

Health Education

Health Education



January, 2015

شرکت کنڈرزن لاءِ کتابچو

لرننگ سپورٹ یونٹ
سند ایجوکیشن فائونڈیشن



فهرست

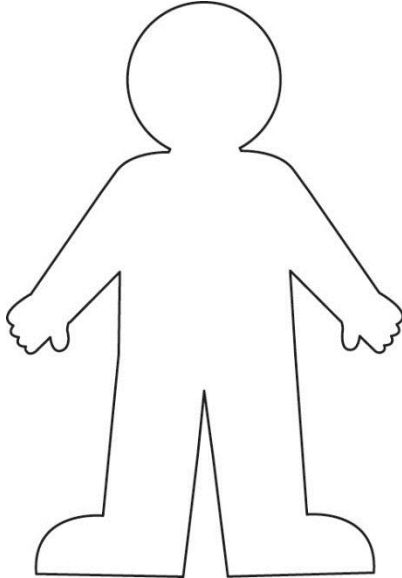
2	صحت ڇا آهي؟
3	HUMAN BODY GAME
4	صحت جي تعليم ڇو؟
6	ٻار کان ٻار تائين پهچ (چائلڊ ٽو چائلڊ اپروچ) child_to_child Approach
7	چائلڊ ٽو چائلڊ اپروچ جي چئن قدامن جي تفصيل:
9	عنوان: صاف هٿ
25	عنوان: صاف پاڻي
44	عنوان: صاف سٿرو گهر ۽ اسڪول
56	عنوان: سٺي خوراڪ
74	عنوان: صاف ڏند

صحت ڇا آهي؟

صحت جي اداري (WHO) جي چوڻ مطابق صحت صرف جسماني طور تي نايڪ / تندرست رهڻ يا بيمارين کان پاڪ هجڻ جو نالو ڪونهي پر هن مان مراد انسان جو مڪمل طور تي صحتمند هجڻ جو نالو آهي، جنهن ۾ هيٺ ڏنل ڳالهون / جز شامل آهن.

- جسماني صحت :
جسماني طور چاڪ ۽ چوڻد محسوس ڪرڻ.
- ذهني ۽ جذباتي صحت:
خوش رهڻ ۽ ذهن جو بهتر استعمال ڪرڻ.
- سماجي صحت:
هڪٻئي جي مدد ڪرڻ، پاڻ جيئڻ ۽ ٻين کي جيئڻ ڏيڻ، پُر امن ٿي رهڻ، هڪٻئي جي عزت ڪرڻ، صنفِي اثرائتري کي ختم ڪندي ڏيکارڻ ۽ ڀتين کي برابر حق ڏيڻ.
- صحتمند ماحول:
ماحول کي صاف ۽ محفوظ رکڻ لاءِ ڪوششون وٺڻ، ماحول جيڪڏهن خراب ۽ گهميل هوندو ته ماڻهو جيڪو به ڪاڌو کائيندو، پاڻي پيئندو ۽ هوا ۾ ساهه کڻندو، اهو هن جي صحت لاءِ نقصانڪار ٿي سگهي ٿو.

HUMAN BODY GAME



- ٻار کي اهڙي جاءِ تي موڪلڻ جتي ٻار کي ڪنهن به قسم جو خطرو هجي.
- ڏيکارڻ جي ڀيٽ ۾ ڀڄڻ کي وڌيڪ اهميت ڏيڻ.
- اڌ نالن سان سڏ ڪرڻ جيئن آمنه کي آمي، سڪندر کي سڪو، ڪريم کي ڪرمون وغيره.
- مذاق اڏائڻ.
- ڊيچارڻ يا خوفزدہ ڪرڻ.
- سزا ڏيڻ.
- حڪم هلائڻ
- ڪاوڙ ڪرڻ
- توڙ توڙ ڪرڻ.
- خاموش رهڻ
- اڪيلو رهڻ
- ناخوش رهڻ.
- ٻپ ۾ رهڻ.
- گاريون ڏيڻ.
- نشو ڪرڻ
- سڀني جي سامهون ٻار جي بي عزتي ڪرڻ.
- ليبلنگ ڪرڻ جيئن انڌو، ڪاٺو، جڏو، ڪارو ۽ ٿلهو وغيره
- هڪٻئي تي ٽڪڻ
- خطرناڪ شين سان راند ڪرڻ جيئن چري، بجلي، ماچس وغيره
- مدد نه ڪرڻ
- عورتن کي گهٽ اهميت ڏيڻ
- توجهه نه ڏيڻ

صحت جي تعليم جو؟

- معياري صحت جي تعليم تمام گهڻي اهميت رکي ٿي/اهم آهي. چو ته صحت جي تعليم ٻارن کي صحتمند ۽ خوش رکڻ ۾ مدد ڏي ٿي.
- سٺي صحت، سٺي ننڍپڻ جي ضمانت آهي. صحت سٺي هجڻ ڪري ننڍپڻ سنو گذري ٿو.
- جيڪڏهن ٻار تندرست هوندو ته پڙهائي به چڱيءَ ريت ڪري سگهندو ۽ وڌيڪ خوش رهندو.
- جيڪي ٻار بيمار ۽ خوف ۾ مبتلا رهن ٿا، اُهي صحيح طرح سکڻ ۽ سيکارڻ واري عمل ۾ حصو وٺي ڪونه سگهندا آهن/شامل ٿي نه سگهندا آهن.
- ٻار صحت جا پيغام ۽ صحت بابت چڱيون ڳالهيون ٻين ٻارن توڙي وڏن تائين پهچائڻ جو بهترين ذريعو آهن. هو پاڻ جيڏن ٻارن ۽ پاڻ کان ننڍن ڀائرن ۽ پيئرن کي صحتمند رهڻ ۾ مدد ڪري سگهن ٿا.
- ٻار ڳالهين ذريعي ۽ راندرون دوران پاڻ جيڏن ۽ پاڻ کان ننڍڙن ٻارڙن (يا اُهي ٻار جن جي عمر اسڪول پڙهڻ جيتري ڪونهي يا اُهي ٻار جيڪي بدقسمتي سان اسڪول ۾ نه ٿا پڙهن) تائين سٺيون ڳالهيون ۽ سٺا عمل انهن تائين منتقل ڪري سگهن ٿا.
- اڄ جا ٻار سياڻي جا والدين آهن، صحت جو خيال رکڻ ۽ صحت بابت ڳالهين کي پنهنجي عمل ۾ آڻڻ انهن کي سُٺو والدين بنجڻ ۾ مددگار ثابت ٿيندو.
- تحقيق مان اهو ثابت ٿيو آهي ته اُهي ٻار جن کي مشاهدو ڪرڻ، ٻين سان رابطو رکڻ ۽ صحت مطابق پنهنجا فيصلو پاڻ ڪرڻ جي تعليم ڏني ويندي آهي، اُهي ٻار زندگي جي مهارتن (Life Skills) ۽ روڊن بابت وڌيڪ ڄاڻ رکن ٿا.

صحت جي تعليم ۾ استاد جو ڪردار:

استاد جي بنيادي طور تي اها ذميداري آهي ته هو/هو ۽ پنهنجي ڪميونٽي ۾ صحت بابت روڊن ۾ بهتري آڻين. استاد جو رويو تعليم ۽ صحت جي تعليم ۾ وڏي اهميت رکي ٿو. هڪ استاد ۾ زندگيءَ جي مهارتن (Life Skills) جو هجڻ تمام ضروري آهي.

زندگيءَ جون مهارتون (Life Skills):

- فيصلا سازي جي مهارت
- مسئلي حل ڪرڻ جي مهارت
- مثبت ۽ تنقيدي سوچ
- تخليقي سوچ
- رابطو رکڻ جي مهارت
- ٻين جي درد ۽ تڪليف کي محسوس ڪرڻ
- مشڪلن کي منهن ڏيڻ

استاد ٻارن ۾ صحت بابت روڊن ۾ تبديلي آڻي سگهي ٿو ۽ انهن جو ڊپ ۽ جمجمڪ ختم ڪري سگهي ٿو. صحت جي تعليم کي موثر بنائڻ لاءِ استاد کي ٻارن سان گڏ ڪم ڪرڻو پوندو ۽ اهو سمجهڻو پوندو ته ڪيئن:

- ٻارن جي تصورن ۽ خيالن کي اهميت ڏني وڃي.
- ٻارن کي ٻين سان ملي ڪري گروپن ۾ ڪم ڪرڻ تي همٿايو وڃي.

- اهڙو ماحول پيدا ڪيو وڃي، جنهن ۾ ٻار پنهنجي جذبن ۽ راءِ جو کليل اظهار ڪري سگهن.
- ٻارن کي اهو احساس ڏياريو وڃي ته هو بهتر کان بهتري طرف وڌي رهيا آهن.
- تخليقي ۽ مختلف پڙهائيءَ جا طريقا اختيار ڪيا وڃن.
- اهڙا پروگرام ترتيب ڏنا وڃن، جيڪي مناسب هجن ۽ ٻارن جي حالتن ۽ صحت جي ضرورت پتاندر هجن.
- اهڙيون سرگرميون ڪيون وڃن، جيڪي ٻارن جي عمر ۽ معيار مطابق هجن.
- بهتر عملن کي ساراهجي ۽ جتي اڃا بهتري جي گنجائش هجي ته اُن صورت ۾ مختلف ۽ بهتر سرگرمين جو سهار وٺجي.

دلچسپ سکڻ جو عمل (Active Learning)

گهڻن ماڻهن جو اهو خيال آهي ته سکڻ جو عمل اهو عمل آهي جيڪو ٻارن لاءِ دلچسپ هجي ۽ جيڪو ٻارن کي سبق ياد ڪرڻ ۾، ان کي سمجهڻ ۾ ۽ ڪجهه ڪرڻ ۾ مددگار ثابت ٿئي. اهو هن وصف جو صرف هڪ رخ آهي. ايڪٽولرننگ اهڙو عمل آهي جيڪو

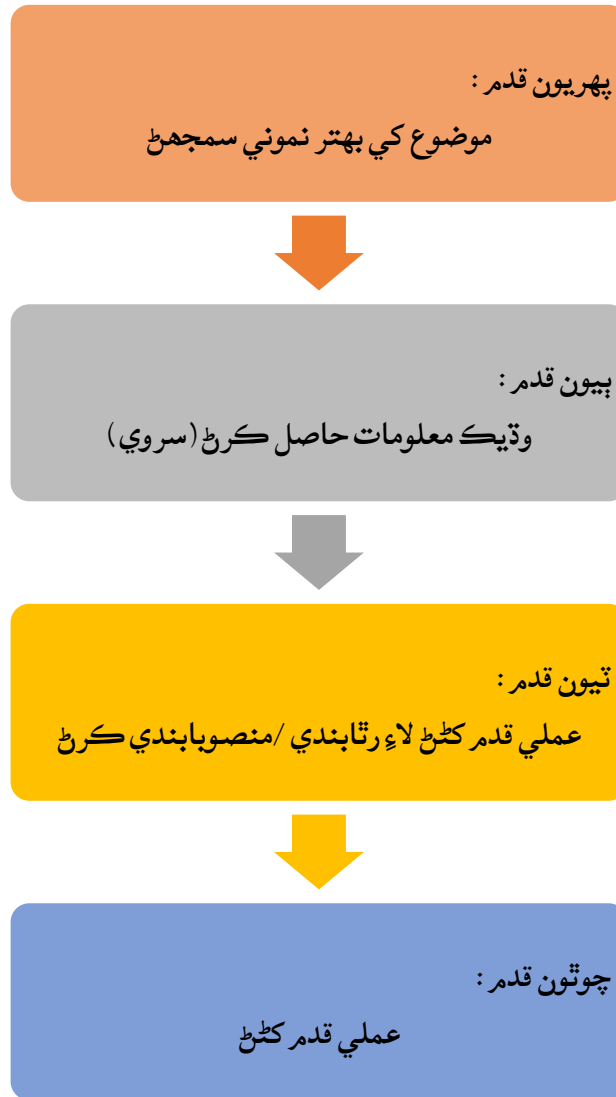
- استاد ۽ ٻارن کي سوچڻ تي مجبور ڪري.
- استاد ٻارن کي خود فيصلا ڪرڻ ۾ مدد ڪري.
- دلچسپي ۽ مزو پيدا ڪري.

ايڪٽولرننگ اها نه آهي ته:

- استاد اهو فيصلو ڪري ته ٻار ڇا ڪن / ڪرڻ گهرجي.
- استاد اهو فيصلو ڪري ته سرگرمين ۾ ڪير ڪير حصو وٺندو.
- استاد ٻارن کي سست ۽ بيزار ڪري.

child_to_child Approach ٻار کان ٻار تائين پهچ (چائلڊ ٽو چائلڊ اپروچ)

چائلڊ ٽو چائلڊ اپروچ ان جا چار قدم



چائلڊ نوچائلڊ اپروچ جي چئن قدمن جي تفصيل:

قدم	جاء	طريقيڪار
پهريون قدم	اسڪول	هن قدم ۾ استاد ٻارن کي ڪلاس ۾ صحت جي موضوع بابت مڪمل ڄاڻ ڏيندو. ٻارن کي صحت جي مسئلي يا موضوع کي سمجهڻ ۾ مدد ڪندو.
ٻيون قدم	گهر، ڪميونٽي ۽ اسڪول	هن قدم ۾ ٻار وڌيڪ معلومات حاصل ڪرڻ لاءِ ٻار پنهنجي گهر / ڪميونٽي مان سروي ذريعي وڌيڪ معلومات حاصل ڪندا. سروي ڪرڻ کانپوءِ ٻار پنهنجي ڪلاس ۾ اچي، استاد جي مدد سان حاصل ڪيل سروي جا نتيجا ڪارڊ ڪندا.
ٽيون قدم	اسڪول	سروي مان حاصل ڪيل معلومات جي روشني ۾ ٻار عملي قدم کڻڻ لاءِ پنهنجي ڪلاس ۾ منصوبا بندي ڪندا. جنهن لاءِ هوبيت، گيت، ٽيبلو، ريلي، رول پلي، پٽلي تماشي، تقرير، سوال جواب وغيره مان مناسب سرگرمين جي چونڊ ڪري انهن سرگرمين جي مشق ڪندا.
چوٿون قدم	ڪميونٽي ۽ اسڪول	ٻار استاد جي مدد سان مقرر جڳهه ڪميونٽي / اسڪول ۾ مختلف سرگرمين (بیت، گيت، ٽيبلو، ريلي، رول پلي، پٽلي تماشو، تقرير، سوال جواب، تجربو وغيره وغيره) کي استعمال ۾ آڻيندي عملي مظاهرو ڪندا.

سروي ڪرڻ ۾ ٻارن جي مدد ڪيئن ڪجي

سروي ڇاڪي ڇڄي ٿو؟

سروي معلومات گڏ ڪرڻ جو هڪ عملي طريقو آهي، جيڪو ٻارن کي پنهنجن گهرن، اسڪولن ۽ ڪميونٽي مان صحت متعلق ڪنهن موضوع کي وڌيڪ سمجهڻ يا اُن جي باري ۾ وڌيڪ معلومات حاصل ڪرڻ ۾ مدد ڪري ٿو.

سروي ڪهڙي قدم ۾ ڪيو وڃي ۽ ڪنهن کان ڪرايو وڃي؟

سروي ٻئي قدم (وڌيڪ معلومات حاصل ڪرڻ) ۾ ڪري سگهجي ٿو. سروي ٻارن کان ٿي ڪرائڻ گهرجي، جيتوڻيڪ سروي لاءِ سوال تيار ڪرڻ خاص ڪري ننڍين ڪلاسن جي ٻارن جي مدد ڪبي. هر سبق ۾ سروي جا سوال ڏنل آهن. جنهن جي مدد سان ٻار وڌيڪ معلومات حاصل ڪندا آهن.

سروي ڪهڙي طريقي سان ڪجي؟

- توهان ٻارن کي سندن درجي / گريڊ ۽ عمر مطابق سادو ۽ آسان سوال ڏئي سگهو ٿا ته جيئن هو سولائي سان معلومات گڏ ڪري ۽ سهيڙي سگهن. (مثلاً: اوهان جا ڀائر ۽ ڀينرون ڏينهن ۾ ڪيترا ڀيرا ڏندن کي ڏندڻ / برش ڪندا آهن؟ يا اوهان جي ڀائرن ڀينرن مان ڪيترا ٻار ماني کائڻ کان پهرين هٿ صابن سان ڌوئيندا آهن؟) ٻار مشاهدو ڪري يا سوال ڪري جواب حاصل ڪري سگهن ٿا. توهان ٻارن جي هن سلسلي ۾ رهنمائي ڪريو ته انهن کي ڪنهن جو مشاهدو يا انٽرويو ڪرڻو آهي، مثلاً: گهر ڀاتين جو پنهنجي ڪلاس جي ٻارن جو ڪنهن ٻئي ڪلاس جي ٻارن جو پاڙي وارن جو پنهنجن دوستن جو.
- ٻار سروي جا نتيجا تصويرن ٺاهي يا زباني بيان ڪري ريكارڊ ڪري سگهن ٿا.

- استاد پوري ڪلاس جا نتيجا بليڪ بورڊ جي مدد سان واضح ڪري سگهي ٿو. جنهن لاءِ هيٺ ڪجهه طريقا ڏنل آهن.



- ٽڪ چارٽ



- پڪٽوگرام

- اُن کانپوءِ توهان ٻارن کان اهو پڻ پڇي سگهو ٿا ته صحت جي موضوع يا مسئلي بابت سروي جي جا نتيجا ڪهڙا نڪتا؟ هن قسم جي مشق / سوال ٻارن کي عملي قدم (چوٿين قدم) ڪٽڻ ۾ وڌيڪ مددگار ثابت ٿيندا.

عنوان : صاف هٽ

ڪلاس :

ڪچو پهريون، پهرين ۽ ٻيون

وقت :

40 منٽ هر قدم (هڪ قدم هڪ ڀيرو، مطلب هڪ عنوان چار ڏينهن هلندو)

هي عنوان پڙهڻ کان پوءِ ٻار :

ڄاڻندا ته (Know)
• ماني ڪاٺڻ کان پهرين هٿ صابن سان مهتي ڏوٽي صاف ڪجن. • ليٽرين مان فارغ ٿيڻ کانپوءِ هٿ صابن سان مهتي ڏوٽي صاف ڪجن. • ڪنهن به کاڌي جي شيء کي هٿ لڳائڻ کان پهرين هٿ صابن سان مهتي ڏوٽي صاف ڪجن. • راند ڪرڻ کانپوءِ هٿ صابن سان مهتي ڏوٽي صاف ڪجن. • ڪنهن به جانور کي هٿ لڳائڻ کانپوءِ هٿ صابن سان مهتي ڏوٽي صاف ڪجن. • پاڻ کان ننڍي ٻار سان پيار/راند ڪرڻ کان پهرين هٿ صابن سان مهتي ڏوٽي صاف ڪجن. • ننڍڙن ٻارن کي صاف ڪرڻ کانپوءِ هٿ صابن سان مهتي ڏوٽي صاف ڪجن. • اک ۽ نڪ صاف ڪرڻ کانپوءِ هٿ صابن سان مهتي ڏوٽي صاف ڪجن. • ٺڄ ڏيڻ يا ڪنگهه وقت نڪ يا وات مان ايندڙ مواد/پاڻي کي هٿ جي بجاءِ ٽونڻ جي مدد سان روڪجي. • هٿن جا ننهن کڻي ننڍا ۽ صاف رکجن. • منهن اُگهڻ جي ضرورت پيش اچڻ وقت سڌي هٿ جي بجاءِ هٿ جي پٺ استعمال ڪجي.
ڪندا (do)
• ٻار ماني ڪاٺڻ کان پهرين ۽ ليٽرين جي استعمال کانپوءِ هٿ صابن سان ڏوٽيندا. • ٻار پنهنجن ننڍڙن ڀائرن ۽ ڀينرن کي هٿ صاف رکڻ ۾ مدد ڪندا. • ٻار پنهنجن وڏن ٽائين صاف هٿن جي اهميت ۽ هٿ ڏوٽڻ جي طريقي بابت ڄاڻ پهچائيندا.
محسوس ڪندا (feel)
• ٻار پنهنجن صاف هٿن تي ناز ۽ خوشي محسوس ڪندا.

سبق جي رٿابندي

پهريون قدم (موضوع کي بهتر نموني سمجهڻ)

تعارف: (10 منٽ)

استاد پهرين قدم ۾ ٻارن کي صاف هٿن جي اهميت بابت هڪ تصويري ڪهاڻي ٻڌائيندو/ٻڌائيندي "جراثيمن جو سفر"، ڪهاڻي دوران استاد ٻارن کان مختلف سوال ڪندو/ڪندي، جيڪي ڪهاڻيءَ اندر ڏنل آهن.

اهم سرگرمي: (10 کان 15 منٽ)

- استاد ٻارن کي صابن سان صحيح طريقي سان هٿ ڌوڻ جو طريقو سمجهايندو ۽ مشق ڪرائيندو.
- استاد ٻارن کي صاف هٿن جي اهميت تي لوڊو راند (نانگ ۽ ڏاڪڻ) ڪرائيندو. جيئن ته ٻار راند ۾ ڏنل صاف هٿن جا پيغام پڙهي ڪونه سگهندا، ان لاءِ استاد انهن پيغامن کي پڙهڻ ۽ راند ڪرڻ ۾ ٻارن جي پريور مدد ڪندو/ڪندي.

اختتامي سرگرمي: (10 کان 15 منٽ)

- استاد ٻارن کي جائزي جي شيت ڏيکاري صحيح ۽ غلط طريقن تي ٻارن کان راءِ وٺندو ۽ ٻارن کان ٿي ٽڪ ڪرائيندو ته ڪهڙو ڪم صحيح ۽ ڪهڙو غلط آهي.
- استاد ٻارن کي هڪ تصوير جا ٽڪرا جوڙڻ لاءِ چونڊو، جڏهن ٻار اُهي جوڙي وٺندا ته پوءِ ان تصوير کي رنگ ڀرڻ جي هدايت ڪندو.

ٻيون قدم (وڌيڪ معلومات حاصل ڪرڻ)

استاد ٻارن کي سروي لاءِ سوال لکي ڏيندو ۽ سمجهايندو ته ڪهڙي ريت فارم ڀرڻو آهي.

ڪچي پهرين لاءِ سوال:

- سوال: اوهان جي گهر ۾ ڪيترا پاتي ماني کائڻ کان پهرين هٿ صابن سان ڌوئيندا آهن؟
- هن سوال جو جواب حاصل ڪرڻ لاءِ استاد ٻارن کي سمجهايندو ته جيترا گهر پاتي هٿ ڌوئين ٿا اوترا (✓) جا نشان ۽ جيترا هٿ نٿا ڌوئين، اوترا ڪراس جا نشان (✗) پنهنجي ڪاغذ تي پائي اچجو.
 - ٻار مشاهدو ڪري حاصل ڪيل معلومات کي زباني ڪلاس ۾ پڻ بيان ڪري سگهن ٿا.

پهرين ۽ ٻئي ڪلاس لاءِ سوال:

سوال: اوهان جي گهر ۾ ڪيترا ٻار ماني کائڻ کان پهرين، ڪيترا ليٽرين مان فارغ ٿيڻ کانپوءِ هٿ صابن سان ڌوئيندا آهن؟

- هن سوال جو جواب حاصل ڪرڻ لاءِ استاد ٻارن کي سمجهايندو ته جيترا گهر پاتي ماني کائڻ کان پهرين ۽ ليٽرين مان فارغ ٿيڻ کانپوءِ هٿ صابن سان ڌوئين ٿا، انهن کي پڪٽو گرام جي مدد سان ظاهر ڪريو. ڪاغذ تي لکڻ مثال:

- جيڪي ٻار هٿ صابن سان ڌوئين ٿا (😊) ۽ جيڪي هٿ صابن سان نٿا ڌوئين ان لاءِ هن طرح جي شڪل (☹) ٺاهيو.

- ڪلاس ٻئين جا شاگرد ساڳي سوال جو جواب انگن ۾ لکي اٿي سگهن ٿا.
- استاد بورڊ تي پوري معلومات (هر ٻار طرفان آندل ڊيٽا) کي رڪارڊ ڪندو سهيڙيندو ته ڳوٺ جا ڪيترا ٻار هٿن کي صابن سان صاف ڪن ٿا.

- ٻار حاصل ڪيل معلومات کي تصويرن ذريعي پڻ ظاهر ڪري سگهن ٿا. مثال: جيڪي هٿ نه ٿا ڌوئين ان جي هٿ تي ڪيترا جراثيم آهن وغيره.

ٽيون قدم (عملي قدم لاءِ رٿابندي / منصوبابندي)

استاد ۽ ٻار گڏجي عملي قدم لاءِ ڀٽلي تماشي جي مشق ڪندا ، گيت جي ڏن تيار ڪري سر ۾ ڳاڻڻ جي مشق ڪندا. استاد ۽ ٻار گڏجي صاف هٿن جي اهميت بابت پيغام ۽ تصويري پيغام تيار ڪندا. هٿ صاف ڪرڻ واري صحيح طريقي کي دهرائيندا. جيڪڏهن ممڪن ٿي سگهيو ته پنهنجي والدين کي اسڪول ۾ عملي قدم واري ڪلاس ۾ اچڻ جي دعوت ڏيندا يا ٻئي ڪلاس جي ٻارن کي مدعو ڪندا .

چوٿون قدم (عملي قدم کڻڻ)

ٻار استاد جي مدد سان والدين يا ڪنهن ٻئي ڪلاس جي ٻارن جي موجودگيءَ ۾ عملي قدم کڻندا.

- هٿ صاف سان ڌوئڻ جو صحيح طريقو نه صرف بيان ڪندا پر عملي مظاهرو ڪري ڏيکاريندا.
- صاف هٿن بابت پيغام پڙهي ٻڌائيندا.
- سروي مان حاصل ڪيل معلومات وٺيندا.
- گيت ڳائيندا.
- ڀٽلي تماشو پيش ڪندا.

ڪهاڻي جراثيمن جو سفر



مریم پهرين ڪلاس جي شاگرد آهي. مریم ڏاڍي سُٺي چوڪري آهي پر هُن جي هڪ عادت ڏاڍي خراب آهي ته هوءَ لپترين استعمال ڪرڻ کانپوءِ ۽ ماني کائڻ کان پهرين هٿ صابن سان ڪانه ڌوئيندي آهي. سوال: پيارا ٻارو هٿ صابن سان ڌوئڻ جي ڪري ڇا ٿي سگهي ٿو؟ (ٻارن جي جوابن کانپوءِ استاد ڪهاڻي جاري رکندو ۽ ٻار جي ڪنهن به جواب کي رد نه ڪندو ڇاڪاڻ ته اهو غلط چوڻ نه هجي)



مریم کی اکثر پیت پر سور رهندو هو. اُن ڏينهن جڏهن مریم لیترین مان فارغ ٿیڻ کانپوءِ پنهنجي ننڍڙي پيٽ سونیا کی پنهنجن ڪنن ۽ جراثیم وارن هٿن سان پیار ڪیو.
سوال: پیارا ٻارو جراثیم ڇا آهن؟ ۽ سونیا کی ڪهڙو نقصان رسی سگهی ٿو؟



جراثیم تمام ننڍڙن (نظر نه ايندڙ) جيوڙن/جاندارن جو هڪ گروپ آهي، جيڪو اسان جي جسم ۾ داخل ٿي اسان کی بیمار ڪندو آهي. جراثیم مریم جي هٿن جي مدد سان سونیا کی جسم ۽ هٿن کی لڳي ويا. مریم ته ناشتو ڪري پنهنجي نئين اسڪول هلي وئي پر سونیا کی ڪجهه ڪلاڪن کانپوءِ اُلتی ٿي، جنهن تي هُن جي امان ڪافي پریشان ٿي ويئي.



مریم کی پنهنجو نئون اسڪول ڏاڍو پسند آيو. مریم پنهنجي نين سھيلين سان هٿ ملايو ۽ اُن طرح ڪجهه جراثيم مریم جي سھيلين جي هٿن تي چنبڙي ويا. ڪجهه دير کانپوءِ مریم کي هميشه وانگر پيٽ ۾ ڏاڍو سور ٿيو. مریم پنهنجي استاد کي ٻڌايو ته مون کي اڪثر پيٽ ۾ سور رهندو آهي. جنهن کانپوءِ استاد مریم کان ڪجهه سوال پڇيا ته توهان هٿ صابن سان ڌوئيندا آهيو؟ مریم ورائيو ته ”نه“ ۽ استاد کان پڇيو ته مون کي ته پيٽ ۾ سور آهي هٿن ۾ نه. تنهن تي استاد مریم کي ٿوري دير آرام ڪرڻ لاءِ چيو.



ڪجهه دير کانپوءِ استاد پوري ڪلاس کي صاف هٿن جي باري ۾ ٻڌايو ته هميشه

- ماني ڪاٽڻ کان پهرين هٿ صابن سان مهٽي ڏوئي صاف ڪجن.
- ليٽرين مان فارغ ٿيڻ کانپوءِ هٿ صابن سان مهٽي ڏوئي صاف ڪجن.
- ڪنهن به ڪاڌي جي شيء کي هٿ لڳائڻ کان پهرين هٿ صابن سان مهٽي ڏوئي صاف ڪجن.
- راند ڪرڻ کانپوءِ هٿ صابن سان مهٽي ڏوئي صاف ڪجن.
- ڪنهن به جانور کي هٿ لڳائڻ کانپوءِ هٿ صابن سان مهٽي ڏوئي صاف ڪجن.
- پاڻ کان ننڍي ٻار سان پيار/راند ڪرڻ کان پهرين هٿ صابن سان مهٽي ڏوئي صاف ڪجن.
- ننڍڙن ٻارن کي صاف ڪرڻ کانپوءِ هٿ صابن سان مهٽي ڏوئي صاف ڪجن.
- اک ۽ نڪ صاف ڪرڻ کانپوءِ هٿ صابن سان مهٽي ڏوئي صاف ڪجن.
- نچ ڏيڻ يا ڪنگهه وقت نڪ يا وات مان ايندڙ مواد/پاڻي کي هٿ جي بجاءِ ٽونٽ جي مدد سان روڪجي.
- هٿن جا ننهن ڪٽي ننڍا ۽ صاف رکجن.

- منهن اگهه جي ضرورت پيش اچڻ وقت سڌي هٿ جي بجاءِ هٿ جي پٺ استعمال ڪجي.

استاد ٻارن کي وڌيڪ ٻڌايو ته ميرن ۽ جراثيمن وارن هٿن جي ڪري پيٽ ۾ سور، آلتِي، دست بخار ڪنگهه ۽ زڪام ٿي سگهن ٿا، ان ڪري هاڻي اسان کي جراثيمن سان جنگ وڙهڻي پوندي. پاڻ کان ننڍڙن ٻارن جو خيال رکڻو پوندو ۽ سڀني گهروارن کي هٿن جي صفائي بابت ٻڌائبو. آخر ۾ استاد ٻارن کي صحيح نموني هٿن ڌوئڻ جي مشق ڪرائي ۽ اها تاڪيد ڪئي ته 30 سيڪنڊن تائين هٿن کي مهٽڻ کانپوءِ پاڻي سان ڌوئڻ گهرجن.

سڀني ٻارن گڏجي عهد ڪيو ته هميشه پنهنجا هٿ صاف رکندا، پاڻ کان ننڍڙن ٻارن جي هٿ صاف رکڻ ۾ مدد ڪندا ۽ پنهنجي وڏن تائين صاف هٿن جي اهميت بابت ڄاڻ ڦهلائيندا. سڀني بلند/وڏي آواز ۾ هڪ آواز ٿي نعرو هنيو

”جراثيمن مان تنگ جراثيمن سان جنگ“

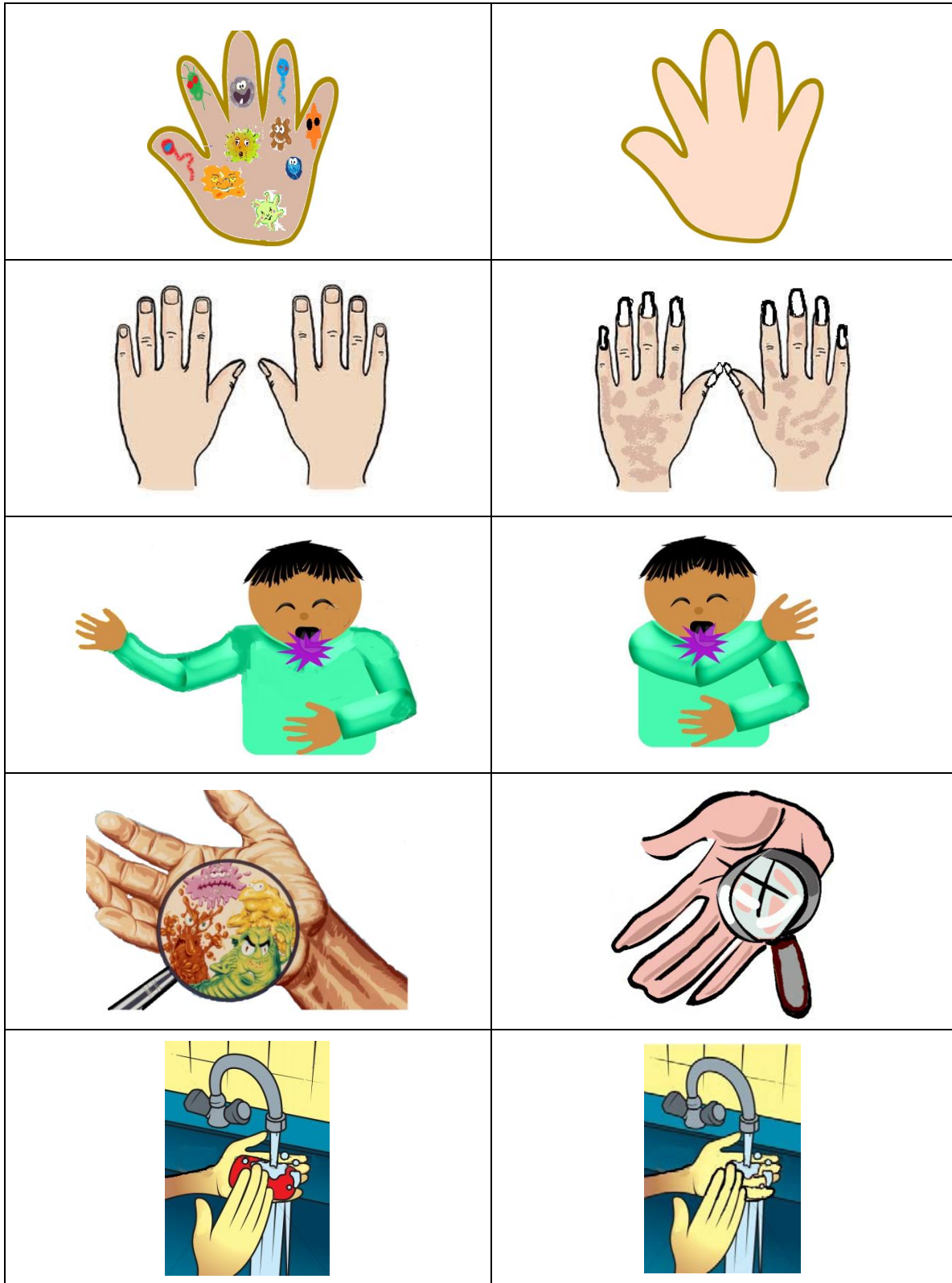
هٽ ڏوڻ جو صحيح طريقو

تصويري هدايتون	هدايتون
	هٽن کي صابن هٽڻ کانپوءِ 1. هٽ جي ٻنهي ترين کي مهٽيو
	2. ٻنهي هٽن جي پٺي کي مهٽيو
	3. ٻنهي هٽن جي آڱرين کي هڪٻئي سان ڦاسايو ۽ مهٽيو
	4. هٽن جي آڱرين کي پاڻ ۾ ڦاسايو ۽ ٻنهي هٽن جي آڱرين جي پٺ کي مهٽيو
	5. ٻنهي هٽن جي آڱونن کي چوٽرف (گولائيءَ ۾) مهٽيو
	6. ٻنهي هٽن جي ترين کي آڱرين جي مدد سان مهٽيو
	7. ٻنهي هٽن جي ڪراڻن کي چوٽرف (گولائيءَ ۾) مهٽيو هاڻي هٽ پاڻيءَ سان چڱيءَ ريت ڏوڻي، هٽ هوا ۾ سڪايو. (گدلي ٺوال يا ڪپڙي کان بهتر آهي ته ڪوبه ڪپڙو يا ٺوال استعمال نه ڪجي)

لوڊو گيم (صاف هٿ)

15 صاف هٿن ۾ فائڊو پوريو ڪيو واعدو 	14 خالد خراب هٿن سان صوف کاڌو 	13 اسان جو واعدو صاف هٿ، صاف هٿ، صاف هٿ 
12 نتاشا جا هٿ ميرا ۽ ننهن وڌيل آهن 	11 ساجده ليٽرين مان فارغ ٿيڻ کان پوءِ صابن سان هٿ نه ڌوڻا ۽ انهن سان ماني کاڌي 	10 صافي هٿن وارو ٻار صحتمند رهي ٿو 
وڌيل ننهن ۾ مير جي ٿو ۽ مير ۾ جراثيم ٿين ٿا ان ڪري هٿي ۾ هڪ دفع روزانو ننهن کنيو 	8 خراب هٿن ۾ جراثيم ٿين ٿا جنهن جي ڪري پيٽ ۾ سور ۽ دست ٿي سگهن ٿا 	7 ماني کائڻ کان پهرين ۽ ليٽرين مان فارغ ٿيڻ کان پوءِ هٿ صابن سان مهٽي ڪري ڌوڻ گهرجن 
کاڌي جي ڪنهن به شيءِ ۾ هٿ وجهڻ کان پهرين هٿ صابن سان مهٽي ڪري ڌوڻ گهرجن 	5 فاطمه پنهنجي ننڍي ڀاءُ سان راند ڪرڻ کان پهرين هٿ صابن سان ڌوڻا 	4 صاف هٿ صحتمند زندگي جي علامت آهي 
1 شروع 	2 اسان کي جانورن سان ڪيڏڻ کان پوءِ هٿ ڌوڻ گهرجن 	3 خراب ۽ ميرن هٿن سان ماني کائڻ نه گهرجي 

هيٺ ڏنل تصويرون مان صحيح تصويرون تي (✓) ۽ غلط تي (✗)



استاد ڏنل تصوير کي ٽڪڙن ۾ ڪٽي / ورهائي ، ٻارن کي هدايت ڪندو ته تصوير کي جوڙي مڪمل ڪريو ۽ رنگ ڀريو.



استاد ٻارن کي ڪلاس مطابق سروري لاءِ هيٺيان سوال ڏيندو.

سوال: اوهان جي گهر ۾ ڪيترا ٻار ماني ڪاٺڻ ڪا پهرين، ڪيترا ليٽرين مان فارغ ٿيڻ کانپوءِ هٿ صابو سان ڌوئيندا آهن؟ مثال: 3 ڌوئن ٿا، 5 نٿا ڌوئن.	ڪچي ڪلاس									
<table><tr><td>ماني ڪاٺڻ پهرين هٿ ڌوئن</td><td>ماني ڪاٺڻ پهرين هٿ نٿا ڌوئن</td></tr><tr><td>✓✓✓</td><td>××××</td></tr></table>	ماني ڪاٺڻ پهرين هٿ ڌوئن	ماني ڪاٺڻ پهرين هٿ نٿا ڌوئن	✓✓✓	××××						
ماني ڪاٺڻ پهرين هٿ ڌوئن	ماني ڪاٺڻ پهرين هٿ نٿا ڌوئن									
✓✓✓	××××									
سوال: اوهان جي گهر ۾ ڪيترا ٻار ماني ڪاٺڻ ڪا پهرين، ڪيترا ليٽرين مان فارغ ٿيڻ کانپوءِ هٿ صابو سان ڌوئيندا آهن؟ مثال: ماني ڪاٺڻ کان پهرين 2 ٻار هٿ ڌوئن ٿا 3 نٿا ڌوئن ۽ ليٽرين جي استعمال کانپوءِ 3 ڌوئن ٿا 4 ٻار نه ٿا ڌوئن.	ڪلاس پهريون									
<table><tr><td>ماني ڪاٺڻ کان پهرين</td><td>ڌوئن ٿا</td><td>نه ٿا ڌوئن</td></tr><tr><td></td><td>😊😊</td><td>😞😞😞</td></tr><tr><td>ليٽرين جي استعمال کان پوءِ</td><td>😊😊😊</td><td>😞😞😞😞</td></tr></table>	ماني ڪاٺڻ کان پهرين	ڌوئن ٿا	نه ٿا ڌوئن		😊😊	😞😞😞	ليٽرين جي استعمال کان پوءِ	😊😊😊	😞😞😞😞	
ماني ڪاٺڻ کان پهرين	ڌوئن ٿا	نه ٿا ڌوئن								
	😊😊	😞😞😞								
ليٽرين جي استعمال کان پوءِ	😊😊😊	😞😞😞😞								
سوال: اوهان جي گهر ۾ ڪيترا ٻار ماني ڪاٺڻ ڪا پهرين، ڪيترا ليٽرين مان فارغ ٿيڻ کانپوءِ هٿ صابو سان ڌوئيندا آهن؟ مثال: ماني ڪاٺڻ کان پهرين 2 ٻار هٿ ڌوئن ٿا 3 نٿا ڌوئن ۽ ليٽرين جي استعمال کانپوءِ 3 ڌوئن ٿا 4 ٻار نه ٿا ڌوئن.	ڪلاس ٻيون									
<table><tr><td>ماني ڪاٺڻ کان پهرين</td><td>ڌوئن ٿا</td><td>نه ٿا ڌوئن</td></tr><tr><td></td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>ليٽرين جي استعمال کان پوءِ</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	ماني ڪاٺڻ کان پهرين	ڌوئن ٿا	نه ٿا ڌوئن		2	3	ليٽرين جي استعمال کان پوءِ	3	4	
ماني ڪاٺڻ کان پهرين	ڌوئن ٿا	نه ٿا ڌوئن								
	2	3								
ليٽرين جي استعمال کان پوءِ	3	4								

پتلي تماشو

- پسمنظر: ٻه هٿ هڪ صاف هٿ ۽ ٻيو گدلو هٿ ڀري ٿي ظاهر ٿين ٿا. گدلو هٿ صاف هٿ کي ڏسندي خوش ٿئي ٿو ۽ صاف هٿ کي پاڻ سان راند ڪرڻ لاءِ چئي ٿو.
- گدلو هٿ: مون تنهنجو ئي انتظار پئي ڪيو اڄ ته گڏجي تازيون وڃايون. صاف هٿ: مون ڪيترا ڀيرا توکي چيو آهي ته منهنجو انتظار نه ڪندو ڪر ۽ آئون توسان تازين واري راند نه ٿو ڪري سگهان.
- گدلو هٿ: پر چو! ڏس توکي ته خبر آهي ته تازي هڪ هٿ سان ڪونه وڃندي آهي.
- صاف هٿ: ها مونکي خبر آهي پر تون ايترو گدلو ۽ جراثيمن سان ڀريل آهين جو توسان راند ڪندي مون کي ڊپ ٿو ٿئي.
- گدلو هٿ: ڊپ!؟ ها ها ها صفا ڪو ڊڄڻو آهين.
- صاف هٿ: توکي ته مون کان وڌيڪ ڊڄڻ گهرجي چو ته تون دشمنن جي گهيري ۾ آهين.
- گدلو هٿ: دشمنن جي گهيري ۾؟ منهنجا دشمن ڪير آهن؟
- پسمنظر: ايتري ۾ ٽي خطرناڪ جراثيم ڀري ٿي ظاهر ٿين ٿا.
- جراثيم نمبر 1: ڪنهن اسان کي ياد ڪيو؟
- صاف هٿ: هي آهن تنهنجا دشمن جراثيم. هي ماڻهن جي جسم ۾ داخل ٿي، انهن کي بيمار ڪندا آهن.
- جراثيم نمبر 2: هن هٿ جي ڳالهه نه ٻڌ، هي توکان سڙي ٿو. اسين تنهنجا ساٿي آهيون ۽ هي اڪيلو آهي.
- صاف هٿ: آئون اڪيلو ڪونه آهيان، منهنجو ساٿي صابڻ مونسان گڏ آهي هو هر وقت منهنجو خيال رکندو آهي.
- پسمنظر: ڀري ٿي صابڻ ظاهر ٿئي ٿو ۽ گدلي هٿ سان مخاطب ٿئي ٿو.
- صابڻ: گدلا هٿ هنن توکي گدلو ۽ ميرو بنايو آهي، جيڪڏهن تون منهنجو سات ڏين ته آئون هنن جراثيمن کي هتي ئي ختم ڪري ڇڏيان. هي مون کان وڌيڪ طاقتور ڪونه آهن.
- گدلو هٿ: ها آئون به چاهيان ٿو ته آئون هن هٿ وانگر صاف رهان. هر صاف هٿ مون سان راند ڪري مون کي ڪم ۾ هٿ وٺائي.
- جراثيم نمبر 3: گدلا هٿ اها چرچ نه ڪجان، هي وڏي محنت جو ڪم آهي. ماني کان پهرين هٿ ڌوئڻ، ليٽرين مان اچڻ کانپوءِ هٿ ڌوئڻ ٻيو ته نهيو پر راند کانپوءِ هٿ ڌوئڻ. ڪري سگهندين ايتري محنت؟
- گدلو هٿ: ها، ها ڪندس آئون اها محنت. آئون اوهان مان بيزار ٿي چڪو آهيان.
- جراثيم نمبر 1: ڏس جلدبازي نه ڪر اسان جي دوستي ۾ تون هٿ ڌوئڻ جي جنجهٽ کان آزاد هوندين.
- گدلو هٿ: آئون اوهان جي جنجهٽ کان آزاد ٿيڻ ٿو چاهيان. منهنجا پيارا دوست صابڻ مون کي هنن دشمنن کان آزاد ڪرائي.

صاڀڻ : چوڻه (صاڀڻ سڀني جراثيمن کي پڄائي ٿو)
 صاف هٿ: هاڻي صاڀڻ جي مدد سان تون پاڻ کي صاف رکجان ۽ پوءِ ڏسجان ته تون بلڪل مون وانگر صاف ٿي ويندين پوءِ روز گڏجي تاڙيون وڄائينداسين چوٽه.
 ٻئي هٿ گڏجي چوڻ ٿا: چوٽه تاڙي هڪ هٿ سان ڪونه وڃندي آهي.
 آخر ۾ ٿئي (ٻه هٿ ۽ صاڀڻ) "جراثيمن مان تنگ جراثيمن سان جنگ"
 چوڻ ٿا:

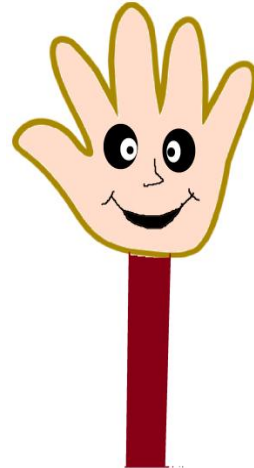
پتلي تماشي لاءِ ڪجهه هدايتون:

- ٻه ٻار ٻنهي چيٽن کان هڪ چادر پڪڙي بيهندا ۽ ٻيا ڪردار پردي جي پويان رهندا ۽ پنهنجي واري جي حساب سان پردي تي ظاهر ٿيندا.
- جيڪا پتلي ڳالهائيندي صرف اها پتلي حرڪت ڪندي باقي ٻيون پتليون حرڪت نه ڪنديون.
- استاد ٻارن جي عمر کي مد نظر رکندي ڊائلاگ کي وڌيڪ آسان بنائڻ چاهي ته بنائي سگهي ٿو.
- جيڪڏهن شروع ۾ ٻارن کي ڊائلاگ ادا ڪندي ۽ پتلين کي لوڏڻ ۾ تڪليف پيش اچي رهي آهي ته ان صورت ۾ استاد ڊائلاگ پاڻ ادا ڪري ۽ ٻارن کي ڪردارن جي حساب سان پتلين کي حرڪت ڪرائڻ لاءِ چئي، پر ان لاءِ ٻارن کي چڱي نموني مشق ڪرائي. استاد کي هن ڳالهه جو پڻ خيال رکڻو پوندو ته هر وقت استاد ڊائلاگ ادا نه ڪندو هن کي ٻارن کي اهڙي طرح تيار ڪرڻو پوندو جو ٻار پاڻ مرادو رول پلي يا پتلي تماشو ڪري سگهن.
- هن پتلي تماشي لاءِ ڪردارن جو شڪيلون نموني طور اڳتي ڏنل آهن، استاد ۽ ٻار گڏجي اهي پتليون پراڻي ڪپڙن يا کاغذن مان تيار ڪندا. ٻار جيڪڏهن جراثيمن جون شڪلون پاڻ سوچي، تصور ڪري ناهي سگهن ته ضرور ناهين.
- هن قسم جي پتلين کي هينڊ پيٽ (هٿ جي پتلي) چئبو آهي. هنن پتلين کي پڪڙڻ لاءِ هينڊل پڻ ڏنل آهي، جيڪو پتلين کي پڪڙڻ ۾ مدد ڏيندو آهي، ڪوشش ڪري اهو هينڊل سخت گت جي کاغذ مان ٺاهجي يا ڪنهن ڪاٺي مان ته جيئن پيٽ مضبوطيءَ سان سڌو بيهي (لڙڪي نه).
- استاد جيڪي ٻنهي تصويرون نه ٿا ناهي سگهن اهي اخبارن ۽ رسالن مان تصويرون کڻي پتليون ٺاهي سگهن ٿا ۽ آهستي آهستي انهن کي هن هنر طرف ڌيان ڏيڻ ۽ محنت ڪرڻ جي ضرورت آهي. خاص ڪري ننڍين ڪلاسن کي پڙهائيندڙ استادن کي اهڙي قسم جي مٽيريل کي تيار ڪرڻ ۾ ماهر ٿيڻ گهرجي.

پتلیون



گدلوھت



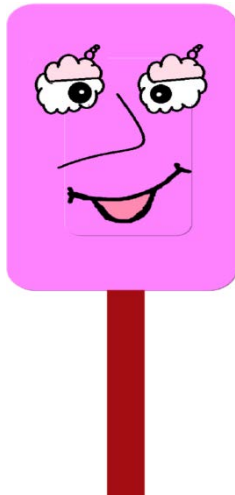
صاف ھت



کیترو
نمبر 2



کیترو
نمبر 1

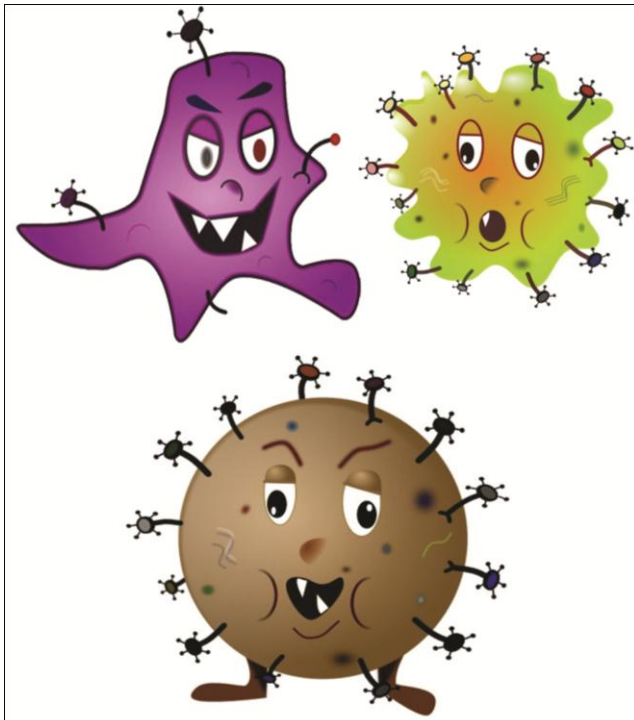


صابط



کیترو
نمبر 3

جراثيم جراثيم



جراثيم جراثيم هر طرف جراثيم
هٿن تي جراثيم، پيرن تي جراثيم
نڪ ۾ جراثيم، وارن ۾ جراثيم
پاڻ کي نه لڄايو. جراثيم پڄايو
صابن سان هٿ ڌوئي، بيمارين کان بچايو
وهنجي صاف ڪپڙا پائي، جراثيمن کي ستايو
چڱين ڳالهين تي ڏيو زور، آيو صفائيءَ جو دور
ليٽرين کان واپس، هٿ ڌوئو
ڪاٺ کان پهرين، هٿ ڌوئو
نڪ ۾ آڱر، هٿ ڌوئو
راند کانپوءِ، هٿ ڌوئو

(مسرت ذوالفقار)

”جراثيمن مان تنگ، جراثيمن سان جنگ“

عنوان : صاف پاڻي

ڪلاس :

ڪچو پهريون، پهريون ۽ ٻيون

وقت :

40 منٽ هر قدم (هڪ قدم هڪ پيرڊ، مطلب هڪ عنوان چار ڏينهن هلندو)

هي عنوان پڙهڻ کان پوءِ ٻار :

ڄاڻندا ته (Know)
• صاف نظر ايندڙ پاڻي به جراثيمن وارو ٿي سگهي ٿو. • گدلي پاڻي پيئڻ ۽ استعمال ڪرڻ ڪري ڪيتريون ئي بيماريون ٿي سگهن ٿيون. جيئن : دست، الٽي، پيٽ جو سور سائي ۽ پيٽ جا ڪيڙا. • پاڻي صاف ڪرڻ جا مختلف طريقا ڪهڙا آهن. مثال طور: ڇاڻڻ، اوبارڻ، ڦٽڪي سان صاف ڪرڻ وغيره وغيره • پيئڻ واري پاڻي کي 20 منٽن تائين اوبارڻ گهرجي. • پاڻي رکڻ واري جڳهه ۽ تان جو صاف هجڻ تمام ضروري آهي.
ڪندا (do)
• پاڻي ڪيڙن لاءِ ڏيڻو استعمال ڪندا ۽ پاڻي پيئڻ لاءِ هميشه صاف ڪٽورو، پيالو يا گلاس استعمال ڪندا. • پاڻي کي صاف ۽ ڍڪي رکڻ ۾ پنهنجي گهر وارن جي مدد ڪندا. • پنهنجن ننڍن ڀائرن ۽ پيئرن جي پاڻي ڪيڙن ۾ (ڏيڻي سان) مدد ڪندا.
محسوس ڪندا (feel)
• ٻين کي صاف پاڻي جي اهميت بابت ٻڌائيندي فخر محسوس ڪندا. • گهر وارن کي صاف پاڻي واپرائيندي ڏسي خوشي محسوس ڪندا. • صاف پاڻي پي تندرست محسوس ڪندا.

تعارف: (10 کان 20 منٽ)

تصوير جي تشريحي:

- استاد پهرين قدم لاءِ مينوئل ۾ ڏنل هڪ گدلي تلاءُ جي تصوير (جنهن ۾ ٻار پاڻي جي ڀرسان ڪاڪوس ڪري رهيو آهي، عورت پاڻي پري رهي آهي، جانور پاڻي پي رهيو آهي ۽ هڪ ٻي عورت ڪپڙا ڌوئي رهي آهي. فيڪٽري جو دونهون نظر اچي رهيو آهي) ٻارن کي ڏيندي اها هدايت ڪندو ته تصوير تي ڳالهه ٻولهه ڪريو ته تصوير ۾ ڇا ٿي رهيو آهي؟ ۽ هن تصوير ۾ ڇا غلط ٿي رهيو آهي؟ بابت ڳالهه ٻولهه ڪن. استاد ٻارن کي تصوير سمجھڻ ۾ پريور مدد ڪندو.
- هر گروپ بحث مباحثي کانپوءِ ڏنل تصوير کي زباني پنهنجن لفظن ۾ بيان ڪندو.
- پريزينٽيشن کانپوءِ استاد ضرورت آهر وڌيڪ ڄاڻ ڏيندو/ڏيندي ته:
- گدلي پاڻي پيئڻ ۽ استعمال ڪرڻ ڪري ڪيتريون ئي بيماريون مثال طور: دست، اُٺي، پيٽ جو سور، پيٽ جا ڪيڙا، سائي، مڊي جو بخار ۽ پيچش ٿي سگهي ٿي.
- گدلي پاڻي ۾ وهنجڻ سان پيٽ ۽ چمڙي جي بيماري پڻ ٿي سگهي ٿي.
- صاف نظر ايندڙ پاڻي به جراثيمن وارو ٿي سگهي ٿو. اُن ڪري پيئڻ واري پاڻي کي گرم ٿيڻ کانپوءِ 20 منٽن تائين اوبارڻ گهرجي.
- پاڻي رکڻ واري جڳهه ۽ ٿانو جو صاف هجڻ تمام ضروري آهي.

اهم سرگرمي (15 کان 20 منٽ)

- استاد ٻارن جي هر گروپ کي چار تصويرون ڏيندو. ٻار تصويرن کي ترتيب ڏيندا ۽ پنهنجي پنهنجي ڪهاڻي ٺاهيندا. استاد ٻارن جي حوصله افزائي ڪندو ۽ ٻارن پاران ڏنل ترتيب کي رد نه ڪندو/ڪندي. ٻار ڪردارن کي نالا ڏيندا ۽ صورتحال کي بيان ڪندا. جنهن کانپوءِ استاد هيٺين ڳالهين تي زور ڏيندو ته:
- پاڻي کي جيڪڏهن گندي ٿانو ۾ رکجي ته پوءِ صاف پاڻي به جراثيمن وارو ٿي سگهي ٿو.
 - گدلي پاڻي پيئڻ ۽ استعمال ڪرڻ ڪري ڪيتريون ئي بيماريون ٿي سگهن ٿيون. جيئن: دست، اُٺي، پيٽ جو سور، سائي ۽ پيٽ جا ڪيڙا.
 - پاڻي صاف ڪرڻ جا مختلف طريقا ڪهڙا آهن، مثال طور: ڇاڻڻ، اوبارڻ، ڦٽڪي سان صاف ڪرڻ وغيره وغيره
 - پيئڻ واري پاڻي کي ٽهڪو کائڻ کانپوءِ 20 منٽن تائين اوبارڻ گهرجي.
 - پاڻي رکڻ واري جڳهه ۽ ٿانو جو صاف هجڻ تمام ضروري آهي.

پڄاڻي:

- استاد ٻارن کي ٻيهر چئن گروپن ۾ ورهائي، هڪ تصويرن وارو پنو يا ڪارڊ ڏيندو/ڏيندي. جنهن ۾ ڪجهه تصويرون ٺهيل هونديون. استاد ٻارن کي اها هدايت ڪندو ته تصويرن ذريعي ڏنل صحت جي صحيح پيغام تي (✓) جو نشان لڳايو ۽ غلط پيغام تي (x) جو نشان لڳايو.

استاد ٻارن کي سروي لاءِ سوال لکي ڏيندو ۽ سمجھائيندو ته ڪهڙي ريت فارم ڀرڻو آهي.

ڪڇي پهرين لاءِ سوال

سوال: اوهان جي گهر ۾ پاڻي رکڻ وارو ٿانو/مٽڪو/ڪولر وغيره صاف هوندو آهي يا نه؟

- هن سوال جو جواب حاصل ڪرڻ لاءِ استاد ٻارن کي سمجھائيندو ته جيڪڏهن ٿانو صاف آهي يا ناهي ته اُن صورت ۾ ڏنل خانن ۾ (✓) لڳائجو.
- ٻار مشاهدو ڪري حاصل ڪيل معلومات کي زباني ڪلاس ۾ پڻ بيان ڪري سگھن ٿا.

پهرين ڪلاس لاءِ سوال

سوال: اوهان جي گهر ۾ پيئڻ جو پاڻي ڇڪيل هوندو آهي يا ڳليل؟

- هن سوال جو جواب حاصل ڪرڻ لاءِ استاد ٻارن کي سمجھائيندو ته جيڪڏهن پاڻي ڇڪيل آهي ته انهن کي پڪڙو گرام جي مدد سان ظاهر ڪريو. (☺) ۽ جيڪڏهن ٿانو صاف ڪونهي ته اُن لاءِ هن طرح جي شڪل ناهيو. (☹)

ٻئي ڪلاس لاءِ سوال

سوال: توهان جي گهر ۾ پيئڻ جي پاڻي کي صاف ڪرڻ لاءِ ڪهڙا طريقا استعمال ڪيا ويندا آهن؟

طريقا	گهر
چائڻ	
اوبارڻ/تهڪائڻ	
ڦٽڪي سان صاف ڪرڻ	
ڪوٺيو	
ڪوبه نه	

- استاد بورڊ تي پوري معلومات (هر ٻار طرفان آندل ڊيٽا) کي رڪارڊ ڪندو سهيڙيندو ته ڳوٺ جا ڪيترا ڪيترا گهر پاڻي کي صاف ٿانوَ ۾ ڇڪي رکن ٿا ۽ ڪيترا گهر پاڻي کي ڪني ٿانوَ ۾ رکن ٿا ۽ ڇڪي نٿا رکن. گهرن ۾ پاڻي صاف ڪرڻ جو طريقو ڪهڙو استعمال ڪيو ٿو وڃي وغيره
- ٻار حاصل ڪيل معلومات کي تصويرن ذريعي پڻ ظاهر ڪري سگھن ٿا. مثال:



ٽيون قدم (عملي قدم لاءِ رٿابندي / منصوبابندي)

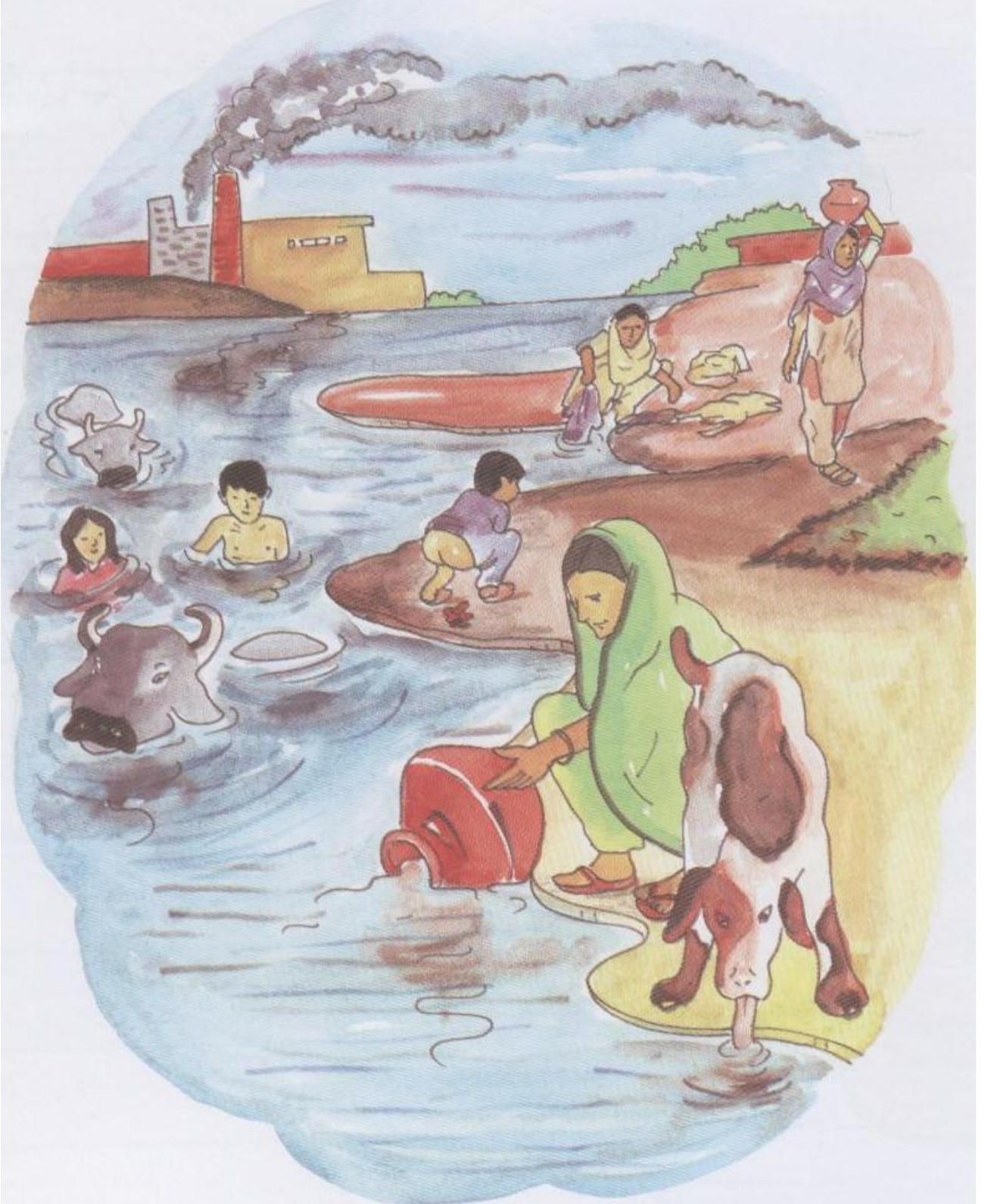
ٻار گروپن ۾ ويهي ڳالهه ٻولھ ڪندا ۽ عملي قدم کڻڻ لاءِ تيار ڪندا. عملي قدم کڻڻ لاءِ ڳوٺ ۾ هڪ مقرر جڳھ تي يا وري اسڪول جي ڪنھن مقرر ڪلاس ۾ ڪنيو ويندو.

- گروپ 1: ٻٽلي شو جي تيار ڪندو، جنھن لاءِ ٻار ڪردارن جي چونڊ ڪندا، ڊائلاگ ياد ڪندا ۽ ٻٽليون تيار ڪندا. (ٻٽلي تماشي ۾ استعمال ٿيندڙ ٻٽلين جي شڪل اڳتي ڏنل آهي)
- گروپ 2: صاف پاڻي تي مختلف پيغام لکندو.
- گروپ 3: مينوئل ۾ ڏنل بيت کي سُڙ ۾ پڙهڻ جي مشق ڪندا.
- گروپ 4: ننڍڙا ننڍڙا دعوت نامو هٿ سان تيار ڪري، ماٿرن کي شرڪت لاءِ دعوت ڏيندو.

چوٿون قدم (عملي قدم کڻڻ)

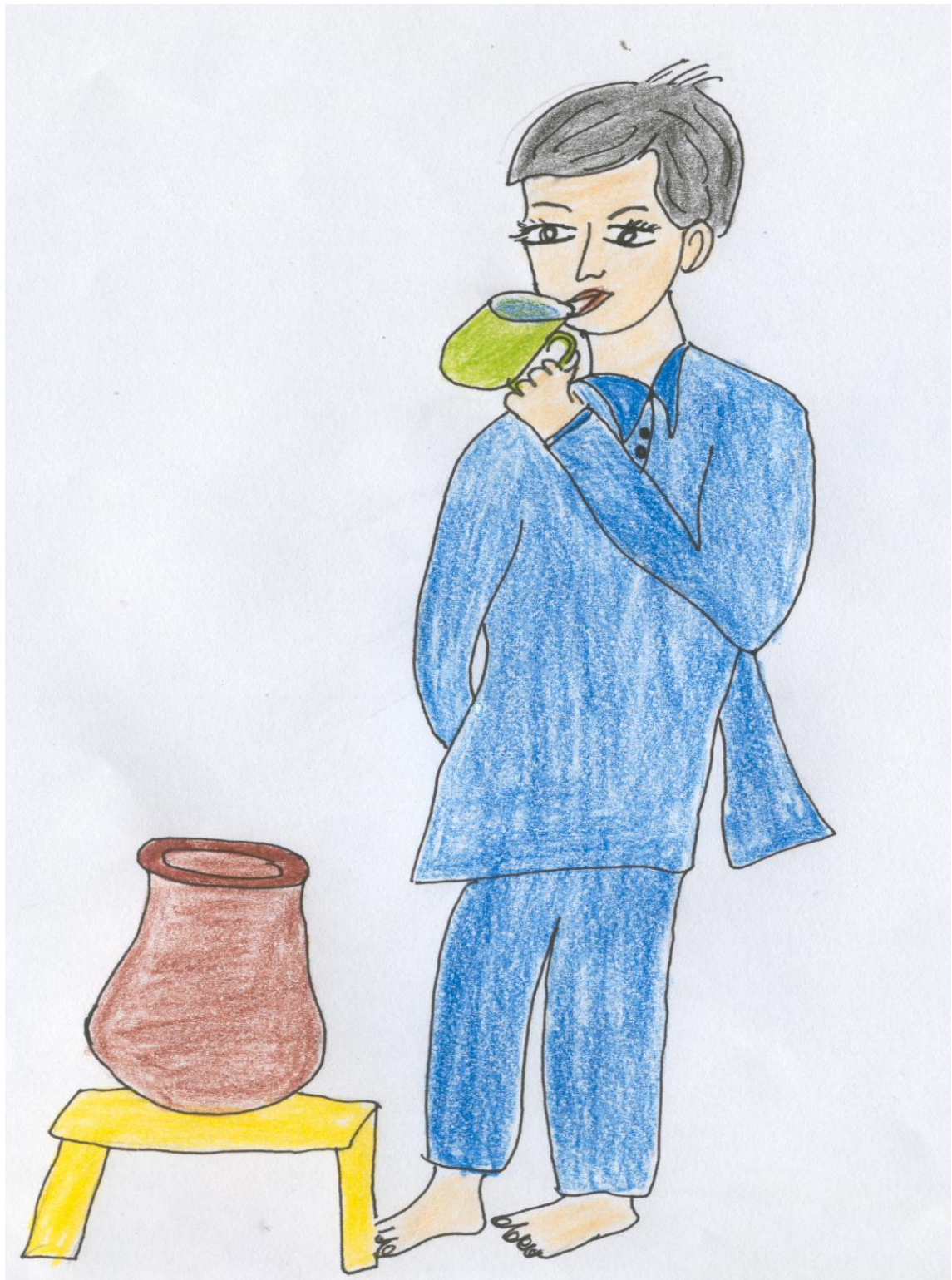
- ٻار مقرر جڳھ تي ماٿرن / والدين يا اسڪول جي ٻارن جي سامھون ٻٽلي تماشو پيش ڪندا، گيت ڳائيندا پاڻي صاف ڪرڻ جا طريقا بيان ڪندا ۽ صاف پاڻي بابت پيغام لڳائيندا.
- آخر ۾ استاد، اسڪول جا ٻيا ٻار / ماٿرون ۽ ٻار گڏجي صاف پاڻي تي وڌيڪ ڳالهه ٻولھ ڪندا، اُن سان گڏوگڏ سروي جا نتيجا اُن گڏجاڻي ۾ ٻڌايا ويندا، جنھن جي مدد سان صاف پاڻي جي اھميت کي وڌيڪ واضح يا چٽو ڪيو ويندو.
- استاد ڪچي پھرين ڪلاس جي ٻارن لاءِ ٻٽلي شو جي ڊائلاگ کي ننڍو ۽ آسان ڪرڻ چاهي ته ننڍو ڪري سگھي ٿو. پوءِ چاهي اُهي ڊائلاگ ٻن يا ٽن جملن تي مشتمل هجن پر صرف هڪ ڳالهه جو خيال رکي ته جملن جو مفھوم صحيح نڪري.

تصویر کی سمجھو ۽ گالہ پولہ کریو:



تصویر کی ترتیب دیوے کھاٹی ناھیو:









تصویر ۾ ڏنل صحیح پیغام تي (✓) ۽ غلط تي (×) جو نشان لڳایو:



سروي

ڪڇي پهرين لاءِ سوال

سوال: اوهان جي گهر ۾ پيئڻ جو پاڻي رکڻ وارو ٿانو/مٽڪو/ڪولر وغيره صاف هوندو آهي يا نه؟

گدلو آهي	صاف آهي	پيئڻ جو پاڻي رکڻ لاءِ ٿانو/مٽڪو ڪولر. ٿانڪي يا ڪو ٻيو
----------	---------	--

- هن سوال جو جواب حاصل ڪرڻ لاءِ استاد ٻارن کي سمجهائيندو ته جيڪڏهن ٿانو صاف آهي يا گدلو ته اُن صورت مطابق ڏنل خانن ۾ (✓) جو نشان لڳايو.
- ٻار مشاهدو ڪري حاصل ڪيل معلومات کي زباني ڪلاس ۾ پڻ بيان ڪري سگهن ٿا.
- استاد ڏنل طريقي موجب نتيجن کي هن طرح رڪارڊ ڪري سگهي ٿو مثال: 5 گهر صاف ٿانو استعمال ڪندا آهن ۽ 6 ٿانو صاف ڪونه رکندا آهن.

گدلو آهي x x x x x x x	صاف آهي ✓ ✓ ✓ ✓ ✓	پيئڻ جو پاڻي رکڻ لاءِ ٿانو/مٽڪو ڪولر. ٿانڪي يا ڪو ٻيو
---------------------------	----------------------	--

پهرين ڪلاس لاءِ سوال

سوال: اوهان جي گهر ۾ پيئڻ جو پاڻي ڍڪيل هوندو آهي يا کليل؟

نه	ها	
		پاڻي ڍڪيل هوندو آهي
		پاڻي ڍڪيل ڪونه هوندو آهي

استاد ڏنل طريقي موجب نتيجن کي هن طرح رڪارڊ ڪري سگهي ٿو مثال: 4 گهر پاڻي ڍڪي رکن ٿا ۽ 3 گهر ڍڪي نٿا رکن.

نه	ها	سوال
☹ ☹ ☹	☺ ☺ ☺ ☺ ☺	پاڻي ڍڪيل هوندو آهي

هن سوال جو جواب حاصل ڪرڻ لاءِ استاد ٻارن کي سمجهائيندو ته جيڪڏهن پاڻي ڍڪيل آهي ته انهن کي پڪتو گرام جي مدد سان ظاهر ڪريو. (☺) ۽ جيڪڏهن ٿانو صاف ڪونهي ته اُن لاءِ هن طرح جي شڪل (☹) ٺاهيو.

ٻئين ڪلاس لاءِ سوال

سوال : توهان جي گهر ۾ پيئڻ جي پاڻي کي صاف ڪرڻ لاءِ ڪهڙا طريقا استعمال ڪيا ويندا آهن ؟

طريقا	گهر
ڇاڻڻ	
اوپارڻ/تھڪائڻ	
ڦٽڪي سان صاف ڪرڻ	
ڪوٺيو	
ڪو به نه	

ڳاڻيٽو	طريقا	گهر 1	گهر 2	گهر 3	گهر 4	گهر 5	گهر 6	ڪُل تعداد
1.	ڇاڻڻ	✓						1
2.	اوپارڻ/تھڪائڻ		✓					1
3.	ڦٽڪي سان صاف ڪرڻ			✓				1
4.	ڪوٺيو							0
5.	ڪو به نه				✓	✓	✓	3

استاد ڏنل طريقي موجب نتيجن کي هن طرح رڪارڊ ڪري سگهي ٿو مثال: گهر 1 ڇاڻڻ وارو طريقو استعمال ڪندو آهي، گهر 2 اوپاري ۽ گهر 3 ڦٽڪي سان صاف ڪندو، گهر 4، 5 ۽ 6 ڪو به طريقو استعمال ڪندو آهي.

پسمنظر: هڪ پتلي پردي تي ظاهر ٿئي ٿي ۽ چوي ٿي ته :

مان اوهان جو سچو دوست آهيان. مان ڦٽڪي سان صاف ڪيل پاڻي آهيان. مان صاف سٿرو نظر ايندو آهيان. مونکي پيئڻ سان پيٽ جون بيماريون نه ٿينديون آهن. مونکي اوهان جي صحت جو گهڻو فڪر آهي ۽ اوهين به پنهنجي صحت جي پرواهه ڪريو. پاڻ کي وڏي نقصان ۽ اجائي خرچ کان بچايو.

پسمنظر: بي پتلي پردي تي ظاهر ٿئي ٿي.

مان چاٿيل پاڻي آهيان. مان پڻ وڏن توڙي ننڍن جو دوست آهيان، مون کي واپرايو. ڇو ته انهيءَ ۾ اوهانجي پلائي آهي. گدلو پاڻي پيئڻ سان اوهانکي پيٽ جون خطرناڪ بيماريون ٿي سگهن ٿيون. جيڪڏهن توهان هنن سڀني بيمارين کان بچڻ چاهيو ٿا ته پاڻي چاڻي استعمال ڪريو.

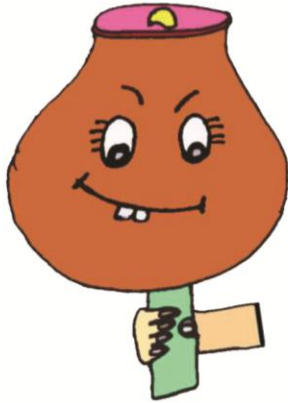
پسمنظر: پتلي پردي تي ظاهر ٿئي ٿي.

هي سڀ غلط ٿا چون ٿا، انهن جي چوڻ ۾ نه اچجو. آءٌ گدلو پاڻي آهيان. جنهن ۾ ڪا به محنت درڪار نه آهي. جيڏي مهل چاهيو. جتي چاهيو، جهڙي حالت ۾ چاهيو، مون کي استعمال ڪري سگهو ٿا، باقي اوبارڻ، چاڻڻ يا ڦٽڪي سان صاف ڪرڻ واري خفي ۾ نه پئو. آءٌ سستو ۽ سولو طريقو آهيان. هنن طريقن جي ڪري پاڻي جو سواد ٿي ختم ٿيو وڃي ۽ بي ذائقو پاڻي پيئڻ ڪير به پسند نه ڪندو آهي. تڏهن ئي ته مونکي پيئڻ وارا ماڻهو گهڻي تعداد ۾ آهن.

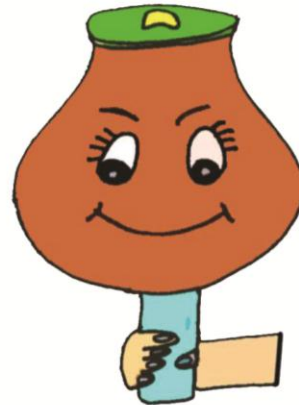
پسمنظر: چوٿين پتلي پردي تي ظاهر ٿئي ٿي.

مان اُباريل پاڻي آهيان. هن گندي پاڻي جي ڳالهه نه ٻڌو. هن جي پيئڻ سان نقصان ٿي نقصان آهي. هن گدلي ۽ ڪني پاڻي پيئڻ سان دست، اُلتيون، پيچش، مدي جو بخار ۽ پيٽ ۾ ڪيڙا ٿيندا آهن. آءٌ سڀني کان بهترين ۽ محفوظ پاڻي آهيان، مون کي پيئڻ سان اوهان جي زندگي بيمارين کان پاڪ ۽ خوش گذرندي. آئون مائرن کي گذارش ٿو ڪريان ته جيڪڏهن توهان کي پنهنجي اولاد سان پيار آهي، ته پنهنجي ٻارن ۽ گهر پاتين کي پيئڻ لاءِ اوباريل پاڻي ڏين. پاڻي کي اوبارڻ ۾ محنت ضرور آهي، پر مون کي استعمال ڪرڻ ۾ خوشي ۽ تندرستي آهي.

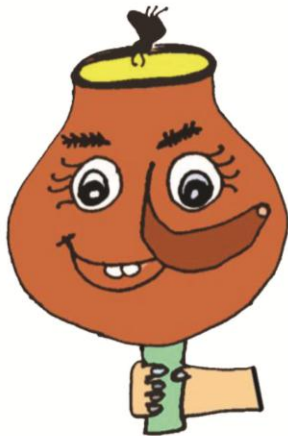
پتليون (پتلي شوپر استعمال ٿيندڙ پتلين جون شڪليون)



ڦٽڪي سان صاف ٿيل پاڻي



اوباريل پاڻي



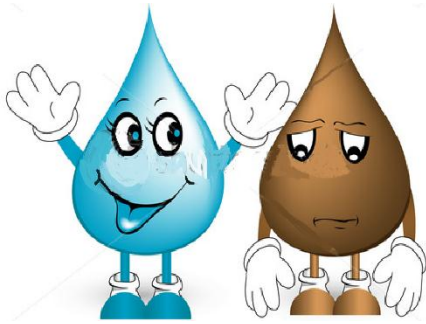
ڪنوءَ گدلو پاڻي



چاڻيل پاڻي

صاف پاڻي

صاف پاڻي پيار امان
مون سان اٿئي جي پيار امان



اوباريل پاڻي آ صاف پاڻي
محنت کان نه ڪر عار امان
صاف پاڻي پيار امان

دست، اُلتيون ۽ پيٽ جا ڪيڙا
جان جو آزار امان
صاف پاڻي پيار امان

گدلي پاڻي ۽ ڀر ڪوڙ بيماريون
خرچ جو وڌندو بار امان
صاف پاڻي پيار امان

صاف پاڻي ۽ ڀر حڪمت آهي
مون تي ڪر اعتبار امان
صاف پاڻي پيار امان

(مسرت ذوالفقار)

صحت جا پيغام

- صاف نظر ايندڙ پاڻي به جراثيمن وارو ٿي سگهي ٿو، اُن لاءِ پيئڻ واري پاڻي کي تهڪڻ کانپوءِ 20 منٽن تائين اُوبارڻ گهرجي.
- گدلي پاڻي پيئڻ ۽ استعمال ڪرڻ ڪري ڪيتريون ئي بيماريون (مثلاً: دست، اُلتِي، پيٽ جو سور، پيٽ جا ڪيڙا ۽ سائي) ٿي سگهن ٿيون.
- پاڻي کي مختلف طريقن سان صاف ڪري سگهجي ٿو. پاڻي کي ڇاڻي، اوباري يا ڦٽڪي سان صاف ڪرڻ کانپوءِ پيئڻ لاءِ استعمال ڪجي.
- پاڻي رکڻ واري جڳهه ۽ ٿانو جو صاف هجڻ تمام ضروري آهي.
- پيئڻ واري پاڻي کي ڍڪي رکجي ته جيئن اُن ۾ مٽي يا ڌوڙ داخل نه ٿي سگهي.
- جانورن کي پيئڻ واري پاڻي جي ويجهو وڃڻ نه ڏيو.
- جنهن ٿانو سان پاڻي ڪڍو، اُن ٿانو ۽ هٿن جو صاف هجڻ تمام ضروري آهي.
- ڪڏهن به گدلين هٿن سان پاڻي نه ڪڍو. گدلين هٿن ۾ جراثيم هوندا آهن، جيڪي پاڻي ۾ داخل ٿي اوهان کي بيمار ڪري سگهن ٿا.
- صاف پاڻي سڄي دوست مثل آهي.
- پاڻي کي صاف ۽ ڍڪي رکڻ ۾ پنهنجي گهروارن جي مدد ڪريو.
- پنهنجن ننڍن ڀائرن ۽ پيئرن جي پاڻي ڪيڙن ۾ (ڍونگي سان) مدد ڪريو.
- پاڻي ڪيڙن لاءِ ڍونگو استعمال ڪرڻ گهرجي ۽ پاڻي پيئڻ لاءِ هميشه صاف ڪٽورو، پيالو يا گلاس استعمال ڪرڻ گهرجي.
- پيئڻ واري پاڻيءَ ۾ هٿ ڪڏهن به نه وجهو.

عنوان : صاف سٿرو گهر ۽ اسڪول

ڪلاس : ڪچو پهريون، پهرين ۽ ٻيون

وقت : 40 منٽ هر قدم (هڪ قدم هڪ ڀيرو، مطلب هڪ عنوان چار ڏينهن هلندو)

هي عنوان پڙهڻ کان پوءِ ٻار :

ڄاڻندا ته (Know)
- گهر کي صاف سٿرو رکڻ سان ٻار ۽ گهر ڀاتي خوش ۽ صحتمند رهن ٿا. - صاف سٿري اسڪول سان ماحول ۽ صحت بهتر ۽ سکيا چڱي نموني ٿئي ٿي. - صاف گهر ۽ اسڪول سان ٻار، استاد/گهر ڀاتي بيمارين کان محفوظ رهن ٿا. - گهر ۽ اسڪول ۾ ڪچري لاءِ هميشه ڪچرڊان (ڊسٽ بن) استعمال ڪجي. - مڪيون صحت لاءِ تمام خطرناڪ آهن ڇو ته مڪيون گدلي جاين مان پنهنجن پيرن تي جراثيم لڳائي اسان جي جسم ۽ کاڌي وارين شين تائين پهچائين ٿيون ۽ اُهي جراثيم اسان جي جسم ۾ داخل ٿي، اسان کي بيمار ڪن ٿا. - ليٽرين کي هميشه صاف سٿرو رکڻ گهرجي.
ڪندا (do)
- پنهنجي گهر ۽ اسڪول کي صاف سٿرو رکڻ لاءِ پنهنجن گهر ڀاتين ۽ استاد جي مدد ڪندا. - ڪچري لاءِ هميشه ڪچرڊان (ڊسٽ بن) استعمال ڪندا. - ليٽرين ۾ ڇپل پاڻي ويندا ۽ ليٽرين کي استعمال کانپوءِ صاف رکندا. - ٻار کان ننڍڙن ٻارن کي ڊسٽ بن جي استعمال تي زور ڏيندا.
محسوس ڪندا (feel)
- صاف ماحول ۾ پاڻ کي خوش ۽ صحتمند محسوس ڪندا. - پنهنجي گهر ۽ اسڪول کي صاف سٿرو رکڻ جي ذميداري محسوس ڪندا.

سبق جي رٿابندي

پهريون قدم (موضوع کي بهتر نموني سمجھڻ)

تعارف: (10 منٽ)

استاد پهرين قدم ۾ ٻارن کي ٻه تصويرون ڏيندو ۽ اها هدايت ڪندو ته هنن تصويرن کي غور سان ڏسو ۽ هنن بابت ڳالهه ٻوله ڪريو. جنهن کانپوءِ استاد ٻارن کان سوال ڪندو:

- توهان جي خيال ۾ هي تصوير ڪهڙي جاءِ جي آهي؟
 - ٻنهي تصويرن ۾ توهان کي ڇا ڇا نظر پيو اچي؟
 - توهان جي خيال ۾ ڪهڙو رڌڻو صاف آهي؟
 - توهان هن رڌڻي کي صاف ۽ هن رڌڻي کي خراب چوچئو ٿا؟
 - مکيون ڪهڙو نقصان رسائي سگهن ٿيون؟
 - ڪچرو ڪٿي اڇلائڻ گهرجي؟
 - توهان گدلي رڌڻي کي صاف رکڻ لاءِ ڪهڙي صلاح ڏيندا؟
- جنهن کانپوءِ استاد ضرورت آهر مٿئين سوالن جي روشني ۾ ڳالهين جي وضاحت ڪندو ويندو.

اهم سرگرمي: (10 کان 15 منٽ)

- استاد ٻارن کي چئن گروپن ۾ ورهائيندو ۽ هر گروپ کي هڪ تصوير ڏيندو ۽ ڪهاڻي تيار ڪرڻ لاءِ چونڊو.
 - استاد ڪچي پهرين جي ٻارن کي ڪهاڻي تيار ڪرڻ ۾ مدد ڪندو.
 - هر گروپ پنهنجي ڪهاڻي سڀني جي اڳيان زباني پيش ڪندو.
 - استاد ضرورت آهر ٻارن پاران ٻڌايل ڪهاڻين ۾ صحت جي اهم ڳالهين تي روشني وجهندو.
- اختتامِي سرگرمي: (10 کان 15 منٽ)
- استاد ۽ ٻار گڏجي پنهنجي ڪلاس لاءِ ڪچريدان (ڊسٽ ٻن) تيار ڪندا.

ٻيون قدم (وڌيڪ معلومات حاصل ڪرڻ)

استاد ٻارن کي سروي لاءِ سوال لکي ڏيندو ۽ سمجھائيندو ته ڪهڙي ريت فارم ڀرڻو آهي.

ڪچي پهرين لاءِ سوال

- سوال: اوهان جي ڪلاس جا ٻار ڪچرو ڪٿي اڇلائيندا آهن؟ فرش/پٽ تي يا ڊسٽ ٻن ۾؟
- هن سوال جو جواب حاصل ڪرڻ لاءِ استاد ٻارن کي سمجھائيندو، مشاهدو ڪريو جيترا ٻار ڪچرو ڊسٽ ٻن ۾ ڪچرو اڇلائين ٿا انهن ٻارن لاءِ اوترا (✓) جا نشان ۽ جيترا ٻار ڪچرو فرش/پٽ تي اڇلائين ٿا، انهن لاءِ اوترا ڪراس جا نشان (x) پنهنجي ڪاغذ تي پائي اچجو.
 - ٻار مشاهدو ڪري حاصل ڪيل معلومات کي زباني ڪلاس ۾ پڻ بيان ڪري سگهن ٿا.

پهرين ڪلاس لاءِ سوال

- سوال: اوهان جي گهر جون ڪهڙيون جايون آهن جتي، گھڻيون مکيون آهن؟
- هن سوال جي جواب حاصل ڪرڻ لاءِ استاد ٻارن کي سمجھائيندو ته پنهنجن گهرن جو چڱيءَ ريت مشاهدو ڪريو ۽ انهن جاين جون تصويرون ٺاهيو جتي گھڻيون مکيون آهن.

ٻئي ڪلاس لاءِ سوال

سوال: اوهان جي خيال ۾ اوهان جي اسڪول جا ليکڻين صاف آهن يا گڏا آهن؟

- ڪلاس ٻئين جا شاگرد مشاهدو ڪندا ۽ هڪ تصويري رپورٽ تيار ڪندا، صورتحال کي تصويرن جي مدد سان بيان ڪندا.

ٽيون قدم (عملي قدم لاءِ رٿابندي / منصوبابندي)

استاد ۽ ٻار گڏجي عملي قدم لاءِ رول پلي جي مشق ڪندا ، ڪردارن لاءِ مٿي تي رکڻ لاءِ پٽيون يا تاج ٺاهيندا، جيڪي نموني طور اڳتي ڏنل آهن. گيت جي ڏن تيار ڪري سر ۾ ڳائڻ جي مشق ڪندا. استاد ۽ ٻار گهر ۽ اسڪول جي صفائي جي اهميت بابت پيغام ۽ تصويري پيغام تيار ڪندا. جيڪڏهن ممڪن ٿي سگهيو ته پنهنجي والدين کي اسڪول ۾ عملي قدم واري ڪلاس ۾ اچڻ جي دعوت ڏيندا يا ٻئي ڪلاس جي ٻارن کي مدعو ڪندا.

چوٿون قدم (عملي قدم کڻڻ)

ٻار استاد جي مدد سان والدين يا ڪنهن ٻئي ڪلاس جي ٻارن جي موجودگيءَ ۾ عملي قدم کڻندا.

- صفائي جي اهميت بابت پيغام پڙهي ٻڌائيندا.
- سروي مان حاصل ڪيل معلومات وٺيندا.
- گيت ڳائيندا.
- ڪردارن مطابق تاج / پٽيون پائي رول پلي پيش ڪندا.

تصويرن تي ڳالهه ٻولهه (تعارفي سرگرمي)

ٻار ٻن گروپن ۾ ويهي تصويرن کي غور سان ڏسندا ۽ ڳالهه ٻولهه ڪندا.





تصويرن تي ڳالهه ٻوله کانپوءِ استاد ٻارن کان سوال ڪندو:

- توهان جي خيال ۾ هي تصوير ڪهڙي جاءِ جي آهي؟
- ٻنهي تصويرن ۾ توهان کي ڇا ڇا نظر پيو اچي؟
- توهان جي خيال ۾ ڪهڙو رڌڻو صاف آهي؟
- توهان هن رڌڻي کي صاف ۽ هن رڌڻي کي خراب چوچئو ٿا؟
- مڪيون ڪهڙو نقصان رسائي سگهن ٿيون؟
- ڪچرو ڪٿي اُچلائڻ گهرجي؟
- توهان گدلي رڌڻي کي صاف رکڻ لاءِ ڪهڙي صلاح ڏيندا؟

جنهن کانپوءِ استاد هيٺين ڳالهين تي زور ڏيندي ڳالهين کي وڌيڪ واضح ڪندو.

- گهر کي صاف سترو رکجي، گهر کي صاف سترو رکڻ سان گهر جا پاڻي ننڍا توڙي وڏا خوش ۽ صحتمند رهن ٿا.
- اسڪول جيڪڏهن صاف هوندو ته اوهان کي پڙهڻ ۾ مزو ايندو، صاف ستري اسڪول سان ماحول سٺو لڳندو سڀني جي صحت بهتر رهندي ۽ سکيا چڱي نموني ٿيندي.
- صاف گهر ۽ اسڪول سان پاڻ سڀ بيمارين کان محفوظ رهندا.
- گهر ۽ اسڪول ۾ ڪچري لاءِ هميشه ڪچر بڊان (ڊسٽ ٻن) استعمال ڪرڻ گهرجي.
- مڪيون صحت لاءِ تمام خطرناڪ آهن چوٽه مڪيون گدلين جاين مان پنهنجن پيرن تي جراثيم لڳائي اسان جي جسم ۽ کاڌي وارين شين تائين پهچائين ٿيون ۽ اُهي جراثيم اسان جي جسم ۾ داخل ٿي اسان کي بيمار ڪن ٿا. اُن ڪري ڪوشش ڪري گندگي نه ڦهلائجي، جنهن سان گهر ۽ اسڪول ۾ مڪيون پناهه وٺن.
- کائڻ جون شيون ڍڪي رکجن، جيئن ڪا مک اُن تي نه ويهي سگهي.
- ليٽرين کي هميشه صاف سترو رکڻ گهرجي. ليٽرين صحيح طريقي سان استعمال ۾ آڻجي. ليٽرين ۾ هميشه ڇپل پاڻي وڃڻ گهرجي.
- گهر توڙي اسڪول ۾ شيون استعمال ڪرڻ کانپوءِ پنهنجي جاءِ تي رکڻ گهرجي.
- پاڻ کان ننڍڙن ٻارن کي پڻ ٻڌائڻ گهرجي ته ڪچرو هتي هتي هتي ڪرڻ نه گهرجي، ڪچرو ڪنهن مقرر جاءِ/ڊسٽ بن ۾ اچلائڻ گهرجي.

اهم سرگرمي

هر گروپ ڏنل تصوير تي ڪهاڻي جوڙيندو ۽ پيش ڪندو ۽ استاد ضرورت آهر ٻارن پاران پڌايل ڪهاڻين ۾ صحت جي اهم ڳالهين تي روشني وجهندو.

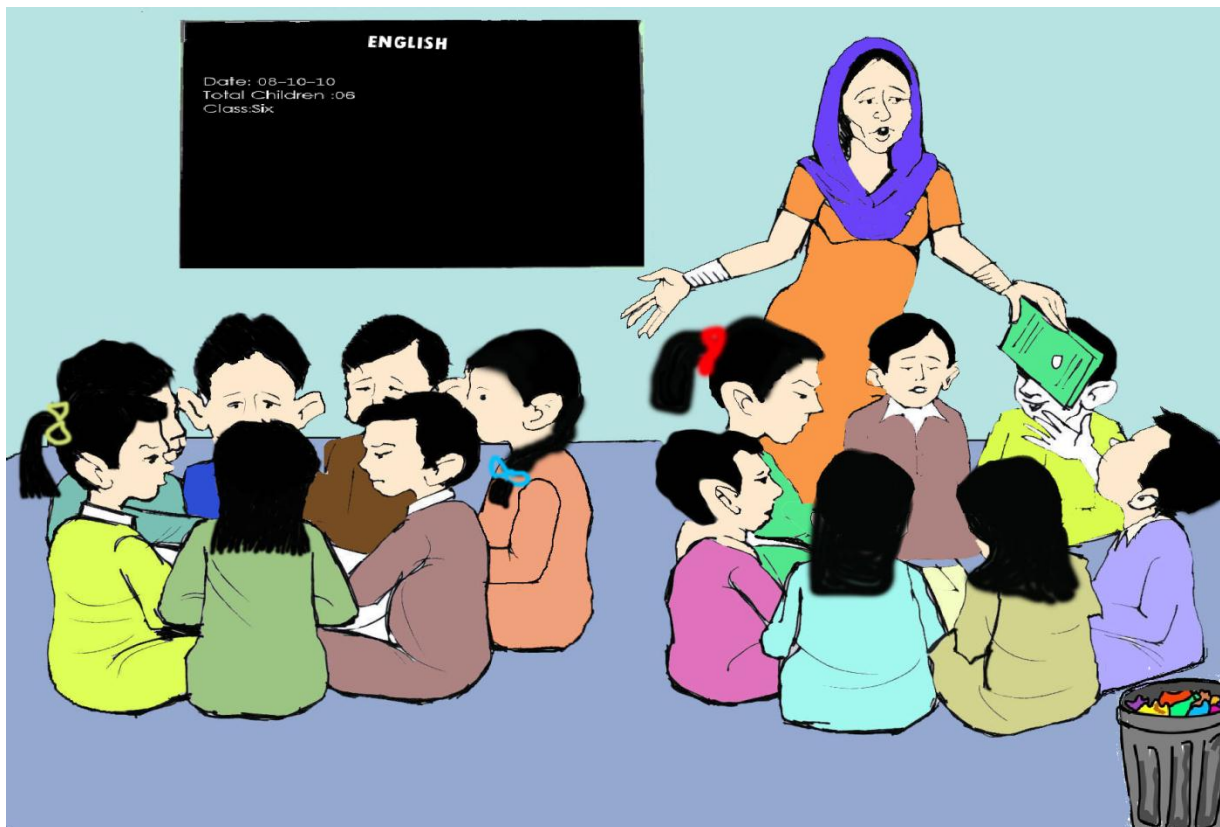
تصوير نمبر 1



تصویر نمبر 2



تصویر نمبر 3



پڄاڻي

ڪچريدان/دست بن تيار ڪرڻ

- ٻار استاد جي مدد سان ڪچري لاءِ دٻوتيار ڪندا، جنهن لاءِ هو هڪ خالي ڪوڪو يا دٻوڪڻندا، ان تي ڪنهن رنگ جو ڪور/جلد چڙهائيندا.
 - ڪچريدان/دست بن کي ٻار پنهنجي مرضي مطابق سڃاڻيندا جنهن لاءِ هو هيٺ ڏنل شين مطابق سجاوٽ ڪري سگهن ٿا.
 - رنگي برنگي گل ۽ پتا
 - موتي
 - سوتي يا ريشمي رنگين ڌاڳا يا سوتلي جا ڌاڳا
 - پنهنجي نالن جا پهرين لفظن جا ڪارڊ جيئن امجد لاءِ A
 - پتليون
 - ڊرائنگ (پنهنجي پسند جون تصويرون ۽ ڪارٽون)
 - اخبار ۽ ميگزين مان ڪٽيل ٻاراڻيون تصويرون ۽ ڪارٽون
 - ڪاٺين کي رنگ ڪري يا رنگ کان بغير پٽ استعمال ۾ آڻي سگهن ٿا.
- نوٽ: استاد ٻارن کي دست بن ٺاهڻ دوران اهڙو ڪم ڪرڻ لاءِ نه ڏيندو جنهن سان ٻار جي زخمي ٿيڻ جا امڪان هجن. دست بن جي تياري استاد پنهنجي نگراني ۾ ڪرائيندو ۽ ننڍين ڪلاسن جي ٻارن جي استاد هن سڄي سرگرمي ۾ ڀرپور مدد ڪندو.
- دست بن ٺاهڻ دوران ٻار هي گيت يا هن موضوع تي ڪو ٻيو گيت ڳائڻ چاهين ته ڳائي سگهن ٿا.
- اچو ته گڏجي دست بن ٺاهيون، خالي دٻي تي ڪور چڙهائون
- رنگ برنگي گل لڳايون، موتي لڳائي سونهن وڌايون
- اسان جو دست بن آ تيار، جنهن ۾ اسان جي محنت ۽ پيار

سروي

استاد ٻارن کي ڪلاس مطابق سروي لاءِ هيٺيان سوال ڏيندو.

سوال: اوهان جي ڪلاس جا ٻار ڪچرو ڪٿي اڇلائيندا آهن؟ فرش/پٽ تي يا ڊسٽ بن ۾؟ مثال: 3 ڊسٽ بن ۾ اڇلائين ٿا، 5 ٻار ڊسٽ بن ۾ نٿا اڇلائين. <table border="1"> <tr> <td>ڪچریدان/ڊسٽ بن ۾</td> <td>فرش/پٽ تي</td> </tr> <tr> <td>✓✓✓</td> <td>×××××</td> </tr> </table>	ڪچریدان/ڊسٽ بن ۾	فرش/پٽ تي	✓✓✓	×××××	ڪچي ڪلاس								
ڪچریدان/ڊسٽ بن ۾	فرش/پٽ تي												
✓✓✓	×××××												
سوال: اوهان جي گهر جون ڪهڙيون جايون آهن جتي گهڻيون مکيون آهن؟ <table border="1"> <tr> <td>مکين جون جايون</td> <td>ڪمر</td> <td>اڱڻ</td> <td>رڌڻو</td> <td>ليٽرين</td> <td>يا ڪا ٻي جاءِ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> ٻار انهن جايون تي ٿڪ لڳائيندا جن جايون تي مکيون آهن ۽ ٻار انهن جايون جو تصويرون ٺاهيندا.	مکين جون جايون	ڪمر	اڱڻ	رڌڻو	ليٽرين	يا ڪا ٻي جاءِ							ڪلاس پهريون
مکين جون جايون	ڪمر	اڱڻ	رڌڻو	ليٽرين	يا ڪا ٻي جاءِ								
سوال: اوهان جي خيال ۾ اوهان جي اسڪول جا ليٽرين صاف آهن يا گدلا آهن ڪلاس پئين جا شاگرد مشاهدو ڪندا ۽ هڪ تصويري رپورٽ تيار ڪندا، صورتحال کي تصويرن جي مدد سان بيان ڪندا	ڪلاس ٻيون												

رول پلي

- ست ڪردار (ست) هڪ ٻار سونيا، هڪ ٻار گهر جي گنڊ، هڪ ٻار رستو هڪ ٻار وڻ، هڪ ٻار گل، هڪ ٻار پاڻي ۽ هڪ ٻار ڪچري جو دٻو
- ٻار):
- پسمنظر: سونيا گهر جي صفائي ڪرڻ کانپوءِ ڪچري جي ٿيلهي کڻي ڪجهه سوچيندي چوي ٿي
- سونيا: ڪچرو ڪٿي اڇلايان؟ ڇو نه هي ڪچرو اڱڻ جي گنڊ ۾ اڇلايان؟
- پسمنظر: ائين چئي هو اڱڻ جي گنڊ ڏانهن ڪچرو کڻي وڃي ٿي ۽ ڪچرو اڇلائڻ لڳي ٿي.
- گنڊ (هڪ ٻار): رڙيون ڪرڻ لڳي ٿي ۽ چوي ٿي: نه نه مون ڏانهن اهو ڪچرو نه اڇلائجانءِ مان ڪچري ڦٽي ڪرڻ واري جڳهه نه آهيان، مان ته توهانجي رهڻ جي جاءِ آهيان.
- پسمنظر: سونيا مڙي ٿي ۽ سوچيندي چوي ٿي ته:
- سونيا: ڇو نه ڪچرو رستي تي اڇلايان.
- پسمنظر: هو ڪچرو کڻي رستي ڏانهن وڌي ٿي ته رستي مان آواز آچي ٿو.
- رستو (هڪ ٻار): مان اوهان جي هلڻ ڦرڻ جي جڳهه آهيان، مون تي اوهان اهو ڪچرو نه اڇلايو جيڪڏهن رستي تي ڪچري جا ڍير ٿي ويندا ته اوهان کي هلڻ ڦرڻ ۾ تڪليف ٿيندي.
- پسمنظر: سونيا اهو ٻڌي اڳتي هلڻ لڳي ۽ ڪجهه سوچڻ کانپوءِ چوي ٿي.
- سونيا: ڇو نه ان ڪچري کي وڻ جي پاسي ۾ اڇلايان.
- پسمنظر: جيئن ئي هن وڻ ڏانهن ڪچرو وڌايو ته وڻ چيو:
- وڻ (هڪ ٻار): اي پياري چوڪري جيڪڏهن تون اهو ڪچرو مون تي اڇلائيندين ته انهن ماڻهن، جانورن، پکين ۽ جيئن کي پريشان ٿيندي، جيڪي منهنجي ڇانو ۾ آرام ڪندا آهن يا جن جا گهر مون ۾ ٺهيل آهن.
- پسمنظر: سونيا ڪجهه پريشان ٿي پئي ۽ چيو:
- سونيا: ڇو نه هي ڪچرو مان پاڻيءَ ۾ اڇلايان.
- پسمنظر: پوءِ هو اهو ڪچرو پاڻيءَ ۾ اڇلائڻ لاءِ وٺي ته پاڻيءَ سونيا کي ڏسندي رڙ ڪري چيو:
- پاڻي (هڪ ٻار): اڙي منهنجي پياري سونيا تون ته منهنجي ڪناري تي ويهي ٿڌي هوا جو مزو وٺندي آهين ۽ هاڻ تون وري مون ۾ ڪچرو اڇلائڻ لاءِ آئي آهين؟ جي تو ائين ڪيو ته پوءِ مان خراب ۽ بدبودار ٿي پوندس. مون ۾ رهندڙ مڇيون، گُميون ۽ ٻيا جانور بيمار ٿي آهستي آهستي مري ويندا ۽ جيڪڏهن اوهان ٻارن منهنجي صاف پاڻيءَ بدران گدلي پاڻيءَ ۾ تڙ ڪيو ته اوهان سڀ به بيمار ٿي پوندا ۽ پوءِ سڀ ماڻهو مونکي خراب چوندا ۽ مون کان نفرت ڪرڻ لڳندا.
- پسمنظر: سونيا اهو ٻڌي پريشان ٿيندي سوچي ٿي ۽ چئي ٿي ته:
- سونيا: مونکي واقعي به ائين ڪرڻ نه گهرجي ۽ پاڻيءَ کي صاف رکڻ گهرجي. آخر ان ڪچري کي ڪهڙي جڳهه تي ڦٽو ڪيان؟ اڙي سامهون گل نظر پيا اچن ڇو نه هي ڪچرو انهن تي ڦٽو ڪيان.
- پسمنظر: ايتري ۾ هو ان ڪچري کي انهن گلن تي ڦٽو ڪرڻ وڃي ٿي. جڏهن گل سونيا جي هٿ ۾ ڪچرو ڏسن ٿا ته انهن جي معصوم صورت اداس ٿي وڃي ٿي ۽ هورو ٽهارڪي انداز ۾ سونيا کي چون ٿا:
- گل (هڪ ٻار): اسين ته توکي خوشبو ڏيندا آهيون ته جيئن توهان جو ماحول خوشگوار رهي ۽ خوبصورت لڳي ۽

تون وري اسان تي ئي ڪچرو ٿي ڦٽو ڪرين، جنهن ۾ ڏپ، گندگي ۽ جيوڙا آهن. جيڪي اسان کي کائي ڇڏيندا ۽ اسانجي خوبصورتي کي پڻ ختم ڪري ڇڏيندا ۽ پوءِ اسان آخر سسڪي سسڪي مري وينداسين.

پسمنظر: سونيا ٻيهر پریشان ٿي وڃي ٿي ۽ پوءِ بيزار ٿيندي خار مان چئي ٿي ته:

سونيا: آخر مان هي ڪچرو ڪٿي اڇلايان؟

پسمنظر: ايتري ۾ سونيا کي هڪ آواز ٻڌڻ اچي ٿو.

ڪچري جو دٻو: اي پياري ڇوڪري تون پریشان ڇو آهين؟

(هڪ پار):

پسمنظر: سونيا ڏٺو ته ان جي سامهون هڪ ڪچري جو دٻو آهي جيڪو، اُن سان مخاطب آهي ۽ اُن سان

ڳالهائي رهيو آهي. پوءِ سونيا مايوس انداز ۾ اُن جي ڀرسان وڃي اُن کي چئي ٿي:

سونيا: مان ڏاڍي پریشان آهيان ته مان هي گند ڪچرو ڪٿي اڇلايان. ڇو ته اسانجي ماحول ۾ موجود هر

شيءَ هن ڪچري کي پاڻ مٿان ڦٽو ڪرڻ نه ٿي ڏئي.

ڪچري جو دٻو: (مسڪرائيندي) هي ڪچرو مون کي ڏئي. مان ئي ڪچري جي صحيح جڳهه آهيان ۽ تون هميشه

ڪچرو مون منجهه ئي ڦٽو ڪندي ڪر. ڇو ته ڪچري جي صحيح جڳهه گهر جي ڪنڊ، رستو

وڻ، پاڻي يا گل نه آهن. جيڪڏهن تون انهن جي مٿان ڪچرو ڦٽي ڪرڻ جي غلطي ڪئي ته پوءِ

تنهنجي آسپاس موجود سمورو ماحول خراب ٿي ويندو، اتي جراثيمن جو راج ٿيندو، هر طرف

بيماريون پکڙجي وينديون ۽ پوءِ توهان سڀني کي تمام گهڻو نقصان ٿيندو.

پسمنظر: سونيا ڪچري جي دٻي جون ڳالهيون ٻڌي حيران ٿي وڃي ٿي ۽ پوءِ خوش ٿيندي سمورو ڪچرو

اُن دٻي ۾ ڦٽو ڪندي اُن کي چئي ٿي:

سونيا: ادا ڪچري جا دٻا توهانجي وڏي مهرباني. سچ ۾ مون کي انهن ڳالهين جي اڳ ۾ ڪا به خبر ڪونه

هئي. جيڪڏهن توهان مون کي اهو سچ ڪجهه نه سمجهايو ها ته شايد مان به پنهنجي ماحول کي

گدلو ڪري ڇڏيان ها. مان واعدو ٿي ڪريان ته آئندو مان ڪڏهن به توهان کانسواءِ ڪچرو

ڪنهن ٻئي جڳهه تي ڦٽو نه ڪنديس.

نوٽ: استاد ڪچي ڪلاس کي مد نظر رکندي رول پلي جي ڊائلاگ کي اڃا ننڍو ڪري سگهي ٿو. باقي ڪلاس پهرين

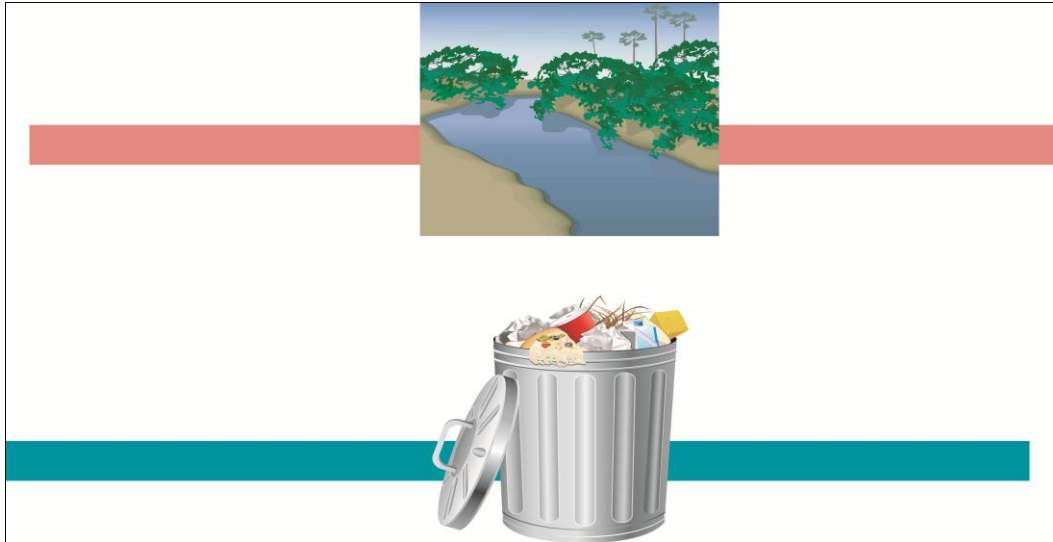
جي لحاظ کان هن جا ڊائلاگ مناسب آهن، وري به جيڪڏهن استاد ڪا تبديلي آڻڻ چاهي ته اُتي سگهي ٿو صرف

هڪ ڳالهه جو استاد خيال رکندي ته اهڙي تبديلي نه ڪري جو رول پلي جو اصل مقصد ئي ختم ٿي وڃي.

هدايتون :

- هيٺ ڪجهه مٿي تي ويڙهڻ لاءِ نموني طور ڪجهه پٽيون ڏنيون ويون آهن، جنهن تي رول پلي جي ڪردارن مطابق ڪجهه شڪيلون ڏنل آهن، جيئن وڻ، پاڻي، گل، رستو، گهر جي ڪنڊ ۽ ڪچري جو دٻو. استاد ٻارن جي مٿي جي سائيز جي حساب سان اهڙيون پٽيون تيار ڪندو ۽ ڪردار جي لحاظ کان ٻارن کي اهڙيون پٽيون پارائيندو، جنهن جو نمونو پڻ ڏنل آهي.
- ٻار اهي پٽيون پاڻي رول پلي پيش ڪندا ته جيئن ڏسڻ وارن کي اها خبر پئجي سگهي ته ڪير وڻ آهي ته ڪير گل. باقي سونپا جو ڪردار نپائيندڙ ٻار اها پٽي نه پائيندو.





ڪچريدان

حسن منجهي پيو آ ٻارو
ڪيڏانهن ڪريان هي ڪچرو سارو
هتي اڇلايان، هتي اڇلايان
آخر هي ڪچرو ڪٿي اڇلايان
نيٺ نتاشا ڊوڙي آئي
جنهن حسن کي ڳالهه سمجھائي
هتي هتي ڪچرو نه ڦهلائي
ڪچرو ڪچريدان ۾ اڇلائي.
(مسرت ذوالفقار)



نوٽ : هن بيت پڙهڻ وقت مٿي ڏنل نالن (حسن ۽ نتاشا) بدران ڪلاس جي ٻارن جا نالا وٺيائين جن ٻارن جا نالا ڪٿي به واري وري اڳتي اچي، ايڪٽ ڪندا. جيئن هڪ ٻار ڪچرو ڪٿي ڪلاس ۾ چڪر ڏيندو ۽ ٻئي ٻار جي نالي وٺي ٻيو ٻار دست بن ڪٿي اڳتي ايندو. اهڙي طرح هر ٻار کي ايڪٽ ڪرڻ جو موقعو ڏنو ويندو.

عنوان : سٺي خوراڪ

ڪلاس :

ڪچو پهريون، پهريون ۽ ٻيون

وقت :

40 منٽ هر قدم (هڪ قدم هڪ ڀيرو، مطلب هڪ عنوان چار ڏينهن هلندو)

هي عنوان پڙهڻ کان پوءِ ٻار :

ڄاڻندا ته (Know)
- جسماني ۽ ذهني واڌ ويجهه لاءِ صاف ۽ سٺي خوراڪ ضروري آهي. - جيڪي ٻار متوازن غذا نٿا واپرائين، اُهي هر وقت ٽڪيل محسوس ڪن ٿا ۽ انهن جي ڪارڪردگي ۾ متاثر ٿئي ٿي. - صحتمند رهڻ لاءِ روز مختلف غذائون واپرائڻ گهرجن. - ميون ۽ سبزين ۾ معدنيات ۽ وٽامن آهي، جيڪي اسان جي جسم کي بيمارين کان بچائيندا آهن. - سبزيون، ڦريون، گوشت، مڇي، ڪڪڙ جو گوشت، بيضا ۽ کير جسم کي واڌ ويجهه ڪرڻ ۾ مدد ڪري ٿو. - بازاري / ٺيلي واريون شيون نه کائڻ گهرجن ڇو ته بازاری شين ۾ صفائي جو خيال ڪونه رکيو ويندو آهي ۽ انهن ۾ ڪابه طاقت ڪونه هوندي آهي.
ڪندا (do)
- جيڪي ٻار ناشتون نه ڪن، اُهي ناشتو ڪرڻ شروع ڪندا. - بازاري غير معياري شيون کائڻ کان پاسو ڪندا. - ماني وقت تي کائيندا، پنهنجي گهر ماني کائڻ کي وڌيڪ ترجيح ڏيندا.
محسوس ڪندا (feel)
صاف سنو کاڌو کائي خوش ۽ صحتمند محسوس ڪندا.

تعارف: (10 منٽ)

استاد پهرين قدم ۾ ٻارن کي ناشتي جي اهميت بابت هڪ تصويري ڪهاڻي "عائش ۽ مريم" ٻڌائيندو/ٻڌائيندي، ڪهاڻي ٻڌائڻ کانپوءِ استاد ٻارن کان مختلف سوال ڪندو/ڪندي جيڪي ڪهاڻي کانپوءِ ڏنل آهن.

اهم سرگرمي: (10 کان 15 منٽ)

- استاد ٻارن کي چار گروپن ۾ ورهائيندو:
 - استاد گروپ نمبر 1 کي ميون جو چارٽ ڏيندو ۽ هدايت ڪندو/ڪندي ته ميون جي سڃاڻپ ڪريو. ميون جا نالا هڪٻئي کي ٻڌايو ۽ انهن جي ذاتي ۽ فائدين بابت ڳالهه ٻولهه ڪريو ۽ پنهنجي پسند جي ميوي جي باري ۾ هڪٻئي کي ٻڌايو.
 - گروپ نمبر 2 کي سبزين/پاڇين جو چارٽ ڏيندو ۽ هدايت ڪندو/پاڇين جي سڃاڻپ ڪريو. پاڇين جا نالا هڪٻئي کي ٻڌايو ۽ انهن جي ذاتي ۽ فائدين بابت ڳالهه ٻولهه ڪريو ۽ پنهنجي پسند جي پاڇي/سبزي جي باري ۾ هڪٻئي کي ٻڌايو.
 - استاد گروپ نمبر 3 هڪ چارٽ (جنهن ۾ مڇي، گوشت، بيضا وغيره) ڏيندو ۽ اها هدايت ڪندو ته تصوير ۾ ڏنل شين تي ڳالهه ٻولهه ڪريو. پنهنجي پسند جي کاڌي ۽ فائدين بابت ڳالهائو. هن سڄي سرگرمي ۾ استاد ٻارن جي رهنمائي ۽ مدد ڪندو.
- اختتامِي سرگرمي: (10 کان 15 منٽ)
- استاد ٻارن کي اها هدايت ڪندو ته پنهنجي پسند جي کاڌي (ميوو، سبزي، گوشت ۽ مڇي وغيره) جي تصوير ٺاهيو ۽ رنگ ڀريو.
 - آخر ۾ استاد ڪجهه اهم ڳالهين تي روشني وجهندو، جيڪي اڳتي ڏنل آهن.
- ڪلاس ٻئي جا شاگرد متوازن غذا کي مدنظر رکندي کاڌي جي لسٽ ٺاهيندا ته تنهنجي ويلن ۾ ڇا کائڻ گهرجي.

استاد ٻارن کي سروي لاءِ سوال لکي ڏيندو ۽ سمجھائيندو ته ڪهڙي ريت فارم ڀرڻو آهي.

ڪڇي پهرين لاءِ سوال

سوال: توهان جي ڪلاس مان ڪيترا ٻار ناشتو ڪري ايندا آهن؟

- هن سوال جو جواب حاصل ڪرڻ لاءِ استاد ٻارن کي سمجھائيندو هن سروي لاءِ پڪٽوگرام وارو طريقو استعمال ڪندي، جيڪي ٻار ناشتو ڪري اچن ٿا انهن لاءِ (😊) هي شڪل ٺاهي ۽ جيڪي ناشتو نه ٿا ڪري اچن انهن لاءِ (☹️) هي شڪل ٺاهي.

ٻار هڪٻئي کان پڇا ڪري حاصل ڪيل معلومات کي زباني ڪلاس ۾ پڻ بيان ڪري سگهن ٿا.

پهرين ڪلاس لاءِ سوال

سوال: اوهان جي گهر ۾ ڪيترا ماڻهو/ٻار گهر جي ماني کائيندا آهن ۽ ڪيترا بازاری شيون کائڻ پسند ڪندا آهن؟

- هن سوال جي جواب حاصل ڪرڻ لاءِ استاد ٻارن کي سمجھائيندو ته جيترا ماڻهو/ٻار گهر جي ماني کائڻ پسند آهن يا بازاری شيون کائيندا آهن انهن کي نمبرن ۾ ظاهر ڪريو.

- استاد بورڊ تي پوري معلومات (هر ٻار طرفان آندل ڊيٽا) کي رڪارڊ ڪندو ۽ سهيڙيندو ته ڳوٺ جا ڪيترا ماڻهو/ٻار گهرجي ماني ۽ ڪيترا ماڻهو/ٻار بازاری شيون کائيندا آهن.
- ٻار حاصل ڪيل معلومات کي تصويرن ذريعي پڻ ظاهر ڪري سگهن ٿا. مثال هونصورن ذريعي ظاهر ڪري سگهن ٿا ته ٺيلي تي بازاری شيون کائڻ سان ڪهڙو نقصان ٿي سگهي ٿو.

ٻئي ڪلاس لاءِ سوال

- سوال: بازار يا ٺيلن تي اهڙيون ڪهڙيون شيون آهن، جيڪي غير معياري ۽ نقصانڪار آهن؟
- هن سوال جي جواب حاصل ڪرڻ لاءِ استاد ٻارن کي سمجهائيندو ته پنهنجي علائقي ۾ موجود دڪانن ۽ ٺيلن جو مشاهدو ڪري اهڙين شين جي لسٽ تيار ڪريو جيڪي صحت لاءِ نقصانڪار آهن.
 - ٻار حاصل ڪيل معلومات کي تصويرن ذريعي پڻ ظاهر ڪري سگهن ٿا. مثال هونيلي تي بازاری شين جو نظارو چٽي سگهن ٿا ته ٺيلي تي رکيل شيون ڪيتري قدر غير معياري ۽ نقصانڪار ٿي سگهن ٿيون

ٽيون قدم (عملي قدم لاءِ رٿابندي / منصوبابندي)

استاد ۽ ٻار گڏجي عملي قدم لاءِ رول پلي جي مشق ڪندا، گيت جي ڏن تيار ڪري سر ۾ ڳائڻ جي مشق ڪندا. رول پلي ۾ استعمال ٿيندڙ ماسڪ /پيٽ تيار ڪندا. سروي جي نتيجن موجب استاد جي مدد سان سروي رپورٽ ٺاهيندا. جيڪڏهن ممڪن ٿي سگهيو ته پنهنجي والدين کي اسڪول ۾ عملي قدم واري ڏينهن ڪلاس ۾ اچڻ جي دعوت ڏيندا يا ٻئي ڪلاس جي ٻارن کي مدعو ڪندا

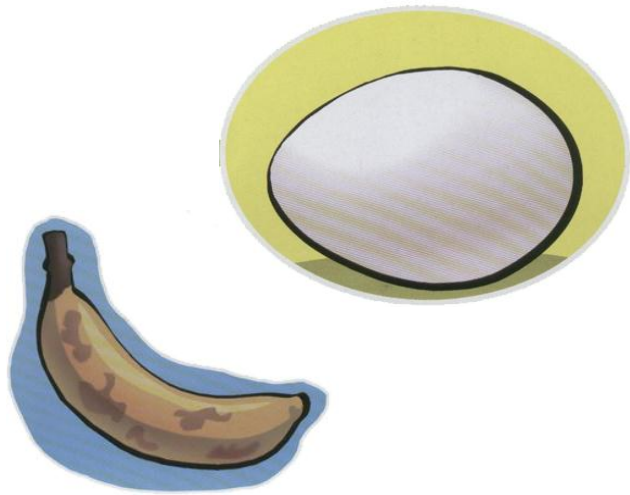
چوٿون قدم (عملي قدم کڻڻ)

- ٻار استاد جي مدد سان والدين يا ڪنهن ٻئي ڪلاس جي ٻارن جي موجودگيءَ ۾ عملي قدم کڻندا.
- صاف ۽ سُٺي کاڌي /خوراڪ بابت پيغام پڙهي ٻڌائيندا.
 - سروي مان حاصل ڪيل نتيجا سڀني آڏو پيش ڪندا. مثال: ڪيترا ٻار اسڪول بغير ناشتي جي اچن ٿا. ڪيترا ٻار ناشتو ڪري اچن ٿا. ڪيترا ماڻهو/ٻار بازاری شيون کائين ٿا، جنهن سان انهن کي نقصان رسي سگهي ٿو. دڪان/ٺيلن تي ڪهڙيون اهڙيون شيون رکيل آهن جيڪي غير معياري ۽ نقصانڪار آهن.
 - گيت ڳائيندا.
 - رول پلي پيش ڪندا. (هي رول پلي ڪلاس پهرين ۽ ٻئين ڪلاس جي ٻارن لاءِ آهي)
 - ميون جا ماسڪ پائي يا پيٽ کڻي رول پلي پيش ڪندا. (هي رول پلي ڪچي پهرين ۽ پهرين ڪلاس جي ٻارن لاءِ آهي)

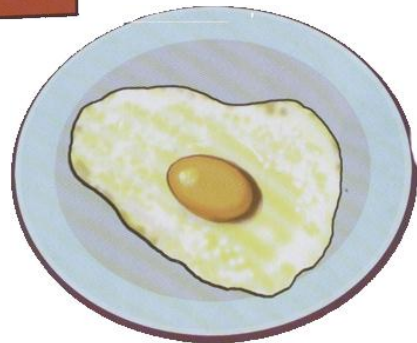
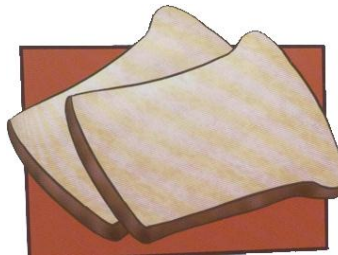
تصويري ڪهاڻي

مريم ۽ عائشه

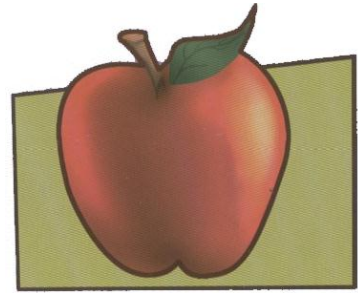
سومر ڏينهن صبح جو سوپر ناشتي ۾ مريم ڌارو ڪير سان کاڌو هڪ اُپريل بيضو کاڌو ۽ اُن سان گڏوگڏ هڪ ڪيلوپٽ کاڌو.



اڱاري ڏينهن ڊبل روٽي سان گڏ هڪ بيضو جيڪو هو ڏاڍو مزيدار، هُن پنهنجو لسي جو گلاس پيئڻ به نه وساريو.



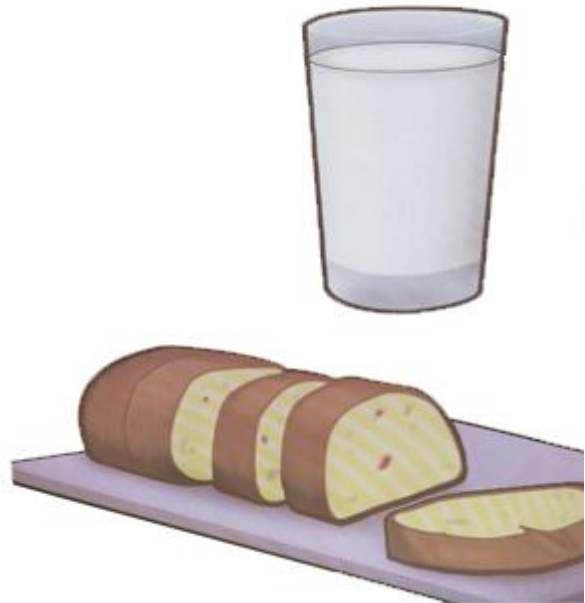
اربع ڏينهن مريم هڪ صوف کاڌو ۽ ڊبل روٽي تي مڪڻ لڳائي کاڌو ۽ پيئڻو هڪ گلاس کير جو. اهڙيءَ طرح مريم اسڪول ۾ سڄو ڏينهن چاڪ ۽ چوٽند رهي.



خميس ڏينهن صبح جو نيرن ۾ مريم چئن جو ٻوڙ پرائي ۽ ڪجهه ڪجور جا داڻا پڻ کاڌا. هن کي اسڪول جي موڪل تائين ٻُڪ نه لڳي.



جمعي جو ڏينهن مريم لاءِ ڏاڍو خاص هو ڇو ته جمعي جي ڏينهن مريم جي سالگره هئي. صبح مان هن کاڌو فروت
ڪيڪ، بسڪٽ ۽ پيٽو هڪ گلاس کير جو.



پر عاتش صرف هڪ ڪوپ چانهه پي اسڪول ڏانهن رواني ٿي، هن جي امان سڏيندي رهي عاتش ترس واپس موٽي اچ.
بيضو ۽ پليٽ ۾ رکيل فروت کائي پوءِ اسڪول وڃ.



نتيجو سڀني جي سامهو هو!
مریم ڏاڍي دل لڳائي محنت سان پڙهندي هئي، هوءَ راندين ۾ پڻ حصو وٺندي هئي پر عاتشه پورو ڏينهن سست رهندي هئي، هوءَ نه پڙهائيءَ تي ڌيان ڏئي سگهندي هئي ۽ نه ئي پنهنجين سهيلين سان راند ڪري سگهندي هئي.



استاد ڪهاڻي ٻڌائڻ کانپوءِ ڪجهه سوال ڪندو.

- مريم ناشتي ۾ سومر ڏينهن ڇا کاڌو؟ (اهڙيءَ طرح هر ڏينهن اڱاري، اربع، خميس ۽ جمعي ڏينهن ڇا کاڌو؟)
- عائشه ناشتي ۾ ڇا ڇا کائيندي هئي؟
- مريم پڙهائي ۽ راندين ۾ ڪيتري دلچسپي وٺندي هئي؟ ڇو؟
- عائشه راندين ۽ پڙهائي ۽ راندين ۾ ڪيتري دلچسپي وٺندي هئي؟ ڇو؟
- ناشتو ڪرڻ ڇو ضروري آهي؟
- مريم جي ماءُ مريم لاءِ ناشتي ۾ ڇا تيار ڪندي هئي.
- مريم جي ماءُ ناشتي ۾ ڇو مختلف شيون تيار ڪندي هئي؟
- توهان کي مريم جو ڪهڙي ڏينهن وارو ناشتو / نيرن وڌيڪ پسند آيو؟

سوالن جو اٺن کانپوءِ استاد ٻارن کي وڌيڪ ٻڌائيندو ته :

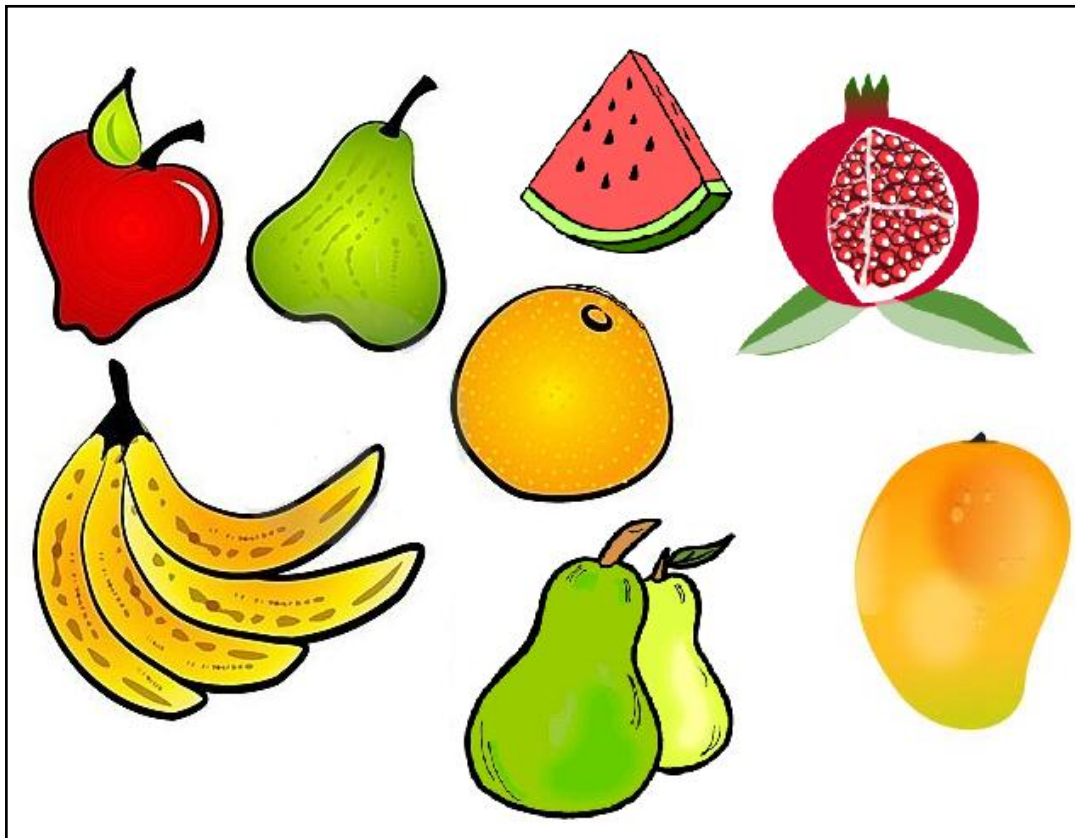
- جسماني ۽ ذهني واڌ ويجهه لاءِ صاف ۽ سٺي خوراڪ ضروري آهي.
- صحتمند رهڻ لاءِ روز مختلف غذائون واپرائڻ گهرجن.
- جيڪي ماڻهو/ٻار متوازن غذا يا کاڌا متائي نٿا واپرائين، مطلب ته روز ساڳي خوراڪ کائين ٿا اهي هر وقت ٿڪيل محسوس ڪن ٿا ۽ انهن جي ڪارڪردگي پڻ متاثر ٿئي ٿي.
- ميون ۽ سبزين ۾ معدنيات ۽ وٽامن آهن، جيڪي اسان جي جسم کي بيمارين کان بچائيندي آهي.
- سبزيون، قريون، گوشت، مڇي، ڪڪڙ جو گوشت، بيضا ۽ کير جسم کي واڌ ويجهه ڪرڻ ۾ مدد ڪري ٿو.
- هر ويلى تي هر کاڌي سان اسان کي ماني، چانور، دال، ۽ پٽاٽن مان هڪ يا ٻه شيون ضرور کائڻ گهرجن.
- اسان کي پنهنجي کاڌي ۾ ٿوري مقدار ۾ کنڊ، تيل ۽ مڪڙ (سٽپ) استعمال ڪرڻ گهرجي، جنهن سان اسان کي توانائي ملي ٿي ۽ ٿڪاوٽ دور ٿئي ٿي. (نوٽ ڪندڙ اها جيڪا اسان کي ميون ۽ سبزين مان ملي ٿي)
- هميشه ماني وقت تي کائڻ گهرجي ۽ گهر جي ماني کائڻ گهرجي چوٽه گهر ۾ تيار ٿيل کاڌو صاف ۽ طاقت بخشيندڙ هوندو آهي.
- بازاری / ٺيلي واريون شيون نه کائڻ گهرجن چوٽه بازاری شين ۾ صفائي جو خيال ڪونه رکيو ويندو آهي ۽ انهن ۾ ڪابه طاقت ڪونه هوندي آهي.

اهم سرگرمي

استاد ٻارن کي چئن گروپن ۾ وهائيندو:

- استاد گروپ نمبر 1 کي ميون جو چارٽ ڏيندو ۽ هدايت ڪندو ميون جي سڃاڻپ ڪريو. ميون جا نالا هڪٻئي کي ٻڌايو ۽ انهن جي ذاتي ۽ فائدين بابت ڳالهه ٻولهه ڪريو ۽ پنهنجي پسند جي ميوي جي باري ۾ هڪٻئي کي ٻڌايو.
- گروپ نمبر 2 کي سبزين / پاڇين جو چارٽ ڏيندو ۽ هدايت ڪندو پاڇين جي سڃاڻپ ڪريو. پاڇين جا نالا هڪٻئي کي ٻڌايو ۽ انهن جي ذاتي ۽ فائدين بابت ڳالهه ٻولهه ڪريو ۽ پنهنجي پسند جي پاڇي / سبزي جي باري ۾ هڪٻئي کي ٻڌايو.
- استاد گروپ نمبر 3 کي هڪ چارٽ ڏيندو (جنهن ۾ مڇي، گوشت، بيضا وغيره) ۽ اها هدايت ڪندو ته تصوير ۾ ڏنل شين تي ڳالهه ٻولهه ڪريو. پنهنجي پسند جي کاڌي ۽ فائدين بابت ڳالهايو. هن سڄي سرگرمي ۾ استاد ٻارن جي رهنمائي ۽ مدد ڪن.

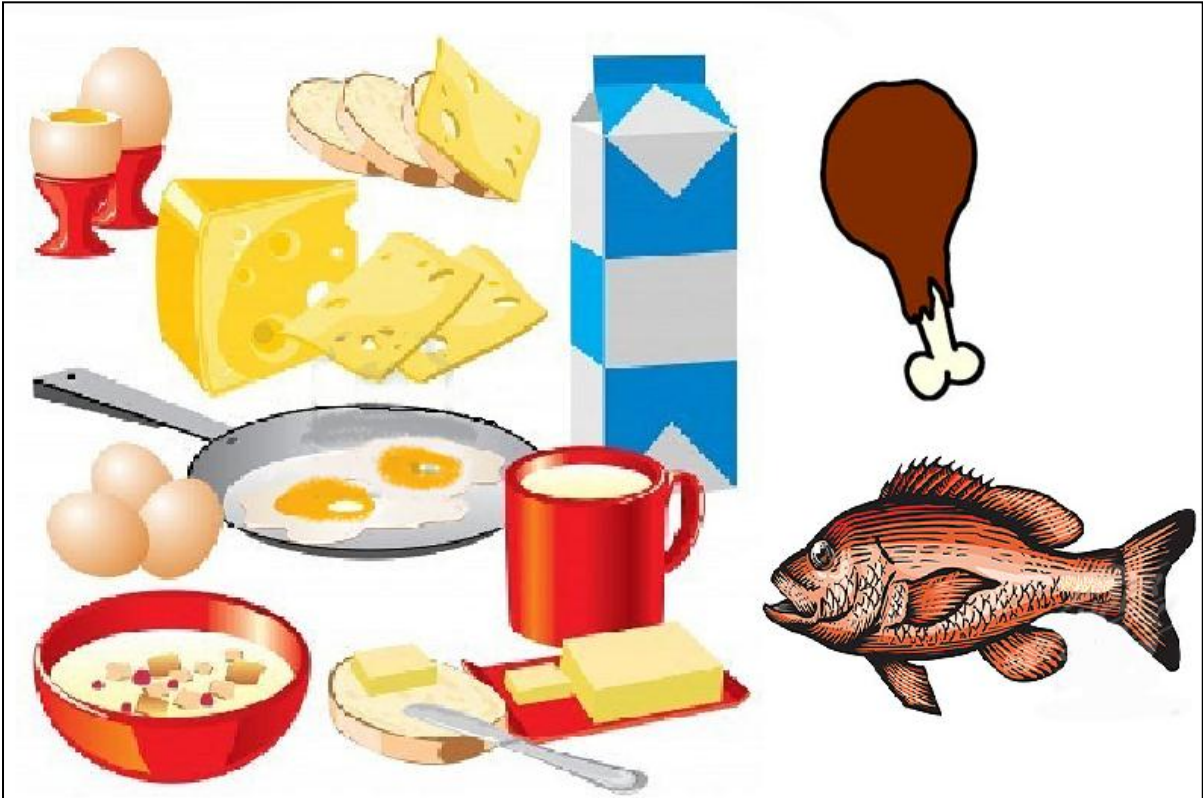
ميون جو چارٽ



پاچين/سبزین جو چارٽ



مختلف کاڌن جو چارٽ



سروي

استاد ٻارن کي ڪلاس مطابق سروي لاءِ هيٺيان سوال ڏيندو.

سوال: توهان جي ڪلاس مان ڪيترا ٻار ناشتو ڪري ايندا آهن؟ مثال : 3 ناشتو ڪن ٿا , 5 ناشتون ڪن.	ڪچي ڪلاس									
<table><tr><td>ناشتو ڪن ٿا</td><td>ناشتون ڪن</td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>	ناشتو ڪن ٿا	ناشتون ڪن								
ناشتو ڪن ٿا	ناشتون ڪن									
										
سوال: اوهان جي گهر ۾ ڪيترا ماڻهو/ ٻار گهر جي ماني کائيندا آهن ۽ ڪيترا بازاری شيون کائڻ پسند ڪندا آهن؟ مثال : 4 ٻار بازاری شيون کائين ٿا , 2 ٻار گهر جي ماني کائڻ کي ترجيع ڏين ٿا. ساڳي طرح 3 وڏا بازاری شيون کائين ٿا , 5 وڏا گهر جي ماني کائڻ کي ترجيع ڏين ٿا	ڪلاس پهريون									
<table><tr><td>وڏا</td><td>گهر جو ماني</td><td>بازاري شيون</td></tr><tr><td></td><td>5</td><td>3</td></tr><tr><td>ٻار</td><td>4</td><td>2</td></tr></table>	وڏا	گهر جو ماني	بازاري شيون		5	3	ٻار	4	2	
وڏا	گهر جو ماني	بازاري شيون								
	5	3								
ٻار	4	2								
سوال: بازار يا نيلن تي اهڙيون ڪهڙيون شيون آهن. جيڪي غير معياري ۽ نقصانڪار آهن؟ • استاد ٻارن کي غير معياري ۽ نقصانڪار لفظ جو مطلب واضح ڪندو ۽ ٻار مشاهدي کانپوءِ غير معياري ۽ نقصانڪار شين جي لسٽ تيار ڪندا.	ڪلاس ٻيون									
<table><tr><td>غير معياري ۽ نقصانڪار شيون</td><td>ٺيلو/دڪان 1</td><td>ٺيلو/دڪان 2</td><td>ٺيلو/دڪان 3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	غير معياري ۽ نقصانڪار شيون	ٺيلو/دڪان 1	ٺيلو/دڪان 2	ٺيلو/دڪان 3						
غير معياري ۽ نقصانڪار شيون	ٺيلو/دڪان 1	ٺيلو/دڪان 2	ٺيلو/دڪان 3							

رول پلي

- تي ڪردار: ٻه سهيليون پارس، فاطمه ۽ پارس جي ماءُ.
- پسمنظر: اسڪول جي موڪل کانپوءِ پارس ۽ فاطمه ٻئي سهيليون پاڻ ۾ ڪچهري ڪن ٿيون.
- پارس: هل فاطمه هل ته گولو گندو وٺي ڪاٿون.
- فاطمه: پارس پر ڇو؟ هاڻي ته موڪل ٿي آهي، گهر هلي ماني ڪاٽينداسين.
- پارس: ٺيڪ آ پوءِ ڪاٻي شيءِ وٺي ڪاٿون.
- فاطمه: ڏس پارس دل ۾ نه ڪجان ۽ منهنجي ماءُ منهنجي لاءِ منهنجي پسند جي سبزي ٺاهي هوندي، اُن ڪري آئون ته گهر وڃي ماني ڪاٽينديس.
- پارس: ڀرمونڪي گهر جي ماني ڪونهي ڪاٿي هاڻي آئون ڇا ڪايان.
- فاطمه: پارس ڏس تون منهنجي سٺي دوست آهين ۽ آئون جيڪو چونديس، اُهو تنهنجي پلي لاءِ چونديس. مون ڪافي ڏينهن کان محسوس ڪيو آهي. تون سُست ٿي ويئي آهين. پڙهائيءَ ۾ به دلچسپي نٿي وٺين.
- پارس: صحيح ٿي ڇوڀن فاطمه آئون جلدي ٽڪجي ٿي پوان.
- فاطمه: تو ڪڏهن سوچيو آهي ته ڇو؟ پهرين ته تون هر ڪم ۾ اڳتي اڳتي هوندي هئينءَ.
- پارس: ها پر پوءِ هاڻي ڇو؟
- فاطمه: اهو ان ڪري جو تون صحيح طريقي سان ۽ وقت تي ماني نٿي ڪاٿين ۽ تون اوتري ماني نٿي ڪاٿين، جيتري توکي ڪاٿڻ گهرجي. ڪاڏو هڪ ئي قسم جو نه ڪاٿڻ گهرجي، ڪاڏي ۾ مختلف شيون ڪاٿڻ گهرجن، جيئن: سبزين ۾ مختلف قسم جون سبزيون ته دالين ۾ مختلف قسمن جون داليون ڪاٿڻ گهرجن.
- پارس: آئون ڇا ڪريان؟ مون کي ماني وٺي ئي نٿي.
- فاطمه: تون بازاری شيون ڪاٿڻ بند ڪر پوءِ ڏس توکي ڪيتري ٿي بک لڳي.
- پارس: پر بازاری شيون مون کي پسند آهن. اُهي ڏاڍيون لذت آهن.
- فاطمه: توکي خبر آهي ته بازاری شيون تنهنجي صحت لاءِ ڪيتريون نقصانڪار آهن، اُهي بازاری شربت، گولا گنڊا، چپس وغيره ڪيتري صفائيءَ سان ٺهندا آهن ۽ ڪيترا طاقت وارا آهن؟ اڪثر ٺيلي تي رکيل شين تي مکين جو ڍير ويٺو هوندو آهي. مکيون پنهنجي پيرن ۾ گندين جاين تان جراثيم کڻي اچي ڪاڏي وارين شين تائين پهچائينديون آهن. جيڪي اسان جي جسم ۾ داخل ٿي اسان کي بيمار ڪري وجهنديون آهن. تون پاڻ مشاهدو ڪري ڏس ته توکي پاڻهي خبر پوندي.
- پارس: تو ته مون کي سوچڻ تي مجبور ڪري ڇڏيو.
- فاطمه: صرف سوچيو ڪونه پر عمل به ڪيو. اڄ کان تنهنجون بازاری شيون ڪاٿڻ بند سڀاڻي پاڻ ٻئي گهر جي ٺهيل ڪا شيءِ کڻي اينداسين ۽ رسييس ۾ گڏجي ڪاٽينداسين. ٺيڪ؟

دعا سلام ڪرڻ وقت استاد اهو
خيال رکندو ته ٻار پنهنجي
مذهب مطابق دعا سلام ڪندا.

پارس: ها بلڪل. چڱو الله حافظ سڀاڻي ملنداسين.

فاطمه: الله حافظ

پسمنظر: پارس گهر وڃي پنهنجي امان کي سلام ڪري ٿي ۽ پڇي ٿي.

پارس: امان ماني ۾ ڇا آهي؟

ماءُ: چئن ۾ چانور پڇايا اٿم ۽ اُن سان گڏ ڏونئرو/ڏهي آهي.

پارس: امان ڏاڍي بک لڳي آهي، جلدي ماني ڏي.

ماءُ: ها منهنجي پياري (خوشيءَ مان) اجهو ٿي آڻيان. تون جلديءَ سان هٿ ڏوئي اچ.

پارس: امان سڀاڻي ناشتي ۾ مونکي بيضو ۽ ماني ڏجان.

ماءُ: حاضر

پارس: امان خبر آهي ته هميشه کاڌو مٽائي کائجي مثال: مختلف قسمن جون سبزيون کائڻ گهرجن، مختلف قسمن جون داليون کائڻ گهرجن.

ماءُ: اهو سڀ توکي ڪنهن ٻڌايو؟

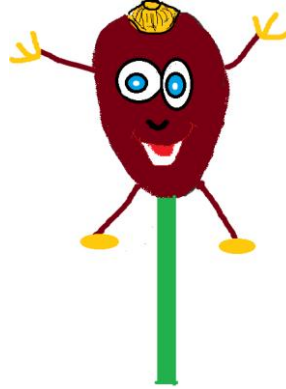
پارس: امان مون وٽ جادو آهي جادو ۽ منهنجو جادو چوي ٿو ته هاڻي کان بازار جون ڪنيون شيون کائڻ بند ۽ روز وقت تي گهر جي ماني کائي.

پسمنظر: ٻئي ماءُ ۽ ڌيئر کلن ٿيون ۽ ڳلي ملن ٿيون.

رول پلي

ٻارمختلف سبزين، ميون ۽ کاڌن جا ماسڪ کڻي رول پلي ڪندا.

ٻار نمبر 1:



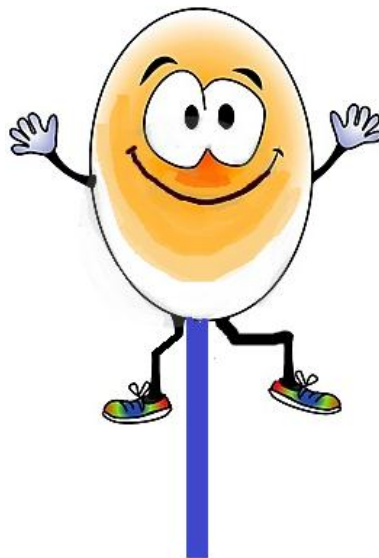
آئون آهيان طاقت سان ڀرپور
منهنجو نالو آهي ڪڇور،
جيڪو به آهي ٽڪيل ۽ چور،
مونکي کائيندو ڪري ضرور.

ٻار نمبر 2:



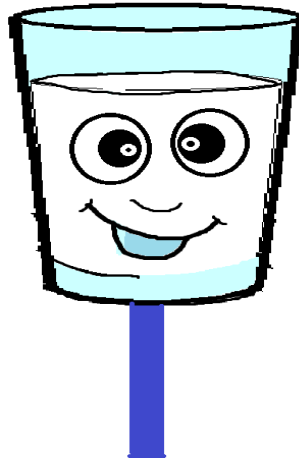
پنهنجي نظر وڌائڻ چاهي،
اهو مون کي ضرور کائي،
هٽيو منهنجو رنگ،
نالو منهنجو انب.

ٻار نمبر 3:



ڏاڏن ۾ ڏاڏي وارو،
آهيان ڏاڏو طاقت وارو،
مونکي کائو ڪريو نه بهانو،
نالو منهنجو آهي آڻو.
يا
نظر بچايان، طاقت وڌايان،
وڻي ان کي کائي جيڏو،
نالو منهنجو آهي بيضو.

ٻار 4:



اڪين جو ٿو نور وڌايان،
ڏندن کي پڻ ايئن چمڪايان،
هڏن کي مضبوط بنايان،
مون کي ٻي ٿيو وڃير،
نالو منهنجو آهي ڪير.

ٻار نمبر 5:



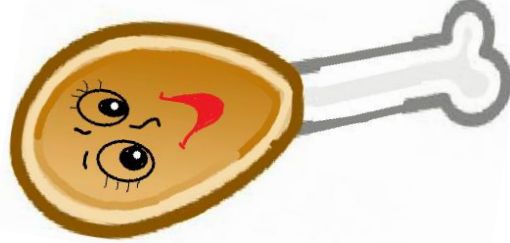
سبزين جي رائي آهيان
پڇاڻو ته پاڻي پاڻي آهيان
رنگ ۾ ساڻي مزيدار
مون کي کائو ٻار ٻار
مرضيءَ جي آهيان مالڪ
نالو منهنجو آهي پالڪ

ٻار نمبر 6:



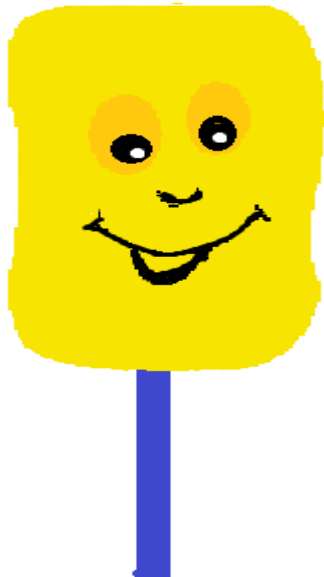
منهنجا گهڻا ٽي قسم آهن
منهنجا گهڻا ٽي اسم آهن
مون کي کائي صحت وڌايو
مون کي مختلف طريقن سان پڇايو
کائي مون کي رهو خوشحال
نالو منهنجو آهي دال.

ٻارنمبر 7:



مون ۾ ڏاڍي طاقت آهي
هر ڪو مونکي کائڻ چاهي
هر ڪنهن جو مان آهيان دوست
نالو منهنجو آهي گوشت.

ٻارنمبر 8:



ٻارو ٿڪاوت پنهنجي دور ڪريو
مون کي استعمال ضرور ڪريو
منهنجو ڪم آ اوھان کي تانور ڪڍڻ
چوٽه منهنجو نالو آهي مڪڻ

ٻارنمبر 9:



وارن کي تيزيءَ سان وڌايان
چمڙي کي به خوب چمڪايان
طاقت ۾ سڀ کان تيز
ڳالهه ڪريان آئون سڄي
نالو منهنجو آهي مڇي.

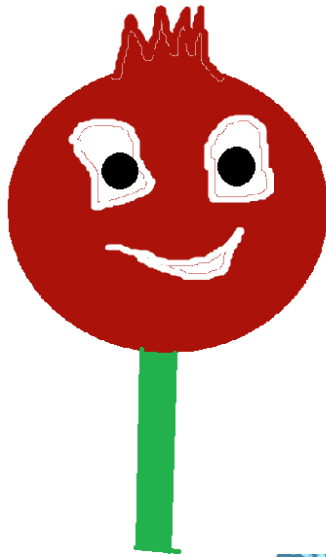
ٻارنمبر 10:



ڏاڏو ڏاڏو طاقت وارو
مونکي کائو پيارا ٻارو
منهنجو سڀ کان نرالو ڍنگ
نالو منهنجو آهي سنگ.

ٻارنمبر 11:

ڏاڻي ۾ ڪٽو منو آهيانهه ڪنهن کي ڦڙت توبنايان
پريل رس سان هر ڏاڻو
نالو منهنجو آهي ڏاڙهون.



ٻارنمبر 12:

مون سوا زندگي اڏوري
آهيان آئون سڀن لاءِ ضروري
جيترو پيو اوتر جيو
صاف پيو ۽ گهڻو پيو
منهنجي اها ئي سمجهاڻي
نالو منهنجو آ پاڻي.



رول ٻلي

رول ٻلي لاءِ ڪجهه هدايتون:

- بار پنهنجي ڪردار جي حساب سان پنهنجي ڪردار مثال: انب، پالڪ، گوشت وغيره جون پٽليون ڪٽي يا چهر تي ماسڪ پائي اڳتي ايندو ۽ ڊائلاگ ادا ڪندو. جيڪڏهن ٻارن جي هٿ ۾ ماسڪ جي جاءِ تي پٽلي آهي ته ان صورت ۾ بار پنهنجو چهرو پٽلي پويان لڪائيندي ڊائلاگ ادا ڪندو.
- جيڪا پٽلي ڳالهائيندي صرف اها پٽلي حرڪت ڪندي باقي ٻيون پٽليون حرڪت نه ڪنديون.
- استاد ٻارن جي عمر کي مد نظر رکندي ڊائلاگ کي وڌيڪ آسان بنائڻ چاهي ته بنائي سگهي ٿو.
- هن پٽلي تماشي لاءِ ڪردارن جو شڪيلون نموني طور مٿي ڏنل آهن. استاد ۽ ٻار گڏجي اُهي پٽليون ڀرائي ڪپڙن يا کاغذن مان تيار ڪندا. جيڪڏهن ٻار ۽ استاد اڃا ڪجهه ٻين سبزين/پاڇين، ميون يا ڪنهن ٻين کاڌن جوشيون پنهنجي رول ٻلي ۾ شامل ڪرڻ چاهين ته ڪري سگهن ٿا.
- هن قسم جي پٽلين کي هينڊ پيٽ (هٿ جي پٽلي) چئبو آهي. هنن پٽلين کي پڪڙڻ لاءِ هينڊل پڻ ڏنل آهي جيڪو پٽلين کي پڪڙڻ ۾ مدد ڏيندو آهي، ڪوشش ڪري اهو هينڊل سخت گتي جي کاغذ مان ٺاهجي يا ڪنهن ڪاٺي مان ته جيئن پيٽ مضبوطيءَ سان سڌو بيهي (لڙڪي نه).
- استاد جيڪي ٻنهي تصويرن نه ٿا ٺاهي سگهن، اُهي اخبارن ۽ رسالن مان تصويرون ڪٽي پٽليون ٺاهي سگهن ٿا ۽ آهستي آهستي انهن کي هن هنر طرف ڌيان ڏيڻ ۽ محنت ڪرڻ جي ضرورت آهي. خاص ڪري ننڍين ڪلاسن کي پڙهائيندڙن استادن کي اهڙي قسم جي مسودي کي تيار ڪرڻ ۾ ماهر ٿيڻ گهرجي.

عنوان : صاف ڏند

ڪلاس :

ڪچو پهريون، پهرين ۽ ٻيون

وقت :

40 منٽ هر قدم (هڪ قدم هڪ پيرڊ، مطلب هڪ عنوان چار ڏينهن هلندو)

هي عنوان پڙهڻ کان پوءِ ٻار :

ڄاڻندا ته (Know)
• ڏندن کي ڏينهن ۾ ٻه دفعا فلوراٽيڊ پيسٽ/مساڳ، ٻُرش/ڏندڻ سان صاف ڪرڻ گهرجي. • گهڻيون منيون شيون جهڙوڪ: ڪنمڙا، چاڪليٽ، سوپاري، بوتل وغيره ڏندن لاءِ نقصانڪار آهن. • گهڻين منين شين بدران ميوا واپرائڻ گهرجن. • ڏندن کي صاف نه ڪبو ته ڏندن تي پلاڪ/پيلاڻ ڄمي ويندي ۽ ڏندن کي ڪيڙو لڳي ويندو. • ڏند زندگي ۾ اسان کي ٻه دفعا ملندا آهن.
ڪندا (do)
• ٻار ڏينهن ۾ ٻه دفعا صبح ۽ رات ڏندن کي صاف ڪندا. • گهڻيون منيون شيون کائڻ کان پاسو ڪندا. • پاڻ کان ننڍڙن ٻارن کي ڏند صاف ڪرڻ ۾ مدد ڪندا.
محسوس ڪندا (feel)
• سُئي مسڪراھت تي خوشي محسوس ڪندا. • پاڻ کان ننڍڙن ٻارن جا ڏند صاف ڪرڻ ۾ مدد ڪندي خوشي محسوس ڪندا.

سبق جي رٿابندي

پهريون قدم

تعارف (10 کان 15 منٽ)

فنگر پيٽ (آڱرين جا پيٽ) :

- استاد ٻارن جي آڱيان هڪ ڀٽلي شو (آڱرين جا پيٽ) پيش ڪندو.
- ڀٽلي شو پيش ڪرڻ کانپوءِ استاد ٻارن کان هيٺيان سوال ڪندو.
- اوهان کي هي ڀٽلي شو ڪيئن لڳو؟
- هن ڀٽلي شو مان اوهان ڇا سمجهيو؟
- صاف ڏند، خراب ڏند کي ڇو چيو هتان هليو وڃ؟
- ڪهڙيون شيون ڏندن کي خراب ڪن ٿيون؟
- ڏندن کي صاف ۽ صحتمند رکڻ لاءِ ڇا ڪرڻ گهرجي؟
- جنهن ٻار جا ڏند خراب آهن، اوهين ان ٻار کي ڪهڙي صلاح ڏيندا؟ هن جي ڪهڙي مدد ڪندا؟

اهم سرگرمي (10 کان 15 منٽ):

استاد ٻارن کي هڪ راند ”ڪنهن جا ڏند موتي“ ڪرڻ لاءِ سمجهائي ڏيندو. استاد وڏو خاڪو (راند ۾ ڏنل خاڪو) ٺاهي، هر ٻار کي واري واري سان ننڍو پٿر اڇلائڻ لاءِ چوندو ۽ گروپ ليڊر/استاد ٻار جون حاصل ڪيل مارڪون (جوڙ ۽ ڪٽ ڪندي) لکندو. هر ٻار وڌيڪ مارڪون ڪٽڻ جي ڪوشش ڪندو، وڏن مارڪن ۾ مثبت پيغام يا سٺيون شيون آهن، جيڪي ڏندن کي مضبوط ڪرڻ ۾ مدد ڪن ٿيون ۽ جيڪي شيون ڏندن کي خراب ڪن ٿيون، انهن تي منفي مارڪون يا 0 مارڪون آهن.

استاد راند ۾ بيان ٿيل نون شين کي وڌيڪ واضح ڪندو جيئن فلوراٽيڊ، ڪلشر ۽ ڏندن جو ڪيڙو وغيره پڄاڻي:

استاد ٻارن کي هيٺ ڏنل تصويرون ٺاهي ڏيندو ۽ انهن کي ڏندن جي مختلف حالتن سان پيڻيندو. پوءِ ٻارن کي چوندو ته هو پنهنجي ڏندن جو جائزو وٺندي، ڪنهن به هڪ تصوير جي چونڊ ڪري ڏنل کاغذ يا ڪاپي تي اها تصوير ٺاهن.

صاف ۽ چمڪندڙ ڏند

صفا خراب ڏند

بهتر ڏند



نوٽ: جائزي دوران جن ٻارن جا ڏند خراب هوندا انهن کان گڏجي ڪري اهو واعدو ورتو ويندو ته هو هر روز ڏينهن ۾ ٻه دفعا پنهنجن ڏندن کي ٻُرش سان، نمر جي ڏندڻ سان يا مساج سان صاف ڪندا.

ٻيون قدم

استاد ٻارن کي سروي لاءِ سوال لکي ڏيندو ۽ سمجھائيندو ته ڪهڙي ريت فارم ڀرڻو آهي.

ڪڇي پهرين، پهرين ۽ ٻئين ڪلاس لاءِ سوال

سوال: اوهين ڏينهن ۾ ڪيترا ڀيرا ڏندڻ / برش ڪندا آهيو.

هن سوال جي جواب حاصل ڪرڻ لاءِ استاد ٻارن کي سمجھائيندو مشاهدو، ڪريو جيڪي ٻار هڪ دفعو ڏندڻ ڪن ٿا

انهن لاءِ هي شڪل ٺاهيو ، جيڪي ٻه دفعا ڏندڻ / برش ڪن ٿا، انهن لاءِ هي شڪل  ۽ جيڪي روز ڏندڻ نٿا

ڪن انهن لاءِ هي شڪل  ٺاهيو.

ٻار ڏنل سروي موجب هڪٻئي جو مشاهدو ڪندا ۽ نتيجا حاصل ڪندا. استاد نتيجن کي رڪارڊ ڪندي سهيڙيندو.

مثال: عليزه ڪڏهن ڏند صاف ڪندي آهي، سارينا ٻه دفعا ڏندڻ ڪندي آهي ۽ نبيل هڪ دفعو.

ٽيون قدم (عملي قدم لاءِ رٿابندي / منصوبابندي)

استاد ۽ ٻار گڏجي عملي قدم لاءِ رول پلي جي مشق ڪندا، ڪردار پٽليون ٺاهيندا، جيڪي نموني طور اڳتي ڏنل آهن. گيت جي ڏن تيار ڪري سُر ۾ ڳائڻ جي مشق ڪندا. استاد ۽ ٻار گهر ۽ اسڪول جي صفائي جي اهميت بابت پيغام ۽ تصويري پيغام تيار ڪندا. جيڪڏهن ممڪن ٿي سگهيو ته پنهنجي والدين کي اسڪول ۾ عملي قدم واري ڪلاس ۾ اچڻ جي دعوت ڏيندا يا ٻئي ڪلاس جي ٻارن کي مدعو ڪندا.

چوٿون قدم (عملي قدم کڻڻ)

ٻار استاد جي مدد سان والدين يا ڪنهن ٻئي ڪلاس جي ٻارن جي موجودگيءَ ۾ عملي قدم کڻندا.

- ڏندن جي صفائي جي اهميت بابت پيغام پڙهي ٻڌائيندا.
- سروي مان حاصل ڪيل معلومات وٺيندا.
- گيت ڳائيندا.
- ڪڇي پهرين ۽ ٻئي پهرين جا شاگرد اهو ساڳيو پتلي تماشو (ٻن ڏندن وارو) جيڪو استاد پهرين قدم ۾ پيش ڪيو.
- ٻئي ڪلاس جا ٻار ڪردارن مطابق پٽليون کڻي رول پلي پيش ڪندا، جيڪو اڳتي ڏنل آهي.

فنگر پيت شو

پهريون قدم ۾ استاد هي پتلي تماشو
 ڪلاس ۾ ٻارن اڳيان پيش ڪندو ۽
 چوٿين قدم ۾ اهو ساڳيو پتلي تماشو ٻار
 پيش ڪندا.

پسمنظر :- ٻه ڏند پاڻ ۾ ڳالهه ٻوله ڪري رهيا آهن.

صاف ڏند :- هليو وڃ خراب / ڪنا ڏند هليو وڃ.

خراب ڏند :- پر ڇو؟

صاف ڏند :- تون مون جهڙو صاف ناهين

تون خراب ڏند آهين،

مون کي تون صفا نه ٿو وڻين،

مون کي توسان گڏ راند رهڻ ۾ مزو نه ٿو اچي.

خراب ڏند :- پر ان ۾ منهنجو ڪهڙو ڏوهه آهي؟

آئون جنهن ٻار جو ڏند آهيان،

اهو منهنجو ڌرو به خيال نه ٿو رکي.

هن کي ڏندڻ / ٻُرش ڪرڻ جي عادت ئي ڪونهي،

اهو ٻار گهڻو مناڻ کائيندو آهي.

صاف ڏند :- گهڻو مناڻ!؟

خراب ڏند :- ها ڪٽمنا، مٺي چانم ۽ ها سوپاري به کائيندو آهي،

صاف ڏند :- پر آئون جنهن ٻار جو ڏند آهيان اهو ٻار ته مٺا ۽ سٺا ميوا کائيندو آهي. انب،

ڪيلو، صوف، زيتون، سنگ ۽ ها هوروز ڪير پيئندو آهي. ڪير سان مون کي گهڻي طاقت ملندي آهي.

اهو مون کي هر روز ڏينهن ۾ ٻه دفعا صبح ۽ رات جو ڏندڻ / ٻُرش سان صاف ڪندو آهي.

خراب ڏند :- تڏهن ئي ته تون ايترو صاف ۽ خوبصورت آهين، ڪڏهن آئون به ايترو صاف ۽ خوبصورت هئس.

صاف ڏند :- پر هيئن ته تون ڦڪو ٿي چڪو آهين، توکي ڪيڙو به لڳي چڪو آهي، مون کي

تون صفا نه ٿو وڻين مون کي تون سان گڏ ويهڻ ۾ شرم ٿو اچي، تون هتان هليو وڃ.

خراب ڏند :- اڃا آئون هتان هليو ٿو وڃان وري ڪڏهن به نه ايندس.

(پسمنظر :- خراب ڏند هليو ٿو وڃي)

صاف ڏند :- خراب ڏند هليو ويو پوءِ به آئون خوش چونه آهيان؟ آئون اداس ڇو آهيان؟

ڏند زندگي ۾ صرف ٻه دفعا ملندا آهن ۽ جيڪڏهن اُهي هليا ويا ته ڪڏهن واپس وري نه سگهندا.

مون کي هُن ٻار جو فڪر آهي، جنهن جا سڀ ڏند ڪري ويندا. پوءِ ته هو مُسڪرائي به ڪونه

سگهندو ۽ کاڌو چٻاڙي به ڪونه سگهندو.

اوهان سڀني کي اُن ٻار جي مدد ڪرڻي پوندي، مون سان واعدو ڪريو ته اوهين سڀ اُن ٻار جي مدد

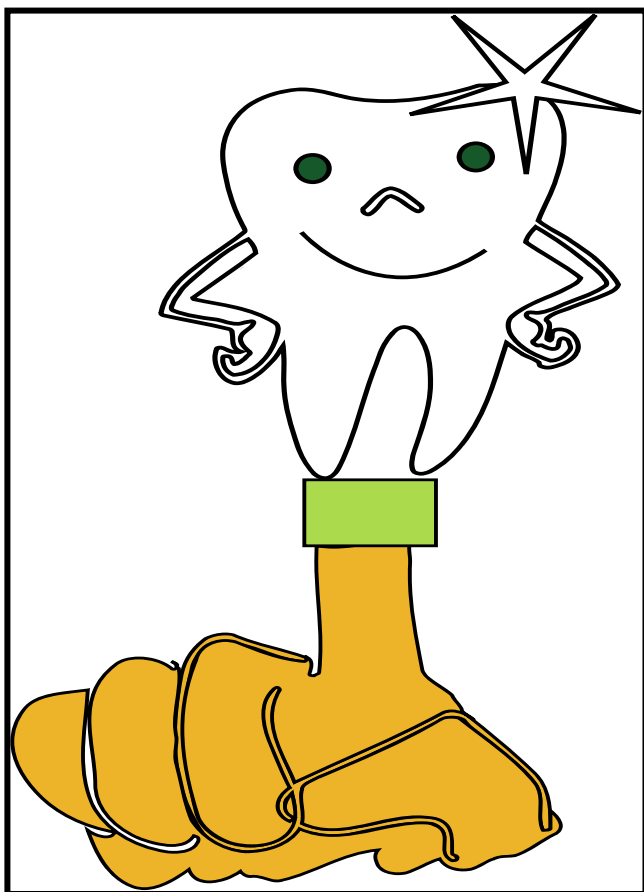
ڪندا ۽ اُن جي ڏندن کي تباهه ٿيڻ کان بچائيندا.

ختم شده

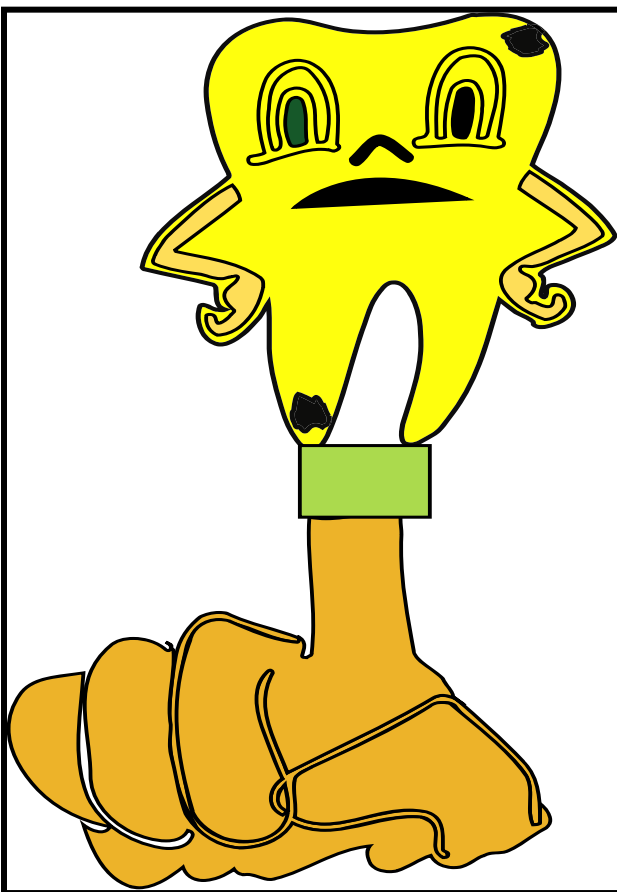
سوال:

پُٽلي شوپيش ڪرڻ کانپوءِ استاد ٻارن کان هيٺيان سوال ڪندو..

- اوهان کي هي پُٽلي شو ڪيئن لڳو؟
- هن پُٽلي شومان اوهان ڇا سمجهيو؟
- صاف ڏند، خراب ڏند کي ڇو چيو هتان هليو وڃ؟
- ڪهڙيون شيون ڏندن کي خراب ڪن ٿيون؟
- ڏندن کي صاف ۽ صحتمند رکڻ لاءِ ڇا ڪرڻ گهرجي؟
- جنهن ٻار جا ڏند خراب آهن، اوهين اُن ٻار کي ڪهڙي صلاح ڏيندا؟ هُن جي ڪهڙي مدد ڪندا؟



صاف ڏند



ڪنو ڏند

پتلي تماشي لاءِ ڪجهه هدايتون:

- ٻه ٻار ٻنهي ڇيڙن کان هڪ ڇادر پڪڙي بيھندا ۽ استاد ٻنهي هٿن جي آڱرين ۾ پٽليون لڳائي اُتي پتلين کي ظاهر ڪندو يا ڪنهن ٽيبل تي هٿ رکي، پنهنجو پتلي شوڪندو صرف هڪڙي ڳالهه جو خيال رکڻو پوندو ته استاد جو چهرو ڏسندڙن جي سامهون نه اچي، ايئن ڪرڻ سان ڏسندڙن جو ڌيان هتي سگهي ٿو.
- جيڪا پتلي ڳالهائيندي صرف اُها پتلي حرڪت ڪندي باقي ٻي پتلي حرڪت نه ڪندي.
- استاد ٻارن جي عمر کي مدنظر رکندي ڊائلاگ کي وڌيڪ آسان بنائڻ چاهي ته بنائي سگهي ٿو.
- هن پتلي تماشي لاءِ ڪردارن جو شڪيلون نموني طور مٿي ڏنل آهن، استاد ۽ ٻار گڏجي اُهي پٽليون پراڻي ڪپڙن يا کاغذن مان تيار ڪندا. ٻار جيڪڏهن ڏندن جون شڪيلون پاڻ سوچي، تصور ڪري ناهي سگهن ته ضرور ناهين.
- هن قسم جي پتلين کي فنگر پيٽ (آڱرين واري پتلي) چئبو آهي. هنن پتلين کي آڱرين جي ماپ تحت ناهي آڱرين ۾ فڪس ڪبو آهي ۽ آڱرين جي مدد سان حرڪت ۾ آڻبو آهي. اهڙي ئي قسم سان ملندڙ ٽمب پيٽ پڻ ناهيا آهن، جيڪي هٿ جي آڱوڻي ۾ پٽليون سيٽ ڪري پتلي شوپيش ڪيو ويندو آهي.
- استاد جيڪي ٻنهي تصويرن نه ٿا ناهي سگهن، اُهي اخبارن ۽ رسالن مان تصويرون گڏي پٽليون ناهي سگهن ٿا ۽ آهستي آهستي انهن کي هنر طرف ڌيان ڏيڻ ۽ محنت ڪرڻ جي ضرورت آهي. خاص ڪري ننڍين ڪلاسن کي پڙهائيندڙ استادن کي اهڙي قسم جي مسودي کي تيار ڪرڻ ۾ ماهر ٿيڻ گهرجي.

راند

ڪنهن جا ڏند موتي

هي راند ٻن طريقن سان ڪري سگهجي ٿي.

1. فرش / پٽ تي

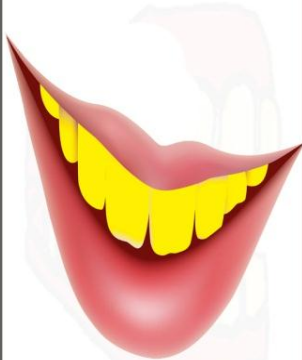
2. شيت تي

وڏو خاڪو (راند ۾ ڏنل خاڪو) ناهي، هر ٻار واري واري سان ننڍو پٿر اُڇلائيندو ۽ گروپ ليڊر/سر استاد ٻار جون مارڪون (جوڙ ۽ ڪٽ ڪندي) لکندو.

هر ٻار وڌيڪ مارڪون کڻڻ جي ڪوشش ڪندو وڏن مارڪن ۾ مثبت پيغام يا سٺيون شيون آهن، جيڪي ڏندن کي مضبوط ڪرڻ ۾ مدد ڪن ٿيون ۽ جيڪي شيون ڏندن کي خراب ڪن ٿيون، انهن تي منفي مارڪون يا 0 مارڪون آهن.

استاد راند ۾ بيان ٿيل نون شين کي وڌيڪ واضح ڪندو، جيئن فلورائيڊ، ڪئلشم ۽ ڏندن جو ڪيڙو وغيره. نوت: هتي استاد پنهنجي ماحول کي مدنظر رکندي ضرورت آهر راند ۾ تبديلي به ڪري سگهي ٿو. مثلاً: - پُرش جي بدران ڏندن، مُساڳ، ميوا به اُهي شامل ڪندو جيڪي اُن علائقي ۾ آساني سان ملي سگهن.

راند ڪنهن جا ڏند موتي

2-  ڪئمٽرا ۽ بوتل	2  سنگ	0  ڪمزور ڏند	5  ڏندن جي صفائي
-3  ڏندن جو ڪيڙو	4  ميوو	-3  ڏندن جي پيلاڻ	4  ڏهي
5  ڏندن	4  ڪير	-5  سوياري	5  ڏندن جي صفائي

استاد ٻارن کي ڪلاس ۾ سروي جو سوال ڏيندو ۽ هدايت ڪندو ته هي سروي توهان کي پنهنجي ڪلاس ۾ ڪرڻو آهي. يعني درجي جا ٻار جيڪڏهن چاهين ته پوري اسڪول جي ٻارن جو سروي ڪري سگهن ٿا، اُن لاءِ استاد ٻارن جا گروپ ٺاهيندو ۽ گروپن کي مختلف ڪласن جي سروي جي ذميداري ڏيندو ۽ پاڻ ٽيندرز سروي جي نگراني ڪندو.

استاد ٻارن کي سروي لاءِ سوال لکي ڏيندو ۽ سمجهائيندو ته ڪهڙي ريت فارم پُر ٿو آهي.

ڪچي پهرين، پهرين ۽ ٻئين ڪلاس لاءِ سوال

سوال: اوهين ڏينهن ۾ ڪيترا ڀيرا ڏندڻ / برش ڪندا آهيو؟

هن سوال جي جواب حاصل ڪرڻ لاءِ استاد ٻارن کي سمجهائيندو، مشاهدو ڪريو، جيڪي ٻار هڪ دفعو ڏندڻ ڪن

ٿا. انهن لاءِ هي شڪل ٺاهيو ، جيڪي ٻه دفعا ڏندڻ / برش ڪن ٿا. انهن لاءِ هي شڪل  ۽ جيڪي روز

ڏندڻ ٿڌا ڪن انهن لاءِ هي شڪل  ٺاهيو.

ٻار ڏنل سروي موجب هڪ ٻئي جو مشاهدو ڪندا ۽ نتيجا حاصل ڪندا. استاد نتيجن کي رڪارڊ ڪندي سهيڙيندو.

مثال: عليزه ڪڏهن ڏند صاف ڪندي آهي، سارينا ٻه دفعا ڏندڻ ڪندي آهي ۽ نبيل هڪ دفعو ڏندڻ ڪندو آهي.

ٻار	روز هڪ دفعو	روز ٻه دفعا	ڪڏهن ڪڏهن
عليزه			
سارينا			
نбил			

اهڙي طريقي سان استاد پوري ڪلاس جا نتيجا رڪارڊ ڪندي نتيجن کي سهيڙيندو ۽ جيڪڏهن ڏندڻ نه ڪندڙن جي تعداد وڌيڪ آهي ته اُن صورت ۾ هن اهم مسئلي بابت ڏندن جي صفائي جي اهميت تي وڌيڪ روشني وجهندو. ٻار نتيجن کي تصويرن ذريعي پڻ ظاهر ڪري سگهن ٿا.

پتلي شو

پان ۽ سگريٽ پاڻ ۾ ڪچهري ٿا ڪن.	پسمنظر:
ادا سگريٽ ڪهڙا حال آهن؟	پان:
ادا پان حال بلڪل صحيح آهن. مزا لڳا پيا آهن.	سگريٽ:
ادا سگريٽ هڪڙي ڳالهه پيو سوچيان ته تقريباً ڳوٺ جي سڀني ماڻهن کي تباهه ڪري چڪا آهيون. مختلف بيماريون ڏيئي ڇڏيون آهن، ماڻهن کي.	پان:
ادا پان تو ته وڏو ڪمال ڪيو آهي. ڏس جڏهن به ڳوٺ جا ماڻهو ڪلن ٿا ته ڳاڙهن ڏندن جي ڪري ڪيڏو نه خراب ۽ عجيب ٿا لڳن.	سگريٽ:
ايتري ۾ اُتي چانهه ۽ بوتل به اُتي اچن ٿيون.	پسمنظر:
واه واه! اسان جا پلا يا ڳاڙهي ادي بوتل ۽ ادي چانهه آيون، آهن اسان وٽ.	پان:
رڳو هڪٻئي جون تعريفون پيا ڪريو، اسان به ته وڏيون ڪوششون ڪيون آهن، ماڻهن جي ڏندن کي خراب ڪرڻ جون.	بوتل:
آئون نه صرف ڏندن تي پلاڪ (ڪٽ / مير) ڄمائيندي آهيان پر مهارون کي پڻ نقصان رسائيندي آهيان.	چانهه:
ايتري ۾ پلاڪ ۽ ڪيڙو (ڪيوتي) داخل ٿين ٿا.	پسمنظر:
ادي پلاڪ ۽ ادا ڪيڙا پلي ڪري آيا.	پان:
وڏو ميٽرو مچائي وينا آهيو.	پلاڪ:
پر اسان کان سوا اوهين اڌورا آهيو.	ڪيڙو:
صحيح ٿا چئو ادا ڪيڙا. اوهين ته ماڻهن جا ڏند ٿي ڪاٽي ٿا وڃو.	چانهه:
مون هينئر هڪڙي ماڻهو جا ڏند هٽيا / ٽڪا ڪري ڇڏيا ۽ ڪيڙي ته اُن همراهه جا ڏند ٿي ڪاٽي ڇڏيا.	پلاڪ:
ايتري ۾ گتڪو داخل ٿئي ٿو.	پسمنظر:
پلي آئين بادشاهه تنهنجي هتي سخت ضرورت هئي.	پان ۽ سگريٽ:
بابا اوهان ۾ ايترو دم ڪٿي سڀ هتي جمع ٿيو وينا آهيو پوءِ ڪم ڪير ڪندو؟ اڃا ته ڳوٺ جا ڪجهه ماڻهو رهيا پيا آهن.	گتڪو:
ادا گتڪا تون واقعي اسان جو سردار آهين تو ته ماڻهن جي زندگي خطري ۾ وجهي ڇڏي آهي. تنهنجي ڪري ماڻهو ڳلي جا ڪينسر جا مريض ٿي ويا آهن.	سگريٽ:
ادا سگريٽ توبه گهٽ نه ڪئي آهي، ماڻهن سان.	گتڪو:
ايترو خوش نه ٿيو منهنجي ڪاميابين تي. اڃا به هڪڙو پاڙو صفا ضدي آهي جنهن جا ماڻهو نه سگريٽ پين نه چانهه ۽ نه گتڪو. روز وقت تي ڏند صاف ٿا ڪن.	پان:
اُن لاءِ ڪجهه سوچڻ گهرجي.	بوتل:
هلو ته سڀ گڏجي انهن ماڻهن جي ڏندن تي حملو ڪريون.	چانهه:
ترسو ته آئون ڪنڊ بسڪيٽ ۽ ڪٽمنڙن کي سڏي اچان ته گڏجي حملو ڪرڻ ۾ مزو به اچي.	بوتل:

ڪنڊ:	ڏسو اوهان ياد ڪيو اسين اچي وياسين.
سگريٽ:	ادي ڪنڊ اسان هڪ پاڙي تي حملو ڪرڻ لاءِ سوچيو آهي، اُن لاءِ اسان سان گڏ هلو.
ڪنڊ:	آئون تيار آهيان.
ڪٽمڙا:	اسان اُن پاڙي جي ٻارن جا ڏند خراب ڪنداسين.
	(سڀ پردي جي پويان وڃن ٿا ۽ پردي جي پويان هڪ ڏند گيت ڳائي ظاهر ٿئي ٿو ۽ چوي ٿو)
	ڏند آئون صاف سٿرو ڏند آهيان منهنجو ساٿي ڏندڻ / ٻُرش مون کي صاف رهڻ ۾ مدد ڪندو آهي. آئون ڪو به نشو ڪو نه ڪندو آهيان ۽ نه ئي گهڻي مناڻ ڪائيندو آهيان. اُن جي بدر ان آئون کير پيئندو آهيان، ۽ گجر، سنگ، ڪيلا ۽ انب ڪائيندو آهيان ان سان مون کي طاقت ملندي آهي.
پسمنظر:	ايتري ۾ سڀ حملي ڪرڻ وارا اچن ٿا ۽ ڏند کي چون ٿا:
ڪيڙو:	اسان توکي تباهه ڪنداسين، ڏسون ٿا ته توکي کير ٿو بچائي.
ڏند:	اوهين مون کي هر گز تباهه نه ٿا ڪري سگهندو. منهنجا ساٿي منهنجي حفاظت ڪندا آهن.
گتڪو:	ساٿي! ها ها اسين به ڏسون تنهنجا ساٿي.
پسمنظر:	ڏند وڏي آواز ۾ پنهنجي ساٿين کي سڏي ٿو.
ڏند:	ادا ڏندڻ / ٻُرش، ادا سنگ، ادا کير، ادا انب سڀ اچو هنن کي مزو چڪايو.
	(سڀ واري واري اچن ٿا)
ڏندڻ / ٻُرش:	اسين سڀ هنن جا ساٿي آهيون. اوهان ۾ ايتري طاقت ئي ڪونهي جو ڏند کي هٿ لاهيو.
گجر:	هٿو هٿو فلورائيڊ اچي ويو.
	(ايتري ۾ هڪ خوبصورت چوڪري هٿ ۾ فلورائيڊ ڪٽي داخل ٿئي ٿي ۽ چوي ٿي)
چوڪري:	منهنجي هٿ ۾ فلورائيڊ آهي. جيڪو ڏندڻ / پيسٽ ۽ پاڻي ۾ موجود هوندو آهي، جيڪو ڏندن جي پاڙن کي مضبوط ڪري ٿو ۽ انهن کي خراب ٿيڻ کان بچائي ٿو. هي سڀ ڏند جا ساٿي آهن.
کير:	اوهان لاءِ بهتر اهو آهي ته اوهين هتان هليا وڃو.
سنگ:	ساٿيو سڀ گڏجي هنن دشمنن کي هتان ماري پڇايو.
	پڇو پڇو پڇو (سڀ دشمن پڇي وڃن ٿا).

پتلي تماشي لاءِ ڪجهه هدايتون:

- ٻه ٻار ٻنهي ڇيڙن کان هڪ چادر پڪڙي بيھندا ۽ ٻيا ڪردار ڀردي جي پويان رھندا ۽ پنھنجي واري جي حساب سان ڀردي تي ظاھر ٿيندا.
- جيڪا پتلي ڳالھائيندي صرف اھا پتلي حرڪت ڪندي باقي ٻيون پتليون حرڪت نه ڪنديون.
- استاد ٻارن جي عمر کي مد نظر رکندي ڊائلاگ کي وڌيڪ آسان بنائڻ چاھي ته بنائي سگھي ٿو.
- جيڪڏھن شروع ۾ ٻارن کي ڊائلاگ ادا ڪندي ۽ پتلين کي لوڏڻ ۾ تڪليف پيش اچي رھي آھي ته اُن صورت ۾ استاد ڊائلاگ پاڻ ادا ڪري ۽ ٻارن کي ڪرادارن جي حساب سان پتلين کي حرڪت ڪرائڻ لاءِ چئي، پر اُن لاءِ ٻارن کي چڱي نموني مشق ڪرائجي. استاد کي هن ڳالھ جو پڻ خيال رکڻو پوندو ته هر وقت استاد ڊائلاگ ادا نه ڪندو هن کي ٻارن کي اهڙي طرح تيار ڪرڻو پوندو جو ٻار پاڻ هُرادورول پلي يا پتلي تماشو ڪري سگھن.
- هن پتلي تماشي لاءِ ڪردارن جو شڪيلون نموني طور اڳتي ڏنل آهن. استاد ۽ ٻار گڏجي اُهي پتليون پُراڻي ڪپڙن يا کاغذن مان تيار ڪندا. ٻار جيڪڏهن ڪردارن مطابق، پتلين جون شڪيلون پاڻ سوچي، تصور ڪري ٺاهي سگھن ته ضرور ٺاهين.
- هن قسم جي پتلين کي هيٺ پٽ (هٿ جي پتلي) چئبو آهي. هنن پتلين کي پڪڙڻ لاءِ هيٺل پڻ ڏنل آهي، جيڪو پتلين کي پڪڙڻ ۾ مدد ڏيندو آهي. ڪوشش ڪري اهو هيٺل سخت گتي جي کاغذ مان ٺاهجي يا ڪنهن ڪاٺي مان ته جيئن پٽ مضبوطيءَ سان سڌو بيھي (لٽڪي نه).

پتلیون



چانه



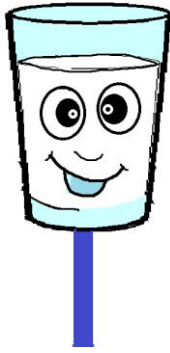
پان



برش



کنوڏند



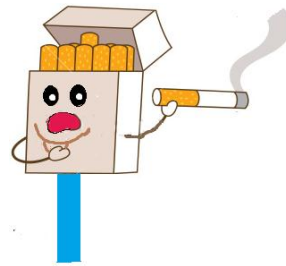
کیر



سنگ



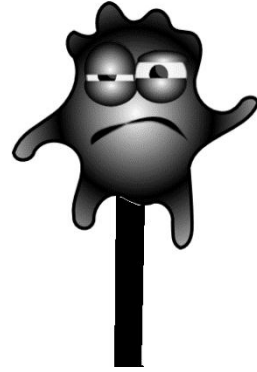
ڏندڻ



سگریٹ



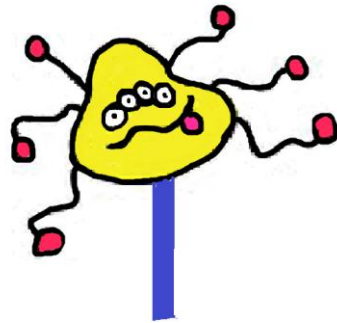
میوا



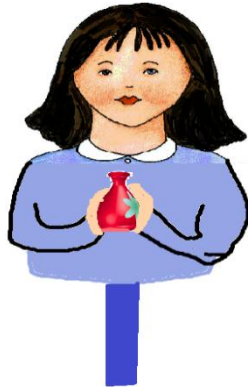
ڏندن جو ڪيڙو



ڪولڊ ڊرنڪ



پلاڪ



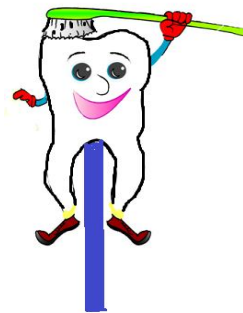
ڇوڪري ۽ فلورائيڊ



سوپاري



گجر



صاف ڏند

صاف ڏند

ترڪ اسين هلائي نه ٿا سگهون ،
ترين اسين ڊوڙائي نه ٿا سگهون ،
پر ڏندن تي ٻُرش ،
پر ڏندن تي ٻُرش ،
هلائي سگهون ٿا.



ڪيڙا ڏندن کي کائي ويندا ،
مير ڏندن تي چڙهي ويندي ،
هي ڦڪا ڏند ،
هي ڦڪا ڏند ،
چمڪيلا بنايون.

هر روز ڏندن کي ٻُرش ڪريون ،
اڳين ڏندن تي ٻُرش ڪريون ،
ٿوري اندر ۽ ٿوري دير ٻاهر ،
ٿوري دير هيٺ ۽ ٿوري دير مٿي ،
ڏندن ، ڏانن کي مضبوط بنايون .

ڏند اسان جا واه واه واه ،
گڏجي کلون ٿا ها ها ها ،
اچو مسڪرايون ،
اچو مسڪرايون ،
صاف ڏندن بابت سڀني کي ٻڌايون .

(مسرت ذوالفقار)



Sindh Education Foundation Government of Sindh

House # 21-A, Block 7 / 8 ,Overseas Cooperative Housing Society,

Ameer Khusro Road, Karachi. Ph : 021-341691411-5

021-34305753-4 , 021 - 34301460-3, Fax: 021 - 34169181

E-mail : [info@ Sef. Org.pk](mailto:info@Sef.Org.pk) Webside : www.sef.org.pk