

Curriculum for Students with Intellectual Disability



**Directorate General of
Special Education Punjab**

دیباچہ

نصاب سازی ایک مسلسل اور بہت تو جہ طلب عمل ہے کسی بھی سطح پر معیار تعلیم کی بہتری اور افادیت کا نصاب سازی سے بہت گہرا تعلق ہے نصاب سازی کا عمل اُس وقت اور بھی اہم ہو جاتا ہے جب یہ خصوصی بچوں کے لیے ترتیب دیا جا رہا ہو۔

حکومت پنجاب کی جانب سے تعلیم کے میدان میں گراں قدر خدمات فراہم کرنے کا سلسلہ جاری ہے۔ اس ضمن میں جہاں عمومی تعلیم کو اعلیٰ و معیاری بنانے کا عزم کیا گیا ہے وہاں خصوصی بچوں کو معاشرے کا فعال اور کارآمد شہری بنانے کے لیے بھی کوششیں جاری ہیں۔ اس سلسلے میں خصوصی تعلیمی ادارے گراں قدر خدمات سرانجام دے رہے ہیں اور ایسے بچے جو ذہنی صلاحیتوں میں اپنے ہم عمر بچوں سے پیچھے ہیں ان کے لیے خصوصی طرز تعلیم مرتب کیا جاتا ہے تاکہ ان بچوں کی خفیہ صلاحیتوں کو بیدار کر کے آگہی اور ادراک کی دنیا میں لے جایا جائے۔ اس ضمن میں ان بچوں کی خصوصی ضروریات کو مد نظر رکھتے ہوئے خصوصی نصاب کی تشکیل سازی کی جاتی ہے جس میں ان بچوں کے لیے طویل مدتی مقاصد اور قلیل المعیاد قابل پیمائش مقاصد کا تعین کیا جاتا ہے۔ تاکہ ان بچوں کو بنیادی ضروری تعلیم کے ساتھ ساتھ عملی تعلیم، ذاتی دیکھ بھال، اہل و عیال اور عزیز و اقارب سے روابط استوار کرنے، خود مختار طرز زندگی، بول چال اور ضروری سماجی میل جول سے متعلق مہارتیں وغیرہ سیکھائی جاسکیں۔

ان تمام مذکورہ بالا عناصر کو مد نظر رکھتے ہوئے نصابی کمیٹی نے ایک جامع اور عملی نصاب تشکیل دیا ہے تاکہ محدود ذہنی صلاحیتوں کے مالک ان منفرد بچوں کو ایک ایسا تعلیمی اور تنظیمی ڈھانچہ مہیا کیا جاسکے جس پر عمل درآمد سے یہ بچے زندگی میں خاطر خواہ فائدہ اٹھا سکیں۔ مذکورہ نصاب کی تشکیل میں ہر پہلو کو مد نظر رکھا گیا ہے اور ہر تفصیل طلب نقطے کی آسان فہم تشریح کی گئی ہے۔ تاکہ خصوصی تعلیم کے ماہر اساتذہ کے ساتھ ساتھ ذہنی پسماندہ بچے کے والدین اور ایک عام شخص بھی اسے پڑھ کر راہنمائی حاصل کر سکے۔

امید کی جاتی ہے کہ یہ نصاب عملی طور پر اساتذہ کی راہنمائی کرے گا لیکن اس کے ساتھ ایک اہم بات سمجھنا ضروری ہے کہ اساتذہ کی بھرپور توجہ، دلچسپی اور کردار کی اہمیت سے قطعاً انکار نہیں کیا جاسکتا کیونکہ کسی بھی نصاب کا بنیادی مقصد بچے کو معلومات بہم پہنچانا اور ان معلومات کو عملی زندگی میں استعمال کا طریقہ بتانا ہے۔ جبکہ اساتذہ بطور رول ماڈل بچے کی شخصیت و کردار میں مثبت تبدیلیاں لا کر اس کی شخصیت کو نکھارنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

نوٹ: اس نصاب کو ماہرین کی رائے، تحقیق اور اساتذہ کے تجربے کی روشنی میں ترتیب دیا گیا ہے تاہم اسے ہرگز بھی حتمی قرار نہیں دیا جاسکتا کیونکہ یہ حرف آخر نہیں ہے کسی بھی کمی و بیشی اور تبدیلی کی گنجائش موجود ہے۔ کمیٹی نے بھرپور کاوش کی ہے کہ عام فہم اور قابل عمل سرگرمیاں ترتیب دی جائیں جو اساتذہ

كو بهتر راہنمائی فراہم کریں تاہم محکمہ خصوصی تعلیم میں اساتذہ اور ماہرین اچھی تعلیم اور تجربے کے ساتھ آتے ہیں وہ اپنے علم و تجربے کی بنیاد پر ان سرگرمیوں میں مزید اضافہ بھی کر سکتے ہیں۔ اپنی قیمتی رائے سے ضرور آگاہ کریں۔

ڈائریکٹر جنرل
محکمہ خصوصی تعلیم

CONTENT LIST

Academic Skills	1. تعلیمی صلاحیتیں
Cognitive Abilities	(i) وقوفی صلاحیتیں
Academic activities	(ii) تعلیمی سرگرمیاں
Functional Academic Activities	(ii) عملی تعلیمی سرگرمیاں
Activities of Daily Living (ADL)	2. روزمرہ زندگی کی مہارتیں / سرگرمیاں
Self-Care Skills	(i) ذاتی دیکھ بھال
Use of Community Resources	(ii) خدمات کے مراکز کا استعمال
Motor Skills	3. حرکی مہارتیں
Gross Motor Skills	(i) عمومی حرکی مہارتیں
Fine Motor Skills	(ii) نفیس حرکی مہارتیں
Speech and Language	4. زبان دانی اور عام بول چال
Social Skills	5. سماجی مہارتیں
Co-Curricular Activities	6. ہم نصابی سرگرمیاں
Sports and Games	(i) سپورٹس اینڈ گیمز
Leisure Time Activities	(ii) فارغ اوقات کے مشاغل
Music	(iii) موسیقی
Pre-Vocational Skills leading to Vocational Training	7. پیشہ وارانہ تربیت کے لئے لازمی مہارتیں

List of Appendixes

- Appendix A: Curriculum Review Committee**
- Appendix B: Speech and Language Assessment Form**
- Appendix C: Speech and Language Record Sheet**
- Appendix D: Sports and Games Links**
- Appendix E: Sports warm up postures**
- Appendix F: Sports cool down postures**
- Appendix G: Sports assessment sheet**
- Appendix H: Academic /other skills record sheet**
- Appendix I: sample papers**

Academic Skills

صلا حيتين تعليمي

(i) وقوفى صلاحيتين Cognitive Abilities

ذہنی پسماندہ بچہ چیزوں کا ادراک کرنے، اہمیت و استعمال کے لحاظ سے اُن کی شناخت کرنے میں بہت کمزور اور عام بچوں سے پیچھے ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ روزمرہ زندگی میں مطابقت پیدا کرنے میں ناکام رہتا ہے۔ وقوف اور ادراک کا چولی دامن کا ساتھ ہے کیونکہ یہ دونوں چیزیں باہم جڑی ہیں اور ایک دوسرے کے بغیر نا مکمل ہیں۔ ان دونوں کا براہ راست تعلق ذہنی صلاحیتوں سے ہے۔ اپنی ذات کے بارے میں اور اپنے سے منسلک لوگوں اور چیزوں کے بارے میں باخبر ہونا خود مختار زندگی گزارنے کیلئے انتہائی ضروری ہے ذہنی و وقوفی صلاحیت اہمیت کے اعتبار سے اہم ہے اگر بچہ آپ کی کہی بات کو، دی گئی ہدایات کو اور ارد گرد کے ماحول کو سمجھ ہی نہیں سکے گا تو آپ اس کی دیگر صلاحیتوں پر کام اتنی آسانی سے نہیں کر سکیں گے لہذا ہر صلاحیت کو سکھانے کے ساتھ ساتھ بیک وقت ذہنی صلاحیت کو بڑھانے پر بھی کام جاری رکھیں یہ تمام صلاحیتیں ہی اسے پیشہ وارانہ زندگی گزارنے کے لیے تیار کرتی ہیں۔

رنگ کا تصور Color Concept

- بچے کو پہلے تین بنیادی رنگوں (Primary colors) کی پہچان کروائیں۔ جیسے کہ لال، پیلا، نیلا
- بچے کو مختلف ثانوی (Secondary colors) رنگوں کی پہچان کروائیں۔ مثلاً سبز، نارنجی، جامنی، گلابی وغیرہ
- جب بچے کو ان رنگوں کی اچھے سے پہچان ہو جائے تو بنیادی اور سیکنڈری رنگوں کو ملا کر نیا رنگ بنانا اور اس کو نام دینا سکھائیں
- بچے کو کالے اور سفید کی پہچان کروائیں

اشکال کا تصور Shapes Concept

Two Dimensional Shapes

- بچے کو بنیادی اشکال کی پہچان کروائیں۔ مثلاً گول، تکون، چوکور اور مستطیل
- ان اشکال پہ ہاتھ پھیر کر بچے کو ان کا آپس میں فرق ذہن نشین کروانا کہ کس طرح گول سب سے مختلف ہے اور کس طرح تکون اور چوکور مختلف ہیں۔
- جب بچے کو یہ تین اشکال کی اچھے سے پہچان ہو جائے تو پھر مزید اشکال کو شامل کریں۔ مثلاً سٹار، Heart shape، Hexagon Shape، Diamond Shape کی پہچان کروانا۔

Three Dimensional Shape

solid shapes کا تصور شامل کریں اور تمام shapes کی پہچان کو Generalize کروائیں۔

کھانے پینے کی اشیاء کی پہچان Food Items Recognition

1. سبزی اور پھل کی پہچان (Fruit and Vegetable)

- بچے کو عام طور پر کھائے جانے والے پھلوں کی پہچان پہلے کروائیں۔ جیسے کیلا، سیب وغیرہ
- پھر بچے کو موسمی پھلوں کی پہچان کروائیں جیسے آم، تربوز، خربوزہ وغیرہ
- اسی طرح بچے کو گھر میں سالن کے طور پر پکائی جانے والی سبزیوں کی پہچان کروائیں۔
- بچے کو پھل اور سبزی کا فرق بتائیں۔
- بچے کو ان کے ذائقے کے بارے میں بتائیں۔
- بچے کو سلاد اور پکا کر کھانے والی سبزیوں میں فرق بتائیں۔

2. دالوں کی پہچان Lentils Recognition

- بچے کو روزمرہ پکائی جانے والی دالوں کی پہچان کروائیں۔
- بچے کو بتائیں کہ دال کس طرح پھل اور سبزی سے مختلف ہوتی ہیں۔
- بچے کو دال کے رنگ، ساخت اور سائز کی پہچان کروائیں۔
- بچے کو چاول کی پہچان کروائیں۔

2. General Food Items Recognition

- خشک میوہ جات (dry fruits) کی پہچان کروانا۔
- عام طور پر کھانے والی اشیاء کی پہچان کروائیں مثلاً آئس کریم، جوس، چپس وغیرہ

نوٹ: بچوں کو یہ پہچان original چیزوں کے ساتھ exposure دے کر کروائیں اور پھر Generalize کروائیں۔ flash cards اور مختلف سرگرمیوں کے ذریعے جائزہ لیتے رہیں۔ اساتذہ کا تخلیقی ہونا ضروری ہے۔

جاندار اور بے جان اشیاء کا تصور Concept of Living and Non Living Objects

1. جانوروں، پرندوں اور حشرات کا تصور Animals, Birds, Insects Concept

- بچے کو روزمرہ زندگی میں نظر آنے والے جانوروں، پرندوں اور حشرات کی پہچان کروائیں۔
- بچے کو جانور، پرندے اور حشرات کا فرق بتائیں۔
- بچے کو بتائیں کہ کون سے جانور گھروں میں پالے جا سکتے ہیں اور کون سے جانور جنگل اور چڑیا گھر میں پائے جاتے ہیں۔
- خطرناک جانوروں اور حشرات کے بارے میں بتائیں۔
- درخت اور پودوں کا تصور دین کے یہ زندہ چیزوں میں شمار ہوتے ہیں۔

2. بے جان اشیاء Concept of Non-Living Things

- ارد گرد ماحول میں موجود بے جان چیزوں کی پہچان کروائیں۔ مثلاً کرسی، میز، قلم وغیرہ۔
- نقصان دہ چیزوں سے بچنے جیسے شیشہ، یا تیز دھار آلات کا بتائیں۔

3- ارد گرد کے ماحول میں پائی جانے والی اشیاء کا تصور **Environmental Concept**

- بچے کو گھر، سکول، اور بازار کا تصور واضح کروائیں۔
- بچے کو گھر کے ماحول میں پائی جانے والی اشیاء کی پہچان کروانا۔
- بچے کو سکول کے ماحول میں پائے جانے والی اشیاء کی پہچان کروائیں۔
- بچے کو سکول اور گھر کا فرق بتائیں۔
- بچے کو سکول اور گھر سے باہر کی اشیاء کی پہچان کروائیں۔
- بچے کو بازار، سکول اور گھر کا فرق واضح کروائیں

4- ذرائع آمد و رفت کا تصور **Means of Transportation**

- بچے کو سڑک پر چلنے والی گاڑیوں کی پہچان کروائیں۔
- بچے کو تیز اور آہستہ کا تصور واضح کروائیں۔
- بچے کو سڑک پہ نظر آنے والے سگنلز کا بتائیں۔
- بچے کو بڑی اور چھوٹی گاڑیوں، سائیکل، موٹر سائیکل، بس، کار، ٹرک کی پہچان کروائیں
- ہوائی/بحری سفر کے ذرائع بادبان والی کشتی، موٹر بوٹ پانی میں چلنے والی اور ہوا میں چلنے والے ہیلی کاپٹر و غیرہ کی پہچان کروائیں۔

5- سفری احتیاط کا تصور **Road Safety Concepts**

- بچے کو Signal کی پہچان کروائیں۔
- بچے کو سڑک Cross کرنے کے اصول کا تصور دیں۔ (Zebra Crossing)

حواسِ خمسہ اور ان کا استعمال **Use of Senses**

- 1- سطح اور درجہ حرارت کا تصور **Textures & Sensations**
 - سخت اور نرم، کھردرا اور ملائم، نوکیلا اور ہموار، گیلا اور خشک اور چکنی سطح کی پہچان کروائیں۔
- 2- ٹھنڈے اور گرم کی پہچان۔
 - پانچ **Senses** کے استعمال کا تصور واضح کریں مثلاً
 - سننے کی حس (Sound)
 - دیکھنے کی حس (Sight)
 - چکھنے کی حس (Taste)
 - چھونے کی حس (Touch)
 - سونگھنے کی حس (Smell)
 - بچے کو اپنے جسم کے حصوں کی پہچان کروائیں۔
 - جسم کے مختلف حصوں کے نام، کام اور استعمال بتائیں۔
 - بچے کو مختلف ذائقوں کی پہچان کروائیں۔ میٹھا، کڑوا اور کسلا، نمکین، کھٹا اور پھیکا۔

- بچے کو مختلف آوازوں کی پہچان کروائیں۔ جانور، پرندے، میوزک، ٹریفک، اونچی، ہلکی ہوائی جہاز، ریل گاڑی، موٹر وغیرہ کی پہچان کروائیں اور ان میں فرق کرنا بھی سیکھائیں۔
- بچے کو اچھی، بُری۔ تازہ، باسی خوشبو کی پہچان کروائیں۔
- خوشگوار اور نا خوشگوار کا تصور بھی بتائیں۔

Pre-Mathematical Concepts

1- مقدار اور حالت کا تصور Quantity and Quality

- کم اور زیادہ، بھرا ہوا اور خالی، بھاری اور ہلکا، اونچا اور نیچا وغیرہ
- آہستہ اور تیز، ہلکا اور بھاری، گہرا اور ہموار، صاف اور گندا، پرانا اور نیا، پھٹا ہوا، سلا ہوا وغیرہ

2- پیمائش کا تصور Measurement Concept

- لمبائی، چوڑائی، موٹائی، گولائی وغیرہ کا تصور

3- وزن کا تصور Weight

- ایک پاؤ، آدھا کلو، کلو، لٹر وغیرہ

4- سمت، جگہ اور فاصلہ Positions, Direction and Distance

- اندر اور باہر، اوپر اور نیچے، دائیں اور بائیں، سامنے سے اور پیچھے سے، آگے اور پیچھے کا تصور بچے کو سکھائیں
- بند کرنا اور چلانا یا کھولنا اور گھمانا، یہاں اور وہاں، دور اور نزدیک رکنا اور چلنا، سیدھا اور الٹا، درمیان میں اور کونے میں۔، سیدھا، ٹیڑھا، مڑنا، وغیرہ کا تصور سکھائیں
- بڑا اور چھوٹا، لمبا اور چھوٹا، موٹا اور پتلا، تنگ اور گھلا وغیرہ کا تصور بچے کو سکھائیں

5- وقت کا تصور Time Concept

- بچے کو دن اور رات کا تصور واضح کریں۔
- بچے کو صبح، شام، رات اور دوپہر کا تصور واضح کریں۔
- بچے کو تاریخ، وقت، ہفتے اور مہینے کا تصور دیں۔
- کیلنڈر اور کلاک یا گھڑی کا استعمال سکھانا۔
- بچے کو چاروں موسموں کی پہچان کروائیں۔
- بچے کو موجودہ موسم کا تصور دیتے ہوئے بتائیں کہ اس موسم میں کیسے کپڑے پہنتے ہیں، کیسے کھانے کھاتے ہیں، اور کس طرح کی احتیاط کرتے ہیں تاکہ بیمار نہ ہوں
- (گرمی، سردی، بہار، خزاں، موسم سرما، موسم گرما، دھوپ چھاؤں، بارش، گرمی، سردی، تیز ہوا، آندھی طوفان کا تصور وغیرہ)۔

6- روپے پیسے اور خرید و فروخت کا تصور Money and Shopping Concept

- روپوں کی پہچان کروانا۔
- روپوں کو گننا سکھانا۔
- کچھ خریدنے کیلئے گن کر پیسے دینا۔

- گن کر پیسے باقی لینا۔
- اندازے سے بتانا کہ کوئی چیز جیسے بسکٹ، چپس کا پیکٹ یا جوس خریدنے کیلئے کتنے پیسے درکار ہیں

ادراکی صلاحیتیں Perceptual Skills

1- ملانا Matching

- ایک جیسی اشیاء، رنگ، شکل، اعداد، حروف، الفاظ اور تصاویر کو ملانا۔

2- الگ کرنا Sorting

- ایک جیسی اشیاء، رنگ، شکل، اعداد، حروف، الفاظ اور تصاویر کو الگ کرنا۔

3- درجہ بندی کرنا Classifying

- اشیاء کی درجہ بندی ان کی جسامت، رنگ، شکل، استعمال و خصوصیات کے مطابق کرنا۔

4- ڈیزائن، سائز اور پوزیشن کے مطابق ترتیب لگانا

Sequencing, Seriation and Coordination

- کسی خاص پیٹرن یا ڈیزائن کے مطابق ترتیب لگانا۔
- سائز کے مطابق ترتیب لگانا۔
- پوزیشن کے مطابق ترتیب لگانا مثلاً حروف تہجی کو ترتیب لگانا۔

5- آدھے پورے کا تعلق Part Whole Relationship

- ایک ہی چیز کے ایک حصے کا بتانا۔

6- Spatial Relations

- ماحول میں موجود اشیاء کا دوسری شے کے ساتھ تعلق جیسے کہ ball کرسی کے پیچھے ہے یا میز کے نیچے ہے یا ڈبے میں ہے۔
- نوٹ: بچے میں ادراکی صلاحیتیں بڑھانے کے لئے مندرجہ ذیل کام کروائے جا سکتے ہیں۔ مثلاً
- پزل بنانا

- Playing with construction toys

- Playing memory games

- Drawing, painting, cutting, pasting & folding

- Making patterns with beads and pegs etc.

- Playing and tracing the shapes (by the use of stencil)

7- سمعی و بصری امتیاز Auditory and Visual Discrimination

- آوازوں میں فرق کرنا۔
- کسی آواز کو سن کر پہچان لینا کہ کس کی ہے۔
- کئی مختلف تصویروں اور اشیاء میں سے دو ایک جیسی تلاش کرنا۔

- کئی ایک جیسی تصویروں اور اشیاء میں سے دو مختلف تلاش کرنا۔
- تصویروں میں فرق تلاش کرنا۔

8۔ سمعی و بصری یادداشت Auditory and Visual Memory

- چیزوں کے نام اگر کسی خاص ترتیب سے لئے جائیں تو سننے کے بعد اسی ترتیب سے دہرانا۔
- اگر اشیاء کو خاص ترتیب سے لگا کر دکھایا جائے تو بٹانے کے بعد خود سے ویسی ترتیب لگانا

(ii) تعلیمی سرگرمیاں (Academic Activities)

1۔ پڑھائی Reading Skills

2۔ لکھائی Writing Skills

3۔ حساب Basic Mathematics

Reading Skills

Sight Word Vocabulary Building

سب سے پہلے گھر اور سکول میں روز مرہ استعمال کے الفاظ کی فہرست یا چیک لسٹ بنائیں۔ (اردو اور انگلش دونوں میں)

مثلاً سبزیوں کے نام، پھلوں کے نام، جانوروں کے نام، پرندوں کے نام، رنگوں کے نام، اشکال کے نام، جسم کے حصوں کے نام، فرنیچر کے نام، کپڑوں کے نام، کمرہ جماعت میں استعمال کی اشیاء کے نام، کچن میں استعمال کی اشیاء کے نام، گنتی کے الفاظ و نمبرز وغیرہ۔

- شروع میں ایسے الفاظ لیئے جائیں جو آواز میں مختلف ہوں تاکہ بچوں کو لفظ کی پہچان اور شناخت میں زیادہ مشکل نہ ہو۔ جیسے مولی، گاجر، سیب وغیرہ اور انگلش میں Apple, Banana, Grapes وغیرہ۔
- جب بچہ آواز کا فرق سیکھ لے تو بعد میں ایسے الفاظ لئے جائیں جن کا پہلا حرف یکساں ہو جیسے Grapes, Goat, Banana, Ball, Bat, مولی، مٹر، سیب، ساگ وغیرہ۔
- شروع میں صرف دو الفاظ کے ساتھ یہ سرگرمی کروائی جائے۔ اور لفظ کو تصویر کے ساتھ منسلک کر کے (Pairing Activity) کے ساتھ پڑھایا جائے۔ مثال کے طور پر انگور مالٹا انگور مالٹا
- دو الفاظ کو ان کی تصاویر کے ساتھ منسلک کر کے پہچان اور شناخت کروانے کے بعد اس میں ایک مختلف لفظ کو اُس کی تصویر کے ساتھ شامل کریں تاکہ

بچہ مزید اچھے سے سیکھ لے کہ اُسے کن دو لفظوں اور اُن کی تصویر کی جوڑی بنانی ہے۔

مثال کے طور پر انگور مالٹا سیب انگور مالٹا

- اسی طرح مزید الفاظ بمع تصویر بچے کے ذخیرہ الفاظ (vocabulary) میں شامل کرتے جائیں۔ اور جب بچہ اچھی طرح سے ذہن نشین کر لے کہ کس تصویر کا کیا نام ہے۔ تو ایک جوڑی تصویر ہٹا کر صرف لفظ کو تصویر سے ملانے کی مشق کروائیں۔
- پہلے کی طرح مزید تصویریں بمع لفظ شامل کرتے جائیں اور صرف دو لفظوں کو اُن کی مطلوبہ لفظی جوڑی سے ملانے کو کہیں۔
- جب بچہ مرحلہ وار الفاظ کی پہچان اور شناخت کرنا اچھی طرح سیکھ لے اور ہر دفعہ درست تصویری جوڑی کے ساتھ ہی لفظ کو ملائے تو اگلے مرحلے میں دوسرے جوڑی کی تصویر کو بھی ہٹا دیں اور صرف لفظی جوڑی بنانا سکھائیں۔
- اسی طرح مزید ایسے الفاظ ایک ایک کر کے بچے کے ذخیرہ الفاظ میں شامل کرتے جائیں جنہیں ابھی اُس نے سیکھنا ہے تاکہ وہ سیکھے گئے لفظ کی شناخت کر کے اس کی جوڑی بنا سکے۔ مثلاً انار، انگور، سیب، مالٹا، امرود
- اسی طرح "whole word approach" کے علاوہ "paired association approach" بھی استعمال کی جا سکتی ہے جس میں تصویر کو آہستہ آہستہ ختم کر دیا جاتا ہے اور بچہ سیکھ لیتا ہے کہ کس لفظ کا کس تصویر سے تعلق ہے اور اس کا کیا مطلب ہے اور اُسے کس طرح جملے میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- اسی طرح ایک اور اپروچ ہے جسے "Errorless Discrimination" کہتے ہیں۔ اس اپروچ کے تحت ٹارگٹ لفظ کو الگ سے بغیر تصویر کے بچے کے سامنے پیش کیا جاتا ہے اور ٹیچر اُس لفظ کو اونچی آواز میں پڑھتی ہے اور تقریباً 4-6 دفعہ اس سرگرمی کو دہرانے سے اور ٹارگٹ لفظ کے ساتھ اور مختلف الفاظ پیش کرنے سے بچہ سیکھ لے گا کہ مطلوبہ لفظ کونسا ہے اور اُسے کس طرح بولنا اور دوسرے الفاظ سے الگ کر کے شناخت کرنا ہے۔ اس کیلئے ضروری ہے کہ شروع میں مطلوبہ لفظ کے ساتھ زیادہ مختلف نظر آنے والے الفاظ کو پیش کیا جائے تاکہ بچہ با آسانی شناخت کر سکے بعد میں آہستہ آہستہ یہ لفظی فرق کم کرتے جائیں۔ مثلاً بچے کو کیک کا لفظ سکھانا ہے۔

روٹی برگر پزا کیک آلو

جب بچہ کیک کو دوسرے لفظوں سے الگ کرنا سیکھ لے تو لفظ کیک سے ملنے جلتے لفظ اور الفاظ بھی پیش کریں۔ جیسے

کریک کیک کلاک کریپ کریز

- پڑھنے کے ساتھ ساتھ بچے کو اُس لفظ کو لکھنے کی مشق بھی کروائی جائے تاکہ بچہ اُس کی فارمیشن کو اچھے سے ذہن نشین کر لے۔

نوٹ: لازمی ہے کہ بچے کو ہر مرحلے پر بول کر سکھایا جائے تاکہ بچہ دیکھنے کے ساتھ لفظ بولنے کی ادائیگی بھی سیکھے اور یاد کرتا جائے۔ جو بچے بول نہیں سکتے اُن کو اشارہ کر کے بتانا سکھائیں لیکن ٹیچر خود بول کر ہی سکھائے اور پوچھے جیسے انگور کے لفظ کی طرف اشارہ کرے کہ یہ انگور ہے بتاؤ (لفظ) انگور کونسا ہے وغیرہ۔ الفاظ کی پہچان اور شناخت کے لئے مختلف سرگرمیاں کروائی جائیں۔ جیسے مطلوبہ لفظ تلاش کر کے اُس کے گرد دائرہ بنانا، لفظ کو ڈھونڈ کر چپکانا، مطلوبہ لفظ میں کوئی مخصوص رنگ بھرنا، فلیش کارڈز، ورک شیٹس اور مختلف طریقوں سے سکھانا وغیرہ۔ ٹیچر کو تخلیقی ہونا چاہئے۔

- جب بچے کا ذخیرہ الفاظ بڑھنے لگے تو اُس میں گرامر اور اسم، فعل، حرف صرف جیسے الفاظ مثلاً کھانا، پینا، آنا، جانا، کا، کی، لڑکا، لڑکی، یہ، میں، آپ، وہ، وغیرہ pronoun وغیرہ کا استعمال جیسے آپ، تم، وہ وغیرہ کو شامل کرنا شروع کریں اور بچے کو جملے بنا کر سکھائیں۔

یہ ام ہے

یہ ام پیلا ہے

یہ ام میٹھا ہے

یہ میرا ام ہے

اور جیسے میرا نام احمد ہے

نوٹ غلط سیکھنے سکھانے کے عمل سے بچنے کیلئے یعنی (error free learning) کے لئے ضروری ہے کہ ٹیچر کو خود مناسب اور نامناسب، تربیتی اور غیر تربیتی ماحول کا اندازہ ہو تب ہی ٹیچر بچے کو غلطی سے بچنے اور درست جگہ پر درست لفظ کا استعمال سکھا سکتی ہے اس کیلئے ضروری ہے کہ بچے کو درست لفظ کی پہچان کے ساتھ ساتھ غلط لفظ کا بھی بتایا جائے مثلاً اگر بچے کو سکھانا ہے کہ یہ "4" ہے تو اُسے یہ بھی سکھائیں کہ "1,2,3,5" میں سے کوئی بھی 4 نہیں ہے۔ یا "1" کی پہچان کروائیں تو بچہ اکیلے "1" کو ہی ایک کہے "12" کو ایک اور دو نا کہے بلکہ پورا " بارہ" ہی پڑھے۔

Reading for Non Verbal Students

or

Students with Lower Functioning Levels

- ایسے ذہنی پسماندہ بچے جو بول نہیں سکتے اور اُن کی تصورات کو سیکھنے کی صلاحیت پڑھائی لکھائی سیکھنے والے ذہنی پسماندہ بچوں سے کم ہے تو اُن کو سکھانے کیلئے متبادل طریقے اختیار کرنے ہونگے اور ایسے الفاظ کا چناؤ کرنا ہوگا جن کو سمجھنا اور سیکھنا انتہائی ناگزیر ہو۔ ان الفاظ کی اہمیت کے حساب سے درجہ بندی کی جائے

- روزمرہ استعمال کے الفاظ، ہفتہ وار استعمال کے الفاظ، مہینہ وار استعمال کے الفاظ، خاص مواقعوں پر استعمال کے الفاظ، شازونادر یا کبھی کبھار استعمال کے ہونے والے الفاظ (نوٹ: ان الفاظ کی فہرست زیادہ سے کم استعمال کے الفاظ کے حساب سے بنائیں)۔

- نا بولنے والے بچوں کیلئے علامتی تصویری کارڈز اور (booklets) بنائیں۔ اس کے علاوہ پاکٹ ڈائری کی طرز پر تصویری البم بھی بنائی جا سکتی ہے تاکہ ضرورت کے مطابق مطلوبہ تصویر نکال کر بچہ اپنی ضرورت بیان کر سکے۔ مثلاً بیت الخلا جانا، پانی پینا، کھانا کھانا، باہر جانا، فرسٹ ایڈ وغیرہ

اس کے علاوہ مندرجہ ذیل مختلف سرگرمیوں کی مدد سے پڑھنے کی صلاحیت کو بڑھایا جا سکتا ہے۔

Bingo words / Pictures game

- اس سرگرمی میں بچے کے سامنے ایک ایسا کارڈ بورڈ بنا کر رکھیں جس میں الفاظ لکھے ہوں اور ان الفاظ کے الگ الگ کارڈز بھی ہوں
- ٹیچر سنگل ورڈ کارڈ دکھا کر وہ لفظ بولے گی اور بچے سے کہے گی کہ وہ کارڈ بورڈ پر ویسا لفظ تلاش کرے۔ اور بچہ وہ لفظ تلاش کر کے اس پر مارکر سے نشان لگا دے گا۔ بچہ کوئی سٹکر بھی لگا سکتا یا کوئی سکے یا اپنی پسند کی کوئی چیز بھی لفظ پہ چپکا سکتا۔ استاد اپنی تخلیقی قابلیت کی بنا پر بچوں کے لیے اس میں مزاح کا عنصر شامل کر سکتا ہے تاکہ بچہ لطف اندوز ہوتے ہوئے سیکھ سکے۔

Memory Games & Flash Card Activities

- استاد کچھ الفاظ پر مشتمل کچھ ایسے کارڈز تیار کرے جن میں ہر کارڈ کا جوڑا ہو۔ یعنی ایک لفظ والا کارڈ بچے کو پکڑا یا جائے اور دوسرا ٹیچر کے پاس کارڈ موجود ہو۔
- ٹیچر ایک کارڈ پر سے لفظ بول کر پوچھے کہ کس بچے کے پاس اس لفظ کا کارڈ ہے اور جس کے پاس وہ لفظ ہوگا وہ کھڑا ہو کر بتائے گا اور اونچی آواز میں بولے گا۔

اسی طرح اور سرگرمیاں بھی بنائی جا سکتی ہیں۔

- کارڈز کو کسی خاص انداز سے فرش یا میز پر پھیلا کر سیٹ کر لیں۔
- ٹیچر ایک لفظ بولے اور بچہ اس لفظ کا کارڈ تلاش کر کے ایک باسکٹ میں ڈالے اور آخر میں جتنے کارڈ تلاش کئے ہوں وہ گن کر بتائے۔

Writing Skills

Writing Goals لکھائی کے مقاصد

- با معنی لکھنا یا علامات بنانا Making of Purposeful Marks
- اپنے خیالات و سوچ کو نام دینا Giving Representation to Thoughts and Ideas
- اپنی بقاء اور خود مختار زندگی کیلئے معلومات کا تبادلہ کرنا

Exchange of information for survival and Independent Living Effective Communication

- موثر طریقے سے رابطہ قائم کرنا

عام طور پر لکھائی کا کام بچے کو پڑھنے کے ساتھ ساتھ ہی کروایا جاتا ہے۔ بچہ جو بھی پڑھتا ہے اسے لکھتا ہے اور اسی طرح جو لکھ رہا ہوتا ہے وہ ساتھ ساتھ پڑھتا جاتا ہے۔ لکھائی سکھانے کیلئے مندرجہ ذیل (pre-writing) صلاحیتوں کا ہونا بہت ضروری ہے

Pre Writing Skills

- پنسل کو مناسب طریقے سے پکڑنا اور گریپ کرنا۔
- اگر بچے کو ہاتھ کی آزادانہ طور پر چلانے میں مشکل درپیش ہے اور پنسل کو پکڑنے اور چلانے میں مسئلہ ہے تو اس کیلئے مختلف گریپرز کو اپنایا جاسکتا۔ مثلاً پنسل کے ذریعے لکیریں کھینچنا۔
- صفحے کی سطح پر پنسل چلاتے ہوئے کچھ بھی بے معنی شکلیں یا نشانات بنانا۔
- بچے کو سیدھی، ترچھی، عمودی، افقی لائینوں اور نصف دائرہ بنوانے کی مشق کروائیں۔
- عام طور پر لکھائی کے عمل میں چار اہم مراحل شامل ہیں جن سے گزر کر ایک بچہ لکھائی سیکھ سکتا ہے۔ اپنے بچے کی ان مراحل کے حساب سے تشخیص کر کے درجہ بندی کریں۔
- دی گئی شکل، تصویر، نمونے، حروف، گنتی کے حروف یا علامت کے اوپر ٹریس کرنا (انگلی، برش، رنگ یا پنسل کے ساتھ)۔ سٹینسلز کا استعمال بھی کیا جا سکتا ہے۔ (Tracing)
- آ۔ب۔ج۔د۔ر۔ط۔س۔ص۔ک۔گ۔ل۔م۔ن۔و۔ہ۔ء
- ی۔ے۔۱۔۲۔۳۔۴۔۵۔۶۔۷۔۸۔۹۔۱۰۔۱۱۔۱۲۔۱۳۔۱۴۔۱۵۔۱۶۔۱۷۔۱۸۔۱۹۔۲۰۔۲۱۔۲۲۔۲۳۔۲۴۔۲۵۔۲۶۔۲۷۔۲۸۔۲۹۔۳۰۔۳۱۔۳۲۔۳۳۔۳۴۔۳۵۔۳۶۔۳۷۔۳۸۔۳۹۔۴۰۔۴۱۔۴۲۔۴۳۔۴۴۔۴۵۔۴۶۔۴۷۔۴۸۔۴۹۔۵۰۔
- نقاط کو آپس میں ملانا۔ (Dot Joining)
- نقل کر کے ویسا ہی لکھنا۔ (Copying)

خود سے لکھنا۔ (Writing from Memory)

- ضروری ہے کہ بچہ جو بھی لکھ رہا ہو اُس لفظ کا تصور اُس کے ذہن میں واضح ہو۔ یعنی تصویری پہچان کے ساتھ اور لکھتے وقت بچہ ساتھ ساتھ بولتا بھی جائے تاکہ وہ لفظ اُس کے ذہن میں آواز اور تصویر کے ساتھ بیٹھتا جائے۔
- بچے کو اُس کا نام، پھلوں، سبزیوں، رنگوں، اشکال، ہفتے کے دنوں کے نام اور روزمرہ استعمال کی اشیاء جیسے کچن، گھر، سکول، کلاس میں اور باہر بازار اور سڑک پہ نظر آنے والی اشیاء کے نام لکھنا سکھائیں۔
- (spellings) سکھاتے ہوئے بچے کو حروف کی ترتیب لگانا سکھائیں۔
- جو بچے لکھ نہیں سکتے انہیں چھوٹے چھوٹے یک حرفی کارڈز کو ترتیب لگا کر ایک لفظ بنانا اور اُسے بولنا سکھائیں۔ اور ٹریسنگ کی مشق کروائیں۔ مثلاً خالی جگہ کو پُر کرنا وغیرہ۔
- جب بچہ پورا لفظ جوڑ کر لکھ لے تو اُسے وہ لفظ بول کر سنانے کو کہیں۔ اسی طرح لفظوں کو ملا کر جملے بنانا سکھائیں۔
- اوپر جو پڑھائی کیلئے الفاظ کی فہرست دی گئی ہے اُسی کو استعمال کرتے ہوئے لکھنے کی مشق کروائیں
- بچے کو مشق کروانے کے لیے کلاس میں موجود وائٹ بورڈ یا تختہ سیاہ کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- (جو بچے لکھ نہیں سکتے اُن کے لئے کمپیوٹر کو بھی استعمال میں لایا جا سکتا ہے)

Basic Mathematics

Goals of Mathematics حساب کے مقاصد

- حساب کی صلاحیت کے استعمال سے پہلے سیکھنے والے تصورات

Pre Computational skills

- حسابی اور تخمینی صلاحیت سے پہلے بچے کو مقدار، تعداد، اعداد اور گنتے کا تصور دیں جیسے ،

تعداد

- کم یا زیادہ، بہت زیادہ یا بہت کم یا کچھ نہیں وغیرہ کا سکھائیں۔
- تصورات کو اشیاء اور ورک شیٹس کے ذریعے واضح کیا جائے

اعداد

- اعداد کی پہچان کروانا۔
- ایک سے تین تک، ایک سے پانچ تک، ایک سے دس تک 1-3, 1-5, 1-10

گنتی

- اشیاء کی گنتی سکھانا۔
- ایک سے تین تک، ایک سے پانچ تک، ایک سے دس تک
- ایک اور زیرو کا تصور واضح کریں۔
- اشیاء کے سیٹس بنانا سکھائیں
- ایک کے ساتھ ایک
- دو کے ساتھ دو
- اُفقے گنتی اور گروپ گنتی سکھائیں۔
- گن کر ملانا۔
- گن کر لکھنا
- گن کر تصویر یا دائرہ بنانا، یا لائن لگانا۔
- جیسے ایک کے سامنے ایک دائرہ بنانا۔ دو کے سامنے دو دائرے وغیرہ

Computational skills حسابی اور تخمینی صلاحیت

- اس میں جمع، تفریق، ضرب اور تقسیم شامل ہیں۔

Mathematic Skills

- گنتی لکھنا اور زبانی یاد کروانا۔ 1 تا 10, 20, 50 یا 100 تک (بچے کی صلاحیت کے مطابق)
- گنتی کے اعداد لکھ کر بچے سے اتنی چیزیں گنوانا۔
- گنتی کے اعداد کو ترتیب سے لکھنا سکھائیں۔
- چیزیں گن کر درست نمبر کا انتخاب کرنا جیسے تین پتوں میں سے (1,2,3) کے گرد دائرہ لگانا سکھائیں۔
- الفاظ میں 10 تک گنتی لکھنا اور یاد کروانا۔
- پہلا درمیان اور آخر کا نمبر لکھنا سکھائیں مثلاً
1 2 3 , 2 3 , 1 2 3
- چیزیں گن کر سامنے خالی ڈبے میں انکی تعداد لکھوائیں۔
- ایک عددی، دو عددی جمع کے سوالات حل کرنا۔
- چیزیں گننا، نمبر لکھنا اور جمع کرنا جیسے
 $5=2+3$
- لائنیں لگا کر ایک عددی، دو عددی جمع کرنا۔
- ایک عددی، دو عددی تفریق کے سوالات حل کرنا۔
- چیزیں نکال کر تفریق کرنا سکھانا۔
- عدد لکھ کر تفریق کرنا اور درست نمبر کے گرد دائرہ لگانا۔
- زبانی اپنی مدد کے ساتھ (بغیر کسی اشارے) کے جمع اور تفریق کے سوالات حل کرنا۔
- مختلف اشکال میں گھر بنا کر بچے سے کہنا کہ اس میں سے گول، تکون، چوکور اور دوسری اشکال کو گن کر الگ سے انکی تعداد لکھنا۔
- نوٹوں اور سکوں کی پہچان کرنا سکھائیں۔
- رقم جمع کر لینا۔ (صرف نوٹ گن سکتا ہے پیسوں، سکوں کا حساب نہیں کر سکتا ہے)۔
- روپے توڑ کر دے دیتا ہے۔ (صرف نوٹوں کی شکل میں)۔
- چیزوں کی قیمت کا کافی معقول تخمینہ لگا سکتا مثلاً یہ جاننا کہ چائے کی پیالی یا جوتوں کا جوڑا خریدنے کیلئے کتنے پیسے لے کر جانے ہوں گے۔

Islamic Knowledge

- ہم سب کون ہیں؟
- ہم سب کو کس نے پیدا کیا؟
- ہمارا مذہب کیا ہے؟
- مسلمان کونسی کتاب پڑھتے ہیں؟
- ہمارے پیارے نبی کا نام کیا ہے؟
- مسلمان دن میں کتنی نمازیں پڑھتے ہیں؟
- نمازوں کے نام بتائیں؟
- نماز پڑھنے سے پہلے کیا ضروری ہے؟
- زمین، آسمان، چاند، ستارے کس نے پیدا کئے؟

- آسمانی کتابیں کتنی ہیں؟
- سب سے پہلے نبی کا نام کیا ہے؟
- آسمانی کتابوں کے نام بتائیں؟
- دوسرا کلمہ یاد کرانا۔
- سب سے آخری نبی کا نام کیا ہے؟
- کلمہ طیبہ یاد کروانا بمعہ ترجمہ۔
- بسمہ اللہ یاد کروانا بمعہ ترجمہ۔
- پیارے نبیؐ کی پیدائش کب ہوئی؟
- مسلمان روزے کس مہینے میں رکھتے ہیں؟
- مسلمان حج کرنے کہاں جاتے ہیں؟
- جب مسلمان آپس میں ملتے ہیں تو کیا کہتے ہیں؟
- مسلمان کس طرف منہ کر کے نماز پڑھتے ہیں؟
- کوئی کام شروع کرنے سے پہلے کیا پڑھنا چاہیے؟
- بسمہ اللہ پڑھنے سے کیا فائدہ حاصل ہوتا ہے؟
- کیا اللہ تعالیٰ ہر جگہ موجود ہے؟
- جاننا کہ اب سے یا ایک دو گھنٹے پہلے کیا وقت تھا
- سیڑھیاں چڑھتے وقت کیا پڑھتے ہیں۔
- سیڑھیاں اترتے وقت کیا پڑھتے ہیں؟
- کھانا کھانے کے بعد اللہ کا شکر کیسے ادا کرتے ہیں؟

جنرل نالج General Knowledge

- پھلوں کے نام سکھائیں۔
- سبزیوں کے نام سکھائیں۔
- پرندوں کے نام سکھائیں۔
- جانوروں کے نام سکھائیں۔
- میرا تعارف پانچ لائنوں میں لکھنا اور پڑھنا سکھائیں۔
- مختلف اشکال کے نام پہچان کے ساتھ یاد کروائیں۔
- ہمارے ملک کا نام کیا ہے۔
- پاکستان کے بانی کون ہیں۔
- پاکستان کے قومی شاعر کون ہیں۔
- ہمارے جھنڈے کا رنگ کیا ہے۔
- ہمارے جھنڈے پر کیا بنا ہوا ہے۔
- پاکستان کب بنا ہوا ہے۔
- رات کو آسمان پر کیا چمکتا ہے۔
- ہم یوم آزادی کیوں مناتے ہیں۔
- طرفیں (Direction) کتنی ہیں۔
- سورج کہاں سے نکلتا ہے کہاں غروب ہوتا ہے۔

نوٹ جو بھی بچے کو سکھایا جائے اسے عام ماحول میں لازمی دہرایا جائے تاکہ بچہ ماحول کے ساتھ مطابقت پیدا کر سکے

(iii) عملی تعلیمی نصاب Functional Academics

عام طور پر تعلیم سے مراد پڑھنے اور لکھنے کی صلاحیت کو لیا جاتا ہے۔ ذہنی پسماندہ بچوں کو پڑھنا اور لکھنا سکھانا دوسرے عام بچوں سے مختلف ہوتا ہے۔ اس کے لئے جو طریقہ تدریس یا ترکیب استعمال کی جاتی ہے اُسے whole word approach " " یعنی پورے لفظ کو دیکھ کر پڑھنا (Sight word reading) کہا جاتا ہے۔ ان بچوں کی چونکہ یاد رکھنے کی صلاحیت محدود ہوتی ہے تو بجائے اس کے کہ حروف تہجی کی پہچان کروانے اور یاد کروانے پر سالہا سال ضائع کیئے جائیں بہتر ہے کہ انہیں ایسے الفاظ کی پہچان کروائی جائے جنہیں وہ اپنی روزمرہ زندگی میں اپنی بقا (survival) کیلئے استعمال کر سکیں، خود کو خطرے سے بچا سکیں اور اُن الفاظ کی مدد سے چھوٹے چھوٹے جملے بنا سکیں اور اپنے ارد گرد کے ماحول میں باآسانی مطابقت تلاش کر سکیں۔

- اسی نقطہ نظر کو مد نظر رکھتے ہوئے عملی یعنی (Functional) تعلیمی نصاب کی تشکیل کی گئی ہے۔ یہ نصاب پڑھنے اور لکھنے کی صلاحیت کے ساتھ ساتھ عملی حساب پر مشتمل ہے اور اس نصاب کا بنیادی مقصد ذہنی پسماندہ بچے کو اس قابل بنانا ہے کہ وہ سادہ الفاظ اور جملے با آسانی پڑھ اور لکھ سکے اور سادہ بنیادی حساب جیسے گننا، جمع یا تفریق کرنا، وقت اور پیسوں کا حساب کرنا، اور وزن، حجم، ساخت وغیرہ کے حساب سے چیزوں کا فرق کرنا وغیرہ شامل ہے۔
- اچھی طرح سیکھنے کے عمل کو مکمل کرنے کیلئے ضروری ہے کہ سیکھے ہوئے الفاظ کو سکول میں اور ارد گرد کی جگہوں پہ آویزاں کریں تاکہ کمرہ جماعت سے باہر بھی بچہ اُس سیکھے ہوئے لفظ کو پہچان کر پڑھنے کی مشق کرتا رہے۔
- generalization کے لئے مختلف سرگرمیاں ترتیب دی جا سکتی ہیں جیسے سیکھے ہوئے الفاظ پر مشتمل چھوٹی چھوٹی کہانیاں (booklets) بنا کر بچے کو پڑھنے کیلئے دینا، اخبار یا میگزین میں سے سیکھے ہوئے الفاظ کو تلاش کر کے نمایاں کرنا وغیرہ۔ اسی طرح دیوار گیر کہانی کے پوسٹرز اور بینرز آویزاں کئے جا سکتے ہیں۔ بچے سیکھے ہوئے لفظوں کو جوڑ کر خود کہانی بنائیں اور بزم ادب سے متعلق سرگرمی میں، اسمبلی ٹائم میں بچے کو وہ کہانی سب کے سامنے سنانے کا موقع دیں اس سے نہ صرف پڑھنے کی مشق ہوگی بلکہ بچہ خود اعتمادی سے اظہار کرنے کی صلاحیت میں ماہر ہوتا جائے گا۔
- بچہ اپنا مختصر سا تعارف کروانے کے قابل ہو جائے۔ اور اپنے ارد گرد کے لوگوں کے نام پہچان اور شناخت کے ساتھ پڑھ سکے۔ ارد گرد کے ماحول میں

نظر آنے والے آسان الفاظ پڑھ سکے۔ یہ کام اردو اور انگلش دونوں میں کروایا جائے۔

● اسی طرح بہت ضروری معلومات جیسے فون نمبر، گھر کا پتہ، کسی خاص شخص کا نام و پتہ وغیرہ کے کارڈز بچے کو جیب میں رکھنا اور ضرورتاً نکال کر استعمال کرنا سکھائیں اور یہ تب ہی ممکن ہے جب بچے کو ان کی پہچان ہو گی۔

● بچے کو اُس کی بقاء اور حفاظت کیلئے اُس کا نام، گھر کا خاص نمبر و پتہ اور فون نمبر لکھنے کی مشق کروائیں۔ جو بچہ نہیں لکھ سکتا اُسے پہچان ضرور کروائیں۔ کوشش کرتے رہیں۔ اور ہمیشہ لکھنے اور پڑھنے کی مشق بیک وقت کروائیں۔ تاکہ بچہ گھر اور سکول کی دنیا کے بارے میں بھی اچھی مطابقت اختیار کر سکے۔

سیکھے گئے حساب اور تخمینہ کی صلاحیت کو ہنر مندی سے

استعمال کرنا Application skills

● اس میں روپوں پیسوں کا حساب، وقت کا حساب، وزن اور حجم کا حساب، طول و عرض کا حساب اور پیمائش کا حساب وغیرہ شامل ہے۔

مسائل کا حل تلاش کرنے کی صلاحیت Problem Solving Skills

● روزمرہ زندگی میں اوپر سیکھے گئے حساب کو استعمال کر کے اپنے مسائل حل کرنا وغیرہ

روزمرہ زندگی کی مہارتیں
/سرگرمیاں

**Activities of Daily
Living (ADL)**

2-روزمرہ زندگی کی مہارتیں /سرگرمیاں Activities of Daily Living (ADL)

Part 1

(i) ذاتی دیکھ بھال Self Care Skills

ذاتی دیکھ بھال کی صلاحیت کامقصدبچے کو خود مختار بنانا ہے تاکہ وہ اپنی مدد آپ کے تحت روزمرہ زندگی کے کام بخوبی سر انجام دے سکے۔ نارمل بچے وقت کے ساتھ ساتھ ہر کام کرنا سیکھ جاتے ہیں۔ جبکہ ذہنی پسماندہ بچوں کو ہر کام سیکھنے میں مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔

ذاتی دیکھ بھال سے متعلق اہم کام درج ذیل ہیں۔

- i. بیت الخلاء کا استعمال کرنا
- ii. نہانا، دھونا اور اپنی صفائی کا خیال رکھنا۔
- iii. اپنے کپڑے خود پہننا اور اتارنا۔
- iv. خود سے کھانا پینا
- v. اپنی ذاتی استعمال کی اشیاء کو سنبھال کر رکھنا۔
- vi. اپنے ذاتی و دیگر کام خود سر انجام دینا۔
- vii. اپنے لئے کھانا بنانا۔
- viii. ذاتی تحفظ اور خود ضابطگی (گھر سے باہر کے کام سر انجام دینا اور کسی خطرے، ایمرجنسی یا حادثے سے خود کو بچانا)

(i) بیت الخلاء کا استعمال کرنا Toileting

- فلش یا کموڈ کا استعمال سکھانا (ویسے تو داخلہ شرائط کے مطابق بچہ خود سے بیت الخلاء جا سکتا ہے لیکن سکول میں داخلے کے بعد کچھ عرصہ بچے کو آیا کی نگرانی میں سکول کا بیت الخلاء استعمال کرنا سکھائیں)
- پینٹ یا شلوار کو نیچے کر کے اور سمیٹ کر بیٹھنا سکھائیں۔
- فلش یا کموڈ پر بغیر مدد کے بیٹھنا یا اٹھنا سکھائیں
- پینٹ شاور یا لوٹے کا استعمال کرنا سکھائیں
- نلکا کھولنا اور بند کرنا سکھائیں۔
- رفع حاجت کے بعد خود کو دھونا سکھائیں
- دھونے اور صاف کرنے کے بعد فلش یا کموڈ سے الگ کھڑے ہو کر پینٹ یا شلوار کو اچھے سے اوپر کرنا سکھائیں۔
- خود کو گیلا ہونے سے بچانا سکھائیں۔
- رفع حاجت کے بعد صابن سے ہاتھ دھو کر باہر آنا سکھائیں

- بچے کو سکھائیں کہ اگر رفع حاجت کی ضرورت محسوس ہو تو فوراً بتائے یا خود سے واش روم چلا جائے۔
- کسی اجنبی جگہ پر رفع حاجت کی ضرورت محسوس ہونے پر قریب موجود کسی بڑے کو بتاناسکھا ئیں۔
- جو بچے بول کر نہیں بتا سکتے انہیے خاص اشارہ کرنا سکھائیں۔
- بچیوں کو خاص ایام میں خود کو سنبھالنا اور کپڑوں کو صاف رکھنا سکھائیں

(ii) نہانا، دھونا اور اپنی صفائی کا خیال رکھنا

(Bathing/Cleaning/Grooming)

- اپنا ہاتھ منہ خود صابن سے دھونا اور تولیے سے خشک کرنا سکھا ئیں
- اپنے دانت برش کرنا اور برش کرنے کے بعد کلی کرنا سکھا ئیں
- جسم کے زیادہ تر حصوں پر مدد سے مناسب صابن لگانا سکھا ئیں
- اگر پانی مکس کر دیا جائے خود اچھے طریقے سے نہانا سکھا ئیں۔
- بالوں میں مناسب مقدار میں شیمپو لگانا اور پانی سے اچھے سے دھونا سکھا ئیں
- نہانے کے بعد تولیے سے اپنے بالوں کو خشک کرنا اور سارے جسم کو خشک کرنا سکھا ئیں۔
- نہانے کے بعد قدرے خشک جگہ پر کپڑے پہنا سکھا ئیں۔
- بالوں میں کنگھی کرنا لڑکیوں کو اپنے لمبے بالوں کو کنگھی کر کے سلجھانا اور انہیں باندھنا سکھا ئیں
- رومال سے بہتی ناک اور تھوک صاف کرنا سکھا ئیں
- اپنے ہاتھوں اور منہ پر لوشن یا کریم لگانا پاؤڈر لگانا سکھا ئیں
- اپنے ناخن تراشنا یا مدد سے ترشوانا سکھا ئیں
- اپنے جسم کی صفائی کا خیال رکھنا جیسے اپنے جسم سے غیر ضروری بال اتروانا ناخنوں کی صفائی کرنا، دانتوں کی صفائی کرنا سکھا ئیں

(iii) اپنے کپڑے خود پہننا اور اتارنا

(Dressing and Undressing)

- جوتوں کے بکل یا تسمے کھلے ہوں تو جوتے خود اتارنا سکھا ئیں
- موزے خود سے اتارنا سکھا ئیں
- الاسٹک والا پاجامہ، شلوار یا پینٹ خود سے اتارنا سکھا ئیں
- اگر بٹن یا بیلٹ کھول دئیے جائیں تو خود پینٹ اتارنا سکھا ئیں
- قمیض کے بٹن اگر کھول دئیے جائیں تو بازو خود نکالنا سکھا ئیں
- قمیض کے بٹن اگر کھول دئیے جائیں تو قمیض گلے سے اتارنا سکھا ئیں
- بند گلے کی قمیض، جرسی، یا بنیان خود اتارنا سکھا ئیں
- بند گلے کی قمیض، بنیان یا جرسی پہننا سکھا ئیں (اگلے اور پچھلے حصے کی پہچان کرتے ہوئے) نشان لگانا۔
- شلوار یا پینٹ کے سیدھا اور الٹا ہونے کی پہچان کرنا سکھا ئیں
- شلوار یا پینٹ کے اگلے اور پچھلے حصے کی پہچان کرنا سکھا ئیں

- شلوار یا پینٹ دونوں ٹانگوں میں بالترتیب دایاں اور بایاں پاؤں پہننا سکھا ئیں
- قمیض یا شرٹ کے الٹا اور سیدھا ہونے کی پہچان کرانا سکھا ئیں
- قمیض یا شرٹ کے اگلے اور پچھلے حصے کی پہچان کرانا سکھا ئیں
- قمیض یا شرٹ کے بازوؤں میں بالترتیب دایاں اور بایاں بازو ڈالنا سکھا ئیں
- پینٹ کی زپ اور ہک کھولنا سکھا ئیں
- پینٹ کی زپ اور ہک بند کرنا سکھا ئیں
- قمیض یا شرٹ کے بٹن کھولنا سکھا ئیں
- قمیض یا شرٹ کے بٹن بند کرنا سکھا ئیں
- جرسی یا کوٹ کی زپ اور بٹن کھولنا اور بند کرنا سکھا ئیں
- موزے خود سے پہننا سکھا ئیں
- بغیر تسمے کے جوتے خود سے پہننا سکھا ئیں (سیدھے اور الٹے کی پہچان کے ساتھ)
- جوتے کا بکل کھولنا سکھا ئیں
- جوتے کا بکل اور ٹچر بند کرنا سکھا ئیں
- جوتے کے تسمے خود سے کھولنا سکھا ئیں
- جوتے کے تسمے خود سے پرنا سکھا ئیں
- جوتے کے تسموں کو گرہ لگانا سکھا ئیں
- جوتے کے تسمے خود سے باندھنا سکھا ئیں (تمام مراحل کو پورا کرتے ہوئے)
- موسم کی مناسبت سے کپڑوں کا انتخاب کرنا سکھا ئیں (جرسی، ٹوپی، دستانے کا استعمال)
- کپڑے منتخب کرتے وقت ایک جوڑی کا ہی انتخاب کرنا سکھا ئیں یعنی قمیض کے ساتھ کی شلوار
- کپڑے اتارنے کے بعد سیدھے کر کے ہینگر میں ڈالنا اور لٹکانا سکھا ئیں
- کپڑے پہننے کے بعد اُن کو درست حالت میں رکھنا سکھا ئیں جیسے شرٹ پینٹ کے اندر ہو۔ بٹن کھلے نہ ہوں۔ قمیض شلوار کے باہر ہو۔
- پینٹ اور شلوار کے نیچے جانگھیا یا نیکر پہننا سکھا ئیں
- بیت الخلا سے باہر نکلنے سے پہلے اپنے کپڑے درست کرنا سکھا ئیں جیسے شلوار اور پینٹ ٹھیک سے اوپر کی گئی ہو اور زپ اینڈ بٹن بند ہوں۔
- بچیوں کو دوپٹہ، شال اور سکارف اوڑھنا سکھا ئیں
- بچے اور بچیوں کا بڑھتی عمر کی مناسبت سے کپڑوں کا انتخاب کرنا سکھا ئیں
- بچے اور بچیوں کو زیر جامہ اور بنیان کا استعمال سکھا ئیں
- بچے اور بچیوں کو گندے اور صاف کپڑوں کی پہچان ہونا اور وقت پہ کپڑے تبدیل کرنا سکھا ئیں
- موقع اور تقریب کی مناسبت سے کپڑوں کا انتخاب کرنا سکھا ئیں
- (iv) خود سے کھانا پینا (Eating/Feeding/Drinking)
- روٹی کو خشک سالن یا املیٹ کیساتھ لقمہ بنا کر کھانا سکھا ئیں
- لقمے کو اچھی طرح چبا کر کھانا سکھا ئیں

- پہلے لقمے کو دوسرا لقمہ بنانے سے پہلے ختم کرنا سکھا ئیں
- شوربے والے سالن یا پتلے کھانے کو چمچ کی مدد سے بغیر گرائے کھانا سکھا ئیں
- پینے کی چیز بغیر کسی مدد کے گرائے بغیر پینا۔ (دونوں یا ایک ہاتھ سے)
- بنا مدد کے جگ یا بوتل سے گرائے بغیر گلاس میں پانی اُنڈیلنا سکھا ئیں
- پانی لینے کیلئے نلکے کو گھما کر کھولنا اور دوبارہ بند کرنا سکھا ئیں
- پھل جیسے کیلا یا مالٹا چھیل کر کھانا سکھا ئیں
- ڈبل روٹی یا چپاتی پر گوند چھری سے مکھن یا جام لگانا سکھا ئیں
- چھری سے کوئی نرم چیز کاٹنا سکھا ئیں جیسے اُبلّا ہوا آلو، انڈہ، کیلا
- ٹافی، بسکٹ، چپس اور چاکلیٹ وغیرہ کا ریپر کھول کر کھانا سکھا ئیں
- اپنے لئے اندازے سے بغیر گرائے پلیٹ میں کھانا نکالنا سکھا ئیں
- کھیرا، خربوزہ یا تر بوز کاٹ کر کانٹے سے کھانا سکھا ئیں
- اُبلّا ہوا آلو یا انڈہ خود سے چھیل کر کھانا سکھا ئیں
- بھوک کے حساب سے پلیٹ میں مناسب کھانا نکالنا اور کھانا سکھا ئیں
- برتن رکھنے کے لئے ٹرے کا استعمال کرنا سکھا ئیں
- مختلف ذائقوں کے کھانوں میں سے اپنی پسند کا کھانا چننا سکھا ئیں
- کھانا کھاتے وقت ٹشو یا رومال کا استعمال کرنا سکھا ئیں
- کھانے کو وقت کے حساب سے کھانا سکھا ئیں جیسے ناشتہ۔ لنچ۔ ڈنر
- کھانے کے بعد برتن اٹھا کر کچن میں رکھنا اور میز یا دستر خوان کی صفائی کرنا سکھا ئیں
- کھانے پینے کی اشیاء میں ذائقے کی مناسبت سے نمک یا چینی ڈالنا سکھا ئیں
- بچے ہوئے کھانے کو مخصوص جگہ پہ محفوظ کرنا سکھا ئیں
- بھوک کی صورت میں مخصوص جگہ سے کھانا نکالنا سکھا ئیں
- اپنے لئے سینڈوچ یا سلاد خود بنا کر کھانا سکھا ئیں
- آلو یا انڈہ خود اُبال کر کھانا سکھا ئیں
- سیب، آم اور مشکل پھل چھیل کر کھانا۔ اور گھٹلی یا بیج الگ کرنا سکھا ئیں
- تازہ اور خراب کھانے کی پہچان کر کے صاف اور تازہ کھانا کھانا سکھا ئیں
- گرم اور ٹھنڈے کھانے اور مشروب کو دھیان سے کھانا پینا سکھا ئیں
- کھانے کو ایک جگہ آرام سے بیٹھ کر تمیز سے کھانا سکھا ئیں
- گھر اور گھر سے باہر بھی کھانے کے اداب کو ملحوظ خاطر رکھنا سکھا ئیں

(v) اپنی ذاتی استعمال کی اشیاء کو سنبھال کر رکھنا

:Care and Organization of Things

- اپنی ذاتی استعمال اور اردگرد کی چیزوں اور جہگوں کی صفائی کرنا جیسے:
- کپڑے سے جوتے صاف کرنا۔
- ٹوتھ برش کو استعمال کے بعد دھو کر رکھنا۔
- صابن کو دھونے کے بعد صابن دانی میں رکھنا۔
- ٹوتھ پیسٹ کا ڈھکنا بند کر کے رکھنا۔

- اپنے بیگ کے اندر کی چیزیں مثلاً کاپی پنسل کو بیگ کے اندر رکھنا
- کریم اور لوشن کے استعمال کے بعد ڈھکنا بند کر کے رکھنا
- جوتے پالش کرنا
- اپنے جوتوں کو استعمال کے بعد صاف کر کے ڈبے یا شوریک میں رکھنا۔
- اپنی جیولری، کھلونے وغیرہ کو سنبھال کر ایک باکس میں رکھنا۔
- اپنے زیر جاموں، موزوں اور دیگر اشیاء کو الگ الگ جگہ سنبھال کر رکھنا۔
- موسم کی مناسبت سے کپڑوں کو الگ کر کے رکھنا۔
- (vi) اپنے ذاتی اور دیگر کام خود سر انجام دینا

Independent Living

- اپنے چھوٹے چھوٹے کپڑے دھونا سکھا ئیں
- اپنے کپڑوں کو ہینگر میں لٹکانا سکھا ئیں
- راستے میں ارد گرد گڑے ہوئے کوڑا کرکٹ کو اٹھانا اور ٹوکری میں پھینکانا سکھا ئیں
- کمرے میں موجود اشیاء کی ڈسٹنگ کرنا سکھا ئیں
- میلے اور صاف کپڑے الگ رکھنا سکھا ئیں
- نہانے کے بعد گیلی جگہ پر وائپر لگانا سکھا ئیں
- کسی بڑے کی نگرانی میں گھر کی صفائی کرنا اور چیزیں ترتیب سے رکھنا سکھا ئیں۔
- کھانا کھانے کے بعد دسترخوان سے برتن اٹھا کر کچن میں رکھنا اور ڈسٹر سے دسترخوان صاف کرنا سکھا ئیں۔
- اپنے کھانے کے برتن کچن میں سنک کے اندر رکھ کر دھونا اور خشک کر کے رکھنا سکھا ئیں۔
- اپنے کپڑوں کو تہ لگا ناسکھا ئیں۔
- الماری میں کپڑے ترتیب سے رکھنا سکھا ئیں
- اپنے کپڑے استری کرنا سکھا ئیں۔
- استری کا ٹمپریچر کپڑے کی مناسبت سے سیٹ کرنا سکھا ئیں۔
- اپنے تہ شدہ کپڑے الماری میں ترتیب سے رکھنا سکھا ئیں۔
- ہاتھ روم استعمال کے بعد اچھے سے صاف کر کے وائپر لگا کر باہر آنا سکھا ئیں۔
- جھاڑو سے فرش صاف کرنا سکھا ئیں۔

(vii) اپنے لئیے کھانا بنانا Food Preparation/Cooking Skills

- سینڈوچ بنانا سکھا ئیں۔
- بریڈسلاٹس پر چمچ یا چھری کی مدد سے جام، سپریڈ یا مائیونیز لگانا سکھا ئیں۔
- دوسرا سلاٹس اوپر رکھ کر سینڈوچ کو چھری کی مدد سے درمیان سے کاٹنا اور سرو کرنا سکھا ئیں
- شربت بنانا سکھا ئیں

- پانی کی مناسب مقدار جگ میں ڈالنا سکھا ئیں (ایک سے دو گلاس)۔
 - گلاس کی مناسبت سے چینی ڈالنا اور مکس کرنا سکھا ئیں۔
 - مکسچر میں پسندیدہ شربت کا پاؤڈر یا لیکویڈ پیمانے سے ڈال کر مکس کرنا سکھا ئیں۔
 - شربت کو گلاس میں ڈال کر سرو کرنا سکھا ئیں۔
 - مختلف سبزیاں کاٹ کر سلاد بنانا سکھا ئیں۔
 - نرم فروٹ چھیل کر کاٹنا اور فروٹ چاٹ بنانا سکھا ئیں۔
 - فرائیز کیلئے آلو چھیلنا اور کاٹنا سکھا ئیں
 - آلو ابالنا اور چھیلنا سکھا ئیں۔
 - انڈہ ابالنا اور چھیلنا سکھا ئیں
 - چاول ابالنا سکھا ئیں
 - چائے بنانا سکھا ئیں۔
 - چولہا جلانا اور احتیاط سے بند کرنا سکھا ئیں
 - ابلے ہوئے آلو یا انڈے کو میس کر کے آمیزہ بنانا سکھا ئیں۔
 - مہمانوں کیلئے ٹرے سیٹ کرنا سکھا ئیں۔
- (viii) سکول اور گھر کے اندر اور باہر اکیلے آنا جانا اور کسی خطرے، ایمرجنسی یا حادثے سے خود کو بچانا

ذاتی تحفظ اور خود ضابطگی Skills and Self-Regulation Safety

- اپنی کلاس سے باہر دروازے کے ساتھ والی کلاس میں کسی ضرورت کے تحت جانا۔
- دو تین کلاسیں چھوڑ کر ساتھ والی کلاسوں میں جانا۔
- سکول واش روم میں اکیلے جانا اور واپس کلاس میں آنا۔
- سکول میں موجود کنٹین پر اکیلے جانا اور مخصوص چیز خریدنا۔
- کسی بڑے کے ساتھ قریبی بازار جانا اور کوئی چیز خریدنا۔
- سڑک دونوں اطراف دیکھتے ہوئے پار کرنا۔
- بازار جانے کیلئے کسی کی زیر نگرانی سواری کا انتخاب کرنا اور احتیاط سے سوار ہونا۔
- بازار سے چیز خریدنا اسکی قیمت ادا کرنا اور باقی پیسے گن کر واپس لینا
- کسی مارکیٹ میں داخل ہونے اور باہر نکلنے کے راستے کا استعمال کرنا
- مارکیٹ میں IN - OUT- PULL- PUSH- GENTS - TOILET،
- LADIES - TOILET جیسے الفاظ کو پڑھنا اور انکا استعمال جاننا۔
- کسی مارکیٹ میں داخل ہونے اور باہر نکلنے کے راستے کا استعمال کرنا
- گھر کے نزدیک کریانے کی دکان سے ضرورت کی اشیاء خریدنا۔
- کسی اجنبی سے کوئی چیز لے کر نہ کھانا۔
- اگر کوئی بھی غلط انداز سے پکڑنے یا چھونے کی کوشش کرے تو فوراً شور مچانا اور خود کو بچا کر بھاگنے کی کوشش کرنا۔

- گر کوئی بھی قریبی رشتہ دار، سکول ورکر، جاننے والا یا اجنبی اکیلے کمرے میں یا واش روم میں بلائے تو ہرگز نہیں جانا اور فوراً ٹیچر کو یا والدین کو بتانا۔
- چوٹ لگنے کی صورت میں فوراً کسی بڑے کے پاس جا کر اسے مطلع کرنا اور دوا کا استعمال کرنا۔
- چوٹ پر bandage لگانا۔
- طبیعت کی خرابی محسوس کرنے پر کسی بڑے کو آگاہ کرنا۔
- زہریلی ادویات یا عام خطرات سے خود کو بچانا
- بیماری کی صورت میں آرام کرنا اور بڑوں کی زیر نگرانی دوائی وقت پر لینا۔
- ایسی جگہوں پر نا جانایا ایسے کام نا کرنا جہاں نقصان کا اندیشہ ہو جیسے سوئچ بورڈز کو نا چھیڑنا، چھری، چاقو، ٹوٹنے والی اشیاء کانچ، ماچس اور آگ سے دور رہنا۔ چھت یا سیڑھیوں پہ نہ پھلانگنا وغیرہ۔
- مختلف مشینوں اور آلات کا استعمال سکھانا جیسے ٹیلیفون، موبائل، کمپیوٹر، ٹی وی، پنکھا، موٹر، جوسر، استری، مائیکرواون وغیرہ تاکہ ضرورت پڑھنے پر بچہ سروائیو کر سکے۔
- ذمہ داری کا رویہ اپناتے ہوئے خود کو عام خطرات سے دور رکھنا جیسے ٹوٹا ہوا کانچ، چھت یا اونچی جگہیں، سڑک پہ موجود ٹریفک، رش والی جگہیں جیسے بازار وغیرہ
- خطر ناک اور غیر ممنوعہ اشیاء کا پتا ہونا جیسے چاقو، چھڑی کیوں نہیں پکڑنا چاہئے، ماچس سے کیوں نہیں کھیلنا چاہئے، ٹوٹے ہوئے کانچ کو کیوں نہیں چھیڑنا چاہئے وغیرہ

Part 2

(i) خدمات کے مراکز کا استعمال Use of Community Resources/Services

- مسجد
- تفریح گاہ
- ہسپتال
- اسکول
- پولیس اسٹیشن
- لائبریری
- طعام گاہ
- بینک
- بازار
- ڈاک خانہ
- ہوائی اڈہ
- ریلوے اسٹیشن
- ریسکیو 1122
- عجائب گھر
- چڑیا گھر
- مسجد

سرگرمیاں

- مسجد کے آداب کے بارے میں بچوں کو تفصیل سے بتانا۔
- وضو کا طریقہ بتائیں اور سکھائیں۔
- مسجد میں داخل ہونے کے آداب بتائیں۔
- مسجد کی اہمیت بیان کریں۔
- اذان کے احترام کا بتائیں۔

تفریح گاہ

سرگرمیاں -

- تفریح گاہ کی تعریف اور مقصد بیان کریں۔
- تفریح گاہ کی اہمیت اور خصوصیات بیان کریں۔
- تفریح گاہ کے آداب بیان کریں۔
- بچوں سے تفریح گاہ سے متعلق سوالات کریں۔
- بچوں سے ان کی پسندیدہ تفریح گاہوں کے بارے میں پوچھیں۔
- بچوں کو تفریح گاہ کی سیر کروائیں۔

ہسپتال

سرگرمیاں

- ہسپتال کی تعریف، اہمیت اور خصوصیات بیان کریں۔
- ہسپتال میں موجود عملے کے بارے میں بتائیں۔

● ہسپتال میں جانے سے پہلے احتیاطی تدابیر کے بارے میں بتائیں۔

اسکول

سرگرمیاں -

- اسکول کی تعریف اور مقصد بیان کریں۔
- اسکول میں موجود عملے کے بارے میں تفصیل سے بتائیں۔
- اسکول کی اہمیت اور خصوصیت بیان کریں۔
- جماعت میں ڈرامائی تشکیل دے کر تفصیل میں سمجھائیں۔

لائبریری سرگرمیاں -

- لائبریری کی تعریف اور مقصد بیان کریں۔
- لائبریری کی اہمیت اور خصوصیات بیان کریں۔
- لائبریری کے آداب بیان کریں۔

طعام گاہ

سرگرمیاں -

- طعام گاہ کی تعریف اور مقصد بیان کریں۔
- طعام گاہ کے آداب بیان کریں۔
- طعام گاہ میں موجود عملے کے بارے میں بتائیں۔
- بچوں کو کسی طعام گاہ میں لے جا کر وہاں ان کو عملی طور پر Experience کروائیں۔

بنک

سرگرمیاں -

- بینک کی تعریف اور مقصد بیان کریں۔
 - بینک کی اہمیت بیان کریں۔
 - بینک میں موجود عملے کے بارے میں بتائیں۔
- کسی بھی بینک میں لے جا کر وہاں بچوں سے کوئی سرگرمی کروائیں۔ مثلاً اکاؤنٹ کھولنے کا طریقہ، پیسے جمع کروانے کا طریقہ وغیرہ

عجائب گھر

سرگرمیاں -

- عجائب گھر کی تعریف اور مقصد بیان کریں۔
- عجائب گھر کی اہمیت بیان کریں۔
- عجائب گھر کی اقسام بیان کریں۔

چڑیا گھر

سرگرمیاں -

- چڑیا گھر کی تعریف اور مقصد بیان کریں۔
- بچوں کو جانوروں کے بارے میں معلومات دیں۔
- جن جانوروں کو چڑیا گھر میں دیکھا جا سکتا ہے ان کے بارے میں بتائیں
- بچوں سے ان کا پسندیدہ جانور پوچھیں

- بچوں سے جانوروں کے بارے میں سوالات کریں
- بچوں کو چڑیا گھر کی سیر کروائیں

بازار

سرگرمیاں -

- بازار کی تعریف اور مقصد بیان کریں۔
- بازار کی اہمیت اور خصوصیات بیان کریں۔
- بازار کی اقسام بیان کریں۔
- بازار میں موجود مختلف دکانوں کے بارے میں بتائیں۔
- شاپنگ مالز کے بارے میں بھی بتائیں۔
- شاپنگ مالز میں موجود دکانوں، سینما گھروں، گھریلو خرید و فروخت کے مراکز کے بارے میں بتائیں۔
- کسی بھی بازار کی یا شاپنگ مال کی سیر کروائیں۔

ہوائی اڈہ

سرگرمیاں -

- ہوائی اڈے کی تعریف اور مقصد بیان کریں۔
- ہوائی اڈے کی اہمیت اور خصوصیات بیان کریں۔
- ہوائی اڈے پر موجود Runway کے بارے میں بتائیں۔
- ہوائی اڈے پر نصب مختلف سائن بورڈ کے بارے میں بتائیں۔
- ہوائی جہاز میں موجود عملے کے بارے میں بتائیں۔

ریلوے اسٹیشن

سرگرمیاں -

- ریلوے اسٹیشن کی تعریف اور مقصد بیان کریں۔
- ریلوے اسٹیشن کی اہمیت اور خصوصیات بیان کریں۔
- ریلوے اسٹیشن پر موجود پلیٹ فارم کا مقصد بیان کریں۔
- ریلوے اسٹیشن پر نصب مختلف سائن بورڈ کے بارے میں معلومات دیں
- ریل گاڑی اور مال گاڑی کے درمیان فرق بیان کریں۔

ریسکو

سرگرمیاں -

- ریسکیو 1122 کی تعریف اور مقصد بیان کریں۔
- ریسکیو 1122 کے دفتر کا چکر لگوائیں اور وہاں کے عملے سے ملاقات کروائیں۔
- ریسکیو 1122 کو اسکول میں دعوت دیں کہ وہ بچوں اپنے فرائض کے بارے میں بتائیں اور اپنے کام کی فلمیں دکھائیں۔
- ریسکیو 1122 کی گاڑیوں کی پہچان کروائیں

ڈاک خانہ

سرگرمیاں -

- ڈاک خانے کی تعریف اور مقصد بیان کریں۔
- ڈاک خانے کی اہمیت بیان کریں۔
- ڈاک بھیجنے کے تمام طریقوں کے بارے میں بتائیں۔
- مختلف کورئیرسروسز کے بارے میں بچوں کو بتائیں۔
- Post Box کی پہچان کروائیں۔
- خط پر لگنے والی Stamps کے بارے میں بتائیں۔
- بچوں سے خط تیار کروا کر اور Stamps لگوا کر ایک فرضی Post Box میں ڈلوائیں۔

بس اڈہ

سرگرمیاں -

- بس اڈے کی تعریف، اہمیت اور مقصد بیان کریں۔
- کسی بھی بس اڈے کا چکر لگوائیں۔
- کسی بھی بس پر سفر کرنے کا طریقہ بتائیں۔
- شہر کے اندر اور شہر سے باہر جانے والی بسوں میں فرق بتائیں۔

نوٹ: تمام مندرجہ بالا دی گئی سرگرمیوں کو تصاویر اور فلیش کارڈ کے ذریعے سکھائیں۔ اگر ممکن ہو تو exposure کے لئے ان جگہوں کا وزٹ کریں۔

حرکی مہارتیں

Motor Skills

3. حرکی مہارتیں Motor Skills

(i) عمومی حرکی مہارتیں Gross Motor Skills

بچے کو عمومی حرکی مہارتیں سکھانے کے لئے درج ذیل goals مرتب کئے جا رہے ہیں۔ جو بچوں کو بہتر حرکی مہارتیں حاصل کرنے میں معاون ثابت ہوں گے۔

- تیز تیز توازن کے ساتھ چلنا۔
- پنچوں کے بل چلنا
- توازن برقرار رکھتے ہوئے سیدھی لائن کے اوپر چلنا۔
- دو لائنوں کے درمیان میں چلنا۔
- فرش پر گھٹنوں کے بل بیٹھنا
- فرش پر آلتی پالتی مار کے بیٹھنا۔
- سیڑھیاں نیچے اترنا اور چڑھنا۔
- سیڑھیوں پر چڑھنے کے لئے دونوں پاؤں کا متبادل استعمال۔
- سلائڈ کی سیڑھیوں سے اوپر چڑھ کر سلائڈ لینا۔
- بچہ کو Obstacles کے درمیان بھگانا
- بچہ کو 15 سیکنڈ میں 40 میٹر بھگانا
- بچہ کو 15 سیکنڈ میں 50 میٹر بھگانا
- بچہ کو 12 سیکنڈ میں 50 میٹر بھگانا
- Frog Race بیٹھ کر مینڈک کی طرح اچھلتے ہوئے آگے جانا۔
- بچہ کو دونوں پاؤں کی مدد سے jump لگانا سکھانا
- ایک ہی جگہ پر کھڑے کھڑے اچھلنا
- باری باری ایک ایک پاؤں پر دو تین دفعہ اچھلنا
- کھڑے کھڑے آگے کی طرف جمپ (jump) لگانا
- کھڑے کھڑے پیچھے کی طرف جمپ لگانا
- بچہ کو لگاتار 3-6 Jumps لگوانا
- بچہ کو لگاتار 6-10 چھلانگیں لگوانا
- بچہ سے 10cm کی بڑی چھلانگ لگوانا
- بچہ سے 25cm کی بڑی چھلانگ لگوانا
- بچہ سے 45cm کی بڑی چھلانگ لگوانا
- 2-3 میٹر کے فاصلے پر گیند کو پھینکنا
- گیند کو بازو اور سینے کی مدد سے کنٹرول کرنا/سنبھالنا
- گیند کو 3-4 میٹر کے فاصلے پر پھینکنا
- گیند کو 6-10 میٹر کے فاصلے پر پھینکنا
- گیند کو دونوں ہاتھوں کی مدد سے پکڑنا
- gym پر کمر کے بل چند سیکنڈ کے لیئے بچے کو لٹانا یا لیٹنے کو کہنا۔
- دونوں بازوؤں کو اچھی طرح سے پھیلا کر gym بال کو اس طرح سے پکڑنے کی کوشش کرنا جیسے گلے ملا جاتا ہے۔

- Gym ball پر بیٹھ کر ہلکے ہلکے اوپر نیچے ہونا جیسے Bed پر اچھلتے ہیں۔
- Gym ball بال کو آگے کی طرف Move کرتے ہوئے ساتھ ساتھ چلنا اور خود کو گرنے سے بچانا / پیٹ سے دھکا لگانا۔
- بال کیچ کرنا اور تھرو کرنا
- دو بچوں کا آپس میں catch-catch کھیلنا۔
- بال کی مدد سے مقرر کردہ جگہ پر نشانہ لگانا (Hitting) کریں۔
- دونوں ہاتھوں کی مدد سے بال کو زمین پر مارنا اور دوبارہ سے کیچ کرنے کی کوشش کرنا۔
- بال کو اچھال کر کسی باسکٹ یا container میں پھینکنا
- بال کو ہوا میں اچھال کر کیچ کرنا
- بال کو پاؤں سے ٹھوکر لگانا (Kicking)
- بال کو ٹھوکر لگاتے ہوئے آگے لے کر جانا
- دروازے کو اپنی طرف کھینچنا اور دکھیلنا (Push and pull)
- جگ سے گلاس میں پانی انڈیل کر گرائے بغیر ایک جگہ سے دوسری جگہ لے کر جانا۔
- دونوں بازو پھیلا کر گول گول گھومنا
- دونوں پاؤں پر skipping کرنا
- مدد کے بغیر خود سے رسہ کودنا
- ایک پاؤں پر رسہ کودنا
- دونوں پاؤں پر باری باری رسہ کودنا
- کودتے ہوئے آگے اور پیچھے جانا
- سیدھی قلابازی لگانا۔
- الٹی قلابازی لگانا۔
- بار (bar) پھلانگنا ۔
- رسی سے لٹکنا ۔
- Hanging bridge پر چلنا۔
- جھولا جھولنا
- سر کے بل کھڑے ہونا
- رسہ کشی کرنا
- تین پہیوں والی سائیکل چلانا (Tricycle)
- تین پہیوں والی سائیکل سے موٹر کاتنا
- دو پہیوں والی سائیکل چلانا
- دو پہیوں والی سائیکل سے موٹر کاتنا۔

(ii) نَفیس حرکی مہارتیں Fine Motor Skills

- دونوں ہاتھوں انگلیوں کا استعمال کرتے ہ چکنی مٹی سے اشیاء بنانا سکھائیں۔
- پنسل، چاک اور موموی رنگوں کو انگلی اور انگوٹھے کی مدد سے پکڑنا سکھائیں۔
- لکھتے ہوئے بچوں کو صحیح طریقہ سے پنسل پکڑنا سکھائیں۔
- صفحے پر الٹی سیدھی لائنیں کھینچنا سکھائیں۔
- لائنوں کو مزید کنٹرول کے ساتھ کھینچنا سکھائیں۔
- نقل کر کے دائرہ بنانا سکھائیں۔
- کاغذ کو تہہ لگانا سکھائیں۔
- انگلیوں کی مدد سے قینچی پکڑنا سکھائیں۔
- سادی اشکال جیسے سیب، گیند، کپ، بلی، پنسل بنانا سکھائیں۔
- چکنی مٹی کی مدد سے سانپ بنانا سکھائیں۔
- چکنی مٹی کی مدد سے گیند بنانا سکھائیں۔
- سیدھی لائنوں کو قینچی کی مدد سے کاٹنا سکھائیں۔
- نقل کر کے جیومیٹری اشکال بنانا سکھائیں۔ جیسے تگون، دائرہ، چکور، مستطیل۔
- رنگوں کو لائنوں کے اندر کرنا سکھائیں۔
- اشیاء کو برش کی مدد سے پینٹ کرنا سکھائیں۔
- مختلف ساخت کی مدد سے اشیاء کی سٹیمپنگ کرنا سکھائیں۔ جیسے سپونج، مختلف سبزیاں وغیرہ۔
- سجاوٹی اشیاء بنانے کیلئے پیپر۔ گلیو، پینٹ، موتی وغیرہ کا استعمال سکھائیں۔
- موتیوں کی مدد سے سادہ جیولری بنانا سکھائیں۔
- موتیوں کو دھاگے میں پرونا سکھائیں۔
- ٹیوزر کی مدد سے روئی سے پینٹ کرنا سکھائیں۔
- کاج کرنا سکھائیں۔
- Cloth Clippers کا استعمال کرنا سکھائیں
- مختلف اشیاء جیسے سپرے کی بوتلیں، شاپنر، Rolling Pins ان کا استعمال سکھائیں
- ڈوری پر پینٹ لگا کر مختلف رنگوں کے امتزاج سے ڈیزائن بنانا۔ (اس کو greeting cards and wall hangings کے طور پر محفوظ کیا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ شرٹس اور ٹی شرٹس پہ بھی ڈیزائن بنوائے جا سکتے ہیں)
- کاغذ کی مدد سے بہت سی چیزیں بنائی جا سکتی ہیں جیسے
 - Paper Quilling
 - Paper Folding
 - Paper Collage
 - کاغذ کے پھول
 - کاغذ کے لفافے بنانا

- تصویری خاکہ بنا کر رنگ بھرنا سکھائیں .
- اشکال بنانا اور خاص پیٹرن کے مطابق رنگ بھرنا۔
- خیالی تصویریں بنا کر رنگ بھرنا اور انہیں کوئی نام دینا۔
- ان تصویروں کو wall hangings کی شکل میں محفوظ کرنا
- گوندھی ہوئی مٹی سے مختلف شکلیں اور چیزیں بنانا جیسے گول، تکون، مربع، ستارہ، پھول، سیب، مالٹا، بلی، وغیرہ۔ اس کیلئے مختلف سانچے یا سٹینسلز بھی استعمال کئے جا سکتے ہیں۔
- چیزیں بنانے کے بعد جب وہ سوکھ جائیں تو بچے کو ریگ مار پیپر کی مدد سے برتن اور چیزوں کے کنارے کو ایک جیسا کرنا سکھائیں۔
- بچے کو برتن اور گلدان بنانا سکھائیں اور پھر ان پر رنگ کرنا سکھائیں۔

نوٹ: انٹر نیٹ سرفنگ کریں تو بیشمار سرگرمیاں موجود ہیں بچے کی صلاحیت اور دلچسپی کے مطابق انتخاب کریں

زبان دانی اور عام بول چال

Speech and Language

4. زبان دانی اور عام بول چال

Speech and Language

How to start work with Mentally Challenged Children (MCC),

Focus on and use of clear gesture, facial expression, imitation and joint attention while working with MCC. Make plan to work in following steps,

Step I

Pre-speech skills

- Sitting Behavior
- Eye contact
- Attention span
- Copying
- Turn Taking
- Looking and listening
- Large doll play
- Small doll play

Step II

Oral motor exercise

1-Lips

- Say “OOO” with exaggerated lip movement.
- Then say “EEE”, then combine them for “OO – EE” (Round the lips)

- Say “puh”
- Make a BIG smile, relax and repeat
- Puff out the cheeks while keeping the lips sealed. Relax and then repeat, Puff out one cheek then other then both. Then puff out the upper lip followed by the lower lip. Relax and repeat.
- Purse the lips.
- Blow bubbles, whistles, horns etc. (Use bubble straw)
- Drink through a straw than drinking from cup. (It also used for tongue and cheek). Drinking from straw requires a lot of oral motor work, cheeks and tongue tighten.

2-Range of motion:

Lip Retraction

Smile – Hold for 5 sec.

(Relax and repeat 5 times)

Lip Protrusion:

Pucker your lips. Hold for 5 sec and relax. Use exaggerated movement. (Relax and repeat 5 times) Closure:

- Press tightly together for 5 sec. (Relax and repeat – 5 times)
- Press lips with tongue depressor.
- Puff cheeks.
- No air should escape from around the lips or nose. Relax and repeat).

3-Tongue

- Say “la la la” without moving jaw up and down. Only move the tip of tongue. Rest and repeat.
- Place the tongue tip on the alveolar ridge just behind the upper front teeth. Hold for as long as possible (3 min). Swallow when necessary, then get back into position.
- Practice tongue tip sounds. Say “t, t, t”, “n, n, n”, “d, d, d” It is also used in combination as “t, d, n”
- Place tongue tip on the alveolar ridge behind the upper front teeth. Then place it behind the bottom front teeth. Repeat again and again.
- Say “go” with exaggeration.
- Rub lollipop onto the lips and lick the taste off (Butter, honey, jam can also used for this exercise)
- Hold the tongue in mid – air (not resting on the lips or teeth). Tighten and relax the tongue.

Range of motions:

Tongue extension

Extend the tongue outward.

(Repeat and Revise)

4-Tongue Retraction

Retract the tongue., touching the back of the tongue to the roof of mouth. (as in producing)

Tongue tip – up:

Place tongue on alveolar ridge. (area behind the teeth).

Tongue side to side

Tongue push forward times and then reverse the direction.

5-Jaw

- Place something in between the front teeth, bite and hold up to a count of 10. Release and repeat.

Range of motion:

Jaw Opening:

Open your jaw as wide as you can until you feel stretching but no pain (for 5 sec) repeat this for 5 times.

Side to side movement:

Move your jaw to the right and left / left and right as far as you can until it pulls but does not hurt. Hold it for 5 sec and then relax.

Increase circular jaw movement:

When you have completed a full circle, relax, (Repeat – 5 times)

For Coordination

- Say “buttercup” (many other words like this can be used) in a row.

Relax and repeat.

- Say p, t, k, (3 times). Start slowly and then increase the rate. Mix the order as (p, t, k) (t, p, k) (k, p, t)

- Put the tongue in the corner or the lips and trace the lips. When you reach the starting point. Go back the other way.
- Focus on stabilizing the jaw.

Swallowing Exercise

نگلنے کی ورزش

- Lip closure exercise
- Press lips for 5 sec.
- Press tongue depressor.
- Fill your cheek with air and move the air from one side to other.

Use a sticky incentive:

Please peanut, butter, honey etc on the roof of the mouth and ask to lick it off. Put it on the lips, side areas, inside the cheeks and ask to lick it.

Use a mirror:

Look in the mirror and instruct the student to copy you.
(Feedback on the spot)

Repetition):

Do repetition and use drill method for learning.

منہ کو قابل حرکت بنانے کی ورزشیں

منہ بند کر کے مسکرائیں۔ مسکراہٹ کو جتنا پھیلا سکیں پھیلا ئیں
10 سیکنڈ کے لیے ایسے ہی مسکراہٹ رکھیں اور پھر جھوڑ دیں۔
اس کو بار بار دہرائیں

ہونٹوں سے جھوٹا سا دائرہ بنائیں اور "O" او " بولیں۔ اس کو دہرائیں۔ 8/7 دفعہ

"

سیٹی کی اور ہارن کی آواز نکالیں۔

"او" کی آواز ہونٹ گول کر کے نکالیں۔ "ای" کی آواز ہونٹ پھیلا کر نکالیں۔
ظاہر کریں کہ آپ چپا رہے ہیں لیکن اپنے ہونٹ بند رکھیں۔ بند منہ کے ساتھ
جبرے کو زیادہ کھولنے کی کوشش کریں۔

موٹر سائیکل / رکشہ کی آواز نکالیں جس میں ہونٹ کاپنیں۔ گال پھلائیں اور
جتنی دیر ممکن ہو سکے ایسی حالت میں رہیں۔

اوپر کے ہونٹ اور ناک کے درمیان پنسل 3 سیکنڈ کے لیے رکھیں۔

اوپر کی طرف زبان کریں۔ زبان نیچے سے اوپر کی طرف کریں۔

اوپر مونچھ کی طرف شہد لگا کر اس کو چاٹ کر صاف کریں۔

زبان کو گھڑی کی سوئی کی طرح گھما کر ورزش کریں۔

" لا لا لا " گائیں (گانے کی طرح)

گھوڑے یا گھڑی کے چلنے کی آواز نکالیں۔

زبان جتنی باہر نکال سکیں نکال لیں۔

زبان باہر نکال کر دائیں اور بائیں لگائیں۔

1- بڑھی ہوئی جس کو کم کرنے کے طریقے:

ماتھا۔ گال۔ ہونٹ ، جبڑا اور تھوڑی کے نیچے سے دبانا

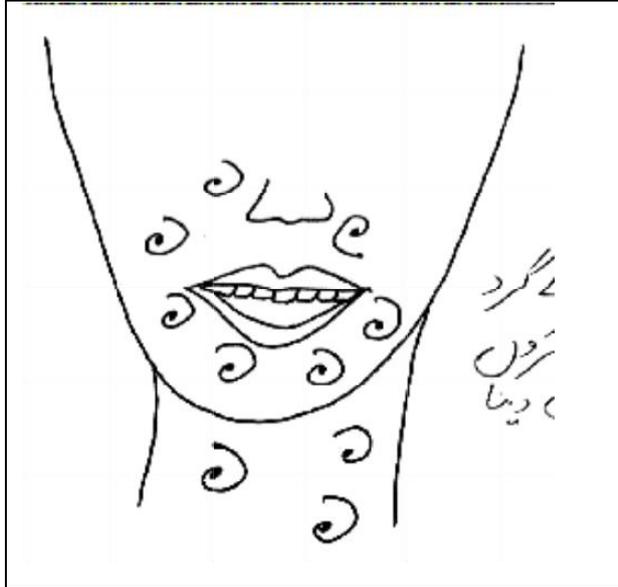
- 2- منہ کے گرد زور سے بہہنا۔
- 3- ہونٹوں کے اندر اور مسوڑوں کے باہر کے حصے کو ملنا
- 4- انگلی کی مدد سے منہ کے گرد اور تھوڑی کے نیچے ذرا زیادہ زور سے دائروں کی صورت میں حرکت دینا۔
- 5- انگلی یا Tongue depressor سے زبان کی نوک کو ملنا یا تھپتھپانا۔
- 6- گالوں کو ہاتھوں کی لپنت سے اوپر لے جانا۔
- 7- اوپر نیچے کے ہونٹوں کو آپس میں دبانا۔
- 8- انگلیاں ناک کی اطراف سے منہ کے کونوں تک لے جانا زبان کے قابو کو بہتر بنانا:

- 1- انگلی یا Tongue depressor سے زبان کے سامنے کے حصے کو دبانا
 - 2- انگلی یا Tongue depressor سے زبان کو اپر اٹھانا۔
 - 3- انگلی یا Tongue depressor سے زبان کو اطراف میں گھمانا۔
 - 4- پچھلے ہونٹ پر جیم ، مکھن یا سہ لگا کر جاٹنا۔
 - 5- jam لگا کر جاٹنا (چمچہ سے)
- ہونٹوں کی حرکت کو بہتر کرنا :
- انگلی کو ناک اور اوپر کے ہونٹ کے درمیان رکھیں اور نیچے کی طرف لے جائیں۔
- انگلی کو نچلے ہونٹ کے نیچے رکھیں اور اوپر کی طرف اٹھائیں۔
- انگلیاں ناک کی اطراف سے منہ کے کونوں تک جلدی سے لے جانا۔
- اوپر اور نیچے کے ہونٹ کو آپس میں دبانا۔

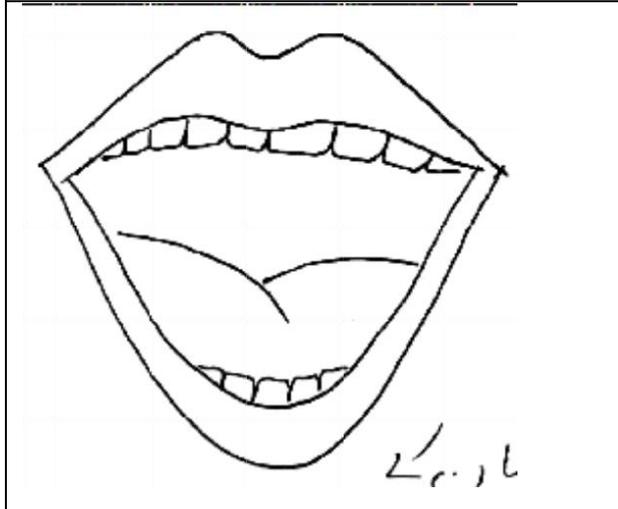
Note:

Teacher should make daily / weekly goal for receptive and expressive language with the collaboration of class teacher, psychologist, vocational teachers, peers and parents.

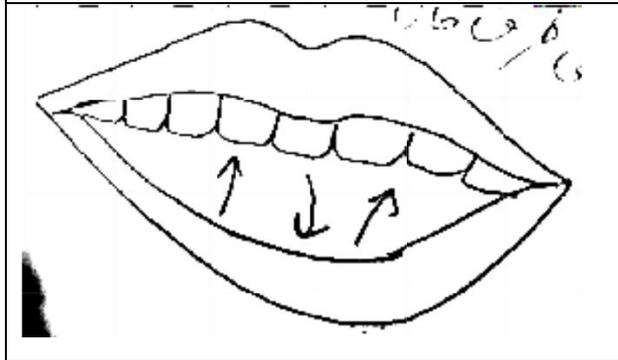
- زبان کے قابو کو بہتر بنانا:
- انگلی یا Tongue depressor سے زبان کے سامنے کے حصے کو نیچے دبانا۔
 - انگلی یا Tongue depressor سے زبان کے سامنے کے حصے کو اوپر اٹھانا۔
 - انگلی یا Tongue depressor سے زبان کو اطراف میں دھکیلنا۔
 - نچلے ہونٹ پر مکن لگا کر اس کو زبان سے چاٹنے کا کہیں۔
 - جیم اوپر کے مسوڑے پر دانتوں کے پیچھے کے کنارے پر لگانا۔ نیچے کی زبان کو آگے سے نیچے دبانا اور بچے کو زبان سے چاٹنے کا کہنا۔



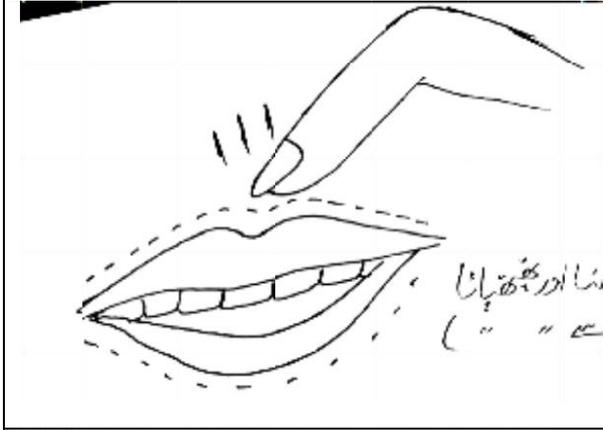
انگلی کے ذریعے منہ کے گرد اور تھوڑی کے نیچے دائروں کی شکل میں حرکت دینا



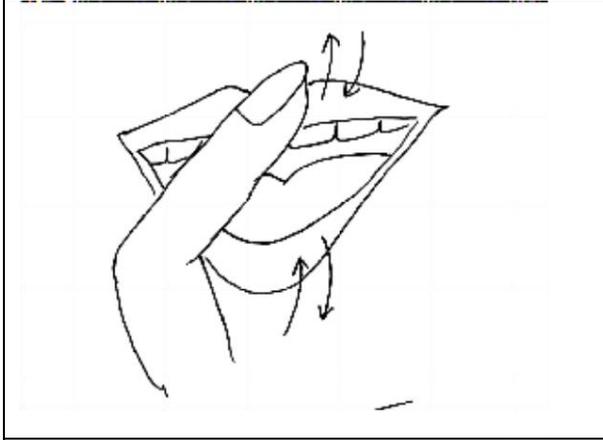
Tongue سے زبان کی نوک کو انگلی depressor ملنا / تھپتھپانا



زبان کے درمیان سے زبان کے کناروں کی طرف جانا



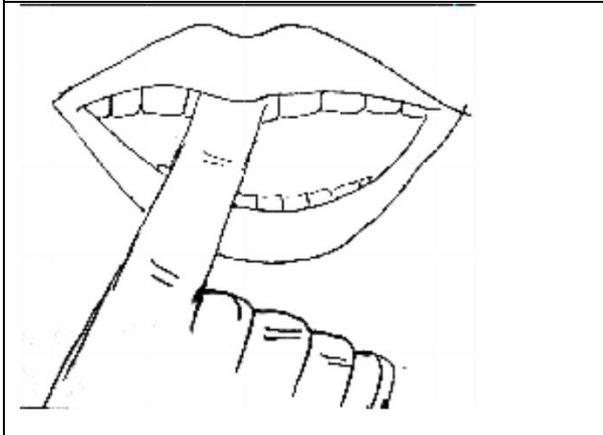
منہ کے باہر ملنا اور تھپتھپانا
(منہ کے گرد زور سے اور تھپتھپانا)



منہ کے باہر ملنا

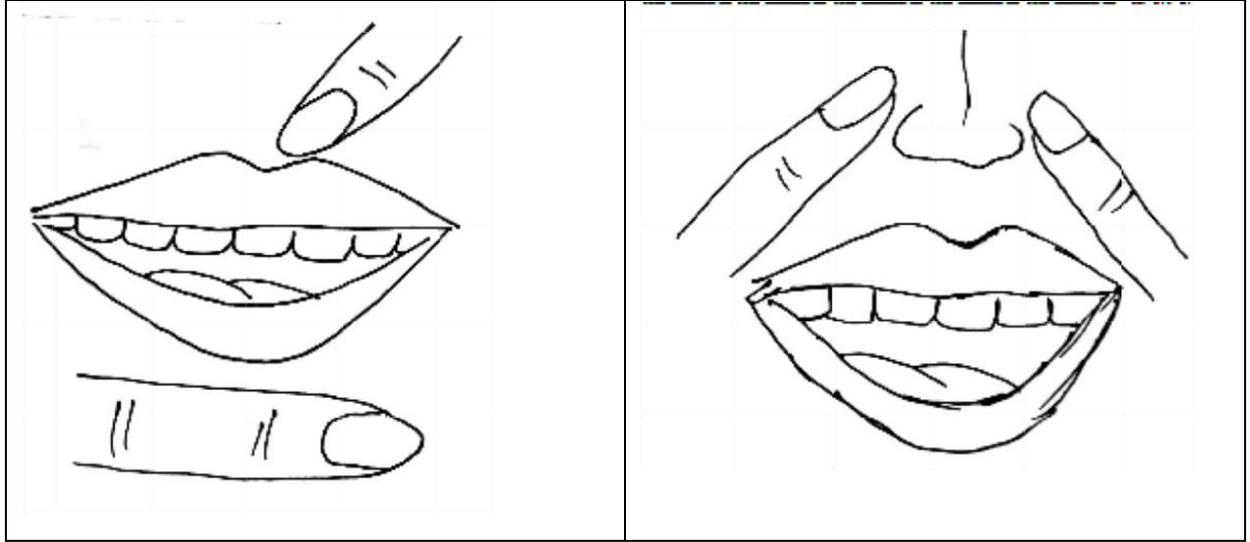


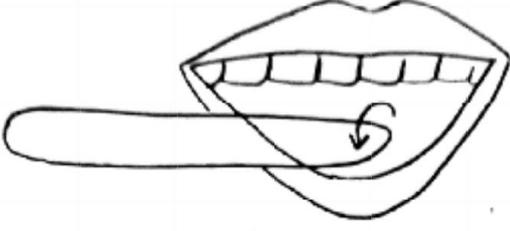
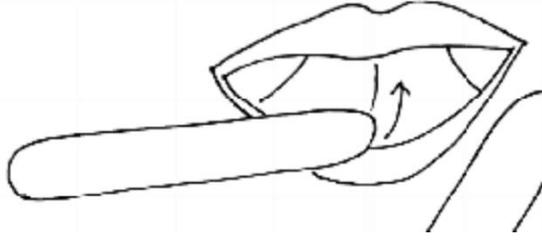
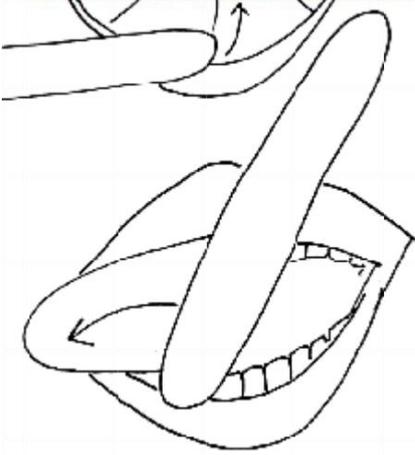
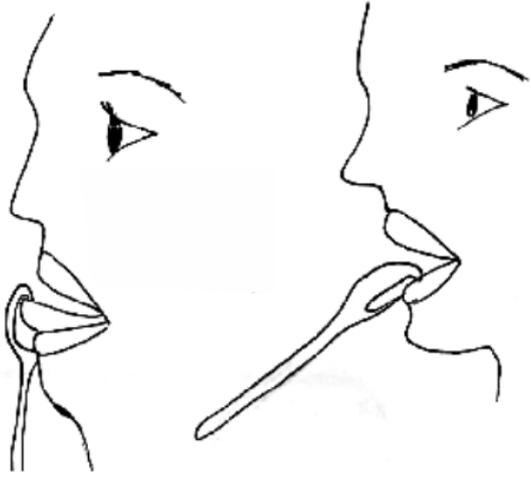
ہونٹوں کے اندر اور مسوڑوں کے باہر
ملنا





گالوں کو ہاتھوں کی پشت سے اوپر کی طرف لے جانا



	<p>Tongue depressor سامنے کے حصے کو نیچے دبانا</p>
	<p>Tongue depressor سامنے کے حصے کو اوپر اٹھانا</p>
	<p>Tongue depressor سے زبان کو اطراف میں دھکیلنا</p>
	<p>جیم ہونٹوں پر لگا کر چاٹنا</p>

Step III

- Improve Receptive Language Skills
- Improve verbal Language/Expressive language Skills
- Use of Language during
Interaction/Socialization(Pragmatics)

To improve following steps should be taken,

- One on one session
- Visual support
- Help the family to facilitate language growth at home.
- Referral to psychologist if there is any significant behavior problem.
- Go from concrete to abstract material.
- Teach skills at one time.
- Break instructions into smaller parts.
- Constantly check understanding.
- Repeat instructions over and over.

If response is late / unable to response give time to response / answer.

- Encourage students to ask questions.
- Use role play techniques.
- Make eye contact.
- Speak slowly with needed volum.
- Use verbal and non verbal ways to teach according to the topic / situation

- Focus on pragmatics too while working with MCC. It is important in developing / building social relationships with other people as many curriculum activities rely on working in groups with communication.

To improve pragmatics, use of language, following steps / activities / ideas can be useful.

- Role play
- Interview
- Create different setting according to the situation / topic and enhance the use of language in that.
- Use picture story.

Method to Improve Language Skills

Use PECS (Picture exchange communication system) to enhance language, to initiate communication (either with picture or comment. It can also used for social skills and functional communication.

Recognition and production of names of things.

- For receptive and expressive language
- For language enhancement
- Parts of body
- Things used in cleanliness
- Things used in eating
- Dress

➤ Names of vegetables and fruits.

➤ Names of action words.

(Sleeping, eating, weeping, language, walking, reading etc etc.)

➤ Colours

➤ Shapes

➤ Production of own name

➤ Names of family relations

(make your own lists for above mentioned things. You can add other things too related to the student's need.)

➤ Use of word

Recognition and production

➤ Use of phrase

Production

➤ Use of sentence

Production

Word → phrase → sentence

for example:

جوتا	← word
کالا جوتا / میرا جوتا	← Phrase
یہ میرا جوتا ہے / یہ کالا ہے	← Sentence
سیب	← word
لال سیب	← Phrase
یہ لال ہے	← Sentence

See Appendix B: assessment form

See Appendix C: Record Sheet

سماجی مہارتیں

Social Skills

5. سماجی مہارتیں Social Skills

سماجی مہارتوں کی تربیت کا بنیادی مقصد ذہنی طور پر پس ماندہ بچوں کو سماجی میل جو کے قابل بنانا ہے تاکہ وہ معاشرے میں دوسرے افراد کے ساتھ نہ صرف مناسب روابط قائم کر سکے بلکہ اپنے ارد گرد موجود مختلف رشتوں کی نوعیت کو بھی سمجھ سکے۔

ذہنی پس ماندہ بچوں میں سماجی طور پر پسندیدہ اور قابل قبول رویے روغ دینے میں والدین ، استاد اور قریبی لوگ اہم کردار ادا کر سکتے ہیں کیونکہ بچوں کے لئے والدین اور استاد ہی رول ماڈل ہوتے ہیں۔ مختلف گروہی کھیلوں میں شمولیت ، سٹیج پروفارمنس اور مختلف جگہوں کے تعلیمی و تفریحی ٹورز کے ذریعے بھی بچوں میں اچھے سماجی رویے فروغ پا سکتے ہیں جیسے کہ خود اعتمادی۔ دوسرے لوگوں کے احساسات کا خیال رکھنا دوسروں سے خوش اخلاقی سے پیش آنا، غصے پر قابو رکھنا اور اپنی باری کا انتظار کرنا وغیرہ۔

اچھے سماجی رویوں کی تربیت کا آغاز کرنے کے لئے درج ذیل اہم موجود کو مد نظر رکھنا ضروری ہے:

- i. اپنی ذات سے آگاہی (Self-concept)
- ii. احساسات کا اظہار (Expression of Feelings)
- iii. باہمی میل جول اور تعلقات کی مہارت (Interpersonal Relationship Skills)
- iv. موقعی مناسبت سے اپنے احساسات و جذبات کا مناسب اظہار کرنا۔ Assertiveness Training
- v. بناوٹی ، خیالی اور اداکاری کے کھیل کی صلاحیت (Pretending Imagery and Role Playing)

(i) اپنی ذات سے آگاہی Self Concept

- گفتگو کا آغاز کرتے وقت Eye Contact کو استوار کرنا
- کسی کو اپنی طرف متوجہ پا کر مسکراہٹ کا تبادلہ کرنا
- دوسروں کی توجہ اپنی طرف مبذول کرنا
- میں لڑکا ہوں یا لڑکی بتانا۔
- اپنی عمر کا بتانا
- اپنی پسند کا رنگ، کھانا۔ کھیل، جگہ، اور کھلونے کا بتانا۔
- اپنے جسم کے اعضاء اور ان کے فنکشن کا پوچھنا اور بتانا جیسے ہم کان سے سنتے ہیں ناک سے سونگھتے ہیں وغیرہ

- اپنی شخصیت کو سنوارنے والی چیزوں کے حوالے سے پوچھنا اور بتانا جیسے بالوں میں کنگی کیوں پھیرتے ہیں۔ دانت کیوں برش کرتے ہیں۔
- منہ کیوں دھوتے ہیں۔ نہاتے کیوں ہیں۔ کپڑے کیوں پہنتے ہیں وغیرہ

(ii) - اپنے احساسات کا اظہار کرنا (Expression of Feelings)

- خوشی کا اظہار کرنا
- حیرت کا اظہار کرنا
- جوش کا اظہار کرنا
- شکایت کا اظہار کرنا یا ناراضگی کا اظہار کرنا
- غصے کو قابو میں رکھنا۔
- اپنے بارے میں اچھے جملوں کا اظہار کرنا جیسے میں اچھا بچہ / بچی ہوں۔ میں یہ کام کر سکتا ہوں وغیرہ
- اپنا نام بتانا (ابو کے نام کے ساتھ مکمل)
- اپنی کامیابی پر خوشی کے ساتھ ساتھ فخر کا اظہار کرنا
- اپنی تکلیف کا یا پریشانی کا اظہار کرنا

(iii) - افراد کے درمیان باہمی روابط کی استواری (Interpersonal Relationship Skills)

- دوسروں کے احساسات کو شناخت کرنا (حقیقت میں اور تصویر میں)
- اگر کوئی مسکرا رہا ہے یا ہنس رہا ہے تو بتانا وہ خوش ہے
- اگر کوئی بالکل خاموش ہے اور بات نہیں کر رہا تو بتانا وہ اداس ہے یا ناراض ہے
- کسی دوسرے کو چوٹ لگنے پر یا تکلیف میں دیکھ کر پریشانی کا اظہار کرنا
- دوسروں کے ساتھ اپنا رشتہ سمجھنا اور بتانا جیسے ماں، باپ، بہن، بھائی، دادا، دادی، نانا، نانی، خالہ، ماموں، پھوپھو، چچا، تایا، کزن، ٹیچر، دوست، سکول میں موجود الائیڈ سٹاف وغیرہ
- دوسرے کی بات کو سننا اور درمیان میں مداخلت نا کرنا
- اپنے ہم جماعتوں اور دوستوں سے اپنی اشیاء بانٹنا ہے جیسے لنج بانٹنا، کھلونا بانٹنا، کوئی اور ضرورت کی چیز پنسل، ربڑ وغیرہ بانٹنا
- دوستوں کے ساتھ مل جل کر کھیلنا
- کسی خاص دوست یا شخص سے لگاؤ کا اظہار کرنا
- دوسروں کے ساتھ گفتگو کو قائم رکھنا
- اپنی باری کا انتظار کرنا
- دوسروں کی مدد کرنا

- خوش اخلاقی کا اظہار کرنے کیلئے اچھے الفاظ کا استعمال کرنا جیسے شکر، پلیر، سوری، مہربانی وغیرہ
 - دوسروں سے کام اور کھیل کے دوران تعاون کرنا
 - قابل قبول طریقے سے ماحول کے مطابق خود کو ڈھالنا۔
 - بازار میں بغیر ادھر ادھر بھاگے آرام سے بڑے کے ساتھ چلنا۔
 - کمرہ جماعت میں آرام سے بیٹھ کر کام کرنا۔
 - کھیل کے میدان میں لڑائی جھگڑا کرنے سے گریز کر کے مل جل کے کھیلنا۔
 - کسی تقریب میں سلجھے ہوئے انداز سے پیش آنا وغیرہ
 - کھیل کے دوران بنائے گئے اصولوں پر چلنا اور ہدایات کو ماننا
- (iv) موقع کی مناسبت سے اپنے احساسات و جذبات کا مناسب اظہار کرنا۔**

Assertiveness Training

- غیر آرام دہ صورتِ حال میں فیصلہ کرنا اور اپنا دفاع کرنا
- اپنے بچاؤ کیلئے مسلسل کوشش کرنا اور غصے کا اظہار کرنا
- کسی تکلیف دہ صورتِ حال میں فوری ردِ عمل کا اظہار کرنا، اپنا دفاع کرنا
- کسی اجنبی کی آفر کو رد کرنا
- کسی نا پسندیدہ یا ناراضگی والی صورتِ حال میں بس اور نہیں، رکومت کرو، مجھے نہیں پسند کہنا
- Good touch اور bad touch کی آگاہی دینا۔

v- بناوٹی اور خیالی کھیل/ کرداری اداکاری کے کھیل (Pretending Imagery and Role Play)

- بناوٹی اور خیالی کھیل کھیلنا جیسے صبح اٹھ کر سکول جانے کی تیاری کرنا، شاپنگ کرنا، امی کی طرح کھانا پکانا اور مہمانوں کی تواضع کرنا
- ابو کی طرح ڈیوٹی پر جانا، ٹیلی فون پر بات کرنا وغیرہ
- مختلف کھلونوں کے ذریعے الگ اقسام کے گھریلو اور سماجی امور سیکھنا مثلاً گڈے گڈی کی شادی وغیرہ۔
- کردار نبھانے والے کھیل کھیلنا جیسے ڈاکٹر، ٹیچر، ڈاکیہ، پولیس والا، دادا، دادی، دکان والا، سبزی فروش، پھل فروش، چوکیدار، آفس بوائے وغیرہ

ہم نصیبی سرگرمیاں

**Co-curricular
Activities**

7. ہم نصابی سرگرمیاں Co-curricular Activities

Sports and Games

(i) سپورٹس اینڈ گیمز

Sport and Games Curriculums For Mentally Challenged

کھیلیں بچوں کی ذہنی و جسمانی نشوونما کے لیے بے حد ضروری ہیں خاص طور پر خصوصی بچوں کے لئے کھیلوں کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا کیونکہ یہ خصوصی بچوں کی شخصیت کی تعمیر میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ کچھ اہم مقاصد درج ذیل ہیں :

- خود اعتمادی کا پیدا ہونا
- غصہ اور چڑچڑاہٹ کا دور ہونا
- نظم و ضبط کا پیدا ہونا
- جسم کو صحت مند اور چست بنانا
- بہت سی بیماریوں سے نجات پانا
- مل جل کر کام کرنے کا جذبہ پیدا ہونا وغیرہ
- بچے کی شخصیت میں سماجی طور پر پسندیدہ رویوں کا فروغ پانا۔
- مختلف نفسیاتی مسائل مثلاً الجھنوں frustration سے نجات پانا۔

نوٹ: یہاں یہ بات قابل غور ہے کہ کھیلوں کا نصاب ذہنی معذور بچوں کیلئے اس طرح ترتیب دیا جائے اور ایسی رہنمائی فراہم کی جائے جس کی مدد سے سپیشل ایجوکیشن ڈیپارٹمنٹ کے اساتذہ مستفید ہوسکیں اور خصوصاً جن اداروں میں کھیلوں کے استاد میسر نہیں وہاں نصاب کے ذریعے ایک عام استاد کو بھی اس قابل بنایا جا سکے کہ وہ بچوں کی کھیلوں کے لئے تربیت کر سکے۔

پاکستان میں ذہنی معذور بچوں کیلئے سپیشل اولمپک پاکستان ایک ایسی تنظیم ہے جو ان بچوں کے کھیلوں کے فروغ کا کام کر رہی ہے اس تنظیم کے پلیٹ فارم کے ذریعے ہمارے ذہنی معذور بچے مختلف کھیلوں میں ضلعی، قومی اور بین الاقوامی سطح پر حصہ لے کر نہ صرف ہمارے بلکہ سپیشل ایجوکیشن ڈیپارٹمنٹ اور ملک و قوم کا نام بھی روشن کر سکتے ہیں

رہنمائی کے لیے چارٹ مرتب کیا گیا ہے دیے گئے کھیلوں کے چارٹ میں وہ تمام کھیلیں دی گئی ہیں جنہیں اسپیشل اولمپکس پاکستان کی قومی اور بین الاقوامی سطح پر منعقد کرواتا ہے

کھیل کا استاد کسی بھی کھیل میں اپنے ادارے کے بچوں کو عملی طور پر تربیت دے کر مختلف مقابلوں میں حصہ دلوانے کے قابل بنا سکتا ہے کھیل کے انتخاب کے لیے بچے کی انفرادی مہارت کو مدنظر رکھنا ضروری ہے .

SUMMER SPORTS	WINTER SPORTS	OTHER EVENT
Equator تیراکی Athletics بیڈمنٹن Badminton ٹیبل ٹینس Basket ball باسکٹ بال Bocce بوچی Cricket کرکٹ Cycling سائیکلنگ Football فٹ بال powerlifting پاور لفٹنگ Tennis ٹینس Volleyball والی بال	برفباری کی کھیلیں Snowshoeing کراس کنٹری Cross Country فلور بال Floor ball	ینگ ایٹھلیٹس پروگرام Young athletes programme کھیلوں کے انفرادی مہارت کے مقابلے Individual skills competition یونیفائیڈ کھیلیں Unified sports یونیفائیڈ کھیلیں مینٹلی چیلنجڈ اور نارمل بچوں کے ساتھ مل کر کھیلی جاتی ہیں نارمل بچے کی عمر اور مہارت بھی مینٹلی چیلنج بچے کے مطابق ہوگی تو یہ مقابلے منعقد کروائے جا سکتے ہیں

چارٹ میں دی گئی کھیلوں کی رہنمائی کے لیے لنکس دیے جا رہے ہیں جس کی مدد سے تمام قوانین دیکھے جا سکتے ہیں

See Appendix D: Sports for Links

سپیشل ایجوکیشن ڈیپارٹمنٹ کے ہر اس ادارے میں جہاں ذہنی معذور بچے موجود ہیں اس ادارے میں کھیل کے استاد کے لیے اس ادارے میں کھیل کا ٹائم ٹیبل ترتیب دینا ضروری ہے اس ٹائم ٹیبل میں ہر کلاس اور انفرادی بچہ ہفتہ میں دو بار کھیل کے پیریڈ میں حصہ لے گا کھیل کا پیریڈ 30 سے 45 منٹ کا ہونا ضروری ہے۔ ہر مہینہ کے اختتام پر سب بچوں کی ایک جائزہ رپورٹ بنائی جائے جس کی بنیاد پر ہر بچے کی انفرادی جسمانی نشوونما کو جانچا جا سکتا ہے۔

کھیل کا پیریڈ (30-45 منٹ) Sports Period

کھیلوں کا پیریڈ 30 سے 45 منٹ ضروری ہے اس پیریڈ کے مختلف حصوں کو مدنظر رکھتے ہوئے منظم طریقے سے کھیلوں کی تربیت دی جاسکتی ہے اس میں بچوں کی انفرادی مہارت کو بہتر طریقے سے جانچا جا سکتا ہے سپورٹس پیریڈ کی ترتیب کو ملحوظ خاطر رکھیں۔

جسم کو گرمانے والی عام ورزشیں (5-10 منٹ)

جسمانی سرگرمی شروع کرنے سے پہلے جسم کو گرمانا ضروری ہے اس میں وہ تمام ورزشیں ہونی چاہیے جس سے متعلقہ جسمانی سرگرمی کو انجام دینے میں آسانی ہو اور چوٹ لگنے کے خدشات کم سے کم ہو جائیں گے جسم گرمانے والی ورزشوں کے تصویری خاکے اساتذہ کی آگاہی کے لیے دیے جا رہے ہیں اس میں تمام لچک اور خصوصی جوڑوں کی ورزشیں شامل ہیں۔

● گردن کی ورزشیں (Neck exercise)

● کندھے اور بازو کی ورزش

● گھٹنوں کی ورزش

● ٹخنوں کی ورزش

وارم اپ ورزشوں کے تصویری خاکے (See Appendix E: Warm Up)

انفرادی مہارت کی تعمیر (10-20 منٹ)

پیریڈ کے اس حصے میں ذہنی معذور بچوں کی انفرادی مہارت کو نکھارنے کی مشق کرائی جاتی ہے اگر فٹ بال کے کھیل میں پاسنگ سکھائی جا رہی ہو تو بال پاس کرنے کی مہارت سکھائی جائیگی۔ مثلاً

● پاؤں کے درست حصے کو استعمال کرتے ہوئے پاس دینا

● بال کے درست حصے پر پاؤں کا لگنا اور پاس دینا

● دوسرے بچے کو پانچ فٹ کے فاصلے پر بال پاس کرنا

● دائیں اور بائیں پاؤں سے باری باری پاس کرنا

● فاصلے کو بڑھا کر درست سمت میں اپنے ساتھی کو پاس دینا وغیرہ

اوپر دی گئی مثال صرف فٹ بال کھیل کی ایک مہارت کی دی گئی ہے۔ اسی طرح استاد مختلف کھیلوں کی انفرادی مہارت سکھانے میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں

گروہی سرگرمیاں اور ان کی مہارت کی تشکیل (10-15 منٹ)

کھیل کے پیریڈ کے اس حصے میں گروپ میں مل جل کر کھیلنے کی ترغیب کو اجاگر کیا جائے گا اور کسی بھی کھیل کو ایک ٹیم کی صورت میں کھیلنے کے بارے میں بتایا جائے گا۔ مثلاً

- دو سے تین گروپ بنا کر دوڑ کے مقابلے کروانا
- تین سے چار بچوں کے درمیان بال کو باری باری آپس میں پاس کروانا
- ریلے ریس
- زنجیر پکڑ کھیل
- تفریحی سرگرمیاں کروانا وغیرہ

کونز اور چونے کی مدد سے سرکل بنانا اور سرکل کے اندر ہر بچے کو ایک بال دیا جائے اور بال کو پاؤں سے کھیلتے ہوئے اپنے بال کو بچاتے ہوئے دوسرے بچے کے بال کو باہر نکالنا اس طرح آخر میں جس کے پاس بال رہ جائے اسے ونر قرار دیا جائے اس طرح ایک مقابلے کی فضا قائم ہو گی اور مختلف تفریحی سرگرمیاں ہر کھیل کے اعتبار سے کھلائی جا سکتی ہیں

جسم کو ٹھنڈا کرنے والی آرام دا ورزشیں (5 منٹ)

کھیل کے پیریڈ کے اختتام پر ضروری ہے کہ کھیل کا استاد بچوں کو آرام دہ ایکسرسائز کروائے تاکہ بچے پھر سے تازہ دم ہو کر واپس اپنی کلاس میں جا سکیں رہنمائی کے لئے کول ڈاؤن ایکسرسائز کے تصویری خاکے دیئے گئے ہیں۔

(See Appendix F: Cool down) تصویری خاکے

کھیل کے پیریڈ کے دوران مدنظر رکھنے والی اہم باتیں

حفظان صحت کے اصول کو مد نظر رکھنا مثلاً

- دانتوں کی صفائی
- روزانہ نہانا دھونا
- ناخن تراشنا
- صاف ستھرے کپڑے پہننا
- ہاتھوں اور ناک منہ کو صاف رکھنا
- مناسب فاصلہ رکھتے ہوئے COVID-19 کے اصولوں کو مد نظر رکھنا

غذائیت کے اصول

صاف پانی کے استعمال کی اہمیت کے بارے میں بچوں کو بتانا اور خیال رکھنا پھل اور سبزی کو کھانے کی روٹین میں شامل کرنے کے بارے میں بچوں کو آگاہی دینا

وٹامن پروٹین پر مشتمل غذا کو استعمال کرنے کے بارے میں آگاہی دینا دودھ، دہی، انڈے، گوشت، چاول، دال، روٹی وغیرہ ان غذاؤں کی اہمیت کے بارے میں بچوں کو بتاتے رہنا۔

حفاظتی اقدامات کو ملحوظ خاطر رکھنا

- ابتدائی طبی امداد باکس کی دستیابی کو یقینی بنانا (First aid box)
- اردگرد کے ماحول کو بچوں کے لیے سازگار بنانا
- گیم پیریڈ کے دوران جوگرز کو پہننا یقینی بنانا

- شدید دھوپ اور گرم دنوں کے دوران indoor سرگرمی کروانے کو ترجیح دینا
 - کھیل کے دوران بچوں کا ایک دوسرے کو دھکا دینے سے گریز کرنا
 - کھیل کے سامان کا مناسب حالت میں ہونا
 - کھیل کے دوران کسی بھی نوکیلی اشیاء اور خطرناک اشیاء کا نہ ہونا
- نوٹ: کھیل کے پیریڈ کے دوران استاد تمام سرگرمیوں کے بارے میں بچوں کو آگاہی دے سکتے ہیں۔

ماہانہ کھیلوں ، سرگرمی اور مہارت جاننے کے لئے Assessment form
 محترم اساتذہ کرام ہر مہینے کے اختتام پر Assessment form کے ذریعے بچوں کی مہارت اور کارکردگی جانچ سکتے ہیں۔ راہنمائی کے لئے assessment form دیا گیا ہے۔

(See Appendix G: Assessment Form)

کھیلوں کی مہارتیں

کھیلوں کی مہارت کو سیکھنے کے لئے کچھ بنیادی مہارتوں کو سیکھنا ضروری ہے ان مہارتوں کو سیکھ کر بچے کسی بھی کھیل میں بہترین کارکردگی دکھا سکتے ہیں رہنمائی کے لئے کچھ بنیادی مہارتوں کی مثال دی جا رہی ہے پرائمری مہارتیں

اس ٹریننگ میں جسمانی صحت ، جسمانی قوت ، لچک ، حرکت اور کھیلوں میں ہم آہنگی جیسی سرگرمیاں شامل ہوگی تاکہ بچہ مختلف کھیلوں میں بہتر طریقہ سے پرفارم کر سکے۔ مثلاً

- دوڑنا
- اٹھک بیٹھک لگانا
- توازن قائم رکھنے والے کھیل
- عمر اور قد کے مطابق وزن اٹھانا
- ایک پاؤں پر بھاگنا
- ایک پاؤں پر کھڑا ہونا
- رسا کودنا
- بار سے لٹکنا
- ایک مخصوص نشان تک Zig-zag سے بھاگنا
- بیلنس بیم پر سیدھا چلنا

چلنا اور دوڑنا کی مہارتیں

اس میں جسمانی ہم آہنگی کی مہارت کے ساتھ بچوں کو چلنا اور دوڑنا سکھایا جاتا ہے ہر کھیل چلے اور دوڑے بغیر نہیں کھیلی جا سکتی رہنمائی کے لئے چند مثالیں دی جا رہی ہیں۔ مثلاً

- درست سمت کی طرف چلنا اور دوڑنا
- زگ زیگ بھاگنا
- مختلف جانوروں کی چال میں بھاگنا

● رکاوٹی دوڑینو غیرہ

جسمانی توازن کی مہارتیں

ہر کھیل میں بہترین توازن کی ضرورت ہوتی ہے جسمانی توازن قائم رکھنے والی سرگرمیاں بہت سے کھیلوں میں مددگار ثابت ہوتی ہیں مثلاً پاور لفٹنگ، فٹبال، جمناسٹک، باسکٹ بال وغیرہ

رہنمائی کے لئے چند مثالیں دی گئی ہیں

- ایک پاؤں پر زیادہ دیر کھڑے ہونا مختلف سٹائل میں کھڑے ہونا
- ایک پاؤں پر بھاگنا
- رستہ کودتے بھاگنا
- بیلنس بیم بھی پر چلنا
- بھاگتے ہوئے بال پکڑنا
- عمر اور قد کے مطابق وزن اٹھانا

گیند/بال پکڑنا

اس ٹریننگ میں مختلف انداز اور مختلف سمت کی طرف گیند پکڑنا اور کیچ کرنا سکھایا جاتا ہے اس ٹریننگ سے جسمانی توازن میں بہتری ہوتی ہے یہ ٹریننگ کرکٹ، گول کیپنگ اور باسکٹ بال جیسے کھیل کے لئے انتہائی ضروری ہے اور مفید ہے۔ رہنمائی کے لئے چند مثالیں دی گئی ہیں۔ مثلاً

- غبارہ کے ساتھ جگنگ کرنا
- ہوا میں غبارہ کو پھینکتے ہوئے بچوں کو ہدایت دیں کہ وہ ہاتھ سے غبارہ کو دوبارہ ہوا میں اچھالے اور زمین پر نہ گرنے دے۔
- کم وزن والے بال کو بچے کی طرف اچھالنا اور کیچ کرنے کی ہدایت دینا
- مختلف سمت میں بال کو بچے کی طرف اچھالنا اور بال کو کیچ کرنے کی ہدایت دینا

اس ٹریننگ سے Gross and fine motor skills جیسی اہلیت میں اضافہ ہوگا اور کھیل کی مہارت کو حاصل کرنے میں مدد ہوگی

گیند/بال پھینکنا

اس ٹریننگ کے لیے جسمانی قوت جسمانی ہم آہنگی کے جیسی مہارت کی ضرورت ہوتی ہے اس مہارت سے کرکٹ، فٹبال، گول کیپنگ اور دیگر کھیل کی مہارت حاصل کرنے میں مدد لی جا سکتی ہے۔ مثلاً

- کھلی جگہ پر بال کو دور پھینکنا
- نشان کردہ جگہ پر بال پھینکنا
- کندھے سے نیچے کی طرف بال کو نشان کردہ جگہ پر رول کرنا
- سر کے اوپر سے بال کو پھینکنا

گیند/بال کو مارنا

اس ٹریننگ کے لیے جسمانی قوت جیسی مہارت کی ضرورت ہوتی ہے اس ٹریننگ سے ٹینس، والی بال، فلور بال اور فٹ بال جیسی مہارت حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے

اس ٹریننگ کے لئے کم وزن والے بال استعمال کیے جا سکتے ہیں بنیادی مہارت کے لئے غبارہ کا استعمال بھی کیا جا سکتا ہے بیٹ سے بال کو ہٹ کرنا

اساتذہ مختلف جگہوں پر نشان لگائیں۔ غبارہ کو بچے کی طرف پھینکے اور بچے کو پابند کریں کہ وہ بیٹ یا ہاتھ سے بال کو مقرر کردہ نشان والی جگہ پر ہٹ کریں

کک کرنا

اس ٹریننگ سے فٹ بال کھیل میں مہارت حاصل ہوتی ہے رہنمائی کے لئے چند مثالیں دی جا رہی ہیں

- پاؤں سے بال کو کک کرنا
- دو کونز کے درمیان سے بال کو کک کرنا
- بال کو دوسرے بچے کو پاس کرنا
- فاصلے سے گول پوسٹ میں بال کو کک کرنا

اسپیشل اولمپکس پاکستان کے مختلف مقابلوں میں حصہ لینے کے لیے بچوں کی گروپنگ کی جاتی ہے یہ گروپنگ عمر جنس اور انفرادی اہلیت کے اعتبار سے کی جاتی ہے

سپیشل ایجوکیشن ڈیپارٹمنٹ کے اداروں میں جہاں ذہنی پسماندہ بچے داخل ہوتے ہیں ان اداروں کی رہنمائی کے لیے گروپنگ دی گئی ہے اس کی مدد سے ایک کھیل کا استاد اپنے ادارے میں بچوں کا ریکارڈ عمر جنس اور انفرادی اہلیت کے اعتبار سے محفوظ رکھ سکتا/سکتی ہے۔

انفرادی اہلیت کے مطابق گروپنگ اہلیت کے مطابق بچوں کو دو گروپس میں شامل کیا جاتا ہے

Low ability- i

High ability -ii

Low ability (i)

اگر ایک بچہ یا بچی 50 میٹر کی دوڑ کو 10 سیکنڈ سے زیادہ وقت میں عبور کرتا ہے یا کرتی ہے تو وہ کسی بھی low ability کے دو ٹریک اور ایک فیلڈ event میں حصہ لے سکتا ہے

High ability (ii)

اگر ایک بچہ یا بچی 50 میٹر کی دوڑ کو 10 سیکنڈ سے کم وقت میں عبور کرتا ہے یا کرتی ہے تو وہ کسی بھی high ability کے دو ایونٹ میں حصہ لے سکتے ہیں

اہلیت جاننے کے بعد بچوں کی گروپنگ کی جاتی ہے جن میں ان چیزوں کو مدنظر رکھا جائے گا

● عمر

● جنس

● اہلیت

انفرادی کھیل میں عمر کے مطابق گروپنگ

● 5 سے 11 سال

● 12 سے 15 سال

● 16 سے 21 سال

● 30 سے اوپر

ٹیم سپورٹس میں عمر کے مطابق گروپنگ

● 15 سے 21 سال

● 22 سے اوپر

انفرادی اہلیت کے مطابق گروپنگ میں جو عمر کی حد دی گئی ہے انفرادی مہارت کے مطابق اسی ڈویژن میں کھیلا جائے گا اسی طرح ایک فیئر (fair) مقابلہ ہو سکتا ہے کوئی بھی بچہ یا بچی اپنی انفرادی مہارت سے زیادہ والی ڈویژن میں نہیں کھیل سکتا/سکتی۔

ادارے میں سالانہ کھیلوں کا انعقاد

ہر ادارے پر لازم ہے کہ وہ اپنے وسائل کے مطابق اپنے ادارے میں سالانہ کھیل کا انعقاد کرے جس میں مختلف مقابلے کرائے جاسکتے ہیں اس کا انعقاد کرنے میں کھیل کا استاد تمام اسٹاف ممبران کی مدد لے سکتا ہے یہ سالانہ کھیلیں سکول کے سالانہ سرگرمیوں کے کلینڈر میں لازمی طور پر شامل ہونی چاہیں۔

نوٹ

کھیل کے نصاب میں دی گئی تمام مثالیں رہنمائی کے لیے ہیں ایک استاد ان مثالوں سے رہنمائی حاصل کر کے اپنے ادارے میں کھیل کا پیریڈ اور سرگرمیاں مرتب کر سکتا/سکتی ہے۔

تفریحی سرگرمیاں اور فارغ
وقت کے مشاغل

**Recreational and
Leisure Time
Activities**

(ii) تفریحی سرگرمیاں اور فارغ وقت کے مشاغل Recreational and Leisure Time Activities

ذہنی پسماندہ بچوں کی ذہنی و جسمانی نشوونما کیلئے ضروری ہے کہ انہیں ایسے تفریحی و تخلیقی مواقع فراہم کئے جائیں جن میں ان کی شخصیت کے دیگر پہلو بھی اُبھر کر سامنے آئیں۔ جیسے سماجی تعلقات کی استواری، نظم و ضبط کی سیکھ، اچھے بُرے کی پہچان، احساس ذمہ داری، غور سے دوسرے کی بات کو سننا اور سمجھنا، اپنی باری پر مناسب رد عمل کا اظہار کرنا، صورتِ حال کے مطابق رویہ اپنانا، ادب و آداب کا مظاہرہ کرنا، روا داری اور کھل کر اپنے جذبات و احساسات کا اظہار کرنا وغیرہ یہ سب شخصیت کے وہ پہلو ہیں جنہیں اگر تفریحی انداز میں غیر محسوس طریقے سے بچے کو بتایا جائے تو وہ حیرت انگیز طور پر جلد سیکھتا ہے۔ ایسے بچے بہت زیادہ وقت کیلئے اگر فارغ بیٹھے رہیں تو غلط حرکات کی سیکھ میں لگ جانے کا اندیشہ رہتا ہے اس لئے انہیں فارغ وقت میں بھی مصروف رکھنے کیلئے استاد کو دلچسپ سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کرنی چاہئے۔ ذیل میں چند ایسی سرگرمیاں دی جارہی ہیں جنہیں کروانے کا مقصد تعلیم و تربیت کے ساتھ ساتھ تفریح بھی فراہم کرنا ہے تاکہ بچہ آرام اور خوشی محسوس کر سکے مثلاً

- i. کہانی سنانا (Story time)
- ii. سننے اور دیکھنے کی تفریح
- iii. کمرے کے اندر کھیلے جانے والے کھیل۔
- iv. کھیل کے میدان میں کھیلے جانے والے کھیل۔
- v. تفریحی مقامات کی سیر
- vi. خاص دن یا موقع کو منانا
- vii. آرام کا وقت
- viii. میوزک

i. کہانی کا وقت Story Time

- تصویری کتاب کے ذریعے کہانی سنانا
- بچے کا آرام سے خاموشی سے بیٹھ کر کہانی سنانا۔
- تصویری کتاب کے ذریعے بچے کو سبق آموز کہانی سنانا۔
- کہانی ختم ہو جانے پر چھوٹے چھوٹے سوالوں کے جواب دینا۔
- بچے سے پوچھنا کہ آج اُس نے کیا کہانی سنی۔

پتلی کے ذریعے کہانی سنانا Story Telling with Puppets

- کہانی کریکٹرز کی پتلیاں بنا لیں اور آواز بدل کر اُن پتلیوں کی مدد سے بچے کو کہانی سنانا۔
- کہانی کے بعد بچے سے چھوٹے چھوٹے سوال کرنا۔
- بچے سے پتلی کہانی سنانے کو کہنا۔

اداکاری کر کے کہانی سنانا Story Telling with Action

- بچے کے سامنے کہانی کے کریکٹرز کی طرح اداکاری کر کے کہانی سنائیں
- کہانی ختم ہو جانے پر بچے سے ویسے ہی اداکاری کرنے کو کہیں۔

کتاب سے پڑھنا Book Reading

- بچے کاتصویری کتاب سے تصویریں دیکھ کر کہانی بنانا اور سنانا

ii. سننے اور دیکھنے کی تفریح Audio Video Entertainment

ٹی وی ٹائم TV Time

- بچے کو ٹی وی پر با مقصد کارٹون اور animated movies دکھانا۔
- ڈاکیومنٹریز دکھانا جیسے مختلف مقامات کی تصاویر پر مبنی کلپ، کوئی خاص موقع اور سرگرمی کے بارے میں خاکہ دکھانا وغیرہ
- بچے کو نظمیوں اور نغمے دکھانا اور سنانا جنہیں دیکھ اور سُن کر بچہ نقل کرے۔
- سبق آموز ویڈیو کلیپس دکھانا جیسے سڑک کس طرح کراس کرنی چاہئے اور اگر ایسا نہ کریں تو کیا نقصان ہو سکتا ہے، کچڑا کوڑے دان میں پھینکیں وغیرہ
- جانوروں، پرندوں اور اردگرد کے ماحول کے بارے میں بھی بچے کو معلوماتی خاکے دکھانا۔

آڈیو ٹائم Audio Time

- اگر ٹی وی نہیں ہے تو آڈیو ریکارڈر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- بچے کو سکھانے کیلئے نعت، تلاوت، نغمے، نظمیوں اور ترانے وغیرہ لگائے جا سکتے ہیں

حسی کھیل Sensory Games

- feeling bag کے کھیل میں ایک بیگ میں مختلف ساخت و سطح کی چیزیں ڈالیں اور باری باری ہر بچے کو پاس کرتے جائیں
- وہ بغیر دیکھے ہاتھ بیگ میں ڈال کر محسوس کرے گا اور بتائے گا کہ کیا ہے۔

اور پھر باہر نکال کر دکھائے گا کہ جو اُس نے بتایا وہ ہی تھا یا کچھ اور۔ درست بتانے پر تالی بجائی جائے گی

سی طرح یہ کھیل آنکھوں پر پٹی باندھ کر اور مختلف اشیاء کو پکڑ کر محسوس کروا کر بھی کروائی جا سکتی ہے۔

ایک دائرے کی شکل میں کارپٹ یا فرشی میٹ پر بیٹھ کر پارسل پاس گیم کھیلنا۔

کرداری کھیل **Role Playing**

● ٹیلی فون پر بات کرنے کی اداکاری

● شاپنگ کرنے کی اداکاری

● کسی خاص کریکٹر کی نقل

● بچوں کو پڑھانے کی اداکاری وغیرہ

.iii **کمرے کے اندر کروائی جانے والی سرگرمیاں In door activities**

Fun Activities

● میوزیکل چیئر کھیلنا

● پزل کے ٹکڑوں کو جوڑ کر مکمل کرنا۔

● کون میں رنگز ڈالنا۔

● ڈبے میں سافٹ بال پھینکنا۔

● بلاکس سے ٹاور بنانا۔

● کھلونوں سے کھیلنا۔

● کیرم بورڈ کھیلنا۔

● کارڈز گیم کھیلنا۔

● لڈو کھیلنا۔

● یسو پنجو کھیلنا، چڑیا اڑی کھیلنا

● فوٹو گرافی کرنا

.iv **کھیل کے میدان میں کروائی جانے والی سرگرمیاں: Out Door Activities**

● باغبانی

● ایروبکس اور کرائے

● ایتھلیٹکس کے کھیل

● چھپن چھپائی اور پکڑن پکڑائی کے کھیل

.v **تفریحی مقامات کی سیر و تفریح Recreational Trips/Tours**

● بچوں کیلئے سال میں ایک دو دفعہ تفریحی مقامات کی سیر رکھی جائے تاکہ وہ

● ارد گرد کے ماحول سے شناسا ہوں۔

● یہ سیکھیں کہ گھر اور سکول سے باہر جا کر کس طرح پیش آتے ہیں۔

● نظم و ضبط سیکھ سکیں۔

● مل جل کر کھیلنا اور شیئرنگ کر کے کھیلنا سیکھ سکیں۔

● مندرجہ ذیل جگہوں پر ایک دفعہ لازمی لے جایا جائے

● چڑیا گھر، ۲۔ عجائب گھر، ۳۔ چلڈرن لائبریری کمپلیکس، ۴۔ بادشاہی مسجد

- شاہی قلعہ، ۶۔ مینار پاکستان، ۷۔ مقبرہ جہانگیر، ۸۔ بہرن مینار
- پارکس (شالیمار، جناح، ریس کورس وغیرہ)
- نوٹ لاہور سے باہر والے ادارے بچے کو اپنی ڈسٹرکٹ اور تحصیل کے پارکس اور تفریحی مقامات پر ضرور لے کر جائیں۔

.vi خاص موقع یا دن منانا Event Celebrations

- سالگرہ منانا
- مینا بازار،
- فروٹس ڈے،
- کلر ڈے،
- ایکٹیویٹی ڈے
- جشن بہاراں،
- پاکستان ڈے،
- چودہ اگست،
- یوم معذوراں
- دفاع پاکستان ڈے
- Themes Day

.vii آرام کا وقت Nap Time

- بچے کو کچھ دیر کیلئے ریست ٹائم دیں کہ وہ سر بنچ پر رکھ کر آنکھیں بند کر کے سونے کی کوشش کرے۔
- اگر ریسورس روم ہے تو کارپٹ یا فرشی میٹ پر سب دس سے پندرہ منٹ سیدھے لیٹ کر لمبے سانس لیں اور آنکھیں بند کر کے لیٹے رہیں۔ بیک گراؤنڈ میں ہلکا میوزک چلنے دیں (صرف دھن)۔

.viii میوزک

- ذہنی پسماندہ بچے کو سکھانے کیلئے میوزک ایک تھراپی کا کام کرتی ہے۔ الفاظ اور جملے جب خاص ردھم اور ٹون کے ساتھ بولے جائیں تو وہ ذہن پر نا صرف اچھا تاثر چھوڑتے ہیں بلکہ ایک لمبے عرصے تک یاد رہتے ہیں۔
- میوزک تھراپی سے مندرجہ ذیل فوائد بہم حاصل کئے جا سکتے ہیں
- بچے کی توجہ کا دورانیہ بڑھتا ہے
- - اُن کے غصے اور تیزی والے رویے کو کنٹرول کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- - لینگویج اور کمیونیکیشن کی صلاحیت کو بڑھانے میں مدد ملتی ہے۔
- - بچے کو اپنے جذبات کا ٹھیک سے اظہار اور کنٹرول کرنے کا موقع ملتا ہے۔
- - میوزیکل انسٹرومنٹس پلے کرنے کی وجہ سے حرکی صلاحیتوں میں بہتری آتی ہے۔
- مندرجہ ذیل نظمیوں بچے کو میوزک کے ساتھ سکھائی جائیں تو سیکھنے میں تیزی آئی گی۔

نوٹ: یہ نظمیوں صرف مثال کے طور پر دی جا رہی ہیں۔ مزید نظمیوں اشاروں کے ساتھ کروائی جائیں۔

دُم ہے تمہاری اتنی موٹی۔ آنکھیں کیوں ہیں چھوٹی چھوٹی۔
مسکراتے ہو تم ایسے۔ کوئی بات ہوئی ہو جیسے۔
اچھا بابا کچھ مت بولو۔ دانتوں والا منہ مت کھولو۔
تم کوئی گپ شپ نہیں کرو گے۔ جو بھی ہو سامنے ہڑپ کرو گے۔
نظم نمبر 5۔

دیکھو بچوں! ہاتھی آیا، ساتھ میں اپنے بچہ لایا۔
بچہ کتنا چھوٹا ہے۔ ہاتھی کتنا موٹا ہے،
سونڈھ سے پانی پیتا ہے۔ چڑیا گھر میں رہتا ہے۔
نظم نمبر 6۔

Look in the mirror!! Look in the Mirror!!

what do you see?

a very special person, a very special person

Look its me... Look its me..

Look in the mirror!! Look in the Mirror!!

what do you see?

A very happy person, a very happy person

look its me...look its me

Look in the mirror!! Look in the Mirror!!

what do you see?

a very sad person, a very sad person

look its me... look its me

نظم نمبر 7۔

old McDonalds had a farm...E ya E ya O

on that farm he had some ducks...E ya E ya O

which quack here and quack there

here quack there quack every where quack quack

old McDonalds had a farm...E ya E ya O

on that farm he had some sheep...E ya E ya O

which baa here and baa there

here baa there baa every where baa baa

old McDonalds had a farm...E ya E ya O
on that farm he had some cows...E ya E ya O
which Moo here and Moo there
old McDonalds had a farm...E ya E ya O
on that farm he had some ducks...E ya E ya O
which quack here and quack there
here quack there quack every where quack quack
old McDonalds had a farm...E ya E ya O
on that farm he had some sheep...E ya E ya O
which baa here and baa there
here baa there baa every where baa baa
old McDonalds had a farm...E ya E ya O
on that farm he had some cows...E ya E ya O
which Moo here and Moo there
here Moo there Moo every where Moo Moo
old McDonalds had a farm...E ya E ya O

نظم نمبر 8.

if you happy and you know it clap your hands...
if you happy and you know it clap your hands...
if you happy and you know it then you really want to show it
clap your hands...three time clap
clap your hands...three time clap

اسی طرح یہ نظم جسم کے دوسرے حصوں کے ساتھ دہرائیں جیسے
stamp your feet
tap your head etc

نظم نمبر 9

Let's take a walk in the jungle.
Walking in the jungle. Walking in the jungle.

We're not afraid. We're not afraid.
Walking in the jungle. Walking in the jungle. We're not afraid. We're not afraid.
One step. Two steps. Three steps forward.
One step. Two steps. Three steps back.
Stop. Listen. What's that?
It's a frog!
We're not afraid!
Let's stomp.
Stomping in the jungle. Stomping in the jungle. We're not afraid. We're not
afraid.
Stomping in the jungle. Stomping in the jungle. We're not afraid. We're not
afraid.
One step. Two steps. Three steps forward.
One step. Two steps. Three steps back.
Stop. Listen. What's that?
It's a monkey!
We're not afraid!
Let's jump.
Jumping in the jungle. Jumping in the jungle. We're not afraid. We're not afraid.
Jumping in the jungle. Jumping in the jungle. We're not afraid. We're not afraid.
One step. Two steps. Three steps forward.
One step. Two steps. Three steps back.
Stop. Listen. What's that?
Let's stomp .
Stomping in the jungle. Stomping in the jungle. We're not afraid. We're not
afraid.
Stomping in the jungle. Stomping in the jungle. We're not afraid. We're not
afraid.
One step. Two steps. Three steps forward.

One step. Two steps. Three steps back.

Stop. Listen. What's that?

It's a monkey!

We're not afraid!

Let's jump.

Jumping in the jungle. Jumping in the jungle. We're not afraid. We're not afraid.

Jumping in the jungle. Jumping in the jungle. We're not afraid. We're not afraid.

One step. Two steps. Three steps forward.

One step. Two steps. Three steps back.

Stop. Listen. What's that?

It's a toucan!

We're not afraid!

Let's skip.

Skipping in the jungle. Skipping in the jungle. We're not afraid. We're not afraid.

Skipping in the jungle. Skipping in the jungle. We're not afraid. We're not afraid.

One step. Two steps. Three steps forward.

One step. Two steps. Three steps back.

Stop. Listen. What's that?

It's a tiger!

RUN!

نظم نمبر 10-

Row, row, row your boat

Gently down the stream

Merrily, merrily, merrily, merrily

Life is but a dream

Row, row, row

your boat

Gently up the creek If you see a little mouse
Don't forget to squeak!

Row, row, row your boat
Gently down the stream If you see a crocodile
Don't forget to scream!

Row, row, row your boat
Gently to the shore
If you see a lion
Don't forget to roar!

نظم نمبر 11.

This Is The Way We Go To School

'This is the way we go to school,'
Go to school, go to school,
This is the way we go to school
So early in the morning!

This is the way we dress ourselves,
Dress ourselves, dress ourselves,
This is the way we dress ourselves
So early in the morning!

'This is the way we wash our hands,'
Wash our hands, wash our hands,
This is way we wash our hands
So early in the morning!

'This is the way we brush our teeth,'

Brush o

ur teeth, brush our teeth,

This is the way we brush our teeth

So early in the morning!

This is the way we carry our books,

Carry our books, carry our books,

This is the way we carry our books

So early in the morning!

This is the way we go to school,

Go to school, go to school,

This is the way we go to school

۱۔ اسی طرح مزید نظمیں، ملی نغمے، ترانے اور دعا میوزک کے ساتھ بچے کو سکھائیں۔

۲۔ اوپر دی گئی تمام نظموں کو Action and props کے ساتھ سکھائیں۔

۳۔ ٹیچرز میوزک ٹائم میں خود بچوں کے ساتھ میوزک کلاس میں جائیں اور باقاعدہ معاونی سامان

لے کر جائیں اور استعمال کروائیں۔

۴۔ اسی طرح بچے کو ڈفلی، طبلہ، جھنجھنا اور دیگر میوزیکل آلات بجانے سکھائیں

پیشہ وارانہ تربیت کے لئے
لازمی مہارتیں

**Pre Vocational Skills
leading to Vocational
Training**

7. پیشہ وارانہ تربیت کے لئے لازمی مہارتیں

Pre Vocational Skills leading to Vocational Training

سپیشل ایجوکیشن ڈیپارٹمنٹ پنجاب، سپیشل بچوں کی تعلیم و تربیت کے لئے ہمہ وقت کوشاں ہے۔ تاکہ ہمارے یہ بچے تعلیمی اداروں سے فارغ التحصیل ہو کر اپنے پاؤں پر کھڑے ہو سکیں اور دوسروں پر بوجھ بننے کی بجائے معاشرے کا فعال رکن بن سکیں۔

ذہنی پسماندہ بچے کی وقت کے ساتھ ساتھ بڑھتی عمر کا تقاضہ ہے کہ بنیادی تعلیم و تربیت کے ساتھ ساتھ اُسے ایسی مہارتیں سکھائی جائیں جو اسے سکول سے فارغ ہونے کے بعد عملی زندگی گزارنے میں مددگار ثابت ہو سکیں اور بچہ گھر میں یا گھر سے باہر اس ہنر کو استعمال کرتے ہوئے اپنی زندگی با مقصد طریقے سے گزار سکے۔

ذہنی پسماندہ بچوں میں mild category والے بچے نگرانی میں بہت اچھا کام کرنے کی استعداد رکھتے ہیں۔ ہمارا مقصد ان بچوں کی پیشہ وارانہ تربیت اور transition پر کام کرنا ہے تو اس کے لئے sheltered workshop کا قیام ناگزیر ہے۔ اس ضمن میں ووکیشنل ٹیچر کا کردار بہت اہمیت کا حامل ہے۔ ہمارے اداروں میں موجود ووکیشنل ٹیچر کا کام ذہنی پسماندہ بچوں کو ایسی لازمی مہارتیں سکھانا مقصود ہوتا ہے جو بچوں کی عملی پیشہ وارانہ تربیت کرنے میں مددگار ثابت ہوں اور انہیں معاشرے کا ایک مفید رکن بنا سکیں۔ ان مہارتوں کو سیکھنے کیلئے ضروری ہے کہ بچے کی pre-requisites صلاحیت نشوونما پا چکی ہوں۔

- حرکی صلاحیتیں (Fine and gross motor skills)
- آنکھ اور ہاتھ کا ربط (Eye-hand coordination)
- وقوفی ادراکی صلاحیتیں (Cognitive and Perception abilities)

ذہنی پسماندہ بچے کو مندرجہ ذیل ہنر سکھائے جانے کی کوشش کی جا سکتی ہے۔

1-Prevocational Skills for Fabric Painting, Silk painting, Block Printing, Glass Painting, Tie and Dye.

- Crayon اور پنسل کے ساتھ تصویروں میں رنگ بھرنا۔
- برش کے ساتھ پینٹ کرنا سکھانا
- واٹر کلر اور آئل کلر کا استعمال سکھانا
- مختلف رنگوں کو ملا کر نیا رنگ بنانا سکھانا
- پیسٹنگ کروانا
- مختلف کپڑے اور ربنز سے مختلف اقسام کی گرہ لگانا سکھانا۔

2-Prevocational Skills for Hand Embroidery and Sequence work.

- Crayon اور پنسل کے ساتھ تصویروں میں رنگ بھرنا۔
- سوئی میں دھاگا ڈالنا۔

- سادہ ٹانکا لگانا
- دو سوتی ٹانکا لگانا (Cross stitch)
- ترپائی کرنا (Hem)
- ستارے لگانا
- موتی لگانا
- لیس لگانا
- مختلف سائز کے بٹن ٹانکنا

Prevocational skills for Tailoring

- ہاتھ والی مشین سے سلائی لگانا
- موٹر والی مشین سے سلائی لگانا
- ہیوی ڈیوٹی مشین سے سلائی لگانا
- سیدھی لائن پہ سادہ سلائی لگانا
- زگ زیگ اور مختلف اشکال پر سلائی لگانا۔

Prevocational Skills for Italian Dough Work

- Play dough سے مختلف اشکال بنوانا
- چکنی مٹی سے مختلف اشکال اور اشیاء بنانا

Prevocational Skills for Weaving

- فریم کے اوپر مختلف چوڑائی اور موٹائی کی پٹیوں، ربنز، اخبار، کاغذ کی سٹرپس کے ساتھ بننا سکھانا۔
- مختلف کپڑے اور ربنز سے مختلف اقسام کی گرہ لگانا سکھانا۔

Prevocational Skills for Fancy Candle Making

موم بتی بنانا گو کہ ایک ٹیکنکل عمل ہے اور اس کیلئے مخصوص اشیاء و اوزار درکار ہیں لیکن یہ بہت کار آمد ہے اور ذہنی پسماندہ بچے کی معاشی بحالی میں اہم کردار رکھتا ہے۔

- اوزار: پیچ کس، پلاس، قینچی، کٹر، ہتھوڑی، چھری
سامان: مولڈز، کینٹلی، چولہا، چمچ، ویکس، ویکس کلر، دھاگہ، ریگ مار
- ۱۔ اوزاروں کی پہچان ہونا۔
 - ۲۔ میٹیریل کی پہچان ہونا۔
 - ۳۔ مولڈز کو کھولنا اور بند کرنا۔
 - ۴۔ مولڈز کی صفائی کرنا۔
 - ۵۔ مولڈ میں دھاگہ لگانا۔
 - ۶۔ مناسب مقدار میں موم گرم کرنا۔
 - ۷۔ موم میں رنگ شامل کرنا۔
 - ۸۔ موم کو مولڈ میں ڈالنا۔
 - ۹۔ ٹھنڈا ہونے پر سانچے سے موم بتیاں نکالنا۔

- ۰۱۔ موم بتیوں کی تراش خراش کرنا۔
- ۱۱۔ موم بتیوں کو ڈیکوریٹ کرنا۔
- ۲۱۔ موم بتیوں کو پیک کرنا۔

مزید معلومات کیلئے انٹر نیٹ پر سرچ کریں۔
نوٹ اساتذہ کرام سے درخواست ہے کہ سارا سال بچوں سے جو بنوائیں انہیں اچھے سے محفوظ کریں اور سال میں ایک دفعہ آرٹ اینڈ ووکیشنل ورک کی نمائش لازمی کریں

Appendix A

MEMBERS OF CURRICULUM REVIEW COMMITTEE

Sr.#	Name & Designation	Place of posting	Remarks
1.	Ms. Seema Niazi,(Principal	Govt. Shadab Training Institute for MCC, Lahore	Convener
2.	Dr. Shaheen Pasha, Professor	Department of Special Education, University of Education, Lahore	Member
3.	Ms. Nabeela Chaudhary, Director Programs/Project	Rising Sun Education and Welfare Society, Lahore	Member
4.	Ms. Abeera Bashir, Psychologist	Govt. Degree college of Special Education, Rawalpindi	Member
5.	Dr. Nuzhat Sultana, Speech Therapist	Govt. Training College for the Teacher of Deaf Gulberg-II, Lahore	Member

CO-OPT MEMBERS OF CURRICULUM

Sr.#	Name and Designation	Place of posting
6.	Ms Khaula Minhas (Headmistress)	Govt. Special Education Centre, Muridkey
7.	Ms. Amna Bashir (Clinical Psychologist)	Govt. Shadab Training Institute for MCC, Lahore
8.	Ms. Kiran Ilyas Ghouri (Instructor Physical Educaton)	Govt. Shadab Training Institute for MCC, Lahore
9.	Ms. Madiha Aslam (Speech Therapist)	Govt. Special Education Centre, Muridke
10.	Mr. Nayyer Bashir J.S.E.T	Govt. Special Education Centre for MCC, Gujranwala
11.	Mr. Zahid Coach	Rising Sun Education & Welfare Society, Lahore.

CURRICULUM EVALUATION COMMITTEE

Sr#	Name and Designation	Remarks
1	Ms. Laila Khalid (PhD Scholar and Practitioner)	Principal reviewer of evaluation committee
2	Mr. Shams ul Zia Lecturer (GITCTD, Punjab, Lahore)	Co-reviewer of evaluation committee

Appendix B

زبان دانی اور عام بول چال

Speech and Language

Assessment Form

Initial Assessment

(1) Speech and Language assessment of MCC

Speech therapist should observe these basic skills first.

Name: _____

Age: _____

Class: _____

Gender: _____

Right / Left hand: _____

Fahter's Name: _____

Father's Occupation: _____

Father's Education: _____

Mother's Name: _____

Mother's Occupation: _____

Mother's Education: _____

Siblings: _____

Birth Order: _____

Date of Birth: _____

Onset of problem: _____

Source of referral: _____

Date of referral: _____

Disability: _____

(2) Problem Statement

Family History

Birth History

Medical History

(3) Developmental Milestones:

Neck Holding: _____

Sitting: _____

Standing: _____

Walking: _____

OMM (Oral Motor Mechanism)

(4) Tongue Movement:

Upward: _____

Downward: _____

Left: _____

Right: _____

Rolling: _____

Protrusion: _____

Retraction: _____

Didochinetic Rate : _____

(5) Lip movement

Closure: _____

Rounding: _____

Smiling: _____

Puckering: _____

Elevation of upper lip: _____

Down movement of lip: _____

Holding: _____

(6) Teeth

Alignment of teeth: _____

Missing teeth: _____

Gap between teeth: _____

Gum colour of gums: _____

(7) Palate

Alveolar ridge: _____

Hard palate: _____

Soft palate: _____

- (velum's chew movements,
- Vowel productions)

Uvula: _____

- (normal, bifid, W shape)

(8) Feeding pattern

(Food Form)

Liquid: _____

Semi Liquid: _____

Solid: _____

Semi Solid: _____

(9) Speech milestones

First Cry: _____

Cooing: _____

Babbling: _____

(10) Speech pattern

Phonation: _____

Respiration: _____

Resonance: _____

- Hyponasality
- Hyper nasality

(11) Articulation

(If any then)

Substitution: _____

Omission: _____

Distraction: _____

Addition: _____

(12) Pre-linguistic Skills

Sitting behavior: _____

Eye contact: _____

Body posture: _____

Attention span: _____

Command following: _____

Large doll play: _____

Small doll play: _____

Symbolic understanding: _____

Situational understanding: _____

(13) Language Assessment

(i) Receptive language

Body parts: _____

Animals: _____

Fruits of vegetables: _____

Colours: _____

Birds: _____

Insects: _____

Transport: _____

Counting: _____

Things in daily use (all relevant): _____

(speech therapist can add more words/things)

(14) Expressive Language

(i) Verbal

(Noun, Verbs, Adjectives)

Word level: _____

Phrase level: _____

Sentence level: _____

(ii) Non Verbal

Pointing: _____

Gesture: _____

Motor Skills

Gross motor skill: _____

Fine motor skill: _____

Self Help skills

Dressing: _____

Brushing: _____

Buttoning , unbuttoning: _____

Taking bath: _____

Cleanliness: _____

Eating, Reading (All Relevant)

Cognition

Follow the guidelines for Cognition in syllabus

Socialization

Follow the guidelines for socialization in syllabus

Diagnosis

Referral

Recommendation

Appendix C

زبان دانی اور عام بول چال

Speech and Language

Record Sheet

Make checklist like this to check any learned task.

(Task Analysis) (Receptive) pointing, Matching etc. to assess child's progress.

Task.	Words	Tricks	2	3	4	5	6	7	8	9	10	%
Noun	Apple	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓	80%
	Ball	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	90%
	Circle	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	90%
	Book	✓	✓	✓	✓				✓		✓	60%
	Table	✓	✓	✓	✓		✓			✓	✓	70%
	Bus	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
	Chair	✓		✓	✓		✓					40%

Interpretation

Accuracy of response.

80% to 100% Excellence

60% to 80% Good

40% to 60% Average

Below 40% Poor

This interpretation will guide you about the student's progress and current level of learning as well as further therapy plan.

Appendix D

Sports and Games اسپورٹس اینڈ گیمز Links

The following links are given with all rules and regulation according international level of Special Olympics. You can find all latest rules and regulations from this link.

- **Aquatic**

<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/swimming?>

- **Athletics**

<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/athletics?>

- **Badminton**

<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/badminton?>

- **Table tennis**

<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/table-tennis?>

- **Basketball**

<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/basketball?>

- **Bocce**

<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/bocce?>

- **Cricket**

<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/cricket?>

- **Cycling**

<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/cycling?>

- **Football (5a-side) (7a-side) (11a-side)**

<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/football?>

- **Powerlifting**

<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/powerlifting?>

- **Tennis**

<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/tennis?>

- **Volleyball**

<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/volleyball?>

- **Floor Ball**

<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/floorball?>

- **Cross Country Skiing**

<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/cross-country-skiing?>

- **Snowshoeing**

<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/snowshoeing?>

- **Gymnastic**

<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics?>

- **Motor Activity Training Program**

<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/motor-activity-training-program?>

- **Unified Sports**

<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/unified-sports?>

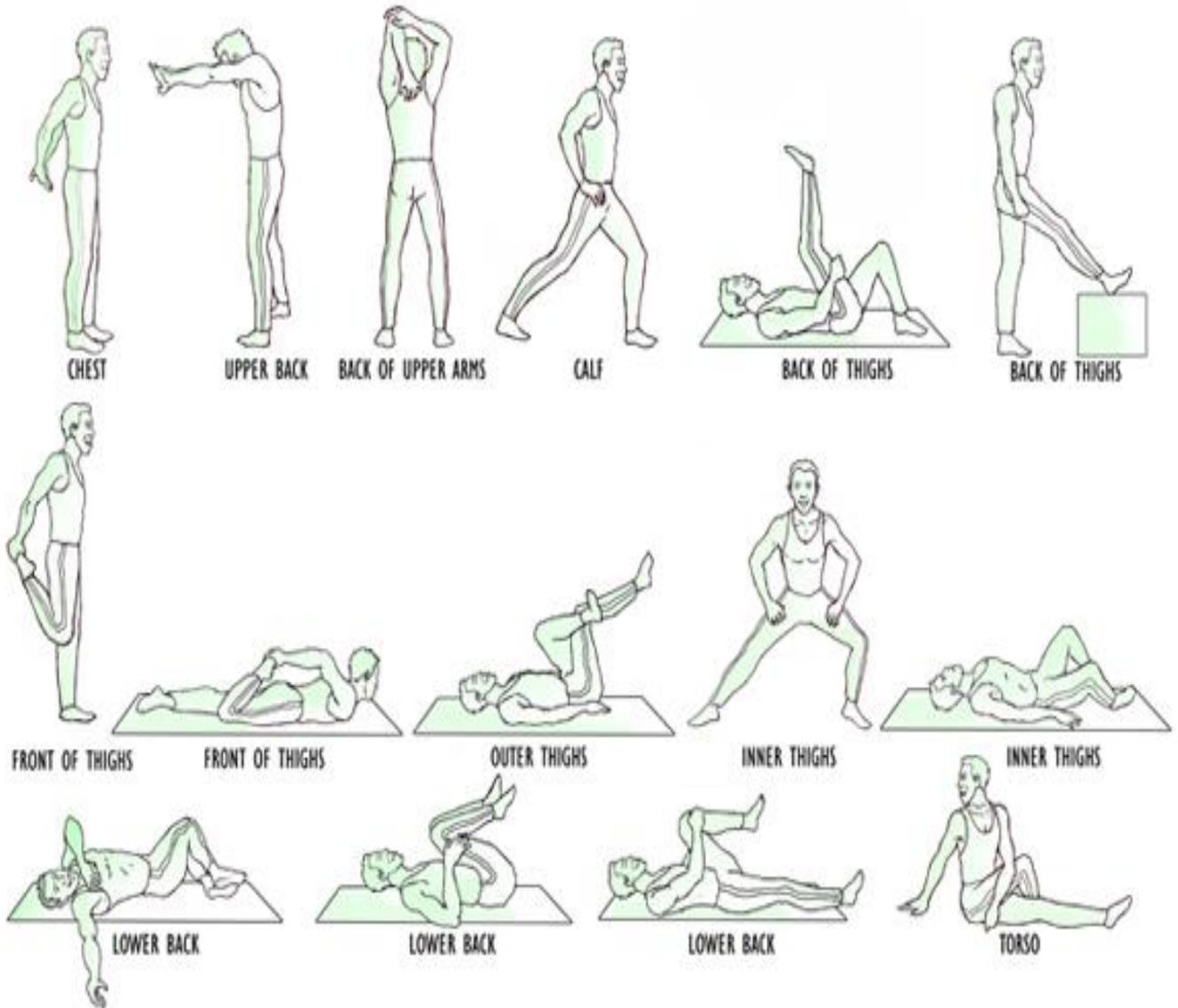
- **Young Athletes program**

<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/young-athletes?>

Note: Every sports teacher can train their MC children according to their individual ability. Sports Teacher can conduct all type of sports activities in his or her institution.

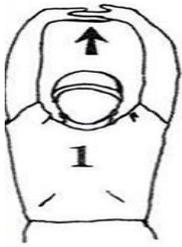
Appendix E

Warm Up

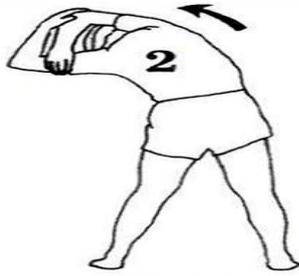


Appendix F

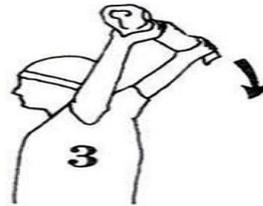
Cool Down



15 seconds



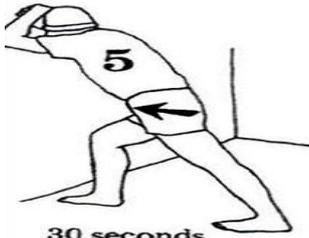
10 seconds
each side



15 seconds



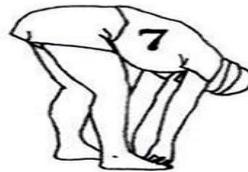
15 seconds
each side



30 seconds
each leg



30 seconds



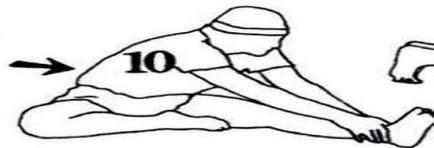
20 seconds



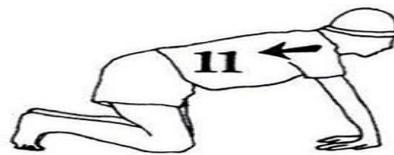
25 seconds



30 seconds



30 seconds
each leg



20 seconds



20 seconds

Appendix I: Sample papers

Second Term Examination 2013-2014

For Daffodils Section-A

Name: _____ Date: _____

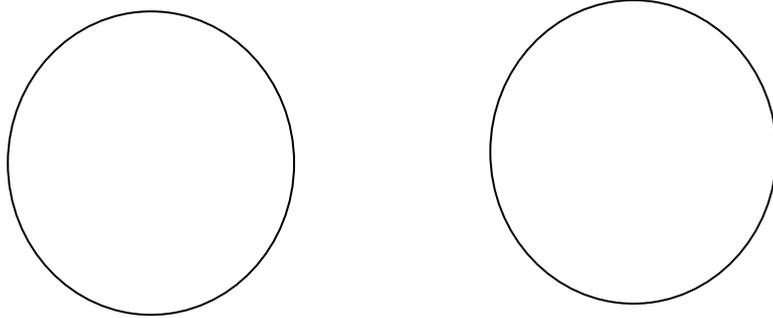
Class: _____ Subject: _____

Total Marks: Obtained Marks:

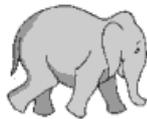
Q1: Trace

1	2	3
---	---	---

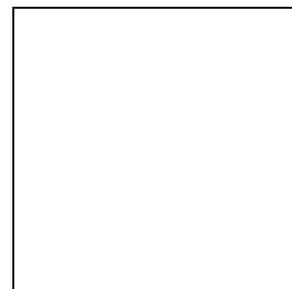
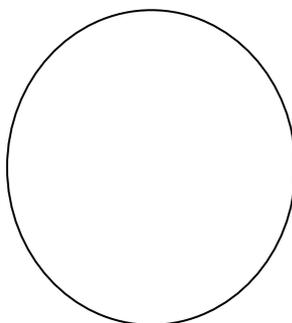
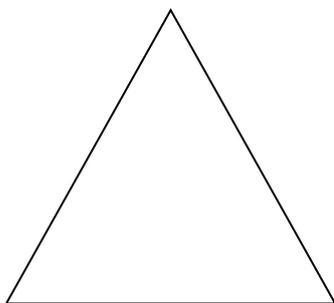
Q2: point out colors/name the colors



Q2: Match the same pictures



Q3: Cut and Paste the shapes on exact place



Q4: Match the same numbers

1

2

2

1

3

4

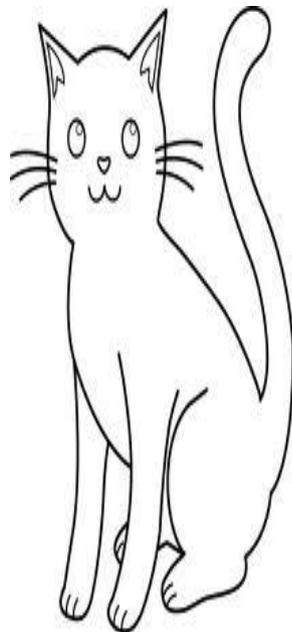
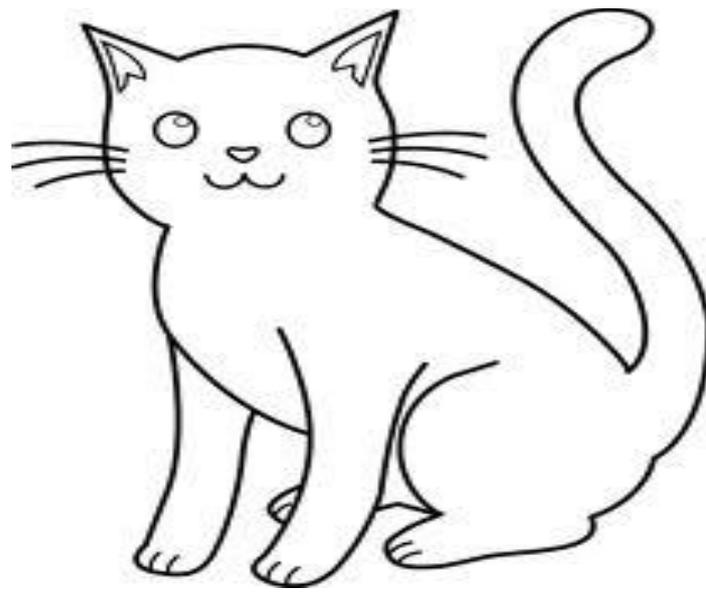
4

5

5

3

Q5: Color the fat cat



NAME OF STUDENT: _____

WRITING SKILL

1- TRACE / COPY

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

2- WRITE YOUR NAME IN ENGLISH

--	--	--	--	--	--

3- WRITE YOUR NAME IN URDU

--

4- Copy words

BAT

CAT

HAT

5- TRACE /COPY URDU WORDS

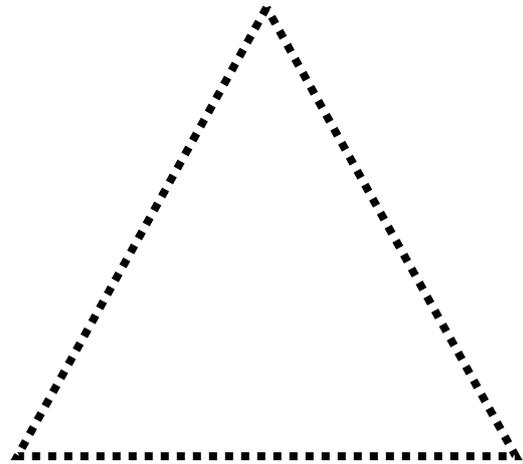
آلو

آم

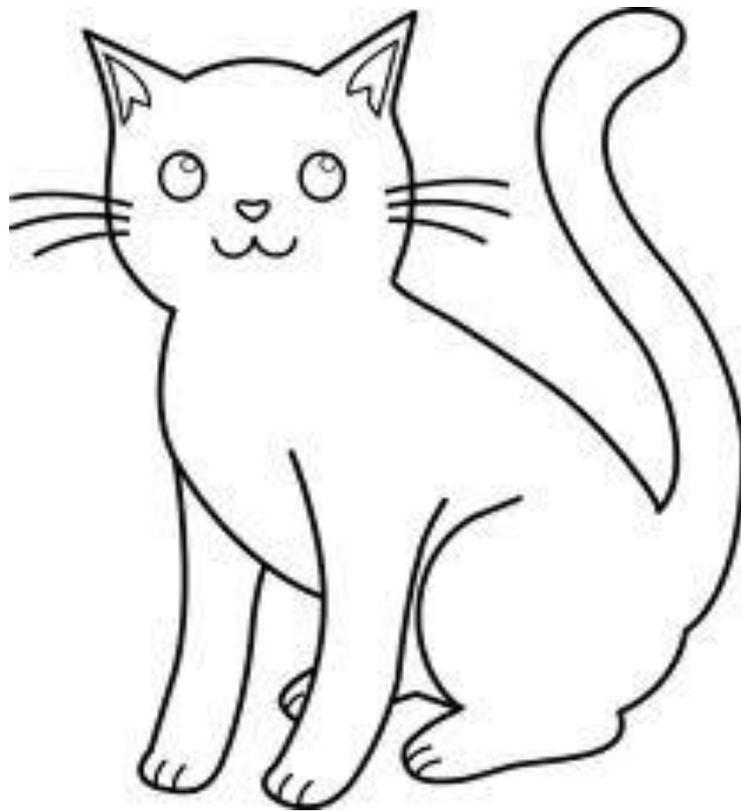
NAME OF STUDENT: _____

FINE MOTOR SKILL

1- JOIN DOTS/TRACE OVER SHAPES

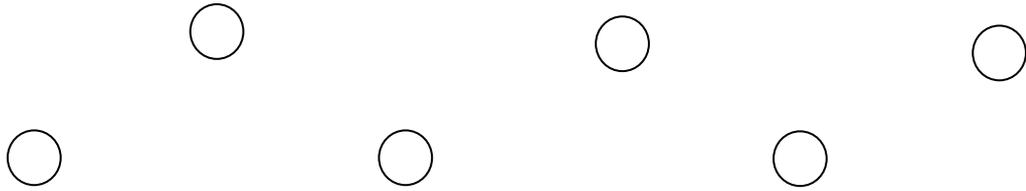


2- COLOR THE PICTURE PROPERLY

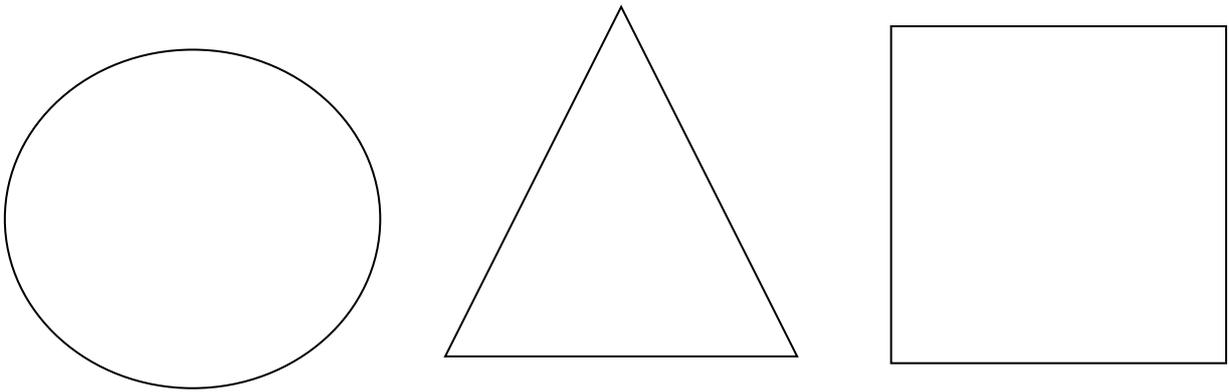


3- CUTTING ON STRAIGHT LINE (separate piece of paper will be pasted)

4- MAKING PAPER BEADS AND PASTING ON POINTS GIVEN BELOW



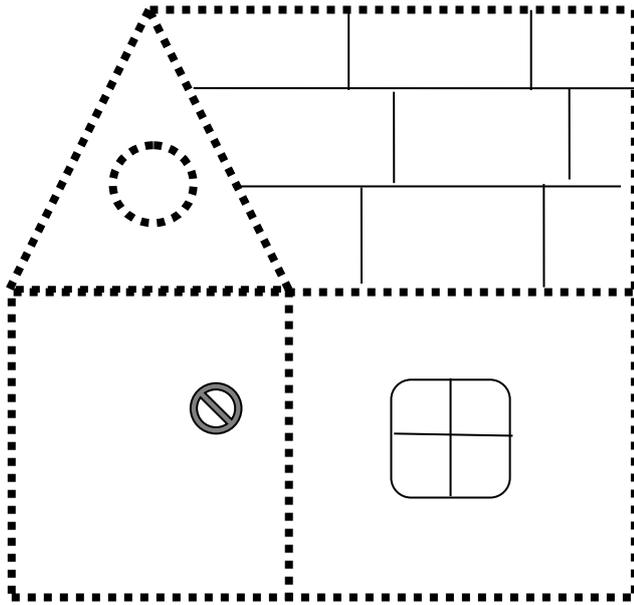
5- PASTING ON CORRECT POSITION



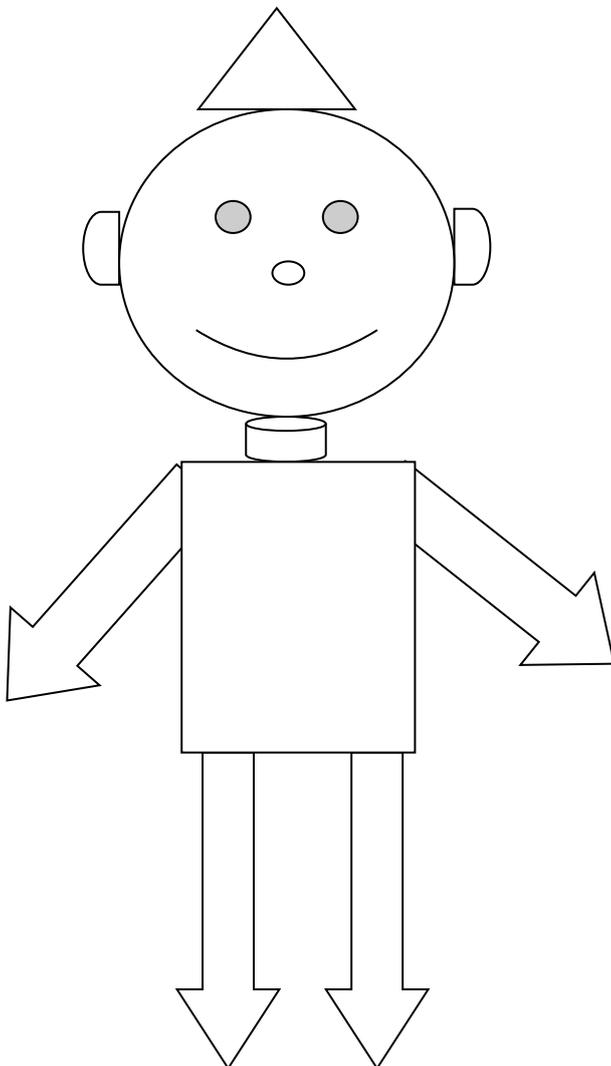
NAME OF STUDENT: _____

FINE MOTOR SKILL

1- JOIN DOTS/TRACE OVER SHAPE

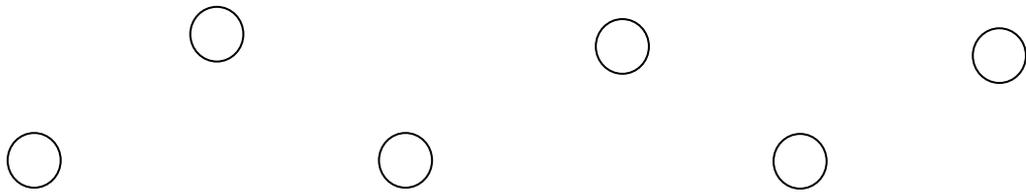


2- COPY THE SHAPE AND COLOR IT PROPERLY



3- CUTTING ON GIVEN LINES PROPERLY

4- MAKING PAPER BEADS AND PASTING ON POINTS GIVEN BELOW



5- DRAW YOUR FAVOURIT FRUIT AND COLOR IT

Annual Examination 2012-2013
For Daffodils Section-A

Name: _____

Date:

Class: _____

Subject:

Total Marks:

Obtained Marks:

Q1: Fill in the blanks:

A ____ **C** ____ **E** ____ **G** ____

I **J** ____ **L**

Q2: match the same letters

G

D

B

E

F

K

D

G

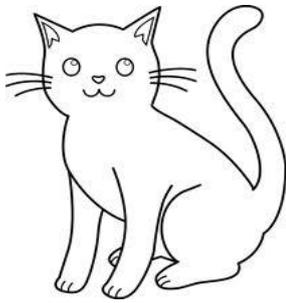
E

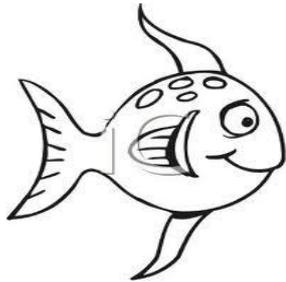
F

K

B

Q3: write letters against each picture

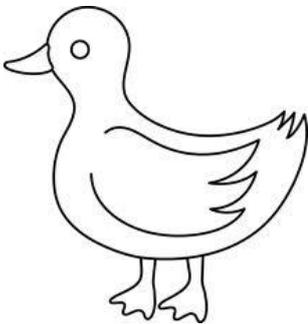
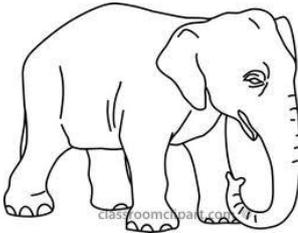
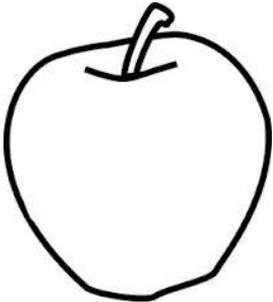








©Lal Perera * IllustrationsOf.com/5127911



Q4: Dictation

Q5: Encircle the correct letter



A B C



F G H

Annual Examination 2013-2014
For Daffodils Section-A

Name: _____

Date:

Class: _____

Subject:



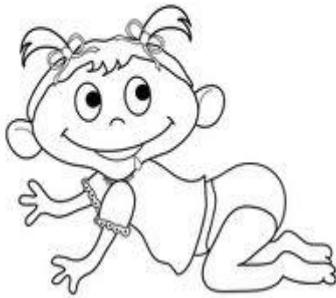
Total Marks:

Obtained Marks:

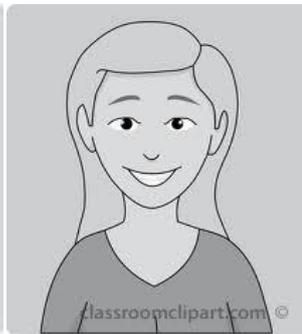
Q1: Encircle the red Apples



Q2: Match the same pictures



Q3: Color the happy faces



Q4: Match the same numbers

6

2

2

6

8

7

7

5

5

8

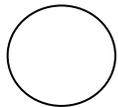
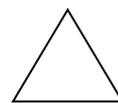
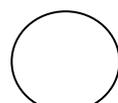
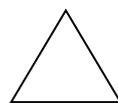
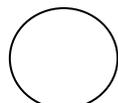
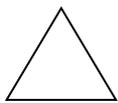
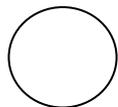
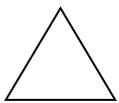
9

0

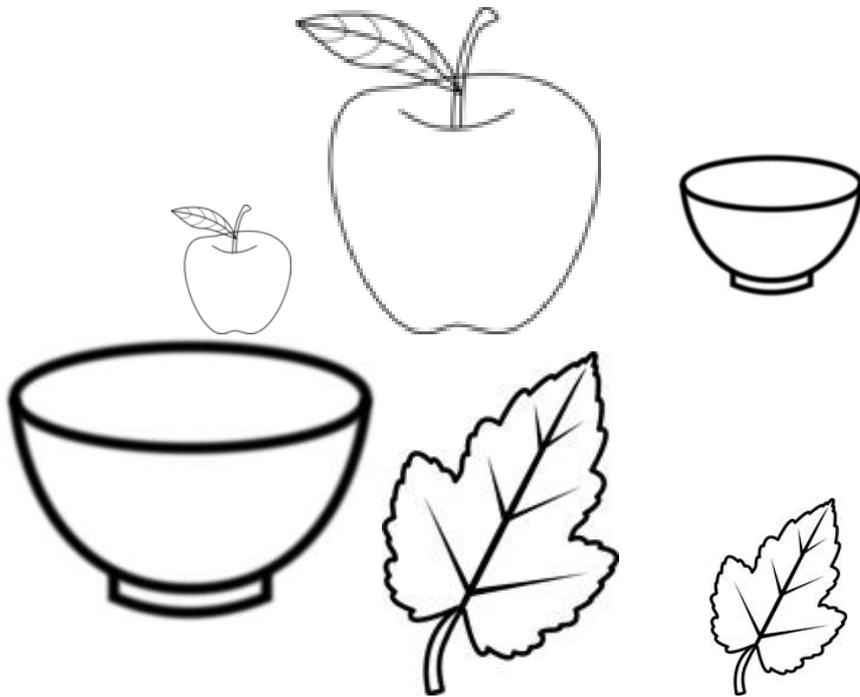
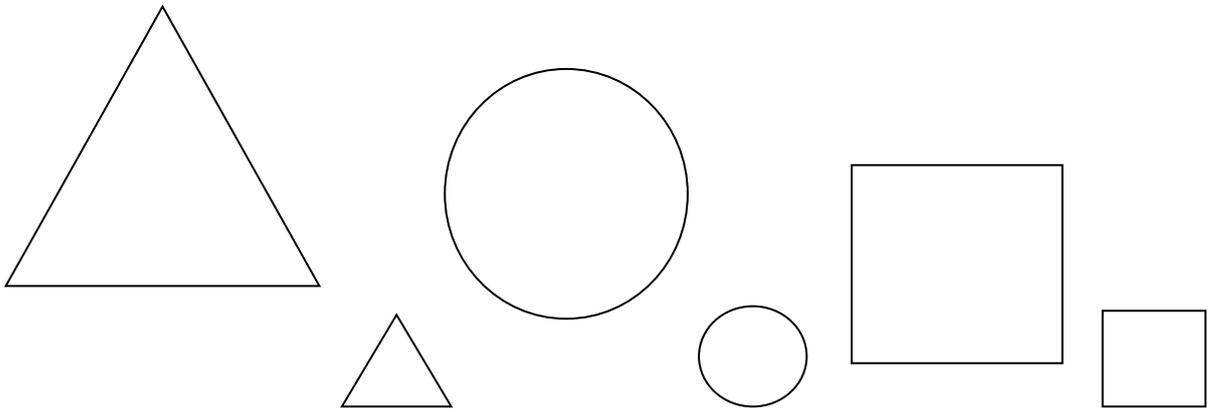
0

9

Q5: Encircle the triangles



Q6: Encircle the small ones



نام:----- تاریخ:-----

حروف کے اوپر لکھئے۔

ا	آ	پ	ج	د
ر	ظ	ع	ص	س
ف	ک	ق	ل	م
ن	و	ه	ء	ی
ے	ھ	گ	ب	ح

ہاتھ کی مدد

اشارتی مدد

پوزیشنل مدد

زبانی مدد
بغیر مدد کے

میرا تعارف لکھیں۔

ایک سے دس تک لفظی گنتی لکھیں۔

