کاريه سکيا

درجو ٽيون

कार्यशिक्षण इयत्ता तिसरी (सिंधी माध्यम)

Tele MANAS
National Tele Mental Health Programme
14416

ٽيلِي - مانس هيلپ لائين

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

(14416/1800-89-14416)

راشٽريہ مانسڪ صحت ڪاريہ ڪرم تحت ٽيلي مانس اها مرڪزپاران شروع ڪيل يوجنا مهاراشٽر راجيہ ۾ آڪٽوبر 2022 کان لاڳو ڪئي ويئي آهي. ٽيلي مانس ڪاريہ ڪرم تحت هيلپ لائين نمبر 14416 ذريعي مفت 7 x 24 ڳڏيل ۽ سڀ شامل مانسڪ صحت شيوا ڏني ويندي آهي. ان ۾ جدا جدا مانسڪ مسئلن لاءِ ماهرن طرفان علاج ۽ ڪائونسلِنگ ڪئي ويندي آهي. ٽيلي مانس هيلپ لائين تي ٽيليفون ڪرڻ تي اسانجي ڏنل جاڻ پوري طرح ڳجهي رکي ويندي آهي. ان ڪري شاگرد بنا هٻڪ جي پنهنجا مسئلا ان هيلپ لائين نمبر تي فون ڪري ٻڌائن ۽ من ۾ هوندڙ سوال پڇن ۽ پنهنجي مسئلي بابت مدد وٺجي ۽ ٻين کي بہ مدد وٺڻ لاءِ چئجي.

منو درپڻ

منو درپڻ (8448440632) مفت ٽيليفون سيوا جولاءِ 2020 کان تعليمي کاتي ذريعي راشٽريہ شئشڻڪ سَنشوڌن ۾ پرشڪشڻ پريشد جي منو درپڻ روُم ذريعي شاگردن، مائٽن ۽ ماسترن کي منووگيانڪ سمجهاڻي ۽ مدد ڏيڻ لاءِ صبح 8 کان شام 8 تائين هفتي جا سڀ ڏينهن ميسر ڪرايل آهي. شاگرد، مائٽ ۽ ماستر ضروري رهبري ۽ ڪائونسلنگ لاءِ هن هيلپ لائين تي پڻ فون ڪري سگهن ٿا.

هي درسي ڪتاب راڄيہ شئڪشڪ سنشوڌن ۽ پرشڪشڻ پريشد، پڻي طرفان تيار ڪيل اَڀياسڪرم ۽ پاٺيہ ڪرم اَنوسار تيار ڪيو ويو آهي.
اُنهن طرفان هن درسي ڪتاب جي چڪاس ڪئي ويئِي آهي. سرڪاري فيصلو نمبر: اَڀياس ٢١١٦ (پر.ڪر ١٦ / ٤٣) ايس.ڊي.۴
تاريخ ٢٥-۴-٢٠١٦ موجب اِستاپت ڪيل ڪو آرڊينيٽنگ ڪاميٽي جي تاريخ ١٣-۴-٢٠٢٦ جي ميٽنگ ۾ هن درسي ڪتاب کي
سنہ ٢٠٢٦-٢٠٢٧ کان مختصر طور منظوري ڏني ويئي آهي.

ڪاريہ سکيا

درجو ٽيون

مهاراشٽر راڄيہ پاٺيہ پستڪ نرمتي و اَڀياسڪرم سنشوڌن منڊل، پڻي - ۴١١٠٠۴

پر واري چؤڪٽ مان QR Code سمارٽ فون ذريعي اِسڪئين ڪرڻ سان توهانکي درسي ڪتاب ۽ درسي ڪتاب جي سبقن بابت ڏسجندڙ ۽ ٻڌجندڙ ساهتيہ حاصل ٿيندو.

پهريون ڇاپو :
٢٠٢٦

© مهاراشٽرراجيه پاٺيه پُستڪ نرمتي و اَڀياسڪرم سنشوڌن منڊل، پڻي-٤١١٠٠٤.

مهاراشٽرراجيه پاٺيه پستڪ نرمتي و اڀياس ڪرم سنشوڌن منڊل، وٽ هن ڪتاب جا سڀ حق واسطا محفوظ آهن. هن ڪتاب جو ڪوبه ٽڪرڊائريڪٽر، مهاراشٽرراجيه پاٺيه پستڪ منڊل جي لکيل اِجازت کان سواءِ ڪٿي نٿو سگهجي.

* ڪاريه سڪيا سمتي ميمبر *

شريمتي پلوي آپٽي، سڀاپتي
شريمتي لينا تلاٽي، ميمبر
شريمتي تيجسوني مهسڪي، ميمبر
شريمتي وندنا ڦڙتري، ميمبر
شري سنيل موري، ميمبر
ڊا. روپيش ٺاڪور، ميمبر
شريمتي گيتانجلي ڪاشد، ميمبر
شري اَنڪيت ڊيشمک، نيند ڏنل
شريمتي رشمي راڄپورڪر نيند ڏنل
شري پرڪاش پارکي، نيند ڏنل
شري ودياڌر مهاتري، نيند ڏنل
شريمتي ديپالي جوگ دنڊ، اَڀياسڪرم ڪو-آرڊينيٽر
ڊا. اَجيه ڪمارلوڙگي، ميمبر سيڪريٽري

* سنيوجڪ *

ڊاڪٽر اَجيه ڪمارلوڙگي
وشيش اَڌڪاري، ڪاريه سڪيا (و.ڪا.)
پر. وشيش اَڌڪاري، ڪلا
پاٺيه پُستڪ منڊل، پڻي - ٤.

* ڪورپيج ۽ چترڪاري *

شري لڪشمي ڪانت ڪاڙي
شريمتي پراجڪتا ڪيرڪر

سنيوجڪ : شريمتي ميران مهيش گدواڻي، وشيش اَڌڪاري سنڌي (و.ڪا)
ٽائيپ سيٽنگ : ستنام ساکي، ميران چاولا
ترجمو ڪندڙ : شري اَشوڪ مُڪتا
چڪاس ڪندڙ : شريمتي پلڪ وي. منگلاڻي
ڪاغذ : ٧٠ جي.ايس.ايم. ڪريم وو
پرنٽنگ آرڊر :
ڇاپيندڙ :

* معيارچاچ ڪندڙ *

ڊا. ايم.جي. گُرو	(معيارچاچ ڪندڙ)
اَڊووڪيٽ سنديش ساڪري	(قانوني ماهر)
ڊا. اَتُل جاڌو	(CWSN ماهر)

* نرمتي *

شريمتي متالي شتپ
(مکيه نرمتي اَڌڪاري)
شري پرشانت هرڻي
(نرمتي اَڌڪاري)

* پرڪاشڪ *

شري هيمنت بابر، اِنچارج ڪنٽرولر
پاٺيه پستڪ نرمتي منڊل،
پرڀاديوي، ممبئي - ٢٥

ڀارت جو سنوڌان

ديباچو

اسين ڀارت جا لوڪ، ڀارت کي هڪُ مڪمل طور خودمُختيار سماجوادي سَرو ڌرم ۽ سم-ڀاوَ وارو لوڪشاهي گڻراجيہ ٺاهڻ لاءِ گنڀيرتا سان فيصلو ڪري ۽ انهيءَ جي سڀني ناگرڪن کي :

سماجڪ، آرٿڪ ۽ راڄنيتڪ نياءُ، ويچار، اظهار، وشواس، شرڌا ۽ اُپاسنا جي آزادي؛ درجي ۽ موقعي جي سمانتا؛ خاطريءَ سان حاصل ڪرائڻ ۽ اُنهن سڀني ۾ شخصي سؤمان ۽ راشٽر جي ايڪتا توڙي اکنڊتا جي خاطري ڏيندڙ ڀائيچارو وڌائڻ لاءِ.

اسان جي هن سنوڌان سڀا ۾ اڄ تاريخ ڇويهين نومبر، ١٩٤٩ جي ڏينهن، هن ذريعي هيءُ سنوڌان سويڪار ڪري، اُن کي قانون جي روپ ۾ پاڻ کي ارپڻ ڪريون ٿا.

ڀارتيہ سنوِڌان

باب - چوٿون الف

ناگرڪن جا بنيادي فرض

قلم : 51 A

بُنيادي فرض : ڀارت جي هرهڪ ناگرڪ جو فرض آهي تہ :

(الف) هوُ ڀارت جي سنوڌان کي مڃيندو، اُن جي قومي جهنڊي، قومي ترانې، آدرشن ۽ سنستائن جي عزت ڪندو.

(ب) آدرش ويچارن، جن آزاديءَ جي لڙائيءَ لاءِ همٿايو ۽ اُتساهہ ڦوڪيو، اُنهن جي سنڀال ۽ پوئواري ڪندو.

(ٻ) ڀارت جي ايڪتا، اکنڊتا ۽ سمپورڻتا جي رکشا ڪندو.

(پ) ديش جي حفاظت ڪندو ۽ وقت پوڻ تي ديش سيوا ۾ ٽپي پوندو.

(ڀ) سڀني ماڻهن ۾ هڪ ايڪتا جي ڀاونا پيُدا ڪندو، جيڪا ڌرم، ڀاشا، ڪيترواد جي ڀيدڀاءُ کان پري هوندي. اَهڙيون رسمون جيڪي عورت ذات خلاف هونديون، انهن جو بهشڪار ڪندو.

(ت) ڀارت جي جامع سنسڪرتي ۽ شاندار ورثي جي حفاظت ڪندو ۽ مُلهہ سمجهندو.

(ٿ) قدرتي ماحول جهڙوڪ جهنگل، ڍنڍون، نديون، جهنگلي-زندگي اِنهن جو بچاءُ ڪندو ۽ سڀني پراڻين لاءِ دردمندي رکندو.

(ٽ) وگيانڪ درشٽي، اِنساني مُلهہ، جاچ جوُچ ۽ سڌاري جي ڀاونا کي اَهميت ڏيندو.

(ٺ) عام ملڪيت کي سلامت رکندو ۽ هنسا کان پري رهندو.

(ٽ) شخصي ۽ گڏيل مشغولين جي سڀني کيترن ۾ اَڳتي وڌڻ جي لڳاتار ڪوشش ڪندو جيئن ملڪ اَڳتي وڌندو رهي ۽ ڪاميابيءَ جي اوچاين کي ڇهي.

(ڪ) ماءُ يا پيءُ يا پالڪ اهي تہ اهو ضرور ڏسي تہ پنهنجي ٻار کي تعليم حاصل ڪرڻ جو موقعو ڏيندو. جنهن جي عمر ڇهن ۽ چوڏهن سالن وچ ۾ هجي.

راشٽر گيت

جَنَ گَڻَ مَنَ اَڌِنايَڪ جَيَہ هي،
ڀارَتَ ڀاڳِيہ وڌاتا
پَنجابَ، سِنڌ، گُجراتَ، مَراٺا،
دراوڙ، اُتڪَلَ، بَنگَ،
وِنڌيَہ، هِماچَلَ، يَمُنا، گَنگا،
اُڇَلَ، جل ڌِ تَرَنگَ،
تَوَ شُڀَ نامي جاڳي،
تَوَ شُڀَ آشيس ماڳي،
گاهي تَوَ جَيَہ - گاٿا،
جَنَ گَڻَ - مَنگَلَ دايَڪ جَيَہ هي
ڀارت ڀاڳِيَہ وڌاتا،
جَيَہ هي، جَيَہ هي، جَيَہ هي،
جَيَہ جَيَہ جَيَہ جَيَہ هي،

پرِتگيا

’ڀارت منهنجو ديش آهي. سڀ ڀارتواسي منهنجا ڀائر ۽ ڀينر آهن.

مونکي پنهنجي ديش لاءِ پيار آهي ۽ مونکي ان جي شاندار ۽ طرح طرح جي ورثي تي ڳؤرو آهي. مان سدائين ان جي لائق ٿيڻ جو جتن ڪندو رهندس.

مان پنهنجن متن مائٽن، اُستادن ۽ سڀني بزرگن جو سنمان ڪندس ۽ هر ڪنهن سان فضيلت ڀريو ورتاءُ ڪندس .

مان پرتگيا ٿو ڪريان تہ مان پنهنجي ديش ۽ ديشواسين سان سچو ٿي رهندس. انهن جي ڪلياڻ ۽ آسودگيءَ ۾ ئي منهنجو سک سمايل آهي.‘

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।।

پرستاونا

ٻار - دوستو

قومي تعليمي نيتي ۲۰۲۰ موجب توهان جي عمر ۾ آزمودو ڏيان ۾ رکندي توهان کي هي ءُ ڪتاب اَڀياس ڪرڻ ۾ ڏاڍو مزو ايندو ۽ نيون نيون مشغوليون پاڻ ڪرڻ لاءِ ملنديون.

اِن ڪتاب ۾ روز مرهه زندگي جي ڪمن جي ڄاڻ توهان کي ملندي، گهرجا ڀاتي، آس پاس ماڻهو، جدا جدا ڌنڌا ۽ ڪاريگر ڪهڙو ڪم ڪندا آهن، توهان کي ڄاڻ ملندي. سٺو وهنوار، هڪ ٻئي سان مِلنو ڳالهائڻ ۽ سماج ۾ ڪيئن رهڻ گهرجي، اِهو سکڻ لاءِ ملندو.

ڪتاب ۾ گهڻيون ئي مشغوليون ڏنل آهن. مثال ڪاغذ مان شيون تيار ڪرڻ، پنن گُلن جي رنگولي ڪڍڻ، مالها، تورڻ تيار ڪرڻ، ٻجن جي ڪلا ڪِرتي، مٽيءَ مان رانديڪا تيار ڪرڻ، پرس، باغ ۽ کيتر دؤرو ڪرڻ. اِنهن مشغولين ۾ توهان جي ڪلپنا شڪتي، هٿ ڪاريگري ۽ ويچار ڪرڻ جي قابليت ۾ واڌارو ايندو.

مشغوليون، چٽر، گفتگو، آکاڻيون، گيت ۽ رانديون اِهي سکڻ ۾ ڏاڍو مزو ايندو آهي. اِن ڪتاب ذريعي توهان کي پاڻ مشغولي ڪرڻ جو موقعو ملندو. ماستر توهان جو ڪم ڏيان سان ڏسندو ۽ توهان ڇا سکيا، اُهو درج ڪندو. اِها اُميد آهي تہ هرهڪ پنهنجي طريقي سکي ۽ هرهڪ مشغوليءَ ۾ ڀهرو وٺي.

توهان جي شاندار مستقبل لاءِ، من سان شڀ ڪامنائون.

اَچو تہ سکوُن، ڪريون ۽ مزو وٺون.

پُڻي

تاريخ : ۱۹ اَپريل ۲۰۲٦،

ڀارتيہ سوريہ تاريخ : ۲ ويساک، سنبت ۱۹۴۸

اَکڻ ٽيج

(اَنوراڌا اوڪ)

سنچالڪ

مهاراشٽر راجيہ پاٺيہ پستڪ نرمتي و

ايڀاسڪرم سنشوڌن منڊل، پڻي - ۴.

ماسترن لاءِ

قومي تعليمي نيتي ٢٠٢٠ موجب مقرر ڪيل ٥ + ٣ + ٣ + ۴ اِن تعليمي ڍاڪن لاءِ اَڀِوات تياري سطح جو ويچار ڪندي درجي ٽئين لاءِ ڪاريہ سڪيا اِن وشيہ جو درسي ڪتاب سڀ ڪان پهريائين تيار ڪيو ويو آهي. اِن ڪتاب جو مکيہ مقصد آهي شاگردن جو چؤطرفي وڪاس ٿئي، اُنهن جي آزمودي وشواس سان واسطو رکي، مشغوليون ۽ خوشگوار ماحول ۾ شاگرد سکن. اِن ڪتاب جي جوڙجڪ ۾ مشغوليون ۽ آزمودي آڌار جا طريقا شامل ڪيا ويا آهن. اَپياسڪرم جا مقصد، لياقتون ۽ علمي حاصلاتون، اِنهن جو ويچار ڪندي سرگرميون ۽ مشغوليون، اِهو مواد چونڊيو ويو آهي. شاگردن کي روزمره زندگيءَ جي ڪمن جي سُڃاڻپ، گهر ۽ پسگردائيءَ ۾ ماڻهن جي ڀومڪا، سماجي جيون ۾ واڌو وهنوار ۽ جدا جدا ڏڻن ۽ ڪاريگرن جي ڪمن جي ڄاڻ آزمودي مان ملي، اِن لاءِ جدا جدا سرگرميون شامل ڪيل آهن. شاگردن ۾ گفتگو هنر، هٿ ڪاريگري، تڪنيڪي هنر ۽ تخليقي سوچ اِنهن جو واڌارو اَچي، اِهو نظريو رکندي اِن درسي ڪتاب ۾ ڪاغذ ڪم، پنن گُلن جي رنگولي، تورڻ - مالها، ٻجن مان ڪلا ڪِرتي، مٽيءَ مان رانديڪا تيار ڪرڻ، پرس باغ، ڪيتر - دؤرو، ٻجهارتون اَهڙي قسم جون سرگرميون شامل ڪيون ويون آهن. اِهي سڀ مشغوليون آزمودي آڌارتي ۽ مثالن سان ڏنل آهن جنهن جو سڌو لاڳاپو شاگردن جي زندگيءَ سان آهي. موهيندڙ چٽر، عملي ڪم، رنگ هڻڻ ۽ شخصي مشغوليون ڪري اِهو درسي ڪتاب وڌيڪ اَثرائتو ۽ دوستي ڀريو تيار ٿيو آهي.

هرهڪ يونٽ مشغولي ڪرڻ ۽ ويچار قابليت کي اڀَرائي ڏيندڙ لياقت ۽ علمي حاصلاتون جوڙيل آهن. گفتگو، آڪاڻيون، گيت اِنهن جي اِستعمال ۾ سکڻ سيکارڻ ترتيب کي خوشگوار بڻائڻ جي ڪوشش ڪئي ويئي آهي. اِن ڪتاب جون خوبيون مطلب شخصي طور مشغولي ڪرڻ تي آڌار رکندڙ سيکارڻ کي اَهميت ڏنل آهي. اِهي مشغوليون ڪلاس اندر ۽ ڪلاس ٻاهر ڪرڻ لاءِ هرهڪ يونٽ هيٺان گُلابي چوکنڊي ۾ ماسترن لاءِ سوچنائون ڏنل آهن.

اَپياڪرم مقصد (اَ.م)، لياقت (ل)، علمي حاصلاتون (ع.ح) سکڻ جو آزمودو ۽ ملهه ماپڻ طريقو اِنهن جو ويچار ڪندي سرڪار طرفان مقرر ڪيل پيرڊن موجب سرگرميون رکيون ويون آهن.

علمي حاصلاتون اُنهن جا نتيِجا ڏسڻ لاءِ جدا جدا معيار اِستعمال ڪري شاگردن جو لڳاتار هلندي ملهه ماپڻ ڪريو. خاص ضرورت هوندڙ شاگردن جو ملهه ماپڻ ڪرڻ وقت احساسپڻو رکو، اُنهن کي اِظهار ۽ مشغولين ۾ ڀهرو وٺڻ ۾ موقعا ڏيو، اِهو لازمي آهي.

شاگردن جي قابليت ۾ واڌارو آڻڻ لاءِ ڪيترائِي ماستر نوان نوان پروجيڪٽ، سرگرميون تيار ڪندا رهندا آهن. اَهڙين سرگرمين جي ڄاڻ ۽ فوٽا پائيہ پستڪ منڊل ۾ موڪليو ۽ درسي ڪتاب جو عملي اِستعمال بعد واسطيدار پنهنجا ويچار، هدايتون منڊل ڏانهن موڪلن، اِها اُميد آهي.

توهان جي تَصوُرن ۽ سرگرمين جو اَسان سواگت ڪنداسين.

٢١ صديءَ جو شاگرد قابل، تخليق سوچ وارو ۽ هڪ ذميوار ناگرڪ بڻجي، اِن لاءِ اِن درسي ڪتاب پاران هڪ واڌو قدم کنيو ويو آهي، اِن جو سيني کي فائدو ٿيندو اِها اُميد ڪئي وڃي ٿي.

ڪاريہ سڪيا وشيہ سمتي

پائيہ پستڪ منڊل، پڻي - ۴.

اَيپاسڪرم، سِڪل، لياقت، يونٽ

اُپ يونٽ	علمي حاصلاتون (LOs)
اَيپاسڪرم مقصد CG-1 : روز مرهه ڪمن بابت ڄاڻ حاصل ڪرڻ.	
اَيپاسڪرم لياقت C-1.1 : گهر ۾ ياتين جي روز مرهه ڪمن بابت ٻڌائڻ.	يونٽ : روز مرهه جا ڪم
اُپ يونٽ	علمي حاصلاتون (LOs)
(۱) ڪتنب ۾ روز مرهه جا ڪم	(۱) گهرجي ياتين جي رور مرهه ڪمن جي جاچ ڪري ٿو.
(۲) گهر ۾ ساڌن	(۲) گهرجي ڪمن ۾ ڪم انداز ساڌن يا سامگري جي ڄاڻ وني ٿو.
(۳) ساڌن جو اِستعمال	(۳) گهرجي جدا جدا ساڌن جو اِستعمال پاڻ ٻڌائي ٿو.
(۴) گهرڪمن ۾ مدد	(۴) پنهنجي پسند ۽ قابليت موجب ڪمن ۾ مدد ڪري ٿو.
اَيپاسڪرم لياقت C-1.2 : پسگردائيءَ جي ماڻهن جي ڪمن بابت ڄاڻ وٺڻ ۽ ٻڌائڻ.	
يونٽ : پسگردائي ماڻهن جا ڪم	
(۱) پسگردائي جا ماڻهو ۽ ڪم	(۵) پسگردائي جي ماڻهن جي ڪمن کي ڏسي ٿو.
(۲) ڪمن جو اِستعمال	(٦) پسگردائي جي ماڻهن جي ڪمن جو اُپيوگ ٻڌائي ٿو.
	(۷) پسگردائي ۾ ماڻهن جي ڪمن جو آزمودو ٻڌائي ٿو.
اَيپاسڪرم مقصد CG-2 : سماجي زندگيءَ ۾ واڌو وهنوار ڪرڻ.	
اَيپاسڪرم لياقت C-2.1 : گهر ۽ سماج ۾ واڌو وهنوار ڪرڻ.	يونٽ : اَسان جو وهنوار
(۱) واڌو وهنوار	(۸) ڪتنب جي ياتين جو واڌو وهنوار ڄاڻي ٿو.
(۲) نقل	(۹) ڪتنب جي ياتين جو واڌو وهنوار نقل ڪري ٿو.
(۳) ڪتنب ۽ سلامتي	(۱۰) ڪتنب جي سلامتي سمجهي، اُن موجب وهنوار ڪري ٿو.
يونٽ : سماج	
(۱) سماج جا وهنواري نيم	(۱۱) سماج جا وهنواري نيم سمجهي، اُن موجب هلت هلي ٿو.
(۲) آپدا حالتن ۾ وهنوار	(۱۲) آپدا حالت جو مطلب سمجهي ٿو.
(۳) پنهنجي سلامتي	(۱۳) پنهنجي سلامتيءَ بابت ڄاڻ حاصل ڪري ٿو.
اَيپاسڪرم مقصد CG-3 : جدا پيشا / ڪاريگر اُنهن جي ڪمن بابت اُتساهه ۽ دلچسپي ڏيکارڻ.	
اَيپاسڪرم لياقت C-3.1 : پسگردائيءَ ۾ پيشا / پيشور ڪمن جي ڄاڻ حاصل ڪرڻ.	
يونٽ : پسگردائي ڌنڌن جي سُڃاڻپ	
(۱) ڌنڌو سُڃاڻپ	(۱۴) پسگردائيءَ جي پيشن جي سُڃاڻپ ڪري ٿو.
(۲) پسگردائي روايتي پيشا	(۱۵) پسگردائيءَ جي روايتي پيشن جي ڄاڻ حاصل ڪري ٿو.
(۳) پسگردائي جديد پيشا	(۱٦) پسگردائيءَ جي روايتي ۽ جديد پيشن ۾ فرق سمجهي ٿو.
(۴) ڌنڌن ۾ اَلحدگي	(۱۷) پسگردائيءَ ۾ روايتي ۽ جديد پيشن ۾ فرق ٻڌائي ٿو.
(۵) محنت جو قدر	(۱۸) پسگردائيءَ جي پيشور / ڪاريگرن جي ڪمن جي عزت ڪري ٿو.
اَيپاسڪرم لياقت C-3.2 : پسگردائيءَ ۾ جيوي پئدايش ڪمن جي ڄاڻ حاصل ڪرڻ	يونٽ : قدرت هڪ وسيلو
اُپ يونٽ	علمي حاصلاتون (LOs)
(۱) پرس باغ	(۱۹) پرس باغ بابت ڄاڻ حاصل ڪري ٿو.
(۲) پسو پکين جا پيشا	(۲۰) پسو پکين سان واسطو رکندڙ ڌنڌن جي ڄاڻ حاصل ڪري ٿو.
اَيپاسڪرم مقصد CG-4 : مختلف هُنرن ۾ واڌارو آڻڻ.	
اَيپاسڪرم لياقت C-4.1 : هٿ ڪاريگري، رابطو، تڪنيڪ هنرن ۾ واڌارو ڪرڻ.	يونٽ : هُنروڪاس
(۱) هٿ ڪاريگري	(۲۱) روز مرهه ڪمن لاءِ ضروري هنر سمجهي وٺي ٿو.
	(۲۲) هٿ ڪاريگري اِستعمال ڪري جدا جدا شيون تيار ڪري ٿو.
(۲) رابطو هنر	(۲۳) رابطو قابليت واپرائي گفتگو ڪري ٿو.
(۳) تڪنيڪي هنر	(۲۴) روز مرهه اِستعمال ٿيندڙ شين ۾ تڪنيڪ ڄاڻ سمجهي اُنهن جو مناسب اِستعمال ڪري ٿو.

فهرست

نمبر	سبق	صفحو نمبر
.١	روز مرهه جا ڪم	١
.٢	سامان - اِستعمال	٣
.٣	گهر جي ڪمن ۾ مدد	٧
.۴	رڌڻ ڪلا	١٠
.۵	منهنجي پسگردائي	١١
.٦	پرس باغ	١۴
.٧	آس پاس جا ماڻهو اُنهن جا ڪم	٢٠
.٨	ڪمن جو لاڀ	٢۵
.٩	هٿ ڪاريگري	٢٩
.١٠	اَسانجو وهنوار (واڌو شفي وهنوار)	٣٢
.١١	ڪٽنب ۽ سلامتي	٣۵
.١٢	سماجي وهنوار نيم	٣٩
.١٣	اَمرجنسي حالت ۾ وهنوار	۴٣
.١۴	پنهنجي پاڻ سلامتي : صحيح ڇهاءُ يا غلط ڇهاءُ	۴۵
.١۵	پسگردائي ۾ روايتي ڏڻ	۴٨
.١٦	محنت آڏار	۵٦
.١٧	هٿ ڪاريگري	۵٧
.١٨	پسون - پڪي واسطيدار ڏڻ	۵٩
.١٩	ميچي پالڻ ڏڻو	٦۴
.٢٠	ضروري هنر	٦٦
.٢١	تڪنيڪ علم ۾ تبديل	٧۴
.٢٢	ڪمپيوٽر ياڳن جي سڃاڻپ	٧٦

سوچنا : خاص ضرورت هوندڙ شاگردن بابت سکڻ سيکارڻ ترتيب ۾ اِشارا ٻولي (Sign Language) ۽ ساڳئي وقت ٻيا پورڪ سيکارڻ شاستر طريقا اِستعمال ڪريو. شاگرد جنهن طريقي سکڻ ۾ سگهارا هجن اُن ئي طريقي ۾ اُنهن کي موقعو ڏيو.

١. روز مرهه جا ڪم

روز مرهه جا ڪم مطلب هر روز ٿيندڙ ڪم. اِهي ڪم وقت تي ۽ صحيح نموني ڪرڻ سان اَسان جو جيون اِنتظام وارو ۽ خوشنما ٿئي ٿو. اَسان اندر سٺيون عادتون اَچن ٿيون ۽ اَسان تندرست ۽ ذِميوار بڻجون ٿا. اِنڪري اَسان جي جيون ۾ اِنهن روز مرهه ڪمن جي ڏاڍي اَهميت آهي.

منهنجي مشغولي

١. ڏنل چترن کي جاچيو. ڪير ڇا ڪري رهيو آهي، اُن بابت ڳالهه - ٻولهه ڪريو.

٢. ڪير ڇا ڪري رهيو آهي؟

✍ ڇترن ۾ جاچ ڪري توهان پنهنجن لفظن ۾ لکو تہ ڪير ڇا ڪري رهيو آهي؟

١. ڏاڏي – ....

٢. پيڻ – ....

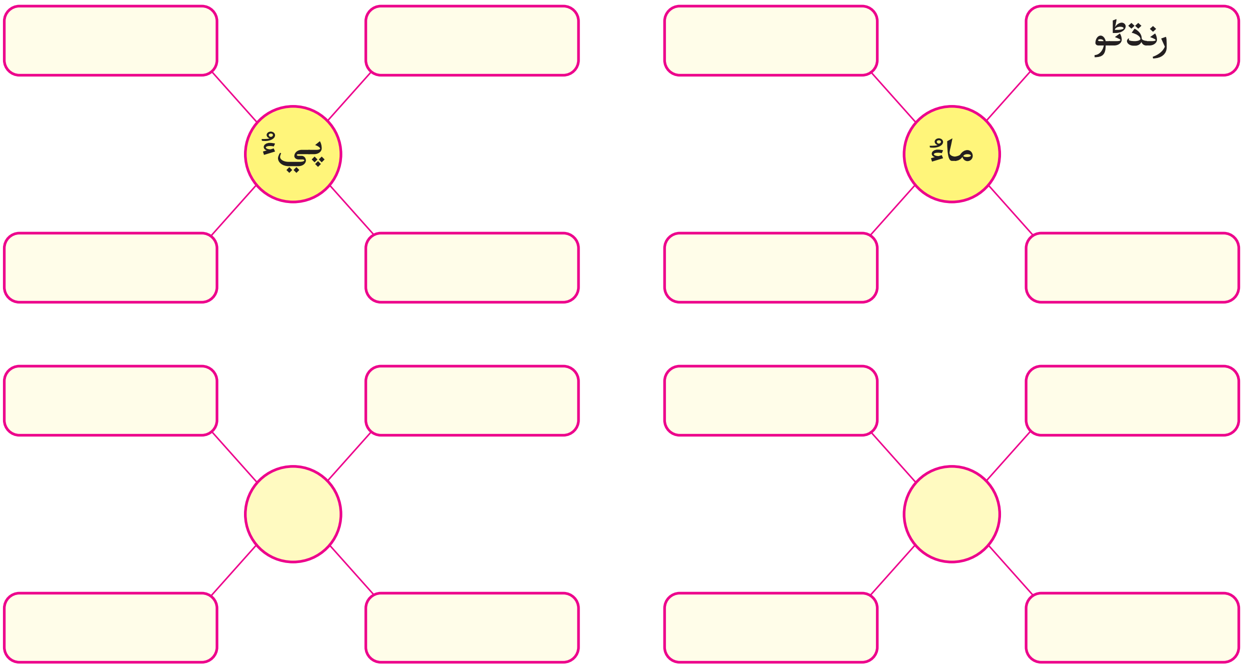
٣. ٻار – ....

٤. ڏاڏو – ....

٥. ماءُ – ....

٦. پيءُ – ....

✍ ٣. توهان جي گهر ۾ هيٺ ڏنل شخص ڪهڙو ڪهڙو ڪم ڪندا آهن، اُهي خالي جڳهين ۾ پريو.



اَ.م: ١
ل: ١.١
ع.ح: ١

• گهر جي روز مره جي ڪمن بابت گفتگو ڪريو.

٢. سامان - اِستعمال

اَسان هرروز ڪيترائي ڪم ڪندا آهيون. اِنهن ڪمن ڪرڻ ۾ ڪهڙيون شيون لڳنديون آهن.
اِنهن شين کي ساڌن (سامان) چئبو آهي. اَچو تہ ڪجهہ ساڌنن جي سڃاڻپ ڪريون.

بالٽي

ٻُهارو

ٿالهہ

تَئو

ٻُهارِي

چڪلو - ويلڻ

ڦڻوٽو

پٽلو

تگارِي

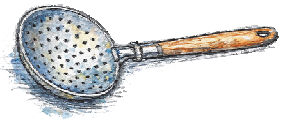
ڪُرٻو

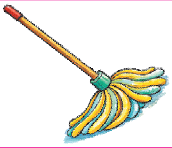
جهاري

شوچاليہ صاف ڪرڻ جو برش

منهنجي مشغولي

٢. چترجاچيو. چترن ۾ ڏنل سامان جو نالو ۽ ڪم لکو.

چتر	شيء جو نالو	ڪم
		

✍ گهر ۾ روزانو ڪمن ۾ اِستعمال ٿيندڙ سامانن جا چتر جمع ڪري چپڪايو ۽ اُن هيٺان نالو ۽ ڪم لکو.

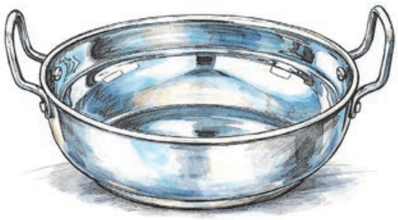
نالو .... نالو .... نالو ....
ڪم .... ڪم .... ڪم ....

نالو .... نالو .... نالو ....
ڪم .... ڪم .... ڪم ....

نالو .... نالو .... نالو ....
ڪم .... ڪم .... ڪم ....

٣. منهنجو جوڙيدار ڳولهيو.

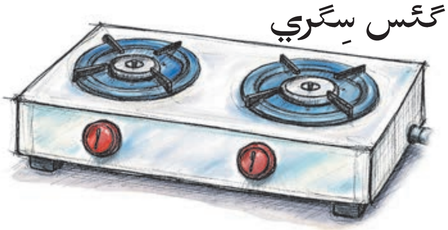
تَئي



ڦُلڪو

جهاري

گئس سِگري



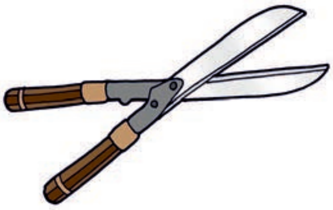
تَئو

پوريون

لائيٽر

گُل ٻوٽو

گاهه ڪپڻ جي ڪئنچي



مِٽي

تگاري

گاهه

۴. مان ڪير؟ سُڃاڻو.

١. مان روٽي-ڦُلڪو ناهڻ لاءِ، اَٽو ڳوهڻ ۾ ڪم ايندو آهيان. ....

٢. ٻوٽن ۾ پاڻي وجهڻ لاءِ ڪم ايندو آهيان. ....

٣. وڻ لڳائڻ لاءِ کڏو کوٽڻ ۾ ڪم ايندو آهيان. ....

۴. داڻا ڪُٽڻ ۾ ڪم ايندو آهيان. ....

۵. گرم ٿانو ڪڍڻ لاءِ ڪم ايندو آهيان. ....

٦. ڪدوڪش ڪرڻ ۾ ڪم ايندو آهيان. ....

٧. بجلي نہ هئڻ حالت ۾ مصالح پيسڻ ۾ ڪم ايندو آهيان. ....

٨. خراب هٿ صاف ڪرڻ ۾ ڪم ايندو آهيان. ....

٩. اَناج ڇڻڻ ۾ ڪم ايندو آهيان. ....

١٠. گئس سِگري يا چولهو ٻارڻ ۾ ڪم ايندو آهيان. ....

اَ.م: ١
ل: ١.٢
ع.ح: ٢.٣

- ٻالهين ۾ شاگردن جي گهر ۾ رنڌڻو، صفائي، باغ ڪم اِنهن ڪمن ۾ ڪهڙا ساڌن اِستعمال ٿيندا آهن، اُهي پُڇو. اُن جي لسٽ تيار ڪرايو.

٣. گھر جي ڪمن ۾ مدد

گھر ۾ سڀني ڀاتين کي هڪ ٻئي جي مدد ڪرڻ گھرجي. اُن ڪري ڪم جلد ٿيندا آهن. ذميواري جي ڀاونا پيدا ٿيندي آهي. صفائيءَ صحيح نموني ڪم ڪرڻ جي عادت لڳي ٿي. ڪتنب ۾ پريم ۽ سهڪار وڌي ٿو.

منهنجي مشغولي

١. اَچو تہ گيت ڳايون

اَچو تہ سڀ گڏجي ويچار ڪريون
گھر جي ڪمن ۾ مدد ڪريون

ماءُ - ڏاڏي کي رڌڻ ۾ مدد ڪريون
ڪاڌو رڌي سڀ کائڻ لاءِ گڏجي وهون

پيءُ کي ڀاڄيون سوئڻ ۾ مدد ڪريون
گڏ ٿيل ڪچرو اُڇلڻ ۾ پيءُ کي مدد ڪريون

ڏاڏي کي باغ ۾ ڪم ڪرڻ ۾ مدد ڪريون
وڻن کي پاڻي ڏيئي وڻ گڏجي وڌايون

ڀائرن کي ڪاغذي ٿيلهي ڀاڄين لاءِ ڏيون
ڀاڄين آڻڻ ۾ ڀائرن کي مدد ڪريون

ڀيڻ - چاچيءَ کي رنگولي ڪيڏڻ ۾ مدد ڪريون
جدا جدا رنگ ڀري رنگولي سندر بڻايون

گھر جي ڪمن ۾ مدد ڪريون
مدد ڪري سڀني کي خوشيون ڏيون

• ڳانو سُر تال ۾ ڳايو. گھر جي ڪمن ۾ مدد ڪرڻ ۾ ٿيندڙ فائدا ٻڌايو.

٢. هيٺ ڏنل چترن ۾ گهر جا ڀاتي جدا جدا ڪم ڪري رهيا آهن. اُنهن مان توهان جنهن ڪم ۾ مدد ڪندا آهيو، اُن چتر اڳيان ✓ نشان ڪريو.

٣. هيٺ ڏنل سوالن جا جواب لکو.

(١) توهان گهر جي ڪمن ۾ مدد ڪندا آهيو ڇا؟

....

(٢) جن ڪمن ۾ توهان مدد ڪندا آهيو، اُهڙا پنج ڪم لکو.

....

....

....

....

....

....

اَم: ١
ل: ١.١
ع.ح: ٤

- شاگردن کان گهر جي ڪمن ڪرڻ بابت اُهي اَداڪاريءَ ۾ ڪرايو.

۴. رڌڻ ڪلا

گهر ۾ موجود پدارٿ واپرائي سوادي شيون تيار ڪيون وينديون آهن. اُنهن مان طاقت بخش جزا حاصل ٿيندا آهن. اِن نموني آَسان بنا جلائو پدارٿ هڪ ڊش تيارڪريون ٿا.

منهنجي مشغولي

هيٺ چترڏسو ۽ موجود ساهتيہ ۽ ساڌن ڪم آڻي دبيل پوها تيارڪرايو.

ساهتيہ ۽ ساڌن :

پوها، بصر، ساوا مرچ، ڪارا بوهيمڱ، کنڊ، لوڻ، ليمو، ٽماٽو، ڪدو ڪش ڪيل ناريل، چمچا، وٽيون ۽ برتن.

۱. برتن ۾ پوها ڪڍو.

۲. بصر، ٽماٽو ۽ مرچ ڪتي ڪري رکو.

۳. ٽماٽو، مرچ، بوهيمڱ ڪدوڪش ڪيل ناريل، لوڻ، کنڊ گڏ ڪري ۽ ليمي جي رس ملائي چڱيءَ طرح گُهمايو.

۴. پوهن جي برتن مٿان ٿالهي رکو.

۵. رکيل ٿالهيءَ مٿان ڳوري وزن واري شيءِ ۱۵ منٽ رکو.

٦. تيارٿي ويا دبيل پوها

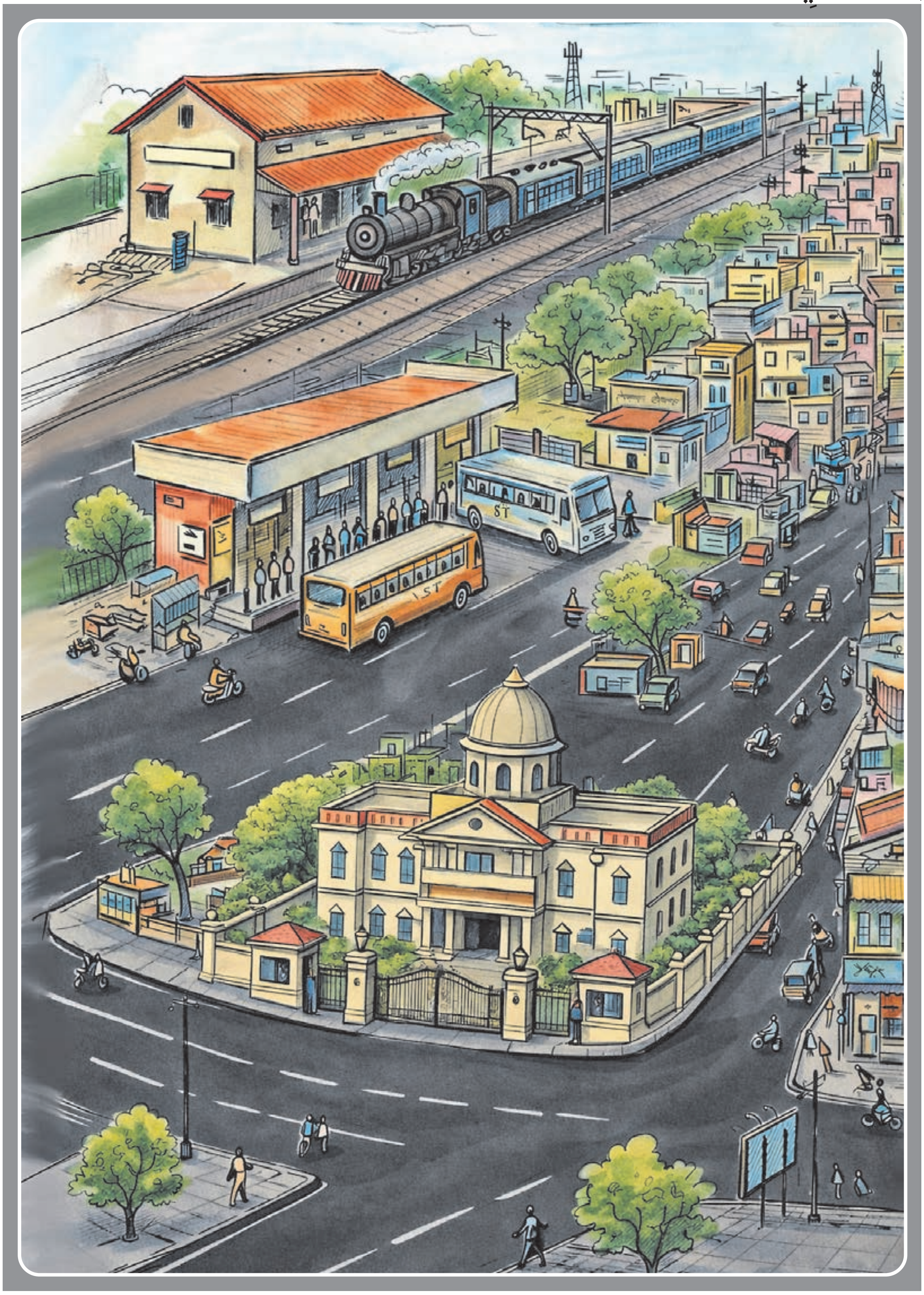
آ.م: ۴
ل: ۴.۱
ع.ج: ۲.۲

- دبيل پوها تيار ڪرڻ لاءِ لڳندڙ سامان شاگردن کي گهر مان آڻڻ لاءِ چئو ۽ پنهنجي حاضريءَ ۾ اِهي پوها تيار

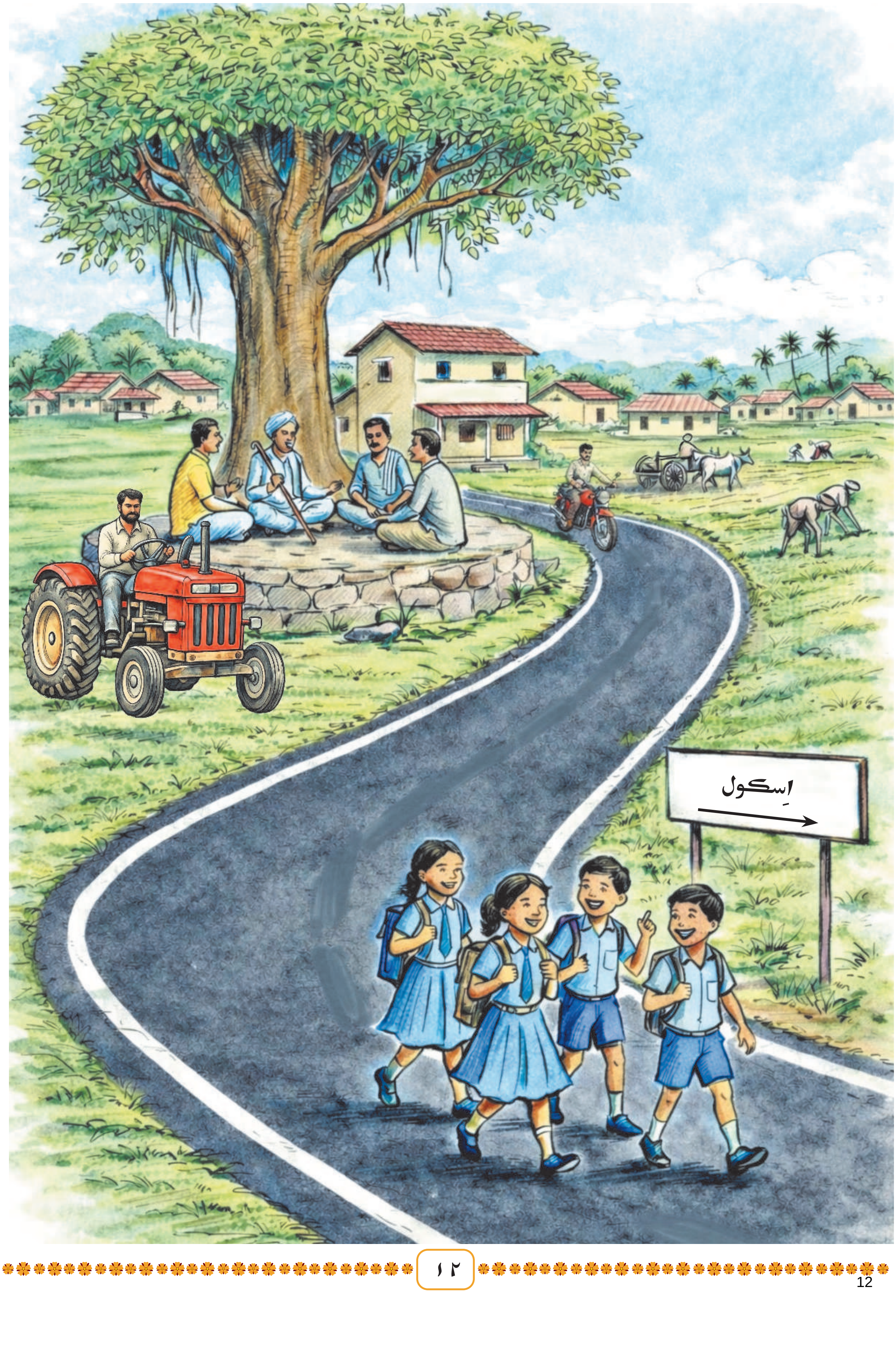
٥. منهنجي پسگردائِي

اَسان جو گھرُ اُن جي آس پاس حصو مطلب پسگردائِي. اِن ۾ اِسڪول، رستا، گھر، وڻ، باغ، جانور، پکي، کيتي، مٽي، پٿر، نديون، نالا، دواخانا، بس اِسٽاپ، ريلوي اِسٽيشن اِهي سڀ جاندارَ بي جان شيون اَچي وڃن ٿيون.

شهري پسگردائِي



ڳوٺ جي پسگردائِي



منهنجي مشغولي

١. هيٺ ڏنل چترن بابت چرچا ڪريو.

(١) ڏنل ٻن چترن ۾ فرق ٻڌايو.

(٢) چتر ۾ گهرويجهو ڇا نظر اَچي ٿو؟

(٣) توهان گهرڪان اِسڪول ويندي ڇا ڇا ڏسندا آهيو؟

(۴) توهان پنهنجي پسگردائي ۾ گهٽ ۾ گهٽ پنج ڳالهيون لکو.

٢. پنهنجي پسگردائيءَ جو چتر ڪڍو.

اَم: ١

ل: ١.٢

ع.ح: ٥

• شهر ۽ ڳوٺ جي پسگردائيءَ ۾ فرق سمجهايو.

٦. پرس باغ

گھر، اِسڪول يا پسگردائيءَ ۾ ميسر جاءِ تي ٻوٽا لڳائي تيار ٿيل ننڍي باغ کي پرس باغ چئبو آهي. پرس باغ ۾ ننڍي پئماني ميوا ڀاڄيون پوکيا ويندا آهن. پرس باغ ۾ ميوا ڀاڄيون، دوائون-ٻوٽا، گلن جا ٻوٽا لڳايا ويندا آهن. مثال گُوار ڦارِ، چانھر، ٽماٽا، ونگيون، ليما، اَجوائن، اَدرڪ، گھوسلي، ڪريلا، ناريل، سيتاڦل، تُلسي، گُلن جا ٻوٽا وغيرھ. اِنهن ٻوٽن کي لڳائڻ ڪري اسان کي تازا ميوا ڀاڄيون، پن، دوائن جا ٻوٽا وغيرھ ملندا آهن.

پرس باغ ۾ لڳائڻ لاءِ اِهي گُلن، ڀاڄين، ميون جا ٻوٽا سرڪاري نرسري باغ، کيتي وشوَ ودياليہ، خانگي نرسري باغن مان ملندا آهن.

پرس باغ ڪري تازا ميوا ڀاڄيون ملندا آهن. اِنڪري مناسب نموني اَسان جو پوشڻ ٿيندو آهي. تندرستيءَ ۾ سُڌارو ايندو آهي. بازار مان اِهي شيون خريد ڪرڻ ۾ خرچ گھٽ لڳي ٿو. وڌيڪ پيدائش مان نفعو بہ حاصل ٿي سگھي ٿو.

منهنجي مشغولي

١. توهان جي ڪنهن ڏنل پرس باغ ۾ موجود وڻن جا نالا لکو.

----

٢. اِسڪول يا گهر ويجهو پرس باغ ۾ ڪهڙا ٻوٽا چوندڳ گهرجن؟

----

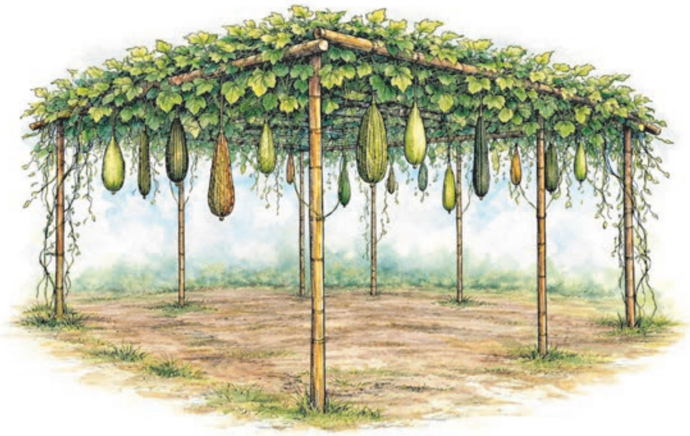
٣. هيٺ ڏنل ٻُجهارت ۾ دوائن جا ٻوٽا ڳولهيو.

ن	آ	ل	ڪ	س	ا
م	و	ج	م	ح	د
ل	لا	ٽُ	ل	سي	ر
ه		گ	ڦوُ	ه	ڪ
ٽوُ	هي	ڍ	د	و	چ
م	ث	ب	نو	مي	ٿي

______ ______ ______ ______ ______

______ ______ ______ ______ ______

- آس پاس پرس باغ يا پاڇين - ميون جي باغ ۾ دورو ڪري شاگردن کي ڄاڻ ڏيو.
- پرس باغ ۾ ڪهڙا ٻوٽا، ميوا، پاڇيون نظر آيون، اُن جي لسٽ ٺاهڻ لاءِ چئو.
- ڪينٽر دؤرو اِهو پروجيڪٽ لازمي آهي.



منهنجي مشغولي

۱. پرس باغ ۾ پاڃين جا نالا لکو.

---

۲. توهان کي پسند ايندڙ پاڃين جي لسٽ ٺاهيو.

---

۳. اڻ نهڪندڙ مٿان گول پايو.

۱) ٽماٽو، واڱڻ، ميٿي، مرچ

۲) ڪريلو، ونگي، ڪدو، چوُڪو

۳) پالڪ، اَدرڪ، ڏاٽا، سوُئا

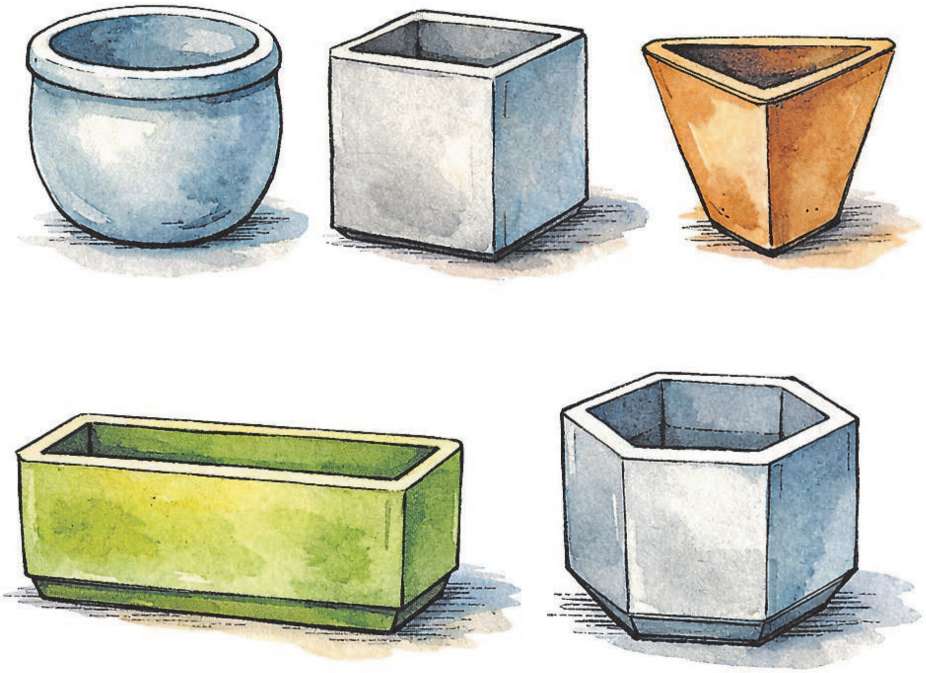
۴) گجر، بيِٽ، موُري، پيِنڊي

- اِسڪول ۾ پرس باغ ۾ پاٽي ڏيڻ جي يوجنا ڪريو.
- طاقت بخش ڪاڏي لاءِ لڳندڙ پاڃيون ميوا اِسڪول ۾ لڳائڻ لاءِ چئو.
- پاڃي بازاريا هفتيوار بازار ۾ مائٽن سان وڃڻ لاءِ چئو.

◈ ڪونڊيون لڳائڻ

ڪڏهن ڪڏهن ٻوٽا لڳائڻ لاءِ گهر يا اِسڪول ۾ جاءِ موجود نہ هوندي آهي، اَهڙي وقت ٻوٽا ڪونڊين ۾ لڳائڻا آهن.

ڪونڊين جا جدا جدا قسم



منهنجي مشغولي

١. پرواري ڏنل ڪونڊيءَ کي سُجاڳو.

- ڪهڙن ڪهڙن ٻوٽن کي ڪونڊين ۾ لڳائي سگهجي ٿو، اِها ڄاڻ ڏيو.
- ٻاڻ عملي نموني ڪونڊيءَ ۾ ٻوٽو لڳائي ڏيکاريو.

◈ منهنجو ننڍڙو باغ

پرس باغ ۾ ڪم: پرس باغ ۾ ٻوٽن کي پاڻي ڏيڻ، مٽي مِلائڻ، ڀاڻ ملائڻ، گاهه پٽڻ، لوڙهو لڳائڻ، ٻج ڇٽڻ، نوان ٻوٽا لڳائڻ، ٻوٽن جي واڌ چڪاسڻ اهڙا ڪم هوندا آهن. اِهي ڪم ڪندي پرس باغ ۾ سامان خبرداريءَ سان اِستعمال ڪرڻ گهرجي ۽ پوءِ پنهنجي صفائي ڪرڻ ضروري آهي.

منهنجي مشغولي

١. پنهنجي لڳايل ٻوٽي جي نالي جو ڪاغذ لڳايو.

٢. پرس باغ ۾ ڪم ايندڙ سامانن جي لسٽ تيار ڪريو.

اَ.م: ٣
ل: ٣.٢
ع.ح: ١٩

• پرس باغ ۾ ڪم ڪرڻ ۾ ڏيان بابت رهنمائي ڪريو.

پالڪ - ميٿي سلاد

پرس باغ ۾ جدا جدا ڀاڄيون پوکيون ويندڀون آهن. انهن ڀاڄين جو اِستعمال ڪري قوتبخش سلاد تيار ڪجي ٿو.

منهنجي مشغولي

هيٺ ڏنل سامگري اِستعمال ڪري پالڪ - ميٿي سلاد تيار ڪريو.

ساڌن / سامگري :

ميٿي، پالڪ پن، ٽماٽو، لوڻ، ليمو، تکو مصالحو، چاٽ مصالحو، برتن، وڏو چمچو، ڇُري وغيره.

مشغولي : ميٿي ۽ پالڪ جا پن چونڊي ۽ ڌوئي ٿوري دير ڇاڻيءَ ۾ رکو. ٽماٽو ڌوئي وٺو. ميٿي ۽ پالڪ، بصر، ٽماٽو باريڪ ڪٽيو ۽ سڀ ڪٽيل پدارٿ گڏ ڪريو. اُن ۾ گهرج موجب لوڻ، تکو مصالحو، ٿورو چاٽ مصالحو هڪ چمچي سان سڀ چڱيءَ طرح ملايو. تيار ٿي ويئي قوتبخش ۽ سوادي ميٿي - پالڪ سلاد. سڀ گڏجي کائو.

- واسطيدار مشغولي ڪرڻ لاءِ شاگردن کي ميسر هوندڙ سامگري ڪٺي اَچڻ لاءِ چئو.
- شاگردن جي سهڄ - ڀاڱ سان مشغولي پوري ڪريو.

٧. آس پاس ماڻهو - اُنهن جا ڪم

اَسان جي پسگردائيءَ ۾ ڪيترائيِ ماڻهو جدا جدا ڪم ڪندا آهن. اُنهن جي ڪري اَسان جي زندگي سؤلي طورهلندي آهي. اِنهن مان ڪجهه ڪمن جي سُڃاڻپ ڪريو.

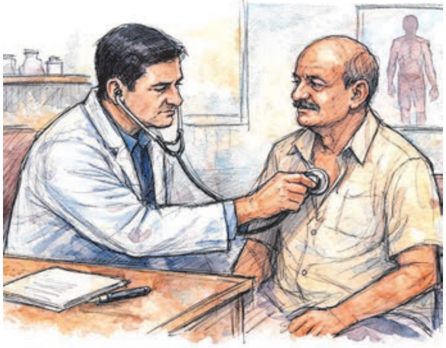
هار - گُل وڪڻندڙ

سُبڙ جو ڪم ڪندڙ

کير وارو

ميوا وڪڻندڙ

صفائي ڪندڙ


مريض کي تپاس ڪندڙ ڊاڪٽر

موبائيل مرڪز

پالنا گهر

اَخبارون وڪڻندڙ

- چتر ۾ ڌنڌو ڪندڙ جي ڪمن بابت ڄاڻ ڏيو.

منهنجي مشغولي

١. پنهنجي پسگردائيءَ ۾ هوندڙ انُهن کان سواءِ جدا جدا ڏنڍو ڪنڌڙن بابت چاڻ ڀڏايو.

٢. توهان جي پسگردائيءَ ۾ هوندڙ ماڻهن جي ڪمن جا چترگڏ ڪريو ۽ چپڪايو.

- جدا جدا ڏنڍو ڪنڌڙن جا چتريا فلئش ڪارڊ ڏيکاريو، اُنهن بابت چاڻ ڀڏايو.

۳.   مُنهنجا ڪم سُڃاڻو.

ڪم : ....

....

ڪم : ....

....

ڪم : ....

....

ڪم : ....

....

کم : ....

....

کم : ....

....

کم : ....

....

کم : ....

....

۴. خالي جاين تي مناسب اکرلکي ڏنڏو ڪنڊڙن جا نالا پورا ڪريو.

(۱) ـــ رزي

(۲) ٻاـــ ـــر

(۳) دوڪاـــ داـــ

(۴) واـــ

(۵) ڪارـــ نيـــ ر

(۶) ڪُـــ مي سوـــ رو

۵. پنهنجي پسگردائيءَ ۾ هوندڙ اَهڙن ڪمن ڪندڙن جي ڪمن جي لسٽ تيار ڪريو.

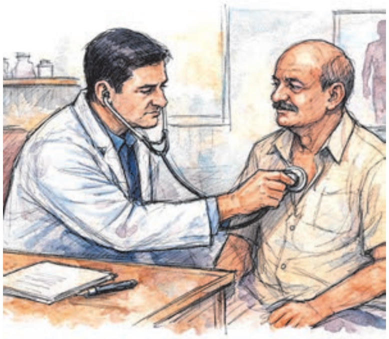
- پسگردائيءَ ۾ ڪم ڪندڙ ماڻهن ڪي اِسڪول ۾ گُهرايو، اُنهن جي ملاقات شاگردن سان ڪرايو.

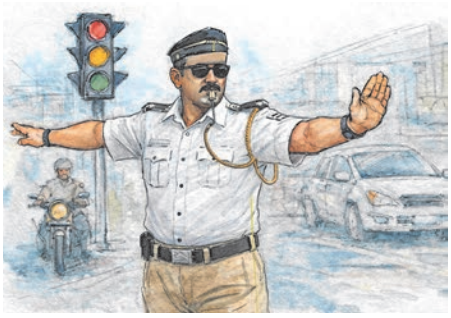
٨. ڪمن جو لاڀ

اَسان جي پسگردائيءَ ۾ ماڻهو جدا جدا ڪم ڪندا آهن. اُنهن ڪمن جي هڪ ٻئي کي مدد ملندي آهي. اِنڪري هرهڪ ڪم اَهميت وارو آهي.

منهنجي مشغولي

١. هيٺ چترن ۾ ماڻهو جدا جدا ڪم ڪري رهيا آهن.، اهن جي ڪمن جا نالا ٻڌايو ۽ اَسان کي اُنهن مان ٿيندڙ فائدا لکو.





١. چترن ۾ ڪمن مان ٿيندڙ فائدا.

١. .... ٢. ....

٣. .... ۴. ....

۵. .... ٦. ....

٧. .... ٨. ....

٢. اِنهن ماڻهن کان سواءِ ٻين ڪمن لاءِ مدد ڪندڙن جي لسٽ تيار ڪريو.

----

٣. هڪ لفظ ۾ جواب لکو.

١. واهڻ ڏوئڻ جي جڳهه ....

٢. ٽرئفڪ ڪنٽرول ڪرڻ لاءِ ....

٣. گهرن ۾ ٽپالي، پارسل ڏيندڙ ....

۴. سامان وڪڻندڙ ....

۵. بس ۾ ٽڪيٽ ڏيندڙ ....

٦. اَناج پوکڻ وارو ....

۴. توهان وڏو ٿيڻ تي ڇا بڻجڻ چاهيندا؟

----

۵. تختو پورو ڪريو.

ماڻهو	ڪم	فائدو
ماستر	شاگردن کي اَڀياس ۾ مدد ڪري ٿو	پار هوشيار ٿين ٿا.
ڪڙمي		اَناج حاصل ٿئي ٿو.
	مريض جو علاج ڪري ٿو.	اَسان جي بيماري دور ٿئي ٿي.
صفائي ڪرمچاري	رستن جي صفائي ڪري ٿو.	
ٽرئفڪ پوليس		واهڻ سؤلائيءَ سان هلن ٿا.
پوسٽ مئن		ماڻهن کي وقت تي خط ۽ پارسل ملن ٿا.
دوڪاندار	روز مره جون شيون وڪڻي ٿو.	
باغباني ڪندڙ		باغ سهڻا رهن ٿا ۽ وڻندڙ ٿين ٿا.
اِليڪٽريشن	بجلي اوزار دُرست ڪري ٿو.	
پلمبر	نلڪا دُرست ڪري ٿو.	

اُم: ١
ل: ١.٢
ع.ح: ٦

- جدا جدا ماڻهن جي ڪمن مان فائدا سمجهايو.

منهنجا وڻندڙ ڪم

٦. هيٺ ڏنل جدا جدا ڌنڌو ڪندڙن جا ڪم، جيڪي توهان کي وڻندڙ آهن، اُنهن ۾ ✓ نشاني ڪريو.

- شاگردن کان سندن وڻندڙ ڪمن بابت پُڇو.
- جدا جدا ڌنڌو ڪندڙن جي اَداڪاري ڪرائي پڇو تہ اُهي ڪهڙا ڪم ڪندا آهن، اِهو سڃاڻڻ جي راند ڪرايو.

۹. هٿ - ڪاريگري

ٻين لاءِ هوندڙ ڀاوَنا ظاهر ڪرڻ لاءِ، شُڀ ڪامنائون ڏيڻ لاءِ گريٽنگ ڪارڊن جو اِستعمال ٿيندو آهي.

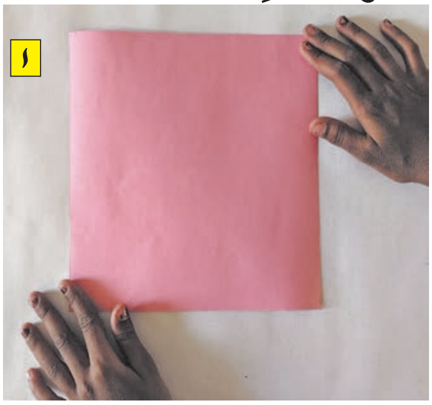
منهنجي مشغولي

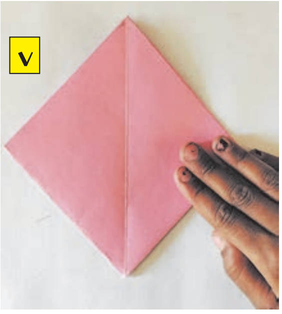
۱. سوکڙي ڪارڊ تيار ڪرڻ

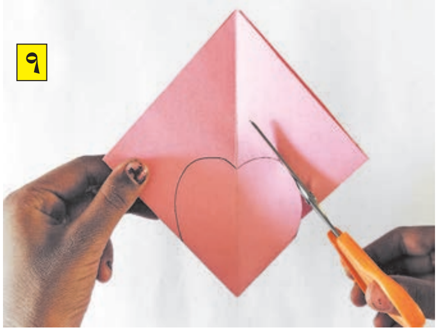
هيٺ ڏنل سامگري ۽ ساڌن اِستعمال ڪري چترموجب سلسلي ۾ مشغولي پوري ڪريو.

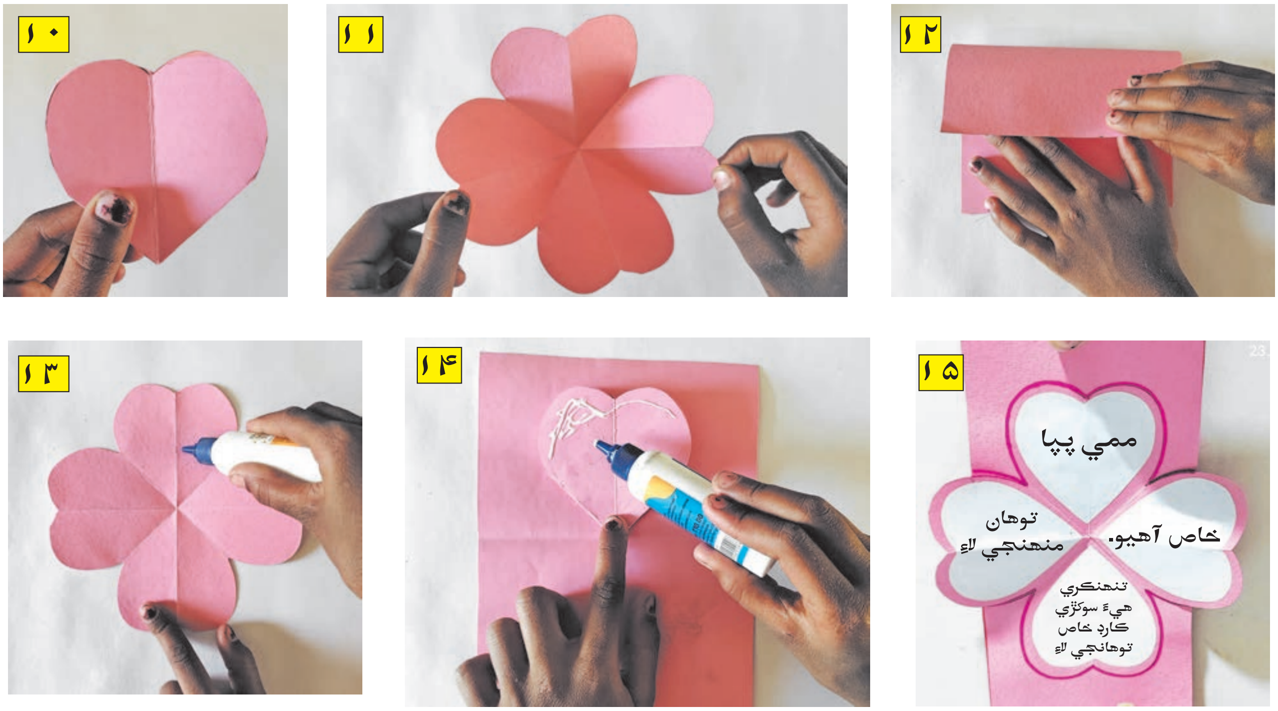
سامگري ۽ ساڌن :

گُلابي ڪارڊ شيٽ، اَڇو ڪارڊ شيٽ، ڪئنچي، گِلو يا ڪوئنر، اِسڪيچ پين، گِلٽرپين وغيره.



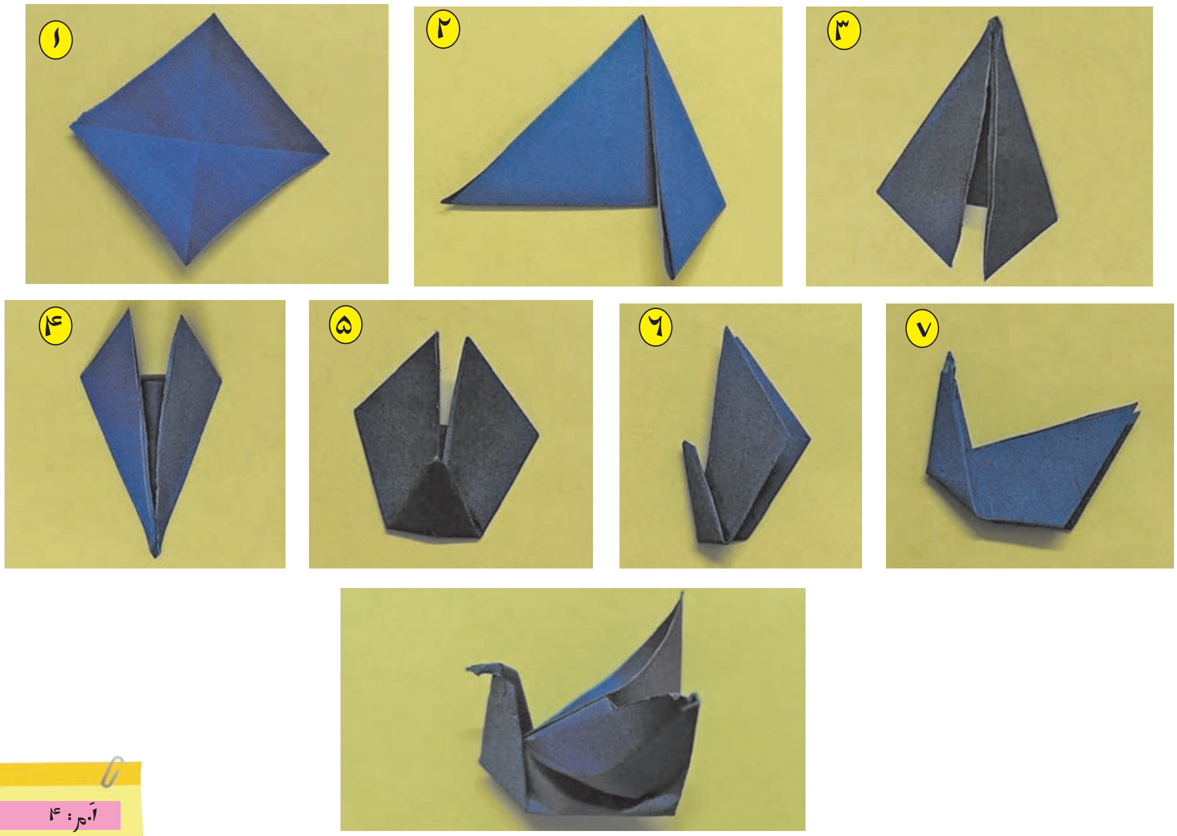






٢. شڪشڪ ڏينهن موقعي تي ماسترن لاءِ گريٽنگ ڪارڊ تيار ڪريو.

٣. رنگين ڪاغذ اِستعمال ڪري پکي تيار ڪريو.



اَ.م: ٤
ل: ٤.١
ع.ح: ٢٢

- سوکڙي ڪارڊ تيار ڪرڻ لاءِ ضروري سامان ۽ ساڌن آڻڻ لاءِ چئو.
- سامان ۽ ساڌنن کي خبرداريءَ سان اِستعمال ڪرڻ لاءِ چئو.

◈ مِٽيءَ مان شيون ٺاهڻ

۴. ڏنل سلسلي موجب مشغولي ڪري مٽيءَ مان موبائيل تيار ڪريو.

سامگري ۽ ساڌن

١. نرم مِٽي ٢. پاڻي ٣. مِٽي پسائڻ لاءِ برتن

۴. سجاوٽ لاءِ رنگ ۵. هٿ اُگهڻ لاءِ ڪپڙو ٦. برش

١. مٽي پسائڻ

٢. مِٽي مِلائڻ

٣. هٿن سان آڪار ڏيڻ

۴. شيءِ ڪٽڻ لاءِ

۵. شيءِ کي رنگ ڏيڻ

اُم: ١
ل: ١.٢
ع.ح: ٧

- شاگردن کي ميوا، شيون، رانديڪا وغيره تيار ڪرڻ لاءِ چئو.
- شاگردن پاران تيار ٿيل شين جي نمائش رکو.

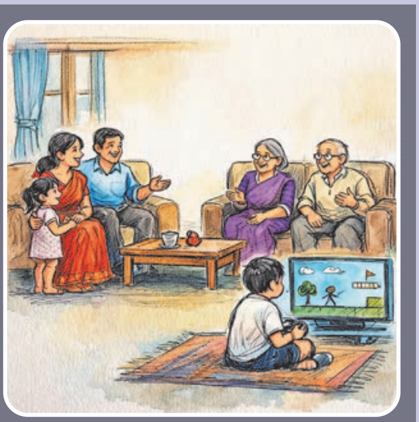
١٠ . اَسان جو وهنوار: واڌو (شفي) وهنوار

راهول رانديڪن سان کيڏي، اُنهن کي صاف سٿرو صحيح جڳهه تي رکيو. اِهو ڏسي سندس ماءُ کي ڏاڍي خوشي ٿي ۽ کيس شاباسي ڏني. اَننيا جو پل وچان پير ڏاڍي جي چشمي تي لڳو ۽ هن اُن وقت ئِي چيو، ”معاف ڪيو دادا“ ۽ چشمو صحيح جڳهه تي رکيو. اِهي واڌو وهنوارن جا مثال آهن.

منهنجي مشغولي

واڌو وهنوار مطلب سُٺو وهنوار

١. هيٺ چترجاچيو. مناسب وهنواروارِي چترم ✓ نشان ڪريو.



٢. توهان ڇا ڪندا؟

١) ڏاڏو اخبار پڙهڻ لاءِ چشمو ڳولهي ٿو.

-----

٢) ماءُ بازار مان سامان جي ٿيلهي کڻي اَچي ٿي.

-----

٣) پيءُ آفيس مان گهر آيو آهي.

-----

٤) گهر ۾ مهمان آيا آهن.

-----

٥) گهر جي ڪنهن ڪمري ۾ ڪو به موجود نه آهي، پر پنکو لائٽون چالو آهن.

-----

٦) رستي تي ڪيلي جي کل ڪِريل آهي.

-----

٧) گهر ۾ اَخبارون، مخزن، ڪتاب ڪِريا پيا آهن.

-----

٨) ڪونڊيءَ ۾ بوٽو سُڪندو ٿو وڃي.

-----

٩) ٿيلهو ڪِرڻ ڪري سڀ ڪاپيون - ڪتاب ٻاهر ڪِري پيا آهن.

-----

١٠) گهر ۾ پاڻيءَ جو نلڪو چالو آهي.

آمِ: ٢
ل: ٢.١
ع.ح: ٠٨

- چترن جي آڌار تي واڌو وهنوار بابت ڳالهيون ڪرايو.

واڌو پوئواري

ڪُٽنب ۽ سماج جي ماڻھن جا سُنا گُڻ ۽ سُٺيون عادتون جاچي، اُن موجب ھلڻ کي واڌو پوئواري چئبو آھي.

منھنجي مشغولي

توھان جي ڪٽنب ۾ وڏن جون ڪھڙيون سُٺيون عادتون توھان پوئواري ڪري پالن ڪندا آھيو، اُھي لکو.

اَم: ٢
ل: ٢.١
ع.ح: ٩

- ’پوئواري‘ حوالي چرچا ڪرايو. اُنھن ۾ واڌو وھنوار مشغولين جي اَداڪاري ڪرايو.

١١. ڪتنب ۽ سلامتي

منهنجي مشغولي

١. اَچو تہ گڏجي گيت ڳايون

منهنجو ڪُتنب سُهڻو ڪتنب
پيارو آهي منهنجو ڪتنب
ماءُ، پيءُ، ڀيڻ، ڏاڏي
گهر سنڀاليندڙ منهنجو ڏاڏو

گهر جي سلامتي، اَسان جي جوابداري
سلامت رهون اَسان سڀيئي
اَجنبي کي دروازي تي روڪيون
ڪتنب سلامتيءَ جا نيم پاليون.

پاڻيءَ جو بل هجي يا بجلي گئس بتڻ
سڀ چڱا سنڀالي واپرايون
گهرکان ٻاهرويندي دروازي تي تالو لڳايون
دروازا دريون بند ڪريون

هڪ ٻئي جو خيال رکي
سلامتي اَهم منهنجي گهر جي

گهر جي سلامتي هرهڪ ڀاتيءَ جي جوابداري آهي.

- ڪتنب ۽ ڀاتين جي سلامتيءَ جا ننڍا واقعا ٻڌائي اَداڪاري ڪرايو.

۲. پڙهو ۽ ٻڌايو ڏسان.

۱) اَجنبي ماڻھو توهان جي دروازي تي آهي. توهان ڇا ڪندا؟

---

۲) گھرڪان ٻاهر ويندي توهان ڪهڙي خبرداري وٺندا؟

---

۳) پاڻيءَ جو نل يا بجليءَ جا سامان واپرائڻ ۾ توهان ڪهڙي خبرداري وٺندا؟

---

۴) توهان جي گھر ۾ سلامتيءَ لاءِ توهان جا ماءُ پيءُ ڇا ڪندا آهن؟

---

۵) ڪتنب جي سلامتيءَ لاءِ ڇا ڪرڻ گھرجي، اِئين توهان کي لڳي ٿو؟

---

۳. ڪهڙين ڪهڙين گھٽنائن ۾ سلامتيءَ جو هئڻ ضروري آهي، اُهي لکو.

---

۴. پنھنجي ڪاپيءَ ۾ هيٺ ڏنل سمپرڪ (موبائيل نمبر) لکي ياد ڪريو.

* ماءُ -
* پيءُ -
* پاريسڙي يا ڪو مائٽ -
* ڪلاس ماسٽر-
* هيڊ ماسٽر-

اِمرجنسي نمبر

* پوليس - ۱۰۰
* اَمبولنس - ۱۰۲
* ننڍن ٻارن ۽ مائرن لاءِ اَمبولنس - ۱۰۸
* فائربرگيڊ - ۱۰۱
* چائيلڊ هيلپ لائين نمبر- ۱۰۹۸

• شاگردن جا ڏنل جواب، اُنهن تي چرچا ڪريو.

ترت علاج پيٽي

اَسان جي ڪٽنب ۾ ڪنهن بہ ياتيءَ کي تڪڙو علاج وقت ترت علاج پيٽي ڪمائتي هوندي آهي. ڪٿڻ وقت، رِهڙ جا سڙٽا يا زخم لڳڻ وقت اِن جي سامگريءَ جو اُپيوگ ڪري اَسان گهر ۾ ئي يڪدم علاج ڪري سگهون ٿا. گهر ۾ وڏن جي مدد سان ئي ترت علاج پيٽيءَ جو اِستعمال ڪريو.

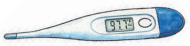
ترت علاج پيٽيءَ ۾ ضروري سامان

ڪپهہ، ملم (زخم تي لڳائڻ، سڙيل چمڙيءَ تي لڳائڻ لاءِ وغيرهہ) زخم تي پٽي (بئنڊيج)، ڪئنچي، ٿرماميٽر، بيٽاڊائين، ڊيٽول، زخم مٿان ملم پٽي (بئنڊيج)، سيفٽي پِن، رومال، او.آر.ايس. (اورل ريهائڊريشن سوليوشن) وغيرهہ.

٥. هيٺ ڏنل سامان ڇا جي لاءِ واپرائبو آهي، اُن اَڳيان چوڪنڊي ۾ ✓ نشان ڪريو.

سامان	١	يا	٢	
بنا جيوڙا ڪپهہ	زخم صاف ڪرڻ لاءِ		بخار ڏسڻ لاءِ	
ڪئنچي	ملم لڳائڻ لاءِ		بئنڊيج ڪٽڻ لاءِ	
او.آر.ايس.	ڪمزوريءَ ۾ پيئڻ لاءِ		زخم ڌوئڻ لاءِ	
لوڻ وارو پاڻي	بخار وقت مٿي تي پٽيون رکڻ لاءِ		زخم تي لڳائڻ وقت	
بيٽاڊائين	شربت ٺاهڻ لاءِ		جنتن کي روڪڻ لاءِ	

٦. مناسب چترتي ✓نشان ڪريو.

زخم تي پٽي ٻڌڻ لاءِ	 زخم مٿان پٽي (بئنڊيج)	 ڪاغذ
زخم تي لڳائڻ لاءِ	 ملم	 لوڻ
بخار ڏسڻ لاءِ	 پٽي	 ٿرماميٽر

٧. هيٺ ڏنل سامانن جا چتر جاچيو ۽ اُنهن جي اِستعمال بابت ڄاڻ حاصل ڪريو.

رت ۾ آڪسيجن ماپڻ جو اوزار

رت ۾ شگر جاچڻ جو اوزار

بلڊ پريشر جاچڻ جو اوزار

- ترت علاج پيٽيءَ جي سامانن بابت سچاڻپ ڪرايو. اُنهن جا ڪم ٻڌايو. اِهي شيون هٿ ۾ ڏيئي، اهي ڪيئن ڪم آڻجن، اِهو عملي طور ڏيکاريو.
- واپرائڻ تاريخ (ايڪسپائيري ڊيٽ) ڏسي مُناسب سامان رکو.

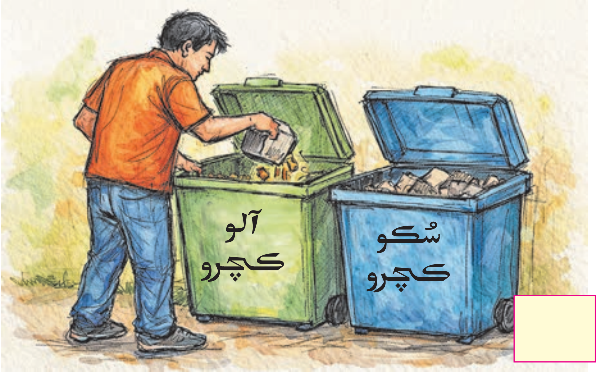
اُم: ٢
ل: ٢.١
ع.ج: ١٠

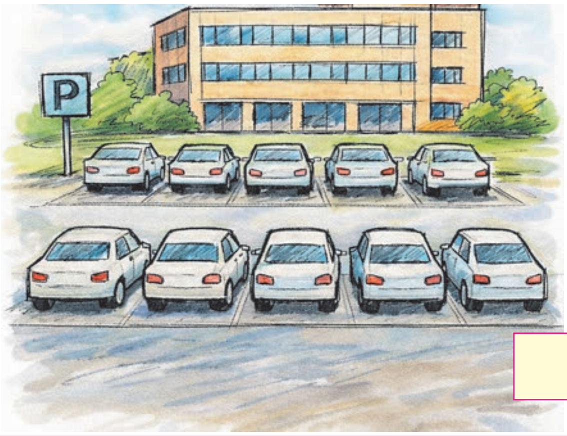
١٢. سماجي وهنوار جا نيم

پسگردائيءَ ۾ اَسان جي ڪنهن هلت سبب ٻين کي تڪليف ٿي سگهي ٿي، اِنڪري ٻين کي تڪليف ڏيندڙ وهنوار کي ٽاڙڻ نہ گهرجي.

منهنجي مشغولي

هيٺ ڏنل چٽر ڏسو. مناسب وهنوار لاءِ چوڪنڊي ۾ ✓ ۽ غلط وهنوار لاءِ ✗ اهڙي نشاني ڪريو.





- مناسب سماجي وهنوار بابت چرچا، ڳالهيون ڪرايو ۽ لسٽ تيار ڪرايو.

۲. صحيح يا غلط مشغولي سڃاڻو. صحيح لاءِ چوڪنڊي ۾ ✓ ۽ غلط وهنوار لاءِ ✗ نشان ڪريو.

١) اِسپتال ۾ وڏي آواز ۾ ڳالهائڻ گهرجي. [ ]

٢) رستو پار ڪرڻ وقت زيبرا ڪراسنگ اِستعمال ڪجي. [ ]

٣) عام باغ ۾ گُل ٽوڙيو. [ ]

۴) جانورن ۽ پکين کي نہ رنجايو. [ ]

۵) رستي تي نہ ٿُڪو. [ ]

۳. چترجاچيو ۽ توهان ڇا ڪندا اُهو لکو.

١) توهان جو دوست اِسڪول جي بينچ تي ليڪا پائي ٿو.

- ____________________

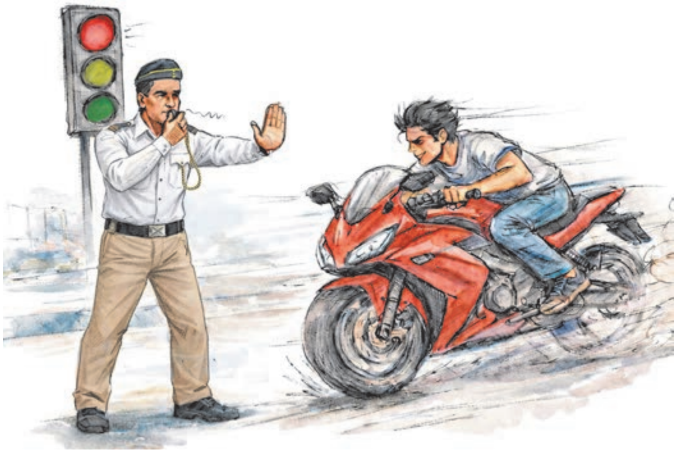
٢) عام پبلڪ جڳهين تي پاڻي ۽ جو نل چالو آهي، اُن مان پاڻي وهي رهيو آهي.

- ____________________

٣) بس ۾ هڪ بزرگ بيٺو آهي، توهان سيٽ تي ويٺا آهيو.

- ____________________

۴. چترن کي ڄاڇيو ۽ آمدرفت نيمن بابت چرچا ڪريو.



- آمدرفت جا نيم سمجهايو. ڪار ۾ چائيلڊ سيٽ بيلٽ لڳائڻ. ننڍن ٻارن کي ٻه چاڪي واهڻ تي وٺي وڃڻ وقت ٻيبي ڪئرير (ڪنگارو) واپرائڻ، اِن جهڙين سلامتيءَ جي سوچنائن جي ڄاڻ ڏيو.
- آمدرفت نيمن جي اَداڪاري ڪرايو.

رستي تي واهڻ سؤلا هلن، اِن لاءِ آمدرفت جا نيم ۽ نشانيون مقرر ڪيل آهن. اِنهن آمدرفت جي نيمن ۽ نشانين جو سيني کي پالن ڪرڻ گهرجي.

٥. توهان جي پسگردائيءَ ۾ رستي تان ويندي توهان هيٺ ڏنل نشانيون ڏسندا آهيو ڇا؟ اُهي ڏسو ۽ اُنهن جي ڄاڻ ڏيو.

١) بيهو

٢) اَڳي وڃو

٣) اَندر داخلا بند آهي

٤) سوڙهي پُل

٥) ريلوي رستو

٦) واهڻ بيهارڻ منع آهي

٧) اِسپيِڊ بريڪر

٨) زيبرا ڪراسنگ

٩) اوور ٽيڪنگ منع آهي

١٠) هارن وڄائڻ منع آهي

٦. جن آمدرفت جي نشانين جي ڄاڻ هجي اُنهن جا ڪارڊ بورڊ تيار ڪيو ۽ اِسڪول اندر لڳايو.

آ.م : ٢
ل : ٢.١
ح.ع : ١١

- ٽرئفڪ پوليس جي ملاقات جو بندوبست ڪريو.
- آمدرفت نشانين جا فلئش ڪارڊ ڏيئي راند ڪرايو.

٣ ١ . اِمرجنسي حالت ۾ وهنوار

اِمرجنسي حالت مطلب قدرتي يا اِنسان پاران پيدا ٿيل اوچتو ٿيندڙ آپدا. اِن ۾ ڌرتي ڌُڏڻ، ٻوڏ، باهه لڳڻ وغيره شامل آهن.

منهنجي مشغولي

١ . چترڏسو ۽ سوالن جا جواب لکو.

١) ماڻهن جي ڀيڙ ڇو جمع ٿي آهي؟ --

٢) فون ڪنهن کي لڳايو آهي؟ --

٣) ڪهڙي گاڏي آئي آهي؟ --

٤) فائربرگيڊ جو فون نمبر ڪهڙو آهي؟ --

٥) فائربرگيڊ کي ڇو گهرايو ويو آهي؟ --

٢. جِن جي ڄاڻ هجي، اَهڙين قدرتي ۽ اِنسان پاران پيدا ٿيل آپدائن جا نالا لکو.

اِنسان پاران ٿيل آپدائون	قدرتي آپدائون

٣. آپدا وقت اَسان کي ڪيئن وهنوار ڪرڻ گهرجي.

اِمرجنسي حالتن ۾ ڪمائتا فون نمبر

فائر برگيڊ - ١٠١

پوليس - ١٠٠

اَمبولنس
١٠٢، ١٠٨

چائيلڊ هيلپ
لائين ١٠٩٨

- 'اَمرجنسي حالت' اِهو تَصوُر سمجهايو. امرجنسي حالت ۾ پوڪمپ، ٻوڏ، پِٽ ڪِرڻ، حادثو ٿيڻ وقت اَسان جو وهنوار ڪيئن هئڻ گهرجي، اِهو عملي ڪري ڏيکاريو.
- فائر برگيڊ اِسٽاف، امبولنس جي ڪرمچارين کي گهرائي ٻارن سان ملاقات ڪرايو.

آ.م: ٢
ل: ٢.٢
ع.ج: ١٢

١۴. پنھنجي پاڻ سلامتي - صحيح / غلط ڇُهاءُ

صحيح ڇُهاءُ

جنھن ڇُھڻ سان اَسان
سلامت ۽ خوش رھون
تہ، اِھڙو ڇُھاءُ.

غلط ڇُھاءُ

جنھن ڇُھڻ سان اسان کي
اَڻ وڻندڙ دِپ وارو يا شرمسار
ڪندڙ لڳي، اَھڙو ڇُھاءُ

- چترن جي مدد سان پنھنجي پاڻ سلامتي جو مطلب سمجھايو. صحيح ڇُھاءُ ۽ غلط ڇُھاءُ سمجھايو.

پنهنجي پاڻ سلامتيءَ جا نيم

آپدا وقت يا خوف حالت ۾ سلامتيءَ جا هينيان نيم ڌيان ۾ رکو.

١. توهان جي سرير تي فقط توهانجو حق آهي. ٻئي ڪنهن کي توهان جي اِجازت کانسواءِ توهان کي ڇُهڻ جو حق نہ آهي.

٢. مائٽن کان ڪابہ ڳالھ نہ لِڪايو.

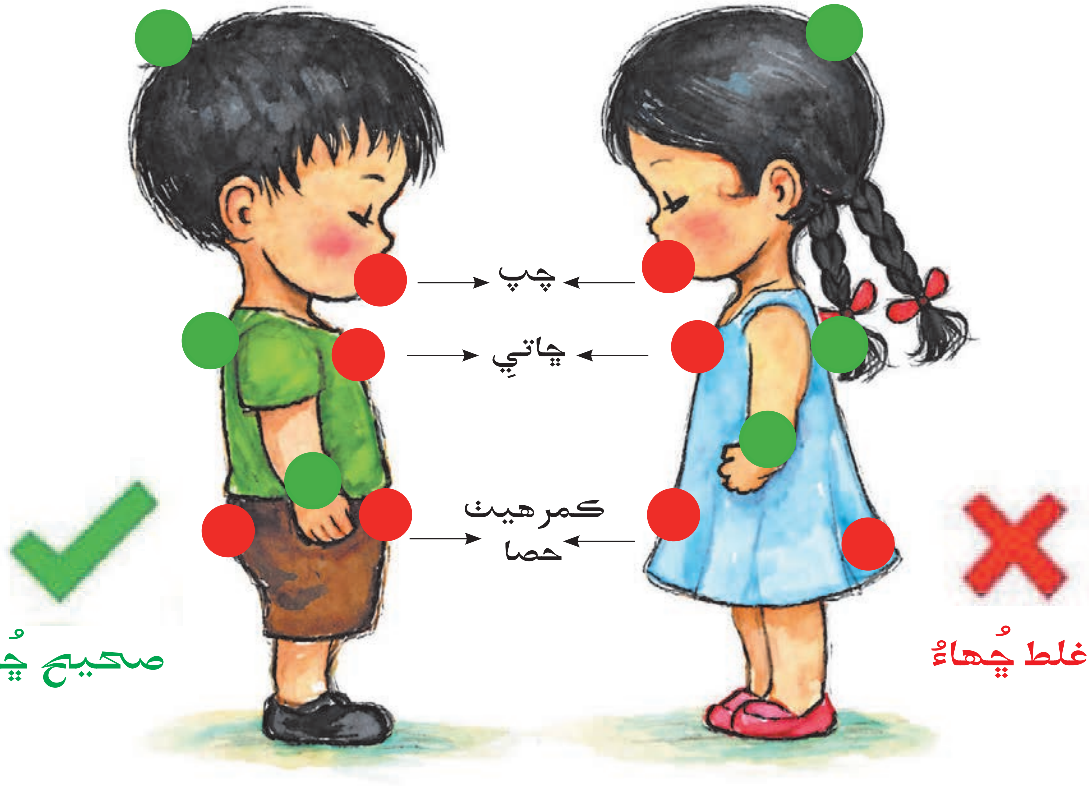
٣. مُصيبت وقت 'نہ' چئو. ڪو غلط ڇُهڻ جي ڪوشش ڪري تہ ڏڪو نہ. زور سان وڏي واڪي 'نہ' چئو.

٤. جيڪڏهن ڪو چوي تہ اِهو ڇُهڻ ڪنهن کي نہ ٻڌايو تہ پڪ سان اِهو غلط ڇُهڻ (بئڊ ٽَچ) آهي.

٥. سڀ ڇُهاءَ غلط نہ هوندا آهن.

٦. جيڪڏهن پاڻ کي سلامت نہ سمجهو تہ اُتان ڀڄي وڃو. ڪنهن سلامت جڳهہ يا ڀيڙ واري جڳهہ تي ڊُڪي وڃو.

٧. پنهنجي ڀروسي واري ماڻهو (ماءُ، پيءُ، ماستر، پوليس کي اُها ڳالهہ ٻڌايو، جيستائين کو ٻُڌي نہ تيستائين چوندا رهو.



اَ.م: ٢
ل: ٢.٣
ع.ح: ١٣

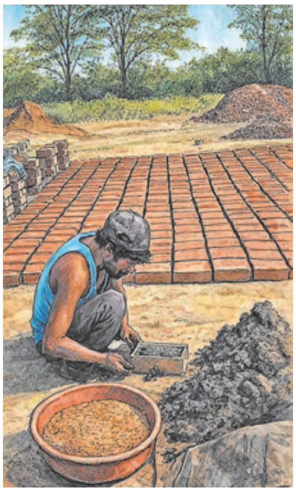
- صحيح غلط ڇُهاءُ بابت چرچا ڪريو.
- پنهنجي سلامتي ڪيئن ڪجي، اِها چرچا ڪريو. اِسڪول ۾ نوٽيس بورڊ تي چائيلڊ هيلپ لائين نمبر منودرپڻ ۽ ٽيليمانس هيلپ لائين نمبر لکڻ ضروري آهي.
- اِسڪول ۾ شڪايت پيٽيءَ بابت ڄاڻ ڏيو.

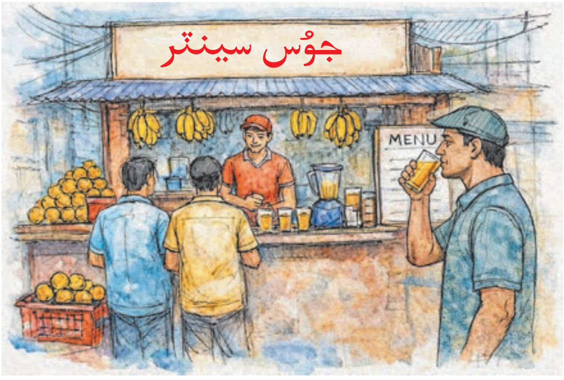
١٥. پسگردائيءَ ۾ ڌنڌا - واقفيت

هرڪو ماڻهو ڪو نہ ڪو روزگار ڪري پنهنجو ۽ ڪٽنب جو گذران ڪندو آهي. اِن کي ڌنڌو / روزگار چئبو آهي. اِنهن مان ڪجهہ چترهيٺ ڏنل آهن.

منهنجي مشغولي

١. هيٺيان چترجاچيو ۽ اُنهن جي ڌنڌن بابت ڄاڻ ڏيو.





٢. متي ڏنل چترن کان سواءِ ٻين ڏنڌو ڪندڙن جا چتر جمع ڪري چپڪايو.

اَ.م: ٢

ل: ٢.٣

ع.ح: ١۴

- اِسڪول ويجهو ڌنڌو ڪندڙن جي جڳهين تي ڪيتر- ملاقات لاءِ شاگردن کي وٺي وڃو ۽ اُنهن سان ملاقات ڪرايو.

◈ پسگردائيءَ ۾ روايتي ڌنڌا

پيڙهي - در- پيڙهي اِهي پيشا ڪيا ويندا آهن، اِنهن کي روايتي پيشا چئبو آهي.

منهنجي مشغولي

مان ڇا ڪندو آهيان؟

.٢ توهان کي ڄاڻ هجي اَهڙن روايتي پيشن جي لسٽ تيار ڪريو.

.٣ توهان جي اِسڪول / گهرويجهو هوندڙ روايتي پيشن ڪندڙ جڳهين تي وڃو. اُتي وڃي انهن ڌنڌن بابت هيٺ ڏنل سوالن جا جواب پڇي ڄاڻ حاصل ڪريو.

١) توهان ڪهڙو ڪم ڪندا آهيو؟
٢) ان ڪم ۾ توهان کي ڪهڙو سامان لڳندو آهي؟
٣) توهان جا وڏا اِهو ڪم ڪندا آهن ڇا؟
٤) توهان ڪهڙيون شيون تيار ڪندا آهيو؟
٥) تيار ڪيل شيون توهان ڪٿي وڪڻندا آهيو؟

- حاصل ٿيل ڄاڻ هيٺ درج ڪريو.

- چترڏيکاري اُن ۾ پيشو سمجهائڻ لاءِ چئو.
- اِن پيشي کي روايتي پيشو ڇو چئبو آهي، اِهو ٻڌايو ۽ اِنهن پيشن جي اَهميت ٻڌايو.
- اسڪول ويجهو روايتي پيشي وارن وٽ شاگردن کي وٺي ۽ ملاقات ڪرڻ لاءِ چئو.

اَ.م: ٣
ل: ٣.١
ع.ح: ١٥

◈ روايتي هاڻوڪا پيشا

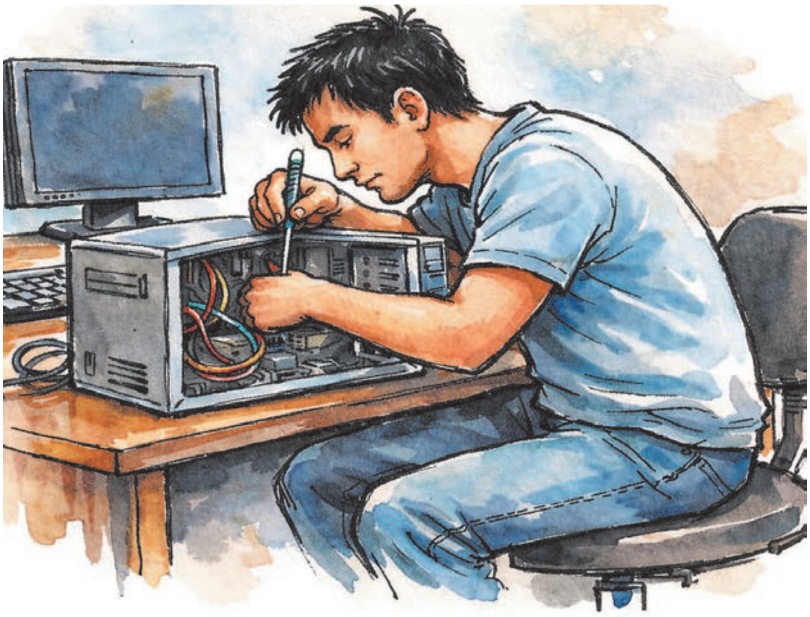
بدليل وقت موجب ۽ اَسان جي بدليل گُهرجن موجب، پيشن ۾ به تبديل آئي آهي. اَهڙن بدليل پيشن کي ’هاڻوڪا پيشا‘ چئبو آهي.

منهنجي مشغولي

۱. هيٺ ڏنل چترن ۾ پيشو سُڃاڻو ۽ لکو.

. ----------------------------- .

. ----------------------------- .



٢. ’هٽوڪا پيشا‘ انُهن جا چتر جمع ڪري چپڪايو.

٣. ويجهو هٽوڪا پيشا هوندڙ جڳهين تي وڃو. اُتي پيشي جي ڄاڻ حاصل ڪرڻ لاءِ سُوالنامو تيار ڪريو. انُهن سان ملاقات ڪري ڄاڻ درج ڪريو.

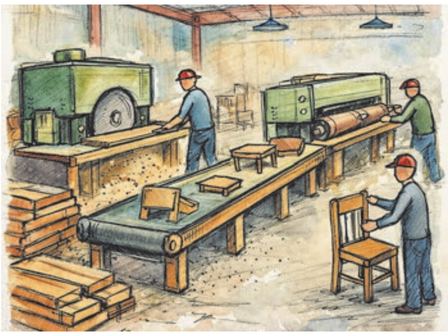
اَ.م: ٣
ل: ٣.١
ع.ح: ١٦

• ’هٽوڪا پيشا‘ بابت ڄاڻ ڏيو.

◈ ڌنڌن ۾ علحدگِي

منهنجي مشغولي

ا. ڏنل چتر جاچيو ۽ اُنهن ۾ علحدگي سُڃاڻو.



- هڪ ئِي قسم جي ٻن پيشن ۾ فرق چترمان پڇو.

٢. لفظي پرولي

هيٺ ڪجھ پيشن جا اَکر اُلٽا سُلٽا ڏنل آهن. اُهي سڄاڻي لکو.

١) ڊ تي را د ر

٢) ڪ ت ڊا ر

٣) سا ڪِ ن

٤) چي مو

٥) ري ڪا ر گ

٣. هيٺ ڏنل چوڪندن ۾ پيشيورن جا نالا ڳولهيو.

س	ج	ل	ڊ	س	شا	م	گ	ڊا
ھ	ل	ڪي	و	م	ع	ڪُ	س	ڪ
گ	ڳ	وا	ج	و	ر	ڙ	ڏ	ت
ڍ	ث	ڍو	رو	نا	سو	مي	ھ	ر
ڪ	ک	لي	م	ٻ	ش	س	ش	م
ڪ	و	ڳ	ح	ر	عا	ر	ت	چ
س	ھ	ل	ج	ب	ھ	ا	ڊ	س
ھ	م	ر	م	ج	ر	ت	س	ما
ج	و	ر	ڪا	پ	ل	ش	ھ	م

اُم: ٣
ل: ٣.١
ع.ح: ١٧

• روايتي ۽ هاڻوڪا پيشا اِنهن ۾ علحدگي سمجهايو.

١٦. محنت - آدر

هرڪو ماڻهو ڪو نہ ڪو ڪم ڪندي زندگي گذران ڪري ٿو. اَسان پاڻ هرڪا شيءِ تيار ڪرڻ ۾ اَسمرٿ آهيون. اُن لاءِ هڪ ٻئي جي مدد ضروري آهي. اُن ڪري هرهڪ ڪم جي اَهميت هوندي آهي.

مثال :

١) صفائي ڪرمچاري ڪچرو گڏ ڪندو آهي.

٢) ڪُڙمي اَناج پوکيندو آهي.

٣) ماستر سيڪاري شاگردن جي اَڀياس ۾ مدد ڪندو آهي.

٤) فايرمئن باهہ وسائيندو آهي.

٥) ڊاڪٽر مريضن جو علاج ڪندو آهي.

- هرهڪ ماڻهوءَ جي ڪم سبب اَسان جي زندگي سؤلي بڻجڻ ۾ مدد ملندي آهي.
- اَسان کي هر ڪم لاءِ عزت هئڻ گهرجي.

منهنجي مشغولي

١) توهان جي اِسڪول ۾ ڪم ڪندڙ ڪاڪو، موسي، صفائي ڪرمچاري اِنهن لاءِ سهڻو ڪاغذي گُلن جو گُلدستو تيار ڪريو ۽ اُنهن کي ڏيئي اُنهن جي شُڪرگذاري مڃو.

٢) سپاهين کي موڪلڻ لاءِ رکڙيون تيار ڪريو ۽ اُنهن تي شڪرگذاري سنديش لکو.

- ڏنڌو ڪندڙ ۽ ڪم ڪندڙ جيڪڏهن ڪم نہ ڪن تہ ڇا ٿيندو، اِن تي چرچا ڪريو.
- ڪم ۽ ڪم ڪندڙن جي عزت ڪرڻ ضروري آهي. اِهو سمجهايو.
- گُلدستا، رکڙيون، سوکڙي ڪارڊ تيار ڪرايو.

اُم: ٣
ل: ٣.١
ع: ١٨

١٧. هٿ ڪاريگري

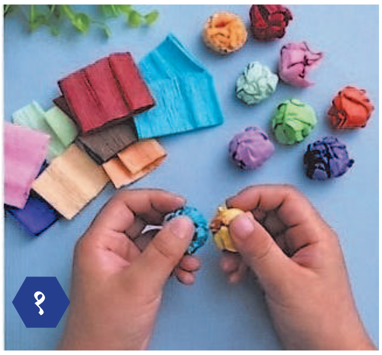
رنگين ڪاغذ مان گُلدستو ٺاهڻ

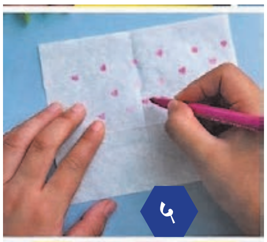
ڪاغذن مان ڪيترين ئي سُهڻين شين تيار ڪري سگهجن ٿيون. دوست ساهڙين کي پنهنجي هٿن سان تيرٿيل گُلدستو ڏيو تہ اُنهن کي ڏاڍو وڻندو. اِنڪري ڪاغذن جو اِستعمال ڪري اَسان گُلن جو گُلدستو تيار ڪنداسين.

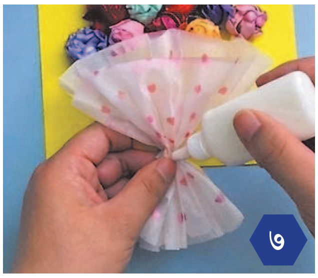
منهنجي مشغولي

هيٺ ڏنل ساڌن ۽ سامگري اِستعمال ڪري چترمِ ڏنل سلسلي موجب مشغولي ڪريو.

سامگري ۽ ساڌن : ڪارڊ شيٽ، اَڇو ٽِشو پيپر، جدا جدا رنگن جا سنها ڪاغذ جا ٽڪرا، ڪوئنر، اِسڪيچ پين وغيره.







آ.م : ۴

ل : ۴.۱

ع.ح : ۲.۱.۲

- گُلدستو ٺاهڻ لاءِ ضروري سامان ڪٺي اَڇڻ لاءِ چئو ۽ ڏنل طريقي موجب گُلدستو تيار ڪرايو.

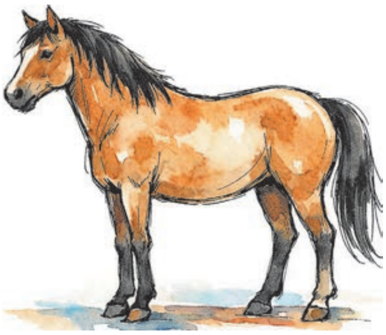
١٨. پسون - پکي واسطيدار ڏنڊا

پراچين زماني کان اِنسان جانورن ۽ پکين سان دوستي ڪري اُنهن جو اِستعمال ڪيتي، آمدرفت، اَناج ۽ ٻين ڳُهرجن ۾ ڪندو رهيو آهي. ڳوٺن ۾ ۽ شهرن ويجهو ڪيترائِي ماڻهو ڳانيون، مينهون، ڪڪڙيون يا ٻڪريون پالي ڏنڌا ڪندا آهن، پنهنجي ڪٽنب جو پيٽ پاليندا آهن. اسان کي روز ملندڙ کير، بيظا، ماکي ۽ ٻيا ڪيترائِي پدارٿ جانورن مان حاصل ٿيندا آهن. اِهي پدارٿ وڪڻي جدا جدا ڏنڌا ڪيا ويندا آهن. مثال کير جو ڌنڌو، پولٽري فارمنگ، ماکي - وڪرو وغيره.

منهنجي مشغولي

١. هيٺ جانورن - پکين جا چتر مليل آهن. چتر جاچيو. جانور - پکين مان ملندڙ فائدا لکو.

جانور / پکي چتر	فائدا

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

٢. توهان جي پسگردائيءَ ۾ جانور ڏسو ۽ اُنهن مان ٿيندڙ فائدا لکو.

١) ڪُتو ----------

٢) ٻِلي ----------

٣) ڍڳو ----------

۴) زمين جو ڪينئون ----------

۵) گڏھ ----------

پسون پکي واسطيدار ڌنڌا

٣.   هيٺ چترجاچيوءِ اُنهن حوالي وڌيڪ ڄاڻ ٻڌايو.

۴. پنهنجي آس پاس جانور - پکين سان واسطو رکندڙ ڌنڌن ڏانهن ڪيتر - دورو ڪريو.

ڪيتر دؤرو جڳهيون :

۱) کير ڌنڌو مرڪز / ڊيئري
۲) ڳهرن ۾ پولٽري فارمنگ / ڪُڪڙيون پالڻ
۳) ڳهرن ۾ ٻڪريون / رڍون پالڻ (گوٽ فارم)
۴) ماڪيءَ جون مکيون پالڻ مرڪز

ڪيتر دوروڪان پوءِ هيٺ ڏنل سوالن جي آڌارتي جاڻ لکو.

- ڪهڙا پکي / جانور پاليا آهن؟ اُنهن جا نالا لکو.

- اُنهن کي ڪهڙو کاڌو ڏبو آهي؟

- اُنهن جي سنڀال ڪيئن ڪئي ويندي آهي؟

- ڪهڙي جانور مان ڪهڙو پدارث حاصل ٿيندو آهي، اُهو ڏسو ۽ لکو.

- اُن پدارث کي ڪيئن جمع ۽ ڪيئن وڪرو ڪيو ويندو آهي؟

- توهان کي ڪهڙو ڌنڌو وڻيو ٿو؟ ڇو؟

----

۵. توهان جي پسگردائيءَ / ڳوٺ ۾ ڪهڙا ڌنڌا آهن، اُهي لکو.

----

۶. هيٺ مُدن تي پنهنجي پسگردائيءَ مان ڪنهن هڪ ڌنڌو ڪندڙ جي جاڻ لکو.

مُدا: • ڌنڌو ڪندڙ جو نالو • ڪهڙو ڪم ڪندو آهي؟ • ڪڏهن کان
• ڪم مان فائدا • ڪتنب مان ڪير ڪير ڌنڌي ۾ مدد ڪندو آهي؟

۷. جوڙا ملايو. جانورءِ اُنهن مان حاصل ٿيندڙ شيون.

اَلف	جواب	ب
ڳانءِ		ماکي
ماکيءَ جي مک		اُن
ڪُڪڙي		کير
رِڍ		بيضا

أم: ۳
ل: ۳.۲
ع ح: ۲۰

- پسگردائيءَ ۾ جانور - پکين سان واسطو رکندڙ ڌنڌن وارين جڳهين تي شاگردن کي ڪيتر - دورو ڪرايو.
- ڪيتر دؤرو جو بندوبست ڪرڻ لازمي آهي.

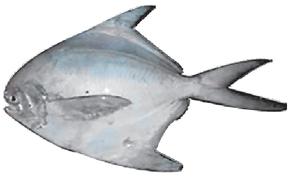
١٩. مڇي پالڻ ڌنڌو

ندين، نهرن، بندن، تلائن، سمنڊن ۽ خانگي تلاون ۾ مڇيون هونديون آهن. مڇيو پڪڙڻ مطلب مڇي مار. مڇيون پڪڙڻ لاءِ ينتري ساڌن ۽ جدا جدا قسمن جا جار اِستعمال ڪيا ويندا آهن. اِن طريقي هڪئي وقت جدا جدا قسمن جون تمام گهڻيون مڇيون ملنديون آهن.

مڇين جا قسم

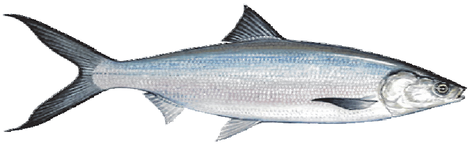
مِرگل مڇي

ڪتلا مڇي



پاپليٽ مڇي

مُليٽ مڇي



چئنوس مڇي

سُرمئي مڇي

مڇي، اِها اِنسان لاءِ هڪ قوتبخش آهار آهي. مڇيون جلد ئي خراب ٿينديون آهن. وڌيڪ ڏينهن جٽائو ڪرڻ لاءِ مڇيون برف ۾ رکيون وينديون آهن. تازيون مڇيون، سُڪل مڇيون، لوڻياڻي مڇيون ئي کاڌي ۾ اِستعمال ڪبيون آهن. تازين مڇين جو بازار ۾ وڌيڪ اَگهه ملندو آهي. مڇي ڌنڌي ۾ روڪ پيسا ملندا آهن. مڪاني سطح تي روزگار ملندو آهي.

منهنجي مشغولي

اُم: ٣
ل: ٣.٢
ع.ح: ٢٠

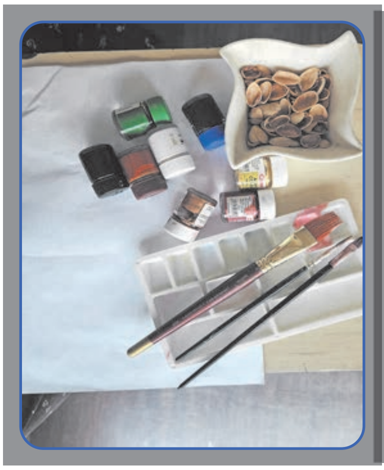
١. توهان کي جن مڇين جي ڄاڻ هجي، اُهي نالا لکو.

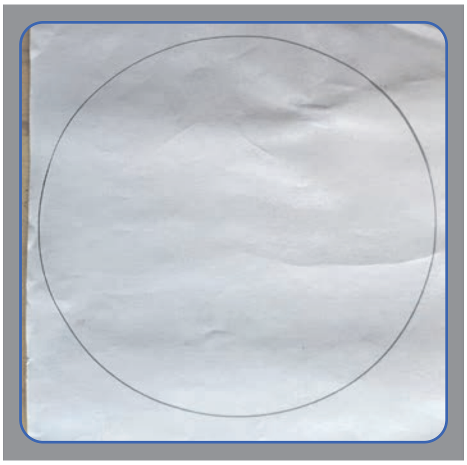
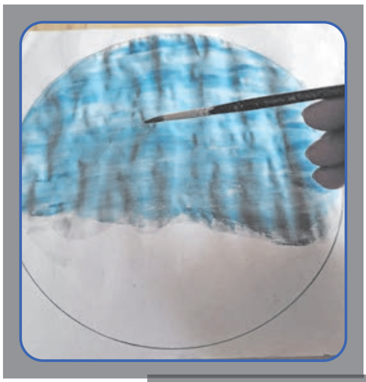
- پسگردائيءَ ۾ مڇي - بازار ۾ ڪيتر دؤرو ڪرايو. شاگردن کي جدا جدا مڇين جي ڄاڻ حاصل ڪرڻ لاءِ چئو.

٢.   سينگار

ڏنل سامگري ڪم آڻي چترن جي سلسلي موجب سينگار جي مشغولي ڪريو.

سامگري ۽ ساڌن : اَڇو ڪاغذ، پينسل، ڪوڏ ڪلون، رنگ، بُرش



- ڪوڏن / ڪلن مان جدا جدا سينگار روپ تيار ڪريو.

٢٠. ضروري هنر

ڪو ڪم سُٺي نموني ڪرڻ، اَثرائتي نموني ڪرڻ جي قابليت مطلب هنر. ڪنهن ڳالهه جي ڄاڻ هُجڻ ڪافي نه آهي، پراڻُن ڄاڻ جو اِستعمال ڪري عملي روپ ۾ سُٺي نموني مشغولي پوري ڪرڻ ضروري آهي.

مثال - ڪمپيوٽر جي ڄاڻ پڙهڻ مطلب گيان حاصل ڪرڻ پر اُن ڪمپيوٽر جو شخصي طور اِستعمال ڪرڻ مطلب هنر (مهارت) آهي.

- هٿ ڪاريگري : هٿن جي مدد سان صحيح نموني مختلف ڪم ڪرڻ جي قابليت هئڻ گهرجي. گهر جا ڪم ڪرڻ، سُٻڻ جو ڪم ڪرڻ. مثال هٿ ڪاريگري اِستعمال ڪري شيون ٺاهڻ اِهي سڀ هٿ جا هنر آهن.

- رابطو هنر : ٻين سان ڳالهائڻ وقت پنهنجا ويچار پاونائون ۽ ڄاڻ صحيح نموني ۽ اَثرائتي نموني پهچائڻ جي قابليت.

- تڪنيڪي هنر : ڪنهن خاص ساڌن جو، مشين جو ۽ تڪنيڪ واپرائي صحيح نموني ڪم ڪرڻ جي قابليت.

هنرن جي اَهميت :

- پاڻ تي پاڙڻ : اَسان ٻين تي مدار نه ٿا رکون.
- آتم وشواس : ڪو به ڪم سُٺي نموني پورو ٿيڻ سان اَسان جو آتم وشواس وڌي ٿو.
- تخليق : نوان تَصوُر سوچي نيون ڳالهيون ڪرڻ جي قابليت پيدا ٿئي ٿي.
- ....

اَ.م : ٤
ل : ٤.١
ع.ج : ٢١

◈ هٿ ڪاريگري : گِفٽ باڪس

ڏڻن، جنم ڏينهن يا ڪنهن خاص موقعي ۾ اَسان دوست ساهڙين کي سوکڙيون ڏيندا آهيون. اِهي سوکڙيون جيڪڏهن اَسان پاڻ تيار ڪيل سُهڻن باڪسن ۾ ڏيون تہ اُنهن جو مُلهہ وڌي ٿو. ڪارڊ شيٽ واپرائي اَسان هڪ ننڍو گِفٽ باڪس تيار ڪرڻ سِکنداسين.

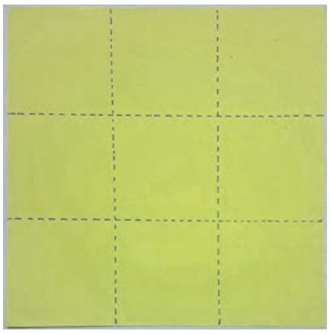
منهنجي مشغولي

١. هيٺ ڏنل سامگري ۽ ساڌن واپرائي چٽر ۾ سلسلي موجب مشغولي ڪريو.

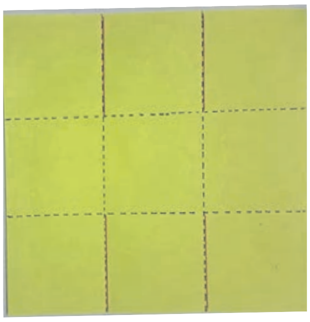
سامگري ۽ ساڌن : ڪارڊ شيٽ، ڪئنچي، کوئنر (گلوُ)، اِسڪيچ پين وغيره.

چٽر سلسلو :

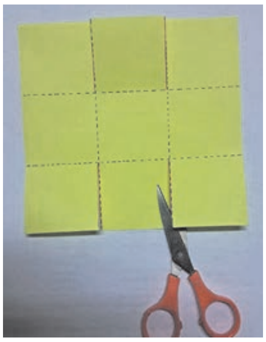
١



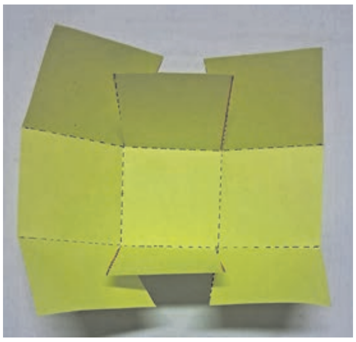
٢



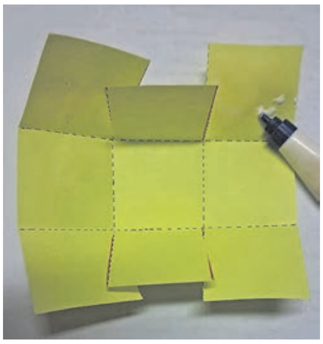
٣



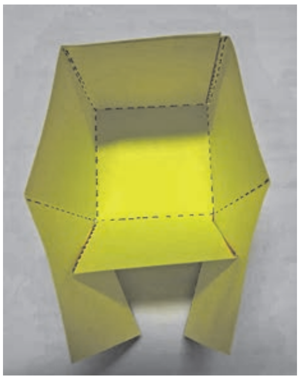
۴



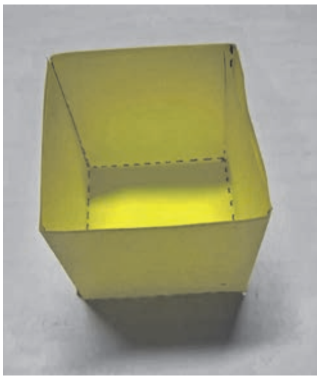
۵



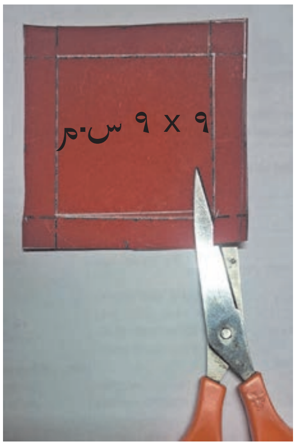
٦



٧

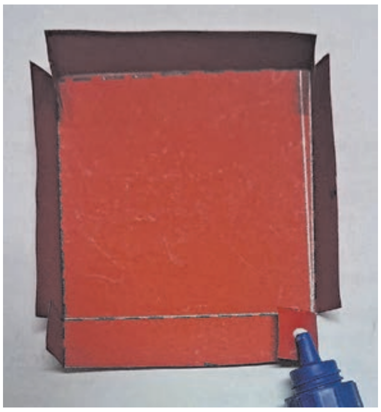


٨

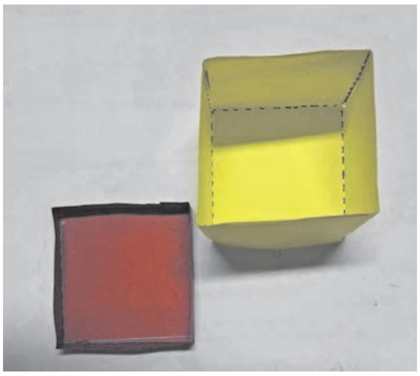


٩

١٠



١١



١٢

١٣

١٤

١٥

ڪشش وڌائڻ لاءِ
ٽڪليون، مٽيا
وغيره واپرايو.

سلامتي :

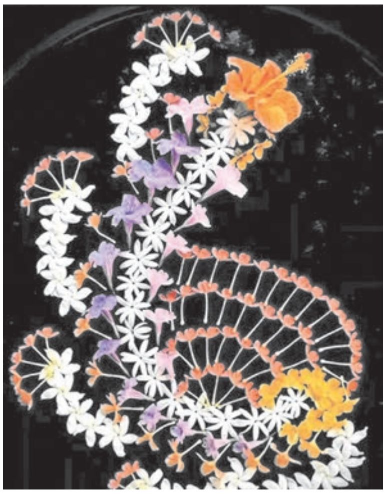
- ڪئنچيءَ جو اِستعمال خبرداريءَ سان ڪريو.

- گفٽ باڪس لاءِ ضروري سامان ڪٺي اَچڻ لاءِ چئو.
- جتي جدا جدا شڪلين جي ماپ ڪرڻ ضروري هجي، اُتي رهنمائي ڪريو.

٢. پنن گُلن جي سجاوت

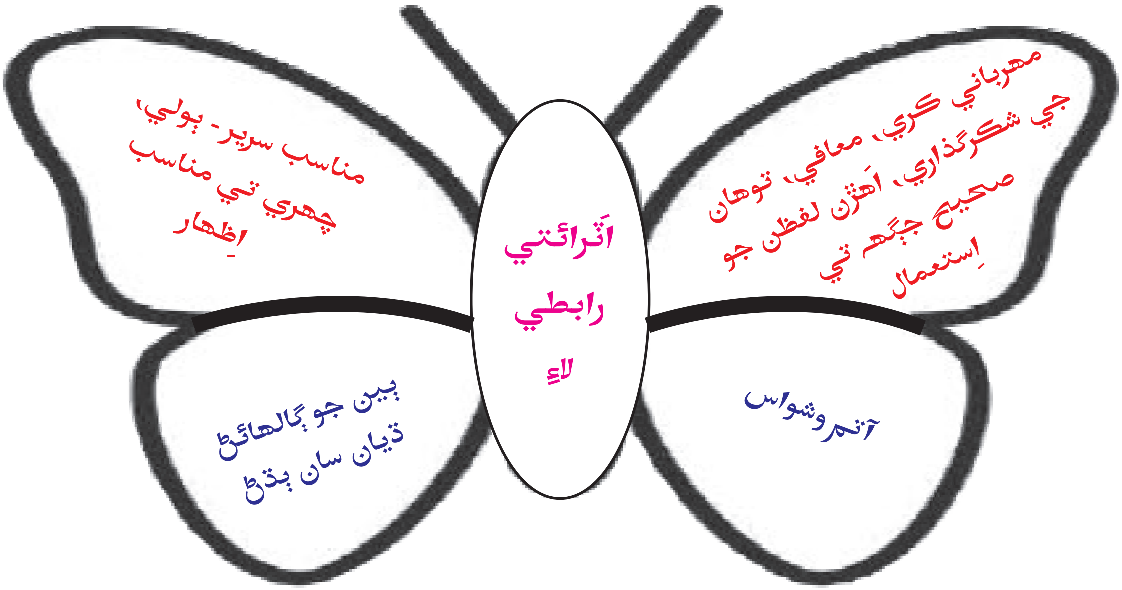
جدا جدا پنن گُلن مان سُهڻي رچنا تيار ڪري سگهجي ٿي. ميسر ٿيل پنن - گُلن مان رنگولي، هار، تورڻ، گجرا تيار ڪجن ٿا.

هيٺ پنن - گُلن مان تيار ٿيل رنگولي ۽ سجاوت جا چتر ڏنل آهي. پنهنجي پسند موجب توهان پنن - گُلن جي سجاوت يا رنگولي تيار ڪريو.



◈ رابطو - هنر

اَسان روز مرهہ زندگيءَ ۾ اَسان جي چوڌاري هوندڙ جدا جدا ماڻهن سان ڳالهائيندا آهيون. ماڻهن سان ڳالهائڻ کي ’گفتگو‘ چئبو آهي. اِهو گفتگو سُٺو هجي، اِن لاءِ مناسب طريقو ضروري آهي. اِنکي ’رابطو هنر‘ چئجي ٿو.



منهنجي مشغولي

١. گفتگو پڙهو ۽ اُن ۾ صحيح ۽ غلط رابطو سُڃاڻو.

- پهريون دوست : ڇا تون پنهنجو آڪاٽيءَ جو ڪتاب مونکي پڙهڻ لاءِ ڏين ٿو ڇا؟
  ٻيو دوست : ها ها، وٺ.
  پهريون دوست : تنهنجي مهرباني. ------------------

- بزرگ عورت : ڇوڪري، اها ائڊريس تہ ٻڌاءِ؟
  ڇوڪري : نہ، مان ڪم ۾ مشغول آهيان، ٻئي ڪان پڇو. (ڪاوڙيل آواز ۾) ------------------

- عورت : مان آدمشماريءَ لاءِ آئي آهيان. گهر ۾ وڏو ڪير آهي؟
  ڇوڪرو : نہ مئڊم، هاڻي گهر ۾ ماءُ - پيءُ نہ آهن.
  عورت : تون ڇاڻ ڏيندين ڇا؟
  ڇوڪرو : (نمرتا سان) نہ مئڊم مهرباني ڪري توهان پوءِ اَچو. ------------------

- ماستر : ٻارو، اَسان کي ٻال - سيا بندوبست ڪرڻي آهي.
چوڪري : ها سر؟ ڪڏهن ٻال سيا رکڻي آهي؟
ماستر : ايندڙ هفتي ۾ ڪهڙو ڏينهن رکون؟
چوڪرو : هلندو سر! ايندڙ جمع تي رکو.
ماستر : پر... ڪير تيار آهي ٻال سيا لاءِ ڪمن جي جوابداري کڻڻ لاءِ؟
چوڪري : مان تيار آهيان سر.
چوڪرو : سر مان بہ تيار آهيان. -----------------------

۲. مناسب رابطو لکو.

- گراهڪ ۽ دوڪاندار وچ ۾

- گهر ۾ مهمان اَچڻ کان پوءِ، اُنهن سان ٿيندڙ رابطو.

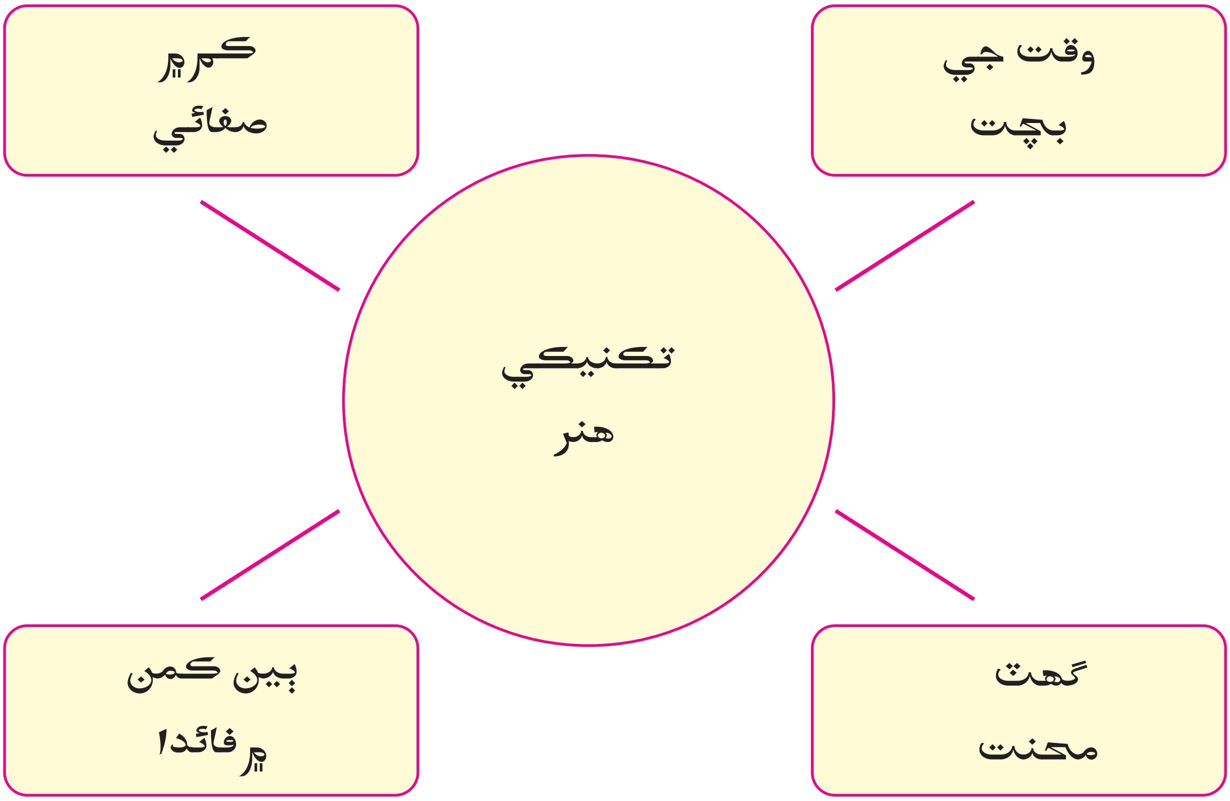
آ.م: ۴
ل: ۴.۱
ع.ح: ۲۳

- جدا جدا وشين تي گفتگو تيار ڪريو.

تڪنيڪي هنر

ساڌنن جي مدد سان ڪو ڪم چستي ۽ جلدي صحيح نموني پوري ڪرڻ جي قابليت مطلب 'تڪنيڪي هنر'.

تڪنيڪي هنر جي اَهميت



منهنجي مشغولي

١. گهر ۾ موجود تڪنيڪي ساڌنن جي لسٽ تيار ڪريو.

----

٢. روز مره جيون ۾ تڪنيڪي هنر اِستعمال جي اَهميت ٻڌايو.

اَ.م: ۴
ل: ۴.١
ح.ع: ٢۴

• ٻالهيون ٻولهيون ڪري تڪنيڪي هنر جي اَهميت سمجهائڻ لاءِ چئو.

تڪنيڪي ساڌن

اَسان روز مرهه زندگيءَ ۾ ڪيترائي ساڌن اِستعمال ڪري ڪم ڪندا آهيون. اُنهن مان ڪجهه هيٺ ڏنل آهن.

٣. هيٺ ڏنل چترجاچيو. اُنهن ۾ واپرايل ساڌنن جي لسٽ ٺاهيو ۽ اُنهن بابت ڳالهه ٻولهه ڪريو.

رنگوليءَ جي ڇاپن مدد سان رنگولي ڪڍڻ

ڪئنچيءَ سان ڪاغذ ڪپڻ

ڇُريءَ سان ڀاڄيون وڍڻ

سُئي ڌاڳي سان هار تيار ڪرڻ

بُرش سان ڏيئا سجائڻ

٢١. تڪنيڪ علم ۾ تبديل

بدلجندڙ وقت موجب تڪنيڪ علم ۾ به تبديل آئي آهي.

منهنجي مشغولي

١. هيٺ ڏنل چترجاچيو ۽ تڪنيڪ علم ۾ ٿيل تبديل بابت چرچا ڪريو.

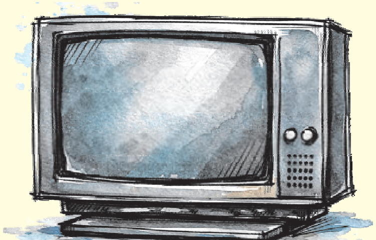
مِڪسر

همام - دستو

موبائيل

ٽيليفون / لئنڊ لائين

ايل.اِي.ڊي. ٽِي وِي

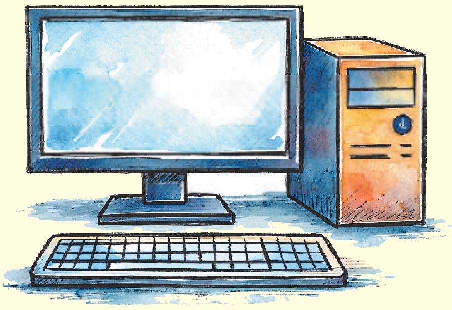


سادي ٽِي وِي

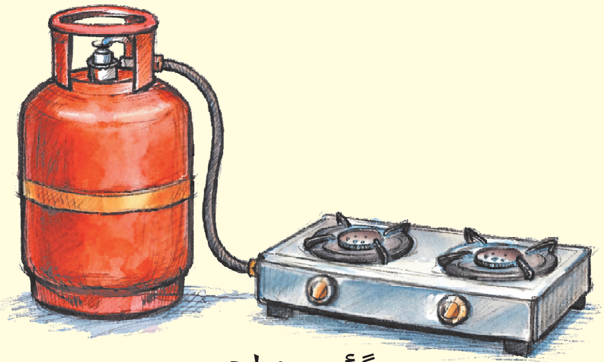
اِنٽرائڪٽِو بورڊ

سادو بورڊ

لئپ ٽاپ



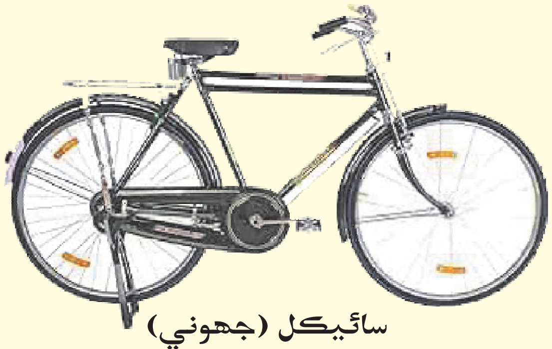
سادو ڪمپيوٽر



گئس چولهو

چولهو

گيئر جي
سائيڪل



سائيڪل (جهوني)

٢. اِنهن ڪان سواءِ اڳ واري زماني ۽ هاڻي واري زماني ۾ ڪم ايندڙ شين جي لسٽ ٺاهيو.

اَم: ۴
ل: ۴.١
ع.ح: ٢۴

- ٽيڪنيڪ علم ۾ ٿيندڙ تبديل بابت شاگردن سان چرچا / ڳالهيون ٻولهيون ڪريو.

٢٢. ڪمپيوٽر ڀاڱن جي سُڃاڻپ

اَڄ جي زماني ۾ ڪيترن ئي جڳهين تي ڪمپيوٽر جو استعمال ڪيو وڃي ٿو. مثال اِسڪول، آفيس، بئنڪ، اِسپتال وغيرهہ.

ڪمپيوٽر هڪ اليڪٽرانڪ مشين آهي. اِن ۾ ڄاڻ سانڊيي رکبي آهي. اِهو ڄاڻ تي ڪاروائي ڪري ڏئي ٿو ۽ جڏهن گُهرجي، اُن وقت ڄاڻ ورڻي واپرائي سگهجي ٿي.

ڪمپيوٽر جا جدا جدا ڀاڱا هوندا آهن. ڪمپيوٽر جا ڀاڱا ۽ اُنهن جا ڪم هيٺ چترن ۾ ڏنل آهن، اُهي ڄاڇيو.

ڪِي-بورڊ ڪم: اَنگ، اَکر ۽ عدد ٽائيپ ڪرڻ لاءِ	مانيٽر ڪم: اِسڪرين تي ڄاڻ نظر اَچي ٿي.
سي.پي.يوُ. ڪم: ڄاڻ سانڍڻ لاءِ	مائوس ڪم: ڄاڻ چونڊڻ لاءِ، اِسڪرين تي اِسڪرول ڪرڻ لاءِ
اِسپيڪر ڪم: آواز ٻڌڻ لاءِ	پرنٽر ڪم: ڄاڻ ڇاپڻ لاءِ

منهنجي مشغولي

١. ڪمپيوٽرجي ڀاڱن جا نالا اِن ٻُجهارت ۾ ڏنل آهن. اُهي ڳولهي اُنهن مٿان گول پايو ۽ لکو.

ر	ٽ	نِي	ما	يوُ
ما	چ	م	ر	پيِ
ن	ئو	بو	ٽ	سيِ
ڪر	پيِ	س	پرن	ر

١) ....

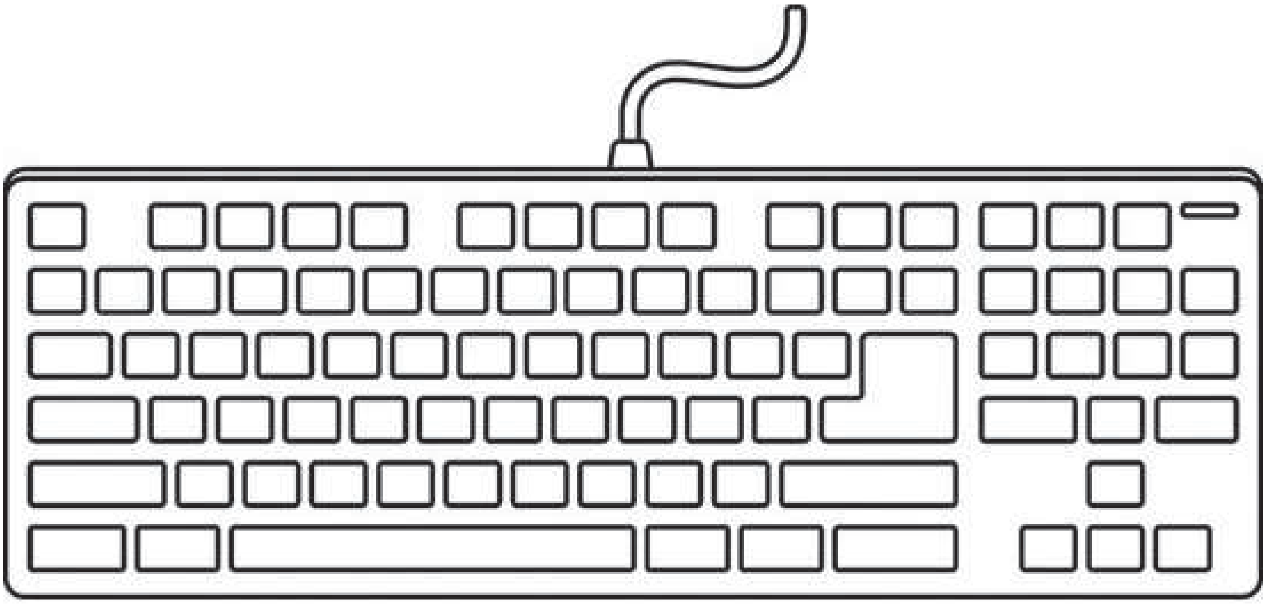
٢) ....

٣) ....

۴) ....

۵) ....

٢. هيٺ ڏنل چٽر ۾ ڪِي-بورڊ جا اَنگ - اَکر ڏنل ڪِي-بورڊ ۾ سلسلي سان لکو.



اَم: ۴
ل: ۴.١
ع ح: ۴، ٢۴.٣

- ڪمپيوٽرجي جدا جدا ڀاڱن جي سُڃاڻپ ڪرايو.
- ڪمپيوٽرجي جدا جدا ڀاڱن جا ڪم سمجهايو.

◈ ڪمپيوٽر چالو ڪرڻ ۽ بند ڪرڻ

ڪمپيوٽر اِستعمال ڪري ڪيترائِي ڪم سؤلا ۽ جلد ٿيندا آهن. اِنڪري ڪمپيوٽر ڪيترن ئِي جڳهين تي واپرايو ويندو آهي. ڪمپيوٽر اِستعمال ڪرڻ لاءِ اُهو چالو ۽ بند ڪيئن ڪجي، اُها ڄاڻ هئڻ ضروري آهي.

منهنجي مشغولي

١. ڪمپيوٽر چالو ۽ بند ڪرڻ مشغولي جاچيو ۽ اُها ڪري ڏسو.

- **ڪمپيوٽر چالو ڪرڻ**

١) ڪمپيوٽر پلگ هوندڙ بجلي ءَ جو بٽڻ چالو ڪريو.

٢) سي.پي.يوُ (CPU) يا مانيٽر وارو پاور بٽڻ دٻايو.

٣) مانيٽر چالو ٿيندو، اُن جي ٿوري دير کان پوءِ ڊيسڪ ٽاپ نظر ايندو.

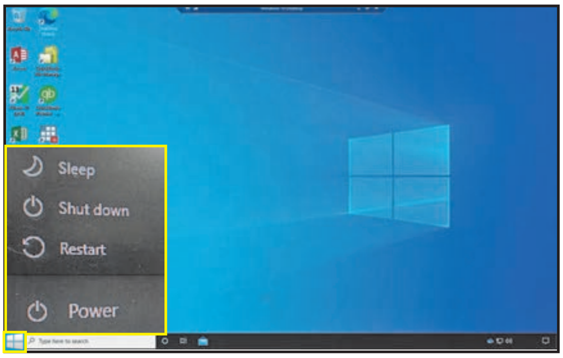
- **ڪمپيوٽر بند ڪرڻ**

١) ڪمپيوٽر جي هيٺ پاسي کان اِسٽارٽ آئيڪان تي ⊞ مائوس جي مدد سان تير (ڪرسر) ڪڻو.

٢) پوءِ توهان کي پاور ⏻ اِهو متبدل نظر ايندو.

٣) مائوس جو کاٻو بٽڻ دٻائي پاور متبدل مٿان ڪلڪ ڪريو.

٤) پوءِ توهان کي سليپ (Sleep)، شٽ ڊائون (Shut down) ۽ رِي اِسٽارٽ (Restart) اِهي ٽي متبدل نظر ايندا.



٥) مائوس جو کاٻو بٽڻ دٻائي پاور ۾ شٽ ڊائون (Shut down) اِن متبدل تي ڪلڪ ڪريو. ڪمپيوٽر سمورو بند ٿيڻ تائين ترسو.

- **ڌيان ۾ رکو.**

> اوچتو ڪمپيوٽر بند نہ ڪريو. هميشه شٽ ڊائون متبدل چونڊي ڪمپيوٽر بند ڪريو.

> ماسترن يا مائٽن جي مدد سان ڪمپيوٽر جو اِستعمال ڪريو.

> ماسترن يا مائٽن جي اِجازت کان سواءِ ڪمپيوٽر مان ڪا بہ ڄاڻ ڊائون لوڊ نہ ڪريو ۽ نہ ئي ڪا ڄاڻ شيئر ڪريو.

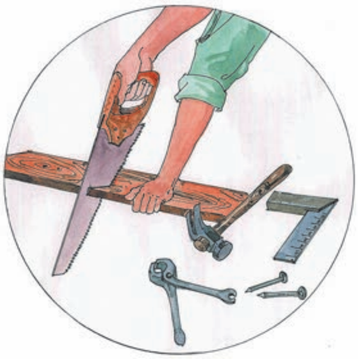
- شاگردن کان ڪمپيوٽر ڪلاس ۾ ڪمپيوٽر چالو ۽ بند ڪرڻ جي مشغولي ڪرايو.

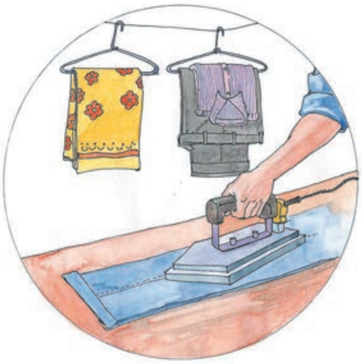
منهنجو پنو

مان ڳوٺ جي ياترا ۾ مامي سان گڏ ويو هوس. اُتي مونکي ڪجھ ڏنڏا ڏسڻ لاءِ مليا. هيٺ چٽر ۾ ڏنڏا ڳولهيون.

منهنجي پسگردائيءَ ۾ ڪجهه ڌنڌا

منهنجي پسگردائيءَ ۾ ڌنڌا سُڃاڻون.





نمستي ٻارو!

جيڪڏهن توهانکي نيڪ نٿو لڳي، توهانکي ڪنهن غلط ڇهاءُ ڪيو، تہ توهان چُپ ڪري نہ ويهو. توهان ڳالهايو.

١. پنهنجو پاڻ کي ڏوهہ نہ ڏيو.

٢. اُن کي ٻڌايو جنهن تي توهان کي وشواس آهي.

٣. توهان نئشنل ڪميشن فار پروٽيڪشن آف چائلڊ رائيٽس کي ٻڌائي سگهو ٿا POCSO جي e.box ذريعي.

جڏهن توهان کي ڪير غلط ڇُهاءُ ٿو ڪري ۽ توهانکي خراب ٿو لڳي،
توهان منجهي ٿا وَڃو ۽ ڪُجهہ نَٿا ڪري سگهو
توهانکي ”خراب“ نہ لڳڻ گُهرجي ڇو جو اُن ۾ توهانجي غلطي ڪونهي.

هي بَٽڻ ڏٻايو

POCSO e-box available at NCPCR@gov.in

جيڪڏهن توهان ١٨ سالن کان گهٽ عمر وارا آهيو ۽ توهان ڪنهن پريشانيءَ ۾ يا
مُنجهيل يا بَدِ سَلوُڪي يا تَڪليِف ۾ آهيو يا ٻيو ڪو ٻار ....
فون ڪريو 1098 .... ڇو جو ڪجهہ نمبر سُٺا هوندا آهن!
اُهي زندگي بدلي ڇڏيندا آهن!!!

چائلڊ لائين 1098 - نئشنل ٢٤ ڪلاڪ ٽول فرِي
ضروري فون لائين ٻارن لاءِ جيڪي ٻار پريشان يا تڪليف ۾ آهن
چائلڊ لائين اِنڊيا فائونڊيشن سرڪار جي مدد سان
(منسٽري آف ومين اَينڊ چائلڊ ڊويلپڊ) هلي رهِي آهي.

نئين سماج ڏانهن
Towards a new dawn

مهاراشٽر راجيه پاٺيه پستڪ نرمتي و اَڀياسڪرم سنشوڌن منڊل، پُڻي.

कार्यशिक्षण इयत्ता तिसरी (सिंधी माध्यम)

₹ 61.00