



تعلیم کے حق کے لئے کمیونٹی کی آگاہی  
**مشاورتی کارڈ**  
بچوں کی تعلیم ... ہم سب کی ذمہ داری !



# فہرست مضمایں

حصہ دوم:

آگاہی نشست کے انعقاد کے لیے ہدایات

حصہ اول:

تعارف اور مقاصد

سیشن 2:

ماہواری کی انتظام کاری

سیشن 1:

بچوں کی تعلیم - ہم سب کی ذمہ داری

# پراجیکٹ کا تعارف

ایک اندازے کے مطابق پاکستان میں 22.8 ملین بچے اسکولوں سے باہر ہیں، جو دنیا میں دوسرے نمبر پر ہے۔ ان اہم ضروریات کو پورا کرنے کے لیے، ہنگامی حالات اور طویل بھر انوں میں تعلیم کے لیے اقوام متحده کے عالمی فنڈ، ایجو کیشن کین ناٹ ویٹ (ECW) نے پاکستان میں ایک کثیر سالہ پروگرام کا آغاز کیا ہے۔ دوسرے معاون اداروں میں یونیسیف، روول سپورٹ پروگرامز نیٹ ورک (RSPN) اور وی ایس او (VSO) شامل ہیں۔ اس سیڈ فنڈ نگ گرانٹ کے ذریعے روول سپورٹ پروگرامز نیٹ ورک سب سے زیادہ کمزور اور پسمندہ بچوں اور نعمروں تک پہنچے گی۔ جن میں 60 فیصد معذور بچے مستفید ہونگے۔ اس منصوبے کا بنیادی مقصد سب سے زیادہ کمزوروں کو جامع، متعلقہ اور معیاری تعلیم تک رسائی اور محفوظ، سیکھنے کے لیے سازگار ماحول فراہم کرنا ہے تاکہ بہتر تعلیمی نتائج حاصل کیے جاسکیں۔

## ترمیٰ مواد کا مقصد

اس ترمیٰ مواد کا مقصد کمیونٹی لیڈرز (مقامی رضاکار) کے ذریعے مقامی آبادی میں بچوں کی تعلیم اور صحت و صفائی (نوبالغ اڑکیوں کی ماہواری سے متعلق انتظام کاری) کی اہمیت کے بارے میں پیغام پہنچانا اور آگاہی پھیلانا ہے۔

# آگاہی نشست کے انعقاد کے لئے ہدایات

## سیشن سے پہلے ہدایات

آگاہی نشست سے پہلے کی تیاری: مقامی رضاکار کو درج ذیل باتوں پر غور کرنا چاہیے۔

وقت: مقامی رضاکار تنظیم کے مہانہ اجلاسوں کے دوران یہ اجلاس منعقد کریں گے اور وقت کا تعین تنظیم خود کرے گی۔

دورانیہ: سیشن کا دورانیہ کم از کم 40 سے 45 منٹ ہے، لیکن دورانیہ کو شرکاء کی رضامندی اور دلچسپی سے بڑھایا جاسکتا ہے۔ مقامی رضاکار آرائیں پیز کے تحت منعقد ہونے والی تمام تنظیموں کے پلیٹ فارم کو استعمال کرتے ہوئے اس سیشن کا انعقاد کریں گے۔

سیشنز کی تعداد: سیشنز کی کل تعداد دو ہے اور ہر سیشن کو ہر مینے ہر گروپ کے ساتھ دہرا جائے گا۔

سیشن 1: بچوں کی تعلیم۔ ہم سب کی ذمہ داری

یہ سیشن تمام والدین (جن کے بچوں کی عمر 3 سال سے 16 سال کے درمیان ہے) کے ساتھ منعقد کیا جائے گا۔ مقامی رضاکار اپنے علاقے کے سکول میں داخل کئے گئے بچوں کی حاضری کو یقینی بنائے گا اور اس بات کو بھی یقینی بنائے گا کہ اس کے علاقے کے بچے سکول چھوڑ کر نہ جائیں تاکہ بچے اپنی تعلیم جاری اور مکمل کر سکیں۔

سیشن 2: ماہواری کی انتظام کاری (خاتون سی آرپی کے لئے)

یہ سیشن صرف اور صرف ماؤں اور نو عمر لڑکیوں کے ساتھ منعقد کیا جائے گا۔

یہ آگاہی نشست تنظیم کے دفتر یا کسی متعین جگہ پر منعقد کی جائے گی جس کا تعین کمیونٹی کے مشترکہ فیصلے سے کیا جائے گا، اگر کوئی مخصوص جگہ متعین نہیں کی گئی تو تنظیم کے ممبران باری باری اپنے گھر میں منعقد کریں۔

سیشن سے پہلے، مقامی رضاکار کو سیشن کی صحیح طریقے سے تیاری کرنی چاہیے تاکہ شرکاء کے لیے مکمل اور درست معلومات کو سمجھنے اور پڑھنے میں آسانی ہو۔ مثال کے طور پر، مشاورتی کارڈ پڑھیں / دوہرائیں۔

# آگاہی نشست کے انعقاد کے لئے ہدایات

## سیشن کے دوران ہدایات

اس ٹول کٹ کا استعمال مقامی رضاکار تربیت کے دوران بتائے اور سکھائے گئے طریقے کے مطابق استعمال کرے۔

سیشن شروع کرنے سے پہلے، شرکاء کا استقبال اور تعارف کروائیں اور کوئی بھی سوال پوچھ سکتا ہے کہ ان کی دلچسپیاں کیا ہیں۔

مقامی رضاکار کو تعارف کے بعد ہر سیشن کا مقصد بیان کرنا چاہیے۔

مقامی رضاکار اجلاس کے ماحول کو خوشگوار رکھے لیکن اخلاق کے دائرے میں رہتے ہوئے اجلاس کو جاری رکھا تاکہ شرکاء کو ناگوارنہ گزرتے۔

مقامی رضاکار اس بات کو یقینی بنائیں کہ کسی کی عزت محروم نہ ہو۔ شرکاء کا احترام کریں اور ایک دوسرے کی رائے کی قدر کریں تاکہ کسی کی دل آزاری نہ ہو۔

سب کو اپنے خیالات کے اظہار کا موقع دیں اور ہر کوئی اپنی باری کا انتظار کرے۔

سیشن میں بات چیت دو طرفہ ہونی چاہیے۔ مقامی رضاکار سیشن میں شرکاء کو درمیان میں نہ روکے اور شرکاء کی بات غور سے سنیں اور حوصلہ افزائی کرے۔

مقامی رضاکار مقامی زبان اور سادہ الفاظ استعمال کرے تاکہ شرکاء کو سمجھنے میں آسانی ہو اور اگر شرکاء کو سمجھنہ آئے تو اسے بار بار دہرا یا جائے۔

ہر سیشن کے اختتام پر، مقامی رضاکار سیشن کا جائزہ لے تاکہ سیشن کا مقصد پورا ہو سکے اور شرکاء سیشن کے کلیدی پیغام کو یاد رکھ سکیں اور اس پر عمل کر سکیں۔

مقامی رضاکار سیشن کا مکمل ریکارڈ رکھے گا جس میں حاضری شیٹ اور مختصر رپورٹ (دیے گئے فارم پر) متعلقہ کمیونٹی ایجوکیشن آفیسر کو جمع کرائی جائے گی۔

## سیشن کے بعد ہدایات

1۔ سیشن کی رپورٹ متعلقہ کمیونٹی ایجوکیشن آفیسر کو جمع کرائی جائے گی اور آفیسر تمام رپورٹس اکٹھا کر کے متعلقہ ڈسٹرکٹ ایجوکیشن کو آرڈینینیٹر / ایم آئی ایس اسٹٹنٹ کو جمع کرائے گا۔

2۔ تنظیم کے رجسٹر میں سیشن کے بارے میں مختصرًا لکھیں تاکہ نگرانی ٹیکم یاد گیر متعلقہ ادارے اس کی تصدیق کر سکیں۔

3۔ سیشن کی نگرانی: کمیونٹی ایجوکیشن آفیسر اور تربیتی افسران سیشن کی نگرانی کریں گے، اور وہ سیشن کے معیار اور دیگر امور پر مقامی رضاکاروں کی رہنمائی اور مدد کریں گے تاکہ سیشن کے مقاصد کو پورا کیا جاسکے۔

## ہدایات برائے کارڈ نمبر 1

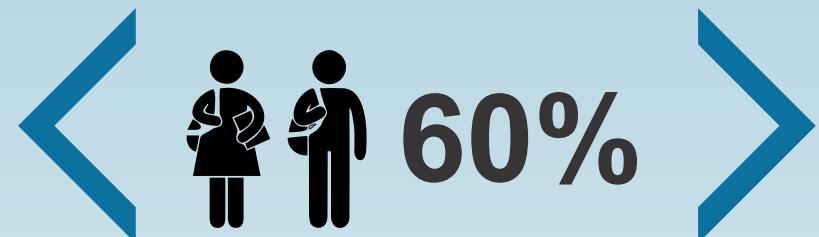
- 1- ہر معاشرے میں افراد کو مختلف اقسام کے مسائل کا سامنا ہے اسی طرح ہمارے ملک پاکستان کے افراد کو بھی بہت سے مسائل درپیش ہیں۔
- 2- آپ کے خیال میں ہمارے ملک کے افراد کو کن کن مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے؟
- a- غربت
  - ii- صفائی کا نہ ہونا
  - iii- صحت کے مسائل
  - iv- روزگار
  - v- تعلیم
- 3- پاکستان میں بہت سارے مسائل میں سے تعلیم ایک بہت اہم مسئلہ ہے۔
- 4- پاکستان میں اس وقت ڈھانی کروڑ پچ سکول سے باہر ہیں یعنی کہ تعلیم سے محروم ہیں۔
- 5- بلوچستان میں تعلیم کی صورت حال اس طرح ہے۔
- i- صرف 62 فیصد پچ سکول جاتے ہیں۔
  - ii- جن میں سے 60 فیصد لڑکے اور لڑکیاں پر ائم्रی تعلیم مکمل کرنے سے پہلے سکول چھوڑ دیتے ہیں۔
- iii- جو پچ سکول میں رہتے ہیں ان میں سے 54 فیصد پچ اردو میں ایک چھوٹی سی کہانی بھی نہیں پڑھ سکتے، 61 فیصد پچ انگریزی میں ایک جملہ بھی نہیں پڑھ سکتے۔
- iv- 10 فیصد اساتذہ سکول ہی نہیں آتے۔

## کارڈ نمبر 1

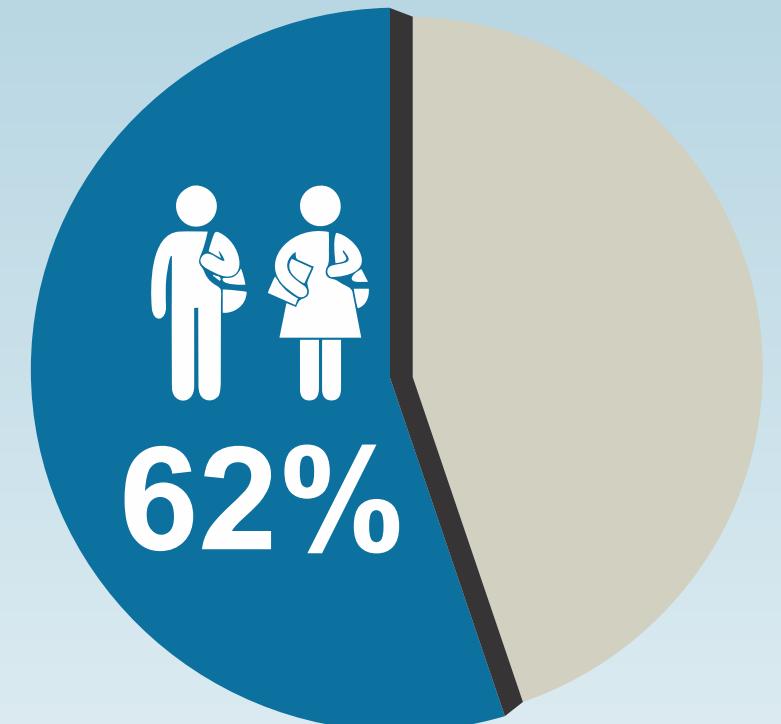
### بلوچستان میں تعلیمی صورت حال

پاکستان میں اس وقت ڈھانی کروڑ بچے سکول سے باہر ہیں یعنی کہ تعلیم سے محروم ہیں

بچے پر ائمہ تعلیم مکمل کرنے سے  
پہلے سکول چھوڑ دیتے ہیں

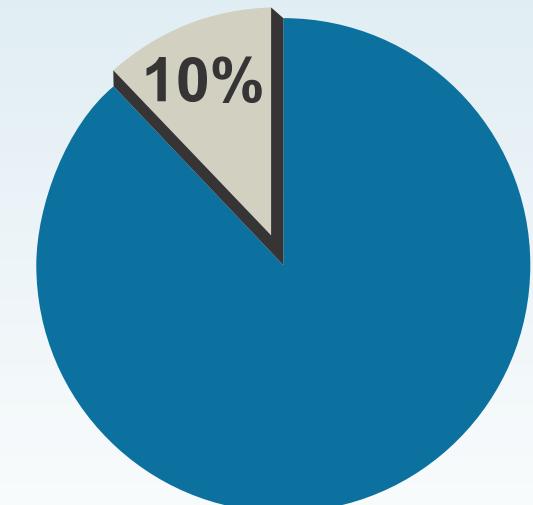


جو بچے سکول میں رہتے ہیں ان میں سے  
51 فیصد بچے اردو میں ایک چھوٹی  
سی کہانی بھی نہیں پڑھ سکتے



بچے سکول جاتے ہیں

اساتذہ سکول ہی نہیں آتے



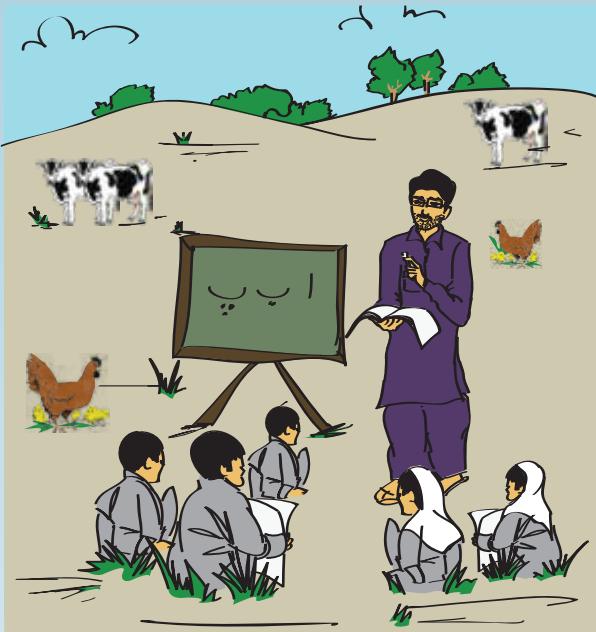
## بچوں کے سکول نہ جانے کی وجہات

- 1- سکول کی چار دیواری نہیں ہے۔ (جس کی وجہ سے ہمارے پنج محفوظ نہیں ہیں)
- 2- سکول میں استاد نہیں ہیں۔ (جس کی وجہ سے.....)
- 3- سکول میں اساتذہ بچوں کو مارتے ہیں۔ (جس کی وجہ سے.....)
- 4- سکول میں بیت الخلاء (لیٹرین) نہیں ہے۔ (جس کی وجہ سے.....)
- 5- سکول میں کتابیں، فرنچر اور سکھے جیسی بنیادی سہولیات نہیں ہیں (جس کی وجہ سے.....)
- 6- سکول گاؤں سے بہت دور ہے۔ (جس کی وجہ سے.....)
- 7- والدین بچوں کو سکول نہیں بھیجتے۔ (.....)
- 8- اکثر پنج خوراک کی کمی کی وجہ سے سست اور کمزور ہو جاتے ہیں اور سکول نہیں جاتے۔

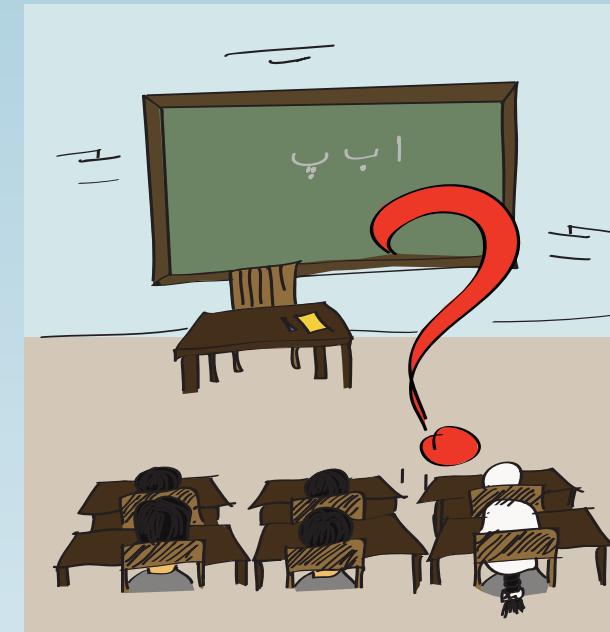
بچوں کے سکول نہ جانے سے معاشرے پر منفی اثرات ہوتے ہیں جیسے کہ.....

## کارڈ نمبر 2

# سکول نہ جانے کی وجہات



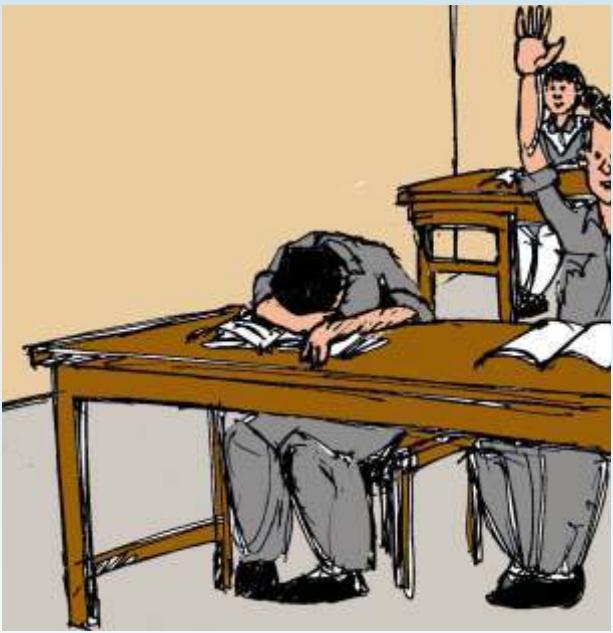
سکول کی چار دیواری نہیں ہے



سکول میں استاد نہیں ہیں



اساتذہ بچوں کو مارتے ہیں



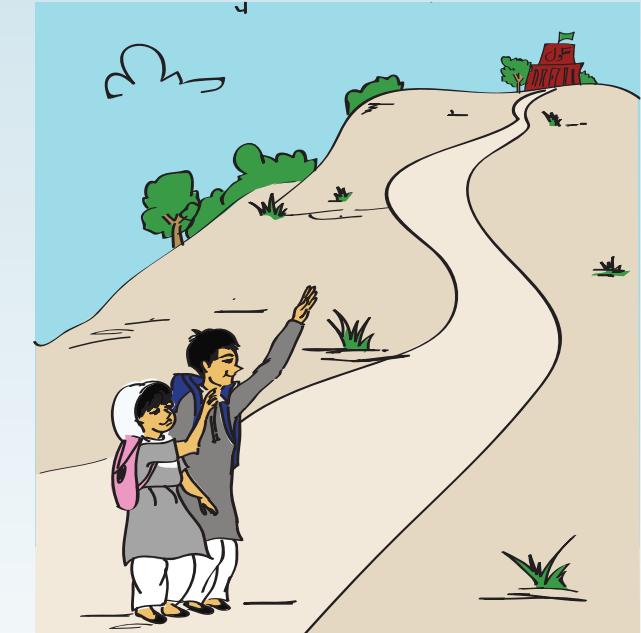
پچھے خوراک کی کمی کی وجہ سے سست اور کمزور ہو جاتے ہیں



بیت اقلاء (لیٹرین) نہیں ہے



کتابیں فرنچ پر اپنچھے جیسی بنیادی سہولیات نہیں ہیں



سکول گاؤں سے بہت دور ہے

## ناخواندگی کے معاشرے پر ہونے والے اثرات

- 1- ناخواندگی کی وجہ سے غربت میں اضافہ ہوتا ہے۔ جس سے انفرادی، معاشرتی اور ملکی سطح پر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔
  - 2- ملک میں امن و امان کی صورت حال خراب ہوتی ہے۔
  - 3- ملک بدحالی کا شکار ہوتا ہے اور دنیا کے مقابلے میں پیچھے رہ جاتے ہیں۔
  - 4- انفرادی نقصانات:- ہر شخص غربت کی وجہ سے ذاتی بے چینی کا شکار ہوتا ہے۔ اور اس کو ذاتی طور پر بہت ساری مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔
  - 5- روزی کمانے کے بہتر اور آسان موقع میسر نہیں ہوتے۔
  - 6- انفرادی بہتری میں کمی آتی ہے جسکی وجہ سے انسانی ترقی و صحت پر برابر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔
  - 7- ملک معاشی بحران کا شکار ہو جاتا ہیں جس کی وجہ انسانی صحت پر برابر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔
  - 8- ناخواندہ والدین میں بچوں کے لئے متوازن اور اچھی خوراک کی ضروریات کے بارے میں معلومات کی کمی ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ اپنے بچوں کو اچھی خوراک نہیں دے پاتے اور ان کے بچے خوراک کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جسکی وجہ سے ایسے بچوں میں سیکھنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے اور تعلیم کے حصول میں منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔
- ☆ مقامی رضا کار شرکاء سے مندرجہ بالامتنقی اثرات دہراتے ہوئے اس کا حل پوچھے گا اور اس کو کارڈ نمبر 4 (بچوں کی تعلیم کا حصول ..... ذمہ داری کس کی) سے ملائے گا۔

ان تمام مسائل کا حل تعلیمی صورت حال میں بہتری کے ذریعے ہی ممکن ہے

## کارڈ نمبر 3

### ناخواندگی کے معاشرے پر ہونے والے اثرات



## معاشرہ میں ثبت تبدیلی لانے کیلئے والدین کا کردار

- 1- اپنے بیٹوں اور بیٹیوں کو باقاعدگی سے سکول بھیجیں۔
- 2- بچوں کی تعلیم اور سیکھنے کے عمل کو بہتر بنانے کیلئے بچوں کو گھر میں سازگار ما حول مہیا کریں۔
- 3- بچوں کی تعلیم میں دلچسپی لیں اور باقاعدگی سے بچوں کی اردو اور انگلش زبان پڑھنے کی صلاحیت کو جانچیں۔ بچوں کو سادگی سے پرکھیں اور اس پر اساتذہ اور سکول کی انتظامیہ کمیٹی کو واپسی رائے دیں۔
- 4- سکول کی حالت اور اساتذہ کی غیر حاضری کے بارے میں سکول کی انتظامیہ کمیٹی کو مستقل بنیادوں پر معلومات فراہم کریں۔
- 5- اپنے بیٹوں اور بیٹیوں کو برابری کی سطح پر مکمل اور متوازن خوراک دیں تاکہ آپ کے پچے سکول میں بہتر طور پر تعلیمی سرگرمیوں میں حصہ لیں اور سکول چھوڑ کرنے جائزیں۔

## کارڈ نمبر 4

### معاشرہ میں ثابت تبدیلی لانے کیلئے والدین کا کردار



اپنے بچوں کو برابری کی سطح پر مکمل اور متوازن خوراک دیں تاکہ آپ کے بچے سکول میں بہتر طور پر تعلیمی سرگرمیوں میں حصہ لیں اور سکول چھوڑ کرنہ جائیں



سکول انتظامیہ کمیٹی کو مستقل بنیادوں پر بچوں کے معیار تعلیم اور سکولوں کی حالت کے بارے میں اپنی رائے دیں



اپنے بچوں کو باقاعدگی سے سکول بھیجن اور ان کی تعلیم میں دلچسپی لیں۔

## بچوں کو متوازن خوراک کی فراہمی ۔۔۔ معیاری تعلیم کیلئے اہم ہے

1- متوازن اور مکمل خوراک کی غیر دستیابی کی وجہ سے:

a- بلوچستان میں 40 فیصد بچے اوس طرز کے لحاظ سے کم ہیں۔

ii- 52 فیصد بچوں کا قدر اپنی عمر کے لحاظ سے کم ہے۔

iii- 16 فیصد بچوں کا وزن اپنے قد کے لحاظ سے کم ہے۔

2- بچے اور بچیوں میں مکمل اور متوازن خوراک کی غیر دستیابی کی وجہ سے:

a- بچے کمزور اور بیمار ہو جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے اکثر سکول سے غیر حاضر رہتے ہیں اور پھر سکول چھوڑ دیتے ہیں۔

ii- بچے اپنی تعلیمی سرگرمیوں میں حصہ نہیں لے پاتے اور پڑھائی میں بھی پیچھے رہ جاتے ہیں۔

3- ایسی صورت حال میں والدین کو چاہیے کہ:

a- والدین اپنے بچوں (لڑکوں اور لڑکیوں) کو مکمل متوازن خوراک دیں اور ان میں خوراک کی تفریق نہ کریں۔

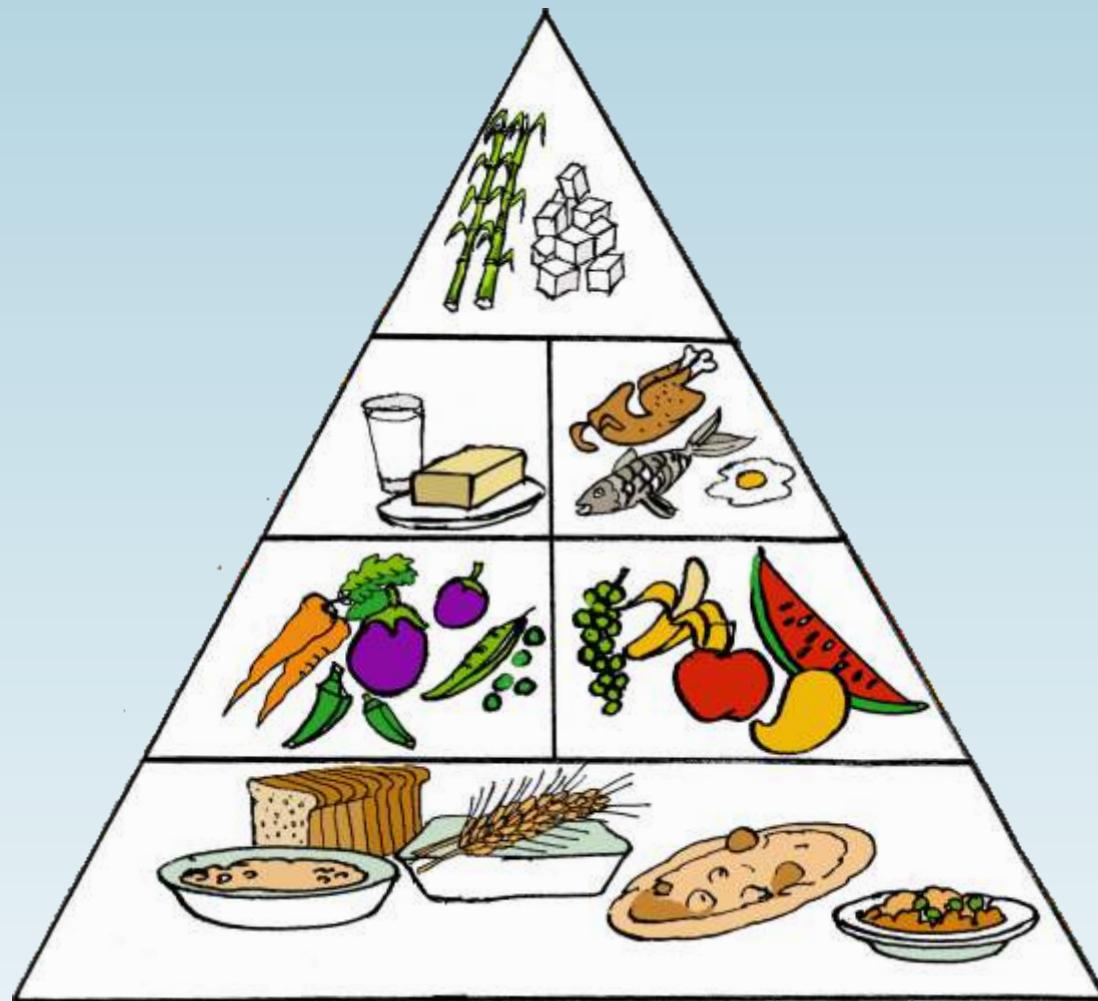
کیونکہ

**ایک صحت مند بچہ ہی صحت مند سوچ رکھتا ہے**

ایک مکمل اور متوازن غذا میں وہ تمام ضروری عناصر موجود ہیں جو ایک انسان کو بڑھنے، صحت مند رہنے اور اپنی زندگی گزارنے میں مددگار ہیں۔ ان عناصر میں مختلف قسم کی اشیاء مثلاً پھل، سبزیاں، گوشت، دالیں، دودھ، روٹی وغیرہ ہیں۔ ان اقسام میں سے کوئی ایک قسم تمام غذائی اجزاء فراہم نہیں کر سکتی بلکہ اچھی صحت کے لئے ان تمام اشیاء کا ہونا ضروری ہے۔

## کارڈ نمبر 5

بچوں کو متوازن خوراک کی فراہمی ۔۔۔ معیاری تعلیم کیلئے اہم ہے



ایک مکمل اور متوازن غذا کے تمام ضروری عناصر



والدین اپنے بچوں (لڑکے اور لڑکیوں) کو مکمل اور  
متوازن خوراک دیں اور ان میں خوراک کی تفریق نہ کریں

## سکول کی سطح پر تعلیم کا حصول

1- اساتذہ: سکول کی سطح پر بچوں کو معياری تعلیم مہیا کرنے کے لئے موجودہ اساتذہ کی ذمہ داری ہے کہ:

i- اساتذہ سکول سے غیر حاضر نہ ہوں اور بچوں پر جسمانی تشدد نہ کریں۔

ii- اپنی ذمہ داریوں کو انتہائی ذمہ داری سے ادا کریں اور بچوں کی تعلیمی معيار کو بہتر بنائیں۔

2- سکول انتظامی کمیٹی: سکول میں موجود انتظامی کمیٹی کی ذمہ داری ہے کہ:

i- سکول میں اساتذہ کے ذریعے معيار تعلیم کی فراہمی کا جائزہ لے اور سکول میں سہولیات کی فراہمی کو یقینی بنائے۔

ii- سکول میں فنڈز کے حصول کو یقینی بنائے۔

iii- بچوں کے والدین کے ساتھ رابطہ کرے تاکہ بچوں کی تعلیم اور سکول کی بہتری کے متعلق باقاعدگی سے ان کی رائے لے۔

3- تعلیمی ادارے: ضلع کی سطح پر موجود تعلیمی اداروں کی ذمہ داری ہے کہ:

بچوں کی معياری تعلیم کے حصول کے لئے لوگوں کی آراء سنیں اور سکول کی حالت بہتر بنانے کے لئے مخلصانہ کوشش کریں۔

## کارڈ نمبر 6

# سکول کی سطح پر تعلیم کا حصول



محکمہ تعلیم کی ذمہ داری ہے کہ سکولوں کے تعلیمی معیار کو بہتر بنائیں

معیاری تعلیم کی فراہمی کا جائزہ لینا اور سکول میں سہولیات کی فراہمی

کو یقینی بنانا سکول انتظامیہ کمپنی کی ذمہ داری ہے

بچوں کو اچھی طرح سے پڑھانا اساتذہ کی ذمہ داری ہے

## تعلیم کا حصول ۔۔۔۔۔ ذمہ داری اور کس کی؟

- 1۔ حکومت: آرٹیکل A-25 کے مطابق حکومت کی ذمہ داری ہے کہ وہ 5 سے 16 سال عمر تک کے بچوں کو معياری تعلیم مہیا کرے۔
- 2۔ حکومت ہر طرح سے بچوں کی معياری تعلیم کا حصول یقینی بنائے۔
- 3۔ سیاستدان اور حکومتی نمائندے صوبائی اور حکومتی سطح پر تعلیمی بجٹ میں اضافہ کی حمایت کریں۔

### والدین کی کمیٹی

- a۔ والدین کی کمیٹی، عوامی نمائندوں اور تعلیم کے انتظامی اداروں سے سکول میں بہتری لانے اور سکول کا تعلیمی بجٹ بڑھانے کے لئے مستقل بنیادوں پر رابطہ رکھیں۔
- ii۔ گاؤں کی سطح پر والدین کی کمیٹی بچوں کی تعلیم میں بہتری (خاص کر بچیوں کے لئے) اور سکول کی حالت بہتر بنانے کے لئے کام کرے گی۔

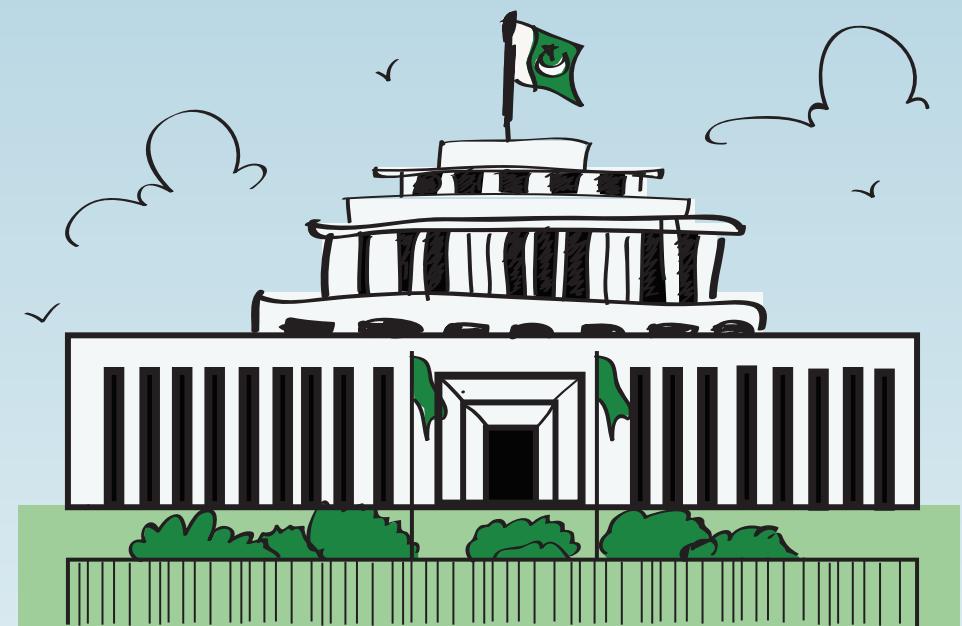
- 1۔ بچوں (لڑکیوں اور لڑکوں) کو سکول بھیجننا والدین کی ذمہ داری ہے۔
  - 2۔ بچوں کو معياری تعلیم دینا اساتذہ کی ذمہ داری ہے۔
  - 3۔ سکول نہ جانے والے بچوں کو سکول میں داخل کروانا ہم سب (CO/VO/LSO) کمیونٹی کی مشترکہ ذمہ داری ہے۔
  - 4۔ بچوں کے لیے معیاری سکول، جن میں ہر طرح کی سہولتوں میسر ہوں اور ان سہولتوں کو فراہم کرنا حکومت کی ذمہ داری ہے۔
- نوت: اب یہ ہم سب کا فرض ہے کہ ہم اپنے لیے ایسے سیاسی رہنماؤں کا انتخاب کریں جو ہمارے بچوں کی تعلیم کو پہلی ترجیح دیں۔ جو کہ ہمارے قانون آرٹیکل A-25 کے مطابق ان کی ذمہ داری ہے۔
- نوت: اس کے بارے میں مقامی رضا کار پوچھئے کہ آرٹیکل A-25 کیا ہے؟

## تعلیم کا حصول ----- ذمہ داری اور کس کی؟

کارڈ نمبر 7



والدین کی ذمہ داری ہے کہ اپنے منتخب نمائندوں اور سرکاری اداروں میں مسلسل تعلیم کا مطالبہ کریں



حکومت کی ذمہ داری ہے کہ تمام پانچ سے سو لہ سال کی عمر کے بچوں کو مفت معیاری تعلیم فراہم کریں

## آرٹیکل A-25 کے تحت بچوں کو تعلیم کا حق ہے

5 سے 16 سال کے تمام بچوں (لڑکوں اور لڑکیوں) کو مفت تعلیم دینا حکومت کی ذمہ داری ہے اور یہ بچوں کا بنیادی حق ہے۔

- 1- کیا ہم اپنے بچوں کو (لڑکوں اور لڑکیوں) ان کی معیاری تعلیم کا بنیادی حق دیں گے؟
- 2- کیا ہم ایسے نمائندوں کا انتخاب کریں گے جن کے نزدیک بچوں کی تعلیم اولین ترجیح ہے؟
- 3- کیا ہم حکومتی نمائندوں سے اپنے بچوں کی معیاری تعلیم کا مطالبہ کریں گے؟
- 4- کیا ہم سب ملک را پنے ملک میں نظام تعلیم کی بہتری کے لیے کام کریں گے؟

# ہاں!

تو آئیں ہم سب ملک ریہ عہد کرتے ہیں کہ-----

## کارڈ نمبر 8

# آرٹیکل 25-A کے تحت بچوں کو تعلیم کا حق ہے

5 سے 16 سال کے تمام بچوں (لڑکوں اور لڑکیوں) کو مفت تعلیم دینا  
حکومت کی ذمہ داری ہے اور یہ بچوں کا بنیادی حق ہے۔



# عہد نامہ

میں عہد کرتا / کرتی ہوں کہ اپنے تمام بچوں کو، چاہیے وہ لڑکا ہو یا لڑکی ہو، سکول بھیجوں گا / گی اور یہ احساس رکھتا رکھتی ہوں کہ معیاری تعلیم ہمارے بچوں کے بہتر مستقبل کے لئے انتہائی اہم ہے اور اس کا حصول ہمارے ملک اور قوم کی ترقی کا ضامن ہے۔ آج میں خود سے وعدہ کرتا / کرتی ہوں کہ میں اپنے بچوں (لڑکوں اور لڑکیوں) کو متوازن اور مکمل خوراک فراہم کروں گا / گی اور ان کی بہترین تعلیم کے لئے نہ صرف خود کوشش کروں گا / گی بلکہ اپنے منتخب نمائندگان اور سرکاری اداروں سے بچوں کی معیاری تعلیم کے لئے مسلسل مطالبه کروں گا / گی۔

## کارڈ نمبر 9

### عہد نامہ

میں عہد کرتا / کرتی ہوں کہ اپنے تمام بچوں کو، چاہے وہ لڑکا ہو یا لڑکی ہو، سکول بھیجوں گا / گی اور یہ احساس رکھتا رکھتی ہوں کہ معیاری تعلیم ہمارے بچوں کے بہتر مستقبل کے لئے انتہائی اہم ہے اور اس کا حصول ہمارے ملک اور قوم کی ترقی کا ضامن ہے۔ آج میں خود سے وعدہ کرتا / کرتی ہوں کہ میں اپنے بچوں (لڑکوں اور لڑکیوں) کو متوازن اور مکمل خوراک فراہم کروں گا / گی اور ان کی بہترین تعلیم کے لئے نہ صرف خود کو شش کروں گا / گی بلکہ اپنے منتخب نمائندگان اور سرکاری اداروں سے بچوں کی معیاری تعلیم کے لئے مسلسل مطالبه کروں گا / گی۔



# ماہواری کی انتظام کاری

مقامی رضاکار (خاتون) شرکاء سے درج ذیل سوالات پوچھئے۔ کیا آپ کے خیال میں کم عمر لڑکیوں کو ماہواری کی صحیح معلومات حاصل ہوتی ہیں، اگر نہیں تو کیوں؟

مقامی رضاکار (خاتون) شرکاء سے جوابات لینے کے بعد درج ذیل معلومات فراہم کریں۔

- عموماً لڑکیاں ماہواری کے بارے میں بے خبر ہوتی ہیں اور کسی سے پوچھنے سے شرمناتی ہیں۔ جس کی وجہ سے وہ مختلف بیماریوں اور پریشانیوں کا سامنا کرتی ہیں۔

- ماہواری کے دوران لڑکیوں کی صحت اور صفائی سترہائی کو بہتر بنانے کے لیے ماؤں اور اسائزہ کو لڑکیوں کو معلومات دینا بہت ضروری ہے۔ تاکہ وہ بغیر کسی پریشانی کے دن گزار سکیں۔

- ماہواری ایک قدرتی عمل ہے اور کوئی بیماری نہیں۔ اور بلوغت میں ہر لڑکی کو اس عمل سے گزرنا ہوتا ہے۔

- زیادہ تر لڑکیوں کو پہلی ماہواری 11 سے 14 سال کی عمر میں ہوتی ہے۔ کچھ لڑکیوں کو جلد سے جلد 8 سال کی عمر میں اور کچھ کو 17 یا اس سے زیادہ کی عمر میں ہوتی ہے۔

- ماہواری کے پہلے دن (جب خون آنا شروع ہوتا ہے) سے لے کر اگلی ماہواری کے پہلے دن تک کی مدت 28 دن (ایک مہینہ) بنتی ہے، مگر یہ مدت 21 سے 35 دن تک بھی ہو سکتی ہے۔ کئی سالوں تک لڑکی کو پہلی ماہواری کے بعد شاید ہر ماہ ماہواری نہ ہو۔ یہ نارمل ہے۔

- خون کی روانی 4 سے 7 دنوں تک رہتی ہے اور یہ عام طور پر ہر ماہ میں ہوتا ہے۔

## درد اور تکلیف سے آرام کے لیے:

- پیپٹ پر یاد ردوالی جگہ پر گرم پانی کی بوتل رکھیں، اس سے پھلوں کو سکون ملتا ہے اور درد کم ہوتا ہے۔

- گرم مشروبات کا استعمال کریں۔

- اسپرین یا کوئی اور عام دردکش دوا استعمال کریں۔

- چھل قدمی کریں یا یہ ملکی پچھلکی ورزش کریں۔

- کیلشیم سے بھر پور مصنوعات جیسے دودھ، دہی کو کھانوں میں استعمال کریں۔

- کیونکہ اس سے درد میں آرام آتا ہے۔

- اگر درد بڑھ جائے تو ڈاکٹر یا ہیلپر ورکر سے مشورہ کریں۔

## صحت اور حفاظان صحت کا خیال

- ٹوائیکٹ استعمال کرنے کے بعد ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔

- خون جذب کرنے کے لیے صاف کپڑا (سینیٹری پیڈ) استعمال کریں۔ کیونکہ صفائی سترہائی نہ رکھنے کی صورت میں مختلف امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔

- سوتی کپڑے یا سینیٹری پیڈ خون اور نمی کو ناٹیلیوں سے بہتر جذب کرتے ہیں۔ سینیٹری پیڈ کو دن میں کم از کم 3 سے 4 بار یا اس سے بھی زیادہ بار تبدیل کیا جانا چاہئے اگر خون کا بہاؤ زیادہ ہو۔

- اگر کپڑے کو دوبارہ استعمال کرنے کی ضرورت ہو تو پہلے کپڑے کو پانی سے دھولیں، پھر گرم پانی میں صابن سے اچھی طرح دھولیں اور دھوپ میں خشک ہونے دیں۔

- استعمال شدہ کپڑے یا پیڈ کو گہرے رنگ کے پلاسٹک میں لپیٹ کے کوڑے دان میں پھینک دیں۔ ٹوائیکٹ / باتھ روم میں نہ پھینکیں۔

- روزانہ نہائیں۔ اگر ڈر ہے کہ پانی ان کو نقصان پہنچائے گا تو گرم پانی کا استعمال کریں۔

- لڑکیاں کلینڈر پر ان تاریخیوں کو نشان زدہ کر سکتی ہیں جن پر ان کے ماہواری کے دن شروع اور ختم ہوتے ہیں، تاکہ وہ اپنے ماہواری کے دنوں کو سمجھ سکیں اور آنے والے مہینوں کی تیاری کر سکیں۔

# ماہواری کی انتظام کاری



گرم پانی غسل کریں



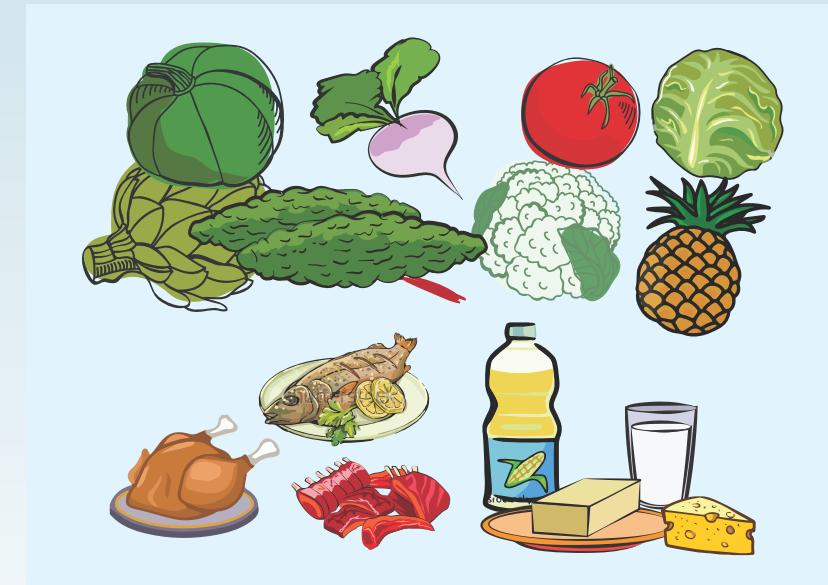
ماہواری کے دوران صاف کپڑا پیدا استعمال کریں اور آرام کا خیال رکھیں



مائیں اور اساتذہ بچیوں کو ماہواری کے بارے میں بروقت معلومات فراہم کریں



اگر درد بڑھ جائے تو ڈاکٹر یا ہیلتھ ورکر سے مشورہ کریں



کمیشیم سے بھر پور مصنوعات جیسے دودھ، دہی کو کھانوں میں استعمال کریں کیونکہ اس سے درد میں آرام آتا ہے



گرم مشروب کا استعمال کریں



## RURAL SUPPORT PROGRAMMES NETWORK

3rd Floor, IRM Complex, Plot # 7,  
Sunrise Avenue, Park Road,  
Near COMSATS University, Islamabad, Pakistan

Phone: 92-51-8491270-99

Email: [info@rspn.org.pk](mailto:info@rspn.org.pk)

URL: [www.rspn.org](http://www.rspn.org)

 RSPNPakistan  RSPNPakistan