

پرائمری اسکول کے لڑکوں کے لیے اسکول سے متعلق حفاظت / تحفظات پر ۲ گھنٹے 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. صبا رحمن (SPO/SSD)
3. عمیر آفریدی (SPO/SSD)
4. وقاص انور کنڈی (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

صفحہ نمبر	مضامین	نمبر
01	ایجنڈا	1.
02	مجموعی مقاصد	2.
02	تربیت کا تعارف	3.
03	سرگرمی 1: ہمارے محفوظ، مضبوط اور ہوشیار لڑکے	4.
04	کردار اداکاری	5.
05	سرگرمی 2: اچھا اور برا احساس	6.
07	سرگرمی 3: جسمانی حفاظت	7.
09	سرگرمی 4: قابل اعتماد بڑے جس سے مدد مانگ سکتا ہوں	8.
11	سرگرمی 5: مدد مانگنا سیکھیں	9.

ایجنڈا

دورانیہ	عنوان	سرگرمی
05 منٹس	تربیت کا تعارف	
25 منٹس	ہمارے محفوظ، مضبوط اور ہوشیار لڑکے	1
25 منٹس	اچھے اور برے احساسات	2
20 منٹس	جسمانی حفاظت	3
20 منٹس	قابل اعتماد بڑے جس سے میں مدد مانگ سکتا ہوں	4
20 منٹس	مدد مانگنا سیکھیں	5

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

- ماحول 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) 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 بڑے افراد اور معاون نظاموں کی پہچان کریں۔
- مدد مانگنے کی مہارتوں پر عمل کریں اور تحفظ کے ساتھ رپورٹ کرنے کے طریقے جانیں۔

تربیت کا تعارف (دورانیہ: 5 منٹس)

مقاصد:

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

- شرکاء کا ایک دوسرے سے تعارف کریں۔
- ایک دوسرے سے بات کریں۔
- پرسکون ماحول بنائیں، اور تربیت کے لیے غیر رسمی لہجہ قائم کریں۔
- مسائل کو بانٹنے اور ان پر بحث کرنے کے لیے محفوظ ماحول پیدا کریں۔

مرحلہ:

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. بچوں 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 کے ساتھ تربیت کے اصولوں کا اشتراک 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 واٹس ایپ پر رازداری پر رکھیں۔

مقاصد:

- اس سرگرمی کے اختتام پر، بچے اس قابل ہو جائیں گے کہ:
- غیر محفوظ صورتحال کو پہچانیں جب کوئی انہیں راز رکھنے یا بغیر اجازت کہیں جانے کو کہے۔
 - کسی ایسی چیز کے لیے ”نہیں“ کہنے کی اہمیت سمجھیں جس سے وہ بے چینی یا خوف محسوس کریں۔
 - قابل اعتماد بڑے افراد (والدین، اساتذہ، بڑوں) کی پہچان کریں جن سے وہ کسی مسئلے پر بات کر سکیں۔
 - بول کر اور رپورٹ کرنے کی مشق کریں، جیسا کہ احمد نے رول پلے میں کیا۔
 - حقیقی زندگی کے حالات میں محفوظ اور ہوشیار انتخاب کرنے کا اعتماد پیدا کریں۔

رول پلے کے لیے ہدایات: (20 منٹس)

- بچوں کے مناسب گروپ بنائیں۔
- انہیں گروپ میں رول پلے پر بحث کرنے اور کردار تفویض کرنے کو کہیں۔
- چند گروپس کو رول پلے پیش کرنے کی دعوت دیں۔
- بچوں سے پوچھیں کہ رول پلے دیکھتے ہوئے انہوں نے کیسا محسوس کیا۔

بحث:

- مندرجہ ذیل سوالات پوچھ کر بحث کا آغاز کریں:
 - i. کہانی میں کیا ہوا؟
 - ii. مرکزی کردار کون تھے؟
 - iii. جب اجنبی ان کے قریب آیا تو بچوں نے کیسا محسوس کیا؟
 - iv. کسی اجنبی کے ساتھ جانا غیر محفوظ کیوں ہے؟
 - v. اگر ہم غیر محفوظ محسوس کریں تو ہمیں تین اہم کام کون سے کرنے چاہئیں؟
- بچوں کو محفوظ اور غیر محفوظ حالات کے درمیان فرق سمجھنے میں مدد کریں۔

کردار اداکاری

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

عنوان: بہادرانہ انتخاب

کردار:

- احمد
- بڑا لڑکا
- احمد کے والد
- حافظ صاحب (استاد)

(احمد ایک اچھا اور نیک لڑکا تھا۔ وہ ہر روز قرآن پاک پڑھنے کے لیے مسجد جایا کرتا تھا۔)

حافظ صاحب: شاباش، احمد! آج تم نے بہت اچھی تلاوت کی۔

احمد: شکریہ، حافظ صاحب۔

(سبق ختم کرنے کے بعد، احمد مسجد سے باہر جا رہا تھا)

بڑا لڑکا: ارے احمد! ادھر آؤ۔

احمد: جی۔

بڑا لڑکا: میرے ساتھ چلو۔ میں تمہیں ایک بہت اچھی کارٹون فلم دکھاتا ہوں۔

احمد: واقعی!

بڑا لڑکا: ہاں، لیکن یہ ہمارا زہ ہے۔ کسی کو مت بتانا۔

(احمد کو اچانک ڈر لگا۔ اسے یاد آیا کہ اس کے والد نے اسے کیا کہا تھا۔)

احمد کے والد (یاد دہانی): احمد، یاد رکھنا! اصلی بہادر وہی ہے جو برے کاموں سے دور رہتا ہے اور بڑوں کو ہمیشہ بتاتا ہے۔

(احمد نے ایک لمحے کے لیے سوچا اور پھر بہادری سے بولے)

احمد: نہیں! میں تمہارے ساتھ نہیں چلوں گا۔

(احمد تیزی سے مسجد کی طرف واپس بھاگا اور اپنے استاد کے پاس گیا)

احمد: حافظ صاحب، مجھے آپ سے کچھ کہنا ہے۔

حافظ صاحب: ہاں احمد، کیا ہوا؟

احمد: باہر ایک لڑکے نے مجھے اپنے ساتھ چلنے کو کہا اور کہا کہ راز رکھوں۔

حافظ صاحب: تم نے نہیں کہہ کر اور مجھے بتا کر صحیح کام کیا۔ مجھے تم پر بہت فخر ہے۔
(احمد بہت خوش ہو اکیونکہ اس نے بہادرانہ اور صحیح فیصلہ کیا۔)



بڑا لڑکا کارٹون دکھانے کی بات کرتا
ہے۔ "یہ راز ہے"



مسجد سے باہر بڑا لڑکا ملتا ہے



مسجد میں تلاوت



احمد نے حافظ صاحب کو بتایا۔ استاد
نے تعریف کی



احمد نے بہادری سے "نہیں" کہا اور
مسجد کی طرف بھاگا



احمد کو والد کی یاد دہانی آتی ہے

مقاصد:

- اس سرگرمی کے اختتام پر، 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، پیہریا بورڈ مارکر، مسکراہٹ اور اداس چہروں کی تصویریں

گرم جوشی کی سرگرمی (5 منٹس)

"سرگرمی: اپنے جذبات دکھائیں"

سہولت کار طلباء کو جذباتی کارڈز فراہم کرتا ہے اور انہیں مختلف جذبات کو پہچاننے کی ہدایت دیتا ہے۔

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



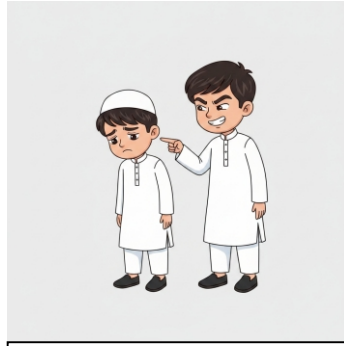
دوستوں کے ساتھ کھیلنا

برے احساسات

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



کچھ کسی کا آپ سے ایسا راز رکھنے کو
کہنا جو غلط گلے نیا سیکھنا



بد معاشی کا نشانہ بننا



کسی کا آپ پر چلانا

احساسات کا کھیل (۱۰ منٹس)

سہولت کار مختلف صورتحال بیان کرتا/کرتی ہے اور بچے فیصلہ کرتے ہیں کہ یہ اچھا احساس ہے یا برا احساس۔
مثالی صورتحالیں:



آپ کا دوست آپ کے ساتھ کھلونے
باٹتا ہے



کوئی اجنبی آپ کو اپنے ساتھ کہیں
جانے کو کہتا ہے



آپ کا استاد آپ کے کام کی تعریف
کرتا ہے



آپ کے والدین آپ کو گلے لگاتے
ہیں



کوئی آپ کو دکھلیتا ہے یا برے ناموں
سے پکارتا ہے

بچے اٹھائیں:

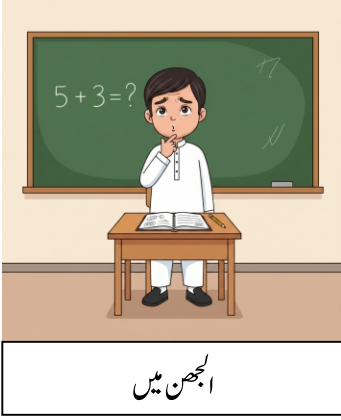
- اچھا احساس = 👍 انگلیاں اوپر
- برا احساس = 👎 انگلیاں نیچے

حفاظتی پیغام (۸ منٹس)

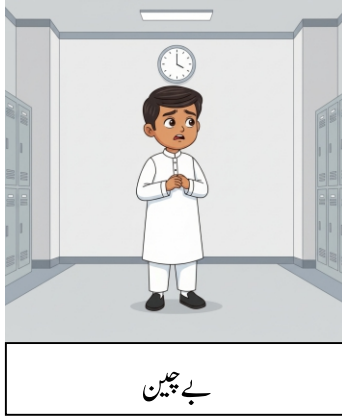
بچوں کو سمجھائیں:

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

اگر آپ محسوس کریں:



الچھن میں



بے چین



خوفزدہ

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

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

اختتامی سرگرمی (۲ منٹس)

- بچوں سے کہیں کہ وہ سب مل کر دہرائیں:
- "میرے احساسات اہم ہیں!"

"اگر میں بری یا غیر محفوظ محسوس کروں تو میں کسی قابل اعتماد بڑے کو بتاؤں گا/بتاؤں گی۔"

مقاصد:

- اس سرگرمی کے اختتام پر، 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 کو ڈھانپ کر محفوظ رکھنا 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

سہولت کار کہتا / کہتی ہے:

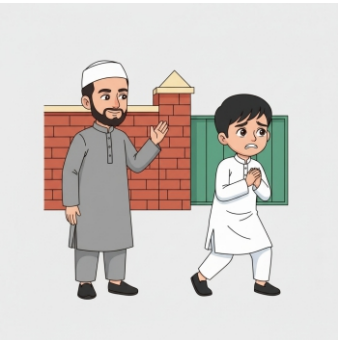
بچو! اللہ نے ہمیں ایک خوبصورت جسم عطا کیا ہے۔
ہمیں اپنے جسم کا خیال رکھنا چاہیے اور اپنی عزت کی حفاظت کرنی چاہیے۔
اسلام ہمیں سکھاتا ہے کہ اپنی عزت کی حفاظت کرو اور دوسروں کا بھی احترام کرو۔

جسمانی حفاظت کا اصول (۵ منٹس)

آسان الفاظ میں سمجھائیں:

بچو، 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:



اجنبی



رشتے دار



دوست

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 صورتحال پڑھتا/پڑھتی ہے اور بچے اٹھا کر جواب دیتے ہیں:

محفوظ ✚

غیر محفوظ ✚

مثالیں:



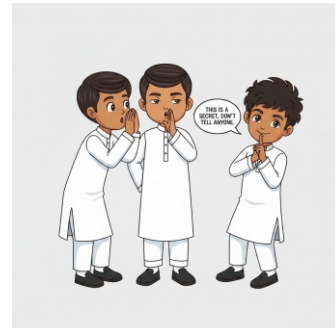
ڈاکٹر آپ کا معائنہ کر رہا ہے اور آپ کے والدین آپ کے ساتھ ہیں



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)

- بچوں کو جسمانی حفاظت کے ۱۳ اقدامات سکھائیں
- اگر کوئی آپ کو غلط طریقے سے چھونے کی کوشش کرے:

- بلند آواز سے "نہیں!" کہیں
- فوری طور پر وہاں سے ہٹ جائیں
- فوری طور پر کسی قابل اعتماد بڑے کو بتائیں

قابل اعتماد بڑے افراد کی مثالیں:



استاد



باپ



بڑا بھائی / بڑی بہن



اسکول کے سربراہ

مشقی سرگرمی (۵ 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 کو بتاؤں گا/بتاؤں گی!"

(کلیدی پیغامات) اختتام

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 قابل اعتماد 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 پر، بچے اس قابل ہو جائیں گے کہ:
- قابل اعتماد بڑے کے تصور کو سمجھ سکیں گے اور ان بڑے افراد 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:
- "لڑکو، ہر کسی کو کبھی نہ کبھی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک قابل اعتماد بڑے 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 بڑے آپ کو محفوظ اور خوش رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔

• بورڈ پر دو کالم بنائیں: (7 منٹس)

غیر قابل اعتماد بڑے	قابل اعتماد بڑے

- لڑکوں 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۔

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۔"

منظر ناموں کا کھیل (۱۰ منٹس)

• سہولت کار ایک صورتحال بلند آواز سے پڑھتا ہے۔ لڑکے کسی قابل اعتماد بڑے کی طرف اشارہ کر کے یا یہ بتا کر جواب دیتے ہیں کہ وہ کیا کریں گے۔

نمونہ منظر نامے



آپ گھر میں خوفزدہ محسوس کرتے ہیں



کوئی اجنبی آپ کو اپنے ساتھ چلنے
کو کہتا ہے



اسکول میں کوئی آپ کو بد معاشی کا
نشانہ بنا رہا ہے



کوئی آپ کو ایسا راز رکھنے کو کہتا ہے جو
غلط لگے



کھیلتے ہوئے آپ کو چوٹ لگ جاتی ہے

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 کو 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 ہوں کہ میرے قابل اعتماد بڑے کون ہیں!"

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

سرگرمی 5: مدد مانگنا سیکھیں / کیسے کہنا ہے، کس سے کہنا ہے (دورانیہ: 20 منٹس)

مقاصد: (دورانیہ: 20 منٹس)

اس سرگرمی کے اختتام پر، 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 بڑے کون ہیں
- مشق کریں گے کہ واضح اور اعتماد کے ساتھ مدد کیسے مانگی جائے

درکار مواد:

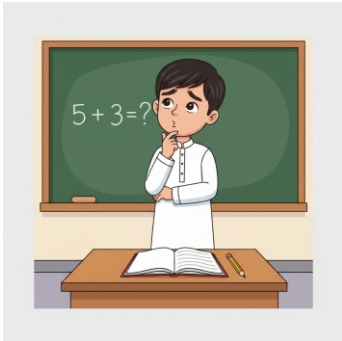
- چارٹ پیپر یا بورڈ

سہولت کار کہتا / کہتی ہے: (۲ منٹس)

”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:



کچھ سمجھ نہ آ رہا ہو



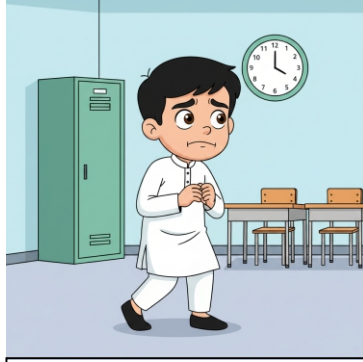
بد معاشی کا نشانہ بن رہے ہوں



خوفزدہ یا زخمی ہوں



مدد مانگنا ہمیں محفوظ، مضبوط اور خوش
رکھتا ہے



پریشان یا بے چین محسوس کر رہے
ہوں

مدد کب مانگی جائے (۵ منٹس)

سہولت کار بچوں سے پوچھتا/پوچھتی ہے:

جب آپ کو مدد کی ضرورت ہو:

- آپ کس سے مدد مانگیں گے؟
- مدد مانگتے وقت آپ کیسا محسوس کرتے ہیں؟

سہولت کار وضاحت کرتا/کرتی ہے:

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

روں پلے کی مشق (۷ 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 مانگنے والے کا کردار ادا کرے، دوسرا قابل اعتماد بڑے کا



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



ایک لڑکا ڈر گیا کیونکہ اسکول کے
قریب ایک اجنبی اس کا پیچھا کر رہا ہے



ایک لڑکا فٹ بال کھیلتے ہوئے گر جاتا
ہے

گروپس / جوڑوں کو رول پلے کے لیے دعوت دیں
• 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۔"

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 کو 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 کاروں کے لیے نکات / رہنما اصول:

- سادہ اور واضح زبان استعمال کریں
- اسکول، گھر اور برادری سے مثالیں دیں
- بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ مختلف حالات میں مدد مانگنے کی مشق کریں
- اس بات کو دہرائیں کہ مدد مانگنا کبھی غلط نہیں 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 پائندہ تابندہ باد
شاد باد منزلِ مراد

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