مُفت تقسیم
کے لیے

عملی تجربے کی تعلیم

تیسری جماعت

कार्यशिक्षण इयत्ता तिसरी (उर्दू माध्यम)

Tele MANAS
National Tele Mental Health Programme
14416

(ٹیلی مینٹل ہیلتھ اسسٹنس اینڈ نیٹ ورکنگ اکراس اسٹیٹس)

Tele MANAS (Tele Mental Health Assistance and Networking Across States)

(14416/1800-89-14416)

قومی ذہنی صحت پروگرام کے تحت 'ٹیلی مانس' مرکزی حکومت کی اسپانسر شدہ ایک اسکیم ہے جو ریاست مہاراشٹر میں شروع کی گئی ہے۔ یہ پروگرام اکتوبر 2022 سے جاری ہے۔ ٹیلی مانس کے تحت فون نمبر 14416 کے ذریعے ہفتے کے ساتوں دن، 24 گھنٹے ذہنی صحت سے متعلق جامع خدمات فراہم کی جاتی ہیں۔ اس پروگرام کے تحت مختلف ذہنی مسائل کے شکار افراد کے لیے ماہرین کے ذریعے مشورے اور علاج سے متعلق معلومات دستیاب ہے۔ ٹیلی مانس ہیلپ لائن پر کی جانے والی کال کے ذریعے دی گئی تمام معلومات مکمل رازداری میں رکھی جاتی ہے۔ والدین، طلبہ اور اساتذہ بلا جھجک اپنے مسائل اور پریشانیوں کے بارے میں فون پر بات کریں اور اس ہیلپ لائن سے دیگر لوگوں کو بھی فائدہ اٹھانے کی ترغیب دیں۔

منو درپن ہیلپ لائن

منودرپن (8448440632) یہ مفت ٹیلی فون خدمات جولائی ۲۰۲۰ء سے وزارتِ تعلیم کی جانب سے نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ میں 'منودرپن سیل' کے ذریعے طلبہ، سرپرستوں اور اساتذہ کو نفسیاتی رہنمائی اور مدد دینے کے لیے ہفتے کے آٹھوں دن صبح ۸ بجے سے رات ۸ بجے تک فراہم کی جا رہی ہیں۔ طلبہ، سرپرست اور اساتذہ ضروری رہنمائی اور مشاورت حاصل کرنے کے لیے اس ہیلپ لائن پر بھی فون کر سکتے ہیں۔

سرکاری فیصلہ نمبر : ابھیاس-۲۱۱۶/ (پر۔نمبر ۴۳/۱۶) ایس ڈی-۴، مؤرّخہ ۲۵/اپریل ۲۰۱۶ء کے مطابق قائم کردہ رابطہ کار کمیٹی کی ۱۳/اپریل ۲۰۲۶ء کو منعقدہ نشست میں اس درسی کتاب کو تعلیمی سال ۲۰۲۶-۲۰۲۷ء سے متعین کرنے کی منظوری دی گئی ہے۔

عملی تجربے کی تعلیم

سمگر شِکشا

تیسری جماعت

مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پُستک نِرمتی و ابھیاس کرم سنشودھن منڈل، پونہ-۴۔

سامنے درج Q.R. Code کو اسمارٹ فون کے ذریعے اسکین کرنے پر ہمیں ڈیجیٹل درسی کتاب اور درسی کتاب کے اسباق سے متعلق مفید سمعی، بصری اور سمعی بصری وسائل کی صورت میں مواد دستیاب ہوگا۔

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

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

پہلا ایڈیشن
۲۰۲۶ء(2026)

عملی تجربے کی تعلیم مضمون کمیٹی

- شریمتی پلّوی آپٹے (صدر)
- شریمتی لینا تلاٹھی (رکن)
- شریمتی تیجسوینی مھسکے (رکن)
- شریمتی وندنا پھڑترے (رکن)
- شری سنیل مورے (رکن)
- ڈاکٹر روپیش تامبے (رکن)
- شریمتی گیتانجلی کاشد (رکن)
- شری اَنکت دیشمکھ (مدعو رکن)
- شریمتی رشمی راجپورکر (مدعو رکن)
- شری وِدّیادھر مھاترے (مدعو رکن)
- شری نند کشور نگرکر (مدعو رکن)
- شریمتی دیپالی جوگ دنڈ (نصاب رابطہ کار)
- ڈاکٹر اجے کمار لوکگے (رکن-سیکریٹری)

رابطہ کار اُردو

جناب خان نوید الحق انعام الحق
انچارج اسپیشل آفیسر برائے اُردو، بال بھارتی
جناب ناصر علی یعقوب علی شیخ
انچارج اسسٹنٹ اسپیشل آفیسر برائے اُردو، بال بھارتی

معیار جائزہ کار

- ڈاکٹر ایم۔ جی۔ گُرو (معیار جائزہ کار)
- ایڈووکیٹ سندیش ساکھرے (ماہر قانون)
- ڈاکٹر اتل جادھو (ماہر CWSN)

ڈی ٹی پی و تزئین

جناب آصف نثار سیّد
یسریٰ گرافکس، شاپ نمبر ۵،
انامے بلڈنگ، ۳۰۵، سوموار پیٹھ، پونہ-۱۱

سرورق اور تزئین

- شری لکشمی کانت کالے
- کماری پراجکتا کیرکر

پیپر : 70 جی ایس ایم، کریم واو

پرنٹ آرڈر :

پرنٹر :

مراٹھی رابطہ کار

ڈاکٹر اجے کمار لوکگے
انچارج اسپیشل آفیسر، عملی تجربہ اور فنونِ لطیفہ، بال بھارتی، پونہ

پروڈکشن

شریمتی متالی شِتپ، چیف پروڈکشن آفیسر
شری پرشانت ہرنے، پروڈکشن آفیسر

اُردو مترجمین

- **جناب عبدالاعلیٰ عبداللطیف**
- **جناب وسیم احمد محمد فاروق مومن**
- **جناب سیّد امجد الدین سیّد وقار الدین قادری**

ناشر

شری ہیمنت بابر
اِنچارج کنٹرولر
پاٹھیہ پستک نرمتی منڈل، پربھادیوی، ممبئی - ۲۵۔

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
اُخوت 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۔

بھارت کا آئین

حصہ 4 الف

شہریوں کے بنیادی فرائض

اقتباس 51 الف

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

(الف) آئین پر کاربند رہے اور اس کے نصب العین اور اداروں، قومی پرچم اور قومی ترانے کا احترام کرے۔
(ب) ان اعلیٰ نصب العین کو عزیز رکھے اور ان کی تقلید کرے جو آزادی کی تحریک میں قوم کی رہنمائی کرتے رہے ہیں۔
(ج) بھارت کے اقتدارِ اعلیٰ، اتحاد اور سالمیت کو مستحکم بنیادوں پر استوار کرکے ان کا تحفّظ کرے۔
(د) ملک کی حفاظت کرے اور جب ضرورت پڑے قومی خدمت انجام دے۔
(ہ) مذہبی، لسانی اور علاقائی وطبقاتی تفرقات سے قطع نظر بھارت کے عوام الناس کے مابین یک جہتی اور عام بھائی چارے کے جذبے کو فروغ دے نیز ایسی حرکات سے باز رہے جن سے خواتین کے وقار کو ٹھیس پہنچتی ہو۔
(و) ملک کی ملی جلی ثقافت کی قدر کرے اور اُسے برقرار رکھے۔
(ز) قدرتی ماحول کو محفوظ رکھے اور بہتر بنائے اور جانداروں کے تئیں محبت وشفقت کا جذبہ رکھے۔
(ح) دانشورانہ رویے سے کام لے کر انسان دوستی اور تحقیقی واصلاحی 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 سرگرمِ عمل رہے۔
(ک) سرپرستوں کو چاہیے کہ چھے سے چودہ سال کی عمر کے بچوں کے لیے تعلیم کے مواقع فراہم کرے۔

راشٹر گیت

جَنَ گَنَ مَنَ - اَدِھ نایَک جَیَہ ہے
بھارَتَ - بھاگیَہ وِدَھاتا۔

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

وِندھیہ، ہِماچَل، یَمُنا، گنگا،
اُچّھلَ جَلَ دِھ تَرَنگَ،

تَوَشُبھَ نامے جاگے، تَوَشُبھَ آشِس ماگے،
گاہے تَوَجَیَہ گاتھا،

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

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

عہد

بھارت میرا وطن 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۔

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

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

राज्यगीत

जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा ।।धृ।।

भिती न आम्हा तुझी मुळी ही गडगडणाऱ्या नभा
अस्मानाच्या सुलतानीला जबाब देती जिभा
सह्याद्रीचा सिंह गर्जतो शिव शंभू राजा
दरी दरीतून नाद गुंजला महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा ।।१।।

काळ्या छातीवरी कोरली, अभिमानाची लेणी
पोलादी मनगटे खेळती, खेळ जीवघेणी
दारिद्र्याच्या उन्हात शिजला
निढळाच्या घामाने भिजला
देश गौरवासाठी झिजला
दिल्लीचे ही तख्त राखितो, महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा ।।२।।

پیش لفظ

ننّھے مُنّے دوستو!

قومی تعلیمی پالیسی ۲۰۲۰ء کے مطابق 'عملی تجربے کی تعلیم' مضمون کی تیسری جماعت کے لیے درسی کتاب تیار کی گئی ہے۔ تمھاری عمر اور تجربے کو مدنظر رکھتے ہوئے اس درسی کتاب کے مطالعے سے تم لطف اندوز ہوں گے اور نئی نئی عملی سرگرمیاں کرسکو گے۔

یہ درسی کتاب روزمرہ زندگی کے کاموں کے بارے میں معلومات فراہم کرے گی۔ تم اپنے خاندان کے لوگوں کے ساتھ ساتھ، آس پاس کے لوگوں، مختلف پیشوں اور کاریگروں کے کام کے بارے میں جانو گے۔ تم یہ بھی سیکھو گے کہ اچھا برتاؤ، ایک دوسرے سے صحیح طریقے سے بات کیسے کی جائے اور سماج میں کیسے رہنا ہے۔

کتاب میں بہت سی سرگرمیاں شامل ہیں جیسے کاغذ سے چیزیں بنانا، پتوں اور پھولوں سے رنگولی بنانا، ہار اور جھالر بنانا، بیجوں سے نقش بنانا، مٹی سے کھلونے بنانا، پائیں باغ (پرس باغ) اور علاقائی سیر۔ یہ سرگرمیاں آپ کے تخیل، دستکاری اور غور کرنے کی صلاحیتوں کو فروغ دینے میں تمھاری مدد کریں گی۔

سرگرمیوں، تصویروں، مکالموں، کہانیوں اور گیت کی وجہ سے سیکھنا آسان اور پُر لطف ہوگا۔ تمھیں اس درسی کتاب میں ہر ایک سرگرمی خود کر کے سیکھنے کا موقع ملے گا۔ استاد تمھارے ہر کام پر توجہ دیں گے اور جو کچھ تم نے سیکھا ہے اسے دیکھیں گے اور اندراج کریں گے۔ ہر ایک سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ اپنے طریقے سے سیکھنے کی کوشش کرے اور سرگرمیوں میں حصہ لے۔ تو آؤ سیکھیں، کریں اور لطف اُٹھائیں!

کتاب کی پسند آئی ہوئی باتوں اور مزید توجہ طلب متوقع باتوں سے ہمیں اپنی رائے کے ذریعے آگاہ کریں۔ تو آؤ چلو سیکھیں اور لطف اُٹھائیں۔

تمھارے روشن مستقبل کے لیے نیک خواہشات!

(انورادھا اوک)
ڈائرکٹر
مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پستک نرمتی و
ابھیاس کرم سنشودھن منڈل، پونہ

پونہ۔
تاریخ: ۱۹/اپریل ۲۰۲۶ء
بھارتی سَور: ویشاکھ ش ۲ شکے ۱۹۴۸، اکشے ترتیہ

اساتذہ کے لیے

قومی تعلیمی پالیسی ۲۰۲۰ء میں طے کیے گئے 4+3+3+5 تعلیمی خاکے کے مطابق قبل از تیاری کی سطح کو مدنظر رکھتے ہوئے پہلی مرتبہ تیسری جماعت کے لیے درسی کتاب تیار کی گئی ہے۔ اس درسی کتاب کا بنیادی مقصد طلبہ کی مجموعی ترقی کو فروغ دیتے ہوئے ان کے تجربے کی دنیا سے متعلق عمل پر مبنی اور پُر لطف تعلیم فراہم کرنا ہے۔ اس کتاب میں سرگرمی اور تجربے پر مبنی طریقۂ کار کو شامل کیا گیا ہے۔ سرگرمیوں اور عمل کے مواد کا انتخاب نصاب کے اہداف، صلاحیتوں اور آموزشی ماحصل کو پیش نظر رکھتے ہوئے کیا گیا ہے۔ مختلف سرگرمیوں کو شامل کیا گیا ہے تاکہ طلبہ روزمرہ زندگی کے کام، گھر اور اطراف کے لوگوں کے کردار، سماجی زندگی میں مثبت رویے کے ساتھ ساتھ تجربے کے ذریعے مختلف پیشوں اور کاریگروں کے بارے میں معلومات حاصل کرسکیں۔

طلبہ میں گفتگو کی مہارت، دستکاری، تکنیکی مہارتوں اور صلاحیتوں کو فروغ دینے کے لیے مختلف سرگرمیاں جیسے کاغذ کام، پتوں اور پھولوں کی رنگولی، جھالر، ہار، بیجوں سے نقش و نگاری، مٹی سے کھلونے بنانا، گھر کے آنگن میں پائیں باغ (پرس باغ) بنانا، علاقائی سیر، لفظی معمے شامل کیے گئے ہیں۔ یہ تمام سرگرمیاں تجربات پر مبنی مثالوں کے ساتھ بیان کی گئی ہیں۔ طلبہ کی زندگی سے مربوط ہیں۔ پُرکشش تصویریں، عملی سرگرمیاں، رنگوں کا امتزاج اور راست عملی سرگرمیوں نے درسی کتاب کو مزید موثر اور دوستانہ بنا دیا ہے۔

ہر جز میں عمل پر مبنی سرگرمیوں اور تخیل کی صلاحیت کو ترجیح دیتے ہوئے آموزشی ماحصل سے جوڑا گیا ہے۔ مکالموں، کہانیوں، گیت کا استعمال کرتے ہوئے درس و تدریس کے عمل کو پُر لطف بنانے کی کوشش کی گئی ہے۔ اس درسی کتاب کی خصوصیت عملی سرگرمیوں کو دی ہوئی اہمیت ہے۔ اساتذہ کے لیے ہدایات ہر سبق کے نیچے گلابی خانے میں دی گئی ہے تاکہ ان سرگرمیوں کو جماعت کے اندر اور باہر انجام دیا جاسکے۔ اس کتاب میں مراٹھی زبان سے ترجمہ شدہ نظموں میں صرف لے اور سر کا اہتمام رکھا گیا ہے۔ انھیں وزن اور بحر کے پیمانے پر نہ جانچا جائے۔

نصابی اہداف (ن۔ا۔)، صلاحیت (ص۔)، آموزشی ماحصل (آ۔م۔)، اکتسابی تجربہ اور جانچ کے طریقوں پر غور کرتے ہوئے حکومت کی جانب سے مقرر کردہ نظام الاوقات کے مطابق نظم کیا گیا ہے۔ آموزشی ماحصل کی تاثیر کو جانچنے کے لیے مختلف معیارات کا استعمال کرتے ہوئے مسلسل ہمہ جہت قدر پیمائی کی جانی چاہیے۔ مخصوص ضرورتوں کے حامل طلبہ کی جانچ کرتے وقت حساس ہونا چاہیے اور انھیں خیال اور عمل کے ذریعے حصہ لینے کا موقع فراہم کرنا ضروری ہے۔

بہت سے اساتذہ طلبہ کی صلاحیتوں کو نکھارنے کے لیے اختراعی سرگرمیاں منعقد کر رہے ہیں۔ ایسی سرگرمیوں کی معلومات اور تصویریں پاٹھیہ پستک منڈل کو بھیجی جائیں۔ اُمید کی جاتی ہے کہ متعلقہ اساتذہ اس درسی کتاب کو براہِ راست استعمال کرنے کے بعد منڈل کو اپنی تجاویز اور آرا سے آگاہ کریں گے۔ آپ کے تصورات اور سرگرمیوں کا تہہ دل سے استقبال ہے۔

اکیسویں صدی میں طلبہ تخلیقیت کے ساتھ باصلاحیت اور ذمے دار شہری بنیں اس مقصد کے تحت اس درسی کتاب کے ذریعے ایک اہم اور مثبت اقدام کیا گیا ہے۔ اُمید ہے کہ اساتذہ، سرپرست اور سماج کے افراد اس کا استقبال کریں گے۔

عملی تجربے کی تعلیم (مضمون کمیٹی)

پاٹھیہ پستک منڈل، پونہ

نصاب، آموزش، صلاحیت، اجزا

نصابی ہدف CG-1 : روزمرہ کے کاموں سے متعلق معلومات حاصل کرنا۔

صلاحیت C-1.1 : گھر کے افراد کے روزمرہ کاموں کے بارے میں معلومات بتانا۔	**جز** : روزمرہ کے کام
ذیلی جز	**آموزشی ماحصل (LOs)**
ا۔ خاندان کے روزمرہ کے کام	ا۔ گھر کے افراد کے روزمرہ کاموں کا مشاہدہ کرتا ہے۔
۲۔ گھر کے وسائل	۲۔ گھریلو کام کرتے وقت استعمال ہونے والے لوازمات اور وسائل کی معلومات حاصل کرتا ہے۔
۳۔ وسائل کا استعمال	۳۔ گھر کے مختلف وسائل کے استعمال خود کے لفظوں میں بتاتا ہے۔
۴۔ گھریلو کاموں میں مدد	۴۔ خود کی پسند اور صلاحیت کے مطابق گھریلو کاموں میں مدد کرتا ہے۔

صلاحیت C-1.2 : ماحول میں موجود افراد کے روزمرہ کاموں کے بارے میں معلومات حاصل کرنا اور اس کے بارے میں بتانا۔	**جز** : ماحول کے لوگوں کے کام
ا۔ آس پاس کے افراد اور ان کے کام	۵۔ آس پاس کے افراد کے کاموں کا مشاہدہ کرتا ہے۔
۲۔ کام کے فائدے	۶۔ آس پاس کے افراد کے کاموں کے فائدے بتاتا ہے۔
	۷۔ آس پاس کے افراد کے کاموں کے تجربہ بیان کرتا ہے۔

نصابی ہدف CG-2 : سماجی زندگی گزارتے ہوئے مثبت برتاؤ کرنا۔

صلاحیت C-2.1 : گھر اور سماج میں مثبت برتاؤ بیان کرتا ہے۔	**جز** : ہمارا برتاؤ
ا۔ مثبت برتاؤ	۸۔ خاندان کے افراد کے مثبت برتاؤ کا مشاہدہ کرتا ہے۔
۲۔ پیروی	۹۔ خاندان کے افراد کے مثبت برتاؤ کی پیروی کرتا ہے۔
۳۔ خاندان اور تحفظ	۱۰۔ خاندانی تحفظ کی اہمیت کو سمجھتا ہے اور اس کے مطابق برتاؤ کرتا ہے۔

نصابی ہدف CG-3 : مختلف پیشہ وروں/ کاریگروں کے کاموں کے تئیں تجسس اور دلچسپی دکھانا۔

صلاحیت C-3.1 : ماحول میں موجود پیشوں اور پیشہ وروں کے کاموں کی معلومات حاصل کرنا۔	**جز** : ماحول اور پیشے
ا۔ پیشوں سے واقفیت	۱۳۔ آس پاس کے پیشوں کے بارے میں واقفیت حاصل کرتا ہے۔
۲۔ آس پاس کے روایتی پیشے	۱۴۔ آس پاس کے روایتی پیشوں کی معلومات حاصل کرتا ہے۔
۳۔ آس پاس کے جدید پیشے	۱۵۔ آس پاس کے روایتی اور جدید پیشوں کی انفرادیت سمجھ کر معلومات حاصل کرتا ہے۔
۴۔ پیشوں میں انفرادیت	۱۶۔ روایتی اور جدید پیشوں کی انفرادیت بیان کرتا ہے۔
۵۔ محنت کی عظمت	۱۷۔ آس پاس کے پیشہ ور/ کاریگروں کے کاموں کی عزّت کرتا ہے۔

صلاحیت C-3.2 : ماحول کی جاندار اشیا پر مبنی پیداواری کاموں کے بارے میں معلومات حاصل کرنا۔	**جز** : فطرت ایک منبع
ا۔ پائیں باغ (پرس باغ)	۱۸۔ پائیں باغ (پرس باغ) کے کاموں کے بارے میں معلومات حاصل کرتا ہے۔
۲۔ جانوروں پرندوں سے منسلک پیشے	۱۹۔ جانوروں اور پرندوں سے منسلک پیشوں کے بارے میں معلومات حاصل کرتا ہے۔

نصابی ہدف CG-4 : مختلف مہارتوں کو فروغ دینا۔

صلاحیت C-4.1 : دستکاری، تقریری مہارت اور تکنیکی مہارتوں کو فروغ دینا۔	**جز** : مہارتوں کا فروغ
ا۔ دستکاری کا فروغ	۲۱۔ روزمرہ زندگی میں ضروری مہارتوں کی معلومات بتاتا ہے۔
	۲۲۔ دستکاری کا استعمال کر کے مختلف چیزیں بناتا ہے۔
۲۔ تقریری مہارت کا فروغ	۲۳۔ تقریری مہارت کا استعمال کر کے گفتگو کرتا ہے۔
۳۔ تکنیکی مہارتوں کا فروغ	۲۴۔ روزمرہ کے استعمال کی چیزوں کی تکنیک کو سمجھ کر مناسب استعمال کرتا ہے۔

فہرست

نمبر شمار	سبق	صفحہ نمبر
۱۔	روزمرّہ کے کام	۱
۲۔	وسائل کے استعمال	۳
۳۔	گھریلو کاموں میں مدد	۷
۴۔	فنِ طباخی	۱۰
۵۔	میرا آس پاس	۱۱
۶۔	پائیں باغ (پرس باغ)	۱۴
۷۔	آس پاس کے لوگ اور اُن کے کام	۲۰
۸۔	کاموں کے فائدے	۲۵
۹۔	دستکاری	۲۹
۱۰۔	ہمارا برتاؤ: مثبت برتاؤ	۳۲
۱۱۔	خاندان اور تحفظ	۳۵
۱۲۔	سماجی برتاؤ کے اُصول	۳۹
۱۳۔	ہنگامی حالات میں برتاؤ	۴۳
۱۴۔	ذاتی حفاظت - اچھالمس - برالمس	۴۵
۱۵۔	آس پاس کے پیشوں کی پہچان	۴۸
۱۶۔	محنت کی عظمت	۵۶
۱۷۔	دستکاری	۵۷
۱۸۔	جانوروں اور پرندوں سے منسلک پیشے	۵۹
۱۹۔	مچھلی پالن	۶۴
۲۰۔	ضروری مہارتیں	۶۶
۲۱۔	ٹیکنالوجی میں تبدیلی	۷۴
۲۲۔	کمپیوٹر کے حصوں کی پہچان	۷۶

ہدایت: مخصوص ضروریات کے حامل طلبہ کی درس و تدریس کے لیے اساتذہ اشاراتی علامات کی زبان (Sign Language) اور دیگر معاون تدریسی طریقوں کا استعمال کریں۔ مخصوص ضروریات کے حامل طلبہ کو جس طریقے سے بھی ممکن ہو انھیں اظہار کرنے کا موقع دیں۔

۱۔ روزمرّہ کے کام

روزمرہ کاموں سے مراد وہ کام ہیں جو ہمیں ہر روز کرنے ہوتے ہیں۔ یہ کام وقت پر اور سلیقے سے کرنے کی وجہ سے ہماری زندگی نظم وضبط کی پابند اور خوش گوار بنتی ہے۔ ہم میں اچھی عادتیں پیدا ہوتی ہیں اور ہم تندرست اور ذمے دار بنتے ہیں۔ اسی لیے روزمرہ کاموں کی ہماری زندگی میں بہت اہمیت ہے۔

میرا عمل

۱۔ دی ہوئی تصویروں کا مشاہدہ کرو۔ کون کیا کر رہا ہے، اس کے بارے میں بات چیت کرو۔

۲۔ کون کیا کرتا ہے؟

تصویروں کا مشاہدہ کر کے اپنے لفظوں میں لکھو کہ کون کیا کام کر رہا ہے۔

۱) دادی اماں – ....

۲) بہن – ....

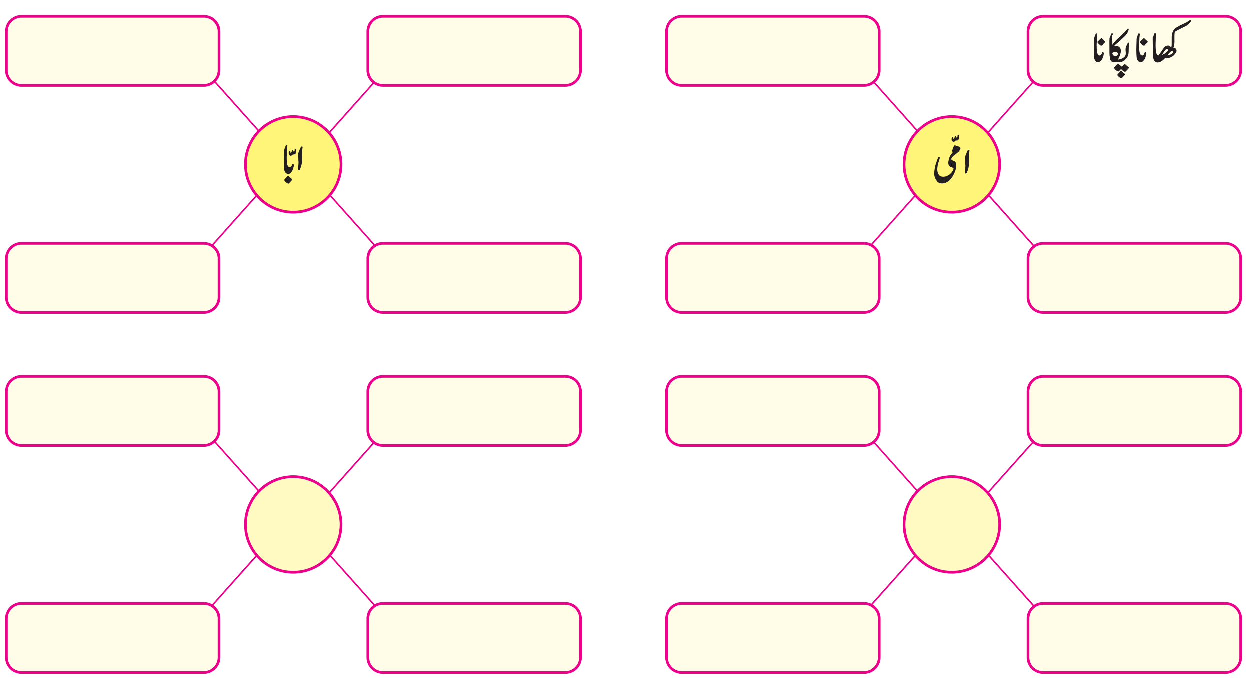
۳) ابا – ....

۴) دادا جان – ....

۵) امّی – ....

۶) بھائی – ....

۳۔ تمھارے گھر کے لوگ گھر میں کیا کام کرتے ہیں، نیچے دی ہوئی خالی جگہوں میں لکھو۔



ن.ہ ۱
ص.ا ۱ء
آ.م ۱

- گھر کے روزمرہ کاموں کے بارے میں بات چیت کریں۔

۲۔ وسائل کے استعمال

ہم روزانہ مختلف کام کرتے ہیں۔ ان کاموں کو کرنے کے لیے مختلف چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسی چیزوں کو وسائل/لوازمات کہتے ہیں۔ تو آؤ کچھ وسائل سے واقفیت حاصل کرتے ہیں۔

چکلہ -بیلن

جھاڑو

توا

تھال (تشت)

کھراٹا جھاڑو

بالٹی

بیت الخلا کا برش

جھاری

کھرپی

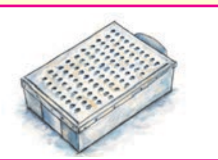
تسلا

پتیلی (بگونا)

کنگھی

میرا عمل

ا۔ تصویروں کا مشاہدہ کرو۔ نیچے دی ہوئی چیزوں کے نام اور استعمال لکھو۔

چیز (تصویر)	چیز کا نام	استعمال
		

۲۔ گھر کے روزمرہ کاموں کے لیے استعمال ہونے والے وسائل کی تصویریں جمع کر کے چپکاؤ اور ان کے نیچے ان کے نام اور استعمال لکھو۔

نام : .... نام : .... نام : ....

استعمال : .... استعمال : .... استعمال : ....

نام : .... نام : .... نام : ....

استعمال : .... استعمال : .... استعمال : ....

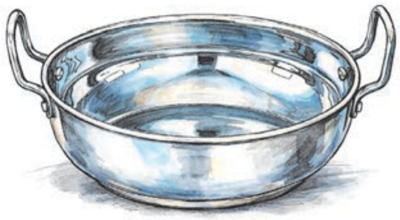
نام : .... نام : .... نام : ....

استعمال : .... استعمال : .... استعمال : ....

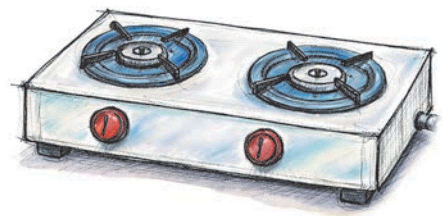
۳۔ میرا ساتھی تلاش کرو

روٹی

کڑاہی



گیس اسٹو



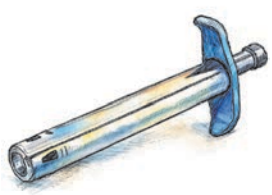
جھاری

پوری

توا

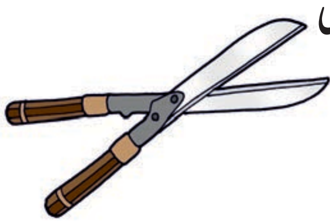
پھول کا پودا

لائٹر



مٹی

گھاس کاٹنے کی قینچی



گھاس

تسلا

۴۔ پہچانو تو بھلا - میں کون ہوں؟

۱۔ روٹی کا آٹا گوندھنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ ....

۲۔ پھول کے پودوں کو پانی دینے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ ....

۳۔ پودے لگانے کے لیے گڑھا کھودنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ ....

۴۔ دانوں کو کوٹنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ ....

۵۔ گرم بگونا اُٹھانے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ ....

۶۔ کدوکش کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ ....

۷۔ بجلی نہ ہونے پر مسالہ پیسنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ ....

۸۔ گندے ہاتھوں کو صاف کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ ....

۹) اناج پچھوڑنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ ....

۱۰) گیس اسٹو یا انگیٹھی جلانے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ ....

ن.ہ. ۱
ص. ۱،۲
آ.م. ۲،۳

- بات چیت کے ذریعے طلبہ کے گھروں میں کھانا پکانے، صاف صفائی اور باغبانی کرنے کے لیے کون سے وسائل استعمال ہوتے ہیں، طلبہ سے معلوم کریں اور فہرست تیار کرائیں۔

۳۔ گھریلو کاموں میں مدد

گھر کے سبھی لوگوں کو کاموں میں ایک دوسرے کی مدد کرنی چاہیے۔ اس طرح کام جلدی ہوجاتے ہیں۔ ذمے داری کا احساس بیدار ہوتا ہے۔ صفائی اور سلیقہ مندی کی عادت بنتی ہے۔ خاندان میں محبت اور تعاون کا جذبہ پروان چڑھتا ہے۔

میرا عمل

آؤ گیت گائیں۔

چلو ہم سب غور کریں آؤ
گھر کے کاموں میں مدد کریں آؤ

ماں دادی جب کھانا پکائیں ، ہم بھی ان کا ہاتھ بٹائیں
کھانا جب تیار ہوجائے مل کر خوشی سے کھانا کھائیں

بھائی سبزیاں چننے بیٹھیں ، ہم بھی ان کے ساتھ ہی بیٹھیں
کچرا سب صاف کریں بھائی کی مدد کریں

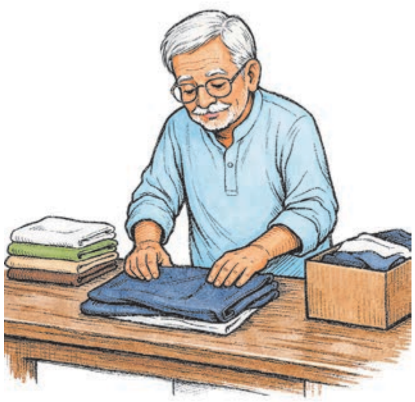
دادا باغ میں کام کریں جب ، پودوں کو ہم پانی دیں تب
چھوٹے پودے بڑھتے جائیں ، پھول کِھلیں اور مُسکائیں

چاچا ، ابا جب بازار جائیں ، کپڑے کی تھیلی لے جائیں
تھیلی اُٹھا کر ہاتھ بٹائیں ، ان کی خوشی میں خوش ہوجائیں

تائی ، چاچی رنگولی سجائیں ، رنگ برنگی پھول بنائیں
رنگ بھر کر ہم ساتھ نبھائیں ، مل کر اس کو خوب سجائیں
گھر کے کاموں میں مدد کریں ، خوش ہوں اور خوشیاں بانٹیں

- سُر اور تال کے ساتھ گانے کے لیے کہیں۔ گھریلو کاموں میں مدد کرنے کے فائدے بتائیں۔

۲۔ نیچے دی ہوئی تصویروں میں گھر کے لوگ مختلف کام کر رہے ہیں۔ جن کاموں میں تم مدد کرتے ہو ان کے سامنے ✓ کا نشان لگاؤ۔



۳۔ نیچے دیے ہوئے سوالوں کے جواب لکھو۔

ا۔ کیا تم گھریلو کاموں میں مدد کرتے ہو؟

....

۲۔ ایسے پانچ کام لکھو جس میں تم مدد کرتے ہو۔

....

....

....

....

....

ن.ہ. ا
ص. ا۔ا
آ.م. ۴

- طلبہ سے گھریلو کام کرنے کی اداکاری کرائیں۔

۴۔ فنِ طبّاخی

گھر میں دستیاب چیزوں کا استعمال کر کے بھی مزے دار کھانے (لذیذ پکوان) بنائے جاسکتے ہیں، جن سے غذائی فائدے بھی حاصل ہوسکتے ہیں۔ آج ہم بغیر ایندھن کے پکوان تیار کریں گے۔

میرا عمل

نیچے دی ہوئی تصویروں کا مشاہدہ کرو اور دستیاب لوازمات اور وسائل کا استعمال کر کے پوہا چوڑا تیار کرو۔

لوازمات اور وسائل :

پوہا، پیاز، ہری مرچ، نمکین مونگ پھلی کے دانے، شکر، نمک، لیمو، ٹماٹر، کدوکش کیا ہوا ناریل، چمچ، کٹوری اور برتن۔

۱۔ برتن میں پوہے لو۔

۲۔ پیاز، ٹماٹر، مرچ کاٹ لو۔

۳۔ پوہے میں کٹی ہوئی پیاز، ٹماٹر، مرچ، مونگ پھلی کے دانے، کدوکش کیا ہوا کھوپرا، شکر اور نمک یکجا کرو اور لیمو کا رس ڈال کر اچھی طرح ہلاؤ۔

۴۔ پوہے کے برتن کو رکابی سے ڈھانک دو۔

۵۔ ڈھکی ہوئی رکابی پر کوئی وزنی چیز رکھ کر ۱۵ منٹ کے لیے اسی طرح چھوڑ دو۔

۶۔ پوہا چوڑا تیار ہے!

ن.ہ.۱
ص.۱۱
آ.م.۴

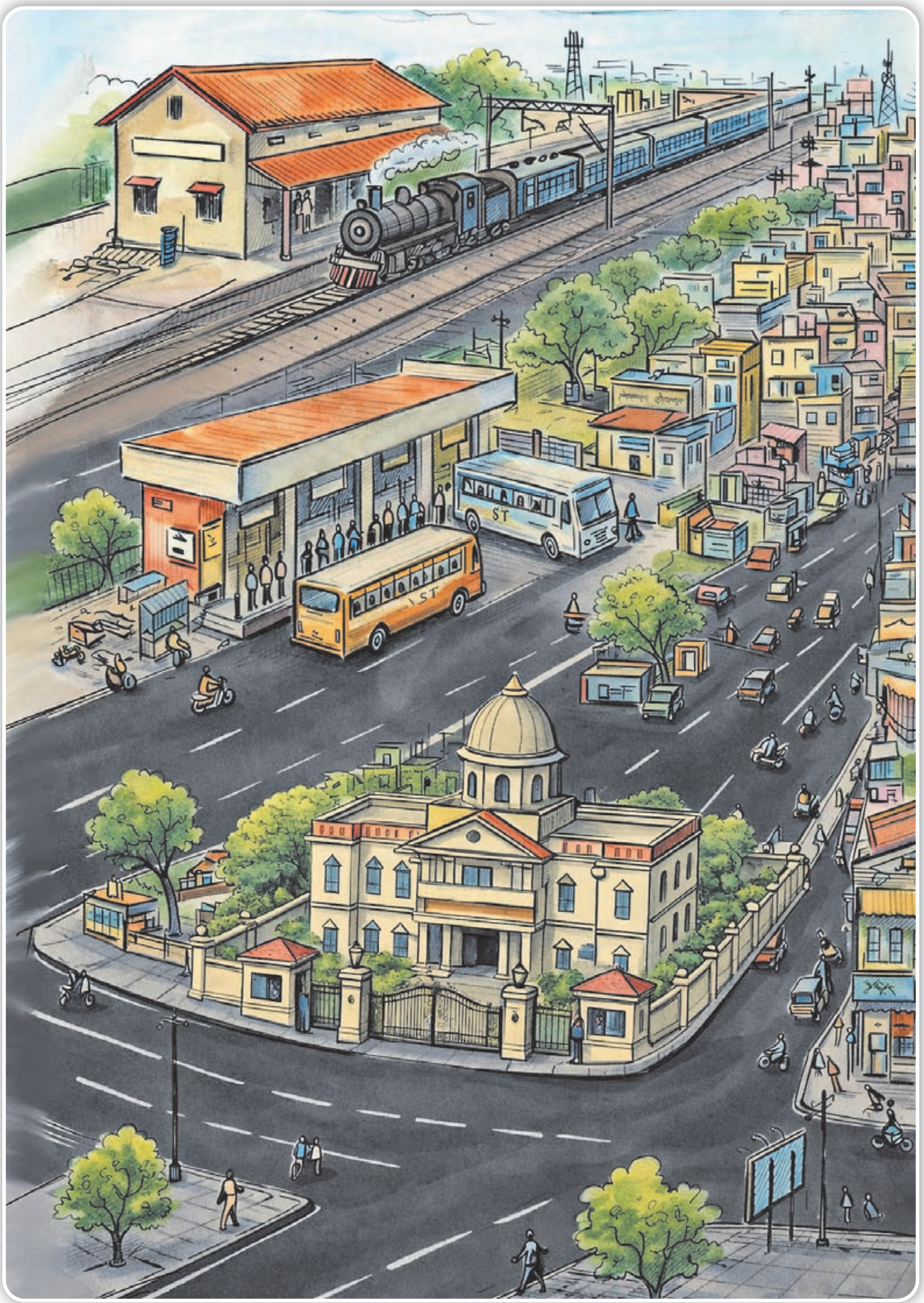
• پوہا چوڑا تیار کرنے کے لیے درکار لوازمات لانے کے لیے کہیں اور اپنے سامنے پوہا چوڑا تیار کرائیں۔

مفت تقسیم کے لیے

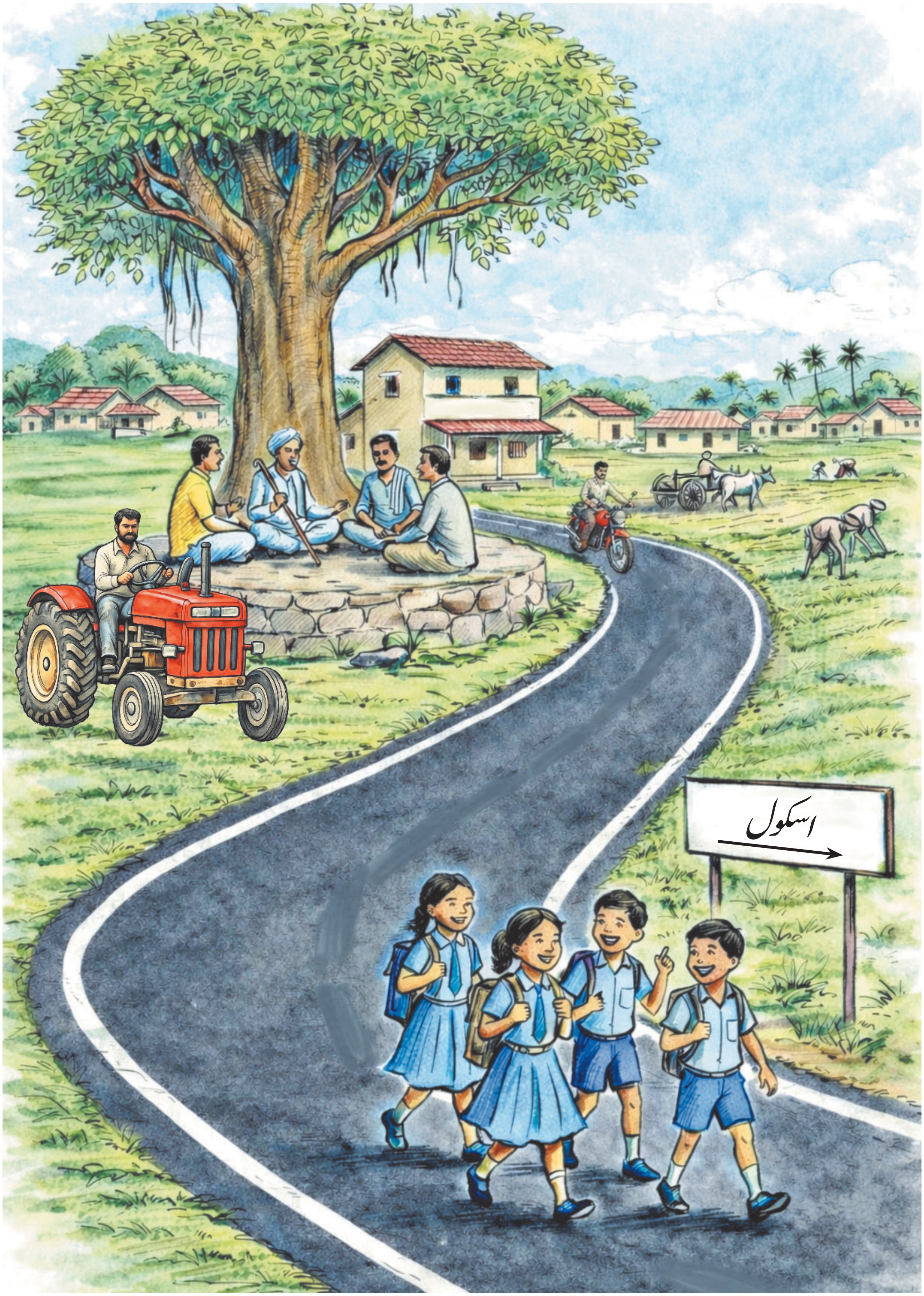
۵۔ میرا آس پاس

ہمارا گھر اور اس کے آس پاس کا علاقہ 'ماحول' کہلاتا ہے۔ اس میں اسکول، سڑکیں، گھر، درخت، باغات، جانور، پرندے، کھیتی باڑی، مٹی، پتھر، ندی، نالے، اسپتال، بس اسٹاپ، ریلوے اسٹیشن جیسی تمام جاندار اور بے جان چیزیں شامل ہیں۔

۱۔ شہری ماحول



۲۔ دیہی ماحول



میرا عمل

۱۔ دی ہوئی تصویروں پر بات چیت کرو۔

۱۔ دی ہوئی دونوں تصویروں میں فرق بتاؤ۔

۲۔ تصویر میں دکھائے ہوئے بچے کہاں جا رہے ہیں؟

۳۔ تصویر میں گھر کے قریب کیا نظر آ رہا ہے؟

۴۔ اپنے ماحول کی کم از کم پانچ چیزوں کے نام بتاؤ۔

۲۔ تمھارے ماحول کی تصویر بناؤ۔

ن.ہ. ۱
ص. ۲ء۱
آ.م. ۵

• شہری ماحول اور دیہی ماحول کا فرق سمجھائیں۔

٦۔ پائیں باغ (پرس باغ)

گھر، اسکول یا آس پاس دستیاب جگہ میں پودوں کی کاشت کر کے تیار کیا گیا چھوٹا آنگن باغ 'پائیں باغ' (پرس باغ) کہلاتا ہے۔ پائیں باغ (پرس باغ) میں چھوٹے پیمانے پر سبزیاں اور پھل اُگائے جاتے ہیں۔ پائیں باغ میں سبزی ترکاریاں، ادویاتی نباتات اور پھلوں کے درخت لگائے جاتے ہیں۔ مثلاً گوار، بھنڈی، شربتی چائے، ٹماٹر، ککڑی، لیمو، اجوائن، ادرک، ترئی، کریلے، ناریل، امرود، سیتا پھل، تلسی، پھولوں کے پودے وغیرہ۔

پائیں باغ (پرس باغ) میں ان کی کاشت کرنے سے ہمیں تازہ پھل، پھول، پتے، سبزیاں، ادویاتی نباتات حاصل ہوتی ہیں۔ پائیں باغ (پرس باغ) کے لیے پھل پودے، سبزی ترکاری پودے اور پھول پودے سرکاری نرسریوں، زرعی یونیورسٹیوں اور خانگی نرسریوں میں ملتے ہیں۔

پائیں باغ (پرس باغ) کی وجہ سے تازہ پھل اور سبزیاں ملتی ہیں۔ اس سے مناسب غذائیت حاصل ہوتی ہے۔ صحت بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔ بازار سے سبزی اور پھل خریدنے کا خرچ کم ہوجاتا ہے۔ زیادہ پیداوار ہونے کی صورت میں انھیں فروخت کر کے آمدنی بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

میرا عمل

۱۔ تمھارے سیر کیے ہوئے پائیں باغ (پرس باغ) کے درختوں کے نام لکھو۔

....

۲۔ اسکول یا گھر میں پائیں باغ (پرس باغ) لگانے کے لیے کون سے درختوں اور پودوں کا انتخاب کرو گے؟

....

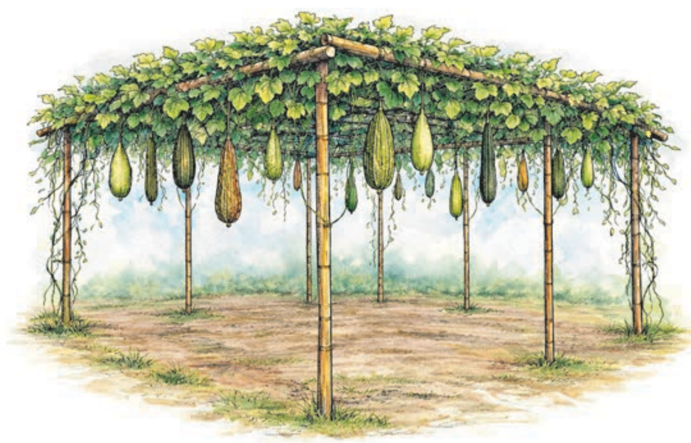
۳۔ لفظی معمے میں چُھپی ہوئی ادویاتی نباتات کے نام تلاش کر کے لکھو۔

آ	م	ل	ہ	س	د	ک	ش
ج	ی	و	س	ل	م	ل	ر
د	تھ	ل	ل	ہ	ب	و	ب
ن	ی	م	د	س	ر	ن	ت
پ	و	د	ی	ن	ہ	ج	ی
ت	ل	س	ی	ج	م	ی	ل
ا	د	ر	ک	د	ی	د	ت

....

....

- اپنے علاقے کے پائیں باغ یا سبزی کے کھیت کی سیر کر کے وہاں کی سبزیوں اور پھلوں کے درختوں کے بارے میں معلومات دیں۔
- پائیں باغ میں کون کون سی سبزی ترکاریوں، پھولوں کے پودے اور پھلوں کے پودے نظر آئے، فہرست بنانے کے لیے کہیں۔
- علاقائی سیر کی سرگرمی کرانا لازمی ہے۔



میرا عمل

۱۔ پائیں باغ کی سبزی ترکاریوں کے نام بتاؤ۔

۲۔ تمھاری پسندیدہ سبزی ترکاریوں کی فہرست بناؤ۔

۳۔ مہمان کو پہچانو اور اُس کے گرد دائرہ بناؤ۔

۱۔ ٹماٹر ، بیگن ، میتھی ، شملہ مرچ

۲۔ کریلا ، ککڑی ، ترئی ، چولئی

۳۔ پالک ، ادرک ، ہرا دھنیا ، سیپو

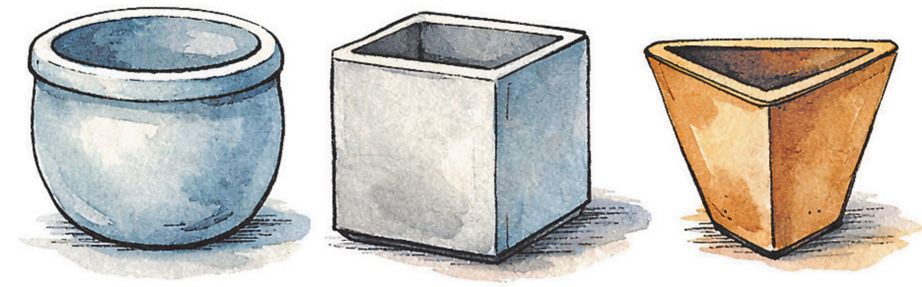
۴۔ گاجر ، شلجم ، مؤلی ، بھنڈی

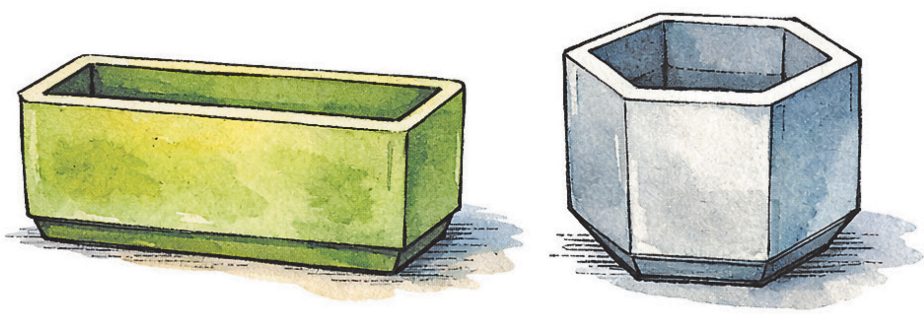
- اسکول کے پائیں باغ کے پودوں کو پانی دینے کا انتظام کرائیں۔
- اسکول کے متوازن غذا کے لیے لگنے والی سبزیاں، ترکاریاں پائیں باغ میں لگانے کے لیے کہیں۔
- ترکاری بازار یا ہفتہ واری بازار کی سیر کے لیے والدین کے ساتھ جائیں۔

◈ گملوں میں بوائی

کبھی کبھی پودے لگانے کے لیے گھر یا اسکول میں جگہ نہیں ہوتی ہے۔ ایسے موقعوں پر پودے گملوں میں لگائے جاتے ہیں۔

گملوں کی مختلف شکلیں





میرا عمل

۱۔ تصویر کے گملے کو سجاؤ۔

- گملوں میں کون سے پودے لگائے جاتے ہیں، ان کی معلومات دیں۔
- عملی طور پر گملوں میں پودے لگا کر دکھائیں۔

◈ میرا چھوٹا باغیچہ

پائیں باغ کے کام : پائیں باغ (پرس باغ) میں پودوں کو پانی دینا، مٹی چھاننا، کھاد ملانا، گھاس نکالنا، باڑ لگانا، بیج بونا، نئے پودے لگانا اور پودوں کی نشوونما کا مشاہدہ کرنا جیسے کام کرنے ہوتے ہیں۔ پائیں باغ (پرس باغ) کے سامان کو احتیاط سے استعمال کرنا اور کام ختم ہونے کے بعد اپنے آپ کی صفائی کرنا ضروری ہے۔

میرا عمل

۱۔ تم نے جو پودا لگایا ہے، اس پر اس کے نام کی پرچی لگاؤ۔

۲۔ پائیں باغ میں کام کرتے وقت درکار وسائل کی فہرست بناؤ۔

ن.ہ. ۳
ص. ۳،۲
آ.م. ۱۹

- پائیں باغ میں کام کرتے وقت برتی جانے والی احتیاط کے بارے میں رہنمائی کریں۔

کچومر (پالک-میتھی)

پائیں باغ میں مختلف سبزی ترکاریوں کی بوائی کی جاتی ہے۔اس کی سبزی ترکاریوں کا استعمال کرکے غذائیت سے بھرپور کچومر تیار کیا جاسکتا ہے۔

میرا عمل

درج ذیل لوازمات اور وسائل کا استعمال کر کے پالک-میتھی کچومر تیار کرو۔

لوازمات اور وسائل

میتھی اور پالک کے پتے، پیاز، ٹماٹر، نمک، شکر، لال مسالہ، چاٹ مسالہ، بگونا، بڑا چمچ، چُھری وغیرہ۔

عمل : میتھی اور پالک کے پتوں کو صاف کرکے اور دھوکر چھلنی میں پانی نتھارنے کے لے رکھ دو۔ ٹماٹر بھی دھولو۔ میتھی اور پالک، پیاز، ٹماٹر کو باریک کاٹ لو اور بگونے میں تمام کٹی ہوئی چیزیں ڈال دو۔ اس میں حسبِ ذائقہ نمک، مرچ اور تھوڑا چاٹ مسالہ ڈال کر چمچ سے اچھی طرح ہلاؤ۔ تیار شدہ مقوی اور ذائقہ دار میتھی - پالک کچومر سب مل کر کھاؤ۔

- متعلقہ چیز بنانے کے لیے طلبہ کو دستیابی کے لحاظ سے لوازمات لانے کے لیے کہیں۔
- طلبہ کی شمولیت کے ساتھ یہ سرگرمی کرائیں۔

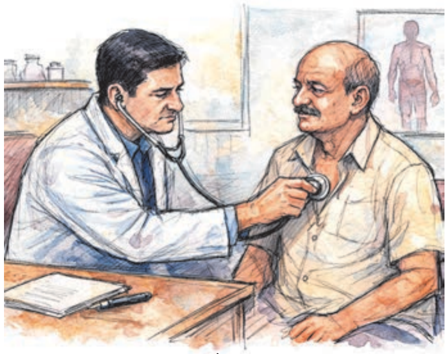
۷۔ آس پاس کے لوگ اور اُن کے کام

ہمارے آس پاس بہت سے لوگ مختلف کام کرتے ہیں جس کی وجہ سے ہماری زندگی آسانی سے گزرتی ہے۔ آؤ ان میں سے کچھ کاموں کی پہچان کریں۔

گوالا

درزی

پھول فروش



ڈاکٹر مریض کی جانچ کرتے ہوئے

خاکروب

پھل فروش

اخبار فروش

پالنا گھر

موبائل فروش

- تصویر میں دیے ہوئے پیشوں کے بارے میں معلومات دیں۔

مفت تقسیم کے لیے

میرا عمل

۱۔ تمھارے آس پاس پائے جانے والے اور اس کے علاوہ کاروبار کرنے والے لوگوں کے بارے میں بتاؤ۔

۲۔ تمھارے آس پاس پائے جانے والے دیگر لوگوں کے کاموں کی تصویریں جمع کرو اور چپکاؤ۔

- مختلف پیشہ وروں کی تصویریں یا فلیش کارڈ دکھا کر ان کی معلومات دیں۔

۳۔ میرے کام پہچانو

کام : ....

....

کام : ....

....

کام : ....

....

کام : ....

....

کام : ....

....

کام : ....

....

کام : ....

....

کام : ....

....

۴۔ خالی جگہ میں مناسب حرف لکھ کر پیشہ وروں کے نام مکمل کرو۔

ا۔ م .... چ ....

۲۔ ڈ ا .... ر

۳۔ خ .... ک .... و ....

۴۔ پ .... م .... ر

۵۔ دھ .... ب ....

٦۔ ا س .... د

۵۔ تمھارے آس پاس پائے جانے والے ایسے ہی کچھ اور لوگوں اور ان کے کاموں کی فہرست بناؤ۔

....

....

....

....

....

....

....

....

....

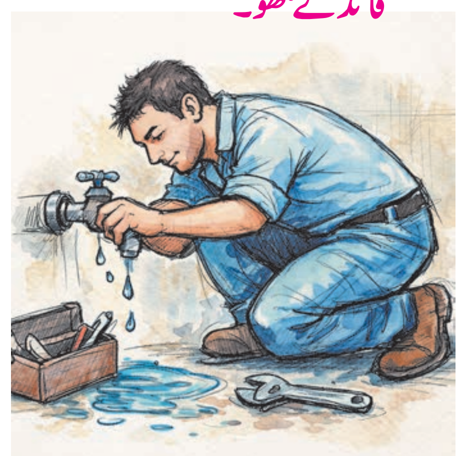
• آس پاس کے مختلف کام کرنے والے لوگوں کو بلائیں۔طلبہ کو ان سے ملاقات اور انٹرویو کا موقع فراہم کریں۔

۸۔ کاموں کے فائدے

اپنے آس پاس کے مختلف لوگ الگ الگ کام کرتے ہیں۔اس طرح ان کاموں سے ایک دوسرے کی مدد ہوتی ہے۔ اس لیے ہر کام اہم ہوتا ہے۔

میرا عمل

ا۔ نیچے دی ہوئی تصویروں میں لوگ مختلف کام کر رہے ہیں۔ان کاموں کے نام اور ان سے ہونے والے فائدے لکھو۔



تصویروں کے کاموں کے فائدے

۱۔ .... ۲۔ ....

۳۔ .... ۴۔ ....

۵۔ .... ۶۔ ....

۷۔ .... ۸۔ ....

۲۔ اس کے علاوہ کون سے کاموں کے لیے ہمیں مدد کی ضرورت ہوتی ہے، اس کی فہرست بناؤ۔

....

....

....

....

۳۔ ایک لفظ میں جواب لکھو۔

۱۔ گاڑی دھلانے کا مقام ....

۲۔ ٹرافک کو باقاعدہ کرنے والا ....

۳۔ گھر گھر خط اور پارسل پہنچانے والا ....

۴۔ سامان فروخت کرنے والا ....

۵۔ بس میں ٹکٹ دینے والا ....

۶۔ اناج اُگانے والا ....

۴۔ بڑے ہو کر تم کیا بننا پسند کرو گے؟

....

....

....

....

۵۔ جدول مکمل کرو۔

شخص	کام	فائدہ
استاد	بچوں کو پڑھائی میں مدد کرتے ہیں۔	بچے تعلیم یافتہ ہوتے ہیں۔
کسان	....	اناج ملتا ہے۔
....	بیماریوں کا علاج کرتے ہیں۔	بیماری ٹھیک ہوجاتی ہے۔
خاکروب	سڑکوں کی صفائی کرتے ہیں۔	....
ٹرافک پولس	....	ٹرافک باقاعدہ رہتی ہے۔
ڈاکیا	....	لوگوں کو وقت پر خطوط اور پارسل ملتے ہیں۔
دکان دار	روزمرہ استعمال کی چیزیں فروخت کرتے ہیں۔	....
مالی	....	باغ خوب صورت رہتا ہے۔ آراستہ رہتا ہے۔
الیکٹریشین	بجلی کے آلات کی مرمت کرتے ہیں۔	....
پلمبر	نل کی مرمت کرتے ہیں۔	....

- مختلف لوگوں کے کاموں کے فائدے سمجھائیں۔

ن.ہ. ۱
ص. ۲ء۱
آ.م. ۲

◈ میرے پسندیدہ کام

٦۔ نیچے دیے ہوئے پیشہ وروں کے کاموں میں جو کام تمھیں پسند ہو، اس پر ✓ کا نشان لگاؤ۔

- طلبہ کے پسندیدہ کاموں کے بارے میں پوچھیں۔
- مختلف پیشوں کی نقل اُتارنے کے لیے کہیں۔ وہ کون سا کام کر رہے ہیں، اس کو پہچاننے کا کھیل کھلائیں۔

۹۔ دستکاری

دوسروں کے بارے میں اپنے جذبات ظاہر کرنے اور مبارک باد دینے کے لیے تہنیتی کارڈ استعمال کیے جاتے ہیں۔

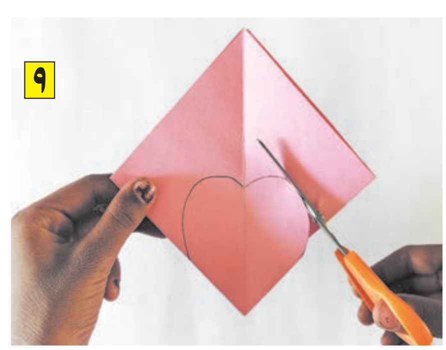
میرا عمل

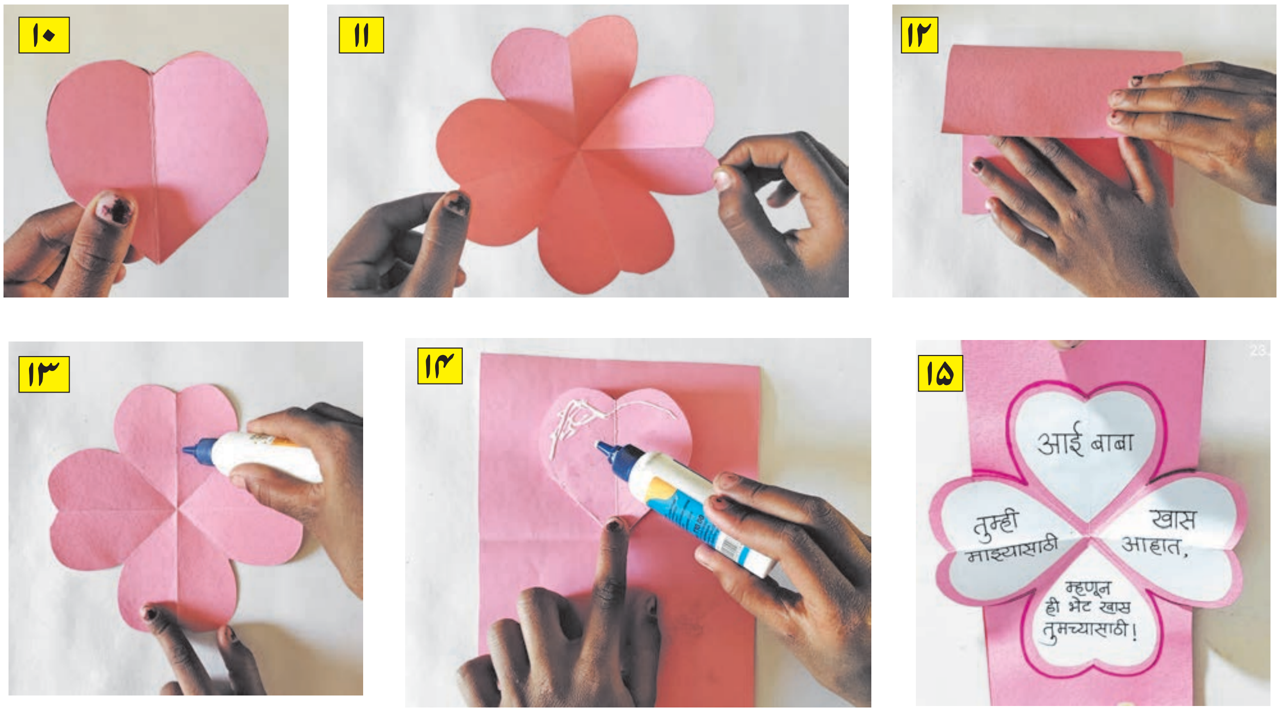
ا۔ تہنیتی کارڈ تیار کرنا

نیچے دیے ہوئے لوازمات اور وسائل استعمال کر کے تصویر میں دی ہوئی ترتیب کے مطابق عمل کرو۔

لوازمات اور وسائل

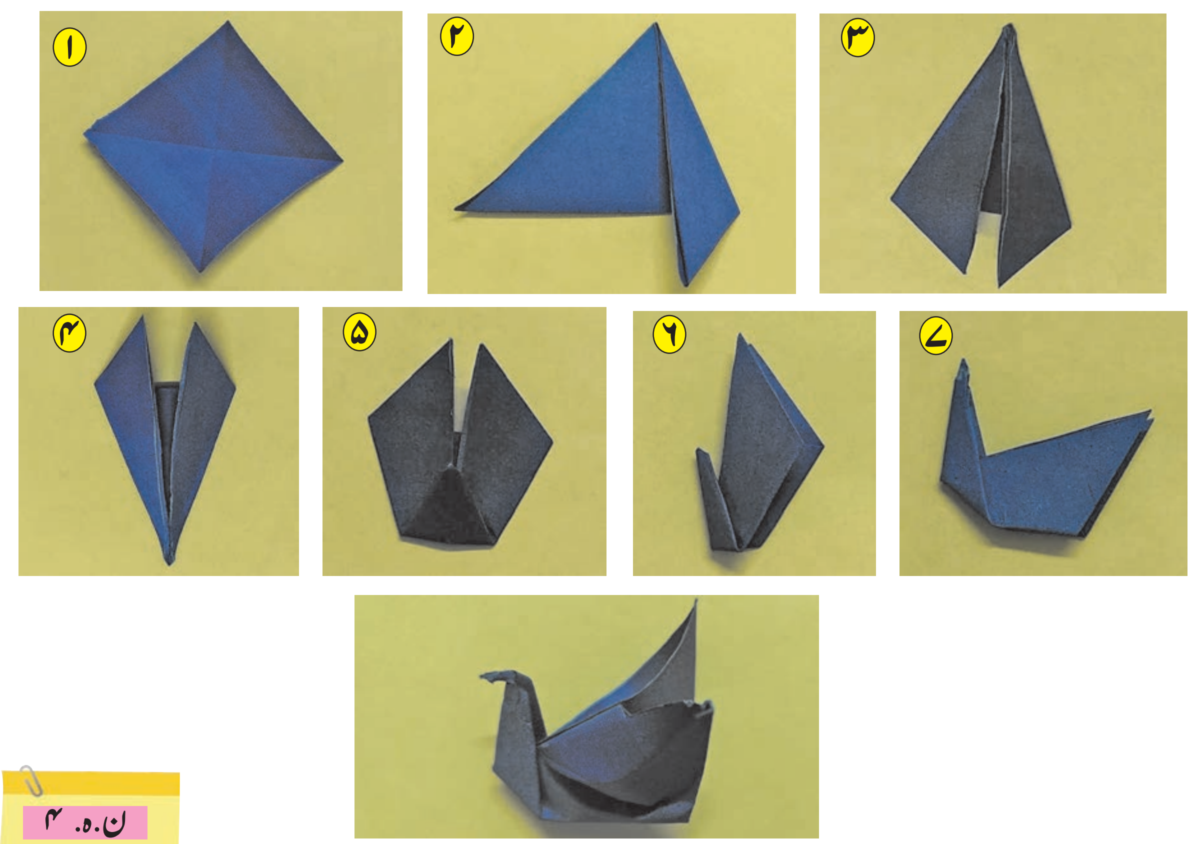
گلابی کارڈ شیٹ، سفید کارڈ شیٹ، قینچی، گوند یا گلو، اسکیچ پین، گلیٹر پین وغیرہ۔





۲۔ یومِ اساتذہ کے موقع پر استاد کو دینے کے لیے تہنیتی کارڈ تیار کرو۔

۳۔ رنگین کاغذ سے پرندہ بناؤ۔



ن.ہ. ۴
ص. ۱ء۴
آ.م. ۲۲

- تہنیتی کارڈ کے لیے ضروری لوازمات اور وسائل لانے کے لیے کہیں۔
- لوازمات اور وسائل کو احتیاط سے استعمال کرنے کے لیے کہیں۔

مفت تقسیم کے لیے

◈ مٹی کی چیزیں بنانا

۴۔ دی ہوئی ترتیب کے مطابق عمل کر کے مٹی کا موبائل بناؤ۔

لوازمات اور وسائل

۱۔ نرم مٹی — ۲۔ پانی — ۳۔ مٹی بھگونے کے لیے برتن

۴۔ سجاوٹ کے لیے رنگ — ۵۔ برش — ۶۔ ہاتھ صاف کرنے کے لیے کپڑا

۱۔ مٹی بھگونا

۲۔ مٹی ملانا

۳۔ ہاتھ سے شکل دینا

۴۔ چیز کو سُکھانا

۵۔ چیز کو رنگ دینا

ن.ہ. ۱
ص. ۲۰۱ء
آ.م. ۷

- طلبہ کو بورڈ، چیزیں، کھلونے وغیرہ بنانے کے لیے کہیں۔
- طلبہ کی تیار کردہ چیزوں کی نمائش لگائیں۔

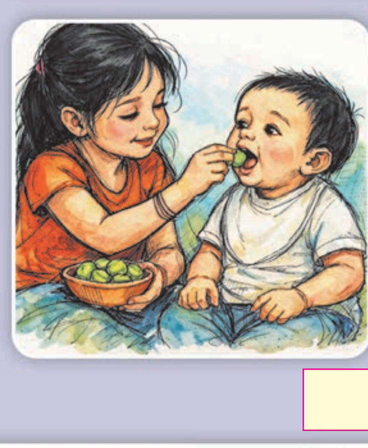
۱۰۔ ہمارا برتاؤ : مثبت برتاؤ

کھیلنے کے بعد ریحان نے کھلونے مناسب جگہ پر رکھ دیے۔ یہ دیکھ کر امی بہت خوش ہوئیں اور اس کو شاباشی دی۔ بانو کا پیر غلطی سے داداجان کی عینک کو لگ گیا۔ اُس نے فوراً معافی مانگی اور عینک اُٹھا کر رکھ دیا۔ یہ مثبت برتاؤ کی مثالیں ہیں۔

میرا عمل

مثبت برتاؤ یعنی اچھا برتاؤ۔

۱۔ نیچے دی ہوئی تصویروں کا مشاہدہ کرو۔ مناسب برتاؤ کی تصویر کے خالی چوکون میں ✓ کا نشان لگاؤ۔



۲۔ تم کیا کرو گے؟

۱۔ دادا جان اخبار پڑھنے کے لیے عینک ڈھونڈ رہے ہیں۔

....

۲۔ امی بازار سے سامان کی تھیلی لے کر آ رہی ہیں۔

....

۳۔ ابا آفس سے گھر آئے ہیں۔

....

۴۔ گھر مہمان آئے ہیں۔

....

۵۔ گھر کے کسی کمرے میں کوئی بھی نہیں ہے پھر بھی لائٹ پنکھے چل رہے ہیں۔

....

۶۔ سڑک پر کیلے کا چھلکا گرا ہوا ہے۔

....

۷۔ گھر میں اخبار، رسالے، کتابیں بکھری پڑی ہیں۔

....

۸۔ گملے کے پودے سوکھ رہے ہیں۔

....

۹۔ بستہ نیچے گر گیا ہے اور اس کے اندر کی کتابیں کاپیاں باہر آ گئی ہیں۔

....

۱۰۔ گھر میں پانی کا نل کھلا ہے۔

....

ن.ہ. ۲
ص. ۲ء۱
آ.م. ۸

• تصویروں کی مدد سے مثبت برتاؤ کے بارے میں بات چیت کریں۔

◈ مثبت پیروی

خاندان اور سماج کے لوگوں کے اچھے اخلاق اور عادتوں کا مشاہدہ کر کے اُن پر عمل کرنے کو ہی 'مثبت پیروی' کہتے ہیں۔

میرا عمل

✍ تم اپنے خاندان کے بڑوں کی کون کون سی اچھی عادتوں کی پیروی کرتے ہو؟ لکھو۔

....

....

....

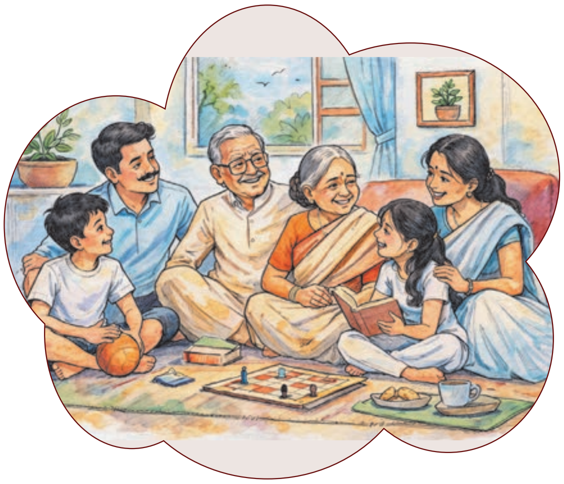
ن.ہ. ۲
ص. ۲ء۱
آ.م. ۹

- 'پیروی' کے واقعات کے بارے میں بات چیت کریں اور مثبت برتاؤ کے اعمال/ افعال کی نقل اُتارنے کے لیے کہیں۔

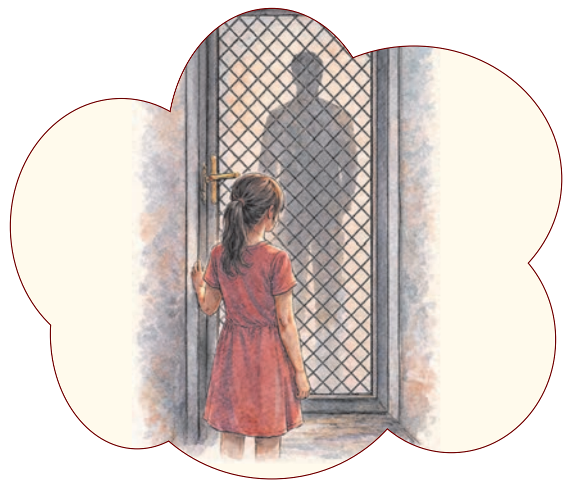
١١۔ خاندان اور تحفظ

میرا عمل

١۔ آؤ گیت گائیں۔



میرا خاندان اچھا خاندان
میرا پیارا سچا خاندان
ماں باپ بہن اور بھائی
دادا دادی سے رونق آئی



گھر کی حفاظت کے ذمے دار
ہر دم رہیں گے ہم ہشیار
اجنبی کو جب بھی دیکھیں
باہر ہی اُس کو روکیں

پانی کا نل ہو یا گیس بجلی
کفایت ہی تو ہے سب سے بھلی
گھر سے جب بھی باہر جائیں
دروازے پر تالا لگائیں

ایک دوسرے کا رکھیں خیال
گھر ہمارا بنے خوش حال

اپنے گھر کی حفاظت گھر کے ہر فرد کی ذمے داری ہے۔

- خاندان اور اس کے افراد کی حفاظت کا کوئی واقعہ سنا کر اس کی اداکاری کرائیں۔

۲۔ بتاؤ تو بھلا!

ا۔ اجنبی شخص تمھارے دروازے پر آئے تو تم کیا کرو گے؟

....

۲۔ گھر سے باہر جاتے وقت تم کس بات کا خیال رکھو گے؟

....

۳۔ پانی کا نل یا بجلی کے آلات کے استعمال کے وقت تم کس بات کی احتیاط کرو گے؟

....

۴۔ تمھارے گھر میں امی ابا حفاظت کے لیے کیا کرتے ہیں؟

....

۵۔ تمھاری رائے میں گھر کی حفاظت کے لیے کیا کرنا چاہیے؟

....

۳۔ کون کون سے موقعوں پر حفاظت کی ضرورت ہوتی ہے، لکھو۔

....

....

....

۴۔ اپنی بیاض میں نیچے دیے ہوئے رابطہ نمبر (موبائل نمبر) لکھو اور یاد کرو۔

- امی -
- ابا -
- پڑوسی یا رشتہ دار -
- کلاس ٹیچر -
- صدر مدرّس -

ہنگامی حالات کے لیے نمبرات

- پولس - 100
- ایمبولنس - 102
- چھوٹے بچوں اور ماؤں کے لیے ایمبولنس - 108
- فائر بریگیڈ - 101
- چائلڈ ہیلپ لائن نمبر - 1098

- طلبہ کے دیے ہوئے جوابوں پر بات چیت کریں۔

ابتدائی طبّی امداد کا صندوق

ہمارے خاندان کے کسی بھی فرد کو فوری علاج کی ضرورت ہونے پر ابتدائی طبّی امداد کا صندوق فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ کٹنے/ خراش آنے/ جلنے یا زخم ہو جانے پر صندوق میں موجود سامان کا استعمال کر کے گھر کے گھر ہی میں عارضی اور فوری علاج کیا جا سکتا ہے۔ گھر کے بڑوں کی نگرانی میں ابتدائی طبّی امداد کے صندوق کی چیزیں استعمال کریں۔

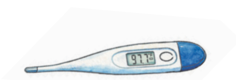
ابتدائی طبّی امداد کے صندوق کے ضروری وسائل

کپاس، مرہم (زخم پر لگانے کے لیے، جلنے پر جلد پر لگانے کے لیے وغیرہ)، زخم پر باندھنے کی پٹی (بینڈ یج)، قینچی، تھرمامیٹر، بیٹاڈین، ڈیٹول، زخم کی مرہم پٹی (بینڈ ایڈ)، سیفٹی پن، رومال، شکر نمک کا پانی (اورل ری ہائیڈریشن سولیوشن) وغیرہ۔

۵۔ ذیل کے وسائل کس لیے استعمال ہوتے ہیں، اس کے سامنے چوکون میں ✓ کا نشان لگاؤ۔

وسائل	۱۔		یا	۲۔	
غیر جراثیمی کپاس	زخم صاف کرنا			بخار معلوم کرنا	
قینچی	مرہم لگانا			بینڈ یج کاٹنا	
شکر نمک کا پانی (ORS)	کمزوری ہونے پر پینے کے لیے			زخم دھونے کے لیے	
نمک کا پانی	بخار آنے پر پیشانی پر پٹیاں بھگو کر رکھنے کے لیے			زخم پر لگانے کے لیے	
بیٹاڈین	شربت بنانے کے لیے			جراثیم کا پھیلاؤ روکنے کے لیے	

۶۔ مناسب تصویر کے نیچے ✓ کا نشان لگاؤ۔

زخم پر باندھنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔	زخم پر باندھنے کی پٹی (بینڈ یج)	کاغذ
زخم پر لگانے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔	مرہم	نمک
بخار ناپنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔	ناپ پٹی	 تھرمامیٹر

۷۔ دیے ہوئے وسائل کی تصویروں کا مشاہدہ کرو اور اس کے استعمال کے بارے میں معلومات حاصل کرو۔

خون میں شکر معلوم کرنے کا آلہ

خون میں آکسیجن ناپنے کا آلہ

خون کا دباؤ (بلڈ پریشر) معلوم کرنے کا آلہ

ن.ہ. ۲
ص. ۲۱ء
آ.م. ۱۰

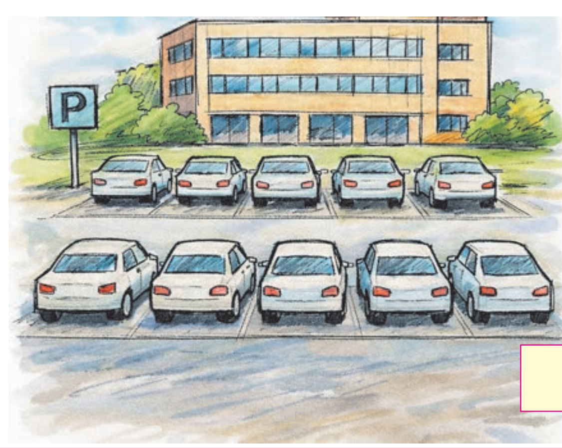
- ابتدائی طبّی علاج کے صندوق کے وسائل کی شناخت کرائیں۔ اس کا استعمال بتائیں۔ بچوں کو براہِ راست استعمال کرنے دیں۔ اس میں موجود وسائل کس طرح استعمال کرتے ہیں، عملی طور پر بتائیں۔
- استعمال کی تاریخ (ایکسپائری ڈیٹ) دیکھ کر وسائل رکھیں۔

۱۲۔ سماجی برتاؤ کے اُصول

ہمارے آس پاس کے دوسروں کو ہمارے کسی عمل سے تکلیف ہوسکتی ہے۔ اس لیے دوسروں کو تکلیف پہنچانے والے برتاؤ سے پرہیز کرنا چاہیے۔

میرا عمل

۱۔ نیچے کی تصویریں دیکھو۔ مناسب عمل کے نیچے چوکون میں ☑ اور غیر مناسب عمل کے نیچے ☒ نشان لگاؤ۔



- مناسب سماجی برتاؤ کے بارے میں بات چیت کریں اور فہرست تیار کرائیں۔

۲۔ صحیح اور غلط عمل پہچانو۔صحیح عمل کے سامنے کے چوکون میں ✓ اور غلط عمل کے نیچے ✗ نشان لگاؤ۔

ا۔ اسپتال میں اونچی آواز میں بات کرنا چاہیے۔

۲۔ سڑک پار کرتے وقت زیبرا کراسنگ کا استعمال کرنا چاہیے۔

۳۔ عوامی باغ کے پھول توڑنا چاہیے۔

۴۔ جانوروں اور پرندوں کو تکلیف نہیں دینا چاہیے۔

۵۔ سڑک پر تھوکنا نہیں چاہیے۔

۳۔ تصویر کا مشاہدہ کرو اور تم کیا کروگے لکھو۔

ا) دوست جماعت کی بینچ کو کرید رہا ہے۔

....

۲) عوامی نل کھلا ہے۔اس سے پانی بہہ رہا ہے۔

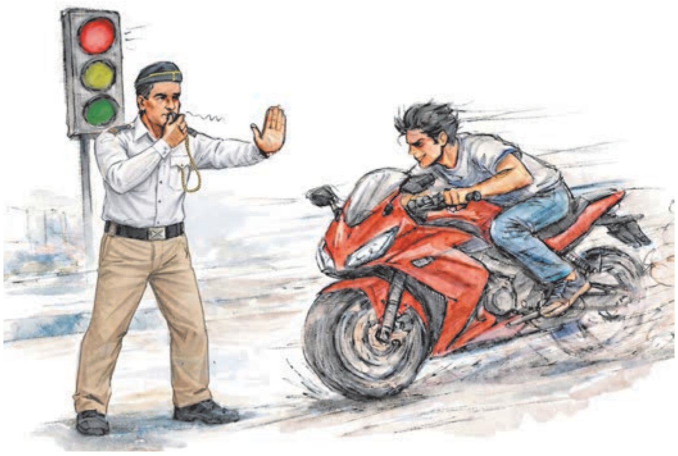
....

۳) بس میں ضعیف چاچا کھڑے ہیں اور تم بیٹھے ہو۔

....

مفت تقسیم کے لیے

۴۔ تصویروں کا مشاہدہ کر کے ٹریفک کے اُصولوں پر بات چیت کرو۔



- ٹریفک کے اُصولوں کی معلومات دیں۔ کار میں چائلڈ سیٹ بیلٹ لگانا۔ چھوٹے بچوں کو سائیکل پر لے جاتے وقت 'بے بی کیریئر' (کنگارو) استعمال کرنا۔ اس طرح کے حفاظتی ہدایات کی معلومات دیں۔
- ٹریفک کے اُصولوں کو اداکاری کے ذریعے پیش کرنے کے لیے کہیں۔

سڑکوں پر گاڑیوں کی با قاعدہ آمد و رفت کے لیے ٹریفک کے اُصول اور علامتیں بنائی گئی ہیں۔ ٹریفک کے اِن اُصولوں اور علامتوں پر ہر ایک کو عمل کرنا چاہیے۔

۵۔ کیا تمھارے آس پاس سڑک پر جاتے وقت ذیل کی علامتیں نظر آتی ہیں؟ دیکھو اور اس کے بارے میں معلومات حاصل کرو۔

۱) رکو

۲) آگے اسکول ہے

۳) گزرنا منع ہے
(نو اینٹری)

۴) آگے تنگ پل ہے

۵) ریل کا راستہ
(ریلوے کراسنگ)

۶) گاڑی روکنا منع ہے
(نو پارکنگ)

۷) رفتار شکن
(اسپیڈ بریکر)

۸) سڑک پار کرنا
(زیبرا کراسنگ)

۹) سبقت لے جانا منع ہے
(نو اوورٹیکنگ)

۱۰) ہارن بجانا منع ہے
(نو ہارن)

۶۔ تم ٹریفک کی جو علامتیں جانتے ہوں انھیں کارڈ بورڈ کی مدد سے تیار کرو اور اپنے اسکول کے آس پاس لگاؤ۔

ن.ہ. ۲
ص.۱ء۲
آ.م. ۱۱

- ٹریفک پولس کے انٹرویو کا انعقاد کریں۔
- ٹریفک علامتوں کے فلیش کارڈ بنا کر کھیل کھلائیں۔

۱۳۔ ہنگامی حالات میں برتاؤ

ہنگامی حالات یعنی قدرتی یا انسان کی پیدا کردہ اچانک آنے والی مصیبت۔ اس میں زلزلہ، سیلاب، حادثہ (ایکسیڈنٹ) آگ لگنا وغیرہ شامل ہیں۔

میرا عمل

ا۔ تصویر کا مشاہدہ کر کے سوالوں کے جواب لکھو۔

۱۔ لوگوں کی بھیڑ کیوں جمع ہے؟ ....

۲۔ فون کسے لگایا گیا ہوگا؟ ....

۳۔ کون سی گاڑی آئی ہے؟ ....

۴۔ فائر بریگیڈ کا فون نمبر کیا ہے؟ ....

۵۔ فائر بریگیڈ کو ہی کیوں بلایا گیا ہے؟ ....

۲۔ تمھیں جو قدرتی آفات اور انسان کی پیدا کردہ آفات معلوم ہیں، ان کے نام لکھو۔

قدرتی آفات	انسان کی پیدا کردہ آفات

۳۔ ہنگامی حالات میں ہمارا برتاؤ کیسا ہونا چاہیے، لکھو۔

....

....

....

....

ہنگامی حالات میں کام آنے والے فون نمبرات

پولس - 100

فائر بریگیڈ - 101

چائلڈ ہیلپ لائن - 1098

ایمبولنس - 102, 108

ن.ہ. ۲
ص. ۴،۲
آ.م. ۱۲

- 'ہنگامی حالات' کا تصور سمجھائیں۔ دیگر ہنگامی حالات مثلاً زلزلہ، سیلاب، دیوار گرنا، حادثہ پیش آنے پر ہمارا برتاؤ کیسا ہو، اس کی عملی مشق کرائیں۔
- فائر بریگیڈ، ایمبولنس کے عملے کو براہِ راست بلا کر طلبہ کو انٹرویو لینے کا موقع دیں۔

۱۴۔ ذاتی حفاظت : اچھا لمس - بُرا لمس

اچھا لمس

جس لمس سے ہمیں حفاظت اور خوشی
محسوس ہوتی ہے، وہ ہے
اچھا لمس

بُرا لمس

جس لمس سے بے چینی،
خوف یا شرمندگی محسوس ہو، وہ ہے
بُرا لمس

- تصویروں کی مدد سے ذاتی حفاظت کا مطلب سمجھائیں۔ اچھا لمس - بُرا لمس سمجھائیں۔

◈ خود کی حفاظت کے اُصول

مصیبت کے وقت اور غیر محفوظ حالات میں نیچے دیے ہوئے حفاظتی اُصولوں کو یاد رکھو۔

۱۔ تمھارے جسم پر صرف تمھارا حق ہے۔ کسی کو بھی تمھاری اجازت کے بغیر اسے چھونے کی اجازت نہیں ہے۔

۲۔ والدین سے کوئی بھی بات مت چھپاؤ۔

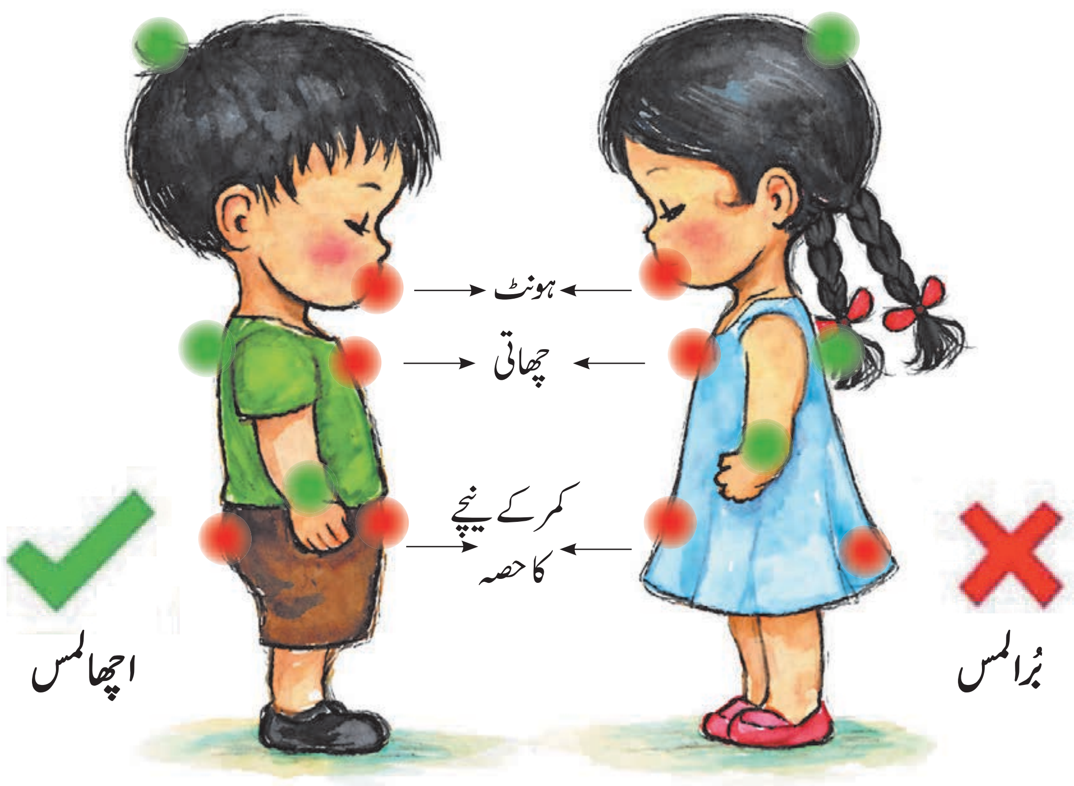
۳۔ مصیبت کے وقت ’نہیں‘ بولو - کوئی غلط طریقے سے تم کو چھونے کی کوشش کرتا ہے تو زور سے چلاّؤ یا سختی سے ’نہیں‘ بولو۔

۴۔ اگر کوئی تم کو چھو کر کسی کو نہیں بتانے کے لیے کہے تو یقیناً وہ بُرا لمس ہے۔

۵۔ ہر لمس ہمیشہ غلط نہیں ہوتا ہے۔

۶۔ غیر محفوظ محسوس ہو تو فوراً بھاگ جاؤ۔ محفوظ جگہ پر یا بھیڑ والے علاقے میں چلے جاؤ۔

۷۔ اپنے بھروسے مند شخص (ماں، باپ، استاد، پولس) کو صورت حال سے آگاہ کرو۔ وہ جب تک تمھاری بات سن نہیں لیتے، کہتے رہو۔



- اچھے برے لمس کے بارے میں بات چیت کریں۔
- ذاتی حفاظت کس طرح کی جاتی ہے، بتائیں۔ اسکول کے نمایاں حصے پر چائلڈ ہیلپ لائن نمبر، منودرپن اور ٹیلی مانس ہیلپ لائن نمبر رکھنا لازمی ہے۔
- اسکول کی شکایت پیٹی کے بارے میں معلومات دیں۔

ن.ہ. ۲
ص. ۲،۳
آ.م. ۱۳

۱۵۔ آس پاس کے پیشوں کی پہچان

ہر انسان کوئی نہ کوئی کام کر کے اپنی اور اپنے خاندان کی گزر بسر کرتا ہے۔ اسے پیشہ کہتے ہیں۔ ان میں سے کچھ پیشوں کی تصویریں نیچے دی ہوئی ہیں۔

میرا عمل

۱۔ نیچے کی تصویروں کا مشاہدہ کرو اور ان پیشوں کے بارے میں معلومات بتاؤ۔

۲۔ اوپر دی ہوئی تصویروں کے علاوہ دیگر پیشوں کی تصویریں جمع کر کے چپکاؤ۔

ن.ہ. ۲
ص. ۲٫۳
آ.م. ۱۴

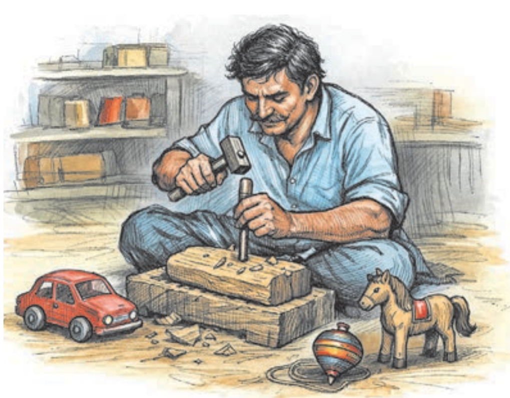
- اسکول کے قریب کسی کاروباری مقام کی علاقائی سیر کے لیے لے جائیں اور متعلقہ پیشہ ور کا انٹرویو لینے کا موقع دیں۔

◈ آس پاس کے روایتی پیشے

جو پیشے آباواجداد سے کیے جارہے ہیں، اُن پیشوں کو ’روایتی پیشے‘ کہتے ہیں۔

میرا عمل

ا۔ میں کیا کر رہا ہوں؟



مفت تقسیم کے لیے

۲۔ تمھیں جو مختلف روایتی پیشے معلوم ہیں، ان کی فہرست بناؤ۔

۳۔ اپنے گھر/ اسکول کے قریب کے روایتی پیشہ کرنے والے مقامات پر جا کر وہاں کے پیشہ وروں سے ان کے کاموں کی معلومات حاصل کرنے کے لیے ذیل کے سوالوں کا استعمال کرو۔

ا۔ آپ کیا کام کرتے ہیں؟
۲۔ اس کے لیے آپ کون کون سے وسائل استعمال کرتے ہیں؟
۳۔ کیا آپ کے آبا و اجداد بھی یہی پیشہ کرتے تھے؟
۴۔ آپ کون کون سی چیزیں بناتے ہیں؟
۵۔ بنائی ہوئی چیزیں آپ کہاں فروخت کرتے ہیں؟

◈ حاصل کی ہوئی معلومات یہاں لکھو۔

- تصویریں بتا کر اس میں موجود پیشے سمجھائیں۔
- ان پیشوں کو روایتی پیشے کیوں کہتے ہیں، یہ بتائیں اور دیگر روایتی پیشوں کی معلومات دیں۔
- اسکول کے قریب جاری روایتی پیشہ وروں سے ملاقات کر کے ان کا انٹرویو لینے کا موقع دیں۔

ن.ہ. ۳
ص. ۳ء۱
آ.م. ۱۵

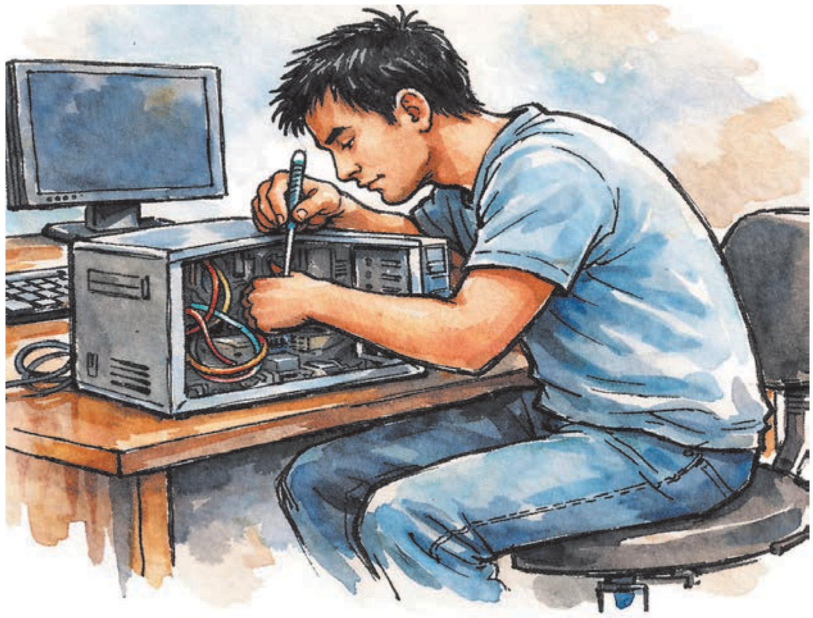
◈ آس پاس کے جدید پیشے

بدلتے زمانے کے مطابق اور اپنی بدلتی ضرورتوں کے مطابق پیشے بھی بدل چکے ہیں۔ اس طرح کے نئے پیشوں کو 'جدید پیشے' کہتے ہیں۔

میرا عمل

۱۔ نیچے دی ہوئی تصویر کے پیشے کو پہچانو اور لکھو۔

--------------------------   --------------------------



۲۔ جدید پیشوں کی تصویریں جمع کر کے چپکاؤ۔

۳۔ قریب کے جدید پیشے کے مقام کا دورہ کرو۔ پیشہ ور سے پوچھنے کے لیے سوال نامہ تیار کرو۔ پیشہ ور کا انٹرویو لے کر یہاں لکھو۔

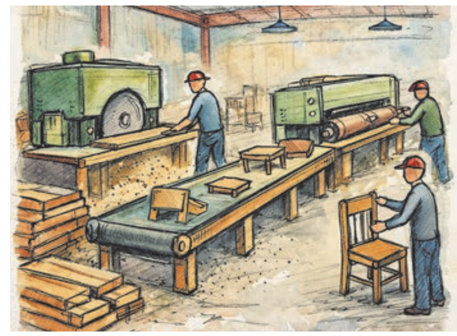
ن.ہ. ۳
ص. ۱ء۳
آ.م. ۱۶

• جدید پیشوں کی معلومات دیں۔

◈ پیشے میں رنگارنگی

میرا عمل

ا۔ دی ہوئی تصویروں کا مشاہدہ کرو اور ان میں فرق پہچانو۔



• تصویر دکھا کر ایک ہی قسم کے پیشوں میں فرق پوچھیں۔

۲۔ لفظی معمے

بے ترتیب حرفوں کو مناسب ترتیب دے کر پیشے کا نام پہچانو۔

۱۔ م ج ح ا -

۲۔ مھ ا ک ر -

۳۔ ب ء ڑھ ی -

۴۔ ی ر ز د -

۵۔ ر ہ ل و ا -

۳۔ نیچے دیے ہوئے چوکون سے پیشہ وروں کے نام تلاش کرو۔

پ	و	ل	س	م	ص	و	و	ر
س	د	ج	پ	ڈ	ا	ک	ٹ	ر
ا	ک	ط	ا	دھ	و	ب	ی	ن
س	ا	ق	ہ	ح	ج	ا	م	ل
ت	ن	ل	ی	ک	مھ	ا	ر	و
ا	د	و	ا	س	ا	ز	م	ہ
د	ا	د	ر	ز	ی	ن	ج	ا
د	ر	م	ا	ہ	ی	گ	ی	ر
گ	و	ا	ل	ا	ن	ر	س	د

ن.ہ. ۳
ص. ۱ء۳
آ.م. ۱۷

• روایتی اور جدید پیشوں کا فرق سمجھائیں۔

۱۶۔ محنت کی عظمت

ہر شخص کوئی نہ کوئی پیشہ اختیار کرکے روزی کماتا ہے۔ ہمارے لیے ہر چیز خود تیار کرنا ممکن نہیں ہے۔اس کے لیے ایک دوسرے کی مدد لینی پڑتی ہے۔اس لیے ہر ایک کا کام اہم ہوتا ہے۔

مثال :

۱۔ خاکروب کچرا جمع کرتا ہے۔

۲۔ کسان اناج اُگاتا ہے۔

۳۔ استاد پڑھا کر طلبہ کو سیکھنے میں مدد کرتا ہے۔

۴۔ فائرمین آگ بجھاتا ہے۔

۵۔ ڈاکٹر علاج معالجہ کرتا ہے۔

- ہر فرد کے کام کرنے سے ہماری زندگی سکون سے گزرنے میں مدد ملتی ہے۔
- ہمیں ہر ایک کے کام کا احترام کرنا چاہیے۔

میرا عمل

۱) تمھاری اسکول کے چاچا، خالہ، خاکروب کو پیش کرنے کے لیے کاغذ کے پھولوں کا ایک دل کش گلدستہ تیار کرو اور انھیں دے کر ان کا شکریہ ادا کرو۔

۲) فوجیوں کو بھیجنے کے لیے راکھی تیار کرو اور اس پر شکریے کا خوب صورت سا پیغام لکھو۔

- اس بات پر بات چیت کرائیں کہ پیشہ ور افراد اور مددگار کام نہ کریں تو کیا ہوگا۔
- اس بات کو اچھی طرح ذہن نشین کرائیں کہ کام اور کام کرنے والوں کا احترام کرنا ضروری ہے۔
- گلدستہ، راکھی اور تہنیتی کارڈ تیار کرائیں۔

ن.ہ. ۳
ص. ۳ء۱
آ.م. ۱۸

۱۷۔ دستکاری

رنگین کاغذ سے گلدستہ

کاغذ سے کئی طرح کی دل کش چیزیں بنائی جاسکتی ہیں۔ اگر ہم اپنے دوستوں اور سہیلیوں کو اپنے ہاتھوں سے بنا ہوا گلدستہ دیں گے تو یقیناً وہ انھیں بہت پسند آئے گا۔ اس لیے رنگین کاغذ کا استعمال کر کے ہم پھولوں کا گلدستہ تیار کریں گے۔

میرا عمل

نیچے دیے ہوئے لوازمات اور وسائل کا استعمال کر کے تصویر کی ترتیب کے مطابق عمل کرو۔

لوازمات اور وسائل: کارڈ شیٹ، سفید ٹیشو پیپر، الگ الگ رنگ کے پتلے کاغذ کے ٹکڑے، گوند، اسکیچ پین، وغیرہ۔

ن.ہ. ۴
ص. ۱ء۴
آ.م. ۲۱

- گلدستہ بنانے کے لیے ضروری وسائل لانے کے لے کہیں اور نمونے کے مطابق گلدستہ تیار کرائیں۔

۱۸۔ جانوروں اور پرندوں سے منسلک پیشے

قدیم زمانے سے انسان جانوروں اور پرندوں سے دوستی کر کے ان کا استعمال زراعت، نقل وحمل، غذا اور دیگر ضروریات کے لیے کرتا آرہا ہے۔ دیہاتوں میں اور شہروں کے قریب کچھ خاندان گائے، بھینس، مرغیاں اور بکریاں پال کر کاروبار کرتے ہیں۔ اپنے خاندان کی گزر بسر کرتے ہیں۔ ہمیں روزانہ ملنے والا دودھ، انڈے، شہد اور دیگر کچھ غذائی اشیا جانوروں سے حاصل ہوتی ہیں۔ یہ اشیا فروخت کر کے مختلف کاروبار کیے جاتے ہیں۔ مثلاً دودھ کا کاروبار، مرغی پالن، شہد کی فروخت وغیرہ۔

میرا عمل

۱۔ نیچے جانوروں اور پرندوں کی تصویریں دی ہوئی ہیں۔ ان کا مشاہدہ کرو۔ ان کے استعمال لکھو۔

جانور/ پرندے کی تصویر	استعمال

۲۔ تمھارے آس پاس کے جانوروں کا مشاہدہ کرو اور ان کے استعمال لکھو۔

۱) کُتّا ....

۲) بِلّی ....

۳) بَیل ....

۴) کیچوا ....

۵) گدھا ....

مفت تقسیم کے لیے

۳۔ نیچے دی ہوئی تصویروں کا مشاہدہ کرو اور ان کے بارے میں مزید معلومات بتاؤ۔

۴۔ اپنے علاقے میں جانوروں اور پرندوں سے منسلک پیشوں کی علاقائی سیر کرو۔

سیر کا مقام :

ا) ڈیری/ دودھ کا مرکز ۲) گھریلو مرغی پالن مرکز (پولٹری فارم)

۳) گھریلو بکری یا بھیڑ پالن ۴) مکس پالن مرکز

سیر کے بعد درج ذیل سوالوں کی بنیاد پر معلومات لکھو۔

- کون سے جانور یا پرندے پالے جاتے ہیں؟ نام لکھو۔

....

- انھیں کیا خوراک دی جاتی ہے؟

....

- ان کی دیکھ بھال کس طرح کی جاتی ہے؟

....

- کس جانور سے کیا پیداوار حاصل ہوتی ہے، دیکھو اور لکھو۔

....

- ان پیداواروں کا ذخیرہ اور فروخت کس طرح کی جاتی ہے؟

....

- تم کون سا کاروبار کرنا پسند کروگے؟ کیوں؟

....

۵۔ تمھارے علاقے / گاؤں میں کون کون سے پیشے موجود ہیں، لکھو۔

....

....

....

....

۶۔ ذیل کے نکات کی مدد سے اپنے علاقے کے کسی پیشہ ور کی معلومات لکھو۔

نکات : • پیشہ ور کا نام • وہ کیا کام کرتے ہیں • کب سے
• کام کا فائدہ • کاروبار میں خاندان کے کون کون سے افراد مدد کرتے ہیں؟

۷۔ جوڑیاں بناؤ: جانوراوران سے ملنے والی چیزیں

الف	جواب	ب
گائے		شہد
مگس (شہد کی مکھی)		اون
مرغی		دودھ
بھیڑ		انڈا

ن.ہ. ۳
ص. ۳ء۲
آ.م. ۲۰

- اپنے علاقے کے جانوروں پرندوں سے منسلک پیشوں کے مقام کی سیر کا انعقاد کریں۔
- علاقائی سیر کا انعقاد کرنا لازمی ہے۔

۱۹۔ مچھلی پالن

ندی، نہر، بند، تالاب، سمندر اور نجی تالابوں میں مچھلیاں پالی جاتی ہیں۔ مچھلی پکڑنے کا مطلب ماہی گیری کرنا ہے۔ مچھلیاں پکڑنے کے لیے مشینی آلات اور مختلف قسم کے جال استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس طریقے سے ایک ہی وقت میں بہت سی اقسام کی اور زیادہ مقدار میں مچھلیاں حاصل ہوتی ہیں۔

مچھلیوں کی مختلف قسمیں :

مرگل مچھلی

کتلا مچھلی

پاپلیٹ مچھلی

مُلیٹ مچھلی

چینوس مچھلی

سرمئی مچھلی

مچھلی انسان کی غذائیت سے بھرپور خوراک ہے۔ مچھلیاں جلد خراب ہوجاتی ہیں۔ زیادہ دنوں تک محفوظ رکھنے کے لیے مچھلیوں کو برف میں رکھا جاتا ہے۔ تازہ مچھلیاں، خشک کی ہوئی اور نمک لگی ہوئی مچھلیاں بھی غذا کے طور پر استعمال کی جاتی ہیں۔ تازہ مچھلیوں کی بازار قیمت زیادہ ہوتی ہے۔ ماہی گیری کے کاروبار سے نقد آمدنی حاصل ہوتی ہے۔ مقامی سطح پر روزگار ملتا ہے۔

میرا عمل

۱۔ تمھیں جن مچھلیوں کے نام معلوم ہیں، وہ لکھو۔

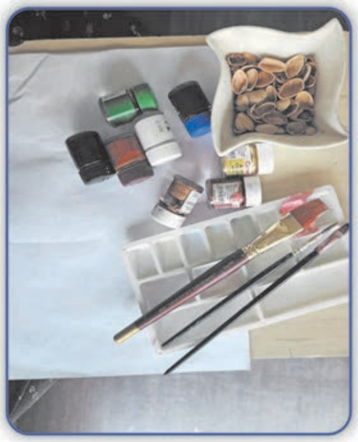
ن.ہ. ۳
ص. ۲،۳
آ.م. ۲۰

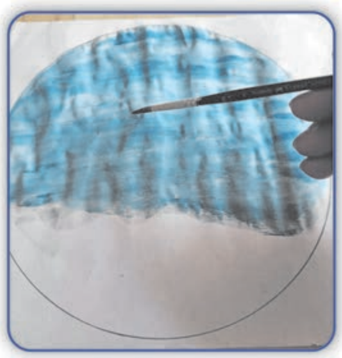
• علاقے کے مچھلی بازار کی سیر کرائیں۔ طلبہ کو مختلف مچھلیوں کی معلومات حاصل کرنے کے لیے کہیں۔

۲۔ تزئین

دیے ہوئے وسائل کا استعمال کر کے تصویروں کی ترتیب کے مطابق تزئین کا عمل کرو۔

لوازمات اور وسائل : سفید کاغذ، پنسل، چھلکے، رنگ، برش۔





- چھلکوں کی مدد سے مختلف تزئین/آرائشی چیزیں تیار کرائیں۔

۲۰۔ ضروری مہارتیں

کسی کام کو مؤثر اور بہترین طریقے سے کرنے کی صلاحیت کو 'مہارت' کہتے ہیں۔ کسی چیز کے بارے میں صرف معلومات ہونا کافی نہیں ہوتا ہے بلکہ اس معلومات کا استعمال کر کے عملی طور پر بہترین کام کرنا ضروری ہوتا ہے۔

مثال - کمپیوٹر میں موجود معلومات کو پڑھنا یعنی علم حاصل کرنا لیکن کمپیوٹر کا عملی طور پر استعمال کر کے کام کرنا مہارت کہلاتا ہے۔

- **دستکاری** - ہاتھوں کے ذریعے الگ الگ کام عمدہ طریقے سے کرنا۔ گھریلو کام، سلائی کام، مثلاً دستکاری کی چیزیں بنانا وغیرہ دستکاری کہلاتا ہے۔

- **تقریری مہارت** - دوسروں سے گفتگو کرتے وقت اپنے خیالات، جذبات اور معلومات کو واضح اور مؤثر طریقے سے پہچاننے کی صلاحیت۔

- **تکنیکی مہارت** - کسی خاص آلے، مشین یا ٹیکنالوجی کا استعمال کر کے کام کو عمدہ طریقے سے مکمل کرنے کی صلاحیت۔

مہارتوں کی اہمیت :

- **خود کفیل ہونا :** ہم دوسروں کے بھروسے پر انحصار نہیں کرتے۔
- **خود اعتمادی :** جب ہمیں کوئی کام عمدہ طریقے سے کرنا آجاتا ہے تو ہماری خود اعتمادی بڑھ جاتی ہے۔
- **تخلیقیت :** نئے نئے تصورات ذہن میں آنے سے نئی چیزیں کرنے کی قابلیت پیدا ہوتی ہے۔

ن.ہ. ۴
ص. ۱ء۴
آ.م. ۲۱

- مہارت کی اہمیت سمجھائیں۔

◈ دستکاری : گفٹ باکس

تہوار، سالگرہ یا دیگر خاص موقع پر ہم دوستوں سہیلیوں کو تحفے دیتے ہیں۔ اگر ہم یہ تحفے اپنے ہاتھ سے تیار کردہ خوبصورت باکس میں دیں تو تحفے زیادہ قیمتی محسوس ہوں گے۔ کارڈ شیٹ کا استعمال کر کے آج ہم چھوٹا گفٹ باکس بنانا سیکھیں گے۔

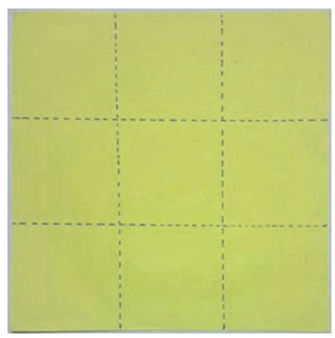
میرا عمل

ا۔ نیچے دیے ہوئے لوازمات اور وسائل استعمال کر کے تصویر کی ترتیب کے مطابق عمل کرو۔

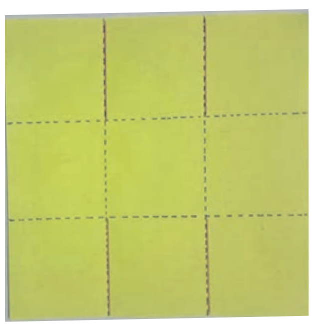
لوازمات اور وسائل : کارڈ شیٹ، قینچی، گوند، اسکیچ پین وغیرہ۔

عمل کی ترتیب :

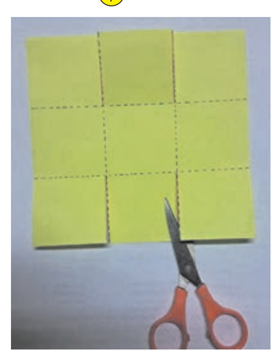
١



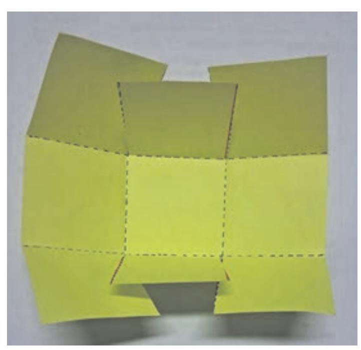
٢



٣

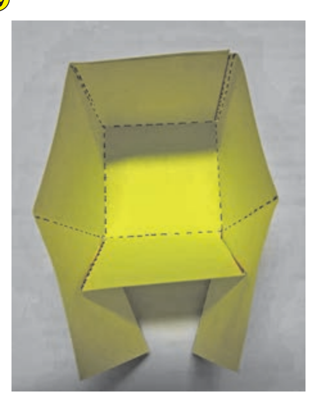


۴

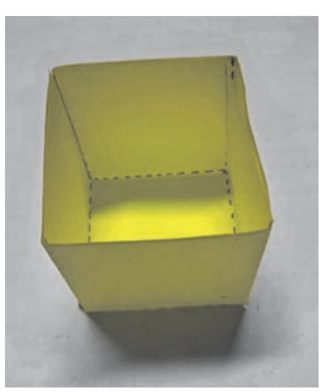


۵

۶



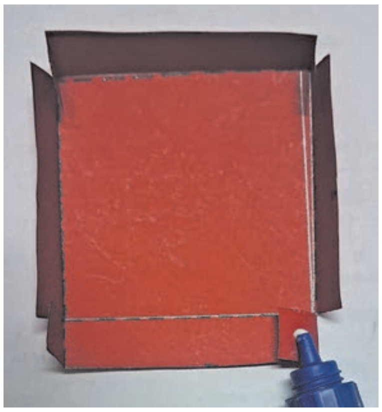
۷



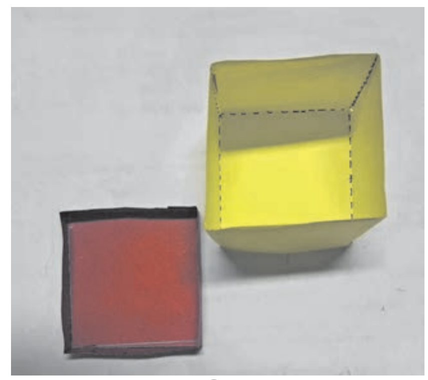
۸

۹

۱۰

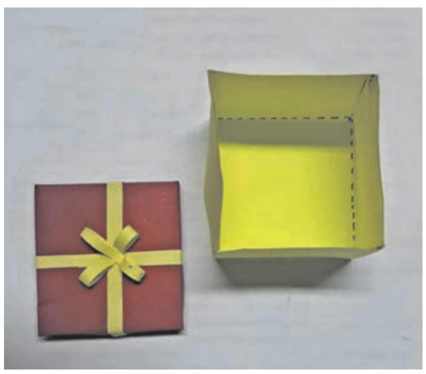


۱۱



۱۲

۱۳



۱۴

۱۵

دل کشی بڑھانے کے لیے ٹکلیاں، منکے وغیرہ استعمال کرو۔

احتیاط

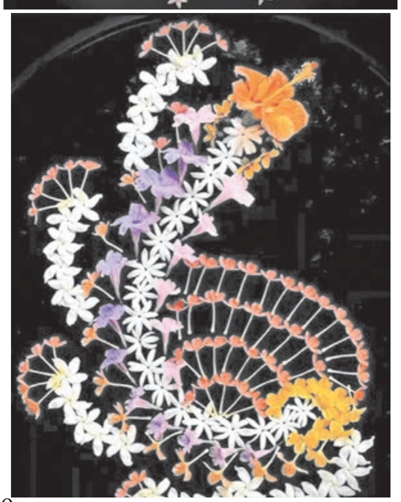
- قینچی احتیاط سے استعمال کرو۔

- گفٹ باکس بنانے کے لیے درکار وسائل لانے کے لیے کہیں۔
- مختلف شکلوں کو ناپتے وقت ضرورت کے مطابق رہنمائی کریں۔

۲۔ پتوں اور پھولوں سے تزئین

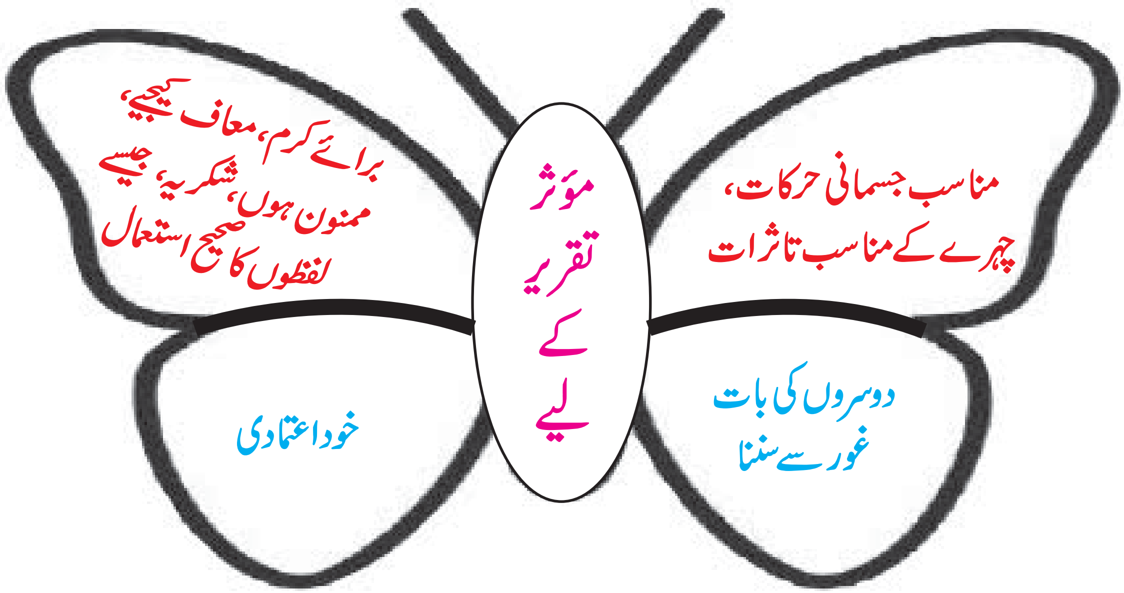
الگ الگ پھول پتوں سے خوب صورت نقش (ڈیزائن) بنائے جا سکتے ہیں۔ دستیاب پھول پتوں سے رنگولی، ہار، جھالر، گجرے تیار کر سکتے ہیں۔

ذیل میں پھول پتوں کی رنگولی اور تزئین کی تصویریں دی ہوئی ہیں۔ پھول پتوں کی تمھاری اپنی پسندیدہ تزئین یا رنگولی تیار کرو۔



◈ تقریری مہارت

ہم اپنی روزمرہ زندگی گزارتے ہوئے اپنے آس پاس موجود مختلف لوگوں سے بات کرتے ہیں۔ لوگوں کی آپس کی بات چیت کو 'مکالمہ' کہتے ہیں۔ مکالمہ اچھا ہونے کے لیے صحیح طریقے سے بات کرنا ضروری ہوتا ہے۔ اسی کو 'تقریری مہارت' کہتے ہیں۔



میرا عمل

ا۔ مکالمہ پڑھ کر اس میں درست اور غلط گفتگو پہچانو۔

- **پہلا دوست** : کیا تم مجھے اپنی کہانیوں کی کتاب پڑھنے کے لیے دو گے؟
  دوسرا دوست : جی ہاں۔ یہ لو!
  پہلا دوست : شکریہ! ....
- **بڑی بی:** بیٹی، کیا تم یہ پتا بتا سکتی ہو؟
  لڑکی : نہیں۔ میں مصروف ہوں۔ کسی اور سے پوچھو۔
  (چڑچڑی آواز میں) ....
- **خاتون** : میں مردم شماری کے لیے آئی ہوں۔ کیا گھر میں کوئی بڑا موجود ہے؟
  لڑکا : نہیں باجی۔ اس وقت امی اور ابو گھر پر نہیں ہیں۔
- **خاتون** : کیا تم معلومات دے سکو گے؟
  لڑکا : (عاجزی سے) نہیں باجی۔ برائے کرم آپ بعد میں آئیے۔ ....

مفت تقسیم کے لیے

- ٹیچر : بچو، ہمیں بچوں کی اسمبلی کا انعقاد کرنا ہے۔

طالبہ : اچھا سر؟ اسمبلی کب کرنی ہے؟

ٹیچر : کیا ہم اگلے ہفتے کریں؟

طالب علم : ٹھیک ہے سر! آئندہ جمعہ کرتے ہیں۔

ٹیچر : تو پھر اسمبلی کے کاموں کی ذمے داری لینے کے لیے کون تیار ہے؟

طالبہ : میں تیار ہوں سر۔

طالب علم : میں بھی تیار ہوں سر۔ ....

۲۔ **مناسب مکالمے لکھو۔**

- گاہک اور دکان دار کے درمیان مکالمہ

....

....

....

....

....

....

....

- گھر پر مہمان آنے پر ان کے ساتھ ہونے والا مکالمہ

....

....

....

....

....

....

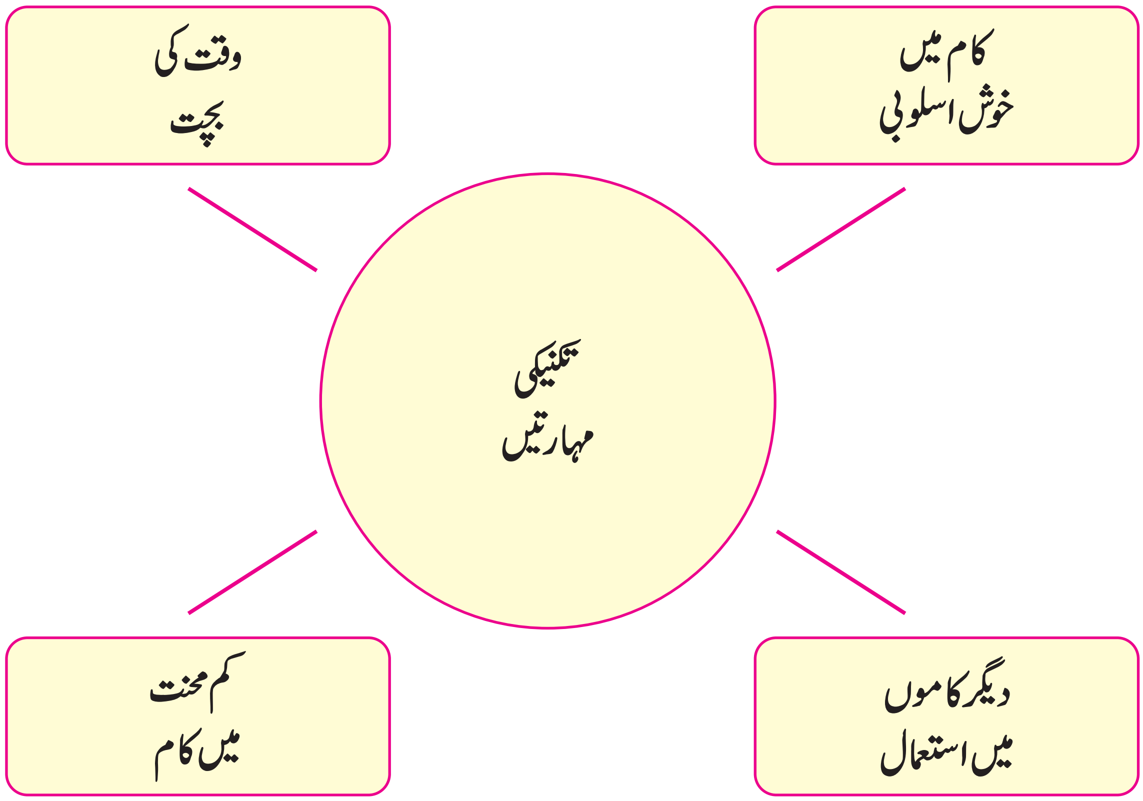
ن.ہ. ۴
ص. ۱۴۱
آ.م. ۲۳

- مختلف موضوعات پر مکالمے تیار کرائیں۔

تکنیکی مہارت

آلات کی مدد سے خوش اسلوبی سے کام کرنے کی صلاحیت کو 'تکنیکی مہارت' کہتے ہیں۔

تکنیکی مہارت کی اہمیت



میرا عمل

۱۔ گھریلو تکنیکی وسائل کی فہرست بناؤ۔

....

....

۲۔ روزمرہ زندگی میں تکنیکی مہارت کی اہمیت بتاؤ۔

....

....

ن.ہ. ۴
ص. ۱ء۴
آ.م. ۲۴

• بات چیت کر کے تکنیکی مہارت کی اہمیت بتائیں۔

تکنیکی وسائل

روزمرہ زندگی میں ہم کئی وسائل کا استعمال کرتے ہیں۔ان میں سے کچھ عمل دیے ہوئے ہیں۔

۳۔ نیچے دی ہوئی تصویروں کا مشاہدہ کرکے تصویر میں استعمال کیے ہوئے وسائل کی فہرست بناؤ اور اس کے بارے میں بات چیت کرو۔

قینچی سے کاغذ کاٹنا

رنگولی کے چھاپے کی مدد سے رنگولی بنانا

سوئی دھاگے سے ہار بنانا

چھری سے سبزی کاٹنا

برش سے دیے کو رنگنا

۲۱۔ ٹیکنالوجی میں تبدیلی

بدلتے زمانے کے مطابق ٹیکنالوجی میں بھی تبدیلی ہو رہی ہے۔

میرا عمل

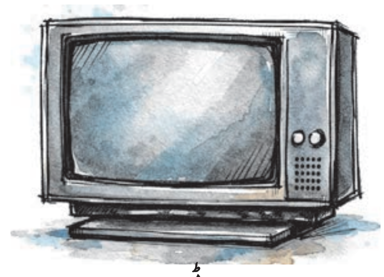
۱۔ نیچے دی ہوئی تصویروں کا مشاہدہ کرو اور ٹیکنالوجی میں ہوئی تبدیلیوں کے بارے میں بات چیت کرو۔

اوکھلی اور موسل

مکسر

ٹیلی فون/ لینڈ لائن

موبائل فون



سادہ ٹی وی

ایل ای ڈی

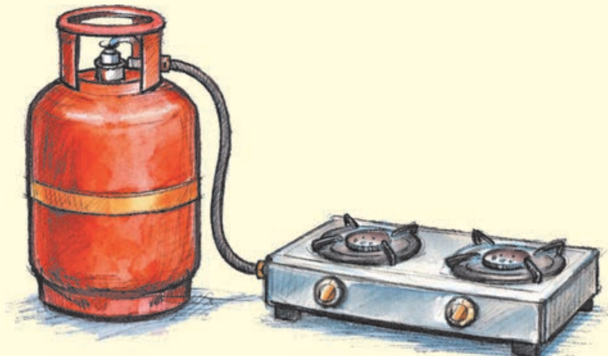
سادہ تختۂ سیاہ

اِنٹرا ایکٹیو بورڈ

سادہ کمپیوٹر

لیپ ٹاپ

چولھا



گیس

سائیکل (پرانی)

گیئر والی سائیکل

۲۔ ایک ہی کام کے لیے استعمال ہونے والے لیکن زمانے کے مطابق ٹیکنالوجی کے لحاظ سے تبدیل شدہ چیزوں کی فہرست بناؤ۔

....

....

....

....

ن.ہ. ۴
ص. ۱ء۴
آ.م. ۲۴

- ٹیکنالوجی میں ہو رہی تبدیلیوں کے بارے میں طلبہ سے بات چیت کریں۔

۲۲۔ کمپیوٹر کے حصوں کی پہچان

آج کے زمانے میں کئی جگہوں پر کمپیوٹر استعمال کیا جاتا ہے۔ مثلاً اسکول، آفس، بینک، اسپتال وغیرہ۔

کمپیوٹر ایک الیکٹرانک مشین ہے۔ اس میں معلومات محفوظ کی جاسکتی ہے۔ معلومات پر عمل (پروسیسنگ) کیا جاسکتا ہے اور جب چاہیں تب محفوظ کی ہوئی معلومات کو دوبارہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ کمپیوٹر کے مختلف حصے ہوتے ہیں۔ کمپیوٹر کے حصے اور ان کے استعمال نیچے کی تصویروں میں دیے ہوئے ہیں۔ ان کا مشاہدہ کرو۔

مانیٹر

استعمال : اسکرین پر معلومات دیکھنے کے لیے

کی بورڈ

استعمال : ہندسے، حروف اور اعداد ٹائپ کرنے کے لیے

ماؤس

استعمال : معلومات سلیکٹ کرنے، اسکرول کرنے کے لیے

سی. پی. یو.

استعمال : معلومات محفوظ کرنے کے لیے

پرنٹر

استعمال : معلومات چھاپنے کے لیے

اسپیکر

استعمال : آواز سننے کے لیے

میرا عمل

ا۔ ذیل کے معمے میں کمپیوٹر کے حصوں کے نام پوشیدہ ہیں۔ وہ نام تلاش کر کے ان کے گرد دائرہ بناؤ اور لکھو۔

ط	ر	ٹ	ن	ر	پ	س
ڈ	ر	و	ب	ی	ک	ی
ر	ٹ	ی	ن	ا	م	پ
ق	ل	س	ؤ	ا	م	ی
ر	ک	ی	پ	س	ا	ی
ت	ی	ح	ن	ہ	ن	و

۱) ....

۲) ....

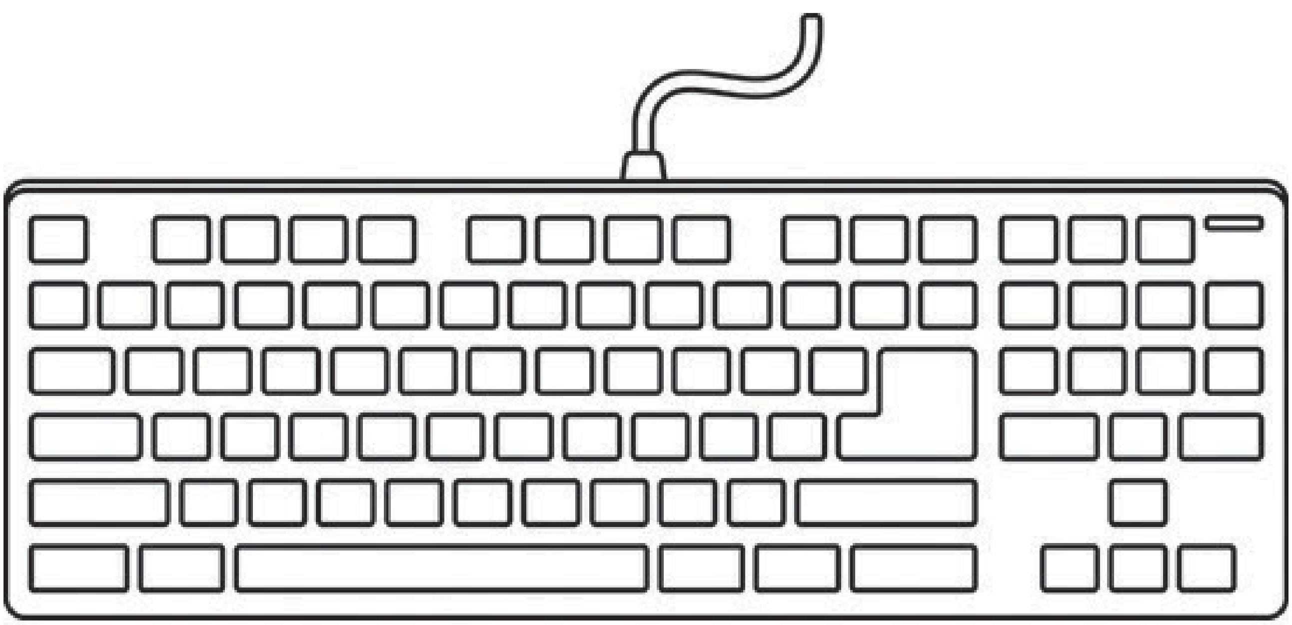
۳) ....

۴) ....

۵) ....

۶) ....

۲۔ نیچے دیے ہوئے کی بورڈ کے خاکے میں کی بورڈ کی ترتیب سے ہندسے اور حرف لکھو۔



ن.ہ. ۴
ص. ۱،۴
آ.م. ۳، ۴، ۲۴

- کمپیوٹر کے مختلف حصوں سے واقف کرائیں۔
- کمپیوٹر کے مختلف حصوں کے استعمال سمجھائیں۔

◈ کمپیوٹر شروع اور بند (آن-آف) کرنا

کمپیوٹر کے استعمال سے بہت سے کام آسانی سے اور جلدی ہو جاتے ہیں۔ اس لیے کمپیوٹر کا کئی جگہوں پر استعمال کیا جاتا ہے۔ کمپیوٹر استعمال کرنے کے لیے اسے شروع اور بند کیسے کیا جائے، اس بارے میں معلومات ہونا ضروری ہے۔

میرا عمل

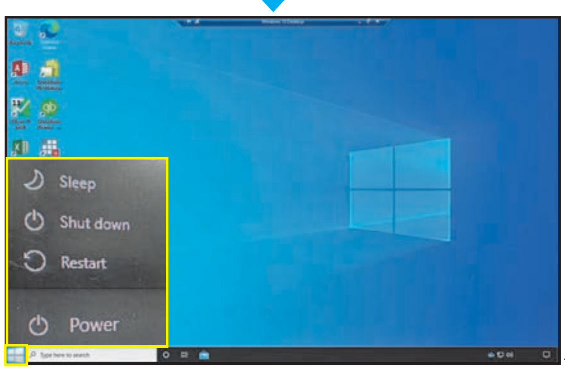
ا۔ کمپیوٹر شروع اور بند کرنے کے عمل کا مشاہدہ کرواور کرکے دیکھو۔

* **کمپیوٹر شروع کرنا**

ا۔ کمپیوٹر کے پلگ والے بجلی کے بٹن کو آن کرو۔

۲۔ سی. پی. یو. (CPU) یا مانیٹر پر موجود پاور بٹن کو دباؤ۔

۳۔ مانیٹر شروع ہو جائے گا۔ اس کے بعد تھوڑی دیر رُکو۔ ڈیسک ٹاپ نظر آئے گا۔



* **کمپیوٹر کو بند کرنا۔**

ا۔ کمپیوٹر کے نچلے حصے میں موجود اسٹارٹ آئیکان پر ماؤس کی مدد سے کرسر لے جاؤ۔

۲۔ اس کے آگے تمھیں 'پاور' کا متبادل (آپشن) نظر آئے گا۔

۳۔ ماؤس کی بائیں جانب کا بٹن دبا کر پاور آپشن پر کلک کرو۔

۴۔ اس کے آگے تمھیں سلیپ (sleep)، شٹ ڈاؤن (shut down) اور ری اسٹارٹ (Restart) کے تین آپشن نظر آئیں گے۔

۵۔ ماؤس کا بایاں بٹن دبا کر پاور میں سے 'شٹ ڈاؤن' (shut down) آپشن پر کلک کرو۔ کمپیوٹر پوری طرح بند ہو جانے تک انتظار کرو۔

* **یاد رکھو**

- ♦ کمپیوٹر کو اچانک بند نہیں کرنا چاہیے۔ ہمیشہ شٹ ڈاؤن کا آپشن منتخب کر کے کمپیوٹر بند کرنا چاہیے۔
- ♦ اساتذہ یا والدین کی مدد سے ہی کمپیوٹر استعمال کرنا چاہیے۔
- ♦ اساتذہ یا والدین کی اجازت کے بغیر کمپیوٹر میں کوئی بھی معلومات ڈاؤن لوڈ اور شیئر نہ کریں۔

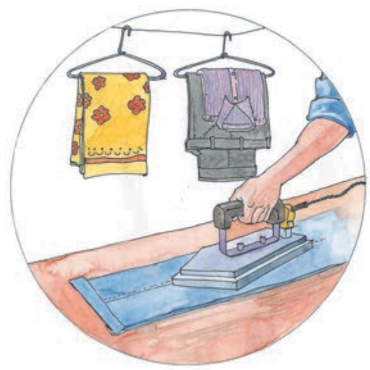
• طلبہ سے کمپیوٹر لیب میں کمپیوٹر شروع اور بند کرنے کی مشق کرائیں۔

میرا صفحہ

میں گاؤں کے میلے میں ماموں کے ساتھ گیا تھا۔ وہاں مجھے کچھ پیشے نظر آئے۔ آؤ نیچے کی تصویر میں وہ پیشے تلاش کرتے ہیں۔

میرے آس پاس موجود کچھ پیشے

آؤ میرے آس پاس کے پیشے پہچانیں۔



پیارے طالب علم دوستو اور سہیلیو!

اگر آپ کو کسی نے نامناسب طریقے سے چھوا تو آپ بے چین ہو گئے ہوں گے، اس پر آپ بالکل خاموش نہ رہیں۔ اگر ایسا ہوتا ہے، تو آپ کو درج ذیل کام کرنے چاہئیں۔

1) اپنے آپ کو موردِ الزام نہ ٹھہرائیں۔

2) آپ کو جس پر بھروسہ ہے اسے اس واقعے کے بارے میں بتائیں۔

3) آپ پوکسو ای-باکس کے ذریعے آپ کے حقوق کے تحفظ کے لیے قائم کردہ قومی کمیشن کو بھی مطلع کر سکتے ہیں۔

جب کوئی آپ کو نامناسب طریقے سے چھوتا ہے تو آپ کو بُرا لگ سکتا ہے، آپ اُلجھن محسوس کر سکتے ہیں، آپ بے بسی محسوس کر سکتے ہیں، لیکن 'بُرا' محسوس کرنے کی کوئی وجہ نہیں ہے، کیونکہ یہ آپ کی غلطی بالکل نہیں ہے۔

اس بٹن کو دبائیں۔

POCSO یہ **e-box** ویب سائٹ : **ncpcr@gov.in** پر دستیاب ہے۔

اگر آپ کی عمر 18 سال سے کم ہے اور آپ کو ہراساں کیا گیا ہے، آپ اُلجھن میں ہیں، پریشان ہیں یا تناؤ کا شکار ہیں، یا کسی ایسے بچّے کے بارے میں جانتے ہیں جسے ہراساں کیا گیا ہے، تو **1098** پر رابطہ کریں۔ اس طرح آپ کی اور دوستوں کی زندگی بدل سکتی ہے۔

چائلڈ لائن 1098: یہ ایک 24 گھنٹے والی ٹول فری قومی فون سروس ہے۔ یہ چائلڈ لائن فاؤنڈیشن کی طرف سے شروع کی گئی ایک پہل ہے، جسے وزارت برائے ہنگامی حالات برائے خواتین اور بچوں کی ترقّی نے متاثرین کے لیے شروع کیا ہے۔

नए समाज की ओर
Towards a new dawn

• ہدایت: طلبہ کو محفوظ اور غیر محفوظ لمس کے تعلق سے معلومات دیں۔

समग्र शिक्षा
Samagra Shiksha
(مُفت تقسیم کے لیے)

مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پُستک نِرمتی و ابھیاس کرم
سنشودھن منڈل، پونہ - ۴۱۱۰۰۴ -

कार्यशिक्षण इयत्ता तिसरी (उर्दू माध्यम)