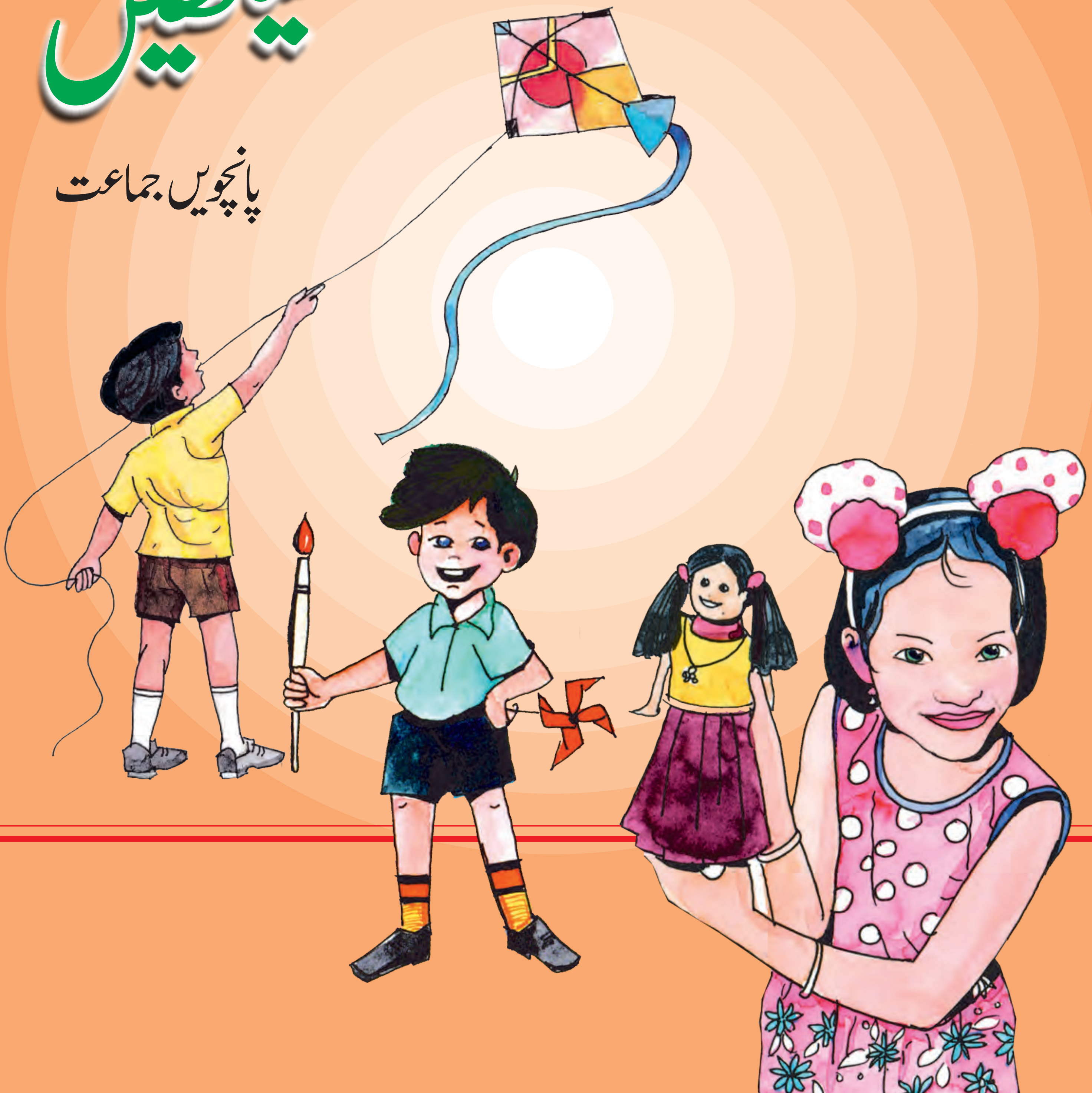
کھیلیں کریں سیکھیں

پانچویں جماعت



سرکاری فیصلہ نمبر : ابھیاس-۲۱۱۶/ (پر-نمبر۴۳/۱۶) ایس ڈی-۴/ مؤرّخہ ۲۵/اپریل ۲۰۱۶ء کے مطابق قائم کردہ
رابطہ کار کمیٹی کی ۲۹/اپریل ۲۰۲۲ء کو منعقدہ نشست میں اس کتاب کو تعلیمی سال ۲۳-۲۰۲۲ء سے درسی کتاب کے طور پر منظوری دی گئی۔

کھیلیں کریں سیکھیں

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

پانچویں جماعت

مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پستک نرمتی وابھیاس کرم سنشودھن منڈل، پونہ ۴۔

H7Q1C4

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

پہلا ایڈیشن : ۲۰۲۲ء (2022)

© مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پستک نرمتی وابھیاس کرم سنشودھن منڈل، پونہ- 411 004

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

'کھیلیں، کریں، سیکھیں' کی مضمون کمیٹی

شری جی۔ آر۔ پٹوردھن (صدر)
پروفیسر سروج دیشمکھ
شری پرکاش پارکھے
شری سنیل دیسائی
شری مُکل دیشپانڈے
شری سنتوش تھلے
شریمتی رشمی راجپورکر
شری وِدّیادھر مھاترے
شری ناگ سین بھالے راؤ
شریمتی وَندنا پھڑترے
شری گیانیشور گاڑگے
ڈاکٹر اجے کمار لولگے (رکن-سکریٹری)

'کھیلیں، کریں، سیکھیں' کی مجلسِ مشاورت

۱۔ ڈاکٹر وشواس ایولے
۲۔ شری نلیش جھاڑے
۳۔ شریمتی اُجولا نانڈکھلے
۴۔ شری شنکر شہانے
۵۔ شری اشوِن کنارکر
۶۔ شری اَروِند موڈھوے
۷۔ شری امول بودھے
۸۔ شری پرکاش نیٹکے
۹۔ شری ہرامن پاٹل
۱۰۔ شری پروین مالی
۱۱۔ شریمتی نیتالی ہرگڑے
۱۲۔ شریمتی کشوری تانبولی
۱۳۔ شریمتی آساوری کھانجھوڑے
۱۴۔ شریمتی پراجکتا ڈھولے
۱۵۔ شری گیانی کلکرنی
۱۶۔ شریمتی سجاتا پنڈت
۱۷۔ شری اشوک پاٹل
۱۸۔ شری سومیشور ملکارجن
۱۹۔ شری اشفاق خان منصوری

Urdu Translators
Mr. Asif Nisar Sayyed
Mrs. Khan Arifa Navedulhaque

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

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

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

Cover Designing
Shrimati Mayura Dafal

Artwork & Designing
Shrimati Pragya Kale, Shrimati Surabhi Desai
Shrimati Mayura Dafal, Shri Shrimant Honrao
Shrimati Komal Tompe, Shri Manoj Patil

Production
Shri Sachin Mehta
I/c Chief Production Officer

Shri Shashank Kanikdale
Production Officer

Paper
70 GSM Creamvowe

Print Order
N/PB/2022-23/Qty.- 2,000

Printer
M/s. Print Plus Pvt. Ltd., Thane

Publisher

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

بھارت کا آئین

تمہید

ہم بھارت کے عوام متانت وسنجیدگی سے عزم کرتے ہیں کہ بھارت کو
ایک مقتدر سماج وادی غیر مذہبی عوامی جمہوریہ بنائیں
اور اس کے تمام شہریوں کے لیے حاصل کریں :
انصاف، سماجی ، معاشی اور سیاسی ؛
آزادی خیال، اظہار ،عقیدہ ، دین اور عبادت ؛
مساوات بہ اعتبارِ حیثیت اور موقع ،
اور ان سب میں
اُخوّت کو ترقّی دیں جس سے فرد کی عظمت اور قوم کے اتّحاد اور
سالمیت کا تیقّن ہو؛
اپنی آئین ساز اسمبلی میں آج چھبّیس نومبر ۱۹۴۹ء کو یہ آئین
ذریعۂ ہٰذا اختیار کرتے ہیں،
وضع کرتے ہیں اور اپنے آپ پر نافذ کرتے ہیں۔

راشٹر گیت

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

پنجاب، سِندُھ، گُجراتَ، مَراٹھا
دراوِڑ، اُتکَل، بَنگ،

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

توَشُبھَ نامے جاگے، توَشُبھَ آ شِس ماگے،
گاہے توَجَیَہ گاتھا،

جَنَ گَنَ منگل دَایک جَیَہ ہے،
بھارَت - بھاگیہ وِدھاتا۔

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

عہد

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

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

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

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

پیش لفظ

عزیز بچّو !

پانچویں جماعت میں آپ کا استقبال ہے ! درسی کتاب 'کھیلیں، کریں، سیکھیں' آپ کے ہاتھوں میں سونپتے ہوئے ہمیں بہت خوشی ہورہی ہے۔ پہلی سے چوتھی جماعتوں میں پڑھنے کے بعد اب آپ پری سیکنڈری جماعت میں داخل ہوچکے ہیں۔ اب آپ بڑے ہوگئے ہیں۔ آپ کو لکھنے پڑھنے میں لطف آتا ہے، کوئی کام سنجیدگی کے ساتھ کرنا چاہتے ہیں، لوگوں کے ساتھ بات چیت کرنا چاہتے ہیں۔

آپ کو جو جو کام کرنا پسند ہے وہ سب اس کتاب میں موجود ہے۔ بہت سارے کھیل ہیں، ایسی مختلف چیزیں ہیں جنھیں آپ کرکے دیکھ سکتے ہیں۔ گانا، ساز بجانا، ڈراما میں حصہ لینا، رقص کرنے کی معلومات ہے۔ مختلف جانور، پرندے، پودا کاری، سوت کاتنا وغیرہ کا تعارف پیش کیا گیا ہے۔

اس کتاب کے ذریعے آپ اپنی پسند کے مطابق بہت کچھ کرسکتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ کتاب آپ کو آپ کی ذمہ داریوں کا احساس بھی دلائے گی مثلاً پانی احتیاط سے استعمال کریں، مصیبت آنے پر بغیر گھبرائے اس کا سامنا کرنا، اچھی عادتیں اپنانا، خود کے کام خود کرنا، ضرورت مندوں کو اپنی بساط/ طاقت کے مطابق مدد کرنا وغیرہ۔ ہمیں یقین ہے کہ آپ یہ تمام کام ضرور کریں گے۔

کتاب کی مدد سے 'کرکے دیکھیے' کے تحت چرخے پر سوت کاتنا، پودوں کے گملے تیار کرنا، مٹی سے چیزیں بنانا، سلائی کام، گڑیا، کھلونے بنانا جیسے کاموں میں آپ مہارت حاصل کرکے اس کے ذریعے آپ اپنی محنت سے پیسے بھی کماسکتے ہیں۔

کیو۔آر۔کوڈ کے ذریعے ملنے والی معلومات بھی آپ کو بہت پسند آئے گی۔ اس درسی کتاب کی آموزش کے دوران آپ کو جو حصے پسند آئے اور اس کتاب میں مزید کیا اضافہ کیا جاسکتا ہے، اس بارے میں ضرور بتائیں۔ یقین ہے کہ یہ درسی کتاب آپ کو بہت پسند آئے گی۔

تعلیمی ترقی کے لیے آپ تمام کو دل کی گہرائیوں سے نیک خواہشات !

(کرشن کمار پاٹل)
ڈائرکٹر
مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پستک نرمتی و
ابھیاس کرم سنشودھن منڈل، پونہ-۴

پونہ۔
تاریخ : ۵/جنوری ۲۰۲۲ء
بھارتیہ سَور : ۱۵/ پوش، ۱۹۴۳ شکے

ہدایات برائے اساتذہ

صحت اور جسمانی تعلیم، عملی تجربہ اور فنونِ لطیفہ کی تعلیم، اِن تینوں مضامین کو یکجا کر کے بالترتیب 'کھیلیں، کریں، سیکھیں' کے عنوان سے پانچویں جماعت کی یہ درسی کتاب آپ کے سامنے ہے۔ تینوں مضامین کے مابین جس طرح کا تعلق ہے ویسا ہی تعلق زبان، ریاضی اور ماحول کا مطالعہ جیسے مضامین سے بھی ہے۔ اسی لیے ان تمام کو عمدہ طریقے سے مربوط کیا جا سکتا ہے اور مربوط طریقے سے طلبہ کو بے شمار مسرت بخش تجربات فراہم کیے جا سکتے ہیں۔ ان کی تعلیم کو زندگی سے جوڑنے کے مقصد سے اس کتاب میں ایسی عمدہ سرگرمیاں شامل کی گئی ہیں جن کے ذریعے یہ تجربات زندگی بھر کام آئیں گے۔ معلم کو بہ حیثیت تسہیل کاردی ہوئی ہدایات کے مطابق اور اپنی خوش تدبیری اور تخلیقی صلاحیتوں کی مدد سے سرگرمیاں مکمل کروانی ہیں۔ اس کے لیے ہم متعلقہ اکائیوں کے ماہر سرپرست، دیگر معلّمین، کھلاڑی، صنعتی شعبوں کے کاریگر، فن کار کے علاوہ اطلاعاتی مواصلاتی ٹکنالوجی کے جدید وسائل کی مدد لے کر مسرت بخش تعلیم کا تصور پورا کر سکیں گے۔

پانچویں جماعت کے طلبہ کا شعور ایک نئی منزل پر ہوگا۔ ان کی قوتِ فکر، تجزیاتی صلاحیت، غور و فکر کی عادت، مافی الضمیر کے اظہار میں جوش، کسی شوق کے لیے پسندیدگی ایسے کئی اُمور پلک جھپکتے پروان چڑھ رہے ہیں۔ اسے مدنظر رکھ کر سرگرمی، تصاویر، اساتذہ کے لیے ہدایات کو ترتیب دیا گیا ہے۔ لکھنے اور پڑھنے پر خاص طور پر زور دیا گیا ہے۔ اس کے مطابق تصاویر، خوش خطی، مٹی کام، مزین شاہکار بنانا، آب خواندگی، آفات کا حسنِ انتظام، پیداواری سرگرمیاں، راستے کے اُصول، انفارمیشن اور ٹکنالوجی، کاروبار مرکوز/ تجارت مرکوز اکائیاں، صحت، کھیل اور زراعت جیسی کئی مفید اکائیوں کو اس کتاب میں شامل کیا گیا ہے۔ یہ تمام اکائیاں طلبہ کی زندگی سے مربوط بھی ہیں اور مسرت بخش بھی ہیں۔

چونکہ یہ کتاب بچوں کے لیے بنائی گئی ہے لہٰذا اس میں تمام تر مقاصد، نصابِ تعلیم اور سرگرمیوں کو شامل نہیں کیا گیا ہے۔ اس کے لیے پاٹھیہ پستک منڈل کی شائع کردہ رہنمائے معلم مفید ثابت ہوگی جو منڈل کے مختلف ڈپو میں دستیاب ہے۔

مخصوص تعلیمی ضروریات کے حامل طلبہ کو یکساں طور پر تعلیم کے مرکزی دھارے میں لانے کے لیے اکائیوں کی ترتیب، اساتذہ - سرپرستوں کے لیے رہنما ہدایات، طلبہ کے اظہارِ ذات کے لیے 'میری سرگرمی' اس کتاب کی اہم خصوصیات ہیں جن کے سہارے یہ کتاب معنی خیز، مسرت بخش اور مفید بنانے کی کوشش کی گئی ہے۔ طلبہ کی پسند، تخیل، صلاحیت وغیرہ کا لحاظ رکھتے ہوئے ان کی سرگرمیوں کی قدر پیمائی کریں۔

صحت اور جسمانی تعلیم، عملی تجربہ اور فنونِ لطیفہ کی تعلیم یہ تینوں موضوعات ایک ہی درسی کتاب میں شامل ہونے کے باوجود ان مضامین کی سرگرمیاں، نصابِ تعلیم اور قدر پیمائی مقررہ پیریڈ کے مطابق آزادانہ طور پر انجام دی جائیں۔ نیز ان مضامین کو دیگر مضامین کے ساتھ مربوط کریں۔ سرگرمیوں کے انعقاد میں محلِ وقوع، زمانہ، دستیاب وسائل کے لحاظ سے لچک رکھیں۔ اس میں اپنے تخیل سے جماعتی تشکیل میں تبدیلی، اطلاعاتی ٹکنالوجی وغیرہ کا استعمال کریں۔ درس و تدریس کے مقاصد کی نتیجہ خیزی سے واقف ہونے کے لیے اہداف طے کر کے **مسلسل ہمہ جہت قدر پیمائی** کی تکنیک کا استعمال کریں۔ خصوصی ضروریات کے حامل طلبہ کی قدر پیمائی میں ہمدردانہ پہلو کو ملحوظ رکھیں۔

تعلیمی اقدار کی نشو و نما کے لیے آپ میں سے بہت سے فعال اور پرجوش اساتذہ اپنی اپنی اسکولوں میں تنوع سے بھرپور تجربات فراہم کرنے والی سرگرمیوں کا انعقاد کرتے ہیں۔ اس پر مبنی ویڈیو منڈل کو ضرور ارسال کریں۔ ہم آپ کے تخلیقی مشوروں اور سرگرمیوں کا خیر مقدم کریں گے۔

اُمید ہے کہ آپ درسی کتاب کھیلیں، کریں، سیکھیں کا تہہ دل سے استقبال کریں گے۔ آپ تمام کو نیک خواہشات!

کھیلیں، کریں، سیکھیں مضمون کمیٹی اور مجلسِ مشاورت
پاٹھیہ پستک منڈل، پونہ

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

کھیلیں، کریں، سیکھیں - پانچویں جماعت - آموزشی ماحصل

نمبر شمار	مضمون	اکائی	آموزشی ماحصل
۱۔	کھیلیں	۱۔ صحت	• صحت کے لیے اچھی عادتوں کو سمجھ کر ان پر عمل کرتا ہے۔ • کھیل کے میدان سے متعلق اہم باتوں کی معلومات حاصل کرتا ہے۔
		۲۔ مختلف حرکات وسکنات اور مناسب جسمانی حالت	• مناسب جسمانی حالت قائم رکھ کر مختلف حرکات کی مشق/ ورزش کرتا ہے۔
		۳۔ مہارت پر مبنی سرگرمیاں	• مہارت پر مبنی سرگرمیوں کی مشق کر کے مہارت حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔
		۴۔ مختلف کھیل اور مقابلے	• مختلف قسم کے کھیلوں میں دلچسپی لیتا ہے۔ مختلف مقابلوں میں شرکت کرتا ہے۔
		۵۔ ورزش	• تمام جوڑوں اور عضلات کو فعال رکھنے کے لیے مناسب ورزش کرتا ہے۔
۲۔	کریں	۱۔ ضرورت پر مبنی سرگرمیاں • آب خواندگی • آفات کا حسنِ انتظام	• اطراف میں موجود چھوٹی صنعتوں کی فہرست بناتا ہے اور ان کی معلومات فراہم کرتا ہے۔ • کچرے کے حسنِ انتظام کی اہمیت معلوم کرتا ہے۔ • مقامی تہواروں جلسوں میں رضا کار کا کردار ادا کرتا ہے۔ • پانی کی پیائش اور بارش کی پیائش کے طریقے سمجھتا ہے۔ • آب رسانی کے طریقوں سے متعارف ہوتا ہے۔ • قدرتی آفات کے نقصانات کو کم کرنے کی تدابیر معلوم کرتا ہے۔
		۲۔ دلچسپی پر مبنی سرگرمیاں	• آس پاس دستیاب وسائل کی مدد سے دلچسپی کے مطابق وسائل تیار کرتا ہے۔
		۳۔ مہارت پر مبنی سرگرمیاں	• سماجی ضروریات کو ذہن میں رکھ کر سماج کے لیے مہارت پر مبنی مفید وسائل تیار کرتا ہے۔
		۴۔ اختیاری سرگرمیاں پیداواری شعبے • غذا، لباس، مکان	• پیداوار کے لیے ضروری بنیادی مہارتیں حاصل کر کے محدود معاشی پیداوار کے لیے کی جانے والی کاروباری سرگرمیوں میں حصہ لیتا ہے۔ • غذا، لباس اور مکان سے متعلق سرگرمیوں میں شامل ہوتا ہے۔
		۵۔ دیگر شعبے - زراعت کے تکمیلی پیشے (مویشی پروری)	• آمد و رفت کے اُصول کو سمجھتا ہے۔ • پالتو جانوروں کی دودھ کے علاوہ دیگر استعمالات سمجھتا ہے۔
		۶۔ اطلاعاتی ٹکنالوجی، آمد و رفت کے اُصول	• کمپیوٹر کے مختلف استعمالات سمجھ کر کمپیوٹر پروگرامنگ کے چند ایپلی کیشنز کا استعمال کرتا ہے۔
۳۔	سیکھیں	۱۔ تصویر	• لکیر کی مختلف قسموں کو استعمال کر کے الگ الگ شکل کی چیزیں بنانے کی مشق کرتا ہے۔ • تصویر میں پس منظر کی اہمیت کو سمجھتے ہوئے اپنی یادداشت کے سہارے تصویر بناتا ہے۔ • اپنے تخیل سے تصویر بناتا ہے۔ مختلف چوحدی شکل کو میں نقاشی کرتا ہے۔ • فوارہ طریقے سے ٹھپے کام سیکھتا ہے۔ • اسٹینسل کرنا اور استعمال کرنا سیکھتا ہے۔ • چپکانے کے کام کی خصوصیت سمجھتا ہے۔ کولاج تکنیک استعمال کر کے فریم، تہنیت نامہ بناتا ہے۔ • خوش خطی کے لیے مختلف جسامت کی مشق کرتا ہے۔ • قدرتی اشیا اور مصنوعی اشیا پر ہاتھ پھیرتا ہے۔
		۲۔ مجسمہ سازی	• گوندی ہوئی مٹی سے مربع مسطح اور ٹکیا بناتا ہے۔ • ٹکیوں کے ذریعے مختلف نقاشی، کھلونے، چیزیں بناتا ہے۔ • اپنے تخیل سے دستیاب وسائل سے کاغذی مجسمہ سازی کرتا ہے۔
		۳۔ گانا	• سر النکاروں کی مشق کرتا ہے۔ • راگ بھوپ سے متعارف ہوتا ہے۔ راگ بھوپ پر مبنی گیت سنتا ہے۔
		۴۔ بجانا (ساز)	• مختلف تنفّسی سازوں کا تعارف حاصل کرتا ہے۔ • پس منظر موسیقی کے لیے استعمال کیے جانے والے سازوں کی معلومات حاصل کرتا ہے۔
		۵۔ رقص	• رقص کی قسمیں بتاتا ہے۔ ہاتھ کی مدرا کی مشق کرتا ہے۔
		۶۔ ڈراما	• فن ڈراما کا زبانی تعارف حاصل کرتا ہے۔ • کلاس روم تھیٹر، پس منظر کی معلومات حاصل کرتا ہے۔ اداکاری کے ساتھ پیش کش کرتا ہے۔

بھارت کا آئین

حصہ ۴ الف

شہریوں کے بنیادی فرائض

اقتباس ۵۱ الف

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

(الف) آئین پر کاربند رہے اور اس کے نصب العین اور اداروں، قومی پرچم اور قومی ترانے کا احترام کرے۔

(ب) ان اعلیٰ نصب العین کو عزیز رکھے اور ان کی تقلید کرے جو آزادی کی تحریک میں قوم کی رہنمائی کرتے رہے ہیں۔

(ج) بھارت کے اقتدارِ اعلیٰ، اتحاد اور سالمیت کو مستحکم بنیادوں پر استوار کرکے ان کا تحفظ 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۔

فہرست

کھیلیں

اکائی	صفحہ نمبر
۱۔ صحت	۱
۲۔ مختلف حرکات وسکنات اور مناسب جسمانی حالت	۶
۳۔ مہارت پر مبنی سرگرمیاں	۱۰
۴۔ مختلف کھیل	۱۶
۵۔ ورزش	۱۹

کریں

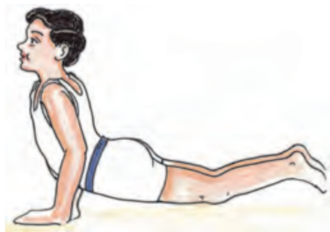
اکائی	صفحہ نمبر
۱۔ لازمی سرگرمیاں	
الف) ضرورت پر مبنی سرگرمیاں	۳۱
ب) دلچسپی پر مبنی سرگرمیاں	۳۸
ج) مہارت پر مبنی سرگرمیاں	۴۰
۲۔ اختیاری سرگرمیاں	
الف) پیداواری شعبے	۴۲
ب) دیگر شعبے	۵۶

سیکھیں

اکائی	صفحہ نمبر
۱۔ تصویر	۶۱
۲۔ مجسمہ سازی	۷۳
۳۔ گانا	۷۸
۴۔ بجانا (ساز)	۸۰
۵۔ رقص	۸۲
۶۔ ڈراما	۸۴

۱۔ صحت

۱۔۱ میرا روزانہ کا معمول



۱۔ روز صبح جلدی اُٹھتا ہوں۔
(پھر کیا کرتے ہو، لکھیے)

روزانہ کے کاموں میں خاص باتیں

۱۔ میں ہر روز صبح ورزش کرتا ہوں۔
اس لیے میں دن بھر تر و تازہ رہتا ہوں۔

♦ روزانہ کے معمول کے اُصول اور اس کی خصوصی باتوں پر بات چیت کریں۔ اس میں پائی جانے والی قابلِ ذکر باتوں کی تعریف کریں۔ فعال طرزِ زندگی کا عادی بننے کی اہمیت بتائیں۔

۲ء۱ غذا

عام طور پر ہماری غذا میں نشاستہ، لحمیات (پروٹین)، روغنی اجزا، حیاتین (وٹامن)، نمکیات، معدنیات اور پانی شامل ہوتے ہیں۔ ان سب کے ذریعے ہماری غذا متوازن ہوتی ہے۔

میرا کھانا

اشیا : چاول، دالچہ، روٹی

دادی اماں، دادا جان، امّی، ابو، بھائی جان، آپا کھانا کھا رہے ہیں۔ ان کے درمیان حسبِ ذیل مکالمہ ہو رہا ہے۔

دادا جان : واہ! آج دال بہت لذیذ بنی ہے۔

دادی اماں : تمام دالوں کو ملا کر دالچہ بنایا گیا ہے۔

ابو : اسی لیے اتنا مزے دار لگ رہا ہے۔

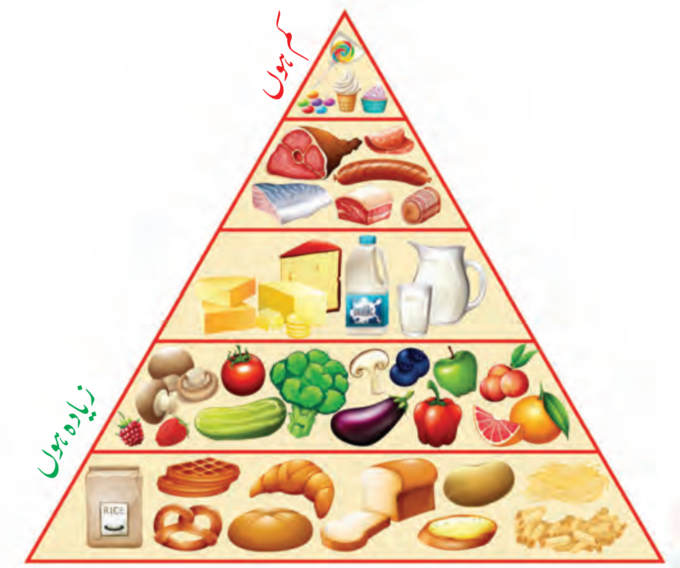
بھائی جان : صرف لذیذ نہیں ہے بلکہ اس میں جسم کے لیے ضروری وٹامن، نشاستہ، پروٹین بھی ہیں۔

امّی : تمھیں کیسے معلوم؟

آپا : امّی جان! ہمیں اسکول میں یہ سب سکھایا جاتا ہے۔ اسی کو متوازن غذا کہتے ہیں۔

صحت مند اور مضبوط جسم کے لیے مناسب متوازن غذا اہم ہوتی ہے۔ پروٹین، نشاستہ، روغنی اجزا، وٹامن، معدنیات، نمکیات، غذائی ریشے اور پانی غذا کے اہم اجزا ہیں۔ ان سے جسم کو ضروری توانائی ملتی ہے اور جسم کی نشو و نما ہوتی ہے۔

(بچا ہوا – چوتھا مثلاً رس نکلا ہوا گنا)



میری سرگرمی

آپ جو اناج، سبزی ترکاری، خودرو سبزی اور پھل کھاتے ہیں، ان کی فہرست بنائیے۔

♦ غذائی اجزا کی اہمیت اور ان کے افعال کے بارے میں طلبہ کو معلومات دیں۔ موسمی سبزیوں اور پھلوں کو کھانے کی اہمیت بتائیں۔ طلبہ کی غذائی عادتوں کے بارے میں بات چیت کر کے اچھی باتوں کی تعریف کریں۔

۳ء۱ جسمانی صفائی

(الف) جسمانی صفائی کی اہمیت :

جسمانی اعضا کو صاف ستھرا رکھنے کی وجوہات لکھیے۔

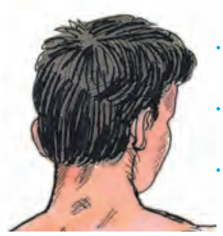
جلد : ہر روز غسل کرنے سے ہماری جلد صحت مند رہتی ہے۔

کان :

ناک :

دانت :

ہاتھ :



بال :

آنکھیں :

♦ ذاتی / جسمانی صفائی کی اہمیت بتائیں۔ اس بات پر توجہ دیں کہ بات چیت کے ذریعے طلبہ میں ذاتی صفائی اور ماحول کی صفائی کے بارے میں بیداری پیدا ہو۔ زیر جامہ اور پاپوش کی صفائی کے تعلق سے بھی معلومات فراہم کریں۔

۱ء۴ آرام اور نیند

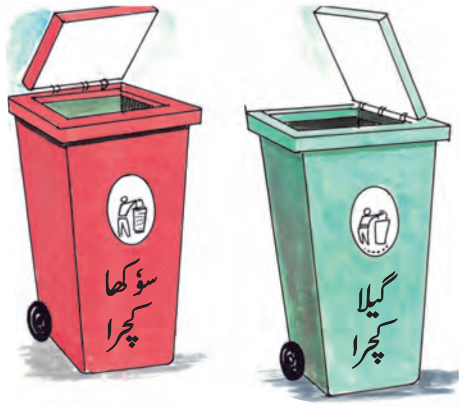
- **آرام اور نیند :** محنت طلب جسمانی کام کرنے پر جسم کی جھجھ ہوتی ہے۔ اس جھجھ کو ختم کر کے جسم کو دوبارہ تر و تازہ ہونے کے لیے آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ آرام جس کی بنیادی ضرورت ہے۔ یہ آرام نیند کے ذریعے ملتا ہے، تھکان دور ہوتی ہے، جوش بڑھتا ہے اور نئے کاموں کے لیے نئی قوت ملتی ہے۔ اگرچہ جسم کے لیے نیند ضروری ہے لیکن اس کے تعلق سے چند باتوں پر سختی سے عمل کرنا لازمی ہے۔ دوپہر میں زیادہ سونے سے موٹاپا بڑھتا ہے۔ اس لیے دوپہر میں نہیں سونا چاہیے۔ اسی طرح رات کا کھانا کھا کر فوراً سونے سے پرہیز کیجیے۔

۱ء۵ اچھّی عادتیں

ماسک استعمال کیجیے۔

کھلی رکھی غذا کھانے سے پرہیز کیجیے۔

پانی کا مناسب استعمال کیجیے۔



کچرے کی مناسب تقسیم کیجیے۔

میری سرگرمی

اپنی کون سی عادتیں اچھی ہیں؟ فہرست بنائیے۔

- انسانی زندگی میں ورزش، آرام اور نیند کی اہمیت واضح کریں۔
- بری عادتوں کی وجہ سے ہونے والے مضر اثرات کی معلومات دیں۔

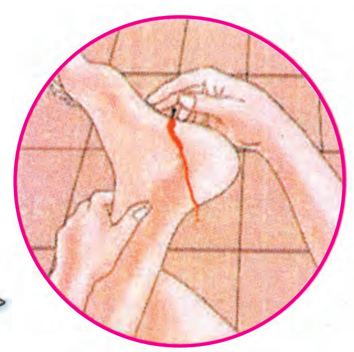
۱ء۶ ابتدائی طبّی امداد

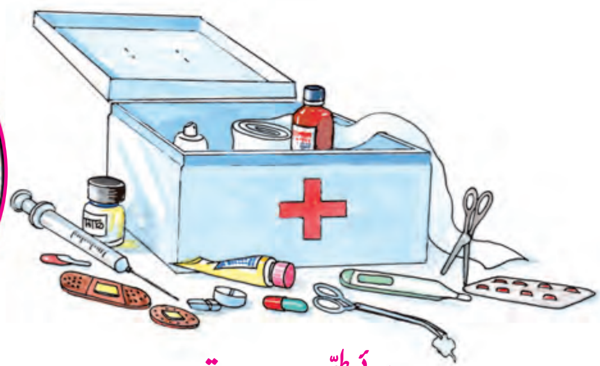
کھیلتے ہوئے زخمی ہونا، دیگر کاموں میں جلنے، کٹنے، خراش جیسے زخم ہونے یا اچانک حادثہ پیش آنے پر اس کی سنجیدگی کا خیال رکھتے ہوئے طبّی امداد ملنے تک فوری کیا جانے والا عارضی علاج 'ابتدائی طبّی امداد' کہلاتا ہے۔

کٹنا

خراش آنا

ایڑی مُڑنا


چبھنا


ابتدائی طبّی امداد صندوق

اندرونی مار

- درج بالا تصویروں کا مشاہدہ کرکے ہر تصویر کے حوالے سے آپ کون سی ابتدائی طبّی امداد کریں گے، جماعت میں بتائیے۔

۱) ....

۲) ....

۳) ....

۴) ....

۵) ....

میری سرگرمی

اوپر کی تصویروں کا مشاہدہ کرکے ان کے لیے ابتدائی طبّی امداد کی معلومات حاصل کیجیے۔ ابتدائی طبّی امداد صندوق کی اشیا اور ان کے استعمال کے بارے میں معلومات حاصل کیجیے۔

- اسکول میں ابتدائی طبّی امداد اور اس کے لیے درکار سامان اور اس کے استعمال پر بات چیت کرکے رہنمائی کریں۔ اسکول کے ابتدائی طبّی امداد صندوق کے بارے میں بتائیں اور صندوق کے سامان کے استعمال کی معلومات دیں۔
- ممکن ہو تو قریب کے ابتدائی طبّی مرکز کی طلبہ کی سیر کرائیں۔

۲۔ مختلف حرکات وسکنات اور مناسب جسمانی حالت

۲ء۱ بنیادی حرکات وسکنات

جسمانی تعلیم کے ذریعے بنیادی حرکات وسکنات کی نشوونما عمدہ طور پر ہوتی ہے۔ بنیادی حرکات انسان کی مضبوطی اور فعال صلاحیت کے ارتقا میں مددگار رہوتی ہیں۔ اس کے ذریعے الگ الگ کھیلوں میں عمدہ مہارت کا حصول بہت آسان ہوجاتا ہے۔

ذیل میں چند بنیادی حرکات وسکنات درج ہیں۔ ان کا مطالعہ کیجیے۔

ایک ہی جگہ پر کی جانے والی حرکات	جگہ بدل کر کی جانے والی حرکات	ساتھی کی مدد سے کی جانے والی حرکات	وسائل کے ساتھ کی جانے والی حرکات
جھکنا، مڑنا، مڑانا، دبانا، پھرانا، توازن سنبھالنا، تننا، جھولنا، کودنا، بیٹھنا، سونا، جسمانی اعضا کو حرکت دینا۔	چلنا، دوڑنا، چکمہ دینا، چھلانگ لگانا، لنگڑی کھیلنا، رسّی پر سے کودنا، سرکنا / کھسکنا، ہلکی دوڑ، ڈگ بھرنا، قلابازی کھانا، تیز دوڑنا، کھینچنا۔	کھینچنا، دھکیلنا، پکڑنا، کمر پر اُٹھانا، پیٹھ پر اُٹھانا، پکڑنے کے لیے دوڑنا، پکڑ کر دوڑنا، گھسیٹتے لے جانا، توازن سنبھالنا، اہرام بنانا۔	پھینکنا، پکڑنا، زور سے پھینکنا، پیر سے مارنا، اُچھالنا، گیند کو زمین پر ٹپے مارنا، گیند روکنا، نشانے پر مارنا، گیند لوٹانا، گیند کو سر سے مارنا، گیند کو ڈھکاتے لے جانا۔

درج بالا حرکات وسکنات کی مدد سے بنائے ہوئے نئے کھیل

کھیل کا نام	کھیل کے اُصول
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

میری سرگرمی

درج بالا حرکات وسکنات سے کھیلے جانے والے نئے نئے کھیلوں کی فہرست بیاض میں بنائیے۔
نئے کھیل کے اُصول طے کیجیے اور اپنے دوستوں کے ساتھ کھیلیے۔

◆ درج بالا جدول کی حرکات وسکنات کی معلومات دے کر مشق کرائیں۔ ابتدا میں مختلف حرکات کی مشق کرائیں۔ اس کے بعد مختلف حرکات وسکنات کے ذریعے الگ الگ کھیل ایجاد کرنے میں رہنمائی کریں۔ نئے نئے کھیل ایجاد کر کے مہارت کے ساتھ کھیلنے کی رہنمائی کریں۔

۲ء۲ پریڈ

پریڈ میں ہم نے اب تک ساودھان، وِشرام، آرام سے، قدم تال، تیز چل، رُک، داہنے مڑ، بائیں مڑ، پیچھے مڑ، داہنے گھوم، بائیں گھوم، سامنے سیلوٹ، داہنے سیلوٹ، بائیں سیلوٹ وغیرہ احکام کا مطالعہ کیا ہے۔ اِس سال ہم داہنے بازو چل اور بائیں بازو چل سیکھیں گے۔

(۱) داہنے بازو چل :

حکم : اسکواڈ، ایک/ دو/ تین/ چار قدم داہنے بازو...چل۔

گنتی : جتنے قدم دائیں جانب جانا / سرکنا ہے، اس کے مطابق گنتی کرتے ہوئے دائیں جانب جائیے مثلاً دو قدم جانا ہو تو ایک-دو، دو-دو۔

ضرورت: پورے اسکواڈ کو بارہ قدم دائیں جانب سرکنا ہو تو (صرف ایک وقت میں چار قدم ہی جائیے۔ ایسا زیادہ سے زیادہ تین مرتبہ کیا جاسکتا ہے۔ اگر بارہ قدم سے زیادہ فاصلہ طے کرنا ہو تو داہنے مڑ کر تیز قدمی کرائیے)

سرگرمی : داہنے بازو چل کا حکم ملتے ہی -

'ایک' - اس گنتی پر دایاں پیر دائیں جانب ایک فٹ کے فاصلے پر رکھیے۔

'دو' - اس گنتی پر بائیں پیر کو دائیں پیر سے ملا کر ساودھان کی حالت میں آ ئیے۔ اس طرح چار تک گنتی کیجیے اور ہر مرتبہ 'ایک-دو'، 'دو-دو'، 'تین-دو'، 'چار-دو' کہتے ہوئے ہر مرتبہ عدد 'دو' پر بایاں پیر ملائیے۔

(۲) بائیں بازو چل :

حکم : اسکواڈ، ایک/ دو/ تین/ چار قدم بائیں بازو...چل۔

گنتی : جتنے قدم بائیں جانب جانا / سرکنا ہے، اس کے مطابق گنتی کرتے ہوئے بائیں جانب جائیے مثلاً دو قدم جانا ہو تو ایک-دو، دو-دو۔

ضرورت: پورے اسکواڈ کو بارہ قدم بائیں جانب سرکنا ہو تو (صرف ایک وقت میں چار قدم ہی جائیے۔ ایسا زیادہ سے زیادہ تین مرتبہ کیا جاسکتا ہے)

سرگرمی : بائیں بازو چل کا حکم ملتے ہی تمام سرگرمی داہنے بازو چل کے مطابق ہی لیکن بائیں جانب کیجیے۔

اسی طرح آ گے چل اور پیچھے چل کی سرگرمی مکمل کیجیے۔

ہر مرتبہ بائیں پیر سے ابتدا کیجیے۔

- طلبہ کو پریڈ کے مختلف حصے عملی طور پر مظاہرہ کروا کے سمجھائیں۔
- دو قدم آ گے چل، دو قدم پیچھے چل، تین فائل بن، بلینک فائل اور داہنا مارکر کی معلومات طلبہ کو دیں۔

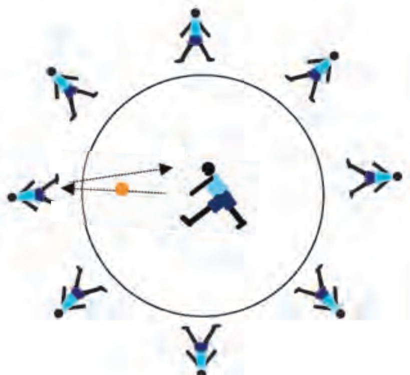
۲ء۳ چھوٹے کھیل

الگ الگ بنیادی حرکات وسکنات، کھیل کی مہارتوں پر مبنی چھوٹے چھوٹے کھیل کھیلے جاسکتے ہیں۔ کسی بھی وسائل کے بغیر یا تھوڑے سے وسائل استعمال کر کے مختلف حرکات وسکنات کا استعمال کر کے آپ بھی کوئی چھوٹا سا کھیل ایجاد کر سکتے ہیں۔

کیا آپ کو درج ذیل چھوٹے کھیل معلوم ہیں؟ ایسے چھوٹے کھیلوں کی معلومات حاصل کیجیے، کھیلیے اور لطف اُٹھائیے۔

چوسر

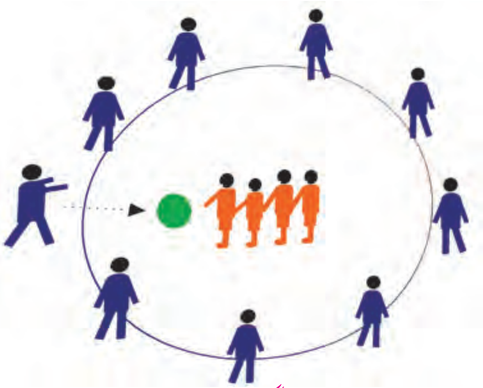
رسّہ کشی



گیند جھیلنا

بندوق کی حفاظت

اسٹک پولو



گیند مارنا

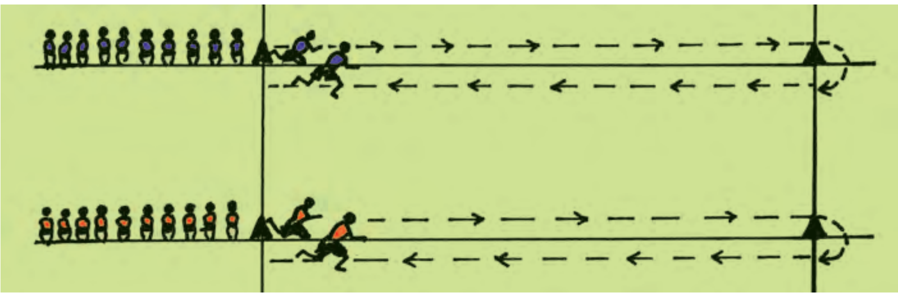
♦ مختلف حرکات وسکنات پر مبنی موجود وسائل استعمال کر کے نئے نئے چھوٹے کھیل ایجاد کرنے کی طلبہ کو ترغیب دیں۔ انھیں کھیل کے اُصولوں کی پابندی کرنے کا عادی بنائیں۔ کھیل کے دوران احتیاط کی جانب متوجہ کرائیں۔ پاٹھیہ پستک منڈل (بال بھارتی) پونہ کی شائع کردہ مراٹھی کتاب 'لگھوکھیل' استعمال کر کے مزید معلومات حاصل کریں۔

۲ء۴ مقابلے

کھیل : گیند لو - گیند دو

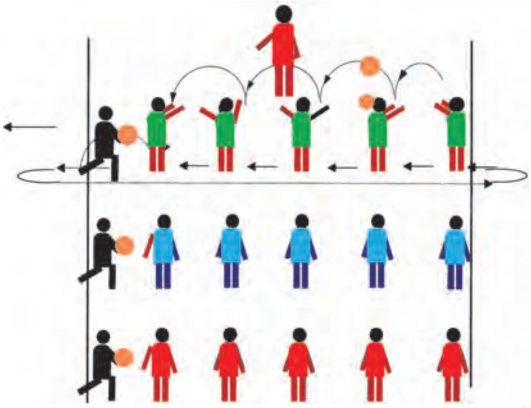
وسائل : گیند (گروہوں کی تعداد کے مطابق) ہر گروہ کے لیے دو کون (cone)

حرکات : پھینکنا، پکڑنا، دوڑنا۔

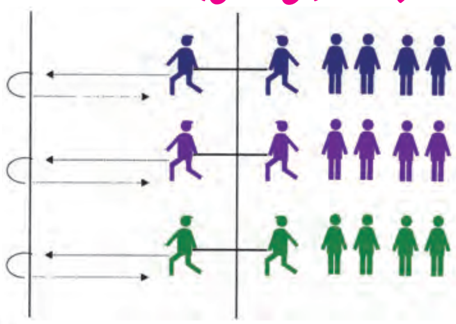


عمل : تمام گروہ کھڑے رہیں۔ ہر گروہ کے سب سے آگے کھڑے دو کھلاڑی سیٹی بجتے ہی ایک دوسرے کی طرف گیند پھینکتے اور پکڑتے ہوئے سامنے رکھے ہوئے کون تک دوڑتے جائیے اور کون کے گرد گھوم کر اسی طریقے سے یعنی ایک دوسرے کی طرف گیند پھینکتے اور پکڑتے ہوئے واپس آیئے۔ اگلے کھلاڑی کو گیند دے کر اپنی قطار کے آخر میں جا کر کھڑے ہو جایئے۔ اگلے دو طلبہ گیند ملتے ہی دوبارہ اپنی جوڑی بنا کر گیند ایک دوسرے کی طرف پھینکتے، پکڑتے ہوئے دوڑ لگایئے۔ سب سے آخر میں ایک طالب علم گیند ہاتھ میں پکڑ کر دوڑتے جائے اور سامنے کے کون کے پاس کھڑا ہو جائے۔ سامنے کے کون تک جس گروہ کا آخری کھلاڑی سب سے پہلے پہنچے گا وہ گروہ فاتح ہوگا۔ فاتح ٹیم کی تالیاں بجا کر حوصلہ افزائی کیجیے۔

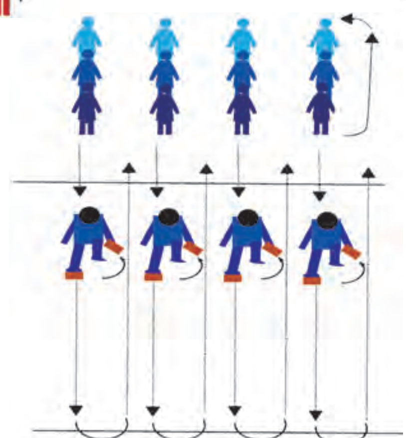
مقابلہ : (مع وسائل)



گیند پاس مقابلہ



رن گاڑی مقابلہ

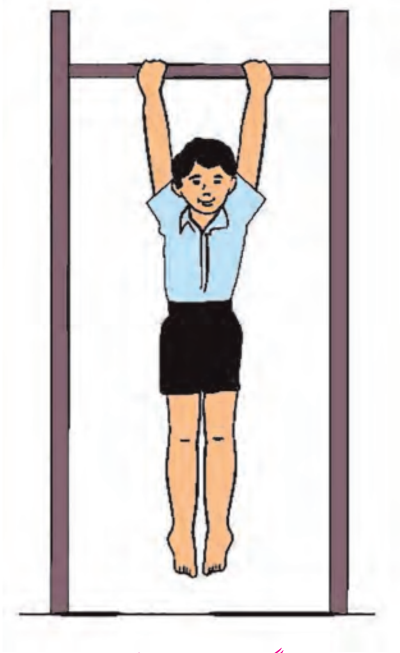


اینٹ پر چلنے کا مقابلہ

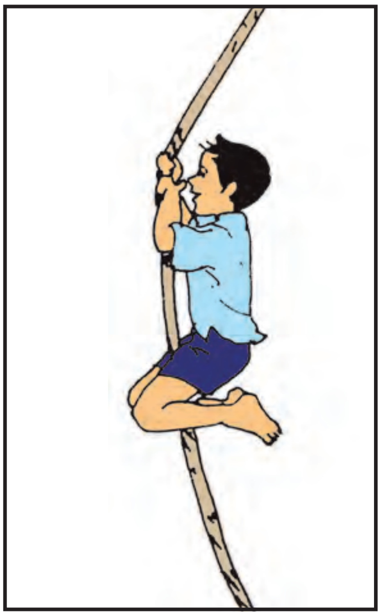
◆ اوپر کے مقابلے نمونے کے طور پر دیے ہوئے ہیں۔ اس طرح کی مختلف حرکات و سکنات منتخب کر کے مقابلے منعقد کرائیں۔ مقابلے کے اُصول سمجھائیں۔ مقابلے میں حصہ لیتے وقت احتیاط اور اُصول پر عمل آوری کی اہمیت بتائیں۔

۳۔ مہارت پر مبنی سرگرمیاں

۳ء۱ جمناسٹکس

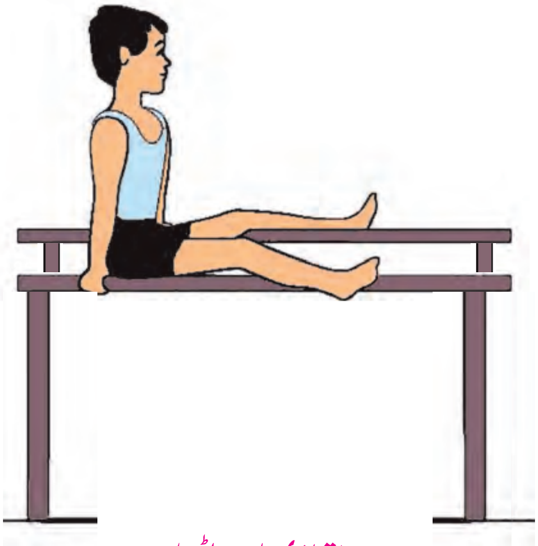


سنگل بار سے لٹک کر جھولنا

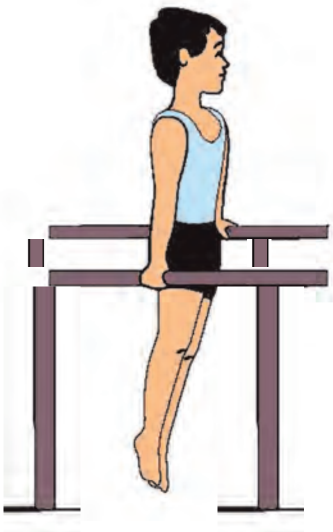


رسّی پر لٹکنا

ساتھی کی پیٹھ پر ہاتھ رکھ کر چھلانگ لگانا



متوازی بار پر بیٹھنا



متوازی بار پر جھولنا

◆ درج بالا سرگرمی اساتذہ کی رہنمائی میں کریں۔ احتیاط پر پوری توجہ دیں۔ سنگل بار یا رسّی زیادہ اونچائی پر نہ ہو۔ زمین پر گدا یا نرم مٹی وغیرہ ہو۔

۲ء۳ ا تھلیٹکس

اتھلیٹکس کھیل کی قسموں میں دوڑنا، پھینکنا اور چھلانگ لگانا جیسے مختلف مقابلے شامل ہیں۔

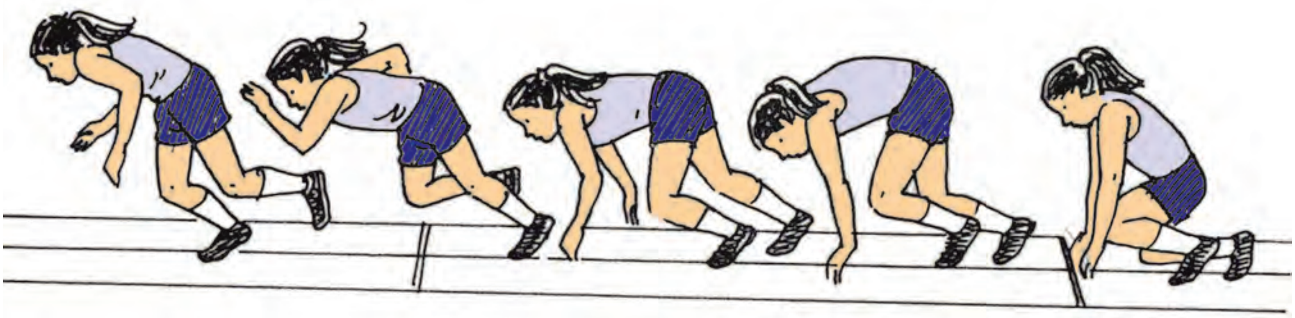
دوڑ کے مقابلے میں کم فاصلے ، درمیانی فاصلے اور طویل فاصلے کا مقابلہ ہوتا ہے۔ اسی طرح رِلے مقابلہ اور مزاحمتی مقابلہ اس کی قسمیں ہیں۔

پھینکنے کی قسم میں بھالا پھینک، گولا پھینک، تھالی پھینک (ڈِسک تھرو) اور ہتھوڑا پھینک (hammer throw) کے مقابلے شامل ہیں۔

چھلانگ لگانے کی قسم میں اونچی چھلانگ، لمبی چھلانگ، لنگڑ جھاپ چھلانگ اور بامبو چھلانگ شامل ہیں۔

دوڑ کے مقابلے کا آغاز کرتے وقت درج ذیل جسمانی حالتیں استعمال کریں۔

دوڑ کا آغاز : بندوق/ سیٹی یا کلیپر کی آواز سنتے ہی تیزی سے دوڑ کا آغاز کیا جائے۔ دوڑ کا آغاز کرتے وقت پیر کے مخالف ہاتھ کو کندھے سمیت تیزی سے آگے پیچھے حرکت دیجیے۔ بالکل سیدھے نہ ہوں۔ ابتدائی کچھ قدم تیزی سے اور قریب قریب رکھ کر رفتار میں اضافہ کیجیے۔ آخر تک جسم معمولی سا آگے کی طرف جھکا ہوا ہو۔



اُصول : دوڑتے وقت درج ذیل باتوں کا خیال رکھیے۔

۱) سیدھے دوڑیے۔

۲) جسم آگے کی جانب جھکا ہوا ہو۔

۳) ہاتھوں کو کندھوں سمیت حرکت دیجیے، ترچھا نہ ہلائیے۔

۴) دوڑتے وقت زمین کو پیچھے دھکیلنے کی کوشش کیجیے۔

۵) دوڑتے وقت قدم کا فاصلہ بڑھانے کے لیے گھٹنے زیادہ سے زیادہ اوپر اُٹھا کر قدم آگے بڑھائیے۔ اسی طرح جھکائے ہوئے پیر زیادہ سے زیادہ پیچھے لیجیے۔

اختتام : اختتامی لکیر کے قریب پہنچتے وقت سب سے زیادہ رفتار اختتامی لکیر پار کرنے پر تھوڑے فاصلے تک برقرار رکھیے۔ اختتامی لکیر کے اونی دھاگے کو پیر سے پہلے چھاتی چھوئے، اس کا خیال رکھیے۔

◆ درج بالا دونوں حالتوں اور دوڑنے کے فاصلے کے درمیان کا تعلق بیان کریں۔ مقابلے کے دوران، مقابلے کا آغاز ان حالتوں سے کرنا سکھائیں۔ طلبہ کو اتھلیٹکس کی قسموں کی معلومات دیں۔

۳ء۳ اے۔بی۔سی۔ڈرِل

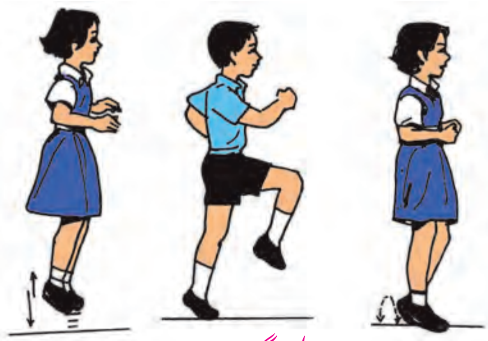
دوڑنا، پھینکنا، چھلانگ لگانا وغیرہ مہارتوں کو ترقی دینے کے لیے اے۔بی۔سی۔ڈرِل استعمال کرتے ہیں۔

اے۔بی۔سی۔ڈرلس کے حرفوں کا مطلب ہے : A یعنی Agility یعنی سرعت، B یعنی Balance یعنی توازن اور C یعنی Coordination یعنی ہم آہنگی۔

ان مہارتوں پر عبور حاصل کرنے کے لیے ذیل میں دی ہوئی سرگرمیاں کر کے صلاحیت میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔

دوڑنا

اینکل باؤنس



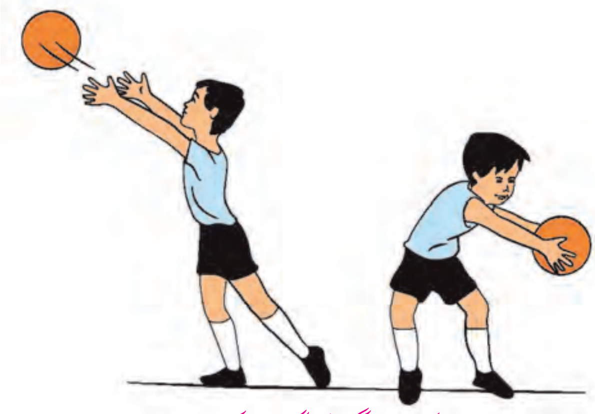
ڈبل لیگ ہاپ

فالنگ اسٹارٹ

پھینکنا

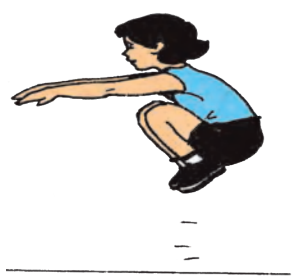
ہاتھ سے گیند سامنے پھینکنا

ایک ہاتھ سے سامنے گیند پھینکنا



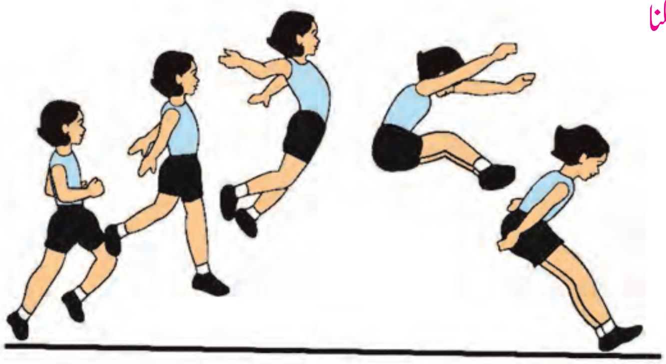
کمر سے گھوم کر گیند پھینکنا

چھلانگ لگانا



ٹک جمپ

اسٹریٹ لیگ شَفل



جمپ اینڈ آرچ

- طلبہ کو اے۔بی۔سی۔ڈرلس کے حصے عملی طور پر دکھا کر بیان کریں۔
- انٹرنیٹ پر اے۔بی۔سی۔ڈرلس کے الگ الگ ویڈیو موجود ہیں۔ان میں سے آسانی سے کی جانے والی ڈرلس کے ویڈیو منتخب کر کے طلبہ کو بتائیں۔اسی طرح ان کی مشق کرنے کی ترغیب دیں۔

۳ء۴ لیزم

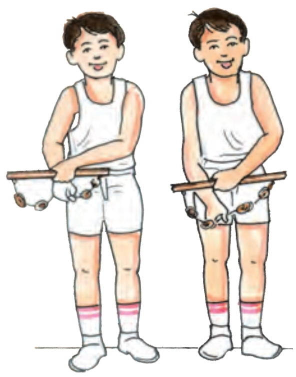
لیزم مہاراشٹر کا روایتی کھیل ہے۔مختلف تہواروں، میلوں، باراتوں میں لیزم کھیلا جاتا ہے۔ لے بند رقص کی مختلف حرکات کرتے ہوئے لیزم کھیلنے سے جسمانی ورزش ہوتی ہے۔ لیزم کے ذریعے تمام جوڑوں اور پٹھوں کی ورزش ہونے سے لچک، سرعت، قوت، طاقت، پٹھوں کی مضبوطی اور رفتار وغیرہ عملی صلاحیتیں پروان چڑھتی ہیں۔

مختلف بنیادی حالتیں

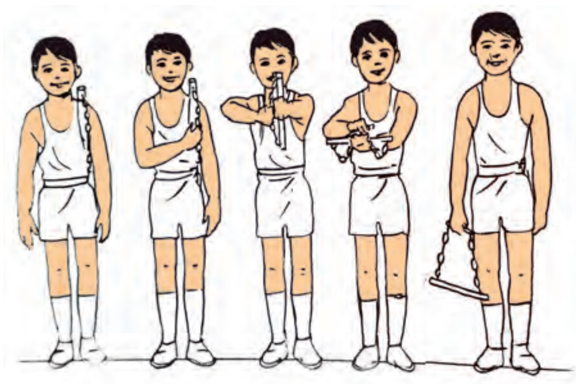
کندھوں کی حالت

ہوشیار حالت

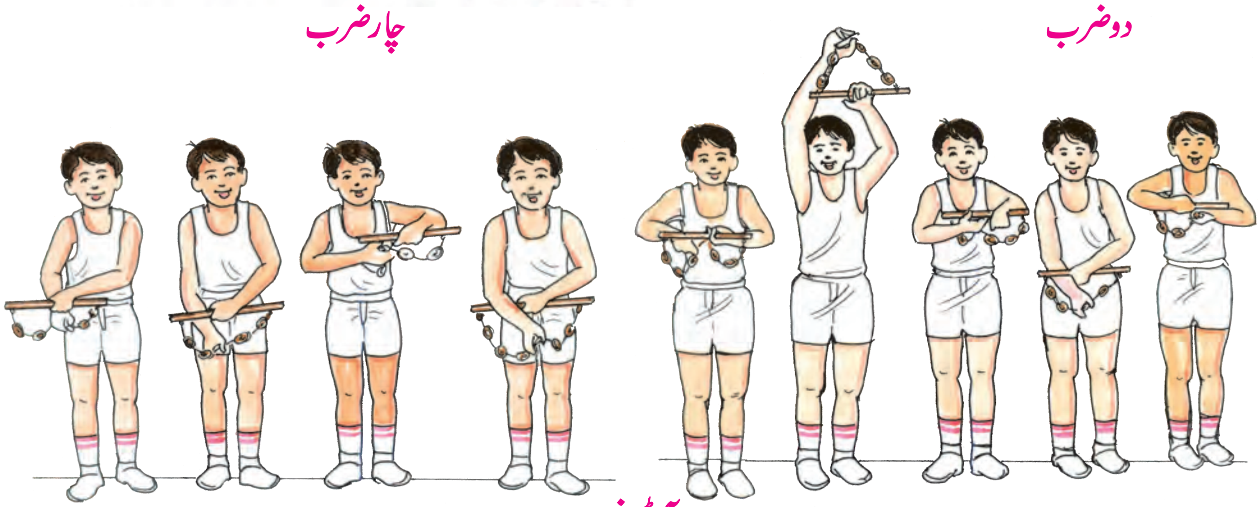
آرام حالت



دو ضرب



چار ضرب

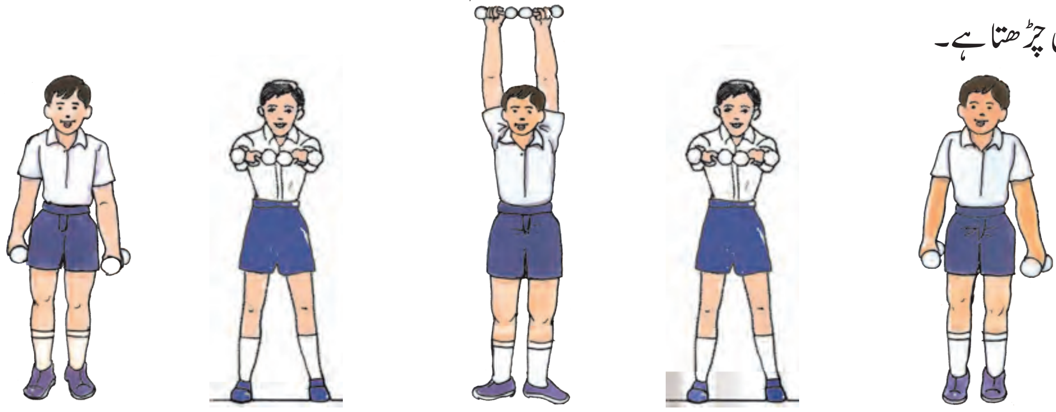


آٹھ ضرب

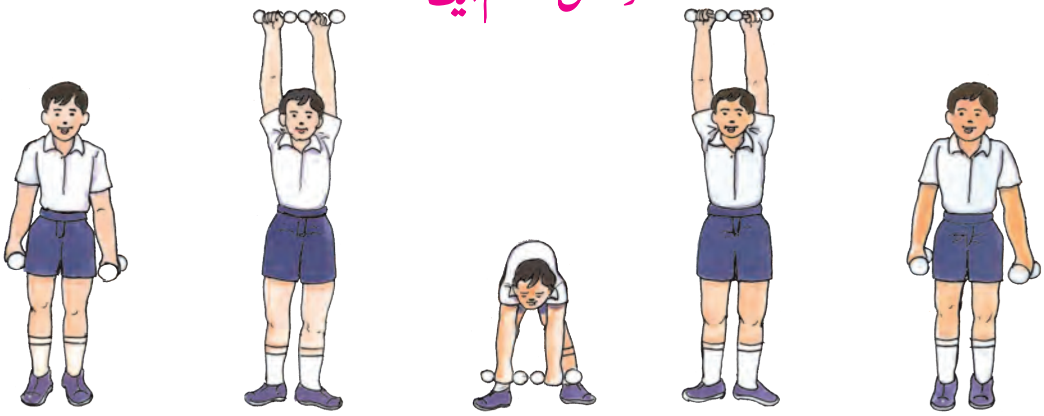
- لیزم یا بنیادی حالتیں سکھا کر دو ٹھوکے، چار ٹھوکے اور آٹھ ٹھوکے کے لے بند طریقے سے بجانا سکھائیں۔
- اسکولی تقریبات میں لیزم کی ٹیم کے ذریعے پیش کش کرائیں۔

۳ء۵ ڈمبلس

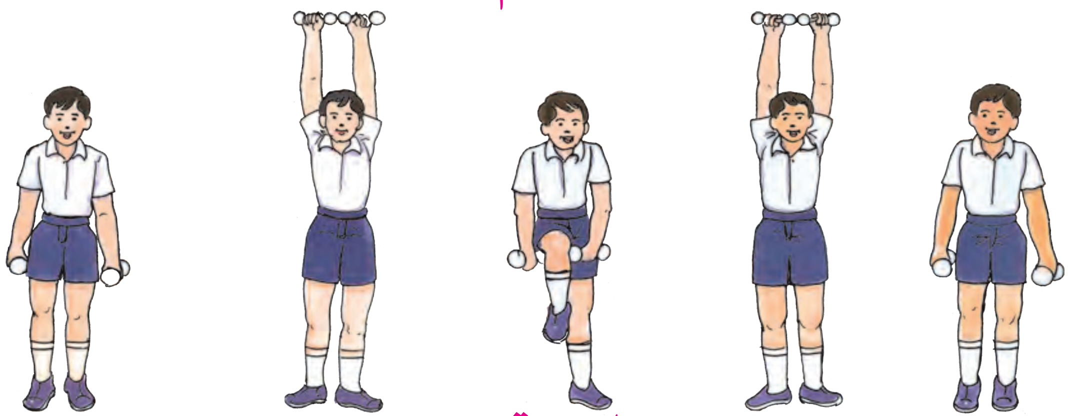
ڈمبلس ایک آسان لے بند ورزش ہے۔ اس کے ذریعے رفتار اور ہم آہنگی کے ساتھ ساتھ گروہی جذبہ، اُصول پسندی اور اتحاد کا جذبہ پروان چڑھتا ہے۔



ڈمبلس - قسم ایک



ڈمبلس - قسم دو



ڈمبلس - قسم تین

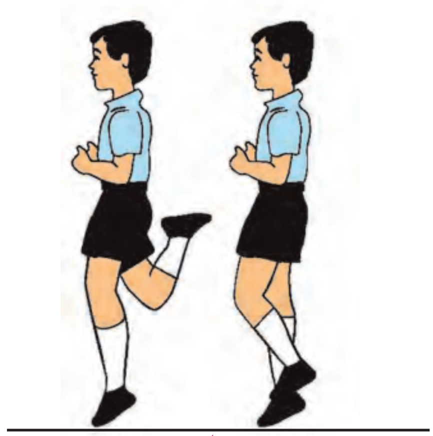
میری سرگرمی

ڈمبلس کی درج بالا قسموں کی مشق کیجیے۔

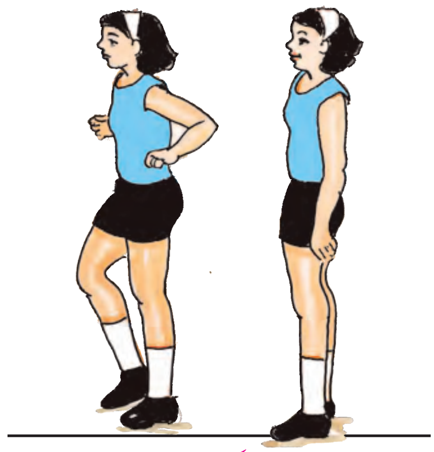
- ڈمبلس کی مختلف قسمیں سکھائیں۔ طلبہ کو اپنے طور پر نئی نئی قسمیں سیکھنے کی ترغیب دیں۔
- پاٹھیہ پستک منڈل (بال بھارتی) پونہ کی شائع کردہ حفظانِ صحت اور جسمانی تعلیم کی دستی کتابوں سے مدد لیں۔

۳ء۶ ایروبکس

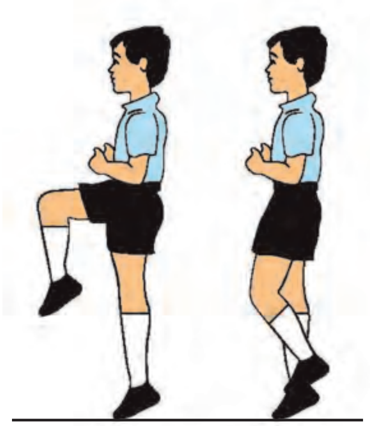
موسیقی کی لے پر کی جانے والی مختلف لے بند حرکات وسکنات اور ورزش کی قسم کو ایروبکس کہتے ہیں۔ ورزش کی یہ قسم کرتے وقت حرکت قلب کی رفتار بڑھ جاتی ہے جس سے تنفّسی صلاحیت پروان چڑھتی ہے اور جسم میں خون کے دوران کی رفتار بھی بڑھتی ہے۔



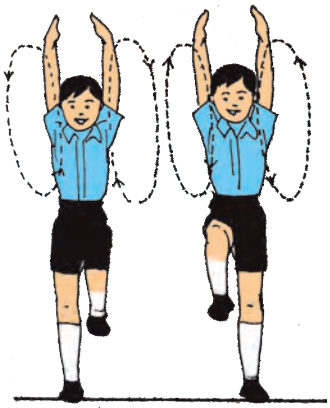
جاگنگ



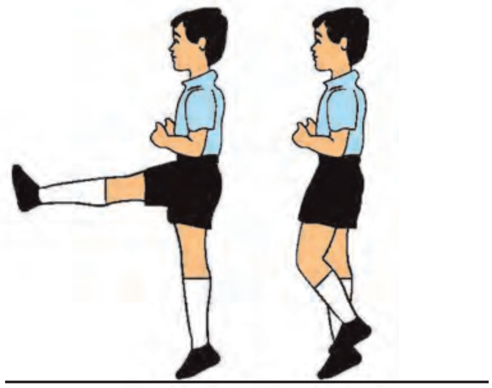
مارچنگ آن دَ اسپاٹ



نی - لفٹ

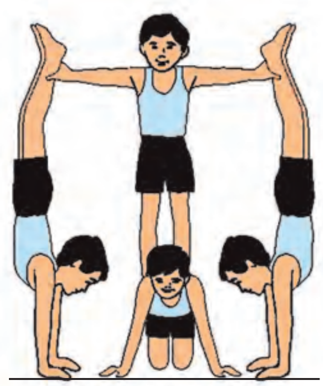


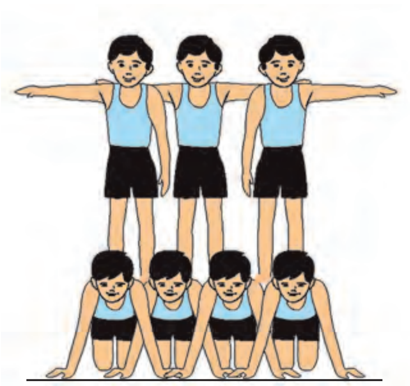
مارچنگ وِتھ آرم سرکل



کک فارورڈ

۳ء۷ انسانی اہرام





- ♦ موسیقی کی لے پر ایروبکس کی مختلف قسمیں کروائیں۔ انسانی اہرام بنانے کی مشق خود کی نگرانی میں کرائیں۔
- ♦ پاٹھیہ پستک منڈل (بال بھارتی) پونہ کی شائع کردہ ’حفظانِ صحت اور جسمانی تعلیم‘ پہلی سے پانچویں جماعت تک کی کتابیں استعمال کریں۔

۴۔ مختلف کھیل

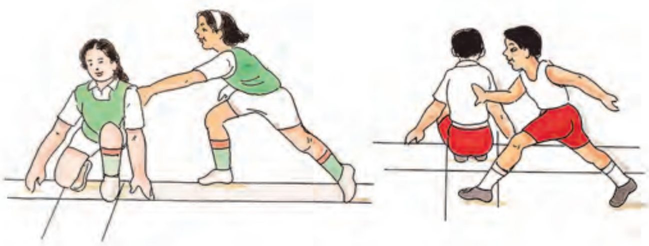
۴ء۱ تکمیلی کھیل

کسی کھیل کی اہم مہارتیں سیکھنے کے لیے ایک ہی مہارت پر مبنی تکمیلی کھیل بنائے جاتے ہیں۔ ان تکمیلی کھیلوں کے ذریعے میدانی مہارتوں کی ضروری مشق ہوتی ہے اور مساوی مہارت کے ساتھ کھیل سے مزا اور تجربہ حاصل کیا جا سکتا ہے۔

کبڈی

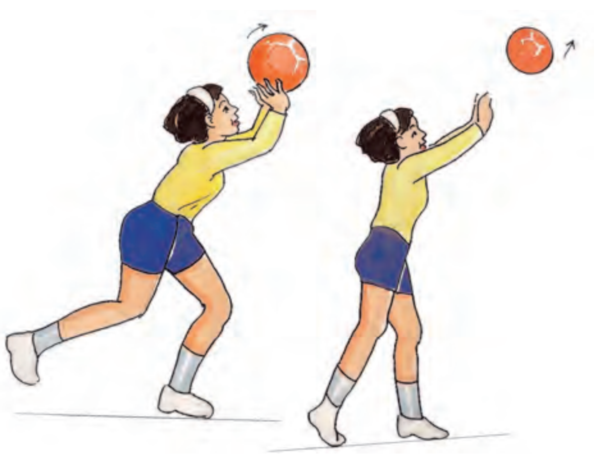
۱) سامنے ہاتھ مار کر مخالف کھلاڑی کو آؤٹ کرنا۔
۲) پیچھے کی جانب پیر مار کر مخالف کھلاڑی کو آؤٹ کرنا۔
۳) ہاتھ کی کلائی پکڑنا۔
۴) پیر کا ٹخنا پکڑنا۔
۵) کمر پکڑنا۔

کھو۔کھو



۱) متواتر 'کھو' دینا۔
۲) بل کھاتے ہوئے دوڑنا۔
۳) مخالف کھلاڑی کا پیچھا کرنا۔
۴) بیچ پر مخالف کھلاڑی کی سمت سے بھاگنا شروع کرنا۔
۵) بیچ پر مخالف کھلاڑی کو ڈاج دینا۔

ہینڈ بال



۱) گیند کو ٹپّے دیتے دوڑنے کا مقابلہ کرنا۔
۲) ساتھی کھلاڑی کی طرف گیند پھینکتے ہوئے دوڑنا۔
۳) دیوار پر ایک مقررہ نشانے پر گیند مارنا۔
۴) اپنی ٹیم میں گیند گرنے نہ دیتے ہوئے پاس کرنا۔
۵) گول پوسٹ کی طرف پھینکی ہوئی گیند کو روکنا۔

فٹ بال

۱) پیر سے ڈرِبلنگ کرتے ہوئے گیند لے جانا۔
۲) اپنے ساتھی کو پاس دینا۔
۳) گیند کو زیادہ سے زیادہ دور کک مارنا۔
۴) دیوار پر ایک مقررہ نشانے پر گیند کو پیر سے مارنا۔
۵) گول پوسٹ کی طرف کک ماری ہوئی گیند کو روکنا۔

ہاکی

۱) دونوں ہاتھوں سے اسٹک کو مضبوطی سے پکڑنا۔
۲) پیروں کو حسبِ ضرورت حرکت دینا۔
۳) جس سمت گیند کو دھکیلنا ہے اس سمت میں بایاں کندھا رکھنا۔

ٹیبل ٹینس

۱) کھیل کی ابتدا سروس سے کرنا۔
۲) کراس سروس سے کیجیے۔
۳) سروس کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیے کہ ٹیبل سے جسم نہ چھوئے۔
۴) سروس کرتے وقت گیند جال کو لگنے پر دوبارہ سروس کرنا۔

میری سرگرمی

مختلف کھیلوں کی مشق کیجیے اور مہارت حاصل کیجیے۔

♦ درج بالا تکمیلی کھیل نمونے کے طور پر دیے ہوئے ہیں۔ اس طرح کے مختلف کھیلوں کی مہارتوں پر مبنی تکمیلی کھیل بنائیں۔ طلبہ کو نئے نئے کھیل اور مہارتیں سیکھنے، کھیل کھیلنے اور مشق کرنے کی ترغیب دیں۔

۴ء۳ متبدّل کھیل (متبادل کھیل)

متبدّل کھیل

تبدیلی یعنی بدلنا۔ اصل کھیل میں کچھ تبدیلیاں کرکے متبدّل کھیل بنائے جاتے ہیں۔ اصل کھیلوں کے میدان، وسائل، اُصول، کھلاڑیوں کی تعداد اور مہارتوں میں تبدیلیاں کرکے بنائے ہوئے کھیلوں کو 'متبدل کھیل' کہا جاتا ہے۔ بڑے کھیلوں کی مشکل مہارتوں کے چھوٹے چھوٹے حصے کرکے کھیلنے سے لطف حاصل کرنے کے لیے اصل کھیل میں حسب ذیل باتوں میں تبدیلیاں کی جاسکتی ہیں۔ اس سے میدان، وسائل، کھلاڑی میسرنہیں ہونے کے باوجود اُس کھیل کا تجربہ اور لطف حاصل کیا جاسکتا ہے۔ اس کے ذریعے اس کھیل کی بنیادی مہارت کو سیکھنا اور اس پر عبور حاصل کرنا پرلطف انداز میں آسان ہوجاتا ہے۔

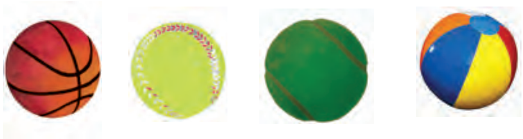
مثلاً میدان کی پیائش، کھیل کے اُصول، کھلاڑیوں کی تعداد، وسائل، طریقہ، اس کا وقفہ، قدر پیمائی، کھلاڑیوں کا مقام، مہارتوں کی مشکل سطح، یونیفارم وغیرہ۔

باسکٹ بال کا مُتبدل (متبادل کھیل)

باسکٹ کی بجائے رِنگ، بالٹی، باکس، ہولا ہوپ (بڑا چھلّا) یا اُلٹا اسٹول استعمال کرکے اور باسکٹ بال کی بجائے دوسری بڑی گیند، غبارا، بیجوں کی تھیلی یا چھوٹی گیند استعمال کرکے تھرونگ، کیچنگ، پاسنگ، ڈریبلنگ، لینگ وغیرہ ایک ہی جگہ پر یا جگہ بدل کرکھیل کی صورت میں کھیلا جاسکتا ہے۔

والی بال کا متبدل (متبادل کھیل)

الگ الگ گیندیں، ہاتھ کی بجائے پیروں سے، ایک ہی ہاتھ سے، سر سے مارنا، سر کے اوپر صرف اُنگلیوں سے گیند پکڑنا اور پھینکنا، میدان اور نیٹ کو چھوٹا کرکے سروس کرنا اور اَنڈر آرم اور اووَر آرم پاس، سروس جیسے متنوع طریقے سے غورکرکے بھی الگ الگ کھیل بنائے جاسکتے ہیں۔



ٹینس / بیڈمنٹن کا متبدل (متبادل کھیل)

ریکٹ کی بجائے ہاتھ، پٹھا، بیٹ، لکڑی، چپٹے تختے کا استعمال۔ اسی طرح شٹل کی بجائے الگ الگ گیندیں، اسفنج، کپاس، کپڑا، درخت کے سوکھے پتوں سے بنائی ہوئی گیند کا استعمال کرکے دو-تین لوگوں یا گروہ میں مختلف کھیل بنائے جاسکتے ہیں۔

تھرو بال کا متبدل (متبادل کھیل)

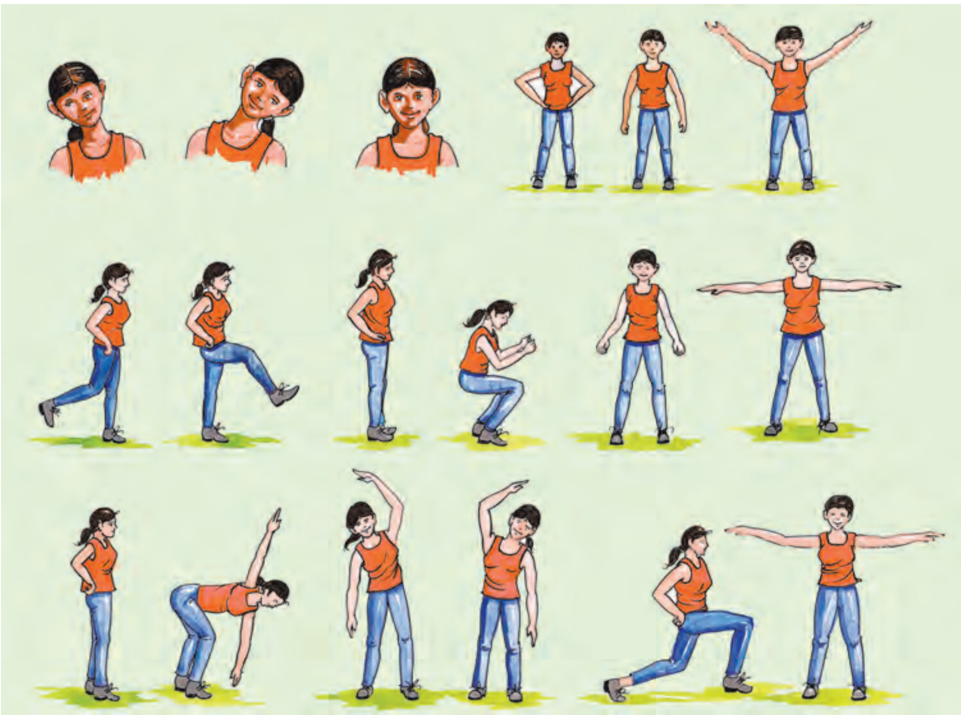
تھرو بال نہ ہوتو کوئی بھی بڑی گیند یا اسفنج، کپاس، کپڑا، سوکھے پتوں کی گیند بنا کرالگ الگ طریقے سے پکڑنے اور پھینکنے کا کھیل کھیلا جاسکتا ہے۔

۵۔ ورزش

۵ء۱ جوشیلی ورزش

کوئی کھیل یا رقص کرنے سے پہلے جسمانی طور پر تیار ہونا پڑتا ہے۔ اس کے لیے جسم کے پٹھوں اور جوڑوں کی مخصوص حرکات و سکنات کی جاتی ہیں۔ ان اعمال کو جوشیلی ورزش کہتے ہیں۔ جوشیلی حرکات وسکنات کے ذریعے کھیل یا رقص کرتے وقت تکلیف پہنچنے کا امکان کم ہوجاتا ہے۔

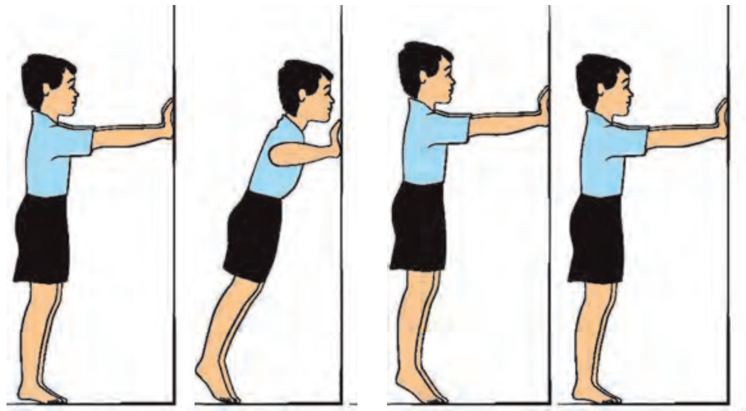
پٹھوں، جوڑوں اور جسمانی اعضا کو تاننا، جھکانا، گھمانا، پھرانا، موڑنا اور الگ الگ قسم کی چھلانگیں لگانا یا حرکات وسکنات جوشیلی ورزش میں شامل ہیں۔ جوشیلی ورزش کے دوران گردن سے پیر تک یا پیر سے گردن تک اس طرح ترتیب سے ہر پٹھے اور جوڑ کی ورزش کی جاتی ہے۔



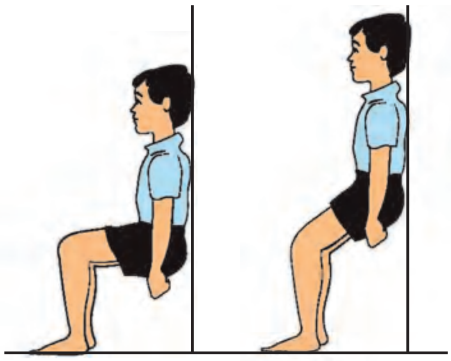
♦ پیریڈ کا آغاز جوشیلی ورزش سے کریں۔ طلبہ کو روزانہ کھیل سے پہلے مختلف قسم کی جوشیلی ورزش کرنے کا عادی بنائیں۔ نئے نئے طریقوں سے جوشیلی ورزش کرائیں۔

۲ء۵ کامل ورزش

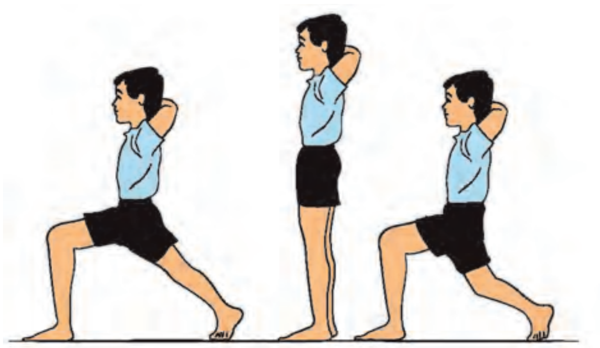
جسمانی مضبوطی کی نشوونما کے لیے کامل ورزش اہم ہے۔ اس سے کھیل کی مختلف مہارتوں اور جسمانی صلاحیتوں کی نشوونما ہوتی ہے۔



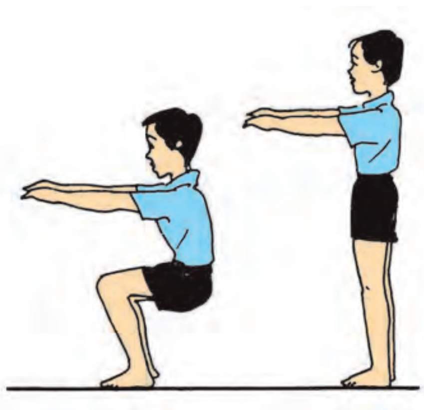
وال پُش اَپس



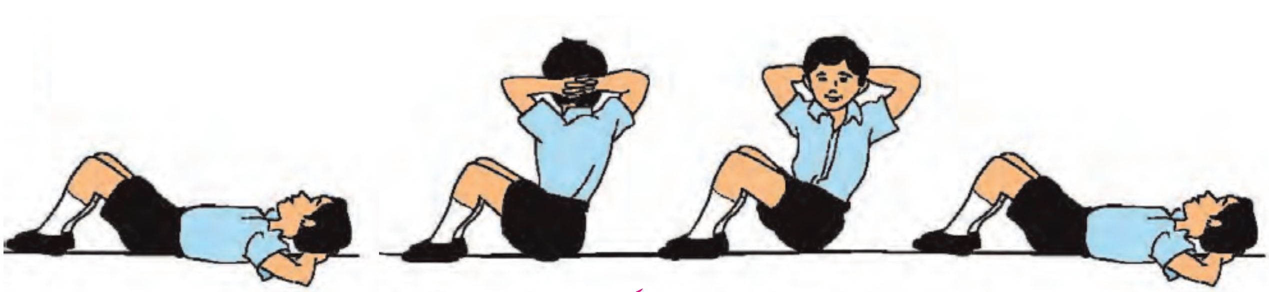
دیوار کے سہارے ہاف اسکویٹ



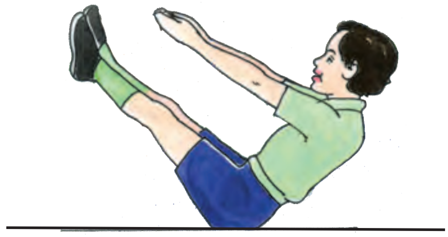
فارورڈ لنجنگ



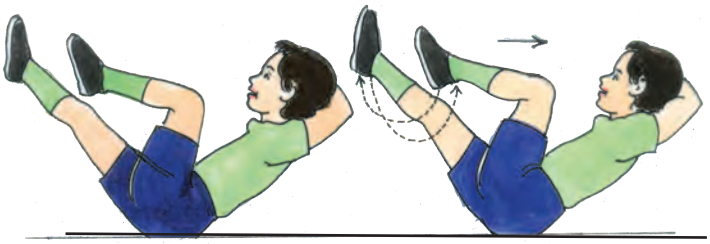
بغیر سہارے ہاف اسکویٹ



آبلکس

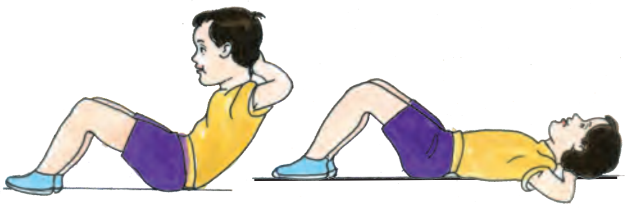


وی-سیٹ

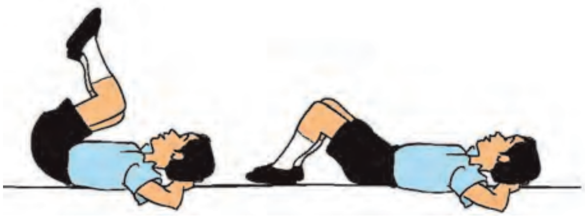


وی-سیٹ سائیکلنگ

بینڈنی سٹ اَپس



کرنچیز



ریوَرس کرنچیز

شولڈر پُش اَپس

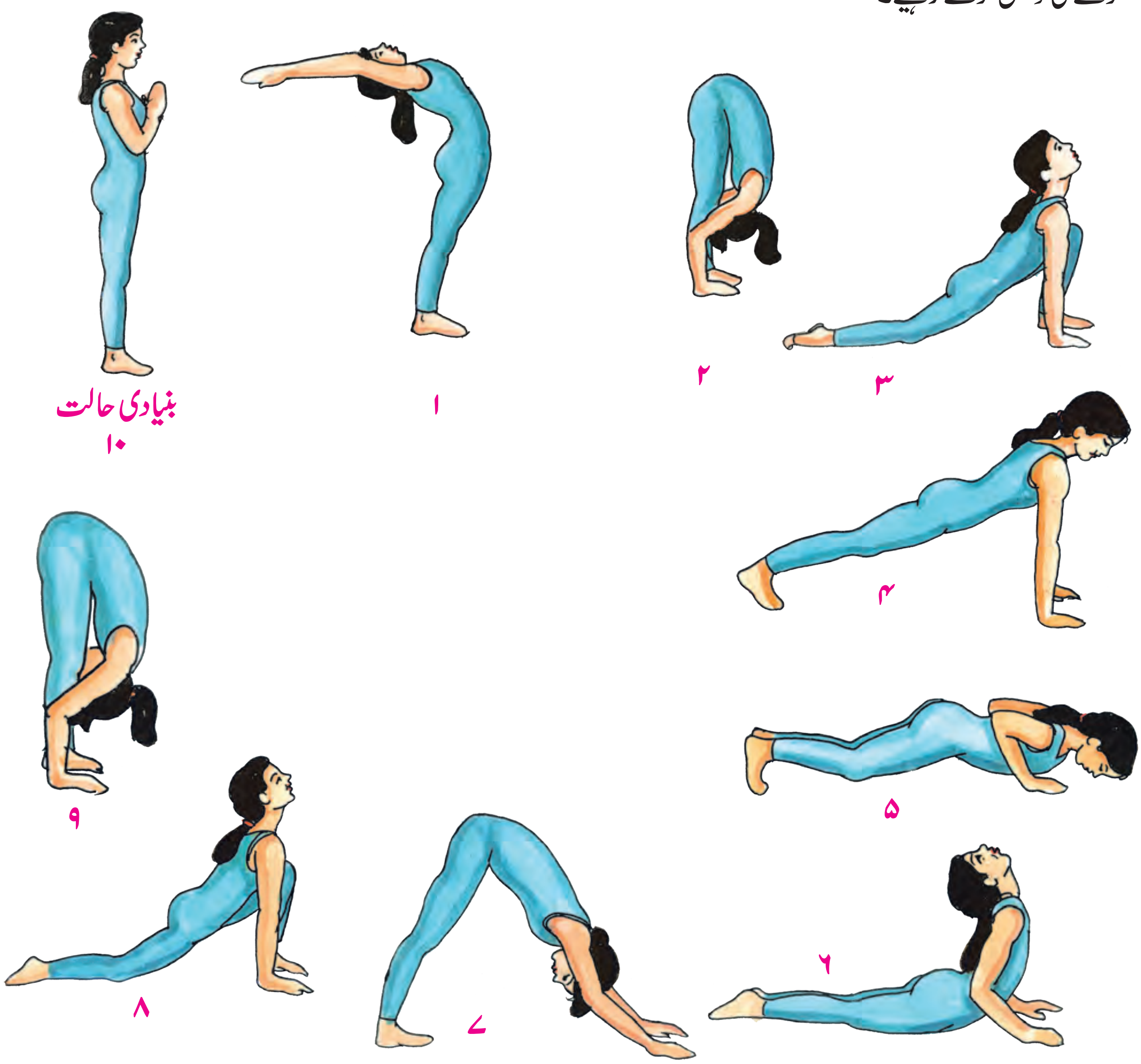
◆ طلبہ ہمیشہ کامل ورزش کریں، اس پر توجہ دیں۔ باقاعدگی کے ساتھ مہینے میں ایک مرتبہ کامل ورزش کا اعادہ، مشق کرائیں۔ طلبہ کی جسمانی صلاحیت کے نشو ونما کا اندراج کریں۔

۳ء۵ صبح سلامی ورزش

سورج سلامی ورزش ایک ہمہ جہت ورزش ہے۔ اس ورزش کے لیے طلوعِ آفتاب کا وقت بہترین مانا جاتا ہے۔ کھلی ہوادار جگہ میں، خالی پیٹ یہ ورزش کیجیے۔

اس ورزش کے ذریعے تمام اہم جسمانی اعضا میں دورانِ خون بڑھتا ہے۔ دل اور پھیپھڑوں کی فعالیت بڑھتی ہے۔ بازو اور کمر کے پٹھے طاقتور ہوتے ہیں۔ پیٹھ کے منکے اور کمر میں لچک پیدا ہوتی ہے۔ پیٹ پر کی چربی پگھل کر وزن کم ہوتا ہے۔ ہاضمہ بہتر ہوتا ہے۔ قلب کی یکسوئی میں اضافہ ہوتا ہے۔

کیا آپ روزانہ یہ ورزش کرنے کے عادی ہیں؟ ہر روز یہ ورزش کتنی مرتبہ کرتے ہیں؟ اِس ورزش کی تعداد میں آہستہ آہستہ اضافہ کرنے کی کوشش کرتے رہیے۔

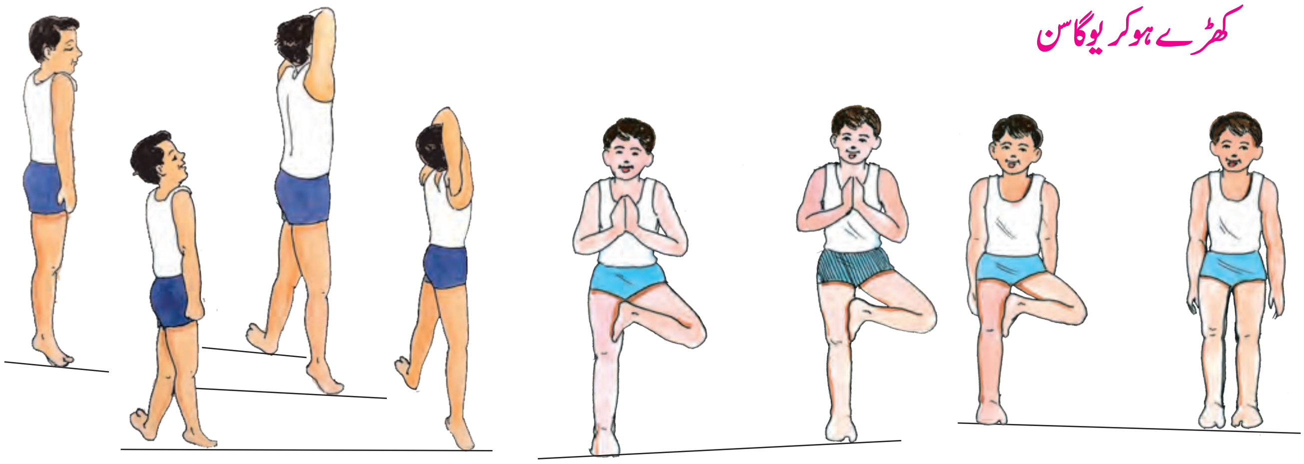


♦ صبح سلامی نامی ورزش کرتے وقت جسم کی مناسب حالت پر توجہ دیں۔ اس ورزش کو روزانہ کرنے کا عادی بننے کی ترغیب دیں۔ 'یوگا دن' کے موقع پر اجتماعی طور پر یہ ورزش کرنے کا پروگرام منعقد کریں۔

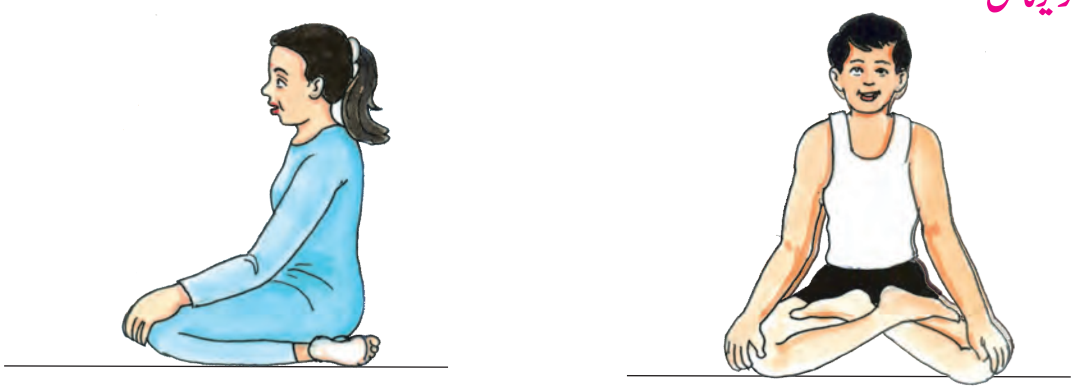
۴ء۵ یوگاسن : پیشگی تیاری

یوگ قدیم بھارتی سائنس ہے۔ یوگاسن صحت کے لیے مفید ہے۔ جسم کی مختلف حالتوں (وضع) کو 'آسن' (ہیئت) کہتے ہیں۔ آسنوں کی مشق سے جسم میں لچک، مضبوطی پیدا ہوتی ہے۔ یوگاسنوں کی پیشگی تیاری کے طور پر مختلف جسمانی حالتیں باقاعدگی سے کیجیے۔

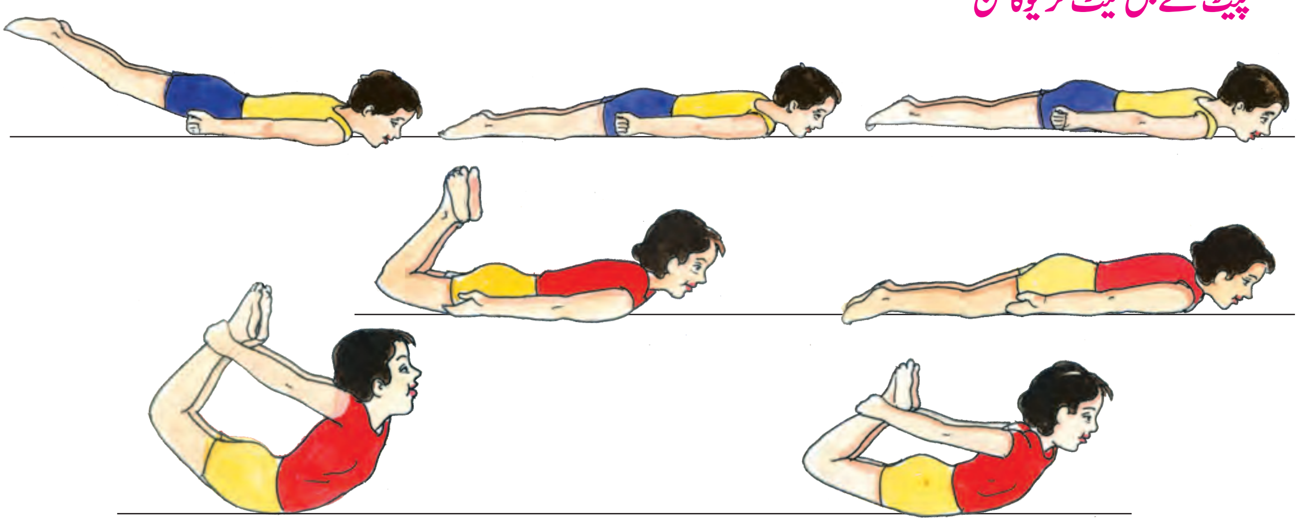
کھڑے ہوکر یوگاسن



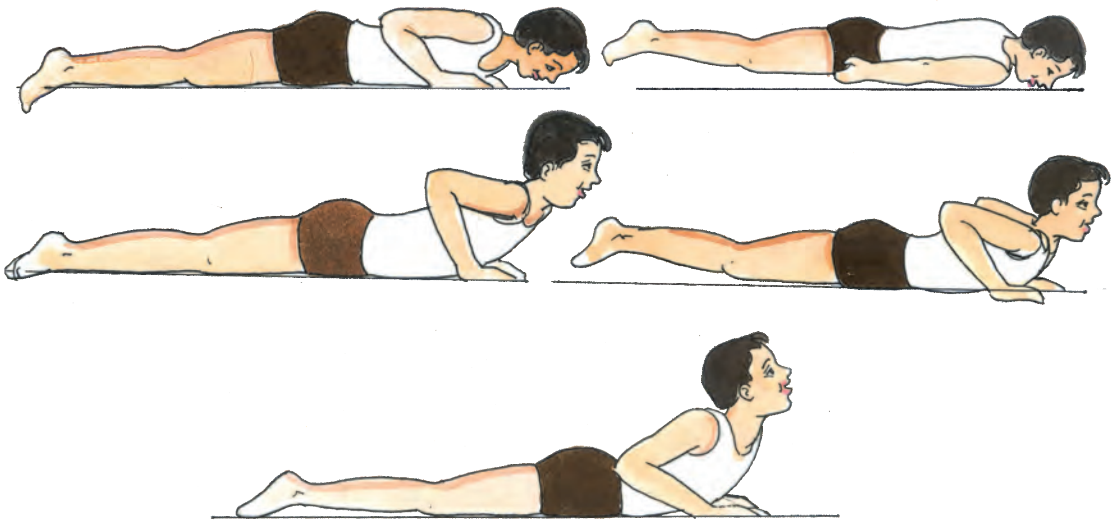
بیٹھ کر یوگاسن



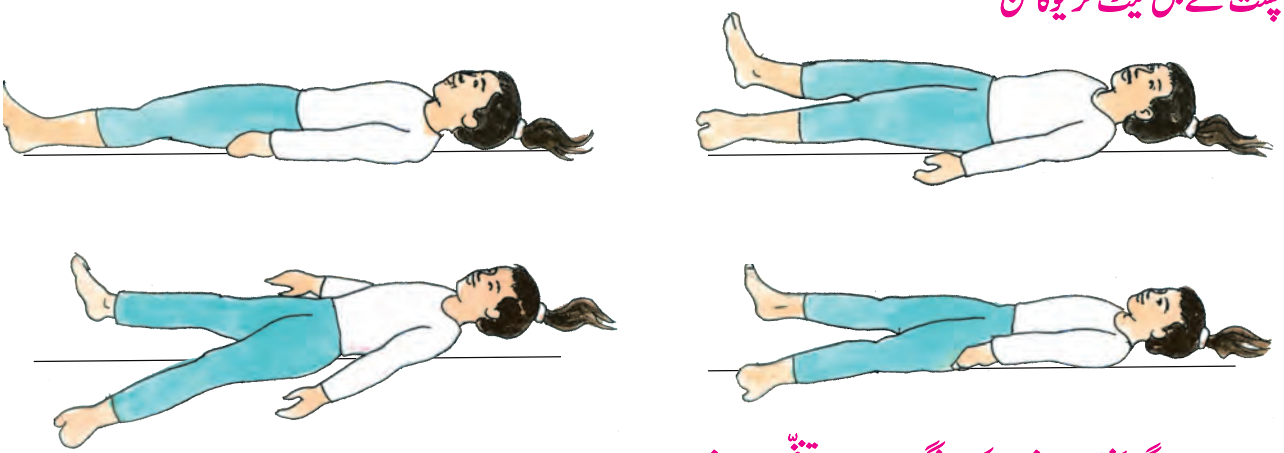
پیٹ کے بل لیٹ کر یوگاسن



توازن والی یوگا سنیں



پشت کے بل لیٹ کر یوگا سن



پرانایام (زندگی بخش ورزش) کی پیشگی تیاری : تنفّسی ورزش

سینہ بھر کر سانس لینا

پیٹ بھر کر سانس لینا

دھیمی سانس لینا

منہ سے سانس لینا

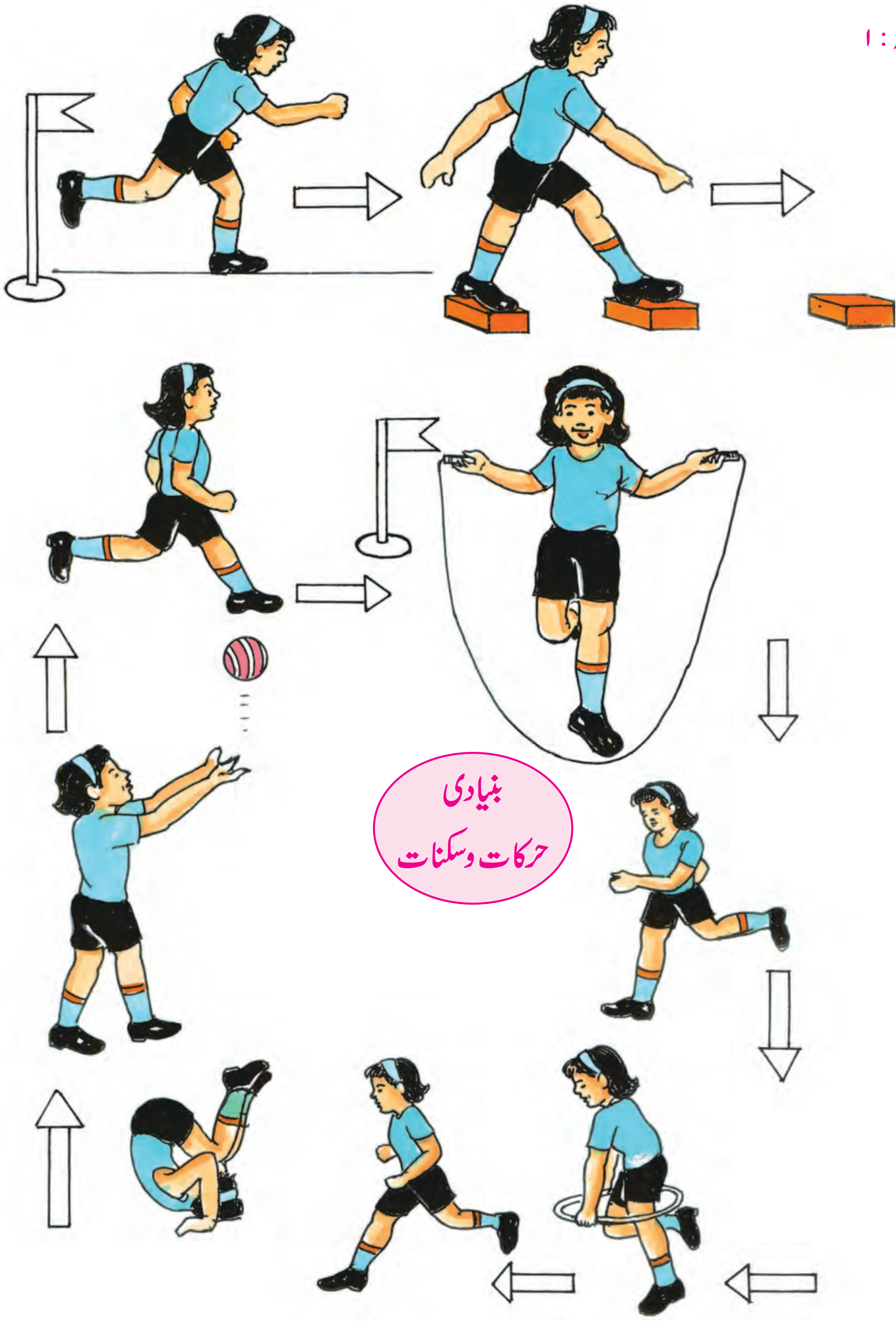
میری سرگرمی

مندرجہ بالا آسنوں میں سے آپ کون سا آسن کر سکتے ہیں؟ مختلف آسنیں سیکھ کر صبح / شام باقاعدگی سے مشق کیجیے۔

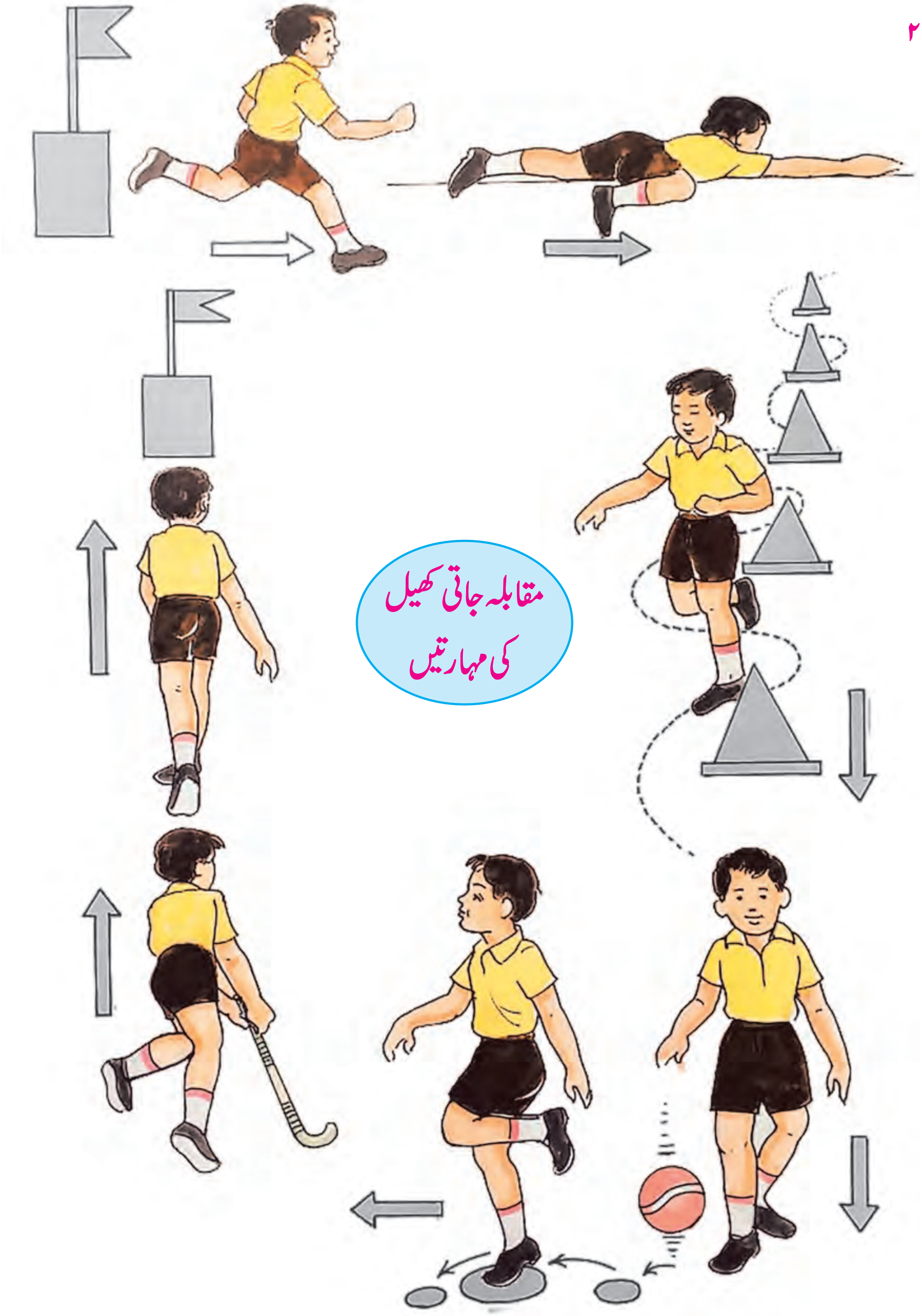
◆ طلبہ کو ان کی صلاحیت کے مطابق مختلف ورزشیں کرنے کے لیے کہیں۔ ورزش کے اُصولوں کی پابندی کرنے کا عادی بنائیں۔ توجہ دیں کہ طلبہ آسن (ہیئت) اور پرانایام (زندگی بخش ورزش) کی روزانہ مشق کریں۔

۵ء۵ مزاحمتی سلسلے

نمونہ : ۱



نمونہ : ۲



♦ مختلف بنیادی حرکات وسکنات اور مختلف مقابلہ جاتی کھیلوں کی مہارتیں استعمال کر کے مزاحمتی سلسلے بنائے جا سکتے ہیں۔ طلبہ کو ان کے تصور سے نئے نئے مزاحمتی سلسلے بنا کر مکمل کرنے کی ترغیب دیں۔ اس کے ذریعے بنیادی حرکات وسکنات کی بہتر نشو ونما ہوگی۔

۶ء۵ جسمانی مضبوطی کی نشوونما کے لیے سرگرمی

انسان کی توانا صحت کے لیے جسمانی مضبوطی اہم ہوتی ہے۔

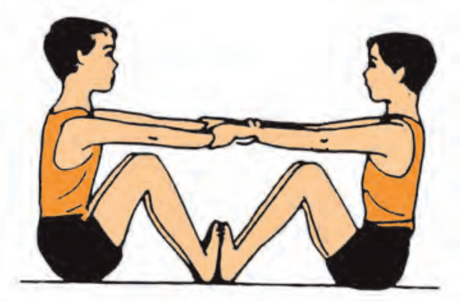
جسمانی مضبوطی کی نشوونما کے لیے درج ذیل سرگرمیاں عمل میں لائی جاسکتی ہیں۔

دل کی توانائی : گھٹنے اوپر اٹھا کر جگہ پر ہی دوڑنا۔

سرگرمی : جگہ پر سیدھے کھڑے ہوکر گھٹنے کمر تک اُٹھا کر جگہ پر ہی دوڑیئے۔ اس عمل کے دوران ہاتھ بھی ہلایئے۔

پیروں کی طاقت : ایک دوسرے کو کھینچ کر کھڑا ہونا (پارٹنر پُل اَپس)

سرگرمی :



۱) دو دو طلبہ کی جوڑیاں بنا کر ایک دوسرے کی طرف منہ کرکے زمین پر بیٹھیے۔

۲) پیر کی ایڑیاں زمین پر ٹکایئے اور گھٹنوں سے پیر موڑ کر تلوے ایک دوسرے کے تلووں سے لگایئے۔

۳) ایک دوسرے کی کلائیاں پکڑ کر پیر سے زور لگا کر گھٹنوں کو سیدھا کرکے کھڑے ہوجایئے اور پکڑا ہوا ہاتھ چھوڑ دیجیے۔

ہاتھوں کی طاقت : کہنیوں کو تاننا۔

سرگرمی :

۱) پیروں کے درمیان مناسب فاصلہ رکھ کر کھڑے رہیے۔

۲) ایک ہاتھ سر سے اوپر لے جاکر کہنی سے موڑیے اور اسے پشت کی پر نما ہڈیوں کے درمیان پنجہ سیدھا کرکے رکھیے۔

۳) ہاتھ کو پشت پر زیادہ سے زیادہ نیچے کی سمت لے جانے کی کوشش کیجیے اور ۱۰ سے ۳۰ سیکنڈ اسی حالت میں رکھیے۔ اس کے بعد دوسرے ہاتھ کی بھی یہی ورزش کیجیے۔

لچک : پیر کو قریب لانا اور سیدھا کرنا۔

سرگرمی :

۱) پیر کو سیدھا رکھ کر اور ہاتھ کمر پر رکھ کر بیٹھیے۔

۲) درج بالا حالت سے پیر کو گھٹنوں سے موڑ کر قریب لایئے اور ایڑی کمر کو لگانے کی کوشش کیجیے۔

۳) پیر کو سیدھا کیجیے۔

♦ جسمانی مضبوطی کی ترقی کے لیے مختلف سرگرمیاں کرائیں۔

۷۔۵ عملی مضبوطی کی نشوونما کے لیے سرگرمیاں

مختلف کھیلوں کی مہارتوں کی نشوونما کے لیے عملی مضبوطی اہم ہوتی ہے۔
عملی مضبوطی کی ترقی کے لیے درج ذیل سرگرمیاں عمل میں لائی جاسکتی ہیں۔

رفتار :

سرگرمی :

۱) ابتدائی لکیر پر دوڑنے کے لیے پینترا لیجیے۔

۲) اُٹھ کر رفتار سے دوڑنے کی ابتدا کیجیے اور ۳۰ میٹر، ۵۰ میٹر، ۸۰ میٹر ، ۱۰۰ میٹر کے مختلف فاصلے رفتار سے مکمل کیجیے۔لوٹ کر ابتدائی لکیر پر آتے وقت چل کر آئیے۔

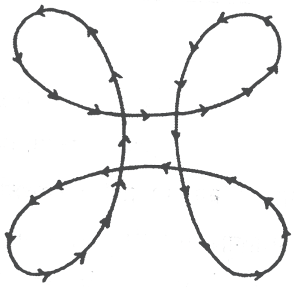
ہم آہنگی

سرگرمی :

۱) جگہ ہی پر جمپنگ جیکس کیجیے۔جمپنگ کرتے وقت دونوں ہاتھ بازو میں لے جائیے،اوپر لے جائیے، پیچھے سے آگے اور آگے سے پیچھے لے جائیے۔کہنی سے موڑ کر سامنے سے سینے کے قریب لائیے اور دوبارہ نیچے لے جائیے۔اس طرح ہاتھ کی مختلف حرکات کیجیے۔

سمت کا واضح تعین

سرگرمی : اشارہ ملتے ہی شکل کے مطابق تیر کے نشان کی سمت قطار میں دوڑیے۔دوبارہ اشارہ ملتے ہی رک جائیے۔



طاقت

سرگرمی :

۱) لکیر سے دونوں پیر لگا کر بیٹھیے۔دونوں پیروں کے درمیان اندازاً ۴۰ سے ۴۵ کا زاویہ بنائیے۔

۲) گیند دونوں ہاتھوں میں پکڑ کر سر کے پیچھے ہاتھ لے جائیے۔

۳) ہاتھ کی طاقت کا زیادہ سے زیادہ استعمال کر کے ہاتھ سر کے پیچھے سے آگے لاتے ہوئے گیند بلند اور سامنے کی سمت زیادہ سے زیادہ دور پھینکیے۔

♦ عملی مضبوطی کی ترقی کے لیے مختلف سرگرمیاں کرائیں۔

۵ء۸ مختلف کھیل اور مقابلہ جاتی کھیلوں کی قسمیں

مختلف کھیل اور ان کی قسمیں

گیند کے کھیل :
مثال نیٹ بال

جال / نیٹ کے کھیل
مثال ٹیبل ٹینس

بیٹ / ریکٹ کے کھیل
مثال بیس بال

چھوا چھوی کے کھیل : مثال کھوکھو

نشانہ بازی کے کھیل : مثال کیرم

دوئی کھیل : مثال جوڈو

میری سرگرمی

درج ذیل کھیلوں اور مقابلہ جاتی کھیلوں کی معلومات حاصل کیجیے۔

۱) گیند کے کھیل : ....

۲) نیٹ کے کھیل : ....

۳) بیٹ / ریکٹ کے کھیل : ....

۴) چھوا چھوی کے کھیل : ....

۵) نشانہ بازی کے کھیل : ....

۶) دوئی کھیل : ....

◆ طلبہ کو بھارت کے مختلف مشہور کھلاڑیوں کی معلومات جمع کرنے کی ترغیب دیں۔ مختلف کھیل اور مقابلہ جاتی کھیلوں کی قسموں کی معلومات حاصل کرنے کی جانب راغب کریں۔

۵ء۸ میرا کھیل اور میری ورزش

صحت مند زندگی کے لیے کھیل اور ورزش ضروری ہیں۔ آپ صبح سلامی، ورزش، مقابلہ جاتی کھیل کی مشق، رقص، شوق، جسمانی کام کا اندراج رکھیے۔ فعال طرزِ زندگی کو عادت بنائیے۔

مختلف سرگرمیاں

صبح - وقت	کھیل/عمل/سرگرمی/شوق/رقص/مقابلہ جاتی کھیل کی مشق/ورزش مطالعہ/اسکول

شام - وقت	کھیل/عمل/سرگرمی/شوق/رقص/مقابلہ جاتی کھیل کی مشق/ورزش مطالعہ/اسکول

◆ طلبہ کی رہنمائی کریں کہ وہ اپنے روزانہ کی ورزش اور کھیل کا اندراج کس طرح کریں۔

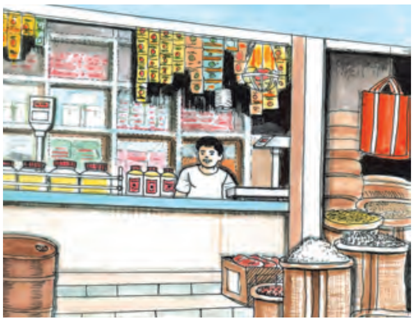
ا۔ لازمی سرگرمیاں
(الف) ضرورت پر مبنی سرگرمیاں

ا۔ تہذیبی اور عملی دنیا کی پہچان

ا؍ا آس پاس کی صنعتوں کی فہرست بنا کر ان کی معلومات بتانا۔

آٹے کی چکی
(مختلف اناج پیس کر دینا)

ماسک بیچنا
(الگ الگ طریقے کے ماسک بنا کر بیچنا)



کرانے کی دکان
(ضروری اشیا، اناج فروخت کرنا)

زیراکس کی دکان
(کاغذات کی زیراکس نکال کر دینا)

فال پیکو کرنا
(ساڑیوں کو فال لگانا، پیکو کرنا)

کپڑے سینا
(مختلف قسم کے کپڑے سینا)

کھانے کے ڈبے تیار کرنا
(طلبہ، بزرگوں اور دیگر ضرورت مندوں کے لیے کھانے کے ڈبے تیار کرنا)

استری کی دکان
(کپڑوں کو استری کرنا)

میری سرگرمی

آس پاس کسی مہیلا بچت گٹ کی سیر کر کے وہاں جاری صنعتوں کی معلومات حاصل کیجیے۔

- کتاب میں درج کاروبار اور صنعتوں کے علاوہ دیگر کاروبار کے بارے میں طلبہ کو معلومات فراہم کریں۔

۲ء۱ کچرے کے حسنِ انتظام کی اہمیت

ڈرامائی سماں

اے بچو! رک جاؤ۔ مونگ پھلی کے دانے کھا کر سارا کچرا جماعت میں ہی پھینک دیا۔ آپ کی جماعت میں کتنا کچرا ہے! اُٹھاؤ یہ سب۔ کوڑے دان میں ڈال آؤ۔

کیا کہا؟ کون بول رہا ہے؟

ارے، میں کچرا بول رہا ہوں...

پیارو! آپ کو کیسا لگتا ہے، ہر طرف کچرا ہی کچرا ہے۔ آپ چھوٹے بچے کیا کر سکتے ہیں؟ لیکن دیکھیے، آپ صرف اپنے گھر اور اسکول کا ہی خیال رکھیے۔ گھر میں روزانہ بہت کچرا نکلتا ہے۔ اس کی سوکھے اور گیلے کچرے میں تقسیم کیجیے۔ سبزی ترکاری کے تنے، سڑی گلی سبزی، پھلوں کے چھلکے جیسے گیلے کچرے سے کیچوا کھاد یا سادہ کھاد بنایا جاسکتا ہے۔ کاغذ، لکڑی، پلاسٹک کی ٹوٹی پھوٹی ناقابلِ استعمال چیزیں، تھیلیاں، پیپر پلیٹ، کترن، شیشہ، ٹوٹے ڈبے، بوتلیں جیسا سوکھا کچرا بھنگار والے یا کچرا گاڑی کے ملازموں کو دیجیے۔ پرانے اخبار، اعلامیے ردّی والے کو دیجیے۔ کچرا الگ الگ کر کے اس کی مناسب تقسیم کرنے کو پتا ہے کیا کہتے ہیں؟ اسے کہتے ہیں 'کچرے کا حسنِ انتظام'۔

کچرے کے حسنِ انتظام کے کئی فائدے ہیں۔ اس سے گندگی پھیلتی نہیں ہے۔ بدبو نہیں ہوتی۔ مکھی، مچھر اور دیگر حشرات سے چھٹکارا ملتا ہے۔ بیماری اور وبا پر روک لگتی ہے۔ آلودگی نہیں ہوتی۔ سب کی صحت بہترین رہتی ہے۔ اور تو اور، ہمارے باغیچے کو کھاد نصیب ہوتی ہے جس سے ہم پھل پھول کا لطف حاصل کر سکتے ہیں۔

جماعت کی صفائی

واہ واہ! میرے بولنے تک تو آپ لوگوں نے جماعت بھی صاف کر لی۔ شاباش!

میری سرگرمی

آپ جماعت میں کچرے سے بات کر رہے ہیں۔ تصور کر کے ۵ جملے لکھیے۔

- کچرے کی مناسب تقسیم، کچرے کا حسنِ انتظام، دوبارہ استعمال کے تعلق سے رہنمائی کریں۔

۳ء۱ مقامی تہوار، جلسہ، اجتماع کے موقع پر رضا کار کا کردار نبھانا

سماج کو تہوار پسند ہوتے ہیں۔ گاؤں اور شہر میں کئی طرح کے تہوار، جلسے، میلے، تقریبات مسلسل منعقد ہوتی رہتی ہیں۔ اس میں شرکت اور اس کا لطف اُٹھانے کے لیے عوام کا ہجوم ہوتا ہے۔ ایسے وقت منصوبہ بندی ضروری ہوتی ہے جس کے لیے رضا کاروں کی ضرورت ہوتی ہے۔ کسی بھی قسم کے مشاہرے، اعزاز کی اُمید رکھے بغیر، ذاتی شوق سے، خوشی خوشی اور خوش دلی کے ساتھ خدمت، مدد کرنے والے انسان کو 'رضا کار' کہتے ہیں۔

تہوار، تقریب کے لیے اُمنڈنے والے ہجوم کا اندازہ کر کے رضا کاروں کو کئی کام کرنے ہوتے ہیں۔ نمونے کے طور پر ان میں سے چند کا یہاں ذکر کیا جا رہا ہے۔

مختلف مقامات پر کھڑے ہو کر ہجوم پر قابو رکھنا۔
ہجوم میں گمشدہ بچوں کو مقررہ مقام پر پہنچانا۔

جوتے چپل کا اسٹینڈ سنبھالنا۔

ابتدائی طبّی امداد میں مدد کرنا۔

تختۂ ہدایات بنانا۔

عمر رسیدہ شہریوں کی مدد کرنا۔

میری سرگرمی

کسی تہوار اور جلسے کے موقع پر رضا کار کے طور پر خدمت کیجیے اور دوستوں کو خط لکھ کر اس کے بارے میں تفصیل سے آ گاہ کیجیے۔

- الگ الگ عمر کے لحاظ سے طلبہ کو رضا کار کی خدمت انجام دینے میں رہنمائی کریں۔

۲۔ آب خواندگی

۲ء۱ پانی کی پیمائش

دن بھر میں ایک خاندان کتنا پانی استعمال کرتا ہے، اس کی پیمائش کریں گے۔ پانی کی پیمائش کے مختلف طریقے ہیں۔

(الف) پانی ناپنے کی مشین سے پانی ناپنا:

درکار وسائل : پانی ناپنے کی مشین (واٹر میٹر) اور بالٹی۔

عمل کی ترتیب :

۱) واٹر میٹر جوڑے ہوئے نل کے نیچے بالٹی رکھیے اور نل کھول کر واٹر میٹر کا مشاہدہ کیجیے۔

۲) نل سے ایک یونٹ میں کتنا پانی باہر آیا اس کا اندراج لٹر کے نشان والی بالٹی پر سے کیجیے۔

۳) دن بھر میں استعمال کردہ پانی کے یونٹ اور ایک یونٹ میں نل سے نکلنے والے پانی کے اندراج سے دن بھر میں کتنے لٹر پانی استعمال ہوا، سمجھ میں آئے گا۔

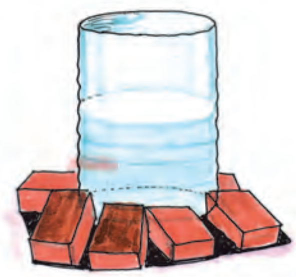
(ب) ناپنے کا ایک اور طریقہ :

۱) گاؤں/شہر میں پانی کی بڑی ٹنکی پر اس کی گنجائش لکھی ہوتی ہے۔ اس کا مشاہدہ کرتے رہیے۔

۲) گھر کی پانی کی ٹنکی پر گنجائش لکھی ہوتی ہے۔ اس سے پانی کی پیمائش کی جاسکتی ہے۔

۲ء۲ بارش کی پیمائش

بارش تمام جانداروں کے لیے قدرت کا ایک انمول عطیہ ہے۔ مستقبل میں پانی استعمال کے لیے بارش کتنی ہوئی اسے سمجھنا ضروری ہے۔ موسم سے متعلق معلومات فراہم کرنے والی تجربہ گاہ (میٹیرولوجیکل لیباریٹری) اور موسمی رصدگاہ کے بارش ناپنے کے لیے 'بارش پیما' نصب کیے ہوئے ہوتے ہیں۔ ۲۴ گھنٹوں میں اس برتن (بارش پیما) میں جمع ہونے والے پانی کی پیمائش کرکے کتنی بارش ہوئی اس کی پیمائش کی جاتی ہے۔ بارش کو 'ملی میٹر' کی اکائی میں ناپا جاتا ہے۔



- آب پیما مشین بنا کر بارش کی پیمائش کریں گے۔

درکار وسائل : پانی کی ایک خالی بوتل، دانت والا بلیڈ یا چاقو، اینٹ یا پتھر، میٹر اور پیمانے وغیرہ۔

عمل کی ترتیب : ۱) پانی کی بوتل کا اوپر کا مڑا ہوا حصہ کاٹ لیجیے۔

۲) بارش شروع ہونے سے پہلے بوتل کو کھلی جگہ پر اینٹ یا پتھر کا سہارا دے کر کھڑا رکھیے۔

۳) بارش رُک جانے کے بعد بوتل میں جمع ہونے والے پانی کو میٹر سے ناپیے۔

۴) کتنا ملی میٹر پانی بھرا ہے اس پر سے اُس وقت کی بارش کا اندراج کرکے رکھیے۔

میری سرگرمی

آب پیما مشین کا مشاہدہ کیجیے۔ آب پیما کی تصویر بنائیے۔ اخبار میں درجۂ حرارت، بارش کے اندراج جمع کرکے مطالعہ کیجیے۔

◆ واٹر میٹر کے استعمال کے بارے میں مناسب رہنمائی کریں۔ اسکول، گاؤں، شہر کی پانی کی ٹنکی بتا کر اس کی سمائی/گنجائش واضح کریں۔ بارش کی پیمائش کے تجربے میں مناسب رہنمائی کریں۔

۲٫۳ آب رسانی کے طریقے

آیئے دیکھیں پانی ہمارے گھروں تک کیسے پہنچتا ہے۔

بارش کا پانی بند، تالاب، ندی اور کنویں میں جمع ہوتا ہے اور ہم اسے سال بھر استعمال کرتے ہیں۔ لیکن یہ پانی ذخیرہ کردہ علاقے سے گاؤں تک، گھروں اور کھیتوں میں لانا ہوتا ہے۔ اس کے لیے مختلف قسم کے آب رسانی کے طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔

۱) **سر پر پانی اُٹھا کر لانا** : اس طریقے میں سر پر ہنڈا، کلسی یا برتن رکھ کر پانی لایا جاتا ہے۔

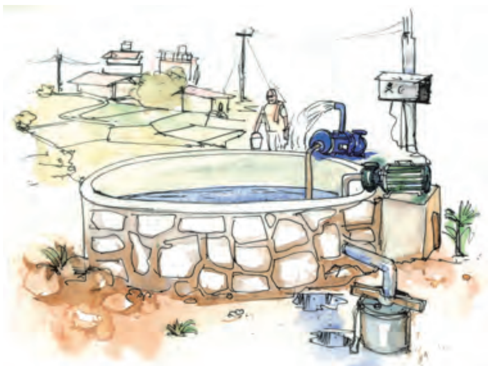
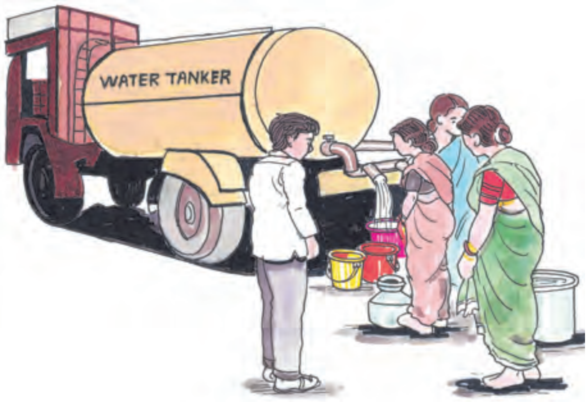
۲) **مشکیزوں سے پانی لانا** : بیل کی پشت پر دونوں طرف لٹکائے ہوئے چمڑے کی بڑی تھیلیوں کو مشکیزہ کہتے ہیں۔ مشکیزے کے ذریعے گھریلو استعمال کے لیے دیہی علاقوں میں پانی لایا جاتا ہے۔

۳) **بانس کے کنارے بندھے ڈبوں (کاوڑی) سے پانی لانا**: بانس کے دونوں کناروں پر رسّی سے یکساں وزن والے برتن باندھے جاتے ہیں۔

۴) **پائپ سے پانی لانا** : پانی کے منبع سے چھوٹے بڑے پائپوں کے ذریعے گھر گھر پانی پہنچایا جاتا ہے۔ موجودہ زمانے میں یہ طریقہ ہر جگہ استعمال کیا جاتا ہے۔

۵) **ٹینکر سے پانی لانا** : گرمی کے موسم میں یا قحط زدہ علاقے میں جہاں ضرورت ہو وہاں پمپ کی مدد سے ٹینکر میں پانی بھر کر پہنچایا جاتا ہے۔

۶) **ہینڈ پمپ** : گہری زمین کا پانی پائپ کے ذریعے ہینڈ پمپ یا موٹر پمپ کی مدد سے زمین پر لا کر استعمال کیا جاتا ہے۔

میری سرگرمی

’ہمارے گھر پانی کیسے پہنچتا ہے؟‘ اس عنوان پر مختصراً لکھیے اور تصویر بنائیے۔ کاوڑی کا ماڈل بنائیے۔

♦ تصویر دِکھا کر بات چیت کریں۔ ویڈیو کے ذریعے مختلف علاقوں میں آب رسانی کے طریقے بتائیں۔

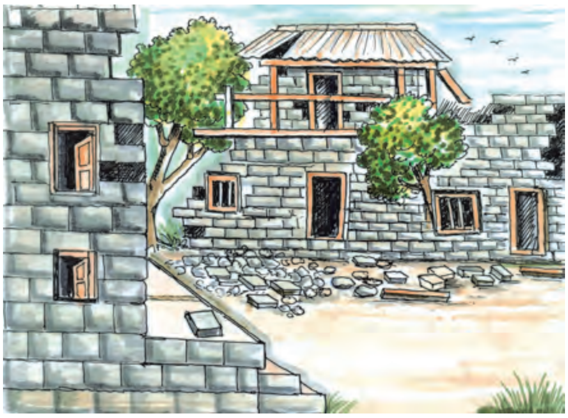
۳۔ آفات کا حسنِ انتظام

قدرتی آفات

قدرت میں غیر موافق تبدیلیوں کے سبب جو مصیبت پیدا ہوتی ہے اسے قدرتی آفت کہتے ہیں۔ طوفان، آندھی/ گردباد، سیلاب، شدید سیلاب، زلزلہ، جنگل کی آگ، سونامی، متعدی بیماری وغیرہ قدرتی آفات ہیں۔

کبھی کبھی ہمیں ان آفات کی پیشگی اطلاع مل جاتی ہے۔ ان آفات سے محفوظ رہنے کے لیے، ان سے ہونے والے نقصان کا تناسب کم کرنے کے لیے چند تدابیر اختیار کرنے سے نقصان کم سے کم ہوتا ہے۔

قدرتی آفات کے اثرات کی شدت کو کم کرنے کے لیے جو تدابیر کی جاتی ہیں ان ہی کو 'قدرتی آفات کا حسنِ انتظام' کہتے ہیں۔



- **زلزلہ :**

زیرِ زمین حرکات کی وجہ سے بے انتہا توانائی پیدا ہوتی ہے۔ اس سے زمین کے نیچے تیز رفتار حرکت ہوتی ہے۔ زمین کی سطح پر بھی حرکت ہوتی ہے۔ زمین کا کانپنا، ہلنا، دراڑ پڑنا جیسی باتیں ہوتی ہیں۔ ان تبدیلیوں کی وجہ سے سطح زمین اچانک کچھ لمحوں کے لیے کانپتی رہتی ہے۔ اسی کو زلزلہ کہتے ہیں۔

- **زلزلے کی وجوہات :** زمین پر جن مقامات پر سطحِ زمین میں دراڑیں ہیں ایسی دراڑوں کے نیچے پتھر کی سطح یا قشرِ ارض کے تختے جب آپس میں رگڑ کھاتے ہیں تو اچانک حرکت پیدا ہو کر زلزلہ آتا ہے۔ زمین کے مرکز میں مائع اور گیس کی صورت میں موجود اشیا میں کیمیائی تعامل ہوتا ہے تو زلزلہ آتا ہے۔ معدن/ کان میں یا دیگر مصنوعی دھاکوں کی وجہ سے بھی زمین کے مرکز میں حرکت پیدا ہوتی ہے تو زلزلہ آتا ہے۔

زلزلے کے جھٹکے معتدل یا شدید ہوتے ہیں۔ زلزلے کی شدت کی پیمائش کرنے کے طریقے کو رِکٹر (Richter) پیمانہ کہتے ہیں۔

- **زلزلے کے اثرات :** گھروں، عمارتوں کا گرنا، درختوں کا اُکھڑنا۔
- **زلزلے کی شدت سے کم سے کم نقصان ہونے کے لیے کی جانے والی چند احتیاطی تدابیر :**

۱) زلزلے کے جھٹکے محسوس ہوتے ہی گھر سے باہر نکل کر کھلی جگہ میں رُکیے۔
۲) مضبوط پلنگ، میز کے نیچے جھک کر بیٹھ جائیے۔
۳) سر پر موٹا کپڑا/ کمبل/ رضائی/ تکیہ رکھ کر محفوظ طریقے سے باہر جائیے۔
۴) گھر کے گیس اسٹو بند کیجیے۔
۵) گھر کے بجلی کے آلات بند کر دیجیے۔
۶) زلزلہ محسوس ہوتے ہی کھلے میدان میں جانے کی کوشش کیجیے۔
۷) بجلی کے تار، کھمبوں، پُل، عمارتوں سے دور رہیے۔
۸) گاڑی چلا رہے ہوں تو گاڑی کو محفوظ مقام پر روک دیجیے لیکن گاڑی سے باہر آنے سے پرہیز کیجیے۔
۹) آفت کا ڈٹ کر مقابلہ کیجیے۔ گھبرائیے نہیں۔ ایک دوسرے کو دلاسہ دیجیے۔

- **سیلاب :**

بے تحاشہ بارش کی وجہ سے پانی کی سطح میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ پانی آس پاس کے علاقے میں پھیل جاتا ہے۔ ندی، نالے، جھرنے، سمندر وغیرہ کی سطح میں اضافہ ہوتا ہے اور آس پاس کا علاقہ پانی سے بھر جاتا ہے۔ اسی کو 'سیلاب' کہتے ہیں۔

- **سیلاب کی وجوہات :** بے تحاشہ بارش سے پانی کی سطح میں اضافہ ہو جائے تو سیلاب آتا ہے۔ ندی کے نالوں پر کیے گئے غاصبانہ قبضے اور بڑھتے کچرے کے سبب دہانے اُتھلے ہوجاتے ہیں تو سیلاب آتا ہے۔ زلزلے کی وجہ سے بند کی دیوار میں دراڑ پیدا ہوکر سیلاب آنے کے حالات بن جاتے ہیں۔ سمندر کے مد کے وقت پانی کی سطح بلند ہوکر سیلاب آتا ہے۔ تالاب اور بند کی تعمیر ٹوٹ جائے تو سیلاب آسکتا ہے۔ ہمالیہ کی برف پگھلنے پر بھی سیلاب آتا ہے۔
- **سیلاب کی صورت میں ہونے والے نقصان کو کم کرنے کے لیے چند احتیاطی تدابیر :** ندی کے ساحل سے دور فاصلے پر گھر تعمیر کیے جائیں۔ سیلاب کے سبب ہونے والے نقصان کو کم کرنے کے لیے درخت لگائیے۔ جنگلوں کی حفاظت اور تحفظ کیجیے۔ پانی کے ذخیروں میں سے چکنی مٹی صاف کیجیے۔ برسات کے موسم سے پہلے ندیوں، نالوں، تالابوں، بندوں کی چکنی مٹی، کوڑا کرکٹ نکال دیجیے۔ موبائل اسپتال چلائیے۔ مقامی ڈاکٹروں، رضا کاروں کو متحد کرکے تعاون حاصل کیجیے۔ ندی کنارے آباد عوام کو پیشگی اطلاع دے کر ان کی نقل مکانی کروائیے۔ بیماریاں نہ پھیلیں اس کے لیے عملی کارروائی کیجیے۔

- **کورونا وائرس (COVID 19) :**

یہ ایک متعدی بیماری ہے جو SARs-CoV-2 جراثیم کی وجہ سے ہوتا ہے۔ COVID-19 میں مبتلا کسی شخص کے قریب سانس لینے سے یا وائرس سے آلودہ سطح کو چھوکر اپنی آنکھوں، ناک یا منہ کو چھونے سے ہمیں بھی یہ بیماری ہوسکتی ہے۔ یہ جراثیم بہت آسانی سے گھروں میں اور ہجوم کی جگہ میں پھیل سکتے ہیں۔ کورونا سے خود کی حفاظت کرنے کے لیے مناسب احتیاط برتیے۔

- صابن سے ہاتھ صاف اور بار بار دھوئیے۔
- سماجی فاصلہ بنائے رکھیے۔
- آنکھ، ناک اور منہ کو چھونے سے پرہیز کیجیے۔
- سینی-ٹائزر سے ہاتھ دھوئیے۔
- کھانستے/ چھینکتے وقت ٹشو پیپر/ دستی رومال استعمال کیجیے۔
- ماسک استعمال کیجیے۔

میری سرگرمی

زلزلہ/ سیلاب/ کووڈ-۱۹ کے حوالے سے نعرے جمع کیجیے۔ گرد باد/ سونامی کے بارے میں تراشوں/ تصویروں/ خبروں کا ذخیرہ کیجیے۔ سیلاب زدگان کی آپ کس طرح مدد کرسکتے ہیں، اس کی فہرست بنائیے۔

♦ زلزلہ، سیلاب، کووڈ-۱۹ رونما ہونے سے قبل، رونما ہوتے وقت اور رونما ہونے کے بعد کی جانے والی احتیاط کی معلومات دیں۔

(ب) دلچسپی پر مبنی سرگرمیاں

۱۔ رڈّی سے ٹوپی بنانا

درکار وسائل : پرانے اخبارات/ بڑے رنگین کاغذ/ بڑے رنگین کیلنڈر، آرائشی اشیا، قینچی، گوند وغیرہ۔

عمل کی ترتیب :

۱) سب سے پہلے مستطیل کی شکل میں اخبار کے دو جڑے ہوئے صفحے یا بڑے رنگین کاغذ کو لے کر بیچ سے تہہ کیجیے۔

۲) تہہ کی لمبائی کی جانب بیچوں بیچ لے کر تہہ بازو کے دونوں کنارے بیچ تک موڑ لیجیے۔

۳) اوپر کی جانب کے دونوں کناروں کو دبا کر اندر کی جانب موڑ لیجیے۔ اس کے آگے کا عمل شکلوں کے مطابق کر کے ٹوپی بنائیے۔

۴) کاغذ کو پلٹ کر شکل کے مطابق دونوں کونے اندر کی جانب موڑ لیجیے۔

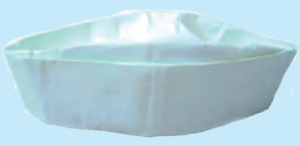
۵) باقی ماندہ پٹی اوپر کی جانب دوبارہ تہہ کر کے مضبوط کیجیے۔

۶) شکل کے مطابق ٹوپی مکمل کیجیے۔

میری سرگرمی

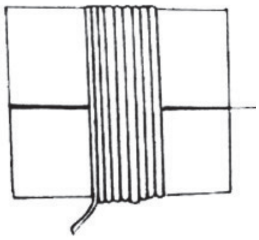
رڈّی کا استعمال کر کے مختلف ٹوپیاں بنا کر دوستوں/سہیلیوں کو تحفتًہ دیجیے۔

ٹوپی بنانے کا عمل لکھ کر دوستوں کو دیجیے اور اس طرح کی ٹوپیاں بنانے کے لیے کہیے۔



- آرائش کی ہوئی ٹوپیوں کی نمائش کریں۔

۲۔ ستلی، دھاگے، منکوں سے جھومر اور پھندنا



درکار وسائل : ستلی، الگ الگ جسامت کے لمبوترے- گول منکے، رنگین دھاگا، گول پُٹھا یا دبیز پیپر ڈش، موٹا دھاگا، پرانا کنگھا، پریشر کوکر کی پرانی رِنگ یا موٹی چوڑیاں، سوئی، قینچی، گوند وغیرہ۔

عمل کی ترتیب : ۱

(الف) پھندنا تیار کرنا

۱) اوّلاً ۴ × ۴ سم کے پُٹھے کا ٹکڑا لے کر موٹا دھاگا آڑا پکڑ کر اس پر ستلی سے ۱۰ تا ۱۲ یا جتنی ضرورت ہے اتنی مرتبہ لپیٹ لیجیے۔

۲) دھاگے کو دونوں جانب سے اوپر کھینچ کر ستلی کے پھیرے درمیان میں لے کر مضبوط گانٹھ باندھ لیجیے۔

۳) ستلی کا پھندنا لپیٹے ہوئے پُٹھے سے علیحدہ کر کے شکل کے مطابق باندھ کر کاٹ لیجیے۔

۴) پرانے کنگھے سے ستلی کے ریشے الگ الگ کر کے نازک گھنا پھندنا بنا لیجیے۔

۵) اس طرح سے چھوٹی بڑی جسامت کے ستلی کے پھندنے تیار کیجیے۔

۶) ستلی کے بجائے آپ الگ الگ رنگ کے اوٗن سے بھی پھندنے تیار کر سکتے ہیں۔

عمل کی ترتیب : ۲

(ب) پھندنا، منکے، دھاگے سے جھوٗمر بنانا

۱) کوکر کی رنگ اور چوٗڑی پر ستلی لپیٹ لیجیے۔

۲) موٹے دھاگے میں منکے پرو کر بیچ کے حصے کی آرائش کیجیے۔

۳) بنے ہوئے پھندنوں، منکوں اور چوٗڑیوں سے چھوٹی بڑی جسامت کے ہر ایک کے لیے دو مالا بنا کر شکل کے مطابق بڑی مالا سے چھوٹی مالا تک چڑھتی ترتیب میں رنگ سے جوڑیے۔

۴) رنگ کا اوپری حصہ لٹکانے کے لیے ستلی سے ایک ہک بنائیے۔

۵) شیشے، ٹکلیاں استعمال کر کے جھومر کو مزید سجائیے۔

میری سرگرمی

الگ الگ پھندنے اور جھومر تیار کیجیے۔

کسی شاہکار کی تصویر نقل کر کے اس پر ستلی یا منکوں کی مدد سے سجاوٹ کیجیے۔

♦ عمل کرنے کے دوران طلبہ کی مناسب رہنمائی کریں۔

(ج) مہارت پر مبنی سرگرمیاں

۱۔ کاغذ کو تہہ کر کے آرائشی قندیل بنانا

درکار وسائل : A4 رنگین کاغذ (۳۰ × ۲۱ سم) دو عدد، موٹا دھاگا، سوئی، قینچی، گوند وغیرہ۔

عمل کی ترتیب :

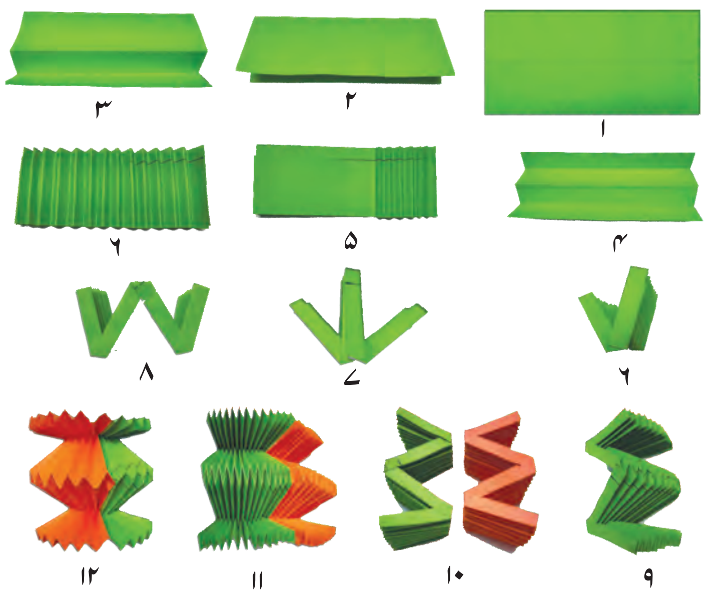
۱) ۳۰ × ۲۱ سم ناپ کے دو مستطیل رنگین کاغذ لیجیے۔ شکل نمبر ۱ تا ۴ کے مطابق تہہ کیجیے یعنی کاغذ کی 'W' جیسی شکل بنے گی۔

۲) شکل نمبر ۵ کے مطابق عموداً پنکھے کی تہہ کی طرح یکساں فاصلے پر آخر تک تہہ کیجیے۔ 'I' جیسی شکل نظر آئے گی۔ اچھی طرح تہہ کرنے کے لیے ضرورت کے مطابق دبائیے۔

۳) تہہ کی ہوئی شکل کو کھولنے پر 'V' جیسی بنے گی۔ دوسری جانب کی شکل کھولنے پر 'W' جیسی شکل بنے گی۔ ذیل کی شکل کے مطابق آرائشی قندیل کا ایک حصہ بنا ہوا نظر آئے گا۔ اسی طریقے سے دوسرا حصہ بنائیے۔

۴) بنے ہوئے دونوں حصوں کو دائروی شکل میں ملا کر اچھی طرح چپکائیے۔ یکساں فاصلے پر تین دھاگے باندھیے۔ (شکل دیکھیے)

۵) کاغذ کی جھالر بنا کر نیچے کی جانب دھاگے سے باندھ لیجیے۔ سنہری یا چاندنی کاغذ سے اپنی پسند کی سجاوٹ کیجیے۔ تیار کردہ آرائشی قندیل کو مناسب جگہ پر لٹکائیے۔



میری سرگرمی

الگ الگ رنگوں کی آرائشی قندیلیں بنائیے۔

♦ تہہ کرتے وقت رہنمائی کریں۔

۲۔ سوکھی گھاس، پتّے، پھول استعمال کر کے تہنیت نامہ بنانا

درکار وسائل : رنگین کارڈ شیٹ، سوکھے پتے، مختلف رنگین سوکھے پھول، گھاس، تیلیاں، گوند، اسکیچ پین، قینچی وغیرہ۔

عمل کی ترتیب :

۱) آس پاس موجود مختلف رنگین پتے، پھول، گھاس، تیلیاں جمع کر کے انھیں ایک پرانی استعمال نہ ہونے والی موٹی کتاب کے بیچ اخبار میں لپیٹ کر سوکھنے کے لیے رکھیے۔ (نباتات سُکھانے کے لیے Herbarium Sheet یا Blotting Paper کا بھی استعمال کیا جاتا ہے) عام طور پر دو تا چار دنوں میں ان اشیا کے چپٹے رنگین نمونے بن جائیں گے۔

۲) تہنیت نامہ کی جسامت کا رنگین کارڈ شیٹ کاٹ لیجیے۔ اس کارڈ شیٹ کی ملائم سطح پر اسکیچ پین سے خوبصورت حاشیہ بنائیے۔

۳) حاشیے کی اندرونی جسامت کے مطابق پتوں/ پھولوں/ گھاس، تیلیوں کے چپٹی شکل کے نمونوں سے دلکش ڈیزائن بنائیے۔

۴) چسپاں کرتے وقت پہلے گھاس اور تیلیاں، ان پر پتے اور پھول کی شکلیں آئیں ایسی ڈیزائن بنائیے۔ بنے ہوئے تہنیت نامے کی تزئین کیجیے۔

میری سرگرمی

سوکھی گھاس، پتے، پھول کاغذ پر چپکا کر پرندوں کے گھونسلوں کے نمونے بنائیے۔

- پیپل کے پتے کی جالی بنا کر اس میں رنگ بھرنے کے بارے میں رہنمائی کریں۔

۲۔ اختیاری سرگرمیاں

(الف) پیداواری شعبے

ا۔ شعبہ : غذا

ا۱ صحنِ باغبانی

باغبانی کے لیے درکار مختلف آلات کی معلومات اور ان کا استعمال

کدال - زمین کھود کر بھربھری کرنے کے لیے۔

کدالی - زمین کھودنے، بھربھری کرنے کے لیے۔

بیلچہ (پھاوڑا) - زمین سپاٹ کرنے، مٹی کھینچنے، مٹی یکجا کرنے، مٹی کو گھملیے میں ڈالنے کے لیے۔

گھملیا/تسلا - کھاد یا مٹی بھر کر ایک مقام سے دوسرے مقام پر لے جانے کے لیے۔

کھرپی - زمین کھودنے، غیر ضروری نباتات (خود رو گھاس) نکالنے کے لیے۔

ڈگر - ہٹائے ہوئے پودے لگانے کے لیے زمین میں چھوٹے بڑے گڑھے کرنے کے لیے۔

ہاتھ کا پنجہ - مٹی ہٹا کر اندر کے پتھر نکالنے کے لیے۔

پودے نکالنے کا پنجہ - ہٹائے جانے والے پودے نکالنے کے لیے۔

سکیٹر - پودے کی غیر ضروری ٹہنیوں کو کاٹنے کے لیے۔

جھاری - چھوٹے پودوں کو پانی دینے کے لیے۔

اسپرے پمپ - جراثیم کش، کیڑے کش دوا مارنے کے لیے۔

میری سرگرمی

درج ذیل سرگرمیوں کے لیے کون سے آلات استعمال کریں گے لکھیے۔

ا) درختوں کو دینے کے لیے کھاد لے جانا ہے۔ ....

۲) گملے میں پودے کو پانی دینا ہے۔ ....

۳) کیاری بنانا ہے۔ ....

۴) سبزی ترکاری پر جراثیم کش دوا مارنا ہے۔ ....

۵) زمین پر غیر ضروری خودرو گھاس اُگ آئی ہے۔ ....

- ضرورت کے مطابق طلبہ کو آلات استعمال کرنے کا موقع دیں۔
- آلات استعمال کرتے وقت برتی جانے والی احتیاط کے بارے میں عمل کرنے سے پہلے ہی سمجھا دیں۔ جہاں ضروری ہے رہنمائی کریں۔

۲ء۱ آسان زراعت

فصلوں کی مختلف قسموں کی پہچان

ہمارے کھانے میں دال، چاول، روٹی، چپاتی، بھاکری، اُسل، گڑ، شکر جیسی اشیا ہوتی ہیں۔ اسی طرح تیل کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے لیے درکار اناج، دانہ دار اناج، گنا، تلہن کھیت میں اُگایا جاتا ہے۔ ہم یہاں فصلوں کی الگ الگ قسموں کے بارے میں پڑھیں گے۔

فصلوں کے لیے کھیت میں زمین میں بیج دفنایا جاتا ہے۔ اسے بیج بونا کہتے ہیں۔

تمام فصلوں کے بیج ایک ہی وقت میں نہیں بوئے جاتے ہیں۔ وہ الگ الگ موسموں اور مخصوص آب و ہوا میں بوئے جائیں تبھی بھرپور فصل حاصل ہوتی ہے۔ بیج بونے کی مدت کو 'ہنگام' کہتے ہیں۔ فصلوں کو ہنگام کے مطابق تین حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے: خریف، ربیع اور زائد کی فصل۔

فصلوں کی چار اہم قسمیں ہیں:

۱) اناج کی فصلیں
۲) دانہ دار اناج کی فصلیں
۳) تلہن کی فصلیں
۴) نقدی فصلیں

۱) **اناج کی فصلیں** – جوار، گیہوں، باجرا، چاول، ہربھرا، تور، سویابین کو اناج کی فصلیں کہتے ہیں۔
۲) **دانہ دار اناج کی فصلیں** – مونگ، ارد، چولئی، وال، مٹکی، مٹر دانہ دار اناج کی فصلیں ہیں۔
۳) **تلہن کی فصلیں** – مونگ پھلی، تِل، جوَس، کرڈئی، سورج مکھی، اریڈ، سرسوں، سویابین سے تیل نکالا جاتا ہے اس لیے انھیں تلہن کی فصلیں کہتے ہیں۔
۴) **نقدی فصلیں** – کپاس اور گنے کی فصلوں کو کھیت سے نکالتے ہی نقد فروخت کیا جاتا ہے اس لیے انھیں نقدی فصلیں کہتے ہیں۔

اس کے علاوہ – چارہ فصلیں، باغاتی فصلیں، سبزی ترکاری کی فصلیں، خودرو فصلیں بھی فصلوں کی قسمیں ہیں۔

میری سرگرمی

۱) **درج ذیل سوالوں کے جواب تحریر کیجیے۔**

i. فصلوں کی اہم قسمیں لکھیے۔

ii. درج ذیل فصلوں کی قسم کون سی ہیں؟

(الف) گیہوں (ب) تل (ج) مونگ (د) میتھی (ہ) گنا

iii. بیج بونے کی مخصوص مدت کو کیا کہتے ہیں؟

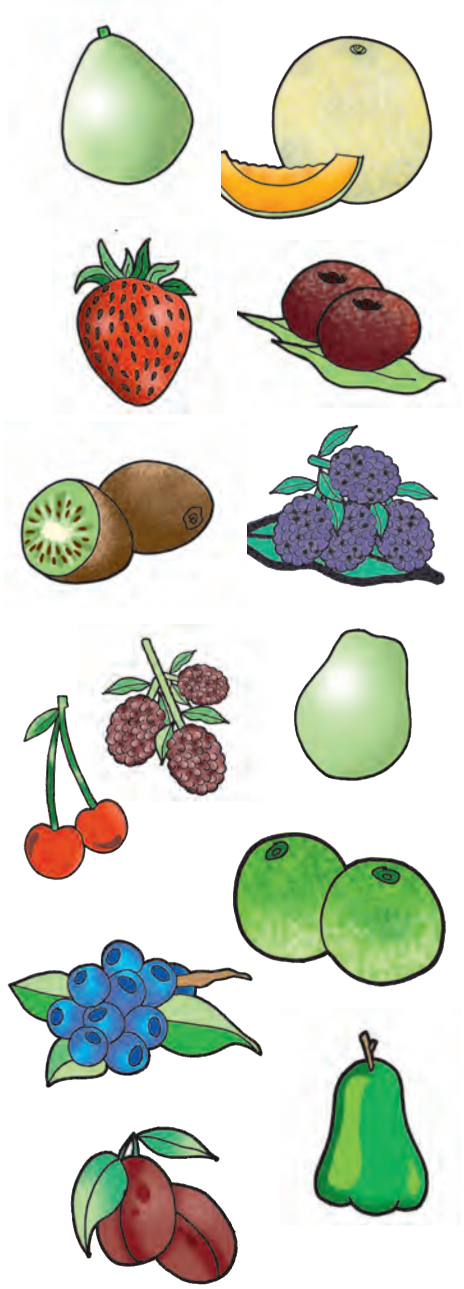
۲) **تیل گھانی پر جا کر تلہن کے بیج سے تیل کس طرح نکلتا ہے؟ دیکھیے اور اس کا طریقہ لکھیے۔**

♦ فصلوں کے مختلف نمونے حاصل کرنے میں طلبہ کی مدد کریں۔

۳ء۱ پھلوں پر تعامل (پھلوں پر عمل)

غیر مانوس پھلوں کی معلومات

ہر پھل کے لیے درکار آب و ہوا الگ الگ ہوتی ہے۔ اسی لیے تمام پھل اپنے علاقے میں نہیں اُگتے ہیں۔ اسی طرح چند پھل مخصوص ہنگام ہی میں ملتے ہیں اس لیے وہ ہمیشہ دستیاب نہیں ہوتے۔ ہم صرف ان کے نام سنتے ہیں لیکن وہ پھل آس پاس آسانی سے دستیاب نہیں ہوتے ہیں۔



نمبر شمار	پھل کا نام	رنگ	شکل	ذائقہ
۱۔	گوز بیری	نارنگی	گول	کھٹا میٹھا
۲۔	خربوزہ	ہلکا سبز بادامی	گول، اوپر سے کھردرا	میٹھا
۳۔	چکوترا / بڑی موسمبی	طوطا سبز	گول، بیضوی	کھٹا میٹھا
۴۔	کوکم	گہرا سرخ	گول	کھٹا
۵۔	اسٹرابیری	سرخ	مخروطی گول	کھٹا میٹھا
۶۔	مَل بیری	کالا	گول	کھٹا میٹھا
۷۔	کیوی	چاکلیٹی کھردرا	بیضوی گول	میٹھا
۸۔	پیئر، ناشپاتی	سبز، سفید	بیضوی گول	میٹھا
۹۔	لیچی	ہلکا مٹیالا / تپکیری	گول، کانٹے دار	میٹھا
۱۰۔	زردالو	پیلا	گول	میٹھا
۱۱۔	لال امرود	ہرا، گلابی	مخروطی گول	میٹھا
۱۲۔	چیری	لال	گول	میٹھا
۱۳۔	کوِٹ	سبز	گول	کھٹا میٹھا
۱۴۔	بلو بیری	گہرا نیلا	گول	کھٹا میٹھا
۱۵۔	بیل پھل	سبز	گول، بیضوی گول	ہلکا میٹھا
۱۶۔	آلو بخارا	لال، گہرا سرخ	گول	کھٹا میٹھا

میری سرگرمی

چند غیر مانوس پھلوں کی وضاحت اور ان کے فائدے لکھیے۔

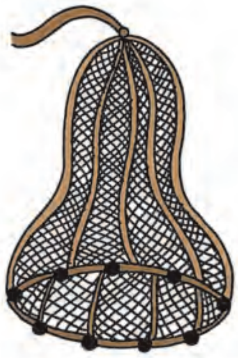
♦ ممکن ہو تو طلبہ کو نئے نئے پھل دِکھا کر ان کی معلومات دیں۔

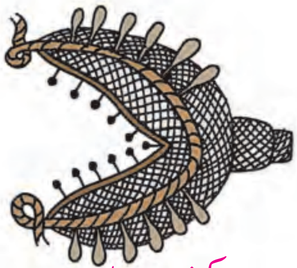
۴ء۱ ماہی گیری

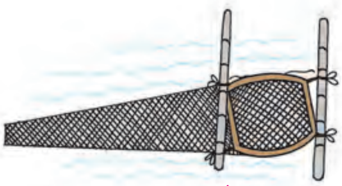
مچھلی پکڑنے کے لیے درکار جال کی مختلف قسموں کی پہچان

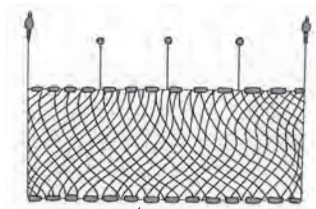
مچھلی پکڑنے کے لیے ضرورت کے مطابق الگ الگ جال استعمال کیے جاتے ہیں۔ جس مقام پر ماہی گیری کرنا ہے اس کے مطابق جال کی قسم استعمال کی جاتی ہے۔

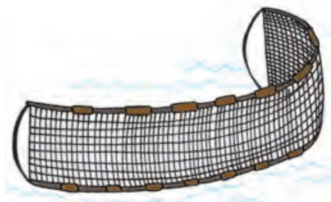
- **پھینک جال/بھنور جال (فاسٹ نیٹ) :** اس جال کی شکل مخروط نما گول ہوتی ہے۔ ایک سرا تنگ ہوتا جاتا اور دوسرا سرا دائروی اور کھلا ہوتا ہے۔ اوپر کا تنگ ہوتے ہوئے سرے کو دو تین میٹر لمبی رسّی بندھی ہوتی ہے۔ نیچے کے سرے پر سیسے یا لوہے کے منکے لگاتے ہیں۔ منکے لگایا ہوا حصہ اندر کی جانب ہوتا تہہ کرکے بُن لیتے ہیں۔ تنگ ہوتے سرے کی رسّی ہاتھ میں پکڑ کر دوسرے ہاتھ سے جال بلندی سے دائروی طور پر پھینکتے ہیں۔ اس قسم کا جال اُتھلے اور کم گہرے پانی میں استعمال کیا جاتا ہے۔
- **کھینچواں جال (ڈریگ نیٹ) :** اس جال کی لمبائی زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے ہر خانے کی جسامت ۲ء۵ سے ۴ سم تک ہوتی ہے۔ اس جال کی چوڑائی ۳ سے ۴ میٹر تک ہوتی ہے۔ جال کی اوپری پٹی میں نائیلان کی رسّی پرو کر اس میں طے فاصلے پر چارا لگایا جاتا ہے۔ جال کی نچلی پٹی میں نائیلان کی موٹی رسّی پروئی ہوتی ہے جس میں سیسے یا لوہے کے منکے بندھے ہوتے ہیں۔ یہ جال دونوں سروں سے پانی کی نچلی سطح سے کھینچ کر کنارے پر لایا جاتا ہے۔ اس میں بہت زیادہ جسمانی محنت درکار ہوتی ہے۔
- **کیسہ جال (بیگ نیٹ) :** یہ جال تکون شکل کا ہوتا ہے۔ اس کی لمبائی ۱۵ سے ۲۰۰ میٹر تک ہوتی ہے۔ جال کی بُنائی کی جسامت ۵ سے ۱۰ سم ہوتی ہے۔ یہ جال سمندر میں ایک مقام پر بہاؤ کی مخالف سمت مضبوط لگاتے ہیں۔
- **پھنسے جال/ واوری (جل نیٹ) :** یہ جال بنانے کے لیے نائیلان یا سوت استعمال کیا جاتا ہے۔ جال کی اوپری رسّی کو چارا اور نیچے کی رسّی میں وزنی منکے لگاتے ہیں۔ جال کو رات بھر پانی میں دیوار کی طرح کھڑا رکھتے ہیں۔ جال کا اندازہ نہ ہونے کے سبب مچھلیاں اس میں پھنس جاتی ہیں اسی لیے اسے پھنسے جال کہتے ہیں۔
- **ساحل سمندر کا جال (شور سین نیٹ) :** یہ سب سے بڑے جال ہوتے ہیں۔ اس کی لمبائی ۴۰۰ سے ۵۰۰ میٹر تک اور اونچائی ۱۰ سے ۱۲ میٹر تک ہوتی ہے۔ نیچے کے حصے کی بُنت کی جسامت ۳ سے ۵ سم ہوتی ہے۔ جال کی اوپری رسّی میں چارا اور نچلی رسّی میں سیسے کے منکے لگائے جاتے ہیں۔ جال کے دونوں سروں کو ۵ء۷ سم موٹی ۳۰۰ سے ۴۰۰ میٹر لمبی رسّی باندھتے ہیں۔ جال کھینچنے کے لیے ۲۰ سے ۲۵ انسان درکار ہوتے ہیں۔


پھینک جال


کھینچواں جال


کیسہ جال


پھنسے جال


شور سین نیٹ

◆ ماہی گیری کے دوران برتی جانے والی احتیاط کے بارے میں بتائیں۔

میری سرگرمی

ممکن ہو تو عملی طور پر ماہی گیری کس طرح کی جاتی ہے، سیکھیے۔

۵ء۱ غذائی اشیا بنانا

غذائی اشیا بنانے کے لیے درکار آلات

گھر گھر، ہوٹلوں میں، بڑی بڑی صنعتوں میں چھوٹے بڑے پیمانے پر غذائی اشیا بنائی جاتی ہیں۔ غذائی اشیا بنانے کے لیے درکار آلات کا مطالعہ کریں گے۔

چھلنی

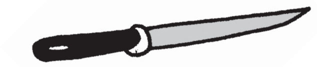
آٹا، اناج میں سے باریک پتھر، کچرا علیحدہ کرنے کے لیے کارآمد۔

لکڑی کا تختہ

سبزی ترکاری، پھل چیرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

چھیلنے کی چھری

پھل، آلو، لوکی وغیرہ کے چھلکے اُتارنے کے لیے کارآمد۔



چاقو / چُھری

سبزی، پھل کاٹنے کے لیے مفید۔

ٹوکری

(بانس، اسٹین لیس اسٹیل، پلاسٹک سے بنی ہوئی)

سبزی ترکاری، پھل دھونے کے بعد انھیں نتھارنے کے لیے ٹوکری استعمال کرتے ہیں۔

پکڑ

(گرم برتن پکڑنے کے لیے کارآمد۔

اس کی دو تین قسمیں ہیں)

ہاون دستہ (کھرل)

پتھر، پیتل، اسٹیل سے بنے ہوئے چھوٹے بڑے کھل بتے چٹنی کوٹنے، باریک کرنے وغیرہ کے لیے استعمال۔

کدوکش

کھوپرا، گاجر، مولی، ککڑی کو کدوکش کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ جائفل کے لیے مخصوص کدوکش ہوتی ہے۔

میری سرگرمی

درج بالا تمام آلات ہاتھ سے استعمال کرنے کی ہیں۔ البتہ آج کل غذائی اشیا بنانے کے لیے بجلی سے چلنے والے آلات استعمال کیے جاتے ہیں۔ ایسے آلات کی فہرست بنائیے اور مذکورہ بالا کی طرح ان کے نام، استعمال کی جدول بنائیے۔ ان کی تصویریں جمع کرکے چسپاں بیاض بنائیے۔

- فہرست اور جدول بنانے کے بارے میں مناسب رہنمائی کریں۔

دانے دار اناج کی مکسچر بھیل

اشیا اور تناسب : اکھوا پھوٹے ہوئے مختلف قسم کے دانے دار اناج (مونگ، مٹکی ؛ ہر ایک پاؤ کٹوری)، چنا ایک چمچہ، املی گڑ کی چٹنی ایک بڑا چمچہ، کتری ہوئی ہری مرچ ایک چمچہ، ٹماٹر ایک، پیاز ایک (باریک کتری ہوئی)، چاٹ مسالہ آدھا چمچہ، نمک حسبِ ذائقہ، سجاوٹ کے لیے شیو ایک چمچہ، کوتمیر پاؤ کٹوری۔

عمل کی ترتیب :

۱) دانے دار اناج کو بھگو کر رکھیے یہاں تک کہ اکھوا نکل آئیں۔

۲) اکھوا پھوٹے اناج کو تھوڑی بھاپ دیجیے۔ بھاپ دیے ہوئے اناج کو کانچ یا اسٹیل کے برتن میں نکال لیجیے۔

۳) اس میں دیگر اشیا ڈال کر اچھی طرح ملایئے۔ گہری تھالی میں اسے نکال کر اس پر کوتمیر اور شیو پھیلایئے۔

میری سرگرمی

دانے دار اناج کی بھیل بنانے کے لیے دانے دار اناج کے اکھوا پھوٹنے کا عمل لکھیے۔

♦ اکھوا پھوٹے ہوئے دانے دار اناج کھانے کے فائدے بتائیں۔

۲۔ شعبہ : لباس

۲ء۱ کپڑے کی پیداوار

کپاس، اون اور ریشم/مخمل سے سوت کات کر اس سے کپڑے بنائے جاتے ہیں۔ اس عمل کو 'بُنائی' کہتے ہیں۔ پہلے زمانے میں بنائی ہاتھوں سے کی جاتی تھی۔ بعد کے زمانے میں چرخے (کرگھے) کی ایجاد ہوئی۔ بُنائی کی مشینوں میں چرخے کو اوّل مقام حاصل ہے۔

چرخے کی ترقی بے حد تیزی سے ہوئی۔ اس کی بے شمار قسمیں ہیں۔ ہم ان میں سے چند اہم قسموں کا تعارف حاصل کریں گے۔

۱) **کھڑا چرخہ :** اس چرخے کو ۴۰ سے ۶۰ سم قطر کا ایک پہیہ اور ایک تکلا لگا ہوتا ہے۔ پہیہ سوتی پٹّی کے ذریعے تکلے سے جڑا ہوتا ہے۔ سیواگرام آشرم میں اِس چرخے کی مدد سے سوت کاتنا سکھایا جاتا ہے۔

۲) **کسان چرخہ :** اِس چرخے کے اہم حصے اس طرح ہیں : اصل پہیہ، رفتار پہیہ، موڑھیا، بیٹھک، تکلا، پھاکا، پیلو پٹّی، سوت کھونٹی، اسپرنگ، موٹی اور پتلی مالا۔ اس میں دو پہیے ہوتے ہیں۔ اصل پہیے کا قطر ۲۰ سم ہوتا ہے جبکہ رفتار بڑھانے کے لیے استعمال ہونے والا چھوٹے پہیے کا قطر ۱۰ سم ہوتا ہے۔ سوت کاتتے وقت اصل پہیہ زمین کے متوازی ہوتا ہے۔ کھڑا چرخے کے مقابلے اِس چرخے سے زیادہ سوت کاتا جاسکتا ہے۔ اسی چرخے کو 'ایروڈا چرخہ' بھی کہتے ہیں۔

۳) **پیٹی چرخہ :** مختلف جسامت میں دستیاب اور قبضے کی مدد سے کھلنے اور بند ہونے والا یہ چرخہ پیٹی چرخہ کہلاتا ہے۔ یہ چرخہ صندوق میں بٹھایا جاتا ہے۔

۴) **سفری چرخہ :** سفر میں بھی ساتھ لانے لے جانے کے لائق سب سے چھوٹے چرخے کو سفری چرخہ کہتے ہیں۔ البتہ اس کی رفتار بہت ہی کم ہوتی ہے۔

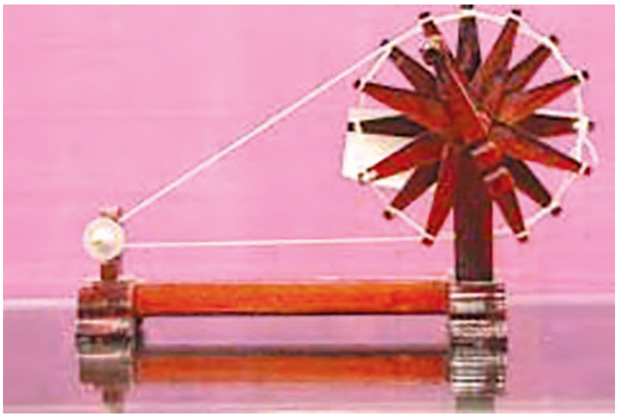
۵) **عنبر چرخہ :** چرخے کی یہ جدید ترین قسم ہے۔ اس میں ہاتھ سے چلایا جانے والا لکڑی کا کتائی کا پہیہ اور چار تکلے اور تین چرخی ہوتے ہیں۔ اس میں ۲ ، ۳ ، ۴ کھانچے ہوتے ہیں۔ ہر چرخی اصل پہیے سے سوت کی پٹّی سے جڑی ہوتی ہے۔ اس چرخے میں سوت لپیٹنے کی خودکار سہولت ہے۔ عنبر چرخے پر کاتی ہوئی سوت پسی ہوئی اور اوسط قسم کی ہونے کے باوجود دیگر چرخوں کے مقابلے چار گنا زیادہ نکلتی ہے۔

مہاتما گاندھی نے دیہی صنعت کے طور پر چرخے کو جو اہمیت دی تھی وہ آج بھی قائم ہے۔

میری سرگرمی

چرخہ میوزیم یا چرخہ نمائش کی سیر کر کے چرخوں کے بارے میں معلومات حاصل کیجیے۔
کسی ایک چرخے کے بارے میں مفصل معلومات لکھیے۔

♦ عملی طور پر چرخے/ تصاویر/ ویڈیو کے ذریعے بُنائی کی مشینوں کے بارے میں معلومات دیں۔



کھڑا چرخہ

عنبر چرخہ

کسان چرخہ

پیٹی چرخہ

۲٫۲ بنیادی سلائی کام

کپڑے کو ہک لگانا

ہم مختلف قسم کے لباس استعمال کرتے ہیں۔ یہ لباس آسانی سے پہننے اور اُتارے جائیں اور جسم پر متناسب طور پر فٹ آنے کے لیے چند آسانیاں کی جاتی ہیں مثلاً ناڑی، ہک، لوپ، بٹن وغیرہ۔ ان میں ہک کا استعمال کئی لباسوں میں کیا جاتا ہے۔

درکار وسائل : کپڑا، ہک، سوئی، دھاگا وغیرہ۔

عمل کی ترتیب :

۱) سوئی میں دھاگا پرو کر دھاگے کو دہرا کر کے گانٹھ مار لیجیے۔

۲) کپڑے پر ہک اس طرح رکھیے کہ اس کا گول حلقے والا حصہ کپڑے کے اندر کی جانب گھوما ہوا اور لنگر جیسا حصہ کپڑے کی سمت آئے۔

۳) ایک ہک کے بیچ سے کپڑے کے نیچے سے اوپر سوئی نکالیے۔

۴) ہک کے باہر لیکن ہک کے بالکل قریب سوئی کو کپڑے کے اوپر سے نیچے لیجیے۔

۵) سوئی کو دوبارہ ہک کے بیچ سے نیچے سے اوپر نکالیے۔ اس طرح مکمل دائروی شکل میں ہک کے اردگرد ایک دوسرے کے قریب ٹانکے لگائیے۔

۶) بعد ازاں سوئی پڑوس کے ہک کے بیچ میں سے ڈال کر اوپر نکالیے اور اس ہک کے گرد بھی پہلے ہک کی طرح ٹانکے لگائیے۔

۷) اس کے بعد ہک کے لنگر جیسے گھومے ہوئے سرے کے نیچے سیدھے تکلے پر آڑے ٹانکے لگائیے۔ اس کے لیے تکلے کی ایک جانب سوئی کو کپڑے میں سے اوپر نکالیے اور دوسری جانب نیچے ڈالیے۔ ٹانکے ایک کے آگے ایک لگائیے۔ ایک ٹانکے پر دوسرا ٹانکا نہیں لگائیے۔

۸) آخری ٹانکا لگاتے وقت دھاگے کو زور سے کھینچنے سے پہلے بننے والے دھاگے کے حلقے میں سے سوئی کو دوبارہ باہر نکالیے اور گانٹھ ماریے۔ پھر دھاگے کو قینچی سے کاٹ لیجیے۔

میری سرگرمی

ہک لگے ہوئے پرانے لباسوں کا مشاہدہ کیجیے۔ ٹوٹے ہوئے ہک کی جگہوں پر درج بالا عمل کے مطابق ہک لگائیے۔

♦ جہاں ضرورت ہو رہنمائی کریں۔

۳ء۲ گڑیا کام

بے کار چیزوں سے گڑیا بنانا

درکار وسائل : پرانی پلاسٹک کی بوتل، ٹوتھ پیک/ تیلی، سیاہ/ چاکلیٹی اون، پرانا اخبار، گوند، رنگین کاغذ، تزئین کا سامان وغیرہ۔

عمل کی ترتیب :

۱) اوسط جسامت کی پلاسٹک کی بوتل لیجیے۔ اپنے بڑوں کی مدد سے ڈھکن کو قینچی کے سرے سے/ کیل سے سوراخ کیجیے۔ اس میں ٹوتھ پیک/ تیلی پھنسایئے۔

۲) دلکش رنگوں والے رنگین کاغذ کو تہہ/ پلیٹس دے کر کاغذ گڑیا کے لباس کے لیے چپکا لیجیے۔ بوتل کے ڈھکن سمیت بلاؤز کے لیے کاغذ چپکایئے۔

۳) چہرے کے لیے پلاسٹی سین مٹی/ چھوٹا ٹینس بال یا کاغذ کا چولا بنا کر چپکا دیجیے۔

۴) سیاہ/ چاکلیٹی اون کو بالوں کے طور پر گڑیا کے سر میں چپکا دیجیے۔ رنگ لے کر ناک، آنکھ، ہونٹ کو رنگ دیجیے۔

۵) کاغذ کو گول کر کے چپٹا کر کے گڑیا کے ہاتھ کے طور پر چپکایئے۔

۶) تیار شدہ گڑیا کو لیس، ٹکلیاں، منکے، رنگین چمکیلے کاغذ لگا کر تزئین کیجیے۔

۷) بوتل کا ڈھکن گڑیا کی گردن ہے۔ ڈھکن کھول کر آپ بوتل میں ٹافی، سونف جیسی سوکھی چیزیں رکھیے۔

۸) مزیّن نیز کار آمد گڑیا بے کار اشیا سے بنائی جاسکتی ہے۔

میری سرگرمی

ناریل کے کاتھے سے گڑیا بنایئے۔

♦ جہاں ضرورت ہو رہنمائی کریں۔

۲ء۴ کاتھے سے بُنائی

کاتھے سے بننے والی مختلف چیزیں

کاتھے سے بننے والی چیزوں کی جماعت بندی کرتے ہوئے فہرست بنائیے۔اس طرح فہرست بنانا آسان ہوتا ہے۔

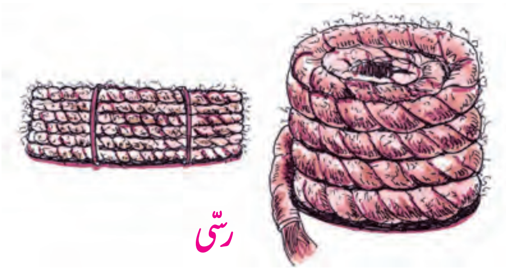
۱) **گھریلو استعمال کی اشیا :** دھاگا، رسّی، چھینکا، پاپوش، وال ہینگنگ، آرائشی اشیا۔

۲) **زرعی اشیا :** موٹی رسّی، گوپھن، لمبی رسّی۔

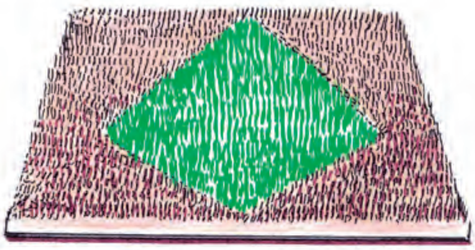
۳) **تجارتی اشیا :** غالیچہ، جھولا، گدے، تکیے۔

۴) **عام اشیا :** تھیلی، برش۔

دھاگا



رسّی



پائیدان

سنکال

وال ہینگنگ

میری سرگرمی

آپ کے گھر میں موجود کاتھے کی اشیا کی فہرست بنائیے۔

♦ طلبہ کی قوتِ یادداشت کو مہمیز دینے کے لیے ان سے مختلف چیزوں کے نام پوچھیں اور پھر ان کی جماعت بندی کرکے فہرست بنوائیں۔ضرورت کے مطابق انھیں جماعت بندی کرنے میں رہنمائی کریں۔

۳۔ شعبہ : مکان

۳ء۱ مٹی کام

مٹی کے پرندے

درکار وسائل : مٹی (شالو مٹی/کھیت کی مٹی/چکنی مٹی)

عمل کی ترتیب :

ا) پہلے مٹی لیجیے۔اندازے سے پانی ملا کر گولا بننے تک ملائیے۔
۲) تصویر کے مطابق عمودی بنیاد/ بیس بنا کر اس پر مٹی سے جسم کا حصہ بھی بنا لیجیے۔
۳) بیس کے بیچوں بیچ تار/ تیلی داخل کر کے اس پر مناسب طور پر جسم کا حصہ بٹھائیے۔ پرندے کی گردن، سر اور چونچ کی شکلیں بنائیے۔
۴) پرندے کا سر گردن سے لگاتے وقت موٹی تیلی/ تار کا سہارا دیجیے۔ آنکھوں کے لیے مٹی کے چھوٹے چھوٹے گولے یا منکے لگائیے۔ پرندے کے پر کے لیے پر کی شکل بنائیے۔
۵) اس طرح مٹی کا پرندہ بن جائے گا۔

میری سرگرمی

مٹی سے کچھوے کا ماڈل بنائیے۔

♦ طلبہ کو جہاں ضرورت ہو تعاون/ رہنمائی کریں۔

۲ء۳ بانس کام اور بید کام

بانس کی بوائی، کٹائی، ذخیرہ اندوزی

بانس کی بوائی کے لیے بے حد زرخیز زمین کی بجائے لال، پیلی، مرباڑ، ہلکی، اُتھلی، چکنی مٹی، صحرائی ایسی کوئی بھی زمین قابلِ استعمال ہے۔ کھیت کے گرد، گھر کے آس پاس کھلی جگہ میں، ندی کنارے، پہاڑ کی ڈھلوان پر بھی بانس کی بوائی کی جاسکتی ہے۔

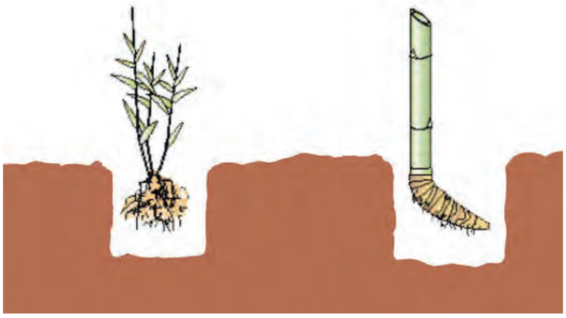
بانس کی بوائی کے لیے عام طور پر دو طریقے استعمال ہوتے ہیں؛ شاخ طریقہ، بیج بونا۔

۱) **شاخ طریقہ :** یہ روایتی طریقہ ہے۔ جڑ کی موجودگی والے تنے سے یہ طریقہ اپنایا جاتا ہے۔ اس کے چند ذیلی طریقے بھی ہیں۔

۱) رانگتے کھوڑ والی چھوٹی بانس کی بوائی۔

۲) ایک سال والے مُنوے لگا کر کی ہوئی بوائی۔

۳) ایک میٹر لمبے تنے کو ترچھا بو کر کی ہوئی بوائی۔



۲) **بیج بونا :** بانس کے بیج کھیت میں بو کر بوائی کرنا۔ نرسری میں پودے تیار کر کے کھیت میں بوائی کرنا۔

بوائی کرنے کا طریقہ : ۳۰ سم × ۳۰ سم × ۳۰ سم پیمائش کا گڑھا بنا کر اسے مٹی یا کھاد سے بھر دیتے ہیں اور جون مہینے میں بوائی کرتے ہیں۔ دو کیاریوں میں ۱ء۵ میٹر اور دو قطاروں میں ۳ میٹر فاصلہ رکھتے ہیں۔

بانس کی کٹائی : بانس کی کٹائی عام طور پر اکتوبر اور نومبر مہینوں میں کی جاتی ہے۔ زمین سے ۲۰ سے ۳۰ سم کی اونچائی سے بانس توڑتے ہیں۔ ۳ سے ۵ سال تک کا بانس مضبوط ہوتا ہے۔

بانس کی ذخیرہ اندوزی : بانس توڑنے کے بعد الٹا کر کے رکھتے ہیں۔ بانس کو توڑنے کے بعد جراثیم کش دوا میں ڈبو کر رکھتے ہیں۔ بانس توڑنے کے بعد ایک مہینہ رواں پانی میں ڈبو کر رکھتے ہیں اور پھر سایے میں سُکھاتے ہیں۔

میری سرگرمی

بانس کی نرسری کی سیر کیجیے اور وہاں کس طرح کی سرگرمیاں انجام پاتی ہیں اس کا مشاہدہ کیجیے۔

آس پاس بانس کی بوائی کس طرح کی جاتی ہے اس کا مطالعہ کیجیے۔

- طلبہ کو جہاں ضرورت ہو تعاون/ رہنمائی کریں۔
- بانس کے کھیت کی سیر کا اہتمام کر کے طلبہ کو مشاہدہ کرنے کا موقع فراہم کریں۔

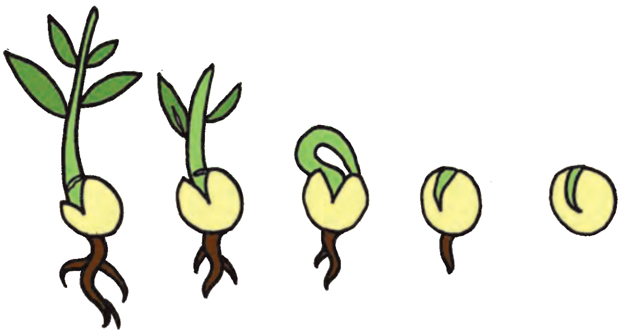
۳ء۳ پھول دار پودا اور آرائشی پودا کاری

اکائی : پھول دار پودوں کے ہنگام کے مطابق بیج جمع کرکے ان سے مناسب طریقے سے پودے تیار کرنا

دوستو ! پھول دار پودوں اور آرائشی پودوں سے آس پاس کتنی خوب صورتی پھیل جاتی ہے! ہے کہ نہیں؟ تو آیئے پھول دار پودے تیار کریں۔

۱) گیندا، ایسٹر، شیونتی، بکول، گل مہر، بہاوا جیسے خوب صورت پھول دار پودوں کے بیج ان کے ہنگام میں (جب آ جائے تب) جمع کیجیے۔انھیں صاف کرکے سکھا لیجیے اور کاغذ یا پلاسٹک کی تھیلی میں بھر کر رکھیے۔
تھیلی پر پھول دار پودوں کا نام اور بیج جمع کرنے کی تاریخ لکھ لیجیے۔

۲) پودے تیار کرنے کے لیے نامیاتی کھاد اور مٹی کا آمیزہ چھوٹی تھیلیوں یا گملوں میں بھر کر بیج بوئیے اور انھیں پانی دیجیے۔ بیج نشو ونما پا کر پودے بنتے ہیں۔



میری سرگرمی

بیج بوکر پودے تیار کیجیے۔ روزانہ گملے کا مشاہدہ کرکے پودے کی نشو ونما کیسی ہو رہی ہے اسے لکھیے۔

- بیج جمع کرنا، ذخیرہ کرنے کا طریقہ، پودے تیار کرنا، پانی دینے وغیرہ کے بارے میں مناسب رہنمائی کریں۔

(ب) دیگر شعبے

زراعت کے تکمیلی پیشے (مویشی پروری)

نفع بخش پالتو جانوروں کے دودھ کے علاوہ دیگر فائدے

زراعت کے ساتھ ساتھ زراعت سے منسلک کاروبار کرنے سے آمدنی میں یقیناً اضافہ ہوتا ہے۔

دودھ کا کاروبار : نومولود سے لے کر عمر رسیدہ افراد تک کی غذا میں دودھ شامل ہوتا ہے۔ دودھ زود ہضم ہوتا ہے۔ دودھ میں نمکیات کا تناسب بھرپور ہوتا ہے۔ بچوں کے لیے دودھ بہترین متوازن غذا ہے۔ دودھ کو مکمل غذا کہا جاتا ہے۔ دودھ پر مخصوص اعمال کر کے کئی غذائی اشیا بنائی جاتی ہیں۔ دودھ سے بننے والی اشیا : دہی، چھاچھ، لسّی، مکھن، گھی، چکّا، شری کھنڈ وغیرہ۔

دودھ کو اونٹا کر بنائی جانے والی اشیا : باسندی، ربڑی، کھوا، پیڑا، قلاقند، برفی، فیرینی، قلفی، آئسکریم، گلاب جامن، ملک شیک وغیرہ۔

دودھ پھوٹنے (دودھ میں لیمو کا رس/ سائٹرک ایسڈ ڈال کر کیا جانے والا عمل) سے بننے والی اشیا : پنیر، رَس گلے، رَس ملائی، چیز وغیرہ۔

دہی : دودھ کو اُبال آنے تک جوش دے کر °۳۰ سے °۳۵ درجے تک ٹھنڈا کیجیے۔ گزشتہ دن کا (بچا ہوا) دہی یا لیمو کے رَس کے دو تین قطرے اس دودھ میں ڈال کر چمچے سے ہلائیے اور ڈھانک کر رکھ دیجیے۔ دہی بننے کے لیے ۱۰ سے ۱۲ گھنٹے درکار ہوتے ہیں۔ بڑے پیمانے پر دہی بنانے کے لیے لیکٹک ایسڈ جراثیم کا کلچر استعمال کیا جاتا ہے۔

چکا : عمدہ درجے کا دہی لے کر مہین سوتی کپڑے میں باندھ لیجیے۔ دہی کا پانی پوری طرح نتھر جانے دیجیے۔ تبھی دہی چکّے میں تبدیل ہوگا۔ بھینس کے دس لٹر دودھ سے تین ساڑھے تین کلو چکّا دستیاب ہوتا ہے۔

- **پالتو جانوروں کے دودھ کے علاوہ فائدے :**

اونٹ : اونٹ صحرائی علاقے میں پایا جانے والا جانور ہے۔ اونٹ کا استعمال آمدورفت کے لیے ہوتا ہے اسی لیے اونٹ کو صحرائی جہاز کہتے ہیں۔ اونٹ کا دودھ پینے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ اونٹ کا گوشت کھانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ اونٹ کا چمڑا پاپوش/ جوتے بنانے کے لیے استعمال ہوتا ہے اور بالوں سے کاروباری نہج پر مخصوص لباس بنائے جاتے ہیں۔

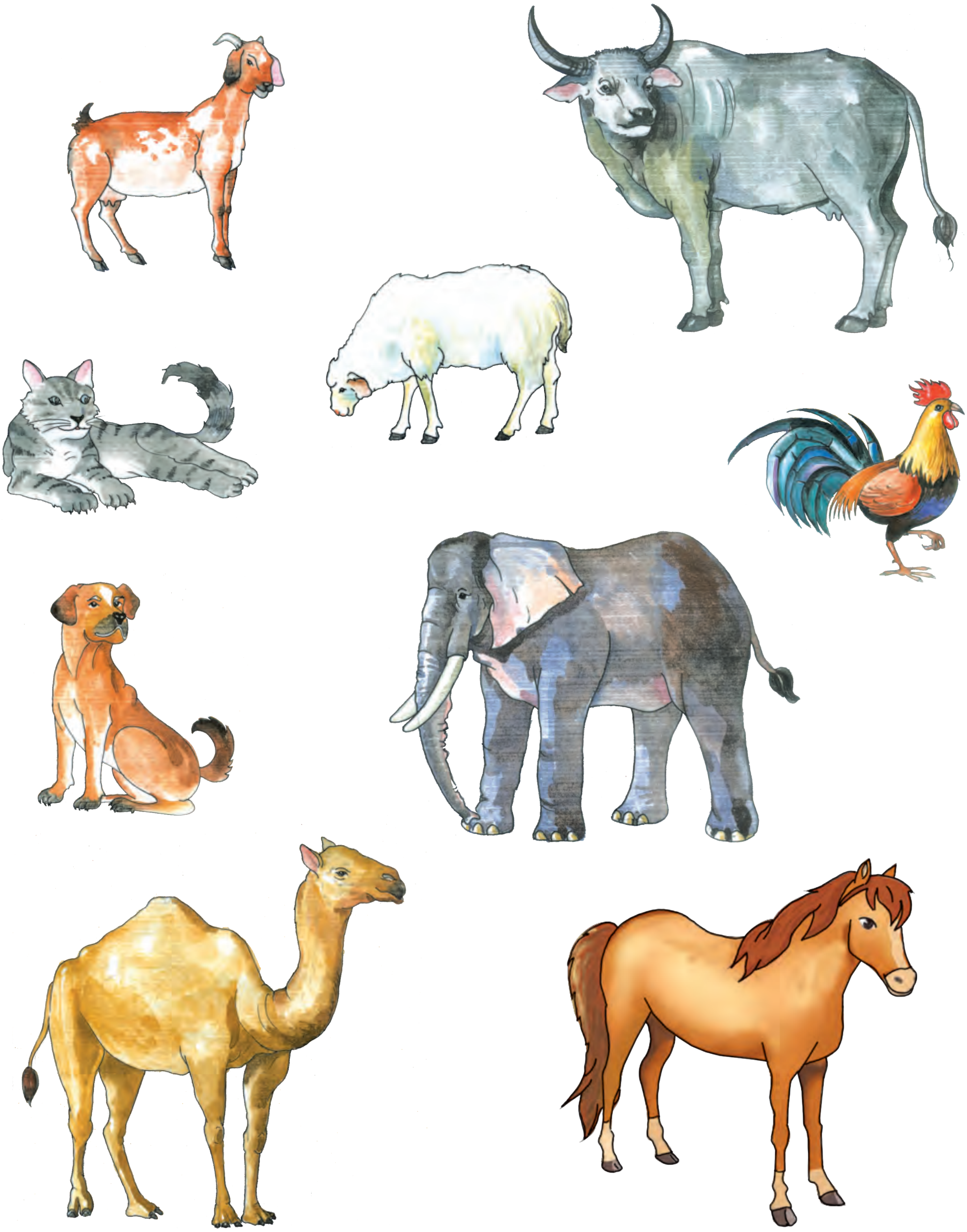
یاک : یاک ہمالیہ کے علاقے میں پایا جانے والا جانور ہے۔ مشکل اور زرعی کاموں نیز حمل ونقل کے لیے یاک کا استعمال ہوتا ہے۔ اس کا گوشت بھی کھانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ بالوں سے رنگ، کپڑے، آرائشی چیزیں اور کھلونے بنائے جاتے ہیں۔

بھیڑ : بھیڑ ہر جگہ پایا جانے والا جانور ہے۔ بھیڑ کا دودھ پینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ گوشت، اون اور دودھ کے لیے بھیڑیں پالی جاتی ہیں۔ اسی کو گلہ بانی کہتے ہیں۔ اس کے چمڑے سے بیلٹ، چپلیں اور بال سے دستانے، جیکٹ وغیرہ بنائے جاتے ہیں۔

- ممکن ہو تو قریب کی پولٹری، گوٹ فارم جیسی زراعت سے منسلک کاروبار کی سیر کا اہتمام کریں۔

میری سرگرمی

درج ذیل تصویروں میں سے کارآمد جانوروں کے نام اور معلومات لکھیے۔



- پالتو جانوروں کے مقامی سطح پر استعمال واضح کریں۔

(ج) شعبہ : ٹکنالوجی

۱) اطلاعاتی مواصلاتی ٹکنالوجی

۱) **اشتہار (Advertising)** : مختلف قسم کی اشتہار سازی کے لیے کمپیوٹر کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اخبارات یا ماہناموں میں کوئی عبارت دلکش طریقے سے ترتیب دینے کے لیے تصاویر، رنگ یعنی آرائش کرنے کے لیے کمپیوٹر کا بہترین استعمال ہوتا ہے۔

۲) **چھپائی (Printing)** : چھپائی کے تمام طریقوں میں کمپیوٹر کا استعمال ہوتا ہے مثلاً اخبارات، کیلنڈر، روداد، کتابیں وغیرہ۔

۳) **طبّی (Medical) شعبہ** : طبّی شعبے میں بیمار افراد کی مکمل معلومات یکجا کرنے کے لیے چند ٹیسٹ کیے جاتے ہیں، بیمار شخص کی موجودہ طبّی حالت مثلاً بلڈ پریشر، جسم کا درجۂ حرارت، حرکتِ قلب وغیرہ معلوم کرنے کے لیے کمپیوٹر کا استعمال ہوتا ہے۔ آج مشکل ترین آپریشن بھی کمپیوٹر کی مدد سے کیے جا رہے ہیں۔

۴) **تعلیمی شعبہ (Education)** : تعلیمی شعبے میں درس و تدریس کو مؤثر بنانے کے لیے کمپیوٹر کا استعمال ہوتا ہے۔ انٹرنیٹ کے سہارے آموزش کرنا، امتحان دینا آسان ہوگیا ہے۔ طلبہ کے نتائج، اساتذہ کے لیے جنرل رجسٹر کا اندراج رکھنے کے لیے کمپیوٹر مفید ثابت ہوتا ہے۔

۵) **بینکنگ (Banking)** : بینکوں میں کھاتے دار کے کھاتے کا اندراج رکھنے کے لیے کمپیوٹر استعمال ہوتا ہے۔ چند شہروں میں آٹومیٹک ٹیلر مشین (ATM) کی مدد سے شناخت نامے کا استعمال کرکے معاشی لین دین کیا جاتا ہے۔ ذخیرہ کی ہوئی معلومات پر عمل کرکے جواب حاصل کرنے کو ڈیٹا اسٹوریج (Data Storage) کہتے ہیں۔

۶) **ڈاک اور ٹیلی فون (Post and Telephone)** : ڈاک اور ٹیلی فون کے شعبے میں کمپیوٹر بڑے پیمانے پر استعمال ہو رہا ہے مثلاً مکتوب نگاری، پیغام رسانی، مختلف قسم کی ادائیگی/ بل تیار کرنے اور نظم کرنے کے لیے وغیرہ۔

۷) **انفرادی استعمال (Personal use)** : علم، سائنس، تفریح اور انفرادی کاموں کے لیے کمپیوٹر استعمال ہوتا ہے۔ انٹرنیٹ استعمال کرکے آن-لائن خریداری (شاپنگ)، اخبارات کا مطالعہ، مختلف اشیا کی کمپنیوں کی ویب سائٹ پر دستیاب معلومات کا حصول، دائرۃ المعارف (انسائیکلوپیڈیا) کی مدد سے حصولِ علم وغیرہ انفرادی ضروریات کے لیے کمپیوٹر کارآمد ہوتا ہے۔

۸) **زرعی شعبہ (Agriculture)** : زرعی پیداوار میں اضافے کے لیے اور زراعت سے منسلک کاروبار میں اضافے کے لیے کمپیوٹر کا استعمال ہوتا ہے مثلاً تحقیق، زمین کا مطالعہ، آب و ہوا (موسم) کی جانکاری، مختلف بازار منڈیوں میں زرعی پیداوار کی قیمت وغیرہ کی معلومات۔

۹) **پولس محکمہ (Police Department)** : جرائم حل کرنے میں کمپیوٹر معاون ثابت ہوتا ہے۔ کمپیوٹر میں چوری کی ہوئی اشیا، سواریاں، حادثات کا اندراج رکھا جاتا ہے۔ اسی طرح مجرموں کے ہاتھوں کی اُنگلیوں کے نشان، چہرے کی بناوٹ، ان کے ذہنی توازن کی آزمائش، گمشدہ شخص کی معلومات آسانی سے دستیاب ہوتی ہے۔

میری سرگرمی

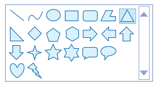
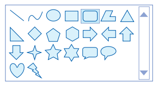
آس پاس کمپیوٹر استعمال ہونے والے مقامات کی سیر کرکے مشاہدہ کیجیے۔

’پینٹ‘ اپلی کیشن میں ٹولس کا استعمال

انور نے ’پینٹ‘ اپلی کیشن استعمال
کر کے یہ تصویر بنائی ہے۔

آپریٹنگ سسٹم کے ذریعے جو مختلف اپلی کیشن میں ہم کام کر سکتے ہیں ان میں سے ایک ’پینٹ‘ ہے۔ پینٹ اپلی کیشن کے ذریعے ہم انور کی طرح مختلف تصویریں بنا سکتے ہیں۔ مصور/تصویر ساز کو تصویر بنانے کے لیے مختلف ٹولس (آلات) درکار ہوتے ہیں۔ اسی طرح کے مختلف ٹولس پینٹ میں بھی ہیں مثلاً برش، کلر (رنگ)، ربر وغیرہ۔

آیئے، دیکھتے ہیں کہ انور نے درج بالا تصویر کس طرح بنائی۔

- پینٹ اپلی کیشن کھولا (اوپن کیا)۔
- اس میں سے  ’شیپ‘ ٹول کا استعمال کر کے تکون (مثلث) کی شکل منتخب کی۔
- اس میں ’فِل کلر‘ ٹول کا استعمال کر کے پسندیدہ رنگ بھرا۔
- اس کے بعد ’شیپ‘  ٹول کا استعمال کر کے مستطیل کی شکل منتخب کی۔
- اس میں ’فِل کلر‘ ٹول کا استعمال کر کے پسندیدہ رنگ بھرا۔
- فائل کو سیو کیا۔

میری سرگرمی

مختلف ہندسی شکلیں استعمال کر کے تصویر بنانا۔ بنائی ہوئی فائل سیو (محفوظ) کرنا۔

- دستیاب اوپن سورس پینٹ کا استعمال کر کے طلبہ کو پینٹ اپلی کیشن استعمال کرنے کا موقع فراہم کریں۔

آمدورفت کے اُصول

راستہ دیں۔

داخلہ منع ہے۔

آمدورفت کا اکہرا راستہ
آنے والی سواریوں پر پابندی

آمدورفت کا اکہرا راستہ
جانے والی سواریوں پر پابندی

عوامی ٹیلی فون

پیٹرول پمپ

اسپتال

ابتدائی طبّی امدادی مرکز

بائیں جانب موڑ

دائیں جانب موڑ

دائیں جانب ہیئر پن موڑ

دائیں جانب بل کھاتا موڑ

لازمی بایاں موڑ

لازمی آگے جانا

لازمی آگے جائیں یا
بائیں جانب مڑیں

ہارن بجائیں

میری سرگرمی

GPS ٹکنالوجی کے استعمال سے ہونے والے فائدے جماعت میں بتائیے۔

۱۔ تصویر

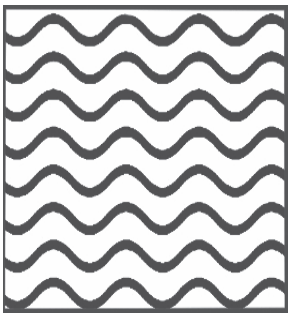
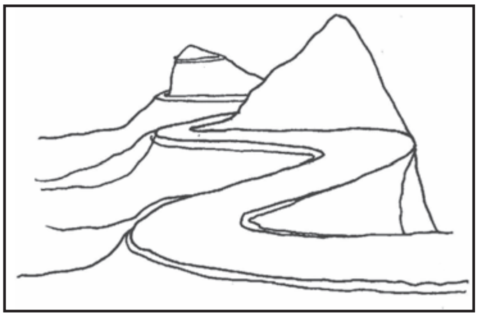
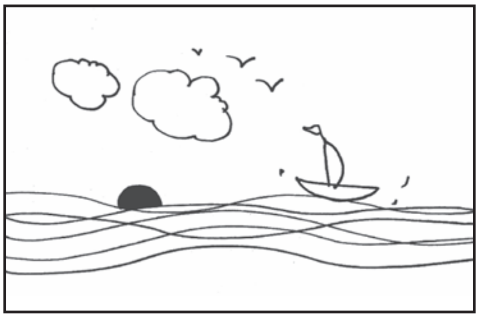
۱۔ خط نگاری

۱۔۱ لکیر

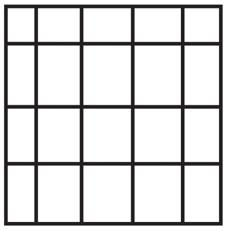
تصویر بنانے کے لیے لکیر کی مشق کرنا ضروری ہے۔مشق کے لیے رنگین پنسل، رنگین چاک یا اسکیچ پین جیسے مختلف ذرائع استعمال کیجیے۔

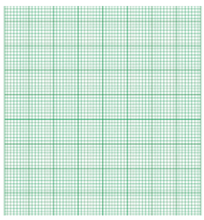
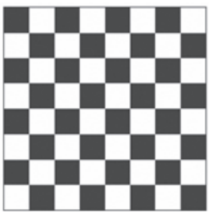
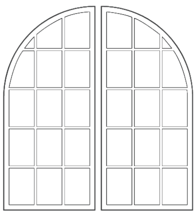
کھڑی لکیر، آڑی لکیر، ترچھی لکیر، دائروی لکیر، بل کھاتی لکیر، اُلجھی ہوئی لکیروں کی مشق گزشتہ جماعت میں کی جا چکی ہے۔اب لکیر کی مزید دو قسموں کی مشق کریں گے۔

لہریے دار لکیریں : جو لکیر لہر نما ہوتی ہیں انھیں لہریے دار لکیر کہتے ہیں مثلاً پانی کی لہریں، گھاٹ کے راستے ہمیں لہریے دار لکیر کی طرح نظر آتے ہیں۔

قاطع لکیریں : ایک دوسرے کو کاٹنے (قطع کرنے) والی لکیروں کو قاطع لکیر کہتے ہیں مثلاً رومال پر نقاشی، ترسیم، شطرنج کی بساط، کھڑکی کی جالی، ایک دوسرے کو قطع کرنے والے راستے قاطع لکیر کی مثالیں ہیں۔



میری سرگرمی

پلیٹ یا طشت میں رنگولی یا نرم مٹی/ ریت ڈال کر اس میں اُنگلی یا تیلی سے لکیروں کی مشق کیجیے۔
ڈیزائن لے کر بل کھاتی اور قاطع لکیروں کی شکلیں بنائیے۔

♦ لہریے دار اور قاطع لکیروں کی مشق کرائیں۔ مشق کے لیے مختلف ذرائع استعمال کرائیں۔(مثلاً رنگین پنسل، رنگین چاک، رنگین قلم یا اسکیچ پین وغیرہ)

۲ء۱ شکل

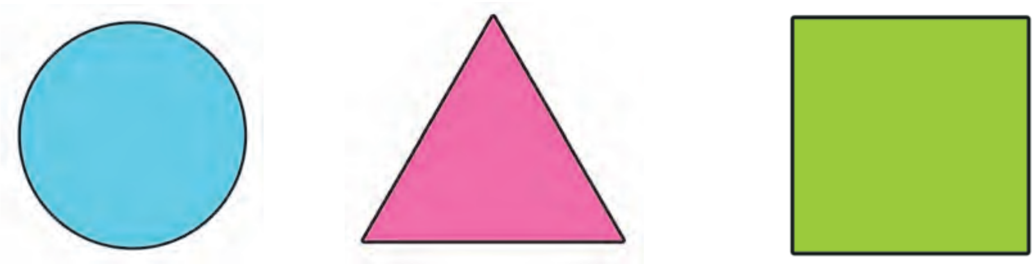
لکیر، شکل، بناوٹ، رنگ اور سماں یہ تصویر کی بنیادی اکائیاں ہیں۔ گزشتہ جماعت میں آپ لکیر اور لکیر کی قسموں کا مطالعہ کر چکے ہیں۔ اب ہم مختلف شکلوں کی معلومات حاصل کریں گے۔

شکل

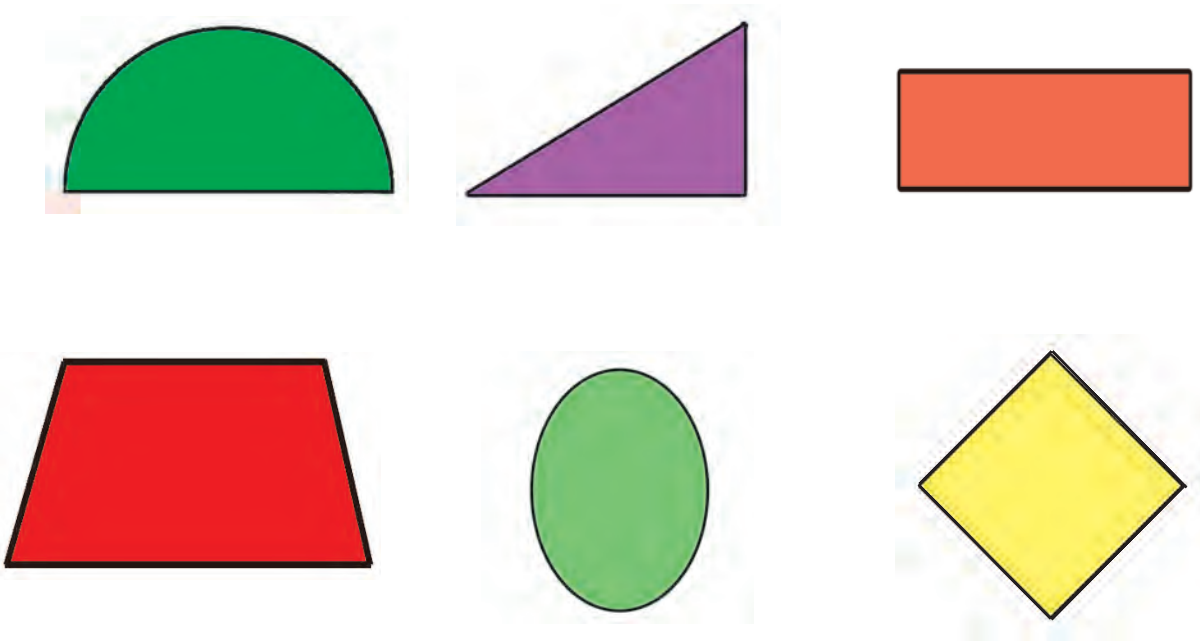
کئی لکیروں کی مدد سے الگ الگ شکلیں بنتی ہیں۔ لکیروں سے شکل کی انتہا سمجھ میں آتی ہے۔ چھوٹی بڑی شکل کے ذریعے نزدیک، دور کا احساس ظاہر کیا جاسکتا ہے۔ شکلوں میں رنگ بھر کر شکل کی خوب صورتی میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ تصویر مختلف شکلوں سے بنتی ہے۔ لکیروں سے بننے والی شکلیں ذیل میں دی جارہی ہیں۔

ا) ہندسی شکلیں

الف) بنیادی شکل : مربع، مثلث، دائرہ

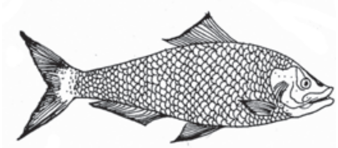


ب) ثانوی شکل : مستطیل، مثلث، نیم دائرہ



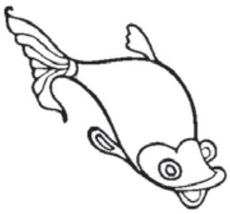
۲) قدرتی شکلیں

فطرت میں نظر آنے والی مختلف شکلوں کو قدرتی شکلیں کہا جاتا ہے مثلاً: پتے، پھول، تتلی، پرندے، جانور، سیپ، شنکھ، مچھلی وغیرہ۔



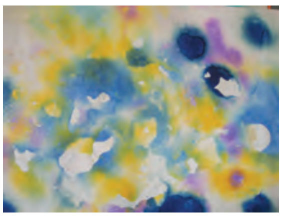
۳) تصوراتی شکلیں

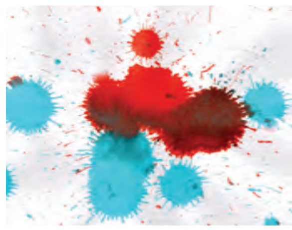
قدرتی شکلوں کو اپنی ذہانت کے ذریعے جو خوب صورت اور نئی شکل دی جاتی ہے، اسے تصوراتی شکلیں کہتے ہیں مثلاً مچھلی، پتا، پھول وغیرہ کی تصوراتی شکلیں۔



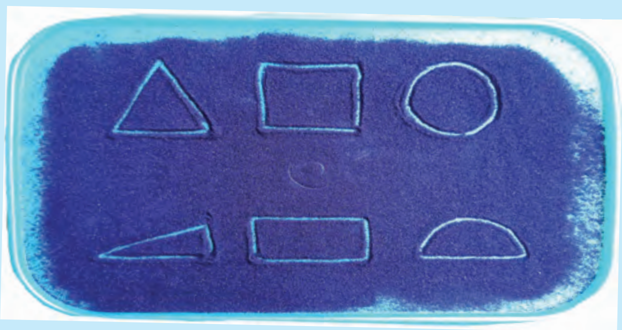
۴) غیر معین شکلیں

جن شکلوں کی معین صورت نہیں ہوتی ہے انھیں غیر معین شکلیں کہتے ہیں مثلاً پھیلایا ہوا رنگ، رنگ کا قطرہ وغیرہ۔





میری سرگرمی



تھالی یا طشت میں رنگولی یا نرم مٹی / ریت ڈال کر اس میں اُنگلی یا تیلی سے ہندسی، قدرتی اور تصوراتی شکلوں کی مشق کیجیے۔

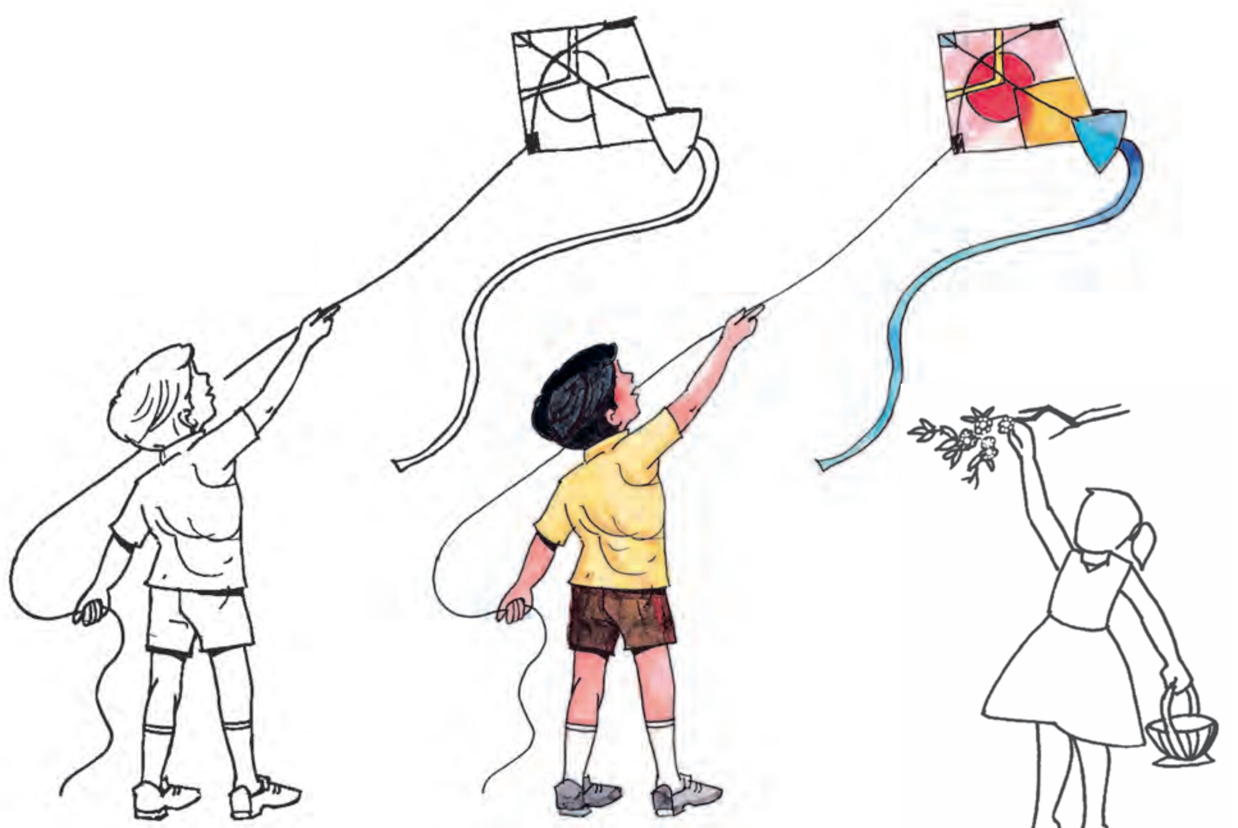
♦ ہندسی، قدرتی، تصوراتی اور غیر معین شکلوں کا فرق بتا کر مختلف شکلیں بنانے کے لیے کہیں۔

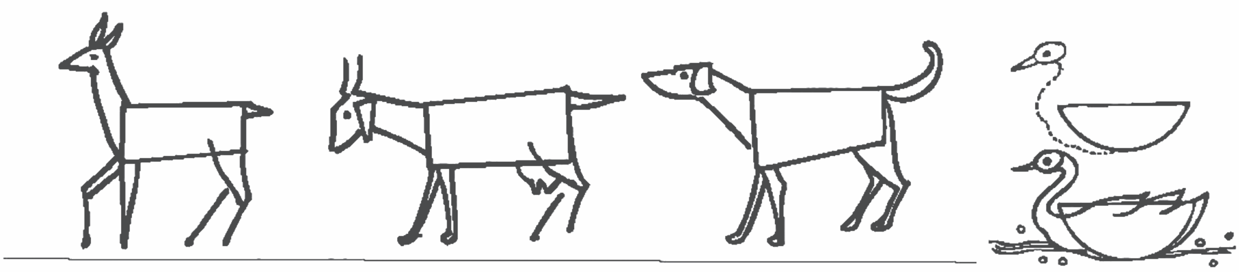
۲۔ یادداشت کی مدد سے بنائی ہوئی تصویر

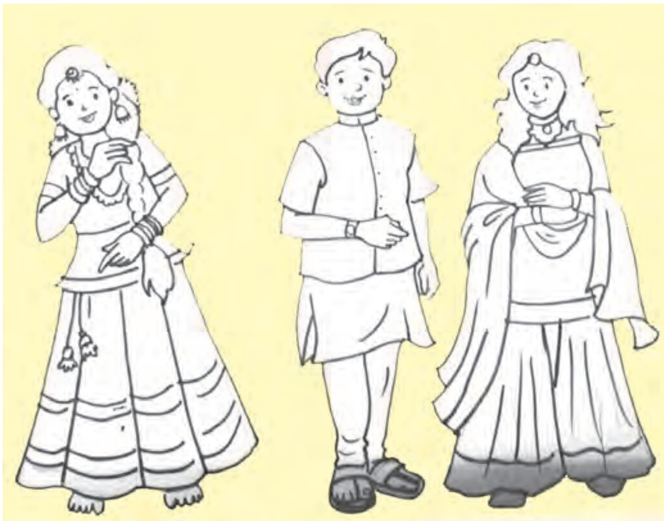
کسی واقعے کو یاد کر کے بنائی جانے والی تصویر کو یادداشت کی مدد سے بنائی ہوئی تصویر کہتے ہیں۔ ایسی تصویر کا موضوع ہمارے دیکھے ہوئے کسی واقعے سے مربوط ہوتا ہے مثلاً گھر، درخت، پہاڑ، آسمان، پرندہ، جانور، اسکول، غبارے والا وغیرہ۔

یادداشتی تصویر بناتے وقت اس کا پس منظر ہونا ضروری ہے۔ اصل تصویر کے پیچھے اور آس پاس کے مناظر کو پس منظر کہتے ہیں۔

ذیل کی تصویریں ملاحظہ کیجیے۔







میری سرگرمی

ماچس کی ڈبیا یا اسٹیپلر پن کی ڈبیا کو جسم کا حصہ فرض کر کے، کنچے یا چھوٹی سپاری کو چہرہ فرض کر کے، تیلیوں کی مدد سے گردن، ہاتھ، پیر دِکھا کر مختلف قسم کی انسانی شکلوں کی مختلف حرکات وسکنات بنائیے۔

- ہندسی اشکال کا استعمال کر کے انسانی شکلوں پر خط نگاری کرنا آسان طریقے سے سکھائیں۔ یادداشتی تصویر کتاب میں دیکھے بغیر یادداشت کی مدد سے بنانے کے لیے کہیں۔ تصویر کے لیے پس منظر کی ضرورت واضح کریں۔

۳۔ خیالی تصویر

تخیل پر مبنی تصویر کو خیالی تصویر کہتے ہیں۔ اس تصویر کا اصل مقصد تصویر میں تخیل ہونا ہے۔ ایسی تصویر میں تخیل کی کوئی حد نہیں ہوتی ہے۔

جانوروں پرندوں نے پہنے ہوئے انسانی لباس، رقص کرتی پریاں، میں نے خواب دیکھا، جانوروں کا جلسہ، پرندوں کا اجتماع، چاکلیٹ کا بنگلا جیسے واقعات سے مسرت، استعجاب، تجسّس، تعجب، مزاح وغیرہ جذبات کا اظہار ہوتا ہے۔

مثلاً : درسی کتاب کی کہانی، نظم، پنچ تنتر کی کہانی، خیالی کہانی، معروف کہانی۔

میری سرگرمی

خیالی کہانی گروہ میں سنائیے اور خیالی کہانی کے کسی ایک واقعے کی تصویر بنا کر اس میں رنگ بھریے۔

- توجہ دیں کہ طلبہ اپنے تخیل سے تصویر بنا رہے ہیں۔ تصویر کی وضاحت کرنے کا موقع دیں۔ بنائی ہوئی تصویر پر گروہی بحث کرا کر ان کے تخیل کے بارے میں مکالمہ کروائیں۔

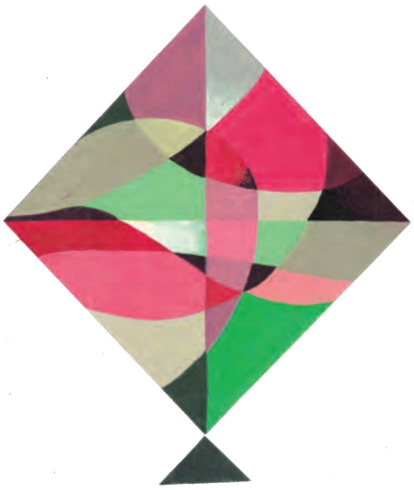
۴۔ نقاشی (آرائش)

۴۔۱ مختلف شکلوں کی تخلیق

نقاشی کرتے کسی بھی بیرونی / چوحدی شکل میں ہندسی یا قدرتی شکلوں کی تخلیق کیجیے۔ پسندیدہ رنگ بھریے۔

ہندسی شکلیں : مربع، دائرہ، مثلث وغیرہ۔

قدرتی شکلیں : پتے، پھول، پرندہ، تتلی، مچھلی وغیرہ۔



میری سرگرمی

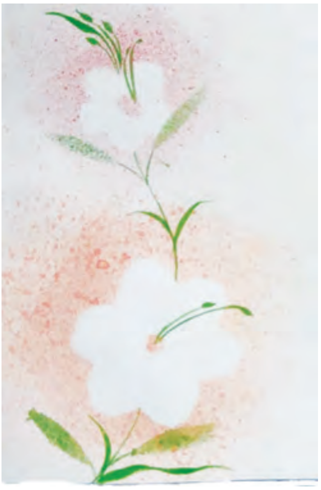
دائرے میں مختلف شکلیں استعمال کر کے نقاشی کیجیے اور رنگ بھریے۔

♦ ہندسی شکل بناتے وقت پیمائشی پٹی، کمپاس کے استعمال کا طریقہ واضح کریں۔ رنگ کرنے کے تعلق سے مناسب رہنمائی کریں اور نقاشی کے چند نمونے طلبہ کو دِکھائیں۔

۴۔۲ نقش گری (ٹھپّا کام)

ٹھپّا کام یعنی کسی بھی چیز کے کھردرے حصے کو رنگ لگا کر لیے ہوئے نشان کو ٹھپّا کہتے ہیں۔ اسی کو نقش گری بھی کہتے ہیں۔

اب تک آپ نے قدرتی چیزوں کے ٹھپے لینا سیکھا ہے۔اس میں ایک قسم حسب ذیل ہے۔



فوارہ طریقے سے نقش گری

صحن میں پانی کا چھڑکاؤ ہم نے دیکھا ہے۔ زمین پر پانی کے قطرے یعنی پانی کے زمین پر پڑے ہوئے ٹھپے۔ اسی طرح سے رنگوں کے قطرے اُڑا کر بھی ٹھپّے بنائے جاسکتے ہیں۔فوارہ طریقے سے نقش گری کے طریقے کا مطالعہ کریں۔

درکار وسائل : آبی رنگ، کاغذ، استعمال شدہ ٹوتھ برش وغیرہ۔

- کسی بھی آبی رنگ میں برش کو ڈبو کر اُنگلیوں کی مدد سے کاغذ پر قطرے اُڑا کر دیکھیے۔
- الگ الگ رنگوں کے قطرے اُڑا کر دیکھیے۔
- کوئی بھی آسان شکل کی اسٹینسل بنائیے مثلاً گل دان، پھول، مچھلی وغیرہ۔
- وہ اسٹینسل کاغذ پر رکھ کر آبی رنگ میں برش ڈبو کر اُنگلی کی مدد سے کاغذ پر قطرے اُڑا کر نقش تیار کیجیے۔

میری سرگرمی

اسکول کے میدان پر پانی کا چھڑکاؤ کر کے دیکھیے۔
مختلف قسم کے اسٹینسل بنا کر فوارہ طریقے سے نقش گری کر کے دیکھیے۔

- ♦ دیوار پر بڑا کاغذ لگا کر ہاتھ سے رنگوں کا فوارہ (قطرے) اُڑا کر اجتماعی سرگرمی منعقد کرائیں۔
- ♦ اسٹینسل کا کیا مطلب ہے؟ اسے کیسے بناتے ہیں؟ کس طرح استعمال کرتے ہیں؟ واضح کریں۔

۴ء۳ کولاج

پچھلی جماعت میں آپ نے یکساں کولاج کا مطالعہ کیا۔کولاج یعنی ہمارے پاس موجود رنگین کاغذ یا اشیا استعمال کرکے ایک سطح پر اسے چپکا کر تیار کیا ہوا شاہکار۔

بلّی کا کولاج

اشیا : سطح کے لیے ایک چوکون بڑا دبیز کاغذ، سیاہ مائل رنگ کا موٹا کاغذ، قینچی، گوند۔

- کاغذ کا ایک بڑا گولا پیٹ کے لیے اور چہرے/منہ کے لیے کاغذ کا چھوٹا گول ٹکڑا سطح پر چپکا یئے۔
- ہاتھ کی جگہ دو گولے اور پیر کی جگہ دو گولے چپکا یئے۔
- کان کے لیے دو مثلث اور ناک کے لیے ایک مثلث چپکا یئے۔
- آنکھوں کے مقام پر دو چھوٹے بیضوی گول چپکا یئے۔
- نیم دائروی شکل کا کاغذ منہ کے لیے چپکا یئے۔
- درج بالا تمام اعمال ذیل کی تصویر کے مطابق کیجیے یا اس کے علاوہ عمل اپنے تخیل سے کیجیے۔

میری سرگرمی

اخبار یا ماہنامے کے رنگین تصویروں کے کاغذ استعمال کرکے گل دان، پھول، پتے، تتلی کی شکلیں کاٹ کر چپکا یئے اور خوب صورت تہنیت نامے بنایئے۔

- ٹکلیاں، کندن، منکے، ریت، سیپ، رنگولی، چوڑی کے ٹکڑے، بٹن، ماچس کی تیلیاں وغیرہ جیسی اشیا کا استعمال کرکے کولاج کس طرح بنایا جاسکتا ہے یہ طلبہ کو بیان کرکے اس کے چند نمونے دِکھائیں۔

۵۔ خوش خطی

- خوش خطی کے لیے سب سے پہلے سادہ، آسان شکلوں کی مشق ذیل کے مطابق کیجیے۔
- اس مشق کے ذریعے اُردو، انگریزی حروف بنائیے۔
- کھڑی لکیر، آڑی لکیر، اعراب وغیرہ کی بھی مشق کیجیے۔
- یکساں حرفوں کا گروہ بنا کر بھی مشق کرنے سے لفظ لکھنے کی مشق ہوتی ہے۔ لفظ لکھتے وقت دو الفاظ کے درمیان مناسب فاصلہ، حرفوں کا نشیب و فراز وغیرہ کو اچھی طرح سمجھ لیجیے۔
- اس مشق کے ذریعے اُردو، انگریزی حروف بنائیے۔

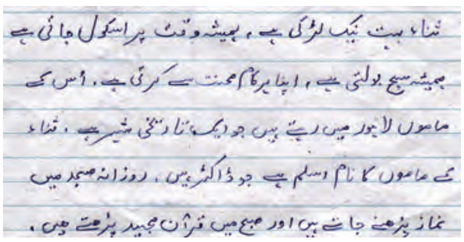
C C C C C C　　Ɔ Ɔ Ɔ Ɔ Ɔ Ɔ

ں ں ں ں ں ں ں　　O O O O O O O

S B G P D　　ن ل ق ض ص ش س

اعراب : ـَ ـٓ ـِ ـُ ـٗ ـٔ ـّ　آ بِ ۂ نّ لَ کُ

بنیادی حرفوں کا گروہ :



ثناء بہت نیک لڑکی ہے، ہمیشہ وقت پر اسکول جاتی ہے
ہمیشہ سچ بولتی ہے، اپنا ہر کام محنت سے کرتی ہے۔ اُس کے
ماموں لاہور میں رہتے ہیں جو ایک تاریخی شہر ہے، ثناء
کے ماموں کا نام اسلم ہے جو ڈاکٹر ہیں، روزانہ مسجد میں
نماز پڑھنے جاتے ہیں اور صبح میں قرآن مجید پڑھتے ہیں۔

میری سرگرمی

ترسیم کا کاغذ یا چوکون بنائی ہوئی بیاض کا استعمال کر کے حرفوں کی مشق کیجیے۔

♦ حروف کے موڑ، خوب صورت نشیب و فراز کے بارے میں بے حد آسان طریقے سے معلومات دیں۔

۶۔ شے نگاری

ہم اپنے آس پاس الگ الگ چیزیں دیکھتے ہیں۔ ان چیزوں کی بنائی ہوئی تصویروں کو شے نگاری کہتے ہیں۔ چیزوں کا مشاہدہ کر کے شے نگاری کی جاتی ہے۔

- چیزوں میں سے کچھ چیزیں فطرت میں ہی بنتی ہیں۔ ایسی چیزوں کو 'فطری چیز' کہتے ہیں مثلاً پتے، پھول، پھل، سبزی ترکاری، پتھر، سیپ وغیرہ۔
- کچھ چیزیں بنیادی طور پر فطرت میں دستیاب نہیں ہوتی ہیں۔ وہ انسان کی بنائی ہوئی ہوتی ہیں یا ان کے بنانے میں انسان شریک ہوتا ہے۔ ایسی چیزوں کو 'انسان کی بنائی ہوئی / مصنوعی چیز' کہتے ہیں مثلاً کپ، طشتری، بالٹی، مگ، گیند، برتن وغیرہ۔

ہندسی اشکال استعمال کر کے تصویر آسانی سے بنائی جاسکتی ہے۔

- مربع نما / مستطیل نما حجم : مثال - دروازہ، کتاب، موبائل، کمپاس بکس وغیرہ۔
- بیضوی حجم : مثال - کپ، جام، مگ، بالٹی، پانی کا جگ، بوتل وغیرہ۔
- دائرہ نما حجم : مثال - گیند، لیمو، سنترا، سیب، کلسی، مٹکا، کدو وغیرہ۔
- مثلث نما حجم : مثال - آئسکریم کون، مہندی کون، جوکر کی ٹوپی وغیرہ۔

میری سرگرمی

قدرتی اشیا یا مصنوعی اشیا کی آسان خط نگاری کیجیے۔

- بچوں کو مختلف شکلوں کی چیزیں دکھا کر کس حجم سے ان کی جوڑی بنتی ہے، اس تعلق سے بات چیت کیجیے۔
- روزمرہ استعمال کی اشیا یا ایک دوسرے سے تعلق رکھنے والی دو اشیا کے گروہ کی شے نگاری تصویریں دِکھائیں مثلاً پیالی - طشتری، بلا - گیند۔

۲۔ مجسمہ سازی

۲ء۱ مٹی کا کام

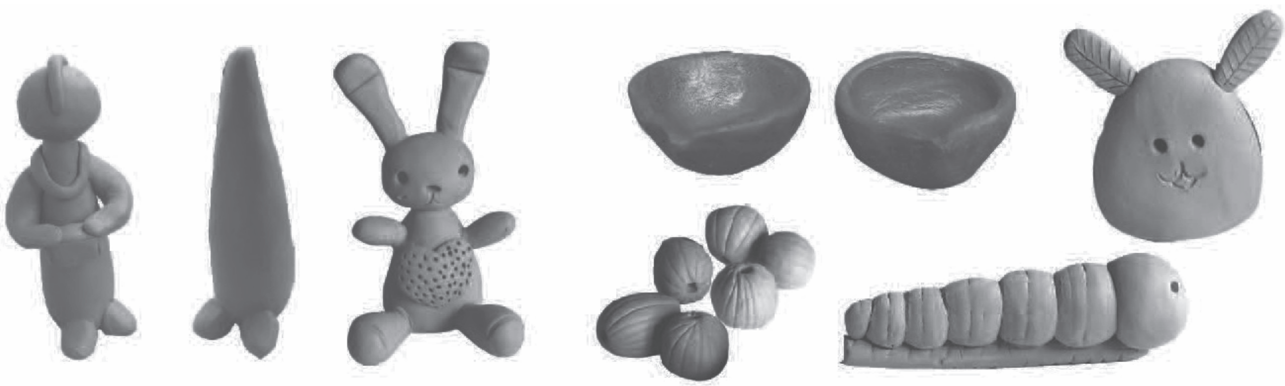
ہم مٹی کو چھاننے، گیلا کرنے اور گوندنے جیسے اعمال سیکھ چکے ہیں۔ اب ہم مٹی سے مختلف نقاشی کریں گے۔

نمونہ ۱

اشیا: گوندی ہوئی نرم مٹی۔

- مٹی کا چوکون چپٹا مسطح بنائیے۔
- مٹی کی یکساں ٹکیا بنائیے۔
- چوکون چپٹی سطح پر کھڑے، آڑے، ترچھے، دائروی، بل کھاتی ٹکیا رکھ کر خوب صورت نقاشی تیار کیجیے۔
- تصویر کے مطابق یا اپنے تخیل سے مختلف نقاشی بنائیے۔

گوندی ہوئی مٹی سے گول، چوکون، بیضوی، سیپ جیسے حجم کے اور ٹکیوں کا استعمال کر کے اشیا، جانور، پرندے، پھول، گڑیا، کھلونے بنائے جاسکتے ہیں۔



نمونہ ۲ : پلاسٹی سین مٹی سے پھول بنانا

اشیا : پلاسٹی سین مٹی، ٹوکری، گل دان

- ڈنٹھل اور پتوں کے لیے سبز اور پھول کے لیے پسندیدہ رنگ کی پلاسٹی سین مٹی لیجیے۔
- پھول بنانے کے لیے مٹی کی لمبوتری موٹی ٹکیا بنائیے۔
- ٹکیا کو دبا کر چپٹا کیجیے۔
- رول کر کے پھول کا نچلا حصہ اُنگلیوں سے ایک ساتھ دبائیے۔
- ہرے رنگ کا کاسۂ گل بنا کر پھول کو پیچھے کی جانب لگائیے۔
- ہری پلاسٹی سین مٹی اور تار/ٹوتھ پیک/ تیلی کے سہارے ڈنٹھل بنائیے۔
- پھول کو ڈنٹھل لگا کر، پتے بنا کر لگائیے۔
- کسی چھوٹی ٹوکری یا گل دان میں ان پھولوں سے سجاوٹ کیجیے۔

نمونہ ۳ : پلاسٹی سین مٹی سے بنی بنیادی شکل سے جانور بنانا۔ شکلیں دیکھیے اور عمل کیجیے۔

نمونہ ۴ : پلاسٹی سین مٹی سے انسانی شکل بنانا۔ شکل دیکھیے اور عمل کیجیے۔

میری سرگرمی

آس پاس دستیاب مٹی کا استعمال کر کے مٹی کا چوکون چپٹا مسطح تیار کیجیے۔ اپنی پسند کے مطابق ٹکیوں کی مدد سے اپنی پسندیدہ نقشی بنا کر فوٹو فریم بنائیے۔

♦ مٹی کے پرندوں، جانور، کھلونوں، چیزوں کے نمونے طلبہ کو دکھائیں اور بچوں سے مختلف ماڈل بنوائیں۔

۲٫۲ کاغذی مجسمہ سازی

کاغذ کو چرمرانا، پھاڑنا، کاغذ کو تہہ کرنا، چپکانا، گولا کرنا، پیمائش کرنے کے ساتھ ساتھ پچھلی جماعت میں ہم نے کاغذی مکھوٹے بنانا بھی سیکھا ہے۔ اب ہم کاغذ کے ٹکڑے چپکا کر مجسّمے بنائیں گے۔

ا) کاغذی چیز بنانا

وسائل : غبارا، گوند، پانی، کٹوری، اخبار، قینچی، رنگ، سجاوٹ کی چیزیں، کیل، تار کا ٹکڑا۔

- غبارا پھُلا کر اس کا منہ مضبوط بند کر دیجیے۔ ایک چوڑی کٹوری میں گوند اور پانی کو ملا لیجیے۔
- اخبار کے ٹکڑے کر کے گوند میں ڈبو کر غبارے پر چپکاتے جائیے۔ اس طرح سات آٹھ تہہ چپکائیے۔
- کاغذ کی تمام تہیں اچھی طرح سوکھ جانے کے بعد کسی نوک دار شے سے غبارے کو پھوڑ کر اسے باہر نکال لیجیے۔
- تیار ہونے والی شکل کے کنارے قینچی سے ٹھیک طرح سے کاٹ دیجیے۔
- تیار شدہ کٹوری (bowl) کو رنگ دیجیے اور اس پر رنگوں یا سجاوٹی چیزوں سے نقاشی کیجیے۔
- اس طریقے کو استعمال کر کے اپنے تخیل سے مختلف چیزیں بنائیے۔

میری سرگرمی

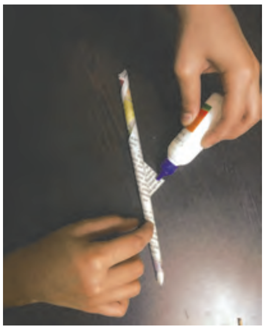
اپنے تخیل سے کاغذی مجسمہ بنائیے اور اس کے استعمال لکھیے۔

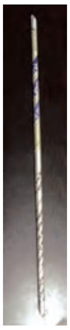
♦ کاغذ کے ٹکڑے چسپاں کر کے مختلف مجسّمے بنوا کر ان کی نمائش کا اہتمام کریں۔

۲) سہ ابعادی اشیا کی سجاوٹ - قلم دان

اشیا : اخبارات، گوند، قینچی، دبیز رنگین کاغذ، دبیز لگدی، سجاوٹ کی چیزیں۔

- مستطیل نما اخبارات کو لپیٹ کر سرے کو گوند سے چپکائیے۔
- بہت سارے اخبارات لپیٹ کر ان کے سرے کاٹ کر یکساں لمبائی کی نلکیاں بنائیے۔
- ایک مستطیل نما دبیز رنگین کاغذ پر نلکیوں کو قریب قریب چپکائیے۔
- رنگین کاغذ پر دونوں کنارے ایک دوسرے سے چپکا دیجیے۔ ایک مخروط شکل بنے گی۔
- اس کی تہہ/ پیندے کے لیے ایک دبیز لگدی گول کاٹ کر چپکا دیجیے۔
- بننے والے قلم دان (پین اسٹینڈ) کو ٹکلیاں، منکے، لیس وغیرہ اشیا چپکا کر سجاوٹ کیجیے۔
- قلم، پنسل، برش، پٹی جیسی اشیا کو قلم دان میں رکھیے۔





میری سرگرمی

اخبار کی نلکیاں بنا کر اپنے تخیل سے مجسمہ سازی کیجیے۔ مثلاً فوٹو فریم، ٹوکری، چٹائی، حروف وغیرہ۔

♦ لمبائی، چوڑائی، موٹائی یا گہرائی رکھنے والی ٹھوس شکلوں/ اشیا کو سہ ابعادی مجسّمے کہتے ہیں۔ بچوں پر یہ واضح کریں۔

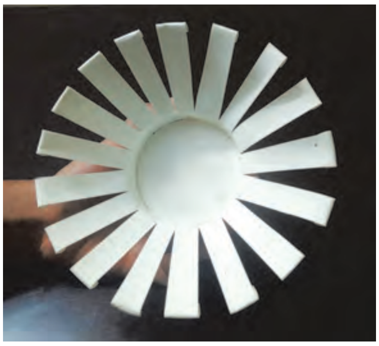
۳٫۲ دیگر ذرائع کا استعمال

کاغذی گلاس سے مجسمہ سازی

اشیا : دو کاغذی گلاس، قینچی، پنسل، دبیز رنگین کاغذ، رنگ ۔

- دو کاغذی گلاس لیجیے۔شکل کے مطابق گلاس کے پیندے سے تھوڑے فاصلے پر پنسل سے لکیر کھینچ لیجیے۔
- گلاس کے منہ سے اس لکیر تک قینچی سے یکساں فاصلے پر گلاس کو کاٹ لیجیے۔
- شکل کے مطابق گلاس کے پیندے پر ہاتھ سے دباؤ ڈالیے۔ پھول کی شکل حاصل ہوگی۔ اسی طریقے سے دوسرے گلاس سے پھول بنائیے۔
- دبیز رنگین کاغذ پر دونوں پھول چپکائیے۔ رنگین کاغذ سے پتے، ٹہنی، پھول کی شکلیں کاٹ کر چپکائیے یا رنگوں کا استعمال کرکے یہ شکلیں بنا کر رنگ بھریے۔

پھول کا چہرہ بنانے کے لیے ناک، آنکھیں، ہونٹ بنائیے۔ٹکلیاں، منکے، کندن کے ذریعے سجاوٹ کیجیے۔



میری سرگرمی

دستیاب استعمال شدہ اشیا سے اپنے تخیل سے مجسّمے تیار کیجیے۔

♦ دیگر ذرائع / وسائل سے بچوں کی پسند کے مطابق یا دستیاب وسائل کے مطابق مجسّمے بنانے دیں۔

۳۔ گانا

۳ء۱ سُرالنکار

پچھلی جماعت میں سرالنکار کے بارے میں آپ نے معلومات حاصل کی۔ چند سرالنکاروں کا اعادہ کریں گے۔

۱۔ سا رے گ م پ دَھ نی ساں
ساں نی دَھ پَ م گ رے سا

۲۔ سارےساگ ریگ ریم گم گپ مپ مدھ پدھ پنی دھنی دھساں
ساں نی ساندھ نیدھ نیپ دھپ دھم پم پگ مگ مرے گرے گسا

۳۔ سارےگرےسا ریگ مگرے گم پمگ مپ دھپم پدھنی دھپ دھنی ساں نیدھ نیساریں ساں نی سارینگرینساں
ساں نی دھنی ساں نیدھ پدھنی دھپم پدھ پمگمپ مگرےگم گرےساریگ ریسانیسارے سانی دھنی سا

۴۔ ساگریم ریم گپ گپ مدھ مدھ پنی پنی دھ ساں
ساندھ نی پَ نیپ دھم دھم پگ پگ مرے مرے گسا

۳ء۲ راگ کا تعارف

موسیقی میں راگ کے بارے میں معلومات حاصل کریں گے۔

راگ : تفریح دینے والی مخصوص سروں کی لے بند تخلیق کو 'راگ' کہتے ہیں۔ راگ میں آروہی اور اوروہی ترتیب ہوتی ہے۔

ذات : راگ میں سُروں کی تعداد کتنی ہے، اس تعداد کے لحاظ سے راگ کی ذات طے پاتی ہے۔
راگ کی تین اصل قسم کی ذات ہیں:
اوڈَو - ۵ سُر
شاڈَو - ٦ سُر
سنپؤرن - ۷ سُر

ٹھاٹ : راگ پیدا کرنے کی صلاحیت رکھنے والی سات سُروں کی تخلیق کو 'ٹھاٹ' کہتے ہیں۔

وادی : راگ کی سب سے اہم سُر کو 'وادی سُر' کہتے ہیں۔

سنوادی : وادی کے بعد اہم سُر 'سنوادی سُر' ہوتا ہے۔

پکڑ : راگ میں سے سُروں کا جو چھوٹا گروہ بجایا یا گایا جاتا ہے اسے راگ کی 'پکڑ' یا 'مکھڑا' کہتے ہیں۔

شاستریہ سنگیت میں راگوں کے ذریعے، سرگم گیت، لکشن گیت وغیرہ کا تعارف حاصل کریں گے۔

راگ بھوپ

ٹھاٹ	کلیان
ذات	اوڈو-اوڈو
اونچا سر	مدھم اور معتدل
وادی سر	گندھار
سنوادی سر	دھیوت
گانے کا وقت	رات کا پہلا پہر
آروہ	سا رے گ پ دھ ساں
اَوروہ	ساں دھ پ گ رے سا
پکڑ (مکھڑا)	گ ऽ رے پ ऽ گ ऽ سا رے، ऽ دھ ऽ، دھ سا

بھوپ راگ میں سرگم گیت کا مطالعہ کرتے ہیں۔

سرگم گیت

تال - تری تال

مستقل

۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
ऽ	سا	رے	گ	رے	سا	دھ̣	پ̣	دھ̣	سا	رے	رے	سا	رے	گ	گ
			۲				×				۳				۰
ऽ	سا	رے	گ	پ	دھ	پ	گ	پ	پ	گ	گ	پ	پ	گ	گ
			۲				×				۳				۰

اَنترا

۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
ऽ	ساں	ऽ	ساں	پ	دھ	ऽ	ساں	دھ	پ	ऽ	دھ	ऽ	پ	گ	گ
			۲				×				۳				۰
ऽ	سا	رے	گ	پ	دھ	ساں	دھ	ऽ	ساں	ریں	گں	رے	ساں	دھ	پ
			۲				×				۳				۰

میری سرگرمی

بھوپ راگ پر مبنی چند گیت سنیے۔

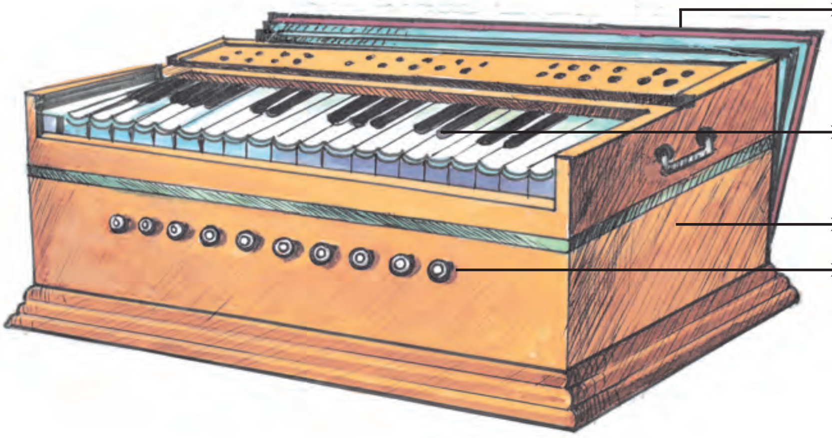
۴۔ بجانا (ساز)

۴ء۱ ساز کا تعارف

طبلہ، دف، کھنجری، مردنگ وغیرہ ضرب لگانے والے سازوں کے بارے میں پچھلی جماعت میں ہم نے مطالعہ کیا ہے۔ ہارمونیم، بانسری جیسے ہوا سے بجنے والے سازوں کا تعارف ہم اس جماعت میں حاصل کریں گے۔ پھونک کی مدد سے بجائے جانے والے سازوں کو ہوا سے بجنے والے ساز کہتے ہیں۔

۱) ہارمونیم :

ہارمونیم ہندوستانی موسیقی میں ایک مشہور ساز ہے۔ یہ ہوا کی مدد سے بجنے والا ساز ہے۔ گانے والے (گلوکار) کا ساتھ دینے کے لیے اور تنہا پیشکش کرنے (سولو پیشکش) کے لیے ہارمونیم مفید ہوتا ہے۔



۲) بانسری

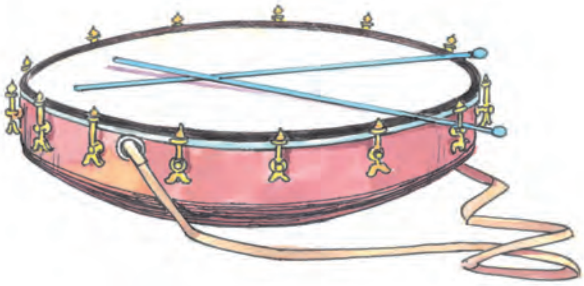
ہوا سے بجنے والے سازوں کی جماعت میں بانسری ایک اہم ساز ہے۔ بانسری کی خالی نلکی میں ہوا پھونک کر موسیقی پیدا کی جاتی ہے۔ اِس ساز کو بانس کی خالی نلکی یا دھات کی خالی نلی میں مقررہ فاصلے پر سوراخ کرکے بنایا جاتا ہے۔ کبھی کبھی نلکی کا ایک سرا مخروط ہوتا ہے۔ اسے 'پاوا' کہتا ہے۔ اسے ہونٹوں پر رکھ کر پھونک مارتے ہیں۔ موسیقی میں گیت کا ساتھ دینے کے لیے یا تنہا پیشکش کرنے کے لیے بانسری استعمال کرتے ہیں۔

۳) شہنائی

منہ سے پھونک مار کر بجانے والا ایک ساز شہنائی ہے۔ شہنائی کو نفیری، الغوزہ بھی کہا جاتا ہے۔ ہونٹ اور زبان کے متوازن استعمال اور نلی میں ہوا کے دباؤ پر قابو رکھ کر اُنگلیوں کے فنی استعمال سے اس ساز سے موسیقی پیدا کی جاتی ہے۔ شہنائی عوامی تقریب، جلوس، شادی کے موقع پر بجایا جانے والا یہ ساز منگل ساز ہونے کے ساتھ ساتھ اس کی انفرادی (سولو) پیشکش بھی اثر انگیز ہوتی ہے۔

۴ء۲ پس منظر موسیقی

آج کل پس منظر موسیقی کے لیے کئی سازوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں بانسری، سِتار، سارنگی، طبلہ، ڈھولکی، ٹال، جھانجھ، وائیلن، گٹار وغیرہ ساز شامل ہیں۔



میری سرگرمی

ہوا سے بجنے والے مختلف سازوں کی تصویریں جمع کر کے چسپاں کیجیے۔

۵۔ رقص

رقص کی مُدرا کی صورت عام طور پر اشیا، پرندوں یا جانوروں کی شکل سے متعلق ہوتی ہے۔رقص کی کئی حرکات وسکنات فطرت، جانور، پرندے کی حرکات وسکنات کی نقالی ہوتی ہے۔اسی لیے ہاتھ کی کئی مدرا کے نام جانوروں اور پرندوں کے نام پر ہیں۔

اپنے جذبات کو ظاہر کرنے کے لیے انسان جسمانی حرکات وسکنات اور چہرے کے اُتار چڑھاؤ کا استعمال کرتا ہے۔کبھی اپنی خوشی رقص کے ذریعے ظاہر کرتا ہے۔اسی خوشی کو دوگنا کرنے کے لیے وہ دوسروں کو شامل کرتا ہے اور گروہی رقص کرنے لگتا ہے۔

بھارتی موسیقی میں رقص کی دو عام قسمیں ہیں: (۱) شاستریہ رقص (۲) عوامی رقص

رقص میں اُصولوں کی پابندی ہوتی ہے۔رقص میں ہاتھوں کی مدرا کی وجہ سے رقص کو ایک مخصوص خوب صورتی حاصل ہوتی ہے۔

۱) شاستریہ رقص

منی پوری

کتھک

۲) عوامی رقص

کوہلی رقص

بھانگڑا

ہاتھوں کی حالت/ ہاتھوں کی مُدرا

روایتی شاستریہ رقص کی یہ ایک اہم خصوصیت تسلیم کی جاتی ہے۔ بھارت میں شاستریہ رقص کے طرز میں ہاتھوں کی مُدرا کا بامعنی استعمال کیا جاتا ہے۔

ایک ہاتھ کی مدرا : ایک ہاتھ کا استعمال کر کے کی جانے والی مدرا۔

کپتھیہ

نیم چاند

چوٹی

مٹھی

مرکب مدرا : دونوں ہاتھوں کا استعمال کر کے کی جانے والی مدرا

باز

مچھلی

میری سرگرمی

رقص کے لیے ضروری مدرا کی مشق کیجیے۔

ہاتھ کی اُنگلیوں کی مدد سے الگ الگ پرندوں جانوروں کی مدرا کر کے دیوار پر ان کا سایہ بنائیے۔

- ہاتھ کی مدرا کی مشق کرنے کے بارے میں رہنمائی کریں۔

۶۔ ڈراما

لوگوں کی تفریح کرنے کے لیے ڈراما ایک مشہور فن ہے۔ زندہ، مرے ہوئے، مذہبی، تاریخی یا تخیلی شخص کی زندگی، زندگی کے واقعات دوسرا شخص پیش کرتا ہے۔فن کی اس قسم کو ڈراما کہتے ہیں۔ پیش کش کرنے والے فرد کو' ہیرو/ اداکار/ کلاکار' کہتے ہیں۔

ڈرامے میں کہانی، مکالمہ، اداکاری، گیت، رقص شامل ہوتے ہیں۔ ڈرامے کو لوگوں کے سامنے پیش کرنے کے لیے اسٹیج، پوشاک، پس منظر کی ضرورت ہوتی ہے۔

ڈراما 'بصری' یعنی دیکھنے اور 'سمعی' یعنی سننے کا تفریح کن/ محظوظ کرنے والا فن ہے۔ بصری ڈرامے میں جسمانی اداکاری یعنی جسمانی حرکات وسکنات کے ذریعے کی جانے والی اداکاری ہوتی ہے مثلاً ٹی وی پر یا ڈراما تھیٹر میں ڈراما۔ سمعی ڈرامے میں مؤثر خواندگی، الفاظ کی برجستہ ادائیگی، صحیح تلفظ پر پورا زور ہوتا ہے۔ مثلاً ریڈیو پر نشر ہونے والے ڈرامے۔ اس میں اداکاری زبانی اداکاری ہوتی ہے۔

ڈرامے میں حفظ کرنا، صحیح تلفظ، مؤثر اداکاری، فطری پیش کش کو اہمیت حاصل ہوتی ہے۔ اس میں عمر، وقت، پوشاک، پس منظر میں ردوبدل کی گنجائش ہوتی ہے۔ اسی لیے ڈراما ہر ایک کا پسندیدہ فن ہے۔

ڈراما نویسی کا آغاز سنسکرت ڈراموں سے ہوا۔ بھرت منی کا لکھا ہوا ڈرامے کے فن پر مشہور گرنتھ ہے۔ اوّلین مراٹھی ڈراما 'سیتا سوئمور' ۵ر نومبر ۱۸۴۳ء کو اسٹیج پر پیش کیا گیا تھا۔ اسی لیے ۵ر نومبر کو 'مراٹھی اسٹیج دن' کے طور پر منایا جاتا ہے۔

جماعت میں ڈراما (کلاس روم تھیٹر)

مشہور ڈرامے بڑے بڑے ڈراما تھیٹروں میں پیش کیے جاتے ہیں۔ ان ڈراموں کے لیے عالی شان اسٹیج، آواز کا نظم، پردہ، ناظرین کے لیے بیٹھنے کے انتظام جیسی کئی سہولتوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

جماعت ہی میں کوئی چھوٹا سا ڈراما پیش کرنے کے لیے جماعت ہی ڈراما تھیٹر ہوتا ہے۔ اسی کو کلاس روم تھیٹر کہتے ہیں۔ جماعت کو ڈراما تھیٹر میں تبدیل کرنے کے لیے حسب ذیل اعمال کیے جاسکتے ہیں۔

۱) جماعت کے بینچ ایک جانب دیوار سے لگا لیجیے۔

۲) کھلی جگہ میں کرسیاں لگا کر ناظرین یعنی جماعت یا اسکول کے بچوں، اساتذہ کے بیٹھنے کا انتظام کیجیے۔

۳) سامنے کی جگہ اسٹیج کے طور پر استعمال کیجیے۔ اسٹیج کی ضرورت سجاوٹ اسکول میں ہی دستیاب اشیا سے کیجیے۔ مثلاً چادریں، گل دان، میز وغیرہ۔

۴) اسٹیج اور ناظرین میں بینچ رکھ کر سرحد بنائیے۔

۵) کچھ اشیا گھر سے رضا و رغبت سے لا کر اسٹیج کی تخلیق کیجیے۔

اس طرح اپنے طور پر تیار کیے ہوئے جماعت تھیٹر میں درسی کتاب کے اسباق پر مشتمل چھوٹے ڈرامے پیش کر کے شاباشی پائیے۔

پس منظر

اسٹیج، پوشاک، روشنی کا نظم، موسیقی اور پس منظر ڈرامے کے اہم حصے تسلیم کیے جاتے ہیں۔ پس منظر کے ذریعے ڈراما کہاں واقع ہو رہا ہے، ناظرین کو سمجھ میں آتا ہے۔ پس منظر کی وجہ سے مقام اور زمانہ سمجھ میں آتا ہے۔ کبھی ڈرامے میں ایک ہی مقام اسٹیج پر دِکھایا جاتا ہے اور کبھی اسٹیج کے تین چار حصے ہمیں دیکھنے کو ملتے ہیں۔

مثلاً گھر، گھر کا دیوان خانہ، دفتر، مطبخ وغیرہ۔ یعنی ضرورت کے مطابق پس منظر بنایا جاتا ہے۔ ڈرامے کے دوران ضرورت کے مطابق ضرورت جتنا ہی حصہ روشن کر کے واقعہ پیش کیا جاتا ہے۔

جس علاقے پر ڈراما بتایا جانا ہے مثلاً دیہی علاقہ، شہری علاقہ، ادی واسی علاقہ، اس قسم کا پس منظر بنا کر ڈرامے میں خوب صورتی پیدا کی جاتی ہے۔ مثلاً جھونپڑی، دیہات میں گھر، درخت کا تراشہ ایسے مناظر نظر آئے تو سمجھ میں آتا ہے کہ ڈراما دیہی علاقے پر ہے۔ دیوان خانہ، صوفا، کرسیاں، دروازوں پر پردے وغیرہ پس منظر نظر آئے تو ناظرین سمجھ جاتے ہیں کہ ڈراما شہری علاقے پر مشتمل ہے۔

چند ڈراما تھیٹروں میں پس منظر میں رنگ کیے ہوئے کئی پردے ہوتے ہیں۔ مثلاً محل، حویلی، جنگل، باغ، ساحل وغیرہ۔ موقع کے مطابق پردہ لٹکا کر پس منظر تیار کیا جاتا ہے۔ فی زمانہ پھرنے والے اسٹیج کا استعمال کر کے پس منظر تیار کیے جاتے ہیں۔ آج کل تو سفید پردے پر پروجیکٹر کی مدد سے مختلف مناظر دِکھا کر پس منظر تیار کیا جا رہا ہے۔

اداکاری کے ساتھ پیش کش

۱) کسی عام خاندانی واقعے پر مشتمل مکالمے کی پیش کش۔
۲) پیش کش میں دو یا زائد افراد ہوتے ہیں۔
۳) یہ پیش کش ۵ سے ۱۰ منٹ کی ہونی چاہیے۔

رفیع : ابو! مجھے جلدی سے موبائل دیجیے۔ میری کلاس کا وقت ہو گیا ہے۔
والد : ہاں بیٹا! تھوڑا سا رُک جا۔ میری میٹنگ دو منٹ میں ختم ہو جائے گی۔
رفیع : ابو! مجھے لنک جوائن کر کے صحیح بیک گراؤنڈ سیٹ کرنا ہوتا ہے۔
والد : بیک گراؤنڈ! مطلب؟
رفیع : ابو! میں اپنا ویڈیو آن کرتا ہوں تو پیچھے کی غیر ضروری چیزیں نظر آتی ہیں اور دوست مجھ پر ہنستے ہیں۔
والد : تو دوسرے کمرے میں کیوں نہیں بیٹھتے؟
رفیع : وہاں رینج نہیں آتا ہے۔
والد : تو پھر بالکنی میں/ ٹیرس پر بیٹھو۔
رفیع : ٹیرس پر بیٹھتا ہوں تو اسکرین نظر ہی نہیں آتا۔ سب کچھ چمکتا ہے۔
والد : افوہ! آن لائن کلاس تعلیم کے لیے ہے۔ تمھاری ویڈیو دِکھانے کے لیے نہیں۔
رفیع : لیکن ابو، سب دوست مجھ پر ہنستے ہیں۔
والد : انھیں ہنسنے دو لیکن تم اپنی تعلیم پر دھیان دو۔ یہ لو موبائل اور ویڈیو سیٹ کرو۔ ضرورت ہو تبھی آڈیو/ ویڈیو آن کرو ورنہ آڈیو کو میوٹ رکھو اور ویڈیو کو آف رکھو۔
رفیع : (موبائل ہاتھ میں لے کر سیٹنگ کرتا ہے اور چلاتا ہے) ابو...ابو...
امی : (امی دوڑتی آتی ہیں) کیا ہو گیا؟ کیوں چلا رہے ہو؟
رفیع : امی...امی...(رونے لگتا ہے)
امی : ارے، رو کیوں رہے ہو؟
رفیع : امی امی، لنک جوائن نہیں ہو رہی ہے۔ ابو کے آفس کا کام شاید بہت زیادہ تھا اسی لیے موبائل کا نیٹ شاید ختم ہو گیا۔
امی : اوہو بیٹا! اب کیا کریں؟ (کچھ سوچ کر) ایک کام کرو، اِس کھڑکی کے پاس بیٹھو اور رشیدہ کا Wifi جوائن کرو۔ میں اس سے پاس وَرڈ لے کر آتی ہوں۔
رفیع : ٹھیک ہے امی۔ (رفیع لنک جوائن کرتا ہے اور آن لائن کلاس کا آغاز ہوتا ہے) (چلانا) امی ... امی ...
امی : اب کیا ہو گیا؟
رفیع : امی...(ہنستے ہوئے) میں کلاس کو جوائن ہو گیا۔ ہُرّے ...

پانی کی کہانی

یارو سنو یہ ماجرا
پانی نے اک دن یہ کہا
سب لوگ پیتے ہیں مجھے
پی پی کے جیتے ہیں مجھے
گلزار ہے مجھ سے زمیں
پھل دار ہیں پودے کہیں
لو تم سے سچ کہتا ہوں میں
جب زور سے بہتا ہوں میں
اس وقت بس خشک اور تر
ہوتی ہیں چیزیں جس قدر
اُن کو بہا دیتا ہوں میں
آگے بڑھا دیتا ہوں میں
کرتا زمیں شاداب ہوں
بھرتا کہیں تالاب ہوں
پودوں کو ہوں میں پالتا
پیڑوں میں ہوں جاں ڈالتا
مجھ سے ہری ہیں کھیتیاں
مجھ پر رواں ہیں کشتیاں
سیراب ہوتی ہے زمیں
سیلاب آتا ہے کہیں
جھیلوں میں رہتا ہوں کبھی
دریا میں بہتا ہوں کبھی
اپنی کہانی کہہ چکا
اب تم سے ہوتا ہوں جُدا

پھل اور پھوُل

کِھلے پھول بیلے کے وہ لاجواب
وہ پھوُلے ہزاروں طرح کے گُلاب
وہ پھوُلی چنبیلی ، کِھلا موگرا
کِھلی چاندنی باغ میں جابجا
وہ پھوُلی نواڑی کِھلے کاسنی
وہ لالہ کِھلا وہ کِھلی کامنی
یہ فطرت کا ہے قدرتی انتظام
کِھلے پھول لاکھوں طرح کے تمام
وہ پھولوں پہ اُڑتی ہوئی تتلیاں
دِکھاتی ہیں قدرت کی صنّاعیاں
گریں پھوُلوں پہ شہد کی مکّھیاں
وہ چھتّوں سے جُھکنے لگیں ٹہنیاں
بھری گود شاخوں کی اَثمار سے
ٹپکنے لگا شہد اشجار سے
وہ انگور ، وہ رس بھری لیچیاں
لٹکتی ہیں آموں کی وہ کیریاں
اناروں میں کلیاں بھی لو آ گئیں
وہ کیلوں کی پھلیاں بھی گدرا گئیں
بہی ، سیب ، امرود پکنے لگے
وہ شاخوں میں گولے چمکنے لگے
وہ پک کر شریفے بھی سب کِھل گئے
ٹپک پڑتے ہیں جو ذرا ہل گئے
لدی ہیں درختوں پہ نارنگیاں
پھٹی پڑتی ہیں بوجھ سے ڈالیاں
ہیں اس شانِ قدرت پہ ہر دم نثار
دکھائی ہمیں اس نے کیا کیا بہار

میک اَپ

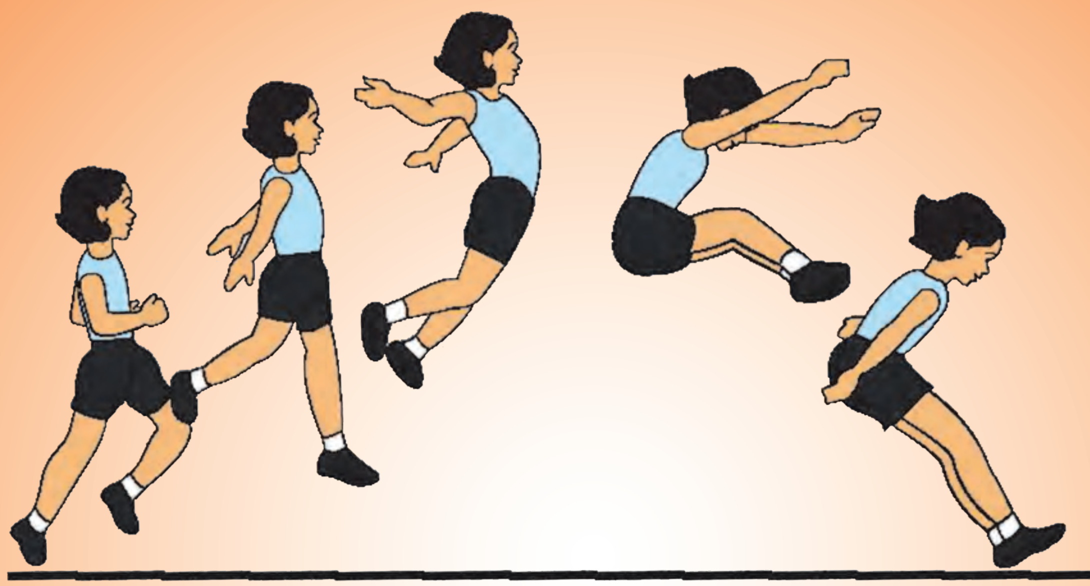
پچھلی جماعت میں ہم نے پوشاک کے بارے میں ابتدائی معلومات حاصل کی۔ کسی کردار کو نباہنے کے لیے اس کی پوشاک اہم ہوتی ہے۔ پوشاک کے ساتھ ساتھ اس شخص/ اداکار کا چہرہ میک اَپ کی وجہ سے خوب صورت دِکھائی دیتا ہے۔

انگریزی لفظ (Make up) کرنے والے میک اَپ مین کو سنیما ڈرامے کی دنیا میں بہت زیادہ اہمیت حاصل ہے۔ میک اَپ کی وجہ سے اداکار کی عمر، اس کی جسمانی ساخت کے بارے میں معلومات حاصل ہوتی ہے۔

مثلاً انسان کے چہرے کا رنگ، ناک کی ساخت، زخم کے نشان، ڈاڑھی - مونچھیں، آنکھوں کی ساخت، بالوں کی ساخت، عمر دراز دادی - دادا کی جلد پر جھریاں وغیرہ میک اَپ کی مدد سے دِکھائے جاتے ہیں۔

پاؤڈر، مسکارا، ہلدی، کاجل جیسی عام چیزوں سے بھی میک اَپ کیا جاسکتا ہے۔

♦ اساتذہ خود یا میک اَپ فنکار کے ذریعے کسی طالب علم کا میک اَپ کرائیں۔ مثلاً فوجی، پولس، ڈاکٹر، جوکر، عمر دراز دادی - دادا وغیرہ۔



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

₹ 63.00

खेळू, करू, शिकू – इयत्ता पाचवी (उर्दू माध्यम)