

فیور فیکس کا ونٹی پبلیک اسکولز

خاندانی زندگی کی تعلیم

گریڈ ایک کے پروگرام کی تفصیل

پہلی گریڈ کے خاندانی زندگی کی تعلیم (FLE) کے اسباق صحت کی تعلیم کے نصاب Ready, Set, Go for Good Health میں اور معاشرتی علوم کے اسباق میں شامل ہیں۔ ان اسباق میں دماغی صحت کے موضوعات شامل ہیں۔

گریڈ ایک کے تدریسی مقاصد۔۔ معاشرتی علوم میں خاندانی زندگی کی تعلیم

1.1 طالب علم خاندان کے مختلف افراد کی شناخت کریں گے اور کامیابی سے زندگی گزارنے میں ان کی ذمہ داریوں کو سمجھیں گے، اور یہ بات سمجھیں گے کہ وہ جو مہارتیں اور اقدار خاندان کے رکن کی حیثیت سے سیکھتے ہیں، ان سے کیونٹی کے ایک رکن کی حیثیت سے کامیاب زندگی گزارنے میں انہیں کس طرح مدد ملتی ہے۔

تفصیلی بیان: ان فرائض پر زور دیا جاتا ہے جو ایک خاندان کے کامیابی سے زندگی گزارنے کے لیے ادا کیے جانے چاہئیں۔ ان فرائض کی مثالیں یہ ہیں: غذا فراہم کرنا؛ مکان کا بندوبست کرنا؛ کپڑے فراہم کرنا اور ان کی دیکھ بھال کرنا؛ ان ضروریات کے لیے پیسہ فراہم کرنا؛ محبت اور شفقت فراہم کرنا۔ اس میں گھرانے کے بوڑھے اور معذور لوگوں کی ضروریات پوری کرنا بھی شامل ہے۔ جس طرح والدین / سرپرستوں کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ بچوں کو محبت و شفقت، رہنمائی، غذا اور مکان فراہم کریں، اسی طرح گھرانے کے بچوں کے بھی کچھ فرائض ہیں، اور انہیں گھرانے کے قواعد و ضوابط کا احترام کرنا چاہیے تاکہ گھرانہ ایک کامیاب اور خوش و خرم زندگی گزار سکے۔ طالب علم یہ بات سمجھیں گے کہ یہ اقدار اور مہارتیں گھر کے باہر بھی کارآمد ہو سکتی ہیں، اور انہیں گھر کے باہر ایک بہتی کے رکن کی حیثیت سے کامیاب زندگی گزارنے میں مددگار ثابت ہوں گی۔

1.2 طالب علم انفرادی خاندانوں کے مشترکہ رویوں اور سرگرمیوں کی سمجھ بوجھ پیدا کریں گے، اور ان خصوصیات کی پہچان کریں گے جو سب مضبوط خاندانوں میں مشترک ہوتی ہیں۔

تفصیلی بیان: اس بات پر زور دیا جاتا ہے کہ خاندان میں محبت کرنے والے والدین یا کسی دوسرے ذمہ دار بالغ فرد کی موجودگی ضروری ہے، قطع نظر اس کے کہ خاندان کس قسم کا ہے۔ طالب علم کنڈرگارٹن کی سطح پر خاندان کی اشکال کی سمجھ بوجھ سے آگے بڑھتا ہے اور مختلف قسم کے خاندانوں، اور خاندان کے اندر مشترکہ رویوں اور سرگرمیوں کی اہمیت کا شعور پیدا کرتے ہیں۔ طالب علم یہ بات سمجھیں گے کہ مضبوط خاندانوں کی خصوصیات میں ایک دوسرے سے وابستگی، ایک دوسرے کا خیال کرنا، ایک دوسرے کے ساتھ ہنسی خوشی وقت صرف کرنا، ایک دوسرے کی بات کو سمجھنا، مذہبی عقائد کا ادراک، اور ان مسائل کے باوجود جن کا پیدا ہونا ناگزیر ہے، وسائل کا موثر انداز سے استعمال نا شامل ہے۔ (اس مقصد میں ایک ہی جنس والے والدین کے بارے میں تبادلہء خیال شامل نہیں ہے)۔

گریڈ ایک کے تدریسی مقاصد۔۔ دماغی صحت کی تعلیم

1.1 طالب علم اس امر کا شعور پیدا کریں گے کہ جسمانی محبت سے دوتی، مسرت، یا ایک محبت کرنے والے گھرانے کا اظہار ہو سکتا ہے۔ تفصیلی بیان: اس سبق کا مقصد بچوں کو یہ یاد دلانا ہے کہ شفقت کا اظہار فرد اور خاندان کی بھلائی کے لیے اہم ہے، اور خاندان کے افراد کی طرف سے جسمانی محبت کا اظہار عام طور سے مناسب ہوتا ہے۔ اس میں خاندان کے افراد کی طرف سے صحت مند طریقوں سے محبت کا اظہار، توجہ اور فکر مند کی اظہار، اور بچوں کو نقصان سے بچانے کے لیے قواعد و ضوابط کی تشکیل اور ان پر عمل درآمد کرنے کے اقدام شامل ہیں۔

- 1.2 طالب علم پریشان کن اور دباؤ والی صورت حال، اور آرام دہ صورت حال کے درمیان تمیز کریں گے۔
تفصیلی بیان: طالب علم مختلف اقسام کے دباؤ کی شناخت کریں گے، وضاحت کریں گے کہ دباؤ کی صورت میں وہ کیا محسوس کرتے ہیں، والدین یا سرپرست سے بات کرنے کی اہمیت پر تبادلہ خیال کریں گے، اور ان سرگرمیوں کی شناخت کریں گے جن کے ذریعے وہ سکون و آرام محسوس کر سکتے ہیں۔
- 1.3 طالب علم معذوری والے افراد کا احترام کرنا اور ان کے مسائل کو سمجھنا سیکھیں گے جن کی حالت کے بارے میں کمیونٹی شعور بیدار کر سکتی ہے، اور جن کے لیے بعض چیزوں میں ردوبدل کیا جاسکتا ہے۔
تفصیلی بیان: طالب علم یہ بات سمجھیں گے کہ معذور افراد اہل ہوتے ہیں، ان میں سے بیشتر عام اسکولوں میں جاتے ہیں، ان کے مشغلے ہوتے ہیں، اور وہ دوستوں کے ساتھ سرگرمیوں میں حصہ لیتے ہیں۔ طالب علم بہت سی عام قسم کی جسمانی اور دماغی معذوریوں سے واقف ہو جائیں گے۔
- 1.4 طالب علم ناخوشگوار حالات کو پہچاننے اور نقصانات کا سامنا کرنے کے طریقے سیکھیں گے۔
تفصیلی بیان: اس کے تحت مثبت اور منفی تجربوں کے درمیان فرق کو سمجھنا ضروری ہے۔ خاندان کے کسی فرد، کسی دوست، پالتو جانور، یا ذاتی چیزوں کے نقصان پر بچوں کے ادب کے ذریعے توجہ دی جائے گی۔
- 1.5 طالب علم خاندان کے افراد، ہمسایوں، اجنبیوں، یا دوسرے لوگوں کی طرف سے نامناسب طرز عمل اور رابطوں کا جواب دینے کے طریقوں کا مظاہرہ کریں گے۔ طالب علم یہ بھی سیکھیں گے کہ انہیں ایسے خطرات کے سلسلے میں جن کا کوئی وجود نہیں ہے، غیر ضروری طور پر خوفزدہ نہیں ہونا چاہیے۔
تفصیلی بیان: اس میں یہ موضوعات شامل ہیں: اچھے طریقے سے چھوئے جانے اور برے طریقے سے چھوئے جانے کے اجزا کیا ہیں؛ ناپسندیدہ لوگوں سے آسنا سامنا ہو جانے تو اس سے بچنے کے طریقے کیا ہیں؛ "نا" کہنا، بھاگ جانا، اور کسی بااعتماد فرد کو پوری بات بتانا (والدین، مذہبی شخصیت، ٹیچر، داوا داری، نانا، نانی، سرپرست)؛ چیخنے چلانے، زور سے آواز دینے کو اپنی حفاظت کے طریقوں کے طور پر استعمال کرنا۔

گریڈ ایک کے وڈیو ٹیپ -- دماغی صحت کی تعلیم

My Body Belongs to Me. Sunburst Technology, 1992. (24 minutes)

اس وڈیو سے بچوں کو یہ سیکھنے میں مدد ملتی ہے کہ چھوئے جانے کے مناسب طریقے کیا ہیں۔ پروگرام کے پہلے حصے میں ایک تیلی اور ایک مرد کو نسل کے درمیان معلوماتی بات چیت پیش کی گئی ہے۔ دوسرے حصے میں ایک دوسری تیلی کو متعارف کرایا گیا ہے جو تماشا دیکھنے والے چند بچوں کے ساتھ اسکول کے موضوع پر ایک کھیل کھیلتی ہے اور ان کے ساتھ مل کر "مناسب طور سے چھوئے جانے اور غیر مناسب طور سے چھوئے جانے" کے اسباق کو دہراتی ہے۔

The Same Inside. March of Dimes, 1985. (2 minutes)

اس وڈیو ٹیپ کا صرف تعارفی حصہ استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں، جسمانی معذوریوں والے بچوں کو متعارف کرایا جاتا ہے، اور اس بات پر زور دیا جاتا ہے کہ جسمانی طور پر اہل طالب علموں اور معذور طالب علموں کے درمیان کتنی یکسانیت ہے۔

گریڈ ایک کا مطبوعہ مواد -- دماغی صحت کی تعلیم

Alexander and the Terrible, Horrible, No Good Very Bad Day, Viorst, Judith, 1972.

Alexander کو پتہ چلتا ہے کہ زندگی میں کچھ اچھے دن ہوتے ہیں، اور کچھ برے۔

Love You Forever, Munsch, Robert, 1982

ایک گھر میں نیا بچہ آتا ہے، اور خاندان اس کے لیے محبت اور لگن کا اظہار کرتا ہے۔

Three Little Pigs (بچہ اس روایتی کہانی کا مناسب ورژن منتخب کرتے ہیں)