

بچوں کی نگہداشت اور تربیت

- 5 بچوں کی جسمانی سرگرمیوں اور باہمی رابطہ کے لیے کھلونوں کی لائبریری کی سہولت فراہم کرتا ہے۔
- 6 بچوں کی بات چیت، جسمانی، ذہنی اور سماجی نشوونما میں تاخیر کی بروقت تشخیص کرتا ہے۔
- 7 ماؤں کو بچوں کے ساتھ دوبارہ آنے کی حوصلہ افزائی کرتا ہے تاکہ بچوں کی صحت اور نشوونما مسلسل جائزہ لیا جاتا رہے۔
- 8 بچے جن کو نشوونما کے غیر معمولی مسائل کا سامنا ہو، انھیں متعلقہ خصوصی خدمات سے جوڑتا ہے۔

پرائم فاؤنڈیشن اور پشاور میڈیکل کالج کا مشترکہ پروگرام

بچوں کی نگہداشت اور تربیت



انسٹیٹیوٹ آف پبلک ہیلتھ و
ڈیپارٹمنٹ آف کمیونٹی ہیلتھ سائنسز پشاور میڈیکل کالج

بچوں کی نگہداشت اور تربیت

- 14 بچے کو اپنے کھلونے / خوراک دوسرے بچوں کے ساتھ شریک کرنے کا موقع دیں۔ یہ خود غرضی کم کرنے میں مددگار ہوگی۔ اور سخاوت، ہمدردی اور ایثار کا جذبہ پروان چڑھے گا۔
- 15 بچے دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے اور سیکھنے میں مدد کریں تاکہ یہ معاشرہ میں مثبت طور طریقے اپنائیں اور ایک نیک اور مہذب شہری ثابت ہو سکیں۔

بچوں کی ابتدائی نشوونما کا پروگرام (خصوصی ہدف 5 سال تک کی عمر کے بچے)

یہ پروگرام:

- 1 بچوں کی صحت کے مسائل کو میڈیکل اسٹاف کی مدد سے حل کرتا ہے۔
- 2 بچوں میں خوراک اور غذائی مسائل کی جلد نشاندہی کرتا ہے۔
- 3 ماؤں اور بچوں کے لیے صحت مند اور غذائیت بھری خوراک تیار کرنے کی تربیت دیتا ہے۔
- 4 ماؤں سے ماؤں کو صحت مندانہ پیغامات اور خوراک کی تیاری سکھاتا ہے۔

پشاور میڈیکل کالج پرائم فاؤنڈیشن پشاور

publicinfo@prime.edu.pk
فون: 0333-9248930 / 0300-9345311
ویب سائٹ: www.prime.edu.pk

اسلامی تعلیمات کی رو سے طاقتور مومن کمزور مومن سے بہتر ہے۔ اگر انسان جسمانی، دماغی، نفسیاتی اور جذباتی طور پر صحت مند ہو تو وہ اپنے والدین، عزیز و اقارب، اساتذہ اور معاشرے کیلئے بہتر ثابت ہوگا۔ وہ اللہ تعالیٰ کے حقوق بھی بہتر طریقے سے ادا کرے گا اور بندوں کے حقوق بھی ادا کرنے کے قابل ہوگا۔

اسی طرح کا انسان دینے والا ہاتھ بن جائے گا اور اپنے خاندان اور ہمسایوں اور رشتہ داروں کے لیے خیر و برکت کا باعث ہوگا۔ اسلامی تعلیمات میں اولاد اور مال کو آزمائش کہا گیا ہے۔ اور اولاد کو اپنے والدین سے نیک سلوک، عاجزی اور پیار سے برتاؤ کرنے پر بہت زور دیا گیا ہے۔ اور یہ یاد دلایا گیا ہے کہ جس طرح والدین نے اپنے بچوں سے پیار محبت اور شفقت کا برتاؤ کیا ہے۔ اسی طرح بچے بڑے ہونے کے بعد اپنے والدین کا قدر و احترام کریں۔ اسلام میں بچوں کے حقوق کے بارے میں بہت ہی زیادہ تاکید کی گئی ہے۔

1 پہلا حق بچے کے لیے اچھا نام رکھنا ہے۔

2 بچے کی پیدائش کے ایک گھنٹے کے اندر ماں کا دودھ بچے کو شروع کروائیں۔ بچے کو ماں نے 2 سال تک اپنا دودھ پلانا ہے۔ پہلے دائیں سینے سے پھر بائیں سینے سے پلائیں۔

3 بچے کو بیماریوں سے بچانے والے ٹیکوں کا کورس مکمل کروائیں۔

4 کپڑے، جوتے پہناتے وقت پہلے دایاں ہاتھ اپاؤں میں پہنائیں پھر بائیں میں۔

5 دودھ پلاتے وقت، کھانا کھلاتے وقت اور کپڑے/جوتے پہناتے وقت بچے سے شفقت اور پیار سے بات کریں۔ بچہ اس سے بہت مطمئن ہوتا ہے۔

6 چھ (6) مہینے تک صرف ماں کا دودھ بچے کے لیے کافی ہے۔ پانی یا کوئی اور چیز پلانے کی ضرورت نہیں ہے۔

7 چھ (6) مہینے کے بعد بچوں کو نرم خوراک شروع کرائیں۔ جیسے کھجری، سوچی کی کھیر، ویشلے کی روٹی، آلو کے چپس اور کیلا وغیرہ۔ بوتل میں بچے کو چائے پلانے سے اس کی صحت کو کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔

اور کھانا کھلاتے ہوئے بچے کے ساتھ گپ شپ کریں اور اسکو کھیل کود میں مشغول رکھیں۔ اور مختلف اوقات میں بچے کے سامنے وظائف مسنونہ اور تلاوت کی ورد کیا کریں۔

8 دودھ، کھانا کھلاتے وقت نماز اور قرآنی آیات کی تلاوت جاری رکھیں، ان شاء اللہ بچے پر بہت ہی اچھے اور مثبت اثرات مرتب ہوں گے۔

9 جب بچہ 1 بچی (6) ماہ کے قریب بیٹھنے کے قابل ہو جائے تو بچے کے ساتھ باتیں کرنا، تلاوت کرنا اور کھیلنا جاری رکھیں۔ اور نماز پڑھتے وقت ساتھ 1 نزدیک بٹھایا کریں۔

10 بچوں کے سوالات کا پیار سے جواب دیا کریں۔ کیونکہ بچے میں جستجو اور نئی چیزیں سیکھنے اور سمجھنے کا بہت زیادہ جذبہ اور خواہش ہوتی ہے۔

11 ایک سال کی عمر کے بعد بچوں کو باقی گھر والوں کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھانے دیں تاکہ وہ بڑے بچوں اور گھر کے دوسرے افراد کے ساتھ مل کر کھانا کھائیں اور بات چیت میں شریک ہوں۔

12 اگر ڈیڑھ (1.5) سال تک بچہ عام بچوں کی طرح چلتا نہ ہو، بات نہ کر سکتا ہو اور اسکا رویہ عام بچوں سے مختلف ہو تو اپنے بچے کا معائنہ کروائیں۔

13 گھر میں دادا، دادی، نانا، نانی اور والدین بچوں کے ساتھ کھیل کود میں حصہ لیں اور بچوں کو اسلامی کہانیاں اور حکایات سنایا کریں۔ اس سے بچوں کی نشوونما بہت اچھی ہوتی ہے۔ اور انکی دماغی اور جذباتی بڑھوتری بہت اچھے طریقے سے ہوتی ہے۔ اور لوگوں کو گھر والوں کے ساتھ مثبت روابط رکھنے میں مدد ملتی ہیں۔