

کھیل ہی کھیل میں

آؤ کھیل ہی کھیل میں سیکھیں



عزیز دوستو! کھیل ہی کھیل کے اس شمارے میں ہم چند حفاظتی تدابیر کے بارے میں پڑھیں گے جن کا جاننا روزمرہ کے خطرات سے بچنے کے لیے ضروری ہے تاکہ ہم اپنے آپ کو محفوظ رکھ سکیں۔

اپنی حفاظت آپ!

بچوں کی حفاظت گھر سے شروع ہوتی ہے۔ اپنے آپ کو محفوظ رکھنے کا پہلا قدم ہے کہ گھر اور اس کے اطراف موجود ممکنہ خطرات کے بارے میں معلومات حاصل کی جائے۔ پلاسٹک کی تھیلیاں، بجلی کی تاریں، قینچی، دوائیں، چولھے، بھاری اوزار وغیرہ ہمارے اطراف عام پائے جاتے ہیں اور ہمیں نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ سڑک پر پیش آنے والی تکالیف اور اجنبیوں کے خطرات سے آگاہ ہونا بھی ضروری ہے۔ جائیے اور محفوظ رہیے۔

حفاظتی تدابیر:

- ☆ گھر
- ☆ سڑک
- ☆ اجنبی افراد
- ☆ سرگرمیاں

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 پی سی آف دی کنگ ڈوم آف دی نیدرلینڈز تیار کیا گیا ہے۔

طباعت و اشاعت: سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن۔

گھر میں حفاظت



بجلی کے آس پاس:

- بجلی کی تاروں سے نہ کھیلیں۔
- بجلی کے ساکٹ میں ہاتھ یا ڈنڈی مت ڈالیں۔
- استعمال کے بعد ٹی وی، ہیٹر وغیرہ کو بند کرنے میں کسی بڑے کی مدد لیں۔



باورچی خانے میں:

- دیگچی کو ہاتھ نہ لگائیں۔
- ماچس سے مت کھیلیں۔
- چولہے سے دور کھڑے ہوں تاکہ گرم دیگچی اور آگ سے محفوظ رہ سکیں۔



غسل خانے میں:

- گیلے فرش پر احتیاط سے چلیں۔
- صابن، فناکل وغیرہ کو منہ میں نہ ڈالیں۔
- بجلی سے چلنے والے آلات غسل خانے میں مت لے جائیں۔



گھر اور اس کے اطراف میں حفاظتی طریقے



گیس سلینڈر سے نہ کھیلیں۔ وہ پھٹ سکتے ہیں جس سے گہری چوٹ آسکتی ہے۔



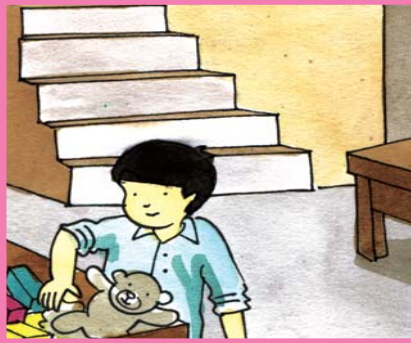
آگ سے دور رہیں کیونکہ اس سے آپ کے کپڑوں یا جسم کو آگ لگ سکتی ہے۔



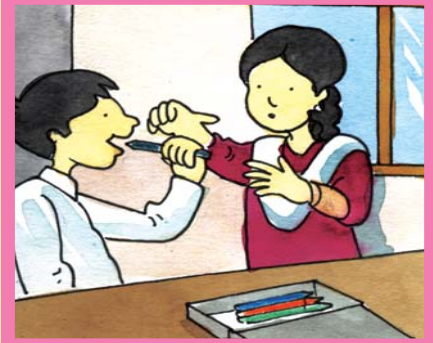
ہیٹر اور لال ٹین کے اوپر کوئی چیز نہ رکھیں جیسے کپڑے اور کمبل وغیرہ۔



بڑوں کی غیر موجودگی میں سیڑھیاں مت چڑھیں۔ آپ گرنے سے زخمی ہو سکتے ہیں۔



کھلونوں کو سیڑھیوں اور راستے سے دور رکھیں تاکہ کسی کو ٹھوکر نہ لگے۔



اپنی پینسلوں اور مومی کالر (پینسلوں) کو مت چبائیں۔ یہ زہریلی ہوتی ہیں۔



تالاب میں بڑوں کی نگرانی میں تیراکی کریں۔

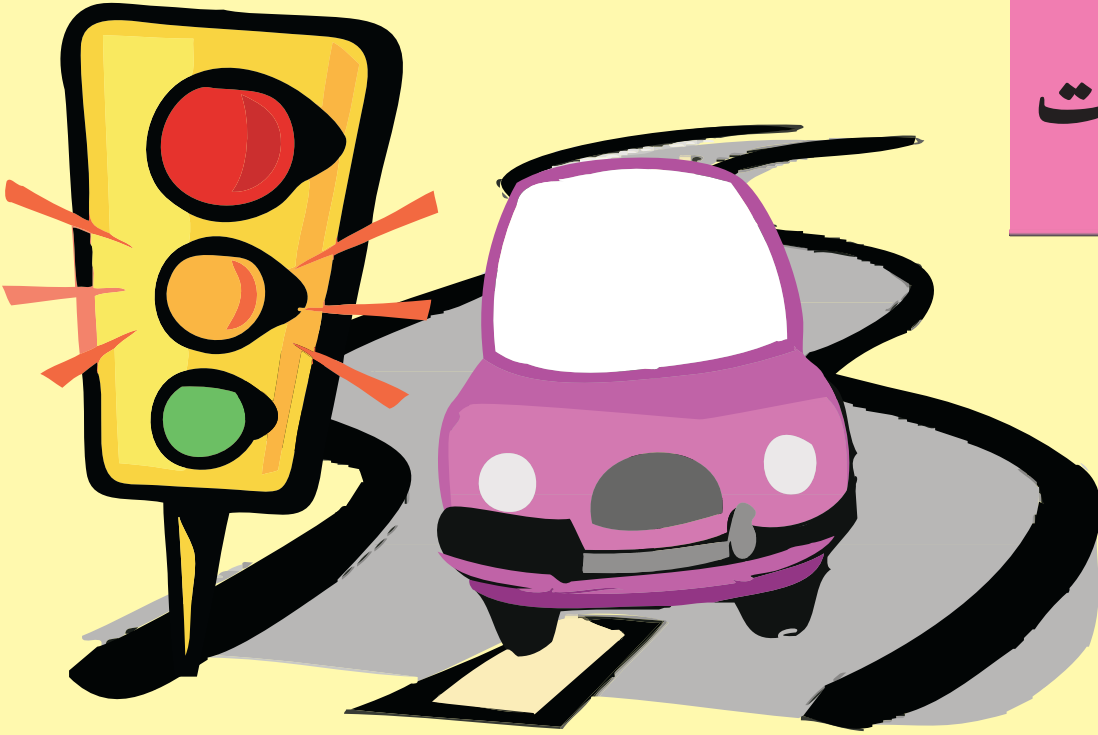


گیلفرش پر گرنے کا خطرہ ہوتا ہے اس لیے اس پر آہستہ اور احتیاط سے چلنا چاہئے۔

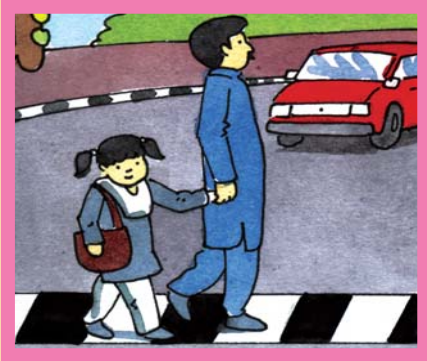


چھوٹی اور نوکیلی اشیاء کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں تاکہ وہ انہیں منہ میں نہ ڈال لیں۔

سڑک پر حفاظت



پیدل چلنے والوں کے لیے



- سڑک پار کرتے وقت، دائیں اور بائیں دیکھیں۔ جب گاڑیاں گزر جائیں تو سڑک پار کریں۔
- سڑک پار کرتے وقت زیر اثر اسٹنگ (اگر موجود ہو تو) کا استعمال کریں۔
- سڑک پار کرنے کے لئے کسی بڑے کی مدد لیں۔
- سڑک کے قریب کھیلنا خطرناک ہے۔



گاڑی کی سواری کے دوران

- ٹریفک کے قوانین کی پابندی کریں۔
- گاڑی کی چھلی سیٹ پر سفر کریں۔
- سفر کے دوران حفاظتی بیلٹ باندھ کر بیٹھیں۔
- اپنا سر، ہاتھ یا بازو چلتی ہوئی گاڑی سے باہر نہ نکالیں۔
- اونچی آواز میں ریڈیو وغیرہ نہ سنیں، اس سے ڈرائیور کا دھیان بٹتا ہے۔

بس کا سفر



بس کا انتظار کرتے ہوئے یا سفر کے دوران چند باتوں کا خیال رکھیں۔

• اسٹاپ پر بس آنے سے 5 منٹ پہلے پہنچ جائیں۔

• بس کا انتظار سڑک اور گزرتی ہوئی ٹریفک سے ہٹ کر کریں۔

• چلتی ہوئی بس میں سوار ہونے کی کوشش نہ کریں۔

• بس پر سوار ہوتے وقت ہینڈل پکڑ کر چڑھیں۔

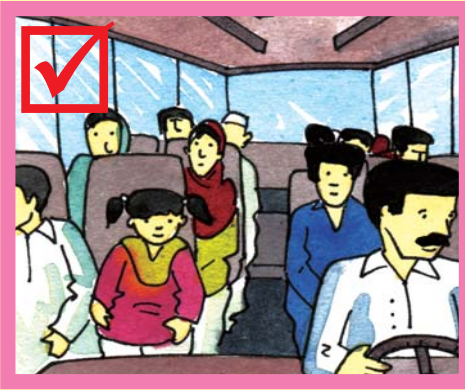
• کبھی بھی بس کے قریب پڑی ہوئی چیز کو زمین سے مت اٹھائیں۔

• بس کے اندر دوسروں کو دھکا دینے اور باہر چیزیں پھینکنے سے گریز کریں۔

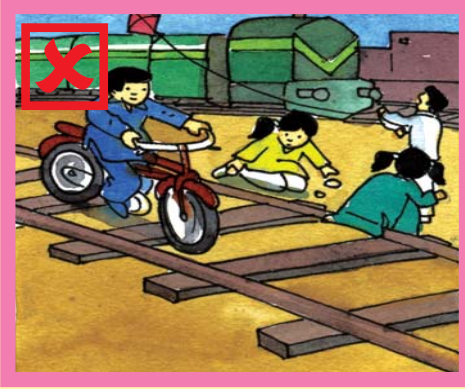
• بس میں سوار ہونے کے بعد سیٹ پر بیٹھ جائیں اور سامان پیروں کے پاس رکھیں۔

• دھیمی آواز میں بات کریں تاکہ ڈرائیور کا دھیان سڑک کی طرف رہے۔

• بس میں کھانے پینے سے گریز کریں۔



ریل کا سفر



ریل کی پٹری کے قریب جانا انتہائی خطرناک ہے۔ ریل کی رفتار کافی تیز ہوتی

ہے اس لئے بس یا گاڑی کی طرح بریک لگا کر ایک دم رکننا ممکن نہیں۔

ریل کی پٹری کے اطراف چند باتوں کا خیال رکھیں۔

• ریل کے تمام نشانات اور سگنلز کی پابندی کریں۔

• پٹری کو پار کرنے کے لیے کراسنگ کا استعمال کریں۔

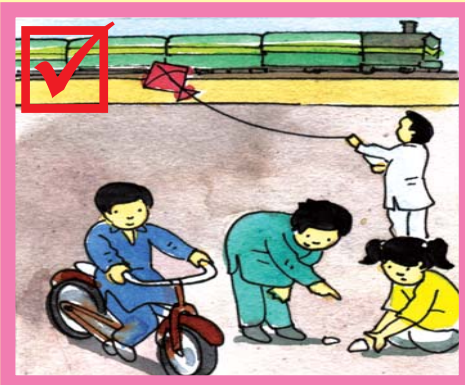
• پٹری پار کرنے سے پہلے دائیں اور بائیں دیکھ لیں کہ ریل آ تو نہیں رہی۔

• اگر آپ سائیکل پر سوار ہیں تو آپ کو رک کر دیکھنا اور سننا ہوگا۔ ریل کی پٹری

محفوظ پانے کے بعد سائیکل سے اتر کر پٹری کو پار کریں۔

• ریل کی پٹری پر یا اس کے قریب مت کھیلیں۔

• کبھی بھی چلتی ہوئی ریل یا پٹری کی طرف کوئی چیز مت پھینکیں۔



اجنبی لوگ



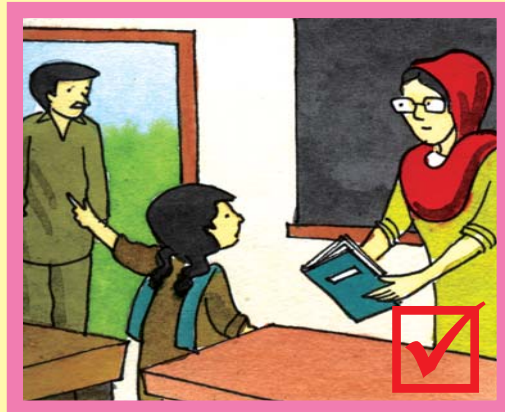
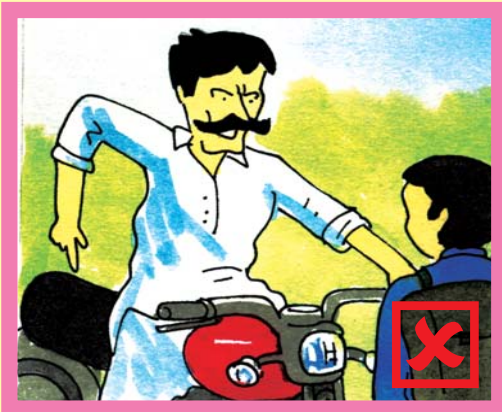
بچوں اجنبی شخص وہ ہوتا ہے جسے آپ نہیں جانتے۔ اگر کوئی اجنبی آپ سے بات کرنا چاہے یا آپ کو کہیں لے جانا چاہے تو فوراً وہاں سے چلے جائیں اور اس کے بارے میں کسی بڑے کو بتائیں۔ اگر کوئی آپ کی مرضی کے بغیر آپ کو کہیں لے جانے کی کوشش کرے تو زور سے چلائیں تاکہ لوگ آپ کی مدد کو آسکیں۔ یاد رکھیں کبھی کسی اجنبی کے ساتھ اس کی گاڑی میں نہ بیٹھیں اگرچہ وہ آپ کو بتائے کہ وہ آپ کے والد کا دوست ہے۔ اگر آپ اس کی گاڑی میں بیٹھ گئے تو ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کو نقصان پہنچائے۔ اگر آپ کسی اجنبی کو گھر کے اطراف دیکھیں یا کوئی تشویش ناک آواز سنیں تو فوراً اپنے بڑوں کو اس کی اطلاع دیں۔

بچوں آپ کو چاہیے کہ:

- کبھی بھی اپنے والدین یا اساتذہ کی اجازت کے بغیر کسی اجنبی سے کوئی چیز مت لیں (چاہے وہ کوئی ٹوٹی کیوں نہ ہو)۔
- گھر سے نکلتے وقت فون کرنے کے لیے پیسے ساتھ رکھیں۔
- راستے پر چلتے ہوئے محفوظ مقامات (پولیس اسٹیشن، ہسپتال اور دکانیں) کی معلومات رکھیں تاکہ مدد حاصل کرنے کے لیے فوراً ان مقامات پر پہنچا جاسکے۔
- اپنے آس پاس ہونے والے واقعات سے گھر والوں کو آگاہ کریں اور نئے دوستوں کے بارے میں بڑوں کو بتائیں۔



ہمیشہ گروپ کی صورت میں اسکول جائیں اور واپس گھر لوٹیں۔ اپنے گھر والوں کے بتائے ہوئے راستے سے اسکول اور گھر آیا جایا کریں اور کوئی نیا راستہ اختیار نہ کریں۔



کسی بھی اجنبی کے ساتھ اسکول سے باہر نہ نکلیں۔ اگر کوئی زبردستی کرے تو اپنے ہیڈ ماسٹریا کلاس ٹیچر کو بتائیں۔

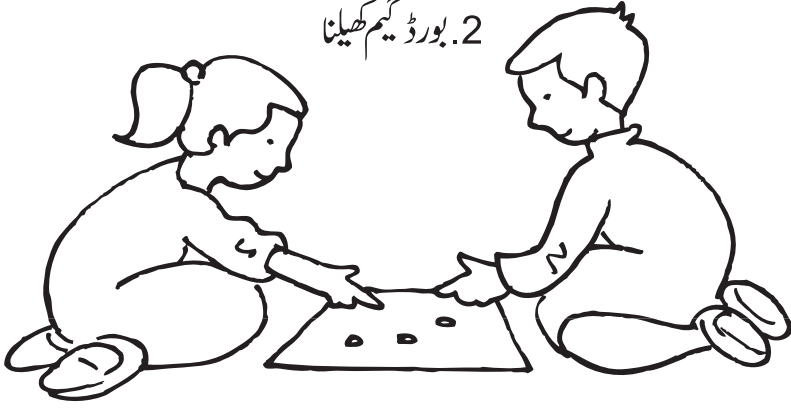
ان کاموں کو پہچانیں اور ان میں رنگ بھریں جو گھر میں اکیلے ہونے کے دوران آپ کے لیے انجام دینا محفوظ ہیں۔ ان تصاویر پر (x) کا نشان لگائیں جو آپ کے لیے نقصان دہ ہیں۔

سرگرمی نمبر 1

1. ہوم ورک کرنا



2. بورڈ گیم کھیلنا



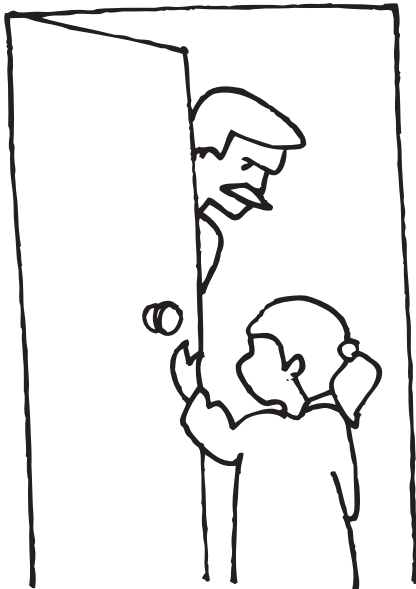
3. فون پر بات کرنا



4. کتاب پڑھنا



6. کسی اجنبی کے لیے دروازہ کھولنا



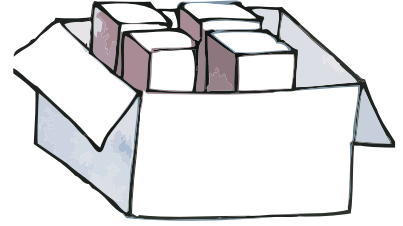
5. چھری استعمال کرنا



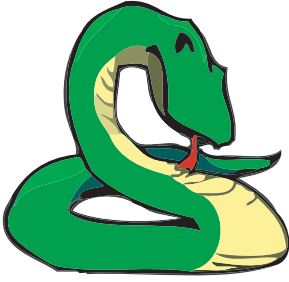
سرگرمی نمبر 3

ان اشیاء پر x کا نشان لگائیں جو زہریلی ہو سکتی ہیں۔

دودھ کے ڈبے



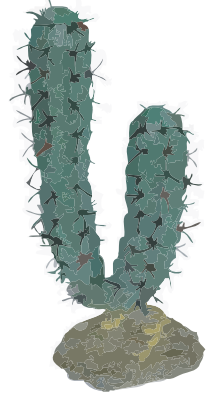
سانپ



گیس سلینڈر



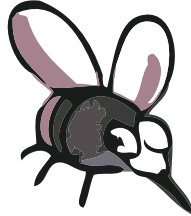
کانٹوں والا پودا



پھلوں کی ٹوکری



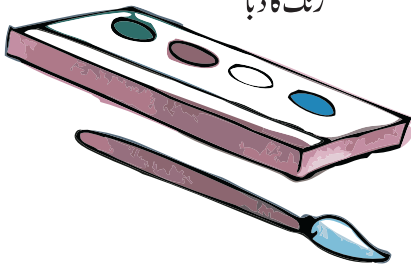
شہد کی مکھی



سبزیاں



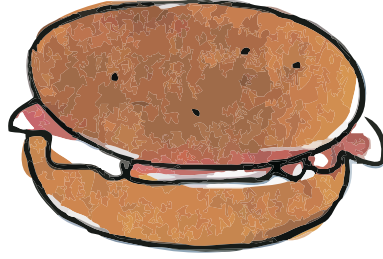
رنگ کا ڈبا



سرگرمی نمبر 4

ان اشیاء پر دائرہ بنائیں جو کھانے اور پینے کے لیے محفوظ ہیں۔

برگر



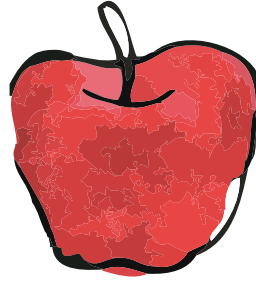
دودھ



دوائی



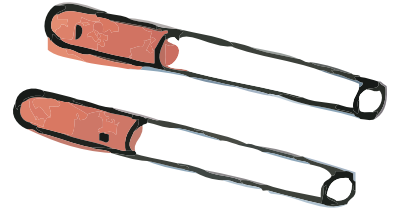
سیب



شیونگ کریم



سگریٹ

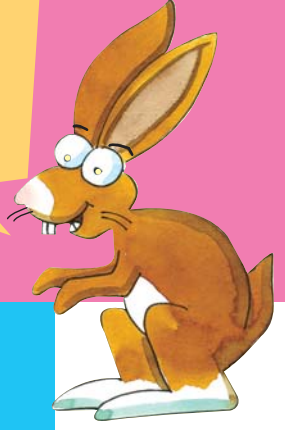


آئس کریم



آپ کی معلومات کے لیے

چند احتیاطی تدابیر:



• گھنٹی بجنے پر کبھی بھی خود دروازہ مت کھولیں چاہے وہ کوئی دوست یا رشتہ دار ہی کیوں نہ ہو۔ فوراً کسی بڑے کو بتائیں۔

دروازہ کھولتے وقت:

• الماری اور درازیں کھلی مت چھوڑیں کیوں کہ کسی کی انگلی دب سکتی ہے۔
• کھیل کے دوران اپنے کھلونے زمین پر نہ پھیلائیں۔
• جب آپ کی امی کھانا پکا رہی ہوں تو چولہے کے قریب نہ جائیں۔

گھر کے اندر:

• ہمیشہ اپنے والدین کو بتادیں کہ آپ کہاں اور کتنی دیر کے لیے جا رہے ہیں۔
• گھر کا ٹیلیفون نمبر یاد کر لیں اور پیسے ساتھ رکھیں تاکہ راستہ بھول جانے کی صورت میں گھر فون کر سکیں۔
• اگر آپ کسی بھیڑ والی جگہ پر اپنے والدین سے جدا ہو جائیں تو قریبی مسجد یا سکیورٹی افسر کے پاس مدد کے لیے جائیں۔

راستہ بھول جانے پر:

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

اپنی رائے سے
آگاہ کریں

سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن

پلاٹ 9، بلاک 7، کہنشاں کلفٹن 5، کراچی 75600 پاکستان

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

ای میل: info@ecd-pak.com

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

طباعت و اشاعت: سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن۔

