

# کھیلیں

## کریں

## سیکھیں

چوتھی جماعت

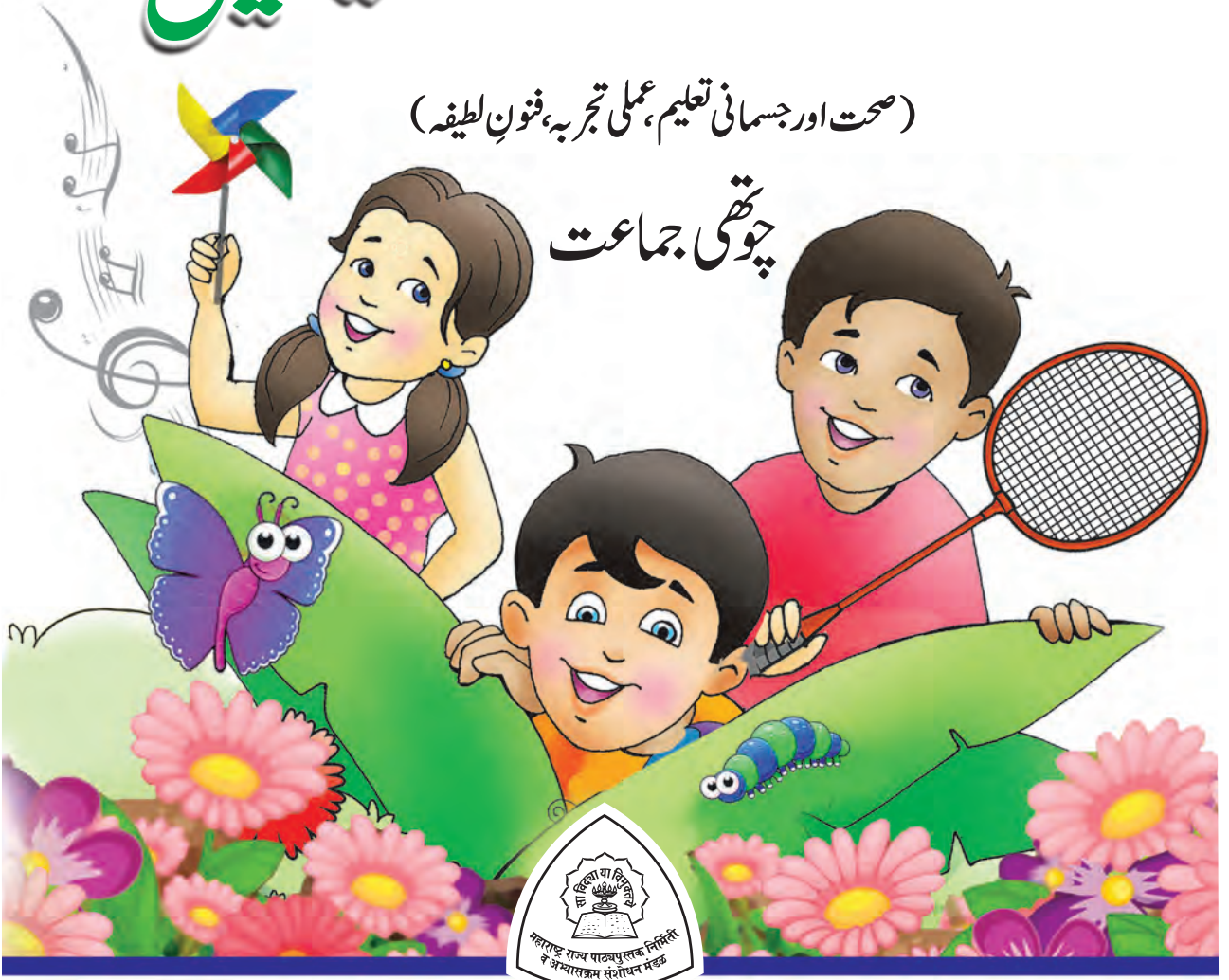


سرکاری فیصلہ نمبر: ابھیاس-۲۱۱۶/ (پر۔ نمبر ۱۶/۴۳) ایس ڈی-۳/ مؤرخہ ۲۵ اپریل ۲۰۱۶ء کے مطابق قائم کردہ  
رابطہ کار کمیٹی کی ۲۹ جون ۲۰۲۱ء کو منعقدہ نشست میں اس کتاب کو تعلیمی سال ۲۰۲۱-۲۲ء سے درسی کتاب کے طور پر منظوری دی گئی۔

# کھیلیں کریں سیکھیں

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

چوتھی جماعت



مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پبلیکیشنز اور ابھیاس کرم سنسٹو دھن منڈل، پونہ-۴۱۱۰۰۴۔



M3T8M1

اپنے اسمارٹ فون میں انسٹال کردہ Diksha App کے توسط سے درسی کتاب کے پہلے صفحے پر درج Q.R. Code اسکین کرنے سے ڈیجیٹل درسی کتاب اور درس و تدریس کے لیے مفید سمعی و بصری وسائل دستیاب ہوں گے۔

پہلا ایڈیشن :

۲۰۲۱ء (2021)

پہلا اصلاح شدہ ایڈیشن :

۲۰۲۲ء (2022)

© مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پیٹک نرمتی و ابھیاس کرم سنشو دھن منڈل، پونہ-4 004 411

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

### دکھیلیں، کریں، سیکھیں، کی مجلس مشاورت

- ۱۔ ڈاکٹر وشواس ایولے
- ۲۔ شری نلیش جھاڑے
- ۳۔ شریتمتی اجولاناند کھلے
- ۴۔ شری شنکر شہانے
- ۵۔ شری اشون کنارکر
- ۶۔ شری آرونند موڈھوے
- ۷۔ شری امول بودھے
- ۸۔ شری پرکاش نیلکے
- ۹۔ شری ہرامن پاٹل
- ۱۰۔ شری پروین مالی
- ۱۱۔ شریتمتی نیتالی ہرگڑے
- ۱۲۔ شریتمتی کشوری تانبولی
- ۱۳۔ شریتمتی آسوری کھاٹھوڑے
- ۱۴۔ شریتمتی پراجکتا ڈھولے
- ۱۵۔ شری گیانی کلکرنی
- ۱۶۔ شریتمتی سجاتا پنڈت
- ۱۷۔ شری اشوک پاٹل
- ۱۸۔ شری سومیشور ملکارجن
- ۱۹۔ شری اشفاق خان منصوروی

### Urdu Translators

Mr. Khan Hasnain Aquib Mohd. Shehbaz Khan  
Mr. Asif Nisar Sayyed

### Co-ordinator (Urdu)

**Khan Navedul Haque Inamul Haque,**  
Special Officer for Urdu,  
M.S. Bureau of Textbooks, Balbharati

### Co-ordinator (Marathi)

Dr. Ajaykumar Lolge  
Special Officer for Work Experience,  
Incharge Spl. Officer for Arts, Physical Education

### Urdu D.T.P. & Layout

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

### Cover Designing

Shrimati Mayura Dafal

### Artwork & Designing

Shri Shrimant Honrao,  
Shri Manoj Patil  
Shri Rahul Bhalerao

### دکھیلیں، کریں، سیکھیں، کی مضمون کمیٹی

- ۱۔ شری جی۔ آر۔ پٹور دھن (صدر)
- ۲۔ پروفیسر سروج دیبٹکھ
- ۳۔ شری پرکاش پارکھے
- ۴۔ شری سنیل دیبائی
- ۵۔ شری مگل دیشپانڈے
- ۶۔ شری سنوتوش تھلے
- ۷۔ شریتمتی رشی راجپورکر
- ۸۔ شری ویدیا دھر مہاترے
- ۹۔ شری ناگ سین بھالے راؤ
- ۱۰۔ شریتمتی وندنا پھڑترے
- ۱۱۔ شری گیانیشور گاڑگے
- ۱۲۔ ڈاکٹر اے کمار لوگے (رکن-سکرٹری)

### 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 Gosavi**  
Controller,  
M.S. Bureau of Textbook Production,  
Prabhadevi, Mumbai - 25

## بھارت کا آئین

### تمہید

ہم بھارت کے عوام متانت و سنجیدگی سے عزم کرتے ہیں کہ بھارت کو  
ایک مقتدر سماج وادی غیر مذہبی عوامی جمہوریہ بنائیں  
اور اس کے تمام شہریوں کے لیے حاصل کریں:  
انصاف، سماجی، معاشی اور سیاسی؛  
آزادی خیال، اظہار، عقیدہ، دین اور عبادت؛  
مساوات بہ اعتبار حیثیت اور موقع،  
اور ان سب میں  
اُخوت کو ترقی دیں جس سے فرد کی عظمت اور قوم کے اتحاد اور  
سالمیت کا تین ہو؛  
اپنی آئین ساز اسمبلی میں آج چھٹیس نومبر ۱۹۴۹ء کو یہ آئین  
ذریعہ ہذا اختیار کرتے ہیں،  
وضع کرتے ہیں اور اپنے آپ پر نافذ کرتے ہیں۔

## راشٹر گیت

جَن گَن مَن - اِدھ نایک جیہ ہے  
بھارت - بھاگیہ ودھاتا۔

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

وڈھیہ، ہماچل، یمن، گنگا،  
اُچھل جَل دھ ترنگ،  
توشہ نامے جاگے، توشہ آسشس ماگے،  
گا ہے توجیہ گاتھا،

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

جیہ ہے، جیہ ہے، جیہ ہے،  
جیہ جیہ جیہ، جیہ ہے۔

## عہد

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

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

میں اپنے والدین، استادوں اور بزرگوں کی عزت کروں گا اور ہر ایک  
سے خوش اخلاقی کا برتاؤ کروں گا۔

میں اپنے ملک اور اپنے لوگوں کے لیے خود کو وقف کرنے کی قسم کھاتا  
ہوں۔ اُن کی بہتری اور خوش حالی ہی میں میری خوشی ہے۔

عزیز بچو!

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

آپ کو نئی چیزیں بنانا، گانے گانا، کہانیاں سننا اور کھیلنا بہت پسند ہے۔ اس کے علاوہ آپ کو ساز بجانا، رقص اور ڈراما کرنا، تصویر بنانا، انھیں چسپاں کرنا، رنگنا اور نئے نئے کھیل تلاش کرنا بھی آپ کو بے حد پسند ہے۔ ہے نا؟

یہ تمام سرگرمیاں آپ 'کھیلیں، کریں، سیکھیں' کتاب کے توسط سے انجام دے پائیں گے۔ مختلف جسمانی حرکات کرنا، نئے کھیل اور مقابلے، راکھی، بھنگری، جوکر، آکاش قذیل، کاغذی لفافے، پھولوں کا ہار جیسی چیزیں بنانا، کہانی، مکالمہ، نظم، معما، مجسمہ، رنگ بھرنا، سازوں کا تعارف جیسے کام کرنا آپ کے لیے ممکن ہو جائے گا۔ اوپر دی ہوئی سرگرمیوں کے ذریعے آپ خوب لطف اندوز ہوں گے۔ آپ اپنی تیار کی ہوئی چیزوں کی چھوٹی موٹی نمائش کا اہتمام بھی کر سکیں گے۔ کچھ چیزیں دوسروں کو تحفے کے طور پر بھی دے سکیں گے جس سے آپ کو لطف اور شاماشی دونوں ہی ملیں گے۔ مختصراً کہا جائے تو آپ تعلیم برائے زندگی سے دوستی کرنے والے ہیں۔

جماعت میں آپ تمام جدید ٹیکنالوجی پر مبنی تعلیم حاصل کریں گے۔ یہ درسی کتاب آپ جیسے باصلاحیت، فعال طلبہ کے لیے اپنی صلاحیتوں کے اظہار کے لیے ایک بہترین وسیلہ ثابت ہوگی۔ تو آئیے سرگرمیوں پر مبنی آموزش کا تجربہ حاصل کریں!

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

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

(ڈاکٹر پائل)  
ڈائریکٹر

مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پبلیک نرمتی و  
ابھیاس کرم سنشو دھن منڈل، پونہ-۴

پونہ۔

تاریخ: ۱۴ مئی ۲۰۲۱ء

بھارتیہ سورتاریخ: ۲۴/۱۹۴۳

## ہدایات برائے اساتذہ

صحت اور جسمانی تعلیم، عملی تجربہ اور فنون لطیفہ کی تعلیم، ان تینوں مضامین کو بالترتیب **کھیلیں، کریں، سیکھیں** کے عنوان سے اس کتاب میں شامل کیا گیا ہے۔ معلم کو بہ حیثیت تسہیل کار دی ہوئی ہدایات کے مطابق اور اپنی خوش تدریسی/تخلیقی صلاحیتوں کی مدد سے سرگرمیاں مکمل کروانی ہیں۔ تینوں مضامین کے باہمی تعلق کے علاوہ ان کا ربط زبان، ریاضی اور ماحول کا مطالعہ جیسے مضامین سے بھی قائم کیا جاسکے گا۔ نیز باہم مدد طریقہ تدریس کے ذریعے طلبہ کو مسرت بخش تجربہ فراہم کیا جاسکے گا۔ ان کی تعلیم کو زندگی سے جوڑا جاسکے گا۔ اس کتاب میں ایسی سرگرمیاں شامل کی گئی ہیں جن کے ذریعے یہ تجربات زندگی بھر کام آئیں گے۔ سرگرمیاں انجام دینے کے لیے ہم متعلقہ اکائی میں ماہر سرپرست، معلم، کلاڑی، صنعتی شعبوں کے کارگیر، فن کار کی مدد لے سکیں گے۔ اس کے علاوہ اطلاعاتی مواصلاتی ٹکنالوجی کے جدید وسائل کا استعمال بھی کیا جاسکے گا۔

**کھیلیں، کریں، سیکھیں** کتاب میں محض صحت اور جسمانی تعلیم، عملی تجربہ اور فنون لطیفہ کی تعلیم جیسے مضامین سے متعلق صرف سرگرمیاں جمع نہیں کی گئی ہیں بلکہ طلبہ کو مختلف تعلیمی تجربات فراہم کرنے کے لیے کافی تعداد میں رنگین تصاویر اور اساتذہ کے لیے واضح ہدایات بھی دی گئی ہے۔ چوتھی جماعت کے طلبہ کو تخریر اور مطالعے کے عمل کی طرف دھیرے دھیرے لے جانے اور تعلیم کو مزید پر لطف بنانے کا یہ ایک بہترین راستہ ہے۔

اس درسی کتاب میں ایک دوسرے کے تکمیلی اجزاء کے طور پر خطوط، شکلیں، خط نگاری، خوش خطی، مٹی کا کام، دستیاب اشیاء سے سجاوٹی کام، آبی خواندگی، آفات کے حسن انتظام کے ذریعے قدرتی تبدیلیوں کا تعارف، پیشہ ورانہ تعلیم کی طرف لے جانے والی پیداواری سرگرمیاں، آمدورفت کے اصول، اطلاعاتی ٹکنالوجی کے تعارف کے ساتھ ساتھ مختلف جسمانی حرکات کے لیے آسان ورزش، صفائی، کھیل، مقابلے جیسی زندگی کو تعلیم سے تاحیات جوڑے رکھنے والی کئی سرگرمیاں شامل ہیں۔ چونکہ یہ کتاب طلبہ کے لیے ہے اس لیے اس میں نصاب، مقاصد، زمرے اور تمام سرگرمیاں شامل نہیں ہیں۔ ان امور کو سمجھنے کے لیے پاٹھیہ پبلیک منڈل کی تیار کردہ رہنمائے معلم (مراٹھی) کی مدد لینی ہوگی۔

مخصوص تعلیمی ضروریات کے حامل طلبہ میں کسی قسم کا امتیاز نہ برتتے ہوئے مشمولی تعلیم کے ذریعے تمام طلبہ کو یکساں طور پر مرکزی دھارے میں لاتے ہوئے ان کی تعلیم میں تسلسل برقرار رکھنے کی کوشش تمام سرگرمیوں کے انعقاد کے ذریعے کی جاسکتی ہے۔ ہر اکائی کا عنوان، تصویریں، پیشکش، اساتذہ۔ سرپرستوں کے لیے رہنما ہدایات اور طلبہ کے اظہار ذات کے لیے میری سرگرمی اس کتاب کی اہم خصوصیات ہیں۔ ہر طالب علم کو اپنی پسند کے مطابق آزادانہ طور پر مشق کے ذریعے مہارت حاصل کرنے اور شمولیت کے مواقع حاصل ہوں گے۔ اس لیے سرگرمیوں سے متعلق ان کے ہر عمل کو قبول کریں۔

**کھیلیں، کریں، سیکھیں** یہ تینوں موضوعات ایک ہی کتاب میں شامل ہونے کے باوجود ان مضامین کی سرگرمیاں اور قدر پیمائی مقررہ پیریڈ کے مطابق آزادانہ طور پر انجام دی جائیں۔ زبان دانی، انگریزی، ریاضی، ماحول کا مطالعہ وغیرہ مضامین سے ربط قائم کریں۔ سرگرمیوں کے انعقاد میں چلک رکھتے ہوئے جماعتی تشکیل میں تبدیلی، علاقائی سیر کا انعقاد اور اطلاعاتی ٹکنالوجی کے وسائل کا استعمال وسعت کے ساتھ کیا جاسکے گا۔ درس و تدریس کے مقاصد کی نتیجہ خیزی سے واقف ہونے کے لیے اہداف طے کر کے **مسلل ہمہ جہت قدر پیمائی** کی تکنیک کا استعمال کیا جاسکے گا۔ خصوصی ضروریات کے حامل طلبہ کی قدر پیمائی کے دوران مناسب احتیاط برتی جائے۔ طلبہ سے نہایت صاف ستھرے کام کی توقع رکھے بغیر انھیں اظہار رائے اور سرگرمی مرکز شمولیت کا موقع دینا متوقع ہے۔

تعلیمی اقدار کی نشوونما کے لیے آپ میں سے بہت سے فعال اور پر جوش اساتذہ اپنی اپنی اسکولوں میں تنوع سے بھرپور تجربات فراہم کرنے والی سرگرمیوں کا انعقاد کرتے ہیں۔ اس کی معلومات دینے والے ویڈیو منڈل کو ضرور ارسال کریں۔ ہم آپ کے تخلیقی مشوروں اور سرگرمیوں کا خیر مقدم کریں گے۔ کتاب میں دی ہوئی سرگرمیوں اور معاون سرگرمیوں کی کامیاب انجام دہی کے لیے آپ تمام کو نیک خواہشات!

کھیلیں، کریں، سیکھیں مضمون کمیٹی اور مجلس مشاورت

پاٹھیہ پبلیک منڈل، پونہ

سیکھیں

کریں

کھیلیں

Learning by Art

Learning by Doing

Learning by Playing

## کھیلیں، کریں، سیکھیں - چوتھی جماعت - ۲ موزشی ماحصل

نمبر شمار	مضمون	اکائی	۲ موزشی ماحصل
۱	کھیلیں	۱- صحت	<ul style="list-style-type: none"> <li>• صحت کے لیے اچھی عادتوں کو سمجھ کر ان پر عمل کرتا ہے۔</li> <li>• کھیل کے میدان سے متعلق اہم باتوں کی معلومات حاصل کرتا ہے۔</li> </ul>
		۲- مختلف حرکات و سکنات اور مناسب جسمانی حالت	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مناسب جسمانی حالت قائم رکھ کر مختلف حرکات کی مشق / ورزش کرتا ہے۔</li> </ul>
		۳- کھیل اور مقابلے	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مختلف قسم کے کھیلوں میں دلچسپی لیتا ہے۔ مقابلوں میں شرکت کرتا ہے۔</li> </ul>
		۴- مہارت پر مبنی سرگرمیاں	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مہارت پر مبنی سرگرمیوں کی مشق کرتا ہے۔</li> </ul>
		۵- ورزش	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تمام جوڑوں اور عضلات کو فعال رکھنے کے لیے مناسب ورزش کرتا ہے۔</li> </ul>
۲	کریں	۱- ضرورت پر مبنی سرگرمیاں	<ul style="list-style-type: none"> <li>• جماعت کی آرائش کر کے خاص دنوں اور اطراف میں موجود چھوٹی صنعتوں کی معلومات بتاتا ہے۔</li> <li>• پانی کے مختلف استعمال بتاتا ہے۔ پانی سے متعلق بڑی گیت، کہانی، پانی ذخیرہ کرنے کے وسائل بتاتا ہے اور تصویروں میں رنگ بھرتا ہے۔</li> <li>• زلزلہ، سیلاب، سونامی، جنگل کی آگ، بجلی گرنا جیسی قدرتی آفات کی تصویریں پہچانتا ہے۔</li> </ul>
		۲- دلچسپی پر مبنی سرگرمیاں	<ul style="list-style-type: none"> <li>• آس پاس دستیاب وسائل کی مدد سے جدیدیت سے ہم آہنگ ہو کر دلچسپی کے مطابق وسائل تیار کرتا ہے۔</li> </ul>
		۳- مہارت پر مبنی سرگرمیاں	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ضروریات اور مسائل سے متعلق مہارت پر مبنی اور سماج کے لیے مفید وسائل تیار کرتا ہے۔</li> </ul>
		۴- اختیاری سرگرمیاں پیداواری سرگرمیاں	<ul style="list-style-type: none"> <li>• پیداوار کے لیے ضروری بنیادی مہارتیں حاصل کر کے محدود معاشی پیداوار کے لیے کیے جانے والی سرگرمیوں میں حصہ لیتا ہے۔</li> <li>• غذا، لباس اور مکان سے متعلق سرگرمیوں میں شامل ہوتا ہے۔</li> </ul>
		۵- اطلاعی نکتا لوجی، آمدورفت کے اصول	<ul style="list-style-type: none"> <li>• کمپیوٹر کے مختلف اجزا کو پہچان کر بیرونی اجزا کی دیکھ بھال کرتا ہے۔</li> <li>• آمدورفت کے اصول کو سمجھتا ہے۔</li> </ul>
		۶- دیگر شعبے - مویشی پروری	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مختلف پالتو جانوروں اور پرندوں کو پہچانتا ہے اور ان کے استعمال بتاتا ہے۔</li> </ul>
۳	سیکھیں	۱- تصویر	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اپنی پسند کے مطابق دائرہ، مثلث، چوکون بنا کر رنگ بھرتا ہے۔</li> <li>• لکیروں کی مختلف شکلوں سے آسان شکلیں بناتا ہے اور نقاشی کرتا ہے۔</li> <li>• ٹھہے کام اور کولاج بناتا ہے۔ رنگوں کی پہچان بتاتا ہے اور تصویر میں رنگ بھرتا ہے۔ خوش خطی کے لیے لکیروں کی مشق کرتا ہے۔</li> </ul>
		۲- مجسمہ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مٹی کام کی مدد سے مختلف چیزیں تیار کرتا ہے۔</li> </ul>
		۳- گانا	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تک بندی، اجتماعی گیت ترنم اور سُر تال کے ساتھ گاتا ہے۔</li> </ul>
		۴- بجانا / موسیقی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• سازوں سے متعارف ہوتا ہے۔ تال کے ساتھ تالیاں بجاتا ہے۔</li> </ul>
		۵- رقص	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ہاتھوں اور پیروں کو لے کے ساتھ حرکت دیتا ہے۔ تک بندی اور اجتماعی گیتوں پر اداکاری کے ساتھ رقص کرتا ہے۔</li> </ul>
		۶- ڈراما / اداکاری	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مختلف سرگرمیوں کی مدد سے اداکاری اور ڈرامے سے متعارف ہوتا ہے۔ جسمانی اور ریڈیائی اداکاری کی پیش کش کرتا ہے۔</li> </ul>

# بھارت کا آئین

## حصہ ۴ الف

### شہریوں کے بنیادی فرائض

اقتباس ۵۱ الف

بنیادی فرائض - بھارت کے ہر شہری کا یہ فرض ہوگا کہ وہ -

- (الف) آئین پر کاربند رہے اور اس کے نصب العین اور اداروں، قومی پرچم اور قومی ترانے کا احترام کرے۔
- (ب) ان اعلیٰ نصب العین کو عزیز رکھے اور ان کی تقلید کرے جو آزادی کی تحریک میں قوم کی رہنمائی کرتے رہے ہیں۔
- (ج) بھارت کے اقتدار اعلیٰ، اتحاد اور سالمیت کو مستحکم بنیادوں پر استوار کر کے ان کا تحفظ کرے۔
- (د) ملک کی حفاظت کرے اور جب ضرورت پڑے قومی خدمت انجام دے۔
- (ه) مذہبی، لسانی اور علاقائی و طبقاتی تفرقات سے قطع نظر بھارت کے عوام الناس کے مابین یک جہتی اور عام بھائی چارے کے جذبے کو فروغ دے نیز ایسی حرکات سے باز رہے جن سے خواتین کے وقار کو ٹھیس پہنچتی ہو۔
- (و) ملک کی ملی جلی ثقافت کی قدر کرے اور اسے برقرار رکھے۔
- (ز) قدرتی ماحول کو محفوظ رکھے اور بہتر بنائے اور جانداروں کے تئیں محبت و شفقت کا جذبہ رکھے۔
- (ح) دانشورانہ رویے سے کام لے کر انسان دوستی اور تحقیقی و اصلاحی شعور کو فروغ دے۔
- (ط) قومی جائداد کا تحفظ کرے اور تشدد سے گریز کرے۔
- (ی) تمام انفرادی اور اجتماعی شعبوں کی بہتر کارکردگی کے لیے کوشاں رہے تاکہ قوم متواتر ترقی کی منازل طے کرنے میں سرگرم عمل رہے۔
- (ک) سرپرستوں کو چاہیے کہ چھ سے چودہ سال کی عمر کے بچوں کے لیے تعلیم کے مواقع فراہم کرے۔

## فہرست

سیکھیں		کریں		کھیلیں	
صفحہ نمبر	اکائی	صفحہ نمبر	اکائی	صفحہ نمبر	اکائی
۶۱	۱- تصویر	۳۱	۱- ضرورت پر مبنی سرگرمیاں	۱	۱- صحت
۷۱	۲- مجسمہ سازی (دستکاری)	۳۵	۲- دلچسپی پر مبنی سرگرمیاں	۸	۲- مختلف حرکات و سکنات
۷۵	۳- گانا	۳۸	۳- مہارت پر مبنی سرگرمیاں	۱۳	۳- کھیل اور مقابلے
۷۸	۴- بجانا (ساز)	۴۱	۴- اختیاری سرگرمیاں	۱۸	۴- مہارت پر مبنی سرگرمیاں
۸۰	۵- رقص	۵۶	۵- دیگر شعبے	۲۳	۵- ورزش
۸۴	۶- ڈراما/اداکاری				

تصویر خوانی

اءا میرا روزانہ کا معمول



- ◆ مطالعہ کرنا
- ◆ گھر میں صفائی رکھنا
- ◆ میدان پر کھیلنا
- ◆ اچی کی مدد کرنا
- ◆ بڑوں کا حکم ماننا
- ◆ اسکول کا دیا ہوا گھر کام کرنا
- ◆ رات کا کھانا کھانا
- ◆ جلدی سونا



- ◆ صبح سویرے جاگنا
- ◆ معمولات انجام دینا
- ◆ دانت مانجھنا
- ◆ یوگا، ورزش
- ◆ نہانا
- ◆ کپڑے پہننا
- ◆ ناشتہ کرنا
- ◆ اسکول جانا

◆ روزانہ کے معمولات کی اہمیت بتائیں۔ جلدی سونے، جسمانی صفائی، متوازن غذا، کھیل اور ورزش جیسی سرگرمیوں کی ہماری زندگی میں اہمیت کے موضوع پر مباحثہ منعقد کروائیں۔ روزانہ کے کاموں کی فہرست لکھوا کر کاموں کی نوعیت کے لحاظ سے جدول تیار کروائیں۔



## ۱۲ جسمانی صفائی

صحیح ✓ ہے یا غلط ✗ لکھیے۔



نہاتے وقت تمام اعضا کی صفائی کریں۔

بڑوں کی مدد سے ناخن تراشیں، میل صاف کریں۔

بالوں کو نہ سنواریں۔

آنکھ، ناک اور زبان کی صفائی نہ کریں۔

کھانے کے بعد دانت صاف کریں۔

بیت الخلا سے آنے کے بعد ہاتھ پیر دھوئیں۔

کھانے سے پہلے ہاتھ اچھی طرح نہ دھوئیں۔

جلد سونیں اور جلد جاگیں۔

## اپنے آس پاس کے ماحول کی صفائی



صحیح ✓ ہے یا غلط ✗ لکھیے۔

عوامی جگہوں پر کچرا پھینکیں۔

گیلا کچرا نیلے ڈبے میں اور سوکھا کچرا ہرے ڈبے میں ڈالیں۔

گھر اور آس پاس کا ماحول صاف رکھیں۔

کہیں بھی تھوکیں۔



زیادہ نمک کھانے سے پرہیز کریں۔



تازہ غذا کھائیں۔



خوب پانی پیئیں۔



غذا میں پھل، سبزی ترکاری، اناج،  
دالوں اور تہن کو شامل کریں۔



غذا



کھلی اشیا کھانے سے بچیں۔

جسمانی کام ختم ہو جانے کے بعد تھکے ہارے جسم کو آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ روزانہ سات سے آٹھ گھنٹوں کی نیند لینے کے بعد جسم میں دوبارہ چستی پھرتی آجاتی ہے۔



◆ تھالی/ رکابی میں پروسی ہوئی گھر کی بنی غذائی اشیا ختم کرنے کا عادی بنانے کے مقصد سے معلومات دیں۔ غذا، آرام اور نیند کے نکات پر مباحثہ کروا کر ان کی اہمیت سمجھائیں۔



نہانے اور پیشاب پاخانے کے لیے گھروں میں بیت الخلا اور حمام بنے ہوتے ہیں۔ اسی طرح عوامی جگہوں پر بھی بیت الخلا کی سہولت ہوتی ہے۔ پیشاب یا پاخانے کی حاجت محسوس ہو تو اسے روک کر نہ رکھیں۔ راستے کے کنارے، میدان یا کھلی جگہ میں پیشاب پاخانہ نہ کریں۔ ایسا کرنے سے متعدی بیماریاں پھیلتی ہیں۔ پیشاب پاخانے سے فارغ ہونے کے بعد ہاتھ پیر صابن سے دھوئیں۔ جسم کے دیگر اعضا کی صفائی کے لیے پانی کا استعمال احتیاط سے کریں۔ بیت الخلا اور حمام کو صاف رکھنے کی ذمہ داری بھی ہماری ہی ہے۔ حاجت سے فارغ ہو جانے کے بعد ضرورت کے مطابق پانی کا استعمال کریں۔



صحت کو نقصان پہنچانے والی عادتوں کو بُری عادتیں کہا جاتا ہے۔ بری عادتوں سے بچیں۔ خود میں موجود بری عادتیں چھوڑ دیں۔



۱۔ اپنی اچھی عادتوں کی فہرست بنائیے۔

۲۔ نیچے چند عادتیں درج ہیں۔ ان پر مباحثہ کیجیے اور جو اچھی عادتیں ہیں انہیں لکھیے۔

ہر قسم کی سبزی ترکاری، اسل، کچو مر / سلاد کھاتا ہوں۔	گھر میں بنائی ہوئی غذا کھاتا ہوں۔
ہمیشہ ہوا بند محفوظ غذا کھاتا ہوں۔	مختلف پھل شوق سے کھاتا ہوں۔
بازار میں ملنے والی مختلف کولڈ ڈرنکس مسلسل پیتا ہوں۔	پڑھائی کے لیے کمپیوٹر استعمال کرتا ہوں۔
روز کسرت کرتا ہوں۔	مجھے ورزش کرنا پسند ہے۔
وڈا پاؤ، برگر، بھیل، نوڈلس بار بار کھاتا ہوں۔	میں دن بھر موبائل پر گیم کھیلتا ہوں۔
میدانی کھیل کھیلتا ہوں۔	میں بہت دیر تک ٹی. وی. دیکھتا ہوں۔

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



**سردی زکام :** اس بات کا خیال رکھیں کہ ناک بہنے یا کھانسی جیسی بیماریوں میں کسی دوسرے کے رابطے میں نہ آئیں۔ ڈاکٹر کو دکھائیں اور ماسک پہنیں۔



**عام بخار:** جسم کا درجہ حرارت بڑھ جانے کی وجہ سے جسم کے گرم ہونے کو بخار آنا کہتے ہیں۔ عام بخار میں ماتھے پر ٹھنڈے پانی کی پٹیاں رکھنے سے بخار کم ہو سکتا ہے۔ سادے پانی سے جسم کو پونچھنے سے بھی بخار کم ہوتا ہے لیکن ڈاکٹر کو ضرور دکھائیں۔



**اندرونی زخم (ضرب):** کھیلنے کے دوران میدان پر گر جانے کی وجہ سے ہمارے عضلات کو شدید ضرب لگتی ہے۔ یہ ضرب جسم کے اوپر دکھائی نہیں دیتی لیکن جسم کے عضلات درد کرتے ہیں۔ ایسے وقت جسم کے اعضا کو کم سے کم حرکت دینی چاہیے۔ ڈاکٹر کو ضرور دکھائیں۔



**بدن درد :** جسم کے مختلف حصوں میں ہونے والے درد کو بدن درد کہتے ہیں۔ سر، پیٹھ، پیٹ، کمر وغیرہ جیسے جسمانی اعضا میں درد ہونے پر سرپرستوں یا اساتذہ کو فوراً بتائیں۔ ڈاکٹر کو بھی دکھائیں۔



حادثہ ہونے یا زخم لگ جانے کے بعد زخمی شخص کو ڈاکٹر کی مدد حاصل ہونے سے پہلے جو معالجہ کیا جاتا ہے اسے ابتدائی طبی امداد (فرسٹ ایڈ) کہتے ہیں۔ زخمی کو ابتدائی طبی امداد دینے کے فوراً بعد ڈاکٹر کے پاس لے جانا چاہیے۔

**خون بہنا :** خون بہنے کی صورت میں اس جگہ کو ایک ہاتھ سے دبائے رکھ کر خون کے بہاؤ کو روکا جائے۔ خون کا بہاؤ رک جانے کے بعد زخم کو پانی سے اچھی طرح صاف کر کے اس پر جراثیم کش دوا لگائیں اور پھر اس پر کپاس اور مضبوطی سے پٹی لگائی جائے۔ جلد از جلد ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔



**خراش آنا :** جسم کے جس حصے پر خراش آئی ہو اسے پانی سے صاف کریں۔ پھر صاف اور سوکھے کپڑے سے اچھی طرح پونچھیں۔ اس جگہ جراثیم کش دوا اور مرہم لگائیں۔ بڑے بزرگوں سے مدد لیں۔





**جلنا (جھلس جانا):** جو جگہ جھلس گئی ہو اس پر فوراً احتیاط سے ٹھنڈا پانی ڈالیں۔ جھلس جانے پر جو مرہم استعمال کیے جاتے ہیں ان کا استعمال کریں۔ ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

**ہڈی پر چوٹ لگنا:** جسم کی

ہڈی ٹوٹ جانے یا ہڈی کو

چوٹ لگنا فریکچر کہلاتا ہے۔ جو

ہڈی ٹوٹی ہو اسے زیادہ حرکت

نہ دیتے ہوئے کسی پٹی کا سہارا دیا جائے یا اسے باندھ کر رکھا

جائے۔ ڈاکٹر سے فوراً رجوع کیا جائے۔



**میری سرگرمی:** ایک خالی ڈبالے کرفرسٹ ایڈ باکس بنائیے۔ اس میں گھر میں دستیاب ابتدائی طبی سامان رکھیے۔ اس کے بارے میں معلومات حاصل کیجیے۔

## ۱۶۹ لباس / پوشاک

موسم کے لحاظ سے الگ الگ لباس استعمال کیے جاتے ہیں۔ گرمیوں میں سوئی، ہلکے رنگ کے کپڑوں کے ساتھ سر پر رومال یا ٹوپی جیسا لباس پہنا جاتا ہے جبکہ سردیوں کے موسم میں گرم اوٹنی کپڑے، سویٹر، صدری، مفلر، کنٹوپ، دستانے، جرابیں وغیرہ پہنے جاتے ہیں۔ برسات کے موسم میں بارش سے بچنے کے لیے برساتی (رین کوٹ)، ٹوپی اور برساتی جوتے استعمال کیے جاتے ہیں۔

ہم مختلف وقتوں میں جو الگ الگ کپڑے پہنتے ہیں انھیں لباس کہا جاتا ہے مثلاً اسکول کی پوشاک، کسی شادی کی تقریب میں پہنا جانے والا لباس، کسی پیشے کے لحاظ سے پہنا جانے والا لباس۔

کھیل اور ورزش کے لیے پہنا جانے والا لباس الگ الگ قسم کا ہوتا ہے۔ کھلاڑیوں کو ان کے کھیل کے مطابق لباس پہننا ہوتا ہے۔



**میری سرگرمی:** مختلف کھیلوں کے لیے استعمال کیے جانے والے لباس کی تصویریں تصویری بیاض میں چسپاں کیجیے۔

## ۲۔ مختلف حرکات و سکنات



### ۲ء مختلف حرکات و سکنات

تصویروں میں دکھائی ہوئی مختلف حرکات کو پہچان کر ان کے مطابق حرکات کیجیے۔



جھکنا



چلنا



کودنا



ٹھٹھنا



پھگڑی



ساتھی سے پاؤں پکڑوا کر ہاتھوں کے بل چلنا



توازن سنبھالنا

### میری سرگرمی :

- حرکات کو پہچان کر انہیں نمبر دیجیے۔ کیا کچھ حرکات کو دو تین نمبر دیے جاسکتے ہیں؟ بات چیت کیجیے۔

۱۔ ایک ہی جگہ پر کی جانے والی حرکات ۲۔ جگہ بدل کر ۳۔ وسائل کے ساتھ حرکات ۴۔ ساتھی کی مدد سے حرکات



قلا بازی کھانا



کمر کو گول گھمانا



لنگڑی کھیلنا



پیٹھ پر لاد کر لے جانا



رنگ پھینکنا



گیند پکڑنا / پھینکنا



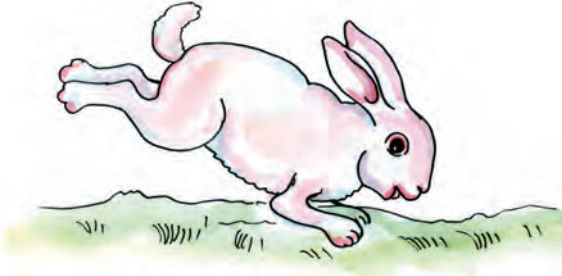
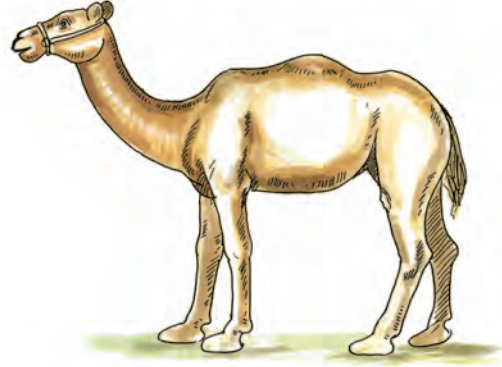
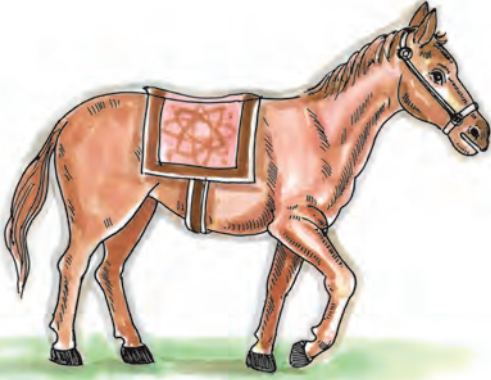
دائرے میں ایڑی کے بل چلنا



رستی کھینچنا

◆ مختلف حرکات و سکنات کی فہرست بنا کر ان پر مبنی کھیلوں اور مقابلوں کا انعقاد کریں۔ کھیل اور مقابلوں کی شرائط اور اصول بتا کر ان اصولوں کی پاسداری کرنے کے لیے کہیں۔

الگ الگ جانوروں اور پرندوں کی حرکات و سکنات کا مشاہدہ کر کے اسی طرح کی حرکات و سکنات انجام دینے کو نقالی والی حرکات کہا جاتا ہے۔



**میری سرگرمی :** کسی جانور کی چال کی نقالی کر کے اپنے ساتھیوں سے اسے پہچاننے کو کہیے۔

◆ مختلف جانوروں کی چال اور ان کی چھلانگ کی نقالی کرنے کی کوشش کروائیں۔ ان کی چال اور اس کے مقابلوں کا انعقاد کریں۔



گیندوں کی رنگ برنگی دنیا



والی بال



تھرو بال



فٹ بال



ڈائج بال



نیٹ بال



باسکیٹ بال



کرکٹ بال



ٹینس بال



ہاکی بال



سافٹ بال

گیند کے ساتھ کی جانے والی چند حرکات

فیلڈنگ : گیند کو روکنا	ہٹنگ : مارنا	ڈربلنگ : چکمہ دینا
کلنگ : پیر سے مارنا	اسٹاپنگ : روکنا	شوٹنگ : گیند کو زور سے پھینکنا / مارنا
ہیڈنگ : سر سے مارنا	اسکوپنگ : اونچا اٹھانا	کچنگ : لپکنا / تھامنا
پاسنگ : ساتھی کی طرف گیند بڑھانا	پیٹنگ : گیند کو مارنا	تھرونگ : پھینکنا

◆ الگ الگ کھیلوں کی گیندوں کے ساتھ کی جانے والی حرکات اور بنیادی مہارتیں سکھائیں۔ ان مہارتوں پر مبنی مقابلوں اور چھوٹے کھیلوں کا انعقاد کریں۔



مختلف کام کرتے وقت ہمارے جسم کا مناسب حالت میں ہونا نہایت اہم ہوتا ہے۔ مناسب جسمانی حالت کی وجہ سے انجام دیے جانے والے کام بھی مناسب طریقے سے مکمل ہوتے ہیں اور جسم اور مختلف اعضا کو کم سے کم تکلیف ہوتی ہے۔ مختلف کام انجام دیتے وقت غلط یا نامناسب جسمانی حالت کی وجہ سے اعصاب اور جوڑوں پر برے اثرات پڑتے ہیں۔ جسمانی حالت کے مسلسل غلط اور نامناسب حالت میں رہنے کی وجہ سے ہمارا جسم ہمیشہ کے لیے اسی غلط حالت میں رہنے کا عادی بن سکتا ہے۔



فوجی دستوں کی پریڈ بہت منظم ہوتی ہے۔ ان کی ہر حرکت پریڈ کی کوئی نہ کوئی قسم ہوتی ہے۔ پریڈ کی وجہ سے نظم و ضبط، ہم آہنگی اور حکم کی تعمیل جیسی خصوصیات پروان چڑھتی ہیں۔

- ◆ مختلف جسمانی حالتوں کے بارے میں مباحثہ کر کے مناسب جسمانی حالت کے بارے میں معلومات دیں اور ہمیشہ مناسب جسمانی حالت کا خیال رکھنے کی ترغیب دیں۔
- ◆ فوجی پریڈ کی ترتیب کے موضوع پر مباحثہ کریں۔

## پریڈ کی کچھ قسمیں

### (۱) قدم تال:

جگہ پر ہی ایک تال میں پہلے بائیں اور پھر دایاں پیر متواتر اوپر نیچے کرنے کو قدم تال کہتے ہیں۔ قدم تال روکنے کے لیے 'اسکواڈ ٹھم' کی ہدایت دی جاتی ہے۔

### (۲) داہنے مڑ:

'داہنے مڑ' کی ہدایت دائیں جانب مڑنے کے لیے دی جاتی ہے۔

### (۳) بائیں مڑ:

بائیں جانب مڑنے کے لیے 'بائیں مڑ' کی ہدایت دی جاتی ہے۔

### (۴) پیچھے مڑ:

پیچھے کی طرف منہ کر کے کھڑے رہنے کے لیے 'پیچھے مڑ' کی ہدایت دی جاتی ہے۔



بنیادی حالت

۱

۲  
قدم تال

۳

بنیادی حالت

۱

۲  
بائیں مڑ

۳

۳



بنیادی حالت

۱

۲  
داہنے مڑ

۳

بنیادی حالت

۱

۲  
پیچھے مڑ

۳

۳

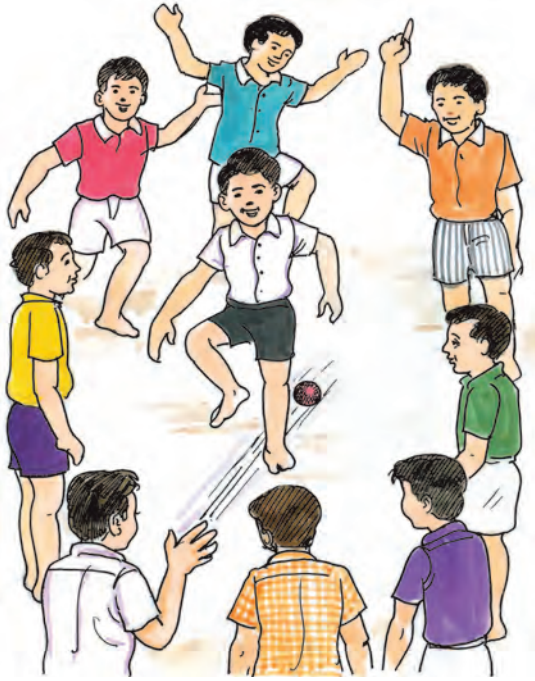


میری سرگرمی: پریڈ میں حصہ لیں۔

♦ پریڈ سے پہلے پریڈ کی مختلف اقسام کی مشق کروائیں۔ سادوہان، وٹرام، آرام سے جیسی حالتیں مناسب طور پر ہو رہی ہیں یا نہیں اس طرف توجہ دیں۔

## ۳۔ کھیل اور مقابلے

### ۳ء چھوٹے چھوٹے کھیل



گیند مار کر آؤٹ کرنا



تالاب - زمین



رستہ کشی



رومال پانی



لنگڑی

◆ اس بات کا خیال رکھیں کہ کھیلنے کے دوران بچے نہ گریں۔ (میدان صاف رہے) کھیلوں کی تصویروں کا مشاہدہ کروائیں۔ مختلف کھیلوں کو عملی طور پر کھلائیں۔



بل کھا کر دوڑنا



رستی کودنے کا مقابلہ



اینٹوں پر چلنے کا مقابلہ



### میری سرگرمی :

• کسی مقابلے میں اپنی شرکت کو بیان کیجیے۔

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

• آپ کو کس مقابلے میں حصہ لینا پسند ہے؟ کیوں؟

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

• آپ نے جن کھیل کے مقابلوں میں حصہ لیا ہے، ان کی ذیل کے مطابق درجہ بندی کیجیے۔

(۱) دو کا مقابلہ (۲) ساتھی کی مدد سے مقابلہ

(۳) وسائل کے ساتھ مقابلہ (۴) گروہی مقابلہ

◆ مقابلوں کے انعقاد میں حفاظتی اقدامات کا خاص خیال رکھیں۔ مقابلے کی تمام شرطیں اور اصول پہلے ہی سمجھا دی جائیں۔



کنچے



گلی ڈنڈا



ٹائر چلانا



لٹو گھمانا



سادہ پھکڑی



ایک ہاتھ کی پھکڑی



پجلی پھکڑی

♦ مقامی اور روایتی کھیلوں کی فہرست بنائیں۔ نئے کھیل کیسے کھیلے جائیں طلبہ کو سمجھائیں۔

کھیلنے سے نہ صرف ہماری تفریح ہوتی ہے بلکہ ہمیں خوشی بھی ملتی ہے۔ الگ الگ دلچسپ سرگرمیوں کے ذریعے جسم اور دل جوش سے بھر جاتے ہیں۔ اس کی وجہ سے بوریٹ دور ہوتی ہے اور پڑھائی کے لیے ہمارے دل میں اُمنگ پیدا ہوتی ہے۔

### تفریحی سرگرمیاں

الگ الگ طرح سے تالی بجانا۔

ایک دوسرے کی اداکاری کرنا / چہرے کے تاثرات کی نقل کرنا۔

ایک منٹ کے لیے آنکھیں بند کر کے خاموش بیٹھنا۔

مختلف جانوروں اور پرندوں کی آوازیں نکالنا۔

### تفریحی کھیل

۱۔ معلومات کے ذریعے اشیا کا تعارف۔

۲۔ خزانے کی تلاش۔

۳۔ ٹیبل ٹینس کی گیند کو سیدھا لے جانا۔

۴۔ ماچس کی ڈبیا گراننا۔

۵۔ رنگ میں گیند ڈالنا۔

۶۔ یادداشت پر مبنی کھیل۔

۷۔ چلو سے گلاس بھرنا۔

۸۔ متعین وقت میں سرگرمی / حرکت کرنا۔

۹۔ ایک دوسرے کو ہنسانا۔

۱۰۔ پیچھے سے کس کی آواز آ رہی ہے پہچاننا۔

۱۱۔ ڈبے میں رکھی چیز پہچاننا۔

۱۲۔ بو کی مدد سے چیز پہچاننا۔

۱۳۔ گیند پھینک کر مارنا۔

۱۴۔ نشانہ بازی۔

۱۵۔ دوست پہچاننا۔

۱۶۔ بالٹی میں گیند ڈالنا۔

### میری سرگرمی:

• اپنے پسندیدہ کھیل کا نام بتائیے۔

• اوپر دیے ہوئے تفریحی کھیلوں میں سے آپ کو کون سے کھیل پسند ہیں؟

• کسی نئے کھیل کے بارے میں جماعت میں معلومات دیجیے۔

◆ مختلف کھیلوں کی فہرست بنا کر دستیاب وسائل کا خیال کرتے ہوئے کھیلوں کا انعقاد کریں۔ مختلف نشستی کھیلوں کے بارے میں معلومات حاصل کریں اور ان کھیلوں کے اُصولوں اور مہارتوں کے بارے میں مباحثہ کروائیں۔

بیٹھ کر کھیلے جانے والے کھیلوں کو نشستی کھیل کہا جاتا ہے۔ کانا پھوسی، میوزک تکیہ، سانپ سیڑھی، لوڈو، کیرم جیسے مختلف کھیلوں سے تفریح حاصل ہوتی ہے۔ ان کھیلوں کے ذریعے ذہنی یکسوئی، قوت فیصلہ، خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے اور فارغ وقت کا بہتر استعمال کیا جاسکتا ہے۔



کانا پھوسی



میوزک تکیہ



سانپ سیڑھی



شطرنج



لوڈو

### میری سرگرمی :

- اپنے پسندیدہ نشستی کھیل کا نام بتائیے۔
- اوپر دی ہوئی کھیلوں کی فہرست میں سے آپ کو کون سے کھیل پسند آئے؟
- کسی نئے نشستی کھیل کے بارے میں اپنے دوست کو معلومات دیجیے۔

♦ مختلف نشستی کھیلوں کے بارے میں پوچھیں۔ ان کھیلوں کے اصول اور بازیکیاں سمجھائیں۔ اصولوں کی پابندی کی ضرورت کی وضاحت کریں۔ ♦ میدان میں کھیلنے کی صورت نہ ہو تو نشستی کھیلوں کا انعقاد کریں۔ ♦ نشستی کھیلوں کے دوران فعالیت کو اہمیت دیں۔

## ۴۔ مہارت پر مبنی سرگرمیاں



۴۱۔ جمناٹک

کسی مخصوص تال کے ساتھ کی جانے والی جسمانی حرکات و سکنات کو جمناٹک کہا جاتا ہے۔ جمناٹک کرنے کے لیے جسم کا لچک دار ہونا ضروری ہوتا ہے۔ ذیل کی سرگرمیاں کرنے کے لیے پرجوش ورزش ضروری ہوتی ہے۔



ہینڈ اسٹینڈ و تھ سپورٹ یعنی سر نیچے اور پاؤں اوپر۔ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں پر جسم کا پورا وزن ڈال کر پاؤں دیوار سے ٹکا کر سر نیچے اور پاؤں اوپر کرنا۔



دوڑتے ہوئے آکر ہاتھ ٹیک کر قلابازی کھاتے ہوئے پیروں پر کھڑے ہونے کی مہارت کو ہینڈ اسپرنگ کہتے ہیں۔ ہینڈ اسپرنگ جمناٹک میٹ یا گدی لے پر کرنا چاہیے۔ یہ سرگرمی کرتے وقت ابتدا میں تربیت کار آپ کی کمر کو سہارا دیتے ہوئے آپ کی مدد کرے گا۔ مشق کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ آس پاس کوئی نوکدار چیز نہ پڑی ہو۔ دھیرے دھیرے آپ اس مہارت میں کامل ہو جائیں گے۔



- ◆ ممکن ہو تو جمناٹک پر مبنی کوئی ویڈیو دکھایا جائے۔ ہینڈ اسپرنگ کے لیے جمناٹک میٹ یا گدی لے کا استعمال کریں۔
- ◆ ہینڈ اسٹینڈ اور ہینڈ اسپرنگ کرتے وقت ابتدا میں کمر، پیٹھ اور پیروں کو سہارا دے کر مناسب حالت میں آنے کے لیے مدد کریں۔

میدانی کھیل کے مقابلوں کو تھلیٹکس کہتے ہیں۔ دوڑ کا راستہ اور میدان پر ہونے والے مختلف مقابلوں کو مجموعی طور پر تھلیٹکس کہا جاتا ہے۔ دوڑنا، چھلانگ لگانا اور پھینکنے کے مختلف مقابلے تھلیٹکس میں شمار ہوتے ہیں۔  
۱۰۰ میٹر، ۲۰۰ میٹر فاصلے کے لیے انتہائی تیز رفتاری سے دوڑنے کا مقابلہ۔



### میری سرگرمی:

- دی ہوئی تصویروں کا مشاہدہ کیجیے۔
- تصویر میں لڑکا کیا کر رہا ہے؟
- کیا اس کے ذریعے انجام دی گئی سرگرمی تھلیٹکس میں شمار ہوگی؟



- ◆ کم فاصلے کے لیے تیز رفتاری سے دوڑنے، چھوٹی بڑی مختلف گیند پھینکنے اور جگہ پر یا دوڑتے ہوئے اونچی اور لمبی چھلانگ لگانے کے مقابلوں کا انعقاد کریں۔ طلبہ کے تحفظ کا مناسب خیال رکھیں۔ کھیلوں کے مقابلے دیکھنے کا انتظام کریں۔
- ◆ تھلیٹکس کے مختلف مقابلوں کے ویڈیو دکھائیں۔



کوئی کھیل کھیلنے کے لیے درکار بنیادی مہارتوں کو اچھے طریقے سے حاصل کرنا ضروری ہوتا ہے۔ الگ الگ قسم کے کھیلوں کی مختلف بنیادی مہارتیں ہوتی ہیں۔ ان مہارتوں کی مشق کرنا ضروری ہوتا ہے۔

### کھیل اور اس کی مہارتیں



#### کبڈی

- ◆ دم سادھنا۔
- ◆ ہاتھ مار کر آؤٹ کرنا۔
- ◆ پیر مار کر آؤٹ کرنا۔
- ◆ کمر پکڑنا۔
- ◆ ٹخنہ پکڑنا

#### کھوکھو

- ◆ کھولنے پر سیدھی لکیر میں اٹھنا۔
- ◆ مسلسل اور متواتر رفتار سے کھودینا۔
- ◆ پیچھا کر کے کھلاڑی کو آؤٹ کرنا۔
- ◆ بل کھاتے ہوئے دوڑنا۔
- ◆ جھک کر چکمہ دینا۔



#### ہینڈ بال

- ◆ ڈر بلنگ : گیند کو پٹے دینا، پٹے دیتے ہوئے دوڑنا۔
- ◆ تھرونگ / پاسنگ : اپنے ساتھی کھلاڑی کی طرف گیند پھینکنا۔
- ◆ کچنگ : دونوں ہاتھوں سے گیند لپکنا۔
- ◆ شوٹنگ : چھلانگ لگا کر گول پوسٹ میں گیند ڈالنا۔
- ◆ گول کیپنگ : گیند کو گول پوسٹ میں جانے سے روکنا۔



◆ کھیل کی مہارتوں کو اچھی طرح سمجھائیں۔ مختلف کھیلوں کی کھیل کی مہارتوں پر مباحثہ کریں۔ ممکن ہو تو ویڈیو دکھائیں۔

ایک دوسرے کی پیٹھ یا کندھوں پر چڑھ کر تھیں تیار کرنے کو انسانی مینار کہتے ہیں۔ انسانی مینار کے ذریعے توازن، ہم آہنگی اور جسمانی توازن و ہم آہنگی کو فروغ حاصل ہوتا ہے۔ انسانی میناروں کی مشق میٹ یا گدی دار جگہ پر ہونی چاہیے۔ انسانی مینار بناتے وقت استاد یا کسی بڑی عمر کے شخص کی مدد لینی چاہیے اور ان کی نگرانی میں ہی یہ عملی کام انجام دیجیے۔



**میری سرگرمی:** ثقافتی پروگرام میں میوزک کی لے پر انسانی مینار کا مظاہرہ پیش کریں۔

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

ہمیں معلوم ہونا چاہیے کہ کس کھیل کے لیے کون سے وسائل درکار ہوتے ہیں۔ آئیے، مختلف کھیلوں کے لیے درکار وسائل کی فہرست بنائیں۔ کیا آپ بتا سکتے ہیں کہ دکھائے ہوئے میدانوں میں کون سے کھیل کھیلے جاتے ہیں؟ کھیل کے ان میدانوں کی معلومات اور ان کھیلوں کے لیے درکار وسائل کی معلومات حاصل کیجیے۔



ٹینس



ہاکی



ٹینیس کورٹ



آٹیاپائیا



باسکیت بال



بال بیڈمنٹن

### کھیل اور اس کے لیے درکار وسائل



باکسنگ گلووز



اسپائیکس



فٹ بال



ہاکی اسٹک



سافٹ بال

**میری سرگرمی:** کھیل (نام) اور اس کے لیے درکار وسائل (تصویر) کو جوڑنے کا کھیل کھیلیں۔

- ◆ کھیل کے میدان اور اس کے لیے درکار وسائل کے بارے میں معلومات دیں۔ اوپر دی ہوئی تصویروں میں اگر مخصوص کھیل کے وسائل نہ ہوں تو اپنے تصور سے متبادل کھیل کے وسائل کا استعمال کرتے ہوئے کھیل کی مہارت کے بارے میں معلومات دیں۔
- ◆ طلبہ کے دو گروہ بنا کر پہلے گروہ کو کھیل کا نام اور دوسرے گروہ کو کھیل کے لیے درکار وسائل کے نام بتانے کو کہیں۔ اس کے بعد دوسرا گروہ کھیل کا نام بتائے اور پہلا گروہ کھیل کے وسائل کے نام بتائے۔ اس طرح یہ سرگرمی کروائی جاسکتی ہے۔

# ۵۔ ورزش

## ۵ء جوشیلی ورزش



ورزش کرنے سے پہلے جسم کے عضلات اور جوڑوں کو مضبوط اور تیز رفتار سرگرمیوں کی تیاری کے لیے جو ورزش کی جاتی ہے اسے جوشیلی ورزش کہتے ہیں۔ اس کی وجہ سے ہمارا جسم کھیلنے، مختلف حرکات اور ورزش کے لیے تیار ہوتا ہے۔ جوشیلی ورزش کی وجہ سے کھیلنے کے دوران ہونے والی تکلیف اور ایذا سے بچا جاسکتا ہے۔

### روایتی جوشیلی ورزش کا طریقہ :

روایتی جوشیلی ورزش کرتے وقت سر سے پیر تک تمام اعضا کو تانا، جھکنا، مڑنا، گھمانا وغیرہ جیسی حرکات کی جاتی ہیں۔ آخر میں جگہ پر کھڑے رہ کر دوڑنے کی الگ الگ قسمیں اور حرکات انجام دی جاتی ہیں۔ بھاگنے دوڑنے والے تیز رفتار کھیلوں کے ذریعے بھی جوشیلی ورزش ہو جاتی ہے۔ تیزی سے زینے چڑھنے اترنے، چھلانگ لگانے اور تیز رفتار حرکات کے ذریعے بھی جوشیلی ورزش کی جاسکتی ہے۔

آپ محسوس کریں گے کہ جوشیلی ورزش کرتے وقت دل کی دھڑکن اور تنفس کی رفتار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔



گردن کو گول شکل میں گھمانا



پیر بغیر ہلائے دائیں اور بائیں جانب مڑنا



کندھوں پر اٹکی رکھ کر ہاتھ گول گھمانا



کمر پر ہاتھ رکھ کر آگے پیچھے جھکنا

♦ جوشیلی ورزش کی تعریف بتا کر اس کے فائدے بتائیں۔ طلبہ کو روزانہ جوشیلی ورزش کرنے کی ترغیب دیں۔ ورزش کی نئی نئی قسمیں سیکھ کر معلومات میں اضافہ کرنے کی تاکید کریں۔



سوریه نمسکار نہایت کم جگہ میں بغیر وسائل کے انجام دی جانے والی ورزش کی ایک قسم ہے۔ طلوع آفتاب یا غروب آفتاب کے وقت یہ ورزش فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔ اس ورزش کے لیے جگہ صاف ستھری اور محفوظ ہونی چاہیے۔



بنیادی حالت

♦ خیال رکھیں کہ سوریه نمسکار ورزش کے لیے درکار جسمانی حالت موزوں ہو۔ روزانہ اس ورزش کو کرنے کی عادت ڈالنے کی ترغیب دیں۔ سوریه نمسکار دن کی نسبت سے اجتماعی سوریه نمسکار کا انعقاد کیا جاسکتا ہے۔

موسیقی کی لے پر کی جانے والی مختلف تیز رفتار جسمانی حرکات اور سرگرمیوں کو ایروبکس کہا جاتا ہے۔

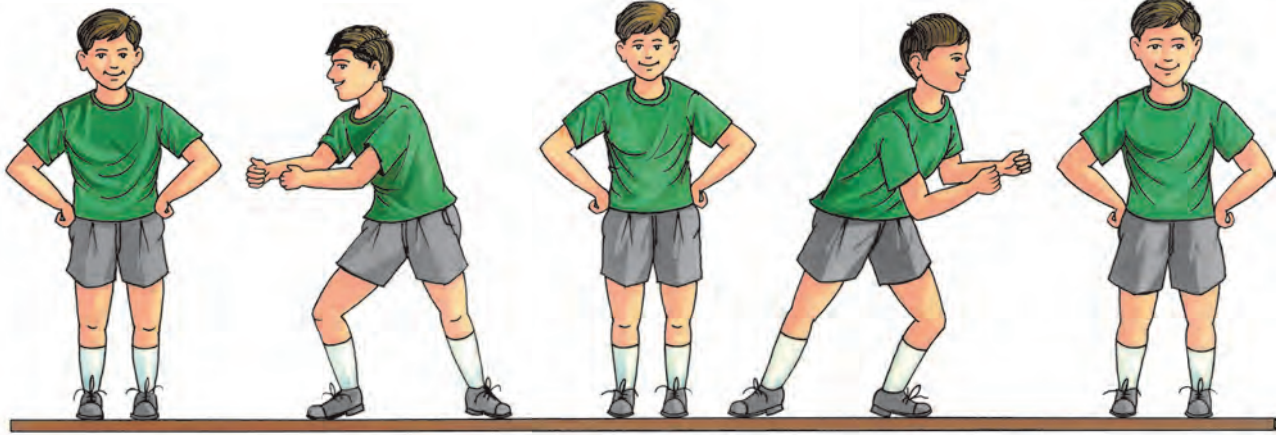
## ایروبکس کی چند عام قسمیں



بنیادی حالت

۱

۲



بنیادی حالت

۱

۲

۳

۴



بنیادی حالت

۱

۲

۳

۴

۵

۶

۷

۸

◆ ایروبکس ورزش کی وضاحت کر کے اس کے فائدے بتائیں۔ ممکن ہو تو ویڈیو دکھا کر سمجھائیں۔



موسیقی کی لے یا تھاپ پر کی جانے والی جسمانی ورزش کو لے بند ورزش کہا جاتا ہے۔ یہ ورزش بغیر وسائل کے یا پھر مختلف وسائل کے ساتھ انجام دی جاسکتی ہے۔

ڈمبل، جوڑی، گھنگھر والی لاٹھی جیسے وسائل کے ساتھ بھی مختلف ورزشیں کی جاسکتی ہیں۔ آپ کون کون سی ورزش کر سکتے ہیں؟

گیند، رومال، غبارے جیسے الگ الگ وسائل استعمال کر کے بھی آپ نئی ورزش تیار کر سکتے ہیں۔ اپنے دوستوں کی مدد سے اس طرح کی نئی ورزشیں تیار کیجیے۔

مختلف ورزشیں



بنیادی حالت

۱

۲

۳

۴



بنیادی حالت

۱

۲

۳

۴



بنیادی حالت

۱

۲

۳

۴



بنیادی حالت

۱

۲

۳

۴



بنیادی حالت

۱

۲

۳

۴



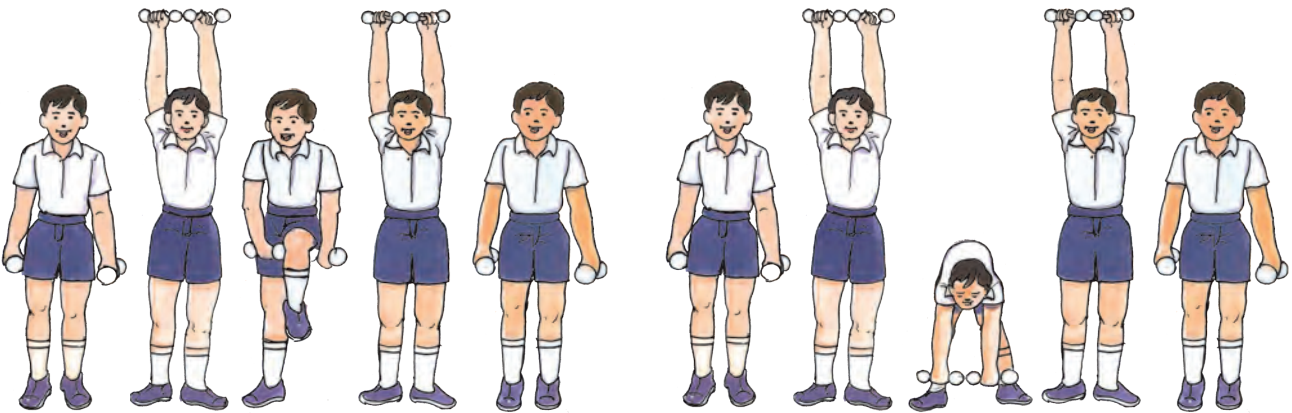
بنیادی حالت

۱

۲

۳

۴



بنیادی حالت

۱

۲

۳

۴

بنیادی حالت

۱

۲

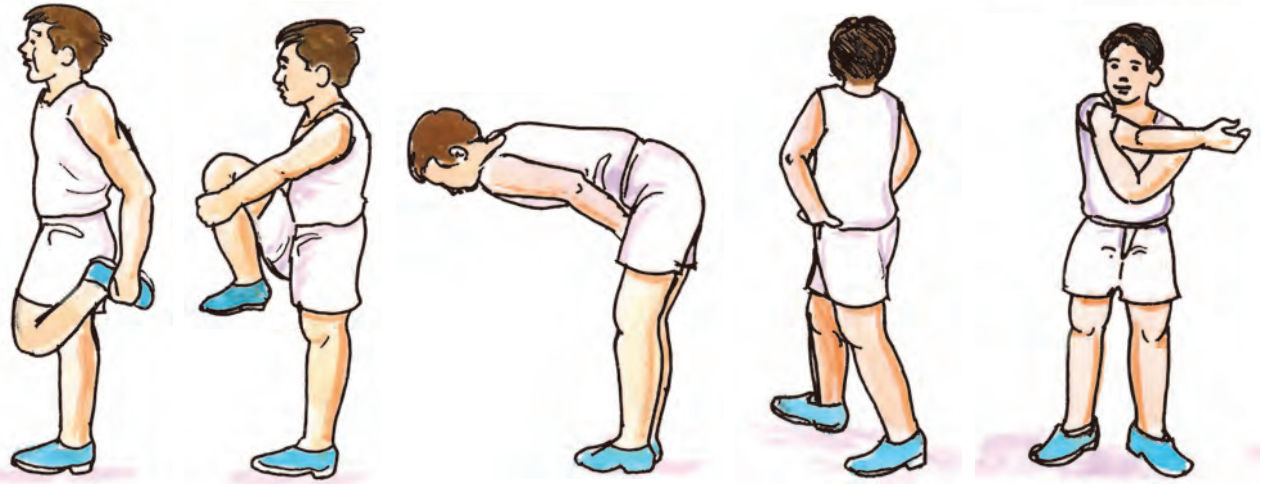
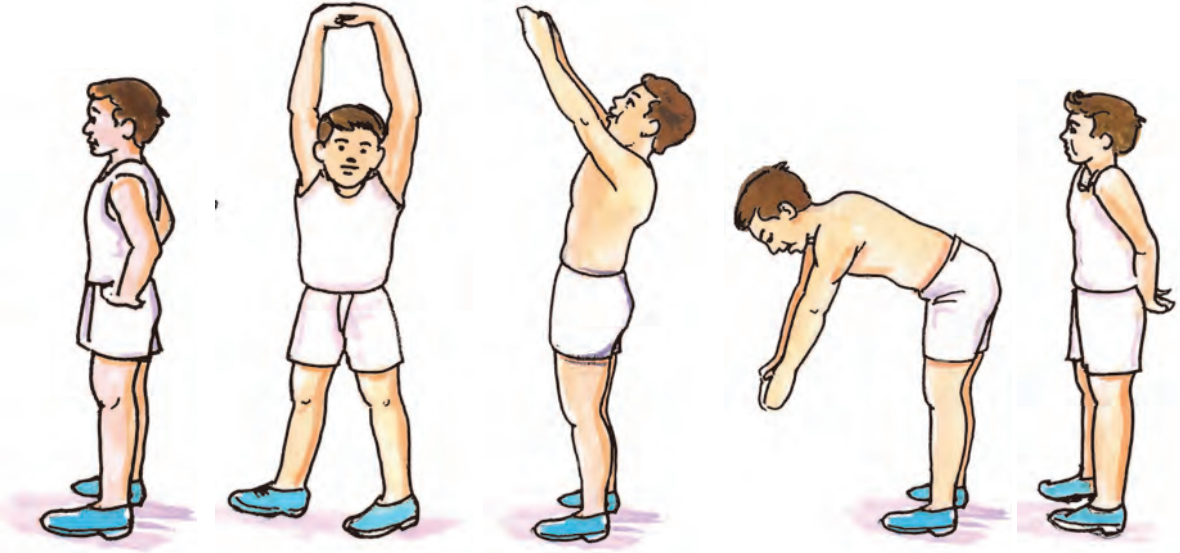
۳

۴

♦ درج بالا تصویروں میں لے بند ورزش / پریڈ کے چند نمونے دیے ہوئے ہیں۔ اپنی سہولت کے مطابق مختلف قسمیں کروائیں۔  
♦ اپنے تصور کی مدد سے مختلف قسمیں سیکھ کر ان کا استعمال یوم جمہوریہ میں پیش کرنے کے لیے کیا جاسکتا ہے۔

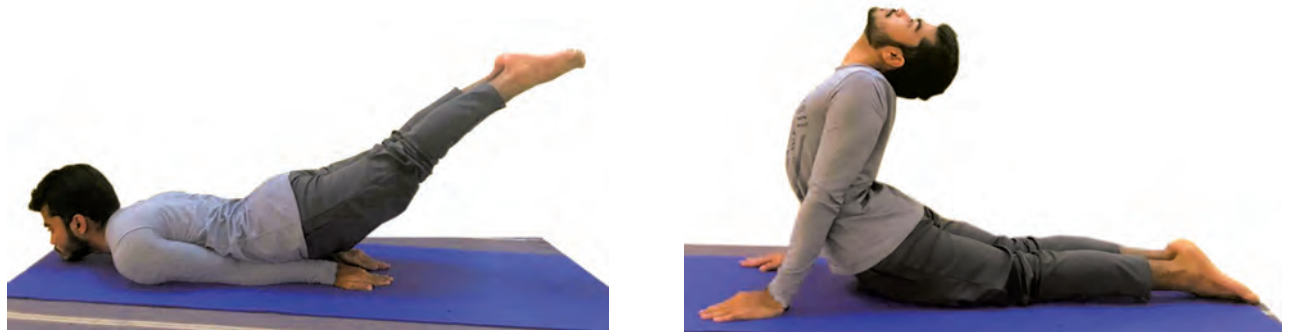


جسم کی کسی مخصوص حالت کو آسن کہتے ہیں۔ ہمیں مختلف آسن کرنے سے پہلے ان کی پیشگی تیاری کرنا ہے۔ کھڑے رہ کر، بیٹھ کر، پیٹھ کے بل لیٹ کر، پیٹ کے بل لیٹ کر جسم کو مختلف حالت دی جاسکتی ہے۔ ان آسنوں کے ذریعے پیٹھ، کمر، عضلات اور جوڑوں کی مضبوطی اور لچک میں اضافہ ہوتا ہے۔ مسلسل مشق سے توازن، طاقت، تول، مضبوطی وغیرہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ مختلف جسمانی حالتوں سے پہلے جسم کی جوشیلی ورزش کرنا اہم ہوتا ہے۔ جوشیلی ورزش میں تیز دوڑنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ ہاتھ پیر ہلانا، جوڑوں کو گھمانا، جھکنا، تننا، مروڑنا (بل دینا) وغیرہ کے بعد ہی مختلف آسن کرنے چاہئیں۔ اس سے جسم کے عضلات، اعضا اور جوڑے تیار و برداشت کرنے کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔



### میری سرگرمی :

آپ نے کون کون سی جسمانی حالت کا مطالعہ کیا ہے؟ آپ کون کون سی جسمانی حالت نہیں کر پائے؟



- ◆ اوپر کی تصویروں میں چند جسمانی حالتوں کے نمونے دیے ہوئے ہیں۔ اپنی سہولت/ پسند/ صلاحیت کے مطابق مختلف قسمیں کروائیں۔
- ◆ تنفسی ورزش اور آسنوں کی مشق کروائیں۔ طلبہ کی جسمانی صلاحیت کے لحاظ سے مختلف آسنوں کا انتخاب کریں۔



صحت مند جسم کے لیے، آؤ ورزش کریں  
آؤ ورزش کریں، آؤ ورزش کریں  
سویرے چلنے، میدان پر دوڑنے  
یوگاسن، پرانا یام، سوربہ نمسکار کرنے  
صحت مند اور مسرت بخش زندگی گزارنے  
آؤ ورزش کریں، آؤ ورزش کریں  
رستی پر کودنے اور سائیکل چلانے  
تیرنے، ناچنے، کوہ پیمائی کرنے  
صحت مند جسم حاصل کرنے  
آؤ ورزش کریں، آؤ ورزش کریں  
ورزش گاہ میں مشقت کر کے ایروبکس کرنے  
زینے کی ورزش اور کسی سے مقابلہ کرنے  
میدان پر گروہی کھیل سے لطف اندوز ہونے  
آؤ ورزش کریں، آؤ ورزش کریں  
لیزم، ڈمبلس کھیلنے، لاٹھی چلانے  
کھیل کی تربیت لے کر نئے نئے کھیل کھیلنے  
رفقار، ہم آہنگی، لچک، رفقار بڑھانے  
آؤ ورزش کریں، آؤ ورزش کریں  
صحت مند جسم کے لیے، آؤ ورزش کریں  
آؤ ورزش کریں، آؤ ورزش کریں



# ۱۔ ضرورت پر مبنی سرگرمیاں



## ۱۔ تہذیبی اور عملی کام کی دنیا کا تعارف

معلومات کے ذرائع (اخبار، ریڈیو، ٹیلی وژن، انٹرنیٹ)



- ۱۔ اخبار میں شائع خبروں کو جمع کرنا۔
- ۲۔ ریڈیو پر خبریں سن کر ساتھیوں کو بتانا۔
- ۳۔ ٹی وی پر خبریں دیکھ کر یا سن کر اپنے پسندیدہ موضوع کی خبر کو تحریر کرنا۔

### • خبروں کی قسمیں

تہذیبی، معلوماتی، ماحولیاتی، تعلیمی، سائنسی موضوعات پر مزیدار، پر جوش اور حوصلہ افزا خبریں۔



### میری سرگرمی :

- (۱) چنیدہ خبر ایک دوسرے کو بتانا یا پڑھ کر سنانا۔  
(لہجہ، تلفظ اور رفتار کے ساتھ)
- (۲) کیا آپ نے اسکول کے بورڈ پر لکھی معلومات پڑھی ہے؟
- (۳) آپ کو جو معلومات یا خبر پسند آئی ہے، اسے بیاض میں لکھیے۔

◆ معلومات کے ذرائع سے کیا مراد ہے؟ اس کے بارے میں طلبہ کو معلومات دیں۔ ہر طالب علم کو معلومات یا خبر بتانے کا موقع دیں۔ خبر اور افواہ کے درمیان فرق کو بھی واضح کریں۔

## ۲۱۔ پانی کے استعمال

پانی زندگی ہے۔ تمام جانداروں کو پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ مختلف کاموں کے لیے پانی استعمال کیا جاتا ہے۔ ہمیں سال بھر کی ضرورت پوری کرنے کے لیے درکار پانی بارش کے چار مہینوں میں حاصل ہوتا ہے۔ پورے سال پانی کی فراہمی کے لیے اس کا استعمال نہایت منصوبہ بند اور مناسب طریقے سے کرنا ضروری ہے۔



## میری سرگرمی :

پانی سے متعلق کہاوٹیں اور نعرے جمع کیجیے اور انہیں مناسب جگہ چسپاں کیجیے۔



عالمی یوم آب کے بارے میں مزید معلومات حاصل کیجیے۔

◆ 'پانی کے استعمال' کے موضوع پر تصویر خوانی کے بعد مباحثہ کروائیں۔ تصویر میں غلط باتوں کی نشان دہی کے بعد اس کے حل کے بارے میں طلبہ سے پوچھیں۔ پانی کے منصوبہ بند استعمال کے لیے کیا کیا جاسکتا ہے، اس موضوع پر مباحثہ کریں۔ کفایت شعاری کے ساتھ پانی کے استعمال کے لیے میرا پانی بچت بینک سرگرمی کرائیں۔

## ۲۶۲ پانی کی صفائی (خالص کرنے) کا طریقہ

صحت کے لیے پانی کا صاف اور خالص ہونا ضروری ہے۔ پینے کے لیے استعمال کیا جانے والا پانی ہمیں صاف نظر آتا ہے تب بھی ضروری نہیں کہ وہ خالص ہو۔ خالص پانی میں کوئی بو یا رنگ نہیں ہوتا۔ بیماری پھیلانے والے جراثیم، کیمیائی مادے، کچرا (گھاس پھوس) یا نمکیات کی زیادہ مقدار والا پانی غیر خالص ہوتا ہے۔

### کیا آپ جانتے ہیں؟

غیر خالص پانی کی وجہ سے ہمیں سنگین بیماریاں ہو سکتی ہیں مثلاً پیٹ کی بیماری، ریقان، پتپش وغیرہ۔ اسی لیے پانی کو خالص اور صاف کر کے پینا بہت ضروری ہے۔

### • پانی صاف کرنے کے چند گھریلو طریقے

- (۱) **گھولنا:** گد لے پانی میں پھٹکری گھما کر پانی کو ساکت رکھنے سے پانی میں موجود گاد تہہ میں بیٹھ جاتی ہے۔
- (۲) **چھاننا:** صاف ستھرے کپڑے سے پانی کو چھان لینا۔
- (۳) **اُبالنا:** چھانے ہوئے پانی کو اُبال کر ٹھنڈا کر لیا جائے۔



اُبالنا



چھاننا



گھولنا

### میری سرگرمی:

- (۱) غیر خالص پانی سے ہونے والی بیماریوں کے بارے میں معلومات حاصل کیجیے۔
- (۲) گھر کے پانی کو خالص بنانے کے لیے آپ کون سا طریقہ اختیار کریں گے؟
- (۳) ذیل کی سرگرمیاں کیجیے۔



چھاننا

پھٹکری گھمانا

گھولنا

گد لایا پانی

◆ اپنے قریبی پانی صاف کرنے والے پلانٹ (مرکز تخلص) کی سیر کا اہتمام کریں۔



’آفت یعنی مصیبت اور حسن انتظام یعنی مناسب منصوبہ بندی‘

### • آفات کی قسمیں

(۱) قدرتی آفات (۲) انسان کی پیدا کی ہوئی آفات

### (۱) قدرتی آفات

زلزلہ، طوفان، سیلاب، جنگل کی آگ، قحط وغیرہ قدرتی آفات ہیں۔ آفات کے حسن انتظام کے ذریعے ان آفات سے بچاؤ یا ان کے اثرات میں کمی کر کے زندگی کو آسان بنایا جاسکتا ہے۔

### (۲) انسان کی پیدا کی ہوئی آفات

انسانوں کی لاپرواہی اور غیر ذمہ داری کی وجہ سے انسان کی پیدا کی ہوئی آفات رونما ہوتی ہیں۔ اسی لیے ان کو انسان کی پیدا کی ہوئی آفات کہا جاتا ہے مثلاً ٹریفک کے قوانین کی خلاف ورزی، تیز رفتاری سے گاڑی چلانا، پانی ضائع کرنا، پتھری، قہقہے اور نل بند نہ کرنا۔



تصویر خوانی



میری سرگرمی : بھڑ بھاڑ والے علاقے میں آپ کن باتوں کا خیال رکھیں گے؟

♦ آفات کے حسن انتظام کے موضوع پر تصویر خوانی کروا کر مباحثہ کرائیں۔ طلبہ سے پوچھیں کہ تصویروں میں دکھائے ہوئے مواقع پر کون سی تدبیر متوقع ہے۔ انسان کی پیدا کی ہوئی آفات کی روک تھام کے لیے کیے جانے والے اقدامات کی وضاحت کریں۔

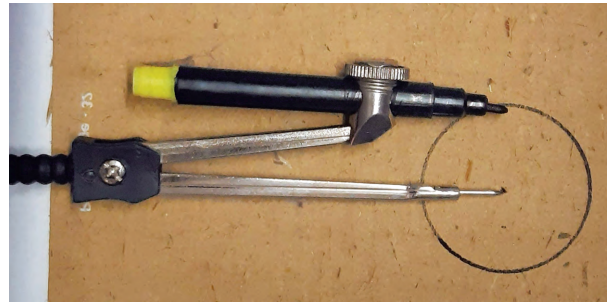
## ۲۔ دلچسپی پر مبنی سرگرمیاں

### ۲۱۔ بھنگری (چکری)

**درکار وسائل:** گتا، ٹوتھ پک یا کیل، منے، رنگین کاغذ کے ٹکڑے، قینچی، گوند وغیرہ۔

#### سرگرمی/عمل کی ترتیب:

- (۱) گتے پر ۲ سینٹی میٹر کے قطر کا دائرہ بنا کر کاٹ لیجیے۔ مرکزی نقطے پر کیل کی مدد سے سوراخ کر لیجیے۔
- (۲) ٹوتھ پک یا کیل میں منکا پروکر باہری حصے پر چپکا دیجیے۔
- (۳) گتے کا گول ٹکڑا منے کے نیچے کیل کے درمیانی حصے پر لاکر چپکائیے۔
- (۴) پھر سے ایک چھوٹا منکا پروکر گتے کے گول ٹکڑے کے نچلے حصے میں چپکائیے۔ (منے کی بجائے کاغذ کی ریل کا بھی استعمال کیا جاسکتا ہے)
- (۵) بنی ہوئی بھنگری کے اوپری حصے کو انگلیوں سے پکڑ کر نوک دار حصہ زمین کی سطح پر گھما کر پھینکنے سے بھنگری گھومنے لگتی ہے۔



**میری سرگرمی:** گھر میں موجود شیشی کے ڈھکن کی مدد سے بھنگری بنائیے۔

- ◆ بھنگری بنانے کے لیے ضروری گروہی کام اور رہنمائی کریں۔
- ◆ تیار بھنگری گھما کر دکھائیں۔

**درکار وسائل:** ماچس کی خالی ڈبیا، ڈرائنگ کاغذ، مختلف رنگوں کے کاغذ، پنسل، اسکیچ پن، قینچی۔ کٹر، آئسکریم کی تیلی، گوند وغیرہ۔

### سرگرمی/عمل کی ترتیب:

- (۱) کاغذ پر جوکر کا سر، گردن، ہاتھ اور ٹوپی بنا کر اسے رنگ دیجیے۔
- (۲) ماچس کی خالی ڈبیا کی دراز کے اندرونی حصے پر آئسکریم کی تیلی بچوں بچ چکائیے۔
- (۳) دراز کے اوپری حصے پر سر، ہاتھ، گردن وغیرہ چکا لیجیے۔
- (۴) ماچس کی ڈبیا کی اوپری جانب رنگین کاغذ سے بنائے ہوئے لباس چکائیے۔
- (۵) ماچس کی ڈبیا کی دراز آئسکریم کی تیلی کی سمت نیچے کی طرف ہو اس طرح ماچس کی ڈبیا میں رکھیے۔ (شکل دیکھیے)
- (۶) آئسکریم کی تیلی اوپر۔ نیچے کر کے جوکر کے ہاتھوں کو حرکت دے کر دیکھیے۔  
ماچس کی ڈبیا کی دراز کھڑکی کی شکل میں کاٹیے۔
- (۷) ماچس کی ڈبیا کے اندرونی حصے کو تصویر کے مطابق موٹے کاغذ اور دوسری پٹیوں سے مضبوط بٹھائیے۔



◆ قینچی اور کٹر کا استعمال احتیاط سے کرنے کی ہدایت دیں۔ ضرورت کے مطابق طلبہ کی مدد/ رہنمائی کریں۔



**درکار وسائل:** مختلف قسم کے پھول (گیندا، جوہی، نشی گندھا، للی، ایسٹرو غیرہ)، اشوکا یا آم کے پتے، موٹا دھاگا، لمبی سوئی، قینچی وغیرہ۔

### سرگرمی/عمل کی ترتیب:

(۱) جتنا لمبا ہار بنانا ہے اس سے تھوڑا زیادہ لمبائی کا دھاگا دوہرا کر کے اسے سوئی میں پرو لیجیے۔

(۲) ایک ہی قسم کے چار پانچ پھول دھاگے میں پرو لیجیے۔ اس کے بعد مختلف رنگوں کے دو یا تین پھول پرو لیجیے۔

(۳) پتوں کو دو یا تین تہہ دے کر پرو لیجیے۔

(۴) پہلے ہی کی طرح چار پانچ پھولوں کو دوبارہ ویسے ہی پرو کر جتنا لمبا ہار بنانا ہو، اتنی لمبائی تک اسی عمل کو دہرائیے۔ دھاگے کے دونوں سروں کو گانٹھ لگا کر تیار کیے ہوئے ہار کو زیبائش کے لیے استعمال کیجیے۔



### میری سرگرمی:

• نیچے کی تصویروں کے پھولوں کا مشاہدہ کر کے اس کی بناوٹ سمجھیے۔



• بتائیے کہ پھولوں کا استعمال کن کن کاموں کے لیے ہوتا ہے۔

♦ سوئی ہاتھ میں نہ چھپے، اس بات کی احتیاط برتنے کے لیے کہیں۔

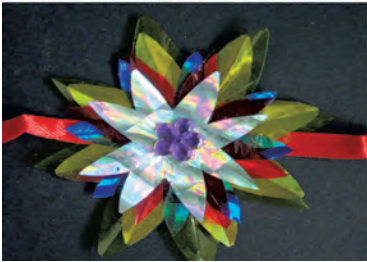
♦ ممکن ہو تو پھول بازار کی سیر کا اہتمام کریں یا پھر پھولوں کے ڈیکوریشن کرنے والے کسی فرد سے انٹرویو کا اہتمام کریں۔

## ۳۔ مہارت پر مبنی سرگرمیاں



۳۱ء راہی

ذیل میں راہی کے چند نمونے دکھائے گئے ہیں۔ اپنی پسند کی راہی بنائیے۔



**میری سرگرمی :** چمک دار، رنگین ریشم کے پھندے بنا کر ان سے راہی بنائیے۔



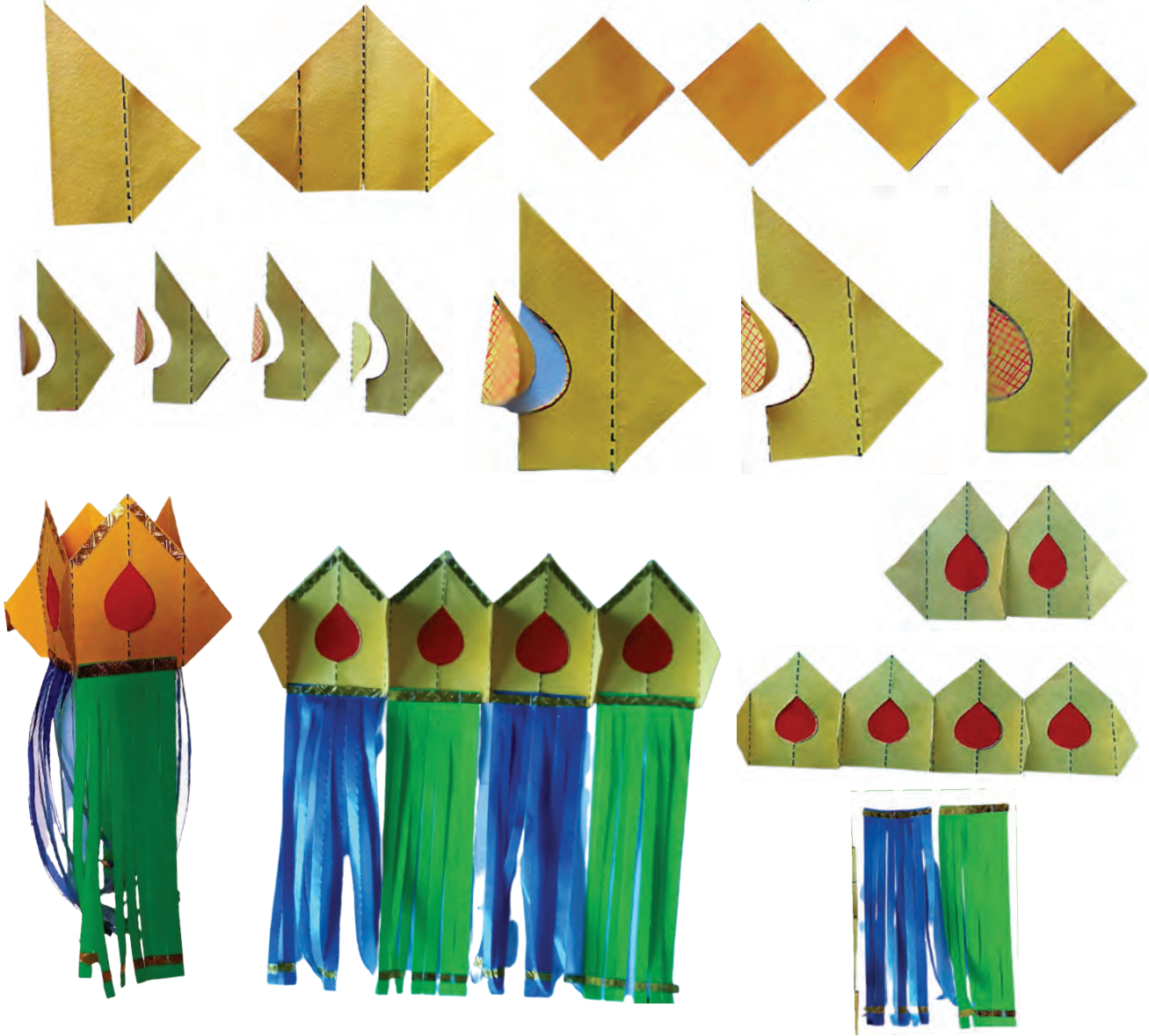
◆ راہی کے مختلف نمونے دکھائیں۔ دھیان رکھیں کہ تمام طلبہ ایک جیسی راہی نہ بنائیں۔



درکار وسائل: رنگین کارڈ شیٹ، پننگ بنانے کا کاغذ، دھاگا، قینچی، گوند، ناپ پٹی وغیرہ۔

### سرگرمی/عمل کی ترتیب:

- (۱) کارڈ شیٹ کے  $۷ \times ۷$  سینٹی میٹر کے چار چوکون ٹکڑے کاٹ لیجیے۔
- (۲) تصویر کے مطابق سرگرمی انجام دیجیے۔ آسمانی قندیل تیار ہو جانے کے بعد اپنی پسند سے اس کی سجاوٹ کیجیے۔

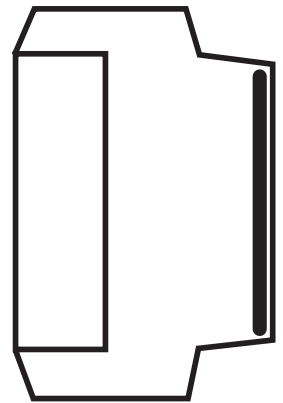
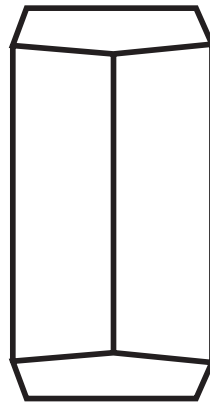
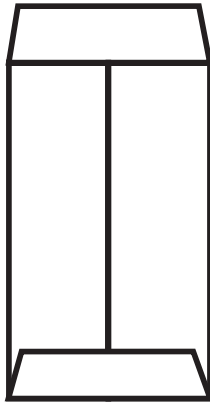
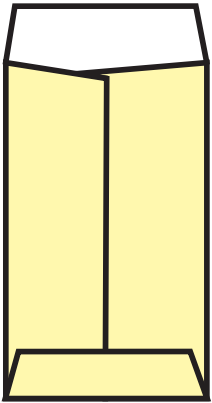
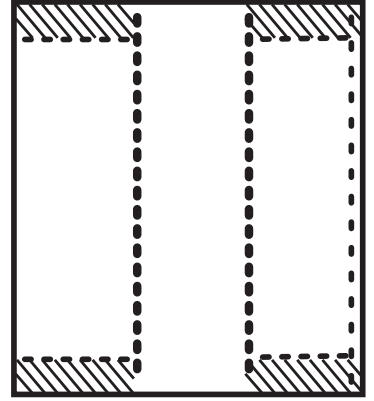
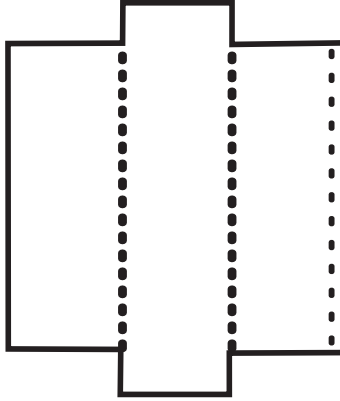
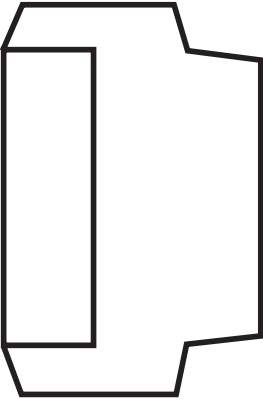
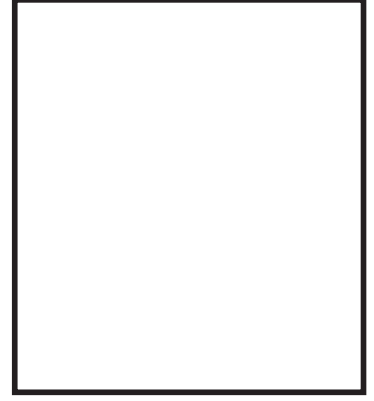
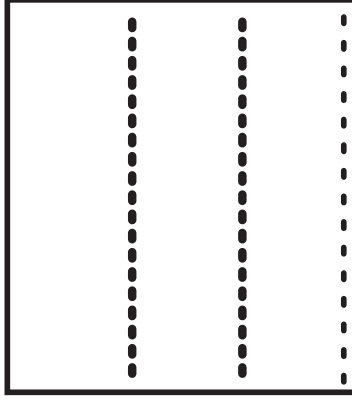
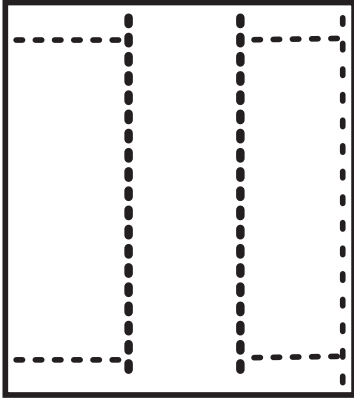


میری سرگرمی: آسمانی قندیل کی تصویر بنائیے۔

◆ آسمانی قندیل کے مختلف نمونے طلبہ کو دکھائیں۔

درکار وسائل: A4 سائز کا کاغذ، قینچی، گوند وغیرہ۔

استعمال: ڈاک کے ذریعے راکھی، مبارکبادی/تہنیتی کارڈ وغیرہ بھیجنے کے لیے۔



◆ طلبہ کو مختلف قسم کے لفافے دکھائیں۔

## ۴۔ اختیاری سرگرمیاں

### ۱۔ شعبہ : غذا



۱۱۔ اپنے آس پاس باغبانی

### پودے لگانا

#### • پودے لگائے جانے کے لیے کب تیار ہوتے ہیں؟

سبزی ترکاری کے بیج بونے کے بعد عام طور پر چار سے پانچ ہفتوں میں پودوں کو تین یا چار پتے پھوٹتے ہیں۔ اس وقت ان کی اونچائی ۱۰ سے ۱۵ سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ یہ پودے لگانے کے لیے تیار سمجھے جاتے ہیں۔

### پودے لگانا (پودکیاری تیار کرنا)

سبزی ترکاری کے پودوں کے قد و قامت کے لحاظ سے الگ الگ قسم کی کیاریوں میں انھیں لگایا جاتا ہے۔ عام طور پر ۳ میٹر یا ۵ میٹر لمبی اور ۱ میٹر چوڑی کیاری بنائی جاتی ہے۔ کیاری بناتے وقت اس میں ضرورت کے مطابق گوبر کھاد اور کمپوسٹ کھاد ملائی جاتی ہے۔ کیاریوں میں پودے لگاتے وقت ان کے درمیان اتنا فاصلہ رکھا جاتا ہے کہ پودوں کی جڑوں کو نقصان نہ پہنچے۔

### کیاریوں کی قسمیں

(۱) **سپاٹ کیاری** : یہ کیاری سپاٹ ہوتی ہے۔ میتھی، پاک، لال چولئی، چولئی، ہرا دھنیا جیسی ترکاریاں اس قسم کی کیاری میں لگاتے ہیں۔

(۲) **گادی کیاری** : یہ کیاری زمین سے ۱۵ تا ۲۰ سینٹی میٹر اونچی ہوتی ہے۔ گوبھی، مرچ، بیگن، پھول گوبھی، گانٹھ گوبھی، پیاز، لہسن وغیرہ ترکاریوں کے پودے اُگانے کے لیے اس قسم کی کیاری بناتے ہیں۔

(۳) **سری و زمبا کیاری** : ٹماٹر، بیگن، مرچ، آلو اور گوبھی جیسی ترکاریاں اُگانے کے لیے اس قسم کی کیاری بنائی جاتی ہے۔

(۴) **دائروی کیاری** : کدو، کلڑی، ترئی، کریلا، لوکی، توٹلی وغیرہ جیسی سبزیاں اس قسم کی کیاری میں اُگائی جاتی ہیں۔



**میری سرگرمی** : گھر کے آنگن، بالکنی یا ٹیریس پر سبزیاں اُگائیے۔

◆ اسکول کے احاطے میں اگر جگہ دستیاب ہو تو وہاں کیاریاں بنوائیں۔ مقامی حالات کے مطابق سبزیاں اُگائیں۔ اپنے آس پاس کی نرسری کی سیر کے طلبہ سے مشاہدہ تحریر کرنے کے لیے کہیں۔



## • گملے بھرنا

گملوں کی وجہ سے آنگن، احاطے اور باغ کی خوب صورتی میں اضافہ ہوتا ہے۔ گملوں میں لگائے ہوئے پودوں کی مناسب نشوونما کے لیے اسے مناسب طریقے سے بھرنا ضروری ہوتا ہے۔

## وسائل:

کھرپی، پھاوڑا، کدال، تہہ میں سوراخ والا گملا، کھیت کی مٹی، بالو اور کھاد کا آمیزہ، اینٹ اور ٹوٹے ہوئے گملے کے ٹکڑے، ناریل کی چھال، گھاس، کوڑا کرکٹ وغیرہ۔

## طریقہ کار:

- (۱) اینٹ کے ٹکڑے اس طرح لگائیے کہ گملے کی تہہ میں بنا ہوا سوراخ بند نہ ہو۔
- (۲) اس پر کوڑا کرکٹ / ناریل کی چھال ڈالیے۔ پھر اس کے آدھے حصے میں مٹی کا آمیزہ بھر دیجیے۔ آمیزے کو تھوڑا دبائیے اور اس پر مٹی کے ساتھ لگا پودا رکھ دیجیے۔
- (۳) گملے کے منہ پر ۳ تا ۵ سینٹی میٹر جگہ کھلی رکھ کر گملے کو دوبارہ مٹی کے آمیزے سے بھر دیجیے۔



میری سرگرمی: ۱۔ گملوں اور جھاری کی تصویر بنائیے۔

۲۔ گملے کی تہہ میں سوراخ کیوں بنائے جاتے ہیں۔

♦ رنگ کے خالی ڈبوں، پانی کی بوتلوں، ٹن کے ڈبوں وغیرہ جیسے وسائل کا استعمال کر کے پودے لگانے کے لیے طلبہ کی رہنمائی کریں۔



(۴) پودے لگانے کے بعد انہیں آہستہ آہستہ پانی دیجیے۔ اس بات کا خیال رکھیے کہ گملوں کو کچی (ہلکی) دھوپ ملتی رہے۔



• رنگ بھریے

گملوں کی وجہ سے باغ کی خوب صورتی میں اضافہ ہوتا ہے۔

- ◆ پودا یا بیج بونے سے پہلے اور بعد میں کی جانے والی احتیاط کے بارے میں طلبہ کو معلومات دیں۔ گملوں کی مختلف شکلوں پر بحث کریں۔
- ◆ کسی قریبی نرسری کی سیر کر کے طلبہ کو مشاہدہ تحریر کرنے کے لیے کہیں۔









## • غذا میں پھلوں کی اہمیت

ہماری غذا میں پھلوں کو اہم مقام حاصل ہے۔ پھلوں سے ہمیں وٹامنس، کاربوہائیڈریٹس، پانی، لوہا، کیلشیم، ریشے دار اجزا حاصل ہوتے ہیں۔ پھلوں میں موجود ریشے دار اجزا کی وجہ سے ہمیں غذا ہضم کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

پھلوں سے حاصل ہونے والے ضروری اجزا	پھلوں پر تعامل کے بعد بننے والی اشیا	پھل
وٹامن 'سی'	آملہ کینڈی، آملہ سپاری، جوس، مربہ، اچار وغیرہ	آملہ
وٹامن 'سی'	لیمو تیل، لیمو کارس، اچار، لیمو شربت	لیمو
وٹامن 'سی'	بیر پاؤڈر، اچار، چٹنی، سیرپ، بیر کینڈی	بیر
وٹامن 'سی'	شربت، برنی، رس، جیلی	سنتر
ریشے دار اجزا	ڈبہ بند قاشیں، جیلی، شربت	انناس



وٹامن اے	کٹھل کی روٹی، ویفرس	کٹھل	
کاربوہائیڈریٹس	سوکھے کیلے، ویفرس، ملک شیک	کیلا	
پانی	کینڈی، جوس، شربت، سیرپ، جیلی، ٹانی	تربوز	
پانی	جوس، منقہ، حلوہ	انگور	
وٹامن اے	پیتا ملک شیک، پیتا گری	پیتا	
وٹامن اے	رس، مربہ، اچار، جام	آم	

◆ اپنے آس پاس پائے جانے والے پھلوں کے بارے میں معلومات پوچھیں۔ ممکن ہو تو پھل بازار کی سیر کا اہتمام کریں۔ دستیاب پھلوں سے تیار ہونے والی اشیاء کے بارے میں طلبہ کو معلومات بہم پہنچائیں۔



• سمندر، ندی اور تالاب میں پائے جانے والے جاندار

• پانی کی قسمیں

(۱) کھاری پانی - سمندر (۲) میٹھا پانی - ندی، کنواں، تالاب، بند، نہر

(۳) نیم کھاری پانی - خلیج کا پانی وغیرہ۔

پانی کی ان اقسام میں مختلف جاندار پائے جاتے ہیں۔ ان جانداروں کو دو جماعتوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

(۱) کھاری پانی (سمندر) کے جاندار (۲) میٹھے پانی میں پائے جانے والے جاندار

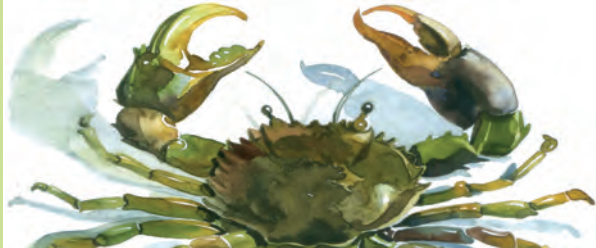
**سمندری جاندار**

ششکھ، سپی، کیلڑا، شیونڈ، مچھلی، اسٹار فش، پاپلیٹ وغیرہ۔

**میٹھے پانی کے جاندار**

کچھوا، مینڈک، جھینگا، قتلہ وغیرہ۔

**میری سرگرمی :** میٹھے پانی اور کھاری پانی میں پائے جانے والے جاندار پہچانیے۔



◆ کھاری پانی، میٹھے پانی اور نیم کھاری پانی کی وضاحت کریں۔ ممکن ہو تو قریبی مچھلی گھر کی سیر کا اہتمام کریں۔



## • کرگھے پر کپاس سے سوٹ کا تنا

**وسائل:** سوٹ کا تنے کے لیے کپاس، کرگھا، گتے کے چھوٹے ٹکڑے، باریک رنگولی، بیٹھنے کے لیے چٹائی وغیرہ۔

### طریقہ کار:

- (۱) مناسب روشنی میں سامنے کی طرف سے تیز ہوا اور آنکھوں میں تیز روشنی نہ آئے اس بات کا خیال رکھتے ہوئے آرام سے جگہ بنا کر بیٹھیے۔
- (۲) کرگھے کو ایک ہاتھ میں پکڑ کر اور اسے گتے پر رکھ کر گھمائیے۔ ایسا کرتے وقت ہاتھوں پر تھوڑی رنگولی لگائیں تاکہ کرگھا ہاتھ سے پھسل نہ جائے۔
- (۳) کرگھے کو گتے پر رکھ کر سیدھا گھمانے کی مشق کیے بغیر اگلی سرگرمی کی جلدی نہ کی جائے۔ کرگھا نیچے رکھ کر ایک ہاتھ میں کپاس کے گولے کے نچلے حصے سے کپاس کا کچھ حصہ لے کر اسے دھیرے سے کھینچ کر ایک لمبا دھاگا نکالے۔ اسے تھوڑا سی لیجیے۔

(۴) دھاگے کو دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر اسے پلیٹ کے اوپری حصے کی ڈنڈی سے لپیٹ کر ۲۰ سے ۲۵ سینٹی میٹر دھاگا چھوڑ دیجیے۔ اضافی دھاگے کو ڈنڈی کے اوپر تک لپیٹتے ہوئے کرگھے کی ناک میں اٹکا دیجیے۔



(۵) دھاگے سے جڑے ہوئے کپاس کے گولے کو ایک ہاتھ سے پکڑ کر دوسرے ہاتھ سے کرگھے کو آہستہ گھمائیے۔ کرگھا گھماتے ہوئے احتیاط کے ساتھ کپاس کا گولہ اوپر لے جاتے جاییے اور اس سے دھاگا نکالتے رہیے۔

(۶) مناسب لمبائی تک دھاگا آجائے تو اسے تھوڑا سا مسل کر گول تھالی یا ٹکلیا کے پاس لپیٹ لیجیے۔

(۷) اوپر دکھائی ہوئی سرگرمی کی مشق کرنے کے بعد کرگھے کو مناسب رفتار دی جاسکتی ہے اور کپاس کے گولے پر قابو برقرار رکھ کر مناسب مقدار میں دھاگا نکالا جاسکتا ہے۔ ٹوٹے ہوئے دھاگے کو جوڑا بھی جاسکتا ہے۔ اس عمل کو مسلسل کرتے رہنا یعنی سوٹ کا تنا۔

◆ سوٹ کا تنے کا عمل دکھا کر سوٹ کتنائی کے بارے میں معلومات دیں۔ ممکن ہو تو قریبی سوٹ میل یا سوٹ کتنائی مرکز کی سیر کا اہتمام کریں۔



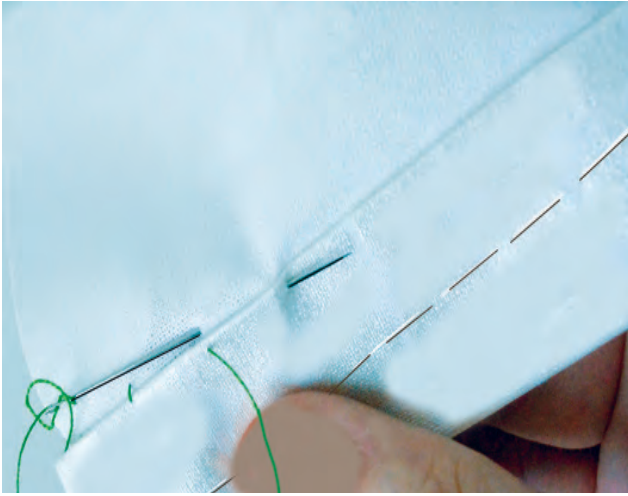
- چوکور رومال کاٹ کر اس کے چاروں گوشوں کو موڑ کر (ہاتھ سلائی) ٹیپ، جھالر (ہیم) لگانا۔

### وسائل:

۲۵ سم × ۲۵ سم کپڑے کا ٹکڑا، سوئی دھاگا وغیرہ۔

### طریقہ کار:

- (۱) کپڑے کے چاروں گوشوں کو ۵.۵ سینٹی میٹر کی سائز میں دو مرتبہ موڑ دیجیے۔ ان تہوں پر کچی سلائی کیجیے۔
- (۲) جس رنگ کا کپڑا ہو اسی رنگ کا دھاگا سوئی میں پروئیے۔
- (۳) سوئی کپڑے کے نچلے حصے سے اوپر لائیے۔ رومال کا نچلا حصہ اور تہہ دونوں کو ملا کر ۵.۵ سینٹی میٹر فاصلے پر ٹانکے لگائیے۔
- (۴) جھالر ٹانکے لگ جانے کے بعد کچی سلائی کے ٹانکے نکال لیجیے۔



### میری سرگرمی:

- ۱۔ گھر میں موجود مختلف کپڑوں کا مشاہدہ کیجیے۔ جھالر سلائی کہاں کہاں لگائی گئی ہے، دیکھیے۔
- ۲۔ کچی سلائی کی مشق کیجیے۔
- ۳۔ ہاتھ میں سوئی نہ چھنے کے لیے کون سی احتیاطی تدبیر کریں گے؟

◆ جھالر سلائی کی مشق کرائیں۔ جھالر سلائی کس جگہ استعمال کی جاتی ہے، اس کے بارے میں معلومات دیں۔

## (الف) موزے سے گڑیا بنانا

### وسائل:

کالا موزہ، موٹا کاغذ، قینچی، اسکیچ پین، رنگ، رنگین بندیا، رنگین کاغذ، اخبار اور رسائل سے کاٹی ہوئی تصویریں وغیرہ۔

### طریقہ کار:

- (۱) موٹے کاغذ کو گولائی میں کاٹ لیجیے۔ اس گول ٹکڑے پر اپنی پسند کے مطابق چہرہ بنائیے یا اسی سائز کے چہرے کی تصویر لیجیے۔
- (۲) موزے میں ہاتھ ڈال کر انگوٹھے اور چھوٹی انگلی کے نچلے حصے پر توجہ دے کر اس جگہ سوراخ بنا لیجیے۔
- (۳) ان سوراخوں سے انگوٹھا اور چھوٹی انگلی باہر نکالیے۔ موزے کی تین انگلیوں پر بنی ہوئی تصویریں چپکائیے۔
- (۴) چہرے کے نیچے چہرے کی مناسبت سے رنگین کاغذ کا پہناوا بنا کر چپکائیے۔



میری سرگرمی: موزہ استعمال کر کے جانور اور پرندے بنائیے۔

♦ تیار کی ہوئی گڑیا کا استعمال تدریس کے دوران کریں۔

## (ب) ماچس کی ڈبیا سے گڑیا کا چہرہ

### • گڑیا کا چہرہ بنانا

**وسائل:** ماچس کی خالی ڈبیا، سفید کاغذ، رنگین کاغذ، اسکیچ پین، گوند، آئسکریم کی تیلی، قینچی وغیرہ۔

### طریقہ کار:

- (۱) ماچس کی خالی ڈبیا لے کر اس کے اوپری حصے پر گڑیا کا فرائک بنائیے۔
- (۲) ماچس کی ڈبیا کی سائز کے مطابق کسی رسالے سے حاصل کردہ گڑیا کے چہرے کی تصویر یا وہ نہ ملنے پر ذیل کے مطابق موٹے کاغذ سے تصویر بنا کر چپکائیے۔
- (۳) ماچس کی خالی ڈبیا کی اندرونی سپاٹ جانب گڑیا کا چہرہ آدھے آدھے حصے تک چپکائیے۔
- (۴) اس سپاٹ حصے میں شکل کے مطابق سوراخ کر کے آئسکریم کی تیلی ڈالیے جس کی مدد سے گڑیا کا چہرہ اوپر نیچے کیا جاسکتا ہے۔ اپنی پسند کے مطابق سجاوٹ کیجیے۔



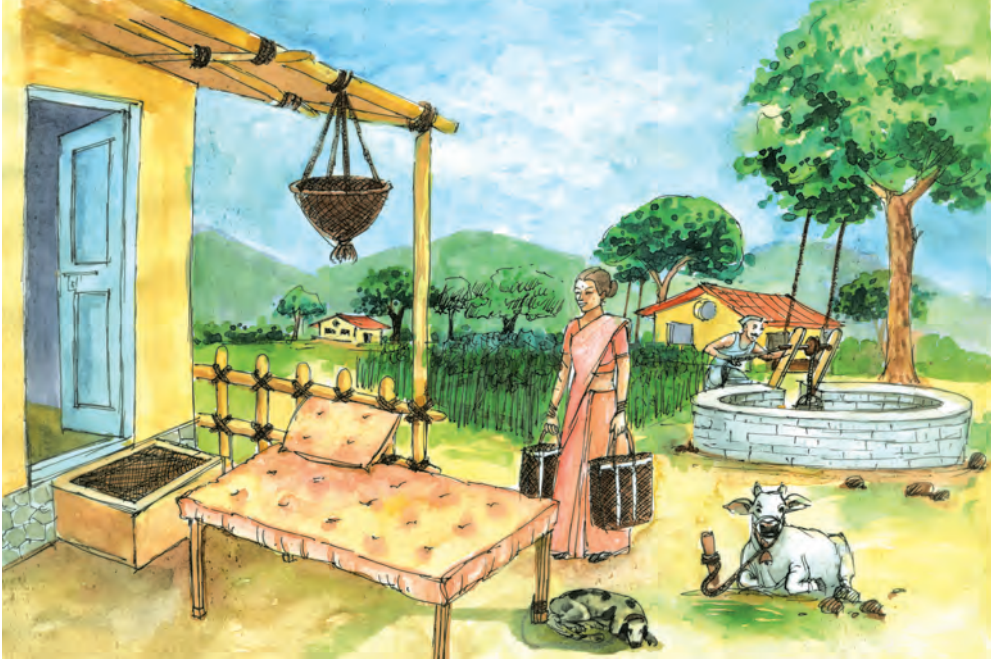
**میری سرگرمی:** مختلف تصویروں اور کاغذ اور کاغذ کے ڈبوں کا استعمال کر کے گڑیا بنائیے۔

♦ کاغذ کے ڈبے جمع کر کے مختلف گڑیا بنوائیں۔ گڑیوں کا استعمال کر کے مختلف کھیلوں کا مظاہرہ/ عملی کام دکھانا یا کہانی جیسے تجربات کیے جاسکتے ہیں۔

## • کا تھے سے بنائی ہوئی گھریلو استعمال کی چیزیں

ہم اپنی روزمرہ زندگی میں کا تھے سے بنی ہوئی کئی چیزیں استعمال کرتے ہیں مثلاً رسی، تھیلی، تکیہ، گدی، پائیدان، چٹائی، تکونی لٹکن، گوپھن وغیرہ۔

نیچے دی ہوئی تصویر کا مشاہدہ کر کے کا تھے سے بنی ہوئی چیزیں پہچانیے اور بتائیے کہ ان چیزوں کا استعمال کس لیے کیا جاتا



ہے۔

### پن کشن

**وسائل:** خراب کا تھ، پلاسٹک کی ڈبیا، رنگین کپڑا، گوند، رنگین لیس، سوئی دھاگا وغیرہ۔

### طریقہ کار:

(۱) خراب کا تھ کو ہاتھ سے دبا کر اس کا گولہ بنا لیجیے۔ اسے رنگین کپڑے سے مضبوطی کے ساتھ لپیٹ کر کپڑے کے گوشوں کو مضبوط باندھیے یا سی لیجیے۔

(۲) باندھ/سیے ہوئے گوشوں کو گوند لگا کر اسے ڈبیا میں مضبوطی سے بٹھائیے۔ ڈبیا کو لیس لگا کر سجائیے۔

(۳) پن کشن تیار ہو جانے کے بعد اس میں پن لگا کر استعمال کرنا شروع کیجیے۔



**میری سرگرمی:** اپنے گھر یا آس پاس موجود کا تھے سے بنی چیزوں کی فہرست بنائیے۔

♦ کسی قریبی کا تھ مرکز یا کا تھے سے بنی چیزوں کی نمائش کی سیر کا اہتمام کیجیے۔

## ۳۔ شعبہ : مکان



### ڈراما : مٹی کی اہمیت

(مقام - میدان - رمیز، سمیر اور نجمہ میدان میں کھیل رہے ہیں)

رمیز : سمیر، ہمیں جناب نے مٹی میں حروفِ تہجی بنانا تو سکھایا ہی ہے۔ کیوں نہ ہم اس طریقے سے مٹی میں پھول اور جانوروں کی تصویریں بنائیں۔



سمیر : رمیز، نجمہ! چلو ہم سب مل کر تصویریں بنائیں۔

نجمہ : اور اگر ہم سے غلطی ہوئی تو؟ اگر تصویر غلط بن گئی تو؟

رمیز : ارے یار، یہ تو بہت آسان ہے۔ مٹی میں تو ہم اسے فوراً مٹا بھی سکتے ہیں۔

نجمہ : ارے ہاں۔ کتنا مزہ آئے گا! مٹی میں ہم انگریزی نام اور اسپیلنگ بھی لکھ سکتے ہیں۔

سمیر : ہاں، اس سال تو میں مٹی کی گڑیا بھی بنانے والا ہوں۔

نجمہ : تم مٹی کہاں سے لاؤ گے؟

سمیر : ہمارے کھیت سے! ہمارے کھیت میں عمدہ کالی مٹی ہے۔ اسی لیے تو سبزی ترکاری اور چاول کی فصل بہت اچھی ہوتی

ہے۔

رمیز : نجمہ، تم وہ پتھر دیکھ رہی ہو؟ دیکھو تو ذرا اس پر کچھ اُگ آیا ہے کیا؟

نجمہ : نہیں، کچھ بھی نہیں۔

کھیلیں، کریں، سیکھیں

ریمز : ایسا کیوں ہوا ہوگا؟ کیونکہ وہاں مٹی بالکل نہیں ہے۔

(اسی درمیان عامر جناب آجاتے ہیں)

جناب : تم لوگ مٹی میں کیا کر رہے ہو؟

سمیر : جناب، آپ نے ہمیں جو حروفِ تہجی سکھائی ہے اسی طریقے سے ہم مٹی میں تصویریں بنا رہے ہیں۔

نجمہ : جناب، ہمیں مٹی میں کھیلنا بہت اچھا لگتا ہے۔

جناب : ہاں بھئی، ہم جو اناج کھاتے ہیں وہ اسی مٹی میں اُگتا ہے۔ اگر مٹی ہی نہ ہوتی تو اناج ہی نہ اُگتا۔ ہے نا؟

ریمز : جناب، یہ مٹی ہمارے لیے بہت فائدہ مند ہے کیونکہ ہمیں اسی مٹی سے پھل، اناج اور پھول وغیرہ حاصل ہوتے ہیں۔

جناب : ہاں، بالکل صحیح! اب اپنے آس پاس کے گھروں کو ہی دیکھ لیجیے۔ گھروں کی دیواریں دیکھو، مٹی سے ہی بنی ہیں۔ دیواریں اینٹوں سے بنتی ہیں اور یہ اینٹیں بھی مٹی سے بنتی ہیں۔ اس لیے ہمیں مٹی کی حفاظت کرنی چاہیے۔ مٹی بہہ کر نہ چلی جائے۔

ریمز : جی جناب، بالکل درست کہا آپ نے۔ اس مٹی کے کتنے سارے فائدے ہیں۔ مٹی کی حفاظت کے لیے ہمیں کیا کرنا چاہیے جناب؟

جناب : ہمیں درخت لگانا چاہیے، چھوٹے چھوٹے پتے بنانا چاہیے تاکہ مٹی کی چھج نہ ہو۔ پہلی بارش میں مٹی کی خوشبو کتنی سوندھی لگتی ہے۔ مجھے یہ بہت پسند ہے۔

سمیر : مٹی پھولوں میں خوشبو بھرتی ہے اور ان کو رنگ دیتی ہے۔

نجمہ : جناب، آج سے ہم مٹی کے دوست ہیں۔ آج ہمیں مٹی کی اہمیت معلوم ہوئی۔

سمیر : جناب، آپ نے ہمیں مٹی کی اہمیت سمجھا دی ہے۔ ہم اپنے دوستوں کو بھی بتائیں گے۔

جناب : شاباش! ٹھیک ہے پھر۔

اب مٹی کی نگہداشت کریں / مٹی ہی ہماری دوست ہے



میری سرگرمی :

گیلی مٹی سے مختلف شکلیں بنا کر ان میں رنگ بھرے۔ (مثلاً مٹی کے برتن، جانور، پرندے)

♦ مٹی کی اہمیت کے موضوع پر ایک ڈراما تیار کر کے پیش کروائیں۔

♦ اپنے آس پاس کسی مٹی کا کام کرنے والے کاریگر سے ملاقات کا اہتمام کریں۔ طلبہ کو وہاں مٹی کے برتنوں کا مشاہدہ کرنے کو کہیں۔



بانس کام اور بید کام کے لیے درکار وسائل :

**کونینا** - بانس کاٹنے، توڑنے، بانس کی قمچیاں بنانے کے لیے۔

**چھری / چاقو** - پتلی قمچیاں بنانے، قمچیوں کو چھیلنے، انھیں توڑنے، ان کے چھوٹے ٹکڑے کرنے کے لیے۔

**قینچی** - قمچیوں کے نوک کاٹنے، بانس کی قمچیوں کے نوک کاٹنے کے لیے۔

**ہیک سا (آہن تراش، آرا)** - بانس کاٹنے، قمچیاں کاٹنے کے لیے۔

**ناپ پٹی** - چیزوں کو ناپنے کے لیے۔

**سوا** - قمچیوں میں سوراخ کرنے، قمچیاں کھرچنے کے لیے۔

**بالٹی** - بانس کام کے دوران استعمال ہونے والے پانی کے لیے۔

**لکڑی کی ہتھوڑی** - بانس سے بنی ہوئی چیزوں کے حلقوں کو ٹھونک کر

مضبوط کرنے کے لیے۔

**پاش پیپر**: بانس کی قمچیوں کو گھس کر چکنا بنانے کے لیے۔

**پتیلی**: بانس کی قمچیوں کو رنگتے وقت رنگ تیار کرنے کے لیے۔



کونینا



چھری / چاقو



ہیک سا



لکڑی کی ہتھوڑی



سوا



ناپ پٹی



پتیلی



### میری سرگرمی :

اپنے قریبی بانس کام کرنے والے کاریگر سے ملاقات کر کے مختلف اوزاروں کا استعمال کیسے کیا جاتا ہے، معلوم کیجیے۔

♦ بانس مرکز کی جانب سے منعقدہ نمائش کی سیر کا اہتمام کریں۔



## پھول پتوں سے آرائش

وسائل : مختلف قسم کے پھول، پتے، سوئی دھاگا وغیرہ۔

### طریقہ کار :

- (۱) مختلف پتے اور پھول جمع کر کے اخبار پر پھیلا دیجیے۔
- (۲) اپنی پسند کے مطابق دلکش شکل دے کر سجاوٹ کیجیے۔



میری سرگرمی : سالگرہ، اسکول میں مختلف پروگراموں کے لیے دلکش گل کاری کیجیے۔

◆ مختلف پروگراموں میں گروہی سرگرمی کے طور پر سجاوٹ کرائیں۔ ممکن ہو تو سجاوٹ / دلکش گل کاری کا ویڈیو دکھائیں۔

## ۵۔ دیگر شعبے

### مویشی پروری

مویشی پروری میں گھریلو سطح پر عام طور سے گائے پروری اور مرغ پروری کی جاتی ہے۔ یہاں ہم گائے اور مرغیوں کی مختلف نسلوں کا تعارف حاصل کریں گے۔

### گائے کی نسلیں / اقسام

#### (۱) کھلار گائے

مقام: مغربی مہاراشٹر

رنگ: سفید

جسم: لمبا / لمبوتر

سینگ: نوک دار اور آگے کی جانب تھوڑے مڑے ہوئے

دودھ: تقریباً تین سے چار لٹر



#### (۲) گیر گائے

مقام: سوراشر (گجرات)، مہاراشٹر

رنگ: تانبے جیسا سرخ

جسم: فریبہ، لمبے کان

سینگ: موٹے، ٹیڑھے اور اندر کی سمت مڑے ہوئے

دودھ: تقریباً سات لٹر



#### (۳) گولاؤ گائے

مقام: ودر بھ

رنگ: سفید

جسم: درمیانہ

سینگ: چھوٹے

دودھ: تقریباً تین سے پانچ لٹر





### (۴) ہولسٹن گائے

مقام: بھارت اور دیگر ممالک

رنگ: کالا اور سفید

جسم: بڑا

سینگ: بہت چھوٹے

دودھ: تقریباً دس سے بارہ لٹر

### (۵) جرسی گائے

مقام: بھارت اور برطانیہ

رنگ: ہلکا لال اور سفید

جسم: بڑا

سینگ: باریک اور نوک دار

دودھ: تقریباً دس سے بارہ لٹر



### مرغی کی نسلیں

#### (۱) وائٹ لیگ ہارن

مقام: اٹلی

رنگ: سفید

پیداوار: سالانہ ۲۰۰ تا ۲۵۰ انڈے

#### (۲) براؤن لیگ ہارن

مقام: اٹلی

رنگ: پیلا، کالا، تانبے جیسا، خاکستری

رنگوں کا امتزاج

پیداوار: سالانہ ۲۰۰ تا ۲۲۵ انڈے



### (۳) بلیک مینارکا

مقام: اسپین

رنگ: کالا

پیداوار: سالانہ ۱۲۰ انڈے



### (۴) رھوڈ آئیلینڈ ریڈ

مقام: امریکہ میں رھوڈ آئیلینڈ

رنگ: لال یا خاکی (براؤن)

پیداوار: ۲۰۰ سے ۳۰۰ انڈے (خاکی رنگ کے)



### (۵) براٹیلر مرغی

رنگ: سفید

پیداوار: بہت کم وقت میں زیادہ گوشت حاصل کرنے

کے لیے اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ براٹیلر مرغی کا

گوشت نرم اور لچلچا ہوتا ہے۔



### (۶) امریکی سفید مرغی

مقام: امریکہ

رنگ: سفید

پیداوار: سالانہ تقریباً ۱۸۰ انڈے

◆ مویشی پروری کی وجہ سے کس طرح آمدنی میں اضافہ ہوتا ہے، معلومات دیں۔ اپنے آس پاس پائی جانے والی گائیوں اور مرغیوں کی نسلوں/اقسام کے بارے میں معلومات دیں۔

### • ڈیسک ٹاپ کا تعارف

(الف) آئی کان (ب) وال پیپر (ج) ٹاسک بار



### • آئی کان

کمپیوٹر کا سوچ آن کرتے ہی اسے فوراً ہدایت نہیں دی جاسکتی۔ کمپیوٹر اپنی میموری سے آپریٹنگ سسٹم حاصل کرتا ہے۔ اس عمل کو 'بوٹنگ' کہتے ہیں۔ بوٹنگ مکمل ہونے پر نظر آنے والے اسکرین کو اسٹارٹنگ ڈیسک ٹاپ کہتے ہیں۔

کمپیوٹر شروع ہونے کے بعد کمپیوٹر کی مدد سے جو کام انجام دیے جاتے ہیں ان کی چھوٹی شکلوں کو 'آئی کان' کہا جاتا ہے۔ آئی کان مانیٹر پر دکھائی دیتے ہیں۔ اسی لیے اس اوپری حصے کو 'ڈیسک ٹاپ' کہا جاتا ہے۔ مختلف کاموں کے لیے استعمال کی جانے والی چھوٹی تصویریں کمپیوٹر کے ڈیسک ٹاپ پر موجود ہوتی ہیں یا انھیں بنایا جاسکتا ہے۔ ان اختصاری شکلوں کو 'آئی کان' کہا جاتا ہے۔ آئی کان پر ماؤس سے ڈبل کلک کرنے پر متعلقہ اپیلی کیشن شروع ہوتا ہے۔

### وال پیپر:

بوٹنگ مکمل ہونے کے بعد پس منظر میں دکھائی دینے والی تصویر کو 'وال پیپر' کہا جاتا ہے۔ آپ اپنی تصویر کو بھی وال پیپر پر رکھ سکتے ہیں۔

### ٹاسک بار:

کمپیوٹر پر جاری کاموں کی ونڈوز کی چھوٹی چھوٹی شکلیں جس پٹی پر دکھائی دیتی ہیں اسے 'ٹاسک بار' کہا جاتا ہے۔ یہ ٹاسک بار بوٹنگ مکمل ہونے کے بعد اسکرین کے نچلے حصے میں دکھائی دیتا ہے۔

### کیلکولیٹر (Calculator) کا تعارف:

ہندسوں کا حساب صحیح اور جلد کرنے کے لیے کیلکولیٹر کا استعمال کیا جاتا ہے۔ کمپیوٹر پر کام کرتے ہوئے ریاضی کے اعمال کرنے کے لیے کیلکولیٹر کی ضرورت ہوتی ہے۔

### کیلکولیٹر کی قسمیں:

(۱) اسٹینڈرڈ کیلکولیٹر (Standard Calculator)

(۲) سائنٹفک کیلکولیٹر (Scientific Calculator)

کیلکولیٹر: اسٹارٹ - پروگرامس - ایکسیسرز - کیلکولیٹر



میری سرگرمی: کمپیوٹر شروع کر کے اس کے ڈیسک ٹاپ کا مشاہدہ کیجیے۔

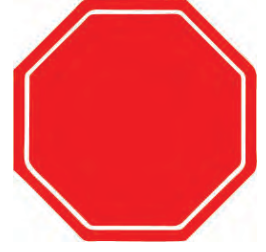
## آمدورفت کے اصول



آگے اسکول ہے۔



آگے اُتار ہے۔



رُکے



نو پارکنگ  
یہاں گاڑی کھڑی کرنا منع ہے۔



آگے چڑھاؤ ہے۔



ریلوے کراسنگ



آگے چلتے رہیے۔



ہارن بجائیں۔



دایاں موڑ  
دائیں جانب مڑیں۔



پارکنگ  
یہاں گاڑی کھڑی کریں۔



اسپتال کی جانب



بایاں موڑ  
بائیں جانب مڑیں۔



میری سرگرمی: آن لائن تعلیم کے دوران استعمال کی گئی اطلاعاتی ٹکنالوجی کے وسائل سے متعلق اپنے تجربات لکھیے۔

## ۱۔ تصویر

## خط نگاری

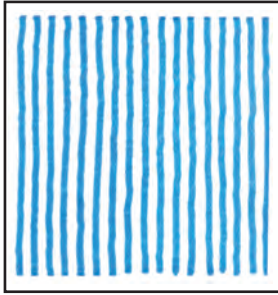


## ۱۔ خط کی قسمیں

خط نگاری سے مراد لکیر کھینچنا ہے۔



آڑی/عمودی لکیریں

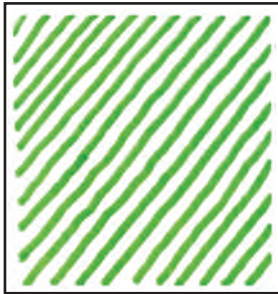


کھڑی/افقی لکیریں

لکیروں کو ایک دوسرے سے جوڑیں تو شکلیں بنتی ہیں۔  
- | \ / یہ مختلف لکیریں ہیں۔ انھیں ایک دوسرے سے  
جوڑنے پر □ △ ◊ □ شکلیں بنتی  
ہیں۔ شکلوں سے تصویریں بنتی ہیں۔



دائروں کی لکیر



ترچھی لکیریں

شکل جتنی خوب صورت ہوگی تصویر اتنی ہی عمدہ بنے گی۔  
تصویر میں لکیروں کی مختلف قسمیں دیکھیے۔



## میری سرگرمی :

- ۱۔ کاغذ پر مختلف قسم کی لکیریں کھینچ کر ان لکیروں پر اون  
کے ٹکڑے چپکائیے۔
- ۲۔ گیلی مٹی کا ایک سپاٹ چوکون تیار کر کے اس پر ترچھی یا  
خالی رفل سے لکیریں بنائیے۔
- ۳۔ کاغذ پر پنسل سے ایک بڑی شکل بنا کر اسے کالے اسکیچ  
پین سے گہرا کیجیے۔ اندرونی سمت رنگین اسکیچ پین یا  
پنسل سے مختلف قسم کی لکیریں بنائیے۔



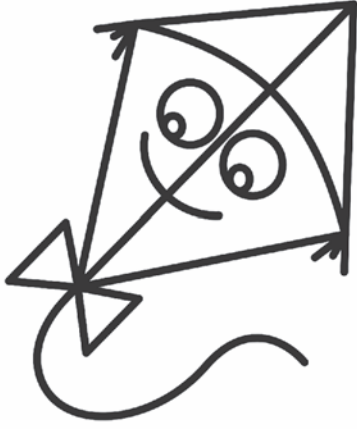
اُلجھی ہوئی لکیریں



سانپ جیسی (منحنی) لکیریں

♦ خط نگاری کے لیے حسبِ ضرورت رہنمائی کریں۔ کیا خط نگاری سے ڈیزائن بنائی جاسکتی ہے، اس پر مباحثہ کروائیں۔

## ۲۔ لکیروں کا کھیل



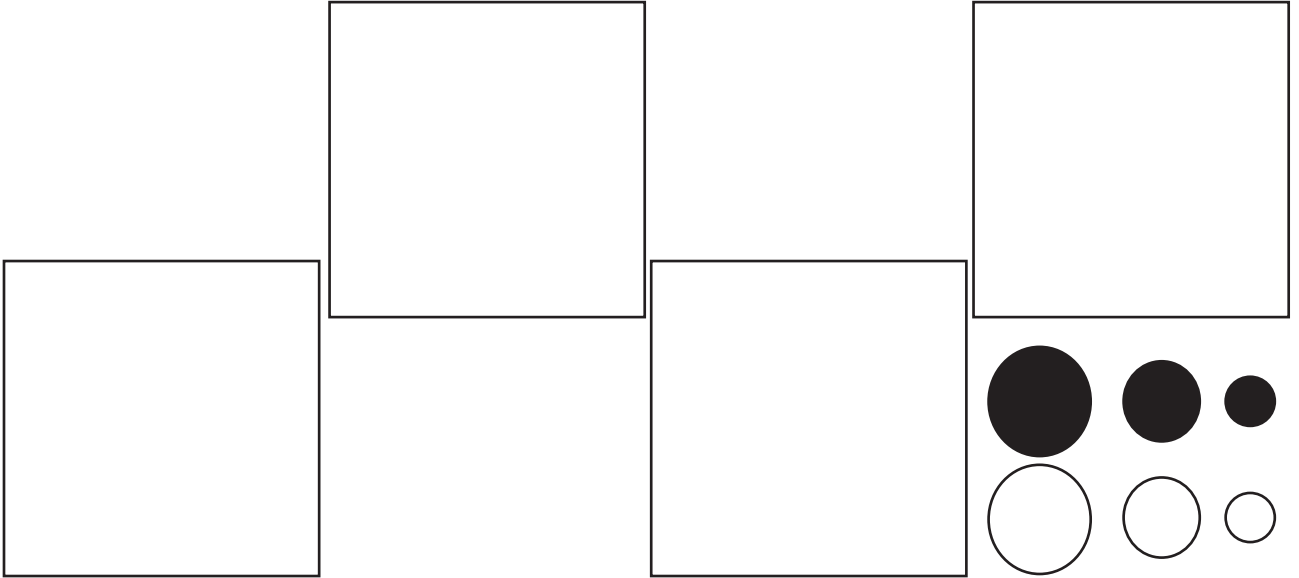
- مختلف چیزوں کی باہری شکل لکیروں کی مدد سے بنائیے مثلاً گھر، پتنگ، راکٹ، ناؤ، گل دان، مچھلی، بادل، پتے، پھل وغیرہ۔
- ان شکلوں کو کالے اسکچ پین سے گہرا کیجیے۔ اندرونی حصے کو رنگین پین، اسکچ پین، پنسل کی مدد سے اُلجھی ہوئی لکیروں سے رنگیے۔ ایک دلچسپ تصویر تیار ہو جائے گی۔

### میری سرگرمی :

- ایک بڑا دائرہ بنائیے۔ اس میں دو تین چھوٹے دائرے بنا کر ان پر چھوٹے بیج، منکے یا بندیا رکھیے۔ خیال رکھیے کہ یہ چیزیں رکھتے وقت دائروں کی شکل بدلنے نہ پائے۔

## ۳۔ نقطوں کا کھیل

نیچے کے چوکونوں میں ترتیب کے ساتھ چھوٹے، بڑے، درمیانی، بھرے ہوئے اور خالی نقطے ایک جیسے فاصلے پر بنائیے۔



میری سرگرمی : رنگین پنسل، اسکچ پین یا مارکر پین استعمال کر کے نقطے بنانے کی مشق کیجیے۔

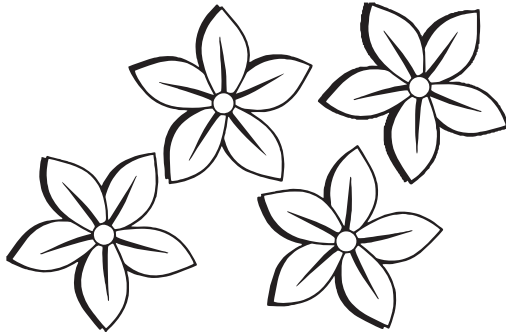
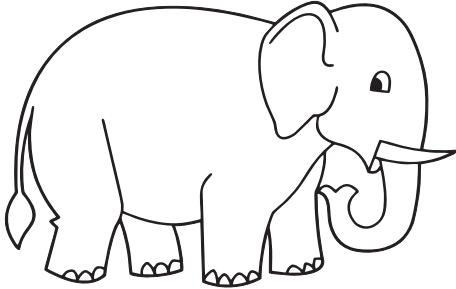
# یادداشت کی مدد سے بنائی ہوئی تصویر

## ڈوڈل نگاری / خط کشی

یادداشت کی مدد سے بنائی ہوئی تصویر سے مراد اپنے حافظے کا استعمال کرتے ہوئے تصویر بنانا۔ ان تصویروں کو فنِ مصوری میں بہت اہمیت حاصل ہوتی ہے۔ اپنے آس پاس کی چیزوں یا واقعات کو یاد کر کے ان کی تصویر بنانے کی کوشش کیجیے۔ مثلاً

- میرا گھر
- میرے آنگن کے پھول
- بلی
- بادل - میری نظر سے
- میرا پسندیدہ پھل
- میرا پسندیدہ پرندہ

### میری تصویریں



### میری سرگرمی :

- مصوری کی قسم 'واری مصوری' کو سمجھ کر چند واری طرز کی تصویریں بنائیے۔

♦ خیال رکھیں کہ طلبہ دیکھ کر تصویر نہ بنائیں۔ تصویروں میں غلطی نہ نکالیں۔ تصویر میں دکھائے ہوئے جذبات کو پہچانیں۔ تصویر سے مراد نئی تخلیق ہوتی ہے۔ طلبہ کی بنائی ہوئی تصویریں دوسرے بچوں کو دکھا کر ان کی حوصلہ افزائی کریں۔

## خیالی تصویر

ہم ہمیشہ چاند دیکھتے ہیں۔ چاند کبھی مکمل گول ہوتا ہے اور کبھی ہلال نظر آتا ہے۔ چاند کی شکل بتدریج بڑھتی اور گھٹتی رہتی ہے۔ اماؤس میں تو چاند بالکل دکھائی نہیں دیتا۔ آئیے، چاند کے بارے میں اس طرح تصور کر کے تصویر بنائیں۔ تصور کی مدد سے بنائی ہوئی تصویروں کو خیالی تصویر کہتے ہیں۔

### مثلاً

- بادل کو پانی سمجھ کر چاند کی ناؤ
- چاند اگر جھولا بن جائے...
- چاند کو پیر نکل آئے
- چاند جھاڑیوں میں چھپ گیا
- چندا ماموں کا گاؤں
- چندا ماموں ہنسنے لگے
- ہلال
- چاند کی سیر
- پورنیا کا چاند
- چاند سو گیا
- چندا ماموں کی ٹوپی
- چندا ماموں کا بنگلا



### میری سرگرمی :

- دیے ہوئے موضوعات پر اپنے تصور کے مطابق سے تصویر بنائیے۔
- مثلاً سورج، چڑیا، گڑیا، پری رانی، میرا پسندیدہ کارٹون وغیرہ۔

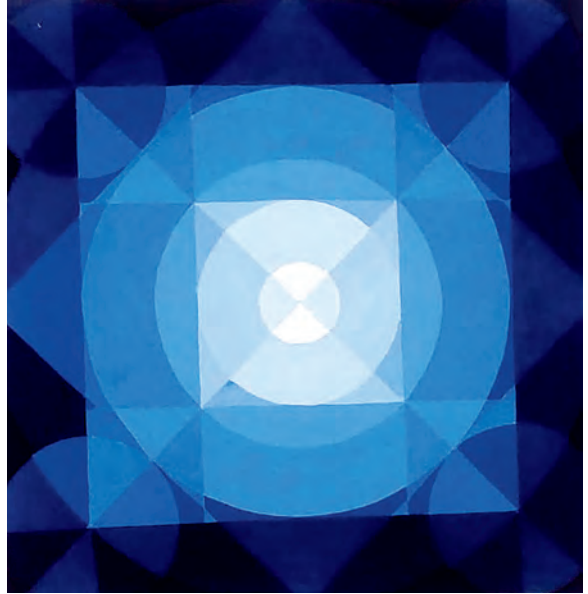
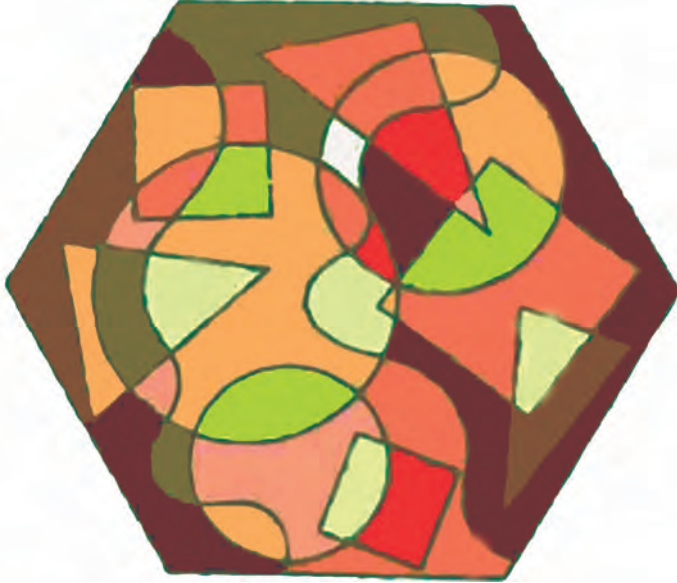
◆ چاند کے موضوع پر مباحثہ کروائیں۔ اس مباحثے میں طلبہ چاند کے بارے میں اپنے تصورات بیان کریں گے اور اس کی تصویر بنائیں گے۔ چاند کی بولتی آنکھیں، گول ناک، ہنستا چہرہ وغیرہ بنانے کے بعد خود بخود تصور میں موجود تصویر محسوس ہونے لگے گی۔ طلبہ کو اپنے تجربے سے مطابقت رکھنے والی تصوراتی تصویریں بنانے والی سرگرمی یا پروجیکٹ دیں۔

## تصوّرانی تصویر

### جو میٹری کی شکلیں استعمال کر کے نقشی کام (نقاشی)

#### نقشی کام (نقاشی)

لیکروں کو خوب صورت موڈ دے کر آرائش کرنے کو نقشی کام کہتے ہیں۔ نقشی کام کی کئی قسمیں ہیں۔ نقشی کام کو تصوّرانی تصویر بھی کہتے ہیں۔ تصوّرانی تصویر الگ الگ طریقے سے بنائی جاسکتی ہے۔ ان میں سے ایک قسم ہے جو میٹری کی شکلیں بنانا۔ اس قسم کے نقشی کام میں دائرے، مثلث، چوکون جیسی جو میٹری کی شکلیں بنائی جاتی ہیں۔



#### میری سرگرمی:

- ایک چوکون بنا کر اس میں دو تین یا کئی لکیریں بنا کر ایک مخصوص مقام پر کالے اسکچ پین یا رنگ سے رنگیے۔

◆ کن کن چیزوں پر نقاشی کی جاتی ہے؟ مباحثہ کر کے ان کی فہرست بنوائیں۔

## نقش گری (ٹھپہ کام)

### (۱) ہاتھوں سے ٹھپہ کام

آپ اپنے ہاتھ تو دھوتے ہی ہیں۔ اسی لیے ہاتھ صاف رہتے ہیں۔ اپنے ہاتھوں پر غور کیجیے۔ ہاتھوں پر کیا دکھائی دیتا ہے؟ اس پر مختلف قسم کی لکیریں دکھائی دیتی ہیں۔ کچھ چھوٹی، کچھ بڑی، کچھ ہلکی، کچھ گہری، کچھی سیدھی لکیریں... کیا تصویر بنانے کے لیے ان لکیروں کا استعمال کیا جاسکتا ہے؟ آئیے دیکھیں۔

**وسائل:** کاغذ، مختلف واٹر کلر، اسٹیچ پین، پانی وغیرہ۔

ہاتھوں پر مختلف رنگ لگائیے۔ یہ رنگ زیادہ ہلکے یا زیادہ گہرے نہ ہوں۔ مناسب مقدار میں رنگ لے کر ہاتھوں پر رنگ کی ایک جیسی تہ لگا لیجیے۔ ایک کاغذ پر ان ہاتھوں کے ٹھپے لگائیے۔ واہ! کتنے خوب صورت لگتے ہیں یہ ٹھپے۔ آئیے، تھوڑی مشق کر لیں۔

دونوں ہاتھوں کے ٹھپے جوڑ لیجیے۔ خوب صورت تتلی نظر آئے گی۔ اسٹیچ پین سے اس پر آنکھیں اور دوسرے اعضا بنائیے۔ ہے نامزیدار! آئیے، دیکھیں، اور کیا کیا بنایا جاسکتا ہے۔



**میری سرگرمی:** ہاتھ کے ٹھپے استعمال کر کے مختلف ڈیزائن بنائیے۔

♦ جماعت کی باہری دیوار پر کاغذ لگائیں۔ اس پر تمام طلبہ کو اپنی پسند کے ہاتھوں کے ٹھپے بنانے کو کہیں۔ ان کا مشاہدہ کرنے کے بعد طلبہ کو کسی بھی ٹھپوں پر اپنے تصور کی مدد سے تصویر بنانے کے لیے کہیں۔

## (۲) چرمائے کاغذ سے ٹھپہ کام

کاغذ سب کو پسند آتا ہے۔ کچھ طلبہ کو کاغذ کی تہہ کرنا، پھاڑنا یا چرمانا پسند ہوتا ہے۔ آئیے، کاغذ سے مزید ا رکھیل کھیلیں۔ چرمایا کاغذ ہم پھینک دیتے ہیں۔ لیکن اس سے بھی تصویر بنائی جاسکتی ہے۔ اس کے لیے ہمیں مختلف واٹر کلر / پوسٹر کلر، کاغذ، تصویر سازی / فن مصوری کی بیاض کی ضرورت ہوگی۔

کیا کرنا ہے؟

(۱) ایک کاغذ لے کر اسے ہاتھوں سے چرما کیجیے۔

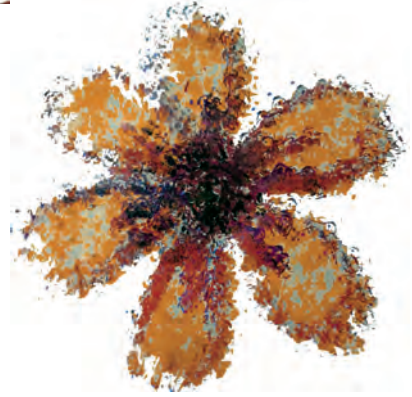
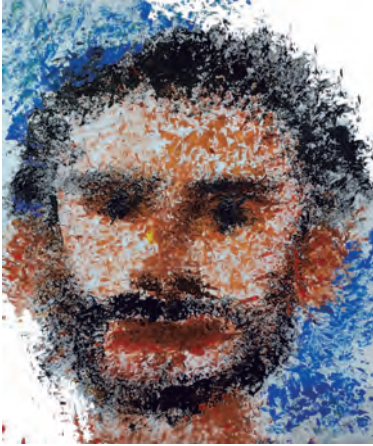
(۲) چرمائے ہوئے کاغذ کا مشاہدہ کیجیے۔

(۳) چرمائے کاغذ کو رنگ کے ڈبے میں ڈال کر بھگو لیجیے۔

(۴) بیاض میں اس سے ٹھپے بنائیے۔

(۵) ٹھپوں سے تصویر بنائیے۔

(۶) ٹھپوں کا مشاہدہ کیجیے۔



**میری سرگرمی :** چرمائے ہوئے کاغذ کے ٹھپوں سے مختلف تصویریں بنائیے۔

- ◆ بچوں کے گروہ بنا کر چرمائے ہوئے کاغذ سے تصویریں بنوائیں۔
- ◆ مختلف قسم کے کاغذ جمع کرنے کی سرگرمی / پروجیکٹ بچوں کو دیں اور ان کاغذوں کے ٹھپوں کے فرق کا مشاہدہ کرنے کو کہیں اور اس پر مباحثہ کرائیں۔

### • یکساں کولاج

چھپلی جماعت میں ہم نے کولاج بنانا سیکھا تھا۔ اب ہم کولاج بنانے کی مختلف قسمیں سیکھیں گے۔ اس کے لیے درج ذیل وسائل کی ضرورت ہوگی۔

**وسائل:** مختلف رنگوں کے کاغذ، قینچی، گوند وغیرہ۔

• رنگین کاغذ سے مثلث، دائرہ، چوکون وغیرہ شکلیں کاٹ لیجیے۔

• سفید ڈرائنگ پیپر پر ایک چوکون بنائیے۔

• کاٹی ہوئی شکلوں کو اپنی مرضی سے اس چوکون میں چپکائیے۔ ایک خوب صورت کولاج تیار ہوگا۔ اسی طریقے سے مختلف کولاج بنائیے۔ اس قسم کے کولاج میں رنگین پنسل، کھریا، دائرہ لکری، بجائے رنگین کاغذ، کپڑوں کی کترن، منکے، بیج وغیرہ استعمال کر کے خوب صورت کولاج تیار ہوتا ہے۔



دوسرا نصف شکل کا کاغذ اندر رکھ لیجیے۔



نصف تہہ کیا ہوا کاغذ



مستطیل کاغذ



مختلف رنگین کاغذ



ایک جیسی سائز کے کاغذ چپکا کر مکمل کیا ہوا کولاج

قینچی سے کاٹی ہوئی شکل



### میری سرگرمی:

- رنگین کاغذ کی بجائے سلائی کام کی رنگین کپڑوں کی کترن کا استعمال کر کے کولاج بنائیے۔

♦ بے کار کاغذ، کپڑوں کے ٹکڑوں اور دیگر چیزوں کی مدد سے کولاج بنانے میں طلبہ کی رہنمائی کریں۔

## (۱) رنگوں کے مختلف ذرائع

- شکیل :** میری تصویر تو تیار ہوگئی ہے لیکن میں کون سے رنگ استعمال کروں؟
- انعم :** تمہارے پاس کون سے رنگ ہیں؟
- شکیل :** میرے پاس روغنی کھریا کے رنگ ہیں۔
- انعم :** ارے واہ! روغنی کھریا سے تو تصویروں کو بہت اچھا رنگ دیا جاسکتا ہے۔ میرے پاس رنگین پنسلیں ہیں۔ کیا ہم انہیں استعمال کر سکتے ہیں؟
- باجی :** ہمارے پاس جو رنگ ہوتے ہیں ہم وہی استعمال کرتے ہیں لیکن رنگوں کی بھی بہت ساری قسمیں ہوتی ہیں۔ انہیں رنگوں کے ذرائع کہتے ہیں۔
- شکیل :** باجی، کیا آپ ہمیں بتائیں گی کہ وہ کون کون سے رنگ ہیں؟
- باجی :** ضرور... ویکس کریانس یا پیسٹل، آئیل پیسٹل یعنی روغنی کھریا، پلاسٹک کریانس، رنگین پنسل، اسکیچ پن، مارکر، آب رنگ جسے 'واٹر کالر' کہتے ہیں اور پوسٹرز کالر۔ اس طرح رنگوں کی بہت ساری قسمیں ہیں۔
- انعم :** رنگوں کی اتنی ساری قسمیں ہوتی ہیں؟ ارے واہ! کیوں نہ ہم بھی ان مختلف رنگوں کو استعمال کر کے دیکھیں۔
- باجی :** ہر قسم کے رنگ کو استعمال کرنے کا طریقہ مختلف ہوتا ہے۔
- انعم :** ہمیں جس قسم کے رنگ دستیاب ہیں، انہیں کو استعمال کر کے دیکھتے ہیں۔
- شکیل :** ہاں! رنگوں کی ان ساری قسموں کا استعمال خوب مزیدار ہوگا۔



**میری سرگرمی :** آپ کے پاس دستیاب رنگوں کا استعمال کر کے تصویروں کو رنگ کر دیکھیے۔

◆ طلبہ کو مختلف رنگوں کے ذرائع کی پہچان اور معلومات فراہم کریں۔

## (۲) قدرتی رنگ

ہمارے آس پاس رنگ برنگی پھول، پتے اور پھل ہوتے ہیں۔ ان سے جو رنگ بنایا جاتا ہے انھیں قدرتی رنگ کہا جاتا ہے۔ مختلف رنگوں کے پھولوں، پتوں اور پھلوں میں پانی ملا کر یا انھیں کوٹ کر عرق نکالا جاتا ہے اور اس سے رنگ بنایا جاتا ہے۔



قدرتی جز	رنگ
گیندا، ہلدی، آمبے ہلدی، پیلے رنگ کے پھول	پیلا
سندور، پلاس کے پھول، گلاب، شہتوت	لال
انار کارس، شلجم	گہرا گلابی
جامن	جامنی
زعفرانی رنگ کے پھول	زعفرانی
اینٹ	چاکلیٹی
راکھ	خاکستری
کونہ، جلی ہوئی لکڑی	کالا
چونا، پنسل / کھریا کا برادہ، چاول کا پیسٹ	صفیر
مختلف درختوں کے پتے	ہرا
نیل، نیلے رنگ کے پھول	نیلا



### میری سرگرمی :

- قدرتی رنگ تیار کیجیے اور تصویروں کو اسی سے رنگیے۔
- قدرتی رنگ تیار کر کے ان کے بارے میں لکھیے۔

♦ درج بالا کے مطابق اور اس کے علاوہ بھی قدرتی رنگ بنا کر تصویریں رنگنے کے لیے کہیں۔ قدرتی رنگ بنانے کے لیے دستیاب وسائل کا استعمال کروائیں۔

## ۲۔ مجسمہ سازی (دستکاری)

### کاغذ کام

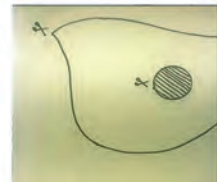
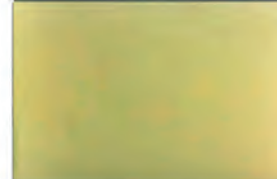
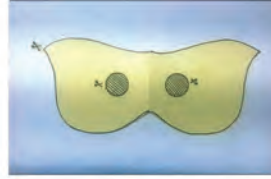
سخت یا نرم چیزوں کو دلکش شکل دے کر، تراش کر یا انھیں جوڑ کر سہ ابعادی شکل بنانے کے فن کو مجسمہ سازی کہتے ہیں۔ کاغذ سے بھی ہم 'مجسمے' بنا سکتے ہیں۔

ہم سیکیں گے کہ کاغذ کام سے کاغذی مکھوٹے کیسے بناتے ہیں۔  
ایک مستطیل کاغذ لے کر اسے نیچے کی شکل کے مطابق بیچ سے تہہ کیجیے۔

(۱) تہہ کیے ہوئے حصے پر شکل کے مطابق مکھوٹے کی تصویر بنائیے۔ مکھوٹے کی باہری شکل اور آنکھوں کا اندرونی حصہ کاٹ لیجیے۔

(۲) رنگین اسٹیچ پین، رنگین کاغذ کے ٹکڑوں کا استعمال کر کے اپنی پسند کے مطابق تزئین کیجیے۔

(۳) مکھوٹے کے اندرونی حصے کو دھاگا باندھ دیجیے۔



### میری سرگرمی :

- مختلف مکھوٹے بنا کر ڈراموں میں ان کا استعمال کیجیے۔
- اپنے ہاتھوں سے مختلف جانوروں کے مکھوٹے تیار کیجیے۔

♦ طلبہ کو ان کی پسند کے مطابق مکھوٹا بنانے کے لیے کہیں۔

## مٹی کا کام

مٹی چھاننا، مٹی بھگوننا اور گوندنا جیسے کام ہم نے سیکھے ہیں۔ اب آپ مٹی کو اچھی طرح گوندنا جانتے ہیں۔ لیکن مٹی کام میں استعمال کی جانے والی مٹی کی بھی کئی قسمیں ہیں مثلاً:

(۱) پلاسٹن کلمے (۲) شالو کلمے (۳) عام مٹی (۴) تلچھٹی مٹی (۵) کھیت کی کالی مٹی



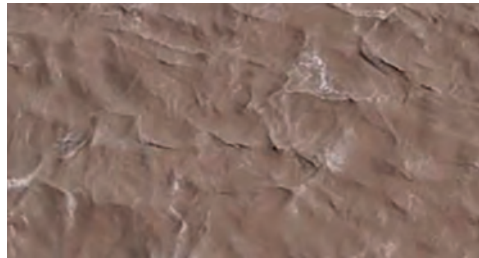
(۱) **پلاسٹن کلمے**: اس مصنوعی مٹی کو بار بار استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ مصنوعی مٹی کئی رنگوں میں دستیاب ہوتی ہے۔



(۲) **شالو کلمے**: یہ مٹی لیس دار (چچی) ہوتی ہے لیکن یہ پانی میں گھل جاتی ہے۔ اس مٹی کا استعمال بھی بار بار کیا جاسکتا ہے۔ یہ مٹی ماحول دوست ہے۔ اس کا رنگ خاکستری (گرے) ہوتا ہے۔



(۳) **عام مٹی**: یہ مٹی نہر، نالے وغیرہ کے کنارے یا آنگن میں دستیاب ہوتی ہے۔ اس سے مختلف چیزیں بنائی جاسکتی ہیں لیکن یہ مٹی تڑخ جاتی ہے۔ اس مٹی میں گوبر، کپاس اور بھوسا ملا کر اس سے چیزیں بنائی جائیں تو تڑخنے کا تناسب کم ہو جاتا ہے۔



(۴) **تلچھٹی مٹی**: یہ مٹی باغبانی کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ یہ لیس دار اور لال رنگ کی ہوتی ہے۔ کپڑے سے چھان لینے کے بعد یہ ملائم لگتی ہے۔ یہ بہ آسانی دستیاب ہوتی ہے۔



(۵) **کھیت کی کالی مٹی**: کالے رنگ کی مٹی کھیت میں پائی جاتی ہے۔ یہ لیس دار ہوتی ہے۔

◆ آس پاس ملنے والی مٹی کی مختلف قسمیں دکھائیں اور انھیں جمع کرنے کے لیے کہیں۔



## میری سرگرمی :

- آس پاس مٹی کام کرنے والے کاریگر سے ملاقات کر کے انٹرویو لیجئے۔
- اپنی پسند کے مطابق مٹی کے برتن اور چیزیں بنائیے۔

## میرے دوست کی بنائی ہوئی مٹی کی چیزیں



## میری بنائی ہوئی مٹی کی چیزوں کے نام

.....

.....

.....

.....

.....

.....

♦ اپنی پسند کے مطابق مٹی کے برتن، چیزیں بنانے میں رہنمائی کریں۔

## دیگر ذرائع کا استعمال

ہمارے آس پاس کئی ایسی چیزیں ہوتی ہیں جنہیں ہم پہلے استعمال کرتے ہیں اور پھر کچھ دنوں کے بعد انہیں استعمال کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ ان چیزوں کے کچھ حصے پائیدار ہوتے ہیں، خوب صورت دکھائی دیتے ہیں اس لیے انہیں پھینکا بھی نہیں جاسکتا۔ تو آئیے، ایسی چیزوں کا استعمال کر کے کچھ فن پارے بناتے ہیں۔



بے کار ڈھکنوں سے فن پارہ

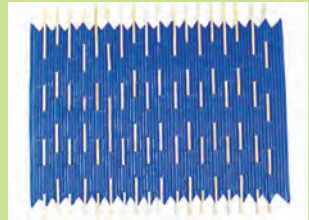
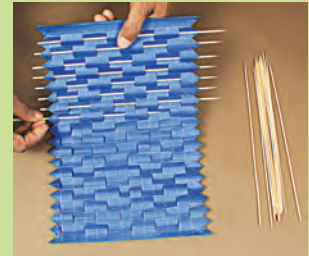
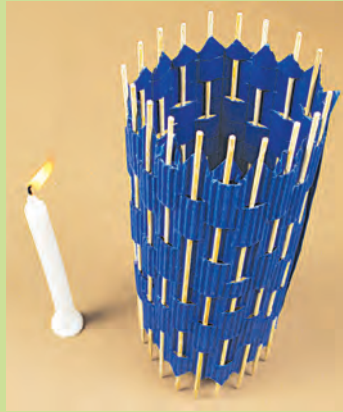
وسائل:

مختلف سائز کے ڈھکن، گتا، ہرے رنگ کے کاغذ کی پٹیاں، گوند وغیرہ۔

طریقہ کار:

- گتے پر اپنی پسند کے ڈھکنوں کی شکل بنا کر / ترتیب دے کر پھول بنائیں۔ اسے ہرے رنگ کی پٹی سے ڈٹھل اور پتے کاٹ کر چکائیں۔ کیا اس کے علاوہ کچھ اور آپ کے ذہن میں آتا ہے؟

میری سرگرمی: یہ کر کے دیکھیے۔



◆ طلبہ کو اپنے تصور سے فن پارہ بنانے کے لیے کہیں۔ حسب ضرورت ان کی رہنمائی کریں۔

بچوں کا گیت

میری پیاری تتلی



آجا میری پیاری تتلی  
 آجا میری پیاری تتلی  
 میری تتلی رنگ رنگیلی  
 اجلی کالی نیلی پیلی  
 آنکھ رسیلی ہے شرمیلی  
 آن انوکھی شان نزالی  
 آجا میری پیاری تتلی  
 آجا میری پیاری تتلی  
 ڈالی ڈالی گھوم رہی ہے  
 پھولوں کے مکھ چوم رہی ہے  
 مست ہوا میں جھوم رہی ہے  
 پھولوں پر یہ گھوم رہی ہے  
 آجا میری پیاری تتلی  
 آجا میری پیاری تتلی  
 آم چہ کول کوک لگائے  
 بلبل گل کو راگ سنائے  
 اب ہے تیری باری تتلی  
 تو کیوں چپ ہے گا ری تتلی  
 آجا میری پیاری تتلی  
 آجا میری پیاری تتلی

## گروہی گیت / فطرت پر گیت

ساتھی

اپنے آنسو پونچھ لے ساتھی رونے کا کچھ کام نہیں  
دنیا میں وہ کون ہے جس کو کوئی غم و آلام نہیں

تیرے آنسو آنکھ سے بہہ کر مٹی میں مل جاتے ہیں  
پلکوں کی شیتل چھاؤں میں یہ موتی کہلاتے ہیں  
اپنے ہاتھوں آپ گنونا یہ کوئی اچھا کام نہیں

پل دوپل کی چھاؤں ہے ساتھی پل دوپل کی دھوپ  
کیا دکھ ہے کیا سکھ ہے دیکھا دونوں کا اک روپ  
وقت کا ساگر بہتا جائے وقت کی صبح و شام نہیں

کون ہے اچھا کون برا ہے یہ کس نے پہچانا ہے  
سب کو اپنا مہبت سمجھ کر سب سے پیار نبھانا ہے  
کون سا وہ آغاز ہے جو دنیا میں خوش انجام نہیں

## فطرت کا سبق

یہ سورج چاند ستارے یہ چکراتے سیارے  
یہ میلوں میل سمندر اک دنیا اس کے اندر  
یہ آتے جاتے بادل ہر سو کھیتوں میں جل تھل  
یہ چاندی جیسا پانی سبزے کی رنگت دھانی  
یہ تازہ خنک ہوائیں خوشیوں کا سندسیا لائیں  
یہ ڈھلتی دھوپ کی لالی یہ شام شگونوں والی

بچو! تم بھی تو آؤ فطرت کو دوست بناؤ  
دریا سے روانی سیکھو اس سے جُولانی سیکھو  
سبزے سے لہکنا سیکھو پھولوں سے مہکنا سیکھو  
جگنو سے دکنا سیکھو تاروں سے چمکنا سیکھو  
چڑیوں سے گانا سیکھو بلبل سے ترانہ سیکھو  
آلفت کا قرینہ سیکھو دُنیا میں چپنا سیکھو

## لوک گیت

لوگوں کے دلوں میں خوشی، غم، نا اُمیدری جیسی باتیں  
جب گیت کی شکل میں بتائی جاتی ہیں ایسے گانوں کو  
لوک گیت کہتے ہیں۔ لوک گیت کی کئی قسمیں ہیں۔ دیا  
ہوا لوک گیت شادی کے موقع کے لیے ہے۔

شہنائی سے گونج رہا ہے شادی کا پنڈال  
باجی جائیں گی سسرال  
دھوم دھڑا کا، ہنسی شرارت، آج کے دن کی رہت  
اری سکنہ چپ چپ کیوں ہے چھیڑ خوشی کا گیت  
چلی ڈلھنیا اپنے گھر کو سدا رہے خوش حال  
باجی جائیں گی سسرال

ہری چوڑیاں، سرخ دوپٹہ، کاجل، گجرا، گہنا  
پیاری باجی آج آپ کی سج دھج کا کیا کہنا  
مہندی سے یہ گوری ہتھیلی رہے ہمیشہ لال  
باجی جائیں گی سسرال

خوش رہنا سسرال میں باجی، اٹھلانا، لہرانا  
لیکن اتنی عرض ہے باجی، ہم کو بھول نہ جانا  
ہم سے رشتہ قائم رکھنا، لکھتی رہنا حال  
باجی جائیں گی سسرال

گھوڑے اوپر دولھا آیا، گورا گورا چہرا  
گورے گورے سے چہرے پر چم چم کرتا سہرا  
سر پر صافہ اور ہاتھ میں عطر بھرا رُمال  
باجی جائیں گی سسرال

## میری سرگرمی:

تمام طلبہ ایک ساتھ مل کر کوئی لوک گیت پڑھیں۔

## سُر النکار

سارے گ م پ دھ نی ان سات سُرؤں کے گروہ کو سُرپتک کہتے ہیں۔ ایک سُرپتک میں سات اوسط سُر، چار نرم سُر اور ایک تیز سُر اس طرح کل ملا کر ۱۲ سُر ہوتے ہیں۔

(۱) آروہ : سا گ رے ما گ پ م دھ پ نی دھ ساں

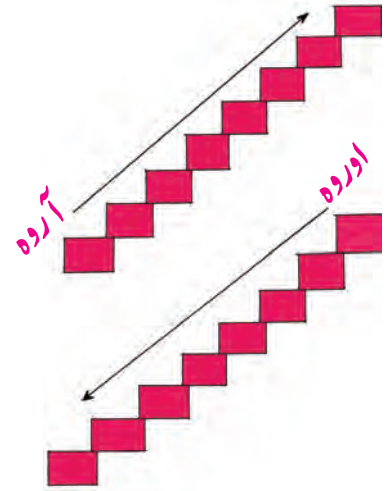
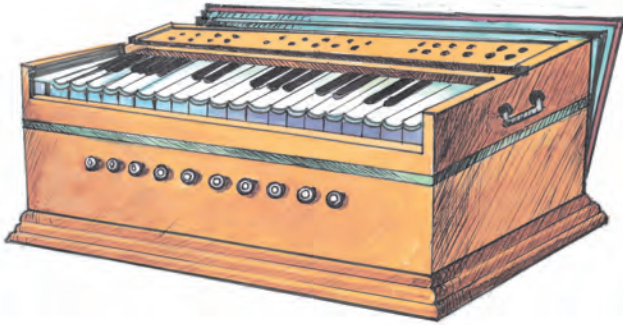
اوروہ : ساں دھ نی پ دھ ما پ گ م رے گ سا

(۲) آروہ : سا گریا ریگرے گپمگ مدھم پنیدھپ دھساں نیدھ نیرے ساں نی ساں گریں ساں

اوروہ : ساں گریں ساں نیریاں نی دھساں نیدھ پنیدھپ مدھم گپمگ ریگرے سا گریا

(۳) آروہ : سارے گسارے گم ریگرے گمپ گمگپدھ مدھمپدھنی پدھنی پدھنی ساں

اوروہ : ساں نی دھساں نی دھپ نیدھنی دھم دھمپدھمگ پمگپمگرے مگرے مگرے ساں



میری سرگرمی : سُر النکار لکھیے۔

♦ سُر النکار کی مشق کروائیں۔ حسب ضرورت رہنمائی کریں۔ آروہ اوروہ سمجھائیں۔

## ۴۔ بجانا (ساز)

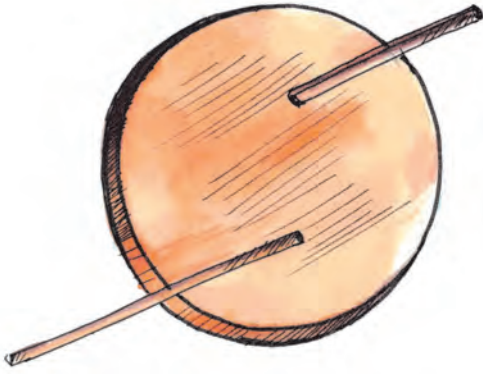
مراٹھی زبان میں ابھنگ، بھکتی گیت، پوواڈے، آرتی، بھاؤ گیت اور بجن جیسی گیتوں کی کئی قسمیں ہیں۔ گیت کی یہ تمام قسمیں ہر ایک کی ایک مخصوص تال پر گائی جاتی ہیں۔ اس کے لیے گانے میں آواز، شاعری اور الفاظ کے ساتھ ساتھ ساز بھی ہوتے ہیں۔ سازوں سے نکلنے والی آواز کو 'لے' کہتے ہیں۔

لے (स्वर) کے سازوں پر 'سا، رے، گ، م، پ، دھ، نی، سا' یہ سُر گائے جاتے ہیں جبکہ طبلے پر 'دھا، دھس، دھیس، دھا' یا 'تا، تن، ترک، تن' کے بول بجائے جاتے ہیں۔ گانے میں ساتھ دینے کے لیے ہارمونیم، طبلہ، مردنگ، تالی، گھنگھرو، ٹری، جھانجھ جیسے سازوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ طنپورا، ایکٹارا، وینا وغیرہ کا بھی استعمال کیا جاتا ہے۔



### طبلہ:

طبلہ اور ڈگا دونوں کو ملا کر طبلہ کہا جاتا ہے۔ طبلہ لکڑی کے تنے سے بنایا جاتا ہے جبکہ ڈگا دھات سے بنایا جاتا ہے۔ طبلے کی جسامت ڈگے کے مقابلے میں چھوٹی ہوتی ہے۔ ایک ہاتھ سے طبلہ اور دوسرے ہاتھ سے ڈگا بجایا جاتا ہے۔



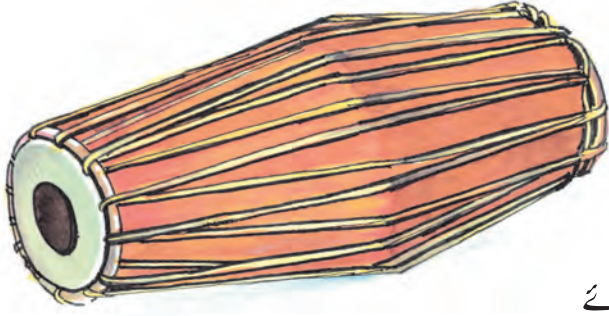
### دف:

دف کا استعمال خصوصی طور پر لوک سنگیت میں کیا جاتا ہے۔ لکڑی یا دھات سے تیار کیے گئے گول شکل کی پٹی پر چمڑے کو تان کر بٹھایا جاتا ہے۔ دف کو ایک ہاتھ سے تھام کر اسے دوسرے ہاتھ سے بجاتے ہیں۔



### کھجری (ہلگی):

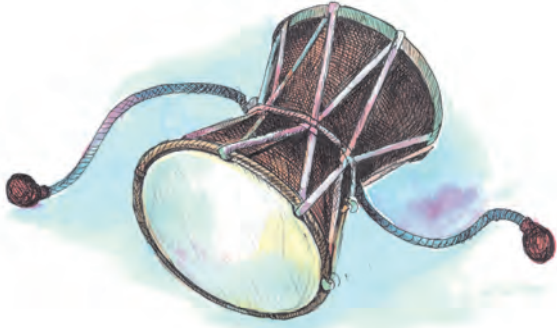
یہ بھی دف کی طرح ہی ایک ساز ہے۔ لکڑی یا دھات سے گول پٹی میں ایک مخصوص فاصلے پر دھات کے گول چمکتی لگائی جاتی ہے۔ یہ چمکتیاں ایک دوسرے سے ٹکرا کر تال پیدا



کرتی ہیں۔ گاتے وقت ٹھیکا دینے اور تال پیدا کرنے کے لیے کھنجری کا استعمال کیا جاتا ہے۔ کھنجری کو ایک ہاتھ سے پکڑ کر دوسرے ہاتھ سے بجایا جاتا ہے۔

### مردنگ (پکھواج):

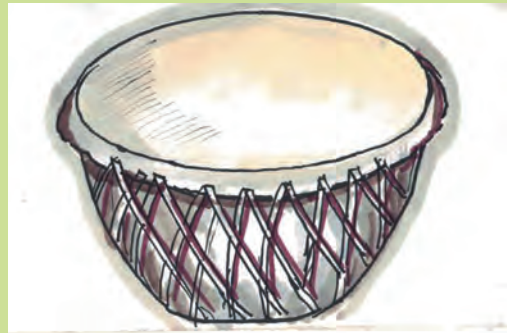
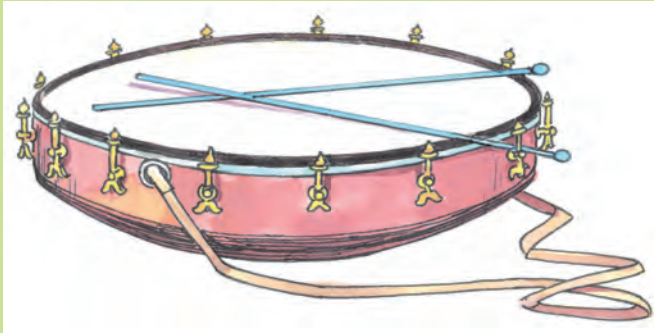
مردنگ کے دونوں جانب کے حصے چمڑے سے مڑھے ہوئے ہوتے ہیں۔ مردنگ کا استعمال خاص طور پر بھجن اور کیرتن گانے کے دوران کیا جاتا ہے۔ مردنگ دونوں ہاتھوں سے بجایا جاتا ہے۔ کہیں کہیں طلبہ کی بجائے مردنگ بجانے کا طریقہ بھی رائج ہے۔



اوپر درج تمام ساز ضرب لگا کر بجائے جانے والے ساز ہیں۔ ان کے علاوہ ڈھول، دفلی، نقارہ، تاشا، ڈمرو، ڈھولکی بھی ضرب لگا کر بجائے جانے والے ساز ہیں۔ ان تمام سازوں کو بجانے کے لیے چمڑے پر ضرب لگانی پڑتی ہے۔ اس کے نتیجے میں تال پیدا ہوتی ہے جس سے گانے میں نکھار آ جاتا ہے۔

### میری سرگرمی:

- مختلف ذرائع میں شائع ہونے والی سازوں کی تصویریں جمع کر کے ڈرائنگ/کولاج بک میں چپکائیے۔
- (مثلاً ماہنامے، اخبارات، اشتہارات وغیرہ)
- تصویروں میں دکھائے ہوئے ساز پہچانیے۔



♦ آپ کے آس پاس جو ساز استعمال کیے جاتے ہیں طلبہ سے ان کا تعارف کروائیں۔ ممکن ہو تو موسیقی کے کسی پروگرام میں طلبہ کو لے جانے کی کوشش کریں۔

# ۵۔ رقص

## ہاتھوں کی حالت / ہاتھوں کی مدرا

رقص کرتے وقت گانے کے الفاظ کے مطابق ہاتھ کی اُنگیوں کو مختلف شکل دے کر دلی جذبات کا اظہار کیا جاتا ہے۔ اسے 'ہاتھوں کی مدرا' کہا جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے رقص کی خوب صورتی میں اضافہ ہوتا ہے۔ ہاتھوں کی مدرا کی تین قسمیں ہیں۔

(۱) مفرد ہاتھ کی مدرا: ایک ہاتھ سے کی جانے والی ہاتھ کی مدرا۔

**پتا کا:** ہاتھ کی چار اُنگلیاں ایک دم سیدھی تان کر اٹھوٹھا تھوڑا اندر کی جانب موڑ کر رکھا جاتا ہے۔ اسے 'پتا کا مدرا' کہا جاتا ہے۔

مثلاً رقص شروع کرنے، چندن لگانے، چھوئے، عہد کرنے، دوری پر موجود شخص کو بلانے جیسی سرگرمیوں کے لیے یہ مدرا استعمال کی جاتی ہے۔



(۲) مرکب مدرا: ایک ہی مدرا دونوں ہاتھوں کی مدد سے دکھائی جاتی ہے، اسے 'مرکب مدرا' کہا جاتا ہے۔

**انجلی:** دونوں ہاتھوں کی پتا کا مدرا کو آمنے سامنے ایک ساتھ جوڑنے کو 'انجلی مدرا' کہتے ہیں۔

مثلاً یہ مدرا سر کے اوپر کرنے پر دیوتا کو نمسکار ہوتا ہے۔ یہی مدرا منہ کے سامنے رکھنے پر استاد کو نمسکار ہوتا ہے اور چھاتی کے سامنے رکھنے پر عوام کو نمسکار ہوتا ہے۔



(۳) مخلوط کیفیت: دونوں ہاتھوں کو ملا کر کی جانے والی ہاتھ کی مدرا۔ شکھر - کلس یا چوٹی دکھانے، ہتھیار پہننے اور سوال پوچھنے کے لیے کیا جاتا ہے۔

پتا کا - چندن لگانے، چھوئے، عہد کرنے، دوری پر موجود شخص کو بلانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

انجلی - نمسکار کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

♦ ہاتھوں کی مدرا کا مفہوم سمجھا کر رقص کی کون سی قسموں میں ان کا استعمال ہوتا ہے، طلبہ کو معلومات دیں۔

## میری سرگرمی :

- مختلف رقص کی قسموں کی تصویریں جمع کر کے اپنی ڈرائنگ / کولاج بیاض میں چپکائیے۔  
(مثلاً ماہنامے، اخبارات، اشتہارات وغیرہ)



میرے دوست کا رقص دیکھیے۔ رقص کی قسم پہچانیے۔



.....  
.....



.....  
.....

.....  
.....

میری تصویر

برسات

دیکھنا ! مغرب کی جانب دیکھنا  
 اُٹھ رہی ہے کس قدر کالی گھٹا  
 اُٹھتے ہی سورج کے سر چڑھنے لگی  
 آسماں پر ہر طرف بڑھنے لگی  
 یک یک چلنے لگی ٹھنڈی ہوا  
 واہ کیا موسم سہانا ہو گیا  
 دھوپ رخصت ہو گئی گرمی گئی  
 لیجیے رت آگئی برسات کی  
 بادلوں کی طرح فوجیں بڑھیں  
 موٹی موٹی بوندیاں گرنے لگیں  
 لوگ بھاگ بھاگ گھر جانے لگے  
 صحن سے سامان اُٹھوانے لگے  
 بچے پھرتے ہیں نہاتے ہر طرف  
 شور کرتے غل مچاتے ہر طرف  
 مل کے ہنتے ہیں جو گرتا ہے کوئی  
 اُس کا گرنا اور ان کی دل لگی  
 شام ہونے آئی مینہ تھمتا نہیں  
 مینہ تھمتے تو سیر کو نکلیں کہیں



## ۶۔ ڈراما (اداکاری)

### ایک کرداری ڈراما

#### استقبال

کسی شخص، جانور، پرندے، پھول، جاندار یا بے جان چیز کی آپ بیتی ایک ہی کردار کے ذریعے ادا کیے جانے کو 'ایک-کرداری ڈراما' کہا جاتا ہے۔

#### درخت کا ایک-کرداری ڈراما

”میں درخت ہوں۔ تم مجھے شجر بھی کہتے ہو۔ تم جیسے بچوں نے ہی مجھے اسکول کے احاطے میں لگایا تھا۔ انہوں نے میرا خوب خیال رکھتے ہوئے مجھے پروان چڑھایا۔ میرے اطراف 'ٹری گارڈ' لگا کر انہوں نے میری حفاظت کی۔“ (مسکراتا ہے)

”آج میں بڑا ہو گیا ہوں۔ میں تم سب کو سایہ دیتا ہوں۔ پھل دیتا ہوں۔ اتنا ہی نہیں بارش میں تم میری ہی آڑ لیتے ہو۔ ایک مرتبہ کسی شخص نے مجھ پر کلھاڑی سے وار کیا۔“ (روتا ہے)

”مجھے بہت تکلیف ہوئی۔

تم نے ہمیں کتنی تکلیف پہنچائی! لیکن ہم کبھی اس کا بدلہ تم سے نہیں لیتے۔ بلکہ اس کے باوجود ہم تمہیں پھول، پھل، لکڑی، گوند، شہد، موم، لاکھ، سایہ، ہوا اور دوا دیتے ہیں۔ اس لیے ہماری حفاظت کرو۔ ہمیں بچاؤ۔ اگر میں رہوں گا تو ماحول بھی خوش گوار رہے گا۔ ورنہ سب کچھ ہمیشہ کے لیے ختم ہو جائے گا۔“



◆ پتھر کی آپ بیتی، میں درخت بول رہا ہوں، سیاسی لیڈر کا ایک-کرداری ڈراما، کیلے کی آپ بیتی، جنگل کے پھول، جادوگر، راکشس، پری وغیرہ موضوعات پر ایک-کرداری ڈراما بنا کر مشق کروائیں۔

## ڈرامائی سماں (نائیہ چھٹا)

جب ایک ہی کردار اسٹیج پر دوسرے کرداروں سے مکالمہ کرتا ہے جبکہ دوسرے کردار صرف محسوس ہوتے ہیں (حالانکہ وہاں کوئی نہیں ہوتا ہے) اسے ڈرامائی سماں کہا جاتا ہے۔

### دادی اماں :

(اسٹیج پر ایک کردار کھڑا ہے) (ناظرین کی جانب دیکھتے ہوئے) ارے تم سب لوگ آگئے؟ میں دادی اماں۔ تمھاری راہ دیکھ رہی تھی کیونکہ مجھے تمھیں بہت کچھ بتانا ہے۔ (ونگ کی طرف دیکھتے ہوئے) تم لوگ خاموش رہو ذرا۔ بولومت! (ناظرین کی طرف دیکھتے ہوئے) میں نے آج خوب مطالعہ کیا۔ اس لیے مجھے نئی نئی باتیں معلوم ہوئیں۔ (دوسرے ونگ کی طرف دیکھتے ہوئے) مجھے ماحولیات کے بارے میں ایسی باتیں معلوم ہوئیں جن کا تمھیں بھی علم نہیں ہوگا۔ (ایک گوشے کی طرف خالی نظروں سے دیکھتے ہوئے) وہ کیا ہے... کہ مطالعہ کوئی بھی ہو، اس سے ہماری معلومات میں اضافہ ہی ہوتا ہے۔ نئے زمانے کی، نئی پرانی تہذیب کی، صحت اور سائنسی معلومات ہمیں مطالعہ کے ذریعے حاصل ہوتی ہے۔

ہمیں کیسے رہنا چاہیے، ہمارا برتاؤ اور سلوک کیسا ہونا چاہیے ہمیں مطالعہ ہی سکھاتا ہے۔ مطالعہ کی وجہ سے یکسوئی، غور و فکر میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہانت کو فروغ حاصل ہوتا ہے۔

(ناظرین سے) تو بتاؤ، کرو گے نا تم مطالعہ؟

### میری سرگرمی :

• آپ کون سا ڈرامائی سماں پیش کریں گے، لکھیے۔

.....

.....

.....

.....

◆ مختلف ڈرامائی سماں تیار کر کے طلبہ سے مشق کروائیں۔ آواز کے اتار چڑھاؤ، حرکات و سکنات اور تاثرات کے بارے میں طلبہ کی رہنمائی کریں۔

## میک آپ اور لباس



### میک آپ اور لباس / پوشاک:

ڈرامے کی پیش کش کے لیے کرداروں کا انتخاب کیا جاتا ہے۔ ان کرداروں کی عمر، پہناوا اور چہرے کے نشیب و فراز، دانتوں کی نشست، بال وغیرہ جیسی باتیں ڈراما پیش کرنے کے لیے نہایت مؤثر ہوتی ہیں۔ اس لیے کرداروں کے میک آپ اور لباس کا اہتمام کیا جاتا ہے۔

مثلاً بوڑھے دادا دادی کا کردار ادا کرنے کے لیے چہرے پر جھڑیاں، سفید بال یا دادا جان کا گنجا سر اور لباس وغیرہ کا خیال رکھا جاتا ہے۔



### میری سرگرمی:

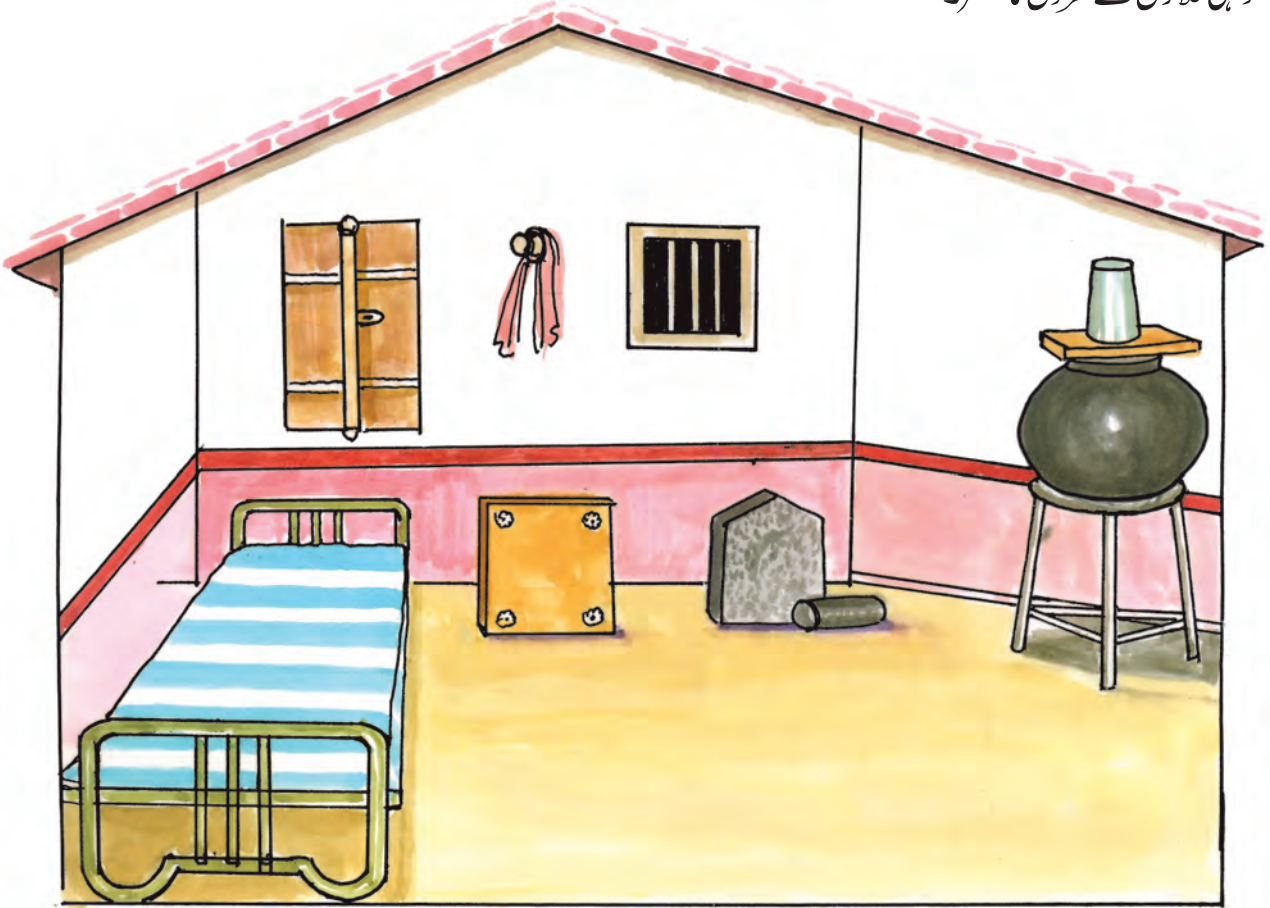
• میک آپ اور لباس کو دیکھیے اور مباحثہ کیجیے۔



◆ مختلف میک آپ کرائیں اور لباس پہنائیں۔ مثلاً انگریز افسر، فوجی، جوکر، کولی (ماہی گیر)، بکڑھارا، سپاہی وغیرہ۔

پس منظر (منظر کی تخلیق)

ڈرامے کا مقام مثلاً باغ، گھر، جنگل، گاؤں میں گھر، جانوروں کا کوٹھا وغیرہ اسٹیج پر دکھانے کے لیے پس منظر پر غور کیا جاتا ہے اور اسی کے مطابق پس منظر کی پیش کش کی جاتی ہے۔ بڑے بڑے ڈراموں میں اس قسم کے سیٹ بنائے جاتے ہیں مثلاً دیہی علاقوں کے گھروں کا منظر۔



میری سرگرمی :

- پس منظر میں کون کون سی چیزیں نظر آ رہی ہیں، لکھیے۔ ان چیزوں کے علاوہ بھی کیا کوئی دوسری چیز رکھنے پر غور کیا جاسکتا ہے، لکھیے۔

.....

.....

.....

♦ اسکول، گھر، باغ، ہوٹل، بنگلہ، جنگل وغیرہ کے لیے پس منظر کا استعمال کر کے ڈراما پیش کرائیں۔ اپنے آس پاس آسانی سے دستیاب یا مفت/سستا ماحولیات کے لیے سازگار وسائل کا استعمال کرتے ہوئے پس منظر تیار کریں۔

## خاموش اداکاری

ہاتھوں کے اشارے، تاثرات، نشانات، چہرے کے اُتار چڑھاؤ اور افعال وغیرہ کے ساتھ لیکن مکالموں کے بغیر کی گئی سرگرمی یا اداکاری کو خاموش اداکاری کہا جاتا ہے۔



### میری سرگرمی:

- گرم چائے پینے، پانی پر چلنے، سوئی میں دھاگا پرونے، کاٹا نکلنے، ڈاکٹر سے انجکشن لینے جیسے افعال کو مکالموں کے بغیر خاموش اداکاری کے ساتھ پیش کیجیے۔

◆ طلبہ سے مختلف خاموش اداکاری کروائیں۔ ممکن ہو تو ویڈیو دکھائیں۔

