



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 اقتدار 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۔
- (ه) مذہبی، لسانی اور علاقائی و طبقاتی 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 اسے 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 و شفقت کا جذبہ رکھے۔
- (ح) دانشورانہ رویے سے کام لے کر انسان دوستی اور تحقیقی و اصلاحی شعور کو فروغ دے۔
- (ط) قومی جائیداد 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 و کامیابی کی منازل طے کرنے میں سرگرم عمل رہے۔
- (ک) اگر ماں باپ یا ولی ہے، چھ 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-نمبر ۱۶/۴۳) ایس ڈی-۴ موڈر خہ 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 کر م سنشو دھن 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۔

اس کتاب کے جملہ حقوق مہاراشٹر راجیہ پابھیہ پبلیک نرمتی وابھیاس کر م سنشو دھن منڈل، پونہ کے حق میں

۲۰۱۸ء (2018)

محفوظ ہیں۔ اس کتاب کا کوئی بھی حصہ ڈائریکٹر، مہاراشٹر راجیہ پابھیہ پبلیک نرمتی وابھیاس کر م سنشو دھن منڈل

جدید اصلاح شدہ ایڈیشن :

کی تحریری اجازت کے بغیر شائع نہیں کیا جاسکتا۔

۲۰۲۲ء (2022)

فنون لطیفہ کی مجلس مشاورت

- ۱- شری دیپانک سینہل ہندو راؤ
- ۲- شری نیلکے پرکاش بھاؤ صاحب
- ۳- شری ہمتی ہنسوڈ کلپنا اڈے راج
- ۴- شری پائل ہرامن پنڈک
- ۵- شری ہمتی کدم پرتھما جتن
- ۶- شری ہمتی پوہرے سادھنا شریکانت
- ۷- شری مانی پروین شاننارام
- ۸- شری ہمتی چچولیکر انجلی نامدیوراؤ
- ۹- شری ہمتی ڈونگرے منالی سندھپ
- ۱۰- شری اشفاق خان سعید خان پنجاری
- ۱۱- شری چاھو امول بھیم راؤ
- ۱۲- شری ہمتی اوگلے منورما وشوناتھ
- ۱۳- شری ہاندے شیواجی وناک راؤ
- ۱۴- شری ہمتی ہرگدے نیتالی سنبھاجی
- ۱۵- شری گاڈیکر وشوناتھ دتاتریہ
- ۱۶- شری سالپے وشونسریش راؤ

عملی تجربہ کی مجلس مشاورت

- ۱- شری پارکھے پرکاش کار بھاری
- ۲- شری پائل دتاتریہ دادو
- ۳- شری ہمتی لوکھنڈے پرتھما البشور
- ۴- شری بھگت جگناتھ شری رنگ
- ۵- شری ہمتی ملیک جے مالا جلدیش
- ۶- شری ہمتی مامیلواڑ سمنا و جے
- ۷- شری دسلے رنجیت سنگھ مہادیو
- ۸- شری بھدانے جتندرو ویدو
- ۹- شری کنار کر اشون سدھا کر راؤ
- ۱۰- شری موڈھوے آر وندھنی
- ۱۱- شری سورتے چانگ دیوکھشال
- ۱۲- شری تانبے روپیش بھاگورام
- ۱۳- شری ہمتی ٹیل رضیہ غلام حسین
- ۱۴- شری ونیت ایر

صحت اور جسمانی تعلیم کی مجلس مشاورت

- ۱- شری دیشپانڈے مکمل مادھوراؤ
- ۲- شری ہمتی بھاکے ارچنا مڈھوکر
- ۳- شری جھاڑے نلیش بالا بھاؤ
- ۴- شری ہمتی ہچڑے جے شری کسن
- ۵- شری نائیگورے و جے کانت شیوہری
- ۶- شری ہمتی بیلولے جیوتی دیپک
- ۷- شری سنگراے انکارام گونی 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 اجولاکشمن
- ۱۳- شری ہمتی گڈے منگلا سومناتھ
- ۱۴- شری شہانے شنکر جتاردن راؤ

مدعوین :

شری جی۔ آر۔ پٹور دھن ، پروفیسر سروج دیپتکھ ، 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 و سنجیدگی سے عزم کرتے ہیں کہ بھارت کو
ایک مقتدر سماج وادی غیر مذہبی عوامی جمہوریہ بنا سکیں
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 پیسٹک 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، سیکھیں** 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 پیپرڈ 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 پیمانی سے مربوط نہیں کریں گے تب تک اس کی اثر انگیزی معلوم نہیں ہو پائے گی۔ مضمون کی قدر پیمانی کرتے وقت مسلسل ہمہ جہت قدر پیمانی 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- ٹکنالوجی 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

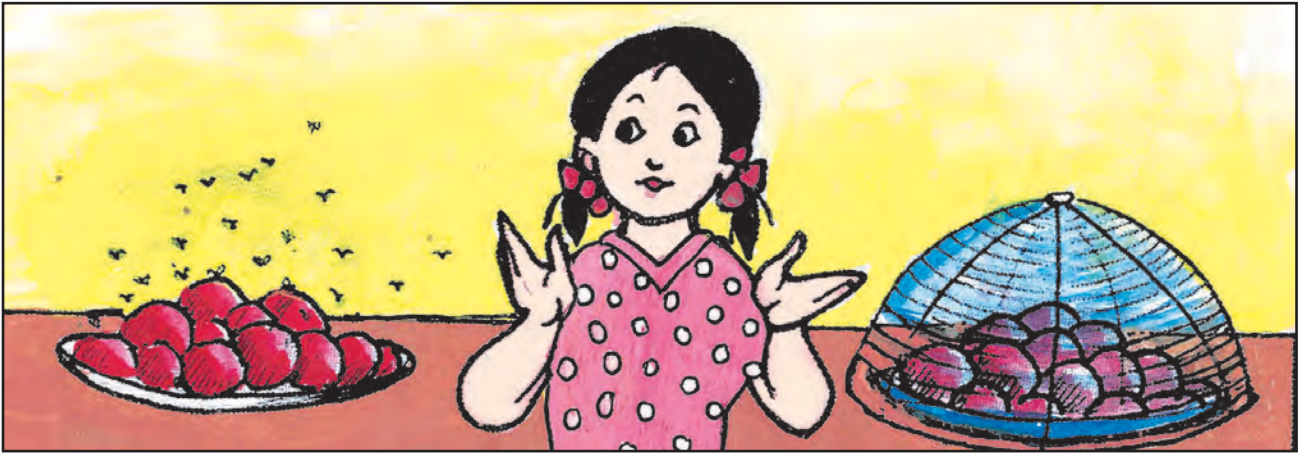


گھر کے کام کرنا

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۔



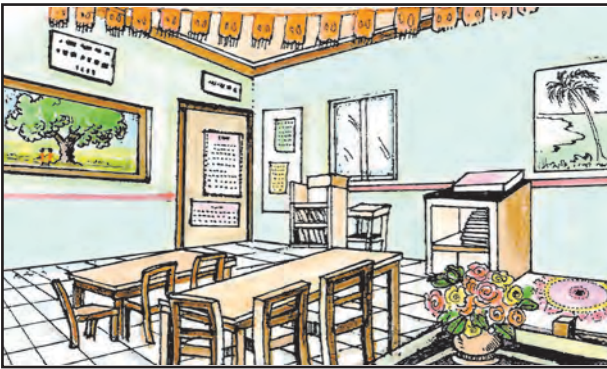
طلبہ کو چند عام اصول بتائے جائیں۔ مثلاً پروسا ہوا کھانا ختم کرنے کے لیے کہیں۔ کھانا ضائع ہونے سے بچانے کے بارے میں رہنمائی کریں۔ کھاتے ہوئے کھانا نیچے نہ گرانے کی تلقین کریں۔ تمام قسم کی سبزی ترکاری کھانے کی اہمیت ذہن نشین کرائیں۔ کھلی رکھی غذائی چیزیں کھانے سے پرہیز کرنے کے لیے کہیں۔ موسمی پھل کھانے 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

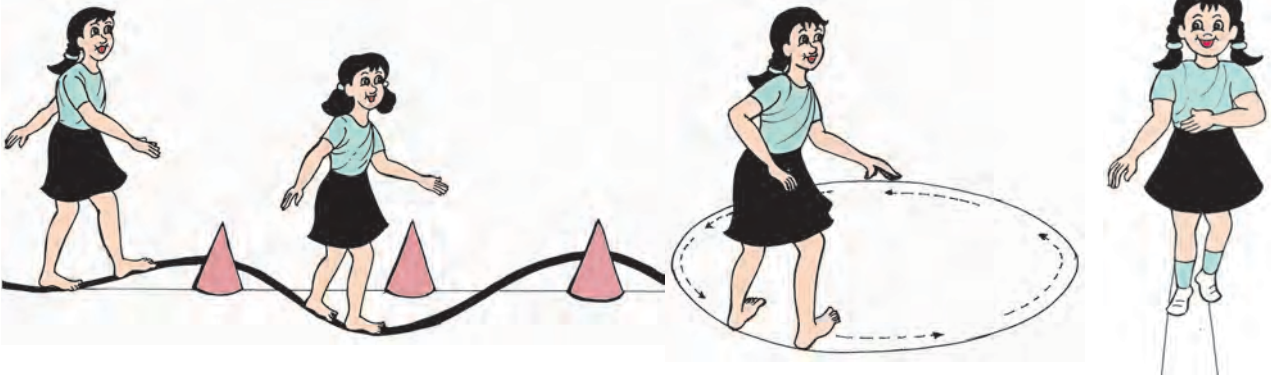
میری سرگرمی

- 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



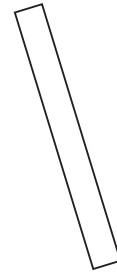
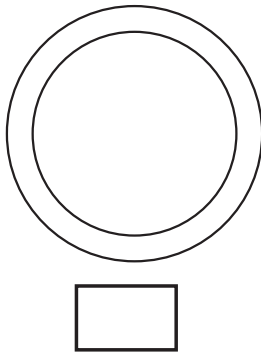
بل کھا کر چلنا

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



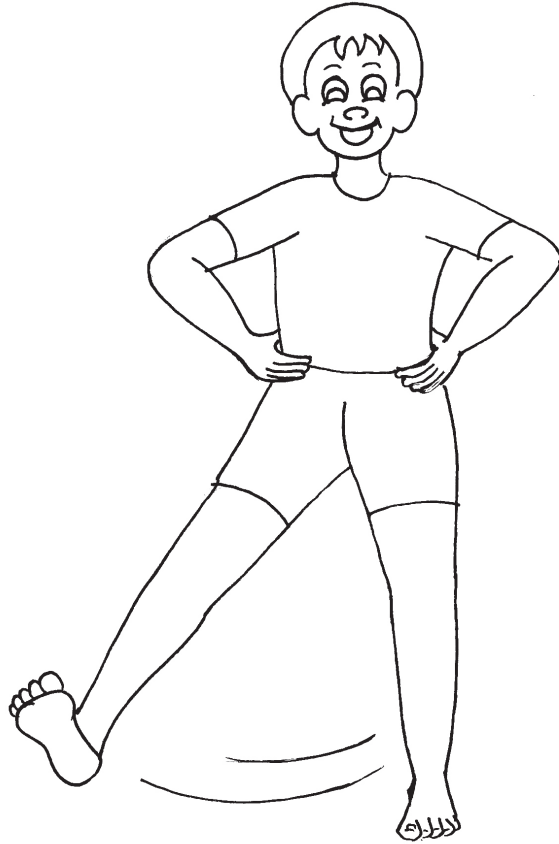
پیر پیچھے



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 چال



مینڈک کی طرح پھدکنا



مور چال



اونٹ چال



گھوڑا چال

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



مور



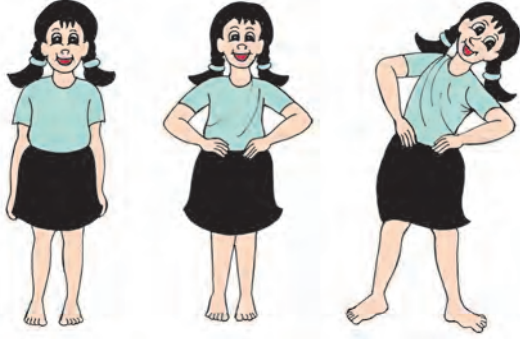
گھوڑا



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 حرکات (جگہ پر بنیادی حرکات)



کمر پر ہاتھ رکھ کر بائیں جانب جھکنا



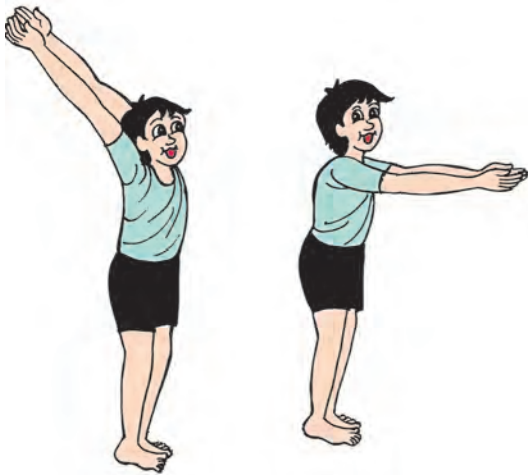
کمر پر ہاتھ رکھ کر دائیں جانب جھکنا



پیر سر کائے بغیر بائیں جانب مڑنا



پیر سر کائے بغیر دائیں جانب مڑنا



پچھے

آگے



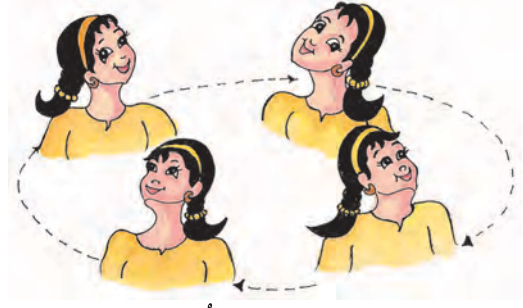
ہاتھ تانا



اوپر



کمر کو گول ٹھمانا



گردن کو گول ٹھمانا



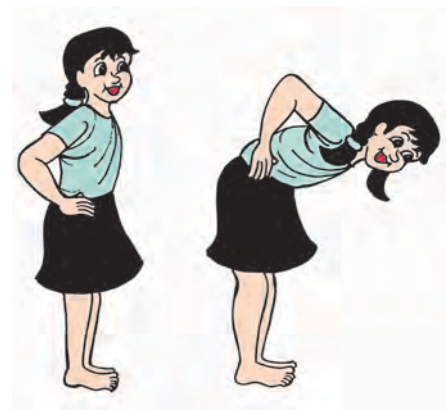
پیر کے پنجوں کو گول اور
دائیں بائیں ٹھمانا



کلائیوں سے ہاتھ کو گول ٹھمانا



کمر پر ہاتھ رکھ کر پیچھے جھکنا



کمر پر ہاتھ رکھ کر آگے جھکنا

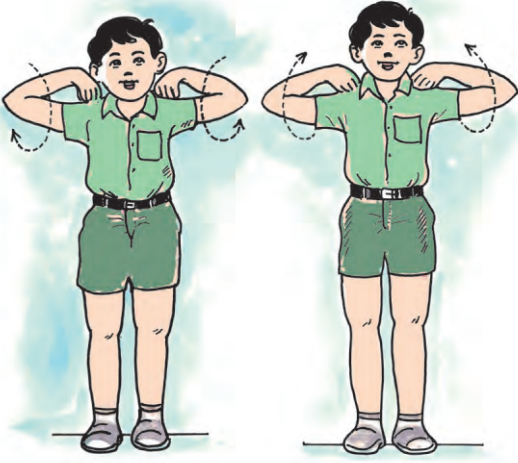
تصویروں کا معائنہ کروائیں۔ تصویروں کی وضاحت کروائیں۔ تصویروں کے مطابق جسمانی حرکات کرنے کو کہیں۔ اس طرح کی دیگر حرکات کروائیں۔ گردن کو زور سے جھکانہ دینے کی تلقین کریں۔ تصویروں میں دکھائی ہوئی سرگرمیاں گروہ میں کروائیں۔



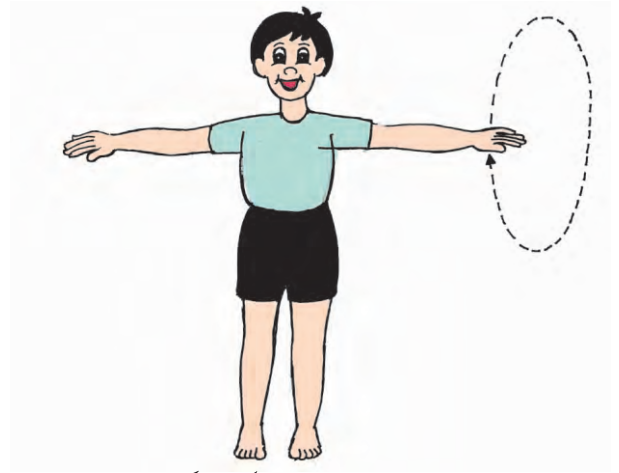
ایڑی کے بل توازن سنبھالنا



پنچوں کے بل توازن سنبھالنا



کندھے پر انگوٹھے رکھ کر ہاتھ گول گھمانا



ہاتھ بازو میں لے کر گول گھمانا



ٹخنے سمیت پنچہ گھمانا



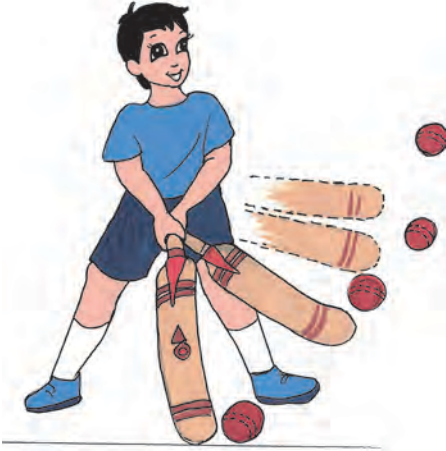


گیند ہاتھ سے لوٹانا



گیند پکڑنا

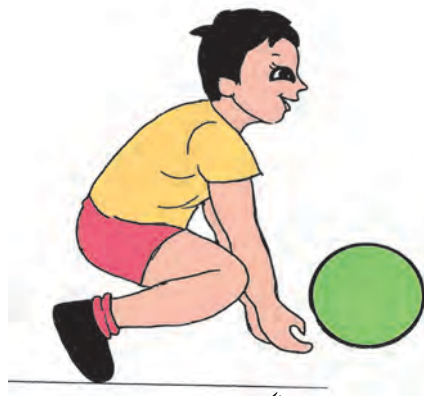
گیند پھینکنا



گیند اچھالنا

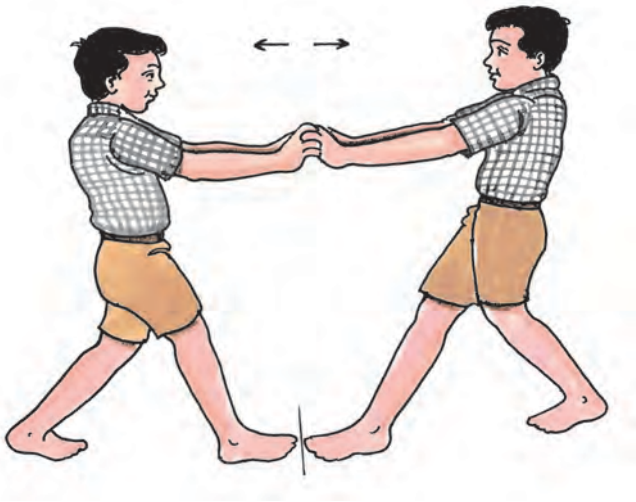
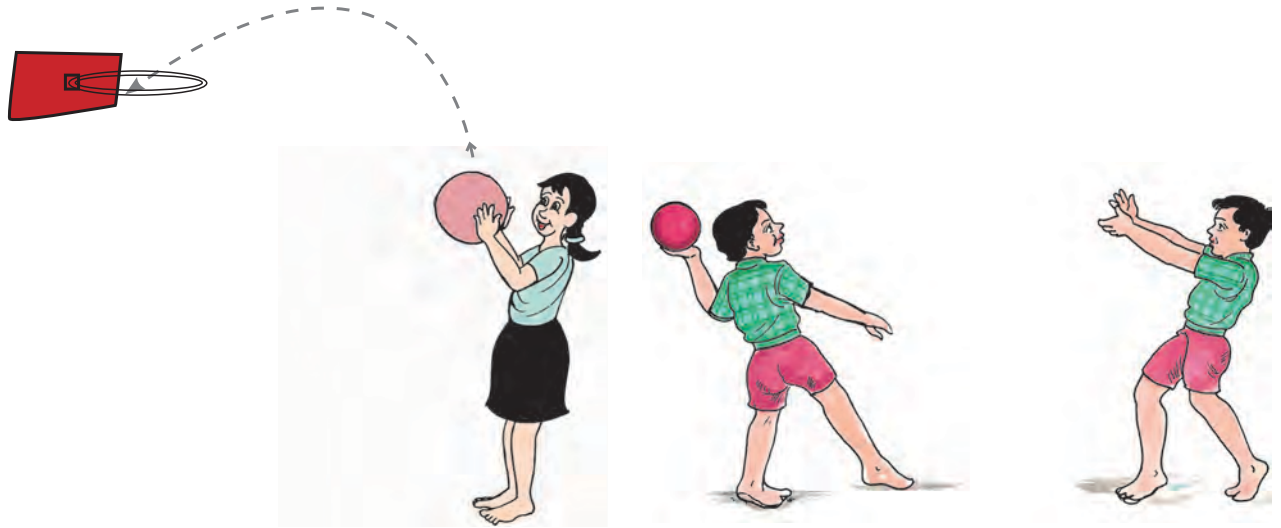


پیر سے ضرب لگانا (کک مارنا)



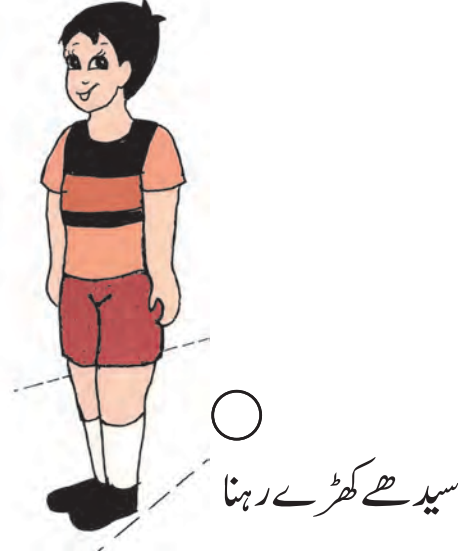
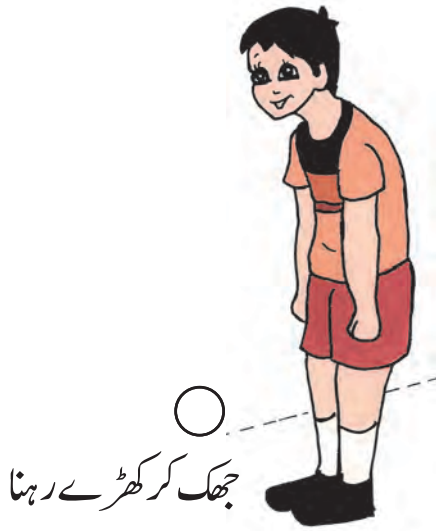
گیند روکنا

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

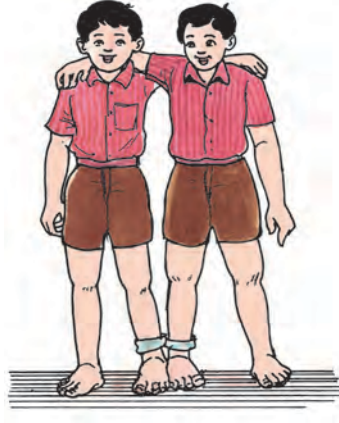
تصویروں کے مطابق جسمانی حرکات کروائیں۔

۳۔ کھیل اور مقابلے

۳۶۔ پُر لطف کھیل



لنگڑی



تین پیروں کی دوڑ



چمچا لیموں



برف پانی (وش امرت)



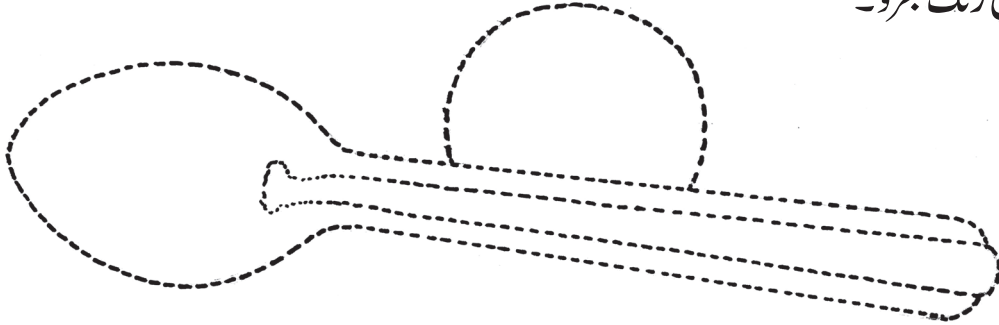
ندی پہاڑ



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۔

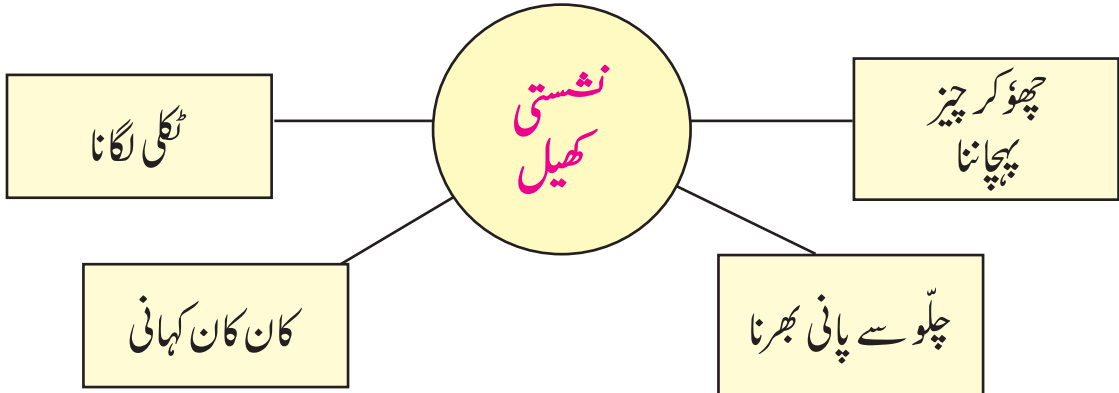
چھو کر چیز پہچانا



رومال پانی

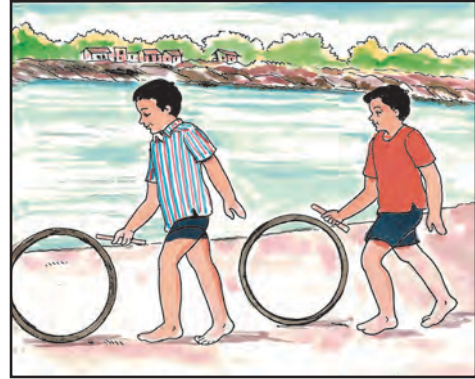
میری سرگرمی

درج ذیل کھیلوں کی معلومات حاصل کر کے کھیل کھلائے۔





لگوری



سائرکی ٹائر چلانا



آنکھ مچولی

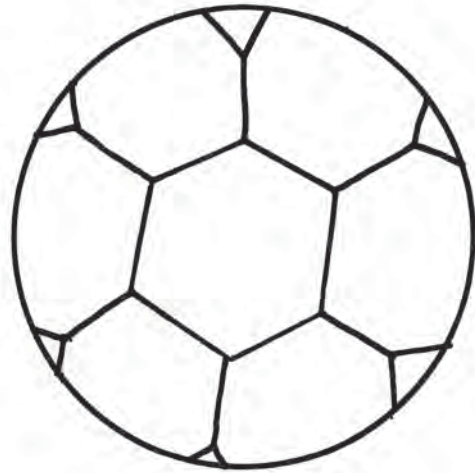
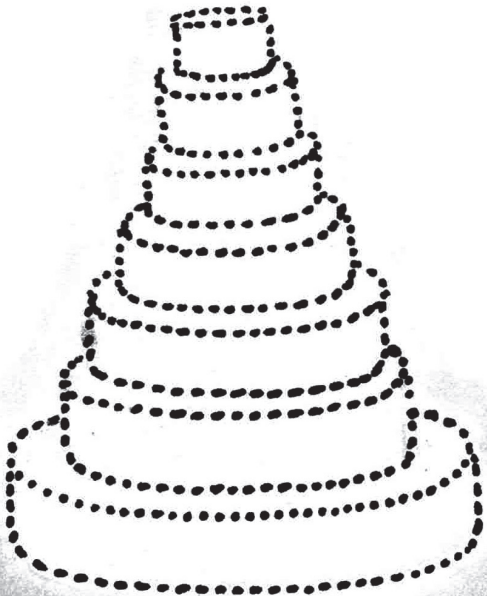
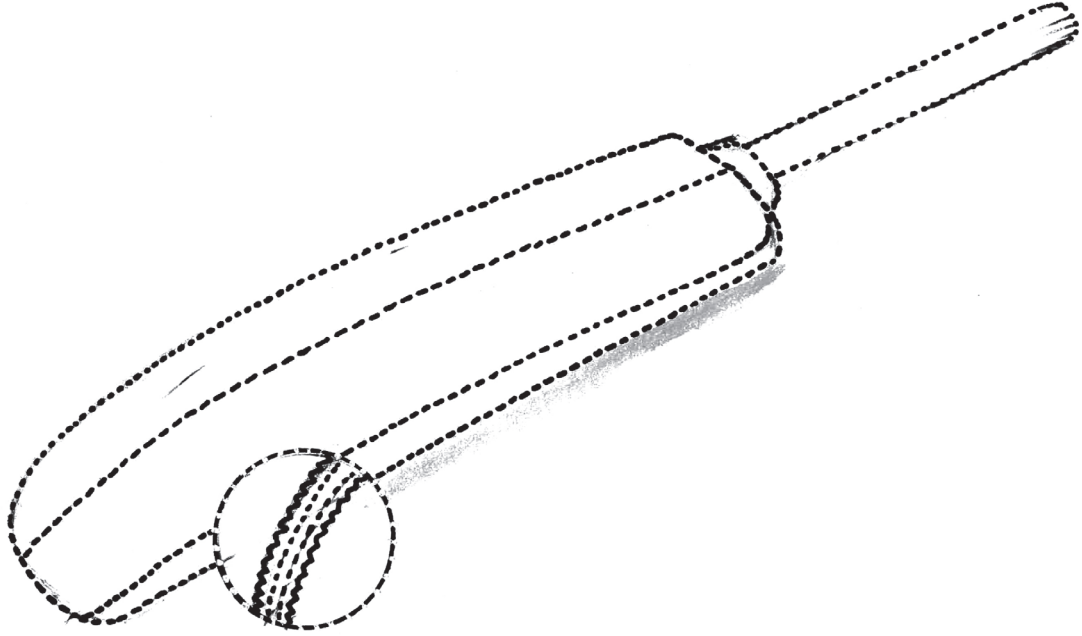


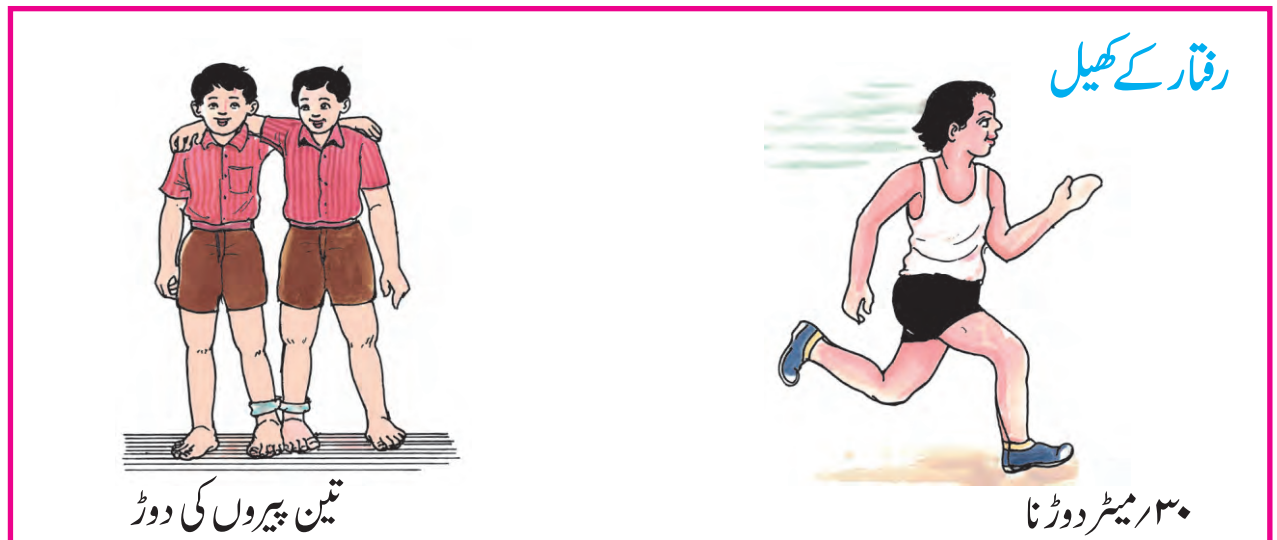
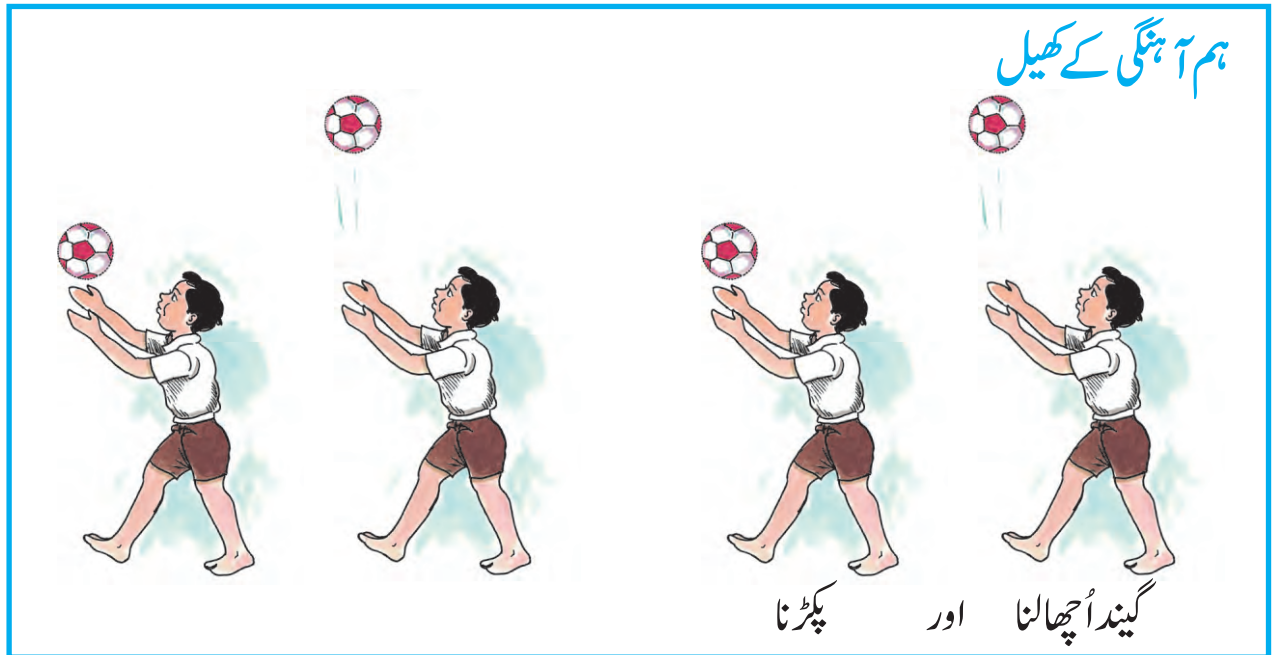
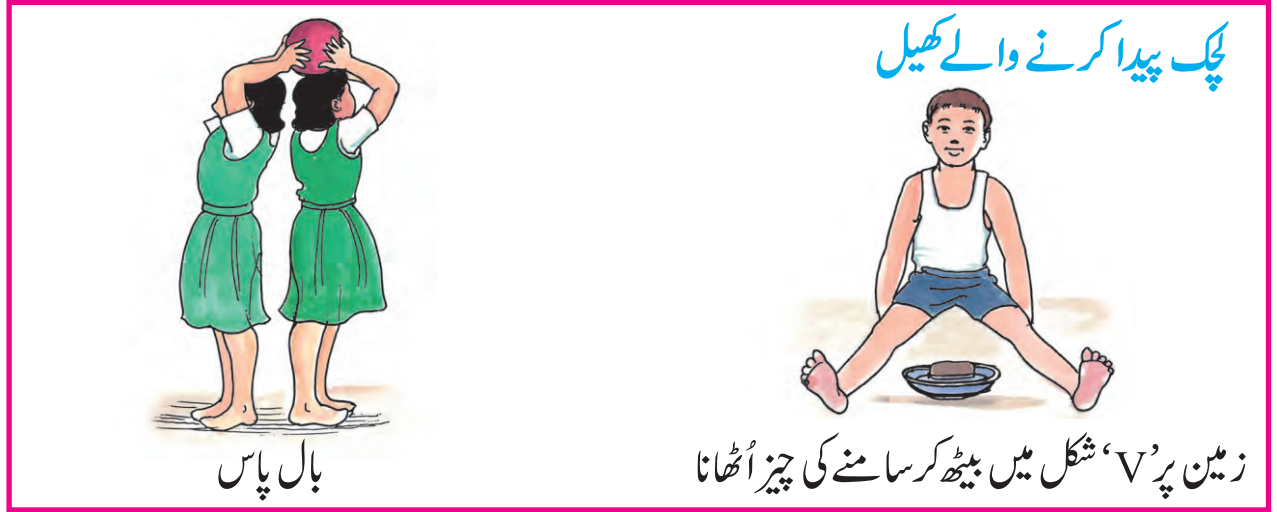
تالاب-زمین

میری سرگرمی

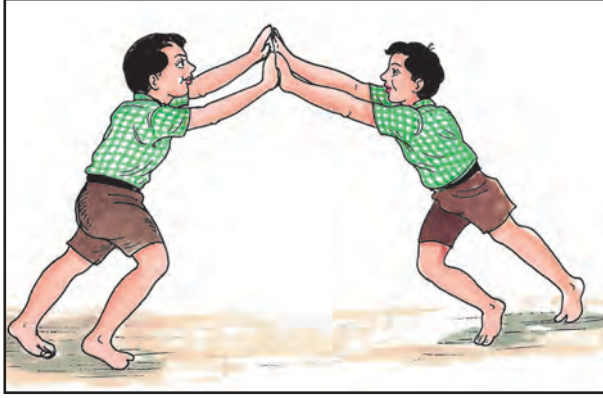
ان تصویروں کے علاوہ تمہارے پسندیدہ کھیل کھیلنا۔

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)



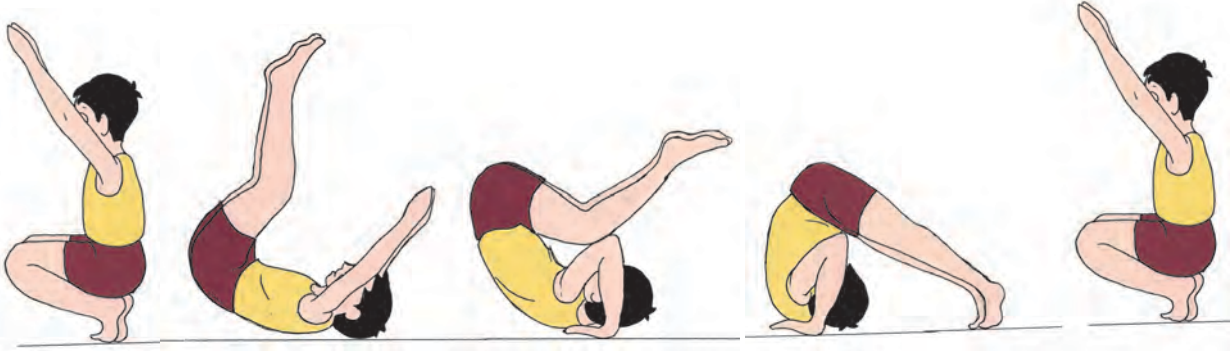
کنڈھا ٹکر

مختلف قسم کے مقابلے اور کھیل کھلائے جائیں۔

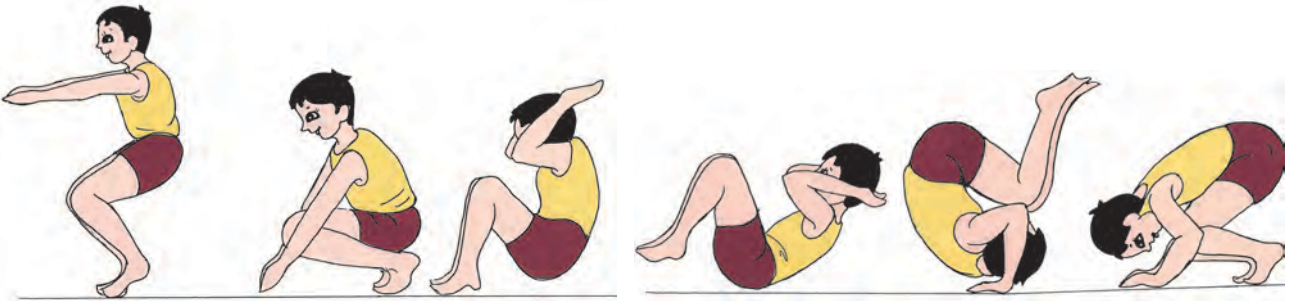
۴۔ مہارت پر مبنی سرگرمیاں

۴۱ جمنا سٹک

قلا بازی کھانا (سامنے کی طرف)



قلا بازی کھانا (پچھے کی طرف)



اوپر کی سرگرمیوں سے پسندیدہ سرگرمی کے نیچے بنائے۔

قلا بازی (سامنے کی طرف)

قلا بازی (پچھے 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



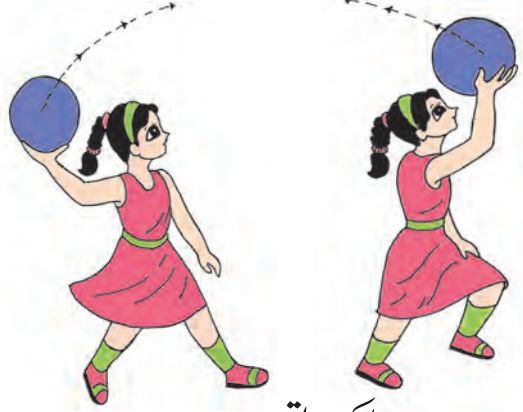
رسی گول گھما کر کودنا



گلی ڈنڈا



(۱) گیند پھینکنا



ایک ہاتھ سے

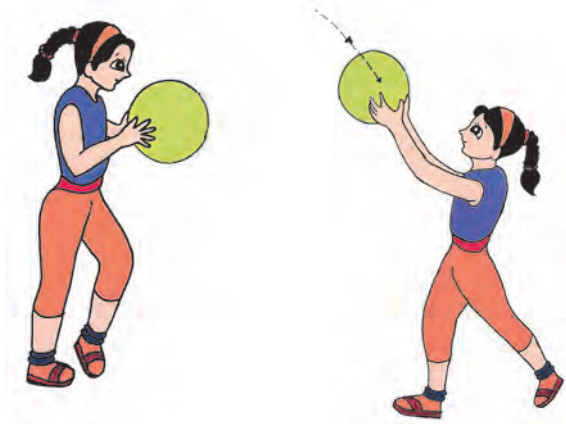
(۲) گیند دھکیلنا



جھک کر گیند پیچھے
پیچھے دھکیلنا

جھک کر گیند آگے
آگے دھکیلنا

(۴) گیند دوسروں کے ساتھ جھیلنا



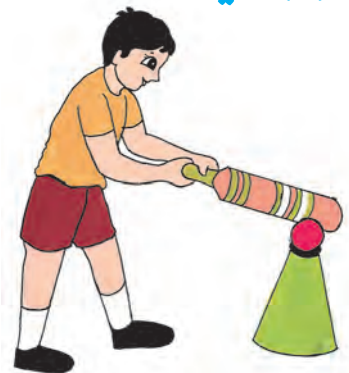
(۳) گیند جھیلنا



(۵) گیند کو مارنا



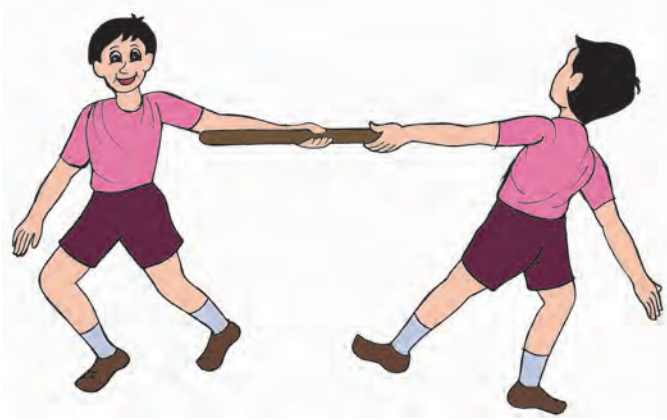
بلے سے گیند کو مارنا



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 جھیننا



ڈنڈا ہاتھ سے کھینچنا



ہاتھ سے دھکینا

میری سرگرمی

پسندیدہ کھیل کے نیچے بناؤ۔

ڈنڈا ہاتھ سے کھینچنا

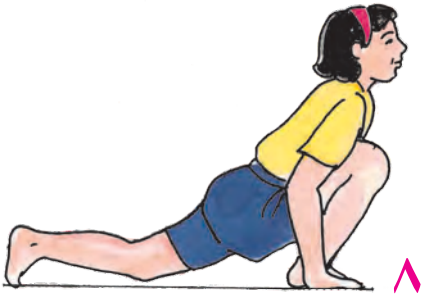
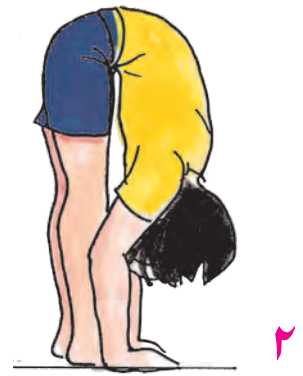
رنگ جھیننا

ہاتھ سے دھکینا

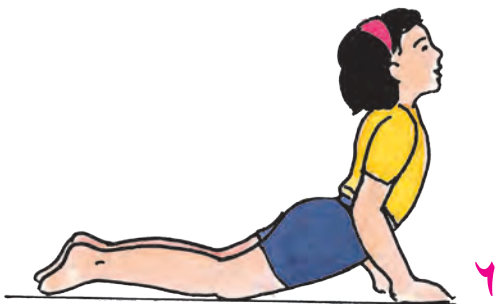
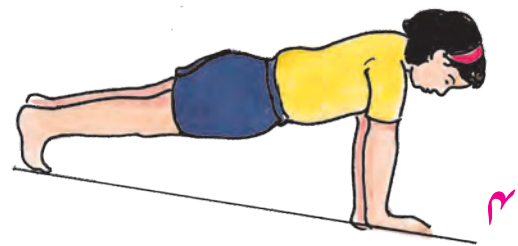
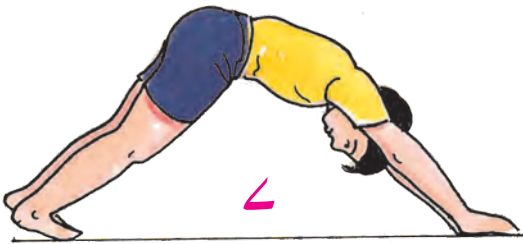
اس بات کا خیال رکھا جائے کہ بچے کھیلتے ہوئے نہ گریں اور نہ انھیں چوٹ پہنچے۔ تصویروں کا مشاہدہ کر کے وضاحت کرنے کے لیے کہیں۔
تصویروں کے مطابق کھیل کھلائیں۔

۵- ورزش

۵۱ سوریه نمسکار (ایک ورزش کا نام)



بنیادی حالت



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



پیروں کا توازن سنبھالنا



سکون سے لیٹنا



پیراوپر



ہل کی طرح

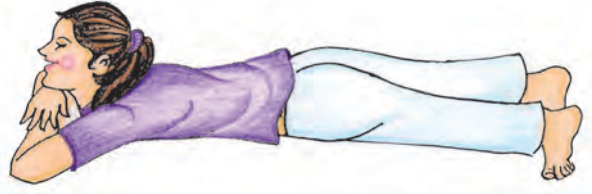
(۲) پیٹھ کے بل لیٹ کر کی جانے والی جسمانی حالت



ناگ کی طرح



مگر مچھ کی طرح



پہاڑ کی طرح



کمان کی طرح



ناؤ کی طرح



مانڈی
(پدما سن)



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

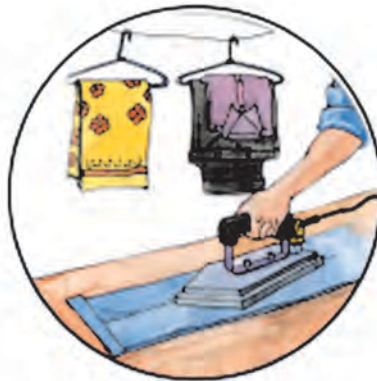
۱۱۔ بارش

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
پتہ پتہ ڈھل 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

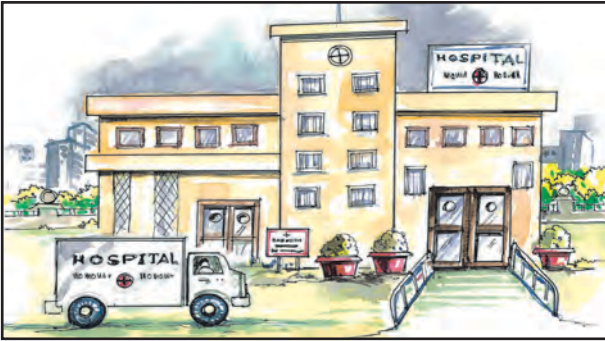
میری سرگرمی

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۔

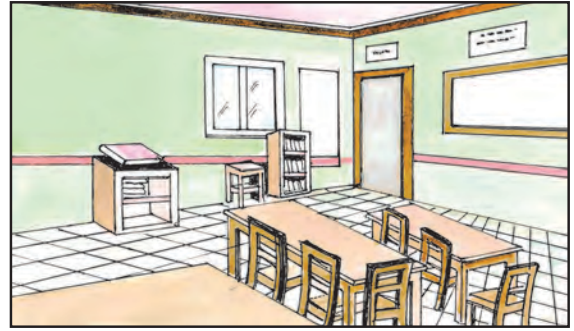


تصاویر کا مشاہدہ کرنا اور وضاحت کرنے کے لیے کہیں۔ اطراف کی سبزی منڈی، دکانیں، اسکول، اسپتال وغیرہ کی سیر کر کے جماعت میں آزادانہ گفتگو کرائیں۔

۱۲ء جماعت کی سجاوٹ (ترتیب)

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

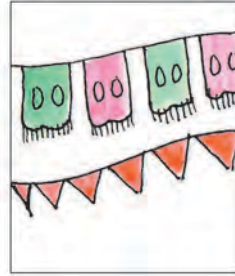




جماعت کی سجاوٹ کے لیے میرے استعمال کردہ وسائل









میری سرگرمی

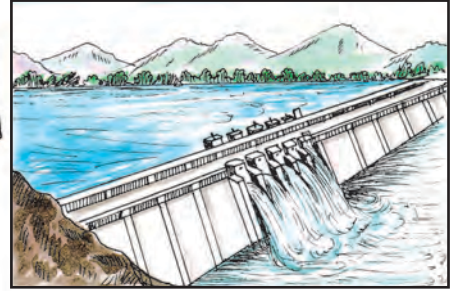
جماعت کی سجاوٹ میں یہ وسائل بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ تصویریں چپکاؤ۔

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 کرا 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 کوآ 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۔

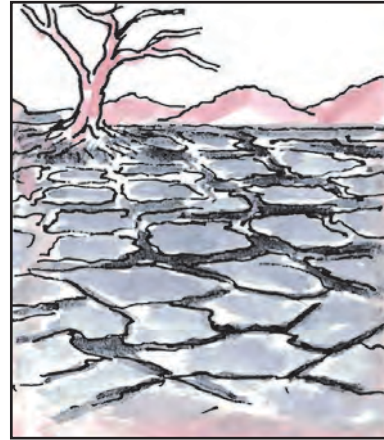
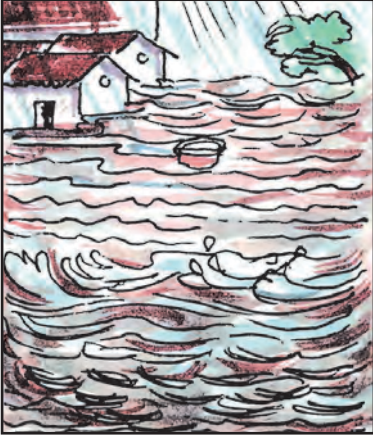


پانی کا استعمال بتانے والی صحیح تصویروں کے نیچے اور غلط تصویروں کے نیچے کا نشان بنانے کے لیے کہیں۔

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۔

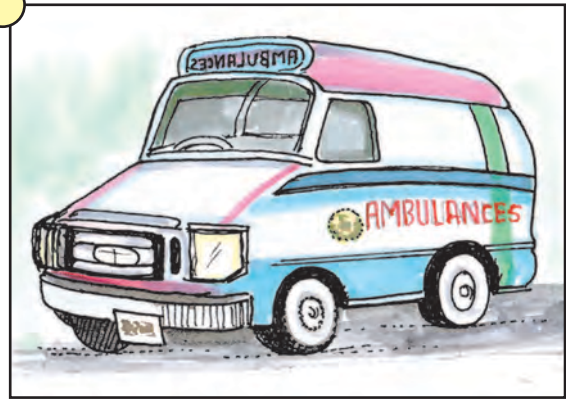
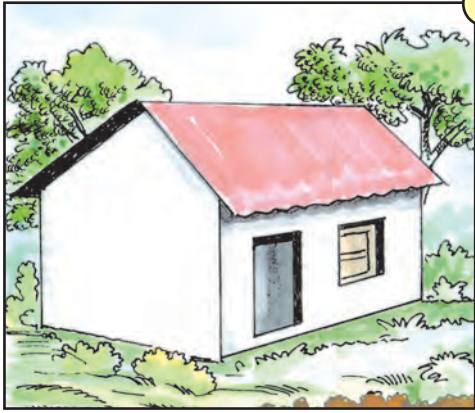
(الف) آفات کا حسن انتظام

تصویر دیکھو اور پہچانو۔

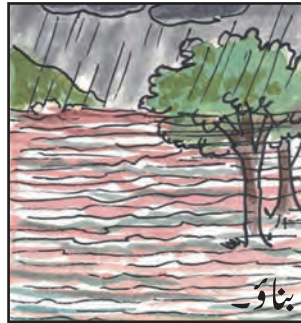
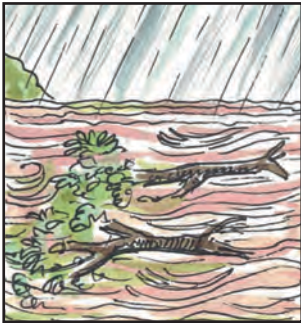


تصویروں کے ذریعے موسموں کی پہچان کرائیں۔ تصویروں کا معائنہ کرنے کے لیے کہیں۔ بارش، سیلاب، آندھی، بھرا ہوا سمندر، بجلی، بادلوں سے بھرا آسمان، طلوع آفتاب، غروب آفتاب، چاند، چاندنی، مد، جزر، جنگل وغیرہ قدرتی باتوں کے ذریعے قدرت کے مظاہر کی پہچان کرائیں۔ سوال پوچھ کر وضاحت کروائیں۔

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۔

(د) تیلیوں کے ذریعے مختلف شکلیں

آؤ، کر کے دیکھیں۔

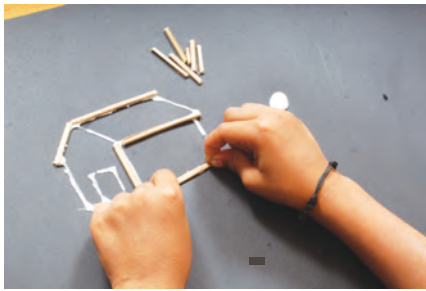
۲



۱



۲



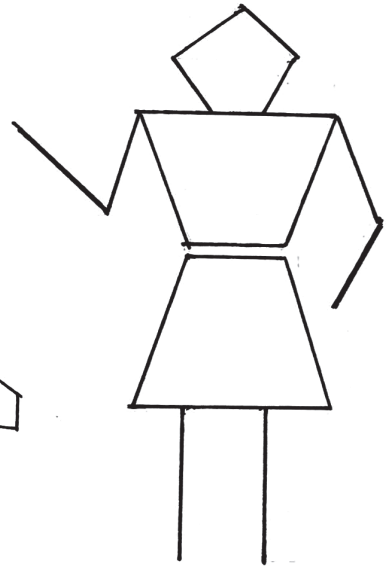
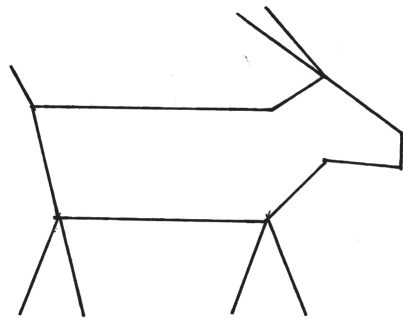
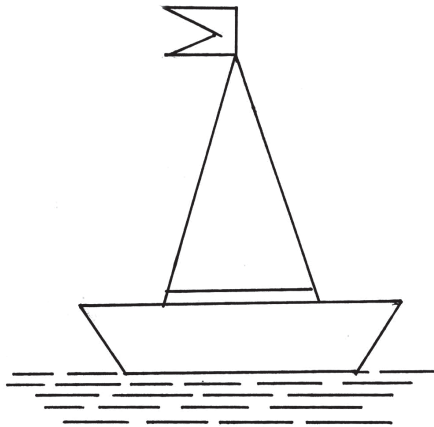
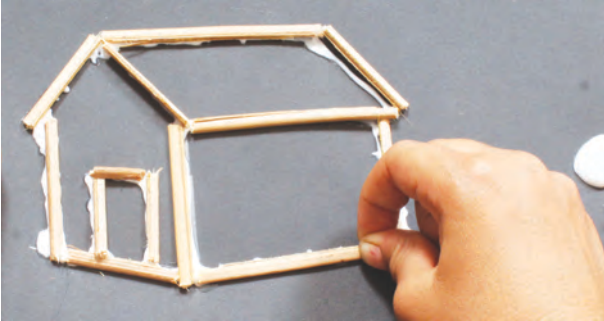
۳



میری سرگرمی

۵

مشق کے لیے شکلیں



مشق کے لیے دی ہوئی شکلوں پر گوند کی مدد سے تیلیاں چسپاں کرنے کے لیے کہیں۔

۳۔ مہارت پر مبنی سرگرمیاں

(الف) قدرتی اشیا کے ٹھپے



میری سرگرمی

سبزی ترکاری کی قاش، پتے، بیج وغیرہ جیسی قدرتی چیزوں کے ساتھ ساتھ ہاتھ کی انگلیوں کو رنگ
یا سیاہی لگا کر انگلیوں کے ٹھپے بنائے۔



تصویر میں ٹھپے کس چیز کے ہیں، طلبہ کو پہچاننے کے لیے کہیں۔ انہیں خالی جگہ میں مختلف چیزوں یا ہاتھ کے ٹھپے بنانے کے لیے کہیں۔ فن پارہ بنانے کے لیے کہیں۔

(ب) کاغذی پنکھا بنانا



اخبار/ رسالے کا صفحہ لے۔ آگے پیچھے تہہ کرے۔ تہہ کر لینے کے بعد بیچ سے موڑے۔ اندر کی جانب بیٹوں پر گوند لگا کر چپکانے کے لیے کہیں۔ باہر کی جانب بیٹوں کو گوند کی مدد سے آئس کریم/ بانس کی تیلیاں چسپاں کرنے کہیں۔ چسپاں کیے ہوئے حصے اچھی طرح سوکھ جانے کے بعد پنکھے کو کھول دیا جائے۔

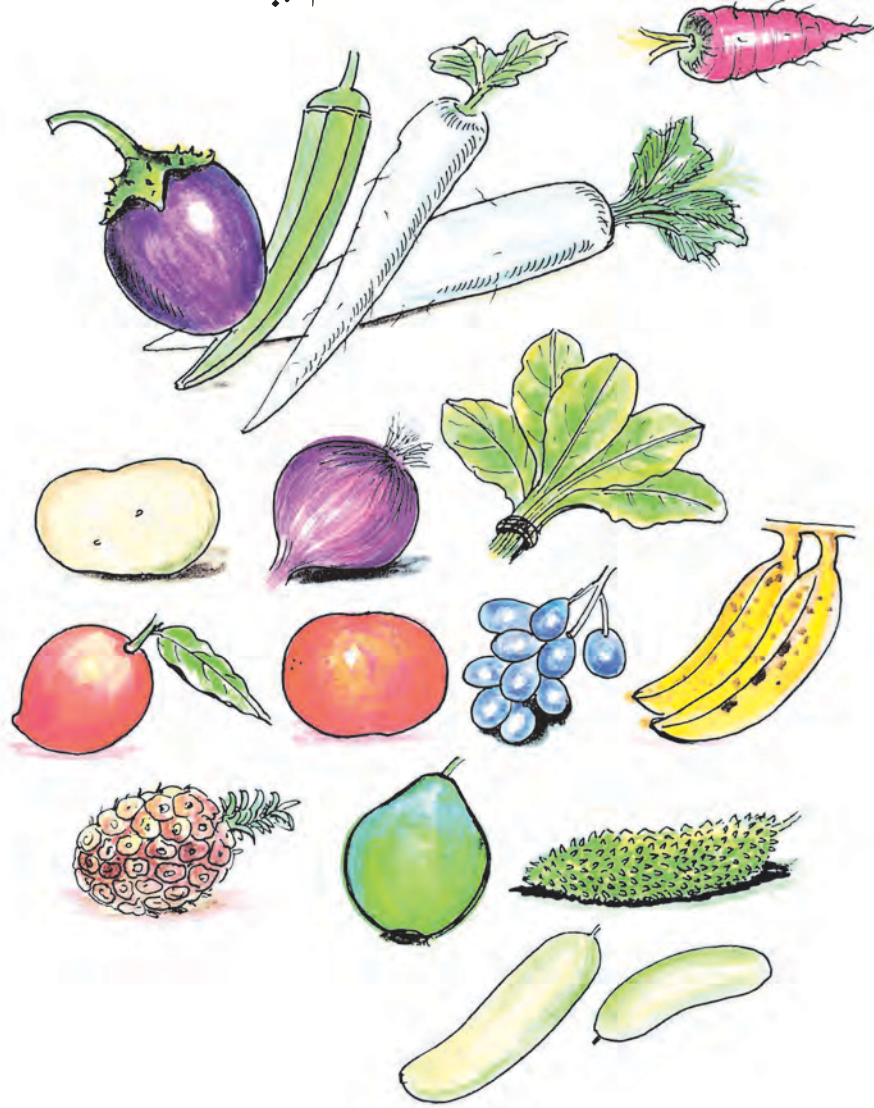
۴۔ پسندیدہ سرگرمیاں

(الف) پیداواری شعبے

(۱) شعبہ : غذا

۱ء آگن میں باغ کام

مختلف سبزیوں اور پھلوں کے نام پہچاننا۔

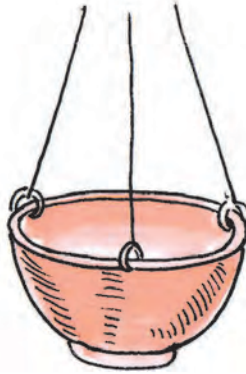
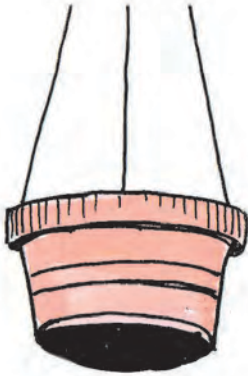


میری سرگرمی

سبزیوں اور پھلوں کی تصویریں اور پھلوں کے بیج جمع کرنا۔

تصویروں کے ذریعے سبزیوں اور پھلوں کی پہچان کرنا۔ پھلوں کے بیجوں کا ذخیرہ کرنا۔

مختلف گملوں کی پہچان

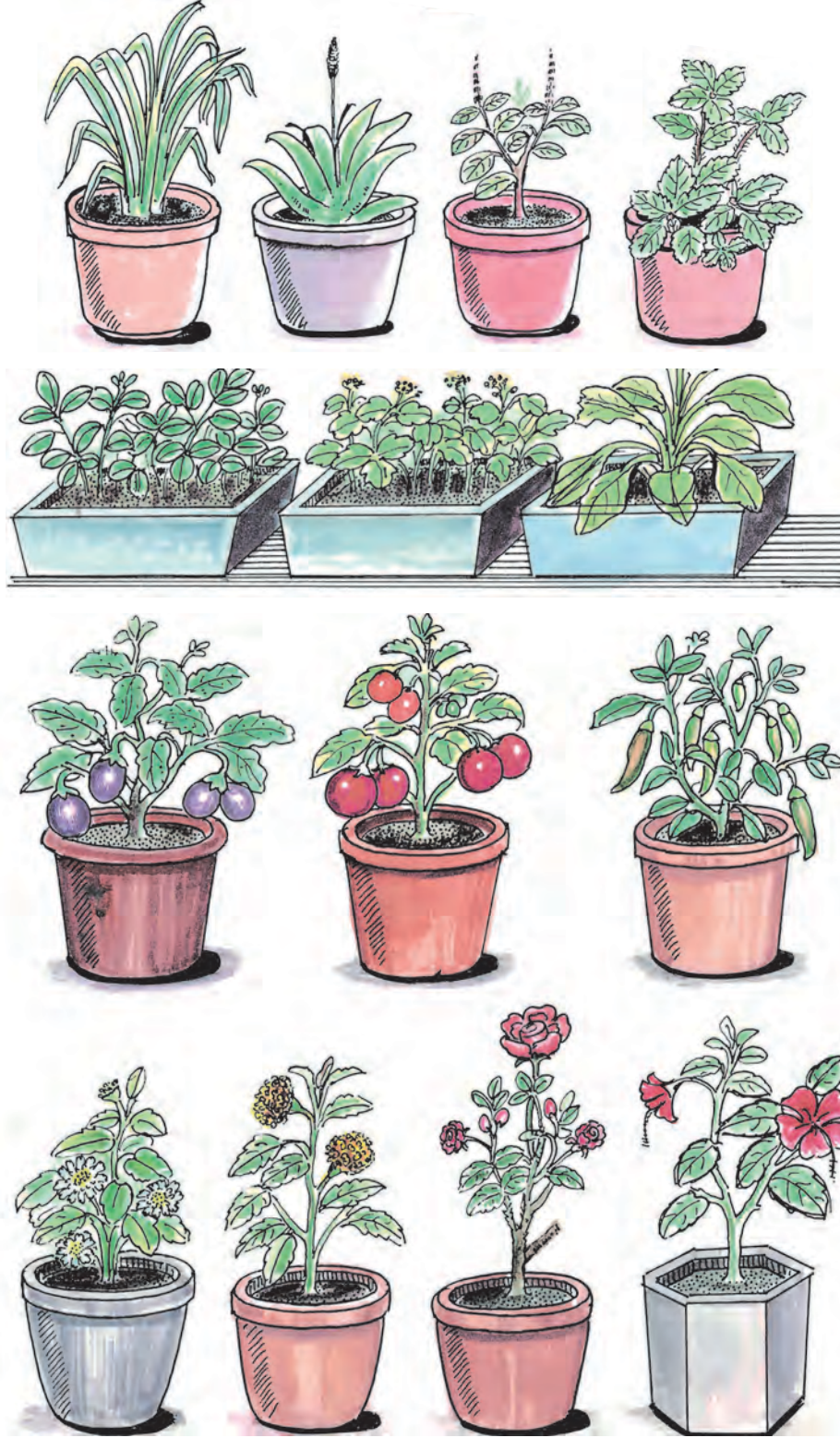


میری سرگرمی

گملے کی مختلف شکلوں کی تصویریں جمع کر کے چپکانا۔

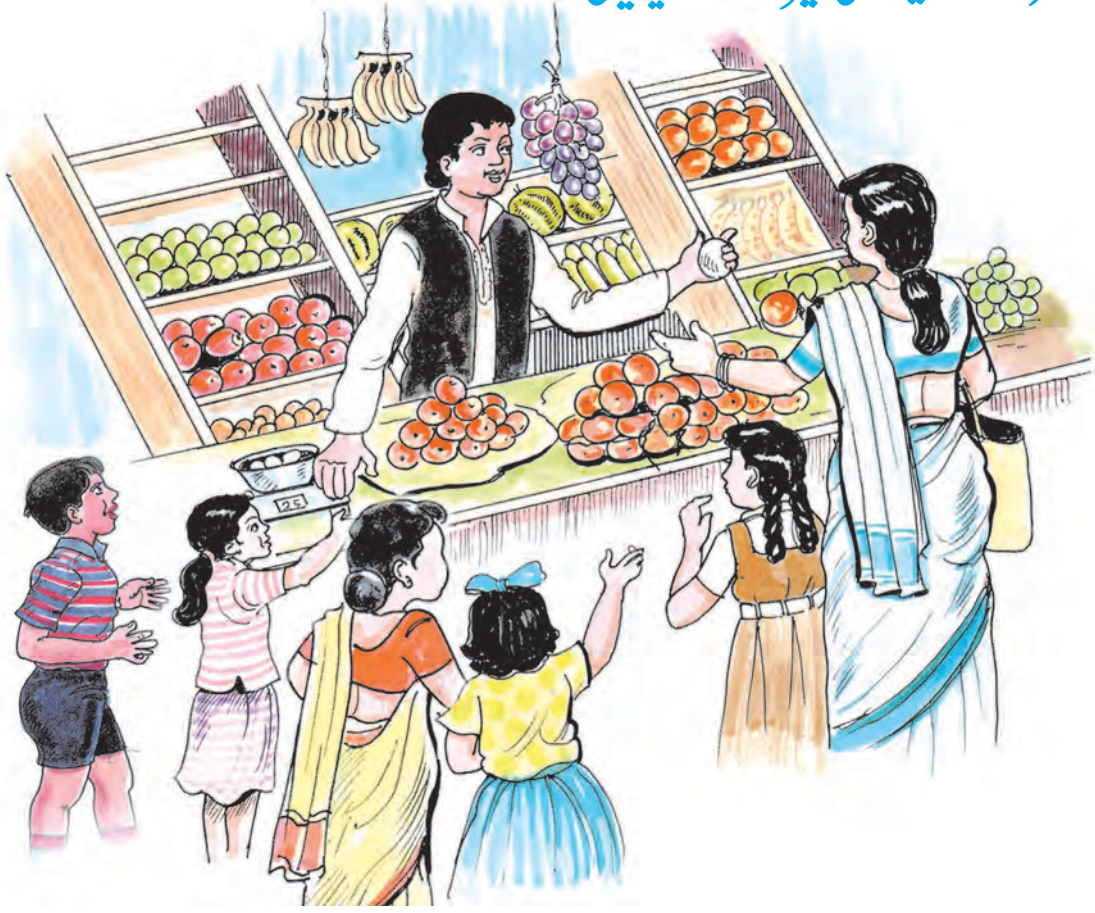
گملوں کی شکل کے مطابق ان کے ناموں کے بارے میں طلبہ کو بتائیں۔ رنگین تصاویر اور ویڈیو کا استعمال کیا جائے۔

سبزی ترکاریوں اور پھول پودوں کے گملے لگانا۔



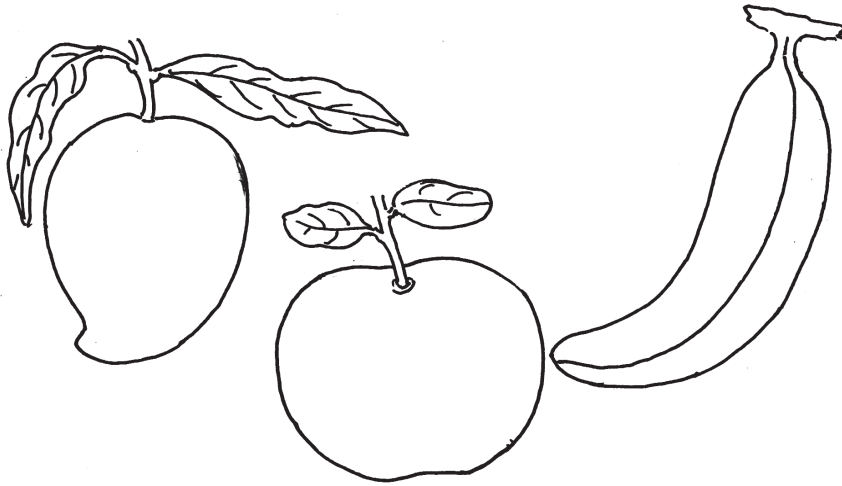
سبزی ترکاریوں اور پھول پودوں کے گملوں کی تصویریں دکھائیں۔

فروٹ مارکیٹ کی سیر - تصویر بیانی



میری سرگرمی

تصویر میں رنگ بھرو۔



طلبہ کو تصویروں کی وضاحت کرنے کے لیے کہیں۔ تصویروں میں رنگ بھرنے کے لیے کہیں۔

(ب) تصویروں سے پھل پہچاننا



میری سرگرمی

پھلوں کی تصویریں بناؤ اور ان میں رنگ بھرو۔

طلبہ کو پھلوں کی تصویریں استعمال کرنے دیں۔ تصویر پہچاننے کا کھیل کھیلنے دیں۔



میری سرگرمی

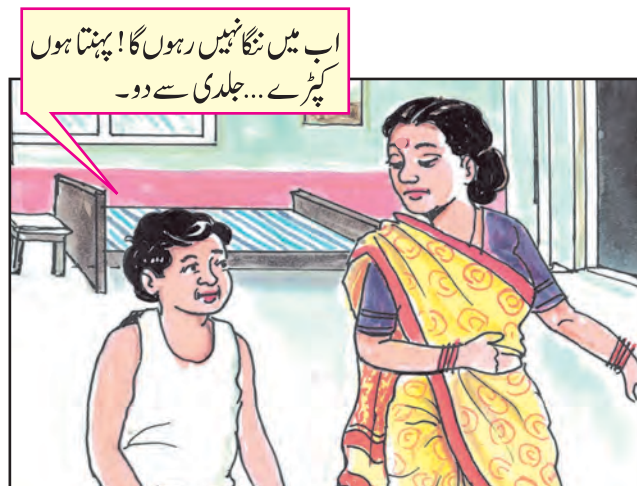
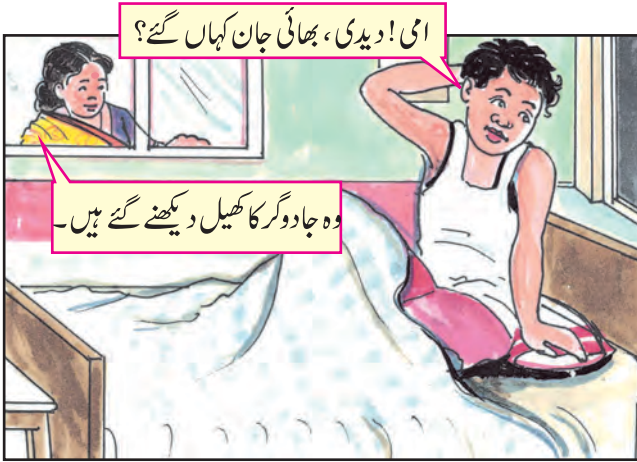
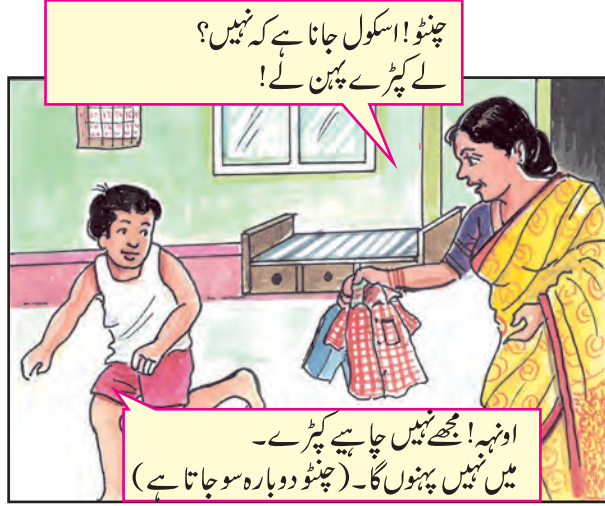
مچھلی کے مختلف اعضا پہچاننا۔



طلبہ کو پانی میں رہنے والے جانداروں کی تصویروں کے ذریعے پہچان کرائیں۔ مچھلی کے مختلف اعضا پہچاننے کے لیے کہیں۔

کپڑے کے بارے میں مکالمہ

چنٹو کی کہانی (تصویری کہانی)



تصاویر میں درج کپڑے کے تعلق سے مکالمہ اداکاری کے ساتھ کرنے کے لیے کہا جائے۔

کپاس کے پودوں کو بڑھنے کے مطابق صحیح ترتیب دو۔



کپاس کے بیج (بنولے)

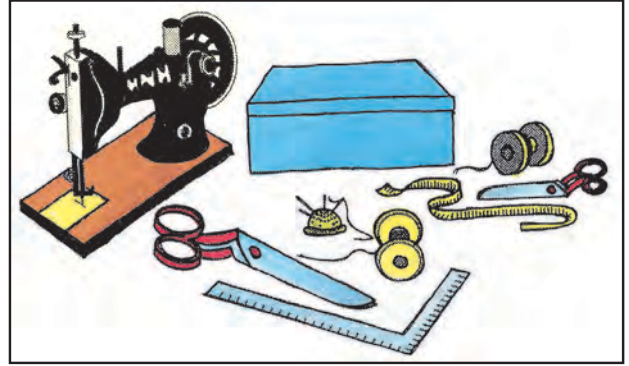
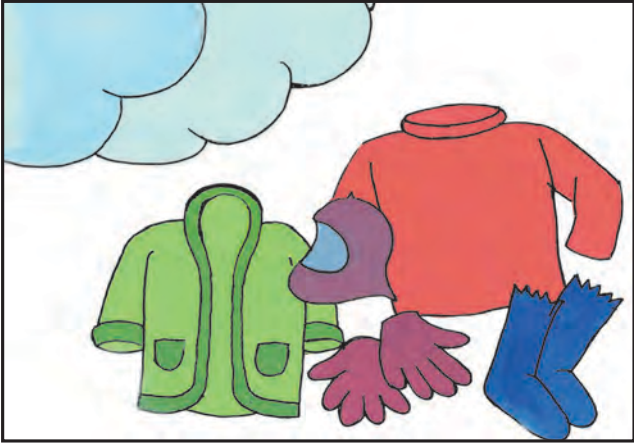
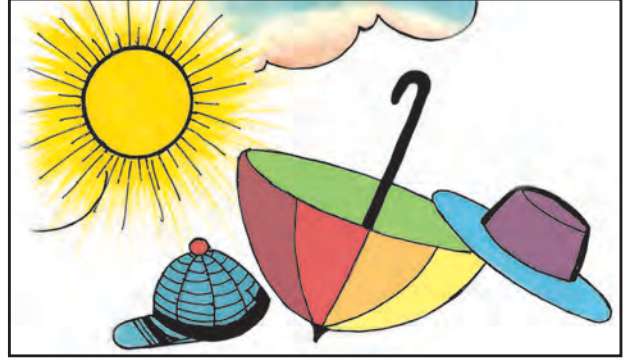


کپاس کے پھول



کپاس کے پتے

تصویروں کو صحیح ترتیب میں لگانے کے لیے کہیں۔



سلائی کام سے جڑی ہوئی چیزیں

میری سرگرمی

سوئی، بٹن اور دھاگے کی تصویریں بناؤ۔

تصویریں دکھا کر موسم اور کپڑوں کی شناخت کرائیں۔ کپڑے سینے کے لیے درکار اشیا / وسائل کی پہچان کرائیں۔ ملائم، کھردرے جیسے کپڑوں کے مختلف ٹکڑوں کو چھو کر تجربہ حاصل کرنے دیں۔

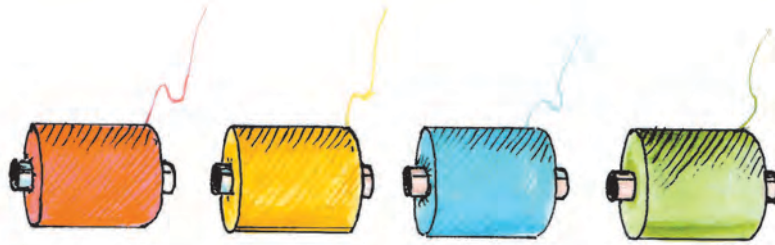
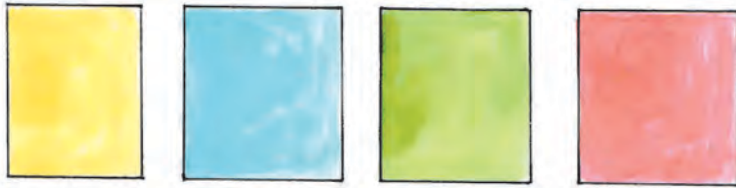
کپڑے کے مختلف حصے

جوڑیاں لگا کر دیکھو۔

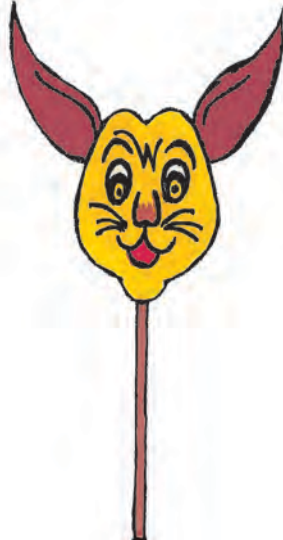
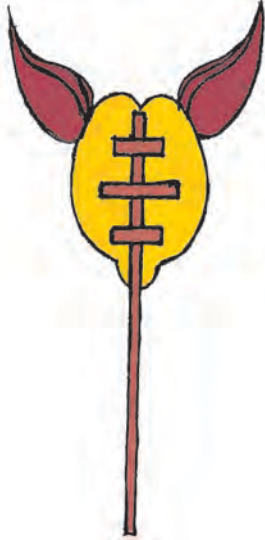


میری سرگرمی

رنگ اور رنگین دھاگے کی جوڑی لگاؤ۔



کپڑے اور ان کے حصے کی پنسل کے ذریعے جوڑی لگانے کے لیے کہیں۔ رنگ اور دھاگے کی جوڑی لگانے کے لیے کہیں۔



میری سرگرمی

اخبار، رسالے سے رنگین تصویریں جمع کر کے ان سے پور پتلی بنانا۔

پور پتلی اور کھپتی بنانے کا طریقہ بتائیں اور الگ الگ گڑیا تیار کرنے کے لیے کہیں۔

ناریل کے درخت کے مختلف حصوں اور ان سے تیار ہونے والی چیزوں کی پہچان۔



میری سرگرمی

ناریل کے درخت کا مشاہدہ کر کے اپنے لفظوں میں بیان کرنا۔
ناریل کے درخت سے بننے والی مختلف چیزوں کے نام بتانا۔

ناریل کے درخت کے مختلف حصوں کی پہچان کرائیں۔ اس سے تیار ہونے والی مختلف چیزوں کی تصویریں دکھا کر وضاحت کرائیں۔

مٹی کا گیت (بڑ بڑ گیت)

امی بولیں -
بیٹے بولو کیا کرتے ہو تم ؟
بچہ بولا -
امی ہوں میں کھیل میں گم !



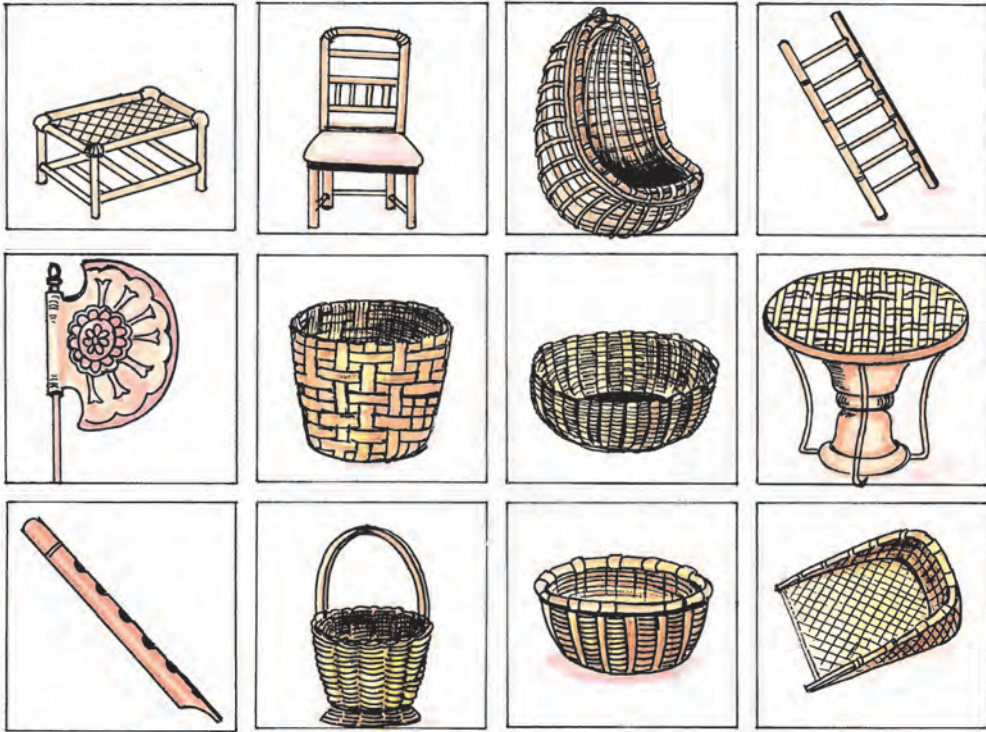
امی بولیں -
بیٹے ! مٹی سے نہ کھیل
چڑھ نہ جائے دھول اور مٹی
بچہ بولا -
میری پیاری اماں !
تھیں جانا ہے کہاں ؟

کھیلنا ہے مجھ کو میں تو کھیلوں گا
کھیلنے دو مجھ کو میں نہ ابھی آؤں گا
کھیلنے دو مجھ کو اور تھوڑی دیر
سامنے ہے میرے مٹی کا ڈھیر

میری سرگرمی

گیلی مٹی سے گول، لمبوتری، چوکون شکل کی چھوٹی چھوٹی ٹکیا تیار کرنا۔

مختلف پیشوں سے متعلق گیت جمع کر کے طلبہ کو سُر اور تال میں گانے کے لیے کہیں۔ گیلی مٹی سے مختلف شکلیں بنانے کے لیے کہیں۔



تصویر کے ذریعے بانس کے درخت کی پہچان کرائیں۔ اس کے مختلف استعمال پوچھیں۔



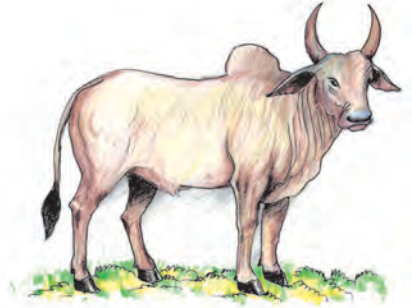
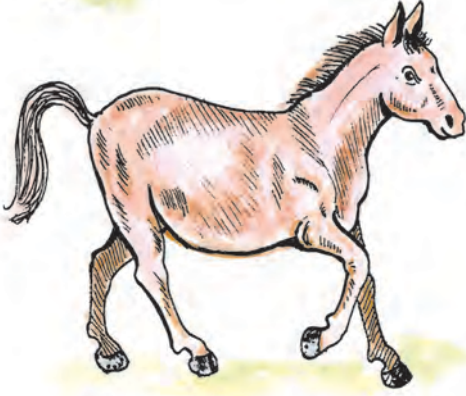
میری سرگرمی

گرے ہوئے پھولوں کی پنکھڑیاں چپکا کر تہنیت نامہ بناؤ۔

مختلف پھولوں کی پہچان کرائیں۔ تصویر کی وضاحت کرنے کو کہیں۔ جھڑے ہوئے پھولوں کی پنکھڑیاں، پنسل کا بڑا دہ چپکا کر سجاوٹ کرنے کو کہیں۔

(الف) دیگر شعبے

کاشتکاری کی تکمیلی صنعتیں (غلہ بانی)



میری سرگرمی

تصویر میں دکھائے ہوئے جانوروں اور پرندوں کی آوازیں نکالو۔



مرغا



بطخ



بلی

تصویروں کے ذریعے جانوروں، پرندوں کی پہچان کرائیں۔ ان کی آواز سنائیں۔ طلبہ کو جانوروں اور پرندوں کی انفرادی طور پر اور اجتماعی طور پر آواز نکالنے کا موقع دیں۔

۵۔ ٹکنالوجی شعبہ

(ب) اطلاعاتی مواصلاتی ٹکنالوجی

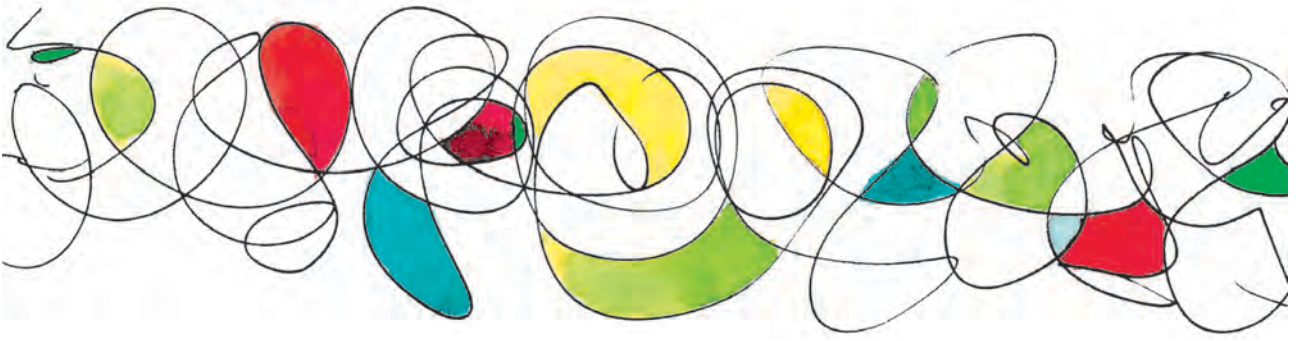
معلومات دینے والے ذرائع



آمدورفت کے اصول - ٹکنالوجی کا استعمال



اطلاعاتی مواصلاتی ٹکنالوجی کے ذرائع کی پہچان کرائیں۔ ان کے استعمال کے بارے میں بچوں سے پوچھیں۔ آمدورفت کے اصولوں کے بارے میں معلومات بہم پہنچائیں۔

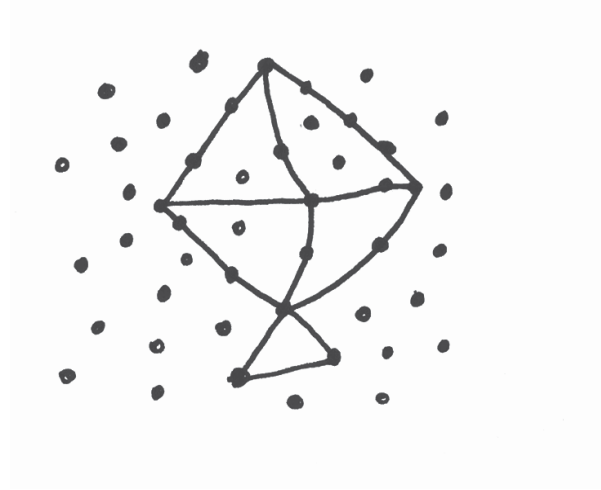


ڈوڈل (خط نگاری) کرتے وقت ہونے والی ہاتھوں اور آنکھوں کی حرکات، چہرے کے تاثرات، منہ سے گنگناہا، ان تمام امور کے سہارے خوب صورت رواں خطوط بنانے میں مدد ملتی ہے۔ من پسند ڈوڈل کرنے دیں اور ان میں سے کچھ حصوں میں رنگ بھرنے کے لیے کہیں۔

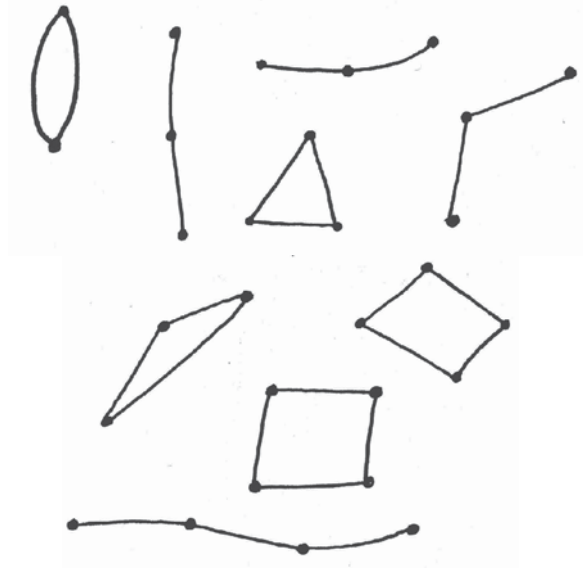


میری سرگرمی

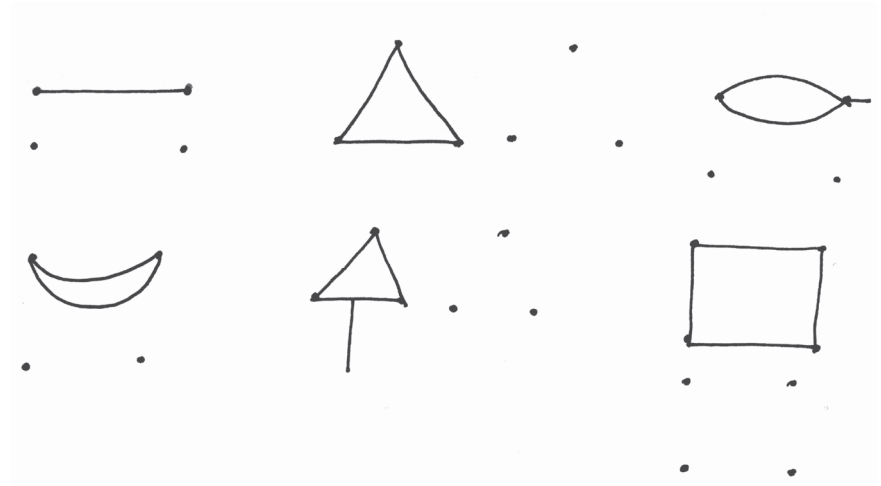
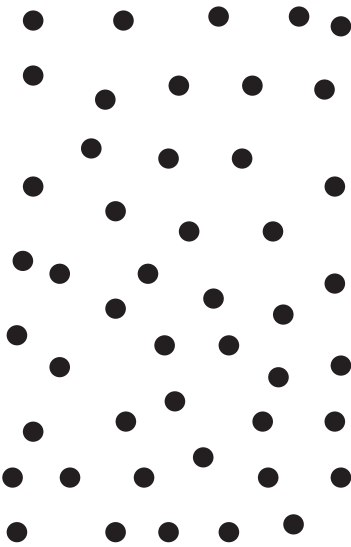
تصویر



شکل

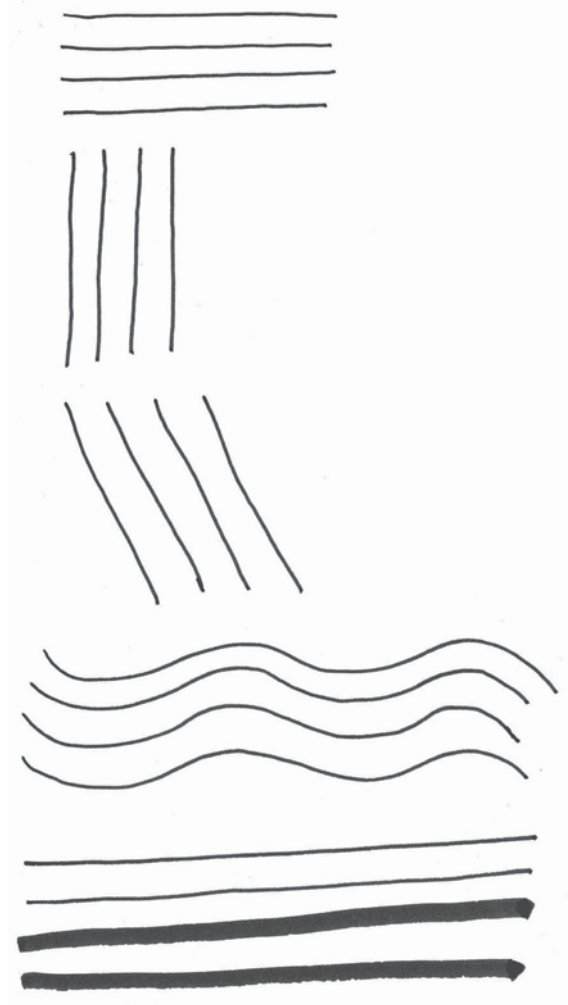
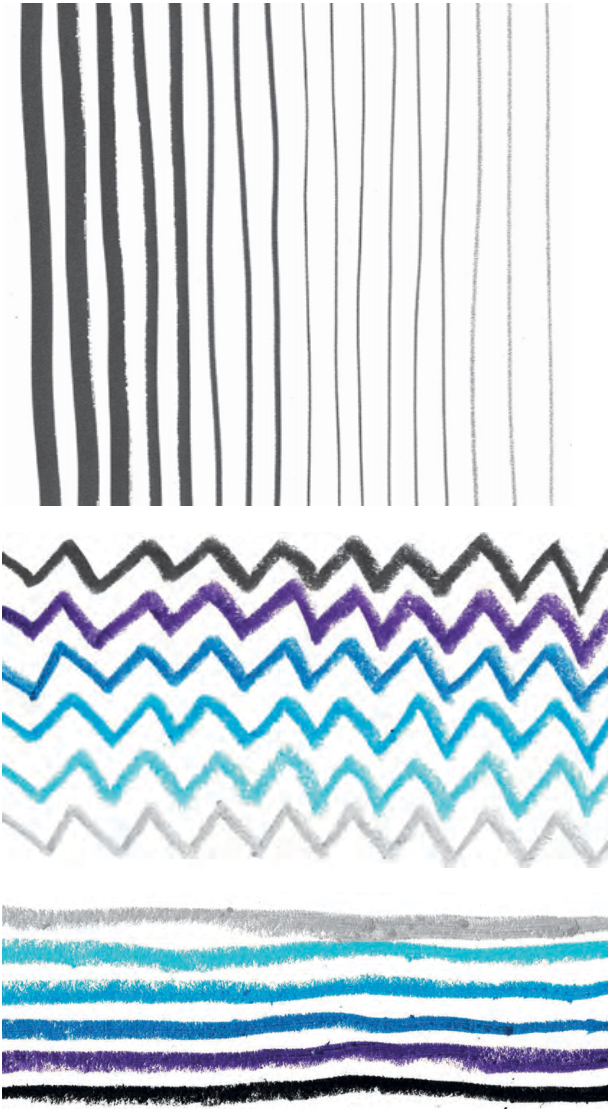


میری سرگرمی



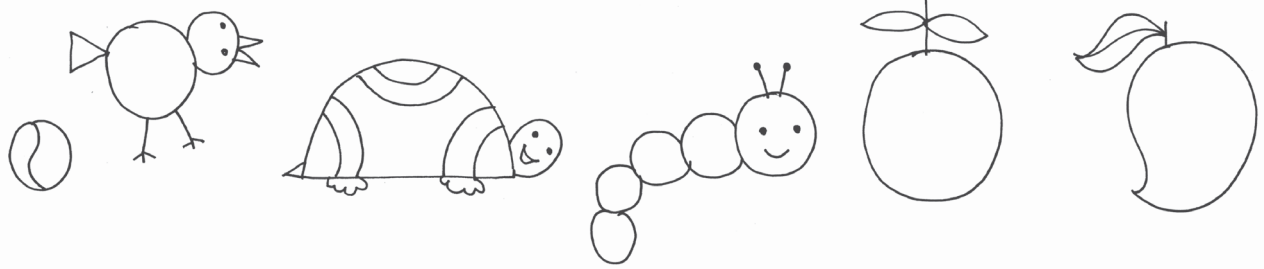
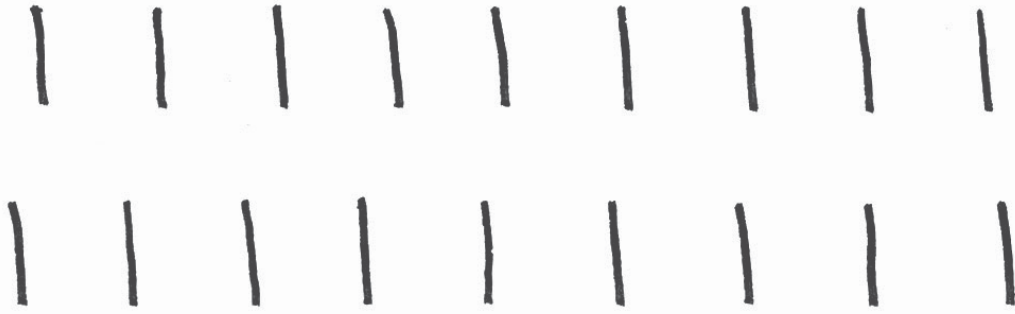
نقطوں سے شکل: کاغذ پر کچھ فاصلے پر بنے دو نقطوں کو ایک یا دو لکیروں سے جوڑنے پر نئی شکل بنتی ہے۔ دو نقطوں کی طرح ہی تین، چار، پانچ، چھ یا اس سے زیادہ نقطے لے کر آسانی سادہ شکلیں بنائی جاسکتی ہیں۔ گروہ میں بیٹھ کر بھی بچے اس طرح کی شکلیں بنا سکتے ہیں۔ بننے والی شکلوں میں اپنی پسند کے رنگ بھرنے کے لیے کہیں۔

نقطوں سے تصویر: ایک کورے کاغذ پر جتنے چاہے نقطے بنا کر انھیں جوڑ کر کون کون سی شکلیں بنائی جاسکتی ہیں، یہ تلاش کرنے کے لیے کہیں۔ بننے والی تصویر کو اپنی پسند کے رنگ بھرنے کے لیے کہیں۔

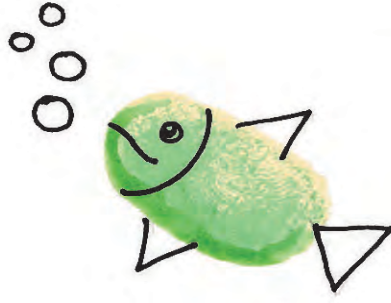
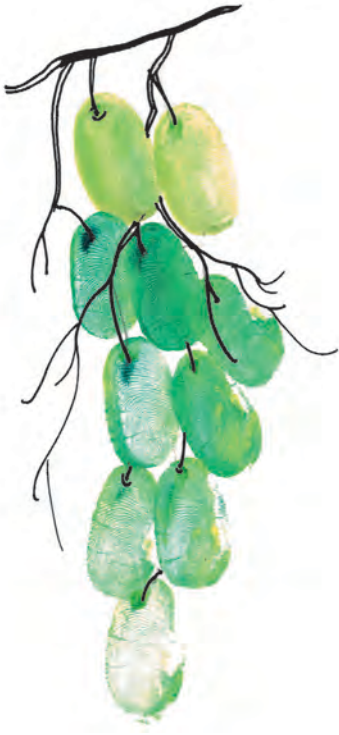


میری سرگرمی

دی ہوئی لکیروں کی مشق کرنے سے خوب صورت لکیریں بنانے اور آگے چل کر خوب صورت تصویر بنانے میں مدد ملتی ہے۔ درج بالا لکیروں کی مشق کے لیے پنسل، روغنی کھریا، اسکیچ پین، مارکر پین، قلم وغیرہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔



درج بالا آسان تصویروں کا مشاہدہ کر کے اسی طرح کی کچھ الگ تصویریں بنانے کے لیے کہا جائے۔

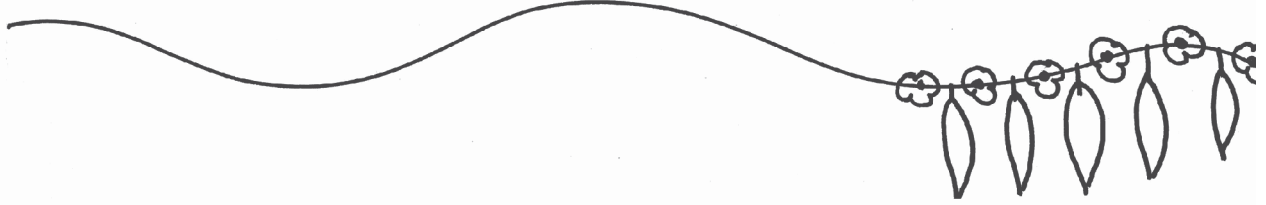


میری سرگرمی



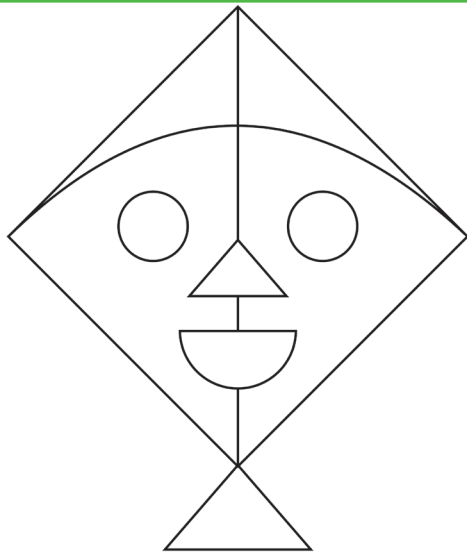
بچے رنگوں سے کھیلنا پسند کرتے ہیں۔ انکلی کورنگ یا سیاہی لگا کر کورے کاغذ پر ٹھپے بنانے کے لیے کہیں۔ ٹھپوں کی مدد سے انھیں خوب صورت تصویریں بنانے کے لیے کہیں۔ ٹھپوں کی شکل میں کچھ خاص تصویروں کی شکلیں ڈھونڈنے کے لیے کہیں۔

۱۶ نقاشی



میری سرگرمی

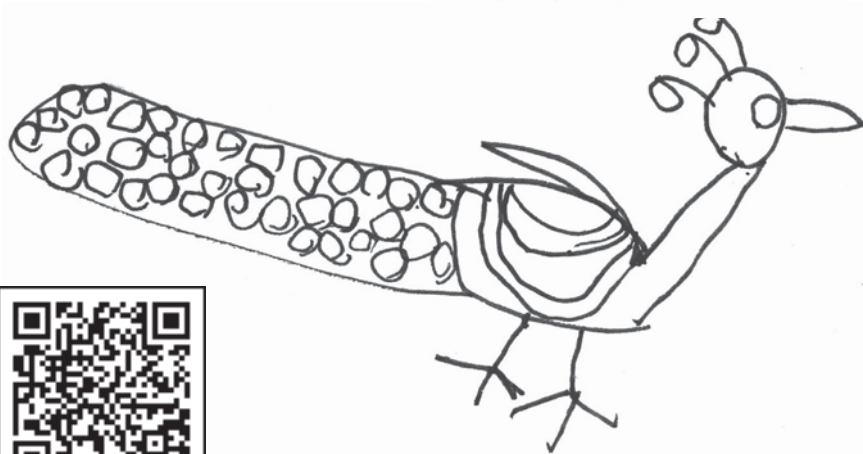
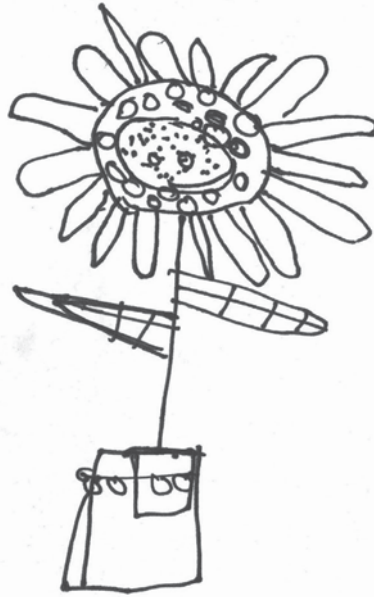
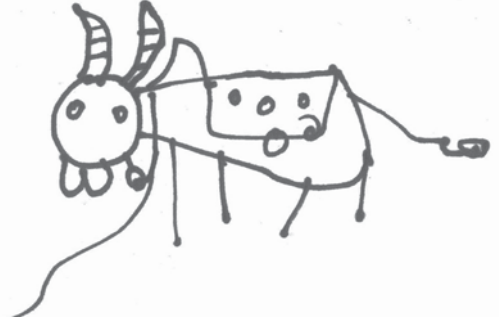
پتے، پھول، دائرے، مثلث، ٹیڑھی میڑھی لکیریں دیکھ کر نقاشی کی جاسکتی ہے۔ یہاں پر درج بالا نقاشی کی تکمیل متوقع ہے۔ 'میری سرگرمی' میں درج بالا مثالوں کے علاوہ نقاشی بنانے کے لیے کہا جاسکتا ہے۔



دیے ہوئے غباروں اور پتنگ کی شکل میں اپنی پسند کے مختلف رنگ بھرنے کے لیے کہا جاسکتا ہے۔



خوب صورت حروف لکھنے کے لیے بچپن سے ہی مشق کرنا ضروری ہے۔ 'حرف' ہی لفظوں کی تصویر ہوتے ہیں۔ یہ تصویر لکیر سے بنتی ہے۔ لکیر خوب صورت بن جائے تو حرف خوب صورت بنتا ہے! سیدھی آڑی لکیروں، سیدھی کھڑی لکیروں، ترچھی سیدھی لکیروں، دائروی لکیروں اور نصف دائروی لکیروں کی مناسب مشق کرنے سے خوب صورت حرف بننے میں مدد ملتی ہے۔

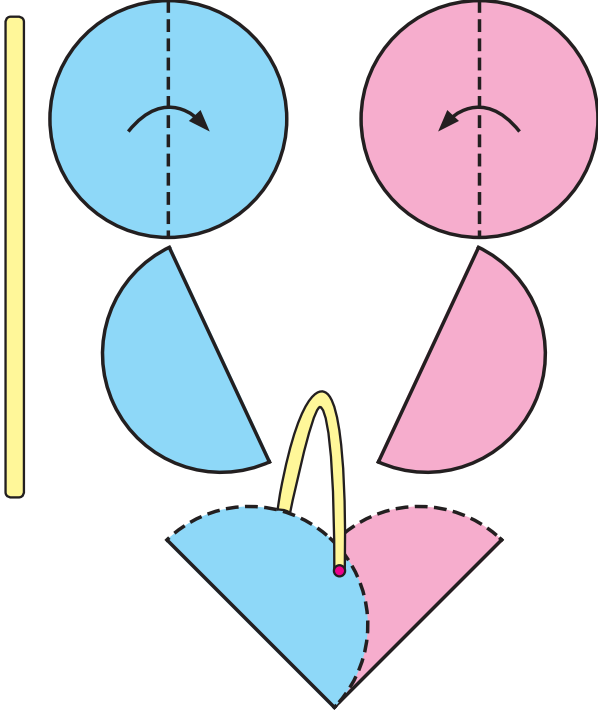


تصویروں میں غلطی نہ نکالیں۔ تصویر میں اُبھرنے والے جذبات کو سمجھیں کیونکہ یہ تصویریں بچوں کی خود کی بنائی ہوئی ہوتی ہیں۔

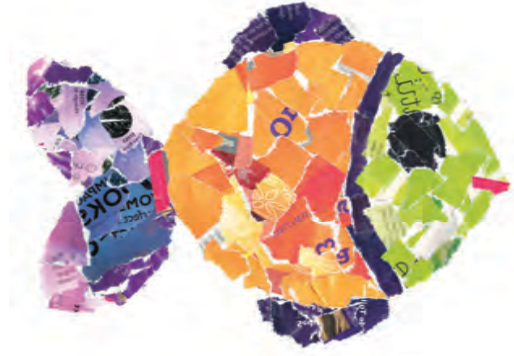
اوپر کی خالی جگہ میں اپنی پسند کی تصویریں بنانے کے لیے کہیں۔



(۳) تہہ کرنا



(۱) پھاڑنا



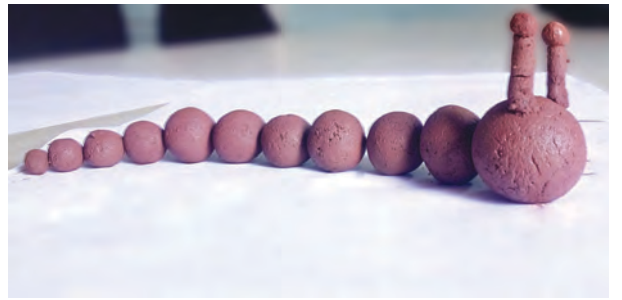
(۲) چُرمرانا



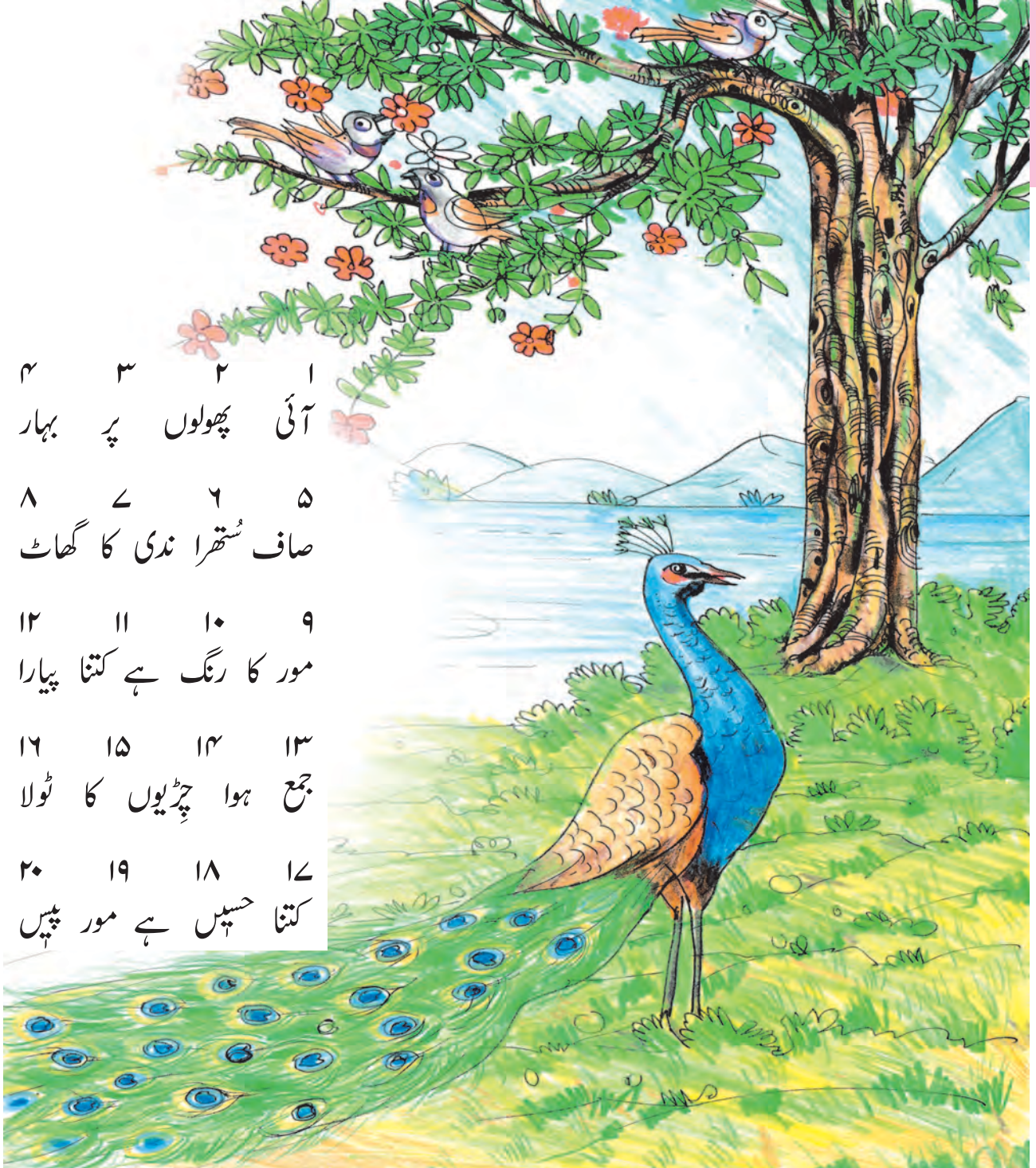
پھاڑنا: بچوں کو کاغذ پھاڑنا بہت اچھا لگتا ہے۔ کاغذ پھاڑتے وقت پیدا ہونے والی آواز سے بھی وہ لطف اٹھاتے ہیں۔ درج بالا طریقے سے کاغذ پھاڑ کر چسپاں کر کے (کولاج) تصویر بنانے کے لیے کہیں۔

چُرمرانا: الگ الگ رنگ کے کاغذ پھاڑ کر انہیں چرمران کر ان کے چھوٹے چھوٹے گولے بنانے کے لیے کہیں اور اپنی پسند کی سادہ شکلیں چپکانے کے لیے کہیں۔

تہہ کرنا: دو پیپر ڈش (کاغذ کی پلیٹ) لے کر ان پر درج بالا کی طرح سرگرمی انجام دینے کے لیے کہیں۔ خوبصورت کاغذ کی تھیلی بنانے کے لیے کہیں۔

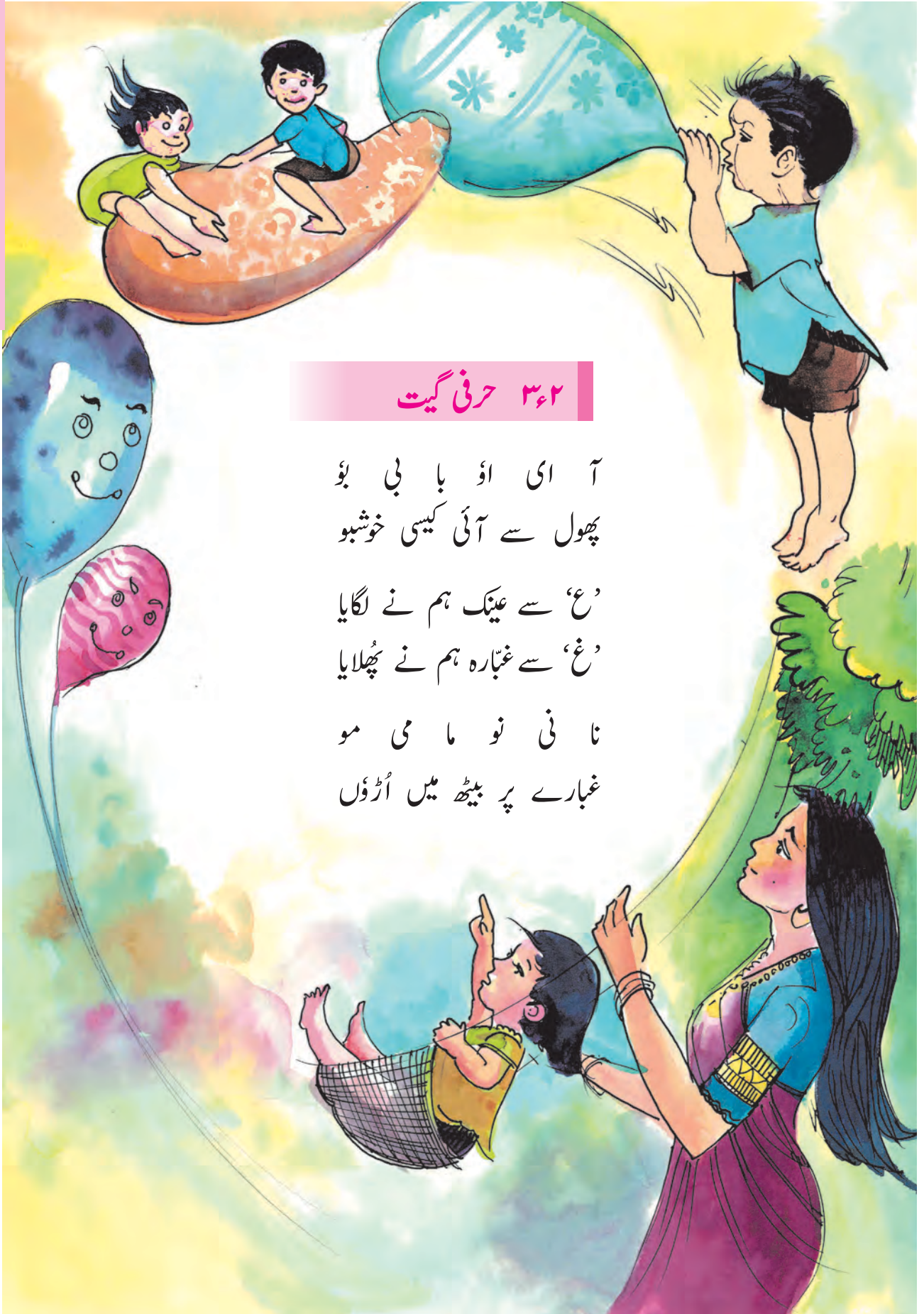


اپنے آس پاس آسانی سے دستیاب ہونے والی مٹی لے کر اس میں پانی ملانے کو کہیں۔ تیار ہونے والے مٹی کے گولے سے اپنی پسند کی چیز، شکل بنانے کے لیے کہیں۔



۴ ۳ ۲ ۱
 آئی پھولوں پر بہار
 ۸ ۷ ۶ ۵
 صاف سُتھرا ندی کا گھاٹ
 ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹
 مور کا رنگ ہے کتنا پیارا
 ۱۶ ۱۵ ۱۴ ۱۳
 جمع ہوا چڑیوں کا ٹولا
 ۲۰ ۱۹ ۱۸ ۱۷
 کتنا حسین ہے مور پس

گانے میں لہجے کی مدد سے موسیقی ریز (مترنم) آواز پیدا کی جاتی ہے۔ گانے کے لیے ساز ضروری نہیں ہوتا ہے۔ آسانی سے اور لطف حاصل کرنے کے لیے گنگنانا بھی گانا کہلاتا ہے۔ گانے کی مشق کرنے کے لیے کہیں۔



۳۶۲ حرفی گیت

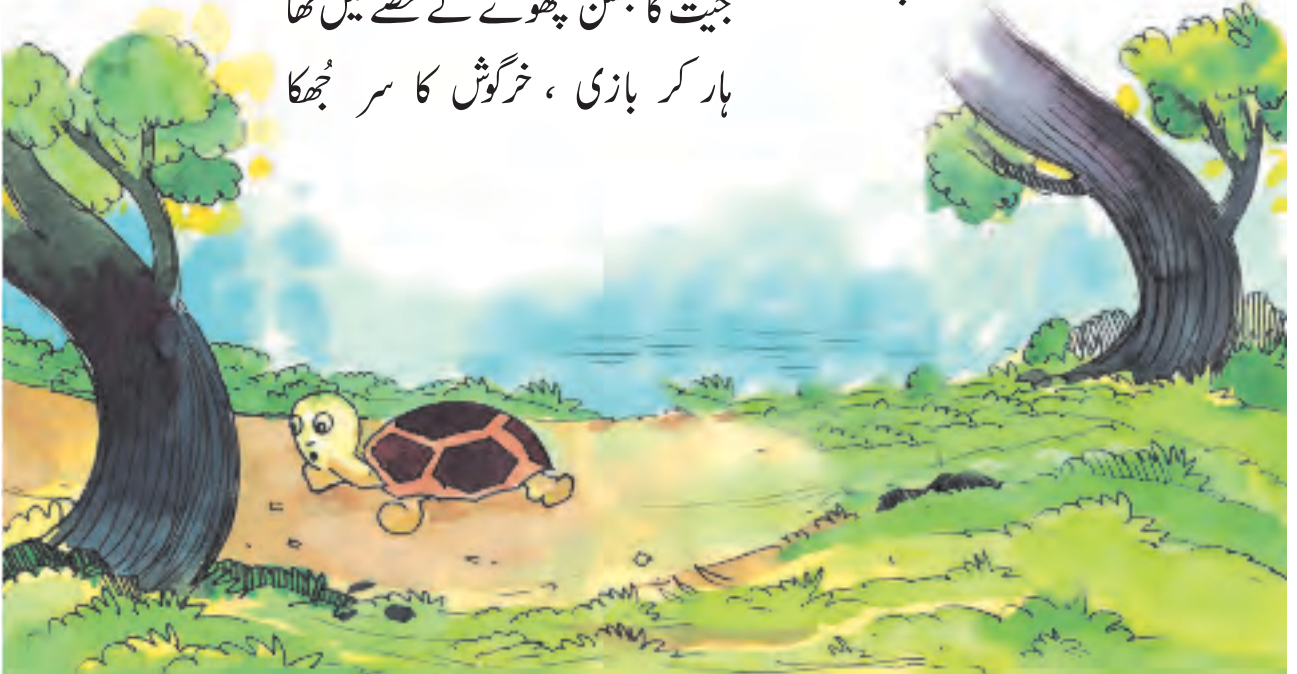
آ ای او با بی بو
 پھول سے آئی کیسی خوشبو
 'ع' سے عینک ہم نے لگایا
 'غ' سے غبارہ ہم نے پھلایا
 نانی نو مامی مو
 غبارے پر بیٹھ میں اڑوں

کچھوا اور خرگوش



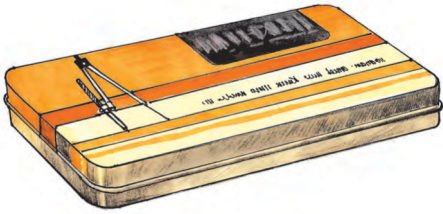
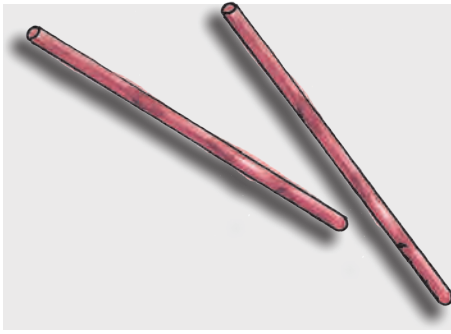
ایک جنگل میں مغرور خرگوش تھا اس کو کچھوا ملا جو کہ ذی ہوش تھا اپنی رفتار پر تھا اسے اعتبار اس نے کچھوے کو سمجھا نہ تھا ہوشیار ڈالا کچھوے پہ خرگوش نے یوں دباؤ دوڑ کی شرط منظور ہو تو بتاؤ شرط کچھوے نے جیسے ہی منظور کی اور خرگوش نے سوچ لی دؤر کی خوب دوڑا، خوشی سے اُچھلنے لگا کچھوا آہستہ آہستہ چلنے لگا

اب تو خرگوش سینہ سپر ہو گیا اور کچھوا پسینے میں تر ہو گیا جتنی ہریالی آئی نظر آس پاس صاف کر ڈالی خرگوش نے ساری گھاس پیٹ بھر کھا کے خرگوش تو سو گیا کچھوا گردن ہلاتے ہوئے چل پڑا جیت کا جشن کچھوے کے حصے میں تھا ہار کر بازی، خرگوش کا سر جھکا



۴۔ بجانا

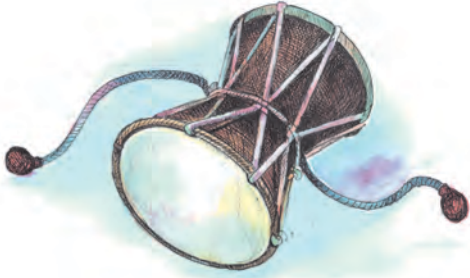
۴ء آواز کی پہچان



بجانے کے لیے ساز ضروری نہیں ہوتا ہے اور نہ ہی ساز بجانے کے لیے شاستریہ سنگیت کی معلومات ضروری ہے۔ کسی بھی دستیاب چیز پر جب آپ ضرب / تھاپ مارتے ہیں تو آواز باسانی پیدا ہوتی ہے۔ اس طرح کے بجانے کو بھی آپ اپنے گانے میں شامل کر سکتے ہیں۔ طلبہ کو ایسی آوازیں سنائیں اور انھیں مختلف پرندوں، جانوروں کی آوازیں نکالنے کے لیے کہیں۔



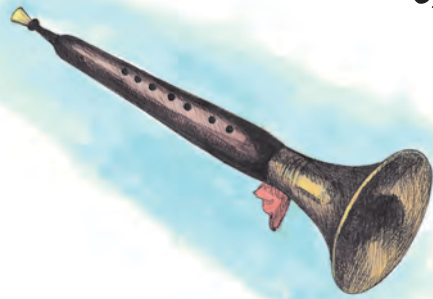
ڈھول



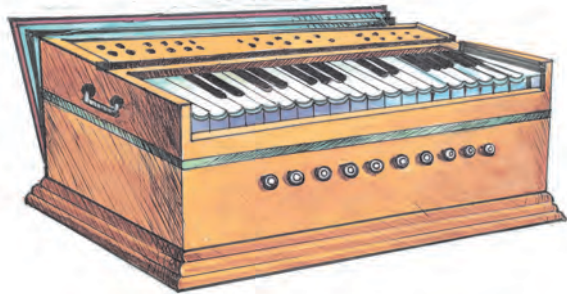
ڈمرو



بانسری



شہنائی



ہارمونیم



گھنٹا



ٹال



لیزم

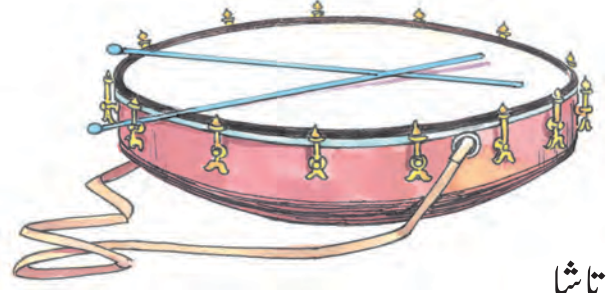


گھٹکر و

تصاویر کے ساز پہچاننے کے لیے کہا جائے۔ حتی الامکان دستیاب سازوں کی آواز سنائیں۔



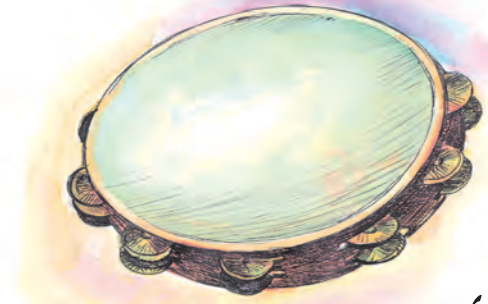
ٹبلہ



ٹاشا



مکھوانج



مکھجری

۴۳ دیگر آواز



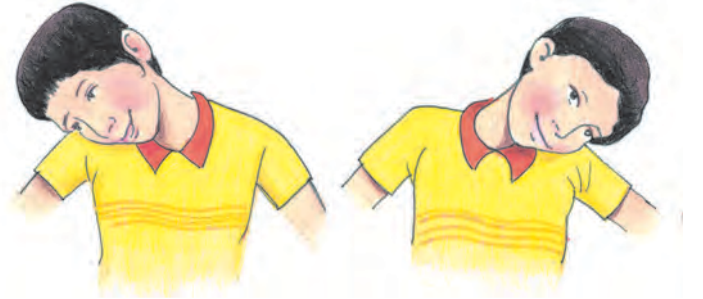
اپنے آس پاس باسانی دستیاب ہونے والے سازوں کا مختصر تعارف پیش کریں۔ اسی طرح آس پاس وقوع ہونے والے مختلف قدرتی واقعات یا معمولات سے پیدا ہونے والی آوازوں کا تعارف کرائیں۔

آسانی سے دستیاب ہونے والے سازوں کی تصویریں جمع کر کے انھیں چسپاں کر کے ان کے نام پوچھے جائیں۔



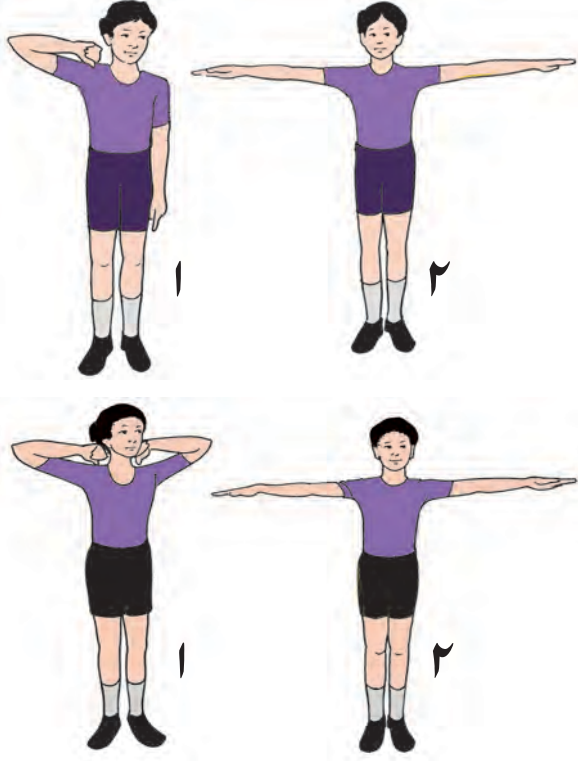
۵۔ رقص

۵ء سر اور گردن ہلانا

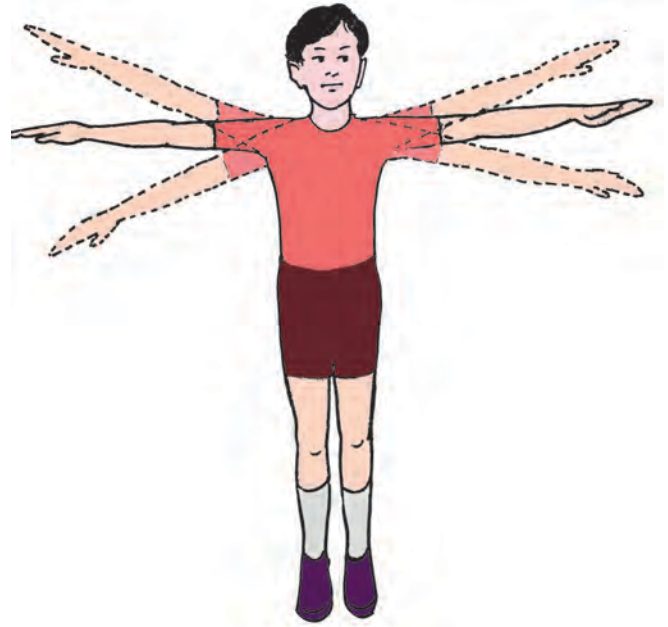
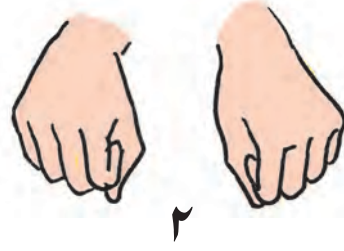
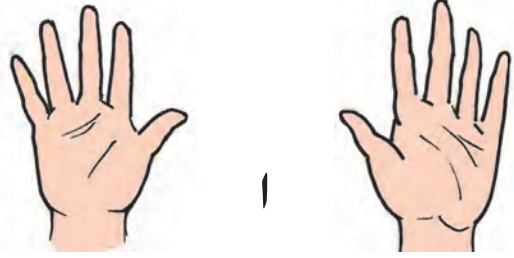


پرنڈوں کی حرکات کا مشاہدہ کرنے کے لیے کہیں۔ (مثلاً چڑیا، طوطا، کوا)
پرنڈے کیسے گردن ہلاتے ہیں، اس کا مشاہدہ کرائیں۔ (مثلاً بٹخ، بگلا، مور)

۵۴۳ ہاتھوں کی حرکت

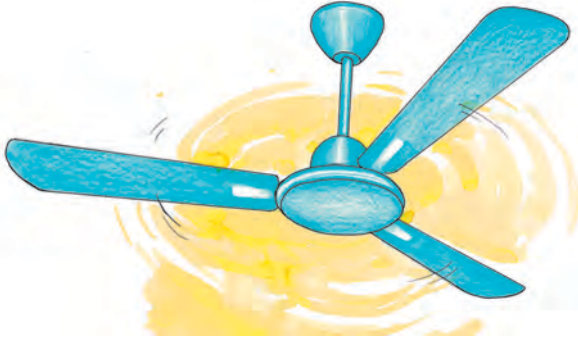


۵۴۲ پنچے اور مٹھی

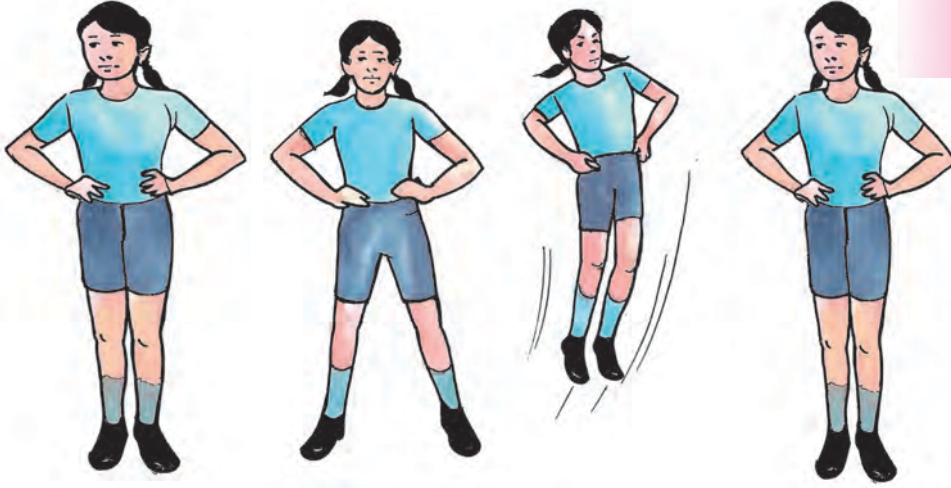


پنچے اور مٹھی: ایک بولنے پر اُنگلیاں کھول کر پورا پنچا پھیلانے کے لیے کہا جائے۔ دو بولنے پر اُنگلیاں بند کر کے مٹھی مضبوط بند کرنے کو کہا جائے۔ دونوں پنچے سامنے رکھ کر ایک بولنے پر دائیں جانب اور دو بولنے پر بائیں جانب نصف دائروی شکل میں ہلانے کے لیے کہا جائے۔ دونوں پنچے ایک بولنے پر اندر کی جانب اور دو بولنے پر باہر کی جانب نصف دائروی شکل میں ہلانے کے لیے کہا جائے۔

ہاتھوں کی حرکت: ایک بولنے پر ہاتھ کہنی سے موڑ کر کندھے کے پاس لانے کے لیے کہا جائے۔ دو بولنے پر ہاتھ پھر سے سیدھا کرنے کے لیے کہا جائے۔ پہلے دائیں پھر بائیں ہاتھ سے یہی عمل کرائیں۔ ایک اور دو بولنے پر دونوں ہاتھ بازو میں پھیلا کر بیک وقت ایک پر دونوں ہاتھوں کی مٹھیاں کندھے کے پاس اور دو پر ہاتھ سیدھا کرنے کا عمل کرائیں۔ دونوں ہاتھ بازو میں پھیلا کر پرندوں کے پنچے کی طرح کندھے سے اوپر نیچے ہلانے کے لیے کہیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ پنچے کہنی سے ہاتھ موڑے نہیں۔



پنکھا، پھرکی اور بھونرا کس طرح گھومتا ہے، اس کا مشاہدہ کرنے کے لیے کہا جائے۔ دونوں ہاتھ بازو میں پھیلا کر خود کے گرد آہستہ آہستہ گھمانے کے لیے کہیں۔ اس وقت ہاتھوں کے پنچے کھلے رکھنے کے لیے کہیں۔



جگہ پر چھلانگ

خرگوش چھلانگ



مینڈک چھلانگ



جگہ پر کودنا: کمر پر ہاتھ رکھ کر دونوں پیر ایک ساتھ اٹھا کر جگہ پر کودنے کے لیے کہا جائے۔ کودتے وقت پیروں کے بیچ فاصلہ رکھ کر کھڑے رہنے کے لیے کہیں۔ پھر سے چھلانگ لگا کر پیروں کو قریب لانے کے لیے کہیں۔

مینڈک چھلانگ: مینڈک کی طرح بیٹھ کر زمین پر ہاتھ کے نیچے ٹیک کر چھلانگ مارنے کے لیے کہا جائے۔

خرگوش چھلانگ: کان کے قریب ہاتھ رکھ کر پیر کے پٹیوں پر کودنے کے لیے کہا جائے۔

درخت کی طرح ڈولنا: ہوا سے جھولتے درختوں کا معائنہ کرنے کے لیے کہیں۔ اس طریقے سے دونوں ہاتھ اوپر کر کے اُنگلیاں پھیلا کر ایک بولنے پر بائیں جانب اور دوسرے بولنے پر دائیں جانب کندھے کے پاس سے ہاتھ ہلانے کو کہا جائے۔

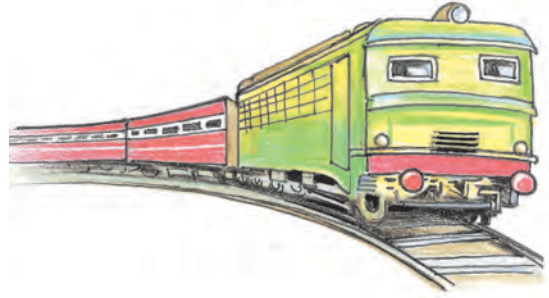
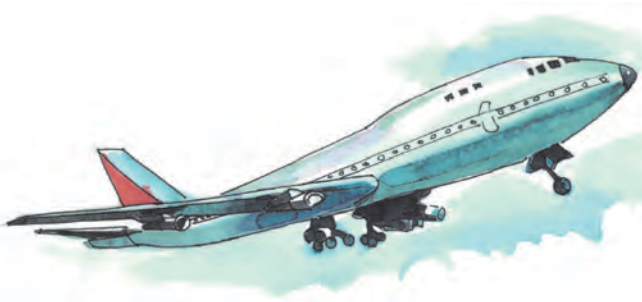


مربوط کام کی اہمیت: ہدایت دیں کہ طلبہ ایک دوسرے کا ہاتھ پکڑ کر پہلے دائیں جانب اور پھر بائیں جانب گول گھومیں۔ ایک دوسرے کا ہاتھ پکڑ کر ایک بولنے پر اور دو بولنے پر ہاتھ نیچے کر لیں۔ ایک پر خود تالی بجائیں، دو پر ساتھی کے ہاتھ پر تالی ماریں۔
آزادانہ تخلیق/ اظہار: بڑھ گیت پر یا بچوں کے گیت پر آزادانہ حرکت کرنے کی ترغیب دیں۔ درسی کتاب میں درج نظموں اور گیتوں پر رقص کرنے کے لیے کہا جائے۔

۶۔ ڈراما

(جانور، پرندے، سواریاں)

۶ء آواز کی نقالی



الگ الگ جانور، پرندے کیسی آوازیں نکالتے ہیں؛ اس کا مشاہدہ کرنے کے لیے کہا جائے۔ ہر طالب علم سے الگ الگ آواز کی نقالی کرنے کو کہا جائے۔ تصویر کی سواریوں کی آواز، اسی طرح ان کے ہارن کی آوازوں کی نقالی کرائے یا سواریوں کی آواز پہچاننے کے لیے کہا جائے۔



طلبہ کے گروہ بنائیں۔ ہر طالب علم گروہ کے سامنے کھڑے ہو کر اپنا پورا نام، پتا اور اسے کیا پسند ہے، بتائے گا۔ فوجی ملاقات، مصافحہ، گلے ملنا (معائنہ)، پرچم کشائی، دادا- دادی کو سلام کرنے جیسے اعمال کی مشق کرنے کے لیے کہا جائے۔



طلبہ کی جوڑی بنا کر ان کے درمیان خیالی مکالمے کروائیں۔
مثلاً غبارے والا۔ بچہ، دکاندار۔ گاہک، سبزی فروش۔ گاہک، دو دوست، کنڈکٹر۔ مسافر وغیرہ۔

किशोर

किशोर

किशोरची वर्गणी भरा आता ऑनलाइन! वार्षिक वर्गणी ८० रुपये (दिवाळी अंकासह)

पुढील वेबसाईटला भेट द्या. www.kishor.ebalbharati.in

महाराष्ट्रातील
मुलांचे सर्वांत
लोकप्रिय मासिक

किशोर: ज्ञान आणि मनोरंजनाचा
अद्भुत खजिना
बालभारतीचे प्रकाशन
४८ वर्षांची
अविरत परंपरा



संपर्क : ०२०-२५७९६२४४



ebalbharati

पाठ्यपुस्तक मंडळ, बालभारती मार्फत इयत्ता १ ली ते १२ वी
ई-लर्निंग साहित्य (Audio-Visual) उपलब्ध...

- शेजारील Q.R.Code स्कॅन करून ई-लर्निंग साहित्य मागणीसाठी नोंदणी करा.
- Google play store वरून ebalbharati app डाऊनलोड करून ई लर्निंग साहित्यासाठी मागणी नोंदवा.

www.ebalbharati.in, www.balbharati.in



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

खेळू, करू, शिकू - इयत्ता पहिली (उर्दू माध्यम)

₹ 46.00

