

# کھیل ہی کھیل میں

## آؤ کھیل کھیل میں سیکھیں

پیارے بچوں! مضر صحت اشیاء کا استعمال انسانی صحت کے لیے نہایت خطرناک ہے۔ یہ ایسی بُری عادت ہے جو اچھے اور تندرست بچوں کو غیر تندرست اور بیمار بچوں میں تبدیل کر دیتی ہے۔ سمجھدار بچے کبھی بھی مضر صحت چیزوں کا استعمال نہیں کرتے۔ کیا آپ بھی اچھے اور لائق بچوں میں شمار ہونا چاہتے ہیں؟ تو آئیے پڑھتے ہیں۔

## نقصان دہ اشیاء کا استعمال

پیارے بچوں! ہمارے روزمرہ استعمال میں کئی ایسی چیزیں ہیں جو ہماری صحت کے لئے نقصان دہ



اس شمارے میں پڑھیے!!

■ کہانی: اچھی صحت کا میا بی کی ضمانت

■ سرگرمیاں:

۱ جیتنے والے کارویہ

۲ عمر کی دوڑ جیتنے میں مدد کریں

۳ اشیاء سے ہونے والے نقصانات

■ آپ کی معلومات کے لیے

ثابت ہو سکتی ہیں۔ اس شمارے میں ہم جانیں گے کہ بظاہر نقصان نہ پہنچانے والی اشیاء جیسے کہ پینسل، چاک، گوند، وغیرہ کا غلط استعمال ہمارے لیے کیسے خطرناک ہو سکتا ہے۔ مثلاً کیا آپ کو معلوم ہے کہ پینسل چباننا صحت کے لئے نہایت مضر ہے؟ ایسا اس لیے ہے کیونکہ پینسل میں موجود سیسہ نہایت زہریلا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ پان مصالحہ، چھالیہ، سپاری وغیرہ اکثر بچے کھاتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ ذائقہ میں تو یہ چیزیں مزیدار لگتی ہیں لیکن درحقیقت ہماری صحت کے لئے بے حد نقصان دہ ہیں۔ آئیے پڑھتے ہیں کہ ایسی خطرناک اشیاء سے ہمیں کیوں دور رہنا چاہئے۔

نوٹ: اس شمارے میں پیشہ معلومات چھوٹے بچوں اور ناخواندہ والدین کی آسانی کے لیے تصاویر کے ذریعے سمجھائی گئی ہیں۔

البتہ کچھ معلومات کو سمجھنے کے لیے بچوں کو اساتذہ کی مدد اور رہنمائی کی ضرورت پڑے گی۔

یہ جریدہ آر سی سی۔ ای سی ڈی پروگرام کے تحت، بہ تعاون آغا خان فاؤنڈیشن (پاکستان) اور ایم سی آف ڈی کنگ ڈم آف دی نیڈر لینڈز تیار کیا گیا ہے۔

طباعت و اشاعت: سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن۔

# اچھی صحت کا میا بی کی ضمانت

2

بچوں مجھے افسوس ہے کہ عمر اس بار کیل میں حصہ نہیں لے پائے گا۔

بچوں عمر کی طبیعت کافی خراب ہے اور اس کی وجہ  
سپاری اور چھالیہ سے پھیلنے والا انفکشن ہے۔ مگر افسوس  
کہ عمر اس بڑی عادت کو چھوڑنے  
کے لئے تیار نہیں۔  
لیکن کیوں مس آمنہ؟



او ہو، عمر تو بہت اچھا بچہ ہے، یہ تو واقعی  
بڑی خبر ہے۔

مس آمنہ بچوں کو بتاتی ہیں کہ ان کا دوست عمر اس سال کھیل میں  
حصہ نہیں لے سکے گا۔ یہ خبر بچوں کو اداس کر دیتی ہے۔

1

گوشی اور کاچھو، ہم کھیلوں کے دن کی تیاری کر رہے ہیں۔ اس بار ہم لوگ ضرور جیتیں گے کیوں کہ  
عمر ہماری ٹیم میں ہے جو کہ اسکول کا سب سے تیز دوڑنے والا بچہ ہے۔



علی تم ضرور جیتو گے۔

گوشی اور کاچھو کھیل کے میدان میں پہنچے تو دیکھا کہ سب ہی بچے  
آنے والے کھیلوں کے دن کی تیاری کر رہے ہیں۔

4

عمر کی بیماری کی وجہ سپاری اور چھالیہ کھانے کی  
بڑی عادت ہے۔

چھالیہ نقصان دہ کیسے ہوگی مس؟

کیا آپ کو پتا ہے کہ  
ہمارے اسکول کے چوکیدار نے اپنی نوکری اسی وجہ سے چھوڑی کہ وہ  
چھالیہ کھانے کی وجہ سے شدید بیمار ہو گئے تھے۔ چھالیہ  
اور پان مصلے میں ایسا تمباکو شامل ہوتا ہے  
جو اندری اندر میں جسمانی طور پر کمزور بنا  
دیتا ہے۔



مس مجھے یہ نہیں پتا تھا۔

مس آمنہ دیکھتی ہیں کہ علی چھالیہ کھا رہا ہے تو وہ اس کو روکتی ہیں  
اور چھالیہ کے نقصانات بتاتی ہیں۔

3

بچوں ذرا سوچئے ہمارے ارد گرد موجود چیزوں کا غلط استعمال  
کس طرح ہماری صحت کو نقصان پہنچا سکتا ہے؟

واقعی! مس آمنہ خود کو چیزوں کے غلط استعمال کا عادی  
بنالینے سے ہماری صحت کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔



بچوں کو متوجہ دیکھ کر مس آمنہ نے روزمرہ استعمال کی اُن چیزوں کا  
ذکر کیا جن کا غلط استعمال صحت پر بُرا اثر ڈال سکتا ہے۔

5



بچوں کیا آپ مائیں گے کہ مٹی بھی نقصان دہ ہوتی ہے؟  
مس مجھے لگتا ہے کہ آپ مذاق کر رہی ہیں۔

مس، ہمیں ایسی اور خطرناک چیزوں کے بارے میں بتائیں۔

سب بچے غور سے مس آمنہ کی باتیں سن رہے تھے۔

6



گوشی، مٹی بچوں کے کھیلنے کے لیے صحیح ہے، لیکن یاد رکھنا کبھی اس کو کھانا نہیں۔ مٹی میں کیڑے اور جراثیم ہوتے ہیں جو بیماری کی وجہ بنتے ہیں۔

آپ صحیح کہہ رہی ہیں مس آمنہ۔

مس آمنہ بچوں کو بتاتی ہیں کہ مٹی سے نقصان کیسے پہنچ سکتا ہے۔

7



خود مجھے ایک استانی ہوتے ہوئے کئی مضر صحت چیزوں سے چننا پڑتا ہے۔

کیسے مس آمنہ؟

علی جیسے روز کلاس کو پڑھانے کے دوران مجھے چاک کا استعمال کرنا پڑتا ہے۔ چاک کے ذرات کچھ عرصے میں سانس کی تکلیف میں مبتلا کر سکتے ہیں، اسی لیے جب بھی میں بورڈ پر لکھتی ہوں تو فاصلہ رکھتی ہوں۔

مس آمنہ بچوں کو ان چیزوں کے بارے میں بھی بتاتی ہیں جن سے بڑوں کی صحت کو خطرہ ہو سکتا ہے۔

8



کیا بچوں کو کسی اور چیز سے بھی چننا چاہیے مس؟

گوشی، میں نے بہت سے بچوں کو پینسل چباتے ہوئے دیکھا ہے۔ پینسل میں ایسا سیسہ ہوتا ہے جو جسم کے لیے زہریلا ہے۔ اسی لیے پینسل، خاص کر اس کی نوک اپنے منہ میں بلکل نہ ڈالیں۔

گوشی پوچھتا ہے کہ کیا بچوں کی صحت کو بھی کسی روز مرہ کے استعمال کی چیز سے خطرہ ہو سکتا ہے۔



بچے معلومات ملنے کے بعد عہد کرتے ہیں کہ اپنے سب دوستوں کو بھی اس بارے میں بتائیں گے۔



مس آمنہ بچوں کو صمد بونڈ یا گوند جیسی نشے کی لعنت کے بارے میں بھی بتاتی ہیں۔



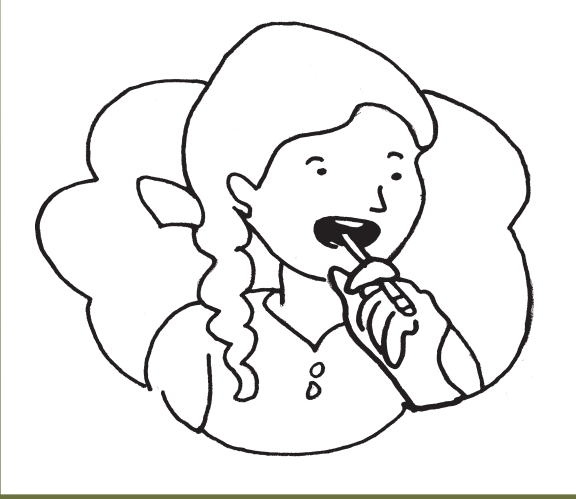
عمر اپنی بُری عادت چھوڑ کر واپس آ جاتا ہے۔ وہ دوڑ آرام سے جیت جاتا ہے اور اپنی ٹیم اور اسکول کا نام روشن کرتا ہے۔



علی اپنے دوست کو سمجھاتا ہے کہ کامیابی کے لئے اچھی صحت ضروری ہے جو ایسی چیزوں سے دور رہ کر ہی حاصل ہو سکتی ہے۔

# جیتنے والے کارویہ

یاد رکھو بچوں، جیتنے والے بچے مضر صحت اشیاء استعمال نہیں کرتے۔ اُن تصویروں میں رنگ بھریے جن میں صحت مند رہنے والے کام کیے جا رہے ہیں۔



پینسل چبانا



سیدب کھانا



سونگھنے کا نشہ کرنا



مٹی کھانا



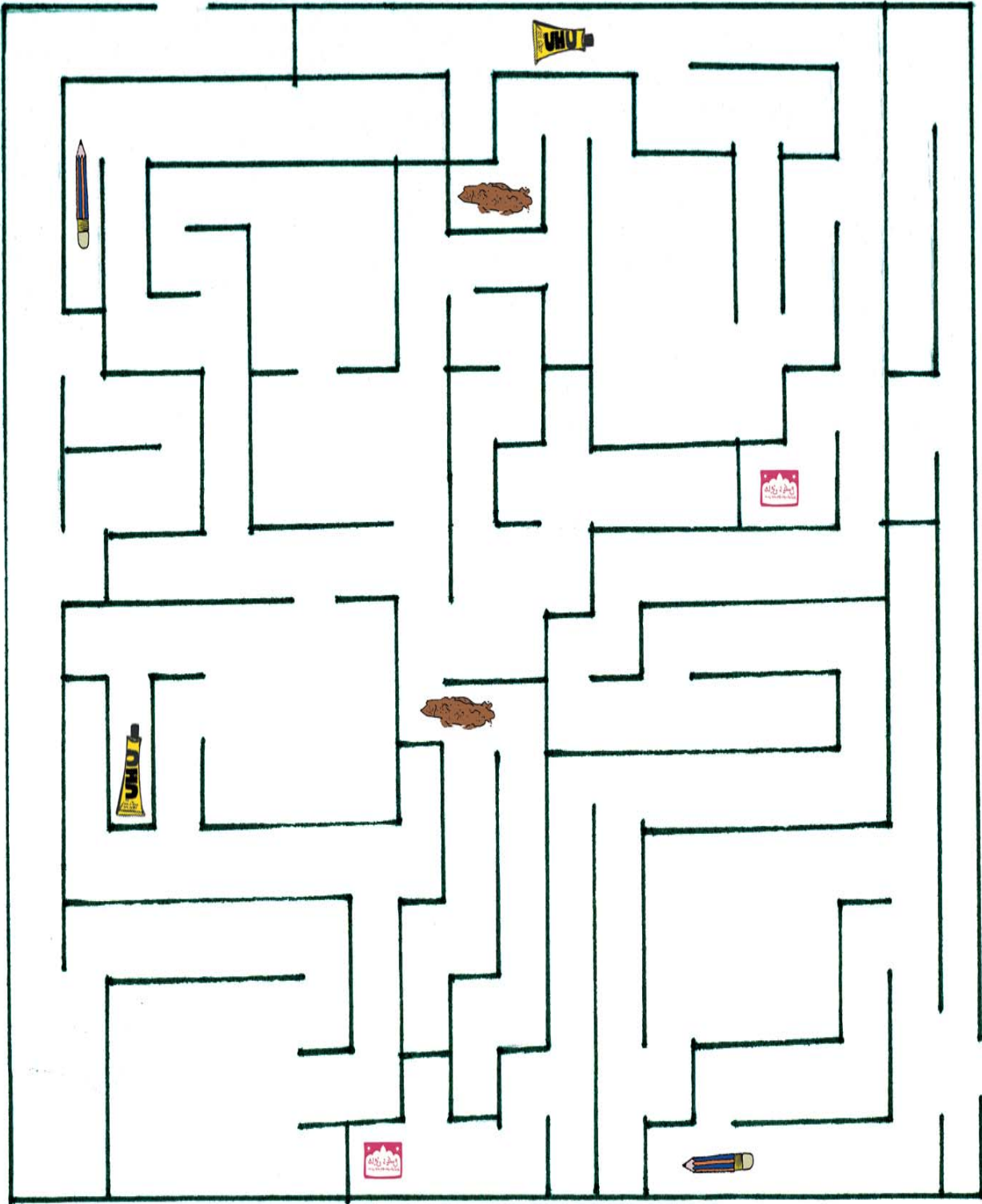
ہری سبزیاں کھانا



دوڑ میں حصہ لینا

# راستہ تلاش کریں

عمر کی مدد کریں کہ وہ مضر صحت اشیاء سے بچتے ہوئے دوڑ جیتے۔

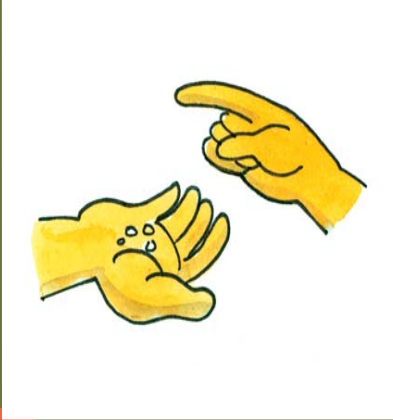


## نقصان دہ اشیاء

مضر صحت اشیاء سے ہونے والے نقصانات کا حل تلاش کریں۔



■ مٹی سے کھیلنا اچھا لگتا ہے مگر خیال رکھیں کہ وہ منہ میں نہ جائے۔



■ پان مصالحہ اور چھالیہ مت کھائیں۔ اگر آپ کا کوئی دوست ایسا کرتا ہے تو اُس کو بھی سمجھائیں کہ ایسا نہ کرے۔



■ پینسل نہ چبائیں۔ اس میں موجود کاربن یا سیسے سے بنی نوک آپ کی صحت کے لئے بہت نقصان دہ ہے۔



■ چاک سے لکھتے ہوئے اپنے منہ اور ناک کو ڈھانپ لیں اور بورڈ سے فاصلہ رکھیں تاکہ چاک کے ذرات سانس کے ذریعے اندر نہ جائیں۔



# آپ کی معلومات کے لیے

ہم سب جانتے ہیں کہ احتیاط علاج سے بہتر ہے۔ کچھ چیزوں کا ضرورت سے زیادہ اور غلط استعمال نہایت نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ اس لیے ہمیں مختلف اشیاء کے منفی اثرات جاننا ضروری ہیں تاکہ ان سے بچا جاسکے۔

## مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کر کے آپ صحت مند رہ سکتے ہیں۔

- بوتل والی گوند کی جگہ گلو اسٹک استعمال کریں۔
- چاک کے ذرات سے بچیں۔ بلیک بورڈ کی بجائے وائٹ بورڈ کا استعمال بہتر ہے۔
- مارکر سوگھنے سے گریز کریں۔
- کولڈ ڈرنک کی جگہ تازہ پھلوں کے جوس کا انتخاب کریں۔
- رنگ و روغن کی خوشبو سوگھنے سے گریز کریں۔
- پان مصالحہ، چھالیہ اور سپاری استعمال نہ کریں۔
- دوائی ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر استعمال نہ کریں۔
- کھانا کھانے سے پہلے ہمیشہ ہاتھ دھوئیں۔
- اپنے دوستوں کو بھی صحت مند رہنے کے اصول بتائیں۔

ہم اس شمارے کے پڑھنے والوں کی آراء کے منتظر ہیں خاص کر نئے سنے بچوں کے خیالات اور تحریروں کے۔  
آپ اپنی آراء مندرجہ ذیل پتہ پر ارسال کریں۔

سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن

پلاٹ 9، بلاک 7، کھنشاں کالون، 5، کراچی 75600 پاکستان

Phone : (92-21) 111-424-111 Fax: (92-21) 99251652

ای میل: [info@ecd-pak.com](mailto:info@ecd-pak.com)

اپنی رائے سے  
آگاہ کریں