

راند روند ۾

اچو راند روند ۾ سکون



پيارا دوستو! راند روند جي هن شماري ۾ اسين مختلف حفاظتي اپائن بابت سکنداسين، جن جو ڄاڻڻ، ڏينھون ڏينھن پيش ايندڙ خطرن کان محفوظ رکڻ لاءِ ضروري آهي ته جيئن اسان پنهنجو پاڻ کي محفوظ رکي سگهون.

پنهنجي حفاظت پاڻ!

ٻارن جي حفاظت گهر کان شروع ٿئي ٿي. پنهنجو پاڻ کي محفوظ رکڻ لاءِ پهريون قدم اهو آهي ته گهر ۽ پاڙي ۾ پيش ايندڙ ممڪن خطرن بابت معلومات حاصل ڪئي وڃي. پلاسٽڪ جون شيون، بجلي جون تارون ۽ سوئچ، تيز اوزار جهڙوڪ چڙي، چاقو، ڪينچي وغيره، ان کانسواءِ دوائون، چلها، ڳرو سامان يا اوزار وغيره اسان جي اردگرد ۾ موجود هجن ٿا، جيڪي نقصان پهچائي سگهن ٿا. ان کانسواءِ توهان پاڻ کي ڪهڙي طرح ڌڪ لڳڻ يا روڊ حادثي ۽ اڻ ڄاڻ ماڻهن کان محفوظ رکي سگهو ٿا بابت ڄاڻڻ پڻ تمام ضروري آهي، تنهنڪري ڄاڻ حاصل ڪيو، هوشيار رهو ۽ پاڻ کي محفوظ رکو.

حفاظتي اپاءَ:

☆ گهر ۾

☆ روڊ تي

☆ اڻڄاڻ ماڻهن کان

سرگرميون

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 ايمبسي جي تعاون سان تيار ڪيو ويو.

طباعت ۽ اشاعت: سنڌ ايجوڪيشن فائونڊيشن

گهر اندر حفاظت



بجلي جي ويجهو :

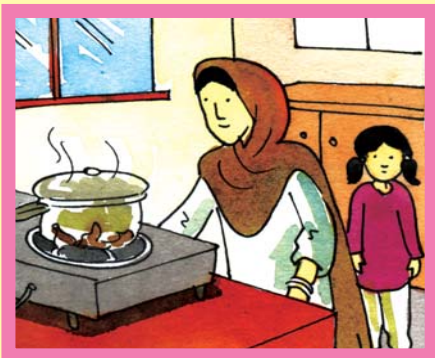
- بجلي جي تارن سان نه ڪيڏو.
- بجلي جي ساڪت ڀر هٿ، ڇڙي، لوهي تار يا لڪڻ نه وجهو.
- استعمال کانپوءِ، ٽي وي، هيٽر وغيره کي بند ڪرڻ لاءِ ڪنهن وڏي جي مدد حاصل ڪيو.

رڌڻي ۾ :

- گرم ڊيگڙي کي هٿ نه لڳايو.
- ماچس سان نه ڪيڏو.
- چلمي کان پري رهو ته جيئن گرم تڻي يا ڊيگڙي ۽ باهه کان محفوظ رهي سگهيو.

وهنجڻ واري جاءِ ۾

- آلي فرش تي احتياط سان هلو.
- صابن، فنائيل وغيره کي منهن ۾ نه وجهو.



گهر ۽ ان جي آس پاس حفاظتي تدبيرون



گيس سيلنڊرن سان راند نه ڪرڻ گهرجي ڇاڪاڻ ته اهي ڌماڪي سان ڦاٽي سگهن ٿا جنهن ڪري توهان سخت زخمي ٿي سگهو ٿا.



ڪڏهن به ٻرندڙ باهه يا ٻرندڙ چلعي جي ويجهو نه بيهو ڇاڪاڻ ته ان سان توهان جي ڪپڙن ۽ جسم کي باهه لڳي سگهي ٿي.



ڪڏهن به هيترو ۽ لالتين تي ڪا به شي نه رکجي مثلاً ڪپڙا يا ڪمبل وغيره.



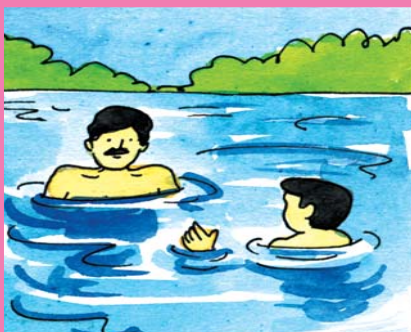
وڏن جي غير موجودگي ۾ ڏاڪڻ تي نه چڙهو، ان ڪري جو توهان ڏاڪڻ تان ڪري زخمي ٿي سگهو ٿا.



رانديڪن کي گهر جي ڏاڪڻن يا وچ تي نه پڪيڙيو ڇاڪاڻ ته ڪو ان سان وڇڙجي ڪري سگهي ٿو.



پينسلن ۽ مومي رنگن کي نه ڇاڙيو ڇاڪاڻ ته انهن ۾ زهريلو مواد هوندو آهي.



ڍنڍ يا تلاءُ ۾ وڏن جي نگراني ۾ تيراڪي ڪيو.

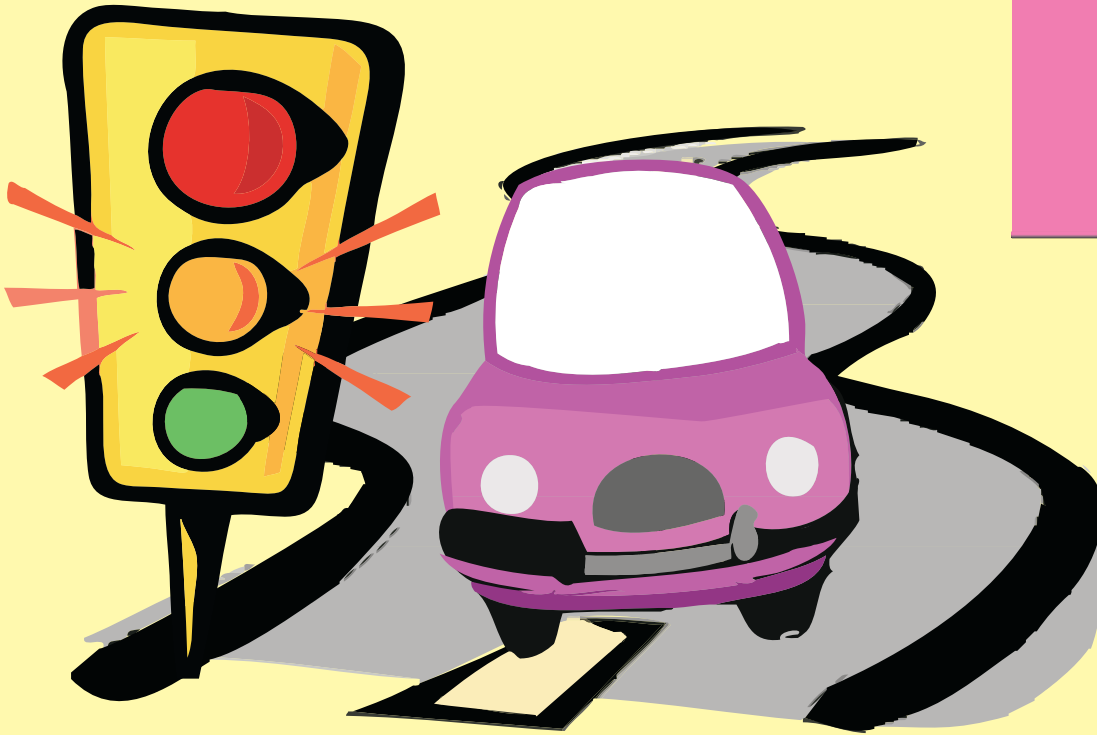


آلي فرش تي ترڪڻ جو خطرو هوندو آهي ان تي آهسته ۽ احتياط سان هلڻ گهرجي.



رانديڪن جي ننڍن حصن ۽ تيز دھاري شين کي ننڍڙن ٻارن کان پري رکڻ ڇاڪاڻ ته ننڍو ٻار اهي شيون پڪڙي پنهنجي وات ۾ وجهندو ۽ گهمي به سگهي ٿو.

رود تي حفاظت



ڀنڌ هلائڻ وارن لاءِ



- رود پار ڪندي، ٻنهي ساڄي ۽ کاٻي طرف ڏسو ۽ پهرين گاڏين کي گذرڻ ڏيو پوءِ رود پار ڪيو.
- هميشه زبيرا ڪراسنگ وٽان رود پار ڪريو جيڪڏهن اها موجود آهي ته.
- ڪوشش ڪيو ته رود پار ڪرڻ مهل ڪنهن وڏي جي مدد حاصل ڪريو.
- رود پراسان ڪيڏڻ خطرناڪ هوندو آهي.



گاڏي ۾ سواري دوران

- هميشه ٽريفڪ جي قاعدي ۽ قانون جي پابندي ڪريو.
- گاڏي ۾ ويهيو ته هميشه پوئين سيٽ تي ويهيو.
- جيڪڏهن سيٽ بيلٽ هجي ته اهو ضرور ٻڌو.
- ڪڏهن به هلندي گاڏي مان پنهنجو مٿو، هٿ يا ٻانهون ٻاهر نه ڪڍو.
- وڏي آواز ۾ ريڊيو يا ٽيپ وغيره نه ٻڌو ان سان ڊرائيور جو ڌيان منتشر ٿيندو.

بس/لاري جو سفر

بس/لاري جي انتظار ڪرڻ لاءِ ڪجهه ڳالهائون هميشه ياد رکڻ گهرجن:

- بس/لاري جي پهچڻ کان پنج منٽ پهرين توهان بس اسٽاپ يا جتان بس توهان کي کڻي اُتي پهچو.
- بس جو انتظار روڊ ۽ گذرندڙ تريفڪ کان پري ٿي ڪري ڪيو.
- هلندڙ بس تي سوار ٿيڻ جي ڪوشش نه ڪيو.
- بس تي سوار ٿيڻ وقت لوهي هٿڻي کي جهلي پوءِ بس ۾ چڙهو.
- ڪڏهن به بس جي ويجهو يا ان جي هيٺان پيل شي کي جهڪي نه کڻو.
- بس اندر ڊوڙڻ، ڪنهن کي ڌڪو ڏيڻ، گوڙ ڪرڻ، شيون اڇلائڻ کان پاسو ڪجي ۽ بس مان ٻاهر ڪا به شي نه اڇلائي.
- بس تي سوار ٿيڻ کان فورا پوءِ سيٽ تي ويهيو ۽ پنهنجو سامان پنهنجي پيرن وٽ رکيو.
- هلڪي آواز ۾ ڳالهائڻ ته جيئن ڊرائيور جو ڌيان روڊ طرف ئي رهي.
- بس ۾ ڪاٺ پيئڻ کان پاسو ڪيو.

ريل گاڏي جو سفر

ريل جي پٽڙين پراسان وچ انتھائي خطرناڪ آهي ڇاڪاڻ ته ريل گاڏي کي ڪار يا بس جيان بريڪ ناهن هوندا جن کي هنگامي صورتحال ۾ استعمال ڪري سگهجي ۽ جيڪڏهن توهان ريل جي پٽڙين تي هلي رهيا آهيو ته اهو تصور ڪرڻ به ڏکيو آهي ته وقت سر ريل گاڏي بريڪ هڻي، تنهنڪري ريل جي پٽڙين تي حفاظت سان هلڻ لاءِ ڪجهه ڳالهائون ياد رکيو.

- ريلوي جي تمام نشانين ۽ سگنلز جي پابندي ڪيو.
- ريلوي ڪراسنگ وٽان پٽڙيون پار ڪيو.
- ريلوي پٽڙي پار ڪرڻ کان پهرين هميشه ٻنهي طرفن ڏانهن نهاريو ۽ آواز ٻڌڻ جي ڪوشش ڪيو ته ريل گاڏي اچي ته نه رهي آهي مڪمل اطمینان کانپوءِ پٽڙي پار ڪريو.
- جيڪڏهن توهان سائيڪل تي آهيو ته توهان کي بيهي ڏسڻو ۽ ٻڌڻو پوندو ته ريل گاڏي اچي ته نه پئي پوءِ سائيڪل تان لهي ريلوي پٽڙي کي پار ڪيو.
- ريلوي پٽڙي تي يا ان جي پراسان راند روند نه ڪريو.
- هلندي ريل ڏانهن يا پٽڙي تي ڪا به شي نه اڇلايو.

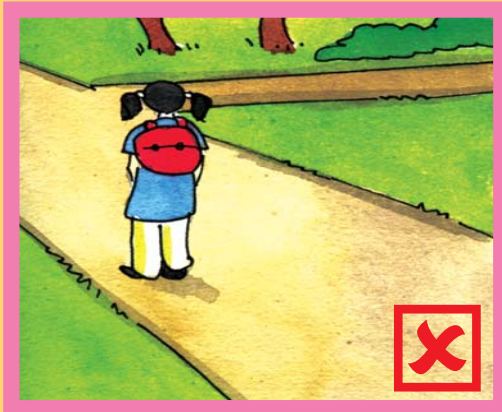
اڻڄاڻ ماڻهو



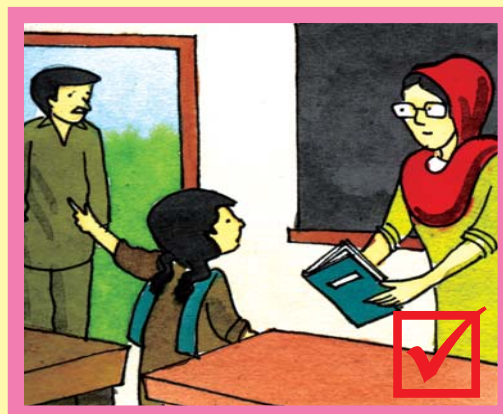
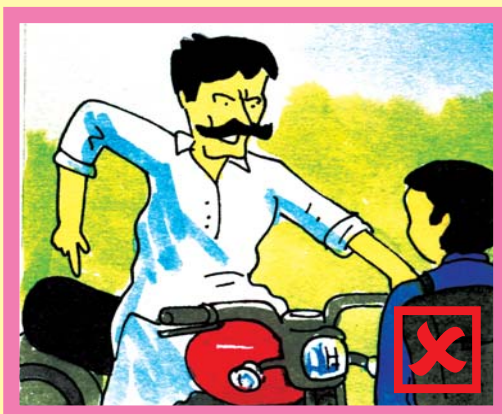
ٻارو! اڻڄاڻ شخص اهو هوندو آهي جنهن کي توهان نٿا سڃاڻو. جيڪڏهن ڪو اڻڄاڻ توهان سان ڳالهائڻ شروع ڪري يا اهو / اها توهان کي پاڻ سان گڏ هلڻ لاءِ چوي ته ان سان گڏ نه وڃو بلڪه فوراً اتان پنهنجي گهر وڃو ۽ پنهنجي وڏن کي ان بابت آگاهه ڪريو. جيڪڏهن اوهان جي مرضي کانسواءِ ڪو اجنبی ماڻهو اوهان کي کڻي ٿو يا وٺي ٿو وڃي ته توهان هڪدم زور زور سان مدد لاءِ رڙيون ڪريو ته جيئن توهان جو ڪو وڏو يا ٻيا ڪي ماڻهو توهان جي مدد ڪري سگهن. ياد رکو: ڪڏهن به ڪنهن اڻڄاڻ جي گاڏي ۾ نه ويهيو ڇاڪاڻ ته توهان کي چٽي ته هو توهان جي والد جو دوست آهي ۽ جيڪڏهن توهان ان جي گاڏي ۾ ويهي رهيا ته اهو اجنبی توهان کي نقصان پهچائي پاڻ سان گڏ کڻي وڃي سگهي ٿو. جيڪڏهن اوهان ڪنهن اڻڄاڻ کي پنهنجي گهر جي آس پاس ڏسو يا ڪي مشڪوڪ ۽ عجيب آوازون ٻڌو ته هڪدم پنهنجي وڏن کي اطلاع ڏيو.

ٻارو! اوهان کي گهرجي ته:

- ڪڏهن به پنهنجي والدين ۽ ٽيچر جي اجازت کان سواءِ ڪنهن به اڻڄاڻ کان ڪا به شيءِ نه وٺو (چاهي اهو چاڪليت يا کٽمنڙو ڇو نه هجي).
- گهر کان نڪرڻ مهل ڪجهه پيسا ضرور کڻو ته جيئن توهان گهر ٽيليفون ڪري سگهو.
- رستي ۾ ايندڙ محفوظ جڳهين (پوليس اسٽيشن، باهه وسائڻ واري آفيس، عام دڪانن) بابت ڄاڻ رکڻ ته جيئن مدد حاصل ڪرڻ لاءِ هڪدم سان ان جڳهين تي پهچي سگهجي.
- پنهنجي آس پاس ۾ ٿيندڙ واقعن بابت گهرن وارن کي آگاهه ڪريو ۽ نون دوستن بابت پڻ پنهنجي وڏن کي ٻڌايو.



هميشه جڳي (گروپ) جي صورت ۾ اسڪول وڃو ۽ اتان واپس گهر اچو. پنهنجي گهر وارن جي ٻڌايل رستن تان اسڪول ۽ گهر ايندا ويندا ڪريو ۽ ڪو به نئون رستو اختيار نه ڪريو.



ڪنهن به اڻڄاڻ سان اسڪول کان ٻاهر نه وڃو جيڪڏهن ڪو زبردستي ڪري ته هيڊ ماستر يا ٽيچر کي ٻڌايو.

سرگرمي نمبر 1

انهن ڪمن کي سڃاڻو ۽ انهن ۾ رنگ ڀريو جيڪي گهر ۾ اڪيلي هجڻ دوران توهان لاءِ محفوظ هجن. انهن تصويرن تي X جو نشان لڳايو جيڪي توهان لاءِ نقصان ڏيندڙ آهن.

1. هوم ورڪ ڪرڻ



2. بورڊ راند ڪرڻ



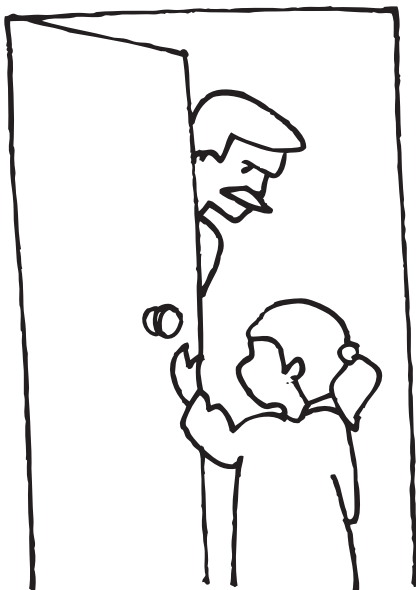
3. فون تي ڳالهائڻ



4. ڪتاب پڙهڻ



6. ڪنهن اڻڄاڻ لاءِ دروازو کولڻ



5. چُرِيءَ جو استعمال



بطایو

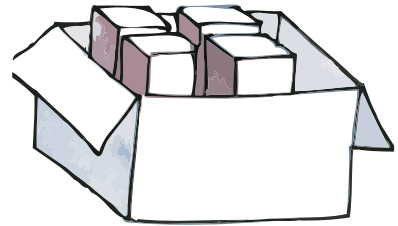
سرگرمي نمبر 2



سرگرمي نمبر 3

انھن شين تي X جو نشان لڳايو جيڪي زھريليون ٿي سگھن ٿيون.

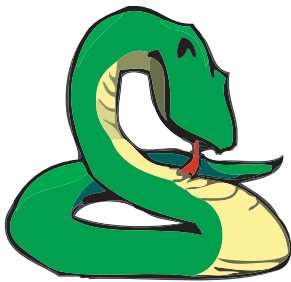
کير جا دٻا



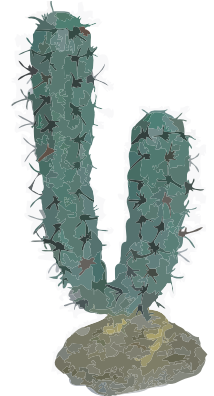
گيس سلينڊر



نانگ



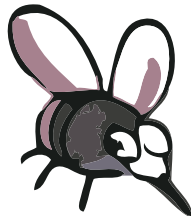
کاردار (کنڊن) وارو ٻوٽو



پاڇيون



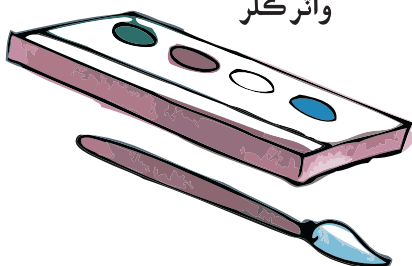
ماڪي جي مک



ميون جي ٽوڪري



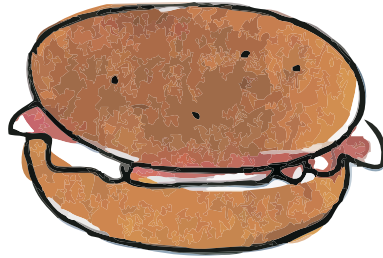
واٽرڪلر



سرگرمي نمبر 4

انهن شين تي گول دائرو پاڻو جيڪي ڪاٺ ۽ پيئڻ جي حوالي سان نقصان ڏيندڙ ناهن.

برگر



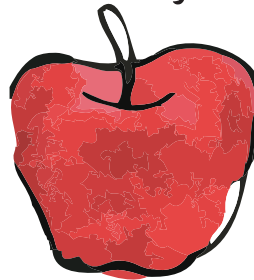
ڪير



دوا جي بوتل



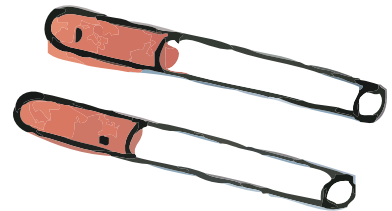
صوف



شيونگ ڪريم



سگريت

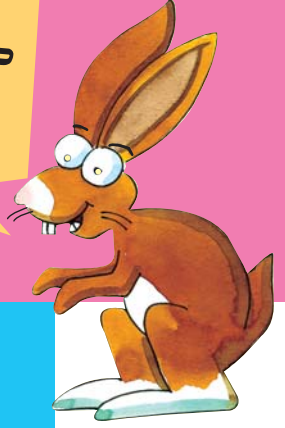


آئيس ڪريم



اوهان جي ڄاڻ لاءِ

ڪجهه احتياطي
تدبيرون



دروازو کولڻ وقت:

- گھنتي وڃڻ يا در کڙڪڻ جي صورت ۾ ڪڏهن به پاڻ وڃي دروازو نه کوليو ڇاھي اھو توهان جو مائٽ يا دوست ڇو نه ھجي. ھڪدم سان وڌڻ کي ٻڌايو.

گھر جي اندر:

- الماري ۽ ڪپٽ جون درازون کليل نه ڇڏيو ڇو ته ڪنھن جي آڱر ان ۾ ڊڄي سگھجي ٿي.
- راند ڪرڻ دوران پنھنجا رانديڪا نه پکڙيو.
- جڏھن توهان جي امي رڌ پڇاءُ ڪندي ھجي ته چلھي جي ويجهو نه وڃو.

گھر ٿي وڃڻ جي صورت ۾:

- ھميشه پنھنجي والدين کي ٻڌائي نڪرو ته توهان ڪٿي ۽ ڪيتري دير لاءِ وڃي رھيا آھيو.
- گھر جو ٽيلي فون نمبر ياد ڪري وٺو ۽ پئسا پڻ گڏ رکڻ تي جيئن رستو پلجي وڃڻ جي صورت ۾ گھر فون ڪري سگھو.
- جيڪڏھن توهان پنھنجي والدين سان ڪٿي گھمڻ پيا وڃو ۽ توهان انھن کان ڌار ٿي ويا ھجو يا الڳ ٿي ويا ھجو ته ھڪدم ڪنھن ويجهي مسجد يا ڪنھن سيڪيورٽي آفيسر وٽ مدد لاءِ وڃو.

پنھنجي راءِ
کان آگاهه ڪريو

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 ائڊريس تي موڪلي سگهو ٿا:

سند ايجوڪيشن فائونڊيشن

پلاٽ 9، بلاڪ 7، ڪمڪشان ڪلفٽن 5، ڪراچي 75600 پاڪستان
Phone : (92-21) 111-424-111, Fax: (92-21) 99251652
اي ميل: info@ecd-pak.com

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: سند ايجوڪيشن فائونڊيشن

