



•SPORTS AND GAMES

ہدایات

اپنے بچوں کو مختلف جسمانی سرگرمیوں میں دن بھر مصروف رکھ کر متحرک رکھیں۔

اپنے بچوں کو کھیلوں / جسمانی سرگرمیوں کو روزمرہ کا ایک حصہ بنائیں۔

ایک دن میں مختلف اوقات میں اپنے بچے کیلئے کھیلوں اور جسمانی سرگرمیوں کا منصوبہ بنائیں۔

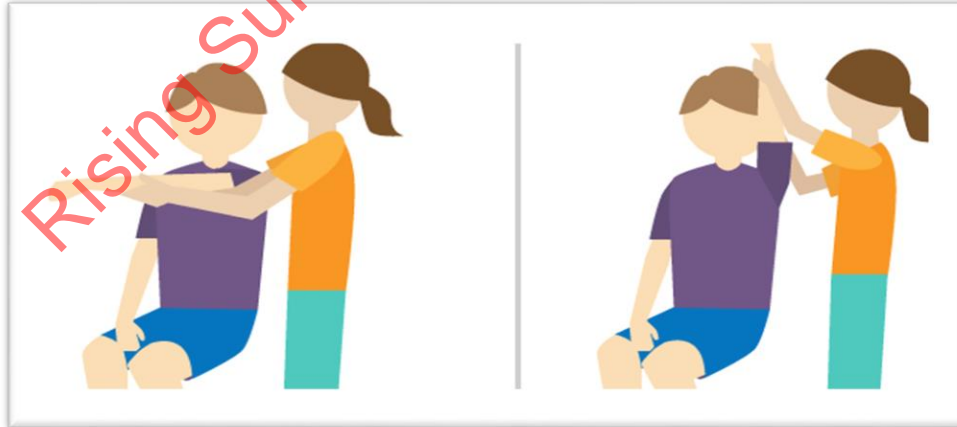
ہر کھیل یا سرگرمی میں کچھ ہدایات ہونی چاہئیں۔

والدین بچوں کو سمجھانے کے لیے کھیل کے کچھ اصول بنا سکتے ہیں۔

گھر کے تمام افراد کو مختلف سرگرمیوں میں شامل کرنا یقینی بنائیں۔

جسمانی ورزش

بچے کو تمام ورزش 10 مرتبہ کروائیں۔



لائن پر چلنا



پہلے بچے کو خود چاک یا ٹیپ سے لگی ہوئی لائن پر چل کر دکھائیں۔ بچے کو پکڑ کر اسے لائن پر چلنے کو کہیں ایک مرتبہ آپ بچے کا ہاتھ پکڑ کر اسے لائن پر چلنے میں مدد دیں۔ پھر بچے سے کہیں کہ اب آپ خود چاک یا ٹیپ سے لگی ہوئی لائن پر چل کر دیکھاؤ۔

رومال سر پر رکھ کر لائن پر چلنا



پہلے بچے کو خود چاک , ٹیپ یا رسی سے لگی ہوئی لائن پر اپنے سر پر رومال یا تولیے کی تہہ گورکھ کر اپنا توازن برقرار رکھتے ہوئے خود چل کر دیکھائیں۔ ایک مرتبہ آپ بچے کا ہاتھ پکڑ کر اس کی مدد کریں۔ پھر بچے سے کہیں اب آپ خود چاک , ٹیپ یا رسی سے لگی ہوئی لائن پر چل کر دیکھاؤ۔

پیچھے کی طرف چلنا



back ward

پہلے بچے کا ہاتھ پکڑ کر اس کے ساتھ الٹے قدم ہو کر
چلیں پھر بچے سے کہیں کہ اب آپ خود سامنے کی طرف
دیکھتے ہوئے پیچھے کی طرف چل کر آؤ۔

اچھلنا



پہلے بچے کو جگہ پر اچھل کر دیکھائیں پھر آپ بچے کو
ایک جگہ پر کھڑا کریں اور اسے بولیں کہ وہ اپنے آپ کو
اچھالے اور اپنا توازن قائم رکھتے ہوئے واپس اپنی جگہ
پر آئے۔

ہرڈل

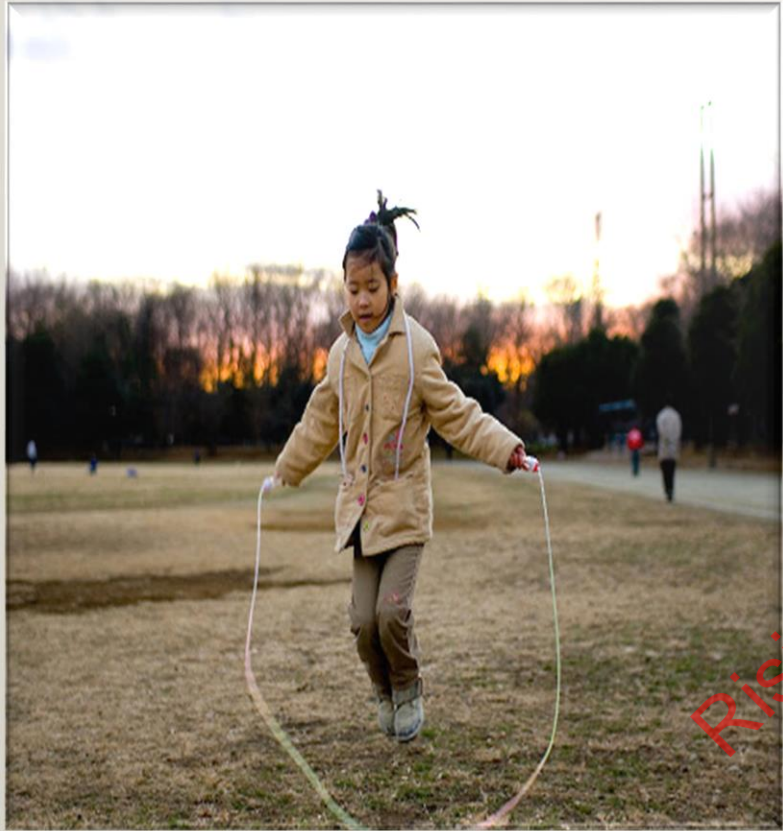


گھر میں آپ کوئی سی بھی (بوتلیں, ڈبے یا بالٹیاں) لے کر ان پر ایک ڈنڈا رکھیں پھر آپ خود اس کے اوپر سے چھلانگ لگا کر دیکھائیں۔ پھر بچے کو آرام سے چھلانگ لگانے کو کہیں بار بار کوشش کروانے کے بعد بچے کو تیزی سے چھلانگ لگانے کو کہیں۔



رسی کودنا

پہلے بچے کو آپ خود رسی کے سرے دونوں ہاتھوں
میں پکڑ کر رسی کے اندر سے کود کر دیکھائیں۔ پھر بچے
کے ہاتھوں میں رسی کے سرے پکڑا کر کہیں اب آپ اس
میں سے ایک پاؤں گزارو۔ پھر اپنا دوسرا پاؤں گزارو
آہستہ آہستہ تھوڑا تیز گھوماتے ہوئے اس میں سے کودے۔



بُلبُلے کا کھیل

بچے کو کہیں کہ وہ گول دائرے میں کھڑا ہوں دائرے کے درمیان سے بلبلے بچے کی طرف پھینکیں اور اسے ایک یا دونوں ہاتھوں سے بلبلے پکڑنے کو کہیں۔



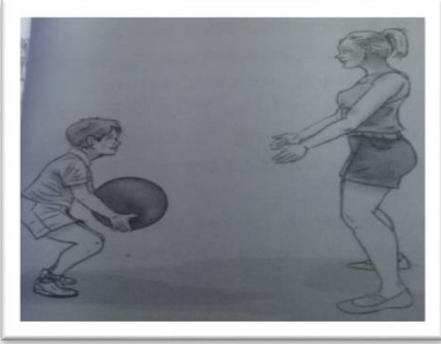
چھپا خزانہ ڈھونڈنا



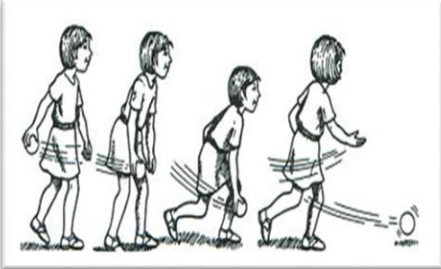
والدین کسی بھی برتن یا بالٹی میں گندم یا گھر میں زیادہ مقدار میں جو چیز موجود ہو اسے برتن یا بالٹی میں ڈال لیں۔ پھر اُس بھرے برتن یا بالٹی میں ٹافیاں یا بسکٹ چھپا دیں اور بچے سے کہیں کہ اس میں آپ کے لئے کچھ چھپا ہوا ہے۔ آپ اسے ڈھونڈ کر لاؤ۔

گیند کو پھینکنا

بچے کو مختلف طریقے سے گیند پھینکنا سیکھائیں۔



دونوں ہاتھوں سے نیچے جھک کر پھینکنا۔



ایک ہاتھ سے نیچے کی طرف پھینکنا۔



دونوں ہاتھ سے اوپر کی طرف پھینکنا۔

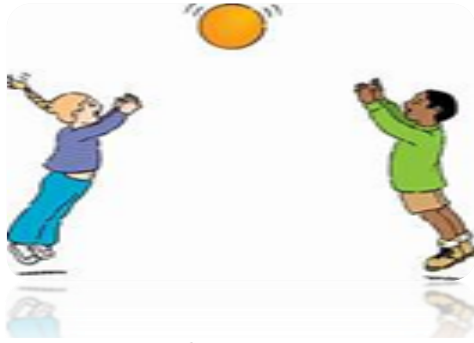
فٹبال ڈریبلنگ

تکونوں کو رکھیں فرش پر نشان لگائیں بوتلیں اور
دوسری چیزوں کو ترتیب دیں بچے کو بتا دیں کہ وہ
رکاوٹوں میں سے اور اردگرد سے چلتے ہوئے رینکتے ہوئے
یا چھلانگیں لگا کر اور بھاگ کر گزرے۔



گیند کو پکڑنا

بچے کو مختلف طریقے سے گیند پھینکنا سیکھائیں۔



اونچی ہوتی گیند پکڑنا .



چھوٹی گیند کو پکڑنا .



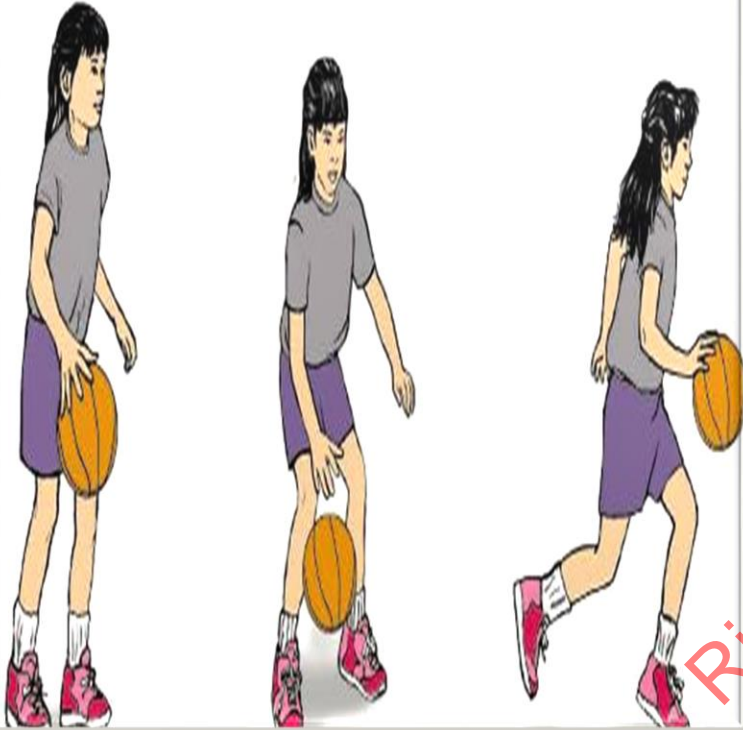
بڑی گیند کو پکڑنا .

باسکٹ بال

آپ کے بچے کے لیے ہم نے باسکٹ بال یا (بڑی گیند) کے لیے (4Step) لکھے ہیں۔ یہ (4Step) بچے کو گھر میں کروائیں۔ اس میں سے جو (Step) آپ کا بچہ آسانی سے کرسکے پہلے آپ اسے وہ (Step) کروائیں۔

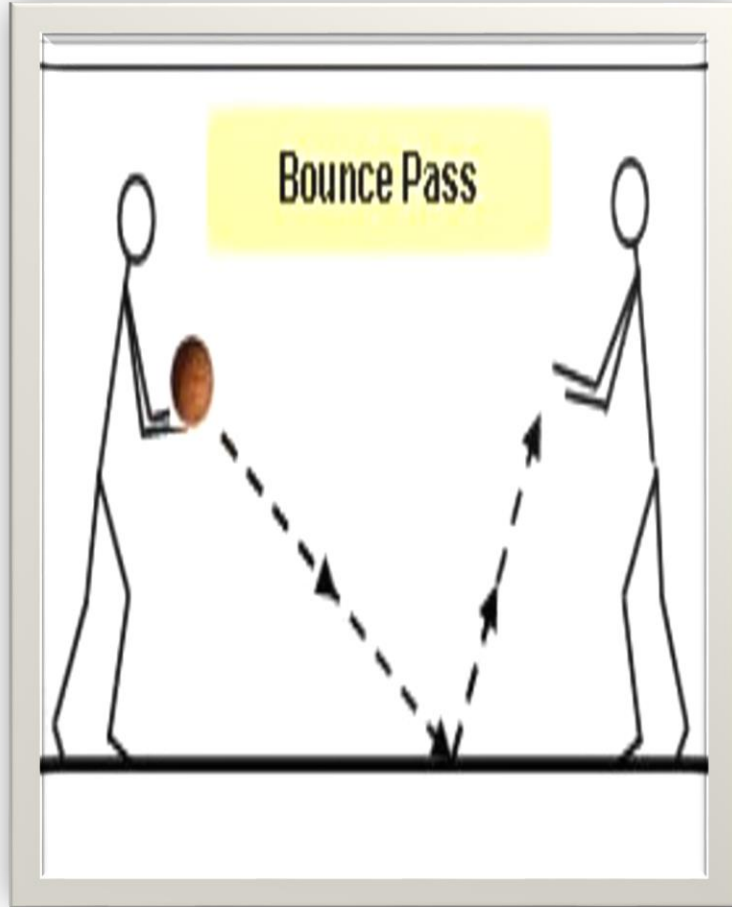
باسکٹ بال (step1)

DRIBBLING



پہلے بچے کو باسکٹ بال (بڑی گیند) ہاتھوں میں لے کر زمین کی طرف بار بار مار کر دیکھائیں۔ پھر بچے کے دونوں ہاتھوں میں باسکٹ بال (بڑی گیند) کو پکڑائیں اور پھر بچے کو کہیں کہ باسکٹ بال (بڑی گیند) کو ایک یا دونوں ہاتھوں سے بار بار زمین کی طرف مارتے ہوئے اس کی طرف چلتا جائے۔

باسکٹ بال (step2)



کچھ فاصلے پر آپ بچے کو اپنے سامنے کھڑا کریں پھر باسکٹ بال (بڑی گیند) کو زمین کی طرف مار کر بچے سے کہیں اس کی طرف آنے والی باسکٹ بال (بڑی گیند) کو پکڑے اور پھر اسے کہیں اب آپ اسے میری طرف اسی طرح پاس کرو یہ عمل بچے سے بار بار کرواتے رہے جب تک وہ اسے خود کرنے میں کامیاب نہ ہو جائے۔

باسکٹ بال (step3)



Chest Pass

والدین بچے کے سامنے اُس کے (بہن یا بھائی) میں سے کسی کو کھڑا کریں پھر والدین دونوں ہاتھوں سے باسکٹ بال (بڑی گیند) کو پکڑے ہوئے سینے کی طرف لائیں ایک دوسرے کے سینے کی طرف باسکٹ بال (بڑی گیند) کو پھنکیں۔ بچے سے کہیں اب آپ ہمیں دیکھتے ہوئے اپنے (بہن یا بھائی) کی طرف باسکٹ بال (بڑی گیند) کو پھینکو۔

باسکٹ بال (step4)



Shooting

بچے کو باسکٹ بال (بڑی گیند) کا شوٹ باسکٹ بال کی نیٹ یا ٹوکری میں کر کے دیکھائیں۔ اور اُسے بتائیں کہ آپ ہر طرف سے باسکٹ بال کی نیٹ یا ٹوکری میں شوٹ کر سکتے ہیں۔ یہ سب دیکھانے کے بعد اُسے شوٹ کرنے کو کہیں۔

بیڈمنٹن



بچے کے سامنے والدین یا کوئی فرد بیڈمنٹن کھیلے پھر ریکٹ بچے کے ہاتھ میں دیں اور اُسے اپنے سامنے کے فاصلے پر کھڑا کریں پھر والدین یا کوئی فرد اس کی طرف ریکٹ سے شٹل ہوا میں پھینکے پھر بچے سے کہیں کہ وہ ہوا میں آتی ہوئی شٹل پر نظر رکھے اور میری طرف ریکٹ سے شٹل کو واپس پھینکے۔ یہ کوشش بچے سے بار بار کرواتے رہیں۔

Fun Games

فن گیمز



:Ludo:



:Hide and seek:



:Tug of War: