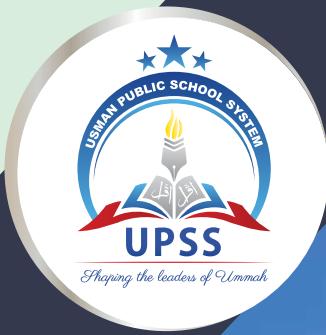


عثمان پبلک اسکول سسٹم



35
YEARS OF EDUCATIONAL EXCELLENCE
تعمییر کردار سے تعمییر جہاں

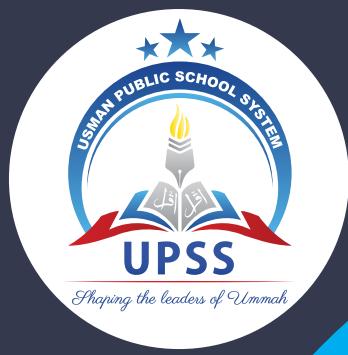
2024



Tarbiyah
تربیۃ
ماہنامہ ستمبر

سماں
حصہ
جذبہ

بیان
بیان



ستمبر 2024 صفر / ربیع الاول ۱۴۴۶ھ

Monthly E-Mag for lifelong learning & holistic development

- * فہم القرآن
- * فہم الحدیث
- * سیرت نبوی
- * تعلیم و تربیت
- * شخصیت
- * انسرویور
- * تعمیر شخصیت
- * کیریکونسلنگ
- * طب و صحت
- * اقبالیات
- * گوشہ غتابیں
- * اقدار
- * رہنمائے والدین
- * سائنس و تکنالوژی
- * تعارف کتاب
- * تاریخ

القرآن

شُقْرُّ تَوْبَدِيٰ پَرْ أَكْسَاتَانِيٰ ہے، الْأَيْہَ کَہْ کَیْ پَرْ مِيرَے
رَبْ کَیْ رَحْمَتْ ہُو، بَےْ بَلَکْ مِیرَابْ بِرَّ غَنُور وَرِجَمْ
ہے۔

سورۃ بَرَّ آیت ۵۳

الحدیث

آپ ﷺ نے فرمایا:
”گناول میں نفاق کو اس طرح پیدا کرتا ہے جیسے پانی
کھیتی کو (بہت تیزی سے) آگاتا ہے۔“
(تفسیر البیان 4746)

35
تعمیر کردار سے تعمیر جہاں
YEARS OF EDUCATIONAL EXCELLENCE

بچوں میں اسکرین ٹائم کیسے محدود کریں

بچوں کے لیے اسکرین ٹائم سے مراد وہ وقت ہے جو وہ اسکرین کو دیکھنے میں صرف کرتے ہیں۔ جیسے ٹی وی، کمپیوٹر، اسماڑ فونز، گینگ بچوں کے لیے اسکرین ٹائم کو محدود کرنا ان کی جسمانی، ذہنی اور جذباتی تدرستی کے لیے ضروری ہے۔ آپ کے بچے کے لیے اسکرین کا وقت محدود کرنے کے کچھ موثر طریقے یہ ہیں:

1- اسکرین فری زونز قائم کریں
بیڈ رو مز، ڈائینگ ٹیبلز، یالوںگ روم جیسے علاقوں کو اسکرین فری کے طور پر متعین کریں۔

2- اسکرین ٹائم شیڈول بنائیں
اسکرین کے استعمال کے لیے روزانہ وقت کی حدیں اور نظام الاوقات سیٹ کریں، TV ٹیبلیٹ، اسماڑ فونز، اور کمپیوٹر۔

3- پیر میل کنٹرول سافٹ ویئر استعمال کریں
اسکرین ٹائم پیر میل کنٹرول، کاسپر سکی سیف کڈز، یا کوستوڈیو جیسے پہلے سے موجود خصوصیات یا اپیپ کا استعمال کریں تاکہ اسکرین کے وقت کی نگرانی اور اسے محدود کیا جاسکے۔

4- جسمانی سرگرمیوں کی حوصلہ افزائی کریں
اسکرین کے وقت کو کم کرنے کے لیے اپنے بچے کو کھیلوں، آؤٹ ڈور گیمز، یا تخلیقی سرگرمیوں میں شامل کریں۔

5- اسکرین سے پاک اوقات مرتب کریں
اوقات مقرر کریں جیسے کھانے کے دوران، سونے سے پہلے، یا خاندانی سرگرمیوں کے دوران اسکرین فری کے طور پر۔

6- مانیٹر کریں اور نافذ کریں
با قاعدگی سے اسکرین کے وقت کی نگرانی کریں اور ضرورت سے زیادہ استعمال کے نتائج کو نافذ کریں۔

7- اسکرین ٹائم کے بارے میں تعلیم دیں
اپنے بچے کو دیگر سرگرمیوں کے ساتھ اسکرین ٹائم کو متوازن کرنے کی اہمیت کے بارے میں سکھائیں۔

8- تبادل سرگرمیاں پیش کریں
تفریح کے لیے تبادل مواقع فراہم کریں جیسے کتابیں، پہلیاں یا بورڈ گیمز وغیرہ۔

9- اصولوں پر قائم رہیں
اپنے بچوں کو اسکرین کے ثابت استعمال کی عادات پیدا کرنے میں مدد کرنے کے لیے اپنے اصولوں اور حدود پر قائم رہیں۔

اسکرین کے درست استعمال کی عادات خود بنائیں، کیونکہ بچے اکثر اپنے والدین کے روپیے کی نقل کرتے ہیں۔ یاد رکھیں، یہ ضروری ہے کہ آپ کے بچے کے ساتھ اسکرین کے ذمہ دارانہ استعمال کے بارے میں مسلسل بات چیت کریں اور ان کے بڑھنے اور بالغ ہونے کے ساتھ ساتھ بچوں کو ان حدود میں ڈھال لیں۔

کھیل کھیل میں

کھیل بچے کی دماغی اور جسمانی نشوونما میں بہت اہمیت رکھتا ہے یہ بچے کی ذہانت اور اس کی شخصیت کی تعمیر میں مرکزی حیثیت رکھتا ہے۔ کھیل بچوں کی فطرت ہے یہ ان کے احساس تشخیص اجاگر کرنے، ان کی یادداشت، ذخیرہ الفاظ کی تعمیر، معلومات اور نئی مہار تین سیکھنے میں مدد کرتا ہے۔ کھیل کئی طرح کے ہوتے ہیں جیسے اندر و خانہ اور بیرون خانہ۔ کھیل میں ایک سے زیادہ بچے بھی شرکت کرتے ہیں جس سے بچوں کو سیکھنے، دریافت کرنے، تخلیق کرنے اور بہتری لانے اور سوچنے کے موقع ملتے ہیں۔ بچوں کی لیڈر شپ خصوصیات پیدا ہوتی ہیں اور بچوں کو ٹیم بلڈنگ اور ٹیم کے درمیان رہ کر سیکھنے کا موقع ملتا ہے کہ کس طرح سے لیڈر بن کر ٹیم کو لیڈ کرنا ہے یا لیڈر کی پیروی کیسے کرنا ہے۔ یہ کھیل ہی ہے جس کے ذریعے بچے پر اب لم سالونگ سیکھتے ہیں۔ مسائل کو حل کرنے کے لیے مختلف تراکیب اور طریقوں پر تلقیدی سوچ سے تحریک کر کے ان میں سے بہترین طریقہ کا انتخاب کرتے ہیں۔ جس سے ان کی فیصلہ سازی اور خود اعتمادی میں نکھار آتا ہے۔ عالمی سطح پر ہونے والی تحقیق کے مطابق جب بچے با مقصد اور تجربات پر مبنی کھیلوں میں شرکت کرتے ہیں تو وہ سیکھتے اور ترقی کرتے ہیں۔ کھیلوں ہی کے ذریعے بچے مقصد حاصل کرنے کی مشق کرتے ہیں۔ بچوں کو خوش ہونے، غلطیاں کرنے، کامیاب و ناکام ہونے، اور اپنی صلاحیتوں کو آزمائنا اور ان کو بہتر بنانے کے موقع ملتے ہیں۔

بچوں کے لیے کھیل بہت اہم ہوتا ہے اس سے دنیا کو سمجھنے میں ان کو مدد ملتی ہے بچوں کے اعضاء مضبوط ہوتے ہیں، دوسرے بچوں سے رابطہ کرنے کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے، گروپ کے درمیان ایک بہترین لیڈر بن کریا ایک اہم فرد بن کر اس کے اعتماد میں اضافہ ہوتا ہے۔ جیتنے اور ہارنے کی صورت میں بچے میں مختلف اقدار بھی پیدا ہوتی ہیں۔ کھیل سے بچوں کے ذخیرہ الفاظ کو بڑھانے اور اس کو استعمال کرنے، ریاضی کو سمجھنے اور اس کو اپنی زندگی پر نافذ کرنے میں مدد ملتی ہے۔ سماجی صلاحیتوں کو پروان چڑھانے، ان کو آزمائنا اور دوسرے لوگوں سے تعلق پیدا کرنے کی صلاحیت میں اضافے کے لیے بھرپور موقع ملتے ہیں۔

کھیل کی اہمیت سے کسی کو بھی انکار نہیں ہے اگر بچوں کو ہر وقت کام میں مصروف رکھا جائے گا تو ان کی صلاحیتیں زنگ الود ہو جائیں گی اور ان کی شخصیت مسخ ہو جائے گی۔ کھیل بچوں کو ہارجیت کے ذاتیوں سے آشنا کرتا ہے۔ کھیل جسم اور دماغ کو ورزش کے موقع فراہم کرتا ہے یہ دماغ کو چاق و چوبند اور جسم کو متحرک رکھتا ہے۔ کھیل کے ذریعے دوسروں کی خوبیوں اور خامیوں سے سیکھنے کا بچوں کو موقع ملتا ہے بچوں کی جھجک اور بچکچا ہٹ دور ہوتی ہے اور خود اعتمادی اور سلیقے سے اپنی بات دوسروں تک پہنچانے کا سلیقہ پیدا ہوتا ہے۔

جزاک اللہ

{ عائشہ شاہد وارثی کیمپس 7 }



کیا آپ اپنے بچے کی تربیت اور اس کے اخلاق و کردار کی درستی کے لیے فکر مند ہیں؟
کیا آپ کسی مستند کاؤنسلر سے رہنمائی چاہتے ہیں؟
کیا آپ چاہتے ہیں کہ آپ بہترین والدین بننے کا اعزاز حاصل کریں!!

بم لاربے بین آپ کے لیے ---

عثمان پبلک اسکول سسٹم کے تربیہ ای میگزین میں ایک ایسا مستقل سلسلہ

بم سے پوچھیں

جو آپ کے سوالات کے تسلی بخش جواب دے گا۔ آج ہی اپنے سوالات اس ای میل ایڈریس پر بھیجیے۔

JOIN OUR
GUIDES

mcd@usman.edu.pk

Our very own Usmanians

You are invited to write your heart out in a special section of

TARBIYAH E-MAGAZINE

Your writing may contain

- Any unforgettable memory of your school..
- Any thing which you like the most about UPSS...
- Any article with authentic knowledge related to career opportunities and different professions.
- Any word of advice for your juniors
- Your achievement , success stories
- And much more...



DEPARTMENT OF
MENTORING & COUNSELLING
USMAN PUBLIC SCHOOL SYSTEM



E-MAIL YOUR WRITE UPS AT
mcd@usman.edu.pk

JOIN OUR
GUIDES