DAR ALHAMD

Good Deeds & Gratitude Journal

نیکیاں اور شکرگزاری کی ڈائری

Notice blessings, practise kindness and reflect with care

ARABIC • ENGLISH • URDU

16 illustrated lessons • Ages 6–10



This book belongs to

یہ کتاب میری ہے



My name _____ میرا نام

My class _____ میری جماعت

My teacher _____ میرے استاد

I can notice a blessing, choose a caring action and reflect on what I learn.

میں نعمت پہچان سکتا ہوں، خیال رکھنے والا کام چن سکتا ہوں اور اپنی سیکھی ہوئی باتوں پر غور کر سکتا ہوں۔

Let’s learn together

آئیے، مل کر سیکھیں

This journal invites you to notice blessings and try small acts of kindness. Read a lesson, then choose how to respond on its journal page. You can write, draw or talk. There is no race to fill every space. Learn with an adult who listens to you.

یہ ڈائری آپ کو نعمتوں پر غور کرنے اور چھوٹی چھوٹی نیکیاں کرنے کی دعوت دیتی ہے۔ سبق پڑھیں، پھر اگلے صفحے پر لکھیں، تصویر بنائیں یا بات کریں۔ ہر جگہ بھرنے کی کوئی دوڑ نہیں۔ کسی ایسے بڑے کے ساتھ سیکھیں جو آپ کی بات توجہ سے سنتا ہو۔

1 **Read together**

Listen to an adult, or read the English or Urdu aloud.

کسی بڑے سے سنیں، یا انگریزی یا اردو عبارت پڑھیں۔

2 **Learn the Arabic**

Listen carefully, say a small part and understand its meaning.

توجہ سے سنیں، تھوڑا سا پڑھیں اور اس کا مطلب سمجھیں۔

3 **Talk and practise**

Discuss the question and try an activity with someone who helps you.

سوال پر بات کریں اور کسی بڑے کی مدد سے سرگرمی آزمائیں۔

Read the source notes with an adult. The questions and activities are teaching suggestions; go at a pace that helps you understand.

Our learning journey

ہمارا سیکھنے کا سفر

Choose a lesson. The numbers on the right show the pages.

01 Notice a blessing — 5–6
ایک نعمت پہچانیں

02 Begin with a caring intention — 7–8
اچھی نیت سے آغاز

03 Thank someone thoughtfully — 9–10
سوچ سمجھ کر شکریہ

04 Offer useful help — 11–12
کام کی مدد دیں

05 Choose words that help — 13–14
مددگار الفاظ چنیں

06 Share with care — 15–16
خیال کے ساتھ بانٹیں

07 Be a considerate neighbour — 17–18
پڑوسی کا خیال رکھیں

08 Look after a trust — 19–20
امانت کا خیال رکھیں

09 A hard day can hold hope — 21–22
مشکل دن میں بھی امید

10 Put a mistake right — 23–24
غلطی کو درست کریں

11 Forgiveness with care — 25–26
خیال کے ساتھ معاف کرنا

12 Give without showing off — 27–28
دکھاوے کے بغیر دیں

13 Use blessings with care — 29–30
نعمتیں احتیاط سے برتیں

14 Small steps, steady care — 31–32
چھوٹے قدم، مسلسل خیال

15 Receive help with thanks — 33–34
مدد لیں، شکریہ ادا کریں

16 Look back and grow — 35–36
پلٹ کر دیکھیں اور سیکھیں

Review 37 • Progress 38 • Sources 39–40
For adults 41 • Answers 42 • Certificate 43

01 LET'S LEARN

Notice a blessing

ایک نعمت پہچانیں



ARABIC WORD

A blessing

نِعْمَةٌ

نعمت

The Quran reminds us that Allah's blessings are too many to count completely. Begin with something ordinary: a drink of water, a useful book or a person who cares. Notice how it helps you. Your journal can hold one thoughtful example today; it does not need to hold every blessing.

قرآن یاد دلاتا ہے کہ اللہ کی نعمتوں کا پورا شمار نہیں ہو سکتا۔ کسی عام چیز سے شروع کریں: پانی کا ایک گلاس، کام کی کتاب یا آپ کا خیال رکھنے والا کوئی شخص۔ غور کریں کہ اس سے کیا مدد ملتی ہے۔ آج ڈائری میں ایک نعمت لکھنا کافی ہے؛ ہر نعمت لکھنا ضروری نہیں۔

LET'S TALK

What useful thing did you notice today?

آج آپ نے کون سی کام کی چیز پر غور کیا؟

MY LITTLE ACTIVITY

Pause and notice one everyday blessing.

رک کر روزمرہ کی ایک نعمت پر غور کریں۔

Source: Quran 16:18

☐ I explored this lesson

PRACTISE • LESSON 01

My blessing window

میری نعمتوں کی کھڑکی

Choose one blessing. Draw it and explain what you notice.

ایک نعمت چنیں۔ تصویر بنائیں اور بتائیں کہ آپ نے کیا دیکھا۔

Date / تاریخ _____

1 Draw or describe the blessing.

نعمت کی تصویر بنائیں یا اس کا نام لکھیں۔

2 How does it help me or someone else?

اس سے مجھے یا کسی اور کو کیا مدد ملتی ہے؟

3 My words of thanks to Allah

اللہ کے لیے میرے شکر کے الفاظ

You may draw, talk with a trusted adult, or leave a private thought unwritten.

آپ تصویر بنا سکتے ہیں، کسی قابل اعتماد بڑے سے بات کر سکتے ہیں یا نجی بات لکھے بغیر چھوڑ سکتے ہیں۔

02 LET'S LEARN

Begin with a caring intention

اچھی نیت سے آغاز



ARABIC WORD

An intention

نِيَّةٌ

نیت

The Prophet Muhammad ﷺ taught that intentions matter in our actions. Before a helpful task, think about why you want to do it. You can intend to please Allah and care for someone. A kind intention belongs with a kind action. You do not have to announce it to everyone.

نبی محمد ﷺ نے سکھایا کہ ہمارے اعمال میں نیت کی اہمیت ہے۔ مدد کا کام کرنے سے پہلے سوچیں کہ یہ کیوں کرنا چاہتے ہیں۔ آپ اللہ کی رضا اور کسی کی بھلائی کی نیت کر سکتے ہیں۔ اچھی نیت کے ساتھ اچھا عمل بھی ہونا چاہیے۔ اپنی نیت سب کو بتانا ضروری نہیں۔

LET'S TALK

Why might someone help without seeking praise?

کوئی تعریف چاہے بغیر مدد کیوں کرتا ہے؟

MY LITTLE ACTIVITY

Choose a helpful action and think quietly about your intention.

مدد کا کام چنیں اور خاموشی سے اپنی نیت پر غور کریں۔

Source: Sahih al-Bukhari 1

☐ I explored this lesson

PRACTISE • LESSON 02

Before I begin

شروع کرنے سے پہلے

Plan a small caring action. Keep personal details private if you wish.

خیال رکھنے کا ایک چھوٹا کام سوچیں۔ چاہیں تو ذاتی باتیں نجی رکھیں۔

Date / تاریخ _____

1 A helpful action I could try

مدد کا ایک کام جو میں کر سکتا ہوں

2 My reason for choosing it

اسے چننے کی میری وجہ

3 Permission or help I will need

مجھے کس کی اجازت یا مدد چاہیے؟

You may draw, talk with a trusted adult, or leave a private thought unwritten.

آپ تصویر بنا سکتے ہیں، کسی قابل اعتماد بڑے سے بات کر سکتے ہیں یا نجی بات لکھے بغیر چھوڑ سکتے ہیں۔

03 LET'S LEARN

Thank someone thoughtfully

سوچ سمجھ کر شکریہ



ARABIC WORD

Gratitude

شُكْرٌ

شکرگزاری

The Prophet Muhammad ﷺ connected thanking people with gratitude to Allah. Think about someone who helped you learn, eat, travel or feel welcome. A thoughtful thank-you names what they did. You might speak, write a note or make a drawing. Choose a way that feels comfortable and respectful for you.

نبی محمد ﷺ نے لوگوں کا شکریہ ادا کرنے کو اللہ کی شکرگزاری سے جوڑا۔ کسی ایسے شخص کے بارے میں سوچیں جس نے سیکھنے، کھانے، سفر یا اپنائیت محسوس کرنے میں مدد کی۔ اچھے شکریے میں اس کی مدد کا ذکر ہوتا ہے۔ آپ بات، خط یا تصویر سے شکریہ ادا کر سکتے ہیں۔ ایسا طریقہ چنیں جو آرام دہ اور باادب ہو۔

LET'S TALK

What makes a thank-you feel thoughtful?

کس بات سے شکریہ زیادہ بامعنی بنتا ہے؟

MY LITTLE ACTIVITY

Practise thanking someone for a specific helpful action.

کسی خاص مدد پر شکریہ ادا کرنے کی مشق کریں۔

Source: Sunan Abi Dawud 4811; sahih (al-Albani)

☐ I explored this lesson

PRACTISE • LESSON 03

My thank-you note

میرا شکریے کا پیغام

Use words or a drawing. You may thank a real person or practise with an imagined example.

الفاظ یا تصویر استعمال کریں۔ کسی حقیقی شخص کا شکریہ ادا کریں یا فرضی مثال سے مشق کریں۔

Date / تاریخ _____

1 Someone helped by…

کسی نے اس طرح مدد کی…

2 My thank-you message or picture

میرا شکریے کا پیغام یا تصویر

3 A comfortable way to share my thanks

شکریہ ادا کرنے کا ایسا طریقہ جو مجھے اچھا لگے

You may draw, talk with a trusted adult, or leave a private thought unwritten.

آپ تصویر بنا سکتے ہیں، کسی قابل اعتماد بڑے سے بات کر سکتے ہیں یا نجی بات لکھے بغیر چھوڑ سکتے ہیں۔

04 LET'S LEARN

Offer useful help

کام کی مدد دیں



ARABIC WORD

Help

مَعُونَة

مدد

The Prophet Muhammad ﷺ praised helping another person. Useful help begins by noticing a need and asking what would help. A task may be small: sorting books or carrying something light. Choose work that suits your ability. Ask an adult before handling anything heavy, sharp, hot or unfamiliar.

نبی محمد ﷺ نے دوسرے کی مدد کرنے کی فضیلت بتائی۔ کام کی مدد کے لیے پہلے ضرورت دیکھیں اور پوچھیں کہ کس طرح مدد ہو سکتی ہے۔ کام چھوٹا بھی ہو سکتا ہے، جیسے کتابیں ترتیب دینا یا ہلکی چیز اٹھانا۔ اپنی طاقت کے مطابق کام چنیں۔ بھاری، تیز، گرم یا ان جانی چیز سنبھالنے سے پہلے بڑے سے پوچھیں۔

LET'S TALK

How can asking first make help more useful?

پہلے پوچھنے سے مدد زیادہ کارآمد کیسے ہوتی ہے؟

MY LITTLE ACTIVITY

Ask an adult which small task would be useful.

کسی بڑے سے پوچھیں کہ کون سا چھوٹا کام مددگار ہوگا۔

Source: Sahih Muslim 2699a

☐ I explored this lesson

PRACTISE • LESSON 04

My helpful plan

مدد کا میرا منصوبہ

Notice, ask, then choose a safe task. You can use a pretend classroom.

ضرورت دیکھیں، پوچھیں اور محفوظ کام چنیں۔ فرضی جماعت کی مثال بھی لے سکتے ہیں۔

Date / تاریخ _____

1 A need I notice

ایک ضرورت جو مجھے نظر آتی ہے

2 My task and the help or permission I need

میرا کام اور اس کے لیے مدد یا اجازت

3 What happened, or what might happen?

کیا ہوا، یا کیا ہو سکتا ہے؟

You may draw, talk with a trusted adult, or leave a private thought unwritten.

آپ تصویر بنا سکتے ہیں، کسی قابل اعتماد بڑے سے بات کر سکتے ہیں یا نجی بات لکھے بغیر چھوڑ سکتے ہیں۔

05 LET'S LEARN

Choose words that help

مددگار الفاظ چنیں



ARABIC WORD

A word

كَلِمَةٌ

لفظ

The Prophet Muhammad ﷺ taught people to speak what is good or remain silent. We can pause before a hurtful comment and choose honest, gentle words. Imagine a classmate finding a task difficult. An encouraging sentence may help them try again. Speaking to a trusted adult about harm is also important.

نبی محمد ﷺ نے اچھی بات کہنے یا خاموش رہنے کی تعلیم دی۔ تکلیف دینے والی بات سے پہلے رک کر سچے اور نرم الفاظ چن سکتے ہیں۔ تصور کریں کہ جماعت کے کسی بچے کو کام مشکل لگ رہا ہے۔ حوصلہ دینے والا جملہ اسے دوبارہ کوشش میں مدد دے سکتا ہے۔ نقصان کی بات قابل اعتماد بڑے کو بتانا بھی ضروری ہے۔

LET'S TALK

What could you say to someone who is trying?

کوشش کرنے والے سے آپ کیا کہہ سکتے ہیں؟

MY LITTLE ACTIVITY

Practise one honest, encouraging sentence.

ایک سچے اور حوصلہ دینے والے جملے کی مشق کریں۔

Source: Sahih al-Bukhari 6018

☐ I explored this lesson

PRACTISE • LESSON 05

A page of helpful words

مددگار باتوں کا صفحہ

These are imagined classroom situations. Write or say a considerate response.

یہ جماعت کی فرضی صورتیں ہیں۔ خیال رکھنے والا جواب لکھیں یا بولیں۔

Date / تاریخ _____

1 A classmate says, “This is difficult.” I could say…

ساتھی کہتا ہے: یہ مشکل ہے۔ میں کہہ سکتا ہوں…

2 A friend’s pencil breaks. I could offer…

دوست کی پنسل ٹوٹ جائے تو میں پیشکش کر سکتا ہوں…

3 A sentence I would like to hear when I need encouragement

جب حوصلہ چاہیے ہو تو میں یہ جملہ سننا چاہوں گا…

You may draw, talk with a trusted adult, or leave a private thought unwritten.

آپ تصویر بنا سکتے ہیں، کسی قابل اعتماد بڑے سے بات کر سکتے ہیں یا نجی بات لکھے بغیر چھوڑ سکتے ہیں۔

06 LET'S LEARN

Share with care

خیال کے ساتھ بانٹیں



ARABIC WORD

Sharing

مُشَارَكَةٌ

بانٹنا

The Prophet Muhammad ﷺ taught that doing good is a form of charity. Sharing can be one way to help. First check that an item is yours to offer, and ask what the other person needs. You might share materials or take turns. Caring sharing respects permission and does not pressure anyone.

نبی محمد ﷺ نے بتایا کہ نیکی بھی صدقہ ہے۔ بانٹنا مدد کا ایک طریقہ ہو سکتا ہے۔ پہلے دیکھیں کہ چیز دینا آپ کے اختیار میں ہے، پھر دوسرے کی ضرورت پوچھیں۔ آپ سامان بانٹ سکتے یا باری لے سکتے ہیں۔ خیال کے ساتھ بانٹنے میں اجازت کا احترام ہوتا ہے اور کسی پر دباؤ نہیں ڈالا جاتا۔

LET'S TALK

Why should we ask before sharing someone else's things?

کسی اور کی چیز بانٹنے سے پہلے کیوں پوچھنا چاہیے؟

MY LITTLE ACTIVITY

Choose a safe way to share time, space or materials.

وقت، جگہ یا سامان بانٹنے کا محفوظ طریقہ چنیں۔

Source: Sahih al-Bukhari 6021

☐ I explored this lesson

PRACTISE • LESSON 06

A thoughtful sharing choice

بانٹنے کا سوچا سمجھا فیصلہ

Imagine two children working with one set of coloured pencils.

تصور کریں کہ دو بچے رنگین پنسلوں کا ایک ڈبہ استعمال کر رہے ہیں۔

Date / تاریخ _____

1 A fair way to take turns

باری لینے کا منصفانہ طریقہ

2 What should they ask the owner?

انہیں مالک سے کیا پوچھنا چاہیے؟

3 Draw or describe another way to share.

بانٹنے کے ایک اور طریقے کی تصویر یا بیان

You may draw, talk with a trusted adult, or leave a private thought unwritten.

آپ تصویر بنا سکتے ہیں، کسی قابل اعتماد بڑے سے بات کر سکتے ہیں یا نجی بات لکھے بغیر چھوڑ سکتے ہیں۔

07 LET'S LEARN

Be a considerate neighbour

پڑوسی کا خیال رکھیں



ARABIC WORD

A neighbour

جَارٌ

پڑوسی

The Prophet Muhammad ﷺ taught that a neighbour should not be harmed. Consider how your actions affect nearby people. A clear path, a quieter game or a polite greeting can make a shared place more comfortable. Plan visits and deliveries with an adult. Neighbours may have different routines, needs and languages.

نبی محمد ﷺ نے پڑوسی کو تکلیف نہ دینے کی تعلیم دی۔ سوچیں کہ آپ کے کام آس پاس کے لوگوں پر کیا اثر ڈالتے ہیں۔ کھلا راستہ، کم شور والا کھیل یا باادب سلام مشترک جگہ کو آرام دہ بنا سکتا ہے۔ ملنے یا چیز پہنچانے کا منصوبہ بڑے کے ساتھ بنائیں۔ پڑوسیوں کے اوقات، ضرورتیں اور زبانیں مختلف ہو سکتی ہیں۔

LET'S TALK

How could a game affect someone living nearby?

کھیل کا آس پاس رہنے والے پر کیا اثر ہو سکتا ہے؟

MY LITTLE ACTIVITY

Look with an adult for one considerate choice in a shared space.

کسی بڑے کے ساتھ مشترک جگہ میں خیال رکھنے کا ایک طریقہ دیکھیں۔

Source: Sahih al-Bukhari 6018

☐ I explored this lesson

PRACTISE • LESSON 07

Our shared space

ہماری مشترک جگہ

Think about a hallway, garden or shared path. Use an imagined place if you prefer.

راہ داری، باغ یا مشترک راستے کے بارے میں سوچیں۔ چاہیں تو فرضی جگہ چنیں۔

Date / تاریخ _____

1 Draw the space with a clear, welcoming path.

جگہ کی تصویر بنائیں جس میں کھلا اور آسان راستہ ہو۔

2 One action that would show consideration

خیال رکھنے والا ایک کام

3 A question I can ask an adult

ایک سوال جو میں کسی بڑے سے پوچھ سکتا ہوں

You may draw, talk with a trusted adult, or leave a private thought unwritten.

آپ تصویر بنا سکتے ہیں، کسی قابل اعتماد بڑے سے بات کر سکتے ہیں یا نجی بات لکھے بغیر چھوڑ سکتے ہیں۔

08 LET'S LEARN

Look after a trust

امانت کا خیال رکھیں



ARABIC WORD

A trust

أَمَانَةٌ

امانت

The Quran commands us to return what has been entrusted to us to its owners. Imagine borrowing a book for a week. Caring for it and returning it as agreed are ways to practise responsibility. If something goes wrong, tell the owner and a trusted adult honestly so they can help.

قرآن حکم دیتا ہے کہ امانتیں ان کے مالکوں کو پہنچائیں۔ تصور کریں کہ آپ نے ایک ہفتے کے لیے کتاب لی ہے۔ اس کا خیال رکھنا اور طے شدہ وقت پر واپس کرنا ذمہ داری کی مشق ہے۔ کوئی مسئلہ ہو جائے تو مالک اور کسی قابل اعتماد بڑے کو سچ بتائیں تاکہ وہ مدد کر سکیں۔

LET'S TALK

What can help you remember to return a borrowed item?

لی ہوئی چیز واپس کرنے کی یاد کس طرح رہے گی؟

MY LITTLE ACTIVITY

Make a simple return reminder for an imagined borrowed book.

فرضی ادھار لی ہوئی کتاب کے لیے واپسی کی یاد دہانی بنائیں۔

Source: Quran 4:58

☐ I explored this lesson

PRACTISE · LESSON 08

My care-and-return plan

خیال رکھنے اور واپس کرنے کا منصوبہ

Pretend a friend has lent you a book. Plan how to care for it.

فرض کریں دوست نے آپ کو کتاب پڑھنے کے لیے دی ہے۔ اس کے خیال کا منصوبہ بنائیں۔

Date / تاریخ _____

1 Where will I keep it safely?

میں اسے محفوظ کہاں رکھوں گا؟

2 When and how will I return it?

میں کب اور کیسے واپس کروں گا؟

3 If it is damaged, whom will I tell and what will I say?

اگر نقصان ہو تو کس کو بتاؤں گا اور کیا کہوں گا؟

You may draw, talk with a trusted adult, or leave a private thought unwritten.

آپ تصویر بنا سکتے ہیں، کسی قابل اعتماد بڑے سے بات کر سکتے ہیں یا نجی بات لکھے بغیر چھوڑ سکتے ہیں۔

09 LET'S LEARN

A hard day can hold hope

مشکل دن میں بھی امید



ARABIC WORD

Patience

صَبْر

صبر

The Prophet Muhammad ﷺ described gratitude in ease and patience in difficulty. A hard day may still feel sad or frustrating. You can name that feeling, ask Allah for help and tell a trusted adult. Notice one small support if you can. You do not need to pretend that everything feels fine.

نبی محمد ﷺ نے آسانی میں شکر اور مشکل میں صبر کی خوبی بتائی۔ مشکل دن میں غم یا جھنجھلاہٹ ہو سکتی ہے۔ اپنا احساس پہچانیں، اللہ سے مدد مانگیں اور کسی قابل اعتماد بڑے کو بتائیں۔ ممکن ہو تو ایک چھوٹا سہارا دیکھیں۔ یہ ظاہر کرنا ضروری نہیں کہ آپ کو سب کچھ اچھا لگ رہا ہے۔

LET'S TALK

Who could listen when your day feels difficult?

مشکل دن میں آپ کی بات کون سن سکتا ہے؟

MY LITTLE ACTIVITY

Practise asking a trusted adult for help.

کسی قابل اعتماد بڑے سے مدد مانگنے کی مشق کریں۔

Source: Sahih Muslim 2999

☐ I explored this lesson

PRACTISE • LESSON 09

Feelings and support

احساسات اور سہارا

Use your own day or an imagined example. You may skip personal details.

اپنا دن یا فرضی مثال لیں۔ ذاتی باتیں چھوڑ سکتے ہیں۔

Date / تاریخ _____

1 A feeling, shown as words, colours or weather

الفاظ، رنگ یا موسم سے ایک احساس دکھائیں۔

2 Someone or something that could help

کوئی شخص یا چیز جو مدد دے سکے

3 The words I could use to ask for support

سہارا مانگنے کے لیے میرے الفاظ

You may draw, talk with a trusted adult, or leave a private thought unwritten.

آپ تصویر بنا سکتے ہیں، کسی قابل اعتماد بڑے سے بات کر سکتے ہیں یا نجی بات لکھے بغیر چھوڑ سکتے ہیں۔

10 LET'S LEARN

Put a mistake right

غلطی کو درست کریں



ARABIC WORD

Putting right

إِصْلَاحٌ

اصلاح

The Prophet Muhammad ﷺ urged a person who has wronged someone to seek their forgiveness. If you make a mistake, begin by stopping the hurtful action and telling the truth. An apology can name what happened. With help, repair what you can and choose a better next step. Learning includes trying again.

نبی محمد ﷺ نے کسی پر زیادتی کرنے والے کو اس سے معافی مانگنے کی تاکید کی۔ غلطی ہو تو پہلے نقصان دینے والا کام روکیں اور سچ بتائیں۔ معافی مانگتے ہوئے بتا سکتے ہیں کہ کیا ہوا۔ مدد لے کر جہاں ممکن ہو اصلاح کریں اور اگلا بہتر قدم چنیں۔ دوبارہ کوشش بھی سیکھنے کا حصہ ہے۔

LET'S TALK

How can an apology be followed by action?

معافی کے بعد عمل سے اصلاح کیسے ہو سکتی ہے؟

MY LITTLE ACTIVITY

Practise an apology for an imagined small mistake.

کسی چھوٹی فرضی غلطی پر معافی مانگنے کی مشق کریں۔

Source: Sahih al-Bukhari 2449

☐ I explored this lesson

PRACTISE • LESSON 10

A repair plan

اصلاح کا منصوبہ

Imagine knocking over a classmate's carefully arranged blocks.

تصور کریں کہ ساتھی کے ترتیب سے رکھے ہوئے بلاک آپ سے گر گئے۔

Date / تاریخ _____

1 An honest apology I could offer

سچے دل سے معافی کے میرے الفاظ

2 A useful way to help put things right

چیزیں درست کرنے میں کام کی مدد

3 One change I can make next time

اگلی بار میں ایک کیا تبدیلی لا سکتا ہوں؟

You may draw, talk with a trusted adult, or leave a private thought unwritten.

آپ تصویر بنا سکتے ہیں، کسی قابل اعتماد بڑے سے بات کر سکتے ہیں یا نجی بات لکھے بغیر چھوڑ سکتے ہیں۔

11 LET'S LEARN

Forgiveness with care

خیال کے ساتھ معاف کرنا



ARABIC WORD

Forgiveness

عَفْوٌ

معافی

The Prophet Muhammad ﷺ praised forgiveness. When someone apologises for a small mistake, you can think about a kind response and what needs to change. Forgiveness does not make a hurtful action acceptable. You may take time, keep a safe boundary and ask a trusted adult for help if harm continues.

نبی محمد ﷺ نے معاف کرنے کی فضیلت بتائی۔ کوئی چھوٹی غلطی پر معافی مانگے تو نرم جواب اور ضروری تبدیلی کے بارے میں سوچ سکتے ہیں۔ معاف کرنے سے تکلیف دینے والا کام درست نہیں بن جاتا۔ آپ وقت لے سکتے ہیں، مناسب حد قائم رکھ سکتے ہیں اور نقصان جاری ہو تو قابل اعتماد بڑے سے مدد مانگ سکتے ہیں۔

LET'S TALK

What might need to change after an apology?

معافی کے بعد کس بات میں تبدیلی ضروری ہو سکتی ہے؟

MY LITTLE ACTIVITY

Discuss a safe response to an imagined playground mistake.

کھیل کی جگہ پر فرضی غلطی کا محفوظ جواب سوچیں۔

Source: Sahih Muslim 2588

☐ I explored this lesson

PRACTISE • LESSON 11

A kind and safe response

نرم اور محفوظ جواب

Imagine someone accidentally scattering your drawing pencils and then apologising.

تصور کریں کہ کسی سے غلطی سے آپ کی پنسلیں بکھر گئیں اور اس نے معافی مانگی۔

Date / تاریخ _____

1 A calm response I might choose

پرسکون جواب جو میں چن سکتا ہوں

2 How could we put the pencils right?

ہم پنسلیں درست کیسے رکھ سکتے ہیں؟

3 If a problem keeps happening, a trusted adult could help by…

مسئلہ بار بار ہو تو قابل اعتماد بڑا اس طرح مدد دے سکتا ہے...

You may draw, talk with a trusted adult, or leave a private thought unwritten.

آپ تصویر بنا سکتے ہیں، کسی قابل اعتماد بڑے سے بات کر سکتے ہیں یا نجی بات لکھے بغیر چھوڑ سکتے ہیں۔

12 LET'S LEARN

Give without showing off

دکھاوے کے بغیر دیں



ARABIC WORD

Charity

صَدَقَةٌ

صدقہ

The Prophet Muhammad ﷺ praised a person who gives charity privately. Helping does not need an audience. You can protect another person's dignity by avoiding boastful stories or photographs of them receiving help. Arrange donations with an adult. Private kindness is different from keeping an unsafe secret from the adults who protect you.

نبی محمد ﷺ نے چھپا کر صدقہ دینے والے کی فضیلت بتائی۔ مدد کے لیے تماشائی ضروری نہیں۔ مدد لینے والے کی عزت کا خیال رکھیں؛ شیخی والی باتوں یا اس کی تصویروں سے گریز کریں۔ عطیہ کسی بڑے کے ساتھ طے کریں۔ خاموش نیکی اور حفاظت کرنے والے بڑوں سے خطرناک بات چھپانا الگ باتیں ہیں۔

LET'S TALK

How can we protect the dignity of someone receiving help?

مدد لینے والے کی عزت کا خیال کیسے رکھ سکتے ہیں؟

MY LITTLE ACTIVITY

Think of a caring act that does not need to be announced.

خیال رکھنے کا ایسا کام سوچیں جس کا اعلان ضروری نہ ہو۔

Source: Sahih al-Bukhari 1423

☐ I explored this lesson

PRACTISE • LESSON 12

A quiet kindness idea

خاموش نیکی کا خیال

You do not need to record a real private deed or another person's name.

حقیقی پوشیدہ نیکی یا کسی اور کا نام لکھنا ضروری نہیں۔

Date / تاریخ _____

1 An imagined way to help quietly

خاموشی سے مدد کی ایک فرضی مثال

2 The adult who would help plan it safely

وہ بڑا جو محفوظ منصوبہ بنانے میں مدد دے گا

3 How could we show respect for the person receiving help?

مدد لینے والے کا احترام کیسے کر سکتے ہیں؟

You may draw, talk with a trusted adult, or leave a private thought unwritten.

آپ تصویر بنا سکتے ہیں، کسی قابل اعتماد بڑے سے بات کر سکتے ہیں یا نجی بات لکھے بغیر چھوڑ سکتے ہیں۔

13 LET'S LEARN

Use blessings with care

نعمتیں احتیاط سے برتیں



ARABIC WORD

Water

مَاءٌ

پانی

The Quran teaches us to eat and drink without wasteful excess. We can practise care with food and water. Start with a suitable portion and ask for more if you are still hungry. An adult can help store leftovers safely. Gratitude grows thoughtful when we consider how we use what we have.

قرآن کھانے پینے میں حد سے بڑھنے سے روکتا ہے۔ ہم خوراک اور پانی کے استعمال میں احتیاط کی مشق کر سکتے ہیں۔ مناسب مقدار سے شروع کریں اور بھوک ہو تو مزید مانگیں۔ بچا ہوا کھانا محفوظ رکھنے میں بڑا مدد دے سکتا ہے۔ نعمت کے استعمال پر سوچنا شکرگزاری کو بامعنی بناتا ہے۔

LET'S TALK

What is one careful choice you could make at a meal?

کھانے کے وقت ایک کون سا محتاط فیصلہ کر سکتے ہیں؟

MY LITTLE ACTIVITY

Choose one way to care for food or water with adult help.

بڑے کی مدد سے خوراک یا پانی کی قدر کا ایک طریقہ چنیں۔

Source: Quran 7:31

☐ I explored this lesson

PRACTISE • LESSON 13

Care for a daily blessing

روز کی نعمت کا خیال

Choose food or water. Make a practical plan with an adult.

خوراک یا پانی چنیں۔ کسی بڑے کے ساتھ عملی منصوبہ بنائیں۔

Date / تاریخ _____

1 The blessing I chose

میں نے یہ نعمت چنی

2 Draw or describe one careful action.

احتیاط کے ایک کام کی تصویر یا بیان

3 What help would make this plan easier?

کون سی مدد اس منصوبے کو آسان بنائے گی؟

You may draw, talk with a trusted adult, or leave a private thought unwritten.

آپ تصویر بنا سکتے ہیں، کسی قابل اعتماد بڑے سے بات کر سکتے ہیں یا نجی بات لکھے بغیر چھوڑ سکتے ہیں۔

14 LET'S LEARN

Small steps, steady care

چھوٹے قدم، مسلسل خیال



ARABIC WORD

Regular practice

مُدَاوَمَةٌ

باقاعدگی

The Prophet Muhammad ﷺ taught the value of regular good actions, even when small. Choose a caring habit you can manage, such as returning a shared book to its place. Try it again when there is an opportunity. If you miss a day, begin again gently. A journal records learning, not your worth.

نبی محمد ﷺ نے چھوٹے مگر باقاعدہ نیک کام کی اہمیت بتائی۔ ایسی اچھی عادت چنیں جو آپ کر سکیں، جیسے مشترک کتاب واپس جگہ پر رکھنا۔ موقع ملے تو دوبارہ کریں۔ ایک دن رہ جائے تو نرمی سے پھر آغاز کریں۔ ڈائری سیکھنے کا ریکارڈ ہے، آپ کی قدر کا پیمانہ نہیں۔

LET'S TALK

What small habit would be manageable for you?

آپ کے لیے کون سی چھوٹی عادت آسان ہوگی؟

MY LITTLE ACTIVITY

Choose one habit and a helpful reminder.

ایک عادت اور اس کی اچھی یاد دہانی چنیں۔

Source: Sahih al-Bukhari 6464

☐ I explored this lesson

PRACTISE • LESSON 14

My gentle habit plan

میری عادت کا نرم منصوبہ

Choose a small action. There are no streaks to protect and no scores to earn.

چھوٹا سا کام چنیں۔ مسلسل نشان بنانے یا نمبر کمانے کا دباؤ نہیں۔

Date / تاریخ _____

1 The habit and when I could try it

عادت اور وہ موقع جب اسے آزما سکتا ہوں

2 A reminder or support that may help

یاد دہانی یا مدد جو کام آئے

3 After trying: what helped, and what could change?

کوشش کے بعد: کیا مددگار رہا اور کیا بدل سکتا ہے؟

You may draw, talk with a trusted adult, or leave a private thought unwritten.

آپ تصویر بنا سکتے ہیں، کسی قابل اعتماد بڑے سے بات کر سکتے ہیں یا نجی بات لکھے بغیر چھوڑ سکتے ہیں۔

15 LET'S LEARN

Receive help with thanks

مدد لیں، شکریہ ادا کریں



ARABIC WORD

Cooperation

تَعَاوُنٌ

تعاون

The Prophet Muhammad ﷺ encouraged helping others. Sometimes you will be the person who needs help, and that is part of life together. Ask a trusted adult when a task or worry feels too big. You can thank the helper in a comfortable way. Receiving support gives you another blessing to notice.

نبی محمد ﷺ نے دوسروں کی مدد کی ترغیب دی۔ کبھی آپ کو بھی مدد چاہیے ہوگی؛ مل جل کر زندگی میں ایسا ہوتا ہے۔ کام یا پریشانی بہت بڑی لگے تو قابل اعتماد بڑے سے مدد مانگیں۔ اپنے لیے مناسب طریقے سے شکریہ ادا کریں۔ مدد ملنا بھی ایک نعمت ہے جس پر غور کیا جا سکتا ہے۔

LET'S TALK

How could you ask for help clearly?

آپ واضح الفاظ میں مدد کیسے مانگ سکتے ہیں؟

MY LITTLE ACTIVITY

Practise saying what help you need.

اپنی مطلوبہ مدد بتانے کی مشق کریں۔

Source: Sahih Muslim 2699a; Abu Dawud 4811

☐ I explored this lesson

PRACTISE • LESSON 15

My circle of support

میرا مدد کا حلقہ

Think of trusted adults you can turn to. You may use roles instead of names.

ان قابل اعتماد بڑوں کا سوچیں جن سے مدد لے سکتے ہیں۔ نام کی جگہ رشتہ یا ذمہ داری لکھ سکتے ہیں۔

Date / تاریخ _____

1 Adults who can help me

وہ بڑے جو میری مدد کر سکتے ہیں

2 A clear sentence for asking for help

مدد مانگنے کا ایک واضح جملہ

3 A comfortable way to say thank you

شکریہ ادا کرنے کا مناسب طریقہ

You may draw, talk with a trusted adult, or leave a private thought unwritten.

آپ تصویر بنا سکتے ہیں، کسی قابل اعتماد بڑے سے بات کر سکتے ہیں یا نجی بات لکھے بغیر چھوڑ سکتے ہیں۔

16 LET'S LEARN

Look back and grow

پلٹ کر دیکھیں اور سیکھیں



ARABIC WORD

Goodness

خَيْر

بھلائی

Regular good actions can begin with very small steps. Look back through your journal with someone who supports you. Which idea helped you notice a blessing or care for another person? Choose something to revisit. You may change a plan that was too difficult. Learning continues through questions, practice and fresh beginnings.

باقاعدہ نیکی بہت چھوٹے قدم سے شروع ہو سکتی ہے۔ کسی مددگار بڑے کے ساتھ اپنی ڈائری پلٹ کر دیکھیں۔ کس خیال نے نعمت پہچاننے یا دوسرے کا خیال رکھنے میں مدد دی؟ ایک بات دوبارہ آزمانے کے لیے چنیں۔ مشکل منصوبہ بدل سکتے ہیں۔ سوال، مشق اور نئے آغاز سے سیکھنا جاری رہتا ہے۔

LET'S TALK

Which page would you like to revisit, and why?

آپ کون سا صفحہ دوبارہ دیکھنا چاہتے ہیں اور کیوں؟

MY LITTLE ACTIVITY

Choose one next step with an encouraging adult.

حوصلہ دینے والے بڑے کے ساتھ اگلا ایک قدم چنیں۔

Source: Sahih al-Bukhari 6464

☐ I explored this lesson

PRACTISE • LESSON 16

My next small step

میرا اگلا چھوٹا قدم

Look back without comparing your journal with anyone else's.

اپنی ڈائری دیکھیں؛ کسی دوسرے کی ڈائری سے موازنہ نہ کریں۔

Date / تاریخ _____

1 A page or idea I want to remember

وہ صفحہ یا خیال جو یاد رکھنا چاہتا ہوں

2 One next step and the support I need

اگلا ایک قدم اور اس کے لیے مدد

3 A kind note from my teacher or family

استاد یا گھر والوں کا حوصلہ دینے والا پیغام

You may draw, talk with a trusted adult, or leave a private thought unwritten.

آپ تصویر بنا سکتے ہیں، کسی قابل اعتماد بڑے سے بات کر سکتے ہیں یا نجی بات لکھے بغیر چھوڑ سکتے ہیں۔

Let’s remember

آئیے، یاد کریں

Talk, draw or write your answers with someone who helps you.

کسی بڑے کے ساتھ بات کر کے، لکھ کر یا تصویر بنا کر جواب دیں۔

01 What can gratitude help us notice?

شکر گزاری ہمیں کیا پہچاننے میں مدد دیتی ہے؟

02 What can you think about before a caring action?

خیال رکھنے والا کام کرنے سے پہلے کیا سوچ سکتے ہیں؟

03 What could follow an honest apology?

سچے دل سے معافی کے بعد کیا کر سکتے ہیں؟

04 What can you do if a problem feels unsafe or keeps happening?

مسئلہ خطرناک لگے یا بار بار ہو تو کیا کر سکتے ہیں؟

My learning progress

میری سیکھنے کی پیش رفت

Colour a circle when you have explored a lesson. You can return to it whenever you like.

سبق سیکھنے کے بعد دائرے میں رنگ بھریں۔ چاہیں تو دوبارہ پڑھیں۔

- ○ 01 Notice a blessing
- ○ 02 Begin with a caring intention
- ○ 03 Thank someone thoughtfully
- ○ 04 Offer useful help
- ○ 05 Choose words that help
- ○ 06 Share with care
- ○ 07 Be a considerate neighbour
- ○ 08 Look after a trust
- ○ 09 A hard day can hold hope
- ○ 10 Put a mistake right
- ○ 11 Forgiveness with care
- ○ 12 Give without showing off
- ○ 13 Use blessings with care
- ○ 14 Small steps, steady care
- ○ 15 Receive help with thanks
- ○ 16 Look back and grow

One thing I learned or tried…

ایک بات جو میں نے سیکھی یا جس پر عمل کیا…

Sources for our lessons

ہمارے اسباق کے حوالے

For parents and teachers • Lessons 1–8
References for the learning content and its source notes.

01 **Notice a blessing**
Quran 16:18
quran.com/16:18

02 **Begin with a caring intention**
Sahih al-Bukhari 1
sunnah.com/bukhari:1

03 **Thank someone thoughtfully**
Sunan Abi Dawud 4811; sahih (al-Albani)
sunnah.com/abudawud:4811

04 **Offer useful help**
Sahih Muslim 2699a
sunnah.com/muslim:2699a

05 **Choose words that help**
Sahih al-Bukhari 6018
sunnah.com/bukhari:6018

06 **Share with care**
Sahih al-Bukhari 6021
sunnah.com/bukhari:6021

07 **Be a considerate neighbour**
Sahih al-Bukhari 6018
sunnah.com/bukhari:6018

08 **Look after a trust**
Quran 4:58
quran.com/4:58

Quran summaries were checked with M. A. S. Abdel Haleem (English), Muhammad Junagarhi (Urdu), Tafsir al-Muyassar and Tafsir al-Jalalayn through quran.ai. Hadith references link to the named collection and report. Abu Dawud 4811 is graded sahih by al-Albani on the linked source. Activities are original teaching applications, not scholarly rulings or promised reward counts.

Sources for our lessons

ہمارے اسباق کے حوالے

For parents and teachers • Lessons 9–16
References for the learning content and its source notes.

09 **A hard day can hold hope**
Sahih Muslim 2999
sunnah.com/muslim:2999

10 **Put a mistake right**
Sahih al-Bukhari 2449
sunnah.com/bukhari:2449

11 **Forgiveness with care**
Sahih Muslim 2588
sunnah.com/muslim:2588

12 **Give without showing off**
Sahih al-Bukhari 1423
sunnah.com/bukhari:1423

13 **Use blessings with care**
Quran 7:31
quran.com/7:31

14 **Small steps, steady care**
Sahih al-Bukhari 6464
sunnah.com/bukhari:6464

15 **Receive help with thanks**
Sahih Muslim 2699a; Abu Dawud 4811
sunnah.com/muslim:2699a

16 **Look back and grow**
Sahih al-Bukhari 6464
sunnah.com/bukhari:6464

Quran summaries were checked with M. A. S. Abdel Haleem (English), Muhammad Junagarhi (Urdu), Tafsir al-Muyassar and Tafsir al-Jalalayn through quran.ai. Hadith references link to the named collection and report. Abu Dawud 4811 is graded sahih by al-Albani on the linked source. Activities are original teaching applications, not scholarly rulings or promised reward counts.

For parents & teachers

والدین اور اساتذہ کے لیے

Use these pages as invitations to reflection. Do not compare children, count divine rewards, judge sincerity or require public lists of deeds. A child may keep a thought private or use an imagined example. Dates and progress marks record learning only. The source references support the religious principles; the journal prompts are original applications. Gratitude does not require a child to hide sadness or accept harm. Teach patience and forgiveness alongside protection, boundaries and seeking trusted adult help. Supervise giving, visits, food handling and practical tasks. Use the language the learner understands, accept drawings or spoken responses, and return to a page when useful. The Arabic panels teach vocabulary, not complete Quran or hadith quotations.

ان صفحات کو غور و فکر کی دعوت سمجھیں۔ بچوں کا موازنہ، ثواب کی گنتی یا نیت کا فیصلہ نہ کریں، اور نیکیوں کی فہرست سب کے سامنے سنانے پر مجبور نہ کریں۔ بچہ بات نجی رکھ سکتا ہے یا فرضی مثال استعمال کر سکتا ہے۔ تاریخیں اور نشانات صرف سیکھنے کا ریکارڈ ہیں۔ دینی اصول کے ساتھ حوالہ دیا گیا ہے؛ ڈائری کی سرگرمیاں ہماری تعلیمی تجاویز ہیں۔ شکرگزاری کا مطلب غم چھپانا یا نقصان برداشت کرتے رہنا نہیں۔ صبر اور معافی کے ساتھ اپنی حفاظت، مناسب حدود اور قابل اعتماد بڑے سے مدد لینا بھی سکھائیں۔ دینے، ملنے، کھانا سنبھالنے اور عملی کاموں میں نگرانی کریں۔ بچے کی سمجھ کی زبان استعمال کریں اور زبانی جواب یا تصویر قبول کریں۔ عربی خانے الفاظ سکھاتے ہیں، پوری آیت یا حدیث نہیں۔

Teach with warmth. Let children ask, think and practise. Use the source references when a question needs more detail.

Prepared for Dar AlHamd • Learning edition • 2026
Arabic • English • Urdu • Original illustrations

Ideas for our answers

ہمارے سوالوں کے جواب

For an adult to use after discussion. Other thoughtful wording is welcome.

REVIEW QUESTION 01

We can notice Allah's blessings and the ways people help us. Thoughtful examples may be ordinary and small.

ہم اللہ کی نعمتیں اور لوگوں کی مدد پہچان سکتے ہیں۔ بامعنی مثال چھوٹی اور عام بھی ہو سکتی ہے۔

REVIEW QUESTION 02

Think about your intention, what would actually help, and any permission or support needed.

اپنی نیت، واقعی مددگار کام اور ضروری اجازت یا مدد کے بارے میں سوچیں۔

REVIEW QUESTION 03

Stop the harmful action, repair what you can with help, and practise a better next step.

نقصان دینے والا کام روکیں، مدد سے ممکنہ اصلاح کریں اور اگلا بہتر قدم آزمائیں۔

REVIEW QUESTION 04

Tell a trusted adult and keep seeking help. Gratitude, patience and forgiveness do not require hiding harm.

قابل اعتماد بڑے کو بتائیں اور مدد لیتے رہیں۔ شکر، صبر اور معافی کا مطلب نقصان چھپانا نہیں۔

My learning certificate

میری تعریفی سند

This certificate celebrates

for exploring

Good Deeds and Gratitude Journal

with curiosity, care and effort.

یہ سند شوق، توجہ اور کوشش کے ساتھ اس کتاب کے اسباق سیکھنے پر دی جاتی ہے۔



Teacher / Parent

Date

DAR ALHAMD

دار الحمد

Little lessons.
A lifetime of learning.

Sixteen gentle lessons and sixteen spacious journal pages help children notice blessings, thank others, offer help and learn from mistakes. English and Urdu explanations, Arabic words and thoughtful prompts support a warm conversation at home or in class.

سولہ مختصر اسباق اور سولہ کشادہ ڈائری صفحات بچوں کو نعمتیں پہچاننے، شکریہ ادا کرنے، مدد دینے اور غلطی سے سیکھنے میں ساتھ دیتے ہیں۔ انگریزی اور اردو عبارت، عربی الفاظ اور سوچنے والے سوال گھر اور جماعت میں گفتگو کی بنیاد بنتے ہیں۔



READ • UNDERSTAND • PRACTISE