

یہ کتاب

کے لیے وقف ہے

فاؤنڈیشن

متنوع نجی فاؤنڈیشن بارسلونا میں واقع ایک غیر منافع بخش تنظیم ہے۔ سب سے زیادہ پسماندہ آبادی کو ان کی اقدار اور ان کے خود اعتمادی کو فروغ دینے، ان کی بنیادی ضروریات کی حفاظت اور ان کی تمام طاقتوں کو بڑھانے کے مواقع فراہم کرنے کے مقصد کے ساتھ یکجہتی کے منصوبے بنانا اور تیار کرنا ہے۔ سماجی ہم آہنگی، تنوع، تکریرت اور شمولیت ہمارے مقاصد کے حصول کے لیے بنیادی ہیں۔

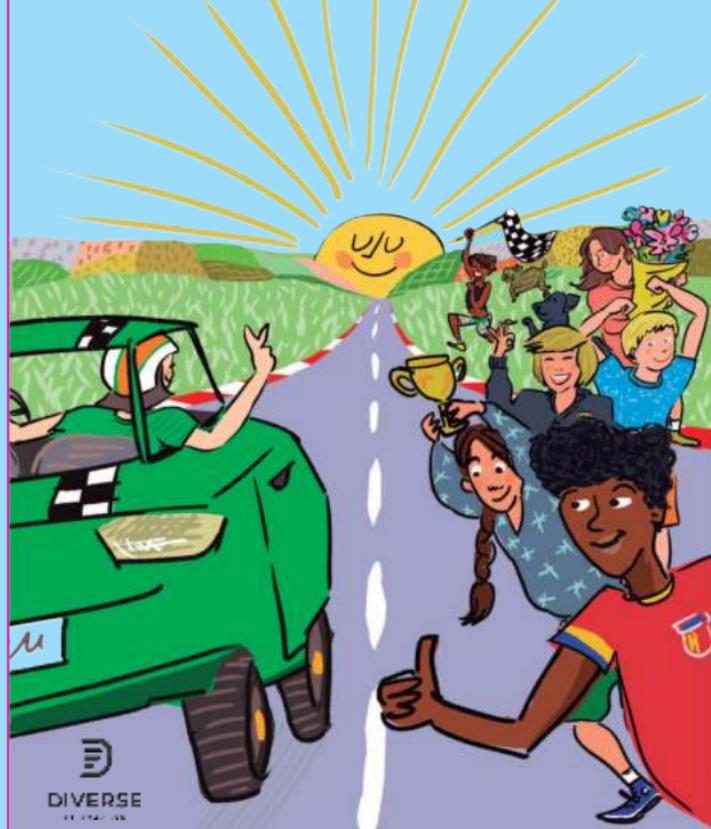
یہ کتاب ایک ایسے تعلیمی اقدام سے پیدا ہوئی ہے جو اختلافات اور سیکھنے کی دشواریوں والے بچوں کے لیے بہتر خدمت کی ضمانت دینا چاہتی ہے۔



DIVERSE
FUNDACIÓN

ای میل : info@fpdiverse.org
ویب سائٹ : www.fpdiverse.org

ڈسلیکسیا



ڈسلیکسیا

آپ کو اس کتاب میں کیا ملے گا؟

نقطہ آغاز

یہ کتاب خاص طور پر والدین اور پیشہ ور افراد کے لیے بنائی گئی ہے تاکہ وہ بچوں کے ساتھ ڈسلیکسیا کو دریافت کرنے اور اسے معمول پر لانے کے لیے استعمال کریں۔ یہ ایک استعارہ کا استعمال کرتے ہوئے ڈسلیکسیا کی وضاحت کرتا ہے جو بچوں کو اسے بہتر طور پر سمجھنے اور اس کے بارے میں کہانی میں بات کرنے میں مدد کرتا ہے، نفسیاتی تصورات اور حکمت عملی فراہم کرتا ہے جو انہیں زیادہ لچکدار بننے اور ڈسلیکسیا سے نمٹنے میں مدد فراہم کرے گا۔

والدین کے لیے ایک گائیڈ

یہ کتاب ایک ایسا ٹول ہے جسے والدین ڈسلیکسیا کے بارے میں جاننے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں، اس سے متاثرہ بچوں یا پیاروں کی مدد کرنے کے بارے میں قابل اعتماد مشورے حاصل کر سکتے ہیں، اور اس کے بارے میں محفوظ اور بااختیار طریقے سے بات چیت شروع کر سکتے ہیں۔

دوسرے وسائل کی بنیاد

کتاب کے اندر RO کوڈ کا استعمال کرتے ہوئے، آپ اپنے اور آپ کے بیٹے یا بیٹی دونوں کے لیے وسائل اور مفید معلومات سے بھری ویب سائٹ تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔

مصنفین

کرسٹن بروس



کریسٹن ایک ڈسلیکسیا کے ماہر اسپیشل تھراپسٹ ہیں۔ بارسلونا میں ملازمت اور رہائش پذیر۔ ایسا کرنے کی خوش قسمتی کے ساتھ، اس نے سیکڑوں نوجوانوں (لڑکے اور لڑکیوں دونوں) کا ساتھ دیا ہے جب انہوں نے ڈسلیکسیا پر قابو پایا۔ وہ ان لوگوں کی وکالت کرتے اور ان کی مدد کرنے کے لیے حوصلہ افزائی کرتی ہے جنہوں نے اسے متاثر کیا ہے تاکہ وہ دنیا کو منفرد سیکھنے کے انداز والے بچوں کے لیے ایک مزید جامع جگہ بنا سکے، کیونکہ وہ ان میں سے ہر ایک سے متاثر ہوئی ہے۔

اسحاق کیساس



اسحاق کیساس ایک طنزیہ ماہر نفسیات اور کوچ کی حیثیت سے توجہ کی کمی باہر اٹکھوتی ڈس آرڈر اضطراب اور موڈ سے متعلق مسائل میں مہارت رکھتا ہے۔ وہ افراد کی زیادہ سے زیادہ خود آگاہی اور سرگرمی کو فروغ دینے میں مدد کرنے کی کوشش کرتی ہے تاکہ وہ ایک زیادہ مکمل اور خوشگوار وجود کے لیے کوشش کر سکیں۔

مصور

مرینا ونارڈیل

مرینا نے پندرہ سال سے زائد عرصے سے کاپی اور تعلیمی منصوبے بنائے ہیں۔ وہ اپنی طرف متوجہ کرنا کہانیاں سناتا اور خیالات کا اظہار کرنا پسند کرتا ہے۔ خاص طور پر جب وہ لوگوں کی صلاحیتوں کو فروغ دینے اور حاصل کرنے میں مدد کرتے ہیں۔



دیگر وسائل کا ایک لنک



اسکین ME

کو ایک ویب سائٹ پر بھیج دیا جائے جہاں آپ کو وافر وسائل اور مفید معلومات ملیں گی۔

DIVERSE

FUNDACIÓN

ای میل: info@fpdiverse.org
ویب سائٹ: http://fpdiverse.org

اپنے بچے کے لیے صحیح ماہر تلاش کریں

یہاں تک کہ اگر آپ کے بچے کا اسکول ڈسلیکسیا کے بارے میں جانتا ہے اور اس کے لیے وسائل وقف کر سکتا ہے، تو یہ ممکنہ طور پر متواتر، شدید یا انفراڈی نوعیت کے نہیں ہوں گے۔ آپ کو ایک ماہر پیشہ ور یا خصوصی ڈسلیکسیا سٹڈی تلاش کرنا ہوگا جو آپ کے بچے کی مخصوص ضروریات کو پورا کرتا ہو۔ انٹرنیشنل ڈسلیکسیا ایسوسی ایشن یا کسی مقامی تنظیم جیسے کہ dyslexia.org.uk سے رہنمائی حاصل کریں۔ ہماری ویب سائٹ پر آپ کو وسائل ملیں گے جو اس عمل میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

ڈسلیکسیا کے «علاج» کے جھوٹے دعووں سے ہوشیار رہیں

سائنسی شواہد سے پتہ چلتا ہے کہ پڑھنے لکھنے کی مشکلات کو بہتر بنانے کے لیے واحد موثر مداخلت ایک ماہر ماہر (اسپیچ تھراپسٹ، سائیکو ایڈوک اور/یا ماہر نفسیات) کی طرف سے پیش کی جاتی ہے۔ ایسی کوئی مداخلتوں پر پھوسہ نہ کریں جو جلدی علاج اور/یا بچے کی طرف سے کوشش کی ضرورت نہ ہو۔

اپنے بچے کے اسکول کے ساتھ رابطہ قائم کریں

یہ بہت اہم ہے کہ آپ ماہر اور اسکول ایک نیت ورک کے طور پر کام کرنے کے لیے مربوط ہوں اور اپنے بچے کو بہترین وسائل پیش کرنے کے قابل ہوں۔ ایسا کرنے کے طریقہ کے بارے میں معلومات تعاون اور خیالات حاصل کرنے کے لیے ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔



والدین کے لیے رہنمائی

ہم فرض کرتے ہیں کہ اگر آپ یہ کتاب پڑھ رہے ہیں تو اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ کے لیے کسی خاص شخص کو ڈسلیکسیا ہے۔ اس شخص کی مدد کرنے کے لیے ڈسلیکسیا کی راہ پر گامزن ہونے اور اپنی پوری صلاحیت کو حاصل کرنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ آپ ان **5 مراحل پر عمل کریں:**

اپنے آپ کو تعلیم دیں

ڈسلیکسیا کیا ہے اور کیا نہیں ہے اس کے بارے میں بہت اچھی سمجھ پیدا کریں۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ ڈسلیکسیا کیا ہے، تو آپ اس خاص شخص کو بہتر طور پر سمجھ سکیں گے اور انہیں اپنا تعاون فراہم کر سکیں گے۔

• تیار شروع کرنے کے لیے، PRODISCAT (تعلیمی میدان میں [axelsyd](http://axelsyd.org) کا پتہ لگانے اور کارپولی کے لیے Catalan Protocol؛ Dyslexia.org.uk ایک سیکھنے کا عارضہ ہے جو بنیادی طور پر الفاظ کو روانی سے پڑھنے اور ان کی تحریر میں شامل مہارتوں کو متاثر کرتا ہے، اس کی غیر موجودگی میں دیگر اعضاء اور/یا حسی تبدیلیاں جو اس کا جواز پیش کرتی ہیں اور ان کے سیکھنے کے لیے پہلے اسکول کے مواقع حاصل کر چکے ہیں۔

• اگر آپ مزید جاننا چاہتے ہیں (اور اگر آپ واقعی اس خاص شخص کی مدد کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو اس کی ضرورت ہوتی ہے) ہماری ویب سائٹ www.fpdiverse.org پر جائیں۔ جہاں آپ کو سائنسی شواہد کی بنیاد پر ڈسلیکسیا کے بارے میں مفید لنکس اور مزید معلومات ملیں گی۔ آپ ان تک رسائی کے لیے اس کتاب میں جو QR کوڈ دیکھیں گے استعمال کر سکتے ہیں۔

جتنی جلدی ممکن ہو عمل کریں

یہ ایک آسان قدم لگنا ہے لیکن ایسا نہیں ہے۔ والدین کی حیثیت سے، یہ آپ کو لگتا ہے کہ اساتذہ یا خاندان کے دیگر افراد یہ سوچتے ہیں کہ وقت کے ساتھ ساتھ پڑھنے کی مشکلات خود ہی ختم ہو جاتی ہیں اور اس لیے ابتدائی مداخلت کے فوائد سے پوری طرح واقف نہیں ہیں۔ وہ آپ کو بتا سکتے ہیں کہ آپ مبالغہ آرائی کر رہے ہیں یا اس سے بھی زیادہ مسائل پیدا کر رہے ہیں، لیکن آپ ایک بات کا یقین کر سکتے ہیں: اگر آپ کے بچے کو پڑھنے میں دشواری ہو رہی ہے تو آپ اس کے لیے مدد طلب کرنے میں حق بجانب ہیں۔

• ابتدائی مداخلت آپ کے بیٹے یا بیٹی کو کسی بھی طرح سے نقصان نہیں پہنچائے گی، اس لیے ان کی ضرورت کی مدد تلاش کرنے کے لیے زیادہ انتظار نہ کریں۔

• سائنسی لٹریچر بہت واضح ہے: ایک بچہ جو dx^2 جماعت میں متوقع سطح پر نہیں پڑھ رہا ہے وہ شاید خصوصی مدد کے بغیر کبھی نہیں پکڑے گا۔

نقطة انطلاق

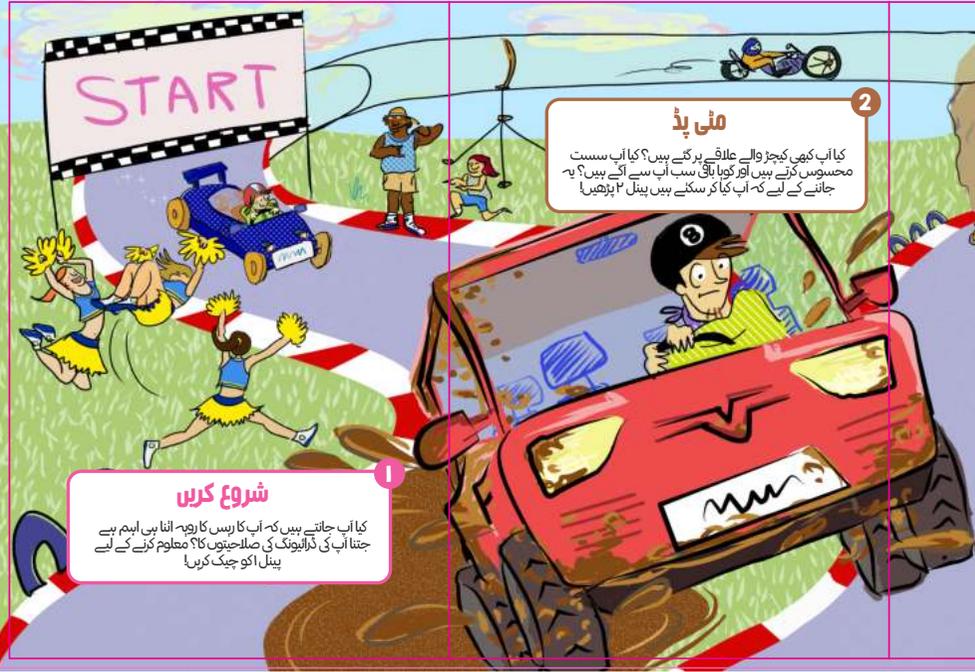
معلوماتی وسیلہ کے طور پر اور ایک ٹول کے طور پر استعمال ہونے کے لیے لکھی گئی ہے تاکہ وہ بچوں کے ساتھ اس کے بارے میں کھل کر بات کر سکیں۔ اس کے دو بنیادی مقاصد ہیں:

1. **بچوں کو یہ سمجھنے میں مدد کریں کہ ڈسلیکسیا کیا ہے معمول کے مطابق۔** ہم فعال ذہنی اختلافات پر ایک خصوصیت کے طور پر توجہ مرکوز کرتے ہیں جس کے ساتھ لوگ پیدا ہوتے ہیں، ان کی ذہانت سے قطع نظر، جو پڑھنے لکھنے کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہے۔ ہم ان کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ وہ اس کے بارے میں سوچیں اور اس پر ایک ایسے وصف کے طور پر گفتگو کریں جس کو پہچاننے اور اس پر توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ نہ کہ اس عیب کے طور پر جس سے وہ خود کو ہاتھور محسوس کریں۔

اس کو حاصل کرنے کے لیے ہم ایک **استعارہ استعمال کرتے ہیں** جو عالمی اور اعلیٰ طور پر منطقی ہے: **سڑکیں**۔ چونکہ نامیل فائبر اور ڈسلیکسیا میں مثیلا افراد کے دوہاں فوق دماغ کے مختلف حصوں (اینکوچ پوسیسٹنگ سے وابستہ عصی نیت وکس کے دوہاں رطوں) اور مواصلت سے متعلق ہے، ہم اس بات پر زور دیتے ہیں کہ ڈسلیکسیا والے لڑکے اور لڑکیاں بہتر «ہائی ویز» بنا سکتے ہیں۔ ایک مناسب پڑھنے کے پروگرام اور بہت ساری مشق کے ذریعے اس کو کم سے کم کرنے اور/یا اس کی تلافی کرنے کے لیے (پنل دیکھیں «ڈسلیکسیا کیا ہے؟»)

2. **اس نفسیاتی اور جذباتی دنیا کو متعارف کروائیں جس میں ڈسلیکسیا اکثر شامل ہوتا ہے،** تاکہ بچوں کو رکاوٹوں کا اندازہ لگانے اور کچھ حکمت عملی پیش کرنے میں مدد ملے تاکہ وہ ان سے نمٹ سکیں اور پڑھنا سیکھنے وقت زیادہ لچکدار بن سکیں کام کرنے اور کوشش کرنے کا رجحان۔ جذباتی ضابطہ اور استقامت۔

ڈسلیکسیا کا شکار شخص عام قاری سے مختلف سڑک پر سفر کرتا ہے۔ ہم امید کرتے ہیں کہ یہ کتاب ڈسلیکسیا کے بارے میں مثبت گفتگو کرنے میں مدد کرے گی کہ یہ اس کی قبولیت کو فروغ دیتی ہے اور یہ ہمیں ایک دلچسپ سفر کے طور پر اس کا سامنا کرنے کی اجازت دیتی ہے۔



منی پڈ

کیا آپ کبھی کچھ والے علف پر گئے ہیں؟ کیا آپ سست محسوس کرتے ہیں اور گویا باقی سب آپ سے آگے ہیں؟ یہ جاننے کے لیے کہ آپ کیا کر سکتے ہیں پینل ۲ پڑھیں!

شروع کریں

کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ کا ریس کار جوہر انا ہی اسم ہے جتنا آپ کی ڈرائیونگ کی صلاحیتوں کا معلوم کرنے کے لیے پینل ۱ کو چیک کریں!

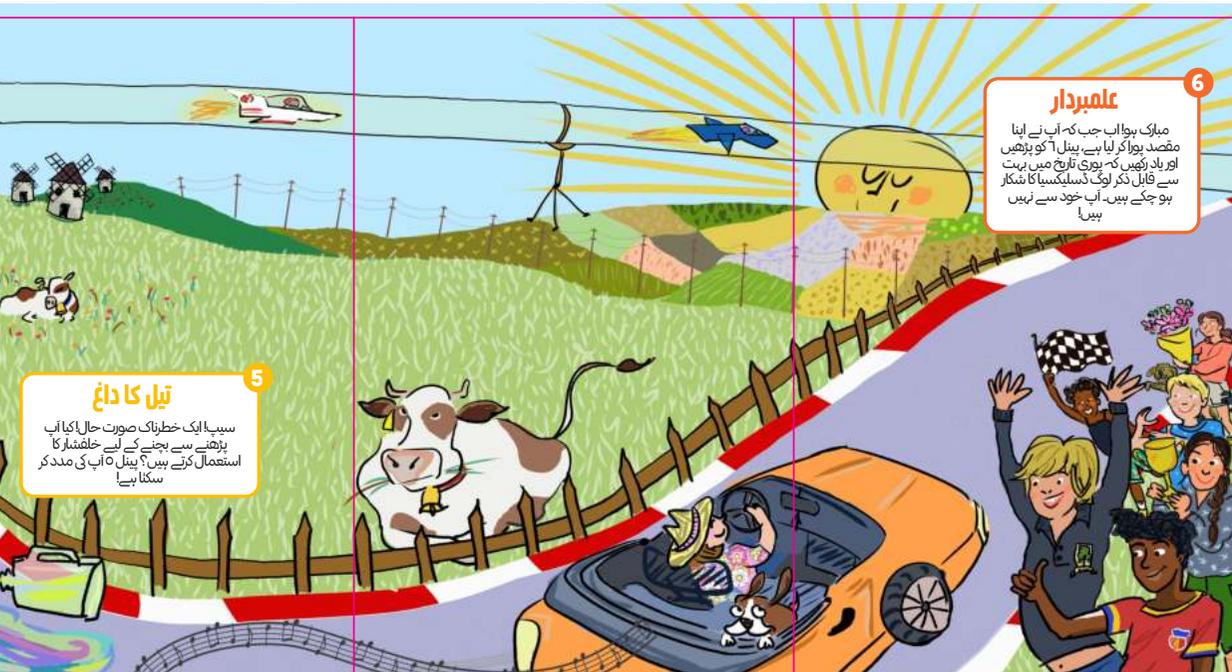


سپورٹ ٹیم

لاجواب! سپلائی رک کئی ہے ایک وقفہ لینے کا وقت ہے آپ کی سپورٹ ٹیم میں کون ہے یہ جاننے کے لیے پینل ۴ پڑھیں!

تیل کا داغ

سب سے ایک خطرناک صورت حال کیا آپ پڑھنے سے بچنے کے لیے خافشار کا استعمال کرتے ہیں؟ پینل ۵ آپ کی مدد کر سکتا ہے!



ڈیٹور

پورے تھکا ہوا؟ کیا آپ ریس چھوڑنے پر غور کر رہے ہیں؟ رکڑا کوئی بھی عمل کرنے سے پہلے پینل ۳ کو پڑھیں جس پر آپ کو افسوس ہو سکتا ہے!

علمبردار

مبارک ہو! آپ جب کہ آپ نے اپنا مقصد پورا کر لیا ہے پینل ۶ کو پڑھیں اور یاد رکھیں کہ پوری تاریخ میں بہت سے قابل ذکر لوگ ڈسلیکسیا کا شکار ہو چکے ہیں۔ آپ خود سے نہیں ہیں!

3

پکر اپنے

جذبات پر قابو رکھیں اور ہمت نہ ہاریں

اس لڑکی کا مشاہدہ کریں اور اندازہ لگائیں کہ وہ کیا محسوس کر رہی ہے۔ اسے لکھیں۔



آپ کو اس کی طرح کب محسوس ہوا؟ کچھ لوگ پڑھنے کے ساتھ جدوجہد کرنے والوں کے مقابلے میں ڈسلیکسیا والے طالب علم کا مذاق اڑانا پسند کرتے ہیں۔ ہم تسلیم کرتے ہیں کہ ان حالات سے نمٹنا مشکل ہو سکتا ہے، لیکن یہ بھی ضروری ہے کہ آپ ان کو تسلیم کریں اور انہیں تبدیل کرنے کے لیے کارروائی کریں تاکہ وہ آپ کے فائدے کے لیے کام کر سکیں۔

جب آپ 'ہیرا' محسوس کریں۔

ایزم کریں۔ ایک لمحے کے لیے زبیں اور کپڑا سانس لیں۔ سوچیں ہمیں کتنا محسوس کرنا ہوا؟ میں بہتر محسوس کرنے کے لیے کیا کر سکتا ہوں اور لیو پڑھائی کو بہتر بنانے کے لیے جدوجہد جاری رکھ سکتا ہوں؟

تجاویز: ایچ سیوٹ ٹیم میں کسی سے بات کریں انہیں پینل دیکھیں، اپنے مقصد کو حاصل کرنے کا تصور کریں، اپنے آپ کو حال ہی میں کی گئی بہتری کی یاد دلائیں یا کیا آپ کے پاس کوئی اور ایڈیڈ ہے؟

© 2017 Pearson Education, Inc. All rights reserved.

کیپڑ کا پودا

کوشش کے معاملات

کیا آپ کو یہ احساس ہے کہ ہر کوئی آپ سے بہتر پڑھتا ہے؟ دوسروں کے لیے کیا آسان ہے؟

اسے لوگ موجود ہیں جو آپ سے زیادہ تیزی سے پڑھنا سیکھ سکتے ہیں، لیکن ڈسلیکسیا والے لوگ ایچھے قارئین بن سکتے ہیں! دو ایزم سوالات ہیں:

پہلا: آپ کو پڑھنے کے پروگرام اسٹڈ ماہر کی ضرورت ہوگی تاکہ وہ آسان بنانے میں آپ کی مدد کرے جس کی آپ کے ذہن کو آپ کی پڑھنے کی مہارت کو بڑھانے جگر اپنے کی ضرورت ہے۔

دوسرا: آپ کو اس میں کوششیں ڈھلے ہوں گی جو کہ طویل مدت میں پڑھنے کی کم یا زیادہ صلاحیت رکھنے سے بھی زیادہ ہیں۔

آپ پہلے ہی جانتے ہیں کہ کوشش بہت اہم ہے!

دوسرے کاموں کے بارے میں سوچیں اور انہیں جو آپ کے خیال میں آپ بہتر آجائے اور جو آپ نے کوشش اور مشق سے سیکھے ہیں۔

- 1
- 2

باہر نکلیں

ایک اچھا رجحان ہے

کیا آپ ریس شروع کر رہے ہیں، تھک ہے؟ خانداندارا لیکن سب سے پہلے پالٹت کون ہوگا؟

ایزاک

جو سوچتا ہے کہ۔



پڑھنا سیکھنا ایک چیلنج ہے جس کے لیے آپا ضروری ہے۔ ایک ضروری طاقت تلاش کرنے اور پڑھنے کی اپنی مشکلات اور قابو پانے کے لیے تیار بنیں۔ ایک بہتر فاری بنا مناسب تربیت اور اس میں آپ کے وقت اور محنت پر منحصر ہے۔

Evasive یا Evasive

جو سوچتا ہے کہ۔

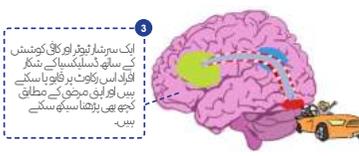
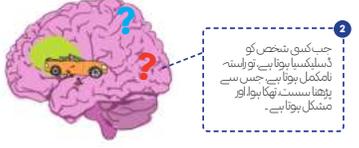
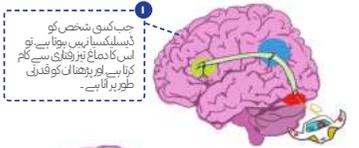
پڑھنا سیکھنا اونگ اور بیکلر ہے۔ یہ سب قسمت پر منحصر ہے کہ آیا آپ کا اسٹڈ آپ کو پسند کرتا ہے یا نہیں۔ مشکلات سے سب سے زبردست کام ان سے بچنا ہے۔

آپ کے خیال میں کون آپ کو بہتر کریں پانے میں مدد کرے گا؟

اور اپنے شروع کریں!

Dyslexia کیا ہے؟

جب ہم پڑھنا سیکھتے ہیں تو ہمارے ذہن کے مختلف حصے ایک دوسرے کے ساتھ بات چیت کرتے ہیں۔ وہ ذہنی راستوں کو استعمال کرتے ہوئے اسے پورا کرتے ہیں جو ذہن میں گزرنے والے راستے ہیں جو معلومات کو تیزی سے منتقل ہونے دیتے ہیں۔



1 جب کسی شخص کو ڈسلیکسیا ہوتا ہے، تو اس کا ذہن تیز رفتاری سے کام کرتا ہے اور پڑھنا کو قدرتی طور پر آسان ہے۔

2 جب کسی شخص کو ڈسلیکسیا ہوتا ہے، تو اسے نامکمل ہونا ہے جس سے پڑھنا سب سے تھکا ہوا اور مشکل ہوتا ہے۔

3 ایک سہارا ٹیچر اور گلی کوشش کے ساتھ ڈسلیکسیا کے شکر اقدار اسے رکھنے پر قابو پاسکتے ہیں اور اپنی مرضی کے مطابق کچھ بھی پڑھنا سیکھ سکتے ہیں۔



ڈسلیکسیا ایک مشکل اصطلاح ہے جو اس بات کی طرف اشارہ کرتی ہے کہ آپ کو پڑھنے میں دشواری کا سامنا ہے۔ تاہم، ایک بہتر فاری بننے کے لیے آپ کو پہلے اس کے بارے میں مزید مطالعہ کرنا چاہیے! یہ سب ذہن کے مختلف حصوں کے درمیان 'ہائی ویز' بنانے کے بارے میں ہے، جیسا کہ آپ اگلے پینل میں دیکھیں گے۔ ایک ہی وقت میں آپ کی پڑھنے کی مہارت کو مضبوط بنانا رکاوٹوں اور مشکل لمحات سے تھرا ہوا سفر ہے۔ پینل 4 آپ کو ممکنہ مسائل کے بارے میں اشارے اور ان پر قابو پانے کے طریقے کے بارے میں تجاویز فراہم کریں گے۔

اُو لوگو!

کیا اس سڑک کی کوئی انتہا ہے؟



تھک ہے، ہاں اور نہیں اس کا احتمال ہے۔ کہ آپ اپنی پڑھنے کی مہارت کو بہتر بنا سکتے ہیں اگر آپ اپنے پالٹت کو لوچاؤ یا لوچاؤ (پینل 1 دیکھیں) کا انتخاب کرتے ہیں، اگر آپ کو کوئی ماہر اسٹڈ ملتا ہے اور اگر آپ ان رکاوٹوں کو دور کرنے کے لیے کام کرتے ہیں جو ہم نے آپ کے سامنے پیش کی ہیں۔ پینل 1 اور 6 کے ذہنیات۔

دوسری طرف مشکل سڑکیں زندگی کا حصہ ہیں۔ ڈسلیکسیا ریز آپ کا پہلا چیلنج ہو سکتا ہے۔ لیکن یہ آخری نہیں ہوگا جس کا سامنا کرنا پڑے گا۔ زندگی گزرنے کا سفر ہے کہ آپ کی اس کا اہم ہے یہ دریافت کریں اور اسے حاصل کرنے کے لیے سخت محنت کریں۔



یاد رکھیں کہ آپ نے جو حکمت عملی سیکھی ہے وہ زندگی کی شاہراہ پر سفر کرنے وقت آپ کی مدد کرے گی۔

اس ریس کے دوران آپ کا ساتھ دینا لڑکی کی بات ہے! مبارک ہو اور گڈ لک!

- 1
- 2
- 3

علمبردار

تم اکیلے نہیں ہوا

dyslexia کے ساتھ لاکھوں افراد ایسے ہیں جنہوں نے وقت کے آغاز سے ہی dyslexia کے ساتھ پڑھنا سیکھنے میں جدوجہد کی ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے آپ اس وقت کر رہے ہیں، کیا آپ جانتے ہیں اور کیا ہے؟ ان میں سے کافی تعداد خاص طور پر شائدانر، متاثر کن اور کامیاب رہی ہے!

کم و کم تین افراد کی شناخت کریں جنہوں نے معاشرے کو ڈسلیکسیا سے متاثر کیا ہے۔ ہم آپ کو ایک اشارہ فراہم کریں گے کہ کس نے اسے مستقل طور پر تبدیل کیا۔

پہلے۔



پراسرار آدمی ہے۔

ڈسلیکسیا کے ساتھ میرے 3 پسندیدہ غیر معمولی لوگ ہیں:

5

تیل کا داغ

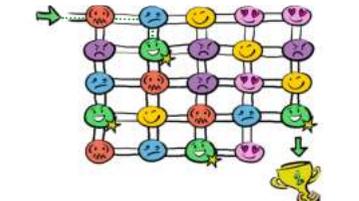
وہ کریں جو اہم ہے، آسان نہیں

آپ اپنے آپ سے پوچھ سکتے ہیں: 'مجھے ایسی چیزیں کیوں کرنے کی ضرورت ہے جو مجھے برا محسوس کریں اگر میں انہیں نہیں کر سکتا اور اچھا محسوس کرتا ہوں، جیسے پڑھنے کے بجائے ویڈیو گیمز کھلانا؟'



ہر بار جب آپ ایک اہم کام کرتے ہیں، خاص طور پر اگر یہ مشکل دہاؤ یا یورنگ ہو تو آپ مضبوط اور اپنے مقاصد کے قریب ہو جائے ہیں!

ایک بہتر فاری بننے کے لیے، درج ذیل ڈرائنگ میں کوڈ پر عمل کریں۔



4

امدادی ٹیم

ایسے لوگوں کو تلاش کریں جو آپ کی حمایت کرتے ہیں

فیول اسٹاپ ایک مختصر وقفہ ہے جو اس بات کو یقینی بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے کہ ریس کے دوران کار اور اس کا ڈرائیور اچھی حالت میں رہیں۔ ہم سب کو وقتاً فوقتاً کچھ کی ضرورت ہوتی ہے!

آپ وقت آتا ہے کہ آپ اپنی سیوٹ ٹیم بنائیں۔ ان لوگوں کے بارے میں سوچیں جو آپ کے ساتھ ہوں گے جب آپ کو اڑان کرنے میں مدد طلب کرنے یا کچھ در بات کرنے کی ضرورت ہو۔ آپ اپنے والدین، ایک خاص اسٹڈ دوستوں کے بارے میں سوچ سکتے ہیں۔ آپ منتخب کریں۔

یہاں اپنی ٹیم بنائیں اور ان کے نام لکھیں۔



اچھا کام، تم نے یہ کیا!