



خالد : آؤ حامد، اُس پیڑ تک دوڑیں۔ دیکھیں کون وہاں پہلے پہنچتا ہے۔

حامد : کون سے پیڑ تک؟

خالد : وہ جو سامنے نیم کا پیڑ نظر آ رہا ہے۔

حامد : وہ پیڑ تو بہت دُور ہے۔ اتنی دُور مجھ سے دوڑا نہیں جائے گا۔

خالد : ارے! تم اتنی سی دُور بھی نہیں دوڑ سکتے۔

حامد : ہاں دوست! تھوڑی دُور دوڑتے ہی میرا تو سانس پھولنے لگتا ہے۔

خالد : میں تو وہاں تک دوڑ کر دو چکر لگا سکتا ہوں۔

حامد : پھر تو تم پہلوان ہو!

خالد : ہمارے ابا جان ہمیں روز صبح باغ میں لے جاتے ہیں۔ وہاں ہم سب بہن بھائی خوب دوڑتے ہیں۔

حامد : تمہارے ابا تمہیں دوڑنے سے منع نہیں کرتے؟

خالد : نہیں، وہ تو خود ہمارے ساتھ دوڑتے ہیں۔

حامد : ہم تو کبھی باغ میں نہیں جاتے اور نہ دوڑ لگاتے ہیں۔

خالد : کمال ہے! ہمارے ابا جان تو کہتے ہیں کہ صبح کی تازہ اور

صاف ہوا میں دوڑنے سے بدن میں طاقت آتی ہے۔

حامد : اچھا!

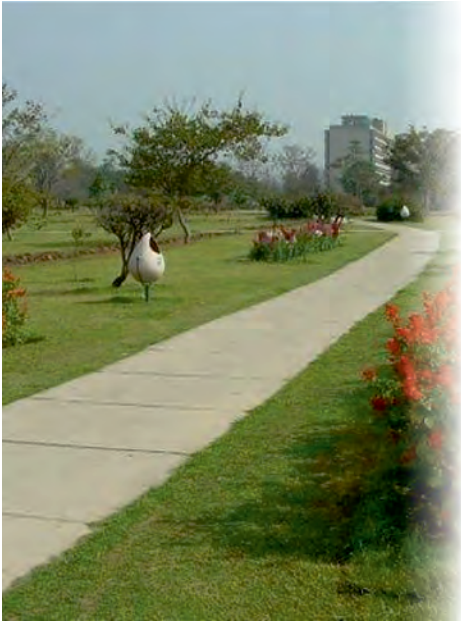
خالد : وہ یہ بھی کہتے ہیں کہ تندرست رہنے کے لیے صاف پانی پینا

چاہیے، اچھا کھانا چاہیے اور کھلی اور تازہ ہوا میں سانس لینا

چاہیے۔

حامد : تبھی تم کلاس میں اتنے آگے ہو۔

خالد : میں تو روز نہاتا ہوں اور اُس سے پہلے ورزش بھی کرتا ہوں۔



حامد : میں بھی روز بھی کروں گا۔ کیا تم کبھی بیمار نہیں ہوتے؟

خالد : صحت کا خیال رکھنے والا جلدی بیمار نہیں ہوتا۔ میں اپنی صحت کا خیال رکھتا ہوں۔

حامد : مجھے تو آئے دن کچھ نہ کچھ تکلیف رہتی ہے۔

خالد : اگر تم اپنی صحت کا خیال رکھو گے اور ان باتوں پر عمل کرو گے تو ہمیشہ تندرست رہو گے۔

حامد : خالد! آج تم نے مجھے بہت اچھی اور کام کی باتیں بتائیں۔ اب میں بھی ایسا ہی کروں گا، شکریہ۔

(ڈاکٹر محمد علی زیدی)



دیکھو، پڑھو، لکھو۔

تندرست (تن - د - ر - ست) بیمار (بی - ما - ر)
صحت (صح - ح - ت) تکلیف (تک - لی - ف)

ایک لفظ میں جواب لکھو۔



(۱) حامد کو خالد نے کہاں تک دوڑنے کے لیے کہا؟

(۲) کس کا سانس پھولنے لگتا ہے؟

(۳) سب بھائی بہن کس کے ساتھ باغ میں

جاتے ہیں؟

(۴) حامد نے پہلوان کسے کہا؟

(۵) خالد نہانے سے پہلے کیا کرتا ہے؟

ایک جملے میں جواب لکھو۔

(۱) کیسی ہوا میں دوڑنے سے بدن میں طاقت آتی ہے؟

(۲) کس چیز کے بغیر کوئی جاندار زندہ نہیں رہ سکتا؟

سبق پڑھ کر خالی چوکوں میں صحیح جملے لکھو۔

	تندرست رہنے کے لیے

صحیح حرف لکھ کر لفظ پورا کرو۔

- (۱) با..... (۲) تاز..... (۳) صا.....
(۴) بد..... (۵) کلا..... (۶) خیا.....

دیے ہوئے لفظوں کو لکیر کھینچے ہوئے لفظوں کی جگہ رکھ کر جملہ دوبارہ لکھو۔

(درخت ، ہوشیار ، کسرت ، صحت مند ، جسم)

- (۱) وہ جو سامنے نیم کا پیڑ نظر آ رہا ہے۔
(۲) صاف ہوا میں دوڑنے سے بدن میں طاقت آتی ہے۔
(۳) تندرست رہنے کے لیے صاف پانی پینا چاہیے۔
(۴) تبھی تم کلاس میں اتنے آگے ہو۔
(۵) میں پہلے ورزش کرتا ہوں۔

صحیح لفظ چن کر خالی جگہ میں لکھو۔

- (۱) تمہارے ابا تمہیں سے منع نہیں کرتے؟ (دوڑنے ، کھانے ، سونے)
(۲) کھلی اور تازہ ہوا میں لینا چاہیے۔ (دوڑ ، چل ، سانس)
(۳) صحت کا خیال رکھنے والا جلدی نہیں ہوتا۔ (دُبلّا ، موٹا ، بیمار)
(۴) میں اپنی کا خیال رکھتا ہوں۔ (صحت ، طاقت ، عادت)

نیچے دیے ہوئے لفظوں کے اُلٹ لفظ چوکون میں لکھو۔

دور × صاف × اچھا × صبح ×

صحیح جواب پر ☒ نشان لگاؤ۔

- (۱) میں تو وہاں تک دوڑ کر
• دو چکر لگا سکتا ہوں • چار چکر لگا سکتا ہوں • تین چکر لگا سکتا ہوں
(۲) صبح کی تازہ اور صاف ہوا میں دوڑنے سے
• نیند آتی ہے • مزہ آتا ہے • بدن میں طاقت آتی ہے
(۳) تندرست رہنے کے لیے
• خوب کھانا کھانا چاہیے • صاف پانی پینا چاہیے اور اچھا کھانا چاہیے • زیادہ آرام کرنا چاہیے

نیچے دیے ہوئے جملوں میں لفظ 'کیا' اور 'کیوں' لگا کر سوال بناؤ۔

جیسے: کیا تم اسکول جاتے ہو؟ تم اسکول کیوں جاتے ہو؟

(۱) خالد روز نہاتا ہے۔

(۲) حامد صحت کا خیال نہیں رکھتا۔

(۳) صبح کی ہوا صاف ہوتی ہے۔

صحیح جوڑیاں لگاؤ۔

طاقت	حامد
صاف اور تازہ	نیم
خالد کا دوست	صبح کی ہوا
پیڑ	بدن

یہ جملے کس نے کس سے کہے؟ جملے کے سامنے لکھو۔

(۱) "اتنی دور مجھ سے دوڑا نہیں جائے گا۔"

(۲) "میں تو وہاں تک دوڑ کر دوچکر لگا سکتا ہوں۔"

(۳) "صبح کی تازہ اور صاف ہوا میں دوڑنے سے بدن میں طاقت آتی ہے۔"

(۴) "تجھی تم کلاس میں اتنے آگے ہو۔"

نقطے جوڑ کر تصویر میں رنگ بھرو۔

