RISING SUN INSTITUTE
FOR SPECIAL CHILDREN

پروگرام برائے سینئر اور وکیشنل سیکشن

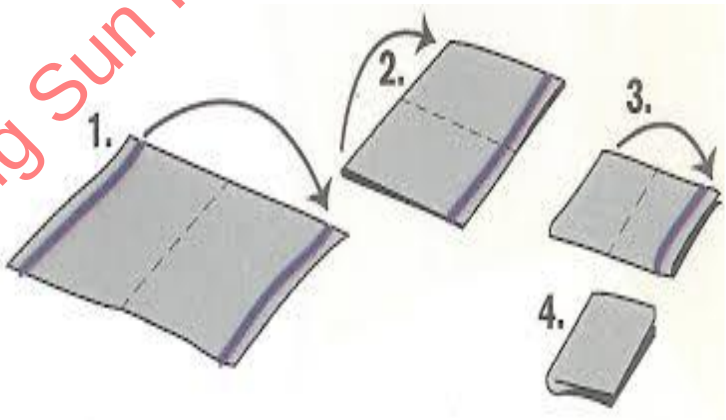
وہ مہارتیں جو انسان کو خود مختار بناتی ہیں فنکشنل سکلز کہلاتی ہیں۔ اسپیشل ایجوکیشن بغیر کسی معذوری کی تفریق کیے چاہے وہ جذباتی، ذہنی، جسمانی یا کوئی اور ہو اس بات پہ زور دیتی ہے کہ افراد کو جس حد تک ممکن ہو سکے خود مختار بنایا جائے۔ کچھ ایسی ہی سرگرمیاں اس گائیڈ کا حصہ ہیں جو کہ ان خصوصی افراد کے لیے فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہیں۔

گھر کے کاموں میں ہاتھ بٹانا

مقصد: بچے کو خود مختار اور گھر کا ایک کارآمد فرد بنانے کے لئے گھر کے کاموں میں ہاتھ بٹانا سکھائیں۔

طریقہ کار:

بچے کو گھر کے آسان کاموں میں ہاتھ بٹانا سکھانے کے لیے آسان کاموں سے شروعات کریں جیسے بستر تہہ لگانا اور بستر کی چادر صحیح کرنا۔ بچے سے کہیں کہ پہلے چادر کے کونوں کو پکڑے اور ملائے چادر کو درمیان سے تہہ کرے اسی طریقے کو ذہن میں رکھتے ہوئے چادر کو دو مرتبہ اور تہہ کرے۔ بچے کی حوصلہ افزائی ضرور کریں اگر وہ یہ نہ کر سکے تو یہی والا طریقہ دوبارہ مرحلہ وار کر کے دکھائیں اور بچے سے کہیں کہ وہ نقل کر کے ویسے ہی کرے۔



پھر بچے کو بستر کی چادر صحیح کرنا سکھائیں کہ کیسے چادر کے کونے سے کھینچیں اور اس کو میٹرس کے نیچے دبائیں۔ بچے کو یہ سب کرنے کے لئے مناسب ہدایات دیں کوشش کریں کہ آسان اور جلد سمجھ آنے والی ہدایات دی جائیں۔

Rising Sun Institute for Special Children

بچے کو پہلے خود بستر کی چادر ٹھیک کر کے دکھائیں اور پھر اسے کہیں کہ ویسے ہی وہ ٹھیک کرے۔

پھر بچے کو چیزوں پر پڑی گرد صاف کرنے اور صفائی کرنے کے بارے میں بتائیں۔ بچے کو ایک صاف کپڑا دیں اور اسے سکھائیں کہ گرد صاف کرتے ہوئے چیزوں کو کیسے احتیاط سے پکڑا جائے۔ پھر جھاڑو کا استعمال، گھر کی صفائی کرنا اور کوڑے کو کچرادان میں پھینکنا سکھائیں۔ بچے کو سکھاتے ہوئے صبر اور حوصلے سے کام لیں اور جس حد تک ہو سکے اس کی حوصلہ افزائی کریں۔

بچے کو کپڑے استری کرنا اور جوتے پالش کرنا بھی سکھائیں

Rising Sun Institute for Special Children

کچن کے کام اور کھانا پکانا

مقصد: بچے کو اس قابل کیا جائے کہ وہ خود کے کھانے لئے کچھ بنا سکے اور گھر کے باقی افراد کے لیے بھی مددگار ثابت ہو۔

طریقہ کار:

بچے کو برتن دھونا، سبزیاں جیسے گاجر، کھیر اور مولی چھیلنا اور اس کا سلاد بنانا۔ ملک شیک بنانا، جوس بنانا اور کچن کے سامان کا استعمال کرنا سکھائیں۔ دالوں کے نام اور کچن میں استعمال ہونے والی چیزوں کا استعمال سکھائیں۔ کچن میں کام کرتے وقت احتیاطی تدابیر بتائیں: کچن کے چیزوں جیسے کہ تیز چھری کو کیسے استعمال کیا جائے۔

بچے کو انڈا فرائی کرنا اور چپس بنانا سکھائیں مرحلہ وار ہدایات دیں جیسے کہ چولہہ جلائیں، فرآئی پین چولہے کے اوپر رکھیں، تیل ڈالیں، اب انڈا توڑیں اور انڈے کو فرائی پین میں ڈالیں: ساتھ احتیاطی تدابیر بھی بتائیں تا کہ نقصان نہ ہو جیسا کہ ہاتھ نہ جلے، انڈا پلٹتے ہوئے چمچ کا طریقے سے استعمال کریں۔ یہ مرحلہ وار ہدایات بچے کو کچن میں کام کرنے میں مددگار ثابت ہوں گی۔

Rising Sun Institute for Special Children

RISING SUN INSTITUTE
FOR SPECIAL CHILDREN

وقت کا تعین

مقصد: بچے کو وقت کی اہمیت بتانا، اس کی روزانہ کی روٹین سیٹ کرنا اور روزمرہ زندگی میں وقت کی اہمیت سکھانا۔

طریقہ کار:

سب سے پہلے بچے کو دن رات کے حساب سے وقت کا تعین مختلف کاموں کے ذریعے بتائیں جیسے کے رات کو ہم سوتے ہیں اور دن کے وقت ہم سکول جاتے ہیں اس کے بعد بچے کو ڈیجیٹل گھڑی کا استعمال بتائیں کیونکہ یہ گھڑی آسانی سے استعمال ہو سکتی ہے اور سمجھی جا سکتی ہے۔ بچے کو بتائیں کہ ":" کے دائیں طرف کا نمبر وقت کو منٹوں میں بتاتا ہے اور بائیں طرف کا نمبر وقت کو گھنٹے کے حساب سے بتاتا ہے۔ بچے کو "اے ایم" اور "پی ایم" کا بھی مطلب سمجھائیں۔ اس کے لئے بولنے والی گھڑی کا استعمال بہت مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

اینالاگ گھڑی سے وقت کا تعین سکھانے کے لیے سب سے پہلے گھڑی کی سوئیوں کا بتائیں لمبی والی سوئی منٹ بتاتی ہے اور چھوٹی سوئی گھنٹہ بتاتی ہے۔ پھر سوئیوں کو گھنٹے کے حساب سے بتانا سکھائیں۔ اس کے بعد سوئیوں کا حساب آدھا گھنٹہ، پونا اور سوا گھنٹے کے مطابق بتائیں۔ اصل گھڑی اور کارڈ کی مدد لیں تاکہ بچہ آسانی سے وقت دیکھنا سکھ سکے۔

Rising Sun Institute for Special Children

پیسوں کا استعمال

مقصد: بچے کو پیسوں کا مقصد، اس کی مقدار اور قدر اور پیسوں کا استعمال سکھانا۔

طریقہ کار:

سب سے پہلے سکوں اور نوٹوں کی پہچان کرائیں۔ نقلی نوٹ اور فلیش کارڈز کی مدد لیں تاکہ نوٹ اور سکوں کی پہچان ہو سکے۔ پھر اسے ایک ایک کر کے اصل نوٹ دکھائیں اور پوچھیں کہ یہ کونسا نوٹ ہے۔ پھر بچے کو اس نوٹ کی اصل قیمت بتانا سکھائیں جیسے کہ پچاس کے نوٹ میں کتنے دس کے نوٹ ہوتے ہیں اسی طرح سو تک کے نوٹ کی اصل مقدار کی پہچان کرائیں۔ پھر بچے کو چیزوں کی قیمت کے بارے میں سکھائیں جیسے کہ انڈے ملک پیک جوس چپس اور بسکٹ وغیرہ۔ پھر بچے کو دس، بیس اور پچاس تک اور آہستہ آہستہ سو تک کی خریداری کرنا سکھائیں۔

Rising Sun Institute for Special Children

پیسوں کے لین دین میں مہارت کے لئے بچے کو کیلکولیٹر کا استعمال سکھائیں۔ جمع "+" اور منفی "–" کے نشان کی پہچان کرائیں اور جمع– نفی کرنا سکھائیں تاکہ جب بچہ چیز خریدے تو اسے معلوم ہو کہ کتنے پیسے واپس ملیں گے۔ سادہ کلکولیٹر کا استعمال سکھائیں کیونکہ کیونکہ اسے سمجھنا اور استعمال کرنا آسان ہے

RISING SUN INSTITUTE
FOR SPECIAL CHILDREN

ذمہ داری دینا

مقصد: احساس ذمہ داری پیدا کرنا اور کام مکمل کرنے کی خوشی کا احساس دلانا۔

طریقہ کار:

بچے کو دستر خوان یا ٹیبل پر برتن لگانا اور برتن اٹھانا سکھائیں۔ سادہ اور آسان ہدایات دیں تاکہ بچہ طریقے کار آسانی سے سمجھ سکے جیسے کچن سے پلیٹیں لاؤ، ٹیبل پر پلیٹیں لگاؤ اب گلاس اور جگ لے کر آؤ وغیرہ۔

بچے کو روزانہ کچھ ذمہ داریاں دیں تاکہ اسے اپنی ذمہ داری کا احساس ہو جیسے کہ پانی کی بوتلیں بھرے اور فریج میں رکھے گے۔ یہ صرف اسی کی ذمہ داری ہو کہ وہ ساری فالتو لائٹیں بند کرے اور رات کو سونے سے پہلے دروازے کے تالے چیک کرے۔ کارڈز یا نشاندہی کے لیے نوٹ لکھ کر بلب کے بٹن کے پاس لگائیں تاکہ بچے کو یاد رہے کہ فالتو بلب بند کرنے کی ذمہ داری اس کی ہے۔

Rising Sun Institute for Special Children

RISING SUN INSTITUTE
FOR SPECIAL CHILDREN

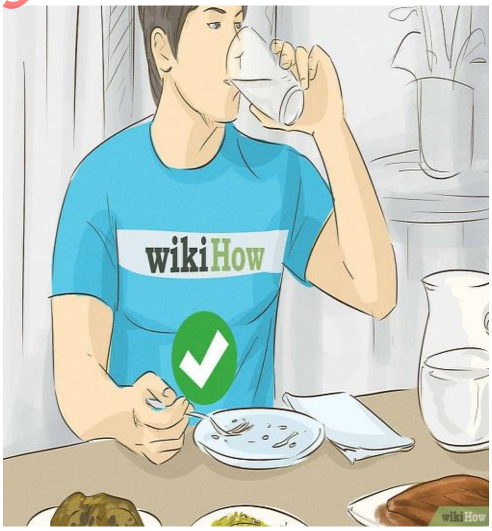
آداب سکھائیں

مقصد: معاشرے کے قواعد وضوابط کی پیروی کرنا اور اچھے طریقے سے برتاؤ کرنا سکھانا۔

طریقہ کار:

بچہ کو سکھائیں کہ وہ صبح اٹھ کر سب کو سلام کرے۔ یہ اس کی عادت بنائیں کہ وہ بغیر کہے سب کو سلام کرے۔ اسے سکھائیں کہ وہ صبح اُٹھ کر کوئی بھی کام کرنے سے پہلے اپنے دانت صاف کرے، نہائے اور کپڑے تبدیل کرے۔

بچے کو کھانا کھانے کے آداب بھی بتائیں جیسے کہ کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھوئے، اپنی پلیٹ میں کھانا نہ چھوڑے، کھانا طریقے سے ختم کرے، کھانا کھاتے وقت بات نہ کرے، کھانا کھانے سے پہلے بسم اللہ اور بعد میں الحمد اللہ پڑھے۔



جب سب مل کر بیٹھے ہو تو بچے کو موقع دیں کہ وہ بات چیت میں حصہ لے اور کچھ باتوں میں اس کا نظریہ بھی لیں بھی تا کہ اسے اپنی اہمیت کا احساس ہو۔ اسے یہ بتائیں کہ اگر کوئی بات کر رہا ہو تو درمیان میں ٹوکنا نہیں چاہیے اُسے پہلے بات ختم کرنے دیں پھر خود بولیں۔

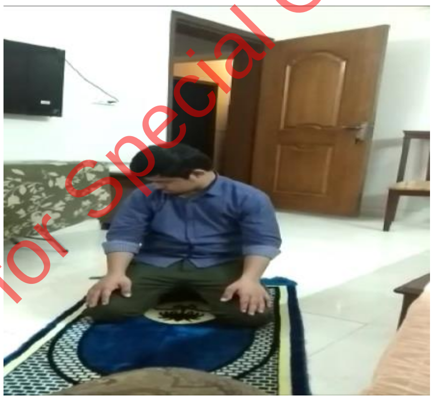
Rising Sun Institute for Special Children

مذہبی تعلیمات

مقصد: مذہب کے بارے میں آگاہی دینا اور مذہبی فرائض کی ادائیگی کے بارے میں تعلیمات دینا۔

طریقہ کار:

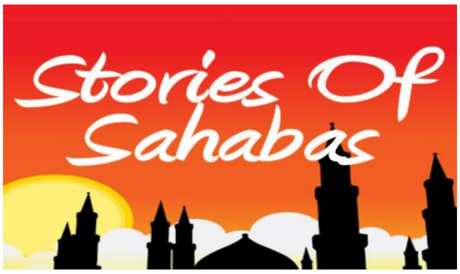
بچہ کو سکھائیں کہ وہ گھر کے افراد کی نقل کرکے پانچ وقت کی نماز ادا کرے۔ بچے کو تکبیرات، قیام، رکوع، سجدہ اور سلام کے دوران جسمانی حالت کے بارے میں فلیش کارڈ کے ذریعے بتائیں۔

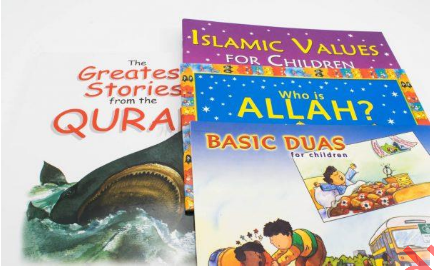


قرآن پڑھنے کے لیے روزانہ کچھ وقت مقرر کریں اور کوشش کریں کہ بچہ سورت کی ایک یا دو آیت روزانہ یاد کرے۔ پہلے وہ آیات خود پڑھیں پھر بچے سے کہیں کہ وہ نقل کرکے اس کو دہرائے۔ آسان صورتیں جن کی آیات مختصر ہوں وہ بچے کو سکھائیں تاکہ انہیں یاد کرکے بچے کو کامیابی کا احساس ہو۔

Rising Sun Institute for Special Children

بچے کو اسلامی کہانیاں اور قصے بھی سنائیں اسے کہیں کہ وہ دوسروں کو بھی اس کے بارے میں بتائے۔





اس کی مذہب کے بارے میں معلومات میں اضافے کے لیے مختلف چھوٹے چھوٹے سوالات بھی یاد کرائیں جیسے کہ

- ہم دن میں کتنی نمازیں پڑھتے ہیں؟
- ہمارے نزدیک نبی کا کیا نام ہے؟
- ہم روزہ کیوں رکھتے ہیں؟
- ہم کس مہینے میں روزہ رکھتے ہیں؟
- مذہبی تہوار کے نام بتائیں؟
- مسلمان رمضان کے بعد کونسی عید مناتے ہیں؟

دیکھ کر پڑھنا

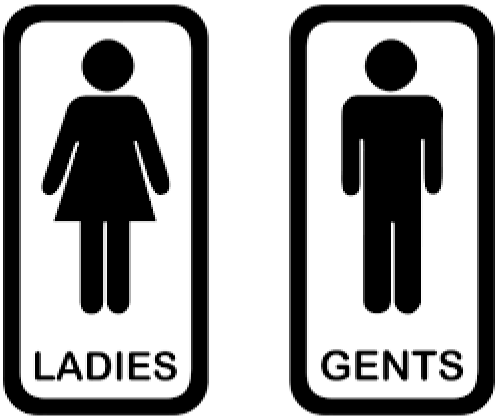
مقصد : بچے کو مخصوص چیزوں کے بارے میں واقفیت دینا تاکہ وہ معاشرے میں بغیر کسی مدد کے چل پھر سکے

طریقہ کار:

بچہ کو دیکھ کر فون نمبر اور ایڈریس یاد کرنا سکھائیں۔ایک کارڈ یا صفحہ پر نمبر لکھیں اور بچے سے کہیں کہ وہ نمبر دیکھ کر فون میں ملائے۔پہلے بچے کو خود کرکے دکھائیں اور پھر بچے سے کہیں کہ وہ آپ کی نقل کرے۔ نمبر پر پہلے انگلی رکھیں اور وہی والا نمبر فون میں بھی دکھائیں اور بچے سے کہیں کہ یہ دونوں ایک جیسے ہیں اس طرح وہ باقی نمبر بھی دیکھ کر فون میں ملائے۔

Rising Sun Institute for Special Children

بچے کو لیڈیز اور جینٹس واش روم اور ٹریفک سائنز بھی سکھائیں۔ گھر کے واش روم کے دروازے پر لیڈیز اور جینٹس واش روم کا سائن چپکائیں اور بچے کو اس کی جنس کے مطابق واش روم کی نشاندہی کرنا سکھائیں۔ پہلے بچے کو جنس کے نشان سے متعارف کرائیں۔



کھیل اور سرگرمیاں

مقصد: بچے کی جسمانی قوت بہتر کی جائے اور اسے چست بنایا جائے۔ بچوں کے لئے کھیل تفریح کا بھی ایک ذریعہ ہے۔

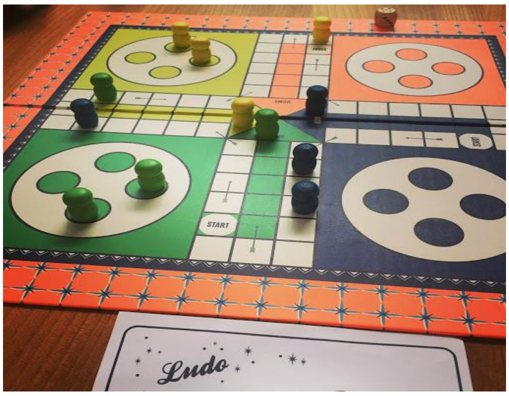
طریقہ کار:

بچے کو کھیلوں میں مشغول کریں تاکہ وہ چست اور چاق و چوبند رہ سکے۔ اس کی روز کی روٹین بنائیں گے وہ پندرہ سے بیس منٹ صحن یا چھت یا جہاں بھی جگہ میسر ہو وہاں چہل قدمی کرے۔ زبانی بحث والے کھیل میں بچوں کو شامل کریں جیسے کہ بچے کو کہیں کہ وہ اپنا ہاتھ کھڑا کرے جب اڑنے والے جانور کا نام لیا جائے گا، اگر وہ نہ اڑنے والے جانور کے لیے ہاتھ کھڑا کرے گا تو وہ ہار جائے گا اور اسے جو کام کہا جائے گا وہ اُسے کرنا پڑے گا۔ اسے کہیں کہ وہ اس کھیل کے قوانین دوسروں کو بھی بتائے۔

Rising Sun Institute for Special Children

RISING SUN INSTITUTE
FOR SPECIAL CHILDREN

بچے کو ان ڈور کھیل جیسے کہ **"لڈو"** مرحلہ وار ہدایات کے ذریعے سکھائیں اور کھیل کے قوانین بھی سمجھائیں۔ اسے بتائیں کہ کیسے لڈو کا دانہ پھینکتے ہیں اور پھینکنے کے بعد آنے والے نمبروں کے مطابق کیسے گوٹ چلاتے ہیں۔



بچے کو دوڑ اور بہن بھائیوں کے ساتھ کرکٹ کھیلنا بھی سکھائیں۔ ہر کھیل کے بارے میں بہت وضاحت سے بتائیں اور بچے کو حصہ لینے کے لیے اس کی حوصلہ افزائی کریں۔ بیٹ پکڑنا سکھائیں اور بولنگ کیسے کرتے ہیں، یہ بھی بتائیں جب گیند وکٹ سے ٹکراتی ہے یا کوئی گیند پکڑ لیتا ہے تو اس کا مطلب آؤٹ ہوتا ہے۔ بچے کی حوصلہ افزائی کریں تاکہ بچہ یہ سارے قوانین دوسروں کو بھی بتائے۔

Rising Sun Institute for Special Children

RISING SUN INSTITUTE
FOR SPECIAL CHILDREN

والدین کے لئے ہدایات

- بچوں کو گھر کے کاموں میں ہاتھ بٹانا سکھائیں تاکہ وہ خود مختار بن سکیں۔
- ان کی حوصلہ افزائی کریں تاکہ وہ گفتگو میں حصہ لے سکیں اور ان کی بات کو دھیان سے سنیں۔
- انہیں ان کا کام خود مکمل کرنے دیں اور جب وہ کام کر رہے ہوں تو حوصلے کا مظاہرہ کریں۔
- ان کی روزانہ کی سرگرمیوں کا اندراج کریں تاکہ ان کی روٹین ایک مؤثر طریقے سے سیٹ کی جا سکے اس مقصد کے لئے لیے ایک ٹیبل مہیا کیا جا رہا ہے جس میں بائیں کالم میں سرگرمیوں کا اندراج کریں اور اگر بچے وہ سرگرمی کر لیں تو دائیں طرف دیئے گئے کالم میں ٹک کا نشان لگائیں۔

Rising Sun Institute for Special Children

RISING SUN INSTITUTE
FOR SPECIAL CHILDREN

روزمرہ کاموں کا چارٹ

کام	پیر	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	ہفتہ	اتوار

Rising Sun Institute for Special Children