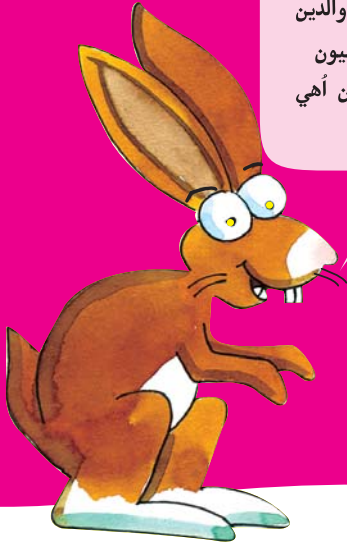


راند روند ۾

اچو ته راند روند ۾ سکون



پيارا ٻارو! ڇا توهان ڄاڻو ٿا سٺي ۽ سلڇڻي ٿيڻ جو راز
ڪهڙو آهي؟ توهان کي اهڙو ڇا ڪرڻ گهرجي جنهن سان
اوهان هڪ ڪامياب زندگي گذاري سگهو ۽ پنهنجي والدين
لاءِ پڻ فخر جو سبب بڻجو؟ ته ٻارو! ان جو جواب آهي سٺيون
عادتون ۽ خوشخبري اها آهي ته اسين سڀ دل سان آهي
عادتون اپنائڻي پاڻ کي بهتر بنائي سگهون ٿا.

پليون عادتون

عادتون دراصل اسان جا رويا هوندا آهن جن جو اسان روزاني
جي زندگيءَ ۾ اظهار ڪندا آهيون. اسان ۾ سٺيون ۽ خراب ٻئي
عادتون هونديون آهن جيڪي توهان ۽ توهان جي ماحول لاءِ
مددگار ثابت ٿينديون آهن، جڏهن ته خراب ۽ برين عادتون جي
ڪري توهان پاڻ تي ۽ پنهنجي آس پاس جي ماحول تي منفي
اثر وجهي سگهو ٿا. پاڻ کي برين ۽ خراب عادتون جو هيراڪ
بڻائڻ ته سولو آهي پر ان مان چٽڪارو حاصل ڪرڻ انتهائي
ڏکيو هجي ٿو هن شماري ۾ اسان سٺين عادتون جا ڪيئي مثال
ڏنا آهن ته پوءِ اچو انهن سٺين عادتون کي هيٺو سان هنڊائي
بهتر ۽ ڪامياب انسان بڻجون.

ٻارو! اڄ اهو عهد ڪريو ته پاڻ سٺيون عادتون اپنائڻ جي
پوري ڪوشش ڪنداسين ته جيئن اسان جن والدين ۽ پاڙي
وارن کي اسان تي ناز ٿئي ۽ ڪاميابي اسان جا پير چمي.

هن شماري ۾:

- زندگي گذارڻ جا سونهري اصول
- سرگرميون
 - ڏندن جي صفائي سٺي عادت آهي
 - روزاني ڪرڻ جون سٺيون عادتون
 - رنگ پريو
 - صحت مند زندگي گهاريو
 - صفائي اڌ ايمان آهي!
- توهان جي ڄاڻ لاءِ

نوٽ: هن شماري ۾ گهڻي قدر معلومات ننڍن ٻارن ۽ ناخوانده والدين جي آسانيءَ لاءِ تصويرن جي ذريعي سمجهائي وئي آهي. پر ڪجهه معلومات
سمجهڻ لاءِ ٻارن کي استادن جي مدد ۽ رهنمائيءَ جي ضرورت پوندي.

هي شمارو آر سي سي _ اي سي ڊي پروگرام تحت آغا خان فائونڊيشن ۽ رائل نيندر لينڊ ايمپسي جي تعاون سان تيار ڪيو ويو.

طباعت ۽ اشاعت: سنڌ ايجوڪيشن فائونڊيشن

زندگي گذارڻ جا سونهري اصول



سویر سمهڻ ۽ سویر اٿڻ سان
تندرستي ايندي آهي



گوشي صحيح پيو چوي. سٺي عادتون بهتر
۽ صحت بخش زندگي جي علامت آهن.
پوءِ اچو ته هڪ بهتر انسان بنجڻ وارين
سمورين عادتن کي پرپور طريقي سان
اپنائڻ جي ڪوششون شروع ڪري پنهنجي
والدين ۽ ڪميونٽي لاءِ بهتر
انسان ثابت ٿي ڏيکاريون



هٿ باقائديگيءَ سان ڌوئڻ گهرجن خاص طور تي
ڪاٺ کان پهريان ۽ پوءِ ڪاڪوس خاني مان
فارغ ٿيڻ کانپوءِ صابن سان.



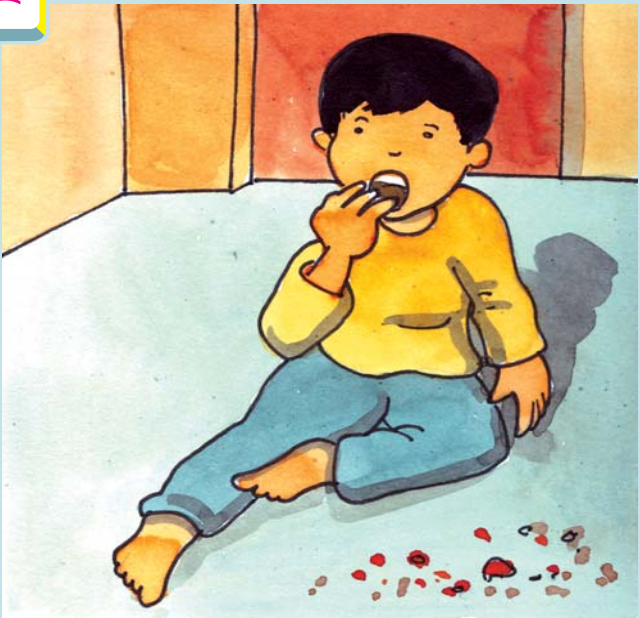
سمهڻ کان پهرين ۽ اٿڻ کانپوءِ
ڏنڊ ڏيندا ڪريو.



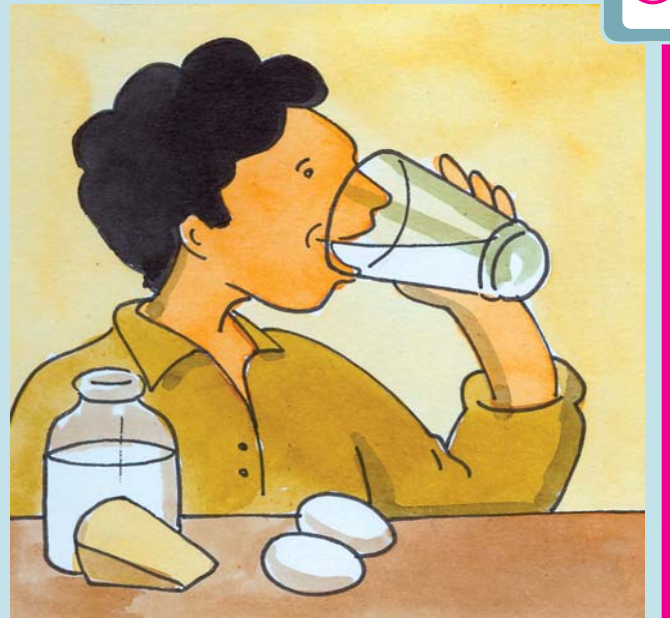
پاچين ۽ ميون کي پنهنجي
روز جي خوراڪ بڻايو



روزانو ويهنجڻ سان توهان
صاف سٿرا ۽ چست لڳندا



پٽ/فرش تي گريل شين کي کڻي نه کائو



کير ۽ ان مان ٺهيل شين جي واپرائڻ سان توهان
جا هڏا ۽ ڏند مضبوط ٿيندا



ڪاڌي کي ضايع نه ڪريو



ٽيليويزن ڏسڻ مهل ان جي ويجهو ٿي نه ويهيو اُن سان اڪيون خراب ٿين ٿيون



پاڻي ۽ بجلي کي فضول ضايع نه ڪريو ۽ انهن جي بچت ڪريو



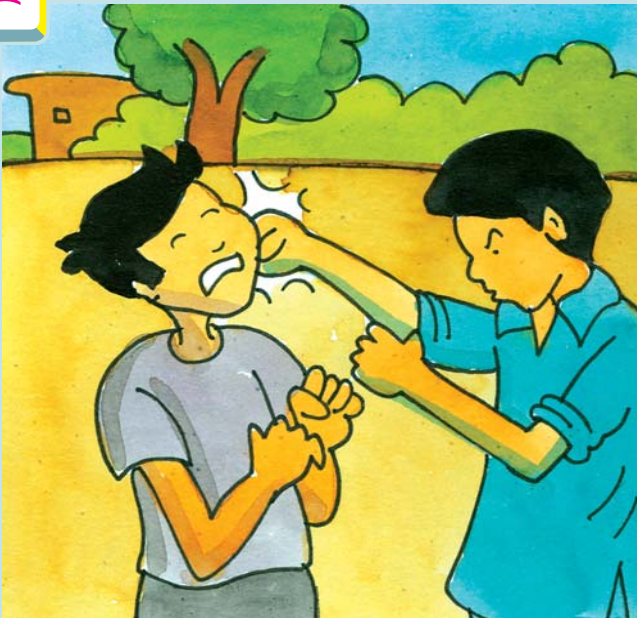
رانديڪن سان راند ڪرڻ کانپوءِ کين پنهنجي جاءِ تي رکو



ايمانداري هڪ سٺي عادت آهي
هميشه سچ ڳالهائيو



خرچيءَ کي احتياط سان خرچ ڪريو
۽ پاڻ ۾ بچت جي عادت وجهو



پنهنجي ننڍن پيٽ پائرن سان نه وڙهو



پنهنجن والدين سان هروڀرو
جي ضد نه ڪريو



ڪچرو زمين تي نه اڇليو بلڪه
ان کي گند جي ٽوڪري ۾ وجهو



پهريان اسڪول طرفان مليل گهر
جو ڪم پوءِ راند ڪريو



ضرورتمند ماڻهن جي مدد ڪريو



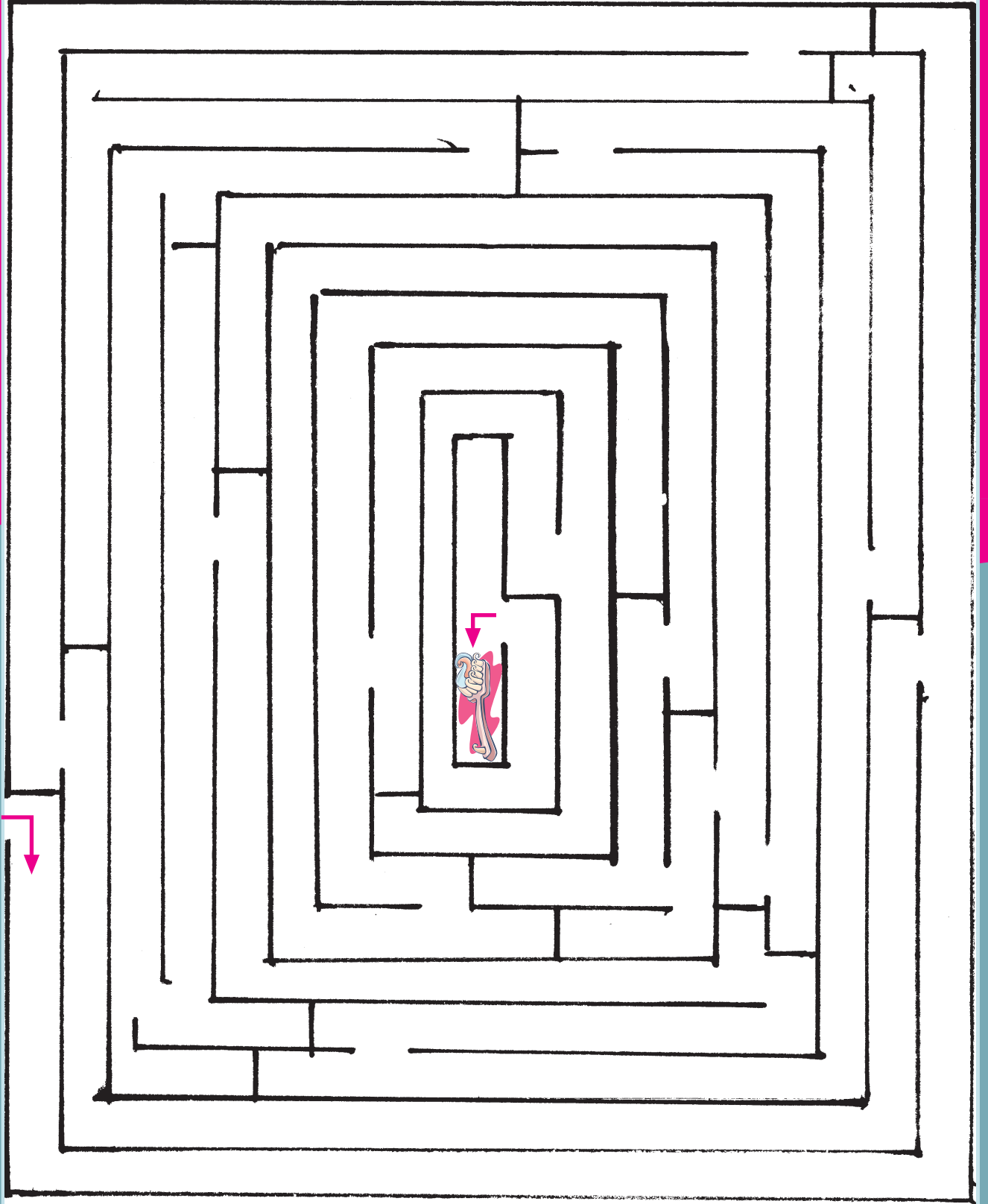
قومي اثائن جي حفاظت ڪريو

سرگرمي 1



ڏندن جي صفائي هڪ سٺي عادت آهي

ڏندن کي برش تائين پهچڻ جو رستو ڏسيو!

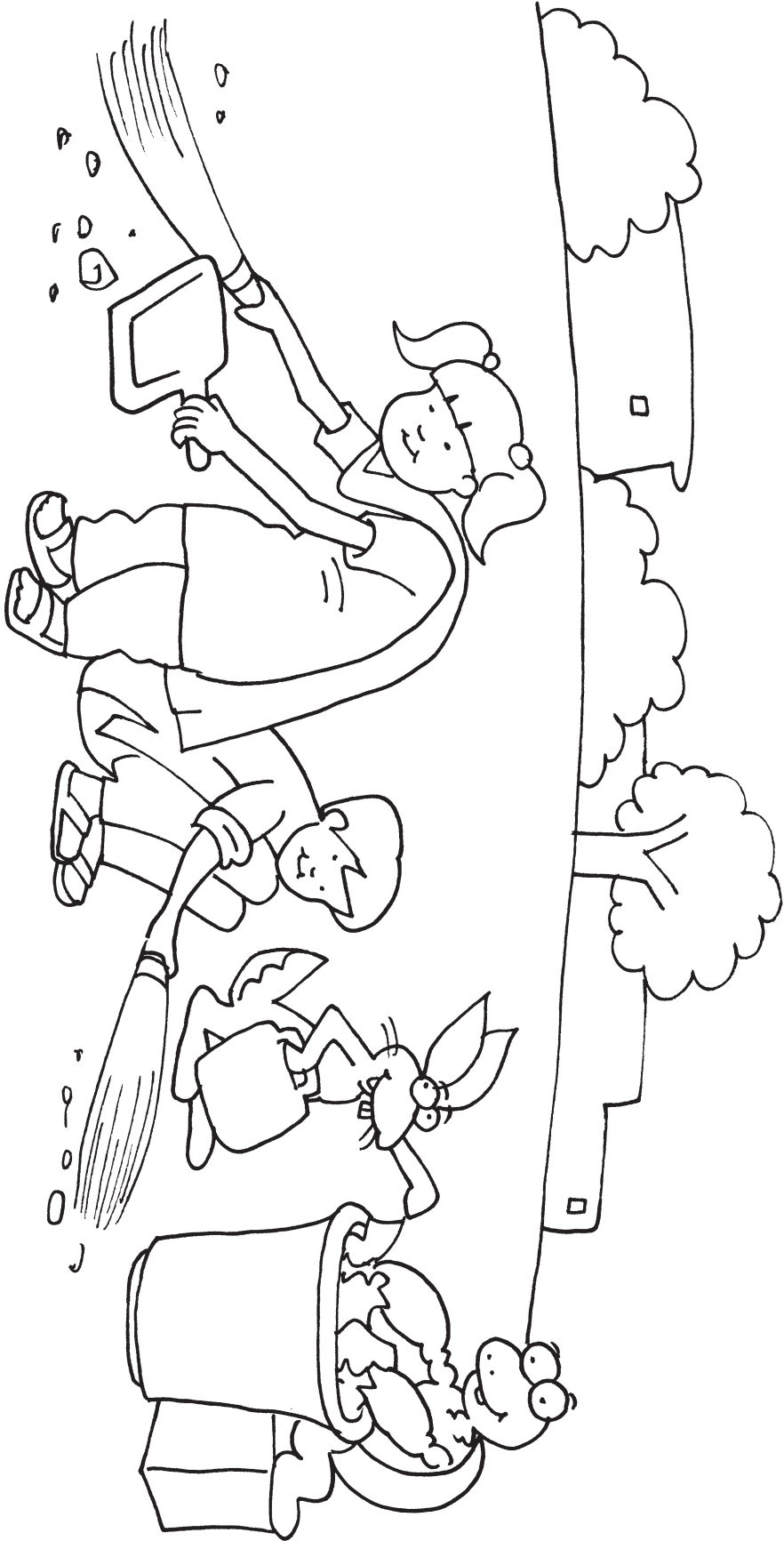


سرگرمي 2

روزاني ڪرڻ جون سٺيون عادتون

آچر	ڇنڇر	جمعو	خميس	اربع	اڱارو	سومر	سرگرمي	
							مون کاڌو کائڻ کان پهريان هٿ ڌوئا	
							مون صبح ڏندڻ ڪيو	
							مون منهن ڌوئا	
							آئون وهنتس/تڙ ڪيو	
							مون ميرا ڪپڙا لاهي تبديل ڪيا	
							مون پنهنجا نهن ڪٽي صاف ڪيا	
							مون پنهنجا ڪنڻ صاف ڪيا	
							مون نچ/چڪ ڏيڻ وقت رومال جو استعمال ڪيو	
							مون ڪاڪوس خانو استعمال ڪرڻ کانپوءِ صابڻ سان هٿ ڌوئا	
							مون رات جو سمهڻ کان پهريان ڏندڻ ڪيو	

رنگ ڀريو



پنهنجي علائقي کي صاف ۽ سٺو رکڻ سٺي عادت آهي، هيٺ ڏنل تصوير ۾ رنگ ڀريو جنهن ۾ گوشي ۽ کاڇو ٻارن سان گڏجي صفائي ڪري رهيا آهن.

سرگرمي 4

صحت مند زندگي گھاريو

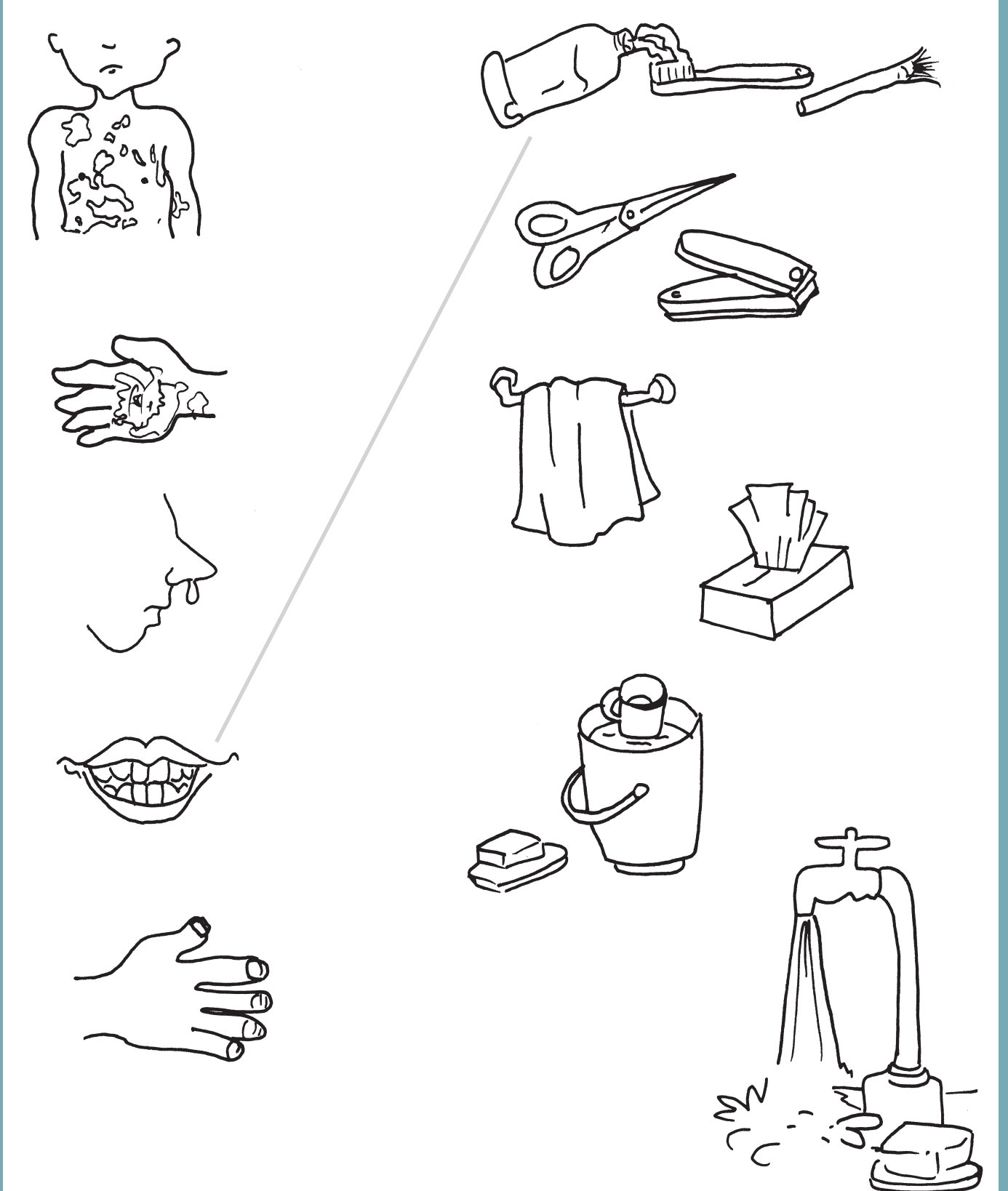
تصوير جي حصن کي ڪٽي ان کي سندن مناسب جڳھ تي ڳنڍيو، جنهن ۾ سٺين عادتن جي وضاحت ٿيل آهي.



سرگرمي 5

صفاي اڌ ايمان آهي!

ڏنل تصويرن کي سرگرمين سان ملايو



توهان جي ڄاڻ لاءِ

سنيون عادتون جيڪي ننڍپڻ ۾ سکيون وڃن ٿيون اهي سموري عمر گڏ هونديون آهن

سٺو معمول ٺاهيو:

سٺا معمولات انسان سان سموري زندگي گڏ رهندا آهن، انهن کي اپنائڻ سٺي عادت آهي، کائڻ، ڪم، راند ۽ سمهڻ جو هڪ معمول ترتيب ڏيو.

صحت بخش غذا واپرائو:

هميشه نيرن ڪري اسڪول وڃي، کاڌو وقت تي کائو، ۽ متوازن غذا جي چونڊ ڪريو جنهن سان توهان تندرست رهندا.

ڪثرت ڪرڻ جي عادت اپنائيو:

ڪثرت کي پنهنجي روزاني جي عادتن ۾ شامل ڪريو ان سان توهان صحتمند ۽ چست رهندا

شڪرگذاريءَ واري عادت:

الله سائين جي عطا ڪيل سڀني نعمتن جو شڪراڻو ادا ڪرڻ سکيو ۽ ڪيو

ڪڏهن به همت نه هاريو:

ڪٿيندڙ ڪڏهن به همت ناهن هاريندا ۽ همت هاريندڙ ڪڏهن به ناهن ڪٽيندا، ياد رکو! زندگيءَ ۾ پيش ايندڙ مسئلن کي همت سان منهن ڏيڻ ۽ ثابت قدم رهڻ ئي ڪاميابيءَ جي گنجي آهي

پئسن کي سمجھداريءَ سان خرچو:

پئسا بچائڻ سکيو، هميشه مناسب بچت موجب هلو، سنڀالي خرچ ڪرڻ ڪامياب زندگيءَ گذارڻ جي علامت آهي

بمتر ڪارڪردگيءَ ڏيڻ جي ڪوشش ڪريو:

هر ڪم کي بمتر کان بمتر ۽ وقت تي ڪرڻ جي ڪوشش ڪريو

وقت جي پابندي:

وقت جي پابندي سان ٻين ماڻهن ۾ پنهنجي لاءِ عزت ۽ سٺو مقام پيدا ڪندا ۽ ماڻهو توهان تي اعتبار ڪندا

وڏن جي عزت ڪريو:

وڏن جي عزت ڪريو، جنهن ۾ توهان جا والدين، استاد، پوليس آفيسر يا گهر ۾ ڪم ڪندڙ ملازم ڇو نه هجن.

ياد رکو ٻارو! جيترو جلدي توهان ٻڌايل ۽ سيڪاريل ڳالهين کي پنهنجي عادت بڻائيندا اوترو توهانجي زندگي بمتر کان بمتر گذرندي.

اسان هن شماري جي پڙهندڙن جي راءِ جو انتظار ڪنداسين ۽ خاص ڪري اسان کي اوسيئڙو رهندو پنهنجن ننڍڙن پڙهندڙن جو. توهان اسان کي نئين ايندڙ شماري لاءِ ڪهاڻيون يا پنهنجي ٺاهيل ڪنهن تصوير کي هيٺ ڏنل انڊريس تي موڪلي سگهو ٿا:

سنڌ ايجوڪيشن فائونڊيشن

پلاٽ 9، بلاڪ 7، ڪهڪشان ڪلفٽن 5، ڪراچي 75600 پاڪستان

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

اي ميل: info@ecd-pak.com

پنهنجي راءِ کان اسان
کي آگاه ڪريو

هي شمارو آر سي سي _ اي سي ڊي پروگرام تحت آغا خان فائونڊيشن ۽ رائل نيندر لينڊ ايمبسي جي تعاون سان تيار ڪيو ويو.

طباعت ۽ اشاعت: سنڌ ايجوڪيشن فائونڊيشن

