



اسکول ہیلتھ پروگرام
اساتذہ کرام کی معاون کتاب
برائے

طلبہ و طالبات کی صحت کے بارے میں آگاہی

School Health Program
Guidelines for Teachers
Students' Health in Schools



UN HABITAT
FOR A BETTER URBAN FUTURE



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



This booklet has been developed with the objectives that, various needs of students' health in schools be addressed. This will ensure the continuity of physical, mental and emotional wellbeing of the students resulting:

- Betterment of academic achievements of students.
- Reducing dropout rates significantly and sustaining completion rate of studies of students at large.
- Providing opportunities to groom natural capabilities of the students.
- Enhancing healthy activities among students.
- Enabling students to take part in their practical lives with their full potential for performing a positive role in society.

After going through this booklet, the teachers and head teachers would start believing that:

- The overall environment of the schools be neat and clean.
- Clean and safe drinking water be available for all students at school level.
- Physical health check up of the students be carried out on regular basis.
- Sports facility be available at school level.
- Appropriate arrangements be made for students with disabilities and other special needs.
- Gender discrimination be stopped at all levels.
- Human Rights, particularly of students belonging to minorities, not be violated.
- Health related Supplementary Reading Material be made available in the schools as to create awareness among students to maintain their health, and to provide better strategies for health improvement.
- Students be instructed regarding new trends and challenges of health and hygiene such as population education, environmental education, gender awareness, protecting rights of minorities and persons with disabilities and needs of refugees etc.

It is anticipated that the booklet will achieve the above mentioned objectives. Since there is always a room for improvement, the suggestions from teachers, head teachers, parents and all other related stakeholders will be appreciated for enrichment of content and quality of the publication in future.



**School
Health
Program**

اسکول ہیلتھ پروگرام

اساتذہ کرام کی معاون کتاب

برائے

طلبہ و طالبات کی صحت کے بارے میں آگاہی

**School Health Program
Guidelines for Teachers
Students' Health in Schools**

UN HABITAT
FOR A BETTER URBAN FUTURE



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

اسکول ہیلتھ پروگرام
طلبہ و طالبات کی صحت کے بارے میں رہنما کتابچہ

مصنفین	:	ڈاکٹر شفقت علی جموعہ ریاض حسین ملک
زیر نگرانی	:	ڈاکٹر ایس۔ کے۔ کامرانی
مددگار	:	پروفیسر شمیم اختر
پرنٹرز	:	گل اعوان پرنٹرز، بلیو ایریا اسلام آباد۔ فون: 2873702 ای میل: gulprinters@yahoo.com
تعاون و اشتراک	:	یونیسکو، اسلام آباد
پہلی بار	:	مارچ 2012

School Health Program

A booklet for teachers' guidance
regarding students' health in schools

Authors	:	Dr. Shafqat Ali Janjua Raiz Hussain Malik
Review	:	Prof. Shamim Akhtar
Supervisor	:	Dr S K Kamrani
Printers	:	Gul Awan Printers Blue Area, Islamabad. Ph: 051-2873702 E-mail: gulprinters@yahoo.com
Cooperation	:	UNESCO, Islamabad
Print	:	March, 2012

حرف آغاز

یہ کتابچہ اس احساس کے پیش نظر تحریر کیا گیا ہے کہ اسکولوں میں طلبہ و طالبات کی صحت کا خیال رکھا جائے۔ صحت کے حوالے سے تمام طلبہ و طالبات کی مختلف ضروریات کو پورا کیا جائے۔ اسکول طلبہ و طالبات کے لیے ایسی صحت مندانہ سرگرمیوں کا تسلسل یقینی بنائے، جن سے اُن کی جسمانی، ذہنی اور جذباتی صحت بہتر ہوتا کہ:

- ☆ طلبہ و طالبات کی تعلیمی کارکردگی میں نمایاں بہتری آئے۔
- ☆ اسکول چھوڑ جانے کی شرح میں واضح کمی واقع ہو۔
- ☆ متعدی امراض کا متوقع پھیلاؤ روکا جاسکے۔
- ☆ طلبہ و طالبات کی تمام خداداد صلاحیتوں کو پروان چڑھنے کا موقع مل سکے۔
- ☆ صحت مندانہ سرگرمیوں کو فروغ ملے۔
- ☆ وہ عملی زندگی میں بھرپور حصہ لینے کے قابل ہوں اور معاشرے میں اپنا مثبت کردار ادا کر سکیں۔

اس کتابچے کے مطالعہ سے اساتذہ کرام اور سربراہان مدارس میں یہ آگاہی بھی آئے گی کہ:

- ☆ اسکول کا مجموعی ماحول صاف ستھرا رہنا چاہیے۔
- ☆ طلبہ و طالبات کے لیے پینے کا صاف پانی دستیاب ہونا چاہیے۔
- ☆ طلبہ و طالبات کا سہ ماہی / ششماہی یا سالانہ طبی معائنہ ہونا چاہیے۔
- ☆ طلبہ و طالبات کے لیے کھیل کے میدان موجود ہونے چاہئیں۔
- ☆ مخصوص ضروریات کے حامل طلبہ و طالبات کے لیے مناسب انتظامات ہونے چاہئیں۔
- ☆ صنفی تعصب / تفاوت کا خاتمہ ہونا چاہیے۔
- ☆ انسانی حقوق (خاص طور پر اقلیتوں کے حوالے سے) متاثر نہیں ہونے چاہئیں۔
- ☆ اسکول میں ایسا تعلیمی مواد دستیاب ہونا چاہیے، جس کے مطالعے سے طلبہ و طالبات میں اپنی صحت کو برقرار رکھنے اور مزید بہتر بنانے کے طریقے یا حکمت عملیاں میسر آئیں۔
- ☆ جدید رجحانات اور چیلنجز سے نمٹنے کے لیے طلبہ و طالبات کو ہدایات دی جانی چاہئیں۔ مثلاً: تعلیم آبادیات، ماحولیاتی صفائی، صنفی شعور، اقلیتوں کے حقوق کا تحفظ، مہاجرین کی ضروریات کی ادائیگی میں معاونت وغیرہ۔
- ☆ امید کی جاتی ہے کہ اس کتابچے کے مطالعے سے درج بالا مقاصد / اہداف حاصل کیے جاسکیں گے۔ چونکہ ہر جگہ بہتری کی ہمیشہ گنجائش رہتی ہے، اس لیے ہم اسے بہتر بنانے کے لیے اساتذہ کرام، سربراہان مدارس اور طلبہ و طالبات کی رائے کا خیر مقدم کریں گے۔

ڈاکٹر شفقت علی جنجوعہ

ریاض حسین ملک

حُسن ترتیب

صفحہ نمبر	عنوانات	نمبر شمار
7	اسکول ہیلتھ پروگرام	۱۔
7	طلبہ و طالبات کے باہمی میل جول کے صنفی مساوات اور صحت پر اثرات	۱۔
9	اسکول بطور معاشرتی ادارہ اور صحت	ب۔
11	ہمہ گیر تعلیم اور صحت	ج۔
13	تعلیم، صحت اور اقلیتوں کے حقوق	د۔
14	پناہ گزین بچوں کی تعلیم اور صحت	۵۔
16	صحت مندانہ طرز زندگی	۲۔
16	ذاتی صفائی ستھرائی	۱۔
16	کھانے پینے کی عادات	ب۔
17	متوازن غذا	ج۔
17	شدید موسموں سے بچاؤ	د۔
17	کھیل اور جسمانی صحت	۳۔
19	تعلیم آبادیات اور صحت	۴۔
22	وبائی امراض اور طلبہ و طالبات کی صحت	۵۔
23	ملیریا، اسہال (Diarrhea)، ڈینگی بخار (Dengue Fever)، چیچک (Chicken Pox)، نزلہ (Flu)، خسرہ (Measles)، کن پیڑے (Mumps)، تشنج (Tetanus)	
28	آشوب چشم اور آن کا تدارک	۶۔
30	خوراک کے بنیادی اجزاء اور طلبہ و طالبات کی صحت	۷۔
31	ڈی ورمنگ (De-Worming)	۸۔
31	ابتدائی طبی امداد	۹۔
33	آئیں ذرا سوچیں	۱۰۔

۱۔ اسکول ہیلتھ پروگرام

۱۔ طلبہ و طالبات کے باہمی میل جول کے صنفی مساوات پر اثرات

(Students' interaction and its impact on Gender Equality)

تمام انسانوں کے حقوق مساوی ہیں۔ مرد اور عورت جسمانی ساخت کے لحاظ سے مختلف ضرور ہیں مگر بطور انسان دونوں برابر ہیں۔ بدقسمتی سے اس وقت پوری دنیا میں بالعموم اور ترقی پذیر ممالک میں بالخصوص عورتوں کی حیثیت کم تر خیال کی جاتی ہے۔ انہیں وہ تمام حقوق عملی طور پر حاصل نہیں جو مذاہب اور ملکی قوانین نے عطا کیے ہیں۔ معاشرتی اور سیاسی معاملات میں انہیں فیصلہ سازی کا اختیار نہیں، وہ سماجی تفریق اور تشدد کا شکار رہتی ہیں۔

ماہرین عمرانیات کا خیال ہے کہ بہتر مستقبل اور مسلسل ترقی اس وقت تک ممکن نہیں، جب تک انسانی آبادی کے دونوں حصوں یعنی مرد و عورت کو مکمل شمولیت کا موقع نہیں ملتا۔ جن معاشروں نے ترقی کی ہے انہوں نے مرد اور عورت میں صنفی تفریق نہیں رکھی اور بچپن ہی سے انہیں برابری کا احساس دلایا ہے۔ انہیں ایک جیسی سہولیات فراہم کیں تاکہ دونوں برابر نشوونما پائیں اور معاشرتی و معاشی سرگرمیوں میں اپنا مثبت کردار ادا کریں۔

ہمارے اپنے ملک میں بھی صنفی شعور کے حوالے سے صورت حال اچھی نہیں ہے۔ ہمارے ہاں بھی عموماً خواتین کو معاشرتی طور پر اہمیت نہیں دی جاتی۔ بالخصوص علاقائی اور قبائلی روایات کی وجہ سے دیہی علاقوں میں عورتوں کو ترقی کے عمل سے دور رکھا جاتا ہے۔ ایک تحقیقاتی رپورٹ کے مطابق ہمارے ہاں مختلف شعبوں میں خواتین کے حقوق کی صورت حال درج ذیل ہے۔

تعلیم:

- ☆ ملک بھر میں پرائمری اسکول نہ جانے والے بچوں میں لڑکیوں کی تعداد زیادہ ہے۔
- ☆ ناخواندہ افراد میں بھی عورتوں اور بچیوں کی تعداد مردوں اور لڑکوں کے مقابلے میں زیادہ ہے۔
- ☆ لڑکیوں کے تعلیمی ادارے لڑکوں کی نسبت کم ہیں۔

صحت:

- ☆ پاکستان میں صرف 24 فیصد عورتوں کو شعبہ صحت کے کارکنوں تک رسائی حاصل ہے۔
- ☆ عام بیماریوں کے علاج معالجے میں لڑکوں کو لڑکیوں پر ترجیح دی جاتی ہے۔
- ☆ عائلی زندگی میں مردوں کو عورتوں پر بالادستی حاصل ہے۔
- ☆ لڑکوں کی نسبت لڑکیوں کی شرح اموات زیادہ ہے۔
- ☆ لڑکوں کے مقابلے میں لڑکیوں کی صحت نسبتاً کمزور ہے۔

پیار محبت:

- ☆ عموماً دیکھا گیا ہے کہ لڑکوں کی پیدائش کے موقع پر تو والدین اور عزیز واقارب خوشیاں مناتے ہیں جبکہ لڑکیوں کی پیدائش پر خوشی کا اظہار نہیں کیا جاتا۔

- ☆ گھروں میں لڑکیوں کی نسبت لڑکوں کو زیادہ پیار، محبت اور نگہداشت ملتی ہے۔
 - ☆ ضروریات زندگی میں لڑکوں کو لڑکیوں پر زیادہ ترجیح دی جاتی ہے۔
 - ☆ لڑکوں کو بڑھاپے کا سہارا جبکہ لڑکیوں کو معاشرتی طور پر بوجھ سمجھا جاتا ہے کیونکہ انہوں نے شادی کے بعد دوسرے گھروں کو چلے جانا ہوتا ہے۔
- اساتذہ کو چاہیے کہ وہ ارادی یا غیر ارادی طور پر صنف کی بنیاد پر دقیقاً نویسی کرداروں کو مضبوط نہ کریں بلکہ اسکول میں طلبہ و طالبات کی صلاحیتوں کے مطابق مختلف سرگرمیاں سرانجام دیں۔ ہمیں یاد رکھنا چاہیے کہ ہم نہ چاہتے ہوئے بھی صنفی تعصب کے فروغ کا باعث بن سکتے ہیں۔ مثلاً
- ۱۔ لڑکوں کی نسبت لڑکیوں سے کم سوالات پوچھیں۔
 - ۲۔ گھر یلو قسم کے کام لڑکیوں سے کہیں اور زیادہ طاقت والے لڑکوں کو۔
 - ۳۔ لڑکیوں کی نسبت لڑکوں کو زیادہ ذمہ داریاں دیں۔
 - ۴۔ غلط جوابات دینے پر لڑکیوں پر بلا جواز تنقید کریں۔
 - ۵۔ بعض کام لڑکوں یا لڑکیوں کے لیے مخصوص کر لیں۔
- ہمیں ہمیشہ یہ امر ملحوظ خاطر رکھنا چاہیے کہ جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ ذہنی اور جذباتی صحت بھی اہم ہوتی ہے۔

صنفی مساوات

علی شیر ضلع دادو کے ایک چھوٹے سے گوٹھ میں رہتا ہے۔ اس گوٹھ کا نام علی گوٹھ ہے۔ اس کے دو بیٹے اور ایک بیٹی ہے۔ علی گوٹھ سے تقریباً دو کلومیٹر کے فاصلے پر گورنمنٹ ہائی اسکول مراد گوٹھ واقع ہے، جہاں وہ پڑھتے ہیں۔ اس علاقے کے لوگ لڑکوں کو تو باقاعدگی سے اسکول بھیجتے ہیں لیکن لڑکیوں کو تین چار جماعتیں پڑھانے کے بعد اسکول بھیجنا بند کر دیتے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ لڑکوں کی تعلیم زیادہ ضروری ہے۔ جبکہ لڑکیوں کے لیے چار پانچ جماعتیں پڑھ لینا ہی کافی ہوتا ہے لیکن علی شیر ایسا نہیں سوچتا۔ وہ سمجھتا ہے کہ لڑکیوں کی تعلیم اور صحت بھی اتنی ہی ضروری ہے جتنی لڑکوں کی۔ وہ اپنے بیٹوں اور بیٹی کو خود اسکول چھوڑنے اور لینے جاتا ہے۔ اس نے کبھی کسی بھی معاملے میں بیٹوں کو بیٹی پر ترجیح نہیں دی۔ نہ ہی اس نے کبھی یہ سمجھا ہے کہ لڑکیاں لڑکوں سے کمزور ہوتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اس کی بیٹی میں بلا کی خود اعتمادی ہے وہ ہمیشہ اپنی جماعت میں اول آتی ہے۔ گھر والوں اور اساتذہ کے سامنے اپنی پسند اور ناپسند کا اظہار کرتی ہے۔ پسندیدگی کی وجہ بتاتی ہے اور ناپسندیدگی کی بھی وجوہات بیان کرتی ہے۔

علی شیر اپنے گوٹھ کی روایت کے برعکس اپنی بیٹی کو مزید تعلیم دلوانے کا خواہش مند ہے کیونکہ وہ سمجھتا ہے کہ جب تک لڑکے اور لڑکیاں تعلیم حاصل کرنے کے بعد مل کر آگے نہیں بڑھیں گے ہمارا معاشرہ ترقی نہیں کر سکے گا اور ہم مختلف مسائل میں ہی گھرے رہیں گے اور زندگی کی خوبصورتیوں سے لطف اندوز نہیں ہو سکیں گے۔ شروع شروع میں علی شیر کو دبے لفظوں اور کھلے عام مخالفت کا سامنا کرنا پڑا تھا لیکن اب جب کہ اس کی بیٹی دسویں جماعت میں پہنچ چکی ہے تو لوگ اس کی تعریف بھی کرتے ہیں کہ اس نے روایتی انداز سے ہٹ کر اپنی بیٹی کو تعلیم دلوائی ہے۔ انہوں نے خود بھی سوچنا شروع کر دیا ہے کہ زندگی میں آگے بڑھنے کے لیے لڑکیوں کی تعلیم اور صحت بے ضروری ہے تاکہ بڑی ہو کر وہ بھی ملکی تعمیر و ترقی میں حصہ لے سکیں اور اپنا کردار موثر طریقے سے ادا کر سکیں۔ اب وہ لڑکیوں کی صحت کا بھی خاص خیال رکھتے ہیں۔

بین المذاہب ہم آہنگی اور ہمہ گیر تعلیم کی عملی تصویر

حمزہ صاحب گورنمنٹ سیکنڈری اسکول خضدار کے پرنسپل تھے۔ جب سے انھوں نے اسکول کا چارج سنبھالا تھا، اسکول کے حالات ہی بدل گئے تھے۔ حالانکہ اسکول کا تدریسی وغیر تدریسی عملہ وہی تھا۔ وسائل اور طلبہ و طالبات بھی وہی تھے۔ حمزہ صاحب کا نظریہ تھا کہ طلبہ و طالبات کی اس انداز سے تعلیم و تربیت کرنی چاہیے کہ ان کے رویوں میں واضح مثبت تبدیلی آئے۔ انھوں نے اپنے کردار و عمل سے ثابت کر دیا تھا کہ اسکول ان کے گھر کی طرح ہے۔ اسکول کا تدریسی وغیر تدریسی عملہ ان کے گھر کے افراد کی طرح ہیں اور سارے طلبہ و طالبات ان کے اپنے بچوں کی طرح ہیں۔ وہ سربراہ خاندان کی طرح سوچتے تھے اور اساتذہ اور طلبہ و طالبات کے مسائل کو حل کرنے میں خوب سنجیدگی اور دلچسپی لیتے تھے۔ انھوں نے سارے اسکول میں مناسب جگہوں پر پودے لگوا دیئے تھے۔ اسکول میں موجود تمام گملوں پر خوبصورت روغن کروا دیا تھا۔ تمام کلاس رومز اور برآمدوں میں صفائی کا اعلیٰ انتظام کر دیا تھا۔ صبح کی اسمبلی میں وہ دُعا کے بعد پانچ منٹ کے لیے تقریر کرتے۔ جس میں وہ طلبہ و طالبات کو نصیحت کرتے کہ وہ اپنی پڑھائی پر خاص توجہ دیں۔ اسکول کی تمام چیزوں کا خیال رکھیں۔ اپنے ساتھیوں سے حسن سلوک کریں، کسی کو کم تر یا حقیر نہ جانیں۔ اپنے والدین کا کہنا مانیں، بڑوں کی عزت کریں اور اپنے اساتذہ کرام کی باتوں کو توجہ سے سنیں اور ان پر عمل کریں۔ وہ سٹاف میٹنگ میں اساتذہ کرام پر بھی زور دیتے کہ وہ طلبہ و طالبات کی تعلیم و تربیت میں دلچسپی لیں انھیں پیار محبت اور خلوص دل سے پڑھائیں تاکہ وہ زندگی میں کامیابیاں حاصل کریں۔

حمزہ صاحب نے طلبہ و طالبات کے لیے اسکول میں کھیلوں کا نظام بھی متعارف کروا دیا تھا۔ وہ ہر طالب علم پر زور دیتے تھے کہ وہ کسی نہ کسی کھیل میں ضرور حصہ لیں۔ تمام طلبہ و طالبات اپنی اپنی دلچسپی کے مطابق فٹ بال، ہاکی، کرکٹ اور والی بال وغیرہ میں حصہ لیتے تھے۔ انھوں نے اسکول میں بزم ادب کا نظام بھی متعارف کروا دیا۔ ہر ہفتے کو اسکول میں ملی نغموں، بیت بازی یا مختلف عنوانات پر تقریری مقابلے ہوتے تھے۔ حمزہ صاحب اپنے اسکول میں ایسے بچوں کے داخلے کو ترجیح دیتے جو کسی نہ کسی جسمانی، ذہنی، معاشرتی یا معاشی معذوری اور مجبوری کا شکار ہوتے تھے۔ داخلے کے بعد وہ ایسے طلبہ و طالبات کی ضروریات کا خاص خیال بھی رکھتے اور اقلیتوں سے تعلق رکھنے والے طلبہ و طالبات کو یہ احساس تک نہیں ہوتا تھا کہ وہ کوئی غیر ہیں۔ ان تمام باتوں کا طلبہ و طالبات کی پڑھائی پر بھی بہت اچھا اثر پڑا۔ انھوں نے سالانہ امتحان میں بہترین نتائج دکھائے۔ والدین بے حد خوش تھے کیونکہ ان کے بچے نہ صرف پڑھائی میں آگے بڑھ رہے تھے بلکہ ان کے اخلاق و کردار میں بھی اچھی تبدیلی آگئی تھی، وہ کبھی کبھی اسکول جا کر پرنسپل صاحب کی تعریف کرتے۔ ان کا شکریہ ادا کرتے اور ان کی کوششوں کو سراہتے تھے۔

حمزہ صاحب والدین کو خوش اور مطمئن دیکھ کر شکر ادا کرتے تھے کہ ہمت، جذبے اور ساتھی اساتذہ نے اس ادارے کو ایک کامیاب تعلیمی ادارہ بنا دیا تھا۔ واقعی سچ کہتے ہیں: ہمت کرے انسان تو کیا ہو نہیں سکتا!

ب۔ اسکول بطور معاشرتی ادارہ (School as a Social Institution)

اسکول ایک معاشرتی ادارہ ہوتا ہے جہاں طلبہ و طالبات کی جسمانی، ذہنی، جذباتی اور معاشرتی نشوونما ہوتی ہے اور مکمل حد تک ان کی خدا داد صلاحیتوں کو اجاگر کیا جاتا ہے۔ اسی لیے کہا جاتا ہے کہ تعلیم ایک ایسا عمل ہے جس میں طلبہ و طالبات کی تمام صلاحیتوں کو زیادہ سے زیادہ نمایاں کیا جاتا ہے تاکہ وہ معاشرے کے مفید ترین شہری

ہیں اور انسانی ترقی و خوشحالی کے لیے اپنا مثبت کردار ادا کر سکیں۔ چنانچہ کہا جاسکتا ہے کہ اسکول کو بحیثیت معاشرتی ادارہ اپنا کردار انتہائی احسن انداز میں پورا کرنا چاہیے۔ یوں تو تعلیمی عمل میں طلبہ و طالبات کی نشوونما کئی عوامل پر منحصر ہوتی ہے لیکن سیکھنے کے عمل میں ان کی صحت کو بنیادی حیثیت حاصل ہے۔ اگر طلبہ و طالبات کی صحت بہتر ہوگی تو وہ زیادہ آسانی اور دلچسپی سے سیکھ سکیں گے اور ایک دوسرے کے ساتھ اپنے خیالات، مشاہدات اور تجربات کا تبادلہ کر سکیں گے۔ ہر اسکول کو بحیثیت ادارہ، طلبہ و طالبات کی شخصیت کے درج ذیل پہلوؤں پر خصوصی توجہ دینی چاہیے۔

- ا۔ جسمانی نشوونما
- ب۔ ذہنی نشوونما
- ج۔ اخلاقی نشوونما
- د۔ معاشرتی نشوونما
- ر۔ جذباتی نشوونما
- و۔ جمالیاتی نشوونما

تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ اگر درس و تدریس میں درج بالا پہلوؤں پر مناسب توجہ دی جائے تو طلبہ و طالبات بڑے ہو کر معاشرے کے مفید رکن بنتے ہیں۔ مصیبت میں دوسروں کے کام آتے ہیں۔ اپنے والدین، رشتہ داروں، پڑوسیوں حتیٰ کہ جاننے اور نہ جاننے والوں کا بھی خیال رکھتے ہیں۔ وہ جنس کی بنیاد پر کسی سے امتیازی سلوک نہیں کرتے۔ وہ کمزوروں اور ضرورت مندوں کے کام آتے ہیں۔ اپنے ماحول کو نہ صرف آلودہ ہونے سے بچاتے ہیں۔ بلکہ اُسے خوب سے خوب تر بنانے کے لیے کوششیں کرتے رہتے ہیں۔ وہ مختلف مذاہب اور نظریات سے تعلق رکھنے والوں کی رائے کا دل سے احترام کرتے ہیں۔

طلبہ و طالبات کی ہمہ گیر نشوونما میں تعلیمی ادارے کا کردار:

تعلیمی ادارہ بھی ایک بڑا گھر ہی ہوتا ہے یا پھر ایک چھوٹا سا معاشرہ ہوتا ہے جس میں ایسی سرگرمیوں کا اہتمام کیا جاتا ہے جو نوجوانوں کو کامیاب اور مثبت زندگی گزارنے میں معاونت فراہم کرتا ہے۔ انہیں ایسی رہنمائی فراہم کرتا ہے کہ وہ اپنے مسائل کو بہتر انداز میں سمجھ کر ان کا حل تلاش کر سکیں۔ اسی لیے کہا جاتا ہے کہ تعلیمی ادارے کا گھر اور معاشرے سے ہم آہنگ ہونا از حد ضروری ہے۔

چونکہ اسکول کا ماحول رسمی ہوتا ہے اور نوجوان ذہنی طور پر مفید چیزیں سیکھنے کے لیے تیار ہوتے ہیں، اس لیے انہیں ان کے معاشرتی کردار اور انسانی حقوق کی ادائیگی کے لیے آسانی سے آمادہ کیا جاسکتا ہے۔ اساتذہ کو چاہیے کہ وہ تعلیمی اداروں میں ایسی مجالس، سیمینار اور مذاکروں کا انعقاد کریں جن میں انہیں سماجی شعور آگاہی کے بارے میں بتائیں۔

بد قسمتی سے ہمارے تعلیمی ادارے ڈگری یافتہ نوجوان تو پیدا کر رہے ہیں لیکن انہیں معاشرتی مسائل سے نمٹنے کے لیے تیار نہیں کر رہے۔ ہمارے نوجوانوں میں وہ تہذیبیاتی پیدا نہیں ہو رہی ہیں۔ جو ہمارے منصوبہ سازوں نے متعین کی ہیں۔ حالانکہ دنیا کے دیگر ممالک جیسے امریکہ، برطانیہ، آسٹریلیا، ملائیشیا، جرمنی اور چین وغیرہ نے تعلیمی اداروں کو متحرک کیا اور اپنے مقرر کردہ درج ذیل اہداف حاصل کیے۔

i- نوجوانوں کو اُنکے خاندانوں، دوستوں اور معاشرے کے باہمی تعلقات کی اہمیت کا احساس دلایا۔

ii- نوجوانوں کو ان کی جذباتی، معاشی اور معاشرتی ضروریات کی اہمیت سے آگاہ کیا۔

iii- نوجوانوں کو ایسی معلومات سے آگاہ کیا جن سے وہ انسانی حقوق، ماحولیاتی آگاہی، متنوع حالات اور مختلف مذاہب و نظریات کے حامل افراد کے درمیان کامیاب زندگی گزار سکیں۔

iv- نوجوانوں کو معاشرتی ماحول کو کامیاب بنانے کے لیے اوہل عمل کر زندگی گزارنے کے اصول و ضوابط سکھائے۔

- یہ بات مسلمہ حقیقت ہے کہ اُستاد ہی تبدیلی پیدا کرنے والا سب سے بڑا عامل ہے۔ اگر اُستاد انتہائی سنجیدگی، ایمانداری اور خلوص نیت سے اپنے فرائض ادا کرے تو کوئی وجہ نہیں کہ ہمارے نوجوانوں میں وہ مطلوبہ تبدیلیاں نہ آئیں جن کی ہم بحیثیت قوم توقع رکھتے ہیں۔
- تعلیمی اداروں سے حاصل کی گئی تعلیم و تربیت کے بعد قوم توقع کرتی ہے کہ طلبہ و طالبات:
- ☆ اپنی صحت کا بھی خیال رکھیں اور دوسروں کی صحت کا بھی۔
 - ☆ ذمہ دار اور مفید شہری بنیں۔
 - ☆ گھر میں بڑوں کا ادب اور چھوٹوں سے پیار کریں۔
 - ☆ پڑوسیوں کا احترام کریں اور ضرورت کے وقت ان کے کام آئیں۔
 - ☆ دوسروں کے حقوق بروقت ادا کریں۔
 - ☆ معاشرتی برائیوں مثلاً: بددیانتی، بدعہدی، ظلم اور ملاوٹ سے دور رہیں۔
 - ☆ اپنی بساط کے مطابق ملک و قوم کی بہتری کے لیے کام کریں۔
 - ☆ رنگ، جنس، نسل، مذہب، زبان اور عقیدے کی وجہ سے تعصب کا شکار نہ ہوں۔
 - ☆ ماحول کو ہر قسم کی آلودگی سے بچانے کے لیے ممکنہ کوششیں جاری رکھیں۔

ج۔ ہمہ گیر تعلیم اور صحت (Inclusive Education and Health)

ہمہ گیر تعلیم سے ”تعلیم سب کے لیے“ کے ہدف کا حصول ممکن ہے۔ ہمہ گیر تعلیم سے مراد یہ ہے کہ ایسے بچوں کو بھی تعلیمی عمل میں شرکت کے بھرپور مواقع مہیا کریں جو کسی نہ کسی معذوری کا شکار ہوں۔ یا انھیں ایسے حالات درپیش ہوں جو انھیں تعلیم سے دور رکھنے کا باعث بن سکتے ہوں یا وہ مختلف پس منظر اور اہلیت کے پیش نظر اسکول تک آنے میں دقت محسوس کریں۔ ایسے بچوں کو کمرۂ جماعت میں لے آنا آدھا کام ہے۔ آدھا کام اُن کی ضروریات کو پورا کرنا، اُن پر خصوصی توجہ دینا، انھیں کلاس کی سرگرمیوں میں مسلسل شریک کرنا ہوتا ہے۔

ایسے بچوں کی صحت کا خصوصی خیال رکھنا اور اُن کی مسلسل نگہداشت کرنا اسکول کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ سب سے پہلے تو ہمیں یہ سمجھ لینے کی ضرورت ہے کہ ایسے بچوں کی اقسام کو جان لیں۔ یہ اقسام درج ذیل ہو سکتی ہیں۔

- ۱۔ ایسے بچے جو کسی جسمانی عارضے میں مبتلا ہوں مثلاً ہاتھ پاؤں کا تندرست نہ ہونا یا زبان میں لکنت وغیرہ
- ۲۔ ایسے بچے جو اونچا سنتے ہوں اور عام طلبہ و طالبات کے ساتھ بیٹھ کر استاد کی آواز صحیح طرح نہ سن سکتے ہوں۔
- ۳۔ ایسے بچے جنہیں دکھائی کم دیتا ہو اور تختہ سیاہ پر لکھی تحریر آسانی سے نہ پڑھ سکتے ہوں۔
- ۴۔ ایسے بچے جو کسی ذہنی معذوری کا شکار ہوں اور نئی چیز سیکھنے میں دیر لگاتے ہوں۔
- ۵۔ ایسے بچے جنہیں اسکول آنے جانے میں دشواری ہے، پُرخطر یا لمبے سفر کا سامنا ہوتا ہو۔
- ۶۔ ایسے بچے جو بے حد غریب گھرانوں سے تعلق رکھتے ہوں اور ان کے والدین چاہتے ہوں کہ وہ تعلیم حاصل کرنے کے بجائے کچھ کمائی کریں۔
- ۷۔ ایسے طلبہ و طالبات جنہیں اسکول کے ماحول میں اساتذہ یا ساتھی طلبہ و طالبات مختلف طریقوں سے ہراساں کرتے رہے ہوں اور وہ اسکول آنے سے کتراتے ہوں۔
- ۸۔ ایسے طلبہ و طالبات جو کسی ایسی بیماری میں مبتلا ہوں جس کی نوعیت انھیں اسکول آنے سے روکتی ہو۔

ہمارے ملک میں ناخونہ افراد میں کثیر تعداد درج بالا اقسام کے بچوں کی ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم بطور اساتذہ اور بطور سربراہ مدرسہ اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ اگر ہماری ذرا سی کوشش اور توجہ سے درج بالا اقسام میں سے کسی قسم کے بچوں کی زندگی سنور سکتی ہے تو ہمیں اس ذمہ داری کو ضرور ادا کرنا چاہیے اور دیگر ساتھیوں کو بھی نصیحت کرنی چاہیے کہ وہ اپنے اداروں اور جماعت کے کمروں کو ہمہ گیر تعلیم دوست بنائیں۔

کمرہ جماعت کو ہمہ گیر تعلیم دوست بنانے کی حکمت عملی:

- ا۔ اس بات پر یقین رکھیں کہ تمام بچے سیکھنے کی اہلیت رکھتے ہیں۔ البتہ سیکھنے کا عمل سست یا تیز ہو سکتا ہے۔
- ب۔ خود عہد کریں کہ کمرہ جماعت / اسکول کو ہمہ گیر تعلیم دوست بنانا ہے۔
- ج۔ ایسے طلبہ و طالبات کی نشاندہی کریں جنہیں خاص توجہ درکار ہے۔ پھر ان طلبہ و طالبات کی ضروریات واضح انداز میں جاننے کی کوشش کریں۔
- د۔ خاص توجہ کے مستحق طلبہ و طالبات کی مدد کرنے کی حکمت عملی بنائیں۔
- ہ۔ حکمت عملی کو خود بھی تنقیدی انداز میں دیکھیں۔ والدین، سربراہ مدرسہ اور رفقاء کے ساتھ صلاح مشورہ کر کے اُسے مزید بہتر بنائیں۔
- و۔ اس سلسلے میں اپنے کامیاب تجربات کو دیگر اساتذہ / اسکولوں سے تبادلہ خیال کے ذریعے زیر بحث لائیں۔

صحت اور تعلیم ساتھ ساتھ

صحت بہت بڑی نعمت ہے۔ صحت مند انسان ہی دیگر نعمتوں سے لطف اندوز ہو سکتا ہے۔ صحت کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے بخوبی لگایا جاسکتا ہے کہ اگر کوئی شخص بیمار ہو تو اُسے نہ تو لذیذ کھانے اچھے لگتے ہیں اور نہ ہی خوش ذائقہ پھل۔ اسی طرح وہ دلکش قدرتی مناظر سے بھی لطف اندوز نہیں ہوتا۔ گویا زندگی کی خوشیوں سے دو بالا کردینے والی نعمت کا نام صحت ہے۔ دینی فرائض کی بجا آوری کے لیے بھی انسان کا صحت مند ہونا انتہائی ضروری ہے۔

گویا صحت مند شخص:

- ﴿ اپنے ذاتی کام کاج بہترین طریقے اور اپنی مرضی کے مطابق سرانجام دے سکتا ہے۔
- ﴿ دیگر نعمتوں سے فیض یاب ہو سکتا ہے۔
- ﴿ جسمانی عبادات بطریق احسن ادا کر سکتا ہے۔
- ﴿ عزیز واقارب کے معاملات میں مدد کر سکتا ہے۔
- ﴿ خدا داد صلاحیتوں کو بہتر طریقے سے استعمال میں لاسکتا ہے۔
- ﴿ زیادہ محنت و مشقت کر کے ترقی کر سکتا ہے۔
- ﴿ مشکلات پر قدرے آسانی سے قابو پاسکتا ہے۔
- ﴿ مختلف بیماریوں کے حملے سے محفوظ رہ سکتا ہے۔
- ﴿ مثبت سوچ اور فکر و عمل کے ذریعے معاشرے میں مثبت کردار ادا کر سکتا ہے۔

اس بحث سے یہ بات روز روشن کی طرح عیاں ہو جاتی ہے کہ طلبہ و طالبات کی صحت کے بارے میں ہمیں ہمہ وقت مستعد رہنا چاہیے۔ اگرچہ طلبہ و طالبات کی صحت کا خیال رکھنا بنیادی طور پر خاندان کی ذمہ داری ہے لیکن چونکہ طلبہ و طالبات اسکول میں بہت سا وقت گزارتے ہیں اس لیے اسکول اور اساتذہ کو چاہیے کہ وہ طلبہ و طالبات کی صحت کا خاص خیال رکھیں۔

انہیں ایسی سرگرمیوں میں شریک کریں جن کے ان کی صحت پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہوں اور ایسی سرگرمیوں سے دور رکھیں؛ جس سے ان کی صحت پر منفی اثرات مرتب ہو سکتے ہوں۔

اسکول کا صحت مندانہ ماحول طلبہ و طالبات کی تعلیم و تربیت پر نہایت مثبت اثرات مرتب کرتا ہے۔ یہ بات عام مشاہدے کی ہے کہ جن تعلیمی اداروں کا ماحول صحت مندانہ ہوتا ہے، وہاں کے طلبہ و طالبات کی تعلیمی کارکردگی نمایاں طور پر بہتر ہوتی ہے۔ ایسے اداروں میں طلبہ و طالبات زیادہ دل جمعی سے تعلیمی عمل میں شریک ہوتے ہیں اور بہتر نتائج دکھاتے ہیں۔

اس لیے کہا جاسکتا ہے کہ اسکول کو درج ذیل سہولیات کا حصول یقینی بنانا چاہیے۔

- ۱۔ پینے کے صاف پانی کی اسکول میں دستیابی۔
- ۲۔ صاف ستھرے بیت الخلاء کا قیام۔
- ۳۔ کھلے اور ہوادار جماعت کے کمرے۔
- ۴۔ مختلف کھیلوں کے لیے میدان / جگہ۔
- ۵۔ طلبہ و طالبات کے بیٹھنے کے لیے مناسب اور آرام دہ جگہ۔
- ۶۔ قدرے معذور طلبہ و طالبات کے لیے مناسب سہولیات۔
- ۷۔ وقتاً فوقتاً طلبہ و طالبات کی عمومی صحت کا معائنہ۔
- ۸۔ اسکول میں مناسب جگہوں پر پودے۔
- ۹۔ طلبہ و طالبات کے مابین صفائی کے مقابلے (یونیفارم، ناخن وغیرہ)۔
- ۱۰۔ مناسب جگہوں پر کوڑے دانوں کی تنصیب۔

د۔ تعلیم، صحت اور اقلیتوں کے حقوق (Education, Health and Rights of Minorities)

پاکستان میں اقلیتوں سے تعلق رکھنے والے طلبہ و طالبات کو کئی مسائل کا سامنا ہے۔ اگرچہ ماضی قریب میں اقلیتوں کے مسائل کے حل کے لیے کئی اقدامات کیے گئے جنہیں قومی اور بین الاقوامی سطح پر سراہا گیا اور پاکستانی پارلیمنٹ نے بھی ان کے حقوق اور خوش حالی کے لیے قانون سازی بھی کی ہے۔ لیکن ابھی بھی انہیں کئی چیلنجز درپیش ہیں۔ ان چیلنجز کی تقسیم درج ذیل ہے۔

- ۱۔ تعلیم کے حوالے سے
- ۲۔ صحت کے حوالے سے
- ۳۔ روزگار کے حوالے سے
- ۴۔ معاشرت کے حوالے سے

آئیے درج ذیل میں تعلیم اور صحت کے بارے میں جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس ضمن میں ہم درج ذیل سوالوں کے ذریعے بھی جان سکتے ہیں کہ اقلیتوں سے تعلق رکھنے والے طلبہ و طالبات کی صحت اور تعلیم کی کون کون سی یا کتنی سہولیات میسر ہیں۔

- ۱۔ کیا اقلیتوں سے تعلق رکھنے والے طلبہ و طالبات کو صحت کی سہولیات دستیاب ہیں؟

- ب۔ کیا اقلیتوں سے تعلق رکھنے والے طلبہ و طالبات کو آسانی سے عام اسکولوں میں داخلہ مل جاتا ہے؟
- ج۔ کیا اقلیتوں سے تعلق رکھنے والے طلبہ و طالبات کے ساتھ عام اسکولوں میں برابری کا سلوک کیا جاتا ہے؟
- د۔ کیا اقلیتوں سے تعلق رکھنے والے طلبہ و طالبات کی ضروریات کا خیال رکھا جاتا ہے؟ جیسا کہ ان کے مذہبی تہواروں پر انھیں چھٹی دینا وغیرہ۔
- اگر ان سوالوں کا جواب ہاں میں ہو تو یہ امر باعث اطمینان ہے اور اگر ناں میں ہو تو باعث تشویش ہے۔
- ہمیں چاہیے کہ ہم بطور معلم اور سربراہ مدرسہ ایسے بچوں کے ساتھ کبھی بھی ایسا سلوک نہ کریں جس سے ان کی دل آزاری ہو۔ ایسے بچوں کو ترجیحی بنیادوں پر داخلہ دیں۔ کمرہ جماعت میں ان سے امتیازی سلوک روا نہ رکھیں۔ ایسے بچوں کی صحت کا بھی خیال رکھیں۔ ضرورت پڑنے پر انھیں ڈاکٹر کو دکھائیں یا ان کے والدین کو نصیحت کریں کہ وہ انھیں ڈاکٹر کے پاس طبی معائنے کے لیے لے کر جائیں۔
- ہمیں چاہیے کہ کمرہ جماعت یا اسکول میں انھیں یہ احساس نہ دلائیں کہ وہ کسی خاص فرقے، نسل، مذہب، زبان یا رنگ سے تعلق رکھتے ہیں اس لیے وہ عام بچوں کے ساتھ مل کر اسکول کی روزمرہ سرگرمیوں میں حصہ نہیں لے سکتے۔

ہ۔ پناہ گزین بچوں کی تعلیم اور صحت (Education & Health of Refugees)

پاکستان میں 1979ء سے لے کر 2011ء تک کم و بیش 35 سے چالیس لاکھ افغان مہاجرین آباد رہے ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق آج بھی پاکستان میں 20 لاکھ سے زیادہ افغان مہاجرین آباد ہیں۔ اگرچہ پاکستان چاہتا ہے کہ وہ جلد از جلد اپنے ملک کو چلے جائیں لیکن انھیں وہاں جانے سے درج ذیل امور مانع ہیں:

- ۱۔ امن و عامہ کی ناقص صورت حال
- ۲۔ غیر یقینی سیاسی حالات
- ۳۔ بنیادی سہولتوں کی کمی، مثلاً خوراک، مکان، پانی وغیرہ
- ۴۔ روزگار کی عدم دستیابی
- ۵۔ تعلیمی اداروں اور ہسپتالوں کا فقدان

افغان مہاجرین کی اپنے وطن واپسی تک ان کی صحت اور تعلیمی ضروریات پورا کرنے کے لیے مہاجرین کی دیکھ بھال اور آباد کاری کے ادارے نے بھی بے پناہ اقدامات کیے ہیں۔ جن میں بچوں کے لیے سینکڑوں تعلیمی اداروں کا قیام، افغان مہاجرین کے گھروں تک پانی کی فراہمی اور طبی سہولتوں کی فراہمی کے لیے ڈسپنسریوں کا قیام شامل ہے۔

پناہ گزین بچوں کی صحت اور تعلیم کے لیے اقدامات:

- ہمیں چاہیے کہ ہم ایسے طلبہ و طالبات کی تعلیم اور صحت کے لیے درج ذیل اقدامات کریں۔
- ۱۔ مہاجر/پناہ گزین بچوں کے لیے اسکولوں میں داخلہ یقینی بنائیں۔
 - ۲۔ مہاجر/پناہ گزین بچوں کی صحت کے لیے طبی معائنے کرائیں۔
 - ۳۔ مہاجر/پناہ گزین بچوں کے ساتھ کسی قسم کی تفریق نہ رکھیں۔
 - ۴۔ مہاجر/پناہ گزین بچوں کے جذبات کا خاص خیال رکھیں۔

رابعہ کی کہانی

چمن کے قریب ایک چھوٹی سی بستی ہے۔ یہ کچے گھروں اور جھونپڑیوں پر مشتمل ہے۔ اس میں زیادہ تر غریب افغان مہاجرین رہتے ہیں۔ اس بستی میں عورتوں کے مقابلے میں مردوں کی تعداد بہت کم ہے۔ مرد اور عورتیں سارا دن محنت مزدوری کرتے ہیں تاکہ اپنے بچوں کے لیے کھانے پینے کا بندوبست کر سکیں۔ رابعہ بستی کے دیگر بچوں کے ساتھ چمن شہر سے مختلف قسم کے گتے، خالی بوتلیں، کاغذ اور اس قسم کی دوسری چیزیں چن کر لاتی ہے اور اپنے والد کو دے دیتی ہے۔ وہ انہیں بیچ کر کچھ پیسے حاصل کرتے ہیں اور اپنی ضروریات پوری کرتے ہیں۔ ایک دن رابعہ ایک اسکول کے پاس سے گزر رہی تھی۔ رابعہ نے اپنی ہم عمر لڑکیوں کو پڑھتے دیکھا تو اس نے دل میں سوچا، کاش وہ بھی کسی اسکول میں پڑھتی ہوتی!

وہ کافی دیر کھڑی ہو کر بچیوں کو پڑھتے ہوئے دیکھتی رہی۔ جب استانی صاحبہ نے رابعہ کو دیکھا تو انھوں نے ہاتھ کے اشارے سے رابعہ کو اپنی طرف بلا یا۔ کچھ دیر تو رابعہ خاموش کھڑی رہی مگر پھر آہستہ آہستہ استانی صاحبہ کی طرف بڑھنے لگی۔ استانی صاحبہ نے پیار سے رابعہ کے گال تھپتھپائے اور پیار کرتے ہوئے پوچھا کہ کیا وہ اسکول میں پڑھنا چاہتی ہے۔ رابعہ نے خاموشی سے ہاں میں سر ہلا دیا۔ کچھ دیر استانی صاحبہ رابعہ سے باتیں کرتی رہیں۔ انھوں نے باتوں باتوں میں رابعہ کے گھر کی بلو حالات کا اندازہ کر لیا۔ استانی صاحبہ نے رابعہ کی دلچسپی اور شوق کو دیکھتے ہوئے اس کی مدد کرنے کا فیصلہ کر لیا۔ اُس نے رابعہ سے کہا کہ تم روزانہ اسکول آ جا کر۔ تمہارا اسکول صرف دو گھنٹوں کے لیے ہی ہوا کرے گا۔ اس کے بعد تم اپنے کام پر چلی جا کر۔ اس طرح تمہیں پڑھنا لکھنا بھی آ جائے گا اور تمہارے کام کا بھی حرج نہیں ہوگا۔

اب رابعہ نے استانی صاحبہ کی بات دل میں بٹھالی اور اس پر عمل کرنا شروع کر دیا۔ وہ باقاعدگی سے استانی صاحبہ کے پاس جاتی رہی۔ رابعہ پانچویں کلاس میں پہنچ چکی ہے۔ وہ روزانہ اسکول جاتی ہے۔ استانی صاحبہ سے بڑے شوق، ادب اور دلچسپی سے پڑھتی ہے۔ استانی صاحبہ بھی اسے بڑے پیار اور اہتمام سے پڑھاتی ہیں۔ استانی صاحبہ کہتی ہیں کہ رابعہ بہت جلد اپنا سبق یاد کر لیتی ہے۔ استانی صاحبہ ہی رابعہ کی کتابوں اور کاپیوں کا بندوبست کرتی ہیں۔ حیران کن بات یہ ہے کہ رابعہ آج تک اپنا بستر گھر لے کر نہیں گئی۔ وہ پڑھنے کے بعد اپنا بستر اسکول میں ہی چھوڑ جاتی ہے۔ رابعہ کے والدین کو علم ہے کہ ان کی بچی کام کرنے کے ساتھ ساتھ پڑھتی بھی ہے۔ وہ اسے کچھ نہیں کہتے کیونکہ رابعہ کی پڑھائی اس کے کام میں رکاوٹ نہیں بنی۔ جب کبھی استانی صاحبہ رابعہ سے پوچھتی ہے کہ وہ بڑی ہو کر کیا بنے گی؟ تو رابعہ شرماتے ہوئے کہتی ہے کہ وہ بھی بڑی ہو کر استانی بنے گی کیونکہ وہ اپنی بستی کے ہر بچے کو پڑھانا چاہتی ہے۔

کاش! ہمارے تمام اساتذہ کرام اُس استانی صاحبہ جیسے بن جائیں!

۲۔ صحت مندانه طرز زندگی (Healthy Life Style)

زندگی بہت بڑی نعمت ہے اور ایک بہتر اور کامیاب زندگی گزارنے کے کچھ اصول ہیں۔ ان میں سے چند درج ذیل ہیں۔

ا۔ اپنی صحت کا خیال رکھا جائے۔

ب۔ ایسی چیزیں نہ کھائی اپنی جائیں جو صحت کے لیے نقصان دہ ہوں۔

ج۔ صاف ستھری اور پاکیزہ زندگی بسر کی جائے۔

اگر درج بالا اصولوں پر عمل کیا جائے تو یہی صحت مندانه طرز زندگی ہے۔ اساتذہ کرام کو چاہیے کہ وہ طلبہ و طالبات کو بتائیں کہ ان اصولوں پر عمل کریں تاکہ وہ زندگی سے صحیح معنوں میں لطف اندوز ہو سکیں اور کامیاب زندگی بسر کرنے کے قابل ہو سکیں۔ صحت مندانه طرز زندگی کی وضاحت ذیل میں کی جاتی ہے۔

۱۔ ذاتی صفائی ستھرائی (Personal Hygiene)

ہمیں چاہیے کہ زندگی میں حفظان صحت کے اصولوں کا خاص خیال رکھیں۔ ہمیشہ اپنے جسم اور کپڑوں کو پاک صاف رکھیں۔ جراثیم سے آلودہ چیزوں سے دور رہیں۔ بیت الخلاء استعمال کرنے کے بعد ہاتھوں کو اچھی طرح صابن سے دھوئیں۔ کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ ضرور دھوئیں۔ کھانا کھانے کے بعد دانتوں کو برش یا مسواک سے صاف کریں۔ روزمرہ استعمال کی چیزوں مثلاً تولیہ، رومال اور بستر کی چادر وغیرہ کو ہفتے میں کم از کم ایک بار ضرور دھوئیں۔ اسی طرح زیر جامہ کے طور پر استعمال ہونے والے کپڑوں کو ہفتے میں کم از کم دو دفعہ ضرور دھوئیں۔

ب۔ کھانے پینے کی عادات (Eating Habits)

اسکولوں میں طلبہ و طالبات کو سمجھایا جانا چاہیے کہ وہ کھانے پینے کی اچھی عادات اپنائیں۔ بازار سے کھانے کی ایسی چیزیں نہ خریدی جائیں جن پر سارا دن مٹی، گرد اور رکھیاں وغیرہ بیٹھتی ہوں۔ اسی طرح باسی چیزیں بھی نہ کھائی جائیں ورنہ انسان بیمار پڑ جاتا ہے اور اس کی صحت خراب ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے اس کے روزمرہ کے کاموں کا حرج ہوتا ہے اور وہ دوسروں سے پیچھے رہ جاتا ہے۔ اسی طرح کھانا کھاتے وقت بہت زیادہ بھی نہیں کھانا چاہیے، کیونکہ یہ بھی اچھی عادت نہیں اور نہ ہی زیادہ کھانا اچھی صحت کے لیے ضروری ہوتا ہے۔

ج۔ متوازن غذا (Balanced Diet)



متوازن غذا سے مراد ایسی غذا ہے، جس میں تمام غذائی اجزاء شامل ہوتے ہیں۔ یعنی کاربوہائیڈریٹس، چکنائی، حیاتین، پروٹین اور معدنیات۔ متوازن غذا اور اچھی صحت کے لیے، متوازن غذا کا دستیاب ہونا لازمی امر ہے۔ اسی سے انسانی جسم تندرست اور توانا رہتا ہے۔ جسمانی، ذہنی اور جذباتی صلاحیتیں پروان چڑھتی ہیں اور انسان زندگی میں اپنا بھرپور کردار ادا کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ جو افراد مسلسل متوازن غذا استعمال کرتے ہیں وہ عموماً بیماریوں سے بچ رہتے ہیں اور روزمرہ کے معاملات میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

د۔ شدید موسموں سے بچاؤ (Protection from Severe Weather)



سخت سردی اور سخت گرمی سے بچنا اچھی صحت کے لیے از حد ضروری ہے۔ چونکہ شدید موسموں کا انسانی جسم پر بے حد اثر ہوتا ہے۔ بعض اوقات سخت سردی یا سخت گرمی جان لیوا بھی ثابت ہوتی ہے۔ اس لیے اساتذہ کرام بچوں کو مسلسل تلقین کرتے ہیں کہ وہ خود کو شدید موسم سے بچائے رکھیں۔

بچوں کو یہ بھی ہدایت کی جائے کہ



- ۱۔ سخت دھوپ میں ننگے سر باہر نہ نکلیں۔
- ۲۔ سخت گرمی میں پانی کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں۔
- ۳۔ سخت سردی میں گرم کپڑے استعمال کریں۔
- ۴۔ سردیوں کے موسموں میں خشک میوہ جات استعمال کریں۔
- ۵۔ انتہائی سخت گرمی یا انتہائی سخت سردی میں غیر ضروری باہر نہ جائیں۔

۳۔ کھیل اور جسمانی صحت (Games and Physical Fitness)

جسمانی صحت کی اہمیت سے کوئی شخص انکار نہیں کر سکتا۔ طلبہ و طالبات میں بچپن سے ہی حفظانِ صحت کے اصولوں سے آگاہی اُن کو جوانی اور بڑھاپے میں ایسی عادات سے آشنا کر دیتی ہے جن سے وہ ایسا Life Style (خوراک، ورزش) اپناتے ہیں جن سے موٹاپے سے ہونے والی بیماریاں (ذیابیطس، بلند فشارِ خون، جوڑوں کے درد وغیرہ) و بائی امراض اور دیگر بیماریاں مثلاً ایڈز (AIDS)، پولیو، تشنج، خناق، کالی کھانسی وغیرہ کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

اسکول میں جس طرح طلبہ و طالبات کو پڑھنے، لکھنے، حساب کرنے وغیرہ کی مہارتوں کو سکھایا جاتا ہے اسی طرح جسمانی صحت کو برقرار رکھنے اور زندگی کے دیگر افعال کو سرانجام دینے کے لیے جسم کی فٹنس بہت ضروری ہے۔ جسمانی طور پر صحت مند بچوں میں قوت برداشت، حوصلہ، استعداد کار عام بچوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔ کمزور بچوں میں عموماً ضدی اور چڑچڑاپن پایا جاتا ہے وہ عموماً دوسرے بچوں سے شاکہاں رہتے ہیں اور عدم اعتمادی اور عدم مسابقت کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ چونکہ ابتدائی عمر میں بچے کے اعضاء نرم اور پلک دار ہوتے ہیں اور ان میں بتدریج مضبوطی آتی ہے۔ لہذا جسمانی ورزش اچھی خوراک، کھیل وغیرہ اُن کی صحت پر خوشگوار اثر رکھتی ہیں۔ گذشتہ سالوں میں ہونے والے اسکول سروے کے مطابق پاکستان میں طلبہ و طالبات کی جسمانی صحت پر توجہ نہیں دی جا رہی ہے۔ جس کی وجوہات درج ذیل ہیں۔

- ۱- اسکولوں میں کھیل کے میدانوں کا فقدان اور دیگر سہولیات کی کمی وغیرہ۔
- ۲- گورنمنٹ کی طرف سے فنڈز کی عدم دستیابی
- ۳- جسمانی تعلیم کو نصاب میں کم اہمیت دینا
- ۴- والدین کی عدم توجہی
- ۵- بچوں کا جسمانی کھیلوں کی بجائے تفریح کے دیگر مواقع پر انحصار مثلاً ویڈیو گیمز، ٹی وی، کارٹون، انٹرنیٹ وغیرہ

تجاویز:

- ۱- طلبہ و طالبات کی جسمانی صحت کی بہتری کے لیے درج ذیل اقدامات اٹھائے جاسکتے ہیں۔
- ۱- اسکول میں پڑھائے جانے والے نصاب کا از سر نو جائزہ لیا جائے۔
- ۲- کتب میں بچوں کی جسمانی صحت کے بارے میں آگاہی پیدا کرنے کے لیے اسباق کا اضافہ کیا جائے اور دیگر مضامین میں کہانی وغیرہ کی شکل میں ایسا مواد شامل کرنا چاہیے جس سے طلبہ و طالبات میں جسمانی صحت کی اہمیت اُجاگر ہو اور اُن کے رویے میں مثبت تبدیلی آئے۔
- ۳- اساتذہ اپنی جماعت میں طلبہ و طالبات کی طبی نوعیت (جسمانی صحت اور وزن کا باہمی ربط) کے لحاظ سے گروپ بندی کرائیں۔
- ۴- ہر اسکول کے لیے ایک مخصوص شخص / استاد کو انچارج بنایا جائے جو کہ طلبہ و طالبات کے لیے کھیلوں، جسمانی صحت کے دیگر افعال وغیرہ کا جائزہ لے کر ماہانہ رپورٹ مرتب کرے اور پرنسپل / صدر معلم تک پہنچائے۔
- ۵- اسکول ٹائم ٹیبل میں کھیل کی ترقی کے لیے موزوں پیریڈ کا متعین کرنا۔
- ۶- انجمن اساتذہ و والدین ان باتوں کا خیال کرتے ہوئے اُن اسکولوں جن میں کھیل کا میدان اور دیگر سہولتیں نہیں ہیں اُن کو کمیونٹی کی مدد سے حل کریں۔

۴۔ تعلیم آبادیات اور صحت (Population Education & Health)

تعلیم آبادیات سے مراد ایسا تعلیمی پروگرام ہے جس میں خاندان، ملک اور دنیا کی آبادی کی صورت حال کا جائزہ لیا جاتا ہے اور ایسا لائحہ عمل تیار کیا جاتا ہے کہ جس کے ذریعے طلبہ و طالبات اپنے خاندان اور ملک کی موجودہ آبادی کی خصوصیات کا جائزہ لے سکیں۔ آبادی میں کمی یا بیشی کی وجوہات بیان کر سکیں اور اس کے معاشی و معاشرتی اثرات کو سامنے رکھتے ہوئے اپنے کردار اور عمل سے ثابت کریں کہ وہ بڑے ہو کر ذمہ دار باشندے اور مفید شہری بنیں گے۔

تعلیم آبادیات میں درج ذیل امور زیادہ اہم ہوتے ہیں۔

- الف۔ ملکی آبادی کی موجودہ صورت حال کو سمجھنا
- ب۔ آبادی میں تبدیلی کی وجوہات کا جائزہ لینا۔
- ج۔ ملکی وسائل کے پیش نظر اضافہ آبادی کی رفتار کو جاننا۔
- د۔ بڑھتی ہوئی آبادی کے معاشرتی و معاشی اثرات سے آگاہی حاصل کرنا۔
- ہ۔ اضافہ آبادی کے پیش نظر، فرد اور اداروں کے کردار کا تعین کرنا۔

حالیہ برسوں میں ہماری آبادی میں بے تحاشا اضافہ ہوا ہے اور پاکستان آبادی کے لحاظ سے دنیا کا چھٹا بڑا ملک بن چکا ہے جب کہ اوسطاً سالانہ آمدنی کے لحاظ سے پاکستان کا نمبر ایشیائی ممالک میں بھی بہت پیچھے ہے۔ ہمیں علم ہونا چاہیے کہ آبادی میں روز افزوں اضافہ کی وجہ سے:

- ☆ ہمارے قدرتی وسائل روز بروز کم ہو رہے ہیں۔
- ☆ خوراک کی قلت پیدا ہو رہی ہے۔
- ☆ آلودگی میں بے پناہ اضافہ ہو رہا ہے۔
- ☆ معاشرتی رویوں میں منفی رجحانات جنم لے رہے ہیں۔
- ☆ جرائم کی شرح میں خطرناک حد تک اضافہ ہو رہا ہے۔
- ☆ منصوبہ بندیاں مسلسل ناکام ہو رہی ہیں۔
- ☆ اپنے وسائل حل نہ کر سکنے کی وجہ سے ہمارے اندر مایوسی پیدا ہو رہی ہے۔
- ☆ اوسط معیار زندگی پست ہوتا جا رہا ہے۔
- ☆ غربت میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے اور صحت کا معیار مزید گرتا جا رہا ہے۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ اس ضمن میں اساتذہ اور تعلیمی ادارے اپنا موثر کردار ادا کریں۔ کمرہ جماعت میں طلبہ و طالبات کی بڑھتی ہوئی تعداد سے نہ صرف نظم و ضبط کے مسائل پیدا ہو رہے ہیں بلکہ طلبہ و طالبات کی تعلیمی کارکردگی میں بھی واضح کمی آرہی ہے۔ لہذا ہمیں چاہیے کہ ہم طلبہ و طالبات کی تعلیم و تربیت اس انداز سے کریں کہ وہ بڑھتی ہوئی آبادی میں اپنے مستقبل کے کردار کا تعین بطریق احسن کر سکیں۔ بڑے ہو کر اپنے خاندان کو اپنے وسائل کے مطابق بنانے کی کوشش کریں اور دوسروں کو بھی اس کی ترغیب دیں۔

گورنمنٹ ہائی اسکول میر پور خاص

ریاض احمد گورنمنٹ ہائی اسکول میر پور خاص میں بطور سیکینڈری اسکول ٹیچر فرائض سرانجام دیتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ آج سے بیس سال پہلے جب انھوں نے شعبہ تدریس میں قدم رکھا تھا تو اسکول کا ماحول زیادہ صاف ستھرا ہوتا تھا۔ کمرہ جماعت میں طلبہ و طالبات کی تعداد چالیس سے زیادہ نہیں ہوتی تھی۔ کمرہ جماعت میں درس و تدریس کا عمل بڑی خوش اسلوبی سے جاری رہا کرتا تھا۔ وہ ہر طالب علم پر اس کے انفرادی اختلافات کے مطابق توجہ دے لیا کرتے تھے۔ مگر اب ان کی کلاس میں طلبہ و طالبات کی تعداد اسی سے بھی تجاوز کر چکی ہے۔ طلبہ و طالبات آرام سے جماعت میں بیٹھنے سے بھی قاصر ہیں۔ ایک ایک کرسی پر دو دو طلبہ و طالبات بیٹھنے پر مجبور ہیں۔ جس کی وجہ سے ان کی تدریس بری طرح متاثر ہوئی ہے۔ انھیں کلاس میں زیادہ وقت نظم و ضبط قائم کرنے میں لگ جاتا ہے۔ وہ تمام طلبہ و طالبات پر انفرادی توجہ دینے سے قاصر ہیں۔ وہ یہ بھی کہتے ہیں کہ جب طلبہ و طالبات کی تعداد مناسب ہوتی تھی ان کی صحت کا معیار بھی بہتر ہوتا تھا۔ وہ بے حد پریشان ہیں کہ کیا کیا جائے؟ اس صورت حال سے کیسے نمٹا جائے؟ اب تو وہ اپنے تمام طالب علموں کو پچاننے سے بھی قاصر ہیں کیونکہ وہ چار جماعتوں کو مختلف مضامین پڑھاتے ہیں اور ہر جماعت میں طلبہ و طالبات کی تعداد اسی سے زیادہ ہے۔

آبادی میں اضافہ اور تولیدی صحت:

عام طور پر صنف اور جنس کے تصور کو ایک ہی سمجھا جاتا ہے حالانکہ ان میں خاصہ فرق موجود ہے، جنس سے مراد عورت / مرد کے درمیان حیاتیاتی فرق ہے جو کہ مستقل اور مکمل ہے۔ مرد اور عورت کے تولیدی اعضاء پیدائش سے ہی الگ الگ ہیں اور ہر ایک کی کیمیائی و حیاتیاتی ترتیب و ترکیب مختلف ہے۔ ایک صحت مند معاشرہ وہ ہوتا ہے جس میں ان قوانین کے اندر رہتے ہوئے انسان زندگی گزار سکے یعنی عورت اور مرد اپنی تولیدی صحت کا مکمل خیال رکھیں۔ جبکہ ”صنف“ سے مراد مرد اور عورت کی ذمہ داریاں اور ان کی معاشرتی حیثیت اور ذمہ داریوں کی تقسیم ہے جو کسی معاشرے نے متعین کر دی ہوں، ان ذمہ داریوں پر اس معاشرے کی معاشرتی، مذہبی اور ثقافتی اقدار کا اثر نمایاں ہوتا ہے۔ اس معاشرے میں رہنے والے افراد ہی ان ذمہ داریوں میں تبدیلی لاسکتے ہیں۔

پاکستانی معاشرے میں خاندان میں گھر کا سربراہ عموماً مرد ہوتا ہے جبکہ گھر کی دیکھ بھال اور بچوں کی نگہداشت عورت کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ لہذا عورتوں کی صحت اور تعلیم پر خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ عورتوں کی تعلیم کم ہونے اور معاشرتی ناہمواری کی وجہ سے درج ذیل صحت سے متعلق مسائل جنم لے رہے ہیں۔

۱۔ شرح اموات میں اضافہ (عورتیں اور بچے)

۲۔ شرح پیدائش میں اضافہ

۳۔ کم عمری کی شادی

۴۔ خاندان کا سائز بڑھنے سے عورت کی خراب صحت

۵۔ غذائیت میں تفریق

اب ضرورت اس امر کی ہے کہ بچوں اور بچیوں کو:

۱۔ مناسب خوراک اور توجہ دی جائے

۲۔ بچی کو بلوغت پر پہنچنے کے بعد ہی شادی پر آمادہ کیا جانا چاہیے۔

۳۔ بچے اور بچی کی خوراک میں تمیز نہ کی جائے۔

۴۔ عورتوں کی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ان کو بھی طبی مشورے دیے جائیں۔

ماں کی صحت کے اثرات بچے پر اسکی پیدائش سے پہلے اس کی صحت اور مزاج پر خاصہ اثر رکھتی ہے۔ کم عمری کی شادی میں پہلی پیدائش پر پیچیدگی کے امکانات بہت ہوتے ہیں۔ ان پیچیدگیوں سے زچہ اور بچہ دونوں متاثر ہو سکتے ہیں۔ یکے بعد دیگرے حمل اور پیدائش ماں کیلئے بہت بڑا خطرہ ہوتا ہے۔ اس سے اسکو کئی بیماریاں مثلاً غیر متوازن خوراک، خون کی کمی یا اعصابی کمزوری ہو جاتی ہیں۔ پیدائشی طور پر کمزور بچے اس خاندان کے لیے معاشی طور پر بوجھ اور اُس خاندان کا کمزور سہارا ثابت ہوتے ہیں۔ وہ اس قابل نہیں ہوتے کہ وہ بڑے ہو کر خاندان کا بوجھ اٹھا سکیں۔

۵۔ وبائی امراض (Epidemic Diseases)

تعارف

اسکول ایک ایسا معاشرتی ادارہ ہے جو طلبہ و طالبات میں صحت مند زندگی گزارنے کا شعور اور موزوں مہارتیں پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اسکول کے اندر بچوں کے میل جول سے بعض اوقات صحت کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں جن سے آگاہ ہونا بہت ضروری ہے۔ بعض وبائی امراض ایک طالب علم سے دوسرے طالب علموں تک بھی پھیل جاتے ہیں۔ جن کا تدارک اگر مناسب وقت پر نہ کیا جائے تو ان سے بچوں کی صحت متاثر ہو سکتی ہے۔

وبائی امراض مندرجہ ذیل طریقوں سے پھیل سکتے ہیں۔

- ۱۔ مکھی، مچھر وغیرہ کے ذریعے
- ۲۔ ہوا میں معلق جراثیموں کے ذریعے
- ۳۔ گندے اور آلودہ پانی اور خوراک کے ذریعے
- ۴۔ اسکول یا کلاس روم میں پائی جانے والی گندی اور آلودہ چیزوں کے ذریعے۔
- ۵۔ متاثرہ طالب علم کا دیگر طالب علموں کے چھونے اور قریب بیٹھنے کے ذریعے



وبائی امراض عموماً ماحول میں پائی جانے والی مکھیوں اور مچھروں کے ذریعے پھیلتے ہیں۔ لکھیاں گندی جگہوں (ڈھیر، حیوانی فضلہ، نالیاں وغیرہ) میں رہتی ہیں جہاں سے جراثیم (وائرس، بیکٹریا وغیرہ) ان کے پاؤں اپروں سے چپک کر کسی نہ کسی طرح ہماری خوراک کے ان اجزاء تک پہنچ جاتے ہیں جن کو ہم روزمرہ استعمال کرتے ہیں اور بعض اوقات وہاں انڈے بھی دے دیتے ہیں اور ان کی افزائش نسل بڑھنے سے بیماری کی شدت کے پھیلنے کا خدشہ اور بڑھ جاتا ہے۔

مچھر بہت سی بیماریاں پھیلانے کا موجب ہے مثلاً ملیریا، ڈننگی بخار وغیرہ۔

مچھر کچھ جراثیموں کو ایک جگہ سے دوسری جگہ یا ایک انسان سے دوسرے انسان تک پہنچانے کا سبب بنتے ہیں۔



کچھ وبائی امراض ہوا میں معلق جراثیم (وائرس اور بیکٹریا) کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ مثلاً نزلہ، پولیو، کالی کھانسی، ٹی بی، خسرہ، خناق وغیرہ۔

متاثرہ مریض کے کھانسنے، چھینک مارنے یا حتیٰ کہ بات کرنے سے ہوا میں ذرات معلق ہو جاتے ہیں، جو کہ صحت مند آدمی کے جسم میں داخل ہو جاتے

ہیں۔ کچھ امراض ایک دوسرے کا بچا کھچا کھانے سے بھی پھیلتے ہیں۔ مثلاً: ہیضہ، اسہال، دست وغیرہ

(ملیریا (Malaria)



ملیریا ایک متعدی بیماری ہے جس کا ذکر قدیم حکیموں نے کیا ہے۔ جن میں حکیم جالینوس، حکیم بقراط وغیرہ شامل ہیں۔ سب سے پہلے ڈاکٹر لیورن نے ملیریا کے جراثیم کا پتہ لگایا تھا، مزید تحقیق کرتے ہوئے ڈاکٹر (راس) نے دریافت کیا کہ ملیریا ایک مادہ مچھر Anopheles (انفلیس) کے انسان کو کاٹنے سے پھیلتا ہے۔ اس سے انسان کو سخت سردی کے ساتھ تیز بخار ہوتا ہے۔

ملیریا کی علامات

اس بیماری کی علامات درج ذیل ہیں۔

کپکپی (سردی) کا لگنا، تیز بخار ہونا، قے آنا، قوت مدافعت کا کمزور ہو جانا، بھوک کا نہ لگنا، خون میں سرخ ذرات کا کم ہو جانا

ملیریا سے بچاؤ کی حفاظتی تدابیر

- ☆ اسکول، گھر، گلی، محلے میں مچھروں کو مارنے کے لیے جراثیم کش ادویات کا سپرے کیا جائے۔
- ☆ گلیوں، نالیوں، اسکول وغیرہ کی مکمل صفائی
- ☆ گھر کے اندر پڑے ہوئے کوڑا کرکٹ کو جمع نہ ہونے دیں۔
- ☆ کوڑا کرکٹ کے ڈھیر کو آبادی سے دور لگایا جائے۔
- ☆ مچھروانی اور مچھر ماریٹیل کا استعمال کیا جائے۔



ب۔ اسہال (DIARRHEA)

یہ بیماری وائرس یا بیکٹریا کے ذریعے ہوتی ہے۔ اس مرض کا حملہ آنتوں پر ہوتا ہے، جس سے تیز بخار، قے، سردرد اور پیٹ کا درد وغیرہ ہو جاتا ہے۔ اس مرض کا دورانیہ ایک تا 10 دن ہے۔



بچاؤ و تدابیر:

- ۱۔ مریض کو دیگر بچوں سے دور رکھا جائے۔
- ۲۔ اس بات کی احتیاط کی جائے کہ جانوروں کو ہاتھ لگانے کے بعد یا ٹائیلٹ جانے کے بعد یا کھانا کھانے کے بعد ہاتھ صابن سے دھوئیں جائیں۔
- ۳۔ پانی اور دودھ وغیرہ اُبال کر استعمال کریں۔
- ۴۔ چیزوں کو خوب پکا کر کھایا جائے۔
- ۵۔ گلی سٹری خوراک اور آلودہ پانی پینے سے پرہیز کریں۔
- ۶۔ نمکول پلائیں تاکہ جسم میں نمکیات کی کمی نہ ہو۔

ج۔ ڈینگی بخار (Dengue Fever)



ڈینگی بخار ایک دھاری دار مچھر کے کاٹنے سے ہوتا ہے جو عام طور پر صاف پانی پر پلتا ہے۔ مچھر کے کاٹنے کے بعد ایک وائرس تندرست آدمی کے بدن میں منتقل ہو جاتا ہے۔ اس کا اثر تین تا 15 دن میں ظاہر ہوتا ہے۔ اس دوران مریض میں مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔

گردن کے پٹھوں کا سوج جانا، سخت سردی کا لگنا، سردی، سر کے پچھلے حصے میں شدید درد، ٹانگوں اور جسم کے جوڑوں میں شدید درد، تھیلی اور تلوں کا سرخ ہو جانا اور پھول جانا، آنکھ کو گھمانے میں درد ہونا، خون کی قے آنا۔

بچاؤ کی تدابیر احتیاطی طریقے:

- ۱۔ مریض کو الگ کمرے میں مچھر دانی وغیرہ لگا کر دی جائے۔
- ۲۔ گھر میں صاف پانی کو جمع نہ ہونے دیا جائے۔
- ۳۔ سارے گھر میں سپرے کیا جائے۔
- ۴۔ صبح اور شام کے وقت زیادہ احتیاط کی جائے۔
- ۵۔ مریض کے فوراً خون کے ٹیسٹ کرائے جائیں۔
- ۶۔ مریض کو تازہ انار اور سیب وغیرہ کے جوس پلائے جائیں۔

د۔ چچک (Chicken Pox)

یہ ایک وائرس (Varicella Zoster) سے پھیلتی ہے۔ یہ بیماری ایک انسان کے دوسرے انسان کو چھونے یا ہوا میں معلق جراثیموں کی وجہ سے یا کسی متاثر شخص کے تھوک میں پائے جانے والے جراثیم کی مدد سے صحت مند انسان تک پہنچتی ہے۔



علامات:

- ۱۔ جسم کے مختلف حصوں (بغل، کمر، ٹانگوں، منہ وغیرہ) پر سرخ دانے نکل آتے ہیں اور ان میں پانی بھر جاتا ہے جس سے جسم پر خارش ہوتی ہے۔
- تیز بخار بھی ہو جاتا ہے۔

بچاؤ کے طریقے:

- ۱۔ متاثرہ طالب علموں کو دیگر طالب علموں سے دور رکھا جائے جب تک کہ تمام دانے اچھالے خشک نہیں ہو جاتے۔ اگر ممکن ہو تو اسکول سے چھٹی لی جائے۔
- ۲۔ متاثرہ شخص کے ناک اور گلے سے نکلنے والے تھوک وغیرہ کو اچھی طرح سے روئی وغیرہ سے مسلسل صاف کیا جائے
- ۳۔ دوسرے طلبہ و طالبات کو ہدایت کی جائے کہ متاثرہ طالب علم کی کوئی استعمال شدہ اشیاء مثلاً خوراک، پانی وغیرہ استعمال نہ کریں۔
- ۴۔ متاثرہ طالب علم کو ہدایت کریں کہ وہ چھینک آنے یا تھوکنے پر اپنا منہ ڈھانپ کر رکھیں۔
- ۵۔ متاثرہ طالب علم منہ اور ہاتھ کی صفائی کا بہت خیال رکھے۔
- ۶۔ اگر کسی دانے میں پیپ پڑ جائے تو ڈیٹیل سے صفائی کریں۔
- ۷۔ معالج سے قریبی رابطے میں رہیں۔
- ۸۔ اسپرین کا استعمال نہ کریں۔

ہ۔ نزلہ (Flu)



یہ بیماری ایک وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے جس کی وجہ سے سانس کی نالی، گلہ، ناک اور پھیپھڑے وغیرہ متاثر ہو جاتے ہیں۔

علامات:

ناک کا بہنا، آنکھوں میں پانی آنا، چھینکوں کا آنا، کھانسی، جسم کے حصوں میں درد ہونا، سردی لگنا، تیز بخار، گلے میں درد، سانس میں دشواری

احتیاطی تدابیر:

- ۱- ناک اور گلے سے بہنے والے مواد (پانی، نزلہ) کو صاف کرتے رہیں۔
- ۲- متاثرہ طالب علم کے برتن (گلاس، پلیٹ) میں سے کوئی کھانا نہ کھایا جائے۔
- ۳- چھینکوں کے دوران منہ اور ناک کے آگے رومال یا صاف کپڑا رکھیں یا کم از کم کھانستے وقت منہ کے آگے ہاتھ رکھ لیں۔
- ۴- ناک اور ہاتھوں کی صفائی کا خیال رکھیں۔
- ۵- اسپرین کا استعمال نہ کریں۔

و۔ خسرہ (Measles)

یہ بیماری کسی متاثرہ شخص کے ناک یا گلے میں سے خارج ہونے والے مواد یا ہوا میں وائرس سے آلودہ معلق ذرات سے ہوتی ہے۔

علامات:

کھانسی، ناک اور آنکھوں سے پانی آنا، مریض کو 103 تا 105 ڈگری کا بخار ہونا، منہ اور سر کے بالائی حصوں میں سرخ دانے ظاہر ہونا جو عموماً تین دن کے اندر سارے جسم میں پھیل جاتے ہیں۔

بچاؤ کے طریقے:

- ۱- متاثرہ طالب علم / شخص کو دوسرے اشخاص سے دور رکھیں۔ اگر ہو سکے تو طالب علم کو گھر کے اندر الگ بستر پر لٹادیں۔
- ۲- متاثرہ طالب علم کے کھانے پینے کے برتن اور اس کا بچا کھچا کھانا وغیرہ استعمال نہ کریں۔
- ۳- مریض کے گلے اور ناک سے نکلنے والے مواد کو اچھی طرح صاف کریں اور اس کو دور پھینک دیں۔
- ۴- منہ ڈھانپ کر رکھیں۔
- ۵- ہاتھ منہ کی مکمل صفائی کریں۔

ز۔ کن پیڑے (Mumps)



یہ بیماری بھی ایک وائرس کے ذریعے پھیلتی ہے، جو کہ متاثرہ شخص کے تھوک کے اندر پائے جانے والے جراثیم سے دوسرے صحت مند شخص کو متاثر کر دیتی ہے۔

علامات:

گلے کی سوجن، گلے جڑے کے پچھلے سرے میں درد کا ہونا، تیز بخار، سردرد کا ہونا، سانس لینے میں دشواری کا ہونا، گردن کا اکڑ جانا

بچاؤ کے طریقے

- ۱۔ متاثرہ طالب علم کو دیگر طلبہ و طالبات سے الگ رکھا جائے۔
- ۲۔ حفاظتی ٹیکے لگوائے جائیں۔
- ۳۔ متاثرہ طلبہ و طالبات کے برتن وغیرہ استعمال نہ کیے جائیں۔
- ۴۔ متاثرہ مریض کو الگ رکھا جائے۔
- ۵۔ ناک، گلے وغیرہ کو ڈھانپ کر رکھا جائے۔

س۔ تشخ (Tetanus)

یہ بیماری جلد پر ہونے والے زخم میں داخل ہونے والے بیکٹریا کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس دوران بیکٹریا کی افزائش نسل ہوتی رہتی ہے۔ مرض بڑھنے پر زخم سے زہریلا مادہ خارج ہوتا ہے جو بدن میں رس رس کر ہمارے اعصابی نظام کو نقصان پہنچاتا رہتا ہے اور اسے مفلوج کر دیتا ہے۔

علامات:

اس بیماری کی علامات، گردن اکڑ جانا، آہستہ آہستہ منہ کا ٹیڑھا ہو جانا، خوراک کے نگلنے میں دشواری وغیرہ۔ اس مرض کا علاج بہت ضروری ہے۔ زخم لگتے ہی اس کی اچھی طرح مرہم پٹی کی جائے اور Anti Tetanus کے انجکشن لگوائے جائیں۔



۶۔ آشوب چشم اور ان کا تدارک (Eye Infections and its Cure)

عموماً آنکھوں میں انفیکشن کسی فاسد مادے یا جراثیم مثلاً بیکٹریا، فنگس، وائرس کے آنکھ میں داخل ہو جانے سے ہوتا ہے جس سے آنکھ کی بیرونی سطح (Cornea) متاثر ہوتی ہے اور بعض اوقات یہ انفیکشن بیرونی آنکھ کی جھلی اور پوٹے وغیرہ کو بھی متاثر کرتا ہے۔ ان سے آنکھ کی بینائی متاثر ہو سکتی ہے۔

انفیکشنز کی اقسام:

آنکھ کے انفیکشنز کی مندرجہ ذیل اقسام بہت مشہور ہیں۔



گلابی آنکھ: (Conjunctivitis)

یہ مرض عموماً آنکھ کے اندرونی یا بیلیئر یا کے داخل ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ مریض کو متاثرہ آنکھ میں شدید کھجلی ہوتی ہے اور سوجن پیدا ہو جاتی ہے۔ ایک آنکھ یا دونوں آنکھوں کا رنگ سرخی مائل ہو جاتا ہے۔ آنکھ کے اندر سے سبز یا زرد رنگ کی رطوبت خارج ہوتی رہتی ہے۔

بچاؤ کا طریقہ:

- ۱۔ متاثرہ شخص کی آنکھ کو دیکھنے سے گریز کریں۔
- ۲۔ آنکھ کو ہاتھ لگانے سے پہلے صابن سے ہاتھ کو اچھی طرح دھولیں۔
- ۳۔ مریض کا تولیہ اور بستر صاف رکھیں اور دوسرے ان اشیاء کے استعمال سے گریز کریں۔
- ۴۔ آنکھوں میں Antiviral / Anti Bacterial ڈیوب کا استعمال کریں۔

پوٹوں کی سوزش (Blepharitis)



اس مرض میں آنکھ کے پوٹوں کے کناروں پر سوجن ہو جاتی ہے۔ جس کا سبب بیکٹریا ہوتا ہے۔ عموماً الرجی کی وجہ سے پوٹوں میں بیکٹریا کی افزائش شروع ہو جاتی ہے۔

علامات:

اس مرض کی علامات درج ذیل ہیں۔

- ۱۔ آنکھ کا سرخ ہو جانا

- ۲- آنکھ کے اندر خارش اور جلن کا پیدا ہونا۔
- ۳- آنکھ کے اندر ریت کے ذرات محسوس ہونا۔
- ۴- بعض اوقات بھنویں گر جاتی ہیں۔

علاج اچھاؤ کی تدبیر

۱- دونوں پہوٹوں کو ہاتھ سے ملیں کہ جلد کے اندر سے تیل نما چکنائی خارج ہو سکے۔

آنکھ کا دھونا (Eye Wash)

طریقہ نمبر 1:

ایک کپ میں پانی ڈالیں تاکہ آپ کا منہ خصوصاً متاثرہ آنکھ والا حصہ ڈوب جائے۔ اس عمل کو بار بار دہرائیں۔ پانی کے اندر آنکھ کو گول چکر میں گھماتے ہوئے بار بار چھکیں۔

طریقہ نمبر 2:

ایک پیالے میں ایک لیٹر اُبلایا ہوا پانی ڈالیں اور اس میں ایک چمچ نمک کا ڈالیں۔ ایک ٹشو پیپر یا تولیہ کو اس پانی میں ڈبو کر آنکھ کے اوپر بار بار ملیں۔

احتیاط:

- ۱- پانی بہت زیادہ گرم یا ٹھنڈا نہ ہو بلکہ معتدل ہو۔
- ۲- پانی کے اندر نمک زیادہ مقدار میں نہ ڈالیں کیونکہ اس سے آنکھ کے اندر کے cells تباہ ہو سکتے ہیں اور تکلیف بڑھ سکتی ہے۔



بصارت کی کمزوری (Low Vision)

آنکھ کے دیگر نقائص میں قریب نظری اور دور نظری قابل ذکر ہیں۔ یہ نقص آنکھ کے عدسوں میں پائے جانے والے نقص کی وجہ سے ہوتا ہے۔ قریب نظری (Short Sightedness) کا نقص اس وقت ہوتا ہے۔ جب کرہ چشم زیادہ بڑا یا لمبا ہو جاتا ہے اور آنکھ کا عدسہ دور سے آنے والی شعاعوں سے پردہ چشم (Retina) سے پہلے ہی مرکوز ہو جاتا ہے۔ جبکہ بعید نظری (Long Sightedness) کا نقص اُس وقت پیدا ہوتا ہے جب کرہ چشم معمول سے چھوٹا ہو جاتا ہے اور نزدیکی جسم کا عکس پردہ چشم کے پیچھے بنتا ہے۔

۷۔ خوراک کے بنیادی اجزاء اور طلبہ و طالبات کی صحت

(Micro Nutrients and Students' Health)



جسم کی مناسب نشوونما اور صحیح کارکردگی کے لیے متوازن غذا (Balanced Diet) ضروری ہے۔ متوازن غذا اس غذا کو کہتے ہیں جس میں وہ تمام غذائی اجزاء پائے جاتے ہوں جن سے انسانی صحت برقرار رہے۔ جسم میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا ہو وغیرہ۔ اگر غذا میں ان اجزاء کا تناسب صحیح نہ ہو تو انسان مختلف امراض کا شکار ہو سکتا ہے۔ جن میں وزن کی کمی، بھوک نہ لگنا، نیند نہ آنا، خراب دانت، کمزور بینائی وغیرہ شامل ہیں۔ اس لیے یہ کوشش کرنی چاہیے کہ خوراک بدل بدل کر کھائیں تاکہ بدن کے لیے ضروری غذائی اجزاء کی کمی واقع نہ ہو۔ اسکول میں بچوں کو پڑھنے، لکھنے اور دیگر تدریسی مہارتیں سیکھنے کے لیے ایسی متوازن غذا کی ضرورت ہوتی ہے جس میں خوراک کے تمام اجزاء شامل ہوں جن میں مطلوبہ حرارے (کیلوریز) موجود ہوں۔

لہذا ضرورت اس امر کی ہے کہ!

بچوں کو ملنے والی خوراک میں لحمیات (Proteins)، نشاستہ دار غذائیں (Carbohydrates) چکنائیاں (Fats)، وٹامنز (Vitamins)، معدنیات (Minerals) وغیرہ شامل ہوں۔

ہماری خوراک میں لحمیات کی کمی کے اثرات بچوں پر بہت نمایاں ہوتے ہیں۔ اگر غذا میں لحمیات کی کمی کو بروقت پورا نہ کیا جائے تو یہ کمی کو اشیر کور (Kwashiorkor) نامی بیماری کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ نشاستہ دار اور چکنائیاں بھی طلبہ و طالبات کی نشوونما میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ بہر حال ان کا استعمال نہایت محتاط طریقے سے کیا جائے تاکہ بچے موٹاپے کا شکار نہ ہوں۔

وٹامنز (Vitamins) کا مناسب استعمال جسم کے افعال کو باقاعدہ رکھنا، غذا کو تحلیل کرنا اور ان کو جزو بدن بنانا ہوتا ہے۔

وٹامن اے (Vitamin A) سبز اور زرد رنگت والی سبزیوں مثلاً پالک، گاجر وغیرہ اور پھلوں میں بکثرت پایا جاتا ہے۔ بدن میں وٹامن اے کی مناسب مقدار کی وجہ سے بچے کی آنکھوں کی بینائی اور صحت قائم رہتی ہے۔ جسم صحت مند اور سڈول رہتا ہے، دانتوں کی نشوونما بہتر ہوتی ہے وغیرہ۔ اس وٹامن کی کمی سے شب کوری (Night Blindness) کا مرض ہو جاتا ہے۔

وٹامن بی (Vitamin B) جو کہ انڈے، کلیجی، دودھ، دالوں وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ یہ وٹامن دماغ اور اعصاب کو مضبوط بناتا ہے۔ اس کی کمی سے بیری بیری (Beri Beri) کا مرض لاحق ہو سکتا ہے۔ جس سے بازو مفلوج ہو سکتے ہیں اور عمل انہضام متاثر ہو سکتا ہے۔

وٹامن سی (Vitamin C) رس دار پھلوں میں پایا جاتا ہے جو دانتوں اور مسوڑھوں کو تندرست رکھتا ہے۔ بچوں میں قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے۔ اس وٹامن کی کمی سے سکروی (Scurvy) نامی بیماری لاحق ہو سکتی ہے۔

وٹامن ڈی (Vitamin D) جو کہ مچھلی کے تیل، انڈے کی زردی، مکھن وغیرہ میں بکثرت پایا جاتا ہے۔ یہ ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط رکھتا ہے۔

وٹامن ای (Vitamin E) نباتاتی تیل، سلاد، انڈے کی زردی، دودھ وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔

وٹامن کے (Vitamin K) جو کہ پالک، گوہی کے پتوں وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ خون کو منجمد اور گاڑھا کرنے میں مدد دیتا ہے۔ غذا میں موجود معدنی نمکیات بھی ہمارے لیے بہت ضروری ہیں۔ جن میں کیلشیم، فاسفورس، آرن اور آیوڈین شامل ہیں۔ فاسفورس اور کیلشیم، دودھ، انڈے، گوشت وغیرہ میں بکثرت پائے جاتے ہیں۔ ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ آرن یا فولاد گوشت، سبزیوں، پھلوں، انڈے، مچھلی، کلبی وغیرہ میں بکثرت پایا جاتا ہے یہ جسم میں آکسیجن پہنچانے کا کام کرتا ہے۔ اس کے علاوہ ہیموگلوبن کا جزو بن کر خون بناتا ہے۔

آیوڈین کی کمی سے گلہڑ کی بیماری ہو جاتی ہے۔ جن سے بچنے کا قد چھوٹا رہ جاتا ہے۔

۸۔ ڈی وارمنگ (De-Worming)

اسکول کے ارد گرد کے ماحول کو بہتر بنانے کے لیے ضروری ہے کہ فضا میں مرض پھیلانے والے جراثیم اور نقصان دہ عناصر کی مقدار کو کنٹرول کیا جائے۔ اس کے لیے کمروں، گٹر وغیرہ پر جراثیم کش ادویات کا چھڑکاؤ کرایا جائے۔ نالیاں پکی اور ڈھکی ہوئی ہوں۔ کوڑا کرکٹ کو کمروں کے قریب جمع ہونے سے روکیں۔ طلبہ و طالبات کو کوڑا کرکٹ باقاعدہ Dustbin میں ڈالنے کی عادت ڈالیں طلبہ و طالبات کو ہدایت کریں کہ وہ ننگے پاؤں نہ پھیریں اس سے بچوں کے پیٹ میں کیڑے پڑنے کا اندیشہ ہوتا ہے طلبہ و طالبات کو ہدایت کریں کہ وہ لٹیج بریک کے دوران صاف، ڈھکی ہوئی غذا کھائیں۔ لٹیج بس کی صفائی کو یقینی بنائیں۔ زمین پر گری ہوئی چیز نہ کھائیں۔ ہاتھوں کی صفائی کو برقرار رکھیں۔ پانی پینے وقت احتیاط کریں کہ پانی صاف اور شفاف ہو۔

۹۔ ابتدائی طبی امداد (First Aid)

زندگی حادثات کا نام ہے۔ بعض اوقات مختلف حادثات میں نقصان اس لیے زیادہ ہو جاتا ہے کہ لوگوں کو فوری طور پر دی جانے والی طبی امداد کے بارے میں زیادہ معلومات نہیں ہوتیں۔ طلبہ و طالبات اور اساتذہ کو علم ہونا چاہیے کہ کسی ناخوشگوار حادثے کی صورت میں ابتدائی طبی امداد کیسے دی جاتی ہے؟ ابتدائی طبی امداد، کسی بھی حادثے کی صورت میں مریض کو ڈاکٹریا ہسپتال تک لے جانے سے پہلے دی جاتی ہے۔ یہ حادثات درج ذیل ہو سکتے ہیں:-

- ۱۔ کھیلنے ہوئے چوٹ لگ جانا یا ہڈی کا ٹوٹ جانا۔
- ۲۔ بجلی کا کرنٹ لگ جانا۔
- ۳۔ پاؤں وغیرہ میں موج آ جانا۔
- ۴۔ ٹریفک حادثے میں زخمی ہو جانا۔
- ۵۔ آگ سے جل جانا۔
- ۶۔ پانی میں ڈوب جانا۔
- ۷۔ گرمیوں میں لو لگ جانا وغیرہ۔

تھوڑی سی محنت سے ہر شخص ابتدائی طبی امداد کے اصول سیکھ سکتا ہے اور کسی بھی حادثے کی صورت میں وہ دوسروں کے کام آ سکتا ہے اور زندگی بچانے میں مدد کر سکتا ہے۔ اس ضمن میں ہر اسکول میں ابتدائی طبی امداد کے لیے فرسٹ ایڈ باکس ہونا چاہیے۔ جس میں درج ذیل چیزیں ہر وقت موجود ہوں تاکہ ضرورت پڑنے پر کام آئیں۔

- روٹی، پٹیاں، ٹنگر، آبیوڈین کی بوتل، زخم پر لگانے والا مرہم، بورک ایسڈ، درد دور کرنے والی گولیاں یا کریم۔ قینچی، چھوٹی کھڑکی کی چھٹی پھٹیاں وغیرہ اساتذہ اور طلبہ و طالبات کے لیے ضروری ہے کہ وہ کسی بھی حادثے کی صورت میں گھبرانے کی بجائے فوری طور پر زخمی یا مریض کو ابتدائی طبی امداد دیں مثلاً:
- ☆ ہڈی ٹوٹ جانے کی صورت میں آرام سے ہڈی کو درست جگہ پر سیدھا کر کے اوپر نیچے کھڑکی کی چھٹی پھٹیاں رکھ کر باندھ دیں۔
 - ☆ اگر کسی جگہ سے خون بہہ رہا ہو تو انگلی سے زخم کو بادیں تاکہ خون رک جائے۔ اگر زخم بڑا ہو تو دل کی طرف سے آنے والی شریان کو کس کر باندھ دیں اور زخم والے حصے کو اونچا رکھیں تاکہ خون بہنا بند ہو جائے۔
 - ☆ معمولی زخم کی صورت میں زخم کو اچھی طرح ڈیٹول یا روٹی سے صاف کر کے پٹی کر دیں۔
 - ☆ اگر کسی کو پانی میں غوطے آگئے ہوں اور وہ بے ہوش ہو جائے تو اُسے چت لٹا کر، پیٹ کے نیچے تکیہ وغیرہ رکھ کر کمر سے پکڑ کر دونوں ہاتھوں سے زور زور سے دبائیں تاکہ پانی نکل جائے اور مریض کا سانس بحال ہو جائے۔
 - ☆ اگر کسی کو آگ لگ جائے تو فوراً اُس پر کمبل یا کوئی موٹا کپڑا ڈال دیں۔ پانی ہرگز استعمال نہ کریں، اس کے بعد کپڑوں کو قینچی سے کاٹ کر جسم سے الگ کر دیں اور زخموں پر مرہم لگا دیں۔
 - ☆ کسی کو کرنٹ لگ جانے کی صورت میں فوری طور پر پہلے بجلی کی سوئچ بند کر دیں۔ پھر بڑے دستانے یا خشک جوتے پہن کر یا خشک لکڑی سے مریض کو بجلی کی تار سے الگ کر دیں۔
 - ☆ سانپ ڈس جانے کی صورت میں فوری طور پر زخم سے پانچ چھ انچ اوپر کسی کپڑے وغیرہ سے کس کر باندھ دیں۔ اسی طرح پانچ چھ انچ اوپر ایک اور بند باندھ دیں تاکہ زہر سارے جسم میں سرایت نہ کر سکے۔
 - ☆ ابتدائی طبی امداد کے فوراً بعد مریض کو ڈاکٹریا ہسپتال پہنچا دیں تاکہ مکمل علاج کیا جاسکے۔ ان اقدامات سے اسکول میں طلبہ و طالبات کی صحت بہتر ہوگی اور وہ زیادہ دل جمعی سے تعلیمی سرگرمیوں میں حصہ لیں گے۔

آئیں، ذرا سوچیں!



- ۱- کیا ہم اپنے اسکول /جماعت کا مجموعی ماحول صاف رکھتے ہیں؟
- ۲- کیا ہمارے اسکول /جماعت کا ماحول ہمہ گیر تعلیم کے لیے موزوں ہے؟
- ۳- کیا ہم اپنے طلبہ و طالبات کی صحت کے بارے میں متفکر رہتے ہیں؟
- ۴- کیا ہم متعدی امراض کی علامات کے بارے میں جانتے ہیں؟
- ۵- کیا ہم متعدی امراض سے بچاؤ کے طریقوں سے واقف ہیں؟
- ۶- کیا ہم اپنے طلبہ و طالبات کو تعلیم آبادیات سے آگاہی دیتے رہتے ہیں؟
- ۷- کیا ہم اقلیتوں سے تعلق رکھنے والے طلبہ و طالبات کے حقوق کا خیال رکھتے ہیں؟
- ۸- کیا ہم طلبہ و طالبات کو ماحول کی آلودگی سے بچاؤ کا طریقہ سکھاتے ہیں؟
- ۹- کیا ہم طلبہ و طالبات کے لیے کھیلوں کا مناسب بندوبست کرتے ہیں؟
- ۱۰- کیا ہم پناہ گزین /مہاجر بچوں کو خوش دلی سے اسکول میں داخلہ دیتے ہیں؟
- ۱۱- کیا ہم مذہب، رنگ، نسل، زبان، جنس اور نظریے کی بناء پر بچوں میں تفریق تو نہیں کرتے؟
- ۱۲- کیا ہم اپنے طلبہ و طالبات کو دوسروں کے حقوق ادا کرنے کی تلقین کرتے ہیں؟
- ۱۳- کیا ہم لڑکیوں اور لڑکوں کی صحت کو ایک جیسی اہمیت دیتے ہیں؟
- ۱۴- کیا ہم لڑکیوں اور لڑکوں کو کھیل کے مساوی مواقع فراہم کرتے ہیں؟
- ۱۵- کیا ہم معمولی جسمانی معذوری والے طلبہ و طالبات کو خوش دلی سے داخلہ دیتے ہیں؟
- ۱۶- کیا ہم بے حد غریب گھرانوں سے تعلق رکھنے والے طلبہ و طالبات کی مدد کرتے ہیں؟
- ۱۷- کیا ہم اسلامی موضوعات پڑھاتے وقت اقلیتوں سے تعلق رکھنے والے طلبہ و طالبات کے جذبات و احساسات کا خیال رکھتے ہیں؟
- ۱۸- کیا ہم اپنے طلبہ و طالبات کو ابتدائی طبی امداد کے بارے میں آگاہی دیتے ہیں؟
- ۱۹- کیا اسکول میں تمام طلبہ و طالبات کو پینے کا صاف پانی دستیاب ہے؟
- ۲۰- کیا اسکول میں تمام طلبہ و طالبات کے لیے صاف ستھرے بیت الخلاء دستیاب ہیں؟
- ۲۱- کیا اسکول میں تمام طلبہ و طالبات کے بیٹھنے کے لیے کھلے اور ہوادار کمرے موجود ہیں؟
- ۲۲- کیا اسکول میں وقتاً فوقتاً (کم از کم سال میں دو مرتبہ) طلبہ و طالبات کا طبی معائنہ کیا جاتا ہے؟
- ۲۳- کیا اسکول میں تمام طلبہ و طالبات سے مساوی سلوک کیا جاتا ہے؟
- ۲۴- کیا اسکول میں طلبہ و طالبات کے مابین صفائی کے مقابلہ جات منعقد ہوتے ہیں؟
- ۲۵- کیا وقت پڑنے پر طلبہ و طالبات کو ضروری طبی امداد اسکول کی طرف سے مہیا کی جاتی ہے؟

یہ کتابچہ یونیسکو، اسلام آباد نے تیار کروایا ہے۔ اس کتابچہ کا مقصد سرکاری، نیم سرکاری اور پرائیویٹ اسکولوں کے طلبہ و طالبات، اساتذہ، سربراہان مدارس، والدین اور معاشرے کے دوسرے افراد میں طلبہ و طالبات کی صحت کے بارے میں آگاہی و شعور پیدا کرنا ہے تاکہ وہ احساس کرنے لگیں کہ طلبہ و طالبات خواہ اسکول کے اندر ہوں یا باہر ان کی صحت کا خیال رکھنا چاہیے۔



This booklet has been developed by UNESCO Islamabad. It is anticipated that the booklet would create awareness among parents, students, teachers and head teachers of public as well as private educational institutions so that they could take care of students' health in and outside the schools.