عثمان پبلک اسکول سسٹم

USMAN PUBLIC SCHOOL SYSTEM

UPSS

Shaping the leaders of Ummah

معمارِ حرم باز بہ تعمیرِ جہاں خیز

ماہنامہ

تربیت

TARBIYAH

اگست 2025

UPSS
USMAN PUBLIC SCHOOL SYSTEM
Shaping the leaders of Ummah

معمارِ حرم باز بہ تعمیرِ جہاں خیز

تربیت
TARBIYAH

Monthly e-magazine for lifelong learning & holistic development

اگست 2025 صفر 1447ھ

- فہم القرآن
- فہم الحدیث
- سیرت نبویؐ
- تعلیم وتربیت
- شخصیت
- انٹرویوز
- تعمیر شخصیت
- کیریر کونسلنگ
- طب وصحت
- اقبالیات
- گوشہ عثمانین
- اقدار
- رہنمائے والدین
- سائنس وٹیکنالوجی
- تعارفِ کتاب
- تاریخ

بچے نظریہ پاکستان کے روشن چراغ ہیں

بچے قدرت کی طرف سے دی گئی سب سے قیمتی نعمت ہیں۔ ان کے معصوم دل اور صاف ذہن کسی خالی کتاب کی مانند ہوتے ہیں جس پر ہم جو چاہیں لکھ سکتے ہیں۔ بچے جو دیکھتے ہیں وہی سیکھتے ہیں۔ اسی لیے ہمیں چاہیے کہ ان کے سامنے اچھا رویہ، محبت، اور پاکستان سے محبت کی روشن مثالیں پیش کریں۔ بچے نظریۂ پاکستان کے روشن چراغ ہیں۔

جب بچہ چھوٹا ہوتا ہے، تو وہ اپنے اردگرد کے ماحول کو غور سے دیکھتا ہے۔ اگر وہ اپنے گھر میں، اسکول میں، یا محلے میں پاکستان کے جھنڈے کی عزت ہوتے دیکھے گا، قومی ترانہ احترام سے پڑھتے دیکھے گا یا آزادی کے لیے دی گئی قربانیوں کی داستان سنے گا تو وہ آزادی کی قدر کرے گا اور وطن سے محبت کرے گا۔ اسی لیے کہا جاتا ہے کہ بچپن ہی سے نظریۂ پاکستان کو دلوں میں بٹھانا ضروری ہے۔

نظریۂ پاکستان ہمیں سکھاتا ہے کہ ہم مسلمان ہیں، ہمارے آداب، ثقافت، اور روایات اسلامی تعلیمات پر مبنی ہیں۔ اگر بچے اپنے والدین کو نماز پڑھتے، قرآن پاک کی تلاوت کرتے، یا سچ بولتے دیکھیں گے تو وہ خود بخود انہی چیزوں کو سیکھیں گے۔ اسی طرح، اگر وہ پاکستان کی خاطر شہدا کی قربانیوں کو جانیں گے تو ان میں وطن دوستی کا جذبہ پیدا ہوگا۔

بچے جب کھیلتے ہیں، تو بھی وہ سیکھ رہے ہوتے ہیں۔ اگر کھیل میں اتحاد، بھائی چارہ، اور انصاف کا عنصر ہوگا تو وہ ان خوبیوں کو اپنا لیں گے۔ ہمیں چاہیے کہ بچوں کو کھیل کے دوران پاکستان کے ہیرو، قومی تہوار، اور پرچم کے رنگوں کے بارے میں سکھائیں تاکہ وہ چھوٹی عمر سے ہی پاکستان سے محبت کرنا سیکھیں۔

اساتذہ کو چاہیے کہ کلاس میں پاکستان کے بارے میں تصویریں، کہانیاں اور ترانے سنائیں۔ مثال کے طور پر قائداعظم کی کہانی سنائیں کہ انہوں نے کیسے محنت سے ہمیں ایک آزاد ملک دلایا۔

جب بچے دیکھتے ہیں کہ ان کے والدین یا اساتذہ قومی دن مناتے ہیں، پرچم کشائی کرتے ہیں یا ملک کے لیے دعا کرتے ہیں، تو وہ بھی ویسا ہی کرتے ہیں۔ یہی عمل ان کے دل میں حب الوطنی پیدا کرتا ہے۔

بچے ننھے مجاہد ہوتے ہیں۔ وہ چھوٹے چھوٹے عمل سے بڑے بڑے نظریات سیکھتے ہیں۔ ان کی تربیت میں ہمیں نظریۂ پاکستان کو بنیاد بنانا چاہیے تاکہ وہ بڑے ہو کر پاکستان کے سچے اور باعمل شہری بنیں۔

یاد رکھیں، نظریہ ہے تو پاکستان ہے۔ اور پاکستان کا نظریہ لا الٰہ الا اللہ کا نظام ہے۔ اگر ہم بچوں کی تربیت ایمان، محبت، اتحاد اور قربانی جیسے نظریات پر کریں، تو ان کا مستقبل بھی روشن ہوگا اور پاکستان کا بھی۔ آئیے، ہم اپنے بچوں کو نظریۂ پاکستان کا سپاہی بنائیں، تاکہ وہ کل پاکستان کا فخر بنیں۔

امیمہ فرخ۔ کیمپس 41

القرآن

وَمَن جَٰهَدَ فَإِنَّمَا يُجَٰهِدُ لِنَفۡسِهِۦٓۚ إِنَّ ٱللَّهَ لَغَنِيٌّ عَنِ ٱلۡعَٰلَمِينَ

ترجمہ: جو شخص بھی مجاہدہ کرے گا اپنے ہی بھلے کے لیے کرے گا، اللہ یقیناً دنیا جہان والوں سے بے نیاز ہے۔ (العنکبوت۔٦)

الحدیث

حدیث نبوی ﷺ

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

ایک دن کا رباط (یعنی اسلامی سرحدوں کی حفاظت کا کام) ساری دنیا اور جو کچھ اس میں ہے، ان سب سے بہتر ہے۔ (صحیح بخاری)

قرآن اور اپنا جائزہ:

- کیا ہم اللہ کی راہ میں مجاہدہ کرنے کے لیے تیار ہیں؟ ہاں نہیں
- کیا ہم اسلامی سلطنت کی حفاظت کے لیے تیار ہیں؟ ہاں نہیں
- کیا ہم جانتے ہیں کہ نظریاتی سرحدوں کی حفاظت کتنی ضروری ہے؟ ہاں نہیں

14اگست میں گھر پر کیا کریں؟

✔ دعا کا اہتمام

یوم آزادی کا آغاز نماز فجر کے بعد وطن عزیز کے لیے دعا سے ہونا چاہیے۔ ہر بچہ نماز فجر کے بعد وطن عزیز کی سلامتی اور استحکام کے لیے اللہ کے حضور خصوصی دعا کرے۔

✔ تعلیمی ادارے کی تقریب میں شرکت

14 اگست کو عام تعطیل ہوتی ہے۔ 14 اگست کو تعلیمی ادارے میں ہونے والی تقریب میں بچے کی شرکت کی حوصلہ افزائی کریں۔

اس روز اہتمام سے قومی لباس پہنائیں۔ بچے کو احساس دلائیں کہ تعلیمی ادارے کو اس طرح سجائیں کہ اس سے پاکستانی قومیت جھلک کر سامنے آئے۔

✔ اسلامی پاکستان، خوشحال پاکستان

یوم آزادی کے موقع پر بچوں کے ساتھ اوپن ڈسکشن کریں، جس کا موضوع اسلامی پاکستان، خوشحال پاکستان ہو۔ بچوں کو بتائیں کہ ایک اسلامی پاکستان ہی خوشحال پاکستان ہو گا۔

✔ گھر کو سجانا

اگست کے مہینے میں شروع ہی سے گھر کو خصوصی طور پر سجایا جائے، قومی پرچم لہرایا جائے۔ جھنڈیاں لگائی جائیں۔ ممکن ہو تو اپنے یہاں باقاعدہ پرچم کشائی کی تقریب کریں، بچوں کے ساتھ مل کر قومی ترانہ پڑھا جائے۔ قومی پرچم کو سربلند ہوتا دیکھنا، دل میں اسے سربلند رکھنے کا تحرک پیدا کرتا ہے۔ بچوں کو باور کرایا جائے کہ ہر قیمت پر اپنے قومی پرچم کو دنیا میں بلند رکھنے کے لیے کوشاں رہنا ہے۔

✔ تقریری مقابلے

یوم آزادی کی مناسبت سے تقریری مقابلے کا انعقاد کیا جائے۔ اس مقابلے میں بچوں کو ان کی عمر کے لحاظ سے عنوان دیں۔ کچھ تیاری بھی کروائیں۔ مقابلے میں ملک کے لیے دی جانے والی قربانیوں کا تذکرہ بھی کیا جائے۔

✔ ملکی نغمے کے مقابلے

ملی نغموں کے مقابلے کا اہتمام کیا جائے اور بچے اس میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیں۔ محض ملے نغمے سنانے کا اتنا اثر نہیں ہوتا جتنا خود پیش کرنے سے ہوتا ہے۔

✔ جذبہ حب الوطنی پر مبنی ڈرامے یا خاکے

اسلامی روایت کو ملحوظ خاطر رکھ کر جذبہ حب الوطنی سے سرشار ڈرامے یا خاکے تیار کرا کر پیش کیے جائیں۔ معمولی گیٹ اپ سے کام چلایا جاسکتا ہے۔ ان میں قیام پاکستان کے واقعات کو پیش کیا جائے اور شہداء اور مہاجرین کی قربانیوں کو سلام پیش کیا جائے۔ پاکستان کو درپیش مسائل کا جائزہ لیا جائے اور ان کا حل پیش کیا جائے۔ جو بات تقریر اور تحریر کے ذریعے نہیں پہنچائی جا سکتی وہ اس طرح کی سرگرمی کے ذریعے باآسانی پہنچائی جاسکتی ہے۔

✔ مشاعرے کا اہتمام

بچوں کے لیے ایک مشاعرے کا اہتمام کیا جائے جس میں وہ طلبہ و طالبات شریک ہوں جو شاعری کرتے ہوں۔ وطن عزیز کے لیے اپنے جذبات کو شعر کے ذریعے بیان کر سکتے ہوں۔ بچوں کی شاعری پہ داد و تحسین دی جائے اور انہیں سراہا جائے۔

✔ مضمون نویسی کے مقابلے

کچھ بچے اپنے خیالات کا اظہار تقریر یا شعر کے ذریعے کرنے کے بجائے لکھ کر کرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ ایسے بچوں کی حوصلہ افزائی کے لیے یوم آزادی کے حوالے سے مضمون نویسی یا کہانی نویسی کا مقابلہ کروایا جائے۔

✔ تصویری نمائش

فن مصوری بھی اظہار کا بہترین ذریعہ ہے۔ یوم پاکستان کے حوالے سے ایک تصویری نمائش کا انعقاد کیا جاسکتا ہے۔ اس نمائش میں بچے وطن سے اپنی محبت کا اظہار تصویر کی شکل میں کریں۔

✔ کلین پاکستان

یوم آزادی کے موقع پر کلین پاکستان مہم کا آغاز کر سکتے ہیں۔ اس سرگرمی میں بچے اپنی گلی کے دیگر بچوں کو ساتھ ملا کر اپنی گلی کی صفائی کریں۔ اس سرگرمی کا مقصد بچوں میں ماحول کی صفائی، جسمانی صفائی کے ساتھ ساتھ روحانی صفائی کے شعور کو اجاگر کرنا ہے۔

✔ آزادی ریلی یا مارچ

گلی کے بچوں کو ساتھ ملا کر گلی محلے میں آزادی ریلی یا مارچ کا اہتمام کیا جاسکتا ہے۔ پاکستان کے حق میں نعرے لگائے جائیں اور والدین یا بڑے بچے اس موقع پر دیگر بچوں کو نظم وضبط کا عملی مظاہرہ کرائیں۔ انہیں تربیت دیں کہ ہجوم کی شکل میں اخلاقیات کا خیال کیسے رکھا جائے، کیسے قانون کے دائرے میں رہ کر اپنی بات پیش کی جائے اور سرکاری و نجی املاک کو نقصان سے کیسے بچایا جائے۔

✔ شجر کاری

دنیا کے دیگر ممالک کی طرح وطن عزیز بھی آلودگی کے مسائل کا سامنا کر رہا ہے۔ اس موقع سے فائدہ اٹھاتے ہوئے بچوں سے کم از کم ایک پودا ضرور لگوا دیا جائے۔ یہ صدقہ جاریہ بھی ہو گا اور ملک کے ساتھ محبت کا مثبت اظہار بھی۔

✔ تحریک پاکستان کے رہنماؤں کا تعارف

تحریک پاکستان کے رہنماؤں کی تصاویر جمع کریں، پھر روزانہ بچوں کو ایک رہنما کی تصویر دکھائیں اور ان کا مختصر تعارف اور خدمات بیان کریں۔

علی حسین۔ سینیئر مینیجر مینٹورنگ اینڈ کاؤنسلنگ ڈپارٹمنٹ

بچوں کو نیا کیا سکھائیں

تو شاہیں ہے پرواز ہے کام تیرا
تیرے سامنے آسماں اور بھی ہیں

بچے معصوم، تخلیقی، اور سیکھنے کے شوقین ہوتے ہیں۔ ہر بچہ قدرت کی ایک انمول تخلیق ہے جو اپنے ارد گرد کے ماحول سے نئی چیزیں سیکھتا اور سمجھتا ہے۔ بچپن کی یہ ابتدائی عمر وہ نازک وقت ہے جس میں بچوں کو نہ صرف تعلیم دی جاتی ہے بلکہ زندگی گزارنے کے بنیادی اصول بھی سکھائے جاتے ہیں۔ اس عمر میں سکھائی گئی باتیں نہ صرف ان کی شخصیت سنوارتی ہیں بلکہ انہیں ایک بہتر انسان بننے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

بچوں کو نئی چیزیں سکھانے کے دلچسپ اور مفید خیال

بچوں کی تعلیم اور تربیت صرف کتابوں تک محدود نہیں ہونی چاہیے بلکہ انہیں زندگی کے ہر پہلو میں سیکھنے اور ترقی کرنے کے مواقع ملنے چاہئیں۔

آیئے سیکھتے ہیں کہ بچوں میں مختلف تعلیمی، سماجی، تخلیقی اور اخلاقی مہارتوں کو فروغ دینے کے لیے ہم کیا کر سکتے ہیں۔

تنقیدی سوچ اور مسئلہ حل کرنا

بچوں کو سوال پوچھنے کی عادت ڈالیں، مثلاً "یہ کیوں ہے؟"، "ایسا کیسے ہو سکتا ہے؟"۔ انہیں تخیلاتی کھیلوں میں حصہ لینے کی دعوت دیں جہاں وہ خود مسائل کا حل سوچ سکیں۔ تصویری پہیلیاں، کہانیاں مکمل کرنا، اور "کیا ہو گا اگر؟" جیسے سوالات ان کے ذہن کو مختلف زاویوں سے سوچنے کی ترغیب دیں گے۔

کوڈنگ اور روبوٹکس کی بنیادیں

بچوں کو تکنیکی مہارتوں کی دنیا سے روشناس کرائیں۔ انہیں بنیادی کوڈنگ سکھا کر ان کی منطقی سوچ کو بڑھائیں روبوٹکس کے ذریعے روبوٹ بنانا سکھائیں اور انہیں مخصوص کام کرنے کے لیے پروگرام کرنا سکھائیں۔

سائنس اور ٹیکنالوجی کی شروعات (STEM)

بچوں کو سادہ اور دلچسپ سائنسی تجربات کرائیں جیسے پانی میں چیزوں کے تیرنے یا ڈوبنے کے مشاہدات، مقناطیس کے کرشمے، یا وولکینو ماڈل۔ ان تجربات سے نہ صرف سائنس کی محبت پیدا ہو گی بلکہ بچے اپنے سوالات کے جوابات بھی ڈھونڈنے کی کوشش کریں گے۔

زبان کی مہارتوں کا فروغ

بچوں کو کہانیاں سنائیں، کردار ادا کرنے کے کھیل کھیلیں، اور روزانہ نئے الفاظ سیکھنے کا چیلنج دیں۔ تصویری کتابیں، گفتگو کے کھیل، اور بولنے کی مشق ان کی زبان اور اظہار کی صلاحیتوں کو نکھارے گی۔ روزانہ اخبار کی سرخیاں ان سے پڑھوائیں مطالعہ بھی اچھا ہو گا معلومات میں اضافہ ہو گا اور شعور بڑھے گا۔

جذباتی ذہانت کا فروغ

بچوں کو اپنے جذبات کو پہچاننے اور ان کا اظہار کرنے کی تربیت دیں مثلاً آج میں کیسا محسوس کر رہا ہوں؟ ایسا کیسے ہوا؟ کیوں ہوا؟ کیا ہو سکتا ہے / تھا؟ اس طرح کے سوالات اور جذباتی کارڈ اور ایسی مشقیں انہیں جذباتی طور پر مضبوط بنائیں گی۔

سماجی مہارتوں کی ترقی

بچوں کو گروہی سرگرمیوں میں حصہ لینے، دوسروں کی مدد کرنے، اور تعاون کے مواقع فراہم کریں۔ رول پلے، اور گروپ پزل مکمل کرنا انہیں سماجی طور پر ذمہ دار اور حساس بنائے گا۔

وقت کی تنظیم اور ترجیحات کا سلیقہ

بچوں کو لسٹ بنانے، ٹائمر استعمال کرنے، اور "پہلے کیا؟ بعد میں کیا؟" جیسے کھیلوں سے وقت کا بہتر استعمال سکھائیں۔ اس سے وہ نہ صرف وقت کی قدر سمجھیں گے بلکہ خود نظم وضبط بھی سیکھیں گے۔

لچک اور موافقت کی مہارت

بچوں کو چیلنجز کا سامنا کرنے، ناکامیوں سے سبق سیکھنے، اور نئے طریقے تلاش کرنے کی تربیت دیں۔ اپنی غلطیوں کو تسلیم کر کے بہتر حل تلاش کرنے کی عادت انہیں مضبوط بنائے گی۔

فن کے ذریعے اظہار

بچوں کو فنونِ لطیفہ کی دنیا میں لے کر جائیں۔ پینٹنگ، کرافٹس اور فری ہینڈ ڈرائنگ ان کی تخلیقی صلاحیتوں کو پروان چڑھائے گا اور ان میں خود اعتمادی پیدا ہو گی۔

کہانی سنانے اور تخیل کی طاقت

کہانیاں سنانے اور کردار ادا کرنے جیسے کھیل بچوں کے تخیل کو وسعت دیں گے۔ انہیں تصویری کتابیں بنانے یا پتلی تماشہ پیش کرنے کا موقع دیں تاکہ وہ اپنی تخلیقی دنیا کو دوسروں سے بانٹ سکیں اور اعتماد کے ساتھ اپنی رائے کا اظہار کر سکیں

ہمدردی اور مہربانی کی تعلیم

بچوں کو دوسروں کی مدد کرنے، جانوروں سے محبت، اور بزرگوں کی دیکھ بھال جیسے کاموں کے ذریعے نرم دل اور ہمدرد بنائیں۔ روزانہ کسی کے لیے ایک اچھا کام کرنے کا چیلنج انہیں اللہ سے محبت اور قرب حاصل کرنے کا راستہ سکھائے گا۔

ایمانداری اور دیانت کا سبق

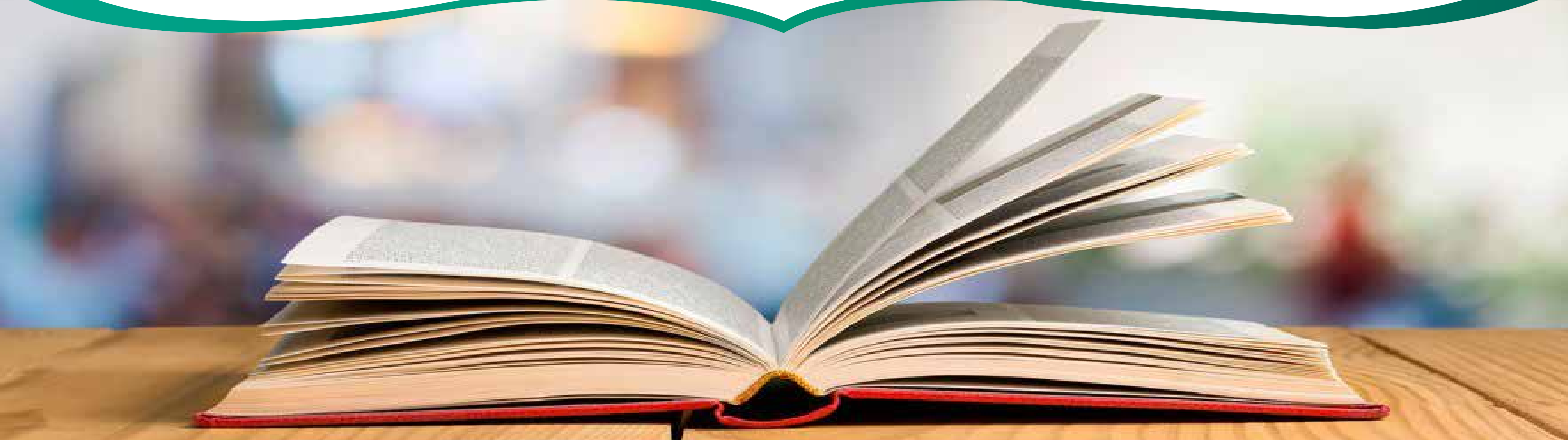
ایمانداری کی اہمیت بتانے کے لیے کہانیاں سنائیں. سچ بولنے کی عادت ڈلوائیں۔ سچ بولنے پر حوصلہ افزائی کریں۔

ذمہ داری اور جوابدہی کی عادت

بچوں کو اپنے کاموں کی ذمہ داری دینے اور اپنے فیصلوں پر غور کرنے کا موقع دیں۔ اس سے وہ خود مختار اور باشعور بنیں گے۔

یہ تمام سرگرمیاں بچوں کی ہمہ جہت ترقی کے لیے نہایت اہم ہیں۔ زندگی کی ابتدائی سالوں میں بچوں کو جو کچھ سکھایا جاتا ہے، وہ ان کی شخصیت کا حصہ بن کر عمر بھر ان کے ساتھ رہتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ والدین اور اساتذہ بچوں کی فطری تجسس اور معصومیت کا احترام کرتے ہوئے ان کی تربیت میں حکمت، محبت، اور صبر کا مظاہرہ کریں۔ اگر ہم بچوں کو صرف تعلیمی مہارتوں تک محدود نہ رکھیں بلکہ ان کی زندگی کی مہارتوں میں سماجی مہارتیں، تخلیقی سوچ، اور اخلاقی اقدار کو بھی فروغ دیں تو ہم نہ صرف انہیں کامیاب طالب علم بلکہ ایک کامیاب اور بامقصد انسان بنا سکتے ہیں۔ آئیں ہم سب مل کر ایک ایسی نسل کی تعمیر کریں جو علم، اخلاق، اور محبت سے بھرپور ہو۔

ثانیہ جمیل کیمپس 36



بچوں کی صحت کے لیے غذائیت کی اہمیت

صحت ہماری مجموعی فلاح و بہبود کا بنیادی عنصر ہے، جو متوازن خوراک، جسمانی سرگرمی اور مثبت طرز زندگی کے ذریعے حاصل کی جاسکتی ہے۔ والدین کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ اپنے بچوں کی صحت اور غذائیت کا خاص خیال رکھیں کیونکہ بچپن کی عادات پوری زندگی پر اثرانداز ہوتی ہیں۔ یہاں والدین کی رہنمائی کے لیے صحت مند کھانے کی اہمیت، اسلامی ہدایات اور متوازن غذا کے اصولوں پر روشنی ڈالی گئی ہے۔

صحت کیا ھے؟ صحت صرف بیماری یا کمزوری نہ ہونے کا نام نہیں بلکہ مکمل جسمانی، ذہنی اور سماجی فلاح کی حالت کا نام ہے۔ عالمی ادارہ صحت-1945

صحت بخش خوراک کیا ھے؟ ایک متوازن اور صحت بخش غذا جس میں تمام غذائی اجزاء مناسب مقدار میں موجود ہوں تاکہ صحت برقرار رہے، توانائی حاصل ہو اور بیماریوں سے بچاؤ ممکن ہو سکے۔

◆ اسلام کے مطابق صحت مند اور متوازن غذائی عادات

صحت بخش غذا میں غذائی اجزاء کا صحیح تناسب ہونا ضروری ہے۔ اسلام میں کھانے کے آداب کو خصوصی اہمیت دی گئی ہے۔

◆ عبداللہ بن عمرؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا

کافر سات آنتوں میں کھاتا ہے اور مومن ایک آنت میں کھاتا ہے۔ (صحیح البخاری 5079)

◆ اسلام نے صحت مند کھانے اور اعتدال کے اصولوں پر زور دیا ہے تاکہ انسان جسمانی اور روحانی طور پر تندرست رہے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے

وَّكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا ۚ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ (الاعراف 7:31)

ترجمہ: اور کھاؤ اور پیو، اور حد سے تجاوز نہ کرو، بے شک اللہ حد سے بڑھنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔

اسی طرح، نبی کریم ﷺ نے فرمایا: "آدم کے بیٹے کے لیے چند لقمے کافی ہیں جو اس کی کمر سیدھی رکھ سکیں۔ اگر زیادہ کھانا ہو تو ایک تہائی کھانے کے لیے، ایک تہائی پانی کے لیے، اور ایک تہائی سانس لینے کے لیے رکھو۔" (ترمذی، ابن ماجہ، حاکم)

◆ رسول اللہ ﷺ کی زندگی کے کچھ اصول

جو کا دلیہ ہاضمے کے لیے مفید ہے۔ (صحیح بخاری)

نبی کریم ﷺ میٹھا اور شہد پسند فرماتے تھے۔ (صحیح بخاری 5599)

حضرت محمد ﷺ نے فرمایا: "تمہارے لیے دو چیزوں میں شفا ہے: شہد اور قرآن۔" (ابن ماجہ 3452)

بچوں کو کھانے کے دوران اسلامی آداب سکھائیں، جیسے بسم اللہ پڑھنا اور دائیں ہاتھ سے کھانا۔

اعتدال کے اصول کو اپنائیں تاکہ بچے ضرورت سے زیادہ کھانے اور کھانے کے ضیاع سے بچ سکیں۔

◆ والدین کے لیے صحت مند کھانے کے چند اصول

بچوں کو فائبر سے بھرپور اور کم چکنائی والی خوراک دیں۔

مضر صحت غذا جیسے کاربونیٹڈ مشروبات، ریفائنڈ چینی، مصنوعی غذائیں اور پروسیسڈ فوڈ سے پرہیز کریں۔

◆ متوازن غذا میں درج ذیل چھ گروپ شامل کریں

اناج/نشاستہ　　سبزیاں　　پھل　　گوشت اور متبادل　　ڈیری مصنوعات　　چکنائی

◆ بچوں میں صحت مند کھانے کی عادات کو فروغ دیجیے

✓ کھانے کے دوران خوشگوار ماحول بنائیں تاکہ بچے کھانے میں دلچسپی لیں۔

✓ بچوں کو کھانے کی تیاری میں شامل کریں تاکہ وہ صحت بخش کھانوں کو پسند کرنے لگیں۔

✓ سبزیوں اور پھلوں کی اہمیت سکھائیں اور انہیں تفریحی انداز میں متعارف کرائیں۔

✓ اسکول میں لنچ بکس شیئر کرنے کی عادت اپنائیں تاکہ بچے مختلف غذائیں چکھیں۔

✓ مارکیٹنگ اور غذائی انتخاب بچوں کو اشتہارات کے ذریعے غیر صحت بخش اشیاء کی طرف راغب کیا جاتا ہے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں کو سکھائیں کہ غذائی اشیاء کے فوائد اور نقصانات کو سمجھ کر غذا کا انتخاب کریں۔

✓ فوڈ لیبل پڑھنے کی اہمیت

✓ غذائی اجزاء کی تفصیل

✓ اجزاء کی فہرست

✓ غذائی دعوے

✓ فوڈ الرجی کی تفصیلات

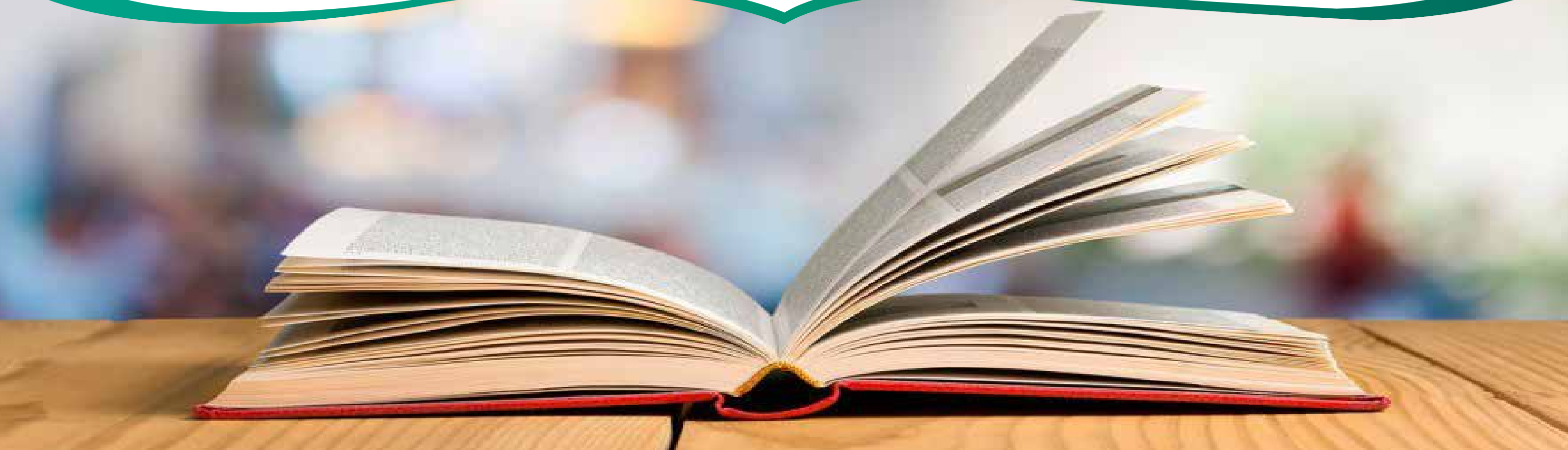
✓ میعاد ختم ہونے کی تاریخ

◆ صحت مند طرزِ زندگی کے دیگر اصول

✓ سنت کے مطابق طرِزِ زندگی اپنانا۔ ✓ باقاعدہ ورزش کرنا۔ ✓ متوازن وزن برقرار رکھنا۔ ✓ مکمل نیند لینا۔ ✓ تناؤ کم کرنا۔ ✓ صفائی کا خیال رکھنا۔

صحت مند غذا اور طرز زندگی ہماری مجموعی صحت پر اثر انداز ہوتا ہے۔ والدین کے لیے ضروری ہے کہ وہ بچوں کو قرآن و سنت نبوی کے بتائے اصول و طریقے کی طرف مائل کریں اور غیر صحت بخش غذاؤں سے دور رکھیں۔ ایک متوازن، اعتدال پسند اور فطری غذا کے استعمال سے بچے نہ صرف جسمانی طور پر مضبوط ہوں گے بلکہ ذہنی اور روحانی طور پر بھی بہتر نشوونما پائیں گے۔

قرۃ العین رانا CEED ڈپارٹمنٹ



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!!

ہم لا رہے 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

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...

JOIN OUR GUIDES

DEPARTMENT OF
MENTORING & COUNSELLING
USMAN PUBLIC SCHOOL SYSTEM

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