



Funded by the  
European Union



Government of  
Sindh

unicef   
for every child

# Teacher Training Module: Sindhi

## Learning Cycle Twenty

شاگردن جي چنگ-پلائي (Well-being) جي سيڪيا

Sindh Technical Assistance –  
Development through  
Enhanced Education Programme  
(STA-DEEP)



THE AGA KHAN UNIVERSITY

School Education & Literacy Department (SE&LD)

Government of Sindh.

## تربيت جو تعارف ۽ استدلال

### پيارا استادو!

اسڪول ايجوڪيشن ۽ لٽريسي ڊپارٽمينٽ (SE&LD) حڪومت سنڌ جي استادن جي لڳاتار پيشه وراڻي اهلليت جي اوسر (CPD) واري پروگرام ۾ پليڪار. هي اسڪول گلسٽر تي ٻڌل استادن جي لڳاتار پيشه وراڻي اهلليت جي اوسر (CPD) جو پروگرام، سال 2021 جي نظرثاني ٿيل اسڪول گلسٽرنگ پاليسي ۽ سال 2022 جي CPD ماڊل تحت تيار ڪري لاڳو ڪيو ويو آهي.

تدريسي مواد تي آڌاريل سڀيا جي مرحلن (CBLCS) جي هيءَ تواتر، جنهن ۾ 11 کان 20 ماڊيول شامل آهن، توهان جي ڄاڻ ۽ صلاحيتن کي ”ڪلاس جي مواد تي ٻڌل تدريسي عملن“ ۾ ويتر واڌ آڻڻ لاءِ ٺاهي وئي آهي. شروعاتي ذهن سڀيا جي مرحلن (LCS) ۾ توهان جي تدريسي صلاحيتن کي بهتر بنائڻ تي تيار ٿيو ويو ته جيئن شاگردن لاءِ ڪلاس روم کي فعال، بهرو وٺندڙ ۽ پُرلطف بنائڻ ۾ مدد ملي. انهن صلاحيتن جي بنياد تي، اهي سڀيا مرحلا (11-20) پهرين کان اٺين درجي جي شاگردن لاءِ رياضي، سائنس، انگريزي، اردو ۽ سنڌي مضمونن ۾ سڀيا جا موقعا فراهم ڪندا ۽ ڪلاس جي حالتن کي اثرائتي نموني مُنظم ڪرڻ لاءِ توهان کي جديد تدريسي حڪمت عملي سان گڏ انهن مضمونن جي ڄاڻ پڙيو بڻائيندا.

### سي پي ڊي پروگرام جو نصب العين

هن پروگرام جو مقصد سڄي سنڌ جي اسڪولن ۾ سڀيا عملن جي معيار کي بهتر بنائڻ آهي، ته جيئن شاگرد سرگرم ۽ معاون سڀيا وٺندڙ، سڀيا جي ڏکيائين کي حل ڪندڙ ۽ تنقيدي سوچ رکندڙ ٿين، ته جيئن هو پنهنجو ڪم تخليقي انداز ۽ اعتماد سان ڪري سگهن. اهي سڀيا جا مرحلا شاگردن کي واضح طور تي موضوع جي ڄاڻ سمجهڻ ۽ سڀيا علم ۽ حاصل ڪيل مهارتن کي پنهنجي آسي پاسي جي دنيا سان ڳنڍڻ ۾ مدد ڏيندا. انهن ڳڻن جي حاصلات کي ممڪن بنائڻ لاءِ، استادن کي ڪلاس ۾ تدريسي ضرورتن ۽ مضمونن جي مواد لاءِ بهتر نموني تيار ٿيڻو پوندو. ان کان علاوه هي پروگرام استادن کي اسڪول گلسٽر جي بنياد تي CPD جي ذريعي خاص تربيت ڏئي ٿو ته جيئن هو شاگردن جي سڀيا جي نتيجن کي بهتر بنائي گهڻو ڳڻي وڌائين.

## سي بي ڊي پروگرام جو تدريسي فلسفو

لڳاتار پيشيورائي اهليت جي اوسر (CPD) جا سمورا سيشن شراڪتدار جي سڪيا ٿيڻ جي خيال مطابق آهن. ان سوچ سان شرڪت ڪندڙن جي حوصلا افزائي ٿئي ٿي. ته جيئن؛ هڪ ته هو فعال طور تي بااختيار سڪيا عمل ۾ مشغول ٿي وڃن، ٻيو ته خود تشخيص سان گڏ جوڙيدار ساٿيءَ اچي راءِ وٺڻ کي هٿي وٺرائجي، ۽ آخري طور تعليمي وهنوار ۾ حصو وٺندڙ استادن جي هڪ ڪميونٽي ٺاهجي. انهن ڳالهين جو بنيادي مقصد تدريسي عملن کي وڌائڻ ۽ موضوعي مواد جي نظريي ۽ تدريسي حڪمت عملين جي سمجهه کي فروغ ڏيڻ آهي ته جيئن شاگرد سڪيل علم تي اثرائتي نموني ۽ اعتماد سان پنهنجي روزاني زندگيءَ ۾ لاڳو ڪرڻ جي قابل ٿين.

## توهان لاءِ سهڪاري

هي ٽريننگ ماڊيول ڪلاس جي تدريسي هدايتن جي عملن ۾ توهان جي مدد ڪرڻ لاءِ ٺاهيو ويو آهي. اهو توهان آڏو مضمون جو مواد ۽ ڪلاس ۾ استعمال لاءِ ڪجهه طريقا متعارف ڪرائيندو. اهو توهان جي تدريس کي وڌيڪ منظم بڻائيندو ۽ توهان کي هڪ ماهر استاد جي حيثيت ۾ اڳتي وڌڻ ۾ مدد ڏيندو.

استادن لاءِ آن لائين CPD پورٽل

استادن لاءِ ماهرن کان سوال پڇڻ، خيالن جي تبديلي ۽ ذاتي سڪيا جا تجربا ۽ (CBLCS) کي لاڳو ڪرڻ ۾ درپيش ڏکيائين جي حل لاءِ هڪ آن لائن CPD پورٽل تيار ڪيو ويو آهي. آن لائين CPD پورٽل استادن کي سڀني ضلعن جي ٻين استادن ۽ مضمونن جي ماهرن سان ڳنڍڻ ۾ مدد ڏيندو ته جيئن هو استادن جي ڪميونٽي جي حيثيت سان معلومات وٺين ۽ سڪن.

آن لائين پورٽل: [/https://stadeep-cpd.com](https://stadeep-cpd.com)



نوٽ: هي مواد جي بنياد وارا سِڪيا جا مرحلا (CBLCS) اسڪول ايجوڪيشن اينڊ لٽريسي ڊپارٽمينٽ (SE&LD) گورنمينٽ آف سنڌ پاران منظور ڪيل سنڌيءَ جي پهرين کان اٺين درجي تائين جي نصاب ۽ درسي ڪتابن جي ميلاپ سان، STEADA ۽ PITE جي نگرانيءَ هيٺ تيار ڪيا ويا آهن. هنن ۾ پهرين کان اٺين درجي تائين جا سنڌي درسي ڪتاب حوالِي طور استعمال ڪيا ويا آهن.

CBLCS: 1-20: مهرباني ڪري LCs 20-1 جي عنوانن جي مڪمل فهرست ڏسڻ لاءِ آخري صفحي کي ڏسو.

## مَڃِتا

هي ماڊيول انسٽيٽيوٽ فار ايجوڪيشنل ڊولپمينٽ جي صوبائي انسٽيٽيوٽ آف ٽيچر ايجوڪيشن (PITE) جي هدايت هيٺ IBA سکر يونيورسٽي ۽ آغا خان يونيورسٽيءَ پاران تيار ڪيو ويو. ان ۾ يونيسيف پاران سنڌ ٽيڪنيڪل ايسٽنس ڊولپمينٽ جي ترقي يافته تعليمي پروگرام (STA-DEEP) جي ذريعي مدد رهي، ۽ يورپي يونين پاران مالي مدد ڪئي وئي.

اسان هيٺين سهڪار ڪندڙن جا دل جي گهرائين سان شڪرگذار آهيون:

ايگزيڪيوٽو ڊائريڪٽر، سنڌ ٽيچرس ايجوڪيشن ڊولپمينٽ اٿارٽي (STEDA)	محترم سيد رسول بخش شاھ
ڊائريڪٽر جنرل پراونشل انسٽيٽيوٽ آف ٽيچر ايجوڪيشن (PITE)	محترمه نصرت فاطمه ڪلهوڙو
ايڊيشنل ڊائريڪٽر، ڊائريڪٽوريٽ آف ٽيچر ٽريننگ انسٽيٽيوٽس سنڌ	محترم عنات الله شيخ
ڊائريڪٽر ايگزيڪيوٽو ڊولپمينٽ سينٽر ايت سکر آءِ بي اي يونيورسٽي	ڊاڪٽر الطاف حسين سمون
ايسوسيئيٽ پروفيسر ۽ ڊائريڪٽر ائوٽريچ ايت آغا خان يونيورسٽي، ڪراچي	ڊاڪٽر تڪبير علي
ڊائريڪٽر، ڊڪار ڄامشورو	محترم عبدالمجيد ڀرٽ
ايسوسيئيٽ پروفيسر جي سي اي سکر/ ماڊيول ڊولپر ۽ سبجيڪٽ اسپيشلسٽ آءِ بي اي سکر	ڊاڪٽر عبدالوحيد ڪلوز

مادبول ڊولپر ۽ ڊپٽي ڊائريڪٽر، اسٽيڊيا	محترمہ ريحانہ پروين ميراڻي
مادبول ڊولپر، گورنمينٽ ايليمينٽري ڪاليج آف ايجوڪيشن، حيدرآباد	محترم دلشاد احمد ڏيڻو
مادبول ڊزائينر، سکر آءِ بي اي يونيورسٽي سکر	محترم حسن علي
پروجيڪٽ مينيجر، سکر آءِ بي اي يونيورسٽي سکر	محترم سيد ڪامران شاھ
پروجيڪٽ مينيجر، سکر آءِ بي اي يونيورسٽي سکر	محترمہ رابعہ بٽول
ايجوڪيشن مينيجر، يونيسيف	محترمہ آپير مقبول
ايجوڪيشن اسپيشلسٽ، يونيسيف	محترم آصف ابرار
ايجوڪيشن آفيسر، يونيسيف	ڊاڪٽر پرويز پيرزادو
نیشنل ٽيچرس پروفیشنل ڊولپمينٽ ڪنسلٽنٽ، يونيسيف	محترم آفتاب احمد نظاماڻي

## شاگردن جي چنگ-پلائي (Well-being) جي سکيا

سکيا جا مقصد: هن تربيتي مرحلي جي پڄاڻيءَ تي، سکيا وٺندڙ ان قابل ٿي ويندا ته اهي؛



شاگردن جي چنگ-پلائي ( Students' Well-being) جو تصور  
سڃاڻي ان جي اهميت کي سمجهي سگهندا.



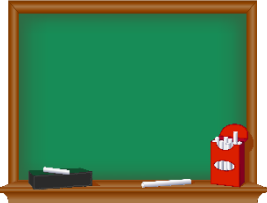

سنڌي ڪلاس ۾ شاگردن جي چنگ-پلائيءَ جي واڌاري لاءِ عملي  
طريقا اختيار ڪري سگهندا.







سنڌي ڪلاس ۾ شاگردن جي چنگ-پلائيءَ جي تصور، اهميت ۽  
حڪمت عملي تي پنهنجا تاثر پيش ڪري سگهندا.



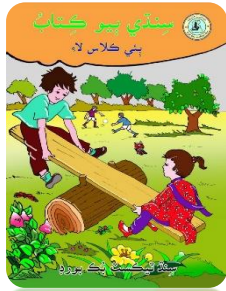
## سيشن پلان

Materials/resources گهريل سامان / وسيلو	Activities/learning experiences سرگرميون / سڳيا جا تجربا ۽ هدايتون	Objective سرگرميءَ جو مقصد	Time وقت
<p>بورڊ، مارڪر، نوٽ بُڪ، پين، لپ ٽاپ، پروجيڪٽر، سنڌيءَ ۾ پريزينٽيشن سلائيڊ وغيره.</p> 	<p>1. سڀني شرڪت ڪندڙ استادن صاحبن کي هن تربيتي پروگرام ۾ پليڪار ڄڻو. 2. پروگرام جي باقائده شروعات قرآن پاڪ جي تلاوت سان ڪريو.</p> <p>• ذهني آمادگي (Motivation)</p> <p>"لفظي ڳانڍاپو" (Word Association) بورڊ تي لفظ "ڄنگ-پلائي" / (Well-being) لکو. تربيتي وندڙن کي ڄڻو ته هُو هڪ پرڇيءَ (Sticky Note) تي ان سان لاڳاپيل ٻيا لفظ لکو ۽ پنهنجي پر واري ساٿيءَ کي ڏيکاريو.</p> <p>لاڳاپيل لفظ: ذهني ڄنگ-پلائي، جسماني ڄنگ-پلائي، نفسياتي-ڄنگ-پلائي، جذباتي-ڄنگ-پلائي، خوشي، خوشحالي، صحت، ذهني سکون، اطمینان، امن، خاموشي، پائپي وغيره.</p> <p>تنهن کانپوءِ اعلان ڪريو ته اڄوڪي ويهڪَ ۾ سنڌي ٻولي تدریس جي طريقن ۽ حڪمت عملين بابت ڄاڻينداسين.</p>	<p>• پليڪار ڪرڻ • ذهني آمادگي ۽ ابتدائي سرگرميءَ سان آغاز ڪرڻ</p>	 <p>10 منٽ</p>

	<p>• <b>تربيتي ماڊل جو تعارف</b></p> <p>تربيت ڏيندڙ مختصر تقرير سان مرحلي جي ايجنڊا ۽ مقصدن جو جائزو پيش ڪندو.</p>	<p>تربيتي مرحلي جي ايجنڊا ۽ مقصدن کان آگاهه ٿيڻ</p>	 <p>05 منٽ</p>
<p>مددي مواد 01 جون ڪاپيون،</p> 	<p>• <b>ذيلي موضوع:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. شاگردن جي چنگ-پلائي (Students' Well-being) جو تعارف</li> <li>2. شاگردن جي چنگ-پلائيءَ کي متاثر ڪندڙ عنصر</li> <li>3. شاگردن جي چنگ-پلائي کي هٿي وٺرائڻ جون حڪمت عمليون</li> </ol> <p>• <b>جوڙين ۾ تبادله خيال (Think pair share)</b></p> <p>چاٿيل موضوع تي لکيل <b>مددي مواد نمبر _ 01</b> تربيتي استادن کي پڙهڻ لاءِ ڏيو. کين هدايت ڪريو ته مواد غور سان پڙهي، ان بابت سندن خيال پهنجي ساٿين سان ونڊين.</p> <p>• <b>منظرنامي جو اظهار</b></p> <p>ڪا ڪيس اسٽڊي يا ڪو منظرنامو شيئر ڪيو، جنهن ۾ ڪلاس اندر شاگردن جي چنگ-پلائي 4 کي موثر نموني پيش ڪيو ويو هجي.</p> <p>• <b>تشخيصي سرگرمي:</b></p> <p>مددي مواد جي مطالعي ۽ ننڍي ليڪچر کانپوءِ تربيتي استادن جي گروپن مان هڪ يا ٻن نمائندن کان چاٿيل موضوعن تي مختصر پيشڪش ڪرايو. ڪي سوال ۽ مونجهارا هجن ته اهي پڻ حل ڪيو.</p>	<p>سنڌيءَ جي ڪلاس ۾ شاگردن جي چنگ-پلائي جي تصور جي سمجهه، ان جي اهميت ۽ حڪمت عملي کان آگاه ٿيڻ.</p>  <p>4</p>	 <p>35 منٽ</p>



## مددي مواد



## • ذيلي موضوع

1. ڪلاس جو مثبت ماحول
  2. جزباتي چنگ-پلائي ۽ همدردي جو فروغ
  3. ذهني سکون ۽ پاڻ تي ضابطي واري حڪمت عملي
- پيشڪش جي سرگرمي

هڪ رول پلي يعني، ڪردار ادا ڪرڻ واري سرگرمي ڪرايو، جنهن ۾ شرڪت ڪندڙ سنڌي ڪلاس جي سيننگ ۾ ذهني حڪمت عملي استعمال ڪندي ڏيکاريو ويا هجن.

1. سمورن شرڪت ڪندڙن کي مختلف گروپن ۾ ورهائي کين هدايت ڏيو ته اوهان مان هر هڪ گروپ کي شاگردن جي چنگ-پلائي ۽ ان کي متاثر ڪندڙ عنصرن جي حوالي کان هڪ ٿاسڪ ڏجي ٿو، تنهن جو رول پلي ڪري ڏيکاريو. مثال طور؛

1. گروپ نمبر ۱. جسماني چنگ-پلائي
2. گروپ نمبر ۲. نفسياتي چنگ-پلائي
3. گروپ نمبر ۳. زندگيءَ جو معيار (غريبي اميري)
4. گروپ نمبر ۴. استاد-شاگرد جو تعلق
5. گروپ نمبر ۵. سڀ سان هڪجهڙي ۽ احترام واري ٻولي
6. گروپ نمبر ۶. صلاح مشورو ۽ رهنمائي

2. هر گروپ جي پيشڪش تي ٻين استادن کان راءِ وٺو. پوءِ پنهنجي پاران تعميري ۽ اصلاحي موٽ ڏيو.

سنڌيءَ جي ڪلاس ۾ شاگردن جي چنگ-پلائي جي تصور جي سمجهه، ان جي اهميت ۽ حڪمت عملي کان آگاه ٿيڻ.



60 منٽ

سموري مرحلي جي ڪارگذاريءَ جو  
ورجاءُ ڪري خلاصو يا حاصل  
مطلب بيان ڪرڻ ۽ مجموعي  
چڪاسَ



15 منٽ

• ذيلي موضوع

- سموري تربيتي مرحلي جي اهم نُڪتن جو خلاصو
- چڪاسَ

• خلاصي جي سرگرمي

اڇوڪي سيشنَ جي ڪارگذاريءَ جا اهم نڪتا خلاصي جي صورت ۾ بيان ڪريو. جنهن ۾ شاگردن جي چنگ-پلائي کي هٿي وٺرائڻ لاءِ بحث هيٺ آيل مکيه طريقن ۽ حڪمت عملين جائزو وٺو.

• تشخيصي سرگرمي

”سوال ۽ جواب سيشن“

شرڪت ڪنڊڙن کان شاگردن جي چنگ-پلائي لاءِ مختلف عملي طريقن کي سنڌي ڪلاس ۾ لاڳو ڪرڻ جي فائدين بابت پڇو ۽ انهن جي سوالن ۽ خدشن کي مؤثر طريقي سان حل ڪريو.



## ڪي هٿي وٺرائڻ جي سڪيا (Well-being) شاگردن جي چنگ-پلائي

شاگردن جي چنگ-پلائي هڪ مثبت ۽ مددگار سڪيا وارو ماحول پيدا ڪرڻ لاءِ اهم آهي. استادن جي طور تي، شاگردن جي پلائي کي سمجهڻ ۽ ان کي خطاب ڪرڻ سان سندن تعليمي ڪارڪردگي ۽ مجموعي خوشين ۾ اضافو ٿي سگهي ٿو.

شاگردن جي چنگ-پلائي کي سمجهڻ: شاگردن جي پلائي هڪ شاگرد جي صحت ۽ خوشي جي جسماني، جذباتي، سماجي ۽ نفسياتي پهلوئن تي مشتمل آهي.

• شاگردن جي چنگ-پلائي کي مٿان ڪندڙ عنصر:

- ماحولياتي عنصر: ڪلاس روم جو ماحول، اسڪول ڪلچر، ۽ جسماني ماحول.

- سائين، استادن ۽ خانداني ميمبرن سان لاڳاپا.

- جذباتي عنصر: جذبات جو انتظام، دٻاءُ جي سطح، ۽ خود اعتمادِي.

- سڪيا جا تجربا، سرگرمين ۾ مصروفيت، ۽ حاصلات.

• شاگردن جي پلائي کي وڌائڻ لاءِ حڪمت عمليون

1. ڪلاس جو مثبت ماحول ٺاهڻ: هڪ معاون ۽ جامع ڪلاس روم ڪلچر کي فروغ ڏيو جنهن ۾ هر شاگرد کي عزت ۽ احترام محسوس ٿئي.

- شاگردن جي ۽ شاگردن ۽ استادن جي وچ ۾ مثبت رابطي ۽ همدردِيءَ جي حوصلا افزائي ڪريو.

2. جذباتي حمايت ۽ سڃاڻپ: شاگردن جي جذبات ۽ تجربن کي سڃاڻڻ ۽ تصديق ڪرڻ. جذباتي ضابطي جي صلاحيتن کي سڀڪاريو ۽ شاگردن کي پاڻ کي ظاهر

ڪرڻ جا موقعا فراهم ڪريو.

3. مثبت تعلق / رشتا ٺاهڻ - فعال طرح ٻڌڻ ۽ سمجهڻ جي ذريعي شاگردن سان اعتماد وارو رشتو قائم ڪريو. سائين جي رشتن ۽ ٽيم جي ڪم جي سرگرمين کي

آسان بڻائي سگهجي ٿو. تعاون ۽ همدردِي کي هٿي ملي ٿي.

4. ذهني سڪون ۽ آرام واري حڪمت عملي: ذهني مشق، يا مختصر خاموشيءَ کي سيشن کي روزاني معمولن ۾ شامل ڪريو. انکان علاوه شاگردن کي دٻاءُ ۽

پريشانِي کي مؤثر طريقي سان قابو ڪرڻ ۾ مدد ڏيڻ لاءِ آرام جي حڪمت عملي سڀڪاريو.

5. جسماني چنگ-پلائيءَ کي هٿي وٺرائڻ: صحتمند عادتن جي حوصلا افزائي ڪريو. جھڙوڪ؛ باقاعده جسماني سرگرمي، متوازن غذا، ۽ مناسب نند.

- فڪر ۽ توانائي جي سطح کي وڌائڻ لاءِ سبق دوران جسماني حرڪت جي وقفي جا موقعا پيدا ڪريو.

• سنڌي ٻوليءَ جي ڪلاس رومز ۾ عملي طريقا

1. ثقافتي حساسيت کي شامل ڪرڻ: ڪلاس روم جي ماحول ۾ سنڌي ثقافتي قدرن ۽ روايتن جو احترام ۽ جشن ملهائڻ وڃي. سنڌي ٻولي ۽ سنڌي ثقافتي عنصرن کي سکيا جي سرگرمين ۾ شامل ڪيو وڃي ته جيئن سڃاڻپ ۽ تعلق جو احساس پيدا ٿئي.
  2. تعليمي دٻاءُ جي سڌ لھڻ: سنڌي ٻوليءَ جي سکيا ۾ تخليقيت، جستجو، ۽ خود اظهار جي موقعن سان گڏ تعليمي اميدن جو توازن. تخليقي موت ڏيو ۽ حقيقي مقصدن کي ترتيب ڏيڻ ۽ تعليمي چئلينج کي منظم ڪرڻ ۾ شاگردن جي مدد ڪريو.
- اهڙيءَ ريت سنڌي ٻوليءَ جي ڪلاس ۾ شاگردن جي چنگ-پلائي کي اوليت ڏيڻ سان، استاد هڪ اهڙو ماحول ٺاهي سگهن ٿا، جتي شاگرد محفوظ، سهڪاري، ۽ سڪڻ لاءِ حوصلا افزائي محسوس ڪن. انهن حڪمت عملين تي عمل ڪرڻ سان نه رڳو تعليمي نتيجن کي وڌائي سگهجي ٿو پر شاگردن جي مجموعي ترقي ۽ خوشين ۾ پڻ مدد ملي ٿي.

For reference:

List of 1-20 LCs topics

Topics	Learning Cycles (LCs)
پڙهڻ جي مهارت	LC-1
ڳالهائڻ جي مهارت	LC-2
پڙهڻ جي مهارت (i)	LC-3
پڙهڻ جي مهارت (ii)	LC-4
لکڻ جي مهارت	LC-5
زبان شناسي	LC-6
تقرير جي مهارت	LC-7
پسنديگي ۽ تنقيد	LC-8
تخليقي تحرير	LC-9
زندگيءَ جون لساني مهارتون	LC-10
سنڌي صوتيات جي تدريس	LC-11
لفظي بناوت ۽ جملن جي جوڙجڪ	LC-12
سنڌي نظم جي تدريس	LC-13
سنڌي نثر جي تدريس	LC-14
سنڌي پڙهائڻ جا طريقا ۽ حڪمت عمليون	LC-15
سنڌي پڙهڻ جون ڏکيائون	LC-16
سنڌي پڙهڻ جي چڪاس	LC-17
سنڌي مضمون نويسيءَ جي تدريس	LC-18
سنڌي ٻولي سکيا لاءِ ٽيڪنالاجيءَ جو استعمال	LC-19
شاگردن جي چنگ-پلاني	LC-20



**Contact email address:**

**kamranshah@iba-suk.edu.pk**

**School Education & Literacy Department (SE&LD)**  
**Government of Sindh**

