اساتذہ کےلیے ہدایات

آئیوڈین کے اے بی سی (ABC) پروگرام کے بارےمیں آگاہی ۔

آئیوڈین کے اے بی سی (ABC) پروگرام کے بارےمیں آگاہی ایک ایسا ترغیب پذیر تعلیمی پروگرام ہے جو 13 سے 17 سال کی عمر کے طلباء کے لیےتشکیل دیا گیا ہے۔ یہ تعلیمی پروگرام حیاتیات(Biology)، غذائی سائنس اور غذائیت کو صحت کی فہم کے ساتھ یکجا کرتا ہے۔ اس پروگرام کے لیے مختلف سرگرمیوں اور مواد کا ایک سلسلہ بنایا گیا ہے۔ جو طلباء کی آئیوڈین کے متعلق صحت سے جڑی مہارتوں کو بڑھانے میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔

اس نصاب کا مقصد طلباء میں آئیوڈین کے استعمال کی ضرورت اور اس کی کمی سے جڑے خطرات کے حوالے سے شعور اجاگر کرنا ہے یہ نصاب جسمانی صحت ،تندرستی اور نشو نما خاص طور پر حمل کے دوران آ ئیوڈین کے بہترین ذرائع پر مرکوز ہے ۔مزید برآں اس میں آئیوڈین پر صحت عامہ کی توجہ کے تاریخی پس منظر اور آئیوڈین کی کمی کو روکنے کے لیے کیے گئے اقدامات کی وضاحت بھی کی گئی ہے۔

تدریسی منصوبہ

تدریسی منصوبہ کو تین ترغیب پذیر مراحل میں تقسیم کیا گیا ہے جس کے تین ماڈیولز اے،بی،اور سی ہیں، جہاں طلباء مختلف موضوعات پر دیے گئے کام مکمل کر سکتے ہیں۔ اور باہمی تعاون سے ایک یا زیادہ موضوعات پر چھوٹے منصوبے تیار کر سکتے ہیں۔ہر موضوع کی سرگرمیاں ایک دوسرے کی تکمیل کے لئے ترتیب دی گئی ہیں اور کاموں میں قدرتی پیش رفت فراہم کرتی ہیں۔ اس پروگرام میں زیادہ تر سرگرمیوں کو ایک دوسرے سے آزاد رکھا گیا ہے تاکہ اساتذہ کو نصاب کے تقاضوں کے ساتھ ساتھ تدریسی اوقات کی پابندیوں کا خیال رکھتے ہوئے آسانی سے عمل کرنے کی سہولت مل سکے ۔لہذا ہر جماعت کے پاس میسر وقت اور ان کی صلاحیتو ں کو دیکھتے ہوئے کچھ سرگرمیاں جیسے کہ ماڈیولز، تفویض کردہ کاموں اور سوالات چھوڑےجا سکتےہیں ۔

لازمی	اختیاری	اختیاری
ماڈیول اے (A) **لازمی ما ڈ یول اے میں ایک لیکچر اور متعلقہ مشقیں شامل ہیں**	**ماڈیول بی (B)** **اختیاری ما ڈیول بی میں گروپ اسائنمنٹس شامل ہیں۔**	**ماڈیول سی (C)** **اختیاری ما ڈیول سی میں پوسٹر بنانے کے لیے گروپ کا کام شامل ہے**

ماڈیول اے لازمی ہے۔ یہ ایک لیکچر (35 منٹس) جماعت میں روایتی ہدایات پر مشتمل ہے جو پاور پوائنٹ پریزینٹیشن ،پوسٹرز،تفویض کردہ کام اور مشقوں کا استعمال کرکے پڑھایا جاتا ہے۔ مشقیں اس طرح ترتیب دی گئی ہیں کہ طلبہ انفرادی سطح پر سیکھنے میں شامل ہوں (جو یا تو گھر کے کام کے طور پر کیا جاتا ہے۔ یا پھر جماعت میں) ۔کتابچہ کے ماڈیول اے میں کئی توسیعی کام بھی شامل ہیں جوکہ زیادہ وقت ملنے پر اجتماعی یا انفرادی طور پر طلباء کو دیئے جا سکتے ہیں۔

ماڈیول بی اختیاری ہے اورسیکھنے کی پانچ معاون اسائنمنٹس پر مشتمل ہے جو کہ طلباء اجتماعی طور پر مکمل کر سکتے ہیں۔ اور بعدازاں جماعت میں اپنے ساتھی طلباء کے سامنے پیش کر سکتے ہیں ۔ اس طرح طلبہ کے لیے مختلف اسائنمنٹس پراس وقت کام کرنا ممکن ہو تا ہے جب ان کو متعلقہ گروپ کے حاصل کردہ نتائج پیش کیے جا رہے ہوتے ہیں۔ ماڈیول بی کے

اسائنمنٹس طلبہ کو فعال رہنے اور موضوع کو گہرائی میں سمجھنے کے لیے مل جل کر کام کرنے کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔

ماڈیول سی احتیاری ہے اور تفتیش پر مبنی سیکھنے کی اسائنمنٹ پر مشتمل ہے طلبہ گروہوں میں آئیوڈین کی اہمیت پر ایک خیالی قومی صحت عامہ کی فہم کے لیے ایک پوسٹر (خاکہ)تیار کریں گے۔ علاقائی انتظامیہ اسکولوں کے درمیان مقامی/ علاقائی مقابلے کروا سکتے ہیں یا اسکول کی قیادت بہترین پوسٹر کا انتخاب کر سکتی ہے ماڈیول سی تخلیقی سوچ کو بڑھاتا ہے اور طالب علم کی ابلاغی صلا حیتوں کو فروغ دیتا ہے۔

سیکھنے کے مطلوبہ نتائج

سبق کی ترتیب کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ

- آئیوڈین کے جسمانی افعال کے بنیادی اصول بیان کرسکیں ۔
- صحت اور نشوونما کے لیے آئیوڈین کی اہمیت بیان کرسکیں ۔
- حمل کے دوران آئیوڈین کی مناسب مقدار کی اہمیت کی وضاحت کرسکیں ۔
- مختلف عمر کےلوگوں کے لیے آئیوڈین کی مناسب مقدار کےحصول عالمی ادارہ صحت کی سفارشات درج کرسکیں ۔
- آئیوڈین کی کمی کے صحت پر پڑنے والے اثرات کی وضاحت کرسکیں ۔
- غذا میں آئیوڈین کےبہترین ذرائع کی شناخت کرسکیں ۔
- صحت مند غذا کے انتخاب میں آئیوڈین کے متعلق معلومات کااطلاق کرسکیں ۔

تعلیمی وسائل اور مواد

سیکھنے اور علم کے حصول کو آسان بنانے کے لیے، درج ذیل تدریسی وسائل اور مواد دستیاب ہیں:

- ایک کتابچہ جو ماڈیول اے بی سی ، لیکچر میں سکھائے گئے تمام موضوعات، اصطلاحات، مشقیں، اسائنمنٹس، اور توسیعی اسائنمنٹس پیش کرتا ہے۔
- ایک پاور پوائنٹ پریزینٹیشن (لیکچر) جو ماڈیول اے میں شامل موضوعات اور مشقوں کی وضاحت کرتا ہے۔
- چار تعلیمی پوسٹرز جو کلاس روم میں لٹکانے کے لیے اہم پیغامات اور کلیدی معلومات پیش کرتے ہیں۔
- آئیوڈین فیڈبیک ٹول جو آئیوڈین کی مناسب مقدار پر براہ راست فیڈبیک فراہم کرتا ہے۔
- اساتذہ اور طلباء کے لیے آئیوڈین کے اے بی سی پلیٹ فارم پر آن لائن وسائل ([ویب سائٹ کا لنک])

ماڈیول اے بی سی کے لیے کتابچہ

یہ کتابچہ کمرہ جماعت کے مواد کا بنیادی حصہ ہےیہ تدریس میں معاونت فراہم کرتا ہے اور ماڈیول اے کے لیے تمام سیکھنے کے وسائل کو طلبہ کے لیے باآسانی قابل رسائی مقام پر مجتمع

کرتا ہے۔ اس کتابچہ میں تینوں ماڈیولز کا عمومی جائزہ شامل ہے اور اس کے ساتھ یہ لیکچر کے مواد کا احاطہ کرتا ہے۔ماڈیول اے میں تمام مشقوں کو طلبہ کے لیے خطوط اور خالی جگہوں کے ساتھ پیش کیا گیا ہے تاکہ وہ اپنے جوابات فراہم کر سکیں اور صحیح جوابات کا استعمال کر سکیں مزید برآں ماڈیول بی اور سی کے لیےلیکچر اور ماڈیول اے کے لیےسپرد کیے گئے توسیعی کام یہاں مرتب کیے گئے ہیں جو طلبہ کو اختیار دیتے ہیں کہ اس کو ریفرنس ُبک یا مشقی کتاب کے طور پر استعمال کیا جا سکے۔

ماڈیول اے کے لیے لیکچر (پاور پوائنٹ پریزینٹیشن یا پوسٹرز)

یہ لیکچر سیکھنے کے مطلوبہ نتائج کو حاصل کرنے کے لیے درکار تمام موضوعات کا احاطہ کرتا ہے ۔ پاور پوائنٹ پریزنٹیشن میں سلائیڈز ہر موضوع کو انفرادی طور پر معاون معلومات وضاحتوں اور تفصیلات کے ساتھ بیان کرتی ہیں ۔ جن کی طرف استاد بوقت ضرورت رجوع کر سکتا ہے ۔ماڈیول اے میں مشقوں کے تمام جوابات بھی سلائیڈزمیں یا نوٹس (نیچے دیے گئے خلاصے) میں شامل ہیں۔ اگر لیکچر پوسٹرکے ذریعے دیا جاتا ہے تو چار تعلیمی پوسٹر پاور پوائنٹس پریزنٹیشن اور کتابچہ میں شامل موضوعات سے متعلق اہم موضوعات اور بنیادی معلومات پیش کرتے ہیں۔

ماڈیول اےاور بی کے لیے آئیوڈین فیڈبیک ٹول (آئیوڈین ڈیٹیکٹیئو)

آئیوڈین فیڈ بیک ٹول طلبہ کو موضوع میں مشغول رکھنے کے لیے ایک محرک سرگرمی ہےلیکچر کے آغاز میں طلبہ چار سوالات پر مشتمل یہ مختصر سوال نامہ پر کریں گے ۔آئیوڈین فیڈ بیک ٹول آئیوڈین سے بھرپور غذاؤں کی اوسط مقدار کے بارے میں پوچھتا ہے ۔ان کے جوابات کی بنیاد پر کئی نکات بیان کیے جائیں گے اور انہیں ردِ عمل دیا جائے گا ۔

- آپ کے جوابات کی بنیاد پر صحت مند اور بہترین آئیوڈین کا انتخاب کرنا ایک اچھا خیال ہوگا یہاں تک کہ چھوٹی تبدیلیاں بھی آپ کے آئیوڈین کی مقدار پر بڑا اثر ڈال سکتی ہیں۔ یا :
- آپ کے جوابات کے مطابق آئیوڈین حاصل کرنے کے حوالے سےآپ کی عادات مثبت اور صحت افزاہیں۔ متنوع غذا کھانا اچھی بات ہے۔

اسباق کی ساخت اور مدت

ماڈیول اے

تین ماڈیولز کے ڈھانچے کی ترغیب پذیر ساخت اساتذہ کو تدریس کی تشکیل کے لیے کئی مختلف متبادل فراہم کرتی ہے۔ **یاد رکھیں کہ ماڈیول اے لازمی ہے، اور طلباء کو کم از کم لیکچر دیاجانا چاہیے اور ان کو تشخیصی کام(کتابچہ کا صفحہ 15)، خالی جگہوں کو پر کرنا (صفحہ 16)، غلطیو ں کی نشان دہی کرنا (صفحہ 17) اور ماڈیول اے کی مشقیں (صفحے 18 اور 19) کرنا ضروری ہے۔**

نیچے ماڈیول اے کا جائزہ پیش کیا گیا ہے:

ترغیبی سرگرمی	لیکچر کا پہلا حصہ	لیکچر کا دوسرا حصہ
آئیوڈین فیڈ بیک ٹول (10منٹس)	آئیوڈین کی تشخیص کے بارے میں (35 منٹ)	خالی جگہوں کو پر کرنا ، غلطیو ں کی نشاندہی کرنا، مشقیں (انفرادی کام، عمومی پریزنٹیشن) (35 منٹ)

ماڈیول اے

خالی جگہوں کو پر کرنا ،غلطیوں کی نشاندہی کرنا اور کورس کے دوسرے حصے میں مشقیں گھر کے کام کے طور پر بھی دی جا سکتی ہیں ۔تاہم جوابات پر جماعت میں بحث کرنا ضروری ہے۔ (مندرجہ ذیل سبق کا ڈھانچہ ملا حظہ کریں)۔

ترغیبی سرگرمی	**لیکچر کا پہلا حصہ**	**گھر کا کام**	**لیکچر کا دوسرا حصہ**
آئیوڈین فیڈ بیک ٹول (10منٹس)	آئیوڈین کی تشخیص کے بارے میں (35 منٹ)	خالی جگہوں کو پر کرنا ،غلطیوں کی نشاندہی کرنا ،مشقیں	عمومی مباحثہ خالی جگہوں کو پر کرنا ،غلطیوں کی نشاندہی کرنا، مشقیں (35 منٹ)
ماڈیول اے			

کتابچہ کے ماڈیول اے میں کئی اضافی کام شامل ہیں جوکہ ،مطلوبہ وقت کی مناسبت سے طلبہ کو اجتماعی یا انفرادی طور پر دیے جا سکتے ہیں۔

ماڈیول بی

ماڈیول بی اختیاری ہے اور کتابچہ میں پیش کردہ پانچ فعال معاون اسائنمنٹس پر مشتمل ہے۔ (آن لائن اضافی مواد کے لیے یہاں دیکھیں: [ماڈیول بی کا لنک])۔ یہ اسائنمنٹس ایک دوسرے سے الگ ہیں اور کسی بھی مطلوبہ انتخاب میں نافذ کی جا سکتیں ہیں۔ یہ اسائنمنٹس طلبہ کو اپنے ساتھی طلبہ کو تفویض کردہ کاموں میں مشغول ہونے کی اجازت دیتی ہیں ۔جو ایک ایسا طریقہ کار ہےجو طلبہ کو فعال کردار ادا کرنے اور ان میں موضوع کی گہری تفہیم پیدا کرنے کو فروغ دیتا ہے۔

ترغیبی ی سرگرمی	**لیکچر کاپہلاحصہ**	**لیکچر کا دوسرا حصہ**	**اجتماعی کام**	**اجتماعی کام**	**گروپ پریزنٹیشنز**
آئیوڈین فیڈ بیک ٹول (10منٹس)	آئیوڈین کی تشخیص کے بارے میں (35 منٹ)	خالی جگہوں کو پر کرنا ، غلطیوں کی نشاندہی کرنا مشقیں (عمومی پریزنٹیشن) (35 منٹ)	اسائنمنٹس (45 منٹ)	اسائنمنٹس (45 منٹ)	اسائنمنٹس (45 منٹ)
ماڈیول اے			ماڈیول بی		

کے بارے میں آگاہی۔ ایک کمیونٹی سوالنامہ تیار کرنا۔ اگر آپ طلباء کو مسئلہ پر مبنی اور اسے انجام دینے کی تربیت دینا چاہتے ہیں تو اس اسائنمنٹ کا آپ کے سبق کے ڈھانچے میں شامل کیا جاناضروری ہے (مزید یہاں دیکھیں: [اسائنمنٹ B1 کا لنک])

اسائنمنٹ، آئیوڈین کا پتہ لگانا (*Tracing iodine*) :عالمی فورٹیفیکیشن کے پروگراموں کی نقشہ سازی ، صرف اس صورت میں کی جا سکتی ہے جب طلباء کو انٹرنیٹ تک رسائی حاصل ہو۔

ایک اور اسائنمنٹ ایک سادہ عملی تجربہ ہے جس میں ایک چھوٹی سی ٹیسٹ کٹ کا استعمال کرتے ہوئے یہ ظاہر کیا جاتا ہے کہ طلبہ جو نمک جماعت میں لائے ہیں اس میں آئیوڈین موجود ہے یا نہیں۔یہ کٹس استعمال میں آسان اور محفوظ ہیں: صرف نمک کی تھوڑی مقدارپھیلائیں ،ٹسٹ کا محلول شامل کریں اور آئیوڈین کے مواد کا تعین کرنے کے لیے نتیجے میں آنے والے رنگ سے ملائیں ۔ (مزید معلومات کے لیے آئیوڈین کے اے بی سی پلیٹ فارم پر ٹیوٹوریل ویڈیو دیکھیں: [نمک کے ٹیسٹ کٹ کے لنک کی ویڈیو])

یہ فیصلہ کرکے اجتماعی کام کے لیے تیاری کریں کہ :

- طلبہ پانچ اسائنمنٹ میں سے کس کا انتخاب کر سکتے ہیں یا قبل از وقت انتخاب کر سکتے ہیں کہ کہا ں سے آپ نے اسائنمنٹ اٹھانی ہے۔
- گروہ کے سائز یا حجم کا ،یہ طلباء کی تعداد اور منتخب کردہ اسائنمنٹ پر منحصر ہو گا ۔
- آپ طلبہ کو گروپوں میں کیسے تقسیم کریں گے۔

گروپ ورک متعارف کراتے وقت یہ باتیں یقینی بنائیں:

- اسائنمنٹ کے لیے واضح ہدایات فراہم کریں اور گروپ ورک کے متوقع نتائج کی تفصیلات دیں۔
- طلباء کو وضاحت کریں کہ ان کی کلاس پریزنٹیشنز کس معیار پر کی جائیں گی (جوابات اور تشخیصی معیار کے لیے تجاویز نیچے دیکھیں) ۔

ماڈیول سی

ماڈیول سی احتیاری ہے اور کتابچہ میں پیش کردہ پوچھ گچھ پر مبنی سیکھنے کی اسائنمنٹ پر مشتمل ہے (آن لائن اضافی وسائل کے ساتھ مزید یہاں دیکھیں [نمونہ سی کا لنک]) ۔طلبہ سے کہا جاتا ہے کہ وہ گروہوں میں کام کریں اور آئیوڈین سے آگاہی کے لیے ایک خیالی قومی مہم کے لیے ایک پوسٹر (خاکہ)تیار کریں اس اشتہار میں دوسرے کو اس بارے میں تعلیم دی جانی چاہیے کہ آئیوڈین کیا ہےاور یہ صحت کے لیے کیو ں ضروری ہے ۔ یہ سپرد کردہ کام طلباء کو حقیقی دنیا کے منظر نامے میں شامل کرتا ہے ۔یہ تعلیمی طرز عمل مسائل حل کرنے اور تجرباتی علم سیکھنے کو فروغ دیتا ہے۔ طلباء کو ایک مرحلہ وار رہنمائی فراہم کی جاتی ہے۔اور دیگر مہمات ، تجاویز اورحکمت عملی کی مثالیں آئیوڈین پلیٹ فارم کے اے بی سی پر طلباء کے لیے دستیاب ہیں ۔

پھر بھی، ماڈیول Cسی کو ماڈیول اے اور (کچھ حصے) ماڈیول بی کے ساتھ مختلف طریقوں سے جوڑا جا سکتا ہے۔ بس ذہن میں رکھیں کہ ماڈیول اےمیں لیکچر اور مشقیں لازمی ہیں۔ اگر آپ کے پاس وقت کی کمی ہے، لیکن آپ چاہتے ہیں کہ طلباء ایک پوسٹر تیار کریں، اس سبق کا ڈھانچہ ایک رہنمائی اور امکان ہے:

ترغیبی سرگرمی	لیکچر کاپہلاحصہ	لیکچر کا دوسرا حصہ	اجتماعی کام	اجتماعی کام	گروپ پریزینٹیشنز
آئیوڈین فیڈ بیک ٹول (10منٹس)	آئیوڈین کی تشخیص کے بارے میں (35 منٹ)	خالی جگہوں کو پر کرنا ،غلطی کی نشاندہی کرنا، مشقیں (انفرادی کام، عمومی پریزنٹیشن) (35 منٹ)	مہماتی پوسٹر (45 منٹ)	مہماتی پوسٹر (45منٹ)	مہماتی پوسٹر (45منٹ)
ماڈیول اے					

اگر آپ کے پاس مزیداسباق دستیاب ہیں، تو آپ سبق کی مندرجہ ذیل ساخت کو استعمال کر سکتے ہیں یا یہاں تک کہ ایک طویل تدریسی ترتیب تیار کر سکتے ہیں:

ترغیبی سرگرمی	لیکچر کاپہلاحصہ	لیکچر کا دوسرا حصہ	اجتماعی کام	اجتماعی کام	گروپ پریزینٹیشنز
آئیوڈین فیڈ بیک ٹول (10منٹس)	آئیوڈین کی تشخیص کے بارے میں (35 منٹ)	خالی جگہوں کو پر کرنا ، غلطی کی نشاندہی کرنا مشقیں (انفرادی کام، عمومی پریزنٹیشن) (35 منٹ)	اسائنمنٹس مہماتی پوسٹر (45 منٹ)	اسائنمنٹس مہماتی پوسٹر (45منٹ)	اسائنمنٹس مہماتی پوسٹر (45منٹ)
ماڈیول اے			ماڈیول بی + سی		

گروپ ورک کے لیے تیاری کرتے وقت طے کریں:

- طلباء کے گروپ کا حجم کیا ہوگا یہ طلبہ کی تعداد پر منحصر ہوگا
- طلبہ کو گروہوں میں کیسے تقسیم کریں گے

اجتماعی کام کو متعارف کرواتے ہوئے یقینی بنائیں کہ:

- اسائنمنٹ کے لیے واضح ہدایات اور اجتماعی کام کے متوقع نتائج کے بارے میں تفصیلات فراہم کریں ۔

طلبہ کو تفصیل سے بتایا جائے کہ ان کی جماعت کے لیکچرز کا جائزہ کس معیار پر لیا جائے گا (نیچے دئیے گئے سیکشن ،"مشقوں کے جوابات اورتشخیصی معیار "میں تشخیصی معیار کی جانچ کے بارے میں تجاویزدی گئی ہیں ۔

<u>مشقوں کے جوابات اور تشخیصی معیار</u>

آپ کو آئیوڈین اے بی سی پلیٹ فارم کے سیکشن میں "تدریسی وسائل اور مواد "میں ماڈیول اے کے تمام مشقوں کے جوابات ،خالی جگہوں کو پُر کرنے اور غلطیوں کی نشاندہی کرنے کے بارے میں رہنمائی ملے گی -[ماڈیول اے کے جوابات کا لنک]

ماڈیول بی اور سی کے لیے اجتماعی کام کا جائزہ درج ذیل معیارات سے لیا جا سکتا ہے

- طلبہ کی تحقیقی سوالات مرتب کرنے کی صلاحیت اعداد و شمارات اکٹھا کرنا
- تجزیہ کرنا
- طلباء نے گروہ میں کتنے موثر طریقے سے کام کیا ہے ۔
- طلبہ میں اپنے خیالات کا اشتراک کرنے اور اپنے حاصل کردہ نتائج پر بات چیت کرنے کی صلاحیت
- طلبہ کی حقیقی شخصیت اور تخلیقی صلاحیت

امید ہے کہ آپ اور طلباء نےان اسباق سے لطف اٹھایا اور جسمانی تندرستی کے لیےآئیوڈین کی اہمیت کے بارے میں مفید معلومات حاصل کیں ۔