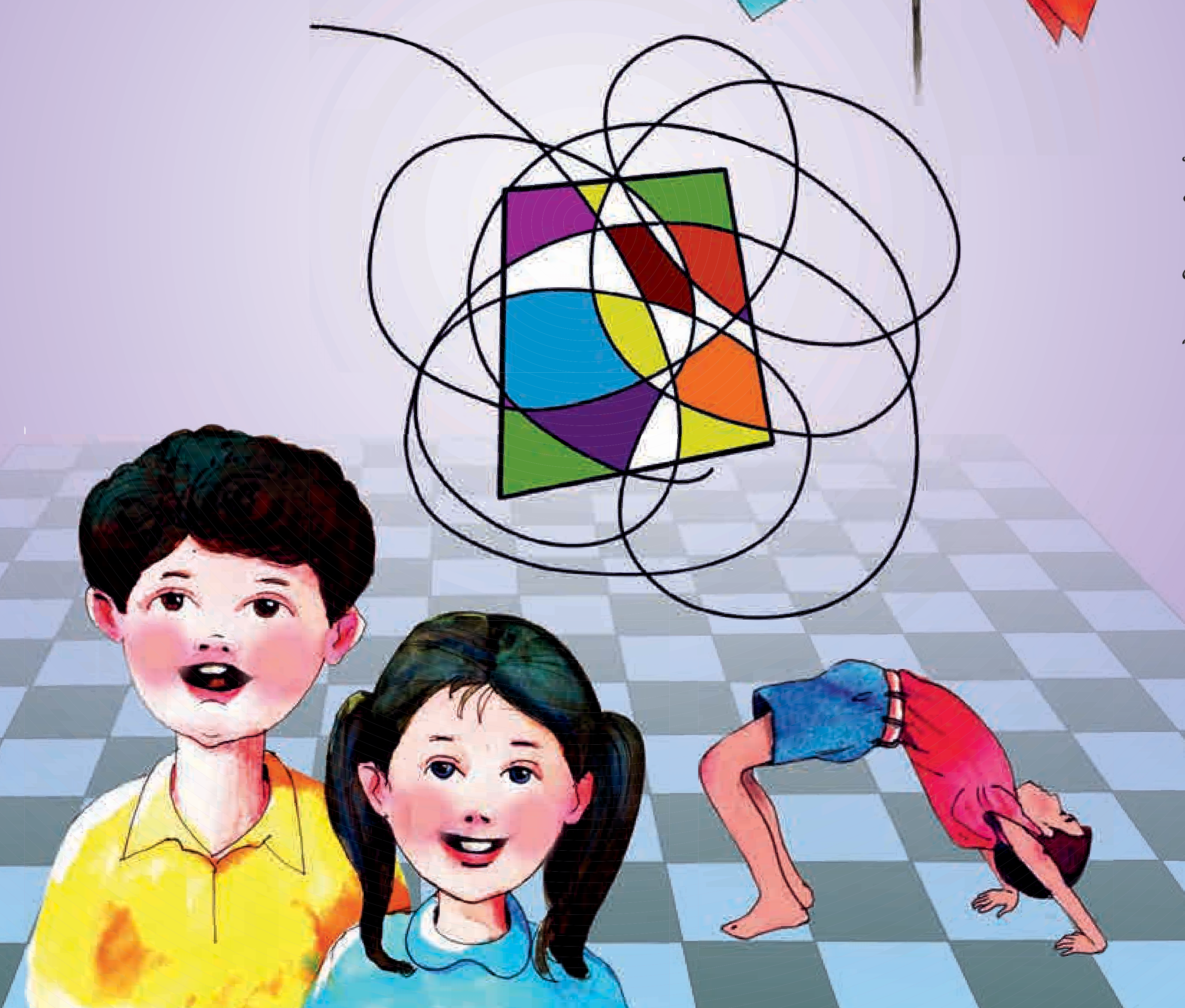
دوسری جماعت

کھیلیں، کریں، سیکھیں



سرکاری فیصلہ نمبر : ابھیاس-۲۱۱۶/ (پر۔نمبر۱۶/۴۳) ایس ڈی-۴ مورّخہ ۲۵/اپریل ۲۰۱۶ء کے مطابق قائم کردہ
رابطہ کار کمیٹی کی ۱۹/مارچ ۲۰۱۹ء کو منعقدہ نشست میں اس کتاب کو تعلیمی سال ۲۰-۲۰۱۹ء سے درسی کتاب کے طور پر منظوری دی گئی۔

کھیلیں، کریں، سیکھیں

(صحت اور جسمانی تعلیم، عملی تجربہ، فنونِ لطیفہ)

دوسری جماعت

مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پستک نرمتی وابھیاس کرم سنشودھن منڈل، پونہ-۴۱۱۰۰۴۔

اپنے اسمارٹ فون میں انسٹال کردہ Diksha App کے توسط سے درسی کتاب کے پہلے صفحے پر درج Q.R. code کے ذریعے ڈیجیٹل درسی کتاب، اسی طرح درسی کتاب کے مواد سے متعلق دیے ہوئے دیگر Q.R. code کے ذریعے درس و تدریس کے لیے مفید سمعی و بصری وسائل دستیاب ہوں گے۔

U3WFLM

پہلا ایڈیشن : 2019

© مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پستک نرمتی وابھیاس کرم سنشودھن منڈل، پونہ - 411 004

اس کتاب کے جملہ حقوق مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پستک نرمتی وابھیاس کرم سنشودھن منڈل، پونہ کے حق میں محفوظ ہیں۔اس کتاب کا کوئی بھی حصہ ڈائرکٹر، مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پستک نرمتی وابھیاس کرم سنشودھن منڈل کی تحریری اجازت کے بغیر شائع نہیں کیا جاسکتا۔

'کھیلیں، کریں، سیکھیں' کی مضمون کمیٹی

۱۔ شری جی۔آر۔پٹوردھن
۲۔ پروفیسر سروج دیشمکھ
۳۔ شری پرکاش پارکھے
۴۔ شری سنیل دیسائی
۵۔ شری مکل دیشپانڈے
۶۔ شری سنتوش تھلے
۷۔ شریمتی رشمی راجپورکر
۸۔ شری وِدّیادھر مھاترے
۹۔ شری ناگ سین بھالے راؤ
۱۰۔ شریمتی وَندنا پھڑترے
۱۱۔ شری گیانیشور گاڑگے
۱۲۔ ڈاکٹر اجے کمار لولگے (رکن-سکریٹری)

'کھیلیں، کریں، سیکھیں' کا اسٹڈی سرکل

۱۔ ڈاکٹر وشواس ایولے
۲۔ شری نلیش جھاڑے
۳۔ شریمتی اُجولا نا ند کھلے
۴۔ شری شنکر شہانے
۵۔ شری اشوِن کنارکر
۶۔ شری اَروِند موڈھوے
۷۔ شری امول بودھے
۸۔ شری پرکاش نیٹکے
۹۔ شری ہرامن پاٹل
۱۰۔ شری پروین مالی
۱۱۔ شریمتی نیتالی ہرگڑے
۱۲۔ شریمتی کشوری تانبولی
۱۳۔ شریمتی آساوری کھانجھوڑے
۱۴۔ شریمتی پراجکتا ڈھولے
۱۵۔ شری گیانی کلکرنی
۱۶۔ شریمتی سجاتا پنڈت
۱۷۔ شری اشوک پاٹل
۱۸۔ شری سومیشور ملکارجن
۱۹۔ شری اشفاق خان منصوری

Chief Co-ordinator
Smt. Prachi Ravindra Sathe

Co-ordinator (Urdu)
Khan Navedul Haque Inamul Haque,
Special Officer for Urdu,
M.S. Bureau of Textbooks, Balbharati

Co-ordinator (Marathi)
Dr. Ajaykumar Lolge
Special Officer for Work Experience,
Incharge Spl. Officer for Arts, Physical Education

Urdu D.T.P. & Layout
Asif Nisar Sayyed
Yusra Graphics, 305, Somwar Peth, Pune-11.

Cover Designing
Shri Sunil Desai, Shrimati Pragya Kale

Artwork & Designing
Shri Shrimant Honrao,
Shri Pratap Jagtap,
Shri Bhushan Raje

Urdu Translators
Mrs. Arifa N. Khan
Mr. Asif Nisar Sayyed
Mr. Khan Hasnain Aquib Mohd. Shehbaz Khan

Production
Shri Sachchitanand Aphale
Chief Production Officer
Shri Prabhakar Parab
Production Officer
Shri Shashank Kanikdale
Assisstant Production Officer

Paper
70 GSM Creamvowe

Print Order
N/PB/2019-20/Qty. 50,000

Printer
M/s. Neat Prints, Ahmednagar

Publisher
Shri Vivek Uttam Gosavi
Controller,
M.S. Bureau of Textbook Production,
Prabhadevi, Mumbai - 25.

بھارت کا آئین

تمہید

ہم بھارت کے عوام متانت و سنجیدگی سے عزم کرتے ہیں کہ بھارت کو
ایک **مقتدر سماج وادی غیر مذہبی عوامی جمہوریہ** بنائیں
اور اس کے تمام شہریوں کے لیے حاصل کریں:
انصاف، سماجی، معاشی اور سیاسی؛
آزادی خیال، اظہار، عقیدہ، دین اور عبادت؛
مساوات بہ اعتبارِ حیثیت اور موقع،
اور ان سب میں
اُخوت کو ترقی دیں جس سے فرد کی عظمت اور قوم کے اتحاد اور
سالمیت کا تیقّن ہو؛
اپنی آئین ساز اسمبلی میں آج چھبیس نومبر ۱۹۴۹ء کو یہ آئین
ذریعۂ ہٰذا اختیار کرتے ہیں،
وضع کرتے ہیں اور اپنے آپ پر نافذ کرتے ہیں۔

راشٹر گیت

جَنَ گَنَ مَنَ - اَدِھ نایک جَیَہ ہے
بھارَتَ - بھاگیہ وِدھاتا۔

پَنجاب، سِندُھ، گُجراتَ، مَراٹھا
دراوِڑَ، اُتکَل، بَنگَ،

وِندھیہ، ہِماچَل، یَمُنا، گنگا،
اُچّھل جَل دِھ تَرَنگَ،

تَوَشُبھَ نامے جاگے، تَوَشُبھ آ شِسَ ماگے،
گاہے تَوَجَیَہ گاتھا،

جَنَ گَنَ منگل دَایَک جَیَہ ہے،
بھارَتَ - بھاگیہ وِدھاتا۔

جَیَہ ہے، جَیَہ ہے، جَیَہ ہے،
جَیَہ جَیَہ جَیَہ، جَیَہ ہے۔

عہد

بھارت میرا ملک ہے۔ سب بھارتی میرے بھائی اور بہنیں ہیں۔

مجھے اپنے وطن سے پیار ہے اور مَیں اس کے عظیم و گونا گوں وِرثے پر فخر محسوس کرتا ہوں۔ مَیں ہمیشہ اِس ورثے کے قابل بننے کی کوشش کروں گا۔

میں اپنے والدین، استادوں اور بزرگوں کی عزّت کروں گا اور ہر ایک سے خوش اخلاقی کا برتاؤ کروں گا۔

میں اپنے ملک اور اپنے لوگوں کے لیے خود کو وقف کرنے کی قسم کھاتا ہوں۔ اُن کی بہتری اور خوش حالی ہی میں میری خوشی ہے۔

پیش لفظ

عزیز بچّو !

دوسری جماعت میں تمھارا استقبال ہے ! درسی کتاب 'کھیلیں، کریں، سیکھیں' ہم نے پچھلے سال پڑھی ہے۔ اس سال پھر 'کھیلیں، کریں، سیکھیں' دوسری جماعت کی یہ کتاب آپ کے ہاتھوں میں سونپتے ہوئے ہمیں خوشی ہو رہی ہے۔

آپ کو نئی چیزیں بنانا، گانا گانا، کہانی سننا اور کھیلنا بہت پسند ہے۔ اس کے علاوہ آپ کو ساز بجانا، رقص اور ڈراما کرنا، تصویر بنانا، انھیں چسپاں کرنا، رنگنا اور نئے نئے کھیل تلاش کرنا بھی آپ کو بے حد پسند ہے۔ ہے نا؟

یہ تمام سرگرمیاں آپ 'کھیلیں، کریں، سیکھیں' کتاب کے توسط سے انجام دے پائیں گے۔ نئے کھیل اور مقابلوں کی تلاش، سادی راکھی، کاغذ کی چکری، سوکھے پتوں اور پھولوں سے سجاوٹی کام کرنا، کہانی، مکالمہ، نظم، معمہ، رنگ بھرنا، مجسمہ، سازوں کا تعارف جیسے کام کرنا اب آپ کے لیے ممکن ہو جائے گا۔ اوپر دی ہوئی سرگرمیوں کے ذریعے آپ خوب لطف اندوز ہوں گے۔ آپ اپنی تیار کی ہوئی چیزوں کی ایک چھوٹی سی نمائش کا اہتمام بھی کر سکیں گے جس سے آپ کو لطف اور شاباشی دونوں ہی ملیں گے۔ مختصراً کہا جائے تو آپ تعلیم برائے زندگی سے دوستی کرنے والے ہیں۔

'کثرت میں وحدت' کے اصول کے تحت جماعت کے تمام طلبہ جدت کے پیش نظر مطالعہ کریں گے۔ آپ جیسے ذہین اور فعال طلبہ کو اپنی صلاحیتوں کے اظہار کے لیے یہ کتاب ایک بہترین ذریعہ ثابت ہوگی۔ آئیے، سرگرمیوں پر مبنی آموزش کا تجربہ حاصل کریں۔

اس کتاب کے کچھ صفحات پر سبق کے آخر میں .Q.R کوڈ دیا ہوا ہے۔ .Q.R کوڈ کے ذریعے حاصل ہونے والی معلومات بھی تمھیں بہت پسند آئے گی۔ کتاب میں پسند آنے والی اور مزید متوقع باتوں سے ہمیں واقف کرنا نہ بھولیں۔

'کھیلیں، کریں، سیکھیں' کتاب کی تمام سرگرمیاں پر جوش طریقے سے اور کامیابی کے ساتھ انجام دینے کے لیے آپ تمام کو دل کی گہرائیوں سے نیک خواہشات !

(ڈاکٹر سنیل مگر)
ڈائرکٹر
مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پستک نرمتی و
ابھیاس کرم سنشودھن منڈل، پونہ

پونہ۔
تاریخ : ۶ / اپریل ۲۰۱۹ء
بھارتی سَور تاریخ : ۱۶ / چیتر ۱۹۴۱

ہدایات برائے اساتذہ

صحت اور جسمانی تعلیم، عملی تجربہ اور فنونِ لطیفہ کی تعلیم، اِن تین مضامین کو بالترتیب 'کھیلیں، کریں، سیکھیں' کے عنوان سے اس کتاب میں شامل کیا گیا ہے۔ معلم کو بحیثیت تسہیل کار دی گئی ہدایات کے مطابق اور اپنے ذاتی تصور کی مدد سے سرگرمیاں مکمل کروانی ہیں۔ تینوں مضامین کے باہمی تعلق کے علاوہ ان کا ربط زبان، ریاضی اور ماحولیاتی مطالعہ جیسے مضامین سے بھی قائم کیا جاسکے گا۔ نیز باہم مدد طریقۂ تدریس کے ذریعے طلبہ کو مسرت بخش تجربہ فراہم کیا جاسکے گا۔ ان کی تعلیم کو زندگی سے جوڑا جاسکے گا۔ اس کتاب میں ایسی سرگرمیاں شامل کی گئی ہیں جن کے ذریعے ان کے تجربات زندگی بھر کام آئیں گی۔ سرگرمیاں انجام دینے کے لیے ہم متعلقہ اکائی میں ماہر سرپرست، معلم، کھلاڑی، صنعتی شعبوں کے کاریگر، فن کار کی مدد لے سکیں گے۔ اس کے علاوہ اطلاعاتی مواصلاتی ٹکنالوجی کے جدید وسائل کا استعمال بھی کیا جاسکے گا۔

'کھیلیں، کریں، سیکھیں' کتاب میں صرف صحت اور جسمانی تعلیم، عملی تجربہ اور فنونِ لطیفہ کی تعلیم جیسے مضامین سے متعلق سرگرمیاں صرف جمع نہیں کرنا ہے بلکہ طلبہ کو مختلف تعلیمی تجربات فراہم کرنے کے لیے کافی تعداد میں رنگین تصاویر اور اساتذہ کے لیے واضح ہدایات کی منصوبہ بندی بھی کی گئی ہے۔ دوسری جماعت طلبہ کی تحریر اور مطالعہ کا عمل بہت زیادہ مؤثر نہیں ہوگا لیکن دھیرے دھیرے انھیں اس عمل کی طرف لے جانے اور تعلیم کو مزید پرلطف بنانے کا یہ ایک بہترین ذریعہ ہے۔

اس درسی کتاب میں ایک دوسرے کے تکمیلی اجزا کے طور پر خطوط، شکلیں، تصویر بنانے، خط نگاری، خوش خطی، کولاج، مٹی کام، دستیاب اشیا سے سجاوٹی کام، آب خواندگی، آفات کے حسن انتظام کے ذریعے قدرتی تبدیلیوں کا تعارف پیشہ ورانہ تعلیم کی طرف لے جانے والی پیداواری سرگرمیاں، آمد و رفت کے اُصول، اطلاعاتی مواصلاتی ٹکنالوجی کا تعارف، مختلف جسمانی حرکات، آسان ورزش، صفائی، کھیل، مقابلے نیز اس طرح کی زندگی کو تعلیم سے تاحیات جوڑے رکھنے والی سرگرمیاں شامل ہیں۔ چونکہ یہ کتاب طلبہ کے لیے ہے اس لیے اس میں نصاب، مقاصد، زمرے اور تمام سرگرمیاں شامل نہیں ہیں۔ ان امور کو سمجھنے کے لیے پاٹھیہ پستک منڈل کی تیار کردہ 'رہنمائے معلم' (مراٹھی) کی مدد لینی ہوگی۔

مخصوص تعلیمی ضروریات کے حامل طلبہ میں کسی قسم کا امتیاز نہ برتتے ہوئے مشمولی تعلیم کے ذریعے تمام طلبہ کو یکساں طور پر مرکزی دھارے میں لاتے ہوئے ان کی تعلیم میں تسلسل برقرار رکھنے کی کوشش تمام سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کے ذریعے کی جاسکتی ہے۔ ہر اکائی کا عنوان، تصویری پیشکش، اساتذہ-سرپرستوں کے لیے رہنما ہدایات اور طلبہ کے اظہارِ ذات کے لیے 'میری سرگرمی' کے لیے خالی جگہ اس کتاب کی اہم خصوصیات ہیں۔ ہر طالب علم کو اپنی پسند کے مطابق آزادانہ طور پر مشق کے ذریعے مہارت حاصل کرنے اور شمولیت کے مواقع حاصل ہوں گے۔ اس لیے ہمیں سرگرمیوں سے متعلق ان کے ہر عمل کو قبول کرنا ہے۔

'کھیلیں، کریں، سیکھیں' یہ تینوں مضامین ایک ہی کتاب میں شامل ہونے کے باوجود ان مضامین کی سرگرمیاں اور قدر پیمائی مقررہ پیریڈ کے مطابق آزادانہ طور پر انجام دی جائیں۔ زباندانی، ریاضی، ماحولیاتی مطالعہ جیسے مضامین سے ربط قائم کیا جائے۔ سرگرمیوں کی منصوبہ بندی میں لچک رکھتے ہوئے جماعتی تشکیل میں تبدیلی، علاقائی سیر کی منصوبہ بندی اور اطلاعاتی مواصلاتی ٹکنالوجی کے وسائل کا استعمال وسعت کے ساتھ کیا جاسکے گا۔ درس و تدریس کے مقاصد کی نتیجہ خیزی سے واقف ہونے کے لیے اہداف طے کرکے مسلسل ہمہ جہت قدر پیمائی کے وسائل کا استعمال کیا جاسکے گا۔ خصوصی ضروریات کے حامل طلبہ کی قدر پیمائی کے دوران مناسب احتیاط برتی جائے۔ طلبہ سے نہایت صاف ستھرے کام کی توقع رکھے بغیر انھیں اظہارِ رائے اور سرگرمی مرکوز شمولیت کا موقع دینا متوقع ہے۔

تعلیمی اقدار کی نشوونما کے لیے ہم میں سے بہت سے فعال اور پرجوش اساتذہ اپنی اپنی اسکولوں میں تنوع سے پُر تجربات فراہم کرنے والی سرگرمیوں کا انعقاد کرتے ہیں۔ اس سے متعلق معلومات دینے والی تصاویر، ویڈیو منڈل کو ارسال کرنا نہ بھولیں۔ ہم آپ کی اختراعی سرگرمیوں اور تخلیقی ہدایات کا خیر مقدم کریں گے۔ کتاب میں دی ہوئی سرگرمیوں اور معاون سرگرمیوں کی کامیاب انجام دہی کے لیے آپ تمام کو نیک خواہشات!

مجلسِ مشاورت

صحت اور جسمانی تعلیم، عملی تجربہ اور فنونِ لطیفہ

پاٹھیہ پستک منڈل، پونہ

کھیلیں	کریں	سیکھیں
Learning by Playing	Learning by Doing	Learning by Art

کھیلیں، کریں، سیکھیں - دوسری جماعت - آموزشی ماحصل

نمبر شمار	مضمون	اکائی	آموزشی ماحصل
۱۔	کھیلیں	۱۔ صحت	• صحت کے لیے اچھی عادتوں کو سمجھ کر ان پر عمل کرتا ہے۔ • کھیل کے میدان سے متعلق اہم باتوں کی معلومات حاصل کرتا ہے۔
		۲۔ مختلف حرکات و سکنات اور مناسب جسمانی حالت	• مناسب جسمانی حالت قائم رکھ کر مختلف حرکات کی مشق/ ورزش کرتا ہے۔
		۳۔ کھیل اور مقابلے	• مختلف قسم کے کھیلوں میں دلچسپی لیتا ہے۔ مقابلوں میں شریک ہوتا ہے۔
		۴۔ مہارت پر مبنی سرگرمیاں	• مہارت پر مبنی سرگرمیوں کی مشق کرتا ہے۔
		۵۔ ورزش	• تمام جوڑوں اور عضلات کو متحرک کرنے کے لیے مناسب ورزش کرتا ہے۔
۲۔	کریں	۱۔ ضرورت پر مبنی سرگرمیاں	• جماعت کی آرائش کر کے خاص دنوں اور اطراف میں موجود چھوٹی صنعتوں کی معلومات بتاتا ہے۔
		• آب خواندگی	• پانی کے مختلف استعمال بتاتا ہے۔ پانی سے متعلق بڑبڑ گیت، کہانی، پانی ذخیرہ کرنے کے وسائل بتاتا ہے اور تصویروں میں رنگ بھرتا ہے۔
		• آفات کا حسنِ انتظام	• زلزلہ، سیلاب، سونامی، جنگل کی آگ، بجلی گرنا جیسی قدرتی آفات کی تصویریں پہچانتا ہے۔
		۲۔ دلچسپی پر مبنی سرگرمیاں	• آس پاس دستیاب وسائل کی مدد سے جدیدیت سے ہم آہنگ ہو کر دلچسپی کے مطابق وسائل تیار کرتا ہے۔
		۳۔ مہارت پر مبنی سرگرمیاں	• ضروریات اور مسائل سے متعلق مہارت پر مبنی اور سماج کے لیے مفید وسائل تیار کرتا ہے۔
		۴۔ اختیاری سرگرمیاں پیداواری سرگرمیاں	• پیداوار کے لیے ضروری بنیادی مہارتیں حاصل کر کے محدود معاشی پیداوار کی خاطر کی جاسکنے والی سرگرمیوں میں شامل ہوتا ہے۔
		• غذا، لباس، مکان	• غذا، لباس اور مکان سے متعلق سرگرمیوں میں شامل ہوتا ہے۔
		۵۔ ٹکنالوجی شعبہ،	• کمپیوٹر کے مختلف اجزا کو پہچان کر بیرونی اجزا کی دیکھ بھال کرتا ہے۔
		آمد و رفت کے اُصول	• آمد و رفت کے اُصول کو سمجھتا ہے۔
		۶۔ دیگر شعبے-گلہ پالن	• مختلف پالتو جانوروں اور پرندوں کو پہچانتا ہے اور ان کے استعمال بتاتا ہے۔ • تصویروں کے ذریعے جانوروں اور پرندوں کے اعضا بتاتا ہے۔
۳۔	سیکھیں	۱۔ تصویر	• اپنی پسند کے مطابق ڈوڈل کرتا ہے اور ڈوڈل کیے ہوئے حصوں سے دائرہ، مثلث، مربع بنا کر رنگ بھرتا ہے۔ نقطوں کو صحیح ترتیب سے جوڑ کر رنگ بھرتا ہے۔ • لکیروں کی مختلف شکلوں سے آسان شکلیں بناتا ہے اور نقاشی کرتا ہے۔ • ٹھپے کام اور کولاج بناتا ہے۔ رنگوں سے متعارف ہوتا ہے اور تصویر میں رنگ بھرتا ہے۔ خوش خطی کے لیے لکیروں کی مشق کرتا ہے۔
		۲۔ مجسمہ	• کولاج اور مٹی کام کی مدد سے مختلف چیزیں تیار کرتا ہے۔
		۳۔ گانا	• بڑبڑ گیت، اجتماعی گیت ترنم اور سُر تال کے ساتھ گاتا ہے۔
		۴۔ بجانا	• مختلف چیزوں پر ضرب لگا کر آوازیں پیدا کرتا ہے۔ • سازوں سے متعارف ہوتا ہے۔ تال کے ساتھ تالیاں بجاتا ہے۔
		۵۔ رقص	• ہاتھوں اور پیروں کی لے کے ساتھ حرکات کرتا ہے۔ • بڑبڑ گیت اور اجتماعی گیتوں پر اداکاری کے ساتھ رقص کرتا ہے۔
		۶۔ ڈراما	• روزانہ معاملات کی سرگرمیوں کی مدد سے اداکاری اور ڈرامے سے متعارف ہوتا ہے۔ جسمانی اور ریڈیائی اداکاری کی پیش کش کرتا ہے۔

فہرست

کھیلیں

سبق کا نام	صفحہ نمبر
۱۔ صحت	۱
۲۔ مختلف حرکات اور مناسب جسمانی حالت	۸
۳۔ کھیل اور مقابلے	۱۴
۴۔ مہارت پر مبنی سرگرمیاں	۲۲
۵۔ ورزش	۲۶

کریں

سبق کا نام	صفحہ نمبر
۱۔ ضرورت پر مبنی سرگرمیاں	۳۱
۲۔ دلچسپی پر مبنی سرگرمیاں	۳۹
۳۔ مہارت پر مبنی سرگرمیاں	۴۱
۴۔ پسندیدہ سرگرمیاں	۴۳
۵۔ ٹکنالوجی شعبہ	۶۰

سیکھیں

سبق کا نام	صفحہ نمبر
۱۔ تصویر	۶۱
۲۔ مجسمہ	۷۱
۳۔ گانا	۷۴
۴۔ بجانا/موسیقی	۷۷
۵۔ رقص	۸۱
۶۔ ڈراما	۸۵

۱۔ صحت

۱۔۱ میرا معمول

صبح سویرے جاگنا

معمولات انجام دینا

دانت مانجھنا

نہانا

بال سنوارنا

ناشتہ کرنا

کپڑے پہننا

اسکول جانا

پڑھائی کرنا

میدان پر کھیلنا

گھر کے کام کرنا

سونا

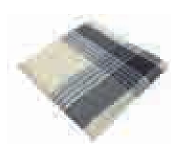
۲ء۱ ہاتھوں کو صاف ستھرا رکھنا

میری سرگرمی

درج ذیل ذرائع کا مناسب استعمال کرو۔

مائع کی شکل میں صابن
(لِکوِڈ سوپ)

واش بیسن



رومال

صابن

♦ تصویروں کا مشاہدہ کرواکر اس پر بات چیت کرنے کے لیے کہیں۔ صحت مند عادتوں کی اہمیت بتائیں۔ ہاتھوں کو صاف ستھرا رکھنے سے متعلق معلومات دیں۔ کھانے سے پہلے اور بعد میں، اسی طرح ضرورت سے فارغ ہونے کے بعد ہاتھوں کی صفائی سے متعلق بات چیت کریں۔

۱ء۳ غذا

پھل

سبزی ترکاری

دال چاول

چپاتی / روٹی

مٹکی کا سالن

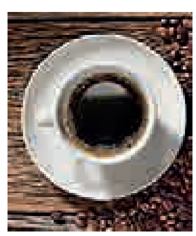
دودھ

کچومر

پانی

ہمیشہ نہ پیئیں

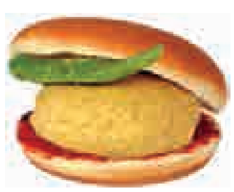
چائے



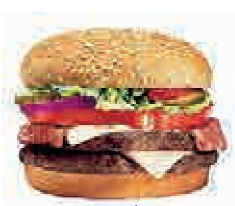
کافی

مشروبات

ہمیشہ نہ کھائیں



وڑا پاؤ



برگر

پزّا

- پروسی گئی تمام غذا پوری طرح کھا لینے کی عادت کی اہمیت بتائیں۔ کھانے میں سبزی ترکاری کے استعمال کی اہمیت بتائیں۔ مختلف اقسام کے پھل کھانے کے لیے کہیں۔ خوب پانی پینے کو کہیں۔ کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد ہاتھ منہ اچھی طرح دھونے کی ترغیب دیں۔

۱ء۴ بُری عادتوں سے پرہیز

زیادہ استعمال سے بچیں

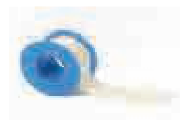
موبائل

ٹی وی

ویڈیو گیم

۱ء۵ ابتدائی طبّی مدد

ابتدائی طبّی مدد کا بکس

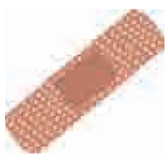


چکٹ پٹّی

پٹّی

کپاس

آیوڈین



بینڈیڈ

مرہم

میری سرگرمی

پڑھو اور مناسب نشان لگاؤ۔ ✓ ✗

- رکابی میں اپنی پسند، ناپسند کی کھانے کی تمام چیزیں ختم کرتا ہوں۔ ☐
- گھر میں ہمیشہ موبائل پر کھیلتا ہوں۔ ☐
- ہر قسم کی سبزی نہیں کھاتا ہوں۔ ☐
- گھر میں مسلسل ٹی وی دیکھتا ہوں۔ ☐
- بلا ناغہ ورزش کرتا ہوں۔ ☐
- دن بھر میں خوب پانی پیتا ہوں۔ ☐

◆ طلبہ کو تاکید کریں کہ ٹی وی، کمپیوٹر، موبائل اور ویڈیو گیم کے زیادہ استعمال سے آنکھوں پر مضر اثرات پڑتے ہیں۔ اس لیے ایسی چیزیں زیادہ دیر تک نہ دیکھیں۔ ان پر کھیلوں میں وقت برباد نہ کریں۔ ٹی وی قریب سے نہ دیکھیں۔

◆ ابتدائی طبّی مدد کے بکس کے بارے میں معلومات دیں۔ 'میری سرگرمی' مکمل کر لینے پر ضرورت کے مطابق مناسب رہبری کریں۔

۱ء۶ صفائی

اسکول کے احاطے کی صفائی

گھر کے احاطے کی صفائی

بیت الخلا

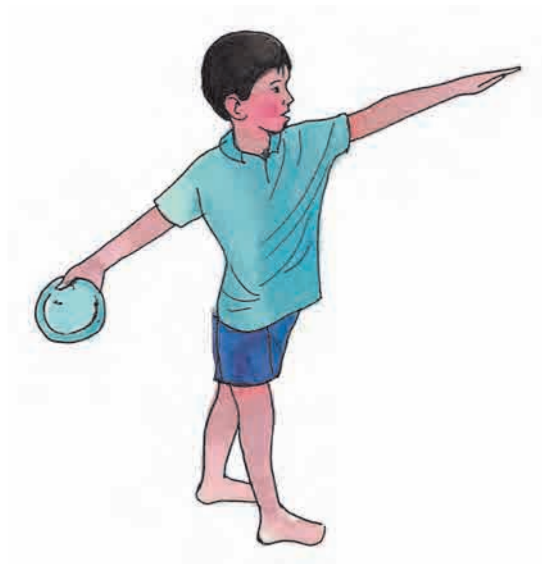
ہاتھوں کی صفائی

کوڑا دان

- اسکول اور گھر کے اطراف کو صاف ستھرا رکھنے کی ترغیب دیں۔ گیلا اور سوکھا کچرا الگ الگ جمع کریں۔
- غلاظت کو دیر تک نہ رکھیں۔ بیت الخلا کے استعمال کی معلومات دیں۔ بیت الخلا جانے کے بعد پانی کا اچھی طرح استعمال کریں۔ اپنے اعضا اور ہاتھ اچھی طرح دھوئیں۔ ذاتی صفائی کی اہمیت بتائیں۔
- ناخن اور بال بڑھ جائیں تو انھیں تراشیں۔ جلد، ناک اور آنکھوں کی صفائی رکھنے کے لیے کہیں۔

۱ء۷ جسمانی اعضا

بتاؤ کہ درج ذیل کاموں میں کن اعضا کا استعمال ہوتا ہے۔



پھینکنا

اوپر رکھی ہوئی چیز اُٹھانا

چلنا

نیچے رکھی ہوئی چیز اُٹھانا

- کس عمل میں کون سا عضو استعمال ہوتا ہے، اس پر بات چیت کریں۔ حرکت و عمل کے دوران عضلات اور جوڑوں میں ہونے والی حرکات کا تجربہ کرنے کو کہیں۔
- اعضا کے نام بتا کر ان کے ذریعے ہونے والے مختلف کام دریافت کریں۔

6ZIABI

۲۔ مختلف حرکات اور جسم کی مناسب حالت

۲ء۱ مختلف حرکات

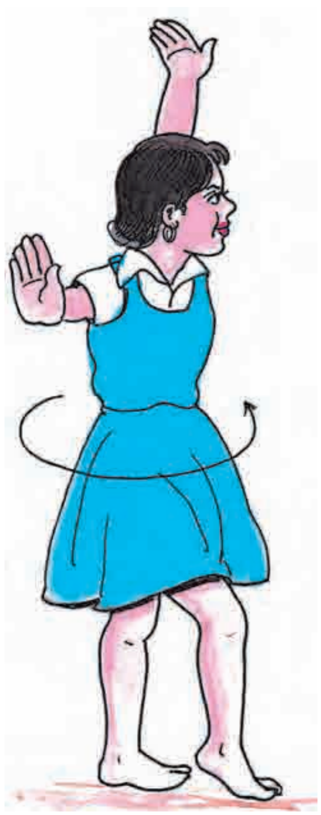
سامنے کی جانب جھکنا

بازو کی سمت جھکنا

پیچھے کی جانب جھکنا

ایڑی کے بل گھومنا

بل کھا کر چلنا



پنجوں کے بل گھومنا

- درج بالا حرکات کروائیں۔ ان حرکات کا استعمال کرائیں۔ گھومنے اور چھلانگ لگانے کی سرگرمی کے وقت حفاظت کو ملحوظ رکھنے پر توجہ دیں۔
- طلبہ کو ان حرکاتی سرگرمیوں کی مدد سے کھیل اور مقابلوں میں حصہ لینے کے لیے کہیں۔

۲ء۲ حرکات کی نقل (جانوروں کی چال)

خرگوش چھلانگ

بطخ کی چال

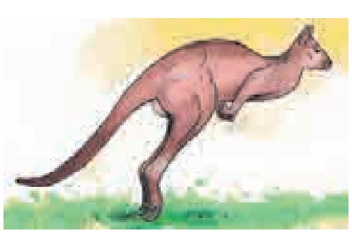
کنگارو چھلانگ

کیکڑے کی چال

بندر چھلانگ

میری سرگرمی

مختلف چھلانگیں لگا کر اور مختلف طریقے سے چل کر دیکھو۔



- عملی طور پر چھلانگ لگا کر اور چل کر دِکھائیں۔ ان چھلانگوں اور چلنے کے طریقوں کے انفرادی اور گروہی مقابلے منعقد کیے جا سکتے ہیں۔
- مناسب جسمانی حالت کے متعلق ہدایات دیں۔

۳ء۲ وسائل اور ساتھی کی مدد سے کی جانے والی حرکات

گیند کا ٹپّا لینا

ٹپّا پاس

زمین پر

دیوار پر

گیند کو پیروں سے دھکیل کر لے جاتے ہوئے

گیند کو پیروں سے زور سے مارنا

- درج بالا سرگرمی کروائیں۔ ساتھی کی مدد کرنے کی عادت ڈالنے کی کوشش کریں۔ مشق کے ذریعے مزید بہتر مہارت حاصل کرنے کی ترغیب دیں۔ ان حرکات کی بنیاد پر چھوٹے چھوٹے کھیل اور مقابلوں کا انعقاد کریں۔
- جیتنے والے کھلاڑیوں کو تالیاں بجا کر شاباشی دیں/ مبارکباد دیں۔

۲ء۴ مناسب جسمانی حالت

نیچے دی ہوئی جسمانی حالت کا مشاہدہ کرو۔ صحیح حالت پر (✓) اور غلط حالت پر (✕) نشان لگاؤ۔

کھڑے رہنا

چار زانو بیٹھنا

میری سرگرمی

جسمانی حالت صحیح رکھیں۔

لکھنا

پڑھنا

سونا

بینچ پر بیٹھنا

♦ مناسب جسمانی حالتوں کے متعلق ہدایات دیں۔ لکھتے، پڑھتے اور بینچ پر بیٹھتے وقت جسمانی حالت درست رکھنے کی جانب توجہ دیں۔

۲٫۵ قواعد کا مظاہرہ

ساودھان

سامنے سے حالت

پیچھے سے حالت

وِشرام

سامنے سے حالت

پیچھے سے حالت

آرام سے

- ساودھان، وِشرام کی حالتوں کی باریکیاں مناسب طریقے سے سمجھائیں۔ 'آرام سے' میں جسم کو ڈھیلا چھوڑنے کے لیے کہیں۔
- ساودھان، وشرام کرتے وقت خیال رہے کہ طلبہ بائیں پیر ہی کو حرکت دیں۔ قیادت کے اہل طلبہ کو جماعتی/گروہی قواعد کے وقت حکم دے کر قواعد کروانے کی ترغیب دلائیں۔

IW551E

۳۔ کھیل اور مقابلے

۳ء۱ تفریحی کھیل

تھیلے کا مقابلہ

غبارہ اُچھالتے ہوئے لے جانا

گھومتی رسّی پر سے چھلانگ

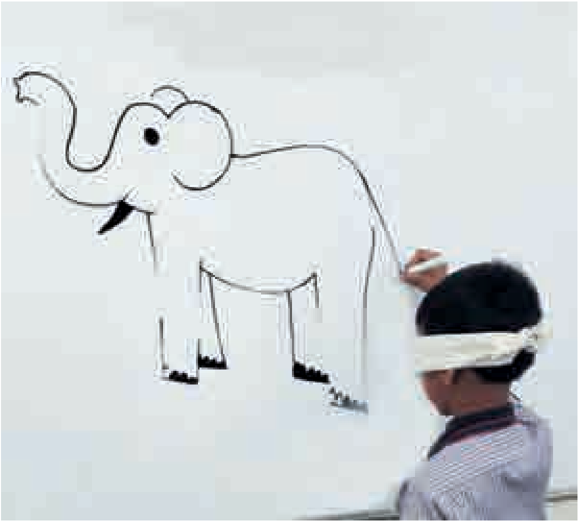
لنگڑی سے آؤٹ کرنا

گیند سے چُھوا چھوی

- درج بالا کے مطابق مختلف تفریحی کھیل کھلائیں۔ تمام طلبہ پیریڈ میں فعال رہیں، اس کا خیال رکھیں۔
- طلبہ کی حفاظت کے پیشِ نظر میدان، وسائل اور دیگر امور کا خیال رکھیں۔ معذور اور بیمار طلبہ کو ان کی استعداد کے مطابق کھیل کھلائیں۔

۲ء۳ نشستی کھیل

بالٹی میں گیند ڈالنا



دُم لگانا

کاغذی کپ کے مینار

چڑیا پُھر

چیز پہچاننا

میری سرگرمی

درج ذیل کھیل کھیلو۔

لوڈو

شطرنج

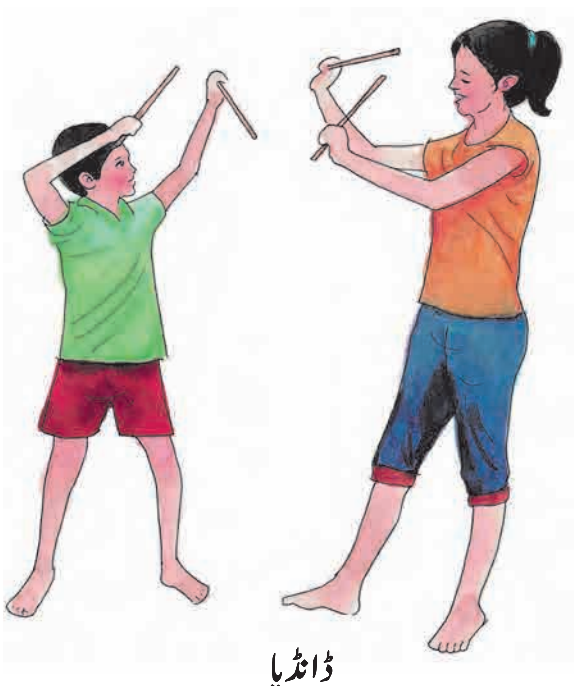
سانپ سیڑھی

- میدان میں کھیلنے کا موقع نہ ہو تو نشستی کھیلوں کا اہتمام کیا جائے۔
- نشستی کھیلوں کے دوران مستعدی پر زور دیا جائے۔

۳ء۳ مقامی اور روایتی کھیل

جِھمّا

لیزم



ڈانڈیا

- آس پاس کے مقامی اور روایتی کھیلوں کی مشق کرائیں۔
- آسانی سے دستیاب ہونے والے وسائل سے مختلف کھیل تیار ترتیب دیں۔

۳ء۴ مختلف کھیل

عضلات کو مضبوط بنانے والے کھیل

سنگل بار پر لٹکنا

رسّی پکڑ کر جھولنا

برگد کی جٹاؤں سے لٹکنا

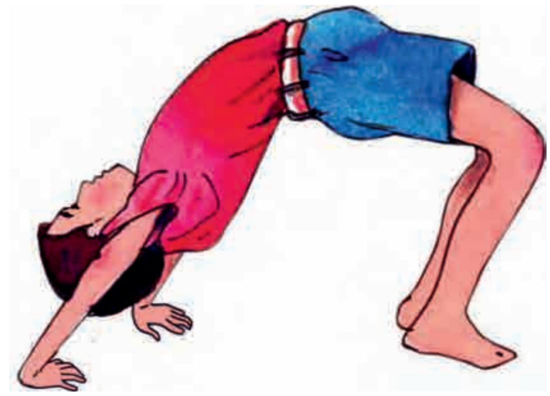
عضلات کی طاقت کے کھیل

گیند پھینکنا

لنگڑی

- درج بالا کھیلوں کے ذریعے عضلات کو مضبوطی اور قوت ملتی ہے۔ کھیلتے وقت حفاظت کا خیال رکھیں۔
- مقررہ وقت پر عضلات کی مضبوطی اور طاقت کے مختلف کھیل اپنی موجود ہی میں کھلائیں۔
- کھیلوں کے ذریعے طلبہ کو ورزش کا عادی بنانے کی کوشش کریں۔

لچک میں اضافہ کرنے والے کھیل



پیٹھ کو کمان بنانا

پیروں کو پھیلانا

ہم آہنگی کے کھیل

پیچھے مڑ کر گیند دینا / لینا

گیند لپکنا / پھینکنا

♦ جسمانی لچک میں اضافے کے مقصد سے وسائل کے ساتھ اور وسائل کے بغیر ہم آہنگی کے مختلف نئے نئے کھیل ترتیب دیں اور سال بھر ان کی پابندی کے ساتھ مشق کرائیں۔

رفتار کے کھیل

دوڑ کا مقابلہ

توازن کے کھیل

سر پر کتاب رکھ کر چلنا

T بیلنس (ٹی نما جسمانی حالت)

- رفتار کے کھیل کھیلنے سے پہلے اطمینان کرلیں کہ میدان میں رکاوٹ نہیں ہے۔
- اطمینان کرلیں کہ میدان اور کھیلنے کی جگہ کھُلی اور محفوظ ہے۔اسی طرح توازن کے کھیل کھیلتے وقت توازن کھوکر گرنے کی حالت میں کس طرح کی ہوشیاری برتنا ہے، اس کی معلومات طلبہ کو کھیل سے پہلے ہی دیں۔

۳ء۵ مختلف مقابلے

تیز چلنے کا مقابلہ

بطخ کی چال کا مقابلہ

۳ء۶ چھوٹے کھیل

فٹ بال

گیند دھکیلتے لے جانا

- گروہ بمقابلہ گروہ اور فرد بمقابلہ فرد، ایسے مختلف مقابلوں کا اہتمام کریں۔ پہلے ہی سے آغاز اور انتہا کے خطوط طے کرلیں۔
- خیال رکھیں کہ مقابلوں کے درمیان طلبہ اُصولوں کی خلاف ورزی نہ کریں۔ فاتح کھلاڑی اور گروہ کو تالیاں بجا کر اور لفظوں کے ذریعے مبارکباد دیں۔ ہارنے والے کھلاڑیوں کو بھی مقابلے میں شرکت پر مبارکباد دیں۔
- مخصوص صلاحیتوں کے حامل معذور طلبہ کو بھی کھیل اور مقابلوں میں ان کی صلاحیت کے اعتبار سے شامل کریں۔

میرے پسندیدہ کھیل

♦ اپنے پسندیدہ کھیل کے وسائل کی تصویریں بنانے کے لیے کہیں۔ مثال کے طور پر پسندیدہ کھیل کرکٹ ہے تو اس کے لیے ضروری چیزیں بلا، گیند، اسٹمپ وغیرہ۔

VSQYQA

۴۔ مہارت پر مبنی سرگرمیاں

۴ء۱ جمناسٹک

سامنے کی طرف قلابازی کھانا

پیچھے کی طرف قلابازی کھانا

میری سرگرمی

پیروں کے درمیان فاصلہ رکھ کر سامنے کی طرف قلابازی کھانا

- درج بالا سرگرمیاں کرتے وقت مناسب جسمانی حالت برقرار رکھنے میں مدد کریں۔ توازن سنبھالنے اور مناسب طریقے سے ہاتھ پاؤں جمانے میں مدد کریں۔ صحیح طریقے سے سرگرمی انجام دینے والے طلبہ کی ستائش کریں۔
- تمام طلبہ درج بالا امور مناسب طریقے سے انجام دے سکیں، اس کے لیے ان کی مشق کروائیں۔

۴ء۲ اتھلیٹک سرگرمیاں

چھلانگ لگاتے ہوئے آگے جانا

جگہ پر اُچھلنا

پیروں کو پیچھے کی طرف موڑ کر دوڑنا

ہاتھوں کو پھیلا کر اُچھلنا

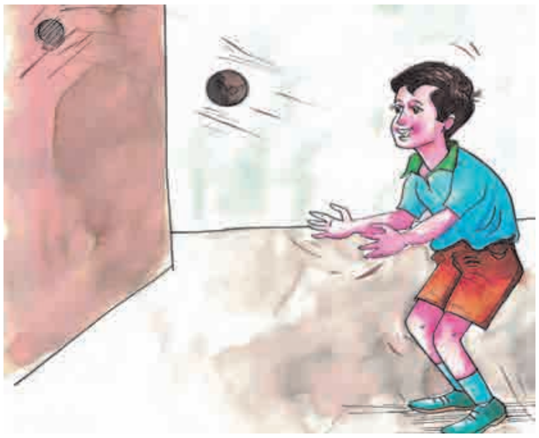
میری سرگرمی

مشق کرو اور ✓ کا نشان لگاؤ

پیروں کو پیچھے کی طرف موڑ کر دوڑنا ☐	لمبے ڈگ بھرتے ہوئے آگے نکلنا ☐
ہاتھوں کو پھیلا کر اُچھلنا ☐	جگہ پر اُچھلنا ☐

- پیروں کی مختلف حرکات کروائیں۔
- درج بالا امور تمام طلبہ مناسب طریقے سے انجام دے سکیں، اس کے لیے ان کی مشق کروائیں۔ رفتار کے مختلف کھیلوں کا اہتمام کریں۔

۳ء۴ کھیل کی مہارتیں:



دیوار پر ٹپّا مار کر گیند جھیلنا

اُچھالی ہوئی گیند جھیلنا

رِنگ پھینکنا / جھیلنا

گیند پھینکنا اور جھیلنا

- گیند پھینکنا، لپکنا، روکنا، تیزی سے پھینکنا جیسی کھیل کی مہارتیں کرتے وقت جسمانی حالت مناسب اور درست رکھی جائے۔
- درج بالا کھیل کی مہارتیں مناسب طریقے سے انجام دینے کے لیے ان کی مشق کروائیں۔

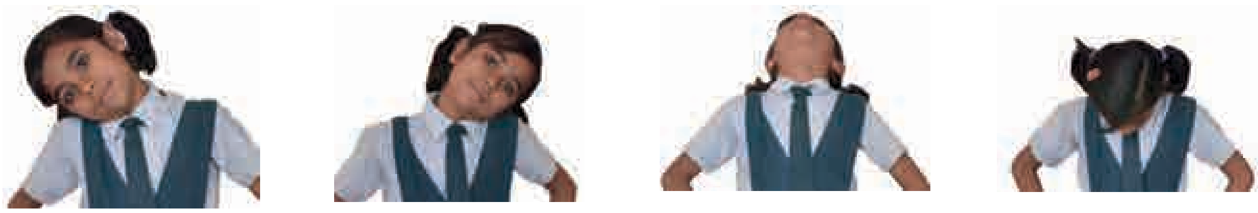
۴ء۴ انسانی مینار

8PCTF6

- اپنی سمجھ کے مطابق مختلف انسانی مینار تیار کریں۔ پہلے یہ دیکھ لیں کہ اس مینار کے سب سے نیچے والے طلبہ ان پر پڑنے والا بوجھ سہہ سکتے ہیں یا نہیں۔ اپنی موجودگی میں مشق کروائیں۔ انسانی میناروں کو موسیقی کی تال اور لے کے ساتھ پیش کیا جاسکتا ہے۔

۵۔ ورزش

۵ء۱ پُرجوش ورزش



گردن آگے۔ پیچھے۔ دائیں بائیں جھکانا

کمر کے حصّے سے آگے۔ پیچھے۔ دائیں بائیں جھکنا

کندھے اور کلائیاں گھمانا

جھک کر پیروں کو چھُونا

کمر سے مُڑنا

- پرجوش حرکات کے لیے درکار مناسب کپڑوں کا خیال رکھیں۔ضرورت سے زیادہ زور لگانے کی سختی نہ کریں۔طلبہ کو بتائیں کہ تان دینے یا زور لگانے سے عضلات لچکدار بنتے ہیں اور مناسب طریقے سے جسمانی حالت درست بنتی ہے۔

۲ء۵ سوریہ نمسکار (ایک ورزش کا نام)

- مندرجہ بالا ورزش اور مختلف جسمانی حالتوں کی مشق مناسب طریقے سے کروائیں۔

پہلی قِسم : غُبّارے والی ورزش

بنیادی حالت ۱ ۲ ۳ ۴

دوسری قِسم : گیند والی ورزش

بنیادی حالت ۱ ۲ ۳ ۴

تیسری قِسم : لاٹھی والی ورزش

بنیادی حالت ۱ ۲ ۳ ۴

چوتھی قِسم : رومال والی ورزش

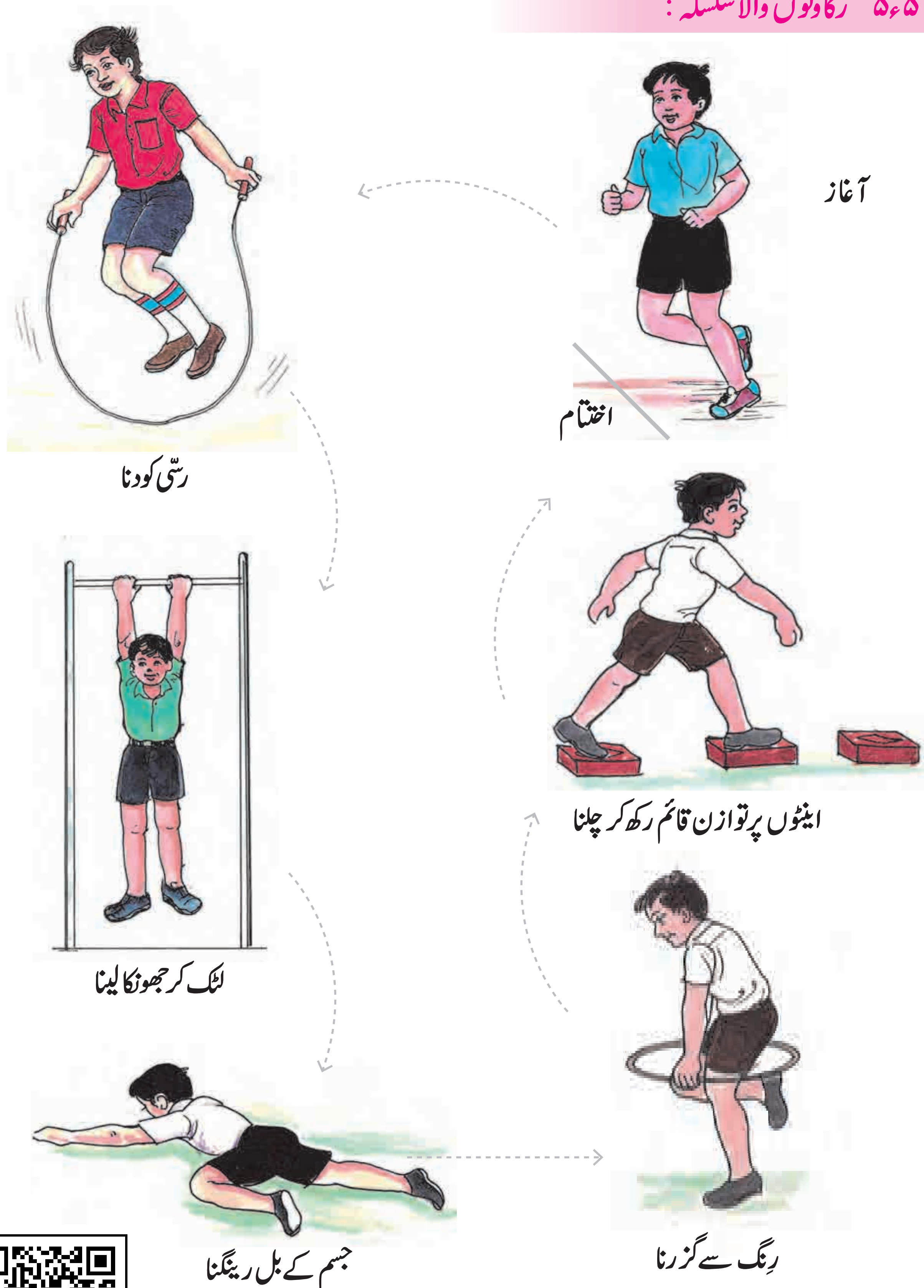
بنیادی حالت ۱ ۲ ۳ ۴

- درج بالا تصویروں میں لے بند ورزش کے کچھ نمونے دیے ہوئے ہیں۔ اپنی سہولت کے مطابق مناسب اقسام کی ورزش کروائیں۔
- اپنی قوتِ متخیّلہ کا استعمال کر کے ورزش کی نئی قسم سِکھا کر اُس کا استعمال پیش کش کے لیے بھی کیا جاسکتا ہے۔

۴ء۵ مختلف جسمانی حالتیں :

- یوگا کی ورزش کی پیشگی تیاری کے طور پر مختلف جسمانی حالتوں والی سرگرمی کروائیں۔طلبہ برداشت کرسکیں اتنا ہی تان دینے اور زور لگانے کی ہدایت دیں۔
- یوگا کی ورزش کے اُصولوں کی پابندی کرنے کی ترغیب دلائیں۔

۵ء۵ رکاوٹوں والا سلسلہ :



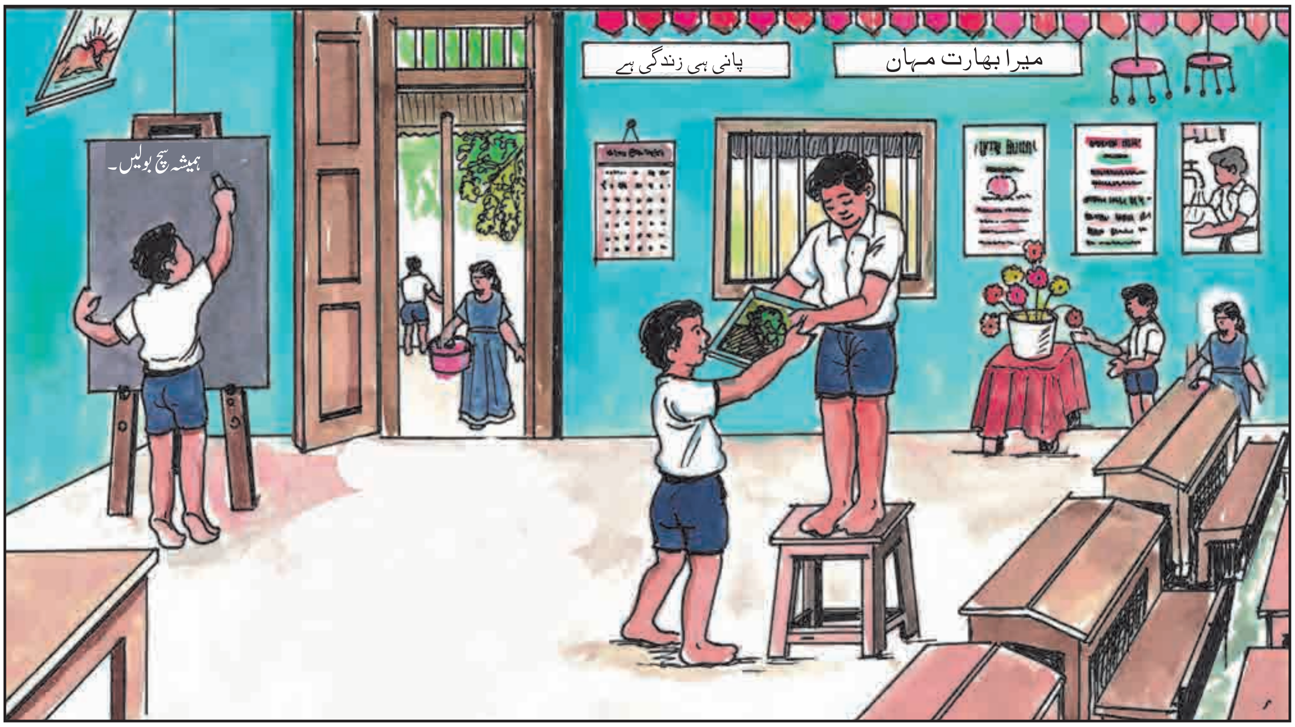
- مختلف حالتوں اور مہارتوں کا استعمال کرتے ہوئے مختلف اقسام کے رکاوٹوں والے سلسلے جدتِ خیال کے ساتھ تیار کیے جائیں۔

R4R8FN

۱۔ ضرورت پر مبنی سرگرمیاں

(ا) تہذیبی اور عملی دنیا کا تعارف

۱۰۱ کمرۂ جماعت کی سجاوٹ (آرائش/ زیبائش)



میری سرگرمی

رنگولی

پتّوں کے ڈیزائن

- گروہ بنا کر کام تقسیم کریں۔ صفائی کا خیال رکھیں۔ ہر ایک کو کمرۂ جماعت کی سجاوٹ میں حصہ لینے کا موقع دیں۔
- خالی جگہوں پر رنگولی اور پتّوں کے ڈیزائن بنانے کے لیے کہیں۔

ایک دو تین چار پیڑ لگائیں خوب یار
پانچ چھے سات آٹھ سبز زمیں کے اور ہی ٹھاٹھ

میری سرگرمی

۱۱/اپریل مہاتما پھلے جینتی		۲/اکتوبر مہاتما گاندھی جینتی	
۵/ستمبر یومِ اساتذہ		۱۴/نومبر یومِ اطفال	

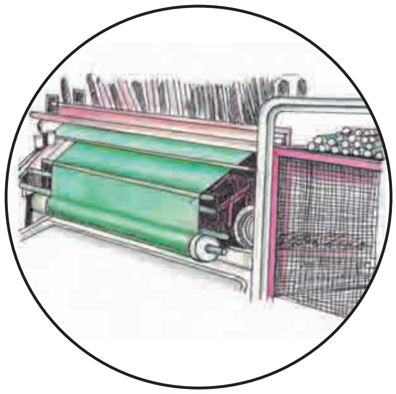
- اجتماعی یا جماعتی سطح پر خاص دن کا انعقاد کریں۔
- اپنی اسکول میں منائے جانے والے خاص دن کے نام خالی چوکون میں لکھیں۔

میری سرگرمی

اوپر بتائے ہوئے پیشے کے لیے درکار چیزوں کی تصویریں بناؤ۔

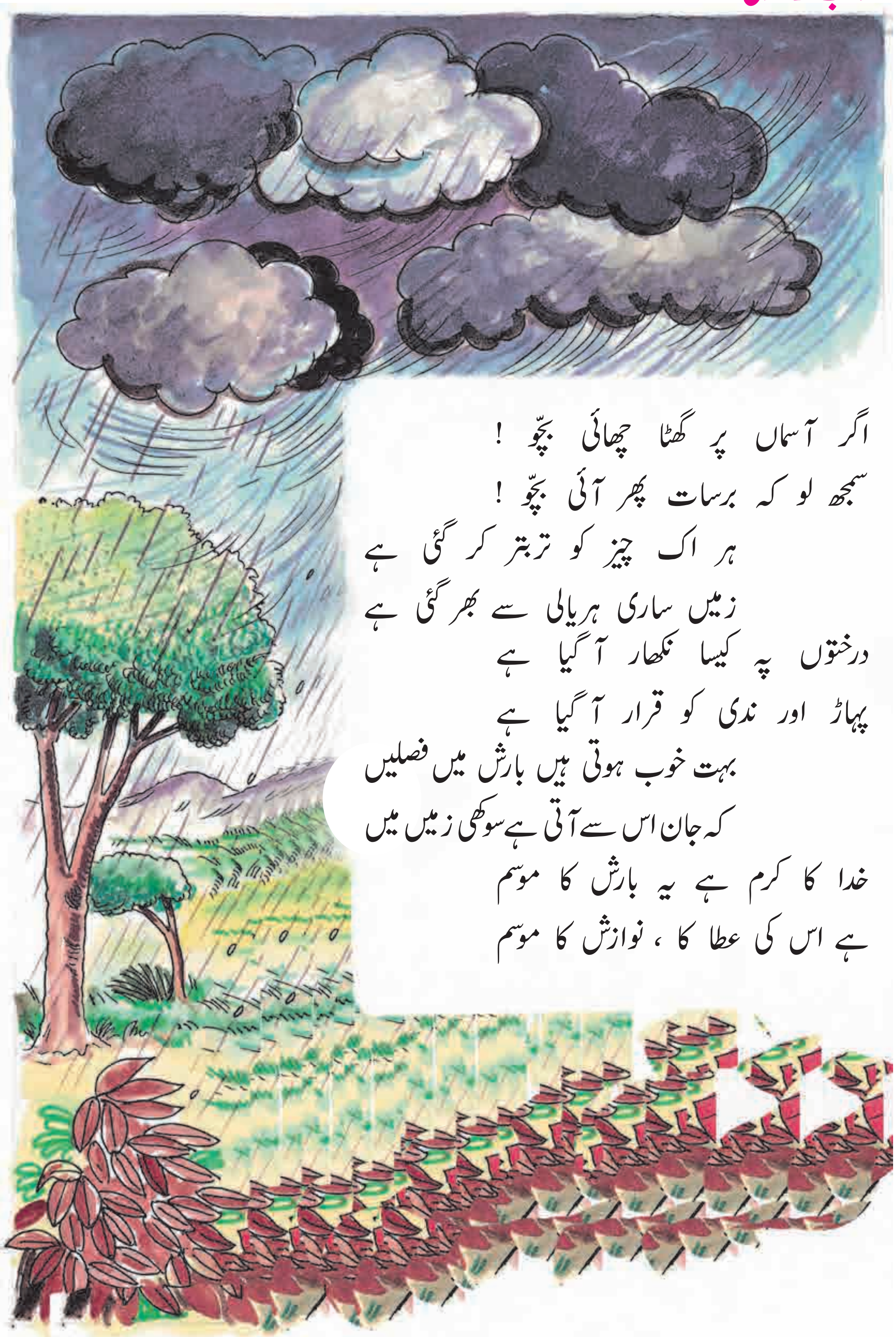
♦ اپنے اطراف کی چھوٹی صنعتوں کا تعارف کرائیں۔

۱ء۴ اپنے اطراف کے پیشوں کا تعارف



- تصویروں میں دیے ہوئے پیشوں سے متعلق معلومات دیں۔ مثلاً دستی کرگھے، مشینی کرگھے، اخبار فروش، پھل فروش، پاپڑ اور اچار کی صنعت، گل فروش، مٹی کا کام کرنے والے، درزی، چابی بنانے والے وغیرہ۔

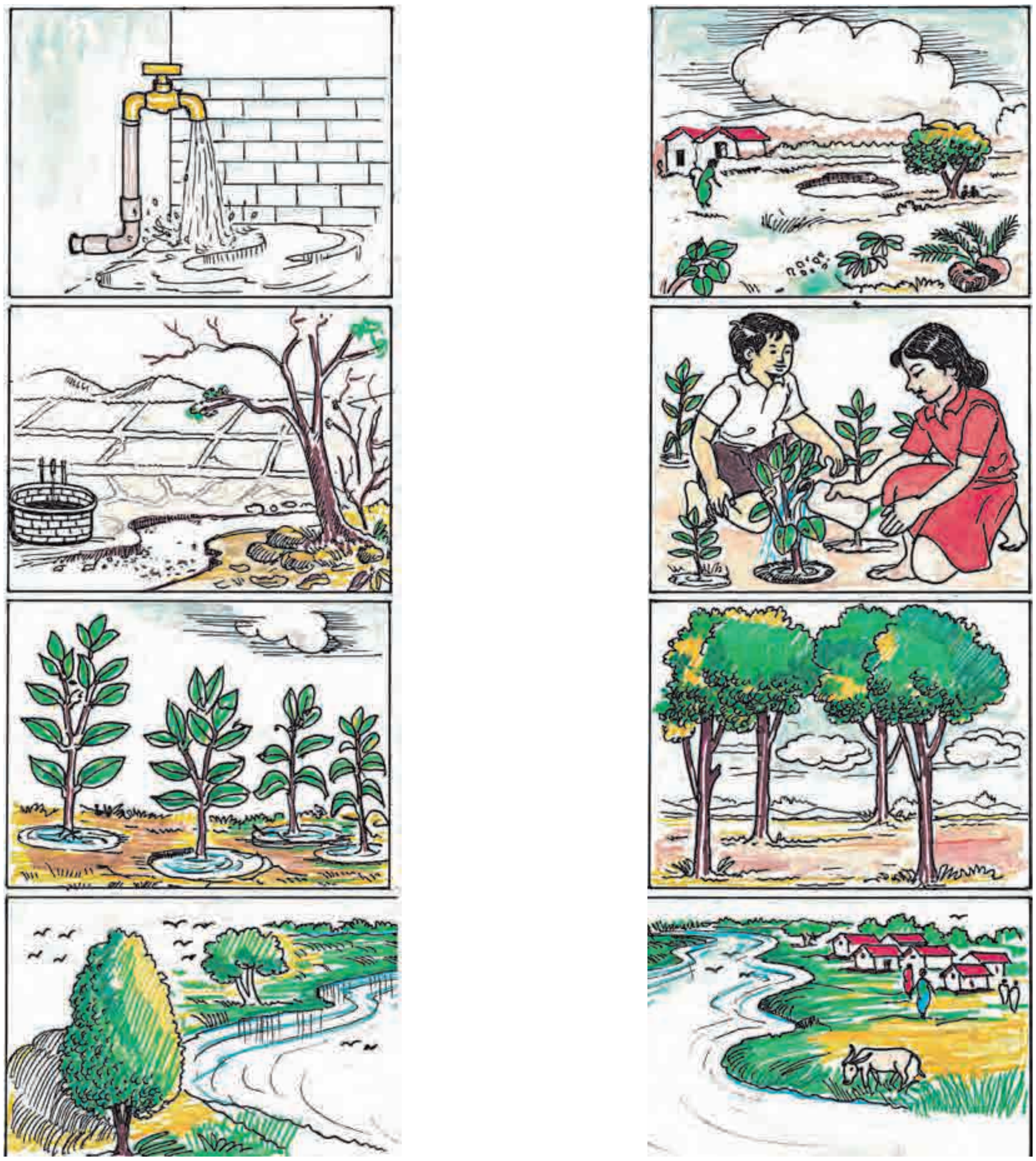
(۲) آب خواندگی



اگر آسماں پر گھٹا چھائی بچّو!
سمجھ لو کہ برسات پھر آئی بچّو!
ہر اک چیز کو تربتر کر گئی ہے
زمیں ساری ہریالی سے بھر گئی ہے
درختوں پہ کیسا نکھار آگیا ہے
پہاڑ اور ندی کو قرار آگیا ہے
بہت خوب ہوتی ہیں بارش میں فصلیں
کہ جان اس سے آتی ہے سوکھی زمیں میں
خدا کا کرم ہے یہ بارش کا موسم
ہے اس کی عطا کا ، نوازش کا موسم

- بارش کے وقت رونما ہونے والے واقعات کا مشاہدہ کرنے کے لیے کہیں۔
- مشاہدہ کے مطابق نظم کے مصرعے بڑھائے بھی جاسکتے ہیں۔

۲ء۱ تصویری کہانی / تصویر خوانی



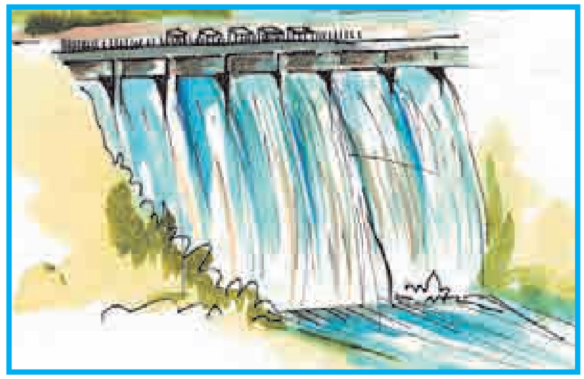
میری سرگرمی

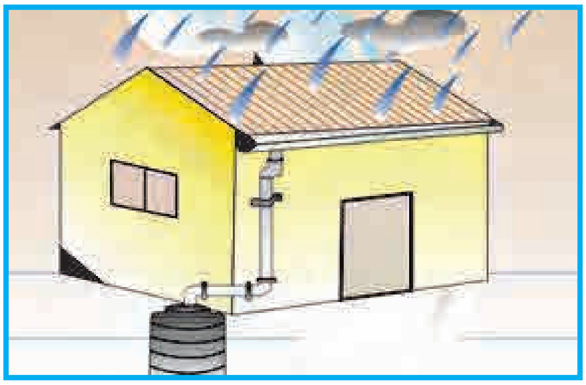
رنگ بھرو۔

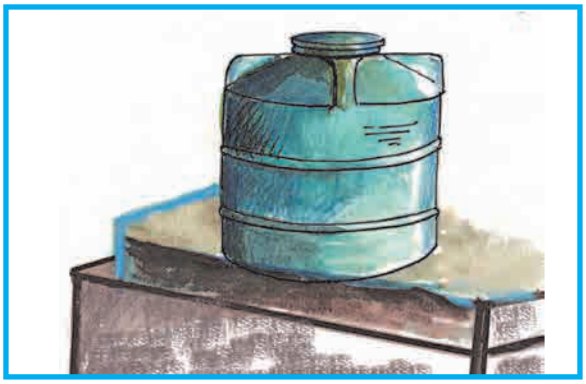
پانی زندگی ہے

♦ تصویر خوانی کر کے پانی اور اس کے استعمال سے متعلق معلومات دیں۔ پانی سے متعلق کہانی سنائیں۔

۲٫۲ پانی کے ذخیرے







میری سرگرمی

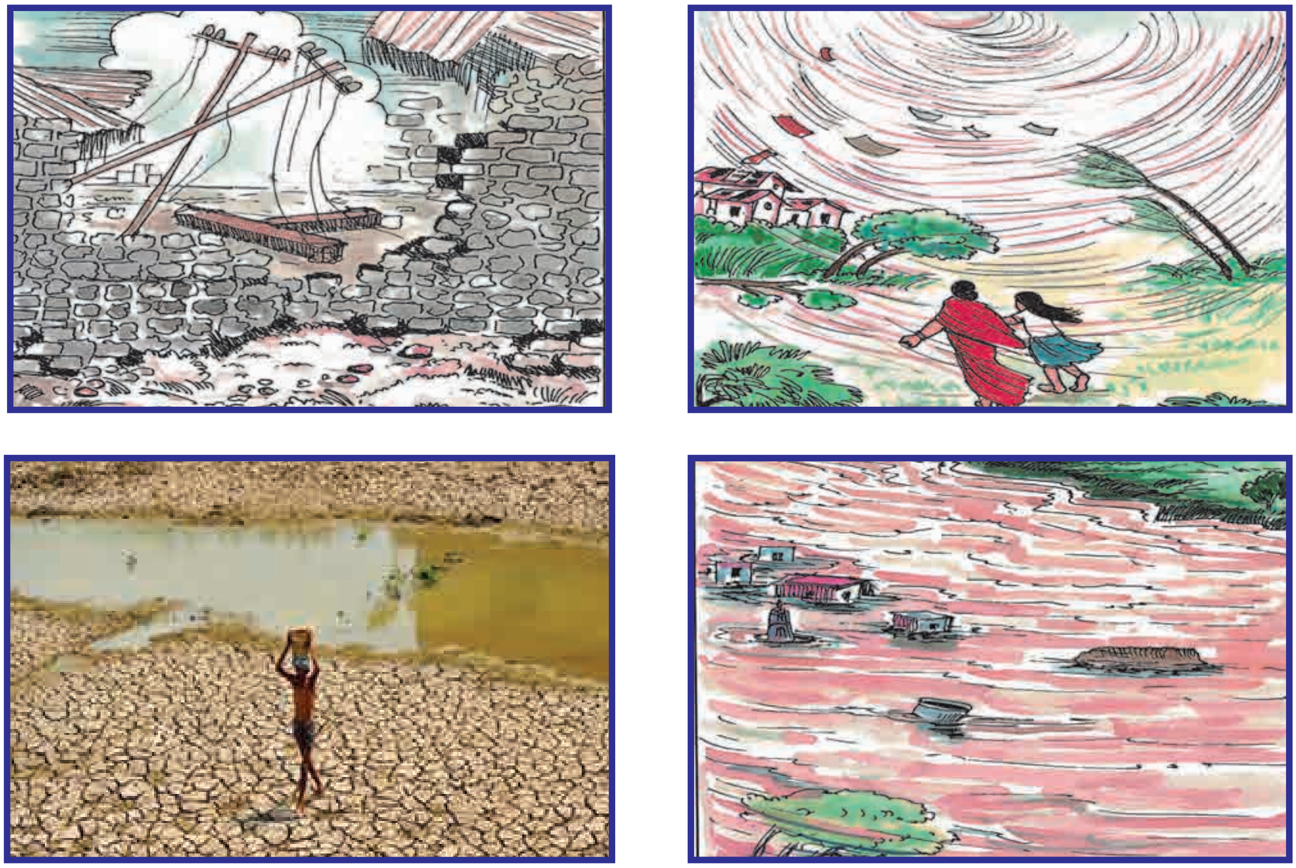
پانی لینے کا طریقہ

صحیح عمل پر ✓ اور غلط عمل پر ✗ نشان لگاؤ۔

♦ طلبہ کو بتائیں کہ پانی ذخیرہ کس طرح کیا جاتا ہے اور پانی کا مناسب استعمال کیسے کیا جائے۔

۳۔ آفات کا حسنِ انتظام

قدرتی تبدیلیاں



میری سرگرمی

زمین، پانی، پہاڑ، بیلیں، چرند پرند، انسان، سورج، چاند، ستارے، آسمان اور ریگستان میں سے کسی ایک کی تصویر بناؤ اور اس میں رنگ بھرو۔

♦ قدرتی عوامل اور تبدیلیوں کی پہچان کرائیں۔

41D35J

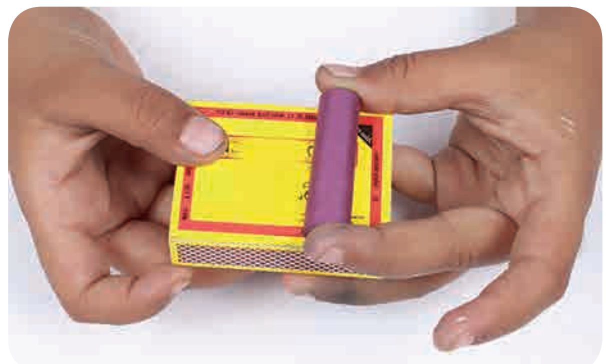
۲۔ دلچسپی پر مبنی سرگرمیاں

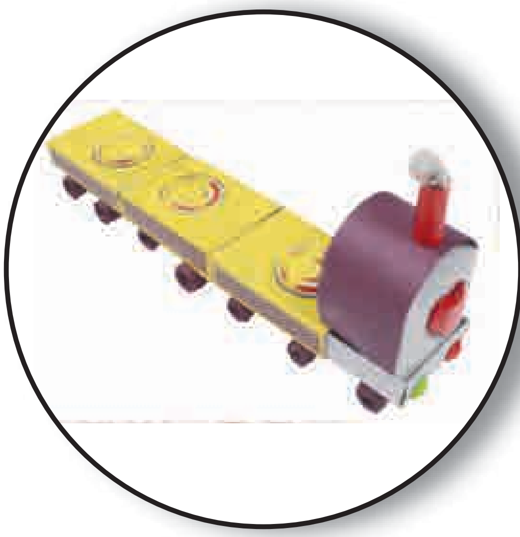
ا۔ سادی راکھی :

میری سرگرمی

♦ دستیاب وسائل کی مدد سے سادی راکھی بنوائیں۔ وسائل/ ساز و سامان : کارڈ شیٹ، کاغذ، رِبن، سجاوٹ کی چیزیں وغیرہ۔

۲۔ خالی ڈبوں سے کَٹ آؤٹ بنانا:



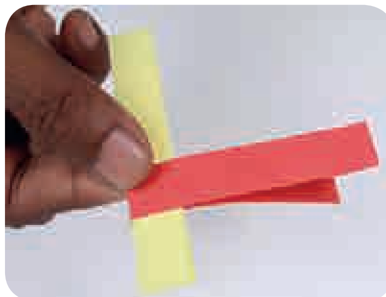


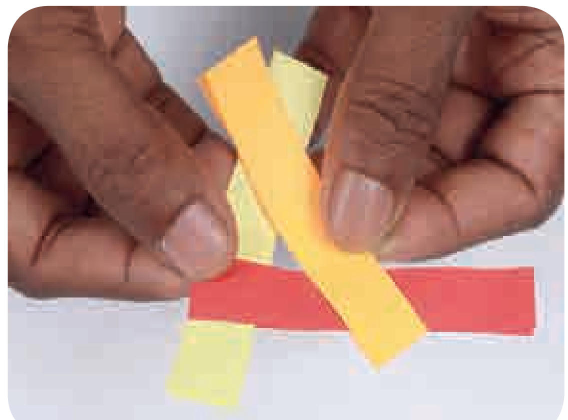
FWYWUF

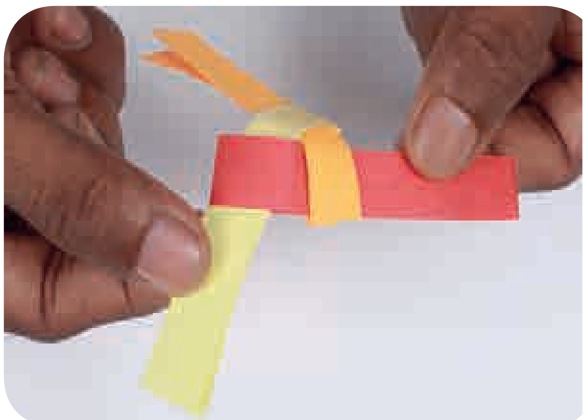
♦ خالی ڈبوں سے کوئی چیز بنوائیں۔ وسائل/ساز و سامان: خالی ڈِبّے، کاغذ کی پٹیاں، گوند وغیرہ۔

۳۔ مہارت پر مبنی سرگرمیاں

(الف) کاغذی پٹّی کی چکری







♦ چکری بنوائیں۔ وسائل/ ساز وسامان: مختلف کاغذ کی پٹیاں، تیلیاں وغیرہ۔

(ب) مونگ پھلی کے چھلکے، بیج، سوکھے پتّے، پھول وغیرہ چپکا کر آرائشی کام

- مختلف اشیا چسپاں کرکے آرائشی کام کروائیں۔ وسائل/ ساز وسامان: سادہ کاغذ، سوکھے پتّے، پھول، بیج، مونگ پھلی کے چھلکے، گوند وغیرہ۔

STKRJB

۴۔ پسندیدہ سرگرمیاں

(الف) پیداواری شعبے

(ا) شعبہ : اناج

۱ء۱ اپنے آس پاس باغبانی

- اپنے آس پاس مختلف جگہوں پر جا کر وہاں کے پیڑ پودوں کا معائنہ کرنا۔

میری سرگرمی

- اپنے آس پاس پودے لگانا۔

♦ اپنے آس پاس پائے جانے والے درختوں کی معلومات دیں۔ آس پاس پودے لگوائیں۔

۲ء۱ گملوں میں پودے لگانا

مختلف گملوں کی پہچان

مٹّی کا گملا

لکڑی کا گملا

پلاسٹک کا گملا

سیمنٹ کا گملا

چینی مٹّی کا گملا

دھاتی گملا

میری سرگرمی

رنگ بھرو۔

- مختلف اقسام اور اشیا کے گملوں کا تعارف کرائیں۔

نرسری کی سیر :

میری سرگرمی

- آس پاس کی کسی نرسری کی سیر کو جائیں۔ پودے لگانے کے لیے کن کن چیزوں کا استعمال ہوتا ہے، اس کی معلومات طلبہ کو دیں۔

گملے میں پودے لگانا :

میری سرگرمی

نرسری میں پسند آنے والے پھول پتّوں کی تصویریں بناؤ۔

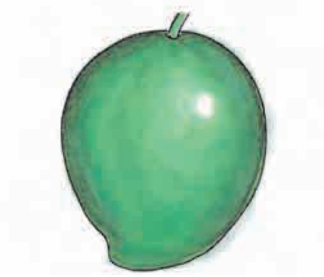
- گھریلو اشیا سے چھوٹے گملے بنا کر اس میں پودے لگانے کے بارے میں معلومات دیں۔مثلاً آئس کریم کے کپ، خالی ڈبّے وغیرہ۔

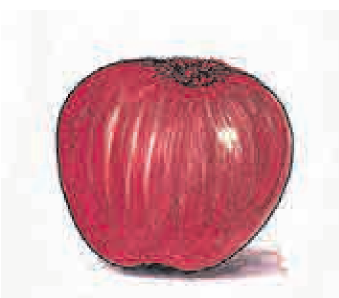
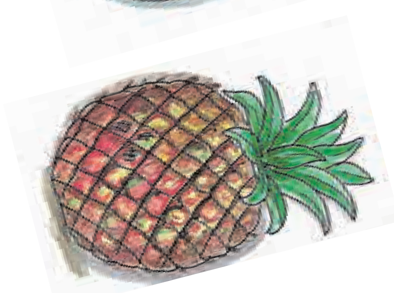
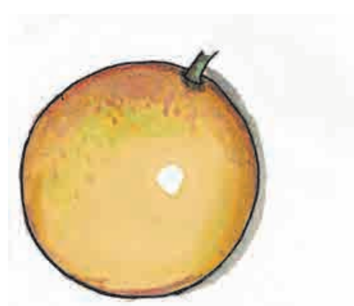
۱ء۳ پھلوں پر عمل

(الف) مختلف پھل :

میری سرگرمی

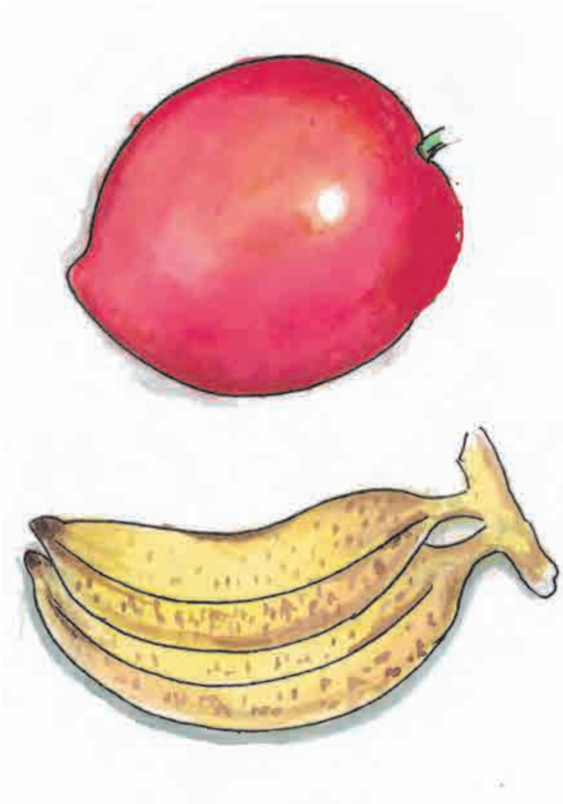
پھلوں کا ذائقہ بتاؤ۔



- تصویر میں دیے ہوئے پھلوں کے نام، ذائقے اور ان کے استعمال پوچھیں۔

(ب) پھلوں کا پکنا:



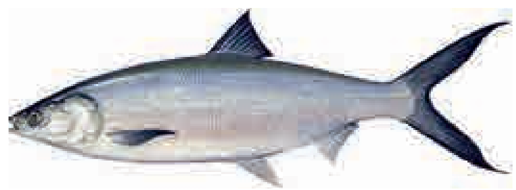
♦ کچّے اور پکے ہوئے پھلوں کا ذائقہ اور رنگ کے متعلق معلومات پوچھیں۔

۵٫۱ مچھلی پالن

کھارے پانی کی مچھلیاں

میٹھے پانی کی مچھلیاں

کھاڑی کے پانی کی مچھلیاں



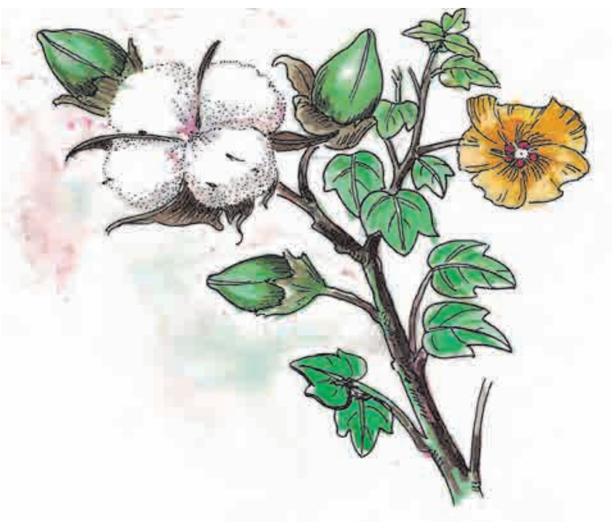
میری سرگرمی

- مچھلی بازار جا کر معائنہ ومشاہدہ کرنے کے لیے کہیں۔
- کھارے پانی کی مچھلیاں - سرنگا، سرمئی وغیرہ۔
- میٹھے پانی کی مچھلیاں - کٹلا، مرل، روہو وغیرہ۔
- کھاڑی کے پانی کی مچھلیاں - چنوس، ٹُلیٹ وغیرہ۔ ان مچھلیوں کی معلومات دیں۔

(۲) شعبہ : لباس

(الف) مکالمہ

(دادی کپاس صاف کررہی ہیں۔ آریہ، شویتا، شبھم اور سنکیت آتے ہیں)



شویتا : دادی! آپ کیا کررہی ہیں؟ ہمیں کہانی سناؤ نا۔

دادی : اگر کپاس کی صفائی میں تم میری مدد کروگے تو میں کہانی سناؤں گی۔

بچے : ہاں... کیا کرنا ہے؟

دادی : اس کپاس سے سرکی، خشک تنکے اور سوکھے پتّے الگ کرنا ہے۔ یہ لو کپاس...

(بچے کپاس لے کر اسے صاف کرتے ہیں)

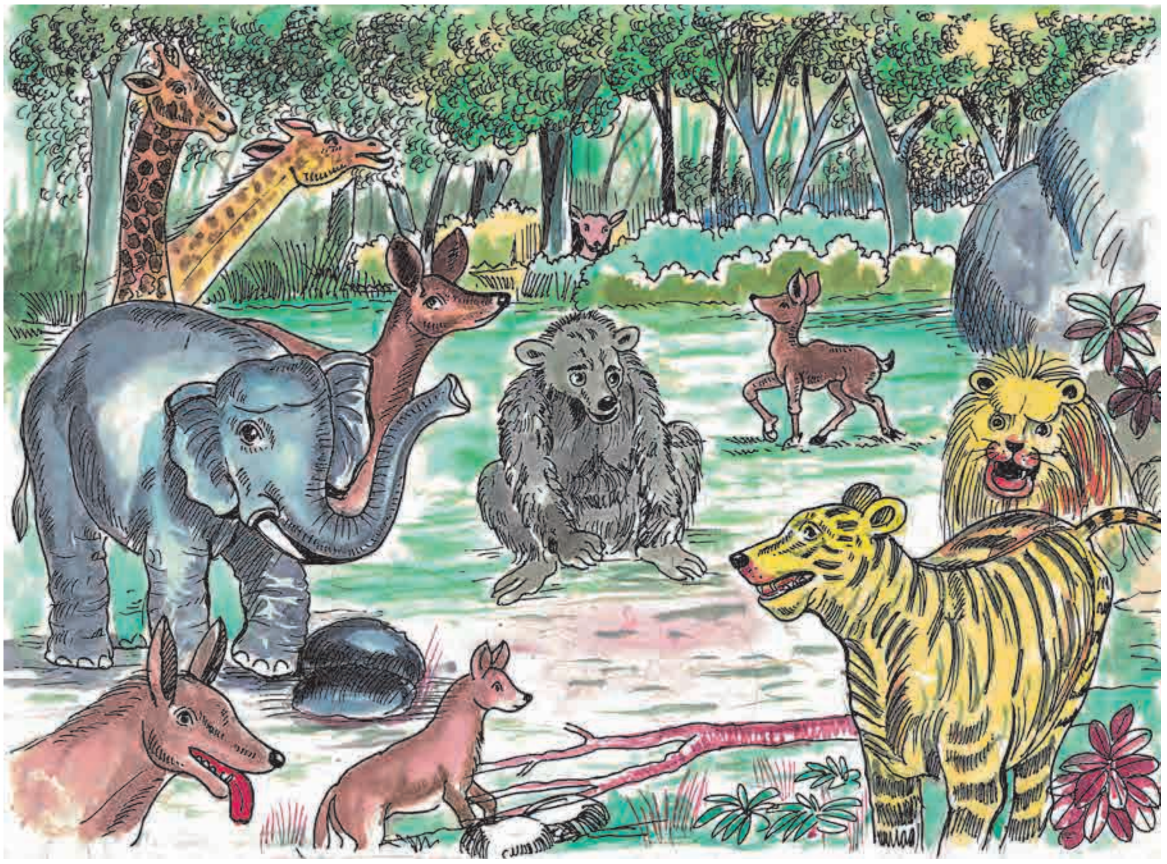
دادی : شاباش بچو! چلو، اب میں تمھیں ایک اچھّی سی کہانی سناتی ہوں۔

(ب) قصّہ گوئی (کہانی کہنا)

کسی جنگل میں مختلف قسم کے بہت سارے جانور مل جل کر رہا کرتے تھے۔ وہ ایک دوسرے کی مدد کرتے۔ انسانوں نے جب جنگلات میں درختوں کی کٹائی شروع کی تو انھیں فکر ہوئی۔ وہ تمام جانور ایک جگہ جمع ہوکر غور و غوض کرنے لگے۔ جب تمام جانور غور وفکر میں مگن تھے تبھی ایک ہرن کا بچہ دوڑتا ہوا آیا۔ وہ خوب گھبرایا ہوا تھا۔

اُس کی ماں نے پوچھا،''بیٹا! کیا ہوا؟'' ہرن کے بچے نے کہا،''ماں! میں نے آج ایک ایسا جانور دیکھا جسے پہلے کبھی نہ دیکھا تھا۔ وہ اِدھر اُدھر گھوم رہا تھا۔ کچھ دیر بعد اس نے اپنے بدن سے کوئی چیز الگ کی، اسے درخت سے لٹکایا اور درخت کے نیچے سو گیا۔''

یہ سن کر بندر نے کہا،''ارے! وہ جانور انسان ہے۔ وہ بہت ہوشیار ہے۔ انسان کپاس اُگاتا ہے۔ اُس کا خیال رکھتا ہے، کپاس سے سوت بناتا ہے۔ اس سے کپڑے بنا کر پہنتا ہے اور سردی، ہوا اور برسات سے خود کی حفاظت کرتا ہے۔



♦ کہانی کو مکالموں میں تبدیل کر کے اسے ڈرامائی انداز میں پیش کروائیں۔

(ج) گیت

امّی کا دوپٹّا لال لال
پونچھ رہی ہیں جس سے وہ
اپنے بچّے کا گال
امّی کا دوپٹّا لال لال

بے بی کا فراک تھا گیلا
فوراً اس کو نکال پھینکا
اور پھر سوکھے تولیے سے
جسم اس کا سارا پونچھا

دادی کی ساڑی خوب ملائم
آرام سے جس پر سو جائیں ہم
آپا کا کُرتا کتنا اچّھا
اسکول چلیں تو اس کو پہنا

دادا جان نے پاجامہ پہنا
شرٹ پینٹ پہنیں ابّا
جیسا شرٹ ہے پہنے بھیا
چاہیے مجھ کو بالکل ویسا

میری سرگرمی

تصویر بناؤ۔

شرٹ پتلون فراک

♦ مندرجہ بالا گیت ترنم کے ساتھ پیش کرنے کو کہیں۔

۲٫۲ ابتدائی سلائی کام

(۱) کپڑے کی دکان کی سیر

(۲) کپڑے کی مختلف قسموں کا تعارف

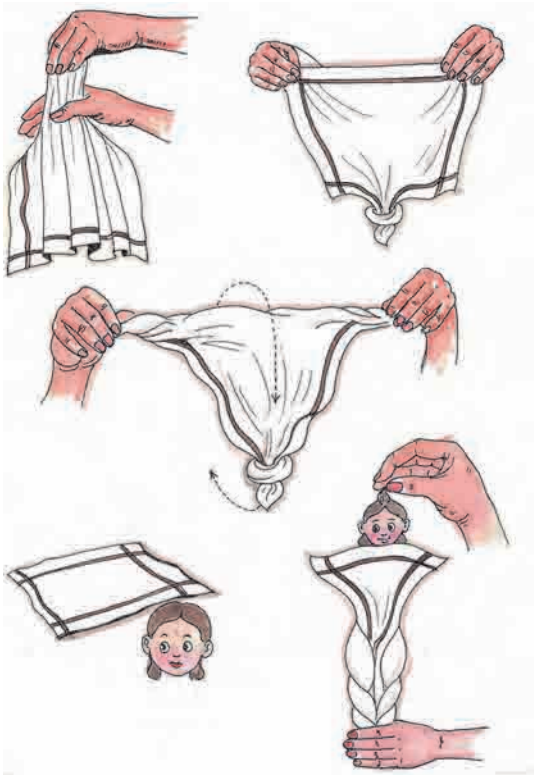
جدول پڑھ کر کپڑوں کے نمونے چپکاؤ۔

کپڑے کی قسم	استعمال	کپڑے کا لمس اور خصوصیت	نمونہ
سوتی کپڑا	پاجامہ، ساڑی، دھوتی، تولیہ، یونیفارم، چھوٹے بچوں کے کپڑے، چادر، ٹوپی وغیرہ	نرم، آرام دہ پسینے کو جذب کرتا ہے۔	
ریشمی کپڑا، ساٹن، مخمل وغیرہ	ساڑی، ڈریس (لڑکیوں کے)، شرٹ، ڈرامے کے لیے ملبوسات	چمکدار، ملائم	
اونی کپڑا	سویٹر، شال، مفلر، کنٹوپ، موزے وغیرہ۔	کھردرا، نرم، آرام دہ	

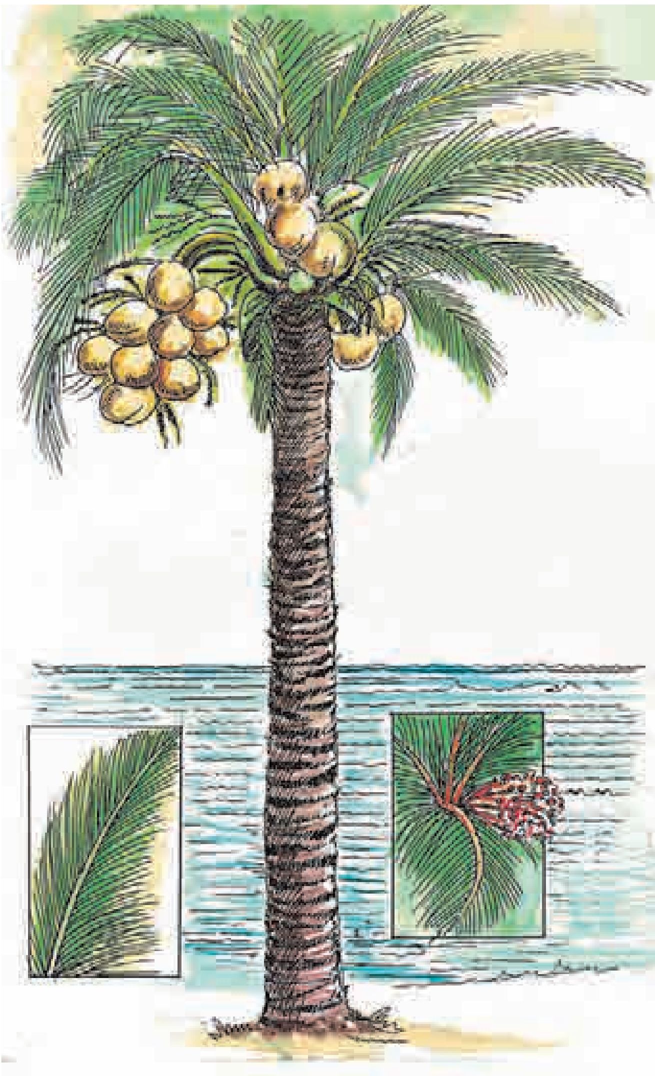
۳ء۲ پُتلی کام

(الف) الگ الگ پتلیوں کا ذخیرہ

(ب) دستی رومال سے پُتلی بنانا



- کھلونوں کی کارآمد چیزیں استعمال کر کے پتلی بنوائیں۔
- وسائل/ساز و سامان: دستی رومال، گیند، دھاگا، رنگ، سجاوٹ کا سامان وغیرہ۔
- چھوٹی سی نمائش کا اہتمام کریں۔



ناریل کا درخت

ناریل کا درخت بلند ہوتا ہے۔ درخت کو ایک بھی شاخ نہیں ہوتی۔ اوپری چوٹی کی طرف پتوں کا گُچھّا ہوتا ہے۔ اِس گُچھّے کو جھاوڑی بھی کہتے ہیں۔

جھاوڑی کے درمیانی حصّے میں ناریل لگتے ہیں۔

ناریل کے درخت کو ماڑ بھی کہا جاتا ہے۔ اس کا تنہ گول، سفید اور خاکی رنگ کا ہوتا ہے۔

ایک درخت سے سالانہ ساٹھ تا اسّی ناریل حاصل ہوتے ہیں۔ ناریل بننے میں بارہ سے تیرہ مہینے لگتے ہیں۔

میری سرگرمی

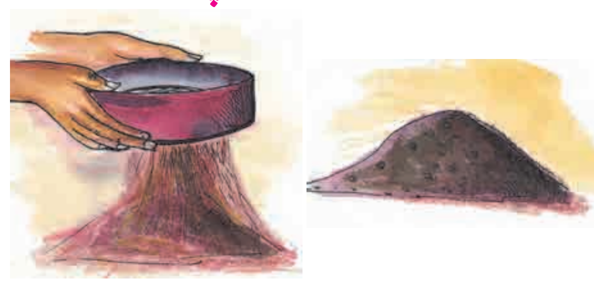
مشاہدہ کرو۔

- ممکن ہو تو ناریل کے باغ کی سیر کریں اور درخت کے حصوں کی پہچان کرائیں۔

(۳) شعبہ : مکان

۳ء۱ مٹّی کا کام

(الف) مٹّی چھاننا



(ب) مٹّی کو گیلا کرنا

(ج) مٹّی سے مختلف شکلیں بنانا

میری سرگرمی

- مٹّی چھاننا، مٹّی کو گیلا کرنا اور مٹّی سے شکلیں بنانا جیسی سرگرمیوں کے بارے میں رہنمائی کریں۔
- ممکن ہو تو مٹّی سے مختلف چیزیں بنانے والے کاریگر سے ملاقات کر کے عملی تجربہ فراہم کریں۔

۴.۲ بانس کام اور بید کام

- بانس کی اشیا کی نمائش کی سیر

میری سرگرمی

بانس سے تیار ہونے والی چیزوں کی تصویریں بناؤ۔

- تصویروں کے ذریعے بانس کے استعمال کی وضاحت کریں۔

۳ء۳ پھول دار پودا اور آرائشی پودا کاری

۱۔ خوشبو دار اور بغیر خوشبو والے پھول

میری سرگرمی

- پھولوں کا ہار یا گلدستہ بنانا۔

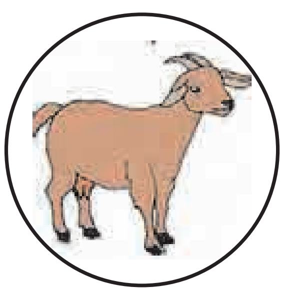
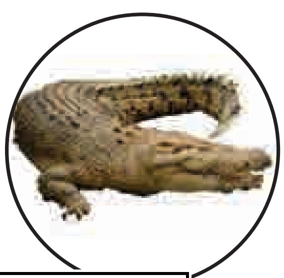
- مختلف پھول کی پتیوں اور درختوں کے پتے جمع کر کے اپنی بیاض میں سوکھنے کے لیے رکھنے اور سوکھنے کے بعد انھیں چسپاں کرنے کے لیے کہیں۔
- گلاب، ابولی، جاسندی، کردَلی، گیندا، موگرا، شیونتی، نشی گندھا وغیرہ پھولوں کے رنگ اور نام پہچاننے کے لیے کہیں۔

(ج) دیگر شعبے

کاشتکاری کی معاون صنعتیں (گلہ بانی)

تصویری معمہ حل کرنا

		م					
	و		ر	خ			
		ر					
			ب	م			
		چھ		ر			
					ہ		
				ی			ب
			بھ		ن		

5Q7L97

- بچوں کو تصویری معمے کے بارے میں سمجھائیں۔ جانوروں کی معلومات دے کر پالتو جانور اور ان کے استعمال بتائیں۔
- تصویریں دِکھا کر بچوں سے جانوروں کے نام پوچھیں اور اس سے تصویری معمہ حل کروائیں۔

۵۔ ٹکنالوجی شعبہ

(الف) اطلاعاتی مواصلاتی ٹکنالوجی

کمپیوٹر کا تعارف

کمپیوٹر کے اجزا:

آمدورفت کے حفاظتی اُصول

زیبرا کراسنگ

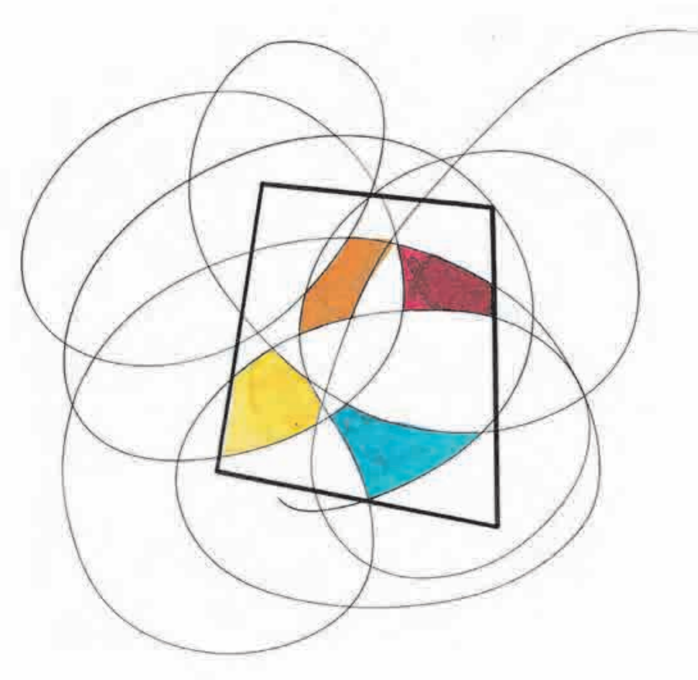
راستہ پار کرتے وقت زیبرا کراسنگ کا استعمال کریں۔

- کمپیوٹر کے اہم اور بیرونی اجزا کی پہچان کرائیں اور کمپیوٹر کے مختلف حصوں کی تصویریں جمع کرائیں۔
- زیبرا کراسنگ کا عملی مظاہرہ کروائیں۔

۱۔ تصویر

۱ء۱ ہاتھ پھرانا (ڈوڈل)

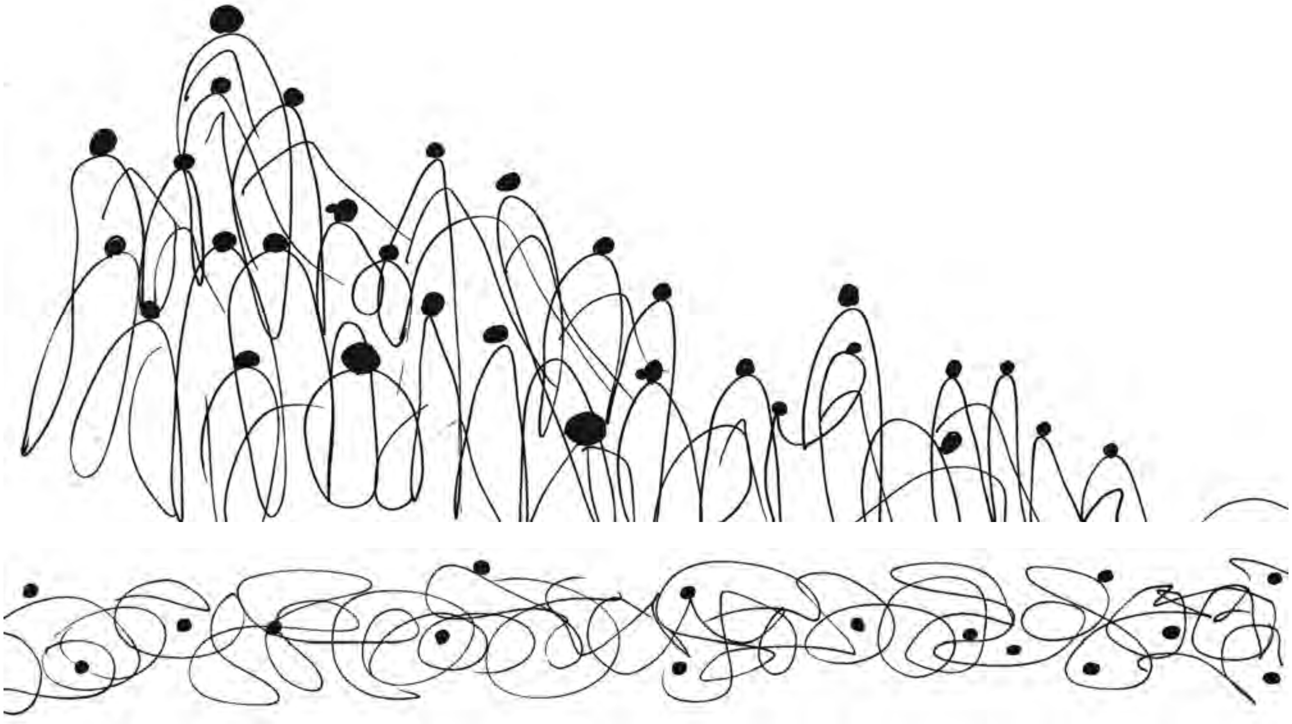
ہاتھ پھیرائیں ، ہاتھ پھرائیں
ہاتھ پھراکر تصویر بنائیں
ہم پر کوئی غصّہ نہ ہونا
ہم سیکھیں تصویر بنانا
کھیلیں، کریں اور سیکھیں گے سب
آپ بھی دیں گے شاباشی تب
ہاتھ پھیرائیں ، ہاتھ پھرائیں
ہاتھ پھراکر تصویر بنائیں



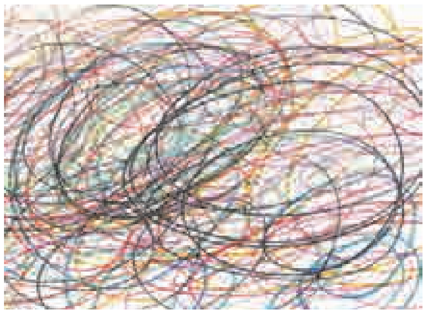
میری سرگرمی

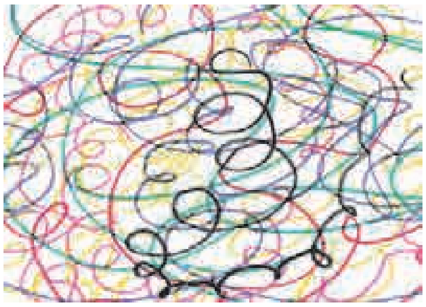
- اپنی پسند کے مطابق لکیریں بناتے ہوئے ہاتھ پھرانے (ڈوڈل بنانے) کے لیے کہیں۔ ان لکیروں پر دائرہ، مثلث یا چوکون بنانے کو کہیں۔ ان کے کچھ حصوں میں بتائے ہوئے طریقے کے مطابق رنگ بھرنے کو کہیں۔

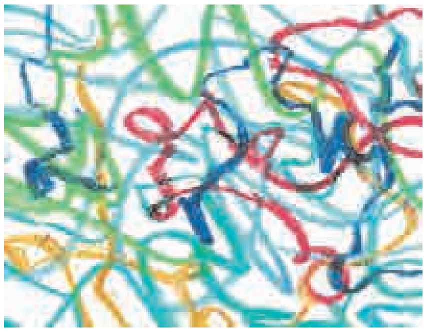
- ڈوڈل کے ذریعے شکلیں بنانا۔

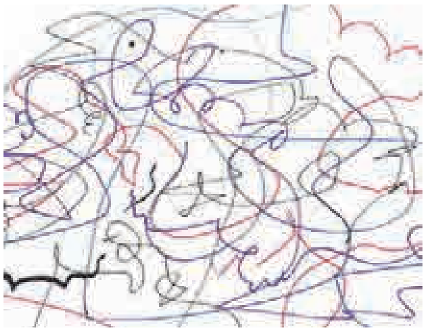


- رنگین پنسل، رنگین کھریا، رنگین پین، اسکیچ پین





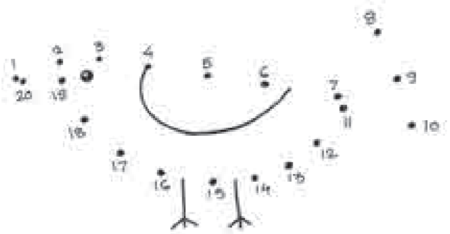


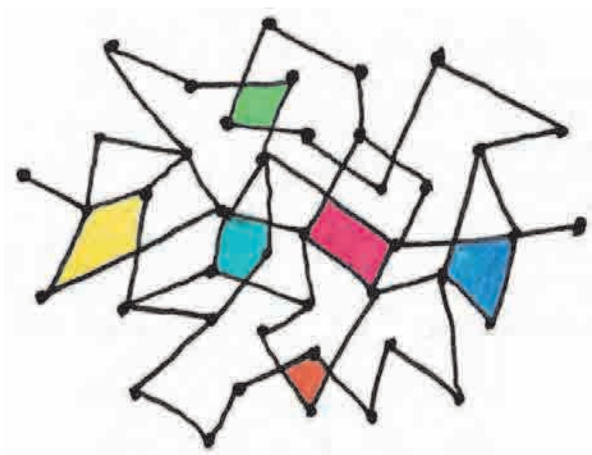


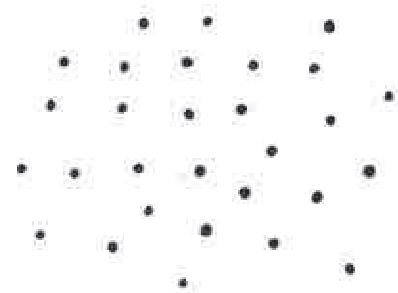
- اپنی پسند کے مطابق ڈوڈل بنانے کے لیے کہیں۔ پھر مناسب مقامات پر اپنی مرضی سے نقطے لگا کر درج بالا کی طرح نئی شکلیں بنوائیں۔
- رنگین پنسل، رنگین کھریا، رنگین پین، اسکیچ پین یا دیگر وسائل استعمال کر کے درج بالا کی طرح ہاتھ پھیرنے لگائیں۔ (ڈوڈل کروائیں)

۲ء۱ نقطوں سے لطف اندوزی

عددوں کے مطابق نقطے جوڑو۔



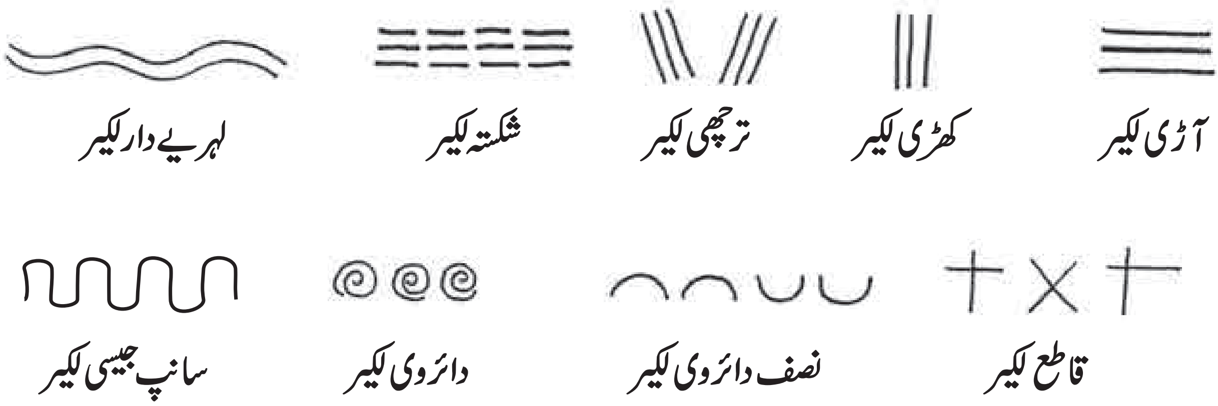




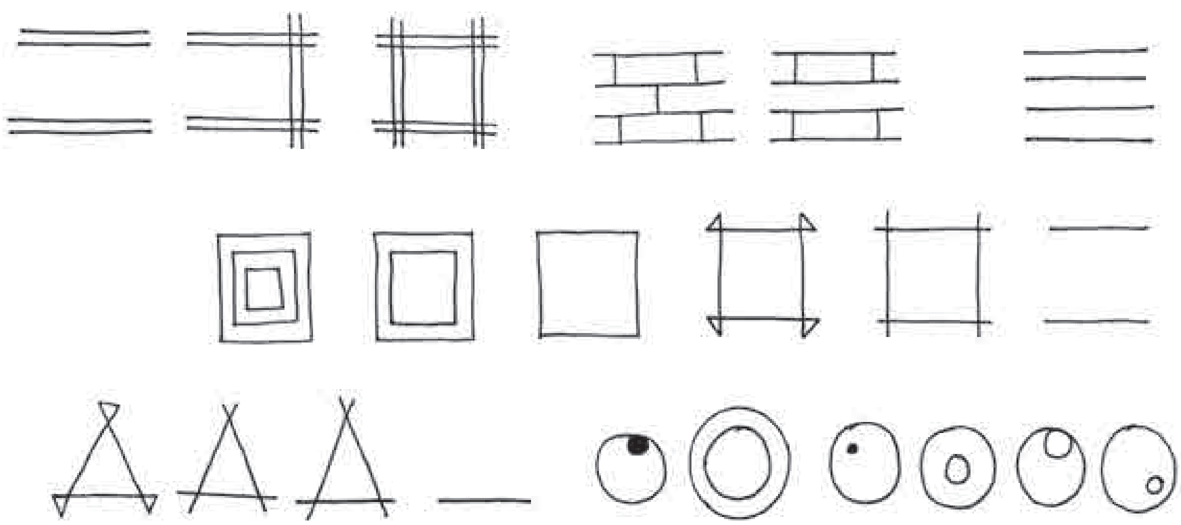
میری سرگرمی

- صحیح ترتیب میں نقطے جوڑنے کے لیے کہیں۔ مختلف شکلیں تیار ہوں گی۔ شکل پہچان کر اس کا نام بتانے کے لیے کہیں۔
- ضرورت کے مطابق نقطے بنا کر انھیں اپنی مرضی سے جوڑنے کے لیے کہیں۔ نئی شکل تیار ہونے پر اس کے کچھ حصوں میں رنگ بھرنے کے لیے کہیں۔

۱ء۳ لکیروں کا جادو



لکیروں کے ذریعے مختلف شکلیں



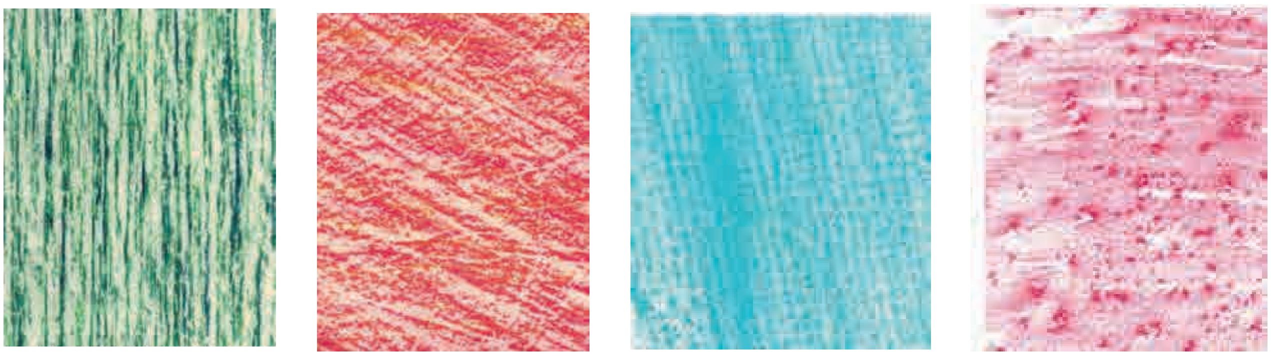
میری سرگرمی

♦ کچھ لکیروں کی شکلیں دی ہوئی ہیں۔ اس اعتبار سے لکیروں کی مشق کروائیں۔ دی ہوئی لکیروں سے چند شکلیں بنائی جاسکتی ہیں۔ اس کے علاوہ طلبہ سے مختلف شکلیں بھی تیار کروائیں۔

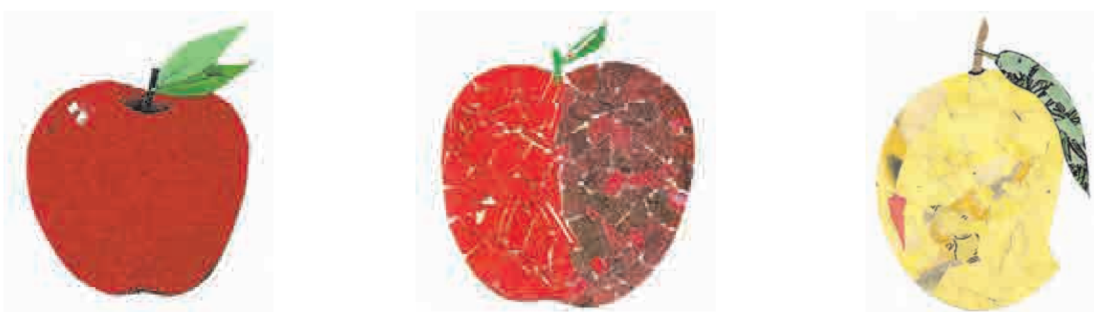
۱ء۴ ٹھپّے بنانا اور چسپاں کرنا

- پتوں کے ٹھپّے بنانا :

- کھردری سطح سے نقش بنانا :



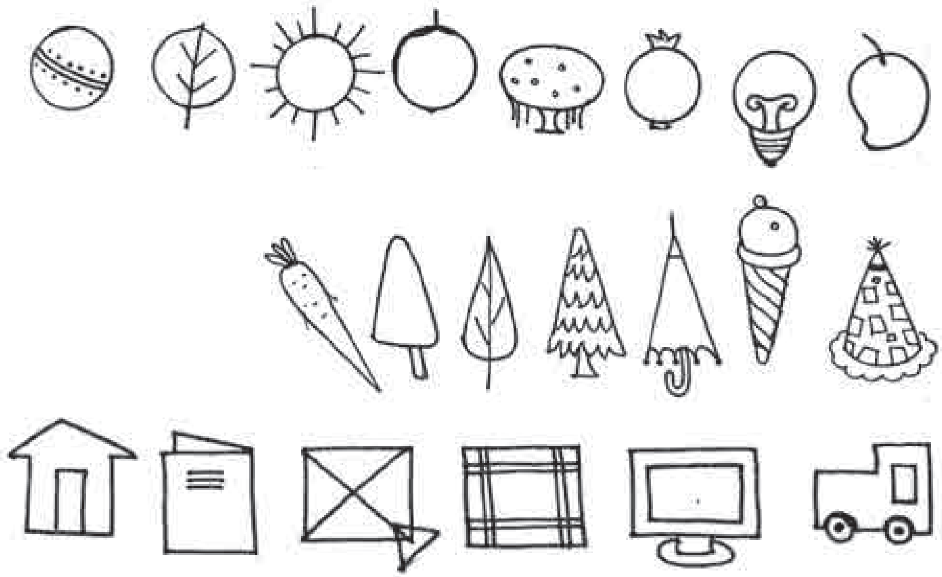
- چسپاں کرنا (کولاج) :



- مختلف پتوں کے پچھلے حصے پر رنگ لگا کر کاغذ پر اُس کے نقش بنوالیں۔
- سفید مہین کاغذ کے نیچے کھردری سطح والی چیزیں رکھیں۔ (مثلاً ترَٹ، درخت کے تنے کے چھلکے کا ٹکڑا وغیرہ) اس شکل پر پنسل یا موم پنسل کو گھِس کر نقش بنانے کے لیے کہیں۔
- پھل یا سبزیوں کی آسان شکلیں بنا کر، رنگین کاغذ کو ہاتھ سے پھاڑ کر شکلوں پر چسپاں کر کے کولاج بنانے کو کہیں۔

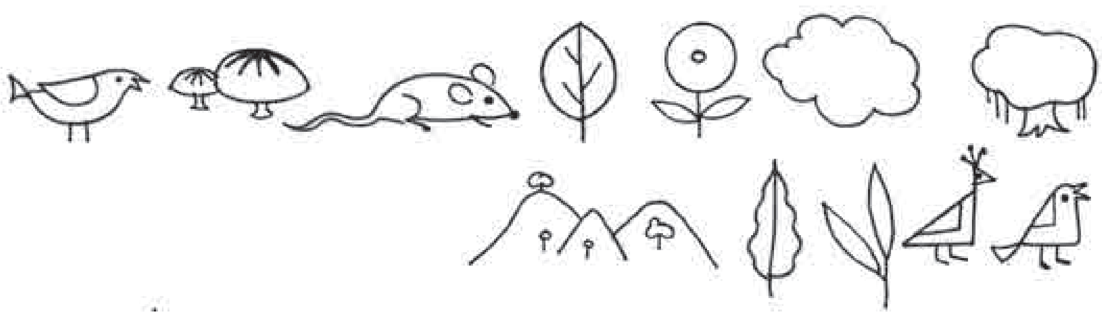
۵ء۱ آسان شکلیں

- گول، مثلث، چوکون پر مشتمل اشیا کی شکلیں



- معلوم چیزوں کی آسان شکلیں

- قدرتی چیزوں کی آسان شکلیں۔ پتّے، پھول وغیرہ



- گول، مثلث، چوکون پر مشتمل چند اشیا کی شکلیں اوپر دیے ہوئے طریقے کے مطابق بنانے کو کہیں۔ دی ہوئی شکلوں سے مختلف شکلیں بنانے کو کہیں۔
- معلوم چیزوں کی شکلوں کی مشق کروائیں۔ اوپر دیے ہوئے طریقے کے مطابق شکل بنانے کو کہیں۔
- چند قدرتی چیزوں کا معائنہ کرکے ان کی شکلیں بنانے کے لیے کہیں۔

میری بنائی ہوئی آسان شکلیں

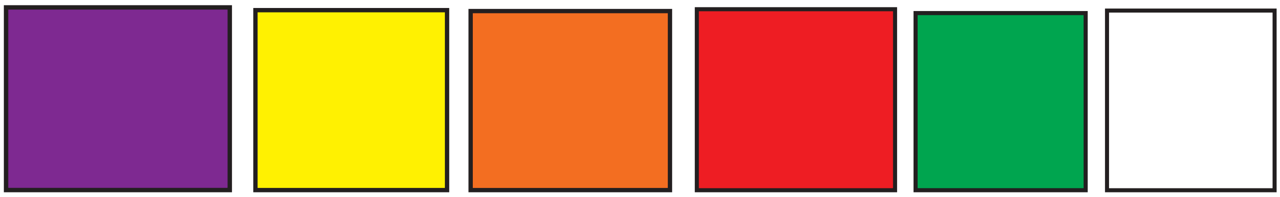
♦ شکلیں بنانے کی مشق کروائیں اور آسان شکلیں بنانے کے لیے کہیں۔

۱ء۷ رنگ بھرنا

- چند رنگوں کا تعارف

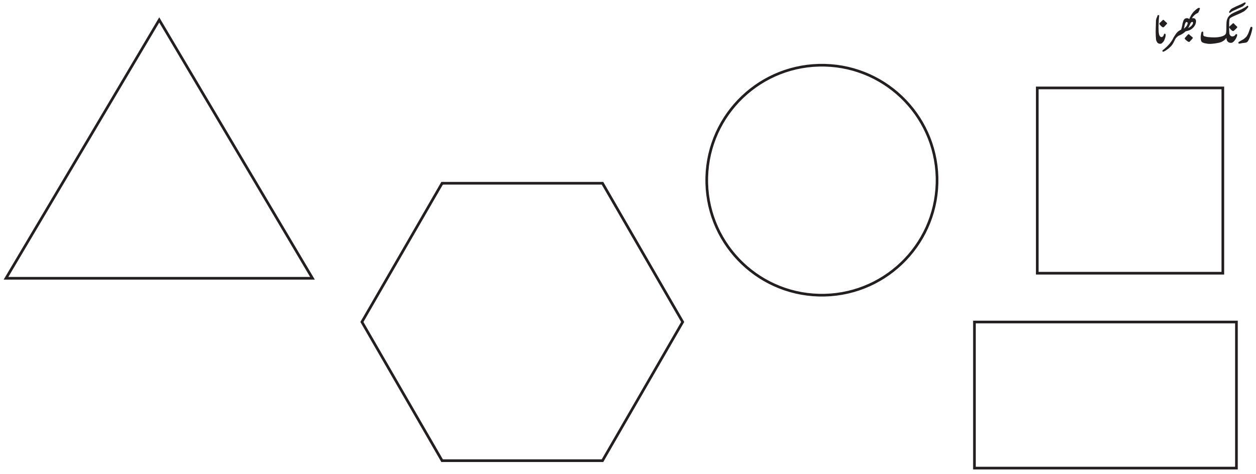
سرخ پیلا نیلا ہرا نارنگی جامنی سفید کالا

- رنگ اور پھل پھول کی جوڑیاں



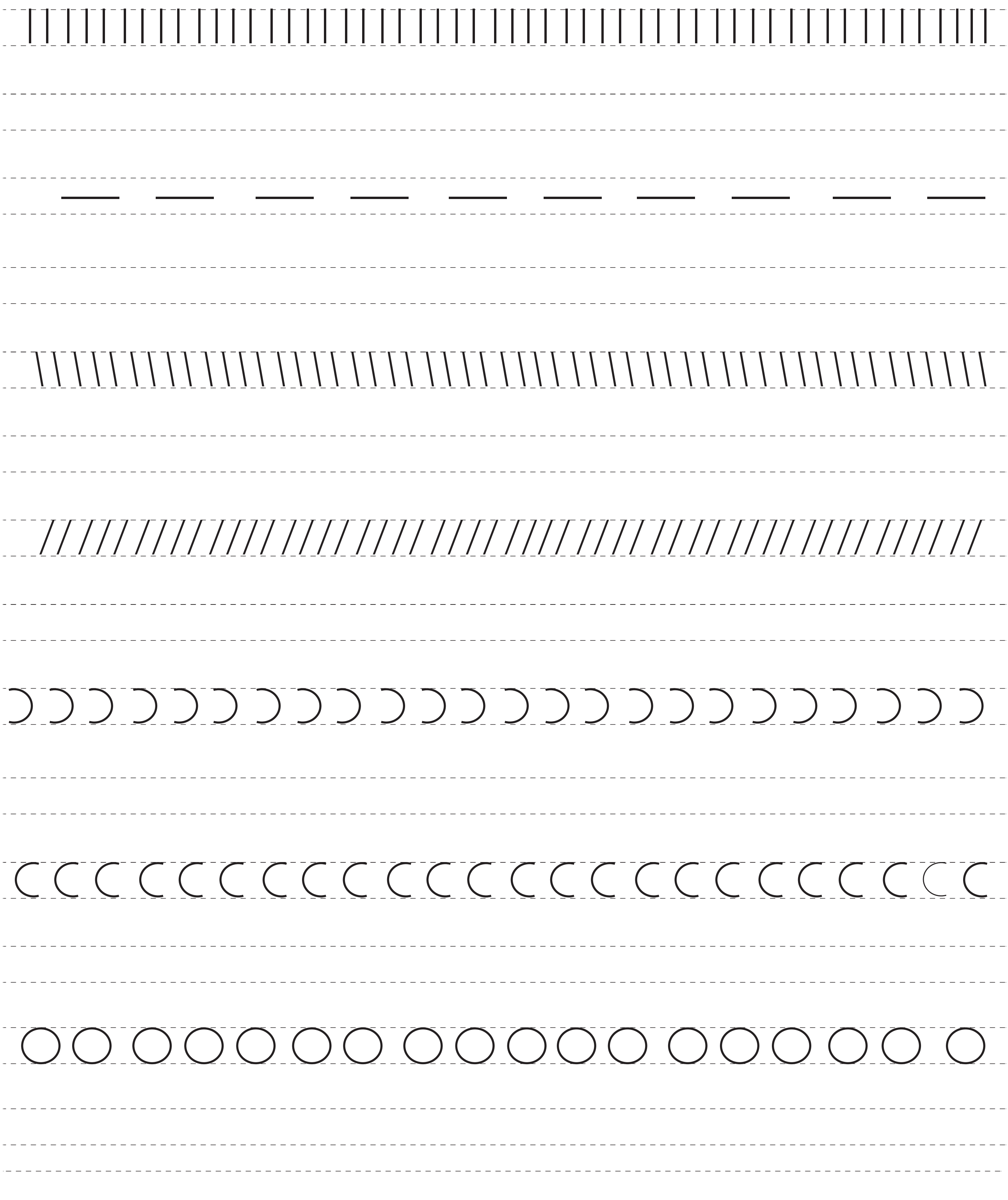
میری سرگرمی

رنگ بھرنا



- رنگ کا نام پوچھیں۔
- قدرتی اشیا مختلف رنگوں میں پائی جاتی ہیں۔ ان میں سے چند رنگوں کا تعارف کروانے کے لیے رنگ اور اشیا کے رنگ کا صرف معائنہ کرنا متوقع ہے۔
- دی ہوئی شکلوں میں اپنی پسند کے مطابق رنگ بھرنے کو کہیں۔

۸ء۱ خوش خطی



♦ خوش خط لکھنے کے لیے بچپن ہی سے مشق ہونا ضروری ہے۔ درج بالا کے مطابق چند لکیروں کی مشق کروائیں۔

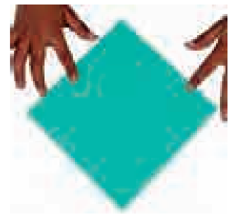
۱۰ء۱ میری تصویریں

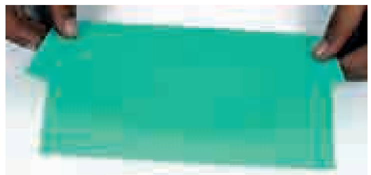
♦ اوپر دی ہوئی جگہ میں طلبہ کو اپنی پسند کے مطابق تصویریں بنانے کے لیے کہیں۔

۲۔ مجسمہ

۲ء۱ کاغذ کام

- ناؤ بنانا


۱


۲

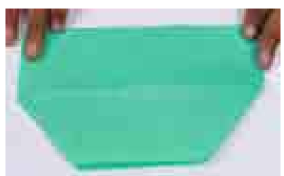
۳

۴

۵

۶

۷


۸

۹

۱۰

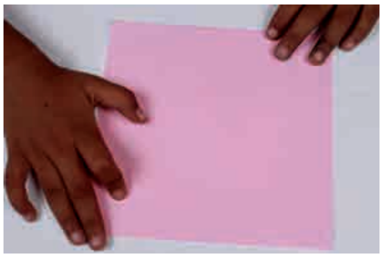
۱۱

۱۲

۱۳

- کاغذ کی پہچان کروائیں۔ مثلاً پتنگ کا کاغذ، گوٹی کاغذ، کرافٹ پیپر، ٹشیڈ پیپر، خاکی کاغذ وغیرہ۔
- کاغذ کو موڑنا اور چسپاں کرنے کا عمل درج بالا طریقے سے کروائیں۔

• قلم دان (پین اسٹینڈ) بنانا



۱

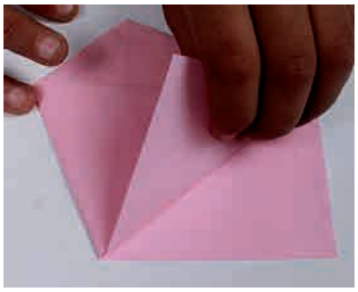
۲

۳

۴

۵

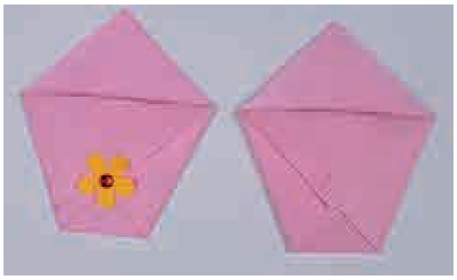
۶



۷

۸

۹



۱۰

۱۱

- پرانے رنگین کاغذ سے قلم دان بنوائیں۔
- تیار کی ہوئی چیزوں کو استعمال کرنے کے لیے کہیں۔

۲٫۲ مٹّی کام

۱۔ گول گولے بنا کران سے پھول بنانا

۲۔ مٹّی کے تکلے بنا کران سے مثلث، چوکون اور گول شکلیں بنانا

۳۔ مٹّی کے چوکونی ٹکڑے پر ساخت تیار کرنا

۴۔ پھلوں کی آسان شکلیں

- اپنے آس پاس آسانی سے دستیاب ہونے والی مٹی لے کر اسے پانی میں ملائیں اور اس سے مختلف شکلیں بنائیں۔
- ساخت تیار کرنے کے لیے درج بالا طریقے سے مختلف چیزوں کا استعمال کر کے نقشی کام کروائیں
مثلاً پین کا ڈھکن، رِفل وغیرہ۔

2R2E38

۳۔ گیت

۳ء۱ بڑبڑ گیت

جانور-پرندے

کسی جگہ اک چوہا اور بلّی
دونوں میں ہوگئی دوستی پکّی
اک دن ، یوں ہی اپنے گھر سے
چوہے ماموں گھومنے نکلے
لوٹ کے جب وہ گھر کو آئے
تازہ تازہ پھل لے آئے

یہ دیکھ کے پھر بی چڑیا آئیں
اور گلہری خالہ کو ساتھ لائیں
پل بھر میں پھر محفل جم گئی
دیکھ کے اتنے سارے پھل
سب کی طبیعت جیسے رم گئی
پھر سب تربوز کھانے بیٹھے

پھل کھائے خوب مزے اُڑائے
ہنسی خوشی پھر یہ سب مہمان
اپنے گھر لوٹ آئے

♦ بڑبڑ گیت ترنم کے ساتھ گانے کے لیے کہیں۔

۳ء۲ اجتماعی گیت

آؤ　آؤ　درخت　لگائیں
ماحول　اپنا　صاف　بنائیں
پھول　اُگائیں　باغ　لگائیں
صفائی　کا　پیغام　سنائیں
ماحول　اپنا　صاف　بنائیں

گیلا　کچرا　الگ　رکھیں　ہم
سوکھا　کچرا　الگ　کریں　ہم
اِدھر　اُدھر　نہ　کچرا　پھینکیں
کوڑے　دان　میں　کچرا　پھینکیں
ماحول　اپنا　صاف　بنائیں

آؤ　آؤ　درخت　لگائیں
اور　انھیں　پھر　پانی　پلائیں
پانی　پلا　کر　پروان　چڑھائیں
گھر　گھر　میں　اک　باغ　لگائیں
درخت　لگائیں　ماحول　سجائیں
ماحول　اپنا　صاف　بنائیں

♦ اجتماعی گیت ترنم سے گانے کے لیے کہیں۔

۳ء۳ سُروں کا تعارف

۱

سا رے گَ مَ پَ دَھ نی سا

ساں نی دَھ پَ مَ گَ رے سا

۲

سا سا رے رے گَ گَ مَ مَ پَ پَ دَھ دَھ نی نی ساں ساں

ساں ساں نی نی دَھ دَھ پَ پَ مَ مَ گَ گَ رے رے سا سا

X32MSL

♦ سُروں کو لَے اور تال میں گانے کے لیے کہیں۔

۴۔ بجانا (ساز)

۴ٴ۱ آوازوں کا تعارف

سوکھی پھلیاں (گُل مُہر، ببُول، مؤنگ پھلی)

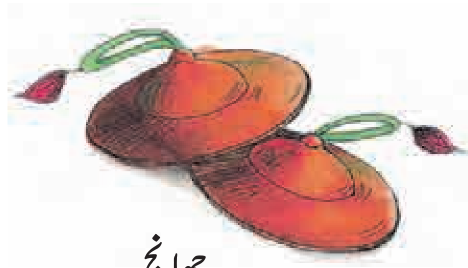
پرات، سینی، کٹوری وغیرہ

خالی ڈبّا

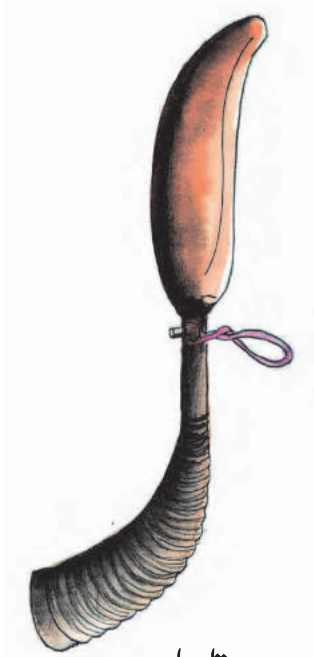
♦ بجانے (موسیقی) کے لیے ساز ضروری نہیں ہے۔ کسی بھی دستیاب چیز پر ضرب لگائیں تو آسانی سے آواز پیدا ہوتی ہے۔ ایسی موسیقی کو بھی آپ گانے میں شامل کر سکتے ہیں۔

۴٫۲ سازوں کا تعارف

تُنتُنا (تنبورا)

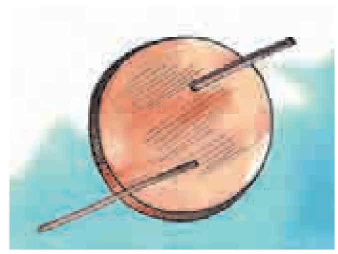


جھانج

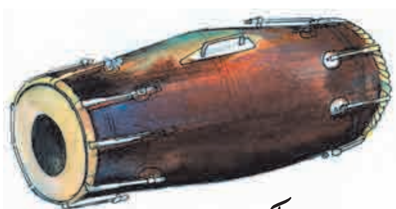


تارپا

ڈھولک



تاشا



ڈھولکی

میری سرگرمی

ہاتھوں سے تالی (مشق)

قِسم ۱ - ۱-۲ ، ۱-۲ ، ۱-۲ ، ۱-۲

قِسم ۲ - ۱-۲ ، ۱۲۳ ، ۱-۲ ، ۱۲۳

قِسم ۳ - ۱۲۳ ، ۱-۲ ، ۱۲۳ ، ۱-۲

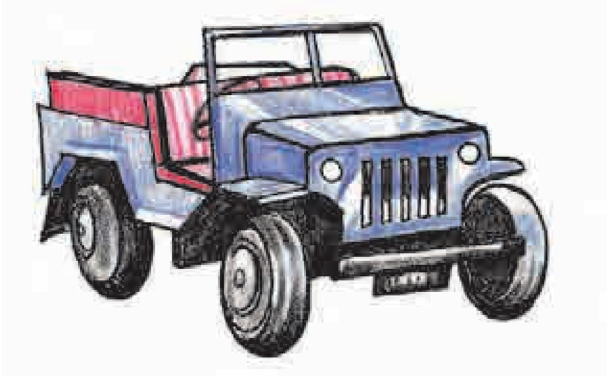
قِسم ۴ - ۱۲۳ ، ۱۲۳ ، ۱-۲-۳

- تصویر میں دیے ہوئے سازوں کا مشاہدہ کرنے کے لیے کہیں اور اپنے آس پاس آسانی سے دستیاب ہونے والے سازوں کا مختصر تعارف پیش کریں۔
- ہاتھوں کی تالیوں کی اقسام سمجھائیں۔ عملی سرگرمی کروائیں۔

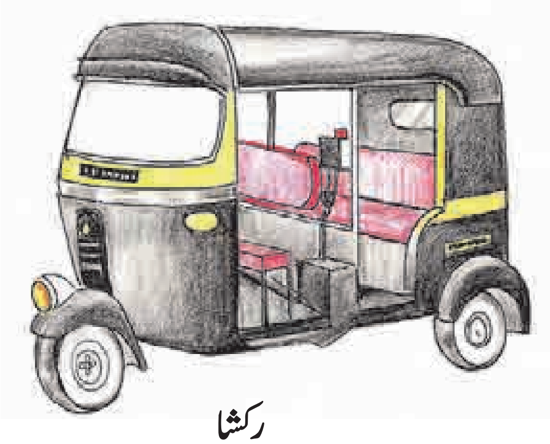
بیل گاڑی

گھوڑا گاڑی

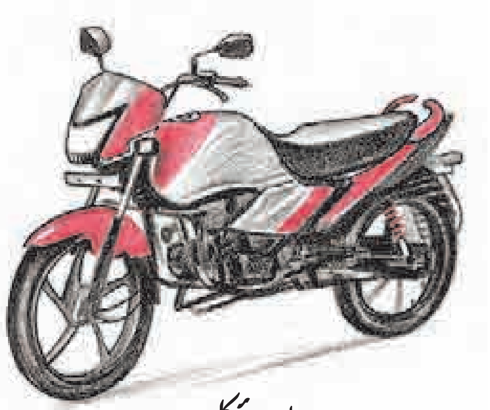
ٹرک



جیپ



رکشا



موٹر سائیکل

- اپنے آس پاس موجود مختلف گاڑیوں کی آوازوں کا تعارف کروائیں اور آوازوں کی نقل اُتارنے کو کہیں۔

۴ء۴ سازوں کی تصویریں چسپاں کرو۔

♦ آسانی سے دستیاب ہونے والے سازوں کی تصویریں جمع کر کے انھیں چسپاں کرنے کے لیے کہیں اور ان کے نام پوچھیں۔

9YNHHH

۵۔ رقص

۵ء۱ مختلف حرکات (ہاتھ اور پیر کی ہم آہنگ حرکات)

چھاچھ بلونا

گھڑی کا رقّاص (پنڈولم)

سونڈ ہلانا

جھونکا (رفتار اور لَے)

- چھاچھ بلونا، گھڑی کا رقاص، جھونکا، ہاتھی کی سونڈ وغیرہ کی حرکات کا مشاہدہ کرنے کو کہیں۔
- ہاتھوں اور پیروں کی ہم آہنگ (لے بند) حرکات کروائیں۔

۵ء۲ چلنا/ چال

گھوڑے کی چال

آہستہ جھومتے ہوئے

فوجی کی طرح

بارعب

جلد بازی میں

۵ء۳ آداب

ہاتھ اٹھا کر آداب

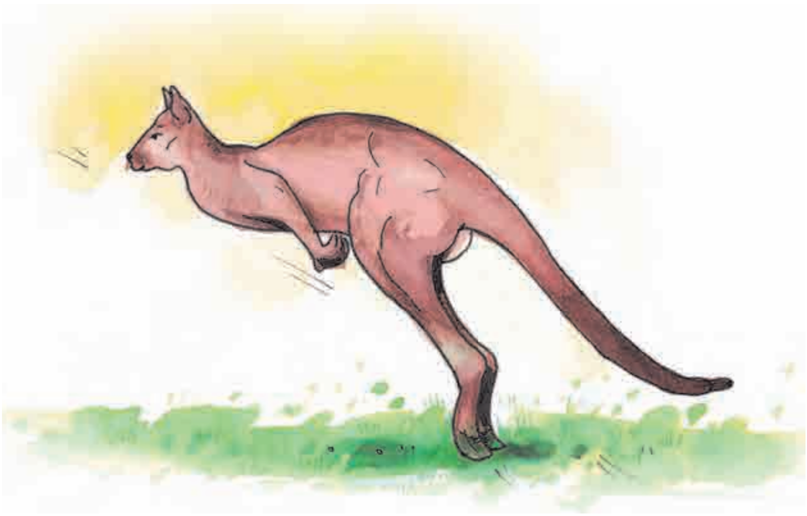
جھک کر آداب کرنا

سلیوٹ

- چال اور آداب کی قسموں کا مشاہدہ کرنے کو کہیں اور اس کے مطابق مختلف حرکات کی مشق کروائیں۔

۴ء۵ چھلانگ لگانا

کنگارو چھلانگ



کنگارو چھلانگ

ایک پیر پر چھلانگ

پرندوں کا پھدکنا

♦ کنگارو کی چھلانگ، پرندوں کی چھلانگ، ایک پیر پر چھلانگ اِن حرکتوں کا مشاہدہ کرنے کو کہیں اور لے بند حرکات کروائیں۔

۵ء۵ اداکاری کے ساتھ رقص

- بڑ بڑ گیت

سورج نکلا ، تیز ہوئی دھوپ
سارے پرندوں نے بدلا اپنا روپ
اُس کے کپڑے اِس نے پہنے
خوب لگے پھر ہنسنے گانے
سفید کپڑے بگلے کے
کوّے جی نے پہنے
سفید اپیرن میں لوگ
لگے ڈاکٹر کہنے
مور کے پر تھے رنگین
جن کو مرغا لے بھاگا
لیکن بھاری پروں کے کارن
پیر میں اس کے پڑ گیا دھاگا
چڑیا اُداس بے چاری
جوڑ نہ اس کا کوئی
بیٹھ کے گھر کے کونے میں
چپکے چپکے روئی

LVAC7D

♦ بڑ بڑ گیت پر اداکاری کے ساتھ رقص پیش کرنے کے لیے کہیں۔

٦۔ ڈراما

٦ء۱ اداکاری کا تعارف

مختلف حرکات کی اداکاری کرنا

سونا

کھانا

کوئی نہ روٹھے
کہیں بھی بیٹھے
کھیلیں، کریں، سیکھیں
اور زور سے ہنسیں

ہنسنا

روٹھنا

رونا

♦ روزمرہ زندگی کی مختلف حرکات کا اداکاری کے ذریعے ابتدائی تعارف کروائیں اور ان پر عمل کروائیں۔

بلند آواز میں بولنا

دھیمی آواز میں بولنا

موبائل پر بات کرنا

گڑیا کو پیار کرنا

سبزی والے کی اداکاری

- اوپر کچھ ریڈیائی اداکاری کی قسمیں دی ہوئی ہیں۔ اسی طرز پر طلبہ سے کمرۂ جماعت میں اداکاری کروائیں۔

جانوروں یا پرندوں کے بیچ مکالمے

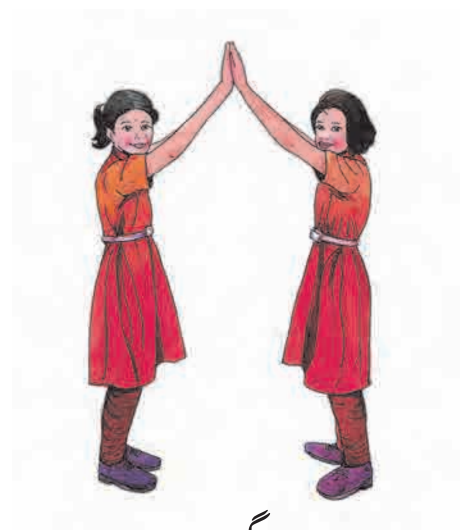
- پرندوں یا جانوروں کی ایک دوسرے سے گفتگو تصوّر کر کے مکالمہ تیار کرنے کو کہیں۔
- اداکاری کے ذریعے کہانی کہنے کی حوصلہ افزائی کریں۔

۶٫۴ کمرۂ جماعت کا تھیٹر

پردہ

اسٹیج اور ہال

۶٫۵ اسٹیج کی سجاوٹ



گھر

درخت

YRW6W9

- جماعت میں طلبہ سے درج بالا طریقے سے پردہ، اسٹیج اور ہال کی شکل تیار کروائیں۔
- آس پاس کی چیزوں کا مشاہدہ کر کے طلبہ سے منظر پیش کرنے کے لیے کہیں مثلاً گھر، درخت وغیرہ۔

مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پستک نرمتی وابھیاس کرم سنشودھن منڈل، پونہ۔

खेळू करु शिकू इ.२ री (उर्दू माध्यम)

₹ 57.00