



والدین کے لئے اہم حقائق محفوظ رہنے کے طریقے

سلامتی میں نہ صرف جسمانی سلامتی اور
جسمانی ضرر سے بچاؤ شامل ہوتا ہے بلکہ
جذباتی سلامتی بھی شامل ہے۔

اونٹاریو کے اسکولز ایک ایسا تعلیمی ماحول فراہم کرنے کی کوشش کرتے ہیں جو جسمانی اور جذباتی دونوں طور پر محفوظ ہو، جو تشدد اور ہراسانی سے آزاد ہو، اور جو طلباء کو قبولیت، حمایت اور احترام عطا کرے۔

زیادہ تر "حادثات" حادثات ہوتے ہی نہیں
ہیں، لیکن قابل پیش گوئی اور قابل روک
تھام واقعات ہوتے ہیں۔

www.parachutecanada.org

طلباء کو خود اپنی سلامتی اور دوسروں کی سلامتی کی نگرانی میں فعال طریقہ سے شامل ہونا سکھانا صحت اور جسمانی تعلیم کے نصاب کا ایک اہم مقصد ہے۔ صرف جم میں ہی سلامتی پر زور نہیں دیا جاتا ہے بلکہ "سلامتی کی ذہنیت" تیار کرنے پر زور دیا جاتا ہے جس کا استعمال ہر قسم کے حالات میں، اسکول میں، گھر پر اور کمیونٹی میں ہو سکے۔ جب طلباء پروگرام میں شرکت کرتے ہیں تو وہ سلامتی کے مندرجہ ذیل ضوابط کی اہمیت اور اپنی سرگرمیوں میں سلامتی کے مناسب طریقہ کار کی شمولیت کے بارے میں سیکھتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی، ان میں ایسی مہارت پیدا ہوتی ہے جس کی انہیں مختلف حالات میں جوکھم کی شناخت کرنے، تخمینہ کرنے اور نظم و نسق کرنے کے لیے ضرورت ہوتی ہے۔

مناسب طور پر پہنے گئے ہیلمیٹ
شدید دماغی چوٹ کا جوکھم
80 فیصد تک کم کرتے ہیں۔

www.parachutecanada.org

اسکول میں طلباء سلامتی کے بارے میں کیا سیکھتے ہیں؟

سبھی گریڈوں میں طلباء مندرجہ ذیل چیزیں سیکھتے ہیں:

- اپنی خود کی سلامتی اور دوسروں کی سلامتی کی ذمہ داری لینا
- محفوظ اور مناسب فیصلہ لینا اور اپنے لیے اور دوسروں کے لیے اپنے فیصلوں کے انجام کے بارے میں سوچنا
- یہ سمجھنا کہ جوکھم اٹھانا مناسب نشوونما کا ایک قدرتی اور اہم حصہ ہے
- جوکھموں کا تخمینہ کرنا اور ان کا نظم و نسق کرنا اور ایسی عادات، سوچنے کے طریقے اور مہارت پیدا کرنا جو انہیں بحفاظت جوکھم اٹھانے کی قابلیت اور اعتماد عطا کرے
- سلامتی کے طریقہ کار اور ضوابط کو سمجھنا اور ان پر عمل کرنا (مثلاً، راستہ کی سلامتی کے لیے، دماغی چوٹ کی روک تھام کے لیے، گھر کی سلامتی کے لیے، آگ سے سلامتی کے لیے، دھوپ اور موسم کی سلامتی کے لیے، جائے کار کی سلامتی کے لیے) اور سلامتی کے آلات کا درست طریقے سے استعمال کرنا
- مختلف حالات میں سلامتی کے ممکنہ مسائل کی پہچان کرنا (مثلاً، راستوں پر گڑھوں اور خطرات، آن لائن بہکاوے کا جوکھم)
- ایسی مہارت پیدا کرنا جو ان کی نجی سلامتی میں اضافہ کریں (مثلاً، غنڈہ گردی، حملہ، بچوں کے ساتھ بدسلوکی، ہراسانی اور تعلقات میں تشدد جیسے مسائل کی شناخت کرنے، روک تھام کرنے اور ازالہ کرنے کی مہارت)
- ایسی مہارت پیدا کرنا جو تنازعات سے بچنے میں ان کی مدد کریں اور وہ مہارتیں جو اپنا دفاع کرنے میں ان کی مدد کریں
- ایسے حالات میں مدد حاصل کرنے کی مہارت پیدا کرنا جس میں وہ خود کو محفوظ نہ محسوس کریں (مثلاً اس بات کی پہچان کرنا کہ کب ان کو مدد کی ضرورت ہے اور یہ جاننا کہ مدد طلب کرنے کے لیے کیا کرنا ہے اور کہاں جانا ہے)۔
- طلباء اسکولی نصاب کے دیگر شعبوں میں بھی سلامتی کی مہارت کی معلومات حاصل کرتے ہیں، بشمول سائنس، ٹیکنالوجی کی تعلیم، آرٹ، سماجیات کا مطالعہ، تاریخ اور جغرافیہ اور کمپوٹر کی تعلیم۔ ان مہارتوں میں میٹریلز، آلات، ٹیکنالوجی اور سلامتی کے سازوسامان کا استعمال کرنا اور یہ جاننا شامل ہے کہ خطرات کی پہچان اور اندازہ کیسے کرنا ہے اور سلامتی کے مسائل سے کیسے بچنا ہے۔ طلباء مختلف نقطہ نظر کے تئیں حساس ہونے اور دوسروں کے تجربات اور تصورات کا احترام کرنے کی بھی معلومات حاصل کرتے ہیں۔ یہ ایسی مہارتیں ہیں جو جذباتی سلامتی کی حمایت کرتی ہیں۔

قدرتی ماحول میں گھر سے باہر کھیلنے
والے بچے زیادہ مضبوط ہوتے ہیں، اپنے
آپ کو قاعدے کے مطابق ڈھالنے کی اچھی
صلاحیت رکھتے ہیں اور بعد کی زندگی میں
تناؤ سے ٹمٹنے کے لیے مہارت پیدا کرنے
کے قابل ہوتے ہیں۔

بچوں اور نوجوانوں کے لیے جسمانی
سرگرمی میں شرکت سے متعلق رپورٹ
کارڈ، 2015

سانبر غنڈہ گردی ایک سنگین مسئلہ ہے
جو آپ کے بچے کی جذباتی سلامتی اور
مجموعی خیر و عافیت کو خطرے میں ڈال
سکتا ہے۔ بچوں کے ہیلپ فون کے صارفین
میں سے ستر فیصد نے کہا ہے کہ ان
کے ساتھ آن لائن غنڈہ گردی کی گئی ہے۔

www.kidshelpphone.ca

چھوٹے طلبا کیا سیکھتے ہیں؟

گریڈ 1-3 میں موجود طلبا اس بارے میں معلومات حاصل کرتے ہیں کہ گھر پر، اسکول میں اور کمیونٹی میں کیسے سلامت رہیں اور ضرر یا بدسلوکی کی صورتوں میں کیسے مدد طلب کریں۔ وہ ایسی مہارتیں پیدا کرتے ہیں جو اپنا دفاع کرنے میں ان کی مدد کریں گی اور دوسروں کی باتیں سننے اور دوسروں کا احترام کرنے کی اہمیت کے بارے میں بھی سیکھتے ہیں۔ گریڈ 4-6 میں، وہ جسمانی سرگرمیوں کے دوران جسمانی ضرر کی روک تھام میں حفظ ما تقدم اپنانے کے بارے میں معلومات حاصل کرتے ہیں اور آسان فرسٹ ایڈ علاج کے طریقہ کار کے بارے میں بھی معلومات حاصل کرتے ہیں۔ جذباتی سلامتی سے متعلق، وہ دقیانوسی تصورات کے بارے میں اپنی سمجھ قائم کرتے ہیں اور سوالات پوچھنے اور دوسروں کے بارے میں قیاس آرائیاں کرنے سے بچنے کے طریقوں کے بارے میں سیکھتے ہیں۔

بڑے طلبا کیا سیکھتے ہیں؟

گریڈ 7 اور 8 میں اور ہائی اسکول میں، طلبا جسمانی سرگرمیوں کی وسیع اقسام میں بحفاظت حصہ لینے کی معلومات حاصل کرتے ہیں، بشمول ان سرگرمیوں کے جن میں ممکنہ شدید جوکھم شامل ہو۔ وہ حالات کا تخمینہ لگانے اور ممکنہ خطرات سے بچنے کے لیے اپنی صلاحیت پیدا کرتے ہیں اور اس بارے میں سیکھتے ہیں کہ ہنگامی صورت حال میں کیسے ردعمل کرنا ہے۔ جسمانی حالات اور آن لائن دونوں میں ذاتی سلامتی (مثلاً سائبر غنڈہ گردی) کو بھی زیادہ توجہ حاصل ہوتی ہے۔ طلبا ایک دوسرے کے ساتھ مثبت طریقے سے میل جول کرنے کے طریقوں کے بارے میں معلومات حاصل کرنا جاری رکھتے ہیں اور اس کی مشق کرتے ہیں۔ وہ غنڈہ گردی، ہراسانی اور پرتشدد برتاؤ کے انجام پر بھی غور کرتے ہیں اور ان خطرات کی روک تھام اور ردعمل کے طریقے سیکھتے ہیں۔

گھر پر اور کمیونٹی میں سلامتی کی معاون آموزش

والدین طلبا کی روزمرہ کی زندگی کے سبھی پہلوؤں میں سلامتی سے باخبر ہونے کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں۔ ان خیالات پر غور کریں:

- اپنے بچوں کے لیے ایک رول ماڈل بنیں اور انہیں دکھائیں کہ روزمرہ کے مختلف حالات میں بحفاظت کیسے ردعمل کرنا ہے (مثلاً سیٹ بیلٹ اور ہیلمیٹ پہن کر، بحفاظت سڑکیں پار کرنے کے ضوابط کی تعمیل کرکے، گاڑی چلاتے وقت سیبل فون کا استعمال نہ کرنا، دوسروں کے ساتھ احترام سے بات کرنا، سوشل میڈیا کا ذمہ داری کے ساتھ استعمال کرنا)۔
- بچوں کو اس طریقے سے چھان بین کرنے کے مواقع فراہم کریں جو ان کی عمر کے لحاظ سے مناسب ہو تا کہ ان میں

مزید معلومات

- « اونٹاریو حکومت مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر ان پروگراموں اور پالیسیوں سے متعلق معلومات پیش کرتی ہے جو طلبا کی صحت اور سلامتی کی حمایت کرتی ہیں: <http://www.edu.gov.on.ca/eng/teachers/healthyschools.html>
- « <http://www.edu.gov.on.ca/eng/parents/safeschools.html>
- « غنڈہ گردی: ہم سبھی اس کی روک تھام میں مدد کر سکتے ہیں (ایک قابل ڈاؤن لوڈ پمفلٹ مختلف زبانوں میں دستیاب ہے) مندرجہ ذیل سے حاصل کیا جا سکتا ہے: <http://www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/learn.html>
- « دماغی چوٹ کی روک تھام، پہچان، دیکھ بھال اور علاج سے متعلق وسائل کے لنک مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر پائے جا سکتے ہیں: www.ontario.ca/concussions
- « پیراشوٹ ایک غیر منافع بخش تنظیم ہے جو چوٹ کی روک تھام سے متعلق مختلف موضوعات کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے۔ <http://www.parachutecanada.org/>
- « بچوں کا ہیلپ فون (1-800-668-6868) نوعمروں کے لیے ایک مفت، ملکی، دو لسانی، رازدارانہ اور گمنام، 24 گھنٹے ٹیلیفون اور آن لائن کاؤنسلنگ سروس ہے۔ www.kidshelpphone.ca
- « کینیڈین سنٹر فار چائلڈ پروٹیکشن ایک رجسٹرڈ رفاہی ادارہ ہے جو بچوں کی حفاظت میں مدد کرنے کے لیے متعدد پروگرام، سروسز اور وسائل پیش کرتا ہے۔ www.protectchildren.ca

اعتماد پیدا ہو سکے اور وہ اس بارے میں سیکھ سکیں کہ وہ کیا کرنے کے لائق ہیں۔ تاہم، بچوں کو ان جوکھموں کا تخمینہ کرنا اور نظم و نسق کرنا سکھانا اہم بات ہے جو پوری آزادی کے ساتھ آتا ہے۔

جوکھموں کا تخمینہ کرنے اور سلامتی کا منصوبہ تیار کرنے میں اپنے بچے کی مدد کریں اور ان سے مندرجہ ذیل جیسے سوالات کے بارے میں سوچنے کے لیے کہیں:

- کیا وہ ان خطرات سے واقف ہیں جن کا وہ سامنا کر سکتے ہیں؟
- کیا ان کے پاس ان کی ضرورت کے مطابق سلامتی کے آلات ہیں، اور اگر مناسب ہوں، تو کیا یہ صحیح طریقے سے فٹ آرہے ہیں؟
- کیا ان کو ضوابط معلوم ہیں اور یہ کہ یہ ضوابط کیوں ہیں؟
- اگر انہیں جسمانی ضرر پہنچتا ہے، خود کو غیر محفوظ محسوس کرتے ہیں یا اس بارے میں ان کو تشویش لاحق ہو کہ ان کے ساتھ کیسا برتاؤ کیا جا رہا ہے تو وہ کیا کرتے ہیں؟
- مواصلات کی مہارت پیدا کرنے میں اپنے بچوں کی مدد کریں جو ان کو اپنی سلامتی کے بارے میں کھل کر بات کرنے کے لیے ضروری ہو۔ ان سے پوچھیں کہ کیا مختلف حالات میں ان کو اپنی سلامتی کے بارے میں کوئی مسائل لاحق ہیں، بشمول آن لائن حالات، اور اس بارے میں انہیں اپنے خیالات کا اظہار کرنے کی حوصلہ افزائی کریں کہ ان کو محفوظ رہنے کے لیے کس چیز کی ضرورت ہے۔
- اپنے بچوں کے ساتھ مل کر سلامتی کے لیے فیملی پلان اور معاہدات تیار کریں۔ ان میں مندرجہ ذیل چیزوں کے لیے پلان شامل ہو سکتے ہیں:

- گھر پر کسی آتشزنی کے تئیں ردعمل
- گھر پر تنہائی میں فون کال جواب دینا یا دروازے کی دستک کا جواب دینا
- گھر بحفاظت پہنچنا
- تنازعات کا نظم کرنا
- سوشل میڈیا کا استعمال کرنا

اپنے بچوں کو بتائیں کہ سلامتی میں جذباتی ضرر اور بدسلوکی سے سلامتی شامل ہے۔ انہیں یقین دلانیں کہ گھر پر ہمیشہ مدد دستیاب ہے اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ انہیں یہ بات معلوم ہو کہ وہ اسکول میں اور کمیونٹی میں کہاں مدد حاصل کر سکتے ہیں جب انہیں لگے کہ ان کی جسمانی اور جذباتی سلامتی جوکھم میں ہے۔