

ثانوی اسکول کے لڑکوں کے لیے

اسکول سے متعلق حفاظت ۱

تخفظات پر ۲ گھنٹے کا سیشن



تیار کردہ بذریعہ: کے پی ایچ ایمن 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 مضامین

صفحہ نمبر	مضامین	نمبر
01	ایجنڈا	1.
02	مجموعی مقاصد	2.
02	تربیت کا تعارف	3.
03	سرگرمی 1: معارفی سیشن - احترام کی حد	4.
04	سرگرمی 2: منظر نامہ - سرخ جھنڈے اور سبز جھنڈے	5.
06	سرگرمی 3: تماشائیوں کی طاقت - کردار اداکاری	6.
07	سرگرمی 4: اپنی مدد کی کہکشاں کا نقشہ بنانا	7.
09	سرگرمی 5: علم کو عمل میں تبدیل کرنا - مدد طلبی کا محاکاتی مشق	8.
11	سرگرمی 6: اختتام اور بااختیار بنانے کا عہد	9.

ایجنڈا

دورانیہ	عنوان	سرگرمی
05 منٹ	تربیت کا تعارف	
10 منٹ	معتارفی سیشن - احترام کی حد	1
25 منٹ	منظر نامہ - سرخ جھنڈے اور سبز جھنڈے	2
20 منٹ	تماشائیوں کی طاقت - کردار اداکاری	3
20 منٹ	اپنی مدد کی کہکشاں کا نقشہ بنانا	4
15 منٹ	علم کو عمل میں تبدیل کرنا - مدد طلبی کا محاکاتی مشق	5
25 منٹ	اختتام اور بااختیار بنانے کا عہد	6

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

1. عزت، احترام اور ذمہ داری کا مظاہرہ کریں
2. خطرات یا ہم عمروں کے دباؤ کی پہچان اور ان کا جواب دیں
3. ذمہ داری کو عملی جامہ پہنائیں
4. ڈیجیٹل حفاظت اور آن لائن احترام کو فروغ دیں
5. امدادی نیٹ ورک بنائیں
6. ذاتی عہد کے ذریعے مثبت رویے کا پابند ہوں

تربیت کا تعارف (دورانیہ: 05 منٹس)

مقاصد:

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

- ایک دوسرے سے تعارف کرائیں
- ایک دوسرے سے بات چیت کریں
- پرسکون ماحول بنانا اور تربیت کے لیے غیر رسمی لہجہ قائم کریں
- مسائل کو بانٹنے اور ان پر بات چیت کرنے کے لیے محفوظ ماحول بنائیں

مراحل:

1. سیشن کا آغاز تلاوت قرآن پاک سے کریں۔
2. شرکاء کا استقبال کریں اور استاد کا مختصر تعارف کرائیں۔
3. شرکاء سے اپنا تعارف کرانے کو کہیں۔
4. شرکاء کو سیشن کے مقاصد سے آگاہ کریں۔
5. شرکاء سے تربیت کے لیے اصول طے کرنے کو کہیں۔

نمونہ اصول:

- وقت پر شروع کریں، وقت پر ختم کریں۔
- جب دوسرے بول رہے ہوں تو مداخلت نہ کریں۔

- ہر ایک کو سننے اور بولنے کی کوشش کرنی چاہیے۔
- جو کچھ بانٹا جائے اس کی رازداری برقرار رکھیں، گپ شپ نہ کریں۔
- دوسروں اور ان کے تجربات کا احترام کریں۔
- ذاتی تبصروں سے گریز کریں۔
- زبان کی مشکلات کا خیال رکھیں یعنی ضرورت پڑنے پر آہستہ بولیں۔
- موبائل فون کو خاموش یا ڈائریکشن انڈاز پر رکھیں۔

سرگرمی 1: متعارفی سیشن - احترام کی لکیر (10 منٹس)

مقاصد:

- اس سرگرمی کے اختتام پر، بچے اس قابل ہو جائیں گے کہ:
- کھلی بات چیت کی حوصلہ افزائی کریں اور احترام، غنڈہ گردی اور ذمہ داری سے متعلق مختلف رویوں پر غور کریں۔

مراحل:

1. شرکاء سے کہیں کہ کمرے میں ایک سیدھی قطار میں کھڑے ہو جائیں۔
 2. سرگرمی کی وضاحت کریں:
- "میں ایک بیان پڑھوں گا۔ اگر آپ اتفاق کرتے ہیں تو ایک قدم آگے بڑھیں۔ اگر آپ اختلاف کرتے ہیں تو ایک قدم پیچھے ہٹیں۔ یہاں کوئی درست یا غلط جواب نہیں ہے؛ ہم مختلف آراء سننا چاہتے ہیں۔"
3. درج ذیل بیانات پڑھیں:
- اگر کوئی آپ کا دوست ہے تو اسے چھیڑنا ٹھیک ہے۔"
 - "اگر کسی کے ساتھ غنڈہ گردی ہو رہی ہے تو اس کی مدد کرنا میری ذمہ داری نہیں ہے۔"
 - "اگر کوئی دوست چوٹ پہنچنے کے بارے میں کوئی راز بتائے تو مجھے کبھی کسی کو نہیں بتانا چاہیے۔"
 - "میں اس اسکول میں کم از کم دو بڑے افراد کو جانتا ہوں جن پر میں بھروسہ کر سکتا ہوں۔"
 - "لڑکوں کو ایک دوسرے کی حمایت کرنی چاہیے نہ کہ انہیں پھیلانی چاہئیں۔"
4. ہر بیان کے بعد، 1-2 شرکاء سے پوچھیں کہ انہوں نے آگے یا پیچھے قدم کیوں اٹھایا۔
 5. ایک مختصر بحث کروائیں جس میں احترام، مہربانی اور ایک دوسرے کی حمایت پر زور دیا جائے۔

مقاصد:

- اس سرگرمی کے اختتام پر، بچے اس قابل ہو جائیں گے کہ:
- ذاتی نشوونما اور معاشرتی زندگی کے تناظر میں عزت، احترام اور ذمہ داری کے تصورات کو سمجھیں۔
- ان رویوں کی پہچان کریں جو حقیقی مردانگی کی عکاسی کرتے ہیں۔
- اپنے اعمال پر غور کریں اور دیانتداری اور احترام کا مظاہرہ کرنے کے لیے ذاتی اہداف طے کریں۔

درکار مواد

- وائٹ بورڈ / مارکر، اسٹکی نوٹ یا انڈیکس کارڈز
- مرد ہونے کا کیا مطلب ہے؟ (4 منٹس)
- طلباء سے کہیں کہ وہ کسی ایسے شخص کے بارے میں سوچیں جس کی وہ "حقیقی مرد" کے طور پر تعریف کرتے ہیں (خاندان کارکن، استاد، یا عوامی شخصیت ہو سکتا ہے)۔
- بورڈ پر ان خصوصیات کو لکھیں جو وہ بتائیں۔
- یہ پوچھ کر ایک مختصر بحث کروائیں:
- کیا یہ خصوصیات جسمانی طاقت کے بارے میں ہیں، یا کردار اور اعمال کے بارے میں؟

کلیدی تصورات کو سمجھنا (4 منٹس)

مختصر اعزت، احترام اور ذمہ داری کے کلیدی تصورات متعارف کروائیں۔

الف. عزت

- تعریف: دیانتداری کے ساتھ عمل کرنا، سچا ہونا، اور اپنی اقدار پر قائم رہنا۔
- قابل عزت رویے کی مثالیں: وعدے نبھانا، حق کے لیے کھڑے ہونا، منصفانہ ہونا۔

ب. احترام

- تعریف: دوسروں کے ساتھ سوچ سمجھ کر پیش آنا اور ان کے جذبات، حقوق اور چیزیں اہمیت دینا۔
- مثالیں: جب کوئی بول رہا ہو تو سننا، شائستہ زبان استعمال کرنا، اختلافات کو قبول کرنا۔

ج. ذمہ داری

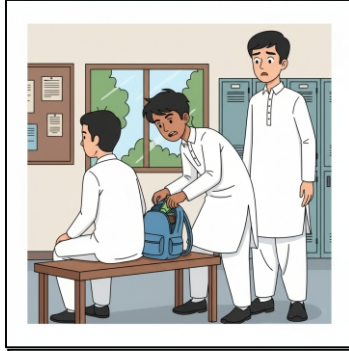
- تعریف: اپنے اعمال کے لیے جوابدہ ہونا اور گھر، اسکول اور معاشرے میں فرائض انجام دینا۔
- مثالیں: وقت پر گھر کا کام مکمل کرنا، خاندان کی مدد کرنا، مثبت کردار بننا۔

گروپ سرگرمی: حقیقی زندگی کے منظر نامے (15 منٹس)

- طلباء کو چھوٹے گروپوں میں تقسیم کریں۔
- ہر گروپ کو ایک منظر نامہ دیں (مثلاً، غنڈہ گردی دیکھنا، کسی کو دھوکہ دیتے ہوئے دیکھنا، یا بے ایمانی پر مبنی مختصر راستہ کی پیشکش ملنا)۔



بے ایمانی پر مبنی مختصر راستہ کی پیشکش



کسی کو دھوکہ دیتے ہوئے دیکھنا



غنڈہ گردی دیکھنا

پوچھیں:

- ایک باوقار شخص کیسے جواب دے گا؟
- وہ اس صورت حال میں احترام کیسے دکھائے گا؟
- وہ ذمہ داری کا مظاہرہ کیسے کرے گا؟
- گروپ اپنے حل جماعت کے سامنے پیش کریں۔
- بحث کروائیں، ہم عمروں کے دباؤ کے تحت کیے جانے والے اعمال اور حقیقی مردانگی کی عکاسی کرنے والے اعمال کا موازنہ کریں۔

اختتامی بحث (3 منٹس)

- اہم نکات کا خلاصہ کریں:
- عزت: اپنی اقدار پر قائم رہو۔

- احترام: دوسروں کے ساتھ اچھا سلوک کرو۔
- ذمہ داری: اپنے اعمال کے لیے جوابدہ بنو۔
- اس بات کو دہرائیں کہ حقیقی مردانگی جسمانی طاقت یا دکھاوے کے بارے میں نہیں، بلکہ کردار، اعمال اور خود اور دوسروں کے احترام کے بارے میں ہے۔

سرگرمی 3: آگاہی کا معاملہ: سماجی دباؤ اور خطرات سے نمٹنا (20 منٹس)

مقاصد:

- اس سرگرمی کے اختتام پر، بچے اس قابل ہو جائیں گے کہ:
- سماجی دباؤ اور غمخیز گردی کے حالات کو پہچانیں۔
- خطرات یا دھمکی کا جواب دینے کے محفوظ طریقے سمجھیں۔
- قابل اعتماد بڑے افراد اور امدادی نظاموں کی پہچان کریں جن سے رابطہ کیا جاسکے۔

درکار مواد

- وائٹ بورڈ / مارکر، منظر نامہ کارڈز (اختیاری)

1. تعارف (5 منٹس)

- یہ سوال پیش کریں:

○ "کیا آپ نے کبھی محسوس کیا ہے کہ آپ کو کوئی غلط کام کرنے پر مجبور کیا جا رہا ہو؟"

- سماجی دباؤ، ہم عمروں کے اثر و رسوخ اور نتائج کے خوف پر مختصر بحث کروائیں۔

- منظر نامہ پیش کریں:

"آپ کے دوست احمد کو ایک سینئر طالب علم نے دھمکی دی ہے کہ وہ اس کا فون چرالے گا اور دوسروں کے سامنے بے نقاب کرے گا اگر احمد اسے امتحان میں نقل کرنے میں مدد نہیں دیتا۔ احمد پریشان ہے لیکن کہتا ہے 'اسے رہنے دو، میں خود سنبھال لوں گا۔'"



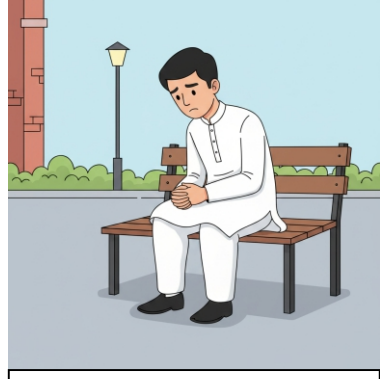
سینئر احمد کے فون کی طرف اشارہ کرتا ہے



سینئر طالب علم احمد کو دھمکی دے رہا ہے



دوست احمد کے پاس آتا ہے



احمد پریشان بیٹھا ہے، سوچ رہا ہے

2. منظر نامہ پر بحث (10 منٹس)

- طلباء سے کہیں کہ جوڑوں یا چھوٹے گروپوں میں غور کریں اور بات کریں:
 1. آپ کے خیال میں احمد اس صورت حال میں کیسا محسوس کر رہا ہے؟
 2. اگر احمد اکیلے اس سے نمٹنے کی کوشش کرے تو کیا خطرات ہیں؟
 3. جواب دینے کے کچھ محفوظ اور دانشمندانہ طریقے کیا ہیں؟
- طلباء کے خیالات بورڈ پر لکھیں، انہیں اہم نکات کی طرف رہنمائی کریں:
 - خطرات سے اکیلے نمٹنے کی کوشش نہ کریں۔
- 1. قابل اعتماد بڑے افراد (والدین، اساتذہ، اسکول کے مشیر) سے رابطہ کریں۔
- 2. دھمکی یاد باؤ میں نہ آئیں۔
- 3. اگر ممکن ہو تو خطرے کو دستاویز کریں (اسکرین شاٹ، لکھ کر رکھیں)۔
- 4. ایک دوسرے کی حمایت کریں: دوستوں کو ساتھ کھڑا ہونا چاہیے، غلط کام کی حوصلہ افزائی نہیں کرنی چاہیے۔



دھمکی یاد باؤ میں نہ آئیں



قابل اعتماد بڑے افراد



ایک دوسرے کی حمایت کریں



خطرے کو دستاویز کریں

3. غور و فکر (3 منٹس)

4. سیشن کا خلاصہ کریں:

1. سماجی دباؤ اور خطرات سنگین ہیں؛ ان سے اکیلے نمٹنے کی کوشش نہ کریں۔
2. قابل اعتماد بڑے افراد اور دوست مدد کے لیے موجود ہیں۔
3. حقیقی ہمت مدد مانگنا اور محفوظ انتخاب کرنا ہے۔

سرگرمی 4: تماشائی کا کردار: آپ اکیلے نہیں ہیں (20 منٹس)

مقاصد:

- اس سرگرمی کے اختتام پر، بچے اس قابل ہو جائیں گے کہ:
- غنڈہ گردی یا ہراسنٹ کو روکنے میں تماشائی کے کردار اور طاقت کو سمجھیں۔
- غنڈہ گردی دیکھتے وقت محفوظ طریقے سے عمل کرنے کے عملی طریقے سکھیں۔
- ”تین ڈی“ کے طریقے کار پر عمل کریں اور براہ راست توجہ ہٹانا، ذمہ داری سونپیں۔

درکار مواد

- وائٹ بورڈ / مارکر، منظر نامہ کارڈز (اختیاری)
- 1. تعارف (5 منٹس)
- یہ سوال پیش کریں:
- "کیا آپ نے کبھی کسی کے ساتھ غنڈہ گردی ہوتے دیکھا ہے اور آپ کو سمجھ نہیں آیا کہ کیا کریں؟"
- تماشائی (گواہ) کے تصور کی وضاحت کریں:
- تماشائی وہ شخص ہے جو غنڈہ گردی یا غلط کام کا گواہ ہوتا ہے۔
- کچھ نہ کرنا صورت حال کو مزید خراب کر سکتا ہے۔
- چھوٹے چھوٹے اقدامات بڑا فرق پیدا کر سکتے ہیں۔



چھوٹے چھوٹے اقدامات



کچھ نا کرنا



تماشائی

- زور دیں: "آپ اکیلے نہیں ہیں" - مدد کرنے کا ہمیشہ ایک محفوظ طریقہ ہوتا ہے۔

2. محفوظہ مداخلت کے "تین ڈی" کی وضاحت (5 منٹس)

عمل	کیا مطلب ہے	مثال
براہ راست	بغیر جارحیت کے غنڈے کو پرسکون طریقے سے سامنا کرنا	"بھائی، اسے جانے دو۔"
توجہ ہٹانا	توجہ ہٹا کر غنڈہ گردی میں خلل ڈالنا	"فضل، پرنسپل تمہیں بلا رہے ہیں۔"
ذمہ داری سونپنا	فوری طور پر کسی قابل اعتماد بڑے سے مدد لینا	"سر، ایک چھوٹا لڑکا مصیبت میں ہے، براہ کرم آئیں۔"

- ذمہ داری سونپنا
- حفاظت پر زور دیں: اگر غنڈہ منتشر ہے تو ہمیشہ ذمہ داری سونپیں۔

3. کردار اداکاری کی مشق (10 منٹس)

- طلباء کو چھوٹے گروپوں میں تقسیم کریں۔
- انہیں مختلف منظر نامے دیں، مثلاً:
 - منظر نامہ: ایک چھوٹے طالب علم کو پیسوں کے لیے غنڈہ گردی کا نشانہ بنتے دیکھنا۔
- کردار تفویض کریں: غنڈہ، شکار، تماشائی۔
- ہر گروپ تین ڈی پر عمل کرے:
 1. براہ راست - غنڈے سے پرسکون انداز میں بات کرنا
 2. توجہ ہٹانا - محفوظ خلل پیدا کرنا
 3. ذمہ داری سونپنا - استاد یا چوکیدار سے مدد لینا
- کردار گھمائیں تاکہ ہر طالب علم کو ہر "ڈی" پر عمل کرنے کا موقع ملے۔
- تبصرہ

1. تماشائی کے طور پر عمل کرتے ہوئے کیسا محسوس ہوا؟
2. کون سا "ڈی" سب سے آسان یا مشکل تھا؟
3. خاموش رہنا کیوں ضروری نہیں ہے؟

مقاصد:

- اس سرگرمی کے اختتام پر، بچے اس قابل ہو جائیں گے کہ:
- آن لائن احترام پر مبنی رویے کی اہمیت کو سمجھیں۔
- ایسے اقدامات کو پہچانیں جو آن لائن کسی کی پرائیویسی یا وقار کی خلاف ورزی کرتے ہیں۔
- نامناسب پیغامات یا مواد موصول ہونے پر محفوظ طریقوں کو اپنائیں۔

درکار مواد

- وائٹ بورڈ / مارکر، منظر نامہ کارڈز (اختیاری)

1. تعارف (3 منٹس)

- یہ سوالات پوچھیں:
- آپ میں سے کتنے لوگ وائٹس ایپ، انسٹاگرام، ٹک ٹاک، یاد یگر سوشل میڈیا استعمال کرتے ہیں؟
- "کیا آپ نے کبھی کسی کو اجازت کے بغیر تصاویر یا پیغامات بانٹتے دیکھا ہے؟"
- مختصر بحث کریں کہ ہمارا آن لائن رویہ ہماری حقیقی زندگی کے کردار کی عکاسی کیسے کرتا ہے۔
- زور دیں: "آپ آن لائن جو کچھ کرتے ہیں وہ ظاہر کرتا ہے کہ آپ حقیقی زندگی میں کون ہیں۔"

2. بحث: آن لائن احترام (4 منٹس)

- اب طلباء کے ساتھ مرکزی نکتہ شیئر کریں اور کچھ مثالیں دیں:
- "کسی کی اجازت کے بغیر اس کی تصویر یا پیغام بانٹنا احترام کے خلاف ہے۔"
- مثالوں پر بحث کریں:



ذاتی معلومات عوامی طور پر پوسٹ کرنا



کسی کی شرمناک ویڈیوز بانٹنا



بغیر پوچھے کسی دوست کی تصویر آگے

- طلباء سے پوچھیں:
- " اگر کوئی آپ کی تصویر یا پیغام بغیر اجازت بانٹے تو آپ کیسا محسوس کریں گے؟"
- زور دیں: آن لائن احترام = آف لائن احترام
- 3. آن لائن حفاظت کے رہنما اصول (5 منٹس)
- سادہ اصول پیش کریں جن پر طلباء عمل کر سکتے ہیں:
- 1. نامناسب مواد کو حذف کریں: اگر آپ کو کوئی غلط یا غیر آرام دہ چیز موصول ہو تو اسے حذف کر دیں۔
- 2. جواب نہ دیں: جواب دینے سے مسئلہ بڑھ سکتا ہے۔
- 3. کسی قابل اعتماد بڑے کو بتائیں: فوری طور پر والدین، اساتذہ، یا اسکول کے مشیر کو مطلع کریں۔
- اختیاری: انہیں کمرہ جماعت کے لیے ایک مختصر پوسٹر کے طور پر لکھیں:
- 1. حذف کریں → جواب نہ دیں → بتائیں
- 4. غور و فکر (3 منٹس)
- طلباء سے کہیں کہ ایک وعدہ لکھیں:
- " میں آن لائن دوسروں کا احترام کر کے کروں گا۔"
- اہم پیغامات دہرائیں:
- آن لائن اعمال = حقیقی زندگی میں احترام
- بانٹنے سے پہلے سوچیں
- حفاظت پہلے: حذف کریں، جواب نہ دیں، بتائیں
- طلباء سے کہیں کہ وہ اپنی کمرہ جماعت یا سوشل میڈیا کے لیے ڈیجیٹل حفاظت کا پوسٹر بنائیں۔
- ایسی کہانیاں شیئر کریں جہاں آن لائن احترام نے غلط فہمیوں یا نقصان کو روکا۔

سرگرمی 6: اپنے مددگار نظام کی نقشہ سازی: میرا حفاظتی نیٹ ورک (25 منٹس)

مقاصد:

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

1. ان لوگوں کی پہچان کریں جن پر وہ اپنی زندگی کے مختلف شعبوں میں مدد کے لیے بھروسہ کر سکتے ہیں۔
2. یہ سمجھیں کہ مدد مانگنا کمزوری نہیں، بلکہ دانشمندی کی علامت ہے۔
3. مسائل کا سامنا ہونے پر اپنے مددگار نیٹ ورک کو استعمال کرنے میں اعتماد پیدا کریں۔

درکار مواد

- ورک شیٹس (یا کاغذ) تین کالموں کے ساتھ: خاندان، اسکول، باہر، قلم یا پنسلیں، وائٹ بورڈ، مارکر

1. تعارف (4 منٹس)

- یہ سوالات پوچھیں:

○ "کیا آپ نے کبھی پریشانی یا خوف محسوس کیا ہے لیکن آپ کو معلوم نہیں تھا کہ کسے بتائیں؟"

○ "جب آپ کو کوئی مسئلہ ہوتا ہے تو آپ عام طور پر کس سے بات کرتے ہیں؟"

- مددگار نظام / حفاظتی نیٹ ورک کے تصور کی وضاحت کریں:

○ یہ وہ لوگ ہیں جن پر آپ بھروسہ کر سکتے ہیں کہ وہ آپ کی مدد، رہنمائی، یا حفاظت کریں گے جب آپ مسائل کا سامنا

کریں۔"

- اہم پیغام پر زور دیں:

مدد مانگنا کمزوری نہیں ہے۔ یہ دانشمندی ہے۔

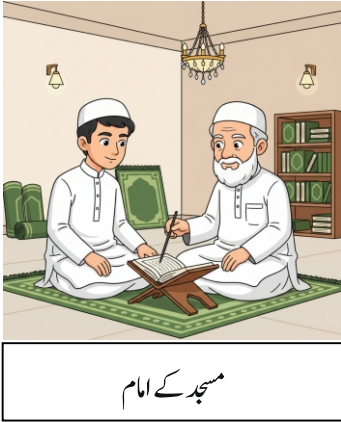
2. نقشہ سازی کی سرگرمی (8 منٹس)

- بورڈ پر درج ذیل جدول بنائیں اور طلباء سے کہیں کہ اسے اپنی کاپیوں پر نقل کریں یا پہلے سے تیار شدہ شیٹس فراہم کریں:

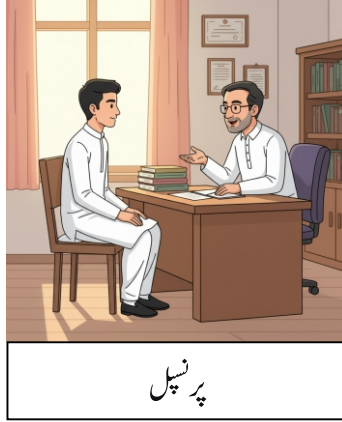
خاندان میں	اسکول میں	باہر / معاشرے میں

- طلباء سے کہیں کہ ہر زمرے میں 2-3 افراد کے نام لکھیں جن پر وہ بھروسہ کرتے ہیں۔
- 1. ضرورت پڑنے پر مثالیں دیں:

- خاندان: والد، بڑا بھائی، چچا
- اسکول: جماعت ٹیچر، جی بی وی فوکل پرسن، پرنسپل
- باہر: مقامی مسجد کے امام، قابل اعتماد دکاندار، پڑوسی



مسجد کے امام



پرنسپل



والد

- ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ ان بڑے افراد کے بارے میں سوچیں جن سے وہ بات کرنے میں محفوظ محسوس کرتے ہیں، نہ کہ صرف کسی کے بارے میں۔
- 3. گروپ بحث / اشتراک (5 منٹس)
- رضاکاروں کو دعوت دیں کہ وہ اپنے نیٹ ورک سے ایک شخص کا نام بتائیں (اگر وہ بے چینی محسوس کریں تو نام بتائے بغیر)۔
- بحث کریں:
 - یہ جاننا کیوں ضروری ہے کہ آپ کس کی طرف رجوع کر سکتے ہیں۔
 - مدد مانگنا بڑے مسائل کو کیسے روک سکتا ہے۔
 - مددگار نظام ذمہ دار اور دانشمند ہونے کا حصہ کیسے ہے۔

- 4. اختتامی کلمات اور عہد: "میرا عہد" (8 منٹس)
- اہم اسباق کا خلاصہ (2 منٹس)

• سیشن کے اہم نکات کا خلاصہ کریں:

- عزت: ہمیشہ دیانتداری اور سچائی کے ساتھ عمل کریں۔
- احترام: ہر ایک کے ساتھ—دوستوں، خاندان، اور ساتھیوں—مہربانی اور سوچ بچار کے ساتھ پیش آئیں۔
- ذمہ داری: اپنے اعمال کے لیے جوابدہ بنیں اور دانشمندانہ انتخاب کریں۔
- ڈیجیٹل حفاظت: آن لائن بانٹنے سے پہلے سوچیں، اور دوسروں کی رازداری کا احترام کریں۔
- مددگار نظام: مدد مانگنا دانشمندی ہے؛ یہ کمزوری نہیں ہے۔
- تماشائی کا عمل: چھوٹے چھوٹے اقدامات بھی غنڈہ گردی روک سکتے ہیں اور دوسروں کی حفاظت کر سکتے ہیں۔

زور دیں:

"یہ تمام سبق ایک حقیقی محافظ بننے کے بارے میں ہیں نہ صرف اپنے لیے، بلکہ اپنے آس پاس کے ہر فرد کے لیے۔"

• عہد کی طرف منتقلی (1 منٹ)

• طلباء سے خطاب کریں:

ہم نے سیکھ لیا ہے کہ بہادری، احترام اور ذمہ داری کے ساتھ کیسے عمل کرنا ہے، اب وقت آگیا ہے کہ ایک ذاتی وعدہ کریں—ایک عہد جو آپ کے روزمرہ کے اعمال کی رہنمائی کرے۔

• وضاحت کریں:

- عہد آپ کے دوستوں، ساتھیوں، اور اپنے آپ سے ایک وعدہ ہے۔
- یہ صرف الفاظ نہیں ہیں؛ یہ اس بارے میں ہے کہ آپ حقیقی زندگی میں کیسے برتاؤ کرتے ہیں اور دوسروں کی مدد کرتے ہیں۔

• اجتماعی عہد پڑھنا (4 منٹس)

• تمام طلباء سے کہیں (اگر ممکن ہو تو) کھڑے ہو جائیں اور آپ کے بعد آہستہ آہستہ دہرائیں:

میں عہد کرتا ہوں کہ میں اپنے دوستوں اور ساتھیوں کا محافظ بنوں گا۔

میں عزت اور احترام کے ساتھ پیش آؤں گا۔

اور ضرورت پڑنے پر ہمت سے کام لوں گا اور مدد لوں گا۔

(میں اپنے دوستوں اور ساتھیوں کا محافظ بننے کا عہد کرتا ہوں۔ میں عزت اور احترام سے پیش آؤں گا۔ اور میں بہادری سے کام کروں گا اور ضرورت پڑنے پر مدد طلب کروں گا۔)

• حتمی کلمات / حوصلہ افزائی (1 منٹ)

• یہ کہہ کر اختتام کریں :

"یاد رکھیں، محافظ بننا اور عزت، احترام اور ذمہ داری کے ساتھ عمل کرنا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا۔ لیکن یہ آپ کو ایک مضبوط، قابل احترام، اور حقیقی مرد بناتا ہے۔ آپ کا ہر چھوٹا عمل اہمیت رکھتا ہے۔ آپ میں اپنی زندگی اور دوسروں کی زندگیوں میں مثبت تبدیلی لانے کی طاقت ہے۔"

• ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ جو کچھ سیکھا ہے اسے ہر روز اسکول، گھر اور آن لائن پر عمل میں لائیں۔

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