

صحت مند اور  
پائیدار طرز زندگی

12



## تفصیل

بچوں کو اب مختلف طریقے بتائے جائیں گے کہ اپنے جسم اور ذہن کی صحت کا خیال کس طرح رکھنا ہے جس کے بعد وہ ان طریقوں پر عمل کریں گے اور ساتھ ساتھ ان کی نگرانی کی جائے گی۔

## اہم سوال

کیا میرے گھر والے صحت مند اور پائیدار طریقے سے زندگی گزار رہے ہیں؟

## مضامین

سائنس

## کل وقت درکار

6 دن میں 5 گھنٹے اور 30 منٹ

## خود رہنمائی / زیر نگرانی سرگرمی

والدین کے ذریعہ درمیانی نگرانی

## وسائل درکار

قلم، کاغذ اور پنسل

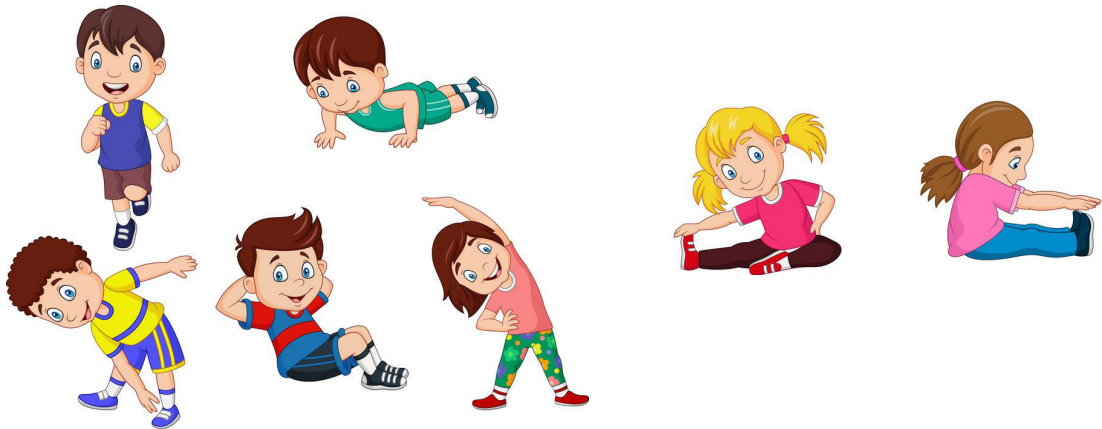


# پہلا دن



## پروجیکٹ کا تعارف

- بچوں کو اس دلچسپ پراجیکٹ میں خوش آمدید کہیں اور نیچے دیئے گئے طریقے کے مطابق ان سے ورزش کرائیں:
- بچوں کو خوش آمدید کہیں، ان سے پوچھیں کہ وہ کیسے ہیں اور ان سے کہیں کہ اونچی آواز میں آپ کے سلام کا جواب بھی دیں۔
- بچوں سے کہیں کہ وہ کھڑے ہو جائیں اور دائرے میں 10 چکر لگائیں۔ اندازے سے دائرہ بنائیں اور اس کے مطابق 10 چکر لگائیں۔
- اب ان سے کہیں کہ جہاں کھڑے ہیں وہیں کھڑے کھڑے بھاگنا شروع کر دیں۔ انہیں اپنی جگہ سے آگے پیچھے نہیں بھاگنا بلکہ وہیں کھڑے کھڑے پاؤں سے بھاگنے والا کام کرنا ہے۔
- اب ان سے کچھ چھوٹی موٹی ورزشیں کرائیں، مثلاً ہاتھوں کو تیز تیز ہلانا، ٹانگوں کو جھٹلانا اور حرکت دینا، جسم کو حرکت دینا وغیرہ۔



اپنے ذہن کا خیال رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ ہم اپنی سوچ مثبت رکھیں، اچھی امید رکھیں، شکر ادا کریں اور اگر ہمیں کسی بات پر ڈر یا پریشانی محسوس ہو رہی ہو تو کسی بھروسے والے شخص سے بات کریں جس کی باتوں سے ہماری پریشانی یا ڈر دور ہو جائے۔



## نیند کی عادات

کتنے گھنٹے سونا چاہئے (بہتر تو یہی ہے کہ اپنی عمر کے حساب سے آپ 10 سے 12 گھنٹے سوئیں، اور اچھی بات یہ ہے کہ رات کو آٹھ بجے سو جائیں)

بچوں سے پوچھیں:

1 پچھلی رات آپ نے کتنے گھنٹے نیند کی؟

2 کیا اتنی دیر سونا آپ کی عمر کے حساب سے کافی ہے، کم یا زیادہ تو نہیں ہے؟

ایک کاغذ پر نیچے دیئے گئے طریقے سے پورے ہفتے کا شیڈول بنالیں اور اسے اپنے کمرے کی دیوار پر لگا دیں اور روزانہ کا ڈیٹا اس میں درج کرتے رہیں۔

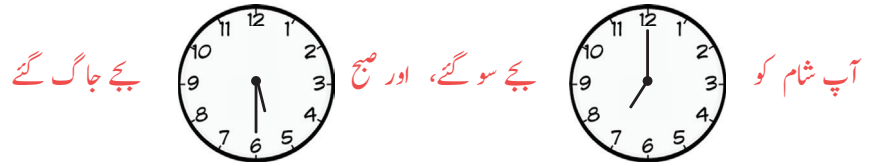
نوٹ: والدین وقت دیکھنے اور اسے اس کاغذ پر لکھنے میں بچوں کی مدد کر سکتے ہیں لیکن بہتر یہی ہے کہ بچے اس میں ساری باتیں خود درج کریں۔

دن	کتنے بجے سو گئے	کتنے بجے جاگ گئے	کتنی دیر نیند کی
پیر			
منگل			
بدھ			
جمعرات			
جمعہ			
ہفتہ			
اتوار			

ایک بار جب اس کاغذ پر پورے ایک ہفتے کی معلومات درج ہو جائیں (پورا ایک ہفتے گزرنے کا انتظار نہ کریں بلکہ نیند کے وقت کے بارے میں آپ کے اور بچے کے ذہن میں جو بھی بات آئے وہ اس پر لکھتے جائیں) تو پھر ساتھ بیٹھ کر ان سوالات پر گفتگو کریں:

- کیا آپ کی نیند روزانہ پوری ہو رہی ہے (10 سے 12 گھنٹے)
- کیا آپ روزانہ رات 8 بجے سے پہلے سو جاتے ہیں؟
- کیا کیا جائے کہ آپ روزانہ رات کو 8 بجے سے پہلے سو جائیں اور روزانہ رات کو 10 سے 12 گھنٹے سوئیں؟

نیند کے وقت کا حساب لگانے کی ایک مثال نیچے دی گئی ہے:



آپ کتنے گھنٹے سوئے؟

پہلے تو آپ یہ بتائیں کہ ان دونوں گھڑیوں پر کیا وقت ہوا ہے اس کے بعد ہم حساب لگائیں گے کہ آپ کتنے گھنٹے سوئے۔

یعنی آپ شام کو سات بجے سو گئے اور اگلی صبح پانچ بج کر تیس منٹ پر جاگ گئے۔

اب ہم یہ حساب لگاتے ہیں کہ آپ کتنے گھنٹے سوئے:

اپنے ذہن میں 7 سے گنتی شروع کریں اور اسی طرح گنتے جائیں جس طرح آپ عام طور پر گنتے ہیں البتہ جب 12 پر پہنچیں تو دوبارہ 1 سے شروع کر دیں۔

یعنی ہمارے ذہن میں ہے 7، اور ہم گنتی شروع کرتے ہیں: 8، 9، 10، 11، 12، 1، 2، 3، 4، 5 اور آدھا 1/2

I I I I I I I I

اس کا مطلب یہ ہوا کہ آپ 10 1/2 گھنٹے سوئے (یعنی ساڑھے دس گھنٹے)۔

شرط: بچے اس قابل ہوں کہ زیادہ سے زیادہ 5 منٹ کے فرق سے درست وقت بتا سکیں۔



## کھانے کی عادات

کل آپ نے جو کچھ کھایا تھا، اس کا موازنہ اس پلیٹ میں دکھائی گئی چیزوں اور ان کی مقدار کے ساتھ کریں:



- ¼ اناج (روٹی، چاول، پاستا...)
- ¼ پروٹین (دالیں، مچھلی، انڈے، گوشت)
- ¼ سے کچھ زیادہ سبزیاں
- ¼ سے ذرا کم پھل
- کھانوں میں صحت بخش تیل استعمال کریں
- ¼ کا مطلب ہے 4 برابر حصوں میں سے ایک حصہ

گھر والوں کے ساتھ اس پر بات کریں:

آپ کی خوراک اوپر دکھائی گئی ڈائیگرام کی روشنی میں کس حد تک متوازن تھی؟

### پینے کا پانی

5 سے 8 سال عمر کے بچوں کے لئے	5 گلاس (1 لٹر)
9 سے 12 سال عمر کے بچوں کے لئے	7 گلاس (ڈیڑھ لٹر)
13 سال سے زیادہ عمر کے بچوں کے لئے	8 سے 10 گلاس (2 لٹر)

کیا آپ عام طور پر یہاں بتائی گئی اس مقدار کے مطابق روزانہ پانی پیتے ہیں؟

اپنی روزانہ کی کھانے کی عادات پر نظر رکھنے کے لئے نیچے دیئے گئے ٹیبل کی طرح ایک ٹیبل بنائیں۔

پہلے کالم میں 'ہاں' یا 'نہیں' کی شکل میں جواب دیں۔

جب بھی پانی کا گلاس پئیں، دوسرے کالم میں اس طرح ایک گلاس بنا دیں:



پانی کے گلاس جو میں نے پئے

کیا میری خوراک صحت بخش پلیٹ کی ڈائیکرام کے مطابق متوازن تھی؟

دن

پیر

منگل

بدھ

جمعرات

جمعہ

ہفتہ

اتوار

ہفتے کے آخر میں بچے یہ نتائج تیار کر کے اپنے گھر والوں کے سامنے رکھیں گے اور ان کے ساتھ درج ذیل سوالات پر گفتگو کریں گے:

1 ایک طرف 'ہاں' اور دوسری طرف 'نہیں' والے جوابات کی کل تعداد کتنی رہی؟

2 کیا آپ نے روزانہ کافی مقدار میں پانی پیا؟

3 اپنی صحت کو مزید بہتر بنانے کے لئے اپنی کھانے اور پانی پینے کی عادات میں آپ کو کیا بہتری لانے کی ضرورت ہے؟

4 کیا آپ کو اپنے کھانے کے اوقات، کھانا بنانے طریقوں یا کھانوں میں استعمال ہونے والے اجزاء میں کوئی تبدیلی لانی چاہئے؟

# دوسرا دن



## ذہنی صحت کا تعارف

چلیں، آج ہم پہلے ذہنی صحت کو چیک کرتے ہیں:

کم از کم 3 ایسی چیزیں یاد کریں جن پر آپ شکر ادا کرتے ہیں۔ ہر چیز کے بارے میں ایک یا زیادہ لفظوں میں بتائیں۔ آپ اس کی وضاحت کوئی تصویر یا ڈرائنگ بنا کر بھی کر سکتے ہیں۔

شکر ادا کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو یہ سب کچھ اچھا لگا اور آپ اس پر بہت خوش ہیں۔



## جسم کی ورزش

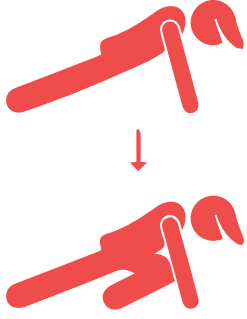
عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) کا کہنا ہے کہ:

- 1) 5 سے 17 سال عمر کے بچوں اور نوجوانوں کو کم از کم 60 منٹ روزانہ درمیانے سے سخت قسم کے جسمانی کام یا ورزش کرنی چاہئے۔
- 2) جسمانی کام کا وقت اگر 60 منٹ سے زیادہ ہو تو اس سے صحت کو مزید کئی فائدے پہنچتے ہیں۔
- 3) روزانہ کے زیادہ تر جسمانی کام ایسے ہوں جن سے جسم کو آکسیجن ملے۔ ہفتے میں کم از کم 3 بار سخت اور بہت سخت قسم کے کام بھی شامل کریں، مثلاً جن سے پٹھے اور ہڈیاں مضبوط ہوں۔

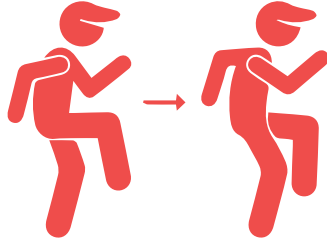


پہلے بھی ذکر ہو چکا ہے کہ جسمانی کام روزانہ کرنا ضروری ہیں، اور روزانہ ورزش پر کتنا وقت لگایا، یہ ظاہر کرنے کے لئے نیچے دیئے گئے گراف کی طرح گراف بنائیں:

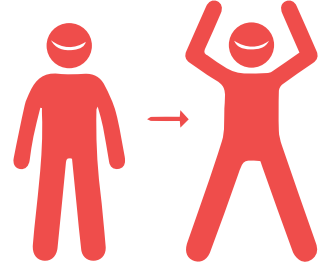
جسم کو آکسیجن دینے والی ورزشیں جو گھر کے اندر کی جاسکتی ہیں:



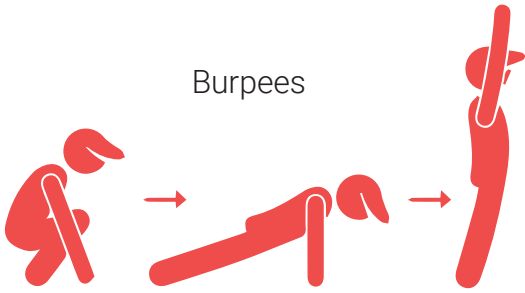
Mountain Climbers



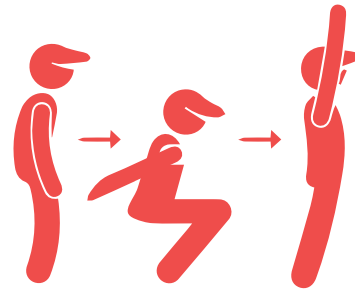
High Knees



Jumping Jacks



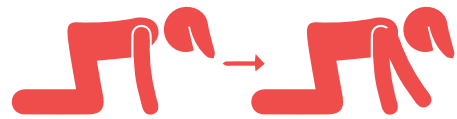
Burpees



Squatting



Elbow Plank (knee)



Bear Crawl

گھر پر یا گھر سے باہر، دوسروں سے تھوڑا فاصلہ رکھ کر، روزانہ ورزش کرنا آپ کے لئے ضروری ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ روزانہ ورزش پر کتنا وقت لگایا، اسے بھی نیچے دیئے گئے ٹیبل کی طرز پر لکھتے جائیں تاکہ اسے دیکھتے ہوئے آپ اس کا گراف بنا سکیں، جس کی مثال بھی نیچے دی ہوئی ہے:



دن	کتنے منٹ ورزش کی
پیر	30
منگل	25
بدھ	40
جمعرات	30
جمعہ	25
ہفتہ	30
اتوار	40

گھر کے 3 افراد کو دیکھتے رہیں اور لکھتے جائیں کہ 15 منٹ میں کتنی بار انہوں نے اپنے چہرے کو ہاتھ لگایا۔ یہ بات آپ انہیں پہلے بتائیں گے اور ان سے اجازت لیں گے کہ آپ ایک تجربہ کر رہے ہیں جو ان کے لئے فائدہ مند ہو گا، جس کے لئے آپ نے انہیں دیکھنا ہے۔ پھر تھوڑی دیر انتظار کریں اور 15 منٹ تک انہیں دیکھنے کا کام شروع کر دیں لیکن اس طرح کریں کہ انہیں محسوس نہ ہو اور وہ اپنے کام معمول کے مطابق کرتے رہیں۔

ایک وقت میں گھر کے کسی ایک فرد کو دیکھیں۔ ایک کاغذ لے لیں، اور جب بھی وہ چہرے کو ہاتھ لگائیں، آپ کاغذ پر ایک لائن لگائیں اور پھر نیچے دیئے گئے ٹیبل میں لکھتے جائیں۔

چہرے کو کتنی بار چھوتے ہیں، اس کی معلومات لیتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ لائن صحیح والے باکس میں ہی لگائیں۔ چار لائنیں ہو جائیں تو پانچویں لائن لگانے کے لئے ان چاروں کو کراس کر دیں۔ (اس طرح آخر میں لائنوں کی گنتی کرنا آسان ہو جاتا ہے!)۔ اس کی مثال تصویر میں دی ہوئی ہے جس میں ہر چار لائنوں کو ایک پانچویں لائن کراس کر رہی ہے۔

1 گھنٹے کی اندازاً تعداد

جتنی بار ہاتھ لگایا، وہ تعداد

گھر کے فرد کا نام

9

|||||

بھائی (امجد)

اوپر والے ٹیبل میں 15 منٹ کی جو تعداد سامنے آئے اسے 4 سے ضرب دے دیں تو آپ کو 1 گھنٹے کی اندازاً تعداد مل جائے گی۔  
اگر بچے کو ضرب دینے میں مشکل پیش آتی ہو تو وہ اس تعداد کو 4 بار آپس میں جمع کر لیں کیونکہ ایک گھنٹے میں چار بار پندرہ پندرہ منٹ آتے ہیں۔



یہ نتائج گھر والوں کو دکھائیں۔ ان سے پوچھیں، کیا آپ کو اس کا اندازہ تھا؟ اب انہیں پتہ چل گیا ہے کہ ایک گھنٹے میں وہ اپنے چہرے کو کتنی بار ہاتھ لگاتے ہیں تو کیا خیال ہے اب جب وہ باہر جائیں گے تو کیا کریں گے؟ جب بھی ان کے ہاتھ دھلے ہوئے نہیں ہوں گے، وہ پوری کوشش اور احتیاط کریں گے کہ چہرے کو ہاتھ نہ لگائیں تاکہ اس طرح ان کے کرونا وائرس کے شکار ہونے کا خطرہ نہ رہے۔

یاد رہے:

- روزانہ کھانے کی عادات کے ٹیبل میں ڈیٹا درج کرنا ہے۔
- نیند کا شیڈول درج کرنا ہے۔
- روزانہ ورزش کرنی ہے اور اس کا وقت ٹیبل میں درج کرنا ہے۔

کیا آپ نے کل کا ڈیٹا درج کیا تھا؟ کیا آپ کو اس میں کوئی مشکل پیش آئی؟

# تیسرا دن



## ذہنی صحت چیک کریں

ہمیں اکثر اس بات پر ضرور غور کرنا چاہئے کہ ہماری زندگی کا مقصد کیا ہے:

- 1 آپ بڑے ہو کر کیا بننا چاہتے ہیں؟
  - 2 آپ دوسرے لوگوں کی، اپنی زمین کی اور اپنے کرہ ارض کی مدد کس طرح کریں گے؟
- کیا آپ کو کبھی کبھی شدت سے محسوس ہوتا ہے کہ آپ کچھ بتانا چاہتے ہیں؟ آپ کو محسوس ہونے والی باتیں مثلاً ڈر، پریشانی، اداسی، فخر، گھمنڈ...؟
  - جب آپ کو اس طرح کی باتیں محسوس ہوتی ہیں تو آپ کسے بتاتے ہیں؟
  - کیا آپ آج ایسی کسی بات پر بات کرنا چاہتے ہیں؟



## یاد دہانی

بچے گھر پر روزانہ کم اس کم 30 منٹ ورزش کریں۔  
بچے اپنی روزانہ کھانے کی عادات کی نگرانی کریں اور انہیں ان کے ٹیبل میں درج کریں۔  
بچے نیند کے ٹیبل میں درج کریں کہ انہوں نے کتنے گھنٹے نیند کی۔  
یاد رہے:

- روزانہ کھانے کی عادات کے ٹیبل میں ڈیٹا درج کرنا ہے۔
- نیند کا شیڈول درج کرنا ہے۔
- روزانہ ورزش کرنی ہے اور اس کا وقت ٹیبل میں درج کرنا ہے۔

# چوتھا اور پانچواں دن



## بادِ دبانی

بچے گھر پر روزانہ کم اس کم 30 منٹ ورزش کریں۔  
بچے اپنی روزانہ کھانے کی عادات کی نگرانی کریں اور انہیں ان کے ٹیبل میں درج کریں۔  
بچے نیند کے ٹیبل میں درج کریں کہ انہوں نے کتنے گھنٹے نیند کی۔

# چھٹا دن



## سرگرمیوں کا خلاصہ

اپنی نیند پر بنایا گیا ٹیبل گھر والوں کو دکھائیں اور یہ بھی دیکھیں کہ اوسطاً کتنے گھنٹے کی نیند رہی۔

دن کتنے بجے سو گئے کتنے بجے جاگ گئے کتنی دیر نیند کی

پیر

منگل

بدھ

جمعرات

جمعہ

ہفتہ

اتوار

- کیا آپ کی نیند روزانہ پوری ہو رہی ہے (10 سے 12 گھنٹے)
- کیا آپ روزانہ رات 8 بجے سے پہلے سو جاتے ہیں؟
- کیا کیا جائے کہ آپ روزانہ رات کو 8 بجے سے پہلے سو جائیں اور روزانہ رات کو 10 سے 12 گھنٹے سوئیں؟

اپنی کھانے کی عادات کا ٹیبل گھر والوں کو دکھائیں اور پھر اس پر گفتگو کریں۔

دن کیا میری خوراک صحت بخش پلیٹ کی ڈائیکرام کے مطابق متوازن تھی؟ پانی کے گلاس جو میں نے پئے

پیر

منگل

بدھ

جمعرات

جمعہ

ہفتہ

اتوار

- ایک طرف 'ہاں' اور دوسری طرف 'نہیں' والے جوابات کی کل تعداد کتنی رہی؟
- کیا آپ نے روزانہ کافی مقدار میں پانی پیا؟
- اپنی صحت کو مزید بہتر بنانے کے لئے اپنی کھانے اور پانی پینے کی عادات میں آپ کو کیا بہتری لانے کی ضرورت ہے؟
- کیا آپ کو اپنے کھانے کے اوقات، کھانا بنانے طریقوں یا کھانوں میں استعمال ہونے والے اجزاء میں کوئی تبدیلی لانی چاہئے؟

اپنا روزانہ ورزش کا ٹیبل اور اس کے ساتھ روزانہ جتنی دیر ورزش کی، اس کا گراف دکھائیں۔  
 روزانہ کی ورزش کا اوسط وقت نکالیں۔ کیا یہ اوسط 60 منٹ کے قریب ہے؟ 60 منٹ یا زیادہ روزانہ کی ورزش پوری کرنے کے لئے آپ کیا کر سکتے ہیں؟

## قابل غور باتیں

- اس پراجیکٹ کی کون سے بات آپ کو سب سے اچھی لگی؟
- کیا آپ سمجھتے ہیں کہ آپ ایک ایسے طریقے سے زندگی گزار سکتے ہیں جس سے آپ کو اپنا جسم اور ذہن صحت مند رکھنے میں مدد ملے گی؟
- آپ کسی دوسرے فرد کو ایک ایسے طریقے سے زندگی گزارنے میں کس طرح مدد دیں گے کہ وہ صحت مند رہیں؟