

Online Training for Head Teachers and Teachers to Support the Safe Reopening of Schools

هيد استادن ۽ استادن کي
اسڪولن کي پيهر محفوظ ڪولڻ لاءِ
آن لائن تربيت

سنڌ صوبو، پاڪستان

تعارف ۽ آن لائن تربيتي آداب

- ايم ايس ٽيمس ۾ آن لائن ٽريننگ لاءِ
• ڪيئن حصو وٺجي.
 - مائڪرو فون کي **Muted** موڊ تي رکجي.
 - پنهنجي تبصري ڏيڻ لاءِ هٿ مٿي ڪرڻ واري آپشن تي ڪلڪ ڪجي. آپشن Disable هٿ جي صورت ۾ مائڪرو فون کي **Unmuted** ڪري پهريان پنهنجو نالو ٻڌائي، **M.T** کان اجازت وٺي ان بعد ئي پنهنجو تبصرو پيش ڪجي.
 - چيٽ باڪس جو استعمال.
 - Break-out rooms مطلب تمام گهڻن ماڻهن جي ملاقات يا گڏجاڻي جنهن کي ننڍڙن ننڍڙن حصن ۾ تقسيم ڪري هڪ جاءِ تي آڻي سڀني جي راءِ ورتي وڃي.
 - Survey monkey evaluation هي هڪ آن لائن سروي ڊولپمينٽ ڪلائوڊ بيسڊ سافٽ ويئر آهي. جنهن ۾ ڊيٽا کي وڏي پئماني تي محفوظ ڪري سگهجي ٿو.
- تعارف ۽ پليڪار
 - ٽي تربيت ڏيندڙ
 - حصو وٺندڙن جو نقطو نظر (بلومس ٽيڪسانومي)
 - توهان جي ضرورت جو سامان (پين، ڪاغذ وغيره)

سڪيا جو مقصد

اسان پاڻ کي گڏ ڪريون علم ۽ مهارت سان ته

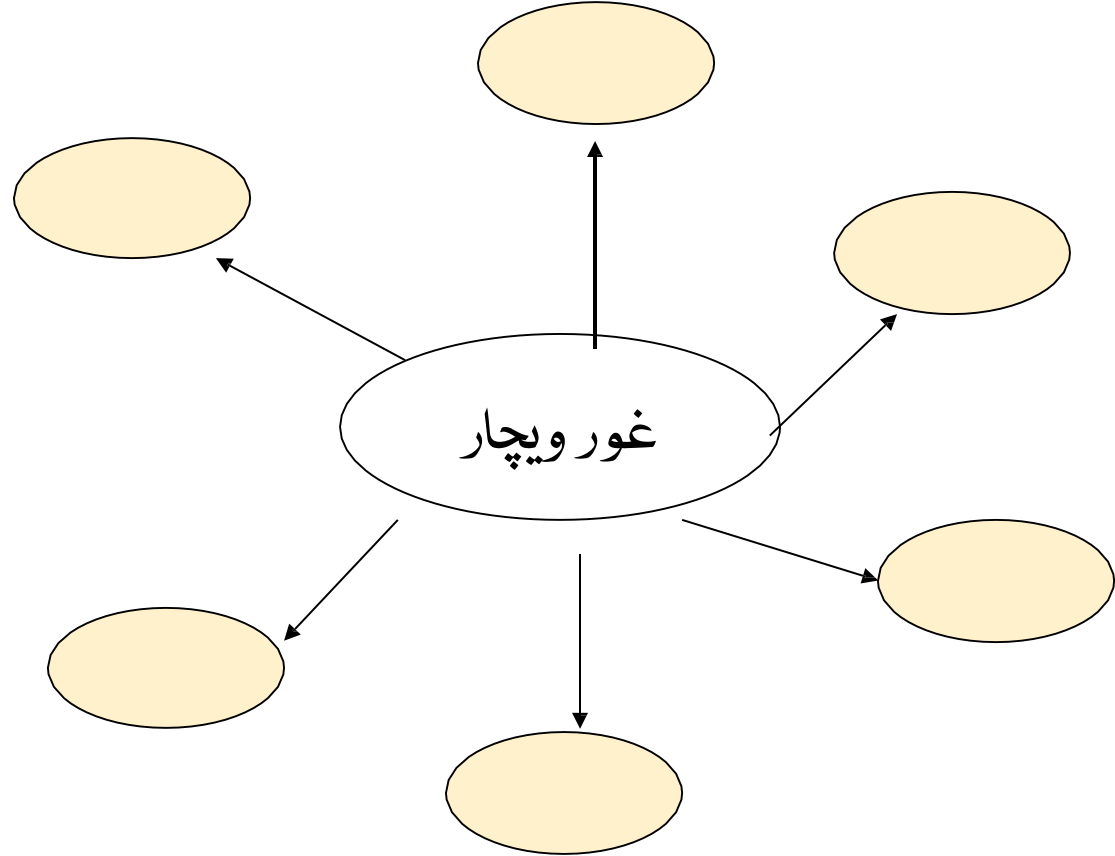
جيئن اسان سڀ اسڪول ۾ سڪڻ جي لاءِ

محفوظ طريقي سان واپس اچي سگهون

سرگرمي: اسان کي شاگردن جي COVID-19 جي دوران سکيا ڏيڻ جي لاءِ ڇا غور ڪرڻ جي ضرورت آهي؟

پنهنجي ذهن ۾ هيٺين نقطن
بابت سوچ مڪمل ڪريو:

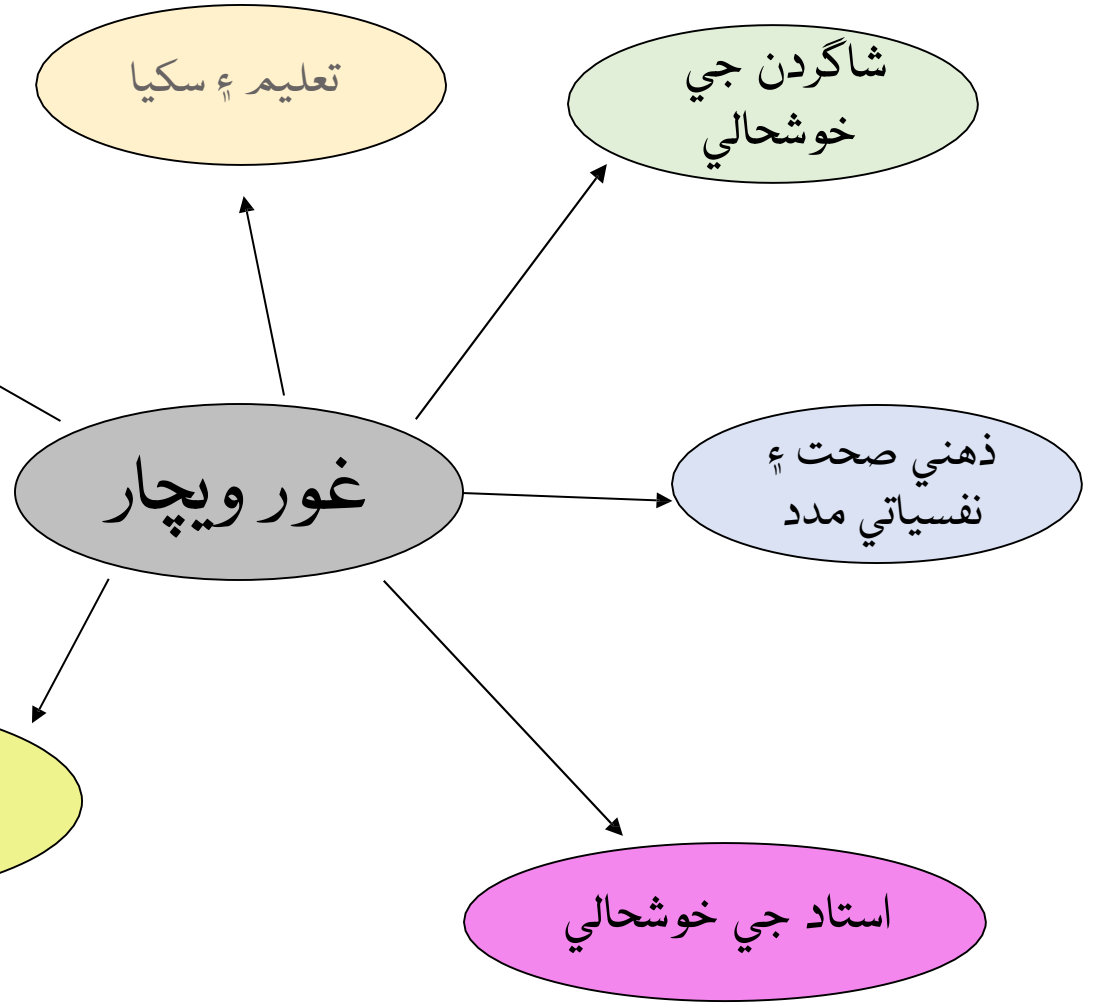
- صحت ۽ حفاظت
- تعليم ۽ سکيا
- شاگردن جي خوشحالي
- والدين ۽ ڪميونٽي



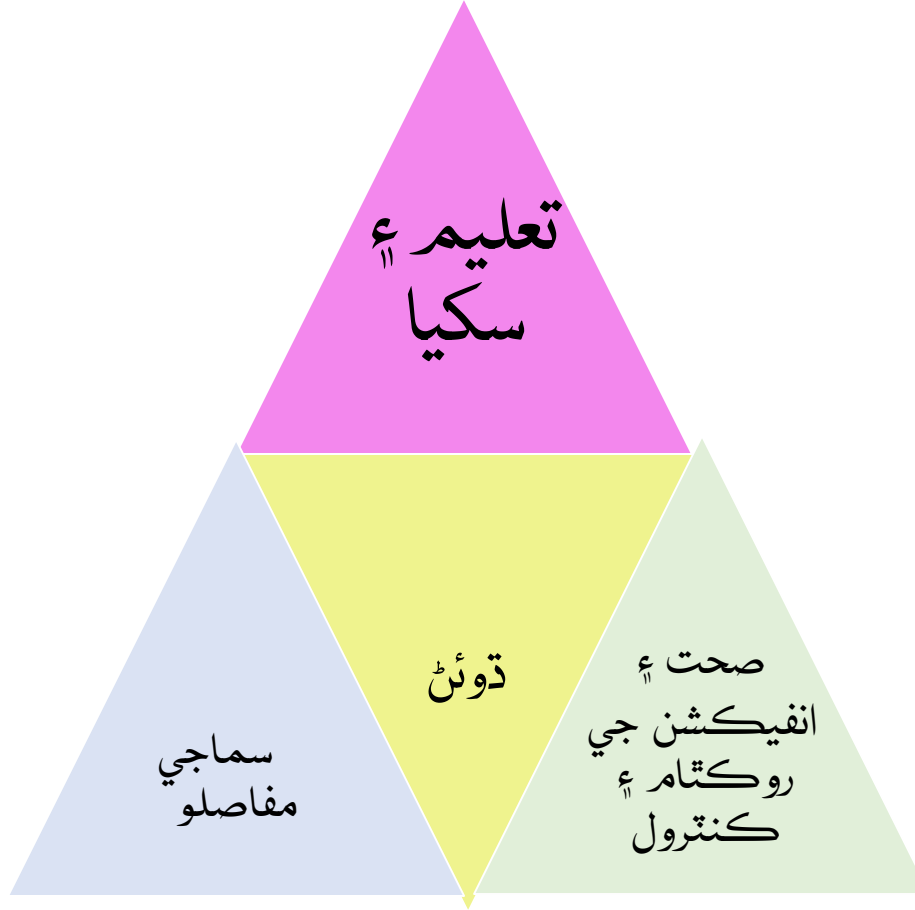
شاگردن کي ٻيهر محفوظ طريقي سان اسڪول کولڻ جي جاءِ تي آڻڻ

اسان کي شاگردن جي COVID-19 جي دوران سکيا ڏيڻ جي لاءِ ڇا غور ڪرڻ جي ضرورت آهي؟





اسڪولن جي محفوظ بحالي لاءِ چار ترجیحات وارا علائقا



اسڪولن کي ٻيهر کولڻ لاءِ SOPs

فيبروري 2020 کان وٺي سنڌ صوبي ۾ ڪورونا وائرس جي بيماري (COVID-19) جي وبا وڌي رهي هئي. نتيجي ۾ سنڌ سرڪار شاگردن جي خوشحالي ۽ پلائي کي يقيني بڻائڻ لاءِ 27 فيبروري 2020 کان وٺي اسڪول بند ڪيا. جيتوڻيڪ ڪجهه اسڪولن انهن جي شاگردن ڏانهن آن لائن يا E اي سڪڻ وارو سسٽم پيش ڪرڻ شروع ڪيو، پر شاگردن جي اڪثريت هن سڪڻ واري متبادل طريقي سان اڃا تائين ڪو خاص فائدو حاصل نه ڪيو آهي. جڏهن ته ٻار اسان جو انساني سرمايو ۽ قوم جو مستقبل آهن، اسان کي انهن جي تعليم جي پيشڪش لاءِ متبادل طريقا استعمال ڪرڻ گهرجن ان لاءِ پنهنجي سکيا جاري رکڻ جيستائين اسڪول سرڪاري طور تي ٻيهر کوليا وڃن. ان جي اشد ضرورت آهي ته سڀ تعليم يافته اسڪول ٻيهر کولڻ لاءِ تيار ٿي وڃن، جنهن لاءِ اسڪول جي نظام کي SOPs سان لاڳاپيل موثر قدم کڻڻ جي ضرورت آهي، ان سان اسڪول کي شاگردن، استادن ۽ ٻين لاءِ محفوظ سکيا ڏيڻ وارو هنڌ ٺاهيو وڃي.

اسڪولن کي ٻيهر کولڻ لاءِ SOPs

اسڪول مئنيجمينٽ

اسڪول جي عمارتن ۽ ڪلاس رومز ۽ خاص طور تي پاڻي ۽ صفائي جي سهولتن جي ضرورتن کي باقاعده طور تي 24 ڪلاڪ يا گهربل ضرورت تحت صاف رکيو وڃي.

نيڪال کي ختم ڪرڻ لاءِ تجويز ڪيل ۽ منظور ٿيل مواد استعمال ڪريو.

ڪلاس روم ۾ شاگردن جي ڪنهن وڏي گڏجاڻي کان بچڻ لاءِ اسڪول جي ڏينهن ۽ وقتن کي ترتيب ڏيو.

شاگردن کي ملائڻ کان بچڻ لاءِ اسٽيڪر / نشان ڪلاس ۾ لڳايو.

تعليمي ڪئلينڊر / نصاب کي ترتيب ڏيو ته ڏنل وقت جي اندر پورو ڪري سگهجي.

شروعاتي پرائمري (نرسري / ڪي جي)، پرائمري، لوئر سيڪنڊري، سيڪنڊري ۽ اپر سيڪنڊري جي شاگردن جي ڪافي تعداد جي صورت ۾ شاگردن کي شفٽن ۾ جدا ڪري هڪٻئي کان فاصلي تي ويهاريو.

استادن کي مقرر ڏينهن ۽ وقت ۽ اسڪولن جي شفٽ مطابق مقرر ڪيو وڃي.

ڪنهن به وقت اسٽاف جي ڪمري ۾ استادن جي وڏي انگ کان پاسو ڪيو وغيره.

چنچر کي ختم ٿيڻ تائين چنچر کي ڪم جي ڏينهن جي طور تي استعمال ڪريو.

شاگردن ۽ استادن ۽ ٻين کي (COVID-19) جي علامتن سان اسڪول ۾ ڪهڙي به وقت داخل ٿيڻ جي اجازت نه ڏني ويندي.

انهي کي يقيني بڻايو وڃي ته شاگردن کي ٽيمپريچر (بخار) هئڻ جي حالت ۾ فوري طور تي گهر موٽايو وڃي، تنهن ڪري والدين کي پنهنجن ٻارن جي اسڪريننگ ٿيڻ تائين انتظار ڪرڻو پوندو. والدين کي اهو ضروري رابطو ڪرڻ گهرجي، سڀني شاگردن جي اسڪول ۾ داخلا ٿيڻ تائين وين ڊرائيورن يا ڪنهن به ڊرائيور کي اسڪول کان پري نه وڃڻ گهرجي.

شاگردن لاء اسڪولن ۾ محفوظ ڪيا ڏيڻ لاءِ چار ترجيحاتي علائقا

1. اسڪول ۾ صحت ۽
حفاظت

2. COVID-19
دوران سڪڻ

محفوظ رهو ۽
سڪندا رهو

3. هر ڪو سڪڻ
جاري رکي

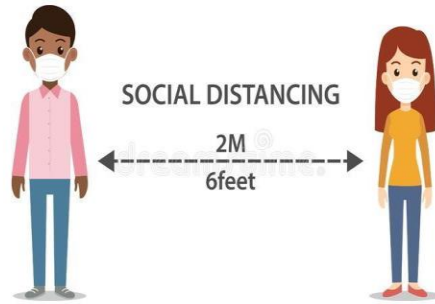
4. اچو ته هڪ ٻئي
جي مدد ڪريون.

اسڪول ۾ اسان جي صحت ۽ حفاظت

پنهنجا هٿ ڌوئڻ



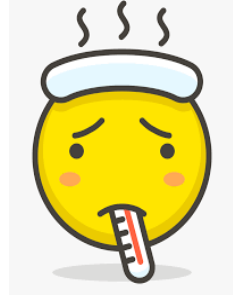
سائين ۽ شاگردن کان ٻه ميٽر يا 6 فوٽن جو فاصلو رکون



فيس
ماسڪ پائڻ



محفوظ رهو



COVID-19 جو خطرو گهٽايو

COVID-19 جو خطرو گهٽايو



لڳاتار پنهنجا هٿ صاف ڪريو

ڪنگهه يا چڪ جي وقت ٽونٺ جو استعمال ڪريو، هٿ منهن تي نه لڳايو.



پنهنجي اکين، نڪ ۽ وات کي چھڻ کان پاسو ڪيو.

سماجي گڏجاڻي ۽ گهمڻ واري هنڌ ۾ وقت گذاريندڙ وقت کي محدود ڪريو



ڪنهن بيمار سان ويجهي رابطي کان پاسو ڪيو وڃي

بار بار چھڻ واريون شيون ۽ سطحن صاف رکڻ ۽ انهن کي جراثيمن کان بچايو.



سماجي فاصلو

جيڪڏهن توهان ننڍڙي گڏجاڻي يا تقريب کي منظم ڪري رهيا آهيو، ته مهمانن جي وچ ۾ COVID-19 جي پکيڙجڻ کي روڪڻ لاءِ احتياطي تدبيرون وٺو

ميٽريا مجموعي کي گهٽ ۾ گهٽ رکڻ.....



بي فڪر يا حيران ڪندڙ اچڻ ۽ وڃڻ



نمبر تي داخلائون

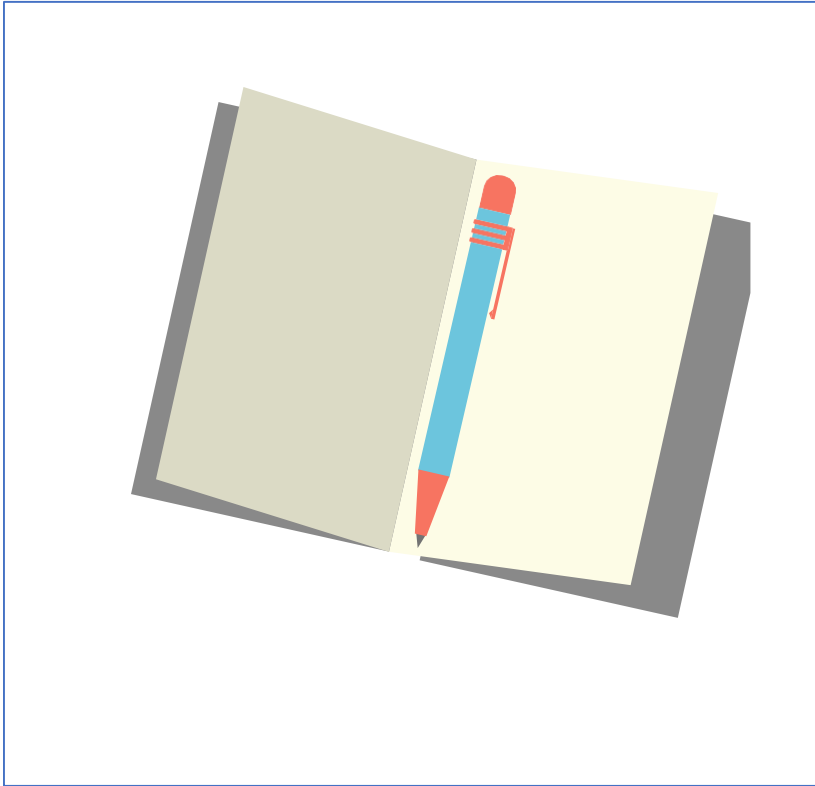


گهٽ ۾ گهٽ هڪ ميٽر جي فاصلي تي ويهڻ جي جڳهين کي نشان لڳائي ڌار ڪرڻ



فرش تي نشان هڻڻ

سرگرمي: اسان اسڪول ۾ شاگردن جي صحتمند رهڻ لاءِ ڪيئن مدد ڪري سگهنداسين؟



- پنهنجا خيال لکو.
- توهان جي اسڪول ۽ ڪلاس روم لاءِ ڪهڙا خيال ممڪن آهن؟
- ڇيٽ باڪس ۾ پنهنجن خيالن کي شامل ڪريو.

هر هڪ کي صحتمند ۽ محفوظ رکڻ جا خيال

پنهنجي وچ ۾ فاصلو رکڻ

- پنهنجي سائين ۽ شاگردن کي گهٽ ۾ گهٽ 2 ميٽر پري رکو.
- پنهنجي سائين ۽ شاگردن سان هٿ نه ملايو.
- پنهنجا ڪتاب ۽ قلم ۽ شيون ڪنهن سان شيئر نه ڪريو.
- پنهنجي شاگردن کي ٽيان سان ٻڌو.
- اسڪول ۾ اچڻ ۽ وڃڻ جي وقت ۽ رسييس جي وقت تي تما گهڻو احتياط ڪريو.

پنهنجا هٿ ڌوئڻ

- گهر ڇڏڻ کان اڳ صابن سان هٿ ڌوئو
- جڏهن اسڪول پهچو ته هٿ ڌوئو
- ڪجهه به کائڻ کانپوءِ پنهنجا هٿ ڌوئو
- توائلٽ وڃڻ کانپوءِ پنهنجا هٿ ڌوئو

محفوظ رکڻ

- جيڪڏهن توهان پاڻ کي ٺيڪ محسوس نه ڪري رهيا آهيو ته گهر ۾ رهو ۽ پنهنجي والدين / اسڪول کي ٻڌايو.
- جيڪڏهن ڪو شاگرد يا استاد طبيعت ۾ بيچيني محسوس ڪري ۽ گهر هليو وڃي ته هيڊ ٽيچر کي ٻڌايو.
- جيڪڏهن ڪو شاگرد پریشان يا منجهيل منجهيل آهي ته پنهنجي هيڊ ٽيچر يا استادن کي ٻڌائي.

ماسڪ پائڻ

- پنهنجي جي نڪ ۽ وات کي ماسڪ سان ڍڪيو
- هر روز صاف ماسڪ پائڻ
- عارضي يا استعمال ٿيل ماسڪ کي بند ڍڪ ڏنل ڪچري واري ڍڳي ۾ اڇلائي ڇڏيو
- ڪنهن کي به پنهنجو ماسڪ نه ڏيو.

ٽوئڻ لاءِ تجويز ڪيل SOPs



اسڪولن جي صفائي ۽
جراثيمن کان بچائڻ



هٿ ٽوئڻ - فريڪوئنسي ۽
طريقيڪار

اسڪول جي
صحت ۽ پين
انفيڪشن جي
روڪڻ ۽
ڪنٽرول جي
ضرورتن لاءِ
تجويز ڪيل
ايس او پيز

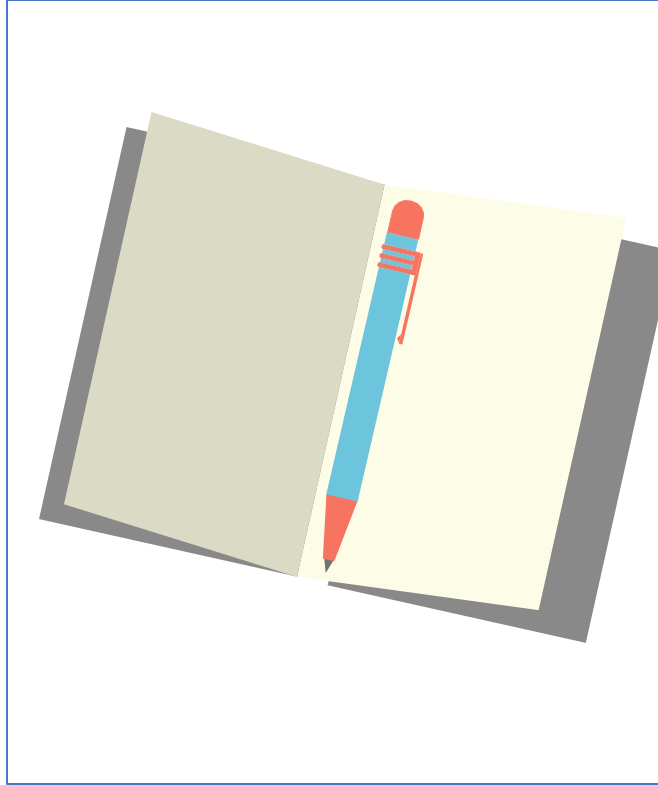
- جراثيمن کان بچاءُ لاءِ:
- اسڪول جي دروازي تي ئي سڀني جو
ٽيمپريچر چيڪ ڪرڻ جو طريقو ڪار
- جيڪڏهن ٻار يا عملي جو ڪو ميمبر
اسڪول جي ڏينهن ۾ بيمار ٿي وڃي ته
ڇا ڪجي؟
- ڇا ڪجي، جيڪڏهن اسڪول ۽
ڪميونٽي جي وچ ۾ COVID-19 جو
تصديق ٿيل ڪيس آهي؟
- ذهني صحت ۽ نفسياتي سهڪار
(ايم ايڇ پي ايس ايس) لاءِ هدايتون ۽
طريقيڪار

COVID-19 دوران سڪڻ

• آفيسر ۽ هيڊ ٽيچر اهڙا ڪيترائي منصوبا جوڙي رهيا آهن ته جي اڳ اسڪول کلي وڃڻ کان پوءِ وري ٻيهر بند ڪيا ويندا ته ان صورتحال ۾ به شاگرد COVID-19 دوران سڪيا جاري رکي سگهن ٿا ۽ جڏهن اسڪول ٻيهر کلي ويندا ان صورتحال ۾ به سڪيا جو عمل جاري رکي سگهندا.

• جڏهن اسڪول ٻيهر کلي ويندا ته تعليم ۽ سڪيا جو عمل ڪجهه وقت لاءِ مختلف ٿي سگهي ٿو.

سرگرمي: جڏهن اسڪول ٻيهر کوليا ويندا ته تعليم ۽ سکيا کيئن مختلف ٿي سگهندي؟



- پنهنجا خيال لکو
- توهان جي اسڪولن لاءِ
ڪهڙا نظريا ممڪن آهن؟
- چيٽ باڪس ۾ پنهنجن
خيالن کي شامل ڪريو.

COVID-19

دوران سڪڻ

- استادن کي شايد سڪڻ جي نتيجن کي ترجيح ڏيڻ جي ضرورت آهي ۽ سڀ ڪجهه نه سڪارڻ گهرجي.
- استاد گهر ۾ شاگردن لاءِ اضافي سڪيا جي منصوبابندي ڪري سگهن ٿا.
- ٽائيم ٽيبل مختلف ٿي سگهن ٿا. جيئن ته شفت سسٽم تي سگهي ٿو. مثال طور، ڪجهه ٻار ڪجهه ڏينهن تي اسڪول ۾ اچي سڪن ۽ ٻيا ڏينهن گهر ۾ ويهي اسڪول جو مليل ڪم پورو ڪن.
- شاگرد اسڪول ۽ گهر ۾ سڪي سگهن ٿا انهن کي سڪيا جا ٽائم ٽيبل ۽ پڙهائي واري پيڪ جي ضرورت هوندي.
- شايد وري به اهڙو وقت اچي، جيڪڏهن اسڪولن کي ٻيهر بند ڪرڻو پوندو ۽ اسان کي آن لائين سڪيا جا اختيار استعمال ڪندي شاگردن جن کي اسڪولن کان پري رکڻ جي صورت ۾ انهن کي گهر ۾ لرننگ پيڪ ڏيئي آن لائين سڪيا ڏيون.
- ڪجهه شاگرد شايد پهريان اسڪول واپس اچڻ جي قابل نه هجن ۽ انهن کي گهر ۾ پڙهڻ لاءِ سڪيا واري پيڪ جي ضرورت پوندي.
- جڏهن اسڪول ٻيهر شروع ٿين ته شاگردن کي شايد ڪورونا شعور بابت آگاهي سبق جي ضرورت ٿيندي.
- شاگردن کي شايد ڪجهه نظر ثاني جو وقت گهرجي، ته جيئن اسان رهجي ويل لازمي سبقن تي ڌيان ڏئي سگهون.

ذهني صحت ۽ نفسياتي سهڪار

- ذهني صحت ۽ نفسياتي سهڪار (MHPSS) ڪنهن به قسم جي مقامي يا ٻاهر جي ڪنهن به شخص جيڪو ڪنهن تڪليف ۾ هوندو، ان جي مدد لاءِ گهربل آهي.
- MHPSS فوري طور تي جذباتي ڪيفيت ۾ رليف فراهم ڪندو آهي ۽ ماڻهن کي دٻاءُ واري ڪيفيت ۾ پڻ مدد ڏيندو آهي.
- اهو ذهني صحت جي مسئلن کي وڌڻ کان روڪي ٿو.
- COVID-19 کان پوءِ ٻارن ۽ بالغن کي MHPSS جي ضرورت ٿي سگهي ٿي.

ٻارن لاءِ ذهني صحت ۽ نفسياتي مدد MHPSS

- پرسڪون ۽ مهربان ٿي ، نرم ڳالهايو.
- ڪورونا وائرس جي متعلق ٻارن جا خيالات ٻڌو.
- ٻارن جي اکين جي سطح تي پهچي پوءِ ڳالهايو. هيءَ هڪ پڙهائڻ جي ٽيڪنڪ آهي جنهن سان ٻارن جي اعتماد ۾ اضافو ٿئي ٿو ۽ ٻار مان هڪ قسم جو ڊپ ختم ٿئي ٿو.
- پنهنجو تعارف نالي سان ڪرايو ، ٻارن کي ٻڌايو ته توهان صحتمند آهيو ۽ توهان اتي انهن جي مدد ڪرڻ لاءِ موجود آهيو.
- ٻارن جي مدد ڪريو جيڪڏهن اهي COVID-19 علامت محسوس ڪري رهيا آهن.

- جيڪڏهن توهان ڪنهن ٻار سان گفتگو ڪري رهيو آهيو جنهن کي COVID-19 آهي:
- وضاحت ڪريو ته جيتوڻيڪ توهان انهن کي ڇهڻي نٿا سگهو ، توهان انهن کي ٻڌو ۽ خيال پڻ رکو ته اهي ڪيئن محسوس ڪري رهيا آهن.
- جسماني رابطي کان پاسو ڪيو (اڪثر ڇهڻي ڪري بخار جو ٽيمپريچر وغيره چيڪ ڪندا آهن، ان کان پاسو ڪرڻو آهي) ۽ انهن کي فوري طبي امداد وٺڻ جي حوالي ڪريو.
- ٻارن کي ڪنهن ذهني صحت جي ماهر ڏانهن رجوع ڪيو جيڪڏهن اهي پریشانيءَ ۾ هجن.
- سنڀاليندڙن کي COVID-19 جي خطرن ۽ تحفظ جي معاملن بابت تعليم ڏيو.

استادن ۽ شاگردن جي خوشحالي

هيڊ استاد

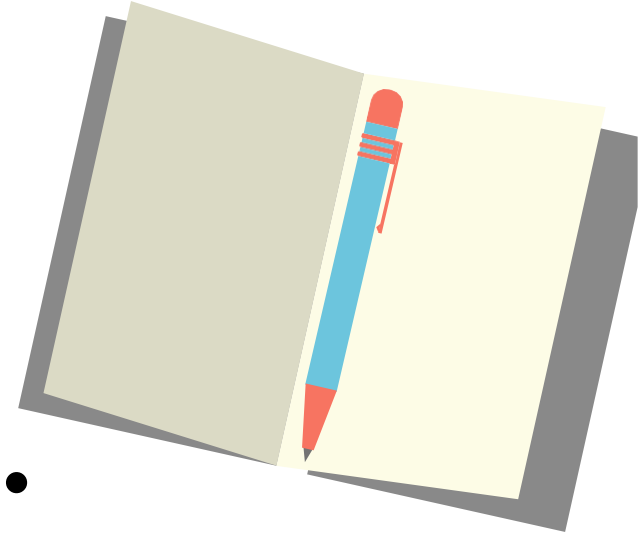
- استاد ۽ استاف کي ڳالهائڻ لاءِ محفوظ ماحول فراهم ڪيو وڃي ته هن وبائي مرض شاگردن کي ڪهڙي طرح متاثر ڪيو آهي.
- اسڪولن ۾ واپس اچڻ تي استادن کي وقت ڏيو ته هو پاڻ کي پڙهائڻ واري ماحول ۾ ترتيب ڏين.
- استادن کي وسيلو مهيا ڪيو ته هو ٻارن لاءِ اسڪول جي مستقبل ۾ ٻيهر بندش جي صورت ۾ يا ٻارن کي اسڪول کان پري رکڻ جي صورت ۾ استدي پيڪ تي سڪيا ۽ ان کي تيار ڪرڻ لاءِ ڪم ڪن.

استاد

- شاگردن کي وبائي مرض جي ڳالهه ڪرڻ لاءِ محفوظ ماحول فراهم ڪيو ته ڪئين هن مرض شاگردن کي متاثر ڪيو آهي.
- ڪلاس ۾ ذهانت ۽ آرام جا طريقا آزمايو.
- اسڪولن ۾ واپس موٽڻ تي شاگردن کي وقت ڏيو ته هو پاڻ کي پڙهائي واري ماحول ۾ ترتيب ڏين. گهر ۾ زندگي اڃان تائين معمول تي نه آئي هوندي.
- هڪ COVID-19 جي آگاهي بابت سبق تيار ڪيو.
- سڪڻ ۾ شاگردن کي وڌيڪ خودمختياري ڏيو ۽ سرگرمين تي ٻڌل سڪيا جون حڪمت عمليون تيار ڪيو.
- اسڪولن جي وڌيڪ بندش جي صورتحال ۾ گهر جي ٽائيم ٽيبل ۽ استدي پيڪ جي ذريعي سڪيا ڏيڻ لاءِ تيار رهيو.

سرگرمي: محفوظ تدريس ۽ سکيا لاءِ هڪ چيڪ لسٽ تيار ڪريو

• اسڪولن کي ٻيهر کولڻ، محفوظ تدريس
۽ سکيا ڏيڻ جي حوالي سان بطور هيڊ ٽيچر
۽ استاد پنهنجي ڪردار جي باري ۾
سوچيو.



• اسڪولن جي محفوظ بحالي جي لاءِ تيار
ڪيل مڪمل ڪارنامن جي هڪ
چيڪ لسٽ تيار ڪريو.

پنهنجي پيش ڪيل خيالن تي هڪ نظر ثاني

اسڪول ۽ ڪلاس روم تيار ڪيو

- ڪلاس روم کي صاف ڪريو.
- هٿ ڌوئڻ واري اسٽيشن (جڳهه) تيار ڪريو.
- شاگردن جي نالن سان گڏ ڊيسڪ تيار ڪريو.
- شاگردن لاءِ ڪلاس ۽ اسڪول ۾ صحت ۽ حفاظت تي عمل ڪرڻ لاءِ پوسٽر تيار ڪريو.
- انهن ٻارن جي والدين سان رابطو ڪرڻ، جيڪي ٻار اسڪول تڏا آهن.

گهر ۾ سکيا لاءِ ٽائيم ٽيبل ۽ اسٽڊي پيڪ

تيار ڪيو

- شاگردن لاءِ سکيا جو ٽائيم ٽيبل تيار ڪريو.
- جنهن ۾ سکيا جون سرگرميون ۽ ڪم شامل هجن، درسي ڪتاب استعمال ڪندي (جيڪڏهن ممڪن هجي)
- سکيا وارو پيڪ تيار ڪريو جنهن ۾ پڙهائي جو مواد شامل ٿي سگهي ٿو

ڪلاس جي تدريسي ۽ سکيا لاءِ سبق منصوبو

تيار ڪريو

- درسي ڪتاب ۽ شاگردن جي سکيا جي نتيجن جو جائزو وٺو.
- سبق تيار ڪريو.
- ڪنهن به لازمي سبق جي سڃاڻپ ڪريو جيڪو شاگردن کان رهجي ويل هجي، ۽ انهن کي پنهنجي سبقن جي منصوبن ۾ شامل ڪريو.

فلاحي سهڪار ڪرڻ لاءِ تيار رهو

COVID-19 جي آگاهي تي سبق

- تيار ڪريو
- فلاحي سرگرميون تيار ڪريو، جهڙوڪ ذهانت، سوال جواب ۽ رانديون.
- شاگردن کي وقتي بنيادن تحت ڪلاس ۾ وقت ڏيو ته تجربا شيئر ڪن.
- MHPSS ٽريننگ ڪورس ۾ شامل ٿيو.

پنهنجون تجویزون ۽ نظریا اسڪول پيھر ڪولڻ بابت:



توهان سڀني جي وڏي مهرباني

A Big
thanks
to you All!

Noman Siddiki

District Coordinator

Local Support Unit

District Matiari

[noman sidiki@hotmail.com](mailto:noman_sidiki@hotmail.com)

Hafeez-ul-Rehman Mallah

COMPUTER OPERATOR

Local Support Unit Team

District Matiari

Hafeez.malah@gmail.com