

فاسٹ PHAST

مرحلہ وار گائیڈ

اسہالی بیماریوں کی روک تھام کے لیے

شراکتی نکتہ نگاہ

فاسٹ PHAST

حفظان صحت اور نکاسی

آب کی منتقلی کی سیریز

عالمی ادارہ صحت

جنیوا

سیڈا

سوئیڈن ادارہ برائے بین الاقوامی ترقی

یو این ڈی پی۔ عالمی بینک

پانی اور نظافت کا پروگرام



فہرست مضامین

خوش آمدید

جائزہ فارم

حصہ ۱: فاسٹ کا تعارف

گائیڈ کا مقصد اور جائزہ:

اس گائیڈ کو کیوں استعمال کرتے ہیں؟
یہ گائیڈ کس کے لیے ہے؟
فاسٹ کیا حاصل کرنا چاہتا ہے۔
شراکتی طریقے کیا ہیں؟
شراکتی طریقے کیوں استعمال کیے جاتے ہیں؟
فاسٹ اور اختیار دہی۔

گائیڈ کو کیسے تشکیل دیا گیا ہے۔

اس گائیڈ کو کس طرح استعمال کرنا ہے؟

آغاز کرنے سے قبل تیاری کریں۔

اپنی ٹول کٹ بنائیں۔

گروپ کا انتخاب کریں۔

گروپ کا سائز

کیا مجھے مراحل پر ترتیب وار عمل کرنا چاہیے؟

مرحلہ وار آگے بڑھنا

سرگرمیوں کا ریکارڈ اور حاصل

ہر ایک سرگرمی کا جائزہ لینا

پس منظر کے بعض ضروری تصورات:

اسہال کی بیماریاں اور ان کی منتقلی

صحت سے آگاہی اور کمیونٹی میں تبدیلی

اس گائیڈ کے دیگر فوائد

سہل کار کیسا ہوتا ہے: چند اہم نکات

تمام شرکاء برابر ہیں۔

کوئی ایک جواب درست نہیں ہوتا۔

مناسب ماحول تشکیل دینا

جارحانہ شخصیات سے کس طرح نبھاؤ کرنا ہے۔

تمام سرگرمیوں کے لیے عمومی ہدایات
مستقبل کے استعمال کے لیے فاسٹ کے سامان کو لے جانا اور سٹور کرنا

حصہ II: مرحلہ وار سرگرمیاں:

مرحلہ 1: مسئلے کی نشاندہی

- سرگرمی 1: کمیونٹی کی مروجہ کہانیاں
- سرگرمی 2: ہماری کمیونٹی میں صحت کے مسائل

مرحلہ 2: مسئلے کا تجزیہ

- سرگرمی 1: ہماری کمیونٹی میں پانی اور نظافت کا نقشہ
- سرگرمی 2: حفظان صحت کے اچھے اور برے رویے
- سرگرمی 3: کمیونٹی کے عادات کی تفتیش و تحقیق
- سرگرمی 4: بیماریاں کیسے پھیلتی ہیں

مرحلہ 3: حل کے لیے منصوبہ بندی

- سرگرمی 1: بیماری کے پھیلاؤ کو روکنا
- سرگرمی 2: رکاوٹوں کا انتخاب
- سرگرمی 3: کمیونٹی میں مردوں اور خواتین کا کردار

مرحلہ 4: ترجیحات کا انتخاب کرنا

- سرگرمی 1: نظام نظافت کی بہتری کا انتخاب
- سرگرمی 2: حفظان صحت کے بہتر رویوں کا انتخاب
- سرگرمی 3: سوالات کے لیے وقت

مرحلہ 5: نئی سہولیات اور رویے کی تبدیلی کے لیے منصوبہ بندی

- سرگرمی 1: تبدیلی کے لیے منصوبہ بندی
- سرگرمی 2: کون کیا کرتا ہے، اس کی منصوبہ بندی کرنا
- سرگرمی 3: کیا غلط ہو رہا ہے، اس کی نشاندہی کرنا

مرحلہ 6: نگرانی اور جانچ پڑتال کے لیے منصوبہ بندی

- سرگرمی 1: ہماری پیش رفت کی پڑتال کرنے کی تیاری

مرحلہ 7: شراکتی جانچ پڑتال

- سرگرمی: ہماری پیش رفت کی پڑتال

(Sanitation) نظافت۔۔۔ نظام نظافت 14 اجزاء پر مشتمل ہے جس میں نکاسی آب، کوڑا کرکٹ کوٹھکانے لگانے کا بندوبست کرنا، مچھروں اور مکھیوں کی افزائش کو روکنا، انسانی فضلے کو ٹھکانے

لگانے کے لیے لیٹریں کی تعمیر شامل ہے۔

حصہ III: مرحلہ وار سرگرمیاں:

فاسٹ کے سہل کاروں اور پروگرام مینجروں کے لیے رہنما اصول
فاسٹ کے فنکاروں کے لیے رہنما اصول
پاکٹ چارٹ کس طرح بناتے اور استعمال کرتے ہیں اور اس کے استعمال کی مزید مثالیں

خوش آمدید

یہ مرحلہ وار گائیڈ آپ اور آپ کی کمیونٹی کو اپنے ماحول کو بہتر بنانے اور پانی اور صحت و صفائی کی سہولیات خصوصاً اسہال کی بیماریوں سے بچاؤ کا انتظام کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ آپ کو اس مقصد کے لیے کثیر مطالعہ کی ضرورت نہیں بلکہ آپ کو فاسٹ PHAST یا سارار SARAR کی تربیت کی ضرورت ہے جس کی بنیاد پر یہ گائیڈ تشکیل دی گئی ہے۔ آپ کو اسہال کی بیماریوں کی منتقلی کے بارے میں فنی علم کی بھی ضرورت ہوگی تاکہ آپ کمیونٹی کے اراکین سے اس علم کا تبادلہ کر سکیں اور انھیں رہنمائی فراہم کر سکیں۔ فاسٹ میں رہنمائی کے شراکتی طریقوں کے اقدام کمیونٹی اور سہل کاروں کے لیے بہت مفید اور کارگر ثابت ہوتے ہیں۔ اس لیے کمیونٹی کے ایسے اراکین جنہوں نے حفظان صحت کے رویوں کو بہتر بنانے کے شراکتی طریقوں کے استعمال کو آزمانے کے ابتدائی مرحلے میں شریک ہوئے تھے۔ انھیں سابقہ طریقوں کو اپنانے کی کوئی ضرورت نہیں۔ یقیناً وہ شراکتی نکتہ نگاہ کو جاری رکھنا چاہتے ہیں کیونکہ اس کے نتائج بہت بہتر برآمد ہوتے ہیں اور اس کا طریقہ کار بہت دلچسپ تھا۔ لیکن آپ ہماری اس بات تک محدود نہ رہیں بلکہ شراکتی طریقوں کو سیکھنے اور انھیں کس طرح استعمال کرنا ہے، اس میں اپنا مزید وقت صرف کریں۔

ترہیتی مواقع یا مستقبل کے پراجیکٹس میں شرکت کرنے کے بارے میں دریافت کریں جن میں شراکتی نکتہ نگاہ کو استعمال کیا جاتا ہے۔ ہم اس گائیڈ کے استعمال کے حوالے سے آپ کے تجربات کو جاننا چاہیں گے۔ اس لیے ہم نے اس میں جائزے کا فارم دیا ہے۔ ہم آپ کے بہت شکر گزار ہوں گے۔ اگر آپ اس فارم کو مکمل کر کے ہمیں واپس ارسال کریں گے۔ اس گائیڈ کے اگلے ایڈیشن کو بہتر بنانے میں آپ کی آراء ہمارے لیے بڑی معاون ثابت ہوں گی۔

شکریہ!

جائزے کا فارم:- فاسٹ مرحلہ وار گائیڈ

مہربانی فرما کر فاسٹ گائیڈ کو بہتر بنانے کے لیے مندرجہ ذیل سوالات کا جواب دیں اور جائزہ فارم اس پتے پر ارسال کر دیں:-

ماحولیاتی صحت کے لیے عملی امداد کی ڈویژن،

ادارہ عالمی صحت

1211 جینیوا 27

سوئزر لینڈ

نام:-----
عنوان:-----
تنظیم:-----
خط و کتابت کا پتہ:-----

1- کیا فاسٹ کے نکتہ نظر کے استعمال کے لیے اس گائیڈ میں وہ تمام معلومات ہیں جن کی آپ کو ضرورت ہے؟

جی ہاں جی نہیں

اگر ایسا نہیں تو مہربانی فرما کر ہمیں بتائیں کہ آپ کو کن معلومات کی ضرورت ہے؟

2- کیا یہ گائیڈ پڑھنے اور سمجھنے میں آسان ہے؟

جی ہاں جی نہیں

3- کیا اس گائیڈ کا کسی دوسری زبان میں ترجمہ ہو چکا ہے تاکہ آپ کمیونٹی میں اپنے کام کے لیے اسے استعمال کر سکیں؟

جی ہاں جی نہیں

اگر جواب جی ہاں میں ہے تو وہ کون سی زبان ہے؟

کیا اس زبان میں گائیڈ کا ترجمہ کرنا مشکل تھا؟

جی ہاں جی نہیں

اگر جواب جی ہاں میں ہے تو وضاحت کریں کہ ایسا کیوں ہے؟

4- اس گائیڈ کو استعمال کرنے کے بعد کیا آپ نے محسوس کیا ہے کہ کوئی مرحلہ یا سرگرمی ضرورت سے زائد ہے؟

جی ہاں جی نہیں

اگر ایسا ہے تو مہربانی فرما کر ہمیں بتائیں کہ کیا ضروری نہیں تھا اور کیوں؟

حصہ ۱

فاسٹ کا تعارف مرحلہ وار گائیڈ

گائیڈ کا مقصد اور جائزہ
اس گائیڈ کو کیسے استعمال کرنا ہے
پس منظر کے بعض ضروری تصورات
سہل کار کیسے بننا ہے؟ چند اہم نکات



اس گائیڈ کے مقاصد اور جائزہ

اس گائیڈ کو کیوں استعمال کرتے ہیں؟

”منصوبے اتنے جلدی اور محض ایک روز میں نہیں بنتے۔ یہ ٹیم کے لیے ایک چونکا دینے والا تجربہ ہوتا ہے۔ یہ ہمیں گندے علاقوں میں رہنے والے حقوق سے محروم اور غذائی قلت کے شکار لوگوں کی صحت کے مسائل کا قریب سے مشاہدہ کرنے کا موقع فراہم کرتے ہیں۔ پراجیکٹ میں کام کرنے والی ٹیم ان علاقوں کے باشندوں کے مسائل کا گہرائی سے مشاہدہ کرتی ہے۔ ان علاقوں میں رہنے والے یہ لوگ جوش و جذبہ اور فہم و ادراک رکھتے ہیں اور اپنی قسمت کو بہتر بنانے کے لیے آمادہ بھی ہوتے ہیں۔ معمولی کاوش، مسلسل پیروی اور تھوڑی سی خدمات کے عوض یہ لوگ نکاسی آب کے مسائل سے نجات حاصل کر سکتے ہیں، بیماریوں سے لڑ سکتے ہیں اور اس شراکتی نکتہ نگاہ سے ماحول میں بہتری لاسکتے ہیں۔“

انڈیا میں اس گائیڈ کے فیڈ ٹیسٹ کے بعد کمیونٹی ورکرز سے حاصل شدہ آراء

آپ نے کتنی بار دیکھا ہے کہ اگر کسی ایسی کمیونٹی کے لیے کام کیا جا رہا ہو تو کبھی اس کی ضرورت محسوس کرے اور نہ ہی کبھی اس کی حمایت کرے تو ایسے معاملات میں عموماً ناکامی ہوتی ہے۔ شراکتی نقطہ نظر جس کا خلاصہ اس گائیڈ میں بیان کیا گیا ہے جس کا مقصد ایسے حالات سے گریز کرنا ہوتا ہے۔ اس گائیڈ میں بیان کردہ مختلف مراحل آپ کی کمیونٹی کے ورکروں کو اس قابل بنانے کے لیے مدد کر سکتے ہیں کہ وہ جو کرنا چاہتے ہیں وہ کر سکیں، اسے کیسے لاگو ہونا چاہیے، اس کی اجرت کیسے ملے گی اور یہ کیسے یقین دہانی لے لی جائے کہ معاشرہ مستقبل میں بھی اسے جاری رکھ سکے گا۔

شراکتی طریقہ کار ایسے پروگراموں کی طرف راہنمائی کرتا ہے جو زیادہ کامیاب ہونے والے ہوں اور کمیونٹی پر اپنے حل کو زبردستی نہ ٹھوسیں۔ اس گائیڈ کو ضرور پڑھیں اور دیکھیں کہ یہ کتنی سادہ اور عام فہم ہے۔ فی الوقت اس میں آپ کا بہت کم وقت صرف ہوگا لیکن مستقبل میں آپ کا بہت سا وقت بچ جائے گا کیونکہ یہ آپ اپنی اس کامیاب کاوش کے باعث بہتر نتائج دے چکے ہوں گے۔ آپ محسوس کریں گے کہ ایسے گروپس جن کے ساتھ مل کر آپ کام کر رہے ہیں، وہ باہمی سرگرمیوں میں زیادہ گہری دلچسپی لے رہے ہیں۔ خاص طور پر جب معاملہ حفظانِ صحت اور صحت و صفائی کا ہوگا۔ یہ گائیڈ:



- ان لوگوں کو جو پینے کے صاف پانی کی فراہمی اور نکاسی آب کے بارے میں کام کر رہے ہیں، حفظانِ صحت کے رویوں میں تبدیلی کے نئے نمونے فراہم کرتی ہے۔
- وہ لوگ جو ملییریا اور دیگر اسہال کی بیماریوں کے پچاؤ کے مسئلے میں کام کر رہے ہیں کو ایسا ہتھیار فراہم کرتی ہے جو مختلف گروہوں کو اس قابل بناتا ہے کہ وہ پانی اور نکاسی سے متعلقہ بیماریوں کی روک تھام کر سکیں۔
- کمیونٹی ورکرز کو ایسے طریقہ ہائے کار فراہم کرتی ہے جو کسی بھی کمیونٹی کو پانی کے انتظام اور نکاسی آب کی سہولیات کی طرف راہنمائی کر سکتی ہے۔

جس کمیونٹی یا گروہ کے ساتھ آپ کام کر رہے ہیں ان کی طرف سے اس گائیڈ میں بیان کیے گئے شراکتی طریقے فہم، اختیار اور ذمہ داری کی طرف راہنمائی کرتے ہیں۔ ان طریقوں کو استعمال کرنے سے آپ بہتر ماحول اور بہتر صحت کے لیے اہم حصہ ڈال سکتے ہیں۔

یہ گائیڈ کس کے لیے ہے

یہ گائیڈ کمیونٹی ورکرز کو کمیونٹی کی حفظانِ صحت، رویوں میں تبدیلی، پینے کے صاف پانی اور نظام آب کی سہولیات کو بہتر بنانے کے لیے مختلف طریقوں کو استعمال کرنے میں مدد بہم پہنچاتی ہے۔ اس طریقہ کار کا نام فاسٹ (حفظانِ صحت اور صحت و صفائی کے شراکتی نقطہ نظر کی منتقلی) ہے۔ تفصیل آخری صفحے کے اندر والے حصہ پر ملاحظہ کریں۔ اس گائیڈ کو مختلف گروہوں کے ساتھ استعمال کرنے سے قبل آپ کے لیے ان دونوں فاسٹ یا SARAR میں سے کسی ایک میں تربیت حاصل کرنا ضروری ہے۔ تربیت کے حصول کے بعد یہ گائیڈ آپ کو یاد دلاتی رہے گی کہ ہر سرگرمی سہولت کیسے بہم پہنچاتی ہے۔ اگر ایک مرتبہ آپ مختلف سرگرمیوں سے متعارف ہو گئے تو پھر آپ کا اس گائیڈ پر بھروسہ کم ہو جائے گا۔

اگر آپ پراجیکٹ منیجر ہیں اور کمیونٹی ورکرز کے لیے شراکتی ورکشاپ قائم کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں تو آپ کے لیے اس کتاب کا مطالعہ ضروری ہے جو آپ کو مزید معلومات فراہم کرے گی۔ اس کتاب کا نام ”کمیونٹی کی شرکت کے لیے ٹولز: شراکتی تکنیک سے متعلق تربیت کنندگان کے لیے رہنما کتابچہ“ ہے جسے لیرا سیرینی واسا نے تحریر کیا ہے۔

فاسٹ کیا حاصل کرنا چاہتا ہے

فاسٹ کمیونٹیز کی اس انداز میں مدد کرتا ہے کہ:

- وہ حفظانِ صحت کے رویوں میں بہتری لائیں۔
- اسہال کی بیماریوں سے محفوظ رہیں۔
- پینے کے پانی کے انتظام اور نظافت کی سہولیات میں مختلف گروہوں کی حوصلہ افزائی ہو۔

یہ اس طریقے سے کیا جاتا ہے:

- صحت اور نظافت کے درمیان تعلقات کو واضح کر کے۔
 - کمیونٹی کے افراد کی عزت نفس میں اضافہ کر کے۔
 - کمیونٹی کو بااختیار بنانا تاکہ وہ ماحولیاتی بہتری کے منصوبے خود ہی تشکیل دے سکیں اور پینے کے صاف پانی اور نظافت کی سہولیات کے منصوبوں کو بھی خود ہی چلا سکیں۔
- ان اہداف کو حاصل کرنے کے طریقوں کو شراکتی طریقے کہتے ہیں۔

شراکتی طریقے کیا ہوتے ہیں؟

شراکتی طریقے گروپ کی عمر، جنس، معاشرتی حیثیت اور تعلیمی پس منظر کا لحاظ رکھے بغیر مختلف افراد کی شرکت کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ بالخصوص خواتین کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں (ایسی خواتین جو کچھ معاشروں (کمیونٹیز) میں اپنے خیالات کا اظہار نہیں کر سکتیں یا لکھنا اور پڑھنا نہیں جانتیں) شراکتی طریقے اس انداز میں بنائے جاتے ہیں کہ وہ کسی کے فیصلوں میں احساس ذمہ داری اور عزت نفس پیدا کر سکے۔ ان کی کوشش ہوتی ہے کہ فیصلہ کرنے کے طریقے کو آسان بنایا جائے۔ وہ کمیونٹی کی سطح پر منصوبہ بندی کے لیے بنائے جاتے ہیں۔ شرکاء ایک دوسرے سے سیکھتے ہیں اور ایک دوسرے کے علم اور مہارت کی قدر کرتے ہیں۔

شراکتی طریقوں کو کیوں استعمال کرتے ہیں؟

شراکتی طریقے وہاں کامیاب ہوتے ہیں جہاں دوسری ترکیبیں ناکام ہوتی ہیں۔ ان کی بنیاد تعلیم بالغاں کے اصولوں پر رکھی گئی ہے اور یہ بہت حد تک عملی طور پر آزمائے جا چکے ہوتے ہیں۔

عملی تجربہ یہ ظاہر کرتا ہے کہ شراکتی طریقے کمیونٹی ورکرز کے لیے زیادہ بہتر حملہ دینے والے تجربوں کی طرف راہنمائی کر سکتے ہیں۔ ان شراکتی طریقوں کو آزمانے اور اس تجربے کو قابل عمل بنانے کے بعد کمیونٹی ورکرز کبھی بھی اپنے پرانے طریقوں کی طرف واپس نہیں جانا چاہتے۔

اس گائیڈ میں بیان کردہ سرگرمیوں کی بنیاد شراکتی علم کے اصولوں پر رکھی گئی ہے۔ یہ اصول اس سیریز کے ساتھ دی گئی کتاب میں وضاحت کے ساتھ بیان کیے گئے ہیں جس کا عنوان ہے ”فاسٹ کے اقدامات، حفظان صحت اور نظافت کے حوالے سے شراکتی منتقلی، کمیونٹی کے ساتھ کام کرنے کا ایک نیا نکتہ نگاہ“۔ (دیکھیے حوالہ جات)

فاسٹ اور اختیار دہی

فاسٹ کا نقطہ نظر لوگوں کی اس انداز میں مدد کرتا ہے کہ وہ اپنے اندر خود اعتمادی پیدا کر سکیں، اپنی قابلیت کو استعمال کر سکیں اور اپنے اپنے معاشرے (کمیونٹی) یا گروہ میں بہتری لاسکیں۔ خود مختاری کا احساس اور شخصی نشوونما اتنا اہم ہے جتنا کہ جسمانی تبدیلیاں مثلاً ماحول کو صاف کرنا اور بیت الخلاء کو بنانا۔ ان ذاتی ترقیاتی اصولوں کو فاسٹ کی سرگرمیوں میں شریک ہونے والے لوگوں کے درج ذیل اقتباسات کے ذریعے بہتر انداز میں واضح کیا جاسکتا ہے۔

”میں کئی سالوں سے کمیونٹی کے اجلاسوں میں شرکت کرتا آ رہا ہوں لیکن میں کبھی بھی بولنے کے قابل نہ ہو سکا کیونکہ میں لکھ پڑھ نہیں سکتا۔ مجھ میں اعتماد کی کمی ہے لیکن ان طریقوں کے ذریعے میں یہ بولنے میں اعتماد محسوس کرتا ہوں کہ میں اس مسئلے کو جانتا ہوں اور اس بارے میں بات کر سکتا ہوں“۔

”میں اکثر یہ خیال کرتا تھا کہ یہ کسی اور کا مسئلہ ہے اور اس انتظار میں رہتا کہ کوئی اور اسے حل کرے گا لیکن اب میں کسی اور کا انتظار نہیں کرتا بلکہ خود ہی شروع کر دیتا ہوں“۔

”میری تمام عمر میں لوگ یہاں آتے رہے ہیں اور یہ کہتے رہے ہیں کہ کیا کرنا ہے؟ یہ پہلا موقع ہے کہ کوئی ایک بھی وہ سنتا ہے جو ہم سوچتے ہیں“۔

نکاسی آب میں بہتری اور خود مختاری کے حوالے سے سرگرمیوں کے نتائج کا تجربہ کرنا بہت ضروری ہے۔ مختلف کمیونٹیز کے رویوں میں تبدیلی، سہولیات میں بہتری جیسے صاف ستھرے بیت الخلاء اور ان سہولیات کے مؤثر استعمال کے حوالے سے ہونے والی ترقی کا جائزہ لینے میں دقت محسوس کرتے ہیں۔ تاہم یہ گائیڈ ایسی سرگرمیوں پر مشتمل ہے جو کمیونٹی گروپ کو اس قابل بناتی ہے کہ وہ اپنی ترقی کا جائزہ لے سکیں۔ یہ داخلی تشخیص یا جائزہ ہوگا۔ بعض اوقات بیرونی جائزہ خاص معلومات فراہم کرتا ہے۔

شاید دیگر پروگرام کے ساتھ تقابل کی ضرورت بھی پڑتی ہے۔ اگر اس طرح کا معاملہ ہو تو آپ کو ایسے شخص کو ملوث کرنا چاہیے جو معلومات اکٹھی کرنے اور اپنے مشاہدات کی رپورٹ لکھنے میں مہارت رکھتا ہو۔ آپ کو یہ بات بھی مد نظر رکھنی چاہیے کہ اس سے پہلے کہ آپ کمیونٹی گروپ کے ساتھ کام شروع کریں، کیا اس قسم کی معلومات کی ضرورت بھی ہے؟ اگر ایسا ہے تو وہ شخص جو معلومات کو اکٹھا کرے گا کو چاہیے کہ وہ شراکتی نقطہ نظر کے جانچ پڑتال کے طریقے کو ضرور استعمال کرے۔ انہیں چاہیے کہ وہ شروع میں ہی خود کو ملوث کریں۔ تمام اجلاسوں میں شریک ہوں اور دوسرے شرکاء کی طرح اس کے ساتھ بھی ویسا ہی سلوک کیا جائے۔ بیرونی جائزہ کار کو چاہیے کہ وہ کمیونٹی کو معلومات اکٹھا کرنے میں زیادہ سے زیادہ ملوث کرے اور زیادہ اہم بات یہ ہے کہ گروپ کی ایسی رپورٹ یا مشاہدات کو زیادہ بہتر انداز میں وہ سمجھ سکیں گے اور اسے دلچسپ بھی پائیں گے۔

بیرونی جائزہ تیار کرنے کے لیے تجاویز اس کتاب میں دیکھی جاسکتی ہیں جس کا نام ”حفظان صحت کے جائزے کے طریقہ ہائے کار: حفظان صحت کے امور سے متعلق پائی اور نظافت کا جائزہ لینے کے لیے نکتہ نگاہ اور طریقے“ ہے۔ (حوالہ جات دیکھیے)

اہم تشریحات

ایک مرحلے میں ایک یا ایک سے زیادہ سرگرمیاں ہوتی ہیں جن کا مقصد ایک مجموعی مقصد حاصل کرنا ہوتا ہے۔

ایک سرگرمی وہ ہوتی ہے جو معلومات اور مہارت دریافت کرنے کے لیے گروپ انجام دیتا ہے تاکہ اُسے کسی نتیجے تک پہنچایا جاسکے۔

ایک ٹول کٹ ایسے سامان کا مجموعہ ہے (جیسے جدول وغیرہ) جو سہولیات مہیا کرے، اسے بصری ایڈز کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ مختلف شراکتی ٹول کٹس بھی بنائی جاسکتی ہیں۔

مثلاً ایک اسہال کی بیماریوں کے لیے، دوسرا خوراک کے لیے، ایک اور ایڈز کی بیماری کے لیے۔ تیسرا حصہ ٹول کٹ بنانے میں رہنمائی کرتا ہے۔

ٹولز ایسا سامان ہوتا ہے جسے سہولیات فراہم کرنے والا استعمال کرتا ہے تاکہ وہ اسے کسی سرگرمی کے ذریعے کام کرنے والے گروپ کی مدد کر سکیں۔ انہیں گروپ کے

ماحول اور حالات کے مطابق ڈھلنا چاہیے۔ آپ اپنے تجربے کی بنیاد پر اس میں اضافہ بھی کر سکتے ہیں۔ ڈرائنگ کے نمونے کی فہرست کے لیے پارٹ III ملاحظہ کریں۔

گائیڈ کو کیسے تشکیل دیا گیا ہے؟

اس گائیڈ کے سات مراحل ہیں۔ پہلے پانچ مراحل میں آپ اسپہال کی بیماریوں سے بچاؤ، پینے کے صاف پانی کی فراہمی، حفظانِ صحت کے رویے اور نظافت کے منصوبے تشکیل دے کر کمیونٹی گروپ کی مدد کریں گے۔ چھٹا اور ساتواں مرحلہ کام کی جانچ پڑتال کے حوالے سے ہے۔ ان سرگرمیوں سے حاصل شدہ معلومات کو یہ دیکھنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے کہ کیا وہ منصوبہ کامیاب ہو چکا ہے۔

ہر مرحلہ ایک سے چار سرگرمیوں پر مشتمل ہے۔ مندرجہ ذیل عنوانات کی مدد سے یہ معلومات فراہم کی گئی ہیں کہ ہر سرگرمی کو سہولت کیسے بہم پہنچانی ہے؟

- مقصد

- وقت

- سامان

- آپ نے کیا کرنا ہے۔

- نوٹس

اکثر سرگرمیوں میں ڈرائنگ اور چارٹ جنہیں ٹولز کہا جاتا ہے، کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ ان سے بحث مباحثہ میں مدد لی جاسکے۔ صفحہ 7 پر دیا گیا ڈائیاگرام Diagram سات نکات، مراحل، سرگرمیوں کا خلاصہ اور استعمال کیے گئے ٹولز کو ظاہر کرتا ہے۔ آپ سرگرمیوں اور ٹولز پر نشان لگا سکتے ہیں۔

اسہال کی بیماریوں سے بچاؤ کے لیے کمیونٹی کی منصوبہ بندی کے 7 مراحل

ٹولز	سرگرمی	مرحلہ
1- بے ترتیب پوسٹرز 2- ٹنا کا نرس (نرس بی بی)	1- کمیونٹی کی مروجہ کہانیاں 2- ہماری کمیونٹی کے صحت کے مسائل	1- مسئلے کی نشاندہی
1- کمیونٹی کا نقشہ تیار کرنا 2- تین قسم کی درجہ بندی 3- پاکٹ چارٹ 4- بیماریاں پھیلانے والے ذرائع	1- ہماری کمیونٹی میں پانی اور نظافت کا نقشہ 2- حفظان صحت کے اچھے اور بُرے رویے 3- کمیونٹی کی عادات کی تحقیق و تفتیش 4- بیماریاں کیسے پھیلتی ہیں	2- مسئلے کا تجزیہ
1- وجوہات کا خاتمہ 2- رکاوٹوں کا چارٹ 3- صنفی کردار کا تجزیہ	1- بیماریوں کے پھیلاؤ کو روکنا 2- رکاوٹوں کا انتخاب 3- کمیونٹی میں مردوں اور عورتوں کے کام	3- حل کے لیے منصوبہ بندی
1- صحت و صفائی کے آپشنز 2- تین قسم کی درجہ بندی 3- سوالات کا بکس	1- صحت و صفائی کی بہتری کا انتخاب 2- حفظان صحت کے بہتر رویوں کا انتخاب 3- سوالات کے لیے وقت	4- حق انتخاب
1- پوسٹروں کی تیاری 2- پوسٹروں کی تیاری 3- مسائل کا بکس	1- تبدیلی کے لیے منصوبہ بندی 2- کون کیا کرتا ہے، اس کی منصوبہ بندی کرنا 3- کیا غلط ہو رہا ہے، اس کی منصوبہ بندی کرنا	5- نئی سہولیات اور رویوں میں تبدیلی کے لیے منصوبہ بندی
1- نگرانی (جانچ پڑتال) کا چارٹ	1- ہماری پیش رفت کو چیک کرنے کی تیاری	6- نگرانی اور جانچ پڑتال کے لیے منصوبہ بندی
1- مختلف طریقہ ہائے کار	1- ہماری پیش رفت کی پڑتال	7- شراکتی جانچ پڑتال

گائیڈ کو کیسے استعمال کرتے ہیں

آغاز سے پہلے تیاری کریں

کیونٹی گروپ کے ساتھ کام کرنے کے آغاز سے پہلے آپ کو چاہیے کہ:

- پوری گائیڈ کو پڑھ لیں اور یہ یقین کر لیں کہ آپ ہر سرگرمی کے مقصد اور متوقع نتیجہ سے بخوبی آگاہ ہیں۔
- سرگرمیوں کے لیے نمونہ کی ڈرائینگ کی فہرست یہ خصوصی توجہ دیتے ہوئے تیسرا حصہ پڑھیے۔ جس ڈرائینگ کی آپ کو ضرورت پڑ سکتی ہے، اس کی ایک فہرست بنا لیجیے۔

- آپ ان تصاویر کو بنانے کے لیے ایک مصور تلاش کریں۔ اس بات کا یقین کر لیں کہ ان تصاویر میں جو مناظر اور لوگ دکھائے گئے ہیں، وہ اُس کمیونٹی سے پوری طرح مطابقت رکھتے ہوں جس میں آپ یہ گائیڈ استعمال کریں گے۔

- گروپ کی سرگرمیوں کے دوران آپ کو جس سامان کی ضرورت پڑے گی، اس کو اکٹھا کر لیں مثلاً مصور کی خصوصی طور پر تیار کردہ تصویریں، چپکانے والی ٹیپ، مارکر پین، رنگین کاغذ، رنگین اسٹیپلر، کاغذ کی بڑی شیٹ، کارڈ، روٹی، بٹن، چھوٹے پتھر، موتی، بیج، کنکریاں، قینچی، پن، کیلیں اور یہ سب سامان رکھنے کے لیے ایک ٹوکری۔

- اپنے دوستوں، ساتھیوں اور گھر کے افراد کے ساتھ ان سرگرمیوں کی خوب مشق کریں حتیٰ کہ آپ کو اس عمل میں آسانی محسوس ہونے لگیں۔

اپنی ٹول کٹ بنائیں

تیسرا حصہ آپ کو ہدایات فراہم کرتا ہے جن کی مدد سے آپ ٹول کے سیٹ اور ڈرائینگ کی نمونہ کی فہرست تیار کر سکتے ہیں۔ یہ بات یاد رکھیں کہ یہ فہرستیں آپ کو صرف گائیڈ کے لیے ہی فراہم کی گئی ہیں۔ آپ کی ٹول کٹ اس ڈرائینگ کے ساتھ تیار کی جانی چاہیے جو ان لوگوں اور ماحول کے ساتھ مطابقت رکھتی ہوں جن کے ساتھ آپ کو کام کرنا ہوگا۔ روایات، مذہب، طبقہ، لباس، باہمی تعلقات، طرز زندگی، سرگرمیوں کی مختلف اقسام، عمارات، سہولیات (مثلاً پانی اور لیٹرین وغیرہ) اور جانور جو تصاویر میں دکھائے گئے ہوں۔ ان تمام چیزوں کی آپ کے گروپ کے ساتھ مطابقت ہونا ضروری ہے۔

احتیاط: اپنے کام کے دوران تصویر لگانے کے لیے گلو یا کوئی اور سخت چپکانے والی چیز استعمال نہ کریں کیونکہ آپ کو وہ تصویر دوبارہ اتارنے اور لگانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

گروپ کا انتخاب کریں

شراکتی طریقے عام طور پر ان چھوٹے گروپوں کے ساتھ استعمال کیے جاتے ہیں جو اپنی کمیونٹی کو بہتر بنانا چاہتے ہیں۔ گروپ کے انتخاب کے لیے آپ خود اپنی سمجھ سے فیصلہ کریں لیکن یہاں آپ کی آسانی کے لیے کچھ مثالیں دی گئی ہیں تاکہ آپ کو اندازہ ہو جائے کہ آپ کو کس طرح کا گروپ انتخاب کرنا چاہیے۔

- ایک کمیونٹی اپنے سکول میں پانی اور صحت و صفائی کی سہولیات کو بہتر بنانا چاہتی ہے۔ اس کام کے لیے والدین اور اساتذہ پر مشتمل ایک گروپ بنے گا۔ اس گروپ کو مزید فعال بنانے کے لیے چند طلبہ کو بھی شامل کیا جاسکتا ہے۔

- ایک ایسی کمیونٹی کو مدد کی ضرورت ہے جو اسہال کی بیماریوں کے تدارک کے لیے کام کرنا چاہتی ہے۔ اس مقصد کے لیے محکمہ صحت کے عملے اور گاؤں کے معززین سے مشورہ کر کے گاؤں کے مختلف علاقوں کی نمائندگی کرنے والے 30 افراد پر مشتمل ایک گروپ تشکیل دیا جاسکتا ہے۔

- 15 افراد پر مشتمل واٹر کمیٹی پہلے سے ہی کمیونٹی میں موجود ہے۔ کمیونٹی کے معززین فیصلہ کریں کہ اس گروپ کو کمیونٹی کی نمائندگی کرنی چاہیے۔

- شہر میں ایک ایسی کمیونٹی ہے جو مقامی حکومت کی باقاعدہ امداد کے بغیر انتہائی نامساعد حالات میں زندگی گزار رہے ہیں۔ اُسے اب اپنے حالات بہتر بنانے کا موقع ملا ہے۔ عام طور پر اس طرح کی کمیونٹی میں غیر رسمی لیڈر موجود ہوتے ہیں۔ ان افراد سے باقاعدہ مشورہ کر کے ایک ایسا گروپ تشکیل دیا جاسکتا ہے جو اس کمیونٹی کی نمائندگی کرے۔

گروپ کا سائز



اس گائیڈ کی سرگرمیاں 40 سے کم افراد پر مشتمل گروپوں کے ساتھ زیادہ بہتر طریقے سے کام کریں گی۔ کچھ سرگرمیوں کے لیے بڑے گروپوں کو چھوٹے گروپوں میں تقسیم کیا جائے گا جو پانچ سے آٹھ افراد پر مشتمل ہوں گے۔ اس طرح انہیں ان سرگرمیوں میں بھرپور شرکت کے بہتر مواقع ملیں گے۔

اس کے بعد چھوٹے گروپوں کے ارکان کو مختلف سرگرمیوں کے لیے ایک دوسرے سے تبادلہ کرنا چاہیے۔ اس طرح تمام افراد کو ایک دوسرے کے ساتھ کام کرنے کا بھرپور موقع ملے گا۔ چھوٹے گروپوں کے ایک دوسرے کے ساتھ مقابلے بھی ضروری ہیں۔ بڑے گروپوں کا چھوٹے گروپوں میں تقسیم کرنے کے بعد ان کی سرگرمیوں کے لیے راہ نمائی کی جاتی ہے۔ ہر سرگرمی کے اختتام پر چھوٹے گروپوں کو اپنی کارکردگی کی رپورٹ پیش کرنے کے لیے کہا جاسکتا ہے۔ رپورٹ پیش کرنے کے دو طریقے ہو سکتے ہیں۔ پہلا یہ کہ ہر چھوٹا گروپ اپنی کارکردگی کی رپورٹ پیش کرے اور دوسرا یہ کہ ہر سرگرمی کے اختتام پر صرف ایک گروپ رپورٹ پیش کرے اور باقی گروپ اس پر اپنی آراء دیں۔ دوسرے طریقے میں بہت کم وقت لگے گا۔

کیا مجھے ان مرحلوں پر ترتیب وار عمل کرنا چاہیے؟

اس گائیڈ کو کچھ مرحلوں میں اور ہر مرحلہ کو کچھ سرگرمیوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ یہ بات یاد رکھیں کہ مرحلوں پر ترتیب وار ہی عمل کرنا چاہیے کیونکہ ہر مرحلہ اپنے شرکاء کو اگلے آنے والے مرحلے کے لیے تیار کرتا ہے۔ ایک مرحلے کے چھوٹ جانے سے اگلے مرحلے کی سرگرمیاں متاثر ہو سکتی ہیں جو گروپ کے لیے مشکلات کا باعث ہوگا۔ اس کے لیے کتنا وقت درکار ہوتا ہے

ایک کمیونٹی گروپ کے ساتھ مکمل گائیڈ پر عمل کرنے کے لیے دو ہفتوں سے چھ ماہ کا عرصہ لگ سکتا ہے۔ اس طریقہ کار کا مقصد سیکھنے اور تبدیلی لانے کے عمل میں تیزی لانا ہے جس کے لیے خاطر خواہ وقت کا ہونا ضروری ہے۔

ایک سے دوسرے مرحلے کی طرف بڑھنا

اگلے مرحلے میں کب داخل ہونا چاہیے؟

اس بات کا فیصلہ گروپ کرے گا کہ اگلے مرحلے میں کب داخل ہونا ہے۔ مثال کے طور پر جب وہ مرحلہ 2: مسائل کا تجزیہ سے مرحلہ 3: مسائل کے حل کی منصوبہ بندی میں جانے کے لیے تیار ہوں تو گروپ کے ارکان ایک دوسرے کے ساتھ ان مسائل کے حل کے بارے میں بات چیت کرنا شروع کر دیں جن کی وہ پہلے سے نشاندہی کر چکے ہیں۔

کیا مجھے سرگرمی کے مقررہ وقت پر سختی سے عمل کرنا چاہیے؟

ایک سرگرمی کے لیے وقت کا تعین اندازے کے مطابق کیا جاتا ہے۔ اس لیے گروپ کے ارکان کو اپنی صلاحیت کے مطابق کام کرنا چاہیے۔ اگر گروپ کے ارکان بہت زیادہ تھکے ہوئے ہوں یا کام کرنے کا رجحان نہیں بن رہا تو بہتر یہ ہے کہ وہ وقفہ کر لیں اور اگلے مرحلے کے بارے میں منصوبہ بندی کریں لیکن اس کے لیے گروپ کو اس بات پر پابند کریں کہ وہ اتنے وقت میں سرگرمی مکمل کریں۔

ایک سے دوسرے مرحلے میں کیسے داخل ہونا ہے؟

اگر دو وقفوں کے درمیان لمبا وقفہ آجائے تو اس بات کا خیال رکھیں کہ گروپ کے ارکان کو یہ یاد ہونا چاہیے کہ اب وہ کس مرحلے میں داخل ہو رہے ہیں اور اس سے پہلے وہ کیا کر چکے ہیں۔ گذشتہ مینٹنگ کے ریکارڈ کو دوبارہ ایک نظر دیکھ لیں۔ یہ جانچنے کا اچھا طریقہ ہے کہ جو باتیں پہلے سے طے ہو چکی ہیں۔ ان کے بارے میں گروپ پوری طرح آگاہ ہے۔

کیا میں سرگرمیوں کو تبدیل کر سکتا ہوں؟

جب ایک بار آپ مناسب تجربہ اور اعتماد کر لیتے ہیں تو پھر آپ ان سرگرمیوں میں تبدیلیاں کر سکتے ہیں یا ان کو ختم کر سکتے ہیں یا ان میں اضافہ کر سکتے ہیں۔

سرگرمیوں کی کامیابی کا ریکارڈ محفوظ رکھیں

ہر مرحلے کے اہم نکات کا ریکارڈ گروپ کے پاس ہونا چاہیے۔ کمیونٹی سینٹر کے اندر دیواروں پر ہر سرگرمی کی رپورٹ لگانی چاہیے تاکہ کمیونٹی کے لوگ ان سرگرمیوں کے نتائج سے آگاہ رہیں۔ یہ سوال کہ ریکارڈ کیسے بنائے جائیں، اس بات کا انحصار مختلف باتوں پر ہو سکتا ہے۔ بشمول گروپ کے تعلیمی معیار کے ریکارڈ رکھنے کا مقصد یہ ہے کہ گروپ میں شریک ارکان آسانی سے اپنی کارکردگی کا جائزہ لے سکیں۔

کچھ اہم نکات نوٹ کر کے ان لوگوں میں تقسیم کیے جائیں جو ان سرگرمیوں میں شرکت نہیں کر رہے۔ اس کام کے لیے چند رضا کار ڈھونڈ لیں اگر رضا کار دستیاب نہ ہوں تو ایسے لوگوں کا انتخاب کر لیں جو اس کام کے لیے زیادہ موزوں ثابت ہو سکیں۔

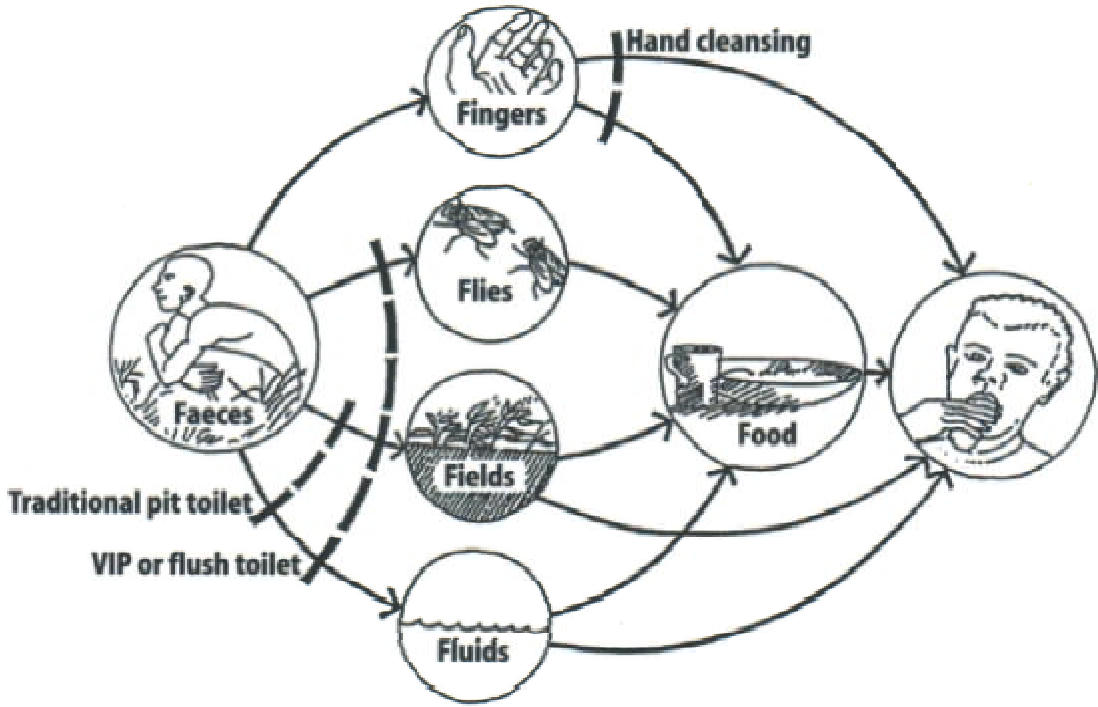
ہر اجلاس میں سابقہ ریکارڈ ضرور لانا چاہیے تاکہ گذشتہ مینٹنگ کی کارکردگی کا آسانی سے جائزہ لیا جاسکے۔ اگر گروپ مسائل کا شکار ہے مثلاً اگر کسی نتیجے پر پہنچنے میں دشواری پیش آرہی ہے یا لوگوں کی شرکت بہت کم ہو تو آپ کو چاہیے کہ آپ گذشتہ مرحلوں میں کیے گئے فیصلوں اور ان کے نتائج پر نظر ثانی کر کے گروپ کی مدد کریں۔

ہر سرگرمی کی جانچ پڑتال کرنا

سرگرمیوں کی فیڈ بیک بہت ضروری ہے کہ کس جگہ یہ گروپ اچھا کام کر رہا ہے اور کہیں برا اور کسی جگہ گروپ کو بہتری کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ اس لیے ہر مرحلے یا سرگرمی کو شروع کرنے سے قبل اگر ممکن ہو تو اس کے نتائج کا جائزہ لیا جانا چاہیے۔

اسہال کے امراض اور ان کا پھیلاؤ

اسہال کا مرض عموماً انسانی فضلے سے آلودہ پانی اور خوراک کے استعمال سے ہوتا ہے۔ چھوٹے بچوں کو یہ بیماری گندی چیزیں منہ میں ڈالنے اور گندے ہاتھ سے خوراک دینے سے لاحق ہوتی ہے۔ نیچے دیئے گئے ڈائیاگرام میں یہ دکھایا گیا ہے کہ اسہال کے جراثیم لوگوں تک کیسے پہنچتے ہیں۔ انگلیوں کے ذریعے، مکھیوں، کھیتوں، جوہڑ کے ذریعے، خوراک کے ذریعے یا پھر بلا واسطہ جراثیم منہ کے ذریعے داخل ہوتے ہیں۔ مناسب احتیاط برتنے سے اس مرض سے بچاؤ ممکن ہے۔ اگلے صفحے پر دیئے گئے جدول میں اسہال کے مرض کے بارے میں مزید معلومات فراہم کی گئی ہیں۔



اسہال کے امراض۔ مزید معلومات

اسہال کی وجوہات کیا ہیں؟

- فضلہ کے جراثیم منہ کے ذریعے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔
- یہ جراثیم پانی اور خوراک کے ذریعے اور گندے ہاتھوں کے ذریعے پھیلتے ہیں۔
- مثال کے طور پر وہ بچے اسہال کے مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں جن کی مائیں جب ان کے لیے خوراک تیار کر رہی ہوتی ہیں، اس وقت ان کے ہاتھ اور ناخن صاف نہیں ہوتے۔
- بچک کا مرض اور کچھ اور بیماریاں

اسہال کا مرض خطرناک کیوں ہے؟

- اسہال کے مرض کی وجہ سے بچوں اور بڑوں کے جسم سے بہت زیادہ پانی خارج ہوتا ہے جس کی وجہ سے مریض کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔
- اسہال کی وجہ سے جسم میں غذائیت کی شدید کمی ہو جاتی ہے جو خطرناک ثابت ہو سکتی ہے کیونکہ:
- زیادہ مقدار میں غذائیت جسم سے خارج ہو جاتی ہے۔
- غذائیت افزائش کی بجائے بیماری کے دوران ہونے والی کمزوری کو پورا کرنے میں استعمال ہو جاتی ہے۔
- جو شخص اسہال کے مرض میں مبتلا ہوتا ہے، اُسے بھوک نہیں لگتی۔
- اگر دودھ پیتے بچے اس مرض کا شکار ہو جائیں تو مائیں ان کو دودھ ٹھیک طرح سے نہیں پلا سکتیں۔

اسہال کی علامتیں

- اگر پاخانہ کے ساتھ معمول سے زیادہ پانی آ رہا ہو اور اس کے ساتھ خون بھی آئے۔
- ایک دن میں تین سے زیادہ مرتبہ پانی والا پاخانہ آ رہا ہو۔

اسہال کے مریض کے لیے کیا کرنا چاہیے

1- زیادہ سے زیادہ پینے والی چیزیں مریض کو دیں۔

مندرجہ ذیل میں سے کوئی چیز مریض کو دیں۔

- ماں کا دودھ
- سادہ اُبلایا پانی
- سوپ دہی، چاول کا پانی
- جوس، ہلکی چائے، ناریل کا پانی
- پکی ہوئی اناج۔

2- اچھی خوراک دیں۔

3- اگر مرض زیادہ شدت اختیار کر جائے تو کسی تجربہ کار معالج کے پاس لے جائیں۔

اسہال سے بچاؤ کے طریقے

1- خصوصاً چھوٹے بچوں اور اسہال کے مریضوں کے فضلے کو محفوظ طریقے سے ٹھکانے لگانا

- 2- بچے کو خوراک دینے، کھانے سے پہلے اور کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ اچھی طرح دھونا چاہیے، اسی طرح پاخانہ کے بعد بھی ہاتھ صابن سے دھونا ضروری ہیں۔
- 3- پینے کے پانی کو صاف اور گندگی سے دور رکھیں۔

جراثیم کی منتقلی سے بچاؤ

اسہال کی بیماریوں سے بچاؤ کے لیے کسی بھی کمیونٹی پروگرام کی ترجیح یہ ہوگی کہ وہ جراثیم کو ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہونے سے روکیں۔ مذکورہ صفحہ پر دی گئی تصویر سے یہ واضح ہوتا ہے کہ بہتر صحت و صفائی کی اچھی سہولتوں اور لوگوں کے بہتر رویوں سے ایسا ممکن ہو سکتا ہے۔

بچے دیے گئے تین حفظانِ صحت کے اصولوں سے امراض اسہال میں خاطر خواہ کمی لائی جاسکتی ہے۔

- فضلے کا محفوظ بندوبست: خصوصاً چھوٹے بچوں اور اسہال کے مریضوں کے فضلے کا محفوظ و معقول بندوبست۔

- ہاتھ دھونا: بچے کو خوراک دینے، کھانا کھانے اور کھانا پکانے سے پہلے ہاتھ دھونا چاہیے۔ اسی طرح پاخانہ کے بعد بھی ہاتھ صابن سے دھو لینے چاہئیں۔

- پینے کے صاف پانی کو صاف اور گندگی سے دور رکھیں:

صحت کے بارے میں آگاہی اور کمیونٹی میں تبدیلی

کمیونٹی کی طرف سے پانی کی فراہمی کی بجائے گھریلو پانی کی ترسیل کو ترجیح دینے سے معیار زندگی کو بہتر بنایا جاسکتا ہے کیونکہ گھریلو پانی کی ترسیل سے نہانے، جانوروں کو پانی پلانے، باغوں وغیرہ کے لیے وافر مقدار میں پانی موجود ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ صارف تنہائی میں بہتر طریقے سے اپنی گندگی صاف کر سکتا ہے۔ اس سے کمیونٹی کے لوگوں کو سہولت، خلوت اور عزت ملے گی جس سے وہ اپنی کمیونٹی کے ماحول کو بہتر بنانے کی کوشش کریں گے۔

لیکن اکثر اوقات لوگ یہ نہیں سمجھ پاتے کہ صحت کا پانی اور نکاسی آب کی صورت حال سے کیا تعلق ہے۔ لوگوں کو اس بارے میں سمجھانا چاہیے اور جب وہ یہ باتیں سمجھ جائیں گے تو ماحول میں مثبت تبدیلی آئے گی۔ اس مقصد کے لیے اس گائیڈ میں تربیت کے غیر رسمی طریقہ کار کو شامل کیا گیا ہے تاکہ آپ کو آسانی رہے۔

صحت کے بارے میں آگاہی کو کیسے بڑھایا جائے

صحت سے واقفیت تب آتی ہے جب لوگوں کو یہ معلوم ہو جائے کہ ان کے ماحول میں بیماریاں کیسے منتقل ہوتی ہیں، اور یہ ان کے اپنے رویوں اور طریقوں کی وجہ سے ہی پھیلتی ہیں۔ اس گائیڈ میں کچھ اصول بیان کیے گئے ہیں تاکہ لوگوں کو یہ معلوم ہو جائے کہ اسہال کے امراض کیوں پھیلتے ہیں۔ جب تک ان کی وجوہات کا علم ہو جائے گا تو وہ اپنے حفظانِ صحت کے طور طریقوں کو تبدیل کرنے کے بارے میں ضرور سوچیں گے۔

ایک بار جب لوگ سمجھ جائیں گے کہ مرض کیسے پھیلتا ہے تو وہ پھیلاؤ کے روک تھام کے طریقے تلاش کریں گے۔ وہ اپنے گھروں اور اردگرد کے ماحول میں بیماری کے پھیلاؤ سے بچاؤ کے فائدے اور نقصان کا جائزہ بھی لے سکتے ہیں۔ کیا اس کے لیے بہت زیادہ تنگ و دو کرنی پڑے گی؟ کیا اس پر بہت زیادہ وقت اور رقم خرچ ہوتی ہے؟ اس سے لوگوں کو کیا فائدہ ہوگا؟ ان سوالات کے جواب کے لیے اس گائیڈ میں تین سرگرمیاں شامل کی گئی ہیں۔ 1- اچھے اور بُرے حفظانِ صحت کے رویے: اس سے لوگوں کو اپنے موجودہ طور طریقوں کو جانچنے میں مدد ملے گی۔ 2- بیماریاں کیسے پھیلتی ہیں اور 3- بیماریوں کے پھیلاؤ کی روک تھام: اس سے ان کو اس بات کا علم ہو جائے گا کہ بیماریاں کیسے پھیلتی ہیں اور ان سے بچاؤ کیسے ممکن ہے۔ کمیونٹی کے لیے بہتر یہی ہوگا کہ وہ اپنی موجودہ عادات و اطوار اور سہولیات کا جائزہ لے اور ان میں بتدریج تبدیلی لانے کی کوشش کرے۔ ایسی صورت حال میں مرحلہ وار بہتری لائی جاسکتی ہے۔ ایک سرگرمی ”صحت و صفائی کی بہتری کا انتخاب“ حفظانِ صحت کے رویوں میں بہتری لانے کے عمل کو بیان کرتی ہے۔ (مگر اس کے ساتھ کمیونٹی کو کچھ اور حقائق کو بھی مد نظر رکھنا چاہیے جیسے سہولیات، خلوت، معیار زندگی اور عزت)۔

شراکتی طریقوں اور اس بات کو بہتر سمجھ کر کہ کس طرح صحت کا کمیونٹی کی ترقی کے ساتھ گہرا تعلق ہوتا ہے، کمیونٹی اپنے پورے ماحول میں بہتری لانے کے منصوبے پر بہتر طریقے سے عمل کر سکتی ہے۔

اس گائیڈ کے دیگر فوائد

سارار SARAR کا شرکتی نقطہ نگاہ کئی مقاصد کے لیے استعمال کیا جا چکا ہے۔ یہ گائیڈ اسہال کے امراض کو کنٹرول کرنے اور پانی کی ترسیل اور صحت و صفائی کے لیے کمیونٹی کے انتظام کو بہتر بنانے کے لیے تشکیل دی گئی ہے لیکن اس میں ترمیم کی جاسکتی ہے اور اس کو دوسری کئی ایسی بیماریاں (جیسے ملیریا، پیٹ کے کیڑوں کی بیماری Schistosomiasis شیسٹوسومیتاسیس اور ڈینگی بخار) جن کا تعلق ماحول سے ہے، کو کنٹرول کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس گائیڈ کو دوسرے ایسے مسائل کے لیے بھی دوبارہ ترتیب دیا جاسکتا ہے جن کا تعلق ماحولیاتی صحت سے نہیں جیسے ایڈز۔

مرحلہ 1۔ سہل کار کیسے بننا ہے:

چند اہم نکات

سہل کار کے طور پر خدمت سرانجام دیتے ہوئے سب سے اہم بات جو مد نظر رکھی جانی چاہیے، وہ یہ ہے کہ آپ کا کام استاد کی طرح کا نہیں ہے! آپ کا کام شرکاء کی مدد کرنا یا انہیں ”سہولت فراہم کرنا“ ہے۔ رہنما کتابچہ میں دی گئی سرگرمیوں کی مدد سے آپ گروپ کی حسب ذیل معاملات میں مدد کر سکتے ہیں:

- ان کے اہم مسائل شناخت کرنا
- ان کے مسائل بتانا
- ان کے مسائل کا تجزیہ کرنا
- ممکنہ حل کی شناخت کرنا
- مناسب آپشنز کا انتخاب کرنا
- ان کی شناخت اور متفقہ حل کے نفاذ کا منصوبہ مرتب کرنا اور منصوبے کی کامیابی کا جائزہ لینا۔

لہذا آپ کو چاہیے کہ آپ:

- گروپ کو ہدایت نہ دیں
- گروپ کو معلومات نہ دیں بلکہ اسے خود معلومات تلاش کرنے دیں
- گروپ کو یہ ہدایت یا مشورہ نہ دیں کہ انہیں کیا کرنا چاہیے
- کسی سرگرمی کے صحیح رد عمل کے بارے میں قیاس آرائی نہ کریں
- گروپ کی تصحیح نہ کریں

مثال کے طور پر اگر آپ مسئلے کی تشخیص کے ابتدائی مرحلے میں انہیں خارجی معلومات مہیا کرتے ہیں، تو خطرہ یہ ہے کہ اس عمل سے گروپ کچھ سیکھ نہیں پائیں گے۔ اس کے لیے واحد استثنا اس صورت میں یہ ہے کہ جب گروپ مزید آگے بڑھنے کے لیے آپ سے واضح طور پر خصوصی تکنیکی معلومات فراہم کرنے کا مطالبہ کرے یا اس وقت جب گروپ کی معلومات صحیح نہ ہوں۔ ایسا تجزیاتی یا منصوبہ بندی کے مراحل کے دوران ہو سکتا ہے۔



شرکتی طریقہ ہائے کار کا استعمال کیونٹی ورکرز کے کردار کو کم نہیں کرتا، بلکہ اس کے بجائے اسے از سر نو متعین کرتا ہے۔ آپ کیونٹی کی شمولیت کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ آپ ایک ایسی فضا تخلیق کرنے کی کوشش کرتے ہیں جس میں گروپ خود اپنے لیے معلومات دریافت کرنے کی صلاحیت کو حاصل کر سکے۔ اس عمل کے دوران شرکاء ضروری اعتماد اور عزت نفس حاصل کریں گے جو مسائل کے تجزیے میں مدد ثابت ہوگا اور حل نکالنے میں معاون ہوگا۔ بطور سہل کار آپ کا کردار ایسے رہنما کے طور پر نہیں ہوتا جو گروپ کو ہدایت دیتا ہے کہ کس طرف جانا ہے۔ اس کی بجائے آپ گروپ کو اس کی اپنی صورتحال کے بارے میں بہتر سمجھ بوجھ حاصل کرنے اور درپیش صورتحال کو بہتر بنانے کے لیے زیادہ قابل اعتبار فیصلے کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

نہایت مناسب حل وہ ہوتا ہے جو شرکاء خود نکالیں۔ چونکہ آپ ان کے حلقے سے باہر ہوتے ہیں، اس لیے آپ ان کی صورتحال کو اتنا بہتر نہیں سمجھ سکتے جتنا وہ خود سمجھتے ہیں خواہ آپ کتنے ہی منہمک، یکسو یا متفکر ہوں۔ کیونکہ گروپ کی اپنی کاوش اور معلومات تک از خود رسائی، آپ کی اپنی سوچ یا احساس سے زیادہ اہم ہے۔ گروپ کو ہی کمیونٹی کے ایک بڑے حصے کے سوالوں کے جواب دینا ہوں گے اور اپنے کیے گئے فیصلوں کی **توجیہ** پیش کرنا ہوگی۔ آخری بات یہ ہے کہ: اپنے گروپ کے شرکاء کی پوشیدہ صلاحیتوں کے بارے میں غلط اندازے قائم نہ کیجیے اور انہیں اپنے آپ کو اور غالباً آپ کو بھی حیران کرنے کا موقع ضرور دیجیے۔

تمام شرکاء برابر ہیں

اس رہنما کتابچے میں سرگرمیاں اس طرح ترتیب دی گئی ہیں کہ گروپ کے ہر رکن کی شرکت کو مساوی اہمیت دی جاسکے۔ مزید یہ کہ آپ کو بھی شرکاء کی سطح پر لایا گیا ہے۔ لہذا آپ کو چاہیے کہ آپ اپنے آپ کو مجاز شخصیت خیال نہ کریں۔ معلومات آپ سے گروپ کو اور گروپ سے آپ کو منتقل ہونی چاہئیں۔ معلومات کے تبادلہ اور موصولی، دونوں طریق ہائے کار کے ذریعے، آپ اور آپ کا گروپ ایک مساوی مقام کے حامل ہوگا۔ اہم بات یہ ہے کہ اعلیٰ قسم کی سمعی مہارت حاصل کرنا اشد ضروری ہے۔

کوئی ایک صحیح جواب نہیں ہوتا

فاسٹ کی سرگرمیوں کی حد مقرر نہیں ہوتی یعنی کسی بھی سرگرمی کا کوئی ایک صحیح جواب یا نتیجہ نہیں۔ گروپ کے کیے گئے فیصلے عکاسی کرتے ہیں کہ گروپ کے لیے کیا صحیح ہے اور یہ کس قسم کی ذمہ داری اٹھانے کے لیے تیار ہے۔

مناسب ماحول کی تخلیق

اگر مقصد سرگرمیوں کی ترجیحات یا حفظان صحت کے بارے میں رویوں اور صحت و صفائی کی بہتری کے لیے کسی منصوبے پر اتفاق رائے کا حصول ہو تو شرکاء کو مل جل کر کام کرنا سیکھنا چاہیے۔ یہی وجہ ہے کہ شرکاء کئی نشستوں کی ابتدا اکثر مزاحیہ سرگرمی، کسی سکوت توڑنے والی بات اور ہنسنے ہنسانے سے کی جاتی ہے۔ منصوبہ بندی کے پورے عمل کے دوران اطمینان بخش فضا کو برقرار رکھنا، آپ کے لیے اشد ضروری ہوتا ہے۔ اکثر جگہوں پر روایتی کھیلوں اور گیت منعقد کیے جاتے ہیں جو گروپ میں جوش پیدا کرنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ پہلی سرگرمی جسے ”کمیونٹی کی مروجہ کہانیاں“ کہا جاتا ہے، ذہنی رکاوٹ دور کرنے کے لیے مہم ثابت ہوتی ہیں۔

جارحانہ شخصیات سے کیسے نبھاؤ کرنا ہے

SARAR طریقہ کار خاص طور پر پورے گروپ کی شمولیت کو متحرک بنانے اور جارحانہ شخصیات کی جانب سے ان سرگرمیوں پر غلبہ پانے کی کوشش کو ناکام بنانے کے لیے ترتیب دیا گیا ہے۔ تاہم، گروپ کی شرکت کا طریقہ وقتاً فوقتاً آگے بڑھنے سے رک بھی سکتا ہے کیونکہ ہو سکتا ہے کہ ایک فرد گروپ کی سوچ پر قابو پانا چاہتا ہو۔ اگر ایسا ہو رہا ہے تو معلوم کیجیے کہ یہ جارحانہ شخصیت آپ کے گروپ کی طرف سے مقرر کردہ لیڈر ہے یا محض دوسروں کی ہمسری کرنے والا یا جارحیت پسند شخص ہے جسے گروپ کی معمولی حمایت یا نہایت ہی کم اثر و رسوخ حاصل ہے۔ دوسروں کی ہمسری کرنے والے یا جارحیت پسند اشخاص سے علیحدگی میں بات کی جاسکتی ہے اور انہیں گروہ میں کام کرنے کی اہمیت کے بارے میں قائل کیا جاسکتا ہے یا انہیں مصروف رکھنے کے لیے علیحدہ کام دیا جاسکتا ہے اور گروپ کو اپنا کام جاری رکھنے کے لیے کہا جاسکتا ہے۔ اگر متعلقہ اشخاص کمیونٹی لیڈر ہوں تو ان سے منصوبہ بندی کے ابتدائی مرحلے میں ہی باضابطہ یا نجی طور پر ان تک رسائی حاصل کیجیے، طریقہ عمل کی وضاحت کیجیے اور ان کی حمایت حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ امید ہے کہ آپ انہیں قائل کر لیں گے۔ اگر کمیونٹی کے تمام ارکان کو سرگرمی میں مکمل اور مساوی شرکت کا موقع فراہم کیا جائے تو اس سے ہر شخص کی ذہنی نشوونما اور سب کی بہتری ہوگی۔

تمام سرگرمیوں کے لیے عمومی ہدایات

- 1- ہر سرگرمی کی ابتدا کرنے سے پہلے تمام ضروری سامان تیار کر لیجیے۔
- 2- یقینی بنا لیجیے کہ سامان کا اتنا بڑا سا نثر ضرور ہو کہ تمام شرکاء دیکھ سکیں۔



- 3- گروپ کی تعداد کو 40 تک محدود کرنے کی کوشش کیجیے۔
- 4- یقینی بنائیے کہ لوگ آسانی سے ایک دوسرے سے بات کر سکیں۔ ممکن ہو تو دائرہ بنا لیجیے۔
- 5- ہرنے سیشن کا آغاز کرنے کی تیاری کرنے کی مشق مثلاً کسی کھیل یا گانے سے کیجیے۔
- 6- ہر سرگرمی کو عملی جامہ پہناتے ہوئے ایک وقت میں سرگرمی کے ایک مرحلے کو کیجیے اور رہنما کتابچے میں درج ہدایات پر عمل کیجیے۔
- 7- سرگرمیوں میں سہل کاری کے دوران گروپ کی ضروریات کو مد نظر رکھیے۔ ہر سرگرمی کے لیے مقررہ وقت محض اندازے پر مبنی ہے۔
- 8- گروپ کو کام تفویض کرتے وقت اس مقصد کے لیے دستیاب موزوں الفاظ استعمال کیجیے۔
- 9- افراد کی طرف سے پیش کی جانی والی کوششوں کی حوصلہ افزائی کیجیے۔ یاد رکھیے کہ موصول ہونے والا کوئی بھی جواب غلط نہیں۔
- 10- گروپ کو سہولت بہم پہنچائیے، اسے ہدایت یا حکم نہ دیجیے۔
- 11- ہر شریک کار کی سرگرم شرکت کی حوصلہ افزائی کیجیے۔ رد عمل دکھانے پر وقت لوگوں کی غلطی نکالنے یا تنقیدی آراء دینے سے پرہیز کیجیے۔
- 12- شرکاء کی خواندگی کی سطح کو مد نظر رکھیے اور ایسے طریقے اپنائیے جن کی مدد سے وہ بیان کردہ اور متفقہ باتوں کا ریکارڈ مرتب کر سکیں۔
- 13- گروپ سے سامان اور ریکارڈ محفوظ جگہ پر رکھوایے۔
- 14- ہر سرگرمی کے آخر میں گروپ کے افراد سے کہیے کہ وہ ہر سرگرمی کی جانچ پڑتال اپنے سیکھے ہوئے سبق، اپنی پسند اور ناپسند کی روشنی میں کریں۔
- 15- ہر سیشن کے آخر میں گروپ کے ارکان کی کاوشوں پر ان کو مبارکباد دیجیے اور اگلے سیشن میں جس چیز پر سرگرمی ہوگی، اُسے مختصراً بیان کر دیجیے۔
- 16- گروپ کے ہرنے اجلاس کے شروع میں گروپ سے کہیے کہ وہ اب تک کیے گئے کام اور کیے گئے فیصلوں کا جائزہ لے۔

مستقبل کے استعمال کے لیے فاسٹ کے سامان کو لے جانا اور ذخیرہ کرنا

پہلے ہی منصوبہ بنا لیجیے کہ آپ مستقبل کے استعمال کے لیے سامان کو کیسے لے جائیں گے اور ذخیرہ کریں گے۔ آخری اجلاس کے بعد دیواروں سے تصویریں اتارنے اور سامان کو پیک کرنے (بڑے لفافوں یا صندوقوں میں جن پر احتیاط سے لیبل لگائے گئے ہوں) کے لیے وقت سے کافی پہلے ایک ٹیم بنا لیجیے۔ اگر ممکن ہو تو تمام سامان کی ایک چیک لسٹ بنا لیجیے تاکہ کوئی بھی چیز پیچھے نہ رہ جائے یا گم نہ ہو جائے۔

حصہ - II مرحلہ وار سرگرمیاں

- مرحلہ 1: مسئلے کی نشاندہی
- مرحلہ 2: مسئلے کا تجزیہ
- مرحلہ 3: حل کے لیے منصوبہ بندی
- مرحلہ 4: آپشنز کا انتخاب
- مرحلہ 5: نئے سہولیات اور رویے کی تبدیلیوں کی منصوبہ بندی
- مرحلہ 6: نگرانی اور جانچ پڑتال کی منصوبہ بندی
- مرحلہ 7: شراکتی جانچ پڑتال



اسہال کی بیماریوں سے بچاؤ کے لیے کمیونٹی کی منصوبہ بندی کے 7 مراحل

مرحلہ	سرگرمی	ٹولز
1- مسئلے کی نشاندہی	1- کمیونٹی کی مروجہ کہانیاں 2- ہماری کمیونٹی کے صحت کے مسائل	1- بے ترتیب پوسٹرز 2- ٹنا کا نرس (نرس بی بی)
2- مسئلے کا تجزیہ	1- ہماری کمیونٹی میں پانی اور صحت و صفائی کا نقشہ 2- حفظان صحت کے اچھے اور بُرے رویے 3- کمیونٹی کی عادات کی تحقیق و تفتیش 4- بیماریاں کیسے پھیلاتی ہیں	1- کمیونٹی کا نقشہ تیار کرنا 2- تین قسم کی درجہ بندی 3- پاکٹ چارٹ 4- بیماریاں پھیلانے والے ذرائع
3- حل کے لیے منصوبہ بندی	1- بیماریوں کے پھیلاؤ کو روکنا 2- رکاوٹوں کا انتخاب 3- کمیونٹی میں مردوں اور عورتوں کے کام	1- وجوہات کا خاتمہ 2- رکاوٹوں کا چارٹ 3- صنفی کردار کا تجزیہ
4- حق انتخاب	1- صحت و صفائی کی بہتری کا انتخاب 2- حفظان صحت کے بہتر رویوں کا انتخاب 3- سوالات کے لیے وقت	1- صحت و صفائی کے آپشنز 2- تین قسم کی درجہ بندی 3- سوالات کا بکس
5- نئی سہولیات اور رویوں میں تبدیلی کے لیے منصوبہ بندی	1- تبدیلی کے لیے منصوبہ بندی 2- کون کیا کرتا ہے، اس کی منصوبہ بندی کرنا 3- کیا غلط ہو رہا ہے، اس کی منصوبہ بندی کرنا	1- پوسٹروں کی تیاری 2- پوسٹروں کی تیاری 3- مسائل باکس
6- نگرانی اور جانچ پڑتال کے لیے	1- ہماری پیش رفت کو چیک کرنے کی تیاری	1- نگرانی (جانچ پڑتال) کا چارٹ
7- شراکتی جانچ پڑتال	1- ہماری پیش رفت کی پڑتال	1- مختلف طریقہ ہائے کار

مرحلہ نمبر 1 مسئلے کی نشاندہی


مرحلہ	سرگرمی	ٹول
1- مسئلے کی شناخت	1- کمیونٹی میں مروج کہانیاں 2- کمیونٹی میں صحت کے مسائل	1- بے ترتیب پوسٹر 2- نرس ٹٹا کا (نرس بی بی)

اس مرحلہ میں دوسرگرمیاں ہیں:


- 1- کمیونٹی کی کہانیوں کا مرحلہ مرتب کیا گیا ہے تاکہ گروپ کی اُن پریشانیوں اور مسائل کو بیان کرنے میں مدد کی جاسکے جن کا ان کی کمیونٹی کو سامنا کرنا پڑتا ہے۔
 - 2- کمیونٹی میں صحت کے مسائل کے مرحلے کا مقصد صحت سے متعلق مسائل پر بحث کر کے ان پر توجہ مبذول کرائی جاسکے۔
- گروپ میں صلاحیت ہونی چاہیے کہ ان دونوں سرگرمیوں کے آخر تک وہ اپنی کمیونٹی کو درپیش بڑے مسائل کی شناخت کر سکیں اور فیصلہ کرے کہ آیا اسہال ایک ترجیحی مسئلہ ہے یا کہ کچھ اور۔ گروپ کو چاہیے کہ وہ ایک مرحلے سے اگلے مرحلے تک طریقہ عمل کی تعمیل کرنے میں دلچسپی رکھتا ہو اور اس کے لیے ذہنی طور پر آمادہ ہو۔

سرگرمی نمبر 1: کمیونٹی میں مروج کہانیاں


مقصد

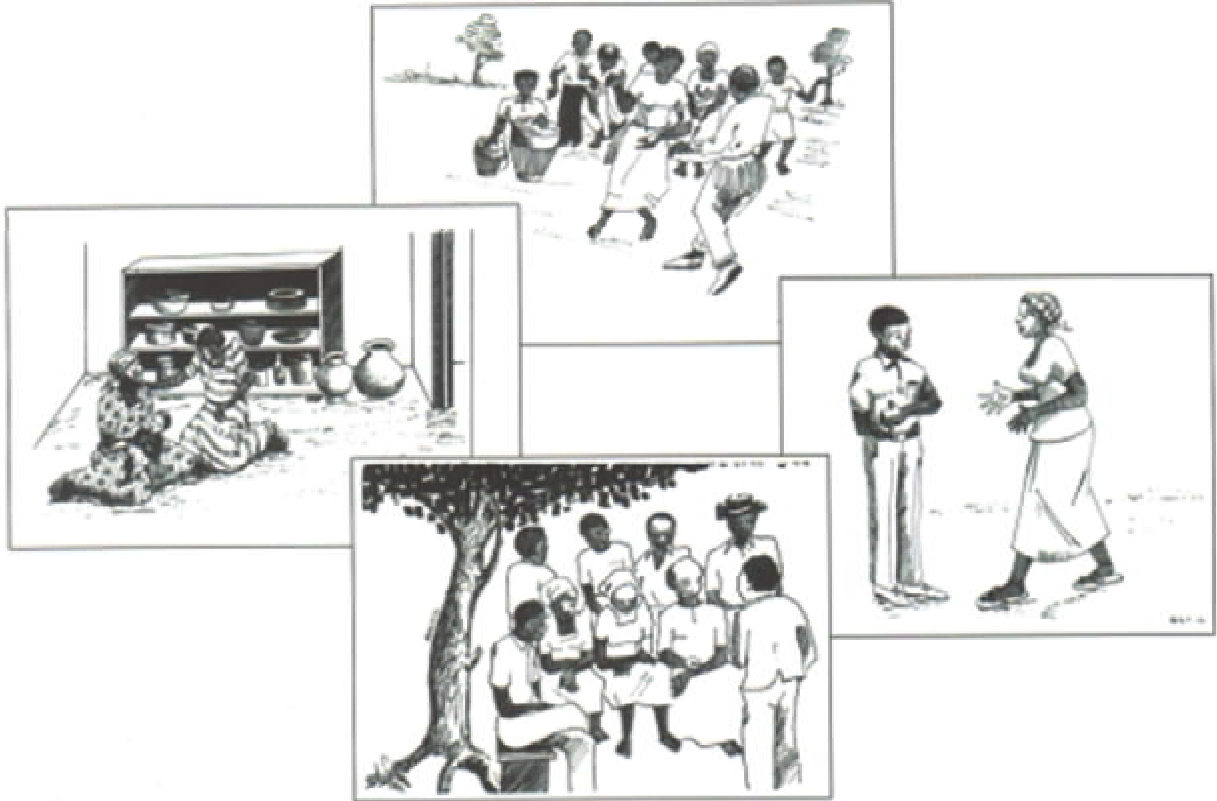
- ☆  گروپ کے ارکان کو اس قابل بنانا کہ وہ اہم سوالات اور مسائل شناخت کر سکیں جو ان کی کمیونٹی کو درپیش ہوں۔
- ☆ مل جل کر کام کرنے کے جذبہ اور باہمی افہام و تفہیم کو فروغ دینا۔
- ☆ گروپ میں عزت نفس اور تخلیقی صلاحیت پیدا کرنا۔

وقت

- ☆  ایک سے دو گھنٹے

سامان

- ☆  ٹول: بے ترتیب پوسٹر
- ☆ چپکانے والی ٹیپ



آپ کو کیا کرنا چاہیے



1- شرکاء سے کہیے کہ وہ 5 تا 8 اشخاص کے گروپ بنالیں۔ ہر گروپ کو سامان کا ایک سیٹ دے دیں۔

2- گروپ کو حسب ذیل الفاظ کا استعمال کر کے کام تفویض کریں:

”ہر گروپ دیئے گئے سیٹ میں سے چار ڈرائیونگس کا انتخاب کرے گا۔ اپنی منتخب کردہ چار ڈرائیونگس کو مد نظر رکھ کر اکٹھے کام کرتے ہوئے اپنی کمیونٹی کے بارے میں ایک کہانی بنائیے۔ لوگوں کے نام رکھیے اور جہاں یہ کہانی رونما ہو رہی ہے، اس جگہ کا نام رکھیے۔ آپ کی کہانی کا ایک آغاز ہو، ایک وسط اور ایک اختتام ہو۔“

3- ہر گروپ کو کہانی تخلیق کرنے کے لیے تقریباً 15 تا 20 منٹ دیجیے۔

4- جب تمام گروپ تیار ہوں تو ہر گروپ سے کہیے کہ وہ دوسرے شرکاء کو اپنی منتخب کردہ ڈرائیونگس کی مدد سے ایک کہانی سنائے۔ ہر گروپ کو فیصلہ کرنے دیں کہ وہ دیگر شرکاء کو اپنی کہانی کیسے سناتے ہیں۔ ممکنہ آپشن حسب ذیل ہیں:

..... ہر گروپ کا منتخب کردہ ایک شخص کہانی سنائے۔

..... ہر گروپ کے منتخب کردہ کئی اشخاص کہانی سنائیں۔

..... شرکاء اپنی کہانی عملی طور پر ایکٹنگ کے ذریعے پیش کریں۔

5- دوسرے شرکاء کو سوالات پوچھنے کی دعوت دیں اور گروپ کو ان کا جواب دینے دیں۔

6- جب تمام کہانیاں سنا دی جائیں تو گروپ کو ہر کہانی کے خاص نکات پر بحث کرنے کی دعوت دیں۔

7- اگر گروپ بہت ہی خاموش ہو تو بحث کو تحریک دینے کے لیے حسب ذیل سوالات بروئے کار لائے جاسکتے ہیں:

..... کیا یہ کہانیاں ان واقعات کے بارے میں ہیں جو اس کمیونٹی میں رونما ہو رہے ہیں؟

..... کون کون سے سوالات اٹھائے گئے جنہیں کمیونٹی کو درپیش مشکلات کہا جاسکتا ہے؟

..... یہ مشکلات کیسے حل کی جاسکتی ہیں؟

..... آپ کی کمیونٹی کو کونسی دیگر (یا مماثل) مشکلات کا سامنا ہے۔

8- اگر گروپ پانی اور صحت وصفائی کے پیدا کردہ کسی مسائل کو اجاگر نہ کرے تو ایسی ڈرائیونگس کا ایک سیٹ لے کر دوبارہ سرگرمی دہرائیں جو کم عمومی ہوں۔ اس کی بجائے ڈرائیونگس کا ایسا سیٹ سرگرمی کے لیے استعمال میں لائیں جو صحت اور صفائی کے معاملات سے براہ راست متعلق ہوں۔ پہلے کی طرح اس سرگرمی میں بھی سہولت کے طور پر کردار نبھائیں۔

9- سہل کاری کی حیثیت سے گروپ میں بحث کرائیں کہ اس نے اس سرگرمی کے دوران کیا سیکھا اور اس نے اس سرگرمی میں کیا چیز پسند کی اور کیا چیز پسند نہیں کی۔

نوٹس



1- چھوٹے چھوٹے گروپوں کو اپنی کہانیاں خود بنانے دیں۔ ان گروپوں کی کہانیوں کا جو بھی موضوع ہو آپ انہیں کسی قسم کی رہنمائی یا مدد نہ دیں۔

2- اس سرگرمی کا مقصد گروپ کو ایسے مسائل نمایاں کرنے میں مدد فراہم کرنا ہے جو اس کی نظر میں نشوونما ہوں۔ پریشانی کا اظہار نہ کیجیے اگر صحت کے مسائل براہ راست اجاگر نہ ہوں۔ (اگلی سرگرمی گروپ کی ایسا کرنے میں مدد کرے گی۔)

3- اگر ایسا ظاہر ہو کہ گروپ ایسے مسائل پر کام کرنا پسند کرے گا جو ماحولیاتی صحت وصفائی سے متعلق نہ ہوں تو گروپ کا رابطہ مناسب اداروں، حکومتی محکموں، ترقیاتی تنظیموں یا این جی اوز سے کرادیتھیے۔

4- یہ چھوٹے چھوٹے گروپ اس سرگرمی کو عموماً سرگرم اور پر لطف پائیں گے اور وہ دو کہانیاں بھی پیش کر سکتے ہیں یا دوسرا موقع طلب کریں گے۔ اگر وقت مہلت دے تو اس سرگرمی کو دوبارہ کریں کیونکہ یہ آپ کے لیے کمیونٹی کے بارے میں اہم معلومات ڈھونڈنے میں مددگار ہو سکتی ہے۔

سرگرمی نمبر 2: کمیونٹی میں صحت کے مسائل

مقصد

☆ کمیونٹی کے اندر صحت کے اہم مسائل کی شناخت کرنے میں مدد فراہم کرنا اور تحقیق کرنا کہ ان میں سے کون سے مسائل و مشکلات سے بچاؤ کمیونٹی کے تعاون سے ممکن ہے۔



وقت

☆ ایک تا ڈیڑھ گھنٹہ



سامان

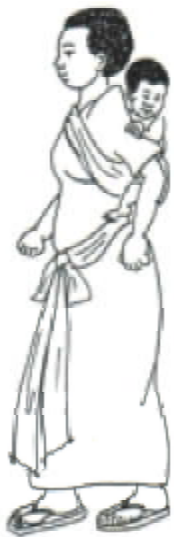
☆ ٹول: نرس ثنا کا (نرس بی بی)



☆ پن، چپکانے والی ٹیپ

☆ قلم اور کاغذ

☆ رنگدار سٹیکر (اختیاری)



Sample drawings for Nurse Tanaka

آپ نے کیا کرنا ہے



1- اگر اس سرگرمی اور گذشتہ سرگرمی کے درمیان کافی وقت گزر چکا ہو تو ایک گروہی بحث کرا لیجیے تاکہ جائزہ لیا جاسکے کہ گذشتہ اجلاس میں کیا سیکھا تھا یا فیصلہ ہوا تھا۔

2- اگر گروپ 30 افراد سے زائد پر مشتمل نہ ہو تو یہ سرگرمی ایک گروپ کی شکل میں ہی کی جاسکتی ہے۔ اگر گروپ اس تعداد سے بڑا ہو تو آپ کو ایسے چھوٹے چھوٹے گروپوں میں تقسیم کرنا ہوگا۔ کافی زیادہ ڈرائیونگس کا حصول بہتر ہوگا تاکہ ہر شخص اس سرگرمی میں حصہ لے سکے۔

3- ایک ایسی ڈرائیونگ سامنے لائیے جس میں ایک ہیلتھ سنٹر اور ایک ہیلتھ ورکر مثلاً ایک ڈاکٹر یا نرس دکھائی گئی ہو۔ ہیلتھ سنٹر کی اس ڈرائیونگ کو کس قریبی مقامی ہیلتھ سنٹر کا نام دے دیجیے۔ جس سے گروپ روشناس ہو۔

کئی بستوں میں لوگ ہیلتھ سنٹر کے علاوہ یا اس کی بجائے روایتی معالجین کے پاس جاتے ہیں۔ اگر یہ بات اس گروپ کے ساتھ بھی صادق آتی ہو جس کے ساتھ آپ کام کر رہے ہیں تو ایسی صورت میں ایسے مقامی روایتی معالج کی ایک ڈرائیونگ ہیلتھ ورکر کی ڈرائیونگ کی بجائے شامل کر لیجیے، جو اس بات کو مد نظر رکھ کر شامل کی گئی ہو کہ وہ عام حالات میں وہ کس کے پاس جائیں گے اگر وہ کسی مخصوص علامات یا بیماری میں مبتلا ہو جائیں۔

4- گروپ کو مختلف لوگوں کی ڈرائیونگ دکھائیے۔ گروپ کو حسب ذیل الفاظ بول کر کام تفویض کیجیے:

”یہ لوگ نرس/ڈاکٹر (کوئی مقامی نام لیجیے) سے مشورہ لینے ہیلتھ سنٹر (کوئی مقامی نام لیجیے) آ رہے ہیں۔ ان دو میں سے ایک ڈرائیونگ چن لیجیے اور ڈرائیونگ کے پاس آئیے اور اپنی تصویر ہیلتھ سنٹر کے پاس چپکا دیجیے اور وضاحت کیجیے کہ آپ ہیلتھ سنٹر کیوں تشریف لائے ہیں۔“

5- جب تمام ڈرائیونگ لوگوں کی استعمال میں آ جائیں، تو گروپ سے حسب ذیل سوال دریافت کریں:

”کیا کوئی ایسے مسائل ہیں جو ہم بھول گئے ہوں؟“

شکاء جو اضافی مسائل ذکر کریں انہیں ریکارڈ میں محفوظ کر لیجیے۔

6- اگر گروپ خواندہ ہو تو شرکاء میں سے ایک سے کہیے کہ وہ کاغذ کے چھوٹے ٹکڑوں پر وجہ تحریر کرے کہ ہر شخص ہیلتھ سنٹر کس عارضے کی وجہ سے آیا ہے اور ان ٹکڑوں کو ایک ایک شخص کے ساتھ چسپاں کر دیجیے۔ تحریر اتنی بڑی ہونی چاہیے کہ پورے گروپ کو نظر آسکے۔

7- ہر شناخت کردہ مسئلے کے بارے میں گروپ سے حسب ذیل سوال دریافت کیجیے:

آپ کے خیال میں لوگوں کو کیوں لاحق ہوا (مسئلہ بیان کیجیے) گروپ کو اپنے جوابات یاد ہونے چاہئیں مگر انہیں مسئلے کے ساتھ تحریر کیا جاسکتا ہے اگر گروپ چاہے۔

اگر شرکاء کے ذہن میں بیماریوں کی وجوہات کے متعلق سوالات ہوں تو یہی سوالات گروپ کے سامنے پیش کیجیے تاکہ معلوم ہو سکے کہ دوسرے شرکاء کیا سوچتے ہیں۔ اگر گروپ چند جوابات پیش کرنے سے قاصر رہے تو اسے کہیے کہ ضروری معلومات حاصل کرنے کا کوئی طریقہ تلاش کرے۔

8- گروہ بحث جاری رکھے مگر اس مرتبہ گروپ سے کہیے کہ وہ سوچے کہ مسائل (بیماریوں) کی وجوہات سے نپٹنے کے لیے وہ کیا کر سکتا ہے گروپ سے حسب ذیل سوال پوچھیے:

”کیا کسی کے پاس کوئی آراء ہیں کہ اس مسئلے (بیماری) سے کیسے محفوظ رہا جاسکتا ہے؟“

دوبارہ، گروپ کو اس قابل ہونا چاہیے کہ اسے یہ معلومات یاد ہوں، مگر یہ معلومات وجوہات کے بالکل قریب بھی تحریر کی جاسکتی ہیں۔

9- گروپ سے کہیے کہ وہ ان مسائل (بیماریوں) کو علیحدہ کر دے جن کا انسداد کمیونٹی کے باہمی تعاون سے ممکن ہو اور ان مسائل (بیماریوں) کو علیحدہ کر دے جن کا علاج ہیلتھ سنٹر میں جاری رکھنا ضروری ہو۔

- 10- گروپ سے کہیے کہ وہ ان مسائل (بیماریوں) کو شناخت کرے اور نمایاں کرے جن سے بچا جاسکتا ہو اور ان کو بھی جن کے بارے میں گروپ کا خیال ہو کہ وہ پانی، صحت و صفائی اور حفظان صحت کی عادات کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔
- الفاظ کے نیچے خط کھینچ دیں یا تصاویر پر رنگدار سٹیکر لگائیے تاکہ دکھایا جاسکے کہ گروپ کے مطابق کون سے مسائل (بیماریاں) کن عوامل کی وجہ سے لاحق ہوتی ہیں۔ تکنیکی اصطلاحات، بیماریوں، مخصوص صحت و صفائی اور حفظان صحت کی عادات کے بیان کے لیے مقامی الفاظ استعمال کیجیے۔
- 11- گروپ کی بحث کا اہتمام کریں کہ اس نے سرگرمی کی دوران کیا سیکھا ہے اور اس نے اس سرگرمی میں کیا پسند کیا اور کیا ناپسند۔

نوٹس

- 1- اگر گروپ کوئی خاص بیماریوں یا حالتوں کا نام لینے کی بجائے علامات (معدے کا درد، بخار وغیرہ) بیان کرے تو ایسا کرنا بھی صحیح ہے۔
- 2- پریشان ہونے کی ضرورت نہیں اگر گروپ ان بیماریوں کا ”ذکر چھوڑ جائے“ جن کو آپ اہم خیال کرتے ہوں تو یہ بھی بذات خود ایک انکشاف ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو غور کرنا ہوگا کہ گروپ کو از خود معلومات تک پہنچنا کیسے سکھایا جائے۔ جن بیماریوں کے بارے میں آپ جانتے ہیں اور آپ کا خیال ہے کہ گروپ نے ان کا ذکر چھوڑ دیا ہے، ان کے بارے میں اشارہ نہ کیجیے۔ گروپ کو اس کے علم اور تجربے کی بنیاد پر تجاویز پیش کرنے دیجیے۔
- 3- اگر شرکاء نرس / ڈاکٹر اور روایتی معالج کے درمیان انتخاب کرنے میں ہچکچاہٹ کا شکار ہوں تو آپ ان کو یہ یاد دلا کر ان کو مدد کر سکتے ہیں کہ معالج کے انتخاب کی نسبت صحت کو لاحق عارضہ زیادہ اہمیت کا حامل ہے۔
- 4- اس سرگرمی سے آپ پر واضح ہو چکا ہوگا کہ گروپ کے پاس صحت کے مسائل کے بارے میں علم کی کمی ہے۔ ایسی صورت میں اگلا مرحلہ یہ ہوگا کہ گروپ کو خود معلوم کرنے دیں کہ بیماری کیسے پھیل سکتی ہے: یعنی یہ آگاہی کہ لوگ پانی کو کیسے استعمال کرتے ہیں، پانخانہ کیسے پھینکا جاتا ہے اور حفظان صحت سے متعلق ذاتی رویے کیا ہیں۔
- اس طرح حاصل کیا گیا نیا علم گروپ کی اس بارے میں رائے تبدیل کر دے گا کہ بیماری اس کی اپنی کمیونٹی، حفظان صحت اور صحت و صفائی کی عادات کی وجہ سے کیسے پھیلتی ہے۔

اسہال کی بیماریوں سے بچاؤ کے لیے کمیونٹی کی منصوبہ بندی کے 7 مراحل

ٹولز	سرگرمی	مرحلہ
1- بے ترتیب پوسٹرز 2- ٹنا کا نرس (نرس بی بی)	1- کمیونٹی کی مروجہ کہانیاں 2- ہماری کمیونٹی کے صحت کے مسائل	1- مسئلے کی نشاندہی
1- کمیونٹی کا نقشہ تیار 2- تین قسم کی درجہ بندی 3- پاکٹ چارٹ 4- بیماریاں پھیلانے والے ذرائع	1- ہماری کمیونٹی میں پانی اور نظافت کا نقشہ 2- حفظان صحت کے اچھے اور بُرے رویے 3- کمیونٹی کی عادات کی تحقیق و تفتیش 4- بیماریاں کیسے پھیلاتی ہیں	2- مسئلے کا تجزیہ
1- وجوہات کا خاتمہ 2- رکاوٹوں کا چارٹ 3- صنفی کردار کا تجزیہ	1- بیماریوں کے پھیلاؤ کو روکنا 2- رکاوٹوں کا انتخاب 3- کمیونٹی میں مردوں اور عورتوں کے کام	3- حل کے لیے منصوبہ بندی
1- صحت و صفائی کے آپشنز 2- تین قسم کی درجہ بندی 3- سوالات کا بکس	1- صحت و صفائی کی بہتری کا انتخاب 2- حفظان صحت کے بہتر رویوں کا انتخاب 3- سوالات کے لیے وقت	4- حق انتخاب
1- پوسٹروں کی تیاری 2- پوسٹروں کی تیاری 3- مسائل باکس	1- تبدیلی کے لیے منصوبہ بندی 2- کون کیا کرتا ہے، اس کی منصوبہ بندی کرنا 3- کیا غلط ہو رہا ہے، اس کی منصوبہ بندی کرنا	5- نئی سہولیات اور رویوں میں تبدیلی کے لیے منصوبہ بندی
1- نگرانی (جانچ پڑتال) کا چارٹ	1- ہماری پیش رفت کو چیک کرنے کی تیاری	6- نگرانی اور جانچ پڑتال کے لیے منصوبہ بندی
1- مختلف طریقہ ہائے کار	1- ہماری پیش رفت کی پڑتال	7- شراکتی جانچ پڑتال

دوسرا مرحلہ:- مسئلے کا تجزیہ

ٹول	سرگرمی	دوسرا مرحلہ
1- کمیونٹی کا نقشہ بنانا 2- تین قسم کی درجہ بندی کرنا 3- پاکٹ چارٹ 4- بیماری کے منتقل ہونے کے ذرائع۔	1- ہماری کمیونٹی میں پانی اور صحت و صفائی کا نقشہ بنانا۔ 2- حفظانِ صحت سے متعلق اچھے اور برے رویے۔ 3- کمیونٹی کے عادات معلوم کرنا 4- بیماریاں کیسے پھیلتی ہیں۔	2- مسئلے کا تجزیہ

یہ مرحلہ چار قسم کی سرگرمیوں پر مشتمل ہے:

- 1- ”اپنی کمیونٹی میں پانی اور صحت و صفائی کا خیال“ رکھنے سے متعلق سرگرمی سے شرکاء کو مدد ملتی ہے کہ وہ پانی اور صحت و صفائی سے متعلق اُن مسائل کا نقشہ بنا سکیں جو اسہالی بیماری پر منتج ہو سکتے ہیں۔
 - 2- ”حفظانِ صحت سے متعلق اچھے اور بُرے رویوں“ سے متعلق سرگرمی سے گروپ کو مدد ملتی ہے کہ وہ حفظانِ صحت اور صحت و صفائی کی عام عادات کا بغور جائزہ لے سکیں اور یہ نشاندہی بھی کریں کہ یہ عادات صحت کے لیے کس طرح اچھی یا بُری ہو سکتی ہیں۔
 - 3- ”کمیونٹی کی عادات معلوم کرنا“ ایک اختیاری عمل ہے۔ شرکاء کمیونٹی میں حقیقی عادات پر مبنی اعداد و شمار جمع کرنے اور ان کا تجزیہ کرنے کے لیے ایک جیسا چارٹ استعمال کرتے ہیں۔ لوگ فی الحقیقت جو کچھ کر رہے ہوتے ہیں۔ بعد میں اس کا موازنہ حفظانِ صحت کے اچھے اور بُرے رویوں کی سرگرمی کے دوران گروپ کی جانب سے صحت کے لیے اچھی اور بُری چیزوں کے بارے میں حاصل کردہ معلومات کے ساتھ کیا جاسکتا ہے۔
 - 4- ”بیماریاں کیسے پھیلتی ہیں“ اس سرگرمی سے شرکاء کو موقع ملتا ہے کہ وہ دیکھیں کہ کس طرح سے پاخانہ ماحول کو گندا کر سکتا ہے اور اسہالی بیماری کا باعث بن سکتا ہے۔
- اس مرحلے کے آخر میں گروپ کو یہ سمجھ لینا چاہیے کہ حفظانِ صحت اور صحت و صفائی سے متعلق روزمرہ کی بعض عام عادات کس طرح اسہالی بیماری کا باعث بن سکتی ہیں۔ اس کے بعد گروپ اس قابل ہوگا کہ وہ یہ غور کرنا شروع کر دے کہ ایسا کونسا اقدام کیا جائے جس کے نتیجے میں ان عادات میں بہتری آئے تاکہ اسہالی بیماری کا تدارک کیا جاسکے۔

اہم نوٹ

اس مرحلے کے دوران شرکاء کو ایسی سرگرمیوں کا استعمال شرکاء کو کرنا چاہیے جن سے وہ خود معلوم کر سکیں کہ ان کی کمیونٹی میں اسہالی بیماری کے اسباب کیا ہیں۔ گروپ کو یہ ہدایت نہ دیں کہ آپ کے خیال میں اسے کیا جاننے کی ضرورت ہے۔ گروپ کے قوت فیصلہ پر یقین رکھیں۔ دنیا کے زیادہ تر حصوں میں کمیونٹیز کو کئی سالوں سے صحت کے بارے میں جدید سائنسی معلومات حاصل ہو رہی ہیں۔ جو چیز اکثر غیر موجود رہی ہے وہ ہے کمیونٹیز کے لیے وہ موقع جس کا فائدہ اٹھاتے ہوئے کوئی کمیونٹی ان معلومات پر غور اور بات چیت کر سکے اور صحت کے بارے میں روایتی آراء کے ساتھ ان معلومات کا موازنہ کر سکے۔

دسر گرمی نمبر 1:

ہماری کمیونٹی میں پانی اور صحت و صفائی کا نقشہ بنانا

مقصد

☆ کمیونٹی کے پانی اور صحت و صفائی کی صورتحال کا نقشہ بنانا اور یہ ظاہر کرنا کہ ان کا آپس میں کس طرح سے ربط ہے۔
☆ کمیونٹی کی عام بصیرت اور تفہیم کی ترویج کرنا۔



وقت

☆ 1-3 گھنٹے، اس کا انحصار مطلوبہ نقشے کی پیچیدگی پر ہوتا ہے۔



سامان

☆ ٹول: کمیونٹی کا نقشہ بنانا

☆ جو کچھ بھی دستیاب ہو: اخباری کاغذ، مارکر پین، کاٹن، بٹن، موتیوں اور چھوٹے پتھروں کے اضافی ٹکڑے اور دیگر چھوٹا موٹا سامان۔




☆ رنگین سٹکرز اگر دستیاب ہوں۔



- 5- گروپ کو اس بات کی وضاحت کریں کہ مستقبل کے اجلاسوں میں گروپ کو اس پر بات چیت کرنے کا موقع ملے گا کہ ان مسائل پر کیسے قابو پایا جائے۔ آراء ریکارڈ کرنی چاہیں تاکہ بعد میں پروگرام میں ان کا جائزہ لیا جاسکے۔
- 6- گروپ کو یہ ہدایت دیں کہ وہ ایسی جگہ پر اپنے نقشے کی نمائش کریں جہاں پوری کمیونٹی اسے ملاحظہ کر سکے۔
- 7- یہ وضاحت کریں کہ نقشے کو محفوظ رکھنا چاہیے کیونکہ اسے دوبارہ استعمال کیا جائے گا۔
- 8- گروپ کے ساتھ اس موضوع پر بات چیت میں سہولت فراہم کریں کہ اس سرگرمی کے دوران گروپ نے کیا سیکھا، اس سرگرمی کے بارے میں گروپ نے کون سی چیز پسند اور کون سی ناپسند کی۔

نوٹس

- 1- اپنے مشوروں اور ہدایات کے بغیر شرکاء کو کام کرنے دیں۔ 
- 2- یہ سرگرمی انتہائی اہم ہے لیکن اس میں وقت درکار ہوگا۔ فیصلہ کرتے وقت اس پر غور کریں۔
- 3- مستقبل کے مرحلوں کے دوران کمیونٹی کا نقشہ ایک مفید حوالہ ہوگا۔ حسب ذیل صورتوں میں کمیونٹی کے نقشے سے گروپ دوبارہ رجوع کرے گا:
- مسائل پر قابو پانے کے لیے مختلف طریقوں پر غور کرنا (مرحلہ نمبر 4)
 - اہداف کا تعین کرنا (مرحلہ نمبر 4)
 - کمیونٹی کی تبدیلیوں کو متعارف کرنے کے لیے منصوبے کی ترویج کرنا (مرحلہ نمبر 5)
 - کمیونٹی کی پیشرفت کی نگرانی اور جانچ پڑتال کرنا۔ (مرحلہ نمبر 6 اور 7)
- 4- نقشے کی تصویر کشی کے بعد کمیونٹی کی جانب سے تفریح یا ورزش کی غرض سے کمیونٹی واک کا انتظام کیا جاسکتا ہے تاکہ دیگر ضمنی نکات کا اضافہ کیا جاسکے۔
- 5- بعد ازاں معائنے کے لیے شرکاء کی جانب سے صحت سے متعلق اٹھائے گئے مخصوص سوالات ریکارڈ کیے جاسکتے ہیں۔

سرگرمی نمبر 2: حفظانِ صحت سے متعلق اچھے اور بُرے رویے

مقصد

☆ صحت پر اچھے اور بُرے اثرات کے مطابق حفظانِ صحت سے متعلق عام عادات پر بات چیت کرنا اور معلومات کا تبادلہ کرنا



وقت

☆ 1.1/2 گھنٹے



سامان

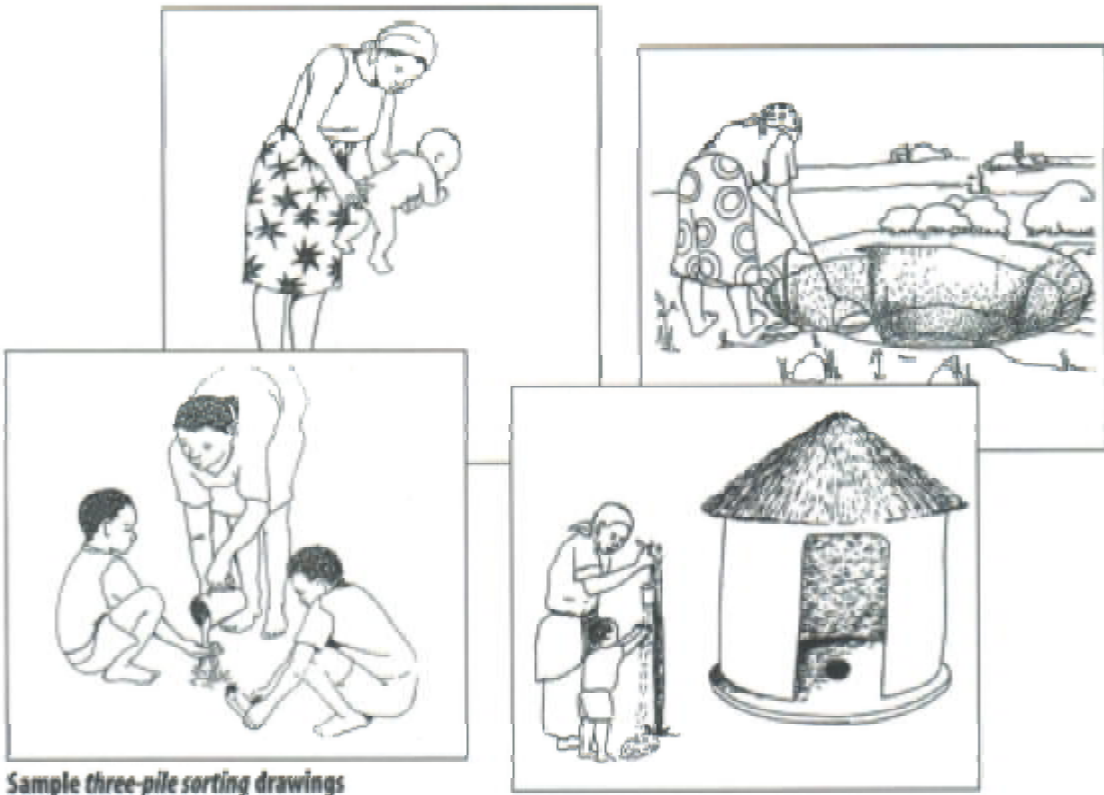
☆ ٹول: تین قسم کی درجہ بندی کرنا۔



☆ تین قسم کی درجہ بندی کی تقریباً 30 تصاویر کے 4 یا 3 مکمل سیٹ۔

☆ عنوانات والے کارڈوں کے تین یا چار سیٹ بنائیں۔ ایک کارڈ کے اوپر لفظ ”اچھا“ تحریر کیا جائے، دوسرے کارڈ کے اوپر لفظ ”برا“ تحریر کیا

جائے اور تیسرے کارڈ کے اوپر ”درمیانی درجے کا“ تحریر کیا جائے۔ یہ علامات ان اوصاف کی نمائندگی کے لیے الفاظ کی جگہ استعمال کی جاسکتی ہیں۔



Sample three-pile sorting drawings

آپ نے کیا کرنا ہے



- 1- اگر موجودہ سرگرمی اور سابقہ سرگرمی کے درمیان کوئی وقفہ ہو تو گروپ مباحثہ سے ابتداء کریں تاکہ سابقہ اجلاس کے دوران جو کچھ سیکھا گیا تھا یا جو فیصلہ کیا گیا تھا، اس کا جائزہ لیا جاسکے۔
- 2- شرکاء سے کہیں کہ وہ 8-5 افراد کا گروپ بنائیں۔
- 3- ان الفاظ کو استعمال کرتے ہوئے گروپوں کو سامان اور کام حوالے کریں۔ ”ڈرائیونگس کی تین قسم کی درجہ بندی کریں: ”اچھے“: وہ ڈرائیونگس ہیں جو آپ سمجھتے ہیں کہ وہ سرگرمیاں ظاہر کر رہے ہیں جو صحت کے لیے اچھی ہیں۔
.....
”برے“: وہ ڈرائیونگس جو آپ سمجھتے ہیں کہ وہ سرگرمیاں ظاہر کر رہے ہیں جو صحت کے لیے بُری ہیں۔
.....
”درمیانے درجے“ کی وہ ڈرائیونگس جو آپ سمجھتے ہیں کہ وہ سرگرمیاں ظاہر کر رہے ہیں جو انسانی صحت کے لیے نہ اچھی ہیں اور نہ ہی بری، یا وہ سرگرمیاں جن کے بارے میں آپ یقین سے کچھ نہیں کہہ سکتے۔
- 4- ہر ایک گروپ کو 3 عدد عنواناتی کارڈز اور تقریباً 30 عدد ڈرائیونگس کا ایک سیٹ دیں جس میں مختلف سرگرمیوں کی تصویر کشی کی گئی ہو۔ ہر ایک چھوٹا گروپ ڈرائیونگس کا ایک مماثل سیٹ استعمال کرے۔
- 5- 20-30 منٹ کے بعد ہر ایک گروپ کو یہ ہدایت دیں کہ وہ دوسرے شرکاء کے سامنے اپنے انتخاب کی وضاحت کریں اور اس چناؤ کی وجہ بھی بتائیں۔
وضاحت کرنے والے گروپ کو دوسرے شرکاء کی جانب سے اٹھائے گئے سوالات کا جواب دیں۔
- 6- گروپ مباحثے میں اس انداز سے سہولت فراہم کریں کہ مختلف چھوٹے گروپ ڈرائیونگس کی درجہ بندی کر سکیں۔ گفتگو حسبِ ذیل پر مبنی ہونی چاہیے:
.....
چناؤ میں فرق یا عدم مشابہت
.....
چناؤ میں عدم مشابہت کی وجوہات
.....
گفتگو کی وجہ سے شرکاء کو ایک دوسرا موقع فراہم ہوگا کہ وہ باقی گروپ کو اپنی معلومات دے سکیں۔ مجموعی طور پر گروپ کو شاید اس بات کا بھی احساس ہو جائے کہ اس کی معلومات کم ہیں اور اس کمی کو پورا کرنے کے لیے کوئی حل تلاش کیا جانا چاہیے۔
- 7- گروپ سے کہیں کہ وہ اپنی کمیونٹی میں عام رویوں پر غور اور گفتگو کریں۔ گروپ سے کہیں کہ وہ اس بات پر غور کریں کہ یہ رویے ان ”اچھی“ اور ”بری“ عادات کے ساتھ مشابہت رکھتے ہیں جن کی نشاندہی یہ گروپ کر چکا ہے۔
- 8- گروپ سے کہیں کہ وہ تین درجوں میں تقسیم شدہ ڈرائیونگس ظاہر کرنے کے ذریعے سرگرمی کا ریکارڈ رکھیں۔
- 9- اس موضوع پر گروپ کے ساتھ بات چیت میں سہولت فراہم کریں کہ گروپ نے اس سرگرمی کے دوران کیا سیکھا، اور اس سرگرمی کے بارے میں کوئی چیزیں پسند کی گئی اور کونسی ناپسند۔



1- بہترین طریقہ یہ ہوگا کہ بعض ایسی ڈرائیونگس شامل کی جائیں جن کی مختلف انداز سے تشریح کی جاسکے۔ اس سے سرگرمی کو مزید موثر بنانے میں مدد ملے گی اور اضافی گفتگو کے لیے تحریک پیدا ہوگی۔ ڈرائیونگس کے استعمال کا مقصد یہ نہیں ہے کہ لوگوں کی معلومات کا اندازہ لگایا جائے یا ان کی ذاتی عادات معلوم یا درست کی جائیں بلکہ اس کا مقصد یہ ہے کہ حفظانِ صحت اور صحت و صفائی سے متعلق مقامی لوگوں کی آراء اور عادات پر ایک مباحثے کے انعقاد کے لیے ایک نقطہ آغاز فراہم کیا جائے۔

2- معلومات فراہم کر کے گروپ کے چناؤ کے عمل میں تحریک یا ہدایت نہ دیں۔ اگر لوگ آپ سے مخصوص سوالات پوچھیں تو جواب حاصل کرنے کے لیے یہ سوال گروپ کے سامنے دیکھیں۔ اگر گروپ کسی ڈرائیونگ کی تشریح نہ کر سکے تو یہ مشورہ دیں کہ اس ڈرائیونگ کو الگ کر دیا جائے۔

3- اگر گروپ یہ جاننا چاہے کہ کتنے لوگ اچھے اور بُرے رویوں پر عمل کرتے ہیں تو یہ معلومات حاصل کرنے کے لیے پاکٹ چارٹ گروپ کے لیے ایک مفید ٹول ثابت ہو سکتا ہے (پاکٹ چارٹ کا استعمال جاننے کے لیے اس سے متعلق دیگر آراء معلوم کرنے کے لیے اگلی سرگرمی اور حصہ سوم ملاحظہ کیجیے)

4- اس مقام پر، گروپ ان بُری عادات پر قابو پانے کے طریقوں پر بات چیت کرنا شروع کر سکتا ہے جن کی نشاندہی اس کی کمیونٹی نے کی تھی۔ اس گفتگو کی حوصلہ افزائی کریں اور دیئے گئے مشوروں کا ریکارڈ گروپ کے ذریعے تحریر کرائیں۔ اس پر دوبارہ گفتگو ”مرحلہ نمبر 3: حل کے لیے منصوبہ بندی“ کے دوران کی جاسکتی ہے۔

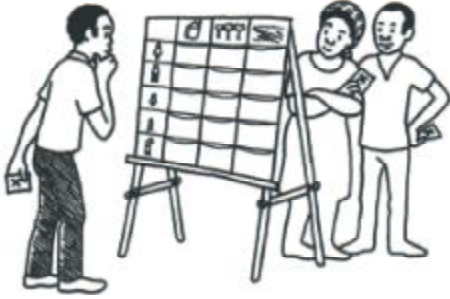
سرگرمی نمبر 3: کمیونٹی کی عادات معلوم کرنا

مقصد

☆ کمیونٹی میں انفرادی صحت و صفائی کی عادات کے بارے میں معلومات اکٹھی اور منظم کرنے اور ان معلومات کا جائزہ لینے کے سلسلے میں گروپ کی مدد کرنا۔



وقت



1-2 گھنٹے، اس کا انحصار شناخت کردہ رویوں/ عادات کی تعداد اور معلومات دینے والے لوگوں کی تعداد پر ہے۔



سامان

☆ ٹول: پاکٹ چارٹ

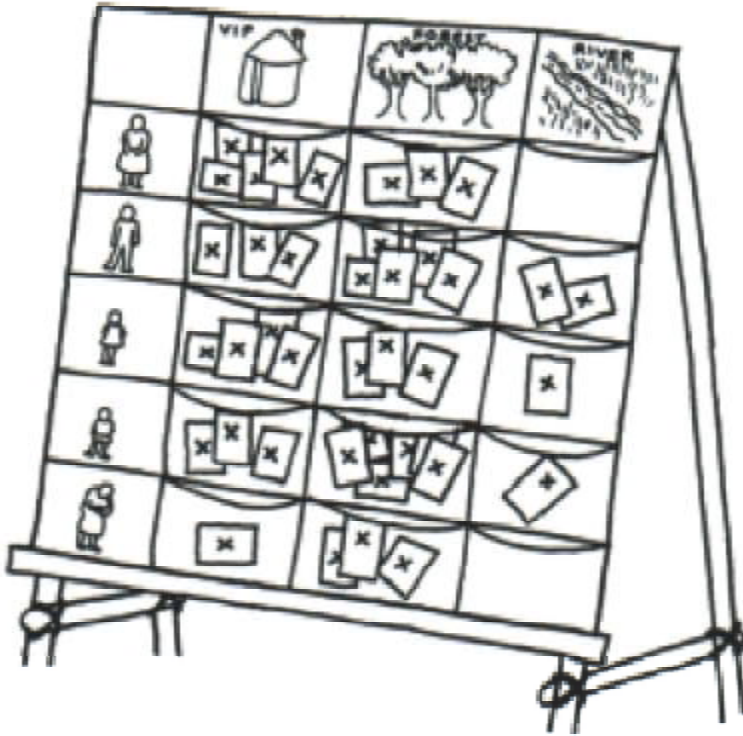


☆ ایک پاکٹ چارٹ (یا مقامی طور پر تیار کیا گیا کوئی متبادل برتن مثلاً مرتبان، ٹین کا ڈبہ)

☆ پاکٹ چارٹ کے اوپر لگائی جانے والی ڈرائیونگس (تین درجوں میں تقسیم کی جانے والی ڈرائیونگس اکثر استعمال کی جاسکتی ہیں)

☆ ووٹنگ میٹریئل (انتخابات میں استعمال ہونے والا سامان) مثلاً کاغذ کے ٹکڑے، بیج، کنکریاں۔

☆ سادہ کاغذ اور ڈرائیونگ کا سامان جو ان اضافی آپشنز کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہو جس کے اوپر گفتگو کے دوران گروپ غور کر سکتا ہے۔



آپ نے کیا کرنا ہے



1- اگر موجودہ سرگرمی اور سابقہ سرگرمی کے درمیان کوئی وقفہ ہو تو گروپ مباحثہ سے ابتداء کرے تاکہ سابقہ اجلاس کے دوران جو کچھ سیکھا گیا تھا یا جو فیصلہ کیا گیا تھا، اس کا جائزہ لیا جاسکے۔

2- گروپ کو جیسی چارٹ کا نمونہ دکھائیں۔ گروپ کو حسب ذیل کی وضاحت کریں:

پاکٹ چارٹ کیا ہوتا ہے۔

نی الحقیقت کمیونٹی میں لوگ جو کچھ کر رہے ہوتے ہیں اس کے بارے میں راز دارانہ انداز میں معلومات اکٹھی کرنے کے سلسلے میں پاکٹ چارٹ کا استعمال کیسے بنایا جاسکتا ہے۔

3- گروپ سے کہیں کہ وہ اُن رویوں یا عادات کی نشاندہی کریں جن کے بارے میں گروپ مزید جاننا چاہتا ہے۔ جب ان کی وضاحت ہو جائے تو پاکٹ چارٹ ترتیب دیں۔

4- چارٹ کے تعین کے بعد گروپ کے سامنے یہ وضاحت کریں کہ بائیں جانب والے کالم میں آپ کے مقام کی نشاندہی کے ذریعے معلومات کیسے اکٹھی کی گئیں اور پھر قطار میں بلند مقام کے پاس اپنی آپشن کی وضاحت کریں اور اس کے بعد اپنے زیر استعمال آپشن کا ظاہر کرنے کے لیے ایک ٹوکن رکھیں۔ (بائیں جانب والا کالم مختلف قسم کے افراد مثلاً عورت، مرد، لڑکا، لڑکی، بوڑھی عورت کی تصاویر پر مشتمل ہوتا ہے۔ بالفاظ دیگر آپ ٹوکن کو دیکھ اپنی انفرادیت اور اپنی آپشن کی نشاندہی کرتے ہیں)۔ یہ تاکید کرتے ہوئے کہ یہ محض ایک مثال تھی، نمائش کے بعد اپنی ٹوکن ہٹالیں۔ آپ کو شاید یہ دیکھنا پڑے گا کہ شرکاء نے جس کالم سے آغاز کرنا ہے وہ اس کالم کے اندر فاصلے کی نشاندہی کر سکیں۔ بالفاظ دیگر یہ عمل دو مراحل پر مشتمل ہے: اولاً، میں کون/ کہاں ہوں؟ دوئم، میں کس چیز کا استعمال کر رہا ہوں؟

5- پاکٹ چارٹ اس انداز سے لگانا چاہیے کہ دوسرے لوگ شرکاء کو اپنے ٹوکن ڈالتے ہوئے نہ دیکھ سکیں۔ شرکائے سے کہیں کہ وہ اپنے ٹوکن ڈالیں۔

6- جب تمام شرکاء اپنے ٹوکن ڈال دیں تو اس کے بعد کسی رضا کار سے کہیں کہ وہ ٹوکن کی گنتی کرے اور ان ٹوکن کی کل تعداد بتائے شرکاء ان ٹوکنوں کی کل تعداد کے معنی کو زیر بحث لائیں مثلاً:

..... کون سی آپشنز عام طور پر زیادہ (کم) استعمال ہوتی ہیں؟ کیوں؟

..... کون سے ماحولیاتی عناصر لوگوں کے انتخاب پر اثر انداز ہوتے ہیں؟

..... کون سی دیگر آپشنز کی لوگ حمایت کرتے ہیں؟ کیوں؟

..... کس طرح سے یہ مختلف ترجیحات کمیونٹی کے ارکان کی صحت یا فلاح بہبود پر اثر انداز ہوتے ہیں/ ہوں گے۔

..... اگر کمیونٹی کے باقی ماندہ افراد ووٹ ڈالیں تو ان کے پاکٹ چارٹ گروپ کے پاکٹ چارٹ کی طرح ہوں گے؟

..... حفظانِ صحت سے متعلق اچھے اور بُرے رویوں کی سرگرمی کے دوران گروپ کی جانب سے شناخت کردہ صحت کے لیے اچھے یا بُرے رویوں کا موازنہ حقیقی عادات کے ساتھ کیسے کیا جاسکتا ہے؟

..... کیا تبدیل کیا جاسکتا ہے؟

..... رویوں میں کس قسم کی تبدیلیوں کو گروپ مناسب یا مفید قرار دے گا اور یہ تبدیلیاں کیسے ممکن ہوں گی۔

7- آپ کو گروپ کے ساتھ یہ بات چیت کرنی ہوگی کہ گروپ معلومات اکٹھی کرنے کے عمل کو کیسے نمائندہ بنانا چاہتا ہے۔

..... کیا گروپ کمیونٹی میں ہر ایک کی نمائندگی چاہتا ہے؟

..... کیا کمیونٹی میں سے ایک چھوٹا گروپ منتخب کیا جاسکتا ہے جو پوری آبادی کا نمائندہ ہو؟

..... گروپ ایسے نمائندوں کا انتخاب کیسے کرے گا؟

8- اس موضوع پر گروپ کے ساتھ بات چیت میں سہولت فراہم کریں کہ گروپ نے اس سرگرمی کے دوران کیا سیکھا، اور اس سرگرمی کے بارے میں کون سی چیزیں پسند کی گئیں اور کون سی ناپسند۔

نوٹس



1- پہلی مرتبہ جب یہ ٹول استعمال کیا جا رہا ہو تو بے ترتیبی سے بچا جاسکتا ہے اگر بائیں ہاتھ والے کالم میں ایک وقت میں صرف ایک عدد ڈرائینگ رکھ دی۔ اپنی آپشنز کی نشاندہی کے لیے شرکاء پھر اپنے ٹوکن رکھیں۔ اس کے بعد بائیں ہاتھ والے کالم میں پہلی ڈرائینگ کے نیچے اگلی ڈرائینگ رکھی جاسکتی ہے۔ بائیں ہاتھ والے کالم میں تمام ڈرائینگس رکھنے تک، اس انداز میں یہ عمل جاری رکھیں۔ شروع میں تمام ڈرائینگس فوراً رکھنے کے مقابلے میں یہ عمل ناگزیر طور پر قدرے سست ہوگا۔

2- اس امر پر زور دین کہ اپنے ٹوکن رکھنے کے وقت لوگوں کو ایمانداری سے کام لینا چاہیے اور یہ کہ یہ سیکھنے کی ایک مشق ہے اور اکٹھی کی گئی معلومات کا حقیقت پر مبنی ہونا، اہم ہے۔

3- ایک سے زائد سوال پوچھنے اور ایک سے زائد قسم، رنگ یا شکل کا ٹوکن استعمال کرنے کے ذریعے مزید معلومات اکٹھی کرنے کے لیے بھی اس سرگرمی کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً، اگر گروپ یہ جاننا چاہے کہ کون سی آپشنز کبھی کبھار استعمال کی گئیں تو پہلے سوال کا جواب دینے کے لیے ہر ایک شریک کا ایک قسم کی ٹوکن (مثلاً سبز) استعمال کر سکتا ہے اور دوسرے سوال کا جواب دینے کے لیے ایک مختلف قسم کا ٹوکن (مثلاً سرخ) استعمال کر سکتا ہے۔

4- اس بات کو یقینی بنائیں کہ ڈرائینگس کا سیٹ کمیونٹی میں موجود تمام ترجیحات (آپشنز) کی عکاسی کرتا ہے۔ سرگرمی کے دوران گروپ کی جانب سے مذکورہ یا تجویز کردہ اضافی ترجیحات (آپشنز) کی نمائندگی کے لیے اضافی ڈرائینگس بنانے یا شامل کرنے کے لیے تیار رہیں۔

5- ارکان کی جانب سے باری باری اپنی علامتیں رکھنے کے دوران باقی ماندہ گروپ کو مصروف رکھنے کے مختلف طریقوں کے لیے تیار رہیں کیونکہ یہ عمل کافی طویل ہو سکتا ہے۔ تاہم وقفے کے دوران پاکٹ چارٹ کی سرگرمی بھی کی جاسکتی ہے۔

6- گروپ کے سامنے ٹوکن کی گنتی کرنی چاہیے تاکہ ہر ایک کو معلوم ہو جائے کہ کتنی درست کی گئی ہے۔ ٹوکن کے اوپر کاغذ کی شیٹ چڑھا دینی چاہیے یا پاکٹ چارٹ لگا دینا چاہیے تاکہ نتائج کو فوری واضح کیا جاسکے۔ بعد ازاں اس کا شمار کر لیں تاکہ کوئی گم نہ ہو جائے یا اس پر کوئی نشان نہ دیا جائے۔ اگر شفاف پلاسٹک بیگ استعمال کیے جاتے ہیں تو کارڈ ہٹانے کے بعد ان ٹوکن کو بہ آسانی دیکھ کر جائزہ لیا جاسکتا ہے۔

7- پاکٹ چارٹ جائزے لینے کا ایک بہترین ٹول ہوتا ہے، ابتدائی مرحلے پر حاصل کی گئی معلومات سے موازنہ کرایا جاسکتا ہے معلومات کے ان دونوں سیٹوں کا موازنہ کرنا گروپ دیکھ سکتا ہے کہ آیا رویے میں تبدیلیاں ہوئی ہیں۔ یاد رکھیں کہ پاکٹ چارٹ کو مختلف تحقیقات کے لیے بار بار استعمال کیا جاسکتا ہے تاکہ گروپ پر ایک سوال یا نکتہ کا جائزہ لے سکے۔

سرگرمی نمبر 4: بیماریاں کیسے پھیلتی ہیں

مقصد

☆ یہ جاننے اور تجزیہ کرنے کے لیے شرکاء کی مدد کرنا کہ ماحول کے ذریعے اسہال کی بیماریاں کیسے پھیلتی ہیں۔



وقت

☆ ڈیڑھ گھنٹہ



سامان

☆ ٹول: منتقلی کے ذرائع

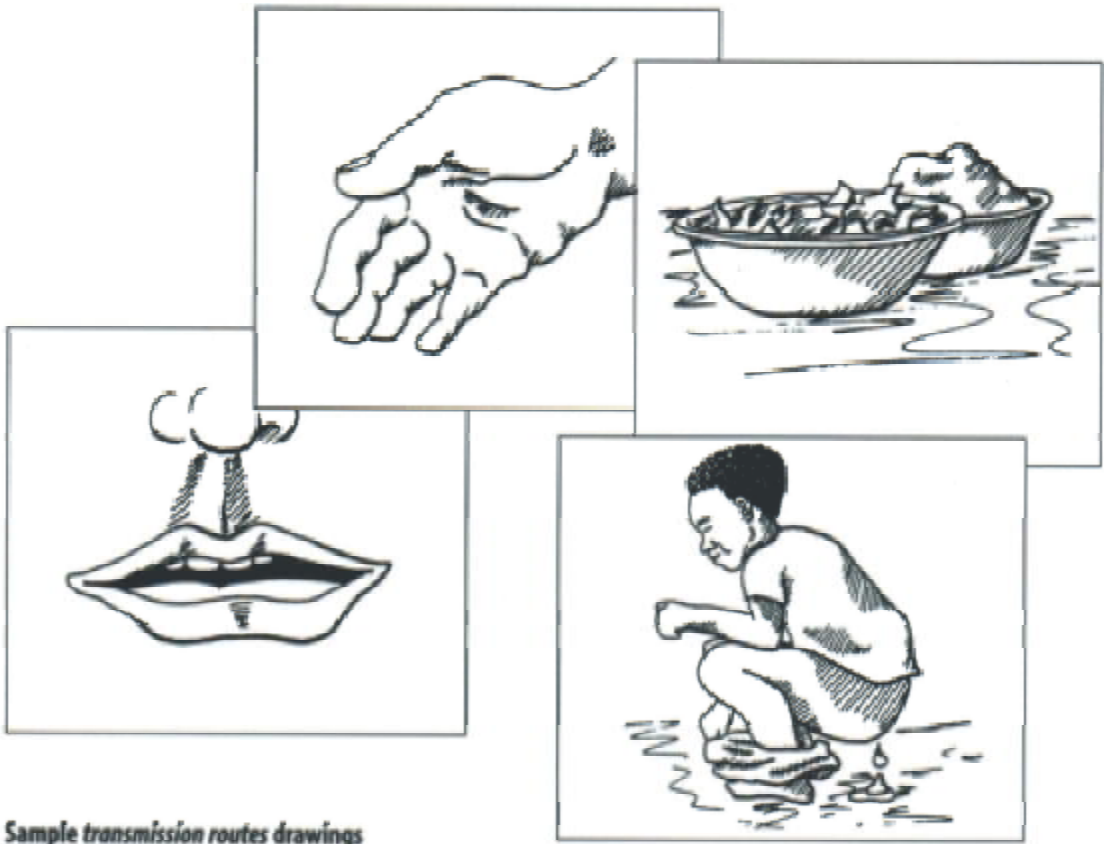


☆ کاغذ کی بڑی شیٹیں۔

☆ رنگین پنسلیں یا مارکر پین۔



☆ چپکانے والی ٹیپ۔



Sample transmission routes drawings

آپ نے کیا کرنا ہے



- 1- اگر کچھلی اور اس سرگرمی کے درمیان وقفہ آ گیا ہے تو کچھلی سرگرمی میں جو فیصلے ہوئے اور جو کچھ سیکھا گیا ان کو دہرانے کے لیے سرگرمی کا آغاز گروپ کے ساتھ پر بحث سے کریں۔
- 2- شرکاء کو 5-8 افراد پر مشتمل گروپ بنانے کے لیے کہیں۔
- 3- ہر گروپ کو اجزاء کا ایک ایک سیٹ دے کر مندرجہ ذیل الفاظ استعمال کرتے ہوئے ان کو کام تفویض کریں۔
 ”ایک ڈرائیونگ میں فرد کو کھلے عام رفع حاجت کرتے ہوئے دکھایا جاتا ہے۔ (مقامی طریقہ کار استعمال کریں) ناموزوں لیٹرین (کمیونٹی کے لیے جو موزوں ہو وہ منتخب کریں) دوسری ڈرائیونگ میں ایک شخص کا منہ دکھایا جاتا ہے (ڈرائیونگ دکھائیے)۔“ باقی ماندہ ڈرائیونگ کو استعمال کریں اور ایسی ڈائیاگرام تیار کریں جس میں یہ دکھایا جائے کہ فضلے کا حصہ ایک شخص کو کیسے لگ سکتا ہے۔ (خالص مقامی طریقہ استعمال کریں)۔ اس مقصد کے لیے آپ مختلف ڈرائیونگ کے درمیان تیر کا نشان لگائیں۔“
- 4- جب گروپ ڈائیاگرام بنالیں تو ہر گروپ دوسرے گروپ کو اپنی بنائی ہوئی تصاویر دکھائے اور ان کی وضاحت کریں اور دوسرے گروپس کی طرف سے اٹھائے گئے سوالات کا جواب دیں۔
- 5- مختلف اشکال کے مابین فرق اور مشترک چیزوں پر بحث کریں۔
- 6- ان نئی معلومات سے فائدہ اٹھانے کے لیے گروپ کے لیے ایک بحث کا اہتمام کریں تاکہ اپنی موجودہ کارکردگی کا جائزہ لیا جاسکے۔

بحث کریں اور پچائیں

کمیونٹی میں بیماریوں کی منتقلی کے ذرائع

خطرناک جگہیں اور صحت و صفائی کی عادات جن کی وجہ سے لوگوں میں انفیکشن کا خطرہ ہو سکتا ہے۔

اگر ممکن ہو تو شرکاء سے گروپ کمیونٹی کے مسائل کا ریکارڈ رکھنے کے لیے کہیں جن پر انھوں نے بحث کی تھی۔

- 7- گروپ کے ساتھ ایک بحث کا اہتمام کریں جس میں یہ بات زیر بحث لائی جائے کہ سرگرمی کے دوران کیا سیکھا اور اس سرگرمی کے بارے میں کیا پسند کیا گیا اور کیا ناپسند کیا گیا۔

نوٹس



- 1- شروع میں کچھ شرکاء اس سرگرمی کے مندرجات کو دیکھ کر حیران ہو سکتے ہیں۔ کچھ لوگ اس بارے میں شک کا اظہار کر سکتے ہیں کہ فضلہ، منہ کے اندر کیسے منتقل ہو سکتا ہے۔ اس صورت حال سے بچنے کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ گروپ کے لوگ اکٹھے مل کر تیزی سے کام کریں۔ وہ شرکاء جن باتوں کو زیادہ جلدی سمجھ لیتے ہیں۔ یقین نہ کرنے والوں کی مدد کر کے ان کو کام میں مشغول کر سکتے ہیں۔
- 2- اگر ہر گروپ منہ کے ذریعے پاخانہ کی منتقلی کے ذرائع کو تلاش نہیں کر سکے یا ان کی ڈائیاگرام موجودہ ”ایف۔ ڈائیاگرام“ سے مطابقت نہیں رکھتی تو اس کو نظر انداز کر دیں۔

اگر کچھ ذرائع کی شناخت کر لی گئی تو یہی کافی ہے مستقبل کی سرگرمیوں کے لیے قابل استعمال بنانے کے لیے ان ذرائع کی وضاحت کرنا ضروری ہے۔ دوسرے گروپوں کے افراد مختلف اور اضافی ذرائع تلاش کر سکتے ہیں۔ ان اضافی ذرائع کو زیر بحث لایا جاسکتا ہے۔ اور ایک مکمل ڈرائیونگ تشکیل دی جا

سکتی ہے۔

- 3- جب گروپس اپنی ڈائیاگرام تیار کر رہے ہوں تو اس دوران ان کو کسی قسم کی کوئی ہدایات نہ دیں۔
- 4- اگر ایک گروپ مجموعی طور پر منتقلی کے ذرائع کو تلاش نہیں کر سکا تو یہ جاننے کی کوشش کریں کہ ایسا کیوں ہوا؟ سرگرمی کا جائزہ لینے کے لیے گروپ کی سطح پر بحث کا اہتمام مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ اور
- 5- اس سرگرمی کو دوسری بیماریوں مثلاً پیٹ کے کیڑوں، Schistosomiasis کی بیماری اور ڈینگی بخار کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اسہال کی بیماریوں سے بچاؤ کے لیے کمیونٹی کی منصوبہ بندی کے 7 مراحل

ٹولز	سرگرمی	مرحلہ
1- بے ترتیب پوسٹرز 2- ٹنا کا نرس (نرس بی بی)	1- کمیونٹی کی مروجہ کہانیاں 2- ہماری کمیونٹی کے صحت کے مسائل	1- مسئلے کی نشاندہی
1- کمیونٹی کا نقشہ تیار کرنا 2- تین قسم کی درجہ بندی 3- پاکٹ چارٹ 4- بیماریاں کیسے پھیلاتی ہیں	1- ہماری کمیونٹی میں پانی اور صحت و صفائی کا نقشہ 2- حفظان صحت کے اچھے اور بُرے رویے 3- کمیونٹی کی عادات کی تحقیق و تفتیش 4- بیماریاں کیسے پھیلاتی ہیں	2- مسئلے کا تجزیہ
1- وجوہات کا خاتمہ 2- رکاوٹوں کا چارٹ 3- صنفی کردار کا تجزیہ	1- بیماریوں کے پھیلاؤ کو روکنا 2- رکاوٹوں کا انتخاب 3- کمیونٹی میں مردوں اور عورتوں کے کام	3- حل کے لیے منصوبہ بندی
1- صحت و صفائی کے آپشنز 2- تین قسم کی درجہ بندی 3- سوالات کا بکس	1- صحت و صفائی کی بہتری کا انتخاب 2- حفظان صحت کے بہتر رویوں کا انتخاب 3- سوالات کے لیے وقت	4- حق انتخاب
1- پوسٹروں کی تیاری 2- پوسٹروں کی تیاری 3- مسائل کا بکس	1- تبدیلی کے لیے منصوبہ بندی 2- کون کیا کرتا ہے، اس کی منصوبہ بندی کرنا 3- کیا غلط ہو رہا ہے، اس کی منصوبہ بندی کرنا	5- نئی سہولیات اور رویوں میں تبدیلی کے لیے منصوبہ بندی
1- نگرانی (جانچ پڑتال) کا چارٹ	1- ہماری پیش رفت کو چیک کرنے کی تیاری	6- نگرانی اور جانچ پڑتال کے لیے منصوبہ بندی
1- مختلف طریقہ ہائے کار	1- ہماری پیش رفت کی پڑتال	7- شراکتی جانچ پڑتال

مرحلہ 3 حل کے لیے منصوبہ بندی

ٹول	سرگرمی	مرحلہ
1- وجوہات کا خاتمہ	1- بیماریوں کو پھیلاؤ سے روکنا	3- حل کے لیے منصوبہ بندی
2- رکاوٹوں کا چارٹ	2- رکاوٹوں کا انتخاب	
3- صنفی کردار کا جائزہ	3- کمیونٹی میں مرد و خواتین کے کام	

اس مرحلہ میں مندرجہ ذیل تین سرگرمیاں ہیں:

- 1- بیماریوں کے پھیلاؤ سے روکنا: اس سرگرمی سے گروپ کے افراد کو اسہال کی بیماری کے منتقلی کے ذرائع کے ذریعے پھیلاؤ سے بچاؤ اور روک تھام کے طریقے تلاش کرنے میں مدد ملے گی۔
 - 2- رکاوٹوں کا انتخاب: یہ سرگرمی منتقلی کے ذرائع کی بندش کے مراحل اور ان کے اثر پذیری کی جانچ پڑتال کرنے میں گروپ کی مدد کرتی ہے۔
 - 3- کمیونٹی میں مردوں اور عورتوں کے کام: یہ سرگرمی اس بات کی شناخت میں گروپ کی مدد کرتی ہے کہ اسہال کی بیماری سے بچاؤ کے لیے ضروری تبدیلیوں کو متعارف کرانے کا اضافی کام کون سنبھالے گا۔
- ان سرگرمیوں کو مکمل کرنے کے بعد گروپ کے افراد کمیونٹی میں اسہال سے بچاؤ کے مختلف طریقے ڈھونڈیں۔

سرگرمی 1: بیماریوں کو پھیلاؤ سے روکنا

مقصد

☆ ان عوامل کی نشاندہی کرنا جو بیماری کے منتقلی کے ذرائع کے روکنے میں کام آسکیں۔



وقت

☆ تیس منٹ سے ایک گھنٹہ



سامان

☆ ٹول: بیماریوں کے منتقلی کے ذرائع کو روکنا

☆ ذرائع کو روکنے والی ڈرائیونگ۔

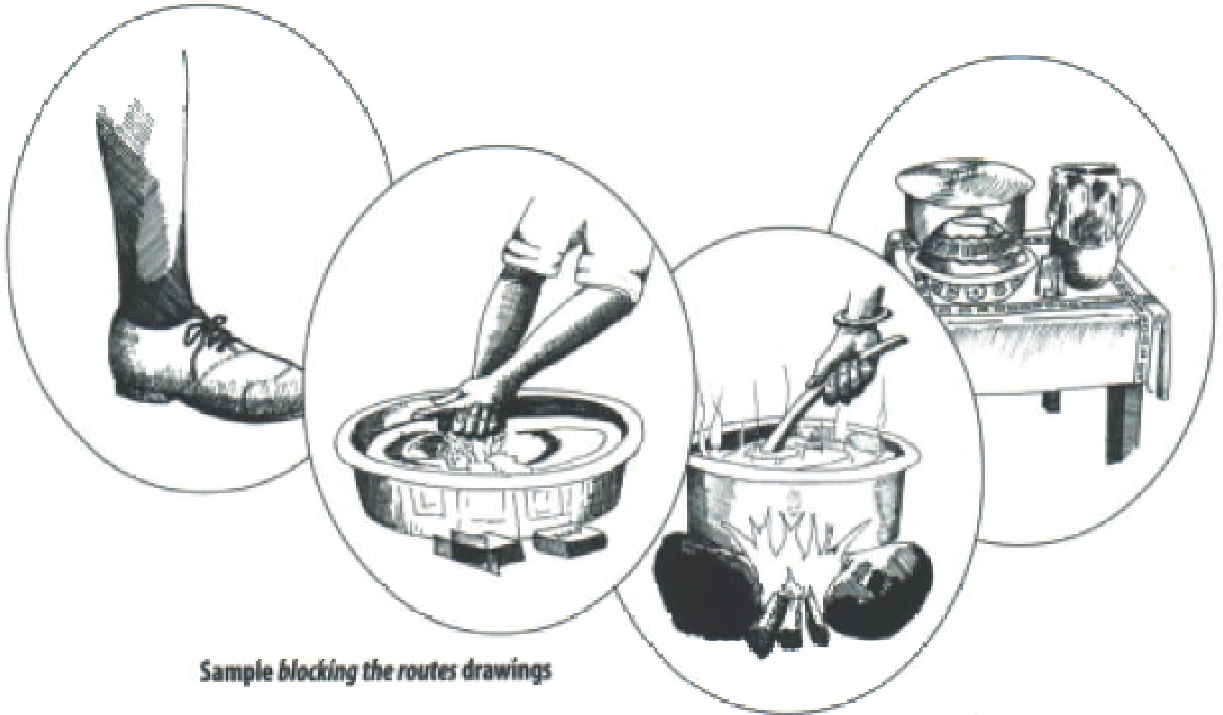
☆ چھلی سرگرمی کے دوران بنائی گئی منتقلی کے ذرائع کی اشکال۔



☆ کاغذ۔


☆ رنگین پین یا مارکر پین۔

☆ چپکانے والی ٹیپ۔




Sample blocking the routes drawings

آپ نے کیا کرنا ہے

- 1- اگر پچھلی اور موجودہ سرگرمی کے درمیان وقفہ آ گیا ہو تو پچھلی سرگرمی میں جو فیصلے ہوئے اور جو کچھ سیکھا گیا ان کو دہرانے کے لیے سرگرمی کا آغاز گروپ کے ساتھ بحث سے کریں۔ 
- 2- شرکاء کو پچھلی سرگرمی کی طرح اس سرگرمی میں بھی چھوٹے چھوٹے گروپوں میں کام جاری رکھنے کی ہدایت کریں۔
- 3- مندرجہ ذیل الفاظ استعمال کرتے ہوئے گروپوں کو کام دیں۔
 ”اب جبکہ ہمیں ان صورتوں کا علم ہو گیا ہے جن سے فضلہ پھیل سکتا ہے۔ اب ضرورت اس بات کی ہے کہ ہمیں یہ سوچنا چاہیے کہ فضلہ کو ماحول میں پھیلنے سے کیسے روکا جائے۔ ہر گروپ ڈرائینگ کا ایک ایک سیٹ لے۔ گروپ کے ساتھ یہ اتفاق کر لیا جائے کہ مختلف ذرائع کو روکنے کے لیے ڈرائینگ کو منتقلی کے ذرائع کی ڈائیاگرام پر کہاں چسپاں کریں۔ ڈرائینگ کو اس طریقے سے لگائیں کہ وہ آسانی سے اتر جائے تاکہ اس کو اگلی سرگرمی کے لیے بھی استعمال کیا جاسکے۔
- 4- تیس منٹ کے بعد ہر چھوٹے گروپ کو اپنی اپنی ڈائیاگرام دکھانے کے لیے کہیں۔ ان ڈائیاگرامز میں اب Blocks اور روڈ کا وٹس بھی شامل ہیں۔ ہر گروپ کو دوسرے شرکاء کی طرف سے اٹھائے گئے سوالات کے جوابات دینے کا موقع فراہم کریں۔
- 5- گروپ کے ساتھ ایک بحث کا اہتمام کریں جس میں یہ بات زیر بحث لائی جائے کہ سرگرمی کے دوران کیا سیکھا گیا، کیا پسند کیا گیا اور کیا ناپسند کیا گیا۔

نوٹس

- 1- اس سرگرمی کا کام پچھلی سرگرمی کے دوران بنائی گئی منتقلی کے ذرائع کی ڈائیاگرامز کی بنیاد پر کیا گیا کیونکہ گروپ کے شرکاء ان ذرائع کے بارے میں بحث کر کے اضافی معلومات حاصل کر چکے ہوں گے اس لیے ہو سکتا ہے کہ وہ کچھ ذرائع میں تبدیلی یا اضافے کے خواہش مند ہوں۔ ایسی تبدیلی مثبت ثابت ہوتی ہیں اور اس بات کا یقین کر لیں کہ ان پر بحث کی جا چکی ہے۔ 
- 2- ایک بار پھر اس بات کا مکمل طور پر جواب نہیں دیا جاسکتا کہ کون سی رکاوٹ کس منتقلی کے ذریعے پر لگائی جائے۔ ہر گروپ کے لیے کم از کم یہ ضروری ہے کہ انھوں نے ان تمام ذرائع کو بلاک کرنے کی کوشش کی ہے جن کی پہلے سے نشاندہی ہو چکی ہے۔
- 3- سادہ کاغذ پنسلیں اور مارکر پین گروپ کے پاس ہونے چاہئیں تاکہ اگر پہلے سے بنی ہوئی ڈرائینگس میں اگر کوئی کمی رہ گئی ہے تو وہ خود بلاک بنا سکیں۔
- 4- اگر ڈائیاگرامز کو کمیونی سینٹر یا اجلاس کی کسی دوسری جگہ کی دیواروں پر لگا دیا جائے تو یہ بہتر ثابت ہو سکتا ہے۔

سرگرمی 2: رکاوٹوں کا انتخاب

مقصد

☆ یہ جائزہ لینا کہ رکاوٹیں کتنے مؤثر ثابت ہوں گی اور ان کو اپنی جگہ پر ڈالنا کتنا آسان یا مشکل ثابت ہوگا۔



وقت

☆ تیس منٹ سے ایک گھنٹہ



مشکل	درمیانہ	آسان	
			بہت مؤثر
			درمیانہ
			کم مؤثر

سامان

ٹول: رکاوٹوں کا چارٹ



گروپ کی وضع کردہ بیماریوں کی منتقلی کے ذرائع کی ڈائیاگرامز بلاک کے ساتھ۔

چپکانے والی ٹیپ، پنیں، کیل وغیرہ۔

پنسلیں اور کاغذ۔



آپ نے کیا کرنا ہے



- 1- اگر موجودہ اور پچھلی سرگرمی کے درمیان وقفہ آ گیا ہو تو پچھلی سرگرمی میں جو فیصلے ہوئے اور جو سیکھا گیا ان کو دہرانے کے لیے سرگرمی کا آغاز گروپ کی سطح پر بحث سے کریں۔
- 2- پچھلی سرگرمی کی طرح اس سرگرمی میں بھی چھوٹے گروپ بنائیں اور مندرجہ ذیل الفاظ کو استعمال کرتے ہوئے ان کو کام دیں۔
 ”بلاکس کو منتقلی کے ذرائع کے ڈائیاگرام سے ہٹالیں اور ان کو چارٹ میں اس جگہ لگائیں جہاں سے وہ تعلق رکھتے ہیں (چارٹ کو دکھائیں اور اس کی وضاحت کریں)
 چارٹ کی وضاحت کے لیے آپ مندرجہ ذیل الفاظ استعمال کر سکتے ہیں۔
 ”اس کالم میں (چارٹ کے دائیں جانب کالم کی طرف اشارہ کریں) یہ آپشنز ہیں ”زیادہ مؤثر“، ”درمیانہ“، ”کم مؤثر“، کیا آپ یہ کہہ سکتے ہیں کہ یہ رکاوٹ بہت مؤثر، درمیانہ اور کم مؤثر ہے؟ (ڈرائینگ عارضی طور پر لگائیں)۔
 ”اس قطار (row) میں (چارٹ کے اوپر والے حصہ پر قطار کی طرف اشارہ کریں) یہ آپشنز ہیں۔ ”آسان“، ”درمیانہ“، ”مشکل“۔
 ”پھر ہم کہیں گے کہ یہ رکاوٹ مؤثر اور آسان ہے (کالم اور قطار میں موجود آپشنز کی طرف اشارہ کریں)۔ یہ رکاوٹ اس لیے یہاں جاتی ہے (ڈرائینگ کو عارضی طور پر لگائیں)۔
- 3- جب گروپ کام مکمل کر لیں تو ان کو بلائیں اور اپنے چارٹ ایک دوسرے کو دکھانے اور ان پر بحث کرنے کی دعوت دیں۔ ایک گروپ اپنی کمیونٹی میں کوئی رکاوٹوں کو استعمال کرنا چاہتا ہے۔
- 4- شرکاء جو رکاوٹیں لگانے میں شریک ہیں۔ گروپ کے ساتھ ایک بحث کا اہتمام کریں جس میں یہ بات زیر بحث لائی جائے کہ سرگرمی کے دوران کیا سیکھا گیا، کیا پسند کیا گیا اور کیا ناپسند کیا گیا۔

نوٹس



- 1- اس طرح کا چارٹ گروپ کے لیے نئی چیز ہو سکتی ہے اس لیے اس کے اجزا کی مرحلہ وار وضاحت بہتر خیال ثابت ہو سکتا ہے۔ یہ واضح کر دیں کہ یہ صرف اور صرف وضاحت ہی ہے اور شرکاء کو اپنی جگہیں خود بنانی چاہیے۔
- 2- اگر ایک گروپ مخصوص رکاوٹوں کے مؤثر ہونے کے بارے میں واضح نہیں ہے تو اس کو ٹھیک نہ کریں اس کی بجائے ایسے سوالات کے بارے میں سوچیں جو اس کو ایک فیصلے پر پہنچنے میں مدد کریں۔
- 3- اگر ایک گروپ اس قابل نہیں کہ وہ یہ اندازہ کر سکے کہ رکاوٹیں کتنی مؤثر ثابت ہو سکتی ہیں تو اس موقع پر آپ کو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ بعد میں ایسے مواقع ملیں گے کہ اضافی معلومات کو متعارف کرایا جاسکے گا۔ جس سے فیصلہ کرنے کی صلاحیت میں بھی اضافہ ہوگا۔
- 4- اگر سرگرمی کے دوران کچھ مسائل درکار ہیں تو آگے جو کچھ بیان کیا گیا ہے تو اس پر عمل کیا جاسکتا ہے۔
 گروپ کو دو حصوں میں تقسیم کریں اور ہر حصے کو رکاوٹوں کا ایک مکمل سیٹ دیں۔ گروپ کے ایک حصے کو کہیں کہ وہ مؤثر والے آپشنز کے لیے تین قسم کی درجہ بندی (زیادہ مؤثر، درمیانہ، کم مؤثر) اور دوسرے حصے کو ”رکاوٹوں کو اپنی جگہ پر لگانا آسان ہے“ کے آپشن کے لیے تین قسم کی درجہ بندی پر کام کریں۔ (آسان، درمیانہ، مشکل)۔ پھر دونوں سیٹوں کا موازنہ کریں۔
 سرگرمی کے لیے ایک طریقہ یہ ہے کہ مؤثر والے آپشنز پر مبنی رکاوٹوں کی تین قسم کی درجہ بندی پر کام کریں۔ پھر ”زیادہ مؤثر“ والی رکاوٹیں لیں اور ایک اور تین قسم کی درجہ بندی پر کام کریں۔ اس پر ”آسان“ والے حصے پر کام ہونا چاہیے۔ ”درمیانہ مؤثر“ والی رکاوٹوں کے لیے تین قسم کی درجہ بندی کو دہرائیں۔

سرگرمی 3: کمیونٹی میں مردوں اور عورتوں کے کام

مقصد

☆ اس بارے میں آگاہی پیدا کرنا کہ گھریلو اور کمیونٹی کے کونسے کام عورتوں سے کروائے گئے اور کون سے کام مردوں سے کروائے گئے۔
☆ اس بات کی نشاندہی کرنا کہ مذکورہ کام میں کسی قسم کی کوئی تبدیلی مطلوب ہے یا ممکن ہے۔



وقت

☆ ایک گھنٹہ



سامان

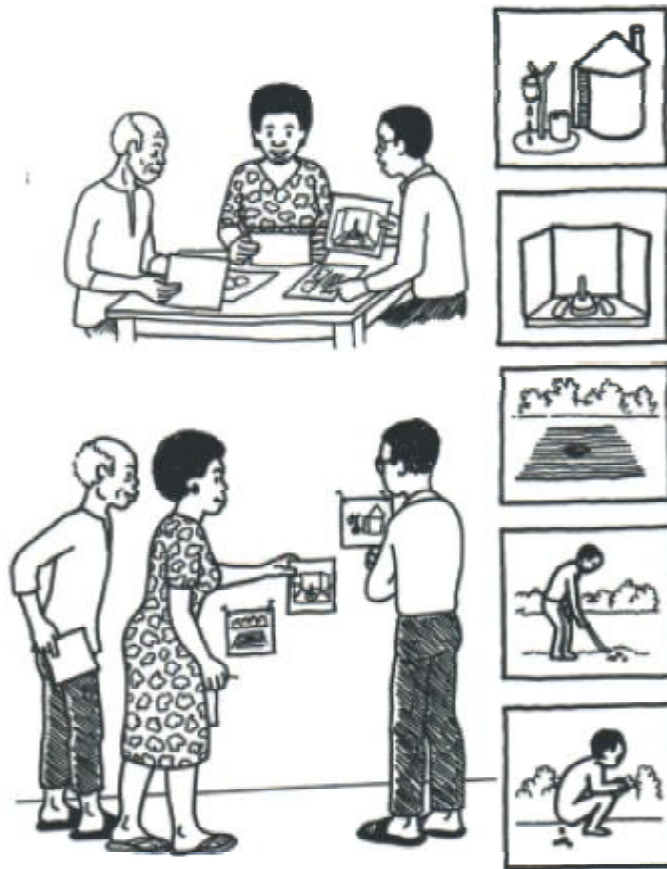
☆ ٹول: صنفی کردار کا تجزیہ

☆ تین بڑی اور علیحدہ ڈرائینگ: ایک مرد کی، ایک عورت کی اور ایک مرد اور عورت کی اکٹھی۔



☆ 12 یا اس سے زیادہ ان کام کی ڈرائینگ۔

☆ پنسلیں اور کاغذ۔



آپ نے کیا کرنا ہے



- 1- اگر موجودہ اور کچھلی سرگرمی کے درمیان وقفہ آ گیا ہو تو کچھلی سرگرمی میں جو فیصلے ہوئے اور جو سیکھا گیا ان کو دہرانے کے لیے سرگرمی کا آغاز گروپ کی ساتھ بحث سے کریں۔
- 2- شرکاء کو پانچ سے آٹھ افراد پر مشتمل گروپ بنانے پر اصرار کریں۔
- 3- مندرجہ ذیل الفاظ کو استعمال کرتے ہوئے گروپ کو سرگرمی جاری رکھنے کے لیے کہیں۔
’ہر گروپ کو تین تصاویر دیں ایک مرد کی، ایک عورت کی اور ایک مرد و عورت کی اکٹھی اور تصاویر کا ایک سیٹ جس میں مختلف کام دکھائے گئے ہوں۔ گروپ میں اس بات کے بارے میں بحث کریں کہ اس کام کو کون زیادہ بہتر طریقے سے کر سکتا ہے۔ جب سب متفق ہو جائیں تو اس کام کی ڈرائیونگ کو، مرد، عورت یا مرد اور عورت کی اکٹھی تصویر کے نیچے رکھیں۔ اس بات کا انحصار گروپ میں کیے گئے فیصلے پر ہے۔ مرد و عورت کی اکٹھی تصویر کا مطلب یہ ہوگا کہ دونوں صنف مل کر کام کریں گے۔
- 4- گروپوں کو اپنے طور پر کام کرنے دیں اور اپنی دریافت کے بارے میں بحث کرنے دیں۔ وہ اپنے طور پر دوسرے کام کا اضافہ کر سکتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے آپ ان کو سادہ کاغذ فراہم کریں۔
- 5- جب سرگرمی مکمل ہو جائے ہر گروپ کو اپنا انتخاب دوسرے شرکاء کے سامنے پیش کرنے کے لیے کہیں۔ اس کی وضاحت کریں اور سوالوں کے جواب دیں۔
- 6- مندرجہ ذیل نکات پر گروپ کے ساتھ بحث کا اہتمام کریں۔
- کون کون سا کام کرنا ہے۔
- عورتوں اور مردوں پر کام کا بوجھ۔
- کام کے بوجھ میں فرق، اسہال کی بیماریوں پر قابو پانے کے لیے ذمہ لگائے گئے کام پر کس قدر اثر انداز ہوتا ہے۔
- عورتوں اور مردوں کی طرف سے کیے گئے کاموں کے مختلف فوائد اور نقصان۔
- مردوں اور خواتین کے کیے گئے کاموں کو تبدیل کرنے کی استعداد۔
- 7- گروپ کو ان کاموں کی شناخت کے لیے کہیں جن میں حفظانِ صحت اور نکاسیِ آب کی صورت حال بہتر بنانے کے لیے تبدیلی یا ترمیم کی جاتی ہے۔ ان باتوں کا ریکارڈ محفوظ کر لیں تاکہ بعد میں جانچ پڑتال کی جاسکے۔
- 8- گروپ کے ساتھ ایک بحث کا اہتمام کریں جس میں یہ بات زیر بحث لائی جائے کہ سرگرمی کے دوران کیا سیکھا گیا۔ کیا پسند کیا گیا اور کیا ناپسند کیا گیا۔

نوٹس



- 1- اس سرگرمی کے دوران کچھ لوگ یہ شکایت کرتے ہیں کہ ان کے عمومی کام کی ڈرائیونگ سیٹ میں شامل نہیں کی گئی۔ ایسا اس لیے ہے کہ سیٹ کی توجہ صرف ان مسائل پر ہوتی ہے جو گھر، یلو اور کمیونٹی کے حفظانِ صحت اور صحت و صفائی سے متعلق ہوں۔ اور اکثر معاشروں میں اس طرح کے مسائل کا تعلق خواتین سے ہوتا ہے۔ اگر لوگ شکایت کریں تو لوگوں کو ان کاموں کی ڈرائیونگ بنانے کے لیے کہیں جو وہ کرنا چاہتے ہیں۔ اور ان کو سرگرمی میں شامل کریں۔
- 2- گروپ یہ بھی فیصلہ کر سکتا ہے کہ تین ڈرائیونگ (مرد، عورت دونوں اکٹھے) ناکافی ہیں اور لڑکوں اور لڑکیوں کی ڈرائیونگ بھی شامل کرنی چاہیے۔ یہ اچھا خیال ہے لیکن توجہ صنف پر ہونی چاہیے نہ کہ عمر پر۔

اسہال کی بیماریوں سے بچاؤ کے لیے کمیونٹی کی منصوبہ بندی کے 7 مراحل

ٹولز	سرگرمی	مرحلہ
1- بے ترتیب پوسٹرز 2- ٹنا کا نرس (نرس بی بی)	1- کمیونٹی کی مروجہ کہانیاں 2- ہماری کمیونٹی کے صحت کے مسائل	1- مسئلے کی نشاندہی
1- کمیونٹی کا نقشہ تیار کرنا 2- تین قسم کی درجہ بندی 3- پاکٹ چارٹ 4- بیماریاں پھیلانے والے ذرائع	1- ہماری کمیونٹی میں پانی اور صحت و صفائی کا نقشہ 2- حفظان صحت کے اچھے اور بُرے رویے 3- کمیونٹی کی عادات کی تحقیق و تفتیش 4- بیماریاں کیسے پھیلاتی ہیں	2- مسئلے کا تجزیہ
1- وجوہات کا خاتمہ 2- رکاوٹوں کا چارٹ 3- صنفی کردار کا تجزیہ	1- بیماریوں کے پھیلاؤ کو روکنا 2- رکاوٹوں کا انتخاب 3- کمیونٹی میں مردوں اور عورتوں کے کام	3- حل کے لیے منصوبہ بندی
1- صحت و صفائی کے آپشنز 2- تین قسم کی درجہ بندی 3- سوالات کا بکس	1- صحت و صفائی کی بہتری کا انتخاب 2- حفظان صحت کے بہتر رویوں کا انتخاب 3- سوالات کے لیے وقت	4- حق انتخاب
1- پوسٹروں کی تیاری 2- پوسٹروں کی تیاری 3- مسائل کا بکس	1- تبدیلی کے لیے منصوبہ بندی 2- کون کیا کرتا ہے، اس کی منصوبہ بندی کرنا 3- کیا غلط ہو رہا ہے، اس کی منصوبہ بندی کرنا	5- نئی سہولیات اور رویوں میں تبدیلی کے لیے منصوبہ بندی
1- نگرانی (جانچ پڑتال) کا چارٹ	1- ہماری پیش رفت کو چیک کرنے کی تیاری	6- نگرانی اور جانچ پڑتال کے لیے منصوبہ بندی
1- مختلف طریقہ ہائے کار	1- ہماری پیش رفت کی پڑتال	7- شراکتی جانچ پڑتال

مرحلہ 4: آپشنز کا انتخاب

مرحلہ 4	سرگرمی	ٹول
4- آپشنز کا انتخاب	1- صحت وصفائی میں بہتری کا انتخاب - 2- بہتر حفظان صحت کے رویوں کا انتخاب - 3- سوالات کے لیے وقت -	1- صحت وصفائی کے آپشنز 2- تین قسم کی درجہ بندی 3- سوالات کا بکس

اس مرحلہ میں مندرجہ ذیل تین سرگرمیاں ہیں۔

- 1- **صحت وصفائی کی بہتری کا انتخاب:** یہ سرگرمی گروپ کو کمیونٹی میں صحت وصفائی کی صورت حال جاننے میں مدد کرتی ہے اور اس میں جو تبدیلی لانا چاہتے ہیں، اس کے بارے میں فیصلہ کرتی ہے۔
 - 2- **بہتر حفظان صحت کے رویوں کا انتخاب:** یہ سرگرمی گروپ کی مدد کرتی ہے کہ ان کو کمیونٹی کے ساتھ کونسے حفظان صحت کے اصولوں پر کام کرنا چاہیے۔
 - 3- **سوالات کے لیے وقت:** یہ سرگرمی ارکان کو سوالات کا موقع فراہم کرتی ہے اور ساتھی شرکاء سے مشورے کیے جاتے ہیں جس سے گروپ کے اعتماد میں اضافہ ہوتا ہے۔
- اس مرحلے کے اختتام پر، حفظان صحت کی عادات اور سہولیات میں تبدیلیاں لانے کے لیے گروپ کے شرکاء کے پاس انتخاب کا ایک موقع ہوتا ہے کہ حفظان صحت کے کون سے رویوں میں تبدیلی ہونی چاہیے۔

سرگرمی 1 صحت و صفائی میں بہتری کا انتخاب

مقصد

شركاء کی مندرجہ ذیل اُمور میں مدد کرنا۔



- ☆ کمیونٹی کی صحت و صفائی کی صورت حال بتانا۔
- ☆ صحت و صفائی کی صورت حال بہتر بنانے کے لیے ایک یا زیادہ ترجیحات کی نشاندہی کرنا۔
- ☆ یہ بتانا کہ بہتری مرحلہ وار لائی جاسکتی ہے۔

وقت

☆ 2-1 گھنٹے



سامان:

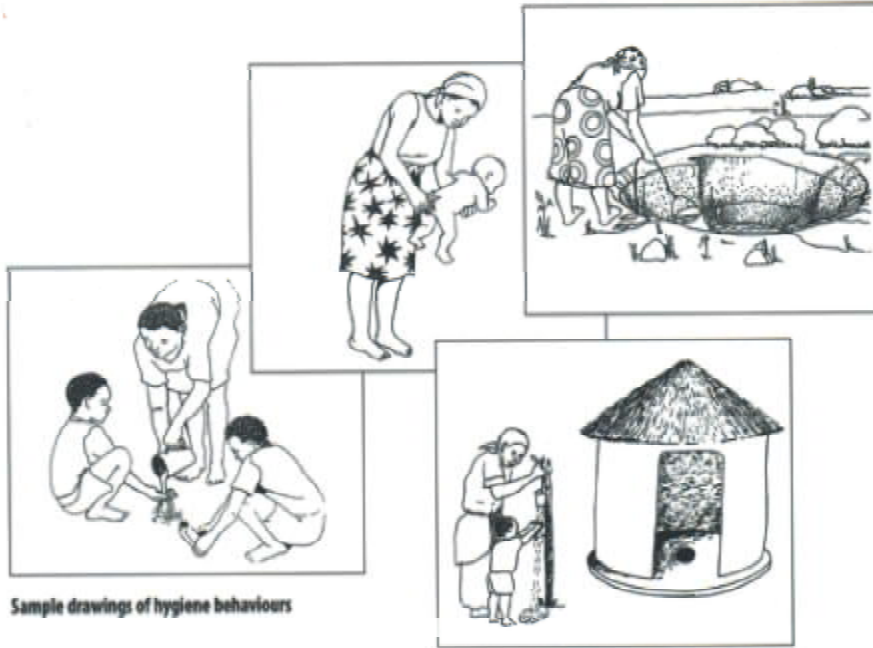
☆ ٹول: صحت و صفائی کے آپشنز۔



☆ پنسلیں۔

☆ بڑے سائز کا کاغذ جہاں ڈرائنگ لگائی جاسکے۔

☆ چسکنے والی ٹیپ۔



Sample drawings of hygiene behaviours

آپ نے کیا کرنا ہے



- 1- اگر موجودہ اور کچھلی سرگرمی کے درمیان وقفہ آ گیا ہو تو کچھلی سرگرمی میں جو فیصلے ہوئے اور جو سیکھا گیا ان کو دہرانے کے لیے سرگرمی کا آغاز گروپ کے ساتھ بحث سے کریں۔
- 2- شرکاء کو پانچ سے آٹھ افراد پر مشتمل گروپ بنانے کے لیے کہیں۔
- 3- مندرجہ ذیل الفاظ استعمال کرتے ہوئے گروپ کو کام دیں۔
’ہر گروپ صحت و صفائی کی آپشنز کا سیٹ وصول کرے گا۔ ان کی ترتیب ’سیٹھیوں‘ جیسی ہوگی۔ سب سے بڑے آپشن سے شروع کریں جو سب سے نیچے ہو اور سب سے بہتر آپشن کے ساتھ ختم کریں جو سب سے اوپر ہو‘۔
- 4- ہر گروپ کو ایک جیسی ڈرائیونگ کے سیٹ دیں۔
- 5- شرکاء کے پاس کاغذ اور پین کا ہونا مفید ثابت ہو سکتا ہے کیونکہ وہ ایسے طریقے بھی شامل کر سکتے ہیں جو ڈرائیونگ میں موجود نہیں ہیں۔
- 6- ہر گروپ کو اپنی اپنی سیٹھی بنانے کے لیے بیس منٹ دیں۔ اس کے بعد ان کو اگلا کام دیں ’اب یہ فیصلہ کریں کہ اس وقت کمیونٹی کی کیا صورت حال ہے اور ایک سال بعد آپ اس کو کہاں دیکھنا چاہتے ہیں۔ فوائد اور ان مشکلات پر بحث کریں جو سیٹھی کے مختلف مراحل کی طرف حرکت کرنے سے پیش آ سکتی ہیں‘۔
- 7- جب گروپ اپنا کام کر چکیں تو ان کو اپنی صحت و صفائی کی سیٹھی کی دوسرے شرکاء کے سامنے وضاحت کریں۔
- 8- وضاحت کے بعد گروپ بحث کا اہتمام کریں جس میں مندرجہ ذیل نکات کو زیر بحث لایا جائے۔
- آپشنز کے ترتیب دینے کے طریقے میں مماثلت اور فرق
- کمیونٹی کے حال اور مستقبل کے حوالے سے گروپوں کی مماثلت اور اختلاف۔
- کمیونٹی کے لیے چنے گئے سب سے بہتر آپشنز۔
- ہر آپشن کے فوائد۔
- وہ مشکلات اور رکاوٹیں جو سیٹھیوں پر اوپر کی طرف چڑھنے میں پیش آئیں۔
- یہ فیصلے کیسے کیے گئے۔
- 9- گروپ کے خیال میں کونسی معلومات کی ضرورت ہے جن کی مدد سے آپشنز کا موازنہ زیادہ مؤثر طریقے سے کیا جاسکتا ہے۔
گروپ کو اس پر راضی کرنے کی کوشش کریں کہ صحت و صفائی کی ایک ہی سیٹھی کو منتخب کریں۔
- 10- گروپوں کو واضح کریں کہ اگلی سرگرمی ان کو ایسا منصوبہ تیار کرنے میں مدد دے گی جس سے وہ ایسی صورت حال کی طرف حرکت کریں گے جو مستقبل میں وہ چاہتے ہیں۔
- 11- گروپ کے ساتھ ایک بحث کا اہتمام کریں جس میں یہ بات زیر بحث لائی جائے کہ سرگرمی کے دوران کیا سیکھا گیا، کیا پسند کیا گیا اور کیا ناپسند کیا گیا۔

معلومات اکٹھی کرنا

اس وقت گروپ کا یہ خیال بہت اچھا ہے کہ انھیں کمیونٹی کی موجودہ صحت و صفائی کی صورت حال کا جائزہ لینا چاہیے۔ اس کے لیے حقیقی اہداف کا تعین کیا جاسکتا ہے اور اس میں جوٹول استعمال کیے جاسکتے ہیں، وہ مندرجہ ذیل ہیں:-

- کمیونٹی کے نقشے جن کی مدد سے صحت و صفائی کی سہولیات کی اقسام اور تعداد کا تعین کیا جاسکتا ہے۔
- پاکٹ چارٹ تاکہ گروپ سہولیات کی مختلف اقسام کو انفرادی یا گھرانے کے استعمال سے متعلق معلومات دے سکے۔
- کمیونٹی کی مردم شماری

تمام نتائج کو مستقبل کی سرگرمیوں کے لیے ریکارڈ کیا جانا چاہیے جس میں نگرانی کے چارٹ کی تیاری شامل ہوگی۔

نوٹس



1- اس سرگرمی کو شروع کرنے سے قبل اگر آپ کے پاس مندرجہ ذیل معلومات ہیں تو آپ کے لیے مفید رہے گا۔

- صحت و صفائی کے مختلف آپشنز کے ڈیزائن اصول

- مختلف آپشنز کی افادیت

- آپشن کی ہر ایک قسم کی دیکھ بھال اور اس کی جاری سروسز کے تقاضے

- صحت و صفائی کے مختلف آپشنز کی لاگت

- انھیں چلانے اور دیکھ بھال (وقت اور رقم) کی لاگت

- دستیاب رعایتی سہولیات

- انتظامی ڈھانچے کی پائیداری اور ہر ایک نظام کی بقاء

2- صحت و صفائی کی سیرھی ان بہتری کے امور کا دکھاتی ہے جن کو مرحلہ وار انجام دیا گیا ہے۔ یہ آئیڈیا کہ کمیونٹی ایک سیرھی کی مانند مختلف سطحوں پر ترقی کرتی ہے، اسے گروپوں نے بہت پسند کیا ہے۔ انھیں اس بات کا احساس ہے کہ تبدیلیاں ہمیشہ وقت کی اپنی رفتار کے مطابق ہوتی ہیں جو ان کے لیے موزوں اور قابل انتظام ہوتی ہیں۔ جب گروپ اس بات کو جان لیتے ہیں تو اس کے نتیجے میں وہ پہلے سے بھی زیادہ کام کرنے لگتے ہیں۔

3- جب صحت و صفائی کے آپشنز کا انتخاب کریں تو ہر ایک آپشن کے لیے درکار پانی کی مقدار کا بھی جائزہ لینا ضروری ہے۔ ماحول اور موجودہ پانی کے وسائل پر بھی غور کیا جانا چاہیے۔ اس امر کا یقین کریں کہ شرکاء نے مسائل پر بات چیت کر لی ہے۔

4- کچھ آپشنز مساوی طور پر بہتر ہوتے ہیں۔ اس لیے 2 آپشنز کو ساتھ ساتھ چلایا جاسکتا ہے جیسے سیرھیوں کے ڈنڈے ہوتے ہیں۔ ترقی کا نظریہ اور مستقبل کا انتخاب سیرھیوں کی شکل سے زیادہ اہم ہوتا ہے۔

سیڑھیوں کی دیگر اقسام

اس سرگرمی کو دیگر سوالات اور مسائل سے نبٹنے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً صحت و صفائی کی سیڑھی کی مثال کو پانی کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس سرگرمی کا انعقاد اسی طرح کیا جائے گا جس طرح صحت و صفائی کے آپشنز بیان کیے گئے ہیں۔ لیکن پانی کے مختلف آپشنز دکھانے کے لیے مختلف قسم کی ڈرائیونگس استعمال کی جاسکتی ہیں جس میں پانی کی مقدار، معیار اور اس تک رسائی کو بہتر بنانا دکھایا گیا ہو۔ ان آپشنز کو انتہائی آسانی سے انتہائی پیچیدہ صورت حال تک جانے کو دکھانا چاہیے۔ علاوہ ازیں ان ڈرائیونگس میں غیر محفوظ اور مضر صحت پانی کے ذخائر بھی شامل کیے جائیں کیونکہ بعض کیمونیٹوں میں اس مرحلے سے اپنے کام کا آغاز کیا جاتا ہے۔ تاہم فراہمی آب کے آپشنز کم ہونے چاہیے جیسے پانی کی سیڑھی میں مراحل کم ہوتے ہیں۔ بسا اوقات صرف 2 صورت حال کا اطلاق ہوتا ہے جن میں موجودہ پانی کے روایتی ذخائر اور متبادل یا بہتر فراہمی آب کا نظام شامل ہوتا ہے۔

سرگرمی 2- حفظان صحت کے بہتر رویوں کا انتخاب

مقصد

گروپ کو حفظان صحت کے رویوں کی نشاندہی کرنے میں مدد دینا جو وہ:-



- ☆ تبدیل کرنا چاہتے ہیں۔
- ☆ حوصلہ افزائی اور متحرک کرنا چاہتے ہیں۔
- ☆ کیونٹی میں متعارف کرانا چاہتے ہیں۔

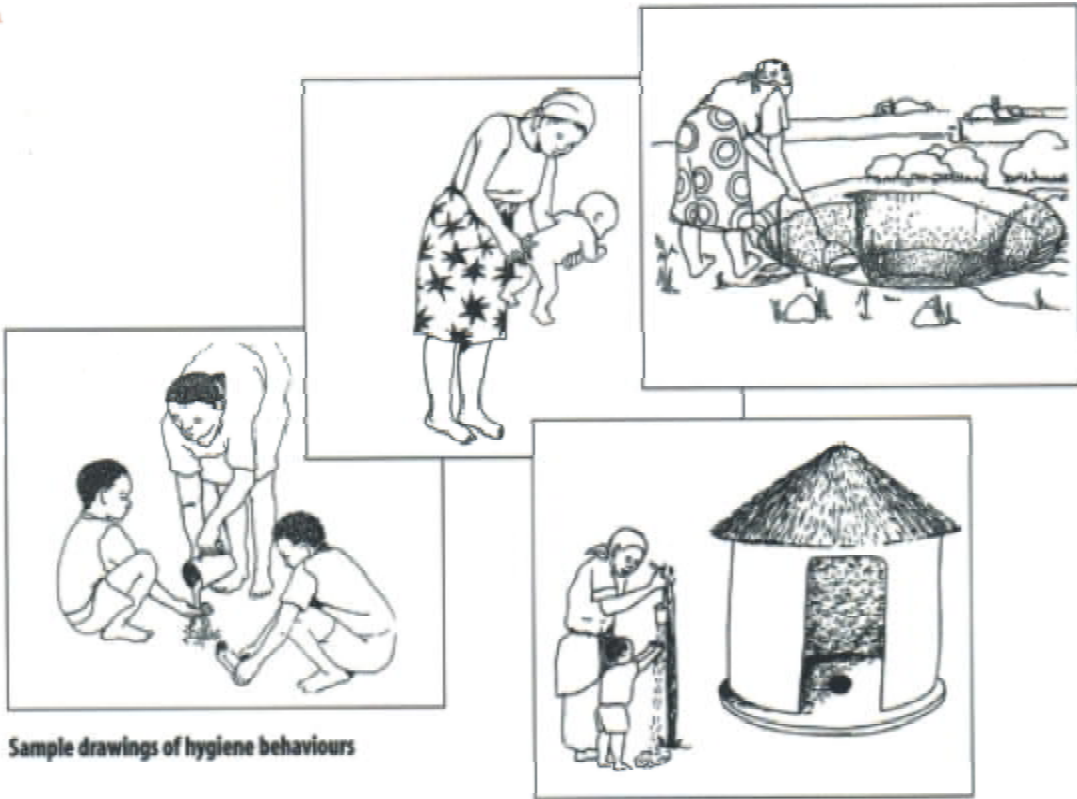
وقت

1 گھنٹہ



سامان

ٹول: مرحلہ 2 سرگرمی 2 میں استعمال کی گئی تین قسم کی درجہ بندی کی ڈرائیونگس



Sample drawings of hygiene behaviours

آپ نے کیا کرنا ہے



1- اگر موجودہ اور سابقہ سرگرمی کے درمیان وقفہ حائل ہو تو نئی سرگرمی ایک ایسی بحث و مباحثہ کے ساتھ شروع کیجیے جس سے سابقہ کارروائی پر نظر ثانی کی جاسکے۔

2- شرکاء سے کہیں کہ وہ 5 سے 8 تک کے افراد کا ایک گروپ بنائیں

3- گروپ کو ان الفاظ کے ساتھ کام تفویض کریں:

”تین قسم کی درجہ بندی کی ڈرائیونگس سے حفظانِ صحت کے رویوں کے حوالے سے ایک یا زیادہ کا انتخاب کریں جن سے آپ بحیثیت صحت مند فرد کے

اتفاق کرتے ہوں اور جن کی آپ حوصلہ افزائی کرنا چاہتے ہیں۔ ایک یا اس سے زائد جن پر آپ نے اتفاق کیا ہو، بحیثیت صحت مند فرد آپ ان کی حوصلہ افزائی کریں گے۔“

4- گروپ کو اپنے حفظانِ صحت کے رویوں کے انتخاب کے لیے 10 سے 20 منٹ کا وقت دیں۔ پھر ہر ایک شریک کار سے کہیں کہ وہ دوسرے شرکاء کو اس کے انتخاب کا بتانا پڑے گا۔

5- گروپ کو بحث و مباحثہ کی سہولت فراہم کریں جس کا مندرجہ ذیل مقصد ہے۔

کون سا اچھا یا برا رویہ ہے، اس سے اتفاق کرنا اور اس پر کام کرنا، سب سے اہم ہے۔

کیمیونٹی کو کس طرح متاثر کیا جاسکتا ہے کہ وہ

- ہر وقت اچھی عادات کو استعمال کریں

- نئے رویوں کو قبول کریں

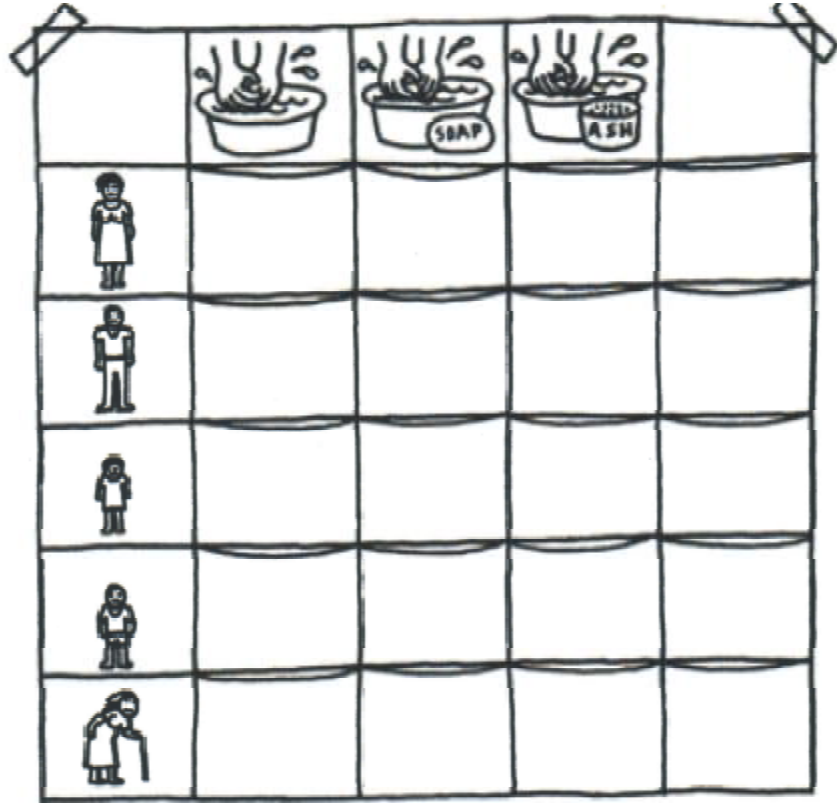
- بری عادات کی روک تھام کریں

6- اس مرحلے پر یہ بتانا ضروری ہے کہ کیمیونٹی میں انتخاب کے عمومی رویے کون سے ہیں۔ اس معلومات کو خصوصی اہداف کا تعین کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ وہ ٹول جو یہ معلومات حاصل کریں گے، وہ مندرجہ ذیل ہیں: - پاکٹ چارٹ یا کیمیونٹی کا سروے۔

نیچے دی گئی مثال میں بتایا گیا ہے کہ پاکٹ چارٹ پاخانہ کرنے کے بعد ہاتھ دھونے سے متعلق کیمیونٹی میں رویے کی عمومی اقسام کو کیسے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ پاکٹ چارٹ کو اس طرح بنائیں کہ وہ صفحے کے سب سے اوپر ہو اور اس میں پاخانہ کرنے کے بعد ہاتھ دھونے کے مندرجہ ذیل آپشنز دکھائے گئے ہوں:-

صرف پانی، صابن اور پانی، مٹی یا راکھ یا کچھ نہیں۔ عمودی کالم میں مندرجہ ذیل کو دکھایا جاسکتا ہے:- آدمی، عورت اور بچہ۔ شرکاء کو پھر مختلف رنگوں اور شکل کے 2 ٹو کن استعمال کریں۔ ایک میں عمومی طور پر استعمال ہونے والے آپشنز دکھائے گئے ہوں اور دوسرے میں وہ آپشنز دکھائے جاتے ہیں جو بعض اوقات استعمال

کیے جاتے ہیں۔



7- کیا گروپ نے اپنے نتائج کا ریکارڈ رکھا ہے جس کی بعد ازاں ضرورت پڑے گی۔ تاکہ ان کو دیگر سرگرمیوں میں استعمال کیا جاسکے بشمول نگرانی (پڑتال) کے چارٹ کی تیاری۔

8- گروپ کے شرکاء کے لیے مباحثے کا انتظام کریں تاکہ وہ اس سرگرمی پر بحث کر سکیں۔ اس طرح سرگرمی میں پسندنا پسند پر بات کرنا ممکن ہوگی۔

نوٹس



1- سابقہ تجربہ بتاتا ہے کہ ایسے پروگرام جن میں حفظانِ صحت کے رویے اور سہولیات شامل ہوں، اسہال کی بیماری کو روکنے میں ان پروگراموں کی نسبت زیادہ موثر ہوتے ہیں جن میں صرف سہولیات کی تبدیلی کا ذکر ہوتا ہے۔ اکثر مادی سہولیات پر دھیان دینے کا رجحان پایا جاتا ہے جب کہ اس سرگرمی کا مقصد یہ دیکھنا ہے کہ حفظانِ صحت کے رویوں کو نظر انداز تو نہیں کیا گیا۔

2- نئے حفظانِ صحت کے رویوں کا تعارف کیسے کرایا جائے گا یا موجودہ رویوں کو کس طرح تبدیل کیا جائے گا، اس کے بارے میں ملاحظہ فرمائیں۔ مرحلہ 5: نئی سہولیات اور رویوں کی تبدیلی کے لیے منصوبہ بندی۔

سرگرمی 3: سوالات کے لیے وقت

مقصد:

- ☆ شرکت کو اس عمل کے بارے میں سوالات پوچھنے کا موقع فراہم کرنا اور دیگر شرکاء سے معلومات اور تاثرات حاصل کرنا۔
- ☆ گروپ کو علم اور معلومات کی دولت سے روشناس کرانے میں مدد دینا۔



وقت:

☆ 1 سے 2 گھنٹے



سامان:


☆ ٹول: سوالات کا بکس

☆ کاغذ اور پن

☆ کنٹینر (جیسے ٹوکری، ہیٹ یا بکس)




آپ نے کیا کرنا ہے

- 1- اگر موجودہ اور سابقہ سرگرمی کے درمیان وقفہ حائل ہو تو نئی سرگرمی ایک ایسی بحث و مباحثہ کے ساتھ شروع کیجیے جس سے سابقہ کارروائی پر نظر ثانی کی جاسکے۔ 
- 2- اس سرگرمی کو کامیابی کے ساتھ تکمیل تک پہنچایا جاسکتا ہے اگر گروپ میں 40 سے زیادہ ممبران نہ ہوں۔
- 3- گروپ کو ان الفاظ کے ساتھ کام تفویض کریں!

”کیا آپ حضرات اپنا سوال کاغذ کے ایک ٹکڑے پر قلمبند کریں گے سوال لکھنے کے بعد کاغذ کو (یادوہرا کر لیں) دو حصوں میں تہ کر لیں۔“
- 4- کسی ایک شریک کار سے کہیں کہ وہ ایک باکس میں سوالات اکٹھے کرے۔ یہ سوالات کا باکس کہلائے گا۔
- 5- جب تمام سوالات اکٹھے ہو جائیں تو سوالات باکس کو تمام شرکاء کے درمیان گھمائیں تاکہ ہر شریک کار ایک سوال اس میں سے چن کر اس کا جواب دے۔ اگر کسی کو اپنا ہی سوال مل جائے تو وہ اسے تبدیل کر کے دوسرا لے لے۔
- 6- اگر کوئی شریک جواب نہ دے سکے تو کسی اور شریک کار کو موقع دیا جائے تاکہ وہ جواب دے۔
- 7- گروپ کے شرکاء کے لیے مباحثہ کا انتظام کریں تاکہ وہ اس سرگرمی پر بحث کر سکیں۔ اس طرح سرگرمی میں پسندنا پسند پر بات کرنا ممکن ہوگی۔

نوٹس

- 1- اگر کوئی شریک لکھ نہیں سکتا تو متبادل کے طور پر سب سے کہیں کہ وہ کوئی اور سوال سوچیں اور پیپر پر لکھیں۔ یا ہر شریک کو مختلف رنگدار پیپر کے ٹکڑے بھی دیئے جاسکتے ہیں۔ ان کاغذ کے ٹکڑوں کو سوالات باکس میں جمع کیا جاتا ہے۔ پھر اس سوالات باکس کو سامنے سے گزارا جاتا ہے اور نشان زدہ یا رنگدار کاغذ کے ٹکڑوں کو چنا جاتا ہے تو وہ اپنے سوالات کو بلند آواز میں پڑھتا ہے۔ اس طرح سے سوالات یکساں نہیں ہوتے مگر ہر ایک شرکت کر سکتا ہے۔ 
- 2- یہ سرگرمی گروپ کو اس بات کا اعادہ کرواتا ہے کہ خارجی ماہرین پر زیادہ انحصار کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ مجموعی طور پر اس میں زیادہ تر ضروری معلومات اور علم موجود ہے۔
- 3- ہو سکتا ہے کہ کچھ سوالات کا مضمون سے بالواسطہ تعلق نہ ہو مگر انھیں نظر انداز نہیں کرنا چاہیے ممکن ہے کہ وہ کسی حد تک متعلقہ ہی ہوں اور مثبت اضطراب کو ظاہر کرتا ہو۔ مزاح کی حوصلہ شکنی نہیں کرنا چاہیے۔

اسہال کی بیماریوں سے بچاؤ کے لیے کمیونٹی کی منصوبہ بندی کے 7 مراحل

ٹولز	سرگرمی	مرحلہ
1- بے ترتیب پوسٹرز 2- ٹنا کا نرس (نرس بی بی)	1- کمیونٹی کی مروجہ کہانیاں 2- ہماری کمیونٹی کے صحت کے مسائل	1- مسئلے کی نشاندہی
1- کمیونٹی کا نقشہ تیار کرنا 2- تین قسم کی درجہ بندی 3- پاکٹ چارٹ 4- بیماریاں کی پھیلاؤ والے ذرائع	1- ہماری کمیونٹی میں پانی اور صحت و صفائی کا نقشہ 2- حفظان صحت کے اچھے اور بُرے رویے 3- کمیونٹی کی عادات کی تحقیق و تفتیش 4- بیماریاں کیسے پھیلاتی ہیں	2- مسئلے کا تجزیہ
1- وجوہات کا خاتمہ 2- رکاوٹوں کا چارٹ 3- صحتی کردار کا تجزیہ	1- بیماریوں کے پھیلاؤ کو روکنا 2- رکاوٹوں کا انتخاب 3- کمیونٹی میں مردوں اور عورتوں کے کام	3- حل کے لیے منصوبہ بندی
1- صحت و صفائی کے آپشنز 2- تین قسم کی درجہ بندی 3- سوالات کا بکس	1- صحت و صفائی کی بہتری کا انتخاب 2- حفظان صحت کے بہتر رویوں کا انتخاب 3- سوالات کے لیے وقت	4- حق انتخاب
1- پوسٹروں کی تیاری 2- پوسٹروں کی تیاری 3- مسائل کا بکس	1- تبدیلی کے لیے منصوبہ بندی 2- کون کیا کرتا ہے، اس کی منصوبہ بندی کرنا 3- کیا غلط ہو رہا ہے، اس کی منصوبہ بندی کرنا	5- نئی سہولیات اور رویوں میں تبدیلی کے لیے منصوبہ بندی
1- نگرانی (جانچ پڑتال) کا چارٹ	1- ہماری پیش رفت کو چیک کرنے کی تیاری	6- نگرانی اور جانچ پڑتال کے لیے منصوبہ بندی
1- مختلف طریقہ ہائے کار	1- ہماری پیش رفت کی پڑتال	7- شرکتی جانچ پڑتال

مرحلہ 5- نئے رویوں کی تبدیلی کے لیے منصوبہ بندی

ٹول	سرگرمی	مرحلہ 5
1- منصوبہ بندی کے پوسٹرز	1- تبدیلی کے لیے منصوبہ بندی	نئی سہولیات اور رویے کی تبدیلی کے لیے
2- منصوبہ بندی کے پوسٹرز	2- کون کیا کرتا ہے، اس کی منصوبہ بندی	منصوبہ بندی
3- مسائل کا بکس	3- کیا غلط ہو رہا ہے، اس کی منصوبہ بندی	

اس مرحلہ میں تین سرگرمیاں ہوتی ہیں:

- 1- تبدیلی کے لیے منصوبہ بندی گروپ کو حل کے ان اقدامات اٹھانے کے لیے منصوبہ بندی کرنے میں مدد دیتی ہے جس کا فیصلہ کیا جا چکا ہوتا ہے
- 2- کون کیا کرے گا، کی منصوبہ بندی گروپ کو یہ ایک اقدام کے لیے ذمہ داری کا تعین کرنے میں مدد دیتی ہے۔
- 3- کیا غلط ہو رہا ہے، کی نشاندہی گروپ کو اس قابل بناتی ہے کہ وہ ممکنہ مسائل کا جائزہ لے اور ان پر قابو پانے کے طریقوں کی منصوبہ بندی کرے

سرگرمی نمبر 1: تبدیلی کی منصوبہ بندی

مقصد



شرکاء کو اس قابل بنانا کہ وہ صحت و صفائی اور حفظان صحت کے رویوں میں تبدیلی کے لیے منصوبہ بندی کریں۔

وقت

2 گھنٹے



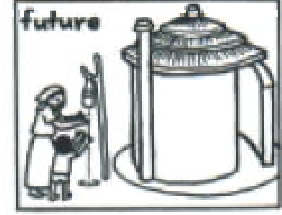
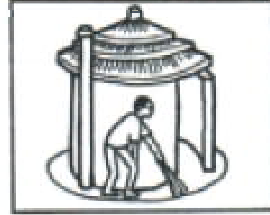
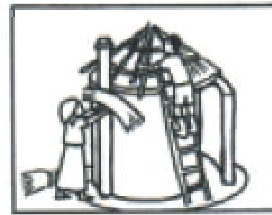
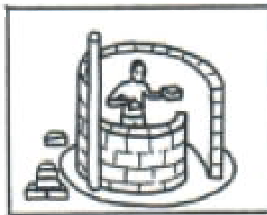
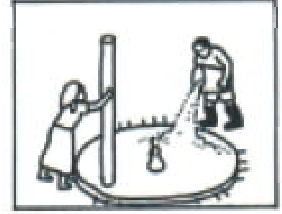
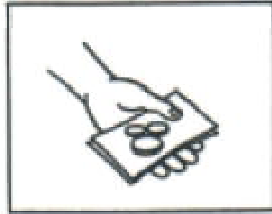
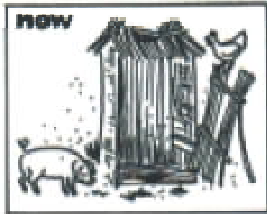
سامان

ٹول: منصوبہ بندی کے اشتہارات ”اب“ اور ”مستقبل“ کے صفائی کے طریقے۔




جوڑنے والا ٹیپ۔

قلم اور کاغذ۔



آپ نے کیا کرنا ہے؟

1- اگر اس سرگرمی اور سابقہ سرگرمی میں وقفہ حائل ہو تو اسے اس بحث کے ساتھ شروع کیجیے جو کہ کچھلی میٹنگ میں حاصل شدہ معلومات کا اعادہ کرے۔ 

2- صفائی کی آپشن کی تصاویر (یا کسی دیگر کی تصاویر) جو کہ چوتھے مرحلے پر بنائی گئیں ہیں، ان کو دیوار پر لگائیں۔

3- 8 تا 5 شرکاء کو گروپ میں کام کروائیں۔

شرکاء کو مندرجہ ذیل الفاظ کے ساتھ کام تفویض کریں!

”کیا آپ یہ مانتے ہیں کہ یہ معاشرے میں عام ہے؟ (اس موقع پر صفائی کی آپشن کی طرف اشارہ کریں جس سے گروپ اپنی موجودہ حالت پر غور کرے) کیا آپ کو یقین ہے کہ یہ مستقبل کی بہترین حالت ہے (گروپ کے پسندیدہ ”مستقبل“ کے آپشن کی طرف اشارہ کیجیے۔

آئیے اب آپ کی پسندیدہ حالت کی طرف گامزن ہونے کے لیے کام شروع کریں۔ ایسا کرنے کے لیے ہمیں ایک منصوبہ کی ضرورت ہوگی ”خالی جگہ پر کریں“۔ ایسا کرنے کے لیے ہر گروپ کو منصوبہ بندی کے لیے اشتہارات دیئے جائیں گے جن کی آپ کو ضرورت ہوگی۔“

4- ہر گروپ کو ”ابھی“ اور ”مستقبل“ کے ویسے ہی ڈرائینگ اور منصوبہ بندی کے اشتہارات دیں۔

5- گروپ کو کام کرنے اور اس کے مراحل کی ترتیب کے لیے 30-45 منٹ کا وقت دیں۔ اور پھر ہر شریک کار کو کہیں کہ وہ اپنا منصوبہ دوسروں کو بتائے۔ ہر گروپ کسی بھی متوقع اٹھنے والے سوال کے جواب بھی تیاری کرے۔ اگرچہ ایک عام بحث یا مباحثے کو محدود رکھنا چاہیے یہاں تک کہ ہر گروپ کو اپنا کام پیش کرنے کا موقع نمل چکا ہو۔

6- ہر ایک کی پریزینٹیشن کے بعد ایک مشترکہ منصوبہ کے لیے تعاون کی خاطر عام بحث کا اہتمام کیجیے۔

اس بحث کو مندرجہ ذیل امور کا احاطہ کرنا چاہیے!

- ہر گروپ کے منتخب شدہ مرحلے اور ان کی ترتیب کے درمیان یکسانیت اور تفاوت کی نشاندہی کرنا۔


- ان مراحل کی تکمیل کے دوران متوقع مشکلات۔

- ان مراحل کے تکمیل کے دوران ضروری وسائل۔

- منصوبہ کے لیے درکار وقت کی مقدار۔

7- آخر میں مباحثے کا اہتمام کریں جس سے سرگرمی کے دوران کی کارروائی کا جائزہ اور پسند و ناپسند پر بحث ہو سکے۔

نوٹس

1- ”ابھی“ یا ”بعد“ کی ڈرائینگ سہولیات اور رویے میں تبدیلی کی نشاندہی کریں جیسا کہ گروپ نے صحت و صفائی کے عمل اور تین قسم کی درجہ بندی کے ٹول کے ذریعے نشاندہی کی ہے۔ 

2- اس سرگرمی کی منصوبہ بندی میں تمام ان تبدیلیوں کے لیے بھی تیار رہیں جنہیں گروپ متعارف کروانا چاہتا ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ ایک گروپ سہولیات میں تبدیلی کے منصوبہ کو آسان سمجھے جبکہ دوسرا موجودہ نظام کی بہتر فعالیت اور تیسرا رویوں کی تبدیلی کو آسان تصور کرے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ کوئی دوسرا گروپ تینوں کو یکجا طور پر کر سکے۔ کوئی ایک بھی صحیح منصوبہ یا صحیح طریقہ نہیں ہے۔ آپ کو کام صرف گروپ کی معاونت ہے تاکہ عملیت کا انتظام ہو سکے۔

- 3- اگر گروپ نشاندہی کردہ تبدیلی کو متعارف کروانے کے لیے کوئی منصوبہ بنانے پر رضامند نہیں ہے تو پریشان مت ہوں۔ فی الوقت صرف چند تبدیلیوں کے تعارف کا ارادہ ہی کافی ہے۔ ایک دفع جب ان کا کامیابی سے تعارف ہو جائے تو اس کے نتائج ہی گروپ کو مزید تبدیلی کے ارادے پر اکسائیں گے۔ گروپ کے اراکین جس چھوٹے منصوبے کے لیے پر خلوص ہوں، زیادہ کامیاب ہو سکتا ہے۔
- 4- تبدیلی کے اثرات پر غور کرنے اور اس کی منصوبہ بندی کے لیے آبادی کا اصل نقشہ بھی استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔
- 5- اس بات پر پہلے ہی بات ہو چکی ہو یا سوالات ہو چکے ہیں کہ منصوبہ کے خصوصی کام کس کی ذمہ داری ہے۔ منصوبہ بندی میں کون کیا کرے گا، اس کے بعد اگلا مرحلہ یہ ہے کہ گروپ کو کام تفویض کر دیا جائے تاکہ کام موثر طور پر اور بروقت مکمل ہو جائے۔

سرگرمی نمبر 2: کون کیا کرے گا، اس کی منصوبہ بندی کرنا

مقصد:



اس بات کی نشاندہی کرنا کہ منصوبہ کے کون سے مرحلے کو مکمل کرنے کی ذمہ داری کس کی ہے۔
منصوبہ پر عمل درآمد کے لیے وقت کا تعین کرنا۔

وقت:

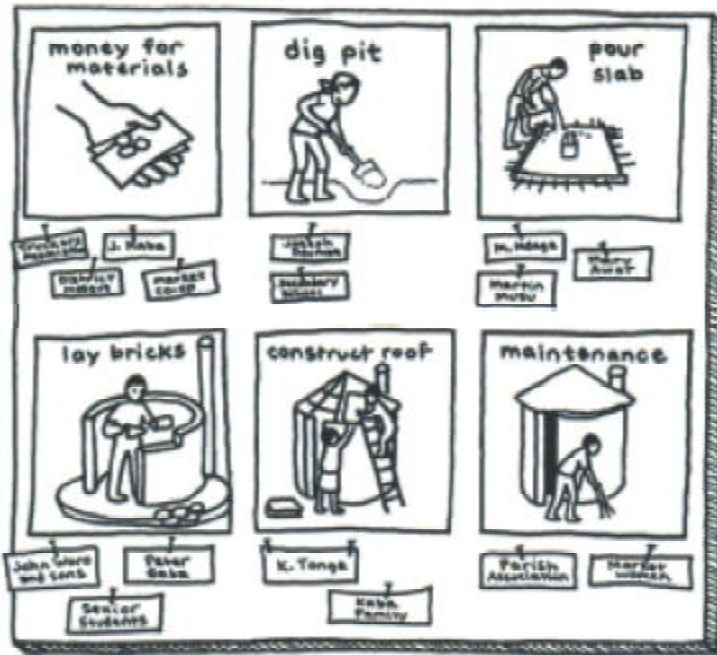


1-2 گھنٹے

سامان:



ٹول: گزشتہ اجلاس میں طے شدہ پوسٹرز
کاغذ کے ٹکڑے یا کارڈ جن پر نام لکھنے ہیں۔



آپ نے کیا کرنا ہے؟



1- اگر سابقہ اور حالیہ سرگرمی کے درمیان وقفہ حائل ہے تو گزشتہ حاصل شدہ معلومات کے اعادہ کی خاطر بحث سے شروع کیجیے۔

2- منصوبہ کے اشتہارات کو اس ترتیب سے سیدھی لائن میں دیوار پر لگائیں جس طرح گروپ نے فیصلہ کیا تھا۔

3- گروپ کو ان الفاظ کے ساتھ کام تفویض کریں:

”منصوبہ کے یہ اشتہارات (اشتہارات کی طرف اشارہ کریں) ان مراحل کو دکھا رہے ہیں جن کو آپ نے منصوبہ پر عمل درآمد کے لیے ضروری قرار دیا تھا۔ اب آپ نے فیصلہ کرنا ہے کہ ان مراحل پر عمل کون کرے گا۔ ہر مرحلے پر بحث کیجیے اور ان کی تکمیل کے لیے درکار صلاحیتوں اور خصوصیات پر بھی بات کریں۔ یہ بھی طے کریں کہ کون کس کام کو پورا کرے گا۔ جب یہ طے ہو جائے کہ کون کس چیز کا ذمہ دار ہوگا تو کاغذ کے ٹکڑوں یا کارڈ پر نام لکھیں۔ مردوں کے نام ایک طرف اور عورتوں کے دوسری طرف لکھیں۔ پھر ہر ٹکڑے یا کارڈ کو منصوبہ کے اشتہارات کے نیچے لگا دیں۔“

4- گزشتہ بحث مباحثے اور ”مردوں اور عورتوں کے معاشرے میں کام“ کے دوران کی گئی بحث کی روشنی میں گروپ کو کام کی تفویض کار کے لیے عورتوں اور مردوں پر اثرات کے اعتبار سے جائزہ لیں۔ اس موقع پر اگر وہ چاہیں تو کسی دیگر انتظام کا بھی جائزہ لیں۔

5- جب کام تفویض کر دیئے جائیں تو گروپ کو اس بات پر بحث کروائیں کہ کون کس مرحلے پر معاونت کرے گا۔ معاونین کے نام منصوبہ کے اشتہارات پر لکھ دیں۔

6- منتخب شدہ شخص یا اشخاص کو اجلاس کی باقی کارروائی میں تعاون کے لیے دعوت دیں۔ اس طرح منصوبہ کے ہر پہلو کی تکمیل کے لیے وقت کے تعین میں بہتری آئے گی۔

7- گروپ سے منصوبے کے ہر پہلو کی تکمیل کے لیے وقت کا تعین کروائیں اس بات کا بھی اندراج منصوبہ بندی کے اشتہارات پر کر دیں۔

8- مباحثے میں طے کریں:

- اس بات کی اہمیت کہ وقت کے اندر کام کی تکمیل ہو رہی ہے۔

- گروپ کیسے دیکھ سکتا ہے کہ لوگ کیا کام مناسب طریقہ سے کر سکتے ہیں۔

- اگر کام مکمل نہ ہو سکے تو گروپ کیا کرے گا۔

9- اس بات پر بحث کریں کہ سرگرمی کے درمیان کیا سیکھا اور پسندنا پسند کے بارے میں بھی بحث کریں۔

نوٹس



1- اگر کام تفویض کرتے وقت منصوبہ میں زیادہ زیادہ مراحل کا اضافہ ہو جائے تو پریشان مت ہوں۔ جب ایک دفعہ لوگوں کو یہ ادراک

ہو جائے گا کہ وہ خود سے کوئی کام کرنے چلے ہیں تو وہ زیادہ محتاط انداز میں سوچ کر کام کریں گے۔

2- اگر گروپ خود سے کوئی کام کرنے کی ذمہ داری قبول کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس کرے اور زیادہ کام دوسرے لوگوں کو دے تو مندرجہ ذیل امور پر غور کیجیے۔

- کام کی ذمہ داری کرنے کے لیے یہ کیوں تیار نہیں کیا گیا۔ کیا اس بات پر انہیں یقین ہے کہ حفظان صحت کارویہ یا صحت و صفائی واقعی ایک

مسئلہ ہے اور اگر واقعی مسئلہ ہے تو کیا یہ منصوبہ اس کو حل دے گا۔

- کسی بیرونی نمائندے کو گروپ میں کیسے شامل کیا جاسکتا ہے۔

- کیا یہ بیرونی نمائندے منصوبہ کو آگے لے جانے میں تعاون کریں گے۔ جس کے لیے انھوں نے پہلے کوئی کام نہیں کیا۔
- کیا دیئے گئے کاموں کی بنیاد پر یہ منصوبہ پروان چڑھے گا۔
- اگر گروپ کے لوگ صحت و صفائی کے مسئلہ پر یقین نہیں رکھتے تو یہ ان کے عدم تعاون کی بڑی وجہ ہے۔ اس صورت حال میں آپ کو سابقہ سرگرمیوں کے دہرانے اور گروپ کو مزید معلومات بہم پہنچانے کی ضرورت ہے۔
- 3- اس بات کا فیصلہ کرنے کے لیے کس کام پر زیادہ وقت درکار ہوگا۔ اس سرگرمی کے کئی ایک اجلاس کرنے کی ضرورت ہے تاکہ سیر حاصل بحث ہو جائے۔ ایک پاکٹ چارٹ بھی لوگوں کے کام کے چناؤ کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ پاکٹ چارٹ مندرجہ ذیل طریقے پر بنائیں۔
- ہر کام کے لیے چارٹ کے اوپر والے حصے پر عمودی انداز میں خالی جگہ پر ڈرائینگ بنائیں۔
- چارٹ کی بائیں جانب ایک کالم میں ڈرائینگ، نام یا ممکنہ امیدواروں کے لیے شناخت کی غرض سے کوئی اور چیز بنائیں۔
- ہر رائے دہندہ کو ایک کام کے لیے ایک ٹوکن دیں۔
- گروپ کے ہر کام کے لیے ٹوکن کام کی ڈرائینگ کے کالم کے نیچے جیب میں رکھنے کا طریقہ دکھلائیں تاکہ وہ جس شخص کو زیادہ موزوں سمجھیں وہ کام شروع کرے۔
- اس سرگرمی کو ایک مباحثے کے ساتھ بھی جاری رکھا جاسکتا ہے جس سے مخصوص کام کو کرنے کے لیے درکار صلاحیتوں والے شخص کا چناؤ ممکن ہو سکے۔
- 4- گروپ کو کام کی تفویض کار کے لیے کوئی مخصوص طریقہ نہیں ہے۔ اس لیے آپ کو علاقائی ہائے کار کے مطابق کام تفویض کرنا چاہئیں۔ محض پسند یا شہرت کی بنیاد پر بھی چناؤ نہیں کرنا چاہیے۔ آپ گروپ کو ذاتی اوصاف اور صلاحیتوں کی وضاحت (جو کہ کام کے لیے ضروری ہو) کے لیے اپنی تجویز دے سکتے ہیں۔ آپ یہ بھی تجویز کر سکتے ہیں کہ منتخب شدہ لوگوں سے پوچھا جائے کہ آیا وہ اس کام کے لیے آپ کو موزوں سمجھتے ہیں یا نہیں۔ گروپ کو فیصلہ کرتے وقت کمیونٹی کے مختلف طبقاتی امور (عمر، نسل، پس منظر، مذہب، تعلیم، اور دیگر خصوصیات) کے حصول پر حوصلہ افزائی کرے۔
- 5- گروپ کو یہ بھی یاد دلوائیں کہ وہ اپنے منصوبوں میں تعلیم اور صحت کی سرگرمیوں کے لیے مدد لیں جن میں حفظان صحت کے رویوں کی تبدیلی مقصود ہو۔ اس طرح کی تبدیلی میں حقیقی تبدیلی جیسے لیٹرین وغیرہ کی تعمیر انتہائی اہم ہے۔
- 6- اگر گروپ ایک منصوبہ میں ”کون کیا منصوبہ بندی کرے گا“ کی تکمیل کے بعد باقی کام کچھ دیر بعد میں کرنا چاہتا ہے تو پریشان نہ ہوں بلکہ اسے کافی سمجھیں کہ گروپ نے مطلوبہ تبدیلی کے لیے ایک منصوبہ کو کامیابی سے مکمل کر لیا ہے۔ اس سے یہ بھی امید کی جاتی ہے کہ گروپ ایک منصوبہ کو کامیابی سے متعارف کروانے کے بعد کام جاری رکھنے پر آمادہ ہو جائے گا۔ اس طرح بعد کے منصوبے کے لیے بھی ضروری ہنرمندی پروان چڑھانے کے لیے کام ہوگا۔
- 7- گروپ سے منصوبہ بندی کے اشتہارات کو آویزاں کرنے کو کہیں نیز لوگوں کے نام اور ان کی ذمہ داریاں بھی نمایاں جگہ پر آویزاں کروائیں۔ اس طرح تمام لوگ یہ جان پائیں گے کہ کیا ہونے والا ہے۔

سرگرمی نمبر 3: کیا غلط ہو رہا ہے، اس کی نشاندہی کرنا

مقصد:



گروپ کو منصوبہ پر عملدرآمد کے دوران ممکنہ مسائل اور ان کے حل پر سوچ بچار کروانا۔

وقت:

1 گھنٹہ



سامان:

ٹول: مسائل باکس، کاغذ، پن،
کنٹینر (باسکٹ، ٹوپی، باکس وغیرہ)



آپ نے کیا کرنا ہے؟



یہ سرگرمی ”سوالات کے وقت“ والی سرگرمی (جو مرحلہ نمبر 4 میں تھی) کی طرح ہے اور اسی انداز میں طے پائی ہے۔
1- اگر موجودہ سرگرمی اور گزشتہ سرگرمی کے دوران کوئی وقفہ حائل ہو تو ایک بحث کے ساتھ آغاز کیجیے جس سے گزشتہ سرگرمی میں سیکھنے کے عمل اور طے شدہ امور کا اعادہ ہو سکے۔

2- کام کو مندرجہ ذیل طریقہ سے پیش کریں:

”کیا آپ کاغذ کے ٹکڑے پر وہ سوال لکھیں گے جو آپ کے ذہن میں آسکتا ہے۔ اس مسئلہ کو سوال یا ڈرائنگ کی صورت میں لکھیں۔ مثال کے طور پر۔“

”ایسی صورت حال سے کیسے نبرو آ زما ہوں گے جب ایک تربیت یافتہ شخص ہم سب سے جدا ہو جائے۔“

گروپ کے ایک رکن سے کہیں کہ وہ لکھے گئے مسائل کو اکٹھا کرے اس طرح یہ کنٹریکٹ مسائل باکس کہلائے گا۔

4- جب سب مسائل اکٹھے ہو جائیں تو ایک ایک کر کے تمام شرکاء کو دے دیں تاکہ وہ ان کا جواب دیں۔ اگر کسی کو اس کا اپنا لکھا ہوا مسئلہ ملے تو وہ اسے تبدیل کر کے دوسرا مسئلہ حاصل کرے۔

5- گروپ کو جوابات دینے کے لیے کافی وقت مہیا کریں۔ اگر کوئی شریک جواب نہ دے سکے تو کسی اور سے کہیں کہ وہ جواب دے۔

6- گروپ کے درمیان مباحثے کا اہتمام کروائیں تاکہ سرگرمی میں سیکھی گئی باتیں اور پسند و ناپسند ہر بات ہو سکے۔

7- اختیاری: اگر وقت باقی بچے تو مسائل کی درجہ بندی یا گروہ بندی کر لینا بھی سودمند ہوگا۔ مسائل کے لیے دو کالمی نشاندہی کے لیے تجاویز یہ ہیں:

درجہ بندی نمبر 1	مسائل کی شروعات	درجہ بندی نمبر 2	پیش آمدہ مسائل
درجہ بندی نمبر 1	تکنیکی مسائل	درجہ بندی نمبر 2	سماجی مسائل
درجہ بندی نمبر 1	مسائل جن سے مسائل از خود نبرد آ زما ہو سکتا ہے	درجہ بندی نمبر 2	مسائل جن کے حل کے لیے بیرونی امداد درکار ہے

نوٹس



اگر ضرورت ہو تو شرکاء کو سوالات پر سوچ بچار کے لیے زائد وقت بھی دیا جاسکتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر سرگرمی دوپہر کے کھانے کے وقفے سے قبل یا شام کے وقت شروع ہوئی ہے تو یہ وقفے کے بعد اور اگلے دن بھی جاری رہ سکتی ہے۔

اسہال کی بیماریوں سے بچاؤ کے لیے کمیونٹی کی منصوبہ بندی کے 7 مراحل

ٹولز	سرگرمی	مرحلہ
1- بے ترتیب پوسٹرز 2- ٹنا کا نرس (نرس بی بی)	1- کمیونٹی کی مروجہ کہانیاں 2- ہماری کمیونٹی کے صحت کے مسائل	1- مسئلے کی نشاندہی
1- کمیونٹی کا نقشہ تیار کرنا 2- تین قسم کی درجہ بندی 3- پاکٹ چارٹ 4- بیماریاں کی پھیلاؤ والے ذرائع	1- ہماری کمیونٹی میں پانی اور صحت و صفائی کا نقشہ 2- حفظان صحت کے اچھے اور بُرے رویے 3- کمیونٹی کی عادات کی تحقیق و تفتیش 4- بیماریاں کیسے پھیلاتی ہیں	2- مسئلے کا تجزیہ
1- وجوہات کا خاتمہ 2- رکاوٹوں کا چارٹ 3- صحتی کردار کا تجزیہ	1- بیماریوں کے پھیلاؤ کو روکنا 2- رکاوٹوں کا انتخاب 3- کمیونٹی میں مردوں اور عورتوں کے کام	3- حل کے لیے منصوبہ بندی
1- صحت و صفائی کے آپشنز 2- تین قسم کی درجہ بندی 3- سوالات کا بکس	1- صحت و صفائی کی بہتری کا انتخاب 2- حفظان صحت کے بہتر رویوں کا انتخاب 3- سوالات کے لیے وقت	4- حق انتخاب
1- پوسٹروں کی تیاری 2- پوسٹروں کی تیاری 3- مسائل کا بکس	1- تبدیلی کے لیے منصوبہ بندی 2- کون کیا کرتا ہے، اس کی منصوبہ بندی کرنا 3- کیا غلط ہو رہا ہے، اس کی منصوبہ بندی کرنا	5- نئی سہولیات اور رویوں میں تبدیلی کے لیے منصوبہ بندی
1- نگرانی (جانچ پڑتال) کا چارٹ	1- ہماری پیش رفت کو چیک کرنے کی تیاری	6- نگرانی اور جانچ پڑتال کے لیے منصوبہ بندی
1- مختلف طریقہ ہائے کار	1- ہماری پیش رفت کی پڑتال	7- شرکتی جانچ پڑتال

مرحلہ 6: نگرانی اور جانچ پڑتال کی منصوبہ بندی

مرحلہ 6	سرگرمی	ٹول
نگرانی اور جانچ پڑتال کی منصوبہ بندی	1- اپنی پیش رفت کی پڑتال کرنے کی تیاری	1- نگرانی (پڑتال) کا چارٹ

اس مرحلے میں صرف ایک سرگرمی ہے: اپنی پیش رفت کی پڑتال کرنے کی تیاری۔ اس سرگرمی میں گروپ ایک چارٹ پر کرے گا (ہدایات مذکورہ صفحے پر دیکھیں) جس میں اس کے اہداف کے حصول کے حوالے سے اس کی پیش رفت کی نگرانی (پڑتال) شامل ہوگی۔ اس پیش رفت کو ناپنے کے لیے طریقوں کی نشاندہی کر دی گئی ہے کہ یہ عمل کس طرح کی جائے گا اور کون اس کا ذمہ دار ہوگا۔

اہم نوٹ

اس سرگرمی میں تحریری کام بہت زیادہ ہو سکتا ہے تاہم اگر آپ کے شرکاء کو لکھنے اور پڑھنے میں کوئی مشکل ہو تو آپ اس کام کو کرنے کے لیے ڈرائیونگس کا استعمال کر سکتے ہیں اور ممکنہ حد تک کم لکھ سکتے ہیں مثلاً

- چارٹ پر مقاصد الفاظ میں لکھنے کی بجائے شرکاء ڈرائیونگس کو لگا سکتے ہیں جن میں ان سرگرمیوں اور سہولیات کا ذکر ہوتا ہے جنہیں مقاصد کے عنوانات کے تحت

سرا انجام دینا ہوتا ہے۔

- اگر لوگ اعداد کو سمجھتے ہیں تو پھر صرف تعداد لکھیں مثلاً شرکاء ان سہولیات کی تعداد لکھ سکتے ہیں جو گروپ ان سہولیات کی ڈرائیونگس کے مطابق کرنا چاہتا ہے۔

- اپنے خیالات اور الفاظ کو ظاہر کرنے کے لیے ڈرائیونگس یا علامات استعمال کی جاسکتی ہیں۔

- شرکاء ایک علامت کا انتخاب کر سکتے ہیں جیسے پھول، پرندہ یا رنگ کی شکل میں ہوگی جو اس بات کو بتائی گی کہ چارٹ کے عنوانات کے تحت کون ان سرگرمیوں

کے انعقاد کا ذمہ دار ہوگا تاکہ اس امر کی تسلی ہو سکے کہ تمام سرگرمیاں انجام دی گئی ہیں۔

سرگرمی 1- اپنی پیش رفت کی پڑتال کرنے کی تیاری

مقصد:

- ☆ پیش رفت کی پڑتال کرنے کے لیے ایک طریقہ کار بنانا
- ☆ اس امر کا فیصلہ کرنا کہ کتنے بار پڑتال کی جانی چاہیے اور اس کا کون ذمہ دار ہوگا
- ☆ جانچ پڑتال کی سرگرمی کے لیے ایک تاریخ مقرر کرنا جو مستقبل میں کمیونٹی کے اندر بعض مقامات پر وقوع پذیر ہوگی



وقت:

2 گھنٹے



سامان:

- ☆ ٹول: نگرانی (پڑتال) چارٹ
- ☆ کاغذ، پن، یا جو کچھ بھی ڈرائیونگ بنانے کے لیے دستیاب ہو
- ☆ سہولیات سے متعلق صحت و صفائی کی ڈرائیونگ جو کمیونٹی پسند کرے (اختیاری)
- ☆ تین قسم کی درجہ بندی کی ڈرائیونگ (اختیاری) جس کا انتخاب ”حفظان صحت کے بہتر رویوں کا انتخاب“ سے کیا گیا ہو



GOAL (DRAWING)	NUMBER OR AMOUNT	HOW TO MEASURE	HOW OFTEN TO MEASURE	BY WHOM

آپ نے کیا کرنا ہے



- 1- اگر موجودہ سرگرمی اور گزشتہ سرگرمی کے دوران کوئی وقفہ حائل ہو تو ایک بحث کے ساتھ آغاز کیجیے جس سے گزشتہ سرگرمی میں سیکھنے کے عمل اور طے شدہ امور کا اعادہ ہو سکے۔
- 2- کیا شرکاء ایک گروپ کی شکل میں اکٹھے کام کرتے ہیں۔ وہ ڈرائیونگ دکھائیں جو ان کے مقاصد کو واضح کرتی ہے۔
- 3- کیا آپ کے پاس نگرانی کا ایک تیار چارٹ پڑا ہوا ہے (پچھلے صفحے پر ملاحظہ فرمائیں)
- 4- خصوصی کاموں (یہ کام ”کون کیا کرتا ہے، اس کی منصوبہ بندی کرنا“ کی سرگرمی سے لیا گیا) کی انجام دہی کے لیے جن لوگوں کا انتخاب کیا گیا ہے، ان سے کہیں کہ وہ سرگرمی کا اہتمام کریں اور مندرجہ ذیل الفاظ استعمال کریں:-
 ”میں چاہوں گا کہ وہ لوگ جنہیں ”کون کیا کرتا ہے، اس کی منصوبہ بندی کرنا“ کی سرگرمی کے لیے منتخب کیا گیا تھا، وہ اس گروپ کی رہنمائی کریں۔ آپ سرگرمی کے چارٹ کے حصوں کو بھرنے میں اس گروپ کی مدد کریں گے جسے پہلے مرحلے پر مکمل کیا جاتا ہے۔ آپ کا کیا خیال ہے کہ اس سرگرمی کو مستقبل میں بھی کس طرح جاری رکھا جاسکتا ہے۔ ڈرائیونگ کو چارٹ کے بائیں جانب چسپاں کریں جو آپ کے مقاصد کی نشاندہی کرتی ہے۔ باقی چارٹ کو بھرنے کا کام جاری رکھیں۔“
- 5- چارٹ بھرنے کے بعد مندرجہ ذیل عنوانات پر گروہی بحث مباحثہ کا اہتمام کریں:
 - پیش رفت کا کس طرح جائزہ لیا جاسکتا ہے
 - کتنی بار پیش رفت کا جائزہ لیا جانا چاہیے
 - پیش رفت کا جائزہ لینے کا کون ذمہ دار ہونا چاہیے
 - کمیونٹی کے دیگر اراکین کو کیسے پیش رفت کی پڑتال اور پراجیکٹ کے مقاصد کے حصول کے عمل میں شریک کیا جاسکتا ہے
- 6- گروپ سے کہیں کہ وہ پراجیکٹ کے جائزے کے لیے تاریخ مقرر کرے
- 7- گروپ کے ساتھ ایک مباحثے کا اہتمام کریں جس میں سرگرمی کے دوران کیا سیکھا گیا اور پسند و ناپسند پر بحث ہو سکے۔
- 8- اجلاس کا اختتام گروپ کی کامیابیوں کو منانے کے لیے کسی پارٹی، تقریب، دعایا دیگر کسی سرگرمی پر کریں۔

اسہال کی بیماریوں سے بچاؤ کے لیے کمیونٹی کی منصوبہ بندی کے 7 مراحل

ٹولز	سرگرمی	مرحلہ
1- بے ترتیب پوسٹرز 2- ٹنا کا نرس (نرس بی بی)	1- کمیونٹی کی مروجہ کہانیاں 2- ہماری کمیونٹی کے صحت کے مسائل	1- مسئلے کی نشاندہی
1- کمیونٹی کا نقشہ تیار کرنا 2- تین قسم کی درجہ بندی 3- پاکٹ چارٹ 4- بیماریاں کی پھیلاؤ والے ذرائع	1- ہماری کمیونٹی میں پانی اور صحت و صفائی کا نقشہ 2- حفظان صحت کے اچھے اور بُرے رویے 3- کمیونٹی کی عادات کی تحقیق و تفتیش 4- بیماریاں کیسے پھیلاتی ہیں	2- مسئلے کا تجزیہ
1- وجوہات کا خاتمہ 2- رکاوٹوں کا چارٹ 3- صحتی کردار کا تجزیہ	1- بیماریوں کے پھیلاؤ کو روکنا 2- رکاوٹوں کا انتخاب 3- کمیونٹی میں مردوں اور عورتوں کے کام	3- حل کے لیے منصوبہ بندی
1- صحت و صفائی کے آپشنز 2- تین قسم کی درجہ بندی 3- سوالات کا بکس	1- صحت و صفائی کی بہتری کا انتخاب 2- حفظان صحت کے بہتر رویوں کا انتخاب 3- سوالات کے لیے وقت	4- حق انتخاب
1- پوسٹروں کی تیاری 2- پوسٹروں کی تیاری 3- مسائل کا بکس	1- تبدیلی کے لیے منصوبہ بندی 2- کون کیا کرتا ہے، اس کی منصوبہ بندی کرنا 3- کیا غلط ہو رہا ہے، اس کی منصوبہ بندی کرنا	5- نئی سہولیات اور رویوں میں تبدیلی کے لیے منصوبہ بندی
1- نگرانی (جانچ پڑتال) کا چارٹ	1- ہماری پیش رفت کو چیک کرنے کی تیاری	6- نگرانی اور جانچ پڑتال کے لیے منصوبہ بندی
1- مختلف طریقہ ہائے کار	1- ہماری پیش رفت کی پڑتال	7- شرکتی جانچ پڑتال

مرحلہ 7: شرکتی جانچ پڑتال

مرحلہ 7	سرگرمی	ٹول
شرکتی جانچ پڑتال	1- اپنی پیش رفت کی جانچ پڑتال	1- مختلف ٹول آپشنز

یہ اقدام کمیونٹی کی طرف سے اپنے منصوبے پر کام شروع کرنے کے لیے اٹھایا جاتا ہے اور یہ مرحلہ عموماً کام کے آغاز کے چھ ماہ یا ایک سال بعد آتا ہے۔ شرکتی جانچ پڑتال میں اپنی کمیونٹی کے زیادہ سے زیادہ لوگوں کے ساتھ ساتھ دوسری کمیونٹی کے کارکنوں، افسروں اور ہمسایہ کمیونٹی کے نمائندوں کو بھی شامل کیا جانا چاہیے۔ یہ مرحلہ ایک دلچسپ تقریب کی صورت میں ہونا چاہیے اور اس میں گروپ کی کامیابیوں کا جشن منایا جانا چاہیے۔ اس جانچ پڑتال کے دوران گروپ یہ دیکھے گا کہ:

- کمیونٹی کے اندر اس منصوبے سے متعلق کس قدر کام کیا گیا ہے۔
- منصوبے پر کس قدر عمل درآ رہا ہے۔
- کیا کچھ کامیاب رہا ہے۔
- ان مسائل اور مشکلات کی نشاندہی کی جائے جن سے عہدہ برآ ہونا پڑا۔
- منصوبے پر عمل درآ مد میں ایسی تبدیلی جس کی ضرورت محسوس ہو

جانچ پڑتال کا عمل مختلف طریقوں سے کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً:

- گروپ جانچ پڑتال کی سرگرمیوں کو خود انجام دے سکتا ہے اور بعد میں حاصل کردہ نتائج کو کسی ایسی جگہ پر آویزاں کر کے پوری کمیونٹی کو ان سے آگاہ کر سکتا ہے جہاں تمام لوگ انہیں پڑھ سکیں۔
- گروپ جانچ پڑتال کی سرگرمی میں کمیونٹی کے زیادہ سے زیادہ لوگوں کو بھی شامل کرنے کا فیصلہ کر سکتا ہے۔ اس کے لیے لوگوں کو گروپ کی تقریب میں شرکت کی دعوت دی جائے اور پھر سرگرمیوں کے بارے میں ہر ایک سے اُس کی رائے حاصل کی جائے۔
- گروپ جانچ پڑتال کی بعض مخصوص سرگرمیوں کو علیحدہ طور پر انجام دے کر مذکورہ بالا سرگرمیوں کو یکجا بھی کر سکتا ہے اور اس طرح سے کمیونٹی کو جانچ پڑتال کے عمل میں شامل کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً جاری پروگرام کے بارے میں سرگرمیوں کو ایک ڈرامے کی صورت میں لوگوں کے سامنے پیش کیا جاسکتا ہے۔

جانچ پڑتال کی غرض سے گروپ کو مختلف قسم کے اجلاسوں کی از خود منصوبہ بندی کرنا ہوگی۔ ایک بڑی تقریب کا اہتمام بھی کیا جاسکتا ہے۔

گروپ کی مدد کے سلسلے میں آپ کا کردار یہ ہوگا کہ:

- اس بات کا اندازہ لگایا جائے کہ منصوبے پر پیش رفت کی جانچ پڑتال کے لیے کیا کچھ کرنا ہوگا۔
- کمیونٹی کی زیادہ سے زیادہ شراکت کے لیے اس کے ارکان کا چناؤ کیسے کیا جائے۔
- جانچ پڑتال کے لیے منعقد کی جانے والی تقریب کو کس طرح سب لوگوں کے لیے دلچسپ اور قابل اطمینان بنایا جائے۔
- اس ضمن میں اہم بات یہ ہے کہ گروپ نے پہلے یہ فیصلہ کرنا ہے کہ اُس نے کیا کچھ کام سرانجام دینا ہے۔ اس لیے تفصیلی ہدایات دینے کی بجائے مختلف سطحوں کی شرکتی جانچ پڑتال کے متعلق تجاویز کی فہرست تیار کر لی جائے۔ اگر گروپ کو جانچ پڑتال کی سرگرمی انجام دینے میں کسی مشکل کا سامنا ہو تو آپ تیار کردہ تجاویز میں سے ضروری تجاویز سامنے رکھ کر ان کی مدد کر سکتے ہیں۔ مباحثے کے لیے صرف اُن تجاویز کا انتخاب کیا جائے جو آپ کے خیال میں گروپ کے لیے فائدہ مند ثابت ہو سکیں۔ اس سلسلے میں گروپ کے ارکان کی پڑھنے اور لکھنے کی صلاحیت، اُن کے شخصی رویوں، مہارتوں اور بطور ٹیم ان کے کام کرنے کے طریقہ کار کو بھی مد نظر رکھا جائے۔ اگر گروپ کے ارکان جانچ پڑتال کی سرگرمیوں کے لیے دیگر تجاویز کو قبول کرنے پر آمادہ نہ ہوں تو ایک سماجی ڈرامہ تیار کرنے کے لیے گروپ کی حوصلہ افزائی کی جائے۔ PHAST کے منصوبے میں شریک کمیونٹی ورکرز نے بتایا کہ ہر سرگرمی عموماً بہت مفید ثابت ہوتی ہے، لوگ اسے پسند کرتے ہیں اور اس میں انسانی دلچسپی کا بہت سامان ہوتا ہے۔

سرگرمی: اپنی پیش رفت کی پڑتال

آپشن نمبر 1: نگرانی کے چارٹ

مقصد:

☆ یہ دیکھنا کہ آیا اہداف حاصل کر لیے گئے ہیں یا نہیں؟



وقت:

☆ 2 گھنٹے



سامان:

☆ ٹول: چھٹے مرحلے کی سرگرمی نمبر 1 میں تیار کیا جانے والا نگرانی کا چارٹ

☆ کاغذ اور پنسلیں



عمومی رہنمائی

- 1- گروپ کے ارکان اپنے مقررہ اہداف کا جائزہ لینے کے لیے مانیٹرنگ چارٹ پر ایک نظر دوڑالیں۔ پھر گروپ کے ارکان سے کہا جائے کہ وہ ان اہداف کا اب تک ہونے والی پیش رفت کے ساتھ موازنہ کریں۔ گروپ اپنی منصوبہ بندی اور حاصل کردہ کامیابیوں یا پیش رفت کے درمیان فرق کا جائزہ لینے کے لیے الگ سے ریکارڈ بھی بنا سکتا ہے۔ گروپ کاغذ پر لکھ کر، ڈرائیونگ بنا کر یا محض گفتگو کے ذریعے جس طرح بھی موازنہ کرنا چاہیں، انہیں کرنے دیا جائے۔
- 2- جب موازنے کا عمل مکمل ہو جائے تو گروپ کے ارکان کو مندرجہ ذیل دو امور پر گفتگو کرنے کے لیے کہا جائے:
 - اب تک کیا کیا کامیا بیاں حاصل کی گئی ہیں۔
 - کن کن مسائل یا مشکلات کا سامنا ہے۔
- 3- گروپ سے کہا جائے کہ وہ ڈرائیونگ کی صورت میں یا الفاظ کی شکل میں مسائل بتائے اور مسائل کو درج ذیل شکلوں میں تقسیم کر لیا جائے۔
 - وہ مسائل جن سے کمیونٹی خود عہدہ برآ ہو سکتی ہے۔
 - وہ مسائل جنہیں شرکاء مکمل طور پر سمجھ نہیں پائے ہیں۔
 - وہ مسائل جنہیں کمیونٹی خود حل کرنے سے قاصر ہے۔
- 4- مندرجہ بالا تینوں قسم کے مسائل الگ الگ لکھ کر چارٹ ایک دیوار کے ساتھ لٹکا دیں اور شرکاء سے یہ فیصلہ کرنے کے لیے کہیں کہ:
 - جو مسائل خود حل کیے جاسکتے ہیں ان کے لیے کیا مرحلہ اٹھایا جائے۔
 - جن مسائل کو وہ سمجھ نہیں پائے ان کے لیے انہیں کب اور کس قسم کی مزید معلومات درکار ہوں گی اور ان معلومات کی فراہمی کا ذمہ دار کون ہوگا۔
 - جو مسائل کمیونٹی حل نہیں کر سکتی ان کے حل کی خاطر مدد لینے کیا کیا کچھ کرنا ہوگا۔
- 5- یہ کام اس بحث پر ختم کریں کہ اس سرگرمی کے دوران کیا کچھ سیکھا گیا ہے اور اس سرگرمی میں کیا بات اچھی لگی ہے اور کیا اچھی نہیں لگی۔

آپشن نمبر 2: کمیونٹی کا نقشہ

مقصد: یہ دیکھنا کہ کمیونٹی میں کیا تبدیلی رونما ہو رہی ہے۔



وقت: 2 گھنٹے



سامان:

☆ ٹول: دوسرے مرحلے کی سرگرمی نمبر ایک کے دوران تیار کیا جانے والا کمیونٹی کا نقشہ



☆ کاغذ اور پنسل

☆ کمیونٹی کے نقشے میں تبدیلیوں کی نشاندہی کے لیے رنگین کاغذ یا سٹیکرز

☆ نقشہ بنانے کے لیے ضروری سامان تاکہ اگر گروپ تبدیلیوں کی نشاندہی کے لیے الگ سے نقشہ بنانا چاہے تو بنا سکے۔



عمومی راہنمائی

- 1- گروپ کو چاہیے کہ وہ کمیونٹی کے نقشے پر نظر دوڑالے یا پہلے نقشے کے بنائے جانے کے بعد اس میں کرنے والی تبدیلیوں کی نشاندہی کے لیے نشانات لگالے اور اگر ضرورت محسوس ہو اور وقت اجازت دے تو تبدیلیوں کی نشاندہی کے الگ نقشہ تیار کر لیا جائے۔
- 2- جب یہ کام ہو جائے تو گروپ کو ان باتوں پر بحث کرنے کے لیے کہا جائے۔
 - جو تبدیلیاں رونما ہوئی ہیں
 - منصوبہ بندی اور حاصل کردہ اہداف میں فرق

آپشن نمبر 3: منصوبہ بندی کے پوسٹرز اور کس نے کیا کام کرنا ہے

مقصد: اس بات کا اندازہ کرنا کہ کس قدر اہداف حاصل کیے گئے ہیں۔



وقت: 2 گھنٹے



سامان: ☆ ٹول: سرگرمی نمبر 2 کے پانچویں مرحلے میں تیار کردہ منصوبہ بندی کے پوسٹرز اور چارٹ

☆ کاغذ اور پنسل



عمومی راہنمائی

- 1- گروپ سے کہا جائے کہ وہ منصوبہ بندی کے پوسٹرز اور کس نے کیا کام کرنا ہے، کی منصوبہ بندی کے چارٹ ملاحظہ کرے اور پھر اس بات کا موازنہ کر لے کہ کیا کچھ منصوبہ بندی کی گئی تھی اور کیا کچھ حاصل کیا گیا ہے۔ گروپ اس حوالے سے آنے والے فرق کا ریکارڈ بھی رکھ سکتا ہے۔ گروپ کے ارکان کاغذ، پنسل، ڈرائیونگ، بات چیت یا کسی اور ذریعے سے جس طرح بھی منصوبہ بندی کے چارٹس اور اب تک کی کامیابیوں کا موازنہ کرنا چاہیں، انہیں کرنے دیا جائے۔
- 2- اس سرگرمی کو آپشن نمبر 1 کے پوائنٹ نمبر 2 کی ہدایات کی روشنی میں آگے جاری رکھا جائے۔

آپشن نمبر 4: پاکٹ چارٹ

مقصد: یہ دیکھنا کہ حفظان صحت کے رویوں میں تبدیلی آئی ہے۔



وقت: اس کا انحصار ووٹ ڈالنے والے لوگوں کی تعداد پر ہوگا۔



سامان: ☆ ٹول: پاکٹ چارٹ

☆ ایسی ڈرائیونگس جن کے ذریعے بعض مخصوص رویوں کو پاکٹ چارٹ پر دکھایا جائے

☆ سرگرمی میں شریک لوگوں کے لیے ووٹنگ کے ٹوک



عمومی راہنمائی

- 1- شرکاء سے پوچھیں کہ ان میں سے کون کون پاکٹ چارٹ سے اچھی طرح آگاہ ہے تاکہ وہ اس سرگرمی میں معاونت کر سکے۔
- 2- رویوں کے متعلق ایسا پاکٹ چارٹ تیار کیا جائے جس کے ذریعے اس بات کا اندازہ لگایا جاسکے اور اس کی وضاحت ہو سکے کہ کون سا رویہ کیا ہے اور اسے کس طرح استعمال کیا جانا چاہیے۔ اپنا ووٹ ڈال کر بتائیں کہ اس پاکٹ چارٹ کو کیسے استعمال کیا جائے گا۔ پھر اپنے اس ڈالے گئے ووٹ کو مٹادیں اور شرکاء کو بتادیں کہ اس کا مقصد صرف ان کی راہنمائی کرنا تھا۔
- 3- چارٹ کو ایسی جگہ پر رکھیں جہاں وہ ووٹ ڈالنے والے کے سوا کسی دوسرے شخص کو نظر نہ آئے پھر لوگوں کو ایک ایک کر کے بلائیں تاکہ وہ اپنا ووٹ ڈال سکیں۔
- 4- جب ہر شخص ووٹ ڈال لے تو شرکاء کو ووٹوں کی گنتی کرنے کے لیے کہیں اور پھر نتائج لکھ کر سامنے لگا دیں۔ یہ بات یقینی بنائی جائے کہ ووٹوں کے لکھے ہوئے نتائج شرکاء کو اچھی طرح نظر آئیں تاکہ وہ اس بات کا خود اندازہ کر سکیں کہ یہ سارا کام درست طور پر انجام پایا ہے۔
- 5- مندرجہ ذیل موضوعات پر مباحثے میں شرکاء کی معاونت کریں:
 - پاکٹ چارٹ میں کیا دکھایا گیا ہے۔
 - کیا یہ نتائج کارکردگی میں بہتری کے مظہر ہیں؟
 - ان نتائج کا گروپ کے منصوبے سے کس طرح موازنہ کیا جائے۔
 - لوگوں نے جس رائے کا اظہار کیا ہے اُس کی وجوہات کیا ہیں۔
- 6- مباحثے کے بعد اس سرگرمی کو آپشن نمبر 1 کے پوائنٹ نمبر 2 اور آگے کے پوائنٹس کی روشنی میں جاری رکھیں۔

نوٹ

- 1- پاکٹ چارٹ میں دی گئی ایک سے زائد سرگرمیاں انجام دی جاسکتی ہیں اور مختلف مثالیں دے کر اس سرگرمی کے متعلق مزید تفصیلی جائزہ لیا جاسکتا ہے اور اس کے لیے مندرجہ ذیل طریقے اپنائے جاسکتے ہیں:
 - پانخانہ کرنے کی جگہیں
 - ہاتھ دھونا
 - یہ کام مردوں نے کیا یا عورتوں نے
 - وہ جگہیں جہاں سے پانی لایا گیا۔

آپشن نمبر 5: کمیونٹی واک

مقصد: کمیونٹی کے حالات کا از خود جائزہ لینا تاکہ یہ دیکھا جائے کہ اہداف حاصل کر لیے گئے ہیں یا نہیں



وقت: اس کا انحصار کمیونٹی کی آبادی پر ہوگا۔



سامان: (اگر ضروری ہو)

☆ کاغذ پینسل



☆ ڈرائینگ کا سامان

☆ کیمرہ، اگر دستیاب ہو

عمومی راہنمائی

- 1- شرکاء سے کہیں کہ وہ دو دو کی شکل میں کمیونٹی کے اندر گھومیں کیونکہ اگر تمام افراد اکٹھے چلیں گے تو لوگوں کی توجہ ان کی جانب مبذول ہوگی۔
- 2- گروپ کو یہ تجویز دیں کہ ہر جوڑا کمیونٹی کے اندر الگ الگ واک کرے اور جو اُس نے دیکھا ہے اُسے تحریر کر لے۔ یہ ورک دن کے اوقات میں کی جائے تاکہ وہ فراہمی و نکاسی آب کے متعلق چیزوں کا بہتر انداز میں جائزہ لے سکیں۔ اس کے لیے صبح سویرے یا شام کا وقت مناسب ہو سکتا ہے۔ واک کے دوران شرکاء مندرجہ ذیل چیزوں پر خصوصی توجہ دیں:
 - حالات میں آنے والی تبدیلیاں (یعنی سہولتیں) جن کی منصوبہ بندی کی گئی تھی۔
 - وہ عمومی رویے جن کی حوصلہ افزائی کرنا مقصود ہے۔
 - وہ عمومی رویے جن کی روک تھام درکار ہے۔
- 3- شرکاء کے ہر جوڑے سے کہیں کہ وہ اپنی حاصل کردہ معلومات سے دوسرے شرکاء اور کمیونٹی کے افراد کو آگاہ کرے۔ ہر جوڑا اپنی حاصل کردہ معلومات جس طرح چاہے، بتا سکتا ہے مثلاً گفتگو کے ذریعے، ڈرائیونگس دکھا کر، جو دیکھا اُس کا عملی اظہار کر کے یا نعمات وغیرہ کے ذریعے۔
- 4- اس بات پر بھی گفتگو کی جائے کہ کیا کچھ دیکھا گیا ہے اور کیا کچھ منصوبہ بندی کی گئی تھی۔
- 5- اس سرگرمی کو آپشن نمبر 1 کے پوائنٹ 2 میں دی گئی ہدایات کی روشنی میں آگے جاری رکھا جائے۔

آپشن نمبر 6: سماجی ڈرامہ

☆ مقصد : کمیونٹی کو اب تک ہونے والی پیش رفت سے آگاہ کرنا

☆ منصوبے میں اب تک ہونے والی کامیابیوں کا جشن منانا



☆ دوسری کمیونٹی کے لوگوں، حکام اور امدادی اداروں کے نمائندوں کو منصوبے کے مختلف پہلوؤں سے آگاہ کرنا۔

☆ وقت: ڈرامے کی تیاری اور ریہرسل کے لیے ایک سے دو گھنٹے کا وقت



آپ نے کیا کرنا ہے؟

1- یہ سرگرمی چار سے آٹھ افراد کے گروپوں کی شکل میں انجام دی جاسکتی ہے۔ مدعو کیے گئے مہمانوں کو بھی موقع دیا جاسکتا ہے کہ وہ اگر چاہیں تو کسی



ایک گروپ میں شامل ہو جائیں۔

2- گروپ سے مندرجہ ذیل الفاظ استعمال کرنے کو کہیں تاکہ وہ اپنا مقصد آسانی سے بیان کر سکیں:

”مل کر کام کرنا، منصوبے کے کسی ایک حصے کے متعلق دس منٹ کی کہانی تیار کرنا، ہر گروپ کہانی کے مختلف حصوں کے متعلق بتائے گا۔

شرکاء جس طریقے سے بھی چاہیں کہانی کو دلچسپ انداز میں سنائیں۔ کہانی کا کوئی بھی حصہ دس منٹ سے زیادہ طویل نہیں ہونا چاہیے۔

آپ کے پاس اپنی سرگرمی کی تیاری اور ریہرسل کے لیے 30 منٹ کا وقت ہوگا۔“

یہ بات یقینی بنائیں کہ ہر چھوٹا گروپ کہانی کا ایک مختلف قصہ بیان کر رہا ہے۔

3- جب گروپ تیاری مکمل کر لے تو اسے ڈرامہ پیش کرنے کے لیے کہیں۔

4- جب سماجی ڈرامہ پیش کر لیا جائے تو شرکاء سرگرمیوں کے لیے کسی ایسے مرحلے کے بارے میں بات کر سکتے ہیں جو ڈرامے کے اندر پیش نہیں کیا جاسکا۔

نوٹس:

1- ہر گروپ کو ڈرامہ خود اپنے انداز میں پیش کرنے دیں اور انہیں اس حوالے سے کوئی خاص راہنمائی نہ دیں۔



2- اس طرح مختلف گروپ اپنی کہانیاں بیان کرنے کے لیے مختلف طریقے اپنائیں گے جس میں موسیقی، ناچ کود، اداکاری اور مزاح وغیرہ شامل ہوں گے۔

3- اس سرگرمی کا مقصد منصوبے کی انجام دہی کے دوران ہونے والے تجربے کو مختصر مگر دلچسپ انداز میں پیش کرنا ہے۔ اس حوالے سے ایک زیادہ

مستحکم اور مربوط طریقہ یہ ہو سکتا ہے کہ آٹھ سے پندرہ ارکان کا ایک گروپ بنا کر منصوبے کی تکمیل کے مراحل کے بارے میں تھیٹر کے انداز میں اداکاری کرائی

جائے۔ یہ کام منصوبے کی اختتامی تقریب سے ایک دو دن پہلے ایک مرتبہ کر لیا جائے تاکہ شرکاء کو اداکاری کی تیاری کے لیے زیادہ وقت مل سکے۔

4- کامیابی کا جشن منانے کے لیے وقت نکالنا بہت زیادہ اہم ہے کیونکہ مثبت نتائج گروپ کے اندر اعتماد پیدا کریں گے اور انہیں مثبت تبدیلی لانے کی خاطر کام

جاری رکھنے پر راغب کیا جائے گا۔

5- اب گروپ کے اندر اتنی مہارت اور اعتماد پیدا ہو جائے گا کہ وہ اسہال کی بیماری کے مکمل خاتمے کے لیے مجوزہ منصوبوں کو متعارف کرانے کا عمل خود جاری رکھ سکے۔ اس

طرح کمیونٹی کے دوسرے مسائل کے حل میں بھی یہ تجربہ اور مہارت کام آسکتی ہے۔ اس طرح بالآخر زندگی کا معیار بہتر بنانے کی طرف پیش قدمی جاری رہے گی۔

نتائج

آپ کیا چیز دیکھنا چاہتے ہیں

آپ کو اپنے کام میں کامیابی کی مختلف سطحیں دیکھنے کو ملیں گی۔ بعض کمیونٹیز شیڈول سے آگے چل رہی ہوں گی اور بعض شیڈول سے پیچھے ہو سکتی ہیں لیکن اس سے ہمیں یہ راہنمائی ضرور ملے گی کہ کون سی کمیونٹی کو بنیاد بنا کر کام کو جاری رکھا جائے۔ اس کے علاوہ لوگ بھی اپنی کوششوں کے نتائج دیکھنے کے خواہش مند ہوں گے کیونکہ نتائج کے بغیر وہ خود اپنے آپ پر اور جو کچھ انہوں نے سیکھا ہے، اُس پر اعتماد کھودیں گے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے تعاون پر مبنی کردار کے ذریعے گروپ کو پیش رفتوں کے بارے میں آگاہ کرتے رہیں تاکہ اعتماد شکنی جیسا کوئی واقعہ رونما نہ ہو۔ پیش رفت چاہے جتنی بھی معمولی ہو، اُس کے بارے میں ضرور بتایا جائے۔ اگر آپ ضروری سمجھیں تو اس عمل کو اُن سرگرمیوں کے حوالے سے جاری رکھ سکتے ہیں، جن کے بارے میں آپ بہتر جانتے ہیں۔ اس طرح آپ اُن مسائل کی نشاندہی کے حوالے سے اُن کی مدد کر سکیں گے جو منصوبے کے مطابق پیش رفت میں رکاوٹ بن سکتے ہیں۔ آپ ان مسائل کا تجزیہ کریں، حل تجویز کریں، مختلف طریقے بتائیں، نئی منصوبہ بندی کریں، کام تفویض کریں، کام کی نگرانی کریں اور پھر نتائج کا تجزیہ کریں۔

پروگرام کی تیاری

نگرانی اور جائزہ ایک مسلسل عمل ہے۔ اس سے آپ گروپ کے متعلق معلومات حاصل ہوتی ہیں اور آپ ان کی غلطیوں سے آگاہ ہوتے ہیں۔ ان معلومات کی بنیاد پر گروپ اپنا منصوبہ بدل سکتا ہے تاکہ مسائل سے بچا جاسکے۔ اس طریقے کے مطابق کام کرنے سے زیادہ کامیابی کے ساتھ نتائج سامنے آئیں گے۔

حصہ III

ٹول کٹ بنانا

- فاسٹ کے سہل کاروں اور پروگرام مینجروں کے لیے راہنما اصول
- فاسٹ کے فنکاروں کے لیے راہنما اصول
- پاکٹ چارٹ کس طرح بنانا اور استعمال کرنا ہے اور اس کے استعمال کی مزید مثالیں



فاسٹ کے سہل کاروں اور پروگرام منجروں کے لیے رہنما اصول

ان ممالک میں جہاں فاسٹ پروگرام پر عمل درآمد کیا گیا ہے، بہت حیران کن اور حوصلہ افزاء نتائج سامنے آئے ہیں۔ صحتمندانہ ماحول کے حوالے سے رویوں اور نکاسی آب کی صورت حال بہتر ہوئی ہے اور کمیونٹیز اب فراہمی و نکاسی آب کے منصوبوں کا انتظام خود چلا رہی ہیں۔ انہوں نے اس کام کے لیے ضروری اشیاء اور ٹولز پر اٹھنے والے اخراجات کی ادائیگی بھی کر دی ہے۔

گروپ کے شرکاء میں اہلیت پیدا کرنے اور مسائل کے حل اور اس کی منصوبہ بندی کے لیے اعتماد دلانے میں مدد دینے کے لیے ٹول کٹ کا سامان بے حد اہمیت رکھتا ہے۔ ہم اس بات کی بھرپور سفارش کرتے ہیں کہ دی گئی ہدایات کی روشنی میں کسی فنکار یا فنکاروں سے ٹول کٹ کی تیاری کی منصوبہ بندی کے لیے احتیاط کے ساتھ منصوبہ تشکیل دیا جائے اور اس کے لیے مناسب وقت دیا جائے۔

ٹول کٹس کی اقسام

بہترین ٹول کٹس وہ ہیں جو ان ڈرائیونگس اور تصویری خاکوں پر مشتمل ہیں جنہیں مقامی فنکار بنائیں اور ان میں مقامی ثقافت اور حالات کی نشاندہی کی گئی ہو۔ اس قسم کی ٹول کٹس بنانے کے لیے زیادہ تر ہدایات ذیل میں دی گئی ہیں۔

ٹول کٹس کا نمونہ: یہ ڈرائیونگس عموماً ایک ہی ثقافت کے حامل اُس وسیع علاقے کی نمائندگی کرتی ہیں جس کے افراد کی روایات، رہن سہن اور لباس ایک جیسا ہوتا ہے۔ جب ایک مرتبہ نمونے کی ٹول کٹ بن جائے تو پھر یہ کسی مخصوص آبادی یا کمیونٹی کی نمائندہ ڈرائیونگس بنانے کے لیے کافی ہوگی اور اس میں تبدیلیاں کر کے نئی ڈرائیونگس بنائی جاسکیں گی۔ اگر نمونے کی ایک ٹول کٹ بن گئی ہے اور ہر سیاہ اور سفید لکیروں پر مشتمل ہے تو محض اس میں لکیروں کی تبدیلی کے ذریعے ہی نئی ڈرائیونگس بنائی جاسکتی ہیں۔ اس طرح مختلف حالات کی مختلف ڈرائیونگس بنانا زیادہ آسان ہوگا۔ ہم یہ تبدیلیاں اصل ڈرائیونگ کی ٹریننگ نکال کر، اُس کی فوٹو کاپیاں کر کے اور فوٹو کاپیوں میں مختلف رنگ بھر کر بھی کر سکتے ہیں تاکہ علاقوں کے مختلف فرق واضح کیے جائیں۔ نمونے کی ٹول کٹ قومی سطح پر ایک اچھی سرمایہ کاری بھی ثابت ہو سکتی ہے۔ ایک بات یاد رہنی چاہیے کہ چونکہ دیہی اور شہری علاقوں کا ماحول بہت مختلف ہوتا ہے اور ان کے پانی، نکاسی اور صحت و صفائی کے مسائل بھی اکثر ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ اس لیے ایک ملک کے اندر ایک ہی ٹول کٹ دیہی اور شہری دونوں علاقوں کے لیے استعمال نہیں ہو سکتی۔

ہر ٹول کٹ کے لیے نئی ڈرائیونگس تیار کرنا مہنگا پڑ سکتا ہے لیکن مختلف ضروری اشیاء کو مختلف ڈرائیونگس میں اکٹھا استعمال کر کے اخراجات کم ضرور کیے جاسکتے ہیں جس کی بعض مثالیں یہ ہیں:

تصاویر کا استعمال: بعض مخصوص ٹولز بنانے میں مدد دینے کے لیے اپنے موجودہ تصویروں کو استعمال میں لایا جائے۔ سرگرمی کی ضرورت کے مطابق تصاویر کا سائز چھوٹا بڑا کرایا جاسکتا ہے اور ان کے کئی سیٹ بنائے جاسکتے ہیں۔ تصاویر کے استعمال کو کئی اقسام کے ٹولز میں مؤثر ٹیکنیک کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ خصوصاً اُس صورت میں جب تصاویر سے متعلقہ ٹیکنالوجی کی سہولتیں آسانی سے دستیاب ہوں، تصاویر کا استعمال تاہم ایک آئیڈیل صورت حال نہیں ہے کیونکہ تصاویر بعض اوقات گفتگو کے مقصد تک پہنچنے میں شرکاء کے لیے معاون ثابت نہیں ہو سکتیں۔ واقف لوگوں اور پہلے سے دیکھی ہوئی جگہوں کی تصاویر بھی غلط راہنمائی کا باعث بن سکتی ہیں۔ گفتگو کے دوران ایسی تصاویر کو دکھانے کا مقصد ذاتی تصاویر دکھانا بھی سمجھا جاسکتا ہے اور بعض اوقات دفاعی پوزیشن بھی اختیار کرنا پڑ سکتی ہے۔

موجود سامان اور اشیاء کا استعمال: صحت و صفائی کی تعلیم کے متعلق موجود اشیاء مثلاً پوسٹرز اور فلپ چارٹس کو مخصوص سرگرمیوں کے لیے تخلیقی اور سستے انداز میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مختلف ڈرائیونگس کو الگ کر کے یا کاٹ کر اور تین تین حصوں میں تقسیم کر کے بھی استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔ مثلاً یہ سامان اضافی ڈرائیونگس بنانے

میں استعمال ہو سکتا ہے۔ پہلے سے موجود سامان پر انحصار کا ایک نقصان یہ ہے کہ مختلف موضوعات پر وضاحتوں کے لیے ہر سامان اکثر کھلا اور الگ الگ دستیاب نہیں ہوتا جس سے سہل کار کو مشکل صورت حال کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے اور خصوصاً جب جزئیات کو دکھانا مقصود ہو تو زیادہ مشکل درپیش آ سکتی ہے۔ ٹیکنیکل اور پراجیکٹ مینولز بھی تصاویر اور ڈرائیونگس کا ایک اچھا ذریعہ ثابت ہو سکتے ہیں اور انہیں الگ الگ کاٹ کر مخصوص سرگرمیوں کے لیے استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔

ٹول کٹ بنانے کے لیے مقررہ وقت

یہ بات بہت زیادہ اہم ہے کہ آپ کے پاس نمونے کی ٹول کٹ پہلے سے موجود ہو۔ یہ عموماً سفید کاغذ پر صرف سیاہ لکیروں کے ساتھ بنائی جاتی ہے اور اس کے لیے فاسٹ کی

ترتیبی ورکشاپ کے دوران مدد ملی جاسکتی ہے۔ پھر اس کٹ کو مقامی حالات کی ضروریات کے مطابق تبدیل کیا جاسکتا ہے۔

آپ اپنی مقامی ٹول کٹ بنوانے کے لیے ایک ماہ کا وقت دے سکتے ہیں کیونکہ:

- آپ کو اس کام کے لیے کسی فنکار یا فنکاروں کی ضرورت ہوگی۔
- آپ کو فنکار یا فنکاروں کو اچھی طرح سمجھانا پڑے گا کہ یہ کٹ اس انداز میں بنائی جائے کہ اُسے ”فاسٹ“ کے مقاصد اچھی طرح سمجھ میں آجائیں۔
- آپ کو اپنے فنکار کو مقامی آبادی میں بھی لے کر جانا پڑے گا تاکہ وہ ڈرائیونگس کو حقیقت سے قریب تر بنانے کے لیے آبادی اور اس کے ارد گرد سے شناسا ہو سکے۔

- فنکار کو مشق کے طور پر بھی چند ڈرائیونگس بنانا ہوں گی۔

- مشق کے طور پر بنائی جانے والی تصاویر بھی کمیونٹی ممبرز کو دکھانا ہوں گی۔

- زیادہ تعداد میں ڈرائیونگس بنانا پڑ سکتی ہیں۔

لاگت

فنکار کی فیس

آپ کو ٹول کٹ کی تیاری کے لیے بجٹ تیار کرنا ہوگا اور اس کی بنیاد ڈرائیونگس کی مطلوبہ تعداد کے مطابق ہوگی۔ اگر ممکن ہو تو متعلقہ فنکار سے پورے کام کا تخمینہ لگوا لیا جائے۔ اس طرح مختلف فنکاروں سے تخمینہ لگوا کر قیمتوں کا موازنہ کر لیا جائے۔ بعض اوقات کم سے کم فیس پر خدمات کا حصول کوئی اچھا فیصلہ نہیں ہوتا۔ ہو سکتا ہے کہ ایک فنکار کی فیس قدرے زیادہ ہو مگر اُس کی بنائی ہوئی پینٹنگز اور ڈرائیونگس کہیں زیادہ بہتر ہوں اور وہ آپ کے عکس نظر کو دوسرے دو بارہ فنکاروں کے مقابلے میں زیادہ بہتر طور پر سمجھتا ہو۔ آپ کو چاہیے کہ آپ اپنی مالی حدود کے اندر رہتے ہوئے ہو سکتے تو قدرے مہنگے فنکار کا انتخاب کریں۔ زیادہ مہنگے اور ماہر فنکار آپ سے ہر ڈرائیونگ کا الگ الگ معاوضہ طلب کریں گے جبکہ دوسرے فنکار مجموعی طور پر تمام ڈرائیونگس کے حساب سے یا پینٹنگز بنانے پر صرف ہونے والے وقت کے اعتبار سے فیس طلب کریں گے۔ اگر آپ کام کا واضح منصوبہ اور نظام الاوقات تیار کر چکے ہیں اور خصوصاً جب ورکشاپ کے انعقاد کا معاملہ ہو تو فنکار سے دو، چار یا چھ ہفتوں کے لیے معاہدہ کرنا زیادہ مفید ہوگا۔ یہ بھی بہتر ہوگا کہ فنکار کے ساتھ طویل المدتی تعلقات پیدا کیے جائیں اور ایسے فنکاروں کی خدمات حاصل کی جائیں جو ترقیاتی اداروں کے ساتھ منسلک ہوں یا فیری لانس فنکار ہوں مگر وہ ترقیاتی سرگرمیوں کے متعلقہ موضوعات میں دلچسپی رکھتے ہوں۔

سفری اخراجات

اپنے اخراجات میں سفری اخراجات کو بھی شامل رکھیں۔ ان اخراجات میں اُس وقت مزید اضافہ ہو سکتا ہے جب فنکار کمیونٹی کا دورہ کرے گا۔

سامان

ڈرائیونگس کی کاپیاں کرنے پر بھی اخراجات آئیں گے اور اس کے لیے کاغذوں اور رنگوں کی خریداری کی ضرورت پیش آئے گی۔ ڈرائیونگس کو محفوظ کرنے اور اُن کی لمینیشن وغیرہ پر بھی اخراجات اُٹھ سکتے ہیں۔

تخمینے کا فارم

بہتر ہوگا کہ آپ فنکار کو اخراجات کا تخمینہ لگانے کے لیے فارم مہیا کریں۔ آپ اس قسم کا فارم کئی فنکاروں کو دے کر ان کا آپس میں موازنہ بھی کر سکتے ہیں۔ فنکار اپنا کام شروع کرتے وقت اس طرح کسی قسم کا خرچہ فارم میں شامل کرنا نہیں بھولے گا کیونکہ اگر فنکار کسی بھی قسم کا خرچہ ابتداء میں بتانا بھول جائے تو بعد میں واقعی مسئلہ درپیش ہو سکتا ہے۔ مثلاً فنکار اگر کام شروع ہونے کے بعد آپ سے مزید کاغذ، مخصوص پنسلیں اور سیاہی طلب کرے تو آپ کو مزید پیسے خرچ کرنا پڑیں گے۔

فنکار کی تلاش

کوشش کریں کہ ایسے فنکار کی خدمات حاصل کی جائیں جو متعلقہ کمیونٹی کے قریب رہائش پذیر ہو یا اُس کا تعلق بھی ان ہی لوگوں سے ہو۔ اس طرح نتائج بہتر آئیں گے اور

وقت اور پیسے کی بھی بچت ہوگی کیونکہ فنکار کو لوگوں کو دیکھنے، عمارتوں اور سہولتوں کا جائزہ لینے کے لیے ایک سے زیادہ مرتبہ کمیونٹی میں آنا پڑے گا۔

فنکار کو کام کی وضاحت کرنا

فنکار پر یہ واضح کر دیں کہ دوسروں کے ساتھ شامل ہو کر کام کرنے کا مقصد یہ ہے کہ سہل کار ایک مخصوص پیغام کو گروپ کے شرکاء تک منتقل نہ کرے بلکہ شرکاء اپنے تجربات، خیالات، احساسات اور سوچ کا آپس میں ایک دوسرے کے ساتھ اظہار کریں اور اس طرح اپنے مسائل خود حل کریں۔ یہ بھی بتائیں کہ ڈرائیونگس کا مقصد یہ ہونا چاہیے کہ گروپ کے شرکاء ماحولیاتی بہتری کے متعلق خود سوچ سکیں اور اُس عمل میں حصہ لے سکیں۔ فنکار کو ڈرائیونگس کے متعلق مختصر خاکہ بتادیں اور اس بات سے بھی آگاہ کریں کہ ان کے بنانے کا مقصد کیا ہے۔ اگر ہو سکے تو نمونے کی ڈرائیونگس بھی دکھادیں۔ یہ بھی بتائیں کہ کتنی تعداد میں ڈرائیونگس درکار ہیں، وہ کس قسم کی ہونی چاہئیں اور ان کی ضرورت کیوں ہے۔ اس سلسلے میں فنکاروں کے لیے فاسٹ کی گائیڈ لائن کے حصہ III سے مدد لی جاسکتی ہے۔ یہ بھی بتائیں کہ ڈرائیونگس، متعلقہ کمیونٹی کے افراد، اُن کی رہائش، کھانے پینے، لباس اور اُن کو حاصل دوسری سہولتوں کی مظہر ہونی چاہئیں۔ تب ہی انہیں کامیابی کے ساتھ استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔ فنکار کو متعلقہ علاقے کا دورہ بھی کرائیں۔

کمیونٹی کا دورہ

فنکار کے ساتھ کمیونٹی میں جانے کے لیے وقت طے کر لیں تاکہ وہ وہاں کے لوگوں کے لباس، رہن سہن، پانی اور نکاسی کی سہولتوں اور علاقے کے مسائل خصوصاً فراہمی آب و نکاسی آب کے متعلقہ مسائل سے آگاہی حاصل کر سکے۔

دورے کے دوران آپ جو کچھ دیکھیں اُس کے نوٹس تحریر کر لیں اور خاکہ بنا لیں اس طرح آپ کو بعد میں ڈرائیونگس بنانے میں سہولت رہے گی۔ دورے کے بعد اسی روز یا بعد میں کسی دوسرے دن فنکار کے ساتھ بیٹھ کر اس معاملے پر گفتگو کر لیں کہ دورے کے دوران انہوں نے کیا کیا دیکھا، اُس کے بعد جتنی ڈرائیونگس کی ضرورت ہو، ان کی فہرست بنا لیں۔

فنکاروں کو تربیتی ورکشاپ میں شریک کریں

اگر ممکن ہو تو فنکاروں کو فاسٹ کی پوری تربیتی ورکشاپ میں شریک کریں۔ جب ورکشاپ کے شرکاء کمیونٹی کا دورہ کریں تو فنکار بھی ان کے ساتھ جائیں اور اس دوران ابتدائی خاکے تیار کر لیں اور پھر جب تربیتی ورکشاپ شروع ہو جائے تو فنکار ساتھ ساتھ اپنی ڈرائیونگس بھی مکمل کر لیں۔ یہ ڈرائیونگس تربیتی ورکشاپ کے دوران بھی کام آسکتی ہیں اور کمیونٹی کے آئندہ دوروں اور باہمی مباحثوں کے بعد انہیں مزید بہتر بنایا جاسکتا ہے۔ اس طرح ڈرائیونگس کی چھان بین بھی ممکن ہو جائے گی۔

فنکاروں کے کام کی نگرانی

فنکار کے کام کی احتیاط کے ساتھ نگرانی کی ضرورت ہے۔ پنسلوں کے خاکوں کی تکمیل اور انہیں حتمی شکل دینے سے قبل باقاعدگی کے ساتھ ان کا جائزہ لیا جائے کیونکہ ڈرائیونگس مکمل ہو جانے کے بعد ان میں تبدیلی کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔

ڈرائیونگس کی تکمیل سے قبل چھان بین

ڈرائیونگس کو حتمی شکل دینے سے قبل کمیونٹی کے ارکان کو دکھایا جائے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ ڈرائیونگس کو کمیونٹی میں لے جایا جائے اور لوگوں کو دکھا کر پوچھا جائے

کہ یہ علاقے کی حالت اور ثقافتی خدوخال کی عکاس ہیں یا نہیں۔ پھر ان سے ملنے والی معلومات کی روشنی میں ڈرائیونگس میں تبدیلیاں کر لی جائیں۔

ڈرائیونگس کا معیار

فاسٹ یا SARAR کی دوسری سرگرمیوں کے لیے عموماً سادہ لائنوں والی ڈرائیونگس درکار ہوتی ہیں۔ انہیں واضح، غیر مبہم اور رنگوں کے ذریعے نمایاں ہونا چاہیے لیکن بہتر یہ ہے کہ نمونے کی ٹول کٹ کے لیے بنائی جانے والی ڈرائیونگس کو سیاہ اور سفید لائنوں کی شکل میں بنایا جائے پھر ان کی کاپیاں کر لی جائیں یا اصل ڈرائیونگ کی ٹریٹنگ نکال لی جائے۔ پھر ان کاپیوں کو مقامی یا علاقائی صورتحال کی عکاسی کے لیے ڈھال لیا جائے۔ اس طرح رنگین ڈرائیونگس آسانی کے ساتھ تیار ہو سکیں گی۔

ڈرائیونگس کی کاپیاں

سہل کاروں کو عموماً ڈرائیونگس کے کئی سیٹوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اس لیے ماسٹر سیٹ کو سیاہ رکھیں اور پھر اُس کی فوٹو کاپیاں کر کے اُن میں ضرورت کے مطابق رنگ بھر لیے جائیں۔

فاسٹ کے فنکاروں کے لیے راہنما اصول

عمومی ہدایات



This drawing was done in the USA.

1- ڈرائیونگ لازماً اُس کمیونٹی یا گروپ کی عکاس ہونی چاہیے جس کے لیے وہ بنائی جا رہی ہے۔ اس لیے وہاں کے لوگوں، مکانات اور فراموشی و نکاسی آب کی سہولتوں کی صحیح طور پر عکاسی ہونی چاہیے۔

2- آپ جس کمیونٹی کے لیے کام کر رہے ہیں وہاں کا دورہ کریں اور اس بات کا جائزہ لیں کہ وہاں کے لوگوں کا رہن سہن، لباس، آپس میں تعلق، کام کی نوعیت، تفریحات اور مسائل کس قسم کے ہیں اور وہ اپنے مسائل کس طرح حل کرتے ہیں۔ یہ بات بھی

نوٹ کی جائے کہ وہ لوگ پانی کو کس طرح استعمال یا اُس کا غلط استعمال کرتے ہیں۔ پانی کس طرح حاصل کرتے ہیں اور اُسے کس طرح ذخیرہ کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان کے پانی کے نکاس کا کیا طریقہ ہے۔ ان کی صحت و صفائی کے فقدان کے حوالے سے مخصوص رویوں پر بھی نظر ڈالیں۔

3- فاسٹ کی تربیتی ورکشاپ میں شرکت کریں اور ورکشاپ

پڑتالی فہرست	
○	فاسٹ کی تربیتی ورکشاپ میں شرکت کرنا
○	کمیونٹی کا دورہ کرنا
○	چند ڈرائیونگس پہلے بنائی جائیں
○	ڈرائیونگس کو سادہ رکھا جائے
○	کوئی واضح مقصد نہ دکھایا جائے
○	ڈرائیونگس کو چیک کرایا جائے اور ضرورت پڑنے پر ان میں تبدیلیاں لائی جائیں۔

کے دوران ہی اپنی ڈرائیونگس بنائیں لیکن سہل کار کے مشورے سے چند ڈرائیونگس پہلے ہی بنالیں تاکہ ان کی بنیاد پر تربیتی ورکشاپ شروع کی جاسکے۔

4- ڈرائیونگ میں مردوں، عورتوں اور بچوں کے ساتھ سب لوگوں

کو اکٹھے بھی دکھانا چاہیے تاکہ کمیونٹی کی اصل صورتحال کا اظہار ہو سکے۔

5- ڈرائیونگس سادہ ہونی چاہئیں، رنگ گہرے اور حاشیے سادہ

ہونے چاہئیں۔ ڈرائیونگس میں بہت زیادہ تفصیلات ابھام

پیدا کر سکتی ہیں، ڈرائیونگس بہر حال مکمل نہیں ہونی چاہیے۔ اس کے لیے محض ایسے تیز اور واضح خاکے کافی ہیں جن کی مدد سے منظر سمجھ میں آسکے۔

6- فاسٹ کے تحت یہ ڈرائیونگس عام طور پر کسی خاص مقصد کی حامل نہیں ہوتیں بلکہ ان کا مقصد گفتگو اور مباحثے کے لیے مخصوص صورت حال اور حالات کا اظہار ہوتا ہے۔ ڈرائیونگس کے سیٹ میں بعض ایسی ڈرائیونگس بھی شامل ہونی چاہئیں جو مختلف لوگوں کے لیے مختلف معانی کی حامل ہو سکتی ہوں یعنی بعض لوگ ڈرائیونگ

دیکھ کر سوچ سکتے ہیں کہ ایک شخص اپنے کام پر جا رہا ہے جبکہ اسی کو دیکھ کر دوسرا شخص اپنے ذہن میں یہ بات لاسکتا ہے کہ ڈرائیونگ میں دکھایا گیا آدمی ڈاکٹر کے پاس جا رہا ہے۔ ڈرائیونگ اس طرح کی لاشعوری کوشش کی حامل ہونی چاہیے۔ اس کی مدد سے لوگ مختلف کہانیاں تخلیق کر سکیں اور مختلف موضوعات پر بات کر سکیں۔ نتیجے کے بغیر ڈرائیونگ کا یہی مقصد ہوتا ہے۔ فرض کریں اگر ڈرائیونگ میں بہت سی تفصیلات دی گئی ہوں یعنی مثال کے طور پر دروازے پر دفتر یا کلینک کا بورڈ لگا دیا گیا ہو تو یہ ڈرائیونگ ”ختم شد“ شمار ہوگی اور اس سے نہ تو زیادہ معانی نکالے جاسکیں گے اور نہ ہی تخلیقی صلاحیت کو استعمال میں لانے اور نہ ہی بات کو آگے بڑھانے کے مواقع میسر ہوں گے۔

7- ان ڈرائیونگس کو پہلے کمیونٹی کے نمائندوں یا گروپ کے لوگوں کو دکھایا جائے۔

خصوصی ہدایت

1- پہلے سیاہ اور سفید لائنوں والی ڈرائیونگس بنائیں اور انہیں ماسٹر سیٹ کے طور پر استعمال کریں۔

2- ہر ایک ڈرائیونگ ایک الگ کاغذ پر بنائی جانی چاہیے۔

3- ڈرائیونگس اتنی بڑی ہوں کہ انہیں فاصلے سے دیکھا جاسکے۔

4- ڈرائیونگس کا کاغذ کم از کم چوڑائی میں 21 سینٹی میٹر اور بلندی میں 29.5 سینٹی میٹر ہونا چاہیے۔ دوسرے لفظوں میں A.4 یا سٹینڈرڈ لیٹر سائز کا کاغذ استعمال کیا جائے۔ ہر سرگرمی کی ہدایات میں ڈرائیونگس کے سائز سے متعلق بھی مخصوص ہدایات دی گئی ہیں۔

5- ماسٹر سیٹ اور کاپیوں کے لیے استعمال ہونے والا کاغذ قدرے موٹا اور مضبوط ہونا چاہیے کیونکہ ڈرائیونگس کو کئی لوگ استعمال میں لائیں گے۔

6- مختلف مقاصد کی حامل مختلف سرگرمیوں کے لیے ڈرائیونگس بھی مختلف سائز کی ہونی چاہئیں۔ سائز کے متعلق ہدایات نیچے دی گئی ہیں۔ بعض اوقات ایک ہی قسم کی ڈرائیونگس دو یا تین سرگرمیوں کے لیے استعمال ہوتی ہیں لیکن بہتر یہی ہے کہ ہر ایک سرگرمی کے لیے مختلف قسم کی ڈرائیونگ استعمال کی جائیں اگر آپ کے پاس فونو کا پی مشین کی سہولت موجود ہے تو اس سے آپ کے وقت کی بچت ہوگی اور آپ ضرورت کے مطابق بڑے یا چھوٹے سائز کی کاپیاں نکال سکتے ہیں تاہم یہ سفارش کی جاتی ہے کہ پہلے آپ ڈرائیونگس کی فہرست بنالیں تاکہ ان میں سے جن کا سائز چھوٹا اور جن کا بڑا کرنا ہو، ان کو آپ آسانی سے تلاش کر سکیں۔

7- اگر آپ کے پاس فونو کا پی کی سہولت موجود ہے تو پھر آپ ڈرائیونگس میں رنگ بھرنے سے پہلے ان کی فونو کاپیاں کروالیں۔

8- فائل ڈرائیج میں رنگ بھریں۔ اس کے لیے اگر وائر کلا استعمال کریں تو آپ جلدی اور آسانی سے رنگ بھر سکتے ہیں۔

9- کمیونٹی کے استعمال کے لیے اگر آپ ان ڈرائیج پر مومی کور چڑھالیں تو یہ ایک اچھا آئیڈیا ہوگا۔

مختلف سرگرمیوں کے لیے ڈرائیج کے نمونوں کی فہرست

جو فہرست آپ کے پاس ہے وہ حفظان صحت اور فضلہ کے ضیاع پر پہلی ٹول کٹ بنانے میں مدد دے سکتی ہے۔ تاکہ مستقبل میں جب کبھی آپ دیگر

مسائل کے لیے ان شرکتی طریقوں کو استعمال کرنے کا ارادہ کریں تو جس قسم کی ڈرائیج کی آپ کو ضرورت ہوگی، آپ کے پاس ان ڈرائیج کے بارے میں ایک اچھا آئیڈیا پہلے سے موجود ہوگا۔ اسی طرح اگر آپ کو دوسرے پانی اور صحت و صفائی کے مسائل کا سامنا ہے مثلاً فضلے کا ضیاع یا دیگر بیماریاں مثلاً ڈیٹنگی، بخار، ملیریا، یا دوسرے صحت کے مسائل مثلاً ایڈز، نشہ، سگریٹ نوشی وغیرہ پھر ان مسائل سے متعلقہ ڈرائیج بنائے جاسکیں گے۔

آنے والے صفحات پر دیے گئے ڈرائیج کے نمونے محض تجاویز ہیں جس کمیونٹی کے ساتھ آپ کام کر رہے ہیں، جو بھی ڈرائیج اس سے متعلقہ نہیں ہے آپ اسے نکال دیں۔ مثال کے طور پر اگر لوگ اپنے فضلے کو زمین میں دفن نہیں کرتے تو اس قسم کے رویے سے متعلق ڈرائیج کو شامل نہ کریں۔ اس کی جگہ ایسے ڈرائیج کا اضافہ کریں جو زیادہ مناسب ہوں۔

ٹول: بے ترتیب پوسٹر

ڈرائیج کا سائز

☆ تقریباً 21 X 29.5 سینٹی میٹر یا 8 1/4 X 11 3/4 انچ

ڈرائیج کی تعداد اور اقسام

☆ 10 سے 15 ڈرائیج جن پر کمیونٹی کی روزمرہ زندگی کے مختلف مناظر کی تصویریں ہوں۔ کچھ ڈرائیج ایسے ہونے چاہیے جو ڈرامائی بالفاظ دیگر پرکشش ہوں مگر روزمرہ زندگی کے حقیقی پہلوؤں پر مبنی ہوں۔ جیسا کہ کوئی ایک بیماری، دو آدمیوں کے درمیان کسی بات پر عدم رضامندی، کوئی ایک تقریب یا دو اشخاص کے درمیان جھگڑے کا منظر، دوسرے بالکل خاموش اور عام سے ہونے چاہیے۔ ڈرائیج کو اس انداز میں تیار کریں کہ وہ ایک سے زائد مطالب کو ظاہر کرے۔ مثلاً ایک ایسا منظر جس میں ایک شخص کسی ایک عمارت کی طرف چل رہا ہے۔ ایسے منظر کا مطلب یہ بھی لیا جاسکتا ہے کہ کوئی ایک شخص شکایت درج کرانے جا رہا ہے یا کسی کام پر جا رہا ہے یا بچے کی پیدائش کا اندراج کرانے جا رہا ہے۔ یا دوسرا منظر یہ بھی ہے کہ کچھ لوگ دوڑ رہے ہیں۔ اس سے یہ مطلب بھی لیا جاسکتا ہے کہ کچھ لوگ کسی مجرم کا پیچھا کر رہے ہیں۔ کسی جانور کو پکڑنے کے لیے بھاگ رہے ہیں۔ یا ایسے محسوس ہو کہ گویا کسی تباہی سے بچنے کے لیے بھاگے جا رہے ہیں۔ ڈرائیج اس انداز میں بنائی جانی چاہیے کہ اگر ان تمام ڈرائیج کو اکٹھا رکھا جائے تو ان ڈرائیج میں سے ہر ایک علیحدہ کہانی بتا رہی ہو۔ ان بنائی جانے والی ڈرائیجس کو نہ تو کوئی خاص نمبر دیں اور نہ ہی کسی خاص ترتیب میں رکھیں اسی لیے ان کو بے ترتیب پوسٹر کا نام دیا گیا ہے۔

مثالی ڈرائیج

☆ دو خواتین آپس میں بات کر رہی ہیں جبکہ ایک نے بچے کو اٹھایا ہوا ہے۔



- ☆ ایک مرد اور ایک عورت ایک دوسرے کے ساتھ باتیں کر رہے ہیں۔
- ☆ ایک تقریب۔
- ☆ ایک اجلاس یا جلسہ۔
- ☆ ایک شخص جو سرکاری طرز کی عمارت کی طرف چل رہا ہے۔
- ☆ دو آدمی ایک ایسے شخص کے ساتھ بحث کر رہے ہیں جو ڈیک پر بیٹھا ہے۔

☆ ایک آدمی اور ایک عورت بیٹھے ہیں اور کسی چیز کے بارے میں سوچ رہے ہیں۔

- ☆ ایک شخص جس نے بہت سے سوٹ کیس، صندوق اور ہنڈل اٹھائے ہوئے ہیں۔
- ☆ مختلف لوگوں کا ایک گروپ جو آپس میں گپ شپ کر رہے ہیں۔
- ☆ خود اتین کا ایک گروپ جو آپس میں گپ شپ کر رہی ہیں۔
- ☆ بچوں کا ایک گروپ جو کھیل رہا ہے۔
- ☆ دو آدمیوں کے درمیان ناراضگی۔
- ☆ لوگوں کا ایک چھوٹا سا گروپ جو دوڑ رہا ہے۔
- ☆ ایک عورت جو چیخ رہی ہے۔
- ☆ لوگوں کا ایک مختصر گروپ جو ہنس رہا ہے۔

ٹول: نرس ثنا کا (نرس بی بی)

ڈرائیونگ کا سائز

A4 ☆

ڈرائیونگ کی تعداد اور قسم

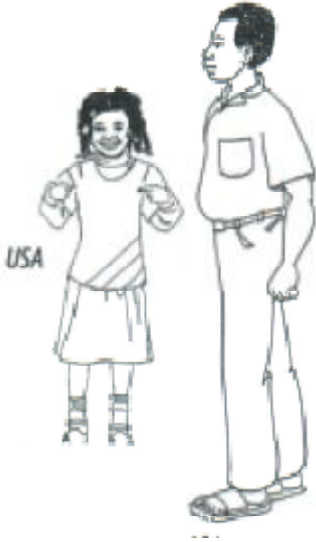
- ☆ کسی ہیلتھ سنٹر میں ڈاکٹر یا نرس کی ڈرائیونگ۔
- ☆ اگر مناسب ہو تو کسی روایتی علاج کرنے والی کی ڈرائیونگ۔
- ☆ کمیونٹی کے لوگوں کی 30 تک ڈرائیونگ۔ (جن لوگوں کی ڈرائیونگ بنانا مقصود ہو وہ بیمار ننگ رہے ہوں) گروپ کے ہر فرد کو اس ڈرائیونگ میں شامل کریں۔

نوٹ: تصویروں کو ادھر ادھر سے کاٹ کر ایک تصویر علیحدہ کر لیں اور اگر ہو سکے تو ان کے



ساتھ لچکدار بازو اور ٹانگیں بھی لگائیں۔ ایسی تصویریں کاغذی تصویریں کہلاتی ہیں۔ ان کاغذی تصویروں کو آپ جانوروں، پودوں اور عمارتوں کی کٹی ہوئی تصویروں کے ساتھ جوڑ کر دیگر سرگرمیوں کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

لوگوں کی مثالی ڈرائیونگ



- ☆ ایک بوڑھا آدمی
- ☆ ایک عورت بچے کے ساتھ۔
- ☆ ایک حاملہ عورت۔
- ☆ مختلف عمر کے لڑکے مثلاً دس سے بیس سال تک کے لڑکے، پرائمری سکول جانے والے لڑکے وغیرہ۔
- ☆ مختلف عمر کی لڑکیاں مثلاً دس سے بیس سال تک عمر کی لڑکیاں، پرائمری سکول جانے والی لڑکیاں وغیرہ۔
- ☆ ایک جوان مرد۔
- ☆ ایک جوان عورت۔
- ☆ ایک بوڑھی عورت۔
- ☆ ایک جوان چھوٹے بچے کے ساتھ۔

نوٹ: لوگوں کے اسی طرح کے ڈرائیونگ کی پاکٹ چارٹ کی سرگرمی کے لیے بھی ضرورت پڑسکتی ہے۔ یہ بہتر ہوگا کہ اگر ان ڈرائیونگس کی اس سائز میں فوٹو کاپی کروالی جائے جو پاکٹ چارٹ میں فٹ آجائے یا جو پاکٹ چارٹ کے لیے مناسب ہو۔ لیکن یاد رہے کہ ان کی فوٹو کاپی رنگ بھرنے سے پہلے ہی کرائیں۔ اس طرح آپ کو جتنے ڈرائیونگ کی ضرورت ہے ان کی تعداد میں کمی کر سکتے ہیں۔

ٹول: تین قسم کی درجہ بندی

ڈرائیونگ کا سائز

- ☆ A4 سائز کا چوتھائی تاکہ یہ پاکٹ چارٹ میں لگانے کے لیے مناسب ہو۔

ڈرائیونگ کی تعداد اور قسم

- ☆ تقریباً 30

- ☆ ان ڈرائیونگ میں مقامی ماحول میں حفظان صحت کی روزمرہ کی اچھی اور بری دونوں عادتیں دکھائی جانی چاہیے۔
- ☆ ان ڈرائیونگ میں سے کچھ کے مطالب فوراً واضح نہیں ہونے چاہئیں۔ اس طرح شرکاء کو احتیاط سے سوچنا پڑے گا کہ فلاں ڈرائیونگ کو اچھے والے درجے میں جانا چاہیے یا بڑے والے درجے میں یا درمیانے درجے میں۔

☆ ایک کارڈ ہو جس پر لفظ ”اچھا“ لکھا ہو۔ ایک دوسرا کارڈ ہو جس پر لفظ ”برا“ لکھا ہو اور ایک تیسرا کارڈ ہو جس پر لفظ ”درمیانہ“ لکھا ہو۔ یا لفظ استعمال کرنے کی بجائے ان کارڈوں کی جگہ علامات بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔ لیکن مطلب ایک ہی ہو۔ مثال کے طور پر ایک ہنستا مسکراتا چہرہ ”اچھے“ کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ایک مرجھایا ہوا چہرہ ”برایا گندا“ کے لیے استعمال ہو سکتا ہے۔ اور ایک ایسا چہرہ جس پر کسی قسم کے تاثرات نہ ہوں وہ ”درمیانہ“ کے لیے استعمال ہو سکتا ہے۔ ان علامات کی جگہ پر رنگدار کارڈ بھی استعمال ہو سکتے ہیں۔ مثلاً سبز رنگ ”اچھا“ کے لیے سرخ رنگ ”گندا“ کے لیے اور سفید رنگ ”درمیانہ“ کے لیے۔

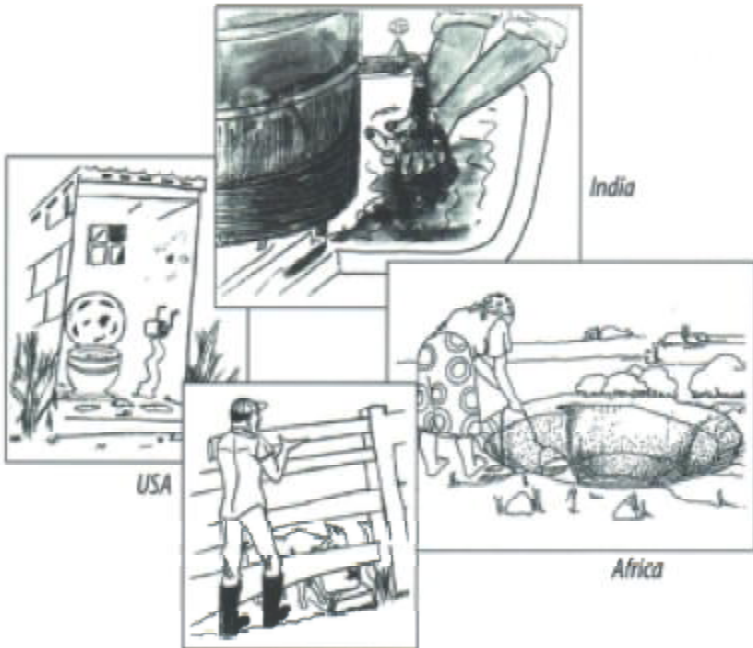
مثالی ڈرائینگ

صحت و صفائی کے بارے میں

- ☆ ایک جوان جو بچے کا نچلا دھڑ صاف کر رہا ہے۔
- ☆ ایک جوان جو بیت الخلاء صاف کر رہا ہے۔
- ☆ ایک بچہ جو گھر کے پچھواڑے میں رفع حاجت کر رہا ہے۔
- ☆ ایک جوان بیت الخلاء کے سوراخ کو ڈھک رہا ہے۔
- ☆ ایک جوان جو گھر کے پچھواڑے سے فضلہ صاف کر رہا ہے۔
- ☆ ایک جوان جو بیت الخلاء کے لیے استعمال ہونے والے گڑھے میں مٹی ڈال رہا ہے۔
- ☆ ایک شخص جو بیت الخلاء استعمال کر رہا ہے (استعمال کی تمام قسمیں اس ڈرائینگ میں ظاہر کریں جو عمومی طور پر اس علاقے میں مستعمل ہیں)
- ☆ کھلے آسمان تلے رفع حاجت کرنا، مثلاً کھیتوں میں، جھاڑیوں میں، ریلوے لائن پر۔
- ☆ ان مختلف جگہوں کی ڈرائینگ بنائیں جو مقامی علاقے میں کھلے آسمان تلے رفع حاجت کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔
- ☆ ایک شخص جو لیٹرین میں فلش کرنے کے لیے پانی استعمال کر رہا ہے (اگر وہ مقامی علاقے سے متعلقہ ہو تو)۔
- ☆ ایک کتا جو فضلاً کھا رہا ہے۔

ہاتھ دھونے کے بارے میں

- ☆ ایک جوان جو بچے کو دکھا رہا ہے کہ ہاتھ کیسے دھوئے جاتے ہیں۔
- ☆ ایک لڑکا جو لیٹرین/ٹائلٹ کے باہر ہاتھ دھور رہا ہے۔
- ☆ پانی کے ساتھ ہاتھ دھونا۔
- ☆ صابن اور پانی کے ساتھ ہاتھ دھونا۔
- ☆ پانی، راکھ یا مٹی کے ساتھ ہاتھ دھونا۔



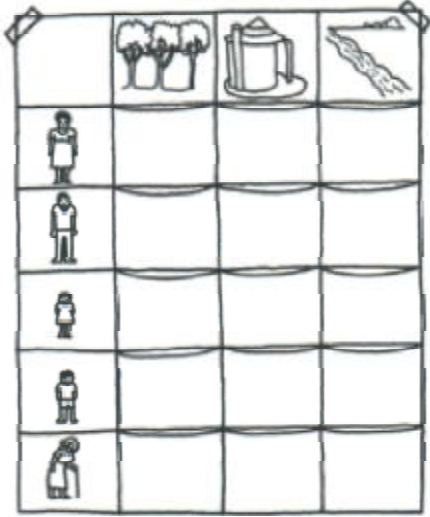
پانی کے بارے میں

- ☆ عمارت کے باہر پانی کی ٹینکی۔
- ☆ ایک کتا جو حوض سے پانی پی رہا ہے۔
- ☆ ایک مرغی جو حوض سے پانی پی رہی ہے۔
- ☆ ایک نوجوان جو بچے کا منہ دھلا رہا ہے۔
- ☆ ایک نوجوان جو بچوں کو نہلا رہا ہے۔
- ☆ ایک نوجوان جو بچے کو پانی پلانے کے لیے جگ استعمال کر رہا ہے جس کے ذریعے وہ حوض سے پانی نکالے گا۔
- ☆ ایک نوجوان جو پانی کی بوتل سے پانی پی رہا ہے۔
- ☆ ایک بچہ جو بڑے ٹینک سے پانی نکالنے کے لیے جگ استعمال کر رہا ہے۔
- ☆ ایک نوجوان جو برتن دھور رہا ہے۔
- ☆ ایک نوجوان جو پانی اکٹھا کر رہا ہے۔ (بہت سے ڈرائنگ بنائیں جن میں پانی حاصل کرنے کے مقامی ذرائع کو دکھایا گیا ہو۔ مثلاً ٹونٹی یا واٹر ٹرک وغیرہ)۔

- ☆ ایک عورت جو برتن میں پانی ابال رہی ہے۔
- ☆ ایک شخص جو بہت بڑے برتن سے پانی لینے سے قبل ہاتھ دھور ہا/ رہی ہے۔
- ☆ ایک شخص جو اپنی صفائی کر رہا ہے۔
- ☆ ایک شخص جو باغ یا فصل کو پانی دے رہا ہے۔
- ☆ لوگ جو تالاب میں نہا رہے ہیں۔
- ☆ جانور جو تالاب کے ارد گرد کھڑے ہیں۔

غذا کی تیاری

- ☆ ایک نوجوان لڑکی جو غذا تیار کر رہی ہے۔
- ☆ ایک نوجوان لڑکی جو غذا تیار کرنے سے قبل ہاتھ دھور رہی ہے۔
- ☆ ایک بچہ اور بلی ایک ہی برتن سے کھا رہے ہیں۔
- ☆ ایک خاندان جو اپنے اپنی انگلیوں سے غذا کھا رہے ہیں۔
- ☆ بغیر ڈھکنے کے پانی سے بھرا ہوا برتن۔
- ☆ زمین پر پڑے ہوئے گھریلو برتن، کپ اور دیگر کھانے پینے کا سامان۔
- ☆ گھر سے باہر میز پر پڑے ہوئے بغیر ڈھکنے کے برتن۔
- ☆ کھلے برتن میں پڑی ہوئی غذا۔



ٹول: پاکٹ چارٹ

سہل کار کے ذریعے افقی ڈرائیونگ قسم کی درجہ بندی کے کارڈوں میں سے منتخب کی جائیں گے۔

بیشتر پاکٹ چارٹس چھ ڈرائیونگس پر مشتمل ہوتے ہیں جس نمبر کا آپ نے انتخاب کرنا ہے وہ اس بات پر منحصر ہے کہ

آپ کس مسئلے کے بارے میں تحقیق کرنے جا رہے ہیں۔

عمومی ڈرائیونگ کے بارے میں نیچے وضاحت پیش کی گئی ہے۔ عمومی ڈرائیونگ کی تعداد کم از کم ہونی چاہیے عموماً پانچ سے سات تک۔

عمومی چارٹوں کی قسم

اکثر اوقات کسی کمیونٹی یا کسی خاص گروپ کے لوگوں کی مختلف اقسام کی ڈرائیونگ کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ نرس ٹنکا سے لوگوں کی کچھ ڈرائیونگ کو استعمال کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں لیکن وہ اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کس قسم کا پاکٹ چارٹ استعمال کر رہے ہیں۔

لوگوں کی عمومی ڈرائیونگ کی مثال

- ☆ جوان آدمی
- ☆ جوان عورت
- ☆ لڑکا
- ☆ لڑکی
- ☆ عمر رسیدہ شخص
- ☆ بچہ
- ☆ بیمار شخص

ٹول: بیماری کی منتقلی کے روٹس

ڈرائیونگ کا سائز

☆ A4

ڈرائیونگ کی قسم اور تعداد

☆ دس یا زیادہ

☆ ایسے ماحول کی ڈرائیونگ بنائیں جہاں لوگوں کا غیر ارادی طور پر انسانی فضلہ سے اور جراثیموں سے واسطہ پڑتا ہو۔ آپ کو کمیونٹی کے حالات سے متعلق

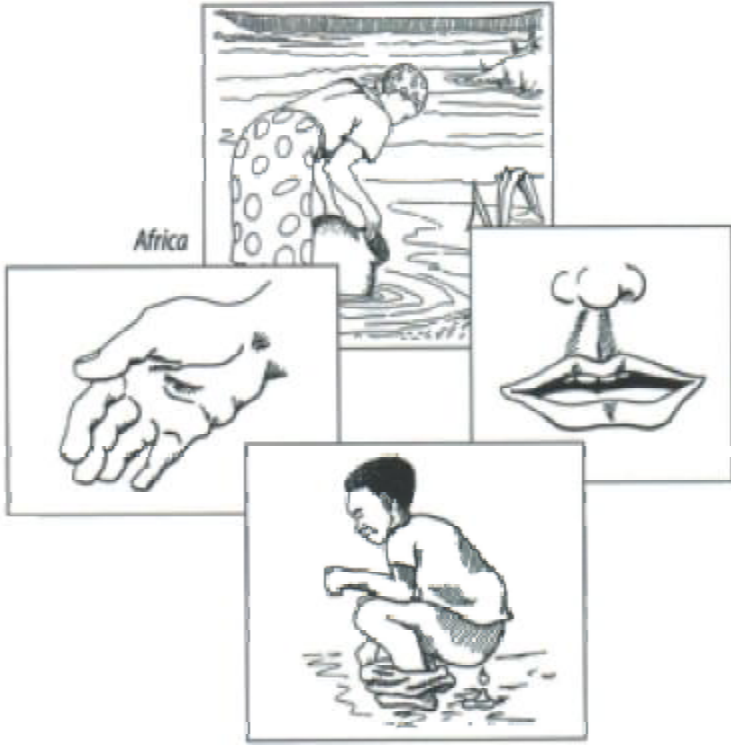
احتیاط سے سوچنے کی ضرورت پڑے گی جو اسے ممکن بنا سکے۔ ایسے حالات کی کچھ مثالیں نیچے دی گئی ہیں۔ ایسے ماحول کی ڈرائیونگ بنائیں جو متعلقہ ہو۔ کمیونٹی میں اگر اس طرح کا کہیں اور ماحول آپ دیکھتے ہیں تو اس کو بھی اس میں شامل کر لیں۔

☆ ایسے ماحول یا حالات کو بھی شامل کریں کہ جہاں لوگوں کو انسانی فضلے سے واسطہ نہیں پڑتا۔ بشمول ایسی ڈرائیونگس جو لوگوں کو بیماری کی منتقلی کے روٹس کے بارے میں سوچنے میں مدد دیں۔

نوٹ: تین قسم کی درجہ بندی کے سیٹ میں سے کچھ ڈرائیونگ اس سرگرمی میں بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔ تاہم ان کا سائز بڑا کرنا پڑے گا۔ آپ رنگ بھرنے سے پہلے متعلقہ تین قسم کی درجہ بندی کی ڈرائیونگ کو فوٹو کاپی مشین پر بڑا کر سکتے ہیں۔ پھر وہ اس سرگرمی کے دوران استعمال کرنے کے لیے مناسب ہوں گے۔ یہ ڈرائیونگ کی تعداد کو کم کرنے میں مدد دے سکے گی۔ ایسی ڈرائیونگ جو دیگر سرگرمیوں میں استعمال نہیں ہوں گی، ان کی پہلے فہرست بنالیں اور ان پر نشان لگالیں۔

مثالی ڈرائیونگ

فضلے کے حلق کے ذریعے۔ منتقلی کے روٹس



- ☆ ایک شخص کا منہ یا چہرہ
- ☆ ایک ہاتھ
- ☆ غذائی فصلوں کے کھیت یا سبزیوں کے باغ
- ☆ ایک ننگا پاؤں
- ☆ کھیاں، کا کروچ یا کوئی بھی عام سے کیڑے
- ☆ گائے کا دودھ دوہنا
- ☆ کھلے آسمان تلے رفع حاجت کرنا (اگر متعلقہ ہو تو)
- ☆ جانوروں کا پانی کے ذرائع میں ہونا
- ☆ لوگوں کا پانی کے ذرائع میں نہانا وغیرہ
- ☆ بغیر ڈھکنوں کے برتن میں غذا
- ☆ ایک شخص جو پانی اکٹھا کر رہا ہے
- ☆ گھر کے برتنوں میں جانور غذا کھاتے ہوئے
- ☆ بغیر ڈھکن کے پانی کے بڑے برتن مثلاً گڑھا وغیرہ
- ☆ گھر یلو برتن، کپ اور کھانے کے چیزیں
- ☆ گندایا ٹوٹا پھوٹا بیت الخلا
- ☆ پانی کے برتن سے اپنے ہاتھوں سے پانی پینے والا شخص
- ☆ کوئی ایک شخص جو کھانا تیار کر رہا ہے
- ☆ فضلہ کھاتے ہوئے کتے یا سور

ٹول: ان روٹس کی روک تھام

ڈرائیونگ کا سائز

- ☆ A4 سائز کا آدھا۔ اسے ایک بیضوی شکل میں کاٹ لیں۔ یہ انہیں منتقلی کے روٹس کی ڈرائیونگ سے ممتاز کرنے میں مدد کرے گی۔

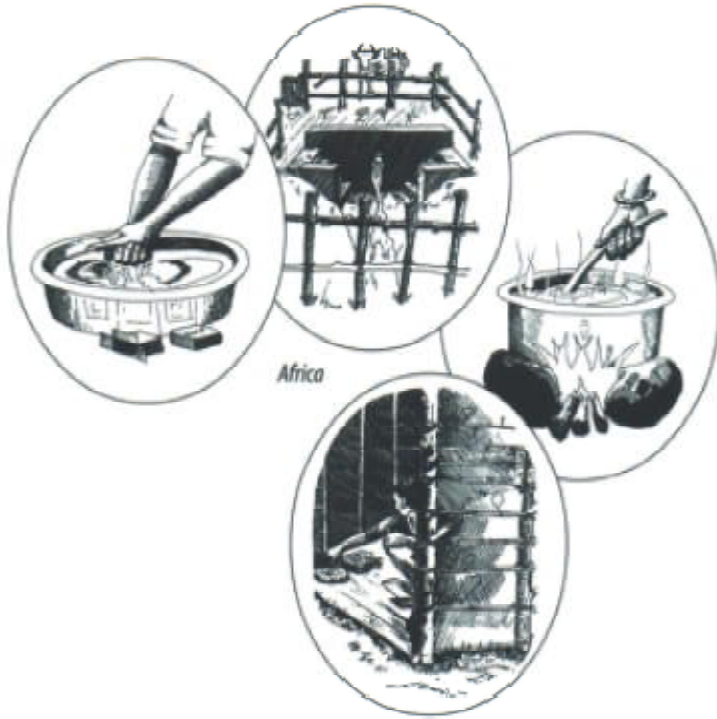
ڈرائیونگ کی قسم اور تعداد

مختلف طریقوں سے بنائی گئی 15 ڈرائیونگس جس میں بیماری کے منتقلی کے روٹس کو روکنے کا عمل دکھایا گیا ہے۔ ان ڈرائیونگ میں سے ایسی منتخب کی

جائیں جو کمیوٹی یا کسی مخصوص گروپ کے ماحول سے متعلق ہو۔ ان میں ایسی ڈرائیونگ کا اضافہ کریں جو وہاں کے مقامی ماحول میں استعمال ہو سکتی ہوں لیکن وہ مندرجہ ذیل مثالوں کی فہرست میں نہ ہوں۔

نوٹ: کچھ اس طرح کی ڈرائیونگ جو تین قسم کی درجہ بندی کے لیے استعمال ہو رہی ہوں، انہیں اس سرگرمی کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ آپ مطلوبہ ڈرائیونگ کی تعداد کم کر سکتے ہیں اگر آپ تین قسم کی درجہ بندی کے سیٹ سے وہ ڈرائیونگ منتخب کر لیں جن کی آپ کو ضرورت ہے اور انہیں کلر کرنے سے قبل فوٹو کا پی مشین پر بڑا کر لیں۔ اور پھر ان بڑی کی ہوئی ڈرائیونگ میں رنگ بھر لیں اور انہیں بیضوی شکل میں کاٹ لیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اس کے بعد آپ کو فقط ایسے مناظر کی ڈرائیونگ بنانا پڑے گی جو آپ کے پاس پہلے سے موجود نہیں ہیں۔ ایسی ڈرائیونگ جو کسی دوسری سرگرمی میں استعمال نہیں ہوئیں ان کی پہلے فہرست تیار کر لیں اور ان پر نشان لگالیں۔

مثالی ڈرائیونگ



- ☆ ڈھانپا ہوا کھانا یا غذا
- ☆ پانی کے ذرائع کے ارد گرد باقاعدہ باڑ کا لگا ہوا ہونا
- ☆ جانور باڑ کے اندر
- ☆ ایک شخص جو کوڑا کرکٹ دفن کر رہا ہے۔
- ☆ ایک شخص جو صحن سے بچوں کے فضلے کو اکٹھا کر رہا ہے
- ☆ مکھیوں اور چھجھروں پر سپرے
- ☆ پانی کو باقاعدہ ڈھکے ہوئے برتنوں میں رکھنا
- ☆ ایک جوتا
- ☆ ایک شخص جو بچے کے ہاتھوں کو دھلا رہا ہے
- ☆ ابلتا ہوا پانی
- ☆ ہاتھوں کو صابن سے دھونا
- ☆ کھانا پکانا یا دوبارہ گرم کرنا
- ☆ میز پر یا خشک الماری میں برتن کا پڑا ہونا
- ☆ ایک شخص جو پانی کے بڑے برتن سے کپ کے ذریعے پانی نکال رہا ہے
- ☆ بیت الخلاء

ٹول: صنفی کردار کا تجزیہ

ڈرائینگ کا سائز

☆ A4 یا اس سے بڑا

☆ ڈرائینگ کی تعداد اور اقسام

☆ تین علیحدہ علیحدہ بڑی ڈرائینگ: ایک مرد، ایک عورت اور تیسری مرد اور عورتیں اکٹھے۔

☆ اس میں ایک ڈرائینگ شامل کریں ایک لڑکا، ایک لڑکی اور لڑکا لڑکی اکٹھے اگر کمیونٹی چاہتی ہے۔ یہ بھی یاد رہے کہ اس سرگرمی کو صرف اس صنف تک محدود رکھیں اور عمر کا لحاظ نہ کریں۔

☆ بارہ یا اس سے زیادہ کاموں کی ڈرائینگ۔

☆ روزمرہ گھریلو اور کمیونٹی کے کاموں کی ڈرائینگ ہونا چاہیے جس کا تعلق پانی اور حفظانِ صحت کی سرگرمیوں یا

کاموں سے ہو۔ ایسی ڈرائینگ بنائیں جس میں یہ دکھایا گیا ہو کہ ایک آدمی یا ایک عورت تمام کام کر رہی ہے۔ کام کرنے والے شخص کی صنف ضروری نہیں ہے۔ جو کام کیا جا رہا ہے اس پر زور دیا جائے۔ کام پر زور دینے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ صرف ہاتھوں، بازوؤں یا جسم کو کام کرتے ہوئے دکھایا جائے یا جس شخص کو کام کرتے ہوئے دکھایا جائے، اُسے اس انداز میں پیش کریں کہ اس کی صنف واضح نہ ہو۔ ایسی ڈرائینگ جو دوسری سرگرمیوں میں استعمال نہیں ہوئیں پہلے ان کی فہرست تیار کریں پھر ان پر نشان لگائیں۔

☆ مثالی ڈرائینگ

☆ کپڑے دھوتے ہوئے

☆ پاخانہ کرنے کے بعد بچے کو دھونا

☆ بچے کو دکھائیں کہ وہ بیت الخلا کیسے استعمال کر رہے ہیں

☆ بچوں کو دودھ پلاتے ہوئے

☆ بیت الخلا کے گرد چار دیواری بنانا

☆ گھر کے کوڑا کرکٹ کو تلف کرنا

☆ لیٹرین کے لیے گڑھا کھودنا

☆ لیٹرین کے لیے تعمیراتی سامان اکٹھا کرنا

- ☆ گھر کے اندر صفائی کرتے ہوئے
- ☆ صابن خریدتے ہوئے
- ☆ جب صابن ختم ہو جائے تو اس کا متبادل کیا ہوگا
- ☆ کھیتی باڑی کے کام
- ☆ ایک شخص جو کام کر رہا ہے (کام کی نوعیت مختلف ہو سکتی ہے)
- ☆ لکڑیاں اکٹھی کرتے ہوئے اور اٹھاتے ہوئے
- ☆ مال مویشیوں کی دیکھ بھال کرنا
- ☆ بچوں کو دھونا اور نہلانا
- ☆ بچوں کو دکھانا کہ وہ اپنے ہاتھوں کو کیسے دھورہے ہیں
- ☆ بچوں کو دودھ پلاتے ہوئے
- ☆ کھانا تیار کرتے ہوئے
- ☆ برتن دھوتے ہوئے
- ☆ گھر کے باہر اور ارد گرد کی صفائی
- ☆ پانی لاتے ہوئے

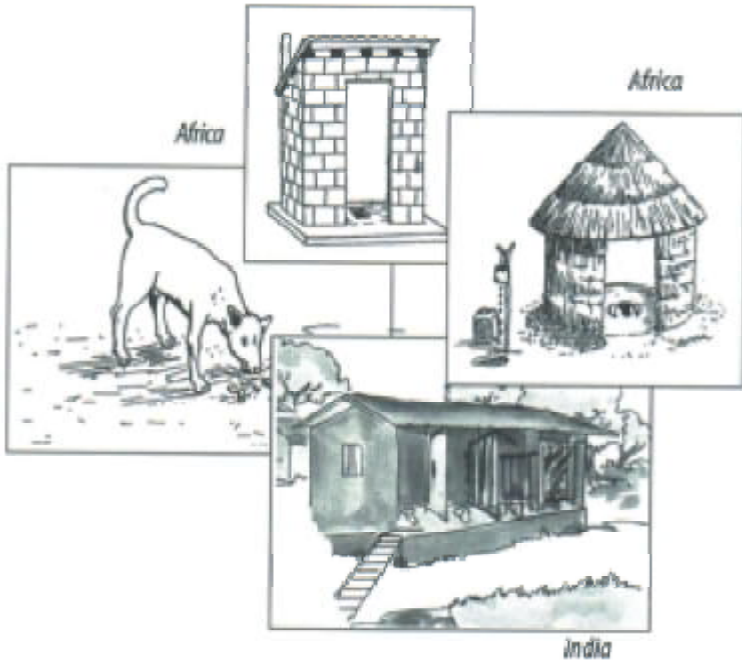
ٹول: صحت و صفائی کے آپشنز

ڈرائینگ کا سائز

A4 ☆

ڈرائینگ کی تعداد اور اقسام

- ☆ دو سے دس ڈرائینگ یہ اس بات پر منحصر ہے کہ کتنے دستیاب ہیں۔
- ☆ ڈرائینگ انسانی بول و براز کو تلف کرنے کے عمومی طریقوں کے بارے میں ہونے چاہیے جو اس کمیونٹی میں اپنائے جاتے ہیں۔ طریقے مفید صحت ہوں یا غیر مفید صحت دونوں کے بارے میں آپ کو ایسی ڈرائینگ کی ضرورت ہوگی جو بول و براز یا فضلہ کو تلف کرنے کے



مختلف آپشنز کے بنیادی اور عام طریقے سے لے کر عمدہ اور بہتر طریقے تک کو ظاہر کرے۔ آپ جس قسم کے بہترین آپشنز ڈرائیونگ میں ظاہر کریں وہ انسانی گروپ یا کمیونٹی کی دسترس میں ہو۔

نوٹ: یہ ڈرائیونگ پانی اکٹھا کرنا اور ٹرانسپورٹ کے مختلف طریقوں کے لیے بھی بنائے جاسکتے ہیں۔ اس بات کا یقین کر لیں کہ آپ کی ڈرائیونگ مقامی حالات اور رہنماؤں کو مد نظر رکھ کر بنائی گئی ہے۔

مثالی ڈرائیونگ

- ☆ کتے بول و براز یا فضلہ کھا رہے ہیں
- ☆ کھلے عام پانا خانہ کرنا
- ☆ بیت الخلاء کے لیے گڑھا کھودنا
- ☆ بیت الخلاء کا گڑھا، بیٹھنے کے لیے پتھر کی سل کے ساتھ
- ☆ بیت الخلاء کا گڑھا، ڈھکنے کے ساتھ
- ☆ بیت الخلاء کا گڑھا، ہاتھ دھونے کی سہولیات کے ساتھ
- ☆ ہوا دار بیت الخلاء
- ☆ ہاتھ دھونے کی سہولیات کے ساتھ بیت الخلاء
- ☆ بیت الخلاء کے ساتھ
- ☆ کوئی شخص جو بول و براز کو دوبارہ ہا ہے
- ☆ آبادی کا ٹائلٹ بلاک
- ☆ ہاتھ دھونے کی سہولیات کے ساتھ فلش لیٹرین
- ☆ نکاسی آب کے لیے کنکشن (کم قیمت کا یا اوسط)

ٹول: ترتیب شدہ پوسٹر

ڈرائیونگ کا سائز

☆ A4

ڈرائیونگ کی تعداد اور اقسام

☆ ترتیب شدہ پوسٹرز کا ایک سیٹ جس میں کچھ ممکنہ مراحل دکھائے گئے ہیں جو مسائل زدہ ماحول سے عمدہ ماحول کے لیے ہوں۔ یہ یاد رہے کہ ان میں وہ سرگرمیاں بھی شامل کریں جو مسئلہ کو حل کرنے کے لیے لوگ اپنی طرف سے اٹھاتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ سرگرمیاں بھی جن کو دیگر گروپ اور تنظیموں

کے ساتھ باہمی تعاون کے ذریعے اضافی بیرونی مدد کی ضرورت پڑے گی۔

☆ دو عدد بڑی ڈرائیج جن میں سے ایک مسائل زدہ ماحول کو ظاہر کرے جس پر لکھا ہو ”موجودہ یا حال کا منظر“ اور دوسری ڈرائیج جو بہت زیادہ ”عمدہ اور بہتر ماحول کی ہو یا جس میں مسائل حل ہو چکے ہوں۔ اس پر یہ لکھا ہوا ہوتا چاہیے ”مستقبل کا منظر“

☆ یہ اس بات کا یقین کر لیں کہ ”اب یا اس وقت“ کا منظر مقامی علاقے یا روزمرہ کے ماحول جیسا دکھائی دے اور اس سے بدتر نہ ہو۔ جبکہ ”مستقبل“ والی ڈرائیج میں عمدہ ماحول دکھایا جائے جو مختصر وقت میں کم قیمت پر اور بغیر سڑکوں اور عمارات میں تبدیلی کے بنایا گیا ہو۔

☆ سہل کار آپ کو بتائے گا کہ ماحول سے مطابقت رکھنے والی طے شدہ ڈرائیج کے ساتھ کون سی ”حال“ اور کون سی ”مستقبل“ والی ڈرائیجس ہوتی ہیں۔

درج ذیل فقط مثالیں ہیں اور ان ڈرائیجس کا حوالہ دینے کے لیے ان کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

نوٹ: اس گائیڈ میں سہل کار کو ہدایت کر دی گئی ہے کہ ”حال“ اور ”مستقبل“ والی ڈرائیجس کو صحت و صفائی اور حفظان صحت کے رویوں والی ڈرائیجس میں سے منتخب کیا جائے۔

مثال نمبر 1

”حال“ والا ماحول۔ کھلے آسمان تلے بول وراز کرنا۔

”مستقبل“ کا ماحول۔ ہاتھ دھونے کی سہولت کے ساتھ بیت الخلا کی ڈرائیجس۔

ترتیب شدہ پوسٹرز

۔ کیونٹی کا اجلاس

۔ رقم اکٹھی کرنا

۔ تعمیراتی سامان خریدنا

۔ بیت الخلا کے لیے گھڑے کھودنا

۔ پتھر کی سلیس تیار کرنا

۔ دیواریں کھڑی کرنا

۔ ان کے اوپر چھت بنانا

۔ ہاتھ دھونے کی سہولیات تیار کرنا

۔ ہاتھ دھونے کے لیے بچوں کو سمجھانا

۔ نئے بیت الخلا کا استعمال

مثال نمبر 2

”حال“ کا ماحول۔ گندے ذریعہ سے پانی اکٹھا کرنا
 ”مستقبل“ کا ماحول۔ صاف ستھرے کنویں سے پانی اکٹھا کرنا

ترتیب شدہ پوسٹرز

۔ کمیونٹی کا اجلاس

۔ مویشیوں کو دور رکھنے کے لیے پانی کے ذرائع کے ارد گرد باڑ لگانا

۔ رقم اکٹھی کرنا

۔ کمیونٹی کے لیے عمدہ کنویں کی تعمیر کے سامان کی خریداری

کنواں تعمیر کرنا

مثال نمبر 3

”حال“ کا ماحول۔ سکول کے بچے کھلی جگہ رفع حاجت کر رہے ہیں۔

”مستقبل“۔ سکول کے بچے بیت الخلاء استعمال کر رہے ہیں۔

ترتیب شدہ پوسٹرز

۔ کمیونٹی کا اجلاس

۔ دو یا تین لوگ اکٹھے باتیں کر رہے ہیں

۔ سکول کا دورہ

۔ سکول میں بیت الخلاء بنانا

۔ اساتذہ بچوں کو بیت الخلاء کے استعمال کی تعلیم دیں

	Easy to do	In-between	Hard to do
Very effective			
In-between			
Not very effective			

ٹول: رکاوٹوں کا چارٹ

ساتز

☆ فلپ چارٹ پیپر یا نیوز پرنٹ کی شیٹ تقریباً 40x27 انچ

☆ نیچے دی گئی مثال کے مطابق ایک چارٹ بنائیں۔ رنگ یا اشاریے الفاظ کی جگہ پر استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

ٹول: نگرانی کا چارٹ

سائز

☆ فلپ چارٹ پیپر یا نیوز پرنٹ کی شیٹ تقریباً 27x40 انچ

☆ ایک چارٹ بنائیں جیسا کہ مثال دی گئی ہے۔ الفاظ کی

جگہ پر رنگ یا اشارے بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

GOAL (DRAWING)	NUMBER OR AMOUNT	HOW TO MEASURE	HOW OFTEN TO MEASURE	BY WHOM

نوٹ: اگر کاغذ کی بڑی شیٹ دستیاب نہ ہوں تو سہل کار عنوانات

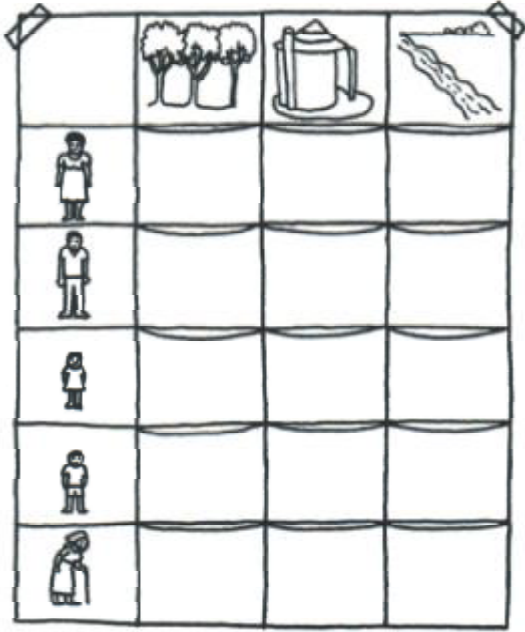
کے لیے کارڈز استعمال کر کے چارٹ بنا سکتا ہے اور چارٹ سیکشن کی

نشاندہی کے لیے ڈور یا فیتہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یا یہ بھی ہو سکتا

ہے کہ فرش پر چارٹ بنا لیا جائے اور چارٹ سیکشن کی نشاندہی کے

لیے چھڑی کا استعمال کیا جائے۔

پاکٹ چارٹ کس طرح بنایا ہے اور اس کے استعمال کی مزید مثالیں



پاکٹ چارٹ کو کاغذ، پلاسٹک، کپڑے یا مرتبان کی مدد سے بنایا جاسکتا ہے اگر کاغذ، پلاسٹک یا کپڑے بنایا گیا ہے تو اس کے لیے سب سے موزوں سائز 1-1.5 مربع میٹر (3 - 4.5ft) ہے۔ اس سائز کے پاکٹ چارٹ کو بڑی آسانی سے رول کیا جاسکتا ہے یا لپیٹا جاسکتا ہے اور ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جایا جاسکتا ہے۔

1- ایک روبنائیں جس کے خانوں میں ڈرائیونگس کو چسپاں کیا جاسکے۔ ڈرائیونگس موضوع بتائیں گی جس کے ڈیٹا کو اکٹھا کرنے کی ضرورت ہوگی جیسے لوگ حاجت پاخانہ پیشاب کرنے کے لیے کہاں جاتے ہیں۔ اس کے لیے کم سے کم 3 اور زیادہ سے زیادہ 7 خانے ہو سکتے ہیں۔

2- چارٹ کے بائیں جانب ایک کالم بنائیں جس کے خانوں میں ڈرائیونگس کو چسپاں کیا جاسکے۔ ان میں مختلف لوگ دکھائیں جائیں گے جو توجیحات یا دیگر مختلف چیزیں استعمال کرتے ہیں۔ اس میں کم سے کم 5 اور زیادہ سے زیادہ 10 خانے ہو سکتے ہیں۔

3- اب خانوں کی روکو چارٹ سے منسلک کریں تاکہ ہر ایک ترجیح کے لیے ایک خانہ ہو، اوپر اور نیچے اور سید جو Grid کا نمونہ پیش کرے۔ اس صفحہ پر دیا گیا ماڈل ملاحظہ کریں۔

پاکٹ چارٹ کو کس طرح استعمال کرنا ہے:

پاکٹ چارٹ کو مختلف طریقوں سے بنایا جاسکتا ہے۔ اس کا انحصار گروپ کی ضروریات پر ہوتا ہے۔ شرکاء کو ووٹ ڈالنے کے لیے ٹوکن یا پرچیاں دی جاتی ہیں۔ ووٹنگ کے دوران پاکٹ چارٹ کو گروپ سے دور رکھ دیا جاتا ہے تاکہ ووٹنگ صیغہ راز میں رہے۔ اگر شفاف پلاسٹک پاکٹیں استعمال کیے جاتے ہیں تو ان میں ایک خالی کارڈ رکھ دیا جاتا ہے اس کے بعد شرکاء اس کارڈ کے پیچھے اپنے ٹوکن رکھ دیئے ہیں تو خالی ڈرائیونگس جو ہٹا دیا جاتا ہے تاکہ ٹوکن کی تقسیم دکھائی دے۔ رضا کاران ٹوکن کی گنتی کرتے ہیں اور گروپ کو معلومات دی جاتی ہیں۔ آپ بحث و مباحثہ کیا جاتا ہے کہ یہ معلومات ہم کوئی کے حقیقی اعمال کا ظاہر کرتی ہیں۔ پاکٹ چارٹ کس طرح استعمال کرتا ہے، اس کی دیگر مثالیں درج ذیل ہیں:

پاکٹ چارٹس کی دیگر مثالیں:

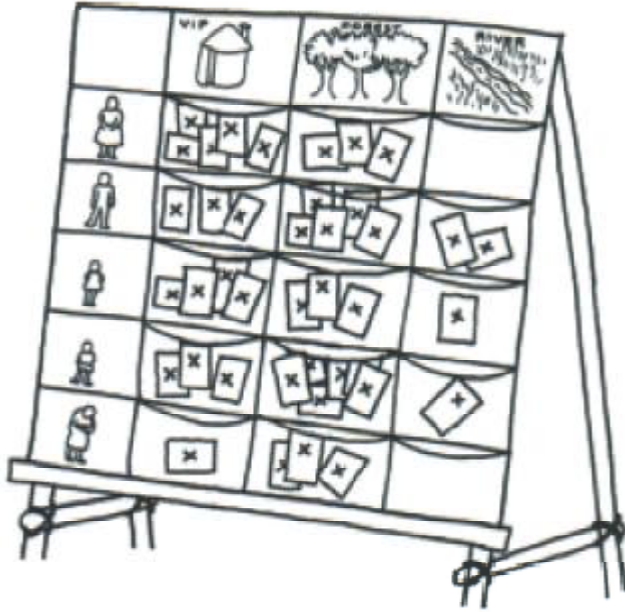
مثال 1: پاخانہ کرنے کی جگہیں

☆ پاخانہ کرنے کی مختلف جگہوں یا سہولیات کو چارٹ پر رو بنا کر استعمال کیا جاتا ہے ڈرائیونگس کو تین قسم کی تقسیم سے لیا جاسکتا ہے۔

☆ بائیں جانب کالم میں ایک آدمی، عورت، لڑکا، لڑکی، بوڑھا شخص، بیمار آدمی، حاملہ خاتون وغیرہ کو دکھایا گیا ہے۔

شرکاء بائیں جانب دیئے گئے کالم میں خود ان لوگوں کی نشاندہی کریں گے اور پھر اس جگہ کے بارے میں بتائیں گے جو

یہ لوگ عام طور پر رفع حاجت کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ اس کے بعد اپنے ٹوکن منفقہ خاتون پر رکھیں گے۔



مزید برآں شرکاء پیشاب کی جگہوں کے حوالے سے اپنی سرگرمی بھی شروع کر سکتے ہیں۔ انہیں 2 مختلف رنگوں (شکلوں) کے ٹوکن دے دیں ایک پاخانہ کی جگہ اور دوسرا پیشاب کی جگہ ظاہر کرے گا۔ اب وہ ہر ایک کام کے ترجیحات ظاہر کرنے کے لیے انہیں لگائیں گے۔

مثال 2: پانی کے ذرائع اور ان کا استعمال:

☆ چارٹ کے سب سے اوپر ایک رو بنائیں جہاں سے یا ڈرائیونگس کی تین قسم کی درجہ بندی کا استعمال کرتے ہوئے کن ذرائع سے پانی حاصل کیا جاتا ہے مثلاً چشمہ، دریا، کنواں، نکا، تالاب، بارش کا پانی، پانی کا ٹرک/تھیلا بائیں جانب والا کالم پانی کے مختلف استعمال بتاتا ہے مثلاً پینا، پکانا، غذائی اشیاء صاف کرنا، برتن دھونا، ہاتھ منھ دھونا، بچہ کی صفائی کرنا، نہانا، پودوں کو پانی دینا۔

شرکاء پانی کے استعمال کے ہر ایک ذریعہ کو ظاہر کرنے کے لیے کئی ٹوکن استعمال کریں گے۔ مثلاً میں ٹرک کے پانی سے اپنے ہاتھ دھوتا ہوں، میں دریا کے پانی سے پودوں کو پانی دیتا ہوں۔

