

کھیل ہی کھیل میں

آؤ کھیل کھیل میں سیکھیں



پیارے بچوں، کیا آپ جانتے ہیں کہ اچھے بچے بننے کا راز کیا ہے؟
آپ کو ایسا کرنا چاہیے جس سے آپ ایک کامیاب زندگی گزار سکیں
اور آپ کے والدین بھی آپ پر فخر محسوس کریں؟ بچوں اس کا جواب
ہے اچھی عادتیں! اور خوشخبری یہ ہے کہ ہم سب تھوڑی سی لگن اور محنت
سے انہیں اپنا سکتے ہیں۔

سُنہری عادتیں

بچوں عادتیں ایسا رویہ ہیں جو ہم روزمرہ زندگی میں اپناتے
ہیں۔ ہماری عادتیں اچھی بھی ہو سکتی ہیں اور بُری بھی۔ اچھی
عادتیں وہ ہوتی ہیں جو آپ کے اور آپ کے ماحول کے لیے
مددگار ثابت ہوں۔ جب کہ بُری عادتیں آپ پر اور آپ کے
آس پاس موجود لوگوں پر بُرا اثر ڈالتی ہیں۔ خود کو بُری عادتوں کا
عادی بنالینا تو بہت آسان ہے لیکن اُن سے چھٹکارا پانا مشکل ہوتا
ہے۔ اس شمارے میں ہم نے اچھی عادتوں کی بہت سی مثالیں دی
ہیں۔ بچوں آؤ عہد کرتے ہیں کہ ہم اچھی عادتیں اپنانے کی پوری
کوشش کریں گے تاکہ ہمارے والدین اور محلے والے ہم پر فخر
محسوس کریں اور کامیابی ہمارے قدم چومے۔

اس شمارے میں پڑھیے!!

- زندگی گزارنے کے سُنہری اصول
- سرگرمیاں:
- ▶ دانتوں کی صفائی ایک اچھی عادت
- ▶ بہتر زندگی گزاریں
- ▶ رنگ بھریئے
- ▶ بہترین معمول
- ▶ صفائی نصف ایمان ہے!
- آپ کی معلومات کے لئے

نوٹ: اس شمارے میں بیشتر 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 نیدر لینڈز تیار کیا گیا ہے۔

طباعت و اشاعت: سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن۔

زندگی گزارنے کے سنہری اصول



وقت پر سونا اور صبح سویرے اٹھنا صحت کے لئے اچھا ہے۔



بچوں آج ہم آپ کو ایسی عادتوں کے بارے میں بتائیں گے جو ہم سب کو اپنی چاہئیں۔

گوشتی صحیح کہہ رہا ہے بچوں، اچھی عادتیں بہتر اور صحت مند زندگی کی علامت ہیں۔ ایک اچھا انسان بننے کا آسان راستہ!



ہاتھ باقاعدگی سے دھونے چاہئیں خاص کر کھانے سے پہلے اور بیت الخلاء استعمال کرنے کے بعد۔



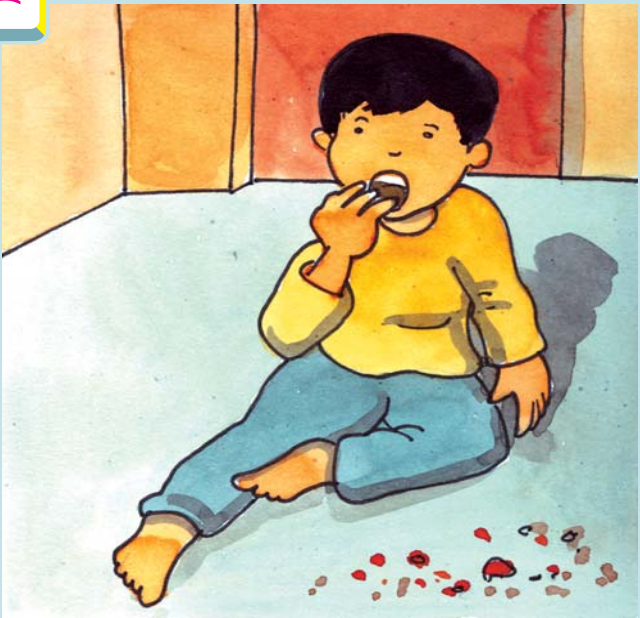
رات کو سونے سے پہلے اور صبح اٹھنے کے بعد دانت صاف کرنا چاہئے۔



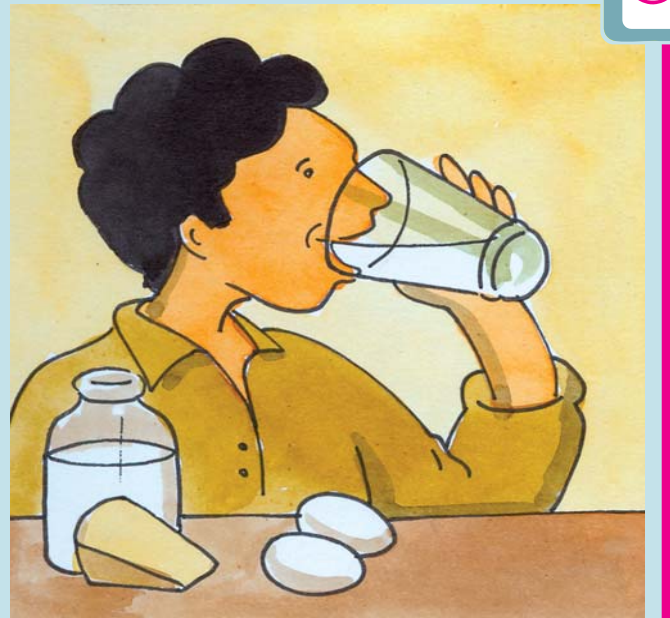
پھل اور سبزیوں کو روزمرہ خوراک کا حصہ بنائیں۔



باقاعدگی سے نہانا ہمیں صاف اور تازہ دم رکھتا ہے۔



فرش پر گری ہوئی چیزیں اٹھا کر کچھ مت کھائیں۔



دودھ اور دودھ سے بنی چیزوں کا استعمال ہماری ہڈیوں اور دانتوں کے لئے مفید ہے۔



کھانا ضائع نہ کریں۔



ٹی وی قریب سے دیکھنا آنکھوں کے لیے نقصان دہ ہے۔



پانی اور بجلی بچائیں۔



اپنے کھلونے کھیلنے کے بعد واپس جگہ پر رکھیں۔



ایمانداری ایک اچھی عادت ہے۔ ہمیشہ سچ بولیں۔



اپنا جیب خرچ بچانے کی عادت ڈالیں۔



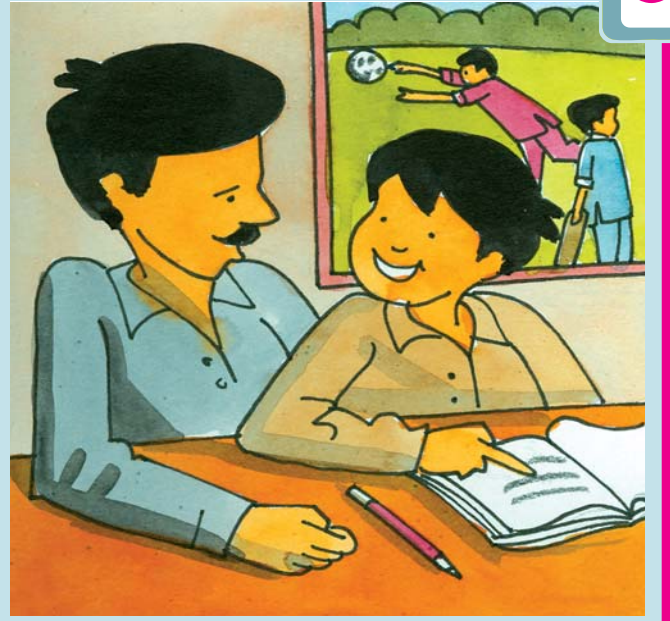
اپنے چھوٹے بہن بھائیوں سے مت لڑیں۔



اپنے امی ابو سے بے جا ضد نہ کریں۔



کچرا زمین پر نہ پھینکیں بلکہ کچرے دان میں
ڈالیں۔



اسکول کا کام کھینے جانے سے پہلے ختم کریں۔



ضرورت مند لوگوں کی مدد کریں۔



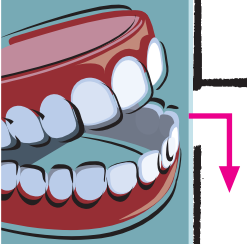
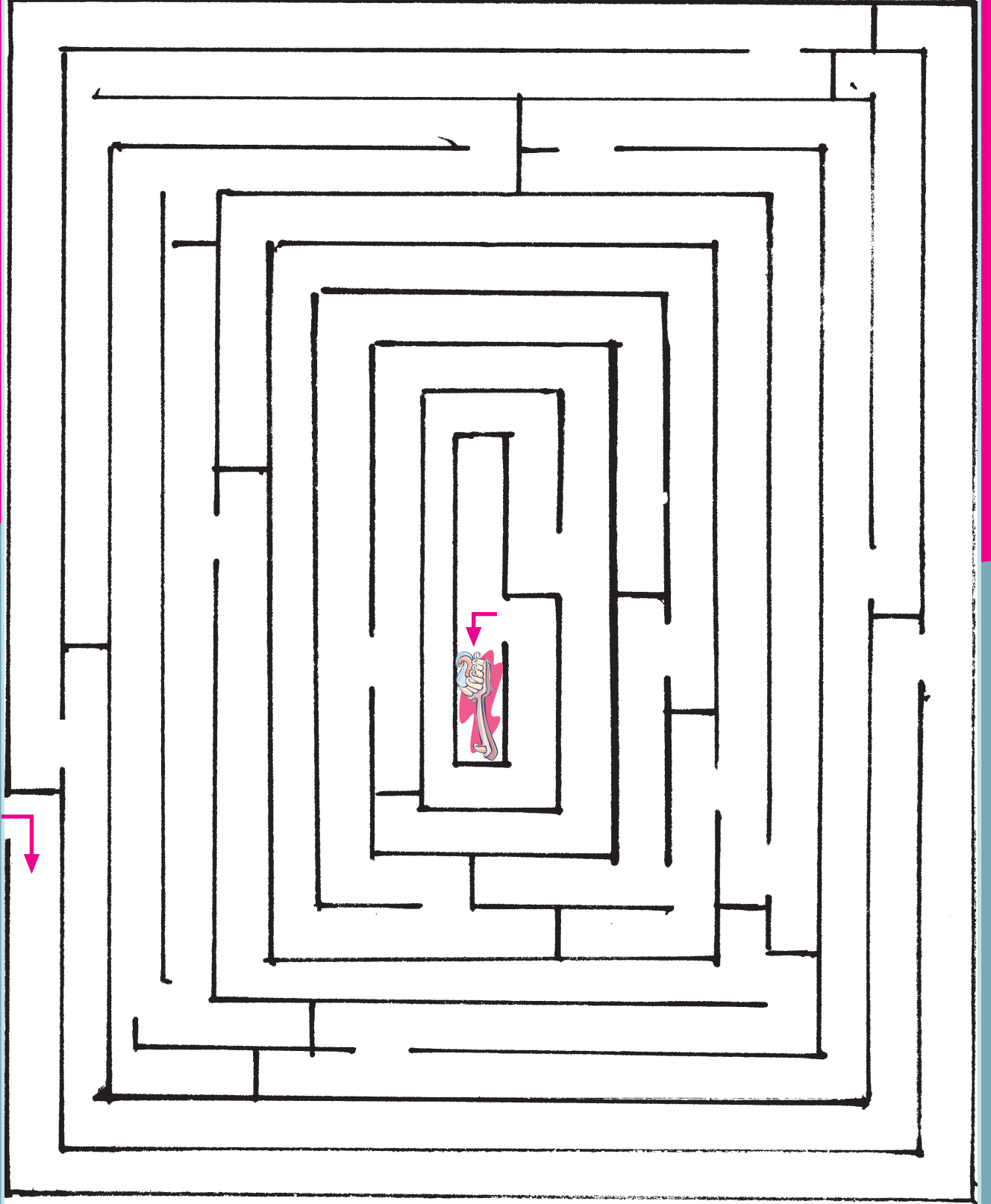
قومی اثاثوں کا خیال کریں۔

سرگرمی ۱



دانتوں کی صفائی ایک اچھی عادت

دانتوں کو فرش تک پہنچنے کا راستہ دکھائیے۔

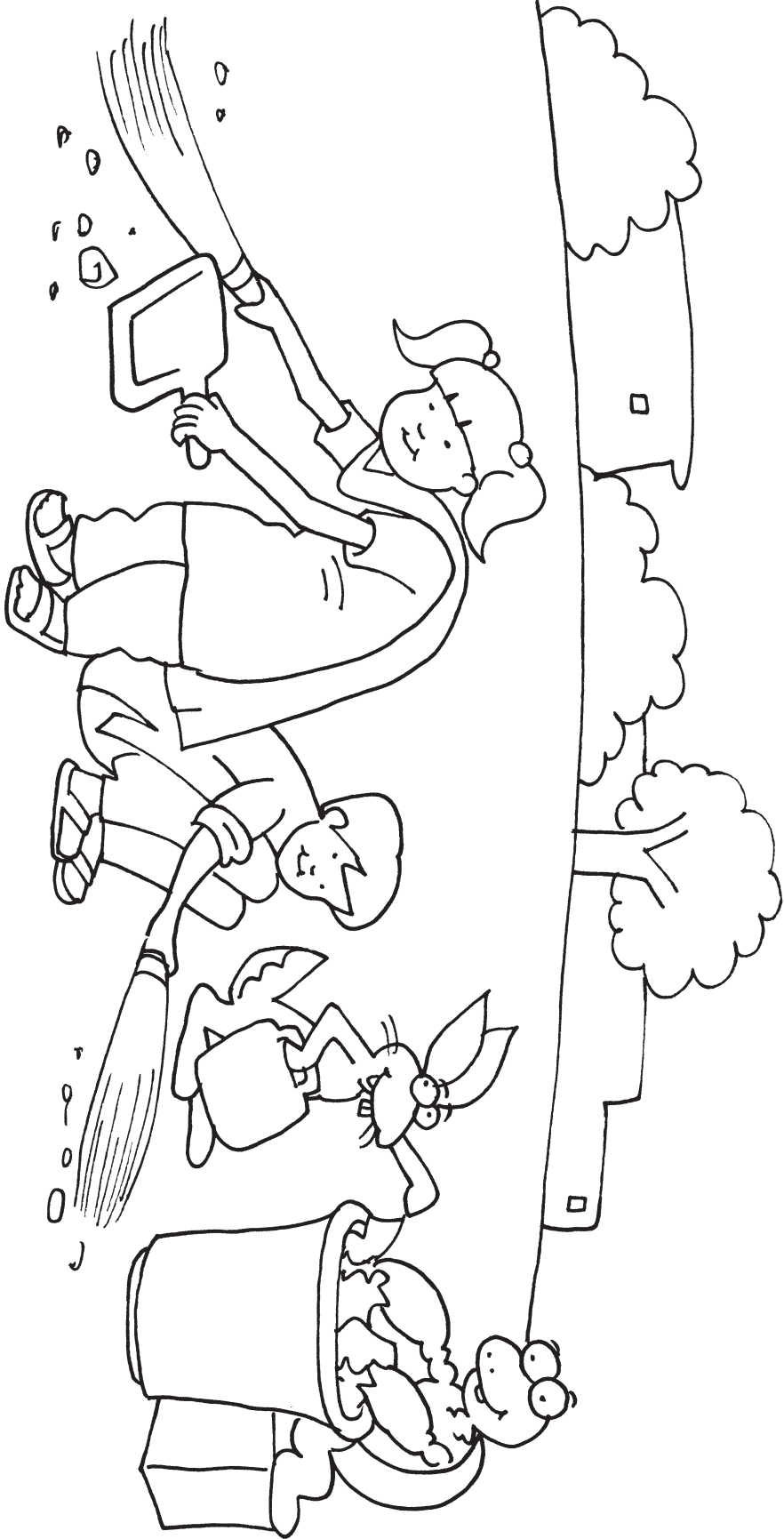


سرگرمی ۲

بہتر زندگی گزاریں

اتوار	ہفتہ	جمعہ	جمعرات	بدھ	منگل	پیر	سرگرمی	
							کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھوئے۔	
							صبح اٹھ کر دانت صاف کیے۔	
							منہ دھویا۔	
							غسل کیا۔	
							صاف کپڑے پہنیں۔	
							ناخن کاٹے اور صاف کیے۔	
							کان صاف کیے۔	
							چھینکتے وقت رومال استعمال کیا۔	
							بیت الخلاء استعمال کر کے ہاتھ دھوئے۔	
							رات کو سونے سے پہلے دانت صاف کیے۔	

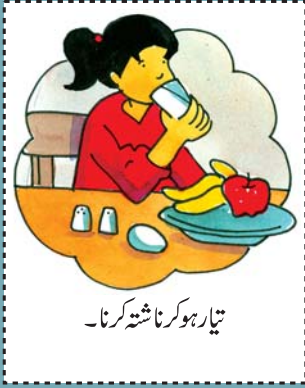
رنگ بھریے



اپنے علاقے کو صاف رکھنا ایک اچھی عادت ہے۔ نیچے دی گئی تصویر میں رنگ بھریے جس میں گوٹی اور کاچھو بچوں کے ساتھ مل کر صفائی کر رہے ہیں۔

بہترین معمول

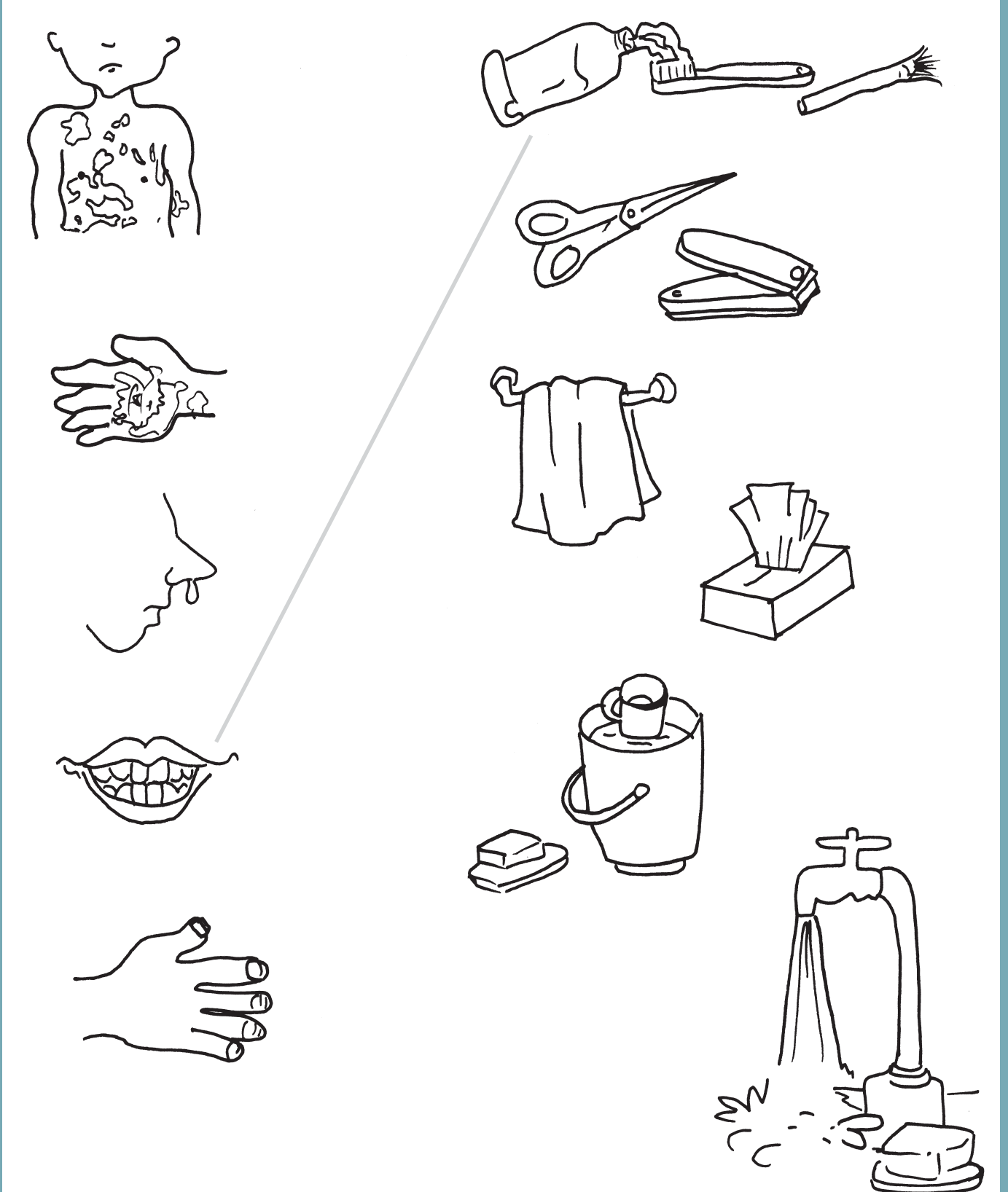
تصویروں کو کاٹ کر درست ترتیب میں لگائیں تاکہ اچھی عادتوں کا ایک بہترین معمول بن جائے۔



سرگرمی ۵

صفائی نصف ایمان ہے!

دی گئی تصاویر کو سرگرمیوں سے ملائیں۔



آپ کی معلومات کے لئے

اچھی عادتیں جو کم عمر سے سیکھی جاتی ہیں وہ ساری زندگی ساتھ رہتی ہیں۔

اچھا معمول اپنائیں:

اچھے معمولات انسان کے ساتھ ساری زندگی رہتے ہیں۔ انہیں اپنانا ایک اچھی عادت ہے۔ کھانے، کام، کھیل اور سونے کا ایک معمول ترتیب دیں۔

صحت بخش غذا کھائیں:

ہمیشہ ناشتہ کر کے اسکول جائیں۔ کھانا وقت پر کھائیں اور متوازن غذا کا انتخاب کریں تاکہ آپ تندرست رہیں۔

ورزش کی عادت ڈالیں:

ورزش کی عادت ڈالنے سے معیار زندگی بہتر ہوتا ہے۔

شکریہ ادا کرنا سیکھیں:

پروردگار کی عطا کردہ نعمتوں کا شکر ادا کرنا سیکھیں۔

کبھی بھی ہمت نہ ہاریں:

چیننے والے کبھی ہمت نہیں ہارتے اور ہمت ہارنے والے کبھی جیت نہیں پاتے۔ یاد رکھیں کہ زندگی میں ثابت قدمی سے کام لینا ہی کامیابی کی کنجی ہے۔

پیسہ بچھداری سے خرچ کریں:

پیسے بچانا سیکھیں، بجٹ کے مطابق چلنا اور میاندروی سے خرچہ کرنا کامیاب زندگی کے لیے ضروری ہے۔

بہتر کارکردگی کی کوشش کریں:

ہر کام کو بہترین انداز سے سرانجام دینے کی کوشش کریں۔

وقت کی پابندی کریں:

وقت کی پابندی کرنے سے لوگ آپ پر اعتبار کریں گے اور آپ کی عزت کریں گے۔

بڑوں کی عزت کریں:

بڑوں کی عزت کریں چاہے وہ آپ کے والدین ہوں، اُستاد یا کوئی ملازم۔

یاد رکھیں بچوں جتنی جلدی آپ یہ عادتیں اپنائیں گے اتنی ہی اچھی زندگی گزار پائیں گے۔

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، کھٹان کلفٹن 5، کراچی 75600 پاکستان

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

ای میل: info@ecd-pak.com

اپنی رائے سے
آگاہ کریں

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

طباعت و اشاعت: سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن۔

