

پرائمری اسکول کی لڑکیوں کے لیے

اسکول سے متعلق حفاظت ۱

تحفظات پر اگستے کا سیشن



تیار کردہ بذریعہ: کے پی ایچو من کیپٹل انویسٹمنٹ پروجیکٹ (KP-HCIP)

تمام حقوق کے پی ایچ سی آئی پی پشاور، پاکستان کے پاس محفوظ ہیں (KP-HCIP)
ماڈیول کے پی ایچ سی آئی پی کے ذریعے ترتیب دیا گیا (KP-HCIP)
ڈائریکٹوریٹ آف کرکولم اینڈ ٹیچر ایجوکیشن (ڈی سی ٹی ای)، خیبر پختونخوا کی طرف سے منظور شدہ (KP-HCIP)

مصنفین:

1. سعدیہ خان-ماہر صنفی امور، (Gender Specialist and GBV Expert) کے پی ایچ سی آئی پی (KP-HCIP)
2. فوزیہ انجم-ماہر ماحولیات و سماجی امور، (Environment Specialist) کے پی ایچ سی آئی پی (KP-HCIP)

معاون مصنفین:

1. ڈاکٹر صفیہ نور-ماہر صنفی بنیاد پر تشدد (جی بی وی)، (SPO/SSD)
2. صباہ رحمن (SPO/SSD)
3. مریم ذوالفقار (SPO/SSD)
4. فوزیہ حنیف (SPO/SSD)
5. رضوانہ خان (SPO/SSD)

جائزہ اور نگرانی:

گوہر علی خان، ڈائریکٹر، نصاب و معلم تعلیم، خیبر پختونخوا (DCTE, E&SED, KP)

ہم مرتبہ جائزہ، ہم آہنگی:

محمد اشفاق خان جدون، ایڈیشنل ڈائریکٹر، نصاب و معلم تعلیم، خیبر پختونخوا (DCTE, E&SED, KP)

جائزہ کمیٹی:

1. محمد امان اللہ، انسٹرکٹر، آر پی ڈی سی (م) پشاور (DCTE, E&SED, KP)
2. نوشاد عباسی، سبجیکٹ سپیشلسٹ، جی ایچ ایس ایس ریجنل مین، ایبٹ آباد (DCTE, E&SED, KP)
3. رضا حسن، پرنسپل، جی ایچ ایس ایس محمد زینی کوہاٹ (DCTE, E&SED, KP)
4. ڈاکٹر شیر بہادر، سبجیکٹ سپیشلسٹ، جی ایچ ایس ایس سپن ڈھنڈ باڑہ، خیبر (DCTE, E&SED, KP)
5. گل خطاب، سبجیکٹ سپیشلسٹ، نصاب و معلم تعلیم، خیبر پختونخوا (DCTE, E&SED, KP)

فہرست مواد

نمبر	مواد	صفحہ نمبر
1.	ایجنڈا	01
2.	مجموعی مقاصد	02
3.	ترہیت کا تعارف	02
4.	سرگرمی 1: ہمارے محفوظ، مضبوط اور لڑکے	03
5.	کردار	04
6.	سرگرمی 2: اچھا اور برا احساس	05
7.	سرگرمی 3: جسمانی حفاظت	07
8.	سرگرمی 4: قابل اعتماد بالغ جس سے میں مدد مانگ سکتا ہوں	09
9.	سرگرمی 5: مدد مانگنا سیکھیں	11
10.	ہینڈ آؤٹ کردار	13

ایجنڈا

مدت	عنوان	سرگرمی
5 منٹ	تربیت کا تعارف	
25 منٹس	ہماری محفوظ، مضبوط اور ہوشیار لڑکیاں	1
30 منٹس	اچھے اور برے احساسات	2
20 منٹس	جسمانی حفاظت	3
20 منٹس	قابل اعتماد بالغ جس سے میں مدد مانگ سکتا ہوں	4
20 منٹس	مدد مانگنا سیکھیں	5

اس سیشن کے اختتام پر، شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- ماحولِ مدرسہ میں احترام، ہمدردی اور حفاظت کی اہمیت کو سمجھیں۔
- بد معاشی، ہراسانی یا غیر محفوظ رویے کے حوالے سے سرخ جھنڈے (انتباہی علامات) اور سبز جھنڈے (مثبت رویوں) کی پہچان کریں۔
- بد معاشی یا ہراسانی دیکھتے ہوئے محفوظ طریقے سے معاون ثالث (بائی اسٹینڈر) کے کردار کا مظاہرہ کریں۔
- مدرسہ کے اندر اور باہر قابل اعتماد بالغ افراد اور معاون نظاموں کی پہچان کریں۔
- مدد مانگنے کی مہارتوں پر عمل کرنا اور تحفظ کے ساتھ رپورٹ کرنے کے طریقے جانیں۔

تربیت کا تعارف (مدت: 5 منٹ)

مقاصد:

اس سرگرمی کے اختتام تک، بچے اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- شرکاء کا ایک دوسرے سے تعارف کروا سکیں گے۔
- ایک دوسرے سے بات کریں۔
- پرسکون ماحول بنانا، اور تربیت کے لیے غیر رسمی لہجہ قائم کر سکیں۔
- مسائل کو بائیں اور ان پر بحث کرنے کے لیے محفوظ ماحول پیدا کریں۔

مراحل:

1. قرآن پاک کی تلاوت سے سیشن کا آغاز کریں۔
2. تربیت کار کی جانب سے شرکاء کا استقبال، افتتاحی کلمات اور اپنا تعارف۔
3. شرکاء سے کہیں کہ وہ اپنا نام اور ایک چیز جس کی وجہ سے وہ خوش ہیں، بتاتے ہوئے تعارف کروائیں۔
4. شرکاء کو سیشن کے مقاصد سے آگاہ کریں۔
5. شرکاء کو تربیت کے اصولوں (نارمس) سے آگاہ کریں۔

کچھ عام بنیادی اصولوں / معمولات کا نمونہ

- بروقت شروع کریں، بروقت ختم کریں۔
- دوسروں کے بولتے ہوئے انہیں مت روکیں۔
- ہر شخص کو سننے اور بولنے دونوں کی کوشش کرنی چاہیے۔
- جو کچھ شیئر کیا جائے اس کی رازداری برقرار رکھیں، چغلی یا گپ شپ نہ کریں۔
- دوسروں کے تجربات کا احترام کریں۔
- ذاتی نوعیت کے تبصروں سے گریز کریں۔
- زبان کی مشکلات کا خیال رکھیں، یعنی ضرورت پڑنے پر آہستہ بولیں۔
- موبائل فون سائلنٹ موڈ یا واہبہریشن پر رکھیں۔

بچوں کو ان احساسات کو پہچاننے کے قابل بنانا جو انہیں بے چین یا غیر محفوظ بنا سکتے ہیں، ذاتی جسمانی رازداری اور مناسب حدود کی اہمیت کو سمجھنا، اور اپنے خاندان یا مدرسے میں پہلے سے طے شدہ اور قابل اعتماد بالغ شخص سے مدد لینے کا طریقہ سیکھنا۔

مقاصد:

اس سرگرمی کے اختتام تک، بچے اس قابل ہو جائیں گے کہ:

1. غیر محفوظ صورتحال کو پہچانیں جب کوئی انہیں راز رکھنے یا بغیر اجازت کہیں جانے کو کہے۔
2. کسی ایسی چیز کے لیے "نہیں" کہنے کی اہمیت سمجھیں جس سے وہ بے چینی یا خوف محسوس کریں۔
3. قابل اعتماد بڑے افراد (والدین، اساتذہ، بڑوں) کی پہچان کریں جن سے وہ کسی مسئلے پر بات کر سکیں۔
4. بولیں اور رپورٹ کرنے کی مشق کریں۔
5. حقیقی زندگی کے حالات میں محفوظ اور ہوشیار انتخاب کرنے کا اعتماد پیدا کریں۔

مرحلہ: (10 منٹس)

1. شرکاء / طلباء کے مناسب گروپ بنائیں۔
 2. ان سے کہیں کہ وہ کردار اداکاری کہانی پر گروپ میں بحث کرنے اور کردار منصوب کرنے کا کہیں۔
 3. گروپس کو 1-2 رول پلے پیش کرنے کی دعوت دیں۔
 4. بچوں سے پوچھیں کہ رول پلے دیکھتے ہوئے انہوں نے کیسا محسوس کیا۔
 5. مندرجہ ذیل سوالات پوچھ کر بحث کا آغاز کریں: (۱۰ منٹ)
- i. کہانی میں کیا ہوا؟
 - ii. مرکزی کردار کون تھے؟
 - iii. جب مرد اسٹاف ممبر نے ان کے قریب آنا چاہا تو بچوں نے کیسا محسوس کیا؟
 - iv. کسی ایسے شخص کے ساتھ جانا غیر محفوظ کیوں ہے جسے آپ نہیں جانتے؟
 - v. اگر ہم غیر محفوظ محسوس کریں تو ہمیں تین اہم کام کون سے کرنے چاہئیں؟

آخری پیغام (سب مل کر)

تمام طلباء مل کر: (۵ منٹس)

"اگر کچھ ٹھیک نہ لگے:

- اپنے احساسات پر بھروسہ کریں
- دوستوں کے ساتھ رہیں
- شائستگی سے نہیں کہیں
- کسی قابل اعتماد بالغ شخص کو بتائیں

"کردار اداکاری: " آواز اٹھانا بہادری ہے۔ حفاظت مقدم ہے۔

کردار اداکاری: زینب کا بہادرانہ انتخاب

کردار

1. زینب - ایک ہوشیار اور بہادر لڑکی

2. سہیلی 1 (حنا) - زینب کی ہم جماعت

3. سہیلی 2 (عربیہ) - ایک اور سہیلی

4. مرد اسٹاف ممبر - زینب کا استاد نہیں

5. خاتون استاد

منظر 1: اسکول کا صحن

(زینب، حنا اور عربیہ چھٹی کے وقت کھیل رہی ہیں۔)

حنا: زینب، گیند میری طرف پھینکو!

زینب: ٹھیک ہے! پکڑو!

(وہ سب ہنستے اور ایک ساتھ کھیلتے ہیں۔)

(ایک مرد اسٹاف ممبر ان کے قریب آتا ہے۔)

سٹاف ممبر: زینب، میرے ساتھ کلاس روم میں آؤ۔ مجھے کچھ کتابیں اٹھانے میں مدد چاہیے۔

زینب: (بے یقینی سے دیکھتی ہے)

سٹاف ممبر: تم اکیلی آؤ، دوسری لڑکیوں کو مت بتانا۔

(زینب بے چینی محسوس کرتی ہے۔)

زینب: (سوچتے ہوئے) مجھے کچھ گھبر اہٹ ہو رہی ہے۔ میری امی نے کہا تھا کہ اکیلے کسی کے ساتھ نہ جانا۔

زینب: میں ابھی اپنی سہیلیوں کے ساتھ کھیل رہی ہوں۔

(زینب اپنی سہیلیوں کے ساتھ وہاں سے چلی جاتی ہے۔)

حنا: زینب، کیا ہوا؟

زینب: مجھے لگا کچھ ٹھیک نہیں تھا۔ چلو اپنی استانی کے پاس چلتے ہیں۔

قابل اعتماد بڑے کا بتانا

(وہ اپنی خاتون استاد کے پاس جاتی ہیں۔)

زینب: میم مجھے آپ سے کوئی بات کرنی ہے۔

استادہ ہاں زینب، بتاؤ۔

زینب: ایک اسٹاف ممبر نے مجھے اکیلے کلاس روم میں آنے کو کہا اور کہا کہ کسی کو مت بتانا۔

استادہ: تم نے میرے پاس آکر صحیح کام کیا۔ مجھے تم پر فخر ہے۔



سرگرمی 2: اچھے اور برے احساسات (مدت: 30 منٹس)

مقاصد:

- اس سرگرمی کے اختتام تک، بچے اس قابل ہو جائیں گے کہ:
- مختلف احساسات کو پہچان سکیں گے
- اچھے احساسات اور برے احساسات کے درمیان فرق سمجھ سکیں گے
- جان سکیں گے کہ برے یا بے چین کرنے والے احساسات انتہائی علامات ہوتے ہیں
- جب وہ غیر محفوظ محسوس کریں تو کسی قابل اعتماد بڑے کو بتانا سیکھ سکیں گے

درکار مواد

- جذباتی کارڈز یا تصاویر (خوش، اداس، خوفزدہ، ناراض)، چارٹ پیپر یا بورڈ، مارکرز، مسکراہٹ اور اداس چہروں کی تصویریں

گرم جوشی کی سرگرمی (5 منٹس)

سرگرمی: "اپنے جذبات دکھائیں"

سہولت کار کہتا/کہتی ہے: "ہمارا دل اور دماغ ہمیں اشارے دیتے ہیں کہ ہم کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ جب ہم خوش یا آرام محسوس کرتے ہیں، تو یہ ایک اچھا اشارہ ہے۔ لیکن جب ہم اداس، خوفزدہ، یا بے چین محسوس کرتے ہیں، تو یہ انتباہ ہو سکتا ہے کہ کچھ ٹھیک نہیں ہے اور ہمیں کسی قابل اعتماد بالغ کو بتانا چاہیے۔"

سہولت کار جذباتی کارڈز فراہم کرے گا/گی اور انہیں مختلف جذبات کو پہچاننے کی ہدایت دے گا/گی۔

اب سہولت کار کہتا/کہتی ہے:

- مجھے خوش چہرہ دکھائیں
- مجھے اداس چہرہ دکھائیں
- مجھے غصے والا چہرہ دکھائیں
- مجھے خوفزدہ چہرہ دکھائیں

بچوں سے پوچھیں

- آپ کب خوش ہوتے ہیں؟
- آپ کب اداس ہوتے ہیں؟

سہولت کار کی وضاحت

اچھے احساسات

- ہمیں خوش، محفوظ اور آرام کا احساس دلاتے ہیں
- مثالیں:



کچھ نیا سیکھنا



والدین سے گلے لگنا



دوستوں کے ساتھ کھیلنا

برے احساسات

- ہمیں خوفزدہ، بے چین یا پریشان محسوس کراتے ہیں
- مثالیں:



کسی کا آپ سے ایسا راز رکھنے کو کہنا جو غلط لگے



بد معاشی کا نشانہ بننا



کسی کا آپ پر چلانا

سرگرمی: احساسات کا کھیل (۱۰ منٹس)

سہولت کار مختلف صورت حال بیان کرتا/کرتی ہے اور بچے فیصلہ کرتے ہیں کہ یہ اچھا احساس ہے یا برا احساس۔

مثالی صورت حالیں:



کوئی اجنبی آپ کو اپنے ساتھ
کہیں جانے کو کہتا ہے



آپ کا استاد آپ کے کام کی
تعریف کرتا ہے



کوئی آپ کو دھکیلتا ہے یا برے
ناموں سے پکارتا ہے



آپ کا دوست آپ کے ساتھ
کھلونے بانٹتا ہے



آپ کے والدین آپ کو گلے
لگاتے ہیں

بچے اٹھائیں:

• اچھا احساس = انگلیاں اوپر

• برا احساس = انگلیاں نیچے

حفاظتی پیغام (۱۰ منٹس)

بچوں کو سمجھائیں:

برے احساسات ہمارے جسم میں ایک انتہائی الارم کی طرح ہوتے ہیں۔

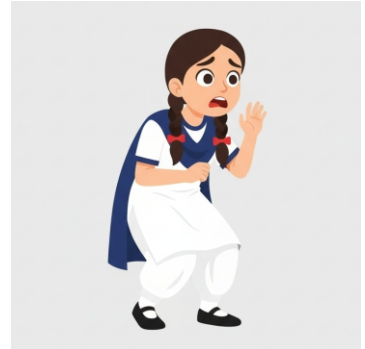
اگر آپ محسوس کریں:



الجھن میں



بے چین



خوفزدہ

آپ نے جو ۳ حفاظتی اقدامات سیکھے ہیں انہیں یاد کریں: (۳ منٹس)

- نہیں کہیں
- وہاں سے ہٹ جائیں
- کسی قابل اعتماد بالغ کو بتائیں

اختتامی سرگرمی (۲ منٹس)

- بچوں سے کہیں کہ وہ سب مل کر دہرائیں:
 - "میرے احساسات اہم ہیں!"
- "اگر میں برا یا غیر محفوظ محسوس کروں تو میں کسی قابل اعتماد بالغ کو بتاؤں گا / بتاؤں گی۔"

مقاصد:

- اس سرگرمی کے اختتام تک، بچے اس قابل ہو جائیں گے کہ:
- سمجھ سکیں گے کہ ان کا جسم خاص اور قیمتی ہے
- جانیں گے کہ جسم کے نجی حصوں کی حفاظت ضروری ہے
- یہ سیکھیں گے کہ کسی کو بھی ان کے نجی حصوں کو چھونے کی اجازت نہیں ہے
- جان سکیں گے کہ اگر کوئی انہیں بے چین کرے تو کیا کرنا چاہیے

جسمانی حفاظت کا اصول (۵ منٹس)

سہولت کار کہتا / کہتی ہے:

بچوں! اللہ نے ہمیں ایک خوبصورت جسم عطا کیا ہے۔

ہمیں اپنے جسم کا خیال رکھنا چاہیے اور اپنی عزت کی حفاظت کرنی چاہیے۔

اسلام ہمیں سکھاتا ہے کہ اپنی عزت کی حفاظت کرو اور دوسروں کا بھی احترام کرو۔

آسان الفاظ میں سمجھائیں:

بچوں، ہمارے جسم کے کچھ حصے خاص (نجی) ہوتے ہیں۔

"ہمارے جسم کے وہ حصے جو ہمارے کپڑوں (اندر کی قمیض اور پینٹ) سے ڈھکے ہوتے ہیں، وہ نجی ہیں۔" کسی کو بھی ان حصوں کو چھونے کی

اجازت نہیں ہے۔

• دوست

• رشتے دار

• اجنبی

اہم استثنائات (احتیاط سے سمجھائیں)

صرف مستثنیات یہ ہیں:

✚ ماں یا باپ، صفائی یا مدد کے لیے

✚ ڈاکٹر، طبی معائنے کے دوران والدین کی موجودگی میں

سرگرمی: محفوظ یا غیر محفوظ (۵ منٹس)

سہولت کار صورت حال پڑھتا/ پڑھتی ہے اور بچے اٹھا کر جواب دیتے ہیں:

محفوظ 

غیر محفوظ 

مثالیں:



ڈاکٹر آپ کا معائنہ کر رہا ہے اور
آپ کے والدین آپ کے ساتھ ہیں



ماں آپ کو نہلانے میں مدد
کر رہی ہے



کوئی آپ کو اکیلے کمرے میں لے
جانے کی کوشش کرتا ہے



کوئی کہتا ہے، "یہ راز ہے، کسی کو
مت بتانا"

حفاظتی عمل کا اصول (۵ منٹس)

طلبا کو ان کے جسم کو محفوظ رکھنے کے طریقوں سے آگاہ کریں۔ تین اقدامات تجویز کریں:

- بلند آواز سے "نہیں!" کہیں
- فوری طور پر وہاں سے ہٹ جائیں
- فوری طور پر کسی قابل اعتماد بالغ کو بتائیں
- قابل اعتماد بالغ افراد کی مثالیں:

• ماں

• باپ

• استاد

• اسکول کی سربراہ

• بڑا بھائی / بڑی بہن

• مشقی سرگرمی (۲ منٹس)

بچے بلند آواز سے کہنے کی مشق کریں:

بچے سب مل کر کہیں:

• "یہ میرا جسم ہے!"

• "مجھے غلط طریقے سے مت چھونا!"

• "میں فوری طور پر کسی بڑے کا بتاؤں گا / بتاؤں گی!"

کلیدی پیغامات (اختتام) (۳ منٹس)

سہولت کار خلاصہ پیش کرتا / کرتی ہے

- ہمارا جسم اللہ کی طرف سے ایک امانت ہے
- ہمیں اپنی عزت کی حفاظت کرنی چاہیے
- اگر کچھ غلط محسوس ہو تو فوری طور پر کسی بڑے کو بتائیں
- بچوں سے کہیں کہ سب مل کر دہرائیں

سرگرمی 4: قابل اعتماد بڑے جس سے میں مدد مانگ سکتا ہوں (20 منٹس)

مقاصد:

- اس سرگرمی کے اختتام تک، بچے اس قابل ہو جائیں گے کہ:
- قابل اعتماد بڑے کے تصور کو سمجھ سکیں گے اور ان بڑوں کی پہچان کر سکیں گے جن سے وہ محفوظ طریقے سے مدد مانگ سکتے ہیں۔
- ان حالات کو پہچان سکیں گے جب انہیں کسی قابل اعتماد بڑے سے بات کرنے کی ضرورت ہوتی ہے
- جان سکیں گے کہ اگر وہ غیر محفوظ محسوس کریں تو کسی قابل اعتماد بڑے کے پاس کیسے جائیں

درکار مواد:

- چارٹ پیپر، مارکر
- سہولت کار کہتا/کہتی ہے:
- " بچو، ہر کسی کو کبھی نہ کبھی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔

قابل اعتماد بڑا وہ ہوتا ہے جو:

- آپ کی بات سنتا ہے
- آپ کا خیال رکھتا ہے
- آپ کی مدد کر سکتا ہے جب آپ خوفزدہ، پریشان، یا غیر محفوظ محسوس کریں
- قابل اعتماد بڑا آپ کو محفوظ اور خوش رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔

بورڈ پر دو کالم بنائیں: (۵ منٹس)

غیر قابل اعتماد بڑے	قابل اعتماد بڑے

- لڑکیوں سے کہیں کہ وہ اپنی زندگی میں بڑے افراد کے نام بتائیں۔ اگر وہ محفوظ اور خیال رکھنے والے ہیں تو انہیں قابل اعتماد بڑے والے کالم میں لکھیں۔
- اس بارے میں بحث کریں کہ کچھ بڑے افراد محفوظ کیوں ہو سکتے ہیں جبکہ دوسرے نہیں۔

قابل اعتماد بڑے افراد کی مثالیں: (۲ منٹس)



دادا، دادی / نانا، نانی



والدین (ماں، باپ)



اساتذہ



بڑے بھائی / بڑی بہن



اسکول کی سربراہ

سہولت کار وضاحت کرتا / کرتی ہے:

”ہر کوئی مدد مانگنے کے لیے محفوظ نہیں ہوتا۔“

اگر کوئی آپ کو بے چین، خوفزدہ یا پریشان کرے تو آپ کو کسی قابل اعتماد بڑے کے پاس جانا چاہیے۔“

سیناریو گیم (۱۰ منٹس)

• سہولت کار ایک صورتحال بلند آواز سے پڑھتا/ پڑھتی ہے۔ لڑکیاں کسی قابل اعتماد بڑے کی طرف اشارہ کر کے یا یہ بتا کر جواب دیتی ہیں کہ وہ کیا کریں گی۔

نمونہ صورتحالیں:

1. اسکول میں کوئی آپ کو بد معاشی کا نشانہ بنا رہا ہے۔
2. کوئی اجنبی آپ کو اپنے ساتھ چلنے کو کہتا ہے۔
3. آپ گھر میں خوفزدہ محسوس کرتے ہیں۔
4. کھیلتے ہوئے آپ کو چوٹ لگ جاتی ہے۔
5. کوئی آپ کو ایسا راز رکھنے کو کہتا ہے جو غلط لگے۔

بحث:

• آپ کسے بتائیں گے؟

• آپ کیا اقدامات کریں گے؟

سہولت کار زور دے کر کہتا/ کہتی ہے:

- ہمیشہ فوری طور پر کسی قابل اعتماد بڑے کو بتائیں۔
- قابل اعتماد بڑے آپ کی بات سنیں گے، آپ پر یقین کریں گے، اور آپ کی مدد کریں گے

کلیدی پیغامات (اختتام- ۳ منٹس)

سہولت کار خلاصہ پیش کرتا/ کرتی ہے:

- قابل اعتماد بڑے وہ لوگ ہیں جو آپ کا خیال رکھتے ہیں، آپ کی بات سنتے ہیں، اور آپ کی حفاظت کرتے ہیں
- اگر کوئی چیز آپ کو غیر محفوظ، خوفزدہ یا بے چین کرے تو ہمیشہ کسی قابل اعتماد بڑے کا بتائیں
- اگر کوئی غلط رویہ اختیار کرے تو یہ کبھی آپ کی غلطی نہیں ہوتی
- نہیں کہنا اور مدد مانگنا طاقت اور ہوشیاری کی علامت ہے

گروپ دہرائے:

"میں جانتا/ جانتی ہوں کہ میرے قابل اعتماد بڑا کون ہیں!"

"اگر میں غیر محفوظ محسوس کروں تو میں ان سے مدد مانگوں گا/ مانگوں گی!"

سرگرمی 5: مدد مانگنا سیکھیں / کیسے کہنا ہے، کس سے کہنا ہے

(مدت: ۲۰ منٹس)

مقاصد:

- اس سرگرمی کے اختتام تک، بچے اس قابل ہو جائیں گے کہ:
- یہ سمجھ سکیں گے کہ مدد مانگنا محفوظ اور بہادرانہ کام ہے
- ان حالات کو پہچان سکیں گے جب انہیں مدد مانگنے کی ضرورت ہوتی ہے
- جان سکیں گے کہ ان کے قابل اعتماد بڑا کون ہیں
- مشق کریں گے کہ واضح اور اعتماد کے ساتھ مدد کیسے مانگی جائے

درکار مواد:

- چارٹ پیپر یا بورڈ

سہولت کار کہتا / کہتی ہے:

" لڑکوں اور لڑکیوں، ہر کسی کو کبھی نہ کبھی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔
مدد مانگنا غلط نہیں ہے۔ درحقیقت، یہ ایک ہوشیار اور بہادرانہ کام ہے۔
بعض اوقات ہمیں مدد کی ضرورت ہوتی ہے جب ہم:"

- خوفزدہ یا زخمی ہوں
- بد معاشی کا نشانہ بن رہے ہوں
- کچھ سمجھ نہ آ رہا ہو
- پریشان یا بے چین محسوس کر رہے ہوں
- مدد مانگنا ہمیں محفوظ، مضبوط اور خوش رکھتا ہے۔"

مدد کب مانگی جائے (۵ منٹس)

سہولت کار بچوں سے پوچھتا / پوچھتی ہے:

• آپ کس سے مدد مانگتے ہیں؟

• آپ نے کس سے مدد مانگی؟

• جب آپ نے مدد مانگی تو کیسا محسوس ہوا؟

سہولت کار وضاحت کرتا / کرتی ہے:

"یہ وہ تمام مواقع ہیں جب مدد مانگنا صحیح کام ہے۔"

سرگرمی: رول پلے کی مشق (۸ منٹس)

ہدایات:

- بچوں کو جوڑوں یا چھوٹے گروپوں میں تقسیم کریں
- انہیں مختصر منظر نامے دیں جہاں کسی کو مدد کی ضرورت ہو
- ایک بچہ مدد مانگے والے کا کردار ادا کرے، دوسرا قابل اعتماد بڑے کا

نمونہ منظر نامے:

ایک لڑکی گیند سے کھیلتے ہوئے گر جاتی ہے۔

2. ایک لڑکی ڈرگٹی کیونکہ اسکول کے قریب ایک اجنبی اس کا پیچھا کر رہا ہے۔

3. ایک بچہ ہوم ورک سمجھ نہیں پاتا اور پریشان ہو جاتا ہے۔

گروپس / جوڑوں کو رول پلے کے لیے دعوت دیں

- بچوں سے پوچھیں کہ مدد مانگنے پر کیسا محسوس ہوا
- "قابل اعتماد بڑا" سے پوچھیں کہ انہوں نے کیسے مدد کی
- اس بات کو دہرائیں کہ مدد مانگنا آپ کو مضبوط اور ہوشیار بناتا ہے

بلند آواز سے کہیں! (۳ منٹس)

بچے ایک سادہ جملے کی ایک ساتھ مشق کریں:

• "مجھے مدد چاہیے!"

• "براہ کرم میری مدد کریں!"

• "اگر میں غیر محفوظ محسوس کروں تو میں اپنے قابل اعتماد بڑے کو بتاؤں گا / بتاؤں گی!"

سہولت کار وضاحت کرتا / کرتی ہے:

• بلند آواز سے مدد مانگنا ٹھیک ہے

• مدد مانگنا ہمیشہ محفوظ ہے

کلیدی پیغامات (اختتام - ۳ منٹس)

سہولت کار خلاصہ پیش کرتا / کرتی ہے:

• مدد مانگنا بہادرانہ اور ہوشیارانہ کام ہے

• جب آپ خوفزدہ، زخمی یا بے چین محسوس کریں تو آپ ہمیشہ قابل اعتماد بڑے افراد سے مدد مانگنی چاہیے

• ایسے راز مت رکھیں جو آپ کو برا یا غیر محفوظ محسوس کراتے ہوں

• قابل اعتماد بڑے سنتے ہیں، یقین کرتے ہیں، اور آپ کی مدد کرتے ہیں

بچے سب مل کر دہرائیں:

"میں محفوظ، مضبوط اور ہوشیار ہوں۔ میں مدد مانگنا جانتا ہوں / جانتی ہوں!"

• سہولت کار ایک سادہ، اجتماعی عہد کرواتا / کرواتی ہے۔

کردار اداکاری

”آواز اٹھانا بہادری ہے۔ حفاظت سب سے پہلے ہے۔“

کردار اداکاری: زینب کا بہادرانہ انتخاب

کردار

1. زینب - ایک ہوشیار اور بہادر لڑکی

2. سہلی 1 (حتا) - زینب کی ہم جماعت

3. سہلی 2 (عریبہ) - ایک اور سہلی

4. مرد اسٹاف ممبر - زینب کا استاد نہیں

5. خاتون استاد

منظر: اسکول کا صحن

(زینب، حنا اور عریبہ چھٹی کے وقت کھیل رہی ہیں۔)

حنا: زینب، گیند میری طرف پھینکو!

زینب: ٹھیک ہے! پکڑو!

(وہ سب ہنستے اور ایک ساتھ کھیلتے ہیں۔)

(ایک مرد اسٹاف ممبر ان کے قریب آتا ہے۔)

سٹاف ممبر: زینب، میرے ساتھ کلاس روم میں آؤ۔ مجھے کچھ کتابیں اٹھانے میں مدد چاہیے۔

زینب: (بے یقینی سے دیکھتی ہے)

سٹاف ممبر:

(تم اکیلی آؤ، دوسری لڑکیوں کو مت بتانا۔)

(زینب بے چینی محسوس کرتی ہے۔)

زینب: (سوچتے ہوئے)

زینب:

(میں ابھی اپنی سہیلیوں کے ساتھ کھیل رہی ہوں۔)

(زینب اپنی سہیلیوں کے ساتھ وہاں سے چلی جاتی ہے۔)

حنا: زینب، کیا ہوا؟

زینب: مجھے لگا کچھ ٹھیک نہیں تھا۔ چلو اپنی استانی کے پاس چلتے ہیں۔

قابل اعتماد بڑے کا بتانا

(وہ اپنی خاتون استاد کے پاس جاتی ہیں۔)

زینب:

(میم مجھے آپ سے کوئی بات کرنی ہے۔)

استاد: ہاں زینب، بتاؤ۔

زینب: ایک اسٹاف ممبر نے مجھے اکیلے کلاس روم میں آنے کو کہا اور کہا کہ کسی کو مت بتانا۔

استاد: تم نے میرے پاس آکر صحیح کام کیا۔ مجھے تم پر فخر ہے۔

قومی ترانہ

پاک سر زمین شاد باد کشورِ حسین شاد باد
تو نشان عزم عالی شان ارضِ پاکستان
مرکزِ یقین شاد باد

پاک سر زمین کا نظام قوتِ اخوتِ عوام
قوم ، ملک ، سلطنت پابندہ تابندہ باد
شاد باد منزلِ مراد

پرچم ستارہ و ہلال رہبرِ ترقی و کمال
ترجمانِ ماضی، شانِ حال جانِ استقبال
سایہ خدائے ذوالجلال