

ڪرونا سے گھر کی حفاظت کیلئے رہنما اصول

1



تفصیل

اس پروجیکٹ میں ہم کوویڈ 19 کو اپنے گھر اور کنبے سے دور رکھنے کے لئے اپنے گھر کے قواعد کے بارے میں فیصلہ کریں گے۔

اہم سوال

اس وباء سے بچنے کے لیے گھر والوں کو کن اصولوں کی ضرورت ہے؟

مضامین

جزال سائنس

کل وقت درکار

3 دن میں 5 گھنٹے

خود رہنمائی / زیر نگرانی سرگرمی

اس پروجیکٹ میں بچے کو والدین کی نگرانی کی زیادہ ضرورت ہوگی۔

وسائل درکار

کاغذ اور پنسل۔ (اختیاری: رنگنے والے قلم) دو پیالے، کالی مرچ اور صابن



پہلا دن



پروجیکٹ کا تعارف

ہم سب کسی نہ کسی طرح کووڈ 19 سے متاثر ہیں۔ سکول بند کرنے سے لے کر عوامی مقامات تک محدود رسائی اور معاشرتی جسمانی فاصلوں کے طریقوں تک ہر ایک کیلئے یہ ایک نئی حقیقت ہے۔ اس وباء نے بہت سارے لوگوں کو پریشان، تنہا، الگ تھلگ اور دباؤ کا شکار کر دیا ہے۔ اب پہلے سے کہیں زیادہ ہم سب کو کووڈ 19 کے بارے میں شعور اجاگر کرنے، کیچھتی کا اظہار کرنے، کووڈ 19 کے انسانی زندگی پر اثرات میں ایک دوسرے کا ساتھ دینے اور مہربان ہونے کی ضرورت ہے۔ کووڈ 19 کے اثرات سے ہر ایک بخوبی واقف ہے لیکن ہم میں سے بیشتر کو اس مرض سے متاثر ہونے کی مستند معلومات کا فقدان ہے۔

اس پراجیکٹ کے ذریعے کووڈ 19 کے حوالے سے بچوں کی عمومی معلومات میں اضافہ ہو گا۔ اس موضوع پر گفتگو شروع کرنے سے پہلے والدین اپنے بچوں کے ساتھ مندرجہ ذیل سوالات پوچھ کر موضوع کی بنیاد بنائیں۔



- 1 آپ کووڈ 19 کے بارے میں کیا جانتے ہیں؟
کوویڈ 19 (کورونا وائرس بیماری) ایک قسم کا جراثیم ہے جو لوگوں کو بیمار کر سکتا ہے۔
- 2 کیا آپ کووڈ 19 کی وجہ سے ہسپتال میں داخل ہو سکتے ہیں؟
کچھ لوگ ماسک کیوں پہنتے ہیں؟
بیماری کے شکار لوگ ماسک اس لیے پہنتے ہیں تاکہ ان سے جراثیم ارد گرد نہ پھیلیں۔ میڈیکل سٹاف کے افراد جیسے ڈاکٹر اور نرس بھی ماسک کا استعمال کرتے ہیں کہ وہ ایسے مریضوں کی مدد کرتے ہوئے خود کو جراثیم سے محفوظ رکھ سکیں۔
- 4 کووڈ 19 کے بارے میں یہ سب آپ نے کہا سے سیکھا؟

جسمانی فاصلے اور ماسک کے ذریعے جراثیم سے تحفظ

کورونا وائرس کے متاثرہ مریض سے بیماری کے متعدی جراثیم سانس لینے اور بولنے کے دوران دیگر افراد کو متاثر کر سکتے ہیں۔ ماسک نہ پہننے کی صورت میں مریض زیادہ لوگوں کو متاثر کرنے کا سبب بن سکتا ہے جبکہ ماسک پہن کر وہ دوسروں کو محفوظ رکھ سکتے ہیں۔



اب آپ کو اس بات کا بہتر اندازہ ہو گا کہ آپ کا بچہ کن ذریعہ سے معلومات حاصل کرتا ہے اور اس پر کیا رد عمل ظاہر کرتا ہے۔ بچوں کو نقص معلومات سے دور رکھنا ضروری ہے کیونکہ وہ دوسرے اجتماعات میں بھی اس کو پھیلانے کا ذریعہ بن سکتے ہیں۔

اب، وائرس اور اس کے اثرات کے بارے میں گہری تفہیم پیدا کرنے کے لئے پہلے قدم کے طور پر، اپنے بچے کو اس وقت فلو کے بارے میں سوچنے کو کہیں۔ مندرجہ ذیل سوالات پوچھیں:

- ① آپ کے جسم کو کیسا لگا؟
- ② آپ کے جسم کے کون کون سے حصے سب سے زیادہ تکلیف دیتے ہیں؟
- ③ کیا آپ کے جسم کو گرمی یا سردی محسوس ہوئی؟
- ④ کیا آپ مناسب طریقے سے سانس لے رہے تھے؟
- ⑤ آپ کتنے دن بیمار تھے؟
- ⑥ کیا فلو کے دوران آپ کا کچھ کھانے کو دل کرتا تھا؟

اب وقت آ گیا ہے کہ باقاعدگی سے فلو اور کووڈ 19 کے مابین تعلق پیدا کریں اور یہ رائے بھی قائم کریں کہ کووڈ 19 عام فلو سے زیادہ خطرناک ہے۔ اپنے بچوں کو کووڈ 19 کی معلومات فراہم کرنے کے بعد اب آپ ان سے اس بیماری سے بچاؤ کے طریقوں پر گفتگو کریں۔ تقریباً ہر بچہ ہی کورونا وائرس سے بچاؤ کے ابتدائی طبی طریقوں سے واقف ہے جیسے ماسک پہننا اور بار بار ہاتھ دھونا لیکن وہ ان اقدامات کے درست طریقوں اور صحیح استعمال سے ناواقف ہیں۔ والدین تصویروں کی مدد سے اپنے بچوں کو کورونا سے متعلق مختلف معلومات فراہم کریں گے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ پہلے بچوں سے جوابات سنیں اور بعد میں درست جوابات کی مزید وضاحت کریں۔ اگر آپ کا بچہ درست جواب دے تو اس کی حوصلہ افزائی ضرور کریں۔



کوویڈ 19 سے لوگ کیسے متاثر ہوتے ہیں اور انہیں کونسی صحت مند عادات کو اپنانا چاہیے؟

کرونا وائرس کیسے پھیلتا ہے



کرونا وائرس اس صورت میں پھیلتا ہے جب کسی متاثرہ شخص کی کھانسی یا چھینک کی بوندیں کسی صحت مند شخص کی آنکھ، ناک، یا منہ میں داخل ہوتی ہیں۔ یہ بوندیں متاثرہ شخص کے آس پاس کی سطح یا دیگر چیزوں میں بھی گر سکتی ہیں۔ جب بھی کوئی صحت مند شخص ایسی سطح کو ہاتھ لگا کر اپنی ناک، منہ، یا آنکھوں کو چھوئے گا تب بھی یہ وائرس ان کے جسم میں داخل ہو سکتا ہے۔

اپنے بچے سے پوچھیں کہ اسے فلو کب ہوا تھا؟ کیا آپ کو یاد ہے کہ آپ کے گھر کے افراد میں سے یا آپ کے دوستوں میں سے کوئی آپ سے پہلے بیمار تھا؟ اور شاید کوئی بیمار بھی ہو گا لیکن آپ نہیں جانتے تھے۔ ہو سکتا ہے کہ ان کے کھانسنے یا چھینکنے سے ان کے جسم سے جراثیم شاید آپ کی ناک، آنکھوں یا منہ کے راستے آپ کے جسم میں داخل ہو گئے ہوں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ وہ آپ نے ان کے جراثیم سے متاثرہ ڈیسک کو چھو کر ان ہاتھوں سے اپنے چہرے کو چھو لیا ہو گا اس طرح وہ جراثیم آپ کو متاثر کر گئے۔

اب آپ کے بچے کو اس بارے میں کافی معلومات حاصل ہو چکی ہے کہ جراثیم کس طرح ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہوتے ہیں۔ لہذا یہ مناسب موقع ہے کہ آپ ان کو اس چیز کا احساس دلائیں کہ وہ اپنے ساتھ ساتھ کس طرح دوسروں کی صحت کا تحفظ کر سکتے ہیں۔ وہ باواسطہ اپنے پیاروں کے لیے ارد گرد کا ماحول کو بہتر بنا سکتے ہیں۔

بیماری سے بچاؤ کی ہدایت

بیمار شخص کی کھانسی یا چھینکوں کی بوندیں جن میں وائرس ہوتا ہے، ان کے آس پاس کی سطح اور چیزوں پر گرتی ہیں اور 24 گھنٹے تک نقصان دہ ہو سکتی ہیں۔ ایسی چیزوں اور سطح کو صابن یا disinfectant سے صاف کریں، ان میں فرنیچر، دروازے کا ہینڈل، برتن، فون، لیپ ٹاپ، ٹی وی، ریسیور، سیڑھیوں کے پائے شامل ہیں۔



7

اپنے ہاتھوں کو صابن سے بار بار دھوئیں، اور ہمیشہ بیس سیکنڈ (20 seconds) کے لئے۔ اگر آپ کے پاس صابن اور پانی موجود نہیں ہے تو ایسا سینٹائزر (sanitizer) استعمال کیجیے جس میں کم از کم ساٹھ فیصد الکوحل (60% alcohol) ہو۔



1

گھر سے باہر نکلتے ہوئے ہمیشہ N95 ماسک کا استعمال کریں۔ اگر N95 ماسک موجود نہیں ہے تو سر جیکل ماسک استعمال کریں۔ کوئی بھی ماسک ایک دن سے زیادہ استعمال نہ کریں ورنہ اس میں بیکٹیریا (Bacteria) پیدا ہونے کا خدشہ ہے۔



8

اپنے چہرے خصوصاً ناک، منہ اور آنکھوں کو چھونے سے گریز کریں۔



2

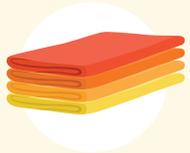
کھانسی کی صورت میں نٹھو پیپر استعمال کریں یا پھر کہنی کے اندر والے حصے میں کھانسی کریں۔ یاد رہے استعمال شدہ نٹھو پیپر (tissue paper) ایک ڈھانپے ہوئے کوڑے دان میں ضائع کریں۔



3



کوشش کریں گھر میں سب کا الگ الگ تولیا موجود ہو۔



9

جھوم والی جگہوں پر جانے سے گریز کریں، اور اگر کسی مجبوری کے تحت آپ کو جانا پڑ جائے تو دوسرے لوگوں سے کم از کم ایک میٹر کا فاصلہ برقرار رکھیں۔



4

دیگر خاندان اور دوستوں کے ساتھ جمع ہونے سے گریز کریں۔ ملاقاتوں کی بجائے دور سے رابطہ ممکن بنانے کے لیے موبائل فون اور سوشل میڈیا کا استعمال کریں۔



10

ہاتھ ملانے یا گلے ملنے سے پرہیز کریں۔ ایک دوسرے سے فاصلہ رکھ کر بھی سلام کیا جا سکتا ہے۔



5

مزید معلومات کے لئے ڈاکٹر یا پھر ہیلپ لائن 1166 سے رابطہ کریں۔



11

کسی بھی شخص کو بیمار حالت میں چھینکنے یا کھاننے دیکھ کر فاصلہ اختیار کر لیں۔



6



15

منٹ

ہاتھ دھونے کے درست طریقے

اور اس کی اہمیت

ایک صحت مند شخص کے ہاتھوں میں بھی جراثیم ہو سکتے ہیں۔ ایسا کسی متاثرہ مریض کو چھونے یا جراثیم سے متاثرہ جگہ کو چھونے سے ہو سکتا ہے۔ کیونکہ کوئی مریض چھینک لیتا ہے یا چیزوں کی سطح کو چھوتا ہے تو جراثیم دوسرے انسان میں آسانی سے منتقل ہو جاتا ہے۔ جراثیم کو جسم کے اندر جانے سے روکنے کے لیے اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔ اپنے منہ، آنکھوں یا ناک کے اندر ہاتھ لگانے کی کوشش نہ کریں۔ کیونکہ انہیں راستوں سے جراثیم انسانی جسم پر حملہ آور ہوتے ہیں۔

ہاتھ دھونے کے دس مراحل



صاف پانی میں اپنے ہاتھ گیلے کریں



ہاتھوں پر صابن رگڑیں



اپنی ہتھیلیوں پر صابن ملیں



ہاتھوں پر صابن رگڑیں



صاف پانی میں اپنے ہاتھ گیلے کریں



صاف پانی سے ہاتھ اچھی طرح دھو کر خشک کر دے۔



اگلیوں کے نیچے تک صابن ملیں



اپنے ناخنوں کو ہتھیلیوں پر رگڑیں



اگلیوں کی پوروں کو الگ الگ صابن سے رگڑیں



صابن کی عدم دستیابی کی صورت میں ہاتھوں کو جراثیم سے صاف رکھنے کے طریقے

چھینکنے اور کھانسنے کی صورت میں ٹشو پیپر کا استعمال کریں استعمال شدہ ٹشو پیپر کوڑے دان میں پھینک دیں دوسری صورت میں آستین پر چھینکیں یا کھانسیں۔ اس طرح جراثیم کو پھیلنے سے روکا جاسکتا ہے اور لوگوں کو محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔

① اپنے ہاتھوں کو ہمیشہ اپنے آنکھوں اور چہرے سے دور رکھیں۔

② پانی یا صابن کی عدم دستیابی کی صورت میں جراثیم کش محلول سے ہاتھوں کو جراثیم سے پاک کرتے رہیں۔

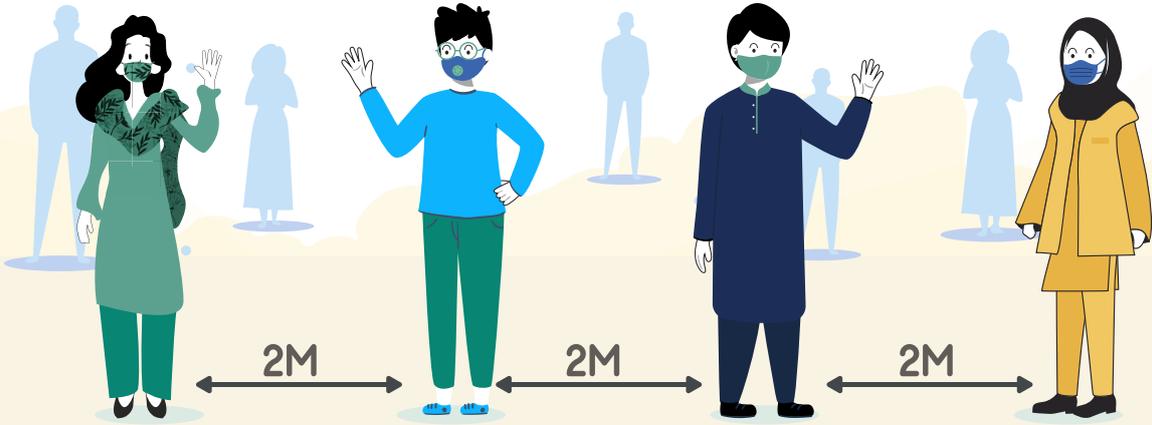
نوٹ:

معمول کے مطابق اپنے ہاتھوں کو غسل خانے جانے کے بعد، کھانے سے پہلے، اور ناک صاف کرنے کے بعد ضرور دھوئیں۔ اپنے ہاتھوں کو بیس سیکنڈ تک اچھی طرح دھونے کے لئے بیس تک گنتی کرتے رہیں۔ والدین اپنے بچوں کے ساتھ بیس سیکنڈ تک آئستہ آستہ اے بی سی یا ایچی برتھ ڈے کا گیت گائیں تو بیس سیکنڈ کا وقت مکمل ہو سکتا ہے۔



آپ دوسرے افراد سے دو میٹر کے فاصلے کا اندازہ کیسے لگا سکتے ہیں

دونوں بازوں کو پھیلا کر آپ دوسرے شخص سے اپنا فاصلہ برقرار رکھ سکتے ہیں۔ اپنے اپنے اہل خانہ کے علاوہ دیگر افراد سے گلے ملنے یا مصافحہ کرنے سے گریز کریں خود کو ان سے دو میٹر کے فاصلے پر رکھیں۔



دن کا اختتام

پہلے دن کے اختتام پر بچے سکھائی گئی تدابیر کو عملی طور پر ڈرامہ، ڈرائنگ یا ویڈیو کی صورت میں پیش کریں گے۔

دوسرا دن



سابقہ روز کی معلومات کی دہرائی

دوسرے دن کا آغاز کرنے سے پہلے بچے مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات دے کر سابقہ روز کے معلومات کی عکاسی کریں گے

- 1 آپ نے کوویڈ کے بارے میں کل کیا سیکھا؟
- 2 ہمیں ماسک پہننے کی کیوں ضرورت ہے؟
- 3 ہم اپنے آپ کو وائرس سے کیسے بچا سکتے ہیں؟



گزشتہ روز آپ کے بچے نے کوویڈ 19 کی احتیاطی تدابیر کے بارے میں سیکھا۔ آج ہم سیکھیں گے کہ اگر کوئی شخص کوویڈ 19 کا شکار ہو جائے تو اس صورتحال سے کیسے نمٹا جا سکتا ہے۔ بچے کو کوویڈ 19 کی علامات، حفاظتی تدابیر، ذاتی اور خاندان کے دیگر افراد کے تحفظ کے عملی اقدامات کی فہرست تیار کریں گے۔ گفتگو کا آغاز بچوں سے یہ سوال پوچھ کر کریں، جو لوگ کرونا کا شکار ہوتے ہیں ان کی کیا حالت ہوتی ہے؟

کرونا وائرس کے علامات فلو جیسے ہوتے ہیں، ان میں بخار، خشک کھانسی، سانس لینے میں دشواری اور جسمانی درد شامل ہیں۔ یہ علامات وائرس کے شکار ہونے کے دو سے چودہ دنوں کے درمیان واضح ہوتے ہیں۔ کرونا وائرس کے علامات کچھ لوگوں میں بہت کم واضح ہوتے ہیں اور کچھ لوگوں میں شدید۔ اس سے بزرگ لوگ اور ایسے افراد جو پہلے سے ہی کسی بیماری میں مبتلا ہیں، ان میں کرونا وائرس کے علامات کی شدت زیادہ واضح ہوتی ہیں۔ خوش قسمتی سے زیادہ تر لوگ جو کرونا وائرس کا شکار ہوتے ہیں وہ ڈاکٹرز اور پرہیز کی مدد سے جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں، لیکن یہ ضروری ہے کہ ہم اپنی روزمرہ کی زندگی جاری رکھیں اور ساتھ میں تمام احتیاطی تدابیر پر عمل کرتے رہیں۔

ہم یہ واضح طور سے دیکھ سکتے ہیں کہ جراثیم ہمارے ہاتھوں کے ذریعے بہت آسانی سے پھیل سکتے ہیں۔ ذرا سوچنے آپ کا بچہ جب گھر آتا ہے تو وہ کتنے سارے دوستوں سے مل کر آئے ہوتے ہیں۔ ذرا سوچئے، ان کے ہاتھوں میں کتنے جراثیم ہو سکتے ہیں؟ والدین ہونے کے ناطے یہ آپ کی ذمہ داری ہے کہ آپ بچوں کو بار بار ہاتھ دھونے کی یاد دلاتے رہیں۔

اپنی اور اپنے ارد گرد کے لوگوں کی حفاظت کے لئے ہاتھ دھونا مفید اور آسان طریقہ ہے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ ہم بچوں کو سکھائیں گے ہاتھ دھونا لازمی کیوں ہے۔ نیچے دی گئی مشق میں ایک بہت ہی دلچسپ اور مزیدار طریقہ بیان کیا گیا ہے جس کے ذریعہ سے آپ کے بچوں کو ہاتھ دھونے کی اہمیت آسانی سے سمجھ آ جائے گی۔

کورونا وائرس کے علامت



جسم میں درد

سانس لینے میں دشواری

کھانسی

بخار



ہاتھ دھونے کی سرگرمی

اشیاء کی ضرورت ہے

- دو چھوٹے پیالے
- کالی مرچ
- پانی
- صابن / برتن دھونے والا صابن

ہدایات

- 1 دو نونوں پیالوں کو سیدھی سرہ پر رکھیں۔
- 2 دو نونوں پیالوں کو پانی سے بھر لیں۔
- 3 پہلے پیالے میں تھوڑی کالی مرچ ڈال لیں اور دوسرے پیالے میں تھوڑا صابن ڈال لیں۔
- 4 بچہ کو ہدایت دیں کہ اپنی انگلی کالی مرچ والے پیالے میں ڈالیں اور تھوڑا گھمائیں، تھوڑی دیر بعد انگلی کو پانی سے نکالیں اور دیکھیں کہ کالی مرچ کیسے جراثیم کی طرح انگلی پر چپکا ہوا ہے۔

5 بچہ اب اپنی انگلی صابن والے پیالے میں ڈالیں اور تھوڑا گھمائیں، پھر وہی انگلی کالی مرچ والے پیالے میں دوبرا ڈالیں۔

بچے کو سمجائیں کہ انگلی جس پر صابن لگا ہے جب اُسے دوبارہ کالی مرچ والے پیالے میں ڈالا گیا تو کالی مرچ کیسے صابن کی وجہ سے دور ہی رہی اور انگلی پر نہیں چپکی۔

جب بچہ یہ مشق کرے تو آپ اُن سے مندرجہ ذیل سوال پوچھیں :

- 1 اس مشق سے آپ نے کیا سیکھا؟
- 2 جب آپ نے پہلی دفعہ اپنی انگلی کالی مرچ والے پیالے میں ڈالی تو کیا ہوا؟
- 3 جب آپ نے انگلی پہلے صابن والے پیالے میں ڈالیں اور پھر کالی مرچ والے پیالے میں تو کیا ہوا؟
- 4 صابن سے ہاتھ دھونا کیوں ضروری ہے؟

نتیجہ

کبھی بچوں کو اگر ایک ہی بات بار بار بولی جائے تو وہ سُنی ان سُنی کر دیتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ ہم ایسی اہم چیزیں سمجھانے کے لئے منفرد طریقہ اپنائیں۔ اس ہاتھ دھونے والی مشق کے ذریعے ہم اپنے بچوں کو اس وائرس سے بچا سکتے ہیں۔ پیالے میں کالی مرچ دراصل وائرس کے جراثیم کی نمائندگی کر رہی ہے۔ یہ جراثیم ہمارے آس پاس ہر جگہ موجود ہیں، جیسے کہ فرنیچر، کھلونوں پر وغیرہ۔ اگر ہم اپنے ہاتھ صابن سے نہیں سینڈ کے لئے باقاعدگی سے دھوئیں گے تو ہم سب جراثیم سے نجات پا سکتے ہیں اور خود کو وائرس سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔



کوویڈ 19 سے اپنے کنبہ کی حفاظت کا منصوبہ

ہاتھ دھونے کی اہمیت قائم کرنے کے بعد ہم آگے بڑھتے ہوئے ایک ایسا منصوبہ تشکیل دیں گے جس سے ہم اپنے آپ کو اور اپنے خاندان کو کرونا وائرس سے محفوظ رکھ سکیں گے۔ اپنی حفاظت کے لیے بچوں کو یہ جاننا ضروری ہے کہ ان کی کونسی روزمرہ کی سرگرمیاں ہیں اور محفوظ رہنے کے لئے ان کو کیا قدم اٹھانے چاہیے۔

بچوں کو ہدایت دے کہ وہ نیچے دیے گئے سوال سب گھر والوں سے پوچھیں اور اُن کی بھی روزمرہ کی سرگرمیوں کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔

- 1 آپ کو کرونا وائرس کے بارے میں کیا معلوم ہے؟
- 2 آپ ایک دن میں گھر سے کتنی دفعہ باہر جاتے ہیں؟
- 3 کیا آپ گھر واپس آ کر اپنے ہاتھ دھوتے ہیں؟
- 4 کیا آپ کے پاس سینٹائزر ہے؟
- 5 کیا آپ ہجوم والی جگہوں پر جانے سے گریز کرتے ہیں؟
- 6 کیا آپ کرونا وائرس کی احتیاطی تدابیر سے واقف ہے؟

گھر والے اور ان کی روزمرہ کی سرگرمیاں

گھر میں داخل ہونے
سے پہلے کی اقدامات

کوڑے دان کے ڈبے میں ماسک پھینکا
ہیس سیکنڈ تنک صابن اور پانی سے
ہاتھ دھونا
کپڑے بدلنا
تمام خریدے ہوئے کو دھوئیں۔

گھر سے نکلتے وقت
کی اقدامات

ماسک پہننا
سینٹیزا نزر کا استعمال

سر گرمیاں

گھر کیلئے سودا خریدنے باہر جانا
دن میں ایک بار دوستوں سے ملنا
ایک گھنٹہ سیر کے لئے جانا

خاندان کا
رکن

جیسے بھائی

جب بچے اپنا کام مکمل کر کے پیش کریں تو پہلے ان کو شاباشی دیں۔ والدین بچوں کے ساتھ ایسی بات چیت کریں گے جس کا مرکز حفاظتی اقدامات ہوں گے۔ ہم سب مل کر ایسی تجاویز سوچیں گے جس سے ہم اپنی اور اپنے خاندان کی حفاظت کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر:

• سودا سلف کی ایک فہرست بنائیں اور ایک یا دو ہفتے کی ضرورت ایک ہی دفعہ خریدیں۔

• گھر میں سے صرف ایک ہی شخص سودا سلف کے لئے ذمہ دار ہو گا۔

• کسی ایسی چیز کو ہاتھ نہ لگائیں جو آپ نہیں خریدیں گے

• دوسرے لوگوں سے کم از کم 6 فٹ کا فاصلہ رکھیں۔

• ہاتھ بلانے اور گلے ملنے سے گریز کریں۔

ساری تحقیق اور حفاظتی اقدامات سوچنے کے بعد اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ باقی کے گھر والوں کے ساتھ اگلے دن ایک میٹنگ رکھے۔ اس میٹنگ کے دوران بچے باقی گھر والوں کو حفاظتی اقدامات کے بارے میں آگاہ کریں گے۔ اس میٹنگ کے دوران گھر کے افراد کو وائٹ سے بچنے کی قوانین پر سب اتفاق رائے قائم کریں گے۔ یہ قوانین ایک بڑے سے چٹ پیپر پر لکھ کر گھر کے داخلی دروازے پر لگائے جاسکتے ہیں۔

تیسرا دن



سابقہ روز کی معلومات کی دھرائی

تیسرا دن شروع کرنے سے پہلے آپ اپنے بچے کو تھوڑا وقت دے تاکہ وہ پچھلے دو دنوں میں سیکھیں گئی چیزوں کو دھرائیں۔ آپ بچوں سے مندرجہ ذیل سوال پوچھ سکتے ہیں

1 آپ نے کووڈ ۱۹ کے بارے میں کیا سیکھا؟

2 کووڈ ۱۹ کی کیا علامات ہیں؟

3 کووڈ ۱۹ کے خلاف حفاظتی اقدامات کیوں ضروری ہیں؟

4 کیا ہم کووڈ ۱۹ سے محفوظ رہ سکتے ہیں؟

آج بچے اپنے منفرد انداز استعمال کرتے ہوئے قوانین کی ایک فہرست تیار کریں گے اور اس کو سب گھر والوں کے سامنے پیش بھی کریں گے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں اور ان کے خیالات کو سراہیں۔



قواعد بنانا

فہرست کے ہر قانون کے لیے ایک چیمپئن ہونا ضروری ہے، جو یہ یقین دہانی کرے گا کہ سب گھر والے قانون کے پابند کریں۔ قانون کی خلاف ورزی پر جرمانہ بھی لگایا جاسکتا ہے۔

مندرجہ ذیل دو زمرہ میں درج ذیل عنوان بنائے جائیں گے

گھر سے باہر جانے کے قوانین

قاعدہ	چیمپین	قانون کی خلاف ورزی کی سزا یا جرمانہ
جیسے ماسک پہننا	بھائی	باہر جانے پر ایک دن کیلئے پابندی

گھر میں داخل ہونے کے قوانین

قاعدہ	چیمپین	قانون کی خلاف ورزی کی سزا یا جرمانہ
جیسے کچرے کے ڈبے میں استعمال شدہ ماسک پھینکنا	بہن	کھانے کے بعد برتن دھوئیں گی

جب بچے سارے قوانین کی فہرست تیار کر لے تو والدین ایک دفعہ اس کی تشخیص کر لیں اور اُس کے معیار کا مندرجہ ذیل نفاذ پر جائزہ لیں۔

1 فہرست میں ساری ضروری معلومات درج ہیں

2 قوانین، وائرس کے تمام ذریعہ پر تجزیہ کرتا ہے

3 جرمانہ مونسفانہ ہے

4 قوانین کی فہرست آسان اور صفائی سے لکھی گئی ہیں



فیملی میٹنگ

آخر میں تمام قوانین گھر والوں کو میٹنگ کے دوران سمجھائیں جائیں۔ اس میٹنگ میں قوانین کی فہرست ایک منفرد طریقے سے پیش کی جاسکتی ہے۔ یہ ضروری ہے کہ سب گھر والوں کو قوانین سمجھ آئی اور ساتھ ہی جرمانے کے بارے میں بھی پوری معلومات فراہم کی جائے۔ اس کے دوران، والدین بچوں کی مدد کے لیے مثبت مشورہ دے سکتے ہیں تاکہ تمام گھر والے اتفاق رائے قائم کر سکیں۔ والدین سب گھر والوں سے پوچھ سکتے ہیں کہ ان کو قوانین کی فہرست میں کون سا قانون سب سے زیادہ پسند ہے اور کون سے قانون مزید بہتر ہو سکتے ہیں۔ بچے اس میٹنگ کے دوران گھر والوں کو ان احتیاطی تدابیر کے بارے میں بھی آگاہ کر سکتے ہیں جو انہوں نے اس میں سیکھی ہیں۔ جیسے کے ہاتھ دھونے کے صحیح طریقہ۔

پروجیکٹ کو کامیابی سے مکمل کرنے کے لیے تمام گھر والے بچے کی مدد کریں کہ وہ قوانین کی فہرست گھر کے داخلی دروازے کے پاس لگا سکیں۔

سٹوڈنٹ نتائج

قوانین کی فہرست جو کے گھر کے داخلی دروازے پر لگی ہوئی ہو