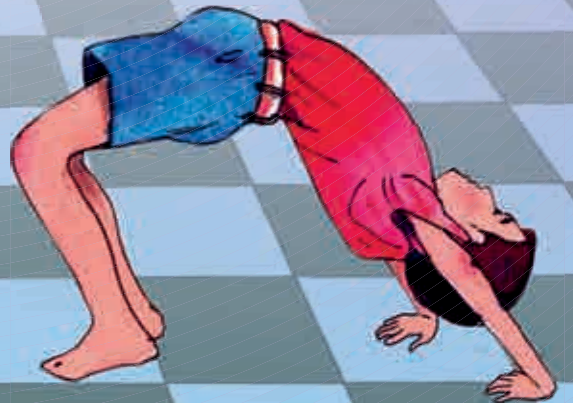
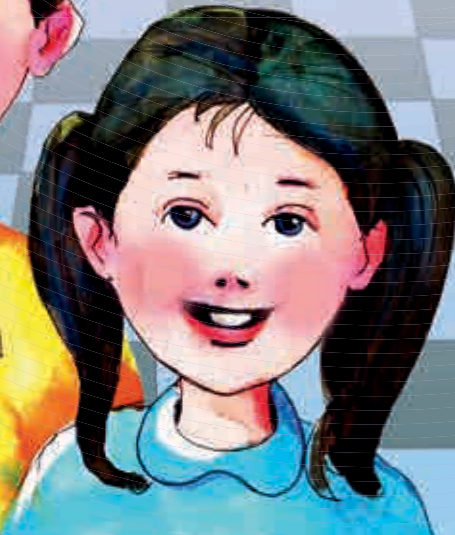
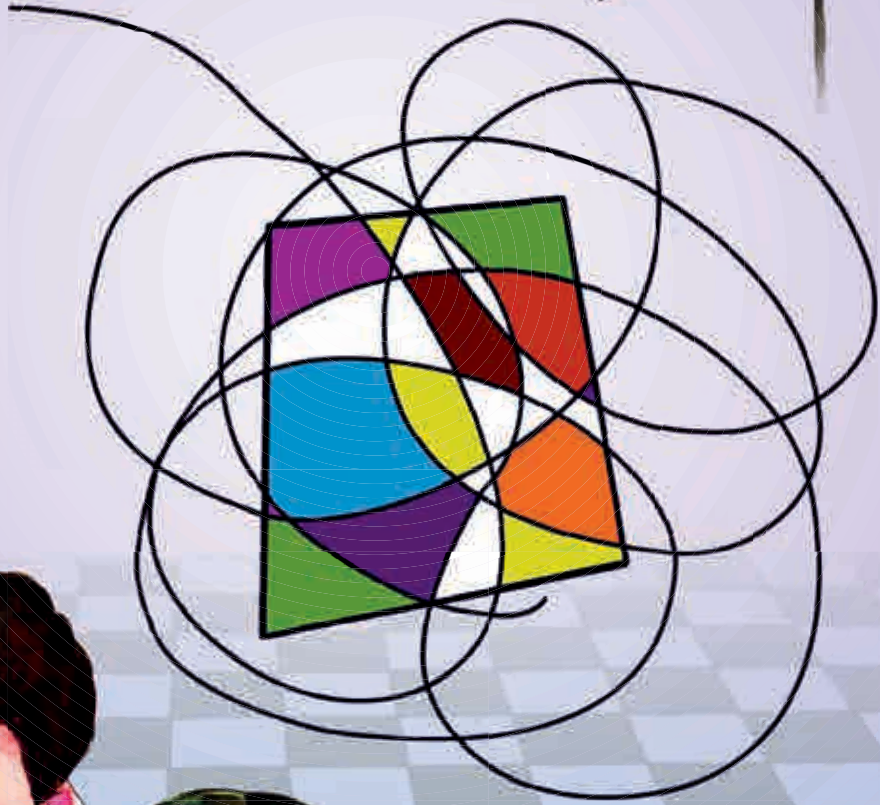
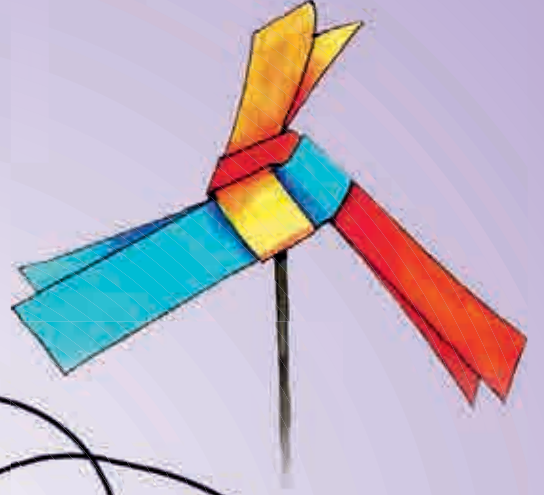




دوسری جماعت

کھیلیں، کریں، سیکھیں

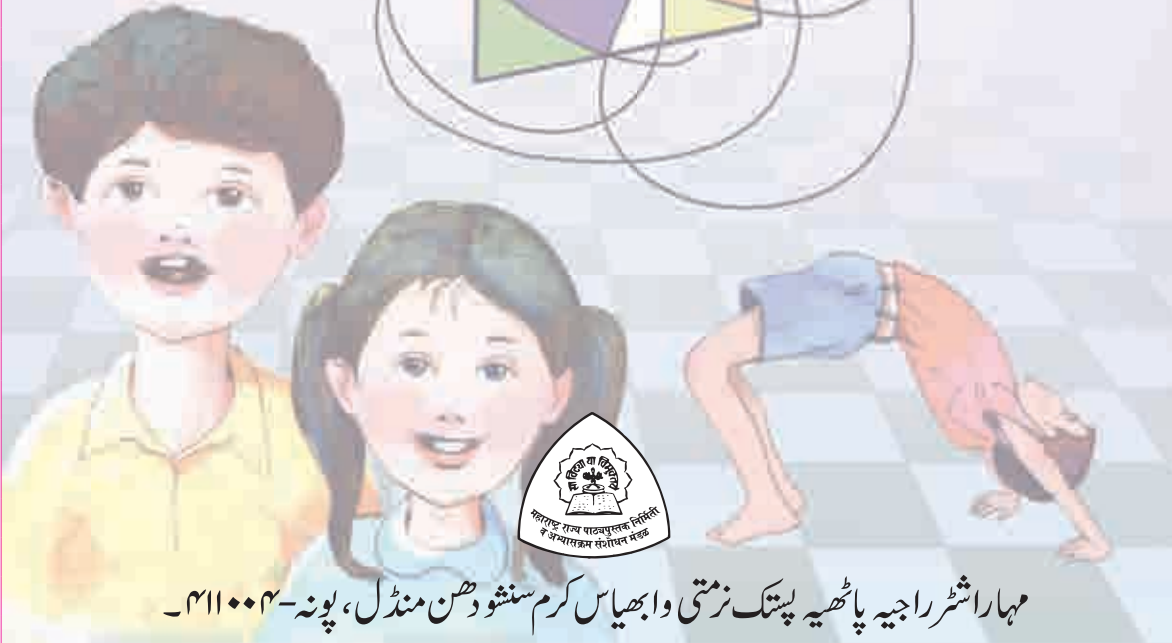


سرکاری فیصلہ نمبر: ابھیاس-۲۱۱۶/ (پر-نمبر ۱۶/۴۳) ایس ڈی-۴ موڑ ۲۵ اپریل ۲۰۱۶ء کے مطابق قائم کردہ
رابطہ کار کمیٹی کی ۱۹ مارچ ۲۰۱۹ء کو منعقدہ نشست میں اس کتاب کو تعلیمی سال ۲۰۱۹-۲۰ سے درسی کتاب کے طور پر منظوری دی گئی۔

کھیلیں، کریں، سیکھیں

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

دوسری جماعت



مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پبلیکیشنز کمپنی، پونہ-۴۱۱۰۰۴۔



U3WFLM

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: 2019 © مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پستک نرمتی و ابھیاس کرم سنشو دھن منڈل، پونہ - 411 004

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

دیکھیں، کریں، سیکھیں، کا اسٹڈی سرکل

- ۱۔ ڈاکٹر وشواس ایولے
- ۲۔ شری نلش جھاڑے
- ۳۔ شریمتی اُجولا ناندکھلے
- ۴۔ شری شکر شہانے
- ۵۔ شری اشون کنارکر
- ۶۔ شری اروند موڈھوے
- ۷۔ شری امول بودھے
- ۸۔ شری پرکاش نیگلے
- ۹۔ شری ہرمان پائل
- ۱۰۔ شری پروین مالی
- ۱۱۔ شریمتی نیتالی ہرگڑے
- ۱۲۔ شریمتی کشوری تانبولی
- ۱۳۔ شریمتی آسوری کھانجھوڑے
- ۱۴۔ شریمتی پراجکتا ڈھولے
- ۱۵۔ شری گیانی کلکرنی
- ۱۶۔ شریمتی سجاتا پنڈت
- ۱۷۔ شری اشوک پائل
- ۱۸۔ شری سومیشور ماکارجن
- ۱۹۔ شری اشفاق خان منصور

دیکھیں، کریں، سیکھیں، کی مضمون کمیٹی

- ۱۔ شری جی۔ آر۔ پٹور دھن
- ۲۔ پروفیسر سرج دیگھکھ
- ۳۔ شری پرکاش پارکھے
- ۴۔ شری سنیل دیسائی
- ۵۔ شری مکمل دیشپانڈے
- ۶۔ شری سنتوش تھلے
- ۷۔ شریمتی رشی راجپورکر
- ۸۔ شری وڈیا دھرمھاترے
- ۹۔ شری ناگ سین بھالے راؤ
- ۱۰۔ شریمتی وندنا پھڑترے
- ۱۱۔ شری گیانی شوروگاڑگے
- ۱۲۔ ڈاکٹر اے کمار لوگلے (رکن - سکریٹری)

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
Assistant 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.

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

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 اعتبار حیثیت اور موقع،
اور ان سب میں
اُخوت کو ترقی دیں جس سے فرد کی عظمت اور قوم کے اتحاد اور
سالمیت کا یقین ہو؛
اپنی آئین ساز اسمبلی میں آج چھبیس 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 جِیہ ہے
بھارت - بھاگیہ ودھاتا۔

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

وندھیہ، ہماچل، یمن، گنگا،
اُتھل جَل دھ ترنگ،
تو شہ نامے جاگے، تو شہ آسش ماگے،
گا ہے تو جیہ گاتھا،

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

جِیہ ہے، جِیہ ہے، جِیہ ہے،
جِیہ جِیہ جِیہ، جِیہ 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!

دوسری جماعت میں تمہارا 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 سوچتے 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، قص 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 راگھی، کاغذ کی چکری، سوکھے پتوں اور پھولوں سے سجاوٹی کام کرنا، کہانی، مکالمہ، نظم، معما، 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 شہبازی 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 تمہیں 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 کودل کی گہرائیوں سے نیک خواہشات!

(دکھائی)

(ڈاکٹر سنیل مگر)

ڈائریکٹر

مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پبلیکیشنز
ابھیس کرم سنشودھن منڈل، پونہ

پونہ۔

تاریخ: ۶/۱۹ اپریل ۲۰۱۹ء

بھارتی سورتاریخ: ۱۶/۱۲ چتر ۱۹۴۱

ہدایات برائے اساتذہ

صحت اور جسمانی تعلیم، عملی تجربہ اور فنون لطیفہ کی تعلیم، ان تین مضامین کو بالترتیب 'دھیلیں'، '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 رابطہ زبان، ریاضی اور ماحولیاتی مطالعہ جیسے مضامین سے بھی قائم کیا جاسکے گا۔ نیز باہم مدد طریقہ 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 اطلاعی مواصلاتی ٹکنالوجی کے جدید وسائل کا استعمال بھی کیا جاسکے گا۔

'دھیلیں'، 'کریں'، 'سیکھیں' کتاب میں صرف صحت اور جسمانی تعلیم، عملی تجربہ اور فنون 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 انہیں اس عمل کی طرف لے جانے اور تعلیم کو مزید پر لطف بنانے کا یہ ایک بہترین ذریعہ ہے۔

اس درسی کتاب میں ایک دوسرے کے تکمیلی اجزاء کے طور پر خطوط، شکلیں، تصویر بنانے، خط نگاری، خوش خطی، کولاج، مٹی کام، دستیاب اشیاء 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 اصول، اطلاعی 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 پانچویں پینت 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، تصویر پر پیشکش، اساتذہ-سرپرستوں کے لیے رہنما ہدایات اور طلبہ کے اظہار 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۔ 'دھیلیں'، '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 گی۔ زبان، ریاضی، ماحولیاتی مطالعہ جیسے مضامین سے ربط قائم کیا جائے۔ سرگرمیوں کی منصوبہ بندی میں چلک رکھتے ہوئے جماعتی تشکیل میں تبدیلی، علاقائی سیر کی منصوبہ بندی اور اطلاعی مواصلاتی ٹکنالوجی کے وسائل کا استعمال کیا جاسکے گا۔ خصوصی ضروریات کے حامل طلبہ کی قدر پیمائی کے دور ان مناسب احتیاط برتی جائے۔ طلبہ سے نہایت صاف ستھرے کام کی توقع رکھے بغیر انہیں اظہار رائے اور سرگرمی مرکز شمولیت کا موقع دینا متوقع ہے۔ تعلیمی اقدار کی نشوونما کے لیے ہم میں سے بہت سے فعال اور پر جوش 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!

مجلس مشاورت

صحت اور جسمانی تعلیم، عملی تجربہ اور فنون لطیفہ

پانچویں پینت منڈل، پونہ

سیکھیں

کریں

دھیلیں

Learning by Art

Learning by Doing

Learning by Playing

کھیلیں، کریں، سیکھیں - دوسری جماعت - آموزشی ماحصل

نمبر شمار	مضمون	اکائی	آموزشی ماحصل
۱	کھیلیں	۱۔ صحت	• صحت کے لیے اچھی عادات 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 بڑ بڑ گیت، کہانی، پانی ذخیرہ کرنے کے وسائل بتاتا ہے اور تصویروں میں رنگ بھرتا ہے۔
		• آفات کا حسن 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 جاسکتے 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۔
		• آمدورفت کے اصول	• آمدورفت کے اصول 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	• بڑ بڑ 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۔ • بڑ بڑ 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

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

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

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



معمولات انجام دينا



صبح سویرے جاگنا



نہانا



دانت مانجھنا



ناشتہ کرنا



بال سنوارنا



اسکول جانا



کپڑے پہننا



میدان پر کھیلنا



پڑھائی کرنا



سونا



گھر کے کام کرنا



میری سرگرمی

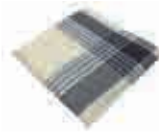
درج ذیل ذرائع کا مناسب استعمال کرو۔



مانع کی شکل میں صابن
(لیکوڈ سوپ)



واش بیسن



رومال



صابن

♦ تصویروں کا مشاہدہ کرو اور 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۔

سبزی ترکاری



پھل



مکلی کا سالن



چپاتی / روٹی



دال چاول



پانی



کچور



دودھ

ہمیشہ نہ کھائیں



برگر



وڈا پاؤ



پڑا

ہمیشہ نہ پیئیں



کافی



چائے



مشروبات

♦ پروسی گئی تمام غذا پوری طرح کھالینے 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۔

۱۴ بڑی عادتوں سے پرہیز

زیادہ استعمال سے بچیں



ویڈیو گیم



ٹی وی



موبائل

۱۵ ابتدائی طبی مدد

پٹی



چکٹ پٹی



مرہم



بینڈیڈ



آیوڈین



کپاس



ابتدائی طبی مدد کا بکس

میری سرگرمی

×

✓

پڑھو اور مناسب نشان لگاؤ۔

☐

• گھر میں ہمیشہ موبائل پر کھیلتا ہوں۔

☐

• رکابی میں اپنی پسند، ناپسند کی کھانے کی

تمام چیزیں ختم کرتا ہوں۔

☐

• گھر میں مسلسل ٹی وی دیکھتا ہوں۔

☐

• ہر قسم کی سبزی نہیں کھاتا ہوں۔

☐

• دن بھر میں خوب پانی پیتا ہوں۔

☐

• بلا ناغہ ورزش کرتا 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 طبی مدد کے بکس کے بارے میں معلومات دیں۔ 'میری سرگرمی' مکمل کر لینے پر ضرورت کے مطابق مناسب رہبری کریں۔



گھر کے احاطے کی صفائی



اسکول کے احاطے کی صفائی



ہاتھوں کی صفائی



بیت الخلا



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۔

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



اوپر رکھی ہوئی چیز اٹھانا



پھینکنا



نیچے رکھی ہوئی چیز اٹھانا



چلنا



6ZIABI

- ♦ 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۔

۲۔ مختلف حرکات اور جسم کی مناسب حالت

۲.۱ مختلف حرکات



پچھے کی جانب جھکنا

بازو کی سمت جھکنا

سامنے کی جانب جھکنا



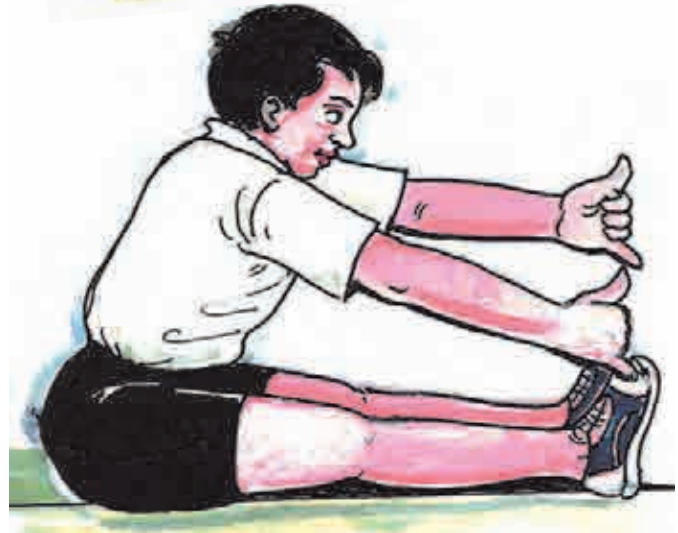
پنچوں کے بل گھومنا



بل کھا کر چلنا



ایڑی 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۔

۲۶۲ حرکات کی نقل (جانوروں کی چال)



بٹخ کی چال



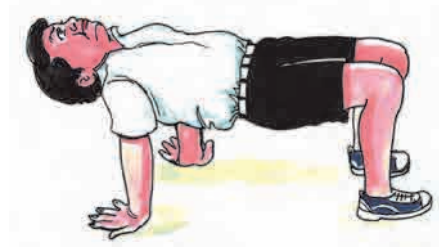
خرگوش چھلانگ



کنگرو چھلانگ



بندر چھلانگ



کیڑے کی چال

میری سرگرمی

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



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

۲۳ وسائل اور ساتھی کی مدد سے کی جانے والی حرکات

گیند کا ٹپا لینا



زمین پر



ٹپا پاس



دیوار پر



گیند کو پیروں سے زور سے مارنا



گیند کو پیروں سے دھکیل کر لے جاتے ہوئے

- ♦ 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۔

۲۶۴ مناسب جسمانی حالت

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



کھڑے رہنا



چارزانو بیٹھنا

میری سرگرمی



جسمانی حالت صحیح رکھیں۔

پڑھنا



لکھنا



بینچ پر بیٹھنا



سونا

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

وِشرام



پچھے سے حالت



سامنے سے حالت

ساودھان



پچھے سے حالت



سامنے 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، وِشرام کرتے وقت خیال رہے کہ طلبہ بائیں پیرہی کو حرکت دیں۔ قیادت کے اہل طلبہ کو جماعتی / گروہی قواعد کے وقت حکم دے کر قواعد کروانے کی ترغیب دلائیں۔

۳۔ کھیل اور مقابلے

۳ء۱ تفریحی کھیل



غبارہ اُچھالتے ہوئے لے جانا



تھیلے کا مقابلہ



گھومتی رسی پر سے چھلانگ

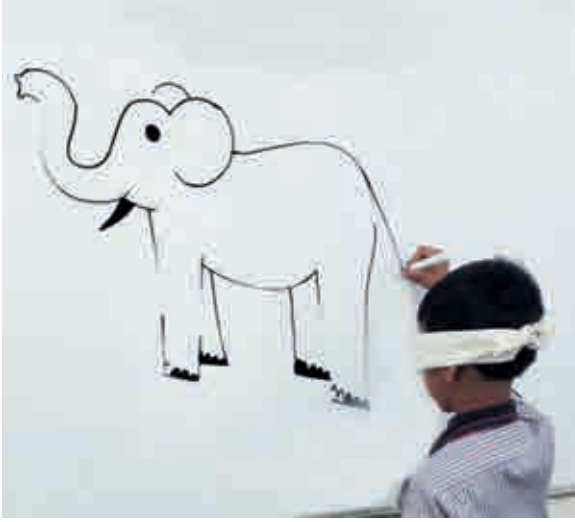


گیند سے چھو چھوی



لنگڑی سے آؤٹ کرنا

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



دُم لگانا



بالٹی میں گیند ڈالنا



چیز پہچاننا



چڑیا ٹھہر



کاغذی کپ کے مینار

میری سرگرمی

درج ذیل کھیل کھیلو۔



سانپ سیڑھی



شطرنج



لوڈو

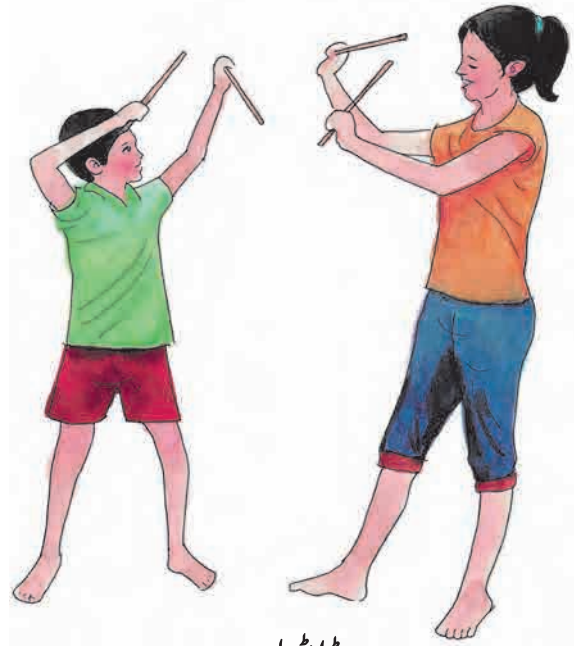
- ♦ میدان میں کھیلنے کا موقع نہ ہو تو نشستیں کھیلوں کا اہتمام کیا جائے۔
- ♦ نشستیں کھیلوں کے دوران مستعدی پر زور دیا جائے۔



جھما



لیزم



ڈانڈیا

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

عضلات کو مضبوط بنانے والے کھیل



برگد کی جٹاؤں سے لٹکنا



رستی پکڑ کر جھولنا



سنگل بار پر لٹکنا

عضلات کی طاقت کے کھیل



لنگری



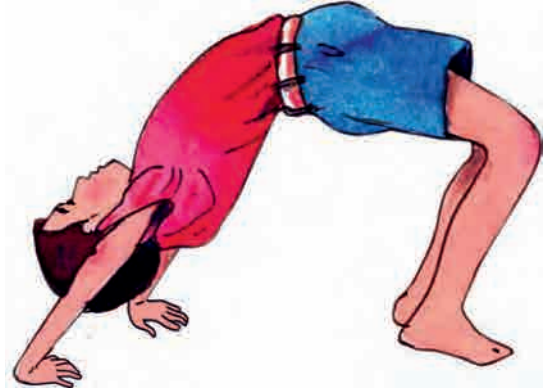
گیند پھینکنا

- ♦ 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 موجودہ ہی میں کھلائیں۔
- ♦ کھیلوں کے ذریعے طلبہ کو ورزش کا عادی بنانے کی کوشش کریں۔

لچک میں اضافہ کرنے والے کھیل



پیروں کو پھیلانا



پیٹھ کو کمان بنانا

ہم آہنگی کے کھیل



گیند لپکنا / پھینکنا



پیچھے مڑ کر گیند دینا / لینا

♦ 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

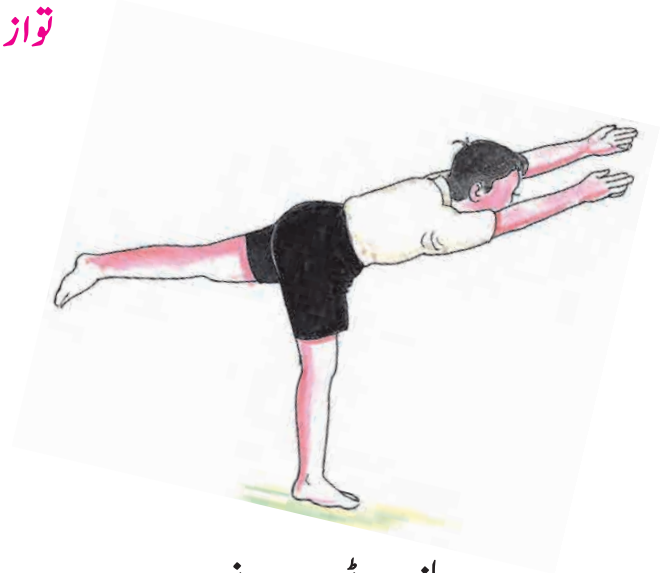
دوڑ کا مقابلہ



توازن کے کھیل



سر پر کتاب رکھ کر چلنا



T بیلنس (ٹی نما جسمانی حالت)

- ♦ رفتار کے کھیل کھیلنے سے پہلے اطمینان کر لیں کہ میدان میں رکاوٹ نہیں ہے۔
- ♦ اطمینان کر لیں کہ میدان اور کھیلنے کی جگہ کھلی اور محفوظ ہے۔ اسی طرح توازن کے کھیل کھیلنے کے وقت توازن کھو کر گرنے کی حالت میں کس طرح کی ہوشیاری برتنا ہے، اس کی معلومات طلبہ کو کھیل سے پہلے ہی دیں۔



بٹخ کی چال کا مقابلہ



تیز چلنے کا مقابلہ



گیند دھکیلتے لے جانا



فٹ بال

- ♦ گروہ بمقابلہ گروہ اور فرد بمقابلہ فرد، ایسے مختلف مقابلوں کا اہتمام کریں۔ پہلے ہی سے آغاز اور انتہا کے خطوط طے کر لیں۔
- ♦ 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۔

۴۔ مہارت پر مبنی سرگرمیاں

۴۱ جمنا سٹک



سامنے کی طرف قلابازی کھانا



پچھے 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۔



جگہ پر اُچھلنا



چھلانگ لگاتے ہوئے آگے جانا



ہاتھوں کو پھیلا کر اُچھلنا



پیروں کو پیچھے کی طرف موڑ کر دوڑنا

میری سرگرمی

مشق کرو اور ☒ کا نشان لگاؤ

☐ لمبے ڈگ بھرتے ہوئے آگے نکلنا

☐ پیروں کو پیچھے کی طرف موڑ کر دوڑنا

☐ جگہ پر اُچھلنا

☐ ہاتھوں کو پھیلا کر 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۔



اُچھالی ہوئی گیند جھیلنا



دیوار پر پٹا مار کر گیند جھیلنا



رنگ 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۔



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

۵ء پُرجوش ورزش



گردن آگے- پیچھے- دائیں بائیں جھکانا



کمر کے حصے سے آگے- پیچھے- دائیں بائیں جھکانا



کندھے اور کلائیوں گھمانا



جھک کر پیروں کو چھوٹنا

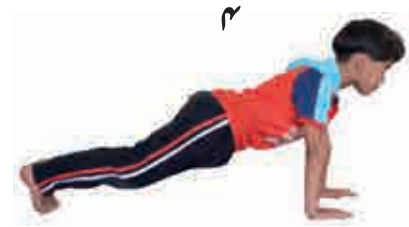


کمر سے ٹڑنا

♦ پُرجوش 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 پکدار بنتے ہیں اور مناسب طریقے سے جسمانی حالت درست بنتی ہے۔

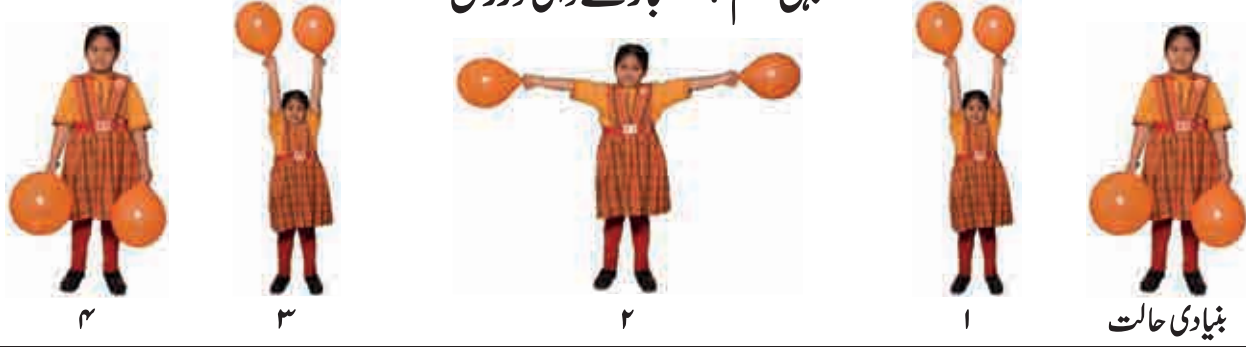


بنیادی حالت



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

پہلی قسم : غبارے والی ورزش



بنیادی حالت

دوسری قسم : گیند والی ورزش



بنیادی حالت

تیسری قسم : لاٹھی والی ورزش



بنیادی حالت

چوتھی قسم : رومال والی ورزش



بنیادی حالت

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

۵۴ مختلف جسمانی حالتیں:



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



رستی کودنا

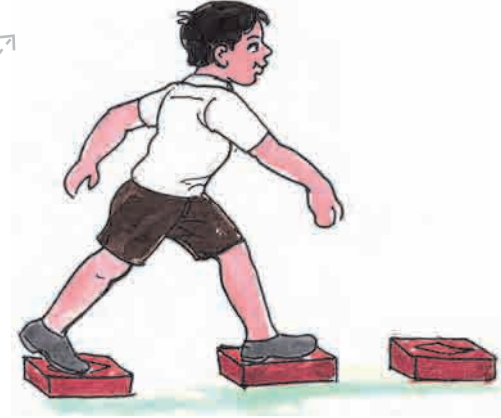


آغاز

اختتام



لٹک کر جھونکا لینا



اینٹوں پر توازن قائم رکھ کر چلنا



جسم کے بل ریٹنگنا



رنگ سے گزرنا



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

۱۔ ضرورت پر مبنی سرگرمیاں

(۱) تہذیبی اور عملی دنیا کا تعارف

۱ء کمرۂ جماعت کی سجاوٹ (آرائش/زیبائش)



میری سرگرمی

پتوں کے ڈیزائن

رنگولی

- ♦ 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 پتوں کے ڈیزائن بنانے کے لیے کہیں۔



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

میری سرگرمی

۲ اکتوبر
مہاتما گاندھی جینتی

۱۱ اپریل
مہاتما پھلے جینتی

۱۴ نومبر
یوم اطفال

۵ ستمبر
یوم اساتذہ

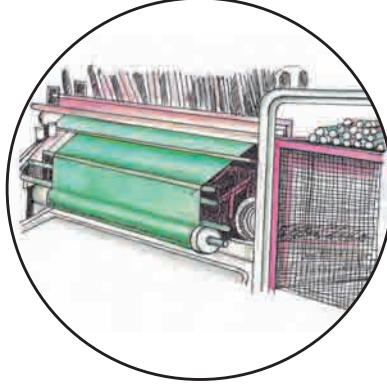
- ♦ اجتماعی یا جماعتی سطح پر خاص دن کا انعقاد کریں۔
- ♦ اپنی اسکول میں منائے جانے والے خاص دن کے نام خالی چوکون میں لکھیں۔



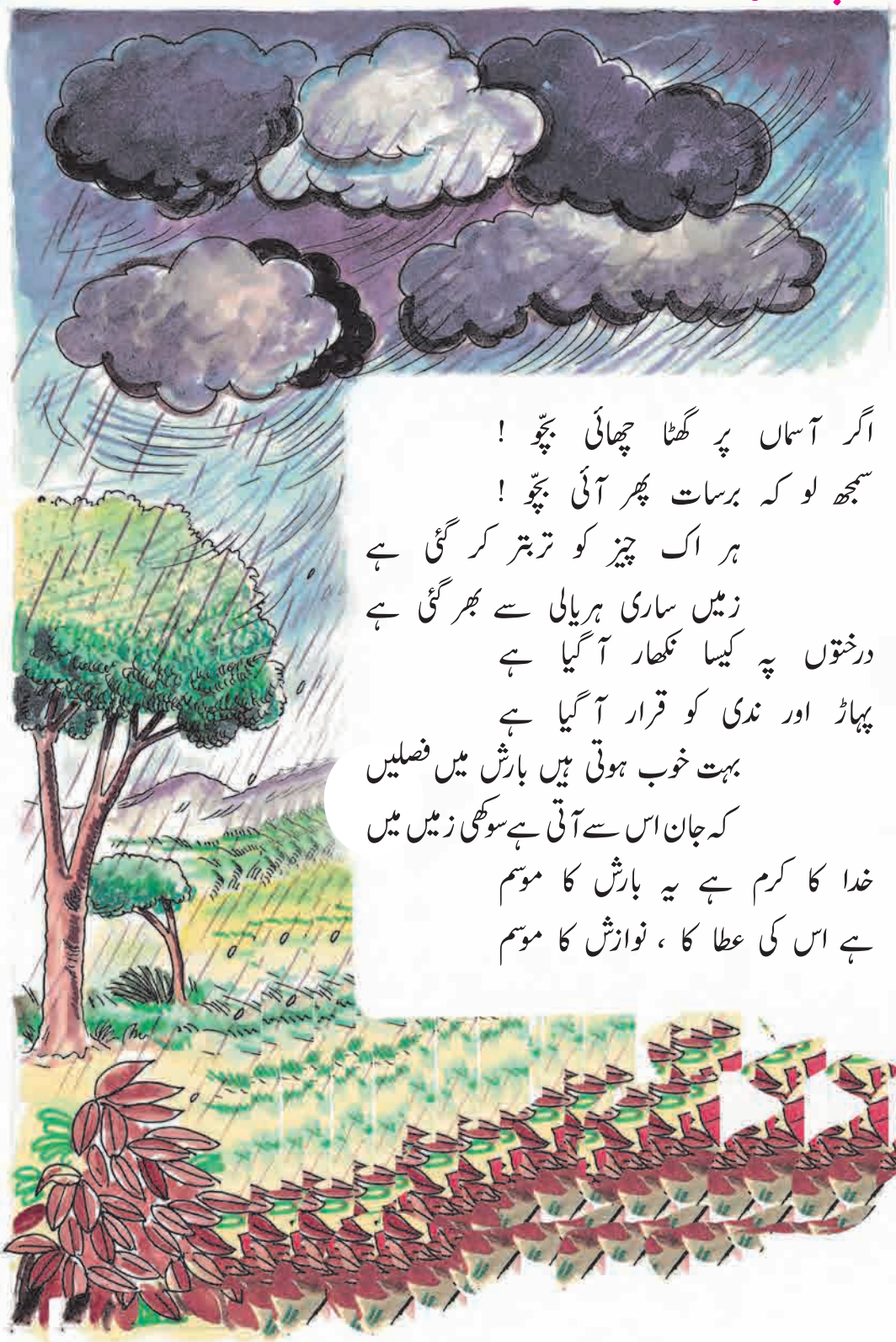
میری سرگرمی

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

♦ اپنے اطراف کی چھوٹی صنعتوں کا تعارف کرائیں۔



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



اگر آسماں پر گھٹا چھائی بچو !
 سمجھ لو کہ برسات پھر آئی بچو !
 ہر اک چیز کو ترتر کر گئی ہے
 زمیں ساری ہریالی سے بھر گئی ہے
 درختوں پہ کیسا نکھار آ گیا ہے
 پہاڑ اور ندی کو قرار آ گیا 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۔



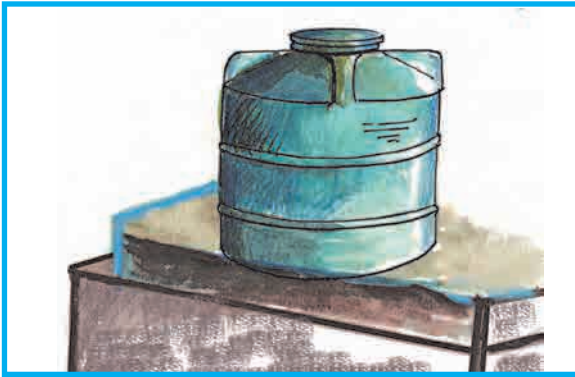
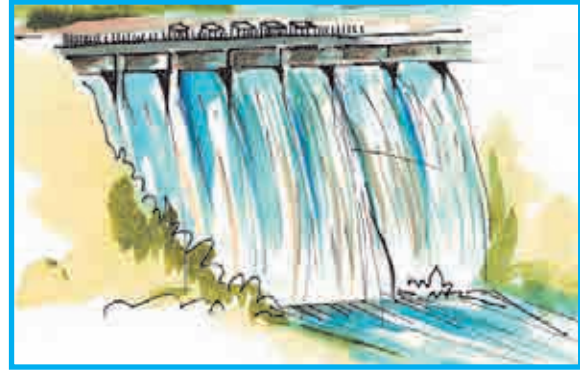
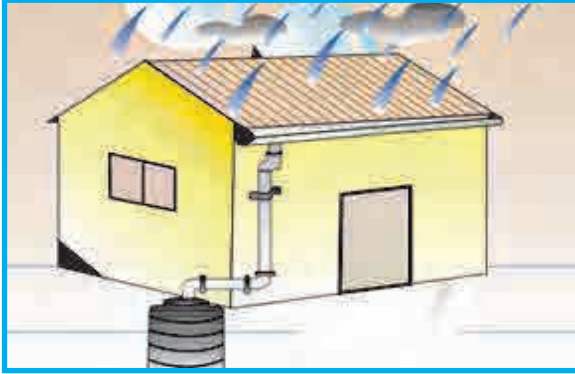
میری سرگرمی

رنگ بھرو۔

پانی زندگی ہے

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

۲۶۲ پانی کے ذخیرے



میری سرگرمی

پانی لینے کا طریقہ

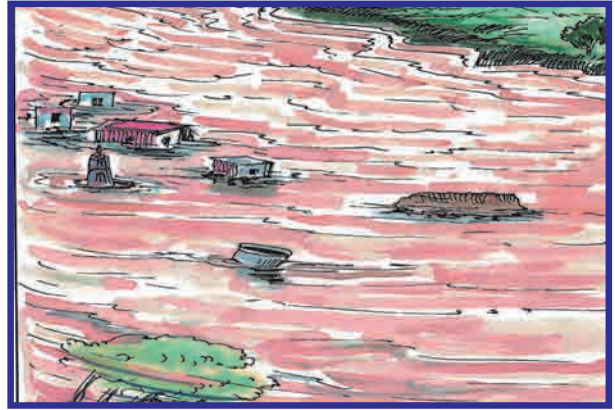
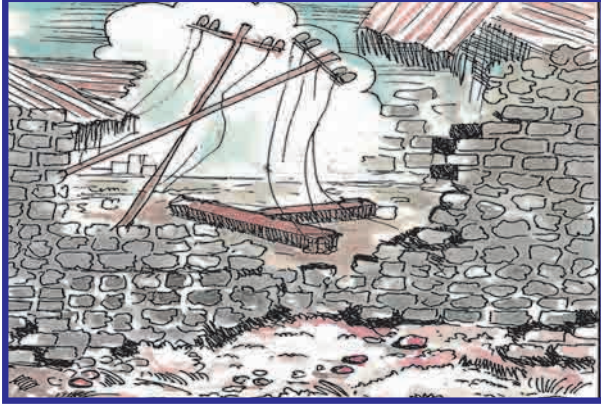


صحیح عمل پر ✓ اور غلط عمل پر ✗ نشان لگاؤ۔

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

۳۔ آفات کا حسن انتظام

قدرتی تبدیلیاں



میری سرگرمی

زمین، پانی، پہاڑ، بلیں، 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۔

۲۔ دلچسپی پر مبنی سرگرمیاں

۱۔ سادی راکھی:

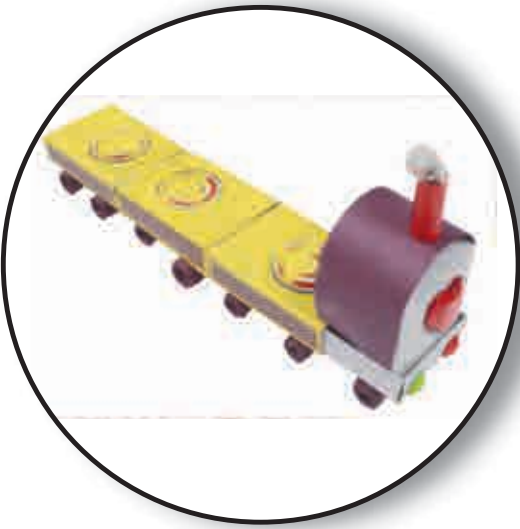
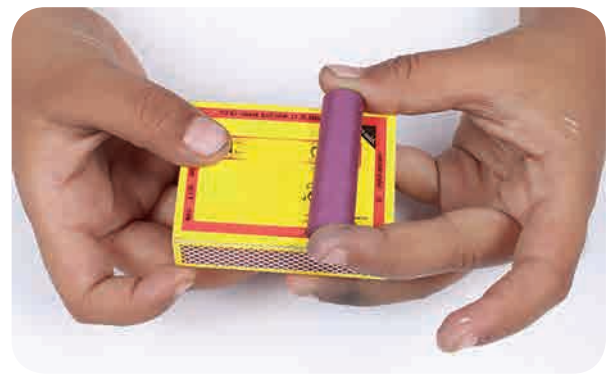
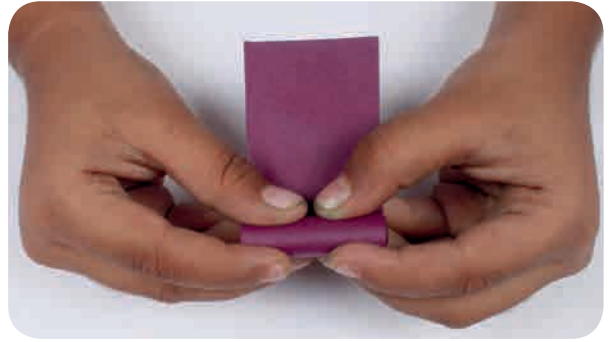


میری سرگرمی



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

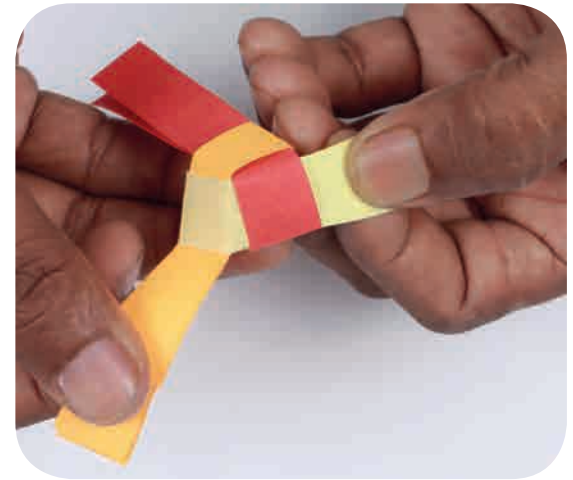
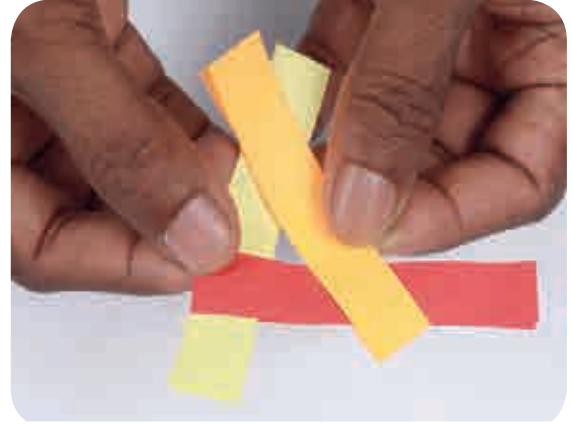
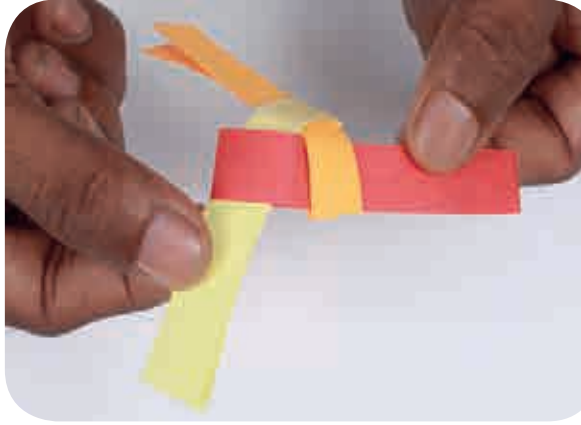
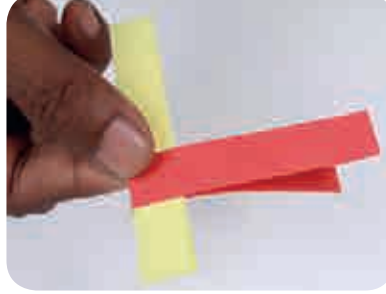
۲۔ خالی ڈبوں سے کٹ آؤٹ بنانا:



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

۳۔ مہارت پر مبنی سرگرمیاں

(الف) کاغذی پٹی کی چکری



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

(ب) مونگ پھلی کے چھلکے، بیج، سوکھے پتے، پھول وغیرہ چپا کر آرائشی کام



♦ مختلف اشیاء چسپاں کر کے آرائشی کام کروائیں۔ وسائل/ ساز و سامان: سادہ کاغذ، سوکھے پتے، پھول، بیج، مونگ پھلی کے چھلکے، گوند وغیرہ۔

۴۔ پسندیدہ سرگرمیاں

(الف) پیداواری شعبے

(۱) شعبہ: اناج

۱۔ 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۔

۱۶۲ گملوں میں پودے لگانا

مختلف گملوں کی پہچان



پلاسٹک کا گملا



لکڑی کا گملا



مٹی کا گملا



دھاتی گملا



چینی مٹی کا گملا



سیمنٹ کا 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:



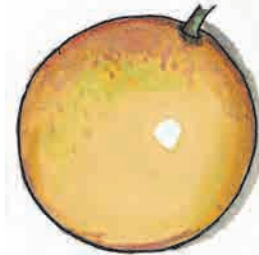
میری سرگرمی

نرسری میں پسند آنے والے پھول پتوں کی تصویریں بناؤ۔

♦ گھریلو اشیاء سے چھوٹے گملے بنا کر اس میں پودے لگانے کے بارے میں معلومات دیں۔ مثلاً آئس کریم کے کپ، خالی ڈبے وغیرہ۔

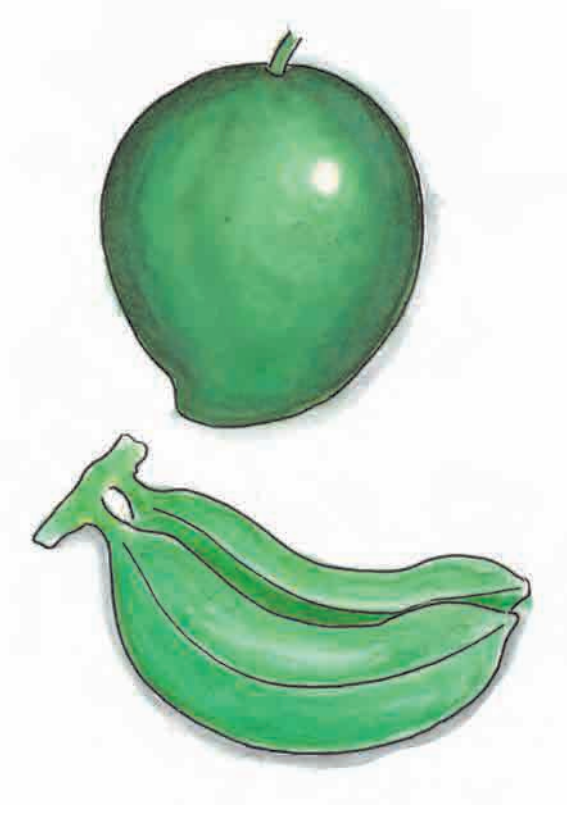
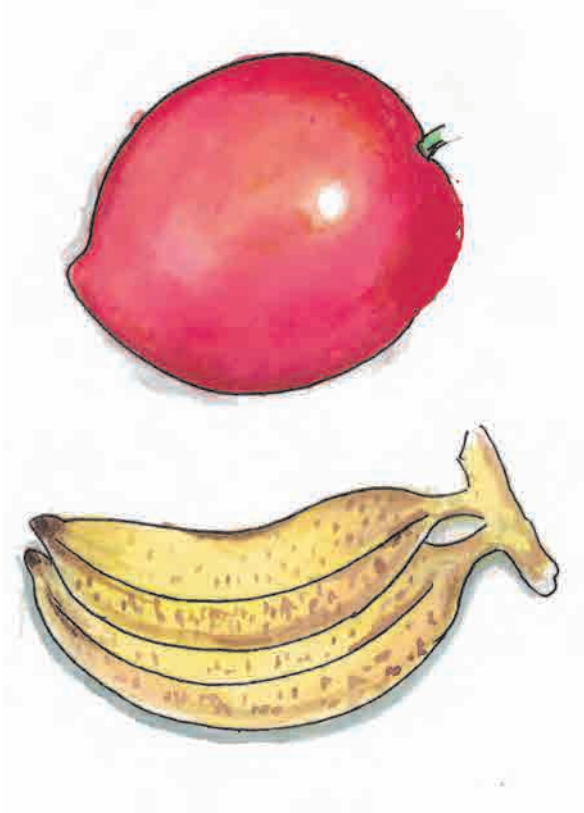


پھلوں کا ذائقہ بتاؤ۔



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

(ب) پھلوں کا پکنا:



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

کھارے پانی کی مچھلیاں



میٹھے پانی کی مچھلیاں



کھاڑی کے پانی کی مچھلیاں



میری سرگرمی



- ♦ مچھلی بازار جا کر معائنہ و مشاہدہ 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، ملیٹ وغیرہ۔ ان مچھلیوں کی معلومات دیں۔

(۲) شعبہ: لباس

(الف) مکالمہ

(دادی کپاس صاف کر رہی ہیں۔ آریہ، شویتا، شہم اور سنکیت آتے ہیں)

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

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

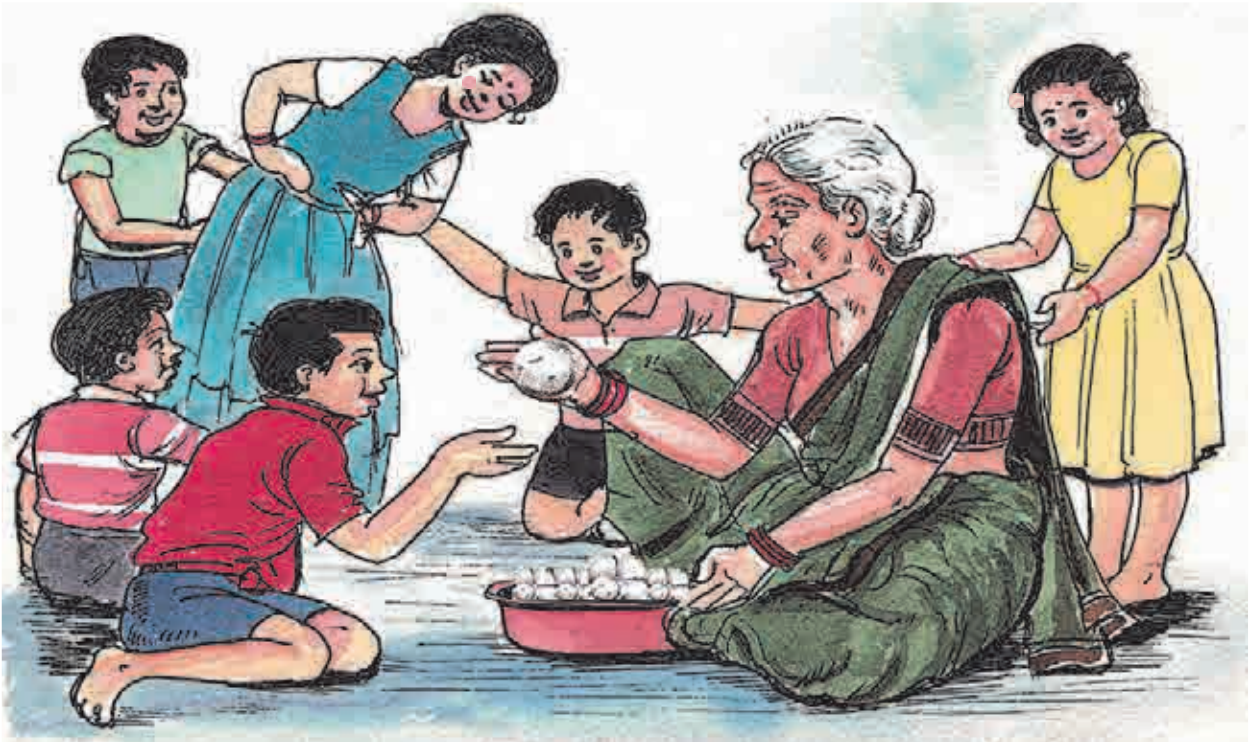
بچے : ہاں... کیا کرنا ہے؟

دادی : اس کپاس سے سرکی، خشک تنکے اور سوکھے پتے

الگ کرنا ہے۔ یہ لو کپاس...

(بچے کپاس لے کر اسے صاف کرتے ہیں)

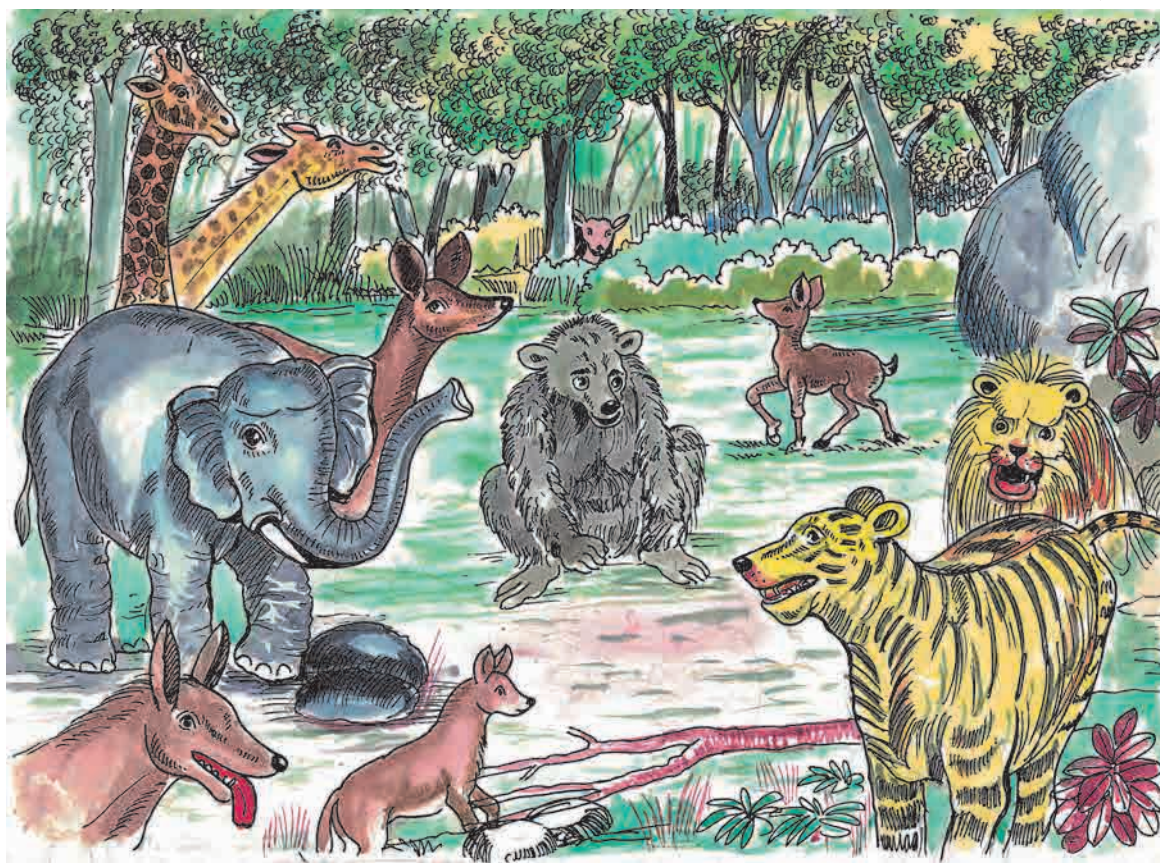
دادی : شاباش بچو! چلو، اب میں تمہیں ایک اچھی سی کہانی سناتی ہوں۔



(ب) قصہ 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 ہو کر غور و غوض کرنے لگے۔ جب تمام جانور غور و فکر 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 ادھر ادھر 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



امی کا دوپٹا لال لال
پونچھ رہی ہیں جس سے وہ
اپنے بچے کا گال
امی کا دوپٹا 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 اچھا
اسکول چلیں تو اس کو پہنا
دادا جان نے پاجامہ پہنا
شرٹ پینٹ پہنیں ابا
جیسا شرٹ ہے پہنے بھیا
چاہیے مجھ کو بالکل ویسا



میری سرگرمی

تصویر بناؤ۔

فراک

پتلون

شرٹ

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

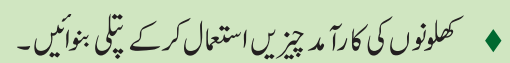
(۱) کپڑے کی دکان کی سیر



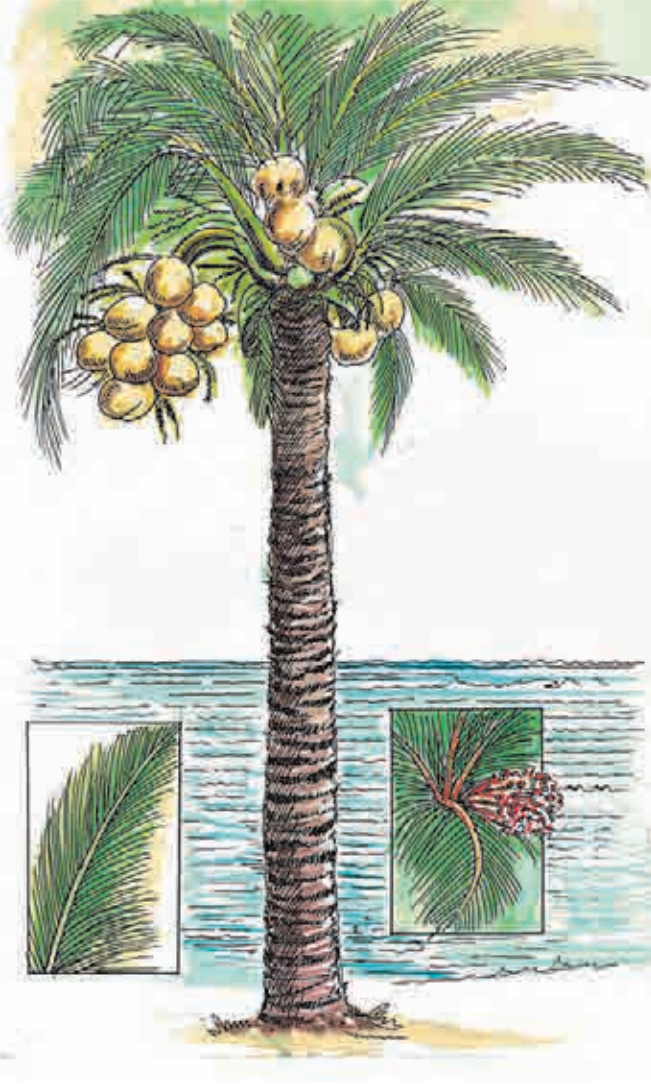
(۲) کپڑے کی مختلف قسموں کا تعارف

جدول پڑھ کر کپڑوں کے نمونے چپکاؤ۔

کپڑے کی قسم	استعمال	کپڑے کا لمس اور خصوصیت	نمونہ
سوتلی 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	سوٹر، شال، مفلر، کنٹوپ، موزے وغیرہ۔	کھردرا، نرم، آرام دہ	



◆ وسائل/ساز و سامان: دقتی 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 گچھا ہوتا ہے۔ اس گچھے کو جھاوڑی بھی کہتے ہیں۔

جھاوڑی کے درمیانی حصے 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 اسی 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

۳۱ مٹی کا کام

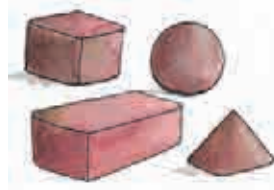
(ب) مٹی کو گیلا کرنا



(الف) مٹی چھاننا



(ج) مٹی سے مختلف شکلیں بنانا



میری سرگرمی



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

۳۶۲ 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۔

۳۳ پھول دار پودا اور آرائشی پودا کاری

۱۔ خوشبودار اور بغیر خوشبو والے پھول



میری سرگرمی

• پھولوں کا ہار یا گلہستہ بنانا۔

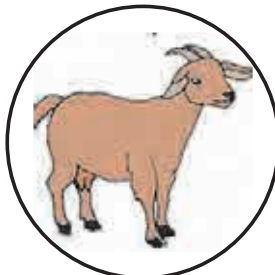


- ♦ مختلف پھول کی پتیوں اور درختوں کے پتے جمع کر کے اپنی بیاض میں سوکھنے کے لیے رکھنے اور سوکھنے کے بعد انہیں چسپاں کرنے کے لیے کہیں۔
- ♦ گلاب، ابولی، جاسندی، کرڈلی، گیندا، موگرا، شیونٹی، نئی گندھا وغیرہ پھولوں کے رنگ اور نام پہچاننے کے لیے کہیں۔

(ج) دیگر شعبے
کاشتکاری کی معاون صنعتیں (گلہ بانی)
تصویری معما حل کرنا



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



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

۵۔ ٹکنالوجی شعبہ

(الف) اطلاعاتی مواصلاتی ٹکنالوجی

کمپیوٹر کا تعارف

کمپیوٹر کے اجزاء:

سی پی یو



مانیٹر



پرینٹر



ماؤس

کی-بورڈ



اسپیکر



آمدورفت کے حفاظتی اصول

زیراکراسنگ



راستہ پار کرتے وقت زیراکراسنگ کا استعمال کریں۔

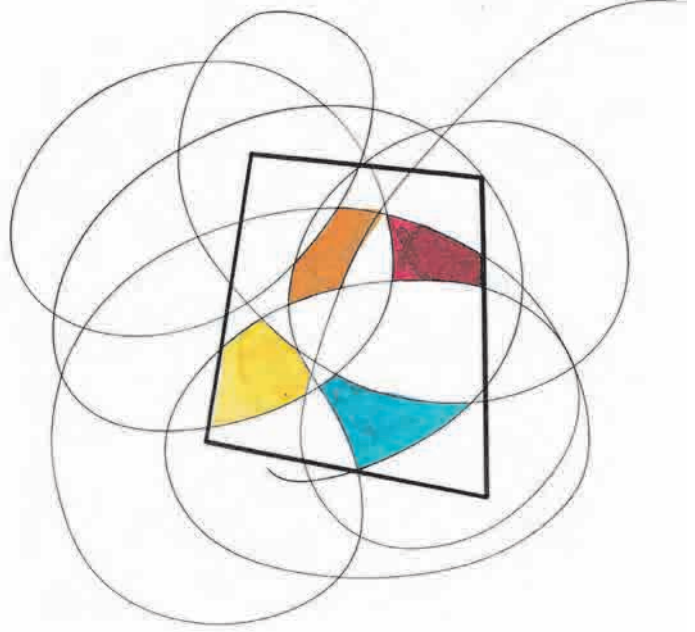


- ◆ کمپیوٹر کے اہم اور بیرونی اجزاء کی پہچان کرائیں اور کمپیوٹر کے مختلف حصوں کی تصویریں جمع کرائیں۔
- ◆ زیراکراسنگ کا عملی مظاہرہ کروائیں۔

۱۔ تصویر

۱ء ہاتھ پھرانا (ڈوڈل)

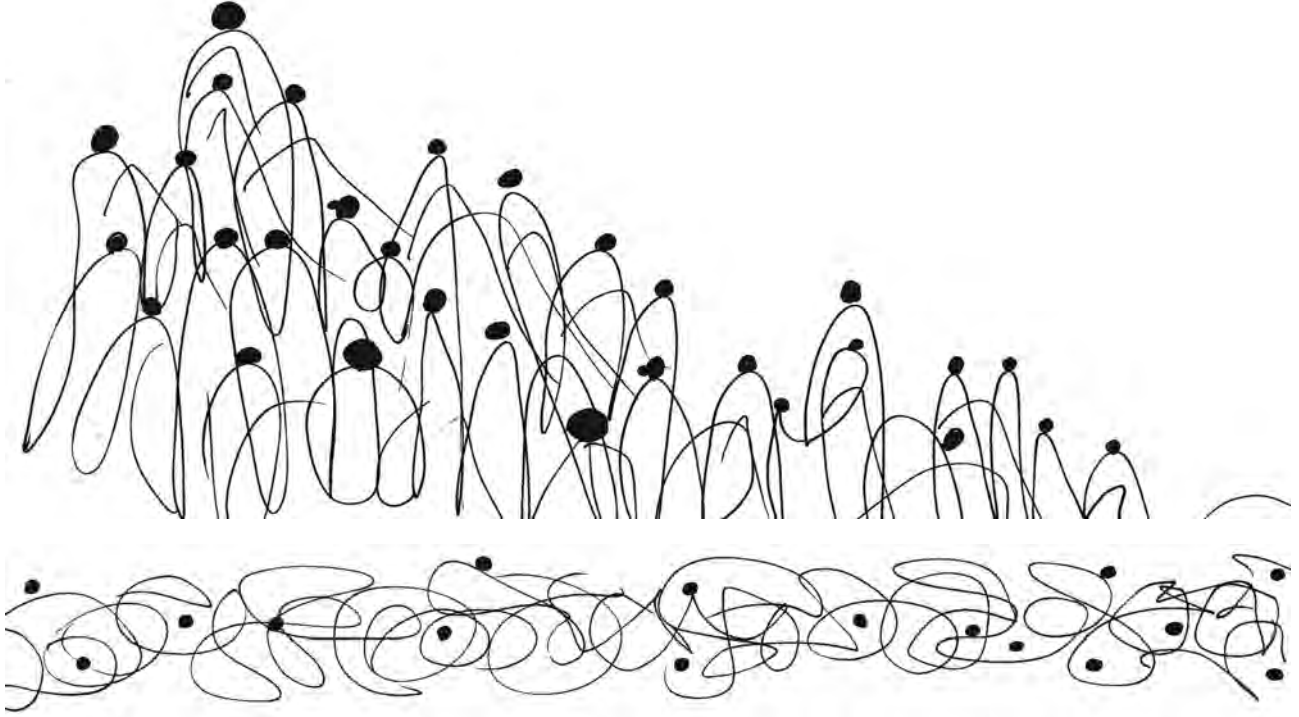
ہاتھ پھرائیں ، ہاتھ پھرائیں
ہاتھ پھرا کر تصویر بنائیں
ہم پر کوئی غصہ نہ ہونا
ہم سیکھیں تصویر بنانا
کھیلیں، کریں اور سیکھیں گے سب
آب بھی دیں گے شاباشی تب
ہاتھ پھرائیں ، ہاتھ پھرائیں
ہاتھ پھرا کر تصویر بنائیں



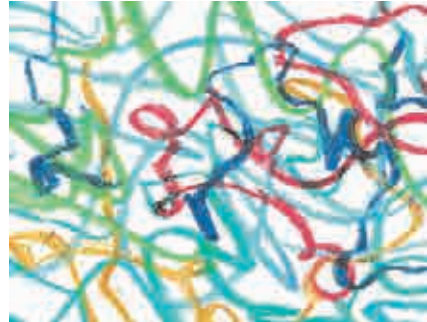
میری سرگرمی

♦ 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



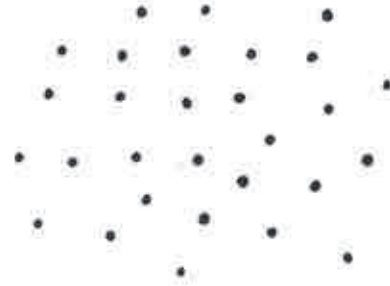
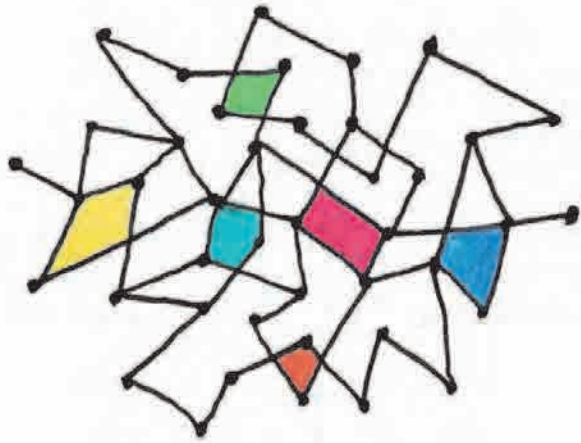
- ♦ اپنی پسند کے مطابق ڈوڈل بنانے کے لیے کہیں۔ پھر مناسب مقامات پر اپنی مرضی سے نقطے لگا کر درج بالا کی طرح نئی شکلیں بنوائیں۔
- ♦ رنگین پنسل، رنگین کھریا، رنگین پین، اسکیچ پین یا دیگر وسائل استعمال کر کے درج بالا کی طرح ہاتھ پھیرنے لگائیں۔ (ڈوڈل کروائیں)

۱۲ نقطوں سے لطف اندوزی

عدوں کے مطابق نقطے جوڑو۔

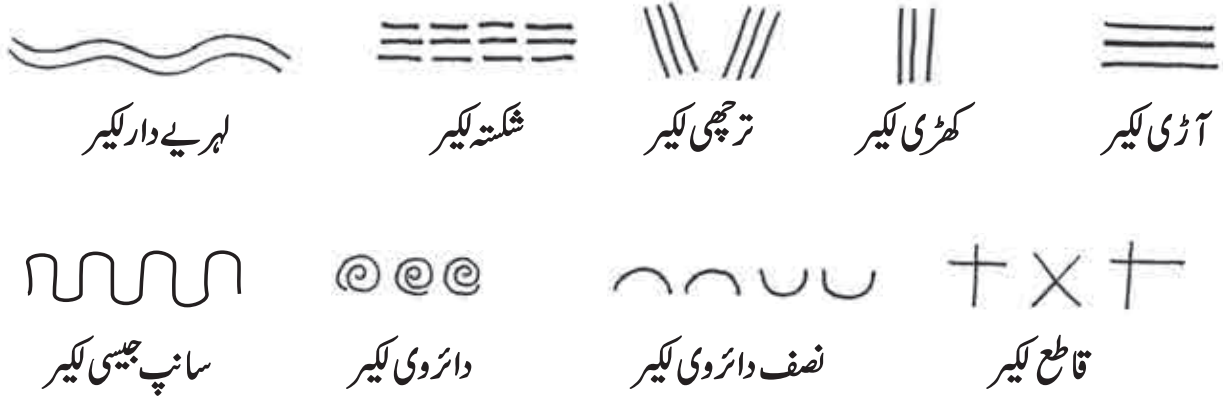


نقطہ نقطہ کا شکا

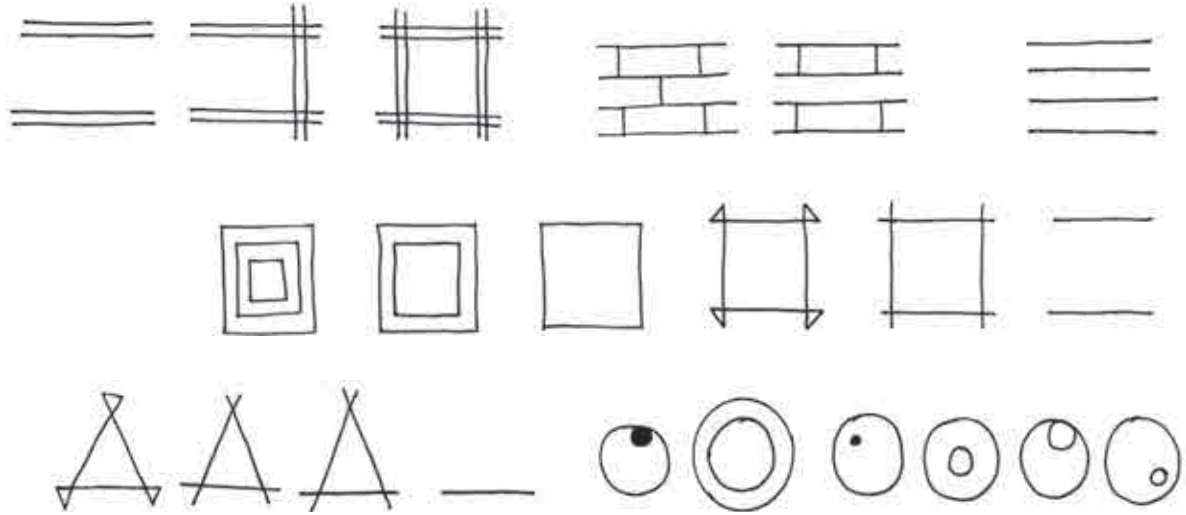


میری سرگرمی

- ♦ 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 انہیں اپنی مرضی سے جوڑنے کے لیے کہیں۔ نئی شکل تیار ہونے پر اس کے کچھ حصوں میں رنگ بھرنے کے لیے کہیں۔



لکیروں کے ذریعے مختلف شکلیں

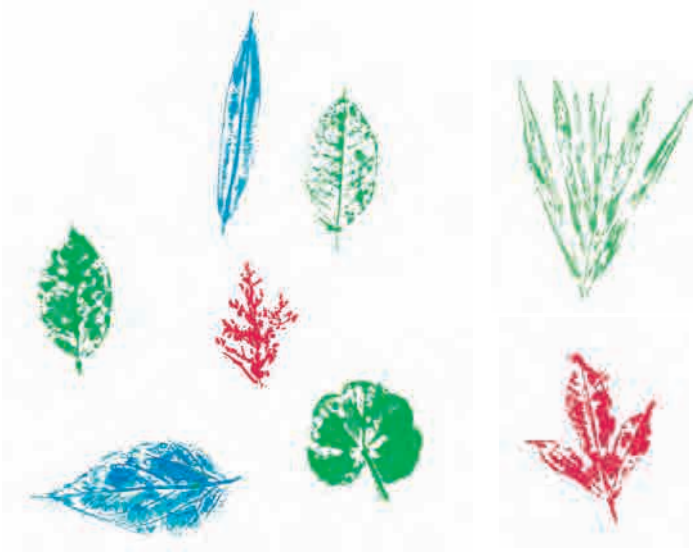


میری سرگرمی

◆ 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۔

۱۴۔ ٹھپے بنانا اور چسپاں کرنا

- پتوں کے ٹھپے بنانا:



- کھردری سطح سے نقش بنانا:

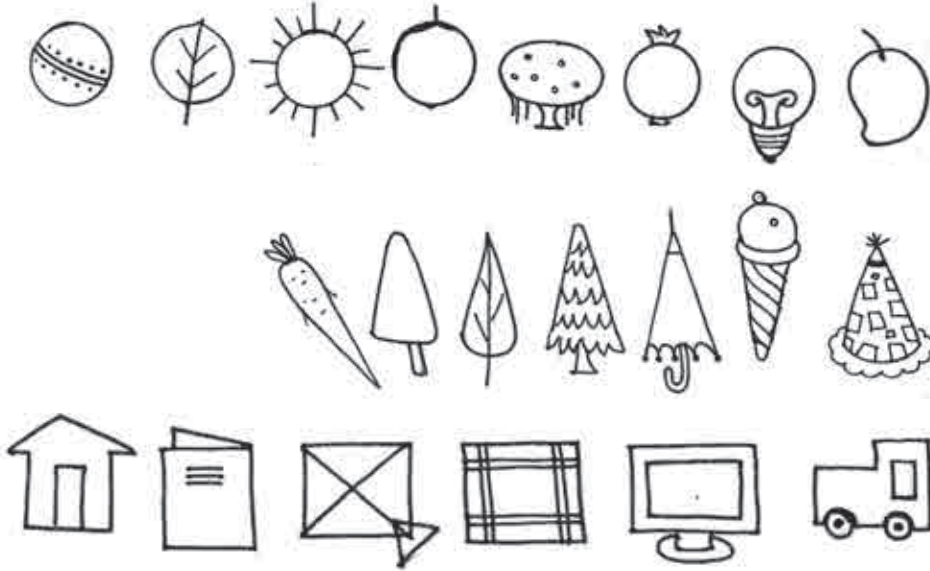


- چسپاں کرنا (کولاج):



- ♦ مختلف پتوں کے پچھلے حصے پر رنگ لگا کر کاغذ پر اُس کے نقش بنوائیں۔
- ♦ سفید مہین کاغذ کے نیچے کھردری سطح والی چیزیں رکھیں۔ (مثلاً تَرٹ، درخت کے تنے کے چھلکے کا ٹکڑا وغیرہ) اس شکل پر پینسل یا موم پینسل کو گھس 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۔

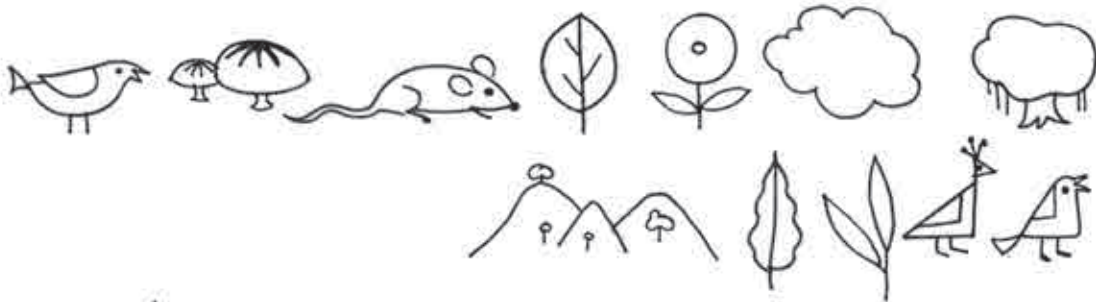
- گول، مثلث، چوکون پر مشتمل اشیا کی شکلیں



- معلوم چیزوں کی آسان شکلیں



- قدرتی چیزوں کی آسان شکلیں۔ پتے، پھول وغیرہ

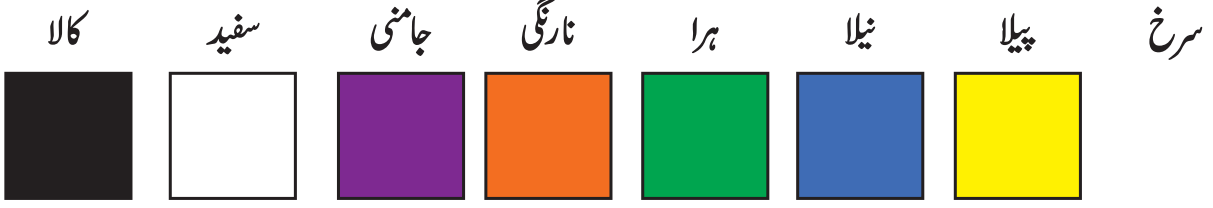


- ♦ گول، مثلث، چوکون پر مشتمل چند اشیا کی شکلیں اوپر دیے ہوئے طریقے کے مطابق بنانے کو کہیں۔ دی ہوئی شکلوں سے مختلف شکلیں بنانے کو کہیں۔
- ♦ معلوم چیزوں کی شکلوں کی مشق کروائیں۔ اوپر دیے ہوئے طریقے کے مطابق شکل بنانے کو کہیں۔
- ♦ چند قدرتی چیزوں کا معائنہ کر کے ان کی شکلیں بنانے کے لیے کہیں۔

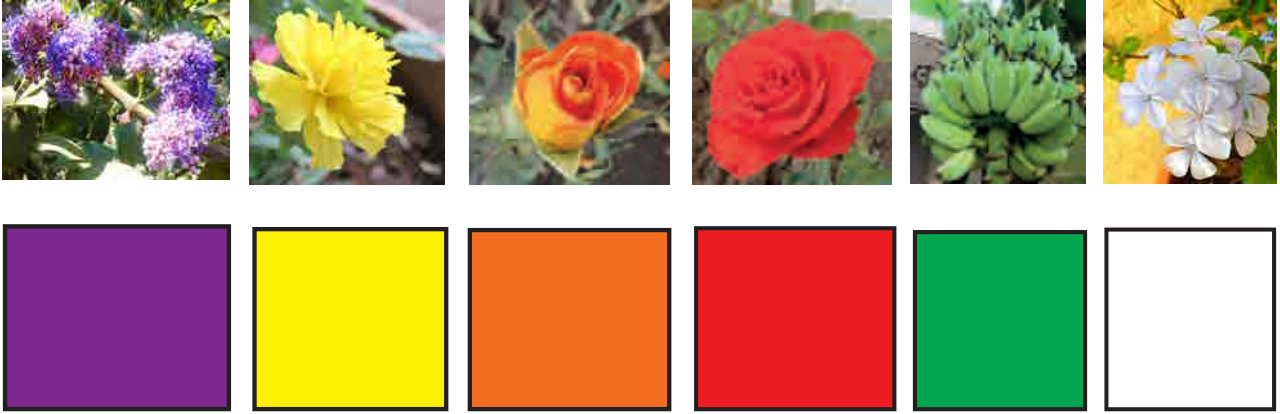
♦ شکلیں بنانے کی مشق کروائیں اور آسان شکلیں بنانے کے لیے کہیں۔

۷ء رنگ بھرنا

• چند رنگوں کا تعارف

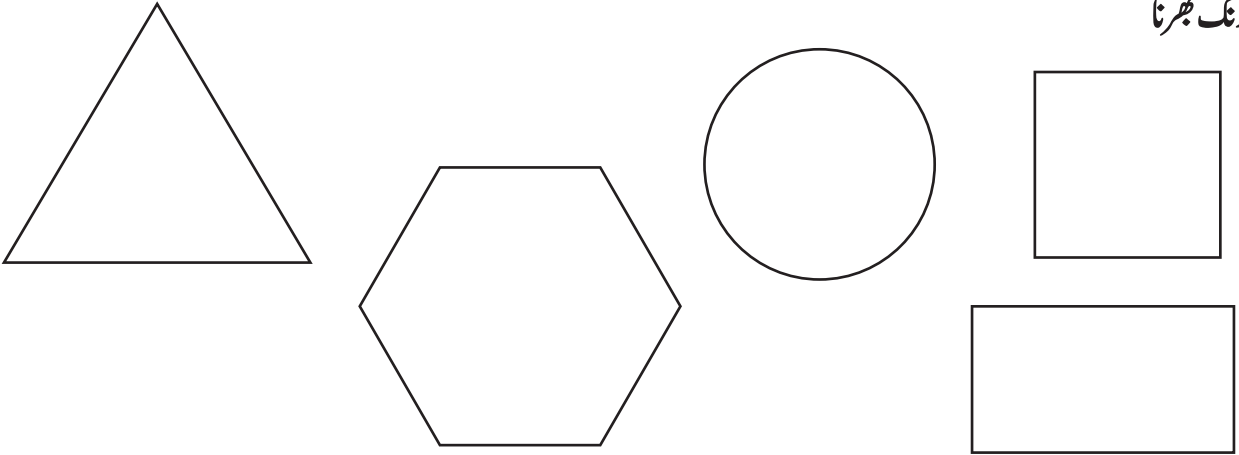


• رنگ اور پھل پھول کی جوڑیاں



میری سرگرمی

رنگ بھرنا



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



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



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



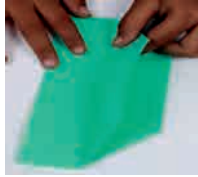
۳



۲



۱



۶



۵



۴



۹



۸



۷



۱۲



۱۱



۱۰



۱۳

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

● قلم دان (پین اسٹینڈ) بنانا



۳



۲



۱



۶



۵



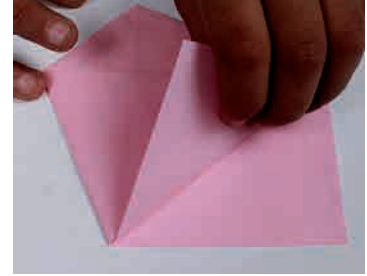
۴



۹



۸



۷



۱۱



۱۰

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

۱۔ گول گولے بنا کر ان سے پھول بنانا



۲۔ مٹی کے تھکے بنا کر ان سے مثلث، چوکون اور گول شکلیں بنانا



۳۔ مٹی کے چوکونی ٹکڑے پر ساخت تیار کرنا



♦ 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، رفل وغیرہ۔



کسی جگہ اک چوہا اور بلی
دونوں میں ہوگئی دوستی پکی
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 اڑائے
ہنسی خوشی پھر یہ سب مہمان
اپنے اپنے گھر لوٹ آئے

♦ بڑی گیت ترنم کے ساتھ گانے کے لیے کہیں۔

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
 ادھر ادھر 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



ماحول اپنا صاف بنائیں
 گھر گھر میں اک باغ لگائیں



♦ اجتماعی گیت ترنم سے گانے کے لیے کہیں۔

۱
سا رے گ م پ دھ نی سا
ساں نی دھ پ م گ رے سا

۲
سا سا رے رے گ م م پ پ دھ دھ نی نی ساں ساں
ساں ساں نی نی دھ دھ پ پ م م گ گ رے رے سا سا



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

۴۔ بجانا (ساز)

۴ء آوازوں کا تعارف



سوکھی پھلیاں (گل مہر، بؤل، مونگ پھلی)

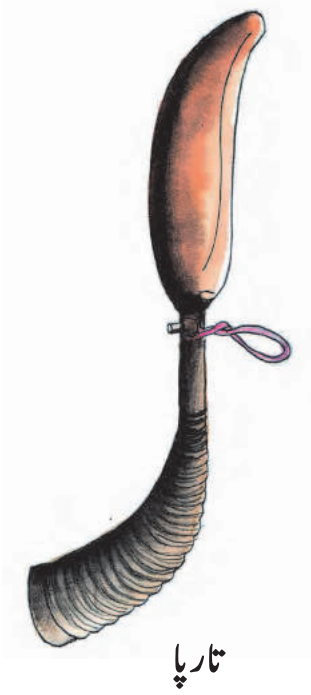


پرات، سینی، کٹوری وغیرہ



خالی ڈبا

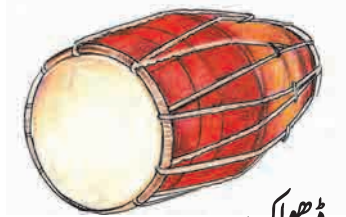
♦ بجانے (موسیقی) کے لیے ساز ضروری نہیں ہے۔ کسی بھی دستیاب چیز پر ضرب لگائیں تو آسانی سے آواز پیدا ہوتی ہے۔ ایسی موسیقی کو بھی آپ گانے میں شامل کر سکتے ہیں۔



تارپا



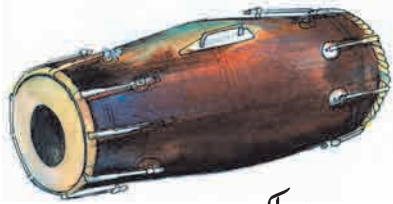
جھانج



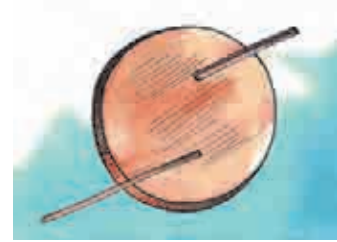
ڈھولک



سُتُّنَّا (تنبورا)



ڈھولکی



تاشا

میری سرگرمی

ہاتھوں سے تالی (مشق)



- | | |
|---------|-----------------------|
| قسم ۱ - | ۱-۲ ، ۱-۲ ، ۱-۲ ، ۱-۲ |
| قسم ۲ - | ۱۲۳ ، ۱-۲ ، ۱۲۳ ، ۱-۲ |
| قسم ۳ - | ۱-۲ ، ۱۲۳ ، ۱-۲ ، ۱۲۳ |
| قسم ۴ - | ۱-۲-۳ ، ۱۲۳ ، ۱۲۳ |

♦ 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۔



گھوڑا گاڑی



بیل گاڑی



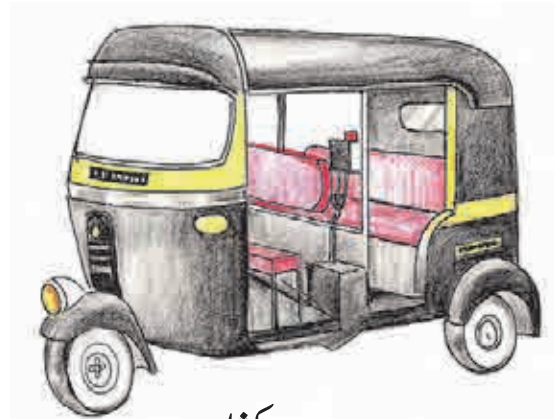
جیپ



ٹرک



موٹر سائیکل



رکشا

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



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

۵۔ رقص

۵۔ مختلف حرکات (ہاتھ اور پیروں کی ہم آہنگ حرکات)



گھڑی کا رقص (پنڈولم)



چھاچھ بلونا



جھونکا (رفقار اور لے)



سونڈ ہلانا

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



بارعب



فوجی کی طرح



آہستہ جھومتے ہوئے



گھوڑے کی چال



جلد بازی میں



سلیوٹ



جھک کر آداب کرنا

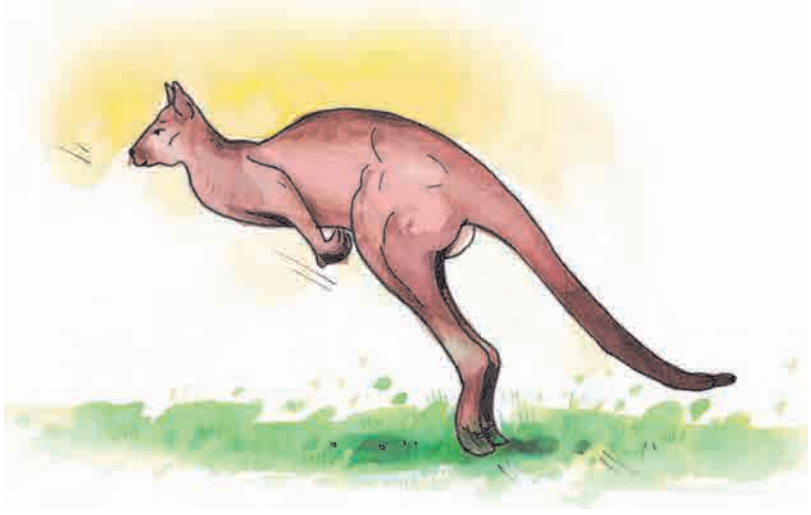


ہاتھ اٹھا کر آداب

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



کنگارو چھلانگ



کنگارو چھلانگ



ایک پیر پر چھلانگ



پرندوں کا پھدکنا

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

سورج نکلا ، تیز ہوئی دھوپ
سارے پرندوں نے بدلا اپنا روپ
اُس کے کپڑے اِس نے پہنے
خوب لگے پھر ہنسنے لگے
سفید کپڑے بگلے کے
کوئے جی نے پہنے
سفید اپرن 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 اداس بے چاری
جوڑ نہ اس کا کوئی
بیٹھ کے گھر کے کونے میں
چپکے چپکے روئی



♦ بڑبڑگیت پر اداکاری کے ساتھ رقص پیش کرنے کے لیے کہیں۔

۶ء اداکاری کا تعارف

مختلف حرکات کی اداکاری کرنا



کھانا



سونا

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



روٹھنا



رونا



ہنسنا

♦ 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 کمرہ جماعت میں اداکاری کروائیں۔



جانوروں یا پرندوں کے بیچ مکالمے

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



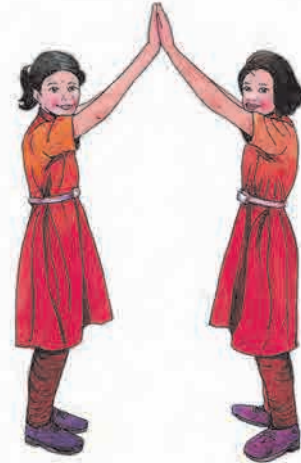
پردہ



اسٹیج اور ہال



درخت



گھر



- ♦ 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۔

₹ 57.00

खेळ करु शिकू इ.२ री (उर्दू माध्यम)

