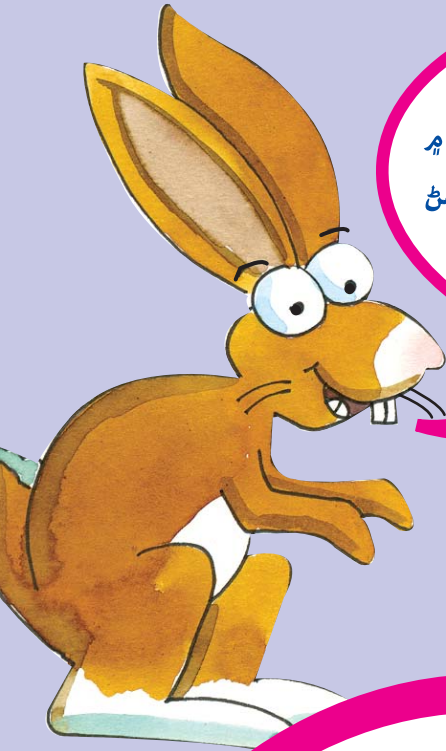


# راند روند ۾

## اچو ته راند روند ۾ سکون



پيارا ٻارڻو...! اسلام عليڪم  
ڪاچو ۽ گوشي اوهان کي هڪ ڀيرو ٻيهر  
توهان جي پنهنجي راند روند جي نئين ۽ پرجوش شماري ۾  
پليڪار چئون ٿا... ٻارڻو اڄ اسين راندين ۽ انهن جي گھڻ  
پاسائن فائدين تي ڳالهائينداسين.

### ڪيڏڻ جو صحيح طريقو

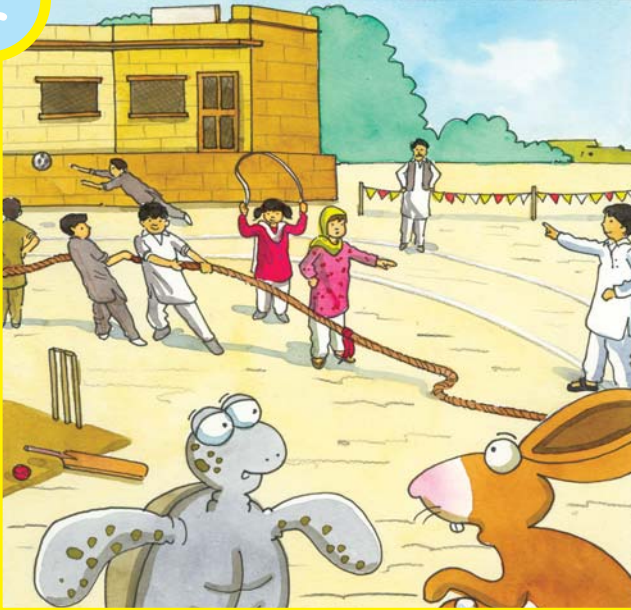
هي شمارو اوهان جي پسندیده عنوان  
راندين تي مشتمل آهي! ٻارڻو! ڇا اوهان  
ڄاڻو ٿا ته رانديون مزيدار هجڻ سان گڏ وگڏ ڪوڙ  
سارا فائدا پڻ ڏين ٿيون. راندين جي ذريعي اوهان تمام گھڻيون  
شيون سکي سگھو ٿا جيئن گڏجي سڏجي ڪم ڪرڻ، ڳالهه بولڻ، بحث  
مباحثو ڪرڻ، مسئلن جو حل ڳولڻ وغيره. ان کان سواءِ راند  
اوهان کي چست ۽ تندرست بڻائي ٿي ۽ راند ۾ ڪيڏڻ سان  
اوهان نوان دوست پڻ ٺاهي سگھو ٿا. هن پيري اسان  
راندين جي مختلف قسمن ۽ انهن سان لاڳاپيل  
سرگرمين تي ڳالهائينداسين ۽ اهو پڻ  
سکنداسين ته انهن کي ڪيڏڻ جو صحيح  
طريقو ڪهڙو آهي، اميد ته اوهان کي ڏاڍو  
مزو ايندو... سو اچو ته سکون...!

### راند روند شماري ۾ اندر پڙهندا ...

- اسڪول ۾ راند جو ڏهاڙو
- نقطا ملايو ۽ ڳولميو ته ڪهڙي راند ٻئي ڪيڏڻ جي
- محفوظ ۽ غير محفوظ راندين ۾ فرق ڪريو
- ٻار ڪهڙيون رانديون ڪيڏي سگھن ٿا...؟
- اڪيلائيءَ ۾ ۽ دوستن سان راند ڪيڏڻ
- اوهان جي ڄاڻ لاءِ

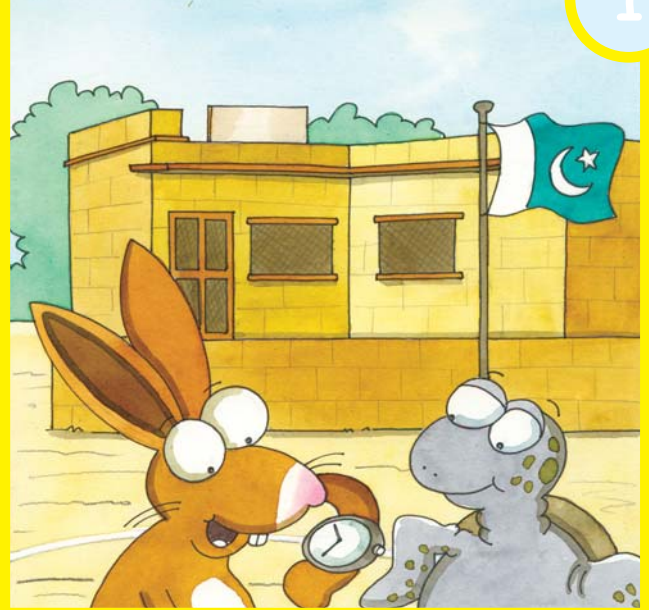
**نوٽ:** هن شماري ۾ گھڻي قدر معلومات ننڍن ٻارن ۽ ناخوانده  
والدين جي آسانيءَ لاءِ تصويرن جي ذريعي سمجھائي وئي آهي.  
پر ڪجهه معلومات سمجھڻ لاءِ ٻارن کي استادن جي مدد ۽  
رهنمائيءَ جي ضرورت پوندي.

2



ٻارن کي ڪلاس جي ڪمرن ۾ موجود نه ڏسي هو ٻئي حيران ٿي ويا ڇو ته ٻار پريان اسڪول جي ميدان تي بيٺل هئا. اهو واضح نظر پئي آيو ته گرائونڊ مختلف قسم جي راندين لاءِ تيار ڪيو ويو هو.

1



گوشي ۽ ڪاڇو هر روز جيان اڃ به صبح جو سوڀر اسڪول پهتا

4



ها گوشي! تون اسان سان گڏجي کيڏيندين، توکي ڪمڙي راند وڻندي آهي..؟

اسين پنهنجي پسند جي راندين ۾ حصو وٺنداسين..

ٻيا ٻار به وڏي اچي ان جڳي ۾ شامل ٿيا جتي گوشي ۽ ڪاڇو راندين جي ڏهاڙي ۽ سندن وڻندڙ راندين بابت ڳالهائي رهيا هئا.

3



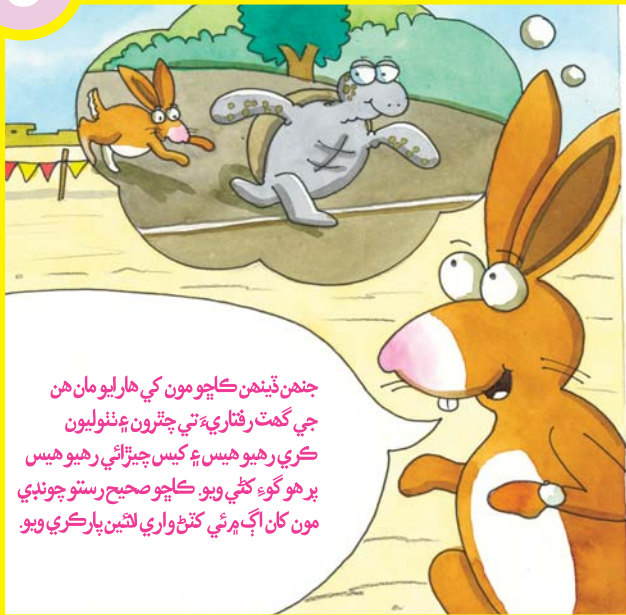
هتي ڇا ٿي رهيو

آهي... توهان اڃ اسڪول جا ٿيلها به ناهن آندا.. ڇو..؟! توهان ڪلاس ۾ ڇو ڪو نه آهيو..!؟

اڙي! توهان کي خبر ناهي، اڃ اسين اسڪول ۾ راندين جو ڏهاڙو پيا ملهائون

گوشي ۽ ڪاڇو ميدان ۾ بيٺل ٻارن جي ويجهو آيا.

6



جنهن ڏينهن ڪاڇو مون کي هاريو مان هن جي گهٽ رفتار تي چٽيون ۽ ننڍيون ڪري رهيو هيس ۽ کيس چيڙائي رهيو هيس پر هو گوءَ کڻي ويو. ڪاڇو صحيح رستو چونڊي مون کان اڳ پرئي کڻڻ واري لٽين پار ڪري ويو.

گوشي هاڻ سمجهي ويو هو ته ڪاڇو تي ننڍيون ڪرڻ هن جي غلطي هئي ۽ هن گذريل هفتي تمام خراب نموني ڪاڇو کان هار کاتي هئي، جڏهن ته ڪاڇو هورڙيان هلندڙ هڪ گمي آهي....

5

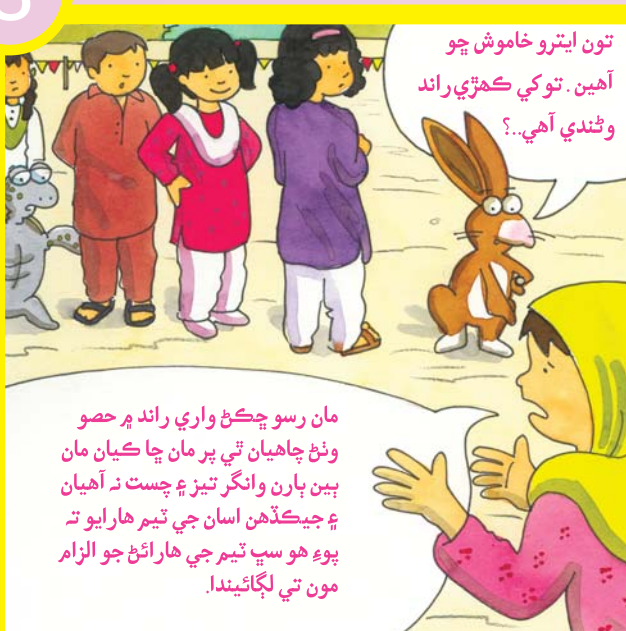


پر اسان ته ٻڌو هو ته ڪاڇو گذريل هفتي توکي ڊوڙ ۾ هاريو هو گوشي! ڇا تون وري هارائڻ چاهيندين...!!

مون کي ڏگراند پسند آهي

بار اهو ٻڌي حيران ٿيا ته گوشي اڃان به ڊوڙ واري راند کي پسند ڪري ٿو، جڏهن ته هن گذريل هفتي تمام خراب نموني ڪاڇو کان هار کاتي هئي، جڏهن ته ڪاڇو هورڙيان هلندڙ هڪ گمي آهي....

8

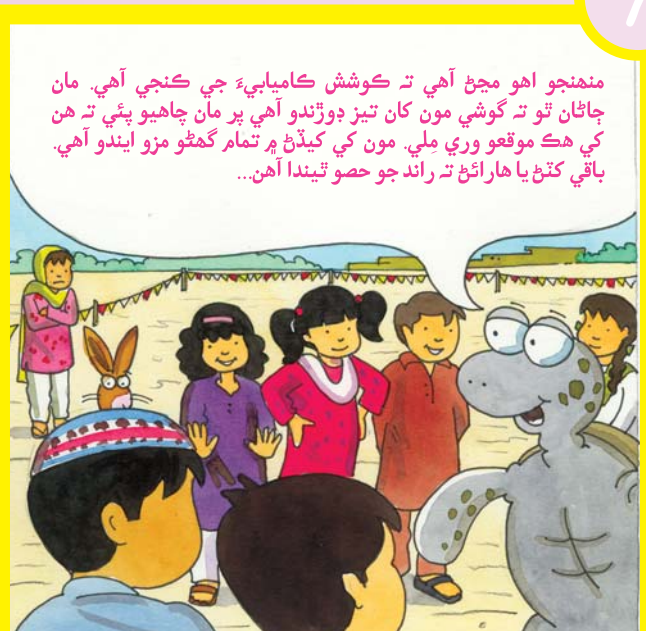


تون ايترو خاموش ڇو آهين. توکي ڪهڙي راند وڻندي آهي...؟

مان رسو چڪڙ واري راند ۾ حصو وٺڻ چاهيان ٿي پر مان ڇا ڪيان مان ٻين ٻارن وانگر تيز ۽ چست نه آهيان ۽ جيڪڏهن اسان جي ٽيم هاريو ته پوءِ هو سڀ ٽيم جي هارائڻ جو الزام مون تي لڳائيندا.

گوشي ڏٺو ته رابع ميدان جي ٻاهرين پاسي هڪڙي ڪنڊ ۾ اڪيلي بيٺل هئي، هو ڏاڍي پريشان نظر آئي ۽ راندين جي ان ايڏي وڏي سرگرمي ۾ ڪا به دلچسپي ڪونهي رهڻي هئي.

7



منمنجو اهو مڃڻ آهي ته ڪوشش ڪاميابيءَ جي ڪنجي آهي. مان ڄاڻان ٿو ته گوشي مون کان تيز ڊوڙندو آهي پر مان چاهيو پئي ته هن کي هڪ موقعو وري ملي. مون کي ڪيڏڻ ۾ تمام گهڻو مزو ايندو آهي. باقي کٽڻ يا هارائڻ ته راند جو حصو ٿيندا آهن...

رابع ڪانسواءِ سمورا ٻار غور سان ڪاڇو جون ڳالهيون ٻڌي رهيا هئا، جيڪو ٻارن کي سمجهائي رهيو هو ته ڪيئن پنهنجون قابليتون ۽ صلاحيتون استعمال ڪري راندين مان وڌ ۾ وڌ فائدو حاصل ڪري سگهجي ٿو.

10

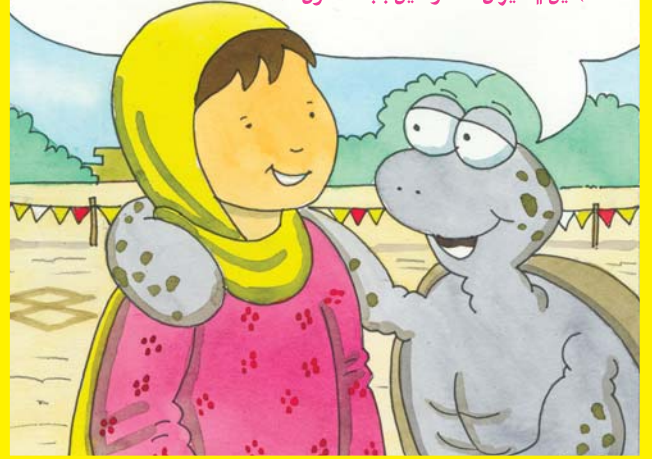
ٻارڻو! جڏهن اوهان هڪ دفعو پنهنجين قابليت تي ڀروسو ڪيو ته پوءِ هارائڻ جو خوف اوهان مان هميشه لاهو نڪري ويندو. اوهان پنهنجي لاءِ مثبت سوچ رکڻو ڇو ته اسان مان هر هڪ پنهنجي ٻيڙي خاص خوبين جو مالڪ هجي ٿو. ٿورڙو سوچيو جيڪڏهن اسين سڀ ڊگها يا بندرا، ننڍا يا وڏا، ڪمزور يا طاقتور هجن ها ته پوءِ هي دنيا ڪيڏي نه بيزار ڪندڙ لڳي ها.



ڪاڇو بين ٻارن طرف مڙيو ۽ سڀني کي ٻڌايائين ته اوهان مان هر هڪ ٻار هڪجهڙو ناهي هوندو ۽ بين کان نرالو هجڻ هڪ خوبي آهي. اهميت ان ڳالهه جي آهي ته اسان اهو سکون ته ٻيا جيئن آهن انهن کي ايئن قبوليون.

9

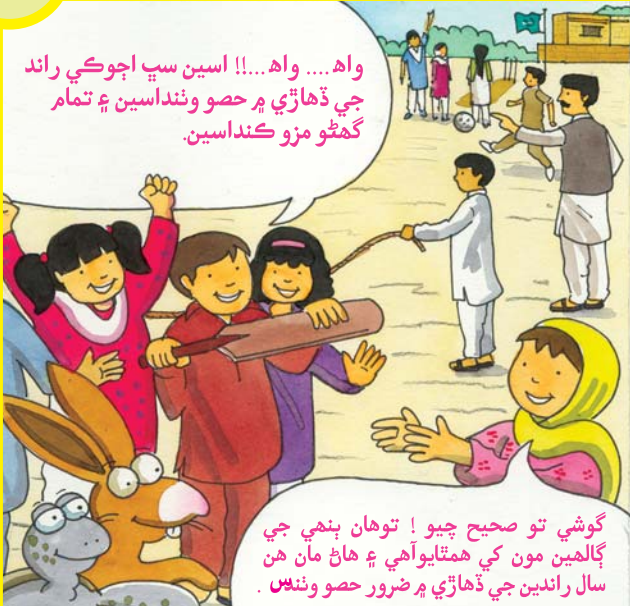
اها ڳالهه ياد رکڻو ته راند جو مقصد کٽڻ يا هارائڻ نه هجڻ گهرجي جڏهن ته راند جي ذريعي اسين چست ۽ ڦڙتيل بڻجن ٿا نوان دوست ٺاهيون ٿا، نين ۽ حيران ڪندڙ شين بابت سکون ٿا.



ڪاڇو پيار وڃان رابعه جي ڪلهي تي پنهنجي پانمن جو گمڀرو آندو ۽ کيس راندين جي اهميت ٻڌائڻ شروع ڪئي....

12

واھ... واھ...!! اسين سڀ اڇوڪي راند جي ڏهاڙي ۾ حصو وٺنداسين ۽ تمام گهڻو مڙو ڪنداسين.



گوشي تو صحيح چيو! توهان ٻنهي جي ڳالهين مان هڪ همتايو آهي ۽ هاڻ مان هن سال راندين جي ڏهاڙي ۾ ضرور حصو وٺندس.

ان کان پهريان جو گوشي ۽ ڪاڇو وڌيڪ ڪجهه - ڳالهائين سڀني ٻار راند جي ميدان ڏانهن ڊوڙيا جتي انهن جا استاد مختلف راندين کي ڏيکڻ لاءِ ٽيمن جوڙي رهيا هئا.

11

پيارا ٻارڻو! کٽڻ يا مات ڏيڻ جي بنسبت لڳاتار ڪوششون وٺڻ يا زور آزمائڻ وڌيڪ اهم هوندو آهي. اهو ضروري ناهي ته اوهان بهتر آهيو ته پوءِ اوهان هميشه کٽو. اوهان کي ته خبر آهي ته مون سان پوئين ڊوڙ ۾ ڇا ٿيو.

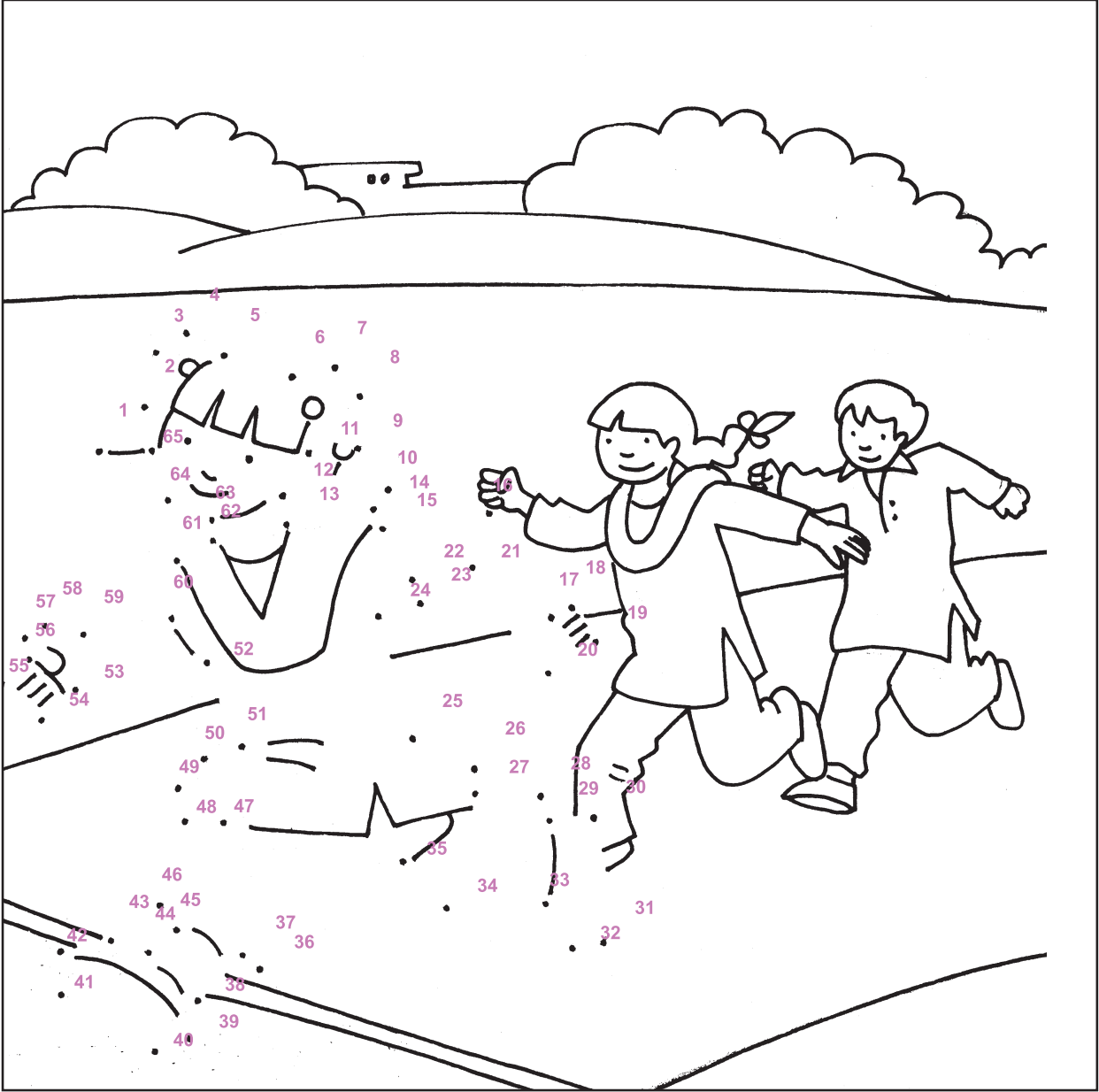


گوشي مڃيو ته هن گذريل ڊوڙ واري مقابلي ۾ هارائڻ مان سبق پرايو ۽ هن اهو به سکيو ته هو ته ٻيهر ڪنهن تي به چٽرون ۽ نٺوليون نه ڪندو.

ان ڏينهن اسڪول جي راندين جو ڪجهه الڳ ٿي مڙو هو. ٻارن پاڻ کي تمام گهڻو پرسڪون محسوس ڪيو ۽ خوب مڙو ڪيو. راند ۾ حصو وٺڻ لاءِ هر هڪ کي گهرايو ويو ۽ ڪيترن ئي راندين ۾ ٻارن پنهنجن والدين ۽ استادن کي پڻ هارايو. انهيءَ کي ته حقيقي خوشي چئبو آهي.

## سرگرمي

## 1

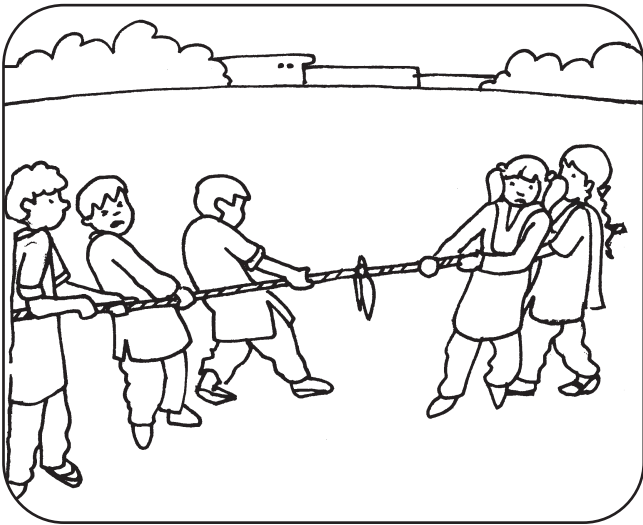
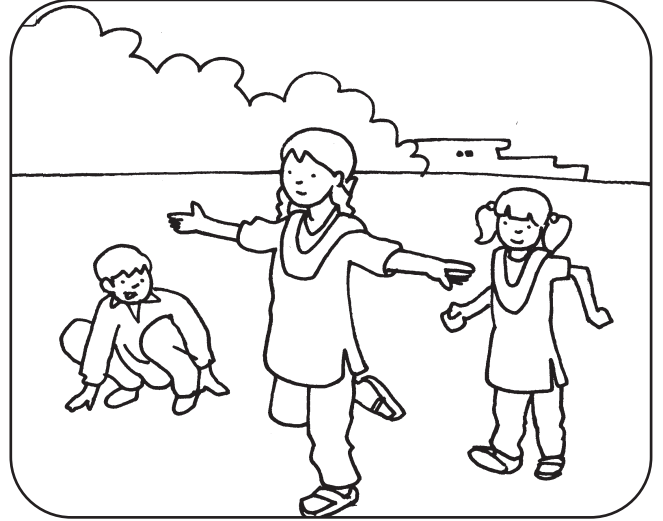
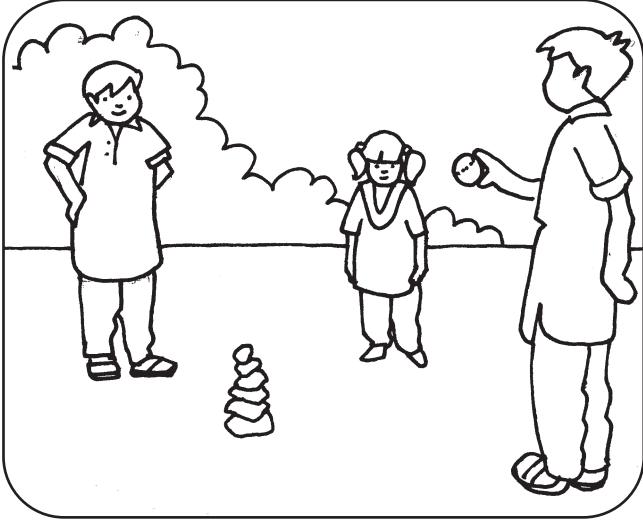


نقطا ملايو ۽ ڳڻيو ته گھڻا پار ڊوڙي رهيا آهن.

## 2

## سرگرمي

هيٺ ڏنل تصويرن ۾ رنگ ڀريو ۽ سڃاڻي ٻڌايو ته ٻار ڪهڙيون ڪهڙيون رانديون ڪيڏي رهيا آهن.



1. بال پٿر

2. رسو چڪڻ

3. پٺو گرم

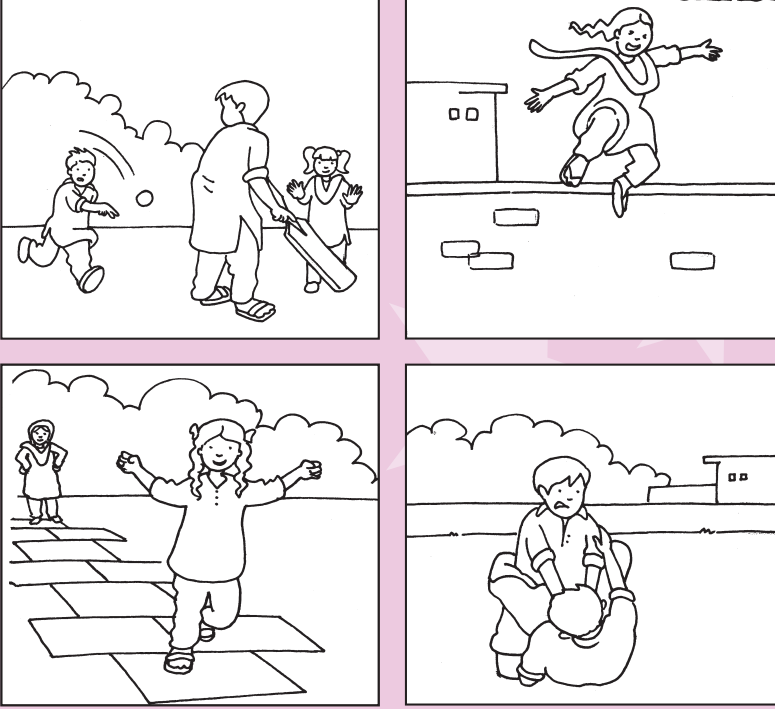
4. منڊڪ

## سرگرمي

## 3

هيٺ ڏنل تصويرن کي رنگ ڀريو ۽ انهن راندين جي سڃاڻپ ڪريو جيڪي اوهان دوستن گڏجي ۽ اڪيلي سر به ڪيڏي سگهو ٿا.





هيٺ ڏنل تصويرن مان ان راند ۾ رنگ ڀريو جيڪا اوهان جي نظر ۾ هڪ محفوظ ۽ صحت بخش راند آهي ۽ جنهن کي ڪيڏڻ ۾ اوهان کي مزو پڻ اچي. انهن راندين تي ليڪ لڳايو جيڪي ڪيڏڻ ۾ غير محفوظ سمجهيون وڃن ٿيون ۽ پوءِ پنهنجي استادن سان ان بابت ڳالهائيو ته اوهان جو اهڙي قسم جي راندين کيڏڻ کان لٽايو پيا.

## اوهان جي ڄاڻ لاءِ:

پارٽو هڪڙي ڳالهه هميشه ياد رکو  
تراند ۾ کٽڻ يا هارائڻ وڌي ڳالهه ناهي پراها وڌي  
ڳالهه آهي ته راند کيڏجي ڪيئن...؟ اچو ته پنهنجو  
پاڻ ڪجهه رانديڪا ٺاهڻ سکون ۽ اهو  
ڏاڍو مزيدار به آهي.

## راند جي اهميت

راند هڪ اهڙو ذريعو آهي جنهن جي وسيلي ٻار پنهنجي باري ۾، پنهنجي آس پاس موجود ماڻهن جي باري ۾، پنهنجي ماحول ۽ برادريءَ جي باري ۾ ڄاڻ حاصل ڪندا آهن. راند هڪ اهڙي سرگرمي آهي جيڪا ٻار پنهنجي مرضيءَ سان چونڊيندا آهن، پنهنجو پاڻ ان جا اصول طئه ڪندا آهن ۽ پنهنجي اندروني خواهشن جي ذريعي انهن کي سرانجام ڏيندا آهن. راند هڪ اهڙو اهم ذريعو آهي جنهن جي وسيلي ٻارن جي نشوونما ٿيندي آهي. اهو چوڻ بلڪل فضول آهي ته راند جي ڪا ئي اهميت ناهي ۽ اها هڪ بيڪار سرگرمي آهي. راند سان جسماني نشوونما حاصل ٿئي ٿي، ڳالهائڻ ٻولھائڻ جا گڙ سڪن ٿا، ٻارن ۾ تخليقي صلاحيت بيدار ٿئي ٿي ۽ هو اهو پڻ سکڻ ٿا ته سماجي رابطن کيڏڻ وڌائڻ، پنهنجن جذبن کي ڪيئن اظهار جي ۽ هن دنيا بابت ڄاڻ ڪيئن حاصل ڪجي. ان کان علاوه جڏهن ٻار پنهنجن دوستن سان کيڏندا آهن ته هو پاڻ ۾ بحث مباحثو ڪرڻ سکندا آهن، مسئلن جا حل ڳولهي لهندا آهن ۽ ڳالهائڻ جون صلاحيتون پڻ حاصل ڪندا آهن.

## گروه ۾ گڏجي ڪيڏڻ جا فائدا

گروه ۾ گڏجي ڪيڏڻ سان نه صرف اوهان جا نوان دوست ٺهندا پر ائين ڪرڻ سان اوهان جون ڪوڙ ساريون صلاحيتون پڻ نشوونما حاصل ڪنديون جهڙوڪ سماجي رابطن وڌائڻ، حال احوال ڪرڻ، هڪٻئي جو سهڪار حاصل ڪرڻ.

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

سنڌ ايجوڪيشن فائونڊيشن

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

UAN: (92-21) 111-424-111, Fax: (92-21) 9651652

اي ميل

پنهنجي راءِ کان اسان  
کي آگاه ڪريو