



کھیلیں



کریں

سیکھیں

تیسری 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 اُسے برقرار رکھے۔
- (ز) قدرتی ماحول کو جس میں جنگلات، جھیلیں، دریا اور جنگلی جانور شامل ہیں محفوظ رکھے اور بہتر بنائے اور جانداروں کے تین 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 جاندار 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 ۱۶/۲۳) ایس ڈی-۳/ مؤرخہ ۲۵ اپریل ۲۰۱۶ء کے مطابق قائم کردہ
رابطہ کار کمیٹی کی ۳۰ جنوری ۲۰۲۰ء کو منعقدہ نشست میں اس کتاب کو تعلیمی سال ۲۱-۲۰۲۰ء سے درسی کتاب کے طور پر منظوری دی گئی۔



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

تیسری جماعت



مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پستک نرمتی و ابھیاس کرم سنشودھن منڈل، پونہ-۴-۱۱۰۰۰۲۔

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
اور درس و تدریس کے لیے مفید سمعی و بصری وسائل دستیاب ہوں گے۔



© مہاراشٹرا جیہ پاٹھیہ پبلیک نرمتی وابھیاس کر م سنشو دھن منڈل، پونہ-411 004

پہلا ایڈیشن:

اس کتاب کے جملہ حقوق مہاراشٹرا جیہ پاٹھیہ پبلیک نرمتی وابھیاس کر م سنشو دھن منڈل، پونہ کے حق میں محفوظ ہیں۔ اس کتاب کا کوئی بھی حصہ ڈاکٹر، مہاراشٹرا جیہ پاٹھیہ پبلیک نرمتی وابھیاس کر م سنشو دھن منڈل کی تحریری اجازت کے بغیر شائع نہیں کیا جاسکتا۔

۲۰۲۰ء (2020)

جدید ایڈیشن:

۲۰۲۲ء (2022)

دکھیلیں، کریں، سیکھیں، کاسٹڈی سرکل

- ۱- ڈاکٹر وشواس ایولے
- ۲- شری نلیش جھاڑے
- ۳- شری میتی اچولا ناندکھلے
- ۴- شری شکر شہانے
- ۵- شری اشون کنارکر
- ۶- شری اروند موڈھولے
- ۷- شری امول بودھے
- ۸- شری پرکاش نیلکے
- ۹- شری ہرامن پائل
- ۱۰- شری پروین مالی
- ۱۱- شری میتی نینالی ہرگڑے
- ۱۲- شری میتی کشوری تانبولی
- ۱۳- شری میتی آسوری کھانجھوڑے
- ۱۴- شری میتی پراجکتا ڈھولے
- ۱۵- شری گیانی کلکرنی
- ۱۶- شری میتی سجاتا پنڈت
- ۱۷- شری اشوک پائل
- ۱۸- شری سویشور ملکارجن
- ۱۹- شری اشفاق خان منصور

دکھیلیں، کریں، سیکھیں، کی مضمون کمیٹی

- ۱- شری جی۔ آر۔ پور دھن (صدر)
- ۲- پروفیسر سروج دیگمکھ
- ۳- شری پرکاش پارکھے
- ۴- شری سینیل دیبائی
- ۵- شری مکمل دیشپانڈے
- ۶- شری سنوتوش تھلے
- ۷- شری میتی رشی راجپورکر
- ۸- شری ودیا دھر مھارتے
- ۹- شری ناگ سین بھالے راؤ
- ۱۰- شری میتی وندنا پھرتے
- ۱۱- شری گیانی شورگاڑگے
- ۱۲- ڈاکٹر اے۔ کمار لوگے (رکن-سکرٹری)

Urdu Translators

Mr. Khan Hasnain Aquib Mohd. Shehbaz Khan
Mr. Nasiruddin Ansaar Mizajuddin
Mr. Asif Nisar Sayyed

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

Yusra Graphics, 305, Somwar Peth, Pune-11.

Cover Designing

Shri Sunil Desai, Shri Ramesh Malge

Artwork & Designing

Shri Shrimant Honrao,
Shri Rahul Pagare
Shri Prashant Tribhuwan
Shrimati Prajakta Bhilwade

Production

Shri Sachchitanand Aphale
Chief Production Officer
Shri Prabhakar Parab
Production Officer
Shri Shashank Kanikdale
Assistant Production Officer

Paper

70 GSM Creamvowe

Print Order

Printer

Publisher

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

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 تین 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 - اِدھ نایک جیہ ہے
بھارت - بھاگیہ ودھاتا۔

پَنجاب، سَنڈھ، گجرات، مراٹھا
دراوڑ، اُتکل، بنگ،

وَنڈھیہ، ہماچل، یَمنا، گنگا،
اُچھل جَل دھ ترنگ،

تو شُبھ نامے جاگے، تو شُبھ آسشس ماگے،
گا ہے تو جیہ 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!

تیسری جماعت میں آپ کا استقبال ہے! درسی کتاب 'کھیلیں، کریں، سیکھیں' ہم نے پچھلے سال پڑھی ہے۔ اس سال نئے سرے سے 'کھیلیں، کریں، سیکھیں' تیسری جماعت کی یہ کتاب آپ کے ہاتھوں میں سوچتے ہوئے ہمیں بہت خوشی ہو رہی ہے۔

آپ کوئی چیزیں بنانا، گانا گانا، کہانی سننا اور کھیلنا بہت پسند ہے۔ اس کے علاوہ آپ کو ساز بجانا، رقص اور ڈراما کرنا، تصویر بنانا، انہیں 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۔ مختلف جسمانی حرکات کرنا، نئے کھیل اور مقابلوں کی تلاش، تتلی، بچت پیٹی، ناریل کے خول سے سجاوٹی کام کرنا، کہانی، مکالمہ، نظم، معجمہ، 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۔ کچھ چیزیں دوسروں کو تحفے کے طور پر بھی دے سکیں گے جس سے آپ کو لطف اور شاباشی 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۔

کتاب میں پسند آنے والی اور مزید متوقع باتوں سے ہمیں واقف کرنا نہ بھولیں۔

'کھیلیں، کریں، سیکھیں' کتاب کی تمام سرگرمیاں پورے جوش اور کامیابی کے ساتھ انجام دینے کے لیے آپ تمام کو دل کی گہرائیوں سے نیک خواہشات!



(ڈاکٹر اے۔ کے۔ ایس۔)

ڈائریکٹر

مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پبلیکیشنز
ابھیاس کرم سنشو وھن منڈل، پونہ-۴

پونہ۔

تاریخ: ۲۱ فروری ۲۰۲۰ء

بھارتی سورتاریخ: ۲ پھالگن ۱۹۴۱

ہدایات برائے اساتذہ

صحت اور جسمانی تعلیم، عملی تجربہ اور فنونِ لطیفہ کی تعلیم، ان تین مضامین کو بالترتیب 'کھیلیں، کریں، سیکھیں' کے عنوان سے اس کتاب میں شامل کیا گیا ہے۔ معلم کو بحیثیت تسہیل کار دی ہوئی ہدایات کے مطابق اور اپنے ذاتی تصور کی مدد سے سرگرمیاں مکمل کروانی ہیں۔ تینوں مضامین کے باہمی تعلق کے علاوہ ان کا ربط 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 یہ تجربات زندگی بھر کام آئیں گے۔ سرگرمیاں انجام دینے کے لیے ہم متعلقہ کائی 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۔

'کھیلیں، کریں، سیکھیں' کتاب میں محض صحت اور جسمانی تعلیم، عملی تجربہ اور فنونِ لطیفہ کی تعلیم جیسے مضامین سے متعلق صرف سرگرمیاں جمع نہیں کی گئی ہیں 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۔ تیسری جماعت کے طلبہ کی تحریر اور مطالعہ کا عمل بہت زیادہ ترقی یافتہ نہیں ہوگا لیکن دھیرے دھیرے انھیں اس عمل کی طرف لے جانے اور تعلیم کو مزید پر لطف بنانے کا یہ ایک بہترین راستہ ہے۔

اس درسی کتاب میں ایک دوسرے کے تکمیلی اجزا کے طور پر خطوط، شکلیں، تصویر بنانے، خط نگاری، خوش خطی، مٹی کام، دستیاب اشیا سے سجاوٹی کام، آبی خواندگی، آفات کے حسن انتظام کے ذریعے قدرتی تبدیلیوں کا تعارف، پیشہ ورانہ تعلیم کی طرف لے جانے والی پیداواری سرگرمیاں، آمدورفت کے اصول، اطلاعی 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 پستک منڈل کی تیار کردہ رہنمائے معلم (مرٹھی) کی مدد لینی ہوگی۔

مخصوص تعلیمی ضروریات کے حامل طلبہ میں کسی قسم کا امتیاز نہ برتتے ہوئے مضمونی 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 کائی کا عنوان، تصویری پیشکش، اساتذہ - سرپرستوں کے لیے رہنما ہدایات اور طلبہ کے اظہار ذات کے لیے 'میری سرگرمی' 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 سرگرمیوں سے متعلق ان کے ہر عمل کو قبول کریں۔

'کھیلیں، 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۔ زباندانی، ریاضی، ماحولیاتی مطالعہ وغیرہ مضامین سے ربط قائم کیا جائے۔ سرگرمیوں کی منصوبہ بندی میں لچک رکھتے ہوئے جماعتی تشکیل میں تبدیلی، علاقائی سیر کی منصوبہ بندی اور اطلاعی ٹکنالوجی کے وسائل کا استعمال وسعت کے ساتھ کیا جاسکے گا۔ درس و تدریس کے مقاصد کی نتیجہ خیزی سے واقف ہونے کے لیے اہداف طے کر کے مسلسل ہمہ جہت قدر پیمائی کے وسائل کا استعمال کیا جاسکے گا۔ خصوصی ضروریات کے حامل طلبہ کی قدر پیمائی کے دوران مناسب احتیاط برتی جائے۔ طلبہ سے نہایت صاف ستھرے کام کی توقع رکھے بغیر انھیں اظہار رائے اور سرگرمی مرکز شمولیت کا موقع دینا متوقع ہے۔

تعلیمی اقدار کی نشوونما کے لیے آپ میں سے بہت سے فعال اور پرجوش 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!

کھیلیں، کریں، سیکھیں مضمون کمیٹی اور مجلس مشاورت

پانچویں پستک منڈل، پونہ

سیکھیں

کریں

کھیلیں

Learning by Doing

Learning by Art

Learning by Playing

کھیلیں، کریں، سیکھیں - تیسری جماعت - آموزشی حاصل

نمبر شمار	مضمون	اکائی	آموزشی حاصل
۱	کھیلیں	۱- صحت	<ul style="list-style-type: none"> • صحت کے لیے اچھی عادتوں 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	<ul style="list-style-type: none"> • مناسب جسمانی حالت قائم رکھ کر مختلف حرکات کی مشق/ ورزش کرتا ہے۔
		۳- کھیل اور مقابلے	<ul style="list-style-type: none"> • مختلف قسم کے کھیلوں میں دلچسپی لیتا ہے۔ مقابلوں میں شرکت کرتا ہے۔
		۴- مہارت پر مبنی سرگرمیاں	<ul style="list-style-type: none"> • مہارت پر مبنی سرگرمیوں کی مشق کرتا ہے۔
		۵- ورزش	<ul style="list-style-type: none"> • تمام جوڑوں اور عضلات کو متحرک کرنے کے لیے مناسب ورزش کرتا ہے۔
۲	کریں	۱- ضرورت پر مبنی سرگرمیاں	<ul style="list-style-type: none"> • جماعت کی آرائش کر کے خاص دنوں اور اطراف میں موجود چھوٹی صنعتوں کی معلومات بتاتا ہے۔
		• آبی خواندگی	<ul style="list-style-type: none"> • پانی کے مختلف استعمال بتاتا ہے۔ پانی سے متعلق بڑی گیت، کہانی، پانی ذخیرہ کرنے کے وسائل بتاتا ہے اور تصویروں میں رنگ بھرتا ہے۔
		• آفات کا حسن انتظام	<ul style="list-style-type: none"> • زلزلہ، سیلاب، سونامی، جنگل کی آگ، بجلی گرنا جیسی قدرتی آفات کی تصویریں پہچانتا ہے۔
		۲- دلچسپی پر مبنی سرگرمیاں	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • ضروریات اور مسائل سے متعلق مہارت پر مبنی اور سماج کے لیے مفید وسائل تیار کرتا ہے۔
		۴- اختیاری سرگرمیاں پیداواری سرگرمیاں	<ul style="list-style-type: none"> • پیداوار کے لیے ضروری بنیادی مہارتیں حاصل کر کے محدود معاشی پیداوار کی خاطر کی جانے والی سرگرمیوں میں شامل ہوتا ہے۔
		• غذا، لباس، مکان	<ul style="list-style-type: none"> • غذا، لباس اور مکان سے متعلق سرگرمیوں میں شامل ہوتا ہے۔
		۵- نکلنا لوجی شعبہ	<ul style="list-style-type: none"> • کمپیوٹر کے مختلف اجزا کو پہچان کر بیرونی اجزا کی دیکھ بھال کرتا ہے۔
		آمدورفت کے اصول	<ul style="list-style-type: none"> • آمدورفت کے اصول کو سمجھتا ہے۔
		۶- دیگر شعبے - مویشی پروری	<ul style="list-style-type: none"> • مختلف پالتو جانوروں اور پرندوں کو پہچانتا ہے اور ان کے استعمال بتاتا ہے۔
۳	سیکھیں	۱- تصویر	<ul style="list-style-type: none"> • اپنی پسند کے مطابق دائرہ، مثلث، چوکون بنا 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	<ul style="list-style-type: none"> • مٹی کام کی مدد سے مختلف چیزیں تیار کرتا ہے۔
		۳- گانا	<ul style="list-style-type: none"> • بڑی گیت، اجتماعی گیت ترنم اور سُر تال کے ساتھ گاتا ہے۔
		۴- بجانا/ موسیقی	<ul style="list-style-type: none"> • سازوں سے متعارف ہوتا ہے۔ تال کے ساتھ تالیاں بجاتا ہے۔
		۵- رقص	<ul style="list-style-type: none"> • ہاتھوں اور پیروں کو لے کے ساتھ حرکات دیتا ہے۔ بڑی گیت اور اجتماعی گیتوں پر اداکاری کے ساتھ رقص کرتا ہے۔
		۶- ڈراما/ اداکاری	<ul style="list-style-type: none"> • مختلف سرگرمیوں کی مدد سے اداکاری اور ڈرامے سے متعارف ہوتا ہے۔ جسمانی اور ریڈیائی اداکاری کی پیش کش کرتا ہے۔

فہرست

صفحہ نمبر	اکائی	
۱	۱- صحت	کھیلیں
۷	۲- مختلف حرکات و سکنات	
۱۱	۳- کھیل اور مقابلے	
۱۵	۴- مہارت پر مبنی سرگرمیاں	
۲۳	۵- ورزش	

صفحہ نمبر	اکائی	
۳۱	۱- ضرورت پر مبنی سرگرمیاں	کریں
۳۷	۲- دلچسپی پر مبنی سرگرمیاں	
۴۰	۳- مہارت پر مبنی سرگرمیاں	
۴۳	۴- اختیاری سرگرمیاں	
۶۰	۵- اطلاعاتی ٹکنالوجی	

صفحہ نمبر	اکائی	
۶۱	۱- تصویر	سیکھیں
۷۶	۲- مجسمہ سازی (دستکاری)	
۷۸	۳- گانا	
۸۱	۴- بجانا (ساز)	
۸۳	۵- رقص	
۸۶	۶- ڈراما/ اداکاری	

۱۶۲ جسمانی صفائی

میں روزانہ صاف کرتا / کرتی ہوں۔
نیچے دی ہوئی جدول 'ہاں' یا 'نہیں' لکھ کر مکمل کرو۔



	کنگھا، تیل	بال
	دستی رومال	ناک
	پانی / دستی رومال	آنکھیں
	پیسٹ، برش	دانت
	نیل کٹر	ناخن
	صابن، دستی رومال	جلد



میری سرگرمی

اپنے دوست / سہیلی کے روزانہ کے معمول معلوم کرو۔

♦ سرپرستوں کی مدد سے روزانہ کے معمولات کی فہرست تیار کروائیں۔ طلبہ پر جسمانی صفائی کی اہمیت واضح کریں۔ صفائی کی عادت ڈالنے کی ترغیب دیں۔

۳ اپنے آس پاس (ماحول) کی صفائی



مکرہ جماعت اور اسکول کے احاطے کی صفائی



گھر اور گھر کے آس پاس کی صفائی

سرگرمی نمبر	سرگرمی	کبھی کبھی	ہمیشہ
۱	اپنا مکرہ صاف ستھرا رکھیں۔		
۲	اپنا سامان مناسب جگہ پر سلیقے سے رکھیں۔		
۳	گھر صاف ستھرا رکھنے کا خیال رکھیں۔		
۴	کچرا کوڑے دان میں ڈالیں۔		
۵	اپنے آس پاس کا ماحول صاف ستھرا رکھیں۔		

♦ گھر کے آس پاس اور اسکول کے احاطے کو صاف ستھرا رکھنے کے لیے کہیں۔ طلبہ کو صفائی کی اہمیت سمجھائیں۔ اس بات کی طرف توجہ دلائیں کہ اپنے اطراف کے علاقے ہمیشہ صاف رکھیں۔ اوپر دی ہوئی جدول میں سرگرمی کے آگے ✓ یا × کا نشان لگانے کے لیے کہیں۔

۱۴۳ غذا

تازہ غذا کا استعمال کریں۔ غذا میں سبزی ترکاریوں اور پھلوں کو شامل رکھیں۔ سبزیوں اور پھلوں کو استعمال کرنے سے پہلے اچھی طرح دھولیں جس سے جراثیم ہمارے

پیٹ میں نہیں جاتے۔ دن بھر خوب پانی پیئیں۔

تم دن بھر میں جو غذا استعمال کرتے ہو اس کی فہرست بناؤ۔



صبح (ناشتہ)	دوپہر (کھانا)	شام (ناشتہ)	رات (کھانا)

۱۴۵ آرام اور نیند

رات میں جلد سو جائیں۔

صبح جلد اٹھیں۔

کم از کم ۷ سے ۸ گھنٹوں کی نیند لیں۔



♦ دن بھر میں جو غذا استعمال کرتے ہیں اس کی فہرست تیار کروائیں۔ طلبہ پر غذا کی اہمیت واضح کریں۔ روزانہ گھر میں جو غذا تیار کی جاتی ہے اسے مزے لے کر کھانے کی ترغیب دیں۔ ہر طرح کی سبزیاں کھانے کی عادت ہو جانے سے متعلق طلبہ کو ہدایات دیں۔

۱۶۶ بیت الخلا کا استعمال

پانی احتیاط سے استعمال کریں۔



پیشاب یا پاخانے کی شدت ہو تو اسے روک کر نہ رکھیں۔
پیشاب یا پاخانے سے فارغ ہونے کے بعد ہاتھ پیرا چھی
طرح دھوئیں۔

۱۶۷۔ ورزش



پابندی کے ساتھ ورزش کریں۔

ورزش سے جسم صحت مند رہتا ہے۔

ورزش سے جسم لچکدار بنتا ہے۔

ایسے میدانی کھیل کھیلیں جن میں خوب بھاگ دوڑ کا موقع ملے۔

۱۶۸۔ بری عادتوں سے پرہیز



۱۔ بازار میں ملنے والی تیار چیزیں زیادہ کھانے سے صحت
پر بُرا اثر ہوتا ہے۔ باہری چیزیں اور کولڈ ڈرنکس جیسی
چیزوں کا بہت زیادہ استعمال نہ کریں۔

۲۔ ٹی۔وی، کمپیوٹر اور موبائل کے زیادہ استعمال کی
وجہ سے آنکھوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ ٹی۔وی
بہت قریب سے نہ دیکھیں۔

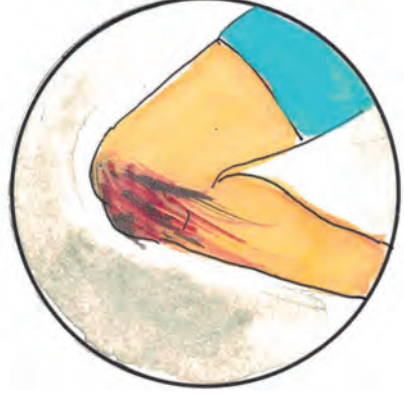
۳۔ عوامی جگہوں پر تھوکنے، کچرا پھینکنے یا پیشاب
پاخانہ کرنے سے احتیاط برتیں۔



♦ اچھی اور بری عادتوں کے بارے میں معلومات دے کر اچھی عادتوں کی اہمیت واضح کریں۔

یاد رکھیں:

- میدان کو صاف ستھرا رکھیں۔
- ڈھیلے ڈھالے اور سوتی کپڑے پہنیں۔
- کھیلتے وقت کینواس کے جوتے پہنیں۔
- کھیلنے کے سامان کا خصوصی خیال رکھیں۔
- راستے پر نہ کھیلیں۔
- اندھیری یا سنسان جگہ پر جا کر نہ کھیلیں۔



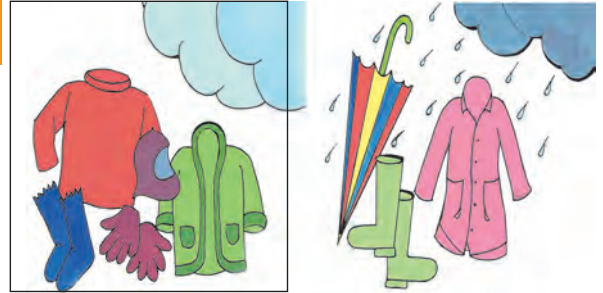
۹ء۔ ابتدائی طبی امداد اور خون کا بہنا

- میدان میں کھیلتے وقت ابتدائی طبی امداد کا بکس ہمیشہ ساتھ رکھیں۔
- اگر کھیلتے وقت میدان میں گر پڑیں یا کوئی تکلیف ہو تو فوراً اپنے استاد کو بتائیں۔
- ابتدائی طبی امداد کے بکس میں رکھی ہوئی چیزوں کی جانچ کر لیں۔



۱۰ء۔ لباس

جسم کی حفاظت کے لیے موسم کی مناسبت سے لباس پہننا ضروری ہوتا ہے۔ بارش میں چھتری اور برساتی (رین کوٹ) کا استعمال کرنے سے ہمیں بھگنے کا خطرہ نہیں رہتا۔ سردیوں میں گرم شال، سویٹر اور کانٹوپ وغیرہ پہننے پر سردی کی شدت سے بچاؤ ہوتا ہے۔ گرمیوں میں دھوپ سے بچاؤ کے لیے سر پر رومال باندھنا، ٹوپی، انگوچھا یا اسکارف باندھنا ضروری ہوتا ہے۔ آنکھوں پر کالے رنگ کا چشمہ لگانا بھی فائدہ مند ہوتا ہے۔



۲۔ مختلف حرکات و سکنات

۲ء۱ مختلف حرکات و سکنات



چھلانگ لگانا



مختلف نوعیت کے راستوں پر چلنا



دیوار کے سہارے وزن سنبھالنا



دوڑنا، پکڑنا، پیچھا کرنا

♦ مختلف حرکات و سکنات کروائی جائیں۔ گول گھومنا یا اُچھلنا جیسی حرکات کرتے وقت حفاظت کی طرف توجہ مرکوز کرائیں۔ ان حرکات و سکنات کی مدد سے کھیل اور مقابلوں میں حصہ لینے کے لیے کہا جائے۔



ٹنگ جمپ



آرچ جمپ



اسٹار جمپ

میری سرگرمی

کچھلی جماعت میں جو مختلف اُچھل کود اور جانوروں کی حرکات و سکنات سیکھی ہیں انہیں کر کے دیکھو۔

- ◆ اُچھل کود اور چال کے مناسب عملی مظاہرے دکھائیں۔ ان چالوں اور اُچھل کود پر مبنی انفرادی اور گروہی مقابلے منعقد کیے جاسکتے ہیں۔
- ◆ مناسب جسمانی حالت کے بارے میں ہدایات دی جائیں۔



رستی پر کودنا (گروہی)



رستی پر کودنا (انفرادی)



گلی ڈنڈا کھیلنا



لگوری کھیلنا

میری سرگرمی

اپنے دوستوں کے ساتھ تم کون سے کھیل کھیلتے ہو اور ان کھیلوں کے لیے تم کو کون سا ساز و سامان چاہیے، اس کی فہرست بناؤ۔

- ◆ طلبہ اپنے ساتھیوں کی مدد کرنے کی عادت ڈالنے کی کوشش کریں۔ مشق کے ذریعے بہتر مہارت حاصل کرنے کی ترغیب دیں۔ ان حرکات و سکنات کے ذریعے چھوٹے چھوٹے کھیلوں اور مقابلوں کا انعقاد کریں۔
- ◆ جیتنے والے (فاتح) کھلاڑی کو تالیاں بجا کر مبارکباد دیں۔



چلنا



کھڑا رہنا



لکھنا



پڑھنا



کھانا کھانا



وزن اٹھانا

میری سرگرمی

تصویر میں دکھائی ہوئی سرگرمی کرتے وقت جسمانی حالت مناسب ہے یا غیر مناسب، اس کی جانچ کرو اور اگر نامناسب ہو تو اسے درست کرو۔

♦ مناسب جسمانی حالت کے بارے میں ہدایات دیں۔ لکھتے ہوئے، پڑھتے ہوئے، بیچ پر بیٹھتے ہوئے جسمانی حالت مناسب ہونی چاہیے، اس بات پر توجہ دیں۔

۳۔ کھیل اور مقابلے

۳ء۱ تفریحی کھیل (پُر لطف کھیل)



پہاڑ کو آگ لگی، بھاگو بھاگو بھاگو



رسہ کشی



سر پر سے گیند دینا



میوزک چیئر



گیند لے جانا



رنگ بال

- ◆ مختلف تفریحی کھیل کھلائے جائیں۔ اس بات کا خیال رکھا جائے کہ تمام طلبہ پیریڈ کے دوران فعال رہیں۔
- ◆ حفاظت کے لحاظ سے میدان، ساز و سامان اور دیگر امور کی جانب توجہ دیں۔ ایسے کھیل بھی کھلائیں جن میں معذور اور بیمار طلبہ بھی شریک ہو سکیں۔

۳۶۲۔ نشستی کھیل



کیرم



شطرنج

۳۶۳۔ مقامی اور روایتی کھیل



سور پارمیا (برگد کی جٹاؤ کولکنا)



چھونا (پکڑا پکڑی)

- ♦ میدان میں کھیلنا ممکن نہ ہو تو نشستی کھیلوں کا انعقاد کریں۔ متبادل کھیل تلاش کر کے طلبہ کو مختلف کھیل کھیلنے کی ترغیب دیں۔
- ♦ طلبہ جو مقامی اور روایتی کھیل کھیلتے ہیں، ان کا اندراج کریں۔



نشانہ لگانا



بیروں کے بیچ سے گیند پھینکنا



رومال پھینکنا



بال جیتنا

میری سرگرمی

سائے کو چھوٹا، شیر اور بکری، آبا دھاپی، رنگ جھیلنا جیسے کھیلوں کے بارے میں معلومات حاصل کر کے اپنے دوستوں کے ساتھ ان کھیلوں کو کھیلو۔

- ◆ کھیلوں کے ذریعے رفتار، توازن، عضلات کی مضبوطی، عضلات کی قوت، جسم کا چکلیلا پن جیسے امور فروغ پاتے ہیں۔ طلبہ کو سمجھانے کی کوشش کریں کہ بعد میں ان سب کی وجہ سے کسی مخصوص کھیل میں انہیں مہارت حاصل ہو سکتی ہے۔
- ◆ چھوٹے چھوٹے کھیلوں کے ذریعے اصولوں کی پابندی سکھائیں۔



آلو مقابلہ



لنگڑی مقابلہ



متوازن چھڑی مقابلہ



چمچا لیمو مقابلہ

میری سرگرمی

اُلٹے پیروں دوڑنا، خزانہ لُٹنا جیسے مقابلوں کے بارے میں معلومات حاصل کر کے اپنے دوستوں کے ساتھ ان مقابلوں میں حصہ لو۔

- ◆ گروہ بمقابلہ گروہ اور فرد بمقابلہ فرد جیسے مختلف مقابلوں کا انعقاد کریں۔ آغاز خط اور انتہا خط پہلے ہی طے کر لیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ طلبہ مقابلے کے دوران ضابطوں کی خلاف ورزی نہ کریں۔ جیتنے والے طالب علم یا گروہ کی حوصلہ افزائی تالی بجا کر اور تہنیتی جملوں کے ذریعے کریں۔ ہارنے والے طلبہ اور گروہوں کی بھی مقابلے میں شرکت کے لیے حوصلہ افزائی کریں۔
- ◆ خصوصی ضروریات کے حامل معذور طلبہ کو بھی ان کی صلاحیتوں کے مطابق کھیلوں اور مقابلوں میں شریک کروائیں۔

۴۔ مہارت پر مبنی سرگرمیاں

۴۱۔ جمنا سٹک



چکر دار (گول گھوم کر) اُچھلنا

۴۲۔ ۱ تھلیٹکس



ہائی جمپ (اونچا اُچھلنا)

یاد رکھیں:

اپنی صلاحیتوں اور استطاعت کو پہچان کر اوپر دی ہوئی مہارتوں سے متعلق رہنمائی حاصل کر کے ان کی مشق کریں۔ ان میں سے ہر مہارت کی سائنسی معلومات حاصل کریں۔ بے صبری اور عجلت سے کام نہ لیں۔ ہائی جمپ (بلند اُچھال) کے بارے میں صرف معلومات حاصل کرنا متوقع ہے۔ (کم اونچائی سے اُچھلنے کی مشق کی جائے)

♦ اوپر دی ہوئی سرگرمیاں انجام دینے سے پہلے وارم اپ کروالیں۔ قلابازی کھانے سے پہلے طلبہ کو سامنے یا پیچھے کی قلابازی کی مشق کروائیں۔ ہاتھوں اور پیروں کی مناسب کیفیت کی طرف توجہ دیں۔ طویل اور بلند اُچھال کے وقت طلبہ کی حفاظت کا مناسب خیال رکھیں۔



کبڈی (ہو تو تو)



کراٹے

میری سرگرمی

اخبارات اور رسائل سے کبڈی اور کراٹے کے کھیلوں کی تصویریں جمع کرو۔

◆ کبڈی اور کراٹے کے کھیلوں میں درکار مہارتوں کا تعارف کروائیں مثلاً کبڈی: دم لینا، ہاتھ مارنا، پیر پکڑنا، کمر پکڑنا، پیر مارنا، ہاتھ پکڑنا وغیرہ۔ کراٹے: بو (آداب بجالانے کے لیے جھکنا)، ہیج (نمک مارنا)، جسمانی حالت، کیکو (لات مارنا)، بلاک (روکنا) وغیرہ۔

ہینڈ بال



میری سرگرمی

ہینڈ بال یا اسی شکل اور حجم کی گیند جو ہاتھ میں پکڑی جاسکے، سے مشق کرو۔

♦ درج بالا کھیلوں کی بنیادی مہارتوں سے متعلق سرگرمی کروائیں۔ طلبہ کو کھیلوں کے اصول سمجھائیں۔ ان کی مہارت کا اندازہ لگا کر اسی کے مطابق مشق کروائیں۔ مثلاً پٹے لینا (گیند اچھالنا)، پٹے لیتے (گیند اچھالتے) ہوئے دوڑنا، گیند جھیلنا، گیند پھینکنا، گول روکنا وغیرہ۔

سافٹ بال



میری سرگرمی

سافٹ بال کی بنیادی مہارتوں سے متعلق درست سرگرمی انجام دینے کی کوشش کرو۔

♦ ربر کی گیند کی مدد سے سکھائیں۔ مشق کے دوران بنیادی مہارتوں اور صلاحیتوں کے فروغ پر توجہ دیں۔ مناسب جسمانی حالت اور طلبہ کی حفاظت کی جانب بھی توجہ دیں۔ بیٹنگ، فیلڈنگ، تھرونگ، چھنگ، کچنگ اور بیس رننگ وغیرہ۔

مینار سے مراد ایک کے اوپر ایک رکھی ہوئی چیزوں کا دلکش ڈھانچا۔ یہ ڈھانچا اشیا یا انسانوں کی مدد سے بنایا جاتا ہے۔ انسانوں کو ایک کے اوپر ایک کھڑا کر کے جو مینار تیار کیا جاتا ہے، اسے 'انسانی مینار' کہا جاتا ہے۔



میری سرگرمی

کسی بڑے شخص کی رہنمائی میں مینار تیار کرنے کی مشق کرو۔

- ◆ طلبہ کی عمر، صلاحیت اور ان کی آمادگی کا خیال رکھتے ہوئے مینار تیار کروائیں۔ پہلے تصویر یا فوٹو دکھا کر مینار کی تہوں کے بارے میں معلومات دیں۔ موزوں حالت کی وضاحت کر دیں۔ تحفظ کا خصوصی خیال رکھیں۔
- ◆ مینار کا مظاہرہ کسی مخصوص پروگرام کے دوران کروانے کے لیے ضروری مشق کروائیں۔ ممکن ہو تو میوزک کی تال پر مظاہرہ کریں۔ اس سے دلکشی میں اضافہ ہوگا۔



پی.ٹی. اوشا (دوڑ)



سچن تنڈولکر (کرکٹ)



کھاشا باجادیو (کشتی)



پی. وی. سندھو (بیڈمنٹن)

میری سرگرمی

اپنے آس پاس کے کھلاڑیوں کے بارے میں معلومات حاصل کر کے اسے اپنی کلاس میں بتاؤ۔ ماہانہ رسائل یا اخبارات میں شائع ہونے والی کھلاڑیوں اور کھیل کی تصاویر کا ذخیرہ کرو۔

♦ فلم کی مدد سے سکھائیں۔ معروف کھلاڑیوں کے بارے میں معلومات دریافت کریں۔ غیر معروف کھلاڑیوں کے بارے میں معلومات فراہم کریں۔

۴۷۔ مختلف کھیلوں کے میدان



کھوکھو



کرکٹ



والی بال



ٹینس

میری سرگرمی

مختلف کھیلوں کے میدانوں کا مشاہدہ کرو۔

♦ طلبہ پر مختلف کھیلوں کے میدانوں کی انفرادیت واضح کریں۔ بڑی جماعتوں کے طلبہ جب میدان میں کھیل رہے ہوں تو ان طلبہ کو ان کا کھیل دکھانے کے لیے میدان پر لے جائیں۔

میرے پسندیدہ کھیل:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تصویریں / فوٹو:

♦ طلبہ سے ان کے پسندیدہ کھیلوں کے نام لکھنے اور ان کھیلوں میں استعمال ہونے والے ساز و سامان کی تصویریں بنانے کے لیے کہیں۔ یہ بھی پوچھیں کہ انھیں یہ کھیل کیوں پسند ہے۔

۵۔ ورزش

۵ء۔ جوشیلی ورزش

کوئی بھی کھیل کھیلنے سے پہلے جسم کو اس کھیل کے لیے تیار کرنا پڑتا ہے۔ کھیلنے کا جوش بیدار کرنا پڑتا ہے۔ اس مقصد کے لیے جو ضروری ورزشیں کی جاتی ہیں انہیں جوشیلی ورزش کہا جاتا ہے۔ ذیل میں چند آسان جوشیلی ورزشیں دی ہوئی ہیں۔

- ۱۔ میدان پر پہنچنے کے بعد تھوڑے فاصلے تک آہستہ آہستہ اور کچھ فاصلے تک تیز تیز دوڑنا۔
- ۲۔ سیڑھیوں یا زینے پر تیز رفتاری سے چڑھنا اترنا۔
- ۳۔ مخصوص رفتار کے ساتھ 'سوریہ نمسکار' (ایک قسم کی ورزش) کے آسن کرنا۔
- ۴۔ تیز رفتاری کے ساتھ لنگڑی چال چلنا۔
- ۵۔ مختلف جانوروں کی چال کی نقالی کرنا۔

چند جوشیلی ورزشیں:



۲



۱

میری سرگرمی

جوشیلی ورزشوں کی مشق کرو مثلاً تاننا، جھکنا، مڑنا، مروڑنا، جوڑوں کو گھمانا وغیرہ۔

♦ طلبہ کی جسمانی صلاحیت کے لحاظ سے ورزش کا انتخاب کریں۔ اتنی ورزش نہ کروائیں کہ طلبہ تھک جائیں۔ ورزش میں جاذبیت ہونی چاہیے۔ پچھلی جماعتوں میں کی گئی جوشیلی ورزشوں کی مشق کروائیں۔



قسم ۱: نشستی ورزش



بنیادی حالت

- ۱۔ زمین پر پالٹی مار کر بیٹھیں۔ دونوں ہاتھ بازو میں زمین پر نہ ٹکیے ہوئے تھوڑے اُٹھے ہوئے ہوں۔
- ۲۔ دونوں ہاتھ کانوں کو لگا کر سیدھے سر پر لے جا کر ہتھیلیاں جوڑیں۔
- ۳۔ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں جوڑ کر سر پر ٹکائیں۔
- ۴۔ دوبارہ ہاتھ سر پر لے جائیں۔ شکل ۲ کے مطابق۔ پھر شکل ۱ کے مطابق پہلی حالت میں آجائیں۔



۳



۲



۱



۴

◆ طلبہ کو بتائیں کہ ہر قسم کی کسرت کی شروعاتی کیفیت شکل ۱ کے مطابق ہے۔ باری باری سے گروپ لیڈر نامزد کر کے ورزش کروائیں۔

قسم ۲ : کھڑی ورزش



دونوں ہاتھوں میں پھولوں کے یا پروں کے رنگین دستے (گلدستے)، رنگین رومال یا گیند دینے سے ورزش دکش دکھائی دے گی۔



- ◆ اوپر دی ہوئی تصویروں میں لے بند ورزش یا کسرت کے چند نمونے دیے ہوئے ہیں۔ اپنی سہولت کے مطابق مختلف قسم کی ورزشیں کروائیں۔
- ◆ اپنی قوت متخیلہ کا استعمال کرتے ہوئے ورزش کی نئی قسمیں سکھا کر ان کا استعمال پیشکش کے لیے بھی کیا جاسکتا ہے۔

غبارے والی ورزش



بنیادی حالت

لاٹھی والی ورزش



بنیادی حالت

رومال والی ورزش



بنیادی حالت

میری سرگرمی

پچھلی جماعت میں کی ہوئی ورزشوں کی مشق کرو۔

- ♦ اوپر دی ہوئی تصویروں میں لے بند ورزش یا کسرت کے چند نمونے دیے ہوئے ہیں۔ اپنی سہولت کے مطابق مختلف قسم کی ورزشیں کروائیں۔
- ♦ اپنی قوتِ متخیلہ کا استعمال کرتے ہوئے ورزش کی نئی قسمیں سکھا کر ان کا استعمال پیشکش کے لیے بھی کیا جاسکتا ہے۔



۱- پرانا نام کی پیشگی تیاری

۱ء۱- سینہ پھلا کر سانس لینا اور چھوڑنا

- ۱- آرام سے بیٹھیں۔ (جسم ڈھیلا چھوڑ کر)
- ۲- سینہ پھلا کر ناک سے لمبی سانس لیں۔
- ۳- دھیرے دھیرے سانس چھوڑیں۔
- ۴- ایک ہاتھ سینے پر رکھ کر اس بات کا خیال رکھیں کہ سینہ دوبارہ اپنی پرانی حالت پر واپس آجائے۔

۱ء۲- پیٹ پھلا کر سانس لینا اور چھوڑنا

- ۱- آرام سے بیٹھیں۔ (جسم ڈھیلا چھوڑ کر)
- ۲- دھیرے دھیرے پیٹ پھلا کر ناک سے لمبی سانس لیں۔
- ۳- دھیرے دھیرے سانس چھوڑیں۔
- ۴- ایک ہاتھ پیٹ پر رکھ کر اس بات کا خیال رکھیں کہ پیٹ دوبارہ اپنی پرانی حالت پر واپس آجائے۔

۱ء۳- زور سے پھونک مارنا

- ۱- آرام سے بیٹھیں۔
- ۲- لمبی سانس لیں۔
- ۳- کم وقت میں زیادہ سے زیادہ زور سے پھونک ماریں۔

۱ء۴- سکون سے بیٹھنا

- ۱- آرام سے بیٹھیں۔
- ۲- آنکھیں بند کر لیں۔
- ۳- ہمیشہ کی طرح سانس لیتے ہوئے دو تین منٹ سکون سے بیٹھیں۔

۲۔ آسنوں کی پیشگی تیاری

مختلف جسمانی حالتوں کو آسن کہتے ہیں۔ آسنوں کی وجہ سے صحت مند زندگی گزاری جاسکتی ہے۔ یوگا کے مطالعے میں مختلف آسنوں کے بارے میں معلومات دی ہوئی ہے۔

آسن عمدہ طریقے سے کرنے کے لیے قدرتی جانوروں، پرندوں اور درختوں کی طرح حرکات و سکنات کریں۔

۲ء۱۔ تتلی جیسی حرکات و سکنات

- ۱۔ زمین پر پالتی مار کر بیٹھیں۔
- ۲۔ دونوں ہاتھوں سے اپنے پیروں کے تلوؤں کو پکڑیں۔
- ۳۔ دونوں گھٹنے زمین پر رکھ کر اوپر نیچے کریں۔



۲ء۲۔ سانپ جیسی جسمانی حالت

- ۱۔ پیٹ کے بل سو جائیں۔
- ۲۔ دونوں ہتھیلیاں کمر کے پاس رکھیں۔
- ۳۔ جسم کو کمر سے اوپر اٹھائیں اور سر کو پیچھے کی طرف رکھیں۔



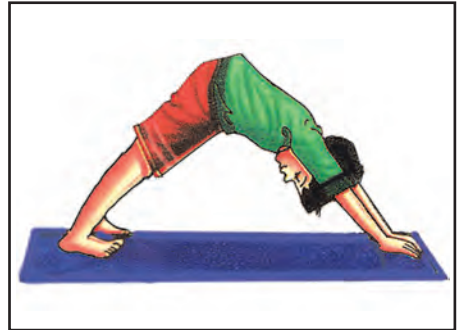
۲ء۳۔ گھاس کی پتیوں کی طرح ہلنا

- ۱۔ کھڑے رہ کر ہاتھ اوپر کریں۔
- ۲۔ کمر کے اوپری حصے اور ہاتھوں کو دائیں بائیں حرکت دیں۔



۲ء۴۔ پہاڑ کی طرح جسمانی حالت

- ۱۔ دونوں ہاتھ زمین پر ٹیکیں۔ ہتھیلیوں کو الٹا رکھیں۔
- ۲۔ کمر کو زیادہ سے زیادہ اونچا کرنے کی کوشش کریں۔
- ۳۔ دونوں ہاتھوں کے بیچ کی خالی جگہ کے درمیان سر کو اندر کریں۔



مختلف جسمانی حالتیں



♦ اوپر کی تصویروں میں مختلف جسمانی حالتوں کی چند اقسام دی ہوئی ہیں۔ اپنی سہولت کے مطابق مختلف اقسام بنوائی جائے مثلاً کھڑے رہ کر، بیٹھ کر، پیٹھ کے بل سوکر اور پیٹ کے بل سوکر۔ طلبہ کو ان کی جسمانی صلاحیت کے مطابق اس قسم کی سرگرمی کرنے کو کہیں۔

۱۔ ضرورت پر مبنی سرگرمیاں

(۱) تہذیبی اور عملی کام کی دنیا کا تعارف

۱۱۔ کمرہ جماعت کی سجاوٹ (آرائش/زیبائش)

کمرہ جماعت کی سجاوٹ کے لیے آسانی سے دستیاب ہونے والے سامان (پھولوں کے ہار، گل دستے)

پھول، پتے جمع کریں۔ ان سے ہار بنائیں گے۔
کمرے کے دروازوں اور کھڑکیوں پر یہ ہار باندھیں گے۔
میز پر رکھنے کے لیے پھولوں سے کچھ گل دستے بنائیں گے۔
اس طرح ہم اپنی کلاس کو سجائیں گے۔

ہار بنانے کے لیے کون سے پھول لگتے ہیں؟

سیونتی (گل جعفری)، گیندا (صد برگ)،

موگرا، گلاب، نشی گندھ (گل شبو)،

گند (جوہی)، تگر (سنبل، سدا بہار) جیسے

پھولوں سے بہترین ہار بنائے جاسکتے ہیں۔

ہار بنانے کے لیے اور کون سے پتے استعمال کیے جائیں؟

ہار بنانے کے لیے سدا بہار، آم اور اشوکا کے

درختوں کے پتے استعمال کریں۔

لیکن ایک چیز تو باقی ہی رہ گئی!

کون سی چیز؟

ہار سینے کے لیے کیا سوئی دھاگے کی ضرورت نہیں ہوگی؟

سچ میں!

ہار بنانے کے لیے الگ قسم کی سوئی اور دھاگا

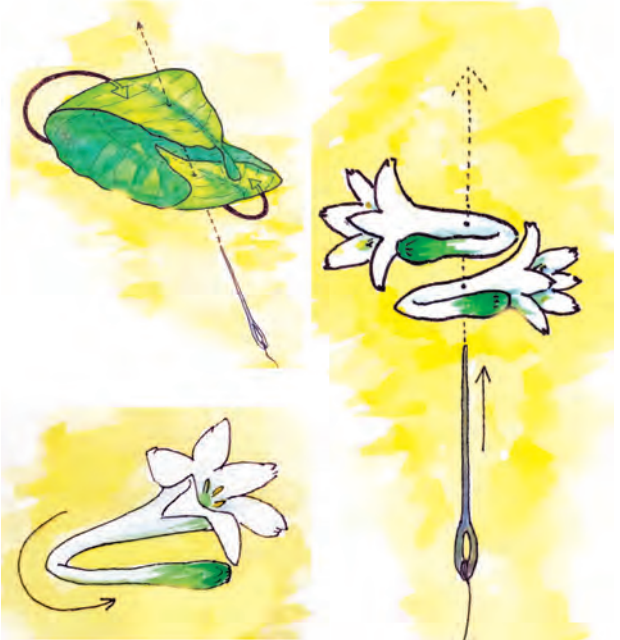
ملتا ہے۔ ہم وہ خریدیں گے۔

اس کے علاوہ ایک ٹوکری، اخبار کی ردی، گل دستوں

کے لیے لکڑی کے تینکے اور قینچی بھی تو چاہیے!

آؤ، یوں کریں:

۱۔ سوئی میں خوب لمبا دھاگا پروئیں گے۔





۲۔ رڈی اخبار کے کاغذ پر پھول اور پتے پھیلا دیں گے اور پھر ہار کے مطابق انھیں چن چن کر بنیں گے۔

۳۔ ایک فرد سوئی میں پھول پروئے گا اور دوسرا ان پھولوں کو دھیرے دھیرے دھاگے کے دوسرے سرے تک لے جائے گا۔ ایک فرد اس سرے کو تھوڑا اوپر تھامے رہے گا یعنی زمین کو چھونے نہیں دے گا۔

۴۔ اس طرح پھول اور پتوں کو ترتیب سے استعمال کرتے ہوئے ہار تیار کریں گے۔ ہار کے درمیانی حصے میں بڑے پھول پروئیں گے۔

خیال رکھیں کہ:

- ۱۔ تمہارے ہاتھ میں سوئی نہ چھینے پائے۔
- ۲۔ کام ختم ہو جانے کے بعد کاغذ یا دھاگے کی ریل میں سوئی حفاظت سے رکھی جائے۔
- ۳۔ ہار زمین پر لگ کر مسلا نہ جائے۔

میری سرگرمی

- ۱۔ سوکھی شاخوں، پھولوں، گھاس، کاغذ وغیرہ کا استعمال سجاوٹ کے لیے کیسے کریں گے؟
- ۲۔ پھول بازار کا دورہ کر کے مزید معلومات حاصل کرو۔



- ◆ طلبہ کی حسب ضرورت رہنمائی کریں۔ ان کی قوتِ تخیل کے مطابق سرگرمی انجام دینے دیں۔
- ◆ پھول بازار کے بارے میں مزید معلومات دیں۔

۲۔ کفایت شعاری کے ساتھ گھریلو پانی کا استعمال کرنا۔

پانی کا گھریلو استعمال



کپڑے، برتن دھونے کے لیے



پینے کے لیے



ہاتھ دھونے کے لیے



کھانا پکانے کے لیے



پودوں اور درختوں کو پانی دینے کے لیے

♦ پانی کے استعمال کے بارے میں طلبہ کی حسب ضرورت رہنمائی کریں۔

♦ پانی کے استعمال اور اس کی بچت کیسے کی جائے، اس موضوع پر طلبہ سے مباحثہ کروائیں۔

درج ذیل تصویروں کا مشاہدہ کرو۔ درست یا غلط عمل کی نشاندہی کرو۔ درست عمل پر ✓ کا نشان لگاؤ اور غلط عمل پر ✗ کا نشان لگاؤ۔

غلط / درست	تصویر	غلط / درست	تصویر
			
			
			

- ◆ پانی کے استعمال سے متعلق مناسب یا نامناسب عمل کے بارے میں طلبہ کو معلومات دیں۔
- ◆ پانی کی بچت کیسے کی جاسکتی ہے، اس موضوع پر طلبہ کے درمیان مباحثہ کروائیں۔ طلبہ کو گھریلو پانی کا حساب رکھنا سکھائیں۔

(۱) زراعت کے لیے پانی



قطرہ قطرہ آبپاشی (ڈرپ آبپاشی)



فوارہ آبپاشی (اسپرینکلر آبپاشی)

زراعت کے ذریعے ہمیں اناج حاصل ہوتا ہے۔ زراعت کے لیے پانی کی خوب ضرورت ہوتی ہے۔ پانی نہ ملے تو فصلیں سوکھ جاتی ہیں۔ بارش اگر اچھی ہو تو خوب سارا اناج ملتا ہے لیکن کبھی کبھی بارش بہت کم ہوتی ہے، کہیں بہت زیادہ ہوتی ہے اور کہیں بالکل ہی نہیں ہوتی۔ ایسی حالت میں کنوؤں، ندیوں اور تالابوں کا پانی زراعت کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ جمع ہوا پانی ضائع نہ ہو۔

- ضرورت کے مطابق ہی فصلوں کو پانی دیا جائے۔
- ایسی فصلیں اگائی جائیں جنہیں کم پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔
- ممکنہ طور پر پانی فصلوں کی جڑوں تک پہنچایا جائے۔
- ڈرپ طریقہ آبپاشی اور اسپرینکلر طریقہ آبپاشی کا استعمال کیا جائے۔

اسکول کے احاطے میں موجود باغ، گھر کے احاطے میں موجود کیاریوں یا گھلوں میں لگائے ہوئے پودوں یا درختوں کو ضرورت کے مطابق پانی دو۔

- ◆ جن کھیتوں میں پانی کا بے حساب استعمال کیا جاتا ہے اور جن کھیتوں میں پانی کا استعمال کفایت شعاری کے ساتھ کیا جاتا ہے، کھیتوں کے مشاہدے کے لیے ایسے کھیتوں کا انتخاب کیجیے۔ طلبہ کو دونوں قسم کے کھیتوں کے درمیان کا فرق سمجھائیں۔
- ◆ کسی قریبی کارخانے یا چھوٹی صنعت کا دورہ کر کے وہاں پانی کی رسد کے بارے میں طلبہ کو معلومات دیں۔

(۳) آفات کا حسن انتظام

قدرتی آفات (تصویروں یا فلم کے ذریعے طلبہ کو قدرتی آفات کی پہچان کروائیں)
آفت یعنی مصیبت۔

تصویر خوانی: ۱

اس تصویر میں آپ کو کیا دکھائی دے رہا ہے؟

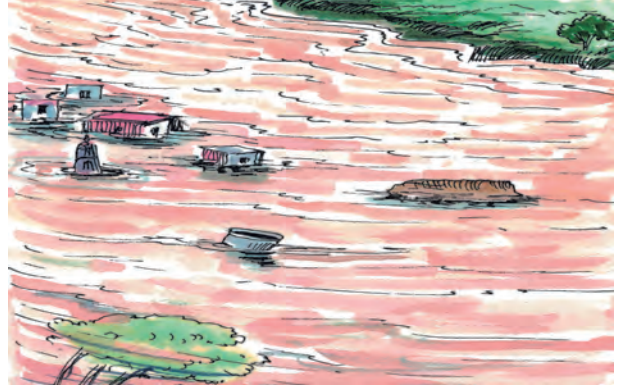
.....
.....
.....
.....



تصویر خوانی: ۲

اس تصویر میں آپ کیا دیکھ رہے ہیں؟

.....
.....
.....
.....



تصویر خوانی: ۳

اس تصویر میں آگ کہاں لگی ہے؟ اس سے کیا ہوا ہے؟

.....
.....
.....
.....

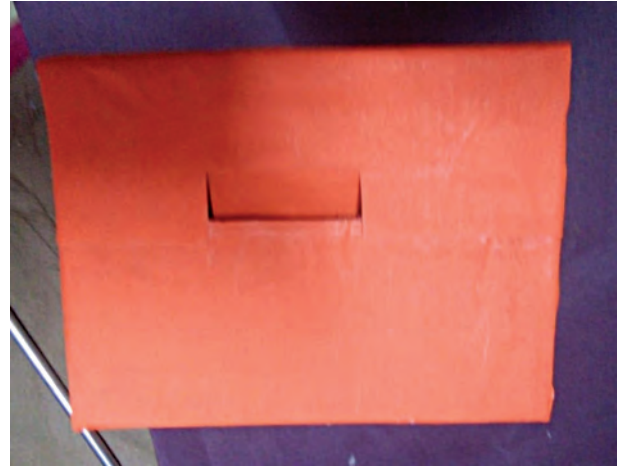


جنگلوں میں لگنے والی آگ کو 'جنگل کی آگ' کہا جاتا ہے۔

◆ طلبہ کو سمجھائیں کہ زلزلہ، طوفان، سیلاب، جنگل کی آگ جیسی آفات ماحول میں ہونے والی تبدیلیوں کی وجہ سے واقع ہوتی ہیں جن کی وجہ سے انسانی جان و مال کا بہت نقصان ہوتا ہے۔ ان آفات کو قدرتی آفات کہا جاتا ہے۔

۲۔ دلچسپی پر مبنی سرگرمیاں

۱۔ کاغذ یا گتے کی پیٹیوں سے بچت پیٹی (گُلک) تیار کرنا



♦ اوپر کی تصویروں میں دکھائی ہوئی بچت پیٹی (گُلک) طلبہ نے تیار کی ہے۔ طلبہ کو ان کی پسند کے مطابق کام کرنے دیا جائے اور حسبِ ضرورت ان کی رہنمائی کی جائے۔ معلم ان بچت پیٹیوں پر درز (شکاف) بنا کر دیں۔

۲۔ کاغذ کو تہہ کر کے ماسک تیار کرنا۔



میری سرگرمی

اپنے بڑوں سے معلوم کرو کہ کپڑے کا ماسک کس طرح تیار کیا جاتا ہے اور اسے استعمال کرنا کیوں ضروری ہوتا ہے؟

- ◆ اوپر کے عمل میں سادہ ماسک دیا ہوا ہے۔ طلبہ کو ماسک کا مفہوم اور اس کی قسموں کے بارے میں مختصر معلومات دیں۔ ماسک استعمال کرنے کے فائدے بھی سمجھائیں۔
- ◆ ممکن ہو تو ماسک کی مختلف قسموں کی تصاویر یا پھر براہ راست ماسک طلبہ کو دکھائیں۔

۳۔ کاغذ کو تہہ کر کے تتلی تیار کرنا

آؤ، کر کے دیکھیں۔



ہم سب کو باغوں میں اڑنے والی رنگ برنگی تتلیاں بے حد پسند آتی ہیں۔ ہماری خواہش ہوتی ہے کہ ہم انھیں ہاتھ لگائیں لیکن یہ تتلیاں بہت نازک ہوتی ہیں۔ انھیں پکڑنے پر ان کے پر ٹوٹ جاتے ہیں۔ آؤ، ہم رنگین کاغذوں سے تتلی بنائیں۔

آؤ، یوں کریں۔

۱۔ اخبارات اور رسائل میں کافی رنگین کاغذ ہوتے ہیں۔ ان رنگین کاغذوں کو جمع کرو۔

۲۔ دھاگا، گوند اور اسکیچ پین لو۔

۳۔ ان جمع کیے ہوئے کاغذوں سے ایک ہی سائز کے کاغذ، ایک مستطیل اور ایک چوکور کاٹ لو۔

۴۔ دکھائی ہوئی شکل کے مطابق دونوں کاغذوں کو پروں کے مطابق باریک تہہ کر لو۔ انھیں دبا کر رکھو۔

۵۔ دونوں قسم کے تہہ کیے ہوئے کاغذوں کو درمیان سے دبا کر دھاگے سے ایک ساتھ باندھو۔

۶۔ ایک رنگین موٹے کاغذ پر تتلی کے درمیانی جسم کی شکل بنا کر اسے کاٹ لو۔

۷۔ یہ شکل دھاگے سے باندھی ہوئی تہوں کے بیچ کے حصے میں چپکا دو۔

۸۔ دونوں قسم کی تہوں کو تھوڑا پھیلا دو۔ تمھاری تتلی تیار ہے۔

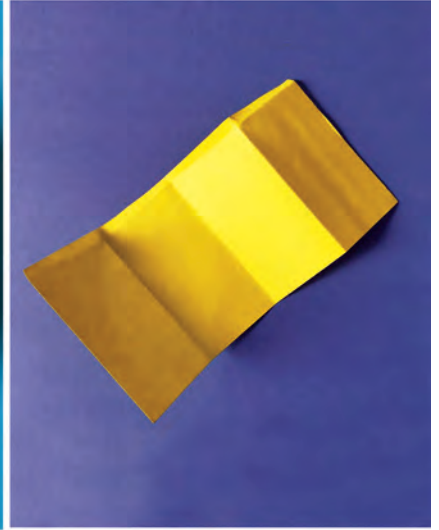
میری سرگرمی

کلاس کی سجاوٹ کے لیے رنگین کاغذ حاصل کر کے چھوٹی بڑی تتلیاں تیار کرو۔

♦ مستطیل اور چوکور کاغذ کاٹنے میں طلبہ کی مدد کریں۔

۳۔ مہارت پر مبنی سرگرمیاں

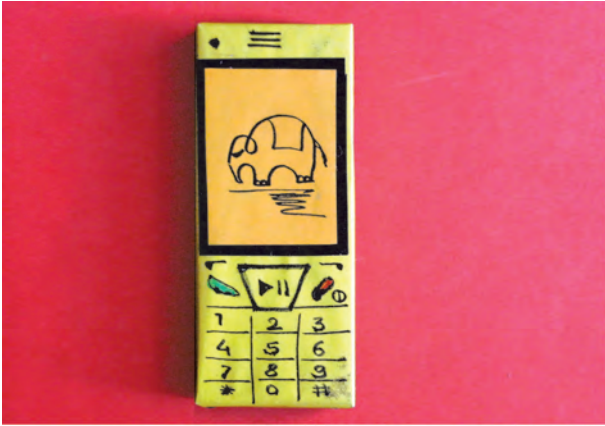
۱۔ کارڈ شیٹ سے آسانی قندیل تیار کرنا۔



(۱) اس قسم کے چھوٹے چھوٹے آسمانی قندیل بنا کر سجاوٹ کرو۔



(۲) درج ذیل اشیا کی مدد سے اپنی پسند کی کوئی چیز تیار کرو۔



◆ طلبہ سے پوچھیں کہ ان کی پسند کی چیز کون سی ہے اور وہ انہیں کیوں پسند ہے؟

۲۔ ناریل کے خول سے کوئی چیز تیار کرنا

بھیٹا بولے ، بات سنو
پیالیاں بنائیں ان سے آپ
پالش پیپر لے کر پھر
ٹھس کر انھیں کریں گے صاف

سیلو ٹیپ کی خالی ریل
یا پھر چوڑی کوئی لاؤ
خول کے نیچے گوند لگا کر
دھیرے سے اس کو چپکاؤ

رنگین کاغذ ، اون ، ٹکلیاں
موتی لگاؤ ، انھیں سجاؤ
اندر چمکے ، باہر چمکے
پیالی ایسی خوب بناؤ

ذہن ہیں کتنے چنٹو پنٹو
ہنس کے کہا یہ خول نے سب کو
بھاگ گیا تھا رونا ان کا
یاد کیا جب دل نے رب کو

امی نے پھوڑا ناریل
کھوپرا لیا نکال
خول کا فائدہ ہی کیا
کچرے میں دیا ڈال

خول کو آیا رونا
کیا کہیں انسان کو
کھوپرا سارا نکال کر
پھینک دیتے ہیں ہم کو

چنٹو پنٹو دوڑ لگاتے
دیکھ کے ان کو ادھر سے آئے
رونے والے دو خولوں کو
اپنے ہاتھوں میں بھی اٹھائے

چنٹو بولا ، میرے بھیٹا
آئے ہیں ، سمجھائیں گے
اچھی چیزیں ان سے بنانا
ہم کو وہ سکھلائیں گے



۴۔ اختیاری سرگرمیاں

(۱) شعبہ: غذا

۱۱۔ اپنے آس پاس باغبانی

یہ سمجھنا کہ گھریلو باغیچے کا خاکہ کیسے بنایا جاتا ہے۔

گھریلو باغیچہ:

گھر کے دونوں اطراف جو خالی جگہ ہوتی ہے اس میں سبزی ترکاری اُگائی جاتی ہے۔ اسے گھریلو باغیچہ کہتے ہیں۔ ان سبزیوں میں کوئیر (ہرا دھنیا) مولی، مرچ، میتھی، بینگن، ترئی، کریلا، بھنڈی، گوار، ادراک، اجوائن وغیرہ شامل ہوتی ہیں۔ سبزی ترکاری کے پودے یا درخت لگاتے وقت دستیاب جگہ کے مطابق اس کا خاکہ تیار کیا جاتا ہے۔ اس کے مطابق کیاریاں تیار کی جاتی ہیں۔ سپاٹ کیاری، سری کیاری، گادی (اُبھری ہوئی) کیاری وغیرہ جیسی کیاریاں بنائی جاتی ہیں۔



میری سرگرمی

۱۔ خالی ڈبے، ناریل کے خول، کاغذی گلاس وغیرہ میں پودے تیار کرو۔

۲۔ اپنی پسندیدہ سبزیوں کی فہرست بناؤ۔

◆ طلبہ کو معلومات دیں کہ سبزی ترکاری اُگانے کے لیے مختلف قسم کی کیاریاں بنائی جاتی ہیں۔

اس معے میں چند سبزیوں کے نام چھپے ہوئے ہیں، انھیں تلاش کرو۔

ا	م	ج	ل	ش	ع
د	ر	ا	و	گ	ذ
ر	چ	ن	ا	و	ٹ
ک	ا	ج	ح	بھ	م
د	ر	ٹ	م	ی	ا
و	و	س	تھ	غ	ٹ
پھ	ی	ی	ف	ق	ر

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



تصویر خوانی

♦ طلبہ کے ساتھ اپنے آس پاس موجود کسی گھریلو باغیچے کا دورہ کر کے انھیں اس باغیچے کی تشکیل کا خاکہ سمجھائیں۔

۱۲۔ گملوں میں پودے اگانا

گملوں میں پودے اگانے کے بارے میں بنیادی معلومات حاصل کرنا۔

گملوں کی سائز کے مطابق ان میں پودے اگائے جاتے ہیں۔ للی، ڈیلیا، صد برگ (گیندا)، سیونتی، گلاب، آسٹر، جسونتی، موگرا وغیرہ پھولوں کے پودے لگائے جاسکتے ہیں۔ پھولوں کے پودے لگانے سے پہلے گملوں میں کھاد ملی ہوئی مٹی بھری جاتی ہے۔

پودوں کی نشوونما کے لیے اناج کے خردبینی برادے سے بنی چیز کو کھاد کہا جاتا ہے۔ کھاد کی دو قسمیں ہیں۔

۱۔ کیمیائی کھاد

۲۔ آرگینک کھاد

گملوں کے پودوں کو پانی دینا۔

گملوں میں پودے لگانے کے فوراً بعد انھیں پانی دینا پڑتا ہے۔ پھر یہ گملے سائے میں رکھنے پڑتے ہیں۔ پودے مضبوط ہو جانے کے بعد انھیں دھوپ میں رکھا جاتا ہے۔ گملوں میں اگائے ہوئے پودوں کو چھلنی والے برتن (جھاری) سے پانی دینا چاہیے۔ گملوں کی سائز کے مطابق ہی پودوں کو پانی دیا جائے۔ زیادہ پانی دیے جانے کی وجہ سے پودوں کی جڑیں پھول جاتی ہیں۔ گملوں کی مٹی سوکھ جانے کے بعد ہی پودوں کو پانی دیں۔

پودے لگانے کے لیے مٹی یا سیمنٹ سے بنے ہوئے گملے استعمال کرنا چاہیے۔ مٹی سے بنائے ہوئے گملے پودوں کے پھلنے پھولنے کے لیے عمدہ ہوتے ہیں۔ گملوں کے نچلے حصے میں سوراخ کرنا لازمی ہوتا ہے جس کی وجہ سے اضافی پانی باہر نکل جاتا ہے اور پودے کی جڑوں کو اسی سوراخ سے ہوا بھی ملتی ہے۔ ان گملوں کو سال میں کم از کم ایک مرتبہ باہر سے صاف کرنا ضروری ہوتا ہے۔



◆ طلبہ کے ساتھ اپنے آس پاس کے کسی باغیچے کا دورہ کر کے انھیں گملوں کے بارے میں معلومات دیں۔

۳۱۔ پھلوں پر تعامل (پھلوں پر عمل)

پھلوں کے درختوں کے بارے میں معلومات۔

پھلوں کے درخت اپنے حجم (سائز) کے لحاظ سے بڑے ہوتے ہیں۔ آم، کھٹل، جامن کے درختوں کا حجم بڑا ہوتا ہے جب کہ کیلا، پپیتا اور چیکو کے درخت درمیانی حجم کے ہوتے ہیں۔ انگور کی نیل ہوتی ہے۔

کیلے کے درخت کھوکھلے، نرم اور موٹے ہوتے ہیں۔ تنے کا رنگ ہرا ہوتا ہے۔ اس کے پتے لمبے اور چوڑے ہوتے ہیں۔ پھل آنے سے پہلے کیلے کے درخت کو پھول لگتے ہیں۔ ان پھولوں سے پھل تیار ہوتے ہیں۔



کیلا



آم



چیکو

آم ہم سب لوگوں کا پسندیدہ پھل ہے۔ اس کا تنا موٹا، سخت اور سیاہی مائل رنگ کا ہوتا ہے۔ اس کے پتے گہرے ہرے رنگ کے ہوتے ہیں۔ آم کو ایک مخصوص موسم میں پھل (مور/بور) لگتے ہیں۔ ان موروں سے کیری بنتی ہے اور کیری پک کر آم بن جاتی ہے۔ آم سے مختلف قسم کی کھانے کی چیزیں بنائی جاتی ہیں۔

چیکو کا تنا مضبوط اور بھورے رنگ کا ہوتا ہے۔ اس کے پتے ہلکے سبز رنگ کے ہوتے ہیں جن کا سائز درمیانہ ہوتا ہے۔ اس کے پھول سفید رنگ کے ہوتے ہیں جب کہ پھل گہرے ٹیالے رنگ کے اور گول ہوتے ہیں۔ پھل کے درمیانی حصے میں کالے رنگ کے بیج ہوتے ہیں۔ اس پھل کو کھایا بھی جاتا ہے اور اس سے کھانے کی دیگر مختلف چیزیں بھی بنائی جاتی ہیں۔

میری سرگرمی

آم، کیلے اور چیکو کی تصویریں بنا کر ان میں رنگ بھرو۔

◆ طلبہ کے ساتھ اپنے آس پاس کے پھلوں کے باغ کا دورہ کر کے ان سے مختلف پھلوں کے درختوں کا مشاہدہ کر کے ان کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کو کہیں۔ جو بھی پھل کھایا جائے، وہ خوب پکا ہوا اور اسے کھانے سے پہلے دھو کر صاف کر لیا جائے۔



ماہی گیری سے متعلق ابتدائی معلومات حاصل کرنا۔

ماہی گیری سے کیا مراد ہے؟

انسان مچھلی کو نشاستہ آمیز غذا کے طور پر استعمال کرتا ہے۔

بڑی مچھلیاں سمندروں، ندیوں اور بڑے تالابوں میں پائی جاتی ہیں جب کہ چھوٹی مچھلیاں نالوں، چھوٹے تالابوں اور نہروں میں پائی جاتی ہیں۔ مچھلیوں کو پکڑنا ہی دراصل ماہی گیری کہلاتا ہے۔



ماہی گیری کیسے کی جاتی ہے؟

ماہی گیری کے مختلف طریقے رائج ہیں۔ سمندروں اور بڑی ندیوں میں بڑی ساز کی مچھلیاں پائی جاتی ہیں۔ انہیں پکڑنے کے لیے مشینی ذرائع اور مختلف قسم کے جال استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان کے بارے میں ہم اگلی جماعت میں معلومات حاصل کریں گے۔

آؤ، ہم ماہی گیری کے آسان اور بنیادی طریقوں کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔

۱- پانی میں کھڑے رہ کر مچھلی پکڑنا۔

اس قسم کی ماہی گیری میں ہلکی گہرائی یعنی اُتھلے پانی میں کھڑے رہ کر چھوٹی چھوٹی مچھلیاں پکڑی جاسکتی ہیں۔ پانی اگر معمولی گہرا ہو تو کچھ لوگ اس میں ڈبکی لگا کر بھی مچھلی پکڑ لیتے ہیں۔ چھوٹی مچھلیاں ہاتھ سے بھی پکڑی جاسکتی ہیں۔



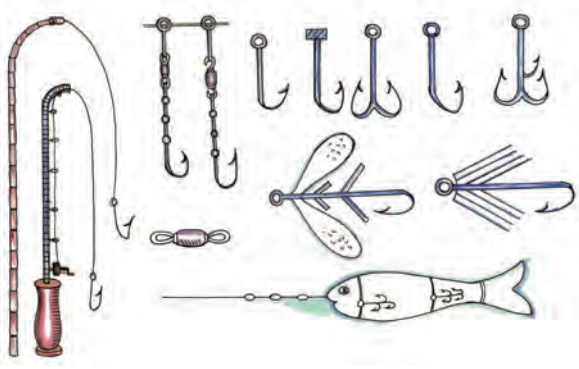
۲- نیزوں سے مچھلی پکڑنا۔

نیزہ مار کر مچھلیوں کو زخمی کیا جاتا ہے۔

۳- کانٹا یا 'گل' سے مچھلی پکڑنا۔

کانٹا یا 'گل'، مچھلی پکڑنے کا انتہائی سادہ لیکن مفید ذریعہ ہے۔ اس کی شکل انگریزی لفظ J جیسی ہوتی ہے۔

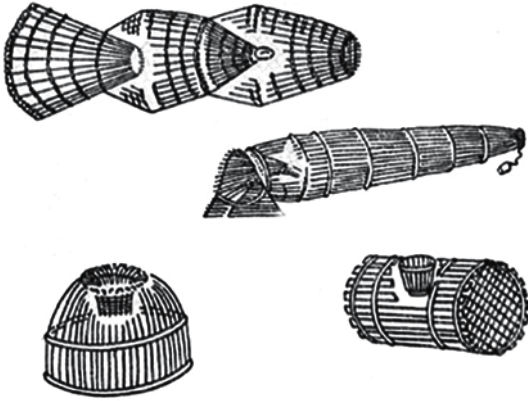




ماہی گیری کے گل

اس کا ایک سرامٹا ہوا ہوتا ہے جس سے مچھلی کا پسندیدہ چارا باندھا جاتا ہے۔ اس کے دوسرے سرے سے ڈور بندھی ہوتی ہے جس کے اوپری حصے میں ترنگے لگائے ہوئے ہوتے ہیں۔ کانٹا پانی میں ڈالنے کے بعد مچھلیاں اس سے بندھے ہوئے چارے کو کھانے کی کوشش کرتی ہیں۔ ایسے وقت ترنگے ہلنے لگتے ہیں اور چھڑی پکڑا ہوا شخص ایک جھٹکا دے کر کانٹے کے ڈنڈے کو اوپر اٹھاتا ہے۔ کانٹے کا مڑا ہوا حصہ مچھلی کے گلے میں پھنس جاتا ہے۔ اسے اوپر کھینچ کر کانٹے سے باہر نکالا جاتا ہے اور پھر مچھلی کو ٹوکری میں رکھا جاتا ہے۔ پھر دوبارہ کانٹا تیار کر کے پانی میں چھوڑا جاتا ہے۔ اس طرح مچھلی کا گل سے شکار کیا جاتا ہے۔

۴۔ جال بچھا کر مچھلیاں پکڑنا۔



بانس کی تپلی پٹیوں کے جال

بانس کی تپلی تپلی پٹیوں سے یہ جال تیار کیا جاتا ہے۔ اس کی شکل مردنگ جیسی ہوتی ہے۔ اس کے اندرونی حصے میں مچھلیوں کا چارا رکھا جاتا ہے۔ اندرونی سمت بانس کے نوکدار کانٹے لگائے جاتے ہیں جن کی وجہ سے اندر آنے والی مچھلیاں باہر نہیں نکل سکتیں۔ وہ اندر ہی رہ جاتی ہیں۔ مچھلی کا شکار کرنے کے یہ چار بنیادی اور آسان طریقے ہیں۔ ندی کے کنارے رہنے والے لوگ ان طریقوں سے اچھی طرح واقف ہوتے ہیں۔

میری سرگرمی

- (۱) مچھلی پکڑنے کے کانٹے یعنی گل کی شکل بناؤ۔ (۲) مچھلی پکڑنے کے جال کی تصویر بناؤ۔
- (۳) ممکن ہو تو کسی بڑی عمر کے شخص کو ساتھ لے کر مچھلی کے شکار کا براہ راست مشاہدہ کرو۔

◆ طلبہ کو آس پاس موجود مچھلی بازار کا دورہ کر کے مچھلی کی قسموں کا مشاہدہ کرنے اور ان کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کو کہیں۔

(۲) شعبہ : لباس

۲۱۔ کپڑے بنانا

اکائی-۱: تکلی اور پیلو کا استعمال

میں تکلی بول رہی ہوں...

’بچو! کیا تم نے مجھے دیکھا ہے؟ میں تکلی ہوں۔ کیا کہا؟ ہمیں نہیں معلوم تکلی کیسی ہوتی ہے! ارے، اسی لیے تو میں اپنا تعارف پیش کر رہی ہوں۔۔۔ تو میں ہوں تکلی۔۔۔ یہ تو تم جانتے ہی ہو کہ کپڑا کپاس سے تیار ہوتا ہے۔ لیکن کپڑا بنانے سے پہلے کپاس سے اس کا سوت الگ کیا جاتا ہے۔ کپاس سے سوت الگ کرنے کے عمل کو ’سوت کٹائی‘ کہا جاتا ہے۔ ٹھیک ہے نا؟ اور اس سوت کٹائی کا سب سے پہلا ذریعہ میں ہوں یعنی ’تکلی‘۔

کیا کہا؟ یہ کام تو مشینیں کرتی ہیں؟ تمہارا کہنا صحیح ہے۔ لیکن مشین ایجاد ہونے سے پہلے یہ کام میری ہی مدد سے کیا جاتا تھا۔ بعد میں چرخہ ایجاد ہوا۔ چرخہ اور تکلی کی مدد سے گھر گھر سوت کٹائی کی جاتی تھی اور ہاتھ کر گھے پر کپڑا بنا جاتا تھا۔ آج بھی کچھ گھروں میں یہ کام کیا جاتا ہے۔

بچو! میں کوئی مشین نہیں ہوں۔ مجھے بنانا نہایت آسان ہے۔ ایک ڈنڈی اور گول تھالی یا ٹکلیا، میرے بس یہی دو حصے ہوتے ہیں۔ میری ڈنڈی فولاد کی بنی ہوتی ہے۔ اس کی موٹائی ایک موم بتی جتنی ہوتی ہے اور لمبائی اٹھارہ سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ ڈنڈی کا اوپری سرا گول چپٹا ہوتا ہے جس میں کھانچے ہوتے ہیں۔ اس کھانچے کو ’ناک‘ کہتے ہیں۔ ڈنڈی کے نچلے حصے کے بازو میں تقریباً ایک انچ کے فاصلے پر پیتل کی ٹکلیا لگی ہوتی ہے۔



◆ طلبہ کو تکلی یا تکلی کی تصویر کا مشاہدہ کرنے کو کہیں۔ ◆ طلبہ کو سوت کٹائی کے بارے میں معلومات دیں۔



میرا نچلا سہرا مڑا ہوا اور نوکدار ہوتا ہے۔ اسے 'آنی' کہا جاتا ہے۔

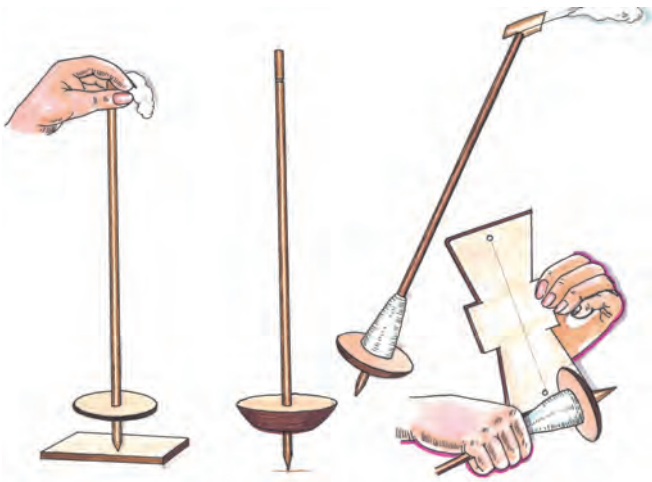
تو میں ایسی ہوں تکلی!

کیا کہا؟ سوت نکالنے کے لیے کپاس کی ضرورت ہوتی ہے۔ تو پھر کپاس کہاں ہے؟ شاباش! بہت خوب! تم لوگ تو بہت ذہین ہو! پچھلے سال تم نے کپاس صاف کی ہے نا؟ اسے دھنک کر موٹی موٹی چھے سات انچ لمبی نلی تیار کی جاتی ہے۔ اس نلی کو ہی 'پیلو' کہا جاتا ہے۔

پیلو اور میں یعنی تکلی، ہم دونوں مل کر سوت کاتتے ہیں۔ کیا کہا! کیا تم ہمیں ہاتھ لگا سکتے ہو؟ ضرور، کیوں نہیں! لیکن ہمیں دیکھنے کے دوران لمبائی ضرور ناپنا۔ ٹکیا کی سائز بھی دیکھنا۔ پیلو کتنا بھرا ہوا ہے، یہ بھی دیکھنا۔ اور ہاں! میری نوکدار آنی کسی کو چھ نہ جائے، اس کا بھی خیال رکھنا۔

مجھے گھما کر بھی دیکھو۔

سوت کیسے کاتا جائے، اس کے بارے میں ہم اگلے سال یعنی چوتھی جماعت میں سیکھیں گے۔



میری سرگرمی

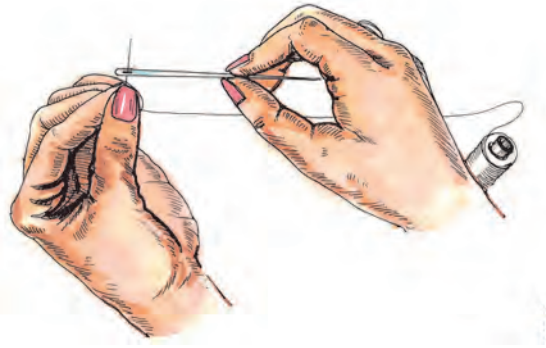
یاد کریں۔

- ۱۔ گرگر گرگر پھرنے والی اس تکلی کا لطف اٹھائیں پھرتے پھرتے سوت یہ کاتے پیلو بھرتا جلدی جلدی
- ۲۔ لمبی، گول اور موٹی ڈنڈی اور گتے کی مدد سے تکلی تیار کرو۔

◆ طلبہ کو تکلی یا تکلی کی تصویر دکھا کر اس کا مشاہدہ کرنے کو کہیں۔ ◆ طلبہ کو سوت کتنائی کے بارے میں معلومات دیں۔

سوئی میں دھاگا پرونا۔

آؤ، ایک کھیل کھیلیں۔



کھیلنے کے دوران ان باتوں کا خیال رکھو۔

- ۱۔ سوئی ایک دوسرے کو نہ چھائیں۔
- ۲۔ کھیل ختم ہونے کے بعد دھاگا پروئی ہوئی سوئی (ڈبیا میں یا پھر کاغذ میں لگا کر) حفاظت سے رکھیں۔

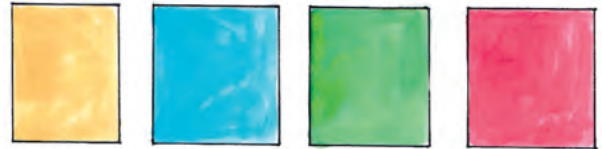
کھیل کھیلنے سے کیا ہوتا ہے؟

- ۱۔ آنکھوں کی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔
- ۲۔ سوئی میں دھاگا پرونے کی عادت بنتی ہے۔
- ۳۔ سلائی کا آسان کام کر سکتے ہیں۔
- ۴۔ ایک دوسرے کی مدد سے کام کیا جاسکتا ہے۔

میری سرگرمی



- ۱۔ روزانہ کم از کم ایک مرتبہ سوئی میں دھاگا پرو کر دیکھو۔
- ۲۔ سلائی کام کرنے والے شخص سے کپڑوں کے نمونے حاصل کر کے انھیں اپنی بیاض میں چسپاں کرو۔



◆ طلبہ کو تگلی یا تگلی کی تصویر دکھا کر انھیں اس کا مشاہدہ کرنے کو کہیں۔ ◆ طلبہ کو سوت کتائی کے بارے میں معلومات دیں۔

۲۶۳۔ مکھوٹے بنانا (پتلی کام)

آپ کو مکھوٹے لگانا پسند ہے نا؟



سالگرہ، ہولی، رنگ پختی جیسے تہواروں کے موقع پر بچے مکھوٹے لگا کر خوب مستی کرتے ہیں۔ یہ مکھوٹے بازار میں پیسے دے کر خریدے جاتے ہیں۔ اب ہم مکھوٹے بنانا سیکھیں گے۔

سائل: بڑی سائز (آپ کے سر جتنی بڑی) کی پیپر ڈش، موٹی سوئی، موٹا دھاگا، قینچی، لال اور کالے رنگ کی اسکیچ پین، گوند، سفید اور پیلے رنگ کا سادا کاغذ، جانور، پرندے، پھول اور پھلوں کی تصاویر۔

آؤ، یوں کریں۔

۱۔ پیپر ڈش کے باہری حصے پر لال اور کالے رنگ کی اسکیچ پین کی مدد سے آنکھیں، ناک، کان، ہونٹ وغیرہ میں رنگ بھریں۔

۲۔ جانور، پرندے، پھل، پھول وغیرہ کی تصویریں اپنی پسند کے مطابق بنائیں۔ ہر تصویر میں آنکھوں کا حصہ کاٹ لیں۔

۳۔ پیپر ڈش کی دونوں جانب کانوں کے پاس سوراخ بناؤ۔ ان سوراخوں میں دھاگا پروئیں۔

۴۔ دھاگے کی لمبائی اتنی رکھیں کہ آپ کے سر تک پہنچ کر اسے گاٹھ ماری جاسکے۔

۵۔ مکھوٹا چہرے پر لگا کر پچھلے حصے میں گاٹھ ماریں۔

میری سرگرمی

مختلف سائز کے مکھوٹے تیار کرو۔

◆ طلبہ کو مکھوٹا یا مکھوٹے کی تصویر دکھا کر انہیں مکھوٹا بنانے کے لیے کہیں۔

◆ اس صفحے پر دی ہوئی تصاویر بھی طلبہ نے خود تیار کی ہیں۔

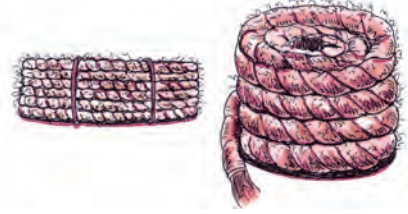
۲۶۴۔ کاتھ سے بُنی چیزیں بنانا

کاتھ اور ناریل سے بنائی جانے والی اشیاء کے نام اور ان کا استعمال لکھنا۔



تصویر میں آپ کو کیا دکھائی دے رہا ہے؟

.....
.....
.....
..... استعمال



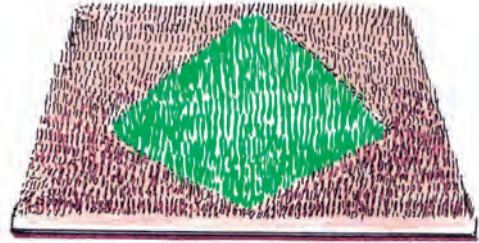
تصویر میں آپ کو کیا دکھائی دے رہا ہے؟

.....
.....
.....
..... استعمال



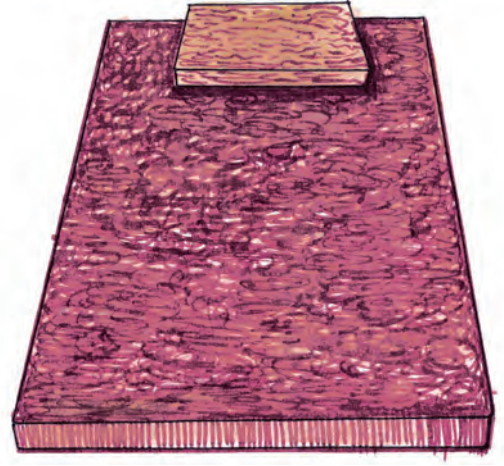
تصویر میں آپ کو کیا دکھائی دے رہا ہے؟

.....
.....
.....
..... استعمال



تصویر میں آپ کو کیا دکھائی دے رہا ہے؟

.....
.....
.....
..... استعمال



تصویر میں آپ کو کیا دکھائی دے رہا ہے؟

.....
.....
.....
..... استعمال
.....
.....

تصویر میں آپ کو کیا دکھائی دے رہا ہے؟

.....
.....
.....
..... استعمال
.....
.....

میری سرگرمی

- 1- تصویر کے مطابق اشیا کا استعمال لکھو۔
- 2- کاتھے سے بنائی ہوئی کسی ایک گھریلو چیز کی تصویر بناؤ۔

♦ آپ کو دستیاب کوئی چیز طلبہ کو دکھائیں۔ ممکن ہو تو کاتھا مرکز کا دورہ منعقد کریں۔

(۳) شعبہ : مکان

۳ء۔ مٹی کا کام

مٹی کے پھل، سبزیاں وغیرہ کی شکلیں تیار کرنا۔
مٹی، پانی، لکڑی کے برتن، نوکدار چیز، گھمیلے، جھاڑو، مصفا
کپڑا وغیرہ۔

عمل / سرگرمی:

۱۔ امرود

- امرود کا مشاہدہ کرو۔ مٹی کا گولا تیار کرو۔
- ایک طرف سے تھوڑی دبی ہوئی شکل بناؤ۔
- ڈٹھل کی جانب تھوڑا گڑھا بناؤ۔ ڈٹھل بنا کر اس میں لگا دو۔ گیلے ہاتھوں سے مناسب طور پر امرود کی شکل کو درست کرو۔



۲۔ سیب

- سیب کا مشاہدہ کرو۔ مٹی کو گول کرو۔
- گہری شکل بنانے کے لیے انگوٹھے سے سامنے والے حصے کو دباؤ۔ ڈٹھل تیار کر کے اس میں لگاؤ۔



۳۔ لوکی / کدو

- لوکی / کدو کا مشاہدہ کرو۔ مٹی کو لمبی شکل دو۔ اسے تراش کر لوکی / کدو کی شکل دو۔ پھر اس میں ڈٹھل لگاؤ۔



میری سرگرمی

پھل اور سبزیوں کا مشاہدہ کرو اور پھر اس کے مطابق پھل اور سبزیاں تیار کرو۔

♦ جو اشیاء دستیاب ہوں، طلبہ کو وہ دکھائیں۔ مٹی کا کام کی باریکیاں طلبہ کو سمجھائیں۔ اگر ممکن ہو تو علاقائی سیر کا انعقاد کریں۔

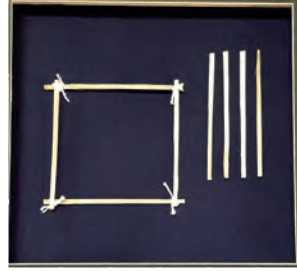
۳۶۲۔ بانس کام اور بید کام

بانس کی قچیوں اور شاخوں سے مختلف شکلیں تیار کرنا۔
ساز و سامان: بانس کی ایک ہی سائز کی قچیاں (تقریباً
 ۱۵ سینٹی میٹر سے ۱۰ سینٹی میٹر) مضبوط دھاگا۔



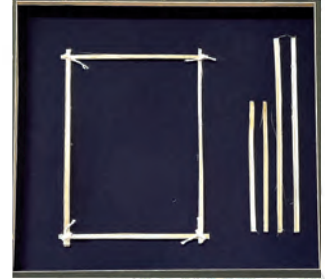
عمل / سرگرمی:

- ۱۔ بانس کی ایک ہی سائز کی چار قچیاں لیں۔
- ۲۔ ان کے سرے دکھائی ہوئی شکل کے مطابق ایک دوسرے پر رکھے۔
- ۳۔ انھیں دھاگے سے مضبوط باندھا۔



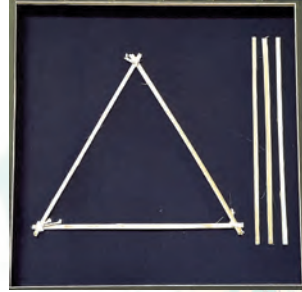
اب کون سی شکل تیار ہوگی؟ بتاؤ تو ذرا!

- ۱۔ بانس کی ایک ہی سائز کی دو قچیاں لیں۔
- ۲۔ ایک ہی سائز کی دوسری دو قچیاں لیں۔
- ۳۔ شکل کے مطابق ایک دوسرے پر رکھ کر دھاگے سے انھیں مضبوط باندھا۔

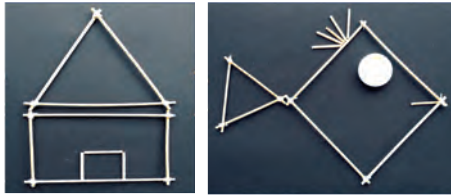


اب کون سی شکل تیار ہوگی؟ بتاؤ تو ذرا!

- ۱۔ بانس کی ایک ہی سائز کی تین قچیاں لیں۔
- ۲۔ ان کے سرے شکل کے مطابق ایک دوسرے پر رکھے۔
- ۳۔ انھیں دھاگے سے مضبوط باندھا۔



اب کون سی شکل تیار ہوگی؟ بتاؤ تو ذرا!



میری سرگرمی

مختلف سائز کی بانس کی قچیاں لے کر مختلف
 شکلیں تیار کرو۔

◆ طلبہ کی عمر کا خیال رکھتے ہوئے دھار دار اوزار کے استعمال سے پرہیز کریں۔ ضرورت کے مطابق طلبہ کی رہنمائی کریں۔

۳۳ء۔ پھولوں کے درخت اور سجاوٹ کے درخت اُگانا (پھول دار پودا اور آرائشی پودا کاری)

گجرے، ہار وغیرہ کی تیاری میں استعمال ہونے والے پھولوں اور کلیوں کے بارے میں معلومات حاصل کرنا۔
گجرے: چھوٹی سائز کے پھول اور کلیاں سوئی دھاگے میں پرو کر ۶/۱۲ انچ سے ۱۲/۱۲ انچ لمبے پروئے ہوئے ہار کو گجرا کہا جاتا ہے۔ عورتیں اور لڑکیاں اپنے بالوں میں لگانے کے لیے گجروں کا استعمال کرتی ہیں۔

موگرا، جوہی، جانی، ابولی، بکول، نشی گندھا، چنبیلی جیسے پھولوں کا استعمال گجرے بنانے میں کیا جاتا ہے۔ موگرا، جوہی، جانی اور چنبیلی جیسے پھولوں کی کلیاں کھلنے کی ابتدا ہوتے ہی انھیں ڈنٹھل سے توڑ کر پانی میں رکھا جاتا ہے جس کی وجہ سے گجرے زیادہ دیر تک تروتازہ رہتے ہیں۔

ہار: بڑی سائز کے، گھنی پنکھڑی والے پھول اور آم، اشوکا، تگر کے پتے فنکارانہ طریقے سے پرو کر لمبے ہار تیار کیے جاتے ہیں۔ ان ہاروں کا استعمال مذہبی، استقبالیہ، الوداعی پروگراموں، مجسمے کی گل پوشی، شادی بیاہ کی تقریبات کے موقعوں پر کیا جاتا ہے۔ ہار بنانے کے لیے نشی گندھا، گیندا، سیوتی، موگرا، ایسٹر، تگر اور ابولی کے پھولوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ایسے ہار لمبے اور موٹے ہوتے ہیں۔

گلدستے: ہار بنانے کے لیے جو پھول استعمال کیے جاتے ہیں ان میں سے کچھ پھولوں سے گلدستے بنائے جاتے ہیں۔ سجاوٹ، تحفے تحائف کے لیے گلدستوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ان گلدستوں کو فنکارانہ انداز سے بنا کر مختلف تقریبات کے موقع پر ان کا استعمال کیا جاتا ہے۔



- ۱۔ پھولوں کی دکان میں جا کر گجرے، ہار اور مالاؤں کا مشاہدہ کرو۔
- ۲۔ چھوٹے ہار تیار کرو۔



دیگر شعبے

مویشی پروری:

- اکائیاں:** انسانوں کے لیے گائے، بھینس، بکری اور مرغی کس طرح فائدہ مند ہوتے ہیں، اس کا مطالعہ کرنا۔
- کردار:** گائے، بھینس، بکری اور مرغی کے مکھوٹے لگائے ہوئے طلبہ۔
- اسٹیج:** کمرہ جماعت کے بچوں نے جگہ بنائیں۔



مکالمے

مرغی دانے چگ رہی ہے۔ (مرغی کا کردار نبھانے والی لڑکی اداکاری کرتی ہے)

گائے (داخل ہوتی ہے): مرغی آپ! کرید لیا آپ نے آگن؟

مرغی: اجی باجی! آپ اتنی جلدی کیسے آگنیں؟ اور وہ چرواہا کہاں گیا؟

گائے: اجی، آج تو عجب معاملہ ہو گیا! ہمارے مالک اور مالکن صبح سویرے ہی پڑوس کے گاؤں گئے ہیں۔

اب وہ شام تک واپس نہیں آنے والے۔ اس لیے ہم نے چرواہے سے کہا، 'ارے بھائی چرواہے! تم تو آج آرام ہی کرو۔ پھر کیا تھا! میاں چرواہے تو فوراً فونو چکر ہو گئے اور ہم اپنے گھر آ گئے۔

مرغی: سچ مچ، باجی؟ لیکن کیا آپ جانتی ہیں کہ ہمارے مالک اور مالکن پڑوس کے گاؤں کیوں گئے ہیں؟ وہ

ہمارے دیے ہوئے ڈھیر سارے انڈے بازار میں بیچیں گے اور اس کے بدلے تھیلی بھر پیسے لائیں گے۔

گائے: اتنا غرور اچھا نہیں ہوتا آپ! ہم بھی اپنے مالک اور مالکن کو بہت فائدہ پہنچاتے ہیں۔ ہمارا دودھ بیچ کر

وہ بہت سارا پیسا تو حاصل کرتے ہی ہیں، اس کے علاوہ انھیں ہم سے دہی، مکھن، گھی، کھوا، پنیر وغیرہ بیچ کر بھی بہت آمدنی ہوتی ہے۔

بھینس (اندرا آتے ہوئے): اجی گائے باجی! بے کار ہی زیادہ بڑی بڑی مت ہانکیے۔ تم سے زیادہ دودھ

تو ہم دیتے ہیں۔ ہمارا دودھ جلد خراب بھی نہیں ہوتا۔ ہمارے دودھ سے

بے شمار چیزیں بنتی ہیں اور ان چیزوں کی بازار میں مانگ بھی بہت زیادہ

ہوتی ہے۔ (اتنے میں بکری چھلائیں مارتے ہوئے داخل ہوتی ہے)





: آگئیں بکری باجی! کیوں جی، کہاں چلی گئی تھیں تم گھومنے پھرنے؟

مرغی

: مرغی آپا! ہم کوئی آپ جیسا آگن کریدتے نہیں پھرتے۔ اپنا

بکری

چارا ہمیں خود ہی تلاش کر کے کھانا پڑتا ہے۔ اس کے لیے پیسے
خرچ نہیں کرنے پڑتے لیکن ہمارا استعمال خوب ہوتا ہے۔
دودھ، گوشت، میٹنی... اتنا ہی نہیں بلکہ ہمارے جسم کے سارے

حصے انسانوں کے لیے بہت مفید ہیں جن سے ہمارے مالک کو بہت آمدنی ہوتی ہے۔

: ہاں! ویسے دیکھا جائے تو تمھاری بات غلط تو نہیں ہے لیکن کھیتی باڑی کے لیے نیل اور دودھ کے لیے

گائے

بچھیا ہم ہی دیتے ہیں نا!



: دیکھو بہنو! تم چاہے کتنی ہی بڑی بڑی باتیں کر لو۔ ہمارے دودھ

بھینس

کی برابری کوئی نہیں کر سکتا۔ (ادھر ادھر دیکھتے ہوئے) ارے ذرا
دیکھنا تو! یہ بی مرغی کہاں چلی گئیں؟ کہیں کچرا کریدنے تو نہیں
نکل پڑیں؟

: میں یہیں ہوں، کہیں گئی نہیں ہوں۔ اجی، آسمان میں چیل اڑتی ہوئی دکھائی دی مجھے۔ وہ میرے

چوزوں کو اٹھالے جاتی ہے اس لیے میں انھیں ڈر بے میں جانے کی ہدایت دے کر آئی ہوں لیکن میں
تمھاری بات چیت برابر سن رہی تھی۔ کل ملا کر یہی بات ہے کہ ہم سب انسانوں کے لیے نہایت
فائدہ مند ہیں اور اسے پیسا کما کر دیتے ہیں۔ پھر ہم آپس میں کس لیے جھگڑا کریں؟

: ہاں، بالکل درست کہا تم نے! یہ بی مرغی دیکھنے میں تو اتنی ذرا سی ہے لیکن بولنے میں ہے بہت تیز!

بھینس

اب شام ہونے آئی ہے۔ ہمارے مالک اور مالکن آتے ہی ہوں گے۔ چلو، اب طویلے میں اپنی اپنی
جگہ۔

(سب جاتے ہیں)

میری سرگرمی

- ۱۔ یہ مکالمہ کلاس میں یا اسکول کے پروگرام میں پیش کرو۔
- ۲۔ گائے، بھینس، بکری اور مرغی کی تصویریں حاصل کرو۔

♦ پالتو جانوروں سے حاصل ہونے والے فائدے طلبہ کو سمجھائیں۔ علاقائی سیر کا اہتمام کریں۔ درج بالا مکالمہ نمونے کے طور پر
دیا ہوا ہے۔ ♦ اس میں ضرورت کے مطابق تبدیلی کی جاسکتی ہے۔

اطلاعاتی ٹکنالوجی:

الف) کمپیوٹر کو احتیاط سے شروع کرنا اور احتیاط سے بند کرنا۔

کمپیوٹر بجلی سے چلنے والی مشین ہے۔ قسم کے اعتبار سے کمپیوٹر کو شروع کرنے اور بند کرنے کا طریقہ مختلف ہوتا ہے۔ ان طریقوں کو سمجھ لیں۔ نمونے کے لیے درج ذیل مرحلے دیے ہوئے ہیں۔



۱۔ کمپیوٹر شروع کرنے سے پہلے اس کے تمام کنکشن (ڈاٹا اور پاور سپلائی وائر) چیک کر لیں۔

۲۔ کمپیوٹر کو بجلی فراہم کرنے والا مین سوئچ شروع کریں۔ سی. پی. یو. کا آن/آف بٹن دبائیں۔

۳۔ مانیٹر کا پاور لائٹ شروع ہے یا نہیں، چیک کر لیں۔ وہ شروع نہ ہو تو شروع کر لیں۔

۴۔ اگر بوٹنگ شروع ہو تو اس درمیان اسکرین پر کون سی تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں، ان کا مشاہدہ کریں۔ ابتدائی ڈیسک ٹاپ آنے تک انتظار کریں۔

آمدورفت کے اصول:



میری سرگرمی

رنگوں کی مدد سے علامتیں بناؤ اور ان کا مفہوم اپنے دوستوں کو بتاؤ۔

♦ طلبہ کے گروہ بنا کر ہر گروہ کو کمپیوٹر احتیاط کے ساتھ شروع کرنے اور بند کرنے کے مختلف مرحلے سمجھاتے ہوئے عملی طور پر ان سے یہ کام کروائیں۔ انھیں اس عمل کا مشاہدہ کرنے کی ہدایت دیں۔

♦ نمونے کے لیے چند علامتیں دی ہوئی ہیں۔ اپنی جماعت میں علامات کی جدول تیار کر کے چسپاں کروائیں۔ طلبہ کو علامتیں سمجھائیں۔

۱۔ تصویر

- ۱۔ دستکاری
- ۲۔ موسیقی (گانا، بجانا اور قرض)
- ۳۔ ڈراما/ ناک (اداکاری)

۱۔ تصویر بنانا

- ہمارے آس پاس رنگ برنگے پھول، پتے، درخت اور پرندے ہوتے ہیں۔ آؤ، ہم ان سے جان پہچان کریں۔
- مختلف شکلوں اور رنگوں کو یاد رکھنے کے لیے ہم کاغذ پر ان کی تصویریں بنائیں گے۔ تصویر بنانے کے لیے ہمیں رنگین چاک، رنگین پنسلیں اور رنگوں کا استعمال کرنا پڑتا ہے۔
- ہم مختلف خطوط (لکیریں اور مختلف شکلیں) بنائیں گے۔ یاد کر کے تصویر بنائیں گے۔ اپنی پسند کی تصویریں بنائیں گے۔ لکیروں اور شکلوں کی مدد سے نقش بنائیں گے۔ خوش خط لکھنے کے لیے لکیروں اور شکلوں کی مشق کریں گے۔

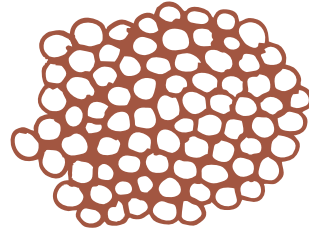
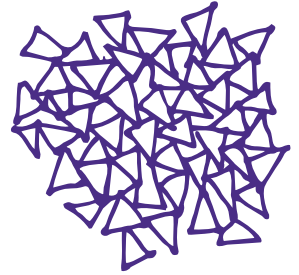
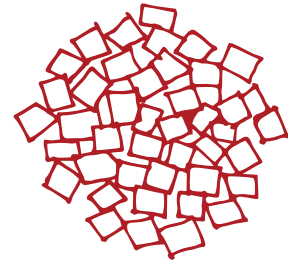
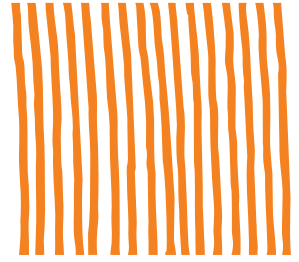
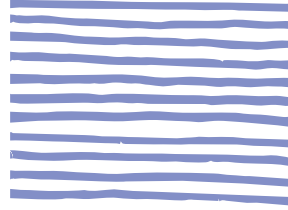


لکیریں (خط) بنانا

لکیریں بنانے سے مراد ہی تصویر بنانا ہے۔

لکیریں

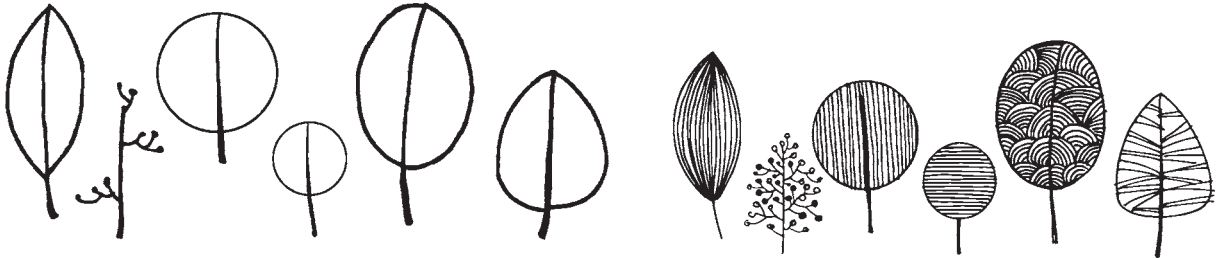
آؤ، کھڑی (عمودی) افقی لکیریں بنائیں۔
ان لکیروں سے الگ الگ شکلیں بنائیں۔



کیا ہمیں ایسا نہیں لگتا کہ ہمیں بھی خوبصورت تصویریں بنانا چاہیے؟ تو پھر آؤ، پہلے لکیریں بنانا سیکھیں۔ لکیر کو 'خط' بھی کہتے ہیں۔ دوسری جماعت میں ہم نے لکیریں بنانا سیکھیں۔ اب ہم ان کی زیادہ سے زیادہ مشق کریں گے۔ لکیریں اچھی بن جائیں تو تصویریں بھی اچھی بنتی ہیں۔

میری سرگرمی

درج ذیل کے مطابق مختلف لکیریں اور شکلیں بناؤ۔



♦ طلبہ کو اپنی پسند کے مطابق لکیریں اور شکلیں بنانے کو کہیں۔ لکیریں بنانے کی مشق کے لیے پنسل، اسٹیچ پین، مارکر پین، رنگین چاک اور رنگین پنسلیں استعمال کی جاسکتی ہیں۔

شکل

لکیروں سے شکلیں بنتی ہیں۔ اس لیے آؤ، ہم مثلث، مربع اور دائروں (گول) شکلیں بنائیں۔

ایک لکیر سیدھی، دو لکیریں ترچھی
اب بتاؤ کون سی شکل بنی؟

ہاں یہ میں ہی ہوں، **مثلث**
پتوں کی شکل مثلث۔

ذرا تم بتاؤ، کن چیزوں میں چھپی ہوئی ہے
مثلث کی شکل؟

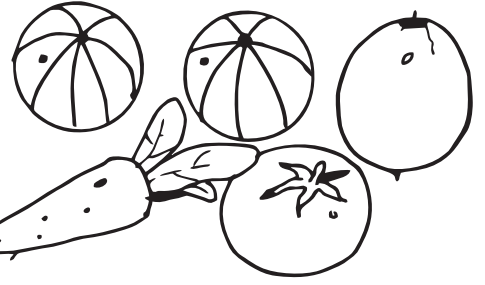
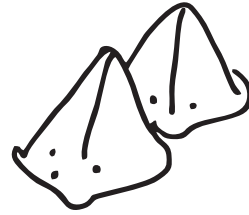
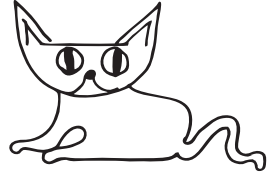
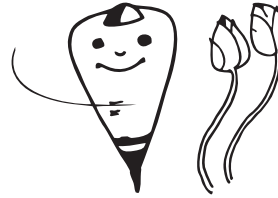
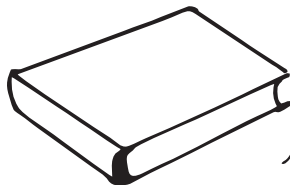
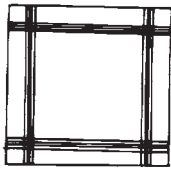
آدھی آدھی کٹوریاں، جوڑیں دونوں کو
تو کیا بنے گا؟

ہاں یہ میں ہی ہوں، **دائرہ**
گیند کی شکل ہے دائروں
لیمو بھی ہوتا ہے دائروں

اب ذرا تم بتاؤ،
کن چیزوں میں چھپی ہوئی ہے
دائرے کی شکل گول

دو لکیریں سیدھی، دو لکیریں آڑی
اب بتاؤ کون سی شکل بنی؟

ہاں یہ میں ہی ہوں، مربع، **چوکون**
ہاتھ کی دستی چوکون، گھر کا ٹی وی چوکون
اب ذرا بتاؤ تم، کن چیزوں میں چھپی ہوئی ہے
میری شکل چوکون

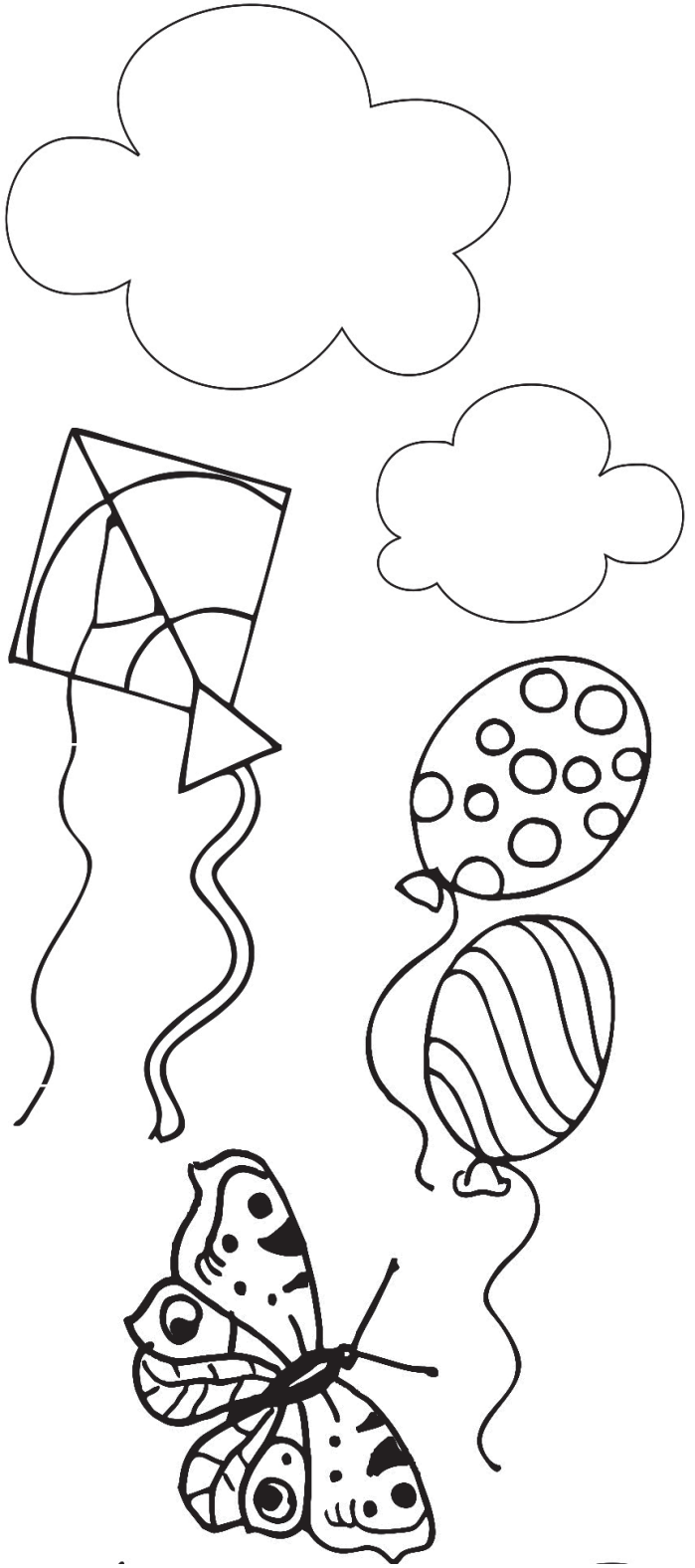


یادداشت کی مدد سے بنائی ہوئی تصویر

آؤ، ہم یادداشت کی مدد سے تصویریں بنائیں۔
درخت، سورج، گھر، ریل گاڑی، تیلی، پتنگ، بادل،
پرندے، جانور وغیرہ۔

یاد رکھیں۔

- ۱۔ ہم اچھی تصویر بنا سکیں گے۔
- ۲۔ ہم یہ نہ سمجھیں کہ ہماری تصویر خراب یا غلط ہے۔
- ۳۔ ہم جو تصویر بناتے ہیں وہ ہماری اپنی کوشش سے بنی ہوتی ہے، اس لیے وہ ہماری اپنی تصویر ہے۔
- ۴۔ تصویر بناتے وقت ہمیں خوب مزہ آتا ہے۔



◆ طلبہ کی پسند کے مطابق ان کی یادداشت (حافظے) کی مدد سے مزید دوسری تصویریں بنانے کو کہیں۔ خیال رکھیں کہ طلبہ کسی تصویر کی نقل نہ کرنے پائیں۔ تصویر میں غلطیاں نہ نکالیں کیونکہ یہ تصویریں خود ان کی اپنی بنائی ہوئی ہیں۔ تصویر میں طلبہ کے جذبات کو پہچانیں۔

خیالی تصویر



آؤ، ہم اپنے تصور کی مدد سے کوئی تصویر بنائیں۔

میری گڑیا رانی، پری رانی، چاکلیٹ کا بنگلہ، دھنک، میری سالگرہ کا کیک وغیرہ۔

- تصویر دیکھ کر تو تمام لوگ تصویر بنالیتے ہیں۔ اپنے دل سے تصویر بنانا سب سے عمدہ کام ہے۔
- اپنے دل سے یعنی بغیر دیکھے دوسروں سے الگ تصویر بنائیں۔
- یہ نہ سمجھیں کہ تمہاری بنائی ہوئی تصویر خراب یا غلط ہے۔
- اپنی تخلیق کا مزہ ہی کچھ اور ہوتا ہے۔

میری سرگرمی

اپنے تصور کی مدد سے کوئی تصویر بناؤ۔



- ◆ طلبہ کو اپنے دل سے کوئی تصویر بنانے کو کہیں۔ تصور سے کیا مراد ہے، انہیں یہ بھی سمجھائیں۔ تصور سے مراد خود اپنی بنائی ہوئی مختلف تصویریں۔
- ◆ تصویر میں غلطیاں نہ نکالیں کیونکہ یہ تصویر طلبہ نے خود بنائی ہے۔ تصویر میں ان کے جذبات کو پہچانیں۔ طلبہ کی حوصلہ افزائی کریں۔

نقشی کام (نقاشی)

زینب : سیما! تمہارے فراک پر بنا ہوا نقشی کام کتنا خوبصورت ہے۔

سیما : سچ میں؟ یہ مری بڑی باجی کی پسند ہے۔

زینب : بہت عمدہ! اس میں کتنی الگ الگ اور آسان ڈیزائن ہیں۔

باجی : کیا بات ہے زینب؟ کس بات پر بحث ہو رہی ہے؟

سیما : باجی! ہم سیما کے فراک کے ڈیزائن پر بات کر رہے ہیں۔

باجی : آؤ، میں تمہیں بتاتی ہوں کہ یہ ڈیزائن کیسے تیار کی جاتی ہے۔ ارے، تمہیں بڑا مزہ آئے گا اس میں۔

سیما : مزہ؟ اس میں بھلا مزے کی کیا بات ہو سکتی ہے باجی؟

باجی : رومال، کپڑے اور ساڑھی وغیرہ کی ڈیزائن تو ہم

ہمیشہ ہی دیکھتے رہتے ہیں۔ ان پر بنے ہوئے

پھول، پتے، مختلف شکلیں اور رنگ بھی دیکھتے

ہیں۔ آؤ، ہم بھی ایسی ہی ڈیزائن بنانا سیکھیں۔

زینب : ارے واہ! ہمیں اس کے لیے کون سی چیزیں لگیں گی؟

باجی : رنگین کاغذ، پنسل، پٹی، قینچی وغیرہ۔

سیما : یہ سب چیزیں تو میرے پاس ہیں۔ تو پھر چلو،

شروع کرتے ہیں۔

باجی : ایک رنگین کاغذ لے کر ہم اس پر ایک مثلث

بنائیں گے۔ پھر اسے قینچی سے کاٹ کر مختلف رنگوں

کے ایک جیسے پانچ چھ مثلث بنائیں گے۔ اس طرح

تیار کیے ہوئے مثلث ہم الگ الگ انداز میں رکھ کر

دیکھیں گے۔



عدنان : باجی! ہم آپ کی مدد کریں گے۔ میں کچھ مثلث لگا کر دیکھتا ہوں۔

سیما : ارے واہ عدنان! شاباش، اچھی مدد ہو جائے گی۔

زینب : ہم بھی الگ الگ انداز میں مثلث رکھ کر دیکھیں گے۔

باجی : ارے دیکھو تو! کتنا خوبصورت لگ رہا ہے یہ! اسی کو نقشی کام کہتے ہیں۔

سیما : واہ واہ! کیا خوبصورت نقشی کام ہے۔

باجی : مثلث کی طرح ہی ہم گول، چوکون شکلیں بنا کر بھی نقشی کام کر سکتے ہیں۔

زینب : واہ باجی! اس میں تو سچ میں بہت مزہ آیا۔ ہم یہ بھی سمجھ گئے کہ نقشی کام کیسے کیا جاتا ہے۔

سیما : کل ہم کلاس میں اپنے سب ساتھیوں کو نقشی کام کا کھیل بتائیں گے۔

باجی : ہم نے جو سیکھا ہے وہ دوسروں کو بھی سکھانا ایک اچھا اور نیک خیال ہے۔



میری سرگرمی

مختلف شکلیں بنا کر نقش تیار کرو۔

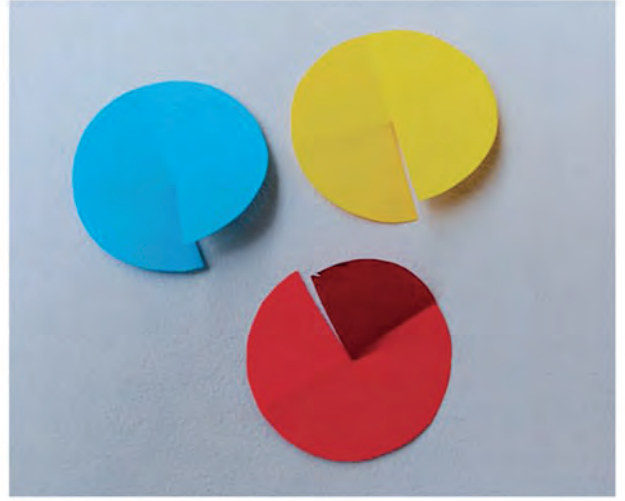
- ◆ تصویر کے مطابق یا اس سے الگ شکلیں تیار کر کے طلبہ سے مختلف نقش کام کروائیں۔
- ◆ ضرورت ہو تو طلبہ کی مدد کریں۔ گول شکل بنانے کے لیے چوڑی، بوتل کا ڈھکن یا کٹوری کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے۔

رنگوں کا تعارف

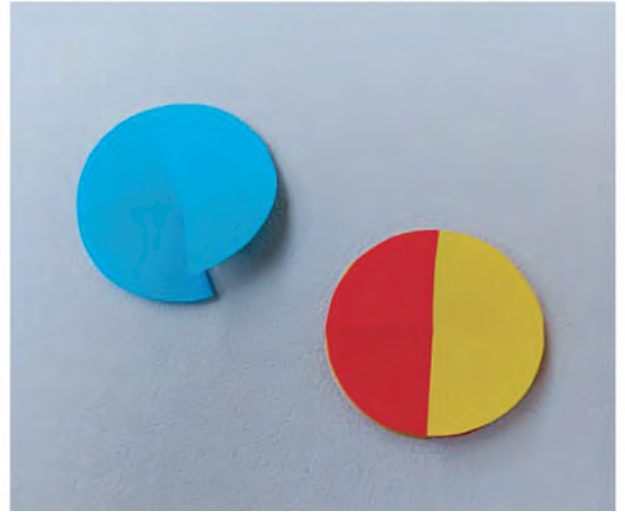
قدرت ہمارے لیے بہت سارے رنگوں سے سچی ہوئی ہے۔ ان میں پتے، پھول، درخت، پرندے، پہاڑ، آسمان، بادل، تتلی وغیرہ کے بہت سارے رنگ ہمیں دیکھنے کو ملتے ہیں۔ ان سب کا مشاہدہ کرنے کے بعد ہی ہم ان رنگوں کو دیکھ سکتے ہیں۔



ہم رنگین کاغذوں سے تین الگ الگ رنگوں کے لیکن ایک جیسے گول شکل کے ٹکڑے کاٹ لیں گے۔ تینوں گول ٹکڑے ایک ساتھ پکڑ کر ایک سرے سے درمیان تک کاٹ لیں گے۔ ان کاٹے ہوئے گول ٹکڑوں کو ایک دوسرے میں پھنسا دیں گے اور پھر انہیں گھما کر دیکھیں گے کہ کیا کھیل ہوتا ہے۔



کر کے تو دیکھیں ذرا!



جس طرح قدرتی طور پر بہت سارے رنگ ہوتے ہیں اسی طرح کپڑوں، چیزوں اور کھلونوں میں بھی مختلف رنگ ہوتے ہیں۔ غبارے بھی مختلف رنگوں کے ہوتے ہیں۔ تصویر میں چند غبارے دیے ہوئے ہیں۔ ان کے رنگ دیکھیے اور پہچانو۔ جن رنگوں کو تم پہچانتے ہو، ان کی فہرست تیار کرو۔



♦ قدرتی مظاہر میں مختلف رنگ ہوتے ہیں۔ اسی طرح کپڑوں، چیزوں اور کھلونوں میں بھی رنگ ہوتے ہیں۔ طلبہ کو ان کے رنگ پہچاننے کو کہیں۔

نقش گرمی (مہروں کے ذریعے ٹھپے بنانا)

چلو، نقش گرمی کا کام کریں۔

- ارم : سلیم! ذرا دیکھو تو میرے ہاتھوں کا رنگ دیوار کو لگ گیا ہے۔
 سلیم : ہاں! اسی کو نقش گرمی کہتے ہیں۔
 ارم : ارے ہاں، ہم تو ایسے کسی بھی چیز کا نقش بنا سکتے ہیں۔
 سلیم : بالکل صحیح کہا۔ لیکن اس کے لیے ہمیں آبی رنگ (واٹر کلر) کی ضرورت ہوتی ہے۔
 عدنان : ہاں، مجھے بھائی جان نے جنم دن پر واٹر کلر کا سیٹ اور برش تحفے میں دیا تھا۔
 سلیم : تو پھر چلو، میں جیسا کہتا ہوں ویسا کرو۔ چلو آؤ، ایک کاغذ کو رنگ لگائیں۔ بتاؤ کون لگائے گا؟
 ارم : میں لگاؤں گی۔ میں برش سے اچھی طرح رنگ دے سکتی ہوں۔
 عدنان : رنگ دے چکنے کے بعد ہمیں کیا کرنا ہوگا؟
 سلیم : یہ رنگ سوکھنے سے پہلے، عدنان، تم کاغذ کو مسل دو لیکن یہ خیال رکھنا کہ کاغذ کو مسلتے وقت رنگ گیلا اور اندر ہی رہنا چاہیے۔
 ارم : ہاں، چلو، اب کاغذ کھول دو۔
 سلیم : رکو، ابھی مت کھولو۔ دس منٹ کے بعد کھولنا۔
 عدنان : واہ، کتنی خوبصورت تصویر بن گئی ہے۔
 ارم : ہم مزید کئی تصویریں بنا سکتے ہیں۔
 بھیا : واہ، بہت عمدہ تصویر بنائی ہے تم لوگوں نے۔ اسی کمال کو 'نقش گرمی' کہتے ہیں۔
 لڑکے : سچ میں؟ اسی کو نقش گرمی کہتے ہیں!
 بھیا : اس کا استعمال تم لوگ نقشی کام میں بھی کر سکتے ہو۔



(سب بچے اسی خیال میں مگن ہو جاتے ہیں کہ ان کی بنائی ہوئی تصویروں کو نقشی کام میں کہاں کہاں استعمال کر سکتے ہیں)

تھوڑا مزہ

ارے واہ! کتنا خوبصورت ڈھکن ہے۔ کیا یہ تسنیم کے کسی کام آسکے گا؟ تسنیم کے اسکول میں نقش گری کا ایک پروجیکٹ دیا گیا ہے۔ اس کام کے لیے ڈھکن استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ہاں، تسنیم کو یہ کرنا ہی پڑے گا۔ وہ بہت خوش ہو جائے گی۔ اچھا بتاؤ تو ذرا کہ کون سی چیزیں لگیں گی؟ آبی رنگ (واٹر کلر) برش، پانی، کاغذ اور یہ ڈھکن۔ کاغذ سفید یا رنگین بھی چلے گا۔ ہر ڈھکن کی کڑیوں کو برش سے رنگ لگا کر کاغذ پر نقش بنا کر اور مختلف شکلوں کی اشیا (مثلاً پتے، پیاز، بھنڈی، دھاگا وغیرہ) استعمال کرنے سے کتنے خوبصورت نقش تیار ہوں گے، بتا نہیں سکتے۔ تسنیم تو خوش ہو کر چھلانگیں مارنے لگے گی۔ اس نقش گری کا استعمال نقشی کام میں کہاں کہاں کیا جاسکتا ہے، یہ سوچ کر تسنیم تو ایک دم خوش ہو جائے گی۔ وہ ان کی مدد سے نہایت عمدہ نقشی کام تیار کر سکے گی۔ ایسی کئی تصویریں بنائی جاسکتی ہیں۔ تسنیم کی جماعت کے لڑکوں کے ذریعے بنائی ہوئی مختلف تصویریں بھی اسے آج دیکھنے کو ملیں گی۔ اس طرح نقشی کام کرتے ہوئے بہت مزہ آئے گا۔



◆ طلبہ کو مختلف چیزوں کے مختلف رنگوں کے نقش تیار کرنے کو کہیں۔

چسپاں تصویریں

حنا: تم نے سنا؟ سرکہہ رہے تھے کہ آج ہمیں چسپاں تصویریں تیار کرنی ہیں۔

شنا: چسپاں تصویریں؟ وہ کیا ہوتی ہیں بھلا؟

حنا: یہ تو مجھے بھی نہیں معلوم۔

پوجا: میں جانتی ہوں۔ میں بتاتی ہوں تمہیں۔ ہم تصویر بناتے ہیں اور اس میں رنگ بھرتے ہیں۔ اب بناؤ تو بھلا کہ ہم

اس کو رنگنے کے لیے کس چیز کا استعمال کرتے ہیں؟

شنا: رنگین چاک، اسکیچ پن، رنگین پنسل

حنا: واٹر کلر بھی...

پوجا: اگر ہمارے پاس رنگ نہ ہوں تو؟ پھر ہم کیسے رنگ دیں گے ان تصویروں کو؟

عدنان: ہاں، سچ میں...

پوجا: رنگ سکتے ہیں دوستو، بالکل رنگ سکتے ہیں۔ رنگین کاغذ سے اپنا مطلوبہ رنگ تلاش کر کے اسے پھاڑ کر یا کاٹ کر ہمیں جہاں چاہیے اس جگہ گوند سے چپکا دیں تو وہ تصویر رنگین دکھائی دے گی نا۔

حنا: ہاں، بالکل صحیح کہا۔ ہمیں تو یہ بات پتا ہی نہیں تھی۔ تو پھر کیوں نہ ہم چپکانے والی تصویر بنا کر دیکھیں؟

پوجا: ہاں، بالکل! ان چسپاں تصویروں کو 'کولاج' کہتے ہیں۔

شنا: میرے پاس رنگین کاغذ تو ہیں لیکن ہم ان سے کون سی تصویریں بنا سکتے ہیں؟

پوجا: جو بھی تصویر آپ آسانی سے بنا سکیں، بنا لیں۔ مثلاً بادل، درخت، پتنگ، غبارے، تتلی، چاند، سورج، گھر، سبزی ترکاری وغیرہ۔

شنا: ہم کوئی بھی تصویر رنگ سکتے ہیں۔



حنا: کیا اس کے لیے صرف رنگین کاغذ ہی درکار ہوں گے؟

پوجا: نہیں بھائی، ایسا نہیں ہے۔ ہم روزانہ اخباروں میں شائع ہونے والے رنگین اشتہارات اور پمفلٹ کا بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

شنا: یعنی سستا اور مزیدار!

عدنان: تو پھر چلو، ہم سب اپنا اپنا الگ 'کولاج' یعنی چسپاں تصویر بنائیں گے۔

حنا: میں تو سب سے الگ چسپاں تصویر بناؤں گی، ہاں!



میری سرگرمی

مختلف شکلوں کی چسپاں تصویریں تیار کر کے انھیں چپاؤ۔

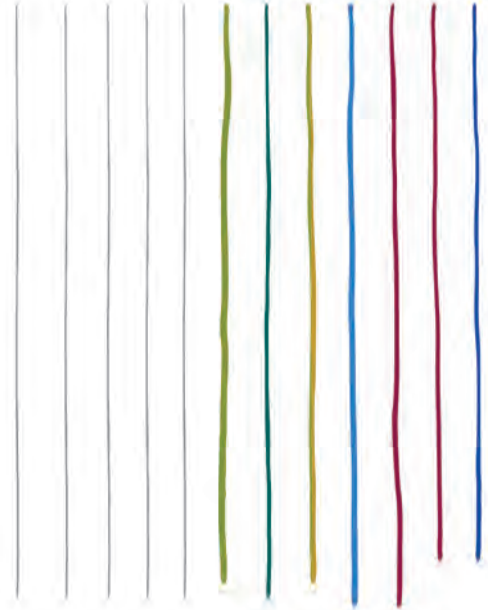
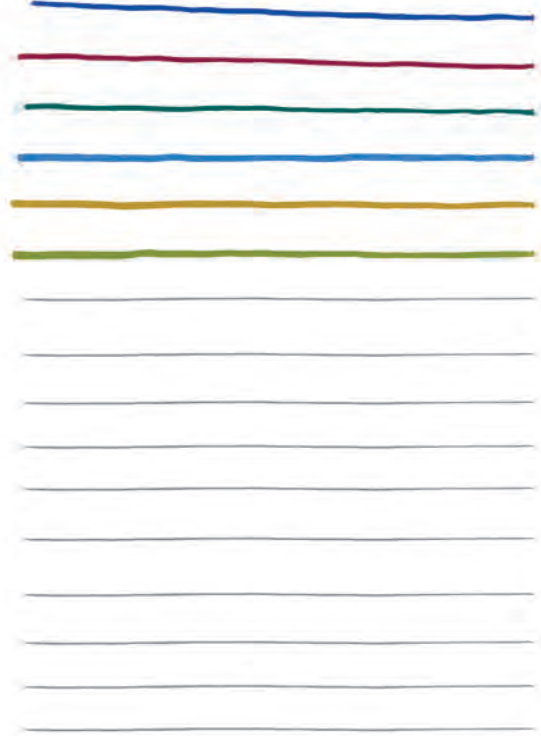
♦ درج بالا مکالمہ طلبہ کو سمجھائیں اور ان کی پسند کے مطابق ان سے چسپاں تصویریں بنوائیں۔ آسان شکلیں بنا کر رنگین کاغذ پھاڑ کر یا کاٹ کر چسپاں تصویر (کولاج) تیار کروائیں۔

ہمیں خوبصورت نظر آنے کی خواہش ہوتی ہے، ہے نا؟
جیسے ہم اچھے کپڑے، جوتے، اسکول بیگ وغیرہ استعمال کرنا
پسند کرتے ہیں اسی طرح ہماری تحریر بھی خوش نما اور خوش خط
ہونی چاہیے۔

آؤ، ہم خوش خطی سیکھیں:

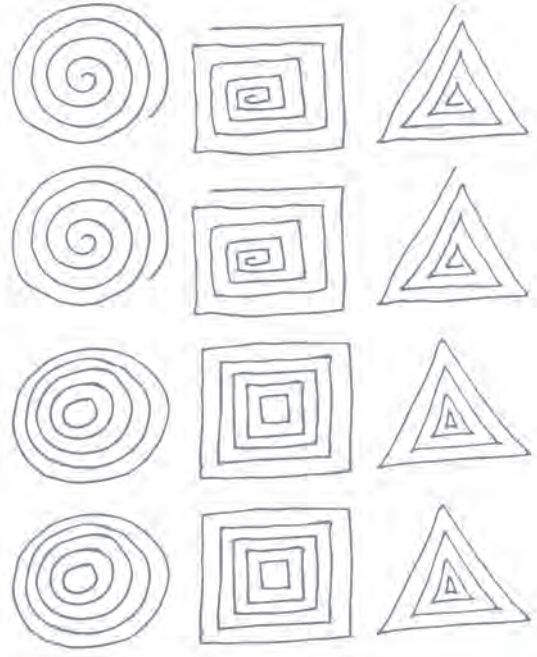
- خوش خطی سے مراد خوبصورت حروف بنانا ہوتا ہے۔
- اچھی حروف بنانے کے لیے اچھے خطوط (لکیریں) اور
اچھی شکلیں بنانا آنا چاہیے۔
- خط (لکیریں) اور حروف بناتے وقت درستگی اور آراستگی
نہایت اہم ہوتی ہے۔

پہلے ہم اسکیل پٹی کی مدد سے پنسل کے ذریعے آڑی
لکیریں بنائیں گے۔ اس کے بعد اسکیل پٹی کا استعمال
کیے بغیر ان لکیروں پر اسکیچ پن سے ہاتھ پھیریں گے۔
درج بالا کے مطابق سیدھی اور ترچھی لکیریں بنائیں گے۔
ان لکیروں کی زیادہ سے زیادہ مشق کریں گے جس کی وجہ
سے یہ لکیریں خوبصورت ہو جائیں گی اور ہمارے حروف
بھی خوبصورت بنیں گے۔



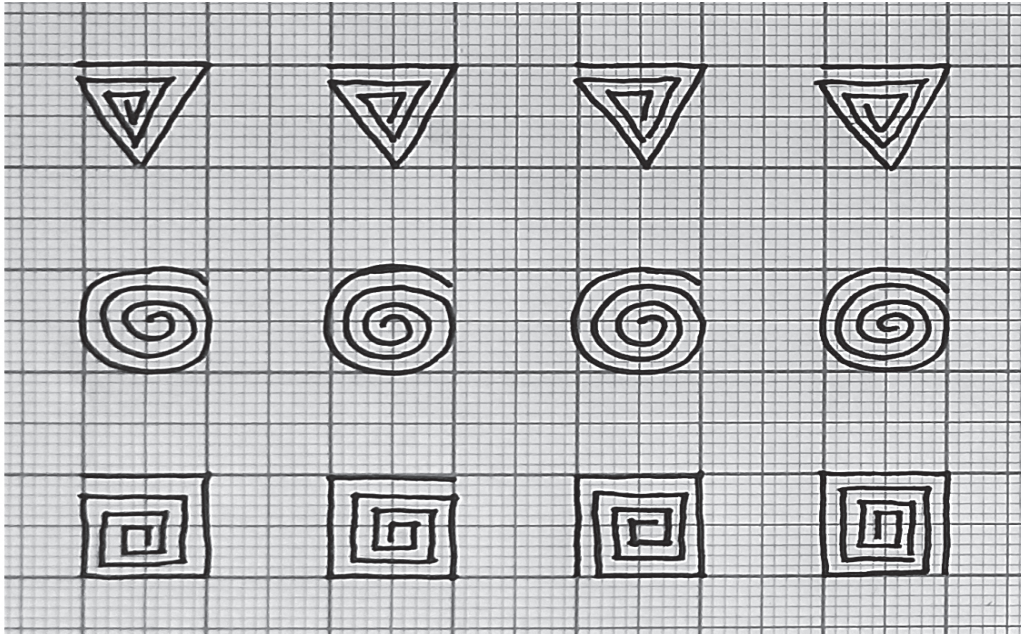
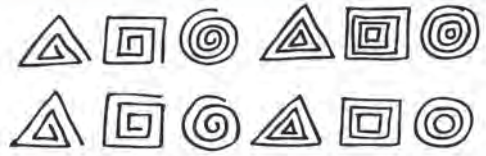
♦ خوب صورت حروف بنانے کے لیے بچپن ہی سے مشق کرنا ضروری ہوتا ہے۔ درج بالا کے مطابق طلبہ سے چند لکیروں کی
مناسب مشق کروائیں۔

- چند شکلیں دی ہوئی ہیں۔ ان شکلوں پر اسکیچ پین کی مدد سے ہاتھ پھیریں۔
- اس قسم کی شکلیں خود بنانے کی کوشش کریں۔
- یہ شکلیں بنانے کے لیے ترسیم کاغذ کا استعمال کریں۔



اچھے حروف بنانے کے لیے ان باتوں کا خیال رکھیں:

- ۱۔ زیادہ سے زیادہ مشق کر کے ہاتھوں کو مناسب موڑ دیں۔
- ۲۔ خوبصورت حروف بنانے کے لیے لکیروں اور شکلوں کی مناسب مشق کریں۔
- ۳۔ نوکدار پنسل کا استعمال کریں۔
- ۴۔ حروف بنانے کی مشق دو لائن والی بیاض میں کریں۔

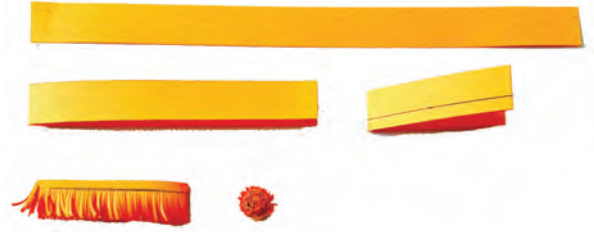


♦ درج بالا کے مطابق طلبہ سے مزید چند شکلوں کی مشق کروائیں۔

۲۔ مجسمہ سازی (دستکاری)

کاغذ کام:

کاغذ کاٹنا، پھاڑنا، سلوٹس ڈالنا، تہہ کرنا، لپیٹنا، چپکانا وغیرہ جیسے کام ہمیشہ ہمیں پسند آتے ہیں۔
چلو آؤ، ہم کاغذ سے خوب صورت چیزیں تیار کریں۔
اس کے لیے ہمیں رنگین کاغذ، قینچی، گوند وغیرہ جیسی چیزوں کی ضرورت پڑے گی۔



کاغذی پھول تیار کرنا

کاغذ کی ایک پٹی (۲۰ x ۲ سینٹی میٹر) لیں۔

- کاغذ کو دو مرتبہ گھڑی (تہہ) کریں اور پنسل سے لکیریں کھینچیں۔
 - پٹی کو نچلی جانب سے لکیر تک قینچی سے کاٹ لیں۔
(دی ہوئی شکل کے مطابق)
 - اب اس پٹی کو لپیٹ کر اندرونی اور باہری جانب سے دبائیں۔
 - اب اس تیار کیے ہوئے پھول کو پتے اور ڈٹھل لگائیں۔
- تمہارا تیار کیا ہوا پھول گریٹنگ کارڈ پر بھی چپکایا جاسکتا ہے۔ اب اپنی پسند کے مختلف رنگوں کے پھول تیار کریں۔



مٹی کا کام

مٹی میں کھیلنا، مٹی جمع کرنا، چھاننا، بھگوننا، مٹی کو گوندھنا وغیرہ جیسے کام ہمیشہ ہمیں پسند آتے ہیں۔ تو پھر چلو، ہم مٹی سے مختلف چیزیں تیار کریں۔ اس کے لیے ہمیں مٹی، چھلنی، پانی وغیرہ جیسی چیزوں کی ضرورت ہوگی۔



◆ نمونے کے طور پر یہاں مٹی کی کچھ چیزیں دی ہوئی ہیں۔ پلاسٹک مٹی سے بنی کچھ چیزیں بھی یہاں نمونے کے طور پر دی ہوئی ہیں۔ طلبہ کو ان کی پسند کے مطابق چیزیں تیار کرنے کو کہیں۔

بڑ بڑ گیت / اجتماعی گیت

چڑے کی ایک دن ہوئی سگائی
 سارے پہنچے دینے بدھائی
 چڑیا چوں چوں کرتی آئی
 کوئل کو کو کرتی آئی
 کوا بولا کائیں کائیں
 مور بھی ڈولا دائیں بائیں
 طوطا ٹیں ٹیں کرتا آیا
 مینڈک ٹرٹر کرتا آیا
 بلی بولی میاؤں میاؤں
 تم جو کہو تو میں بھی آؤں
 خوخو کرتا بندر آیا
 اُچھل اُچھل کر اندر آیا
 خوشی تھی ان کے دل میں سمائی
 سب نے مل کر دھوم مچائی
 سب نے خوب مزے اُڑائے
 اُچھلے کودے ناچے گائے
 آخر میں جب تھک گئے سارے
 جا کر بیٹھے ندی کنارے
 گائے سے ملی جو دودھ ملائی
 سب نے مل کر مزے سے کھائی



◆ دیے ہوئے بڑ بڑ گیت / اجتماعی گیت کو سُر تال کے ساتھ طلبہ کو گانے کے لیے کہیں۔ اس قسم کے دوسرے گیت بھی طلبہ کو سنانے کو کہیں۔ ◆ گیتوں کو جمع کریں۔



چکی کی گھر گھر آواز سے میں جاگ اُٹھا۔ باہر آکر دیکھا تو دادی جان بیٹھی ہوئی اناج پیس رہی تھیں۔ اناج پیستے پیستے وہ گانا بھی گارہی تھیں۔ دادی جان کی آواز کتنی سریلی ہے! میں نے کھڑکی سے دیکھا تو ابھی تک سورج نکلا نہیں تھا لیکن پرندوں کی چچہاہٹ کانوں میں پڑ رہی تھی۔ میں نے دادی جان کے پاس جا کر پوچھا، دادی جان! کون سا گانا گارہی ہیں آپ؟ وہ بولیں، چکی چلاتے وقت کا گانا ہے بیٹا۔ ایسے گانے چکی گیت کہلاتے ہیں۔ یہ کہہ کر دادی جان پھر گیت گانے لگیں۔

دادی جان! آپ نے یہ گیت کہاں سے سیکھے؟ ارے بیٹا! یہ تو ہماری تہذیب کے روایتی لوک گیت ہیں۔ میری والدہ چکی میں اناج پیستے وقت اور مسالا کوٹتے وقت یہ گیت گایا کرتی تھیں۔ میں نے انھی سے سیکھا ہے۔ مجھے تو یہ لوک گیت بہت پسند ہیں۔

آؤ بہنا آؤ ، آؤ گھمائیں چکی
ذات خدا کی سچی ، بات خدا کی پکی
علم کا سورج چمکے رات اندھیری بھاگے
علم سے جس کی شادی قسمت اس کی جاگے
علم کے موتی چن لے ، بھر لے اپنی گاگر
رستہ دیکھے تیرا علم کا گہرا ساگر
آؤ بہنا آؤ ، آؤ گھمائیں چکی
ذات خدا کی سچی ، بات خدا کی پکی

آؤ بہنا آؤ ، آؤ گھمائیں چکی
ذات خدا کی سچی ، بات خدا کی پکی
اناج پیسیں مل کر ، دانہ دانہ برکت
ہردانے میں چھپی ہوئی ہے اپنے خدا کی قدرت
آؤ بہنا آؤ ، آؤ گھمائیں چکی
ذات خدا کی سچی ، بات خدا کی پکی

آؤ بہنا آؤ ، آؤ گھمائیں چکی
ذات خدا کی سچی ، بات خدا کی پکی
گھومے جیسے چکی ، گھوم رہی ہے دھرتی
جو دن گزرے سمجھو پڑتی جائے بھرتی
چاہے برتن ٹوٹے ، دل نہ کسی کا ٹوٹے
صبر کا دامن بہنا کبھی نہ ہم سے چھوٹے

◆ لوک گیت پیش کرنے کا موقع دیں۔ چکی گیت سے متعلق مزید معلومات دیں۔ مقامی بول چال کے مزید گیت سر اور تال میں گانے کے لیے کہیں۔ ◆ لوک گیتوں کا ذخیرہ جمع کریں۔

سُر الزکار

یہ تو آپ جانتے ہی ہیں کہ سنگیت میں 'سارے گ م پ دھ نی' یہ سات سُر ہوتے ہیں۔

ان سات سُروں کی چڑھتی ترتیب کو 'آروہ' کہتے ہیں۔

چڑھتی ترتیب: سارے گ م پ دھ نی

ان سات سُروں کی اترتی ترتیب کو 'اوروہ' کہتے ہیں۔

اترتی ترتیب: ساں نی دھ پ م گ رے

(۱)

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

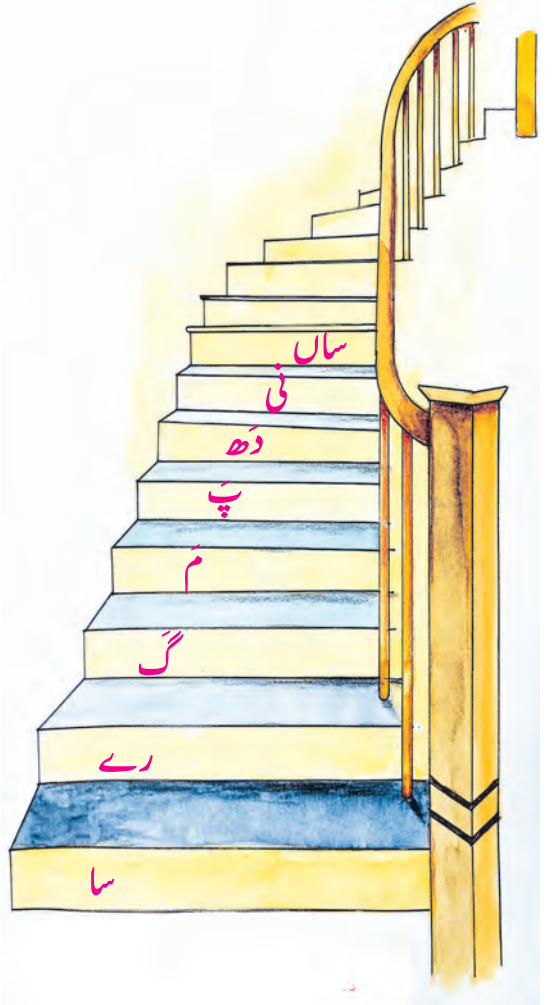
(۲)

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

(۳)

سارے سارے گ رے گ رے گ م گ م پ م پ دھ پ دھ
پ دھ پ دھ نی دھ نی دھ نی ساں

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



تال

ہاتھوں سے تال دینا

1-2-3-4, 1-2-3-4

اس طرح ہاتھوں سے تال دی جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ

جو ساز موجود ہوں ان پر یا کسی چیز پر تال دی جائے۔



◆ سُر الزکار، سُر تال کے ساتھ طلبہ سے کہلوائیں۔ طلبہ سے 1-2-3-4 کے مطابق ہاتھوں سے تال دے کر کسی ساز یا کسی چیز پر تال دینے کی سرگرمی عملی طور پر کروائیں۔ گزشتہ جماعت میں سیکھی ہوئی تال کی مشق کروائیں۔ یہ سرگرمی عملی طور پر کروائیں۔

۴۔ بجانا (ساز)

سازوں کا تعارف:

سارہ ایک اچھی لڑکی تھی۔ اس میں کئی خوبیاں تھیں۔ وہ ہمیشہ پرسکون رہتی تھی۔ کسی سے زیادہ باتیں نہیں کرتی تھی۔ کھیاتی بھی نہیں تھی۔ وہ مسلسل کچھ نہ کچھ سوچتی رہتی تھی۔ اسے پتوں کی سرسراہٹ سننا پسند تھا۔ پانی کی بوندوں کی ٹپ ٹپ ہو یا درختوں پر ٹھونگیں مارنے والے پرندوں کی ٹھک ٹھکاہٹ۔ وہ یہ آوازیں خوب دل لگا کر سنتی تھی۔ جانوروں کے گلے میں بجنے والی چھوٹی چھوٹی گھنٹیوں کی ٹن ٹن اور اسکول کے گھنٹے اور مندر کے گھنٹے کی ٹھنٹھناہٹ کی اونچی آواز کیسے آہنگ پیدا کرتی ہے، وہ اس تعلق سے بھی غور و فکر کرتی۔ وہ یہ نہیں سمجھ پاتی تھی کہ مختلف چیزوں کے ایک دوسرے سے ٹکرانے کی وجہ سے کس طرح ایک مخصوص قسم کی آواز پیدا ہوتی ہے۔

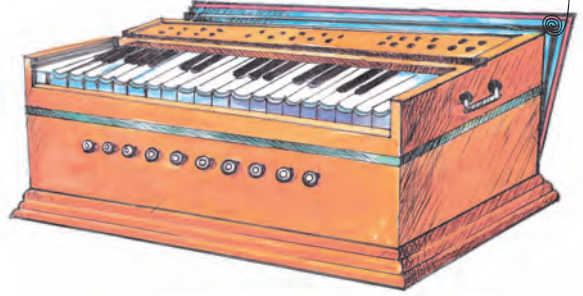
یہی سوال لے کر وہ اپنی اسکول میں موسیقی کی تعلیم دینے والی میڈم کے پاس گئی۔ میڈم نے اسے بہت اچھے طریقے سے سمجھایا۔ انھوں نے کہا، دیکھو سارہ!

• ہوا کی مدد سے بجائے جانے والے سازوں کو پھونک والے ساز کہتے ہیں۔

• چمڑا چڑھائے ہوئے سازوں کو ضرب لگا کر بجائے جانے والے ساز کہتے ہیں۔

• جن سازوں میں تار جڑے ہوتے ہیں انھیں تار والے ساز کہتے ہیں۔

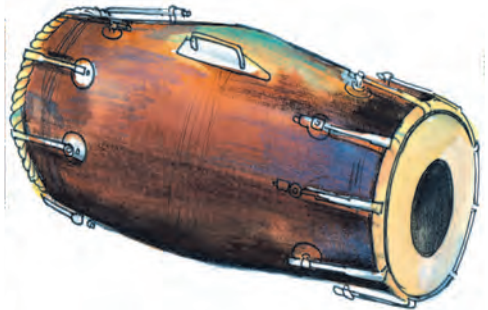
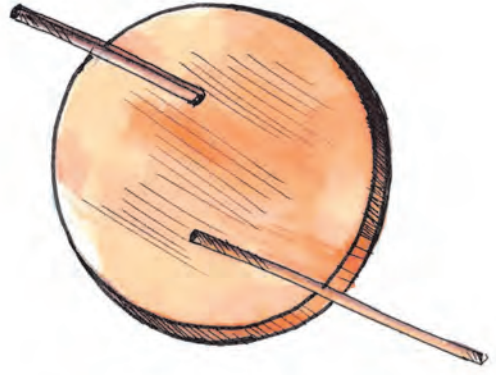
• بھاری چیزوں کے ایک دوسرے پر ضرب لگانے سے پیدا ہونے والے سازوں کو ٹکرا کر بجانے والے ساز کہتے ہیں۔



ان میں تاشہ، جھانج، چڑیا، لیزم، پٹری، گھنٹا،
ٹرانگل، خجری وغیرہ ساز شامل ہیں۔

ٹھہرے ہوئے پانی میں کنکر پھینکنے سے جس طرح
ترنگیں پیدا ہوتی ہیں اسی طرح ان سازوں سے بھی آواز
کی لہریں نکلتی ہیں۔ آواز کی ان لہروں کی وجہ سے ہمیں
ان سازوں سے آواز نکلتی سنائی دیتی ہے۔ ان سازوں
کی خاصیت یہ ہے کہ ان پر ضرب لگانے سے آوازیں
پیدا ہوتی ہیں۔

یہ معلومات دیتے ہوئے میڈم سارہ کو میوزک
کلاس میں لے گئیں۔ پورا کمرہ مختلف قسم کے سازوں سے
بھرا ہوا تھا۔ یہاں سارہ کو یہ سارے ساز دیکھنے کو ملے۔
طلبہ، ہارمونیم، ڈھولکی، ستار، بانسری، ٹاڑ، جھانج، پٹری،
خجری، لیزم، وائیلن، تیتاری، شنکھ، شہنائی، سارنگی وغیرہ۔
باپ رے! ان تمام سازوں کے نام یاد رہیں گے؟
دوستو! چلو، دیکھیں کہ ہم تصویر میں دکھائے ہوئے
سازوں کے نام پہچان سکتے ہیں یا نہیں۔



◆ تصویر میں دکھائے ہوئے سازوں کا مشاہدہ کر کے طلبہ کو ان کے نام بتائیں۔ ممکن ہو تو انھیں ان سازوں کو ہاتھ لگانے
دیں۔ طلبہ کو ساز گھر میں موجود سازوں کا تعارف کروائیں۔

۵۔ رقص

ہاتھوں کی انگلیوں کا تعارف

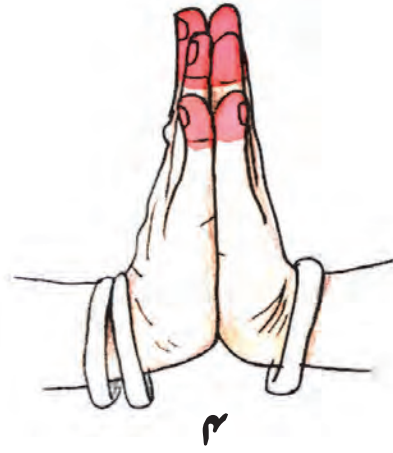
- ۱۔ اٹکوٹھا
- ۲۔ انگشت شہادت
- ۳۔ بڑی انگلی یا درمیانی انگلی
- ۴۔ رنگ فنگر
- ۵۔ چھنگلیا



ہاتھوں کی حالت

- ۱۔ پرچم
- ۲۔ ترشول
- ۳۔ چوٹی
- ۴۔ انجلی
- ۵۔ مچھلی





اداکاری گیت

دادی کیا کر رہی ہیں
 دادی مونگ پھلی کے دانے بھون رہی ہیں
 باجی کیا کر رہی ہیں
 باجی پھلیاں پھٹک رہی ہیں
 امی کیا کر رہی ہیں
 امی مونگ پھلی کوٹ رہی ہیں

کوٹو جلدی کوٹو
 مونگ پھلی کوٹو
 مونگ پھلی کے ساتھ ساتھ
 گڑ بھی کوٹو
 دانے اور گڑ
 ایک ساتھ ملائیں گے
 چلو آؤ ہم سب
 مل کر لڈو بنائیں گے



- ◆ طلبہ سے ان کے ہاتھوں کی انگلیوں کے نام پوچھیں۔ ہاتھوں کی حالت کی مشق کروائیں۔
- ◆ اداکاری کے گیت میں عملی طور پر اس سرگرمی کو آنکھوں کے سامنے پیش کرنے کے لیے کہیں۔ اس کے بعد طلبہ کو اس سرگرمی کی صرف اداکاری کرنے کو کہیں۔

قدرتی مظاہر پر مبنی اداکاری گیت

آؤ باجی آؤ،
 موگرے کے پیڑ کے نیچے
 پھول چنیں!
 آؤ باجی آؤ،
 کوئل کے سروں کے ساتھ
 ہم بھی گانا گائیں!
 آؤ باجی آؤ،
 نیلے نیلے مور کے ساتھ
 ہم بھی ناچیں!
 آؤ باجی آؤ،
 مینڈک اور خرگوش کے ساتھ
 ہم بھی چھلانگیں ماریں!
 آؤ باجی آؤ،
 آم کے درخت کے نیچے
 تھوڑی دیر سو جائیں!



حرکاتی گیت

آؤ بچو آؤ، باغ میں کھیلیں چل کر
 کوئل گائے کوکو، سات سروں کی سرگم
 آؤ بچو آؤ، باغ میں کھیلیں چل کر
 پھدک کے آیا مینڈک، کر کے لمبی ٹانگیں
 آؤ بچو آؤ، باغ میں کھیلیں چل کر
 خو خو کر کے بولا جھاڑ پہ بیٹھا بندر
 آؤ بچو آؤ، باغ میں کھیلیں چل کر
 جھاڑ پہ ڈالیں جھولا، آم کھائیں مل کر
 اس کا گانا سن کر، مور بھی ناچے چم چم
 جھاڑ پہ ڈالیں جھولا، آم کھائیں مل کر
 پیچھے پیچھے خرگوش مارے اونچی چھلانگیں
 جھاڑ پہ ڈالیں جھولا، آم کھائیں مل کر
 محنت کرنے والا قسمت کا ہے سکندر
 جھاڑ پہ ڈالیں جھولا، آم کھائیں مل کر



◆ گیت میں دیے ہوئے بیان کے مطابق عمل کروائیں۔ مختلف سرگرمیوں کی اداکاری کے ذریعے پیش کش کروائیں۔ سرگرمی کی پہچان کروائیں۔

◆ مواد کے مطابق آواز میں اُتار چڑھاؤ کرنے کو کہیں۔ زبانی اداکاری کے ذریعے کہانی کہنے کی ترغیب دیں۔

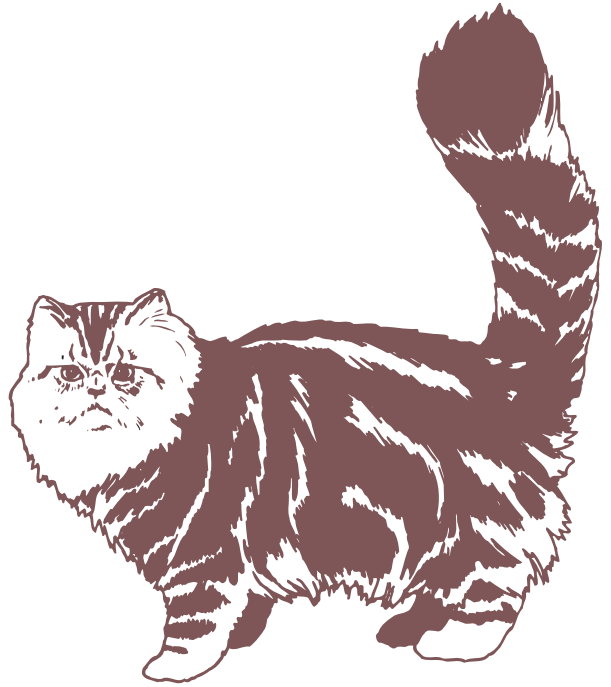
۶۔ ڈراما (اداکاری)

بنیادی حرکات و سکنات:

- ۱۔ تختے پر رکھا ڈبا نکالیں۔
- ۲۔ پتنگ اڑائیں۔
- ۳۔ پھولوں کا ہار بنائیں۔

زبانی اداکاری:

ہم اسکول سے گھر کی طرف جا رہے تھے۔ سردیوں کے دن تھے۔ اندھیرا ہو چلا تھا۔ میرے دوست اپنے اپنے گھر پہنچ گئے تھے۔ میرا گھر دور ہے۔ میں اکیلا اپنے گھر کی طرف چلنے لگا۔ مجھے 'موو، موو' کی آوازیں آنے لگیں۔ میں ادھر ادھر دیکھنے لگا۔ راستے کی ایک جانب ایک گڑھے میں بلی کا ایک چھوٹا سا بچہ پڑا ہوا تھا۔ وہ مٹی میں لتھڑا ہوا تھا۔ مجھے اس پر رحم آ گیا۔ میں نے جھک کر اسے گڑھے سے باہر نکالا۔ وہ ڈر اور سردی کے مارے تھر تھر کانپ رہا تھا۔ میں نے اس کے بدن سے مٹی جھٹکی اور پھر اسے لے کر گھر آ گیا۔ امی میرا راستہ دیکھ رہی تھیں۔ مجھے لگا کہ وہ مجھ پر ناراض ہوں گی۔ لیکن وہ بولیں، 'ارے واہ، کتنا چھوٹا ہے یہ بلی کا بچہ! چل، ہم اسے پینے کے لیے دودھ دیں۔ بلی کے بچے کو طشتری میں دودھ دیا گیا۔ جلدی جلدی دودھ پی کر وہ دم ہلانے لگا۔ پھر میں گتے کا ایک خالی ڈبلا لے آیا۔ اس میں ایک پرانی چادر بچھائی۔ پھر بلی کے بچے کو اس ڈبے میں رکھا۔ ڈبے میں بستر پر پڑتے ہی وہ سو گیا۔ یوں مجھے کھیلنے کے لیے ایک اچھا دوست مل گیا۔



دستیاب وسائل کا استعمال:

اپنے آس پاس، اپنے گھر اور اپنے دوستوں یا سہیلیوں کے پاس سے مختلف چیزیں حاصل کر کے ہم گانے، رقص کرنے اور ڈراما کرنے کے لیے ان کا استعمال کر سکتے ہیں۔

ان میں درختوں کی شاخیں، پھول پتے، اخبارات، گتے، لکڑی وغیرہ بھی شامل ہیں۔ موقع محل اور مواد کی مناسبت سے گھر کے بڑے لوگ۔ داداجان، دادی اماں، باجی، بھیا وغیرہ پوشاکوں کے لیے ہماری مدد کر سکتے ہیں۔ اخبارات سے ٹوپیاں، گتے کا تاج، تلوار، لکڑی کا نیزہ وغیرہ کتنی ہی ایسی چیزیں ہیں جو ہم تیار کر سکتے ہیں۔ اسے 'بیک اسٹیج' یا پس منظر کہا جاتا ہے۔



آؤ، ڈراما کھیلیں!

پلاسٹک ہٹائیں، ماحول بچائیں

(شہزاد، اکرم اور صبا اسکول کے میدان میں باتیں کرتے بیٹھے ہیں)

شہزاد : کن خیالوں میں گم ہو اکرم؟
اکرم : ارے کچھ نہیں، بس میں یہ سوچ رہا ہوں کہ ہم صاف ماحول کے بغیر زیادہ عرصے تک زندہ نہیں رہ سکتے۔

شہزاد : تم صحیح کہہ رہے ہو اکرم۔ ہم اگر اپنے آس پاس دیکھیں تو کیا نظر آتا ہے؟



◆ طلبہ کو معلومات دیں کہ ڈرامے میں اپنے آس پاس کی چیزوں کا استعمال کیسے کیا جاسکتا ہے۔ چند چیزوں کے نمونے دکھائیں۔ مواد کے مطابق آس پاس کی چیزوں کا استعمال کر کے ڈرامے میں سین پیش کرنے کو کہیں۔



اکرم : پلاسٹک کی بوتلیں، تھیلیاں، کاغذ... ان میں سب سے زیادہ مقدار چاکلیٹ اور کھانے پینے کی دوسری چیزوں کے کاغذ ہی دکھائی دیتے ہیں۔

صبا : ہاں، تم صحیح کہہ رہے ہو۔ راستے کی دونوں جانب میدان کے ساتھ ساتھ، باغ میں، غرض ہر جگہ ہمیں پلاسٹک کا کچرا دکھائی دیتا ہے۔

شہزاد : اس کا کچھ تو علاج کرنا ہوگا۔

صبا : تم ہی بتاؤ کہ کیا کیا جاسکتا ہے۔

شہزاد : مجھے لگتا ہے کہ ماحول میں سب سے زیادہ آلودگی

اس پلاسٹک کی وجہ سے ہی پھیلی ہوئی ہے۔

صبا : اگر اس کو ہم دوبارہ استعمال کریں تو شاید کئی

چیزیں بنائی جاسکتی ہیں۔

اکرم : اگر ایسا ہوا تو وہ چیزیں بھی تو پلاسٹک سے ہی بنیں گی نا؟

صبا : میں تو کہتی ہوں ہمیں اس پلاسٹک کے بھوت کو روئے زمین

سے نیست و نابود کرنا ہی پڑے گا۔

اکرم : اس کے لیے ہمیں خود اپنے آپ سے شروعات کرنی ہوگی۔

صبا : سب سے پہلے ہم گیلا کچرا اور سوکھا کچرا الگ کریں گے۔

شہزاد : اپنے آس پاس کا علاقہ صاف ستھرا رکھیں گے اور کچرا، کوڑے دان میں ڈالیں گے۔

اکرم : پلاسٹک کی تھیلیوں کی بجائے ہم کپڑے کی تھیلیاں استعمال کریں گے۔

شہزاد : پانی کے لیے ہم اسٹیل کی بوتل اور کھانے کے لیے اسٹیل کا ٹفن استعمال کریں گے۔

اکرم : اور ہاں، دوستو! پلاسٹک کے پاؤچ میں بند کھانے کی اشیا بھی ہم اسکول میں لانا بند کر دیں گے۔ تبھی ہماری مہم

کامیاب ہو سکتی ہے۔

صبا : اس مہم کو کامیاب بنانے کے لیے ہمیں والدین، اساتذہ اور تمام ساتھیوں کو اپنے ساتھ شامل کرنا ہوگا۔

سب ایک ساتھ: تو پھر چلیں، اپنے اسکول اور اپنے گھر کو پلاسٹک سے آزادی دلائیں۔ پلاسٹک ہٹائیں، ماحول بچائیں۔

◆ ڈرامے میں بچے اپنے آس پاس کی موجودہ حالت پر غور و فکر کر رہے ہیں۔ یہ نمونے کے طور پر دیا گیا ہے۔ طلبہ کو ڈرامے کے لیے موضوع کا انتخاب کرنے کی آزادی دیں۔

◆ طلبہ کو مواد کے مطابق ڈرامے کے سین پیش کرنے اور اس کے لیے ضروری تصویریں استعمال کرنے کو کہیں۔

किशोर

किशोर

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

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

महाराष्ट्रातील
मुलांचे सर्वात
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





महाराष्ट्र राजीव पाठ्यपुस्तक निर्मित व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ

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

₹ 58.00

