



کھیلیں

کریں

سیکھیں

پہلی جماعت



=



سرکاری فیصلہ نمبر: ابھیاس-۲۱۱۶/ (پر۔ نمبر ۱۶/۴۳) ایس ڈی-۴ موڈر خدہ ۲۵/ اپریل ۲۰۱۶ء کے مطابق قائم کردہ
رابطہ کار کمیٹی کی ۱۸ 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، فنون 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 و تدریس کے لیے مفید سمعی و بصری وسائل دستیاب ہوں گے۔

پہلا ایڈیشن: 2018

© مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پبلیکیشنز ڈاٹ کام سنشو دھن منڈل، پونہ-004 411

پہلا اصلاح شدہ ایڈیشن:

اس کتاب کے جملہ حقوق مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پبلیکیشنز ڈاٹ کام سنشو دھن منڈل، پونہ کے حق میں محفوظ ہیں۔ اس کتاب کا کوئی بھی حصہ ڈائریکٹر، مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پبلیکیشنز ڈاٹ کام سنشو دھن منڈل کی تحریری اجازت کے بغیر شائع نہیں کیا جاسکتا۔

2019

خصوصی رابطہ کار: محترمہ پراچی روند رساٹھے

فنون لطیفہ کی مجلس مشاورت

- ۱۔ شری دیپان سینل ہندوراؤ
- ۲۔ شری نیپلے پرکاش بھاؤ صاحب
- ۳۔ شری ہمتی بنسوڈ کلپنا اڈے راج
- ۴۔ شری پائل ہراسن پنڈلک
- ۵۔ شری ہمتی کدم پرتھما جتن
- ۶۔ شری ہمتی پوہرے سادھنا شریکانت
- ۷۔ شری مانی پروین شاننارام
- ۸۔ شری ہمتی چچو لیکر اُنجلی نامدیوراؤ
- ۹۔ شری ہمتی ڈونگرے منالی سندھیا
- ۱۰۔ شری اشفاق خان سعید خان پنجاری
- ۱۱۔ شری چاھو امول ہیم راؤ
- ۱۲۔ شری ہمتی اوگلے منورما وشوناتھ
- ۱۳۔ شری ہانڈے شیواجی وناٹک راؤ
- ۱۴۔ شری ہمتی ہرگڈے نیتالی سنجی
- ۱۵۔ شری گاڈیکر وشوناتھ داتریہ
- ۱۶۔ شری ساپے وشنوسریش راؤ

عملی تجربہ کی مجلس مشاورت

- ۱۔ شری پارکے پرکاش کاربھاری
- ۲۔ شری پائل داتریہ دادو
- ۳۔ شری ہمتی لوکھنڈے پرتھما ایشور
- ۴۔ شری بھگت جگناتھ شری رنگ
- ۵۔ شری ہمتی ملیک جے مالا جگدیش
- ۶۔ شری ہمتی مایلو اڑسمنا وجے
- ۷۔ شری دسلے رنجیت سنگھ مہادیو
- ۸۔ شری بھدانے جتندر ویدو
- ۹۔ شری کنار کر اشون سدھا کر راؤ
- ۱۰۔ شری موڈھوے آر وند ہنسی
- ۱۱۔ شری سورتے چانگ دیو کھشال
- ۱۲۔ شری تانبے روپیش بھاگورام
- ۱۳۔ شری ہمتی پٹیل رضیہ غلام حسین
- ۱۴۔ شری ونیت اُیر

صحت اور جسمانی تعلیم کی مجلس مشاورت

- ۱۔ شری دیشپانڈے مکمل مادھوراؤ
- ۲۔ شری ہمتی پھالکے ارچنا مہوکر
- ۳۔ شری جھاڑے نلیش بالا بھاؤ
- ۴۔ شری ہمتی پچوے جے شری کسن
- ۵۔ شری نائیگورے وجے کانت شیوہری
- ۶۔ شری ہمتی بیلو لے جیوتی دیکپک
- ۷۔ شری سنگرامے نگارام گوپی ناتھ
- ۸۔ شری کلکرنی گیانی بھال چندر
- ۹۔ شری پائل رنگ راؤ شنکر
- ۱۰۔ شری پائل چندر شیکھر شاننارام
- ۱۱۔ شری ہمتی کیدار کر شیوکلنیا نورتی راؤ
- ۱۲۔ شری ہمتی ناندکھلے اُجولا کشمن
- ۱۳۔ شری ہمتی گڈے منگلا سومناتھ
- ۱۴۔ شری شہانے شنکر جناردن راؤ

مدعوین:

شری جی۔ آر۔ پٹوردھن، پروفیسر سرج دیگھ، شری گیانی شورشور گھاڈگے، شری امول بودھے

Production

Shri Sachchitanand Aphale
Chief Production Officer

Shri Prabhakar Parab
Production Officer

Shri Shashank Kanikdale
Assistant 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 و سنجیدگی سے عزم کرتے ہیں کہ بھارت کو
ایک مقتدر سماج وادی غیر مذہبی عوامی جمہوریہ بنا لیں
اور اس کے تمام شہریوں کے لیے حاصل کریں:
انصاف، سماجی، معاشی اور سیاسی؛
آزادی خیال، اظہار، عقیدہ، دین اور عبادت؛
مساوات بہ اعتبار حیثیت اور موقع،
اور ان سب میں
اخوت کو ترقی دیں جس سے فرد کی عظمت اور قوم کے اتحاد اور
سالمیت کا تیقن ہو؛
اپنی آئین ساز اسمبلی میں آج چھٹیس نومبر ۱۹۴۹ء کو یہ آئین
ذریعہ ہذا اختیار کرتے ہیں،
وضع کرتے ہیں اور اپنے آپ پر نافذ کرتے ہیں۔

راشٹر گیت

جَن گَن مَن - اَدھ نایک جیہ ہے
بھارت - بھاگیہ ودھاتا۔

پنجاب، سندھ، گجرات، مراٹھا
دراوڑ، اُتکل، بنگ،

وندھیہ، ہماچل، یمن، گنگا،
اُتھل جَل دھ ترنگ،

توشہ نامے جاگے، توشہ آسشس ماگے،
گا ہے توجیہ گاتھا،

جَن گَن منگل دایک جیہ ہے،
بھارت - بھاگیہ ودھاتا۔

جیہ ہے، جیہ ہے، جیہ ہے،
جیہ جیہ جیہ، جیہ ہے۔

عہد

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

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

میں اپنے والدین، استادوں اور بزرگوں کی عزت 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 بچو!

پہلی جماعت میں تمہارا استقبال ہے! درسی کتاب کھیلیں، کریں، سیکھیں، آپ کو سونپتے ہوئے ہمیں بے حد مسرت ہو رہی ہے۔

بچو! تمہارا 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۔ انہیں دیکھ کر تمہاری سمجھ میں آئے گا کہ کون سا کھیل کس طرح کھیلنا چاہیے۔ گیت گانا، کوئی ساز بجانا، تصویر بنا کر اس میں رنگ بھرنا، قصہ، ڈراما جیسے فنون لطیفہ تم سیکھو گے۔ کاغذ سے پنکھا، گڑیا، کھلونا جیسی عمدہ چیزیں تم خود تیار کر سکو گے۔ اس میں تمہارے اساتذہ، سرپرست اور جماعت کے ساتھی تمہاری مدد کریں گے۔

کھیل کے ذریعے تمہیں 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 تمہاری خوب تعریف ہوگی۔ تمہارے 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 تمہیں بہت پسند آئے گی۔ اس درسی کتاب کی آموزش کے وقت تمہیں 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 تمہیں ضرور پسند آئے گی۔

تمہارے تعلیمی مستقبل کے لیے نیک خواہشات !!!

(ڈاکٹر سنیل مگر)

ڈائریکٹر

مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پبلیک نرمتی و
ابھیاس کرم سنشو دھن منڈل، پونہ

پونہ۔

تاریخ: ۱۶ مئی ۲۰۱۸ء

بھارتی سورتاریخ: ۲۶ رویشاکھ ۱۹۴۰

ہدایات برائے اساتذہ

بچوں کی ہمہ جہت ترقی میں مدد کرنے والے فنونِ لطیفہ، عملی تجربہ، صحت اور جسمانی تعلیم، ان 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 ہو جائے تو تعلیم کا مسرت بخش تعلیم مقصد پورا ہوگا۔

کتاب کے نام **دھیلیں، کریں، سیکیں** سے ہی ظاہر ہو جاتا 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 مد نظر 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 لہذا 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 و تدریس الگ الگ کریں۔ اسی طرح ان تینوں مضامین کو زباندانی، ریاضی، ماحول کا مطالعہ جیسے مضامین سے ضرور مربوط کریں۔ جماعت کے لائحہ عمل (ٹائم ٹیبل) میں مضمون کے مطابق پیورٹڈ مقرر کیا جائے اور ہر مضمون کا پیورٹڈ علیحدہ ہو۔ درس و تدریس 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 کر سکیں 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۔ اشیاء 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۔ مجلس مشاورت کو یقین ہے کہ تیز دماغ اور ولولہ انگیز اساتذہ اس درسی کتاب کو ہاتھوں ہاتھ لیں گے۔

مجلس مشاورت

صحت اور جسمانی تعلیم، عملی تجربہ اور فنون لطیفہ

پاٹھیہ پتک منڈل، پونہ

سیکھیں

Learning by Playing

کریں

Learning by Doing

کھیلیں

Learning by Art



فہرست

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

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

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



معمولات انجام دينا



طلوع آفتاب سے پہلے جاگنا



نہانا



دانت مانجھنا



ناشتہ کرنا



بال سنوارنا





اسکول جانا



صاف ستھرے کپڑے پہننا



پڑھنا



میدان میں کھیلنا

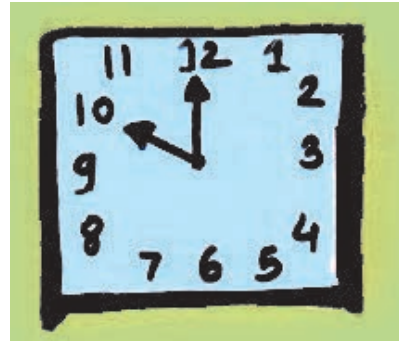


سونا



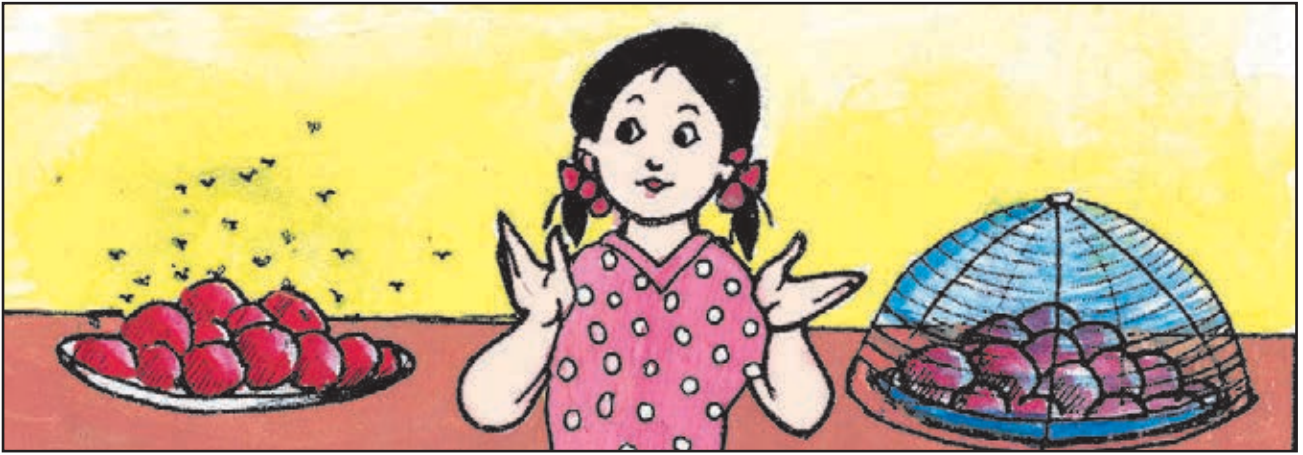
گھر کے کام کرنا

جوڑیاں لگاؤ۔



تصویروں کا معائنہ کروا کر وضاحت کرنے کے لیے کہیں۔ روزمرہ کی صحت مند عادتوں کی اہمیت بتائیں۔ روزمرہ زندگی میں ان عادتوں پر عمل کرنے کے لیے کہیں۔





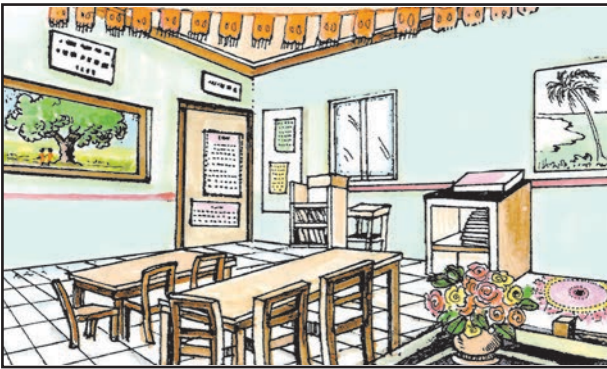
طلبہ کو چند عام اصول بتائے جائیں۔ مثلاً پروسا ہوا کھانا ختم کرنے کے لیے کہیں۔ کھانا ضائع ہونے سے بچانے کے بارے میں رہنمائی کریں۔ کھاتے ہوئے کھانا نیچے نہ گرانے کی تلقین کریں۔ تمام قسم کی سبزی ترکاری کھانے کی اہمیت ذہن نشین کرائیں۔ کھلی رکھی غذائی چیزیں کھانے سے پرہیز کرنے کے لیے کہیں۔ موسمی پھل کھانے کے بارے میں کہیں۔ خوب پانی پینے کے لیے کہیں۔ متضاد کھانوں کے بارے میں معلومات دے کر ان کے استعمال سے پرہیز کرنے کے لیے کہیں۔ کھانے سے پہلے ہاتھ اچھی طرح دھونے کے لیے کہیں۔



اسکول کا احاطہ



گھر



کمرہ جماعت



گھر کے اطراف

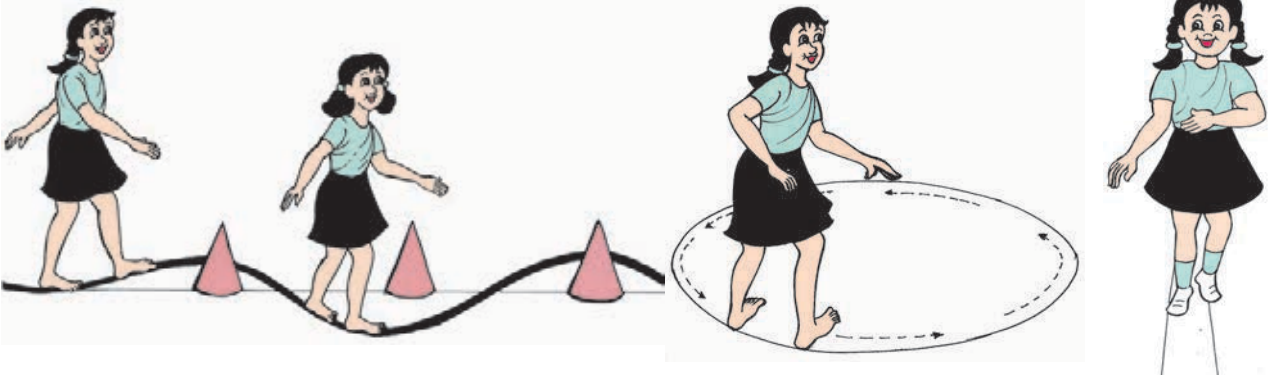
میری سرگرمی

- اپنا کمرہ صاف ستھرا رکھیں۔
- اپنی چیزیں مناسب جگہوں پر رکھیں۔
- گھر کی صفائی کا لحاظ رکھیں۔
- اپنے اطراف کو صاف رکھیں۔
- کوڑا کرکٹ کوڑے دان میں ہی ڈالیں۔

تصویروں کا معائنہ کروائیں۔ ان کے بارے میں گپ شپ کے انداز میں بات چیت کروائیں۔ تصاویر کی سرگرمیوں کو عملاً کروائیں۔ صفائی کی عادتوں کی جانب پابندی سے متوجہ کرتے رہیں۔

۲۔ مختلف حرکات اور مناسب جسمانی حالت

۲ا مختلف حرکات



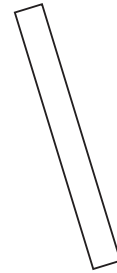
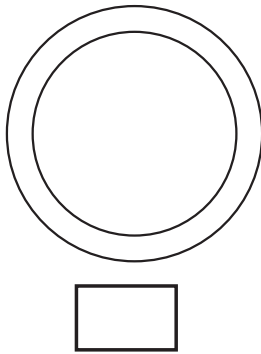
بل کھا کر چلنا

ایک سیدھ میں چلنا دائرے پرائیڈی کے بل چلنا



پیر کے بازو پر چلنا

میری سرگرمی



● کون سی حرکت تمہیں زیادہ پسند آئی؟ شکل کے نیچے کے چوکون میں بناؤ۔

تصویروں کا معائنہ کروائیں۔ تصویروں کے مطابق چل کر دکھائیں۔ ان کے علاوہ بھی چال کی دیگر قسمیں دی جاسکتی ہیں۔ جسم کا توازن برقرار رکھ کر چلنے کو کہیں۔ طلبہ کے گروہ بنا کر مندرجہ بالا چالوں کا مقابلہ کروایا جاسکتا ہے۔



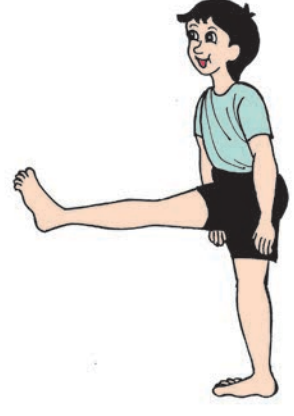
پیر دائیں جانب



پیر بائیں جانب



پیر پیچھے



پیر آگے

میری سرگرمی

تصویر میں رنگ بھرو۔



تصویروں کا معائنہ کروائیں۔ تصویروں کے مطابق سرگرمی کروائیں۔ طلبہ کی پسندیدہ حرکت کرتے ہوئے جگہ بدلنے کو کہیں۔





ہاتھی کی چال



مینڈک کی طرح پھدکنا



مور کی چال



اونٹ کی چال



گھوڑے کی چال

● تصویر میں دکھائے ہوئے جانوروں اور پرندوں جیسی حرکت (چال) کرو۔



مور



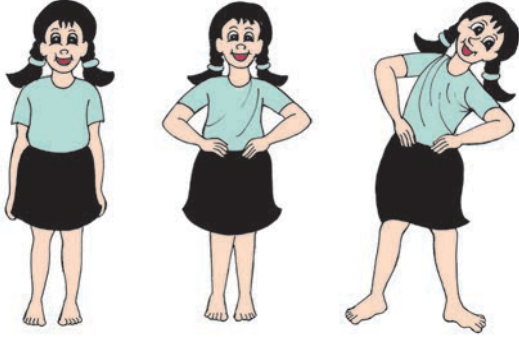
گھوڑا



خرگوش

تصویروں کا معائنہ کروائیں۔ تصویروں میں کون کون سے جانوروں کی چال بتائی گئی ہے، پوچھا جائے۔ پوچھا جائے کہ ان میں سے کون سی چال تمہیں سب سے زیادہ پسند آئی؟

۲۶۳ جوشیلی حرکات (جگہ پر بنیادی حرکات)



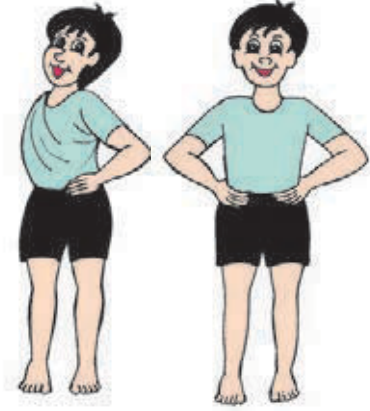
کمر پر ہاتھ رکھ کر بائیں جانب جھکنا



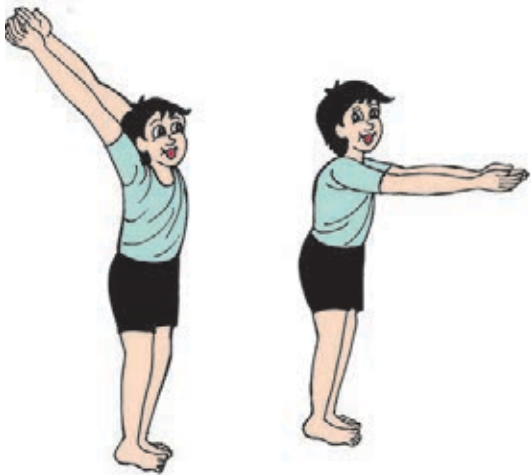
کمر پر ہاتھ رکھ کر دائیں جانب جھکنا



پیر سر کائے بغیر بائیں جانب مڑنا



پیر سر کائے بغیر دائیں جانب مڑنا



پچھے

آگے



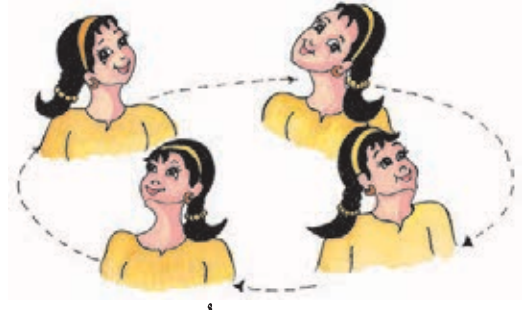
ہاتھ تاننا



اوپر



کمر کو گول ٹھمانا



گردن کو گول ٹھمانا



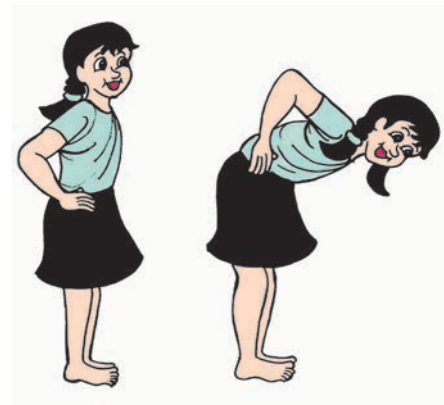
پیر کے پنجوں کو گول اور
دائیں بائیں ٹھمانا



کلائیوں سے ہاتھ کو گول ٹھمانا



کمر پر ہاتھ رکھ کر پیچھے جھکنا



کمر پر ہاتھ رکھ کر آگے جھکنا

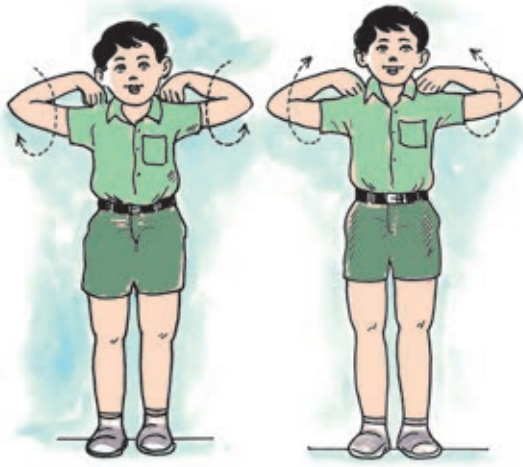
تصویروں کا معائنہ کروائیں۔ تصویروں کی وضاحت کروائیں۔ تصویروں کے مطابق جسمانی حرکات کرنے کو کہیں۔ اس طرح کی دیگر حرکات کروائیں۔ گردن کو زور سے جھٹکانہ دینے کی تلقین کریں۔ تصویروں میں دکھائی ہوئی سرگرمیاں گروہ میں کروائیں۔



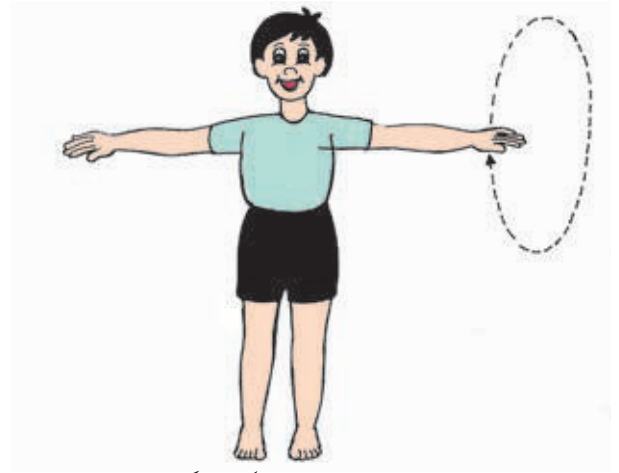
ایڑی کے بل توازن سنبھالنا



پنچوں کے بل توازن سنبھالنا



کندھے پر انگوٹھے رکھ کر ہاتھ گول گھمانا



ہاتھ بازو میں لے کر گول گھمانا



ٹخنے سمیت پنچہ گھمانا



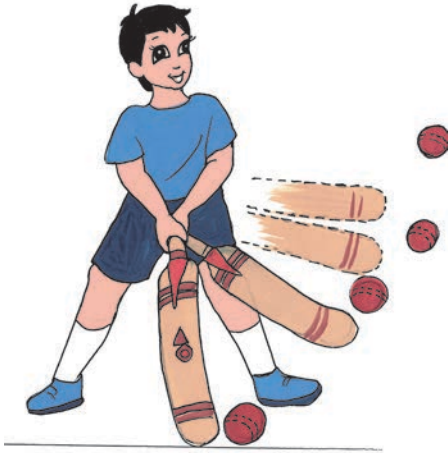


گیند ہاتھ سے لوٹانا



گیند پکڑنا

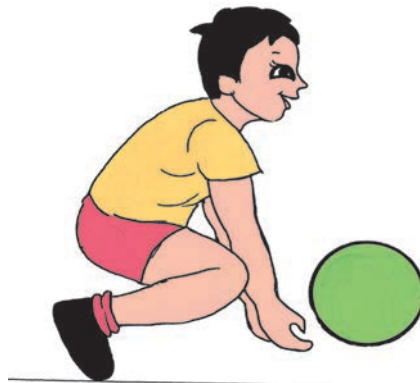
گیند پھینکنا



گیند اچھالنا

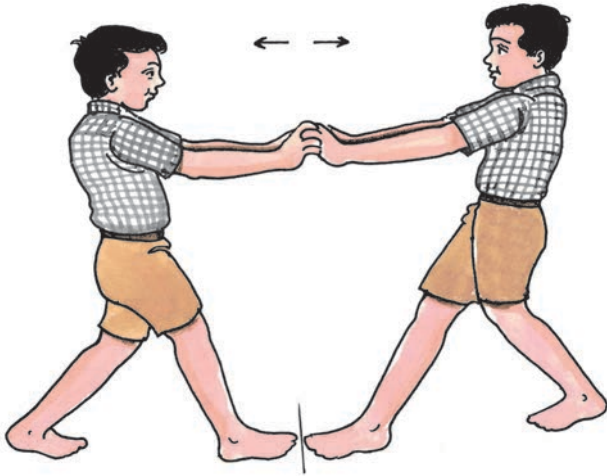
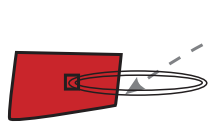


پیر سے ضرب لگانا (کک مارنا)



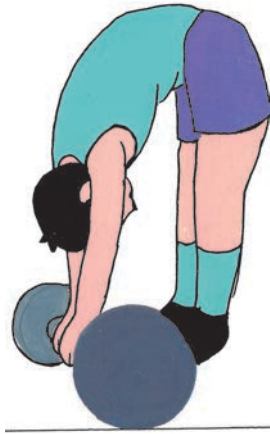
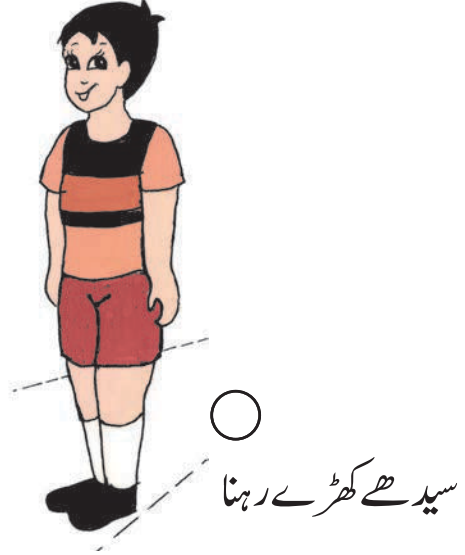
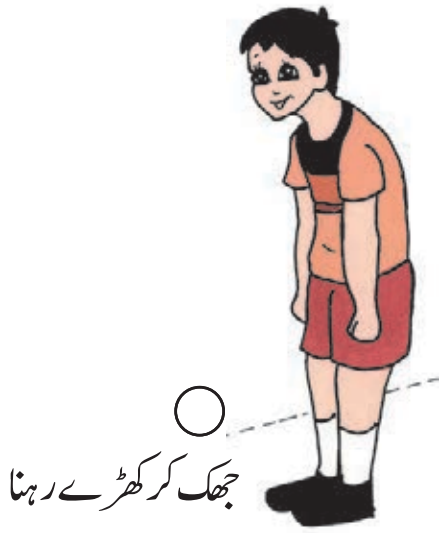
گیند روکنا

اس کے علاوہ وسائل کے ساتھ دیگر قسموں کی حرکات کروائی جاسکتی ہیں۔ جسم کا توازن سنبھالتے ہوئے حرکت کرنے کے لیے کہیں۔



مختلف وسائل کی مدد سے مندرجہ بالا حرکات کرائیں۔ طلبہ کی قوت/ برداشت کے مطابق حرکتوں کا انتخاب کریں۔
مختلف مقابلے اور چھوٹے کھیل کھلائے جاسکتے ہیں۔ کھیلتے وقت چوٹ نہ پہنچے اس بات کا خیال رکھیں۔

صحیح جسمانی حالت کے سامنے (✓) اور غلط جسمانی حالت کے سامنے (x) کا نشان بناؤ۔



پیر کے گھٹنے موڑ کر
وزن اٹھانا





○
جھک کر چلنا



○
سیدھے چلنا



○
پیٹھ کے بل سونا



○
پیٹ کے بل سونا



○
بیٹھ کر جوتے
کافیٹہ (لیس) باندھنا



○
جھک کر جوتے
کافیٹہ (لیس) باندھنا

تصویروں کا معائنہ کر کے صحیح جسمانی حالت بتائیں۔ جماعت، گھر وغیرہ مقامات پر صحیح جسمانی حالت کی پابندی سے مشق کرائیں۔ کھڑے رہنا، بیٹھنا، چلنا، پڑھنا وغیرہ اعمال کرتے وقت جسمانی حالت کے بارے میں بات چیت کریں۔



ساودھان



وشرام

ہم آہنگ قواعد



ہاتھ بازو میں



ہاتھ اوپر



ہاتھ سامنے



بنیادی حالت

تصویروں کے مطابق جسمانی حرکات کروائیں۔

۳۔ کھیل اور مقابلے

۳۶۱ پُر لطف کھیل



لنگڑی



تین پیروں کی دوڑ



چمچا لیموں



برف پانی (وش امرت)



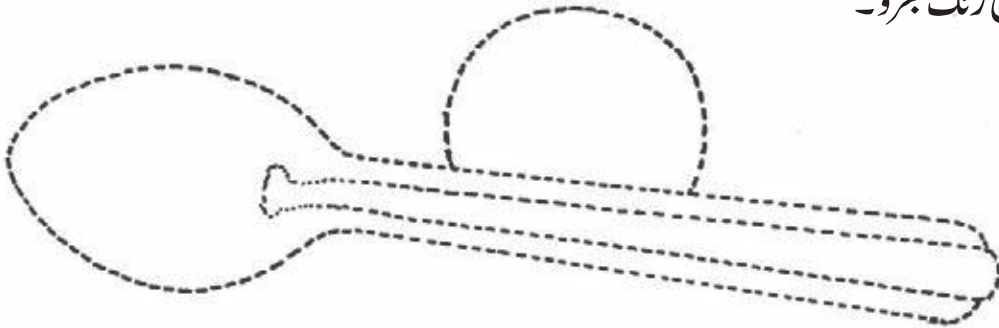
ندی پہاڑ



آنکھ مچولی

میری سرگرمی

تصویر میں رنگ بھرو۔



اس بات کا خیال رکھیں کہ کھیلنے ہوئے بچے نہ گریں۔ (میدان صاف ستھرا ہو۔) کھیلوں کی تصویروں کا مشاہدہ کروائیں۔ اس طرح کے دوسرے کھیل (عملاً) کھیلنے دیں۔

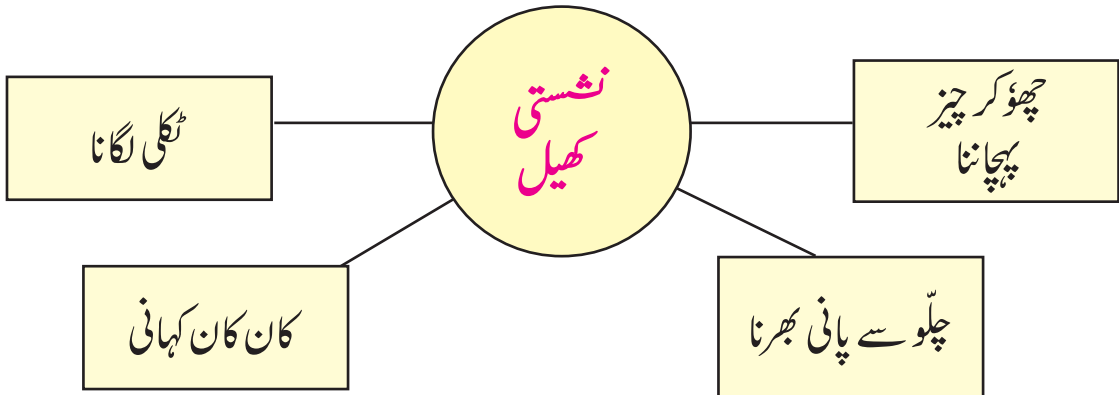
چھو کر چیز پہچانا



رومال پانی

میری سرگرمی

درج ذیل کھیلوں کی معلومات حاصل کر کے کھیل کھلائے۔





لگوری



سائرکی ٹائر چلانا



آنکھ مچولی

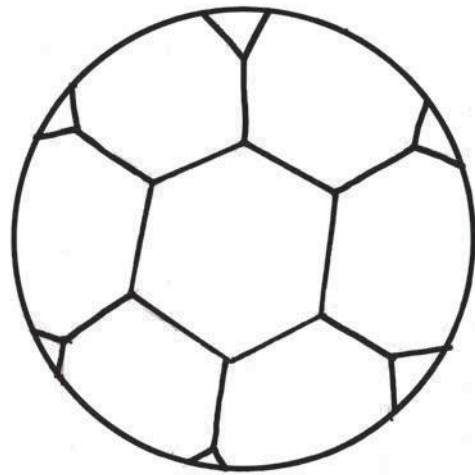
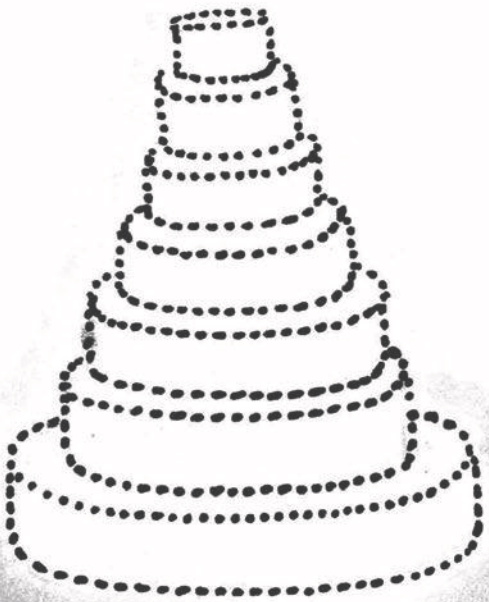
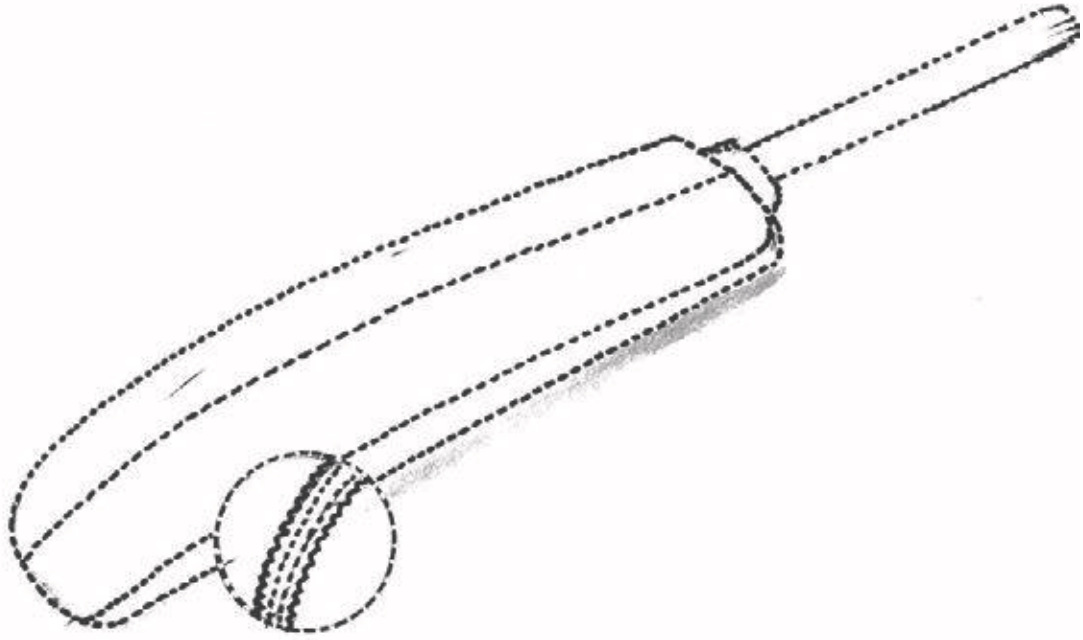


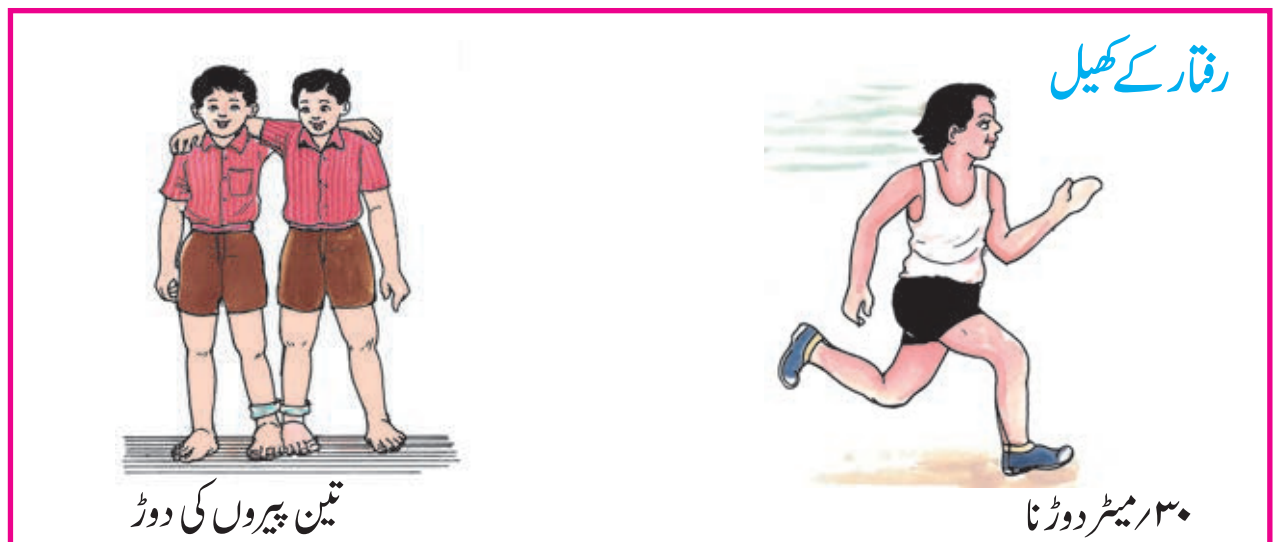
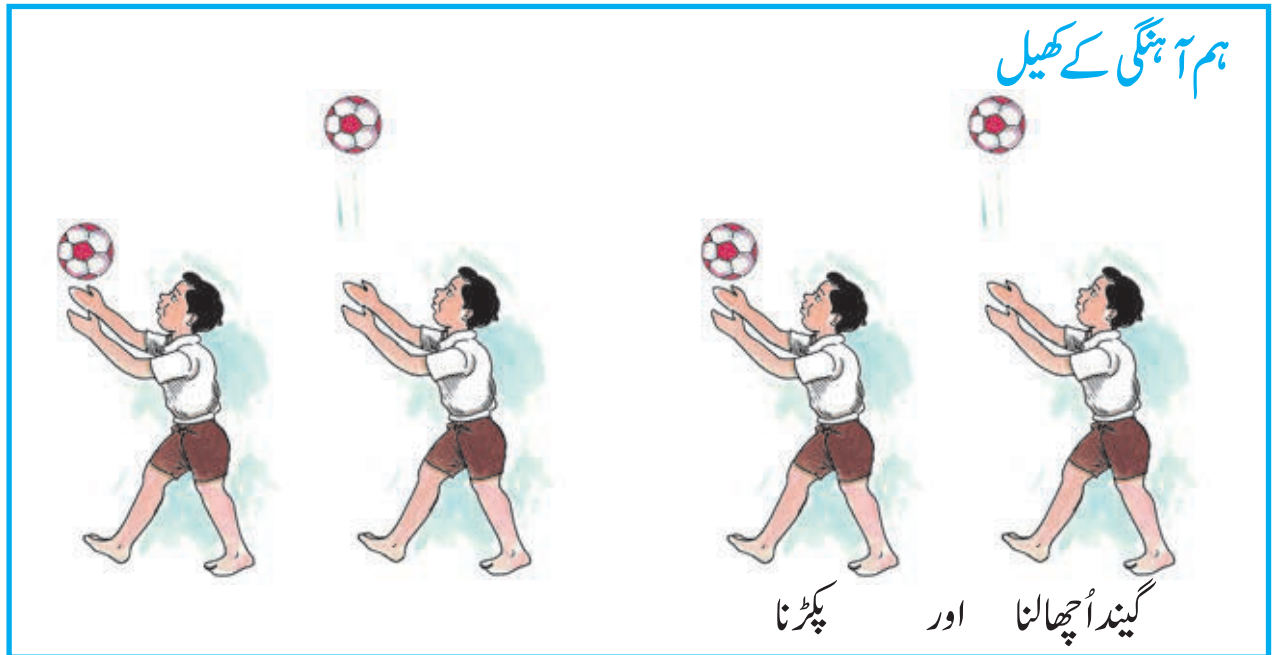
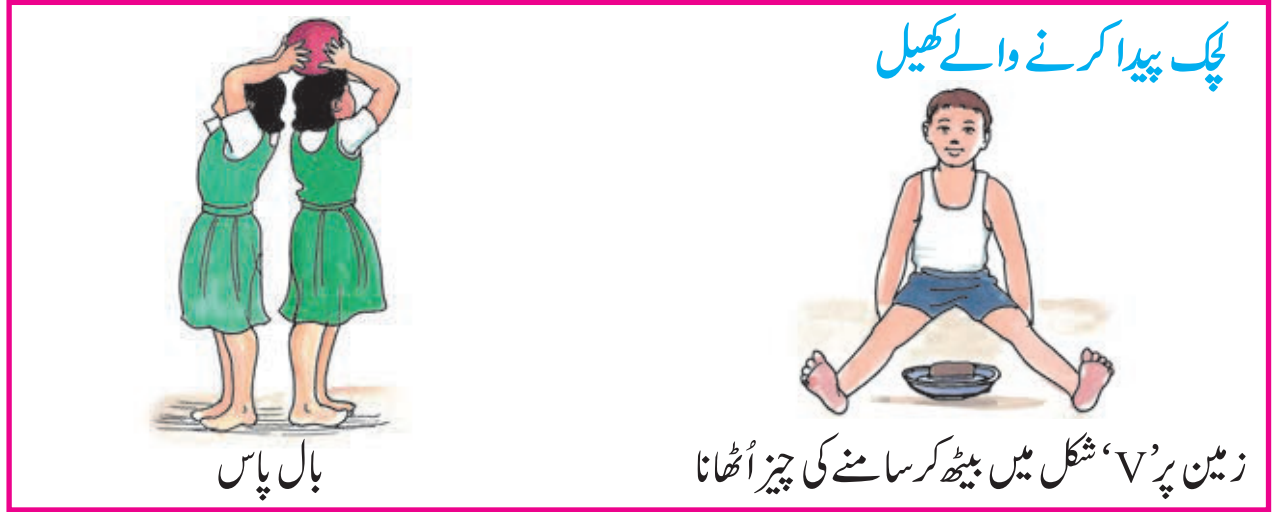
تالاب-زمین

میری سرگرمی

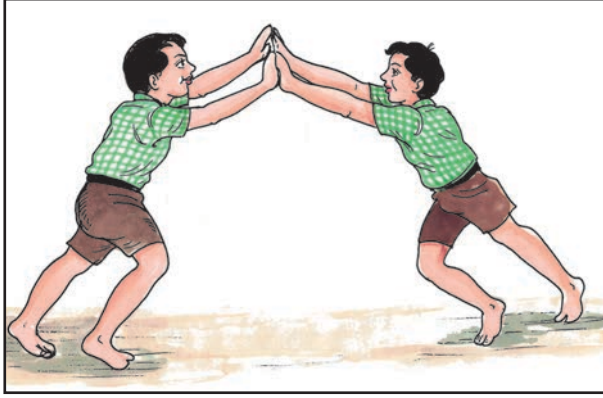
ان تصویروں کے علاوہ تمہارے پسندیدہ کھیل کھیلنا۔

تصویر کے کھیلوں کی وضاحت کروائیں۔ طلبہ کو ان کے گاؤں میں کھیلے جانے والے کھیلوں کے بارے میں معلومات دینے کے لیے کہیں۔
پسندیدہ کھیلوں کے بارے میں پوچھا جائے۔ اس طرح کے کھیلوں کو عملاً کھلائیں۔





عضلات کی مضبوطی



زور آزمائی



رسہ کشی

عضلات کی طاقت



پیٹھ پر اٹھانا (شکر کا بورا)



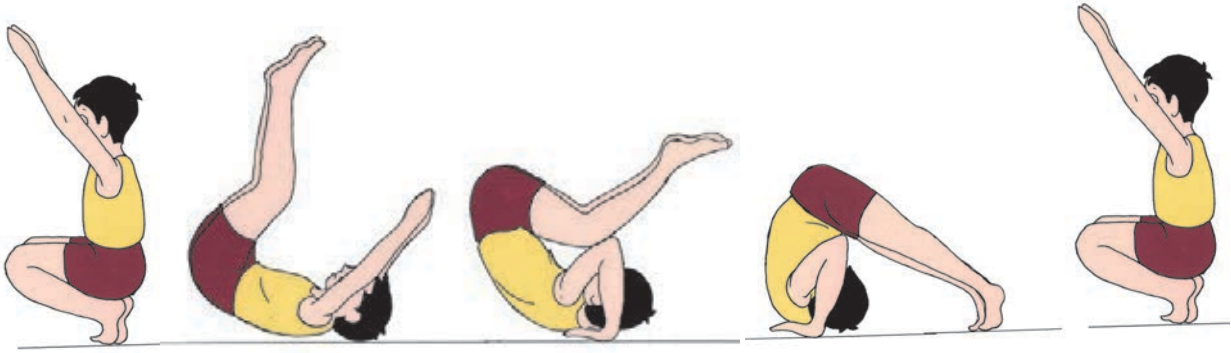
کنڈھا ٹکر

مختلف قسم کے مقابلے اور کھیل کھلائے جائیں۔

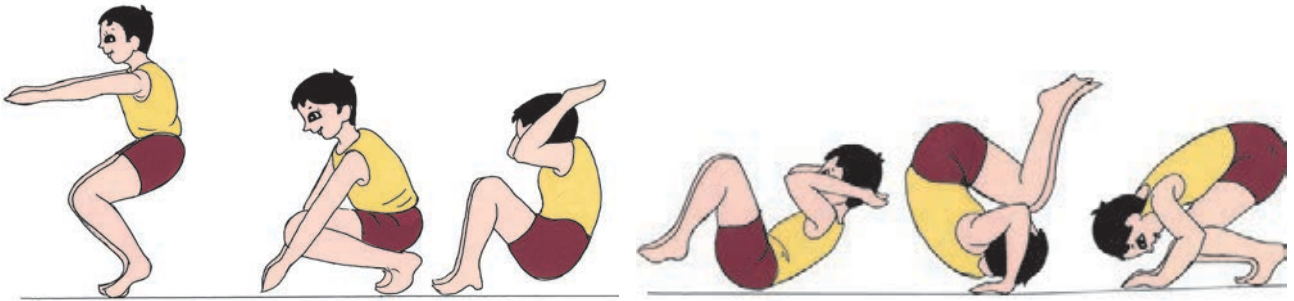
۴۔ مہارت پر مبنی سرگرمیاں

۴۱ جمنا سٹک

قلا بازی کھانا (سامنے کی طرف)



قلا بازی کھانا (پیچھے کی طرف)



اوپر کی سرگرمیوں سے پسندیدہ سرگرمی کے نیچے بنائے۔

قلا بازی (سامنے کی طرف)

قلا بازی (پیچھے کی طرف)

تصویروں کا مشاہدہ کرنے کے لیے کہیں۔ تصویروں کے مطابق جسمانی سرگرمی کرنے کے لیے کہیں۔



چھلانگ لگاتے ہوئے آگے بڑھنا



ایک سیدھ میں دوڑنا



پچھے کی جانب دوڑنا



کمر کی اونچائی تک گھٹنے اوپر اٹھاتے ہوئے آگے بڑھنا

تصویروں کا معائنہ کروائیں۔ تصویروں کی وضاحت کروائیں۔ پوچھا جائے کہ کیا اس طرح دوڑنا تم کو اچھا لگا؟



اینٹ پر توازن سنبھال کر چلنا



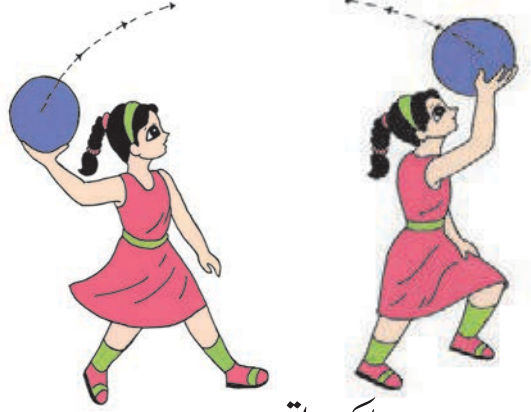
رستی گول گھما کر کودنا



گلی ڈنڈا

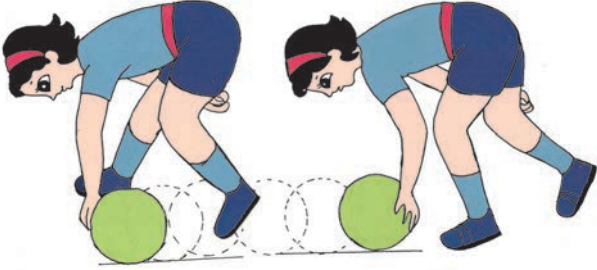


(۱) گیند پھینکنا



ایک ہاتھ سے

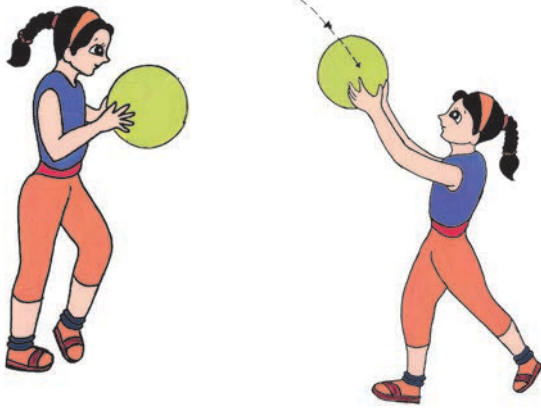
(۲) گیند دھکیلنا



جھک کر گیند پیچھے
پیچھے دھکیلنا

جھک کر گیند آگے
آگے دھکیلنا

(۳) گیند دوسروں کے ساتھ جھیلنا



(۳) گیند جھیلنا



(۵) گیند کو مارنا



بلے سے گیند کو مارنا

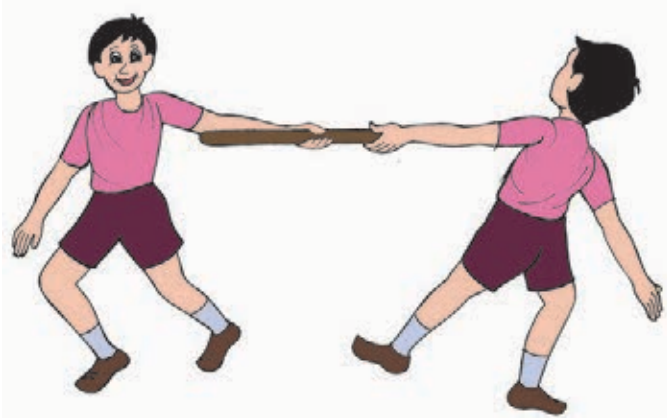


کھیل کی مختلف مہارتوں کی مشق کرائی جائے۔ ہاتھ، پیر اور سر کی مختلف کھیل کی مہارتوں کے بارے میں بتایا جائے۔ موقع کے لحاظ سے وسائل کا استعمال کیا جائے۔ طلبہ کی حفاظت کا خیال رکھا جائے۔



رنگ جھیلنا

طاقت



ڈنڈا ہاتھ سے کھینچنا



ہاتھ سے دھکیلنا

میری سرگرمی

پسندیدہ کھیل کے نیچے بناؤ۔

ڈنڈا ہاتھ سے کھینچنا

رنگ جھیلنا

ہاتھ سے دھکیلنا

اس بات کا خیال رکھا جائے کہ بچے کھیلتے ہوئے نہ گریں اور نہ انھیں چوٹ پہنچے۔ تصویروں کا مشاہدہ کر کے وضاحت کرنے کے لیے کہیں۔
تصویروں کے مطابق کھیل کھلائیں۔



۵- ورزش

۵۰ سوریه نمسکار (ایک ورزش کا نام)



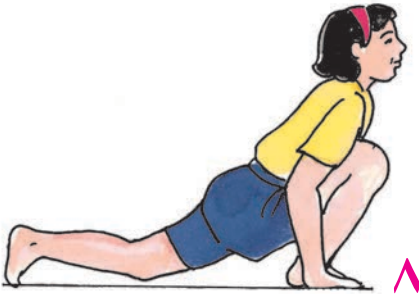
۹



۱

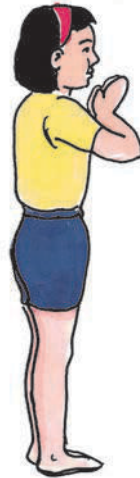


۲



۸

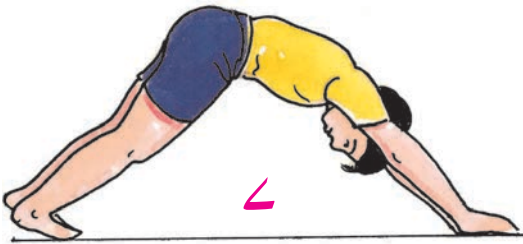
بنیادی حالت



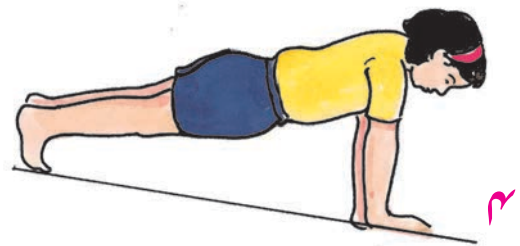
۱۰



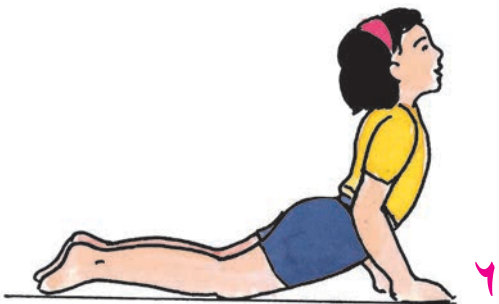
۳



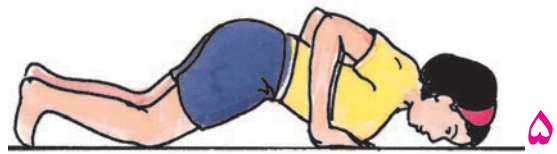
۷



۴

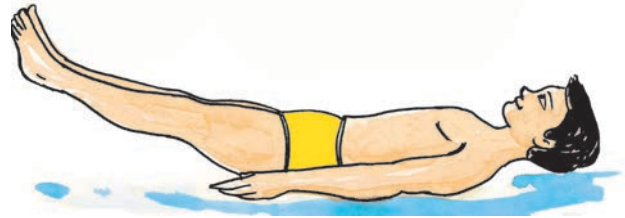


۲



۵

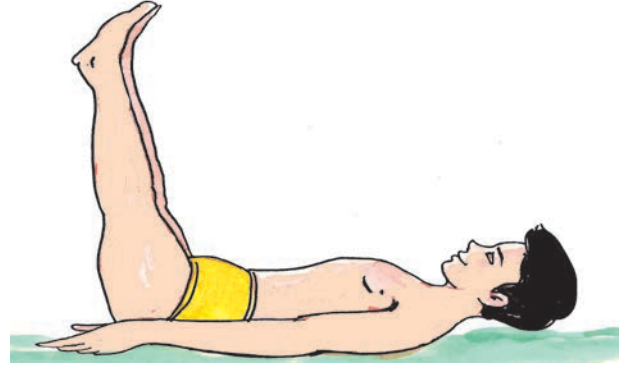
(۱) پیٹھ کے بل لیٹ کر کی جانے والی جسمانی حالت



پیروں کا توازن سنبھالنا



سکون سے لیٹنا



پیراوپر



ہل کی طرح

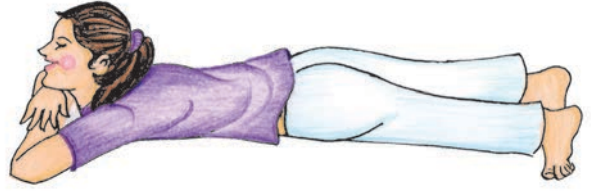
(۲) پیٹھ کے بل لیٹ کر کی جانے والی جسمانی حالت



ناگ کی طرح



مگر مچھ کی طرح



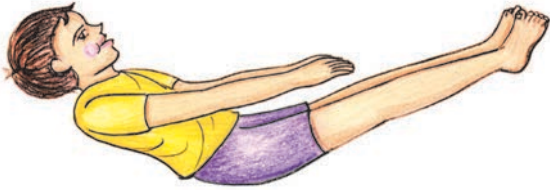
پہاڑ کی طرح



کمان کی طرح



ناؤ کی طرح



مانڈی
(پدماسن)



درخت کی طرح



طلبہ کو ضوابط اور اصولوں کی عام معلومات دیں۔ معذور اور بیمار طلبہ کو ان کی قوت کے مطابق مختلف جسمانی حالتیں بنانے کے لیے کہیں۔ یوگا کی تیاری کے لیے جسمانی چمک کو برقرار رکھنے والی مختلف جسمانی حرکات کروائیں۔

۱۔ ضرورت پر مبنی سرگرمیاں

(الف) تہذیب اور عملی دنیا کی پہچان

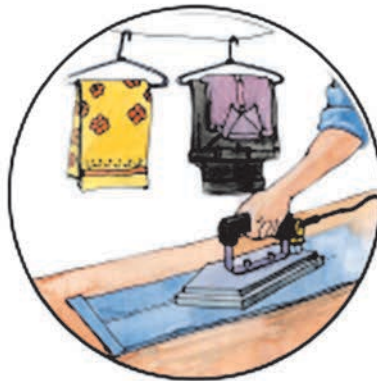
۱ء بارش

آئے آئے بادل آئے
چاروں طرف سے گھر کر چھائے
ہلکی ہلکی پھوار پڑے گی
بارش موسلا دھار پڑے گی
بہہ نکلیں گے سب پرنا لے
بھر جائیں گے ندی نالے
پتتا پتتا دھل جائے گا
رنگ بھی سب کا ٹھل جائے گا
بارش کا پھر لطف آئے گا
ہر کوئی یہ گیت گائے گا
ہر کوئی یہ گیت گائے گا

میری سرگرمی

حرکات و سکناات کے ساتھ بڑ بڑ گیت گاؤ۔

اخبارات، رسائل سے نیز خود ساختہ بڑ بڑ گیت جمع کریں۔ طلبہ سے مناسب ادائیگی کے ساتھ کہلوائیں۔ تلفظ (ادائیگی) واضح ہو۔ موقع کے لحاظ سے بڑ بڑ گیت گانے کی ترغیب دیں۔



تصاویر دکھا کر آس پاس کی مختلف صنعتوں کی معلومات دیں۔ تصاویر کی وضاحت کرائیں۔

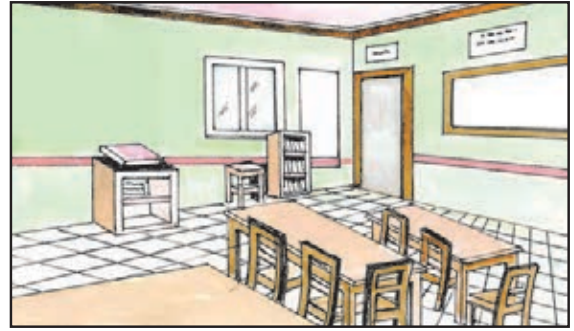


تصاویر کا مشاہدہ کرا کر وضاحت کرنے کے لیے کہیں۔ اطراف کی سبزی منڈی، دکانیں، اسکول، اسپتال وغیرہ کی سیر کرا کے جماعت میں آزادانہ گفتگو کرائیں۔

۱۴ جماعت کی سجاوٹ (ترتیب)

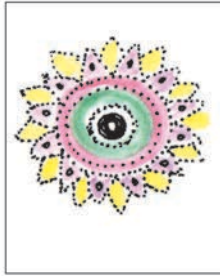
تمہیں کون سی جماعت پسند آئے گی؟ اس کے نیچے کا نشان بناؤ۔

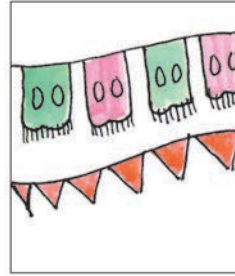




جماعت کی سجاوٹ کے لیے میرے استعمال کردہ وسائل









میری سرگرمی

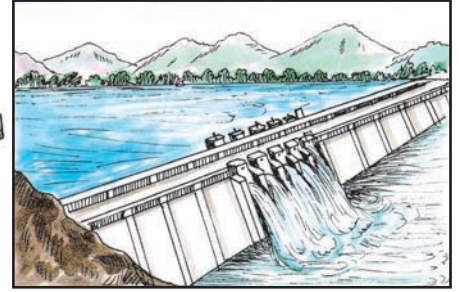
جماعت کی سجاوٹ میں یہ وسائل بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ تصویریں چپکاؤ۔

دونوں تصویروں کا موازنہ کرائیں۔ جماعت کی سجاوٹ کرتے ہوئے دیواروں پر اور آئین، زینے، کھڑکیوں میں اشیا کو کس طرح رکھا گیا ہے، اس بارے میں گفتگو کریں۔ جماعت کی سجاوٹ کی اشیا چسپاں کرنے کے لیے کہیں۔

۱۷۵ پانی پینے کے طریقے



میری سرگرمی



تصویروں کا مشاہدہ کر کر ہر تصویر میں دکھائے ہوئے پانی پینے کے طریقے کے بارے میں پوچھیں۔
طلبہ کو تصویر پہچاننے کے لیے کہیں۔

(ب) آب خواندگی پانی کا منبع



آجا آجا برکھا رانی
کردے ہر طرف پانی پانی
تالاب، بند، کنوؤں میں پانی
ہم سب کی ہے پیاس بھجانی

میری سرگرمی

تصویر میں کووا اور مٹکا نظر آرہے ہیں۔ اس پر ایک کہانی سناؤ۔



تصویر میں دکھائے ہوئے پانی کے منبع کو پہچاننے کے لیے کہیں۔ تصویر میں موجود جانور پہچاننے کے لیے کہیں۔
انفرادی اور اجتماعی طور پر بڑھتی گانے کے لیے کہیں۔

پانی کا استعمال

درج ذیل تصویروں کو دیکھ کر صحیح غلط پہچانو۔

صحیح تصویر کے نیچے کا نشان بناؤ اور غلط تصویر کے نیچے کا نشان بناؤ۔

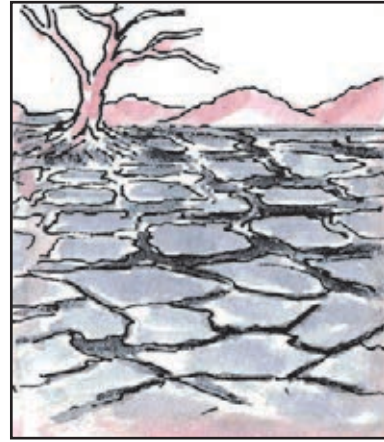
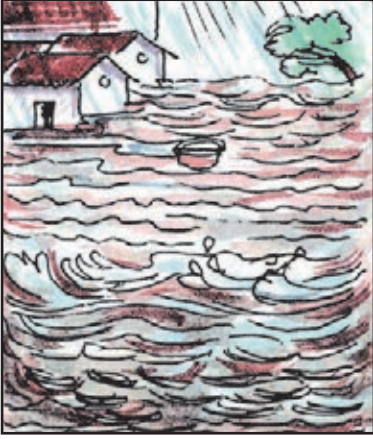


پانی کا استعمال بتانے والی صحیح تصویروں کے نیچے اور غلط تصویروں کے نیچے کا نشان بنانے کے لیے کہیں۔

درج بالا تصاویر کی مدد سے پانی کا تحفظ، اہمیت اور پانی کی بچت کے مختلف ذرائع کے تعلق سے طلبہ سے بات چیت کریں۔

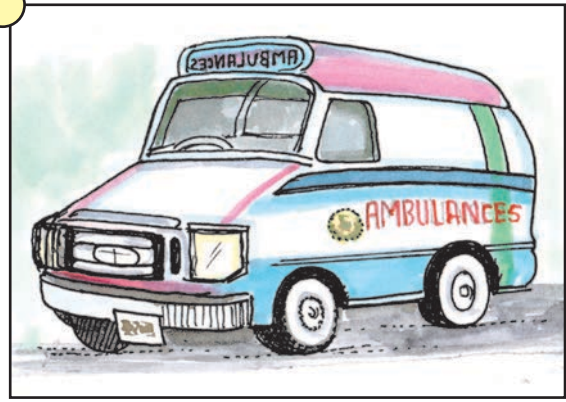
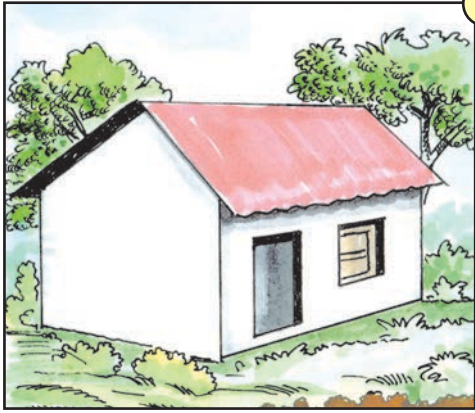
(الف) آفات کا حسن انتظام

تصویر دیکھو اور پہچانو۔

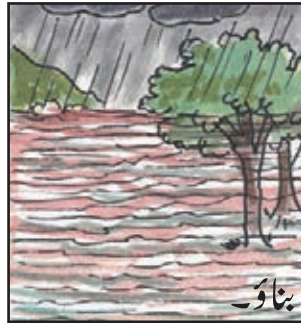


تصویروں کے ذریعے موسموں کی پہچان کرائیں۔ تصویروں کا معائنہ کرنے کے لیے کہیں۔ بارش، سیلاب، آندھی، بھرا ہوا سمندر، بجلی، بادلوں سے بھرا آسمان، طلوع آفتاب، غروب آفتاب، چاند، چاندنی، مد، جزر، جنگل وغیرہ قدرتی باتوں کے ذریعے قدرت کے مظاہر کی پہچان کرائیں۔ سوال پوچھ کر وضاحت کروائیں۔

تصویروں کو مناسب ترتیب دے کر کہانی بناؤ۔



میری سرگرمی



تصویروں کو مناسب ترتیب دو۔ تصویر سے کہانی بناؤ۔

تصویروں کو صحیح ترتیب میں لگوائیں۔ تصویروں کی مدد سے کہانی تیار کرنے کے لیے کہیں۔

۲۔ دلچسپی پر مبنی سرگرمیاں

(الف) رنگین کاغذ



(ب) رنگولی



(ج) ذخیرہ



طلبہ کو مختلف شکلیں بنانے کے لیے کہیں۔ خاکہ نگاری کے مطابق پنکھڑیوں، رنگین پتھروں، سپیوں اور مونگ پھلی کے چھلکوں سے تشکیل کرنے کے لیے کہیں۔