Group Development Pakistan

SUISSE
SOLIDAR
FIGHTING FOR GLOBAL FAIRNESS

# MANUAL OF ACTIVITIES

This document has been produced with the financial assistance of the above mentioned partners.
The views expressed herein are those of Groupe Developpment and can therefore in no way be taken to reflect the official opinion of the above mentioned partners.

# تخلیقی خیالوں کا مجموعہ کس لئے؟

گلیوں میں رہنے والے اور ممکنہ طور پر جنسی زیادتی (CSA) اور جنسی استحصال برائے فوائد مالی (CSEC) کے شکار بچوں کے ساتھ کام کرنا سماجی کارکنان کیلئے ایک روزمرہ کی دشواری ہے۔

## Challenge

بچوں کیلئے سیکھنا اور سرگرمیوں میں حصّہ لینا ان کے بہتر ہونے کا بے شک سب سے مؤثر طریقہ ہے۔

علاوہ ازیں، بچوں کے لئے جو بھی سرگرمی یا کھیل پیش کیا جاتا ہے اس میں یہ خیال ضرور رکھنا چاہیے کہ اِس عمل کا ان کو مختلف سطحوں پر فائدہ پہنچے۔

سنجوگ کے اُجاگر پروگرام کا پیش کردہ ''تخلیقی خیالات کا مجموعہ'' بھی پُرعزم ہے۔ یہ حقیقت میں مراکز اور سماجی کارکنان کو خوش کرنے والے اور باہمی طور پر کھیلے جانے والی سرگرمیاں فراہم کرتا ہے جو کہ واضح مقاصد اور بچوں کے فوائد اور ان کے بحالی کے عمل پر زور دیتا ہے۔

## کس لئے؟

تخلیقی خیالات کے مجموعے کے درج ذیل مقاصد ہیں۔

- ☆ سماجی کارکنوں کو بچوں کے ساتھ رابطوں اور تعلقات سے متعلقہ حکمت عملی کو کثیر البنیاد طریقوں میں رکھیں۔
- ☆ میدان میں ان کا کام آسان بنانے کے لئے ان کو بنی بنائی سرگرمیاں فراہم کرنا۔
- ☆ ایسے اوزار فراہم کرنا جو علم انسانیت کے اصطلاحات کے مطابق مقامی ماحول میں موزوں ہوں۔
- ☆ ایسے اوزار دینا جو سرگرمیوں کو نئے مقام پر لے جائیں مثلاً نفسیاتی اور معاشرتی خاکے، جن کا ہمیں عموماً دورانِ سرگرمی پتہ نہیں چلتا۔

# میدان میں اس کا استعمال کیسے کیا جائے؟

تخلیقی خیالات کا مجموعہ ۲ کتابچوں کی صورت میں ہے:

## ۱۔ سماجی کارکنوں کیلئے کتابچہ۔صرف داخلی استعمال کیلئے

یہ کتابچہ سماجی کارکنوں کو "تخلیقی خیالات کے مجموعے" کا تصور سمجھانے کیلئے بنایا گیا ہے۔اس میں پیش کردہ سرگرمیوں کو ۶ بابوں میں ترتیب سے دیا گیا ہے۔

☆ جسمانی مشقیں

☆ کھیل

☆ فن وہنر

☆ موسیقی اور حرکت

☆ ناٹک

☆ پڑھائی اور سننا

ہر حصے میں ان کو پیش کردہ سرگرمیاں تعارفی خاکے کے ذریعے مِل جائیں گی۔

ہر تعارفی خاکہ ایک ہی طرح سے بنا ہوا ہے اور اس کے اندر مقام، سرگرمی کے لئے سامانِ ضرورت، انسانی وسائل، سرگرم افراد کی تعداد اور دورانیہ دیا گیا ہے۔

ایک اضافی حصّے میں سماجی کارکنوں کیلئے سرگرمی کے مختلف حصوں اور بچوں کے لئے روزمرہ زندگی میں (شعور زندگی، اور نفسیاتی اصطلاح میں) ان کے فوائد سے متعلقہ ایک فہرست مقاصد دی گئی ہے۔

تعارفی خاکے کے ساتھ سرگرمی کے مختلف حصے اور مقررہ اصطلاح کی ایک فہرست لغات شامل کیا گیا ہے۔

## ۲۔ سرگرمی کا کتابچہ برائے میدانی کارکردگی

یہ دوسرا اوزار سرگرمی کو میدان میں زیرِ کار لانے کے لئے ہے۔ کچھ عرصے کے بعد بچے خود بھی ان کتابوں کو استعمال میں لا سکیں گے۔

اِس میں ۶ حصوں سے متعلقہ سارے تعارفی خاکے موجود ہیں اور سرگرمی کو قواعد کے مطابق پیش کرتے ہیں۔ کھیل کے آگے بڑھنے سے متعلقہ کچھ خاکے بھی شامل ہیں۔ نقشے اور خاکے ہمیشہ بچوں کو زیادہ آسانی سے سمجھ آتے ہیں۔

## سرگرمی کی رفتار

| حصہ اول: | رابطہ |
|---|---|

### متوقع نتائج:

بچوں کے ساتھ بہتر رابطہ

### تبصرے:

سماجی کارکن بچوں کے ساتھ باتیں کرتا ہے، ان کو آنے کا مقصد بتاتا ہے اور سرگرمی کے بارے میں بتاتا ہے۔

### سوالات بچوں سے اور متوقع ردِعمل:

السلام علیکم، کیا حال ہے۔

میں ٹھیک ہوں/ ٹھیک نہیں ہوں، خاموشی

میرا نام اب ت ہے آپ کے نام کیا ہیں؟

میرا نام XYZ ہے۔

کیا آپ کھیل تماشا پسند کرتے ہیں    ہاں، نہیں، خاموشی

جو کھیلنا چاہتے ہیں، ہاتھ اوپر کریں؟

میں/ وہ/ مسکراہٹ/ خاموشی

| حصّہ دوم: | سرگرمی کا تعارف |
|---|---|

### متوقع انجام

بچوں کی توجہ حاصل کرنا۔

### تبصرہ

سماجی کارکن کھیل کے قواعد بتاتا ہے اور خاکے دکھاتا ہے، سہل کار جاتا ہے (بچوں کے ساتھ آزمائشی کھیل کھیل ک بچوں کا) دکھاتا ہے، کھیل کس طرح کھیلا جاتا ہے۔

### بچوں سے سوالات اور متوقع ردعمل

کون اِس کھیل کے بارے میں پہلے سے جانتا ہے؟ دوسرے کو دکھائے

میں/ وہ/ خاموشی

کون شریک ہونا چاہتا ہے۔

میں/ وہ/ خاموشی۔

کیا آپ قواعد وضوابط کو سمجھتے ہیں؟
ہاں/نہیں/ خاموشی/ ہمیں پھر سے بتائیں

## حصہ سوم: سرگرمی شروع کرنا

### متوقع نتائج
بچے کھیل میں پری طرح حصہ لیں گے اوران کی دِل جمعی سے کام کرنے کی صلاحیت کوفروغ حاصل ہوگا۔

### تبصرہ
انتخاب ۱:
باقی رہنے والے بچے دوسرے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں گے
انتخاب ۲:
سہل کا دوسرے بچوں کوانفرادی کھیلوں میں شامل کرے گا۔

### بچوں سے سوالات/متوقع ردعمل
آپ کے خیال میں کون جیتے گا آپ/ یا وہ؟
ہاں/نہیں/ بے شک

## حصہ چہارم: سرگرمی کا اختتام

### متوقع نتائج
بچوں کی انفرادی رائے۔

### تبصرہ
سماجی کارکن شرکاء کی رائے معلوم کرتا ہے، اس کو مثبت اور منفی آراء سننے کے لئے تیار رہنا چاہیے۔

### بچوں سے سوالات/متوقع ردِعمل
آپ ک کھیل کیسا لگا؟
اچھا/ بہت اچھا واہ واہ/ بیزار کرنے والا/ برا
کیا آپ کومزہ آیا؟
ہاں/نہیں/ خاموشی

حصہ پنجم: کھیل کا اختتام

## متوقع نتائج

مقاصد کا حصول

## تبصرہ

سماجی کارکن بچوں سے ہار اور جیت کے وجوہات کے بارے میں ان کی رائے لیتا ہے۔ وہ سارے کھلاڑیوں کو مبارک باد دیتا ہے اور سب کھلاڑیوں کے لئے تالی بجانے کی فرمائش کرتا ہے۔ انعامات (اگر ہیں) جیتنے والوں کو دے دیئے جاتے ہیں۔

سماجی کارکن اور سہل کار بچوں کو خدا حافظ کہہ کر رخصت کرتے ہیں اور ان کو زندگی سے متعلقہ شعور کی باتیں سمجھاتے ہیں۔

## بچوں سے سوالات/متوقع ردعمل

کس نے سب سے زیادہ لطف اٹھایا:

میں نے/اس نے/مسکراہٹ/خاموشی

دوبارہ کھیلنا چاہیں گے؟

ہاں/نہیں/خاموشی

آپ کے خیال میں آپ کیوں ہارے؟

یہ/وہ

آپ کو کن مشکلات کا سامنا کرنا پڑا؟

آپ نے انہیں کیسے حل کیا؟

آرا

آپ نے انہیں کیسے حل کیا؟

بچے آپ کو اپنی آراد یتے ہیں

اگر نہیں: تو آئندہ آپ کس طرح کریں گے؟

مختلف رائے اور حل

فن و ھنر

کھیل

ناٹک

موسیقی اور حرکت

جسمانی مشق

پڑھنا اور سننا

## فن و ھنر

### انگلیوں سے پینٹنگ کرنا

| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | پوسٹر کے رنگ (کئی اقسام)<br>صنعتی یا گھر کا بنایا ہوا سریش (آٹے یا پانی سے چپکنے والا)<br>کاغذ کے تختے | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۱۰ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۳۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۳۰ منٹ |

### کھیل کے قواعد

فن مصوری کیلئے ہر وقت برش کا استعمال ضروری نہیں

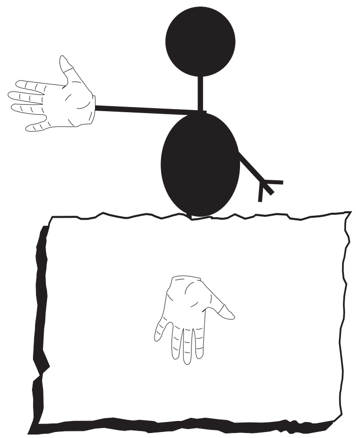
بچوں کو سریش اور پوسٹر کے رنگ ملانے کیلئے کہیں، بچے انگلیوں اور ہاتھوں سے کاغذ پر مناظر اور تصاویر بنائیں گے

پوسٹر پینٹس گھر میں بنائے گئے سریش کے ساتھ مل کر ایک خوشگوار واضح اور دلچسپ بصری نتیجہ فراہم کرتا ہے

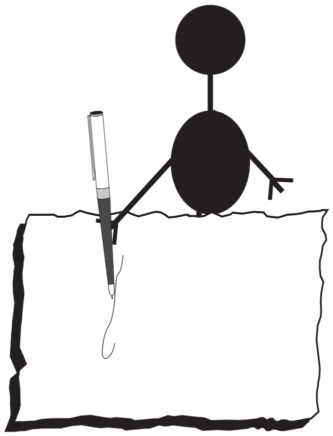
| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) انگلیوں سے فن مصوری کرنا | ☆ روایتی اوزار کے بغیر فن مصوری کرنا۔<br>☆ غیر رسمی فن کاری کا تجربہ کرنا۔<br>☆ آزادی سے اظہار خیال کرنا۔<br>☆ سادہ اور آسان چیزوں میں لطف ڈھونڈنے کا فن سیکھنا۔ | ☆ غیر روایتی اوزار اور وسائل سے فن مصوری کے عمل کا تجربہ۔<br>☆ غیر روایتی سوچ اور فن مصوری میں تخلیقی رجحان اپنانا۔<br>☆ بچوں کا وسیلے اور اوزار (برش پینٹنگ) کے بارے میں فکر کئے بغیر اپنے جذبات کا اظہار کرنا۔<br>☆ زندگی کا لطف صرف اس وقت نہیں ہے جب سب کچھ موجود ہو بلکہ جو کچھ موجود ہے اسی کو استعمال میں لا کر زندگی کو خوشگوار اور تخلیقی بنایا جا سکتا ہے۔ |

# انگلیوں سے پینٹنگ کرنا

قدم ۱



قدم ۲



# فن و ھنر

## آرائشی پتنگ بنانا

| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | پتنگوں کے خاکے، بانس کے چھوٹے ڈنڈے<br>پلاسٹک کے بڑے بیگ ،نرم کاغذ<br>پتنگ بنانے کا کاغذ، سکاچ فیتہ<br>قینچی، سریش، ایک لوہے کا ناپ، پینسل | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۱۰ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۳۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۳۰ منٹ |

### کھیل کے قواعد

پتنگ بنانا ایک محظوظ کرنے والا ہنر ہے

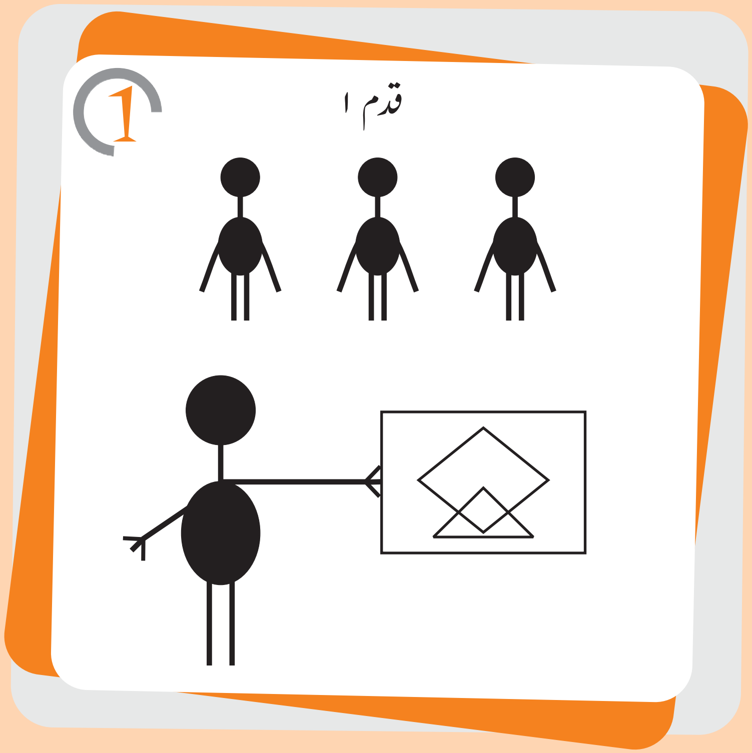
استاد بچوں کو ترغیب دینے کے لئے ان کو خوبصورت پتنگوں کی تصویریں دکھاتا ہے

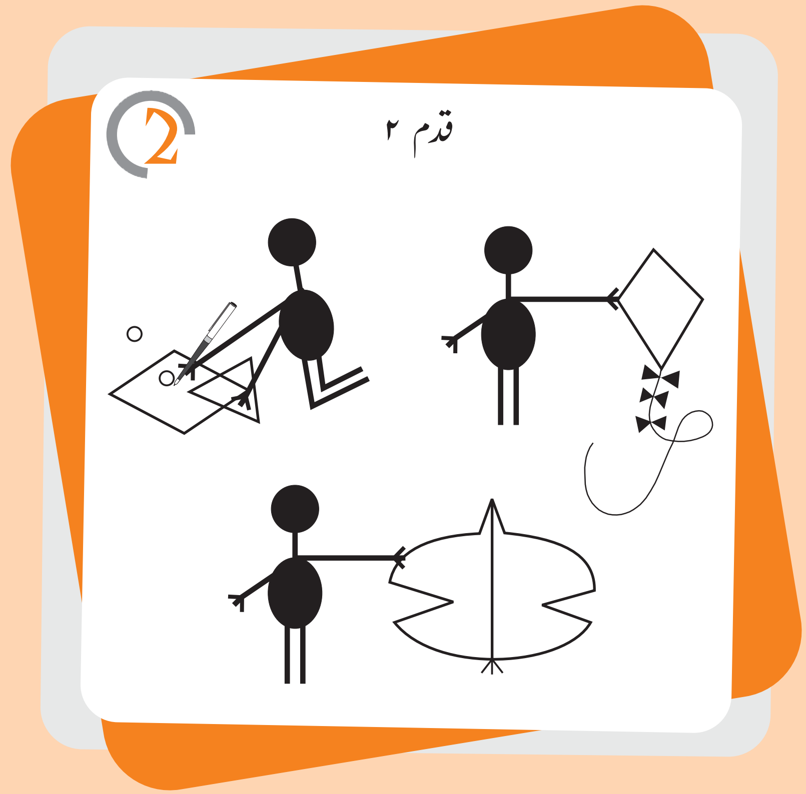
بچے چھوٹے پتنگ بنا کر ان کو خوبصورت رنگوں سے آراستہ کریں گے

بچے اگرچہ اس کھیل میں آرائشی پتنگ بنائیں گے لیکن انہیں اڑایا بھی جاسکتا ہے، اگر آپ ایسا کرنا چاہتے ہیں تو پہلے نمونے کو آرائش پر وقت صرف کرنے سے پہلے آزمائیں

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) پتنگوں کے مختلف نمونے دیکھنا | ☆ مختلف قسموں اور نمونوں کے پتنگ دکھانا<br>☆ پتنگ کے بناوٹ کے بنیادی خیال کو سمجھنا | ☆ پتنگوں کے خاکوں کو سمجھنا اور جاننا<br>☆ پتنگ خود بنانے سے پہلے ضروری ہے کہ بچے پتنگ کے مادی ساخت کو سمجھیں اور جانیں |
| ۲) پتنگ بنانا | ☆ بچوں کو ہنر کی ایک اور شکل سکھانا<br>☆ خاکہ سازی اور آرائش کے لئے کاغذ کا استعمال جاننا<br>☆ تخلیقی قابلیت حاصل کرنا<br>☆ منصوبہ سازی اور استحکام کی اہمیت سکھانا | ☆ پتنگ سازی کا ہنر سیکھ کر بچے کی تخلیقی قابلیت کو فروغ ملے گا<br>☆ وہ ایک تخلیقی خیال کو ترتیب کے ساتھ (دستیاب سامان کے ساتھ) وجود میں لانے کا فن سیکھتے ہیں<br>☆ اس کے کسی ماحول کو خوبصورت بنانے کے جمالیاتی حس پرورش پاتی ہے۔<br>☆ کسی بھی کام کو مؤثر طریقے سے انجام تک پہنچانے کیلئے منصوبہ سازی اور پس منظری علم کی ضرورت ہوتی ہے |

# آرائشی پتنگ بنانا



## گلی کے فرشتے

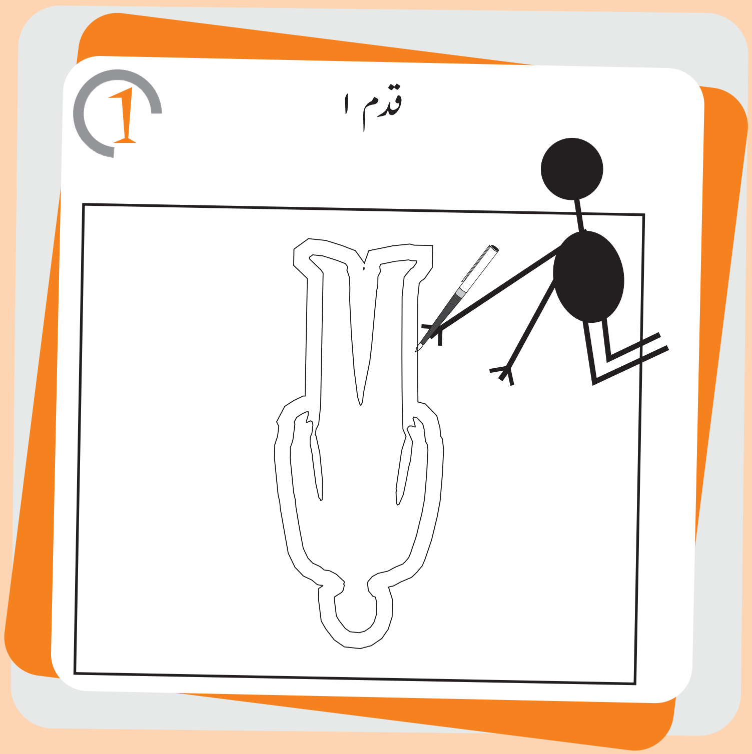
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | کاغذ کے چوڑے تختے یا پرانے اخبار<br>رنگ والے پرانے رسالے<br>چمکدار کاغذ کے تختے (اختیاری)<br>سریش<br>قینچی مختلف رنگوں کے پختہ مارکر | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۱۰ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۳۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۳۰ منٹ |

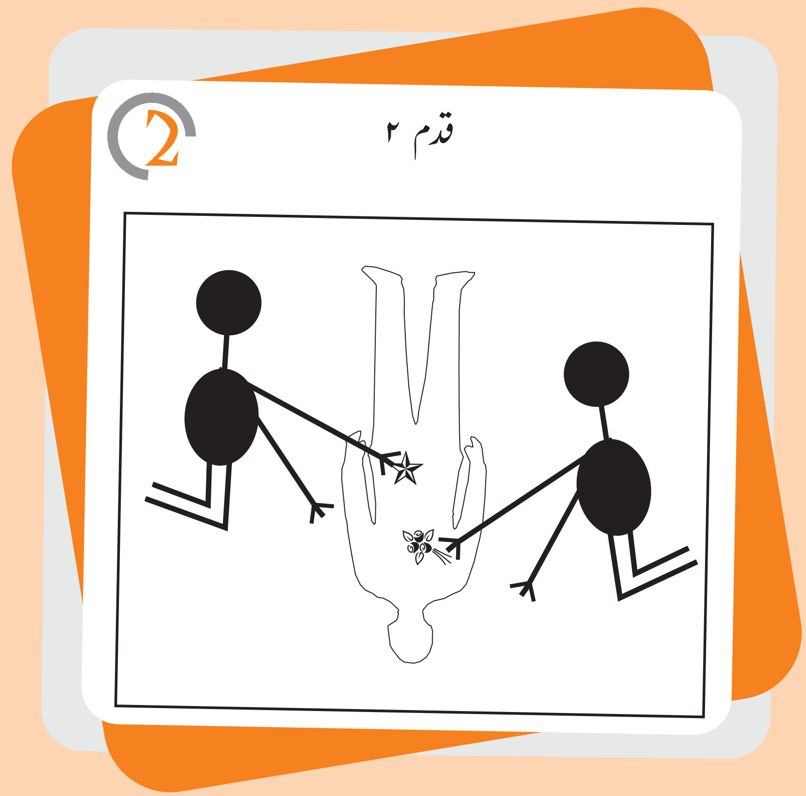
### کھیل کے قواعد

دو بچوں کا گروہ صرف ایک ہی خاکہ کھینچے گا۔ بچہ گتے یا کاغذ کے بڑے تختے پر لیٹتا ہے اور دوسرا ساتھی اس کے گرد خاکہ کھینچتا ہے۔ کاغذ کے طور پر گتے کا کھلا ہوا پیکنگ کا ڈبہ، سیمنٹ کی کھلی بوری، دیواری کاغذ یا بڑے پوسٹر، جن کو جوڑا گیا ہو۔ سب استعمال ہو سکتے ہیں۔
بچے ایک دوسرے کا خاکہ بناتے ہیں اور پھر اپنے اپنے خاکے میں رنگ بھرتے ہیں۔
بچے پھر اس خاکے میں اندرونی چیزیں بنا کر بھرتے ہیں۔ مثلاً اچھے جذبات، طاقت، وہ چیزیں جن میں وہ اچھے ہیں، اور پُرکشش نقاط وغیرہ
یہ تصویریں، الفاظ Collage یا تصویریں چپکانا بھی ہوسکتا ہے، اگر سرگرمی کسی کھلی جگہ میں ہو رہی ہے تو حقیقی اشیاء جیسے پتھر، پتے، پھل یا کوئی بھی پھینکی ہوئی بےکار چیزیں استعمال ہوسکتی ہیں۔ لیکن ہر چیز کی کوئی معنی ہونا ضروری ہے کیونکہ تربیت کار والا آخر میں ہر چیز کی وضاحت طلب کرے گا۔ عملہ بچے کا نام بڑے حروف میں لکھ کر اس کے بنائی ہوئی تصاویر کے ساتھ چسپاں کرے گا۔ یہ اس لئے مفید ہے کہ (ا) بچہ اپنا نام لکھنا سیکھ لے۔ (ب) بچے کا نام فوراً عملے کے زبان پر ہو۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| | | |
| | | |

# گلی کے فرشتے



# فن و هنر

## اندھافن

| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | تصویر یا نقش<br>کاغذ کے تختے<br>پینسل یا رنگ | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۱۰ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۳۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۳۰ منٹ |

### کھیل کے قواعد

بچے جوڑیاں بنائیں۔

الف بچے کے پاس ایک تصویر یا نقش ہے، وہ کسی کو اپنی تصویر دکھانے کا مجاز نہیں۔ وہ ب بچے کو الفاظ سے کافی معلومات دے گا تاکہ ب بچہ ایک سفید کاغذ پر اس تصویر یا نقش کو نقل کر سکے۔

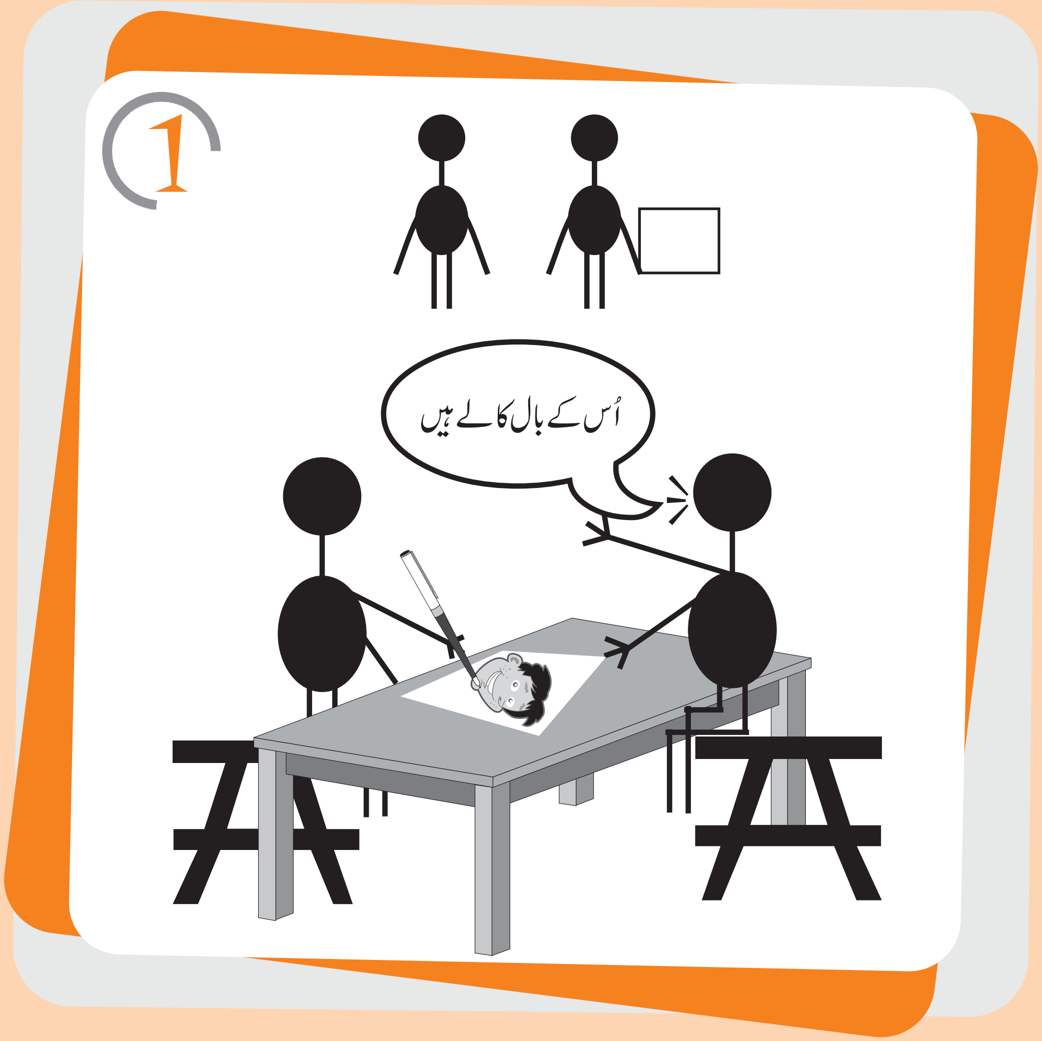
یہ عمل بیک وقت ہوگا اور سارے بچے گروہ میں کام کر رہے ہوں گے۔

واضح ہدایات دینے کیلئے اچھا ہوگا کہ تربیت کار ایک دفعہ خود بچوں کے سامنے کھیل کا مظاہرہ کرے۔

ایک بچہ تصویر کی وضاحت کرے اور تربیت کار بچوں کے سامنے تصویر بنائے یا تربیت کار وضاحت کرے اور ایک بچہ معلومات کے مطابق تصویر بنائے۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) ہدایات دینا اور ان پر عمل کرنا | ☆ دِل جمی سے کام کرنے کے شعور کو افشاں کرنا<br>☆ زبانی دیئے گئے ہدایات اور معلومات کو بصری طور پر منتقل کرنا | ☆ مرکز نگاہ کا عیاں ہونا، بچے حقیقی زندگی میں اپنے اِرد گرد اہم چیزوں کو زیادہ توجہ دیں گے۔<br>☆ زندگی اور زندگی کے مشکلات کے بہتر تجزیہ کرنے کی سمجھ کو عیاں کرنا<br>☆ زبانی معلومات سے تصویر بناتے ہوئے تخلیقی عمل اور تخیل کو پھیلانا |
| ۲) مقابلہ اور تجزیہ کرنا | ☆ دوستوں کی تنقید کو برداشت کرنا<br>☆ ایک دوسرے کے مشاہدے کو سمجھنا | ☆ بچے آپس میں متحمل مزاجی کے رجحان کو فروغ دیتے ہیں<br>☆ ان کو سمجھ آتی ہے کہ لوگ اپنے طریقے سے چیزوں کے بارے میں بتاتے ہیں۔<br>☆ بچے کسی خاص موضوع پر معلومات کے تبادلے اور مشترکہ خیالات کو بانٹنا سیکھ سکیں گے۔ |

# اندھافن



# فن و هنر

## کٹھ پتلی

| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | پرانے کپڑے، اخبارات<br>آرٹ کارڈز (ماسک بنانے کیلئے)<br>مارکرز، رنگ | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۵ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۶۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۶۰ منٹ |

### کھیل کے قواعد

بچے ۵ کے گروہوں میں تقسیم ہوں گے۔ ہر گروہ پرانے کپڑے اور ایک ماسک کا استعمال کر کے اپنے گروپ کا ایک نقلی ممبر بنائے گا۔ اس نئے رکن کیلئے کئی طرح کے کردار کھیلنے کے ممکنات موجود ہیں۔ اس رکن کو ناٹک میں اداکار کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔
ناٹک کے لئے غیر محدود صورتیں موجود ہیں (مقابلہ حسن، سٹیج اداکار، عملی جراحی کا مریض، ناگہانی واقعے کا شکار فرد، بڑی کٹھ پتلیوں کا تماشا وغیرہ) سماجی تبصرے کے لئے (کسی ایسے شخص کی ذمہ داری لینا جو اپنا خیال نہیں رکھ سکتے) اور سماجی رتبوں (کہ گروہ میں سب سے اہم کون ہیں) تربیت کار نئے اداکار کو لے کر کھیل کھیل میں بچوں کو زندگی کے حقائق کے بارے میں تعلیم دے سکتے ہیں۔
نمونے کے طور پر کھیل کا ایک منظر: بچے ایک لڑکے کا مذاق بناتے ہیں جو کہ کرکٹ کھیلنا پسند کرتا ہے لیکن اس علاقے میں نیا ہے اور کوئی اس کو نہیں جانتا، وہ پڑوس میں کھیلنے کیلئے دوست بناتا ہے، کہانی کے اس خاکے کو بنیاد بنا کر گروہ بات چیت تخلیق کر کے اِس کھیل کو انجام دے گا۔ (کٹھ پتلی کے ساتھ) اگر ہم اوپر کے اشارے کو مثال بنا کر ایک انسان نما کٹھ پتلی کا کھیل کھیلیں تو بچے کٹھ پتلی بنا کر کیریکٹر کے گرد ایک کہانی بنا سکتے ہیں۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) سیرت سازی | ☆ بچوں کے تخیل کو مائل کرنا<br>☆ بچوں کے قوت مشاہدہ کو بڑھانا<br>☆ کسی شخص کی نقل کرنا | ☆ بچے مختلف حقیقی زندگی کے خوبیوں کو آزادی سے اپنا سکتے ہیں، کھیل میں نقل کرتے ہوئے وہ دوسرے لوگوں کی مختلف خوبیاں لے کر اندازہ کرتے ہیں کہ حقیقی زندگی میں وہ اپنے آپ کو کیسے بہتر کر سکتے ہیں۔<br>☆ بچے اپنے ماحول اور انسانی عادات کو بہتر طور پر سمجھنا سیکھتے ہیں۔<br>☆ اس طرح بچوں کو یہ سمجھنے اور اظہار کرنے میں آسانی ہو جاتی ہے کہ وہ کس طرح کے لوگوں کو پسند کرتے ہیں۔ |
| ۲) اپنی باری پر کھیلنا اور گروہ میں کارکردگی | ☆ کسی اور کے نقطہ نظر سے دیکھنا<br>☆ اظہار خیال کیلئے محفوظ رستہ نکالنا<br>☆ دوسرے کے بارے میں غلط فہمیوں کا سمجھنا<br>☆ بچوں کو اپنے تخلیقی کام کو حقیقی زندگی سے مربوط کرنا | ☆ ان کو مختلف قسم کے ذہن، عادات اور خاصیتوں کے لوگوں کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے اور اس طرح وہ مختلف آرا کی قدر کرتے ہیں۔<br>☆ بچے کسی شش و پنج کے بغیر آزادی سے اظہارِ خیال کر سکتے ہیں۔<br>☆ کہانیاں سنتے ہوئے بچے لوگوں اور بچوں کو بہت طور پر جانتے ہیں اور صحت مند تعلقات کو فروغ دے سکتے ہیں<br>☆ جب بچوں کو معلوم ہوتا ہے کہ ان کا فنی کام صرف ان کی اپنی حقیقی زندگی کے نہیں بلکہ دوسروں کی زندگی کے بہت قریب ہے تو ان کی اپنی ذات قابل قدر لگتی ہے۔ |
| ۳) زندگی کے طور طریقے سیکھنا | ☆ ان کو زندگی اور فن کے درمیان رابطے کے بارے میں شعور دِلانا | ☆ فن ذاتی جذبات اور سوچ کے اظہار کا وسیلہ ہے بچے سیکھتے ہیں کہ فن ان کیلئے ایک دِل ہلکا کرنے کا ایک مثبت وسیلہ ہو سکتا ہے۔ |

# فن و ھنر

## سکوِگلز

| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | کاغذ کے تختے<br>رنگ والے پینسل | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۲ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۲۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۲۰ منٹ |

### کھیل کے قواعد

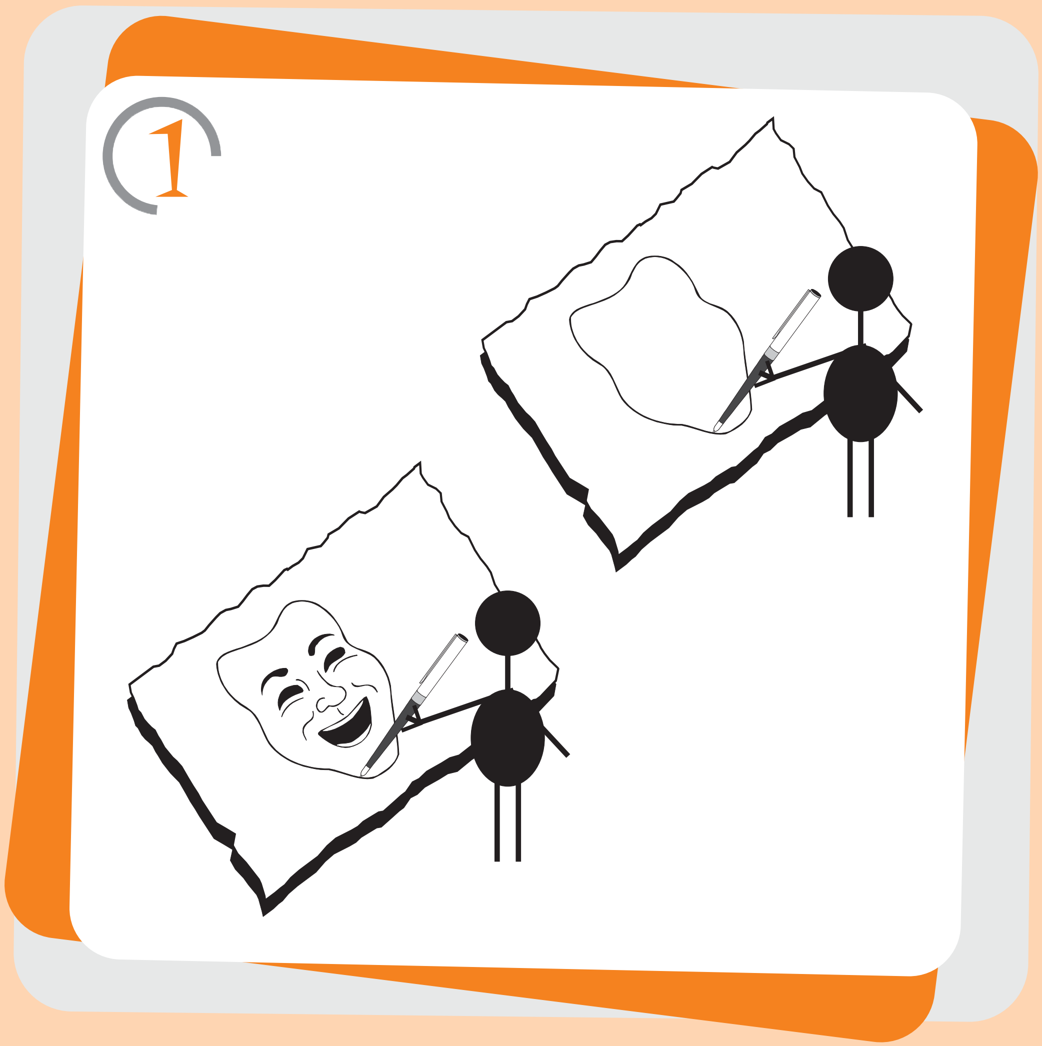
ہر گروہ میں ۲ بچے ہوں گے اور سارے گروہ بیک وقت کھیلتے ہیں۔

(الف) بچہ کاغذ پر ایک بے معنی شکل بناتا ہے

(ب) بچہ ۳۰ سیکنڈ میں بے معنی شکل کو با معنی بناتا ہے وہ اپنی تصویر کو سوچتے وقت اپنی مرضی سے کاغذ پر بنے ہوئے شکل کو اردگرد، اوپر نیچے، الٹا سیدھا کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر:
اگر الف بچے نے ایک دائرہ بنایا ہے تو ب بچہ اس دائرے کو چہرے کی شکل دے سکتا ہے۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) بے معنی خاکہ بنانا | ☆ آزادی خاکہ سازی کا تجربہ کرنا<br>☆ عمداً بے معنی اشیاء کا تصور کرنا | ☆ بچے شرائط سے آزاد ہو کر کھیلتے ہیں۔ جس سے ان کو حقیقی زندگی میں بھی غیر رسمی طور پر سوچنے میں مدد ملتی ہے۔<br>☆ بچے اپنی سوچ میں آزادی لاتے ہیں اور خیالی چیزوں کو معلوم کرنے کی سعی کرتے ہیں |
| ۲) بے معنی خاکے کو با معنی بصری نقشے میں منتقل کرنا | ☆ غیر واضح خیالات کو قابل فہم حقیقت میں تبدیل کرنا | ☆ بچے زندگی کے غیر مرئی حادثوں کو باقاعدہ تجزیے کے ساتھ بیان کرنا سیکھتے ہیں وہ گہرائی سے دیکھنا اور بے معنی چیزوں میں معنی ڈھونڈنا سیکھتے ہیں۔ |

# سکوِگلز



# فن و ھنر

## بصری یادداشت کو استعمال میں لانا

| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | آڈیو پلیئر (اختیاری)<br>ریکارڈ شدہ کہانی (اختیاری) | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۵ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۴۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۲۰ منٹ |

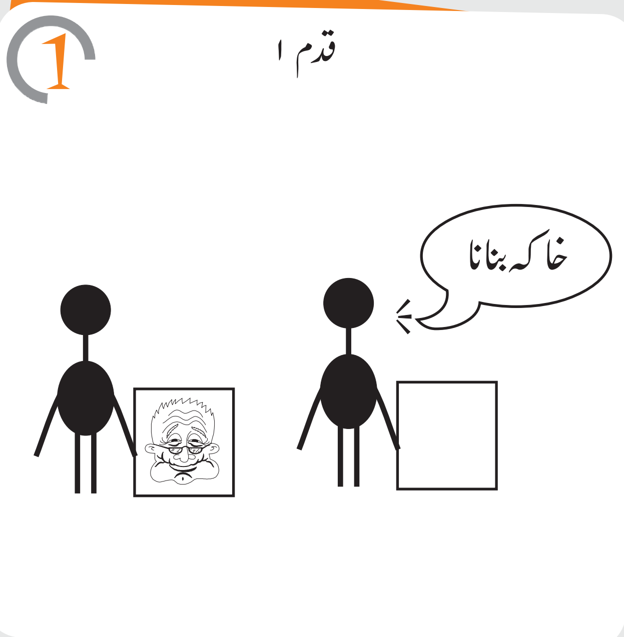
### کھیل کے قواعد

اِس کھیل میں تربیت کار تھوڑی دیر کے لئے بچوں کو چند تصویریں دِکھائے گا۔
مندرجہ ذیل مثالوں کو اختیار کیا جا سکتا ہے لیکن اور طریقے بھی ڈھونڈے جا سکتے ہیں (نظاروں کی تصاویر، پناہ گاہ کی سرگرمیوں کی تصویریں وغیرہ)
تربیت کار ایک یا کئی لوگوں کی تصویریں دکھاتا ہے جنہوں نے (فرضی طور پر) آپ کے قصبے میں بینک لوٹا ہے۔ بچوں نے ڈاکے کو اپنی آنکھوں سے دیکھا ہے۔
وہ جوڑیوں میں کام کر کے ملزمان کے تصویری خاکے بنائیں گے۔
سرگرمی کے آخر میں بچے اپنی بنائی تصویریں دکھائیں گے اور ان کا اصل تصویروں سے موازنہ کیا جائے گا۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) اپنی یادداشت سے خاکہ بنانا | ☆ بچوں کے قوت یادداشت کو مضبوط کرنا<br>☆ تھوڑے سے مشاہدے اور تصور سے خاکہ بنانا | ☆ بچے اس کھیل کے ذریعے اپنے بصری یادداشت کے قابلیت کو بڑھائیں گے وہ اِس قابل ہوں گے کہ زندگی کی چیزوں اور لمحات کو بہتر طور پر یاد رکھ سکیں۔<br>☆ اس سرگرمی سے بچے اچھے مشاہدہ کار بنتے ہیں۔ |
| ۲) موازنہ اور تجزیہ کرنا | ☆ اپنے کام کو با مقصد اور تنقیدی نظر سے دیکھنا | ☆ بچے خود تنقیدی سیکھیں گے، ہم اپنے کام آپ اور اپنے کام کی کمزوری اور قوتوں کو جانچ کر بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کر سکتے ہیں۔ |

# بصری یادداشت کو استعمال میں لانا

قدم ۱




قدم ۲

# فن و ھنر

## اجتماعی فن

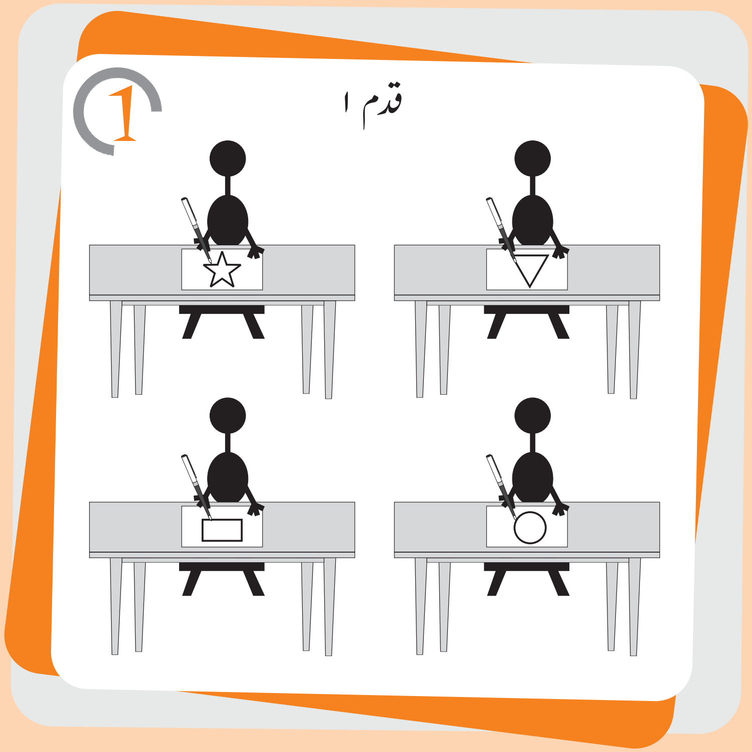
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | ۲ کاغذ کی شیٹس<br>ہلکے رنگ<br>رنگ والے مارکر | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۵ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۴۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۲۰ منٹ |

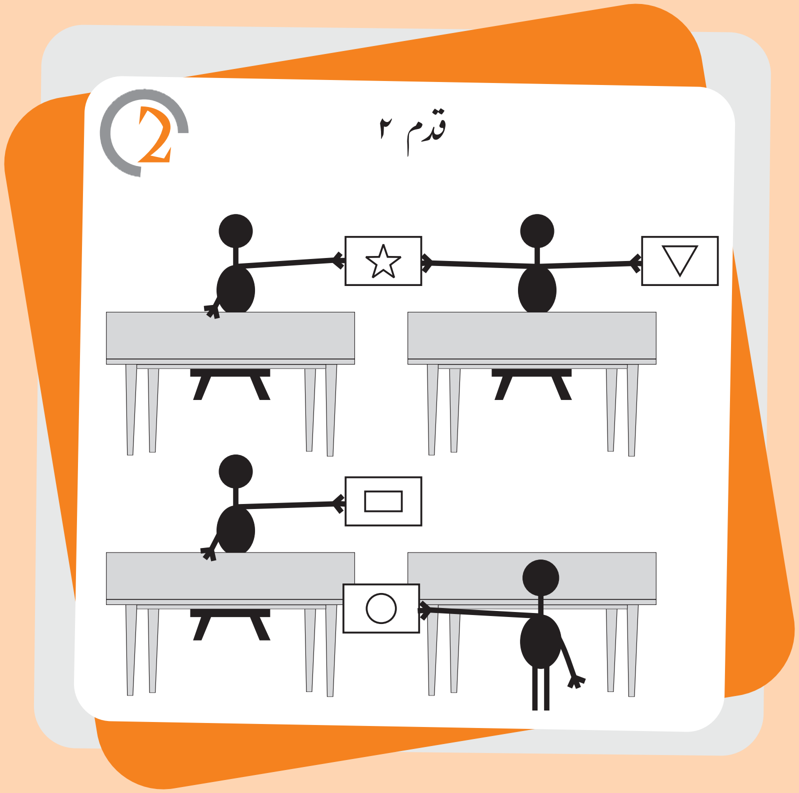
### کھیل کے قواعد

بچے ۲ گروہوں میں کام کرینگے، اور ہر گروہ ۵ بچوں پر مشتمل ہوگا۔
ہر گروہ اک دائرے میں رنگ کرنا/تصویر بنانا شروع کرتا ہے۔ ۵ منٹ کے بعد سہل کار ''تبدیلی'' کی آواز دیتا ہے اور بچہ اپنے دائیں ہاتھ والے شخص کو تصویر دیتا ہے۔
وہ شخص شروع (اصل مصور) کرنے والے سے مشورہ کئے بغیر تصویر بنانا جاری رکھتا ہے۔
سب لوگ اُس وقت تک تصویر بنانا جاری رکھتے ہیں جب تک تصویر واپس شروع کرنے والے تک پہنچ نہیں جاتی۔
جس بچے نے کھیل شروع کیا تھا وہی تصویر کو پورا کرتا ہے۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) خاکہ سازی | ☆ بچوں کی تخیل کو متوجہ کرنا۔<br>☆ بچوں کی خاکہ سازی کے فن کو بڑھانا۔<br>☆ فن اور ہنر میں مل کر کام کرنے کی عادت ڈالنا۔ | ☆ تخیل بچوں کی وجدانی سوچ کے قوت میں اضافہ کرتا ہے۔<br>☆ بچے خاکہ سازی کے ذریعے اظہار خیال کرنا سیکھتے ہیں۔<br>☆ وہ ہم آہنگی کے احساس کو فروغ دیتے ہیں اور گروہ اور معاشرے میں بہتر کام کے قابل ہوتے ہیں۔ |
| ۲) گروہ بنانا | ☆ مل کر کام کرنا سیکھنا۔<br>☆ ایک دوسرے کے خیالات کے لئے رواداری کا ثبوت دینا۔<br>☆ اپنی زندگی کا اختیار اپنے ہاتھ میں لینا۔ | ☆ گروہ میں کرنے کرنے کا طریقہ زندگی کے ہر موڑ پر ضروری ہے۔<br>☆ بچوں کی قوتِ برداشت بڑھتی ہے اور اِس طرح وہ معاشرے کے لچکدار افراد بنتے ہیں۔<br>☆ زندگی ایک تصویر ہے اور ہم اِس میں خاکہ بنانے کا اور خوبصورت بنانے کے لئے رنگوں کا تعین خود کرتے ہیں۔ |

# اجتماعی فن



# کھیل

عام افراد

| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ<br>گلیاں | ۱۰ چھوٹے پتھر<br>۱ میز | ایک سماجی کارکن<br>اسہل کار | ۱۵ بچے | ۱ بچہ |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۴۵ منٹ | ہر کھیلاڑی کیلئے کھیل کا دورانیہ<br>حالات پر منحصر ہے |

## کھیل کے قواعد

بچے ایک، ایک کر کے کھیلیں گے۔

میز پر پتھر ہوں گے۔

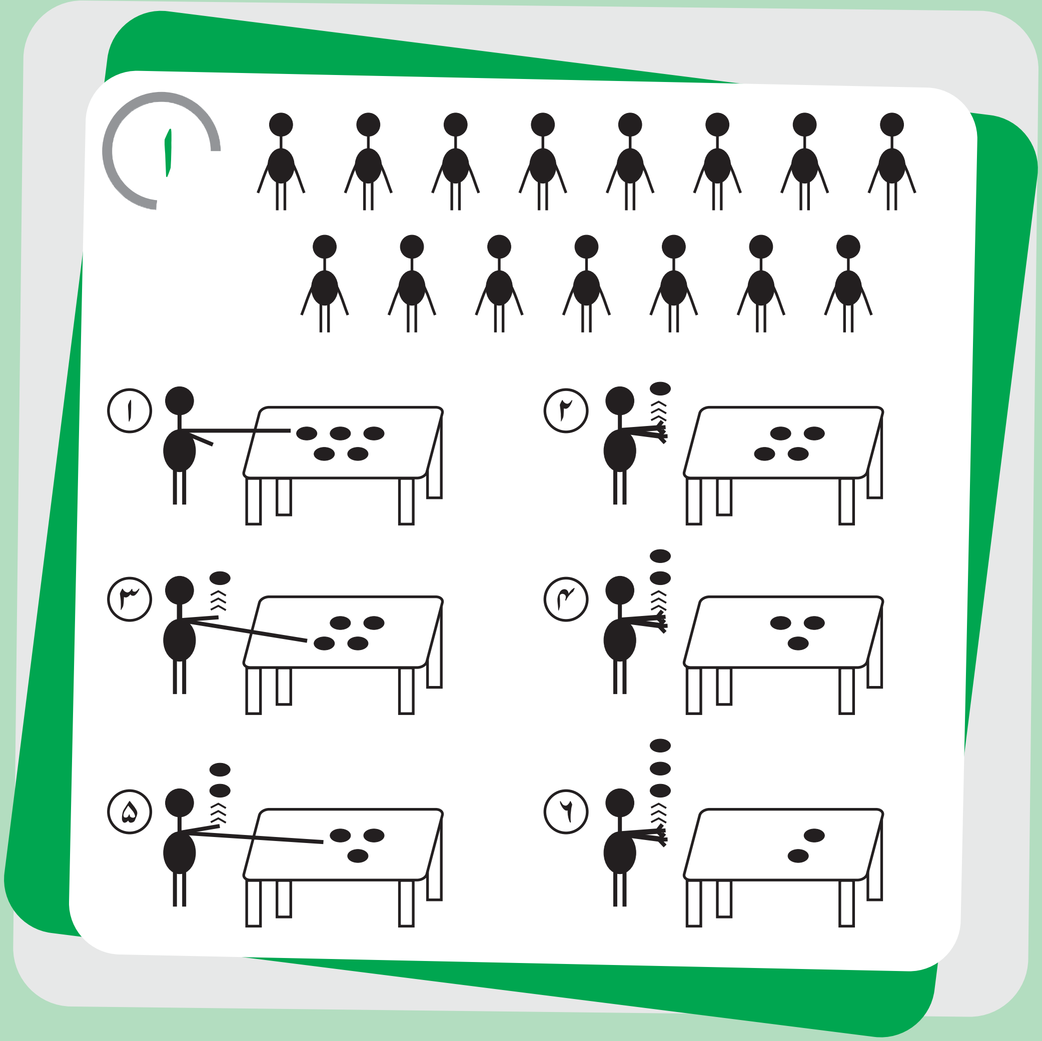
کھلاڑی نمبر ایک، ایک پتھر اٹھا کر ہوا میں پھینکے گا پھر تالی بجا کر، ایک دوسرا پتھر اٹھا کر پہلے والے پتھر کو ایک ہی ہاتھ میں پکڑے گا۔

پھر دونوں پتھروں کو پھینکے گا، تالی بجائے گا، ایک اور پتھر اٹھائے گا اور دونوں پتھروں کو ایک ہی ہاتھ سے پکڑے گا۔ یہ عمل پانچوں پتھروں کے پھینکنے اور پکڑنے تک جاری رہے گا۔

جو بھی کھلاڑی سب سے زیادہ پتھر ہاتھ میں پکڑے گا، جیت جائے گا۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) کھیل | ☆ کھیل کیلئے گرم جوشی، جیتنے کا مزہ، ہار ماننا اور دوسروں کی جیت کو تسلیم کرنا<br>☆ کھیل میں ہدایات پر عمل کرنا<br>☆ کھیل کے دوران اپنی ذات کے بارے میں بہتر رائے قائم کرنا۔ | ☆ زندگی میں ہر کوئی کہیں نہ کہیں جیتتا، ہارتا ہے<br>☆ گر آپ قواعد وضوابط کے مطابق زندگی گزارنے کی عادت ڈالیں تو معاشرے میں آرام سے زندگی گزار سکتے ہیں<br>☆ کھیل کے دوران ذاتی قوت سے آگاہی |
| ۲) ایک، ایک کھلاڑی کھیلے | ☆ کامرانی کی طرف سمت متعین کرنا<br>☆ کھیل میں دِل جمعی کو عیاں کرنا<br>☆ کھیل کے دوران باہمی تعلقات کو بڑھانا<br>☆ خود تشخیصی، اپنی کارکردگی اور اپنے آپ کو جانچنے کی قابلیت پیدا کرنا | ☆ محنت شاقہ سے آپ اپنی منزل پر پہنچ سکتے ہیں۔<br>☆ ہم رتبہ لوگوں سے معاشرتی مدد حاصل کریں۔<br>☆ بچے کھیل میں اپنی کمزوریوں کو طاقت میں بدل سکتے ہیں |
| ۳) مقابلہ | ☆ احساس ذمہ داری اور ثابت قدمی کا ثبوت دینا | ☆ کھیل/ زندگی میں اپنے مقصد سے ہٹنا نا قابل قبول ہے۔ |

# عام افراد



# کھیل

## ضمنی سوچ

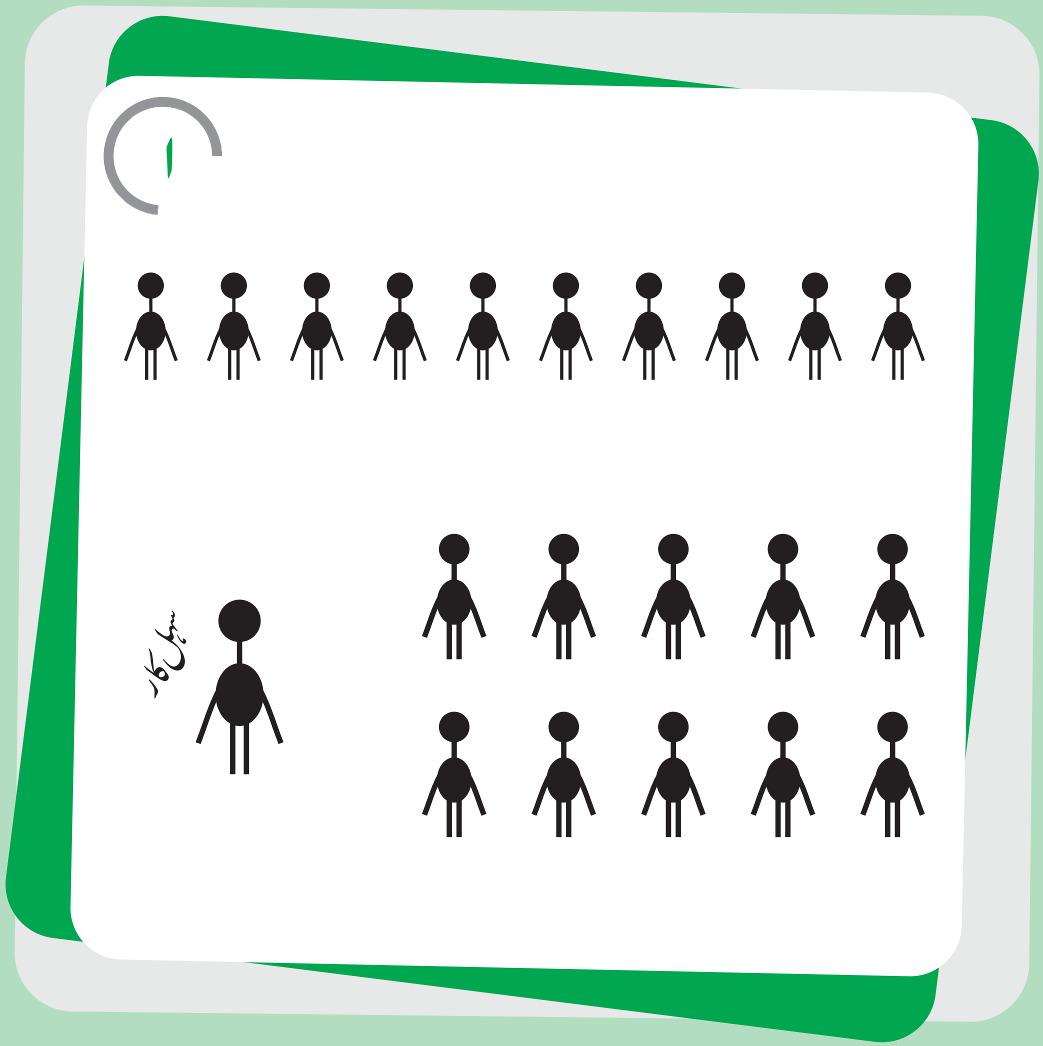
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ<br>گلی | | ۲ افراد<br>ایک سماجی کارکن<br>ایک سہل کار | ۱۰ شرکاء | ۱۰ شرکاء |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۵۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۵۰ منٹ |

### کھیل کے قواعد

سارے شرکاء بیک وقت کھیل میں شرکت کریں گے، سہل کار کھلاڑیوں کو ایک عجیب صورت حال بیان کرے گا۔
کھلاڑی صرف راز کو معلوم کرنے کے لئے صرف ہاں/نہیں والے سوالات پوچھ سکیں گے۔
اگر کھلاڑی پھنس جائیں تو سہل کار انہیں اشارے دے سکتا ہے۔
ہر صورتِ حال کیلئے کھلاڑیوں کے پاس صرف ۵ منٹ ہونگے۔
آخر میں سب سے زیادہ صحیح جوابات دینے والا جیت جائے گا۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) کھیل | ☆ کھیل میں گرم جوشی، جیتنے کا مزہ، ہار ماننا اور دوسروں کی جیت کو تسلیم کرنا<br>☆ ہدایات پر عمل کرنا<br>☆ کھیل کے دوران اپنی ذات کے بارے میں بہتر رائے قائم کرنا۔ | ☆ زندگی میں ہر شخص کہیں نہ کہیں جیتتا یا ہارتا ہے۔<br>☆ اگر آپ قواعد وضوابط کے مطابق زندگی گزارنے کی عادت ڈالیں تو معاشرے میں آرام سے زندگی گزار سکتے ہیں۔<br>☆ کھیل کے دوران ذاتی قوت سے آگاہی۔ |
| ۲) گروہ میں کھیلنا | ☆ مسائل حل کرنے کی قابلیت پیدا کرنا<br>☆ تخلیقی صلاحیتیں پیدا کرنا<br>☆ مختلف سطحوں پر رابطے کے قابل ہونا<br>☆ سیکھنے کی قابلیت پیدا کرنا | ☆ اِس کھیل میں بچے کو روزمرہ زندگی کے مسائل سے واسطہ پڑتا ہے اور اس طرح وہ مسائل کا حل ڈھونڈ سکتے ہیں۔<br>☆ وہ اس کھیل کے دوران نئے خیالات اور شعور پیدا کرتے ہیں<br>☆ بچوں میں مختلف مسائل دوسروں سے بیان کرنے کے لئے اعتماد پیدا ہوتا ہے<br>☆ بچے اپنے مخفی قابلیت کو جلا دے سکتے ہیں۔ |
| ۳) ضمنی قابلیت | ☆ غیر رسمی سوچ اور تخیل کے قابل ہونا | ☆ روزمرہ کے مسائل کو حل کرنے کیلئے ہمارا کسی حد تک تخلیقی اور مثبت ہونا ضروری ہے۔ |

# ضمنی سوچ



## کھیل

### تیلیاں اٹھانا

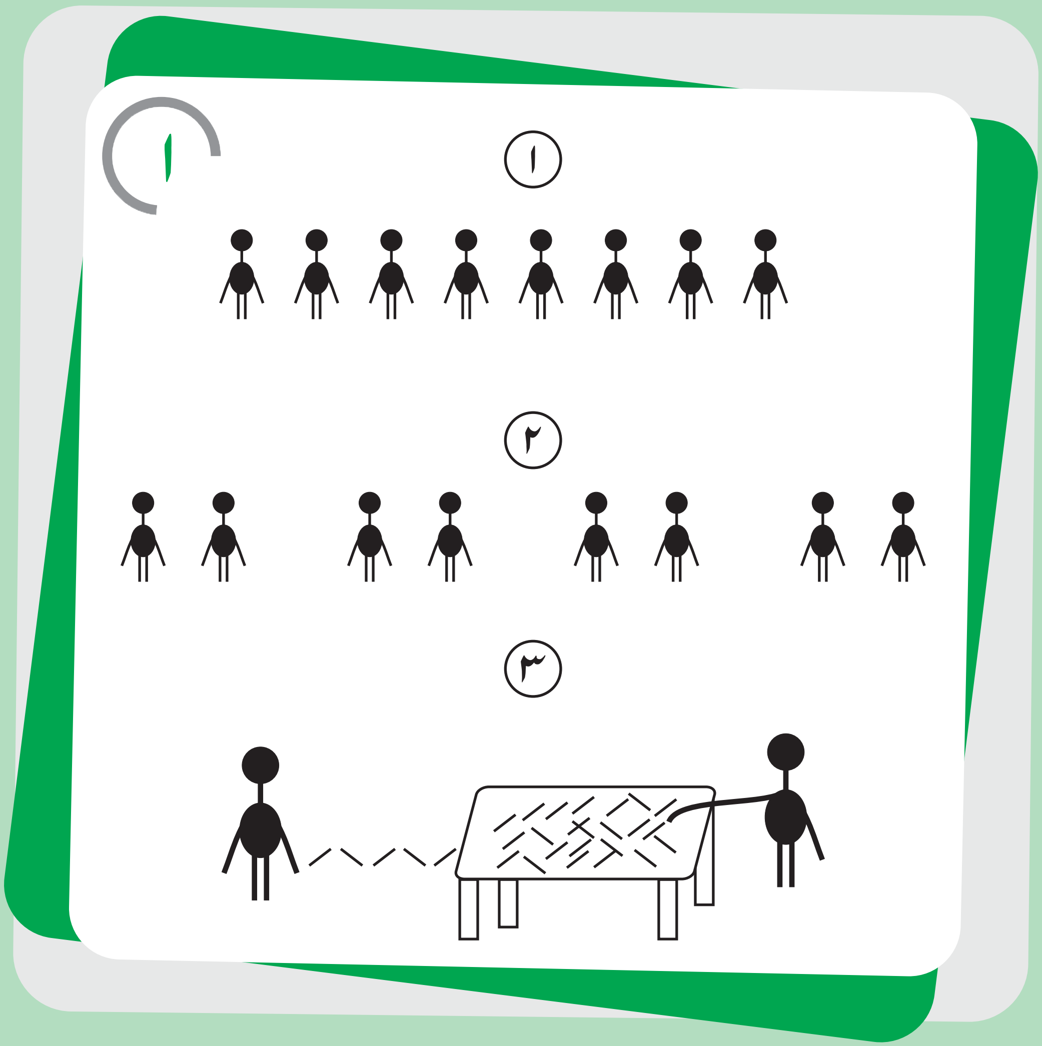
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ<br>گلی | دانت کریدنی کا ڈبہ<br>میز/بینچ | ۲ افراد<br>ایک سماجی کارکن<br>ایک سہل کار | ۸ بچے | ۲ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۵۰ منٹ | ہر کھلاڑی کیلئے کھیل کا دورانیہ<br>صورتحال کے مطابق |

### کھیل کے قواعد

کھیل بیک وقت ۲ کھلاڑیوں کے بیچ میں کھیلا جائے گا۔
ایک دانت کریدنی کا ڈبہ درکار ہوگا۔
کھلاڑی نمبرا کریدنیاں میز پر پھینکے گا اور کھلاڑی نمبر۲ ان میں سے ایک کریدنی، باقیوں کو چھیڑے یا ہلائے بغیر اٹھائے گا۔
کھلاڑی اپنی اپنی باری سے ایک، ایک کر کے کریدنیاں اٹھائے گا۔ یہاں تک کہ سب کریدنیاں ختم ہو جائیں جو کھلاڑی سب سے زیادہ کریدنیاں جمع کرے گا وہ جیت جائے گا۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) کھیل | ☆ کھیل میں گرم جوشی، جیتنے کا مزہ، ہار ماننا اور دوسروں کی جیت کو تسلیم کرنا<br>☆ کھیل میں ہدایات پر عمل کرنا<br>☆ اپنی ذات کے بارے میں بہتر رائے قائم کرنا | ☆ زندگی میں ہر شخص کہیں نہ کہیں جیتتا یا ہارتا ہے۔<br>☆ اگر آپ قواعد وضوابط کے مطابق زندگی گزارنے کی عادت ڈالیں تو معاشرے میں امن سے زندگی گزار سکتے ہیں۔<br>☆ ذاتی قوت اور دلچسپیوں سے بڑھتی ہوئی آ گاہی۔ |
| ۲) باری باری کھیلنا | ☆ دوسرے لوگوں کو عزت دینے اور قبولیت بخشنے کے قابل ہونا۔<br>☆ کامیابی کی طرف سمت متعین کرنا۔<br>☆ اپنی کارکردگی جانچنے کی صلاحیت پیدا کرنا۔<br>☆ دل جمی کو فروغ دینا، ثابت قدم رہنا۔<br>☆ علمی قابلیت کو ترقی دینا | ☆ معاشرے میں کام کرنے اور زندگی گزارنے کی قابلیت۔<br>☆ محنت شاقہ سے آپ اپنی منزل پر پہنچ سکتے ہیں۔<br>☆ اپنی کمزوریوں کو قوتوں میں بدلنے کی صلاحیت۔<br>☆ کسی بھی منزل کو پانے کیلئے دل جمی کلیدی حیثیت رکھتی ہے۔<br>☆ بہتر مستقبل کی امید۔ |
| ۳) ضمنی قابلیت | ☆ نفاست اور محرک ہونے میں مہارت حاصل کرنا | ☆ گنتی کے ذریعے بنیادی تعلیم کا تصور۔ دماغی اور جسمانی تربیت<br>☆ بیک وقت جسمانی اور دماغی ربط کا عمل |

# تیلیاں اٹھانا



# کھیل

## کارڈوں کا مینار

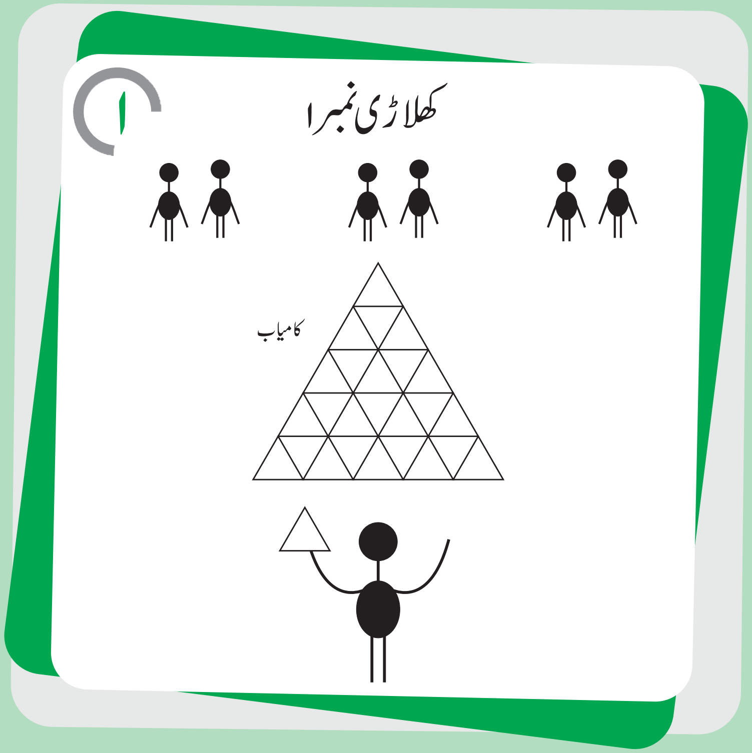
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ<br>گلی | تاش کے پتے<br>سٹاپ گھڑی | ایک سماجی کارکن<br>ایک سہل کار | ۸ بچے | ۲ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۵۰منٹ | ہر کھلاڑی کیلئے کھیل کا دورانیہ<br>۵منٹ |

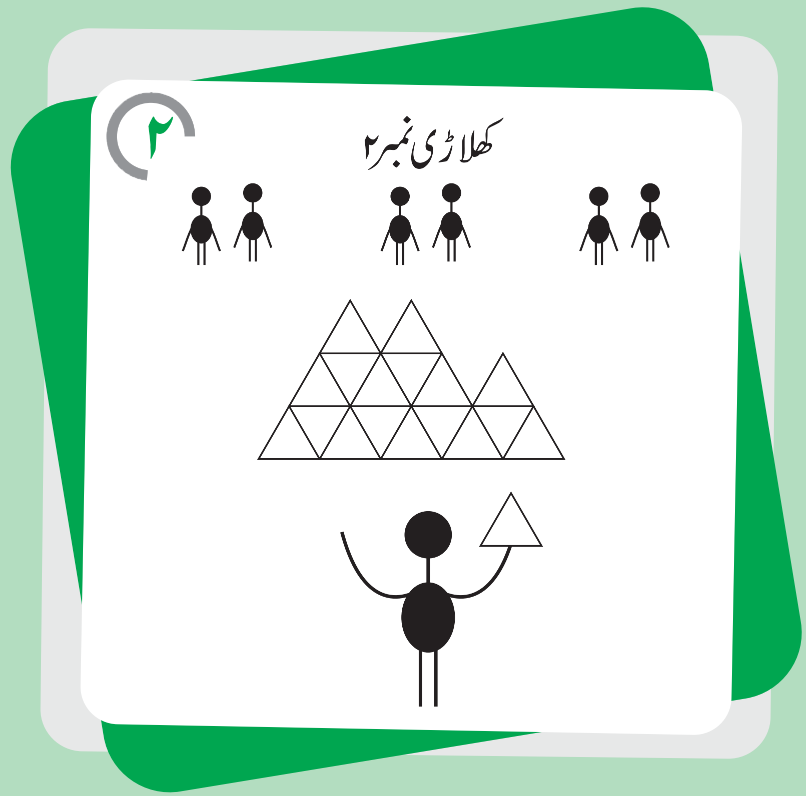
### کھیل کے قواعد

سہل کار ۲شرکاء کے بیچ میں برابر کے کارڈ تقسیم کرتا ہے۔
GO یا جاؤ کہنے پر بچے ایک مینار بنانا شروع کرتے ہیں اور سٹاپ گھڑی چالو ہو جاتی ہے۔
۵منٹ کے بعد سہل کار ہر مینار کے پتے گنتا ہے اور بتاتا ہے کہ کھیل کس نے جیتا ہے۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) کھیل | ☆ کھیل میں گرم جوشی، جیتنے کا مزہ، ہار ماننا اور دوسروں کی جیت کو تسلیم کرنا<br>☆ کھیل میں ہدایات پر عمل کرنا<br>☆ اپنی ذات کے بارے میں بہتر رائے قائم کرنا | ☆ زندگی میں ہر شخص کہیں نہ کہیں جیتتا یا ہارتا ہے۔<br>☆ اگر آپ قواعد و ضوابط کے مطابق زندگی گزارنے کی عادت ڈالیں تو معاشرے میں پرامن زندگی گزار سکتے ہیں۔<br>☆ ذاتی قوت اور دلچسپیوں سے آگاہی کو فروغ۔ |
| ۲) باری باری کھیلنا | ☆ کامیابی کی طرف سمت متعین کرنا<br>☆ کھیل کے ذریعے ثابت قدمی کو فروغ دینا<br>☆ کھیل کے ذریعے دِل جمی کو فرغ دینا | ☆ زندگی میں منزل کی تلاش ہر ایک کو کامیابی کی طرف پہنچاتی ہے۔<br>☆ اپنے مقاصد کو عزیز رکھنا، کھیل/ زندگی میں اپنے مقصد سے ہٹنا ناقابل قبول ہے۔<br>☆ دِل جمی سے کام کرنے سے ہر منزل پر پہنچا جا سکتا ہے۔ |
| ۳) ضمنی قابلیت | ☆ نفاست اور محرک ہونے میں ہمارت حاصل کرنا | ☆ بیک وقت جسمانی اور دماغی ربط کا عمل |

# کارڈوں کا مینار



# کھیل

## اصلی/نقلی

| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ<br>گلی | مختلف موضوعات پر سوالات کی فہرست | ایک سماجی کارکن<br>ایک سہل کار | ۱۵ بچے | ۱۵ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۴۵ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۴۵ منٹ |

### کھیل کے قواعد

سب بچے ایک ہی وقت میں کھیلیں گے۔

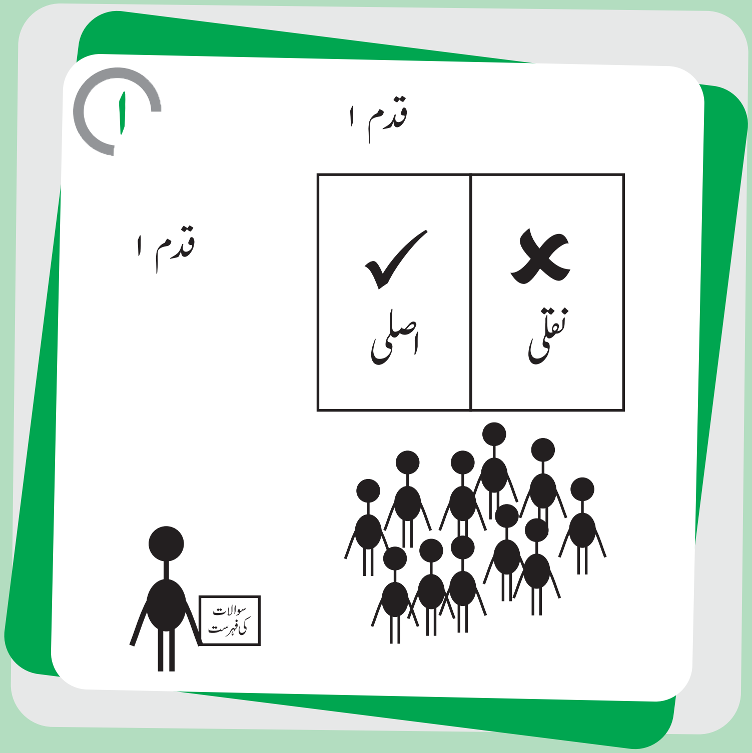
سہل کار کے پاس ایک معلومات عامہ سے متعلقہ سوالات کی ایک فہرست ہوگی مثلاً ذاتی صفائی اور دیگر مسائل جن کا بچوں کو علم ہونا چاہیے، سہل کار سوالات پوچھنا شروع کردے گا۔ جیسے ''کیا صاف ستھرا رہنا اہم ہے؟''

جو کھلاڑی ہاں میں جواب دیں گے، دائیں طرف کھڑے ہو جائیں گے اور نہ میں جواب دینے والے بائیں طرف کھڑے ہو جائیں گے پھر وہ بات چیت سے ایک دوسرے کو قائل کرنے کی کوشش کریں گے۔

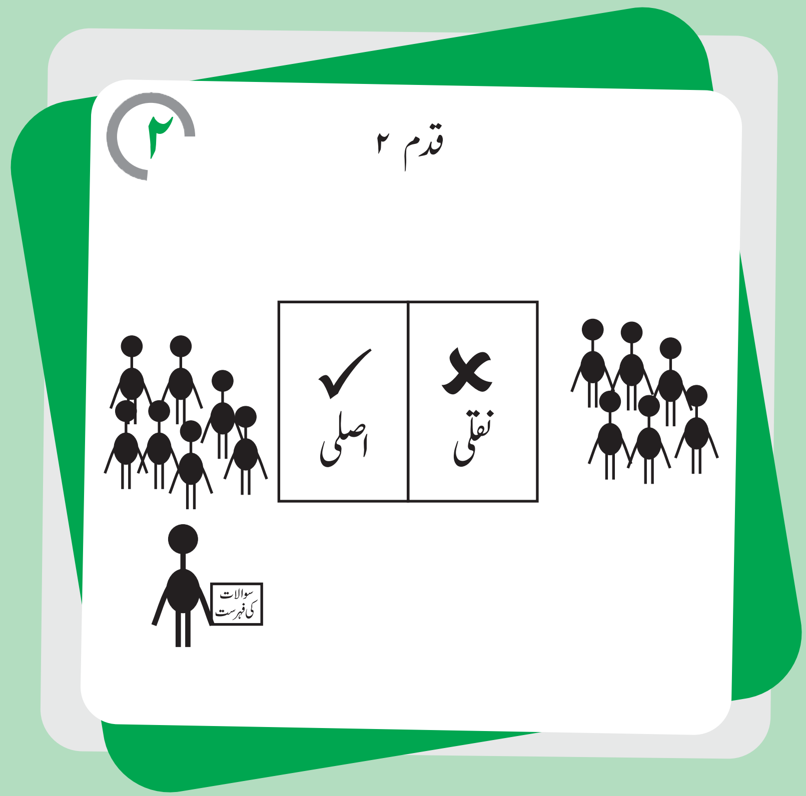
اِس کھیل میں جیت ہار نہیں ہوگی بلکہ یہ معلومات اور رائے بانٹنے کا ایک مشق ہوگا۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) کھیل | ☆ کھیل میں ہدایات پر عمل کرنا<br>☆ اپنی ذات کے بارے میں بہتر رائے قائم کرنا | ☆ اگر آپ قواعد وضوابط کے مطابق زندگی گزارنے کی عادت ڈالیں تو معاشرے میں پرامن زندگی گزار سکتے ہیں۔<br>☆ ذاتی قوت سے آگاہی کو فروغ |
| ۲) بیک وقت کھیلنا | ☆ مختلف سطحوں پر رابطے کے قابل ہونا | ☆ مجلس میں بیٹھ کر بات کرنے سے بچوں کے اعتماد کو فروغ ملتا ہے |
| ۳) ضمنی قابلیت | ☆ معلومات عامہ کو بڑھانا<br>☆ سیکھنے کی قابلیت پیدا کرنا | ☆ صحت وصفائی سے متعلقہ معلومات ملنے سے بچوں کو صحت مند زندگی گزارنے میں مدد ملتی ہے<br>☆ سیکھنے کے عمل سے بچے مختلف مسائل کے بارے میں آگاہی حاصل کرتے ہیں |

# اصلی/نقلی



۱
قدم ۱
قدم ۱
اصلی
نقلی
سوالات کی فہرست

۲
قدم ۲
اصلی
نقلی
سوالات کی فہرست

# کھیل

## سردالماری

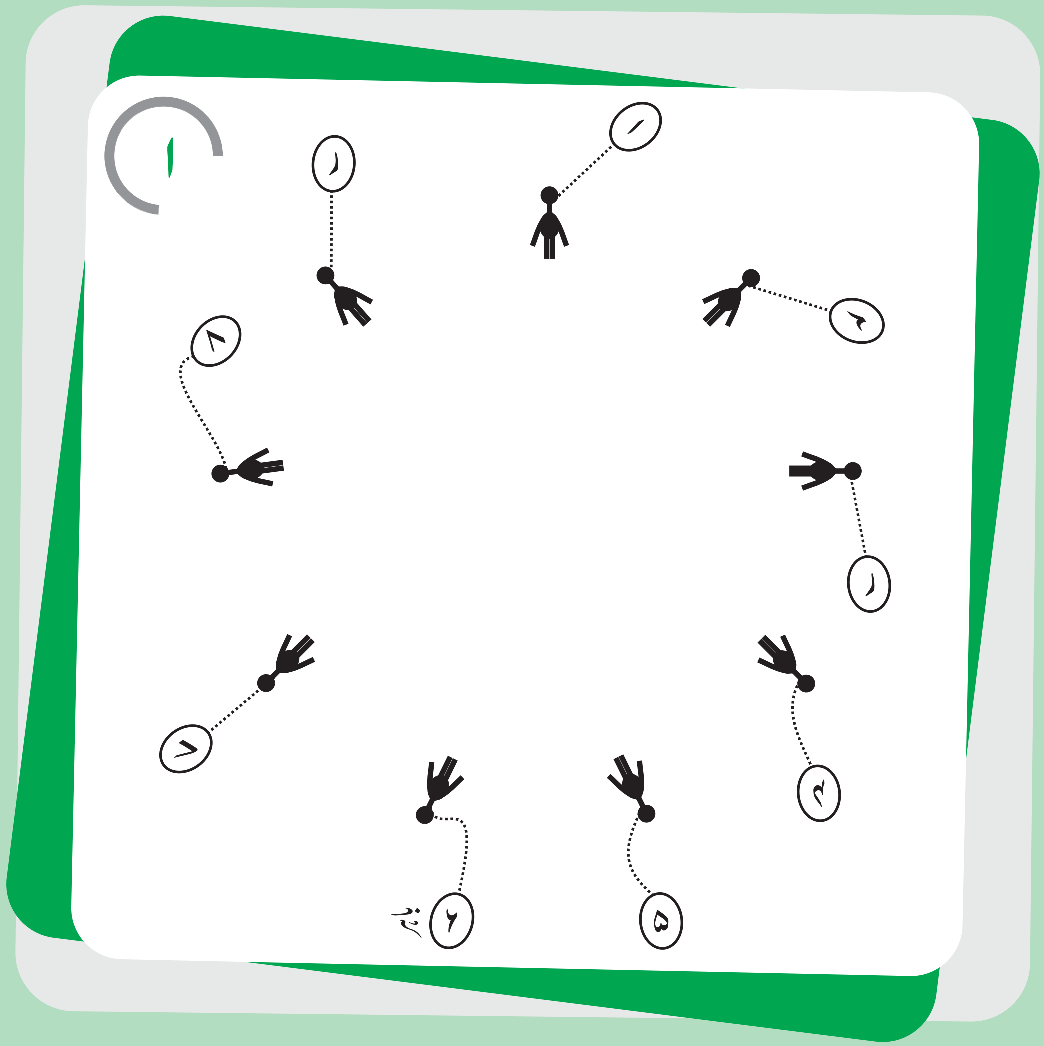
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ<br>گلی | | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۱۰ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۳۵ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۳۵ منٹ |

### کھیل کے قواعد

سب بچے ایک ساتھ کھیلیں گے۔کھلاڑی ایک دائرے میں بیٹھیں گے۔
اس کھیل میں سماجی کارکن نے غور سے دیکھنا ہوگا کہ سارے کھلاڑیوں کو گننا آتا ہے۔
دائرے میں سے کوئی بھی کھلاڑی ''ایک'' کہہ کر کھیل شروع کرسکتا ہے، بائیں کی طرف کا کھلاڑی ۲ لیکن تیسرا کھلاڑی کہے گا سردالماری یا (ریفریجریٹر) آگے کے ۲ کھلاڑی ۴ اور ۵ کہیں گے اور چھٹا کھلاڑی سردالماری یا ریفریجریٹر کہے گا، جو بھی کھلاڑی غلطی کرے گا، کھیل سے باہر نکل جائے گا۔
آخر میں رہنے والا کھلاڑی جیت جائے گا۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) کھیل | ☆ کھیل میں گرمجوشی: جیتنے کا مزہ، ہار ماننا، اور دوسروں کی جیت کو تسلیم کرنا۔<br>☆ کھیل میں ہدایت پر عمل کرنا<br>☆ اپنی ذات کے بارے میں بہتر رائے قائم کرنا | ☆ زندگی میں کہیں نہ کہیں ہر کوئی جیتتا یا ہارتا ہے<br>☆ اگر آپ قواعد وضوابط کے مطابق زندگی گزارنے کی عادت ڈالیں تو معاشرے میں پرامن زندگی گزار سکتے ہیں۔<br>☆ ذاتی قوت اور دلچسپیوں سے آگاہی کو فروغ |
| ۲) مل کر کھیلنا | ☆ کامیابی کی طرف سمت متعین کرنا<br>☆ کھیل کے ذریعے دلجمی کو فروغ دینا<br>☆ کھیل میں باہمی تعلقات کو فروغ دینا<br>☆ کھیل کے ذریعے اپنی کارکردگی جانچنے کی صلاحیت پیدا کرنا<br>☆ مختلف سطحوں پر رابطے کے قابل ہونا | ☆ محنت شاقہ سے آپ اپنی منزل تک پہنچ سکتے ہیں<br>☆ کسی بھی منزل پر پہنچنے کیلئے دل جمی سے کام کرنا کلیدی حیثیت کا حامل ہے<br>☆ اپنی کمزوریوں کو قوتوں میں بدلنے کی صلاحیت اور زیادہ شعور پیدا کرنا<br>☆ بچے اپنے ہم رتبہ ساتھیوں سے معاشرتی مدد لے سکتے ہیں۔<br>☆ مجلس میں بات کرنے سے، بچوں میں خوداعتمادی پیدا ہوتی ہے۔گنتی کے بدولت حساب دانی کا اضافی احساس |
| ۳) اضافی قابلیت | ☆ علمی قابلیت کو فروغ دینا | ☆ گنتی کے ذریعے شعورِ محاسبہ کو فروغ دینا |

# سردالماری



# کھیل

## موسیقی کی رکابیاں

| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ<br>گلیاں | کاغذ کی رکابیاں<br>ٹیپ ریکارڈ/تالیاں | ایک سماجی کارکن<br>ایک سہل کار | ۱۰ بچے | ۱۰ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۴۵ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۴۵ منٹ |

### کھیل کے قواعد

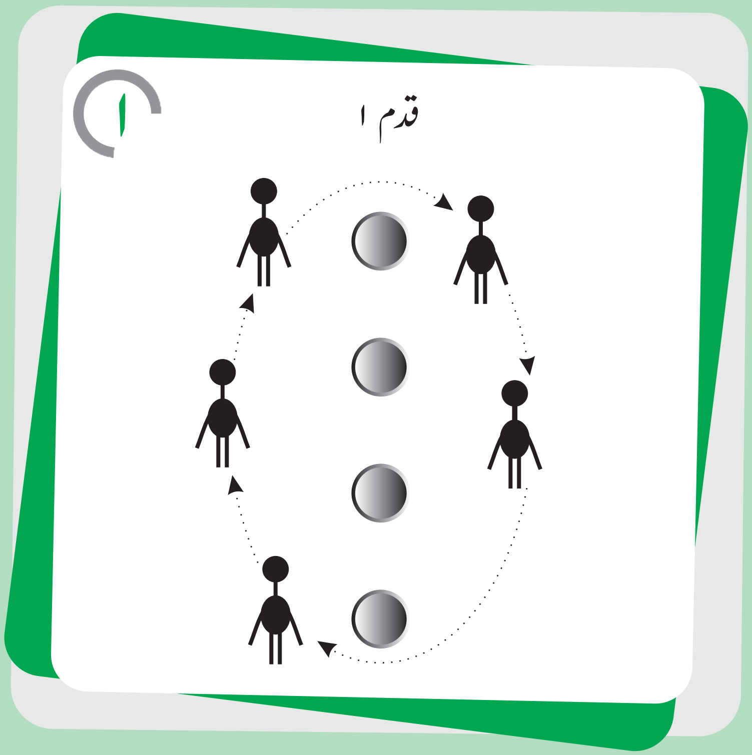
دسوں کے دس کھلاڑی ایک ہی وقت میں کھیلیں گے۔

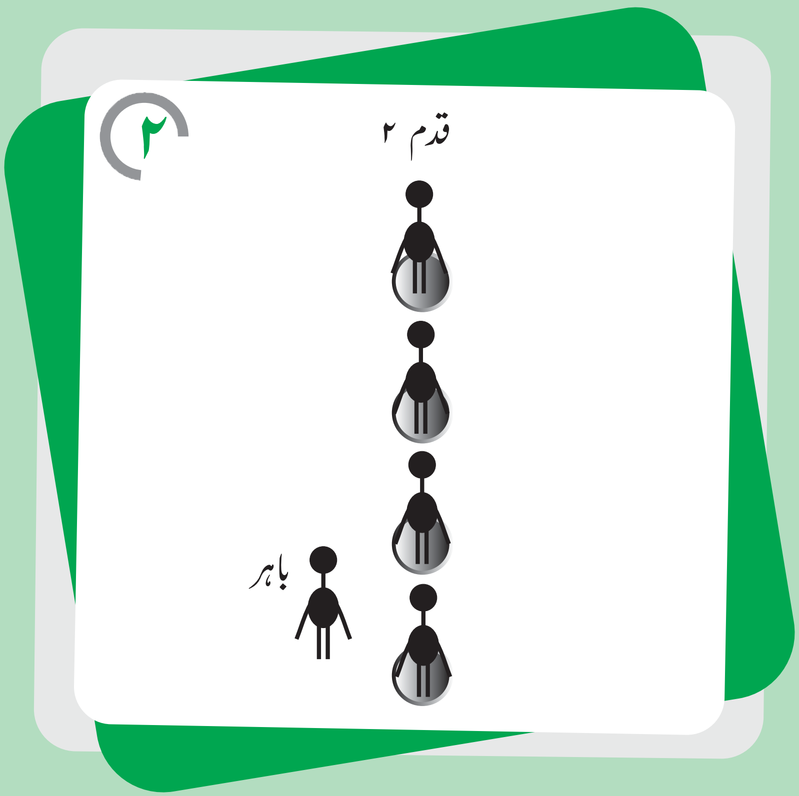
سہل کار رکابیوں کو قطار میں فرش پر پھیلا دے گا اور پھر تھوڑے سے فاصلے پر فرش پر ایک دائرہ کھینچے گا، اگر کھلاڑی ۱۰ ہیں تو رکابیاں ۹ ہوں گی۔

جب سہل کار موسیقی بجائے تو سارے کھلاڑی رکابیوں کے اردگرد دائرے کے اوپر چلنا شروع کردیں گے، کچھ دیر بعد موسیقی رک جائے گی اور کھلاڑی ایک رکابی ڈھونڈ کر دونوں پیر اس کے اوپر رکھ کر بیٹھ جائیں گے، جو کھلاڑی بغیر رکابی کے رہ جائے گا وہ کھیل سے نکل جائے گا۔ سہل کار ایک اور رکابی ہٹا کر دوبارہ موسیقی شروع کرتا ہے، یہ اسی طرح آخری کھلاڑی کے رہنے تک جاری رہے گا اور جو کھلاڑی آخر تک رہے گا وہی جیت جائے گا۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) کھیل | ☆ کھیل میں گرم جوشی: جیتنے کا مزہ، ہار ماننا، اور دوسروں کی جیت کو تسلیم کرنا<br>☆ کھیل میں ہدایات پر عمل کرنا<br>☆ اپنی ذات کے بارے میں بہتر رائے قائم کرنا | ☆ زندگی میں ہر کوئی کہیں نہ کہیں جیتتا یا ہارتا ہے۔<br>☆ اگر آپ قواعد وضوابط کے مطابق زندگی گزارنے کی عادت ڈالیں تو معاشرے میں پرامن زندگی گزار سکتے ہیں<br>☆ کھیل کے دوران ذاتی قوت سے آگاہی کو فروغ |
| ۲) گروہ میں کھیلنا | ☆ کھیل کے ذریعے دل جمی کو فروغ دینا<br>☆ بچوں کیلئے کھیل کی جگہ کا اہتمام کرنا | ☆ دل جمی سے کام کرنا کسی بھی منزل پر پہنچنے کیلئے کلیدی حیثیت رکھتا ہے<br>☆ بچوں کے اندر خوشی کا احساس پیدا کرنا |
| ۳) مقابلہ | ☆ اپنی سمت کامیابی کی طرف متعین کرنا<br>☆ کھیل میں ذمے داری اور ثابت قدمی کا ثبوت دینا | ☆ محنت شاقہ سے آپ اپنے منزل پر پہنچ سکتے ہیں<br>☆ اپنے مقاصد کو عزیز رکھنا، کھیل یا زندگی میں اپنے مقصد سے ہٹنا ناقابل قبول ہے۔ |

# موسیقی کی رکابیاں



# کھیل

## کِم کا کھیل

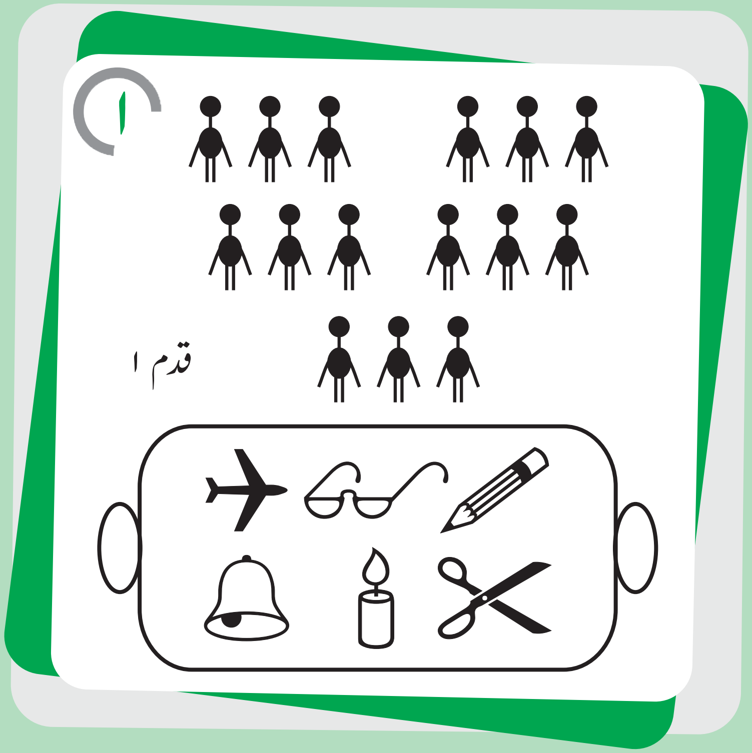
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ<br>گلی | طباق (ٹرے)<br>مختلف اشیاء | ایک سماجی کارکن<br>ایک سہل کار | ۱۵ بچے | ۳ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۴۰ منٹ | ہر گروہ کیلئے کھیل کا دورانیہ<br>صورت حال کے مطابق |

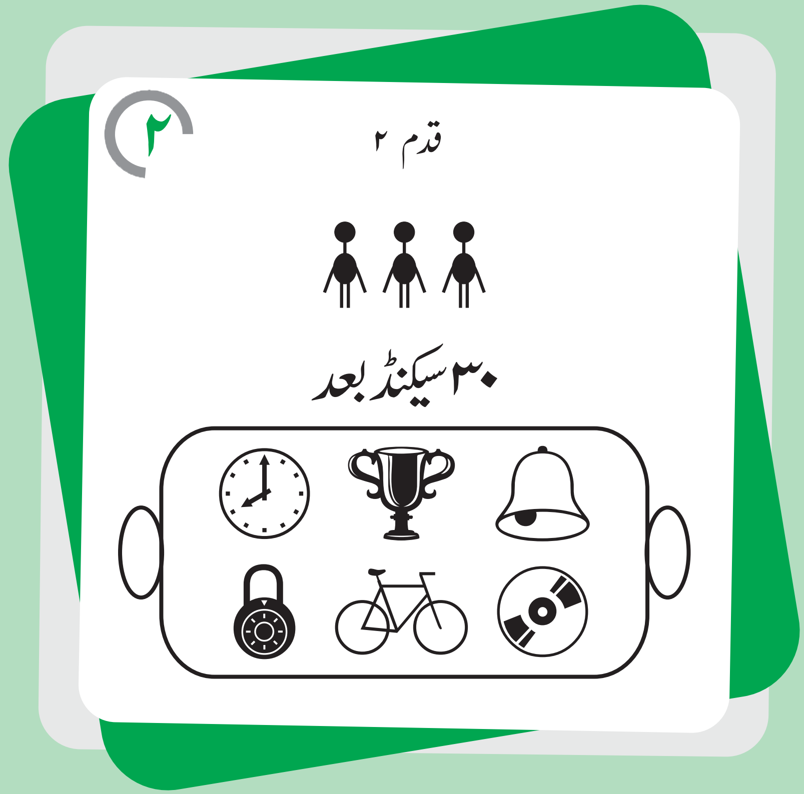
### کھیل کے قواعد

سارے بچے ۳ تا ۵ گروہوں میں تقسیم کر دیئے جائیں گے۔
سہل کار مختلف اشیاء (کنگھی، رکابی، برش وغیرہ) بچوں کے سامنے میز پر پھیلا دے گا۔ بچوں کے پاس دیکھنے اور یاد رکھنے کے لئے ۳۰ سیکنڈ ہوں گے، اس کے بعد سہل کار کچھ چیزیں ہٹا دے گا یا تبدیل کر دے گا اور شرکاء سے سوالات پوچھے گا کہ کیا کم ہے یا کیا تبدیل ہوا ہے، جو گروہ سب سے زیادہ صحیح جوابات دے گا وہ جیت جائے گا۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) کھیل | ☆ کھیل میں گرم جوشی: جیتنے کا مزہ، ہار ماننا، اور دوسروں کی جیت کو تسلیم کرنا<br>☆ کھیل میں ہدایات پر عمل کرنا<br>☆ اپنی ذات کے بارے میں بہتر رائے قائم کرنا | ☆ زندگی میں ہر کوئی کہیں نہ کہیں جیتتا یا ہارتا ہے۔<br>☆ اگر آپ قواعد وضوابط کے مطابق زندگی گزارنے کی عادت ڈالیں تو معاشرے میں پر امن زندگی گزار سکتے ہیں<br>☆ کھیل کے دوران ذاتی قوت سے آگاہی کو فروغ |
| ۲) گروہ میں کھیلنا | ☆ رابطے کے قابل ہونا<br>☆ بذریعہ کھیل دل چسپی کو فروغ دینا<br>☆ کامیابی کی طرف سمت متعین کرنا<br>☆ اپنی کارکردگی کو جانچنے کی صلاحیت پیدا کرنا<br>☆ معاشرتی مدد حاصل کرنے کی صلاحیت پیدا کرنا | ☆ مجلس میں بات کرنے سے بچوں میں خوداعتمادی پیدا ہوتی ہے۔<br>☆ کسی بھی منزل پر رسائی کے لئے دِل جمعی سے کام کرنا کلیدی اہمیت کا حامل ہے۔<br>☆ منزل کا تعین ہر کسی کو کامیابی کا راستہ دکھاتا ہے۔<br>☆ بچے اپنی کمزوریوں کو قوتوں میں بدل سکتے ہیں۔<br>☆ ہم رتبہ لوگوں کے گروہ کا حصہ بننا۔ |
| ۳) اضافی قابلیت | ☆ چیزوں کو یاد رکھنے کی صلاحیت پیدا کرنا<br>☆ مشاہدے کی صلاحیت کو مضبوط کرنا | ☆ بچے اپنے سامان کا خیال رکھ سکیں گے۔<br>☆ بچے مختلف حالات کا جائزہ لے سکیں گے۔ |

# کِم کا کھیل



# کھیل

## بارودی سُرنگ

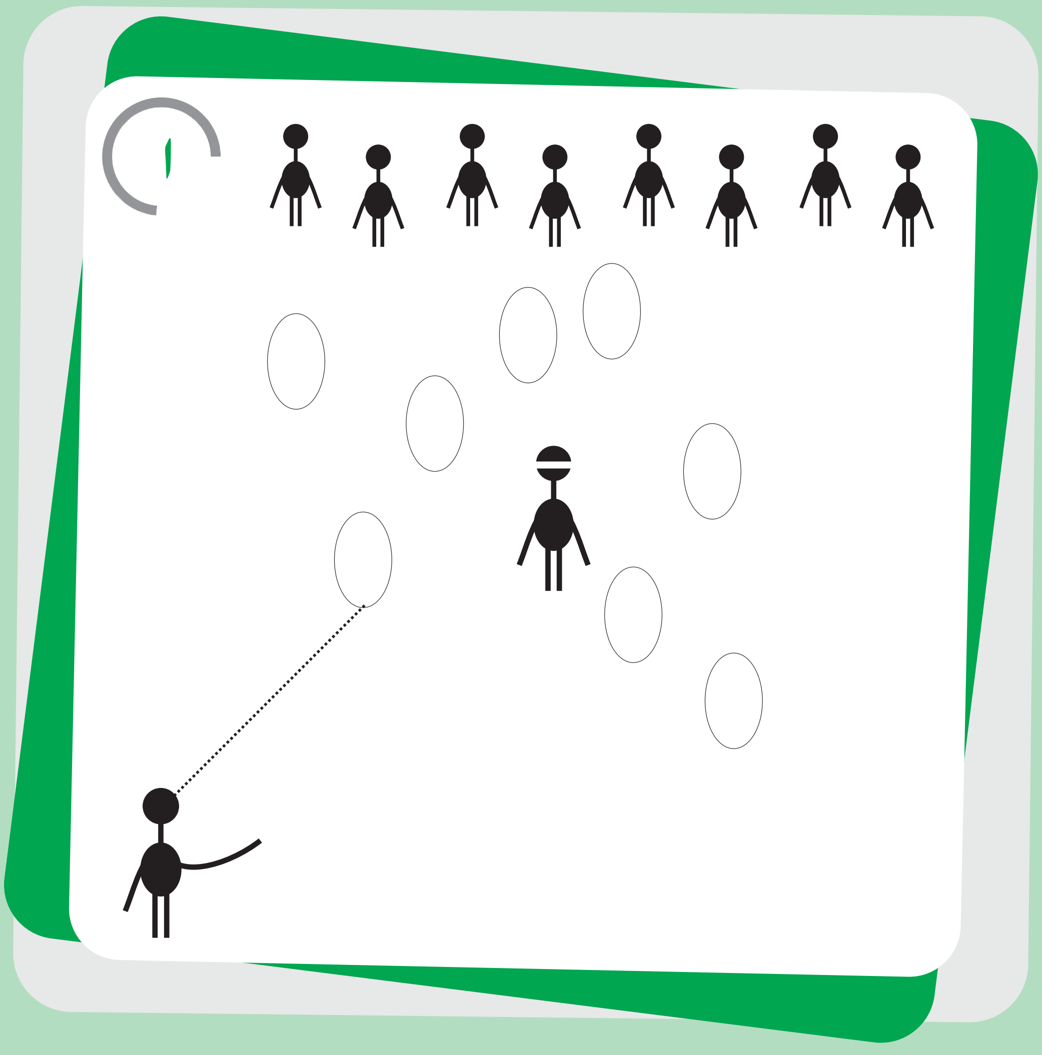
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | کپڑے کے ٹکڑے<br>کاغذ کے ۱۰ تختے | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۲ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۴۵ منٹ | صورت حال کے مطابق |

### کھیل کے قواعد

یہ کھیل جوڑیوں میں کھیلا جائے گا۔ بیک وقت ایک جوڑا کھیلے گا۔
ایک کھلاڑی کے آنکھوں پر پٹی باندھ دی جائے گی جبکہ دوسرا کمرے کے دوسری طرف کھڑا ہو جائے گا۔
سماجی کارکن کھلاڑیوں کے بیچ میں کاغذ کے تختے پھینک دے گا۔
کھلاڑی نمبر ا کھلاڑی نمبر ۲ کے کمرے کے اندر کاغذ پر پاؤں رکھے بغیر اُس کو، گھومو، بائیں، دائیں، آگے، پیچھے کہہ کر رہنمائی کرے گا اور آپس میں رول بھی تبدیل کریں گے۔
کھلاڑی کاغذ پر پاؤں رکھے بغیر کھیل کو مکمل کریں گے تو ۱۰ پوائنٹس ملیں گے۔ ہر دفعہ کاغذ کو چھونے پر ایک پوائنٹ کھوئیں گے۔ جیتنے والا گروہ وہی ہو گا جو سب سے زیادہ پوائنٹس حاصل کرے گا۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) کھیل | ☆ کھیل میں گرم جوشی: جیتنے کا مزہ، ہار ماننا اور دوسروں کی جیت کو تسلیم کرنا۔<br>☆ کھیل میں ہدایات پر عمل کرنا۔<br>☆ اپنی ذات کے بارے میں بہتر رائے قائم کرنا | ☆ زندگی میں ہر کوئی کہیں نہ کہیں جیتتا یا ہارتا ہے۔<br>☆ اگر آپ قواعد و ضوابط کے مطابق زندگی گزارنے کی عادت ڈالیں تو معاشرے میں پر امن زندگی گزار سکتے ہیں<br>☆ ذاتی قوتوں اور قابلیت سے آگاہی میں اضافہ |
| ۲) گروہ میں کھیلنا | ☆ دوسروں پر اعتماد کرنے کے قابل ہونا<br>☆ اپنی سمت کو کامیابی کی طرف متعین کرنا<br>☆ کھیل کے ذریعے دِل جمی کو اپنانا<br>☆ کھیل کے ذریعے اپنی کارکردگی کو جانچنے کی صلاحیت پیدا کرنا<br>☆ ہر سطح پر بات کرنے کی صلاحیت پیدا کرنا | ☆ بچے خطرہ لے کر اپنے آپ کو مختلف حالات سے نمٹنے کیلئے تیار کرتے ہیں۔<br>☆ منزل کا تعین ہر کسی کو کامیابی کا راستہ دکھاتا ہے۔<br>☆ منزل پر رسائی کے لئے ثابت قدمی کو کلیدی حیثیت حاصل ہے۔<br>☆ بچے اپنی کمزوریوں کو قوتوں میں بدل کر زیادہ باشعور بن سکتے ہیں۔<br>☆ مجلس میں بات کرنے سے بچوں میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔ |
| ۳) اضافی قابلیت | ☆ اِس کھیل کے ذریعے باہمی تعلقات کو فروغ دینا | ☆ ہم رتبہ لوگوں سے معاشرتی مدد کا حصول۔ |

# بارودی سُرنگ



# کھیل

## بیس سوالات

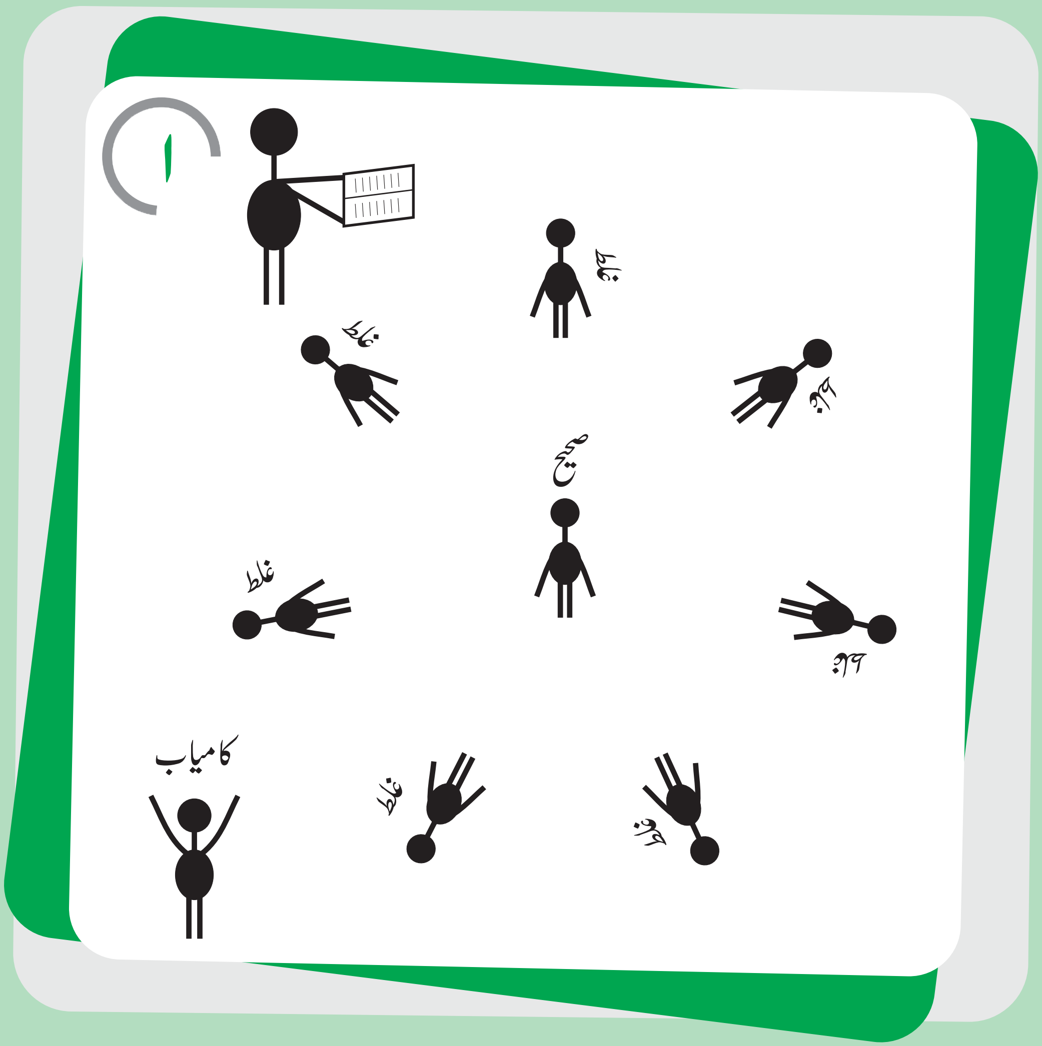
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ<br>گلی | ۱۰ تصویری کارڈ | ۲ سماجی کارکن | ۸ بچے | ۸ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۴۵ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۴۵ منٹ |

### کھیل کے قواعد

بچے ایک گروہ میں کام کریں گے، ایک کھلاڑی کے پاس ایک عام سی چیز کی تصویر ہے، وہ بچوں کے گروہ کے سامنے آجائے گا۔
بچے اس چیز کو معلوم کرنے کے لئے ۲۰ سوالات پوچھ سکتے ہیں۔
سوالات صرف ہاں یا نا والے ہوں گے۔
ان کو اِس طرح کی اصطلاح کی ضرورت ہے کہ وہ چیزوں کے نام لے سکیں جیسے جانور/سبزیاں/معدنیات/مشینوں کے اقسام/کرسی میز وغیرہ/دوسرا ساز وسامان۔
جو کھلاڑی صحیح جواب دے گا وہ جیت جائے گا۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) کھیل | ☆ کھیل میں گرم جوشی: جیتنے کا مزہ، ہار ماننا اور دوسروں کی جیت کو تسلیم کرنا۔<br>☆ کھیل میں ہدایات پر عمل کرنا۔<br>☆ اپنی ذات کے بارے میں بہتر رائے قائم کرنا | ☆ زندگی میں ہر کوئی کہیں نہ کہیں جیتتا یا ہارتا ہے۔<br>☆ اگر آپ قواعد وضوابط کے مطابق زندگی گزارنے کی عادت ڈالیں تو معاشرے میں پرامن زندگی گزار سکتے ہیں<br>☆ کھیل کے ذریعے ذاتی قوت سے آگاہی کو فروغ۔ |
| ۲) گروہ میں کھیلنا | ☆ مسائل حل کرنے کی صلاحیت پیدا کرنا<br>☆ کھیل کے دوران خوش طبعی کا مظاہرہ کرنا<br>☆ ہر سطح پر بات کرنے کی صلاحیت رکھنا<br>☆ اپنی سمت کامیابی کی طرح متعین کرنا | ☆ بچے خوش گوار وقت گزارنے کا تجربہ کرسکیں گے۔<br>☆ مجلس میں بات کرنے سے خود اعتمادی بڑھتی ہے۔<br>☆ محنت شاقہ سے آپ اپنی منزل تک رسائی حاصل کرسکتے ہیں |
| ۳) اضافی قابلیت | ☆ تعلیمی قابلیت کو بہتر کرنا | ☆ کھیل کے ذریعے معلومات عامہ کو بڑھانا۔ |

# بیس سوالات



# کھیل

## ۳ پتھر

| سرگرم شرکاء | شرکاء کی مجموعی تعداد | انسانی وسائل | سامان | مقام |
|---|---|---|---|---|
| ۴ بچے | ۱۲ بچے | ۲ افراد<br>ایک سماجی کارکن<br>ایک سہل کار | چھوٹے پتھر | پناہ گاہ<br>گلی |
| ہر گروہ کے کھیل کا دورانیہ<br>صورت حال کے مطابق | سرگرمی کا دورانیہ<br>۴۰ منٹ | | | |

### کھیل کے قواعد

بچے ۳ گروہوں میں کھیلیں گے ہر گروہ میں ۴ بچے ہوں گے، کھلاڑی ایک دائرے میں بیٹھ جاتے ہیں ہر کھلاڑی کے پاس ۳ چھوٹے پتھر ہیں، ہر بچہ چپکے سے اپنی مٹھی میں ۱، ۲ یا ۳ پتھر مُٹھی میں ڈال دیتے ہیں یا خالی چھوڑ دیتے ہیں، پھر ہر کھلاڑی اندازہ لگاتا ہے کہ ہاتھ میں کتنے پتھر ہیں، جب ایک کھلاڑی کوئی اندازہ بتاتا ہے تو اور کھلاڑی وہی تعداد نہیں بتا سکیں گے۔ پھر کھلاڑی مٹھی کھولتے ہیں اور پتھروں کو گنا جاتا ہے۔

جیتنے والا صحیح تعداد سے ایک پتھر زیادہ لے سکتا ہے لیکن ہاتھ میں ۳ سے زیادہ پتھر نہیں رکھ سکتا۔

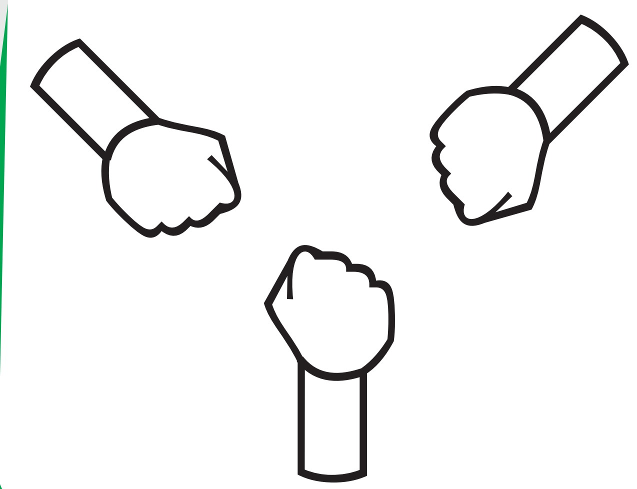
جب کسی کھلاڑی کے پاس پتھر ختم ہو جاتے ہیں تو وہ کھیل سے نکل جاتا ہے۔

آخری جیت اس کی ہوگی جس کے پاس سب سے زیادہ پتھر ہوں گے۔

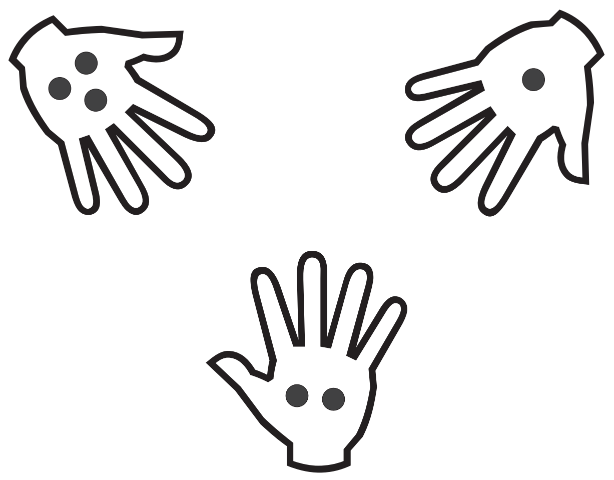
| بچوں کیلئے فائدے | مقاصد | کھیل کا حصہ |
|---|---|---|
| ☆ زندگی میں ہر کوئی کہیں نہ کہیں جیتتا یا ہارتا ہے۔<br>☆ اگر آپ قواعد وضوابط کے مطابق زندگی گزارنے کی عادت ڈالیں تو معاشرے میں پرامن زندگی گزار سکتے ہیں۔<br>☆ کھیل کے دوران ذاتی قوت سے آگاہی کو فروغ دینا۔ | ☆ کھیل میں گرم جوشی: جیتنے کا مزہ، ہار ماننا اور دوسروں کی جیت کو تسلیم کرنا۔<br>☆ کھیل میں ہدایات پر عمل کرنا۔<br>☆ اپنی ذات کے بارے میں بہتر رائے قائم کرنا | ۱) کھیل |
| ☆ مجلس میں بات کرنے سے بچوں میں خود اعتمادی بڑھتی ہے۔<br>☆ دل جمی منزل تک رسائی کیلئے دل جمی سے کام کرنے کو کلیدی حیثیت حاصل ہے۔<br>☆ منزل کا تعین ہر کسی کو کامیابی کا رستہ دکھاتا ہے۔<br>☆ بچے اپنی کمزوریوں کو قوتوں میں بدل سکتے ہیں۔<br>☆ بچے اپنے ہم رتبہ لوگوں سے معاشرتی مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ | ☆ مختلف سطحوں پر بات چیت کرنے کی صلاحیت رکھنا<br>☆ کھیل کے ذریعے دل جمی کو فروغ دینا<br>☆ اپنی سمت کو کامیابی کی طرف متعین کرنا<br>☆ اپنی کارکردگی کو جانچنے کی صلاحیت پیدا کرنا<br>☆ اِس کھیل کے ذریعے باہمی تعلقات کو فروغ دینا | ۲) گروہ میں کھیلنا |
| ☆ گنتی کے ذریعے بنیادی تعلیم کا شعور | ☆ تعلیمی قابلیت کو بڑھانا | ۳) اضافی قابلیت |

# ۳ پتھر

قدم ۱



قدم ۲



# کھیل

## مشاہدہ

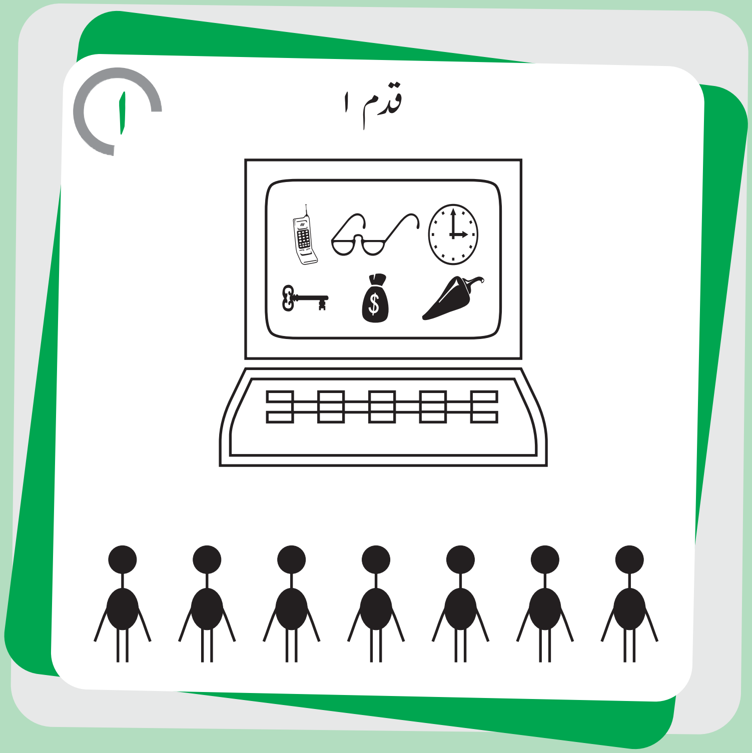
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | کمپیوٹر<br>ڈی۔وی۔ڈی | ۲ افراد<br>ایک سماجی کارکن<br>ایک سہل کار | ۱۰ بچے | ۱۰ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۴۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۴۰ منٹ |

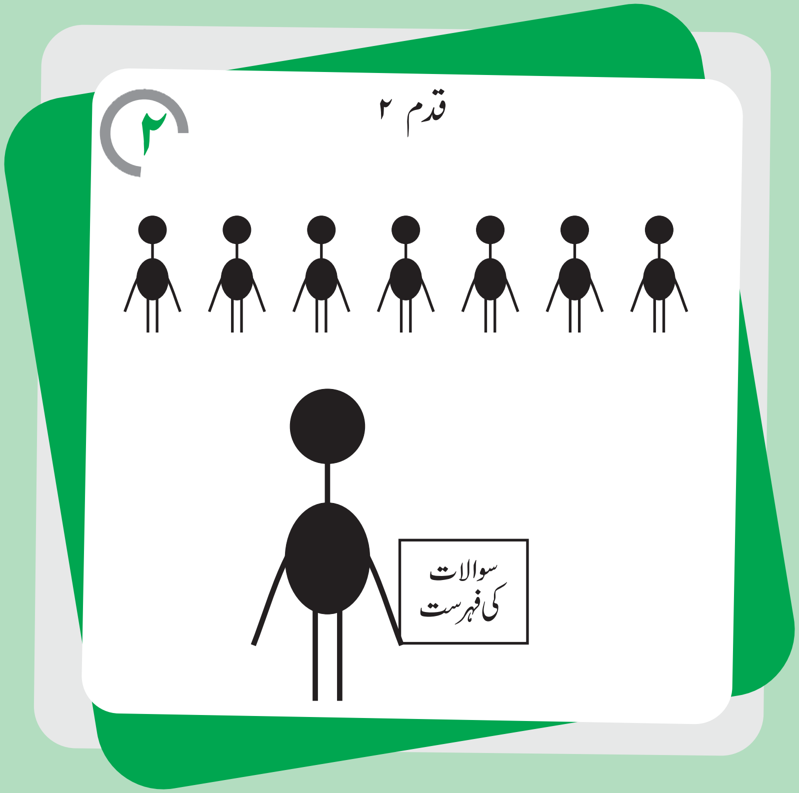
### کھیل کے قواعد

سارے کھلاڑی بیک وقت کھیل میں حصہ لیں گے۔
سہل کار کمپیوٹر پر کھلاڑیوں کو کوئی وڈیو دکھائے گا، کھلاڑیوں کے پاس دیکھنے اور مشاہدہ کرنے کے لئے ۳۰ سیکنڈ ہوں گے۔
کلپ چلانے کے بعد سہل کار شرکاء سے مختلف سوالات پوچھے گا۔ مثلاً کیا کمرے میں کوئی گھڑیال ہے؟ سامنے والا دروازہ کس رنگ کا تھا؟ وغیرہ
کھلاڑی سب سے زیادہ صحیح جوابات دے سکے گا جیت جائے گا۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) کھیل | ☆ کھیل میں گرم جوشی: جیتنے کا مزہ، ہار ماننا اور دوسروں کی جیت کو تسلیم کرنا۔<br>☆ کھیل میں ہدایات پر عمل کرنا۔<br>☆ اپنی ذات کے بارے میں بہتر رائے قائم کرنا | ☆ زندگی میں ہر کوئی کہیں نہ کہیں جیتتا یا ہارتا ہے۔<br>☆ اگر آپ قواعد وضوابط کے مطابق زندگی گزارنے کی عادت ڈالیں تو معاشرے میں پرامن زندگی گزار سکتے ہیں۔<br>☆ کھیل کے دوران ذاتی قوت سے آگاہی کو فروغ۔ |
| ۲) گروہ میں کھیلنا | ☆ مختلف سطحوں پر بات چیت کرنے کی صلاحیت رکھنا<br>☆ اپنی صلاحیتوں کو جانچنے کے قابل ہونا<br>☆ کھیل کے ذریعے باہمی تعلقات کو فروغ دینا | ☆ کھیل کے دوران بچے دوسرے بچوں سے دوستی استوار کرتے ہیں اور آپس میں تبادلہ خیال کرتے ہیں۔<br>☆ کھیل کے ذریعے بچے اپنی کمزوریوں کو قوتوں میں بدلتے ہیں۔<br>☆ بچے اپنے ہم رتبہ لوگوں سے معاشرتی مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ |
| ۳) اضافی قابلیت | ☆ کھیل کے دوران دل جمی کو فروغ دینا<br>☆ اپنی سمت کامیابی کی طرف متعین کرنا | ☆ دل جمی سے کام کرنے کو منزل کی رسائی میں کلیدی حیثیت حاصل ہے۔<br>☆ محنت شاقہ سے آپ اپنی منزل تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ |

# مشاہدہ



# کھیل

سے زیادہ/ سے کم

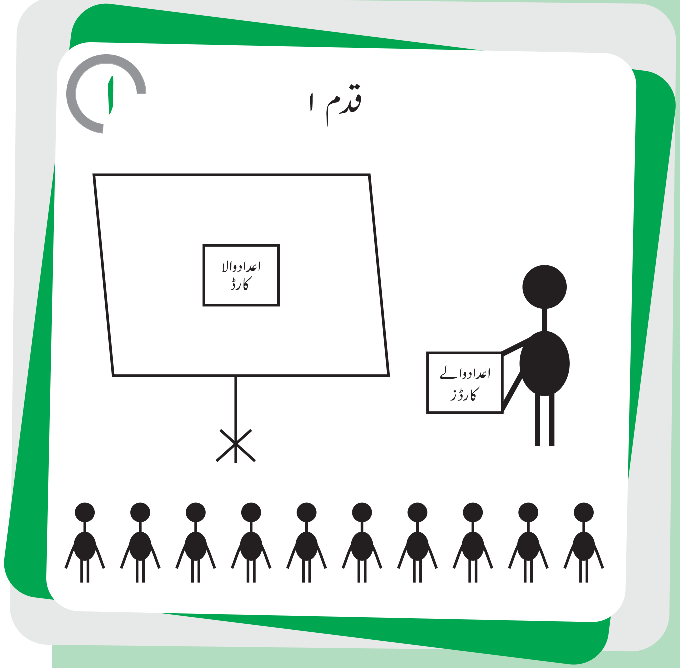
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ<br>گلی | اسے ۹ تک ہندسوں کے ساتھ<br>بڑے بڑے کارڈ | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۱۰ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۴۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۴۰ منٹ |

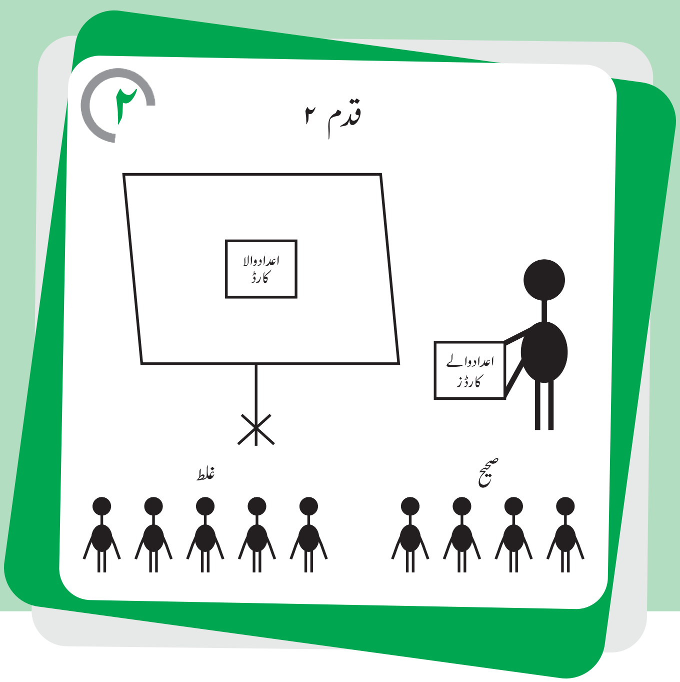
## کھیل کے قواعد

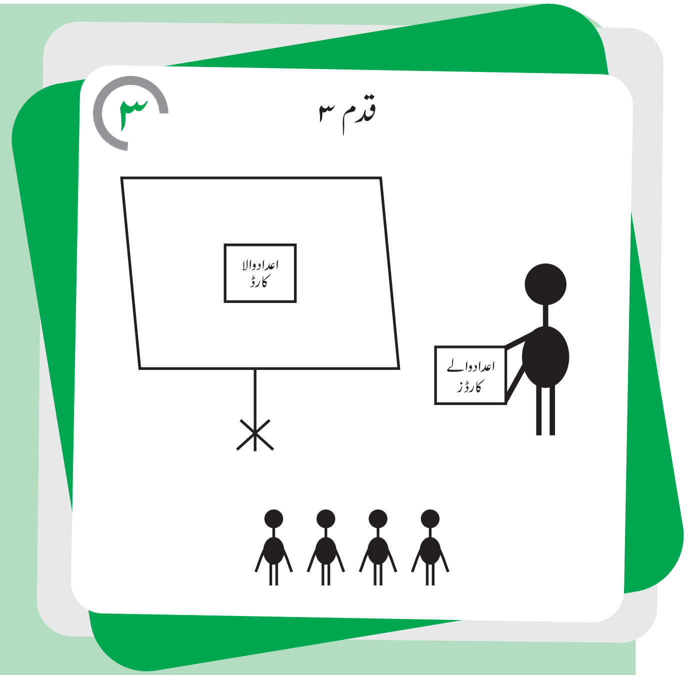
سارے بچے بیک وقت کھیلیں گے۔
سہل کار کے پاس اسے ۹ تک ہندسوں والے بڑے بڑے کارڈ ہیں وہ کارڈوں کو گڈ مڈ کر کے پہلے والے کو کمرے میں سامنے رکھے ہوئے لکڑی کے تختے پر رکھتا ہے۔
جو کھلاڑی سمجھتا ہے کہ آئندہ کارڈ پہلے والے سے بڑے ہندسے کا ہے بائیں ہاتھ کھڑا ہو جاتا ہے اور جو سمجھتے ہیں کہ چھوٹا عدد ہوگا، دائیں ہاتھ کو کھڑے ہو جاتے ہیں۔ جو غلط ہوں گے کھیل سے نکل جائیں گے جب سماجی کارکن کے ہاتھ میں ۱ کارڈ رہ جائے گا تو وہ پہلے ۸ کارڈ دوبارہ گڈ مڈ کر کے اس وقت تک کھیل جاری رکھے گا جب تک بائیں طرف صرف ۳ کھلاڑی رہ جائیں، اور یہ آخری ۳ کھلاڑی جیت جائیں گے۔

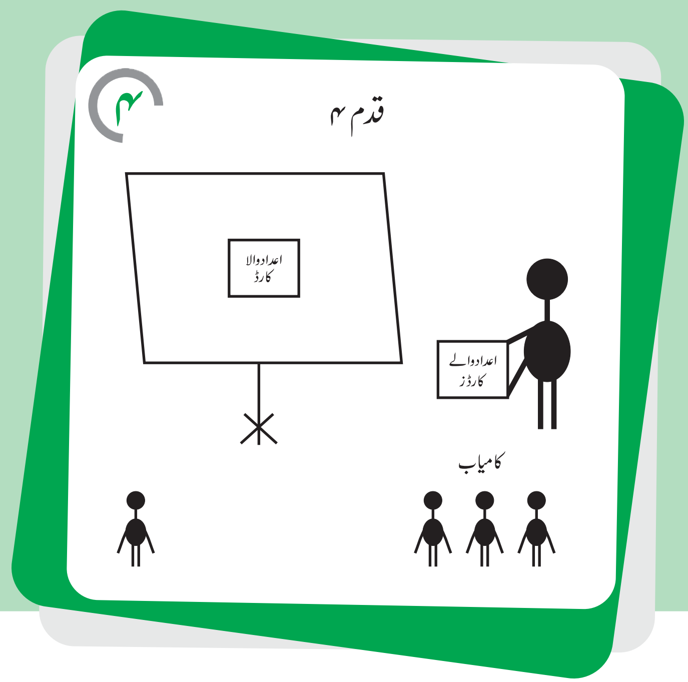
| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) کھیل | ☆ کھیل میں گرم جوشی: جیتنے کا مزہ، ہار ماننا اور دسروں کی جیت کو تسلیم کرنا۔<br>☆ کھیل میں ہدایات پر عمل کرنا۔<br>☆ اِس کھیل کے ذریعے اپنی ذات کے بارے میں بہتر رائے قائم کرنا | ☆ زندگی میں ہر کوئی کہیں نہ کہیں جیتتا یا ہارتا ہے۔<br>☆ اگر آپ قواعد وضوابط کے مطابق زندگی گزارنے کی عادت ڈالیں تو معاشرے میں پر امن زندگی گزار سکتے ہیں۔<br>☆ کھیل کے دوران ذاتی قوت سے آگاہی کو فروغ۔ |
| ۲) اکیلے کھیلنا | ☆ کھیل کے دوران دوسروں کی عزت کرنا اور انہیں قبول کرنا<br>☆ اپنی سمت کامیابی کی طرف متعین کرنا<br>☆ کھیل کے دوران ثابت قدمی کا ثبوت دینا | ☆ دوسروں کو عزت دیکھ کر بچے اچھے شہری بنتے ہیں۔<br>☆ محنت شاقہ سے آپ اپنی منزل تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔<br>☆ اپنے مقاصد کو عزیز رکھنا۔ زندگی یا کھیل میں انہیں ترک کرنا نا قابلِ قبل ہے۔ |
| ۳) اضافی قابلیت | ☆ علمی شعور کو فروغ دینا | ☆ گنتی کے بدولت بنیادی تعلیم کا شعور۔ |

# سے زیادہ/سے کم



# کھیل

## خرگوش

| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۱۰ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۴۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۴۰ منٹ |

### کھیل کے قواعد

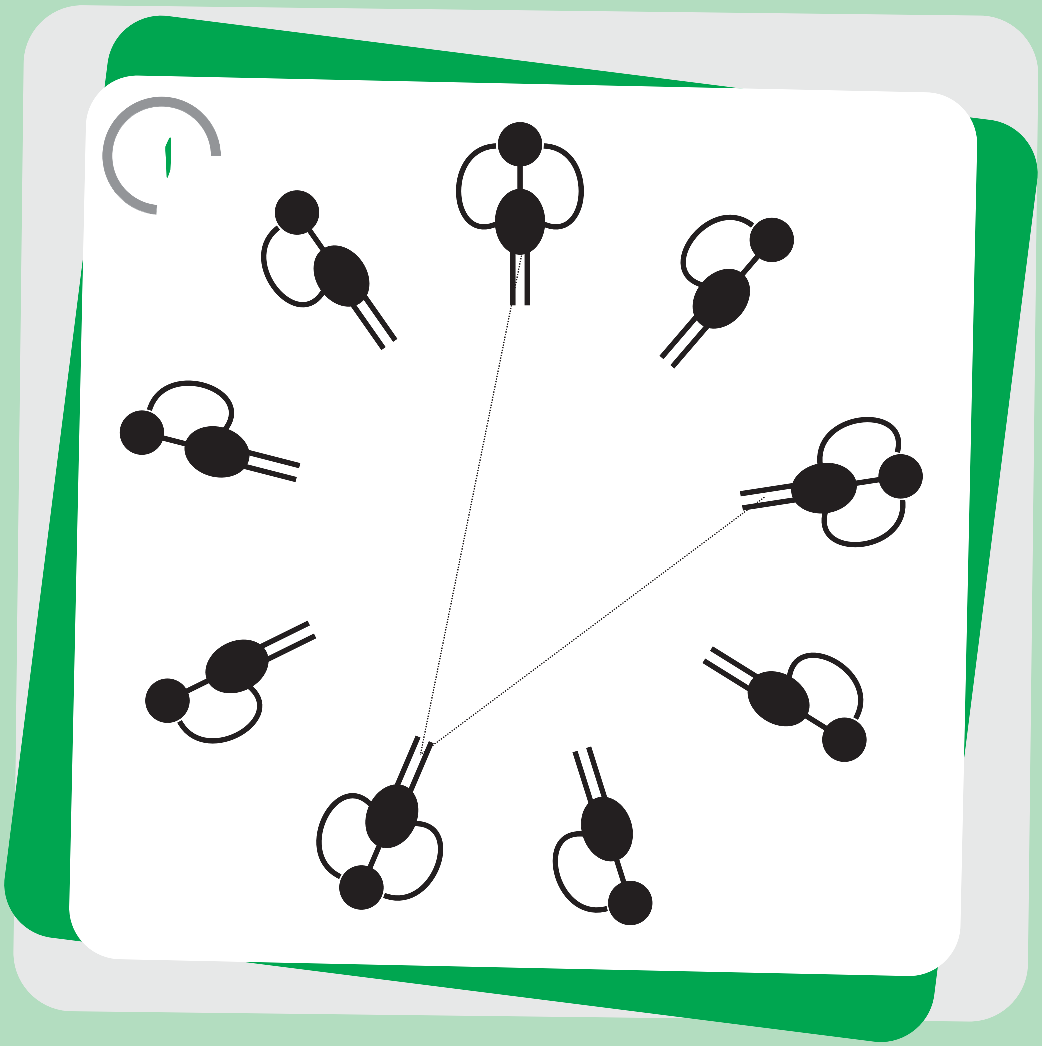
سب بچے ایک ہی وقت میں کھیلیں گے۔

بچے ایک دائرے میں بیٹھیں گے، ایک کھلاڑی خرگوش بنے گا، وہ خرگوش کی طرح نظر آنے کے لئے اپنے ہاتھ کانوں کے قریب رکھے گا۔

بائیں طرف بیٹھا ہوا کھلاڑی اپنا دایاں ہاتھ اپنے کان کی طرف لے جاتا ہے اور دائیں طرف والا کھلاڑی بایاں ہاتھ اوپر کرتا ہے، اس کے بعد خرگوش دونوں ہاتھ اٹھا کر دائرے میں بیٹھے کسی اور شخص کی طرف اشارہ کرتا ہے، وہ شخص اپنے ہاتھ خرگوش کی طرح اٹھاتا ہے اور اس کے دائیں بائیں کے کھلاڑی اسی طرح کرتے ہیں جیسے پہلے والے لوگوں نے پہلے خرگوش کے ساتھ کیا تھا۔ خرگوش قواعد کے ٹوٹنے تک اشارے کرتے رہتے ہیں سارے خرگوش ہاتھ کانوں کے پیچھے رکھے ہوئے اپنی اپنی جگہ پر رہتے ہیں جو بھی کھلاڑی غلطی کرے گا کھیل سے نکل جائے گا، آخر میں رہنے والے ۳ کھلاڑی جیت جائیں گے۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) کھیل | ☆ کھیل میں گرم جوشی: جیتنے میں مزہ، ہار ماننا اور دوسروں کی جیت کو تسلیم کرنا۔<br>☆ کھیل میں قواعد پر عمل کرنا<br>☆ کھیل کے ذریعے خود اعتمادی کو فروغ دینا | ☆ زندگی میں ہر کوئی ہارتا جیتتا ہے۔<br>☆ اگر معاشرے میں قواعد وضوابط کے مطابق زندگی بسر کریں گے تو آپ معاشرے میں پرامن طریقے سے زندگی گزار سکتے ہیں۔<br>☆ کھیل کے دوران ذاتی قوتوں کو فروغ دینے کی سمجھ۔ |
| 2) بیک وقت کھیلنا | ☆ کھیل میں دِل جمی کو فروغ دینا<br>☆ کھیل کے دوران خوش مزاجی کا مظاہرہ کرنا | ☆ کسی بھی منزل تک رسائی حاصل کرنے کیلئے دِل جمی سے کام کرنے کو کلیدی اہمیت حاصل ہے<br>☆ بچے خوشی کے لمحے گزاریں گے۔ |
| 3) مقابلہ | ☆ اپنی سمت کامیابی کی طرف متعین کرنا<br>☆ ذمے داری اور ثابت قدمی کا ثبوت دینا | ☆ اپنے مقاصد کو عزیز رکھیں ان کو چھوڑ دینا کھیل میں ناقابلِ قبول ہے۔ |

# خرگوش



# ناٹک

## اداکاری کرنا

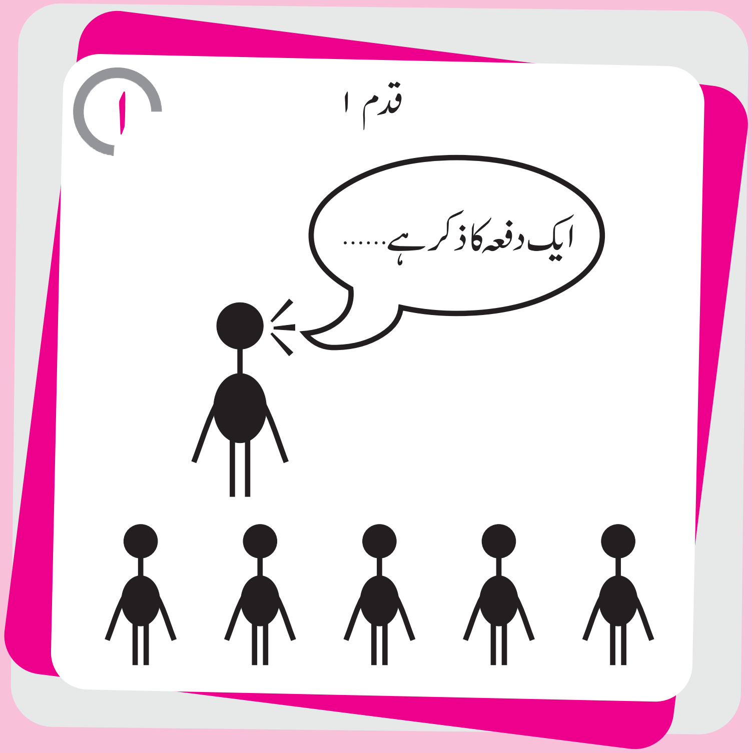
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | ٹیپ ریکارڈ (اختیاری)<br>ٹیپ شدہ کہانی (اختیاری، یہ بازار سے بھی خریدا جاسکتا ہے) | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۵ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۴۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۲۰ منٹ |

### کھیل کے قواعد

سہل کار ایک کہانی سناتا ہے (پریوں کی یا لوک کہانی یا پیاسا کوا کی طرح کہانی) بچے بھی زندگی کی ایک اچھی کہانی شرکاء کے ساتھ بانٹ سکتے ہیں۔
بچوں کا ہر گروہ کہانی سن کر پھر اس پر اداکاری کرسکتا ہے۔
سہل کار کہانی سناتا ہے اور بچے اس پر اداکاری کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، جب کریکٹر کو ایک کہانی میں متعارف کرایا جاتا ہے تو ایک بچہ اس کیریکٹر پر اداکاری شروع کرتا ہے اور اس طرح ایک ڈرامائی صورت حال تخلیق کرتا ہے۔
اِس کو اور دلچسپ بنانے کے لئے اس طرح کی کمی بیشی لائی جاسکتی ہے جیسے کہ، ہر کیریکٹر بہت موٹا ہے، ہر ایک لنگڑا ہے یا اندھا ہے وغیرہ، کہانی ریکارڈ شدہ بھی ہوسکتی ہے۔
جس کو کھیل کے دوران چلایا جاسکتا ہے۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) قصہ گوئی | ☆ بچوں کے تخیل کو مائل کرنا<br>☆ کہانی سے ناٹک اور عمل کی تخلیق کرنا | ☆ زندگی کے اچھے تجربات یاد کر کے ان کو کہانی سے مربوط کرنا۔<br>☆ بچے الفاظ، ڈرامے اور اداکاری کے ذریعے اظہار کرنا سیکھتے ہیں۔ |
| ۲) کارکردگی | ☆ مختصر اداکاری پیش کرنا<br>☆ تماشائیوں کے سامنے اداکاری اور جذبات پر کام کرنے کا اعتماد پیدا کرنا | ☆ بچے کہانی کو ڈرامے کے طور پر پیش کرنا سیکھتے ہیں<br>☆ بچے تماشائیوں کے سامنے آنے کیلئے اعتماد کو فروغ دیتے ہیں |
| ۳) کارکردگی میں مختلف کیریکٹر کھیلنا | ☆ کیریکٹر کی تکمیل میں بچوں کے تخیل کو فروغ دینا | ☆ اپنے آپ کو اداکاری کی حالت میں لاتے ہوئے بچے اپنے جسم کو بہتر طور پر جاننا اور اسے پوری طرح زیرِ استعمال لا کر کیریکٹر کی تکمیل اور اداکاری کرتے ہیں۔ |

# اداکاری کرنا



# ناٹک

انجماد

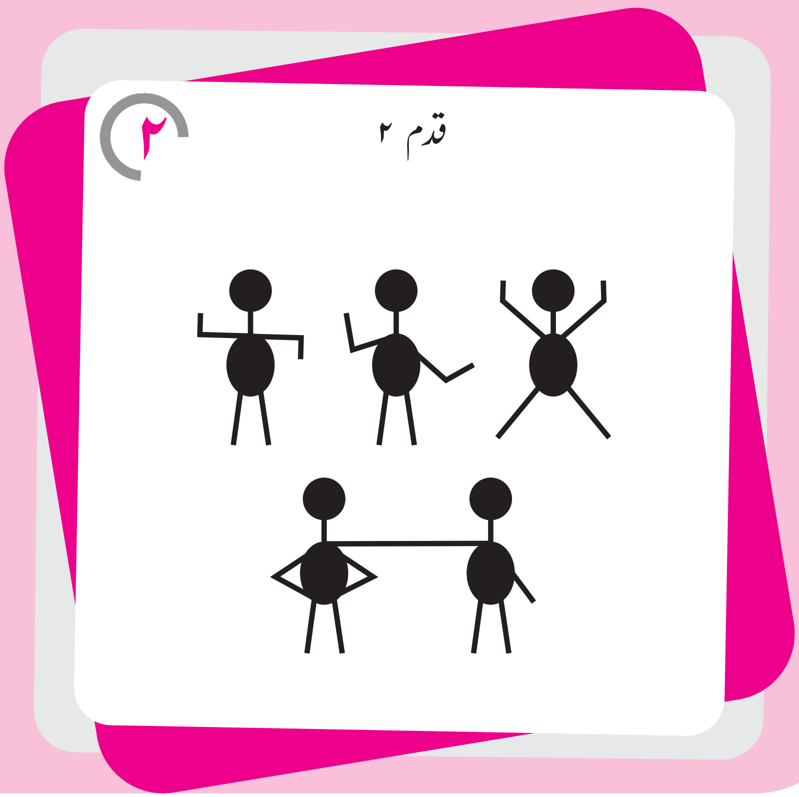
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | ڈیجیٹل کیمرہ<br>کمپیوٹر | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۱۰ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۲۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۲۰ منٹ |

## کھیل کے قواعد

سہل کار چیختے ہوئے کسی جذبے کا اظہار کرتا ہے (خوف، اعتماد، بیزاری وغیرہ) اور بچے وہی حالت بنا کر تصویر کھنچواتے ہیں، وہ چہرے اور جسمانی انداز اپنا کر جذبات کا اظہار کرتے ہیں۔
اگر آپ کے پاس کیمرہ نہیں ہے، اس صورت میں بچے اِسی حال میں چند سیکنڈ ساکت رہتے ہیں، جب تک سہل کار ان کو غیر منجمد کر کے آئندہ جذبے کے بارے میں نہیں کہتا۔
اگر آپ کے پاس کیمرہ ہے تو آپ اِس سے اور تخلیقی سرگرمیاں کر سکتے ہیں۔
بچوں کا ہر جذبے میں ایک تصویر اتار کر اس کو کمپیوٹر پر منتقل کر دیں اور دوسروں بچوں سے پوچھیں کہ تصویر میں کس جذبے کا اظہار ہو رہا ہے۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلیئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) مختلف جذبے اور حالات تخلیق کرنا | ☆ بچوں کو جذبات اور ظاہری حالت کی اہمیت سمجھانا | ☆ مختلف قسم کے چہرے بنا کر احساسات کا اظہار کرنا ایک خوش گوار فعل ہے جب بچے یہ دیکھتے ہیں کہ وہ مذاق کے وسیلے سے وضاحت کے ساتھ کسی جذبے کا اظہار کر سکتے ہیں تو ان کو وہ مناسب اور باموقع معلوم ہوتا ہے۔ |
| ۲) ہدایات سننا | ☆ بچوں کو غور سے سننے اور سرگرمی کے ساتھ ہدایات پر عمل کرنے کی تربیت دینا۔ | ☆ چہرے پر بامعنی اظہار باری باری کھیل کھیلنے کی کارکردگی میں بہت اہم ہیں، یہ بچوں کو ان کے پسندیدہ اشیاء کو مرکز نگاہ بنانے میں مدد دیتا ہے۔<br>☆ بچے ہدایات پر عمل کرنے کی اہمیت سیکھتے ہیں |

# انجماد



# ناٹک

**مددگار دوست**

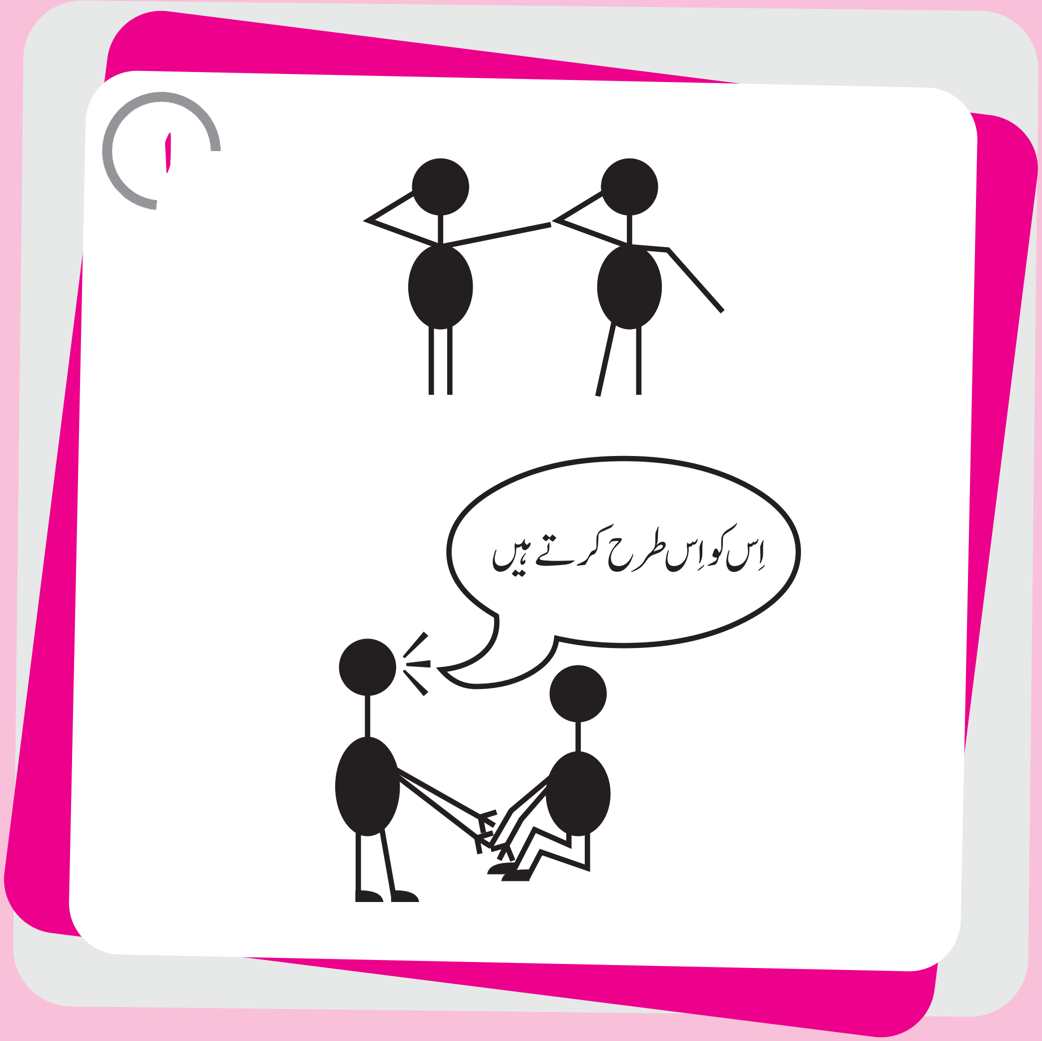
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۲ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۵۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۱۰ منٹ |

## کھیل کے قواعد

بچے جوڑیوں میں ہیں۔ایک بچہ گلی یا بازار میں جاتا ہے اور ایک دوست بناتا ہے۔
جب وہ اسے گھر یا پناہ گاہ میں لاتا ہے تو اُسے پتہ چلتا ہے کہ وہ دوست بولنا، ہلنا جلنا، یا اور سادہ کام کرنا نہیں جانتا جیسے کہ دانت صاف کرنا، بٹن بند کرنا، جوتوں کے تسمے باندھنا، کمرے کی صفائی کرنا، یا روڈ پر چلنا۔
بچے اپنے دوست کو پناہ گاہ کے قواعد بھی سمجھا سکتا ہے اور یہ سکھانا تفصیل کے ساتھ ہونا چاہیے۔
جوڑیوں پر منحصر ہے کہ وہ اس کام کو کتنی خوبی سے نبھاتے ہیں۔
یہ ایک ذہنی مزاحیہ کھیل بھی بن سکتا ہے جس میں بچے نئے دوستوں کو مختلف چالیں دکھانے کا مظاہرہ کر سکتے ہیں۔دوست جتنی سادگی کا مظاہرہ کرے گا کھیل اتنا اچھا لگے گا۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) زندگی کے اہم قابلیتوں کی تلاش کرنا | ☆ بچوں کو سوچنے پر مجبور کریں کہ زندگی کے عام شعور کتنے اہم ہیں۔<br>☆ مرکز کے قواعد سکھانا۔<br>☆ بچوں کو صحت اور صفائی سے متعارف کرانا۔ | ☆ جب ایک خاص صورت حال میں ایک بچہ دوسرے بچوں کو زندگی کے بارے میں اہم شعور دیتا ہے، تو وہ خود بھی ایک فہرست بناتے ہیں ان کو روزمرہ زندگی کے اہم اشیاء کا اندازہ ہوتا ہے تا کہ روزمرہ کی زندگی گزار سکیں مثلاً دانت صاف کرنا، یا نہانا<br>☆ بچے سیکھتے ہیں کہ مرکز کیسے چلتا ہے، اس کے قواعد کیا ہیں اور بچے قواعد کے مطابق کام کیسے کرتے ہیں<br>☆ بچے صحت اور صفائی کے تصور سے واقفیت حاصل کرتے ہیں، جس سے ان کو روزمرہ زندگی میں صحت مند اور صاف رہنے میں مدد ملتی ہے۔ |
| ۲) سکھانا اور سیکھنا | ☆ زندگی کے عام شعور کی اہمیت کو بچوں پر واضح کریں۔<br>☆ بچے مسخراپن اور اداکاری کرنا سیکھیں۔ | ☆ بچے سمجھ جاتے ہیں کہ کس طرح چھوٹے چھوٹے عمل اور کام روزمرہ زندگی گزارنے کے لئے اہم ہیں، وہ ایک دوسرے کے کاموں کے بارے میں غور کرتے ہیں اور دوسروں کے کاموں سے سیکھتے ہیں |

# مددگار دوست



# ناٹک

## مشین

| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۱۰ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۴۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۳۰ منٹ |

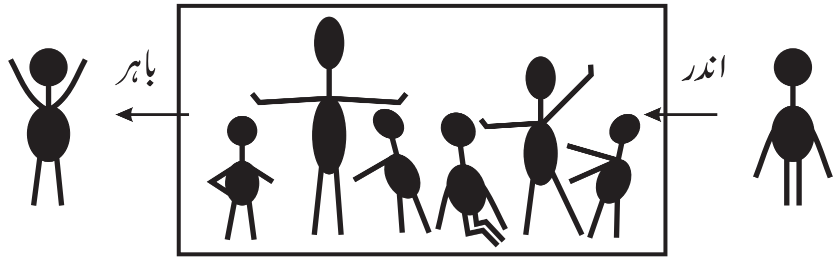
### کھیل کے قواعد

سماجی کارکن بتاتا ہے کہ ہم ایک خوشی پیدا کرنے والی مشین بنانے جا رہے ہیں، انسانوں سے مشین بنانے کا خیال بھی زیر بحث آنا چاہیے مثلاً ہر بچہ اپنے پورے جسم کو کام میں لاتے ہوئے مشین کا ایک حصہ یا اوزار بن سکتا ہے۔
وہ دوہرے ہوکر، لیٹ کر یا بیٹھ کر گروپ میں مشین بنانے میں موزوں آ سکتے ہیں۔
تربیت کار ایک ایک کر کے بچوں کو مشین کے حصے کے طور پر کام میں لاتے ہیں اور بچے خود فیصلہ کرتے ہیں کہ وہ کیا کام انجام دیں گے اور کیسی آواز نکالیں گے۔
جب ایک یا دو بچے رہ جائیں تو وہ مشین کو چلانے کا کام غمگین ہوکر کرتے ہیں اور خوشی سے دوسری طرف واپس آتے ہیں۔
سب بچوں کو باری باری مشین کا حصہ بننے کا موقع دیں۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) انسانی جسم بطور مشین کا حصہ | ☆ یہ معلوم کرنا کہ انسانی جسم ناٹک میں اشیاء اور تخیلات بنانے کے لئے کس طرح مختلف صورتوں میں تبدیل ہوسکتا ہے<br>☆ اپنے بارے میں اِس تصور کو بڑھائیں کہ ہر آدمی معاشرے کا مفید فرد ہے | ☆ بچے گروہ میں جسمانی تبدیلی کے ذریعے سے ایک تخیل بنانے کی اہمیت کو سیکھتے ہیں۔ یہ ہنر بغیر کسی سہارے کے ناٹک بنانے کے کام میں مفید ثابت ہوا ہے<br>☆ ایک بچہ بھی حصہ نہ لے تو تخیل مکمل نہیں ہوگا، یہ اصول معاشرے پر بھی لاگو ہوتا ہے کہ ہم معاشرے میں بھی اپنا ضروری کردار ادا کریں۔ ہر فرد برابر کی اہمیت رکھتا ہے۔ |
| ۲) خوشی بنانے والی مشین | ☆ اظہار کریں کہ خوشی کا حصول مشکل کام نہیں ہے | ☆ جب بچے مشین کے پاس سے گزرتے ہیں تو وہ غم کے حالت سے خوشی کے حالت میں آتے ہیں۔ یہ اِس بات کی نشانی ہے کہ ہماری زندگیوں میں خوشیاں ہیں بس ہمیں چاہیے کہ ان کا احساس اور پرورش کریں۔ |

# مشین

۱



# ناٹک

## آئینہ

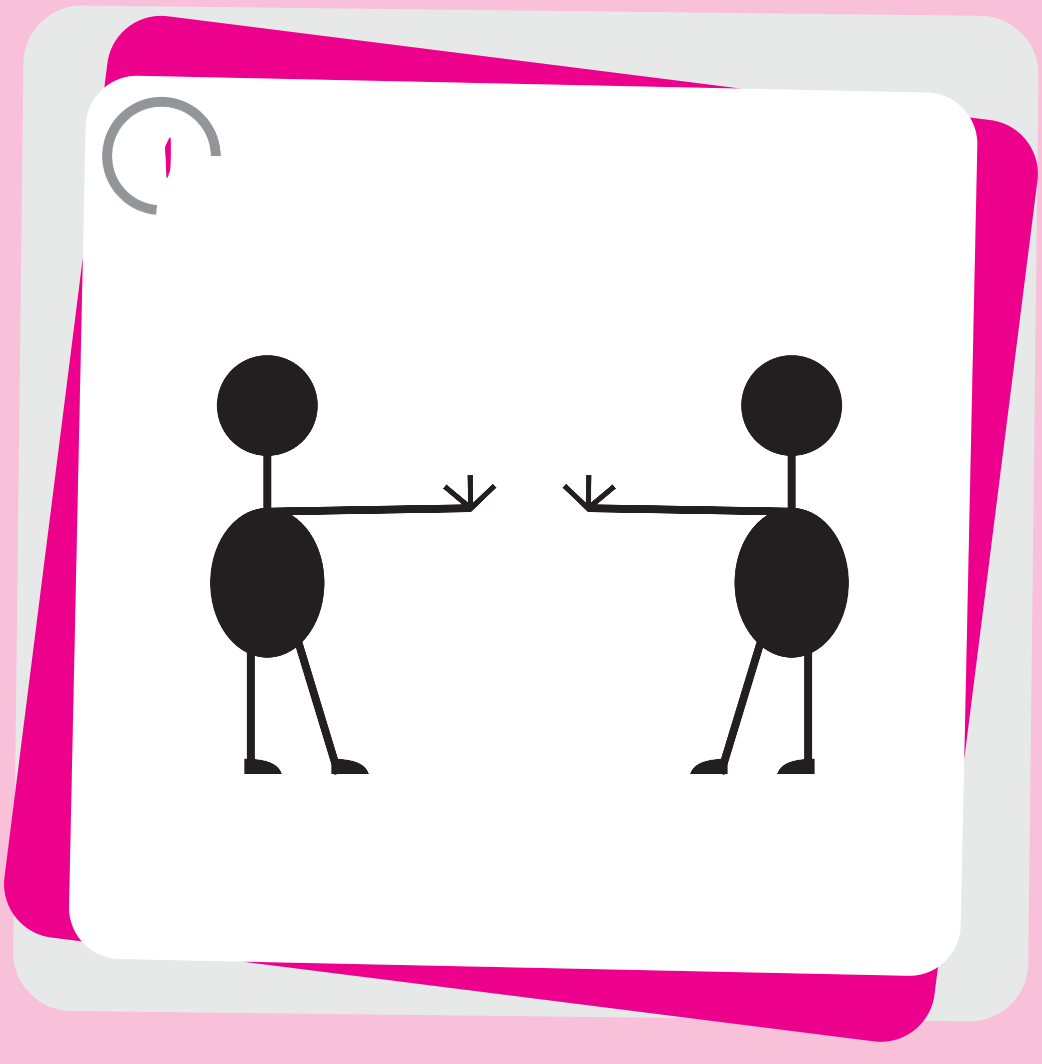
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۲ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۵۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۱۰ منٹ |

### کھیل کے قواعد

اِس ناٹک کو ۲ بچے کھیلتے ہیں۔ بچے دائرے میں بیٹھ جاتے ہیں۔
دو کھلاڑی بچے دائرے میں آ کر ایک دوسرے کے سامنے بیٹھتے ہیں ایک کھلاڑی کچھ جسمانی ہل جل سے کھیل شروع کرے گا۔ دوسرا کھلاڑی اس کی ۱۰۰ فیصد نقل اتارتا ہے۔
اِس کا مطلب ہے کہ پہلا کھلاڑی حقیقی ہے جبکہ دوسرا کھلاڑی ایک آئینہ ہے۔ ہر کھلاڑی اپنی باری سے کھیلتا ہے۔
یہ کھیل لینے اور دینے کا ہے کوئی بھی لمبے عرصے کیلئے مسلسل طریقے سے رہنمائی نہیں کرے گا، باریاں بار بار بدلیں گی، شروع میں تربیت کار بچوں سے کہہ سکتا ہے کہ حرکت کو آہستہ رکھیں۔
گروہ کا ہر فرد اپنی باری سے دائرے کے بیچ میں آ کر کھیلے گا۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۲) ناٹک | ☆ شعور مشاہدہ کو بہتر کرنا<br>☆ جسمانی رکاوٹوں کو توڑنا | ☆ جلدی سیکھنے کے لئے عملی مشاہدہ بہت اہم ہے، بچے اس کھیل کے ذریعے اس شعور کو بہتر کرتے ہیں۔<br>☆ بچے آزادی سے خوش ہونا سیکھتے ہیں یہ سوچے بغیر کہ لوگ ان کے حرکات کے بارے میں کیا سوچیں گے۔ |
| ۳) کھیل کے دوران | ☆ دِل جمی کی اچھی سطح پر پہنچنا<br>☆ مزہ لے اور مزاحیہ بنے<br>☆ مثبت مقابلے میں حصہ لے | ☆ زندگی میں ترقی کرنے کے لئے، دِل جمی کے اچھے سطح پر ہونا ضروری ہے، جو کہ بچے اس کھیل کے ذریعے حاصل کر سکتے ہیں۔<br>☆ طنز و مزاح کے ذریعے بچے مثبت احساسات اور روزمرہ زندگی کے لئے امید حاصل کرتے ہیں۔<br>☆ دوسرے شخص کو بہتری کی ترغیب دیتے ہوئے اسے تخلیقی مقابلے کی حالت میں لا کر یہ کھیل بچوں کے درمیان صحت مند مقابلے کو ترقی دیتا ہے۔ |

# آئینہ



## ناٹک

### عملے سے دوبدو

| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | | ۲ سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۵ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۵۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۲۰ منٹ |

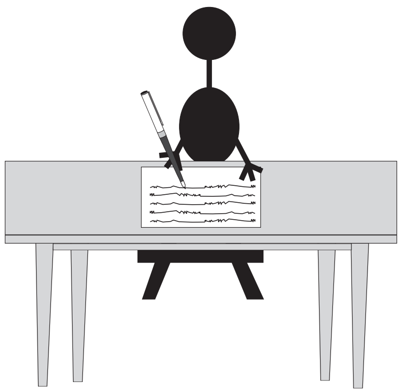
### کھیل کے قواعد

بچوں کو دو گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔
عملے کے لوگ ایک مرکز میں مزدوروں کا کام ڈھونڈنے کا کردار ادا کر رہے ہیں۔
بچے انٹرویو لینے والوں کا کردار کر رہے ہیں۔ انٹرویو سے پہلے بچے فیصلہ کرتے ہیں کہ وہ معاشرتی سہل کار میں کیا کیا خوبیاں دیکھنا چاہتے ہیں، انٹرویو شروع کرنے سے پہلے بچوں کے پاس سوالات لکھنے کے لئے ۱۰ منٹ ہیں اگرچہ مزدوروں کو جواب نہ دینے کا اختیار ہے، بچے ان سے انٹرویو کے دوران جو بھی سوال چاہیں پوچھ سکتے ہیں۔
یہ کارکردگی ماضی میں بہت مفید ثابت ہوئی جس میں عملے کے ارکان کو بچوں کے حقیقی احساسات اور مرکز میں موجود خدمات کے بارے میں پتہ چل جاتا ہے۔

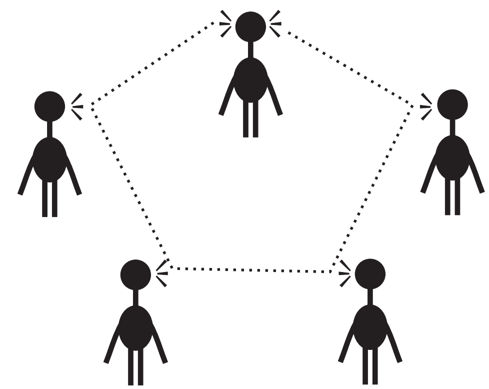
| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) زندگی میں کار منصبی کا بدلنا | ☆ دوسرے لوگوں کے نقطہ نظر سے سوچنا۔ | ☆ بچوں کو دوسروں کے نقطہ نظر سے دیکھنے کا موقع ملتا ہے، جیسا کہ کارکنوں کی کیا ذمے داریاں ہیں اور کام میں ان کی پابندیاں کیا ہیں۔<br>☆ بچے اِس طرح کوئی اور بن کر معاشرتی سہل کار کے طور پر ایک نئے معاشرتی کردار کا تجربہ کرتے ہیں۔ |
| ۲) بچوں کا اچھے کارکن کے بارے میں خیالات کا اظہار | ☆ یہ سیکھنا کہ وہ اچھے کارکن میں کیا خصوصیات ڈھونڈتے ہیں۔ | ☆ اِس سے تربیت کار اور سماجی کارکن کو اندازہ ہو جاتا ہے کہ بچے ان سے کس طرح کی خوبیوں اور توجہ کی توقع رکھتے ہیں<br>☆ بچوں کیلئے یہ اپنے تربیت کاروں کو داد دینے کا مشق ہے بشرطیکہ وہ اپنے کام میں اچھے ہوں |
| ۳) کارکن کا انٹرویو | ☆ بچوں کو اختیار دینا۔<br>☆ کارکنوں کو ان کے کام کے بارے میں بچوں کو حقیقی احساسات سے روشناس کرانا۔ | ☆ بچوں کو اختیار ملتا ہے اور وہ صاف طور پر کارکنوں کے بارے میں اظہار کرتے ہیں<br>☆ اِس سے بچوں کو ایسا تجزیاتی شعور ملتا ہے جس کا بنیاد انسانوں کے باہمی میل جول اور قابلیت پر ہے نہ کہ ذاتی پسند ناپسند پر |

# عملے سے دوبدو

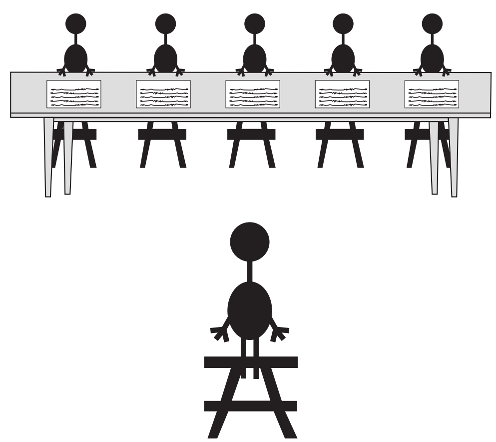
قدم ۱



قدم ۲



قدم ۳



# ناٹک

انجانا دوست

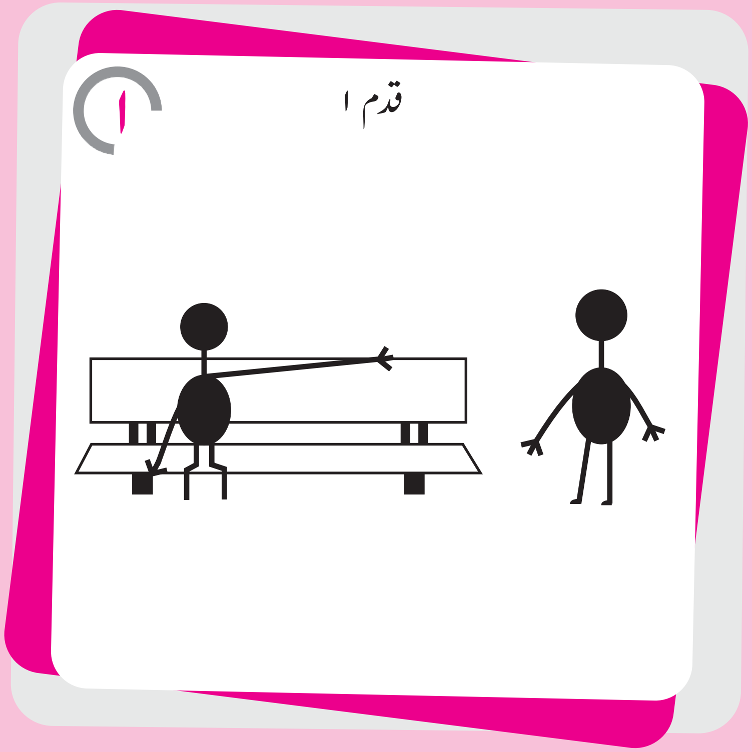
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۲ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۵۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۱۰ منٹ |

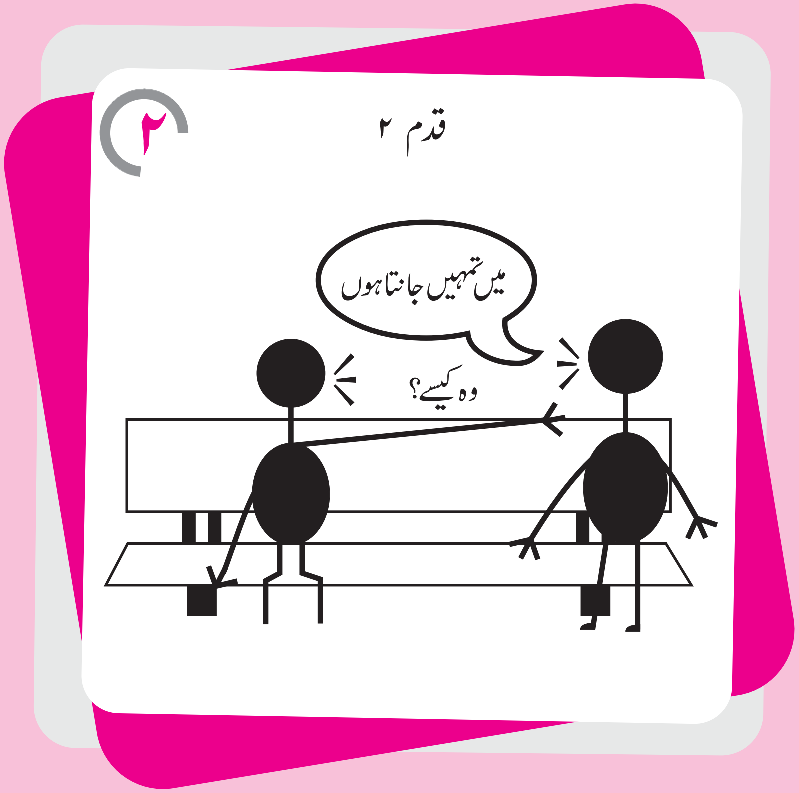
## کھیل کے قواعد

بچہ (ا) ایک سبزہ زار میں آرام کررہا ہے۔ بچہ (ب) سبزہ زار میں ہے اور اسے یقین ہے کہ وہ بچہ (الف) کو پہچانتا ہے۔
اس کو یقین ہے کہ ۱۰ سال پہلے، جب وہ گلی میں رہنے والے بچے تھے، کسی مرکز میں اکٹھے رہے تھے۔
حقیقت میں الف کبھی بھی گلی میں رہنے والا بچہ نہیں رہا اور ب کو بالکل نہیں جانتا، لیکن ب اصرار کررہا ہے۔
بچے جوڑیوں میں اِس صورت حال پر کام کرتے ہیں اور دیکھتے ہیں کہ بات کہاں تک پہنچتی ہے۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) برجستہ نئے کردار | ☆ بچوں کو نئے کرداروں کے بارے میں سوچنے کی حوصلہ افزائی کرنا<br>☆ انفرادی طور پر صورت حال اور بات چیت تخلیق کرنا | ☆ بچے کھیل کے کسی صورت حال کو دیکھ کر اس کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس سے ان کے سمجھنے کی شعور کو فروغ ملتا ہے<br>☆ بچوں کا یہ سوچنا کہ ہم کیا بولیں گے اور ردِعمل کیا ہوگا ایک تخلیقی اور تقاضا کرنے والا عمل ہے، ان کو اندازہ ہوتا ہے کہ ان کے رویے اور بولنے کا طریقہ کھیل کے کسی حصے کو فروغ دینے یا بدلنے کے لئے بے حد ضروری ہے۔ اِس عمل سے بچے چال چلن، آواز، چہرے کے اتار چڑھاؤ، اور حقیقی زندگی میں لب و لہجے کی اہمیت کو سمجھنے کے قابل بنتے ہیں۔ |
| ۲) خود بخودی اور حیرانگی | ☆ متحرک ناٹک کے صورت حال کے مطابق کہانی کو تبدیل کرنا | ☆ کھیل کے شروع میں ہر بچے کے اپنے مکالمے اور صورت حال ہوتے ہیں لیکن دوسرے بچے کے جواب کی وجہ سے سب کچھ بدل جاتا ہے اور بچے جلدی سے متحرک ہو کر اسی وقت ایک مناسب صورتحال بناتے ہیں۔ اِس سے حقیقی زندگی میں ان کے قوتِ فیصلہ کے شعور کو بہتری ملتی ہے۔ |
| ۳) ناٹک | ☆ ناٹک کے کردار میں رہنا | ☆ بچے جو کردار کھیل میں ادا کر رہے ہوتے ہیں اس کو عزیز رکھتے ہیں اور یہ اہم عمل اس کھیل میں بڑی تخلیقی انداز سے افشاں ہوتا ہے۔ |

# انجانا دوست



## اداکاری بطورِ ہوم ورک

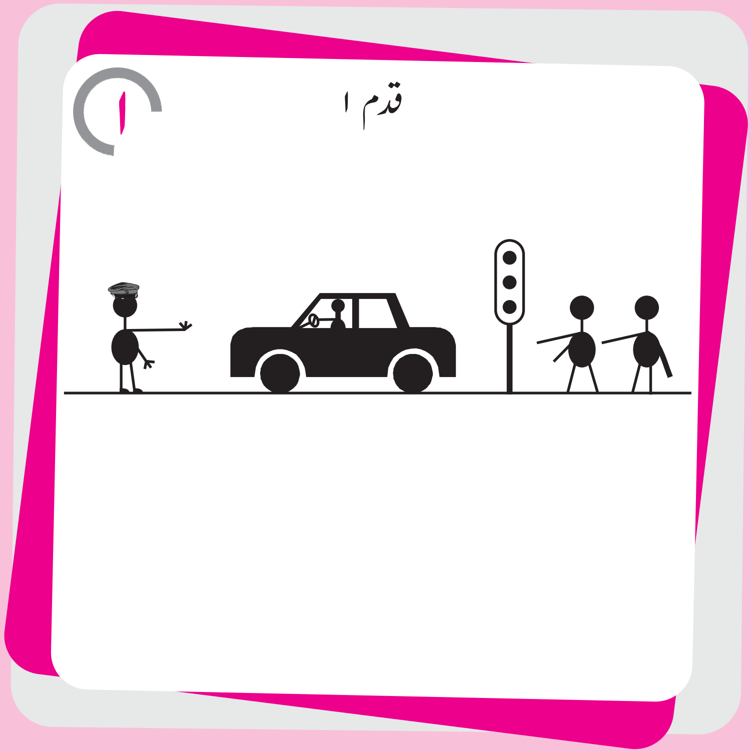
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۱ بچہ |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۵۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۵ منٹ |

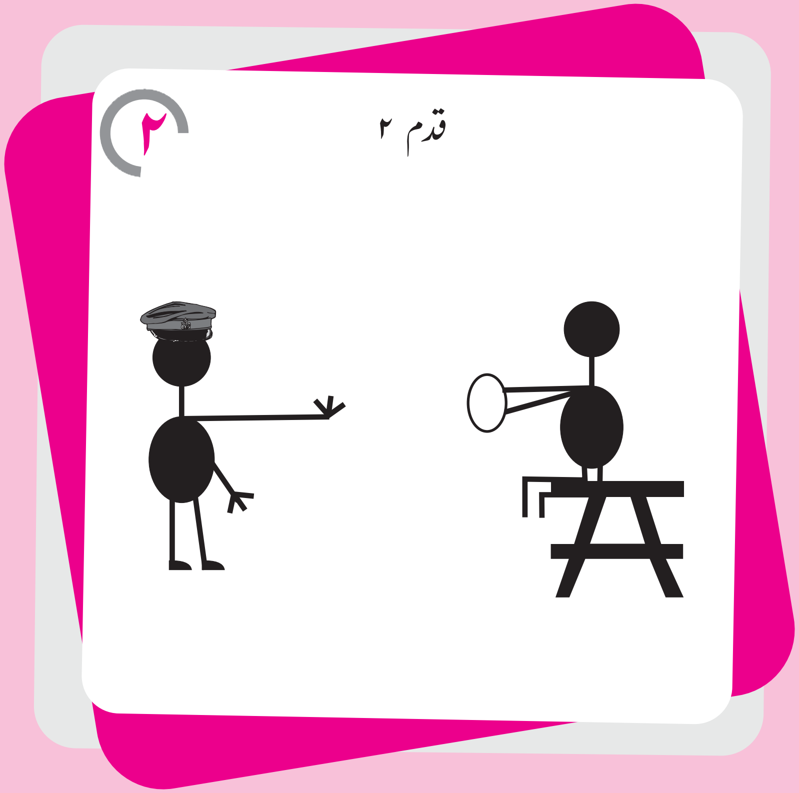
### کھیل کے قواعد

پہلے دِن تربیت کار بچوں کو راستے میں لوگوں کی حرکات کا مشاہدہ کرنے کا کہتا ہے۔
اگر بچے مرکز سے باہر نہیں جاسکتے تو تربیت کار بچوں سے کہے گا کہ وہ مرکز کے اندر کرداروں کا مشاہدہ کریں۔
ان کو خاص طور پر مزاحیہ چیزوں پر نظر رکھنی چاہیے اور یا عجیب لوگوں پر جو عجیب کام کر رہے ہوں مثلاً ایک پولیس اہلکار کا ایک گاڑی چلانے والے سے تحفہ لینے سے پہلے، اپنے اردگرد دیکھنا وغیرہ۔
جب بچے اگلے روز آتے ہیں تو وہ زیرِ مشاہدہ ہوئے صورتِ حال بیان کرتے ہیں اور پھر گروہ کے سامنے اسی طرح عملی طور پر کرتے ہیں۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) گلی میں مشاہدہ | ☆ مشاہدے کے شعور کو فروغ دینا<br>☆ ہمارے اردگرد حقیقی زندگی کے حالات میں دلچسپی لینا | ☆ حقیقی زندگی کے مختلف حرکتوں کا مشاہدہ کرنا<br>☆ یہ سب کچھ ان کے اردگرد ہوتا ہے اور اِس طرح بچوں میں معاشرے کے ساتھ رابطے کا احساس بڑھتا ہے |
| ۲) تصورات اور صورت حال کو یاد کر کے انہیں بیان کرنا | ☆ بچوں کے زبانی اور بصری یادداشت کا امتحان لینا اور جو انہوں نے دیکھا اس کی وضاحت کرنا | ☆ بچے اپنے مشاہدے کو بیان کرتے ہیں تو اس میں اپنی ذاتی حقائق اور تصورات کو بھی شامل کرتے ہیں |
| ۳) مشاہدے پر اداکاری کرنا | ☆ بچوں کو اِس قابل بنانا کہ وہ اپنا مشاہدہ اور سمجھ اداکاری کے ذریعے بیان کرسکیں۔ | ☆ اپنے مشاہدے اور خیالات کی قدر دانی دیکھ کر بچے اپنے آپ کو قابلِ قدر سمجھنا شروع کرتے ہیں۔ اِس طرح ان بچوں میں ذاتی اعتماد کو فروغ ملتا ہے۔ |

# اداکاری بطورِ ہوم ورک



# ناٹک

CHARADES

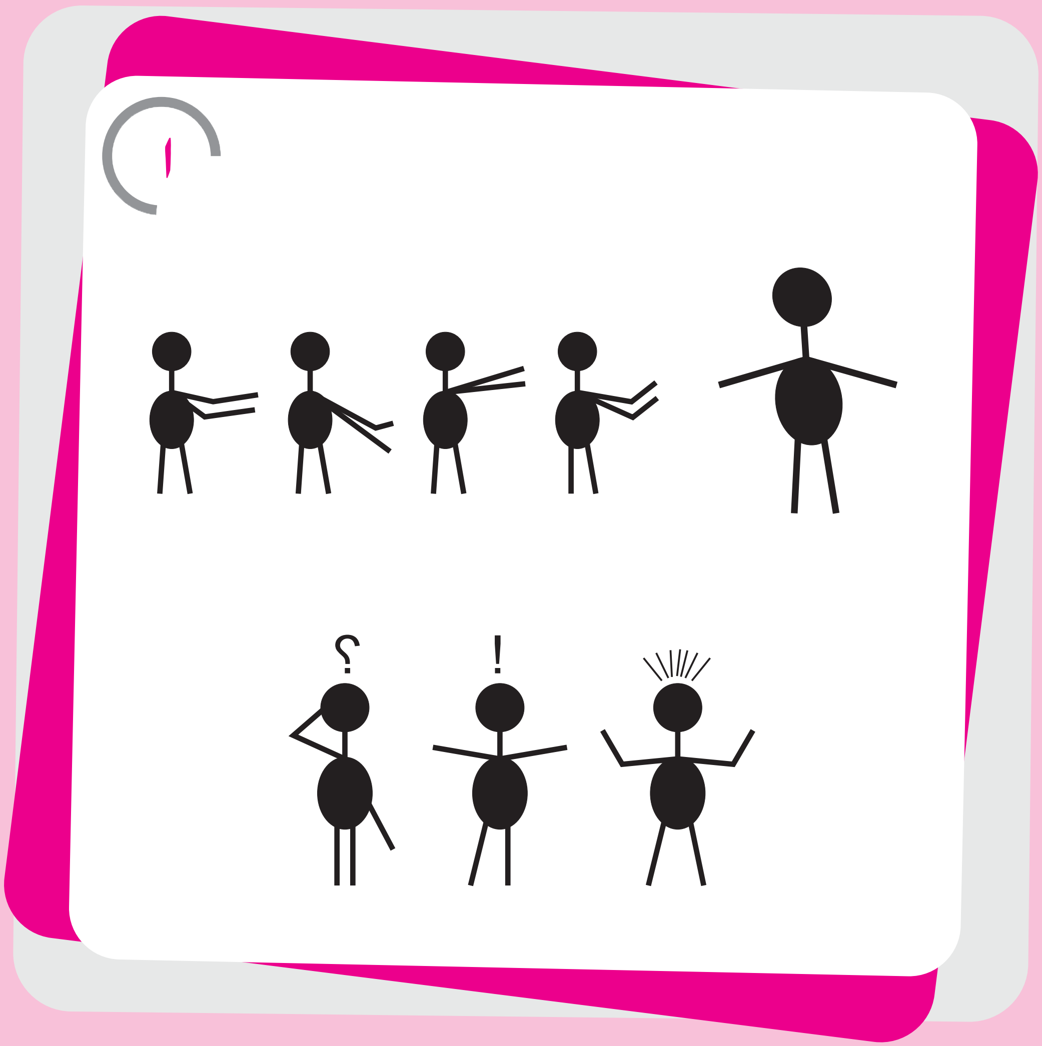
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۱۰ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۲۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۲۰ منٹ |

## کھیل کے قواعد

بچوں کو ۲ گروہوں میں تقسیم کیا جائے گا۔ گروہ الف کا ایک رکن کسی چیز کو مسخرے کے لئے استعمال کرتا ہے جیسا کہ برش کے ساتھ جوتے چمکانا، پتنگ اڑانا وغیرہ۔ اور مثالیں جن کی نقل اتاری جاسکتی ہیں۔ موٹر سائیکل، موبائل ٹیلی فون، پانی کا گلاس، کمپیوٹر اور گاڑی ہیں۔ گروہ ب کا کوئی رکن نقل اتارتا ہے اور گروہ (الف) کا کوئی بھی رکن ''قیاس آرائی کرسکتا ہے'' جب بچے اِس کھیل میں ماہر ہو جائیں تو اسے زیادہ پیچیدہ بنایا جاسکتا ہے۔ چیزوں اور حرکات کے نقل کے علاوہ، تربیت کار گروہ کو کہہ سکتا ہے کہ وہ کسی مکالمے یا دشواری کار (جیسا کہ آپ کے نقلی دانت ٹائلٹ میں گر جاتے ہیں) تربیت کار کہہ سکتا ہے کہ مندرجہ ذیل اداکاری کریں۔ لمبے عرصے کے بعد ایک اچھے دوست کو ملنا، یا مہمانوں کے لئے کھانا یا روٹی بنانا، یا کسی ایسے آدمی سے دعا سلام کرنا جن کو آپ بہت پسند کرتے ہیں۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) گروہ میں کام کرنا | ☆ بچوں کو ایسے لوگوں کے ساتھ کام پر آمادہ کرنا جن کے ساتھ شاید وہ حقیقی زندگی میں کام نہ کریں۔ | ☆ حقیقی زندگی میں لوگوں کو گروہوں میں کام اور تعلقات رکھنا پڑتا ہے، اس سے بچوں کو بہتر معاشرتی رویہ اپنانے اور دوسروں سے بہتر تعلقات استوار کرنے میں مدد ملتی ہے۔ |
| ۲) نقل اتارنا | ☆ صرف حرکت سے چیزیں بتانا اور ان کے معنی اور استعمال بتانا<br>☆ تماشائی کے طور پر نقل اتارنا، دیکھنا اور معنی تلاش کرنا | ☆ بچے مختلف صورت حال تخلیق کرتے ہیں، اور اداکاری کا فن سیکھتے ہیں یہ سب باری سے کھیلنے اور بہتر کارکردگی کیلئے بہت مفید ہے۔ ان کو دوسرے گروہ سے فوراً ردِعمل مل جاتا ہے بشرطیکہ نقل صاف طور پر معنی کو بیان کرسکے۔<br>☆ بچوں کا مشاہدے کا شعور ترقی پاتا ہے |

# چارِیڈز



# ناٹک

## جذبات

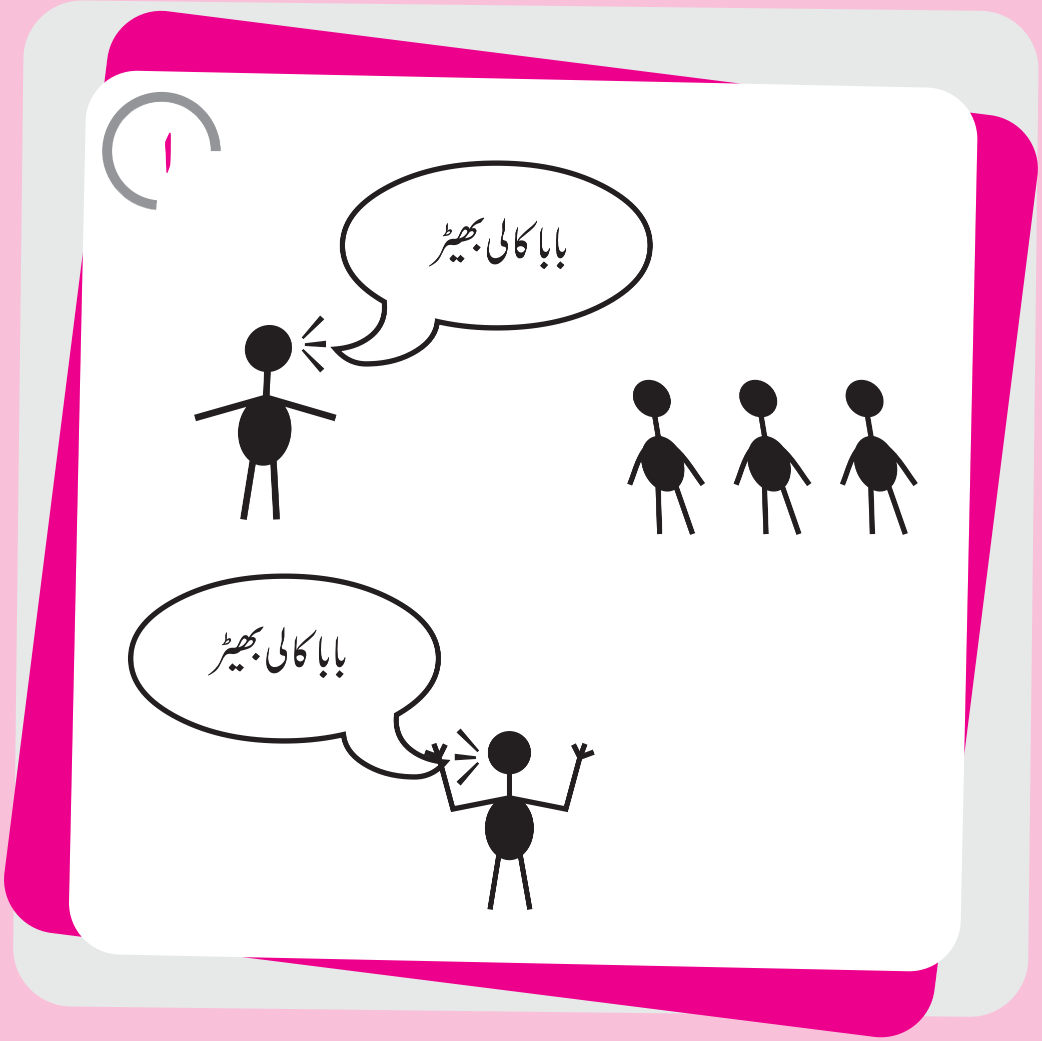
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۱ بچہ |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۵۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۳ سے ۵ منٹ |

### کھیل کے قواعد

بچوں کے لئے کوئی ایسی لوری ڈھونڈیں جس کو زیادہ تر بچے جانتے ہوں۔
کسی ایک بچے کے کان میں کوئی جذباتی الفاظ کہیں یا جذباتی نقل اتاریں۔
یہ جذباتی حالتیں، غصہ، پریشانی، جوش، ذہانت یا جلد بازی کے ہو سکتے ہیں۔
وہ بچہ لوری کو اُس حال میں پیش کرے گا اور دوسرے بچے یہ معلوم کرنے کی کوشش کریں گے کہ یہ حالت کیا ہے۔
ہر بچہ اپنی باری سے لوری پیش کرے گا جب تربیت کار کھیل کے طریقہ کار کی بنیاد رکھ دے گا تو وہ بچوں سے فرمائش کرے گا کہ وہ نظم اور جذبات پیش کر کے ان پر اداکاری کریں۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) زبانی ناٹک تخلیق کرنا | ☆ اداکاری میں آواز کی اہمیت کو تسلیم کرنا | ☆ اداکاری اور ناٹک میں آواز اور لسانی اظہار کی اہمیت کو سمجھنا |
| ۲) تخلیق کی مدد سے دل ہلکا کرنا | ☆ بچوں کو اظہارِ خیال کے لئے مثبت موقع فراہم کرنا | ☆ بچے دِل کا غبار نکالنے کے لئے اپنی قوتوں کو تخلیقی طور پر استعمال کرنا سیکھتے ہیں |

# جذبات



# ناٹک

## مسخرہ ریچھ

| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | ٹیپ ریکارڈ<br>ٹیپ یا سی ڈی ناچنے والی موسیقی کے ساتھ | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۱۰ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۲۰ سے ۳۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۲۰ سے ۳۰ منٹ |

## کھیل کے قواعد

ایک بچہ ''مسخرہ ریچھ'' بنتا ہے۔ تربیت کار موسیقی بجاتا ہے اور بچے بہت ہی بے ہودہ انداز سے آس پاس ناچنا شروع کر دیتے ہیں جب موسیقی رکتی ہے یا تربیت کار رکنے کا کہتا ہے تو بچے جہاں جہاں ہیں وہیں پر منجمد ہو جاتے ہیں۔

ریچھ اردگرد گھومتا ہے اور ایک منٹ تک بچوں کو ہنساتا ہے۔ جو بھی ہنستا ہے کھیل سے نکلتا ہے اور ریچھ کا معاون بنتا ہے۔

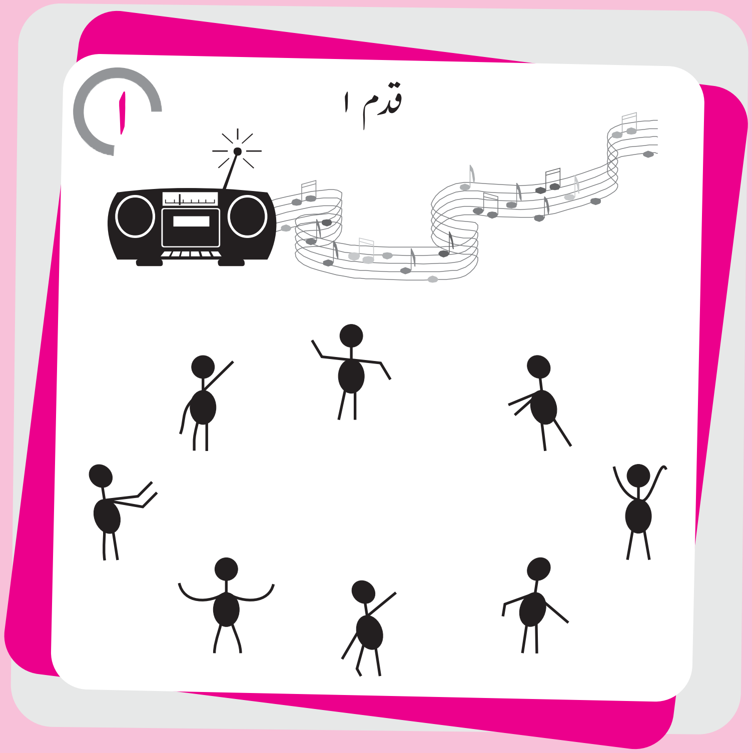
موسیقی دوبارہ شروع ہوتی ہے یا تربیت کار ''ناچ'' کی آواز لگاتا ہے اور بچے پھر سے ناچنا شروع کرتے ہیں۔

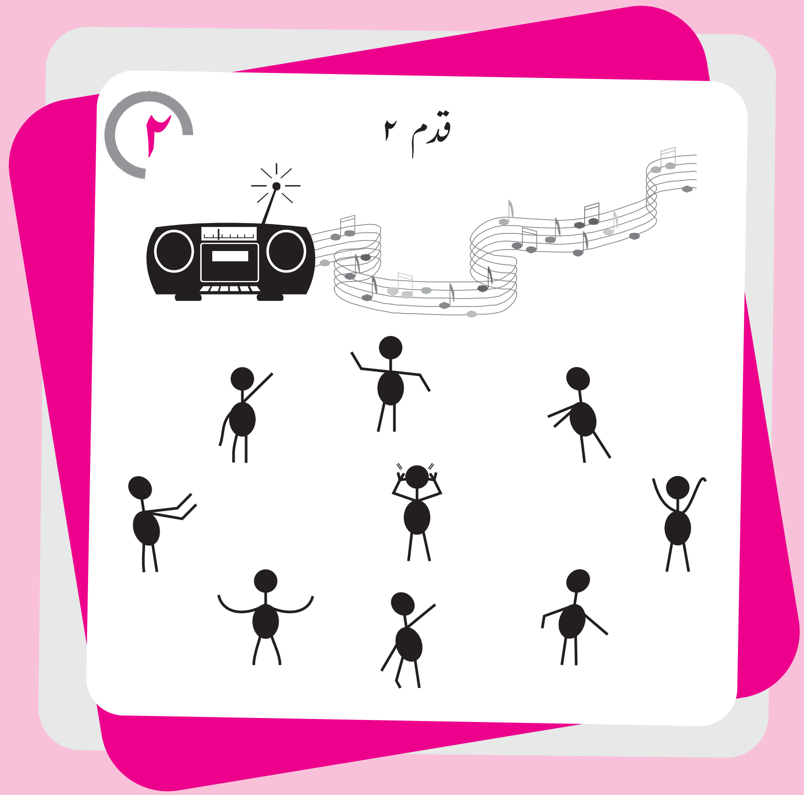
آئندہ جب وہ منجمد ہوتے ہیں تو ریچھ اور اس کے معاون سب کو ہنسانے کی کوشش کرتے ہیں اور جب صرف ایک نہ ہنسنے والا رہ جائے تو کھیل ختم ہو جاتا ہے۔

مسخرہ ریچھ چہرے بنا کر، آوازیں نکال کر اور مختلف حرکتوں سے بچوں کو ہنسا سکتا ہے۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) مِل کر ناچنا | ☆ بچوں کے جسمانی رکاوٹوں کو ختم کرنا<br>☆ جسمانی اظہار کیلئے محفوظ اجتماعی موقع فراہم کرنا | ☆ بچے جسمانی رکاوٹوں پر قابو پا کر متحرک ہوتے ہیں۔<br>☆ کوئی ان کو جانچ نہیں رہا اور سب ان کی تخلیقی کاموں میں شرکت کر رہے ہیں۔ |
| ۲) قواعد وضوابط کے مطابق چلنا | ☆ بچوں کو قواعد کے مطابق کام کرنے اور سننے کے قابل بنانا<br>☆ جذبات پر قابو پانا سکھانا | ☆ بچے حکم کے مطابق چلتے ہوئے اپنے مرکز نگاہ کو بہتر کرتے ہیں۔<br>☆ بچے مختلف حالات میں اپنے جذبات پر قابو پانا سیکھتے ہیں، اِس سے انہیں حقیقی زندگی میں بھی اپنے جذبات پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔ |
| ۳) کھیل جیتنے کیلئے مقابلہ کرنا | ☆ بچوں کو مقابلے کے مثبت ماحول میں ڈالنا | ☆ بچے جیتنے کے لئے مقابلہ کرتے ہیں۔ اس سے ان کے اندر کھیل کیلئے گہری دلچسپی اور اپنے کام میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔ |

# مسخرہ ریچھ



# ناٹک

## یادداشت سے مکرر

| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۱ بچہ |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۵۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۵ منٹ |

### کھیل کے قواعد

ایک عملے کا رکن ۱۰ نقلیں اتارتا ہے مثلاً ایک پاؤں پر کھڑا ہونا، دروازہ کھولنا اور گھومنا وغیرہ۔

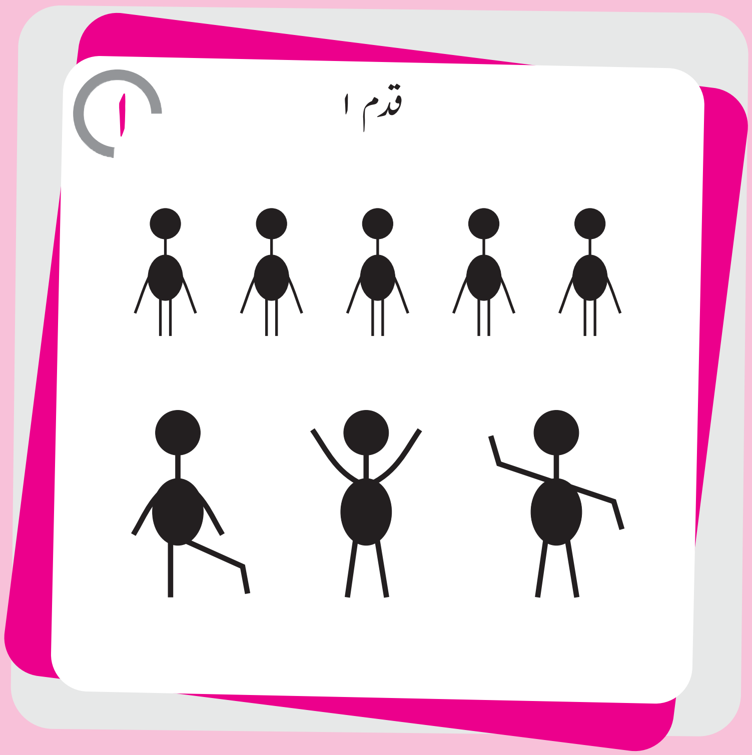
پھر ایک رضا کار بچہ آگے آتا ہے اور وہی چیزیں بالکل اسی طرح اور اسی ترتیب سے دہراتا ہے جس طرح کہ کارکن نے کیا تھا۔

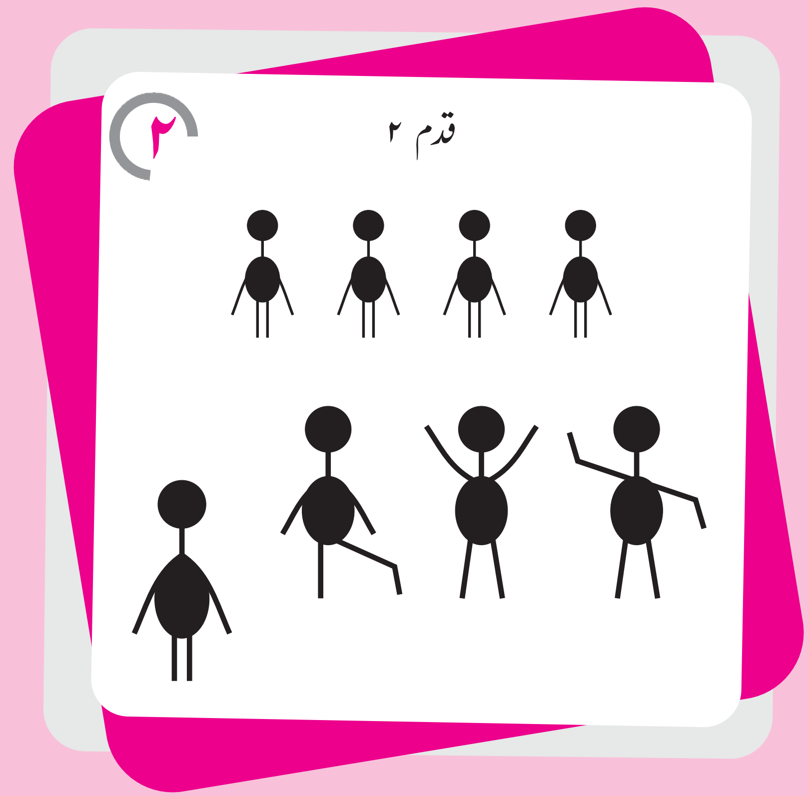
جب ایک بچہ کھیل ختم کرتا ہے تو تربیت کار بچوں سے پوچھتا ہے کہ کیا پچھلے کارکن نے کوئی غلطی کی یا نہیں اور جس طرح وہ صحیح سمجھتے ہیں اسی طرح کریں، پھر بچے ایک ایک کر کے سامنے آتے ہیں اور انفرادی طور پر کھیل کو دہراتے ہیں۔

یہ عمل کچھ تبدیلیوں کے ساتھ یا کچھ حصے چھوڑ کر بھی کیا جا سکتا ہے۔ اور بعد میں بچوں سے فرق کے بارے میں پوچھا جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر تربیت کار یہی عمل فرق کے ساتھ دہرا کر بچوں سے فرق مشاہدہ کرنے کا کہہ سکتا ہے۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) عمل کا مشاہدہ کرنا | ☆ بچوں کو مرکز نگاہ اور مشاہدے کے فروغ میں مدد۔ | ☆ بچوں کو ایک نقطے پر نظر مرکوز کرنے کیلئے آرام سے مجبور کیا جاتا ہے، جو کہ وہ عمل ہیں جو انہوں نے دیکھ کر دہرانے ہیں |
| ۲) عمل کو دوبارہ تخلیق کرنا | ☆ مشاہدے کے شعور کو اداکاری کے لئے استعمال میں لانا۔<br>☆ کارکردگی کے رکاوٹوں کو تماشائیوں کی موجودگی میں مٹانا۔ | ☆ مشاہدے سے اداکاری بچوں کی بصری یادداشت کو محرک کرتا ہے اور ان کے مشاہدے کو مکمل کرتا ہے بچے اظہار خیال کرنا سیکھتے ہیں۔<br>☆ اِس سے ابتدائی کارکردگی کے ہنر سے آزادی ملتی ہے اور جب وہ سوچتے ہیں کہ وہ اداکاری نہیں بلکہ نقل کرتے ہیں تو وہ اپنے آپ کو محفوظ سمجھتے ہیں۔ |
| ۳) فرق کی پیچیدگیاں | ☆ بچوں کے شعور مشاہدہ کو مقابلے پر لانا۔ | ☆ ایک دفعہ کھیل کے حصے دیکھ کر وہ انہیں جان جاتے ہیں۔ تربیت کار وہی عمل تھوڑے فرق سے دہراتا ہے اور بچے ملتے جلتے عمل سے فرق معلوم کرنے کی کوشش کرتے ہیں، اس منزل پر ان کا مشاہدہ بڑھ کر بالائی سطح پر جا پہنچتا ہے۔ |

# یادداشت سے مکرر



# ناٹک

## دھیمی حرکت میں کنگ فو

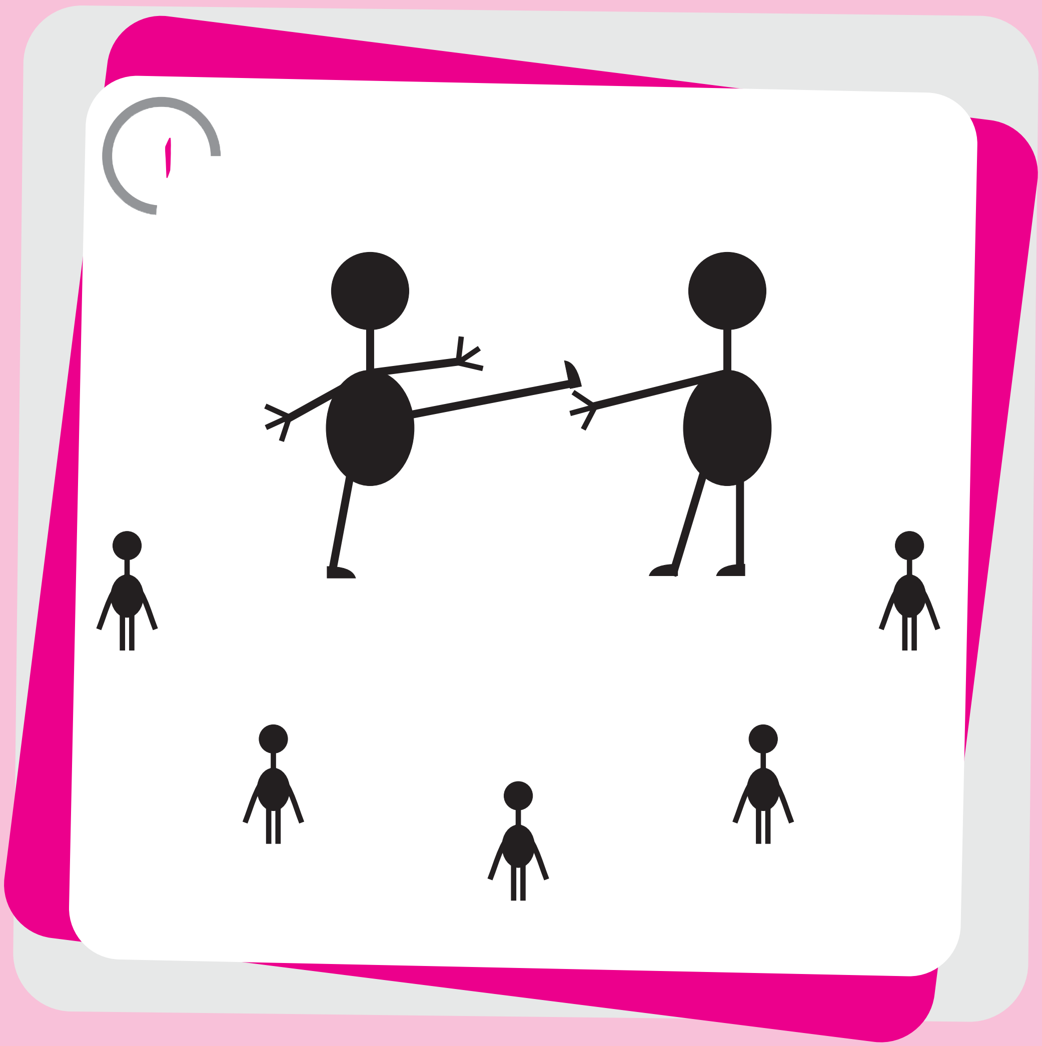
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۲ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۲۵ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۵ منٹ |

### کھیل کے قواعد

بچے دو کے گروہ میں ایک کنگ فو فلم کا دھیمی حرکت میں ہونے والے مختصر مکالمے کی اداکاری کر رہے ہیں۔
مثلاً وہ دھیمی حرکت میں(KUNEFU) کنگ فو فلم کا جنگی نظارہ پیش کرتے ہوئے آپس میں لڑتے ہیں۔
وہ ایک دوسرے کو چھوتے یا مارتے نہیں لیکن پوری حرکت کی نقل کرتے ہیں۔
تربیت کار بچوں کو کہتا ہے(جب دوسرے بچے مار کٹائی کی نقل کر رہے ہوں ) کہ وہ چہرے کے خدوخال سے بڑھا چڑھا کر درد، صدمے، چوٹ کی نقل کریں۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ) دھیمی حرکت میں کنگ فو کی لڑائی | ☆ ایک محفوظ کھیل بنانا<br>☆ یہ سمجھ لینا کہ دوسروں کو ہمارے حملوں سے کیسے صدمہ اور چوٹ لگ سکتی ہے<br>☆ حقیقت اور مجاز میں فرق کرنا | ☆ بچے ایک محفوظ ماحول میں ایک دوسرے سے جنگ لڑتے ہیں<br>☆ بچے اپنے تشدد کے تجربوں کو یاد رکھتے ہیں اور انہیں سامنے لاتے ہیں وہ یہ بھی دیکھتے ہیں کہ ان پر اور ان کے دوسرے ساتھیوں پر کیا اثر ہوا ہے<br>☆ فلم من گھڑت قصے ہیں اور ان کے اندر تشدد بھی غیر حقیقی ہے یہ سب ایک تخلیقی ناٹک ہے جس کا حقیقی زندگی سے کوئی تعلق نہیں |
| ۲) خدوخال سے بڑھا چڑھا کر جذبوں کا اظہار | ☆ کھیل میں چہرے کے خدوخال اور اظہارِ جذبات کی اہمیت | ☆ بچے جب کسی کو مارتے ہیں یا مار کھاتے ہیں تو زیادہ سے زیادہ اظہار جذبات کا ثبوت دیتے ہیں، اِس طرح وہ کسی صورت حال سے بہتر طور پر نکل سکتے ہیں۔ یہ عمل ناٹک میں بہت اہم ہے۔ |

# دھیمی حرکت میں کنگ فو



# ناٹک

## تین اشیاء

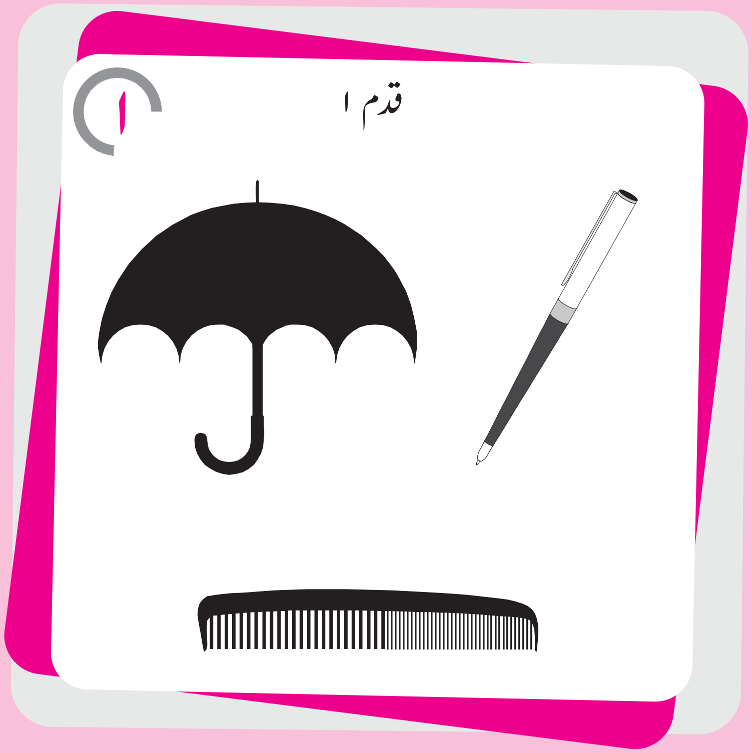
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | چھتری، موبائل فون، ایک قلم، کپڑے کا ٹکڑا<br>پتھر، ڈنڈے اور پانی کا گلاس | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۱۰ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۴۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۴۰ منٹ |

### کھیل کے قواعد

بچے ۲ گروہوں میں تقسیم ہوں گے، تین چیزیں، جن کا آپس میں کوئی تعلق نہیں، کمرے کے بیچ میں رکھے گئے ہیں (ایک چھتری، ایک موبائل فون، ایک قلم، کپڑے کا ٹکڑا، پتھر، ڈنڈے اور پانی کا گلاس)۔
گروہ کو صرف مندرجہ بالا چیزوں تک محدود نہیں ہونا چاہیے۔
وہ اِس کے علاوہ کوئی اور اشیاء بھی اس کھیل میں استعمال کر سکتے ہیں۔
گروہ ایک کہانی یا منظر سوچے گا جو اِن ساری اشیاء کو ایک ایک کر کے متعارف کرائے گا، ہر چیز کو شامل کرنے کی کوئی وجہ بھی موجود ہو۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلیئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) ناٹک | ☆ دیئے گئے اشیاء مؤثر طریقے سے استعمال کر کے کہانی تخلیق کرنا<br>☆ کہانی نویسی کے شعور کو ترقی دینا | ☆ اِس کھیل میں بچے آزادی سے سوچ سکتے ہیں۔ اور کہانی بنا سکتے ہیں لیکن ان پر یہ حد بھی ہے کہ وہ صر ۳ اشیاء کو کہانی میں استعمال کریں گے۔ یہ اُن کو ایک تخلیقی پہل بھی دیتا ہے کہ وہ کہانی بنانے اور اسے پیش کرنے کے لئے مختلف خیالات تلاش کریں۔ |
| ۲) کارکردگی | ☆ کہانی میں کردار اور بات چیت تخلیق کرنا<br>☆ اداکاری | ☆ بچے اپنی لکھی ہوئی کہانی پر اداکاری کرنا سیکھ جاتے ہیں<br>☆ بچے خود اداکاری کے لئے کردار پسند کرتے ہیں۔ اِس طرح بچوں کو تخلیقی عمل کے مالک بننے اور اس عمل پر کامیابی کا احساس وتا ہے |

# تین اشیاء



# ناٹک

کل

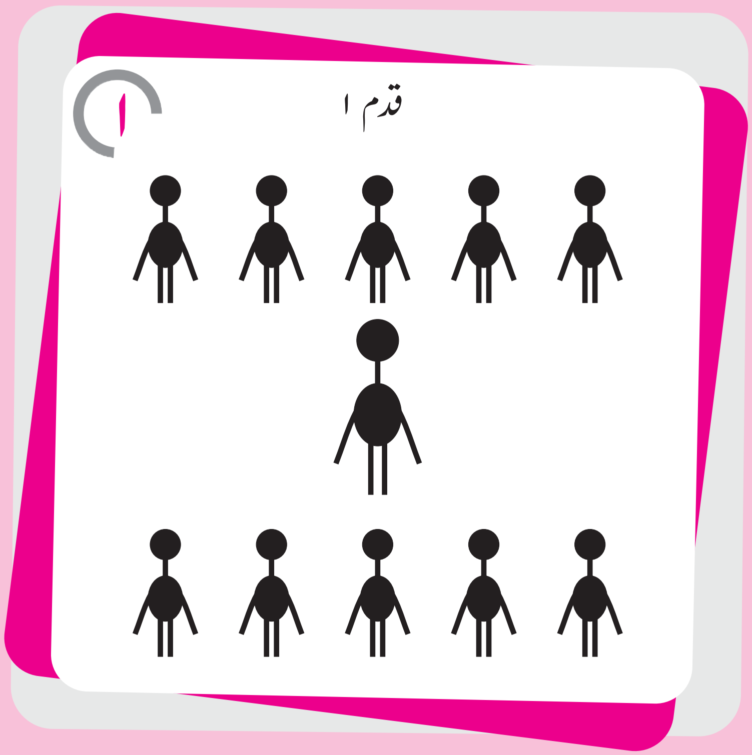
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۵ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۴۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۲۰ منٹ |

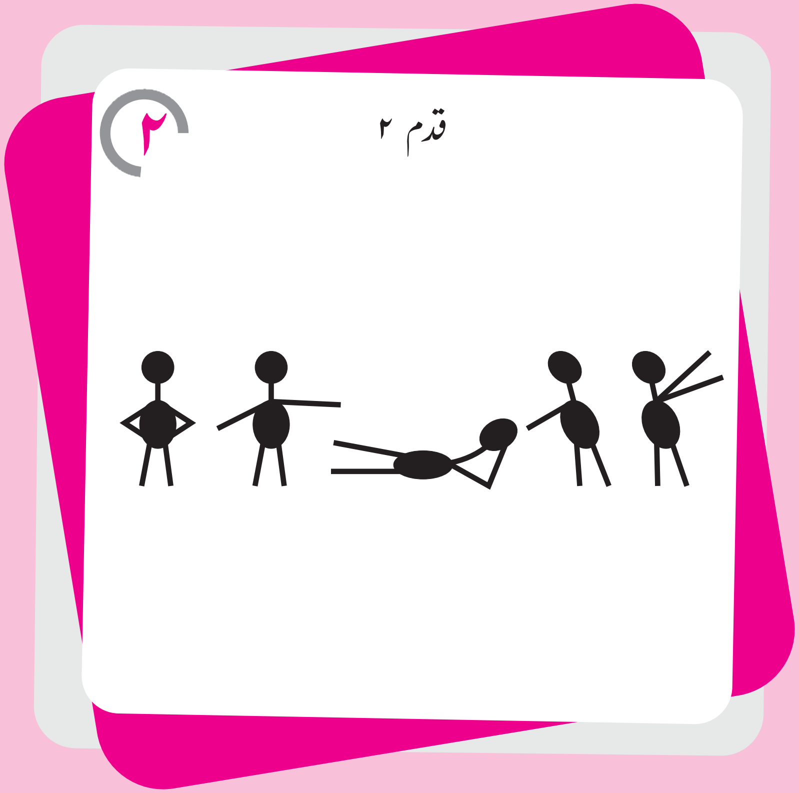
## کھیل کے قواعد

بچے دو گروہوں میں تقسیم ہوں گے۔
ان سے کہا جاتا ہے کہ گزشتہ دن یا کسی اور دن پر جو اِن کو اچھی طرح یاد ہو اداکاری کریں۔
بچے کہانی اور ناٹک کے عمل پر خود فیصلہ کرتے ہیں، کارکنوں کا، دوسرے بچوں کا، معاشرتی سہل کاروں کا یا عملے کے ارکان کا کردار منتخب کرتے ہیں ایک دفعہ کردار کا انتخاب کرنے کے بعد وہ اس پر بغیر رکے اداکاری کرتے ہیں۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) کہانی بنانا اور اسے پیش کرنا | ☆ بچوں کو گروہ میں کام کروانے کی عادت ڈالنا۔ | ☆ بچے گروہ میں دن کے کام کرنے کے بارے میں سوچتے ہیں۔ اِس سے ان ک ایک دوسرے کی بات سننے اور اپنا نقطہ نظر دینے میں مدد ملتی ہے۔ |
| ۲) مرکز میں ان کے رہنے کے تجربے پر سوچنا | ☆ بات چیت شروع کرنا اور اداکاری کرنا۔<br>☆ یہ معلوم کرنا کہ بچے کسی پناہ گاہ میں کیا پسند اور کیا ناپسند کرتے ہیں۔ | ☆ اداکاری کے ذریعے بچوں میں خود اعتمادی بڑھتی ہے۔<br>☆ بچوں کو معلوم ہوتا ہے کہ پناہ گاہ کس طرح ان کی زندگیاں بنانے میں مددگار ہے اور عملے کو اِس بلاواسطہ اور تخلیقی رائے سے بہتری لانے کا موقع ملتا ہے۔ |

# کل



## ناٹک

### انفرادی مسخرے

| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۱۰ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۵۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۵۰منٹ |

### کھیل کے قواعد

سب سے پہلے تربیت کار بچوں کو مسخرے (MIME) کے بارے میں بتاتا ہے۔MIME یا مسخرہ بغیر کسی حقیقی چیز کے سہارا لئے کارکردگی کرنے کو کہتے ہیں۔وضاحت کے بعد تربیت کار بچوں کو مثالیں دیتا ہے اور پھر ان سے مسخرہ پن کرنے کو کہتا ہے۔

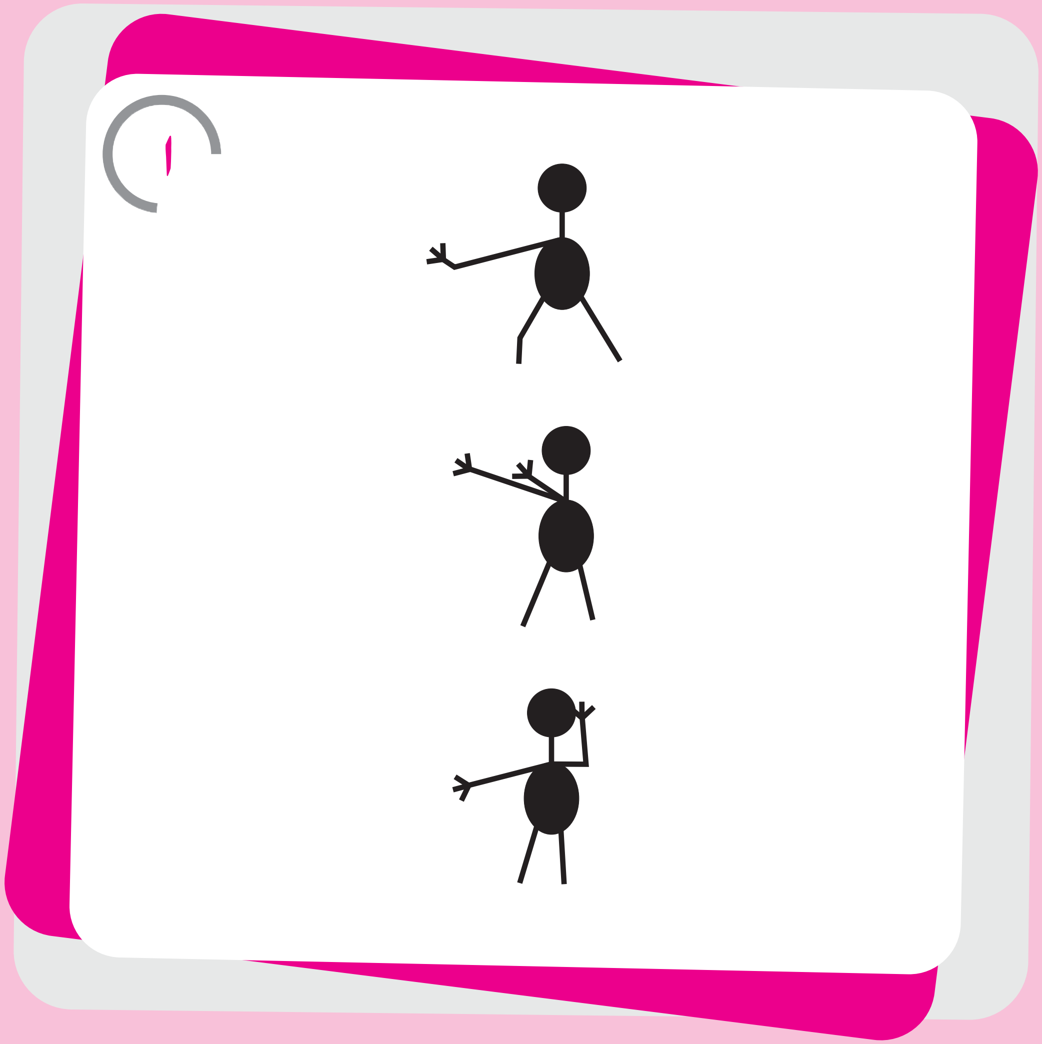
مثالیں: (۱) ایک بھاری ریڑھے کو دھکا دینا۔ (۲) ننگے پاؤں گرم جگہ سے گزرنا۔ (۳) پانی میں ڈوبنا

(۴) منہ سے غبارے میں ہوا بھرنا۔ (۵) بے چینی سے کسی کا انتظار کرنا۔ (۶) پہاڑ پر چڑھنا۔

بچے کوئی اور عمل بھی پیش کر سکتے ہیں۔گروہ کا ہر بچہ انفرادی طور پر کارکردگی شروع کرتا ہے۔تربیت کار چکر لگا لگا کر گروہ کے ہر بچے کو شاباش دیتا ہے۔اچھا کام انفرادی طور پر گروہ کے ہر فرد کو دکھایا جا سکے گا۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) ناٹک | ☆ مسخرہ کرنا سیکھنا<br>☆ مشاہدے کے شعور کو بہتر کرنا | ☆ بچے بغیر حقیقی اشیاء کے سہارے کارکردگی کرنا سیکھتے ہیں۔<br>☆ وہ حقیقی زندگی کا مشاہدہ کرتے ہیں جس سے ان کے شعورِ مشاہدہ میں بہتری آتی ہے۔ |
| ۲) گروہ میں سب کے ساتھ مل کر کارکردگی کا مظاہرہ | ☆ اپنے کام اور عمل پر توجہ دینا | ☆ بچے ماحول سے بے خبر ہو کر اپنے کام پر توجہ دیتے ہیں اس طرح ان میں دِل جمی سے کام کرنے کی قوت بڑھتی ہے۔ |
| ۳) گروہ کیلئے کارکردگی | ☆ انفرادی طور پر گروہ کے سامنے کارکردگی میں پر اعتماد ہونا | ☆ اِس سے اِن کے اندرونی رکاوٹیں ختم ہوتی ہیں اور ان میں تماشگاہ کے اندر لوگوں کے سامنے کارکردگی کیلئے اعتماد بڑھتا ہے۔ |

## انفرادی مسخرے



# موسیقی اور حرکت

## موسیقی اور جال بُننا

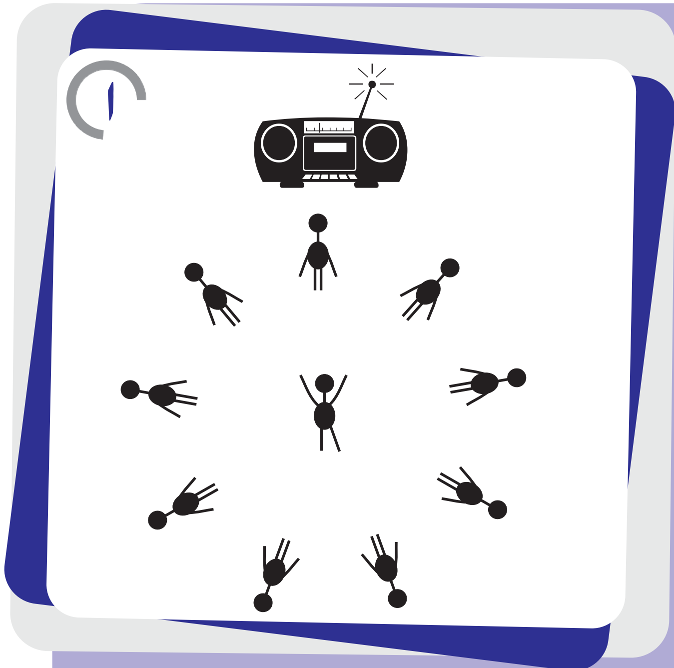
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | ٹیپ ریکارڈ<br>ناچنے کی موسیقی | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۱۰ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۲۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۲۰ منٹ |

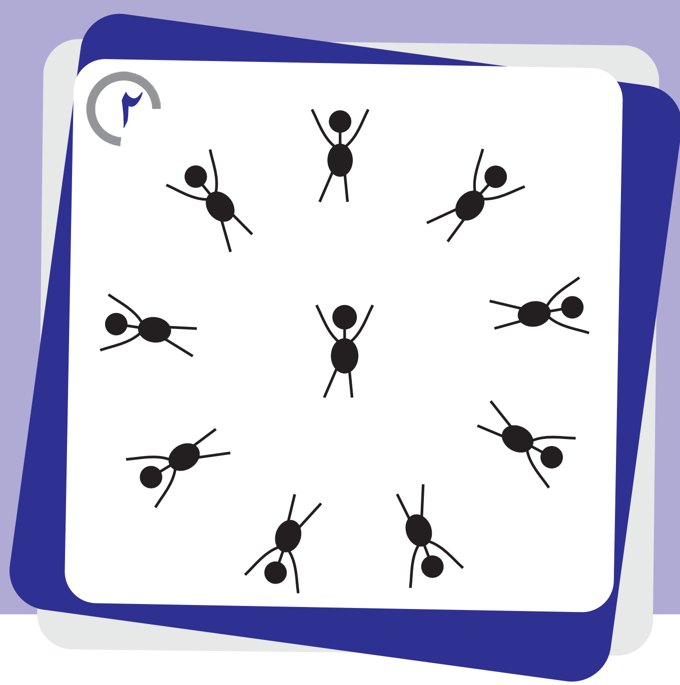
### کھیل کے قواعد

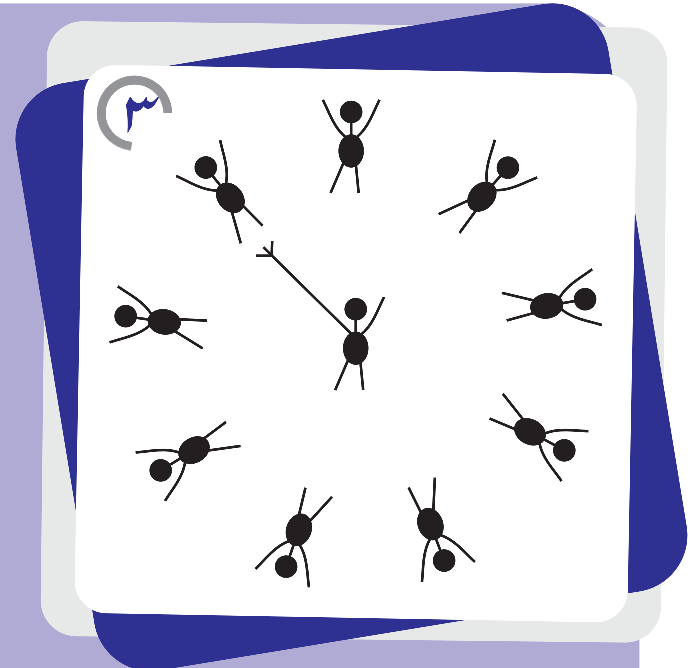
ناچنے کیلئے موزوں موسیقی پسند کریں۔ بچے ایک دائرہ بناتے ہیں۔ایک بچہ دائرے کے بیچ میں آتا ہے۔ جب موسیقی شروع ہوتی ہے تو دائرے کے بیچ والا بچہ اپنی طرز سے اس پر ناچنا شروع کرتا ہے۔ دائرے کے باقی سارے بچے دائرے کے بیچ والے بچے کی نقل کرتے ہیں۔ بیچ والا بچہ پھر کسی اور بچے کے ساتھ ناچنا شروع کرتا ہے۔ اس کے ہاتھ کو چھوتا ہے اور پھر وہ بچہ مرکز میں آجاتا ہے اور پہلے والا بچہ دائرے میں اس کی جگہ لے لیتا ہے۔ ہر کوئی اب دائرے کے بیچ میں آئے ہوئے دوسرے بچے کی نقل کرتا ہے، اور جب تک سارے بچے نہ ناچیں یہ عمل جاری رہتا ہے۔ تربیت کار اس بات کا خیال رکھے گا کہ ہر بچہ دائرے میں آکر گروہ کی رہنمائی کرے اور ناچے۔

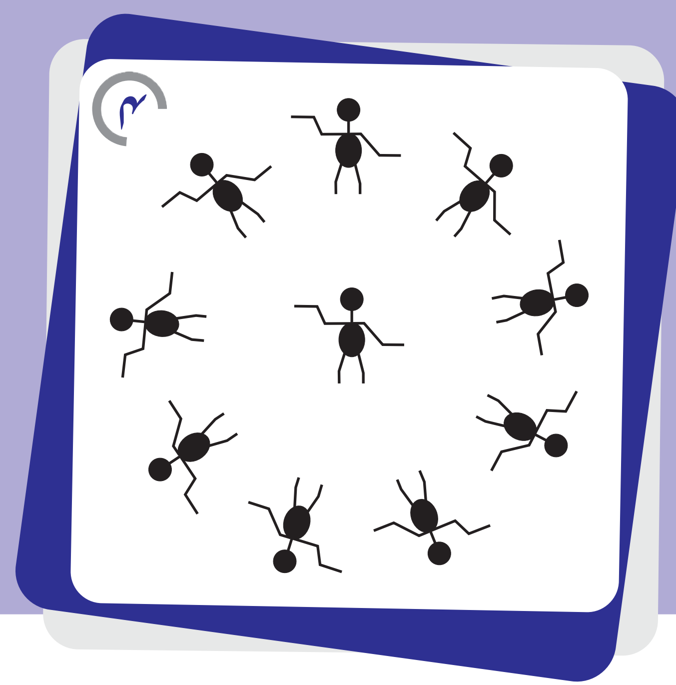
| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) اندر کی رکاوٹوں کو ختم کرنا | ☆ بچوں میں خود اعتمادی پیدا کرنا<br>☆ اندرونی رکاوٹوں کو توڑنا | ☆ اداکاری کے ذریعے بچوں میں خود اعتمادی بڑھتی ہے جو زندگی کا ایک اہم شعور ہے<br>☆ گروہ کے سامنے گانا نہ صرف ان کے نفسیاتی رکاوٹوں کو ختم کرتا ہے بلکہ ان کو جسمانی طور پر بھی دوسروں کے سامنے آنے میں حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ |
| ۲) گروہ میں سرگرمی | ☆ دوسروں پر مثبت اختیار کا احساس کرنا<br>☆ ضابطوں اور تال کی حسن کو پانا | ☆ اِس کھیل کے ذریعے بچوں کو موقع ملتا ہے کہ وہ دوسروں کو مثبت طور پر زیر اختیار کریں۔ یہ بچے کو رہنمائی کی حیثیت دیتا ہے۔ دوسرے اس کے کہنے پر عمل کرتے ہیں جس سے اس کا کام گروہ کیلئے بہت اہمیت کا حامل بن جاتا ہے۔<br>☆ جب چیزیں ترتیب اور تال میں ہوں تو وہ بہت عمدہ اور خوبصورت دکھائی دیتی ہیں۔ |

# موسیقی اور جال بُننا



# موسیقی اور حرکت

گانا

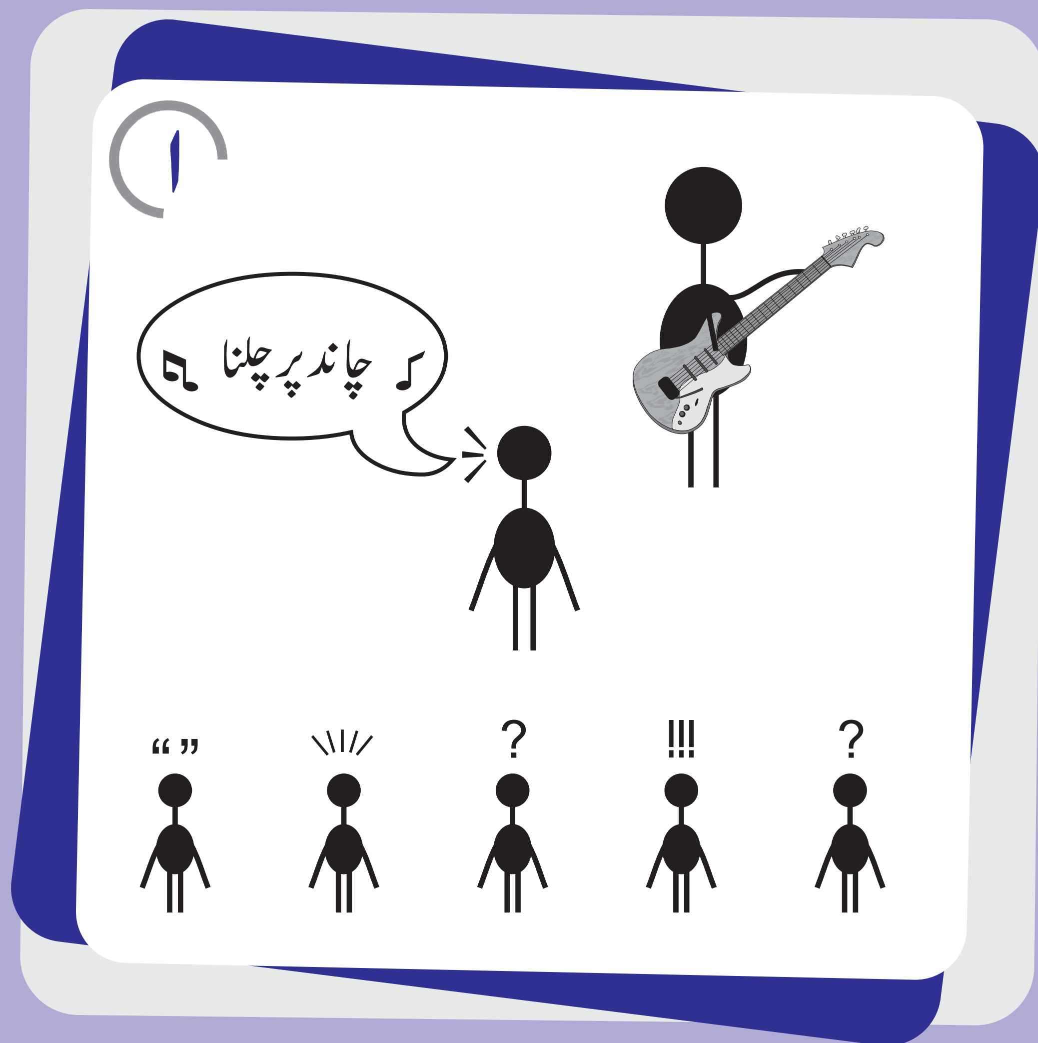
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۱ بچہ |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۲۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۲۰ منٹ |

## کھیل کے قواعد

بچے کسی بھی پسندیدہ فنکار کا انتخاب کرتے ہیں۔
پھر اس کے گانے کے طرز، جسمانی اور ہاتھ کے محرکات کا جائزہ لیتے ہیں۔ اور ایک ایسے گانے پر متفق ہو جاتے ہیں جو سب جانتے ہیں۔
پھر ہر بچہ سامنے آ کر اس گانے کو فن کار کے طرز پر گاتا ہے۔
بچے زیادہ سے زیادہ فن کار کا نقل کرتے ہیں اور دوسرے اندازہ لگاتے ہیں کہ کس کی نقل کی جا رہی ہے۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) ناچ اور ناٹک | ☆ بچوں کو معمول کے حرکات کے بارے میں بتانا جو کہ وہ پہلے سے جانتے ہیں<br>☆ طنز و مزاح کرنا | ☆ بچے ناچنا اور حرکت کرنا جانتے ہیں لیکن کبھی ان کو اپنی قابلیت کا پتہ نہیں ہوتا یا پھر وہ شرمیلے ہوتے ہیں۔ یہ کھیل ان کو موقع فراہم کرتا ہے کہ وہ اپنے آپ کو جانیں۔<br>☆ بچوں کیلئے طنز و مزاح بھی بہت ضروری ہے۔ ان کو یقیناً یہ طنز و مزاح اور گانا یاد رہتا ہے۔ |
| ۲) اندرونی رکاوٹوں کو ختم کرنا | ☆ بچوں کے اندر خود اعتمادی پیدا کرنا<br>☆ اندر کے رکاوٹوں کو ختم کرنا | ☆ کھیل کے ذریعے بچے اعتماد حاصل کرتے ہیں جو کہ ایک اہم شعورِ زندگی ہے۔<br>☆ گروپ کے سامنے اداکاری نہ صرف ان کے نفسیاتی رکاوٹوں کو للکارتا ہے بلکہ ان کو جسمانی طور پر بھی دسروں کے سامنے آنے میں حوصلہ افزائی کرتا ہے |

# گانا گانا



# موسیقی اور حرکت

## نام سے بُلانا

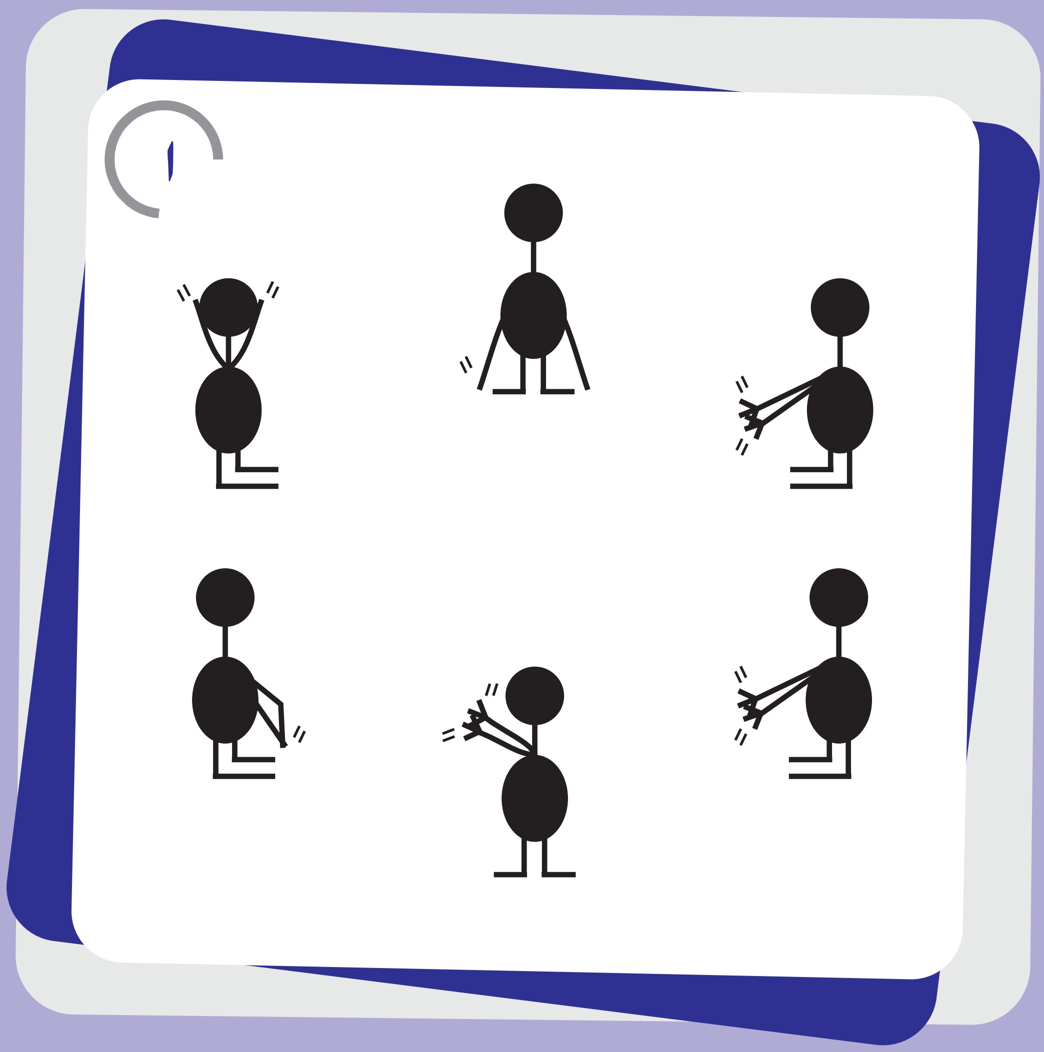
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۱۰ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۲۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۲۰ منٹ |

### کھیل کے قواعد

بچوں کو ایک دائرے میں بٹھائیں اور بائیں سے گنتی شروع کریں۔
ران پر ہاتھ مارتے ہوئے اور تالی بجاتے ہوئے ایک تال بنائیں: ران، ہاتھ، ران، ہاتھ وغیرہ۔ تال ۲ دفعہ ران پر ہاتھ مار کر اور ایک دفعہ تالی بجا کر بنایا کیا جاسکتا ہے۔
بچے اپنا تال بھی بنا سکتے ہیں۔ ٹوفیوں کا ڈبّہ میرا قمر نے اٹھا لیا۔ ٹافیوں کا ڈبہ..... ''قمر جلدی کہتا ہے'' کون میں؟ ''گروہ جواب دیتا ہے'' ہاں تم ''قمر کہتا ہے'' نہیں نہیں ''گروہ کہتا ہے'' پھر کون ''قمر کہتا ہے ٹافیوں کا ڈبہ میرا کرن نے اٹھا لیا ٹوفیوں کا ڈبہ''
کھیل اسی انداز سے جاری رہتا ہے، جیسے جیسے بچوں میں اعتماد بڑھتا ہے، رفتار میں اضافہ بھی کیا جاسکتا ہے۔
اگر کوئی غلطی کرتا ہے تو آپ کھیل روک کر دوبارہ شروع کر سکتے ہیں یا اس بچے کو کھیل سے نکال سکتے ہیں۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) تال کو سمجھنا | ☆ بچوں کو تال سے واقف کرانا۔<br>☆ اپنے آپ میں موسیقی ڈھونڈنا۔<br>☆ گروہ کے سامنے گانے کے ڈر کو توڑنا۔ | ☆ تال بچوں کو ارد گرد کے ماحول کے ساتھ ہم آہنگی سے رہنا سکھاتا ہے<br>☆ تال کے احساس کے ذریعے خود کو سمجھنے کی جستجو پیدا کرنا<br>☆ بچے گروہ اور لوگوں کے سامنے آکر اپنا تعارف کرنے میں خود اعتماد بنتے ہیں |
| ۲) گروہ میں کام اور باہمی مدد | ☆ تحمل مزاجی اور صابر بننا۔<br>☆ گروہ کے قوتِ عمل کو سمجھنے کے بارے میں سیکھنا۔ | ☆ یہ بچوں کو معاشرے میں لچک داری سے رہنے کے قابل بناتا ہے<br>☆ گروہ کے ماحول میں کام کرتے ہوئے یہ بچوں میں ہم آہنگی سے رہنے اور دوسروں کو اہمیت دینے کی ترغیب دیتا ہے۔ |

## نام سے بُلانا



# موسیقی اور حرکت

ٹھوس

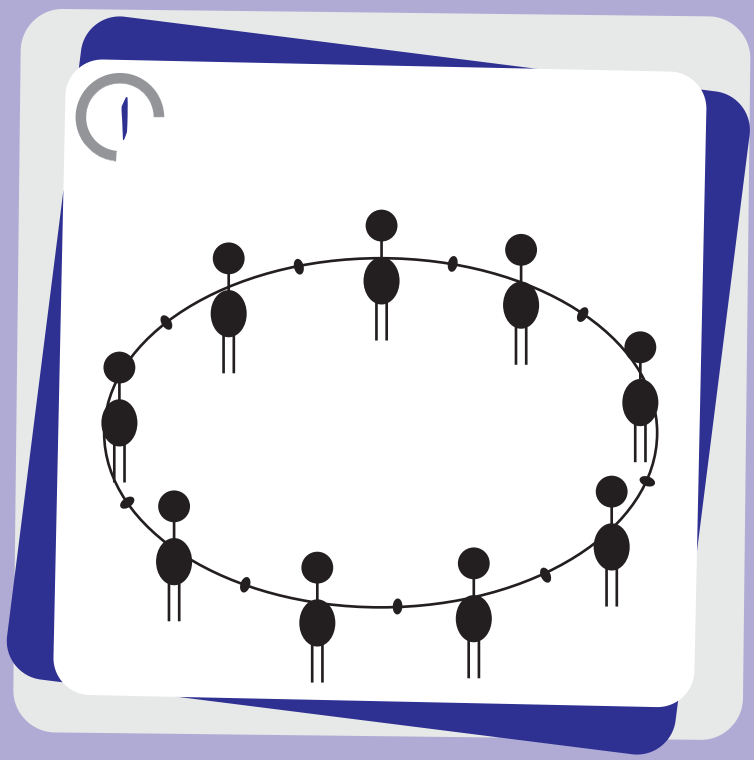
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | ٹیپ ریکارڈر (اختیاری)<br>ٹیپ شدہ کہانی (اختیاری) | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۱۰ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۲۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۲۰ منٹ |

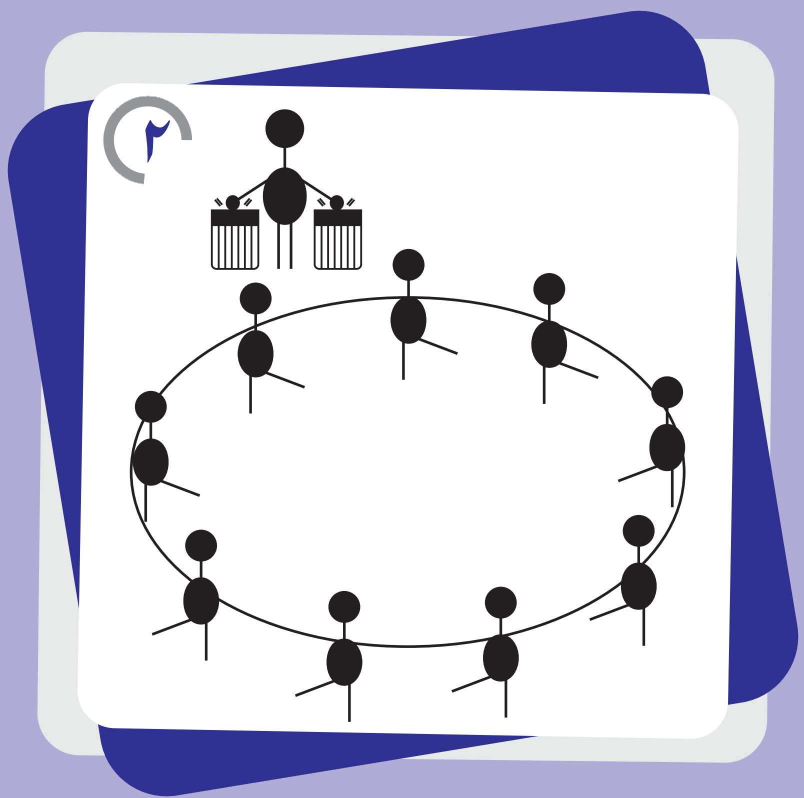
## کھیل کے قواعد

بچے اپنے دائیں بائیں لوگوں کے کندھوں کے اوپر ہاتھ رکھ کر ایک دائرہ بناتے ہیں۔ تربیت کار مختلف اقسام کی موسیقی بجاتا ہے، اگر موسیقی ایک ٹیپ کے اوپر ہو تو زیادہ اچھا ہوگا۔ کلاسیک، بھنگڑہ، ری مکس، پپ، ریپ، ریگے وغیرہ کے نمونے لیں۔ دائرے کے لوگوں کو موسیقی کے آواز پر یکتا ہو کر حرکت کرنی ہوگی۔ ایک آدمی کی رہنمائی کے برخلاف اِس کھیل میں کوشش کریں کہ یہ قدرتی طور پر گروہ کی صورت میں خود بخود ہو جائے تربیت کار بعد میں ان مختلف حرکات کے بارے میں، جن سے وہ ہو گزرے، بات کر سکتا ہے اور پوچھ سکتا ہے کہ اگر وہ گروہ میں نہ ہوتے تو کیا وہ مختلف طرز سے ناچ کرتے؟ تربیت کار غور و فکر کی نشست میں مختلف سوالات بھی پوچھ سکتا ہے مثلاً: گروہ میں حرکت کرتے وقت بچوں کے لئے سب سے مشکل کام کیا تھا؟ انہوں نے دوسرے بچوں کو حرکت کرنے میں کس طرح کی مدد دی؟ کیا حرکت کرتے وقت مشکلات میں انہوں نے کسی طرح اوروں کی مدد لی؟

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) گروہ میں کام کرنا | ☆ گروہ میں کام کرنے کیلئے معاون اور تسلی بخش رویہ اختیار کرنا<br>☆ اپنے اختیار سے نکل کر گروہ کا حصہ بن جانا | ☆ بچے معاونت کے شعور کو فروغ دیتے ہیں اور گروہ میں خوشی سے کام کرتے ہیں<br>☆ بچوں کو یہ سمجھنے میں مدد ملتی ہے کہ اگرچہ ان کا اپنا آپ اہم ہے لیکن کبھی کبھی ہمیں دوسروں کے پیچھے جانا اور ان کے نظریوں کو ماننا پڑتا ہے۔ |
| ۲) غور و فکر کی نشست | ☆ کام اور کھیل کے بارے میں خیالات کا اظہار۔<br>☆ گروہ کی حالت میں کارکردگی سے متعلقہ معاملات میں خود شناسی۔ | ☆ غور و فکر کی نشست میں بچے یہ بتانا سیکھتے ہیں کہ کھیل کھیلتے وقت ان کے احساسات کیا تھے۔ اِس سے ان کو اپنی کارکردگی کے بارے میں اپنا نظریہ بیان کرنے کا موقع ملتا ہے۔<br>☆ بچے خود کو گروہ کا حصہ سمجھنے لگتے ہیں اور ان کو پتہ چلتا ہے کہ گروہ کے ماحول میں انہوں نے ضرورت کے وقت کس طرح جواب دیا۔ اس سے حقیقی زندگی کے اجتماعی معاملوں میں اِن کی شمولیت کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے۔ |

# ٹھوس



# موسیقی اور حرکت

## قطار میں ناچنا

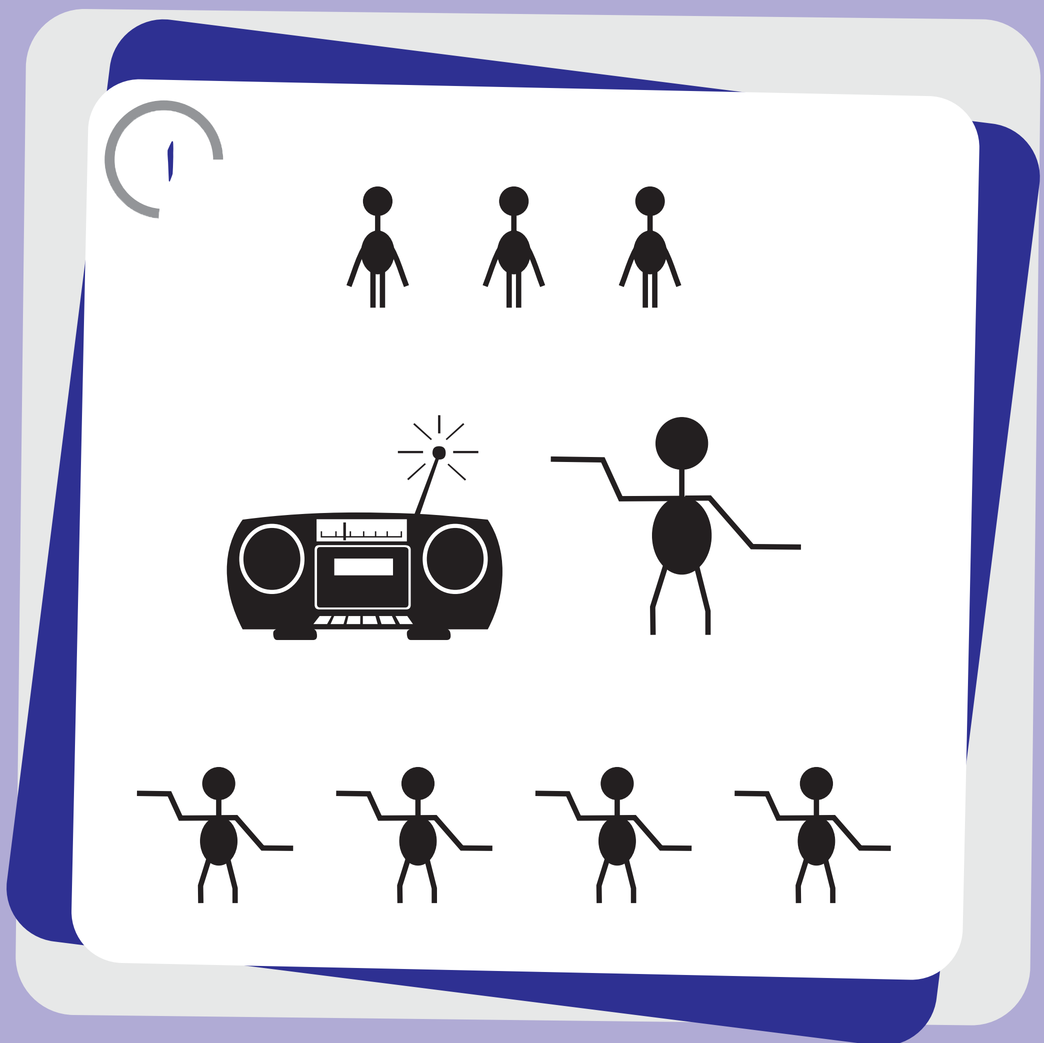
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | ایک ٹیپ ریکارڈ<br>ناچ کی موسیقی یا گانے | ایک فرد<br>ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۱۰ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۲۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۲۰ منٹ |

### کھیل کے قواعد

ایک بچہ سادہ طریقے سے ایک مشہور گانے یا موسیقی پر ایک ناچ کو دہراتا ہے۔
وہی بچہ دوسرے بچوں کے سامنے آ کر آہستہ آہستہ ایک ایک قدم کر کے ناچنا شروع کرتا ہے۔
جب دوسرے سمجھ جاتے ہیں تو وہ بھی اس کے ساتھ شامل ہو جاتے ہیں اور کھیل مندرجہ بالا وضاحت کے مطابق جاری رہتا ہے۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) ناچنا اور کھیلنا | ☆ بچے ناچ اور حرکت کرنا جانتے ہیں لیکن کبھی کبھی وہ اپنی اس قابلیت سے ناواقف ہوتے ہیں یا وہ شرمیلے ہوتے ہیں۔<br>☆ بچے لطف اٹھاتے ہیں۔ | ☆ بچے ناچ اور حرکت کرنا جانتے ہیں لیکن کبھی کبھی وہ اپنی اس قابلیت سے ناواقف ہوتے ہیں یا وہ شرمیلے ہوتے ہیں۔ اس کھیل کے ذریعے ان کو خود شناسی کا ایک محفوظ ماحول مہیا ہو جاتا ہے۔<br>☆ بچوں کیلئے طنز و مزاح بھی بہت اہم ہے ان کو یقیناً یاد رہے گا کہ یہ ناچ اور کارکردگی کتنا محظوظ کن تھا۔ |
| ۲) اعتماد کو فروغ دینا | ☆ بچوں کو خود اعتمادی اور اداکاری کرنے میں خود اعتمادی دینا۔ | ☆ کھیل بچوں کو ایک محفوظ ماحول مہیا کرتا ہے جہاں بچے کھیل سکتے ہیں اور اپنی اہلیتوں کے بارے میں خود اعتمادی بھی سیکھتے ہیں۔ |

# قطار میں ناچنا



# موسیقی اور حرکت

## سازندہ گروہ

| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | سامان کیلئے وضاحت پڑھیں | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۱۰ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۶۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۶۰ منٹ |

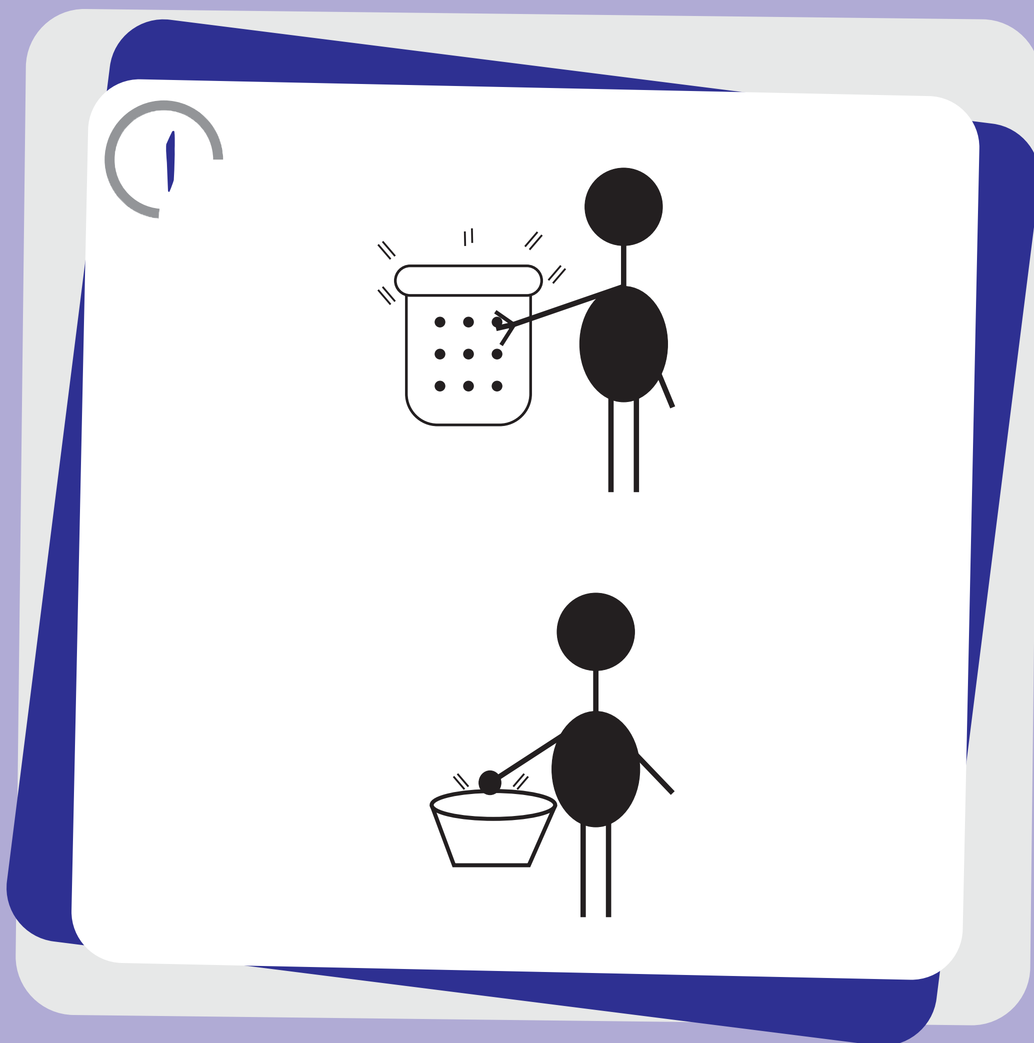
### کھیل کے قواعد

اپنے اوزار بنانے کیلئے یہ موزوں وقت ہے: شیکر (ہلانے والا آلہ) تخم کے دانے، چاول یا لوبیا کے دانے، ایک پرانا صاف بوتل اور ایک (چھید پڑا ہوا پنکچر پلاسٹک بال، ریٹلرز (چھن چھن کی آواز والا آلہ)، بوتل کے دھاتی کے اندر کیلوں سے سوراخ کریں اور ان کو دھاگے یا باریک رسی سے یا دھاتی ہینگر کے ساتھ باندھ لیں۔ ڈرمز (ڈھول)، کچرے کی بالٹی، رنگ کے ڈبے، مشروبات کے خالی ڈبے، پرانے برتن یا کیتلیوں کو رنگ دیں۔ ٹنکرز (جھنکار والا آلہ)۔ بوتلوں اور گلاسوں کو پانی کے مختلف مقداروں سے بھریں اور ان کو کافی تعداد میں جمع کریں۔

جب سارے آلے تیار ہو جائیں گے تو تربیت کار بچوں سے انفرادی طور پر کھیلنے کا کہے گا۔ کچھ دیر بعد جب وہ آلے سے مانوس ہو جائیں گے تو تربیت کار بچوں سے کہے گا کہ وہ اپنا سازندہ گروہ بنائیں اور فن کاری کریں۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) پرانے سامان سے آلہ موسیقی بنانا | ☆ پرانے سامان کو استعمال کرنے کا طریقہ متعارف کروانا۔<br>☆ سامان کو استعمال کرنے کے نئے اور غیر رواجی طریقے ڈھونڈنا | ☆ بچوں کو تلف شدہ سامان کو دوبارہ استعمال کے بارے میں معلوم ہوتا ہے اور اِس طرح ان کو کامیابی حاصل کرنے کا احساس ہوتا ہے۔<br>☆ ایک یکتا طریقے سے عام سامان کا متبادل ڈھونڈنے کا عمل ان کو نئے پن کا احساس دلاتا ہے۔ |
| ۲) سازندوں کے گروہ میں کھیلنا | ☆ آلاتِ موسیقی سے فنِ موسیقی کا تجربہ کرنا۔<br>☆ دوسرے لوگوں کے ساتھ کام کرتے ہوئے صبر اور رواداری کا ثبوت دینا<br>☆ گروہ کے قوتِ عمل کے بارے میں سیکھنا | ☆ بچے موسیقی پیش کر کے خوشی اور ہلکا پن محسوس کرتے ہیں۔<br>☆ اِس سے ان کو معاشرے میں مقام بنانے اور لچک دار فرد کی طرح زندگی گزارنے میں مدد ملتی ہے۔<br>☆ گروہ کے ماحول میں کام کرتے ہوئے بچوں میں باہمی رواداری اور دوسرے لوگوں کو جگہ دینے کا رجحان پروان چڑھتا ہے۔ |

## سازندہ گروہ



# جسمانی مشق

## گیند پھینکنا (اندرونی)

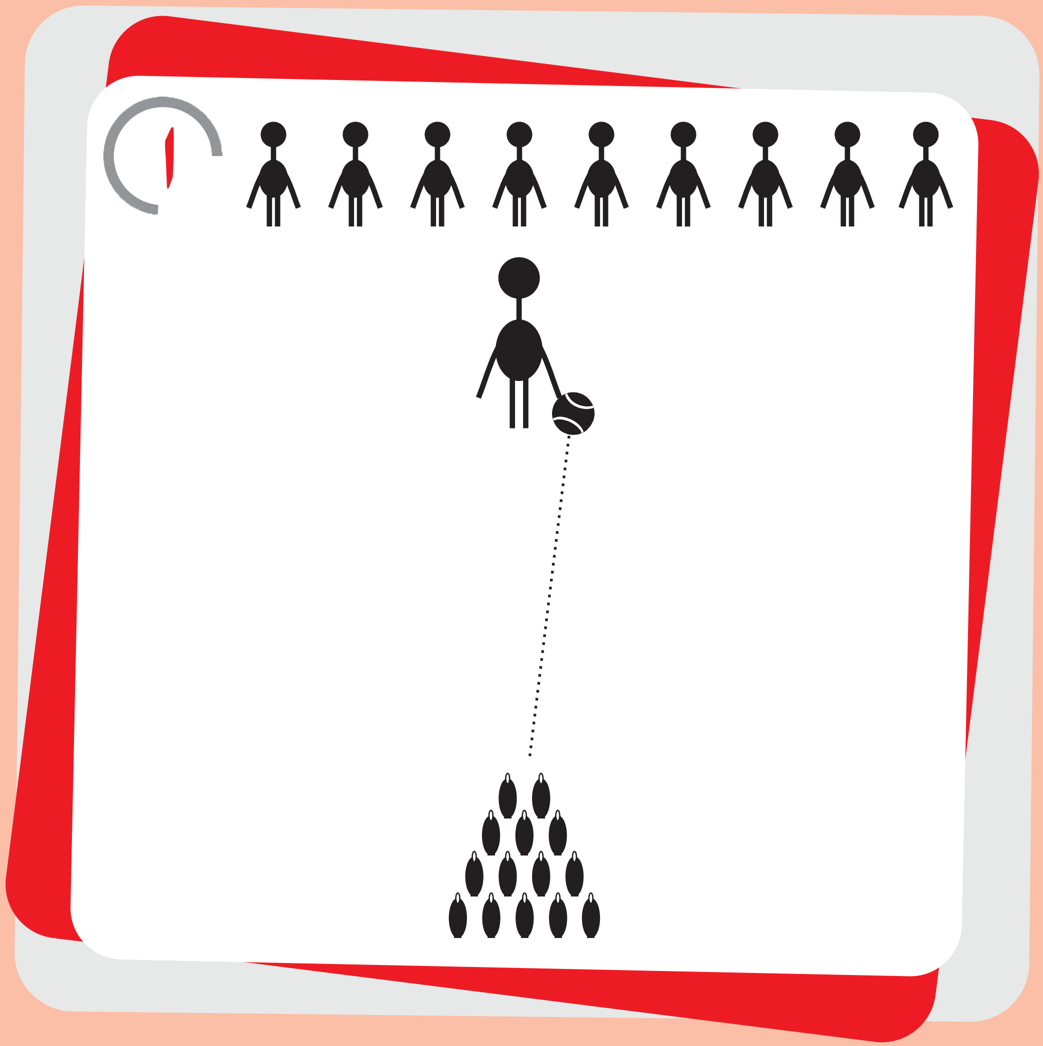
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ<br>گلی | پلاسٹک کے ۱۰ خالی بوتل<br>دستی سائز کا ۱ چھوٹا گیند | سماجی کارکن<br>سہل کار | ۸ بچے | |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۶۰-۶۵ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>صورتِ حال کے مطابق |

### کھیل کے قواعد

ایک وقت میں ایک بچہ کھیل سکتا ہے۔
وہ ۳ کوششوں میں گیند کو بوتلوں کی طرف لڑھکا کر بوتلوں کو گرا سکتا ہے۔
ہر گرنے والا بوتل کھلاڑی کے لئے ایک نقطہ جیتتا ہے، کھلاڑی اور بوتلوں کے درمیان ۴ میٹر کا فاصلہ ہوگا۔
اگر سارے بوتل ایک ہی کوشش میں گر جائیں تو کھلاڑی کو ۲۰ نقطے ملیں گے۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) کھیل | ☆ کھیل تماشے کیلئے گرمجوشی: جیت کا مزہ، ہار ماننا اور دوسروں کی جیت کو تسلیم کرنا۔<br>☆ کھیل میں قواعد وضوابط پر عمل کرنا۔ کھیل کے دوران اپنے بارے میں بہتر رائے قائم کرنا۔ | ☆ زندگی میں ہر کوئی کہیں نہ کہیں جیتتا اور ہارتا ہے۔<br>☆ اگر آپ زندگی میں قواعد وضوابط کے مطابق زندگی بسر کرنے کی عادت ڈالیں گے تو آپ معاشرے میں پرامن زندگی بسر کر سکتے ہیں۔<br>☆ ذاتی قوتوں اور کمزوریوں کو سمجھ اور کھیل میں دلچسپی کو فروغ۔ |
| ۲) انفرادی طور پر کھیلنا | ☆ اپنی سمت کا تعین کامیابی کی طرف کرنا۔<br>☆ سرگرمی میں ثابت قدمی کا ثبوت دینا۔<br>☆ کھیل کے ذریعے دِل جمی کو فروغ دینا۔<br>☆ خود تشخیصی: اپنی کارکردگی کو جانچنے کی صلاحیت پیدا کرنا۔ | ☆ محنت شاقہ کے ذریعے آپ اپنی منزل تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں<br>☆ اپنے مقاصد کو عزیز رکھیں ان کو چھوڑ دینا کھیل یا زندگی میں نا قابل قبول ہے۔<br>☆ کسی بھی منزل تک رسائی حاصل کرنے کیلئے دِل جمی سے کام کرنے کو کلیدی حیثیت حاصل ہے۔<br>☆ اِس کھیل کے ذریعے بچے اپنی کمزوریوں کو قوتوں میں تبدیل کر سکتے ہیں۔ |
| ۳) اضافی قابلیت | ☆ علمی قابلیت کو بہتر بنانا۔ | ☆ گنتی کے ذریعے بنیادی تعلیمی تصور کو فروغ دینا۔ |

# گیند پھینکنا (اندرونی)



# جسمانی مشق

## شوقیہ ٹائی چی

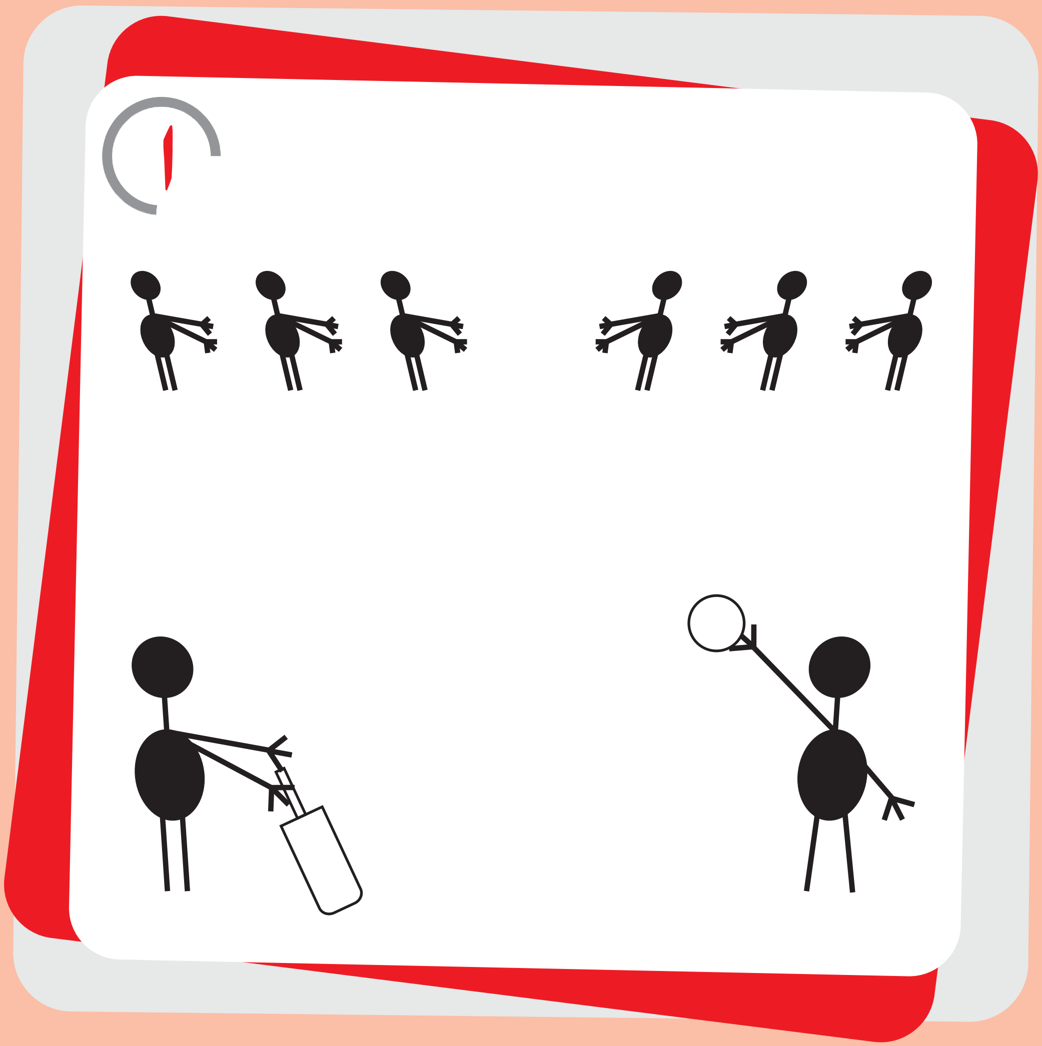
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ<br>گلی | | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۱۰ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۲۵ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۲۵ منٹ |

### کھیل کے قواعد

یہ عسکری طرز کے فن کا مشق ہے(Martial Arts)۔اِس مشق میں سارے بچے بیک وقت حصّہ لیں گے۔
بچے مختلف قسم کے حرکات انجام دیں گے اور پھر ان حرکات کو مِل کر دھیمی چال میں دھرائیں گے مثلاً ایک رسی کو کھینچنا،ٹینس کے گیند کو پھینک کر اس پر ضرب لگانا،گھاس پھونس کو نکالنا،فٹ بال کو لات مارنا۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) مشق | ☆ خودشناسی<br>☆ مشق کے دوران قواعد پر عمل کرنا | ☆ اپنی دماغی اور نفسیاتی صحت کو جانچنے کی قابلیت۔<br>☆ اگر آپ قواعد وضوابط پر عمل کرنے کو عادت بنالیں تو آپ معاشرے میں سکون سے رہ سکتے ہیں۔ |

# شوقیہ ٹائی چی



# جسمانی مشق

## ہوا میں دستخط

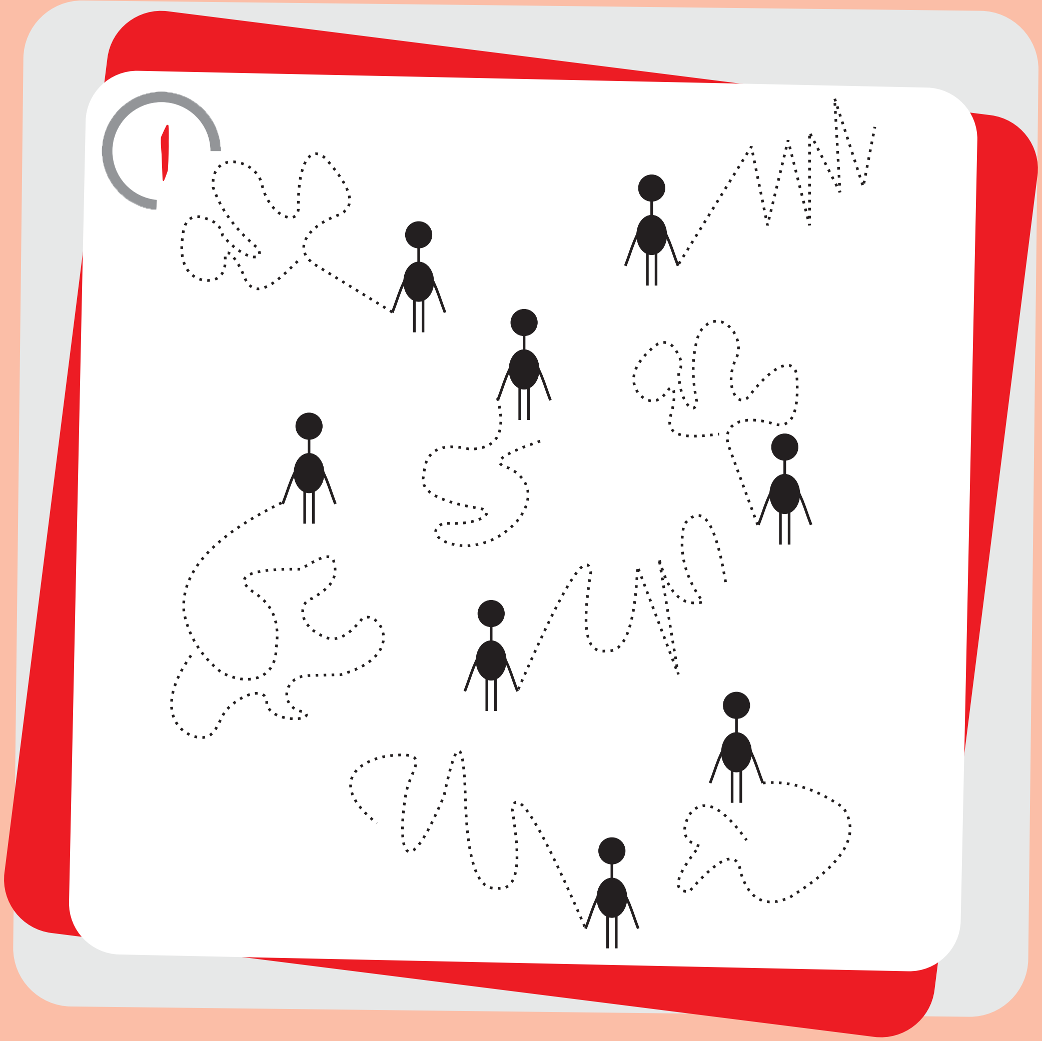
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | | سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۱۰ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۲۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۲۰ منٹ |

### کھیل کے قواعد

سارے بچے ایک ہی وقت میں کھیلیں گے۔
سماجی کارکن بچوں کو بتائے گا کہ انہوں نے اپنے نام یا کوئی بھی اور چیز بڑے لفظوں میں ہاتھوں اور انگلیوں سے ''ہوا'' میں لکھنا ہیں۔
اِس مشق کیلئے ان کے پاس ۲۰ منٹ ہیں۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) مشق | ☆ خود شناسی کو فروغ دینا<br>☆ مشق میں قواعد پر عمل کرنا<br>☆ اپنے بارے میں بہتر رائے قائم کرنا | ☆ اپنی دماغی اور نفسیاتی صحت کو جانچنے کی قابلیت۔<br>☆ اگر آپ قواعد وضوابط پر عمل کرنے کو عادت بنالیں تو آپ معاشرے میں امن سے رہ سکتے ہیں۔<br>☆ سرگرمی میں ذاتی قوتوں کو سمجھنے میں فروغ۔ |
| ۲) گروہ میں مشق | ☆ مشق کے دوران دوستی بنانا اور دوستی کو فروغ دینا | ☆ دوست مدد اور حفاظت کا سرچشمہ ثابت ہو سکتے ہیں۔ |

# ہوا میں دستخط



# جسمانی مشق

## سکواش مقابلہ

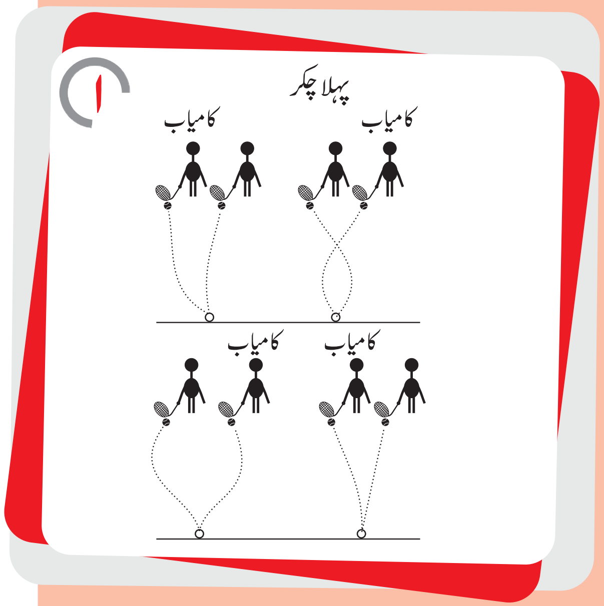
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ<br>گلی | ایک ٹینس کا گیند<br>۲ پلاسٹک کے ریکٹ(Rackets) | ایک سماجی کارکن<br>ایک سہل کار | ۸ بچے | ۲ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۵۰منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۵منٹ (ہر جوڑے کیلئے) |

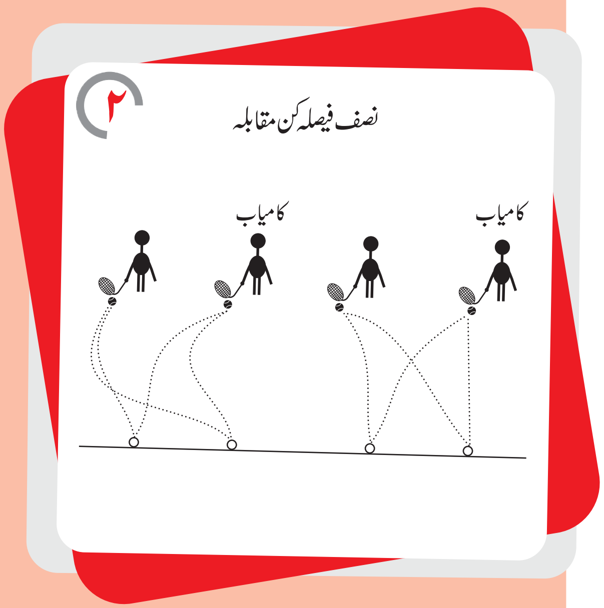
### کھیل کے قواعد

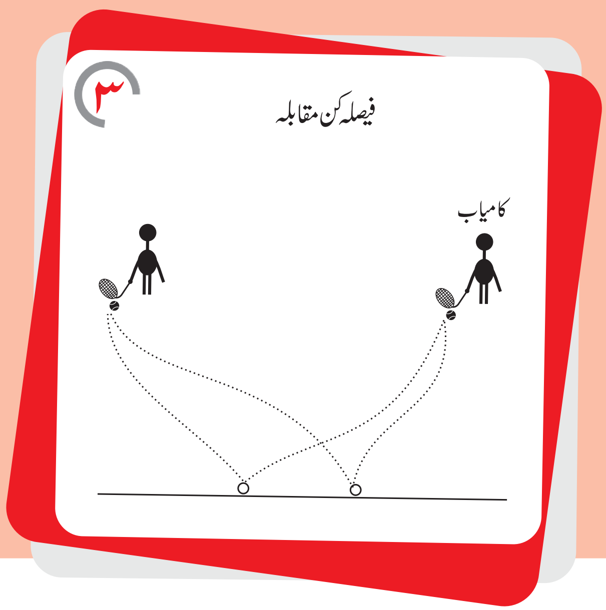
بچے ایک ایک کر کے ایک دوسرے کے ساتھ کھیلیں گے۔
کھلاڑی نمبرا پلاسٹک کے بلے سے ضرب لگا کر گیند کو دیوار پر مارے گا اور جب گیند واپس آئے گا تو کھلاڑی نمبر۲ اسے ضرب لگائے گا۔
جو کھلاڑی گیند کو صحیح نشانہ نہیں لگا سکے گا۔ دوسرے کھلاڑی کو نقطے دے گا(Points)۔
کھلاڑی کے پاس کھیلنے کے لئے اور زیادہ سے زیادہ نقاط بنانے کے لئے ۵ منٹ ہیں۔ جیتنے والا نصف فیصلہ کن(Semi-Final) سطح پر چلا جائے گا۔
آخر میں دو آخری کھلاڑیوں کے بیچ میں فیصلہ کن(Final) کھیل کھیلا جائے گا۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) کھیل | ☆ کھیل کیلئے گرم جوشی، جیتنے کا مزہ لینا، ہار ماننا اور دوسروں کی کامیابی کو تسلیم کرنا<br>☆ کھیل میں قواعد پر عمل کرنا<br>☆ اِس کھیل کے ذریعے اپنے بارے میں بہتر رائے قائم کرنا | ☆ زندگی میں ہر کوئی کہیں نہ کہیں جیتتا اور ہارتا ہے۔<br>☆ اگر آپ قواعد وضوابط کے مطابق زندگی زندگی بسر کرنے کی عادت ڈالیں گے تو معاشرے میں پر امن زندگی بسر کر سکتے ہیں۔<br>☆ کھیل میں ذاتی قوتوں سے آگاہی۔ |
| ۲) ایک ایک کر کے کھیلنا | ☆ اپنی سمت کا تعین کامیابی کی طرف کرنا<br>☆ کھیل کے ذریعے دِل جمی حاصل کرنا<br>☆ خودشناسی: اپنی کارکردگی کو جانچنے کی قابلیت پیدا کرنا<br>☆ کھیل کے دوران باہمی تعلقات کو فروغ دینا | ☆ ثابت قدمی سے کام کرتے ہوئے ہر کوئی اپنی منزل تک رسائی حاصل کر سکتا ہے۔<br>☆ کسی بھی منزل پر پہنچنے کیلئے دِل جمی سے کام کرنے کو کلیدی حیثیت حاصل ہے۔<br>☆ بچے کھیل کے ذریعے بچے اپنی کمزوریوں کو قوتوں میں بدل سکتے ہیں۔<br>☆ اپنے ہم رتبہ لوگوں سے معاشرتی مدد حاصل کریں۔ |
| ۳) اضافی قابلیت | ☆ علمی قابلیت کو ترقی دینا | ☆ گنتی کے ذریعے بنیادی تعلیم کے شعور کو بڑھانا۔ |

# سکواش مقابلہ



# جسمانی مشق

## فاصلے سے مکّہ بازی

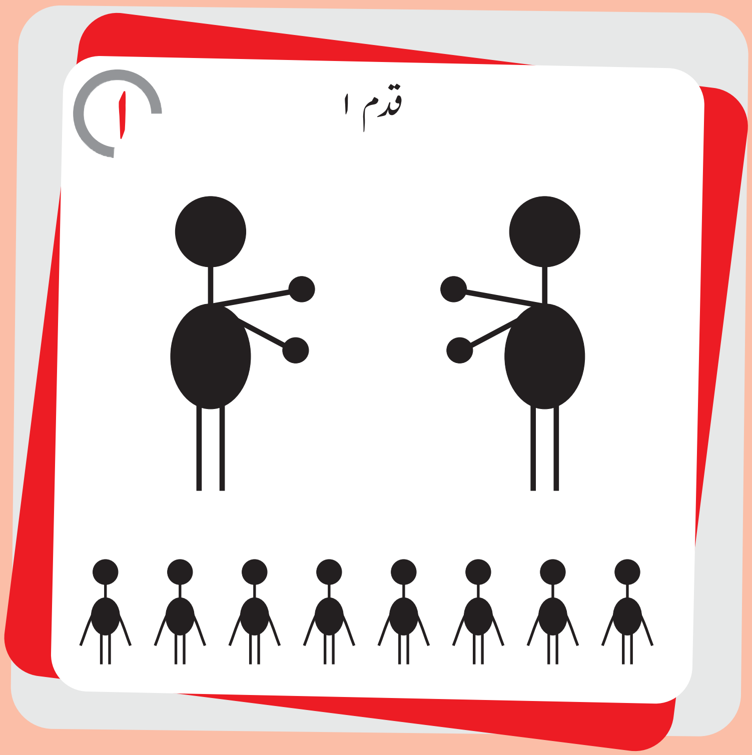
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۲ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۳۰ منٹ | سرگرمی کا دورانیہ<br>۵ منٹ (ہر جوڑے کے لئے) |

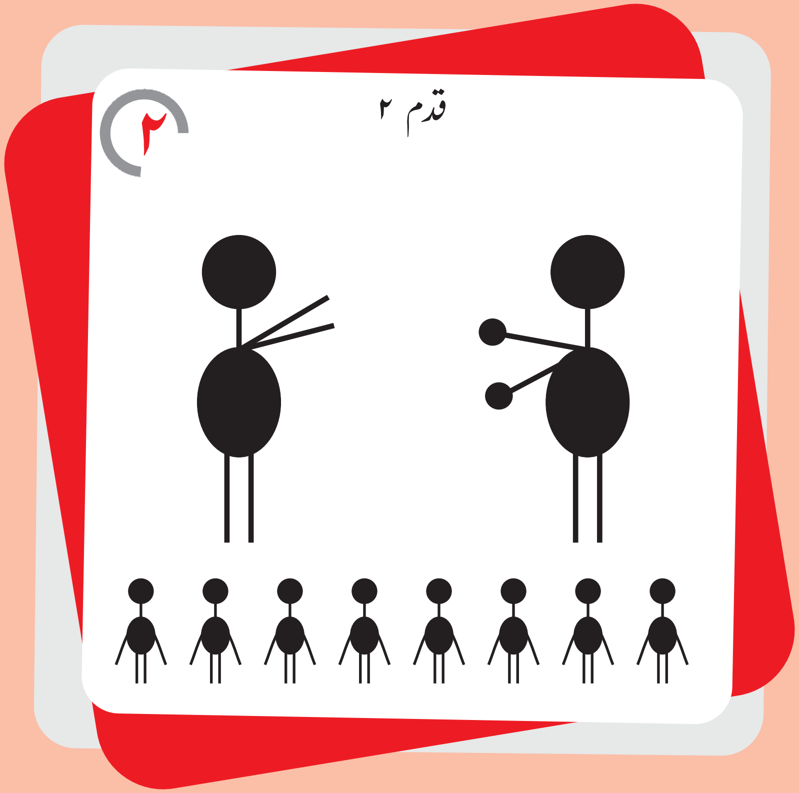
### کھیل کے قواعد

سب بچے جوڑوں میں کھیلیں گے، ہر جوڑے کے پاس اس سرگرمی کے لئے ۵ منٹ ہیں۔
بچے ایک دوسرے سے ۲ میٹر کے فاصلے پر رہیں گے (فاصلہ بچوں کی لمبائی پر بھی منحصر ہے)۔
بچے مکوں کی بجائے تھپڑ کا استعمال کر کے ایک دوسرے سے لڑنے کی اداکاری کریں گے اور مخالف اپنے آپ کو بچانے اور لڑنے کی اداکاری کرے گا۔
دوسرے بچے تماشہ کریں گے اور کھیلنے والے دوسروں کی حوصلہ افزائی بھی کریں گے۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) مشق | ☆ خود شناسی کو فروغ دینا۔<br>☆ مشق کے دوران قواعد پر عمل کرنا۔ | ☆ اپنی دماغی اور نفسیاتی صحت کو جانچنے کی قابلیت۔<br>☆ اگر آپ قواعد و ضوابط پر عمل کرنے کو عادت بنالیں تو آپ معاشرے میں آرام سے زندگی گزار سکتے ہیں۔ |
| ۲) مدمقابل کے ساتھ مشق | ☆ سرگرمی میں ثابت قدم رہنا۔<br>☆ مشق کے ذریعے دِل جمی کو فروغ دینا | ☆ اپنے مقاصد کو عزیز رکھیں، ان کو چھوڑ دینا کھیل یا زندگی میں ناقابل قبول ہے۔<br>☆ دِل جمی کے ساتھ کام کرنے سے آپ اپنی منزل تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ |

# فاصلے سے مکّہ بازی



# جسمانی مشق

## اڑن طشتریاں

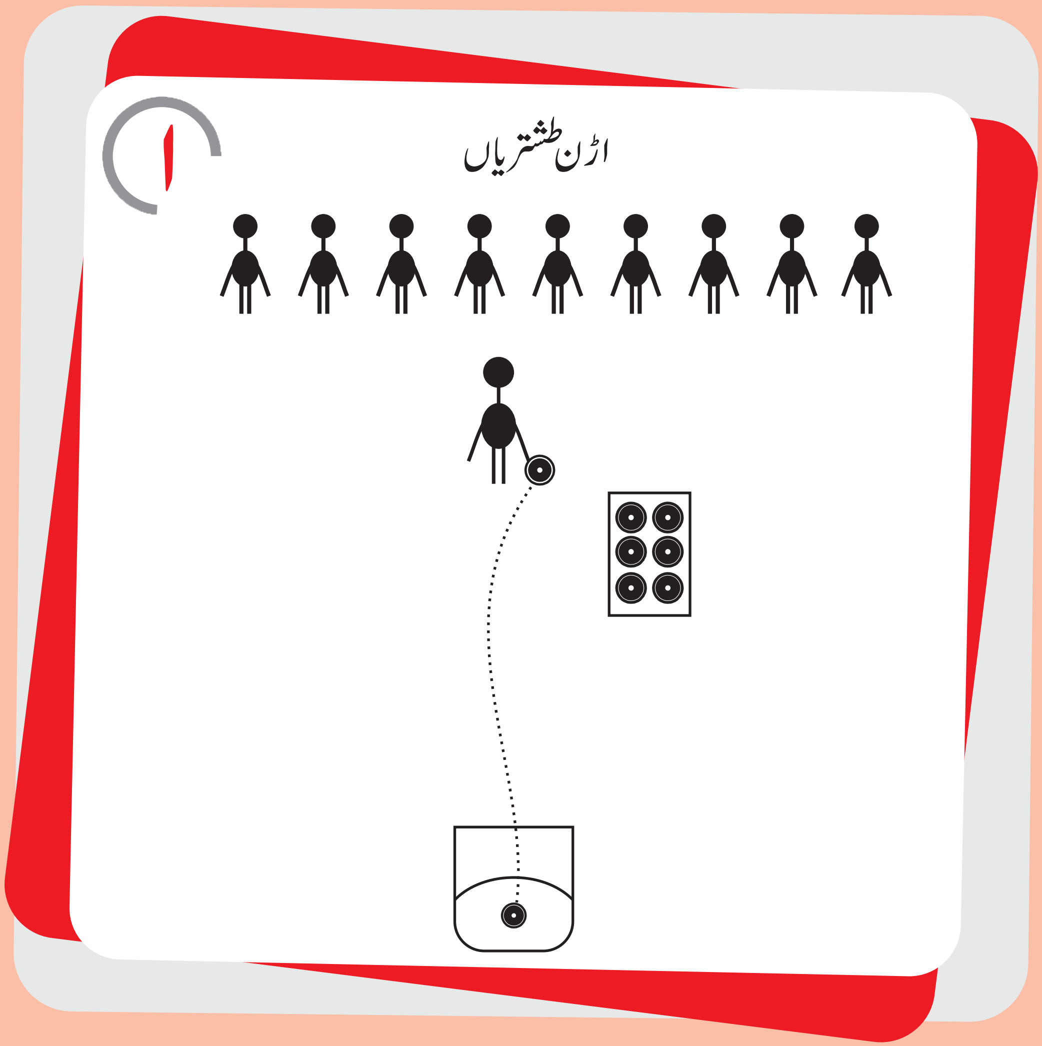
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ<br>گلی | ۱ بالٹی<br>۱۰ فرسیز (طشتریاں) | ایک سماجی کارکن<br>ایک سہل کار | ۱۰ بچے | ۱ بچہ |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۶۰-۵۵ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>ہر کھلاڑی کیلئے صورت حال کے مطابق |

### کھیل کے قواعد

فرش پر ایک بالٹی رکھی جائے گی۔ سب بچے ایک ایک کر کے کھیلیں گے۔
بچہ بالٹی سے ۳ میٹر دور رہتا ہے۔ اور ۱۰ فرسیز (طشتریوں) کو بالٹی میں ڈالنے کی کوشش کرتا ہے۔
ہر بالٹی کے اندر پہنچا ہوا فرسبی ایک نقطے (Point) کا حق دیتا ہے اور ہر ناکام کوشش سے بچہ ایک نقطہ کھوتا ہے۔
جگہ اور حالات کے مطابق کھیل کے دورانیہ کو تبدیل کیا جا سکتا ہے۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) کھیل | ☆ کھیل کے لئے گرم جوشی: جیتنے کا مزہ لینا، ہار ماننا، اور دوسروں کی کامیابی کو تسلیم کرنا۔<br>☆ کھیل میں قواعد پر عمل کرنا۔<br>☆ اِس کھیل کے ذریعے اپنے بارے میں بہتر رائے قائم کرنا۔ | ☆ زندگی میں ہر کوئی کہیں نہ کہیں جیتتا اور ہارتا ہے۔<br>☆ اگر آپ زندگی میں قواعد وضوابط کے مطابق زندگی بسر کرنے کی عادت ڈالیں گے تو آپ معاشرے میں پر امن زندگی بسر کر سکتے ہیں۔<br>☆ ذاتی قوتوں اور کمزوریوں کی بہتر سمجھ اور کھیل میں دلچسپی کو فروغ۔ |
| ۲) انفرادی طور پر کھیلنا | ☆ اپنی سمت کا تعین کامیابی کی طرف کرنا۔<br>☆ ثابت قدم ہونا۔<br>☆ کھیل کے ذریعے دِل جمی کو فروغ دینا۔<br>☆ خود شناسی: اپنے آپ کو جانچنے کی صلاحیت پیدا کرنا۔ | ☆ زندگی میں اپنی منزل پر نظر رکھنا ہر ایک کو کامیابی کی طرف لے جاتا ہے۔<br>☆ اپنے مقاصد کو عزیز رکھنا، ان کو چھوڑ دینا زندگی/کھیل میں قابل قبول نہیں۔<br>☆ دِل جمی کو کسی بھی منزل پر رسائی کی حصول کیلئے کلیدی حیثیت حاصل ہے۔<br>☆ اِس کھیل کے ذریعے بچے اپنی کمزوریوں کو قوتوں میں بدل سکتے ہیں۔ |
| ۳) گروہ میں کھیلنا | ☆ اپنے ہم رتبہ لوگوں سے سیکھنا۔<br>☆ کھیل کے دوران باہمی تعلقات کو فروغ دینا۔ | ☆ بچے اپنے ہم رتبہ لوگوں کو مثال بنا کر ان سے سیکھ سکتے ہیں۔<br>☆ بچے ہم رتبہ لوگوں سے معاشرتی مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ |
| ۴) اضافی قابلیت | ☆ علمی قابلیتوں کو فروغ دینا | ☆ گنتی کے ذریعے تعلیم کا بنیادی شعور پیدا کرنا۔ |

# اڑن طشتریاں



# جسمانی مشق

## کھیل کُود

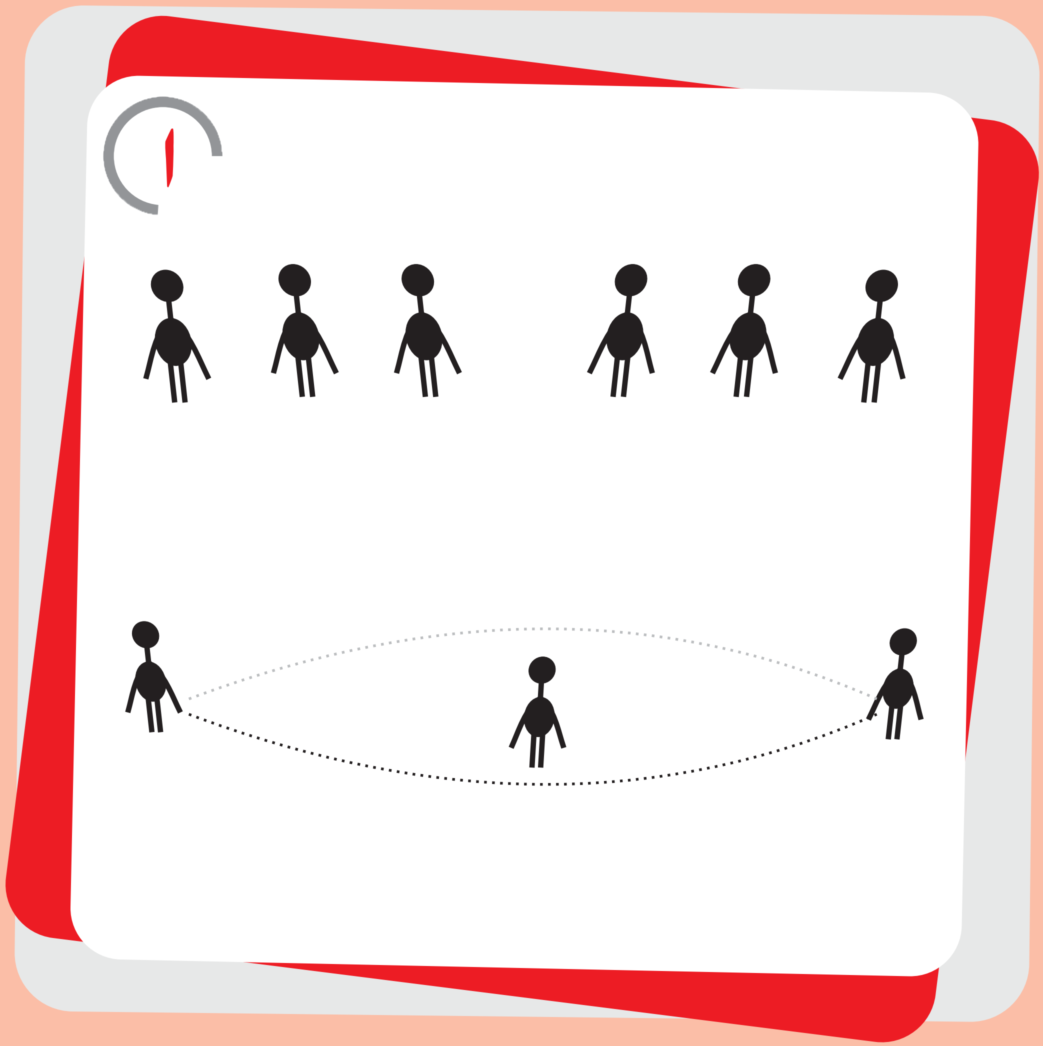
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| گلی | ۳ میٹر لمبی رسّی | ایک سماجی کارکن | ۹ بچے | ۳ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۳۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>ہر گروہ کیلیئے دورانیہ ۹ منٹ |

### کھیل کے قواعد

ایک وقت میں ۳ بچوں کا گروہ سرگرمی میں حصہ لے گا۔
۲ بچے رسّی کا ہر آخری سرا پکڑیں گے، تیسرا بچہ ۳ منٹ کیلیئے دوڑ کر رسّی کے اوپر سے کودتا ہے۔
تین منٹ کے بعد اُسی گروہ کا دوسرا بچہ اسی طرح دوڑ کر رسی پر سے کودے گا اور تیسرا بھی یہی عمل دہرائے گا۔ ہر کھلاڑی کے پاس رسی پر سے کودنے کیلیئے ۳ منٹ ہیں۔ اور ہر گروہ کے پاس اِس سرگرمی کیلیئے کل ۹ منٹ ہیں۔
سرگرمی کے دوران سارے گروہوں کے کھیلنے کے لئے ایک ہی قاعدہ ہے۔ سرگرمی کے دوران باقی گروہ کھیلنے والوں کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلیئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) مشق | ☆ خودشناسی کو فروغ دینا<br>☆ جسمانی مشق کا موقع فراہم کرنا<br>☆ مشق کے دوران قواعد پر عمل کرنا<br>☆ خود کے بارے میں رائے کو بہتر کرنا | ☆ اپنی دماغی اور جسمانی صحت کو جانچنے کی قابلیت<br>☆ بچے کی صحت پر اس کا مثبت اثر پڑے گا<br>☆ اگر آپ قواعد و ضوابط کو عادت بنالیں تو معاشرے میں آرام سے زندگی بسر کر سکتے ہیں<br>☆ سرگرمی میں اپنی قوتوں کو بہتر طریقے سے سمجھنا |
| ۲) گروہ میں مشق | ☆ کھیل کیلیئے گرم جوشی، جیت کا مزہ لینا اور دوسروں کی کامیابی کو تسلیم کرنا<br>☆ مشق کے دوران دوستی بنانا اور مضبوط کرنا | ☆ زندگی میں ہر کوئی کہیں نہ کہیں جیتتا اور ہارتا ہے<br>☆ دوست مدد اور حفاظت کا سرچشمہ ثابت ہو سکتے ہیں |

# کھیل کود



## جسمانی مشق

### دائرے میں وولی بال

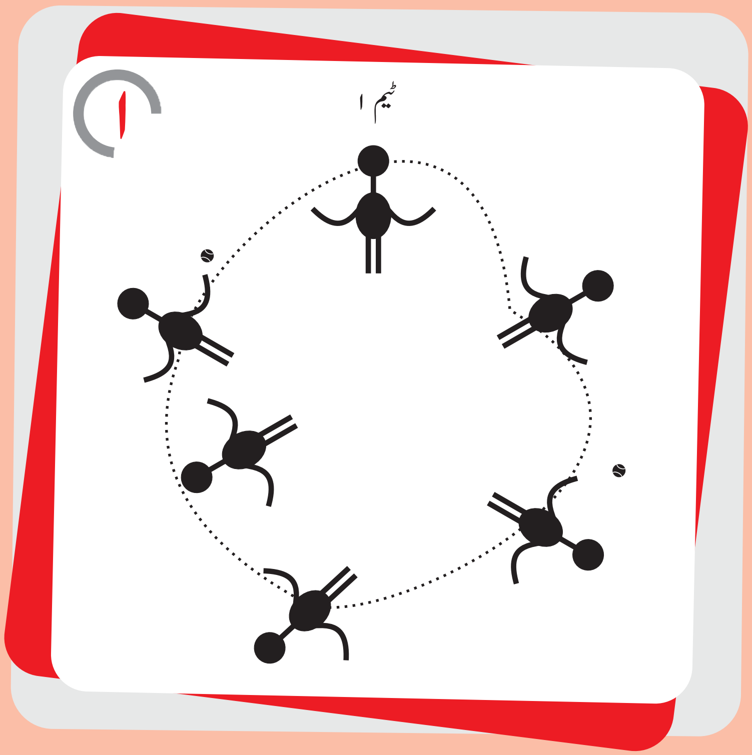
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ<br>گلی | غباروں کا ۱ پیکٹ، دھاگا<br>سٹاپ گھڑی | ایک سماجی کارکن<br>ایک سہل کار | ۱۲ بچے | ۶ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۴۰-۵۰ منٹ | ہر گروہ کیلئے کھیل کا درانیہ<br>صورتِ حال کے مطابق |

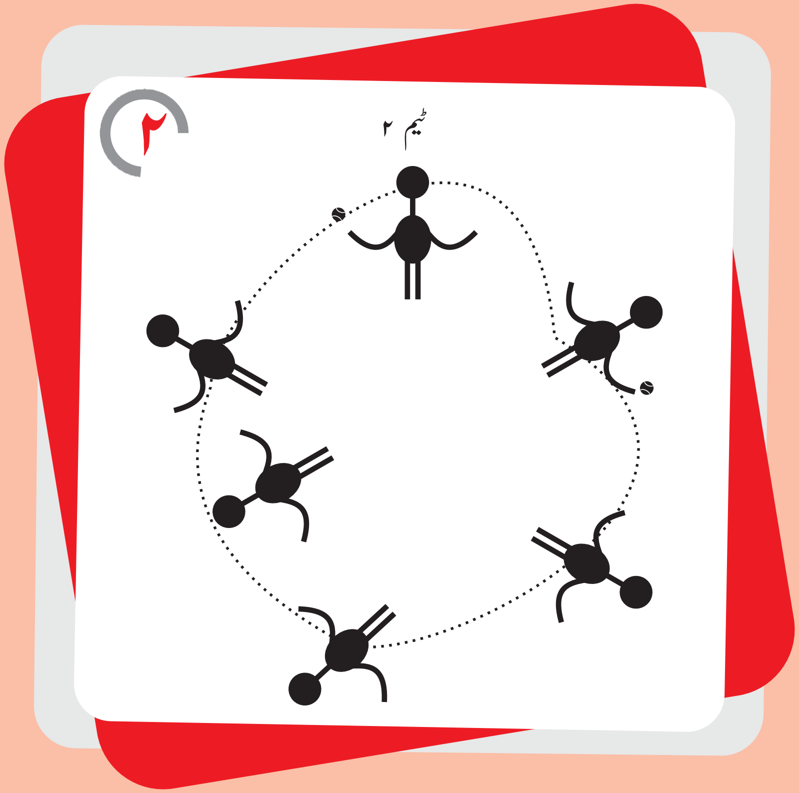
### کھیل کے قواعد

بچے۴شرکاء کے دو گروہوں میں کھیلیں گے۔
گروہ ایک دائرہ بنائے گا اور سماجی کارکن ایک غبارہ دائرے میں پھینک کر کھیل کا آغاز کرے گا۔
ہر گروہ کے پاس ۳ مواقع ہیں۔ اگر غبارہ نیچے گرے یا دائرے سے نکل جائے تو گروہ کی خلاف قاعدہ غلطی(Foul) تسلیم کی جائے گی۔
سماجی کارکن ہر گروہ کے وقت کا اندازہ لیتا ہے۔ جو گروپ سب سے زیادہ وقت غبارے کو ہوا میں رکھے گا وہ جیت جائے گا۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) کھیل | ☆ کھیل کیلئے گرم جوشی: جیت کا مزہ لینا، ہار ماننا اور دوسری کی کامیابی کو تسلیم کرنا<br>☆ کھیل میں قواعد پر عمل کرنا۔<br>☆ اس کھیل کے دوران خود کے بارے میں رائے کو بہتر کرنا | ☆ زندگی میں ہر کوئی کہیں نہ کہیں جیتتا اور ہارتا ہے<br>☆ اگر آپ قواعد وضوابط کو عادت بنالیں تو معاشرے میں امن سے زندگی بسر کر سکتے ہیں<br>☆ سرگرمی کے ذریعے اپنی ذاتی قوتوں کو بہتر طریقے سے سمجھنا |
| ۲) گروہ میں کھیلنا | ☆ کھیل میں دوسروں کے بارے میں رواداری اور عزت کو فروغ<br>☆ باہمی تعلقات کو بڑھانا<br>☆ کھیل میں گروہی روح (Team Sprit) کو بنانا اور اسے مضبوط کرنا<br>☆ سرگرمی کے ذریعے دِل جمی کو فروغ دینا | ☆ بچے معاشرے میں رہنا اور کام کرنا سیکھ سکیں گے۔<br>☆ بچے ہم رتبہ لوگوں سے معاشرتی مدد لے سکتے ہیں۔<br>☆ گروہ میں رہتے ہوئے باہمی مقاصد کا حصول آسان ہو جاتا ہے۔<br>☆ کسی بھی منزل پر پہنچنے کے لئے دِل جمی سے کام کرنا کلیدی حیثیت رکھتا ہے۔ |
| ۳) مقابلہ | ☆ اپنی سمت کامیابی کی طرف متعین کرنا<br>☆ سرگرمی میں ذمے داری اور ثابت قدمی کا ثبوت دینا | ☆ محنت شاقہ کے ذریعہ آپ اپنی منزل تک پہنچ سکتے ہیں<br>☆ اپنے مقاصد کو عزیز رکھیں ان کو ترک کرنا زندگی یا کھیل میں کسی طرح قابل قبول نہیں |

# دائرے میں والی بال



# جسمانی مشق

## ہاکی

| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ<br>گلی | ۳ پلاسٹک جام (Bowls)<br>۱ لکڑی کا ڈنڈہ (۸۰ سینٹی میٹر لمبائی)<br>ایک یادداشت لکھنے کا پیڈ اور پینسل<br>ایک چاک | ایک سماجی کارکن<br>ایک سہل کار | ۶ بچے | ۱ بچہ |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۶۰-۵۰ منٹ | ہر بچے کیلئے کھیل کا دورانیہ<br>صورت حال کے مطابق |

### کھیل کے قواعد

کھیل انفرادی طور پر کھیلا جائے گا۔

ہر بچہ دوسرے بچوں کا مقابلہ کرتا ہے۔

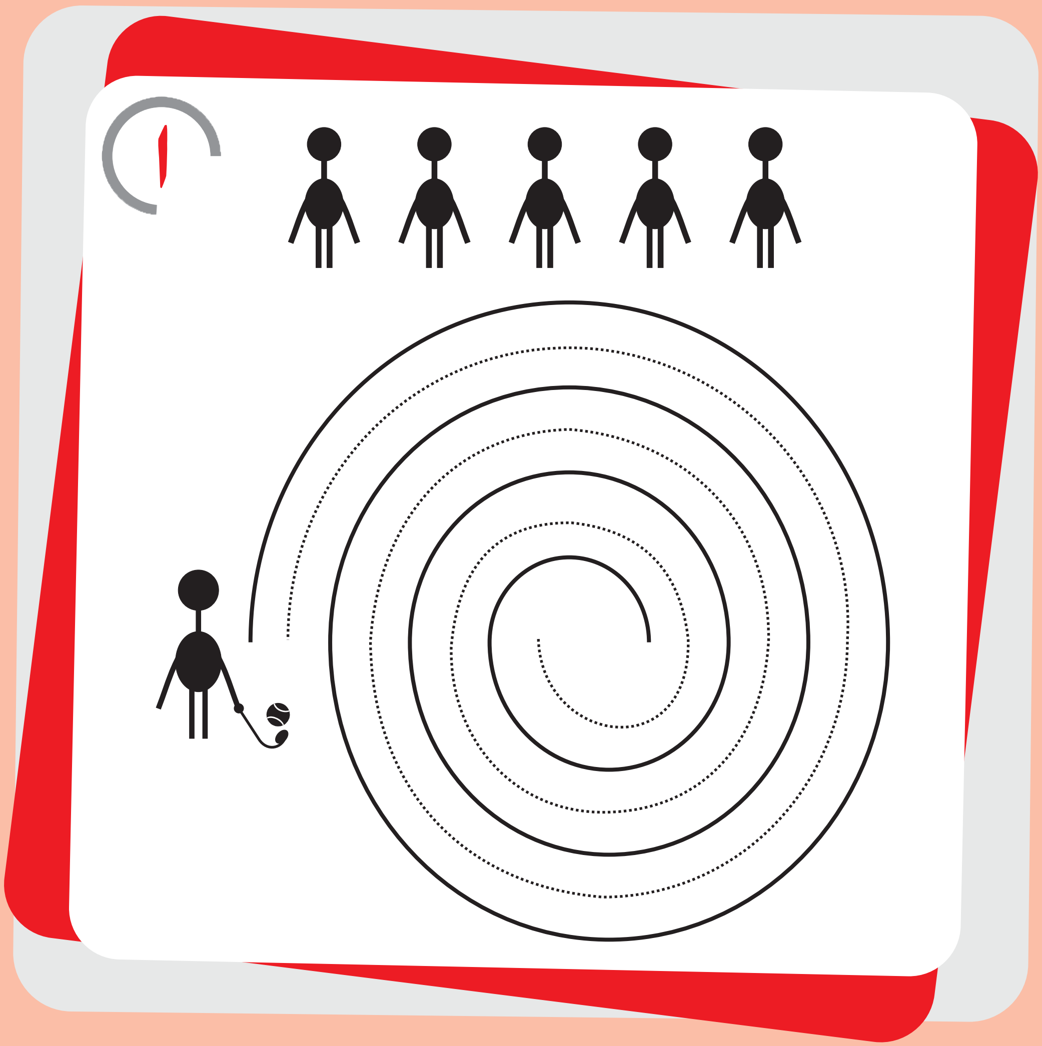
کھیل اس طرح ہے کہ بچہ پلاسٹک کے جام کو ۳ ہم مرکز دائروں کی طرف دھکیلے گا جو کہ فرش پر چاک سے کھینچے گئے ہیں۔

نقطے جیتنے کا انحصار اُس دائرے پر ہے جس تک جام پہنچایا گیا ہے۔ اگر جام دائرے کی لکیر پر ہے تو سب سے زیادہ نقطے دیئے جائیں گے۔

نقطوں کی مجموعی تعداد یادداشت کے پیڈ پر لکھے جائیں گے۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) کھیل | ☆ کھیل کیلئے گرمجوشی: جیت کا مزہ، ہار ماننا اور دوسری کی کامیابی کو تسلیم کرنا<br>☆ کھیل میں قواعد پر عمل کرنا<br>☆ اِس کھیل کے دوران خود کے بارے میں رائے کو بہتر کرنا | ☆ زندگی میں ہر کوئی کہیں نہ کہیں جیتتا اور ہارتا ہے۔<br>☆ اگر آپ قواعد وضوابط کے مطابق زندگی گزارنے کی عادت ڈالیں تو معاشرے میں امن سے رہ سکتے ہیں۔<br>☆ کھیل کے ذریعے اپنے ذاتی قوتوں کو بہتر طریقے سے سمجھنا۔ |
| ۲) انفرادی طور کھیلنا | ☆ اپنی سمت کامیابی کی طرف متعین کرنا<br>☆ ثابت قدمی کا ثبوت دینا<br>☆ کھیل کے ذریعے دِل جمی کو فروغ دینا<br>☆ خود شناسی اپنی صلاحیتوں کو جانچنے کی قابلیت | ☆ محنت شاقہ سے آپ منزل تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔<br>☆ اپنے مقاصد کو عزیز رکھیں اِن کو ترک کرنا زندگی یا کھیل میں کسی طرح قابل قبول نہیں<br>☆ دِل جمی سے کام کر کے کسی بھی منزل کا حصول ممکن ہے۔<br>☆ اِس کھیل کے ذریعے بچے اپنی کمزوریوں کو قوتوں میں بدل سکتے ہیں۔ |
| ۳) اضافی قابلیت | ☆ علمی قابلیت کو فروغ دینا | ☆ گنتی کے ذریعے بنیادی تعلیم کے تصورات |

# ہاکی



# جسمانی مشق

رِیلے دوڑ

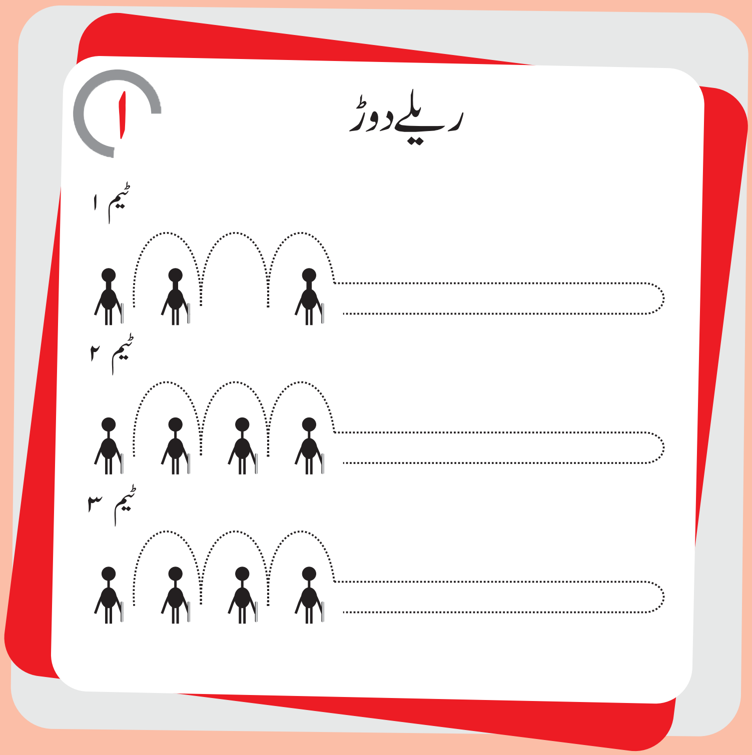
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ<br>گلی | ۳لکڑی کے ڈنڈے<br>۱ کیمرہ<br>۱ سٹاپ گھڑی | ایک سماجی کارکن<br>ایک سہل کار | ۱۲بچے | ۲۱بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۳۵۔۲۵منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۳۵۔۲۵ منٹ |

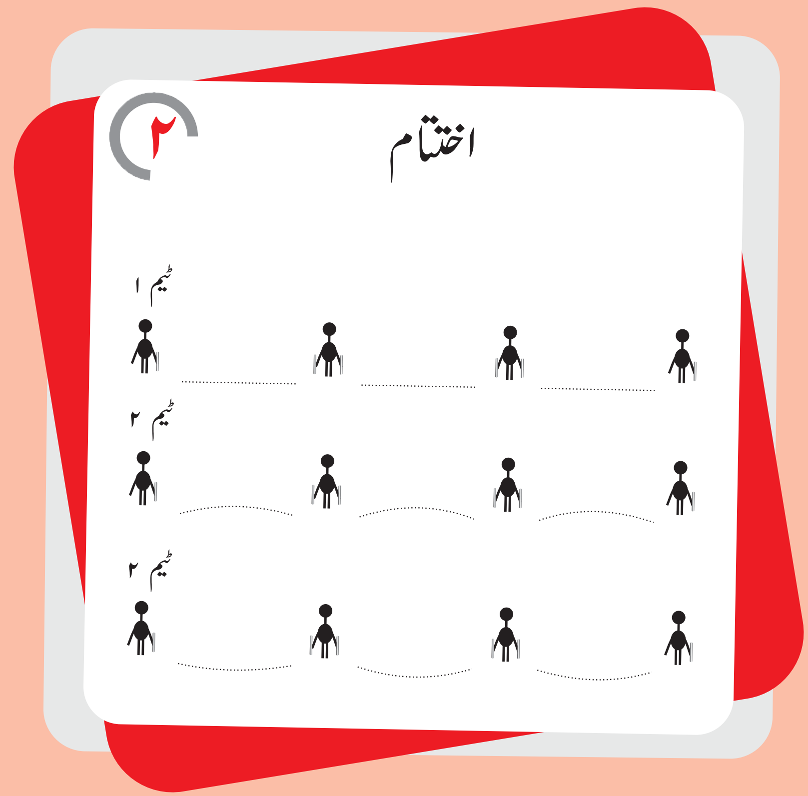
## کھیل کے قواعد

سارے بچے۴ کے گروہ میں شرکت کریں گے۔اور تینوں گروہ ایک وقت میں کھیلیں گے۔ ہر گروہ کے ارکان سے کہا جائے گا کہ وہ ایک دوسرے سے کچھ فاصلے پر کھڑے ہو جائیں۔
جب سہل کار ''شروع'' کہے گا تو پہلا کھلاڑی بھاگنا شروع کرے گا اور کھلاڑی نمبر۲ کو ڈنڈا پکڑا دے گا اور کھلاڑی ۲ بھاگ کر کھلاڑی ۳ کو اور اسی طرح تیسرا اور چھوتا۔ جو گروہ اختتامی نقطے تک پہلے پہنچے گا۔ جیت جائے گا۔
دستیابی جگہ کے مطابق اس کھیل کو کھیلنے کا ایک اور طریقہ! سارے گروہ سے کمرے کے ایک طرف کھڑا ہونے کے لئے کہا جائے گا۔
جب سہل کار ''شروع'' کہے گا تو ہر گروہ کا کھلاڑی نمبرا مخالف طرف دوڑے گا۔ دیوار کو ہاتھ لگا کر واپس آئے گا، ڈنڈا اپنے گروہ کے کھلاڑی نمبر۲ کو دے گا اور اسی طرح باقی کھلاڑی کریں گے۔
جو گروہ اِس عمل کو پہلے پورا کرے گا وہ جیت جائے گا۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) کھیل | ☆ کھیل کیلئے گرم جوشی: جیتنے کا مزہ لینا، ہار ماننا اور دوسروں کی کامیابی کو تسلیم کرنا۔<br>☆ کھیل میں قواعد پر عمل کرنا۔<br>☆ کھیل کے ذریعے خود کے بارے میں بہتر رائے قائم کرنا۔ | ☆ زندگی میں ہر کوئی کہیں نہ کہیں جیتتا اور ہارتا ہے۔<br>☆ اگر آپ قواعد وضوابط کے مطابق زندگی بسر کرنے کی عادت ڈالیں گے تو معاشرے میں پُر امن زندگی بسر کر سکتے ہیں۔<br>☆ ذاتی قوتوں اور کمزوریوں کی سمجھ اور کھیل میں دلچسپی کو فروغ۔ |
| ۲) گروہ میں کھیلنا | ☆ کھیل کے دوران رواداری کا ثبوت دینا اور دوسروں کی عزت کرنا۔<br>☆ دوسروں کے ساتھ بانٹنے کے قابل ہونا۔<br>☆ گروہ کے روح کو بنانا اور مضبوط کرنا۔<br>☆ معاشرتی مدد حاصل کرنے کے قابل ہونا۔ | ☆ بچے معاشرے میں کام کرنا اور رہنا سیکھتے ہیں۔<br>☆ اس کھیل کے ذریعے بچے بے لوث بننے کو فروغ دیتے ہیں۔<br>☆ گروہ میں رہتے ہوئے باہمی مقاصد کا حصول آسان ہو جاتا ہے۔<br>☆ ایک ہم رتبہ گروہ کا رکن ہونا۔ |
| ۳) مقابلہ | ☆ اپنی سمت کامیابی کی طرف متعین کرنا۔<br>☆ کھیل میں ذمے داری اور ثابت قدمی کا ثبوت دینا۔ | ☆ محنت شاقہ کے ذریعے آپ اپنی منزل تک پہنچ سکتے ہیں۔<br>☆ اپنے مقاصد کو عزیز رکھیں ان کو ترک کرنا زندگی یا کھیل میں کسی طرح قابل قبول نہیں۔ |

# ریلے دوڑ



# جسمانی مشق

## سُرنگ کا گیند

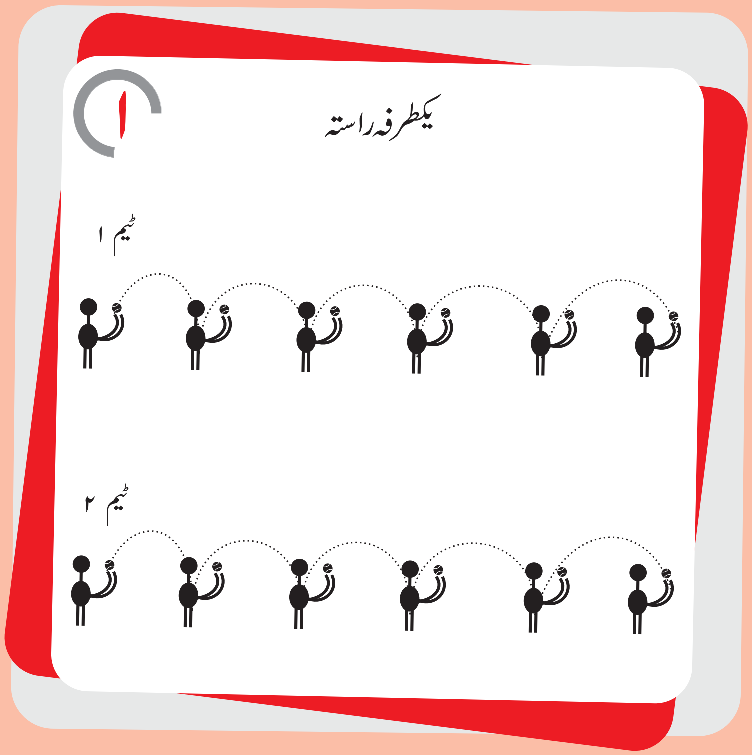
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ<br>گلی | ۲ فٹ بال | ایک سماجی کارکن<br>ایک سہل کار | ۱۲ بچے | ۶ بچے کے ۲ گروہ |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۳۰۔۲۵ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۱۵۔۱۰ منٹ |

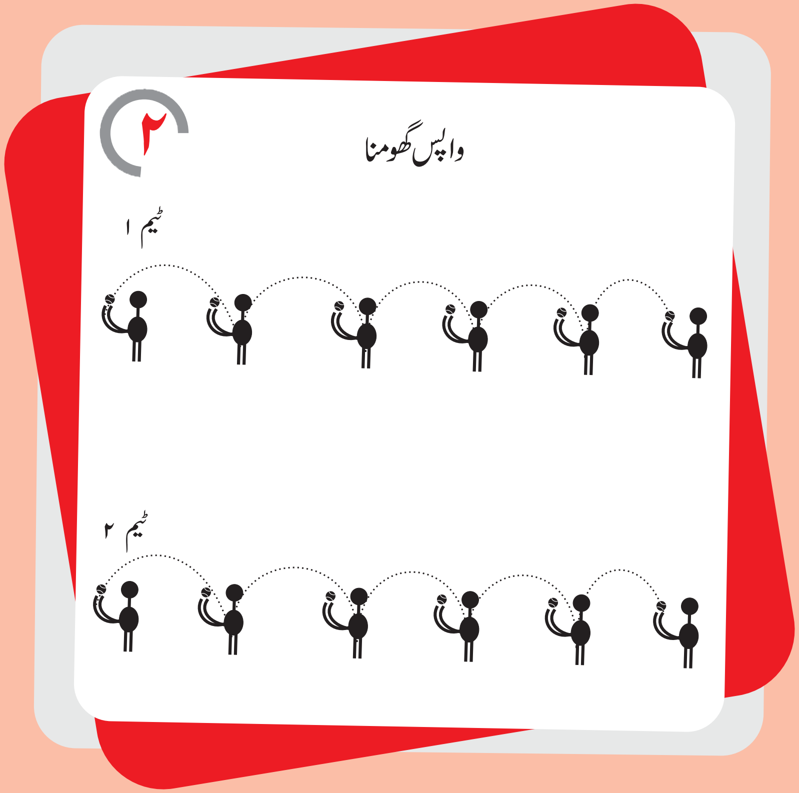
### کھیل کے قواعد

ہر گروہ ایک (بال) گیند کے ساتھ ایک دوسرے کے پیچھے قطار میں لگ جاتے ہیں۔
بچہ اپنے سر کے اوپر سے گیند اپنے پیچھے کھڑے بچے کی طرف پھینکتا ہے۔
مقصد یہ ہے کہ کم از کم وقت میں گروہ کے آخری کھلاڑی تک گیند پہنچایا جائے اور نقطہ حاصل کیا جائے۔
سب بچے اپنی باری سے بار بار کھیلتے ہیں، جو بھی گروہ سب سے پہلے ۱۰ انقاط بنائے گا جیت جائے گا۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) کھیل | ☆ کھیل کیلئے گرمجوشی: جیتنے کا مزہ لینا، ہار ماننا اور دوسروں کی کامیابی کو تسلیم کرنا<br>☆ کھیل میں قواعد پر عمل کرنا<br>☆ کھیل کے دوران خود کے بارے میں رائے کو بہتر کرنا۔ | ☆ زندگی میں ہر کوئی کہیں نہ کہیں ہارتا اور جیتتا ہے۔<br>☆ اگر آپ قواعد وضوابط کے مطابق زندگی گزارنے کی عادت ڈالیں تو معاشرے میں امن سے رہ سکتے ہیں۔<br>☆ اِس کھیل کے دوران خود کے بارے میں رائے کو بہتر بنانا۔ |
| ۲) گروہ میں کھیلنا | ☆ کھیل میں دوسروں کے بارے میں رواداری اور عزت کو فروغ<br>☆ دوسروں کے ساتھ چیزوں کو بانٹنا<br>☆ کھیل میں گروہی روح کو بنانا اور اسے مضبوط کرنا<br>☆ معاشرتی مدد حاصل کرنے کے قابل ہونا | ☆ بچے معاشرے میں رہنے اور کام کرنے کا طریقہ سیکھ سکتے ہیں۔<br>☆ اِس کھیل کے ذریعے بچے بے لوث ہونا سیکھیں گے۔<br>☆ گروہ میں رہتے ہوئے باہمی مقاصد کا حصول آسان ہو جاتا ہے۔<br>☆ ہم مرتبہ لوگوں کے گروہ کا حصہ ہونا۔ |
| ۳) مقابلہ | ☆ اپنی سمت کامیابی کی طرف متعین کرنا<br>☆ کھیل کی سرگرمیوں میں ذمے داری اور ثابت قدمی کا ثبوت دینا | ☆ اپنے مقاصد کو عزیز رکھیں، ان کو ترک کرنا کھیل یا زندگی میں قابل قبول نہیں۔ |

# سُرنگ کا گیند



# جسمانی مشق

SEESAWS

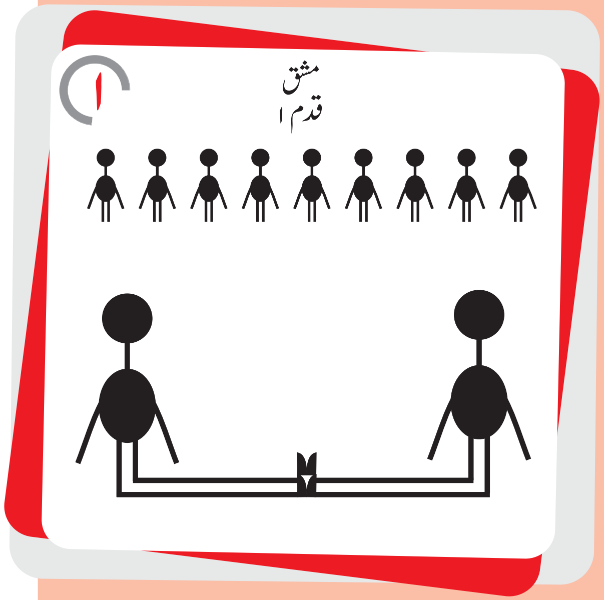
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | | ایک سماجی کارکن | ۱۲ بچے | ۲ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۳۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>ہر جوڑے کیلئے ۵ منٹ |

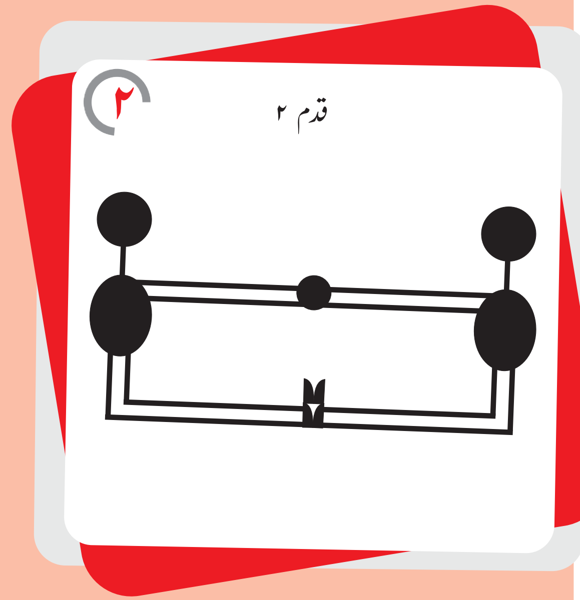
## کھیل کے قواعد

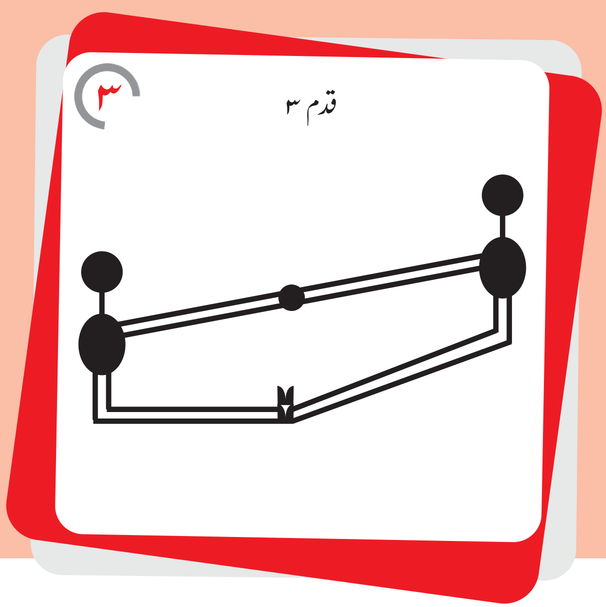
بچے جوڑیوں میں کھیلیں گے۔
ایک جوڑا پاؤں کے سامنے پاؤں کر کے فرش پر بیٹھ جائے گا۔
بچے ایک دوسرے کا ہاتھ پکڑ کر باری باری ایک دوسرے کو کھینچیں گے۔
ہر جوڑے کے پاس کھیلنے کے لئے ۵ منٹ ہوں گے۔
سماجی کارکن اس بات کا خیال رکھے گا کہ بچے ہاتھ کھینچتے وقت ایک دم ہاتھوں کو چھوڑیں نہیں۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) مشق | ☆ خود شناسی کو فروغ دینا۔<br>☆ مشق میں قواعد پر عمل کرنا۔ | ☆ اپنی جسمانی اور دماغی صحت کو جانچنے کی قابلیت<br>☆ اگر آپ قواعد وضوابط کو عادت بنا لیں تو معاشرے میں آرام سے زندگی بسر کر سکتے ہیں۔ |
| ۲) ایک ایک کر کے مشق | ☆ سرگرمی میں ثابت قدمی۔<br>☆ مشق کے ذریعے دِل جمی کو فروغ دینا۔<br>☆ خود شناسی: اپنی کارکردگی کو جانچنے کے قابل ہونا۔<br>☆ مشق کے دوران باہمی تعلقات کو فروغ دینا۔ | ☆ اپنے مقاصد کو عزیز رکھیں، زندگی یا کھیل میں ان کو ترک کرنا نا قابل قبول ہے۔<br>☆ کسی بھی منزل تک رسائی کیلئے دِل جمی سے کام کرنا کلیدی حیثیت رکھتا ہے۔<br>☆ کھیل کے ذریعے بچے اپنی کمزوریوں کو قوتوں میں بدل سکتے ہیں۔<br>☆ بچے ہم رتبہ لوگوں سے معاشرتی مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ |

# سی سا



# جسمانی مشق

## بینچ ٹینس

| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ<br>گلی | ۱ میز<br>۱ٹینس کی گیند<br>۲ پلاسٹک کے ریکٹس | ۲ افراد<br>۱ سماجی کارکن<br>۱ سہل کار | ۱۰بچے | ۲ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۴۰منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۷منٹ |

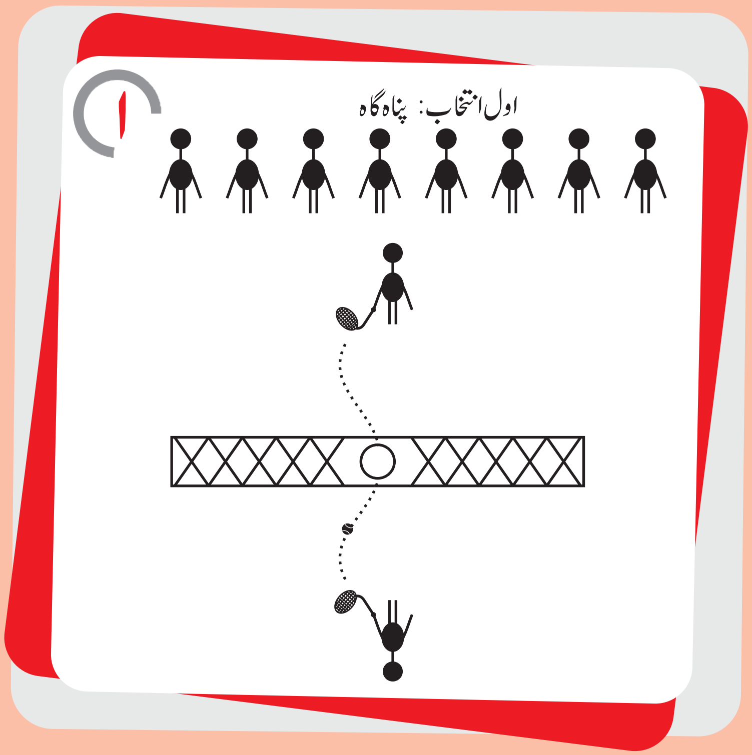
### مشق کے قواعد

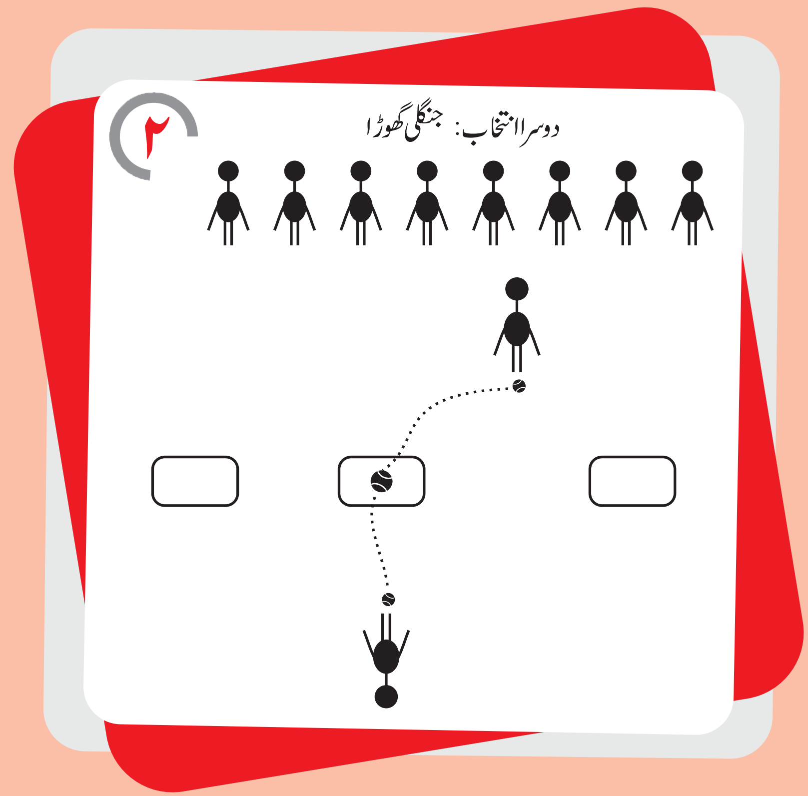
یہ کھیل جوڑیوں میں کھیلا جائے گا اور ہر جوڑی کے پاس ۷منٹ ہوں گے۔

پناہ گاہ کیلئے انتخاب ۱: بچے میز کے آر پار کھڑے ہوتے ہیں۔ جب کھلاڑی نمبر ۱ گیند کو پلاسٹک ریکٹ سے ضرب لگاتا ہے تو وہ جال کو پار کر کے ایک چھلانگ لگاتا ہے اور کھلاڑی نمبر ۲ تک پہنچتا ہے جہاں سے کھلاڑی نمبر ۲ واپس ضرب لگا کر گیند کو کھلاڑی نمبر ۱ تک پہنچائے گا۔ جو بھی کھلاڑی گیند کو ضرب لگانے میں ناکام ہوگا، دوسرے کھلاڑی کو نقطہ دے گا۔ گلی میں کھیلنے کیلئے انتخاب ۲: کھیل ایک کھلے میدان میں کھیلا جائے گا۔ میدان کو ۲ اینٹوں کو جال کے طور پر استعمال کر کے تقسیم کیا جائے گا۔ بچے پاؤں سے گیند کو ضرب لگائیں گے۔ سماجی کارکن اس بات کو یقینی بنائے کہ ماحول بچوں کے لئے محفوظ ہے۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) کھیل | ☆ کھیل کیلئے گرمجوشی: جیت کا مزہ، ہار ماننا اور دوسروں کی جیت کو تسلیم کرنا<br>☆ کھیل میں قواعد پر عمل کرنا<br>☆ کھیل کے ذریعے اپنے بارے میں بہتر رائے قائم کرنا۔ | ☆ زندگی میں ہر کوئی کہیں نہ کہیں ہارتا یا جیتتا ہے۔<br>☆ اگر آپ قواعد وضوابط کے مطابق زندگی گزارنے کی عادت ڈالیں گے تو معاشرے میں امن سے رہ سکتے ہیں۔<br>☆ سرگرمی کے دوران ذاتی قوتوں سے آگاہی کو فروغ۔ |
| ۲) انفرادی طور پر کھیلنا | ☆ سمت کا تعین کامیابی کی طرف کرنا<br>☆ سرگرمی کے ذریعے دِل جمی کو فروغ دینا۔<br>☆ خودشناسی: اپنی کارکردگی جانچنے کی صلاحیت پیدا کرنا۔<br>☆ اس کھیل کے ذریعے باہمی تعلقات کو فروغ دینا | ☆ محنت شاقہ سے آپ اپنی منزل تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔<br>☆ کسی بھی منزل تک رسائی حاصل کرنے کے لئے دِل جمی سے کام کرنے کو کلیدی حیثیت حاصل ہے۔<br>☆ کھیل کے ذریعے بچے اپنی کمزوریوں کو قوتوں میں بدل سکتے ہیں۔<br>☆ ہم رتبہ لوگوں سے معاشرتی مدد حاصل کرنا۔ |
| ۳) اضافی قابلیت | ☆ علمی قابلیت بڑھانا | ☆ گنتی کے ذریعے بنیادی تعلیم کا تصور |

# بینچ ٹینس



# پڑھنا اور سننا

## ایک جھوٹ ایک سچ

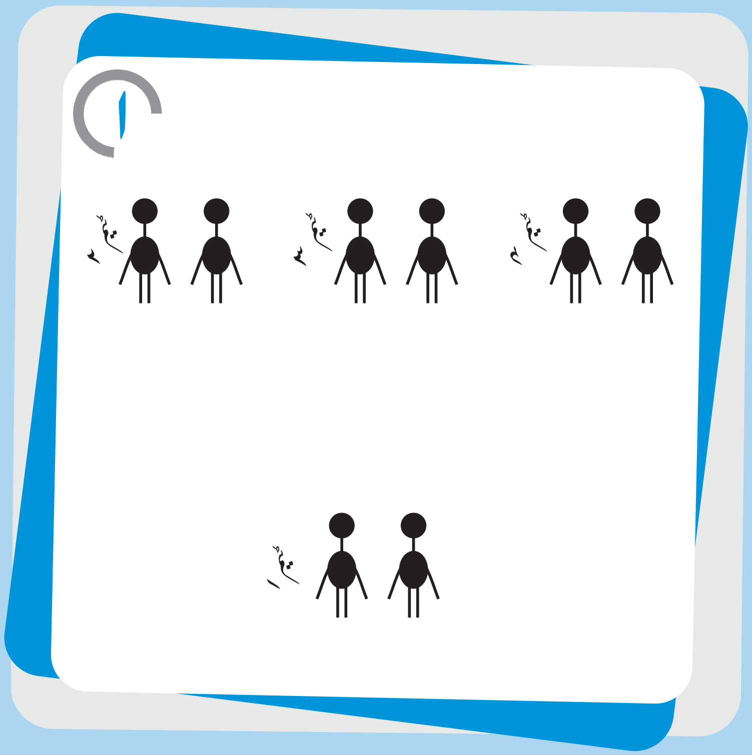
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ<br>گلی | | ایک سماجی کارکن | ۸ بچے | ۲ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۶۰۔۵۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>صورتِ حال کے مطابق |

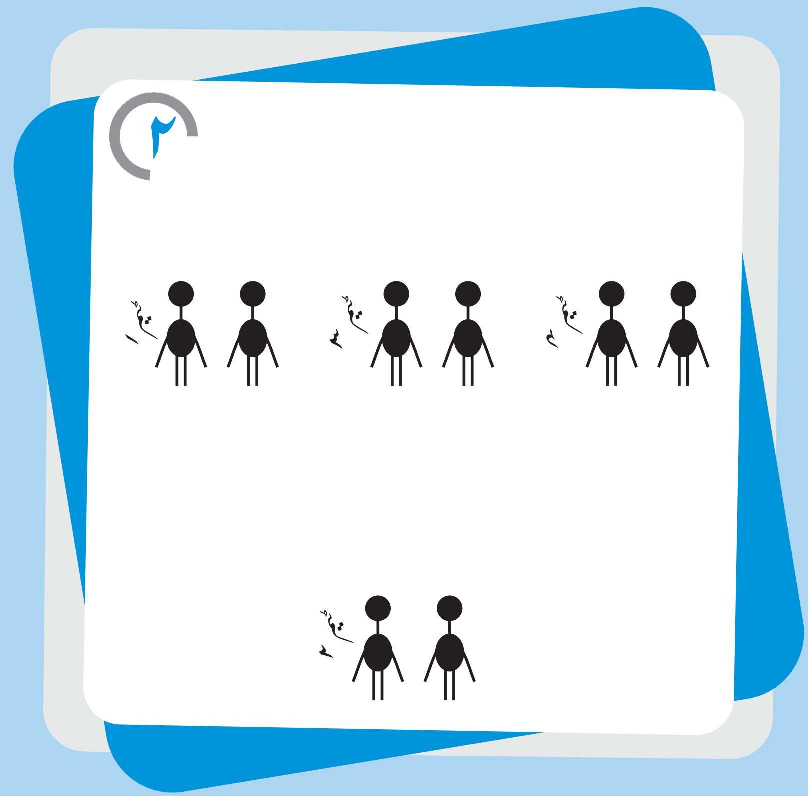
### کھیل کے قواعد

یہ کھیل جوڑیوں میں کھیلا جائے گا۔
بچے ۱۰ منٹ میں اپنے یا کسی جاننے والے کے بارے میں پہلے ایک کہانی سوچیں گے اور ایک فرضی کہانی بھی بنائیں گے اور پیش کریں گے جس کا حقیقت سے کوئی تعلق نہ ہو۔
دوسرے مرحلے میں ہر جوڑہ گروہ کے سامنے اپنی اپنی کہانی بیان کرے گا۔ اور گروہ یہ معلوم کرنے کی کوشش کرے گا کہ کون سی کہانی حقیقت ہے۔
جو بھی گروہ حقیقی کہانی قیاس کر سکے گا وہ نقطے جیتے گا اور جس کے زیادہ نقاط بنیں گے وہ کھیل جیت جائے گا۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) گروہ میں کہانی سنانا | ☆ بچوں کو اپنے تخلیقی شعور کو اجاگر کرنے میں مدد دینا۔<br>☆ خود کے بارے میں رائے کو بہتر کرنا۔<br>☆ کھیل کے ذریعے دِل جمی کو فروغ دینا۔<br>☆ مختلف سطحوں پر رابطے استوار کرنے کے قابل ہونا۔ | ☆ یہ کھیل بچوں کو مختلف طریقوں سے اظہار خیال کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔<br>☆ یہ کھیل بچوں کو ان کی ذاتی قوتوں سے آگاہ کرتا ہے۔<br>☆ کسی بھی منزل تک رسائی کیلئے دِل جمی سے کام کرنا کلیدی حیثیت رکھتا ہے۔<br>☆ معاشرے میں بات چیت سے بچوں میں خود اعتمادی بڑھتی ہے۔ |
| ۲) جوڑے کی شکل میں سرگرمی میں حصہ لینا | ☆ رواداری اور دوسروں کی عزت کرنا۔<br>☆ دوسرے شرکاء کے ساتھ بانٹنے کی عادت ڈالنا۔ | ☆ اگر آپ لوگوں سے عزت سے پیش آئیں گے تو وہ بھی آپ سے عزت سے پیش آئیں گے۔<br>☆ بچے دِل کا غبار نکال کر ہلکا پن محسوس کرتے ہیں۔ |
| ۳) اضافی قابلیت | ☆ اِس سرگرمی کے دوران باہمی تعلقات کو فروغ دینا۔ | ☆ بچے ہم رتبہ لوگوں سے معاشرتی مدد لے سکتے ہیں۔ |

# ایک جھوٹ ایک سچ



# پڑھنا اور سننا

## چکر کہانی

| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ<br>گلی | | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۱۰ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۲۰-۲۵ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۲۰-۲۵ منٹ |

### کھیل کے قواعد

بچے دائرے میں بیٹھتے ہیں۔

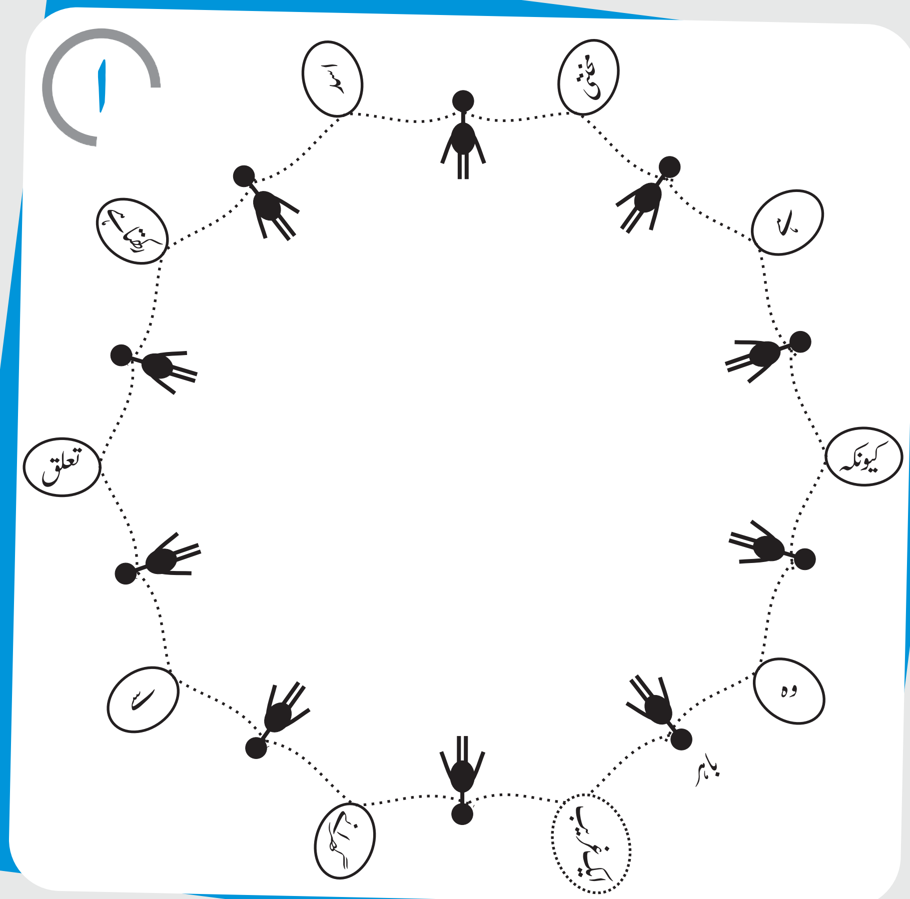
ایک بچہ کہانی کا پہلا لفظ سناتا ہے دوسرا بچہ ایک اور لفظ سناتا ہے۔

کہانی جاری رہتی ہے اور ہر بچہ ایک نئے لفظ کا اضافہ کرتا ہے۔ مثلاً (اسد......ایک محنتی......لڑکا......ہے......کیونکہ......) جب آخری بچہ لفظ کا اضافہ کرتا ہے تو پہلا بچہ پھر سے کہانی کو جاری رکھتا ہے۔

بچوں کے پاس اِس کے لئے ۱۰ منٹ ہیں۔ اگر کوئی ایک وقت میں ایک سے زیادہ الفاظ کا اضافہ کرے گا تو اسے غلطی تصور کیا جائے گا اور کھلاڑی کھیل سے نکل جائے گا۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) گروہ میں کہانی سنانا | ☆ بچوں کو اپنے تخلیقی شعور کو اجاگر کرنے میں مدد دینا۔<br>☆ خود کے بارے میں رائے کو بہتر کرنا۔<br>☆ کھیل کے ذریعے دِل جمی کو فروغ دینا۔<br>☆ مختلف سطحوں پر رابطے استوار کرنے کے قابل ہونا۔ | ☆ یہ کھیل بچوں کو مختلف طریقوں سے اظہارِ خیال کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔<br>☆ یہ کھیل بچوں کو ان کی ذاتی قوتوں اور دلچسپیوں سے آگاہ کرتا ہے۔<br>☆ کسی بھی منزل تک رسائی حاصل کرنے کے لئے دِل جمی سے کام کرنا کلیدی حیثیت رکھتا ہے۔<br>☆ معاشرے میں بات چیت کرنے سے بچوں میں خود اعتمادی بڑھتی ہے۔ |
| ۲) اضافی قابلیت | ☆ کہانی کے کھیل کے دوران باہمی تعلقات کو فروغ دینا۔ | ☆ بچے ہم رتبہ لوگوں سے معاشرتی مدد لے سکتے ہیں۔ |

# چکر کہانی



# پڑھنا اور سننا

## صرف ایک منٹ

| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ<br>گلی | ایک گھڑی | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۱۰ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۱۵-۲۰منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۱۵-۲۰منٹ |

### کھیل کے قواعد

بچے دائرے میں بیٹھتے ہیں۔

سماجی کارکن کسی بھی موضوع کا انتخاب کرتا ہے مثلاً مرکز کے قاعدے، نشوں کے اثرات، صفائی کی اہمیت، وغیرہ اور پھر ایک بچے کا انتخاب کرتا ہے جو اُن موضوعات میں سے ایک پر ۱ منٹ بات کرے گا۔

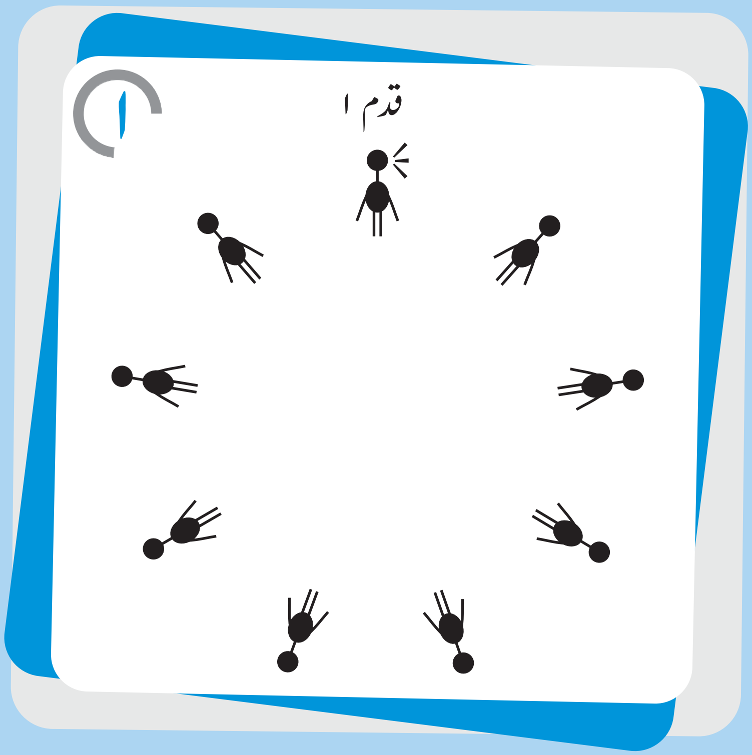
بچہ شش و پنج اور الفاظ یا فقروں کی دہرائی نہیں کرے گا۔ اگر باقی بچے شش و پنج یا دہرائی دیکھیں گے تو ہاتھ اٹھائیں گے اور اعتراض کرنے والا بچہ اسی موضوع پر بات کرنا شروع کرے گا۔

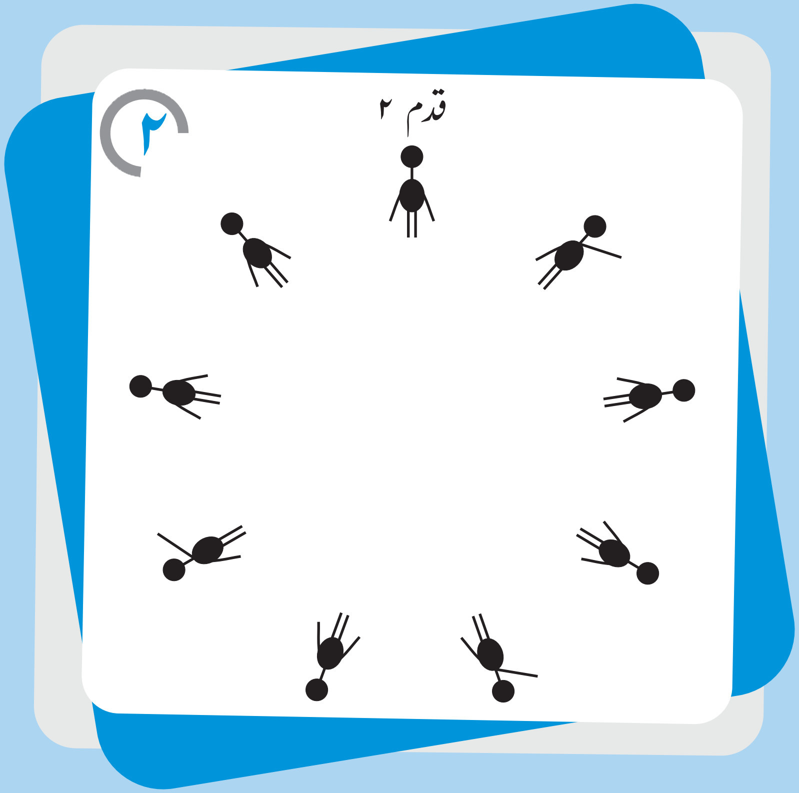
۱ منٹ پورا ہونے پر جو بھی بول رہا ہو اس کو ایک نقطہ مل جائے گا۔

ہر بچے کو کسی بھی دیئے ہوئے موضوع پر بات کرنے کا موقع دیا جائے گا۔ سب سے زیادہ نقاط حاصل کرنے والا جیت جائے گا۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) غیر رسمی تعلیم | ☆ تخلیق کی طرف راغب ہونا۔<br>☆ خود کے بارے میں بہتر رائے قائم کرنا۔<br>☆ کھیل میں دِل جمی سے کام کرنا۔<br>☆ مختلف سطحوں پر رابطے استوار کرنے کے قابل ہونا۔ | ☆ یہ کھیل بچوں کو مختلف طریقوں سے اظہار خیال کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔<br>☆ یہ کھیل بچوں کو ان کی ذاتی قوتوں اور دلچسپیوں سے آگاہ کرتا ہے۔<br>☆ کسی بھی منزل تک رسائی حاصل کرنے کے لئے دِل جمی سے کام کرنا کلیدی رکھتا ہے۔<br>☆ معاشرے میں بات چیت کرنے سے بچوں میں خود اعتمادی بڑھتی ہے۔ |
| ۲) اضافی قابلیت | ☆ کھیل کے دوران باہمی تعلقات کو بڑھانا۔<br>☆ تعلیمی قابلیت کو بڑھانا۔ | ☆ بچے اپنے ہم مرتبہ لوگوں سے معاشرتی مدد حاصل کر سکتے ہیں۔<br>☆ بچے مختلف قسم کے نئے موضوعات پر معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ |

# صرف ایک منٹ



# پڑھنا اور سننا

## حرکت اور کہانیاں

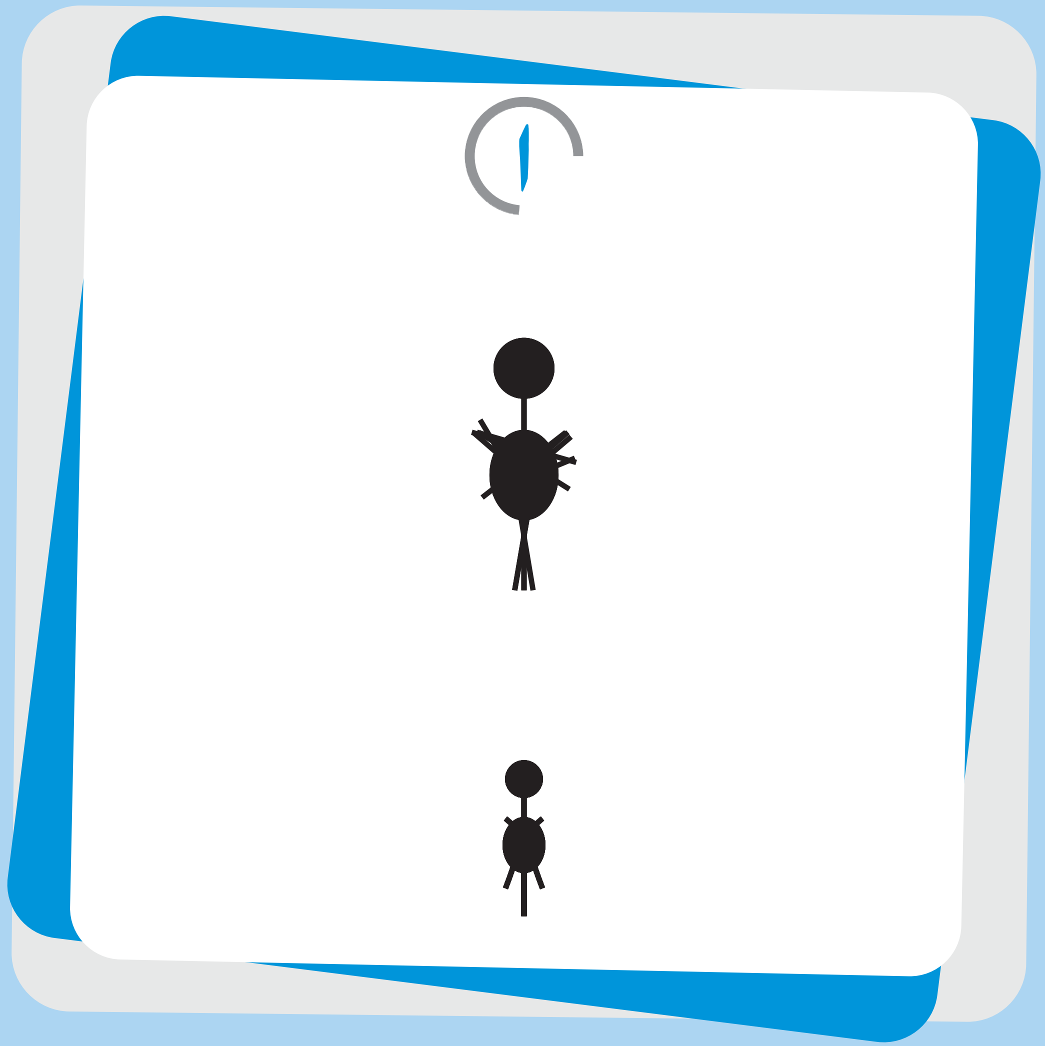
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | کہانیوں کی کتابیں۔<br>غیر رسمی تعلیم کیلئے یہ کتابیں دستیاب ہیں۔<br>آسان اردو (دوسری کتاب)<br>جگنو (انگریزی و اسلامیات)<br>علم پاکستان و سائنس<br>تعلیم سب کیلئے۔ نیشنل کمیشن فار ہیومن ڈویلپمنٹ | ایک سماجی کارکن | ۵ بچے | ۵ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۲۵-۲۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۲۵-۲۰ منٹ |

### سرگرمی کی ترتیب

سماجی کارکن ا کہانی سناتا ہے۔
کہانی سناتے وقت سماجی کارکن مختلف حرکتیں کرے گا یا نقل اتارے گا تاکہ بچوں کو سرگرمی میں زیادہ سے زیادہ شامل کر سکے۔
سماجی کارکن کی کوشش ہوگی کہ بچوں کو براہ راست طور پر حصہ لینے پرا کسائے۔
کہانی سناتے وقت سماجی کارکن کہانی سے متعلقہ سوالات بھی بچوں سے پوچھ سکتا ہے۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) سننا | ☆ سرگرمی میں دِل جمی کو فروغ دینا۔<br>☆ شوق سے سننا۔ | ☆ کسی بھی منزل تک رسائی کیلئے دِل جمی سے کام کرنا کلیدی اہمیت کا حامل ہے۔<br>☆ سننے کی چاہت اور معلومات کو بڑھانا۔ |
| ۲) غیر رسمی تعلیم | ☆ سیکھنے کا شوق رکھنا۔<br>☆ سرگرمی میں خوب حصہ لینا۔<br>☆ مختلف سطحوں پر رابطہ استوار کرنے کے قابل ہونا۔ | ☆ سیکھنے کے عمل سے بچے مختلف معاملات کے بارے میں معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔<br>☆ بچے اپنے احساس اور سوچنے کی طاقت کو فروغ دے سکتے ہیں۔<br>☆ معاشرے میں بات چیت کرنے سے بچوں کو خود اعتمادی ملتی ہے۔ |
| ۳) اضافی قابلیت | ☆ باہمی تعلقات کو فروغ دینا۔<br>☆ سرگرمی کے ذریعے طنز و مزاح کا موقع ملنا۔ | ☆ بچے اپنے ہم رتبہ لوگوں سے معاشرتی مدد حاصل کر سکتے ہیں۔<br>☆ بچوں کو اچھے لمحات گزارنے کا تجربہ ہوگا۔ |

## حرکت اور کہانیاں



# پڑھنا اور سننا

## آؤ کہانی سنیں

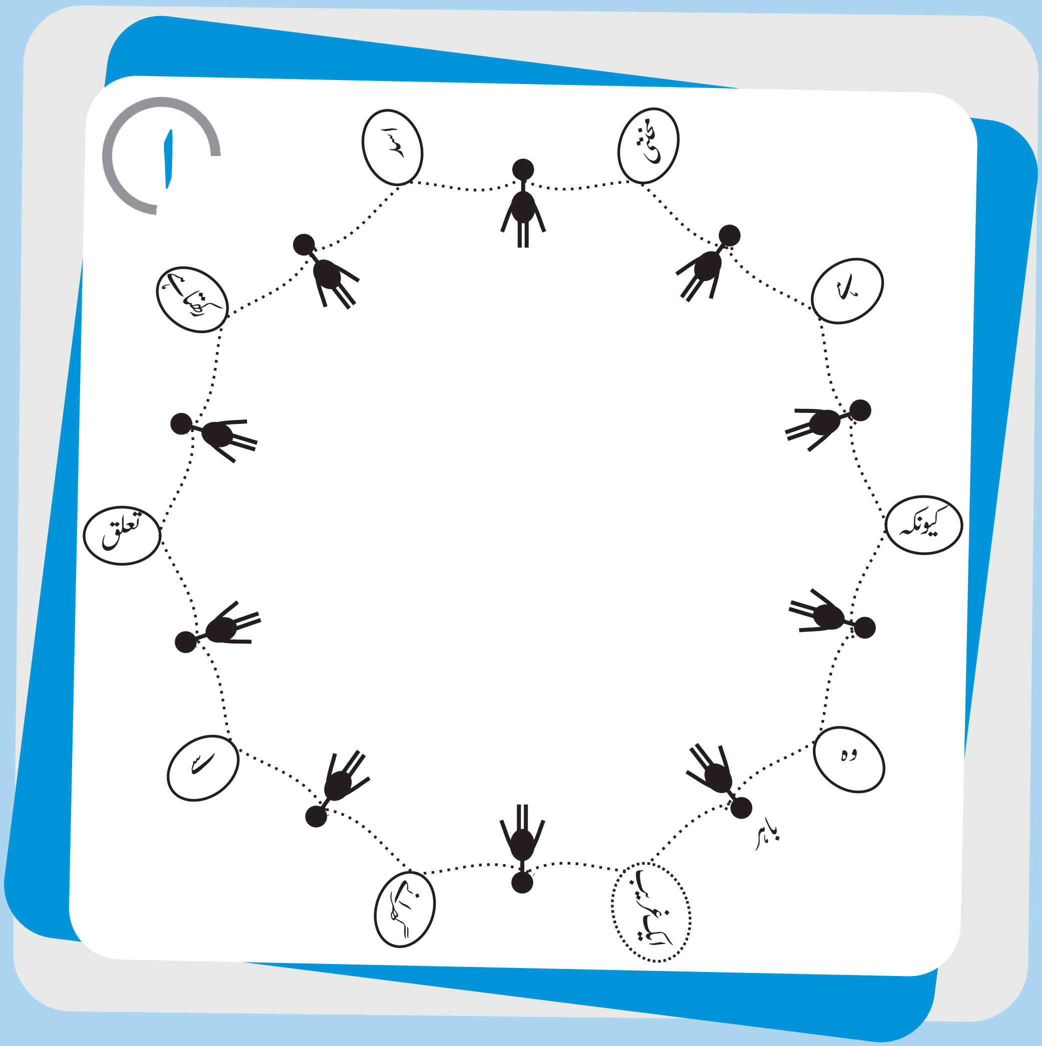
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | منسلک کہانیاں دیکھیں | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۱۰ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۳۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۲۰ منٹ |

### کھیل کے قواعد

سماجی کارکن اور بچے ایک دائرے میں بیٹھتے ہیں۔ بچوں کی دِل جمی کیلئے جگہ کا خاموش ہونا ضروری ہے۔ سماجی کارکن ایک کہانی سناتا ہے۔
(۱) بنیادی معاملات مثلاً صحت، تعلیم اور بچوں سے جنسی زیادتی (بچوں سے جنسی زیادتی پر کہانیوں کیلئے ہمیں ۱۰ سال سے اوپر کے بچوں کو منتخب کرنا چاہیے)۔
(۲) پریوں کی سادہ کہانیاں۔ کہانی کے آخر میں سماجی کارکن ایک کھلا سوال پوچھتا ہے۔
''اس کہانی کے بارے میں آپ کا کیا خیال ہے۔'' اور پھر یہ معلوم کرنے کیلئے کہ آیا ان کو اصل پیغام کے بارے میں پتہ چلا کہ نہیں، وہ بچوں کو بحث میں رہنمائی فراہم کرتا ہے۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) سننا | ☆ سرگرمی میں دِل جمی کو فروغ دینا۔<br>☆ سننے کی قابلیت کو بہتر کرنا۔ | ☆ زندگی میں کسی بھی منزل پر پہنچنے کیلئے دِل جمی سے کام کرنے کو کلیدی اہمیت حاصل ہے۔<br>☆ سننے کے ذریعے دوسروں سے رواداری کو فروغ دینا دوسروں کے نقطہ نظر کا لحاظ رکھنا۔ |
| ۲) غیر رسمی تعلیم | ☆ صحت وصفائی سے متعلقہ بنیادی معلومات فراہم کرنا۔<br>☆ تعلیم کی اہمیت کو سمجھنا۔<br>☆ لطف اٹھانے کیلئے پریوں کی کہانیاں فراہم کرنا۔<br>☆ کہانیوں کے ذریعے بچوں سے جنسی زیادتی سے متعلقہ معلومات بہم پہنچانا۔ | ☆ بچے صحت مند زندگی گزارنے کے قابل ہوں گے۔<br>☆ تعلیم کے ذریعے بچے اپنی طرز زندگی کو بہتر بنا سکتے ہیں۔<br>☆ اِن کہانیوں کے ذریعے بچے لطف اٹھائیں گے اور خوشی محسوس کریں گے۔<br>☆ بچے اپنے آپ کی حفاظت کر سکیں گے |
| ۳) اضافی قابلیت | ☆ باہمی تعلقات کو فروغ دینا۔ | ☆ بچے ہم رتبہ لوگوں سے معاشرتی مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ |

# آؤ کہانی سنیں



# پڑھنا اور سننا

## عملی سماعت

| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ | کہانیوں کی کتابیں<br>کتابوں کے نام ملاحظہ کریں۔ | ایک سماجی کارکن | ۶ بچے | ۶ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۴۵۔۴۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۳۵۔۳۰ منٹ |

### کھیل کے قواعد

بچے اور سماجی کارکن ایک دائرے میں بیٹھتے ہیں۔ دِل جمی کیلئے جگہ میں مکمل طور پر خاموشی ہونی چاہیے۔

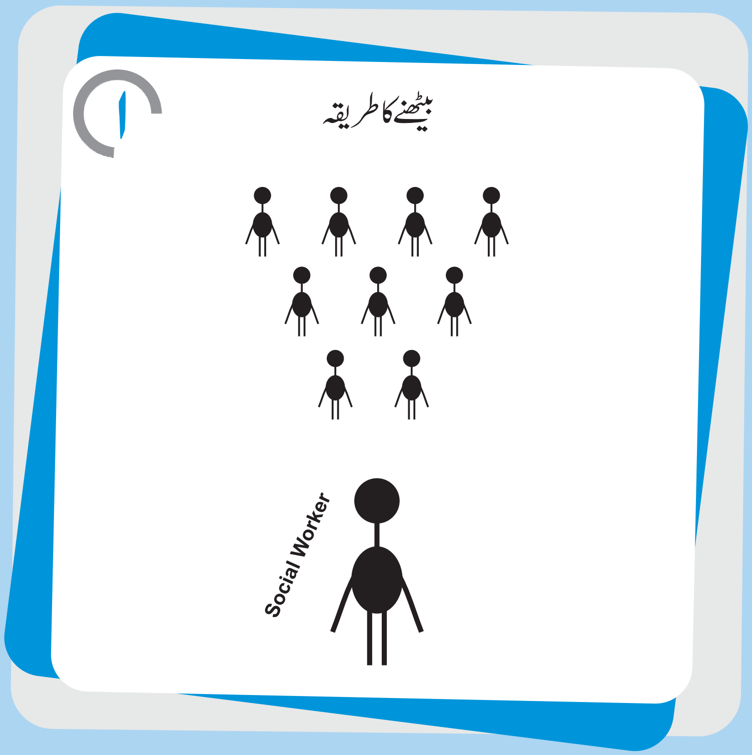
سماجی کارکن ایک کہانی سناتا ہے لیکن کہانی شروع کرنے سے پہلے ایک کلیدی لفظ بتاتا ہے۔

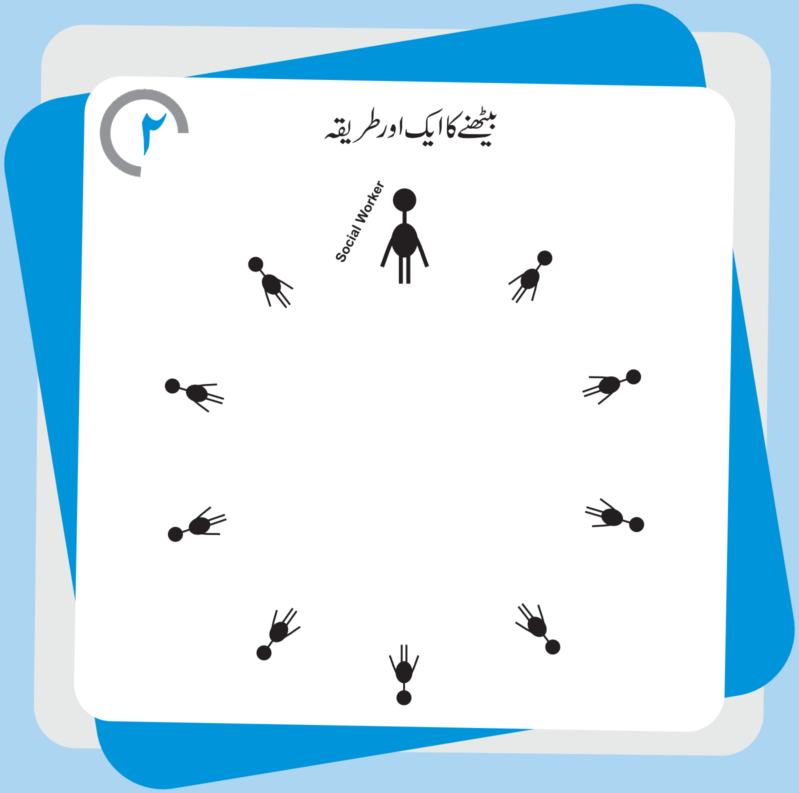
کہانی سنانے کے دوران جو بھی بچہ وہ لفظ سنے گا ہاتھ کھڑا کرے گا اور اس کو انعام میں تالیاں یا کھانے کے لئے کچھ شیرین چیز انعام میں ملے گی۔

کہانی کے آخر میں سماجی کارکن ایک کھلا سوال پوچھتا ہے ''آپ کا کہانی کے بارے میں کیا خیال ہے'' اور پھر یہ معلوم کرنے کیلئے کہ آیا ان کو اصل پیغام کے بارے میں پتہ چلا کہ نہیں، وہ بچوں کو بحث میں رہنمائی فراہم کرتا ہے۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) سننا | ☆ سرگرمی میں دِل جمی کو فروغ دینا۔<br>☆ سننے کی قابلیت کو بہتر کرنا۔ | ☆ زندگی میں کسی بھی منزل تک رسائی حاصل کرنے کے لئے دِل جمی سے کام کرنے کو کلیدی اہمیت حاصل ہے۔<br>☆ سننے کے ذریعے رواداری کو فروغ دینا اور دوسروں کے نقطہ نظر کا لحاظ رکھنا۔ |
| ۲) غیر رسمی تعلیم | ☆ انعام کے ذریعے ان کے سیکھنے کے شوق کو ابھارنا۔<br>☆ سرگرمیوں میں بہتر شمولیت کرنا۔<br>☆ مختلف سطحوں پر تعلقات استوار کرنے کے قابل ہونا<br>☆ صحت وصفائی سے متعلقہ معلومات فراہم کرنا۔ | ☆ سیکھنے کے عمل کے ذریعے بچے مختلف معاملوں سے متعلقہ معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔<br>☆ بچے اپنی سوچ کی قوت کو فروغ دے سکتے ہیں۔<br>☆ معاشرے میں بات چیت سے بچوں میں خود اعتمادی بڑھتی ہے۔<br>☆ بچے صحت مند زندگی گزار سکیں گے۔ |
| ۳) اضافی قابلیت | ☆ خود کے بارے میں بہتر رائے کو فروغ دینا۔ | ☆ بچے اپنی تعریف سن کر فخر اور خوشی محسوس کریں گے۔ |

# عملی سماعت


۱
بیٹھنے کا طریقہ
Social Worker


۲
بیٹھنے کا ایک اور طریقہ
Social Worker

# پڑھنا اور سننا

ا کہانی مکمل کریں

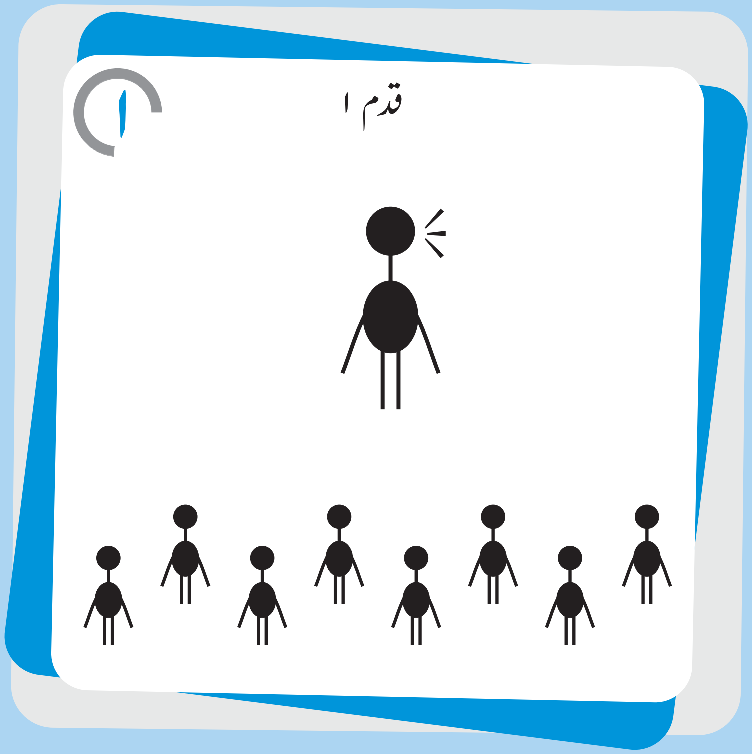
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ<br>گلی | | ایک سماجی کارکن | ۸ بچے | ۲ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۶۰-۶۵ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۱۰ منٹ |

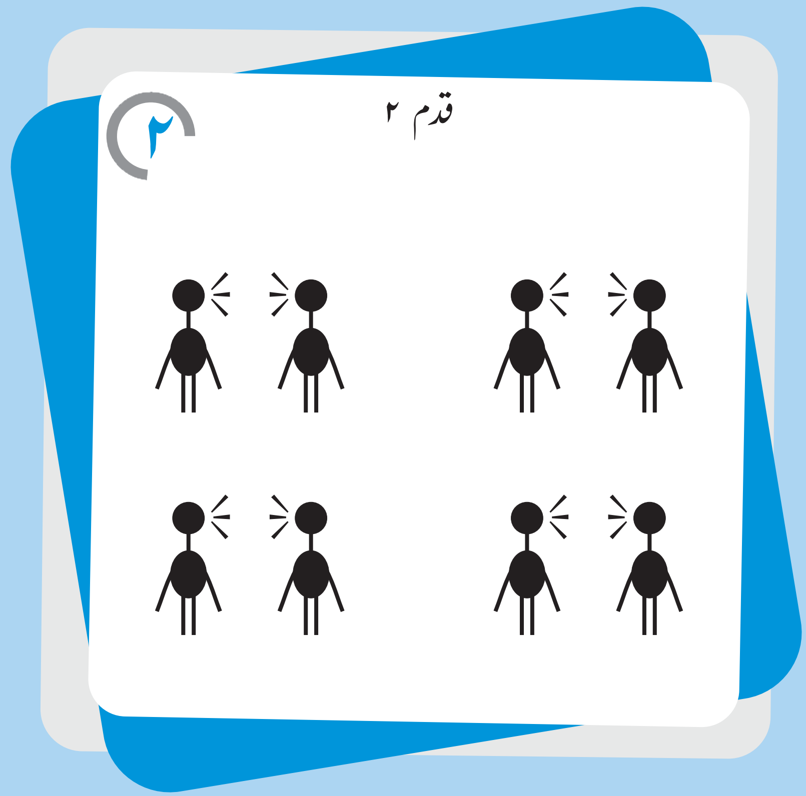
## کھیل کے قواعد

سماجی کارکن کسی کہانی کا آدھا حصہ سناتا ہے۔
بچوں کے پاس اس کا اختتام معلوم کرنے کے لئے چند منٹ ہوتے ہیں۔
بچے جوڑیوں میں بٹ کر اپنے اپنے ساتھی کو کہانی کا اختتام بتاتے ہیں۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) گروہ میں قصہ کہانی سنانا | ☆ تخلیقی رجحان<br>☆ اپنی ذات کے بارے میں اعلیٰ ائے رکھنا۔<br>☆ کھیل میں دِل جمی کو فروغ دینا۔<br>☆ مختلف سطحوں پر تعلقات استوار کرنے کے قابل ہونا۔ | ☆ یہ کھیل بچوں کو مختلف طریقوں سے اظہار خیال کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔<br>☆ بچوں کو ذاتی قوتوں اور دِلچسپیوں سے آگاہ کرتا ہے۔<br>☆ کسی بھی منزل تک رسائی حاصل کرنے کے لئے دِل جمی سے کام کرنا کلیدی حیثیت رکھتا ہے۔<br>☆ معاشرے میں بات چیت سے بچوں میں خوداعتمادی بڑھتی ہے۔ |
| ۲) جوڑیوں میں شرکت | ☆ دوسروں کو تسلیم کرنا اور عزت دینا۔ | ☆ اگر آپ دوسروں کی عزت کریں گے تو دوسرے بھی جواب میں آپ کے ساتھ عزت سے پیش آئیں گے۔ |
| ۳) اضافی قابلیت | ☆ اِس سرگرمی کے دوران باہمی تعلقات کو فروغ دینا۔ | ☆ بچے اپنے ہم رتبہ لوگوں سے معاشرتی مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ |

# کہانی مکمل کریں



# پڑھنا اور سننا

## جدید لوک کہانی

| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ<br>گلی | پریوں کی کہانیوں کی کتابیں<br>لوک کہانیوں کی کتابیں | ایک سماجی کارکن | ۸ بچے | ۲ بچے |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۶۵۔۶۰ منٹ | ہر جوڑی کیلئے کھیل کا دورانیہ<br>۱۰ منٹ |

### مشق کے قواعد

یہ کھیل جوڑیوں میں کھیلا جائے گا۔

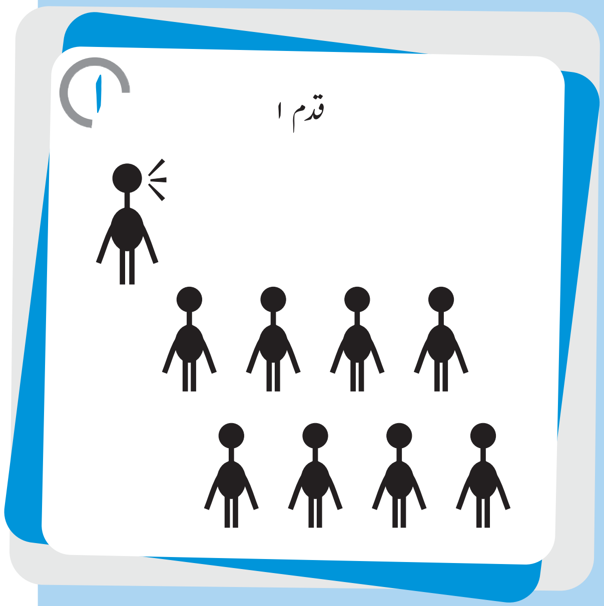
سماجی کارکن ایک مشہور پری کہانی جیسے ہیر رانجھا (لوک کہانی) یا سنڈریلا (پریوں کی کہانی) سناتا ہے پھر بچے ۱۰ منٹ تک سوچتے ہیں اور اس کہانی میں نیا رنگ دے کر جدید دور کے مطابق ڈھالتے ہیں۔

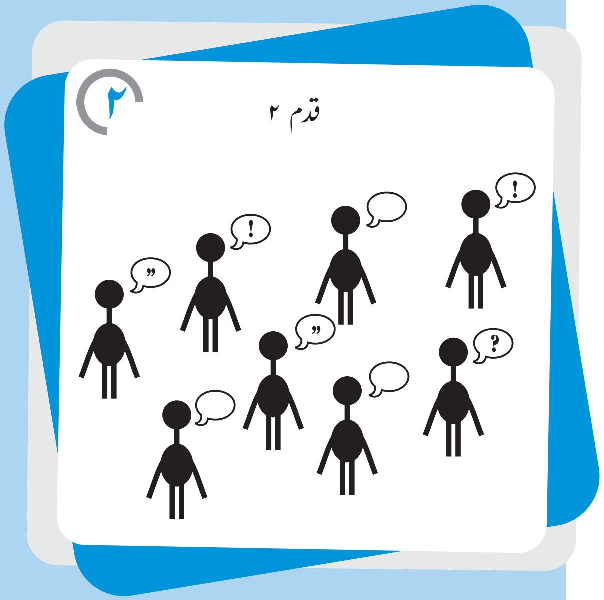
مثلاً ہیر رانجھا کو انٹرنیٹ کے ذریعے ملتی ہے وغیرہ۔

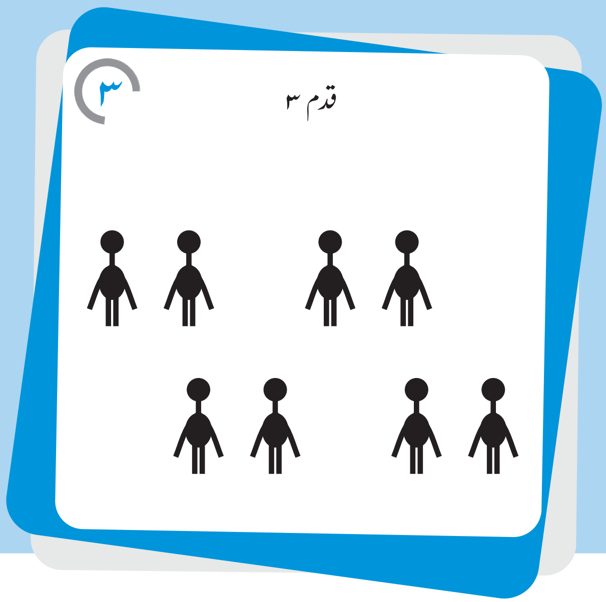
اس کے بعد ہر جوڑی کے پاس نئے انداز میں اپنی کہانی پیش کرنے کے لئے ۱۰ منٹ ہیں۔ جو بھی جوڑی اپنی جدید کہانی بغیر شش و پنج اور دہرائی کے پیش کرے گی وہ کھیل جیت جائے گی۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| 1) گروہ میں کہانی سنانا | ☆ تخلیقی رجحان۔<br>☆ خود کے بارے میں اعلیٰ رائے قائم کرنا۔<br>☆ مختلف سطحوں پر رابطے استوار کرنے کی قابلیت۔ | ☆ بچوں کو مختلف طریقوں سے اظہار خیال کا موقع فراہم کرنا۔<br>☆ بچوں کو ان کے ذاتی قوتوں اور دلچسپیوں کے بارے میں علم کی آ گاہی کو فروغ دینا۔<br>☆ معاشرے میں بات چیت سے بچوں میں خود اعتمادی بڑھتی ہے۔ |
| 2) جوڑی میں سرگرمی | ☆ دوسرے کھلاڑیوں کو تسلیم کرنا اور ان کی عزت کرنا<br>☆ سرگرمی کے دوران دوستی بنانا اور مضبوط کرنا | ☆ اگر آپ لوگوں کی عزت کریں گے تو معاشرے میں آرام سے کام کر سکیں گے اور زندگی گزار سکیں گے۔<br>☆ دوست گلیوں میں مدد اور حفاظت کا سرچشمہ ثابت ہو سکتے ہیں۔ |
| 3) اضافی قابلیت | ☆ اس سرگرمی کے دوران باہمی تعلقات بنانا<br>☆ سننے کا شوق رکھنا | ☆ بچے ہم رتبہ لوگوں سے معاشرتی مدد حاصل کر سکتے ہیں۔<br>☆ سننے اور مزید معلومات حاصل کرنے کی خواہش کو فروغ۔ |

# جدید لوک کہانی



## پڑھنا اور سننا

### جب میں جوان تھا

| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ<br>گلی | | ایک سماجی کارکن | ۵ بچے | اپچہ |
| | | | سرگرمی دورانیہ<br>۶۵-۶۰ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۱۰ منٹ |

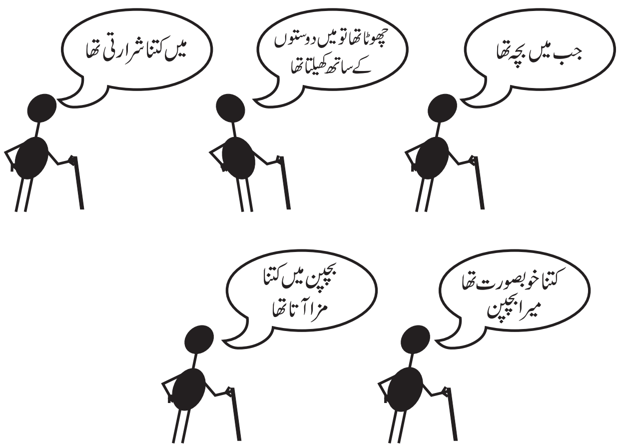
### مشق کے قواعد

اس سرگرمی میں بچے اپنے آپ کو ۸۰ سال کا تصور کرتے ہیں اور اس بارے میں سوچتے ہیں کہ ان کی زندگی کس طرح تھی۔
سماجی کارکن ہر بچے کو کہانی بنانے کے لئے ۱۰ منٹ دیتا ہے۔
ہر بچہ مرکز (Centre) سے شروع کر کے اپنی زندگی کی کہانی دوسرے بچوں کو سناتا ہے۔ اِس کے لئے اس کے پاس ۱۰ منٹ ہیں۔

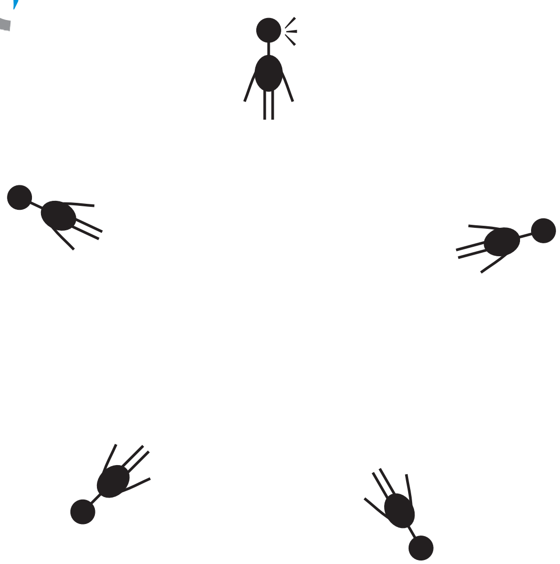
| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) گروہ میں کہانی سنانا | ☆ تخلیقی رجحان بڑھانا۔<br>☆ خود کے بارے میں اعلیٰ رائے قائم کرنا۔<br>☆ مختلف سطحوں پر رابطے استوار کرنے کی صلاحیت۔<br>☆ سرگرمی کے دوران دوستی بنانا اور مضبوط کرنا | ☆ بچوں کو مختلف طریقوں سے اظہارِ خیال کا موقع فراہم کرنا۔<br>☆ بچوں کو ان کے ذاتی قوتوں اور دلچسپیوں کے بارے میں آگاہی کو فروغ دینا۔<br>☆ معاشرے میں بات چیت کرنے سے بچوں میں خود اعتمادی بڑھتی ہے۔<br>☆ دوست گلیوں میں مدد اور حفاظت کا سرچشمہ ثابت ہو سکتے ہیں۔ |
| ۲) اضافی قابلیت | ☆ کہانی کے کھیل کے دوران باہمی تعلقات کو فروغ دینا | ☆ بچہ ہم رتبہ لوگوں سے معاشرتی مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ |

# جب میں جوان تھا

## قدم ۱




## قدم ۲



# پڑھنا اور سننا

## نقلی شخصیت

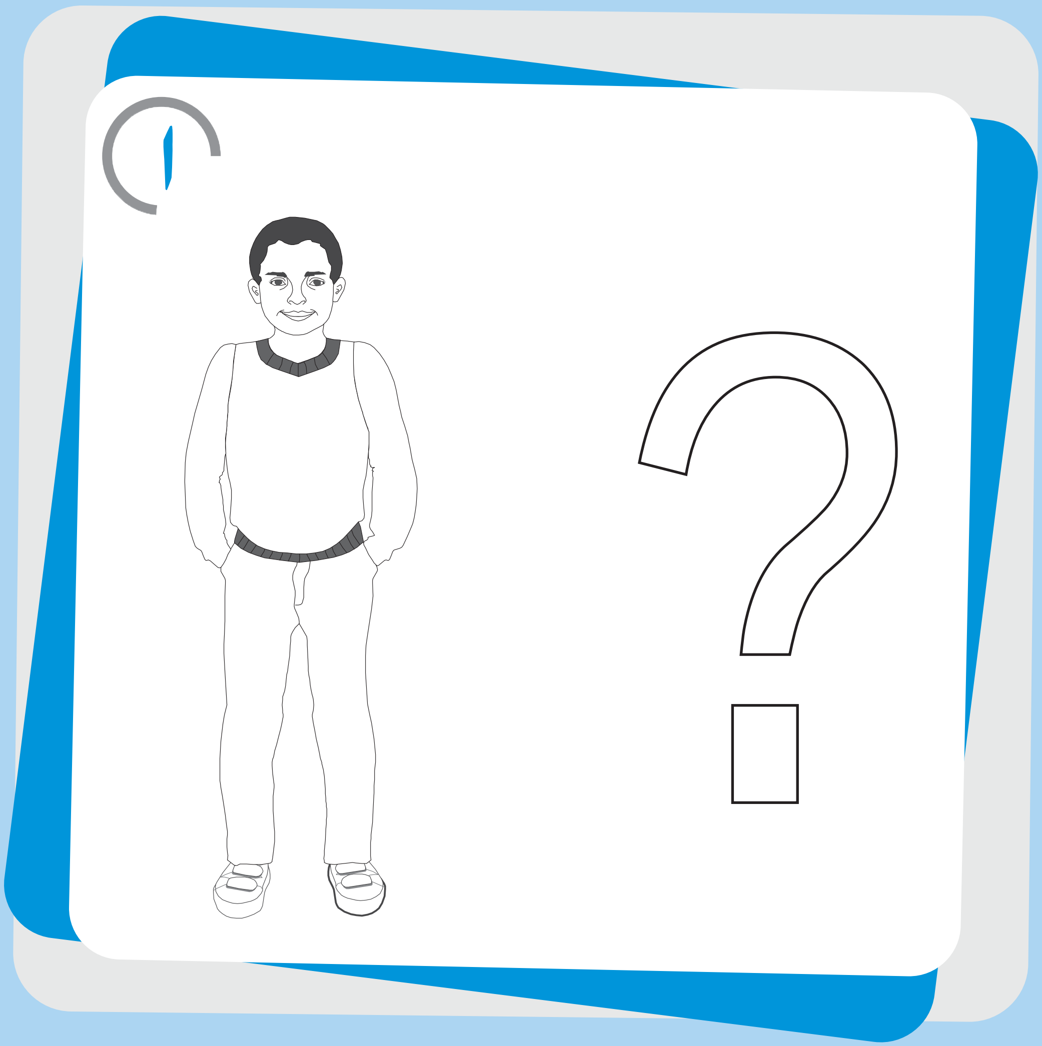
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ<br>گلی | | ایک سماجی کارکن | ۵ بچے | اچھا |
| | | | سرگرمی کا دورانیہ<br>۵۵-۶۰ منٹ | ہر بچے کیلئے کھیل کا دورانیہ<br>۱۰ منٹ |

### مشق کے قواعد

بچے کسی مشہور آدمی، جن کو وہ جانتے ہیں، کی شناخت لے لیتے ہیں۔
سماجی کارکن ہر بچے سے دوبدو گفتگو کرتا ہے اور بچہ ۱۰ منٹ میں نئے شخص کے طور پر سوالات کے جوابات دے گا۔ جو بچہ سب سے زیادہ صحیح جوابات دے گا اور بالکل صحیح طور پر مشہور شخصیت کا کردار ادا کرے گا، جیت جائے گا۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) معاشرے میں بات چیت کرنا | ☆ خود کے بارے میں اعلیٰ رائے قائم کرنا۔<br>☆ مختلف سطحوں پر رابطے استوار کرنے کی صلاحیت۔<br>☆ کھیل کے ذریعے خوش طبعی حاصل کرنا۔ | ☆ بچوں کو ان کے ذاتی قوتوں اور دلچسپیوں کے بارے میں آ گاہی کو فروغ دینا۔<br>☆ معاشرے میں بات چیت کرنے سے بچوں میں خود اعتمادی بڑھتی ہے۔<br>☆ بچے خوش گوار لمحے گزار سکیں گے۔ |
| ۲) اضافی قابلیت | ☆ سرگرمی کے دوران دوستی بنانا اور مضبوط کرنا | ☆ بچے اپنے ہم رتبہ لوگوں سے معاشرتی مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ |

# نقلی شخصیت



# پڑھنا اور سننا

## نقطہ کہانی

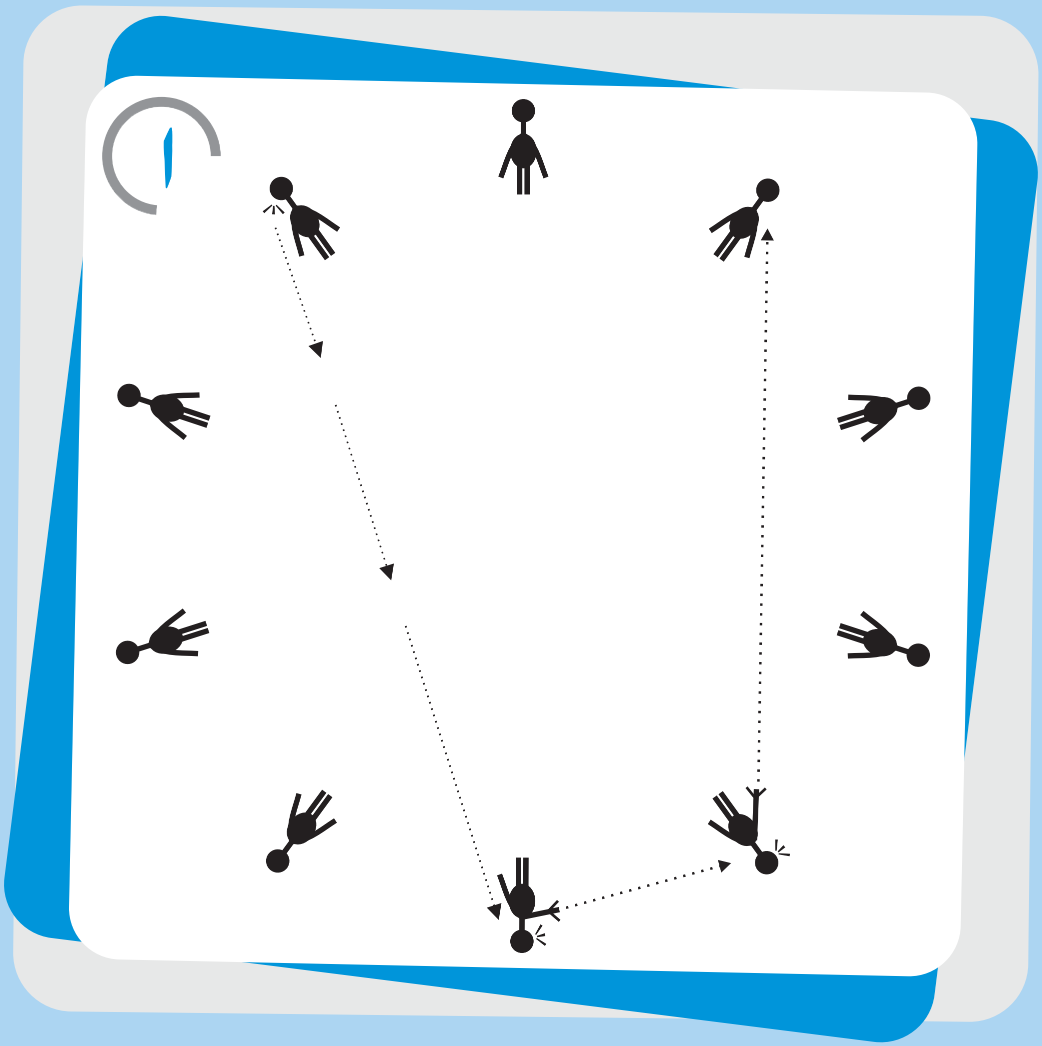
| مقام | سامان | انسانی وسائل | شرکاء کی مجموعی تعداد | سرگرم شرکاء |
|---|---|---|---|---|
| پناہ گاہ<br>گلی | | ایک سماجی کارکن | ۱۰ بچے | ۱۰ بچے |
| | | | سرگرمی دورانیہ<br>۴۵ منٹ | کھیل کا دورانیہ<br>۴۵ منٹ |

### مشق کے قواعد

بچے ایک دائرے میں بیٹھتے ہیں۔
ایک بچہ کسی بھی موضوع پر ایک کہانی شروع کرتا ہے۔ پھر وہ دائرے میں کسی ایک بچے کی طرف اشارہ کرتا ہے جو کہ تفصیلات میں تبدیلی لائے بغیر اُسی انداز سے کہانی کو جاری رکھتا ہے۔ کوئی بھی بچہ ۲۰ سیکنڈ سے زیادہ بات نہیں کر سکتا لیکن اگر وہ چاہے تو صرف ایک لفظ بھی کہہ سکتا ہے۔
آخر میں جو بھی بغیر دہرائی کے کہانی سنائے گا وہ جیت جائے گا۔

| کھیل کا حصہ | مقاصد | بچوں کیلئے فائدے |
|---|---|---|
| ۱) گروہ میں کہانی سنانا | ☆ تخلیقی رجحان بڑھانا<br>☆ خود کے بارے میں اعلیٰ رائے قائم کرنا۔<br>☆ کھیل میں دِل جمی کو فروغ دینا۔<br>☆ مختلف سطحوں پر رابطے استوار کرنے کی صلاحیت۔ | ☆ بچوں کو مختلف طریقوں سے اظہارِ خیال کا موقع فراہم کرنا۔<br>☆ بچوں کو ان کے ذاتی قوتوں اور دلچسپیوں کے بارے میں آگاہی کو فروغ دینا۔<br>☆ زندگی میں کسی بھی منزل تک رسائی کے لئے دِل جمی سے کام کرنے کو کلیدی حیثیت حاصل ہے۔<br>☆ معاشرے میں بات چیت کرنے سے بچوں میں خود اعتمادی بڑھتی ہے۔ |
| ۲) اضافی قابلیت | ☆ کہانی کے کھیل کے دوران باہمی تعلقات کو فروغ دینا۔ | ☆ بچے ہم رتبہ لوگوں سے معاشرتی مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ |

## نقطہ کہانی



Group Development Pakistan

SUISSE
SOLIDAR
FIGHTING FOR GLOBAL FAIRNESS