

تحریر و ترتیب:
ہیلتھ ایجوکیشن ٹیم آغا خان یونیورسٹی
انسٹیٹیوٹ فور ایجوکیشنل ڈیولپمنٹ
اور
اسمارٹ ہارٹ پروگرام
آغا خان یونیورسٹی

ٹچرز گائیڈ

کلاس 6 کے لئے



دھک
دھک
دھک
دھک

ٹیچر کیلئے نوٹ

• دوستانہ لہجہ میں لکھے گئے معلوماتی موضوعات بچے عام طور پر انگریزی زبان میں پڑھتے ہیں۔ اس کتاب کو لکھنے کے مقاصد میں سے ایک بڑا مقصد یہ بھی ہے کہ بچوں کو اندازہ ہو کہ اردو میں بھی یہ معلومات آسان زبان میں پہنچائی جاسکتی ہیں۔

آج کل دنیا بھر میں دل کی بیماری بے حد بڑھ گئی ہے۔ اس کی بہت سی وجوہات ہیں۔ اس بیماری پر کافی حد تک قابو پایا جاسکتا ہے۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ بچوں میں صحت مند دل اور اس کی دیکھ بھال سے متعلق آگاہی کم عمری سے ہی آجائے اور وہ اور ان کے گھر کے افراد صحت کے حوالے سے بہتر زندگی گزار سکیں۔ یہ ٹیچرز گائیڈ مختلف پروجیکٹس کو بنیاد بنا کر لکھی گئی ہے۔ ٹیچر اپنی سہولت اور ماحول کے پیش نظر اس میں کچھ اور سرگرمیاں بھی شامل کر سکتی ہیں۔ مثلاً کلاس میں fruit salad بنانا، stethoscope کلاس میں لا کر بچوں کی دل کی دھڑکن (heartbeat) نوٹ کرنا۔ خون کا دباؤ (blood pressure) چیک کرنا، کسی ڈاکٹر کو بلا کر بچوں سے بات چیت کر دانا۔

کلاس میں پڑھانے سے پہلے ٹیچر ایک مرتبہ خود پوری کتاب اور ٹیچرز گائیڈ کو اچھی طرح پڑھ لیں اور یہ سمجھ لیں کہ دل ایک پمپ کی طرح کیسے کام کرتا ہے؟ اس ٹیچرز گائیڈ کا ہر سیشن 45 منٹ کا ہو گا۔

سیشن 1

دل کیا ہے اور کس طرح کام کرتا ہے؟

• کتاب کی پڑھائی سے پہلے ٹیچر ایک دل کا model اپنی میز پر رکھ لیں۔ اگر model دستیاب نہ ہو تو دل کی ایسی تصویر کا انتظام کریں جس پر دل کے مختلف حصے لیبل ہوں۔ اسے سوفٹ بورڈ پر ٹانگ دیں۔

10 منٹ

صفحہ نمبر 1 سے 4 تک پہلے ٹیچر خود پڑھیں۔ پھر چند بچوں سے تھوڑا تھوڑا پڑھوائیں۔ ٹیچر بچوں سے پوچھیں کہ ان کے ابو ایک جگہ سے دوسری جگہ آنے جانے کے لئے کون سی سواری استعمال کرتے ہیں۔ (بس۔ کار۔ ٹیکسی۔ موٹر سائیکل۔ سائیکل وغیرہ)۔ بچوں کو بتائیں کہ یہ سب سواریاں ایک طرح کی مشین ہیں جن کو مختلف پرزے مل کر چلاتے ہیں۔ اس کے بعد ان سے پوچھیں کہ اس مشین کو صحیح حالت میں رکھنے کے لئے اس کی کس طرح دیکھ بھال کی جائے۔ بچوں کو جواب دینے دیں۔ بچے ہو سکتا ہے کہ اس طرح کے جواب دیں۔ (پرزوں میں تیل لگایا جائے، اچھا

پیٹرول ڈالا جائے، اس کو زنگ لگنے اور ٹوٹ پھوٹ سے بچایا جائے، اسے ایکسیڈنٹ سے بچایا جائے، وغیرہ وغیرہ)۔

اب پوچھیں اگر اس طرح دیکھ بھال نہ کی جائے تو ان مشینوں کا کیا حشر ہوگا۔ (اس کے پرزے ٹوٹ جائیں گے۔ یہ صحیح طرح چلنا اور کام کرنا بند کر دے گی)۔

ٹیچر بچوں سے کہیں کہ ان کا جسم بھی ایک مشین کی طرح ہے۔ جس طرح ایک مشین کو مختلف پرزے مل کر چلاتے ہیں جسم کو بھی مختلف organs مل کر چلاتے ہیں۔ ہمارے جسم کا بہت اہم organ دل ہے۔ مشین کے پرزوں کی طرح اس کو بھی دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر اس کی دیکھ بھال نہ کی جائے تو یہ صحیح طرح سے کام کرنا بند کر سکتا ہے۔

• بچوں کو دل کی ساخت کے بارے میں مختصراً بتائیں۔ دل کا موڈل (model) یا دل کی تصویر بچوں کو دکھائیں۔ سب بچوں سے کہیں کہ وہ اپنا دایاں ہاتھ اپنے سینے پر بائیں طرف رکھیں۔ ان سے پوچھیں کہ انہیں کچھ دھڑکتا محسوس ہو رہا ہے؟ جواب سننے کے بعد انہیں بتائیں کہ یہ دل کی دھڑکن کہلاتی ہے یعنی دھک دھک دھک دھک دھک۔ اسی لئے ہماری کتاب کا نام بھی یہی ہے۔

20 منٹ

دل کی دھڑکن نوٹ کر دانے کے بجائے ٹیچر بچوں سے ایک دوسرے کی نبض چیک کرنے کے لئے بھی کہہ سکتی ہیں۔ نبض کی رفتار چیک کرنے کا صحیح طریقہ بچوں کو اس طرح سکھائیں۔ بچے اپنی کلائی کو اس طرح سامنے کریں کہ بائیں ہاتھ کی ہتھیلی اوپر کی طرف ہو۔ دائیں ہاتھ کی درمیانی اور شہادت کی انگلی کو بائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے کلائی تک لائیں۔ انگلیوں کو کلائی پر لا کر تھوڑا سا دبائیں تو نبض کی دھڑکن محسوس ہوگی۔ بچے نوٹ کریں کہ ایک منٹ میں ان کی نبض کی رفتار کیا ہے؟ بچے تھوڑی سی پریکٹس کے بعد نبض چیک کرنا سیکھ جائیں گے۔

بچوں کو بتائیں کہ ورزش یا کسی بھی قسم کی جسمانی سرگرمی (physical activity) سے دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔ یہ بات واضح کرنے کے لئے ٹیچر بچوں سے کچھ دیر spot jogging کروائیں۔ jogging کے بعد بچوں سے کہیں کہ وہ دوبارہ اپنے دل کی رفتار نوٹ کریں۔ ان سے پوچھیں کیا اس میں کچھ فرق آیا؟ (عام طور پر تھوڑی بہت jogging کے بعد دل کی رفتار میں فرق آجاتا ہے)۔

• صفحہ نمبر 4 پر بنے ECG اسٹریپ بچوں سے دیکھنے کو کہیں اور انہیں بتائیں کہ ECG اسٹریپ کے ذریعے دل کے الیکٹرک سگنل ریکورڈ ہوتے ہیں جن سے دل کی صحیح یا غلط دھڑکن ریکورڈ ہوتی ہے۔

10 منٹ

گھر کا کام

- بچے گھر جا کر کوپیوں میں اپنی یا کسی بہن بھائی کی مندرجہ ذیل چار صورتوں کے بعد دل کی فی منٹ رفتار نوٹ کریں۔
بیٹھے ہوئے یا لیٹے ہوئے۔ چلنے کے بعد۔ دوڑنے کے بعد۔ رسی کودنے یا کھیلنے کے بعد۔
ٹیچر یہ چاروں حالتیں بورڈ پر لکھ دیں بچے انہیں اپنی کوپیوں میں اتار لیں۔

سیشن 2

خون کی نالیوں میں رکاوٹ پیدا ہونے سے بیماریاں۔
ان عوامل کی فہرست جو قابو کئے جا سکتے ہیں یا نہیں کئے جا سکتے۔

- کسی بچے سے صفحہ 5 اور 6 کی پڑھائی کر وائیں۔ ٹیچر خود بھی پڑھ کر سنائیں۔ ٹیچر بچوں کو بتائیں کہ دل میں آنے جانے والے خون کے بہاؤ میں رکاوٹ آتی ہے تو دل بیمار ہو جاتا ہے۔ خون کے بہاؤ میں رکاوٹ کو سمجھانے کے لئے بچوں کو مثال دیں۔ مثلاً کبھی کبھی گھر کے drainage پائپ بند ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجہ کیا ہوتی ہے؟ جب بچے جواب دیں کہ لائن میں کچرا آ جاتا ہے تو ٹیچر سمجھائیں کہ بالکل اسی طرح جسم میں چربی (fat) ہونے کی وجہ سے کبھی کبھی arteries میں بھی اسی طرح رکاوٹ آ جاتی ہے اور اس کے نتیجے میں خون کے دوران میں رکاوٹ آتی ہے۔

ٹیچر بچوں سے پوچھیں کہ کیا وہ ان بیماریوں کے نام بتا سکتے ہیں جو دل کی ایسی صورتحال کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ اگر بچے نام نہ بتا سکیں تو ٹیچر ان کو بتائیں سب سے عام بیماریاں انجائنا (angina) اور دل کا دورہ (heart attack) ہیں۔

- ٹیچر بچوں کو بتائیں کہ دو طرح کے اسباب (risk factors) ہمیں دل کی تکلیف کی طرف لے جاتے ہیں ان میں سے ایک پر کچھ حد تک قابو پایا جا سکتا ہے مگر دوسرے وہ اسباب (factors) ہیں جو ہمارے قابو سے باہر ہیں۔

- بچوں کی مدد سے ٹیچر ان اسباب کی بورڈ پر لسٹ بنائیں جن پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ مثلاً غلط غذا، ورزش نہ کرنا، ذہنی پریشانی، تمباکو نوشی، فضائی آلودگی (air pollution) وزن زیادہ ہونا، ہائی بلڈ پریشر اور ذیابیطس۔ (ہو سکتا ہے بچے کچھ ایسے نام لیں جو صحیح نہ ہوں ان کی اصلاح کریں)۔

ٹیچر بچوں کو بتائیں کہ یہ modifiable risk factors ہیں جن پر قابو پا لینے سے بہت سی بیماریوں سے بچاؤ ہو سکتا ہے۔

ٹیچر بچوں سے پوچھیں کہ وہ کس طرح ان پر قابو پا سکتے ہیں یا ان اسباب میں بہتری پیدا کر سکتے ہیں۔ بچے بتاتے جائیں اور ٹیچر بورڈ پر لکھتی جائیں۔ مثلاً صحت بخش غذا، ورزش کرنا، sugar کنٹرول میں رکھنا وغیرہ وغیرہ۔ ٹیچر بچوں سے کہیں کہ وہ یہ لسٹ اپنی کاپی میں اتار لیں۔ اب ٹیچر ان خطرات کی بات کریں جو اپنے بس میں نہیں ہیں۔ مثلاً انسان کی عمر۔ جنس۔ خاندانی ہسٹری (بیماریوں کے حوالے سے)۔ بچوں کو بتائیں کہ اگر احتیاط نہ کی جائے تو یہ اسباب کسی بھی عمر کے انسان میں پیدا ہو سکتے ہیں۔

• اب بچوں سے دل کی بیماریوں سے متعلق ان خطرات کے بارے میں تفصیل سے بات کریں جو ان کے کنٹرول میں ہیں اور وہ ان پر قابو پا سکتے ہیں۔ بچوں سے ان کی خوراک (diet) کے بارے میں بات کریں۔ مثلاً

وہ ہفتے میں کتنی مرتبہ باہر کھانا کھاتے ہیں؟

کس طرح کے کھانے پسند ہیں؟

کیا وہ کھانے صحت بخش غذا میں شمار ہوتے ہیں؟

ٹیچر بچوں کو بتائیں کہ سگریٹ پینے والا انسان active smoker کہلاتا ہے۔

اب بچوں سے پوچھیں passive smoker کسے کہتے ہیں؟

(passive smoker وہ شخص ہوتا ہے جو کسی دوسرے شخص کے سگریٹ کے دھوئیں کو نہ چاہتے ہوئے

بھی اپنی سانس کے ذریعے اپنے پھیپھڑوں میں لے رہا ہو)۔

ٹیچر بچوں سے پوچھیں آپ میں سے کتنے لوگ چہل قدمی کرتے ہیں۔ (انہیں بتائیں کہ تقریباً ایک

گھنٹے کی چہل قدمی ہر بچے کے لئے ضروری ہے)۔ اس کے علاوہ صحیح غذا کا استعمال اور غیر ضروری

پریشانیوں سے بچ کر بھی ہم دل کو تندرست رکھ سکتے ہیں۔

گھر کا کام

• نیچے دی ہوئی ورک شیٹ نوٹو کاپی کر کے بچوں کو گھر لے جانے کے لئے دیں۔ ان سے کہیں کہ وہ

اپنے گھر والوں کی مدد سے اسے پُر کر کے لائیں۔

ورک شیٹ پر کرنے کا طریقہ

- بچے اپنے گھر کے ہر فرد کے پاس بازی باری جائیں اور ان سے مندرجہ ذیل سوال کریں۔
- کیا آپ سگریٹ پیتے ہیں یا آپ کے آس پاس کوئی سگریٹ پیتا ہے جس کا دھواں نہ چاہتے ہوئے بھی آپ کے پھیپھڑوں میں پہنچتا ہے؟ (smoker active/passive)
- کیا آپ کا وزن زیادہ ہے؟ (overweight)

نوٹ

انچ ٹیپ (inch tape) کے پہلے سرے کو ناف پر رکھ کر اسے کمر کے گرد پورا چکر دے کر ناف تک دوبارہ لائیں اور ناپ لے لیں۔ مردوں کی یہ چوڑائی 35 انچ سے زیادہ اور عورتوں کی 31 انچ سے زیادہ ہو تو وہ over weight میں شامل ہوں گے۔

- کیا آپ زیادہ تر بیٹھے رہتے ہیں یا چلتے پھرتے رہتے ہیں؟ (physically active)
 - کیا آپ کو high blood pressure ہے؟
 - کیا آپ کو شوگر (sugar) کی بیماری ہے؟ (diabetes)
 - کیا کبھی آپ کو دل کی کوئی تکلیف ہوئی ہے؟ (any heart disease)
 - کیا آپ کے خون میں چکنائی زیادہ ہے؟
- گھر والوں کے دیئے ہوئے جواب متعلقہ خانوں میں ”ہاں“ یا ”نہیں“ یا معلوم نہیں کی صورت میں دیں۔

اپنے خاندان کا سروے

	Smoker Active / passive	Overweight	Physically Active	High Blood Pressure	Diabetes	High Cholesterol	Any Heart Disease
Father							
Mother							
Brother							
Sister							
Grand Father							
Grand Mother							
Uncles							
Aunts							

سیشن 3

ٹیچر کے لئے نوٹ

• ٹیچر 2 بڑے چارٹ پیپرز پر ٹیچرز گائیڈ سے دیکھ کر دو food guide pyramid بنائیں۔ جن میں سے ایک مکمل ہے۔ دوسرا اگلے دن کلاس میں مکمل کیا جائے گا۔ (food guide pyramid کو پی بھی کیا جا سکتا ہے)۔ ٹیچر اس activity کو صحیح طرح کرانے کے لئے کسی nutritionist یا ڈاکٹر کی مدد ضرور حاصل کریں۔

کلاس میں family survey پر بات چیت / صحت بخش غذا پر بات چیت۔
ٹیچر کے لگائے ہوئے food guide pyramid کو سمجھنا۔
بچوں کے لہجے سے ایک نیا food guide pyramid بنانا۔

• گھر کے کام میں دیا گیا چارٹ ٹیچر بورڈ پر بنائیں۔
بچوں سے کہیں کہ گھر میں fill کیا ہوا چارٹ اپنے سامنے رکھ لیں اور ٹیچر کے سوال کا جواب چارٹ کی مدد سے دیتے جائیں۔ اب ٹیچر بچوں سے پوچھیں کہ کتنے بچوں کے ابو overweight ہیں۔ اگر دس بچوں نے ہاتھ اٹھایا تو ٹیچر چارٹ میں دیئے گئے متعلقہ خانے میں 10 لکھ دیں اور اسی طرح چارٹ میں دی گئی تمام معلومات باری باری بچوں سے ہاتھ اٹھوا کر پوچھیں اور چارٹ میں وہ گنتی لکھتی جائیں۔

15 منٹ

• جب چارٹ مکمل ہو جائے تو ٹیچر بچوں کو یاد دلائیں کہ ان میں سے بیشتر خطرات وہ ہیں جن پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ مثلاً ہم ورزش کر کے اور متوازن غذا کھا کر صحت مند رہ سکتے ہیں۔
اب ٹیچر اور بچے بات چیت کر کے یہ فیصلہ کریں کہ مندرجہ بالا خطروں میں سب سے عام خطرہ کون سا ہے اور سب سے کم کون سا ہے؟ (زندگی میں سستی اور کاہلی آج کل کے دور کا سب سے سنجیدہ اور عام مسئلہ / خطرہ ہے)۔ اس پر قابو پانا بہت ضروری ہے۔

• اب ٹیچر اپنے بنائے ہوئے food guide pyramid کو بورڈ پر لگائیں اور اس کے بارے میں سمجھائیں کہ اس پیرامیڈ کا جو سب سے چوڑا حصہ ہے وہ اس غذا کی نمائندگی کرتا ہے جو ہمارے لئے سب سے زیادہ مقدار میں ضروری ہے۔ جیسے جیسے پیرامیڈ کی اوپر کی چوڑائی کم ہو رہی ہے پیرامیڈ ایسے غذائی گروپ کی نمائندگی کر رہا ہے جو ہمارے جسم کے لئے کچھ کم مقدار میں چاہئے ہوتے ہیں۔ یہاں تک کہ ہم پیرامیڈ کی چوٹی تک پہنچ جاتے ہیں اور دیکھتے ہیں کہ وہاں پر نمائندگی ان چیزوں کی ہے جو

15 منٹ

ہمارے لئے سب سے کم مقدار میں ضروری ہیں۔ مثلاً چکنائی شوگر وغیرہ۔
ٹیچر بچوں سے پوچھ کر ہر غذائی گروپ کے کولم میں ان سے تعلق رکھنے والے کھانوں کے نام لکھیں۔
مثلاً روٹی، ڈبل روٹی، چاول وغیرہ cereals کے کولم میں آئیں گے۔

- اب ٹیچر دوسرا (خالی) پیراڈ بورڈ پر لگائیں اور بچوں سے پوچھیں کہ کتنے بچے اپنے لچ میں آج سینڈوچ لائے ہیں۔ جیسے جیسے بچے اپنے لائے ہوئے کھانوں کے نام بتاتے جائیں ٹیچر بورڈ پر ہاتھ اٹھانے والے بچوں کی کنتی کر کے وہ نمبر لکھتی جائیں۔ جب کام مکمل ہو جائے تو ان ساری گنتیوں کو خالی پیراڈ میں بھر لیں۔ مثلاً اگر سب سے کم بچے روٹی یا سینڈوچ لائے ہیں تو اسے پیراڈ کے سب سے اوپر والے حصے میں لکھ دیں۔ اگر سب سے زیادہ بچے مٹھائی لائے ہیں تو اسے سب سے نیچے والے خانے میں لکھ دیں۔ بعد میں بچوں پر واضح کریں کہ ہمارا نیا پیراڈ ہمارے پہلے والے پیراڈ سے کتنا مختلف ہے۔ ان سے پوچھیں کہ کس پیراڈ کو follow کر کے وہ زیادہ صحت مند رہ سکتے ہیں۔
- بچوں کو بتائیں کہ بیلنس غذا کھانا کتنا ضروری ہے اور کیوں ضروری ہے؟ (اس طرح ہماری صحت اچھی رہتی ہے۔ بیماریوں سے بچے رہتے ہیں)۔ انہیں بتائیں کہ اگر انہیں میٹھی چیزیں پسند ہیں تو وہ بیشک کھائیں مگر کم کھائیں۔

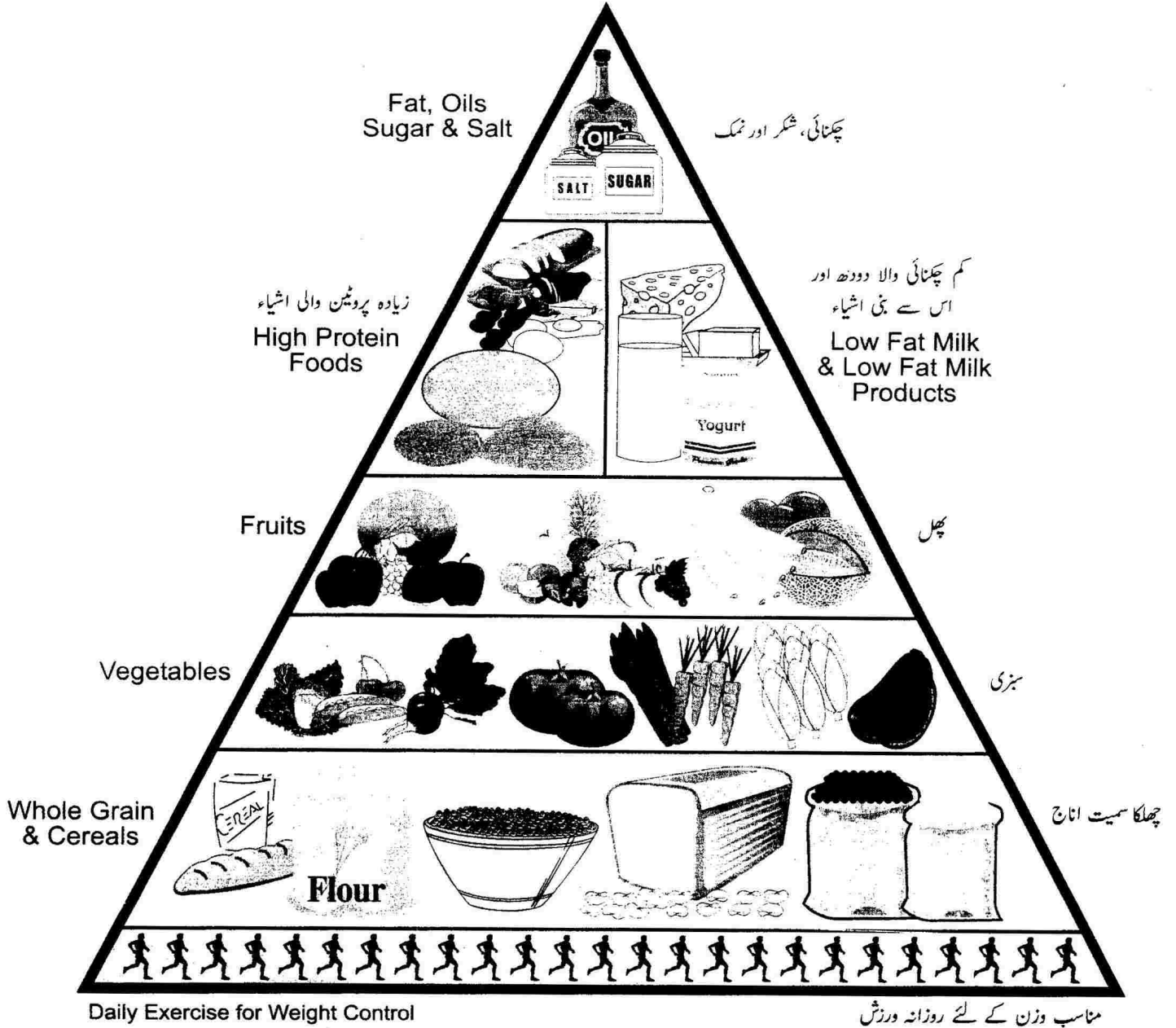
گھر کا کام

- ٹیچرز گائیڈ میں دی گئی گرڈ (grid) ورک شیٹ نمبر 3 فوٹو کوپی کر کے بچوں میں تقسیم کر دیں اور انہیں سمجھائیں کہ انہیں تین دن تک اپنے وہ سارے کھانے اس گرڈ میں ریکورڈ کرنے ہیں جو وہ گھر پر یا گھر کے باہر کسی ہوٹل وغیرہ میں کھائیں گے۔

تین دن بعد اندازہ کریں کہ کتنا صحت بخش یا غیر صحت بخش کھانا کھاتے ہیں۔ (اس طرح کی self checking سے بچوں میں صحیح غذا کی آگاہی (awareness) بڑھے گی)۔
اسی طرح تین روز تک بچے جو بھی جسمانی سرگرمی کریں ان کو بھی وہ ریکورڈ کریں۔

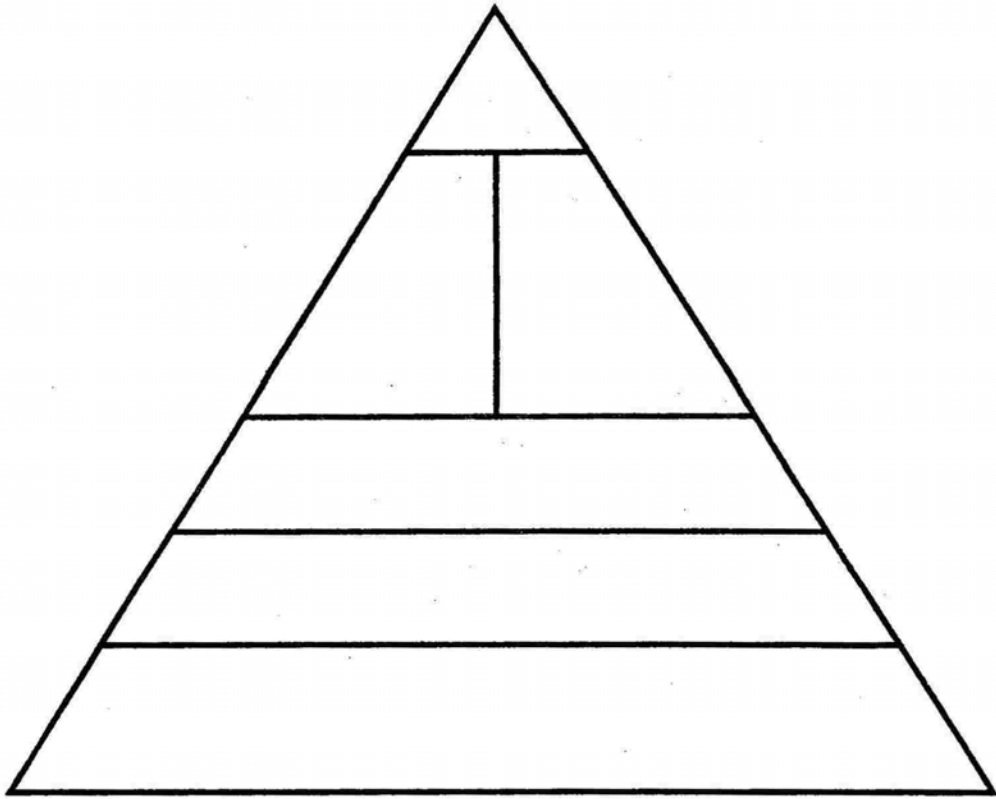
ورک شیٹ 1

FOOD GUIDE PYRAMID - 1



ورک شیٹ 2

FOOD GUIDE PYRAMID - 2



ورک شیٹ نمبر 3

Day 1	Food	Cereal/Grains	Vegetables	Fruits	Meats	Legumes	Milk
	Breakfast						
	Snacks						
	Lunch						
	Snacks						
	Dinner						

Day 2	Food	Cereal/Grains	Vegetables	Fruits	Meats	Legumes	Milk
	Breakfast						
	Snacks						
	Lunch						
	Snacks						
	Dinner						

Day 3	Food	Cereal/Grains	Vegetables	Fruits	Meats	Legumes	Milk
	Breakfast						
	Snacks						
	Lunch						
	Snacks						
	Dinner						

سیشن 4

ورزش کی اہمیت۔ غصے کو قابو میں رکھنے کی اہمیت اور اس کے بارے میں بات چیت

• سب سے پہلے صفحہ 10 کی پڑھائی کر وائیں۔

5 منٹ

• آج ٹیچر اگر ممکن ہو تو اس سیشن پر کام کرنے کے لئے کلاس میں فرش پر بیٹھنے کا انتظام کر لیں یا پھر بچوں کو کلاس سے باہر لے جائیں۔

20 منٹ

اب ٹیچر بچوں سے پوچھیں کہ انہیں کیسی باتوں سے خوشی ہوتی ہے۔ ٹیچر اپنی مثال بھی دیں۔ مثلاً انہیں اچھا موسم دیکھ کر خوشی ہوتی ہے۔

پرنڈوں کی آواز سن کر خوشی ہوتی ہے۔

کبھی کبھی چھٹی کی bell پر بھی خوشی ہوتی ہے۔

اب ٹیچر بچوں سے پوچھیں کہ جب انہیں غصہ آتا ہے تو وہ کیا کرتے ہیں۔ جب بچے جواب دیں تو ٹیچر غور سے سنیں۔ پھر بچوں کو بتائیں کہ کبھی کبھی انہیں بھی غصہ آتا ہے یا پریشانی ہوتی ہے تو ایسے میں وہ اپنا دھیان بٹانے کے لئے کبھی گانا سننے لگتی ہیں یا کوئی اچھی سی کتاب پڑھنے لگتی ہیں۔ کبھی کبھی تازہ ہوا میں جا کر گہری سانس لیتی ہیں۔ اس طرح وہ اپنے غصے پر قابو پا لیتی ہیں۔ ایسے موقع پر اگر بچے کچھ رائے دیں تو ضرور سنیں۔

(اس طرح کی بات چیت سے ایک ہلکا پھلکا ماحول پیدا ہو جائے گا اور ٹیچر کو آگے بات کرنا آسان ہو جائے گی)۔

اب ٹیچر بچوں سے پوچھیں کہ

(1) کون کون سے بچے کھیلنے کے لئے گھر سے باہر جاتے ہیں؟

(2) کون کون سے بچے ورزش کرتے ہیں؟

(3) وہ کون سی ورزش کرتے ہیں؟

(انہیں بتائیں کہ رسی کودنا 'spot jog' کرنا، سائیکل چلانا، فٹ بال کھیلنا، کرکٹ کھیلنا، scooty چلانا، walk کرنا سب ورزش میں شامل ہے)۔

• اب ٹیچر بچوں سے کہیں کہ ہم کچھ دیر ایک فٹ بول (football) یا کوئی دوسرا team sport کھیلیں گے۔ (ٹیچر اگر ساتھ کھیل سکیں تو بہت اچھا ہے۔ ورنہ وہ کسی بھی طرح اس کھیل میں دلچسپی ظاہر

20 منٹ

ضرور کریں۔ مثلاً اسکورنگ کر کے یا ریفری بن کر)۔

ٹیچر کلاس میں واپس آ کر پوچھیں کہ یہ کھیل انہیں کیسا لگا۔ اب ٹیچر اس بات کو واضح کریں کہ کھیل ہماری جسمانی اور ذہنی صحت کے لئے کتنے اہم ہیں۔ اس طرح ہم اپنی الجھن اور غصہ کچھ دیر کو بھول جاتے ہیں اور ہماری سوچ مثبت ہو جاتی ہے۔ بچوں سے کہیں کہ ضروری نہیں ہے کہ کھیل کود کے لئے بہت بڑی جگہ درکار ہو۔ ہم چھوٹی جگہ پر بھی اپنی مرضی کے کھیل کھیل سکتے ہیں۔

سیشن 5

تمباکو نوشی کے برے اثرات پر بات چیت۔
پوسٹر بنانے کی سرگرمی۔

• ٹیچر بچوں سے پوچھیں کہ کیا آپ کو سگریٹ کے اشتہار دیکھ کر اچھا لگتا ہے؟ ان کا جواب سنیں پھر انہیں بتائیں کہ اشتہار اس لئے اچھا بنایا جاتا ہے تاکہ وہ product زیادہ سے زیادہ بیچی جائے۔ اشتہار کا مطلب ہرگز یہ نہیں ہوتا کہ وہ چیز جس کا اشتہار ہے بہت اچھی ہے۔ سگریٹ کے اشتہار میں جو لوگ ہوتے ہیں وہ بہت خوبصورت اور صحت مند اس لئے نظر آتے ہیں تاکہ لوگ بے وقوف بنیں اور سگریٹ خریدیں۔

اب ٹیچر بچوں سے پوچھیں کہ کیا ان کے خیال میں سگریٹ نوشی کے کچھ اچھے اثرات بھی ہوتے ہیں؟ سب بچے یقیناً نفی میں جواب دیں گے۔

• اب ٹیچر بچوں کو سگریٹ نوشی کے بہت مضر اثرات مثلاً دل اور پھیپھڑوں کی بیماریوں کے بارے میں بتائیں۔ انہیں بتائیں کہ ہمارے ملک میں سگریٹ نوشی زیادہ ہونے سے بیماریاں بڑھ رہی ہیں۔ ان میں دل کی بیماری سب سے زیادہ ہے۔

تمباکو نوشی کرنے والے لوگوں کی سانس جلدی پھول جاتی ہے اور ان کا stamina کم ہو جاتا ہے اور وہ کھیلوں کی سرگرمیوں میں اتنے کامیاب نہیں رہتے۔ ان کے دانت پیلے اور گندے ہو جاتے ہیں۔ منہ میں سے بو آنے لگتی ہے۔

اس طرح آپ اپنے پیسوں کو بھی ضائع کرتے ہیں۔

نوٹ

شیشہ (shesha) میں بھی تمباکو ہوتی ہے اور ان چیزوں کا استعمال آہستہ آہستہ عادت بن جاتی ہے۔

• ٹیچر بچوں سے کہیں کہ وہ تمباکو نوشی، کاہلی / سستی یا غیر متوازن غذا کے خلاف کوئی پوسٹر بنائیں۔

20 منٹ

گھر کا کام

• اگر کلاس میں کام ختم نہ ہو پائے تو بچے پوسٹر کو گھر سے مکمل کر کے لائیں۔ کل کلاس میں پوسٹر display ہوں گے۔ ٹیچر ہیڈ سے بات کر کے اگلے روز دو پیریڈ ایک ساتھ لے لیں۔

سیشن 6

وقت : 90 منٹ

سگریٹ نوشی کے خلاف مہم (campaign) اور کلاس میں رول پلے (role play)

• تمام کتاب کی پڑھائی پہلے ٹیچر خود کریں پھر ایک ایک صفحہ بچوں سے پڑھوائیں۔

15 منٹ

• بچے اپنے لائے ہوئے پوسٹرز کلاس میں لگا دیں۔

5 منٹ

• ان بچوں کو پانچ گروپ میں بانٹ دیں اور ان کو بتائیں کہ ٹیچر پانچ مختلف صورتحال کے لحاظ سے خاکوں کی پرچیاں تیار کر کے لائی ہیں۔ بچے ایک پرچی اٹھائیں اور ان کا گروپ اس پرچی پر لکھی صورتحال کے لحاظ سے دو سے تین منٹ کا رول پلے کرے۔

20 منٹ

پہلے بچے زبانی اپنے گروپ کے ساتھ تیاری کریں۔

ٹیچر کسی آرٹ ٹیچر کو کلاس میں بلائیں۔

آرٹ ٹیچر کو بلانے سے پہلے ٹیچر کلاس میں چکر لگائیں۔ بچوں کی تیاری اور نظم و ضبط پر نگاہ رکھیں۔ جہاں بچوں کو دشواری ہو وہاں ان کی مدد کریں۔

مختلف خاکے اس طرح کے ہو سکتے ہیں۔

- (1) تصور کریں کہ آپ کے امی ابو میں سے کوئی ایک بہت سگریٹ پیتا ہے تو آپ کس طرح منع کریں گے اور خود کس طرح passive smoker بننے سے بچے رہیں گے۔
- بچے منع کرنے کے مختلف طریقے بتائیں۔ وہ طریقے ایسے ہونا چاہیں کہ کہتے ہوئے برا بھی نہ لگے اور دوسرا شخص بات سمجھ جائے۔
- (2) آپ کا دوست کہیں سے سگریٹ لے آیا ہے اور آپ کو بھی پلانا چاہتا ہے۔ آپ کس طرح اس کو اور اپنے آپ کو سمجھائیں گے؟
- (3) آپ ایک ایسی بس میں سفر کر رہے ہیں جس میں لوگ سگریٹ پی رہے ہیں۔ آپ کے برابر ایک دمہ کا مریض بیٹھا ہے۔ آپ مسافروں کو کس طرح سمجھائیں گے اور اپنے آپ کو بھی محفوظ رکھیں گے؟
- (4) آپ ایک ایسی پارٹی میں ہیں جہاں آپ کی ہی عمر کے لوگ سگریٹ پی کر اپنے آپ کو بڑی عمر کا ظاہر کر رہے ہیں اور showoff کر رہے ہیں۔ ایسے میں آپ کیا کریں گے؟
- (5) آپ کو پتہ چلتا ہے کہ آپ کا بڑا بھائی سگریٹ پینے لگا ہے تو آپ کیا کریں گے؟

• بچے اپنے اپنے skit کلاس میں کریں۔ آرٹ ٹیچر بھی skits دیکھیں۔

25 منٹ

• بعد میں کلاس میں لگائے گئے پوسٹرز دیکھیں۔ بچوں کو دس میں سے نمبر دیں اور بچوں کی حوصلہ افزائی کریں۔

25 منٹ

ٹیچر کے لئے نوٹ

جب ٹیچرز گائیڈ کے حوالے سے کتاب کی پڑھائی مکمل ہو جائے تو یہ اندازہ لگانے کے لئے کہ کتنے بچوں میں دل کے متعلق آگاہی پیدا ہوئی ہے یا کتنے بچے کتاب کو سمجھ سکے ہیں۔ ٹیچر بچوں کا ٹیسٹ لیں۔ بچوں کے درست جوابات اس بات کو ظاہر کریں گے کہ دل کو تندرست رکھنے کے بارے میں ان کی معلومات میں کتنا اضافہ ہوا ہے۔ ٹیچر بچوں سے زبانی سوالات بھی کریں تاکہ پورے سبق کی reinforcement ہو جائے۔

دھک دھک
دھک دھک
دھک دھک
ٹیچرز گائیڈ

جملہ حقوق اشاعت : بک گروپ ، کراچی
مطبع : بی۔ ٹی۔ ایس پرنٹرز

ہم آگا خان یونیورسٹی، سمارٹ ہارٹ پروگرام کے شکرگزار ہیں
جن کے تعاون سے کتاب اور اس کی ٹیچرز گائیڈ شائع ہوئی۔

bookgroup

187/2-C, Block 2, PECHS, Karachi: Phone (021) 3431-0641, 3453-8221

e-mail: info@bookgroup.org.pk
www.bookgroup.org.pk