بلند ہوتا ہے	معیار زندگی کم ہوتا ہے
بیماریوں میں کمی ہونا	بیماریوں میں اضافہ ہونا
اخراجات میں کمی ہونا	اخراجات میں اضافہ

سرگرمی 2

سہولت کار شرکاء کے تین گروپ بنائے گا۔

گروپ نمبر 1

گھر کا خاکہ بنائے اور دیکھیے کہ کہاں

- ☆ کس کس جگہ پر گندگی ہے؟
- ☆ اس کی وجوہات کیا ہیں؟
- ☆ اس گندگی کو کیسے دور کیا جاسکتا ہے؟
- ☆ اس گندگی کو صاف کرنے کا کون ذمہ دار ہے؟

گروپ نمبر 2

اسکول کا خاکہ بنائے اور دیکھیے کہ

- ☆ گندگی کس جگہ ہے؟
- ☆ اس کی وجوہات ہیں؟
- ☆ اس گندگی کو کیسے ختم کیا جاسکتا ہے؟
- ☆ اس گندگی کو صاف کرنے کا کون ذمہ دار ہے؟

گروپ نمبر 3

محلے کا خاکہ بنائے اور دیکھیے کہ

☆ گندگی کس جگہ ہے؟

☆ اس کی کیا وجوہات ہیں؟

☆ اس گندگی کو صاف کرنے کا کون ذمہ دار ہے؟

☆ اس گندگی کو کیسے ختم کیا جاسکتا ہے؟

اس کام کیلئے ہر گروپ کو 10 منٹ دیں اور جب ہر گروپ اپنا کام کر لے تو وہ آکر اپنا اپنا کام پیش کریں گے۔

سرگرمی نمبر 3

سہولت کار 2 شرکاء کو بلا کر انہیں ماحول سے متعلق 2 موضوعات دے گا جن پر انہیں دو سے تین منٹ تقریر کرنا ہوگی ان میں ہر ایک خود کو موضوع کا نام دے گا یعنی جیسے میں ایک درخت ہوں اس کے بعد درخت کے فائدے نقصانات یا اسے کاٹنے کے نقصانات بیان کرے گا۔

☆ درخت

☆ کوڑا

☆ گروغبار

☆ پانی

☆ ہوا

☆ انسان

آخر میں انسان اپنی غلطیوں کا اعتراف کرے گا اور وعدہ کرے گا کہ وہ آئندہ ایسے کام نہیں کرے گا جن سے ماحول گندہ ہو۔

سیشن 5

لیٹرین کافروغ



سیشن 5 : لیٹرین کا فروغ

مقاصد:

اس سیشن کی تکمیل پر شرکاء اس قابل ہونگے کہ وہ:

- ☆ لیٹرین کے فروغ کے مختلف طریقوں کو جان سکیں گے
- ☆ لیٹرین استعمال نہ کرنے یا کھلی جگہ پر رفع حاجت کرنے کے نقصانات کے بارے میں جان سکیں گے
- ☆ لیٹرین کے استعمال کے بارے میں جان سکیں گے

- 1- لیٹرین کا استعمال کیوں ضروری ہے؟ 10 منٹ
- 2- کھلی جگہ پر رفع حاجت کے نقصانات 20 منٹ
- 3- جراثیم کے پھیلاؤ کے ذرائع 20 منٹ
- 4- طریقہ استعمال اور صفائی 10 منٹ
- کل وقت 60 منٹ

درکار معاونت:

بورڈ، مارکر، چارٹ، ماسکنگ ٹیپ

لیٹرین کا استعمال کیوں ضروری ہے؟

شرکاء سے یہ سوال پوچھے اور جوابات بورڈ پر لکھتے جائیں اور اس کے بعد شرکاء کو بتائیں پاکستان میں بچوں کی اموات کی بڑی وجہ دست کی بیماری ہے۔ ہر سال لاکھوں بچے اس بیماری کی وجہ سے مر جاتے ہیں دست سمیت، یرقان، ہیضہ اور کئی دوسری بیماریوں کی وجہ گھر میں لیٹرین کا نہ ہونا ہے۔ ایک اندازے کے مطابق پاکستان کے اکثر دیہی علاقوں کے سکولوں اور گھروں میں لیٹرین کا نہ ہونا بیماریوں کے پھیلاؤ کا سب سے بڑا سبب ہے۔ انسانی فضلہ بیماریوں کو پھیلانے کی ایک بڑی وجہ ہے خاص طور پر چھوٹے بچوں میں کچھ بڑی بیماریاں جو انسانی فضلے کی وجہ سے پھیلتی ہیں ان میں ٹائیفائیڈ، دستوں کی بیماری، ہیضہ، یرقان اور پیٹ کے کیڑوں کی بیماری شامل ہیں۔ اس لیٹرین کا استعمال بہت ضروری ہے آپ جانتے ہیں کہ ہمارے ملک میں ہر سال چھوٹے بچے انہیں بیماریوں کی وجہ سے مرتے ہیں۔ اگر ہم ان چھوٹی چھوٹی چیزوں کا خیال رکھیں تو ہمارے بچے بہت ساری بیماریوں سے بچ سکتے ہیں اور ہمارے وہ اخراجات جو بچوں کی بیماریوں پر آتے ہیں وہ ہم کسی تعمیری سرگرمی میں لگا سکتے ہیں

کھلی جگہ پر رفع حاجت کرنے کے نقصانات

سہولت کار شرکاء سے پوچھے کہ کھلی جگہ رفع حاجت کرنے کے کیا نقصانات ہیں؟ اور جوابات کو بورڈ پر لکھتا جائے یا یہی کام گروپ ورک میں بھی کروایا جاسکتا ہے جب وہ سب اپنے اپنے کام کو پیش کر لے تو سہولت کار ان کو بتائے کہ



- ☆ کھلی جگہ رفع حاجت کرنے سے ماحول آلودہ ہوتا ہے۔
 - ☆ بدبو پھیلتی ہے۔
 - ☆ بے پردگی ہوتی ہے۔
 - ☆ جو توں کے ساتھ پاخانہ اور گندے جراثیم گھروں تک پہنچتے ہیں جس سے بیماریاں پھیلتی ہیں۔
 - ☆ لوگوں کو اور خاص طور پر بوڑھے لوگوں کو پریشانی ہوتی ہے۔
 - ☆ خواتین اور بچے رات کے وقت باہر جانے میں مشکل محسوس کرتے ہیں۔
 - ☆ خواتین اور بچیوں کو رات کا انتظار کرنا پڑتا ہے۔
 - ☆ سکولوں میں لیٹرین نہ ہونے کی وجہ سے بہت سارے والدین اپنی بچیوں کو سکول نہیں بھیجتے۔
 - ☆ سکول سے باہر جانے میں بچوں کا اور اساتذہ کا وقت ضائع ہوتا ہے۔
 - ☆ اساتذہ اور خاص طور پر بچوں کے ساتھ مختلف حادثات پیش آسکتے ہیں۔
- اس لیے گھروں اور سکولوں میں لیٹرین کا ہونا بہت ضروری ہے تاکہ ہم بہت ساری مشکلات اور بیماریوں سے بچ سکیں۔

جراثیم کے پھیلاؤ کے ذرائع

سہولت کار شرکاء سے پوچھے کہ انکے خیال میں جراثیم انسان کے اندر کیسے پہنچتے ہیں اور جوابات بورڈ پر لکھیں اور پھر آخر میں وضاحت کریں۔

- ☆ مکھیوں کے ذریعے
- ☆ پانی کے ذریعے
- ☆ سبزیوں کے ذریعے
- ☆ ہاتھوں کے ذریعے

مکھیوں کے ذریعے

کھیاں گندگی اور فضلہ پر بیٹھتی ہیں فضلے پر بیٹھنے سے اس میں موجود جراثیم ان کے پیروں اور جسم پر لگ جاتے ہیں اور یہی کھیاں جب گھروں میں، بازاروں میں کھانے پینے والی چیزوں پر بیٹھتی ہیں تو یہ گندگی اور جراثیم انسان کے اندر پہنچ جاتے ہیں اور پھر انسان کو بیمار کر دیتے ہیں۔

پانی کے ذریعے

جب کوئی شخص پانی حاصل کرنے والی جگہ کے قریب پیشاب یا رفع حاجت کر دے تو وہ اس سے ماحول کو اور پانی کو بہت نقصان پہنچتا ہے اور اس بات کا قوی امکان ہے کہ یہ گندگی پانی میں شامل ہو جانے کو وجہ سے پانی آلودہ ہو جائے گا۔ ایسا پانی جو بھی پیئے گا وہ بیمار ہو جائے گا ایسے پانی سے خاص طور پر بچے اس کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

سبزیوں کے ذریعے

جب کوئی آدمی، بچہ یا عورت کھیتوں میں رفع حاجت کر دیتا ہے جہاں پاس سبزیاں وغیرہ آگی ہوں اور کوئی ایسی سبزی بھی جو ہم بغیر دھوئے کھا لیتے ہیں اس طرح وہ جراثیم اُس سبزی کے ذریعے ہمارے اندر چلے جاتے ہیں اور ہمیں بیمار کر دیتے ہیں۔ اس لئے سبزیوں کو کھانے اور کھانے پکانے سے پہلے اچھی طرح دھو کر استعمال کرنا چاہیے

ہاتھوں کے ذریعے

رفع حاجت کرنے کے بعد ہاتھوں کو اچھی طرح پانی اور صابن سے دھولینا چاہیے۔ گندے ہاتھوں سے کھانا کھانے یا کھانا پکانے سے گندگی اور جراثیم خوراک کے ذریعے ہمارے اندر چلے جاتے ہیں جس سے ہم بیمار ہو سکتے ہیں۔ انسانی فضلہ بیماریوں کو پھیلانے کی ایک بڑی وجہ ہے اسی طرح کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ نہ دھونے سے بھی بیماریاں پھیلتی ہیں۔ خاص طور پر چھوٹے بچوں میں۔ کچھ بڑی بیماریاں جو اس وجہ سے پھیلتی ہیں ان میں ٹائیفائیڈ، دستوں کی بیماری، ہیضہ، یرقان، اور پیٹ کے کیڑوں کی بیماریاں شامل ہیں۔

طریقہ استعمال اور صفائی کا طریقہ

لیٹرین بنانے کا مقصد گھر میں اور سکول میں صحت مند ماحول فراہم کرنا ہے اس کیلئے ضروری ہے کہ لیٹرین کو صحیح طریقے سے استعمال کیا جائے یعنی اُس میں رفع حاجت کرنے کے بعد اچھی طرح پانی پھینکنا چاہیے اور بچوں کو اس کے بارے میں بتائیں اور اس کا عادی بنائیں۔ چھوٹے بچوں کا فضلہ بھی لیٹرین میں پھینکنا چاہیے اور اساتذہ کو چاہیے کہ باقاعدگی سے لیٹرین کو چیک کرتے رہے اور موقع ملنے پر اُن کو اس کے استعمال کے بارے میں بھی بتاتے رہیں۔

سپیشن 6 پانی



سیشن 6 : پانی

مقاصد:

- اس سیشن کی تکمیل کے بعد شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ
- ☆ کہ پانی کے بارے میں جان سکیں گے
 - ☆ پانی سے پھیلنے والی بیماریوں کے بارے میں جان سکیں گے
 - ☆ پانی گندے ہونے والے اسباب کے بارے میں جان سکیں گے
- | | |
|------------------------------|--------|
| 1- پانی | 20 منٹ |
| 2- پانی کی اہمیت اور استعمال | 20 منٹ |
| 3- پانی اور بیماریاں | 20 منٹ |
| کل وقت | 60 منٹ |

درکار معاونت:

بورڈ، مارکر، چارٹ، ماسکنگ ٹیپ

پانی

پانی ہائیڈروجن اور آکسیجن (Hydrogen & Oxygen) کا مرکب ہے۔ دنیا کا تین چوتھائی حصہ پانی ہے جس کا صرف ایک فیصد حصہ انسانی استعمال کیلئے قابل ہے باقی پانی یا تو نمکین (سمندری) ہے یا پہاڑوں پر برف کی صورت میں ہے یا پھر زیر زمین موجود ہے۔

پانی کی اہمیت

پانی زندگی کی علامت ہے اور انسان کی ایک اہم ترین ضرورت ہے ہر انسان کو کسی نہ کسی ذریعے سے پانی میسر ہے لیکن ہو سکتا ہے کہ وہ صاف نہ ہو۔

پانی کا استعمال

زیادہ تر پانی کا استعمال زراعت اور صنعت میں ہوتا ہے صرف چھ فیصد پانی گھروں میں استعمال ہوتا ہے جس میں کپڑے اور برتن دھونا، نہانا، کھانا پکانا، اور پینا شامل ہے۔ ایک فرد کو روزانہ تقریباً 30 سے 50 لیٹر پانی کی ضرورت ہوتی لیکن جن گھروں پانی کی لائن موجود ہے۔ وہاں روزانہ ایک فرد اوسطاً 150 سے 200 لیٹر پانی استعمال کرتا ہے۔



پانی اور بیماری

یہ بات تحقیق سے ثابت ہو چکی ہے کہ پانی اور بیماری کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ دنیا میں تقریباً 80 فیصد بیماریاں گندے پانی کے استعمال سے ہوتی ہیں۔ پاکستان میں 40 فیصد اموات گندے پانی سے پیدا ہونے والی بیماریوں کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

پانی گندہ ہونے کے اسباب:

- ☆ نامناسب طریقے سے تعمیر کی ہوئی زیر زمین بالائی ٹینکی
- ☆ ان ٹینکیوں کی نامناسب دیکھ بھال اور ان کی باقاعدگی سے صفائی نہ کروانا۔
- ☆ نامناسب طریقے سے بنی ہوئی پانی کی لائنیں، گٹر کی لائنیں اور گٹر کے ڈھکن
- ☆ بارش کے پانی کا پینے کے پانی میں مل جانا
- ☆ ارد گرد کے گندے پانی کا پانی اور گٹر لائن سے مل جانا

پانی سے پیدا ہونے والی بیماریاں

صاف پانی ایک حیات بخش نعمت ہے جو آپ کو صحت مند صاف ستھرا اور بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ پانی کی آلودگی آپ اور آپ کے خاندان کی صحت کیلئے خطرہ ہو سکتا ہے۔ آلودہ پانی کی وجہ سے مندرجہ ذیل بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں

- | | | | |
|---------------------|----------|----------------|----------------|
| 1- دست | 2- ہیضہ | 3- ٹائیفائیڈ | 4- جلدی بیماری |
| 5- آنکھوں کا انفلشن | 6- یرقان | 7- پیٹ کے کیڑے | |

سیشن 7

COVID-19 سے بچاؤ کے احتیاطی تدابیر



سیشن 7 : سماجی فاصلہ

مقاصد:

- ☆ اس سیشن کی تکمیل کے بعد شرکاء اس قابل ہونگے کہ وہ:
- ☆ سماجی فاصلے کی اہمیت جان رکھیں گے۔
- ☆ کرونا وائرس سے بچنے کے لئے سماجی فاصلے کو یقینی بنائیں گے۔

وقت کی تقسیم:

- | | |
|--------|--|
| 30 منٹ | 1۔ سماجی فاصلے کا مفہوم |
| 30 منٹ | 2۔ سماجی فاصلے کو کیسے یقینی بنائیں گے |
| 60 منٹ | کل وقت |

درکار معاونت:

بورڈ، مارکر، چارٹ، ماسکنگ ٹیپ

سماجی فاصلے کا مفہوم:

- ☆ سماجی فاصلہ ایک ایسا طریقہ ہے جس سے بھیڑ میں لوگوں کی ملاپ / اختلاط کو کم کیا جاتا ہے تاکہ لوگوں میں کرونا وائرس کے پھیلاؤ کو روکا جاسکے۔
- ☆ سماجی فاصلے کے اقدامات مثلاً قرینہ بنیہ میں جانا، سکول کی بندش اور فاصلے پر کام کرنے سے کرونا وائرس کی انفیکشن کی تعداد میں 78% سے لیکر 99.3% تک کم ہو سکتی ہے۔
- ☆ شیکاگو یونیورسٹی کی ایک تحقیق کے مطابق سماجی فاصلے اکتوبر 2020 تک امریکہ میں 17 لاکھ جانیں بچائے گی جس سے امریکہ کو 8 ٹریلین ڈالر کا فائدہ ہوگا۔
- ☆ سماجی فاصلے کی پالیسیاں COVID-19 کو وہاں سٹی سے چین کے دوسرے علاقوں تک پھیلنے کو روکنے میں بہت مددگار اور موثر ثابت ہوئی ہیں۔

سماجی فاصلے کو کیسے یقینی بنائیں؟

- ☆ سماجی فاصلے کو یقینی بنانے کیلئے دوسرے لوگوں سے کم از کم 6 فٹ یعنی 2 میٹر کا فاصلہ قائم رکھیں تاکہ کرونا وائرس کا پھیلاؤ روکا جاسکے۔
- ☆ بڑے بڑے اجتماعات سے گریز کریں۔
- ☆ ہاتھ ملانے یا گلے لگنے سے پرہیز کریں۔ ایک دوسرے کو فاصلے سے سلام کریں۔
- ☆ کسی بھی ایسے شخص سے میل جول سے پرہیز کریں جسمیں سانس کی بیماری کی علامت نظر آ رہی ہوں جیسے کھانسی، ناک بہنا،



- ☆ جہاں تک ممکن ہو عوامی ٹرانسپورٹ کا استعمال نہ کریں۔
- ☆ مزید معلومات کیلئے ڈاکٹر یا پھر ہیلپ لائن 1166 سے رابطہ کریں۔
- ☆ اگر آپ نے کسی سٹور، مارکیٹ یا بینک جانا ہو تو دوسرے لوگوں سے کم از کم 6 فٹ یعنی 2 میٹر کا فاصلہ رکھیں۔

ماسک کا استعمال



اسکول میں محفوظ واپسی



والدین کے لئے ہدایات

بچوں کی رہنمائی کریں کہ وہ ایک دوسرے سے 6 فٹ کا فاصلہ رکھیں۔ ہاتھ ملانے یا ہاتھ پکڑنے اور گلے ملنے سے گریز کریں۔

اسکول جانے سے پہلے، اسکول کے دوران اور گھر آ کر بچوں کا باقاعدگی سے 20 سیکنڈ تک ہاتھ دھونا ضروری ہے۔

بچے صاف ماسک کا استعمال کریں۔ کپڑے والے ماسک کو روزانہ کم از کم ایک بار دھویں۔

اسکول جانے والے تمام بچے ماسک پہنیں۔

بچوں کو اسکول چھوڑتے وقت اور واپس لاتے وقت خود بھی ماسک پہنیں اور دوسروں سے 6 فٹ کا فاصلہ رکھیں۔

بچوں کو تربیت دیں کہ وہ دوسروں کے ماسک پہننے پر مذاق نہ اڑائیں نہ ہی نفرت کا اظہار کریں۔

اگر آپ کے بچے کو کھانسی یا فلو جیسی علامات ہوں تو اسکول نہ بھیجیں اور ڈاکٹر سے رجوع کریں



بخار



کھانسی



زکام



جسم میں درد

علامات کی صورت میں ڈاکٹر سے رجوع

کرونا وائرس کے انفیکشن کی عام علامات

اگر مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہوں تو فوری ڈاکٹر ا سحت کے عملے سے رجوع کریں



جسم میں درد



کھانسی

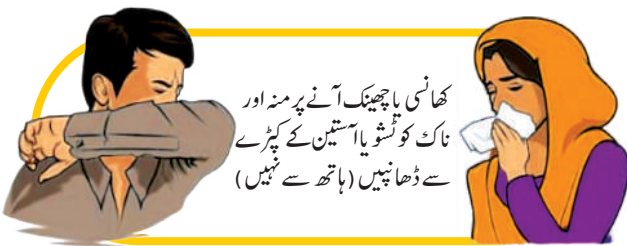


سانس لینے میں مشکلات



بخار

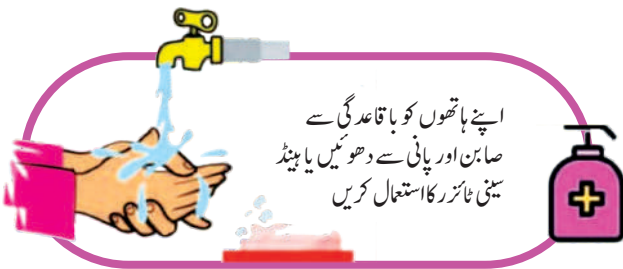
حفظان صحت کے ان طریقوں پر عمل کریں



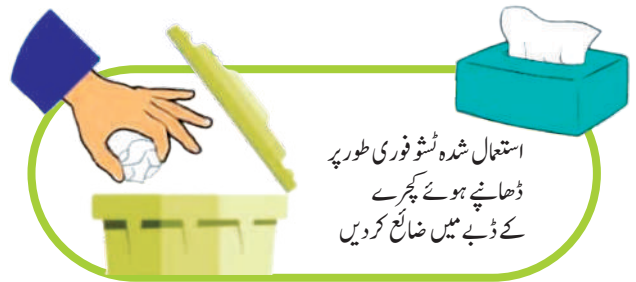
کھانسی یا چھینک آنے پر منہ اور ناک کو ٹشو یا آستین کے کپڑے سے ڈھانپیں (ہاتھ سے نہیں)



اگر آپ کو کھانسی اور بخار ہو تو دوسروں کے ساتھ قریبی رابطہ کرنے سے گریز کریں



اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے صابن اور پانی سے دھوئیں یا ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں



استعمال شدہ ٹشو فوری طور پر ڈھانپے ہوئے کچرے کے ڈبے میں ضائع کر دیں

احتیاطی تدابیر

COVID - 19

نوول کورونا وائرس

کورونا وائرس کی علامات



بخار



کھانسی



سانس لینے میں دشواری



جسم میں درد

مزید معلومات کے لئے ڈاکٹر یا پھر ہیلپ لائن سے رابطہ کریں۔



اپنی اور اپنے اہل خانہ کی کورونا وائرس انفیکشن سے حفاظت کریں



زلزلہ جیسی علامات والے لوگوں سے رابطہ کرنے سے پرہیز کریں۔



کھانسی یا پیچہک آنے پر منہ اور ناک کو نشی یا آستین کے کپڑے سے ڈھانپیں (ہاتھ سے نہیں)۔



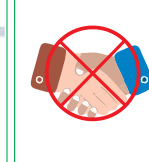
استعمال شدہ نشوونوری طور پر ڈھانپنے ہوئے پھرنے کے ڈبے میں ضائع کریں۔



گندے ہاتھوں سے آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے پرہیز کریں۔



اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے صابن اور پانی سے دھوئیں یا ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں۔

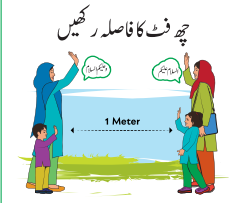


باہر جانا ہو تو تھووم نہیں نہ جائیں ہاتھ ملانے سے پرہیز کریں۔

کورونا وائرس سے بچنے کے لئے لوگوں سے فاصلہ کیسے رکھیں؟



بڑے اجتماعات میں شامل ہونے سے پرہیز کریں، دوسرے لوگوں سے کم از کم 3 فٹ یعنی 1 میٹر کا فاصلہ قائم رکھیں۔



ہاتھ ملانے یا گلے لگنے سے پرہیز کریں۔ ایک دوسرے کو فاصلے سے سلام کریں۔



جہاں تک ممکن ہو عوامی ٹرانسپورٹ کا استعمال نہ کریں۔



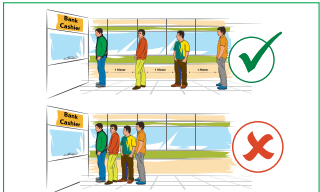
بڑے اجتماعات سے پرہیز کریں۔



دیگر خاندان اور دوستوں کے ساتھ جمع ہونے سے پرہیز کریں۔ ملاقاتوں کی بجائے دور سے رابطہ ممکن بنانے کے لئے موبائل فون اور سوشل میڈیا کا استعمال کریں۔



اپنے اور اپنے خاندان کی حفاظت کے لئے اگر ممکن ہو تو گھر سے دفتری کام کریں۔



اگر آپ نے کسی سٹور مارکیٹ یا بینک جانا ہو تو دوسرے لوگوں سے کم از کم 1 میٹر کا فاصلہ رکھیں۔

ویکسینیشن کی ضرورت اور اہمیت



اساتذہ توجہ فرمائیں

کوویڈ-19 ویکسینیشن کے بارے میں جاننے کے لیے اہم باتیں

1. ویکسینز موثر ہیں

ویکسین آپ، آپ کے اسکول اور کمیونٹی کو کوویڈ-19 سے محفوظ رکھنے کا سب سے موثر طریقہ ہے۔ ویکسین آپ کے جسم کے قدرتی مدافعتی نظام کو کوویڈ کا باعث بننے والے جراثیم کی شناخت کر کے اُسے مارنے کے قابل بناتی ہے۔



2. مفت ویکسین

حکومت پاکستان مفت ویکسین مہیا کر رہی ہے لہذا ویکسین لگوانے کے اہل قرار پانے کے فوراً بعد ویکسین لگوانا یقینی بنائیں۔



3. اندراج کی اہلیت

حکومت 18 سال یا اس سے ڈائید عمر کے اساتذہ کے ویکسین لگوانے کو ترجیح دے رہی ہے۔ آپ اپنے قومی شناختی کارڈ، ادارہ کے سربراہ سے تصدیق شدہ خط ادارے کے جاری کردہ کارڈ ساتھ کسی بھی ویکسینیشن سینٹر پہ جا کر ویکسین لگوائیں۔



4. ویکسین لگوانے کا عمل

- اپنے قومی شناختی کارڈ کا نمبر گنجائش یا ڈیلیٹ کے بغیر 1166 پر ایس ایم ایس کریں۔
- اساتذہ انتظامیہ سمیت تمام عملے کی حوصلہ افزائی کریں اور یقینی بنائیں کہ وہ ویکسین لگوائیں۔
- والدین اور اساتذہ کونسل کے ممبران کی ویکسین لگوانے کے لئے حوصلہ افزائی کریں۔

ویکسینیشن کی ضرورت اور اہمیت

اگرچہ کووڈ-19 ویکسین دیگر ویکسین کے مقابلے میں کم مدت میں تیار کی گئی ہے تاہم دیگر ویکسین کی طرح اس کے محفوظ ہونے کو یقینی بنایا گیا ہے۔ سائنس دانوں نے وبائی صورت حال کی وجہ سے کووڈ-19 ویکسین کی جلد از جلد تیاری کے لئے بھرپور کام کیا ہے۔



5. ویکسین کووڈ-19 سے لڑنے میں مدد کرتی ہے

ویکسین محفوظ اور موثر ہے۔ دیگر ویکسین کی طرح کووڈ-19 کی ویکسین کئی مراحل سے گذاری گئی ہیں جس میں ہزاروں لوگوں نے حصہ لیا۔ کووڈ-19 کی ویکسین کی تصدیق عالمی ادارہ صحت (WHO) اور حکومت پاکستان کے اعلیٰ حکام نے کی اور اس کا استعمال پاکستان سمیت کئی ممالک میں جاری ہے۔

6. ایس-او-پیز عمل جاری رکھیں

خود کو اور اپنے پیاروں کو کورونا وائرس سے محفوظ رکھنے کے لئے

- اپنے اسکول میں اور گھر سے باہر ماسک پہنیں۔
- کم از کم 20 سیکنڈ تک اپنے ہاتھوں کو صابن اور صاف پانی سے دھوئیں یا پھر سینیٹائزر کا استعمال کریں۔
- اپنے ساتھی اساتذہ اور کلاس کے طلبہ سمیت کھیل کے میدان میں ایک دوسرے سے کم از کم چھ فٹ کا فاصلہ رکھیں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آسٹریلی ہال اور کمروں میں بچوں کی تعداد زیادہ نہ ہو۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ کلاس روم اچھی طرح سے ہوا دار ہو۔
- وائرس کسی کے ذریعے بھی غیر وابستہ طور پر علامات ظاہر کیے بغیر پھیل سکتا ہے۔

7. معمولی مُضرات (سائیڈ ایفیکٹ)

کسی بھی دوا کی طرح کووڈ ویکسین کے بھی چند معمولی مُضرات (سائیڈ ایفیکٹ) ہو سکتے ہیں۔ مُضرات ظاہر ہونے پر آپ 1166 یا www.nims.nadra.gov.pk کے ذریعے رپورٹ کر سکتے ہیں۔ کووڈ ویکسین لگوانے کے مندرجہ ذیل مکمل مُضرات سامنے آ سکتے ہیں۔

- معمولی درجے کا بخار
- سردرد
- ٹیکہ لگنے کی جگہ پر درد یا جلد کا سُرخ ہو جانا
- تھکاوٹ

8. تحفظ میں وقت لگتا ہے

یہاں دو قسم کی ویکسینز ہیں:

ایک خوراک والی اور دوسری خوراک والی۔ ویکسین سے تحفظ آخری خوراک لینے کے 2-3 ہفتوں کے بعد شروع ہوتا ہے۔

9. اہلیت چیک کریں

شہری ویکسینیشن سینٹر میں اپنی اہلیت کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں جہاں ان کی میڈیکل ہسٹری کے بارے میں پوچھا جائے گا۔

سیشن 8 : ذہنی صحت اور تعاون

مقاصد:

- اس سیشن کی تکمیل کے بعد شرکاء اس قابل ہونگے کہ وہ:
- ☆ ذہنی صحت اور نفسیاتی مدد کا مقصد جان سکیں گے۔
 - ☆ بچوں کیلئے دماغی صحت اور نفسیاتی مدد کو پہچان پائے گے۔

وقت کی تقسیم:

- | | |
|--------|---|
| 20 منٹ | 1۔ ذہنی صحت اور نفسیاتی مدد کا مفہوم |
| 20 منٹ | 2۔ ذہنی صحت اور نفسیاتی مدد کا مقصد |
| 20 منٹ | 3۔ بچوں کیلئے دماغی صحت اور نفسیاتی مدد |
| 60 منٹ | کل وقت: |

ذہنی صحت اور نفسیاتی مدد کا مفہوم:

- ذہنی صحت اور نفسیاتی مدد کسی بھی قسم کی مقامی یا بیرونی مدد ہوتی ہے جس کی تکلیف میں لوگوں کو ضرورت ہوتی ہے۔
- MHPSS فوری طور پر تین قسم کی مدد فراہم کرتا ہے۔
- 1۔ جذباتی دباؤ کو کم کرنے میں مدد / سکون / آرام
 - 2۔ زندگی میں دباؤ لانے والے عوامل کو کم کرنے والے اور ان کے تدارک تلاش کرنا۔
 - 3۔ ذہنی صحت اور نفسیاتی مسائل کو پیدا ہونے سے روکنا۔

ذہنی صحت اور نفسیاتی مدد کا مقصد:

- ذہنی صحت اور نفسیاتی مدد کے چار مقاصد ہیں۔
- 1۔ بنیادی بھارت میں تحفظ کی فراہمی
 - 2۔ تحفظ کو یقینی بنانا ان میں سیکورٹی، کھانا، پناہ، بنیادی صحت کی دیکھ بھال اور نفسیاتی فلاح و بہبود کو فروغ۔
 - 3۔ کیو اور خاندانی تعاون:
 - 4۔ فعال سوشل ورک۔



غیر مہارت والی مدد:

- ☆ بنیادی ذہنی صحت کی دیکھ بھال۔
- ☆ نفسیاتی فرسٹ ایڈ۔

مخصوص خدمات:

- ☆ خاص قسم کی خدمات۔
- ☆ لمبے عرصے کیلئے نگرانی۔

بچوں کیلئے دماغی صحت اور نفسیاتی مدد:

بچوں کی دماغی صحت اور نفسیاتی مدد کیلئے مندرجہ ذیل اصول مفید ہیں۔

- ☆ اپنا تعارف اپنے نام سے کریں، بچوں کو بتائیں کہ آپ صحت مند ہیں اور ان کی مدد کیلئے آپ حاضر ہیں۔
- ☆ پرسکون اور مہربان رہے اور بچوں سے نرمی سے بات کریں۔
- ☆ ان کے ساتھ نظریں ملا کر بات کریں۔
- ☆ کرونا وائرس سے متعلق بچوں کے خیالات کو سنیں۔
- ☆ اگر ان کو COVID-19 کی علامات کا سامنا ہے تو ان کی مدد کریں۔
- ☆ اگر آپ کسی ایسے بچے سے بات کر رہے ہیں جن کو COVID-19 ہے تو ان کو واضح کریں کہ اگرچہ آپ انہیں چھو نہیں سکتے مگر آپ ان کو سن سکتے ہیں اور ان کی دیکھ بھال کر سکتے ہیں۔
- ☆ قرنطینہ کے دوران بچوں کو مشغول رکھنے کیلئے سرگرمیوں کا شیڈول ترتیب دیں۔
- ☆ بچوں کو کھیل کود کی سرگرمیوں میں شامل کریں۔
- ☆ ان کی عمر اور COVID-19 ضوابط کے مطابق اور ان کی دلچسپی کیلئے سادہ گفتگو کریں جسمانی رابطے سے گریز کریں۔
- ☆ اگر بچے ذہنی طور پریشان ہیں تو انہیں ذہنی صحت سے متعلق پیشہ ور ڈاکٹر سے رجوع کرنے کے لیے رہنمائی کریں۔
- ☆ بچوں کی دیکھ بھال کرنے والے افراد (والدین، بہن، بھائی، رشتہ دار) کو خطرات اور تحفظ کے امور سے آگاہ کریں۔

سیشن 9

کووڈ-19 ویکسینیشن کے

کورس ورک کا جائزہ



سیشن 9 : کووڈ-19 ویکسینیشن کے کورس ورک کا جائزہ

- تاریخ: _____
- کورس کا عنوان _____
- 1- کیا کورس کا معیار: بہت آسان تھا تقریباً ٹھیک تھا مشکل تھا
 - 2- کیا کورس آپ کی ضروریات کے مطابق تھا؟ مکمل طور پر کافی حد تک بالکل نہیں
 - 3- کیا کورس کا دورانیہ: کم تھا تقریباً ٹھیک تھا لمبا تھا
 - 4- برائے مہربانی کورس کا جائزہ مندرجہ ذیل نکات کے تحت لیجئے اور متعلقہ خانے میں ✓ کا نشان لگائیں۔

تربیت کار کا تربیت دینے کا انداز	بہت اچھا	اچھا	ٹھیک

5- آپ کو اس کورس / ٹریننگ میں کون کون سے موضوعات دلچسپ لگے؟ (کوئی خاص عنوانات، سرگرمیاں اور ٹرینرز کے پڑھانے کا انداز یا رویہ وغیرہ)

6- کورس / ٹریننگ کو کن طریقوں سے بہتر بنایا جاسکتا ہے؟ (طریقہ کار بتائیں)

7- آپ کن موضوعات پر مزید تربیت حاصل کرنا چاہتے ہیں؟ (مثلاً عنوانات اور کام کے دوران پیش آنے والے مسائل لکھ سکتے ہیں)۔

8- نفسیاتی طور پر آپ بچوں کو کس طرح راغب کرتے ہیں۔

9- بچوں کے دلچسپی بڑھانے کیلئے کون سے طریقے استعمال کرتے ہیں۔



10- اگر آپ کے کلاس روم میں کوئی حادثہ ہوا تو اُس سے کیسے نمٹے گے۔

11- بچوں کیلئے متوازن غذا کا تناسب کیا ہے۔

12- تدریسی مواد کی تیاری کیلئے کلیدی نکات کیا ہیں۔

13- کسی بھی تدریسی مواد کے بارے میں سوال۔

1- عبور ہے۔ 2- عبور نہیں ہے۔



School Safety Cell (SSC)
Directorate of Elementary & Secondary
Education Khyber Pakhtunkhwa

www.schoolsafetycell.com

 School Safety Cell  School Safety Cell KP

