



Con il patrocinio di
**REGIONE
TOSCANA**



معلوماتی رہنما کتابچہ

میرے ساتھ کھیلیں!

رسم و رواج کی مہارتوں کی بڑھوتری کو فروغ دینے کے لئے مجوزہ سرگرمیاں



ایک ساتھ مل کر کھیلتا!

عزیز والدین،

یہ کتاب آپ کے بچوں کے ساتھ آسان، تخلیقی اور ماحول دوستانہ انداز میں کھیلتے کے لئے مشورے اور خیالات کی پیشکش کرنے کے مقصد کے ساتھ لکھی گئی ہے۔ ایسے خیالات جنہیں آپ کے بچوں پر آزمانے کے لئے مشقیں یا تفریحی ٹیسٹس بنانے کی ضرورت نہیں ہے، جیسے اسکول میں یا تھراپی میں؛ ان کا مقصد دریافت، تبادلے کے لئے تفریحی تجربات فراہم کرنا ہے اور بلا شبہ، ان کی نئی مہارتیں سیکھنے میں مدد کرنا ہے۔

مل کر تعمیر کرنے کے لئے خیالات موجود ہیں، آپ کو ان ایک ساتھ گزارا جانے والی بعد از دوپہروں کے لئے خیالات فراہم کرنا ہے، جو ان اسکرینز کے ایک متبادل کے طور پر ہیں، اور خود اعتمادی اور ان کی کارکردگی کی اپنی حس کو فروغ دینے کا ایک طریقہ ہیں۔

کھیل کی اہمیت

"اس بات پر دھیان دینا چاہئے کہ کھیل میں بچے لاپرواہی سے نہیں کھیل رہے ہیں؛ ان کے کھیلوں کو ان کی انتہائی سنجیدہ ذہن والی سرگرمی کے طور پر دیکھا جانا چاہئے"

Michel de Montaigne

کھیل کے ذریعے،

کھیل میں شامل ہو جائیں!

کھیل کے ذریعے، ایک بچہ دریافت کرے گا اور درج ذیل کے ساتھ تجربہ کرے گا:

جب آپ اپنے بچے کے ساتھ کھیلتے ہیں:

- خود کو اس کے قد کے برابر لائیں
- اس کی نگاہوں سے نگاہ ملانے کی کوشش کریں
- مشاہدہ کریں کہ وہ کیا کرتا/کرتی ہے
- اسے تجربہ کرنے کا وقت دیں
- اسے وہ کرنے کے امکان کی پیشکش کریں جو آپ کرتے ہیں
- اس کے جذبات کو اچھی طرح سے سمجھیں اور ... اور ...

- اس کا جسم
- اس کے دوسروں سے اور چیزوں کے ساتھ تعلق قائم کرنے کا انداز
- اس کے آس پاس کی جگہ
- اس طرح سے، وہ متوازن بڑھوتری کے لئے ضروری مہارتیں سیکھتا/سیکھتی ہے
- (جذباتی نسبتی، ادراکی، زبان کی، 3 موثر پراکسیس)

تفریح و مزاح کریں!

بچوں کو اپنے تمام حواس کے ساتھ دریافت کرنے اور چیزوں کو جاننے کی ضرورت ہوتی ہے۔

اسی وجہ سے، زندگی کے پہلے دو سالوں کے دوران، انہیں حقیقی اشیاء کی پیشکش کرنا اور اشتراک کرنا اہم ہے۔

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن نے کچھ سفارشات شائع کی ہیں: بچوں اور چھوٹے بچوں کو پوری توجہ نہ ہونے کے ساتھ

ٹیلیویژن، اسمارٹ فونز، ٹیبلٹس، یا کمپیوٹر دیکھتے ہوئے ہرگز اکیلا مت چھوڑیں۔ نئے رہنما اصول بیان کرتے ہیں کہ

زندگی کے پہلے دو سالوں میں بچوں کو کبھی بھی اسکرین کے سامنے غیر فعال بیٹھے ہوئے اکیلا مت چھوڑیں۔

2 سے 4 سال کی عمر کے بچوں کی حد ایک دن میں ایک گھنٹہ ہے، لیکن ایک گھنٹے سے بھی کم وقت، بہتر ہوگا۔

ہاں، انٹرنیٹ کے لئے اور ٹیکنالوجی کے لئے!

لیکن اپنے بچے کے لئے نئی گیمز اور کھیل کے سامان کی تیاری کے لئے خیالات اور مشوروں کے ایک ذریعہ کے طور پر



"خزانے کی ٹوکری"

6 مہینوں سے



خزانے کی ٹوکری 6 ماہ سے زیادہ عمر کے بچوں کے لئے ایک سرگرمی ہے، جو بچے بغیر کسی مدد کے بیٹھ سکتے ہیں اور جن کی اپنے اس پاس کی دنیا میں دلچسپی میں نمایاں اضافہ ہوا ہے۔ ایک منفرد تجربہ، جس کی بدولت وہ اپنے حواس کے ساتھ دنیا کو دریافت اور اس کی کھوج کر سکتے ہیں۔ اشیاء کو سنبھالتے/کھیلتے ہوئے، بچے کسی خاص شے کے بارے میں بہت کچھ دریافت کر سکتے ہیں، جیسے وزن، سائز، شکل اور شور... اگر مناسب طریقے سے منظم کیا گیا ہو تو، ایک خزانہ کی ٹوکری پوری توجہ اور ہاتھ-آنکھ کی ہم آہنگی کا استعمال کرتے ہوئے نئی چیزوں کو دریافت کرنے کا ایک موقع بن سکتی ہے۔

خزانے کی ٹوکری میں ڈالی جانے والی چیزیں

- قدرتی اشیاء: پائن کونز، خول، کونکر، پتھر، قدرتی اسفنج، اور ناریل کے خول؛
- قدرتی مواد سے بنی اشیاء: اُون اور کپاس کی ریلوں کی گیندیں، بھوسے کی میز کی چٹائیاں، شیونگ برش، دانتوں کے برش، لکڑی کی کنگھیاں، قدرتی سخت بالوں کے ساتھ برش؛
- لکڑی کی اشیاء: چھنکنے، کپڑے کے صفحے، پردے کی رنگز، چمچ، انڈے کے کپ؛
- دھات کی اشیاء: چابیاں کا گچھا، چین، کچن کا پھیٹنا، سوس پین، سگار خانے، جار کے ڈھکن، چھوٹے کدوکش، بسکٹ کٹر، چین کے ساتھ ہاتھ پلگ۔
- نرم اشیاء: چمڑے، کپڑے، ربڑ، پشم میں: پاؤڈر پف، ربڑ کے پائپ کے ٹکڑے، ٹینس بال، چمڑے کا پرس یا زپ کے ساتھ بیگ، تانے بانے کے تھیلے (مضبوطی سے سلے ہوئے) جس میں لیونڈر، جنگلی پودینہ، یا لونگ، جوتے کا ہارن شامل ہیں۔

سخت چوٹکی بھرنا

9 مہینوں سے



اپنے بچے کو موقع فراہم کریں کہ چھوٹی خوردنی اشیاء جیسے ناشتے کے اناج کے گولوں یا بسکٹ کے ٹکڑوں کے ساتھ سخت چوٹکی بھرنے کی کوشش کریں۔

سخت چوٹکی بھرنے کو تقویت دینا



کپڑوں کی چٹکیوں اور پلاسٹک کے ڈبوں کا ڈھانچہ بنانا۔



چمٹوں کے ساتھ پلاسٹک کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کو اٹھانا

انڈے ڈالنا

10 مہینوں سے



بچے سے ڈھکن میں سوراخ والے ڈبے میں پلاسٹک کے انڈے ڈلوانیے۔

ہاتھوں کو استعمال کرنے کے لئے روز مرہ کی اشیاء

24 مہینوں سے



بوتل کے ڈھکن کو کھولنا اور بند کرنا

20 مہینوں سے



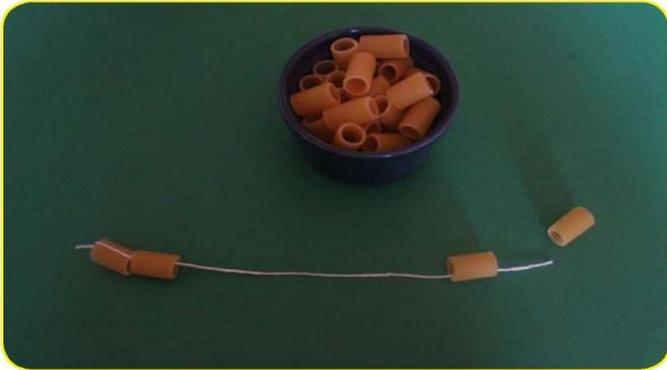
زپ کھولنا اور بند کرنا (بیگ، جیکٹس، بیگ، بیگ، وغیرہ کی)

18 مہینوں سے



جوئے پر چپیی کو کھولنا اور بند کرنا

ہار/مالا



24 مہینوں سے

پاستا (جیسے چھوٹے نلیاں) اور ایک سخت دھاگے (کوکنگ والی ڈوری، جسے پی وی اے گلو میں پیشگی بھگویا ہو اور خشک کیا گیا ہو) یا جوئے کے تسمے سے ہار بنانا۔



24 مہینوں سے



تھریڈ ہٹن یا پاستا کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے، جیسے پیٹرنسٹری چھوٹے راؤنڈز، کسی جوئے کے تسموں پر یا کچن ڈوری کے ٹکڑے پر۔

پاستا یا ہٹن کا ہار



"داخل کرنے کی" گیم



اسی سلاٹ میں کارک ڈالیں۔



بائرو پین کے ڈھکن کو کنٹینر ڈھکن میں متعلقہ سوراخ میں داخل کریں



متعلقہ سلاٹ میں چھوٹی ڈسکس داخل کریں

24 مہینوں سے



متعلقہ سوراخوں میں اسٹکس ڈالیں۔



ماڈلنگ/نمونہ مٹی / نمک اٹا کی گیند میں مسدود کچن سیخوں میں دانے ڈالیں

ایک دوسرے سے جڑے ٹکڑے

24 ماہ اور اس سے زیادہ



گندھے آٹے سے کھیلنا



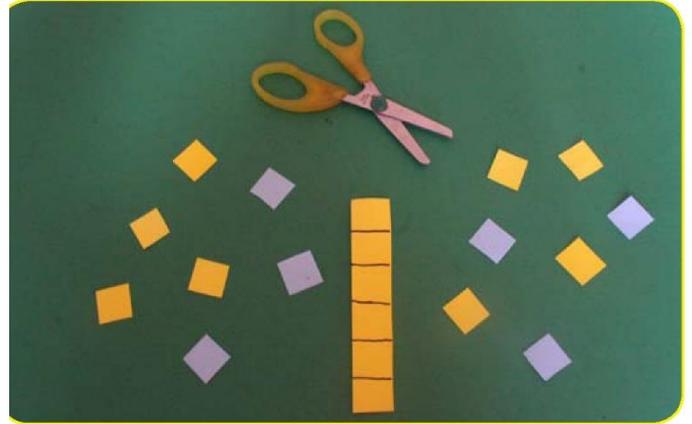
کھیلنے کیلئے ماڈلنگ مٹی یا روٹی کے پیڑے سے نمٹنا

قینچی کے ساتھ کچھ خیالات

36 ماہ سے



"سانپ" بنانے کے لئے کھیلنے
کیلئے آٹا (یا نمک آٹا) کے ساتھ
کھیلیں یا کسی کھلونے کو
کھلانے کے لئے "ٹمپلنگ" یا
"مٹھائیاں" بنانے کے لئے گول
قینچی کے ساتھ کاٹیں



لکیروں پر عمل کرتے ہوئے، کنفیٹی/کاغذی ٹکڑوں کو کاٹیں

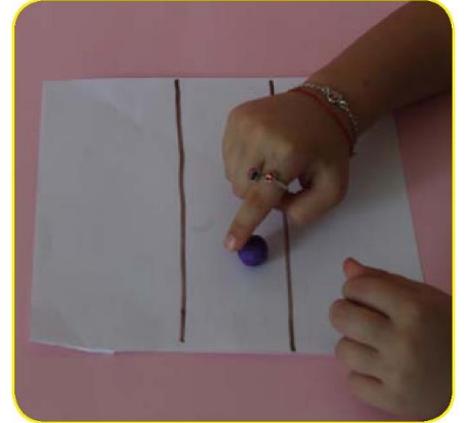
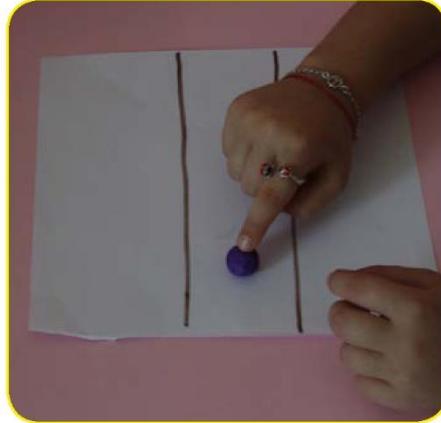
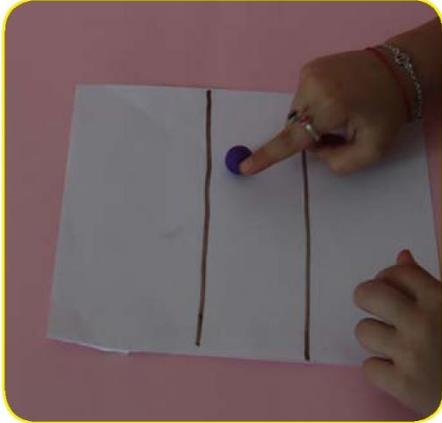
کیلیں

24 مہینوں سے



بچے کو میخوں کو تختوں میں
بے ترتیبی سے (یا لائنوں میں)
یا کسی نمونے کی پیروی
کرتے ہوئے داخل کرنے دیں

پاتھ ویز



کاغذ کی ایک شیٹ پر راستے کی تیاری کریں اور انگلی سے ماربل یا چھوٹی گیند کو پورے راستے میں دھکیلتے رہیں

بولٹ

36 مہینوں سے



انگلی کٹھ پتلی



- انگلی کٹھ پتلیوں والی ایک گیم جسے لازمی طور پر:
- ایک ہوسے کے ساتھ ایک دوسرے کو تسلیمات کہنا چاہئے (انگھوٹھے کو دوسری انگلیوں کے ساتھ رکھتے ہوئے)
 - کچھ چھوٹی چھوٹی اشیاء کو ایک ساتھ (انگھوٹھے کے ساتھ دوسری انگلیوں کے خلاف) حرکت دیں
 - جھکانا (پر انگلی کو مروڑنا)
 - جاگنا (بند مٹھی سے پر ایک انگلی کو سیدھا کرنا)
 - پہلے یہ حرکات ایک ہاتھ سے کرنا اور پھر دونوں کو ایک ساتھ بیک وقت کرنا



پچھلے صفحے پر گیم ہر انگلی کے اوپری حصے سے جڑے چہروں یا کرداروں والے چھوٹے اسٹیکرز کے ساتھ، یا ہر ایک انگلی کے پورے پر چہرہ بنا کر کھیلی جا سکتی ہے۔



حسی و حرکی تجربہ انتہائی بڑھے ہوئے پیچیدہ اور ارادی افعال (پراکسیس) کی ترتیب و تنظیم میں مدد اور سہولت دیتا ہے: کپڑے پہننا/اتارنا خود سے کھانا اور پینا لکھنا اور بنانا اپنے بیک بیک کو منظم کرنا.... خودمختیار بنیں!

اپنی خود کی دلچسپیوں سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھائیں!

آپ اپنے بچوں کو سادہ، روزمرہ کی سرگرمیوں میں شامل کر سکتے ہیں۔ وہ آپ کی مدد کرنے سے لطف اٹھائیں گے اور وہ فخر محسوس کرنے کے لئے نئی مہارتیں تیار کر سکتے ہیں!

کچن میں

آٹا مکس کرنا



مٹر یا پھلی دانوں کا چھلکا اتارنا



مکس کرنا



میز سجانا



باغیچہ میں

پھول اور پتے جمع کرنا



پانی دینا



کھودنا



گھر میں



- چیزوں کی مرمت کرنا (پیچ کھولنا/بند کرنا)
- دھلے ہوئے کپڑوں کو لٹکانا (کپڑوں کی چٹکیوں کے ساتھ)
- چیزوں کو ایک طرف کرنا (جیسے شاپنگ بیگ یا ڈس واشر کو خالی کرنا)
- ٹوٹی اشیاء کو گلو سے جوڑنا

36 مہینوں سے

آئیں ان چیزوں کا تجربہ کریں جو خطرناک ہو سکتی ہیں، کھیلتے ہوئے آئیں دکھاوا کریں (کھانا پکانا، کیل ٹھوکانا، سلائی کرنا، لکڑی چیرنا...)



سکیٹلز



ایک گیند کے ساتھ کھیلیں جس کو سکیٹلز کی سمت میں دونوں ہاتھوں (3 سال تک) یا ایک ہاتھ (4 سال اور اس سے زیادہ) کا استعمال کرتے ہوئے پھینکا جا سکتا ہے، جس کا مقصد زیادہ سے زیادہ کو ٹکرانا ہے۔ پلاسٹک کی پانی کی بوتلیں، جو بمشکل سطح کے مطابق پانی سے بھری ہوئی ہوں، جسے سکیٹلز کی جگہ پر استعمال کیا جا سکتا ہے



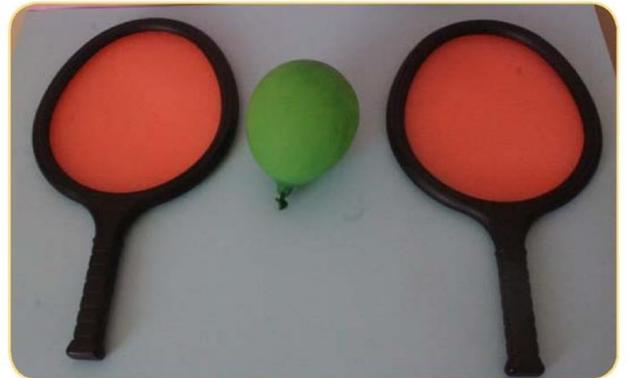
پھینکنے اور پکڑنے کی گیم

4 سال سے



گرفت اور مقصد کو بہتر بنانے کے لئے ہدف کے مرکز کو نشانہ بنانے کی کوشش کرتے ہوئے، برجھی یا گیندوں کو پھینکتے ہوئے کھیلیں۔

کپ استعمال کرتے ہوئے ایک چھوٹی گیند پھینکنے اور پکڑنے کی کوشش کریں۔



کچھ ٹشو پیپر یا پنی کے کچھ ٹکڑوں کو گیندوں کی شکل میں ڈھالیں۔ اس کا ہدف گیندوں کو ٹوکری میں پھینکنے کا ہے

ہدف کو بہتر بنانے کے لئے پہلے ایک غبارے کے ساتھ اور پھر ایک گیند کے ساتھ ٹینس کھیلیں۔

24 مہینوں سے

ایک وقت میں دو حصوں کو ایک ساتھ جوڑنا اور آہستہ آہستہ پزل کو مکمل کرنے کے لئے مشکل میں اضافہ کرنا



میموری یا تصویر بینگو



ایک ہی شبیہ کو تلاش کرنے یا متعلقہ تصاویر کے ساتھ خانوں کو بھرتے ہوئے کھیلیں۔ یہ ایسی گیم ہے جسے وہ خود، جوڑے میں یا چھوٹے گروپس میں کھیل سکتے ہیں۔ تصاویر چھپی ہوئی تصاویر یا ڈرائنگ کے ساتھ کارڈ بورڈ سے بنائی جا سکتی ہیں۔



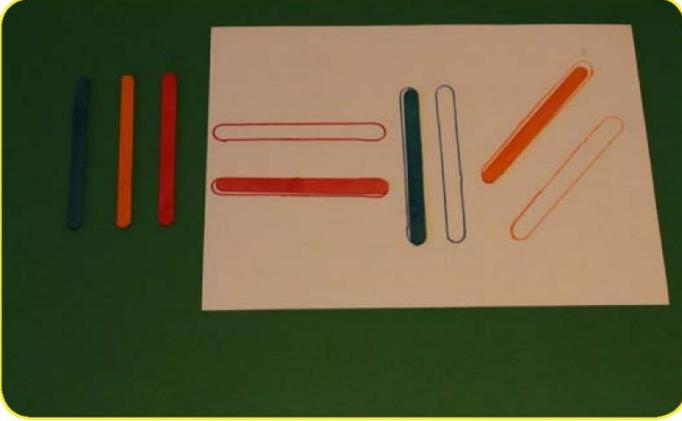
اندازہ لگائیں کہ یہ کہاں جاتا ہے اور اسے وہاں کیسے رکھا جائے گا

24 مہینوں سے



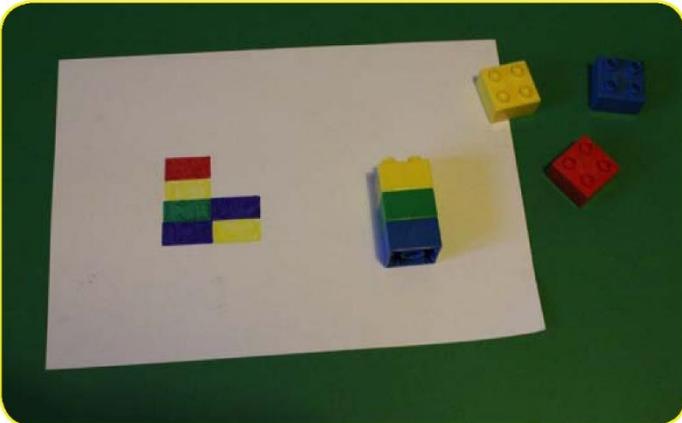
بچے کو گیند کو متعلقہ رنگ پر رکھنا ہوگا

4 سال سے



رنگین اسٹیکس کو متعلقہ رنگ میں اور صحیح حالت میں اسٹیکس پر رکھیں

4 سال سے



ٹاور، ٹرینیں، سیڑھیاں، اور مختلف ترتیبوں کو بنانے کے لئے رنگین بلاکس کو استعمال کریں، جسے آسان ترین سے زیادہ پیچیدہ (جیسے ساخت اور ٹکڑوں کی تعداد (ساخت اور ٹکڑوں کی تعداد کے لحاظ سے) شروع کرتے ہوئے استعمال کریں۔ ایک وقت میں ایک بلاک کا استعمال کرتے ہوئے ایک ساتھ تعمیر کریں، یا انہیں پہلے سے مکمل شدہ نمونہ اور پیروی کے لئے ایک ڈرائنگ دیں۔

بلاک ٹاورز

20 مہینوں سے

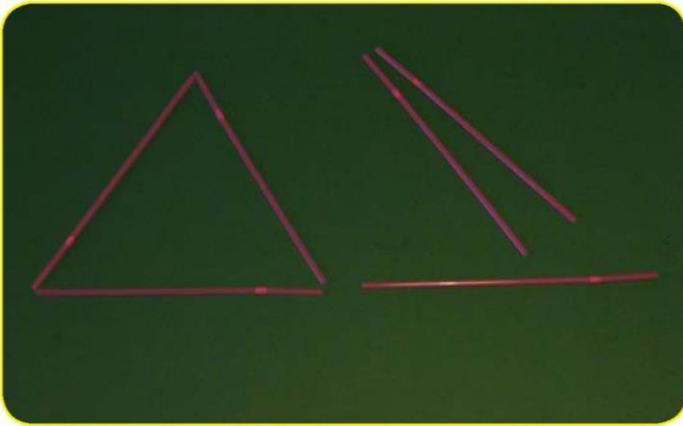


تعمیری بلاکس والے ٹاور یا
ٹرین بنائیں

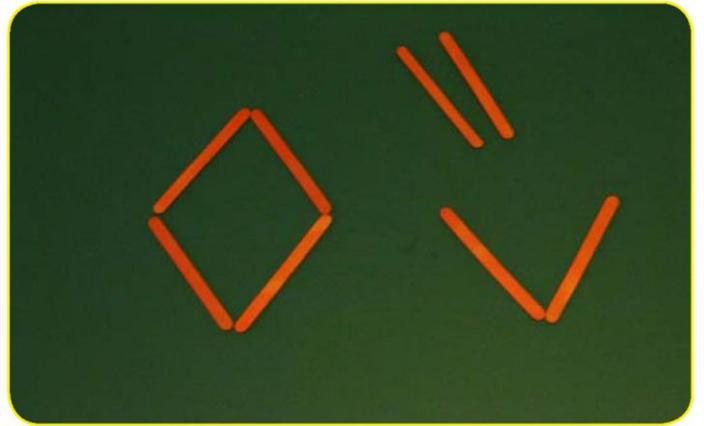
اسٹکس کے ساتھ منصوبہ بندی کرنا اور ترتیب دینا

4 سال سے

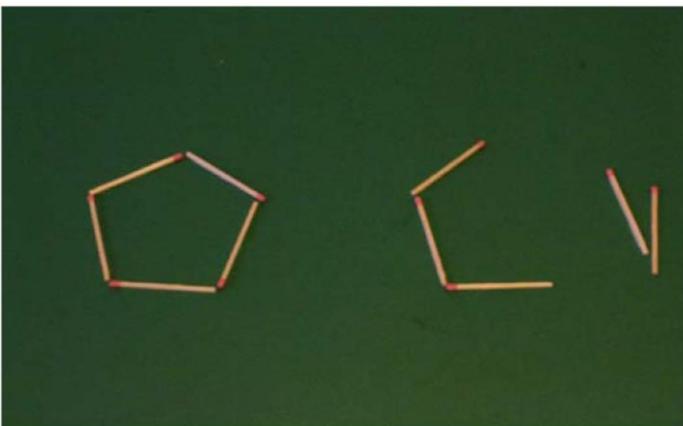
جیومیٹری اشکال کو ذیل کے ساتھ نقل کریں



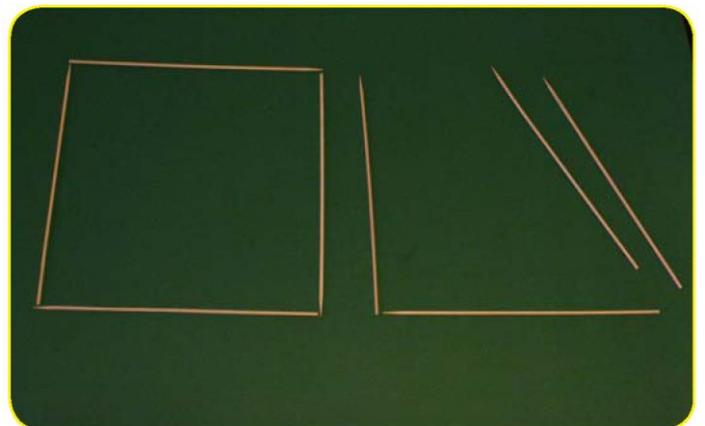
مشروب پینے کے سٹرا



اسٹکس



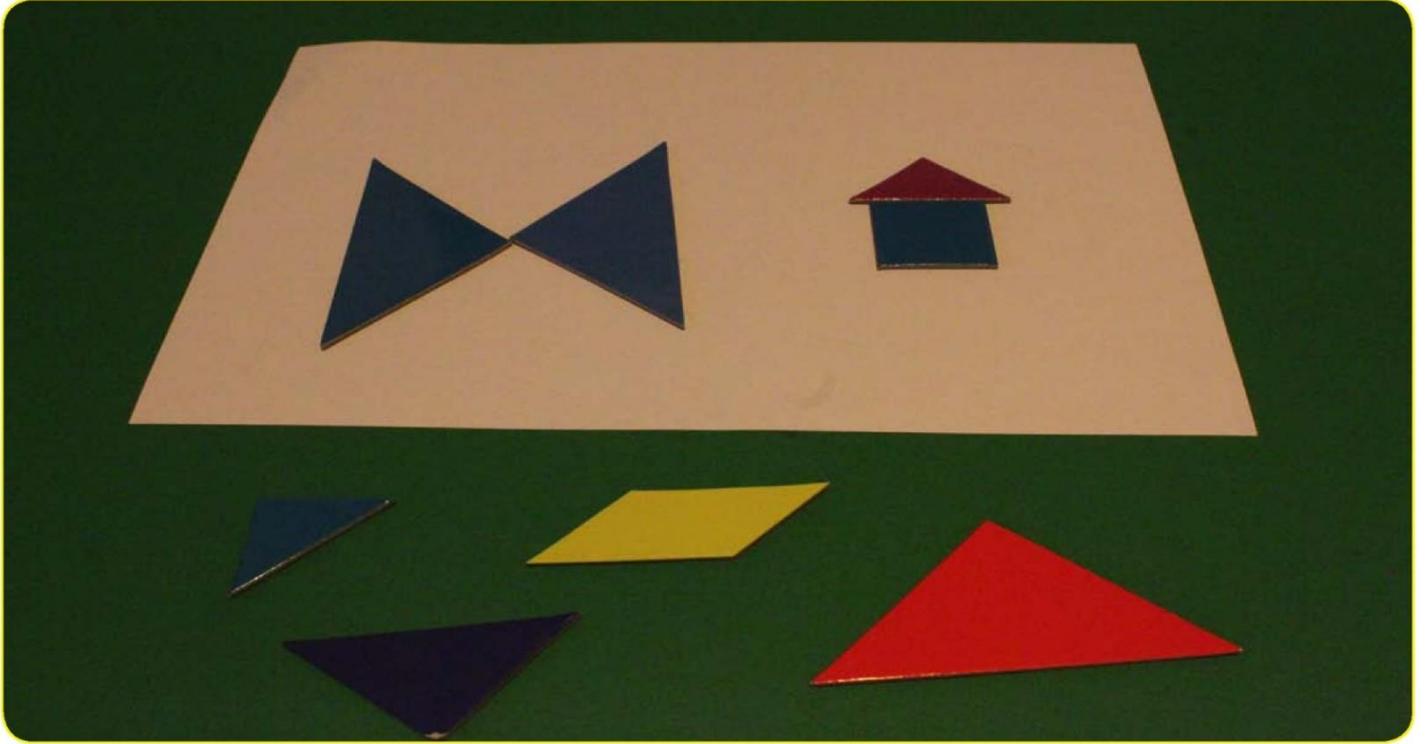
ماچس کی تیلیاں



لکڑی کی سیخیں

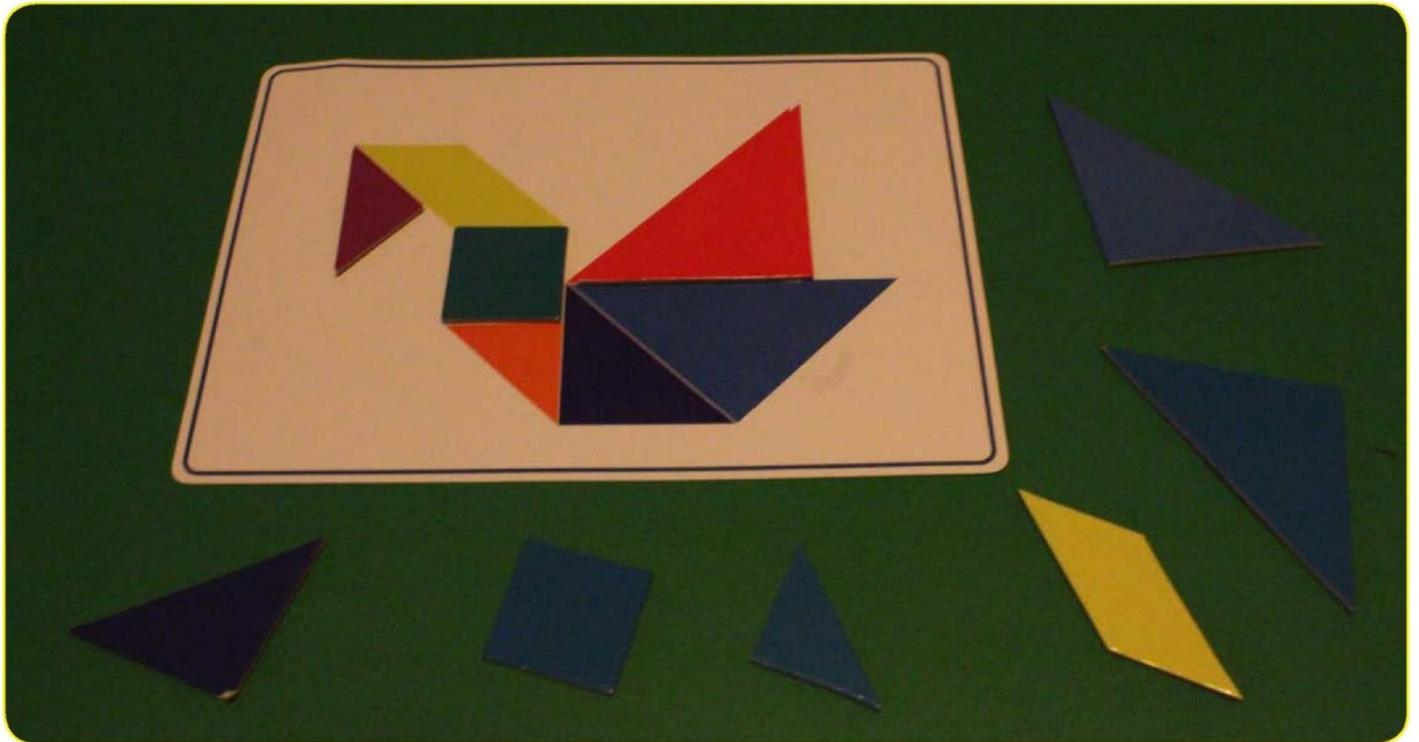
ٹینگرامز

4 سال سے



بندسے بنانے کے لئے جیومیٹری اشکال استعمال کریں

5 سال سے



مختلف اشکال میں سات ٹائلوں کی مدد کے ساتھ، تمام حصوں کا استعمال کرتے ہوئے اعداد و شمار بنانا ممکن ہے
مختلف اشکال کو ایک دوسرے کے اوپر چڑھا کر شروع کریں اور پھر بندسوں کی نقل کریں۔
7 اشکال بنانے کے لئے، انٹرنیٹ پر "رنگ بھرنے کے لئے ٹینگرام" تلاش کریں۔ آپ کو تصورات دینے کے لئے بہت ساری تصاویر اور
اشکال موجود ہوں گی

مکئی کے آٹے سے ڈرائنگ بنانا

4 سال سے



عمودی سطحیں



کسی دیوار پر لٹکا ہوا
چاک یا پین بورڈ، یا
پارسل کاغذ استعمال
کریں
انہیں عمودی اور افقی
نمونوں، دائروں، کراس،
خانوں، سانپ، بادلوں،
وغیرہ میں نقل کرائیں

نقوش بنانا



یہ خیالات ترقیاتی نیورو اور نفسی حرکت پذیری میں کام کرنے والے تھراپسٹس کے ایک گروپ کے پیشہ ورانہ تجربہ کا نتیجہ ہیں۔
ڈولپمینٹل نیورو اور سائیکوموٹریسٹی تھراپسٹس کا کام مجموعی طور پر تصور کردہ بچوں میں متوازن، ہم آہنگ پیش رفت کو فروغ دینا ہے۔
اس قسم کے تھراپسٹ بحالی، بچوں کے عصبی نفسیات، نفسیات کے شعبہ سے نگہداشت صحت کے کارکنان، اور اطفال اور تعلیمی بحالی کے شعبے سے پیشہ ورانہ افراد کے ذریعہ تشکیل کردہ کثیر مضامینی ٹیموں کے ساتھ کام کرتے ہیں۔
globalità.

ٹوسکانا سینٹر ریجنل ہیلتھ اتھارٹی کے ڈولپمینٹل نیورو اور سائیکوموٹریسٹی تھراپسٹس کی جانب سے

فوٹوز بطرف

کیٹرینا فنیشی

TPX 5195 AUSL TC GRAFICA - LM



مزید معلومات اور مشورے کے لئے، آپ اپنی مقامی ہیلتھ کیئر ڈسٹرکٹ میں چلڈرن اینڈ ایڈولسینس ری ہیبیلیٹیشن سروس میں ڈولپمینٹل نیورو اور سائیکوموٹریسٹی تھراپسٹس سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

ہم ان بچوں کا شکریہ ادا کرنا چاہیں گے جو اس کتابچے کو بنانے کے لئے ہمارے نمونے تھے

سفارش کردہ کتابیں

GIOCO, CREO E IMPARO, V. SANTI, ASTRO EDITORE 2019.
I GIOCHI PIÙ STIMOLANTI E CREATIVI DA FARE CON IL TUO BAMBINO DA 0 A 6, G. COZZA, NEWTON COMPTON EDITORE, 2018.

IL GIOCO DEI BAMBINI, E. BAUMGARTNER, CAROCCI EDITORE, COLLANA LE BUSSOLE, 2010.

"5 سال سے کم عمر بچوں کے لئے جسمانی سرگرمی، بیٹھے لیٹے رہنے کا طرز عمل اور نیند سے متعلق رہنما ہدایات" - عالمی ادارہ صحت (2019)۔

مونٹیسوری سرگرمی کی کتابیں 0 ماہ سے 6 سالوں تک ہیں۔

ویب براؤز کرنے کے لئے مشورے

LAMINIFACTORY.COM/2018/09/5-CESTINI-DEI-TESORI -PER-BAMBINI-DAI-6.HTML

سوشل نیٹورک پنٹیرسٹ (مثال کے طور پر، "عمدہ حرکی مہارت کے لئے گیمز"، مثال کے طور پر، یا "گراف حرکی سرگرمیاں" تلاش کرنا)۔

NUVOLEINSCATOLA.IT
PASSETTIDALUMACA.COM