کھیلیں کریں سیکھیں

پہلی جماعت

بھارت کا آئین

حصہ 4 الف

بنیادی فرائض

حصہ 51 الف

بنیادی فرائض – بھارت کے ہر شہری کا یہ فرض ہوگا کہ وہ...

(الف) آئین پر کاربند رہے اور اس کے نصب العین اور اداروں، قومی پرچم اور قومی ترانے کا احترام کرے۔

(ب) ان اعلیٰ نصب العین کو عزیز رکھے اور ان کی تقلید کرے جو آزادی کی تحریک میں قوم کی رہنمائی کرتے رہے ہیں۔

(ج) بھارت کے اقتدارِ اعلیٰ، اتحاد اور سالمیت کو مستحکم بنیادوں پر استوار کر کے ان کا تحفظ کرے۔

(د) ملک کی حفاظت کرے اور جب ضرورت پڑے قومی خدمت انجام دے۔

(ہ) مذہبی، لسانی اور علاقائی وطبقاتی تفرقات سے قطع نظر بھارت کے عوام الناس کے مابین یک جہتی اور عام بھائی چارے کے جذبے کو فروغ دے نیز ایسی حرکات سے باز رہے جن سے خواتین کے وقار کو ٹھیس پہنچتی ہو۔

(و) ملک کی ملی جلی ثقافت کی قدر کرے اور اُسے برقرار رکھے۔

(ز) قدرتی ماحول کو جس میں جنگلات، جھیلیں، دریا اور جنگلی جانور شامل ہیں محفوظ رکھے اور بہتر بنائے اور جانداروں کے تئیں محبت وشفقت کا جذبہ رکھے۔

(ح) دانشورانہ رویے سے کام لے کر انسان دوستی اور تحقیقی واصلاحی شعور کو فروغ دے۔

(ط) قومی جائداد کا تحفظ کرے اور تشدد سے گریز کرے۔

(ی) تمام انفرادی اور اجتماعی شعبوں کی بہتر کارکردگی کے لیے کوشاں رہے تاکہ قوم متواتر ترقی وکامیابی کی منازل طے کرنے میں سرگرمِ عمل رہے۔

(ک) اگر ماں باپ یا ولی ہے، چھے سال سے چودہ سال تک کی عمر کے اپنے بچے یا وارڈ، جیسی بھی صورت ہو، کے لیے تعلیم کے مواقع فراہم کرے۔

سرکاری فیصلہ نمبر : ابھیاس-۲۱۱۶/ (پر-نمبر۴۳/۱۶) ایس ڈی-۴ مؤرخہ ۲۵/اپریل ۲۰۱۶ء کے مطابق قائم کردہ
رابطہ کار کمیٹی کی ۸/مئی ۲۰۱۸ء کو منعقدہ نشست میں اس کتاب کو تعلیمی سال ۱۹-۲۰۱۸ء سے درسی کتاب کے طور پر منظوری دی گئی۔

کھیلیں، کریں، سیکھیں

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

پہلی جماعت

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

RS3C4L

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 وتدریس کے لیے مفید سمعی وبصری وسائل دستیاب ہوں گے۔

پہلا ایڈیشن :
۲۰۱۸ء (2018)

جدید اصلاح شدہ ایڈیشن :
۲۰۲۱ء (2021)

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

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

صحت اور جسمانی تعلیم کی مجلسِ مشاورت

۱۔ شری دیشپانڈے مکل مادھوراؤ
۲۔ شریمتی پھالکے ارچنا مدھوکر
۳۔ شری جھاڑے نلیش بالا بھاؤ
۴۔ شریمتی بچڑے جے شری کسن
۵۔ شری نائیکوڑے وِجے کانت شیوہری
۶۔ شریمتی بیلولے جیوتی دیپک
۷۔ شری سنگرامے ٹکارام گوپی ناتھ
۸۔ شری کلکرنی گیانی بھال چندر
۹۔ شری پاٹل رنگ راؤ شنکر
۱۰۔ شری پاٹل چندر شیکھر شانتارام
۱۱۔ شریمتی کیدار کرشیو کنیا نورتی راؤ
۱۲۔ شریمتی ناند کھلے اُجولا لکشمن
۱۳۔ شریمتی گڈے منگلا سومناتھ
۱۴۔ شری شہانے شنکر جناردن راؤ

عملی تجربہ کی مجلسِ مشاورت

۱۔ شری پارکھے پرکاش کار بھاری
۲۔ شری پاٹل دتاتریہ دادو
۳۔ شریمتی لوکھنڈے پرتبھا ایشور
۴۔ شری بھگت جگناتھ شری رنگ
۵۔ شریمتی مُلیک جے مالا جگدیش
۶۔ شریمتی ما میلواڑ سمتا وِجے
۷۔ شری دِسلے رنجیت سنگھ مہادیو
۸۔ شری بھدانے جتندر ویدو
۹۔ شری کنار کراشون سدھا کر راؤ
۱۰۔ شری موڈھوے اَروِند بنسی
۱۱۔ شری سورتے چانگ دیو کھشال
۱۲۔ شری تانبے روپیش بھاگورام
۱۳۔ شریمتی پٹیل رضیہ غلام حسین
۱۴۔ شری وِنیت اَیر

فنونِ لطیفہ کی مجلسِ مشاورت

۱۔ شری دیسائی سنیل ہندوراؤ
۲۔ شری نیٹکے پرکاش بھاؤ صاحب
۳۔ شریمتی بنسوڈ کلپنا اُدے راج
۴۔ شری پاٹل ہرامن پنڈلک
۵۔ شریمتی کدم پرتبھا جتن
۶۔ شریمتی پوہرے سادھنا شریکانت
۷۔ شری مالی پروین شانتارام
۸۔ شریمتی چچولیکر اَنجلی نامدیوراؤ
۹۔ شریمتی ڈونگرے منالی سندیپ
۱۰۔ شری اشفاق خان سعید خان پنجاری
۱۱۔ شری جادھو امول بھیم راؤ
۱۲۔ شریمتی اوگلے منور ماوِشوناتھ
۱۳۔ شری ہانڈے شیواجی ونائک راؤ
۱۴۔ شریمتی ہرگڈے نیتالی سنبھاجی
۱۵۔ شری گاڈیکر وشوناتھ دتاتریہ
۱۶۔ شری سالپے وِشنو سریش راؤ

مدعوین :

شری جی۔ آر۔ پٹوردھن ، پروفیسر سروج دیشمکھ ، شری گیانیشور گھاڈگے ، شری امول بودھے

Production
Shri Sachchitanand Aphale
Chief Production Officer

Shri Prabhakar Parab
Production Officer

Shri Shashank Kanikdale
Assisstant Production Officer

Paper:
70 GSM Creamvowe

Print Order

Printer

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

Urdu Translators
Mr. Asif Nisar Sayyed
Mr. Shabbir M. Y. Khan

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,
Shrimati Jyoti Kengar, Shrimati Pallavi Devre
Shri Bhushan Raje, Shri Sanjay Bugate

بھارت کا آئین

تمہید

ہم بھارت کے عوام متانت وسنجیدگی سے عزم کرتے ہیں کہ بھارت کو
ایک **مقتدر سماج وادی غیر مذہبی عوامی جمہوریہ** بنائیں
اوراس 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 ،
اوران سب میں
اُخوّت کو ترقّی دیں جس سے فرد کی عظمت اور **قوم کے اتحاد اور سالمیت** کا تیقّن ہو؛
اپنی آئین ساز اسمبلی میں آج چھبّیس نومبر ۱۹۴۹ء کو یہ آئین ذریعۂ ہٰذا اختیار کرتے ہیں، وضع کرتے ہیں اوراپنے آپ پر نافذ کرتے ہیں۔

راشٹر گیت

جَن گَن مَن - اَدِھ نایک جَیَہ ہے
بھارَت - بھاگیہ وِدَھاتا۔

پنجاب، سِندھ، گُجرات، مَراٹھا
دراوِڑ، اُتکَل، بَنگ،

وِندھیہ، ہِماچل، یَمُنا، گنگا،
اُچّھل جَل دِھ ترَنگ،

تَو شُبھ نامے جاگے، تَو شُبھ آ شِس ماگے،
گاہے تَو جَیَہ گاتھا،

جَن گَن منگل دایک جَیَہ ہے،
بھارَت - 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!

پہلی جماعت میں تمھارا استقبال ہے! درسی کتاب 'کھیلیں، کریں، سیکھیں' آپ کو سونپتے ہوئے ہمیں بے حد مسرت ہورہی ہے۔

بچو! تمھارا دل چاہتا ہوگا کہ خوب کھیلیں، نئی نئی چیزیں سیکھیں، اچھی اچھی چیزیں خود سے تیار کریں، گیت گائیں ... ہے نا؟ یہ کتاب اسی لیے ہے۔ اس میں بھرپور تصویریں ہیں۔ انھیں دیکھ کر تمھاری سمجھ میں آئے گا کہ کون سا کھیل کس طرح کھیلنا چاہیے۔ گیت گانا، کوئی ساز بجانا، تصویر بنا کر اس میں رنگ بھرنا، رقص، ڈراما جیسے فنونِ لطیفہ تم سیکھو گے۔ کاغذ سے پنکھا، گڑیا، کھلونا جیسی عمدہ چیزیں تم خود تیار کرسکو گے۔ اس میں تمھارے اساتذہ، سرپرست اور جماعت کے ساتھی تمھاری مدد کریں گے۔

کھیل کے ذریعے تمھیں جسمانی توانائی اور عمدہ صحت حاصل ہوگی۔ کوئی فن سیکھ کر تم خود کو اور دوسروں کو خوشی دے سکتے ہو۔ الگ الگ چھوٹی اشیا اپنے ہاتھوں سے بنا کر ان کی چھوٹی سی نمائش منعقد کرنے یا دوسروں کو بطور تحفہ دینے سے تمھاری خوب تعریف ہوگی۔ تمھارے جیسے اچھے، تیز دماغ اور فنکار طلبہ پر ہر کوئی فخر کرے گا۔

اس کتاب کے چند صفحات پر Q. R. Code دیا ہوا ہے جس کے ذریعے حاصل کردہ معلومات بھی تمھیں بہت پسند آئے گی۔ اس درسی کتاب کی آموزش کے وقت تمھیں کون سا حصہ پسند آیا اور اس کتاب میں مزید کیا دیا جاسکتا ہے، اس بارے میں ہمیں ضرور بتانا۔ ہمیں یقین ہے کہ یہ کتاب تمھیں ضرور پسند آئے گی۔

تمھارے تعلیمی مستقبل کے لیے نیک خواہشات !!!

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

پونہ۔
تاریخ : ۱۶ر مئی ۲۰۱۸ء
بھارتی سَور تاریخ : ۲۶ر وَیشاکھ ۱۹۴۰

ہدایات برائے اساتذہ

بچوں کی ہمہ جہت ترقی میں مدد کرنے والے فنونِ لطیفہ، عملی تجربہ، صحت اور جسمانی تعلیم، اِن تین مضامین پر مشتمل کتاب آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ ایک دوسرے سے گہرا تعلق رکھنے والے یہ تینوں مضامین صرف اسکولی تعلیم ہی تک نہیں بلکہ زندگی بھر ہمارے کام آتے ہیں۔ ہماری درس و تدریس کو مسرت بخش اور زندگی کو معنی خیز بنانے میں ان مضامین کا اہم کردار ہوتا ہے۔ پہلی جماعت سے ہی اگر تعلیم کے ساتھ ان کی رفاقت حاصل ہوجائے تو تعلیم کا 'مسرت بخش تعلیم' مقصد پورا ہوگا۔

کتاب کے نام **'کھیلیں، کریں، سیکھیں'** سے ہی ظاہر ہوجاتا ہے کہ صحت اور جسمانی تعلیم، عملی تجربہ، فنونِ لطیفہ ان تینوں مضامین کو یکجا کر کے مذکورہ درسی کتاب پہلی جماعت کے لیے مرتب کی گئی ہے۔ البتہ آپ محسوس کریں گے کہ یہ مضامین صرف یکجا ہی نہیں ہیں بلکہ ایک دوسرے کے لیے تکمیلی حیثیت رکھتے ہیں۔

پہلی جماعت کے طلبہ لکھنے اور پڑھنے سے اچھی طرح واقف نہیں ہوتے ہیں۔ البتہ کچھ سرگرمیاں انجام دینے کے لیے وہ ہمیشہ تیار رہتے ہیں۔ اس بات کو مدنظر رکھتے ہوئے کتاب میں الفاظ سے زیادہ تصویروں پر زور دیا گیا ہے۔ تصویر خوانی کے ذریعے بچوں کو بولنے کا عادی بناتے ہوئے انھیں ضروری سرگرمیاں، کھیل، تصویر کشی، گانے وغیرہ انجام دینے کی ترغیب دیں جس سے اُمید ہے کہ تینوں مضامین کی درس و تدریس اچھی طرح ہوگی۔

چونکہ یہ درسی کتاب صرف بچوں کے لیے ہے لہٰذا نصابِ تعلیم، موضوع اور مقاصد، شعبے، تمام سرگرمیاں اور ان کے اعمال کو شامل نہیں کیا گیا ہے۔ اس کے لیے بال بھارتی کی جانب سے شائع کردہ رہنمائے معلم بے حد مفید ثابت ہوگی۔ یہ درسی کتاب بال بھارتی کے تمام ڈپو میں دستیاب ہے۔ درسی کتاب میں مثال کے طور پر صرف ایک سرگرمی درج ہے۔ بقیہ تمام سرگرمیاں اور ان کے عملی اظہار کی رہنمائی 'رہنمائے معلم' میں کی گئی ہے۔ اس مضمون کی عملاً درس و تدریس حکومت کی جانب سے مقرر کردہ پیریڈ کے مطابق کریں۔ درسی کتاب میں صحت اور جسمانی تعلیم، عملی تجربہ اور فنونِ لطیفہ، ان تینوں مضامین کو یکجا کیے جانے کے باوجود ہر ایک مضمون کی

عملاً درس وتدریس الگ الگ کریں۔ اسی طرح ان تینوں مضامین کو زباندانی، ریاضی، ماحول کا مطالعہ جیسے مضامین سے ضرور مربوط کریں۔ جماعت کے لائحۂ عمل (ٹائم ٹیبل) میں مضمون کے مطابق پیریڈ مقرر کیا جائے اور ہر مضمون کا پیریڈ علیحدہ ہو۔ درس وتدریس کو جب تک قدر پیمائی سے مربوط نہیں کریں گے تب تک اس کی اثر انگیزی معلوم نہیں ہو پائے گی۔ مضمون کی قدر پیمائی کرتے وقت 'مسلسل ہمہ جہت قدر پیمائی کا طریقہ' اختیار کیا جائے۔

اس درسی کتاب کی تدریس کے دوران طلبہ کی پسند کو سب سے زیادہ اہمیت دی جائے۔ 'میری سرگرمی' کے تحت طلبہ کی شرکت زیادہ ہو۔ ضرورت ہو تبھی اساتذہ/سرپرست طلبہ کی محدود پیمانے پر مدد کریں۔ بہت زیادہ نزاکت اور صاف صفائی متوقع نہیں ہے۔ بچے مختلف سرگرمیوں میں خوشی خوشی حصہ لے سکیں اور اس کے ذریعے کوئی شے خود سے تیار کرنے کی جو مسرت ہے وہ حاصل ہونی چاہیے۔ وہ آسانی محسوس کریں۔ سرگرمی کے لیے درکار وسائل آسانی سے دستیاب ہونے چاہئیں تبھی طلبہ اس سے لطف حاصل کرسکیں گے۔ درج کردہ سرگرمیوں میں تبدیلی کرنے میں کوئی ہرج نہیں ہے۔ 'میری سرگرمی' کے تحت طلبہ کی عمر کے لحاظ سے ان کی پسندیدہ، من پسند اور آسان سرگرمیاں دی جائیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ ہر طالب علم کی تصویر۔ مجسمہ سازی الگ الگ ہو۔ ذاتی اظہار کا زیادہ سے زیادہ موقع دیا جائے۔ جہاں تک ممکن ہو دستیاب وسائل۔ اشیا، طبعی حالات وغیرہ کا لحاظ رکھتے ہوئے سرگرمی کا انتخاب کیا جائے۔ اس میں لچک اور تعلیمی اقدار کی شمولیت پر توجہ دیں۔ درسی کتاب 'کھیلیں، کریں، سیکھیں' کی سرگرمی کراتے وقت زباندانی اور ریاضی مضامین سے مربوط کرنا متوقع ہے۔ آپ میں سے کئی افراد نے اس موضوع کے حوالے سے مختلف سرگرمیاں، تعلیمی وسائل بنائے اور مرتب کیے ہوں گے، اس کی معلومات تصاویر کے ساتھ بال بھارتی کو ضرور ارسال کیجیے۔ آپ کے جدید تصورات اور سرگرمیوں کا ہمیشہ استقبال کیا جائے گا۔ مجلسِ مشاورت کو یقین ہے کہ تیز دماغ اور ولولہ انگیز اساتذہ اس درسی کتاب کو ہاتھوں ہاتھ لیں گے۔

مجلسِ مشاورت

صحت اور جسمانی تعلیم، عملی تجربہ اور فنونِ لطیفہ

پاٹھیہ پستک منڈل، پونہ

کھیلیں — Learning by Art

کریں — Learning by Doing

سیکھیں — Learning by Playing

فہرست

کھیلیں

	سبق کا نام	صفحہ نمبر
۱۔	صحت	۱
۲۔	مختلف حرکات اور مناسب جسمانی حالت	۶
۳۔	کھیل اور مقابلے	۱۷
۴۔	مہارت پر مبنی سرگرمیاں	۲۳
۵۔	ورزش	۲۸

کریں

	سبق کا نام	صفحہ نمبر
۱۔	ضرورت پر مبنی سرگرمیاں	۳۱
۲۔	دلچسپی پر مبنی سرگرمیاں	۴۰
۳۔	مہارت پر مبنی سرگرمیاں	۴۲
۴۔	پسندیدہ سرگرمیاں	۴۴
۵۔	ٹکنالوجی شعبہ	۶۰

سیکھیں

	سبق کا نام	صفحہ نمبر
۱۔	تصویر	۶۱
۲۔	مجسمہ	۷۲
۳۔	گانا	۷۴
۴۔	موسیقی	۷۷
۵۔	رقص	۸۱
۶۔	ڈراما	۸۶