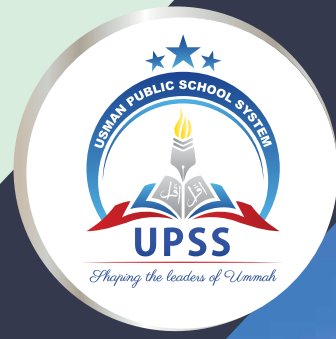


عثمان پبلک اسکول سٹم



2024

تعمیر جہاں  
تعمیر کردار سے

Tarbiyah  
تربیہ

ماہنامہ ستمبر





## 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، کمپیوٹرز، اسمارٹ فونز، گیمنگ بچوں کے لیے اسکرین ٹائم کو محدود کرنا ان کی جسمانی، ذہنی اور جذباتی تندرستی 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

بیڈرومز، ڈائننگ ٹیبلز، یالونگ 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 ٹیبلٹ، اسمارٹ فونز، اور کمپیوٹرز۔

3- پیرنٹل کنٹرول سافٹ ویئر استعمال کریں

اسکرین ٹائم پیرنٹل کنٹرول، کاسپر سکی سیف کڈز، یا کو سٹوڈیو جیسے پہلے سے موجود خصوصیات یا ایپس 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 گیمنز، 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

باقاعدگی 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- متبادل سرگرمیاں پیش کریں

تفریح کے لیے متبادل مواقع فراہم کریں جیسے کتابیں، پہیلیاں یا بورڈ گیمنز وغیرہ۔

9- اصولوں پر قائم رہیں

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

اسکرین کے درست استعمال کی عادت خود بنائیں، کیونکہ بچے اکثر اپنے والدین کے رویے 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۔

- فہم القرآن
- فہم الحدیث
- سیرت نبویؐ
- تعلیم و تربیت
- شخصیت
- انٹرویوز
- تعمیر شخصیت
- کیریئر کونسلنگ
- طب و صحت
- اقبالیات
- گوشہ عثمانین
- اقدار
- رہنمائے والدین
- سائنس و ٹیکنالوجی
- تعارف کتاب
- تاریخ

### القرآن

نفس تو بدی پر اکساتا ہی ہے، الایہ کہ کسی پر میرے رب کی رحمت ہو، بے شک میرا رب بڑا غفور و رحیم ہے۔  
سورہ یوسف آیت 53

### الحدیث

آپ ﷺ نے فرمایا:  
”کانادل میں نفاق کو اس طرح پیدا کرتا ہے جیسے پانی کھتی کو (بہت تیزی سے) اگاتا ہے۔“  
(شعب الایمان 4746)

## 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 تشخص اجاگر کرنے، ان کی یادداشت، ذخیرہ الفاظ کی تعمیر، معلومات اور نئی مہارتیں سیکھنے میں مدد کرتا ہے۔ کھیل کئی طرح کے ہوتے ہیں جیسے اندرون 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 مواقع ملتے ہیں۔ بچوں کی لیڈرشپ 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 اہم سالونگ سیکھتے ہیں۔ مسائل کو حل کرنے کے لیے مختلف تراکیب اور طریقوں پر تنقیدی سوچ سے تجزیہ 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 بامقصد 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 آزمانے اور ان کو بہتر بنانے کے مواقع 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 کر یا 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 آزمانے اور دوسرے لوگوں سے تعلق پیدا کرنے کی صلاحیت میں اضافے کے لیے بھرپور مواقع 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 ہار جیت کے ذائقوں سے آشنا کرتا ہے۔ کھیل جسم اور دماغ کو ورزش کے مواقع 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 ہچکچاہٹ 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 درستگی 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!!

## ہم ڈارے ہیں آپ کے لیے---

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

## ہم سے پوچھیے

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](mailto: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..

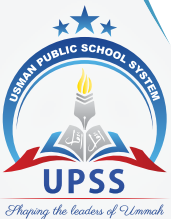
Any thing which you like the most about UPSS...

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



JOIN OUR  
GUIDES

E-MAIL YOUR WRITE UPS AT  
[mcd@usman.edu.pk](mailto:mcd@usman.edu.pk)