HIV تعلیم برائے کنڈرگارٹن

کنڈرگارٹن کے اسباق میں وہ بنیادی نظریات اور صلاحیتیں شامل ہیں جو طلبا کو تاحیات صحت مند رہنے، ساتھ ہی مستقبل میں HIV سے بچاؤ کی تعلیم کے لیے درکار ہوں گے۔

سبق #	سبق کا عنوان	نظریہ اور صلاحیتوں کا ارتکاز
1	صحت مند رہنا!	▪ اچھی صحت برقرار رکھنے کی بنیادی عادات سیکھنا۔ ▪ صحت کو برقرار رکھنے یا بہتر بنانے کے لیے صحت افزوں طریقِ کار اپنانا۔
2	جراثیم کو لگنے سے پہلے روکنا	▪ یہ جاننا کہ جراثیم کس طرح بیماری کا سبب بنتے ہیں۔ ▪ جراثیم کے پھیلاؤ اور بیمار ہونے سے بچاؤ کے مختلف طریقوں کو سیکھنا۔
3	میرا عمدہ جسم میرا ہے!	▪ مدافعتی نظام سے متعلقہ جسم کے حصوں کو اور شرم گاہ کے لیے طبی اصطلاحات کو جاننا۔ ▪ ایک غیرمحفوظ یا ایک نامناسب انداز میں چھوئے جانے پر ایک قابلِ بھروسہ بالغ کو مطلع کرنا۔
4	میرے صحت مند جسم کی حدود	▪ حدود قائم کرنا اور یہ جاننا کہ دیگر افراد کی حدود کا احترام کس طرح کیا جائے۔ ▪ یہ جاننا کہ کسی کو بھی کسی فرد کو ان کی اجازت کے بغیر چھونے کا حق نہیں ہے۔ ▪ ایک غیرمحفوظ یا ایک نامناسب انداز میں چھوئے جانے پر ایک قابلِ بھروسہ بالغ کو مطلع کرنا۔
5	میرے قابل بھروسہ بالغ فرد کی تلاش!	▪ بھروسے کو سمجھنا اور یہ کہ کیا چیز ایک بالغ کو قابل بھروسہ بناتی ہے۔ ▪ جب کوئی بیمار ہو یا غیرمحفوظ محسوس کرے تو ایسے قابل بھروسہ بالغان کی نشاندہی کرنا جو مدد کرسکتے ہیں۔

HIV کی تعلیم برائے پہلا گریڈ

پہلے گریڈ کے اسباق میں وہ بنیادی نظریات اور صلاحیتیں شامل ہیں جو طلبا کو تاحیات صحت مند رہنے، ساتھ ہی مستقبل میں HIV سے بچاؤ کی تعلیم کے لیے درکار ہوں گے۔

سبق #	سبق کا عنوان	نظریہ اور صلاحیتوں کا ارتکاز
1	بیماریاں: یہ ہمیں کس طرح لگتی ہیں، ہم ان سے کس طرح بچ سکتے ہیں	▪ یہ جاننا کہ کچھ بیماریاں آسانی سے کس طرح منتقل ہوتی ہیں، مشکل سے منتقل ہوتی ہیں، اور ایک شخص سے دوسرے شخص کو منتقل نہیں ہوسکتیں۔ ▪ یہ جاننا کہ جراثیم کے پھیلاؤ سے کس طرح بچا جائے بشمول ویکسینز کے۔
2	سُپر ہیرو مدافعتی نظام!	▪ یہ سیکھنا کہ جراثیم کیا ہوتے ہیں اور یہ کس طرح کسی کو بیمار کرنے کی وجہ بن سکتے ہیں۔ ▪ یہ جاننا کہ مدافعتی نظام کس طرح کام کرتا ہے۔
3	حدود کے بارے میں جاننا	▪ حدود سے مطلع کرنا ▪ رد ہونے کو قبول کرنا (کسی دوست کے "نہ" کہنے سے کس طرح نمٹا جائے)۔
4	ایک مددگار دوست بننا	▪ یہ سمجھنا کہ کیا چیز ایک اچھا دوست بناتی ہے اور ایک اچھا دوست کیسے بنا جاتا ہے۔ ▪ ایک دوست جس کو تندرست اور محفوظ رہنے کے لیے مدد درکار ہے اس کی مدد کرنے کے لیے ایک قابلِ بھروسہ بالغ کی نشان دہی کرنا۔
5	ہمدردی پیدا کرنا	▪ ہمدردی کی وضاحت کرنا۔ ▪ یہ جاننا کہ مضبوط دوستیاں برقرار رکھنے کے لیے دیگر افراد کے ساتھ کیسے ہمدردی کا سلوک کیا جائے۔

HIV کی تعلیم برائے دوسرا گریڈ

دوسرے گریڈ کے اسباق میں وہ بنیادی نظریات اور صلاحیتیں شامل ہیں جو طلبا کو تاحیات صحت مند رہنے، ساتھ ہی مستقبل میں HIV سے بچاؤ کی تعلیم کے لیے درکار ہوں گے۔

سبق #	سبق کا عنوان	نظریہ اور صلاحیتوں کا ارتکاز
1	جراثیم ہمیں بیمار کرتے ہیں	▪ یہ جاننا کہ جراثیم کس طرح لوگوں کو بیمار کرتے ہیں۔ ▪ بیماری سے بچاؤ کے لیے ایک تندرست مدافعتی نظام کی تعمیر کرنے کے مختلف طریقوں کو جاننا۔ ▪ جسم کو بیماری سے مقابلہ کرنے میں مدد کرنے کے لیے صحتیاتی اہداف تشکیل دینا۔
2	ناقابل یقین مدافعتی نظام!	▪ یہ سمجھنا کہ جراثیم سے مقابلہ کرنے کے لیے مدافعتی نظام کس طرح کام کرتا ہے۔ ▪ مدافعتی نظام کو صحت مند رکھنے میں مدد دینے کے لیے بنیادی عادات کو سیکھنا۔
3	دائمی بیماری کو سمجھنا	▪ دائمی اور غیر دائمی بیماریوں کے مابین فرق کو جاننا۔ ▪ دائمی بیماری کے حامل کسی فرد کے ساتھ کس طرح شفقت سے پیش آیا جائے کی مشق کرنا۔
4	خون سے تحفظ	▪ یہ سمجھنا کہ چند بیماریاں خون کے ذریعے پھیلتی ہیں۔ ▪ خون کی موجودگی میں جراثیم کے پھیلاؤ سے بچاؤ کے صحت مند طرزعمل کو اپنانا۔
5	حفاظت کے ساتھ ادوایات لینا	▪ یہ جاننا کہ دوائی کو درست انداز میں کس طرح اور کیوں لیا جائے۔ ▪ ایسے قابلِ بھروسہ بالغان کی نشان دہی کرنا جو کسی بیمار یا ضرورت مند فرد کی مدد کرسکتے ہیں۔

HIV کی تعلیم برائے تیسرا گریڈ

تیسرے گریڈ کے اسباق میں وہ بنیادی نظریات اور صلاحیتیں شامل ہیں جو طلبا کو تاحیات صحت مند رہنے، ساتھ ہی مستقبل میں HIV سے بچاؤ کی تعلیم کے لیے درکار ہوں گے۔

سبق #	سبق کا عنوان	نظریہ اور صلاحیتوں کا ارتکاز
1	حفظانِ صحت کی صحت افزوں عادات	▪ ذاتی حفظانِ صحت کی اہمیت۔ ▪ صحت مند عادات کا آغاز کرنے یا جاری رکھنے کے اہداف تشکیل دینا
2	آئیں جراثیم کے بارے میں بات کریں	▪ مختلف جراثیم کے بارے میں جاننا اور یہ کس طرح بیماری کی وجہ بنتے ہیں۔ ▪ جراثیم کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے ہاتھ دھونے کی عادت ڈالنا۔
3	علامات کو بیان کرنا	▪ ایسی بنیادی علامات کو جاننا جو یہ ظاہر کریں کہ ہو سکتا ہے کہ یہ فرد بیمار ہے۔ ▪ قابل بھروسہ بالغان سے بیماری کی علامات کے بارے میں بات چیت کرنا۔
4	HIV کیا ہے؟	▪ HIV اور مدافعتی نظام پر اسکے اثرات کی وضاحت۔ ▪ یہ جاننا کہ HIV ایک فرد سے دوسرے فرد میں خون کے ذریعے کس طرح منتقل ہو سکتا ہے اور یہ کس طرح منتقل نہیں ہو سکتا ہے۔ ▪ یہ سجھنا کہ HIV ایک بیماری ہے جس کے ہوتے ہوئے لوگ اپنی زندگی گزار سکتے ہیں اور اسکی نگہداشت کر سکتے ہیں۔
5	صحت کے بارے میں فیصلہ سازی کے لیے تین اقدامات	▪ ان عناصر کی نشاندہی کرنا جن سے لوگوں کو اچھی فیصلہ سازی میں مدد مل سکتی ہے۔ ▪ یہ سیکھنا کہ فیصلہ سازی کے اقدامات کو استعمال کر کے ایک اچھا انتخاب کیسے کیا جائے۔

HIV کی تعلیم برائے چوتھا گریڈ

چوتھے گریڈ کے اسباق میں وہ بنیادی نظریات اور صلاحیتیں شامل ہیں جو طلبا کو مستقبل میں تاحیات صحت مند رہنے کے لیے اور ان افراد کے ساتھ ہمدردی سے پیش آنے کے لیے درکار ہوں گی جو HIV کا شکار ہیں۔

سبق #	سبق کا عنوان	نظریہ اور صلاحیتوں کا ارتکاز
1	متعدی امراض	▪ ان امراض کے مابین فرق کو جاننا جو ایک فرد سے دوسرے فرد میں پھیل سکتے ہیں اور نہیں پھیل سکتے ہیں۔ ▪ عام بیماریوں کی علامات کی وضاحت کرنا۔ ▪ اگر صحت سے متعلق مسائل کا سامنا ہے تو مدد کے لیے ایک قابلِ بھروسہ بالغ کی نشان دہی کرنا۔
2	HIV سے متعلق بنیادی باتیں	▪ HIV اور AIDS کے مابین فرق کے بارے میں سیکھنا۔ ▪ یہ جاننا کہ HIV کیسے ایک سے دوسرے فرد میں منتقل ہو سکتی ہے اور کیسے نہیں ہو سکتی۔
3	مؤثر ابلاغ اور ہماری صحت	▪ دوسروں کے ساتھ واضح انداز میں ابلاغ کرنے کے طریقوں کو سیکھنا۔ ▪ HIV کے بارے میں دوسروں کے ساتھ گفتگو کس طرح کی جائے۔
4	اپنی حمایت کرنا	▪ یہ سیکھنا کہ اپنی اور دیگر افراد کی حمایت کرنے کا کیا مطلب ہے۔ ▪ یہ سیکھنا کہ اگر آپ کے ساتھ غیرمنصفانہ رویہ برتا جا رہا ہے یا دیگر افراد سے مدد کی ضرورت ہے تو اپنی آواز کیسے اٹھائی جائے۔
5	دوسروں کی حمایت کرنا	▪ یہ جاننا کہ تعصب برتنے کا کیا مطلب ہے اور تعصب کی مثالوں کو کیسے پہچانا جائے۔ ▪ ایک اسکولی برادری میں مسائل کو حل کرنے کے لیے حمایت کا ایک منصوبہ تشکیل دینا۔

HIV کی تعلیم برائے پانچواں گریڈ

پانچویں گریڈ کے اسباق میں وہ بنیادی نظریات اور صلاحیتیں شامل ہیں جو طلبا کو مستقبل میں HIV کی تدریس اور ساتھ ہی تاحیات صحت مند رہنے کے لیے درکار ہیں اور ان افراد کے لیے ہمدردی جو HIV کا شکار ہیں۔

سبق #	سبق کا عنوان	نظریہ اور صلاحیتوں کا ارتکاز
1	آپ HIV کے بارے میں کیا جانتے ہیں؟	▪ ان بنیادی طریقوں کو جاننا جن کے ذریعے HIV ایک فرد سے دوسرے فرد میں منتقل ہوتی ہے۔ ▪ یہ جاننا کہ HIV کے حامل افراد ادویات لینے کے ذریعے کس طرح صحتمند زندگی گزار سکتے ہیں۔
2	عیب (اسٹگما) کیا ہے؟	▪ عیب (اسٹگما) اور امتیازیت کی وضاحت کرنا ▪ یہ جاننا کہ HIV کے یا کسی بھی دیگر جسمانی یا دماغی امراض کے حامل افراد کا بطور ایک مساوی ممبران کے، مصنفانہ انداز میں اور ہمدردی کے ساتھ کیسے پیش آیا جائے۔
3	قابلِ بھروسہ طبی معلومات کی نشان دہی کرنا	▪ HIV اور AIDS کے بارے میں جاننے کے لیے قابلِ بھروسہ بالغان اور تازہ ترین حقیقی وسائل کی نشان دہی کرنا۔ ▪ یہ تعین کرنے کے لیے کہ اس میں HIV کے بارے میں معلومات بالکل درست ہیں یہ جانیں کہ ایک وسیلے کا جائزہ کس طرح لیا جائے۔
4	صحتیاتی برادریوں کی حمایت کرنا	▪ نیو یارک شہر کے تمام بچوں کے طبی نگہداشت اور تعلیم کے حقوق کے بارے میں جاننا۔ ▪ ان رکاوٹوں کی نشان دہی کرنا جو کچھ بچوں کے لیے اسکول میں شرکت کرنے اور طبی نگہداشت کے حصول کو مشکل بنا دیتی ہیں۔ ▪ مشق کرنا کہ نیو یارک کے بچوں کی صحت کو بہتر بنانے کے لیے تبدیلیوں کی حمایت کس طرح کی جائے۔
5	سب کے لیے احترام	▪ ان اقدامات کا جائزہ لینا جو اپنی اور دیگر افراد کی حمایت کرنے کے لیے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ ▪ ایسی صورتِ حال میں ردِ عمل کرنے کو سیکھنا جہاں کسی فرد کے ساتھ ان کے طبی مسئلے کی وجہ سے غنڈہ گردی کی جائے۔