

# خاندانوں کو جسمانی آگہی کی سرگرمیوں سے متعارف کروانا

## جسمانی آگہی کی سرگرمیاں کیا ہوتی ہیں؟

- ان سرگرمیوں میں آرام سے اپنے جسم کے حصوں، جیسے کہ ہاتھوں اور پیروں کو، حرکت میں لانا ہوتا ہے، اسٹریچ یا کھنچاؤ پر توجہ مرکوز رکھتے ہوئے۔
- ان میں سے ہر ایک کو مکمل کرنے کے 1-2 منٹ لگتے ہیں۔
  - اس کا فائدہ دیکھنے کے لیے، انہیں روزانہ دہرانا چاہیے۔

ہمارا جسم ایسے اشاروں کے ذریعے جیسا کہ اکڑے ہوئے پٹھے اور سانس لینے میں تبدیلیوں کے ذریعے ہمیں یہ بتا سکتا ہے کہ ہم کیسا محسوس کرتے ہیں۔ بعض اوقات یہ اشارے جذبات کی ترجمانی کرتے ہیں۔ مثلاً اگر آپ گھبرائے ہوئے ہوں، تو آپ اپنے دل کی دھڑکن تیز ہوتے محسوس کرتے ہیں۔ آپ ان اشاروں پر توجہ مرکوز کرنا سیکھ سکتے ہیں۔ اسے 'جسمانی آگہی' کہا جاتا ہے۔

آپ اپنے بچے کی اپنے جسم سے آگہی کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ اس سے انہیں اپنے گہرے جذبات کو سنبھالنے اور سیکھنے پر توجہ مرکوز کرنے میں مدد ملے گی۔

## فوائد کیا ہیں؟

- یہ سرگرمیاں بچوں اور نوجوانوں کی یوں مدد کر سکتی ہیں:
- اپنے جذبات اور احساسات کا انتظام و انصرام کرنے میں،
  - پرسکون ہونے اور پڑھائی پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے،
  - مثبت فلاح و بہبود کے حصول کے لیے، اور
  - اپنی تعلیمی کارکردگی کو بہتر بنانے کے لیے۔

# اپنے ہاتھوں میں عضلات کو محسوس کرنا

## مرحلہ 3

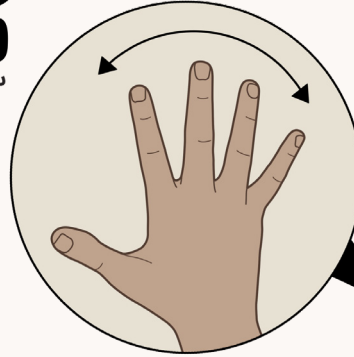
اب اپنے ہاتھ کے ان حصوں میں سے ایک کو منتخب کریں جن کی آپ نے پہچان کی تھی اور مراحل 1- اور 2- کو اپنے ہاتھ کے اس حصے پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے دہرائیں۔



مزید معلومات، سرگرمی کی ویڈیوز اور تعلیمی حوالہ جات کے لیے [Student Wellbeing Hub](#) ملاحظہ کریں۔

## مرحلہ 2

اب اپنی انگلیوں کو جتنی چوڑی ہو سکے پھیلائیں اور انہیں 30 سیکنڈ تک اسی طرح پھیلا کر رکھیں۔ پھر انہیں واپس آرام کی حالت میں لے آئیں، تاکہ وہ دوبارہ آرام کریں۔



آپ اپنے جسم میں کہاں فرق محسوس کرسکتے تھے جب آپ نے اپنے ہاتھوں کو پھیلایا ہوا تھا اور جب آپ کے ہاتھ آرام کی حالت میں تھے؟ اشارہ کریں، ہاتھوں سے نشاندہی کریں یا کہیں جہاں آپ کو کچھ محسوس ہوا۔

## مرحلہ 1

بیٹھ کر، اپنے ہاتھوں کو اپنی رانوں کے اوپر آرام سے رکھ دیں۔

