



# پیکھیں

پہلی جماعت

# کھلپیں کریں



# 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 کار بند رہے اور اس کے نصب اعین اور اداروں، قومی پرچم اور قومی ترانے کا احترام کرے۔
- (ب) ان اعلیٰ نصب اعین کو عزیز رکھے اور ان کی تقسیم 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 طبقائی تفرقات سے قطع نظر بھارت کے عوام انسان 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 ٹھیک 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 تینیں 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 جائداد کا تحفظ کرے اور تشدید سے گریز کرے۔
- (ی) تمام انفرادی اور اجتماعی شعبوں کی بہتر کارکردگی کے لیے کوشش رہے تاکہ قوم متواتر ترقی و کامیابی کی منازل طے کرنے میں سرگرم عمل رہے۔
- (ک) اگر ماں باپ یا ولی ہے، چھے سال سے چودہ سال تک کی عمر کے اپنے بچے یا وارث، جیسی بھی صورت ہو، کے لیے تعلیم کے موقع فراہم کرے۔

سرکاری فیصلہ نمبر: ابھیاس-۲۱۱۶ / (پر-نمبر ۸۳/۲۰۲۵) ایں ڈی-۲۵ مئی ۲۰۲۴ء کے مطابق قائم کردہ  
رابطہ کارکمیٹی کی ۲۰۱۸ء کو منعقدہ نشست میں اس کتاب کو تعلیمی سال ۲۰۱۸-۱۹ سے درسی کتاب کے طور پر منظوری دی گئی۔

# کھلیں، کریں، سیکھیں

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

پہلی جماعت



مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پستک نرمตی و ابھیاس کرم سنشوڈھن منڈل، پونہ - ३१००३ -



اپنے اسماਰٹ فون میں انسٹال کردہ Diksha App کے توسط سے درسی کتاب کے پہلے صفحے پر درج Q.R. code کے ذریعے ڈیکھیں درسی کتاب، اسی طرح درسی کتاب کے مواد سے متعلق دیے ہوئے دیگر Q.R. code کے ذریعے درس و نذریں کے لیے مفید سمعی و بصری وسائل دستیاب ہوں گے۔

پہلا ایڈیشن:

۲۰۱۸ء (2018)

جدید اصلاح شدہ ایڈیشن:

۲۰۲۱ء (2021)

## © مہاراشراجیہ پٹک زمی وابھیاس کرم سنشوڈھن منڈل، پونہ-004 411

اس کتاب کے جملہ حقوق مہاراشراجیہ پٹک زمی وابھیاس کرم سنشوڈھن منڈل، پونہ کے حق میں

محفوظ ہیں۔ اس کتاب کا کوئی بھی حصہ ڈائرکٹر، مہاراشراجیہ پٹک زمی وابھیاس کرم سنشوڈھن منڈل

کی تحریری اجازت کے بغیر شائع نہیں کیا جاسکتا۔

### فون لطیفہ کی مجلس مشاورت

- ۱۔ شری دیسای سینیل پندوراؤ
- ۲۔ شری نیلکے پرکاش بھاوسا صاحب
- ۳۔ شریکتی بنوڈھلپنا اُدے راج
- ۴۔ شری پالل ہرامن پنڈلک
- ۵۔ شریکتی کدم پرتھما جتن
- ۶۔ شریکتی پوہرے سادھنا شریکانت
- ۷۔ شری مالی پروین شانتارام
- ۸۔ شریکتی چچکیرا بھلی نامدیوراؤ
- ۹۔ شریکتی ڈونگرے منالی سند پپ
- ۱۰۔ شری اشغال خان سعید خان پنجاری
- ۱۱۔ شری جادھومول بھیم راؤ
- ۱۲۔ شریکتی او گلے منورا وشنوتا تھ
- ۱۳۔ شری ہائٹ شیوا بھی ونا ناک راؤ
- ۱۴۔ شری کرگلے نیتالی سنبھاجی
- ۱۵۔ شری گاڑی کروشنوتا تھدا تریہ
- ۱۶۔ شری سالپے وشنو سریش راؤ

### عملی تجربہ کی مجلس مشاورت

- ۱۔ شری پارکھے پرکاش کار بھاری
- ۲۔ شری پالل داتا تیرہ دادو
- ۳۔ شریکتی لوہنڈے پرتھما ایشور
- ۴۔ شری جگلت جناتا ہوشی رنگ
- ۵۔ شریکتی ملیک جے مالا جلدیش
- ۶۔ شریکتی میلواڑ سمتا وہے
- ۷۔ شری دسلے رنجیت سگھ مہادیو
- ۸۔ شری بھدانے جندر ویدو
- ۹۔ شری کنار کراشون سدھا کر راؤ
- ۱۰۔ شری مودھوے آر وند بنسی
- ۱۱۔ شری سورتے چانگ دیو کھشال
- ۱۲۔ شری تانبے روپیش بھاگورام
- ۱۳۔ شریکتی ٹیبل رضیہ غلام حسین
- ۱۴۔ شری ونیت ایر

**مدعوین:** شری جی۔ آر۔ پورڈھن، پروفیسر سروج دیلمکھ، شری گیانیشور گھاڑے، شری اموں 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 Lole  
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 ممتاز و سنجیدگی سے عزم کرتے ہیں کہ بھارت کو  
ایک مقتدر سماج و ادی غیر مذہبی عوامی جمہوریہ بنائیں  
اور اس کے تمام شہریوں کے لیے حاصل کریں:  
الاصاف، سماجی، معاشی اور سیاسی؛  
ازادی خیال، اظہار، عقیدہ، دین اور عبادت؛  
مساوات بے اعتبار حیثیت اور موقع،  
اور ان سب میں  
آخوت کو ترقی دیں جس سے فرد کی عظمت اور قوم کے اتحاد اور  
سامیکشیت کا تینقیز ہو؛  
انہی آئین ساز اسمبلی میں آج چھٹیں نومبر ۱۹۴۹ء کو یہ آئین  
ذریعہ پذراختیار کرتے ہیں،  
وضع کرتے ہیں اور اپنے آپ پر نافذ کرتے ہیں۔

## راشٹر گپت

جن گن من - ادھ نایک جیئے ہے  
بھارت - بھاگیئے ودھاتا۔

پنجاب، سندھ، گجرات، مراٹھا  
در اوڑ، انکل، بنگ،

وندھیہ، ہماچل، یمنا، گنگا،  
اچھل جل دھڑنگ،

تو شہنامے جاگے، تو شہ آشیں ماگے،  
گاہے تو جیئے گا تھا،

جن گن منگل دایک جیئے ہے،  
بھارت - بھاگیئے ودھاتا۔

جیئے ہے، جیئے ہے، جیئے ہے،  
جیئے جیئے جیئے، جیئے ہے۔

## عہد

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

مجھے اپنے وطن سے پیار ہے اور میں اس کے عظیم و گوناگوں ورثے پر  
خیر 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 برداشت 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، کھلیلیں، کریں، سیکھیں، آپ کو سونپتے ہوئے ہمیں بے حد سرست ہو رہی ہے۔

بچو! تمہارا دل چاہتا ہو گا کہ خوب کھلیلیں، 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۔ انھیں دیکھ کر تمہاری سمجھ میں آئے گا کہ کون سا کھیل کس طرح کھلینا چاہیے۔ گیت گانا، کوئی ساز، بجانا، تصویر بنا کر اس میں رنگ بھرنا، رقص، ڈراما جیسے فنونِ 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۔

کھلیل کے ذریعے تمہیں جسمانی تو انائی اور عمدہ صحت حاصل ہو گی۔ کوئی فن سیکھ کر تم خود کو اور دوسروں کو خوشی دے سکتے ہو۔ الگ الگ چھوٹی اشیا اپنے ہاتھوں سے بنانے کی چھوٹی سی نمائش منعقد کرنے یا دوسروں کو بطور تخفیدینے سے تمہاری خوب تعریف ہو گی۔ تمہارے جیسے اچھے، تیز دماغ اور فکار طلبہ پر ہر کوئی فخر کرے گا۔

اس کتاب کے چند صفحات پر Q. R. Code پر ڈیا 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 جا سکتا 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 سہگل مگر)

ڈائرکٹر

مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پٹک نرمی و  
ابھیاں کرم سنٹروڈھن منڈل، پونہ

پونہ۔

تاریخ: ۱۶ اگسٹ ۲۰۱۸ء  
بھارتی سور تاریخ: ۲۶ جولائی ۱۹۷۰ء

## ہدایات برائے اساتذہ

بچوں کی ہمہ بہت ترقی میں مدد کرنے والے فنون 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 مسrt 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 'مسrt بخش تعلیم' مقصد پورا ہو گا۔

کتاب کے نام 'کھلیں، کریں، سیکھیں' سے ہی ظاہر ہو جاتا ہے کہ صحت اور جسمانی تعلیم، عملی تجربہ، فنون 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 منظر رکھتے ہوئے کتاب میں الفاظ سے زیادہ تصویریوں پر زور دیا گیا ہے۔ تصویرخوانی کے ذریعے بچوں کو بولنے کا عادی بناتے ہوئے انھیں ضروری سرگرمیاں، کھلیل، تصویر کشی، گانے وغیرہ انجام دینے کی ترغیب دیں جس سے امید ہے کہ تینوں مضامین کی درس و تدریس اچھی طرح ہو گی۔

چونکہ یہ درسی کتاب صرف بچوں کے لیے ہے لہذا نصاب 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 ہو گی۔ 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 عملی درس و تدریس حکومت کی جانب سے مقرر کردہ پیئر ٹڈ کے مطابق کریں۔ درسی کتاب میں صحت اور جسمانی تعلیم، عملی تجربہ اور فنون لطیفہ، ان تینوں مضامین کو یکجا کیے جانے کے باوجود ہر ایک مضمون کی



عملاء درس و تدریس الگ کریں۔ اسی طرح ان تینوں مضامین کو زباندانی، ریاضی، ماحول کا مطالعہ جیسے مضامین سے ضرور مر بوط کریں۔ جماعت کے لائچے عمل (نامِ ثیبل) میں مضمون کے مطابق پیر یہ مقرر کیا جائے اور ہر مضمون کا پیر یہ علیحدہ ہو۔ درس و تدریس کو جب تک قدر پیائی سے مر بوط نہیں کریں گے تب تک اس کی اثر آنکیزی معلوم نہیں ہو پائے گی۔ مضمون کی تدریپیائی کرتے وقت مسلسل ہمہ بہت قدر پیائی 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 تھی اساتذہ / سرپرست طلبہ کی محدود پیانے 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 چاہیں 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۔ اشیا، طبعی حالات وغیرہ کا لحاظ رکھتے ہوئے سرگرمی کا انتخاب کیا جائے۔ اس میں بچک اور تعلیمی اقدار کی شمولیت پر توجہ دیں۔ درسی کتاب **سیکھیں، کریں، سیکھیں** کی سرگرمی کرتے وقت زباندانی اور ریاضی مضامین سے مر بوط 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 دو ولہ انگیز اساتذہ اس درسی کتاب کو ہاتھوں ہاتھ لیں گے۔

### مجلس مشاورت

صحت اور جسمانی تعلیم، عملی تجربہ اور فنون لاطیفہ

پاٹھیہ پستک منڈل، پونہ



## فہرست

صفحہ نمبر

سبق کا نام

- |    |                                   |     |
|----|-----------------------------------|-----|
| ۱  | صحت                               | - ۱ |
| ۶  | مختلف حرکات اور مناسب جسمانی حالت | - ۲ |
| ۱۷ | کھیل اور مقابلے                   | - ۳ |
| ۲۳ | مهارت پر بنی سرگرمیاں             | - ۴ |
| ۲۸ | ورزش                              | - ۵ |

کھیلیں



صفحہ نمبر

سبق کا نام

- |    |                       |     |
|----|-----------------------|-----|
| ۳۱ | ضرورت پر بنی سرگرمیاں | - ۱ |
| ۴۰ | دچکپی پر بنی سرگرمیاں | - ۲ |
| ۴۲ | مهارت پر بنی سرگرمیاں | - ۳ |
| ۴۴ | پسندیدہ سرگرمیاں      | - ۴ |
| ۶۰ | ٹکنالوジی شعبہ         | - ۵ |

کریں



صفحہ نمبر

سبق کا نام

- |    |        |     |
|----|--------|-----|
| ۶۱ | تصویر  | - ۱ |
| ۷۲ | مجسمہ  | - ۲ |
| ۷۳ | گانا   | - ۳ |
| ۷۷ | موسیقی | - ۴ |
| ۸۱ | رقص    | - ۵ |
| ۸۶ | ڈراما  | - ۶ |

سیکھیں



## ا۔ صحت

اعا میرا معمول



معمولات انجام دینا



طلوع آفتاب سے پہلے جا گنا



نہاننا



دانت مانجھنا



ناشستہ کرنا



بال سنوارنا





اسکول جانا



صاف سترے کپڑے پہننا



پڑھنا



میدان میں کھیلنا

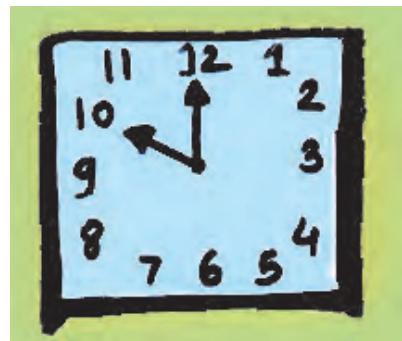


سونا



گھر کے کام کرنا

جوڑیاں لگاؤ۔



تصویریوں کا معانیہ کرو اکروضاحت 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 پوسا ہوا کھانا ختم کرنے کے لیے کہیں۔ کھانا ضائع ہونے سے بچانے کے بارے میں رہنمائی کریں۔ کھاتے ہوئے کھانا نیچنہ 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۔ موئی پھل کھانے کے بارے میں کہیں۔ خوب پانی پینے کے لیے کہیں۔ مقتضاد 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۔

## ۳۱ صفائی



اسکول کا احاطہ



گھر



کمرہ جماعت



گھر کے اطراف

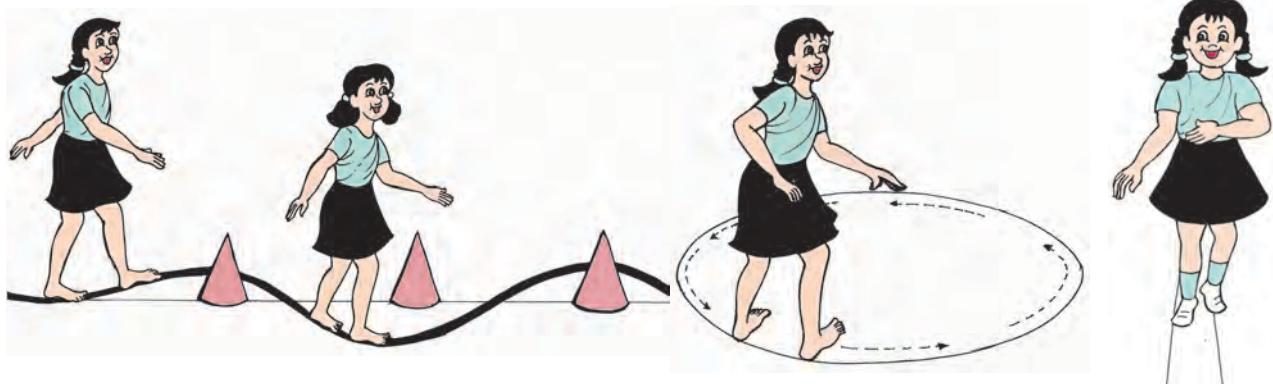
## میری سرگرمی

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

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

## ۲۔ مختلف حرکات اور مناسب جسمانی حالت

### ۱۴۔ مختلف حرکات



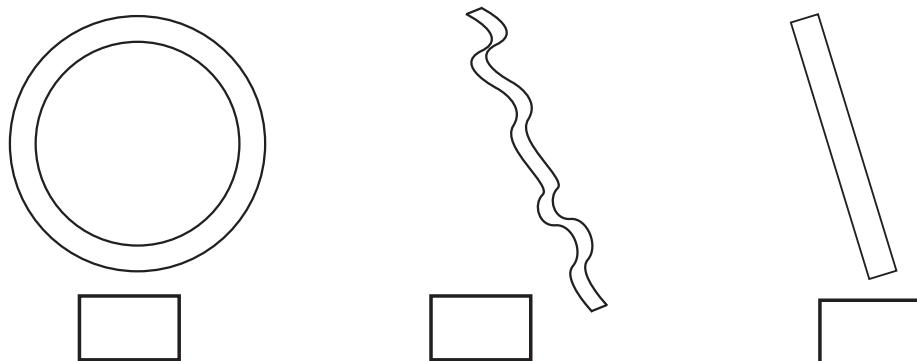
بل کھا کر چلنا

ایک سیدھ میں چلنا دائرے پر ایڑی کے بل چلنا



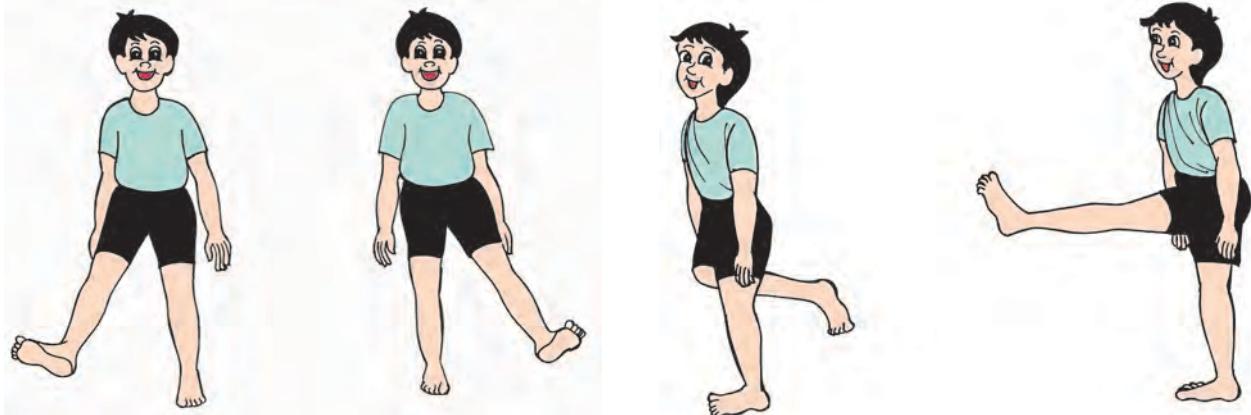
پیر کے بازو پر چلنا

### میری سرگرمی



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

تصویریوں کا معاہدہ کروائیں۔ تصویریوں کے مطابق چل کر دیکھائیں۔ ان کے علاوہ بھی چال کی دیگر فوٹمیں دی جاسکتی ہیں۔ جسم کا توازن برقرار رکھ کر چلنے کو کہیں۔ طلبہ کے گروہ بناؤ کر مندرجہ بالا چالوں کا مقابلہ کروایا جاسکتا ہے۔



پیر دائیں جانب

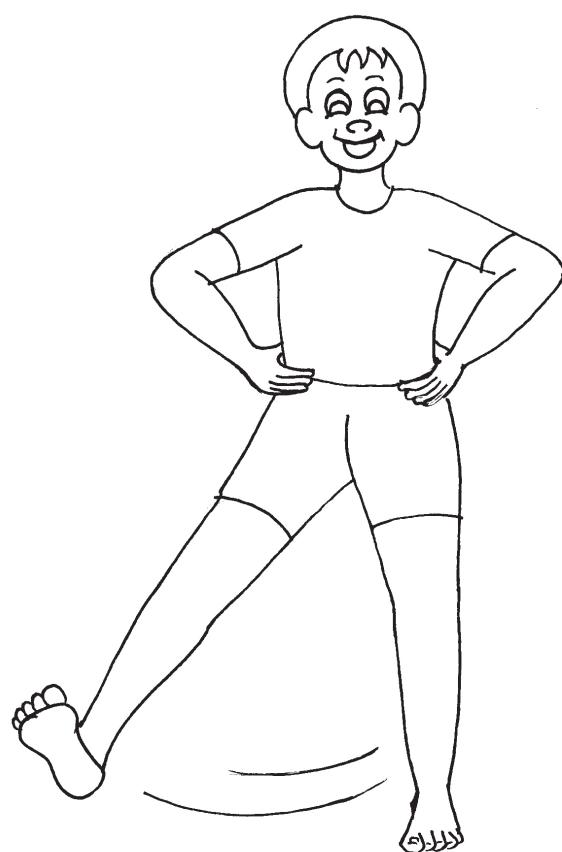
پیر بائیں جانب

پیر پچھے

پیر آگے

### میری سرگرمی

تصویر میں رنگ بھرو۔



تصویروں کا معانیہ کروائیں۔ تصویروں کے مطابق سرگرمی کروائیں۔ طلبہ کی پسندیدہ حرکت کرتے ہوئے جگہ بد لئے کہیں۔



## ۲۲ نقل اُتارتے ہوئے حرکات (جانوروں کی چال)



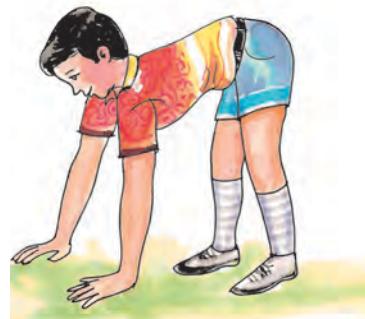
بائٹھی کی چال



مینڈک کی طرح پھد کنا



مور کی چال



اونٹ کی چال



گھوڑے کی چال

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



مور



گھوڑا



خرگوش

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

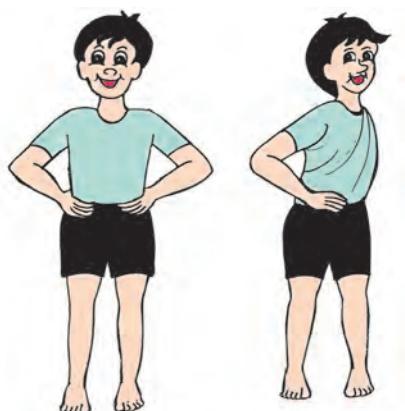


## ۲۳ حرکات (جگہ پر بنیادی حرکات)



کمر پر ہاتھ رکھ کر دائیں جانب جھکنا

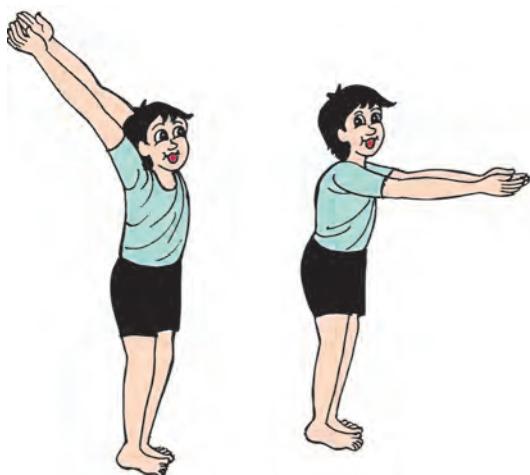
کمر پر ہاتھ رکھ کر دائیں جانب جھکنا



پیر سر کا نے بغیر دائیں جانب مڑنا



پیر سر کا نے بغیر دائیں جانب مڑنا



پچھے

آگے

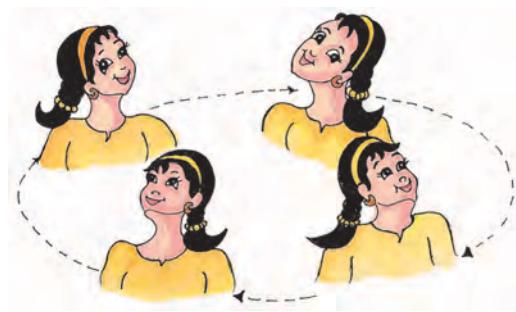


ہاتھ تانا

اوپر



کمر کو گول گھمنا

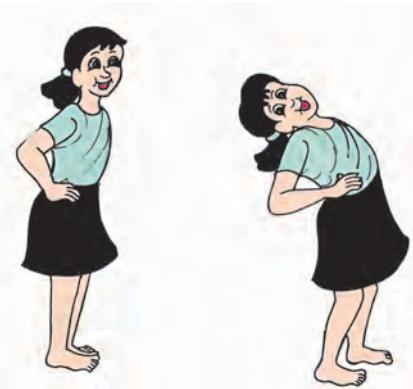


گردن کو گول گھمنا



پیر کے پنجوں کو گول اور  
دائیں بائیں گھمنا

کلائیوں سے ہاتھ کو گول گھمنا



کمر پر ہاتھ رکھ کر پیچے جھکنا

کمر پر ہاتھ رکھ کر آگے جھکنا

تصویریوں کا معاہنہ کروائیں۔ تصویریوں کی وضاحت کروائیں۔ تصویریوں کے مطابق جسمانی حرکات کرنے کو کہیں۔ اس طرح کی دیگر حرکات کروائیں۔ گردن کو زور سے جھکنا نہ دینے کی تلقین کریں۔ تصویریوں میں دیکھائی ہوئی سرگرمیاں گروہ میں کروائیں۔



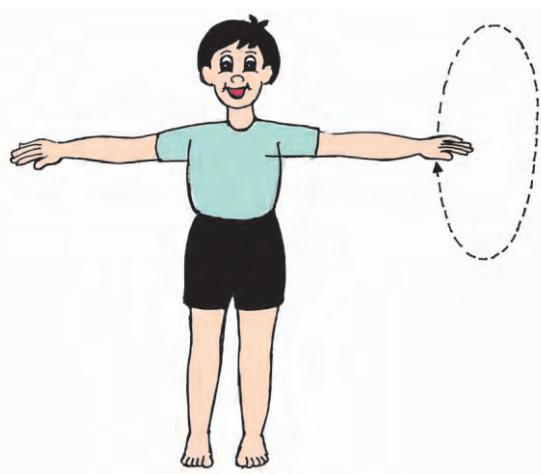
ایڑی کے بل توازن سنبھالنا



پنجوں کے بل توازن سنبھالنا



کندھے پر انگوٹھے رکھ کر ہاتھ گول گھمانا



ہاتھ بازو میں لے کر گول گھمانا



ٹھنے سمیت پنجہ گھمانا



## ۲۳ وسائل اور ساتھیوں کے ساتھ کی جانے والی حرکات



گیند ہاتھ سے لوٹانا



گیند پکڑنا



گیند اچھالنا

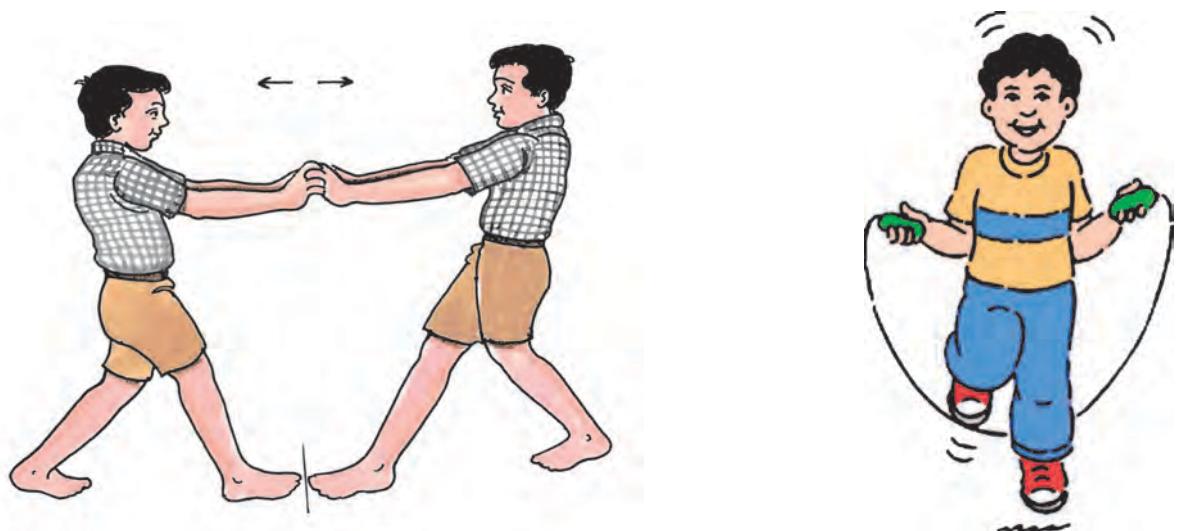
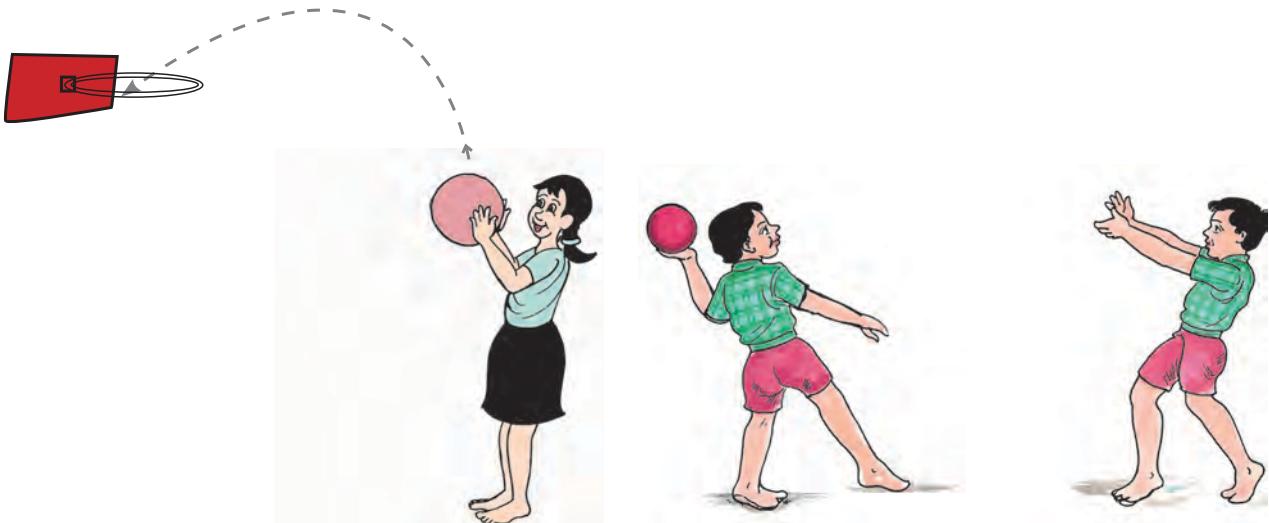


پیر سے ضرب لگانا (کک مارنا)



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 کھلانے جاسکتے ہیں۔ کھیلتے وقت چوٹ نہ پہنچے اس بات کا خیال رکھیں۔

## ۲۵ صحیح جسمانی حالت

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



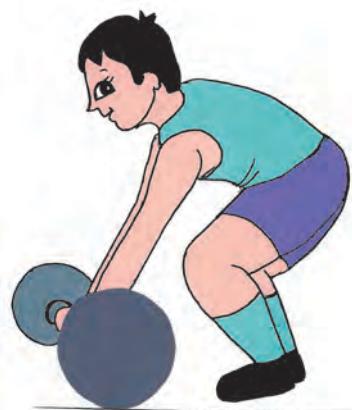
جھک کر کھڑے رہنا



سیدھے کھڑے رہنا



کمر تک جسم کو جھکا کر  
وزن اٹھانا



پیر کے گھٹنے موڑ کر  
وزن اٹھانا



دونوں کندھوں پر  
بستہ اٹھانا



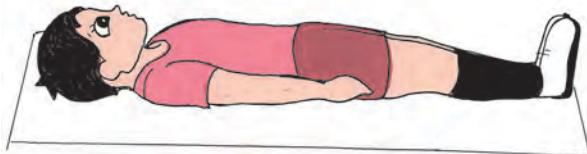
ایک کندھے پر  
بستہ اٹھانا



جھک کر چلنا



سیدھے چلنا



پیٹھ کے بل سونا



پیٹ کے بل سونا



بیٹھ کر جوڑتے  
کافیتہ (لیس) باندھنا



جھک کر جوڑتے  
کافیتہ (لیس) باندھنا

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

## ۲۶ قواعد کی ترتیب

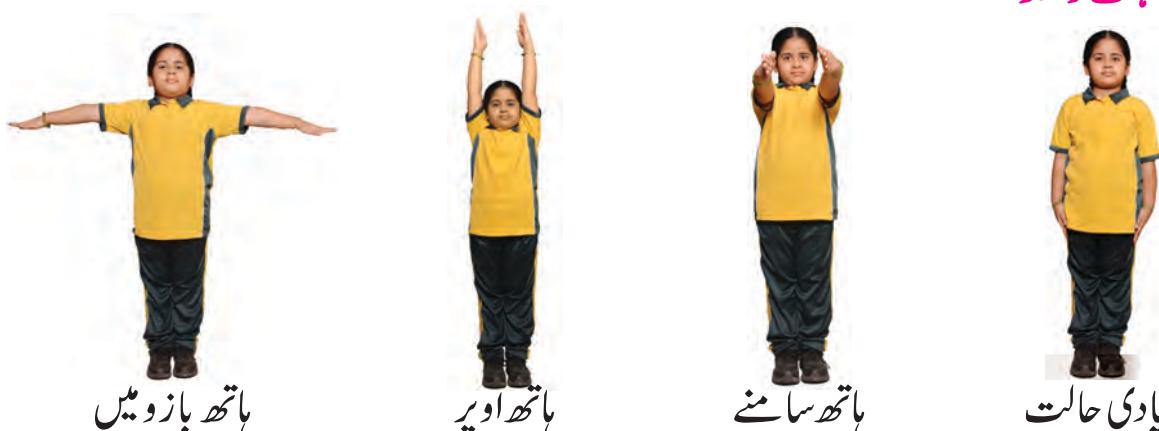


ساودھان



وِشرا م

ہم آہنگ قواعد



ہاتھ بازو میں

ہاتھ اوپر

ہاتھ سامنے

بنیادی حالت

تصویریوں کے مطابق جسمانی حرکات کروائیں۔

## ۳۔ کھیل اور مقابلے

۱۴۳ پڑاطف کھیل



لنگڑی



تین پیروں کی دوڑ



چمچا لیموں



برف پانی (وِش امرت)



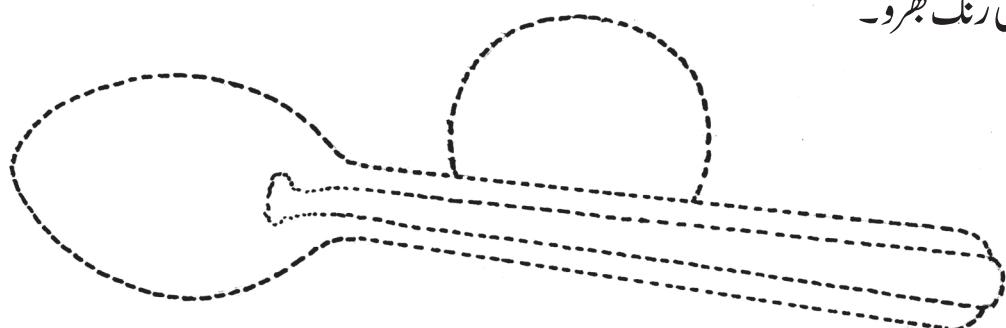
ندی پہاڑ



آنکھ مچولی

میری سرگرمی

تصویر میں رنگ بھرو۔



اس بات کا خیال رکھیں کہ کھیلتے ہوئے بنجے نہ گریں۔ (میدان صاف سترہا ہو۔) کھیلوں کی تصویریوں کا مشاہدہ کروائیں۔ اس طرح کے دوسرے کھیل (عملًا) کھیلنے دیں۔

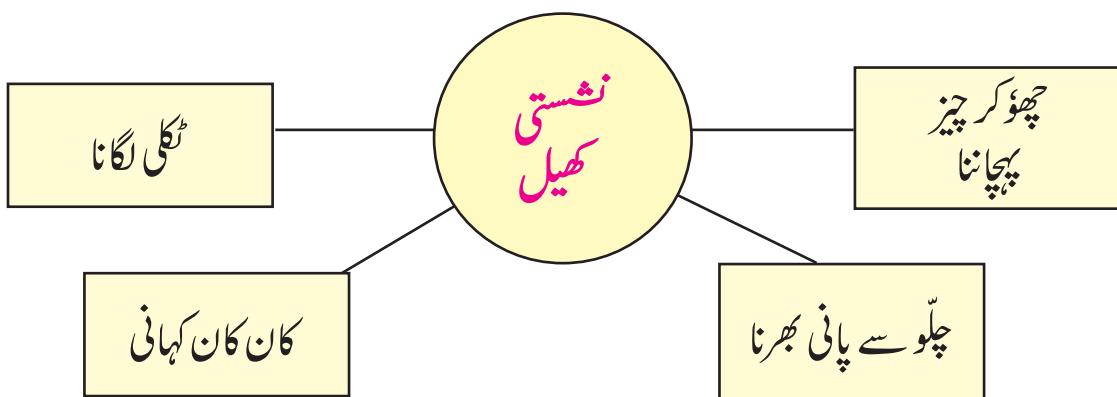
چھوکر چیز پہچاننا



رومیں پانی

### میری سرگرمی

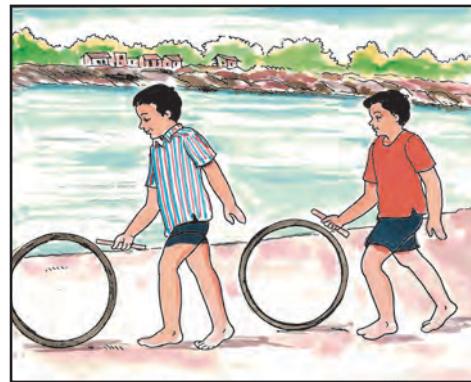
درج ذیل کھیلوں کی معلومات حاصل کر کے کھیل کھلائے۔



## ۳۴ مقامی اور رواتی کھیل



گوری



سائیکل ٹائر چلانا



آنکھ مجوہ



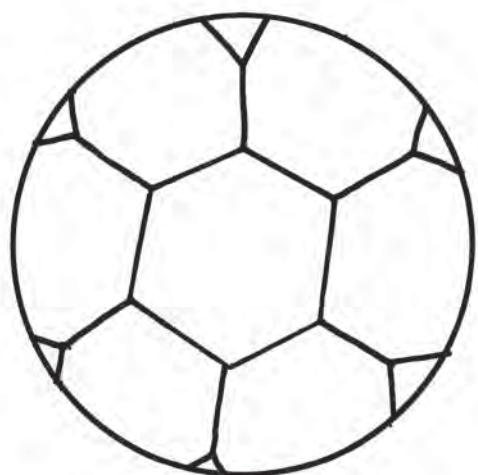
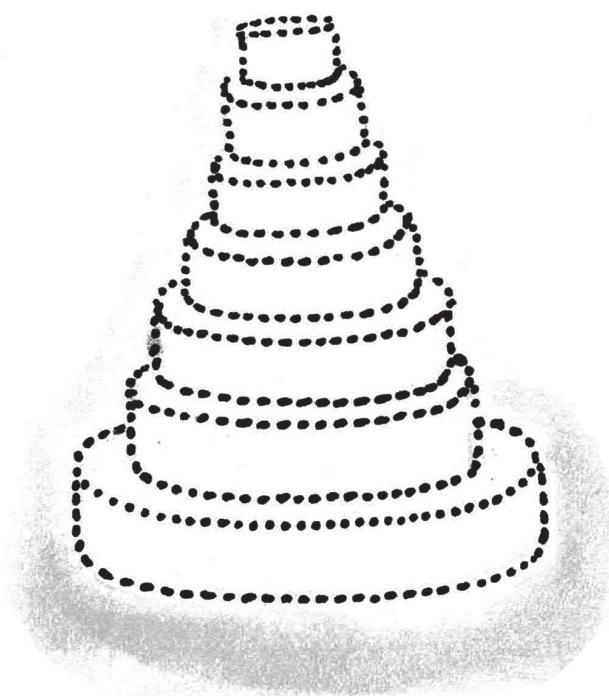
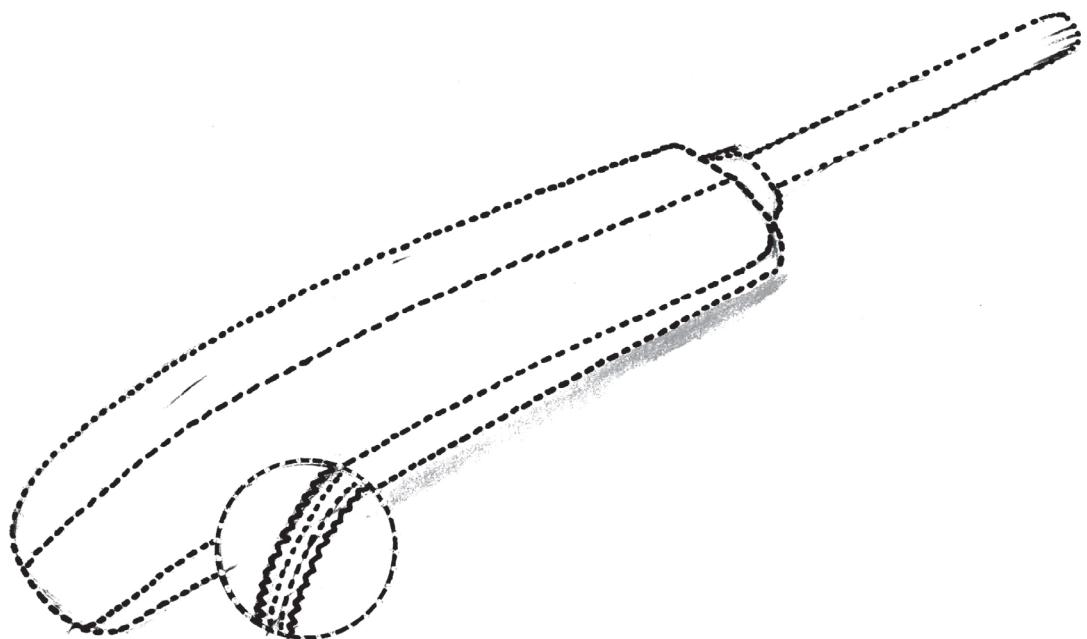
تالاب-زمین

## میری سرگرمی

ان تصویریوں 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 عملًا کھلائیں۔

رنگ بھرو۔



## ۳۲ مختلف کھیل اور مقابلے

### چک پیدا کرنے والے کھیل

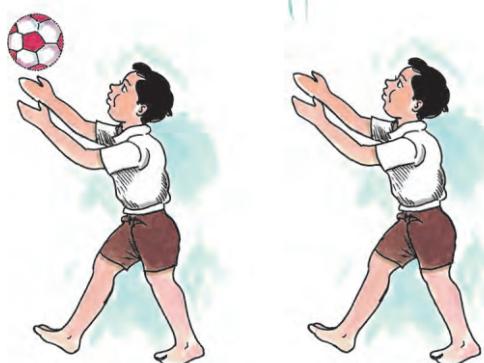


بال پاس



زمین پر 'V'، شکل میں بیٹھ کر سامنے کی چیز اٹھانا

### ہم آہنگی کے کھیل



گینداچھالنا اور پکڑنا



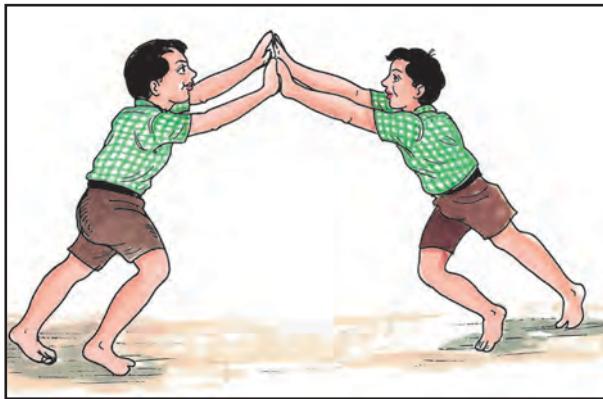
تین پیروں کی دوڑ



رفار کے کھیل

۳۰ ریسٹر دوڑنا

## عُضُلَاتُ کی مُضبوطی



زور آزمائی



رسہ کشی

## عُضُلَاتُ کی طاقت



پیٹھ پر اٹھانا (شکر کا بورا)



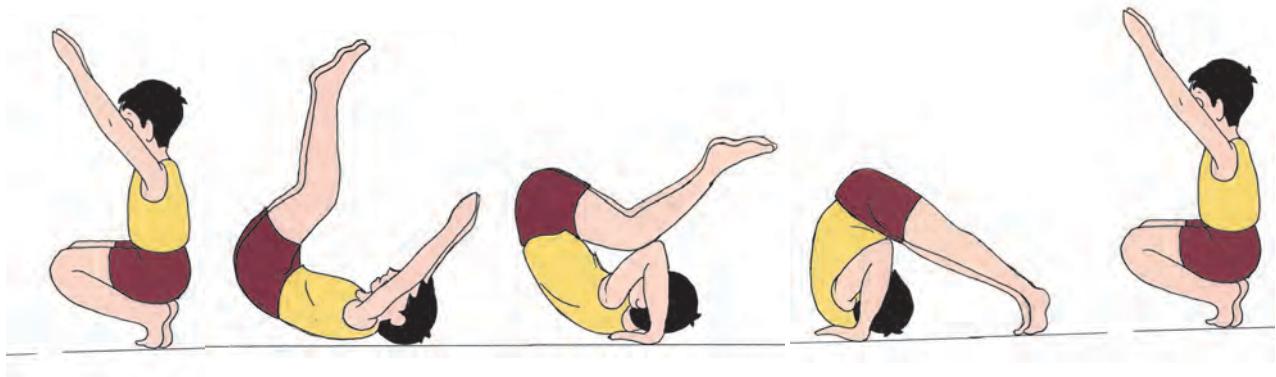
کندھاٹکر

مختلط قسم کے مقابلے اور کھیل کھلانے جائیں۔

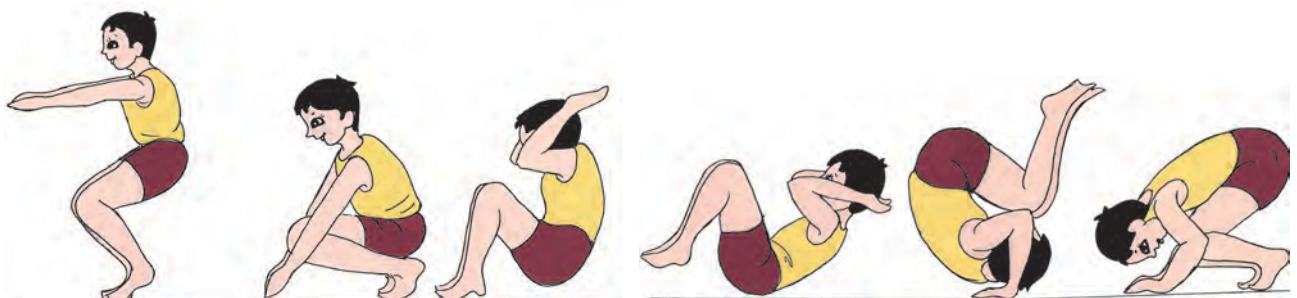
## ۲۔ مہارت پر بنی سرگرمیاں

۱۴ جمناسٹک

قلابازی کھانا (سامنے کی طرف)



قلابازی کھانا (پیچھے کی طرف)



اوپر کی سرگرمیوں سے پسندیدہ سرگرمی کے نیچے  بنائے۔

قلابازی (سامنے کی طرف)



قلابازی (پیچھے کی طرف)



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



چھلانگ لگاتے ہوئے آگے بڑھنا

ایک سیدھے میں دوڑنا



پیچھے کی جانب دوڑنا



کمر کی او نچائی تک گھٹنے اور پر اٹھاتے ہوئے آگے بڑھنا

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



اینٹ پر توازن سنبھال کر چلنا



رسی گول گھما کر کوئدا



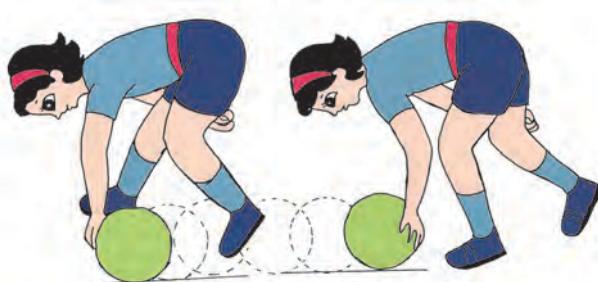
گلی ڈنڈا



S1UR3P

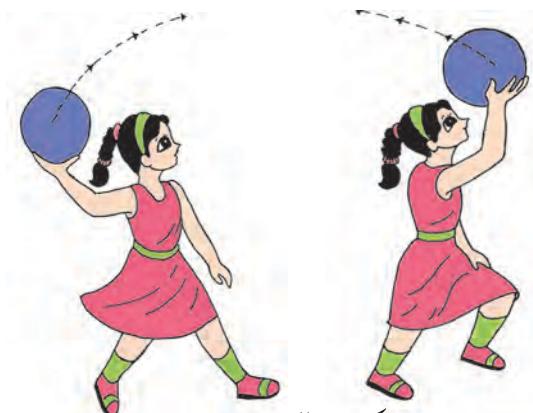
## ۲۳ کھیل کی مہارتیں

### (۲) گیند دھکیانا



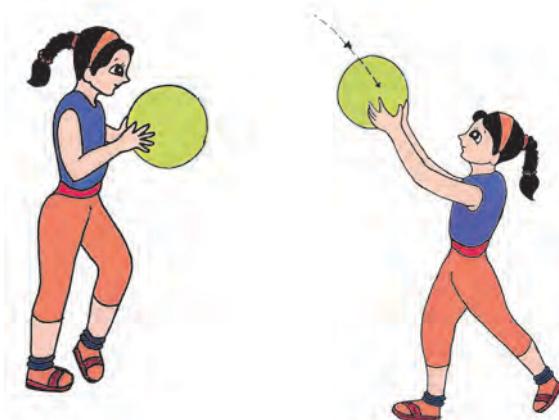
جھک کر گیند پچھے  
پچھے دھکیانا

جھک کر گیند آگے  
آگے دھکیانا



ایک ہاتھ سے

### (۳) گیند دوسروں کے ساتھ جھیلنا



گیند جھیلنا



بلے سے گیند کو مارنا

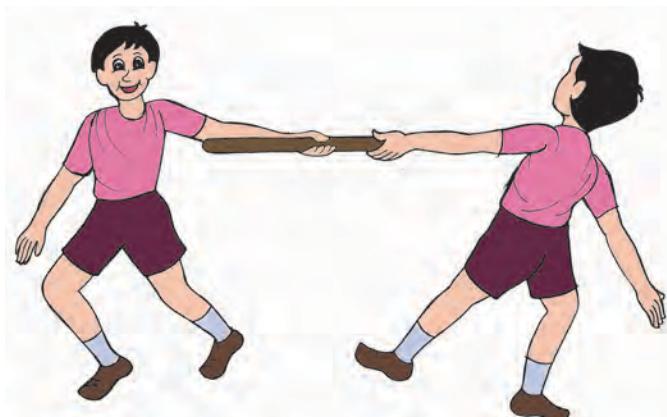


گیند کو مارنا

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۔



رِنگ جھیلنا



ڈنڈا ہاتھ سے کھینچنا



ہاتھ سے دھکیلنا

طاقت

### میری سرگرمی

پسندیدہ کھیل کے نیچے  بناؤ۔

ڈنڈا ہاتھ سے کھینچنا

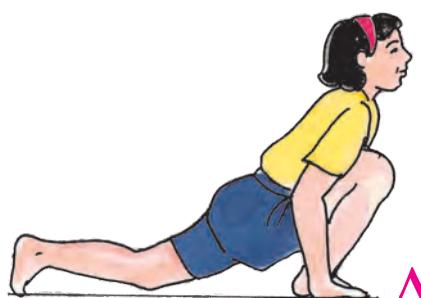
رِنگ جھیلنا

ہاتھ سے دھکیلنا

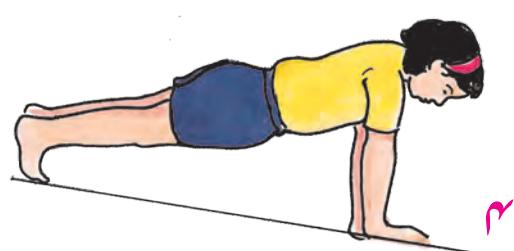
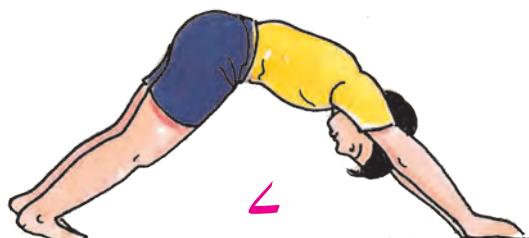
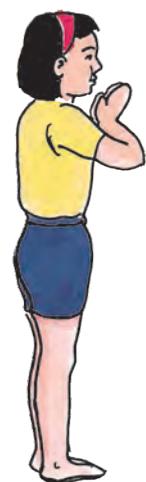
اس بات کا خیال رکھا جائے کہ بچے کھیلتے ہوئے نہ گریں اور نہ انھیں چوٹ پہنچ۔ تصویروں کا مشاہدہ کر کے وضاحت کرنے کے لیے کہیں۔  
تصویروں کے مطابق کھیل کھلائیں۔

## ۵- ورزش

۱۴۵ سوریہ نمکار (ایک ورزش کا نام)

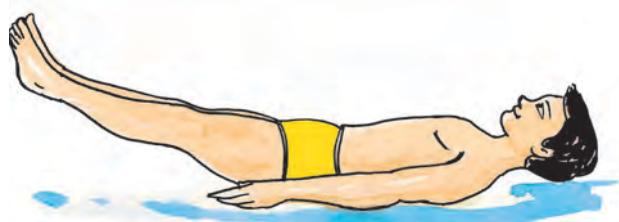


بنیادی حالت



## ۵۲ مختلف جسمانی حالتیں

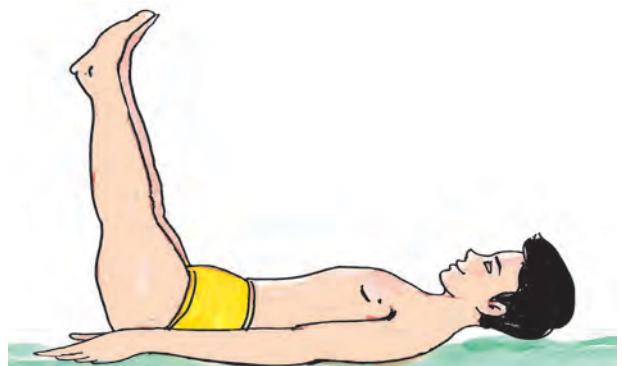
(۱) پیٹھ کے بل لیٹ کر کی جانے والی جسمانی حالت



پیروں کا توازن سنبھالنا



سکون سے لیٹنا



پیر اوپر



ہل کی طرح

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

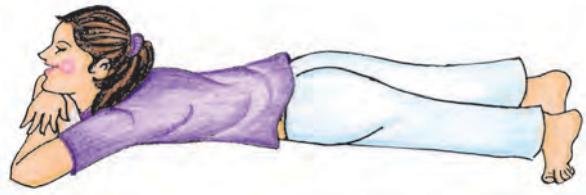


نگ کی طرح



مگر مجھ کی طرح

پہاڑ کی طرح



ناو کی طرح



مانڈی  
(پدمان)



درخت کی طرح



طالبہ کو ضوابط اور اصولوں کی عام معلومات دیں۔ مذکور اور یہاں طلبہ کو ان کی قوت کے مطابق مختلف جسمانی حالتیں بنانے کے لیے کہیں۔ یوگا کی تیاری کے لیے جسمانی لچک کو برقرار رکھنے والی مختلف جسمانی حرکات کروائیں۔

## ۱۔ ضرورت پر بنی سرگرمیاں

(الف) تہذیب اور عملی دنیا کی پہچان

اءا بارش



آئے آئے بادل آئے  
چاروں طرف سے گھر کر چھائے  
ہلکی ہلکی پھوار پڑے گی  
بارش موسلا دھار پڑے گی  
بہہ نکیں گے سب پرانے  
بھر جائیں گے ندی نالے  
پتا پتا دھل جائے گا  
رنگ بھی سب کا کھل جائے گا  
بارش کا پھر لطف آئے گا  
ہر کوئی یہ گیت گائے گا  
ہر کوئی یہ گیت گائے گا

میری سرگرمی

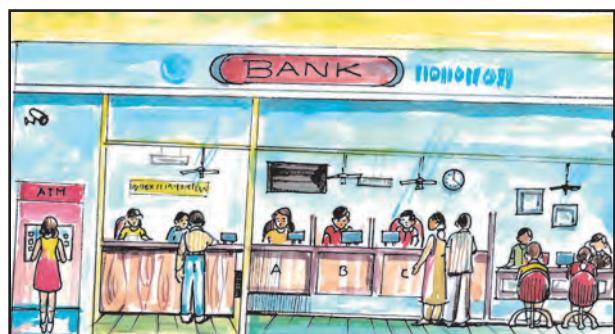
حرکات و سکنات کے ساتھ بڑ بڑ گیت گاؤ۔

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



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

## ۳۱ آس پاس کی بھاجان



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

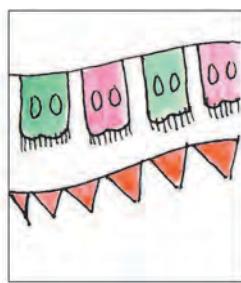
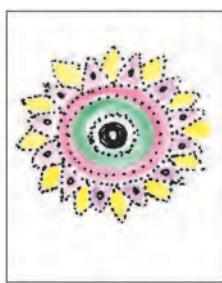
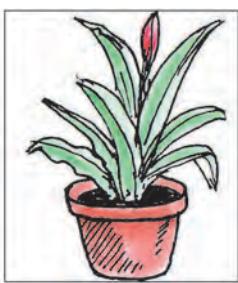
## ۳۱ جماعت کی سجاوٹ (تَزَكِّيَّة)

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





جماعت کی سجاوٹ کے لیے میرے استعمال کردہ وسائل







## میری سرگرمی

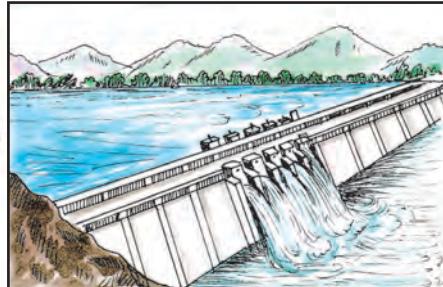
جماعت کی سجاوٹ میں یہ وسائل بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ تصویریں چپکاؤ۔

دونوں تصویریوں کا موازنہ کرائیں۔ جماعت کی سجاوٹ کرتے ہوئے دیواروں پر اور آنگن، 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۔

## ۵۱ پانی پینے کے طریقے



## میری سرگرمی



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

## (ب) آب خواندگی پانی کا منبع



آجا آجا برکھا رانی  
کر دے ہر طرف پانی پانی  
تالاب، بند، کنوؤں میں پانی  
ہم سب کی ہے پیاس بُجھانی

**میری سرگرمی**

تصویر میں کواؤ اور میٹکا 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 بڑی بڑی گیت گانے کے لیے کہیں۔

## پانی کا استعمال

درج ذیل تصویریوں کو دیکھ کر صحیح غلط پہچانو۔

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

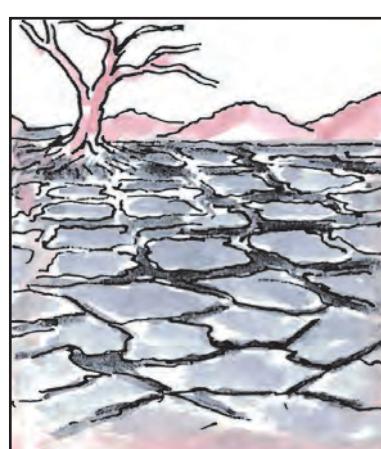
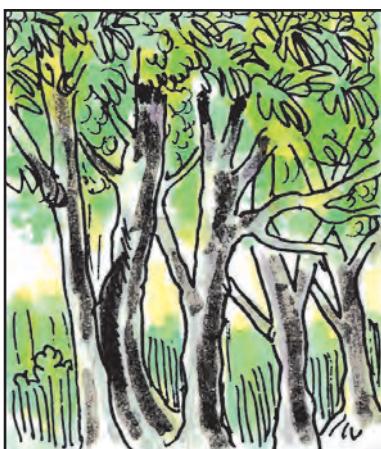
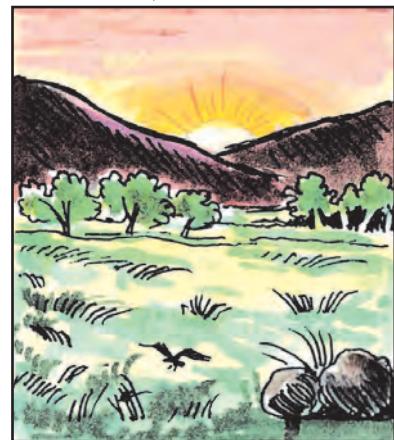


پانی کا استعمال بتانے والی صحیح تصویریوں کے نیچے  اور غلط تصویریوں کے نیچے  کا نشان بنانے کے لیے کہیں۔

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۔

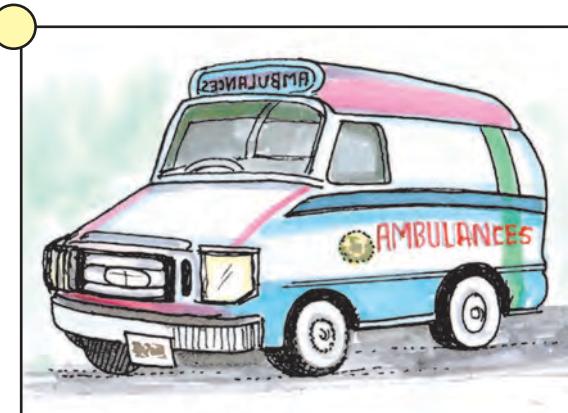
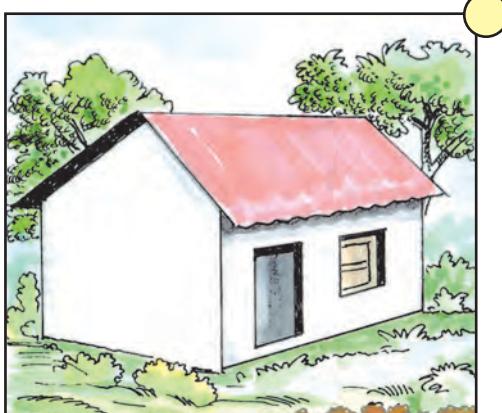
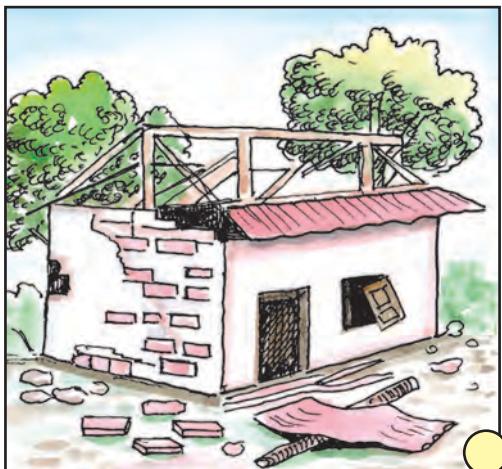
## (الف) آفات کا حسنِ انتظام

تصویری دیکھو اور پہچانو۔

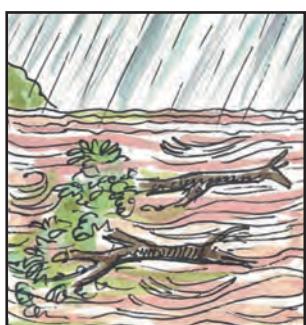


تصویروں کے ذریعے موسموں کی پہچان کرائیں۔ تصویروں کا معائنہ کرنے کے لیے کہیں۔ بارش، سیلاب، آندھی، بھرا ہوا سمندر، بھی، بادلوں سے بھرا آسمان، طلوع آفتاب، غروب آفتاب، چاند، چاندنی، مد، جزر، جنگل وغیرہ قدرتی باتوں کے ذریعے قدرت کے مظاہر کی پہچان کرائیں۔ سوال پوچھ کر وضاحت کروائیں۔

تصویروں کو مناسب ترتیب دے کر کہانی بناؤ۔



میری سرگرمی



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

## ۲۔ دلچسپی پر بنی سرگرمیاں



(الف) رنگین کاغذ



(ب) رنگوں



(ج) ذخیرہ



طلباً كـوـمـتـلـفـ شـكـلـيـنـ بـنـانـ كـيـ لـيـ كـهـيـنـ خـاـكـهـنـاـرـيـ كـمـطـابـقـ پـكـھـرـيـوـنـ، رـنـگـيـنـ پـھـرـوـنـ، سـيـپـيـوـنـ اـوـ مـوـنـگـ پـھـلـيـ كـمـلـكـلـوـنـ سـتـكـيلـ كـرـنـ كـيـ لـيـ كـهـيـنـ۔

(د) تیلیوں کے ذریعے مختلف شکلیں

آؤ، کر کے دیکھیں۔

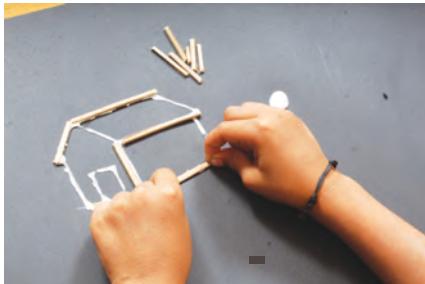
۲



۱



۲



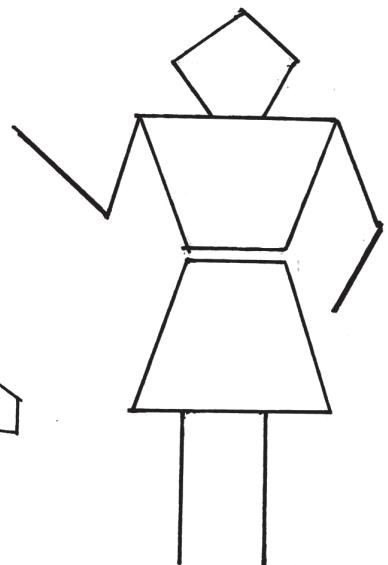
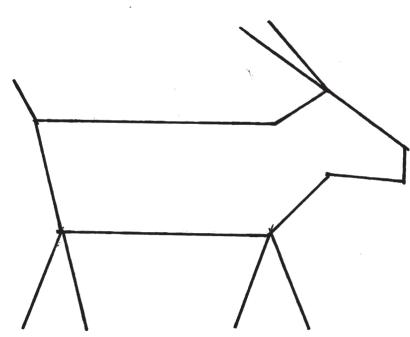
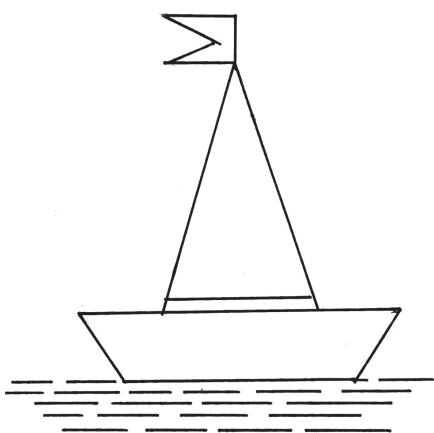
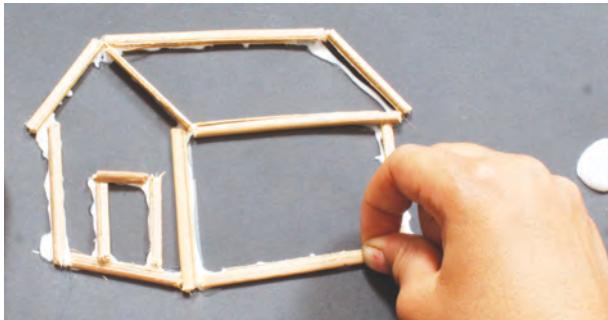
۳



### میری سرگرمی

۵

مشق کے لیے شکلیں



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

## ۳۔ مہارت پر منی سرگرمیاں

(الف) قدرتی اشیاء کے ٹھپتے



### میری سرگرمی

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



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

## (ب) کاغذی پنکھا بنانا



خبراء/ رسالے کا صفحہ لے۔ آگے پیچھے تہہ کرے۔ تہہ کر لینے کے بعد بیچ سے موڑے۔ اندر کی جانب پیپروں پر گوند لگا کر چپکانے کے لیے کہیں۔ باہر کی جانب پیپروں 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۔

## ۲۔ پسندیدہ سرگرمیاں

(الف) پیداواری شعبہ

(۱) شعبہ : غذا

۱۶ آنکن میں باغ کام

مختلف سبزیوں اور پھلوں کے نام پہچاننا۔

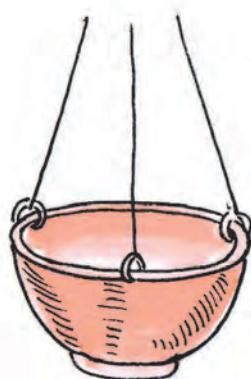
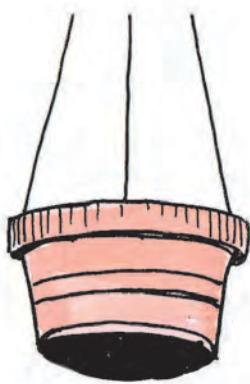


میری سرگرمی

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

تصویریوں کے ذریعے سبزیوں اور پھلوں کی پہچان کرنا۔ پھلوں کے نیجوں کا ذخیرہ کرنا۔

### مختلف گملوں کی پہچان



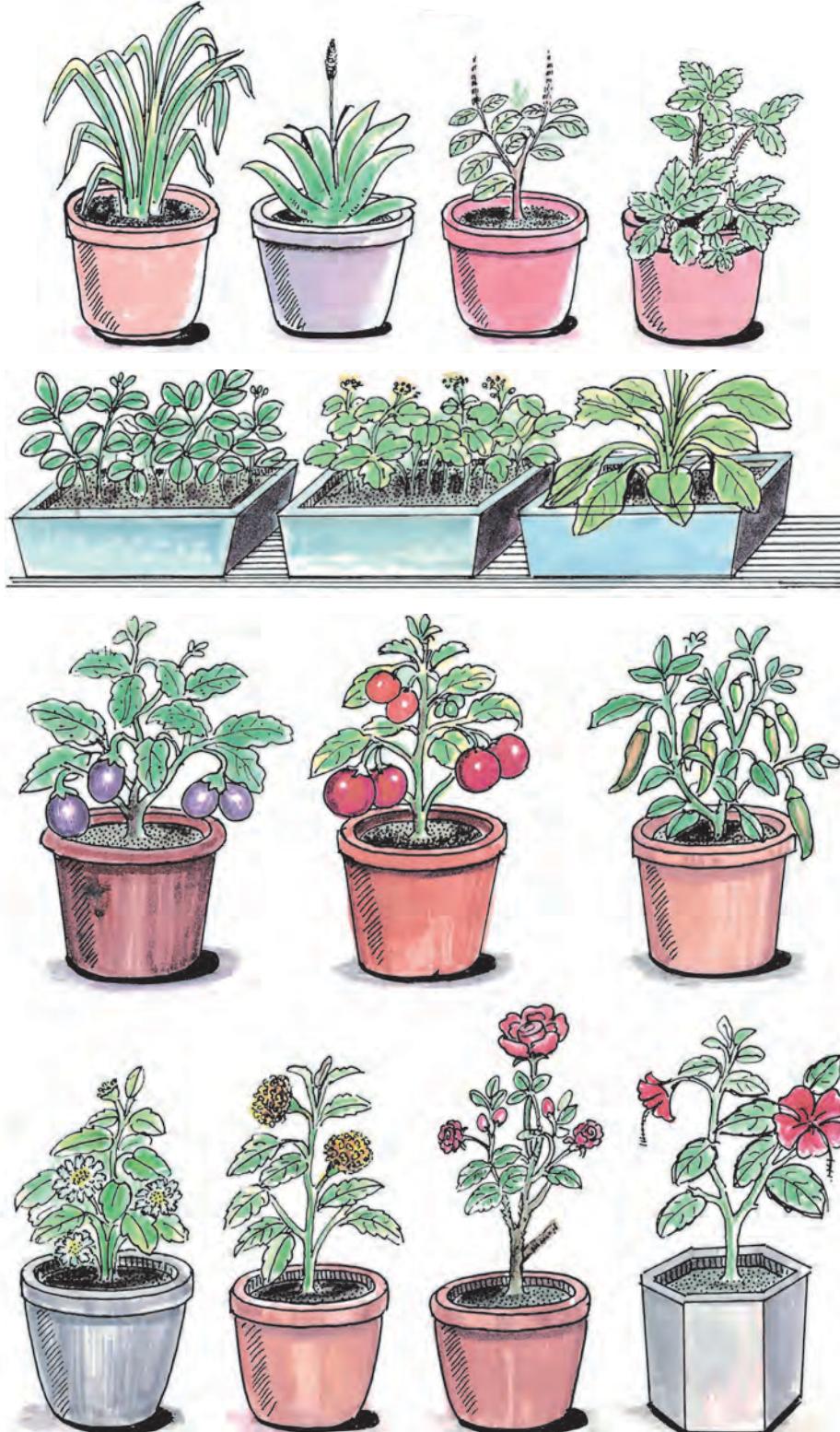
### میری سرگرمی

گملے کی مختلف شکلوں کی تصویریں جمع کر کے چپانا۔

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

## ۳۱ گملے کی شکلوں اور پودوں کی پہچان

سنبزی ترکاریوں اور پھول پودوں کے گملے لگانا۔



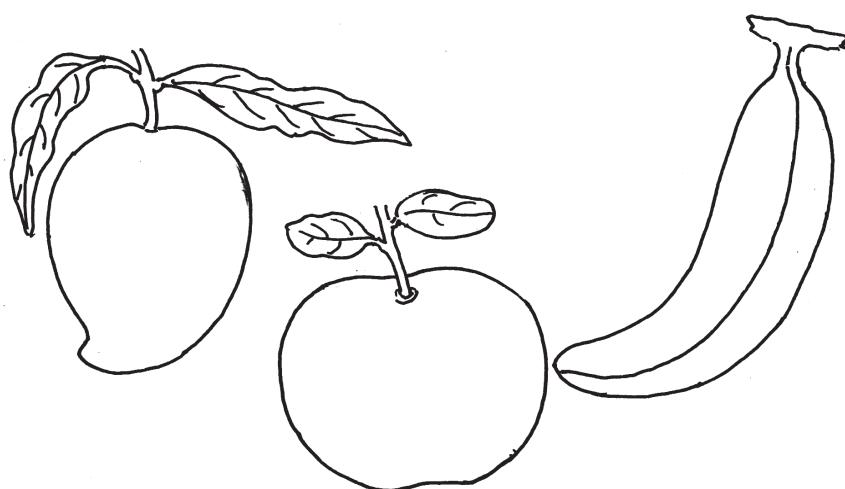
سنبزی ترکاریوں اور پھول پودوں کے گملوں کی تصویریں دکھائیں۔

## فروٹ مارکیٹ کی سیر - تصویر بیانی



### میری سرگرمی

تصویر میں رنگ بھرو۔



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

(ب) تصویروں سے پھل پہچاننا

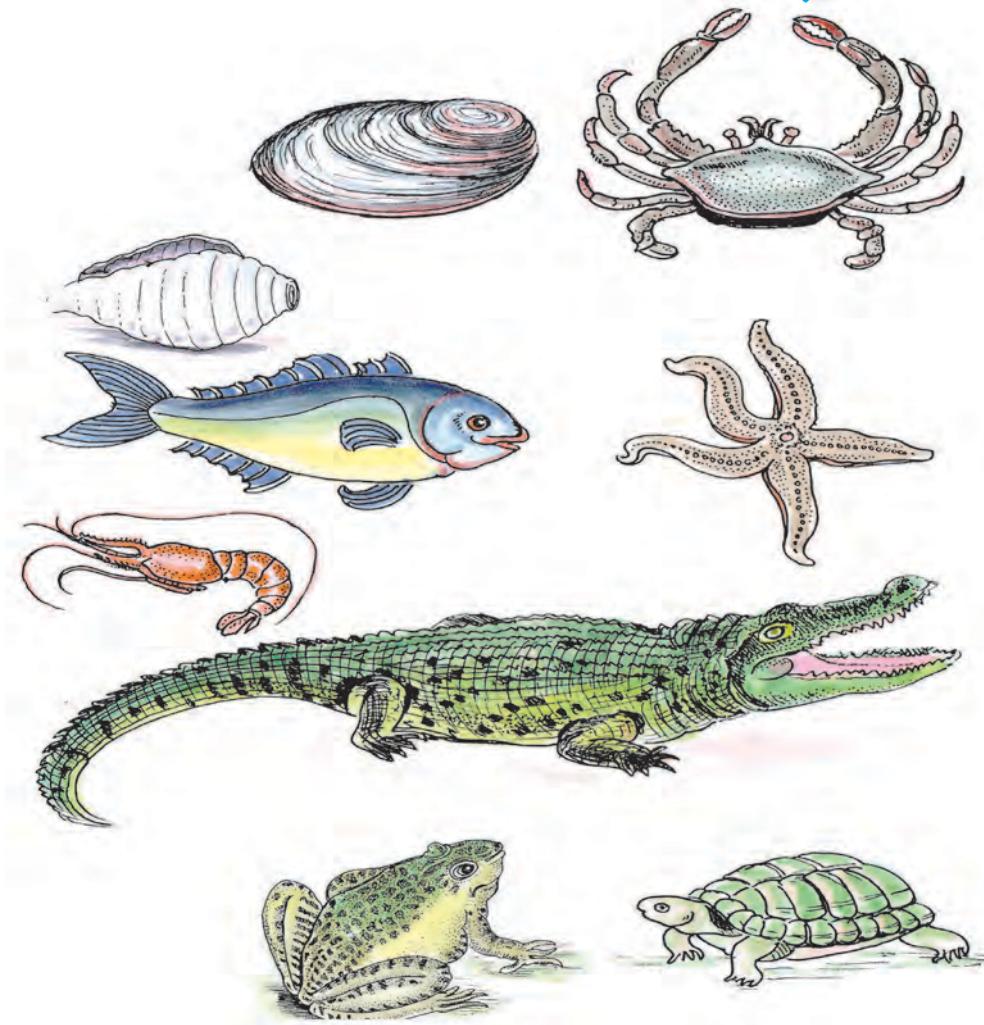


### میری سرگرمی

بچلوں کی تصویریں بناؤ اور ان میں رنگ بھرو۔

طلیبہ کو بچلوں کی تصویریں استعمال کرنے دیں۔ تصویر پہچاننے کا کھیل کھینے دیں۔

## ۵۱ مچھلی پالن پانی کے جانوروں کی پہچان



### میری سرگرمی

مچھلی کے مختلف اعضا پہچانا۔



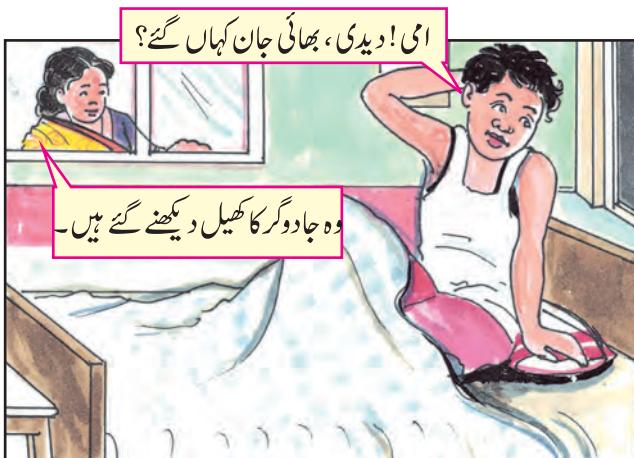
طلیبہ کو پانی میں رہنے والے جانداروں کی تصویریں کے ذریعے پہچان کرائیں۔ مچھلی کے مختلف اعضا پہچاننے کے لیے کہیں۔

## (۲) شعبہ : لباس

### ۲۱ لباس بنانا

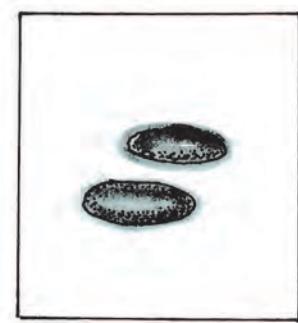
کپڑے کے بارے میں مکالمہ

#### چنٹو کی کہانی (تصویری کہانی)

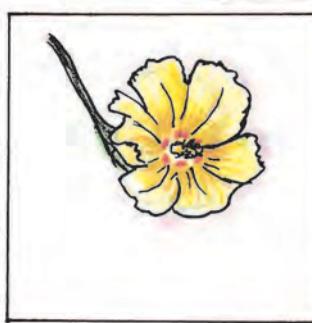


تصاویر میں درج کپڑے کے تعلق سے مکالمہ ادا کاری کے ساتھ کرنے کے لیے کہا جائے۔

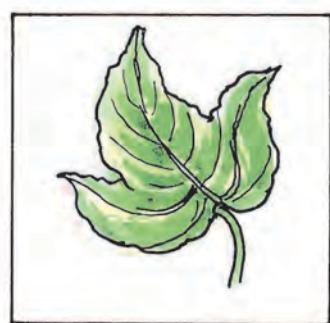
کپاس کے پودوں کو بڑھنے کے مطابق صحیح ترتیب دو۔



کپاس کے بچ (بنوے)



کپاس کے بچول

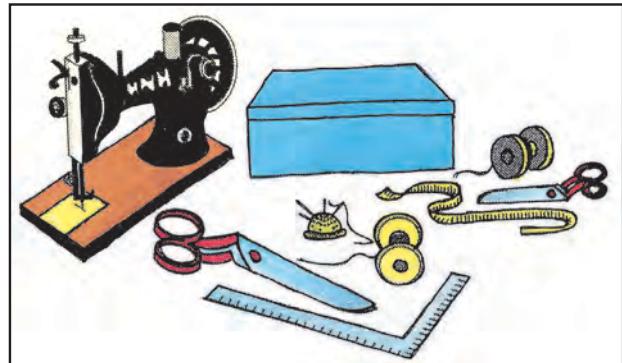
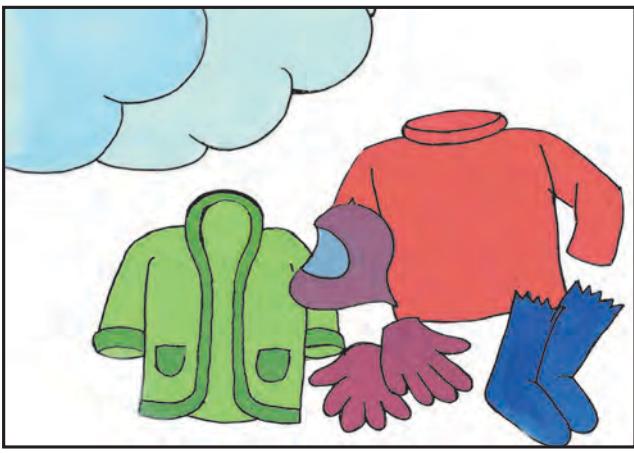
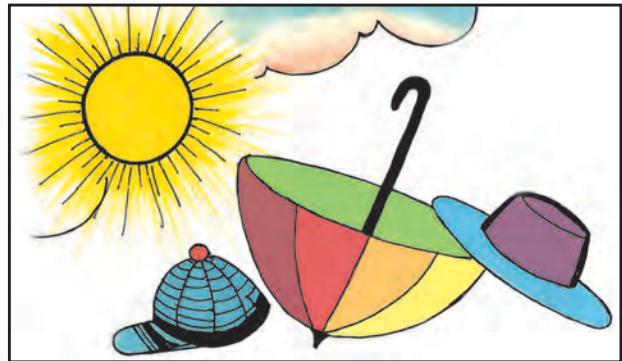


کپاس کے پتے

تصویروں کو صحیح ترتیب میں لگانے کے لیے کہیں۔

## ۲۶۲ ابتدائی سلائی کام

موسم اور کپڑے



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، کھرد رے جیسے کپڑوں کے مختلف ٹکڑوں کو چھو کر تجربہ حاصل کرنے دیں۔

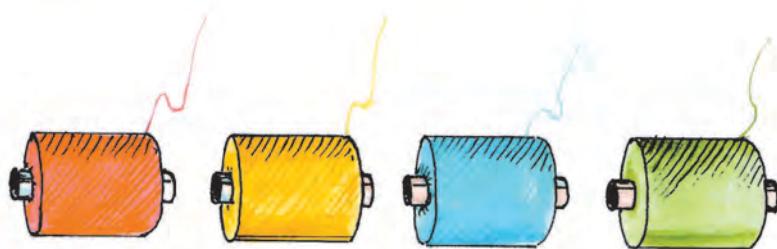
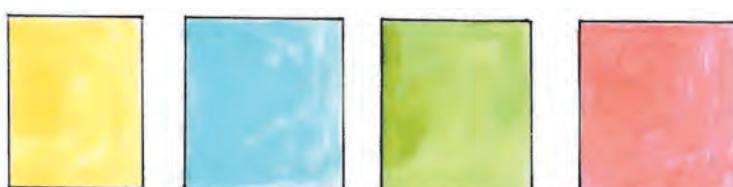
## کپڑے کے مختلف حصے

جوڑیاں لگا کر دیکھو۔



### میری سرگرمی

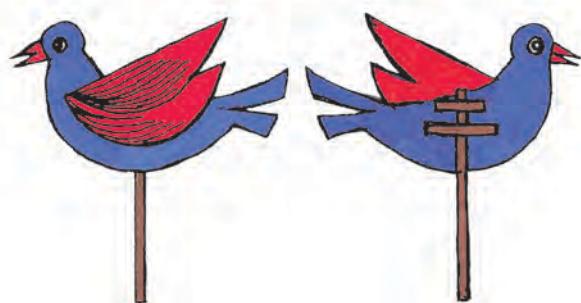
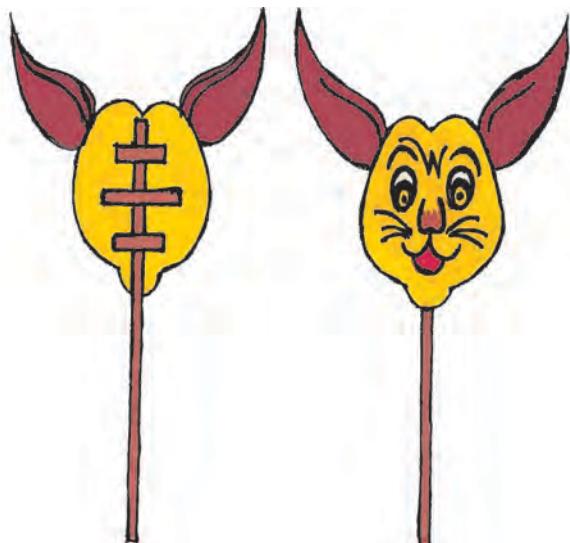
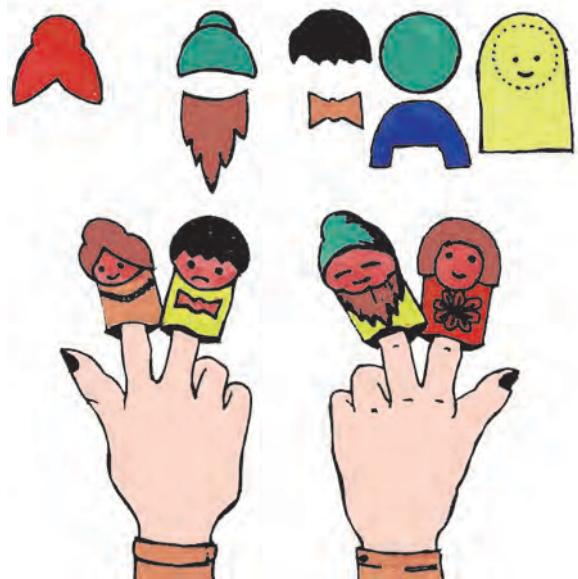
رنگ اور رنگین دھاگے کی جوڑی لگاؤ۔



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

## ۲۳ گڑیا کام

تصویر اور پٹھے سے گڑیا بنانا



## میری سرگرمی

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

پور پتلي اور کٹھ پتلي بنانے کا طریقہ بنائیں اور الگ الگ گڑیا تیار کرنے کے لیے کہیں۔

## ۲۳ کاٹھے کی چیزوں بنانا

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 کروضاحت کرائیں۔

## مٹی کا گیت (بڑا بڑا 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 میل  
 بچہ بولا -  
 میری پیاری امماں !  
 تمھیں 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

گلی مٹی سے گول، لمبواتری، چوکون شکل کی چھوٹی چھوٹی ٹکلیا تیار کرنا۔

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

## ۳۶۲ بانس کام اور بید کام

بانس کا درخت اور اس کا استعمال



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

## ۳۴ پھول دار پودا اور آرائشی پودا کاری



### میری سرگرمی

گرے ہوئے پھولوں کی پنکھڑیاں چپکا کر تہنیت نامہ بناؤ۔

مختلف پھولوں کی پہچان کرائیں۔ تصویر کی وضاحت کرنے کو کہیں۔ جھٹرے ہوئے پھولوں کی پنکھڑیاں، پنسل کا براہہ چپکا کر سجاوٹ کرنے کو کہیں۔

(الف) دیگر شعبہ  
کاشنکاری کی تکمیلی صنعتیں (غلہ بانی)



**میری سرگرمی**

تصویر میں دکھائے ہوئے جانوروں اور پرندوں کی آوازیں نکالو۔



مرغہ



بطخ



بلی

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

## ۵۔ ٹکنالوجی شعبہ

(ب) اطلاعاتی مواصلاتی ٹکنالوجی

معلومات دینے والے ذرائع



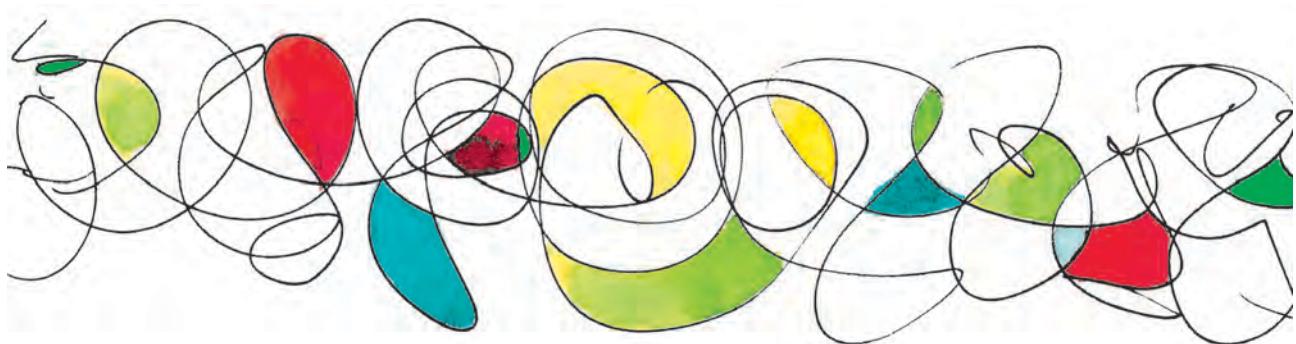
آمد و رفت کے اصول - ٹکنالوجی کا استعمال



اطلاعاتی مواصلاتی ٹکنالوجی کے ذرائع کی پہچان کرائیں۔ ان کے استعمال کے بارے میں بچوں سے پوچھیں۔ آمد و رفت کے اصولوں کے بارے میں معلومات بھم پہنچائیں۔

## ا۔ تصویر

اءا خط نگاری (ڈوڈل)



میری سرگرمی

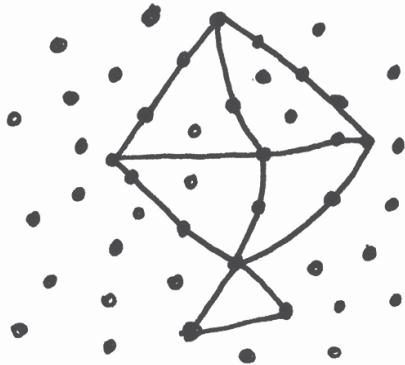
ڈوڈل (خط نگاری) کرتے وقت ہونے والی ہاتھوں اور آنکھوں کی حرکات، چہرے کے تاثرات، منہ سے گنگانا، ان تمام امور کے سہارے خوب صورت رواں خطوط بنانے میں مدد ملتی ہے۔ من پسند ڈوڈل کرنے دیں اور ان میں سے کچھ حصوں میں رنگ بھرنے کے لیے کہیں۔



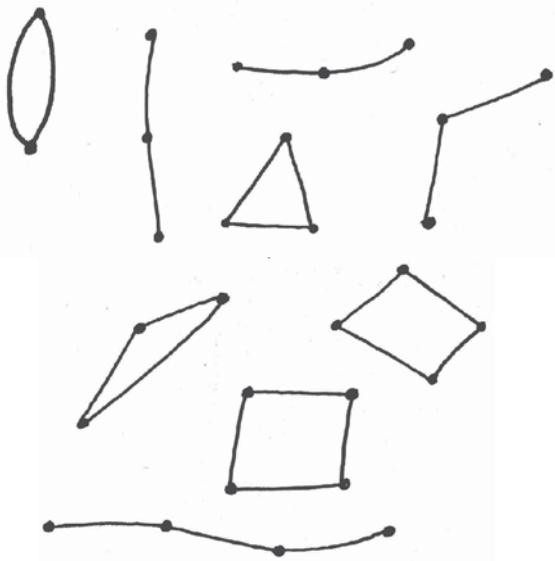
میری سرگرمی

## ۱۲۔ نقطوں سے لطف اندوزی

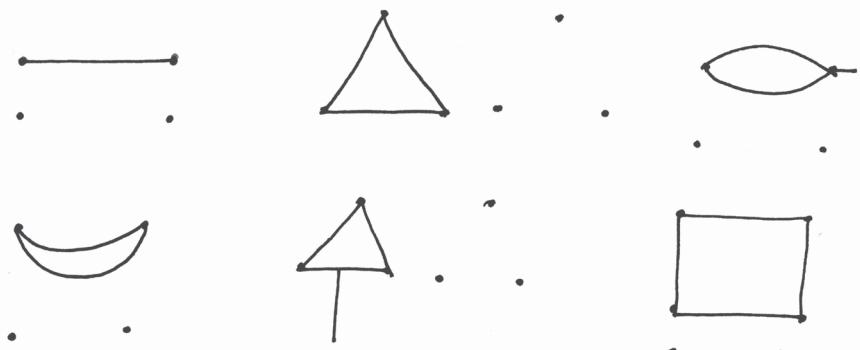
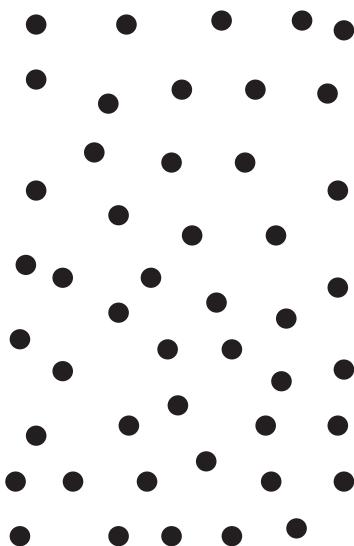
• تصور



• شکل



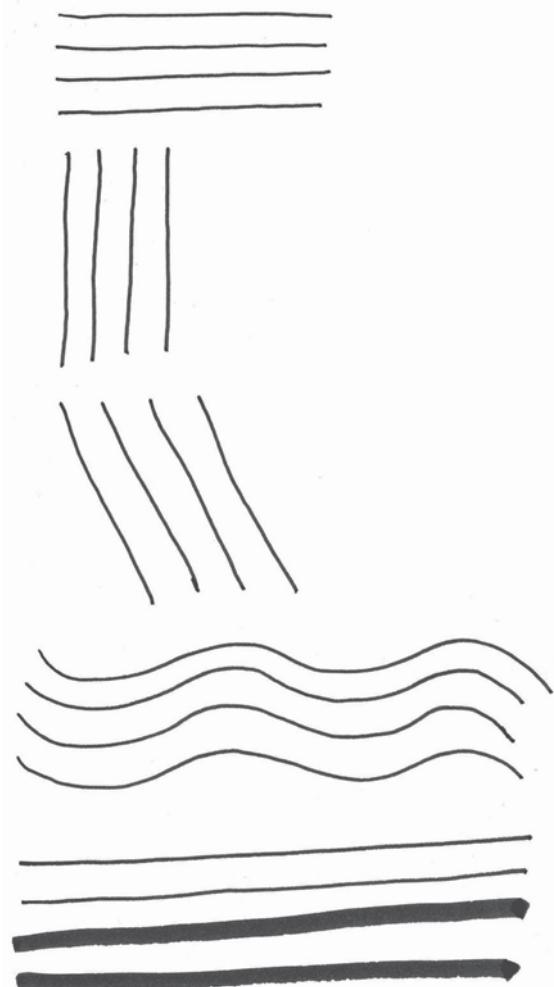
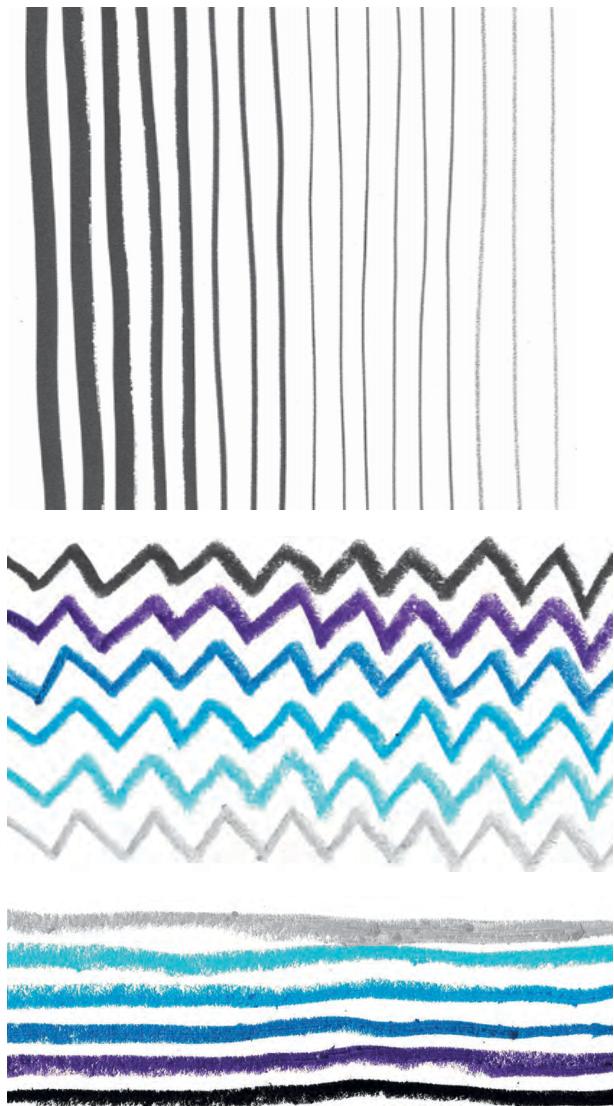
میری سرگرمی



**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 بآسانی سادہ شکلیں بنائی جاسکتی ہیں۔ گروہ میں بیٹھ کر بھی بچے اس طرح کی شکلیں بناسکتے ہیں۔ بننے والی شکلوں میں اپنی پسند کے رنگ بھرنے کے لیے کہیں۔

**نقطوں سے تصور:** ایک کورے کاغذ پر جتنے چاہے نقطے بنائے 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۔

## ۳۴۔ لکیروں کا جادو

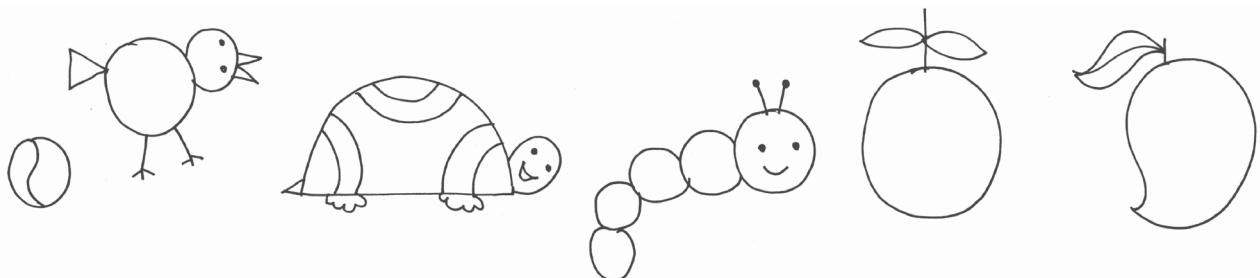


## میری سرگرمی

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

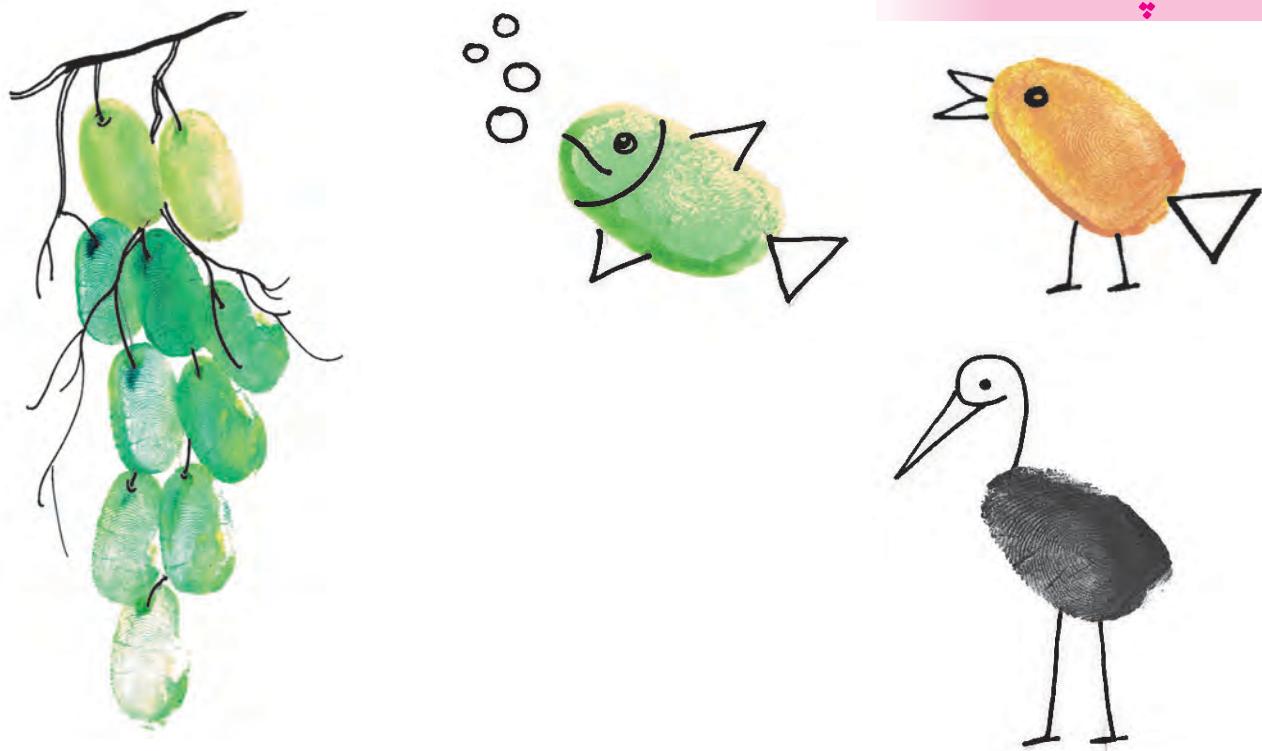


میری سرگرمی



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

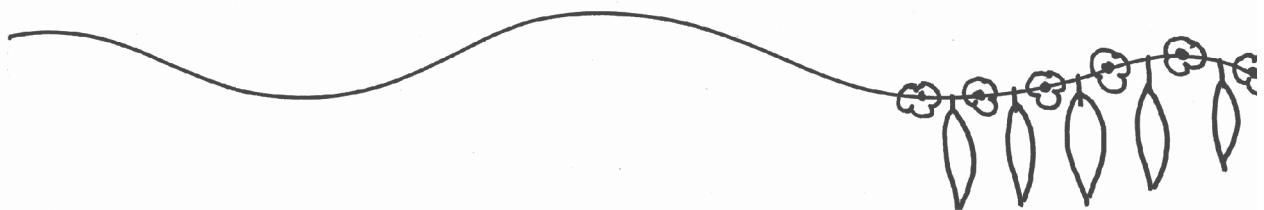
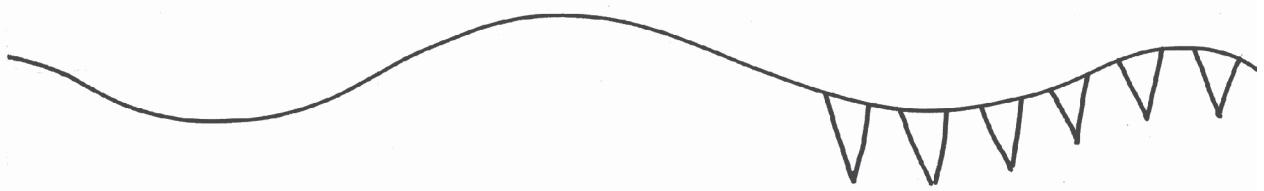
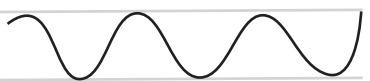
## ۵۴ا ٹھپٹے بنانا



## میری سرگرمی

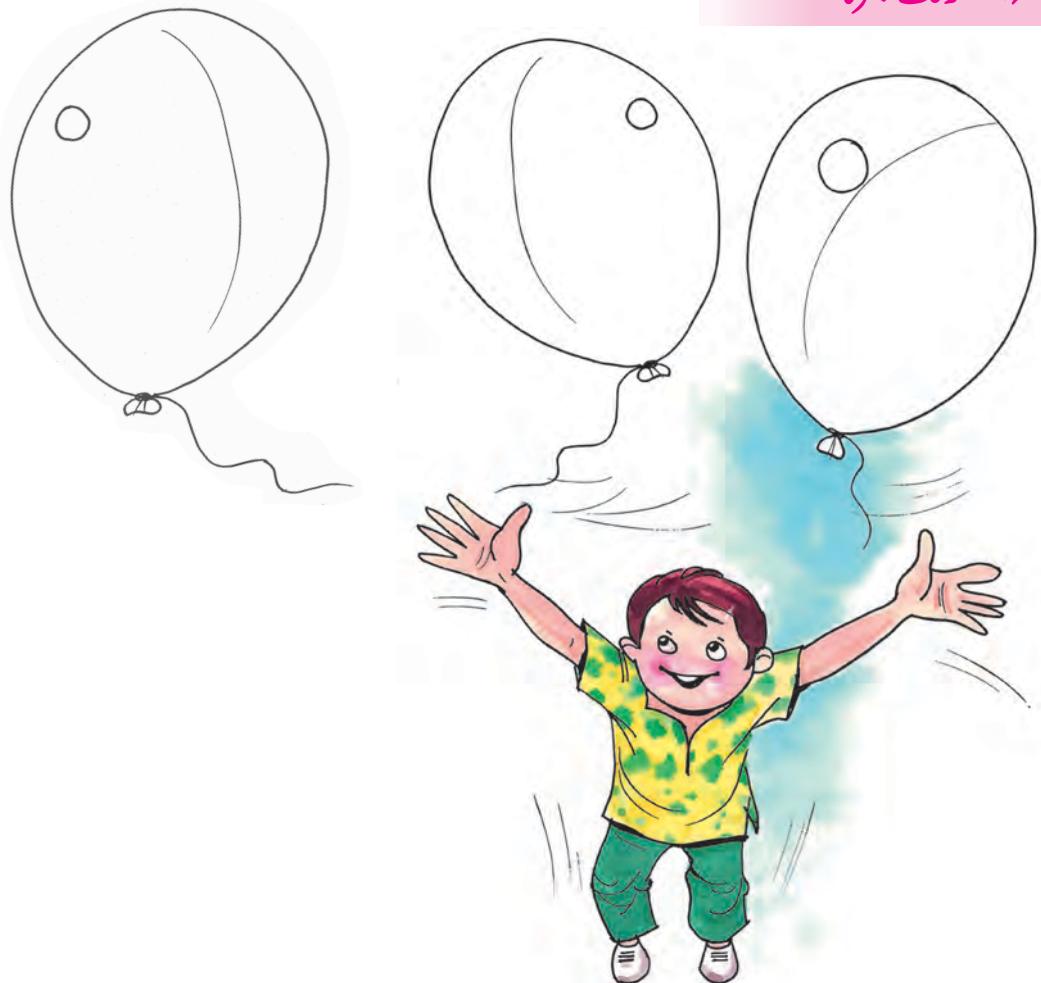


بچے رنگوں سے کھلنا پسند کرتے ہیں۔ انگلی کو رنگ یا سیاہی لگا کر کورے کا نزد پر ٹھپٹے بنانے کے لیے کہیں۔ ٹھپٹوں کی مدد سے انھیں خوب صورت تصویریں بنانے کے لیے کہیں۔ ٹھپٹوں کی شکل میں کچھ خاص تصویریں کی شکلیں ڈھونڈنے کے لیے کہیں۔

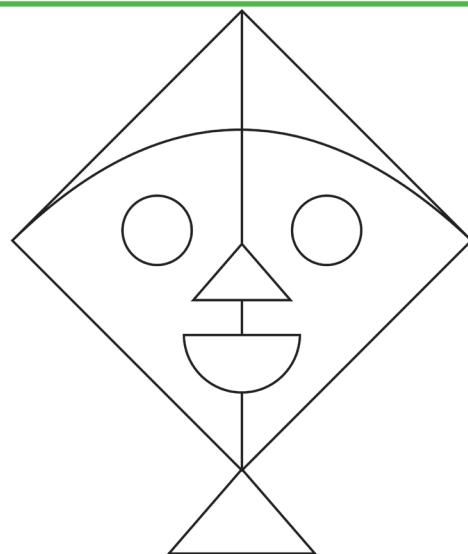


پتے، پھول، دائرے، مثلث، ٹیکھی میٹھی لکیریں دیکھ کر نقاشی کی جاسکتی ہے۔ یہاں پر درج بالا نقاشی کی تکمیل متوقع ہے۔ میری سرگرمی، میں درج بالامثالوں کے علاوہ نقاشی بنانے کے لیے کہا جاسکتا ہے۔

## ۷۱ رنگ بھرنا



## میری سرگرمی

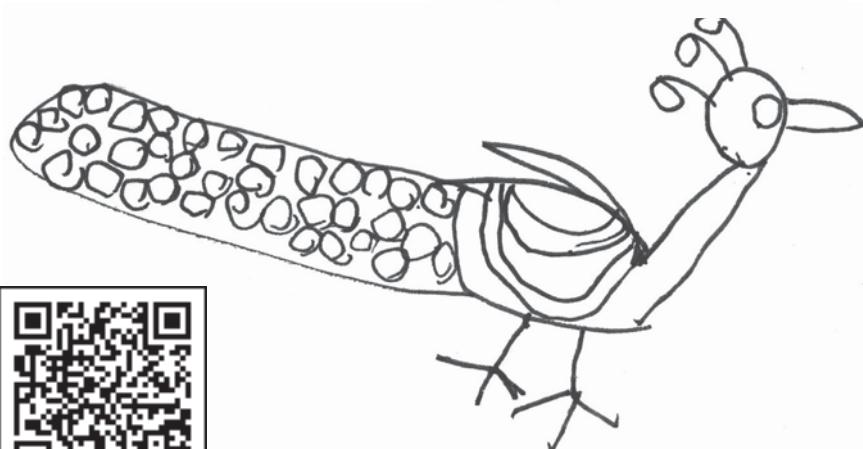
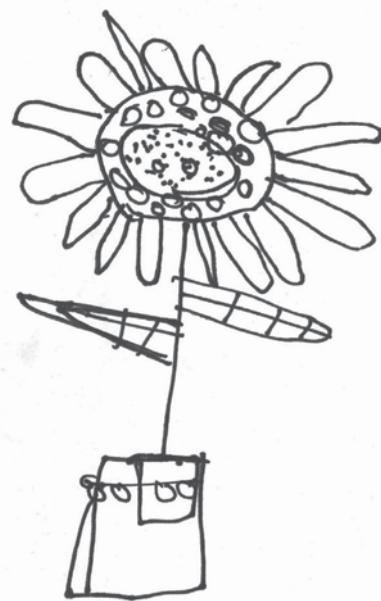
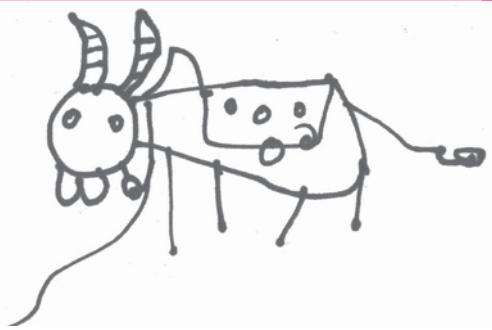
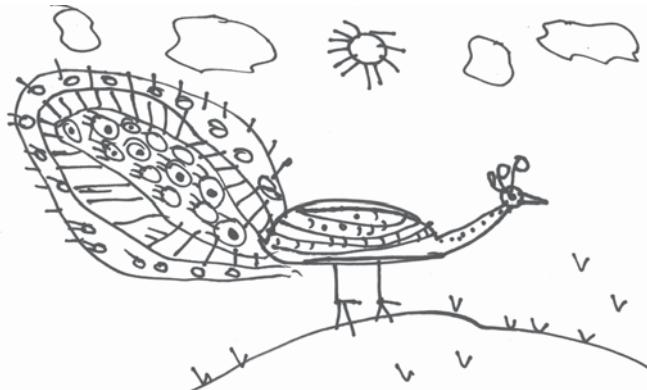


دیے ہوئے غباروں اور پتیگ کی شکل میں اپنی پسند کے مختلف رنگ بھرنے کے لیے کہا جاسکتا ہے۔



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 بتاتا ہے! سیدھی آڑی لکیروں، سیدھی کھڑی لکیروں، ترچھی سیدھی لکیروں، دائرے وی لکیروں اور نصف دائرة وی لکیروں کی مناسب مشق کرنے سے خوب صورت حرف بننے میں مدد ملتی ہے۔

## ۱۶۹ میرے دوستوں کی تصویریں



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

## ۱۰ میری تصویریں

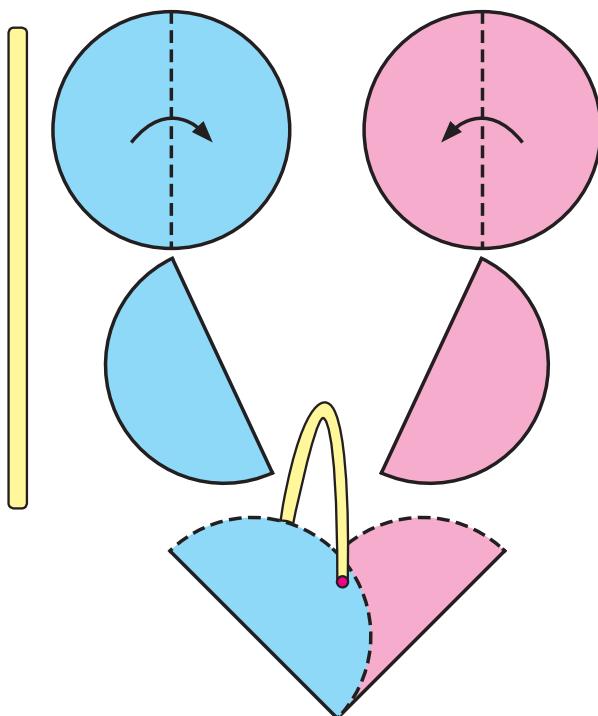
اوپر کی خالی جگہ میں اپنی پسند کی تصویریں بنانے کے لیے کہیں۔



## ۲۔ بجسمہ

### ۱۶۲ کاغذ کام

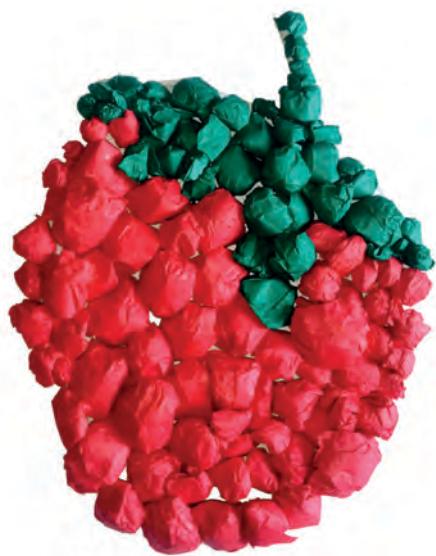
#### (۳) تہہ کرنا



#### (۱) پھاڑنا



#### (۲) چُمرانا

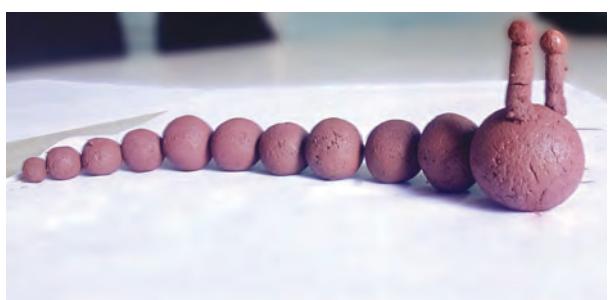


**پھاڑنا :** بچوں کو کاغذ پھاڑنا بہت اچھا لگتا ہے۔ کاغذ پھاڑتے وقت پیدا ہونے والی آواز سے بھی وہ لطف اٹھاتے ہیں۔ درج بالا طریقے سے کاغذ پھاڑ کر چسپاں کر کے (کولاج) تصویر بنانے کے لیے کہیں۔

**چُمرانا :** الگ الگ رنگ کے کاغذ پھاڑ کر انھیں چمرا کر ان کے چھوٹے چھوٹے گولے بنانے کے لیے کہیں اور اپنی پسند کی سادہ شکلیں چپکانے کے لیے کہیں۔

**تہہ کرنا :** دو پیپرڈش (کاغذ کی پلیٹ) لے کر ان پر درج بالا کی طرح سرگرمی انجام دینے کے لیے کہیں۔ خوبصورت کاغذ کی تخلی بنا نے کے لیے کہیں۔

## ۲۶۲ مٹی کام

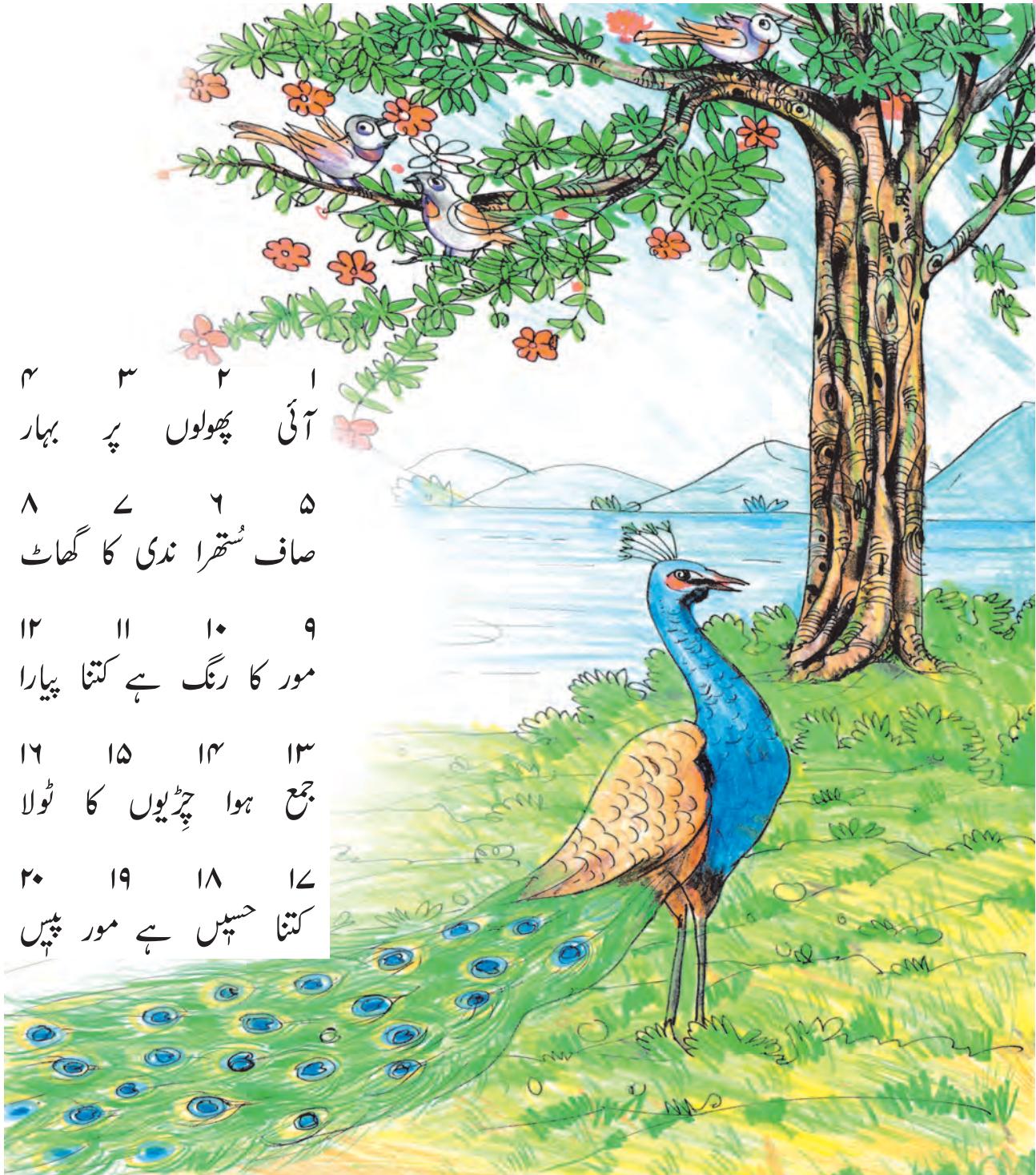


اپنے آس پاس آسانی سے دستیاب ہونے والی مٹی لے کر اس میں پانی ملانے کو کہیں۔ تیار ہونے والے مٹی کے گولے سے اپنی پسند کی چیز،  
شکل بنانے کے لیے کہیں۔

## ۳۔ گانا

### اے ۳ عدی گیت

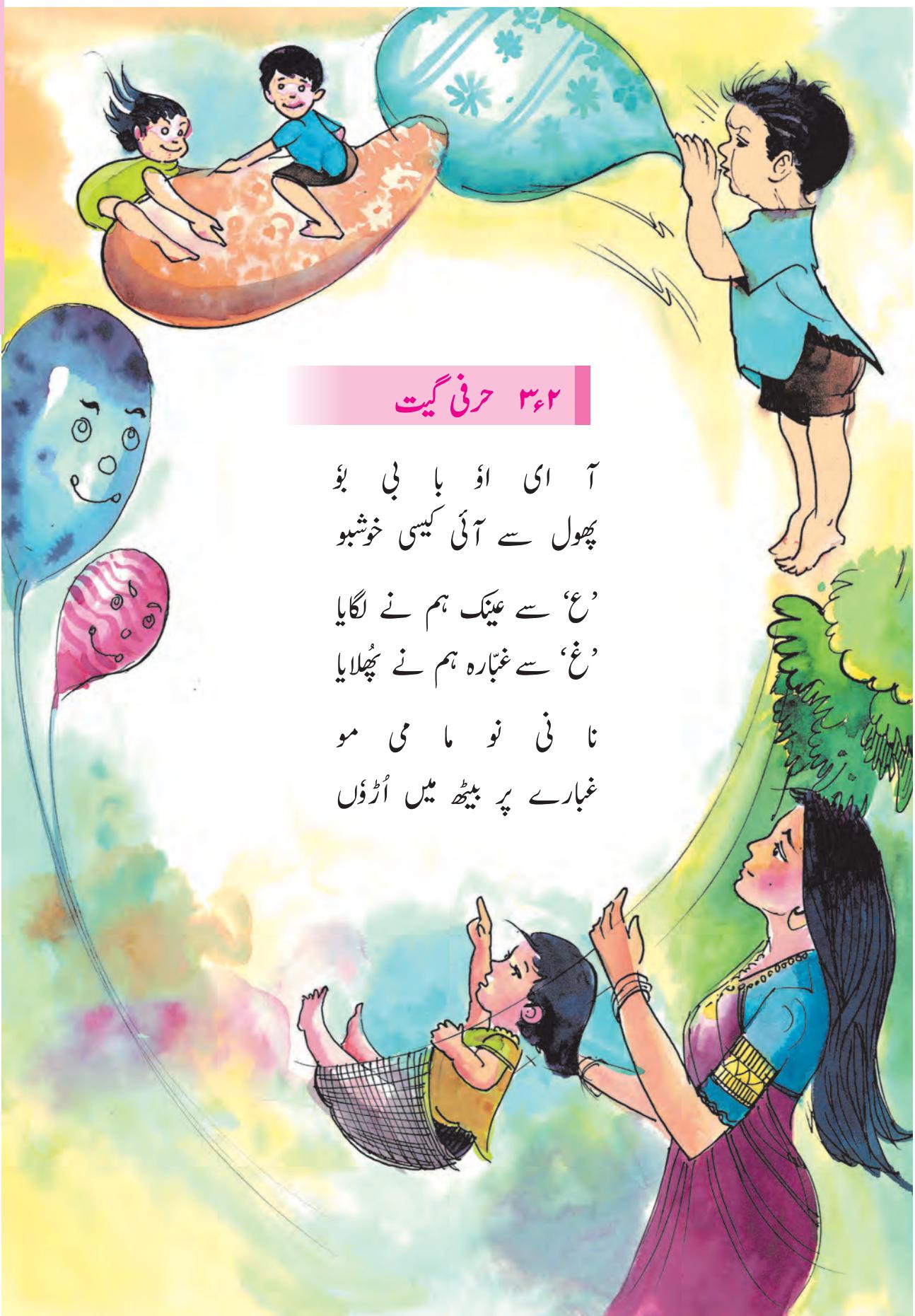
۱ ۲ ۳ ۴  
 آئی پھولوں پر بہار  
 ۵ ۶ ۷ ۸  
 صاف سُتھرا ندی کا گھاٹ  
 ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲  
 مور کا رنگ ہے کتنا پیارا  
 ۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶  
 جمع ہوا چڑیوں کا ٹولا  
 ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰  
 کتنا حسپیں ہے مور پس



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

## ۳۶۲ حرفی گیت

آ ای او با بی بو  
پھول سے آئی کسی خوشبو  
‘ع’ سے عینک ہم نے لگایا  
‘غ’ سے غبارہ ہم نے پھلایا  
نا نی نو ما می مو  
غبارے پر بیٹھ میں اُڑؤں

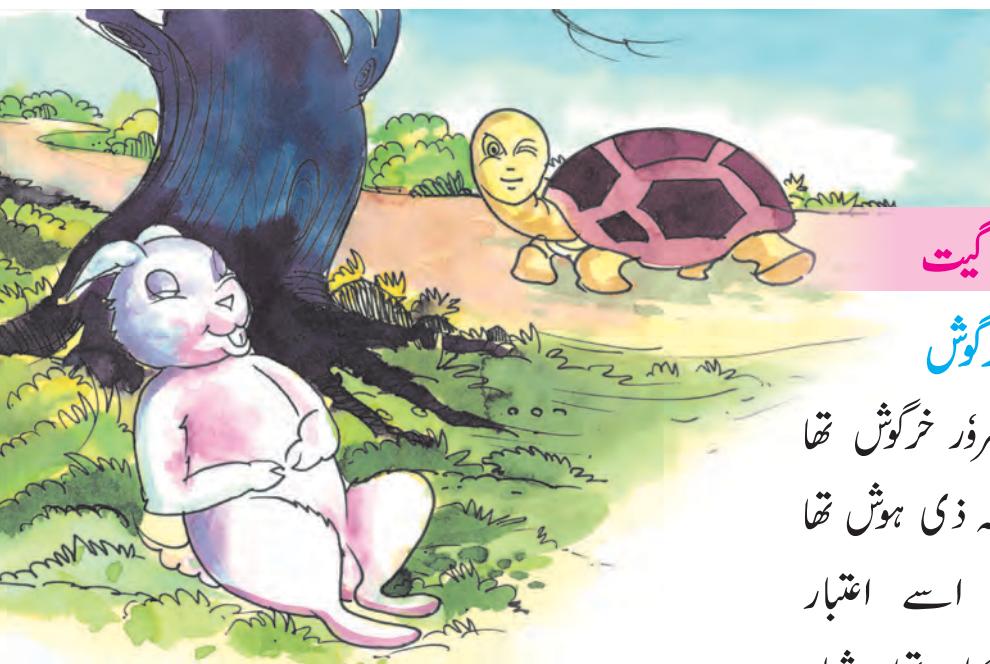


## ۳۶۳ کہانی پر مبنی گیت

### کچھوا اور خرگوش

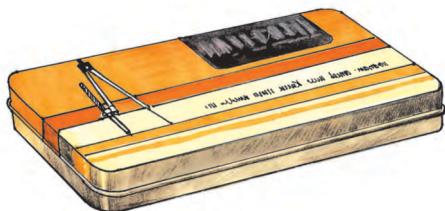
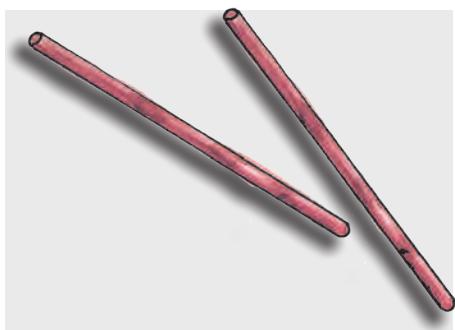
ایک جنگل میں معرفہ خرگوش تھا  
اس کو کچھوا ملا جو کہ ذی ہوش تھا  
اپنی رفتار پر تھا اسے اعتبار  
اس نے کچھوے کو سمجھا نہ تھا ہوشیار  
ڈالا کچھوے پہ خرگوش نے یوں دباؤ<sup>ڈ</sup>  
دبوڑ کی شرط منظور ہو تو بتاؤ  
شرط کچھوے نے جیسے ہی منظور کی  
اور خرگوش نے سوچ لی دبور کی  
خوب دوڑا، خوشی سے اچھلنے لگا  
کچھوا آہستہ آہستہ چلنے لگا

اب تو خرگوش سینہ سپر ہو گیا  
اور کچھوا پسینے میں تر ہو گیا  
جتنی ہریائی 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



## ۲۔ بجانا

### ۱۶ آواز کی پہچان

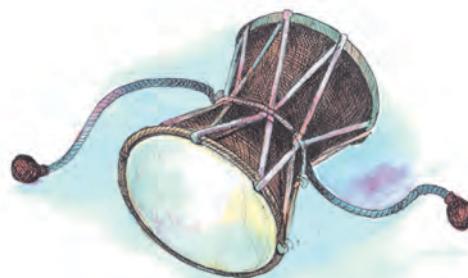


بجانے کے لیے ساز ضروری نہیں ہوتا ہے اور نہ ہی ساز بجانے کے لیے شاستریہ سنگیت کی معلومات ضروری ہے۔ کسی بھی وسیع چیز پر جب آپ ضرب/تھاپ مارتے ہیں تو آواز بآسانی پیدا ہوتی ہے۔ اس طرح کے بجانے کو بھی آپ اپنے گانے میں شامل کر سکتے ہیں۔ طلبہ کو ایسی آوازیں سنائیں اور انھیں مختلف پرندوں، جانوروں کی آوازیں نکالنے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

## ۲۶۲ سازوں کی پہچان



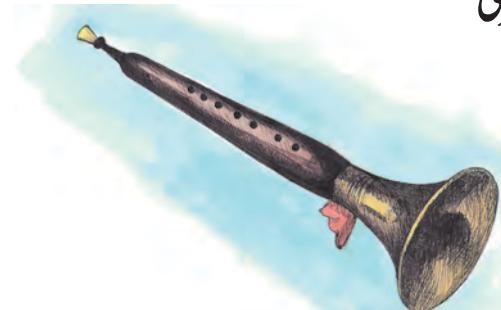
ڈھول



ڈمرو



بانسرا



شہنائی



ہارمونیم



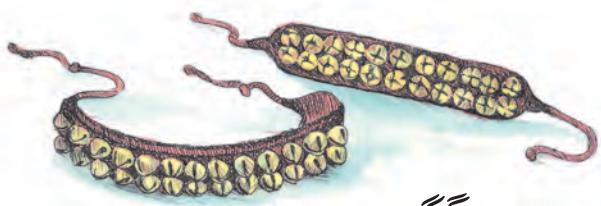
گھنٹا



ٹال



لیزم

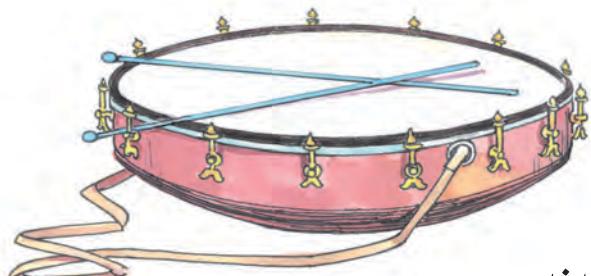


گھنگھرو

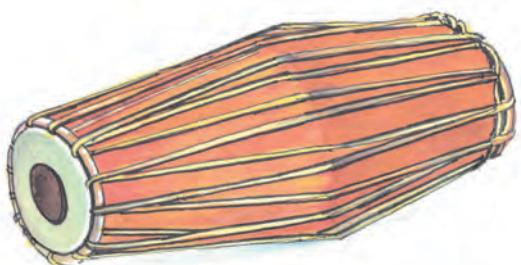
تصاویر کے ساز پہچاننے کے لیے کہا جائے۔ حتی الامکان دستیاب سازوں کی آواز سنائیں۔



طبلہ



تاشا



پکھوانج



کھنجری

## ۲۳ دیگر آواز

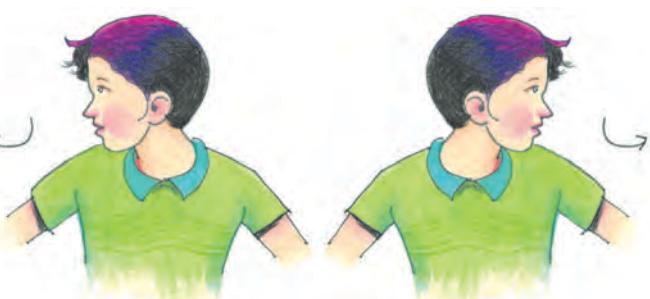
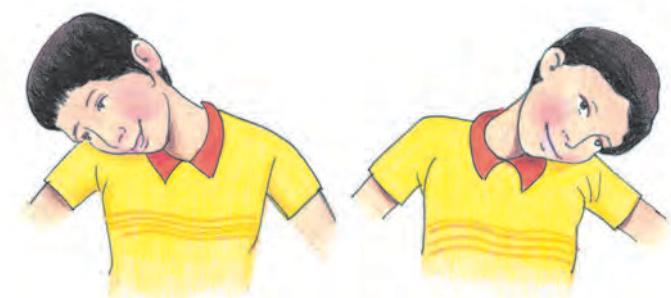


اپنے آس پاس بآسانی دستیاب ہونے والے سازوں کا مختصر تعارف پیش کریں۔ اسی طرح آس پاس وقوع ہونے والے مختلف قدرتی واقعات یا معمولات سے پیدا ہونے والی آوازوں کا تعارف کرائیں۔

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

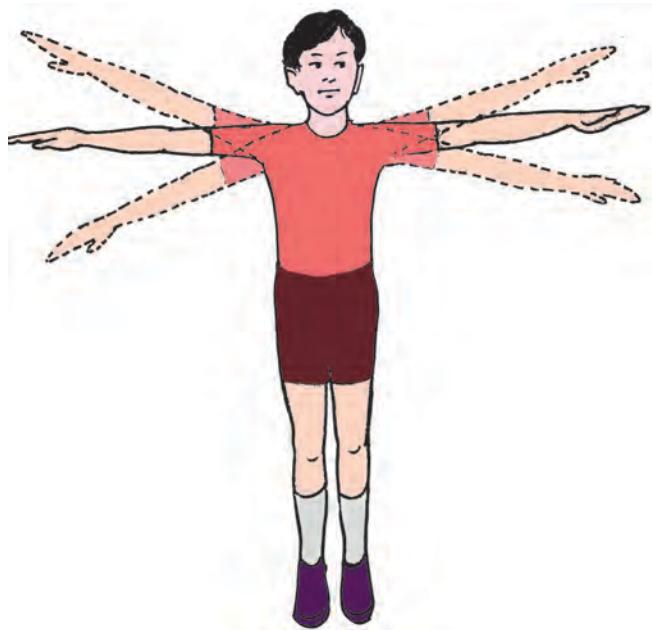
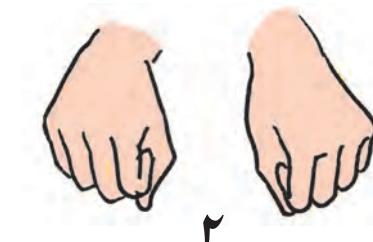
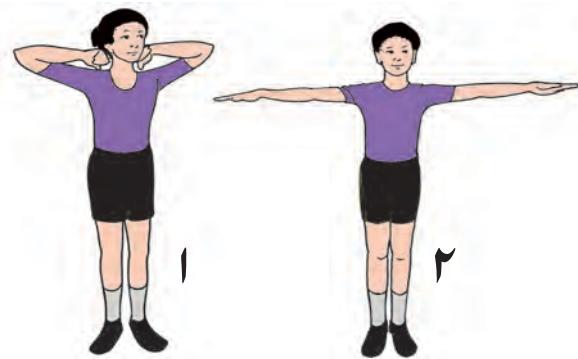
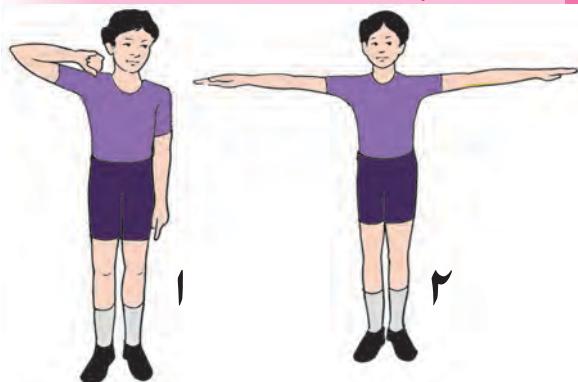
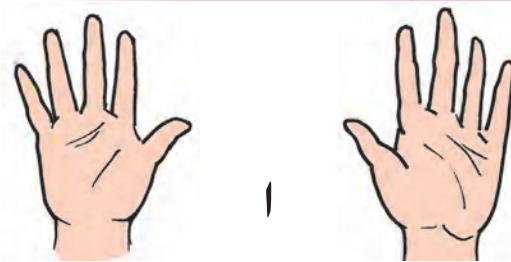
## ۵۔ رقص

اے ۵ سراور گردن ہلانا



پرندوں کی حرکات کا مشاہدہ کرنے کے لیے کہیں۔ (مشائی، چڑیا، طوطا، کوا)  
پرندے کیسے گردن ہلاتے ہیں، اس کا مشاہدہ کرائیں۔ (مشائی، بگلا، مور)

## ۵۲ پنج اور مٹھی



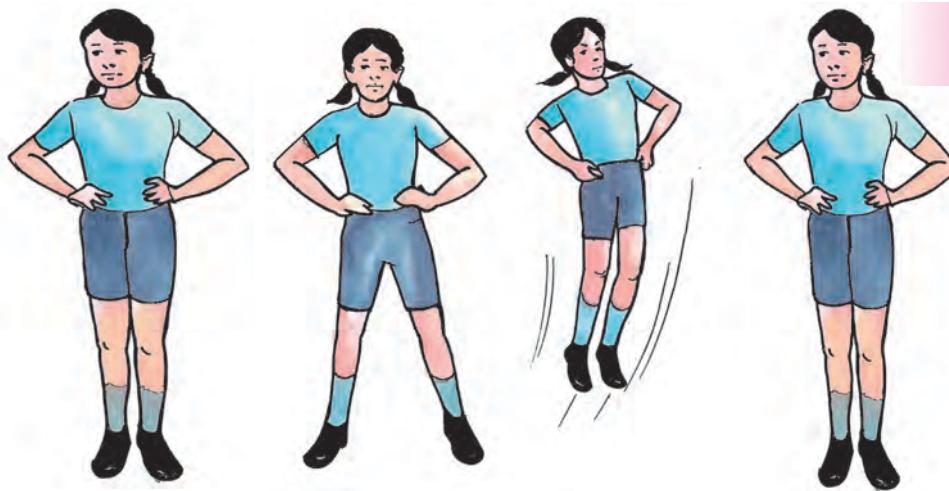
**پنج اور مٹھی :** ایک بولنے پر انگلیاں کھول کر پورا پنجا پھیلانے کے لیے کہا جائے۔ دو بولنے پر انگلیاں بند کر کے مٹھی مضبوط بند کرنے کو کہا جائے۔ دونوں پنج سامنے رکھ کر ایک بولنے پر دائیں جانب اور دو بولنے پر بائیں جانب نصف دائری شکل میں ہلانے کے لیے کہا جائے۔ دونوں پنج ایک بولنے پر اندر کی جانب اور دو بولنے پر باہر کی جانب نصف دائری شکل میں ہلانے کے لیے کہا جائے۔

**ہاتھوں کی حرکت :** ایک بولنے پر ہاتھ کھنی 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 پنکھ کی طرح کندھے سے اوپر نیچے ہلانے کے لیے کہیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ نیچے کھنی سے ہاتھ موڑ نہیں۔



پنکھا، پھر کی اور بھوزرا کس طرح گھوتتا 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 پنج کھلے رکھنے کے لیے کہیں۔

## ۵۵ چھلانگ لگانا



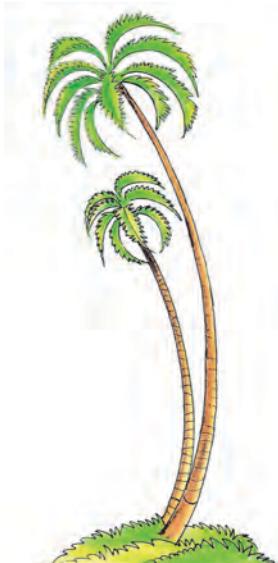
چھلانگ



خوش چھلانگ

مینڈک چھلانگ

## ۵۶ درخت کی طرح ڈولنا



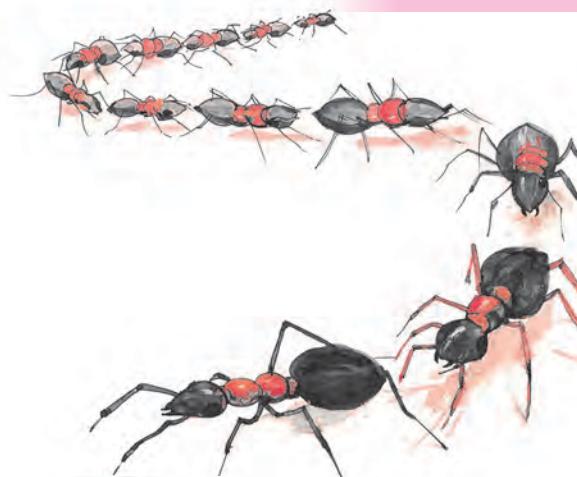
**چھپ کو دنا:** کمر پر ہاتھ رکھ کر دونوں پیر ایک ساتھ اٹھا کر جگہ پر کو دنے کے لیے کہا جائے۔ کوتے وقت پیروں کے نیچے فاصلہ رکھ کر کھڑے رہنے کے لیے کہیں۔ پھر سے چھلانگ لگا کر پیروں کو قریب لانے کے لیے کہیں۔

**مینڈک چھلانگ:** مینڈک کی طرح بیٹھ کر زمین پر ہاتھ کے پنج بیک کر چھلانگ مارنے کے لیے کہا جائے۔

**خوش چھلانگ:** کان کے قریب ہاتھ رکھ کر پیر کے پنجوں پر کو دنے کے لیے کہا جائے۔

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

## ۷۵ ساتھی کی مدد سے حرکات

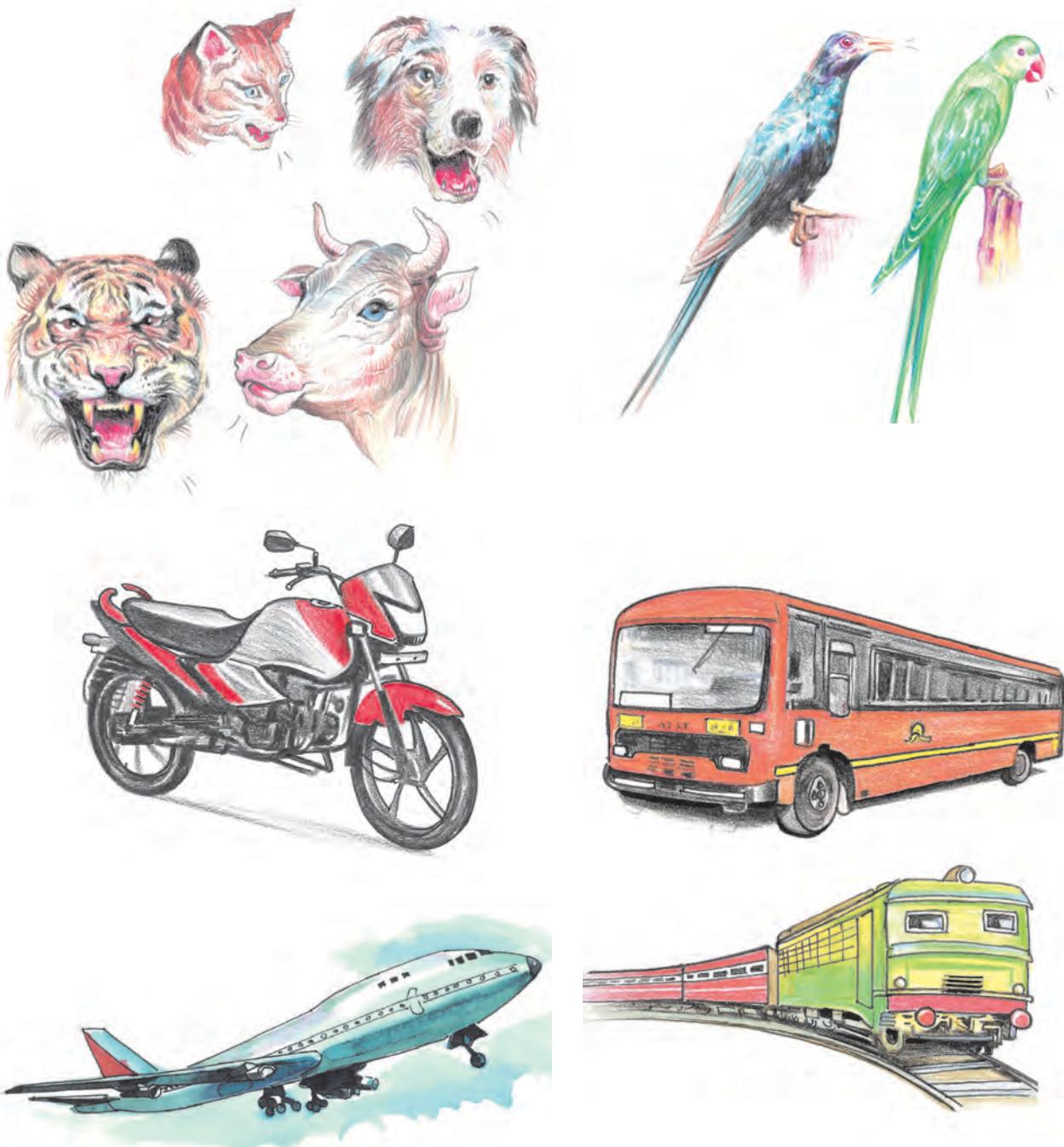


**مریوط کام کی اہمیت:** ہدایت دیں کہ طلبہ ایک دوسرے کا ہاتھ پکڑ کر پہلے دائیں جانب اور پھر بائیں جانب گول گھوٹیں۔ ایک دوسرے کا ہاتھ پکڑ کر ایک بولنے پر اوپر دبولنے پر ہاتھ نیچے کر لیں۔ ایک پر خود تالی بجائیں، دوپر ساتھی کے ہاتھ پر تالی ماریں۔

**آزادانہ تخلیق / اظہار:** بڑ بڑ گیت پر یا بچوں کے گیت پر آزادانہ حرکت کرنے کی ترغیب دیں۔ درسی کتاب میں درج نظموں اور گیتوں پر قص کرنے کے لیے کہا جائے۔

## ۶۔ ڈراما

۶۔ آواز کی نقائی (جانور، پرندے، سواریاں)



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

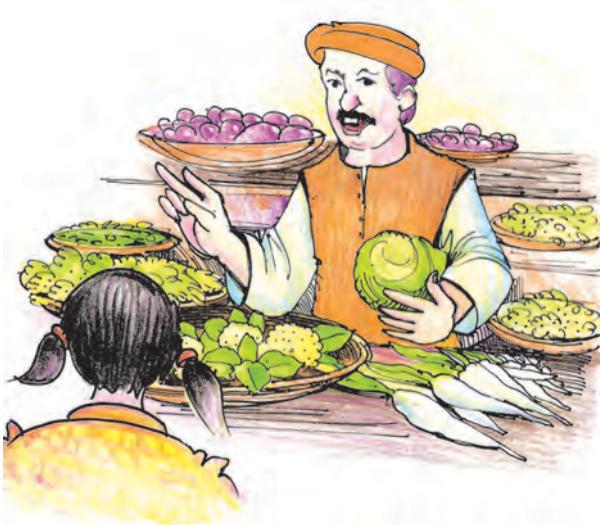
## ۶۲ نام، پتا اور پسند بتانا



## ۶۳ آداب ملاقات



طلیبہ 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 مانا (معافنہ)، پرچم کشانی، دادا- دادی کو سلام کرنے جیسے اعمال کی مشق کرنے کے لیے کہا جائے۔



طلبہ کی جوڑی بنا کر ان کے درمیان خیالی مکالے کر دائیں۔  
مشلاً غبارے والا۔ بچہ، دکاندار۔ گاہک، سبزی فروش۔ گاہک، دودوست، کنڈکٹر۔ مسافروں غیرہ۔

किशोर

किशोर

# किशोरची वर्गणी भरा आता ऑनलाइन!

## वार्षिक वर्गणी ८० रूपये (दिवाळी अंकासह)

पुढील वेबसाईटला भेट घ्या. [www.kishor.ebalbharati.in](http://www.kishor.ebalbharati.in)

किशोर: ज्ञान आणि मनोरंजनाचा

अद्भुत खजिना

बालभारतीचे प्रकाशन

४८ वर्षांची

अविरत परंपरा

महाराष्ट्रातील  
मुलांचे सर्वांत  
लोकप्रिय मासिक



संपर्क : ०२०-२५७१६२४४



पाठ्यपुस्तक मंडळ, बालभारती मार्फत इयत्ता ९ ली ते १२ वी  
ई-लर्निंग साहित्य (Audio-Visual) उपलब्ध...



ebalbharati

- शेजारील Q.R.Code स्कॅन करून ई-लर्निंग साहित्य मागणीसाठी नोंदवा.

- Google play store वरून ebalbharati app डाऊनलोड करून ई लर्निंग साहित्यासाठी मागणी नोंदवा.

[www.ebalbharati.in](http://www.ebalbharati.in), [www.balbharati.in](http://www.balbharati.in)



مہاراشٹر راجیہ پाठ्यीہ پेटक نॅटि वा बहिास क्रम सन्शोधन मंडळ, पुने - ४११००३

खेळ करू, शिकू - इयत्ता पहिली (उर्दू माध्यम)

₹ 46.00

