

Mindup گھریلو رابطے: خیر مقدمی خط

عزیز والدین اور نگہداشت کنندگان،

ہم نے حال ہی میں ایک دلچسپ، شواہد پر مبنی سماجی اور جذباتی تعلیم (سوشل ایموشنل لرننگ - SEL) کا پروگرام متعارف کروایا ہے جو ہمارے طالب علموں کی سیکھنے میں بہتر طور پر مشغول ہونے، اپنے رویے کو خود منظم کرنا سیکھنے اور اپنی توجہ مرکوز کرنے کی مہارتوں اور بہبود میں بہتری لانے میں مدد کر سکتا ہے۔ MindUP™ کمرہ جماعت پر مبنی ایک پروگرام ہے جو بچوں کو نیورو سائنس، شعوری آگاہی کی تربیت، سماجی اور جذباتی تعلیم اور مثبت نفسیات کے شعبوں کی رہنمائی میں کمرہ جماعت اور زندگی میں کامیابی میں معاونت کی حکمت عملیاں سکھاتا ہے۔

MindUP™ کو جامعہ کے سائنسدانوں اور اسکول سے وابستہ معلمین نے باہمی تعاون سے بنایا تھا۔ یہ پروگرام بچوں کی یہ سمجھنے میں مدد کرتا ہے کہ دماغ کے کام کرنے کے طریقے کیا ہیں اور ان کے خیالات اور احساسات ان کے رویے کو کس طرح متاثر کرتے ہیں۔ اس کے پانچ اہداف ہیں:

- 1) کمرہ جماعت میں ہم آہنگی والے اور ایک دوسرے کا خیال رکھنے والے ماحول کو فروغ دینا
- 2) توجہ اور باشعور آگاہی کو فروغ دینا
- 3) جذباتی خواندگی وضع کرنا
- 4) مثبت اوصاف میں اضافہ، جیسے نقطہ نظر طلب کرنا، ہمدردی، شکر گزاری اور رحم دلی
- 5) امید پسندی، بہبود اور حالات کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرنا

پروگرام کا ایک بنیادی طریقہ کار "دماغ کو وقفہ دینا" ہے۔ دماغ کو وقفہ دینا ایک سادہ سی تنفس اور سماعت کی باشعور سرگرمی ہے جو دن میں تین بار کی جاتی ہے۔ یہ سرگرمی توجہ اور خود کو منظم کرنے میں بہتری لا سکتی ہے۔

MindUP™ کا حصہ ہونے کے طور پر، والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کو، MindUP کی حکمت عملیوں کو سمجھنے کے لیے، خاندانوں کے لیے خاص طور پر مرتب کیے گئے ایک مختصر آن لائن کورس کے ذریعے یہ جاننے کا موقع ملے گا کہ بچے کمرہ جماعت میں کیا طریقہ کار اختیار کر رہے ہیں۔ کورس کو اسکول کے پروگرام کا ساتھ دینے کے لیے مرتب کیا گیا ہے اور اسے کمرہ جماعت میں بچوں کی تعلیم کے ساتھ شامل کیا جا سکتا ہے۔ آپ home.mindup.org پر اس کورس تک مفت رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔

اگر آپ سماجی اور جذباتی تعلیم کے متعلق تحقیق کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں، تو براہ کرم www.casel.org پر جائیں۔ MindUP™ کے بارے میں مزید تفصیلات کے لیے، براہ کرم www.MindUP.org ملاحظہ کریں۔ اگر آپ کے، پروگرام کے بارے میں مزید سوالات ہیں یا مزید معلومات چاہتے ہیں تو براہ کرم مجھ سے بلا جھجھک رابطہ کریں۔

ہم اس پروگرام میں موجود امکانات کے بارے میں پرجوش ہیں جو یہ کمرہ ہائے جماعت کو بہتر انداز میں شرکت کرنے والے، زیادہ توجہ مرکوز کرنے والے اور زیادہ پر امید سیکھنے والوں کی برادری بننے میں مدد کرنے کے لیے رکھتا ہے!

Mindup گھریلو رابطے: بنیادی سبق 3 تا 5

اپنے بنیادی سبق: MindUP تعلیمی برادری کی تعمیر: میں

- ہم نے گفتگو کی، رشتوں کی اہمیت پر، نہ صرف ہماری خوشی کے حوالے سے بلکہ ہماری مثبت طریقوں سے سیکھنے اور بڑھنے کی صلاحیت کے حوالے سے بھی۔
- طلباء نے سیکھا کہ وہ محفوظ، مہربان اور توجہ مرکوز کیے ہوئے ہو کر اپنے کمرہ جماعت اور اسکول کی برادری میں اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔
- ہم نے باہمی سوچ وچار کی اور تعلیمی کمیونٹی کا ایک معاہدہ بنایا جس میں یہ بتایا گیا ہے کہ ایک محفوظ، مہربان اور توجہ مرکوز کیے ہوئے کمیونٹی دیکھنے، محسوس کرنے اور سننے میں کیسی ہوتی ہے۔ اپنے طالب علم سے MindUP تعلیمی کمیونٹی کے معاہدے کے بارے میں پوچھیں جو ہم نے اپنے سبق کے دوران بنایا تھا!

جب ہم ایک محفوظ، مہربان، اور توجہ مرکوز کیے ہوئے تعلیمی کمیونٹی بنانے کے لیے کام کرتے ہیں، تو ہم اس بات کی اہمیت کو سمجھنا شروع کر سکتے ہیں کہ ہر کسی کو یہ احساس ملنا چاہیے کہ ان کا ایک خیال رکھنے والی برادری سے تعلق ہے اور وہ اس کا ایک حصہ ہیں۔ پہلا سبق بہتر طور پر مشغول، زیادہ توجہ مرکوز کیے ہوئے اور زیادہ پر امید سیکھنے والے بننے کے لیے ایک مضبوط بنیاد تخلیق کرتا ہے!

آپ گھر پر کیا کر سکتے ہیں:

گھر پر اپنے بچے کے ساتھ مشق کرنے کے تفریحی اور آسان طریقوں کے لیے ہمارے Bringing MindUP Home بینڈ آؤٹس دیکھیں۔ اگر آپ مزید جاننے میں دلچسپی رکھتے ہیں تو Bringing MindUP Home: K-5 شروع کریں: یہ MindUP کے تصورات کو دریافت کرنے اور ان مہارتوں کو اجاگر کرنے کے لیے ڈیزائن کیے گئے مختصر مادیولز کی ایک سیریز ہے جو آپ کے بچے کے لیے اور آپ کے لیے بطور والدین/نگہداشت کنندگان فائدہ مند ہیں۔ Middle.home.mindup.org پر ان وسائل تک رسائی حاصل کریں۔

آپ کی حمایت اور شمولیت کا شکریہ!

MindUP گھریلو رابطے: یونٹ ایک گریڈز 3 تا 5

عزیز خاندانو،

ہم بقیہ یونٹ 1: میرا باشعور دماغ، میں جوش و خروش سے جا رہے ہیں۔ MindUP™، کمرہ جماعت میں کیا جانے والا پروگرام ہے جو کہ بچوں کو کمرہ جماعت میں کامیابی میں مددگار حکمت عملیاں سکھاتا ہے جو نیورو سائنس، شعوری آگاہی کی تربیت، سماجی اور جذباتی تعلیم اور مثبت نفسیات کی زیر رہنمائی ہیں اور ہمارے کمرہ جماعت میں زندگی زوروں پر دکھائی دیتی ہے۔ اس ہفتے ہم نے شروع کیا ہے **یونٹ 1: میرا باشعور دماغ**۔

یونٹ 1: میرا باشعور دماغ: میں

- **دماغ کو سمجھنا:** طالب علموں نے اپنے دماغوں کے بارے میں سیکھا اور جانا کہ وہ ان کو کیسے اپنی توجہ کو مرکوز کرنے اور پرسکون ہونے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ انہوں نے دماغ کی 3 اہم ساختوں کے بارے میں بھی سیکھا۔ (ان سے پوچھیں کہ یہ کیا ہیں!)
- **باشعور ہونا سیکھنا:** طالب علموں کو باشعور ہونے اور بے خبری کے تصورات سے متعارف کروایا گیا اور ان کا تعلق اس چیز سے جوڑا کہ یہ ان کی اپنی زندگیوں میں کیا معنی رکھتے ہیں۔
- **دماغ کو وقفہ دینا:** ہم امید کرتے ہیں کہ یہ آپ کے گھر کا عمومی حصہ بن جائے گا! ہم نے دماغ کو وقفہ دینے کو متعارف کروایا، جو باشعور سماعت اور باشعور تنفس ہے، MindUP پروگرام میں ہماری باشعور آگاہی کی بنیادی مشق۔ دماغ کو وقفہ دینا خود کو منظم کرنے کی مہارتوں کو فروغ دیتا ہے۔

یونٹ 1: میرا باشعور دماغ: جس میں شامل ہے ہمارا بنیادی سبق: MindUP تعلیمی برادری کی تعمیر، جس کے ساتھ ساتھ My Amazing Brain، باشعور ہونا سیکھنا اور ذہن کو وقفہ دینا MindUP پروگرام کے ایک لطیف لیکن تفصیلی تعارف کا کردار ادا کرتے ہیں۔ ہمارے طلباء ہمارے سیکھنے میں بہت زور و شور سے شریک، پرجوش اور مشغول رہے ہیں اور ہم امید کرتے ہیں کہ آپ اپنے گھروں میں اس پروگرام کا جادو دیکھ سکیں گے!

آپ گھر پر کیا کر سکتے ہیں:

گھر پر اپنے بچے کے ساتھ مشق کرنے کے تفریحی اور آسان طریقوں کے لیے ہمارے Bringing MindUP Home ہینڈ آؤٹس دیکھیں۔ اگر آپ مزید جاننے میں دلچسپی رکھتے ہیں تو K-5 Bringing MindUP Home: K-5 کے تصورات کو دریافت کرنے اور ان مہارتوں کو اجاگر کرنے کے لیے ڈیزائن کیے گئے مختصر مادیولز کی ایک سیریز ہے جو آپ کے بچے کے لیے اور آپ کے لیے بطور والدین/نگہداشت کنندگان فائدہ مند ہیں۔ Middle.home.mindup.org پر ان وسائل تک رسائی حاصل کریں۔

آپ کی حمایت اور شمولیت کا شکریہ!

MindUP گھریلو رابطے: یونٹ دو گریڈز 3 تا 5

عزیز خاندانو،

یونٹ 2: میرے باشعور حواس، ہمارے حواس خمسہ کو استعمال کرتے ہوئے ہماری آگاہی کو بہتر بنانے کے لیے ہماری اندرونی قوتوں پر توجہ مرکوز کرتا ہے تاکہ ہمارے دھیان دینے اور توجہ مرکوز کرنے کو زیادہ مضبوط ہونے میں مدد ملے۔ جب ہم توجہ مرکوز کرتے ہیں تو ہم اپنے احساسات کو سنبھالنے اور سکون پانے کے قابل بھی ہوتے ہیں۔

یونٹ 2: میرے باشعور حواس: میں

- **باشعور سماعت:** طلباء نے باشعور اور اضطرابی سماعت کی مشقوں کے ذریعے اپنی توجہ کو تربیت دینا سیکھا۔ اس کے لیے مشق درکار ہوتی ہے!
- **باشعور بصارت:** طالب علموں نے ایک بیرونی چیز پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے اپنی بصارت کی حس کو استعمال کرتے ہوئے با شعور رہنے کی مشق کی۔ یہ مشکل ہو سکتا ہے، لیکن ایسا عام ہے! ہم اپنے دماغوں کی توجہ مرکوز کرنے کی تربیت کر رہے ہیں۔
- **باشعور قوت شامہ:** طالب علم بیرونی چیزوں پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے سونگھنے کی حس کو استعمال کرتے ہوئے با شعور رہنے کی مشق کرتے ہیں۔ اپنے ماحول سے متعلق زیادہ باخبر رہنے کے لیے اپنی سونگھنے کی حس کا استعمال ہمارے لیے اپنی دنیا کا مشاہدہ کرنے اور اپنی یادداشتوں کو تیز کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔
- **باشعور ذائقہ محسوس کرنا:** طالب علم بیرونی چیزوں پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے سونگھنے، دیکھنے اور چکھنے کی حس کو استعمال کرتے ہوئے با شعور رہنے کی مشق کرتے ہیں۔ باشعور ذائقہ محسوس کرنا آہستہ ہو جانے کا عمل ہے تاکہ ہم اپنے کھانے کی لذت، بناوٹ اور اس کے درجہ حرارت کو محسوس کرتے ہوئے اس کا لطف اٹھائیں اور اس کو سراہیں۔
- **باشعور لمس:** طالب علم بیرونی چیزوں پر اپنی توجہ مرکوز کرنے کے لیے چھونے کی حس کو استعمال کرتے ہوئے باشعور رہنے کی مشق کرتے ہیں۔ جب ہم چھونے کی حس کی طرف توجہ مرکوز کرتے ہیں تو ہم دماغ کے انتباہ اور توجہ مرکوز کرنے والے نظام کو فعال کرتے ہیں۔
- **باشعور حرکت:** طالب علم اپنی توجہ کو اندرونی جسمانی احساسات پر مرکوز کر کے باشعور ہونے کی مشق کرتے ہیں۔ باشعور حرکت ہمارے طلب علموں کی توجہ مرکوز کرنے کی مشق کرنے اور اس بارے میں زیادہ آگاہ رہنے میں مدد کر سکتی ہے کہ وہ کیسا محسوس کر رہیں ہیں۔

یونٹ 2: میرے باشعور حواس ہمارے طالب علموں کو اپنے حواس کا یہ احساس کرنے کے لیے استعمال کرنا سکھاتا ہے کہ ہمارے ارد گرد اور اس کے ساتھ ساتھ ہمارے جسم کے اندر کیا ہو رہا ہے۔ ہم نے خود کو یہ تربیت دینے کی مہارتیں سیکھیں کہ آہستہ ہو کر معلومات پر غور کریں، جس سے ہمیں اپنی توجہ مرکوز کرنے اور چیزوں کو زیادہ مکمل طور پر پرکھنے میں مدد ملتی ہے۔ مشق کرنا کامل بناتا ہے، وقت کے ساتھ ہم حسیات سے حاصل ہونے والی نئی معلومات کا سکون سے جواب دینے کے قابل ہو جائیں گے تاکہ واضح فیصلہ سازی کر سکیں۔

آپ گھر پر کیا کر سکتے ہیں:

گھر پر اپنے بچے کے ساتھ مشق کرنے کے تفریحی اور آسان طریقوں کے لیے ہمارے Bringing MindUP Home بینڈ آؤٹس دیکھیں۔ اگر آپ مزید جاننے میں دلچسپی رکھتے ہیں تو Bringing MindUP Home: K-5 شروع کریں: یہ MindUP کے تصورات کو دریافت کرنے اور ان مہارتوں کو اجاگر کرنے کے لیے ڈیزائن کیے گئے مختصر مادیولز کی ایک سیریز ہے جو آپ کے بچے کے لیے اور آپ کے لیے بطور والدین/نگہداشت کنندگان فائدہ مند ہیں۔ Middle.home.mindup.org پر ان وسائل تک رسائی حاصل کریں۔

آپ کی حمایت اور شمولیت کا شکریہ!

MindUP گھریلو رابطے: یونٹ تین گریڈز 3 تا 5

عزیز خاندانو،

یونٹ 3: باشعور ذہنیت کے ساتھ فلاح و بہبود کی تعمیر ہمارے طالب علموں کو اپنی زندگیوں میں زیادہ خوش رہنے کے ہنر سکھانے میں مدد کرتی ہے۔

یونٹ 3: شعور کے ساتھ فلاح و بہبود کی تعمیر: میں

- **بہت سارے احساسات!** طلباء اپنی جذباتی خواندگی کی مہارتوں کو یہ سیکھنے کے لیے بروئے کار لاتے ہیں کہ اپنے جذبات کو نام دینے سے ان کو سنبھالنے میں کس طرح مدد ملتی ہے۔ ہم جذباتی تخصیص کی تعریف احساسات کو واضح الفاظ میں ڈھالنے کی صلاحیت کے طور پر کرتے ہیں۔ اس کو گھر پر آزما کر دیکھیں!
- **نقطہ نظر طلب کرنے اور ہمدردی کی تعمیر:** طلباء، کرداروں کے نقطہ نظر کی پہچان کر کے نقطہ نظر اور کہانی میں دیے گئے حالات کو اپنی زندگی سے منسلک کر کے رائے طلبی کی مشق کرتے ہیں۔ ہم نے سیکھا کہ دوسروں کا نقطہ نظر لینا ہمارے لیے دوسروں کو بہتر طور پر سمجھنے میں مددگار ہو سکتا ہے۔
- **امید پسندی پر عمل کرنا:** طلب علم اس بات کی شناخت کر کے نقطہ نظر لینے کی مشق کرتے ہیں کہ ایک مسئلے کے بارے میں پرامیدی اور مایوسی کے خیالات کیسے مختلف ہیں۔ وہ اس پر بھی غور کرتے ہیں کہ وہ اپنی زندگیوں میں چیزوں کو زیادہ امید کے ساتھ دیکھنے کا انتخاب کیسے کر سکتے ہیں۔ ایسی کون سی حکمت عملیاں ہیں جو آپ اپنے گھر میں پیدا کر سکتے ہیں جن سے زندگی سے زیادہ پرامیدی کے ساتھ رجوع کیا جا سکتا ہے؟
- **خوشگوار تجربات سے لطف اٹھانا:** طلباء خوشگوار تجربات کا لطف اٹھانے کی مشق کرتے ہیں تاکہ ان کی خوشی میں اضافہ ہو۔ اپنے بچے سے پوچھیں کہ انہیں کون سی سرگرمیاں کرنے میں مزہ آتا ہے جس سے ان کو بہتر محسوس کرنے میں مدد ملتی ہے۔

یونٹ 3: شعور کے ساتھ فلاح و بہبود کی تعمیر، گھر پر مشق کرنے کے لیے ایک خوش کن یونٹ ہے۔ ہم نے سیکھا کہ اپنے جذبات کی پہچان کیسے کریں، کیسے کئی نقطہ نظر رکھنا ہماری اپنی زندگی میں اور اپنے ساتھیوں کو سمجھنے میں ہماری مدد کر سکتا ہے، پر امیدی کی طاقت اور اپنے مزاج کو کیسے خوشگوار بنائیں۔

آپ گھر پر کیا کر سکتے ہیں:

گھر پر اپنے بچے کے ساتھ مشق کرنے کے تفریحی اور آسان طریقوں کے لیے ہمارے Bringing MindUP Home بینڈ آؤٹس دیکھیں۔ اگر آپ مزید جاننے میں دلچسپی رکھتے ہیں تو Bringing MindUP Home: K-5 شروع کریں: یہ MindUP کے تصورات کو دریافت کرنے اور ان مہارتوں کو اجاگر کرنے کے لیے ڈیزائن کیے گئے مختصر مادیولز کی ایک سیریز ہے جو آپ کے بچے کے لیے اور آپ کے لیے بطور والدین/نگہداشت کنندگان فائدہ مند ہیں۔ Middle.home.mindup.org پر ان وسائل تک رسائی حاصل کریں۔

آپ کی حمایت اور شمولیت کا شکریہ!

MindUP گھریلو رابطے: یونٹ چار گریڈز 3 تا 5

عزیز خاندانو،

یونٹ 4: دنیا میں اپنے بارے میں باشعور، ہمارے طلب علموں کو اپنی زندگیوں میں زیادہ خوش باش رہنے میں مددگار مہارتیں سکھاتا ہے۔

یونٹ 4: دنیا میں اپنے بارے میں باشعور: میں

- **شکرگزاری پر عمل پیرا ہونا:** طلباء زندگی میں اپنی خوشی اور اطمینان کو بڑھانے کے لیے شکرگزاری پر عمل پیرا ہوتے ہیں۔ ہم سیکھتے ہیں کہ کیسے شکرگزاری پر عمل پیرا ہونا زندگی کے مثبت پہلوؤں پر زیادہ توجہ دینے میں ہماری مدد کرتا ہے۔ آپ کا خاندان کس چیز کے لیے شکر گزار ہے؟ ایک دوسرے کے ساتھ اس کو بانٹیں!
- **رحم دلانہ اعمال:** ہم نے سیکھا کہ جب ہم اپنے بارے میں باشعور ہوتے ہیں اور اپنے ساتھ نرم اور مہربان ہوتے ہیں، تو ہم زیادہ خوش ہوتے ہیں۔ اور جب ہم زیادہ خوش ہوتے ہیں تو ہمارے دوسروں کا بہتر خیال رکھنے کے امکانات بھی زیادہ ہوتے ہیں!
- **ہماری کمیونٹی میں باشعور اقدامات:** ہم نے اس پر توجہ مرکوز کی کہ ہماری پسند اور اقدامات دوسروں پر کیسے اثر انداز ہوتے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ دوسروں کی مدد کرنا ہماری مسرت اور خوشی میں اضافے کا ایک طریقہ ہے اور یہ کہ مشترکہ تجربات گروہوں کو مثبت طور پر اکٹھا ہونے میں مدد دیتے ہیں۔

یونٹ 4: دنیا میں اپنے بارے میں باشعور - ہم نے یہ سیکھا کہ باشعور انتخابات اور اعمال کے ذریعے دنیا سے مثبت طور پر منسلک ہونا اہم ہے۔ یہ ہماری دنیا کے لیے مددگار ہے اور ہماری لیے مددگار ہے! ہر روز شکرگزاری کرنا اور یہ سمجھنا کہ ہمارے انتخاب اور اعمال دوسروں کو کس طرح متاثر کر سکتے ہیں، نہ صرف ہماری اپنی بلکہ ہمارے آس پاس کے ہر فرد کی خوشی اور مسرت کو بھی بڑھاتے ہیں! ہمارے دماغ بہت طاقتور ہیں!

آپ گھر پر کیا کر سکتے ہیں:

گھر پر اپنے بچے کے ساتھ مشق کرنے کے تفریحی اور آسان طریقوں کے لیے ہمارے Bringing MindUP Home ہینڈ آؤٹس دیکھیں۔ اگر آپ مزید جاننے میں دلچسپی رکھتے ہیں تو K-5 Bringing MindUP Home شروع کریں: یہ MindUP کے تصورات کو دریافت کرنے اور ان مہارتوں کو اجاگر کرنے کے لیے ڈیزائن کیے گئے مختصر ماڈیولز کی ایک سیریز ہے جو آپ کے بچے کے لیے اور آپ کے لیے بطور والدین/نگہداشت کنندگان فائدہ مند ہیں۔ Middle.home.mindup.org پر ان وسائل تک رسائی حاصل کریں۔

آپ کی حمایت اور شمولیت کا شکریہ!