کھیلیں کریں سیکھیں

پہلی جماعت

سرکاری فیصلہ نمبر : ابھیاس-۲۱۱۶/ (پر-نمبر۱۶/۴۳) ایس ڈی-۴ مورّخہ ۲۵/اپریل ۲۰۱۶ء کے مطابق قائم کردہ
رابطہ کارکمیٹی کی ۸/مئی ۲۰۱۸ء کو منعقدہ نشست میں اس کتاب کو تعلیمی سال ۱۹-۲۰۱۸ء سے درسی کتاب کے طور پر منظوری دی گئی۔

کھیلیں، کریں، سیکھیں

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

پہلی جماعت

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

RS3C4L

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

پہلا ایڈیشن : 2018
پہلا اصلاح شدہ ایڈیشن : 2019

© مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پستک نرمتی و ابھیاس کرم سنشودھن منڈل، پونہ 004 411

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

خصوصی رابطہ کار : محترمہ پراچی روندر ساٹھے

صحت اور جسمانی تعلیم کی مجلسِ مشاورت

۱۔ شری دیشپانڈے مکل مادھوراؤ
۲۔ شریمتی پھالکے ارچنا مدھوکر
۳۔ شری جھاڑے نلیش بالا بھاؤ
۴۔ شریمتی بچڑے جے شری کسن
۵۔ شری نائیکوڑے وِجے کانت شیو ہری
۶۔ شریمتی بیلولے جیوتی دیپک
۷۔ شری سنگرامے ٹکارام گوپی ناتھ
۸۔ شری کلکرنی گیانی بھال چندر
۹۔ شری پاٹل رنگ راؤ شنکر
۱۰۔ شری پاٹل چندر شیکھر شانتا رام
۱۱۔ شریمتی کیدارکر شیو کنیا نورتی راؤ
۱۲۔ شریمتی ناندکھلے اُجولا لکشمن
۱۳۔ شریمتی گڈے منگلا سومناتھ
۱۴۔ شری شہانے شنکر جناردن راؤ

عملی تجربہ کی مجلسِ مشاورت

۱۔ شری پارکھے پرکاش کاربھاری
۲۔ شری پاٹل دتا تریہ دادو
۳۔ شریمتی لوکھنڈے پرتبھا ایشور
۴۔ شری بھگت جگناتھ شری رنگ
۵۔ شریمتی مُلیک جے مالا جگدیش
۶۔ شریمتی ماملیواڑ سمتا وِجے
۷۔ شری دِسلے رنجیت سنگھ مہادیو
۸۔ شری بھدانے جتندر ویدو
۹۔ شری کنارکر اشون سدھاکر راؤ
۱۰۔ شری موڈھوے اَروِند بنسی
۱۱۔ شری سورتے چانگ دیو کھشال
۱۲۔ شری تانبے روپیش بھاگورام
۱۳۔ شریمتی پٹیل رضیہ غلام حسین
۱۴۔ شری وِنیت اَیر

فنونِ لطیفہ کی مجلسِ مشاورت

۱۔ شری دیسائی سنیل ہندوراؤ
۲۔ شری نیٹکے پرکاش بھاؤ صاحب
۳۔ شریمتی بنسوڈ کلپنا اُدے راج
۴۔ شری پاٹل ہرامن پنڈلک
۵۔ شریمتی کدم پرتبھا جتن
۶۔ شریمتی پوہرے سادھنا شریکانت
۷۔ شری مالی پروین شانتا رام
۸۔ شریمتی چنچولیکر اَنجلی نامدیو راؤ
۹۔ شریمتی ڈونگرے منالی سندیپ
۱۰۔ شری اشفاق خان سعید خان پنجاری
۱۱۔ شری جادھو امول بھیم راؤ
۱۲۔ شریمتی اوگلے منور ما وِشوناتھ
۱۳۔ شری ہانڈے شیواجی ونائک راؤ
۱۴۔ شریمتی ہرگڈے نیتالی سنبھاجی
۱۵۔ شری گاڈیکر وشوناتھ دتا تریہ
۱۶۔ شری سالپے وِشنو سریش راؤ

مدعوین :

شری جی۔ آر۔ پٹوردھن ، پروفیسر سروج دیشمکھ ، شری گیانیشور گھاڈگے ، شری امول بودھے

Production
Shri Sachchitanand Aphale
Chief Production Officer

Shri Prabhakar Parab
Production Officer

Shri Shashank Kanikdale
Assisstant Production Officer

Paper:
70 GSM Creamvowe

Print Order

Printer

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

Urdu Translators
Mr. Asif Nisar Sayyed
Mr. Shabbir M. Y. Khan

Co-ordinator (Urdu)
Khan Navedul Haque Inamul Haque,
Special Officer for Urdu,
M.S. Bureau of Textbooks, Balbharati

Co-ordinator (Marathi)
Dr. Ajaykumar Lolge
Special Officer for Work Experience,
Incharge Spl. Officer for Arts, Physical Education

Urdu D.T.P. & Layout
Asif Nisar Sayyed
Yusra Graphics,
305, Somwar Peth, Pune-11.

Cover Designing
Shri Sunil Desai, Shrimati Pragya Kale

Artwork & Designing
Shri Shrimant Honrao, Shri Pratap Jagtap,
Shrimati Jyoti Kengar, Shrimati Pallavi Devre
Shri Bhushan Raje, Shri Sanjay Bugate

بھارت کا آئین

تمہید

ہم بھارت کے عوام متانت وسنجیدگی 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 اعتبارِ حیثیت اور موقع ،

اور ان سب میں

اُخوّت کو ترقّی دیں جس سے فرد کی عظمت اور قوم کے **اتحاد اور سالمیت** کا تیقّن ہو؛

اپنی آئین ساز اسمبلی میں آج چھبّیس نومبر ۱۹۴۹ء کو یہ آئین **ذریعۂ ہٰذا اختیار کرتے ہیں، وضع کرتے ہیں اور اپنے آپ پر نافذ کرتے ہیں۔**

راشٹر گیت

جَنَ گَنَ مَنَ - اَدِھ نایک جَیَہ ہے
بھارَتَ - بھاگیہ وِدَھاتا۔

پَنجاب، سِندُھ، گُجراتَ، مَراٹھا
دراوِڑَ، اُتکَل، بَنگَ،

وِندھیہ، ہِماچَل، یَمُنا، گنگا،
اُچّھَل جَل دِھ ترَنگ،

تَوَ شُبھَ نامے جاگے، تَوَ شُبھ آ شِس ماگے،
گاہے تَوَجَیَہ گاتھا،

جَنَ گَنَ منگل دَایَک جَیَہ ہے،
بھارَتَ - بھاگیہ وِدھاتا۔

جَیَہ ہے، جَیَہ ہے، جَیَہ ہے،
جَیَہ جَیَہ جَیَہ، جَیَہ ہے۔

عہد

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

مجھے اپنے وطن سے پیار ہے اور مَیں اس کے عظیم و گونا گوں وِرثے پر فخر محسوس کرتا ہوں۔ مَیں ہمیشہ اِس ورثے کے قابل بننے کی کوشش کروں گا۔

میں اپنے والدین، استادوں اور بزرگوں کی عزّت 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 بچّو!

پہلی جماعت میں تمھارا استقبال ہے! درسی کتاب 'کھیلیں، کریں، سیکھیں' آپ کو سونپتے ہوئے ہمیں بے حد مسرت ہورہی ہے۔

بچو! تمھارا دل چاہتا ہوگا کہ خوب کھیلیں، نئی نئی چیزیں سیکھیں، اچھی اچھی چیزیں خود سے تیار کریں، گیت گائیں ... ہے نا؟ یہ کتاب اسی لیے ہے۔ اس میں بھرپور تصویریں ہیں۔ انھیں دیکھ کر تمھاری سمجھ میں آئے گا کہ کون سا کھیل کس طرح کھیلنا 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 کرسکو گے۔ اس میں تمھارے اساتذہ، سرپرست اور جماعت کے ساتھی تمھاری مدد کریں گے۔

کھیل کے ذریعے تمھیں جسمانی توانائی اور عمدہ صحت حاصل ہوگی۔ کوئی فن سیکھ کر تم خود کو اور دوسروں کو خوشی دے سکتے ہو۔ الگ الگ چھوٹی اشیا اپنے ہاتھوں سے بنا کر ان کی چھوٹی سی نمائش منعقد کرنے یا دوسروں کو بطور تحفہ دینے سے تمھاری خوب تعریف ہوگی۔ تمھارے جیسے اچھے، تیز دماغ اور فنکار طلبہ پر ہر کوئی فخر کرے گا۔

اس کتاب کے چند صفحات پر Q. R. Code دیا ہوا ہے جس کے ذریعے حاصل کردہ معلومات بھی تمھیں بہت پسند آئے گی۔ اس درسی کتاب کی آموزش کے وقت تمھیں کون سا حصہ پسند آیا اور اس کتاب میں مزید کیا دیا جاسکتا ہے، اس بارے میں ہمیں ضرور بتانا۔ ہمیں یقین ہے کہ یہ کتاب تمھیں ضرور پسند آئے گی۔

تمھارے تعلیمی مستقبل کے لیے نیک خواہشات !!!

(ڈاکٹر سنیل مگر)
ڈائرکٹر
مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پستک نرمتی و
ابھیاس کرم سنشودھن منڈل، پونہ

پونہ۔
تاریخ: ۱۶؍مئی ۲۰۱۸ء
بھارتی سَورتاریخ: ۲۶؍وَیشاکھ ۱۹۴۰

ہدایات برائے اساتذہ

بچوں کی ہمہ جہت ترقی میں مدد کرنے والے فنونِ لطیفہ، عملی تجربہ، صحت اور جسمانی تعلیم، اِن تین مضامین پر مشتمل کتاب آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ ایک دوسرے سے گہرا تعلق رکھنے والے یہ تینوں مضامین صرف اسکولی تعلیم ہی تک نہیں بلکہ زندگی بھر ہمارے کام آتے ہیں۔ ہماری درس و تدریس کو مسرت بخش اور زندگی کو معنی خیز بنانے میں ان مضامین کا اہم کردار ہوتا ہے۔ پہلی جماعت سے ہی اگر تعلیم کے ساتھ ان کی رفاقت حاصل ہوجائے تو تعلیم کا 'مسرت بخش تعلیم' مقصد پورا ہوگا۔

کتاب کے نام 'کھیلیں، کریں، سیکھیں' سے ہی ظاہر ہوجاتا ہے کہ صحت اور جسمانی تعلیم، عملی تجربہ، فنونِ لطیفہ ان تینوں مضامین کو یکجا کر کے مذکورہ درسی کتاب پہلی جماعت کے لیے مرتب کی گئی ہے۔ البتہ آپ محسوس کریں گے کہ یہ مضامین صرف یکجا ہی نہیں ہیں بلکہ ایک دوسرے کے لیے تکمیلی حیثیت رکھتے ہیں۔

پہلی جماعت کے طلبہ لکھنے اور پڑھنے سے اچھی طرح واقف نہیں ہوتے ہیں۔ البتہ کچھ سرگرمیاں انجام دینے کے لیے وہ ہمیشہ تیار رہتے ہیں۔ اس بات کو مدنظر رکھتے ہوئے کتاب میں الفاظ سے زیادہ تصویروں پر زور دیا گیا ہے۔ تصویر خوانی کے ذریعے بچوں کو بولنے کا عادی بناتے ہوئے انھیں ضروری سرگرمیاں، کھیل، تصویر کشی، گانے وغیرہ انجام دینے کی ترغیب دیں جس سے اُمید ہے کہ تینوں مضامین کی درس و تدریس اچھی طرح ہوگی۔

چونکہ یہ درسی کتاب صرف بچوں کے لیے ہے لہٰذا نصابِ تعلیم، موضوع اور مقاصد، شعبے، تمام سرگرمیاں اور ان کے اعمال کو شامل نہیں کیا گیا ہے۔ اس کے لیے بال بھارتی کی جانب سے شائع کردہ رہنمائے معلم بے حد مفید ثابت ہوگی۔ یہ درسی کتاب بال بھارتی کے تمام ڈپو میں دستیاب ہے۔ درسی کتاب میں مثال کے طور پر صرف ایک سرگرمی درج ہے۔ بقیہ تمام سرگرمیاں اور ان کے عملی اظہار کی رہنمائی 'رہنمائے معلم' میں کی گئی ہے۔ اس مضمون کی عملاً درس و تدریس حکومت کی جانب سے مقرر کردہ پیریڈ کے مطابق کریں۔ درسی کتاب میں صحت اور جسمانی تعلیم، عملی تجربہ اور فنونِ لطیفہ، ان تینوں مضامین کو یکجا کیے جانے کے باوجود ہر ایک مضمون کی

عملاً درس وتدریس الگ الگ کریں۔ اسی طرح ان تینوں مضامین کو زباندانی، ریاضی، ماحول کا مطالعہ جیسے مضامین سے ضرور مربوط کریں۔ جماعت کے لائحۂ عمل (ٹائم ٹیبل) میں مضمون کے مطابق پیریڈ مقرر کیا جائے اور ہر مضمون کا پیریڈ علیحدہ ہو۔ درس وتدریس کو جب تک قدر پیمائی سے مربوط نہیں کریں گے تب تک اس کی اثر انگیزی معلوم نہیں ہو پائے گی۔ مضمون کی قدر پیمائی کرتے وقت 'مسلسل ہمہ جہت قدر پیمائی کا طریقہ' اختیار کیا جائے۔

اس درسی کتاب کی تدریس کے دوران طلبہ کی پسند کو سب سے زیادہ اہمیت دی جائے۔ 'میری سرگرمی' کے تحت طلبہ کی شرکت زیادہ ہو۔ ضرورت ہو تبھی اساتذہ/ سرپرست طلبہ کی محدود پیمانے پر مدد کریں۔ بہت زیادہ نزاکت اور صاف صفائی متوقع نہیں ہے۔ بچے مختلف سرگرمیوں میں خوشی خوشی حصہ لے سکیں اور اس کے ذریعے کوئی شے خود سے تیار کرنے کی جو مسرت ہے وہ حاصل ہونی چاہیے۔ وہ آسانی محسوس کریں۔ سرگرمی کے لیے درکار وسائل آسانی سے دستیاب ہونے چاہئیں تبھی طلبہ اس سے لطف حاصل کرسکیں 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 لچک اور تعلیمی اقدار کی شمولیت پر توجہ دیں۔

درسی کتاب 'کھیلیں، کریں، سیکھیں' کی سرگرمی کراتے وقت زباندانی اور ریاضی مضامین سے مربوط کرنا متوقع ہے۔ آپ میں سے کئی افراد نے اس موضوع کے حوالے سے مختلف سرگرمیاں، تعلیمی وسائل بنائے اور مرتب کیے ہوں گے، اس کی معلومات تصاویر کے ساتھ بال بھارتی کو ضرور ارسال کیجیے۔ آپ کے جدید تصورات اور سرگرمیوں کا ہمیشہ استقبال کیا جائے گا۔

مجلسِ مشاورت کو یقین ہے کہ تیز دماغ اور ولولہ انگیز اساتذہ اس درسی کتاب کو ہاتھوں ہاتھ لیں گے۔

مجلسِ مشاورت

صحت اور جسمانی تعلیم، عملی تجربہ اور فنونِ لطیفہ

پاٹھیہ پستک منڈل، پونہ

کھیلیں	کریں	سیکھیں
Learning by Art	Learning by Doing	Learning by Playing

فہرست

کھیلیں

	سبق کا نام	صفحہ نمبر
۱۔	صحت	۱
۲۔	مختلف حرکات اور مناسب جسمانی حالت	۶
۳۔	کھیل اور مقابلے	۱۷
۴۔	مہارت پر مبنی سرگرمیاں	۲۳
۵۔	ورزش	۲۸

کریں

	سبق کا نام	صفحہ نمبر
۱۔	ضرورت پر مبنی سرگرمیاں	۳۱
۲۔	دلچسپی پر مبنی سرگرمیاں	۴۰
۳۔	مہارت پر مبنی سرگرمیاں	۴۲
۴۔	پسندیدہ سرگرمیاں	۴۴
۵۔	ٹکنالوجی شعبہ	۶۰

سیکھیں

	سبق کا نام	صفحہ نمبر
۱۔	تصویر	۶۱
۲۔	مجسمہ	۷۲
۳۔	گانا	۷۴
۴۔	موسیقی	۷۷
۵۔	رقص	۸۱
۶۔	ڈراما	۸۶

۱۔ صحت

۱ء۱ میرا معمول

طلوعِ آفتاب سے پہلے جاگنا

معمولات انجام دینا

دانت مانجھنا

نہانا

بال سنوارنا

ناشتہ کرنا

صاف ستھرے کپڑے پہننا

اسکول جانا

میدان میں کھیلنا

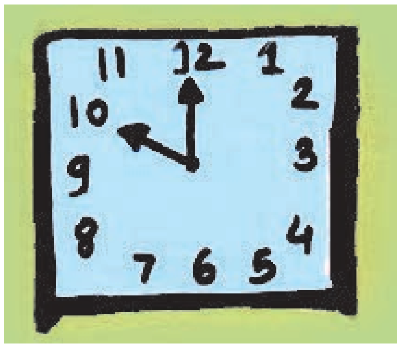
پڑھنا

گھر کے کام کرنا

سونا

میری سرگرمی

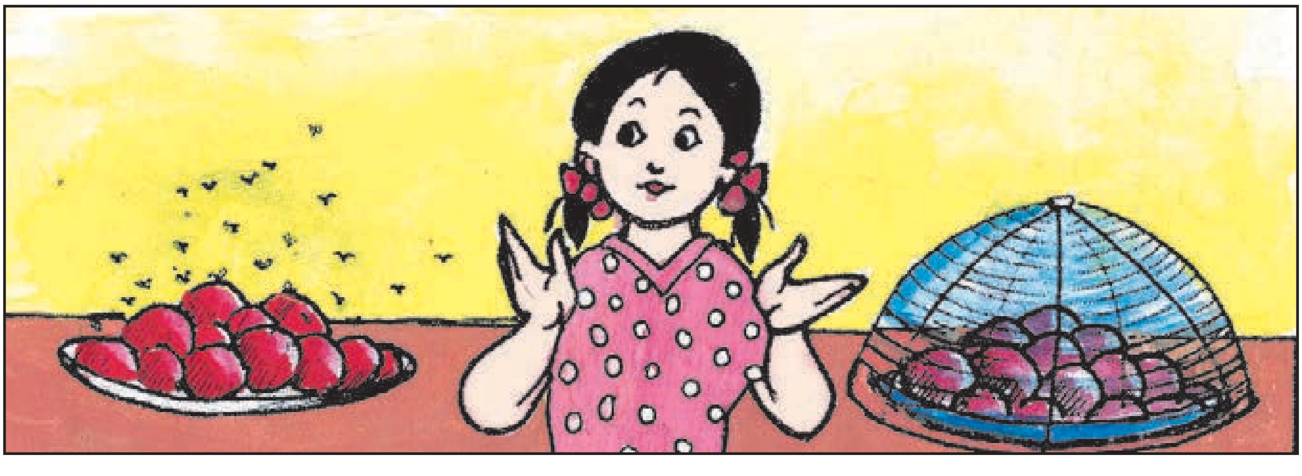
جوڑیاں لگاؤ۔



S133XR

تصویروں کا معائنہ کروا کر وضاحت کرنے کے لیے کہیں۔ روزمرہ کی صحت مند عادتوں کی اہمیت بتائیں۔ روزمرہ زندگی میں ان عادتوں پر عمل کرنے کے لیے کہیں۔

۲ء۱ غذا



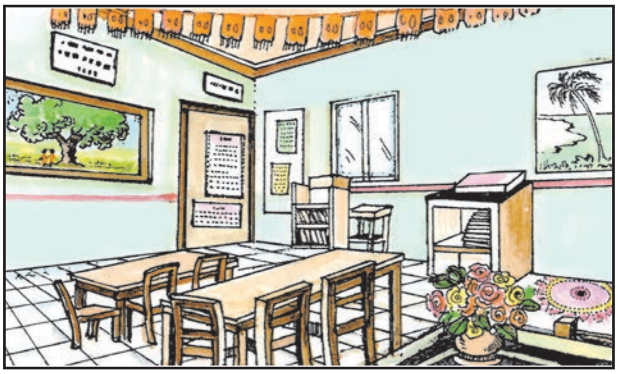
طلبہ کو چند عام اُصول بتائے جائیں۔ مثلاً پروسا ہوا کھانا ختم کرنے کے لیے کہیں۔ کھانا ضائع ہونے سے بچانے کے بارے میں رہنمائی کریں۔ کھاتے ہوئے کھانا نیچے نہ گرانے کی تلقین کریں۔ تمام قسم کی سبزی ترکاری کھانے کی اہمیت ذہن نشین کرائیں۔ کھلی رکھی غذائی چیزیں کھانے سے پرہیز کرنے کے لیے کہیں۔ موسمی پھل کھانے کے بارے میں کہیں۔ خوب پانی پینے کے لیے کہیں۔ متضاد کھانوں کے بارے میں معلومات دے کران کے استعمال سے پرہیز کرنے کے لیے کہیں۔ کھانے سے پہلے ہاتھ اچھی طرح دھونے کے لیے کہیں۔

۱ء۳ صفائی

گھر

اسکول کا احاطہ

گھر کے اطراف



کمرۂ جماعت

میری سرگرمی

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

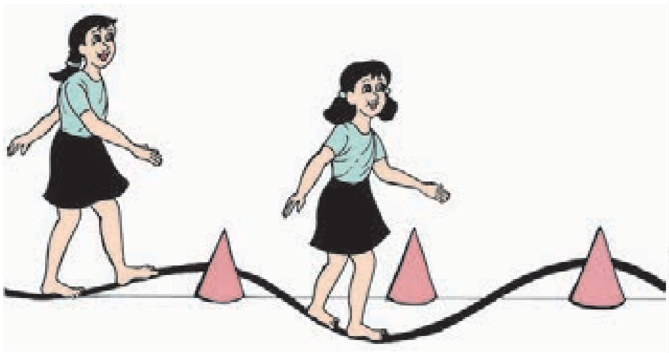
تصویروں کا معائنہ کروائیں۔ ان کے بارے میں گپ شپ کے انداز میں بات چیت کروائیں۔ تصاویر کی سرگرمیوں کو عملاً کروائیں۔ صفائی کی عادتوں کی جانب پابندی سے متوجہ کرتے رہیں۔

۲۔ مختلف حرکات اور مناسب جسمانی حالت

۲ء۱ مختلف حرکات

ایک سیدھ میں چلنا

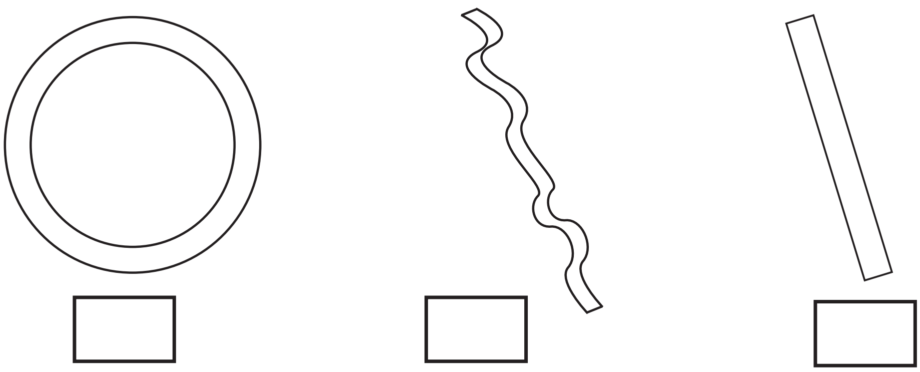
دائرے پر ایڑی کے بل چلنا



بل کھا کر چلنا

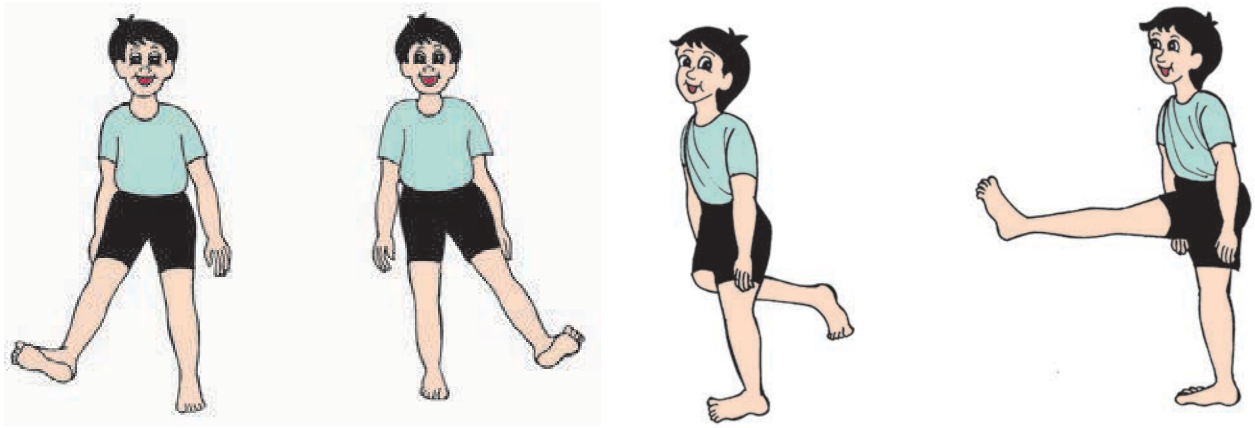
پیر کے بازو پر چلنا

میری سرگرمی



- کون سی حرکت تمھیں زیادہ پسند آئی؟ شکل کے نیچے کے چوکون میں ✓ بناؤ۔

تصویروں کا معائنہ کروائیں۔ تصویروں کے مطابق چل کر دِکھائیں۔ ان کے علاوہ بھی چال کی دیگر قسمیں دی جاسکتی ہیں۔ جسم کا توازن برقرار رکھ کر چلنے کو کہیں۔ طلبہ کے گروہ بنا کر مندرجہ بالا چالوں کا مقابلہ کروایا جاسکتا ہے۔



پیر آگے　پیر پیچھے　پیر بائیں جانب　پیر دائیں جانب

میری سرگرمی

تصویر میں رنگ بھرو۔

تصویروں کا معائنہ کروائیں۔ تصویروں کے مطابق سرگرمی کروائیں۔ طلبہ کی پسندیدہ حرکت کرتے ہوئے جگہ بدلنے کو کہیں۔

۲ء۲ نقل اُتارتے ہوئے حرکات (جانوروں کی چال)

ہاتھی کی چال

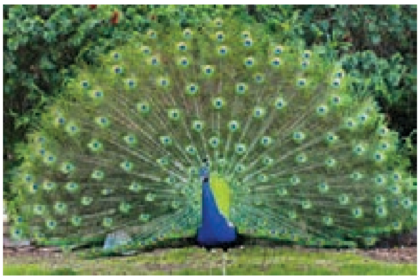
مینڈک کی طرح پھدکنا

مور کی چال

اونٹ کی چال

گھوڑے کی چال

- تصویر میں دِکھائے ہوئے جانوروں اور پرندوں جیسی حرکت (چال) کرو۔



مور

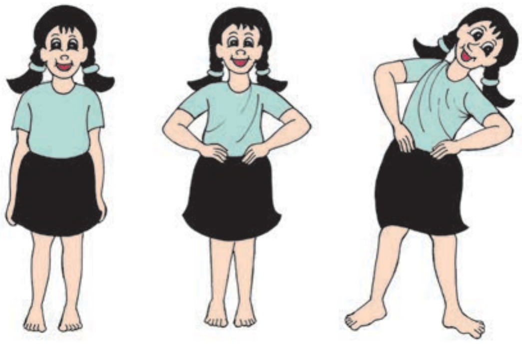
گھوڑا

خرگوش

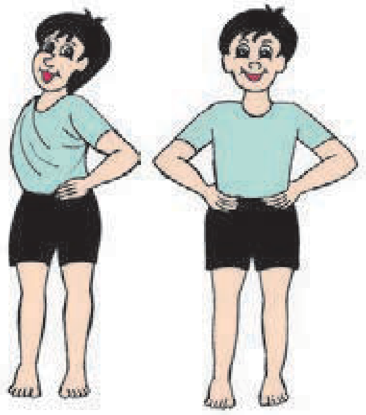
تصویروں کا معائنہ کروائیں۔ تصویروں میں کون کون سے جانوروں کی چال بتائی گئی ہے، پوچھا جائے۔ پوچھا جائے کہ ان میں سے کون سی چال تمھیں سب سے زیادہ پسند آئی؟

۲ء۳ جوشیلی حرکات (جگہ پر بنیادی حرکات)

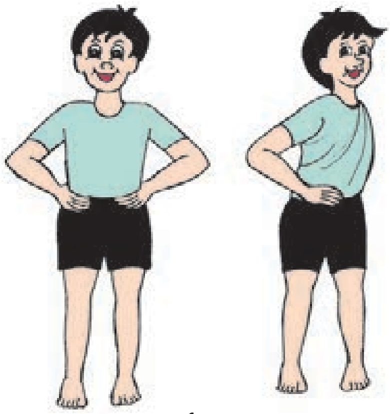
کمر پر ہاتھ رکھ کر دائیں جانب جُھکنا



کمر پر ہاتھ رکھ کر بائیں جانب جُھکنا



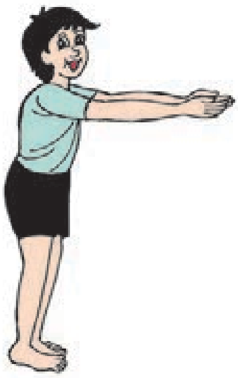
پیر سرکائے بغیر دائیں جانب مڑنا



پیر سرکائے بغیر بائیں جانب مڑنا

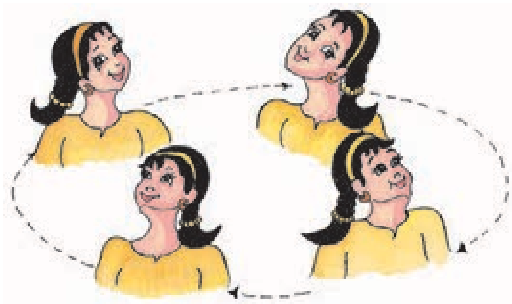
اوپر

ہاتھ تاننا



آگے

پیچھے

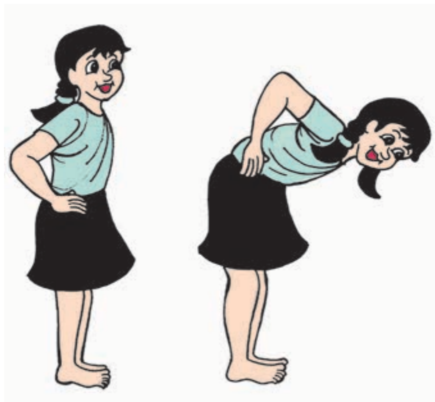


گردن کو گول گھُمانا

کمر کو گول گھُمانا

کلائیوں سے ہاتھ کو گول گھُمانا

پیر کے پنجوں کو گول اور
دائیں بائیں گھُمانا



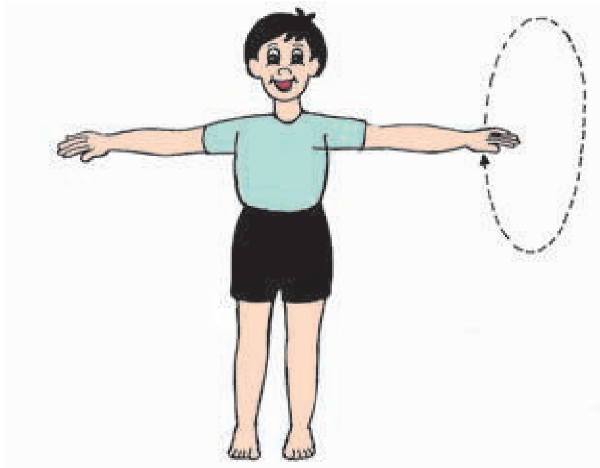
کمر پر ہاتھ رکھ کر آگے جھکنا

کمر پر ہاتھ رکھ کر پیچھے جُھکنا

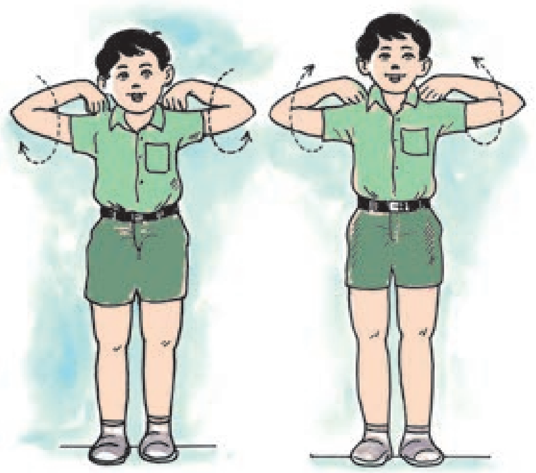
تصویروں کا معائنہ کروائیں۔تصویروں کی وضاحت کروائیں۔تصویروں کے مطابق جسمانی حرکات کرنے کو کہیں۔اس طرح کی دیگر حرکات کرائیں۔گردن کو زور سے جھٹکا نہ دینے کی تلقین کریں۔تصویروں میں دِکھائی ہوئی سرگرمیاں گروہ میں کروائیں۔

پنجوں کے بل توازن سنبھالنا

ایڑی کے بل توازن سنبھالنا

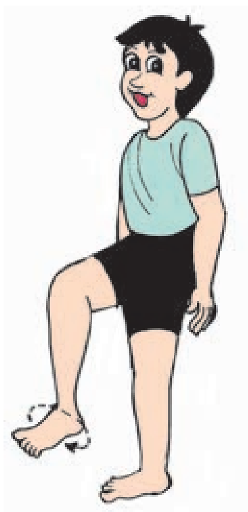


ہاتھ بازو میں لے کر گول گھمانا



کندھے پر انگوٹھے رکھ کر ہاتھ گول گھمانا

S1BYZE



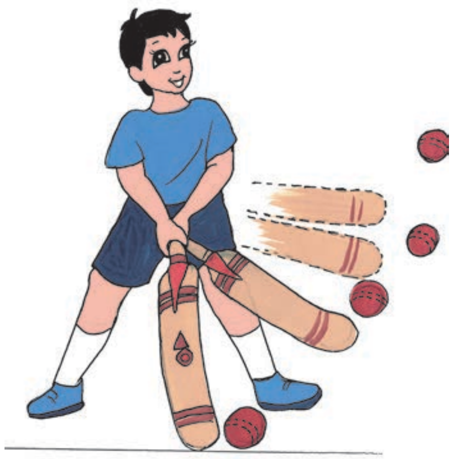
ٹخنے سمیت پنجہ گھمانا

۲ء۴ وسائل اور ساتھیوں کے ساتھ کی جانے والی حرکات

گیند ہاتھ سے لوٹانا

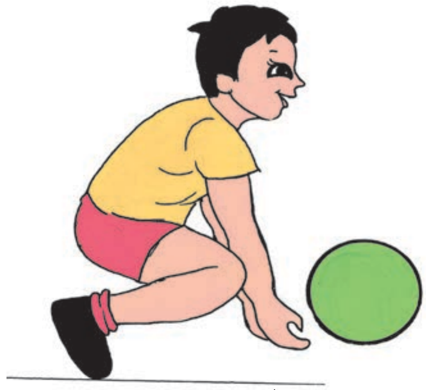
گیند پکڑنا

گیند پھینکنا



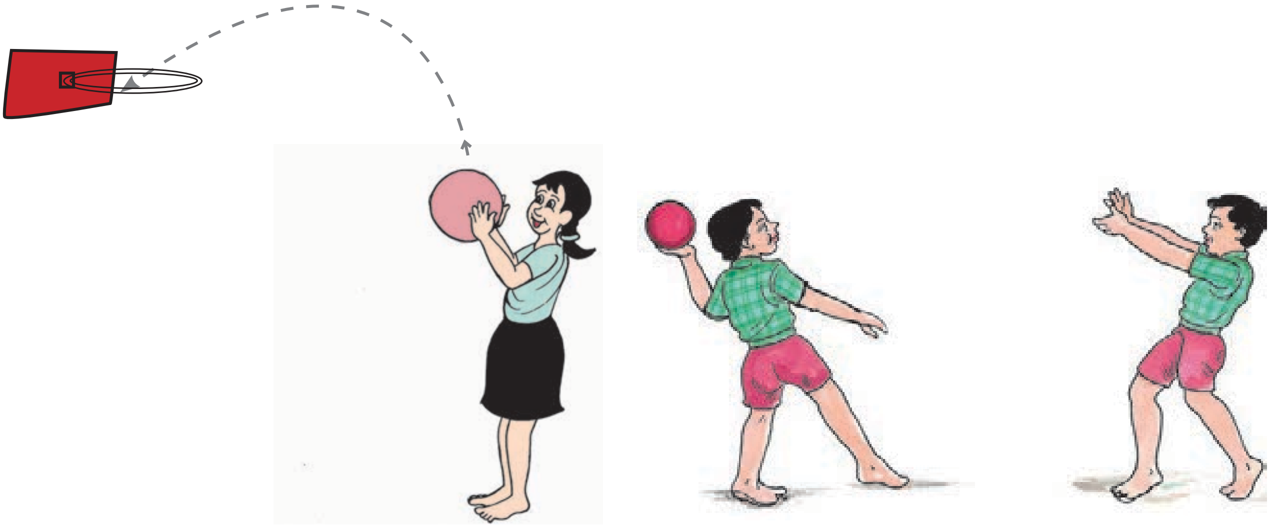
گیند اُچھالنا

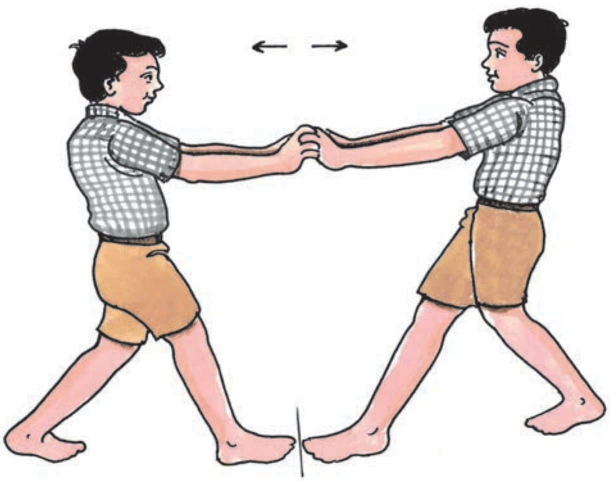
پیر سے ضرب لگانا (کک مارنا)



گیند روکنا

اس کے علاوہ وسائل کے ساتھ دیگر قسموں کی حرکات کروائی جاسکتی ہیں۔ جسم کا توازن سنبھالتے ہوئے حرکت کرنے کے لیے کہیں۔

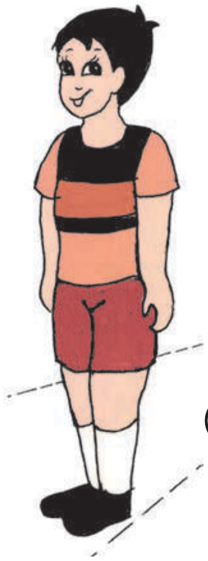




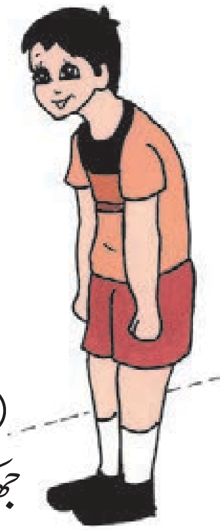
مختلف وسائل کی مدد سے مندرجہ بالا حرکات کرائیں۔ طلبہ کی قوت/ برداشت کے مطابق حرکتوں کا انتخاب کریں۔
مختلف مقابلے اور چھوٹے کھیل کھلائے جا سکتے ہیں۔ کھیلتے وقت چوٹ نہ پہنچے اس بات کا خیال رکھیں۔

۲ء۵ صحیح جسمانی حالت

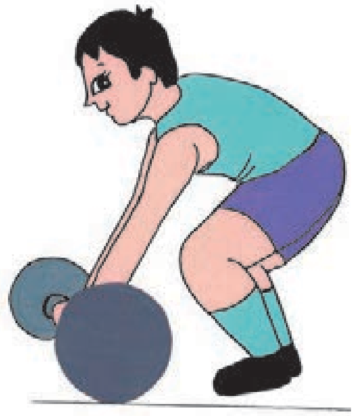
صحیح جسمانی حالت کے سامنے (✓) اور غلط جسمانی حالت کے سامنے (✗) کا نشان بناؤ۔



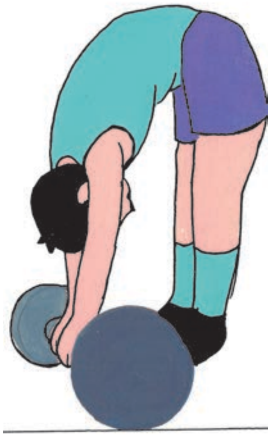
سیدھے کھڑے رہنا



جھک کر کھڑے رہنا



پیر کے گھٹنے موڑ کر
وزن اُٹھانا



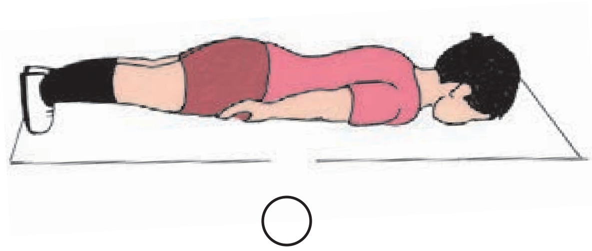
کمر تک جسم کو جھکا کر
وزن اُٹھانا

ایک کندھے پر
بستہ اُٹھانا

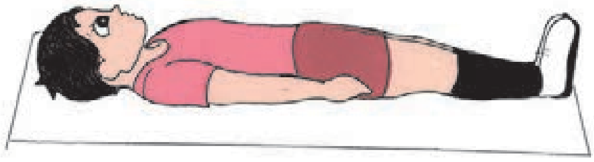
دونوں کندھوں پر
بستہ اُٹھانا

سیدھے چلنا

جھک کر چلنا



پیٹ کے بل سونا



پیٹھ کے بل سونا

جھک کر جوتے
کا فیتہ (لیس) باندھنا

بیٹھ کر جوتے
کا فیتہ (لیس) باندھنا

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

۲ء۶ قواعد کی ترتیب

ساودھان

وِشرام

ہم آہنگ قواعد

بنیادی حالت

ہاتھ سامنے

ہاتھ اوپر

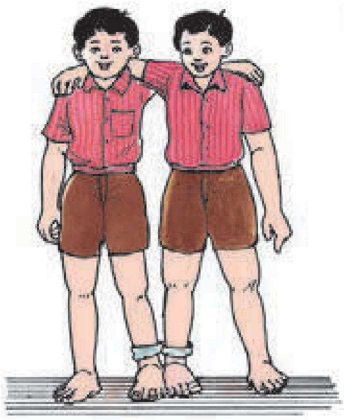
ہاتھ بازو میں

تصویروں کے مطابق جسمانی حرکات کروائیں۔

۳۔ کھیل اور مقابلے

۳ء۱ پُرلطف کھیل

چمچا لیموں



تین پیروں کی دوڑ

لنگڑی

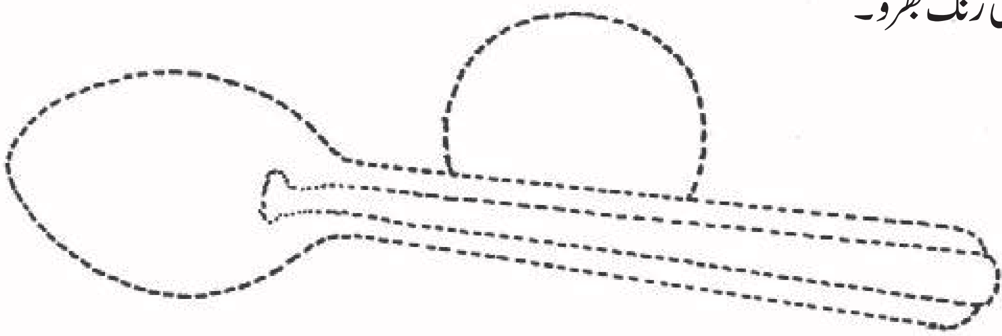
آنکھ مچولی

ندی پہاڑ

برف پانی (وِش امرت)

میری سرگرمی

تصویر میں رنگ بھرو۔



اس بات کا خیال رکھیں کہ کھیلتے ہوئے بچے نہ گریں۔ (میدان صاف ستھرا ہو۔) کھیلوں کی تصویروں کا مشاہدہ کروائیں۔ اس طرح کے دوسرے کھیل (عملاً) کھیلنے دیں۔

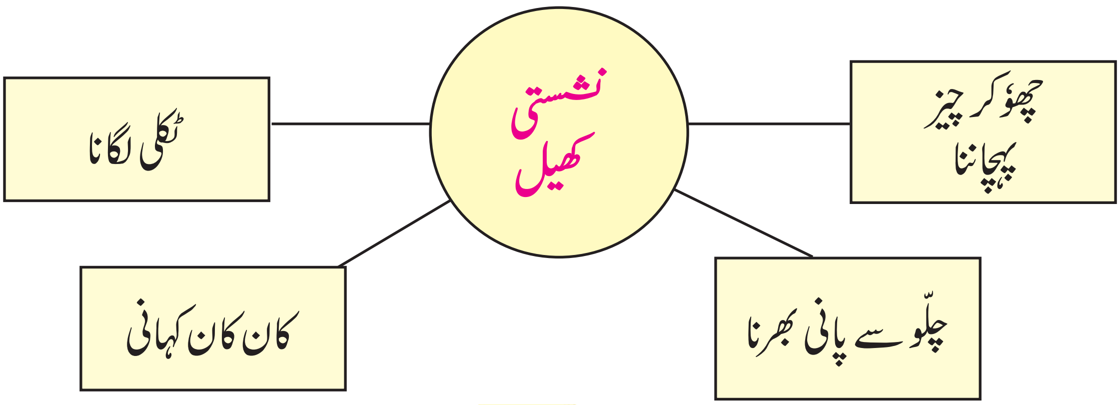
۲ء۳ نشستی کھیل

چھُو کر چیز پہچاننا

رومال پانی

میری سرگرمی

درج ذیل کھیلوں کی معلومات حاصل کر کے کھیل کھلائیے۔



۳ء۳ مقامی اور روایتی کھیل

سائیکل ٹائر چلانا

لگوری

تالاب-زمین

آنکھ مچولی

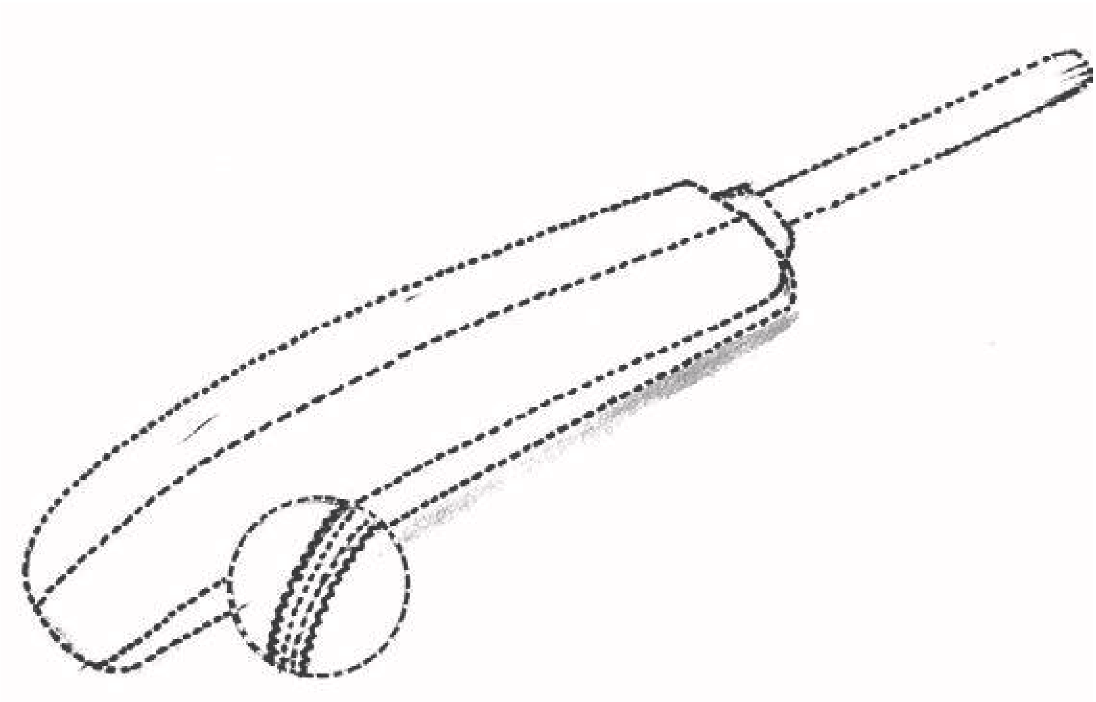
میری سرگرمی

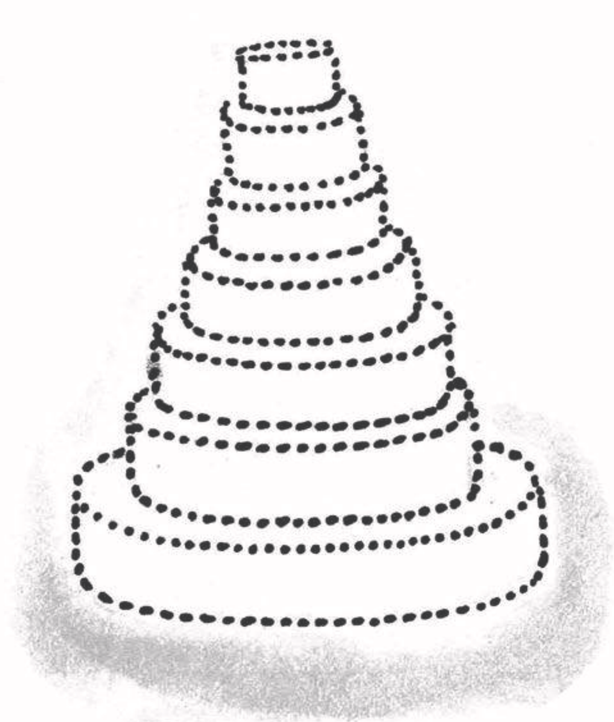
ان تصویروں کے علاوہ تمھارے پسندیدہ کھیل کھیلنا۔

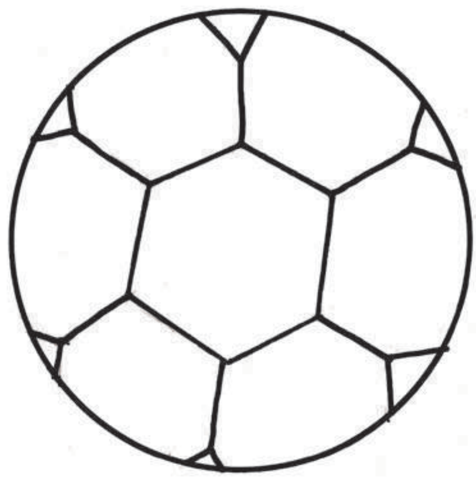
تصویر کے کھیلوں کی وضاحت کروائیں۔ طلبہ کو ان کے گاؤں میں کھیلے جانے والے کھیلوں کے بارے میں معلومات دینے کے لیے کہیں۔ پسندیدہ کھیلوں کے بارے میں پوچھا جائے۔ اس طرح کے کھیلوں کو عملاً کھلائیں۔

میری سرگرمی

رنگ بھرو۔







S1KV22

۳ء۴ مختلف کھیل اور مقابلے

لچک پیدا کرنے والے کھیل

زمین پر 'V' شکل میں بیٹھ کر سامنے کی چیز اُٹھانا

بال پاس

ہم آہنگی کے کھیل

گیند اُچھالنا اور پکڑنا

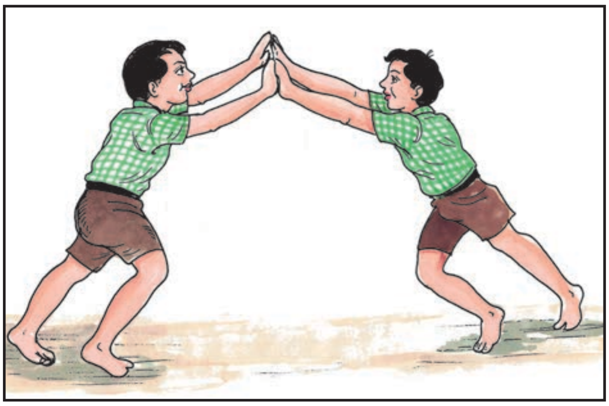
رفتار کے کھیل

۳۰/میٹر دوڑنا

تین پیروں کی دوڑ

عضلات کی مضبوطی

رسہ کشی



زور آزمائی

عضلات کی طاقت

کندھا ٹکر

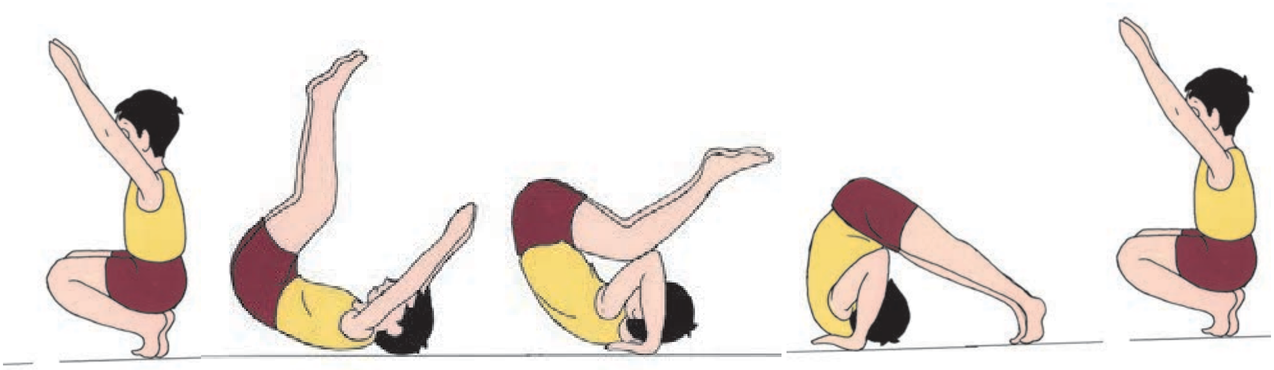
پیٹھ پر اُٹھانا (شکر کا بورا)

مختلف قسم کے مقابلے اور کھیل کھلائے جائیں۔

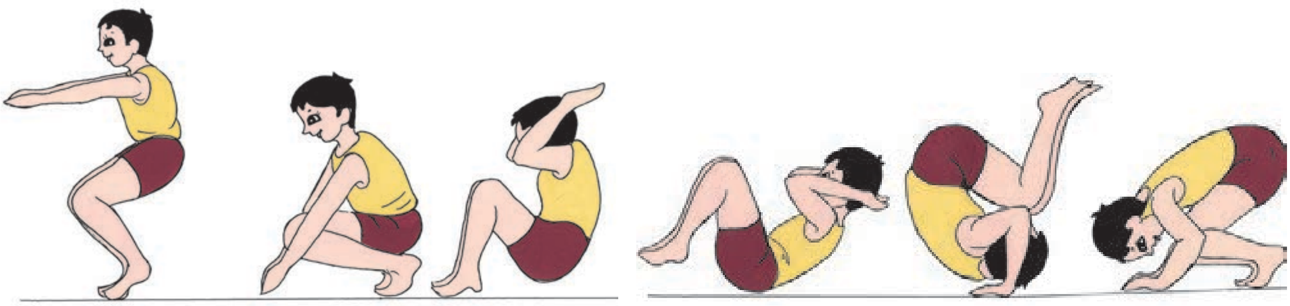
۴۔ مہارت پر مبنی سرگرمیاں

۴ء۱ جمناسٹک

قلابازی کھانا (سامنے کی طرف)



قلابازی کھانا (پیچھے کی طرف)



اوپر کی سرگرمیوں سے پسندیدہ سرگرمی کے نیچے ✓ بنائیے۔

قلابازی (پیچھے کی طرف) ☐

قلابازی (سامنے کی طرف) ☐

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

۲۔۴ اتھلیٹک سرگرمی

ایک سیدھ میں دوڑنا

چھلانگ لگاتے ہوئے آگے بڑھنا

پیچھے کی جانب دوڑنا

کمر کی اونچائی تک گھٹنے اوپر اُٹھاتے ہوئے آگے بڑھنا

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

۳ء۴ مہارت پر مبنی فعال توانائی

اینٹ پر توازن سنبھال کر چلنا

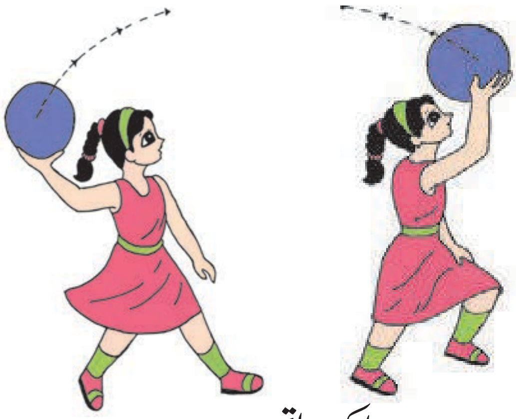
رسّی گول گھما کر کودنا

گلّی ڈنڈا

S1UR3P

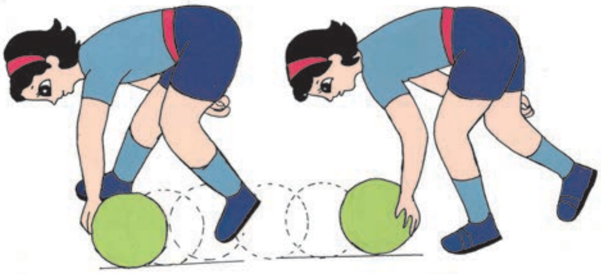
۴ء۴ کھیل کی مہارتیں

(۱) گیند پھینکنا



ایک ہاتھ سے

(۲) گیند دھکیلنا

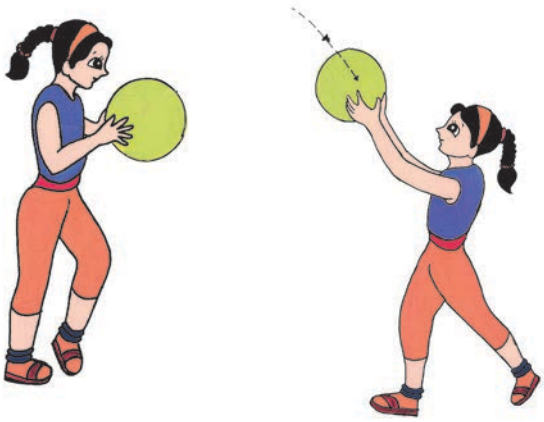


جھک کر گیند آ گے
آ گے دھکیلنا

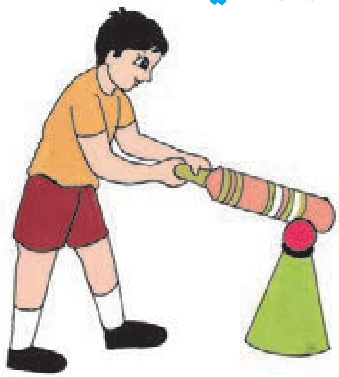
جھک کر گیند پیچھے
پیچھے دھکیلنا

(۳) گیند جھیلنا

(۴) گیند دوسروں کے ساتھ جھیلنا



(۵) گیند کو مارنا



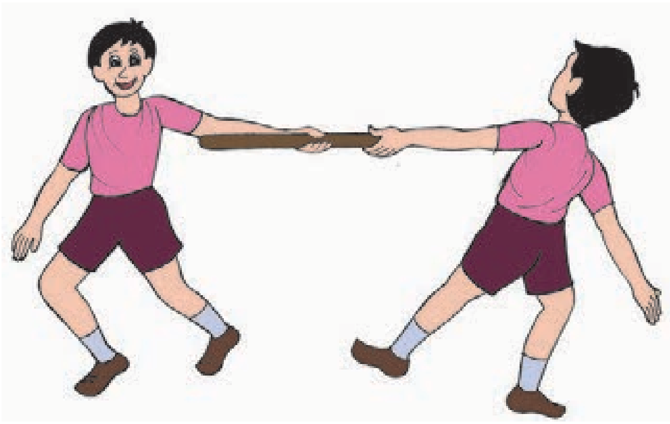
بلے سے گیند کو مارنا

کھیل کی مختلف مہارتوں کی مشق کرائی جائے۔ ہاتھ، پیر اور سر کی مختلف کھیل کی مہارتوں کے بارے میں بتایا جائے۔ موقع کے لحاظ سے وسائل کا استعمال کیا جائے۔ طلبہ کی حفاظت کا خیال رکھا جائے۔

رِنگ جھیلنا

طاقت

ہاتھ سے دھکیلنا



ڈنڈا ہاتھ سے کھینچنا

میری سرگرمی

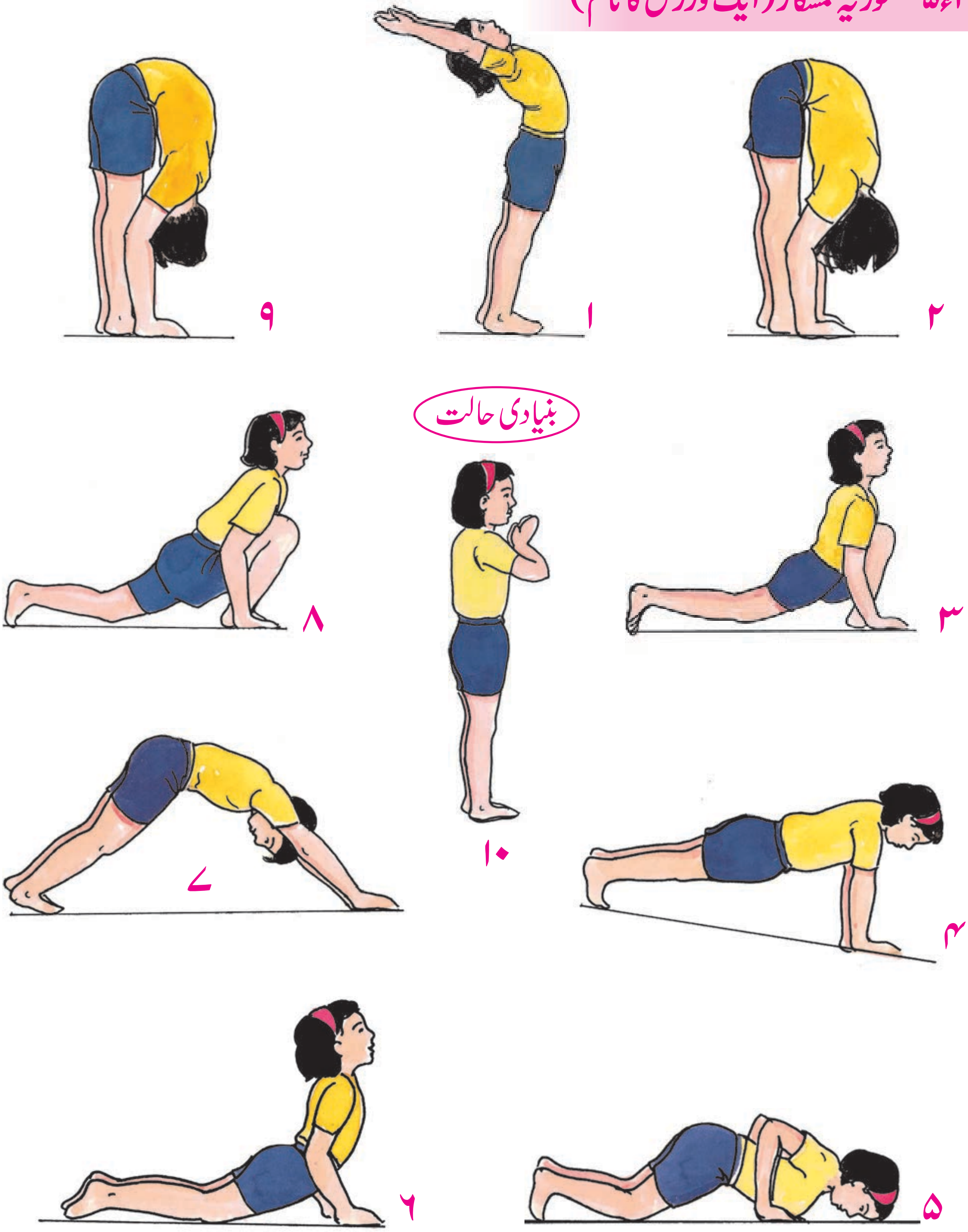
پسندیدہ کھیل کے نیچے ☐✓ بناؤ۔

ہاتھ سے دھکیلنا	رِنگ جھیلنا	ڈنڈا ہاتھ سے کھینچنا
☐	☐	☐

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

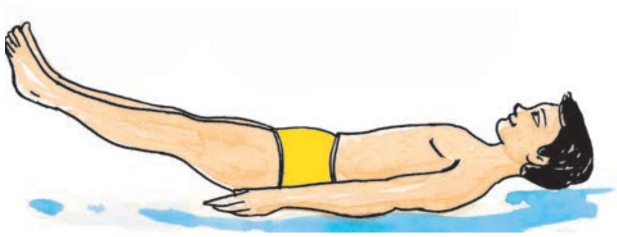
۵۔ ورزش

۵ء۱ سوریہ نمسکار (ایک ورزش کا نام)



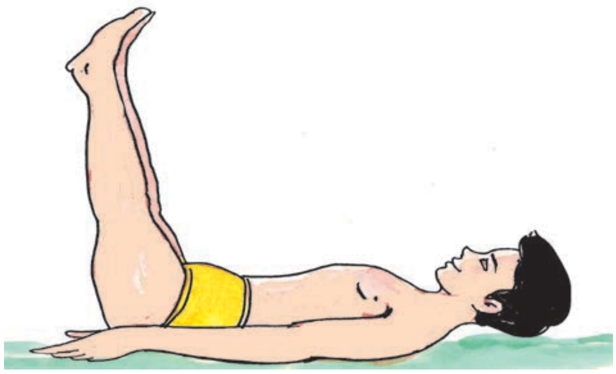
۲ء۵ مختلف جسمانی حالتیں

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



پیروں کا توازن سنبھالنا

سکون سے لیٹنا



پیر اوپر

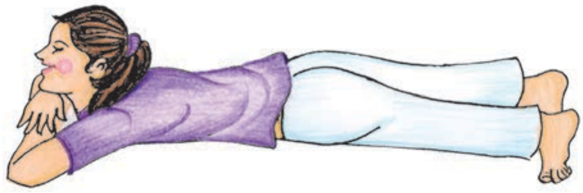
ہل کی طرح

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

ناگ کی طرح

S24M5C

مگرمچھ کی طرح



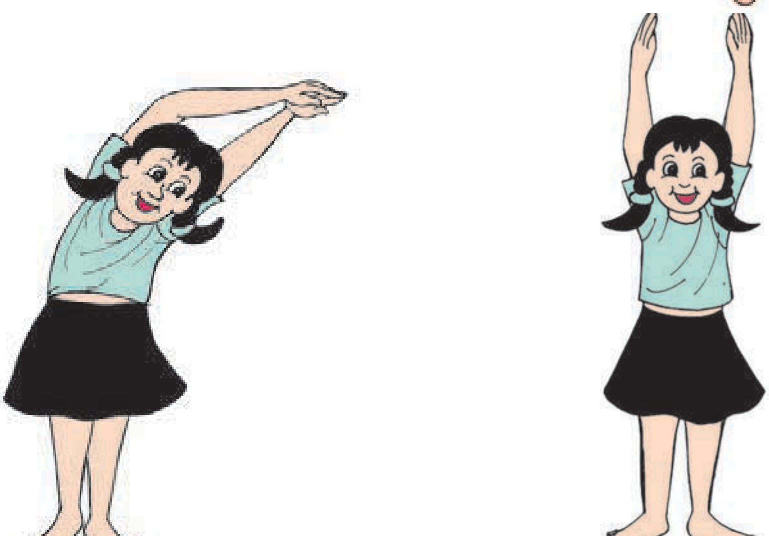
پہاڑ کی طرح

کمان کی طرح

ناؤ کی طرح

مانڈی
(پدماسن)

درخت کی طرح



طلبہ کو ضوابط اور اُصولوں کی عام معلومات دیں۔ معذور اور بیمار طلبہ کو ان کی قوت کے مطابق مختلف جسمانی حالتیں بنانے کے لیے کہیں۔ یوگا کی تیاری کے لیے جسمانی لچک کو برقرار رکھنے والی مختلف جسمانی حرکات کروائیں۔

ا۔ ضرورت پر مبنی سرگرمیاں

(الف) تہذیب اور عملی دنیا کی پہچان

ا۔ا بارش

آئے آئے بادل آئے
چاروں طرف سے گھر کر چھائے

ہلکی ہلکی پھوار پڑے گی
بارش موسلادھار پڑے گی

بہہ نکلیں گے سب پرنالے
بھر جائیں گے ندّی نالے

پتّا پتّا دُھل جائے گا
رنگ بھی سب کا کُھل جائے گا

بارش کا پھر لُطف آئے گا
ہر کوئی یہ گیت گائے گا
ہر کوئی یہ گیت گائے گا

میری سرگرمی

حرکات وسکنات کے ساتھ بڑ بڑ گیت گاؤ۔

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

۲ء۱ عملی دنیا

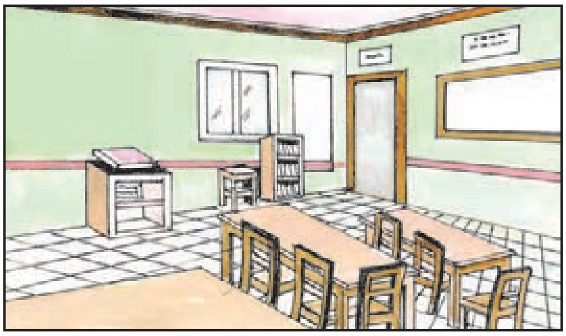
تصاویر دِکھا کر آس پاس کی مختلف صنعتوں کی معلومات دیں۔ تصاویر کی وضاحت کرائیں۔

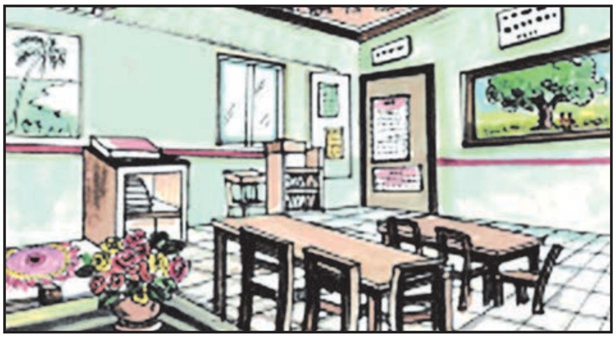
۳ء۱ آس پاس کی پہچان

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

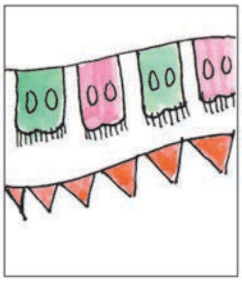
۴ء۱ جماعت کی سجاوٹ (تزئین)

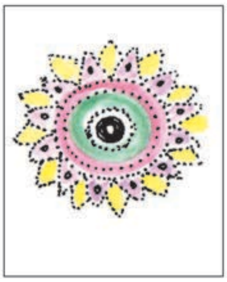
تمھیں کون سی جماعت پسند آئے گی؟ اس کے نیچے ✓ کا نشان بناؤ۔

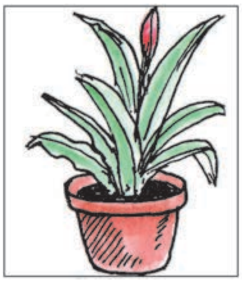




جماعت کی سجاوٹ کے لیے میرے استعمال کردہ وسائل





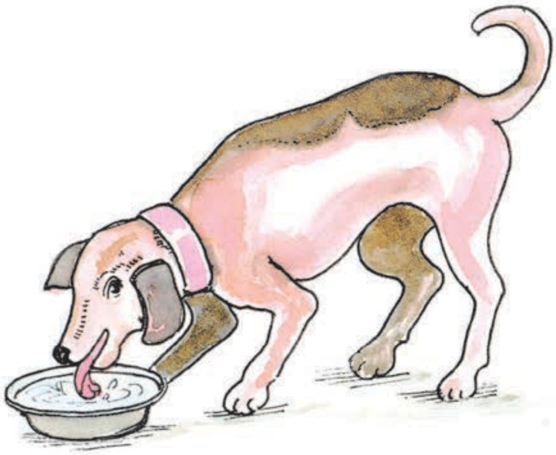


میری سرگرمی

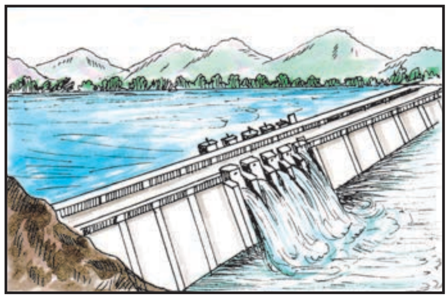
جماعت کی سجاوٹ میں یہ وسائل بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ تصویریں چپکاؤ۔

دونوں تصویروں 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۔

۵ء۱ پانی پینے کے طریقے



میری سرگرمی



تصویروں کا مشاہدہ کرا کر ہر تصویر میں دِکھائے ہوئے پانی پینے کے طریقے کے بارے میں پوچھیں۔
طلبہ کو تصویر پہچاننے کے لیے کہیں۔

(ب) آب خواندگی

پانی کا منبع

آجا آجا برکھا رانی
کردے ہر طرف پانی پانی
تالاب ، بند ، کنوؤں میں پانی
ہم سب کی ہے پیاس بجُھانی

میری سرگرمی

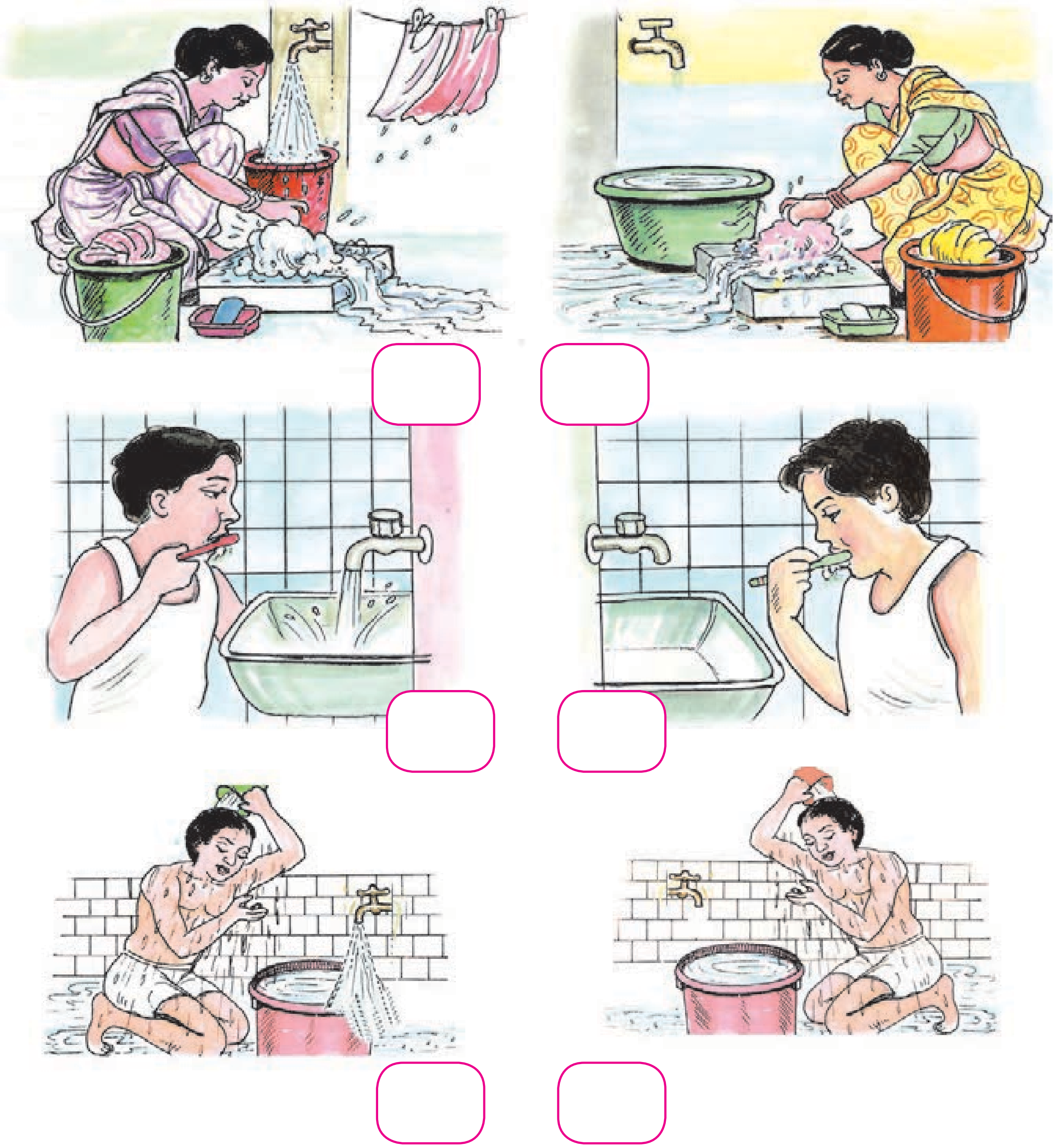
تصویر میں کوّا اور مٹکا نظر آ رہے ہیں۔ اس پر ایک کہانی سناؤ۔

تصویر میں دِکھائے ہوئے پانی کے منبع کو پہچاننے کے لیے کہیں۔ تصویر میں موجود جانور پہچاننے کے لیے کہیں۔
انفرادی اور اجتماعی طور پر بڑبڑ گیت گانے کے لیے کہیں۔

پانی کا استعمال

درج ذیل تصویروں کو دیکھ کر صحیح غلط پہچانو۔

صحیح تصویر کے نیچے [✓] کا نشان بناؤ اور غلط تصویر کے نیچے [✗] کا نشان بناؤ۔



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

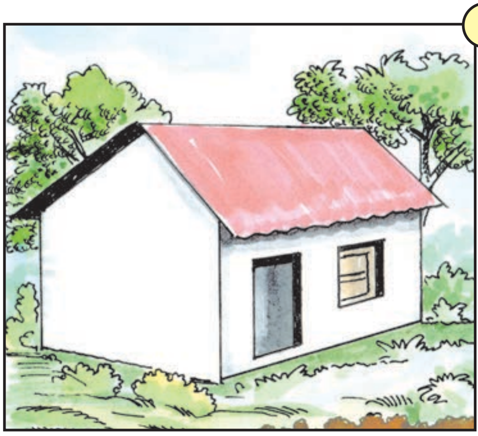
درج بالا تصاویر کی مدد سے پانی کا تحفظ، اہمیت اور پانی کی بچت کے مختلف ذرائع کے تعلق سے طلبہ سے بات چیت کریں۔

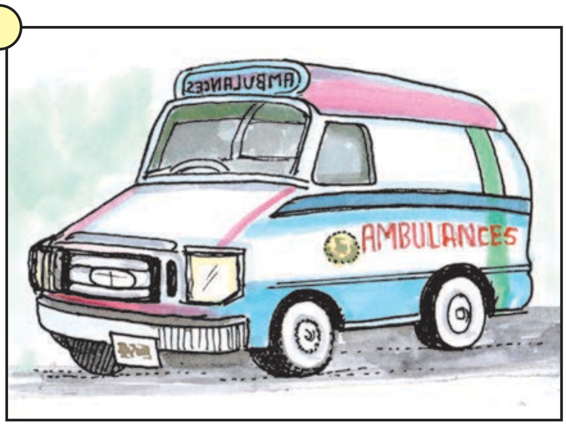
(الف) آفات کا حسنِ انتظام

تصویر دیکھو اور پہچانو۔

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

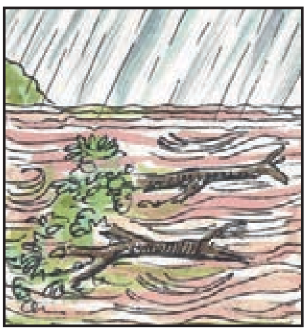
تصویروں کو مناسب ترتیب دے کر کہانی بناؤ۔





S2DI6Z

میری سرگرمی



تصویروں کو مناسب ترتیب دو۔ تصویر سے کہانی بناؤ۔

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

۲۔ دلچسپی پر مبنی سرگرمیاں

(الف) رنگین کاغذ

(ب) رنگولی

(ج) ذخیرہ

S2ME8M

طلبہ کو مختلف شکلیں بنانے کے لیے کہیں۔ خاکہ نگاری کے مطابق پنکھڑیوں، رنگین پتھروں، سیپیوں اور مونگ پھلی کے چھلکوں سے تشکیل کرنے کے لیے کہیں۔