موسم بہار کی آمد ہے

موسم بہار کی چھٹیوں کے دوران، خود سے اور دوسروں سے رابطے مضبوط بنانے کے لیئے، ان سرگرمیوں کا جائزہ لیں۔ اگلے صفحے پر، ہر بار چیلنج مکمل کر کے ٹیلی مارک بنائیں اور اپنی پیشرفت کو ٹریک کریں، پھر متعلقہ علامت میں رنگ بھریں۔

رنگوں کو ذہن میں رکھتے ہوئے چہل قدمی کرنا: خود کو منظم کرنے کے لیئے، اپنے گھرانے کے کسی فرد کے ساتھ چہل قدمی پر جائیں اور اپنے آس پاس کے رنگین نظاروں سے لطف اندوز ہوں۔ کیا آپ کو، قوس قزح کے ہر رنگ کی کوئی چیز نظر آئی - لال، نارنجی، پیلا، ہرا، نیلا، گہرا بنفشی اور ہلکا جامنی؟

ترقی کا جشن منائیں: دن کے آخر میں، اپنی کامیابیوں، بہتر کاموں اور تعلیمی قابلیت پر ایک **نظر ڈالیں**۔ آپ اس بات کا **ذکر** دوسروں کے ساتھ، کرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں یا تھوڑی دیر کے لیئے، خود کو سراہیں۔

گھر کے اندر کھیلنے والے گیمز: اپنے گھرانے کے ساتھ، کارڈز اور بورڈ گیمز کھیل کر **تعاون** اورایک **ٹیم کی طرح** کام کرنے کی پریکٹس اور تعمیر کریں۔

برڈ فیڈر کرافٹ: اپنی کمیونٹی میں مقامی پرندوں کا خیال رکھ کر جانوروں کے ساتھ، اپنی **محبت** کا اظہار کریں! برڈ فیڈر کے لیئے، پائن کون یا سیریل لوپ بنائیں۔ اسے سیکھنے کے لیئے، ایک مختصر ویڈیو ملاحظہ کریں یا اوپر فراہم کردہ QR کوڈ سکین کریں۔

ہمدرد رویہ اختیار کرنا: دوسروں کا "شکریہ" ادا کر کے، ان کی تعریف کر کے یا مدد کا پوچھ کر، ان کے ساتھ ہمدردانہ اور مہربان رویے کا اظہار کریں۔ آپ Kindness Rocks یا Community Acts of Kindness جیسی سرگرمیوں میں، بھی حصہ لے سکتے ہیں۔ اسے سیکھنے کے لیئے، ایک مختصر ویڈیو ملاحظہ کریں یا اوپر فراہم کردہ QR کوڈ سکین کریں۔

پودے لگانا: ذمہ داری، تحمل اور زندہ چیزوں کی دیکھ بھال کرنے کی پریکٹس کرنے کے لیئے، پھول یا پودے لگائیں۔ **تعاون** اور **تعلقات استوار کرنے کی مہارتوں** کو، فروغ دینے کے لیئے، گھرانے اور دوستوں کے ساتھ، مل کر پودے لگائیں۔

ترقی یافتہ ذہنیت: مثبت اثبات کی فہرست بنائیں۔ ہر صبح اکیلے یا اپنے خاندان کے ساتھ، انہیں اونچی آواز میں پڑھیں۔ اس مشق سے آپ کے اندر، **اعتماد** اور **لچک** کی مہارتیں پیدا ہوں گی۔

موسم بہار میں اہداف کا تعین: کسی ایسی صلاحیت کی نشاندہی کریں جسے آپ موسم بہار کی چھٹیوں کے دوران، بہتر بنانا چاہتے ہیں۔ **ایک ہدف سیٹ کریں** اور چھٹیوں کے آخر تک اسے پورا کرنے کے اقدامات ترتیب دیں۔ اسے سیکھنے کے لیئے، ایک مختصر ویڈیو ملاحظہ کریں یا اوپر فراہم کردہ QR کوڈ سکین کریں۔

موسم بہار کے دوران صفائی کا چیلنج: اپنا کمرہ صاف کر کے یا اپنے پڑوس کا کوڑا کرکٹ اٹھا کر اپنی کمیونٹی میں مزید مثبت انداز میں **شرکت** کریں۔

دوسروں کی حوصلہ افزائی کریں: کسی **مشکل** کے وقت اپنے خاندان اور دوستوں کی مدد کریں۔ ان پوچھیں کہ آپ اس مسئلے کا حل نکالنے میں ان کی کیسے مدد کر سکتے ہیں۔