DAR ALHAMD

Kind and Safe Online

آن لائن مہربانی اور حفاظت

Thoughtful words, careful choices and asking for help

ARABIC • ENGLISH • URDU

16 illustrated lessons • Ages 8-12



This book belongs to

یہ کتاب میری ہے



My name _____ میرا نام

My class _____ میری جماعت

My teacher _____ میرے استاد

I can pause, choose kind words, protect privacy and ask for help.

میں رک کر سوچ سکتا ہوں، مہربان الفاظ چن سکتا ہوں، نجی معلومات بچا سکتا ہوں اور مدد مانگ سکتا ہوں۔

Let’s learn together

آئیے، مل کر سیکھیں

Technology can help us learn and connect. We can practise kindness and careful choices before using it. Read these pages with a trusted adult and discuss the imagined examples. All activities can be completed on paper. Use only age-appropriate services your parent or carer approves, within the rules that apply where you live.

ٹیکنالوجی سیکھنے اور رابطے میں مدد دے سکتی ہے۔ اسے استعمال کرنے سے پہلے ہم مہربانی اور محتاط فیصلوں کی مشق کر سکتے ہیں۔ یہ صفحات کسی قابل اعتماد بڑے کے ساتھ پڑھیں اور فرضی مثالوں پر بات کریں۔ تمام سرگرمیاں کاغذ پر ہو سکتی ہیں۔ اپنے علاقے کے قواعد کے مطابق صرف عمر کے لیے موزوں اور والدین یا سرپرست کی منظور کردہ خدمات استعمال کریں۔

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 Kind words travel — 5
مہربان بات آگے جاتی ہے

02 Make a family plan — 6
گھر والوں کے ساتھ منصوبہ

03 Keep personal details private — 7
ذاتی معلومات نجی رکھیں

04 Protect your account keys — 8
اکاؤنٹ کی چابیاں بچائیں

05 Ask before taking or sharing — 9
تصویر سے پہلے اجازت

06 Pause before a click — 10
کلک سے پہلے رکیں

07 Uncomfortable messages — 11
بے آرام کرنے والے پیغامات

08 When a screen upsets you — 12
اسکرین پر پریشان کن چیز

09 Help with online bullying — 13
آن لائن تنگ کیے جانے پر مدد

10 Be a helpful friend — 14
مددگار دوست بنیں

11 Games can involve real money — 15
کھیل میں حقیقی پیسے

12 Make room for the whole day — 16
پورے دن کے لیے وقت

13 Check before you pass it on — 17
آگے بھیجنے سے پہلے جانچیں

14 A chatbot can be wrong — 18
چیٹ بوٹ غلط بھی ہو سکتا ہے

15 Put a mistake right — 19
غلطی کی اصلاح کریں

16 My plan for getting help — 20
مدد لینے کا میرا منصوبہ

Review 21 • Progress 22 • Sources 23–24
For adults 25 • Answers 26 • Certificate 27

01 LET'S LEARN

Kind words travel

مہربان بات آگے جاتی ہے



ARABIC WORD

Word

كَلِمَةٌ

لفظ

Quran 17:53 teaches believers to use good words when speaking with others. Our learning example takes this care into messages: before sending, pause and read your words again. Could they hurt or embarrass someone? Can you explain your idea more kindly? You may disagree respectfully or leave a conversation. Kindness includes protecting yourself and seeking help when needed.

قرآن کی آیت ۱۷:۵۳ دوسروں سے اچھی بات کہنے کی تعلیم دیتی ہے۔ ہماری تدریسی مثال میں یہی خیال پیغامات میں لاتے ہیں: بھیجنے سے پہلے رکیں اور اپنے الفاظ دوبارہ پڑھیں۔ کیا وہ کسی کو تکلیف یا شرمندگی دے سکتے ہیں؟ کیا بات زیادہ نرمی سے کہہ سکتے ہیں؟ احترام سے اختلاف یا گفتگو چھوڑنا ممکن ہے۔ مہربانی کے ساتھ اپنی حفاظت اور مدد لینا بھی ضروری ہے۔

LET'S TALK

How could you disagree without insulting someone?

کسی کی توہین کیے بغیر اختلاف کیسے کریں گے؟

MY LITTLE ACTIVITY

Rewrite on paper: 'Your idea is silly!' Use respectful words.

کاغذ پر اس جملے کو احترام سے دوبارہ لکھیں: تمہارا خیال فضول ہے!

Source: Quran 17:53; eSafety: Being safe online

☐ I explored this lesson

02 LET'S LEARN

Make a family plan

گھر والوں کے ساتھ منصوبہ



ARABIC WORD

Plan

خُطَّةٌ

منصوبہ

A family technology plan helps adults and children agree how devices will be used. Decide together where to use them, which activities are suitable and when to stop. Include a simple way to ask for help. The plan can change as you learn. A helpful adult listens to your ideas and explains the reasons for the boundaries.

گھر کا ٹیکنالوجی منصوبہ بڑوں اور بچوں کو آلات کے استعمال پر اتفاق کرنے میں مدد دیتا ہے۔ مل کر طے کریں کہ کہاں استعمال ہوں گے، کون سی سرگرمیاں مناسب ہیں اور کب رکنا ہے۔ مدد مانگنے کا آسان طریقہ بھی شامل کریں۔ سیکھنے کے ساتھ منصوبہ بدل سکتا ہے۔ مددگار بڑا آپ کی بات سنتا اور حدود کی وجہ سمجھاتا ہے۔

LET'S TALK

What should your plan say about asking for help?

مدد مانگنے کے بارے میں آپ کے منصوبے میں کیا ہونا چاہیے؟

MY LITTLE ACTIVITY

On paper, agree one place, one stopping point and one help signal.

کاغذ پر استعمال کی ایک جگہ، رکنے کا وقت اور مدد کا ایک اشارہ طے کریں۔

Source: eSafety: Family tech agreements

☐ I explored this lesson

03 LET'S LEARN

Keep personal details private

ذاتی معلومات نجی رکھیں



ARABIC WORD

Privacy

خُصُوصِيَّة

رازداری

Your home address, school name, phone number and account details are personal information. A photo can reveal these details too, even when you do not type them. Before sharing anything, ask your parent or carer. In our practice activities, use made-up details. A person online does not need your private information simply because they ask for it.

گھر کا پتہ، اسکول کا نام، فون نمبر اور اکاؤنٹ کی تفصیل ذاتی معلومات ہیں۔ تصویر بھی یہ معلومات ظاہر کر سکتی ہے، چاہے آپ انہیں لکھیں نہ۔ کچھ شیئر کرنے سے پہلے والدین یا سرپرست سے پوچھیں۔ ہماری مشقوں میں فرضی معلومات استعمال کریں۔ صرف کسی کے مانگنے سے اسے آپ کی نجی معلومات کی ضرورت نہیں ہو جاتی۔

LET'S TALK

Could a school badge in a photo reveal information?

کیا تصویر میں اسکول کا نشان معلومات ظاہر کر سکتا ہے؟

MY LITTLE ACTIVITY

Draw a pretend photograph. Circle details an adult should check before sharing.

ایک فرضی تصویر بنائیں۔ ان تفصیلات پر دائرہ لگائیں جنہیں شیئر کرنے سے پہلے کسی بڑے کو دیکھنا چاہیے۔

Source: eSafety: Personal information online

☐ I explored this lesson

04 LET'S LEARN

Protect your account keys

اکاؤنٹ کی چابیاں بچائیں



ARABIC WORD

Key

مِفْتَاحٌ

چابی

A passphrase protects an account much like a key protects a door. Ask a parent or carer to help make it long, hard to guess and different from other account passwords. Do not give it to friends or strangers. Adults can help set up extra security. Never write a real passphrase in this book or use a classroom example.

پاس فریز اکاؤنٹ کی حفاظت کرتا ہے، جیسے چابی دروازے کی۔ والدین یا سرپرست کی مدد سے اسے لمبا، اندازہ لگانے میں مشکل اور دوسرے اکاؤنٹس کے پاس ورڈ سے مختلف بنائیں۔ دوستوں یا اجنبیوں کو نہ دیں۔ بڑے اضافی حفاظت قائم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ حقیقی پاس فریز اس کتاب میں کبھی نہ لکھیں اور جماعت کی مثال کو اپنا پاس ورڈ نہ بنائیں۔

LET'S TALK

Why should an account key stay private?

اکاؤنٹ کی چابی نجی کیوں رہنی چاہیے؟

MY LITTLE ACTIVITY

Draw a key and write three qualities: long, private and unique. Use no real password.

چابی بنائیں اور تین خوبیاں لکھیں: لمبی، نجی اور الگ۔ حقیقی پاس ورڈ استعمال نہ کریں۔

Source: eSafety: Security and privacy for my device

☐ I explored this lesson

05 LET'S LEARN

Ask before taking or sharing

تصویر سے پہلے اجازت



ARABIC WORD

Permission

إِذْنٌ

اجازت

A photo belongs to a moment in someone's life. Ask before taking it and before sharing it, and check with your parent or carer too. Explain who might see it. If someone says no, respect that answer. Even a private message can be copied. A kind choice might be to keep the camera away and enjoy the moment.

تصویر کسی کی زندگی کے ایک لمحے سے جڑی ہوتی ہے۔ لینے اور شیئر کرنے سے پہلے اجازت لیں اور والدین یا سرپرست سے بھی پوچھیں۔ بتائیں کہ اسے کون دیکھ سکتا ہے۔ کوئی انکار کرے تو اس کا احترام کریں۔ نجی پیغام بھی نقل کیا جا سکتا ہے۔ کبھی اچھا فیصلہ یہ ہوتا ہے کہ کیمرہ ہٹا کر اس لمحے سے لطف اٹھائیں۔

LET'S TALK

Is permission to take a photo also permission to share it?

کیا تصویر لینے کی اجازت اسے شیئر کرنے کی اجازت بھی ہے؟

MY LITTLE ACTIVITY

Practise asking permission for a pretend photo, then respond kindly to 'no'.

فرضی تصویر کے لیے اجازت مانگیں، پھر انکار پر نرمی سے جواب دینے کی مشق کریں۔

Source: eSafety: Privacy and your child

☐ I explored this lesson

06 LET'S LEARN

Pause before a click

کلک سے پہلے رکیں



ARABIC WORD

Caution

حَذَرٌ

احتیاط

A surprising prize, an urgent warning or a request for a password can be a trick. A message may look as though it comes from someone you trust. Pause before opening an unexpected link, scanning a code or downloading a file. Show a trusted adult. They can check using a known website or contact, rather than the message's link.

اچانک انعام، جلدی کا ڈرانے والا پیغام یا پاس ورڈ کی درخواست دھوکا ہو سکتی ہے۔ پیغام بظاہر قابل اعتماد شخص کی طرف سے لگ سکتا ہے۔ غیر متوقع لنک کھولنے، کوڈ اسکین کرنے یا فائل اتارنے سے پہلے رکیں۔ کسی قابل اعتماد بڑے کو دکھائیں۔ وہ پیغام کے لنک کے بجائے معلوم ویب سائٹ یا رابطے سے تصدیق کر سکتے ہیں۔

LET'S TALK

What should you do if a message demands an urgent password?

پیغام فوری پاس ورڈ مانگے تو آپ کیا کریں گے؟

MY LITTLE ACTIVITY

Make a paper reminder with three steps: pause, show an adult, check safely.

کاغذ پر تین قدم لکھیں: رکیں، بڑے کو دکھائیں، محفوظ طریقے سے جانچیں۔

Source: Australian Cyber Security Centre: Phishing

☐ I explored this lesson

07 LET'S LEARN

Uncomfortable messages

بے آرام کرنے والے پیغامات



ARABIC WORD

Message

رِسَالَةٌ

پیغام

You can ask for help with any message that makes you uncomfortable, whether it comes from a stranger or someone you know. Do not reply or agree to a secret meeting. Tell a trusted adult, who can help report or block the contact. A friendly profile picture does not prove who someone is. Keep people known only online at a distance.

کوئی پیغام بے آرام کرے تو مدد مانگ سکتے ہیں، چاہے بھیجنے والا اجنبی ہو یا جاننے والا۔ جواب نہ دیں اور خفیہ ملاقات پر راضی نہ ہوں۔ قابل اعتماد بڑے کو بتائیں؛ وہ شکایت یا رابطہ بند کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ دوستانہ تصویر سے کسی کی شناخت ثابت نہیں ہوتی۔ صرف آن لائن جاننے والوں سے محفوظ فاصلہ رکھیں۔

LET'S TALK

Can a message from someone you know still feel unsafe?

کیا جاننے والے کا پیغام بھی غیر محفوظ لگ سکتا ہے؟

MY LITTLE ACTIVITY

Practise saying: 'This message makes me uncomfortable. Please help me.'

یہ کہنے کی مشق کریں: اس پیغام سے مجھے بے آرامی ہو رہی ہے۔ میری مدد کریں۔

Source: eSafety: Unwanted contact; Being safe online

☐ I explored this lesson

08 LET'S LEARN

When a screen upsets you

اسکرین پر پریشان کن چیز



ARABIC WORD

Screen

شَاشَةٌ

اسکرین

If a picture, video or page upsets you, you can stop looking. Close the page or turn the screen off and tell a trusted adult. You do not have to watch more to prove that it was upsetting. An accidental click does not make harmful content your fault. The adult can help you feel safe and decide what to do next.

کوئی تصویر، ویڈیو یا صفحہ پریشان کرے تو دیکھنا روک سکتے ہیں۔ صفحہ بند کریں یا اسکرین بند کر کے قابل اعتماد بڑے کو بتائیں۔ پریشانی ثابت کرنے کے لیے مزید دیکھنا ضروری نہیں۔ غلطی سے کلک ہونے پر نقصان دہ مواد آپ کی غلطی نہیں بن جاتا۔ بڑا آپ کو محفوظ محسوس کرنے اور اگلا قدم طے کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

LET'S TALK

Do you have to keep watching something that upsets you?

کیا پریشان کرنے والی چیز دیکھتے رہنا ضروری ہے؟

MY LITTLE ACTIVITY

On paper, draw a closed screen and a speech bubble asking an adult for help.

کاغذ پر بند اسکرین اور بڑے سے مدد مانگنے والا گفتگو کا غبارہ بنائیں۔

Source: eSafety: I saw something I didn't like

☐ I explored this lesson

09 LET'S LEARN

Help with online bullying

آن لائن تنگ کیے جانے پر مدد



ARABIC WORD

Safety

أَمَانٌ

حفاظت

Online bullying may include cruel messages, lies, threats or being deliberately left out. You deserve help and do not have to solve it alone. Avoid sending hurtful replies. Tell a trusted adult and show them what happened if it is safe. Together, you can use the service's reporting and blocking tools. Getting help is a sensible response.

آن لائن تنگ کرنے میں ظالمانہ پیغام، جھوٹ، دھمکی یا جان بوجھ کر الگ کرنا شامل ہو سکتا ہے۔ آپ مدد کے مستحق ہیں اور اکیلے حل کرنا ضروری نہیں۔ تکلیف دینے والا جواب دینے سے بچیں۔ قابل اعتماد بڑے کو بتائیں اور محفوظ ہو تو دکھائیں کہ کیا ہوا۔ مل کر شکایت اور رابطہ بند کرنے کے طریقے استعمال کر سکتے ہیں۔ مدد لینا سمجھ داری ہے۔

LET'S TALK

What could you do instead of sending a hurtful reply?

تکلیف دینے والا جواب دینے کے بجائے کیا کریں گے؟

MY LITTLE ACTIVITY

Circle two safe choices on paper: tell an adult, insult back, report with help.

کاغذ پر دو محفوظ انتخاب نشان لگائیں: بڑے کو بتانا، جواب میں توہین، مدد سے شکایت۔

Source: eSafety: Someone is being mean to me

☐ I explored this lesson

10 LET'S LEARN

Be a helpful friend

مددگار دوست بنیں



ARABIC WORD

Friend

صَدِيقٌ

دوست

If you see someone being hurt online, do not pass the hurt along. Avoid forwarding cruel messages or joining in with jokes at their expense. Let the person know you care, and ask a trusted adult for support. You do not need to argue with the person causing harm. A small, safe act of support can begin a helpful conversation.

کسی کو آن لائن تکلیف میں دیکھیں تو اسے آگے نہ بڑھائیں۔ ظالمانہ پیغام نہ پھیلائیں اور اس کے مذاق میں شریک نہ ہوں۔ اسے بتائیں کہ آپ کو اس کی فکر ہے اور قابل اعتماد بڑے سے مدد لیں۔ تکلیف دینے والے سے بحث کرنا ضروری نہیں۔ حمایت کا چھوٹا اور محفوظ قدم مددگار گفتگو کی ابتدا بن سکتا ہے۔

LET'S TALK

How can you support someone without joining an argument?

بحث میں شامل ہوئے بغیر کسی کی مدد کیسے کریں؟

MY LITTLE ACTIVITY

Write a pretend message: 'I care about you. Shall we ask an adult for help?'

فرضی پیغام لکھیں: مجھے آپ کی فکر ہے۔ کیا ہم کسی بڑے سے مدد مانگیں؟

Source: eSafety: People are mean to others

☐ I explored this lesson

11 LET'S LEARN

Games can involve real money

کھیل میں حقیقی پیسے



ARABIC WORD

Money

مَالٌ

پیسہ

A game may be free to start but charge for extra items, turns or features. A colourful button can still spend real money. Ask your parent or carer before any purchase or download, and let them manage payment settings. If you buy something by mistake, tell them promptly. We can practise checking choices with pretend tokens on paper.

کھیل شروع کرنا مفت ہو سکتا ہے، مگر اضافی چیزوں، باریوں یا سہولتوں کے پیسے لگ سکتے ہیں۔ رنگین بٹن سے بھی حقیقی رقم خرچ ہو سکتی ہے۔ خریداری یا ڈاؤن لوڈ سے پہلے والدین یا سرپرست سے پوچھیں اور ادائیگی کی ترتیب انہیں سنبھالنے دیں۔ غلطی سے خرید لیں تو فوراً بتائیں۔ ہم کاغذ پر فرضی سکوں سے انتخاب کی مشق کر سکتے ہیں۔

LET'S TALK

Does 'free to download' mean every part is free?

کیا مفت ڈاؤن لوڈ ہونے کا مطلب ہر چیز مفت ہونا ہے؟

MY LITTLE ACTIVITY

Use five pretend tokens. Discuss whether an optional game item needs an adult's permission.

پانچ فرضی سکے لیں۔ بات کریں کہ کھیل کی اضافی چیز کے لیے بڑے کی اجازت چاہیے یا نہیں۔

Source: eSafety: Spending money online

☐ I explored this lesson

12 LET'S LEARN

Make room for the whole day

پورے دن کے لیے وقت



ARABIC WORD

Time

وَقْتٌ

وقت

Screens are one part of a day that also includes sleep, movement, meals, learning, worship and time with people. Plan stopping points with an adult. Notice if a game is making it hard to rest or enjoy other activities. You can take a break and ask for help changing the routine. Different families may choose different plans.

اسکرین دن کا ایک حصہ ہے۔ نیند، حرکت، کھانا، پڑھائی، عبادت اور لوگوں کے ساتھ وقت بھی چاہیے۔ کسی بڑے کے ساتھ رکنے کے وقت طے کریں۔ دیکھیں کہ کھیل کی وجہ سے آرام یا دوسری سرگرمیاں مشکل تو نہیں ہو رہیں۔ وقفہ لے سکتے ہیں اور معمول بدلنے میں مدد مانگ سکتے ہیں۔ مختلف خاندان مختلف منصوبے بنا سکتے ہیں۔

LET'S TALK

Which offline activity helps your day feel balanced?

کون سی اسکرین کے بغیر سرگرمی دن میں توازن لاتی ہے؟

MY LITTLE ACTIVITY

Draw a day wheel with space for rest, learning, play and family time.

دن کا دائرہ بنائیں جس میں آرام، پڑھائی، کھیل اور گھر والوں کے لیے جگہ ہو۔

Source: eSafety: Screen time

☐ I explored this lesson

13 LET'S LEARN

Check before you pass it on

آگے بھیجنے سے پہلے جانچیں



ARABIC WORD

Checking or verification

تَحَقُّق

تصدیق

Quran 49:6 warns against acting on an unreliable report before checking, because others may be harmed. Our digital example is a surprising story sent in a message. Ask who made it, what evidence supports it and whether a reliable source confirms it. A trusted adult can help. A dramatic picture or many shares does not settle whether it is true.

قرآن کی آیت ۴۹:۶ غیر معتبر خبر پر تصدیق کے بغیر عمل سے خبردار کرتی ہے، کیونکہ دوسروں کو نقصان ہو سکتا ہے۔ ہماری ڈیجیٹل مثال پیغام میں آئی حیران کن خبر ہے۔ پوچھیں: کس نے بنائی، کیا ثبوت ہے اور کیا معتبر ماخذ تصدیق کرتا ہے؟ قابل اعتماد بڑا مدد کر سکتا ہے۔ سنسنی خیز تصویر یا بہت بار شیئر ہونا سچائی کا فیصلہ نہیں کرتا۔

LET'S TALK

What could you check before repeating a surprising claim?

حیران کن دعویٰ دہرانے سے پہلے کیا جانچ سکتے ہیں؟

MY LITTLE ACTIVITY

For a made-up story, write three questions: Who said it? What evidence? Which reliable source?

فرضی خبر کے لیے تین سوال لکھیں: کس نے کہا؟ کیا ثبوت؟ کون سا معتبر ماخذ؟

Source: Quran 49:6; eSafety: Is something fake?

☐ I explored this lesson

14 LET'S LEARN

A chatbot can be wrong

چیٹ بوٹ غلط بھی ہو سکتا ہے



ARABIC WORD

Machine

آلَةٌ

مشین

Some computer programs called chatbots produce answers that sound like a conversation. They can make mistakes or give unhelpful advice, even when the words sound confident. If an adult uses an age-appropriate tool with you, check important answers together. Private worries belong with a trusted person who can help. A program is not a replacement for that person.

چیٹ بوٹ نام کے بعض کمپیوٹر پروگرام گفتگو جیسے جواب بناتے ہیں۔ الفاظ پُراعتماد لگیں تب بھی وہ غلطی یا نامناسب مشورہ دے سکتے ہیں۔ کوئی بڑا آپ کے ساتھ عمر کے لیے موزوں آلہ استعمال کرے تو اہم جواب مل کر جانچیں۔ نجی پریشانیاں ایسے قابل اعتماد انسان کو بتائیں جو مدد کر سکے۔ پروگرام اس انسان کا بدل نہیں۔

LET'S TALK

Does a confident-sounding answer always make it correct?

کیا پُراعتماد انداز میں دیا گیا جواب ہمیشہ درست ہوتا ہے؟

MY LITTLE ACTIVITY

On paper, write who could help check a science fact, an Arabic word or a personal worry.

کاغذ پر لکھیں کہ سائنسی بات، عربی لفظ یا ذاتی پریشانی میں کون مدد کر سکتا ہے۔

Source: eSafety: AI companions information sheet

☐ I explored this lesson

15 LET'S LEARN

Put a mistake right

غلطی کی اصلاح کریں



ARABIC WORD

Putting things right

إِصْلَاحٌ

اصلاح

If you sent something hurtful, stop and ask an adult how to repair the harm. You can give a clear apology without blaming the other person. Do not demand immediate forgiveness or send more messages when they want space. Quran 49:11 warns against mockery and insulting names. Our practice is to choose a better action next time.

اگر تکلیف دینے والی چیز بھیجی ہو تو رکیں اور کسی بڑے سے اصلاح کا طریقہ پوچھیں۔ دوسرے کو الزام دیے بغیر صاف معافی مانگ سکتے ہیں۔ فوراً معاف کرنے کا مطالبہ نہ کریں اور وہ فاصلہ چاہے تو مزید پیغام نہ بھیجیں۔ قرآن کی آیت ۴۹:۱۱ مذاق اڑانے اور برے نام دینے سے روکتی ہے۔ ہماری مشق اگلی بار بہتر عمل چننا ہے۔

LET'S TALK

What makes an apology more helpful than an excuse?

معافی بہانے سے زیادہ مددگار کیسے بنتی ہے؟

MY LITTLE ACTIVITY

Write a pretend apology and one action you would change. Keep real names out.

فرضی معافی لکھیں اور ایک عمل بتائیں جو بدلیں گے۔ حقیقی نام شامل نہ کریں۔

Source: Quran 49:11; eSafety: Have I been mean?

☐ I explored this lesson

16 LET'S LEARN

My plan for getting help

مدد لینے کا میرا منصوبہ



ARABIC WORD

Help

مُسَاعَدَةٌ

مدد

Choose two trusted adults you could turn to, such as a parent, carer or teacher. Practise saying what happened and what help you need. If the first person does not help, keep asking another safe adult. You can ask for help even after a mistake or if someone told you to keep a worrying secret. Your safety matters.

دو قابل اعتماد بڑے چنیں، جیسے والدین، سرپرست یا استاد۔ بتانے کی مشق کریں کہ کیا ہوا اور کس مدد کی ضرورت ہے۔ پہلا شخص مدد نہ دے تو دوسرے محفوظ بڑے سے پوچھتے رہیں۔ غلطی کے بعد بھی مدد مانگ سکتے ہیں، یا جب کسی نے پریشان کن بات چھپانے کو کہا ہو۔ آپ کی حفاظت اہم ہے۔

LET'S TALK

What can you do if the first adult does not help?

پہلا بڑا مدد نہ دے تو آپ کیا کر سکتے ہیں؟

MY LITTLE ACTIVITY

Make a private help card with an adult. Record roles, not contact details, in this book.

کسی بڑے کے ساتھ مدد کا نجی کارڈ بنائیں۔ اس کتاب میں صرف والدین یا استاد جیسے الفاظ لکھیں، رابطے کی تفصیل نہیں۔

Source: Kids Helpline: Asking for help

☐ I explored this lesson

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 should you do before opening an unexpected prize link?

غیر متوقع انعام کا لنک کھولنے سے پہلے کیا کریں؟

02 What if a friend does not want their photo shared?

دوست اپنی تصویر شیئر نہ کرنا چاہے تو کیا کریں؟

03 Is a confident chatbot answer proof that it is correct?

کیا چیٹ بوٹ کا پُراعتماد جواب درست ہونے کا ثبوت ہے؟

04 What can you do when an online experience makes you feel unsafe?

آن لائن تجربہ غیر محفوظ لگے 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 Kind words travel
- ○ 02 Make a family plan
- ○ 03 Keep personal details private
- ○ 04 Protect your account keys
- ○ 05 Ask before taking or sharing
- ○ 06 Pause before a click
- ○ 07 Uncomfortable messages
- ○ 08 When a screen upsets you
- ○ 09 Help with online bullying
- ○ 10 Be a helpful friend
- ○ 11 Games can involve real money
- ○ 12 Make room for the whole day
- ○ 13 Check before you pass it on
- ○ 14 A chatbot can be wrong
- ○ 15 Put a mistake right
- ○ 16 My plan for getting help

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 **Kind words travel**
Quran 17:53; eSafety: Being safe online
quran.com/17:53

02 **Make a family plan**
eSafety: Family tech agreements
www.esafety.gov.au/parents/resources/family-tech-agreement

03 **Keep personal details private**
eSafety: Personal information online
www.esafety.gov.au/kids/I-want-help-with/personal-information-online

04 **Protect your account keys**
eSafety: Security and privacy for my device
www.esafety.gov.au/kids/i-want-help-with/security-and-privacy-for-my-device

05 **Ask before taking or sharing**
eSafety: Privacy and your child
www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/privacy-child

06 **Pause before a click**
Australian Cyber Security Centre: Phishing
www.cyber.gov.au/guidance/learn-about-phishing-scams

07 **Uncomfortable messages**
eSafety: Unwanted contact; Being safe online
www.esafety.gov.au/kids/I-want-help-with/someone-is-contacting-me-and-i-dont-want-them-to

08 **When a screen upsets you**
eSafety: I saw something I didn't like
www.esafety.gov.au/kids/i-want-help-with/i-saw-something-online-i-didn%E2%80%99t-like

Quran principles use original summaries checked with Abdel Haleem (English), Muhammad Junagarhi (Urdu), al-Muyassar and al-Jalalayn via quran.ai. Digital advice draws on official eSafety and Australian Cyber Security Centre guidance. Imagined examples and paper activities are original applications, not Quran quotations or religious rulings. Arabic panels teach vocabulary.

Additional guidance: Quran 17:53; 49:6; 49:11 • eSafety: Social media age restrictions • eSafety: Report online harm • Kids Helpline • eSafety: Collecting evidence safely (adult guidance)

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 Help with online bullying
eSafety: Someone is being mean to me
www.esafety.gov.au/kids/I-want-help-with/someone-is-being-mean-to-me-online

10 Be a helpful friend
eSafety: People are mean to others
www.esafety.gov.au/kids/I-want-help-with/people-are-being-mean-to-others-online

11 Games can involve real money
eSafety: Spending money online
www.esafety.gov.au/kids/I-want-help-with/spending-money-online

12 Make room for the whole day
eSafety: Screen time
www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/screen-time

13 Check before you pass it on
Quran 49:6; eSafety: Is something fake?
quran.com/49:6

14 A chatbot can be wrong
eSafety: AI companions information sheet
www.esafety.gov.au/educators/training-for-professionals/professional-learning-program-teachers/ai-companions-information-sheet

15 Put a mistake right
Quran 49:11; eSafety: Have I been mean?
www.esafety.gov.au/kids/I-want-help-with/how-do-i-know-if-im-being-mean-online

16 My plan for getting help
Kids Helpline: Asking for help
www.kidshelpline.com.au/kids/issues/asking-help/

Quran principles use original summaries checked with Abdel Haleem (English), Muhammad Junagarhi (Urdu), al-Muyassar and al-Jalalayn via quran.ai. Digital advice draws on official eSafety and Australian Cyber Security Centre guidance. Imagined examples and paper activities are original applications, not Quran quotations or religious rulings. Arabic panels teach vocabulary.

For parents & teachers

والدین اور اساتذہ کے لیے

Teach with calm conversation and imaginary examples; children need not disclose personal experiences in class. Never collect real passwords, private images or identifying details in this workbook. Listen without blame when a child asks for help, including after a mistake. Adults should manage device settings, age rules and reporting. Australian guidance was checked on 24 October 2026; recheck eSafety before later use. In Australia, age-restricted social media platforms must take reasonable steps to prevent Australians under 16 from having accounts. Do not ask children to open accounts for activities. For Australian support, Kids Helpline is 1800 55 1800; immediate danger: 000. Use eSafety.gov.au/report for reporting guidance. Do not save or forward sexual images of children. Outside Australia, use the appropriate local support service.

پُرسکون گفتگو اور فرضی مثالوں سے پڑھائیں۔ بچوں کو جماعت میں ذاتی تجربے بتانے پر مجبور نہ کریں۔ اس کتاب میں حقیقی پاس ورڈ، نجی تصاویر یا شناختی معلومات جمع نہ کریں۔ بچہ غلطی کے بعد بھی مدد مانگے تو الزام دیے بغیر سنیں۔ آلات کی ترتیبات، عمر کے قواعد اور شکایت بڑے سنبھالیں۔ آسٹریلوی رہنمائی ۲۴ اکتوبر ۲۰۲۶ء کو جانچی گئی؛ بعد میں ای سیفٹی سے تازہ ہدایات دیکھیں۔ آسٹریلیا میں عمر کی پابندی والے سوشل میڈیا پلیٹ فارموں پر لازم ہے کہ سولہ سال سے کم عمر آسٹریلوی صارفین کو اکاؤنٹس رکھنے سے روکنے کے لیے معقول اقدامات کریں۔
سرگرمیوں کے لیے اکاؤنٹ نہ کھلوائیں۔ آسٹریلیا میں کڈز ہیلپ لائن: 1800 55 1800؛ فوری خطرے میں: 000۔ شکایت کے لیے eSafety.gov.au/report کی رہنمائی دیکھیں۔
بچوں کی جنسی تصاویر محفوظ یا آگے نہ بھیجیں۔ دوسرے ملک میں مقامی مدد لیں۔

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

Pause, avoid opening it and ask a trusted adult to check safely.

رکیں، اسے نہ کھولیں اور قابل اعتماد بڑے سے محفوظ تصدیق میں مدد لیں۔

REVIEW QUESTION 02

Respect their decision and do not share it.

اس کے فیصلے کا احترام کریں اور تصویر شیئر نہ کریں۔

REVIEW QUESTION 03

No. Check important information with reliable sources and a knowledgeable adult.

نہیں۔ اہم معلومات معتبر ماخذ اور باعلم بڑے کے ساتھ جانچیں۔

REVIEW QUESTION 04

Stop interacting and tell a trusted adult. Keep asking for help if needed.

رابطہ یا دیکھنا روکیں اور قابل اعتماد بڑے کو بتائیں۔ ضرورت ہو تو مدد مانگتے رہیں۔

My learning certificate

میری تعریفی سند

This certificate celebrates

for exploring

Kind and Safe Online

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.

Practise thoughtful digital habits with sixteen gentle lessons. Explore kind messages, privacy, permission, games, reliable information and trusted support. Short discussions and paper activities help children prepare for safer choices with an adult beside them.

سولہ آسان اسباق کے ساتھ ڈیجیٹل زندگی کی اچھی عادتیں سیکھیں۔ مہربان پیغام، رازداری، اجازت، کھیل، معتبر معلومات اور قابلِ اعتماد مدد کے بارے میں جانیں۔ مختصر گفتگو اور کاغذ کی سرگرمیاں بچوں کو کسی بڑے کی رہنمائی میں بہتر فیصلوں کے لیے تیار کرتی ہیں۔



READ • UNDERSTAND • PRACTISE