

آئیں، کاغذ کا پتلا
بنائیں!

10



تفصیل

بچے جسم کے مختلف اعضاء اور ان کے افعال کے بارے میں بہت حیرت انگیز معلومات سیکھیں گے۔ اس کے ساتھ ساتھ پانچ حواس کی دریافت اور جسمانی سرگرمیوں کے بارے میں بھی جانکاری حاصل کریں گے۔

اہم سوال

کیا آپ خود ایک کاغذ کا پتلا بنا سکتے ہیں؟

مضامین

حیاتیات (سائنس)، جسمانی ورزش، آرٹ اور ڈیزائن

کل وقت درکار

4 دن میں 4 گھنٹے

خود رہنمائی / زیر نگرانی سرگرمی

والدین کے ذریعہ درمیانی نگرانی

وسائل درکار

کاغذ اور قلم



پہلا دن



پروجیکٹ کا تعارف

” آج ہم ایک اور مزے کا پراجیکٹ شروع کرنے والے ہیں۔ پہلے دن ہم نے گھر پر کئے جانے والے پراجیکٹس سے اپنا کام شروع کیا تھا اور اب اتنے دنوں بعد ہم کہاں سے کہاں پہنچ چکے ہیں۔ کیا خیال ہے، ہم نے بہت سی ایسی چیزیں سیکھیں جو ہمیں بہتر شہری بننے میں مدد دیں گی؟ اس پراجیکٹ کے دوران ہمیں اپنے جسم، اس کے مختلف اعضاء اور ان کے کاموں کے بارے میں بہت سی حیران کن معلومات ملیں گی۔ کیا خیال ہے، پھر شروع کریں؟ زبردست، لیکن پہلے کچھ سوال ہو جائیں۔“



3 اپنے کندھے کی طرف اشارہ کریں

1 اپنے سر کی طرف اشارہ کریں

4 اپنے پاؤں کی طرف اشارہ کریں

2 اپنے گھٹنوں کی طرف اشارہ کریں

”بہت خوب، آپ کو تو واقعی پتہ ہے، آپ کے جسم کے اعضاء کون کون سے ہیں؟ چلیں پھر اب ایک چھوٹا سا گیم کھیلتے ہیں۔ میں جسم کے کسی بھی حصے کا نام بولوں گا/ گی اور آپ نے فوراً اس کی طرف اشارہ کرنا ہے!“

”اب ذرا تیز ہو جائے؟“ سر - گھٹنے - کندھا - پاؤں

سر - گھٹنے - کندھا - پاؤں

”اب ذرا بہت ہی تیز!“ سر - گھٹنے - کندھا - پاؤں

”گیم میں واقعی مزہ آ رہا ہے۔ میرا تو خیال ہے کہ ایک اور گیم ہو جائے! چلیں پھر اب یہ دیکھتے ہیں کہ کون کون جسم کے اعضاء کے ناموں سے ملتے جلتے یا ہم قافیہ بناتا ہے؟ کیا آپ کو پتہ ہے، ہم قافیہ الفاظ کون سے ہوتے ہیں؟ ہم قافیہ الفاظ وہ ہوتے ہیں جو ملتے جلتے لفظوں پر ختم ہوتے ہیں۔ مثلاً روٹی، بوٹی! میز، تیز! عام، شام! کام، دام! مجھے تو پورا یقین ہے، آپ کو اس گیم میں بھی بہت مزہ آئے گا۔ چلیں پھر پہلے میں آپ کو اس کے اصول بتا دیتا/ دیتی ہوں۔“

- بچے اپنے جسم کے کسی عضو کی طرف اشارہ کریں گے اور اس کا نام اونچا بولیں گے، مثلاً بال اور ان کے والد یا والدہ اس کا ہم قافیہ لفظ بولیں گے مثلاً بال کے جواب میں چال!
- اگر بچہ سمجھے کہ یہ لفظ جسم کے اس عضو کے ہم قافیہ ہے تو وہ جپ لگائیں گے اور اگر نہیں ہے تو وہ بیٹھ جائیں گے۔
- دوسرے راؤنڈ میں والد یا والدہ جسم کے کسی عضو کی طرف اشارہ کر کے اس کا نام اونچا بولیں گے اور بچے اس کا ہم قافیہ لفظ اونچا بول کر بتائیں گے۔ قافیہ اگر ٹھیک ہوا تو والد یا والدہ تالی بجائیں گے اور اگر نہیں تو والد یا والدہ بیٹھ جائیں گے۔ اگر بچے کے ذہن میں کوئی ہم قافیہ لفظ نہ آ رہا ہو تو والد یا والدہ اس کا حوصلہ بڑھائیں اور اسے کچھ اشارے دیں اور اس وقت دیتے رہیں جب تک کہ وہ کوئی لفظ بتانہ دے۔
- اگر آپ چاہیں تو: سکور گنتے رہیں، اس طرح گیم اور زیادہ دلچسپ ہو جائے گی۔

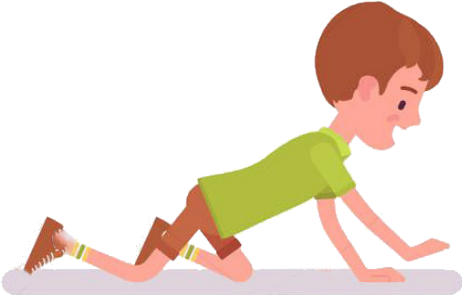


ہم اپنی ٹانگوں اور بازوؤں سے کیا کچھ کر سکتے ہیں؟

”اب ہم یہ دیکھتے ہیں کہ ہم اپنی ٹانگوں اور بازوؤں سے کیا کچھ کر سکتے ہیں؟ کیا آپ کو اندازہ ہے کہ ان کے اندر کتنی لچک ہے؟ اب ہم یہ بھی دیکھیں گے کہ ہم اپنے بازوؤں، ہاتھوں اور پاؤں سے کون کون سے کام کر سکتے ہیں۔ اس سرگرمی کو زیادہ دلچسپ اور مزیدار بنانے کے لئے ضرورت پڑے تو جانوروں کی طرح چلنے کی کوشش کر کے بھی دیکھیں جس سے ہمیں جانوروں اور انسانوں کے درمیان فرق کا بھی پتہ چلے گا۔“

میں جانوروں کی نقل کتنے اچھے طریقے سے کر سکتا/ سکتی ہوں؟

بچے سے کہیں کہ گھٹنوں کے بل جھک کر کتے کی طرح چلنے کی کوشش کریں۔ اب ان سے درج ذیل سوالات پوچھیں:



① کیا کتا آپ کی طرح اپنے ہاتھوں سے گلاس کو پکڑ سکتا ہے؟

② اگر وہ ہاتھوں سے نہیں پکڑ سکتا تو اور کس طرح چیزوں کو پکڑتا ہے؟ (جواب: منہ اور دانتوں سے)

بچے سے کہیں کہ وہ ریچھ کی نقل کرے اور اپنے ہاتھوں اور ٹانگوں پر ریگ کر چلنے کی کوشش کرے۔



① آپ اپنی کمر پر خارش کس طرح کریں گے؟

② ریچھ اپنی کمر پر خارش کس طرح کرتا ہے؟ (جواب: ریچھ درخت وغیرہ سے کمر لگا کر خارش کرتے ہیں کیوں کہ انکے بازو اتنے لمبے نہیں ہوتے کہ وہ ان سے کمر پر خارش کر سکیں)۔

بچے سے کہیں کہ وہ کینگرو کی طرح اپنی دونوں ٹانگوں سے کود کود کر چل کے دکھائے:



① اس حالت میں آپ بچے کو کس طرح پکڑیں گے؟

② کینگرو اپنے بچے کو کس طرح پکڑتا ہے؟ (جواب: کینگرو کے جسم میں سامنے کی طرف ایک تھیلا بنا ہوتا ہے جس میں وہ اپنے بچوں کو رکھتے ہیں کیونکہ ان کے بازو اتنے لمبے نہیں ہوتے کہ بچے کو پکڑ کر بھاگ سکیں)۔

بچے سے کہیں کہ وہ کیکڑے کی طرح زمین پر چل کر دکھائے، پہلے زمین پر بیٹھ جائیں، پھر اپنے ہاتھ پیچھے زمین پر رکھیں، جسم کو اوپر اٹھائیں اور اپنے بازوؤں اور ٹانگوں کے زور پر چل کر دکھائیں۔



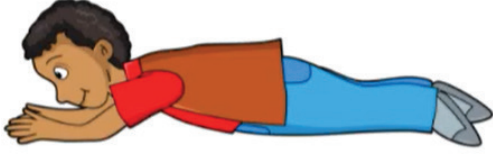
① آپ اس حالت میں کسی چیز کو جڑے سے پکڑ کر آگے بڑھ سکتے ہیں؟



بچے سے کہیں کہ وہ سانپ کی طرح زمین پر چل کر دکھائے۔

① آپ ایک جگہ سے دوسری جگہ کس طرح حرکت کریں گے؟

② سانپ کس طرح چلتا ہے؟ (سانپ اپنے پیٹ کے بل پر سرک سرک کر چلتا ہے کیونکہ اس کی ٹانگیں یا بازو نہیں ہوتے)۔



بچے اب اپنے طور پر بھی مختلف جانوروں کی طرح چلنے کی کوشش کرتے رہیں گے، مثلاً مینڈک کی طرح کود کود کر، بطخ کی طرح، پینگوئن کی طرح۔ انہیں اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو کام میں لانے اور مزہ لینے کا موقع دیں!



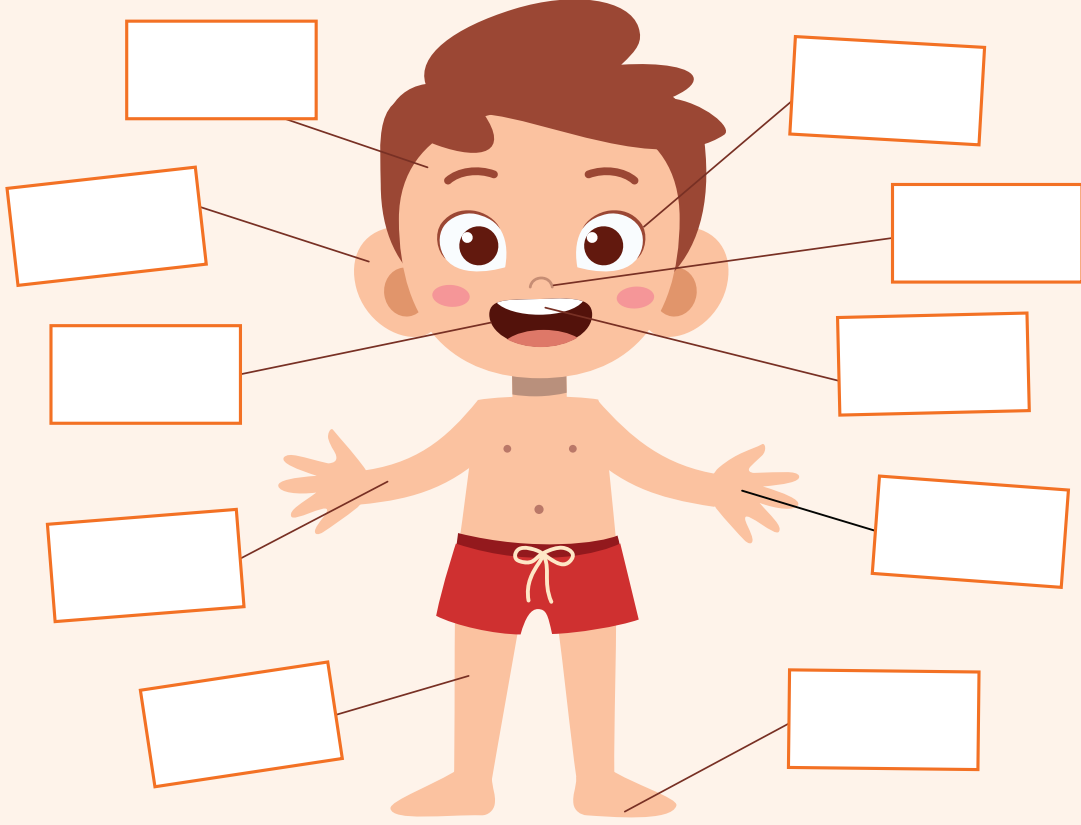
کاغذ کی گڑیا سیریز، پہلا حصہ: میری ٹانگیں، میرے بازو، اور ان کے مختلف حصے

آج ہم مزے مزے کے کام کر رہے ہیں، دلچسپ گیم کھیل رہے ہیں اور جانوروں کی نقل کر رہے ہیں۔ کبھی آپ کے ذہن میں یہ خیال آیا کہ جس طرح ہماری چار ٹانگیں اور بازو ہوتے ہیں اسی طرح جانوروں کی بھی چار ٹانگیں ہوتی ہیں لیکن وہ انہیں اپنے اپنے طریقے سے استعمال کرتے ہیں۔ آج کی آخری سرگرمی میں ہم یہ دیکھیں گے کہ ہماری ٹانگوں اور بازوؤں کے مختلف حصوں کے نام کیا ہیں۔ تو پھر آپ تیار ہیں؟“

بچوں سے کہیں کہ وہ کسی لڑکے یا لڑکی کا خاکہ بنائیں، اس کے لئے آپ نیچے دیا گیا طریقہ بھی استعمال کر سکتے ہیں:

- کیا آپ بتا سکتے ہیں انسانی جسم میں کتنے بازو اور ٹانگیں ہوتی ہیں؟ (جواب: دو ٹانگیں، دو بازو)
- کیا آپ اپنے بازو کے مختلف حصوں کے نام بتا سکتے ہیں؟ (جواب: کہنی، کلائی، انگلیاں)
- کیا آپ اپنی ٹانگوں کے مختلف حصوں کے نام بتا سکتے ہیں؟ (گھٹنا، ران، پاؤں، پاؤں کی انگلیاں، ایڑی، ٹخنہ، وغیرہ)

بچوں کو نیچے دی گئی تصویر کو لیبل کرنے کو کہیں۔



وہ ہماری کیا مدد کرتے ہیں؟

جسم کے حصے

چیزیں پکڑنے میں، لکھائی میں، خود کو کھانا کھلانے میں، چڑھنے اور تیرنا میں

بازو

چلنا، دوڑنا، کودنا، چڑھنا، تیرنا

ٹانگیں

دوسرا دن



سابقہ روز کی معلومات کی دہرائی

”پراجیکٹ کے دوسرے دن میں خوش آمدید۔ مجھے پورا یقین ہے کہ آپ نے اپنے جسم، خاص طور پر اپنے بازوؤں اور ٹانگوں کے بارے میں بہت سی معلومات حاصل کیں۔ ہم نے یہ بھی دیکھا کہ ہم ٹانگوں اور بازوؤں سے کئی کام کرتے ہیں اور جانوروں کی نسبت انہیں مختلف طریقے سے استعمال کرتے ہیں۔ چلیں، پھر ان ساری باتوں کی دہرائی کے لئے کچھ آسان سے سوالات ہو جائیں؟“

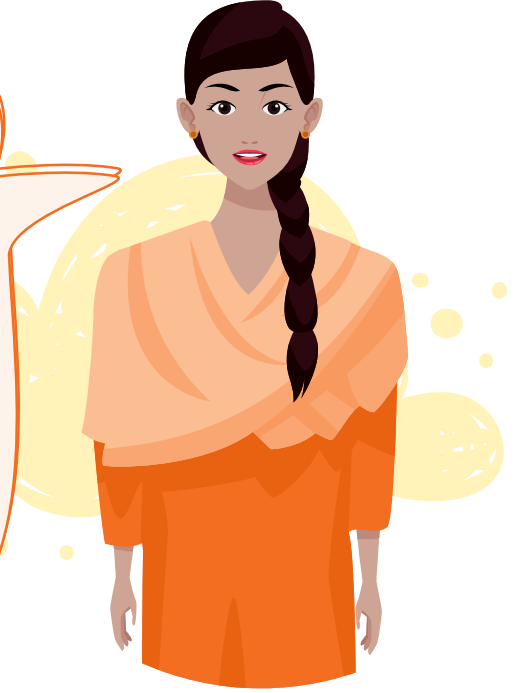


- 1 انسانی جسم میں کتنے بازو اور ٹانگیں ہوتی ہیں؟
- 2 کیا آپ اپنی ٹانگوں اور بازوؤں کے مختلف حصوں کے نام بتا سکتے ہیں؟
- 3 کیا آپ بتا سکتے ہیں کہ ہم اپنے بازوؤں اور ٹانگوں سے کون کون سے کام کرتے ہیں؟



ہماری حسیں

”آج ہم بہت سے دلچسپ تجربات کریں گے۔ اکثر ہم بہت سی چیزوں کی قدر نہیں کرتے۔ ہم یہ بات بھول جاتے ہیں کہ اگر ایک خاص چیز جو ہمیشہ سے ہمارے ساتھ ہے، اگر یہ نہ ہوتی تو ہماری دنیا بدل کر رہ جاتی۔ آج ہم دیکھیں گے کہ ہماری حسیں کون کون سی ہیں اور یہ ہمارے کس کس کام آتی ہیں۔ کیا آپ جانتے ہیں ہماری پانچ حسیں ہوتی ہیں جنہیں حواسِ خمسہ بھی کہا جاتا ہے؟ سو گھنٹے کی حس، دیکھنے کی حس، چکھنے کی حس، سننے کی حس اور چھونے کی حس۔ آج کا پورا دن ہم یہ سمجھنے کی کوشش کریں گے کہ ہماری حسیں کس طرح کام کرتی ہیں اور ہماری زندگی کے لئے یہ کتنی اہم ہیں؟ آج ہم کچھ تخلیقی کام بھی کریں گے اور ایک فلپ بک تیار کریں گے جس میں ہم ان تمام حسوں کی تصویریں بنائیں گے! تو پھر آپ تیار ہیں؟“



آؤ بنائیں، حواسِ خمسہ کی فلپ بُک

15 منٹ

اس کی خوشبو پھول جیسی ہے

پہلی حس جس کے بارے میں والدین اپنے بچوں کو سمجھانے کی کوشش کریں گے، وہ ہے سو گھنٹے کی حس، اور یہ کام ہم اپنی ناک سے کرتے ہیں۔ انہیں ایک اور دلچسپ سرگرمی کے بارے میں بتائیں جو وہ گھر کے کسی دوسرے فرد کے ساتھ مل کر نیچے دیئے گئے طریقے سے کریں گے:

- 1 بچے سے پوچھیں کہ وہ گھر کے کس فرد کے ساتھ مل کر یہ گیم کھیلیں گے
- 2 بچے، گھر کے اس فرد کی آنکھوں پر پٹی باندھ دے گا تاکہ انہیں کچھ نظر نہ آئے
- 3 وہ فرد گھر کے اندر مختلف جگہوں پر جائیں گے اور ہر طرح کی بو یا خوشبو والی چیزوں کی پہچان کریں گے، جیسے پھول، شیمپو، صابن، پھل، کوڑا کرکٹ، پکا ہوا کھانا، وغیرہ
- 4 گھر کے اس فرد کی آنکھوں پر پٹی بندھی رہے گی اور بچے مختلف چیزیں ان کے سامنے اٹھا کر پوچھے گا کہ یہ کیا ہے اور وہ فرد اس چیز کو سو گھنٹے کر اس کا نام بتائیں گے۔

”بہت خوب! آپ نے صرف ایک جس کی مدد سے ہی پہچان لیا کہ آپ کے سامنے کیا ہے۔“ بچے سے کہیں کہ اب وہ مزید سوالات پوچھیں:

- سو گننے کی جس کتنی اہم ہے اور کیوں؟
- اگر آپ کی سو گننے کی جس کام کرنا چھوڑ دے تو کیا ہو گا؟

فلپ بک کے پہلے حصے میں ناک کی ڈرائنگ اور ان چیزوں کے نام ہوں گے جنہیں بچہ اس سرگرمی کے لئے منتخب کرے گا۔

20 منٹ

مجھے بالکل صاف نظر آ رہا ہے!

دوسری جس جس کے بارے میں والدین اپنے بچوں کو سمجھانے کی کوشش کریں گے، وہ ہے دیکھنے کی جس۔ بچے کے ساتھ مل کر ایک دو رویہ سرگرمی پر کام کریں جس سے اس کی لکھنے کی صلاحیت بھی بہتر ہو گی۔

1 بچے سے کہیں کہ وہ حروف تہجی کا چارٹ بنائے۔ بچہ اب ان حروف تہجی کو آگے پیچھے کر دے اور تمام حروف تہجی (اگر انگریزی حروف ہوں تو A-Z اور اگر اردو حروف ہوں تو ’الف‘ سے ’ئے‘ تک) کو اس طرح لکھے کہ ایک لائن میں 5 سے 6 حروف آئیں۔

2 بچے ان حروف کو اس طرح لکھیں گے کہ ہر اگلی لائن کے حروف اپنی پچھلی لائن سے چھوٹے ہوتے جائیں گے۔ مثلاً اگر وہ انگریزی حروف لکھ رہے ہیں تو وہ کچھ اس طرح لکھیں گے:

A B C D E F
G H I J K L
M N O P
Q R S T
U V W
X Y Z

3 بچہ اب آنکھوں کے ڈاکٹر کی اکیٹنگ کرے گا اور اپنے گھر کے کسی فرد کی آنکھیں چیک کرے گا۔ بچہ اس چارٹ کو اس فرد کے سامنے پکڑ کر کھڑا ہو جائے گا اور انہیں کہے گا کہ وہ اپنی ایک آنکھ بند کر کے اس چارٹ کو پڑھیں۔

”بہت خوب، آپ ایک دن آنکھوں کے بہت اچھے ڈاکٹر بنیں گے! ہے ناں ایک نعمت کہ ہم اپنی دیکھنے کی جس کی بدولت اپنی اس بڑی سی زمین پر بسنے والی اتنی ساری خوبصورت چیزوں کو دیکھ سکتے ہیں؟“

- بچے سے نیچے دیئے گئے مزید سوالات پوچھیں:
- دیکھنے کی جس کتنی اہم ہے اور کیوں؟
- اگر آپ کی آنکھوں پر پٹی اسی طرح بندھی رہے تو آپ کے لئے کتنا مشکل ہو جائے گا؟

فلپ بک میں دوسرا سیکشن بنانے کے لئے بچہ اس میں ایک اور صفحہ لگائے، جہاں وہ آنکھ کی ڈرائنگ بنائے گا اور پانچ مختلف رنگوں کی مختلف چیزوں کے نام اس پر لکھے گا۔

15 منٹ

یہ تو بہت مزیدار ہے!

تیسری جس، جسے بچہ اپنے والدین کے ساتھ مل کر سمجھنے کی کوشش کریں گے، وہ ہے پچھنے کی جس۔ نیچے دیا گیا گیم کھیلیں جس میں بچہ اپنی زبان سے پچھنے کی جس کو استعمال کرے گا:

- 1 بچہ اپنے گھر کے کسی ایک فرد کو اس گیم میں ساتھ ملا کر ان کی آنکھوں پر پٹی باندھ دے گا۔
- 2 بچہ مختلف ذائقوں والی کھانے پینے کی بہت سی چیزیں منتخب کرے گا: کھٹی، میٹھی، ترش، نمکین (لیموں، سنگترے کا چھلکا، چینی، نمک)
- 3 بچہ اپنے گھر کے اس فرد کو ہر چیز تھوڑی تھوڑی چکھائے گا اور پھر ان سے پوچھے گا کہ یہ کیا ہے۔

”بہت خوب! یہ جس تو واقعی بہت اہم ہے۔ دیکھا، اس سے ہمیں کھانے کی ہر چیز کا ذائقہ معلوم ہو جاتا ہے نا؟ اب بچوں سے درج ذیل مزید سوالات پوچھیں:

- پچھنے کی جس کتنی اہم ہے اور کیوں؟
 - اگر آپ کو پچھنے سے چیزوں کا ذائقہ معلوم نہ ہوتا تو کیا آپ کو چاکلیٹ کھانے میں مزہ آتا؟
- اس فلپ بک کے تیسرے سیکشن میں کھانے پینے کی ان چیزوں میں سے کچھ چیزوں کی تصویریں ہوں گی جو گھر کے فرد کو پچھنے کے لئے دی گئی تھیں اور اس کے ساتھ زبان کی ڈرائنگ بھی ہو گی۔

چوتھی جس جسے اپنے والدین کے ساتھ مل کر سمجھنے کی کوشش کریں گے، وہ ہے سننے کی جس جس کے لئے ہم اپنے کان استعمال کرتے ہیں۔ بچے کے ساتھ مل کر دیکھنے یا مشاہدہ کرنے کی درج ذیل سرگرمی کریں جس سے بچے کو اس جس کے بارے میں مزید سمجھنے میں مدد ملے گی۔

① بچے سے کہیں کہ وہ خاموشی سے بیٹھ جائے۔

② بچے سے کہیں کہ وہ ارد گرد سے آنے والی مختلف آوازیں پوری توجہ کے ساتھ سنے، کوئی تیز اور کوئی ہلکی آوازیں، گھر کے اندر سے آنے والی آوازیں اور گھر کے باہر سے آنے والی آوازیں۔

③ بچے سے کہیں کہ وہ ان آوازوں کی ایک فہرست بنائے (مثلاً کار کے ہارن کی آواز، پھلوں کی رہڑی والے کی آواز، پتکھے کی آواز، ٹی وی کی آواز، بچے کے رونے کی آواز، بہن بھائیوں کے آپس میں باتیں کرنے کی آواز، کچن میں نمک وغیرہ کو پینے کی آواز، وغیرہ)

”تو میرے پیارے بچو! سننے کی جس ایک نعمت ہے“۔ بچوں سے نیچے دیا گیا سوال پوچھیں:

• سننے کی جس کتنی اہم ہے اور کیوں؟

فلپ بک کے چوتھے سیکشن میں ان تمام چیزوں کی تصویریں ہوں گی جن کی آوازیں بچہ سنے گا اور وہ ان پر لیبل لگائے گا۔

پانچویں اور آخری جس، جس کے بارے میں والدین بچوں کو مزید معلومات حاصل کرنے میں مدد دیں گے، وہ ہے چھونے کی جس۔ اس مقصد کے لئے بچے کے ساتھ مل کر درج ذیل سرگرمی کریں:

① بچے کے سامنے کوئی دو مختلف چیزیں رکھیں اور اسے کہیں کہ ان پر ہاتھ پھیر کر محسوس کرے یعنی ایک چیز کھردری اور دوسری نرم و ملائم (خشک پتہ اور نرم کمبل)

② بچے سے کہیں کہ وہ دو چیزوں کو چھو کر دیکھے، ایک گرم اور دوسری ٹھنڈی (گرم چائے کا کپ اور ٹھنڈے پانی کا گلاس)

”بہت خوب! ہماری چھونے کی حس ہمیں پہلے بتا دیتی ہے کہ اس میں کوئی نقصان ہے یا نہیں، کیا خیال ہے؟ آپ نے دیکھا، آپ کو اپنی حسوں کی مدد سے کس طرح فوراً پتہ چل گیا کہ چائے کا کپ گرم ہے، اس لئے آپ نے اپنا ہاتھ فوراً پیچھے کھینچ لیا!“ بچے سے مزید درج ذیل سوالات پوچھیں:

• چھونے کی حس کتنی اہم ہے اور کیوں؟

فلپ بک کے آخری سیکشن میں کچھ کھر دردی اور کچھ گرم / ٹھنڈی چیزوں کی تصویریں ہوں گی۔

بچوں کی کارکردگی:

حواسِ خمسہ کی فلپ بک!



کاغذ کی گڑیا سیریز، دوسرا حصہ: میرے حواسِ خمسہ

بچے اب کاغذ کی دوسری گڑیا بنائیں گے جس کے لئے وہ درج ذیل طریقے پر عمل کریں گے:

- بچے جسم کا ایک خاکہ بنائیں گے جس کے چہرے پر ذرا معقول جگہ رکھیں گے۔
- بچے اب حواسِ خمسہ والے مختلف اعضاء کی ڈرائنگ بنائیں گے، مثلاً چہرے پر ناک، آنکھیں، کان اور زبان، جبکہ پورے جسم پر لکھ کر بتائیں گے کہ یہ چھونے کی حس کے کام آتا ہے۔

”بہت خوب، اس کے ساتھ ہی ہمارا دوسرے دن کا پراجیکٹ مکمل ہوا“

تیسرا دن



سابقہ روز کی معلومات کی دھرائی

”آج ہم اپنے پراجیکٹ کا تیسرا دن شروع کرنے والے ہیں۔ اس پراجیکٹ کے دوران اب تک آپ کی کارکردگی بہت اچھی رہی ہے۔ ظاہر ہے، نئے نئے تجربات کر کے نت نئی چیزیں سیکھنے میں مزہ تو آتا ہے! کل ہم نے پورا دن مختلف تجربات کر کے یہ جاننے کی کوشش کی کہ ہمارے حسین یا حواسِ خمسہ کس طرح کام کرتے ہیں۔ چلیں پھر کچھ سوال پوچھ کر دیکھتے ہیں، آپ کو یہ سب باتیں کتنی سمجھ میں آئیں“



1 کل ہم نے کتنی حسوں کے بارے میں معلومات حاصل کیں؟

2 کیا آپ ان سب کے نام بتا سکتے ہیں؟

3 کل ہم نے جو تجربات کئے ان میں سے کون سا تجربہ آپ کو سب سے زیادہ پسند آیا اور کیوں؟

4 آپ کو کون سی حس سب سے اچھی لگتی ہے؟ اور کیوں؟

اس پراجیکٹ کے دوران ہم نے بہت سی ایسی معلومات حاصل کیں جن سے ہمیں اندازہ ہوا کہ ہماری جسمیں اور ہماری ٹانگیں اور بازو کتنے اہم ہیں۔ اب ہم مزید کچھ تجربات کریں گے جن سے آپ کو ایسا لگے گا جیسے آپ کے جسم میں کوئی جادو ہے جس کی بدولت آپ یہ سب کام کر لیتے ہیں۔“



سائنس: بچوں سے کہیں کہ وہ کچھ دیر اپنی سانس پر توجہ دیں۔ جب وہ پوری طرح سانس پر توجہ دینے لگیں تو انہیں درج ذیل کام کرنے کو کہیں:

- اپنی آنکھیں بند کریں
- آپ ایک منٹ میں کتنی بار سانس لیتے ہیں، گنتی کریں
- اب یہ دیکھیں کہ سانس لیتے وقت آپ کے جسم کے کون کون سے حصوں میں حرکت آتی ہے (مثلاً چھاتی اور پیٹ وغیرہ)
- اپنا ہاتھ سینے پر رکھیں اور اسی طرح سانس لیتے رہیں
- اب اپنا ہاتھ پیٹ پر رکھیں اور اسی طرح سانس لیتے رہیں

بچے سے کہیں کہ وہ اپنی آنکھیں بند کریں اور اب اس سے یہ سوالات پوچھیں:

- 1 سانس لیتے ہوئے آپ کو محسوس ہوا کہ آپ بالکل پرسکون ہو گئے ہیں؟
- 2 آپ کے جسم کے وہ کون کون سے حصے ہیں جنہیں آپ سانس لیتے وقت استعمال کرتے ہیں؟ (ناک، منہ)
- 3 آپ کے جسم کے وہ کون کون سے حصے ہیں جن میں سانس لیتے وقت حرکت پیدا ہوتی ہے؟ (پیٹ، چھاتی)

نبض: اس مشق کے ذریعے بچوں کو پتہ چلے گا کہ نبض کس طرح دیکھتے ہیں۔ ان سے درج ذیل کام کرنے کو کہیں:

- بچے سے کہیں کہ وہ اپنی کلائی پر انگوٹھا رکھے، تھوڑی دیر میں اسے اپنی نبض محسوس ہونے لگے گی۔ بچے کو مدد دینے کے لئے والدین پہلے خود اپنی نبض دیکھیں تاکہ انہیں اندازہ ہو کہ نبض کس طرح دیکھتے ہیں۔
- بچے ایک منٹ تک اپنی نبض پر انگوٹھا رکھ کر اس بات کا اندازہ لگائیں گے کہ اس دوران انہیں اپنے دل کی دھڑکن کتنی بار سنائی دی۔

بچے سے درج ذیل سوالات پوچھیں:

① دل کی دھڑکن سن کر آپ کو کیسا محسوس ہوا؟

② آپ کا دل ایک منٹ میں کتنی بار دھڑکا؟

اب بچے سے کہیں کہ ایک ہی جگہ کھڑے رہ کر 25 سے 50 بار جمپ لگائیں۔ والدین کو سب سے بہتر اندازہ ہوتا ہے کہ بچہ کتنی مشقت کر سکتا ہے، اس لئے انہیں ضرورت سے زیادہ نہ تھکائیں۔ بچہ جب اپنی بتائی ہوئی تعداد میں جمپ مکمل کر لے تو اس سے درج ذیل سوالات پوچھیں:

① اس ورزش سے آپ کو اپنے جسم میں کس طرح کا رد عمل محسوس ہوا؟

③ کیا آپ کی نبض کی رفتار پہلے سے مختلف ہے؟

② کیا آپ کی سانس کی رفتار پہلے سے تیز ہو گئی ہے؟

④ کیا آپ کو پسینہ آ رہا ہے؟



گنتی کریں

بچوں سے کہیں کہ پہلے وہ آرام سے بیٹھے ہوئے ایک منٹ تک اپنی سانس کی گنتی کریں اور اسے اپنے پاس لکھ لیں، پھر ورزش کریں اور اس کے بعد دوبارہ ایک منٹ سانس کی گنتی کریں اور دونوں کا آپس میں موازنہ کریں۔ اسی طرح نبض کی بھی گنتی کریں، پہلے آرام سے بیٹھے ہوئے اور پھر ورزش کرنے کے بعد، اور پھر دونوں کا موازنہ کریں۔ دونوں کا فرق جاننے کے لئے انہیں جمع نفی کا کچھ حساب کرنا پڑے گا۔

فرق ورزش کے بعد آرام
(ایک منٹ کے اندر) (ایک منٹ کے اندر)

سانس لینا

نبض



کاغذ کی گڑیا سیریز، تیسرا حصہ: جادو بے میرے جسم میں

بچے اب کاغذ کی گڑیا سیریز کے تیسرے حصے میں دو مختلف تصویریں بنائیں گے، ایک ورزش سے پہلے اور دوسری ورزش کے بعد، جن سے یہ اندازہ ہو گا کہ ان کے جسم پر کیا اثر پڑا۔



سابقہ روز کی معلومات کی دھرائی 5 منٹ

”آج ہمارے اس پراجیکٹ کا آخری دن ہے اور اس پورے پراجیکٹ میں ہمیں بہت مزہ آیا۔ ہم نے بہت کچھ سیکھا، ہمیں اپنے جسم کے بارے میں بہت سی باتیں معلوم ہوئیں اور ہمیں یہ بھی پتہ چل گیا کہ ہمارے جسم میں تو جادو ہے لیکن ہم شاید اس کی قدر نہیں کرتے۔ اب میں آپ سے کچھ سوالات پوچھوں گا/گی جس سے ہماری کل کی سیکھی ہوئی باتوں کی دہرائی بھی ہو جائے گی!“



1 سانس لیتے وقت جسم کے کون کون سے حصے کام کرتے ہیں؟

2 نبض کیسے دیکھتے ہیں؟

3 نبض کی رفتار کب تیز ہوتی ہے، جب آرام سے بیٹھے ہوں یا جب ورزش کی ہو؟

بچے اب کانڈ کی گڑیا سیریز کے تیسرے حصے میں دو مختلف تصویریں بنائیں گے، ایک ورزش سے پہلے اور دوسری ورزش کے بعد، جن سے یہ اندازہ ہو گا کہ ان کے جسم پر کیا اثر پڑا۔



کاغذ کی گڑیا سیریز، چوتھا حصہ:

میرے جذبات

بچوں سے درج ذیل سوالات پوچھیں:

1 کیا آپ دو چار ایسے جذبات کے نام بتا سکتے ہیں جو آپ محسوس کرتے ہیں؟

2 سب سے مضبوط جذبہ کون سا ہے؟

3 وہ کون سا جذبہ ہے جو آپ اکثر محسوس کرتے ہیں؟

4 کیا آپ ان جذبات کی ڈرائنگ بنا سکتے ہیں؟

بچے اب کاغذ کی گڑیا سیریز کے چوتھے حصے کی تصویریں بنائیں گے جس میں وہ مختلف چہرے بنا کر یہ بھی بتائیں گے کہ وہ کس بات پر ایسا محسوس کرتے ہیں؟ مثلاً بچہ اگر خوشی والا چہرہ بنائے تو اسے کہیں کہ ایک سطر میں لکھ کر بتائے کہ وہ کس بات پر خوش ہوتے ہیں۔ جذبات ہر طرح کے ہو سکتے ہیں، خوشی والے، اداسی والے، غصے والے، پریشانی والے، حیرانی والے، وغیرہ۔

والدین یہ تصویریں بنانے اور ان سے متعلق دوچار الفاظ لکھنے میں بچوں کی مدد کریں تاکہ بچے آسانی کے ساتھ مختلف جذبات والے چہرے (Emo-jis) بنا سکیں۔ کچھ مثالیں نیچے دی گئی ہیں:



ڈرا ہوا



اداس



پر جوش



ناراض



بیوقوف



خوش



کاغذ کی گڑیا سیریز، پانچواں

حصہ: میرے اعضاء

بچے اب پانچویں گڑیا بنائیں گے، کاغذ کو دونوں طرف سے تہہ کر کے دروازے کی طرح بنالیں گے۔ اس طرح کاغذ کے چار صفحے بن جائیں گے۔ پہلے اور آخری صفحے پر بچے ایک انسانی خاکہ بنائیں گے، آدھا ایک صفحے پر اور آدھا دوسرے صفحے پر۔

1 بچوں سے کہیں کہ اپنی اس تصویر میں جسم کے ان تمام حصوں کے نام لکھیں جن کے بارے میں انہوں نے اس پراجیکٹ کے دوران پڑھا، یعنی بال، سر، ناک، ٹانگیں، پاؤں، پاؤں کی انگلیاں، اور جسم کا ہر وہ حصہ جس کا نام انہیں یاد ہو۔

2 اب بچے کاغذ کی تہہ کو کھول کر اندر کی طرف ان تمام اعضاء کے نام لکھیں گے جو انہیں یاد ہوں، مثلاً دل، جگر، ریڑھ کی ہڈی، پیٹ وغیرہ۔ والدین بچوں کو ہر عضو کی پہچان کرنے میں مدد دیں گے۔



طلبہ کی کارکردگی: گڑیا سیریز

کی مکمل پریزنٹیشن

پراجیکٹ اب مکمل ہونے والا ہے اور یہ وقت ہے اپنی کامیابیوں پر خوشی منانے کا۔ بچوں سے کہیں کہ جتنی گڑیا انہوں نے بنائی ہیں انہیں ایک جگہ اکٹھا رکھیں اور بتائیں کہ انہیں انسانی جسم اور اس کے مختلف اعضاء کے بارے میں کون کون سی باتیں سمجھ آئیں۔ بہتر یہی ہے کہ وہ یہ پریزنٹیشن رات کے کھانے سے پہلے، یا شام کی چائے سے پہلے سارے گھر والوں کے سامنے دیں۔

بچوں نے کتنی محنت سے گڑیا بنائی، اس پر ان کی تعریف اور حوصلہ افزائی تو بنتی ہے!