FreedomGate Prosperity

PEHLA QADAM
Movement for Social Change

ماحولیاتی شعور

ماحول دوست تعلیم

Green Literacy Manual

آلودگی سے پاک ماحول، موسمیاتی تحفظ اور سرسبز پاکستان کے لیے اساتذہ اور طلبہ کی عملی رہنمائی



مصنف:

شفقت عزیز ملک

ماحولیاتی شعور

ماحول دوست تعلیم

اساتذہ اور طلبہ کی عملی رہنمائی

مصنف
شفقت عزیز ملک

فریڈم گیٹ پراسپرٹی
بااشتراک
قومی کمیشن برائے انسانی ترقی
(NCHD)

ماحولیاتی شعور

ماحول دوست تعلیم

اساتذہ اور طلبہ کی عملی رہنمائی

مصنف: شفقت عزیز ملک

پہلا ایڈیشن 2026ء

حقوقِ اشاعت © 2026

فریڈم گیٹ پراسپرٹی اور شفقت عزیز ملک

ناشر:

فریڈم گیٹ پراسپرٹی (FGP)

مکان نمبر 01، گلی نمبر 58، F-7/4

اسلام آباد، 44000، پاکستان

ویب سائٹ: www.fgp.org.pk

ای میل: info@fgp.org.pk

بااشتراک:

قومی کمیشن برائے انسانی ترقی (NCHD)

وزارتِ وفاقی تعلیم و پیشہ ورانہ تربیت، حکومتِ پاکستان

تصویری عکاسی: مصنوعی ذہانت کی مدد سے کی گئی ہے۔

ISBN: 978-627-7991-14-2

جملہ حقوق محفوظ ہیں۔ قانون کے تحت اجازت یافتہ استعمال کے سوا، ناشر کی پیشگی تحریری اجازت کے بغیر اس کتاب یا اس کے کسی حصے کو کسی بھی صورت میں نقل کرنا، کسی نظام میں محفوظ کرنا، ترجمہ کرنا یا کسی بھی صورت میں (پرنٹ، الیکٹرانک) مواد استعمال کرنا ممنوع ہے۔

وضاحتی نوٹ:

یہ کتاب تعلیمی اور آگاہی مقاصد کے لیے تیار کی گئی ہے۔ اس کے مندرجات کو درست، آسان اور قابلِ عمل بنانے کی ہر ممکن کوشش کی گئی ہے۔ اساتذہ سرگرمیوں کا انتخاب بچوں کی عمر، صلاحیت، مقامی حالات اور دستیاب وسائل کے مطابق کریں اور جہاں ضروری ہو، بالغ فرد کی نگرانی یقینی بنائیں۔ مقامی موسم، شجرکاری اور باغبانی سے متعلق عملی فیصلوں میں متعلقہ ماہرین کی رہنمائی حاصل کی جائے۔

کتاب میں کسی غلطی یا کمی کی نشاندہی اور بہتری کے لیے تجاویز کا خیر مقدم کیا جائے گا، تاکہ آئندہ اشاعت کو مزید مفید بنایا جا سکے۔

پیش لفظ

موسمیاتی تبدیلی اور صاف ماحول برقرار رکھنا ہمارے عہد کے دو بڑے اور اہم چیلنج ہیں، جن کے اثرات ہماری زندگی، صحت، روزگار اور تعلیم تک پہنچ رہے ہیں۔ پاکستان میں شدید گرمی، سیلاب، پانی کی قلت اور بدلتے موسم اور بڑھتی ہوئی آلودگی ہمیں اس مسئلے کی سنگینی کا احساس دلاتے ہیں۔ آج ہمارے سکولوں میں بیٹھے بچے کل اس ملک کے رہنما، استاد، کسان، سائنس دان، کاروباری افراد اور فیصلہ ساز ہوں گے۔ ضروری ہے کہ وہ اسی عمر سے ان مسائل کو سمجھیں، ان کے اسباب پر سوال کریں اور حل تلاش کرنا سیکھیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ جب یہ بچے قوم کی باگ ڈور سنبھالیں تو ان کے پاس علم کے ساتھ بہتر فیصلے کرنے کی صلاحیت، نئے خیالات اور اپنے ماحول کے لیے ذمہ داری کا احساس بھی ہو۔

اس تیاری کی ابتدا گھر اور سکول کی چھوٹی چھوٹی عادتوں سے ہوتی ہے۔ صاف پانی، درختوں کا سایہ اور صاف ستھرا محلّہ ہر بچے کی ضرورت ہیں۔ ان کی قدر اور حفاظت کا شعور بھی بچپن ہی سے پیدا ہونا چاہیے۔ استاد اس سلسلے میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے، کیونکہ اس کی بات، مثال اور رہنمائی بچوں کی سوچ اور عادتوں پر دیرپا اثر ڈالتی ہے۔

فریڈم گیٹ پراسپرٹی میں ہمارا یقین ہے کہ ماحولیاتی شعور کو عملی زندگی کا حصہ بنانا ضروری ہے۔ پانی کا نل بند کرنا، کچرا مناسب جگہ ڈالنا، چیزوں کو دوبارہ استعمال کرنا اور کسی پودے کی دیکھ بھال کرنا بظاہر چھوٹے کام ہیں، لیکن یہی کام بچوں میں ذمہ داری، تعاون اور اپنے گردوپیش سے تعلق کا احساس پیدا کرتے ہیں۔ ''ماحولیاتی شعور'' کی یہ کتاب اسی سوچ کے تحت تیار کی گئی ہے۔

اس کتاب کی تیاری میں قومی کمیشن برائے انسانی ترقی کے ڈائریکٹر جنرل محترم علی اصغر صاحب کی رہنمائی کا خصوصی دخل ہے۔ انہوں نے اس موضوع پر ایک سادہ، قابلِ فہم اور عملی کتاب کی ضرورت کی نشاندہی کی اور اپنے خیالات سے ہمیں اس کام کی سمت متعین کرنے میں مدد دی۔ اساتذہ کی ضروریات اور بچوں کی تعلیم کو روزمرہ زندگی سے جوڑنے کے حوالے سے ان کی سوچ ہمارے لیے باعثِ ترغیب رہی۔ میں ان کی حوصلہ افزائی اور اس اہم ضرورت کی جانب توجہ دلانے پر تہہ دل سے شکر گزار ہوں۔

میں اپنے ساتھی اور اس کتاب کے مصنف، شفقت عزیز ملک صاحب کی محنت اور لگن کو قدر کی نگاہ سے دیکھتا ہوں۔ انہوں نے ماحولیاتی موضوعات کو آسان اردو، مانوس مثالوں اور عملی سرگرمیوں کے ذریعے اس انداز میں پیش کرنے کی کوشش کی ہے کہ استاد انہیں کلاس روم میں سہولت سے استعمال کر سکے۔ متن کی تیاری، اس کی بہتری اور کتاب کو ایک مربوط صورت دینے میں ان کی مسلسل محنت قابلِ تحسین ہے۔

کتاب کی عکاسی کو دلکش اور موضوعات کو بچوں کے لیے زیادہ قابلِ فہم بنانے کے لیے تصاویر کی تخلیق میں مصنوعی ذہانت سے بھی مدد لی گئی ہے۔

ابتدا میں اس کتاب کی تیاری کے دوران کمیونٹی سکولوں کے اساتذہ کی ضروریات ہمارے پیشِ نظر تھیں۔ تاہم، اس کے موضوعات اور سرگرمیوں کو دیکھتے ہوئے ہمیں محسوس ہوا کہ شہر ہو یا دیہات، یہ کتاب یہ ہر سکول کے استاد کے لیے مفید ہو سکتی ہے۔ اسی لیے اسے وسیع تر تدریسی استعمال کے لیے پیش کیا جا رہا ہے۔ استاد اپنے علاقے، بچوں کی عمر، دستیاب وسائل اور مقامی حالات کے مطابق اس کی سرگرمیوں میں مناسب تبدیلی کر سکتا ہے۔

اس کتاب میں ماحول، پانی، آلودگی، پودوں، گھریلو باغبانی اور سکول گرین کلب جیسے موضوعات کو بچوں کے تجربات سے جوڑا گیا ہے۔ ہماری خواہش ہے کہ بچے سوال کریں، اپنے ماحول کا مشاہدہ کریں، مل کر کام کریں اور جو کچھ سیکھیں اسے گھر اور محلے تک لے جائیں۔ کتاب کی اصل کامیابی انہی چھوٹی مگر مسلسل تبدیلیوں میں ہوگی۔

مجھے امید ہے کہ یہ کاوش اساتذہ کے لیے ایک مفید ساتھی ثابت ہوگی اور بچوں میں اپنی زمین، پانی اور ماحول کے لیے محبت اور ذمہ داری کا احساس مضبوط کرے گی۔ فریڈم گیٹ پراسپرٹی اور قومی کمیشن برائے انسانی ترقی کی اس مشترکہ کوشش کے ذریعے ہم ایسی نسل کی تیاری میں اپنا حصہ ڈالنا چاہتے ہیں جو آنے والے مسائل کو سمجھنے اور ان کا سامنا کرنے کی صلاحیت رکھتی ہو، اور اپنے علم، کردار اور فیصلوں سے پاکستان کا مستقبل بہتر بنا سکے۔

محمد انور

بانی و چیف ایگزیکٹو آفیسر

فریڈم گیٹ پراسپرٹی

2026

ماحولیاتی شعوراور ذمہ دارنسل کی آبیاری

ڈائریکٹر جنرل،قومی کمیشن برائے انسانی ترقی کا پیغام

تعلیم کی اصل طاقت یہ ہے کہ وہ انسان کو اپنے حالات سمجھنے، بہتر فیصلے کرنے اور معاشرے میں مثبت کردار ادا کرنے کے قابل بناتی ہے۔ آج جب موسمیاتی تبدیلی اور ماحولیاتی مسائل ہماری زندگیوں کو متاثر کر رہے ہیں، تو ضروری ہے کہ بچوں کی تعلیم انہیں ان چیلنجوں کو سمجھنے اور ان کا سامنا کرنے کے لیے بھی تیار کرے۔ پڑھنے، لکھنے اور ریاضی سیکھنے کے ساتھ اپنے ماحول کی قدر اور حفاظت کا شعور ایک ذمہ دار شہری کی تربیت کا اہم حصہ ہے۔

قومی کمیشن برائے انسانی ترقی کی کوشش ہے کہ تعلیم کے مواقع ان بچوں اور آبادیوں تک بھی پہنچیں جو مختلف وجوہ سے ان سے محروم رہ جاتے ہیں۔ اس سفر میں استاد ہمارا اہم ترین ساتھی ہے۔ بالخصوص دور دراز اور کم وسائل والے علاقوں میں کام کرنے والے اساتذہ بچوں کو علم دینے کے ساتھ ان میں اعتماد، اچھی عادتیں اور آگے بڑھنے کا حوصلہ بھی پیدا کرتے ہیں۔ ایسے اساتذہ کو آسان، بامقصد اور عملی تدریسی مواد فراہم کرنا تعلیمی معیار بہتر بنانے کی ایک اہم ضرورت ہے۔

''ماحولیاتی شعور'' کی یہ کتاب اسی ضرورت کو سامنے رکھ کر تیار کی گئی ہے۔ اس کا مقصد اساتذہ کو ایسی رہنمائی فراہم کرنا ہے جس کے ذریعے وہ ماحول، پانی، آلودگی، پودوں اور موسمیاتی ذمہ داری جیسے موضوعات کو بچوں کی روزمرہ زندگی سے جوڑ سکیں۔ سادہ زبان، مانوس مثالیں، تصویری عکاسی اور عملی سرگرمیاں ان موضوعات کو سمجھنے اور ان پر گفتگو کرنے میں مدد دے سکتی ہیں۔

بچے سکول میں پانی ضائع ہونے سے روکنے اور اپنے گردوپیش کو صاف رکھنے کے بارے میں سیکھتے ہیں تو ان میں احساس ذمہ داری پیدا ہوتا ہے۔ گرین کلب اور اجتماعی سرگرمیاں ان میں تعاون اور مل کر مسائل حل کرنے کی سوچ پیدا کرتی ہیں۔ یہی تجربات آگے چل کر انہیں اپنے گھر، محلے اور معاشرے کی بہتری میں مؤثر کردار ادا کرنے کے قابل بناتے ہیں۔

اس کتاب کی ایک خوبی یہ ہے کہ شہر ہو یا دیہات، اس سے مختلف تعلیمی ماحول میں فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔ اسی طرح، کمیونٹی اور غیر رسمی سکولوں کے ساتھ رسمی سکولوں کے اساتذہ بھی اسے اپنی تدریس کا حصہ بنا سکتے ہیں۔ میری اساتذہ سے گزارش ہے کہ وہ بچوں کی عمر، مقامی حالات اور دستیاب وسائل کے مطابق سرگرمیاں منتخب کریں، ہر بچے کو شرکت کا موقع دیں اور اس کے سوالات اور کوششوں کی حوصلہ افزائی کریں۔ ہمارا مقصد بچوں کو اچھی عادتیں اختیار کرنے اور سوچ سمجھ کر عمل کرنے کی ترغیب دینا ہے۔

میں اس مفید کاوش پر فریڈم گیٹ پراسپرٹی اور اس کے بانی و چیف ایگزیکٹو آفیسر، محمد انور صاحب کو سراہتا ہوں۔ تعلیم اور ماحولیاتی شعور کو ایک ساتھ آگے بڑھانے کے لیے اداروں کا تعاون اہم ہے، اور یہ کتاب ایسی شراکت داری کی ایک عملی مثال ہے۔ میں کتاب کے مصنف، شفقت عزیز ملک صاحب کی محنت کو بھی خراجِ تحسین پیش کرتا ہوں، جنہوں نے ان موضوعات کو اساتذہ اور بچوں کے لیے قابلِ فہم اور قابلِ استعمال صورت میں پیش کیا ہے۔

مجھے امید ہے کہ اساتذہ اس کتاب کو پڑھانے کے ساتھ اس کی سرگرمیوں کو سکول کی روزمرہ زندگی کا حصہ بنائیں گے۔ جب بچہ سکول میں سیکھی ہوئی اچھی بات گھر لے جاتا ہے تو تعلیم کا فائدہ پورے خاندان تک پہنچتا ہے۔ ہماری مشترکہ کوشش ہونی چاہیے کہ ہر سکول علم، صفائی، تعاون اور ماحول سے ذمہ دارانہ تعلق کی مثال بنے، اور ہر بچہ ایک بہتر، محفوظ اور سرسبز پاکستان میں اپنا حصہ ڈالنے کے لیے تیار ہو۔

علی اصغر
ڈائریکٹر جنرل
قومی کمیشن برائے انسانی ترقی
2026

فہرستِ مضامین

باب 1: ہمارا ماحول اور آلودگی کی تین اقسام 11

کلاس روم عملی سرگرمی 17

باب 2: صاف ماحول کے لیے پانچ بہترین عادات 18

کلاس روم کی عملی سرگرمی اور گھر کے لیے رہنمائی 24

باب 3: شدید موسم اور حفاظتی تدابیر 25

کلاس روم کی عملی سرگرمیاں اور گھر کا کام 31

باب 4: کچرے کا درست انتظام اور گھریلو نامیاتی کھاد 32

کلاس روم کی عملی سرگرمی اور گھر کا کام 39

باب 5: کچن گارڈننگ — گھر کی سبزی، غذائیت اور بچت 40

کلاس روم کی عملی سرگرمی اور گھر کا کام 45

باب 6: اسکول گرین کلب اور اساتذہ کے لیے عملی ٹول کٹ 46

سکول گرین کلب کا قیام اور ڈھانچہ 47

طالب علم کا ذاتی "سبز جائزہ کارڈ" 49

ماہانہ اور موسمی سرگرمیوں کا کیلنڈر 50

باب 1: ہمارا ماحول اور آلودگی کی اقسام

استاد کے لیے تدریسی رہنمائی

مقصدِ تدریس: طلبہ کو آسان الفاظ میں سمجھانا کہ ماحول کیا ہے، آلودگی کا مفہوم کیا ہے، اور اس کی بنیادی اقسام (ہوا، پانی اور زمین کی آلودگی) ہمارے اردگرد کیسے پیدا ہو رہی ہیں۔

یہ تعلیم و آگاہی شروع کہاں سے کریں؟

طریقہ تدریس: پہلے بچوں سے ان کے روزمرہ مشاہدات سنیں، پھر تختہ تحریر (بلیک بورڈ) پر 3 خانے بنائیں: ہوا، پانی، زمین، اور بچوں سے کچرے اور دھوئیں کی مثالیں پوچھ کر خانوں میں درج کریں۔

بچوں سے پوچھیں: جب گلی میں دھواں یا بدبو ہو، یا نل میں پینے کا پانی گدلا آئے، تو آپ کیسا محسوس کرتے ہیں؟



1. ہمارا ماحول کیا ہے؟

ہمارے اردگرد جو کچھ بھی موجود ہے، وہ سب مل کر ہمارا 'ماحول' کہلاتا ہے۔

ہوا جس میں ہم سانس لیتے ہیں۔

پانی جو ہم پیتے ہیں اور استعمال کرتے ہیں۔

زمین اور مٹی جہاں ہم رہتے ہیں، کھیلتے ہیں اور اناج اگاتے ہیں۔

درخت، پودے اور جانور جو ہمارے ماحول کو خوبصورت اور زندہ رکھتے ہیں۔

یاد رکھیں: جب ہوا، پانی اور مٹی صاف ہوں گے تو ہم تندرست رہیں گے۔ جب یہ گندے ہوں گے تو بیماریاں پھیلیں گی۔



2. آلودگی کا کیا مطلب ہے؟

آسان تعریف:

آلودگی کا مطلب ہماری ہوا، پانی اور زمین کا گندا یا صحت کیلئے غیر محفوظ ہونا ہے۔

جب انسان کوڑا کرکٹ کھلے عام پھینکتے ہیں، دھواں پھیلاتے ہیں یا زہریلا مواد پانی میں بہاتے ہیں، تو ماحول آلودہ ہو جاتا ہے۔

3.آلودگی کی بڑی اقسام

آلودگی کی بنیادی شکلیں جو ہم ہر روز اپنے گاؤں، محلے یا شہر میں دیکھتے ہیں:

1.ہوا کی آلودگی 2. پانی کی آلودگی 3.زمین کی آلودگی





ہوا کی آلودگی (Air Pollution)

ہوا کی آلودگی کیا ہے؟

ہوا میں زہریلا دھواں، گیسیں اور گرد و غبار شامل ہو جانا جس سے سانس لینا مشکل ہو جائے۔

یہ کیسے پھیلتی ہے؟

1. گاڑیوں، رکشوں اور ٹریکٹروں سے نکلنے والا دھواں۔
2. اینٹوں کے بھٹوں اور کارخانوں کا دھواں۔
3. کوڑے کرکٹ اور فصلوں کی باقیات کو آگ لگانا (یہ دھواں پھیپھڑوں کے لیے زہر ہے)۔

ہمارے لیے نقصان: کھانسی، گلے کی خرابی، آنکھوں میں جلن، دمہ اور سردیوں میں خطرناک سموگ۔

سموگ دھند کی ایسی شکل کو کہتے ہیں جس میں فضائی آلودگی شامل ہو جاتی ہے۔



پانی کی آلودگی (Water Pollution)

پانی کی آلودگی کیا ہے؟

پینے، نہانے اور فصلوں کے صاف پانی میں گندگی اور کچرا مل جانا۔

یہ کیسے پھیلتی ہے؟

1. نالیوں، نہروں، ندیوں یا تالابوں میں کوڑا اور پلاسٹک کی تھیلیاں پھینکنا۔
2. گندے پانی کی نالیوں کا پینے کے پانی کی پائپ لائن سے مل جانا۔
3. تالابوں یا ندی نالوں میں برتن اور کپڑے وغیرہ دھونا یا جانوروں کو نہلانا۔

ہمارے لیے نقصان: پیٹ کے امراض، ہیضہ، اسہال (ڈائریا)، یرقان اور ٹائیفائیڈ۔



زمین کی آلودگی (Land Pollution)

زمینی آلودگی کیا ہے؟

مٹی اور زمین پر ہر طرف کوڑا کرکٹ، پلاسٹک اور گندگی کا بکھرا ہونا۔

یہ کیسے پھیلتی ہے؟

1. کوڑا کوڑے دان میں ڈالنے کے بجائے گلیوں، سڑکوں، اور سکول کے میدان میں پھینکنا (Littering)۔
2. پلاسٹک کے شاپرز اور بوتلوں کا بے دریغ استعمال، جو سالوں تک گلتے سڑتے نہیں۔
3. کھیتوں میں کیڑے مار زہروں اور مصنوعی کھادوں کا استعمال۔

ہمارے لیے نقصان: مکھیاں اور مچھر پیدا ہونا، بدبو، زمین کی زرخیزی کا خاتمہ اور ملیریا و ڈینگی کا پھیلاؤ۔



کلاس روم عملی سرگرمی

سرگرمی: صفائی نہ ہونے کی وجہ تلاش کرنا

وقت:15 منٹ

طریقہ کار:

1. استاد بچوں کو 3 چھوٹی ٹیموں میں تقسیم کریں: ٹیم ہوا، ٹیم پانی، اور ٹیم زمین۔
2. بچے کلاس روم اور سکول کے صحن کا 5 منٹ تک مشاہدہ کریں۔
3. ہر ٹیم واپس آ کر بتائے کہ انہوں نے جو جگہ دیکھنے کیلئے کہی گئی تھی، وہاں پر کس طرح کی آلودگی دیکھی (مثلاً زمین پر ریپر، واش روم کے نلکے کا بہتا گندا پانی، یا باہر جلتے کچرے کا دھواں)۔
4. پوری کلاس مل کر طے کرے کہ وہ آج اس میں سے کون سی گندگی خود صاف کر سکتے ہیں۔

گھر کے لیے بہترین سبق

آج کا عزم:

"میں نہ خود زمین پر کوڑا پھینکوں گا/گی، نہ کچرے کو آگ لگاؤں گا/گی، اور اپنے گھر والوں کو بھی صاف ستھرا رہنے کی تلقین کروں گا/گی۔"

گھر میں کرنے کا کام: بچہ گھر جا کر اپنے والدین کو بتائے کہ کوڑا جلانے سے سانس کی بیماریاں ہوتی ہیں، اس لیے کچرے کو جلانے کے بجائے کوڑے دان یا مخصوص جگہ پر ڈالنا چاہیے۔

باب 2: صاف ماحول کیلئے بہترین عادات

استاد کے لیے تدریسی رہنمائی

مقصدِ تدریس: طلبہ کے ذہنوں میں ماحولیاتی تحفظ کو پانچ ٹھوس اور روزمرہ کی عادات کی شکل میں راسخ کرنا، تاکہ وہ خود عمل کریں اور اپنے گھروں میں تبدیلیاں لائیں۔

طریقہ تدریس: بچوں کو بتائیں کہ ماحول کی حفاظت کے لیے سائنس دان بننا ضروری نہیں، ہم چند بہترین عادات اپنا کر اپنے سکول اور گاؤں کو بیماریوں سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

آغاز کا طریقہ: بچوں سے ہاتھ اٹھوا کر پوچھیں:

1. آج صبح سے کس نے ٹافی کا ریپر یا کوئی اور کاغذ زمین پر گرایا؟
2. کس نے دانت صاف کرتے یا ہاتھ دھوتے وقت نلکا کھلا چھوڑا تھا؟

صاف ماحول کی بہترین عادات کا چارٹ

صاف ماحول کی بہترین عادات

1. کوڑا ادھر ادھر مت پھینکیں
2. کوڑا مت جلائیں
3. پلاسٹک کا استعمال کم کریں
4. پانی کی حفاظت کریں اور بچائیں
5. پودے لگائیں اور حفاظت کریں

عادت نمبر 1: کوڑا ادھر ادھر مت پھینکیں

ہمارا نعرہ: میرا کوڑا — میری ذمہ داری، کوڑے دان میں جائے سب باری باری!

مسئلہ کیا ہے؟

ریپرز، بوتلوں اور پھلوں کے چھلکوں کو زمین پر پھینکنے سے مکھیاں، مچھر اور بیماریاں پیدا ہوتی ہیں اور گلی محلے بدبودار ہو جاتے ہیں۔

ہمیں کیا کرنا چاہیے؟

- کچرا ہمیشہ کوڑے دان (ڈسٹ بن) میں ڈالیں۔
- اگر کوڑے دان قریب نہ ہو، تو خالی ریپر اپنی جیب یا بستہ میں رکھیں اور گھر یا سکول پہنچ کر مناسب جگہ پر پھینکیں۔
- کلاس روم میں پنسل تراشنے کے بعد کچرا ڈیسک کے نیچے گرانے کے بجائے فوراً ڈسٹ بن میں ڈالیں۔



عادت نمبر 2: کوڑا ہرگز مت جلائیں

ہمارا نعرہ: ''کوڑے کو آگ مت لگاؤ — ہوا کو زہر سے بچاؤ''

مسئلہ کیا ہے؟

کچرے (خصوصاً پلاسٹک، شاپرز اور پرانے کپڑوں) کو جلانے سے کالا اور زہریلا دھواں نکلتا ہے۔ یہ دھواں بچوں، بوڑھوں اور دمے کے مریضوں کے پھیپھڑوں کو سخت نقصان پہنچاتا ہے اور سردیوں میں جان لیوا اسموگ بناتا ہے۔

ہمیں کیا کرنا چاہیے؟

- کوڑے کرکٹ کو گڑھے میں دبائیں یا میونسپلٹی کی کوڑا گاڑی/یا کوڑا تلف کرنے کی مخصوص جگہ تک پہنچائیں۔
- سوکھے پتوں اور گھاس کو جلانے کے بجائے مٹی میں دبائیں تاکہ وہ کمپوسٹ یعنی گھریلو کھاد میں بدل جائیں۔
- اپنے محلے یا گھر میں کسی کو کچرا جلاتے دیکھیں تو نرمی سے آگ بجھانے اور نقصان کی نشاندہی کریں۔



عادت نمبر 3: پلاسٹک کا استعمال کم کریں

ہمارا نعرہ: پلاسٹک شاپرز کو انکار — کپڑے کا تھیلا اپنائیں ہر بار

مسئلہ کیا ہے؟

ایک پلاسٹک کی تھیلی سینکڑوں سالوں تک ختم نہیں ہوتی۔ یہ نالیوں کو بند کر کے گندا پانی سڑکوں پر لے آتی ہے اور گائے، بکریاں اسے کھا کر بیمار ہو جاتی ہیں۔

ہمیں کیا کرنا چاہیے؟

- سودا سلف لینے کے لیے ہمیشہ کپڑے کا تھیلا (جھولا) ساتھ لے کر جائیں۔
- ایک بار استعمال ہونے والی ڈسپوزایبل بوتلوں کے بجائے دوبارہ دھلنے والی پائیدار بوتل استعمال کریں۔
- کھانے پینے کے لیے پلاسٹک کے بجائے گھر کے عام برتن استعمال کریں۔



عادت نمبر 4: پانی ضائع نہ ہونے دیں

ہمارا نعرہ: ''پانی زندگی ہے—اس کا ایک ایک قطرہ قیمتی ہے''

مسئلہ کیا ہے؟

پینے کا صاف پانی دن بدن کم ہو رہا ہے۔ پانی ضائع کرنا یا تالابوں و نلکوں کے گرد گندگی پھیلانا بیماریوں کی جڑ ہے۔

ہمیں کیا کرنا چاہیے؟

- وضو کرتے وقت، برش کرتے وقت اور صابن سے ہاتھ دھوتے وقت نلکا کھلا نہ چھوڑیں۔
- اگر سکول یا گھر کا کوئی نلکا ٹپک رہا ہو تو فوراً استاد یا والدین کو بتائیں تاکہ اسے ٹھیک کیا جا سکے۔
- پانی پیتے وقت گلاس میں صرف اتنا پانی لیں جتنا پینا ہو؛ باقی بچا ہوا صاف پانی ضائع کرنے کے بجائے کسی پودے میں ڈال دیں۔



عادت نمبر 5: پودے لگائیں اور ان کی حفاظت کریں

ہمارا نعرہ: ''ایک پودا سب لگائیں—سبز اور صحت افزا مستقبل بنائیں"

مسئلہ کیا ہے؟

درخت زمین کے پھیپھڑے ہیں۔ جہاں درخت نہیں ہوتے، وہاں گرمی کی شدت اور آلودگی بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔

ہمیں کیا کرنا چاہیے؟

- ہر بچہ اپنے نام کا کم از کم ایک پودا سکول یا گھر کے صحن میں لگائے۔
- پودے کو صرف لگانا کافی نہیں، بلکہ اسے روزانہ پانی دینا اور جانوروں سے بچانا بھی ضروری ہے۔
- درختوں کی شاخیں بلاوجہ نہ توڑیں اور نہ ہی ان کے پتے مسلیں۔



کلاس روم کی عملی مشق

کھیل:5"بہترین عادات اپنانے کا عہد"

سرگرمی: استاد کلاس میں بچوں سے ایک ہاتھ کی پانچ انگلیاں کھلوائیں اور باری باری ہر انگلی پر ایک عادت دہروائیں:

1. انگوٹھا: کوڑا نہیں پھینکیں گے!
2. شہادت کی انگلی: کچرا نہیں جلائیں گے!
3. درمیانی انگلی: پلاسٹک کا استعمال کم کریں گے!
4. چوتھی انگلی: پانی ضائع نہیں کریں گے!
5. چھوٹی انگلی: پودا لگائیں گے اور اس کی حفاظت کریں گے!

سکول چیک:

طلبہ کی ایک 5 رکنی ٹیم روزانہ وقفے (بریک) کے دوران دیکھے کہ کیا کوئی بچہ کوڑا زمین پر تو نہیں پھینک رہا یا نکا تو کھلا نہیں چھوڑ رہا۔

گھر کے لیے عمدہ عادت

گھر پر کرنے کا کام: ہر بچہ آج ہی اپنے گھر میں ایک فالتو گتے کا ڈبہ یا ٹوکری ڈھونڈ کر اسے اپنے گھر کا 'کوڑا دان' بنائے اور گھر کے تمام افراد کو کہے کہ ہر قسم کا کچرا اسی میں ڈالا جائے۔

باب 3: شدید موسم اور حفاظتی تدابیر

استاد کے لیے تدریسی رہنمائی

مقصدِ تدریس: طلبہ کو سمجھانا کہ بدلتے موسم کے سخت حالات (لو، سموگ، اور سیلاب/کھڑا پانی) سے خود کو، اپنے گھر والوں کو اور کلاس کے ساتھیوں کو کیسے محفوظ رکھنا ہے۔

طریقہ تدریس:

بچوں کو بتائیں کہ قدرتی آفات اور شدید موسم انسان کے بس میں نہیں، مگر حفاظتی تدابیر اپنا کر ہم بیماریوں، لو لگنے اور حادثات سے بالکل محفوظ رہ سکتے ہیں۔

آغاز کا طریقہ: بچوں سے پوچھیں:

1. ''جب سخت دوپہر میں سر پر تیز دھوپ لگتی ہے تو کیسا محسوس ہوتا ہے؟''
2. ''سردیوں کی صبح جب باہر دھندلا دھواں چھایا ہو تو آنکھوں اور گلے پر کیا اثر پڑتا ہے؟''

شدید گرمی اور ہیٹ ویو/لُو سے بچاؤ

ہمارا نعرہ: ''سر ڈھانپیں اور پانی پئیں — ہیٹ ویو کو ناکام بنائیں''



جب گرمیوں میں ہوا کا درجہ حرارت معمول سے بہت زیادہ ہو جائے اور خشک و گرم ہوائیں چلیں تو اسے **ہیٹ ویو (لُو) کہتے ہیں۔



لُو لگنے کی علامات

- شدید سر درد اور چکر آنا۔
- زبان اور ہونٹ سوکھنا، شدید پیاس لگنا۔
- جسم کا بہت گرم ہونا لیکن پسینہ بند ہو جانا۔
- قے (الٹی) آنا یا بے ہوشی طاری ہونا۔

لو لگنے سے خود کو کیسے محفوظ رکھیں؟

1. پانی کا بکثرت استعمال: پیاس نہ بھی لگی ہو تب بھی دن بھر تھوڑا تھوڑا پانی پیتے رہیں۔ سکول آتے وقت اپنی پانی کی بوتل ساتھ رکھیں۔



2. سر اور گردن کو ڈھانپیں: دھوپ میں نکلتے وقت گیلا رومال، ٹوپی یا دوپٹہ سر پر رکھیں۔
3. ہلکے کپڑے پہنیں: ڈھیلے، ہلکے رنگ کے سوتی کپڑے پہنیں تاکہ جسم کو ہوا لگتی رہے۔
4. گھریلو شربت اور نمکول (ORS): پانی میں تھوڑا سا نمک اور لیموں ملا کر پئیں، یا شربتِ صندل، لسی اور ستو کا استعمال کریں۔
5. سکول میں احتیاط: دوپہر 12 سے شام ڈھلنے تک کھلے میدان میں تیز بھاگ دوڑ والے کھیل نہ کھیلیں۔

سموگ اور فضائی آلودگی

ہمارا نعرہ: ''منہ پر ماسک اور پانی سے منہ ہاتھ دھونا— سموگ کی بیماری سے محفوظ رہنا''

سردیوں کے آغاز میں جب کارخانوں، بھٹوں، گاڑیوں اور جلتے کچرے کا دھواں ٹھنڈی دھند کے ساتھ مل جاتا ہے تو زہریلی سموگ (Smog) بنتی ہے۔

سموگ کے نقصانات

- آنکھوں میں شدید جلن، سرخی اور پانی بہنا۔
- گلے میں خراش، مسلسل خشک کھانسی اور چھینکیں۔
- سانس لینے میں دشواری اور دمہ کے دورے کا خطرہ۔



سموگ سے بچنے کیلئے حفاظتی تدابیر

1. ماسک کا استعمال: گھر سے باہر نکلتے وقت چہرے پر ماسک یا صاف رومال ضرور باندھیں۔
2. آنکھیں اور چہرہ دھونا: باہر سے گھر واپس آ کر صاف اور ٹھنڈے پانی سے آنکھیں اور ناک دھوئیں تا کہ گرد و غبار نکل جائے۔
3. کچرا اور پتے نہ جلائیں: نہ خود آگ لگائیں اور نہ کسی کو لگانے دیں۔ آگ سے پھیلنے والا دھواں سموگ کی سب سے بڑی وجہ ہے۔
4. کمرے کی کھڑکیاں بند رکھیں: صبح اور شام کے وقت جب سموگ گہری ہو، غیر ضروری طور پر باہر نہ نکلیں۔



طوفانی بارشیں، سیلاب اور کھڑا پانی

ہمارا نعرہ: ''کھڑے پانی کو راستہ دو— مچھر اور بیماری کو دور بھگاؤ''

موسمیاتی تبدیلیوں کی وجہ سے بادل ایک دم بہت زیادہ برستے ہیں، جس سے گلیوں، کھیتوں اور سکول کے احاطے میں پانی جمع ہو جاتا ہے۔

کھڑے پانی کے خطرات

- بیماریوں کا سبب بننے والے مچھر: کھڑا پانی ڈینگی اور ملیریا کے مچھروں کی نرسری بن جاتا ہے۔
- آلودہ پینے کا پانی: بارش کا گندا پانی کنوؤں، نلکوں یا پائپوں میں مل کر ہیضہ اور ٹائیفائیڈ پھیلاتا ہے۔
- کرنٹ لگنے کا خطرہ: گلیوں میں گرے ہوئے بجلی کے تار یا کھمبے پانی میں جان لیوا کرنٹ چھوڑ سکتے ہیں۔



خود حفاظتی تدابیر

1. کھڑے پانی میں نہ نہائیں: بارش کا گندا پانی دیکھنے میں کھیل لگتا ہے مگر اس میں بیکٹیریا اور زہریلے کیڑے ہوتے ہیں۔
2. پانی کے گڑھے بند کریں: گھر اور سکول کے اردگرد جہاں بھی پانی رکا ہو، وہاں نالی بنا کر پانی نکالیں یا اس پر مٹی ڈال دیں۔
3. کھلے برتن خالی کریں: ٹائر، ٹوٹے ہوئے مٹکے یا گملے جن میں بارش کا پانی بھر جائے، انہیں فوراً الٹ دیں۔
4. پانی ابال کر پئیں: سیلاب یا برسات کے دنوں میں پانی کو اچھی طرح ابال کر اور چھان کر پئیں۔
5. بجلی کے کھمبوں سے دور رہیں: گیلے ہاتھوں سے بجلی کے سوئچ نہ چھوئیں اور بارش میں کھمبوں اور تاروں کے قریب بالکل نہ جائیں۔



کلاس روم میں عملی مشق

مشق 1:"او آر ایس (ORS) گھریلو سطح پر تیار کرنا

استاد کی رہنمائی: استاد بچوں کے سامنے 1 لیٹر صاف پانی لیں، اس میں 4 چمچ چینی اور آدھا چمچ نمک حل کر کے دکھائیں۔ بچوں کو سمجھائیں کہ لُو لگنے یا دست کی صورت میں یہ شربت زندگی بچانے کا سب سے آسان ذریعہ ہے۔

مشق 2:"سکول انسپکشن — ڈینگی چیک"

طریقہ کار: کلاس کی 2 منٹ کی واک کروائیں۔ طلبہ دیکھیں کہ کیا واش روم کے باہر، مٹکے کے نیچے پلیٹ میں یا پودوں کے گملوں میں پچھلے دن کا پانی رکا ہوا ہے؟ اگر ہے تو اسے فوراً الٹ دیا جائے۔

گھر کے لیے بہترین مشن

گھر پر کرنے والا کام: بچہ اپنے گھر جا کر پانی کے تمام مٹکوں، بالٹیاں اور ٹینکیاں دیکھے کہ آیا وہ ڈھکی ہوئی ہیں یا نہیں۔ اگر چھت یا صحن میں کوئی پرانا ڈبہ کھلا پڑا ہو جس میں بارش کا پانی ٹھہر سکتا ہو، تو اسے الٹا کر کے رکھے۔

باب 4: کچرے کا درست انتظام اور گھریلو نامیاتی کھاد

استاد کے لیے تدریسی رہنمائی

مقصدِ تدریس: طلبہ کو سمجھانا کہ ہر کوڑا پھینکنے یا جلانے کی چیز نہیں ہوتا۔ کچرے کی چھانٹی (Segregation) کر کے باورچی خانے کے کچرے سے مفت، قدرتی اور طاقتور نامیاتی کھاد (Compost) کیسے تیار کی جا سکتی ہے۔

طریقہ تدریس: بچوں کو سمجھائیں کہ دنیا میں کوئی چیز فالتو نہیں۔ کچرا اگر مکس ہو جائے تو گندگی اور بیماری بنتا ہے، اور اگر الگ الگ کر لیا جائے تو یہی کچرا کالا سونا (کھاد) اور قیمتی وسیلے میں بدل جاتا ہے۔

آغاز کا طریقہ: بچوں سے پوچھیں:

1. جب گھر میں آلو کے چھلکے، پیاز کی جڑیں، یا چائے کی پتی بچ جاتی ہے تو گھر والے اسے کہاں ڈالتے ہیں؟"
2. ''کھیتوں اور پودوں کو اچھی فصل دینے کے لیے کس چیز کی ضرورت ہوتی ہے؟*



کچرے کی دو بڑی قسمیں: گیلا اور خشک کچرا

کوڑے کوٹھکانے لگانے کا پہلا اصول اسے الگ الگ ڈبوں میں رکھنا ہے۔

گھر کا کوڑا کرکٹ

سبز ڈبہ: گیلا کچرا	نیلا ڈبہ: خشک کچرا
(گلنے والا)	(نہ گلنے والا)
پھلوں اور سبزیوں کے چھلکے	پلاسٹک کی تھیلیاں و بوتلیں
بچا ہوا سالن و روٹی	کاغذ اور گتے کے ٹکڑے
انڈوں کے چھلکے اور چائے کی پتی	شیشہ اور بوتل کے ڈھکن
پیڑ پودوں کے سوکھے پتے	لوہے کے ٹکڑے اور ٹن کے ڈبے
(اس سے دیسی کھاد بنتی ہے)	(یہ کباڑ میں بکتا یا ری سائیکل ہوتا ہے)

سنہری اصول:

" گیلے اور خشک کچرے کو کبھی ایک ساتھ مت ملائیں"

جب دونوں مل جاتے ہیں تو بدبو، مکھیاں اور جراثیم پیدا ہوتے ہیں اور ری سائیکلنگ ناممکن ہو جاتی ہے۔



کچرے کے انتظام کے 3 سنہری اصول

کچرے کی مقدار کم کرنے کے تین بنیادی طریقے ہیں:

1. کم استعمال: ضرورت سے زیادہ پلاسٹک بیگز، ڈسپوزایبل پلیٹیں اور پیکنگ والی چیزیں نہ خریدیں۔
2. دوبارہ استعمال: دہی کے خالی ڈبے، گھی کے کین اور شربت کی بوتلیں پھینکنے کے بجائے ان میں دالیں، نمک، پینسلیں رکھیں یا گملے بنالیں۔
3. ری سائیکلنگ: پرانی کاپیاں، اخبار، گتہ، پلاسٹک اور لوہا کباڑی کو بیچیں تاکہ کارخانوں میں جا کر ان سے نئی چیزیں بن سکیں۔



نامیاتی کھاد (کمپوسٹ) کیا ہے؟

آسان تعریف: ''باورچی خانے کے گیلے کچرے اور سوکھے پتوں کے گلنے سڑنے سے بننے والی قدرتی، بدبو سے پاک اور کالے رنگ کی مٹی جیسی کھاد کو کمپوسٹ کہتے ہیں۔"

کمپوسٹ کے فائدے:

مفت کھاد: بازار کی مہنگی اور زہریلی کیمیائی کھادوں کی ضرورت نہیں رہتی۔

زمین کی طاقت: مٹی کی زرخیزی بڑھتی ہے اور پودے تیزی سے بڑھتے ہیں۔

صاف محلّہ: گھر سے نکلنے والے کچرے کا 60 فیصد حصہ گھر کے اندر ہی ٹھکانے لگ جاتا ہے۔



گھر اور سکول میں کمپوسٹ بنانے کا آسان طریقہ

نامیاتی کھاد بنانے کے لیے مہنگے آلات کی ضرورت نہیں۔ اسے گھر کے صحن کے ایک کونے میں 2 فٹ گہرا گڑھا کھود کر یا ایک بڑا مٹی کا مٹکا/ پرانی بالٹی استعمال کر کے بنایا جا سکتا ہے۔

1. گڑھا یا مٹکا تیار کریں: ہوا کی آمد و رفت ضروری ہے۔

صحن کے ایک کونے میں مٹی کا گڑھا کھود دیں، یا پرانے مٹکے کے پیندے اور سائیڈوں میں ہوا کے لیے 2 سے 3 چھوٹے سوراخ کر لیں۔ سب سے نیچے 2 انچ سوکھی گھاس یا باریک ٹہنیوں کی تہہ بچھائیں۔

2. سبز اور بھوری تہیں لگائیں:

- پہلی تہہ (گیلا کچرا- سبز): سبزیوں و پھلوں کے چھلکے اور چائے کی پتی ڈالیں۔
- دوسری تہہ (خشک کچرا- بھورا): اوپر سوکھے پتے، باریک گتے کے ٹکڑے یا بھوسہ ڈالیں۔
- تیسری تہہ: اوپر مٹھی بھر مٹی یا تھوڑا سا پرانا گوبر چھڑک دیں۔



3. نمی برقرار رکھیں:

کھاد کے مواد پر ہلکا سا پانی چھڑکیں تا کہ اس میں ہلکی نمی رہے (جیسے نچوڑا ہوا گیلا کپڑا)۔ یاد رہے کہ کیچڑ نہیں بنانا، صرف ہلکی نمی دینی ہے۔ اوپر سے بوری یا مٹی سے ڈھانپ دیں۔

4. الٹ پلٹ اور کھاد کی تیاری:

ہر 10 سے 15 دن بعد کسی لکڑی یا کھرپلی سے اس ڈھیر کو الٹ پلٹ کریں تا کہ ہوا اندر جا سکے۔ 6 سے 8 ہفتوں میں یہ کچرا گہرے بھورے یا سیاہ رنگ کی خوشبودار مٹی میں بدل جائے گا۔ یہ آپ کی خالص نامیاتی کھاد ہے۔



کھاد کے گڑھے میں کیا چیزیں ہرگز نہ ڈالیں؟

- گوشت، ہڈیاں، تیل اور گھی: (ان سے بدبو پیدا ہوتی ہے اور کتے بلیاں ان کی طرف متوجہ ہوتے ہیں)۔
- پلاسٹک، شیشہ اور بیٹریاں: (یہ کبھی گلتی سڑتی نہیں ہیں)۔
- بیمار پودے اور زہریلے کیمیکل۔



کلاس روم کی عملی مشق

مشق:"سکول میں رکھا جانے والا مٹکا"

سامان: ایک پرانا بیکار مٹکا یا گھی کا خالی ٹین، مٹی، اور طلبہ کے لنچ کے بچے ہوئے یا ادھر ادھر بکھرے پھلوں کے چھلکے وغیرہ۔

طریقہ کار:

1. استاد سکول کے میدان کے ایک کونے میں مٹکا رکھوائیں۔
2. وقفے (Interval) کے دوران بچے کیلے یا مالٹے کے چھلکے اس مٹکے میں ڈالیں۔
3. چھلکوں کے اوپر سکول یا آس پاس کے پودوں سے گرے سوکھے پتے اور ایک مٹھی مٹی چھڑک دیں۔
4. طلبہ کو ہفتہ وار بنیادوں پر دکھایا جائے کہ کس طرح چھلکے گل سڑ کر مٹی بن رہے ہیں۔

گھر میں کرنے کا کام

گھریلو ٹاسک: ہر بچہ آج ہی اپنے باورچی خانے میں سب گھر والوں کے لیے ایک چھوٹا ڈبہ یا پرانا پیالہ الگ کر کے رکھ دے جس پر مارکر سے لکھ دے: چھلکوں کا ڈبہ"۔ گھر کے سب لوگوں سے درخواست کرے کہ سبزی یا پھل کاٹنے کے دوران تمام چھلکے اسی میں جمع کریں تا کہ انہیں یا تو پودوں کی جڑوں میں مٹی تلے دبایا جائے یا جانوروں کو خوراک کے طور پر کھلایا جا سکے۔

باب 5: کچن گارڈننگ — گھر کی سبزی، غذائیت اور بچت

استاد کے لیے تدریسی رہنمائی

مقصدِ تدریس: طلبہ اور اساتذہ کو سمجھانا کہ کچن گارڈننگ کیا ہے، محدود جگہ اور وسائل میں بغیر خرچے کے گھر پر سبزیاں کیسے اگائی جاسکتی ہیں، اور اس سے خاندان کے پیسوں کی بچت اور غذائیت (خون کی کمی اور کمزوری کے خاتمے) میں کیا مدد ملتی ہے۔

طریقہ تدریس: بچوں کو بتائیں کہ بیج زمین میں دبانے اور اس کی روزانہ نگہداشت سے قدرت ہمیں چند ہفتوں میں تازہ اور زہریلے مادوں سے پاک سبزی واپس لوٹاتی ہے۔

آغاز کا طریقہ: بچوں سے پوچھیں:

1. "آج کل بازار میں ٹماٹر، پیاز اور دھنیا کتنے کا ملتا ہے؟"
2. "کیا آپ کے گھر کے صحن، چھت یا دیوار کے ساتھ کوئی ایسی خالی جگہ ہے جہاں دھوپ آتی ہو؟"



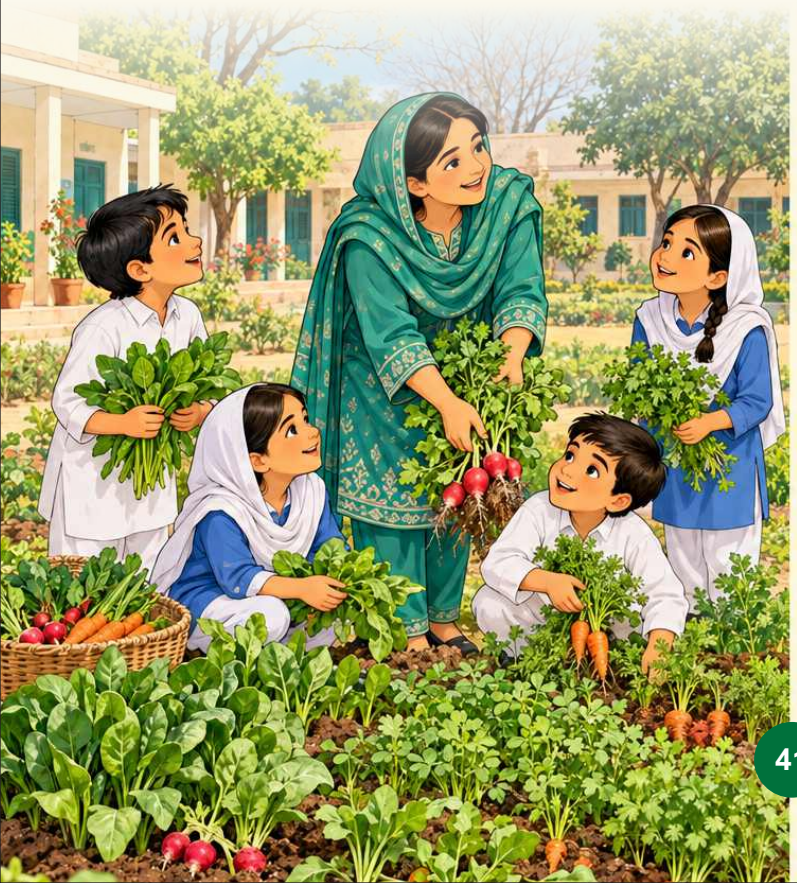
کچن گارڈننگ کیا ہے اور یہ کیوں ضروری ہے؟

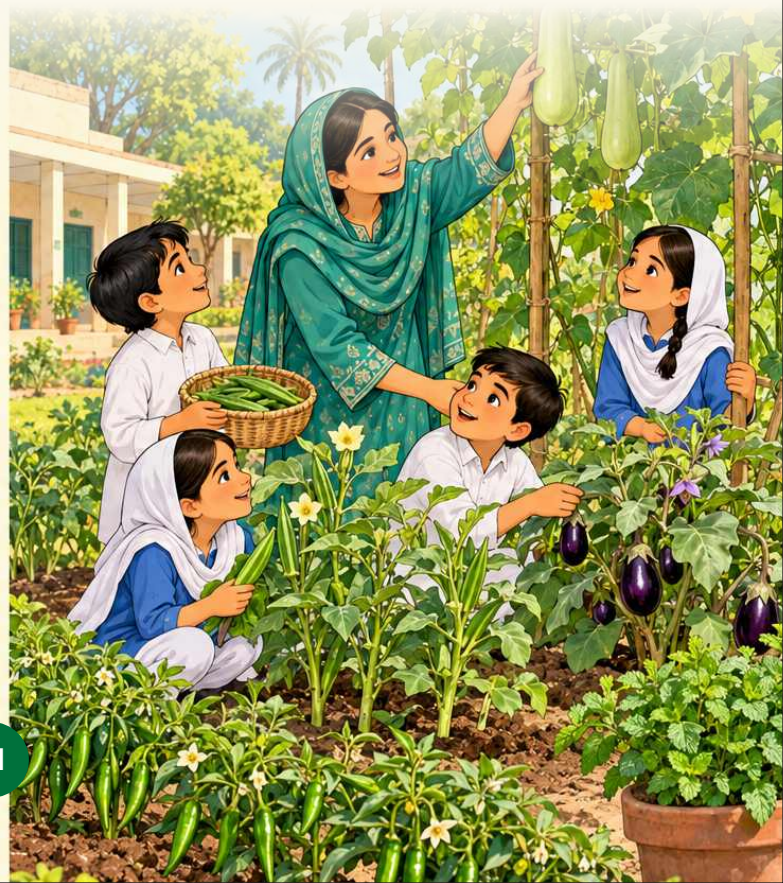
آسان تعریف:

گھر کے صحن کی زمین استعمال کر کے یا چھت پر گملوں یا گھی وغیرہ کے خالی ڈبوں میں اپنے خاندان کی روزمرہ ضرورت کے لیے تازہ، قدرتی سبزیاں اگانے کو کچن گارڈننگ کہتے ہیں۔"

کچن گارڈننگ کے اہم فائدے:

1. روزمرہ پیسوں کی بچت: روزانہ سبزی اور مصالحے (مرچ، پودینہ، دھنیا) خریدنے کا خرچ بچتا ہے۔
2. صحت اور غذائیت (بیماریوں سے چھٹکارا): بازار کی سبزیوں پر اکثر آلودہ پانی ڈالا جاتا ہے اور زہریلے کیمیکل سپرے ہوتے ہیں۔ گھر کی اگی پالک، میتھی اور ساگ کھانے سے بچوں اور ماؤں میں خون کی کمی دور ہوتی ہے۔
3. گھر کے کچرے اور پانی کا بہترین استعمال: سبزی اور پتوں وغیرہ کے چھلکوں کی کھاد (کمپوسٹ) اور برتن دھونے کے بعد بچا ہوا پانی پودوں کے کام آتا ہے۔
4. ماحول میں ہریالی اور ٹھنڈک: گھر کے اردگرد پودے ہونے سے گرمیوں میں درجہ حرارت کم رہتا ہے۔





کچن گارڈننگ کے لیے مٹی اور برتنوں کی تیاری

سبزیاں اگانے کے لیے بڑی زمین یا کھیت کی ضرورت نہیں۔ اگر کچا صحن نہ ہو تو گھر کے بیکار ہو جانے والے سامان جیسا کہ گھی کے خالی ڈبوں وغیرہ کو باغبانی کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

کن چیزوں میں سبزیاں اگائی جا سکتی ہیں؟

- گملے، گھی کے خالی ٹین اور پلاسٹک کے ڈبے (آئل کین)
- پرانی پلاسٹک کی بالٹیاں یا ٹوٹے ہوئے مٹکے
- لکڑی کی پیٹیاں یا سیمنٹ اور آٹے کی پرانی بوریاں

ضروری شرط: برتن کے پیندے میں 2 سے 3 چھوٹے سوراخ ضرور کریں تا کہ زائد پانی باہر نکل سکے اور جڑیں گلنے سے محفوظ رہیں۔

مٹی کا بہترین نسخہ:

- دو حصے عام بھل والی مٹی (نرم مٹی)
- ایک حصہ گھر کی بنی نامیاتی کھاد (کمپوسٹ) یا سوکھا ہوا پرانا گوبر دونوں کو اچھی طرح مکس کر لیں؛ مٹی نرم ہونی چاہیے تا کہ پودے کی جڑیں آسانی سے پھیل سکیں۔



آسان موسمی سبزیوں کا کلینڈر

ایسی سبزیوں کا انتخاب کریں جن کی دیکھ بھال آسان ہو اور پیداوار جلدی ملے:

پاکستان کا موسمی سبزی کلینڈر

موسمِ سرما کی سبزیاں (ستمبر تا نومبر میں بیج بوئیں)

پالک، میتھی، دھنیا (تیزی سے اگنے والے پتوں کی سبزیاں)

مولی، گاجر، شلجم (جڑ والی طاقتور سبزیاں)

ٹماٹر، مٹر، پیاز

موسمِ گرما کی سبزیاں (فروری تا اپریل میں بیج بوئیں)

بھنڈی، ٹینڈا، کریلا، بینگن

توری، کدو، پیٹھا (چھت یا دیوار پر چڑھنے والی بیلیں)

سبز مرچ اور پودینہ

سدا بہار پودا — پودینہ:

بازار سے لائے گئے پودینے کی پتیاں اتارنے کے بعد موٹی ڈنڈیاں پانی میں رکھیں یا مٹی میں دبا دیں۔ 10 دنوں میں پودینہ جڑیں پکڑ کر پھیل جائے گا۔



بیج بونے اور دیکھ بھال کے 4 آسان طریقے

1. بیج لگانے کی گہرائی: چھوٹے بیج (دھنیا، پالک، ٹماٹر) کو زیادہ گہرا نہ دبائیں۔ بیج کے اوپر صرف بیج کے سائز جتنی باریک مٹی کی تہہ بچھائیں۔
2. دھوپ کی ضرورت: پودوں کو دن میں کم از کم 4 سے 6 گھنٹے کی براہِ راست دھوپ والی جگہ پر رکھیں۔
3. پانی دینے کا طریقہ: پانی ہمیشہ صبح سویرے یا شام ڈھلے دیں۔ فوارے یا ہاتھ سے ہلکا چھڑکاؤ کریں؛ تیز دھار سے مٹی بہہ جاتی ہے اور بیج اپنی جگہ سے ہل جاتے ہیں۔

کیڑوں سے قدرتی بچاؤ (بغیر کیمیکل کے): نیم کے پتوں کو پانی میں ابال کر ٹھنڈا کر لیں یا پانی میں تھوڑا سا برتن دھونے والا صابن ملا کر پودوں پر چھڑکیں۔ اس سے سفید مکھی اور تیلہ ختم ہو جاتا ہے۔



کلاس روم کی عملی مشق

سرگرمی: "ایک بوتل — ایک سبزی"

سامان: پلاسٹک کی خالی ڈیڑھ یا دو لیٹر کی بوتل، قینچی، مٹی اور دھنیا یا میتھی کے بیج۔

طریقہ کار:

1. استاد بوتل کو لمبائی کے رخ بیچ سے کٹوائیں اور نیچے 2 باریک سوراخ کر دیں۔
2. بچے اس میں کھاد ملی نرم مٹی بھریں۔
3. اوپر دھنیا یا میتھی کے چند دانے بکھیریں اور ہلکی سی مٹی ڈال کر پانی چھڑکیں۔
4. یہ بوتل کلاس روم کی کھڑکی پر رکھ دی جائے؛ طلبہ روزانہ اس کے نکلتے ننھے پودوں کا مشاہدہ کریں گے۔

گھر پر کرنے کا کام:

ہر بچہ اپنے گھر جا کر کچن میں موجود ثابت دھنیا کے 10 دانے لے، انہیں ہاتھ سے ہلکا سا مسل کر دو ٹکڑے کرے، اور صحن کے ایک کونے یا پرانے ڈبے میں مٹی تلے دبا دے۔ روزانہ تھوڑا سا پانی دے کر 15 دن بعد سب کو گھر کا تازہ دھنیا دکھائے۔

باب 6: سکول گرین کلب اور اساتذہ کے لیے عملی ٹول کٹ

استاد کے لیے تدریسی رہنمائی

مقصدِ تدریس: طلبہ کو محض کتاب پڑھانے کے بجائے سکول میں مستقل لیڈرشپ اور ذمہ داری دینا، تاکہ کتابچے میں سیکھی گئی تمام عادات (صفائی، پانی کی بچت، پودوں کی حفاظت، اور کچرے کی چھانٹی) سکول کے روزمرہ امور کا حصہ بن جائیں۔

بنیادی نکتہ: گرین کلب کے لیے کسی بجٹ کی ضرورت نہیں۔ اس کا انحصار طلبہ کے جوش و خروش، فرائض کی تقسیم، اور استاد کی ہفتہ وار حوصلہ افزائی پر ہے۔



سکول گرین کلب کا قیام اور ڈھانچہ

استاد اپنی کلاس یا سکول کی سطح پر ایک گرین کلب تشکیل دیں، جس میں لڑکے اور لڑکیاں (جہاں اکٹھے تعلیم دی جاتی ہو) دونوں برابر شامل ہوں۔ گرین کلب کے ارکان کو درج ذیل 4 مخصوص ذمہ داریاں دی جائیں:

سکول گرین کلب

1.محافظِ صاف ماحول	2.محافظِ آب	3.محافظِ سبزہ
کلاس و صحن کی صفائی	پانی ضائع ہونے کو روکنا	پودوں کو پانی دینا
کچرا کوڑا دان میں ڈالنا	ٹپکتے نلکے کے بارے میں بتانا	نئی کیاریاں بنوانا

کوآرڈینیٹر/ترجمان

- گرین ڈائری کا اندراج
- سکول کی اسمبلی میں اعلان کرنا

عہدوں کے بنیادی فرائض:

1. محافظِ صاف ماحول: صبح اسمبلی سے پہلے اور آدھی چھٹی (انٹرویل) کے فوراً بعد جائزہ لینا کہ کلاس اور میدان میں ریپرز یا پلاسٹک تو نہیں بکھرا ہوا۔
2. محافظِ آب: واش رومز اور پینے کے پانی کے کولر/نلکوں کی نگرانی کرنا۔ کوئی نلکا کھلا ملے تو بند کرنا اور پانی ضائع ہونے سے روکنا۔
3. محافظِ سبزہ: روزانہ صبح یا چھٹی کے وقت پودوں کو پانی دینا، سوکھے پتے چننا اور جانوروں سے حفاظت کرنا۔
4. گرین کوآرڈینیٹر: استاد کی مدد سے روزانہ کے اچھے کاموں کا اندراج کرنا اور اسمبلی میں نمایاں کارکردگی دکھانے والے بچوں کی تعریف کرنا۔

اساتذہ کے لیے مشورہ: ہر ماہ یا ہر 15 دن بعد ذمہ داریاں دوسرے بچوں کو سونپیں تاکہ ہر بچے کو لیڈر بننے کا موقع ملے۔

اسمبلی کے لیے ماحولیاتی پیغامات:

ہفتے میں کم از کم ایک دن صبح کی اسمبلی میں گرین کلب کا ایک نمائندہ مائیک یا قطار کے سامنے آ کر ایک منٹ کا سبز پیغام دے:

پیر کا پیغام: "زمین ہمارا گھر ہے، کاغذ کا ٹکڑا بھی زمین پر مت گرائیں۔"

بدھ کا پیغام: "ایک ٹپکتا ہوا نلکا دن میں درجنوں بالٹیاں ضائع کر دیتا ہے، پانی بچائیں۔"

جمعہ کا پیغام: "ہر بچہ جمعہ کے دن اپنے لگائے ہوئے پودوں کو دیکھے اور انہیں پانی دے۔"



طالب علم کا ذاتی "سبز جائزہ کارڈ"

اساتذہ طلبہ کی کاپی کے آخری صفحے پر درج ذیل سادہ جدول بنوائیں، جسے بچہ گھر میں روزانہ ٹک کرے۔

دن	کوڑا ڈسٹ بن میں ڈالا؟	نلکا کھلا تو نہیں چھوڑا؟	پودے کو پانی دیا؟	پلاسٹک کی تھیلی سے پرہیز کیا؟
پیر				
منگل				
بدھ				
جمعرات				
جمعہ				
ہفتہ				

ہفتے کے اختتام پر جس بچے کے سب سے زیادہ ٹک مارک ہوں، استاد کلاس میں اس کے لیے تالیاں بجانے کا کہیں یا اسے "ہفتے کا گرین ہیرو" کا کاغذی بیج دیں۔



ماہانہ اور موسمی سرگرمیوں کا کیلنڈر

اساتذہ سال بھر کے تعلیمی سیشن میں درج ذیل اہم سرگرمیوں کا انعقاد کر سکتے ہیں:

1. ہفتہ صفائی: ہر ٹرم کے شروع میں ایک گھنٹہ مخصوص کریں جس میں اساتذہ اور طلبہ مل کر سکول کی گراؤنڈ اور واش روم کے اردگرد کچرا چنیں اور گڑھے بند کریں۔
2. شجرکاری کا تہوار: برسات یا بہار کے موسم میں ہر بچہ اپنے گھر سے لایا ہوا ایک دیسی پودا یا بیج سکول کی کیاری میں لگائے۔
3. کباڑ سے آرٹ نمائش: پرانی بوتلوں، ڈبوں اور کاغذ سے گملے، قلم دان (پین ہولڈر) اور کھلونے بنانے کا مقابلہ۔
4. کمیونٹی آگاہی مہم: گرین کلب کے بچے بینرز اور چارٹس اٹھا کر سکول کے قریبی محلے میں چکر لگائیں اور لوگوں کو کوڑا نہ جلانے اور ماحول کو صاف رکھنے کا پیغام دیں۔

استاد کے لیے 5 منٹ کا فوری کلاس روم سبق

جب بھی کلاس کا وقت ختم ہونے میں 5 منٹ بچیں، استاد درج ذیل کھیل کروا سکتے ہیں:

کھیل: "زمین، پانی، ہوا"

- استاد زور سے بولیں: "ہوا!" — بچے جواب دیں: "* کوڑا مت جلاؤ!"
- استاد بولیں: "پانی!" — بچے جواب دیں: "نلکا کھلا مت چھوڑو"
- استاد بولیں: "زمین!" — بچے جواب دیں: ''کوڑا ڈسٹ بن میں ڈالو''

جو بچہ غلط بولے وہ آؤٹ ہو جائے۔ یہ مشق بچوں کے ذہن میں عادات کو ذہن نشین کرا دیتی ہے۔

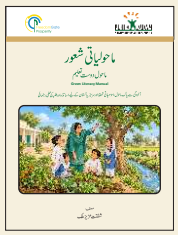
سب کا عزم

ہمارا ماحول دوست عہد:

"ہم عہد کرتے ہیں کہ ہم اپنے سکول، گھر اور محلے کو صاف ستھرا رکھیں گے۔ ہم نہ کوڑا ادھر ادھر پھینکیں گے اور نہ کچرے کو آگ لگائیں گے۔ ہم پانی کے ایک ایک قطرے کی قدر کریں گے اور شجر کاری کر کے اپنی دھرتی کو سرسبز اور شاداب بنائیں گے۔"



کتاب کے بارے میں



بچوں میں ماحول سے محبت اور اس کی حفاظت کا احساس پیدا کرنے کی ابتدا گھر اور سکول سے ہوتی ہے۔ 'ماحولیاتی شعور' یا ماحول دوست تعلیم اساتذہ کے لیے ایک عملی رہنما کتاب ہے، جو ماحولیاتی مسائل کو بچوں کی روزمرہ زندگی، مشاہدات اور تجربات سے جوڑتی ہے۔ آسان اردو، دلکش تصویری عکاسی اور دلچسپ سرگرمیوں کے ذریعے اس کتاب میں ماحول، پانی کی بچت، آلودگی، پودوں کی اہمیت، گھریلو باغبانی اور سکول گرین کلب جیسے موضوعات پیش کیے گئے ہیں۔ کلاس روم اور گھر کے لیے دی گئی رہنمائی بچوں کو سوال کرنے، مل کر کام کرنے اور اچھی عادتیں اپنانے کی ترغیب دیتی ہے۔ یہ کتاب شہر و دیہات، رسمی و غیر رسمی، کمیونٹی سکولوں اور لیٹریسی سینٹرز کے اساتذہ کے لیے یکساں مفید ہے۔ اس کی سرگرمیوں کو بچوں کی عمر، مقامی حالات اور دستیاب وسائل کے مطابق اختیار کیا جا سکتا ہے۔ فریڈم گیٹ پراسپرٹی اور قومی کمیشن برائے انسانی ترقی کی یہ مشترکہ کاوش ایسی نسل کی تیاری کی جانب ایک قدم ہے جو ماحولیاتی مسائل کو سمجھے اور اپنے علم، رویوں اور فیصلوں سے بہتر مستقبل کی تعمیر میں حصہ لے۔

فریڈم گیٹ پراسپرٹی کے بارے میں

فریڈم گیٹ پراسپرٹی (FGP) پاکستان میں قائم ایک غیر منافع بخش ادارہ ہے، جو موسمیاتی اقدام، تعلیم، نوجوانوں اور خواتین کی بااختیاری، جمہوری طرزِ حکمرانی اور جامع ترقی کے لیے کام کرتا ہے۔ ادارہ علم، ہنر مندی اور موثر شہری شرکت کے ذریعے لوگوں کو اپنی زندگی اور معاشرے میں مثبت تبدیلی لانے کی سعی کرتا ہے۔ تحقیق، تربیت، مکالمے، اشاعتی مواد اور ادارہ جاتی شراکت داریوں کے ذریعے فریڈم گیٹ پراسپرٹی ایسے عملی اقدامات کو فروغ دیتا ہے جو مقامی ضروریات سے ہم آہنگ ہوں۔ ماحولیاتی تعلیم اس کی ترجیحات میں شامل ہے، تاکہ افراد اور ادارے بدلتے موسم کے چیلنجوں کو سمجھ سکیں اور ایک محفوظ، سرسبز اور خوشحال پاکستان کی تعمیر میں اپنا کردار ادا کریں۔

مصنف کے بارے میں



شفقت عزیز ملک، "ماحولیاتی شعور" کے مصنف اور فریڈم گیٹ پراسپرٹی کی ٹیم کا حصہ ہیں۔ اس کتاب میں انہوں نے ماحولیاتی موضوعات کو اساتذہ اور بچوں کے لیے آسان، دلچسپ اور عملی انداز میں پیش کیا ہے۔ مانوس مثالوں اور سرگرمیوں کے ذریعے ان کی کوشش ہے کہ بچے اپنے گردوپیش کو سمجھیں، قدرتی وسائل کی قدر کریں اور روزمرہ زندگی میں ذمہ دارانہ رویے اپنائیں۔

www.fgp.org.pk
@FreedomGateProsperity

9 786277 991142
ISBN: 978-627-7991-14-2