ParentClub.scot

GET INTO SUMMER

10 اہم تجاویز

#GetIntoSummer

یہ ایک مشکل سال رہا ہے لیکن اب جبکہ گرمی کا موسم آ گیا ہے آپ اور آپ کے اہل خانہ کے لیے ضروری ہے کہ ایک دوسرے سے ملنے، کھیلنے اور ایک دوسرے کے ساتھ دوبارہ رابطہ قائم کرنے کا موقع حاصل کریں۔

خاندانوں کی فلاح و بہبود اور دماغی صحت کو فروغ دینے میں مدد کے لیے اس موسم گرما میں سکاٹ لینڈ میں بہت سی سرگرمیاں ہو رہی ہیں۔ یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ کے علاقے میں کیا ہو رہا ہے آپ **Parent Club** کی ویب سائٹ چیک کر سکتے ہیں!

ہر کسی کی دماغی صحت اور فلاح و بہبود میں مدد کے لیے، اپنے اہل خانہ کے ساتھ باہر جانے کی تجاویز کے ساتھ آپ **GetIntoSummer#** کر سکتے ہیں۔ پچھلے سال کے دوران بچوں کو مصروف رکھنا بے‌حد مشکل رہا، لیکن ہم نے خاندانوں کو کھیلنے کے لیے تفریحی گیم اور تخلیقی طریقے اپناتے ہوئے دیکھا ہے، خواہ موسم کیسا بھی ہو!

ہم نے ذیل میں اپنی کچھ پسندیدہ چیزیں اکٹھی کی ہیں – لہذا مزہ کریں اور **Instagram** اور **Facebook** پر **@ParentClubScotland** کو اور **Twitter** پر **ParentClubScot@** کو ٹیگ کرنا نہ بھولیں

تجویز # 1: بطخوں کو کھانا کھلانا

جب مقامی پارک میں جائیں تو کچھ مٹر کے دانے، چاول یا جو لے جانا نہ بھولیں۔ جب آپ باہر ٹہلنے کے لیے جاتے ہیں تو اپنے بچے کو تفریح فراہم کرنے کا یہ ایک عمدہ طریقہ ہے۔

تجویز # 2: جائیں، جائیں، رکیں!

جب آپ باہر گھوم رہے ہوں تو اس تیز رفتار اور آسان گیم کو آزما کر ٹہلنے کی رفتار کو بڑھائیں اور کم کریں۔ اپنے بچوں کو زیادہ تیزی سے چلانے کے لیے بس 'جائیں' کہیں، پھر اونچی آواز میں 'رکیں!' کہہ کر اچانک انھیں حیرت زدہ کر دیں۔

کیوں نہ باری باری اس کھیل کو کھیلیں – چھوٹے بچوں کو اپنے بڑوں کا باس بننے میں مزہ آئے گا!

تجویز # 3: سائے کا پیچھا کرنے والے

اگر سورج نکلا ہوا ہے (ایسا ہوتا ہے!) تو گھر سے باہر اپنے چھوٹے بچے سے پرچھائیں کا پیچھا کروانا واقعی میں ایک تفریحی سرگرمی ثابت ہو سکتی ہے۔ کیا وہ اس پر کود سکتے ہیں یا اپنے سائے سے ڈانس کروا سکتے ہیں؟

اضافی تفریح کے لیے، کیا وہ اپنے ہاتھوں اور انگلیوں سے سائے کی شکلیں بنا سکتے ہیں – یہ ایک کتا، چڑیا یا ایک زرافہ ہے؟

تجویز # 4: راستے میں چیزوں کو شمار کریں

جب آپ کہیں جا رہے ہوں، تو جو چیزیں آپ ایک ساتھ دیکھ رہے ہوں ان کی گنتی کرنے میں انھیں مصروف رکھیں – جیسے سرخ کاریں، بس یا لاریاں۔ آپ یہ بھی چیک کر سکتے ہیں کہ سڑک کے کس طرف طاق اعداد ہیں اور کس طرف جفت اعداد ہیں۔

تجویز # 5: برش کے بغیر پینٹ کریں

پینٹ کرنے کے لیے آپ کو پینٹ برش کی ضرورت نہیں ہے! گھر میں موجود چیزوں کے ساتھ پینٹ کرنے کی کوشش کرنا کیسا رہے گا، جیسے پرانا ٹوتھ برش، فورک، کھلونا کار کے پہیے۔ کیوں نہ باہر پائی جانے والی چیزوں کا استعمال کرنے کی کوشش کریں، جیسے پنکھ اور چھڑی؟

تجویز # 6: ایک چھوٹا سا کمرہ بنائیں

اگر آپ کے آس پاس کارڈ بورڈ کے باکس پڑے ہوئے ہیں تو کیوں نہ انھیں کسی تفریح میں بدل دیں – کوئی چھوٹا سا کمرہ، ہوائی جہاز، قلعہ، یا کوئی بھی چیز! اگر آپ کے پاس بیرونی جگہ موجود ہے، تو کیوں نہ اسے تھوڑا سا گندا کریں اور اس میں بھی پینٹ کی ایک پرت لگا دیں؟

تجویز # 7: موسم گرما میں بہار

ٹریمپولین ہر عمر (بڑوں سمیت) کے لوگوں کے لیے تفریح ہے اور اب پورے سکاٹ لینڈ میں ٹریمپولین کے مراکز موجود ہیں۔ وہ 0 سے 3 سطح کے علاقوں میں اضافی حفظان صحت کی تدابیر کے ساتھ دوبارہ کھولے جا سکتے ہیں، اور گھر سے باہر ایک تفریحی دن کی پیشکش کرتے ہیں جہاں آپ کے نو عمر بچے کودتے ہوئے نظر آئیں گے۔

#GetIntoSummer

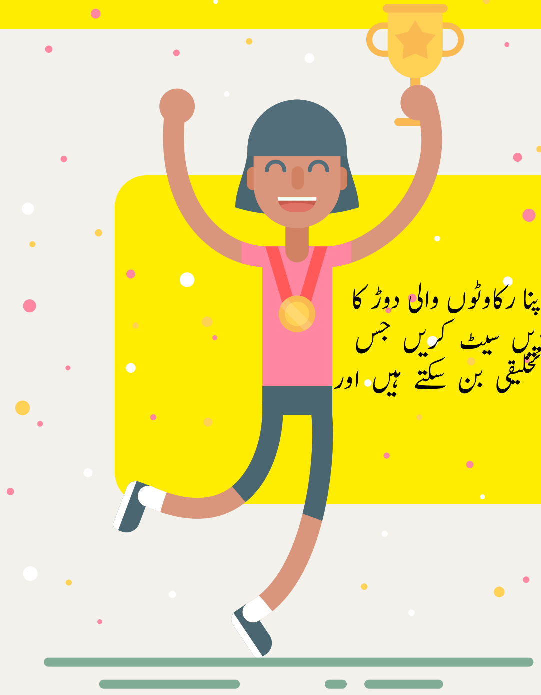
ParentClub.scot

تجویز # 8: کسی ثقافتی مرکز کا تجربہ کریں

اگر آپ کے بچے نو عمر (ٹین ایج کے) ہیں، تو آپ انھیں بتا سکتے ہیں کہ میوزیم اور گیلریاں اندرون خانہ ہوتی ہیں، اکثر مفت اور وہ وہاں اپنے کسی دوست سے مل سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ کا نو عمر بچہ ثقافت کے بارے میں سوچ کر بہت زیادہ پُر جوش نہ ہو، لیکن وہ وہاں اپنے کسی دوست سے ملاقات ہونے کا موقع دیکھ کر خوش ہو سکتے ہیں۔

تجویز # 9: گھاس بولنگ

بوتلوں (دوبارہ قابل استعمال، شیشہ نہیں!) کا استعمال کرتے ہوئے ایک بولنگ کے لیے احاطہ بنائیں۔ اگر آپ کے پاس گیند نہیں ہے، تو آپ کے بچے اس کی بجائے کوئی چھوٹا تکیہ یا کھلونا پھینک سکتے ہیں۔ انھیں دکھائیں کہ اسے کیسے بنانا ہے تاکہ وہ خود سے کر سکیں اور جب وہ مشق کر رہے ہوں تو آپ دوسری چیزوں میں مصروف ہو سکتے ہیں۔ آپ بڑے بھائیوں اور بہنوں کو بھی شامل کر سکتے ہیں، تاکہ چھوٹے بچوں کو دکھایا جا سکے کہ یہ کیسے کیا جاتا ہے۔



تجویز # 10: رکاوٹوں والی دوڑ

کیوں نہ اپنے گھر کے آس پاس موجود چھوٹے چھوٹے ٹکڑے اکٹھا کریں اور اپنا رکاوٹوں والی دوڑ کا راستہ بنائیں؟ اسے بہت زیادہ آرائشی بنانے کی ضرورت نہیں ہے، بس کچھ چیزیں سیٹ کریں جس کے چاروں طرف وہ دوڑ سکیں، چھلانگ لگا سکیں یا پھینک سکیں۔ آپ زیادہ تخلیقی بن سکتے ہیں اور جیتنے والوں کے لیے کچھ تمغے بھی بنا سکتے ہیں۔

آپ جو بھی کرنا چاہتے ہوں، **Parent Club** کی تجاویز اور خیالات کے ساتھ **#GetIntoSummer** یا **parentclub.scot/summer** پر تلاش کریں کہ کیا ہو رہا ہے۔

GET INTO SUMMER

#GetIntoSummer

ParentClub.scot