

اپنا خیال رکھنے کے لیے تجاویز



مہارتیں تعمیر کریں

خود کے لیے ایک چیلنج مقرر کریں - ابھی کوئی نئی مہارت سیکھنے کا شاندار وقت ہے

- آپ کون بننا چاہتے ہیں؟ اس کے لیے جدّ و جہد کریں
- ہر دن کرنے کے لیے کم از کم ایک ایسی چیز تلاش کریں جس سے آپ کو خوشی ملتی ہو
- گھر کے آس پاس کوئی کام کریں
- اسکول کا کام مکمل کرنے کے لیے ایک مقررہ وقت اور جگہ منتخب کریں



مربوط رہیں

دوستوں، سماجی گروپوں اور فیملی کے ساتھ آن لائن، فون پر یا بذریعہ ڈاک مربوط رہنا واقعی ضروری ہے

رابطہ کریں:

- ان لوگوں سے جن سے آپ نے کچھ عرصہ سے بات نہیں کی ہے
- کسی ایسے شخص سے جو شاید الگ تھلگ محسوس کر رہا ہو
- ان لوگوں سے جو گھر پر ہوں
- سوشل میڈیا استعمال کرنے میں ان لوگوں کی مدد کریں جنہیں ٹیکنالوجی پر دسترس کم ہے
- ایک ورچوئل پارٹی / اجتماع کا بندوبست کریں
- رات میں کسی ورچوئل گیم کو ہوسٹ کریں

جذباتی جانچ انجام دیں

اپنے جذبات کو نوٹ کریں

- دوسرے لوگوں کے ساتھ تشویشات شیئر کریں - یہ معاون ہوتا ہے
- دوسرے لوگوں کی تشویشات سننے کے لیے وقت نکالیں - ہو سکتا ہے آپ ان کے لیے اسے حل نہ کر سکیں مگر سن لینے سے فائدہ ہوتا ہے
- کسی کے ساتھ تفریح کریں
- تابڑ توڑ خبروں سے اجتناب کریں



صحت مند رہیں

ایک صحت بخش معمول کی پابندی کریں

- سوئیں: 00 سے قبل سونے کے لیے ایک وقت مقرر کریں
- کھائیں
- ورزش کریں
- مستی کریں
- تازہ ہوا

اگر آپ سست اور تھکا ہوا محسوس کر رہے ہوں تو آپ کو شاید چلنے پھرنے کی ضرورت ہے!



اپنے مزاج کو نوٹ کریں اور یہ کہ کون سی چیز آپ کو بہتر یا بدتر بناتی ہے

اپنے دن کا منصوبہ بنائیں

جب عام معمولات ختم ہو چکے ہوں تب یہ ذہن کو منتشر کرنے والا ہو سکتا ہے

- اس وقت سے بھرپور فائدہ اٹھائیں
- خود کا خیال رکھیں

ایک منصوبہ بنائیں اور
#BeatTheBoredom



حال میں رہیں

اپنے جسم اور دماغ کو پر سکون کریں - خواہ صرف چند منٹوں کے لیے ہی کیوں نہ ہو اپنے خیالات سے بریک لینا ضروری ہوتا ہے

- توجہ تبدیل کریں
- حال میں رہیں
- اپنے جسم کو آرام دیں، اندر کی طرف گہری سانس لیں
- کسی سرگرمی میں خود کو منہمک کر دیں
- حاضر دماغی کا کوئی ایپ آزمائیں

آپ جتنا زیادہ مشق کریں گے اس سے آپ کو اس وقت اتنی ہی زیادہ مدد ملے گی جب آپ کو اس کی سب سے زیادہ ضرورت ہوگی

برین ڈمپ

فہرست بنائیں

- آپ کیا کرنا چاہتے ہیں
- آپ کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں
- وہ لوگ جو آپ کے لیے اہم ہیں

افکار اور ایپس

دوستوں اور فیملی سے رابطہ کرنے کے بہت سارے پلیٹ فارم ہیں۔ اسکول رابطہ کرنے کے طریقوں کے بارے میں معلومات بھیج سکتا ہے آن لائن ہمیشہ محفوظ رہیں - کسی ذمہ دار شخص کے ساتھ تشویشات پر بات کریں۔ FOMO اور سائبر بلیٹنگ دماغی صحت کو متاثر کر سکتے ہیں - Thinkuknow یا Own It دیکھیں

کسی کو کال کریں
فیملی کے ساتھ کھانا کھائیں
رات میں فیملی کے ساتھ گیم کھیلیں
کسی دوست کو کوئی چیلنج کریں
گیمنگ کے ذریعہ چیچ اپ کریں
فیملی کے ساتھ ویڈیو چیچ اپ کریں

مربوط رہیں



BBC Bitesize Daily & Food
Duolingo

Seek by iNaturalist
Fender Play Guitar کے اسباق
اسکول کے ای میل اور ویب سائٹ دیکھیں
The STAR - لرننگ ٹوگیدر کا تکملہ
جمعرات کے ایام میں

کوئی نیا کارڈ گیم سیکھیں
کوئی کھانا پکائیں
رقص کا نیا معمول
کچھ DIY کریں
کچھ موسیقی بنائیں
فٹ بال کی کسی ترکیب میں مہارت پیدا کریں

مہارتیں تعمیر کریں



Map my run
Habitica

یوگا یو ٹیوب پر
7 minute workout
Couch to 5k

دوڑ لگانے کے لیے جائیں
یوگا آزمائیں
کسی ٹک ٹاک رقص کی مشق کریں
بیدار ہونے کے لیے ایک باقاعدہ الارم مقرر کریں
کوئی آن لائن فٹنس معمول/کلاس آزمائیں
پیر کا دن خشک رکھیں - کوئی اینرجی ڈرنک نہیں

صحت مند رہیں



EpicFriends
Door43
Rise Above
Childline Toolbox
Kooth

آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اس کا ایک نوٹ رکھیں
خود پر مہربان رہیں
تشکر کا ایک جرنل رکھیں
کسی دوست کی خبر گیری کریں
فن کے ذریعہ ما فی ضمیر کی ادائیگی کریں

جذباتی جانچ



Headspace
Smiling Mind
آن لائن معمم
Podcasts
Spotify

پالتو جانوروں کے ساتھ کھیلیں
تین منٹ کی حاضر دماغی کی کوئی مشق
آزمائیں
جانوروں کی شکل کے بادل تلاش کریں
کوئی معمم حل کریں
میک اپ/ بال بنانے کے لیے وقت لیں

حال میں رہیں



اپنے افکار کا ذخیرہ تخلیق کریں

مربوط رہیں: اس شخص کا نام ذکر کریں جس کی آپ خبر گیری کرنے جا رہے ہیں



مہارتیں تعمیر کریں: آپ کون سی مہارتیں فروغ دینا چاہتے ہیں؟



صحت مند رہیں: خود کو صحت مند رکھنے کے لیے اپنی اہم تجاویز کی فہرست بنائیں



جذباتی جانچ انجام دیں: اگر آپ کو فکرمندیاں لاحق ہوں تو آپ کس سے بات کر سکتے ہیں؟



حال میں رہیں: کن سرگرمیوں کو آپ خود کو سکون کا احساس دلانے میں معاون پاتے ہیں؟



کچھ اہداف مقرر کریں

اتوار	ہفتہ	جمعہ	جمعرات	بدھ	منگل	پير	سرگرمی
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	مثال کتے کو سیر کرانا
							مربوط رہیں 
							مہارتیں تعمیر کریں 
							صحت مند رہیں 
							جذباتی جانچ 
							حال میں رہیں 

اپنے مثالی دن کا منصوبہ بنائیں



حال میں رہیں



جذباتی جانچ



صحت مند
رہیں



مہارتیں
تعمیر کریں



مربوط رہیں



گٹار بجائیں	18.00
فٹ بال کی مہارتیں	18.30
دادا دادی یا نانا نانی سے رابطہ کریں	19.00
دوستوں سے بات کریں	19.30
حاضر دماغی پڑھائی کریں	20.00
11 بجے تک سو جائیں	20.30
	21.00
	21.30
	22.00
	22.30
	23.00
	23.30
	00.00
	00.30
	01.00
	01.30
	02.00
	02.30
	03.00
	03.30
	04.00
	04.30
	05.00
	05.30

سو جائیں

	6.00
	6.30
	7.00
	7.30
	8.00
	8.30
غسل کریں	9.00
ناشتہ	9.30
اسکول کا کام	10.00
مستی کریں	10.30
اسکول کا کام	11.00
اسکول کا کام	11.30
لنچ	12.00
اسکول کا کام	12.30
اسکول کا کام	13.00
اسٹریچ کریں	13.30
روڑ لگانے کے لیے جائیں	14.00
دوستوں کے ساتھ آن لائن ہوں	14.30
چائے	15.00
بلی کے ساتھ کھیلیں	15.30
	16.00
	16.30
	17.00
	17.30

اپنے مثالی دن کا منصوبہ بنائیں



حال میں رہیں



جذباتی جانچ



صحت مند
رہیں



مہارتیں
تعمیر کریں



مربوط رہیں



18.00		6.00	
18.30		6.30	
19.00		7.00	
19.30		7.30	
20.00		8.00	
20.30		8.30	
21.00		9.00	
21.30		9.30	
22.00		10.00	
22.30		10.30	
23.00		11.00	
23.30		11.30	
00.00		12.00	
00.30		12.30	
01.00		13.00	
01.30		13.30	
02.00		14.00	
02.30		14.30	
03.00		15.00	
03.30		15.30	
04.00		16.00	
04.30		16.30	
05.00		17.00	
05.30		17.30	

اپنے ہفتہ کا جائزہ لیں کی مثال

#BeatTheBoredom
نمایاں باتیں



شیئرڈ پلے لسٹ

دادا سے بات کی

کارڈز کھیلے



20 منٹ گٹار

اکثر دن



1 میل کی دوڑ لگا لی

روزانہ صبح 10 بجے سے

پہلے بیدار ہوئے



بر شام اِما سے بات کرنے

کا لطف لیتے رہے ہیں



ایک پلے لسٹ بنایا

5 منٹ چڑیوں کی چہچہاٹ سنی

حاضر دماغی کا ایک ایپ ڈاؤن لوڈ کیا

ہفتہ کے شروع ہونے کی تاریخ: 4 مئی

اپنی
نیند پر نگاہ
ڈالیں

18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	24	23	22	21	20	19	پیر
18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	24	23	22	21	20	19	منگل
18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	24	23	22	21	20	19	بدھ
18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	24	23	22	21	20	19	جمعرات
18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	24	23	22	21	20	19	جمعہ
18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	24	23	22	21	20	19	ہفتہ
18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	24	23	22	21	20	19	اتوار

پیر منگل بدھ جمعرات جمعہ ہفتہ اتوار

		*																						
				*												*								
*								*						*										
												*												

اپنے مزاج کی درجہ
بندی کریں



اپنے ہفتہ کا جائزہ لیں

#BeatTheBoredom
نمایاں باتیں

ہفتہ کے شروع ہونے کی تاریخ: 4 مئی

18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	24	23	22	21	20	19	پیر
18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	24	23	22	21	20	19	منگل
18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	24	23	22	21	20	19	بدھ
18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	24	23	22	21	20	19	جمعرات
18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	24	23	22	21	20	19	جمعہ
18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	24	23	22	21	20	19	ہفتہ
18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	24	23	22	21	20	19	اتوار

پیر منگل بدھ جمعرات جمعہ ہفتہ اتوار

اپنے مزاج کی درجہ بندی کریں

