مقامی سطح پر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات

# تربیت کار کیلئے رہنماء کتاب

صوبائی ڈیزاسٹر مینجمنٹ اتھارٹی، سندھ

# فہرست

دیباچہ......1

جائزہ......2

## ماڈیول-1: کمیونٹی تربیت کار / انسٹرکٹر بننا

سیشن-1 : کمیونٹی سطح کے کورسز کے لئے سبق کے منصوبے کی تیاری......8

سیشن-2: انعقاد۔ سی بی ڈی آر ایم ٹریننگ کورس......13

سیشن-3: تربیت کار کا کردار اور ذمے داریاں......17

## ماڈیول-2: آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات-ڈی آر ایم

سیشن-1: انعقاد۔ برادریوں کیلئے ڈی آر ایم آسان بنانا اور تشریح......24

سیشن-2: انعقاد۔ سی بی ڈی آر ایم کا تعارف اور کمیونٹی سطح پر اس کا عمل......27

سیشن-3: انعقاد۔ صوبہ سندھ میں کمیونٹیز کو منظم کرنا......31

سیشن۔4: انعقاد۔ آفات کے خدشات کی شراکتی عمل کے ذریعے جانچ پڑتال......35

سیشن۔5: انعقاد۔ کمیونٹی کے ساتھ مل کر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات کی منصوبہ بندی......43

## ماڈیول-3: ہنگامی ردِ عمل (بنیادی طبی امداد، آگ بجھانا، تلاش و بچاؤ)

سیشن-1: انعقاد۔ سی ای آر ٹی تنظیم، کردار اور ترجیحات......53

سیشن-2: کمیونٹی ایمرجنسی ریسپانس ٹیم (سی ای آر ٹی) کی فراہمی۔ بنیادی امدادی کاروائیاں اور ترجیحات......57

سیشن-3: کمیونٹی ایمرجنسی رسپانس ٹیم (سی ای آر ٹی) کی فراہمی۔ ہلکے تلاش و بچاؤ-ایس اے آر۔ کاروائیاں اور ترجیحات......65

سیشن-4: کمیونٹی ایمرجنسی ریسپانس ٹیم (سی ای آر ٹی) کی فراہمی۔ آگ بجھانا اور آگ پر قابو پانا۔ کاروائیاں اور ترجیحات......69

# دیباچہ

پی ڈی ایم اے سندھ صوبے کے عوام کولاحق خطرات کو کم کرنے کے لئے منظم، بہتر تربیت یافتہ اور تیار برادریوں کی اہمیت کو جانتا ہے، اس لئے مقامی سطح پر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات (سی بی ڈی آر ایم) کا فروغ پی ڈی ایم اے سندھ کے اہم مقاصد میں سے ایک ہے۔ PDMA سندھ کے سی بی ڈی آر ایم نقطہ نظر کو جاننے کیلئے ضروری ہے کہ کمیونٹی کے کاموں میں ہم آہنگی پیدا کرتے ہوئے کمیونٹی کے اندر ممکنہ خطرات کے بارے میں معلومات حاصل کی جائے، کمزور دفاعی صلاحیت کی نشاندہی، خطرات سے نمٹنے کے لئے اقدامات، نقشہ سازی کی صلاحیت، متعلقہ ردعمل کی مہارت، مقامی وسائل کی دستیابی، اور آفات کے خدشات میں کمی کیلئے مستقل مزاجی کو یقینی بنانا بہت ضروری ہے۔ اسی طرح ہنگامی ردعمل، سی بی ڈی آر ایم کا ایک ایسا حصہ ہے، جو صوبے کے دور دراز علاقوں (دیہاتوں) کے لئے خاص طور پر اہم ہے جہاں پیشہ ورانہ ہنگامی ردعمل کے اداروں اور صحت مراکز / ہسپتالوں تک فوری رسائی ممکن نہیں ہوتی۔

ماضی میں، متعدد سرکاری اور غیر سرکاری تنظیموں نے آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات اور ہنگامی ردِعمل (فوری طبی امداد، آگ بجھانے، تلاش اور بچاؤ) کیلئے تربیتی مواد تیار کیا اور کمیونٹیز کو تربیت فراہم کی ہے۔ تاہم، PDMA نے مشاہدہ کیا کہ یہ کام الگ تھلگ سے ہو رہا ہے اور تربیتی مواد کے معیار اور اسٹینڈرڈ کے لحاظ سے مختلف اسٹیک ہولڈرز کے مابین اتفاق رائے موجود نہیں ہے، اس وجہ سے صوبے بھر میں تربیتی مواد، دورانیہ، معیار اور نتائج خاص طور پر ہنگامی ردعمل (ابتدائی طبی امداد، آگ بجھانے اور تلاش اور بچاؤ) کے بارے میں مختلف اقسام کی معلومات، قابلیت اور مہارتیں موجود ہیں۔

اس لئے صوبے بھر میں کمیونٹیز اور مقامی سطح کی تنظیموں کی تربیت کیلئے مستقل مزاجی، معیار، اعلیٰ معیاری ڈیزاسٹر مینجمنٹ اینڈ ایمرجنسی ریسپانس (شروعاتی طبی امداد، آگ بجھانے اور تلاش اور بچانے) کا قیام یقینی بنانے کیلئے پی ڈی ایم اے سندھ عالمی بینک کی شراکتداری سے کام کر رہاہے۔ پی ڈی ایم اے سندھ، صوبے بھر میں مؤثر ڈیزاسٹر / ایمرجنسی مینجمنٹ سسٹم کے قیام کیلئے سندھ بھر میں ولیج / یونین کونسل ڈیزاسٹر مینجمنٹ کمیٹیز (وی / یو سی ڈی ایم سی) اور تربیت یافتہ کمیونٹی ہنگامی ردِعمل کی ٹیمیں (سی ای آر ٹی) بنانے کا ارادہ رکھتی ہے۔

اسی طرح کمیونٹیز کو متحرک کرنے اور ان کی صلاحیتوں میں اضافے کیلئے اعلیٰ معیاری نصاب کی روشنی میں کمیونٹیز کی تربیتی ضروریات کی نشاندہی اور صورتحال کا جائزہ لینے کیلئے وسیع پیمانے پر مشاورت کی گئی۔ اس مینوئل میں موجود معلومات باہمی مشاورت اور جائزوں کے نتائج پر مبنی ہے، مزید براں کہ تربیتی مواد خصوصی طور پر صوبہ سندھ کے شہری اور دیہی علاقوں کی برادریوں کی ضروریات کے مطابق تیار کیا گیا ہے۔ پہلے مرحلے میں 20-2019 کے دوران یہ پائلٹ پراجیکٹ سندھ کے 6 انتہائی حساس اضلاع میں شروع کیا جائے گا۔ یہ تصور کیا گیا کہ پائلٹ پراجیکٹ پی ڈی ایم اے سندھ کو وہ بنیاد فراہم کریگا جس کی بنا پر مواد کی نظر ثانی اور مزید بہتر بنانے سمیت دوسری سرگرمیاں شروع کی جاسکیں گی تاکہ صوبے بھر میں کمیونٹی کی ضروریات کے مطابق ڈیزاسٹر رسک مینجمنٹ اینڈ ایمرجنسی ریسپانس کا اعلیٰ معیاری نصاب تیار کیا جاسکے۔

سی بی ڈی آر ایم ٹریننگ مینوئل PDMA سندھ کی جانب سے اس سلسلے میں دوسری کتاب ہے۔ یہ مینوئل سی بی ڈی آر ایم کی شرکاء کے لئے رہنما کتاب میں نصاب کے نفاذ کے لئے معلومات اور رہنما اصول مہیا کرتا ہے، جو تین ماڈیولز پر مبنی ہے، پہلا ماڈیول خاص طور پر کمیونٹی کی سطح پر سی بی ڈی آر ایم تربیتی کورسز کے انعقاد جبکہ دوسرا اور تیسرا کمیونٹی کی سطح پر DRM اور ER تربیتی سیشن کی فراہمی کے لئے واضح رہنما ہدایات پر مشتمل ہیں۔

# جائزہ

**1. سی بی ڈی آر ایم ٹریننگ مینوئل-ٹریزز گائیڈ کا مقصد**

مینوئل کا بنیادی مقصد اپنے ہی ساتھی کمیونٹی میمبرز کی تربیت کے ذریعے مقامی برادریوں کو تربیت کار کی حیثیت سے تیار کرنا ہے جو مؤثر طریقے سے سی بی ڈی آر ایم کی شرکاء کے لئے رہنما کتاب کے نصاب کا نفاذ (آفات وخطرات انتظامات کے علم اور ہنگامی ردعمل کی مہارتیں) کر سکیں۔

**2-مقاصد**

تربیتی مینوئل کے اہم مقاصد برادری کی سطح پر تربیت کار تیار کرنا ہیں۔

- گاؤں اور یونین کونسل کی سطح پر آفت یا خطرے کی تشخیص سے اور اور آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات کی منصوبہ بندی کے لئے معلومات اور مہارت مہیا کرنا
- بنیادی ہنگامی ردعمل کی عملی مہارت (ابتدائی طبی امداد، آگ بجھانے، کھوج اور بچاؤ) سکھانا اور
- سندھ بھر کی کمیونٹیز کی گاؤں / یونین کونسل کی سطح پر ڈیزاسٹر مینجمنٹ کمیٹیاں (یوسی / وی ڈی ایم سی) منظم کرنا اور کمیونٹی کی سطح پر ہنگامی ردعمل ٹیمیں (سی ای آر ٹی) بنانا۔

**3-سیکھنے کے نتائج**

- سی بی ڈی آر ایم تربیتی سبق کا ایک جامع منصوبہ تیار کرنا
- آزادانہ اور تربیتی ٹیم کے حصے کے طور پر تربیتی پروگراموں کا انعقاد
- تربیتی سرگرمیوں کی نگرانی اور مشترکہ مشق / کام کا انعقاد (ابتدائی طبی امداد، آگ بجھانا، تلاش اور بچاؤ)
- برادری کی سطح پر مہارت کے ساتھ بنیادی طبی امداد، فائر فائٹنگ، ریسرچ اور حفاظتی مہارتوں کا مظاہرہ کرنا
- تربیتی پروگراموں کے دوران ہنگامی ردعمل کی عملی مہارتوں کی موثر اور محفوظ رہنمائی کرنا (ابتدائی طبی امداد، آگ بجھانے اور بچاؤ)

**4. اہمیت اور ضروریات**

سی بی ڈی آر ایم ٹریننگ مینوئل-تربیت کار کیلئے رہنماء کتاب میں شامل سیشنز آسان زبان، اچھی طرح وضاحتی مقاصد اور صاف خاکوں کو استعمال کرتے ہوئے ڈیزائن کیے گئے ہیں۔

- صوبہ بھر میں کمیونٹی تربیت کار کو سی بی ڈی آر ایم کورس کی فراہمی میں آسانی پیدا کرنا
- معیاری سیشن کے خاکوں اور سبق کے منصوبوں کے ذریعہ یکساں سی بی ڈی آر ایم کورس کی فراہمی کو یقینی بنانا
- صوبہ بھر میں یکساں تربیتی معیاروں کو برقرار رکھنا خاص طور پر ہنگامی ردعمل کی مہارتیں
- صوبہ سندھ کے اندر مختلف قسموں کی تربیتی ضروریات کو پورا کرنا
- سندھ صوبے میں تمام کمیونٹیز کو سب سے بہترین تربیتی تجربہ فراہم کرنا اور یکساں تربیتی نتائج کو یقینی بنانا

**5. مواد**

سی بی ڈی آر ایم ٹریننگ مینوئل- تربیت کار کیلئے رہنماء کتاب PDMA سندھ کی جانب سے اس سلسلے میں دوسری کتاب ہے۔ یہ سی بی ڈی آر ایم ٹریننگ مینوئل- شرکا کیلئے رہنماء کتاب میں نصاب کے نفاذ کے لئے معلومات اور رہنما اصول مہیا کرتی ہے، جو تین ماڈیولز پر مبنی ہے، پہلا ماڈیول خاص طور پر کمیونٹی کی سطح پر سی بی ڈی آر ایم تربیتی کورسز کے انعقاد اور منظم جبکہ دوسرا اور تیسرا کمیونٹی کی سطح پر DRM اور ER تربیتی سیشن کی فراہمی کے لئے واضح رہنما ہدایات پر مشتمل ہیں۔

### ماڈیول-1 کمیونٹی تربیت کار/انسٹرکٹر بننا

- سیشن 1: برادری کے سطح کے کورسز کے لئے سبق کا منصوبہ تیار کرنا
- سیشن 2: برادری کی سطح پر سی بی ڈی آر ایم کورسز کا انعقاد
- سیشن 3: کمیونٹی کی سطح کے تربیتی نقطہ نظر اور تربیتی مہارتیں

### ماڈیول-2 آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات(DRM)

- سیشن-1 کا انعقاد: کمیونٹیز کے لئے ڈیزاسٹر رسک مینجمنٹ کی آسان تفصیلات
- سیشن-2 کا انعقاد: مقامی سطح پر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات(CBDRM) کا تعارف اور اس کا عمل
- سیشن-3 کا انعقاد: صوبہ سندھ میں کمیونٹیوں کی تشکیل
- سیشن-4 کا انعقاد: شراکتی آفات کے خدشات کی جانچ پڑتال کا عمل
- سیشن-5 کا انعقاد: شراکتی آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات کی منصوبہ بندی

### ماڈیول-3 ایمرجنسی رسپانس(بنیادی طبی امداد، آگ بجھانے، تلاش اور بچاؤ)

- سیشن-1: کمیونٹی ایمرجنسی رسپانس ٹیم کی تشکیل، کردار اور ترجیحات
- سیشن-2: ابتدائی امدادی مہارتیں فراہم کرنا
- سیشن-3: تلاش اور بچاؤ کی مہارتیں فراہم کرنا
- سیشن-4: آگ پر قابو کی جانکاری اور مہارتیں فراہم کرنا

### 6. مطلوبہ سامعین / قارئین

امید ہے کہ اس مینوئل میں شامل معلومات خاص طور پر صوبہ سندھ کے دیہی اور شہری برادریوں کے ان تمام ممبرز کے زیر استعمال آئیگی جو برادری کی سطح کے تربیت کار بننے کی خواہش رکھتے ہوں۔

### 7. تربیت کار کے تربیتی کورس کے لئے شرائط

پی ڈی ایم اے سندھ کے زیر اہتمام سی بی ڈی آر ایم ٹریننگ کورس کی کامیاب تکمیل

### 8. سیکھنے کا دورانیہ

پی ڈی ایم اے سندھ کے زیر اہتمام سی بی ڈی آر ایم تربیتی کورس کی کامیاب تکمیل کو مدنظر رکھتے ہوئے کورس کی مجوزہ مدت 5 دن ہے، تربیت کے پہلے 3 دن کمیونٹی کی سطح پر سی بی ڈی آر ایم سیکھنے کے لئے وقف ہونے چاہئیں، جبکہ تربیتی کورس کے ٹریننگ آف ٹرینرز والے حصے کی شروعات چوتھے دن سے شروع ہوتی ہے اور پانچویں روز تک جاری رہتی ہے۔

**9. سی بی ڈی آر ایم مینوئل کا حصہ دوئم (ایمر جنسی رسپانس) سیکھانے کی اہلیت**

- کسی معتبر ادارے جیسے ریڈ کراس / کریسنٹ، ریسکیو 1122، سول ڈیفنس اور دیگر کی طرف سے جدید فرسٹ ایڈ / سی پی آر تربیت کار کا سرٹیفیکیٹ
- کسی معتبر ادارے جیسے ریڈ کراس / کریسنٹ، ریسکیو 1122، سول ڈیفنس اور دیگر سے ایمر جنسی رسپانس (آگ بجھانے تلاش اور بچاؤ) تربیت کار کا سرٹیفیکیٹ۔
- ایمر جنسی میڈیکل رسپانس تربیت کار کا سرٹیفکیٹ یعنی کسی معتبر ادارے سے ایڈوانسڈ لائف سپورٹ - ALS / بیسک لائف سپورٹ - BLS تربیت کار کا سرٹیفکیٹ۔
- ایمر جنسی نرسوں / پیرامیڈکس میں مصدقہ تربیت
- ہنگامی طبی رد عمل کے لئے انسٹر کٹر سرٹیفیکیٹ کے ساتھ ڈاکٹر
- PDMA سندھ کا مصدقہ مقامی سطح پر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات (CBDRM) کا سرٹیفکیٹ

**10. تربیت کی فراہمی**

تربیت کاروں کو تربیت دینے کا کورس متعلقہ اضلاع میں قائم کلاس روم / ٹریننگ ہالوں میں فراہم کرنے کے لئے تیار کیا گیا ہے۔ شرکا کو مستقل، اعلیٰ معیاری اور درست معلومات فراہم کرنے کے لئے مختلف فنی اقسام کے ذریعے سیشنز / اسباق منعقد کیے جائیں گے۔ معلومات کی فراہمی کے طریقے کار میں پریزنٹیشن، مشترکہ مشقیں، مہارتوں کے مظاہرے، مہارتیں سیکھنے کے سیشنز اور ہدایتی مباحثے کے ساتھ ساتھ بات چیت کے مختلف اقسام کو روایتی لیکچرز میں ضم کیا گیا ہے۔ جس سے شرکاء کو نئی معلومات حاصل کرنے اور تربیتی کورس کے مقاصد کو اچھی طرح سمجھنے کی مہارتیں اور قابلیت بڑھانے میں مدد ملے گی۔

# سی بی ڈی آر ایم ٹریننگ مینوئل - تربیت کار کیلئے رہنماء کتاب

**ماڈیول-1 کمیونٹی تربیت کار / انسٹرکٹر بننا**

- سیشن 1: برادری کی سطح کے کورسز کے لئے سبق کا منصوبہ تیار کرنا
- سیشن 2: برادری کی سطح پر سی بی ڈی آر ایم کورسز کا انعقاد
- سیشن 3: کمیونٹی کی سطح کے تربیتی نقطہ نظر اور تربیتی مہارتیں

**ماڈیول-2 آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات (DRM)**

- سیشن-1 کا انعقاد: کمیونٹیز کے لئے ڈیزاسٹر رسک مینجمنٹ کی آسان تفصیلات
- سیشن-2 کا انعقاد: مقامی سطح پر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات (CBDRM) کا تعارف اور اس کا عمل
- سیشن-3 کا انعقاد: صوبہ سندھ میں کمیونٹیوں کی تشکیل
- سیشن-4 کا انعقاد: شراکتی آفات کے خدشات کی جانچ پڑتال کا عمل
- سیشن-5 کا انعقاد: شراکتی آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات کی منصوبہ بندی

**ماڈیول-3 ایمرجنسی رسپانس (بنیادی طبی امداد، آگ بجھانے، تلاش اور بچاؤ)**

- سیشن-1: کمیونٹی ایمرجنسی رسپانس ٹیم کی تشکیل، کردار اور ترجیحات
- سیشن-2: ابتدائی امدادی مہارتیں فراہم کرنا
- سیشن-3: تلاش اور بچاؤ کی مہارتیں فراہم کرنا
- سیشن-4: آگ پر قابو کی جانکاری اور مہارتیں فراہم کرنا

# مقامی سطح پر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات

## سی بی ڈی آر ایم ٹریننگ مینوئل

## تربیت کار کیلیئے رہنماء کتاب

# ماڈیول-1

## کمیونٹی تربیت کار / انسٹرکٹر بننا

# سیشن-1

# کمیونٹی سطح کے کورسز کے لئے سبق کے منصوبے کی تیاری

### سیشن کا مقصد

اس سیشن کے اختتام پر، شرکاء سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ سمجھیں اور جانیں:

- سبق کا مؤثر منصوبہ کیسے بنائیں
- سبق کی منصوبہ بندی کی اہم چیزیں
- سیکھنے کی سرگرمیوں کی مختلف اقسام

### 1. سبق کی منصوبہ بندی

سبق سرگرمیوں کا ایک مجموعہ ہے جس کو منعقد کرنے کیلئے منصوبہ بندی کی ضرورت ہوتی ہے۔ سبق کی موثر منصوبہ بندی میں وقت، لگن، سامعین کی قابلیتیں اور تربیتی مقاصد کے اہداف کی تشخیص ہوتی ہے۔ موثر تربیت کی فراہمی کے لئے ہر تربیت کار شرکاء کو جتنا ہو سکے معلومات حاصل کرنے کی طرف مائل کرنے کی سخت محنت کرتا ہے۔ کامیاب سبق کے منصوبے کا اندازہ وقت کے موثر استعمال، ترسیل کے طریقوں، گروپ ورک، اور آئس بریکر کے ذریعے شرکاء کو شامل کرنے سے لگایا جا سکتا ہے۔

سبق کا منصوبہ تربیت کار کے روڈ میپ کی حیثیت سے کام کرتا ہے جس کے ذریعے وہ مقررہ وقت میں تمام مؤثر تربیتی طریقے کار اپناتے ہوئے معلومات اور آگاہی فراہم کرتا ہے۔ اس منصوبے کی بنیاد پر، تربیت کار سیکھنے کی مناسب سرگرمیاں اور حکمت عملی تیار کرتا ہے۔ محتاط طریقے سے تخلیق کردہ سبق کے منصوبہ سے ہی تربیت کار اچھی طرح تیار اور مزید اعتماد کے ساتھ ٹریننگ ہال میں داخل ہوتا ہے جس سے کورس کے شرکاء کو معنیٰ خیز سیکھنے کے زیادہ سے زیادہ مواقع فراہم ہوتے ہیں۔ ایک بہتر منصوبہ بندی کے تحت تربیت کار کو واضح سیکھنے کے مقاصد ڈیزائن کرنے ہوتے ہیں، سبق کی مدت کے متعلق جاننے، سبق کے مواد، تربیت کے طریقے جو وہ استعمال کریگا/کریگی، مختلف تربیتی معاونتیں جو شرکاء کے آراء اور تشخیص کے بعد استعمال میں آئینگی۔

### 2. سبق کا منصوبہ کیسے بنایا جائے؟

ایک اچھے سبق کا منصوبہ مختلف مراحل کو ذہن میں رکھتے ہوئے بنایا جاتا ہے، جیسے سیشن کی فراہمی سے پہلے، فراہمی کے دوران اور سیشن کے بعد۔ ان تمام مراحل میں فراہمی سے قبل کا مرحلہ نہائیت اہمیت کا حامل ہے۔

#### 2.1- سیشن کی فراہمی سے پہلے

#### 2.1.1: شرکاء کو جاننا

تربیت کار کو کورس کے شرکاء کے پروفائل کے بارے میں معلوم ہونا چاہئے جن کے لئے وہ سبق کا منصوبہ تیار کر رہا ہے۔ اس مقصد کے لئے تربیت کار تجربہ، مہارت، رویے، عمر، علم، ملازمت/پوزیشن، تعلیم، نئی ذمہ داریوں اور سیکھنے کی ضروریات کے بارے میں انفرادی طور پر پوچھ سکتا ہے۔ کورس کے شرکاء کا پروفائل جاننے کی بنا پر تربیت کار اپنا

سیشن فراہم کرنے کے مختلف انداز تیار کر سکتا ہے۔ اگر کوئی انسٹرکٹر شرکاء کی خصوصیات سے واقف ہے، تو وہ کورس کے شرکاء کو مشغول رکھنے اور بات چیت کے لئے قبل از وقت منصوبے کو منتخب کر سکتا ہے۔

### 2.1.2. سیکھنے کے مقاصد کی نشاندہی

سبق کی منصوبہ بندی سے قبل، تربیت کار کو سبق کے سیکھنے کے مقاصد واضح نشاندہی کرنی چاہئے۔ سیکھنے کا مقصد ہی بتاتا ہے کہ کورس کے شرکاء سے سیکھنے کی کیا توقع کی جا سکتی ہے۔ یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ سبق کے مقاصد اور جائزے کو چارٹ پر لکھ کر اسے ایک نمایاں جگہ پر لٹکا دیں۔ مقصد اور جائزہ ایک ایسی بنیاد کی حیثیت سے کام کرینگے جس پر سبق تیار کرنا ہے۔

### 2.1.3. مخصوص سیکھنے کی سرگرمیوں کا شیڈول بنائیں

سیکھنے کی سرگرمیوں کو ڈیزائن کرتے وقت، تربیت کار کو سرگرمیوں کی اقسام پر غور کرنا چاہئے کہ کس طرح کورس کے شرکاء کو مصروف رکھ کر ان کی علمی و مہارتوں کو کیسے اضافہ کرنی ہے۔ سیکھنے کی سرگرمیوں کا براہ راست تعلق کورس کے سیکھنے کی مقاصد سے ہونا چاہئے، ایسے تجربات فراہم کریں جو شرکا مشقوں میں مشغول رہ کر بہتر فہمی / صلاحتیں حاصل کر سکیں۔ سیکھنے کی سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کرتے ہوئے، اس چیز کی منصوبہ بندی کریں کہ ہر سرگرمی کے لئے کتنا وقت درکار ہے۔ یاد رکھیں کہ وسیع تر وضاحت یا گفتگو بھی منصوبہ بندی کا حصہ ہونا چاہئے۔ سیکھنے کی سرگرمیوں کی تیاری کے وقت درج ذیل سوالات کارآمد ثابت ہو سکتے ہیں:

- میں عنوان کی وضاحت کے لئے کیا کروں؟
- عنوان کی مختلف طریقوں سے وضاحت کیلئے کیا کروں؟
- میں اس موضوع میں شرکاء کو کیسے مصروف رکھ سکتا ہوں؟
- وہ کونسی متعلقہ حقیقی زندگی کی مثالیں، منظرنامے یا حالات ہیں جو شرکاء کو مضمون سکھانے میں مدد فراہم کریں؟
- شرکاء کو موضوع اچھی طرح سمجھانے کیلئے ان کی کیا مدد کرنے کی ضرورت ہے؟

شرکا کو معنی خیز، مشغول، فعال اور تعمیری انداز میں سرگرم رکھنے کیلئے یہ ضروری ہے کہ ہر سبق میں سیکھنے کی ہر سرگرمی سبق کے تربیتی مقاصد کے مطابق ہونی چاہئے۔ ہمیشہ یاد رکھیں کہ شرکاء وہی یاد رکھ سکتے ہیں جو وہ سرگرمی میں شامل ہو کر سیکھتے ہیں اور انہیں کسی اور تناظر میں یا دوسرے مقصد کیلئے استعمال کریں۔

ٹیبل 1: سیکھنے کی سرگرمیوں کی مختلف اقسام

| سیریل | سیکھنے کی سرگرمی | وضاحت ور ہنمائی |
|---|---|---|
| 1 | تربیت کار کی جانب سے لیکچر اور پریزنٹیشن | سیشن شروع کرنے اور سیکھنے کے نکات اور مقاصد کی فراہمی کیلئے لیکچر ایک موٴثر طریقہ ہے۔ تاہم لیکچر شرکاء کے سیکھنے کیلئے غیر فعال طریقہ ہے، لہذا اسے وقفوں میں استعمال کیا جانا چاہئے۔ طویل لیکچر شرکاء کو بور کرنے کا باعث بن سکتے ہیں، جس کے اثرات موثر سیکھنے پر پڑ سکتے ہیں۔ |
| 2 | رہنمائی مباحثے / مشاورتی سیشنز | رہنمائی مباحثے معلومات اور مواد کی فراہمی کا ایک اور طریقہ ہے۔ سیشن میں کسی خاص جگہ پر رہنمائی مباحثے استعمال کرنے کی سفارش کی جاتی ہے۔ تربیت کار کو شرکاء سے سیشن کے مقاصد سے متعلق سوال کرنا چاہئے، اس کے جوابات کے نتیجے میں تمام شرکاء مباحثے میں شامل ہو سکتے ہیں۔ بحث کی ہر وقت نگرانی اور رہنمائی کریں اور کسی غلط تاثر کو درست |

| | | |
|---|---|---|
| | | کریں تاکہ آپ آگے بڑھ سکیں۔ تربیت کار اٹھائے گئے نکتوں کا رکارڈ رکھ سکتا ہے اور اگر ضرورت ہو تو اہم نظریات فلپ چارٹ پر لکھ لیں۔ |
| 3 | وڈیوز / تصاویر کا استعمال | لیکچرز کو تصاویر اور وڈیوز کی مدد سے فراہم کرنا ہمیشہ ایک اچھا تصور ہوتا ہے، انسانوں میں تصویری یادداشت زیادہ دیرپا اور سمجھنے میں آسان ہوتی ہے۔ جب بھی فوٹو یا وڈیو کا استعمال ہو، ہمیشہ اس کے مقصد اور موضوع کی وضاحت کریں کیونکہ لوگ آسانی سی ان کا غلط مطلب نکال سکتے ہیں۔ ایسے لوگوں، ایونٹس، واقعات اور موضوعات کی تصاویر / وڈیوز کے استعمال سے گریز کریں جو کو جذبات کو مجروح کریں۔ ہمیشہ غیر جانبدار اور مثبت موضوع کی تصاویر / وڈیوز استعمال کریں۔ |
| 4 | مشترکہ کام اور مشترکہ مشق | وہ مشترکہ سرگرمیاں جو شرکاء کو تازہ ترین معلومات کو استعمال کرتے ہوئے اور مسائل کے حل فراہم کریں ان کو مشترکہ کام / مشق کے نام سے جانا جاتا ہے۔ یہ پورے کورس میں شامل کی گئی ہیں تاکہ اس سے شرکاء کورس کے نقطہ نظر کو اپنے ذاتی اور مقامی کمیونٹی کے تجربات سے جوڑ سکیں۔ یہ سرگرمیاں شرکاء میں باہمی رابطوں، ہم آہنگی اور ٹیم کے جذبے کو فروغ دینے کا ایک ذریعہ ہیں۔ کچھ سرگرمیوں کو مسئلہ حل کرنے اور مکمل کرنے کے لئے دو سے چار شرکاء کی ضرورت پڑسکتی ہے۔ چھوٹی مشترکہ سرگرمیاں شرکاء کو ایک دوسرے کے علم اور تجربات کے استعمال سے سیکھنے کا موقع فراہم کرتی ہیں۔ بڑی مشترکہ سرگرمیوں میں ایک بڑا گروپ یا پوری کلاس شامل ہوتی ہے۔ بڑی مشترکہ سرگرمیاں مسائل پر تبادلہ خیال کرنے اور کسی بھی مسئلے کو مختلف طریقے سے حل کرنے کے لئے سوچنے کے مواقع فراہم کرتی ہیں۔ مشترکہ سرگرمیاں کرتے وقت، آپ کو اپنے گروپوں کا سائز اور تشکیل دونوں بتانا چاہیئے۔ کسی مشترکہ سرگرمی کو انجام دینے کیلئے شرکاء کا ایک چھوٹا گروپ بنائیں۔ ہر سرگرمی کے لئے نئے گروپ بنائیں۔ ہر گروپ کے لئے گروپ کے ممبران کا ردوبدل کلاس ہم آہنگی اور ٹیم اسپرٹ کو فروغ دیتی ہے۔ |
| 5 | ہنگامی ردعمل مہارت سکھانے کے سیشنز (تلاش و بچاؤ، آگ بجھانے اور ابتدائی امداد) | ہنر سیکھنے کے سیشنز اس تربیتی کورس کا ایک اہم حصہ ہیں۔ سیکھنے کے سیشن کے دوران، شرکاء نئی مہارتیں سیکھتے ہیں۔ زیادہ سے زیادہ کارکردگی اور بہتر سیکھنے کے نتائج حاصل کرنے کے لئے، مہارتی سیشنز کا اہتمام کرنا چاہیئے۔ ایک کامیاب مہارتی سیشن کے لئے، تربیت کار رہنمائی اور ہدایات فراہم کریں، مشق کا مناسب وقت، مثبت آراء اور اصلاحی تبصروں کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیئے، اور ہنر سیکھنے کے سیشن کی نگرانی ہمیشہ احتیاط سے کریں۔ شرکا کی مدد کریں اور ان کی اصلاح کریں۔ وضاحت کے لئے تیار رہیں کہ کس طرح مہارت کو صحیح طریقے سے انجام دیا جاتا ہے اور خاص طور پر یہ طریقہ کیوں ضروری ہے، مثال کے طور پر سینے کے 30 دباؤ اور 2 ریسکیو سانسیں۔ مہارت سیکھنے کا سیشن مندرجہ ذیل طریقوں پر مشتمل ہے۔<br>• **تربیت کار کی زیر قیادت مشقیں:** تربیت کار کی زیر قیادت مشقوں کے دوران، تربیت کار شرکاء کی ہر مرحلے میں رہنمائی کرتا ہے اور شرکا کی مسلسل جانچ پڑتال کرتا ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ وہ تمام اقدامات صحیح طور پر سرانجام دے رہے ہیں۔<br>• **پارٹنر پر مشتمل مشق:** پارٹنر پر بنی مشق کا طریقہ شرکاء کو ایک حقیقی فرد کی نگہداشت کرنے کا تجربہ فراہم کرنے کے لئے بے حد مفید ہے اور اس کا حقیقی زندگی کے حالات سے گہرا تعلق ہے۔ ایک پارٹنر زخمی یا بیمار جبکہ دوسرا نگہداشت کا کام سرانجام دیتا ہے۔ وہ مشق کے دوران ایک دوسرے سے سیکھتے ہیں اور خود کو درست کرتے ہیں۔ |

| | | |
|---|---|---|
| | | • **باہمی مشق:** باہمی مشق شرکاء کو جوڑے یا گروپ میں کام کرنے کی اجازت دیتی ہے۔ وہ ایک دوسرے کا مشاہدہ کرتے ہیں، مہارت کا مظاہرہ کرتے ہیں اور رہنمائی اور آراء پیش کرتے ہیں۔ مقصد یہ ہے کہ شرکاء اپنے ساتھی کی کسی مدد کے بغیر مہارت کا صحیح مظاہرہ کر رہا ہے۔ |
| 6 | عملی مظاہرے / کردار ادا کرنا | شرکاء کے سامنے کچھ خیالات، اشیاء، معلومات یا کسی مہارت کا اصلی مظاہرہ کر کے دکھائیں۔ یہ مظاہرہ ایک پیغام پہنچانے وال رول پلے / ڈرامہ بھی ہو سکتا ہے۔ یہ مظاہرہ حقیقی زندگی کا ہو سکتا ہے، یا آڈیو ویڈیو وزیوئل ڈیوائس کے ذریعے بھی دکھایا جاسکتا ہے جیسے: ٹی وی، لیپ ٹاپ یا ملٹی میڈیا۔<br>ہنگامی ردعمل کے مظاہرے میں قدم بہ قدم ہدایات دی جاتی ہیں کہ کس مہارت کو کیسے سرانجام دیا جاتا ہے۔ جیسے: سی پی آر، ضرورت کے مطابق متعدد بار اس عمل کو انجام دیا جاتا ہے۔ عموما عملی مظاہروں کو بہتر بنانے کے لئے زبانی ہدایات استعمال کی جاتی ہیں۔ |

### 2.1.4 شرکاء کی معلومات کا اندازہ لگانے کا منصوبہ

تشخیص جیسے ٹیسٹ سے پہلے اور بعد، معروضی / موضوعاتی سوالات، اور کارکردگی کے ٹیسٹ، شرکاء کو حاصل کردہ مہارت اور علم کا مظاہرہ کرنے کا موقع فراہم کرنا، اور تربیت کار کیلئے کہ وہ سیکھنے کی مزید رہنمائی کرنے کے لیے مزید آراء پیش کریں۔

### 2.1.5 سبق کی ترتیب کا منصوبہ بنائیں

دستیاب وقت کو موثر طریقے سے استعمال کریں اور سیکھنے کی مختلف سرگرمیوں کو منطقی ترتیب سے شامل کریں۔

### 2.1.6۔ حقیقت پر مبنی ٹائیم لائینز

وقت کے لحاظ سے اپنے اسباق کی منصوبہ بندی کرنا بہت ضروری ہے خاص طور پر جب مختص کردہ وقت کے مقابلے میں مواد بہت زیادہ ہو۔ تربیت کار سبق کے منصوبے کو مختلف حصوں میں توڑ سکتا ہے۔ اس سے تربیت کار کو باقی وقت میں سبق کی فراہمی تیز یا کم کرنے کی سہولت مل جاتی ہے۔

### 2.1.7 سبق کے مناسب اختتام کا منصوبہ بنائیں

سبق کا مناسب اختتام شرکاء کے سیکھنے کو مستحکم کرنے کا ایک موقع فراہم کرتا ہے۔ مناسب اختتام تربیت کار اور کورس کے شرکاء دونوں کے لئے مفید ہے۔ تربیت کار اس طرح سبق کو سمیٹ سکتا ہے:

- شرکاء کے فہم کی جانچ پڑتال کریں اور انھیں ہدایات دیں (اس کے مطابق سبق کے منصوبے کو تبدیل کریں)
- اہم معلومات اور سیکھنے کے نکات پر زور دیں
- ڈھیلے سروں کو باندھنا
- غلط فہمیوں کو دور کریں
- آئندہ عنوانات کا جائزہ لیں

انسٹرکٹر سبق کو کئی طریقوں سے سمیٹ سکتا ہے۔

- کلیدی نکات کی وضاحت کریں جیسے ("آج ہم نے بات کی...")

- شرکاء کو اہم نکات کا خلاصہ بیان کرنے میں مدد کرنے کے لئے کہیں۔
- تمام شرکا کو سبق کے اہم نکات لکھنے کا کہیں۔

## 2.2۔ سبق کا منصوبہ پیش کرنا (سیشن کے دوران)

مثبت توانائی، اعتماد اور جوش و خروش کے ساتھ پیش کریں۔ اپنی آواز اور ترسیل کی رفتار کو صورتحال کے مطابق رکھیں۔ ہمیشہ شرکاء کو یہ بتانے سے شروع کریں کہ وہ کیا سیکھ رہے ہوں گے اس سے انہیں مزید مصروف اور ٹھیک رستے پر رکھنے میں مدد ملے گی۔ سیشن ٹائم کو معنی خیز طریقے سے منظم کریں اس سے شرکاء کو نہ صرف بہتر یاد رکھنے میں مدد ملیے گی بلکہ تربیت کار کی پریزنٹیشن کی پیروی بھی کریں گے اور منصوبہ سیکھنے کی سرگرمیوں کو بھی سمجھ سکیں گے۔ تربیت کار اپنے سبق کے منصوبے کو ایجنڈا کی صورت میں وائٹ بورڈ پر بھی لکھ سکتے ہیں تاکہ شرکا کو واضح طور پر پتہ چلے کہ وہ آنے والے سیشن میں کیا سیکھیں گے۔ اپنی پریزنٹیشن کے دوران ہمیشہ لچکدار رہیں اور اسباق کی منصوبہ بندی کو شرکاء کی ضروریات کے مطابق تبدیل کرنے کے لئے تیار رہیں، ہمیشہ اصل منصوبے پر قائم رہنے کے بجائے نتیجہ خیز چیزوں پر زیادہ توجہ دیں۔ ٹیبل نمبر 1 میں دی گائیڈ لائنز کی پیروی کریں اور سیکھنے کی مختلف سرگرمیاں انجام دیں۔

## 2.3۔ سبق پلان پر روشنی ڈالیں (سیشن کے بعد)

ہر سیشن کے بعد چند منٹ نکالیں اور اپنے کام پر باریک بینی سے غور کریں کہ کیا کام ٹھیک ہوا اور کیوں ہوا، ایک تربیت کار یہ کام مختلف انداز سے کیسے کر سکتا ہے۔ سیشن کی کامیاب اور ناکام سرگرمیوں اور وقت کی نشاندہی کریں اس سے کلاس روم کی ہنگامی صورتحال کو ایڈجسٹ کرنا میں مدد ملے گی۔ اگر ضرورت ہو تو سبق کے منصوبہ پر نظر ثانی کر لیں۔

# سیشن-2

## انعقاد

## سی بی ڈی آر ایم ٹریننگ کورس

### سیشن کا مقصد

اس سیشن کے اختتام پر، شرکاء سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ تربیت کے عمل کو سمجھیں اور جانیں گے اور مقامی سطح پر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات (سی بی ڈی آر ایم) کے کورس کے کامیاب انعقاد کے لئے ضروری تربیتی تیاری کریں۔

### 1. تعارف

اس سیشن میں ہم اس بات پر تبادلہ خیال کریں گے کہ سندھ میں کمیونٹیوں کے لئے ایک موثر CBDRM تربیتی کورس کا انعقاد کیسے کریں۔ اس طرح کے سی بی ڈی آر ایم کورسز کے سامعین کا ہدف کمیونٹی کے رضاکار، مقامی حکومتی نمائندے، برادری کے معززافراد اور مقامی سطح پر ڈیزاسٹر مینجمنٹ کمیٹیاں ہیں۔ یہ CBDRM ٹریننگ کورسز انہیں نظریات و معلومات فراہم کرنے اور کمیونٹی سطح پر اس کے مؤثر نفاذ کے اقدامات پر عمل پیرا ہونے کیلئے ضروری ہیں۔

آسانی سے سمجھنے کے لئے، کمیونٹی سطح کے سی بی ڈی آر ایم ٹریننگ کورس کی تین مختلف مراحل میں درجہ بندی کی گئی ہے، یعنی تربیتی کورس سے پہلے، درمیان اور بعد میں۔

### 2. سی بی ڈی آر ایم ٹریننگ کورس کے انعقاد سے پہلے

کامیاب CBDRM تربیتی کورس کے انعقاد کیلئے مندرجہ ذیل پیشگی تربیتی سرگرمیوں کو یقینی بنانا چاہیے:

- مناسب تاریخوں اور کورس کے دورانیے کا انتخاب: کورس کی فراہمی کا فیصلہ کرتے وقت مناسب اوقات اور تاریخوں کو ذہن میں رکھیں کیونکہ کمیونٹی ممبران کاشتکاری یا کٹائی میں بھی مصروف ہوسکتے ہیں یا ان کی کوئی اور بھی مصروفیات ہوسکتی ہیں جس کے باعث وہ کورس میں شرکت کے قابل نہ ہوں یا دلچسپی نہ رکھتے ہوں۔
- ہر سیشن کے لئے حتمی ایجنڈا اور تفصیلی اسباق کی تیاری کرنا جیسا کہ پہلے بیان ہوا ہے
- مناسب تربیتی مقام کا انتخاب: پنڈال کمیونٹی سے دور نہیں ہونا چاہئے کیونکہ کمیونٹی کے لئے روزانہ سفر کرنا مشکل ہوگا جب تک کورس کے شرکاء کے روزانہ لانے اور واپس جانے کا انتظام نہ ہو۔
- تربیتی مواد کی تیاری سادہ مقامی زبان اور بہت ساری تصاویر، مثالوں، کہانیوں اور خاکوں پر مشتمل ہو۔
- اہم سرگرمیوں کو اجاگر کرنے کیلیے چیک لسٹ بنائیں اور ٹیم ممبروں کے ساتھ پیشرفت کی نگرانی کے لئے روزانہ اجلاس کریں۔
- تشخیص کی تیاری (ٹیسٹ سے قبل اور بعد)، کورس لاجسٹکس جن میں رجسٹریشن فارم، تشخیصی فارم، شرکاء کے علیحدہ فولڈرز اور تمام تربیتی مواد کی ہارڈ کاپیاں بشمول کورس کے ایجنڈے کی کاپیاں۔
- شرکاء کی دعوت کے لئے متعلقہ تنظیم کے ساتھ قریبی رابطہ کو فروغ دینا۔

- شرکا کی فہرست تیار کریں۔ تربیت کار تجربہ، مہارت، رویے، عمر، علم، ملازمت / پوزیشن، تعلیم، نئی ذمہ داریوں اور سیکھنے کی ضروریات کے بارے میں انفرادی طور پر پوچھ سکتے ہیں۔
- اسٹیشنری اور تربیتی سامان کی فہرست بنانا اور ان کا پہلے سے بندوبست کرنا۔
- آڈیو / ویڈیو، اور ضروری اسٹیشنری اشیاء بشمول فلپ چارٹ، فلپ اسٹینڈز اور مطلوبہ مارکر وغیرہ کا بندوبست کرنا
- سیشنز کے مطابق تربیتی معاونتوں کا بندوبست کریں جس میں مینیکن، فرسٹ ایڈ ٹریننگ باکس اور آگ بجھانے کے آلات شامل ہو سکتے ہیں۔

### 3. کورس کی ترسیل کے دوران

ایک بار جب تمام تیاری مکمل ہو چکی ہو اور کورس کی اصل ترسیل شروع ہو جائے تو مندرجہ ذیل اہم سرگرمیاں کورس کی آسانی سے فراہمی کو یقینی بناتی ہیں۔

- کلاس روم میں انتظامات کا خیال رکھیں جس میں لائٹ، ملٹی میڈیا، اسکرین، وائٹ بورڈ، متعلقہ مارکر اور دیگر اسٹیشنری آئٹمز اور رسد کا انتظام کرنا۔
- پہلے دن ترجیحی سرگرمی کے طور پر پری ٹیسٹ کا انتظام کرنا تاکہ شرکاء کی فہمی سطح کا اندازہ ہو سکے۔ سوالنامہ کئی جوابات کے ساتھ آبجیکٹو ٹائپ ہونا چاہئے۔
- تربیت کے دوران وقت کا انتظام شرکاء کے ساتھ ساتھ تربیت کاروں کے لئے بھی بہت ضروری ہے۔ کمیونٹی سطح کے کورسز پر یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ لاجسٹکس اور کورس کی ہموار فراہمی میں معاونت کے لئے انتظامی ٹیمیں تشکیل دی جائیں، انتظامی ٹیموں کی اہم ذمہ داریاں درج ذیل ہیں۔
    - پچھلے دن کا جائزہ لیں اور دن کی سرگرمی جاری رکھیں
    - لوگوں کو بروقت جمع کریں
    - ہر سیشن اور وقفوں کے اوقات کا انتظام
    - انتظامی تعاون اور کلاس روم انتظامات (ہینڈ آؤٹس اور مواد کی تقسیم، روزانہ بیٹھنے کا انتظام تبدیل کرنا- مختلف تنظیموں کے مختلف لوگ)
    - حوصلہ افزائی کریں، مصروف رکھیں دوسری صورت میں ساتھیوں کو بیدار کریں، شرکاء کی توانائی کی سطح دیکھیں اور بعد میں آئس بریکر تیار کریں
    - انتظامی اعلانات کریں۔

- روزانہ دہرائی کریں اور خلاصے اور بنیادی نکتوں کے ساتھ دن کے سیشن کا اختتام کریں
- تربیت کار کا لباس بہت اہم کردار ادا کرتا ہے، لہذا یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ تربیت کار کو کورس کی فراہمی کے دوران مقامی لباس پہننا چاہئے اور معاشرتی اصولوں کا احترام کرنا چاہئے۔
- برادری کے مقامی رسم ورواج اور روایات کا احترام کریں اور اگر ضرورت ہو تو مرد اور خواتین ممبروں کی علیحدہ تربیت کا منصوبہ بنائیں۔
- تربیتی کورس بہت عملی اور حصہ لینے والا ہونا چاہئے جس میں کافی تعداد میں مشترکہ مشقیں، گروپس پریزنٹیشنز، باہمی رابطے کی پریزنٹیشنز، عملی مشقیں اور آئس بریکر ہوں۔ مزید یہ کہ، تصاویر، عکاسی، کہانیوں، آڈیو / ویڈیو کا استعمال کرنے اور انسٹرکٹر کے ذریعے رول پلے کی انتہائی سفارش کی جاتی ہے۔
- تربیت کار کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ مقامی زبان کے ساتھ آسان الفاظ / جملے استعمال کریں۔ نازیبا اور تکنیکی الفاظ سے گریز کریں۔
- عام طور پر کمیونٹی لیول کورس میں پاور پوائنٹ / ملٹی میڈیا کا استعمال مشکل ہوتا ہے۔ بطور ایک متبادل منصوبہ، فلپ چارٹ، سیاہ / سفید بورڈ کا استعمال کریں۔
- گروپ ورک اور گروپ پریزنٹیشنز کی حوصلہ افزائی کریں تاکہ شرکاء کو فعال شرکت کے ساتھ اپنی صلاحیت دکھانے کا موقع ملے. شرکاء کو بولنے کا موقع دیں تاکہ وہ اپنے تجربات بتا سکیں۔
- تربیت حاصل کرنے والوں کی عملی تفہیم کو وسیع کرنے کیلئے فیلڈ اور تدریسی دوروں کا انتظام کریں

- سیکھنے کا مناسب اور آرام دہ ماحول پیدا کریں، کثرت سے شرکاء کی لیں اور اگر کوئی ایسی چیز جس میں بہتری کی ضرورت ہو تو فوری طور پر عمل کریں۔
- دن کے اختتام پر سیشن سمیٹنے کے وقت شرکاء کا شکریہ ادا کرنا اور ان کی حوصلہ افزائی کرنا نہ بھولیں
- آخری روز پوسٹ ٹیسٹ اور کورس کی تشخیص کا اہتمام کریں۔

### 4. کورس کے بعد

- تشخیصی فارم کا تجزیہ، ٹیسٹ سے قبل اور بعد۔
- کورس کی تکمیلی رپورٹ تیار کریں۔
- تربیت کار اور شرکاء کی ڈائریکٹری تیار کریں جس میں تصاویر، نام، عہدہ، موجودہ پوزیشن اور رابطے کی تفصیلات شامل ہوں۔
- کورس کی رپورٹ میں شریک افراد کے عمومی تبصروں کو شامل کرنے کو یقینی بنائیں۔
- کورس کی رپورٹ میں تربیت کار کے مشاہدے اور مستقبل کے کورس کی کاروائیوں کیلئے سفارشات بھی ہونی چاہئیں
- سبق سیکھنے، تجزیے اور مستقبل کی منصوبہ بندی کیلئے کورس کی تشخیص کے نتائج تربیت کار اور منتظمین کے ساتھ بھی شیئر کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

# سیشن-3

# تربیت کار کا کردار اور ذمے داریاں

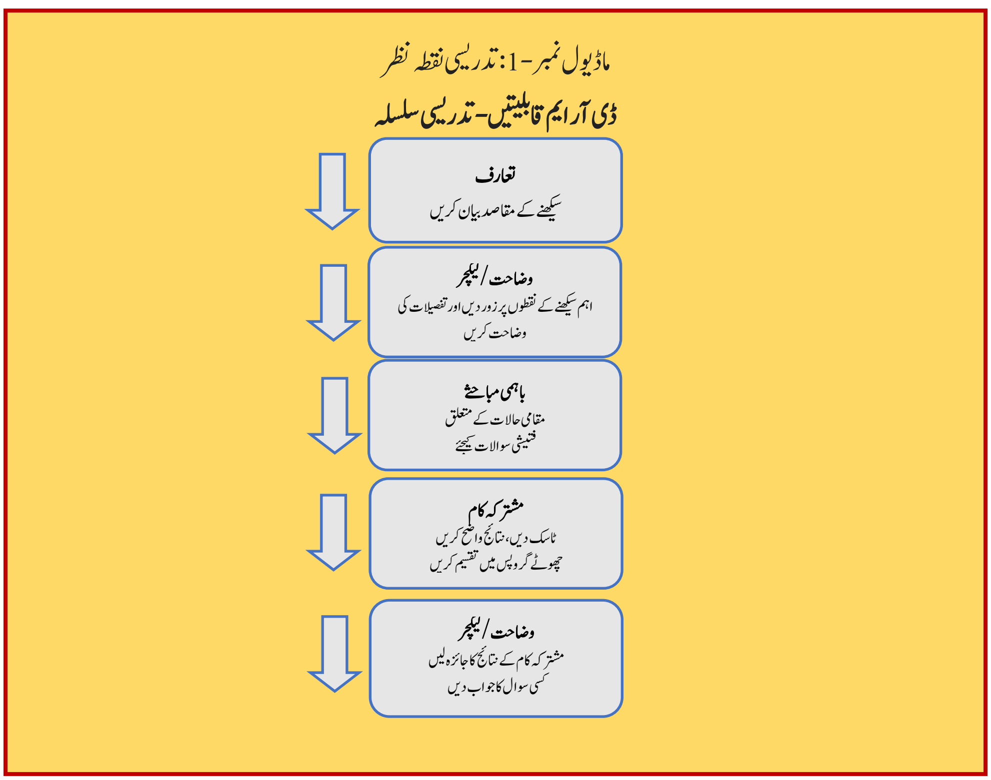
## سیشن سیکھنے کے مقاصد

سیشن کے اختتام پر، شرکاء سے جاننے کی توقع کی جاتی ہے کہ:

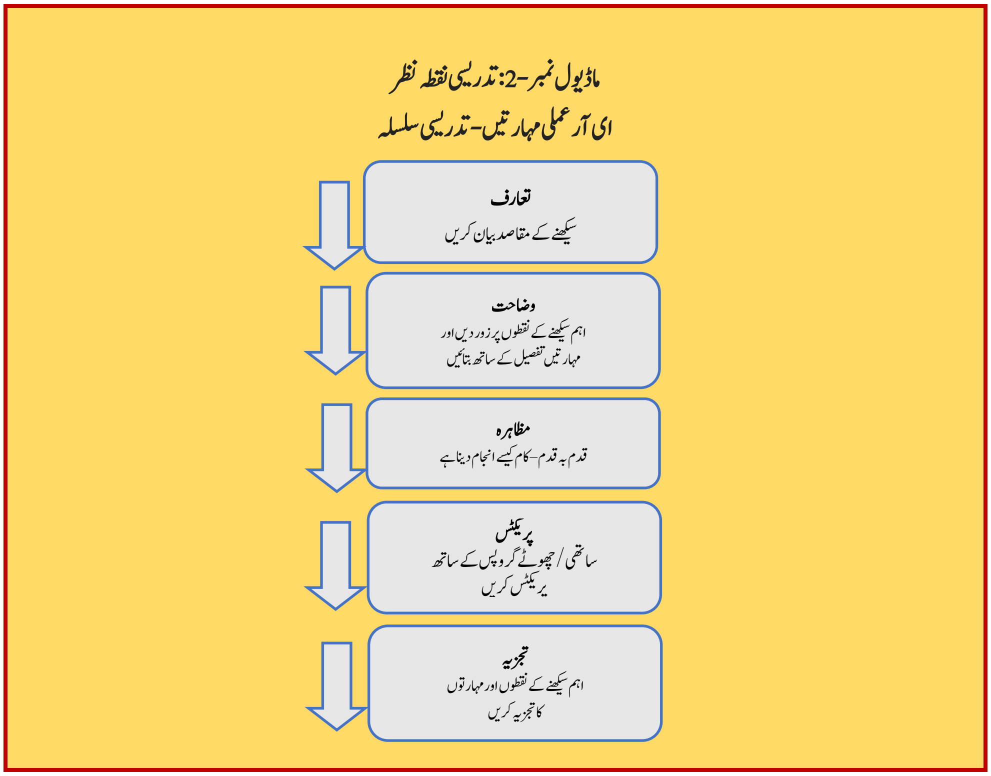
- کمیونٹی ٹریننگ کورس کامیابی کے ساتھ چلانے کے لئے ٹرینرز مینوئل کا استعمال کیسے کریں
- کمیونٹی ٹریننگ کورسز کے انعقاد کے وقت اہم عوامل پر غور کرنا ہے
- کمیونٹی تربیت کار کے اہم کردار اور ذمہ داریاں

### 1. ٹرینرز مینوئل کا استعمال-ہدایت نامہ

اسباق کے اگلے منصوبوں میں شامل نکات ان بنیادی تصورات اور مخصوص مواد کی نمائندگی کرتے ہیں کہ تربیت کار سیکھنے کے مقاصد کو پورا کرنے اور مہارت کے سیشنوں کو کامیابی کے ساتھ مکمل کرنے کے لئے شرکا سے بات چیت کرے۔ماڈیول نمبر 1 اور 2 میں لیکچر پوائنٹس موجود ہیں تاکہ ان کو سمجھ جائے اور ان کی پیروی کی جاسکے۔تربیت کار اپنے بولنے کے فطرتی انداز اور شرکا کی تفہیمی سطح کے مطابق سیشن کے مواد کو تبدیل کر سکتا ہے۔تربیت کاروں کو لیکچر پوائنٹس کے مطابق مقامی زبان میں پاور پوائنٹ پریزنٹیشن یا فلپ چارٹ تیار کرنا چاہیئے۔شرکاء کے حصول علم میں مدد کے لئے لیکچرز کو ہمیشہ بصری امداد اور عملی مظاہرے کے ساتھ پورا کیا جانا چاہیئے۔



اسی طرح، گروپ مشقوں کے انعقاد، مہارت سیکھنے کے سیشن اور شرکاء کے ذریعہ اجتماعی کام کے اقدامات پر عمل کرنے میں آسانی سے وضاحت کی گئی ہے اور تفصیلات بھی بیان کی گئی ہیں۔ مشترکہ مشق، زیر رہنمائی مباحثے اور عملی مظاہرے اس طرح تیار کئے گئے ہیں کہ وہ سبق کے مقاصد سے مطابقت رکھتے ہیں اور ضروری معلومات اور صلاحیتوں کو فروغ دیتے ہیں جو شرکاء کو حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔ ان سرگرمیوں سے تربیت کار / ٹرینر کو بھی موقع ملتا ہے کہ وہ شرکاء کے موضوع کے بارے فہم کا قریب سے جائزہ لے سکے۔ ان سرگرمیوں کو ڈیزائن کے مطابق منعقد کرنا ہے اور ان کو تبدیل یا ترک نہیں کیا جاسکتا۔ وقت کی کمی کو پورا کرنے کے لئے معذور افراد کے شرکاء کی سہولیت کے لئے ترمیم (اگر ضروری ہو تو) کی جاسکتی ہے۔




کورس کو ایک ترقی پسندانہ انداز میں ترتیب دیا گیا ہے تاکہ شرکاء کو ایک متوقع ترتیب میں سیکھنے کے ساتھ ساتھ مشق کرنے کے لئے کافی وقت مل سکے۔ لہذا، تربیتی کورس کے مقاصد پر پورا اترنے کے لئے کورس کی ہدایات اور اسباق کے منصوبوں پر عمل کرنا ضروری ہے۔ سہولیات کی دستیابی یا پنڈال کی رکاوٹیں، حصہ لینے کا تناسب، سازوسامان کا تناسب یا شرکاء کی تعداد کی ضروریات ترقی اور معیار کو برقرار رکھنے کیلئے سیشن کے خاکہ میں مطابقت پیدا کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ تربیت کو اپنانے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ اس مواد کو شامل، حذف یا تبدیل کرسکتے ہیں۔ ہمیشہ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ ایک کامیاب تربیت کار شرکاء کے پس منظر اور محرک کو سمجھتا ہے اور اسی کے مطابق اپنے تدریسی طرز (کورس میں نہیں) میں ترمیم کرسکتا ہے۔

## 2۔ کمیونٹی تربیتی کورسز کے انعقاد کے وقت جن عوامل پر غور کرنا ہے

### 2.1۔ تجویز کردہ شرکاء کی تعداد اور تربیت کاروں اور شرکاء کا تناسب

زندگی بچانے کی مہارت جیسے تلاش و بچاؤ کی تربیت کے دوران، آگ بجھانے اور اور بنیادی طبی امداد میں تربیت کار اور شرکاء کا مثالی تناسب 6:1 ہوتا ہے، تاہم، کیونکہ یہاں کا مقصد برادری رضاکاروں کو زندگی بچانے کی مہارت کی تربیت دینا ہے، اس بنیاد پر یہاں پر سفارش کردہ تناسب 1:10 ہے، یہ کسی بھی حالت میں نہیں بڑھانا چاہئے۔ لہذا، تیس شرکاء کی کلاس کیلئے فرسٹ ایڈ / ایمرجنسی رسپانس کے اہل کم از کم تین تربیت کار ضروری ہیں۔

## 2.2۔ تربیتی امداد کی تجویز کردہ تعداد

ہنر سیکھنے کے سیشن کے لئے مناسب مقدار میں تربیتی امداد ضروری ہے۔ سی پی آر سیشن کے لئے بالغ پتلوں کا تناسب 2 شرکاء کیلئے ایک پتلہ تجویز کیا گیا ہے، تاہم اس کمیونٹی تربیتی کورس میں کم سے کم 4 بالغ اور 4 چھوٹے پتلوں کی دستیابی ضروری ہے۔پتلوں کی محدود تعداد کی وجہ سے تربیت کار سے گزارش ہے کہ وہ انہیں آلودگی سے بچائے اور اچھی طرح سے جراثیم سے پاک رکھنے کو یقینی بنائیں۔

## 2.3۔ ایک ٹریننگ ہال/کلاس روم کی جگہ کی ضروریات

یہ تربیتی کورس کمیونٹیز کو متعلقہ اضلاع میں کلاس روم/ٹریننگ ہالز میں فراہمی کیلئے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ کورس پروگرام کے لئے ایک کلاس روم کی ضرورت ہوتی ہے جو لیکچرز، بصری آلات کا استعمال، چھوٹی مشترکہ سرگرمیاں، کردار ادا کرنے کی سرگرمیاں، پریزنٹیشن، عملی مظاہرے اور ہنر سیکھنے کے سیشن کے لئے موزوں ہو۔تربیتی ہال/کلاس روم کو محفوظ، آرام دہ اور مناسب سیکھنے کا ماحول فراہم کرنا چاہیئے۔کمرہ اچھی طرح سے روشن اور ہوادار ہونا چاہیئے آرام دہ اور پرسکون درجہ حرارت اور بیٹھنے کی کشادہ اراضی ہونی چاہیئے، جو خلفشار سے پاک ہو۔ معاشرتی ماحول میں بعض اوقات کھلی جگہوں جیسے شیڈز اور کیبن وغیرہ میں بھی تربیت منعقد کی جاسکتی ہے۔ یاد رکھیں کہ کچھ سرگرمیوں میں موڑنے، گھٹنے ٹیکنے اور فرش پر لیٹنے کی ضرورت بھی ہوتی ہیں۔ اگر قالین دستیاب نہیں ہیں تو، صاف ستھرے فرشی میٹس اور چادریں تربیت کی فراہمی کا حصہ ہونا چاہئیں۔ بہر حال، ہمیشہ یاد رکھیں کہ سیکھنے میں زیادہ سے زیادہ افادیت اس وقت ہوتی ہے جب شرکاء آرام دہ اور محفوظ ہوں۔

## 2.4۔ مواد، سامان اور متعلقہ اشیاء

تربیت کار کی اہم ذمہ داریوں میں سے ایک یہ ہے کہ تربیتی کورس شروع ہونے سے پہلے تربیتی اشیاء کا بندوبست کرے۔ تربیت کار کو تربیتی کورس کے دوران تربیتی اشیاء کی کمی، استعمال اور نقصان کو بھی مدنظر رکھنا ہے، تاکہ ان کا پہلے سے اہتمام کیا جاسکے اور منصوبہ بندی کے مطابق سیشن بغیر کسی رکاوٹ کے آگے بڑھ سکے۔ ہر سیشن پلان کے آغاز میں مخصوص تربیتی اشیاء، سازوسامان اور تربیتی امداد کا ذکر کیا گیا ہے۔

## 2.5۔ شرکاء کی تشخیص اور تجزیہ

پہلے اور بعد کے ٹیسٹ، معروضی/موضوعاتی سوالات اور پرفارمنس ٹیسٹ جیسے تشخیص اور تجزیے شرکاء کو حاصل کردہ علم اور صلاحیتوں کا مظاہرہ کرنے کے مواقع فراہم کرتے ہیں اور اساتذہ کے لئے وہ آراء پیش کرتے ہیں جو سیکھنے کی مزید رہنمائی کرسکتے ہیں۔ پی ڈی ایم اے سندھ کے ساتھ ملکر پیشگی حتمی شکل دینے کیلئے کسی شرکت کنندہ کو معلومات اور ہنر کی سطح/کم سے کم معیار کے مطابق کسی کوچنگ یا مدد کے بغیر ہنر مندانہ طور پر اقدامات اور صلاحیتوں کو انجام دینے اور ان کے قابل ہونا لازمی ہے۔ یہ عنصر کورس کی ضروریات کو مکمل کرنے اور تکمیلی سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کے لئے تشخیص اور تجزیے کے عمل میں رہنمائی کرے گا۔

## 3. تربیت کار کے کردار اور ذمہ داریاں

بطور تربیت کار آپ کی ذمہ داریوں میں شامل ہیں:

(1) اپنے سیشنز کی مشق اور اچھی طرح تیار ہوں

(2) کورس ڈیزائن کے مطابق تربیتی کورسز کا انعقاد کریں جیسے CBDRM ٹریننرز مینوئل میں بتایا گیا ہے

(3) سبق آموز ڈیزائن کے مطابق درس دیں اور تمام نصابات، پالیسیوں اور طریقہ کار کی پیروی کریں جیسا کہ سی بی ڈی آر ایم ٹرینرز مینوئل میں بتایا گیا ہے۔

(4) مواد اور تربیتی آلات کے مؤثر استعمال کے بارے میں واقفیت ہو

(5) تربیت کے آغاز سے کم از کم ایک دن پہلے تربیتی مقام کا دورہ کریں

(6) یقینی بنائیں کہ تمام تربیتی مواد، تربیت کی امداد اور سامان مکمل اور کارآمد ہیں
(7) ایسا مناسب ماحول پیدا کریں جو سیکھنے کے مقاصد کے حصول کے لئے موزوں ہو
(8) کورس کے مقاصد کو پورا کرنے کے لئے شرکاء کو تیار کرنا اور ان کی حوصلہ افزائی کرنا
(9) شرکاء کو کورس اور بطور تربیت کار آپ کی کارکردگی کو جانچنے کا موقع فراہم کریں
(10) شرکاء کے تجربات اور صلاحیتوں سے مطابقت رکھتے ہوئے اپنی تدریسی روش اور انداز کو اپنائیں
(11) ان شرکاء کی نشاندہی کرنا جنھیں سیکھنے میں مشکل پیش آسکتی ہے ان کو کورس مقاصد حاصل کرنے میں مدد کیلیئے اپنی مؤثر حکمت عملیاں اپنائیں۔
(12) ان شرکاء سے باخبر رہیں جنہیں صلاحیتوں کو انجام دینے میں کوئی جسمانی یا ذہنی دشواری پیش آتی ہو اور آپ کسی بھی قسم کی معذوری والے شرکاء سے بھی واقف ہوں
(13) شرکاء کو علم اور مہارت کی جانچ کے طریقہ کار اور کورس کی تکمیل کی ضروریات کے بارے میں آگاہ کریں۔
(14) شرکاء کا تجزیہ کریں جب وہ مہارت کا مظاہرہ کریں اور جب وہ مہارت کی مشق کریں تو رہنمائی کرتے ہیں اور وقت پر، مثبت اور اصلاحی آراء پیش کرتے رہیں۔
(15) ممکنہ تربیت کار امیدواروں کی نشاندہی کریں اور انہیں PDMA سندھ کا حوالہ دیں
(16) تربیت کار کی رہنماء کتاب میں شامل تمام قواعد اور فرائض کی پابندی کریں،
(17) شرکاء کی صحت و حفاظت کی فراہمی کیلیئے یقینی بنانا:

- انسانی پتلے اور چادریں صحت کے سفارش کردہ معیارات کے مطابق اچھی طرح صاف اور آلودگی سے پاک ہیں۔
- کورس آلات (طبی اور فوری امدادی اشیاء) صاف اور کارآمد ہیں
- شرکاء صحت سے متعلق احتیاطی تدابیر اور وبائی امراض کی منتقلی سے متعلق ہدایات سے آگاہ ہیں
- سرگرمیوں کی قریبی اور محتاط نگرانی جس میں شرکاء کے مابین قریبی جسمانی رابطہ ہو سکتا ہے
- تربیتی کورس کے دوران پھسلنے / ٹھوکر اور گرنے سے ہونے والے زخموں سے نمٹنے کیلیئے تمام ضروری احتیاطی تدابیر اختیار کریں
- ہر طرح کے مظاہرے میں تمام ضروری احتیاطی تدابیر اختیار کریں جن میں آگ بجھانا، تلاش اور بچاؤ کی مہارت شامل ہیں۔

## 4. کامیاب عملی مظاہرے اور مشقی سیشنز کے انعقاد کے لئے نکات

### مظاہرے

(1) کلاس کا بندوبست ترح کریں تا کہ ہر شریک کو عملی مظاہرے کو دیکھنے کے لئے کافی گنجائش ہو (ویڈیو یا انسٹرکٹر کے ذریعے)
(2) تمام ہنری مظاہرے کم رفتار سے اور قدم بہ قدم کیے جائیں
(3) مظاہرہ کرنے والا یا دوسرا تربیت کار مہارت کے مظاہرہ کے دوران ہر قدم پر زبانی طور پر وضاحت کرتے رہیں
(4) تربیت دینے والوں کو یہ یقینی بنانا ہو گا کہ اس میں شامل تمام اقدامات سے شرکاء واقف ہیں۔
(5) مہارت (مظاہرہ) کو متعدد بار دہرایا جا سکتا ہے جب تک کہ تربیت کار کو یقین نہ آجائے کہ اسے سمجھا جا چکا ہے
(6) شرکاء اگر مہارت کے کسی حصے کو انجام دینے میں یقین نہیں رکھتے تو انھیں سوالات پوچھنے کی ترغیب دیں اور اس کی وضاحت کیلیئے کافی وقت دیں۔

## مہارت سیکھنا-پریکٹس سیشنز

(1) پہلے سے ہی کلاس روم میں مہارت کی مشق کیلئے بندوبست کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ کلاس میں شریک افراد کی تعداد کے لئے مناسب مقدار میں تربیتی امداد، سازوسامان اور اشیاء موجود ہیں۔

(2) ہر شریک کو مہارتی مشق کی اس وقت تک اجازت دیں جب تک وہ کارکردگی کے معیار کے مطابق مہارت حاصل نہ کرلیں۔

(3) مہارتی سیشن کی لمبائی مہارت اور تربیت امداد کی تعداد کی بنا پر مختلف ہوگی کیونکہ ہر شریک کی سامان کے استعمال کی باری آتی ہے جیسے پُتلہ وغیرہ۔

(4) بحیثیت تربیت کار آپ کا سب سے مشکل چیلنج یہ ہے کہ اس بات کو یقینی بنائیں کہ شرکاء صحیح طریقے سے مشق کریں۔ مشق کرتے وقت شرکاء کی غلطیاں کی مستقل نگرانی کریں۔

(5) مہارت کے سیشنز کے دوران، دستیاب تربیت کار کی تعداد کے مطابق کلاس کو قابل انتظام حصوں میں تقسیم کریں جیسا کہ اگر 30 شرکاء کی کلاس کے لئے تین ٹرینرز دستیاب ہوں تو آپ کے پاس 3 سیکشن ہوسکتے ہیں۔ ہر تربیت کار پریکٹس سیشن کے دوران اپنے 10 شرکاء کے سیکشن کی رہنمائی اور نگرانی کرے گا۔

(6) اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ سکھائی گئی مہارت زیادہ تر شرکاء کیلئے ممکنہ طور پر نئی ہوگی۔لہذا، شرکاء پر توجہ کی ضرورت پڑسکتی ہے

(7) شرکاء کو اپنے ساتھیوں کا انتخاب کرنے میں مدد کریں۔ مخالف جنس کے شرکاء کو جوڑے جوڑ کر گروپ نہ بنائیں۔

(8) شرکا کو موج مستی میں مشغول ہونے کی اجازت نہ دیں، جو چوٹ یا جھگڑے کا سبب بن سکتا ہے

(9) ایک کامیاب مہارت کے سیشن کے لئے، تربیت کار کو لازمی طور پر صحیح سمت اور ہدایات، عملی طور پر کافی وقت، حوصلہ افزائی، مثبت عملدرآمد اور اصلاحی آراء فراہم کرنا ہوں گی۔

# مقامی سطح پر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات

## سی بی ڈی آر ایم ٹریننگ مینوئل

## تربیت کار کیلئے رہنماء کتاب

# ماڈیول-2

## آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات-ڈی آر ایم

# سیشن-1

## انعقاد

## برادریوں کیلئے ڈی آر ایم آسان بنانا اور تشریح

### ❖ سیشن سیکھنے کے مقاصد

اس حصے کا مقصد شرکا کو ڈی آر ایم میں استعمال ہونے والے بنیادی تصورات اور اصطلاحات کو سمجھانا ہے۔

### ❖ وقت مختص

ایک گھنٹہ /60-70 منٹ

### ❖ سہولت کا طریقہ کار

باہمی لیکچر، بحث اور سوال وجوابات

### ❖ حوالہ سیکشن

حصہ 1- سیکشن-1 شرکاء کیلئے سی بی ڈی آر ایم تربیتی کتاب

### ❖ ضروری سامان

- وائٹ بورڈ
- کثیر رنگ کے مارکر
- فلپ چارٹس
- فلپ اسٹینڈ
- لیپ ٹاپ اور اسکرین کے ساتھ ملٹی میڈیا
- سیشن ہینڈ آوٹ
- تشریحوں سے متعلق مختلف تصاویر
- اصطلاحات والے کارڈ (ہر کارڈ پر ایک ڈی آر آر اصطلاح لکھا ہوا ہو)

### ❖ سیشن کی فراہمی کے لئے عمل:

تربیت دہندگان کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں جب وہ سیشن کی سہولت فراہم کریں۔

### لیکچر پوائنٹس-اقدامات

(1) شرکاء کو سی بی ڈی آر ایم کی تربیت اور برادری تنظیموں کی ضرورت اور اہمیت کے بارے میں بتاتے ہوئے شروع کریں۔

(2) سیشن کو تعارف کے ساتھ شروع کریں؛ سیشن کے آغاز میں ان مقاصد کو اجاگر کریں جن کی نشاندہی کی گئی ہے۔ چونکہ یہ پہلا باضابطہ سیشن ہے لہذا، شرکا کو باہمی رابطوں کی ترغیب دیں۔

(3) شرکاء کے کتاب میں 16 اہم اصطلاحات کی وضاحت کی گئی ہے جو حروف تہجی کے مطابق ترتیب دیے گئے ہیں، تاہم آپ ہنگامی / آفات جیسے آسان اور عام اصطلاحات کے ساتھ شروع کر سکتے ہیں اور آگے بڑھ سکتے ہیں۔

(4) اگر ملٹی میڈیا اور کمپیوٹر دستیاب نہیں تو آپ یہ شرائط فلپ چارٹ پر لکھیں اور اسے فلپ اسٹینڈ یا دیوار پر لٹکا دیں۔ یہ ضروری ہے کہ جب آپ اس کی وضاحت کر رہے ہوں تو تمام شرکاء چارٹ پر تعریف دیکھ سکیں۔

(5) سلائڈز / چارٹ دکھا کر اپنی باقاعدہ پریزنٹیشن کا آغاز کریں اور ہر ایک اصطلاح کو بیان کرنے میں کم از کم 2-3 منٹ کا وقت لیں، شرکاء کو حوصلہ افزائی کرتے ہوئے مشغول رکھیں۔

(6) مشترکہ کام نمبر-1-وقت 15-20 منٹ:

باہمی گروپ مشق کے ذریعے شرکاء کو متحرک کرنے کے لئے بہت مفید ہوگا۔ اس مقصد کے لئے، حصہ لینے والوں کو یکساں طور پر 4 / 5 گروہوں میں تقسیم کریں۔

- ⇦ ہارڈ کاپیز پر لکھی ہوئی متعلقہ تعریفوں کے ساتھ اصطلاحی کارڈز کے 4 سیٹ تقسیم کریں جن کو ہر گروپ کو پیشگی تیار کرنا چاہئے۔
- ⇦ گروپوں کو ہر اصطلاح کو تعریف کے ساتھ منسلک کرنے کے لئے کہیں اور ایک چارٹ پر اصطلاحی کارڈ مطابقتی تعریف کے سامنے رکھیں / چپکائیں۔
- ⇦ گروپوں کے مابین تبادلہ خیال کے لئے انہیں 10 منٹ دیں۔ گروپوں کو فلپ چارٹ اور چپکانے کیلئے گلو اسٹکس دیں۔
- ⇦ ہر گروپ سے تعریفیں پڑھنے اور دی گئی اصطلاحات کی جانچ پڑتال، گفتگو اور مطابقت کرنے کو کہیں
- ⇦ بحث کے 10 منٹ بعد، ان سے چارٹ دیوار پر نمایاں جگہ آویزاں کرنے کو کہیں۔ وہ اسے ماسکنگ ٹیپ کی مدد سے بھی دیوار سے لٹکا سکتے ہیں۔
- ⇦ شرکاء کا ان کی فعال شرکت پر شکریہ ادا کریں، ہر چارٹ کو انفرادی طور پر دیکھیں اور مستقل مارکرز کی مدد سے √ یا X کا نشان لگائیں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ گروپوں نے کتنے صحیح اصطلاحات کی نشاندہی کی ہے۔

(7) اپنے سیشن کو ختم کرتے وقت، شریک افراد کی فعال شرکت پر شکریہ ادا کریں اور آخر میں، مشترکہ کام کی جانچ پڑتال کریں اور دیکھیں کہ کون سے گروپ کے پاس زیادہ صحیح جوابات ہیں۔

(8) انتہائی درست جوابات والے گروپ یا گروپس کا فاتح کی حیثیت سے اعلان کریں

## تربیت کار کے لئے مفید مشورے

- یقینی بنائیں کہ آپ کی پریزنٹیشن میں ہر اصطلاح اور تصور کے لئے متعلقہ تصاویر / خاکے شامل ہیں۔
- تعریفات کی وضاحت کے لئے آسان اور مقامی مثالوں کا حوالہ دیں تاکہ شرکاء آسانی سے معلومات کو سمجھ سکیں
- شرکاء کو ترغیب دیں کہ وہ شرائط اور تصورات کی تعریف کے سلسلے میں متعلقہ مثالیں دیں۔
- مختص وقت پر قائم رہنے کی کوشش کریں۔ اگر شرکاء گروپ ڈسکشن کے دوران مختص وقت سے زیادہ لے رہے ہوں تو انہیں شائستہ انداز میں یاد دلائیں۔

## معاون مطالعاتی مواد

- سی بی ڈی آر ایم تربیتی کتاب-شرکاء کی رہنماء کتاب
- ڈیزاسٹر رسک رڈکشن پر UNISDR کی اصطلاحات

# سیشن-2

## انعقاد

# سی بی ڈی آر ایم کا تعارف اور کمیونٹی سطح پر اس کا عمل

### ❖ سیشن سیکھنے کے مقاصد

سیشن کے اختتام پر، شرکا سے سمجھنے کی توقع کی جاتی ہے کہ وہ سمجھیں:

- مقامی سطح پر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات (CBDRM) کا تصور
- سی بی ڈی آر ایم عمل میں شامل مختلف اقدامات
- صوبہ سندھ میں برادریوں کے لئے سی بی ڈی آر ایم کی اہمیت، ضرورت اور فوائد

### ❖ وقت مختص

2 گھنٹے اور 30 منٹ / 140-150 منٹ

### ❖ سہولت کا طریقہ کار

باہمی لیکچر، بحث اور سوال و جوابات

### ❖ حوالہ سیکشن

حصہ 1- سیکشن-2 شرکاء کیلئے سی بی ڈی آر ایم تربیتی کتاب

### ❖ ضروری مواد

- ملٹی میڈیا
- لیپ ٹاپ
- سکرین
- فلپ چارٹس
- مستقل مارکر
- سیشن ہینڈ آؤٹس
- رنگین میٹا کارڈز

## سیشن کی فراہمی

تربیت کار کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ وہ سیشن کی فراہمی کے وقت مندرجہ ذیل دئے گئے اقدامات پر عمل کریں۔

## لیکچر نکات-اقدامات

(1) سیشن کا آغاز اس کے مقاصد کے ساتھ کریں۔ براہ کرم شرکاء کو آگاہ کریں کہ اس سیشن میں باہمی لیکچر اور سوالات / جوابات کے علاوہ ذہنی آزمائش کی مشق بھی ہو گی۔

(2) "کمیونٹی" کی تعریف کے سلسلے میں شرکاء کو ان کی تفہیم کے بارے میں پوچھ کر اسٹیج مرتب کریں۔ ممکنہ طور پر شرکا مختلف جوابات کے ساتھ سامنے آئیں گے۔

(3) آپ ان کے جوابات ایک فلپ چارٹ پر لکھ سکتے ہیں۔ آپ شرکاء میں سے ایک فرد کو رضاکارانہ طور پر فلپ چارٹ پر کلیدی نکات لکھنے کو کہہ سکتے ہیں۔

(4) شرکاء رنگین میٹا کارڈز کا استعمال بھی کر سکتے ہیں اور کارڈ پر تعریف لکھ کر شئیر بھی کر سکتے ہیں۔

(5) شرکاء کی طرف سے جواب ملنے کے بعد، کمیونٹی کی تعریف دکھائیں اور جس طرح مینوئل کے متعلقہ سیکشن میں بتایا گیا ہے، بیان کریں۔ کوشش کریں کہ بحث 20 منٹ سے نہ بڑھے۔ شرکاء کے جوابات کی مماثلتوں کی نشاندہی کریں اور ان کی معلومات کیلئے ان کی حوصلہ افزائی کریں۔

(6) بعد ازاں شرکاء کے ساتھ سی بی ڈی آر ایم پر تبادلہ خیال کریں؛ سی بی ڈی آر ایم کے تصور کی وضاحت کریں۔ تشریح کے ساتھ شروع کریں، یہ دہرانہ ہو گا (پہلے سیشن میں شامل)۔CBDRM کے شرکاء سے ان کی مقامی برادری سے متعلق کچھ مثالوں کے لئے پوچھیں۔

(7) اگلا قدم CBDRM کی اہمیت کو اجاگر کرنا ہے۔ شرکاء کو وہ اہم عوامل بتائیں جو CBDRM نقطہ نظر کو معاشرے کے لئے مفید بناتے ہیں تربیتی کتاب کے متعلقہ حصے کا حوالہ دیں۔ 15-20 منٹ میں ختم کرنے کی کوشش کریں۔

**اہمیت اور ضرورت:**

(1) برادری کے تاثرات اور مقامی معلومات پر مبنی

(2) یہ برادری کے اندر ہم آہنگی اور باہمی تعاون کو تقویت دیتا ہے

(3) برادری کو اپنے وسائل پر انحصار کو فروغ دیتا ہے

(4) برادریوں کو پہلے جواب دینے والوں کی حیثیت سے تیار کرنا

(5) اس سے برادری کی قدر ہوتی ہے

(6) خطرہ کم کرنے کی کاروائیوں میں پائیداری کو فروغ دیتا ہے

(7) لائق قدر اور فائدہ مند

(8) اس مرحلے پر، تربیت کار اس بات کو اجاگر کرے گا کہ مقامی سطح کی تیاری اور سی بی ڈی آر ایم میں سب سے اہم ذمہ داری برادری پر ہے اور وہ سی بی ڈی آر ایم میں کمزور گروہوں کو شامل کرنے کی طرف بھی اشارہ کرے گا اور مقامی کمیونٹی کے اندر مختلف کمزور گروپوں کی نشاندہی کرنے کی کوشش بھی کرے گا۔

(9) اگلی سلائیڈ میں، CBDRM عمل میں شامل مختلف اقدامات کے بارے میں وضاحت کریں۔ سلائیڈ / فلپ چارٹ جو آپ دکھائیں گے ان میں مندرجہ ذیل اقدامات ہونے چاہئیں، تفصیلات کے لئے براہ کرم تربیتی کتاب کے متعلقہ حصے کا حوالہ دیں۔

**سی بی ڈی آر ایم عمل**

**بطور ٹیم ایک ساتھ کام کرنے کا ایک عمل:**

(1) کمیونٹی میں ہونے والے ممکنہ خطرات کے بارے میں معلومات حاصل کرنا
(2) کمزور دفاعی صلاحیت کی تشخیص کرنا
(3) صلاحیت اور وسائل کی نقشہ سازی کا عمل انجام دینا
(4) خطرے سے متعلق مخصوص حفاظتی کاروائیاں شروع کرنا اور دفاعی صلاحیت کے اقدامات کرنا
(5) متعلقہ رد عمل کی مہارت سیکھنا اور تیار کرنا
(6) تباہی کے خطرات میں کمی کے لئے مقامی صلاحیتوں اور وسائل کو دستیاب بنانا
(7) نگرانی اور تشخیص
(8) اقدامات کے تسلسل کو یقینی بنانا

(10) عمل کے ہر مرحلے کو مختصر بیان کریں اور مقامی حالات سے منسلک کرنے کی کوشش کریں، نقطہ 1 سے 6 تک کی تفصیل میں نہ جائیں۔ ان نکات کو بعد میں تفصیل سے احاطہ کیا جائے گا۔ عمل درآمد، استحکام اور تسلسل پر مزید تبادلہ خیال کریں۔ 15-20 منٹ میں ختم کرنے کی کوشش کریں۔

(11) اس مرحلے پر، جب آپ تقریباً اپنے لیکچر کے اختتام پر ہوں، برادریوں کے لئے سی بی ڈی آر ایم کے فوائد کا بتائیں اور تربیتی کتاب کے متعلقہ حصے کا حوالہ دیں۔ 10-15 منٹ میں ختم کرنے کی کوشش کریں۔

**(12) مشترکہ کام نمبر-2 وقت 20-30 منٹ**

**گروپ سرگرمی-وقت 20-30 منٹ**

- تربیت کار 7-9 افراد پر مبنی مباحثے کیلئے دو گروپ تشکیل دے سکتا ہے۔ ہر گروپ کو مندرجہ ذیل دو بیانات میں سے کسی ایک کی حمایت میں مقدمہ بنانا ہوگا۔
  - آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات کی ذمہ داری خصوصی طور پر حکومت / ریاست کی ہونی چاہئے اور حکومت فیصلہ سازی اور کمیونٹی کی سطح پر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات کے نفاذ، دونوں کی انچارج ہونی چاہئے۔
  - جب کمیونٹیز ذمہ دار، فیصلہ سازی اور آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات کے عمل کی ان چارج ہوں گی تو اس کے بہترین نتائج حاصل ہونگے۔
- ٹریز کورس کے 5 شرکاء پر مشتمل جج پینل / گروپ تشکیل دے سکتا ہے، اور اس سے یہ فیصلہ کرنے کے لئے کہا جائے گا کہ گروپوں کے ذریعہ تیار کردہ کون سا کیس سب سے زیادہ موثر ہے۔ ججوں کو اپنے فیصلے کی تفصیلی وجوہات فراہم کرنے کی ہدایت کریں۔
- ہر مباحثی گروپ ایک ٹیم کے طور پر کام کرے گا۔ ٹیم اس بیان کی تائید کے لئے دلائل کا ایک جامع مجموعہ پیش کرے گی جو مختص کی گئی تھی۔ ٹیم ممبران دلائل پیش کرنے کے لئے مل کر کام کریں گے۔
- گروپ کے اندر تیاری / گفتگو کے لئے 5 منٹ اور پیشکش کے لئے 3 منٹ دیں۔
- جج 3 منٹ میں اپنا فیصلہ اور اسباب بیان کریں گے۔
- مشترکہ کام کے بعد، تربیت کار کو دونوں گروپوں کے تبصروں کو جو از پیش کرنے کے لئے گفتگو کا خلاصہ کرنا چاہئے۔

نوٹ: وقت کم ہونے کی صورت میں ہے آپ براہ راست دونوں بیانات (بیک وقت) پیش کر کے شرکاء کو شامل کر سکتے ہیں اور ان سے آراء طلب کر سکتے ہیں۔

(13) سرگرمی مکمل ہونے کے بعد شرکاء سے درخواست کریں کہ وہ واپس جائیں اور اپنی اپنی نشست پر بیٹھ جائیں۔

**(14)** اس سیشن کو اس بات پر زور دیتے ہوئے سمیٹیں کہ قدرتی یا انسانی آفات سے نمٹنے کیلئے کمیونٹی کو متحرک بنانے کیلئے سی بی ڈی آر ایم ایک موثر ترین فریم ورک ہے۔ سیشن ختم کرنے میں 10-15 منٹ لیں۔

**(15)** ## ٹرینرز کے لئے مفید مشورے

- گروپ ورک (بحث) کے لئے، گروپوں کو اپنے دلائل تیار کرنے کے لئے مطلوبہ وقت دیں۔ اس دوران ججز کو ہدایت کی جائے گی کہ وہ دلائل پیش کرنے کے دوران فیصلہ کے معیار تیار کریں۔
- مشتر کہ بحث میں مختص شدہ سے کہیں زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔ لہذا، سیشن مکمل کرنے کے لئے تربیت کار کو سختی سے وقت کی پابندی کرانی ہو گی۔ اگر بحث و مباحثہ بڑھ رہا ہو تو تربیت کار شائستگی سے شرکاء کو یاد دلا سکتا ہے۔
- شرکاء کو سی بی ڈی آر ایم پروجیکٹس کی مثالیں بتانے کے لئے حوصلہ افزائی کرنا بہت مفید ہو گا جس کا انہوں نے مشاہدہ کیا ہو۔
- یقینی بنائیں کہ آپ کی پیش کش میں ہر اصطلاح اور تصور کے لئے متعلقہ فوٹو / خاکہ شامل ہو۔
- جب مثالیں دیں تو آسان اور مقامی مثالیں استعمال کریں تا کہ شرکاء آسانی سے معلومات کو سمجھ سکیں اور آسانی سے معلومات ان سے منسلک کریں۔
- مختص وقت پر قائم رہنے کی کوشش کریں۔ اگر شرکاء کی گفتگو کے دوران وہ مقررہ وقت سے تجاوز کر رہے ہیں تو شائستگی سے اس کی یاد دلائیں۔

## معاون مطالعاتی مواد

- سی بی ڈی آر ایم تربیتی کتاب۔ شرکاء کی رہنماء کتاب

# سیشن-3

## انعقاد

# صوبہ سندھ میں کمیونٹیز کو منظم کرنا

### ❖ سیشن سیکھنے کے مقاصد

سیشن کے اختتام پر، شرکا سے سمجھنے کی توقع کی جاتی ہے کہ:

- ڈیزاسٹر مینجمنٹ-ڈی ایم کمیٹیز اور ایمر جنسی ریسپانس ٹیمز-ای آر ٹیمز کی تشکیل کا عمل
- دیہی سطح پر ڈی ایم کمیٹیز اور ای آر ٹیمز کے فرائض، کردار اور کام

### ❖ مختص وقت

2 گھنٹے/120 منٹ

### ❖ سہولت کا طریقہ کار

باہمی لیکچر، مباحثے اور سوال و جوابات

### ❖ حوالہ سیکشن

حصہ 1- سیکشن-3 شرکاء کیلئے سی بی ڈی آر ایم تربیتی کتاب

### ❖ ضروری مواد

- ملٹی میڈیا
- لیپ ٹاپ
- سکرین
- فلپ چارٹس
- مستقل مارکر
- سیشن ہینڈ آوٹس

## سیشن کی فراہمی کے لئے عمل

تربیت دینے والوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ سیشن فراہمی کے وقت مندرجہ ذیل دئے گئے اقدامات پر عمل کریں۔

## لیکچر نکات-اقدامات

(1) شرکاء کو سیشن اور اس کے مقاصد کے ساتھ تعارف کروائیں۔ آپ سیشن کے آغاز میں بتائے گئے مقاصد کا حوالہ دے سکتے ہیں۔

(2) پہلے قدم کے طور پر، یہ ضروری ہے کہ کمیونٹی کے اندر پہلے سے موجود تنظیم (تنظیموں) کی نشاندہی کی جائے۔ وہ ثقافتی، سماجی یا ترقیاتی گروپ / تنظیم ہو سکتی ہے۔ لہٰذا، شرکاء سے مختلف تنظیموں کے بارے میں پوچھیں اور تمام شرکاء کو دکھانے کیلئے ایک فلپ چارٹ پر مستقل مارکر سے لکھیں۔

(3) شرکاء سے کہیں کہ وہ کمیونٹی میں ان مختلف بتائی گئی ثقافتی، سماجی یا ترقیاتی گروپ / تنظیم کے بارے میں اپنے انفرادی خیالات شیئر کریں۔

(4) شرکاء سے کمیونٹی تنظیموں اور ان کے متحرک ہونے کے تصور کے مقصد اور مطلب کے متعلق تبادلہ خیال کریں۔

(5) اس بات پر زور دیں کہ اجتماعی طور پر متحرک ہونے کے لئے برادری کو درپیش مشترکہ خطرات کا احساس کرنے کی ضرورت ہے اور ان خطرات سے نمٹنے یا خاتمے کے لئے اپنی مشترکہ کوششیں ایک ساتھ بروئے کار لانے پر متفق ہیں۔ اس مقصد کے لئے، کمیونٹی ارکان کو کمیونٹی گروپس کی شکل میں مشترکہ پلیٹ فارم پر اکٹھا کرنا ناگزیر ہو جاتا ہے۔ پہلے 5 اقدامات کو 20-25 منٹ میں کرنے کی کوشش کریں۔

(6) اب وقت ہے کہ وہ ڈی آر ایم کے ساتھ کمیونٹی گروپس کی تنظیم کی مزید جانچ کریں اور اس سے وابستہ ہوں۔ شرکاء سے گاؤں یا یونین کونسل کی سطح کے ڈیزاسٹر مینجمنٹ-ڈی ایم کمیٹیاں اور ہنگامی رسپانس-ای آر ٹیم کے بارے میں اپنی سمجھ بوجھ شیئر کرنے کو کہیں۔ وہ UCDMC / VDMC سے متعلق کچھ مفید معلومات دے سکتے ہیں۔ 20-25 منٹ میں مکمل کرنے کی کوشش کریں۔

(7) اگلے مرحلے میں شرکاء سے پوچھیں، ایک کمیونٹی کو متحرک اور منظم کرنا کیوں ضروری ہے؟ ڈیزاسٹر مینجمنٹ کمیٹی اور ایمرجنسی رسپانس ٹیم کیا کردار ادا کر سکتی ہے؟

(8) شرکاء کو یہ بتائیں کہ گاؤں کی سطح پر مختلف قسم کی ڈی ایم / ای آر کمیٹیاں تشکیل دینا کیوں ضروری ہے، جو گاؤں کے تمام سماجی گروہوں کی نمائندگی کرتی ہوں۔

(9) اگلا مرحلہ ڈیزاسٹر مینجمنٹ-ڈی ایم کمیٹیاں اور ہنگامی رسپانس-ای آر ٹیم کا ایک مناسب ڈھانچہ تیار کرنا ہے۔

(10) پہلے سے ہی تیار شدہ فلپ چارٹ یا سلائیڈ پر تجویز کردہ کمیٹی اور اس کے ممبران کی تجویز کردہ تنظیم دکھائیں۔ اس کی وضاحت کریں کہ ممکنہ اور موزوں ممبر کون ہو سکتا ہے اور شرکاء سے ان کے خیالات کے بارے میں پوچھیں۔ **یاد رکھیں یہ ان کی کمیونٹی ہے اور یہ ان کی کمیٹی ہے، لہٰذا انہیں کہنے دیں!** 20-25 منٹ میں مکمل کرنے کی کوشش کریں۔

(11) اب وقت آ گیا ہے کہ وہ ڈی ایم کمیٹی کمیونٹی ای آر ٹیم کا کردار اور ذمہ داری کی سلائڈ یا جو چارٹ دکھائیں جو پہلے سے تیار ہے۔

(12) اس بات کی وضاحت کریں کہ سب سے اہم حصہ کمیٹی ممبروں کو تربیت دینا اور ان کی صلاحیتوں کو مختلف کاموں پر استوار کرنا ہے جیسے ہنگامی تیاری اور ردعمل کا انتظام۔

(13) آپ شرکاء سے گاؤں اور یونین کونسل کی سطح پر ڈیزاسٹر مینجمنٹ کمیٹیوں کے لئے جس قسم کی تربیت کی ضرورت ہو گی اس میں اندراج کے لئے بھی کہہ سکتے ہیں۔ جب شرکاء تربیت کا نام شامل کر رہے ہیں تو تربیت کار اسے دو مختلف شیٹوں پر فلپ چارٹ پر لکھ سکتا ہے یعنی دیہاتی سطح کے تربیتی کورسوں کے لئے اور دوسرا ہنگامی ردعمل ٹیم کے لئے۔ 20-25 منٹ میں مکمل کرنے کی کوشش کریں۔

(14) کچھ اہم تربیتوں کے اندراج کے بعد، متعلقہ تربیتی سلائیڈ دکھائیں جس کے لئے کمیٹیوں کی ضرورت ہو گی۔

(15) اس کامیاب موبلائیزیشن کو تقویت دیتے ہوئے سیشن کو 15-20 منٹ میں سمیٹیں کہ یہ کمیونٹیز کو مزید منظم بنانے کا باعث بنتا ہے جس کے نتیجے میں تباہی کے خطرات کو کم کرنے اور ہنگامی صورتحال میں بیکار بیٹھنے اور بیرونی مدد پہنچنے کے انتظار کے بجائے خود کو سنبھالنے میں مدد ملتی ہے۔

## تربیت دینے والوں کے لئے مفید مشورے

- سختی سے یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ تربیت کار کو پہلے سے کافی پڑھنے کی ضرورت ہے اور تمام متعلقہ معلومات اکٹھا کریں تاکہ وہ معلومات فراہم کریں اور ممبروں کی کمیٹی کے قیام کے لئے صحیح سمت میں رہنمائی کریں۔
- شرکاء کو یہ واضح کرنا ضروری ہوگا کہ وی ڈی ایم سی اور یو سی ڈی ایم سی کے مابین فرق ہے اور سیشن کے دوران دونوں کے کردار اور ذمہ داریوں کی وضاحت ہونی چاہئے۔

## معاون مطالعاتی مواد

سی بی ڈی آر ایم تربیتی کتاب۔ شرکاء کی رہنماء کتاب

# سیشن 4

## انعقاد

# آفات کے خدشات کی شراکتی عمل کے ذریعے جانچ پڑتال

### ❖ سیشن سیکھنے کے مقاصد

اس سیشن کا مقصد شرکا کو جاننے اور سمجھنے کے قابل بنانا ہے:

- کمیونٹی کی سطح پر آفات کے خدشات کی شراکتی عمل کے ذریعے جانچ پڑتال
- مختلف قسم کے خطرات، کمزور دفاعی صلاحیتوں اور اہلیت کی تشخیص کے ٹولز جو کمیونٹی کی سطح پر آفات کے خدشات کے جانچ پڑتال کے عمل میں استعمال ہوتے ہیں

### ❖ مختص وقت

5 گھنٹے اور 30 منٹ

### ❖ سہولت کا طریقہ کار

باہمی لیکچر، مباحثے اور سوال و جوابات

### ❖ حوالہ سیکشن

حصہ 1- سیکشن-4 شرکاء کیلئے سی بی ڈی آر ایم تربیتی کتاب

### ❖ ضروری مواد

- ملٹی میڈیا
- لیپ ٹاپ
- سکرین
- فلپ چارٹس
- مستقل مارکر
- سیشن ہینڈ آوٹس

## سیشن کی فراہمی کے لئے عمل

تربیت دینے والوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ سیشن کی فراہمی کے دوران مندرجہ ذیل دیئے گئے اقدامات پر عمل کریں۔

## لیکچر نکات-اقدامات

(1) اپنے سیشن کا آغاز خطرات، کمزور دفاعی صلاحیت اور اہلیت کی تشریح کے ساتھ کریں۔ یہ ضروری ہے کہ شرکاء ان اصطلاحات سے واقف ہوں اس سے پہلے کہ آپ آفات کے خدشات کی جانچ پڑتال کی وضاحت کرنے لگیں۔ براہ کرم شرکاء کو ان اصطلاحات کی وضاحت کرنے کو کہیں جو ملٹی میڈیا یا فلپ چارٹ پر بھی ظاہر ہوں۔

(2) اس کے بعد، آفات کے خدشات کی جانچ پڑتال پر تبادلہ خیال کرنا شروع کریں۔ بعد ازاں آفات کے خدشات کی شراکتی عمل کے ذریعے جانچ پڑتال-پی ڈی آر اے کی وضاحت کریں-۔اس کے عملدرآمد کے اقدامات کے ساتھ ساتھ کیمونٹی کی سطح پر آفات کے خدشات کی شراکتی عمل کے ذریعے جانچ پڑتال کی اہمیت کو اجاگر کرنا۔

(3) PDRA پر تبادلہ خیال کرتے ہوئے "خطرے میں عناصر" کی اصطلاح کو بھی اجاگر کریں۔ شرکاء کو کمیونٹی میں خطرے سے دوچار عناصر کی نشاندہی کے بارے میں پوچھتے ہوئے شامل کریں۔ ان جوابات کو فلپ چارٹ پر لکھیں / ریکارڈ کریں۔

(4) آفات کے خدشات کی جانچ پڑتال کے عمل کی وضاحت پوری ہونے کے بعد اگلا قدم شرکا کو پی ڈی آر اے کے انعقاد کے عملی اقدامات کو سمجھانا ہے۔ خطرہ کی تشخیص کے ساتھ شروع کریں؛ شرکاء کو گھریلو اور کمیونٹی سطح پر خطرات کی چند مثالوں کا پوچھ کر بحث چھیڑ دیں۔

(5) مزید بحث پیدا کرنے کے لئے، شرکاء سے پوچھیں کہ مختلف خطرات کس طرح کمیونٹی میں خطرے سے دوچار عناصر کو متاثر کرتے ہیں۔ مزید یہ کہ ان سے مختلف دیگر خطرات، فوری / سست آغاز سے ہونے والے خطرات اور مختلف مثالوں کے بارے میں شرکاء سے پوچھیں۔

(6) زلزلے بطور ایک خطرہ کے بارے میں سوالات کریں کہ اس سے دوسرے کیا خطرات ہو سکتے ہیں؟ جب شرکاء جوابات دے رہے ہیں تو، آپ اسے چارٹ پر لکھ سکتے ہیں۔ اسی طرح سیلاب اور خشک سالی کی صورت میں دوسرے ثانوی خطرات کے بارے میں بھی پوچھیں۔ فلپ چارٹ پر مثالوں کو نوٹ کریں اور ان نکات کو شامل کریں جو شرکا نے چھوڑ دیے ہوں۔

(7) اگلی سلائڈ میں مختلف قسم کے خطرات کے بارے میں تبادلہ خیال کریں اور ان کی وضاحت کریں۔

- جسمانی کمزوری
- سماجی برائی
- حوصلہ افزائی کی کمی

(8) اگلی سلائیڈ میں معاشرے میں مختلف قسم کے وسائل اور صلاحیتوں کے بارے میں تبادلہ خیال کریں۔

- جسمانی اہلیت
- سماجی اہلیت
- حوصلہ افزائی کی اہلیت

(9) شرکاء سے ان کی کمیونٹی میں پائے جانے والے کمزوریوں اور صلاحیتوں کے بارے میں پوچھتے رہیں۔ فلپ چارٹ پر تمام اہم پہلو لکھیں۔

(10) اس مرحلے پر، جب شرکاء خطرات، کمزوریوں/اور اہلیتوں کے بارے میں وضاحت رکھتے ہوں تو ان کی کمیونٹی میں خطرات، دفاعی کمزوریوں اور اہلیتوں کی تشخیص کے بارے میں تبادلہ خیال کریں۔ یہ وہ وقت ہے جب شرکاء کو خطرے سے متعلق تشخیصی ٹولز سے متعارف کروانا ہے۔

(11) خطرے کی جانچ کیلئے منتخب ٹولز جیسے موسمی کیلنڈر، تاریخی پس منظر، اور خطرے کا نقشہ متعارف کروانے کے بعد، شرکاء کو ان کی مشق کرنے کے لئے کہیں۔

(12) **مشترکہ کام3-وقت25-30منٹ**

- شرکاءکو2مساوی گروپوں میں تقسیم کریں
- **گروپ1:** گاؤں کاموسمی کیلنڈر اور خطرہ میٹرکس تیار کرے
- **گروپ2:** گاؤں کا تاریخی پروفائل بنانے کے لئے
- ہر گروپ کے پاس2/3شرکاءہوں جو گاؤں کے بارے میں اچھی معلومات رکھتے ہوں۔
- دونوں گروپوں کو25-30منٹ دیں
- شرکاءکی مددکیلئے فلپ چارٹ پر موسمی تاریخی پروفائل، کیلنڈر اور خطرہ میٹرکس کا نمونہ لیں۔
- سیشن کے اگلے حصے کی طرف بڑھنے کے لئے گروپ کے کام کو وقت کے پر ختم کریں
- گروپوں کی جانب سے خطرہ ٹیبلزبنانے کے بعد، ہر ٹیبل پر جائیں اور ہر گروپ کے مندرجات کو دیکھیں۔اپنی رائے شامل کریں اور گروپ کی مدد سے چارٹ کو بہتر کریں جہاں ضرورت ہو۔

(13) گروپ کام مکمل ہونے کے بعد، خطرات کی تشخیص کے لئے ایک اہم ذریعے کے طور پر خطرے کی نقشہ سازی کی وضاحت کریں، جو تمام شرکا کو مشترکہ گروپ ورک (ہوم ورک) کے طور پر دیا جاسکتا ہے۔ وہ رات اس پر مشق کریں اور نقشے پر تمام معلومات ریکارڈ کریں۔ اگلے دن پہلے سیشن میں خطرہ کے نقشے پر بحث /تبادلہ خیال کریں۔

(14) شرکاءکو یہ بتائیں کہ کس طرح خطرہ کا نقشہ تیار کیا جاتا ہے یعنی نقشہ میں حد کی لکیر، علامات اور شمال کھینچنا، مختلف علامتوں کے لئے مختلف رنگوں کا استعمال جیسے سڑکوں کے لئے سرخ لکیریں، کچی سڑک کے لئے ٹوٹی ہوئی سرخ لکیریں، زرعی زمین کے لئے سبز اور براؤن لائن اونچی زمینیں وغیرہ ظاہر کرنے کے لئے۔ نقشے پر مختلف خطرہ کے لئے، مختلف رنگوں اور علامتوں کا استعمال کریں اور باؤنڈری کی حد بندی کریں۔ نقشہ میں علامات کے استعمال اور علامات بنانے کا طریقہ بتائیں۔ اس سلسلے میں اہم ہدایات لکھیں کہ فلپ چارٹ پر نقشہ کیسے بنایا جائے اور اسے کسی نمایاں مقام پر ڈسپلے کیا جائے تاکہ ہر شریک اس کو دیکھ سکے۔

(15) اگلا، مختلف خطرات کی تشخیص کے ٹولز کے متعلق شرکاءکو متعارف کرانا ہے۔ متعلقہ سلائڈز اور فلپ چارٹ کی مدد سے مندرجہ ذیل دوٹولز کی وضاحت کریں

- ٹیبل نمبر4-کمزور دفاعی صلاحیت کی تشخیص(خطرہ)میٹرکس
- ٹیبل نمبر5-کمزور دفاعی صلاحیت کی تشخیص(سماجی واقتصادی)

(16) درج ذیل گروپ کام کے لئے یہ دونوں ٹیبل فلپ چارٹ پر پہلے سے ہی بنائیں

(17) **مشترکہ کام4-وقت25-30منٹ**

- شرکاکو2مساوی گروپوں میں تقسیم کریں
- **گروپ1:** ٹیبل نمبر-4کو پُر کرنے کے لئے-مقامی گاؤں کی معلومات
- **گروپ2:** ٹیبل نمبر-5کو پُر کرنے کے لئے-مقامی گاؤں کی معلومات
- ہر گروپ کے پاس2/3شریک ہوں جن کو گاؤں کے بارے میں بہتر معلومات ہو
- دونوں گروپوں کو25-30منٹ دیں
- شرکاءکی مدد کے لئے پہلے سے ہی فلپ چارٹ پر دونوں موسمی ٹیبلز کے نمونے رکھیں
- سیشن کے اگلے حصے پر بڑھنے کے لئے گروپ ورک کو وقت کے ساتھ ساتھ ختم کریں

- گروپ کا کام مکمل ہونے کے بعد، ہر ٹیبل پر جائیں اور ہر گروپ کے مندرجات کو دیکھیں۔ اپنی رائے شامل کریں اور چارٹ کو گروپ کی مدد سے پورا کریں جہاں تفصیلات غائب ہوں۔
- شرکاء کا شکریہ اور کام کو اچھی طرح سے انجام دینے پر انہیں مبارکباد دیں
- شرکاء کو خطرہ کے نقشے پر کمزور دفاعی صلاحیت کے ٹیبل میں تمام معلومات ریکارڈ کرنے کی ہدایت کریں۔ ان کو کمزور دفاعی صلاحیت کے ساتھ خطرہ کے نقشوں کی تصاویر دکھائیں اور اگر انہیں کوئی سوال ہو تو ان کی رہنمائی کریں۔

(18) اگلا اہم مرحلہ میں شرکاء کو بتائیں کہ کمزور دفاعی صلاحیت والے گروپوں اور ان کی تشویش کو خطرے کی جانچ پڑتال میں شامل کرنے اہمیت کا حامل ہے۔ مندرجہ ذیل ٹیبل یعنی شرکاء کی کتاب کا ٹیبل نمبر 6 کسی باہمی گروپ ورک میں مکمل ہو گا۔

(19) **مشترکہ کام نمبر-5-وقت 25-30 منٹ**

**ٹیبل نمبر-6 کمزور دفاعی صلاحیتوں والے گروپوں کو اجاگر کرنے کے کلیدی سوالات**

- کیا گاؤں میں برادری کی سطح کی کوئی سماجی / ترقیاتی / مذہبی تنظیم ہے؟
- کیا خواتین اور معذور افراد تنظیم کا حصہ ہیں؟
- کیا ہر شخص کو زمین تک یکساں رسائی حاصل ہے؟
- کیا خواتین کو زمین تک رسائی حاصل ہے؟
- کیا غریبوں کو زمین تک رسائی حاصل ہے؟
- زمین کے مختص کرنے کا فیصلہ کون کرتا ہے؟
- لوگ پانی کہاں سے جمع کرنے جاتے ہیں؟
- پانی کون جمع کرتا ہے؟
- لوگ لکڑیاں جمع کرنے کہاں جاتے ہیں؟
- کون لکڑی جمع کرتا ہے؟
- لوگ مویشیوں کو چرانے کے لئے کہاں جاتے ہیں؟
- آپ اجتماعی طور پر کس طرح کی ترقیاتی سرگرمیاں انجام دیتے ہیں؟
- آپ کو کن وسائل سے سب سے زیادہ پریشانی ہے؟
- کیا کمیونٹی میں مرد، خواتین اور بچے معذور ہیں؟
- ان کی ضروریات کی دیکھ بھال کون کرتا ہے؟
- کیا وہ سماجی / گروہی سرگرمیوں میں حصہ لیتے ہیں؟
- کیا معذور بچے اسکول جاتے ہیں؟
- کیا مرد مقامی طور پر یا معاشرے سے باہر کام کرتے ہیں
- کیا کمیونٹی میں مذہبی یا نسلی اقلیت موجود ہے؟
- کیا وہ اکٹھے یا کمیونٹی ہاؤس کلسٹر سے دور رہتے ہیں؟
- اقلیتیں کیا نوکری / کام / پیشہ سر انجام دیتی ہیں؟

- فلپ چارٹ پر ٹیبل نمبر 6 پیشگی تیار کریں۔

- اسے ایسی جگہ پر دکھائیں جہاں ہر ایک اس کو دیکھ سکتا ہو
- شرکاء سے ایک وقت میں مندرجہ بالا سوال پوچھیں اور ان کے جوابات ریکارڈ کریں
- ٹیبل اچھی طرح سے تیار ہونے کے بعد اور آپ سب کے پاس کمیونٹی کے کمزور گروپ کی معلومات ہو گی، بحث کا آغاز کریں اور تمام شرکا کو معاشرے میں خصوصی گروپوں کی خصوصی ضروریات اور ان کے نقصانات سے بخوبی آگاہ کریں۔
- تبادلہ خیال کے دوران یہ باتیں قائم کرنے کی کوشش کریں:
  - **خطرے میں موجود عناصر:** خطرے سے مختلف عناصر پر کیا اثرات پڑتے ہیں
  - ان عناصر کو خطرہ **کیوں** ہوتا ہے
  - **دباؤ:** کون کمزور حالات پیدا کر رہا ہے / یہ کیسے ہوتا ہے
  - **بنیادی وجوہات:** کیوں کمزور حالات پیدا ہو جاتے ہیں یا بعض گروہوں کو کیوں نظر انداز کیا جاتا ہے۔
- شرکاء کا شکریہ ادا کریں اور انہیں کام اچھا کرنے پر مبارکباد پیش کریں

(20) اس وقت شرکاء کو وضاحت کریں کہ اہلیت کی تشخیص کیسے کی جائے۔ شرکاء کو متعلقہ سلائیڈز اور فلپ چارٹ کی مدد سے شرکاء کے مینوئل میں بیان کردہ اہلیت کی تشخیص کے مختلف ٹولز کے ساتھ متعارف کروائیں۔

(21) مندرجہ ذیل ٹیبل نمبر-9 شرکاء کی کتاب کے کمیونٹی کی صلاحیت کی تشخیصی تبادلہ خیال کے سوالنامے کا نمونہ پہلے سے تیار فلپ چارٹ پر تیار رکھیں۔

(22) **مشترکہ کام نمبر 5-وقت 25-30 منٹ**

**ٹیبل نمبر 9-کمیونٹی صلاحیت کی تشخیص کے نمونوں کے بارے میں تبادلہ خیال** ایک فلپ چارٹ پر پہلے سے تیار رکھیں۔ ٹیبل نمبر 9 کو ایک باہمی گروپ کی صورت میں مکمل کیا جائے گا جیسا کہ ذیل میں دیا گیا ہے:

- آفات کے ردعمل / آگاہی پر کام کرنے والی کمیونٹی کی سماجی اور مذہبی تنظیموں کی تعداد
- آفات کے ردعمل اور آگاہی پر کام کرنے والے بیرونی اداروں یعنی این جی اوز اور انٹرنیشنل این جی اوز کی تعداد
- فوری انتباہ سسٹم، گھنٹوں میں اوقات کار
- وارننگ سسٹم کی رسائی میں آنے والے دیہاتوں کی تعداد
- ناخواندہ بڑوں (مرد / خواتین) کی تعداد
- معذور افراد (بالغوں، بچوں، خواتین / مردوں) کی تعداد
- الیکٹرانک میڈیا، ٹی وی، ریڈیو اور انٹرنیٹ تک رسائی
- ہنگامی ریسپانس پلان موجود ہے یا نہیں
- انخلاء کا منصوبہ موجود ہے یا نہیں
- تباہی سے کچھ گھنٹوں پہلے فوری انتباہ دستیاب ہے
- فوری انتباہ کی رسائی والے دیہات کی تعداد
- مقامی ہنگامی ردعمل ٹیموں کی تعداد
- PRCS رضاکاروں / ٹیموں کی تعداد
- ہنگامی ردعمل پر کام کرنے والی خواتین رضاکاروں کی تعداد
- ہنگامی ردعمل پر کام کرنے والی مذہبی / فلاحی تنظیم کے نیٹ ورکس کی تعداد

- بیرونی اداروں یعنی این جی اوز اور انٹرنیشنل این جی اوز کی تعداد جو ہنگامی ردعمل پر کام کر رہے ہیں۔
- کیا پاک فوج ایمرجنسی ریسپانس میں شامل ہے؟ ہاں یا نہیں
- صحت کی سہولیات اور عملے کی تعداد
- انخلا کے مراکز / انخلا کے مراکز کے طور پر استعمال ہونے والے اسکولوں کی تعداد
- پچھلے سال سیلاب سے متاثرہ آبادی کی تعداد
- انشورنس اور قرض جیسے خطرے کی منتقلی کا طریقہ کار موجود ہے یا نہیں۔
- ٹیبل نمبر-9 کو فلپ چارٹ ڈسپلے کریں، جہاں ہر کوئی دیکھ سکے
- شرکاء سے ایک وقت میں مندرجہ بالا سوال پوچھیں اور ان کے جوابات ریکارڈ کریں
- جدول کی اچھی طرح پُر کرنے کے بعد اور آپ کے پاس وسائل اور صلاحیتوں کے بارے میں کمیونٹی کی تمام معلومات ہے، اہم سوال پوچھ کر بحث پیدا کریں؟
  - خطرہ کے پیش نظر کمیونٹی کا سب سے مضبوط پہلو / سب سے زیادہ واضح صلاحیت کیا ہے؟
  - آپ کی رائے میں یہ سب سے مضبوط پہلو کیوں ہے؟
  - اور کون سی صلاحیتیں کمیونٹی کو زیادہ مستحکم اور محفوظ بنا سکتی ہیں؟
- شرکاء کا شکریہ ادا کریں اور کام کو اچھی طرح سے انجام دینے پر مبارکباد دیں۔

(23) خطرے، کمزور دفاعی صلاحیت اور اہلیت کی تشخیص کے بعد، خدشے کا تجزیہ کرنا ضروری ہے۔ خدشے کے تجزیہ پر بحث کے دوران شرکاء کو شامل کریں اور ان سے خدشے کے کچھ منظر نامے تیار کرنے کو کہیں۔ یہ منظر نامے خطرات کے بارے میں تشخیص کے دوران حاصل کردہ معلومات، ان کی تعداد اور شدت اور خطرے سے دوچار عناصر پر مشتمل ہوں گے جیسے لوگ، مکانات، فصلیں، عمارتیں، سڑکیں، اسکول وغیرہ۔ یہ اثرات کی حد تک نشاندہی بھی کرتے ہیں جیسے کتنے لوگ جاں بحق ہو سکتے ہیں، کتنے زخمی ہو سکتے ہیں اور کتنے ہیکٹر زرقبہ بری طرح متاثر ہو گا یا ڈوب جائے گا۔

(24) خدشے کی تشخیص کا آخری مرحلے میں تباہی کے خطروں کی درجہ بندی کریں جیسے بڑے، درمیانے اور کم۔ ایسا کرنے کے لئے پہلے سے ٹیبل نمبر 9: رسک تجزیہ میٹرکس کا نمونہ شرکاء کی مدد سے فلپ چارٹ پر تیار رکھیں اور خدشے کے تجزیہ کے دوران حاصل کردہ معلومات کی روشنی میں کمیونٹی کو درپیش مختلف خطرات کی درجہ بندی کرنے کی کوشش کریں۔ اسی طرح، سب سے انتہائی خطرے سے دوچار مقامات، میونسپلٹی علاقوں یا کمیونٹی گروپس کی بھی درجہ بندی کریں۔

(25) سیشن کے اختتام کیلئے 15-20 منٹ لیں۔ یہ وضاحت کریں کہ پی ڈی آر اے کے پورے عمل کا مقصد برادری کو اس قابل بنانا کہ وسائل زیادہ مطلوبہ مقام پر موڑے جائیں یا کمیونٹی میں زیادہ تباہ کن خطرات کے اثرات کو کم کرنے کے قابل بنانا ہے۔

(26) سیشن کے اختتام پر، شرکاء سے سیشن کے حوالے سے کوئی سوال پوچھیں۔

## تربیت دینے والوں کے لئے مفید مشورے

- یہ یقینی بنائیں کہ ہر گروپ میں ایسے افراد شامل کریں جو اپنی برادریوں کو بخوبی جانتے ہوں۔ مزید بر آں، ایسے شرکاء کو گروپوں میں یکساں طور پر تقسیم کریں جو ٹولز کے استعمال کو سمجھتے ہیں کیونکہ وہ ٹولز کی مشق کرنے میں باقی شریک افراد کی مدد کر سکتے ہیں۔
- پی ڈی آر اے کے ہر پہلو کو تفصیل سے بیان کریں۔ پہلے خطرات، کمزور دفاعی صلاحیت، اہلیت اور بعد میں متعلقہ ٹولز جو شرکاء کی رہنمائی کتاب میں مذکور ہیں۔
- یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ، تدریجی طریقہ کار اپنائیں اور تمام شرکاء کو ساتھ لے کر چلیں۔
- سیشن کے اختتام پر کم از کم 40-50 منٹ اس وضاحت کے لئے مختص کریں کہ تباہی کے خطروں کی ترجیح اور درجہ بندی کیسے کرنی ہے جیسے بڑے، درمیانے اور کم

## معاون مطالعاتی مواد

- سی بی ڈی آر ایم تربیتی کتاب-شرکاء کی رہنماء کتاب

# سیشن 5

## انعقاد

# کمیونٹی کے ساتھ مل کر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات کی منصوبہ بندی

### ❖ سیشن سیکھنے کے مقاصد

اس سیشن کا مقصد شرکا کو جاننے اور سمجھنے کے قابل بنانا ہے:

- ⇦ کمیونٹی کے ساتھ مل کر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات کی منصوبہ بندی اور اس کا کمیونٹی سطح پر خدشے کی تشخیص کے ساتھ تعلق
- ⇦ کمیونٹی سطح پر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات کی منصوبہ بندی کے اہم عملی اقدامات اور مواد

### ❖ مختص وقت

5 گھنٹے اور 30 منٹ

### ❖ سہولت کا طریقہ کار

باہمی لیکچر، مباحثے اور سوال و جوابات

### ❖ حوالہ سیکشن

حصہ 1- سیکشن-5 شرکاء کیلئے سی بی ڈی آر ایم تربیتی کتاب

### ❖ مطلوبہ مواد

- ⇦ ملٹی میڈیا
- ⇦ لیپ ٹاپ
- ⇦ سکرین
- ⇦ فلپ چارٹس
- ⇦ مستقل مارکر
- ⇦ سیشن ہینڈ آؤٹس

## سیشن کی فراہمی کے لئے عمل

تربیت کار کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ سیشن کی فراہمی کی دوران مندرجہ ذیل دئے گئے اقدامات پر عمل کریں۔

## لیکچر نکات-اقدامات

(1) سیشن کا مقصد بتائیں، برائے مہربانی مذکورہ بالا مقصد کا حوالہ دیں۔

(2) سیشن کے مقاصد کے بعد، کمیونٹی کی موجودہ صلاحیتوں کو بروئے کار لا کر خطرات کو کم کرنے کے لئے آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات (DRM) کی منصوبہ بندی کی اہمیت کا ذکر کریں، کہ آفات کے خدشات میں کمی (DRR) کے مقصد کو حاصل کیا جائے۔

(3) یہ بتائیں کہ خطرات بشمول کمزور دفاعی صلاحیتوں اور اہلیتوں کی تشخیص کے شراکتی عمل سے عملی منصوبہ بندی میں مدد ملتی ہے۔ اس کی وضاحت کریں کہ خطرات، کمزور دفاعی صلاحیت اور اہلیتوں کی نشاندہی کرنا ضروری ہے تاکہ متاثرہ کمیونٹی باہر کے (ماہرین) کے ساتھ مل کر تباہی کے خطرے کو کم کرنے کے لئے پیشگی، دوران اور بعد کے اقدامات کا اندازہ لگا سکیں۔

(4) خطرہ، کمزور دفاعی صلاحیت اور اہلیت کی تشخیص سے متعلق پچھلے سیشنز کا حوالہ دیں اور بتائیں کہ یہ تشخیص بے معنی ہوتی ہے جب تک یہ تباہی کے خطرات سے نمٹنے اور ان کو کم کرنے کی عملی منصوبے میں بدل نہیں جاتی۔

(5) آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات کی منصوبہ بندی کا خاکہ / نکات پر شرکاء کے ساتھ تبادلہ خیال کریں، جس میں درج ذیل شامل ہو سکتے ہیں۔

- برادری کے مقام، آبادی، معاش وغیرہ کی تفصیل؛
- آفات کی تاریخ کا خلاصہ اور خدشے کی جانچ پڑتال کے نتائج؛
- خدشات کم کرنے کے اقدامات اور سرگرمیاں؛
- کردار اور ذمہ داریاں؛
- شیڈولز اور ٹائم ٹیبلز
- ضمیمہ

(6) مندرجہ ذیل کلیدی اقدامات کی بھی وضاحت کریں جو عام طور پر ایک ڈی آر ایم پلان تیار کرنے کے لئے ضروری ہیں، تفصیل کے ساتھ وضاحت کیلئے 50-60 منٹ لیں۔

- مقاصد وضع کرنے اور اہداف طے کرنے کا طریقہ؛
- آفات سے پہلے، دوران اور بعد کے مراحل کے لئے خدشات میں کمی کے اقدامات کی نشاندہی کریں۔ شرکاء کی رہنماء کتاب کے سیشن-5 کی نمونہ چیک لسٹ سے مدد لیں اور گاؤں کی سطح پر تیاری کی اہمیت کی وضاحت کریں۔
- خدشات میں کمی کے اقدامات کے نفاذ کے لئے دستیاب اور مطلوبہ وسائل؛
- ذمہ داریاں سونپیں اور عملدرآمد کیے حتمی وقت کی شناخت کریں۔ وی ڈی ایم سی اور کمیونٹی ای آر ٹیموں کے کردار اور ذمہ داریوں کی اہمیت کو اجاگر کریں۔
- عملی طریقہ کار؛
- رکاوٹوں اور چیلنجوں کی نشاندہی کریں جو منصوبہ کے نفاذ میں رکاوٹ بن سکتے ہیں۔
- عمل درآمد کے مقاصد کے لئے متعلقہ اسٹیک ہولڈرز سے تعاون اور عہد حاصل کریں۔
- نگرانی اور تشخیص کا طریقہ کار تیار کریں۔

(7) سیشن ختم کرنے سے پہلے، سوال وجوابات کے لئے شرکاء کو مدعو کریں اور تبصرے یا اس کے علاوہ اگر دیگر کچھ شامل کرنا چاہتے ہیں۔

(8) اجتماعی کام-6-وقت 180 منٹ

**اجتماعی کام: آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات (ڈیزاسٹر رسک مینجمنٹ) اقدامات (پہلے، دوران اور آفت کے بعد)**

**حصہ 1-وقت 60 منٹ**

- حالیہ سیشن میں خدشات کی جانچ پڑتال آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات کی منصوبہ بندی کے لئے ایک مرحلہ ہو گا۔ برائے مہربانی شرکاء کو 3 سے 4 گروپوں میں تقسیم کریں۔
- خدشات کے تجزیہ کا ٹیبل نمبر 9 کی روشنی میں: خدشہ کا تجزیہ میٹرکس اور خطرہ تجزیہ میٹرکس اور انتہائی خطرے سے دوچار اور بڑے خطرہ والے مقامات
- اس گروپ ورک کے مقصد کی وضاحت کریں یعنی کمیونٹی میں خدشات کو کم کرنے کے اقدامات کی نشاندہی کریں، جبکہ مقامی اہلیتوں اور وسائل پر بھی غور کریں جو شناخت شدہ منظر ناموں کے جواب میں خطرات کو کم کرنے میں استعمال ہو سکتے ہیں۔
- ہر گروپ کو ایک خطرہ / تباہی سے متعلق مخصوص منظر نامہ تفویض کریں۔ مثال کے طور پر اگر کسی بھی برادری کو سیلاب، طوفان اور زلزلے کا خطرہ ہے تو، ہر گروپ کو مذکورہ بالا خطرے والے منظر میں سے کسی ایک پر کام کرنے کی ذمہ داری دی جائے گی۔ جب کہ چوتھے گروپ کو گاؤں کے انتہائی کمزور علاقے / مقام پر کام کرنے کی ذمہ داری دی جاسکتی ہے۔
- اگر خدشات کی جانچ پڑتال کے دوران صرف دو تباہیوں کے منظر نامے تیار ہوئے ہوں (کمیونٹی میں خطرات پر منحصر) تو دونوں گروپ خطرے سے متعلق مخصوص منظر ناموں پر کام کریں گے، جبکہ دوسرے دو گروپوں کو گاؤں کے اندر انتہائی خطرے سے دوچار علاقوں / مقامات پر تفویض کیا جاسکتا ہے۔
- شرکاء / گروپ کے ممبران سے کہیں کہ وہ اپنے متعلقہ منظر ناموں کے لئے قبل، دوران، اور آفات کے بعد کے لئے خطرہ کم کرنے کے اقدامات کی نشاندہی کریں اور انہیں لکھیں۔ تباہی سے پہلے، دوران اور بعد کے اقدامات کے سلسلے میں ہر ایک کیلئے 10 منٹ دیں۔
- ہر گروپ کو ہدایات دیں کہ پہلے، دوران اور تباہی کے بعد کے اقدامات کے تین علیحدہ فلپ چارٹ بنائیں۔ گروپوں کو پچھلے سیشن میں خطرہ، کمزور دفاعِ صلاحیت اور اہلیت کی جانچ پڑتال اور خدشے کے تجزیہ والے گروپ سے مدد لیں گے۔
- مختص وقت کے بعد شرکاء کو ہدایت کریں کہ وہ اپنے گروپ کا کام دیوار یا فلپ چارٹ اسٹینڈ پر دکھائیں
- گروپ کا کام ظاہر ہونے کے بعد، انتہائی تباہی کے خطرات والے گروپ سے اپنے گروپ کا کام پیش کرنے کے لئے کہیں، اسی طرح سب سے انتہائی کمزور علاقے / مقامات والے گروپ کو اپنا کام پیش کرنے کی درخواست کریں۔
- گروپ ورک کی پریزنٹیشن کے مکمل ہونے کے بعد، تربیت کار آفات سے پہلے، دوران اور بعد کی کارروائیوں کے بارے میں دوبارہ جانچ پڑتال شروع کرے گا اور دیکھے گا کہ آیا وہ کمیونٹی کے اندر وسائل اور صلاحیتیں ہیں اور وہ فنی طور پر درست ہیں۔ اس کا خلاصہ بیان کریں اور فنی معلومات فراہم کریں۔
- شناخت شدہ اقدامات میں کمزور لوگوں کی ضروریات پر غور کریں اور ان پر توجہ دیں
- گروپ کے کام میں روشنی ڈالی گئی کارروائیوں پر تمام شرکاء کا اتفاق رائے پیدا کرنے کے لئے گفتگو کریں۔
- شرکاء کا شکریہ ادا کریں اور کام کو اچھی طرح سے انجام دینے پر انہیں مبارکباد دیں۔

**حصہ -2وی ڈی ایم سی اور کمیونٹی ای آر ٹیموں کی ذمہ داریاں، کام اور کردار۔ سی ای آر ٹی اصطلاحات اور وسائل**

**وقت60 منٹ۔ ایک مختصر 5 منٹ کے وقفے کے بعد دو گروپوں میں شرکاء کی دوبارہ ترتیب دیں**

- شرکاء کو دو گروپوں میں دوبارہ ترتیب دینے کے بعد، ہر گروپ کو VDMC اور CERT کے لئے مندرجہ ذیل لکھنے کو کہیں، ایک گروپ وی ڈی ایم سی اور دوسرا سی ای آر ٹی کرے گا۔ شرکاء کو پچھلے گروپ ورک میں شناخت کئے گئے ڈیزاسٹر کے اقدامات (قبل، دوران اور بعد) کے مطابق مندرجہ ذیل منصوبہ بندی کرنے کی ہدایات کرنا نہ بھولیں:

  - گاؤں کی سطح پر ممکنہ ممبروں کے نام
  - پچھلے مشترکہ کام میں نشاندہی ہونے والے تباہی کے پہلے، دوران اور بعد کے اقدامات کے مطابق پوری کمیٹی / ٹیم کے اہم کاموں / فرائض کی وضاحت کریں۔
  - مختلف ممبروں کے کردار اور ذمہ داریوں کی وضاحت کریں
  - کمیٹی / ٹیم کیلئے انہیں کونسے وسائل اور ٹولز کی ضرورت ہو گی۔
  - کمیٹی / ٹیم کو کون اور کیسے وسائل مہیا کریگا۔
  - ان کے لئے کس قسم کی تربیت کی ضرورت ہو گی
  - کمیٹی کو برقرار رکھنے کے لئے کونسے اقدامات اور کوشش کی ضرورت ہو گی

- ہر گروپ کو چار الگ چارٹ / شیٹس پر نقطہ نمبر (1 سے 4 تک) سے جوابات لکھنے کی ہدایت کریں۔ باقی نکات کسی ایک چارٹ / شیٹ پر لکھے جاسکتے ہیں
- مختص وقت کے بعد انہیں ہدایت دیں کہ وہ اپنے گروپ کے کام کو دیوار یا فلپ چارٹ اسٹینڈ پر آویزاں کریں۔ دونوں گروپوں سے اپنے گروپ کا کام شرکاء کے سامنے پیش کرنے کو کہیں۔
- تربیت کار مذکورہ بالا کارروائیوں کے لئے مختصر / خلاصہ بیان کرے گا اور ضروری فنی معلومات فراہم کرے گا۔ یہ بھی دیکھیں کہ آیا جوابات کمیونٹی کے اندر وسائل اور صلاحیتیں موجود ہیں اور تکنیکی لحاظ سے درست ہیں۔
- شناخت شدہ اقدامات میں کمزور لوگوں کی ضروریات پر غور کریں اور ان پر توجہ دیں
- مشترکہ کام میں بتائے گئے جوابات پر تمام شرکا کی اتفاق رائے پیدا کرنے پر تبادلہ خیال کریں
- شرکاء کا شکریہ ادا کریں اور کام کو اچھی طرح سے انجام دینے پر انہیں مبارکباد دیں۔

**حصہ 3- کمیونٹی ڈزاسٹر رسک مینیجمنٹ منصوبے کو جوڑنا/استحکام**

**وقت60 منٹ۔ 5 منٹ کے وقفے کے بعد، شرکاء کو اپنی نشستوں پر تشریف رکھنے درخواست کریں، گروپوں کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ یہ مشاورتی اجلاس ہوتا ہے۔**

- دیوار یا فلپ چارٹ اسٹینڈ پر ایچ وی سی تشخیص (خدشات کی جانچ پڑتال) جدولوں کا اہتمام کریں
- فلپ چارٹ پر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات کی منصوبہ بندی (ڈی آر ایم پلان) کا مقصد اور ہدف دکھائیں
- ترجیحی خدشات / خطرات کو ظاہر کریں
- پہلے، دوران اور بعد کے اقدامات آویزاں کریں
- وی ڈی ایم سی اور کمیونٹی ای آر ٹیموں-CERT کے کام، کردار اور فرائض اور وسائل کو واضح کریں
- پچھلے گروپ ورکس کے دوران حاصل کردہ مذکورہ بالا کام / معلومات کو ظاہر کرنے کے بعد ڈی آر ایم پلان پر عمل درآمد کی رکاوٹوں اور چیلنجوں کے بارے میں سوال پوچھ کر بحث شروع کریں اور شرکاء سے حکومتی اور نجی شعبے کی طرف سے عملدرآمد کے مقاصد کے لئے متعلقہ اسٹیک ہولڈرز کی نشاندہی کرنے کو کہیں۔

- فلپ چارٹ پر چیلنجز اور رکاوٹوں کو لکھیں اور متعلقہ اسٹیک ہولڈرز کو دوسرے فلپ چارٹ پر لکھیں۔
- تکمیل کے بعد، تمام شرکاء کو واضح کریں کہ انہوں نے عملی اور حقیقت پسندانہ وی ڈی ایم سی اور سی ای آر ٹی کا منصوبہ کردار، ذمہ داریاں تفویض کرنے کا کام کامیابی سے مکمل کر لیا ہے۔
- حالیہ نامزد کردہ وی ڈی ایم سی ممبروں سے کہیں کہ وہ چارٹ پر تمام معلومات کو ایک اچھے تحریری منصوبے کی صورت میں اکھٹا کریں اور خطرہ کے نقشے، ٹیبلز اور چارٹز کو ضمیمے کے طور پر منسلک کریں۔
- شرکاء کا شکریہ ادا کریں اور کام کو اچھی طرح سے انجام دینے پر انہیں مبارکباد دیں۔

(9) پورے سیشن کو ختم کرنے کیلئے 15-20 منٹ لیں۔ برائے مہربانی واضح کریں کہ ڈیزاسٹر منیجمنٹ پلاننگ کے عمل کا مقصد ایک عملی اور حقیقت پسندانہ ویلج ڈی آر ایم پلان (Village DRM Plan) مرتب کرنا ہے جس میں وی ڈی ایم سی اور سی ای آر ٹی کے کردار اور ذمہ داریاں تفویض کرنا بھی شامل ہے۔

(10) شرکاء کا شکریہ ادا کرنا اور اچھی طرح سے منصوبہ بندی کرنے پر انہیں مبارکباد دینا نہ بھولیں۔

## تربیت دہندگان کے لئے مفید نکات

- یہ یقینی بنائیں کہ ہر گروپ میں ایسے افراد شامل ہوں جو اپنی برادریوں کو بخوبی جانتے ہوں۔ مزید برآں، ایسے شرکاء کو بھی تقسیم کریں جو منصوبہ بندی کو تمام گروہوں میں یکساں طور پر سمجھتے ہیں کیونکہ وہ ٹولز کی مشق میں باقی شرکاء کی مدد کر سکتے ہیں۔
- شرکاء کو یاد دلانے کی کوشش کریں کہ ان کے جوابات خواہشی فہرست کی بجائے عملی ہونا چاہئیں۔

## معاون مطالعاتی مواد

- سی بی ڈی آر ایم تربیتی کتاب-شرکاء کی رہنماء کتاب

# مقامی سطح پر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات

## سی بی ڈی آر ایم ٹریننگ مینوئل

## تربیت کار کیلئے رہنماء کتاب

# ماڈیول-3

## ہنگامی ردِ عمل (بنیادی طبی امداد، آگ بجھانا، تلاش و بچاؤ)

## 1. ماڈیول-3 ٹرینرز مینوئل استعمال کرنے سے متعلق ہدایات

یہ ماڈیول تربیت کار کو مہارتی ردِ عمل (بنیادی طبی امداد، سرچ اینڈ ریسکیو (ایس اے آر) اور آگ بجھانے) کی تربیت فراہم کرنے کے لئے ضروری مہارت اور طریقہ کار سے واقف بنانے کے لئے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ پارٹ 2 میں ہنگامی رد عمل کی مختلف مہارتیں موجود ہیں اور ہر مہارت ایمر جنسی رسپانس مینجمنٹ کے دوران اہم کردار ادا کرتی ہے۔ لہذا، مہارت سیکھنے کا ہر سیشن محتاط انداز میں ایک منطقی تسلسل کے ساتھ تیار کیا گیا ہے تاکہ تربیت کار کے ذریعے ترسیل کو آسان بنایا جاسکے اور شرکاء کے فہم اور تفہیم میں آسانی ہو۔

زیادہ تر مہارت سیکھنے کے سیشن ترسیل کے درج ذیل ترتیب سے چلیں گے، برائے مہربانی ذیل میں دیئے گئے ٹیبل کو ملاحظہ کریں تاکہ تربیت کار ہنگامی رد عمل کے تربیتی سیشنوں کا کامیاب انعقاد کر سکیں

(1) اقدامات اور ضروری حفاظتی ہدایات کی وضاحت

(2) تصویری مظاہرے کے ذریعے مہارت کا مرحلہ وار مظاہرہ

(3) جوڑوں یا چھوٹے گروپوں میں مہارت کی مشق-

(4) ختم کرنا اور اہم نکات پر نظر ثانی

**ٹیبل 2: ٹرینرز مینوئل کے ماڈیول-2 کو استعمال کرنے کی ہدایات**

| سیریل | فراہمی کا طریقہ | یاد رکھنے والی ہدایات اور نکات |
|---|---|---|
| 1 | وضاحت اور ضروری حفاظتی ہدایات | (1) تربیت کار کی پریزنٹیشن اور لیکچر، مہارت سیکھنے کے سیشن کو متعارف کرانے اور شرکا کو سیکیورٹی سے متعلق معلومات فراہم کرنے کا ایک مؤثر طریقہ ہے۔<br>(2) پاور پوائنٹ سلائیڈ یا فلپ چارٹس سے اپنے لیکچر کی تکمیل کریں<br>(3) آپ سیکھنے کے عمل کو آسان بنانے کے لئے کلاس سے پہلے وائٹ بورڈ یا چارٹ پر لیکچر اور حفاظتی ہدایات کے کلیدی پیغامات بلٹ پوائنٹس کی صورت میں بھی لکھ سکتے ہیں۔<br>(4) جب شرکاء مشق کر رہے ہوں تو مہارت سیکھنے کے سیشن اور حفاظت کی ہدایت کے اہم نکات کو نمایاں مقام پر مستقل طور پر ظاہر کیا جانا چاہئے |
| 2 | ایمرجنسی رسپانس مہارت کا مظاہرہ | (1) کلاس کا اس طرح اہتمام کریں جس میں شرکاء کو عملی مظاہرے کو دیکھنے کے لئے کافی گنجائش ہو (ویڈیو یا تربیت کار کے ذریعے)<br>(2) ہنگامی رد عمل مہارت کے مظاہرے میں کم از کم دو کرداروں کی ضرورت ہوتی ہے۔<br>(3) ایک تربیت کار یا شریک زخمی / بیمار / متاثر کا کردار ادا کرتا ہے<br>(4) مظاہرہ کرنے والے (تربیت کار) ہنگامی رد عمل کا کردار ادا کرتا ہے اور جس ہنر کا مظاہرہ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اسے انجام دیتا ہے۔<br>(5) کبھی کبھی مہارت کا مظاہرہ کرنے کے لئے دو تربیت کار مل کر کام کرتے ہیں<br>(6) اگر مظاہرے کو زیادہ حقیقت پسندانہ بنانے کی ضرورت ہو تو ان کا اہتمام شرکاء یا ایڈمن عملے کی جانب سے تربیت سے کیا جاسکتا ہے۔<br>(7) اسی طرح، کچھ مظاہروں میں آگ بجھانے کی مہارت کی نمائش ہوگی اور دیگر امدادی مہارتوں کا مظاہرہ ہوگا |

| | | |
|---|---|---|
| | | (8) تمام ہنری مظاہرے قدم بہ قدم اور آہستہ سے کروائے جائیں<br>(9) مظاہرین یا دوسرے تربیت کار مہارت کے دوران ہر قدم کی زبانی طور پر وضاحت کرتے رہیں ۔<br>(10) تربیت کار کو یہ یقینی بنانا ہو گا کہ اس میں شامل تمام اقدامات سے شرکاء واقف ہوں۔<br>(11) مہارت (مظاہرے) کو متعدد بار دہرایا جاسکتا ہے جب تک کہ تربیت کار کو یقین نہ آجائے کہ اسے سمجھ لیا گیا ہے۔<br>(12) شرکاء کے سوالات پوچھنے میں حوصلہ افزائی کریں اگر انہیں پتانا ہو کہ مہارت کے کسی بھی حصے کو کیسے انجام دینا ہے، تو شرکاء کو تصحیح کے لئے کافی وقت دیں۔ |
| 3 | جوڑوں یا چھوٹے گروپوں میں مہارتی مشق کے طریقے | • **انسٹرکٹر کی قیادت میں مشق-(ILP)**: تربیت کار شرکاء کو ہنر کے ہر اقدام کے ذریعے، قدم بہ قدم رہنمائی کرتا ہے جبکہ شرکاء کی جانچ پڑتال کرتے ہوئے یہ یقینی بناتا ہے کہ سبھی مہارت کے مراحل کو مناسب طریقے سے مکمل کرلیا گیا ہے جیسے پُتلوں پر سی پی آر مہارت کی مشق<br>• **ساتھی پر مبنی مشق-(PBP)**: ایک شریک زخمی یا بیمار فرد کے طور پر کام کرتا ہے جبکہ دوسرا دیکھ بھال کرتا ہے۔ شرکاء کرداروں کا تبادلہ کرتے ہیں تاکہ ہر شریک کو مشق کرنے کا موقع ملے۔<br>• **باہمی مشق-(RP)**: جوڑے یا گروہوں میں کام کرنے والے ایک دوسرے کی کارکردگی کا مشاہدہ کرتے ہیں اور رہنمائی اور آراء پیش کرتے ہیں۔ |
| 4 | ختم کرنا اور اہم نکات کی نظر ثانی | (1) ختم کرتے وقت دوبارہ مہارت سیشن کے اہم پیغامات پر جائیں<br>(2) ایک بار پھر مہارت کے حفاظتی اقدامات پر زور دیں<br>(3) آخر میں شرکاء کو سوالات پوچھنے کی ترغیب دیں اگر وہ اس بات پر یقین نہیں رکھتے کہ ہنر کے کسی بھی حصے کو کیسے سرانجام دیا جائے اور شرکاء کو تصحیح کے لئے کافی وقت دیا جائے۔<br>(4) نئی مہارتوں کو سیکھنے میں فعال شمولیت اور بھرپور شرکت پر شرکاء کا شکریہ ادا کریں۔ |

## 2. کامیاب مظاہرے اور مشقی پروگراموں کے اہتمام تربیت کار کے لئے کیلئے مفید مشورے

(1) کلاس کا اہتمام اس طرح کریں کہ شرکاء کے پاس مظاہرہ دیکھنے کے لئے کافی گنجائش ہو (ویڈیو یا تربیت کار کے ذریعے)

(2) تمام ہنر کے مظاہرے آہستہ آہستہ اور قدم بہ قدم کیے جائیں

(3) مظاہرہ کرنے والا یا دوسرا تربیت کار مہارت کے دوران ہر اقدام کی زبانی طور پر وضاحت کرتا رہے۔

(4) تربیت دہندگان کو یہ یقینی بنانا ہو گا کہ شرکاء تمام اقدامات سے واقف ہوں۔

(5) مہارت (مظاہرے) کو متعدد بار دہرایا جاسکتا ہے جب تک کہ تربیت دینے والوں کو یقین نہ آجائے کہ انہیں سمجھ لیا گیا ہے

(6) شرکاء کو سوالات پوچھنے کی ترغیب دیں اگر وہ اس بات پر یقین نہ ہو کہ ہنر کے کسی بھی حصے کو کس طرح انجام دے اور شرکاء کو تصحیح کے لئے کافی وقت دیں۔

(7) کلاس روم کو پہلے سے مہارت کی مشق کے لئے تیار کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ کلاس میں شریک افراد کی تعداد کے لئے مناسب مقدار میں تربیتی امداد، سازوسامان اور اشیاء موجود ہیں۔

(8) برائے مہربانی ہر شریک کو اس وقت تک مہارت کی مشق کرائیں جب تک وہ کارکردگی کے معیار کے مطابق مہارت حاصل نہ کر لیں۔

(9) مہارتی سیشن کو لمبائی مہارت اور تربیتی امداد کی تعداد کے بنا پر مختلف ہو گی، کیونکہ ہر شریک کی سامان کے استعمال کی باری آتی ہے جیسے پُتلہ وغیرہ۔

(10) بحیثیت تربیت کار آپ کا سب سے مشکل چیلنج یہ ہے کہ اس بات کو یقینی بنائیں کہ شرکاء صحیح طریقے سے مشق کریں۔ مشق کرتے وقت شرکاء کی جو غلطیاں ہوتی ہیں ان کو دیکھتے ہوئے تمام شرکاء کی مستقل نگرانی کریں۔

(11) مہارت کے سیشنوں کے دوران، دستیاب تربیت کار کی تعداد کے مطابق کلاس کو قابل انتظام حصوں میں تقسیم کریں جیسے اگر 30 شرکاء کی کلاس کے لئے تین تربیت کار دستیاب ہوں تو، ہر تربیت کار کو پریکٹس سیشن کے دوران 10 شرکاء کی رہنمائی اور نگرانی کیلئے رکھ سکتے ہیں۔

(12) اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ سکھائی گئی مہارت زیادہ تر شرکاء کیلئے ممکنہ طور پر نئی ہو گی۔ لہذا، شرکاء کو بار بار جداگانہ توجہ دینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

(13) شرکاء کو اپنے ساتھیوں کا انتخاب کرنے میں مدد کریں۔ مخالف جنس کے شرکاء کے جوڑے بنا کر گروپ نہ بنائیں۔

(14) شرکاء کو موج مستی میں مشغول ہونے کی اجازت نہ دیں، جس سے چوٹ یا ہاتھا پائی ہو سکتی ہے۔

(15) ایک کامیاب ہنر کے سیشن کے لئے، اساتذہ کو لازمی طور پر صحیح سمت اور ہدایات، عملی طور پر کافی وقت، حوصلہ افزائی، مثبت عملدرآمد اور اصلاحی آراء فراہم کرنا ہوں گی۔

(16) کمیونٹی کی سطح پر، ہنگامی ردعمل کی مہارت فراہم کرنے کیلئے پورا دن مختص کرنے کی سفارش کی جاتی ہے۔ تاہم، اگر شرکاء کو تربیت کے پانچویں دن سے 1-2 گھنٹے کی مہارت پر عمل کرنے کے لئے اضافی وقت درکار ہے تو بھی اس سے استفادہ حاصل کیا جا سکتا ہے۔

# سیشن-1

## انعقاد

# سی ای آر ٹی تنظیم، کردار اور ترجیحات

### سیشن سیکھنے کے مقاصد

- برادری کی سطح پر ہنگامی رد عمل کی اہمیت جاننا
- ہنگامی صورتحال میں کمیونٹی سطح پر ایمرجنسی رسپانس ٹیم(CERT) کی تنظیم، کردار اور ذمہ داریوں کو سمجھنا
- سی ای آر ٹی ہنگامی رد عمل کٹ کے مواد کی نشاندہی کرنا

### ☆وقت مختص

30-40منٹ

### ☆فراہمی کا طریقہ کار

باہمی لیکچر، بحث اور سوال وجوابات

### ☆حوالہ سیکشن

حصہ 2- سیکشن-1 شرکاء کیلئے سی بی ڈی آر ایم تربیتی کتاب

### ضروری سامان

- وائٹ بورڈ
- کثیر رنگ کے مارکر
- فلپ چارٹس
- فلیپ اسٹینڈ
- لیپ ٹاپ اور اسکرین کے ساتھ ملٹی میڈیا
- سیشن ہینڈ آوٹس
- ایمرجنسی رسپانس ٹول کٹس

### ☆ سیشن کی فراہمی کے لئے عمل:

تربیت دہندگان کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں جب وہ سیشن کی سہولت فراہم کریں۔

## لیکچر پوائنٹس-اقدامات

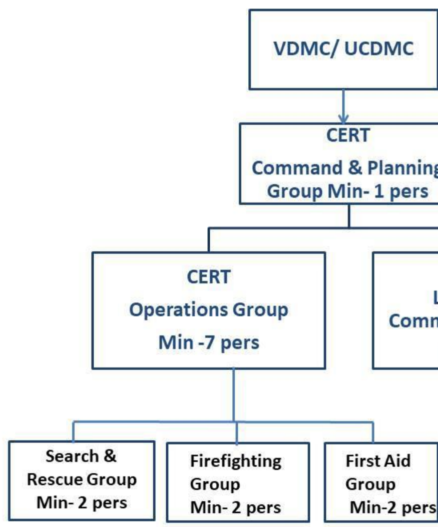
(1) شرکاء کو کمیونٹی کی سطح پر ہنگامی ردعمل کی اہمیت کے بارے میں آگاہ کرتے ہوئے اسٹیج مرتب کریں اور اس بات کو اجاگر کریں کہ کمیونٹی کی سطح پر ہنگامی ردعمل کی تیاری کی پہلی اور اہم ترین ذمہ داری برادری کے تمام ممبروں پر عائد ہے۔

(2) سیشن کے تعارف کے ساتھ شروع کریں؛ سیشن کے آغاز میں ان مقاصد کو اجاگر کریں جن کی نشاندہی کی گئی ہے۔

(3) سی ای آر ٹی کے کردار اور ذمہ داریاں پہلے کے سیشن میں شامل ہو چکی ہیں۔ لہذا، ان کو تازہ کرنے کے لئے شرکاء سے گذشتہ روز سکھائے گئے مختلف کاموں کو بیان کرنے کو کہیں، انھیں فلپ چارٹ پر لکھیں: اگر وہ کسی بھی کام کو بھول جاتے ہیں تو انہیں شامل کریں / درست کریں۔

(4) کردار اور ذمہ داریوں پر نظر ثانی کرنے کے بعد، فلپ چارٹ یا پاور پوائنٹ پر سی ای آر ٹی کی تنظیم کو آویزاں / نمائش کریں۔ واضح کریں کہ اس تنظیم کو کم از کم (ضروری) ہر ٹیم کے 10 رضاکاروں کو مد نظر رکھتے ہوئے تجویز کیا گیا ہے۔ اگر انسانی و مادی وسائل اجازت دیں تو ان گروہوں کی توسیع کی جاسکتی ہے۔ مثال کے طور پر، کمانڈ اور پلاننگ فنکشن کے لئے 2 الگ الگ گروپ تشکیل دیئے جاسکتے ہیں، اسی طرح لاجسٹک اور مواصلات کو انجام دینے کے لئے 2 الگ الگ گروپس تشکیل دیئے جاسکتے ہیں۔ مزید یہ کہ SAR، آگ بجھانے اور ابتدائی امداد میں رضاکاروں کی تعداد کو بھی ضرورت اور حالات کے لحاظ سے تقویت بخشی جاسکتی ہے۔

**ORGANIZATION OF CERT**




(5) اگلے مرحلے میں منظر کی ابتداء کرنے اور ابتدائی منظر کی جانچ پڑتال کرنے کے طریقہ کار کی وضاحت کریں۔ یکے بعد دیگر 9 مراحل کی وضاحت کریں۔

### سی ای آر ٹی-ایمرجنسی رسپانس کا سائز

(1) **حقائق جمع کریں۔** کیا ہوا ہے؟ کتنے لوگ ملوث دکھائی دیتے ہیں؟ موجودہ صورتحال کیا ہے؟

(2) **نقصان کا اندازہ اور گفتگو کریں۔** یہ جاننے کی کوشش کریں کہ کیا ہوا ہے، اب کیا ہو رہا ہے، اور واقعی حالات کتنے برے ہوسکتے ہیں۔ پیشہ ورانہ ردِعمل کرنے والوں / VDMC کو کال کریں۔

(3) **امکانات پر غور کریں۔** کیا ہونے کا امکان ہے؟ جھڑپوں کے واقعات سے کیا ہو سکتا ہے؟

(4) **اپنی صورتحال کا اندازہ کریں۔** کیا آپ کو فوری خطرہ ہے؟ کیا آپ کو صورتحال سے نمٹنے کی تربیت دی گئی ہے؟ کیا آپ کے پاس سامان ہے جس کی ضرورت ہے؟

(5) **ترجیحات قائم کریں۔** کیا زندگیاں خطرے میں ہیں؟ کیا آپ مدد کرسکتے ہیں؟ یاد رکھیں، زندگی کی حفاظت پہلی ترجیح ہے!

(6) **فیصلے کریں۔** اپنے فیصلوں کو مرحلہ 1 سے 5 کے جوابات کے مطابق اور اس کے مطابق ترجیحات کے ساتھ جو آپ نے قائم کیں۔

(7) **کاروائی کا منصوبہ تیار کریں۔** ایسا منصوبہ تیار کریں جس سے آپ اپنی ترجیحات کو پورا کرسکیں۔ ٹیم کے ممبروں کے لئے ہدایات دینا سادہ منصوبہ ہو سکتا ہے۔

(8) **کارروائی کریں۔** اپنے منصوبے پر عملدرآمد کریں اور صورتحال کی درست طور پر VDMC کو اطلاع دیں

(9) **پیشرفت کا اندازہ کریں۔** وقفوں کے وقت، عملی منصوبے کے مقاصد کی تکمیل میں اپنی پیشرفت کا اندازہ لگائیں کہ اس بات کا تعین کریں کہ کیا کام کر رہے ہیں اور صورتحال کو مستحکم کرنے کے لئے آپ کو کیا تبدیلیاں لانا پڑ سکتی ہیں۔

(6) اس کے بعد، ہنگامی ردعمل کٹ اور آلات کے ساتھ شرکاء کو متعارف کروائیں۔ کٹس کو ٹریننگ ہال/کلاس روم کے باہر بھی دکھایا جاسکتا ہے۔

(7) ذاتی حفاظتی سامان-PPE کے استعمال کے بارے میں مخصوص تفصیلات اور ہدایات دیں

(8) اس مقام پر تمام شرکاء کو اپنی انفرادی PPE پہننے کی ترغیب دی جانی چاہئے اور دن کے اختتام تک اسے پہننا جاری رکھیں گے۔ شرکاء کو صحیح طریقے سے پی پی ای پہننے میں مدد کریں۔

(9) سیشن کو اس یاددہانی کے ساتھ ختم کریں کہ ہنگامی ردعمل کے کام کو انجام دیتے وقت کمیونٹی سطح پر ہنگامی ردعمل کی تیاری کی سب سے اہم ذمہ داری کمیونٹی کے تمام ممبروں پر عائد ہوتی ہے اور PPE کا استعمال اس وقت کریں جب ہنگامی ردعمل کے کام انجام دے رہے ہوں۔

## معاون مطالعاتی مواد

- سی بی ڈی آر ایم تربیتی کتاب-شرکاء کی گائیڈ

# سیشن-2

# کمیونٹی ایمرجنسی ریسپانس ٹیم (سی ای آر ٹی) کی فراہمی

## بنیادی امدادی کاروائیاں اور ترجیحات

### سیشن سیکھنے کے مقاصد

- جائے وقوعہ پر بنیادی امدادی ترجیحات کا اندازہ لگانا اور START (سادہ ٹرائج اور فوری علاج)
- اکثر عام ہنگامی صورتحال سے نمٹنے کے لئے بنیادی طبی امداد کی مہارتوں کو سمجھنا اور سیکھنا۔

### ☆وقت مختص

3 گھنٹے/ 180 منٹس

### ☆فراہمی کا طریقہ کار

باہمی لیکچر، مظاہرے، مشق، بحث اور سوال وجوابات

### ☆حوالہ سیکشن

حصہ 2- سیکشن-2 شرکاء کیلئے سی بی ڈی آر ایم تربیتی کتاب

### ضروری سامان

- وائٹ بورڈ
- کثیر رنگ کے مارکر
- فلپ چارٹس
- فلپ اسٹینڈ
- لیپ ٹاپ اور اسکرین کے ساتھ ملٹی میڈیا
- سیشن ہینڈ آوٹس
- ٹرائیج کلر ریبنس
- CPR پتلے
- بنیادی طبی امدادی کٹ (زخموں کی ڈریسنگ، پٹی، دستانے ماسک وغیرہ)

## ☆ سیشن کی فراہمی کے لئے عمل:

تربیت دہندگان کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں جب وہ سیشن کی سہولت فراہم کریں۔

### حصہ نمبر-1

واقعے کا اندازہ کریں،START،ٹرائج کلر کوڈ اور DR ABC

| سیریل | لیکچر نکات-اقدامات | فراہمی کا طریقہ | وقت |
|---|---|---|---|
| 1 | وضاحت<br>1) ابتدائی امداد کی تشریح (ہنگامی طبی رد عمل)<br>2) ابتدائی امداد کے مقاصد (ہنگامی طبی رد عمل)<br>3) جائے وقوعہ کا اندازہ-ابتدائی تشخیص کریں اور جائے وقوعہ کا اندازلگائیں<br>4) START-سادہ ٹرائج اور فوری علاج<br>5) مریض کی ابتدائی تشخیص-مریض کی ابتدائی تشخیص کریں-DR ABC(ڈینجر ریسپانس،ایئروے بریتھنگ سرکیولیشن)<br>6) کمیونٹی ایمرجنسی ریسپانس ٹیم کیلئے فوری امدادی ترجیحات<br>7) لیکچر کیلئے ٹیبل نمبر 1 میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں اور حفاظتی ہدایات پر زور دیں | وضاحت اور ضروری حفاظتی ہدایات | 10 منٹس |
| 2 | 1) سائز،START،ٹرائج اور ابتدائی تشخیص کی وضاحت کے بعد ساتھی تربیت کار کی مدد سے مظاہرے کرنا چاہیئے۔ مظاہرے کیلئے مجموعی طور پر 9-10 کرداروں کی ضرورت ہے۔<br>2) کردار نبھانے والے پانچ افراد متاثر/زخمیوں کی حیثیت سے کردار ادا کریں گے۔ ٹرائج کلر کوڈ لگانے کی مثال دینے کیلئے ہر متاثرہ شخص کو مختلف چوٹیں اور طبی حالتیں ہوں گی<br>3) دیکھنے کیلئے 4 سے 5 ہونگے (دیکھنے والوں کا انتظام شرکاء سے کیا جاسکتا ہے)<br>4) دو تربیت کار جوڑی میں سی ای آر ٹی ممبروں کی حیثیت سے کام کریں گے۔<br>5) وہ متاثرین تک پہنچتے ہی واقعے کا اندازہ لگائیں گے<br>6) بعد میں وہ START-Triage کریں گے اور چاروں متاثرین کی کلر کوڈنگ کریں گے<br>7) ترجیحی مریض کو ہدایت نامے کے مطابق DR ABC (ڈینجر ریسپانس اور ایئروے بریتھنگ سرکیولیشن) ملے گا۔<br>8) مظاہرہ آہستہ اور قدم بہ قدم کیا جانا چاہیئے۔<br>9) آپ مظاہرے کے دوران ہر ایک اقدام کی وضاحت جاری رکھ سکتے ہیں۔ | ہنگامی رد عمل مہارت کا مظاہرہ | 10 منٹ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 10) مظاہرے کے لئے ٹیبل نمبر 1 میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں | | |
| 3 | **ساتھی پر مبنی مشق-پی پی پی**<br>1) مشق کے لئے کلاس کو 3-4 برابر گروپوں میں تقسیم کریں۔<br>2) ہر گروپ کے لئے ایک تربیت کار مختص کریں<br>3) ہر گروپ مختص کردہ تربیت کار کی نگرانی کے تحت مشق کرے گا<br>4) ہر گروپ کو مشق کے لئے شرکاء کے جوڑے بنانے ہیں<br>5) مشق کی ترتیب۔واقعے کا اندازہ لگائیں، ٹرائج کریں او فوری علاج شروع کریں، ٹرائی ایج کلر کوڈنگ، ڈی آر (ڈینجر ریسپانس) ایئروے بریتھ سرکیولیشن چیک کریں اور بعد میں جھٹکوں سے علاج (شاک ٹریٹمنٹ)<br>6) برائے مہربانی یقینی بنائیں کہ شرکاء موج مستی میں مشغول نہ ہوں<br>7) ٹیبل نمبر 1 میں پریکٹس کیلئے دی گئی ہدایت پر عمل کریں | جوڑوں اور چھوٹے گروپس میں مہارتی مشق | 15 منٹ |
| 4 | جائے وقوعہ کا اندازہ لگانا، START- کلر کوڈ چیک کریں، DR ABC | ختم کریں اور اہم نکات کی یاد دہانی کریں | 5 منٹ |

## حصہ نمبر 2

نہایت عام ہنگامی صورتحال میں کمیونٹی ایمرجنسی ریسپانس ٹیم کی جانب سے ابتدائی امدادی مہارتوں کا انتظام

- ابتدائی امداد فراہم کرنے والے کی طرف سے ابتدائی تشخیص DR-ABC (ڈینجر ریسپانس-ایئروے بریتھنگ سرکیولیشن)
- کارڈیو پلمونری ریسسو سیٹیشن (سی پی آر)
- صدمہ یا بے ہوش مریض / زخمی
- دم گھٹنے والا مریض
- زخم اور چوٹ
- ہڈی کا ٹوٹ جانا اور مڑ جانا

ابتدائی امداد فراہم کرنے والے کی طرف سے سی پی آر کے ساتھ ابتدائی تشخیص DR-ABC

| سیریل | لیکچر نکات–اقدامات | فراہمی کا طریقہ | وقت |
|---|---|---|---|
| 1 | ABC-DR تکنیک کی وضاحت کریں جس کے بعد سی پی آر، CAB میں شامل تین آسان اقدامات شامل ہیں۔<br>• سی-سرکیولیشن، کمپریسنگ اینڈ کال<br>• اے-ایئروے<br>• بی-بریتھس (سانسیں) | وضاحت اور ضروری حفاظتی ہدایات | 5 منٹ |
| 2 | (1). وضاحت کے بعد دوسرے ساتھی تربیت کار / انسٹرکٹرز کی مدد سے ایک مظاہرے کا اہتمام کیا جائے گا۔ | ہنگامی رد عمل مہارت کا مظاہرہ | 10 منٹ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | (2). مظاہرے میں کل 3 کردار ادا کرنے والوں کی ضرورت ہے<br>(3). ایک کردار متاثر کا کردار ادا کریں گے<br>(4). دو تربیت کار مل کر سی ای آر ٹی ممبروں کی حیثیت سے کام کریں گے۔<br>(5). وہ متاثر کا علاج معالجے کا کردار ادا کریں گے اور ڈینجر ریسپانس ایئروے بریتھنگ سرکیولیشن کے عمل کا آغاز کریں گے<br>(6). پھر وہ متاثرین پر سی پی آر کریں گے (سی پی آر پتلے پر انجام پائے گا)<br>(7). مظاہرہ آہستہ آہستہ اور قدم بہ قدم کیا جانا چاہیئے۔<br>(8). آپ مظاہرے کے دوران ہر ایک اقدام کی وضاحت جاری رکھ سکتے ہیں۔<br>(9). مظاہرے کیلیئے جدول نمبر 1 میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں | | |
| 3 | **تربیت کار کی قیادت میں مشق-ILP**<br>(1). مشق کے لئے کلاس کو 3-4 برابر گروپوں میں تقسیم کریں۔<br>(2). ہر گروپ کے لئے ایک تربیت کار مختص کریں<br>(3). ہر گروپ کے پاس ایک بالغ پتلہ ہو اور شرکاء گروپ کو مختص کردہ تربیت کار کی نگرانی کے تحت سی پی آر (کارڈیو پلمونری ریسسو سیٹیشن) کی کارکردگی کا مظاہرہ کریں گے۔<br>(4). ڈی آر اے بی سی-سی پی آر کی مشق<br>(5). برائے مہربانی یہ یقینی بنائیں کہ شرکاء ایک دوسرے پر سی پی آر (دباؤ اور سانس لینے) کا عمل نہیں کریں<br>(6). پریکٹس کیلیئے ٹیبل نمبر 1 میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔ | جوڑوں اور چھوٹے گروپس میں مہارتی مشق | 15 منٹ |
| 4 | فوری ردِ عمل کرنے والے کی طرف سے سی پی آر کے ساتھ ابتدائی تشخیص DR-ABC | ختم کریں اور اہم نکات کو دہرائیں | 10 منٹ |

## صدمہ یا بے ہوش مریض / متاثر

| سیریل | لیکچر نکات-اقدامات | فراہمی کا طریقہ | وقت |
|---|---|---|---|
| 1 | علامات، اسباب، انتظامی اختیارات اور فوری اقدامات کی وضاحت کریں<br>• سر نیچے کی طرف اور ٹانگیں اوپر کی طرف کریں<br>• بہتری کی صورتحال | وضاحت اور ضروری حفاظتی ہدایات | 5 منٹ |
| 2 | (1) وضاحت کے بعد دوسرے ساتھی تربیت کاروں / انسٹرکٹرز کی مدد سے ایک مظاہرے کا اہتمام کیا جائے گا۔<br>(2) مظاہرے میں کل 3 کرداروں کی ضرورت ہے<br>(3) ایک کردار متاثر کا کردار ادا کرے گا | ہنگامی رد عمل مہارت کا مظاہرہ | 10 منٹ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | (4) دو تربیت کار مل کر کمیونٹی ایمرجنسی ریسپانس ٹیم کے ممبروں کی حیثیت سے کام کریں گے۔<br>(5) وہ متاثر پر علاج معالجے کا عمل انجام دیں گے اور ڈی آر-اے بی سی کے ذریعے عمل کا آغاز کریں گے جس کے بعد نچلی ٹانگوں کو اٹھائیں اور اس کے بعد بہتری کی صورتحال دیکھی جائیگی۔<br>(6) مظاہرے کو آہستہ آہستہ اور قدم بہ قدم آگے بڑھانا چاہئے۔<br>(7) آپ مظاہرے کے دوران ہر ایک اقدام کی وضاحت جاری رکھ سکتے ہیں۔<br>(8) مظاہرے کیلئے جدول نمبر 1 میں دی گئی ہدایت پر عمل کریں | | |
| 3 | **ساتھی پر مبنی پریکٹس-PBP**<br>(1) کلاس کو مشق کے لئے 3-4 برابر گروپوں میں تقسیم کریں۔<br>(2) ہر گروپ کے لئے ایک تربیت کار مختص کریں<br>(3) ہر گروپ کو مختص کردہ تربیت کار کی نگرانی کے تحت مشق کرنی ہے<br>(4) ہر گروپ کو مشق کرنے کے لئے شرکاء کے جوڑے بنانے ہیں<br>(5) تسلسل سے DR-ABC کی مشق اور پھر صدمے کا علاج<br>(6) برائے مہربانی یہ یقینی بنائیں کہ شرکاء موج مستی میں مشغول نہ ہوں۔<br>(7) مشق کیلئے ٹیبل نمبر 1 میں دی گئی کی ہدایت پر عمل کریں | جوڑوں اور چھوٹے گروپس میں مہارتی مشق | 15 منٹ |
| 4 | بے ہوش مریض / متاثر کی علامات، اسباب، علاج کا انتخاب اور کاروائیاں | ختم کریں اور اہم نکات کی نظر ثانی کریں | 5 منٹ |

## ہوش میں دم گھٹنا

| سیریل | لیکچر نکات–اقدامات | فراہمی کا طریقہ | وقت |
|---|---|---|---|
| 1 | علامات، اسباب، انتظامی اختیارات اور فوری اقدامات کی وضاحت کریں<br>• یہ صورتحال تب ہوتی ہے جب متاثرین نہ ہی کھانس سکتا ہے نہ بول اور نہ ہی سانس لے سکتا ہے، جسے دم گھٹنا کہتے ہیں | وضاحت اور ضروری حفاظتی ہدایات | 5 منٹ |
| 2 | (1) وضاحت کے بعد دیگر ساتھی تربیت کاروں / انسٹرکٹرز کی مدد سے ایک مظاہرے کا اہتمام کیا جائے گا۔<br>(2) مظاہرے میں کل 3 کرداروں کی ضرورت ہے<br>(3) ایک کردار متاثر کا کردار ادا کرے گا<br>(4) دو تربیت کار ملکر سی ای آر ٹی ممبروں کی حیثیت سے کام کریں گے۔<br>(5) وہ متاثر پر علاج معالجے کی کاروائیاں کریں گے اور DR-ABC کے ذریعہ عمل کا آغاز کریں گے اس کے بعد دم گھٹنے پر کے علاج کا عمل کرینگے<br>(6) مظاہرے کو آہستہ اور قدم بہ قدم آگے بڑھانا چاہئے۔ | ہنگامی رد عمل مہارت کا مظاہرہ | 10 منٹ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | (7) آپ مظاہرے کے دوران ہر ایک اقدام کی وضاحت جاری رکھ سکتے ہیں۔<br>(8) مظاہری کیلئے جدول نمبر 1 میں دی گئی ہدایت پر عمل کریں | | |
| 3 | **ساتھی پر مبنی مشق پریکٹس-PBP**<br>(1) کلاس کو مشق کے لئے 3-4 برابر گروپوں میں تقسیم کریں۔<br>(2) ہر گروپ کے لئے ایک تربیت کار مختص کریں<br>(3) ہر گروپ کو مختص کردہ تربیت کار کی نگرانی کے تحت مشق کرنی ہے<br>(4) ہر گروپ کو مشق کے لئے شرکاء کے جوڑے بنانے ہیں<br>(5) DRABC مشق کا تسلسل-گھٹن کیلئے کاروائیاں 5 دفعہ پھونکنا-5 دفعہ پیٹ کو دبانا<br>(6) برائے مہربانی یہ یقینی بنائیں کہ شرکاء موج مستی میں مشغول نہ ہوں۔<br>(7) پریکٹس کیلئے ٹیبل نمبر 1 میں دی گئی ہدایت پر عمل کریں | جوڑوں اور چھوٹے گروپس میں مہارتی مشق | 15 منٹ |
| 4 | جب متاثر نہ کھانس سکے، نہ بول سکے یا دم گھٹ رہا ہو ایسی صورتحال میں علامات، اسباب، انتظامی اختیارات اور فوری اقدامات<br>شرکاء کو بچوں کیلئے طریقے کار بتائیں (اگر بچوں کے پتلے دستیاب ہوں تو طریقے کار کا مظاہرہ کریں) | ختم کرنا اور کلیدی نقطوں کی دہرائی | 5 منٹ |

## چوٹ اور زخم-خون کے بہاؤ پر قابو پانا

| سیریل | لیکچر نکات—اقدامات | فراہمی کا طریقہ | وقت |
|---|---|---|---|
| 1 | علامات، وجوہات، خون بہنے کی اقسام اور خون بہنے پر قابو پانے کیلئے انتظامات کی وضاحت<br>(1) براہ راست زور لگائیں<br>(2) جسم کے خون بہنے والا حصہ بلند کریں<br>(3) پٹیاں کریں<br>(4) بالواسطہ دباؤ/ٹورنیکوئٹ | وضاحت اور ضروری حفاظتی ہدایات | 5 منٹ |
| 2 | (1) وضاحت کے بعد دیگر ساتھی تربیت کاروں/انسٹرکٹرز کی مدد سے ایک مظاہرے کا اہتمام کیا جائے گا۔<br>(2) مظاہرے میں کل 3 کرداروں کی ضرورت ہے<br>(3) ایک کردار متاثر کا کردار ادا کرے گا<br>(4) دو تربیت کار ملکر سی ای آر ٹی ممبروں کی حیثیت سے کام کریں گے۔<br>(5) وہ متاثر پر علاج معالجے کی کاروائیاں کریں گے اور DRABC کے ذریعہ عمل کا آغاز کریں گے اس کے بعد خون کی روکتھام کا عمل کریں گے اور خون پر قابو پانے کے تمام اقدامات کا مظاہرہ کریں گے | ہنگامی ردعمل مہارت کا مظاہرہ | 10 منٹ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | (6) مظاہرے کو آہستہ اور قدم بہ قدم آگے بڑھانا چاہیئے۔<br>(7) آپ مظاہرے کے دوران ہر ایک اقدام کی وضاحت جاری رکھ سکتے ہیں۔<br>(8) مظاہری کیلئے جدول نمبر 1 میں دی گئی ہدایت پر عمل کریں | | |
| 3 | **ساتھی پر مبنی مشق پریکٹس-PBP**<br>(1) کلاس کو مشق کے لئے 3-4 برابر گروپوں میں تقسیم کریں۔<br>(2) ہر گروپ کے لئے ایک تربیت کار مختص کریں<br>(3) ہر گروپ کو مختص کردہ تربیت کار کی نگرانی کے تحت مشق کرنی ہے<br>(4) ہر گروپ کو مشق کے لئے شرکاء کے جوڑے بنانے ہیں<br>(5) مشق کی ترتیب DRABC، براہ راست دباؤ، بلند کرنا، پٹی لگانا<br>(6) ٹورنکوئٹ (خون کا بہاؤ روکنے کا آلہ) کی مشق نہیں ہوگی (کمیونٹی ایمرجنسی رسپانس ٹیم کے ذریعے اس کے استعمال سے روکیں)<br>(7) برائے مہربانی یہ یقینی بنائیں کہ شرکاء موج مستی میں مشغول نہ ہوں۔<br>(8) پریکٹس کیلئے ٹیبل نمبر 1 میں دی گئی ہدایت پر عمل کریں | جوڑوں اور چھوٹے گروپس میں مہارتی مشق | 15 منٹ |
| 4 | جب متاثر نہ کھانس سکے، نہ بول سکے یا دم گھٹ رہا ہو ایسی صورتحال میں علامات، اسباب، انتظامی اختیارات اور فوری اقدامات<br>شرکاء کو بچوں کیلئے طریقے کار بتائیں (اگر بچوں کے پتلے دستیاب ہوں تو طریقے کار کا مظاہرہ کریں) | ختم کرنا اور کلیدی نقطوں کی دہرائی | 5 منٹ |

## ٹوٹنا، مڑ جانا اور موچ آنا

| سیریل | لیکچر نکات-اقدامات | فراہمی کا طریقہ | وقت |
|---|---|---|---|
| 1 | وضاحت<br>(1) مڑ جانا<br>(2) ٹوٹنا<br>(3) موچ کی چوٹ<br>(4) علامات، وجوہات، ٹوٹنے کی اقسام اور انتظامات | وضاحت اور ضروری حفاظتی ہدایات | 5 منٹ |
| 2 | (1) وضاحت کے بعد دیگر ساتھی تربیت کاروں / انسٹرکٹرز کی مدد سے ایک مظاہرے کا اہتمام کیا جائے گا۔<br>(2) مظاہرے میں کل 3 کرداروں کی ضرورت ہے<br>(3) ایک کردار متاثر کا کردار ادا کرے گا<br>(4) دو تربیت کار ملکر سی ای آر ٹی ممبروں کی حیثیت سے کام کریں گے۔ | ہنگامی رد عمل مہارت کا مظاہرہ | 10 منٹ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | (5) وہ متاثر پر علاج معالجے کی کاروائیاں کریں گے اور DRABC کے ذریعہ عمل کا آغاز کریں گے اس کے بعد ٹوٹنے اور مڑ جانے کو سنبھالیں گے<br>(6) مظاہرے کو آہستہ اور قدم بہ قدم آگے بڑھانا چاہئے۔<br>(7) آپ مظاہرے کے دوران ہر ایک اقدام کی وضاحت جاری رکھ سکتے ہیں۔<br>(8) مظاہری کیلئے جدول نمبر 1 میں دی گئی ہدایت پر عمل کریں | | |
| 3 | **ساتھی پر مبنی مشق پریکٹس-PBP**<br>(1) کلاس کو مشق کے لئے 3-4 برابر گروپوں میں تقسیم کریں۔<br>(2) ہر گروپ کے لئے ایک تربیت کار مختص کریں<br>(3) ہر گروپ کو مختص کردہ تربیت کار کی نگرانی کے تحت مشق کرنی ہے<br>(4) ہر گروپ کو مشق کے لئے شرکاء کے جوڑے بنانے ہیں<br>(5) مشق کی ترتیب DRABC، جس کے بعد ٹوٹنے اور مڑ جانے کو سنبھالیں گے<br>(6) برائے مہربانی یہ یقینی بنائیں کہ شرکاء موج مستی میں مشغول نہ ہوں۔<br>(7) پریکٹس کیلئے ٹیبل نمبر 1 میں دی گئی ہدایت پر عمل کریں | جوڑوں اور چھوٹے گروپس میں مہارتی مشق | 15 منٹ |
| 4 | مڑنے، ٹوٹنے اور موچ آنے کی علامات، وجوہات، ٹوٹنے کی اقسام، ٹوٹنے، مڑنے اور موچ کیلئے علاج کے طریقے | ختم کرنا اور کلیدی نقطوں کی دہرائی | 5 منٹ |

نوٹ:

مذکورہ بالا سب سے اہم عام ہنگامی صورتحال کے انتظام کی مشق کرنے کے بعد، اگر وقت دستیاب ہو تو تربیت کار ہیٹ اسٹروک، ڈوبنے اور سانپ کے کاٹنے کی علامات اور انتظامی آپشنز پر بھی غور کرسکتے ہیں۔

## معاون مطالعاتی مواد

سی بی ڈی آر ایم تربیتی کتاب-شرکاء کی رہنماء کتاب

# سیشن-3

# کمیونٹی ایمرجنسی رسپانس ٹیم (سی ای آرٹی) کی فراہمی

## ہلکے تلاش وبچاؤ-ایس اے آر

## کاروائیاں اور ترجیحات

### سیشن سیکھنے کے مقاصد

- ہلکے تلاش وبچاؤ-ایس اے آر لے متعلق معلومات کا حصول
- تلاش وبچاؤ کی کاروائی سیکھنے کی بنیادی ضروریات
- ہلکے تلاش وبچاؤ کی کاروائیوں میں استعمال ہونے والی عام مہارتوں کی معلومات جاننا

### ☆وقت مختص

2 گھنٹے/120 منٹس

### ☆فراہمی کا طریقہ کار

باہمی لیکچر، مظاہرے، مشق، بحث اور سوال وجوابات

### ☆حوالہ سیکشن

حصہ 2- سیکشن-3 شرکاء کیلئے سی بی ڈی آر ایم تربیتی کتاب

### ضروری سامان

- وائٹ بورڈ
- کثیر رنگ کے مارکر
- فلپ چارٹس
- فلپ اسٹینڈ
- لیپ ٹاپ اور اسکرین کے ساتھ ملٹی میڈیا
- سیشن ہینڈ آؤٹس
- بنیادی طبی امدادی کٹ (مرہم پٹی، چوڑی پٹی، دستانے ماسک وغیرہ)

### ☆ سیشن کی فراہمی کے لئے عمل:

تربیت دہندگان کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں جب وہ سیشن کی سہولت فراہم کریں۔

## حصہ نمبر-1

### جائے وقوعہ کا تعین، تلاش اور متاثرین کا مقام

| سیریل | لیکچر نکات-اقدامات | فراہمی کا طریقہ | وقت |
|---|---|---|---|
| 1 | وضاحت<br>(1) تلاش و بچاؤ کی تشریح<br>(2) تلاش و بچاؤ کا اندازہ<br>(3) متاثرین کی تلاش اور مقام کے مختلف طریقے<br>(4) ہیلنگ سرچ / آواز کے ذریعے تلاش<br>(5) گرڈ سرچ<br>(6) لائن سرچ<br>(7) پیری میٹر سرچ | وضاحت اور ضروری حفاظتی ہدایات | 5منٹ |
| 2 | (1) وضاحت کے بعد دیگر ساتھی تربیت کاروں / انسٹرکٹرز کی مدد سے ایک مظاہرے کا اہتمام کیا جائے گا۔<br>(2) مظاہرہ متاثرین کے مقام اور تلاش کے لئے مختلف طریقوں اور اندازہ لگانے پر مشتمل ہو گا<br>(3) تلاش کے پہلے سیکھے گئے تمام 4 طریقوں کا مظاہرہ<br>(4) مظاہرے کو آہستہ اور قدم بہ قدم آگے بڑھانا چاہیئے۔<br>(5) آپ مظاہرے کے دوران ہر ایک اقدام کی وضاحت جاری رکھ سکتے ہیں۔<br>(6) مظاہری کیلئے جدول نمبر 1 میں دی گئی ہدایت پر عمل کریں | ہنگامی رد عمل مہارت کا مظاہرہ | 10منٹ |
| 3 | **تربیت کار کی زیر قیادت مشق-آئی ایل پی**<br>(1) کلاس کو مشق کے لئے 3-4 برابر گروپوں میں تقسیم کریں۔<br>(2) ہر گروپ کے لئے ایک تربیت کار مختص کریں<br>(3) ہر گروپ کو مختص کردہ تربیت کار کی نگرانی کے تحت مشق کرنی ہے<br>(4) صورتحال کا اندازہ لگانے کیلئے ہر گروپ کے 10-12 شرکاء کمیونٹی ایمرجنسی رسپانس ٹیم کے طور پر کام کرینگے اور تلاش کی مختلف مہارتوں کے ذریعے لاپتہ / گمشدہ متاثرین کی تلاش کرینگے۔<br>(5) پریکٹس کیلئے ٹیبل نمبر 1 میں دی گئی ہدایت پر عمل کریں | جوڑوں اور چھوٹے گروپس میں مہارتی مشق | 15منٹ |
| 4 | تلاش اور بچاؤ کا تعین، متاثرین کے مقام اور تلاش کے مختلف طریقے | ختم کرنا اور کلیدی نقطوں کی دہرائی | 5منٹ |

## حصہ نمبر-2

### بنیادی بچاؤ کی مہارتیں-DR ABC(ڈینجر ریسپانس ایئروے بریتھنگ سرکیولیشن)

| سیریل | لیکچر نکات-اقدامات | فراہمی کا طریقہ | وقت |
|---|---|---|---|
| 1 | بنیادی بچاؤ کی مہارتوں کی وضاحت کریں<br>⇦ ایک بچانے والے کے ذریعے مہارت<br>⇦ دو بچانے والوں کے ذریعے مہارت<br>⇦ تین یا اس سے زائد بچانے والوں کی مہارت | وضاحت اور ضروری حفاظتی ہدایات | 15منٹ |
| 2 | (1) وضاحت کے بعد دیگر ساتھی تربیت کاروں / انسٹرکٹرز کی مدد سے ایک مظاہرے کا اہتمام کیا جائے گا۔ آپ کو متاثرین کے طور پر کچھ شرکاء کی بھی ضرورت ہے<br>(2) ایک شریک متاثر کا کردار ادا کر سکتا ہے<br>(3) مظاہرہ کرنے والا (تربیت کار) دکھائے گا کہ کیسے ایک شخص کو بچانے کیلئے اٹھایا جاتا ہے۔<br>(4) مظاہرے کے دوسرے حصے میں، تربیت کار کے ذریعے دو ریسکیو ئر اٹھانے کی مہارتوں کا مظاہرہ کیا جائیگا، جو کہ جوڑوں کی صورت میں کمیونٹی ایمرجنسی ریسپانس ٹیم ممبران کے بطور کام کرینگے۔<br>(5) اسی طرح تین بچانے والوں کی مہارتوں کا مظاہرہ کیا جائیگا۔<br>(6) ڈی آر اے بی سی کو متعارف کرانے کے ذریعے مظاہرے کو مزید معلوماتی بنایا جائیگا، جب مظاہرہ کرنے والے کی جانب سے متاثر کو بچا لیا گیا ہو۔<br>(7) مظاہرے کو آہستہ اور قدم بہ قدم آگے بڑھانا چاہئے۔<br>(8) جب مظاہرہ چل رہا ہو تو، آپ مظاہرے کے ہر ایک اقدام کی وضاحت جاری رکھ سکتے ہیں۔<br>(9) مظاہری کیلئے جدول نمبر 1 میں دی گئی ہدایت پر عمل کریں | ہنگامی ردعمل مہارت کا مظاہرہ | 15منٹ |
| 3 | **ساتھی پر مبنی مشق-PBP**<br>(1) کلاس کو مشق کے لئے 3-4برابر گروپوں میں تقسیم کریں۔<br>(2) ہر گروپ کے لئے ایک تربیت کار مختص کریں<br>(3) ہر گروپ کو مختص کردہ تربیت کار کی نگرانی کے تحت مشق کرنی ہے<br>(4) مشق کیلئے ہر گروپ شرکاء کے جوڑے بنائیگا<br>(5) شرکاء ایک کو بچانے کی مختلف مشقیں کریگا اور متاثر پر DR ABC(ڈینجر ریسپانس ایئروے بریتھنگ سرکیولیشن) کریگا۔<br>(6) شرکاء باری لیکر کردار کو تبدیل کریں گے تاکہ سب کو مشق کرنے کا موقع ملے<br>(7) ایک کو بچانے والے مشق کے بعد تربیت کار دو اور اس سے زائد بچانے والوں کی مشق کیلئے اپنے متعلقہ گروپس میں ضروری انتظامات کریں گے۔<br>(8) برائے مہربانی یہ یقینی بنائیں کہ شرکاء موج مستی میں مشغول نہ ہوں۔<br>(9) پریکٹس کیلئے ٹیبل نمبر 1 میں دی گئی ہدایت پر عمل کریں | جوڑوں اور چھوٹے گروپس میں مہارتی مشق | 30منٹ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | تلاش اور بچاؤ کا اندازہ اور کمیونٹی ایمر جنسی رسپانس ٹیم کے کردار اور ذمے داریاں | ختم کرنا اور کلیدی نقطوں کی دہرائی | 10 منٹ |

### معاون مطالعاتی مواد

سی بی ڈی آر ایم تربیتی کتاب شرکاء کی رہنماء کتاب

# سیشن-4

# کمیونٹی ایمرجنسی ریسپانس ٹیم (سی ای آر ٹی) کی فراہمی

# آگ بجھانا اور آگ پر قابو پانا

## کاروائیاں اور ترجیحات

### سیشن سیکھنے کے مقاصد

- آگ، اس کی کیمسٹری، درجات اور عمومی اسباب کے بارے میں جاننا
- آگ بجھانے اور آگ پر قابو کی بنیادی مہارتیں سیکھنا
- آگ بجھانے والے اوزار کے استعمال کو جاننا
- سی ای آر ٹی آگ بجھانے کے حفاظتی قواعد کو سمجھنا

### ☆ مختص وقت

ایک گھنٹہ /60 منٹس

### ☆ فراہمی کا طریقہ کار

باہمی لیکچر، مظاہرے، مشق، بحث اور سوال و جوابات

### ☆ حوالہ سیکشن

حصہ 2- سیکشن-4 شرکاء کیلیے سی بی ڈی آر ایم تربیتی کتاب

### ضروری سامان

- وائٹ بورڈ
- کثیر رنگ کے مارکر
- فلپ چارٹس
- فلپ اسٹینڈ
- لیپ ٹاپ اور اسکرین کے ساتھ ملٹی میڈیا
- سیشن ہینڈ آوٹس
- بنیادی طبی امدادی کٹ (مرہم پٹی، چوڑی پٹی، دستانے ماسک وغیرہ)
- آگ بجھانے والے اوزار

- آگ سے بچاؤ کا کمبل
- بالٹیوں میں پانی اور مٹی
- آگ بھڑکانے کے لئے دھاتی فائر پین اور لکڑی /پٹرول / تیل

☆ **سیشن کی فراہمی کے لئے عمل:**

تربیت دہندگان کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں جب وہ سیشن کی سہولت فراہم کریں۔

**حصہ نمبر-1**

**فائر کیمسٹری اور آگ کے درجات**

| سیریل | لیکچر نکات–اقدامات | فراہمی کا طریقہ | وقت |
|---|---|---|---|
| 1 | پاور پوائنٹ سلائیڈز اور فلپ چارٹس استعمال کرتے ہوئے مندرجہ ذیل وضاحت کریں<br>(1) آگ کی تشریح<br>(2) آگ کی کیمیسٹری<br>(3) آگ کے درجات<br>(4) آگ کی عمومی وجوہات<br>(5) آگ بجھانے کی مہارت- کیمونٹی ایمرجنسی ریسپانس ٹیم<br>(6) آگ بجھانے کے آلات کا استعمال | وضاحت اور ضروری حفاظتی ہدایات | 30منٹ |
| 2 | (1) اس کے بارے میں تفصیل کے بعد دیگر ساتھی تربیت کاروں کی مدد سے ایک مظاہرے کا اہتمام کرنا چاہیئے۔<br>(2) مظاہرے میں مختلف درجات کی آگ بھڑکانا اور آگ بجھانے کی مناسب مہارتوں کا استعمال شامل ہے۔ یعنی آگ کو ٹھنڈا کر کے بجھانا، آکسیجن کی کمی کر کے اور آتش گیر مادے کو ہٹا کر آگ پر قابو پانا۔<br>(3) آگ بجھانے والے اوزار کے مناسب استعمال کا بھی مظاہرہ کیا جائے گا<br>(4) مظاہرے کو کھلے علاقے میں کیا جانا چاہیئے اور سخت حفاظتی اقدامات پر بھی عمل پیرا ہونا چاہیئے۔<br>(5) مظاہرے کو آہستہ اور قدم بہ قدم آگے بڑھانا چاہیئے۔<br>(6) جب مظاہرہ چل رہا ہو تو، آپ مظاہرے کے ہر ایک اقدام کی وضاحت جاری رکھ سکتے ہیں۔<br>(7) مظاہری کیلیئے جدول نمبر 1 میں دی گئی ہدایت پر عمل کریں | ہنگامی ردعمل مہارت کا مظاہرہ | 15-20 منٹس |

## حصہ نمبر-2

1. مظاہرہ مکمل ہونے کے بعد، تمام شرکاءسے درخواست کریں کہ وہ ٹریننگ ہال میں اپنی نشستوں پر بیٹھ جائیں۔ آگ کے تعین کے عمل کو تفصیل سے واضح کریں اور سی بی ڈی آر ایم ٹریننگ مینوئل میں درج آگ پر قابو پانے کے حفاظتی قوانین پر زور دیں۔
2. آگ سے منسلک ہنگامی صورتحال میں کمیونٹی سطح پر ہنگامی ردعمل ٹیم (سی ای آر ٹی) کے کردار اور ذمہ داریوں کی وضاحت کرتے ہوئے سیشن کو ختم کریں اور ایک بار پھر انتہائی اہم پہلو آگ پر قابو پانے کے حفاظتی قوانین کو اجاگر کریں۔

### معاون مطالعاتی مواد

سی بی ڈی آر ایم تربیتی کتاب شرکاء کی رہنماء کتاب

SDS

Solutions for Development Support

PROVINCIAL DISASTER MANAGEMENT AUTHORITY

SINDH

GOVT OF SINDH