اپنا تعارف کروانا	مراحل 1	سرگرمی 1

مقصد:

☆ بچوں میں خود کو گروپ کے تمام ارکان سے متعارف کروانے اور انہیں اپنی پسند اور ناپسند کے حوالے سے بتانے کے حوالے سے مزید سیکھنے کے قابل بنانا۔

☆ مل جل کے کام کرنے (ٹیم اسپرٹ) اور باہمی مفاہمت کے احساسات کے فروغ میں مدد دینا

☆ گروپ میں خودداری اور تخلیقی صلاحیتوں کو جلا بخشنا

ٹائیم 1 سے 2 گھنٹے

مواد:

☆ بڑے سائز کے کاغذ، اے 3 کاغذ

☆ رنگ/کریانز

☆ بٹن/موتی/اوون

☆ گوند/قینچی

☆ رنگین کاغذ

☆ چپکانے والی ٹیپ

کیا کرنا ہے:

☆ بچوں کو 5 سے 8 افراد پر مشتمل گروپ بنانے کیلئے کہیں

☆ ہر بچے کو ایک کاغذ دیں۔ گروپ کو رنگوں کا سیٹ اور دیگر سٹیشنری مواد دیں

☆ بچوں کو کہیں کہ کاغذ پر درمیاں میں اپنا خاکہ بنائیں جس طرح وہ خود کو بڑے ہونے کے بعد دیکھ رہے ہیں۔ اپنی تصویر کے ارد گرد انہیں وہ چیزیں بنانے کیلئے کہیں جو وہ پسند کرتے ہیں یا قدرے کم سائز میں گروپ کو بتانا چاہتے ہیں۔

☆ اس کام کیلئے بچوں کو 30 منٹ کا وقت دیں۔

☆ انہیں بتائیں کہ وہ اپنے گروپ کے دیگر ارکان کی مدد لے سکتے ہیں

☆ کام مکمل ہونے کے بعد انہیں اپنی تصاویر کا تبادلہ گروپ کے کسی اور رکن سے کرنے کو کہیں۔ ہر گروپ باری باری یہ خاکے پیش کرے، ہر بچہ دوسرے کا تیار کیا ہوا خاکہ اس انداز میں پیش کرے کہ ''میرا نام سارہ ہے اور یہ میرا دوست اکرم ہے۔ اسے کرکٹ کھیلنا اور آئس کریم کھانا پسند ہے۔''

☆ جب تمام گروپ یہ سرگرمی مکمل کرلیں تو بچوں کو کھڑے ہو کر اپنی پہلی سرگرمی مکمل کرنے پر خوشی کا اظہار کرنے کو کہیں۔

نوٹس

☆ بچوں کو اپنی تصاویر خود بنانے دیں اگر چہ یہ بلکل درست نہ ہوں

☆ اس سلسلے میں پریشان نہ ہوں اگر صحت کے مسائل کی براہ راست نشاندہی نہ کی گئی ہو۔

روزمرہ کی کہانیاں	مراحل 1	سرگرمی 2

مقاصد:

☆ حفظان صحت سے متعلق بچوں کی معلومات اور عادات کی شناخت میں مدد کرنا

دورانیہ: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ

مواد:

☆ بڑے سائز کے کاغذ، اے 3 کاغذ
☆ رنگ/رنگین پنسلیں
☆ بٹن/موتی/اوون
☆ گوند/قینچی
☆ رنگین کاغذ
☆ چپکانے والی ٹیپ

کیا کرنا ہے:

☆ بچوں کو 5 سے 8 کے گروپس میں تقسیم کرلیں
☆ ہر بچے کو کاغذ اور گروپ کو رنگوں کا سیٹ اور دیگر سٹیشنری مواد دیں
☆ بچوں کو 12 خانوں پر مشتمل ٹیبل بنانے کیلئے کہیں، انہیں پہلے سے تیار شدہ ٹیبل نمونے کے طور پر دکھائیں
☆ جب وہ ٹیبل بنانے کا کام ختم کرلیں تو انہیں صبح جاگنے سے لے کر رات سونے تک کی مختلف سرگرمیوں کا خاکہ بنانے کیلئے کہیں
☆ بچوں کو اس سرگرمی کیلئے ایک گھنٹے کا وقت دیں
☆ انہیں بتائیں کہ اس کام میں گروپ کے دیگر اراکین سے مدد لی جاسکتی ہے
☆ جب وہ اپنا کام مکمل کرلیں تو انہیں یہ پوسٹر تمام شرکاء کو دکھانے کیلئے کہیں
☆ پوسٹر دکھانے کے بعد کوئی بھی بچہ اس کے روز کے معمولات سے متعلق سوال کرسکتا ہے۔
☆ جب تمام بچے اپنے پوسٹر دکھا چکیں تو انہیں کھڑے ہوکر دوسری سرگرمی کی تکمیل پر خوشی کا اظہار کرنے کو کہیں۔

نوٹس

☆ بچوں کو اپنی تصاویر خود سے بنانے دیں اگرچہ وہ مکمل یا بے عیب نہ ہوں، وہ اپنے گروپ کے دیگر ارکان سے مدد لے سکتے ہیں جس سے ان میں مل جل کے کام کرنے کا جذبہ پیدا کرنے میں مدد ملے گی۔
☆ اگر صحت کے مسائل کی براہ راست شناخت نہ کی گئی ہو تو پریشان نہ ہو۔

اچھے اور برے رویے	مراحل 2	سرگرمی 1

مقصد:

☆ اس سرگرمی سے گروپ کو حفظان صحت اور صفائی کی عمومی عادات کو قریب سے دیکھنے اور صحت پر ان کے اچھے یا برے اثرات کی شناخت کرنے میں مدد ملے گی۔

دورانیہ: ایک سے تین گھنٹہ

مواد:

☆ تین سے چار سیٹ ٹوپائل سارٹنگ کارڈز

☆ تین سے 4 سیٹ ہیڈنگ کارڈز: (اچھا اور برا)

کیا کرنا ہے:

☆ بچوں کے 5 سے 8 گروپ بنالیں

☆ انہیں ٹوپائل سارٹنگ کارڈ دیں، انہیں کہیں کہ اچھے اور برے لکھے ہیڈنگ کارڈز کے مطابق سارٹنگ کارڈز کی درجہ بندی کر کے انہیں دو الگ الگ گڈیوں میں رکھیں۔

☆ 20 سے 30 منٹ کے بعد ہر گروپ کو کہیں کہ دیگر شرکاء کے سامنے اپنے انتخاب اور اس کے اسباب کی وضاحت کریں۔

☆ انتخاب میں فرق اور اس کی وجوہات پر گروپس کے درمیان بحث کروائیں۔

☆ انہیں ان کی کمیونٹی کے عمومی رویوں پر غور اور بحث کیلئے کہیں

☆ سرگرمی کا ریکارڈ رکھنے کیلئے گروپ کو دونوں درجوں کے کارڈ دکھانے کیلئے کہیں

نوٹس

☆ گروپ کو انتخاب کے حوالے سے کوئی ہدایت نہ دیں۔ اگر وہ آپ سے کوئی مخصوص سوال کرتے ہیں تو اس کا رخ گروپ کی طرف واپس موڑ دیں۔

حفظانِ صحت کی اچھی اور بری عادات کی تحقیقات کرنا	مراحل 3	سرگرمی 1

مقصد:

☆ بچوں نے گزشتہ سرگرمی میں جو سیکھا اس کو دہرانا اور اچھی عادتیں اختیار کرنے کی اہمیت کو اجاگر کرنا۔

☆ حفظانِ صحت اور صفائی کی انفرادی عادات سے متعلق معلومات جمع کرنے، اس کی تدوین اور تجزیے میں گروپ کی معاونت کرنا۔

دورانیہ: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ

مواد:

☆ ایک پاکٹ چارٹ

☆ ڈرائنگ (تھری پائل سارٹنگ ڈرائنگز استعمال کی جاسکتی ہیں)

☆ ووٹنگ کیلئے مواد جیسا کہ کاغذ کی سلپیں، بیج، کنکریاں

☆ خالی کاغذ اور ڈرائنگ کا سامان

کیا کرنا ہے:

☆ گزشتہ سرگرمی کا جائزہ لیں

☆ بچوں کو حفظانِ صحت کے اچھے اور برے رویوں کے جوڑے بنانے کیلئے کہیں

☆ بچوں کو پاکٹ چارٹ اس کے استعمال اور معلومات جمع کرنے کے بارے میں بتائیں

☆ بچوں سے دریافت کریں کہ وہ کس رویے یا عادت سے متعلق مزید جاننا چاہتے ہیں

☆ جب وہ پاکٹ چارٹ تیار کرنے پر رضامند ہوجائیں تو انہیں بتائیں کہ اس کے اوپر والے حصے پر رویے یا امکانات کا خاکہ بنائیں اور بائیں طرف فرد کی نوعیت جیسے لڑکا یا لڑکی کا خاکہ تیار کریں۔

☆ ووٹنگ کے طریقہ کار کا مظاہرہ کریں

☆ پاکٹ چارٹ کی تیاری اس طرح کی جائے گی کہ تمام شرکاء دوسروں سے چھپا کر اپنا ٹوکن اس پر رکھ سکیں۔ شرکاء کو اپنے ٹوکن لگانے کو کہیں۔

☆ جب ووٹنگ ختم ہوجائے تو گروپ کے رضاکار سے کہیں کہ وہ ٹوکن جمع کرے اور ٹوٹل کو ظاہر کریں

☆ ان مجموعوں کے معنیٰ پر بحث کریں، جیسا کہ

- عمومی طور پر کون سے امکانات سب سے کم یا زیادہ استعمال ہو رہے ہیں؟
- کیوں؟
- کیا ان کے خاندان میں ہر شخص ان کے طریقے کی پیروی کر رہا ہے؟
- بڑے کیا کرتے ہیں؟
- کیا عوامل اس پر اثر انداز ہوتے ہیں؟
- لوگ دیگر کن اقدامات کی حمایت کرتے ہیں؟
- یہ احکامات ان کی صحت پر کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں؟
- سب کے ووٹ کرنے کی صورت میں کیا نتائج برآمد ہوئے؟
- کیا تبدیلی لائی جاسکتی ہے؟
- بچے رویے میں کن تبدیلیوں کی خواہش رکھتے ہیں یا انہیں فائدہ مند سمجھتے ہیں اور ان کو کس طرح حاصل کیا جاسکتا ہے؟
- بچوں سے دریافت کریں کہ وہ سکول میں کیا تبدیلیاں تجویز کرتے ہیں اور اس حوالے سے بحث میں بچوں کی نمائندگی کون کرے گا؟ پورا سکول یا چھوٹا گروپ یہ کرے گا؟

نوٹس

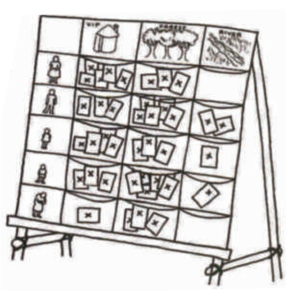
☆ درست نتائج کے حصول کیلئے ٹوکن رکھتے وقت بچوں پر ایمانداری کا مظاہرہ کرنے کی ضرورت پر زور دیں۔

☆ زیادہ سوالات، مختلف رنگوں کے استعمال یا مختلف ٹوکن استعمال کرکے زیادہ معلومات جمع کی جاسکتی ہے۔

☆ جب اراکین اپنے ٹوکن رکھنے آرہے ہوں تو گروپ کے دیگر ارکان کو مصروف رکھنے کا کوئی طریقہ نکالنے کو یقینی بنائیں۔

☆ ٹوکنز کا شمار سب کے سامنے ہونا چاہیے۔

☆ سوالات کے جوابات لکھ لیں اور سب کے سامنے آویزاں کریں۔



مکھیاں کس طرح بیماریاں پھیلاتی ہیں	مراحل 3	سرگرمی 2

مقاصد:

- ☆ بچوں کو یہ سمجھنے میں مدد کرنا کہ مکھیاں اور دیگر کیڑے بیماریاں پھیلانے میں بڑا کردار ادا کرتے ہیں
- ☆ وہ اپنے اردگرد کے ماحول میں مکھیوں اور دیگر کیڑوں کو بڑھنے اور بیماریاں پھیلانے سے کیسے روک سکتے ہیں

دورانیہ: ایک سے دو گھنٹہ

مواد:

- ☆ مکھی کے پر بنانے کیلئے موٹا کاغذ
- ☆ خالی کاغذ اور ڈرائنگ کا سامان
- ☆ ماسک کو باندھنے کیلئے الاسٹک

کیا کرنا ہے:

- ☆ بچوں سے مندرجہ ذیل سوالات پوچھ کر ان کے ساتھ بحث کا آغاز کریں
- ☆ آپ کے خیال میں مکھیاں اچھی ہیں یا بری؟
- ☆ آپ مکھیوں کو خراب کیوں سمجھتے ہیں؟
  - آپ کے خیال میں مکھیاں کس طرح بیماریاں پھیلاتی ہیں؟
  - وہ اس پر قابو پانے کیلئے کیا اقدامات کر سکتے ہیں؟
- ☆ انہیں 5 سے 8 کے گروپ میں جمع ہونے کو کہیں اور بتائیں کہ ہم نے ڈرامہ کرنا ہے۔
- ☆ انہیں ڈرامے کے مختلف کردار بتائیں اور فیصلہ کریں کہ کس کو کیا کردار ادا کرنا ہے
- ☆ انہیں مختصراً بتائیں کہ ڈرامے میں کیا ہونا چاہیے؛ انہیں بتائیں کہ اب ڈرامے کو پیش کرنے کے طریقہ کا فیصلہ گروپ نے کرنا ہے۔ اپنے گروپ میں اس پر بات چیت کر کے اتفاق رائے پیدا کر لیں۔
- ☆ انہیں رول پلے/ ڈرامے کیلئے ماسک اور دیگر اشیاء تیار کرنے کا کہیں اور اس کیلئے انہیں 45 منٹ دیں
- ☆ جب گروپ تیار ہو جائیں تو انہیں ڈرامہ پیش کرنے کیلئے کہیں
- ☆ جب گروپس یہ مکمل کر لیں تو پانچویں سرگرمی مکمل کرنے پر خوشی کے بھرپور اظہار کے ساتھ ان کا اختتام کر دیں

نوٹس

- ☆ ڈرامہ کس اور دن پر بھی پیش کیے جا سکتے ہیں، یا تمام سکول کیلئے یہ گروپس کی صورت میں بھی کیا جا سکتا ہے۔

بیماریاں کیسے پھیلتی ہیں	مراحل 3	سرگرمی 3

مقاصد:

☆ گروپ کو یہ سمجھنے اوراس کا تجزیہ کرنے میں مدد کرنا کہ پیٹ کے امراض ماحول کے ذریعے کس طرح پھیل سکتے ہیں اوراس میں استعمال ہونے والا آلہ فاکل اورل ٹرانسمیشن روٹس ہے۔

☆ یہ آلہ عمومی طور پر یہ دیکھنے کیلئے استعمال ہوتا ہے کہ کس طرح فضلہ ماحول کو آلودہ کر کے پیٹ کے امراض کا سبب بنتے ہیں۔

دورانیہ: ایک سے دو گھنٹہ

مواد:

☆ بیماریوں کے ارسال کے راستے

☆ لیس دار/چپکانے کی ٹیپ

☆ رنگ

☆ پین

کیا کرنا ہے:

☆ گزشتہ اجلاسوں کا جائزہ لیں

☆ گروپ کو بیماریوں کے ارسال کے راستے میں منہ کی تصویر دکھائیں اوراس کے بعد فضلہ کی تصویر دکھائیں۔ان سے دریافت کریں کہ وہ ان کے بارے میں کیا جانتے ہیں، انہیں بتانے دیں کہ یہ کیا ہے، ان سے پوچھیں کہ ان کی زبان میں اسے کیا کہتے ہیں۔

☆ انہیں ٹول کٹ میں دیگر تصاویر دکھائیں اور پوچھیں کہ یہ کیا ہے؟

☆ ہر گروپ کو ٹول کٹ کا ایک سیٹ دیں اور بتائیں کہ اس کے ایک سرے پر منہ اور دوسرے سرے پر فضلہ رکھیں اور رنگوں اور ٹیپ کا استعمال کرتے ہوئے باقی کارڈز کو ایسی ترتیب میں رکھیں جس طرح فضلہ منہ تک جاسکتے ہیں، انہیں بتائیں کہ جس طرح آپ سکول سے مختلف راستوں کے ذریعے گھر تک جاسکتے ہیں اس طرح فضلہ کے منہ تک جانے کے بھی کئی راستے ہیں۔

☆ گروپ کو سمجھنے میں کوئی مشکل ہو تو پہلے خود ایک روٹ بنائیں اور پھر انہیں باقی کرنے دیں۔

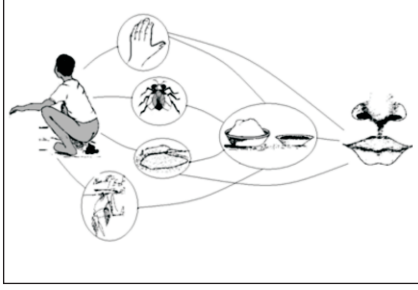
☆ گروپ کو چارٹ تیار کرنے کیلئے 20 سے 30 منٹ دیں۔

☆ اس کے بعد گروپس کو اپنے چارٹ پیش کرنے کو کہیں

☆ جب تمام گروپ چارٹ دکھا چکیں تو مندرجہ ذیل پر بات کریں، جیسا کہ

- انہوں نے جن راستوں کی نشاندہی کی ہے ان میں کیا باتیں یکساں ہے۔
- گروپ نے کون سے نئے راستے دریافت کیے
- کیا اس کے علاوہ دیگر ممکنہ راستے بھی موجود ہیں
- جن راستوں کی نشاندہی کی گئی ان کے ممکن ہونے پر بات کریں، کیا وہ اس پر یقین رکھتے ہیں؟

نوٹس



☆ ابتدا میں گروپ کو یہ سمجھنے میں دشواری ہو سکتی ہے کہ انہیں کیا کرنا ہے

☆ انہیں یہ سمجھانا بہتر ہوگا کہ ہم ان منہ میں جانے والے ٹھوس فضلہ کی بات ہی نہیں کررہے جبکہ فضلہ میں موجود جراثیم کی بات کر رہے ہیں

☆ اس میں کوئی مشکل نہیں اگر گروپ وہ تمام راستے تلاش نہیں کرپاتا جن کو آپ ممکن سمجھتے ہیں

☆ اگر انہیں سمجھنے میں مشکل پیش آ رہی ہے تو ان کیلئے ایک آسان راستہ بنائیں۔

بیماریوں کو پھیلنے سے روکنا	مراحل 4	سرگرمی 1

مقاصد:

☆ ان اقدامات کی نشاندہی کرنا جن کے ذریعے بیماریوں کے پھیلنے کے راستے روکے جاسکتے ہیں

دورانیہ: 30 منٹ سے ایک گھنٹہ

مواد:

☆ راستے روکنے کی تصاویر

☆ گزشتہ سرگرمی میں تیار کیے گئے ٹرانسمیشن روٹ کے خاکے

☆ کاغذ

☆ رنگین پین یا مارکر پین

☆ چپکانے والی ٹیپ

کیا کرنا ہے:

☆ شرکاء کو کہیں کہ گزشتہ سرگرمی میں انہوں نے جو گروپ بنائے تھے انہی گروپس کی صورت میں کام جاری رکھیں

☆ گروپ کو یہ کہتے ہوئے ٹاسک دیں کہ اب ہم جانتے ہیں کہ فضلہ کس طرح پھیل سکتے ہیں تو ہمیں یہ سوچنے کی ضرورت ہے کہ ہم ایسا ہونے سے کیسے روک سکتے ہیں۔ ہر گروپ ڈرائنگز کا ایک سیٹ لے سکتا ہے اور یہ فیصلہ کرسکتا ہے کہ مختلف راستوں کو بند کرنے کیلئے انہیں بیماریوں کے ارسال کے راستے کی تصویر میں کہاں رکھا جائے۔ ڈرائنگ کو ہلکا سا چپکائیں تاکہ انہیں بعد میں ہٹا کر آئندہ سرگرمی کیلئے استعمال کیا جاسکے۔

☆ جب وہ اپنا کام مکمل کرلیں تو انہیں گروپ کے اظہار کیلئے کہیں اور گروپ دیگر شرکاء کے سوالات کے جواب دیں۔

☆ روکنے کے دیگر طریقوں پر مزید بحث کریں۔

نوٹس

☆ یہ واضح کریں کہ موجودہ سرگرمی گزشتہ سرگرمی میں بیماریوں کے ارسال کے راستے کی تصویر پر کیے گئے کام کا تسلسل ہے۔

☆ گروپ پہلے بنائے گئے راستوں میں تبدیلی یا اضافہ کی خواہش کرسکتا ہے یہ مثبت علامت ہے کیونکہ انہیں اضافی معلومات حاصل ہوئی ہے۔ ان کی تجاویز پر غور کو یقینی بنائیں۔

☆ یہاں بھی پہلے کی طرح یہ ایک جواب درست نہیں ہوگا' ضرورت یہ ہے کہ گروپ نے وہ تمام راستے بند کرنے کی کوشش کی جن کی نشاندہی ہوئی تھی

☆ گروپ کو تمام رکاوٹوں پر پین یا مارکر سے نشان لگانے کیلئے کہیں۔ اگر ممکن ہو تو انہیں اپنے رکھے ہوئے رکاوٹوں پر لکھنے کیلئے کہیں تاکہ جب ڈرائنگز ہٹادی جائیں تو وہ بلاکس دیکھ سکیں۔

امراض کی روک تھام کا جائزہ	مراحل 4	سرگرمی 2

مقصد:

☆ رکاوٹوں کے موثر ہونے اوران پرعمل کے مشکل یا آسان ہونے کا تجزیہ کرنا

دورانیہ: ایک گھنٹہ

مواد:

☆ سوالوں کا ڈبہ

☆ موسیقی کیلئے چھوٹا ریڈیو یا موبائل فون

کیا کرنا ہے:

☆ بچوں کوایک بڑے دائرے میں بیٹھنے کیلئے کہیں

☆ سوالات والا ڈبہ انہیں دے کر یہ سمجھائیں کہ آپ موسیقی بجائیں گے اور وہ ڈبے کو آگے بڑھاتے جائیں گے، جس بچے کے پاس موسیقی بند ہوگئی وہ ڈبے میں سے ایک سوال نکال کراس کا جواب دے گا۔

☆ اگر بچہ جواب دے سکے تو اسے انعام میں ٹافی دیں

☆ سوال اٹھانے والا بچہ اگراس کا جواب نہ دے سکے تو کوئی اور جواب دے کر ٹافی کا حقدار بن سکتا ہے۔

☆ یہ کھیل سوالات ختم ہونے تک جاری رہے گا

نوٹس

☆ جواب نہ دے سکنے کی صورت میں بچے یہ فیصلہ کرسکتے ہیں کہ وہ بچہ کچھ اور کرکے دکھائے وہ اسے گانا گانے، ناچنے یا کوئی نظر پڑھنے کو کہہ سکتے ہیں

☆ آپ ڈبے میں زیادہ سے زیادہ سوالات رکھیں تا کہ طالبعلموں کی اکثریت کو ان کے جوابات دینے کا موقع مل سکے۔

اچھی عادتوں پر عمل	مراحل 4	سرگرمی 3

مقاصد:

☆ حفظانِ صحت کے مختلف طریقوں پر عمل کے مناسب طریقوں کا مظاہرہ کرنا

☆ اچھی عادات، صفائی کے طریقوں اور لیٹرین کے استعمال پر مزید بحث کرنا

دورانیہ: ایک گھنٹہ

مواد:

☆ صابن، دانت صاف کرنے کا برش، ٹوتھ پیسٹ، تولیہ، بالٹی، سگا، نیل کٹر

☆ موسیقی کیلئے چھوٹا ریڈیو یا موبائل فون

کیا کرنا ہے:

☆ بچوں سے دریافت کریں کہ کیا وہ ہاتھ دھونے کا درست طریقہ جانتے ہیں، اگر جواب ہاں ہو تو انہیں یہ کر کے دکھانے کیلئے کہیں۔

☆ بچوں کی جانب سے عملی مظاہرہ کے بعد انہیں مناسب طریقہ سے ہاتھ دھونے کا طریقہ دکھائیں، بچوں کو مل کر ہاتھ دھونے کیلئے کہیں، اس عمل کو دلچسپ بنانے کیلئے ہاتھ دھونے سے متعلق کوئی گیت بنانے کی کوشش کریں۔

☆ ان سے دریافت کریں کہ ہاتھ کب کب دھونے ہیں، ان کے جوابات بورڈ پر لکھ لیں اور ہاتھ دھونے کے سب سے اہم مواقع کو اجاگر کریں۔

☆ ان سے دریافت کریں کہ ''آپ کو دانت کب صاف کرنے چاہییں''، جوابات لکھ لیں اور دانت صاف کرنے کے سب سے ضروری اوقات پر روشنی ڈالیں۔

☆ ان سے دانت صاف کرنے کا درست طریقہ دریافت کیں، ان کے مظاہرہ کے بعد انہیں دانت صاف کرنے کا درست طریقہ دکھائیں

☆ ان سے دریافت کریں کہ وہ اور کن عادتوں کو اہم سمجھتے ہیں، ان کے جوابات تحریر کر لیں اور ان سے پوچھیں کہ ان میں سب سے اہم کیا ہے۔

☆ انہوں نے اگر لیٹرین کے مناسب استعمال کا ذکر نہیں کیا تو ان سے پوچھیں۔

- کیا ان کے گھر میں لیٹرین ہے؟
- وہ اسے کس طرح استعمال کرتے ہیں؟ کیا وہ گندہ ہوتا ہے یا صاف؟
- اس کی صفائی کون کرتا ہے؟
- کیا ان کے خیال میں لیٹرین کی صفائی آسان ہے؟
- وہ لیٹرین کو صاف رکھنے کیلئے کیا کرتے ہیں؟

☆ فضلے کچرے کا خیال رکھنا

- انہیں ٹافی ملے تو وہ کیا کرتے ہیں؟
- وہ ٹافی کے گرد لپٹا کاغذ کا کیا کرتے ہیں؟
- ہمیں اسے کچرے کے ڈبے میں کیوں ڈالنا چاہیے؟

نوٹس

☆ اگر چمکنے والا جیل دستیاب ہو تو آپ یہ عملی مظاہرہ کر سکتے ہیں کہ ہاتھ درست طریقہ سے نہ دھونے کی صورت میں جراثیم کس طرح ہاتھوں کو چپک جاتے ہیں۔

اختتامیہ	مراحل 4	سرگرمی 4

مقاصد:

☆ بچوں نے جو کچھ سیکھا اور سمجھا اس کیلئے انہیں ترغیب دینا۔

☆ حاصل کی گئی معلومات کا سکول کے دیگر بچوں، والدین اور خاندان کے دیگر لوگوں کے ساتھ تبادلہ اور اسے پھیلانا

دورانیہ: چار سے چھ گھنٹہ

مواد:

☆ اس کا انحصار استاد اور بچوں پر ہے

☆ سرٹیفکیٹ اور سٹیکرز کیلئے مواد

کیا کرنا ہے:

☆ یہ سرگرمی 3 سے 4 نشستوں میں کی جانی چاہیے

☆ پہلی نشست میں استاد مندرجہ ذیل پر بات کرے گا

☆ کیا وہ سمجھتے ہیں کہ یہ دوسرے بچوں کیلئے بھی ضروری ہے کہ اُنہیں ان معلومات کی جانکاری ہو؟

☆ وہ یہ کیوں سمجھتے ہیں کہ دوسرے بچوں کو بھی ان معلومات سے آگاہی ضروری ہے؟

☆ بچوں نے CHAST سے جو کچھ سیکھا ہے اسے دوسروں کو دکھانے کیلئے وہ کیا کرنا چاہیں گے؟

☆ کیا وہ یہ سمجھتے ہیں کہ ان کے والدین کو بھی معلومات دینی چاہیے؟

☆ وہ اپنے والدین کو کس طرح شامل کریں گے؟

☆ ان کی تجاویز لکھ لیں اور ان بہترین تجاویز کا انتخاب کریں جسے بچوں کی اکثریت دلچسپ اور اچھا سمجھتی ہے

☆ ان کے ساتھ مل کر ایک منصوبہ بتائیں۔ مختلف سرگرمیوں کیلئے الگ الگ گروپس کا چناؤ کریں۔ یہ بھی تحریر کر لیں کہ ان کے پاس کیا چیزیں موجود ہیں اور ان کو مزید کون سی اشیاء درکار ہیں۔

☆ وہ تاریخیں بھی نوٹ کر لیں جن پر انہیں یہ سرگرمیاں انجام دینی ہیں، ان پر پیش رفت کا جائزہ لینے کیلئے آئندہ اجلاس کی تاریخ بھی مقرر کر دیں۔

☆ کامیابی کے سٹیکرز اور والدین کیلئے تقریب میں شرکت کے دعوت نامے تیار کرنے کیلئے چند بچوں کا انتخاب بھی کیا جا سکتا ہے۔

☆ ہر اجلاس میں گروپس کو پیش رفت کی رپورٹ پیش کرنی ہے اور اگر انہیں استاد سے کسی اضافی معاونت کی ضرورت ہے تو وہ بھی بتانا ہے۔

نوٹس

☆ یہ سرگرمیاں ایک ہی دن نہیں ہونی چاہییں۔ مثال کے طور پر ایک سرگرمی سکول میں صفائی کی مہم ہو سکتی ہے اور دوسری سرگرمی سٹرفکیٹ تقسیم کرنے کی تقریب ہو سکتی ہے جس میں ڈرامہ اور دیگر چیزیں جو بچے چاہیں شامل ہوں

روپوں میں تبدیلی کا جائزہ	مراحل 5	سرگرمی 1

مقاصد:

☆ اس بات کا جائزہ لینا کہ سیکھے گئے رویوں کو اختیار کرنے میں کوئی رکاوٹ ہے یا کوئی چیز ان پر عمل کرنے میں مزاحم ہے۔(انٹرویو)CHAST پروگرام میں شرکت کے بعد صحت وصفائی کے حوالے سے بچوں کے رویے میں تبدیلی کا مشاہدہ (مشاہدہ فارم)

دورانیہ: ایک سے دو گھنٹے

مواد:

☆ انٹرویو

☆ مشاہدہ فارم

کیا کرنا ہے:

انٹرویو

☆ ہر بچے کا باری باری انٹرویو لینے کیلئے شیڈول تیار کریں انہیں انٹرویو لیے جانے کے حوالے سے بروقت آگاہ کریں۔

☆ صحت وصفائی کے حوالے سے رویے میں تبدیلی کے مختلف پہلوؤں پر انٹرویو کیلئے سادہ سوالنامہ تیار کریں۔

☆ اس نوعیت کے سوالات کریں کہ کیا ان کیلئے رویے میں تبدیلی لانا آسان ہے' کیا رویے میں تبدیلی میں کوئی رکاوٹ یا مشکل درپیش ہے؟

مشاہدہ

☆ ان عوامل کا تعین کریں جن کی بنیاد پر آپ نے سکول میں بچوں کے رویوں میں تبدیلی کا مشاہدہ اور تجزیہ کرنا ہے۔

☆ مشاہدہ کے طریقہ کار کا بھی فیصلہ کر لیں۔

☆ بچوں کے رویہ میں تبدیلی کا جائزہ لینے کا دستور تیار کر لیں۔

نوٹس

☆ سکول کی سرگرمیوں اور صورتحال کو سامنے رکھتے ہوئے انٹرویو کے سوالنامہ اور مشاہدہ فارم کی تیاری استاد کی ذمہ داری ہے۔

☆ اس سلسلے میں پریشان نہ ہوں اگر صحت کے مسائل کی براہ راست نشاندہی نہ کی گئی ہو۔

معلومات اکٹھی کرنا	مراحل 5	سرگرمی 1

مقاصد:

☆ بچوں کے رویہ میں مختلف سرگرمیوں کے بعد صحت وصفائی کے حوالے سے تبدیلیوں کا جائزہ لینا۔ (پاکٹ چارٹ)

دورانیہ ایک گھنٹہ

مواد:

☆ پاکٹ چارٹ

☆ ماربل/بٹن/بیج

☆ کاغذاور مارکر

☆ گزشتہ پاکٹ کارڈ کے نتائج

کیا کرنا ہے:

☆ بچوں سے دریافت کریں کہ اس سے پہلے معلومات جمع کرنے کیلئے کی گئی پاکٹ چارٹ سرگرمی انہیں یاد ہے۔

☆ انہیں بتائیں کہ اب ہم ان کے اندر پاکٹ چارٹ کے ذریعے صحت وصفائی کے حوالے سے پیش رفت دیکھنے جارہے ہیں۔

☆ بچوں کو کہیں کہ اس سے پہلے انہوں نے جس رویہ اور طریقہ کار کو دیکھا تھا اس کی شناخت کریں اور اس پر پیش رفت کی نشاندہی کریں۔

☆ جب وہ پاکٹ چارٹ تیار کرنے پر رضامند ہوجائیں تو اس کے اوپر احکامات اور رویوں کی خاکی پیش کیے جانے چاہیں اور بائیں طرف افراد کی قسم جیسا کہ ایک لڑکی یا ایک لڑکے کی تصویر ہونی چاہیے

☆ ووٹنگ کے طریقہ کار کا مظاہرہ کریں

☆ پاکٹ چارٹ اس انداز میں تیار کیے جائیں کہ شرکاء دوسروں سے نظر بچا کر اپنے ٹوکن رکھیں۔ شرکاء کو اپنے ٹوکن رکھنے کیلئے کہیں۔

☆ ووٹنگ مکمل ہونے کے بعد گروپ سے ایک رضاکار کو ٹوکنز کی گنتی کرنے اور انہیں دکھانے کیلئے کہیں

☆ گزشتہ پاکٹ چارٹ اور موجودہ پاکٹ چارٹ کے نتائج کو اکٹھا کرلیں۔ مجموعوں کے معنیٰ پر بات چیت کریں۔ جیسا کہ

- کسی امکان کو عام طور پر سب سے زیادہ/کم استعمال کیا گیا؟
- کیوں؟
- کیا ان کے خاندان میں ہر ایک ان کے طریقہ کار کی پیروی کررہا ہے؟
- بڑے اب کیا کرتے ہیں؟
- اس پر کیا عوامل اثرانداز ہورہے ہیں؟
- لوگ کن دیگر امکانات کی حمایت کرتے ہیں؟
- یہ امکانات کس طرح ان کی صحت پر اثرانداز ہورہے ہیں؟
- سکول کے تمام بچوں کے ووٹ کرنے کی صورت میں کیا نتائج برآمد ہوئے؟
- اب بھی کیا تبدیلی لائی جاسکتی ہے؟
- بچے رویوں میں کن تبدیلیوں کو خواہش کے قابل یا فائدہ مند سمجھتے ہیں اور ان کو کس طرح حاصل کیا جاسکتا ہے؟
- گروپ کے ساتھ اس حوالے سے بات کریں کہ سکول میں حفظان صحت کو بہتر بنانے کیلئے کس اضافی تبدیلی کے حصول کی بحث میں کون نمائندگی کرے گا؟

نوٹس

☆ پیٹ کے امراض پر قابو پانے کیلئے حفظان صحت کے رویوں میں تبدیلی سہولتوں سے تبدیلی سے زیادہ موثر ہے اس لیے مندرجہ بالا سرگرمی کا مقصد ان عوامل کو پیش کرنے کو یقینی بنانا ہے۔

☆ اس سلسلے میں پریشان نہ ہوں اگر صحت کے مسائل کی براہ راست نشاندہی نہ کی گئی ہو۔