

اپنے بچوں کو مٹی اور کچھڑ میں کھیلنے سے نہ روکیں

بچے باہر کھیلنے ہیں اور کچھڑ میں اچھل کود کرتے ہیں تو ان کی جسمانی سرگرمی میں اضافہ ہوتا ہے جس سے بچوں کو صحت مند طرز زندگی برقرار رکھنے اور ان کی جسمانی خواندگی کو فروغ دینے میں مدد ملتی ہے۔

منہ کی مٹی اور کچھڑ کا استعمال بہتر ہوتا ہے۔ مٹی اور کچھڑ کا استعمال بہتر ہوتا ہے۔ مٹی اور کچھڑ کا استعمال بہتر ہوتا ہے۔

مٹی اور کچھڑ کا استعمال بہتر ہوتا ہے۔ مٹی اور کچھڑ کا استعمال بہتر ہوتا ہے۔ مٹی اور کچھڑ کا استعمال بہتر ہوتا ہے۔



کرنے کے ذریعے، بچے اپنی گرفت اور ہاتھ کی مضبوطی پر کام کر رہے ہوتے ہیں، جو ضروری مہارتوں میں اضافہ کرتی ہے۔

مٹی سے کھیلنے سے بچوں میں تحریر کی صلاحیتیں ابھرتی ہیں والدین کے لیے تھوڑے مٹی سے کھیلنے بچوں کی صحت اور ذہن نشینی کے لیے بہت سے فوائد فراہم کر سکتا ہے، لیکن یہ ضروری ہے کہ والدین اس بات کو یقینی بنائیں کہ ان کا بچہ مٹی سے کھیلنے کے دوران زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھا سکے۔ اس ضمن میں والدین کے لیے کچھ ضروری باتیں یقیناً ان کے بچوں کے لیے مفید ہوں گی۔

والدین اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ محفوظ اور صاف ماحول میں کھیل رہا ہے۔ اس کے لیے ایسے میدان کا انتخاب کرنا ضروری ہے جو تیز رفتار اشیاء، پتھر، شیشوں، کیڑے مار ادویات اور دیگر خطرناک مواد سے پاک ہو۔

آخر میں، سب سے سب سے بچوں کے تھوڑے سا گندا ہونے سے ڈھبائیں، انہیں باہر کی سرگرمیوں میں کچھڑ میں کھیلنے سے روکنے کی بجائے ان کو صحت مند ہونے کی راہ دکھائیں۔

بچوں کا مٹی میں کھیلنا صحت مند ہونے کی راہ دکھائیں۔ بچوں کا مٹی میں کھیلنا صحت مند ہونے کی راہ دکھائیں۔ بچوں کا مٹی میں کھیلنا صحت مند ہونے کی راہ دکھائیں۔

بچوں کی گہماگہما میں لکھا ہے کہ اس میں کوئی شک نہیں کہ بچے کی صحت کے لیے ضروری ہے کہ اس کی صفائی کا خیال رکھا جائے لیکن اس کے لیے مٹی نہیں کہ بچے کو ہر قدم پر جراثیم سے ڈرایا اور دھکایا جائے ہر وقت اس کو ان جراثیم کا احساس دلانا کہ اس کو ان جراثیم سے گھر میں اور باہر بھی خطرہ ہے، اس سے کوئی فائدہ ہو یا نہ ہو لیکن اس سے یہ نقصان ضرور ہوتا ہے کہ بچہ وہم میں مبتلا ہو جاتا ہے اور وہ بے ضرورت حرکت کر رہتا ہے اور رک جاتا ہے، وہ بے چینی اور خوف محسوس کرنے لگتا ہے۔ ڈاکٹر رابرٹ کہتے ہیں کہ ہر شخص جانتا ہے کہ انسان کے اندر مٹی نہیں لگی ہوتی ہے جو جراثیم کا خاتمہ کرتی ہیں۔ یہ مٹی، پانی، درخت تمام اپنے اثرات کے جراثیم خود بخود ختم ہو جائیں گے۔ چھوٹے بچے عام طور پر صفائی کو پسند نہیں کرتے ہیں لیکن کچھ عرصے کے بعد وہ خود بخود چڑھیں اور دیکھنے اور اپنے والدین کے بنائے ہوئے اصولوں پر چلنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ لیکن ماں آکڑاؤں کو پانی گلو تردد سے، جس میں ذال دیتی ہے۔ وہ ان چھوڑے اس حوالے سے بڑی گہماگہما کرتی ہیں۔ اب موسم گرما شروع ہو چکا ہے اور گرمیوں کا موسم آنا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ جس چیز سے بچے کو چھپاتی ہے وہ اس کا شکار ہو جاتا ہے اور اسی لیے کہا گیا ہے کہ بچہ ہمیشہ اپنی ماں کی صحبت کی وجہ سے خراب ہوتا ہے۔ اس لیے مٹی کو بچوں کے ہاتھوں سے ہارنے سے بچنا ضروری ہے۔ اس کا موقع دیں۔ انہیں بارش کے موسم میں مینڈک بچانے دیں، کچھ کچھڑوں کو گندا ہونے دیں، آپ یقین کریں یا نہ کریں کچھڑ میں کھیلنا دراصل جسمانی اور ذہنی صحت دونوں کو فروغ دینے کا ایک بہترین طریقہ ہے لیکن بد قسمتی سے ہم نے آج کے بچوں سے یہ مٹی کا کھیل چھین لیا ہے۔

ڈاکٹر رضا الرحمن کا اس ضمن میں کہنا تھا کہ کچھڑ میں کھیلنے سے بچوں کی ذہنی صلاحیتوں اور قوت تخیل کو بڑھاتا ہے کیونکہ ان کے ذہن میں مزید وسیع تصوراتی کھیل کی ایکسٹینشن ہوتی ہے۔ مٹی کو کھیلنے سے بچوں کی ذہنی صلاحیتیں ابھرتی ہیں۔ مٹی کو کھیلنے سے بچوں کی ذہنی صلاحیتیں ابھرتی ہیں۔ مٹی کو کھیلنے سے بچوں کی ذہنی صلاحیتیں ابھرتی ہیں۔

ڈاکٹر رضا الرحمن کا اس ضمن میں کہنا تھا کہ کچھڑ میں کھیلنے سے بچوں کی ذہنی صلاحیتوں اور قوت تخیل کو بڑھاتا ہے کیونکہ ان کے ذہن میں مزید وسیع تصوراتی کھیل کی ایکسٹینشن ہوتی ہے۔ مٹی کو کھیلنے سے بچوں کی ذہنی صلاحیتیں ابھرتی ہیں۔ مٹی کو کھیلنے سے بچوں کی ذہنی صلاحیتیں ابھرتی ہیں۔

ڈاکٹر رضا الرحمن کا اس ضمن میں کہنا تھا کہ کچھڑ میں کھیلنے سے بچوں کی ذہنی صلاحیتوں اور قوت تخیل کو بڑھاتا ہے کیونکہ ان کے ذہن میں مزید وسیع تصوراتی کھیل کی ایکسٹینشن ہوتی ہے۔ مٹی کو کھیلنے سے بچوں کی ذہنی صلاحیتیں ابھرتی ہیں۔ مٹی کو کھیلنے سے بچوں کی ذہنی صلاحیتیں ابھرتی ہیں۔

ڈاکٹر رضا الرحمن کا اس ضمن میں کہنا تھا کہ کچھڑ میں کھیلنے سے بچوں کی ذہنی صلاحیتوں اور قوت تخیل کو بڑھاتا ہے کیونکہ ان کے ذہن میں مزید وسیع تصوراتی کھیل کی ایکسٹینشن ہوتی ہے۔ مٹی کو کھیلنے سے بچوں کی ذہنی صلاحیتیں ابھرتی ہیں۔ مٹی کو کھیلنے سے بچوں کی ذہنی صلاحیتیں ابھرتی ہیں۔

ڈاکٹر فریخہ عامر

یہ ایک پارک کا منظر ہے جہاں 15 افراد پر مشتمل ایک خاندان، ایک باپ، ایک ماں اور 3 چھوٹے بچے موجود ہیں۔ بچے، پرجوش اور خوشی سے بھرے، مسلسل ادھر ادھر بھاگ رہے تھے اور اپنے اردگرد کی دنیا کو تلاش کرنے کے لیے بے چین تھے۔ ایک نے جلد ہی ایک بڑے مٹی کے ٹیلے سے ٹھوک کھائی تو دوسرے نے کچھڑ سے بھرے چھوٹے سے گڑھے میں چھٹا لگا لی۔ بچے اپنے جوش و خروش پر قابو نہیں رکھ پا رہے تھے۔ وہ کچھڑ میں ادھر ادھر لڑھکتے رہے۔ وہ ہنس رہے تھے اور تھپتھپے لگا رہے تھے۔ ان کے کپڑوں، چہروں اور بالوں پر بھی مٹی لگی ہوئی تھی۔ ابا اور اماں اپنے بچوں کو اتار مزہ کرتے ہوئے دیکھ کر بہت نفاست پسند، صفائی ستھرائی کی شکار ہمارے ذہن و روح کے لیے مٹی چھونے کی جوس ہمیشہ سے فائدہ مند رہی ہے، اس سے دور ہو گئے ہیں۔ یہ مٹی، پانی، درخت تمام اپنے اثرات کے جراثیم خود بخود ختم ہو جائیں گے۔ چھوٹے بچے عام طور پر صفائی کو پسند نہیں کرتے ہیں لیکن کچھ عرصے کے بعد وہ خود بخود چڑھیں اور دیکھنے اور اپنے والدین کے بنائے ہوئے اصولوں پر چلنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ لیکن ماں آکڑاؤں کو پانی گلو تردد سے، جس میں ذال دیتی ہے۔ وہ ان چھوڑے اس حوالے سے بڑی گہماگہما کرتی ہیں۔ اب موسم گرما شروع ہو چکا ہے اور گرمیوں کا موسم آنا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ جس چیز سے بچے کو چھپاتی ہے وہ اس کا شکار ہو جاتا ہے اور اسی لیے کہا گیا ہے کہ بچہ ہمیشہ اپنی ماں کی صحبت کی وجہ سے خراب ہوتا ہے۔ اس لیے مٹی کو بچوں کے ہاتھوں سے ہارنے سے بچنا ضروری ہے۔ اس کا موقع دیں۔ انہیں بارش کے موسم میں مینڈک بچانے دیں، کچھ کچھڑوں کو گندا ہونے دیں، آپ یقین کریں یا نہ کریں کچھڑ میں کھیلنا دراصل جسمانی اور ذہنی صحت دونوں کو فروغ دینے کا ایک بہترین طریقہ ہے لیکن بد قسمتی سے ہم نے آج کے بچوں سے یہ مٹی کا کھیل چھین لیا ہے۔

ڈاکٹر رضا الرحمن کا اس ضمن میں کہنا تھا کہ کچھڑ میں کھیلنے سے بچوں کی ذہنی صلاحیتوں اور قوت تخیل کو بڑھاتا ہے کیونکہ ان کے ذہن میں مزید وسیع تصوراتی کھیل کی ایکسٹینشن ہوتی ہے۔ مٹی کو کھیلنے سے بچوں کی ذہنی صلاحیتیں ابھرتی ہیں۔ مٹی کو کھیلنے سے بچوں کی ذہنی صلاحیتیں ابھرتی ہیں۔

ڈاکٹر رضا الرحمن کا اس ضمن میں کہنا تھا کہ کچھڑ میں کھیلنے سے بچوں کی ذہنی صلاحیتوں اور قوت تخیل کو بڑھاتا ہے کیونکہ ان کے ذہن میں مزید وسیع تصوراتی کھیل کی ایکسٹینشن ہوتی ہے۔ مٹی کو کھیلنے سے بچوں کی ذہنی صلاحیتیں ابھرتی ہیں۔ مٹی کو کھیلنے سے بچوں کی ذہنی صلاحیتیں ابھرتی ہیں۔

ڈاکٹر رضا الرحمن کا اس ضمن میں کہنا تھا کہ کچھڑ میں کھیلنے سے بچوں کی ذہنی صلاحیتوں اور قوت تخیل کو بڑھاتا ہے کیونکہ ان کے ذہن میں مزید وسیع تصوراتی کھیل کی ایکسٹینشن ہوتی ہے۔ مٹی کو کھیلنے سے بچوں کی ذہنی صلاحیتیں ابھرتی ہیں۔ مٹی کو کھیلنے سے بچوں کی ذہنی صلاحیتیں ابھرتی ہیں۔



