Urdu

بچوں کے لیے ایک بہتر آغاز

حسی | حرکی | توجہ/ضابطہ | تعلقات | ایک ساتھ

A better start for high - risk infants

کھیل کے ذریعہ سیکھنے میں اپنے بچے کی مدد کرنا: 0 تا 3 ماہ عمر

ہماری ویب سائٹ www.eismart.co.uk ملاحظہ کریں @EISmart @EI_Smart

چھونا، حرکت کرنا، سونگھنا، چکھنا، سننا اور دیکھنا
آپ کا بچہ واقعی تیزی سے سیکھ رہا ہے۔ انہیں آپ کی مدد اور رہنمائی درکار ہے۔

پلے آئیڈیا	اس سے میرے بچے کو کس طرح مدد ملتی ہے؟

چہروں کے ساتھ میل جول بنانا

میل جول بنا کر سیکھنے میں میرے بچے کی مدد کرنا

- مہنگے کھلونوں کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ کا چہرہ آپ کے بچے کے لیے بہترین کھلونا ہے!
- آپ کا بچہ آپ کے چہرے کی طرف دیکھنا، اسے دریافت کرنا اور چھونا پسند کرتا ہے۔
- آپ کا بچہ آپ کی آواز سننا پسند کرتا ہے اور اس سے آپ کے بچے کی زبان کو نشوونما پانے میں مدد ملتی ہے۔
- اپنے بچے سے بات کرتے وقت توقف کریں اور اپنے بچے کو جواب دینے اور باری لینے کا انتظار کریں۔ یہ گفتگو کا آغاز ہے!

نگاہ ڈالنے لائق دلچسپ چیزیں

دیکھ کر سیکھنے میں میرے بچے کی مد کرنا

- چھوٹے بچے دیکھنے لائق دلچسپ چیزیں اور متضاد پیٹرنز کو پسند کرتے ہیں۔
- اس سے بصری توجہ اور آموزشی اہلیتوں میں مدد ملتی ہے۔
- تصویریں آپ کے بچے کے چہرے سے لگ بھگ 30 سینٹی میٹر دور ہونی چاہیے
- نوٹ: یقینی بنائیں کہ تصویریں آپ کے بچے کے چہرے کے بالکل قریب نہ ہوں اور جب آپ کا بچہ دیکھ رہا ہو اور دلچسپی لے رہا ہو تو ایک بار میں صرف چند منٹ کے لیے انہیں استعمال کریں۔

پلے میٹ

دریافت کے ذریعہ سیکھنے میں میرے بچے کی مدد کرنا

- یہ پہنچنے اور گرفت میں لینے کو فروغ دیتا ہے
- جب آپ کا بچہ کھلونے کو پکڑتا ہے تو، یہ توجہ کو آپ کے بچے کے ہاتھوں کی طرف مبذول کرتا ہے
- یہ کسی شے کو منہ میں لانے کے لیے ہاتھوں کا استعمال کرنے کی نقالی کرتا ہے
- جو کھلونے تھوڑا سا شور پیدا کرتے ہیں جیسے جھنجھنے اس سے وجہ اور اثر کی سمجھ بوجھ فروغ دینا شروع کرنے میں آپ کے بچے کو مدد ملتی ہے

جھنجھنے اور ٹیدرز

اپنے ہاتھوں کو استعمال کر کے سیکھنے میں اپنے بچے کی مدد کرنا

- یہ پہنچنے اور گرفت میں لینے کو فروغ دیتا ہے
- جب آپ کا بچہ کھلونے کو پکڑتا ہے تو، یہ توجہ کو آپ کے بچے کے ہاتھوں کی طرف مبذول کرتا ہے
- یہ کسی شے کو منہ میں لانے کے لیے ہاتھوں کا استعمال کرنے کی نقالی کرتا ہے
- جو کھلونے تھوڑا سا شور پیدا کرتے ہیں جیسے جھنجھنے اس سے وجہ اور اثر کی سمجھ بوجھ فروغ دینا شروع کرنے میں آپ کے بچے کو مدد ملتی ہے

بیدار رہتے ہوئے پیٹ کے بل رہنے کا وقت

گھٹنوں کے بل چلنے کے لیے تیار ہونے میں اپنے بچے کی مدد کرنا

- اس سے پیٹ کے بل لیٹے رہتے ہوئے مطمئن رہنے میں مدد ملتی ہے
- یہ سر کا کنٹرول اور بازو کی مضبوطی فروغ دینے کا موقع فراہم کرتا ہے

نوٹ: اپنے بچے کی قوت برداشت میں رہتے ہوئے پورے دن کثرت سے اور مختصر وقفوں کے لیے اسے آزمائیں۔

کیا آپ کو معلوم ہے؟ بچے تعلقات کے تناظر میں سیکھتے ہیں لہذا بات کرنے، کھیلنے اور شفقت بھرے لمس سے اپنے بچوں کی شعوری، لسانی اور حرکی اہلیتوں کو فروغ دینے میں مدد ملے گی

بچے کے سیکھنے کا طریقہ ہی کھیل ہے۔ یہ پرچہ ایسی سرگرمیوں کے لیے آئیڈیاز فراہم کرنے کے لیے تخلیق کیا گیا تھا جس سے زبان، شعور اور حرکی اہلیتوں کی نشوونما میں تعاون مل سکتا ہے۔ فوکس کھلونوں کے مخصوص برانڈز پر نہیں ہے اور یہ کوئی جامع فہرست نہیں ہے۔
نشوونما بچہ در بچہ مختلف ہوتی ہے اور اگر آپ کو اپنے بچے کے بارے میں کوئی تشویشات ہیں تو اپنے بچے کے GP یا ہیلتھ وزیٹر سے بات کریں۔

©2025. Many thanks to Prestige Network for this translation on behalf of the Accessible Team at University Hospital Southampton

TRAMS Ei
A better start for high - risk infants

بچوں کے لیے ایک بہتر آغاز

حسی | حرکی | توجہ/ضابطہ | تعلقات | ایک ساتھ

کھیل کے ذریعہ سیکھنے میں اپنے بچے کی مدد کرنا: 0 تا 3 ماہ عمر

ہماری ویب سائٹ www.eismart.co.uk ملاحظہ کریں @EISmart @EI_Smart

مختلف پوزیشنوں میں ساتھ مل کر کھیلیں

کریڈل ہولڈ

اپنے بچے کے سر کو کہنی میں رکھیں، اسے/اس کے جسم کو دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر رکھتے ہوئے

ٹائیگر اِن اے ٹری ہولڈ

بچے کو بازو میں پھیلا کر اس طرح رکھیں کہ آپ کے ہاتھ اس کی ٹانگوں کو الگ کر رہے ہوں، اپنے دوسرے ہاتھ کو سہارے کے لیے بچے کی پیٹھ پر رکھیں

شولڈر ہولڈ

اپنے بچے کا سر اپنے کندھے پر ٹکائیں، سر اور گردن کو اپنے دوسرے ہاتھ سے سہارا دیتے ہوئے

لیپ ہولڈ

اپنے بچے کا سر اپنے گھٹنوں پر رکھیں، دونوں ہاتھوں سے سہارا دیتے ہوئے

اس کی اہمیت کو یاد رکھیں ...

ان کو اوپر اٹھاتے ہوئے ...

یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کا جسم سطح کو ان کے سر سے پہلے چھوتا ہے۔ ورنہ، یہ آپ کے بچے کو چونکا سکتا ہے۔

جلد سے جلد کا ڈھیر سارا وقت

آپ کا بچہ آپ کی ننگی چھاتی کے سامنے آرام کرتا ہے، خود کو کمل سے ڈھکا ہوا رکھ کر۔ دل کی دھڑکن، تنفس، درجۂ حرارت کو منضبط کرتا ہے۔
یہ آپ اور آپ کے بچے کے بیچ لگاؤ کو فروغ دیتا ہے۔

سماجی و جذباتی نمو

اس عمر میں بچے عموماً لوگوں کو دیکھ کر مسکراتے ہوئے اور پُرسکون اثرات فراہم کرنے کے لیے ہاتھ منہ پر لا کر دنیا میں بڑھتی ہوئی خود انضباطی اور دلچسپی کا اظہار کرتے ہیں۔

اپنے بچے کا دماغ بڑھائیں...

رو بہ رو زیادہ سے زیادہ وقت

مشفق اور قریبی رشتے سے مدد کرتا ہے۔ اس وقت کا استعمال کرکے اپنے بچے سے بات کریں اور انہیں گیت گا کر سنائیں۔

بات کرنے کی سرگرمیاں

نیپیز تبدیل کرنے، دودھ پلانے وغیرہ کام کرتے ہوئے اپنے بچے سے ایکشن کے ذریعہ بات کریں۔ اپنے بچے کے ادا کردہ الفاظ کو دہرائیں، بات کرنے میں باری لیں۔

اپنے بچے کے ساتھ رقص کرنا

اپنے بچے کو اپنے بازو میں لے کر ان کی برداشت میں رہتے ہوئے انہیں آرام سے جھلائیں، انہیں حرکتوں کے ساتھ میل جول بیٹھانے کے لیے کچھ وقت دیں۔

کیا آپ کو معلوم ہے؟ بچے توجہ کو پسند کرتے ہیں اور تب پروان چڑھتے ہیں جب ان کی مواصلتی کوششوں جیسے دیکھنے اور شور مچانے پر ردعمل کیا جاتا ہے۔ یاد رکھیں کہ مہنگے کھلونے ضروری نہیں ہیں: آپ کا چہرہ اور آواز، پتیوں کی حرکت کو دیکھتے ہوئے پارک میں سیر بھی آپ کے بچے کے لیے بہت دلچسپ ہوگی۔

بچے کے سیکھنے کا طریقہ ہی کھیل ہے۔ یہ پرچہ ایسی سرگرمیوں کے لیے آئیڈیاز فراہم کرنے کے لیے تخلیق کیا گیا تھا جس سے زبان، شعور اور حرکی اہلیتوں کی نشوونما میں تعاون مل سکتا ہے۔ فوکس کھلونوں کے مخصوص برانڈز پر نہیں ہے اور یہ کوئی جامع فہرست نہیں ہے۔
نشوونما بچہ در بچہ مختلف ہوتی ہے اور اگر آپ کو اپنے بچے کے بارے میں کوئی تشویشات ہیں تو اپنے بچے کے GP یا ہیلتھ وزیٹر سے بات کریں۔

©2025. Many thanks to Prestige Network for this translation on behalf of the Accessible Team at University Hospital Southampton