کيڏون ڪريون سِکون

درجو پنجون

سرڪاري فيصلو نمبر: اَيپاس ٢١١٦ / (پر.ڪر١٦/٤٣) ايس.ڊي ٤ تاريخ ٢٥.٤.٢٠١٦ موجب اِسٽاپت ڪيل ڪو آرڊينيٽنگ ڪاميٽي جي تاريخ ٢٩/٤/٢٠٢٢ جي ميٽنگ ۾ هن درسي ڪتاب کي تعليمي سال ٢٠٢٢-٢٣ کان مختصر طور منظوري ڏني وئي آهي.

ڪيڏون ڪريون سِکون

(صحت ۽ ساريرڪ سکيا، ڪاريہ اَنڀو، ڪلا)

درجو پنجون

مهاراشٽر راجيہ پاٺيہ پستڪ نرمتي و اَڀياسڪرم سنشوڌن منڊل، پُڻي.

پنهنجي سمارٽ فون ۾ DIKSHA APP ذريعي درسي ڪتاب جي پهرين صفحي واري Q.R. Code ذريعي Digital درسي ڪتاب ۽ سبقن سان لاڳاپو رکندڙ پڙهڻ/پڙهائڻ لاءِ ڪارائتيون لنڪس ملنديون.

K6V8I3

پهريون ڇاپو ٢٠٢٢ : © مهاراشٽر راڄيه پاٺيه پُستڪ نرمتي ۽ اَڀياسڪرم سنشوڌن منڊل، پڻي- ٤١١٠٠٤.
مهاراشٽر راڄيه پاٺيه پستڪ نرمتي ۽ ابياس ڪرم سنشوڌن منڊل، وٽ هن ڪتاب جا سڀ حق واسطا محفوظ آهن. هن ڪتاب جو ڪوبه ٽڪر ڊائريڪٽر، مهاراشٽر راڄيه پاٺيه پستڪ منڊل جي لکيل اِجازت کان سواءِ ڪٽي نٿو سگهجي.

’ڪيڊون، ڪريون، سِکون‘ وشيه سمتي

شري جي. آر. پٽوڙن (اڌيڪش)
پروفيسر سروج ديشمک
شري پرڪاش پارکي
شري سنيل ديسائي
شري مُکل ديشپانڊي
شري سنتوش ٿڙي
شريمتي رشمي راڄپُرڪر
شري وديادر ماتري
شري ناگسين پاليراو
شريمتي وندنا ڦڙتري
شري گيانيشور گاڙگي
ڊا. اَجيه ڪمار لوڙگي
(ميمبر سيڪريٽري)

’ڪيڊون، ڪريون، سِکون‘ اَڀياس گٽ

ڊا. وشواس ييولي
شري نليش جهاڙي
شريمتي اُجولا نانڊڪلي
شري شنڪر شهاڻي
شري اشون ڪنارڪر
شري اروند موڙوي
شري امول بوڊي
شري پرڪاش نيٽڪي
شري هيرامڻ پاٽيل
شري پروين مالي
شريمتي نتالي هرڙي
شريمتي ڪشوري ٽانبوڙي
شريمتي آساوري ڪانجوڙي
شريمتي پراجڪتا ڌوڙي
شري گياني ڪلڪرڻي
شري اشوڪ پاٽيل
شريمتي سُجاتا پنڊت
شري سوميشور ملڪارجون
شري اَشفاق خان منسوري

مکيه پيج چتر ۽ سجاوٽ

شريمتي ميورا ڊڦڙ
شريمتي پرگيا ڪاڙي
شري شريمنت هونراو
شري منوج پاٽيل
شريمتي سُرپي ديسائي
شريمتي ڪومل ٽومپي

سنيوجڪ : ڊا. اجيه ڪمار لوڙگي،
وشيش اَڌڪاري ڪاريه انيو
انچارج وشيش اَڌڪاري ڪلا ۽
انچارج وشيش اڌڪاري صحت ۽ ساريرڪ سکيا
پاٺيه پستڪ منڊل، پڻي

نرمتي : شري سچن مهتا
مکيه نرمتي اڌڪاري
شري ششانڪ ڪڻڪڙي
نرمتي اڌڪاري

ٽائيپ سيٽنگ : ستنام ساکي، اُلهاسنگر ڪماري ميران چاولا
سنيوجڪ : شريمتي ڪيتڪي جاني-
اِنچارج وشيش اڌڪاري سنڌي
سنيوجڪ سهايڪ : شريمتي گيتاگڻيش ناڪر ڪاپي رائيٽر سنڌي
ترجمو ڪندڙ : شري اَشوڪ مُڪتا
چڪاس ڪندڙ : شري وجيه راڄڪمار منگلاڻي
ڪاغذ : ٧٠ جي. ايس. ايم. ڪريم وو
پرنٽنگ آرڊر : N/PB/2022-23/Qty.- 500
ڇاپيندڙ : M/s. Bombay Binding Works And Printers, Mumbai

پرڪاشڪ
شري وويڪ اُتم گوساوي

ڪنٽرولر
پاٺيه پُستڪ نرمتي منڊل،
پرڀاديوي، ممبئي- ٢٥

ڀارت جو سنوڌان

ديباچو

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

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

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

راشٽر گيت

جَنَ گَڻَ مَنَ اَڌِينايَڪ جَيَہ هي،
ڀارَتَ ڀاڳِيہ وِڌاتا
پَنجابَ، سِنڌ، گُجراتَ، مَراٺا،
دراوڙَ، اُتڪَلَ، بَنگَ،
وِنڌيَہ، هِماچَلَ، يَمُنا، گَنگا،
اُڇَڇَلَ، جل ڌِ تَرَنگَ،
تَوَ شُڀَ نامي جاڳي،
تَوَ شُڀَ آشيس ماڳي،
ڳاهي تَوَ جَيَہ - ڳاٿا،
جَنَ گَڻَ - مَنگَلَ دايَڪ جَيَہ هي
ڀارت ڀاڳِيہ وِڌاتا،
جَيَہ هي، جَيَہ هي، جَيَہ هي،
جَيَہ جَيَہ جَيَہ جَيَہ هي،

پرِتگيا

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

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

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

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

پرستاونا

شاگرد دوستو،

درجي پنجين ۾ توهان سڀني جو سواڳت آهي. **'ڪيڏون، ڪريون ۽ سِکون'** اِهو ڪتاب توهان جي هٿن ۾ ڏيندي ڏاڍي خوشي ٿي رهي آهي. پهرئين ڪان چوٿون اهي چار درجا توهان پورا ڪري هاڻي پِري-سيڪنڊري درجي ۾ داخل ٿيا آهيو. توهان هاڻي وڏا ٿيا آهيو. توهان کي لکڻ پڙهڻ وڻندو آهي. توهانکي ڪو جوابداريءَ وارو ڪم ڪرڻ وڻندو آهي، ماڻهن سان ڳالهه ٻول ڪرڻ وڻندو آهي.

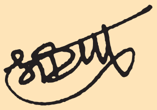
جيڪي ڪم توهانکي ڪرڻ وڻندا آهن، اُهي سڀ هن ڪتاب ۾ آهن. ڇڱيون رانديون آهن، ڪري سگهڻ واريون ڪيتريون ئِي شيون آهن؛ ڳائڻ، ساز وڄائڻ، ناٽڪن ۾ پاڀ وٺڻ، نچڻ انهن جي چاڻ ڏنل آهي. جدا جدا جانور، پکي، وڻ ٻوٽا لڳائڻ، سُٽ ڪتڻ وغيره جي واقفيت ڪرايل آهي.

هن ڪتاب جي مدد سان توهانکي پنهنجي پسند موجب ڪيترائي ڪم ڪرڻ ممڪن ٿيندا. ساڳئي وقت تي اِهو ڪتاب توهانکي پنهنجين جوابدارين بابت بہ چاڻ ڏيندو جيئن تہ پاڻي سنڀالي واپرائڻ، مصيبت اچڻ تي بنا گهٻرائڻ جي انجو مقابلو ڪرڻ، سُٺيون عادتون ڌارڻ، پنهنجا ڪم پاڻ ڪرڻ، گهرجائن کي جيترو ٿي سگهي مدد ڪرڻ. اِهو سڀ توهان ڪندا انجو وشواس آهي.

ڪتاب جي مدد سان ڪري ڏسو، چرخي تي سُٽ ڪتڻ، ٻوٽن جون ڪونديون تيار ڪرڻ، مٽيءَ مان شيون تيار ڪرڻ، سبڻ جو ڪم، گڏيون، رانديڪا تيار ڪرڻ، انهن ڪمن ۾ توهان قابليت حاصل ڪندا، انهن مان توهان کي پنهنجي محنت جو اُجورو بہ ملي سگهندو.

ڪيوُ آر ڪوڊ ذريعي حاصل ٿيل چاڻ توهان کي ڏاڍي وڻندي. اِهو ڪتاب سمجهندي توهان کي پسند آيل پاڻو، ساڳئي وقت اُن ۾ اچا چاڳهرجي ان بابت اسان کي ضرور ٻڌائيندا. اهو درسي ڪتاب توهان کي ڏاڍو وڻندو اِهو وشواس آهي.

تعليمي ترقيءَ لاءِ توهان کي دلي شُڀ ڪامنائون.



(ڪرشڻ ڪمار پاٽيل)
سنچالڪ
مهاراشٽر راجيہ پاٺيہ پستڪ نرمتي و
اَڀياس ڪرم سنشوڌن منڊل،
پڻي-۴.

پڻي
تاريخ : ۵ جنوري ۲۰۲۲
ڀارتيہ سوريہ پوهہ ۱۵ شڪي ۱۹۴۳

ماسترن لاءِ

’صحت ۽ ساريرڪ سکيا، ڪاريہ اَنيوَ ۽ ڪلا سکيا‘ انهن ٽنهي وشين کي گڏ ڪري ’کيڏون، ڪريون ۽ سکُون‘ نالي جو درجي پنجين ۾ درسي ڪتاب توهانجي هٿن ۾ ڏيئي رهيا آهيون.

انهن ٽنهي وشين جو پاڻ ۾ لاڳاپو اَهڙو آهي جيئن اهو ’پاشا، حساب ۽ پسگردائي ابياس‘ وشين ۾ آهي. ان ڪري انهن جو بهترين ميلاپ ٿي سگهي ۽ هڪ مناسب طريقي سان شاگردن کي آنند حاصل ٿئي. انهن جي سکيا، زندگيءَ سان واسطو رکندڙ هجي اهو ويچار ڪري جيئڻ ڪين زندگي پر سکيا ڪمائتي ٿئي ان لاءِ هن ڪتاب ۾ ڀرپور ڪوشش ڪيل آهي. اهي ماسترن جي رهنمائيءَ هيٺ پنهنجي ڪلپنا ۽ ڏنل هدايتن موجب پوريون ڪرڻيون آهن. اِن لاءِ خاص يونٽن جا ماهر مائٽ، ٻيا ماستر، رانديگر، واپاري، ڪاريگر ۽ جاڻ تڪنيڪ جي جديد ساڌنن جي مدد وٺي آنند دائڪ سِکيا جو مُدو ساڪار ڪري سگهندا.

درجي پنجين جي شاگردن جي سوچ هاڻي بدليل آهي. انهن جي ويچار شڪتي، سمجهہ، جاچ شڪتي، پنهنجو ويچار ظاهر ڪرڻ جي همٿ، خاص چاهنائون اهڙيون ڪيتريون ئي ڳالهيون تڪڙيون وڌي رهيون آهن. اهو ويچار ڪري اُپڪرم، چٽر، ماسترن لاءِ سوچنائون وغيره جي رٿا ناهيل آهي. خاص ڪري لِکڻ ۽ پڙهڻ تي زور ڏنل آهي. ان موجب چٽر، لِکاوت، مٽي ڪم، سينگارجون شيون ناهڻ، آبي تعليم، آپدا بندوبست، پئدائشي اپڪرم، رستو سلامتي، جاڻ تڪنيڪ، واپار مرڪزي جُزا، صحت، رانديون ۽ ڪيتي اهڙا ڪيترائي ڪمائتا يونٽ ڪتاب ۾ شامل ڪيل آهن. اهي سڀ جزا شاگردن جي جيون سان جڙيل ۽ وندرائيندڙ آهن.

جيئن تہ اهو ڪتاب ٻارن لاءِ تيار ڪيل آهي ان ڪري ان ۾ مقصد ابياسڪرم، سڀ اپڪرم شامل نہ ڪيا ويا آهن، ان لاءِ پائيہ پستڪ منڊل طرفان شڪشڪ هست پستڪا ناهيل آهي جيڪا ڪارگر ثابت ٿيندي. اها هست پستڪا منڊل جي پنڊار ۾ ميسر آهي.

خاص گهرج وارن ٻارن ۾ بنا ڀيد ڀاو جي سمايل سِکيا ذريعي سيني ٻارن کي مکيہ ڌارا ۾ آڻڻ لاءِ يونٽن جي پيشڪش، ماستر-ٻالڪن لاءِ مارگ درشڪ سوچنائون، شاگرد پاڻ اِظهار ڪن ان لاءِ ’منهنجي مشغولي‘ اهڙين انيڪ خاصيتن سان اهو ڪتاب بامعنيٰ وندرائيندڙ ۽ ڪمائتو ڪرڻ جي ڪوشش ڪئي ويئي آهي. شاگردن جي پسند، سرجڻ شڪتي، قابليت اهو ڌيان ۾ رکي اسان کي سندن مشغوليِ قبول ڪرڻي آهي.

صحت، ساريرڪ سکيا، ڪاريہ اَنيوَ ڪلا سکيا اهي ٽيئي وشيہ هڪ ڪتاب ۾ شامل ڪيل آهن. انهن جا پروجيڪٽ، ۽ ملهہ ماپڻ جا پيرڊ پنهنجي سهوليت موجب ناهيو. ساڳئي وقت انهن وشين جو لاڳاپو ٻين وشين سان ٻڌايو. پروجيڪٽ ۾ جڳهہ، وقت ۽ ميسر ساڌن انهن ۾ لچڪيداري آڻيو. انهن ۾ سرجڻ شيلتا موجب ڪلاس بندوبست، تڪنيڪي جاڻ جو استعمال ڪريو. سِکڻ-سيکارڻ ترتيب جو نتيجو سمجهڻ لاءِ مناسب ڪسوٽيون مقرر ڪيڻ لاءِ سانده ڪُشادو ملهہ ماپڻ ڪريو. خاص گهرج وارن ٻارن ڏانهن همدرديءَ وارو وهنوار ڪريو.

سکيا جا مُلهہ پورا ڪرڻ لاءِ ڪيترائي ماسترنوان نوان آزمودا ڏيندڙ پروجيڪٽ ڪرائيندا آهن. انهن جي جاڻ ڏيڻ لاءِ ويڊيو منڊل ۾ ضرور موڪليندا. پنهنجي سرجڻ شيلتا، واجب هدايتن ڏانهن ڌيان ڏنو ويندو. ’کيڏون، ڪريون، سِکُون‘ درسي ڪتاب جو توهان سواڳت ڪندا اها اميد آهي. سڀني کي خوب شُڀ ڪامنائون!

کيڏون، ڪريون، سکون وشيہ سمتي ۽ اَڀياس گٽ

پائيہ پُستڪ منڊل، پُڻي ۴.

سِکون — ڪريون — کيڏون

Learning by Art	Learning by Doing	Learning by Playing

ڪيڏون ڪريون سِکون درجو پنجون عملي حاصلات

نمبر	وشيه	يونٽ	عملي حاصلات
١.	ڪيڏون	١. صحت	• شاگرد صحت سمجهي تندرست عضون لاءِ سنڀال ڪري ٿو. • رانديون جي اَهميت سمجهي ٿو.
		٢. جدا جدا هلچلون ۽ ساربرڪ حالت	• مناسب سربرحالت مقرر ڪري جدا جدا هلچلن جو اَڀياس ڪريو ٿو.
		٣. رانديون ۽ شرطون	• جدا جدا رانديون ۾ دلچسپي وٺي، ڀاڱو وٺي ٿو.
		٤. هنري مشغوليون	• هنري مشغولين ۾ سهڀاڳي ٿئي ٿو.
		٥. ڪسرت	• سيني سنڌن ۽ مشڪن کي چست ڪرڻ لاءِ ڪسرت ڪري ٿو.
٢.	ڪريون	١. گهرج آڌارت مشغوليون • پاڻي جي علم • آپدا بندوبست	• آس پاس ڌنڌن جي ڄاڻ حاصل ڪري ٿو. • ڪچرو بندوبست جي اَهميت سمجهي ٿو. • مڪاني ڏٺن ۾ والنٽيئر جي ڀوميڪا اَدا ڪري ٿو. • پاڻي ۽ برسات ماپڻ جو طريقو سمجهي ٿو. • پاڻي پهچائڻ جو طريقو سُڃاڻي ٿو.
		٢. وندرواريون مشغوليون	• پسگردائيءَ ۾ سوَلائيءَ سان حاصل ٿيندڙ سامان ڪم آڻي نئون ساهتيه تيار
		٣. هنري مشغوليون	• گهرج ۽ مسئلو اِهو سمجهي مهارت سان ڪارائتو سامان ٺاهي ٿو.
		٤. مرضي موجب مشغوليون اُتپادڪ مشغوليون • اَنو لنو اَجهو	• پيدائش بابت شروعاتي هنر حاصل ڪري گهٽ رقم سان ٿيندڙ پروجيڪٽ ۾ ڀاڱو وٺي ٿو. • اَنو لنو اَجهو پروجيڪٽ ۾ ڀاڱو وٺي ٿو.
		٥. ٽيڪنيڪ ڪيتر آمدرفت سلامتي	• ڪمپيوٽر جا ڀاڱا سڃاڻي ٻاهرين ڀاڱن کي سمجهي ٿو. • آمدرفت جا نيم سمجهي ٿو.
		٦. ٻيا ڪيتر - ڪيتي پورڪ ڌنڌا (پسون پکي پالڻ)	• پالتو جانورن ۽ پکي سڃاڻي ٿو ۽ کير سواءِ ٻيا اُپيوگ سمجهي ٿو.
٣	سکون	١. چتر	• جدا جدا ليڪون اِستعمال ڪري علحدا آڪار ڏيڻ جو اَڀياس ڪري ٿو. • چترجي پس منظر جي اَهميت سمجهي چتر ڪڍي ٿو. • پنهنجي ڪلپنا اَنوسار چتر ڪڍي ٿو ۽ ٻاهرَن نقاش ڪم ڪري ٿو. • تشار طريقي سان مُدرائن جي ڄاڻ سکي ٿو. • اسٽينسلس ڪرڻ ۽ اِستعمال ڪرڻ سکي ٿو. • چنبرائڻ ڪم جي خاصيت سمجهي ٿو ۽ ڪولاج اِستعمال ڪري ٿو. دعوت ڪارڊ تيار ڪري ٿو. • سني لڪاوٽ لاءِ جدا جدا آڪارن جو اَڀياس ڪري ٿو.
		٢. سنگتراش	• گوهيل مٽيءَ جا چوڪنڊا بلاڪ ۽ وروڪز تيار ڪري ٿو. • وڏن جي مدد سان جدا جدا ڊزائين، رانديڪا، شيون تيار ڪري ٿو.
		٣. ڳائڻ	• سُر اَلنڪارن جو اَڀياس ڪري ٿو.
		٤. ساز	• جدا جدا سازن جي ڄاڻ حاصل ڪري ٿو.
		٥. نرتيه	• نرتيه جا قسم سمجهي ٿو ۽ هٿ جي مُدرائن جو اَڀياس ڪري ٿو.
		٦. ناٽيه ڪرڻ	• ناٽيه اِن ڪلا جي زباني سڃاڻپ ڪري ٿو. • ڪلاس ۾ ناٽڪ گهر پس منظر اِن جي ڄاڻ حاصل ڪري پاڻ اَداڪاري پيش ڪري ٿو.

ڀارتيہ سنوڌان

باب - چوٿون الف

ناگرڪن جا بنيادي فرض

قلم : 51 A

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

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

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

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

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

(ت) سيني ماڻهن ۾ هڪ ايڪتا جي ڀاونا پئدا ڪندو، جيڪا ڌرم، ڀاشا، ڪيترواد جي ڀيدڀاءُ کان پري هوندي. اَهڙيون رسمون جيڪي عورت ذات خلاف هونديون، اُنهن جو بهشڪار ڪندو.

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

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

(ٺ) وگيانڪ درشٽي، اِنساني مُلهہ، جاچ جوُچ ۽ سڌاري جي ڀاوناکي اَهميت ڏيندو.

(ث) عام ملڪيت کي سلامت رکندو ۽ هنساکان پري رهندو.

(پ) شخصي ۽ گڏيل مشغولين جي سيني کيترن ۾ اَڳتي وڌڻ جي لڳاتار ڪوشش ڪندو جيئن ملڪ اَڳتي وڌندو رهي ۽ ڪاميابيءَ جي اوچاين کي ڇُهي.

(ج) ماءُ يا پيءُ يا پالڪ آهي تہ اُهو ضرور ڏسي تہ پنهنجي ٻارکي تعليم حاصل ڪرڻ جو موقعو ڏيندو. جنهن جي عمر ڇهن ۽ چوڏهن سالن وچ ۾ هجي.

فهرست

ڪيڏون

يونٽ	صفحو
١. صحت	١
٢. جدا جدا هلچلون ۽ مناسب ساريرڪ حالت	٦
٣. هنري مشغوليون	١٠
۴. جدا جدا رانديون	١٦
۵. ڪسرت	١٩

ڪريون

يونٽ	صفحو
١. لازمي مشغوليون	
(اَ) گهرج آڌارت مشغوليون	٣١
(ب) وٽنڌز مشغوليون	٣٨
(پ) هنر تي مدار رکندڙ مشغوليون	۴٠
٢. مرضيءَ موجب مشغوليون	
(اَ) پيدائشي کيتر	۴٢
(ب) ٻيا کيتر	۵٦

سِکون

يونٽ	صفحو
١. چتر	٦١
٢. سنگتراش	٧٣
٣. ڳائڻ	٧٨
۴. ساز	٨٠
۵. نرتيہ	٨٢
٦. ناٽڪ	٨۴

١. صحت

١.١ منهنجو روزانو ڏينهن

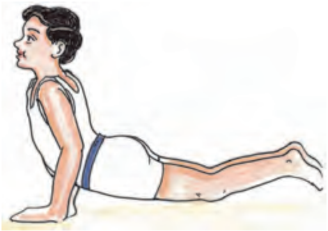
١. روز صبح جو سويل اُٿندو آهيان.

(پوءِ ڇا ڪندا آهيو، اُهو لکو.)

هرروز منهنجا خاص ڪم

١. مان هرروز ڪسرت ڪندو آهيان.

اُن ڪري مونکي سڄو ڏينهن تازو توانو لڳندو آهي.



◆ روز ٿيندڙ ڪمن بابت بحث ڪرايو، اُنهن مان ڪجهه خاص ڳالهين لاءِ جوش پيدا ڪريو. زندگيءَ ۾ هميشه چُست قُرت رهڻ بابت اَهميت ٻڌايو. سوريہ نمسڪار ۽ راندين جي اَهميت ٻڌايو.

١.٢ کاڌو

رواجي طور اَسان جي کاڌي ۾ ڪاربوهائيڊريٽ، پروٽين، سٽپ وارا پدارٿ، وٽامن، لوڻ، معدني پدارٿ ۽ پاڻي اِهي شامل هوندا آهن. اِن ڪري اَسان جو کاڌو مڪمل بڻجندو آهي.

منهنجي روٽي

پدارٿ: چانور، دال، ڦلڪو/ ڊوڊو

ڏاڏو، ڏاڏي، ماءُ، پيءُ، پاءُ، پيٽ روٽي کائي رهيا آهن. اُنهن جي پاڻ ۾ ڳالهه ٻولهه ٿي رهي آهي.

ڏاڏو : واهه! اڄ دال تمام سوادي بڻجي آهي.

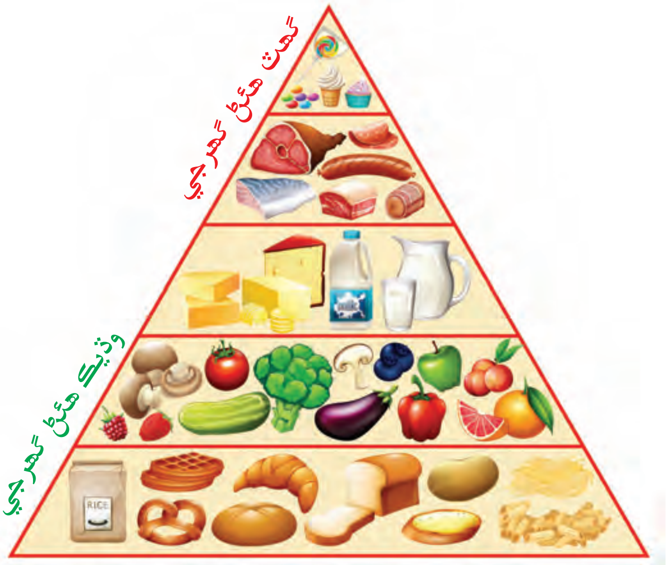
ڏاڏي : سيني دالين کي ملائي اِها تيار ٿي آهي.

پيءُ : اِن ڪري اِها سوادي لڳي رهي آهي؟

پاءُ : فقط سوادي نہ پر اِن ۾ سرير لاءِ ضروري وٽامن، ڪاربوهائيڊريٽ، پروٽين سڀ شامل آهن.

ماءُ : اَڙي، توکي ڪيئن خبر آهي؟

پيٽ : ممي، اِهو تہ اسان کي اِسڪول ۾ سيکاريو ويندو آهي! اِن کي مُڪمل کاڌو چئبو آهي. تندرست ۽ مضبوط سرير لاءِ مناسب بهترين کاڌو اَهميت رکندڙ آهي. پروٽين، ڪاربوهائيڊريٽ، سٽپ وارا پدارٿ، وٽامن، معدني پدارٿ اِهي کاڌي جا مکيہ حصا آهن. اِنهن مان سرير کي شڪتي ملندي آهي. لوڻ ۽ پاڻي بہ کاڌي سان گڏ هئڻ گهرجن. اُنهن سان سرير ۾ واڌ ايندي آهي.



منهنجي مشغولي

توهان کائيندڙ اَناج، ڀاڄيون، ساوين ڀاڄيون، ميوا اِنهن جي لِسٽ ٺاهيو.

◆ کاڌي جي جزن جي اَهميت ۾ اُنهن جي ڪمن بابت ڄاڻ ڏيو. مُنداٽتن ڀاڄين ۽ ميون بابت اَهميت ٻڌايو. شاگردن جي کاڌي جي عادتن بابت چرچا ڪرائي سنئين ڳالهين بابت همٿايو.

١.٣ شخصي صاف صفائي

(الف) سرير جي صفائي جي اَهميت

سرير جي عضون جي صفائي ڇو ڪجي، اُهو لکو.

چمڙي : هرروز سنان ڪرڻ سان اَسان جي چمڙي صحتمند رهي ٿي.

ڪن :

نڪ :

ڏند :

هٿ :

وار :

اکيون :

◆ شخصي صفائيءَ بابت اَهميت ٻڌايو. ڳالهه ٻولهه ۾ شاگرد شخصي صفائيءَ ۽ آس پاس جي صفائيءَ بابت خبردار ٿين، اِن جو ڌيان ڏيو. اندرين ڪپڙن ۽ جورابن جي صفائي بابت پڻ ڄاڻ ڏيو.

۱.۴ آرام ۽ ننڊ

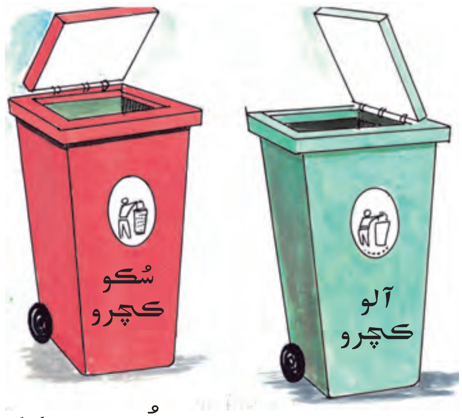
• **آرام ۽ ننڊ :** بدني ڪم ڪندي ڪندي اُهو آخر ٿڪجي ٿو. اُها ٿڪاوٽ لاهڻ ۽ بدن کي وري تازو توانو ڪرڻ لاءِ، آرام جي ضرورت هوندي آهي. آرام سرير جي بنيادي گهرج آهي. اِهو آرام ننڊ ڪرڻ مان ملندو آهي، ٿڪاوٽ دور ٿيندي آهي، اُتساهه وڌندو آهي ۽ اڳتي ڪم ڪرڻ لاءِ، شڪتي حاصل ٿيندي آهي. ننڊ بابت جدا جدا ويچار آهن. منجهند جي ننڊ ڪرڻ سان تولهه وڌندي آهي اِنڪري منجهند جو نہ سمهو. رات جو ماني کائڻ کان پوءِ يڪدم نہ سمهڻ گهرجي.

۱.۵ سٺيون عادتون

ماسڪ اِستعمال ڪرڻ گهرجي.

اَڻ ڍڪيل کاڌو نہ کائڻ گهرجي.

پاڻيءَ جو مناسب اِستعمال ڪرڻ گهرجي.



ڪچرو صحيح نموني جُدا ڪرڻ گهرجي.

منهنجي مشغولي

منهنجون سُٺيون عادتون ڪهڙيون؟ اُها لِسٽ ٺاهيو.

- ڪسرت، آرام، ننڊ اِنهن بابت اِنساني جيون ۾ اَهميت ٻڌايو.
- غلط عادتن مان خراب نتيجا نڪرندا آهن، اُها ڄاڻ ڏيو.

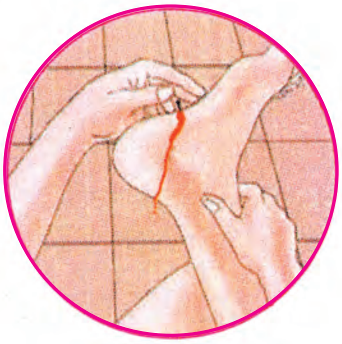
١.٦ ترت علاج

راند کرڻ ۾ زخم لڳڻ وقت ٻيا ڪم مثال ويڍڻ، رهڙجڻ، چلچڻ ۾ زخم ٿيڻ وقت يا ڪنهن حادثي ۾ جيستائين ڊاڪٽري مدد ملي، اُن کان اَڳ ڪيل علاج کي ’ترت علاج‘ چئبو آهي.

موڙو اَچڻ

رهڙجڻ

ويڍجڻ


ٽُنبجڻ

ترت علاج پيٽي

ٽونشو لڳڻ

• متي ڏنل چتر جاچيو. اِنهن مان هرهڪ ۾ توهان ڪهڙو ترت علاج ڪندا، اُهو ڪلاس ۾ ٻڌايو.

١) ....

٢) ....

٣) ....

٤) ....

٥) ....

منهنجي مشغولي

متي ڏنل چتر جاچي، اُنهن ۾ هرهڪ لاءِ ڪهڙو ترت علاج ڪجي، اُها ڄاڻ حاصل ڪريو. ترت علاج پيٽيءَ ۾ موجود شيون ۽ اُنهن جو اِستعمال ڪيئن ٿيندو آهي، اِها ڄاڻ حاصل ڪريو.

◆ اِسڪُول ۾ ڪري سگهندڙ ترت علاج ۽ اُن ۾ لڳندڙ ضروري سامان ۽ اِستعمال بابت چرچا ۽ رهنمائي ڪريو. اِسڪول جي ترت علاج پيٽي بابت ڄاڻ ڏيئي، اُن اندر موجود شين جي اِستعمال بابت ڄاڻ ڏيو.

◆ ممڪن هُجي تہ پرسان ڪنهن پراٿمِڪ صحت ڪيندر ۾ ٻارن کي وٺي وڃو.

٢. جدا جدا هلچلون

٢.١ بنيادي هلچلون

ساريرڪ علم ۾ بنيادي هلچلن جو وڪاس بهتر نموني ٿيندو آهي. بنيادي هلچل اِنسان ڪي مضبوطي ۽ ڪم ڪرڻ جي قابليت جي وِڪاس ۾ مدد ڪندي آهي. اِن مان جدا جدا راندين ڪرڻ ۾ ماهرت حاصل ٿيڻ ممڪن ٿيندي آهي.

هيٺ ڪجهه بنيادي هلچلون ڏنل آهن. اُهي اَڀياس ڪريو ۽ چڱي ۽ طرح ڪري ڏسو.

هڪ ئي هنڌ ڪرڻ واريون هلچلون	جڳهه بدلائي ڪرڻ واريون هلچلون	ٻئي جي مدد سان ڪرڻ واريون هلچلون	سامان جي مدد سان ڪرڻ واريون هلچلون
جهڪڻ،	هلڻ، ڊوڙڻ،	سامان کڻڻ،	اُڇلائڻ، پڪڙڻ،
ڦرڻ، سِرڻ،	گوهي ڏيڻ / لِڪڻ،	ڌِڪڻ، پڪڙڻ،	ڦِٽي ڪرڻ، لتاڙڻ،
نيوڙڻ، گُهڻ،	ٽپا ڏيڻ، لنگڙي ڪرڻ،	ڪَڇ ۾ کڻڻ،	بال کي ٽپا ڪارائڻ،
ميزان ڪرڻ، چِڪڻ،	نوڙي ۽ تي ٽپا ڏيڻ،	پُٺي ۽ تي کڻڻ،	بال سِهارڻ،
لوڏا کائڻ، ٽپا ڏيڻ،	سِرڪڻ / کُسائڻ، گهوڙي	پڪڙڻ لاءِ ڊوڙڻ،	نشانو لڳائڻ،
وهڻ، ننڊ ڪرڻ،	جي چال، بِرانگ پائڻ،	کڻڻ، ميزان ڪرڻ،	بال واپس ڪرڻ،
سرير جا عضوا ڦيرائڻ	ڪلابازي مارڻ، ريڙهيون پائڻ،	منارا ٺاهڻ	بال مٿي تي هٽڻ،
	سامان کڻڻ		بال کِسڪائڻ

اِنهن الڳ الڳ هلچلن جي مدد سان توهان ڪي هڪ/ٻه راند تيار ڪرڻ ايندي ڇا؟

مٿي ڏنل هلچلن مان تيار ٿيل نيون رانديون

راند جو نالو	راند جا نيم
....	....
....	....
....	....
....	....

منهنجي مشغولي

اِنهن هلچلن مان ڪهڙيون نيون رانديون ڪري سگهجن ٿيون، اُنهن جي لسٽ پنهنجي ڪاپي ۽ ۾ درج ڪريو. نئين راندين جا نيم ٺاهيو ۽ پنهنجي دوستن سان اُهي رانديون ڪريو.

◆ مٿي ڏنل تختي ۾ هلچلن جي جاچ ڏيئي اَڀياس ڪرايو. ٻهريائين ٻارن کي هلچلن جو اَڀياس ڪرايو ۽ پوءِ نيون رانديون تيار ڪرڻ ۾ رهنمائي ڪريو. اُهي رانديون قابليت سان کيئن ڪجن، اُنهن بابت رهنمائي ڪريو.

٢.٢ قواعد هلائڻ

قواعد ۾ آسان اَچ تائين ساوڌان، وشرام، آرام، قدم تال، تيز چال، ٿام، ڏاهيني مُڙ، ٻائين مُڙ، پيڇي مُڙ، ڏاهيني گُهم، ٻائين گُهم، سامني سئليوٽ، ڏاهيني سئليوٽ، ٻائين سئليوٽ، وغيره حُڪم اَڀياس ڪيا آهن. هن سال ڏاهيني ٻاجو چل، حُڪم سکنداسين.

(١) ساڄي پاس هل (ڏاهيني ٻاجو چل) :

حڪم : اِسڪوائڊ، ايڪ/دو/تين/چار قدم ڏاهيني ٻاجو ςςς چل.

ڳڻڻ : جيترا قدم ساڄي پاسي سِڙڪائڻا آهن اُن موجب ڳڻيندي ساڄي پاسي وڃو. مثال ٻه قدم هلڻ وقت 'ايڪ-دو'، 'دو-دو'

لازمي : سڄو اِسڪوائڊ ١٢ قدمن تائين ساڄي پاسي هلڻ گهرجي. (فقط هڪ وقت چار قدم هجن. اهڙي نموني وڌ ۾ وڌ ٽي دفعا ڪرڻ گهرجي. فقط ١٢ قدمن جي پيٽ ۾ وڌيڪ مفاصلو هلڻ وقت ڏاهيني مُڙ ڪري تيز هلڻ گهرجي.)

عمل : 'ڏاهيني ٻاجو چل' اهڙو حُڪم ملندو آهي.

'ايڪ' - اِن حُڪم تي ساڄو پير ساڄي طرف هڪ فوٽ مفاصلي تي رکو.

'دو' - اِن حُڪم تي کاٻو پير اُن سان ملائي ساوڌان حالت ۾ اَچو. اَهڙي نموني چار دفعا ڳڻيو ۽ هرهڪ وقت ايڪ-دو، دو-دو، تين دو، چار دو، ائين چئو ۽ هر دفعي 'دو' حُڪم تي کاٻو پير ملائڻو آهي.

(٢) کاٻي پاسي هل (ٻائين ٻاجو چل) :

حڪم : اِسڪوائڊ، ايڪ/دو/تين/چار قدم ٻائين ٻاجو ςςς چل

ڳڻڻ : جيترا قدم کاٻي پاسي سِڙڪائڻا آهن، اُن موجب ڳڻڻ گهرجن ۽ کاٻي پاسي وڃڻ گهرجي. مثال ٻه قدم وڃڻ تي 'ايڪ-دو'، 'دو-دو'

لازمي : سڄو اِسڪوائڊ ١٢ قدمن تائين کاٻي پاسي هلڻ گهرجي (فقط هڪ وقت چار قدم ڪڻڻ گهرجن. اهڙي نموني وڌ ۾ وڌ ٽي دفعا ڪرڻ گهرجي)

عمل : 'ٻائين ٻاجو چل' اِهو حُڪم ملڻ تي سڀ مشغوليون 'ڏاهيني ٻاجو چل' وانگر ڪرڻ گهرجن.

اهڙي نموني 'آگي چل' ۽ 'پيڇي چل' اِها مشغولي ڪريو.

هر دفعي کاٻي پير کان شروع ڪريو.

- شاگردن کي قواعد سنچالن ۾ عملي نموني ڏيکاري سمجهايو.
- دو قدم آگي چل، دو قدي پيڇي چل، تين فائيل بن، بلاڪ فائيل ۽ ڏاهينا درشڪ بابت ٻارن کي ڄاڻ ڏيو.

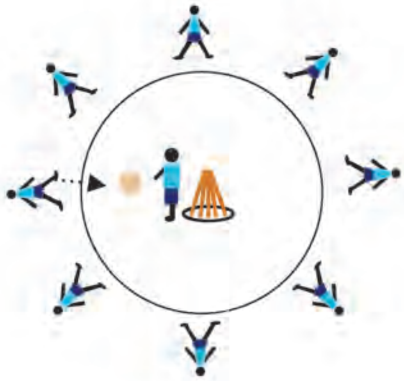
۲.۳ ننڍڙيون رانديون

جدا جدا بنيادي هلچلون، رانديون ۾ هوشياري اِنهن تي مدار رکندڙ ننڍڙيون رانديون ڪيون ويندڙيون آهن. ڪنهن بہ خاص سامان کان سواءِ يا ڪنهن هلڪي سامان جي مدد سان جدا جدا هلچلون اِستعمال ڪري توهان نئين راند ٺاهي سگهو ٿا.

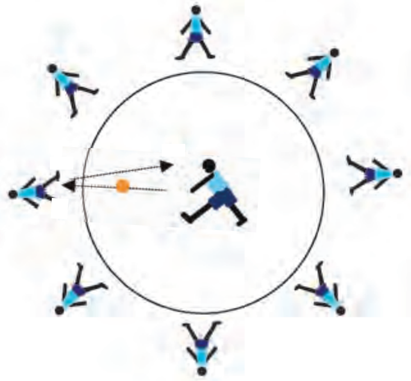
ڇا توهان کي هيٺ ڏنل ننڍڙين رانديون جي ڄاڻ آهي؟ اَچو تہ اِنهن ننڍڙين رانديون بابت ڄاڻ حاصل ڪريون، رانديون ڪريون ۽ مزو وٺون.

نوڙي ڇڪڻ

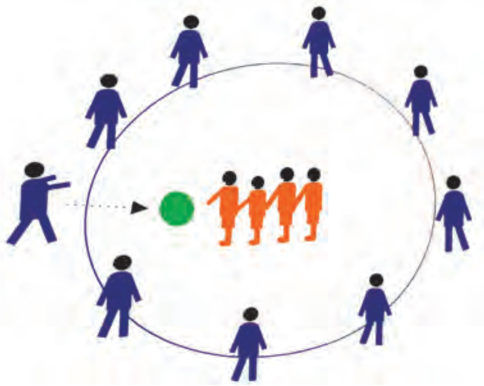
لگهوپٽ راند



بندوق جي حفاظت



بال پڪڙڻ



بال هَٽڻ

اِسٽڪ پولو

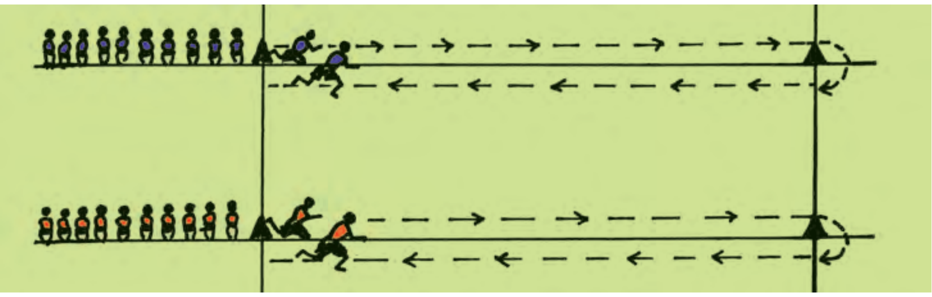
◆ جدا جدا هلچلن تي مدار رکندڙ، موجود سامان واپرائي نيون ننڍڙيون رانديون تيار ڪرڻ ۾ ٻارن کي هِمٿايو. رانديون جا نيم پالڻ جي عادت وجهو. رانديون ۾ سلامتيءَ جو ڌيان سمجهايو. درسي ڪتاب (ٻال ڀارتي) پُٽي دوران ڇپايل ڪتاب ’لگهو کيل‘، وڏيڪ ڄاڻ لاءِ اِستعمال ڪرايو.

٢.۴ شرطون

راند : وٽ بال - ڏي بال

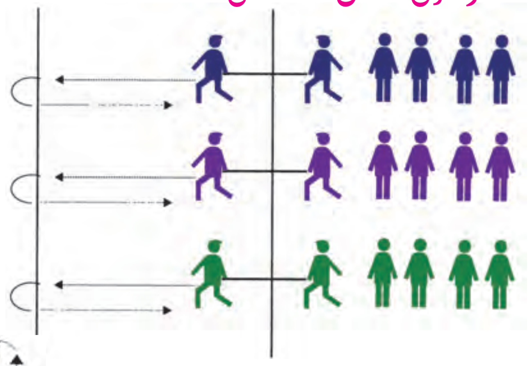
سامان : بال (گروپ تعداد موجب) هرهڪ گروپ لاءِ هڪ مخروط

هلچل : اُڇلائڻ، جَهلڻ، ڊوڙڻ

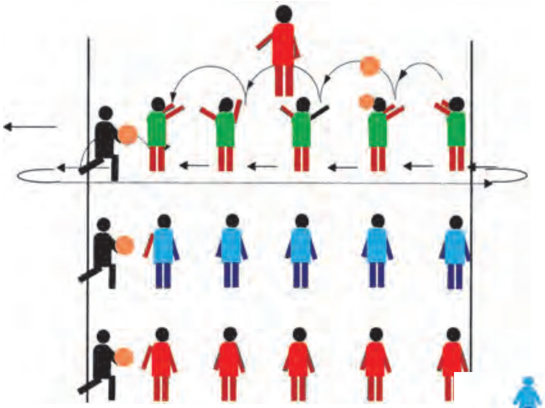


عمل : سڀ گروپ بيهي رهو. هرهڪ گروپ ۾ اَڳيان هڪ رانديگر سيٽي وڄڻ تي هڪ ٻئي کي بال اُڇلائي ڊوڙندا سامهون مخروط تائين پهچي، موڙ تان گُهمي واپس ساڳئي طريقي واپس اَچو. پوءِ بال ٻين رانديگرن کي ڏيئي پاڻ قطار ۾ آخر ۾ وڃي بيهو. اَهڙي نموني هرهڪ گروپ مان هڪ رانديگر بال اُڇلائي، پڪڙي، ڊوڙي ويندا ۽ مخروط تائين وڃي پوءِ گُهمي واپس ايندا. آخر ۾ هرهڪ گروپ جو هڪ شاگرد بال هٿ ۾ کڻي مخروط تائين پهچندو. جنهن گروپ جو شاگرد پهريائين مخروط تائين پهچندو، اُهو گروپ ’ڪٽيل‘ ظاهر ٿيندو. اَهڙي نموني راند کان پوءِ ڪٽيل ٽيم جو تاڙيون وڄائي حوصلو وڌايو.

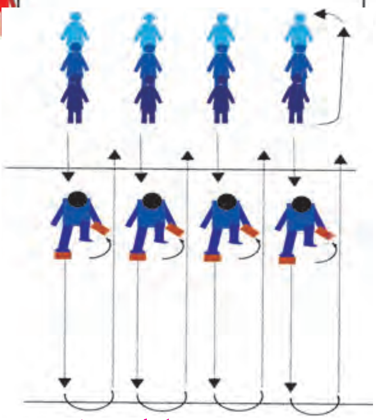
شرطون : (س - سامان)



ويگن شرط



بال پاس ڪرڻ شرط

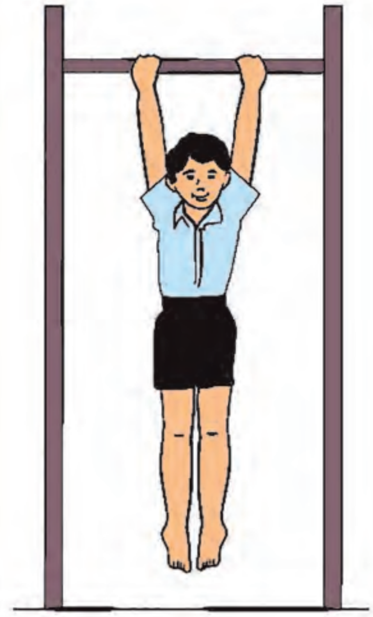


سِرن تي هلڻ شرط

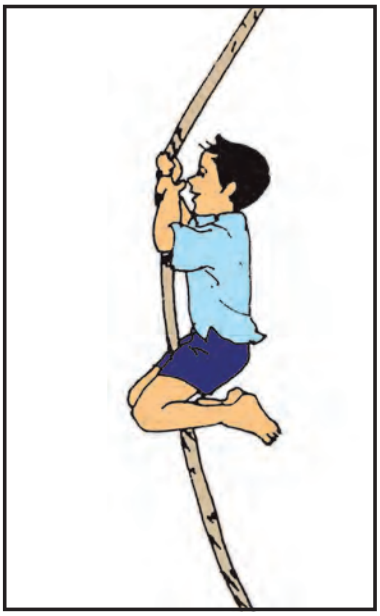
- متئين شرط مثال طور ڏنل آهي. اَهڙي نموني جدا جدا هلچلون چونڊي شرطن جو آيوجن ڪرايو. شرطن جا نيم سمجهايو. رانديون ڪرڻ وقت سلامتي ۽ نيم پالڻ جي اَهميت ٻڌايو.

۳. هُنري مشغوليون

۳.۱ جِمناسٽِڪس

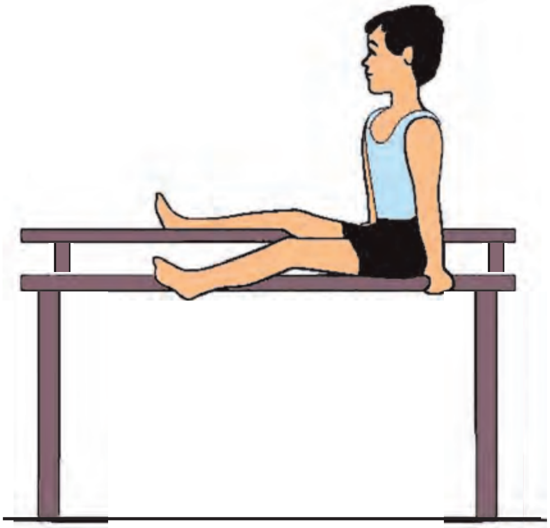


سنگل بار (لٺ) تي لٽڪي جهولا کائڻ

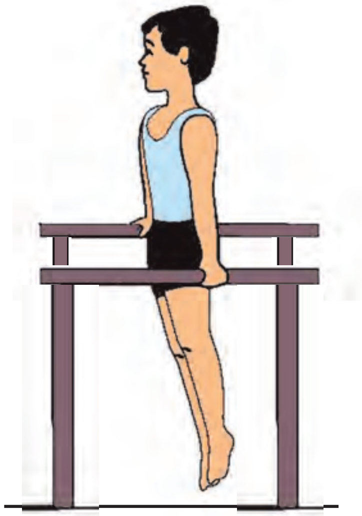


نوڙيءَ تي لٽڪڻ

ساٿيءَ جي پُٺيءَ تي هٿ رکي ٽپو ڏيڻ



مستطيل لٺين تي وهڻ



مستطيل لٺين تي بدن کي مٿي کڻڻ

◆ مٿي ڏنل اُپڪرم ماسترن جي رهنمائيءَ ۾ ڪريو. سلامتيءَ جو بِلڪل ڌيان رکو. سنگل بار يا نوڙي گهڻي اوچائي تي نه رکو. هيٺ گادي يا نرم مٽي وغيره هئڻ گهرجي.

٣.٢ ائٿليٽڪس

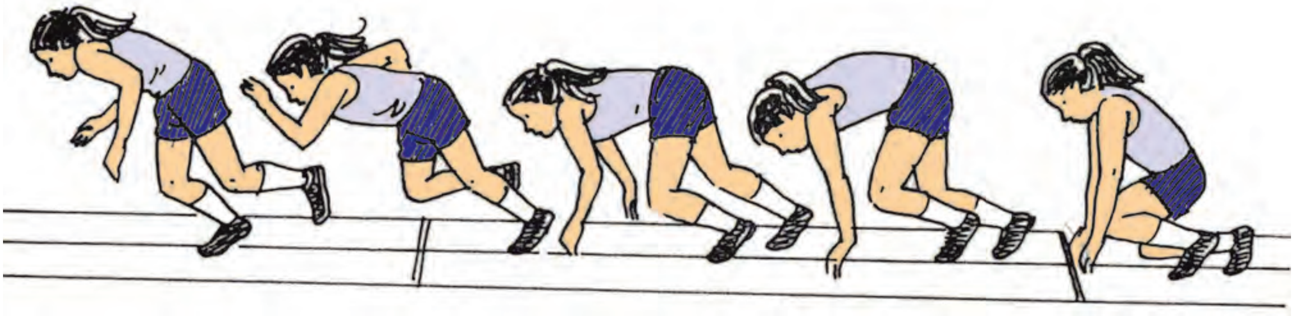
ائٿليٽڪس راند قسم ۾ ڊوڙڻ، اُڇلائڻ، ٽپا هڻڻ اِنهن راندين جي جدا جدا ڇاپيٽيون هونديون آهن. ڊوڙڻ ۾ گهٽ مفاصلو، وچ مفاصلو ۽ وڌيڪ مفاصلو اِهي شرطون ٿينديون آهن. اُن کان سواءِ رِلي شرطون ۽ رنڊڪ شرطون به هونديون آهن.

اُڇلائڻ واري قسم ۾ ڀالو اُڇلائڻ، گولو اُڇلائڻ، ڊسڪ اُڇلائڻ، هٿوڙو اُڇلائڻ شرطون ٿينديون آهن.

ٽپو ڏيڻ قسم ۾ اوچو ٽپو، پري تائين ٽپو، منڊڪائڻ ۽ لڪڙي-ٽپو شرطون ٿينديون آهن.

ڊوڙڻ جي راند شروع ڪرڻ کان اَڳ هيٺ ڏنل چتر اَنوسار ٻيهبو آهي.

ڊوڙڻ جي شروعات : بندوق/سيٽي يا ڪلئير جو آواز ٻڌڻ وقت ئي تيز رفتار سان ڊوڙڻ شروع ڪريو. ڊوڙڻ شروع ڪرڻ وقت پير جي اُڀٽڙ طرف هٿ کُلهي کان زور سان اَڳتي-پٺتي هِلايو. بلڪل سِڌا نه ٿيو. شروعات ۾ ڪجهه قدم ٽڪڙا ۽ ويجهو ويجهو ڪٽو رفتار وڌايو. آخر تائين سرير ٿورو اَڳيان جُهڪيل هُجي.



تڪنيڪ : ڊوڙندڙن لاءِ ڪجهه مکيه ڳالهيون.

(١) سِڌو ڏِسو.

(٢) سرير اَڳيان جهڪيل رکو.

(٣) هٿ کُلهي کان اَڳتي-پٺتي سِڌي ليڪ ۾ هِلايو. آڏو نه هلو.

(٤) ڊوڙندرن کي زمين پُنيان ڏِکڻ جي ڪوشش ڪرڻ گُهرجي.

(٥) ڊوڙندرن کي پرانگ ۾ مفاصلو وڌائڻ جي خيال کان وڌ ۾ وڌ وڏا قدم کڻڻ گهرجن. مُڙيل سِر وڌ ۾ وڌ پنيان هڻڻ گهرجن.

آخر : آخرين نشان ويجهو پهچڻ تائين جمع تيل رفتار ٿوري مفاصلي تي بچائي رکو. آخرين نشان تائين پهچڻ وقت اِهو ڌيان ۾ رکو ته پير اَسان جي ڇاتي ڇهي.

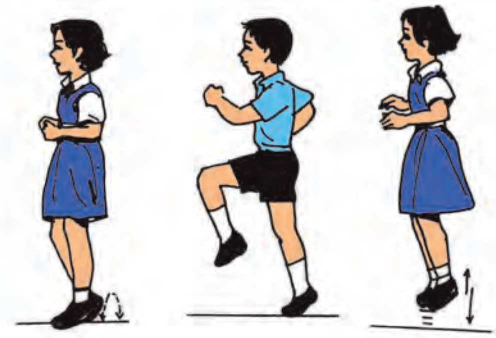
◆ متي ڏنل ٻنهي حالتن ۾ ڊوڙڻ جي مفاصلي ۾ ڪهڙو لاڳاپو آهي، اُهو سمجهايو. شرطن ۾ شرطون شروع ڪرڻ وقت، اِنهن حالتن جي شروعات ڪرڻ سيکاريو. شاگردن کي ائٿليٽڪس راندين جي قسمن جي ڄاڻ ڏيو.

٣.٣ اي-بي-سي ڊِرلون

ڊوڙڻ، اُڇلائڻ، ٽپا ڏيڻ وغيره شرطن ۾ قابليت حاصل ڪرڻ لاءِ اي-بي-سي ڊرلن جو اِستعمال ٿيندو آهي. اي.بي.سي اَکرن جو مطلب اِن ريت آهي A مطلب Agility مطلب ڦُرتي B مطلب Balance مطلب سنتولن C مطلب Co-orditation مطلب ميلاپ. اِهي هنر اَڀياس ڪرڻ لاءِ هيٺ ڏنل مشغولين ڪرڻ سان قابليت وڌندي آهي.

ڊوڙڻ

انڪل بائونس

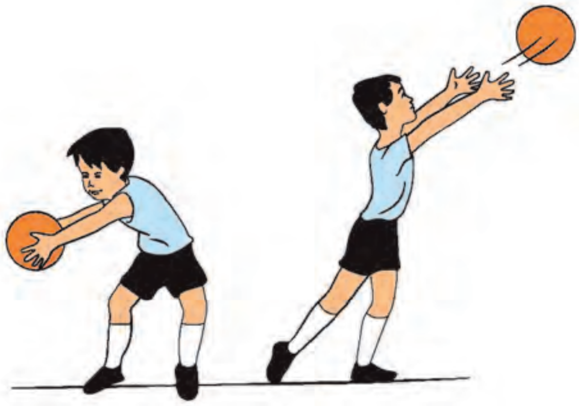


ڊبل ليگ هاپ

فالنگ اِسٽنٽ

اُڇلائڻ

هٿن سان سامهون بال اُڇلائڻ



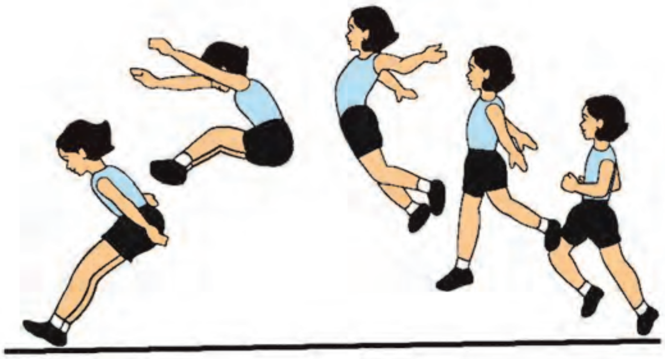
چيلهه وٽ جهڪي بال اُڇلائڻ

هڪ هٿ سان بال سامهون اُڇلائڻ

ٽپا ڏيڻ

ٽڪ جمپ

اِسٽريٽ ليگ شغل



جمپ ائنڊ آرچ

- شاگردن کي اي-بي-سي ڊِرلون شخصي نموني ڪرائي سمجهايو.
- انٽرنيٽ تي اي-بي-سي ڊِرلون جدا جدا ويڊيو ۾ موجود آهن اُنهن مان سولائيءَ سان ٿيندڙ ڊِرلون چونڊي ٻارن کي ڏيکاريو ۽ اُنهن کي اَڀياس ڪرڻ لاءِ همٿايو.

٣.۴ ليزِم

ليزِم مهاراشٽر جي رَوايتي راند آهي. جدا جدا ڏڻن، پروگرامن، جترائن، شادي وغيره ڪاريہ ڪرمن ۾ ليزِم راند ڪئي ويندي آهي.

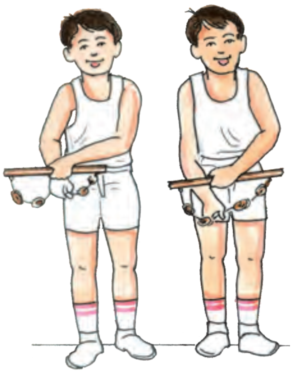
تال تي جدا جدا هلچلون ڪري ليزم راند ڪندي سرير جي سُٺي ڪسرت ٿيندي آهي. ليزِم جي ڪري سرير جا سڀ سنڌ ۽ مُشڪون، اُنهن جي ڪسرت هئڻ ڪرڻ ڪري لچڪيداري، ڦُرتي، ساهہ، طاقت، مُشڪن ۾ مضبوطي ۽ رفتار وغيره ۾ ڪم ڪرڻ جي قابليت وڌندي آهي.

الڳ الڳ بنيادي حالتون

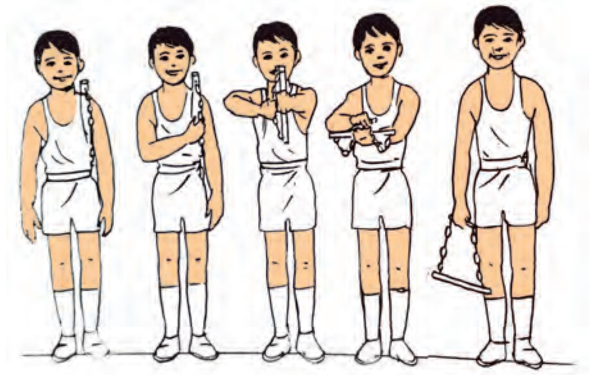
ڪُلهو حالت

هوشيار حالت

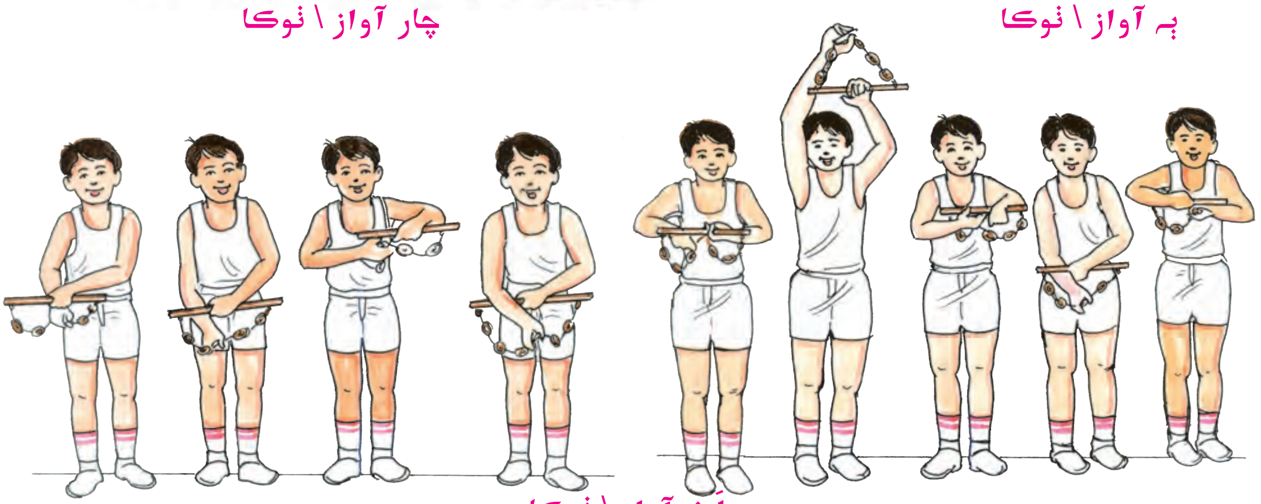
آرام حالت



ٻہ آواز ۽ ٺوڪا



چار آواز ۽ ٺوڪا

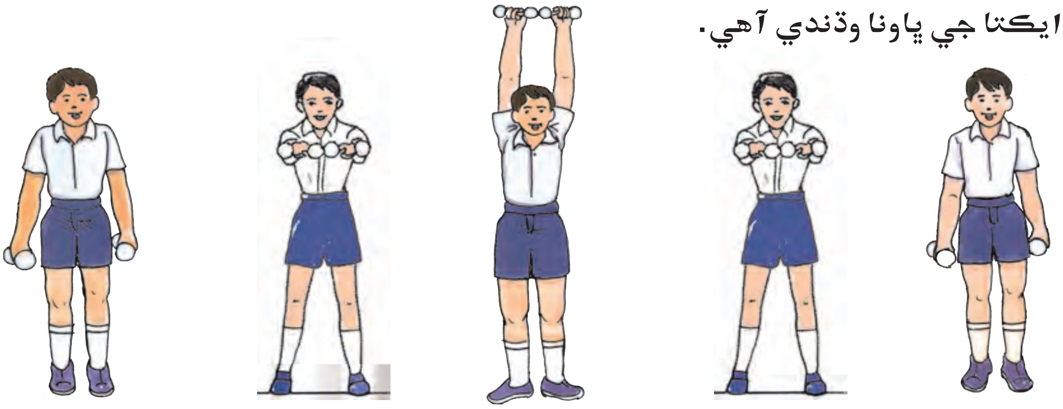


آٺ آواز ۽ ٺوڪا

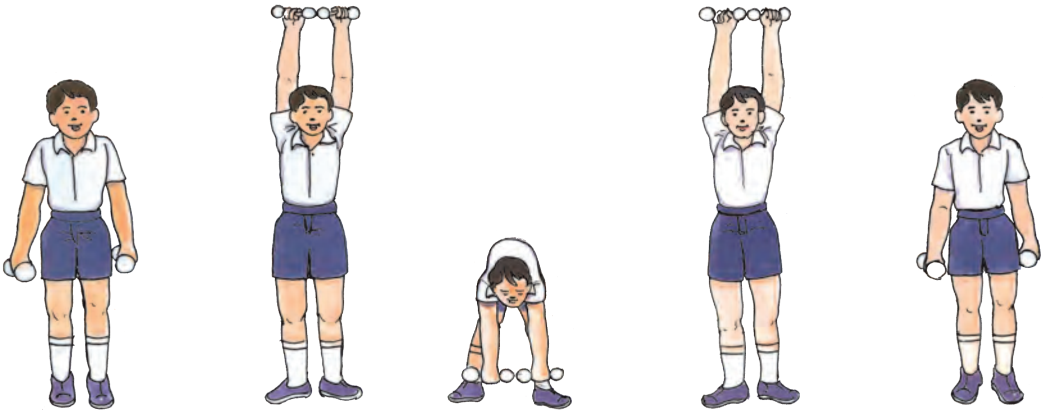
- ليزِم يا بنيادي حالت سيکاري ٻہ ٺوڪا، چار ٺوڪا، آٺ ٺوڪا تال ميہ طريقي وڃائڻ سيکاريو.
- اِسڪول جي پروگرامن ۾ ليزِم پٿڪ دِوار پيش ڪرايو.

٣.٥ ڊمبيلس

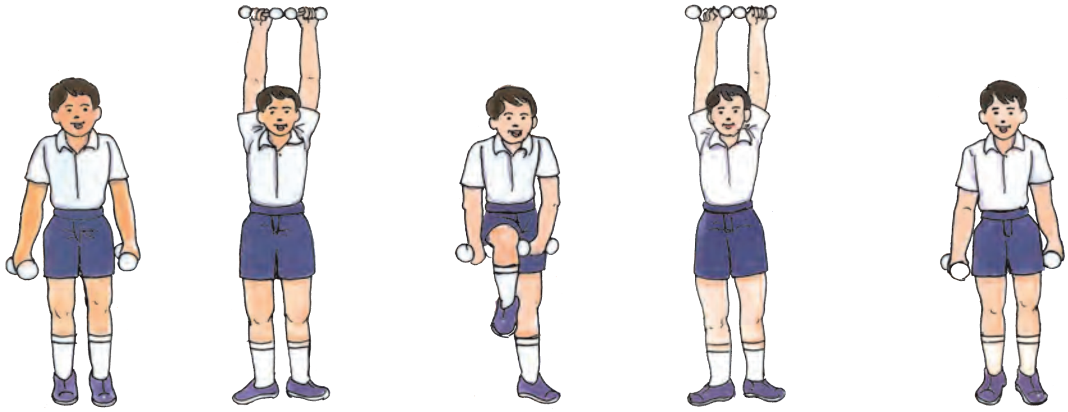
ڊمبيلس اِهو تمام سولي تالميہ ڪسرت جو قسم آهي. اِن ڪري رفتار ۽ ميلاپ سان گڏوگڏ ٽيم اِسپرٽ، اِنتظام ۽ ايڪتا جي پاونا وڌندي آهي.



ڊمبيلس قسم هڪ



ڊمبيلس قسم ٻہ



ڊمبيلس قسم ٽي

منهنجي مشغولي

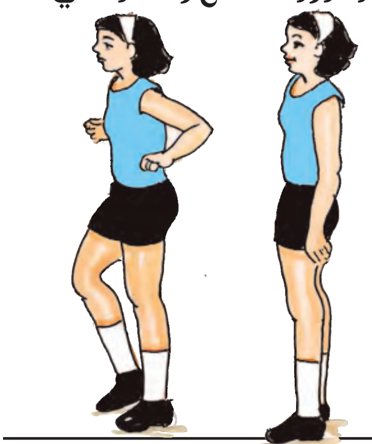
مٿي ڏنل ڊَمبيلس جي قسمن جو اَڀياس ڪريو.

- ڊمبيلس جا جدا جدا قسم سيکاريو. شاگردن جي ڪلپنا اَنوسار نوان قسم سِکڻ لاءِ همٿايو.
- پاٺيہ پستڪ منڊل (ٻال ڀارتي) پڙي طرفان ڇپايل صحت ۽ ساريريڪ شڪشڻ وشيہ تي لکيل هئنڊ بوڪ جي مدد وٺو.

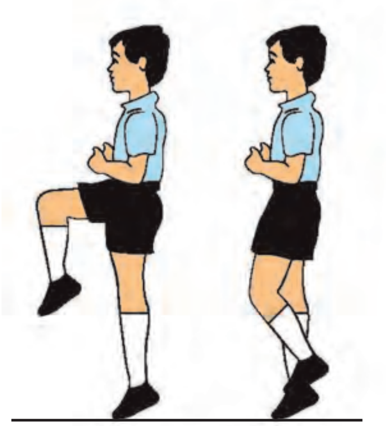
۳.٦ اَئروبڪس

سنگيت جي تال تي ٿيندڙ جدا جدا لئه ميه هلچلن ۾ ڪسرت جي قسمن کي ’اَئروبڪس‘ چئبو آهي. اِن ڪسرت جي قسم ڪرڻ سان دل جي رفتار وڌندي آهي. اِن ڪري ساهه کڻڻ جي قابليت ۾ واڌارو ايندو آهي. ساڳئي وقت سرير ۾ رت جو دورو صحيح رهندو آهي.

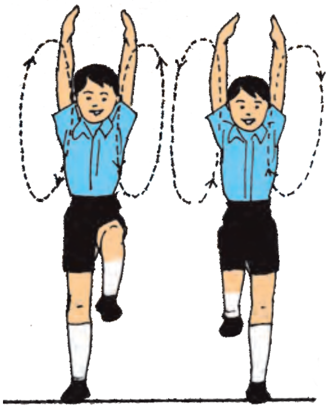
جاگ



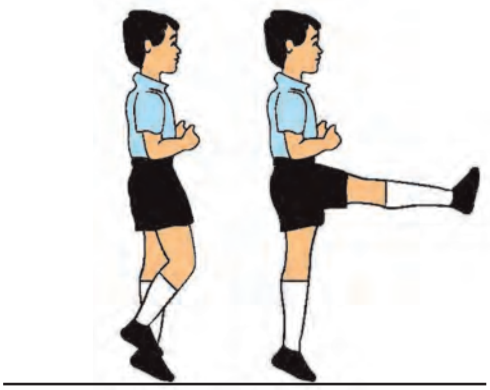
مارچنگ آن دي اِسپاٽ



ني لِفٽ

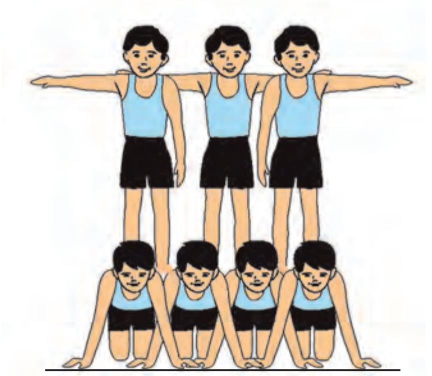


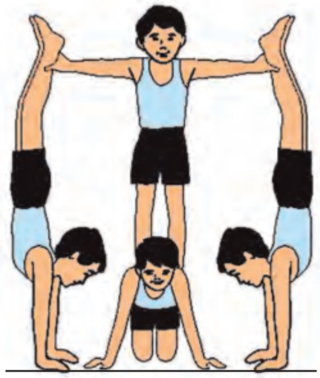
مارچنگ وِٿ آرم سرڪل



ڪِڪ فارورڊ

۳.۷ اِنساني مُنارا



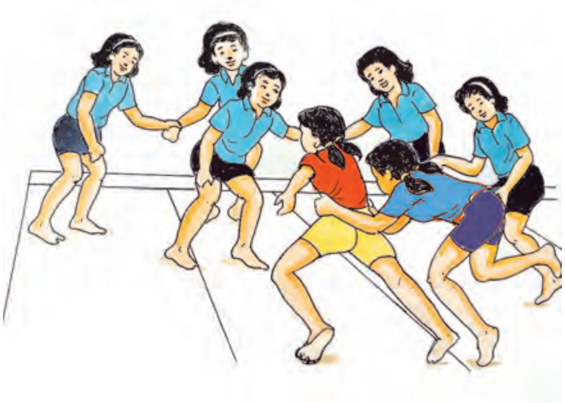


- سنگيت جي تال تي اَئروبڪس جا جدا جدا قسم ڪرايو. اِنساني منارن جو اَڀياس پنهنجي حاضريءَ ۾ ڪرايو.
- پاٺيه پستڪ منڊل (بال ڀارتي) پٽي ڊِواران ڇاپيل صحت ۽ سارريڪ شڪشڻ وشيه تي درجي ۱ کان ۵ تائين هئنڊ بوڪ، اُنهن جو اِستعمال ڪريو.

۴. جدا جدا رانديون

۴.۱ پورڪ رانديون

ڪنهن راند جي مکيه هنرن کي ڪيڏندي سکڻ لاءِ هڪ ئي هنر تي مدار رکندڙ پورڪ رانديون تيار ڪيون وينديون آهن. اِنهن پورڪ رانديون مان هنرن جو چڱيءَ طرح اَڀياس ٿئي ٿو ۽ هڪ ئي هنر سان رانديون جو مزو ۽ آزمودو وٺي سگهجي ٿو.



ڪبڊي

۱) سامهون هٿ هٽي رانديگر آئوٽ ڪرڻ.

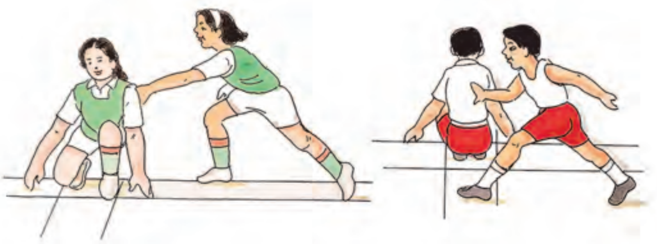
۲) پنيان پير هٽي رانديگر آئوٽ ڪرڻ.

۳) هٿ جي ڪرائيءِ پڪڙڻ.

۴) پيرن سان گوڏا پڪڙڻ.

۵) ڪمر پڪڙڻ.

کو - کو



۱) وينل کي کو ڏيڻ.

۲) نانگڻ موڙ وٺي ڊوڙڻ.

۳) جوڙيدار جو پيڇو ڪرڻ.

۴) ساٿي رانديگر جي طرف ڊُڪ ڏيڻ.

۵) ساٿي رانديگر کي گوهي ڏيڻ.

هئنڊ بال

۱) ٽپا ونندي ڊوڙڻ جي شرط ڪرڻ.

۲) سامهون رانديگر کي بال اُڇلائي ڊوڙڻ.

۳) پٽ تي مقرر نشان تي هٽڻ.

۴) پنهنجي گروپ ڏانهن بال نه اَچي، اُن لاءِ پاس ڪرڻ.

۵) گول پوسٽ ڏانهن بال ۾ رنڊڪ ڏيئي راند ڪرڻ.

فوٽ بال

١) پيرن سان ڊربلنگ ڪندي بال اُڇلائڻ.

٢) پنهنجي رانديگرن ڏانهن ڪٽي اَڇڻ.

٣) بال کي وڏ ۾ وڏ مفاصلي تائين قتي ڪرڻ (ڪِڪ هڻڻ).

٤) پٽ تي مقرر نشان تائين پيرن سان بال مارڻ.

٥) گول پوسٽ ڏانهن ڪِڪ ڪيل بال روڪڻ.

هاڪي

١) ٻنهي هٿن سان هاڪي اِسٽڪ مضبوطيءَ سان جهلڻ.

٢) پيرن جي چرپر ضرورت موجب ڪرڻ.

٣) جنهن طرف بال موڪلڻو هُجي، اُن طرف کاٻو ڪُلهو رکڻ.

ٽيبل ٽينس

١) راند جي شروعات ’سَروِس‘ ڪريو.

٢) ڪراس سَروِس ڪريو.

٣) سَروِس ڪرڻ وقت سرير ميز کي ڇهڻ نه گهرجي.

٤) بال سَروِس ڪرڻ واري کي نيٽ کي لڳل سَروِس وري ڪرڻ گهرجي.

منهنجي مشغولي

جدا جدا راندين جو اَڀياس ڪريو ۽ اُنهن ۾ قابليت حاصل ڪريو.

◆ مٿيون پورڪ راندين مثال طور ڏنل آهن. اَهڙي نموني ٻيون نيون پورڪ راندين تيار ڪريو. ٻارن کي نيون راندين، اُنهن جا هنر، راند ڪرڻ ۽ اَڀياس ڪرڻ لاءِ همٿايو.

۴.۳ بَدليل رانديون

بدليل رانديون

بدليل مطلب بدل سدل، مکيہ رانديون ۾ ڪجھ تبديل آڻي نيون بدليل رانديون تيار ٿينديون آهن. مکيہ رانديون جا ميدان، سامان، نيم، رانديگرن جو تعداد ۽ هنرن ۾ بدل سدل بعد تيار ٿيندڙ رانديون کي بدليل رانديون چئبو آهي. وڏين رانديون مان هُنر چونڊي ننڍا ننڍا حصا ڪري رانديون کرڻ ۾ مزو ايندو آهي مطلب مکيہ رانديون ۾ اَهِڙي ڪجھ بدل سدل ڪئي وڃي ٿي. اِن ڪري ميدان، سامان، رانديگر نہ بہ هجن تڏهن بہ رانديون جو آزمودو ۽ مزو وٺي سگھجي ٿو. اِن مان اُن مکيہ راند جا بنيادي هنر سکڻ ۽ اُن ۾ ماهر ٿيڻ وندرائيندڙ طريقي سان ممڪن ٿيندو آهي.

مثال: ميدان جي ماپ، راند جا نيم، رانديگرن جو تعداد، سامان، طريقو، راند جو عرصو، اِسڪور لکڻ، رانديگرن جي جڳھ، هنرن جي ڏکيائي، پوشاڪ وغيره.

باسڪيٽ بال راند مان نڪتل بدليل رانديون

باسڪيٽ بدران رنگ، بالٽي، ڪوکو يا اُبتو اِسٽول ڪم آڻي ۽ باسڪيٽ بال بدران الڳ وڏو بال، ڦوڪڻو، ٻچن جي ٿيلهي يا ننڍو بال اِنهن جو اِستعمال ڪري ٽِروئنگ، ڪئچنگ، پاسنگ، ڊِربلنگ، ليئنگ وغيره جڳھ تي يا جڳھ بدلائي راند ۾ نئون روپ آڻي راند ڪري سگھجي ٿي.

والي بال مان نڪتل بدليل رانديون

جدا جدا بال، هٿ بدران پير اِستعمال ڪرڻ، هڪ هٿ واپرائڻ، مٿي تي مارڻ، مٿي تي آڱرين جي مدد سان بال پڪڙڻ ۽ اُڇلائڻ، ميدان ۽ نيٽ ننڍا ڪري سَروِس ڪرڻ، اَنڊر آرم ۽ اوور آرم پلس، سروس اهڙي نموني ڪلپنا طريقي ويچار ڪري جدا جدا رانديون تيار ٿينديون آهن.

ٽينس \ بئڊ منٽن مان نڪتل بدليل رانديون

رئڪيٽ بدران هٿ، ٻُنو، لڪڙي، ڏنڊو، پلائوود اِنهن جو اِستعمال ڪري ۽ شٽل بدران جدا جدا بال، اِسپنج، ڪپهہ، ڪپڙو، وٽن جا سُڪل پن وغيره مان تيار ٿيل بال اِستعمال ڪري ٻن ٻن، ٽن ٽن يا گروپ ۾ جدا جدا رانديون تيار ڪري سگھجن ٿيون.

ٽِرو بال مان نڪتل بدليل رانديون

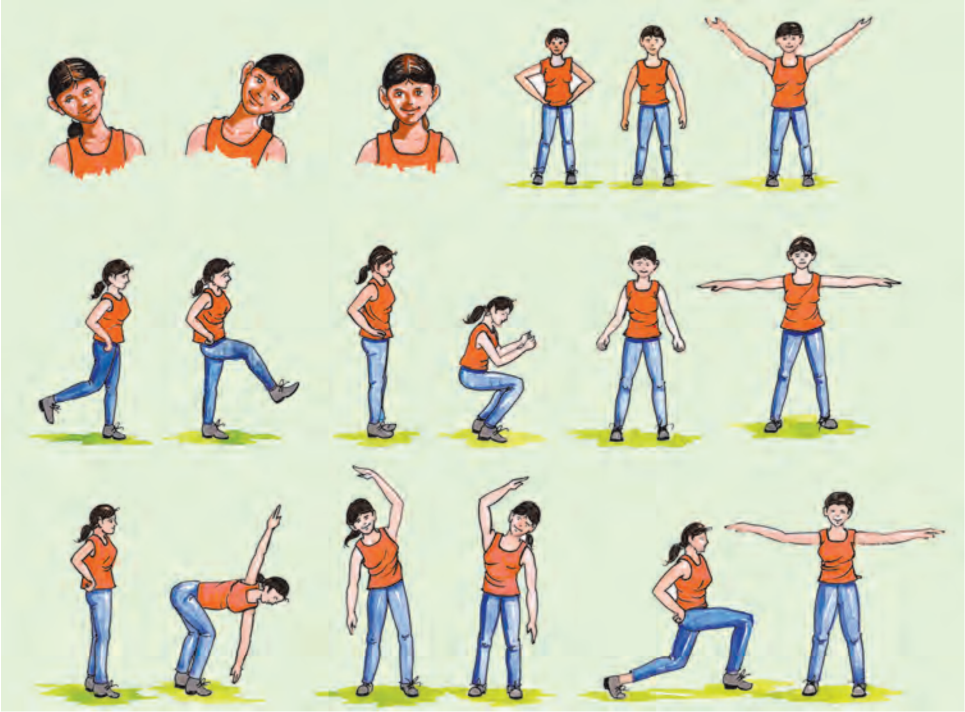
ٿِرو بال نہ هئڻ حالت ۾ ڪهڙو بہ وڏو بال، اِسپنج، ڪپهہ، ڪپڙو، سُڪل پنن مان تيار ٿيل بال ٺاهي جدا جدا قسمن ۾ بال ڦِٽو ڪرڻ ۽ بال جهلڻ جهڙيون رانديون ڪري سگھجن ٿيون.

٥. ڪسرت

٥.١ جوش واريون ڪسرتون

رانديون يا نرتيہ ڪرڻ کان اَڳ سرير کي تيار ڪرڻو پوندو آهي. اُن لاءِ سرير جون مشڪون ۽ سَنڌ اُنهن ۾ خاص هلچل ڪرائڻي پوندي آهي. اِن کي جوش واري ڪسرت چئبو آهي. جوش وارين ڪسرتن سبب رانديون ڪرڻ ۽ نرتيہ ڪرڻ ۾ زخم ٿيڻ جو گهٽ اِمڪان رهندو آهي.

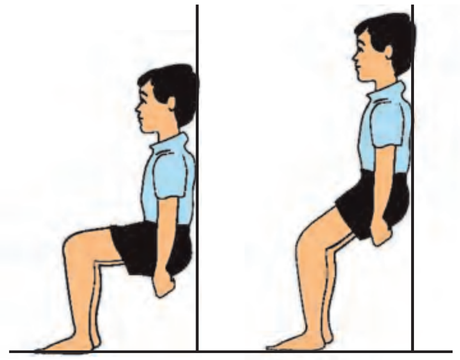
مشڪون، سَنڌ اِنهن کان سواءِ سرير جي عضون ۾ چِڪڻ، جُهڪڻ، مُڙڻ، قِرڻ ۽ جدا جدا قسمن جا ٽپا هڻڻ، اِهي هلچلون جوش وارين ڪسرتن ڪري ايندِيون آهن. جوش واريون ڪسرتون ڪرڻ ۾ ڳچي ۽ کان پيرن تائين يا پيرن کان ڳچيءَ تائين اهڙي سلسلي ۾ هرهڪ مشڪ ۽ سَنڌ جي ڪسرت ٿي ويندي آهي.



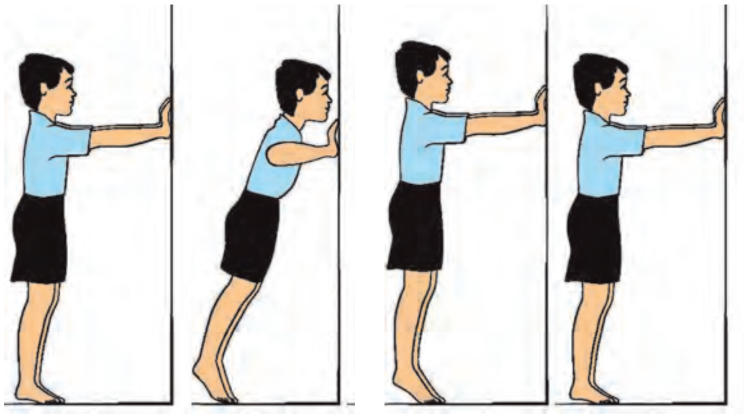
◆ پيرڊ جي شروعات ۾ جوش واريون ڪسرتون ڪرايو. شاگردن ۾ هر روز رانديون ڪرڻ کان اَڳ جدا جدا جوش واريون ڪسرتون ڪرڻ لاءِ عادت وجهو. نون طريقن سان جوش واريون ڪسرتون ٻڌايو.

٥.٢ پوشڪ ڪسرتون

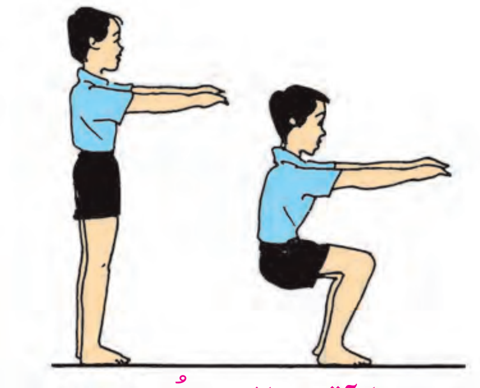
سرير جي بهترين واڌاري ۾ پوشڪ ڪسرتن جي اَهميت آهي. اِن سبب جدا جدا هُنر ۽ سرير جي قابليت ۾ ترقي ايندي آهي.



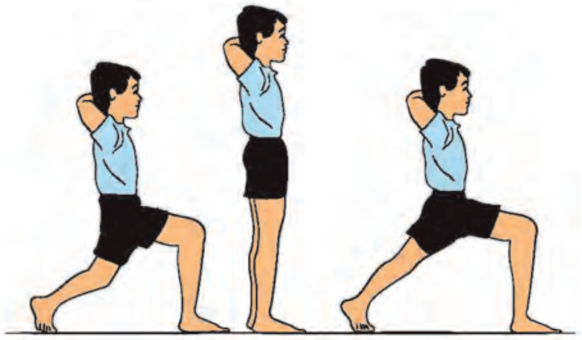
پِٺ جي آڌار هاف اسڪُويٽ



وال پُش اَپس



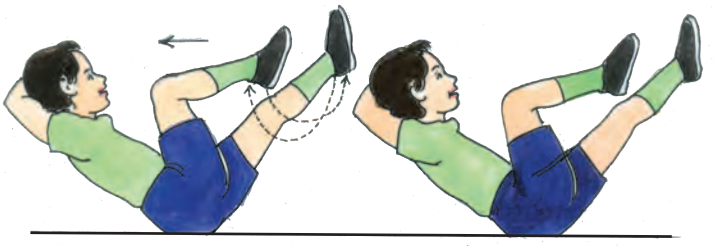
بنا آڌار هاف اِسڪُويٽ



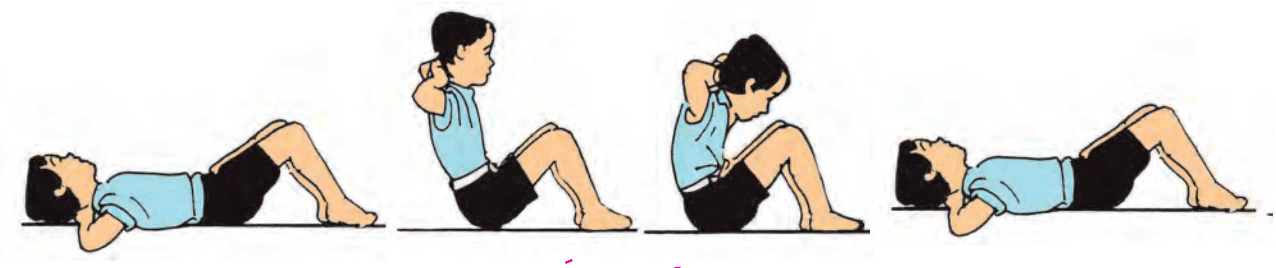
فارورڊ لَنجنگ

آبليگز

وِي سيٽ

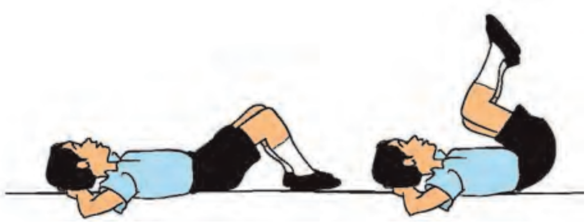


وِي سيٽ سائيڪلنگ



بينڊ ائن سِٽ اَپس

ڪِرنچيس



رِوَرس ڪِرنچيس

شولڊر پُش اَپس

- شاگرد هرروز پوشڪ ڪسرت ڪن ٿا، اِهو ڌيان ڏيو. نيم رکي ڪري هر مهيني پوشڪ ڪسرتن بابت دور ۾ اَپياس ڪرايو. شاگردن ۾ مناسب ساريرڪ وڪاس ٿي رهيو آهي، اِها درج ڪندا هلو.

۵.۳ سوريہ نمسڪار

سوريہ نمسڪار اِها هڪ مُڪمل ڪسرت آهي. اِن ڪسرت لاءِ سِڄ اُڀرڻ وارو وقت سڀ کان بهترين مڃيو ويو آهي. خالي هوادار جڳهه تي خالي پيٽ سوريہ نمسڪار ڪيو ويندو آهي.

سوريہ نمسڪار سبب سرير جي اَهم عضون ۾ رت جو دورو وڌندو آهي. دل ۽ ڦڦڙن جي ڪم ڪرڻ جي قابليت وڌندي آهي. ٻانهن ۽ چيلهه جون مشڪون مضبوط ٿينديون آهن. پٺيءَ جو ڪرنگهو ۽ چيلهه لچڪيدار ٿيندا آهن. پيٽ جي چربي گهٽجڻ ڪري وزن کي گهٽائڻ ۾ مدد ملندي آهي. من جي ايڪاگرتا وڌندي آهي.

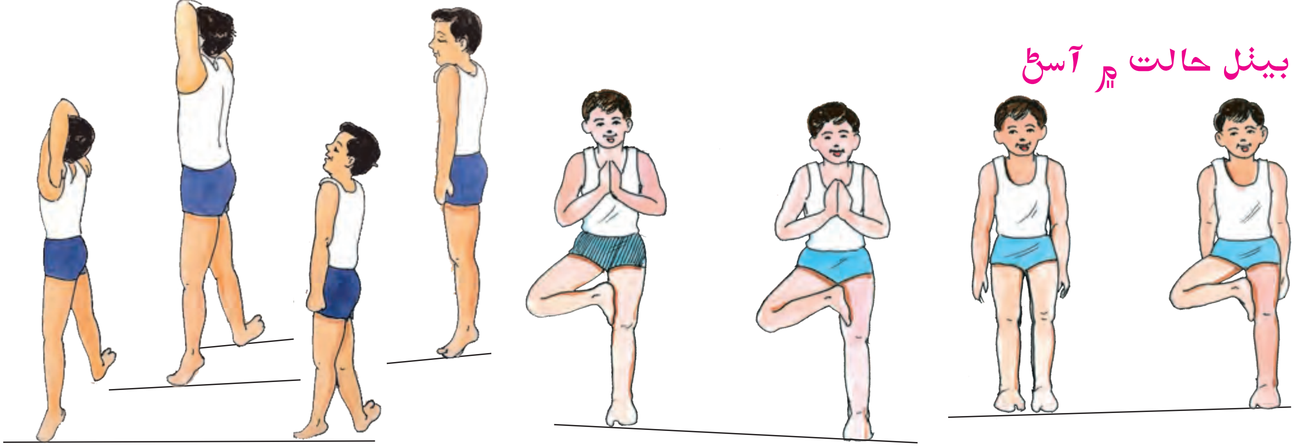
هرروز توهان کي سوريہ نمسڪار ڪرڻ جي عادت آهي نہ؟ هرروز ڪيترا سوريہ نمسڪار ڪندا آهيو؟ ڏيري ڏيري سوريہ نمسڪار وڌائڻ جي ڪوشش ڪندا رهو.

◆ سوريہ نمسڪار ڪرڻ وقت سرير جي حالت مناسب هئڻ گهرجي، اِهو ڌيان ۾ رکو. ٻار هر روز سوريہ نمسڪار ڪن، اِن لاءِ همٿائيندا رهو. ’يوگ ڏينهن‘ تي ساموهڪ سوريہ نمسڪار پروگرام ڪريو.

۵.۴ يوڳ-آسڻ : اَڳواٽ تياري

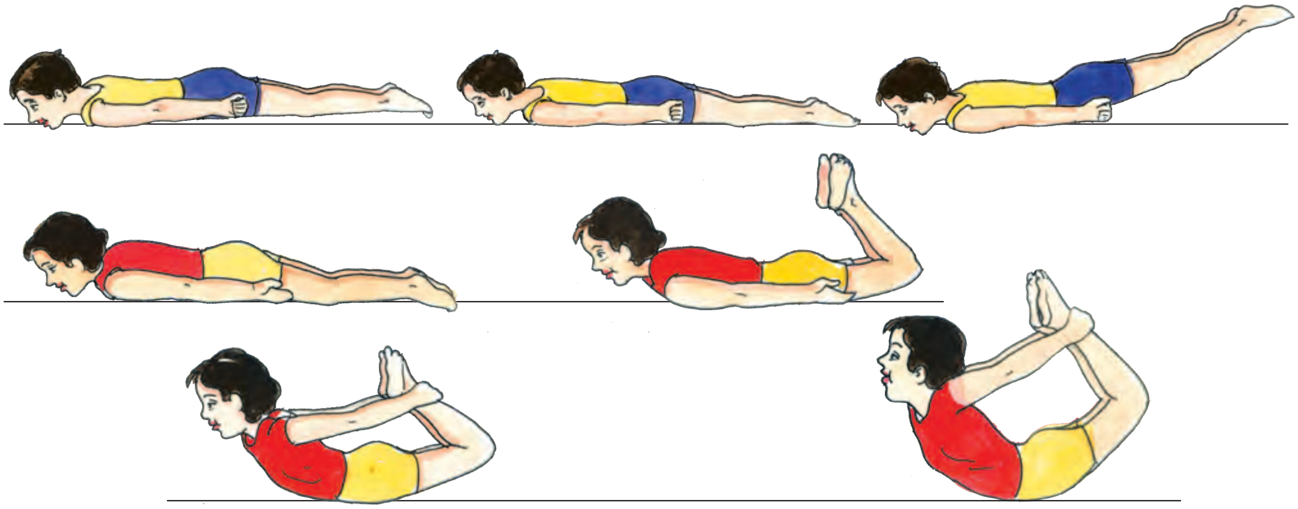
يوڳ اِهو پراچين ڀارتيہ شاستر آهي. يوڳ آسڻ ڪرڻ سان تندرستي وڌندي آهي. سرير جي جدا جدا حالتن کي يوڳ-آسڻ چئبو آهي. آسڻن جي اَڀياس ڪري سرير ۾ لچڪداري، مضبوطي حاصل ٿيندي آهي. يوڳ-آسڻ جي اَڳواٽ تياري مطلب جدا جدا سرير جون حالتون نيم سان ڪرڻ.

بيٺل حالت ۾ آسڻ

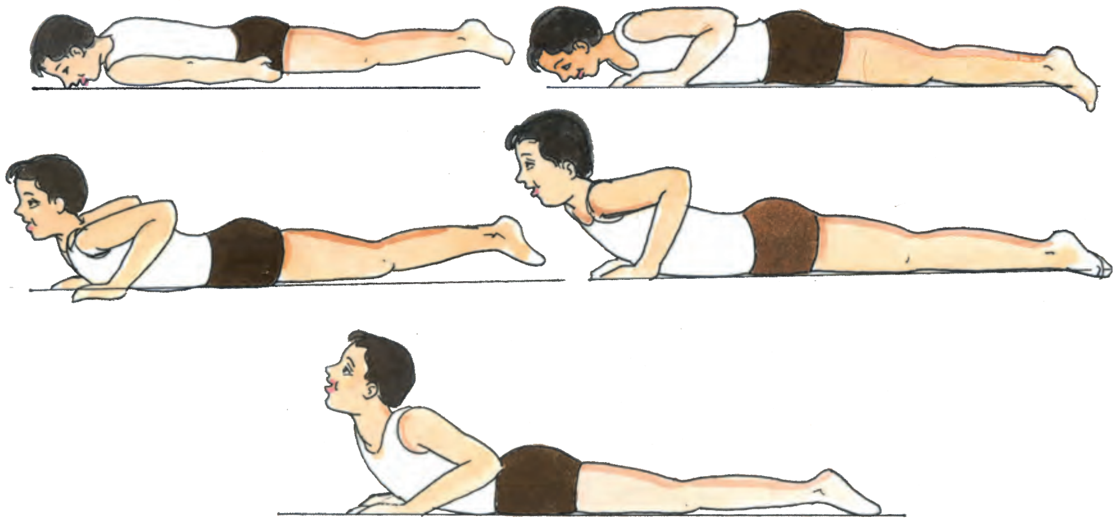


ويٺل حالت ۾ آسڻ

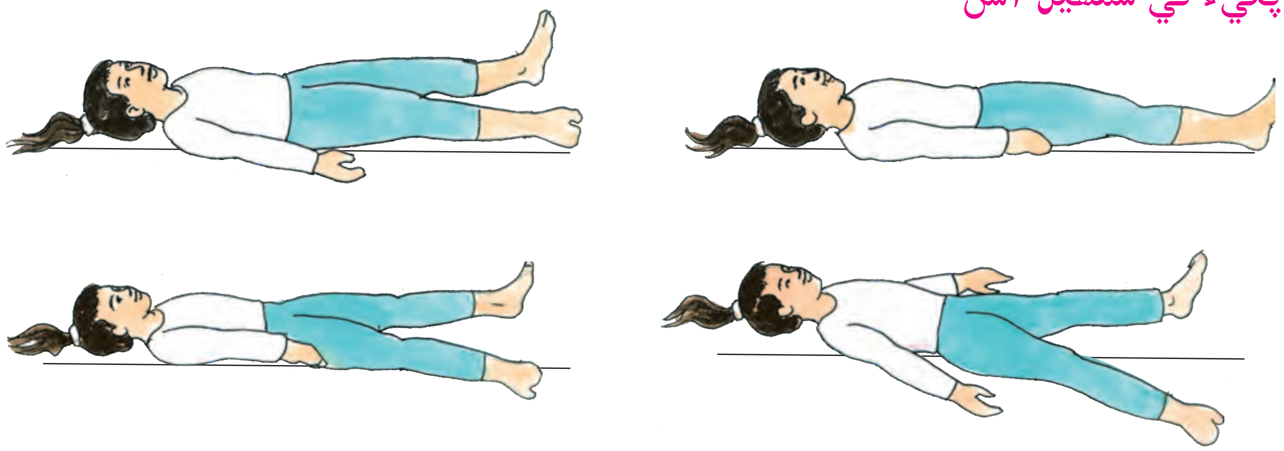
پيٽ تي سُمهيل آسڻ



ميزان جو آسڻ



پُٺيءَ تي سُمهيل آسڻ



پراڻايام اَڳواٽ تياري : ساهه کڻڻ جي کسرت

وات مان ساهه ڪيڍڻ

ڍِلو ساهه کڻڻ

پيٽ ڦوڪي ساهه کڻڻ

ڇاتي ڦوڪي ساهه کڻڻ

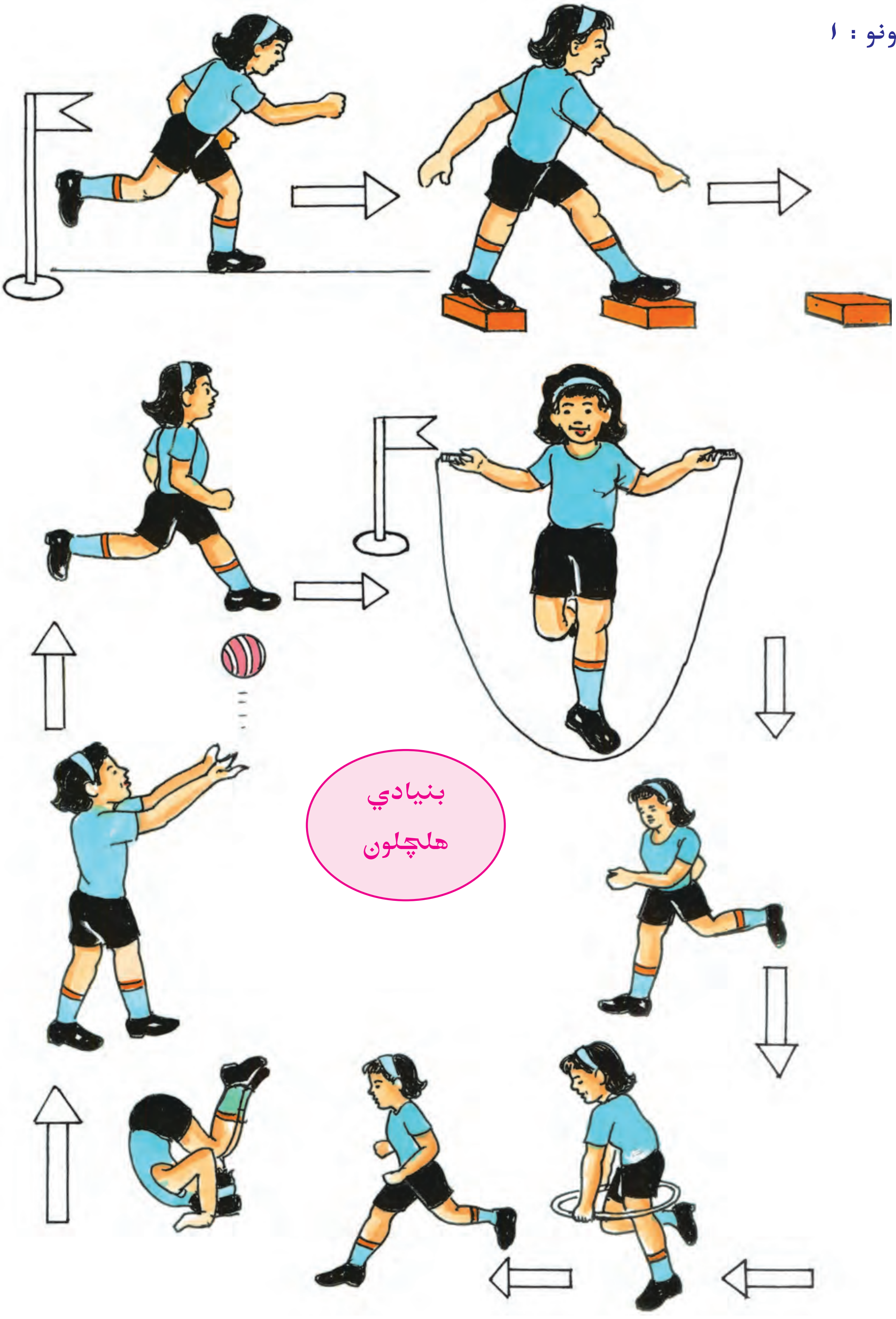
منهنجي مشغولي

توهان کي مليل آسڻن مان ڪهڙو آسڻ ڪرڻ ايندو آهي؟ جدا جدا آسڻ سِکو. صبح يا شام جو نيم سان اُنهن جو اَڀياس ڪريو.

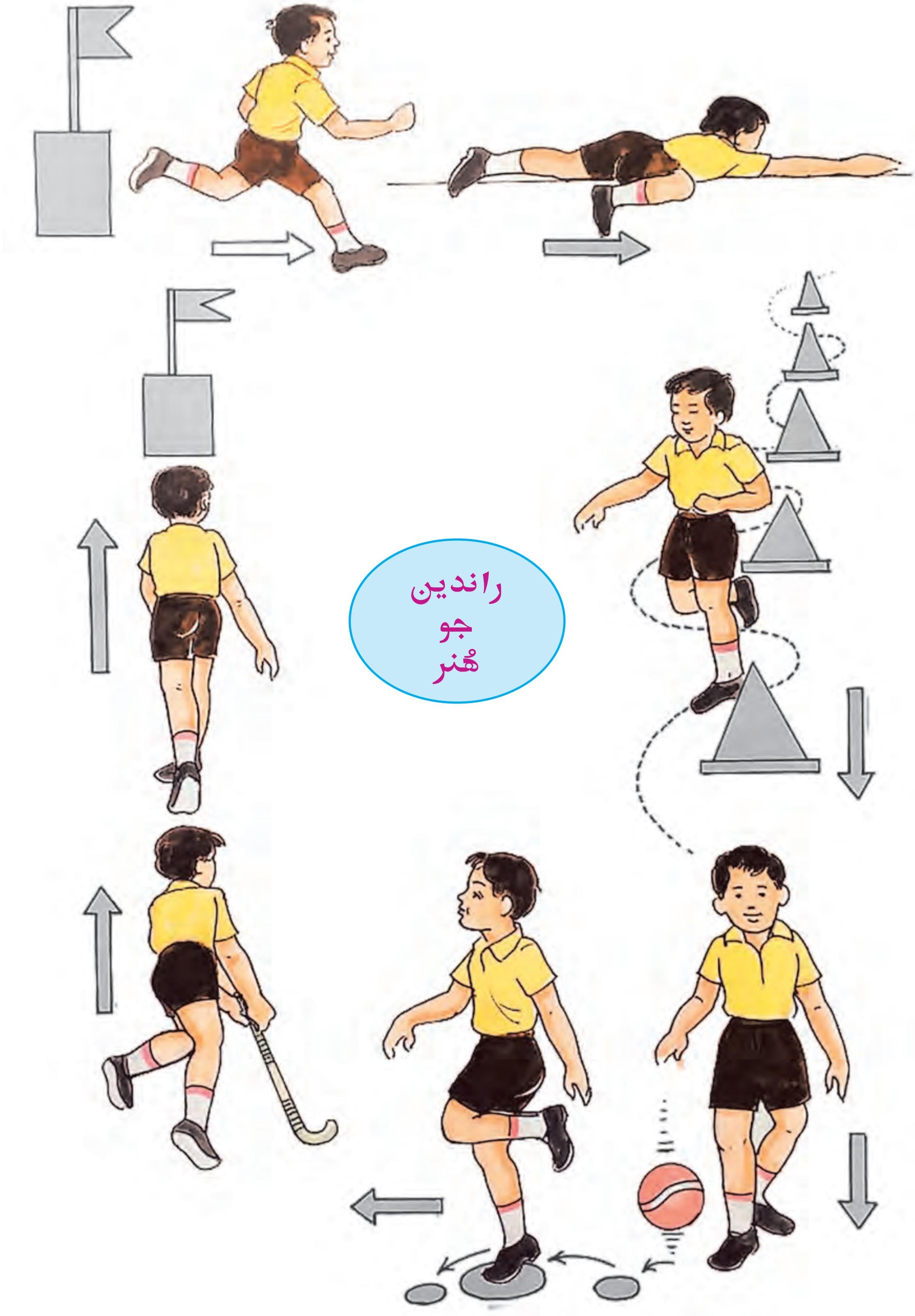
◆ شاگردن کي يوڳن بابت واقفيت ڏيئي ضابطو ۽ نيمن جو پالن ڪرڻ لاءِ همٿايو. شاگرد آسڻ ۽ پراڻايام اِنهن جو هرروز اَڀياس ڪن ٿا، اِن جو ڌيان رکو.

۵.۵ رفتار روک سلسلو

نمونو : ١



نمونو : ٢



- جدا جدا بنيادي هلچلون ۽ جدا جدا راندين جي هنرن جو اِستعمال ڪري رفتار-روڪ سلسلا تيار ٿيندا آهن. شاگردن کي اُنهن جي ڪلپنا موجب نوان نوان رفتار-روڪ سلسلا تيار ڪري ۽ اُنهن کي پورو ڪرڻ لاءِ چئو. اِن ڪري بنيادي هلچلن جي وڪاس ۾ گهڻي مدد ملندي آهي.

٥.٦ سرير- مضبوطي جي وِڪاس لاءِ يوجنائون

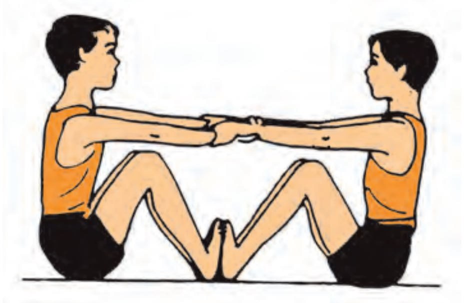
ماڻهوءَ جي تندرستي ۽ سٺي صحت لاءِ سرير جي مضبوطي گهڻي اَهميت رکي ٿي. سرير - مضبوطي جي وڪاس لاءِ هيٺ ڏنل يوجنائون ڪيون وينديون آهن.

دل جي ڌڙڪن : گوڏا مٿي ڪري هڪ هنڌ ئي ڊوڙڻ.

عمل : جڳهه تي سِڌو بيهي گوڏا ڪمر تائين کڻي جڳهه تي ئي ڊوڙڻ. ائين ڪندي هٿ به هِلايو.

پيرن جي طاقت : هڪ ٻئي کي مٿي ڇِڪڻ (پارٽنر پُل اَپس)

عمل :



(١) ٻن ٻن شاگردن جي جوڙي ٺاهي هڪ ٻئي سامهون زمين تي ويهاريو.

(٢) پيرن جون کُڙيون زمين تي رکي ۽ گوڏي پر جُهڪي پيرن جون ترِيون هڪ ٻئي سان ملايو.

(٣) هڪ ٻئي جون ڪَرايون پڪڙي پيرن کي زور ڏيئي سِڌو اُٿي بيهو ۽ يڪدم هٿ ڇڏايو.

هٿن جي طاقت: ٺونٺ کي ڇِڪڻ

عمل :

(١) پيرن ۾ مناسب مفاصلو رکي بيهي رهو.

(٢) هڪ هٿ مٿي کڻي ٺونٺ وٽ ڦيرايو ۽ پِنيان هٿ جو پنجو اونڌو ڪري رکيو.

(٣) هٿ پنيان وڏ ۾ وڏ هيٺئين طرف کڻڻ جي ڪوشش ڪريو. ١٠ کان ٣٠ سيڪنڊ اُن حالت ۾ رهو. پوءِ ٻئي هٿ سان ساڳي مشغولي ڪريو.

لچڪيداري : پير ويڄهو آڻڻ ۽ سِڌا ڪرڻ

عمل :

(١) پير سِڌا رکي ۽ هٿ ڪمر تي رکي ويهو.

(٢) مٿي ڏيکاريل حالت موجب پير گوڏن اَڳيان رکي ترِيون ويجهو آڻيو.

(٣) پير سِڌا ڪريو.

◆ سرير - مضبوطي وڪاس لاءِ جدا جدا يوجنائون ڏيو.

۵.۷ ڪم ڪرڻ-مضبوطي وڪاس يوجنائون

جدا جدا راندين جي هنرن جي وِڪاس لاءِ ڪم ڪرڻ جي هنرن جي اَهميت آهي. ڪم ڪرڻ - مضبوطي وِڪاس لاءِ هيٺ ڏنل يوجنائون ڪيون ويندڀون.

رفتار:

عمل :

(۱) شروعاتي ليڪ تي ڊوڙڻ لاءِ تياري رکو.

(۲) اُتي رفتار سان ڊوڙڻ جي شروعات ڪريو. ۳۰ م، ۵۰ م، ۸۰ م ۽ ۱۰۰ م اَهڙا مفاصلا پار ڪريو. واپس ليڪ تي اَچڻ وقت پنڌ ڪري اَچو.

ميل - ميلاپ :

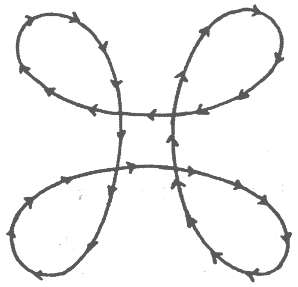
عمل :

(۱) هڪ هنڌ بيهي جمپنگ جئڪس ڪريو. جمپنگ ڪرڻ وقت ٻئي هٿ پاسي ۾ ڪڍو، مٿي، اَڳيان، پنيان ڪڍو. نونت تائين ورائي ڇاتيءَ جي ويجهو آڻيو ۽ وري هيٺ ڪڍو. اهڙي نموني هٿ جون جدا جدا هلچلون ڪريو.

طرف ڏانهن مُڙڻ :

عمل :

اِشارو ملڻ تي يڪدم شڪل ۾ ڏيکاريل موجب تيرن جي طرف ڊوڙ شروع ڪريو ۽ اِشارو ملڻ تي بيهي رهو.



طاقت :

عمل :

(۱) ٻئي پير ليڪ تي رکي ويهو. ٻنهي پيرن وچ ۾ ۴۰ کان ۴۵ ڪنڊ ڪريو.

(۲) بال ٻنهي هٿن ۾ جهلي مٿي پنيان هٿ ڪڍو.

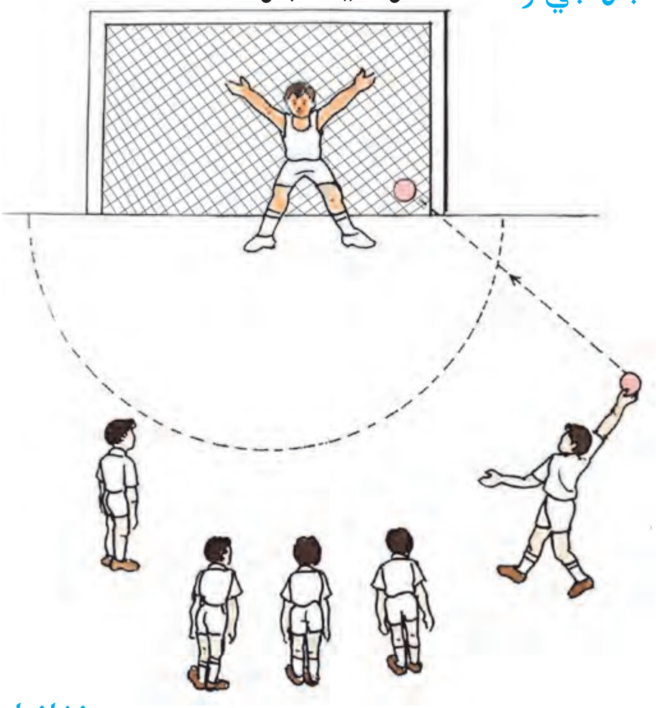
(۳) هٿن جي وڏ ۾ وڏ طاقت اِستعمال ڪري هٿ مٿي کان پنيان آڻي، بال اوچو ڪڍي سامهون واري طرف وڏ ۾ وڏ پري اُڇلايو.

◆ ڪم - ڪرڻ - مضبوطي وڪاس لاءِ جدا جدا اُپڪرم ڪرائي وٺو.

۵.۸ جدا جدا رانديون ۽ قسم

جدا جدا را نديون ۽ قسم

بال جي راند : مثال. نيٽ بال



ڄاري ۽ جي راند:
مثال. ٽيبل ٽينس

بئٽ\رئڪيٽ راند:
مثال. بيس بال

لِڪ چِپ جي راند:
مثال. ڪو ڪو

نِشانبازي راند:
مثال. ڪئرم

دوبدو راند:
مثال. جيوڊو

منهنجي مشغولي

هيٺ ڏنل رانديون ۽ اُنهن جي قسمن بابت ڄاڻ حاصل ڪريو.

۱) بال رانديون ....

۲) ڄاري ۽ واريون رانديون ....

۳) بئٽ\رئڪيٽ رانديون ....

۴) لِڪ چِپ رانديون ....

۵) نشانبازي رانديون ....

۶) دوبدو رانديون ....

◆ شاگردن کي پارٽ جي مشهور راندين جي ڄاڻ ڏڱ ڪرڻ لاءِ همٿايو. جدا جدا راندين بابت ڄاڻ ملڻ بعد، کين اُهي ڪرڻ لاءِ همٿايو.

٥.٨ منهنجي راند ۽ ڪسرت

تندرست سرير لاءِ راندين ۽ ڪسرت اَهميت رکندڙ آهن. سوريہ نمسڪار، ڪسرت، رانديون، شرطون، ڪسرت اِسڪول، نرتيہ، چند، سرير جا ڪم اِنهن مان توهان جيڪي ڪندا آهيو، اُهي نوٽ بوڪ ۾ درج ڪريو. زندگيءَ ۾ چست رهڻ ئِي اَهميت وارو آهي، اِهو سمجهي وٺو.

جدا جدا يوجنائون

صبح جو وقت	راند/مشغولي/يوجنا/چند/نرتيہ/راند اَيپاس/ڪسرت اَيپاس/اِسڪول

شام جو وقت	راند/مشغولي/يوجنا/چند/نرتيہ/راند اَيپاس/ڪسرت اَيپاس/اِسڪول

◆ شاگرد هرروز ڪسرت ۽ راندين بابت ڪيئن درج ڪن، اُن بابت رَهنُمائِي ڪريو.

١. لازمي مشغوليون
(اَ) گهرج آڌارت مشغوليون

١. سنسڪرتي ۽ ڪاريہ سنسار جي سُڃاڻپ

١.١ آسپاس ڌنڌن جي لِسٽ تيار ڪري اُنهن بابت ٻُڌائڻ

ڪرياني سامان جو دوڪان
(گُهرج جون ريزڪي ڪريانو ۽ ٻيون شيون وڪڻڻ)

ماسڪ وڪرو
(جدا جدا قسمن جا ماسڪ تيار ڪري وڪڻڻ)

پيهڻ جي چَڪي
(جدا جدا اَناج پِيهي ڏيڻ)

ڪپڙا سُبڻ
(جدا جدا قسمن جا ڪپڙا سُبڻ)

فال پيڪو ڪرڻ
(ساڙهين کي فال لڳائي پيڪو ڪرڻ)

زيراڪس جو دوڪان
(ڪاغذ، دستاويز وغيره جي زيراڪس ڪاپي ڪڍڻ)

اِستري دوڪان
(ڪپڙن کي اِستري ڪرڻ)

مانيءَ جا ڊبا تيار ڪرڻ
(شاگردن، بزرگن ۽ گهرجائن لاءِ مانيءَ جا ڊبا تيار ڪرڻ)

منهنجي مشغولي

آس پاس مَهلا-بچت گروپ ڏانهن دورو ڪري، اُتي ٿيندڙ ڌنڌن بابت ڄاڻ حاصل ڪريو.

◆ ڪتاب ۾ ڌنڌن بابت ڏنل ڄاڻ ڪانسواءِ ٻارن کي ٻين ڌنڌن جي ڄاڻ ڏيو.

١.٢ ڪچرا بندوبست جي اَهميت

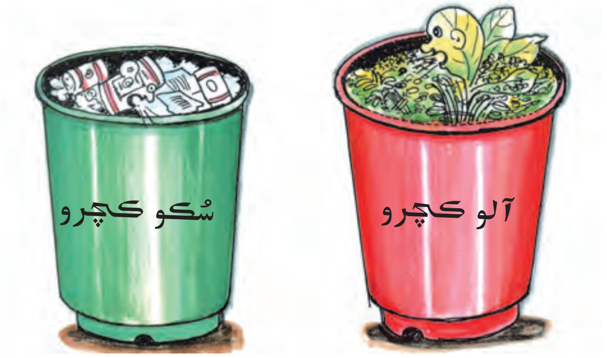
مونو لاگ ناٽڪ

اَڙي ٻارو! ترسو. بوهيمُڻ ڪائي سڀ ڪَلون ڪلاس ۾ اُڇلايون اَٿو نہ؟ توهان جي ڪلاس ۾ ڏاڍو ڪچرو آهي!

ڏسان! اُهو ڪچرو دبي ۾ وجهو.

ڇا چيو؟ ڪير ٿو ڳالهائي؟

اَڙي، مان ڪچرو ڳالهائي رهيو آهيان....



ٻارو! توهان کي لڳندو هوندو، هرهنڌ ڪچرو ڏسڻ اَچي ٿو؟ توهان ننڍا ٻار ڇا ڪندا؟ پر، ڌيان ڏيو. توهان فقط توهانجو گهر ۽ توهانجو اِسڪول، اِهو ئي ويچار ڪريو. گهر ۾ روز خوب ڪچرو نڪرندو آهي. اُهو الڳ ڪريو. آلو ڪچرو ۽ سُڪو ڪچرو اَلڳ ڪريو. ڀاڄين جون ڪلون، ٻچيل ڀاڄي، ميون جون ڪلون اِن آلي ڪچري مان سادو ڀاڻ تيار ڪري سگهجي ٿو. ڪاغذ، پلاسٽڪ، ٽَٽل شيون، ٿيلهيون، ڪپڙن جون ڇنڊيون، شيشي جا ٽڪر ٽٽل دٻا، بالٽيون اِهو سُڪو ڪچرو آهي، اِهو ڀنگار واري يا صفائي ڪندڙن کي ڏيو. جهونيون اَخبارون، مخزنون ردي وارن کي ڏيو. ڪچرو الڳ ڪري، اُن کي صحيح ڍنگ ۾ رکڻ، اِن ڪم کي ڇا چئبو؟ اِن کي ’ڪچرا بندوبست‘ چئبو آهي.

ڪچرا بندوبست مان ڪيترائي فائدا آهن. اُن مان بانس نہ ڦهلجندي، بدبوء نہ ايندي. مکيون، مڇر ۽ ٻيا جيت نہ ايندا. بيمارين تي روڪ ٿيندي. پردوشڻ بہ پيدا نہ ٿيندو. سيني جي تندرستي سُٺي رهندي. اِن کان سواءِ اَسان جي باغات ۾ ڀاڻ ملڻ ڪري گُلن ڦلن کي مزو ايندو.

اَڙي واهہ! منهنجو ڳالهائڻ ٻڌندي ٻڌندي سڄو ڪلاس صاف ڪري ڇڏيو! شاباس ٻارو!

ڪلاس جي صفائي

منهنجي مشغولي

توهان ڪلاس ۾ ڪچري سان ڳالهايو ٿا. اِئين سوچي ۵ سِٽون تيار ڪريو.

◆ ڪچرو، ڇڱيءَ طرح رکڻ، ڪچرو بندوبست، اُن کي وري اِستعمال بابت رهنمائي ڪريو.

١.٣ مڪاني ڏڻ، سَمارنبي، اُتسوَ اِنهن موقعن تي واليئنٽيئر جو ڪردار قبول ڪرڻ

سماج ڏاڍو وٽندڙ هوندو آهي. ڳوٺ ۽ شهر ۾ ڪيترن ئي قسمن جا ڏڻ، جلسا، جَترا (ياترائون) سمارنبي وغيره اَڪثر ٿيندا رهندا آهن. اُنهن ۾ ڀاڱ وٺڻ لاءِ مزو ماڻڻ لاءِ ماڻهو گڏ ٿيندا رهندا آهن. اَهڙي وقت نيوجن ڪرڻ ضروري هوندو آهي. اُن لاءِ واليئنٽيئرن جي ضرورت هوندي آهي. ڪنهن بہ قسم جو عيوضو يا سنمان وغيره جي اُميد نہ ڪندي اُتساهہ سان، مزي سان پاڻ مدد ڪرڻ لاءِ، تيار ٿيڻ مطلب واليئنٽيئر بڻجڻ.

ڏڻن اُتسؤن ۾ گڏ ٿيندڙ گڙدي ۽ جو اَندازو لڳائي واليئنٽيئرن کي ڪيترائي ڪم ڪرڻا هوندا آهن. اُن لاءِ ڪجھ مثال هيٺ ڏجن ٿا.

جدا جدا هنڌن تي بيهي گڙدي ۽ تي ضابطو رکڻ ۽ ٻارن کي صحيح جڳھ پهچائڻ

چمپل جوتن جو اسٽئنڊ سنڀالڻ

ترت علاج لاءِ مدد ڪرڻ

نوٽيس بورڊ تيار ڪرڻ

بزرگ ناگرڪن جي مدد ڪرڻ

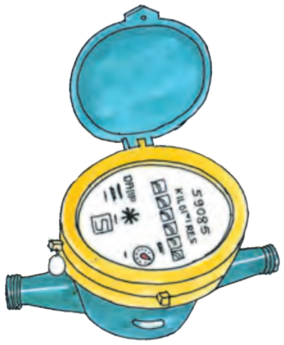
منهنجي مشغولي

ڪنهن ڏڻ ۾ واليئنٽيئر جو ڪم ڪريو ۽ اُن بابت پنهنجي دوست کي سچي ڳالهہ ڏيو.

◆ جدا جدا عمر وارن ٻارن کي واليئنٽيئر جو ڪردار ڪرڻ بابت رهنمائي ڪريو.

٢. پاڻي - علم

٢.١ پاڻي ماپڻ



هڪ ڪٽنب جو سڄي ڏينهن ۾ اِستعمال ٿيندڙ پاڻي ماپيو. پاڻي ماپڻ جا ڪيترائي طريقا آهن.

(الف) پاڻي ماپيندڙ اوزار سان پاڻي ماپڻ :

گهربل سامان : پاڻي ماپيندڙ اوزار (واٽر ميٽر)، بالٽي

عمل جو سلسلو :

(١) واٽر ميٽر جي نل هيٺ بالٽي رکو ۽ پاڻيءَ جي وهڪ شروع ڪري واٽر ميٽر جاچيو.

(٢) نل مان هڪ يونٽ ۾ ڪيترو پاڻي اَچي ٿو، اُهو بالٽيءَ تي ليٽر نشان مٿان درج ڪريو.

(٣) سڄو ڏينهن اِستعمال ٿيل پاڻيءَ جا يونٽ ۽ هڪ يونٽ ۾ نل مان وهندڙ پاڻي اِن مان سڄو ڏينهن ڪيترا ليٽر پاڻي واپرايو آهي، اِهو سمجهه ۾ ايندو.

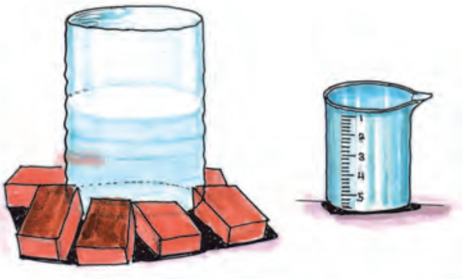
(ب) ٻيا ماپڻ جا طريقا :

(١) ڳوٺ شهر ۾ پاڻيءَ جي وڏين ٽانڪين مٿان پاڻيءَ جي گُنجائش درج ڪيل هوندي آهي، اُها ڏسو.

(٢) گهر ۾ پاڻيءَ جي ٽانڪيءَ مٿان پاڻيءَ جي گُنجائش لکيل هوندي آهي. اُن مان پاڻي ماپي سگهجي ٿو.

٢.٢ برسات ماپڻ

سيني ساهوارن لاءِ برسات هڪ قدرتي اَنمول سوغات آهي. ايندڙ وقت ۾ پاڻي اُپيوڳ لاءِ برسات ڪيتري اَنداز ۾ پوندي، اِهو سمجهڻ ضروري آهي. موسم ڄاڻ وياڳ (ميٽرالاجيڪيل لئباريٽري) جي هڪ ڪوچ اِسڪول طرفان برسات ماپيندڙ اوزار رکيل هوندو آهي. ٢٤ ڪلاڪ اِن برتن ۾ جمع ٿيل پاڻي ماپڻ سان خبر پوندي آهي تہ ڪيتري برسات پيئي. برسات 'مِلي ميٽر' ايڪي ۾ ماپي ويندي آهي.



- پاڻي-ماپڻ اوزار تيار ڪريو ۽ برسات ماپيو.

گهربل سامان : هڪ خالي بالٽي، ڪارائيءَ جا بليڊ يا ڇُري، سرون يا پٿر، ماپ پٽي وغيره.

عمل جو سلسلو :

(١) پاڻيءَ جي بالٽيءَ جو مٿيون حصو ڪپي ڇڏيو.

(٢) برسات شروع ٿيڻ کان اَڳ خالي جڳهه سِرن يا پٿرن جي آڌار تي بالٽي رکو.

(٣) برسات بند ٿيڻ بعد جمع ٿيل پاڻي ماپ پٽيءَ وسيلي ماپيو.

(٤) ڪيترا مِلي مِيٽر پاڻي پرجو، اِهو اُن وقت ٿيل برسات بابت ڄاڻ ڏيندو.

منهنجي مشغولي

پاڻي ماپيندڙ اوزار جاچيو. اُن جو چٽر ڪڍو.

اَخبار مان مؤسم ڄاڻ، برسات بابت ڄاڻ گڏ ڪريو ۽ پڙهو.

◆ واٽر ميٽر اِستعمال ڪرڻ بابت رهنمائي ڪريو. اِسڪول، ڳوٺ، شهر ۾ پاڻيءَ جي ٽانڪي ڏيکاري پاڻيءَ جي گُنجائش ٻڌايو. برسات ماپڻ واري تجربي ۾ رهنمائي ڪريو.

٢.٣ پاڻي پهچائڻ جا طريقا

اَسان جي گهر پاڻي ڪيئن پهچي ٿو، اُهو ڏسون.....

برسات جو پاڻي بند، ندي، کوهه اِنهن ۾ سانڍيو وڃي ٿو. اُهو اَسان سڄو سال اِستعمال ڪندا آهيون. پر پاڻي اُنهن هنڌن تان ٻُوڻن، گهرن، ڪيتن تائين آڻڻو پوندو آهي. اُن لاءِ ڪيترائي طريقا اَپنايا ويندا آهن.

(١) مٽي تي پاڻي کڻي اچڻ : اِن طريقي ۾ مٽي تي هاندو، گاگر وغيره کڻي پاڻي آندو ويندو آهي.

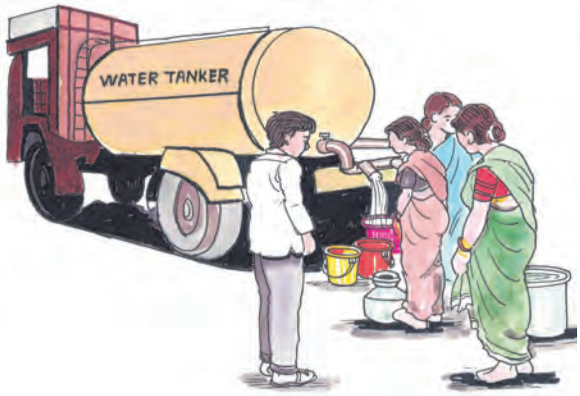
(٢) پکال ۾ پاڻي آڻڻ : ڍڳي جي پٺيءَ جي ٻنهي پاسي چمڙي جي ٺهيل ٿيلهين کي 'پکال' چئبو آهي. ڳوٺن ۾ پاڻي اهڙي نموني گهرن ۾ آندو ويندو آهي.

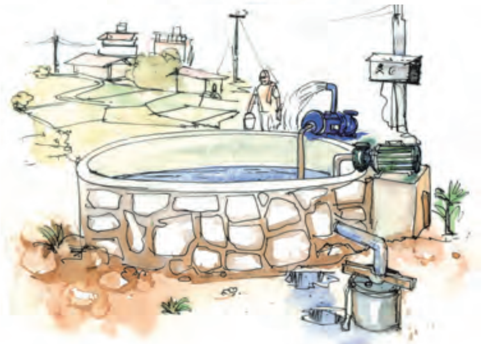
(٣) ڪاوڙيءَ رستي پاڻي آڻڻ : بامبو لڪڙي جي ٻنهي ڇيڙن وٽ ساڳي وزن وارا برتن ٽوڙيءَ وسيلي اَٽڪيل هوندا آهن.

(٤) پائيپ ذريعي پاڻي آڻڻ : پاڻي وسيلن کان ننڍن-وڏن پائيپن رستي پاڻي گهرن ۾ پهچايو ويندو آهي. اِهو طريقو هرهنڌ ڪم آندو ويندو آهي.

(٥) ٽئنڪرن رستي پاڻي آڻڻ : پمپ ذريعي ٽئنڪرن ۾ پاڻي ڀريو ويندو آهي. اُهو اونهاري يا ڏڪار وارن هنڌن تائين، جتي ضرورت هجي، پهچايو ويندو آهي.

(٦) هئنڊ پمپ : زمين هيٺ هوندڙ پاڻي پائيپ يا موٽر پمپ رستي زمين تي آڻي اِستعمال ڪيو ويندو آهي.





منهنجي مشغولي

'اَسان جي گهر ۾ پاڻي ائين ايندو آهي'. اِن تي ٽوري ۾ لکو ۽ چٽر ڪڍو.
ڪاوڙيءَ جو ماڊل تيار ڪريو.

◆ چٽر ڏيکاري بحث ڪرايو. ڪئسيٽ دواران جداجدا هنڌن تي پاڻي آڻڻ جي طريقن جي واقفيت ڪرايو.

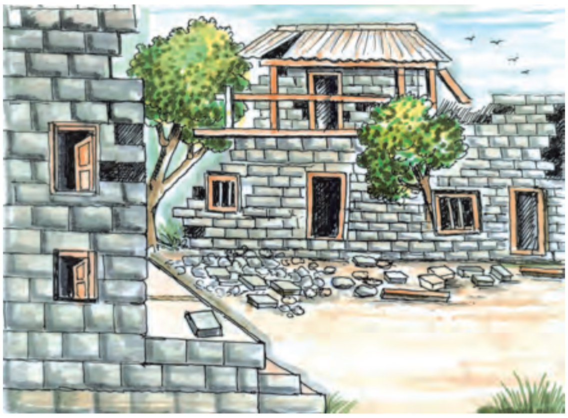
٣. آپدا بندوبست

قدرتي آپدا

قدرت ۾ اڻ موافق حالتن ۾ جيڪي آپدائون ٿينديون آهن، اُنهن کي قدرتي آپدائون چئبو آهي. بجلي، طوفان، ٻوڏ، ڌرتي ڌُڏڻ، باهه، سُنامي، ڦهلجندڙ بيماريون وغيره.

ڪڏهن ڪڏهن اَسان کي اُنهن جي اَڳواٽ خبر پوندي آهي، اِنهن آپدائن ۾ بچاءُ ڪرڻ، نقصان گهٽ ڪرڻ لاءِ ڪجهه يوجنائون ڪرڻ سان نقصان گهٽ ٿيڻ ۾ مدد ملندي آهي.

قدرتي آپدا جي نتيجن کي گهٽائڻ لاءِ جيڪي اُپاءَ ورتا ويندا آهن، اُن کي ’قدرتي آپدا بندوبست‘ چئبو آهي.



- **ڀوڪمپ :**

ڌرتيءَ اندر ڪجهه هلچلن ڪري تمام وڏي اَنداز ۾ گرمي شڪتي پيدا ٿيندي آهي. اُن سبب ڌرتيءَ جي تهه هيٺان تيز رفتار سان تحرڪ ٿيندو آهي. جنهن سبب ڌرتي ڌُڏڻ، ڌرتيءَ ۾ چير پوڻ، زمين جو حصو ڪسڪڻ وغيره ٿيندا آهن. اِن وقت ڌرتيءَ جو ڏڪ ڪيترا ئي سيڪنڊ چرپر ڪندو آهي، اِن کي ڀوڪمپ چئبو آهي.

- **ڀوڪمپ جا ڪارڻ :**

ڌرتي مٿان جن هنڌن تي چير هوندا آهن، اُن حصي هيٺ ٽڪرن جا تهه يا پٿرن جا ٽڪر هڪ ٻئي مٿان گسڪندا ويندا آهن. اَچانڪ اِن چرپر ڪري ڀوڪمپ ٿيندو آهي. ڌرتيءَ اندر پاٿيٽ ۽ گئس ٽتون ۾ ڪيميائي ڪريا ٿيڻ سبب ڀوڪمپ ٿيندو آهي. کاڻن اَندر يا هٿراڌو ڌماڪي سبب به ڀوڪمپ ٿيندو آهي. ڀوڪمپ جا حادثا هلڪا يا ڳورا ٿيندا آهن. ڀوڪمپ جي تيزي ماپڻ لاءِ رِڪٽر پئمانو (رِڪٽر اِسڪيل) هوندو آهي.

- **ڀوڪمپ جا اَثر :** گهر، عمارتون ڊهڻ، وڻن جو ڪرڻ.

- **ڀوڪمپ ٿيڻ بعد گهٽ ۾ گهٽ نقصان ٿيڻ لاءِ اُپاءَ :**

١) ڀوڪمپ وقت يڪدم گهرن مان ٻاهر نڪري کُليل جڳهه تي وڃڻ گهرجي.

٢) مضبوط پلنگ، ميز، بينچ هيٺان ويهڻ گهرجي.

٣) مٿي تي ٿلهو ڪپڙو/بلئنڪيٽ/وِهاڻو وغيره رکي سلامتيءَ سان ٻاهر نڪرڻ گهرجي.

٤) گهرن ۾ گئس/اِسٽوو بند رکجي.

٥) گهرن ۾ بجليءَ جا ساڌن بند رکڻ گهرجن.

٦) ڀوڪمپ جو اَندازو لڳڻ وقت يڪدم کُليل ميدان تي وڃڻ گُهرجي.

٧) بجلي تارون، ٿنڀا، پُل، عمارتون اِنهن کان پري رهڻ گُهرجي.

٨) گاڏيءَ ۾ ويٺل يڪدم گاڏيءَ کي سلامتيءَ واري جڳهه تي بيهاري، پاڻ گاڏيءَ ۾ ئي ويهو.

9) آتم وشواس رکجي. گهٻرائڻ نه گهرجي. هڪ ٻئي جو حوصلو وڌائجي.

● **ٻوڏ :**
تمام گهڻي برسات سبب پاڻيءَ جي سنوت وڌندي آهي. اِهو پاڻي آس پاس ايراضين ۾ ڦهلجندڙ آهي. نديون، نالا، تلاءَ، سمنڊ وغيره اندر پاڻيءَ جي سنوت وڌڻ ڪري آس پاس جون ايراضيون پاڻيءَ سان ڀرجي وينديون آهن، اِن کي ٻوڏ چئبو آهي.

● **ٻوڏ جا ڪارڻ :** تمام گهڻي تيز برسات سبب پاڻيءَ جي سنوت وڌڻ ڪري ٻوڏ ٿيندي آهي. ندين نالن وارن هنڌن مٿان غير قانوني قبضو، وڌندڙ ڪچرو اِن سبب اِنهن جو پيٽ مٿاڇرو ٻٽجي ٻوڏ آڻيندو آهي. ڀوڪمپ ڪري بندن جي پٽين ۾ چيرن سبب ٻوڏ ٿيڻ جي حالت پيدا ٿيندي آهي. سمنڊ اندر ويرن سبب پاڻيءَ جي سنوت وڌڻ ڪري ٻوڏ ايندي آهي. تلاءِ اِنهن جون حدون ٽٽڻ ڪري ٻوڏ جو اِمڪان رهندو آهي. هماليه جبل جي برف رِجڻ سبب ٻوڏ ايندي آهي.

● **ٻوڏ سبب ٿيندڙ نُقصان کي ٽاڙڻ لاءِ اُپاءُ :** ندي جي ڪناري کان پري گهر ناهڻ گهرجن. وڻ ۾ وڏ وڻ پوکڻ گهرجن. ٻيلن جو بچاءُ ۽ اُنهن کي سانڍڻ جا اُپاءُ وٺڻ گهرجن. برسات کان اَڳ نديون، نالا، تلاءُ، بند اِنهن اَندر ڪنو ٿيل ڪچرو صاف ڪرڻ گهرجي. هلندڙ دواخانا تيار هئڻ گهرجن. والينٽيئر گڏ ڪري مدد ڪرڻ گهرجي. نديءَ پرسان رهندڙن کي يڪدم اُتان خالي ڪرائجي. بيماريون نه ڦهلجن، اُن لاءِ قدم کڻڻ گهرجن.

● **ڪورونا وائرس (COVID-19):**
اِهو پکڙجندڙ روڳ SARs-CoV-2 وائرس سبب ٿيندو آهي. COVID-19 مريض ويجهو وڃڻ سان ساهه کڻڻ وقت يا وائرس لڳل مٿاڇري کي ڇهڻ بعد اَکيون، نڪ يا وات کي ڇهڻ سان اِها بيماري آسان کي ٿي سگهي ٿي. اِهو وائرس سولائيءَ سان گهرن ۾ ۽ ميز وارن هنڌن تي ڦهلجندو آهي. ڪورونا کان پاڻ کي بچائڻ لاءِ مناسب ڌيان ڏيڻ گهرجي.

● صابڻ سان هٿ ڌوئڻ گهرجن ۽ هر هر ڌوئڻ گهرجن.
● اکيون، نڪ، وات اِنهن کي نه ڇهڻ گهرجي.
● کنگهه يا ڇڪ وقت ٽشو پيپر / رومال ڪم آڻجي.
● سماجي مفاصلو رکڻ گهرجي.
● سئنيٽائيزر اِستعمال ڪرڻ گهرجي.
● ماسڪ جو استعمال ڪرڻ گهرجي.

منهنجي مشغولي

ڀوڪمپ/ٻوڏ/ڪووڊ ١٩ اِنهن بابت سلوگن تيار ڪريو. طوفان/سُنامي بابت چتر/خبرون اِهي گڏ ڪريو. ٻوڏ پيڙيتن لاءِ توهان ڪهڙي مدد ڪري سگهو ٿا. اِها لِسٽ ناهيو.

◆ ڀوڪمپ/ٻوڏ/ڪووڊ ١٩ اِنهن بابت ٿيڻ کان اَڳ، ڇا ڪرڻ گهرجي، اِها ڄاڻ ڏيو.

(ب) وٹندڙ مشغوليون

١. ردي ڪاغذ مان ٽوپي

گھربل سامان : جھونيون اَخبارون/وڏو رنگين ڪاغذ/وڏو رنگين ڪئلينڊر/سينگار سامان، ڪئنچي، ڪونئر وغيره.

ريت :

(١) پھرياڻين مستطيل آڪار جا جھونا رنگين ڪاغذ يا اَخبارن جا ٽڪر گڏ موڙيو.

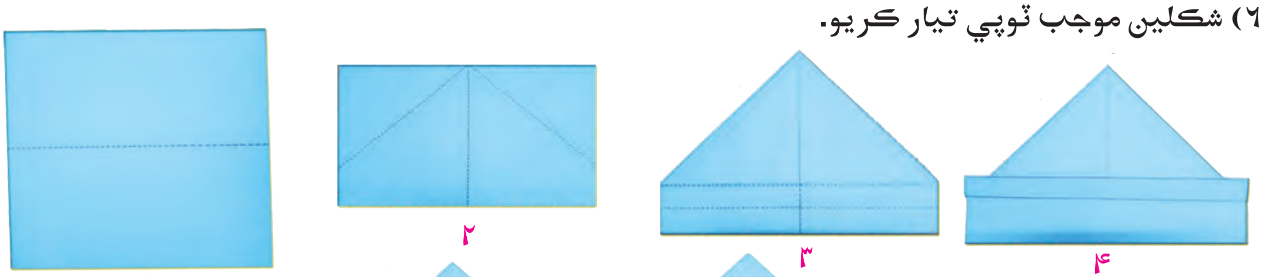
(٢) موڙ جي پاسي کان وچين ليڪ ڪڍي ٻنھي پاسن کان اُنھن کي وچ تائين ٻيڙو ڪريو.

(٣) ٻنھي ڪنڊن ۾ داب ڏيئي اندر وَرايو.

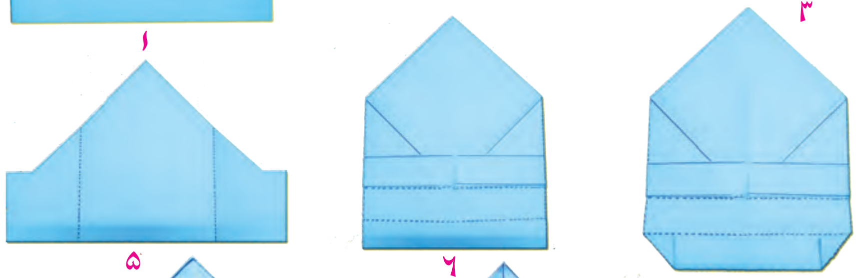
(٤) ڪاغذ هيٺ رکي شڪل موجب ٻئي ڇيڙا اندريان وَرايو.

(٥) هيٺ بچيل پٽي مٿئين پاسي ورائي جوڙيو.

(٦) شڪلين موجب ٽوپي تيار ڪريو.



١ ٢ ٣ ٤



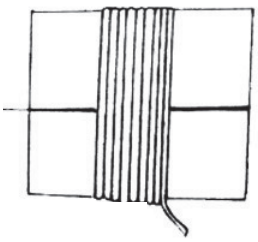
٥ ٦ ٧

منھنجي مشغولي

ردي ڪاغذن جو اِستعمال ڪري جدا جدا ٽوپيون ٺاهي دوستن کي سوکڙي طور ڏيو.
ٽوپين بابت ريت لکي دوستن کي پڙھايو ۽ اُنھن کي ٽوپيون ٺاهڻ لاءِ چئو.

- سجاوٽ ڪيل ٽوپين جو نماءُ رکو.

٢. سوٽلي، ڏوري، مَٽيا ۽ اِنهن مان وِندڇَئن ۽ ڇُڳو



گهربل سامان : سوٽلي، جدا جدا آڪارن جا ڏڳهيرا - گول مٽيا، رنگين ڏوريون، گول ڦٽو يا ٿلهو ڪاغذ، ٿلهو ڌاڳو، ڇهونو ڦٽوٽو، ڪوڪر جي ڇهوني رِنگ يا ٿلهيون چوڙيون، سُئي، ڪئنچي، ڪونئر وغيره.

ريت : ١

(الف) ڇُڳو تيار ڪرڻ:

(١) پهريان ٤ x ٤ س.م ڦٽي جو ٽڪر ڪٽي ٿُلهي ڏوري اُن اندر ڪٽي، اُن مٿان سوٽليءَ جا ١٠ - ١٢ يا جيترا ضروري هجن اوترا وڪڙ ڏيو.

(٢) ڏوري ٻنهي پاسن کان مٿي ڇِڪي وڪڙن ۾ ڪٽي مضبوط ڳنڍ هڻو.

(٣) سوٽليءَ جو مُڇو ڦٽي کان الڳ ڪري شڪل موجب ٻڌو ۽ ڪَپيو.

(٤) ڇهوني ڦٽوٽي جي مدد سان سوٽليءَ جا جزا الڳ ڪبا ته تمام سُهڻو ڇُڳو تيار ٿيندو.

(٥) اَهڙي نموني ننڍا وڏا ڇُڳا تيار ڪريو.

(٦) سوٽليءَ بدران جدا جدا رنگن جي اُن واپرائي ڇُڳا تيار ڪيا ويندا آهن.

ريت : ٢

(ب) ڇُڳا، مٽيا، ڏوري اِنهن مان وِندڇئن تيار ڪرڻ :

(١) رنگ (ڇلا) يا چوڙين کي سوٽليءَ سان ويڙهيو.

(٢) ٿُلهي ڏوريءَ ۾ مٽيا ڪٽي وچ واري حصي ۾ ٽُنبيو.

(٣) تيار ڪيل ڇُڳا، مٽيا ۽ چوڙين مان ننڍا وڏا، هرهڪ ٻن ماڙيءَ وارا تيار ڪريو. شڪل موجب وڏي ماڙي کان ننڍي ماڙي تائين ڇَلا وڌندڙ سلسلي ۾ جوڙيو.

(٤) سوٽليءَ جي مدد سان ڇلن مٿان ٽنگڻ لاءِ هوڪ وجهو.

(٥) آرسيو، ٽڪليون لڳائي وِندڇئن کي وڌيڪ سهڻو بڻايو.

منهنجي مشغولي

جدا جدا ڇُڳا ۽ وِندڇئن تيار ڪريو. ڪنهن ڪلا جا چتر ڏسي ڊزائين موجب سوٽلي يا مٽين جي مدد سان سينگاريو.

◆ ٻهرو وندڙ ٻارن جي رهنمائي ڪريو.

(ب) هنر تي مدار رکندڙ مشغوليون

١. ڪاغذ کي موڙي فانوسو ناهڻ

گهربل سامان : رنگين ڪاغذ A4 (٢١ x ٣٠ س.م) ٢ ٽڪرا، ڦلهو ڌاڳو، سُئي، ڪئنچي، ڪونئر وغيره.

ريت :

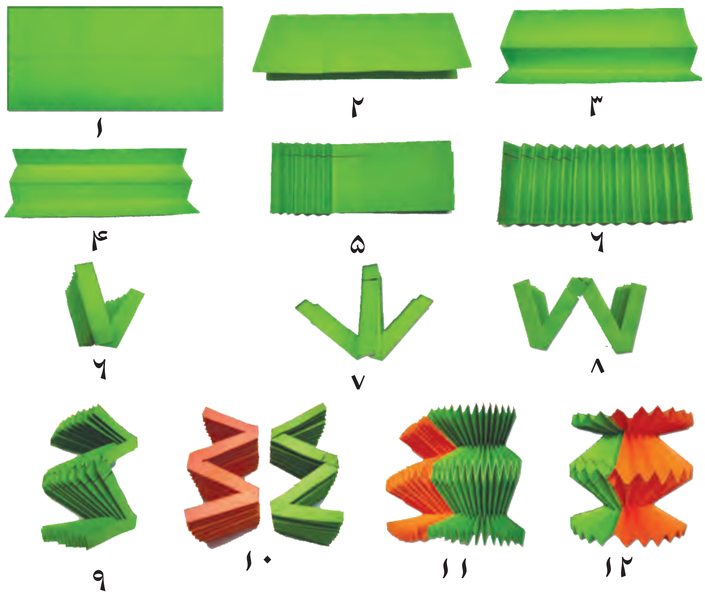
(١) ٢١ x ٣٠ س.م ماپ وارا ٻه رنگين ڪاغذ ڪٽو. ١ کان ۴ موجب ڪاغذن کي موڙي ‘W’ اکر وانگر آڪار تيار ڪريو.

(٢) شڪل ۵ موجب مٿان پاسن کان پَرَن وارن هڪ جيتري مفاصلي تي آخر تائين موڙ رکو. اِن مان ‘I’ آکر آڪار تيار ٿيندو.

(٣) موڙن کي الٽ ڪيو ۽ ‘V’ آڪار تيار ٿيندو. ٻئي پاسي اُلٽ ڪرڻ سان ‘W’ آڪار تيار ٿيندو. شڪل اُنوسار فانوسي جو هڪ پاسو تيار ٿيڻ بد ساڳئي نموني ٻيو پاسو تيار ڪريو.

(۴) تيار ٿيل ٻنهي حصن کي گولاڪار بڻائڻ لاءِ، هڪ ٻئي سان چڱيءَ طرح چپڪايو. ساڳئي مفاصلي تي ڌوريون ٻڌو (شڪل ڏسو).

(۵) ڪاغذ مان تيار ٿيل جهل مل هيٺين پاسي لڳايو. سوني يا چاندي رنگ جا ڪاغذ پنهنجي پسند موجب هٽي سُهڻو بڻايو. تيار ٿيل فانوسو مناسب جڳهه تي لڳايو.



منهنجي مشغولي

جدا جدا رنگن جا فانوسا تيار ڪري ڏسو.

◆ موڙ ڏيڻ وقت رهنمائي ڪريو.

٢. سُڪل گاهه، پن، گُل واپرائي سوڪڙي ڪارڊ

گهربل سامان : رنگين ڪارڊ شيٽ، سُڪل پن، جدا جدا رنگن جا سُڪل گُل، گاهه، ڪک، ڪوئنٽر، اِسڪيچ پين، ڪئنچي وغيره.

ريت :

(١) قدرت ۾ رنگين پن، گل، گاهه، ڪک جا نمونا جمع ڪري اُهي هڪ جهوني ڪم نه ايندڙ ڪتاب جي وچ۾ اَخبار ۾ ويڙهي رکو. اُن کي سُڪڻ لاءِ دٻائي رکو. (Herbarium Sheet يا Blotting Paper وغيره نباتات سُڪائڻ لاءِ ڪم آڻبا آهن.) عام طور تِي ڪان چئن ڏينهن اندر اُنهن جا سُڪل نشان رنگين شڪلين ۾ تيار ٿيندا.

(٢) سوڪڙي ڪارڊ جي آڪار موجب ڪارڊ شيٽ ڪپيو. اُن جي ڪِهري پاسي اِسڪيچ پين وسيلي بارڊر ڪڍو.

(٣) بارڊر جي اَندر ماپجندڙ پن يا گُل گاهه ڪک اِنهن جا نشان لڳائي سهڻي رچنا تيار ڪريو.

(۴) چِپڪائڻ لاءِ پهريائين گاهه ۽ ڪک، اُن مٿان پن ۽ گُل لڳايو. پوءِ تيار ٿيل سوڪڙي ڪارڊ جي سجاوت ڪريو.

منهنجي مشغولي

سُڪل گاهه، پن، گُل ڪاغذ مٿان چِپڪائي پکين جي آکيڙي جو نمونو تيار ڪريو.

◆ پيِل پن مٿان جاري ٿاهي رنگ ڪم ڪرڻ لاءِ رهنمائي ڪريو.

٢. مَرضيءَ موجب مشغوليون
(اَ) پيدائشي ڪيتر

١. ڪيتر : اَناج

١.١ اَڱڻ باغات

باغات ۾ ڪم ايندڙ اوزار ۽ اُنهن جو اُپيوگ

ٽيڪم : زمين کوٽي، اُن کي سِڌو ڪرڻ لاءِ.
ڪوڏر : زمين کوٽڻ، زمين کي سِڌو ڪرڻ لاءِ.
ڦاوڙو : زمين کي سنئون ڪرڻ، مٽي گڏ ڪرڻ، مٽي تغاريءَ ۾ پرڻ لاءِ.
تغاريون : پاڻ يا مٽي پري، هڪ هنڌان ٻئي هنڌ پهچائڻ لاءِ.
ڪُرپا : زمين کوٽڻ، بيڪار ٻوٽا ڪڍڻ لاءِ.
ڍِگر : هڪ هنڌان آندل ٻوٽن کي لڳائڻ لاءِ ننڍا وڏا کڏا ڪرڻ لاءِ.
ڪُهاڙو : پٽر ڪڍڻ لاءِ.
ٻوٽا ڪڍڻ لاءِ ڪُهاڙو : ٻوٽا هڪ هنڌان ٻئي هنڌ پهچائڻ لاءِ اُهي زمين مان ڪڍڻ لاءِ.
سِڪيٽر : وڻن ۾ بيڪار ٿيل ٽاريون ڪپڻ لاءِ.
جاري : ننڍن ٻوٽن ۾ پاڻي ڏيڻ لاءِ.
اِسپري - پمپ : جيتمار دوائون ڇٽڪائڻ لاءِ.

منهنجي مشغولي

هيٺ ڪمن لاءِ ڪهڙا اوزار ڪم آڻيندا، اُهي لکو.

(١) وڻن کي پاڻ پهچائڻ لاءِ ....
(٢) ڪونڊين ۾ ٻوٽن کي پاڻي ڏيڻو آهي ....
(٣) ٻارا تيار ڪرڻ لاءِ ....
(۴) ڀاڄين مٿان جيت مارڻ لاءِ ....
(۵) زمين مٿان اَڻ گهربل ٻوٽا پيدا ٿيا آهن ....

- گهرج اَنوسار ٻارن کي اوزار اِستعمال ڪرڻ جو موقعو ڏيو.
- اوزار واپرائڻ وقت خبرداري وٺڻ بابت ٻڌايو. جتي ضروري هجي، اُتي سمجهايو.

١.٢ سولي کيتي

فصلن جي جدا جدا قسمن جي ڄاڻ

اَسان جي روٽيءَ ۾ دال، چانور، ڦلڪا، ڍوڍو، ڀاڄيون، ڳڙ، کنڊ وغيره پيدا ٿيندڙ هوندا آهن. ساڳئي وقت تيل جي پڻ ضرورت هوندي آهي. اُن لاءِ خاص اَناج، داليون، تيلي ٻج، ڪمند وغيره پوکيندا آهن. اُن کي فصل چوندا آهن. اَچو ته فصلن جا جدا جدا قسم سمجهون.

فصلن لاءِ زمين ۾ ٻج پوکيا ويندا آهن. اُنهن کي ٻج ڇٽڻ / پوکڻ چئبو آهي. سڀني فصلن جا ٻج هڪ ئي وقت پوکيا نه ويندا آهن. اُهي جدا جدا مندن ۽ خاص آبهوا ۾ پوکيا ويندا آهن. اُن وقت تمام گهٽا ٻج ملندا آهن. اِن خاص وقت کي ’منڊائتو‘ چئبو آهي. منڊائتي موجب اُنهن جا ٽي قسم هوندا آهن خريف، ربيع ۽ اونهارو.

فصلن جا مکيه چار قسم هوندا آهن.

(١) اَناج وارا فصل
(٢) دالين وارا فصل
(٣) تيلي ٻجن وارا فصل
(٤) نقدي فصل

(١) **اَناج وارا فصل :** جوئر، ڪڻڪ، ٻاجهري، چانور، ڇٽا، ٽوئر، سويابين اِنهن کي اَناج وارا فصل چئبو آهي.

(٢) **دالين وارا ٻوٽا :** مڱ، اُڙد، رانهه، مٽکي، وَٽاڻا اِهي دالين وارا ٻوٽا آهن.

(٣) **تيلي ٻجن وارا فصل :** ٻوهيمڱ، تِر، اِلسي، سورج مکي، ايرنڊي، اوُر، سويابين اِنهن مان تيل ڪڍيو ويندو آهي. اِنهن کي تيلي ٻجن وارا فصل چئبو آهي.

(٤) **نقدي فصل :** ڪپهه، ڪمند اِنهن فصلن جو وڪرو ڪرڻ وقت پئسا نقد ملندا آهن. اِنکري اِنهن کي نقدي فصل چئبو آهي.

اِنهن کان سواءِ : چارو جا فصل، باغات جا فصل، ڀاڄين جا فصل ۽ ٻيلن جا فصل به ٿيندا آهن.

منهنجي مشغولي

(١) سوالن جا جواب لکو.
(الف) فصلن جا مکيه قسم لکو.
(ب) هينيان فصل ڪهڙي قسم جا آهن؟
(اَ) ڪڻڪ (ب) تِرَ (ٻ) مُڱ (پ) ميٿي (ڀ) ڪمند
(ڀ) فصلن پوکڻ جي خاص وقت کي ڇا چئبو آهي اُهو لکو.
(٢) تيل گهاڻي وٽ وڃي تيل ڪيئن نڪرندو آهي اُهو ڏسي بيان لکو.

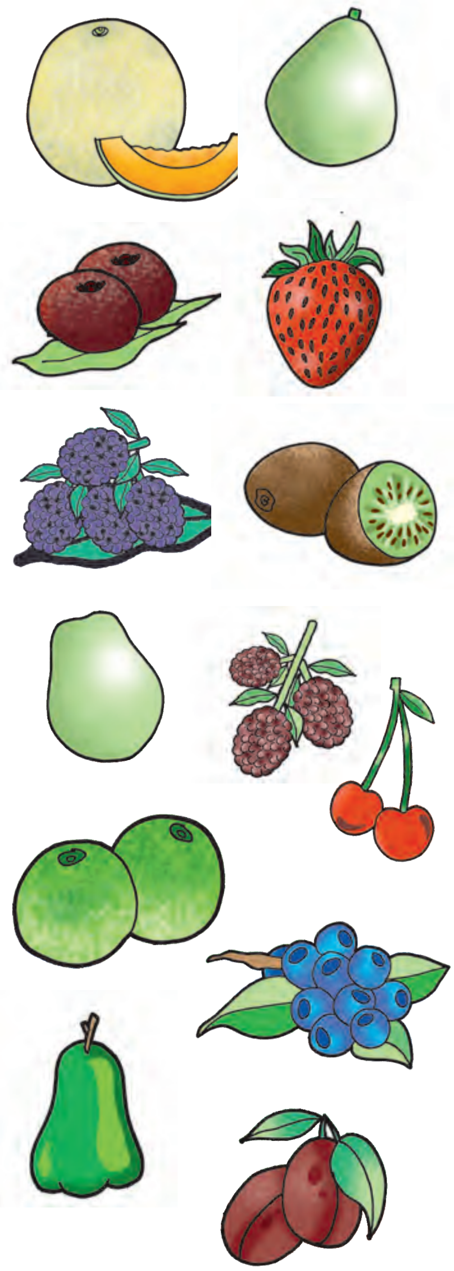
◆ فصلن جا قسم حاصل ڪرڻ ۾ مدد ڪريو.

۱.۳ ميون جي ترتيب

اَڻ ڄاتل ميون بابت

هرهڪ ميوي لاءِ آبهوا جدا جدا هوندي آهي. اِنڪري سڀ ميوا اَسان جي پرديش ۾ تيار نه ٿيندا آهن. ڪجهه ميوا خاص آبهوا ۾ تيار ٿيندا اهن. اِن ڪري اُهي هميشه موجود نه هوندا آهن. اَسان فقط اُنهن جا نالا ٻڌا آهن پر ڏِٺا به نه آهن.

نمبر	ميوي جو نالو	رنگ	آڪار	سَواد
۱	گُجبيري	نارنگي	گول	ڪٽو-مِٺو
۲	گِدڙو	سائو بادامي	گول ڪڏا ڪڏا	مِٺو
۳	پپنس	سائو پوپٽي	گول، بيضوي	ڪٽو-مِٺو
۴	ڪوڪم	گهاٽو ڳاڙهو	گول	ڪٽو
۵	اِسٽرا بيري	ڳاڙيسرو	هڪ پاسي سوڙهو گول	ڪٽو-مِٺو
٦	طوط	ڪارا	گول	ڪٽا
۷	ڪيوي	چاڪليٽي	ڊگهو گول	مِٺو
۸	ناسپتي	سائو، اَڇو	ڊگهو گول	مِٺو
۹	لِچِي	ڦڪو ناسي	گول، نوڪدار	مِٺو
۱۰	جردالوُ	پيلو	گول	مِٺو
۱۱	ڄمون	ساوا، گلابي	گول، جهڪيل	مِٺو
۱۲	چيرِي	ڳاڙهو	ڊگهو گول	مِٺو
۱۳	ڪَوَٺ	سائو	گول	ڪٽو-مِٺو
۱۴	بلو بيري	گهاٽو نيرو	گول	ڪٽو-مِٺو
۱۵	بيل ڦل	سائو	گول، ڊگهو گول	مِنيڙو
۱٦	آلوُٻخارا	ڳاڙهو، ڪاريسرو ڳاڙهو	گول	ڪٽو-مِٺو



منهنجي مشغولي

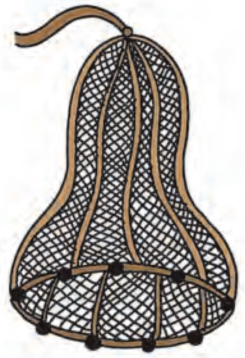
ڪجهه اَڻ ڄاتل ميون جو بيان ۽ اُنهن جا ڪم لکو.

◆ ممڪن هجي ته شاگردن کي نوان ميوا ڏيکاري اُنهن جي ڄاڻ ڏيو.

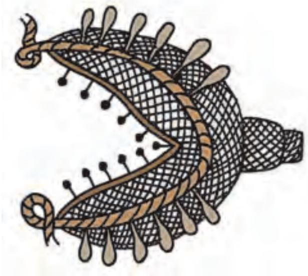
۱.۴ مڇي - ڏنڌو

مڇيون پڪڙڻ لاءِ ڪم ايندڙ جدا جدا ڄارين جي سڃاڻپ

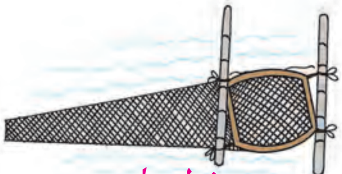
مڇيون پڪڙڻ لاءِ گُهرج اَنوسار جدا جدا قسمن جون ڄاريون ڪم آڻيون آهن. مڇي مار واري جڳهه موجب ئي ڄاري ڪم آڻبي آهي. تانگهو يا گهٽ اونهائي واري پاڻيءَ ۾ مڇي مارڻ لاءِ 'اُڇل ڄاري' ڪم آڻبي آهي.


اُڇل ڄاري

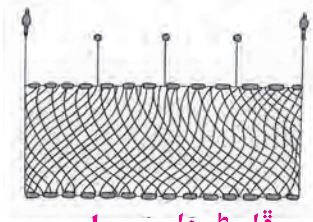
- **اُڇل ڄاري ڀنور ڄاري (ڪاسٽ نيٽ) :** اِن ڄاريءَ جو آڪار سنگ وانگر گولاڪار هوندو آهي. هڪ ڇيڙو نوڪدار ۽ ٻيو ڇيڙو گولاڪار ۽ کُليل هوندو آهي. مٿئين نوڪدار بند ڇيڙي تي ۲ کان ۳ ميٽر ڊگهي ڏوري ٻڌل هوندي آهي. هيٺئين ڇيڙي تي شيشو يا لوهه جو مٽيو ٻڌندا آهن. مٽيو ٻڌل حصو اَندرين پاسي موڙيل رکيل هوندو آهي. نوڪدار حصو هٿ ۾ پڪڙي ٻئي هٿ سان ڄاري پري تائين اُڇلائبي آهي. اِها ڄاري تانگهو ۽ گهٽ اونهائي واري پاڻيءَ ۾ اِستعمال ڪئي ويندي آهي.


وڊپ تانگڙ

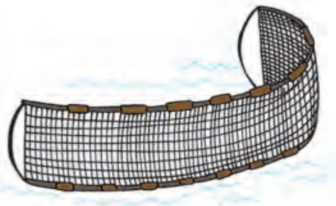
- **وڊپ تانگڙ يا سوراخدار (ڊِرگ نيٽ) :** اِن ڄاريءَ جي ڊيگهه وڏي هوندي آهي. اِن ۾ هرهڪ گهر ۲.۵ س.م کان ۴ س.م هوندو آهي. اِن جي ويڪر ۳ کان ۴ ميٽر هوندي آهي. ڄاريءَ جي مٿئين حصي ناڻان جي ڏوري پوئي، اُن جي مقرر مفاصلي تي هوڪَ لڳل هوندا آهن. هيٺ پٽي تي ناڻان جي ٿُلهي ڏوري لڳل هوندي آهي. اِها ڄاري ٻنهي ڇيڙن کي پڪڙي پاڻي مٿان ڪاٽ تي آندي ويندي آهي. اِن ۾ تمام گهڻو ماڻهن جو زور لڳندو آهي.


ڊول ڄاري

- **ڊول ڄاري (بئگ نيٽ) :** اِها ڄاري ٿڪندي آڪار جي هوندي آهي. اِن جي ڊيگهه ۱۵ کان ۲۰۰ ميٽر هوندي آهي. ڄار هڪ پاسي ۵ کان ۱۰ س.م هوندي آهي. اِهي ڄاريون سمنڊ ۾ هڪ جڳهه تي پاڻيءَ جي وهڪري خلاف طرف اِستر لڳائيندا آهن.


قاسڻ ڄاري واوري

- **قاسڻ ڄاري واوري (جل نيٽ) :** اِهي ڄاريون ڦاهڻ لاءِ ناڻان يا سوٽي ڌاڳو ڪتب آڻبو آهي. ڄاريءَ مٿان هوڪ ۽ هيٺ حصي ۾ ٿلها مٽيا لڳايا آهن. ڄاريون سڄي رات پاڻيءَ ۾ پٽ وانگر اُڀيون بيهاريون آهن. ڄارين جو اَندازو نه هئڻ ڪري مڇيون اُنهن ۾ ڦاسي پونديون آهن. اِنڪري اِنهن کي ڦاسڻ ڄاريون چئبو آهي.


رامپَڇ ڄاري

- **رامپَڇ رامپاڻي نيٽ (شوئر سين نيٽ) :** اِهي سيني کان وڏيون ڄاريون هونديون آهن. ڊيگهه اٽڪل ۴۰۰ کان ۵۰۰ ميٽر ۽ اوچائي ۱۰ کان ۱۲ ميٽر هوندي آهي. وچ واري پاسي سرائيءَ جو آڪار ۳ کان ۵ س.م هوندو آهي. مٿئين پاسي ڏند ۽ هيٺ پاسي شيشي جا مٽيا لڳل هوندا آهن. ڄاري جي ٻنهي پاسن کان ۷.۵ س.م ٿلهي ۳۰۰ کان ۴۰۰ ميٽر ڊيگهه واري ڏوري ٻڌبي آهي. اِها ڄاري ڪڍڻ لاءِ ۲۰ کان ۲۵ ماڻهو کپندا آهن.

منهنجي مشغولي

ممڪن هجي تہ پاڻ اُتي وڃي سامهون مڇي مارڻ ڏسو ۽ اَڀياس ڪريو.

◆ مڇي مارڻ وقت ساوڌانيءَ بابت ٻڌايو.

١.٥ ڪاڏي جون شيون ڻاهڻ

ڪاڏي جون شيون ڻاهڻ لاءِ ضروري ساڌن :

گهرن، هوٽلن، وڏن ڪارخانن ۾ ننڍي وڏي پئماني ۾ ڪاڏي جون شيون تيار ڪيون وينديون آهن. ڪاڏي جون شيون ڻاهڻ لاءِ ضروري ساڌنن بابت سڃاڻپ ڪري وٺون.

ڪلون لاهڻ لاءِ ڪپ

ميوا، پٽاٽا، ڪدو وغيره ڀاڄين جون ڪلون لاهڻ لاءِ اُپيوگي

لڪڙي پٽي

ڀاڄيون ميوا وغيره ڪٽڻ لاءِ اُپيوگي

ڇاڻي

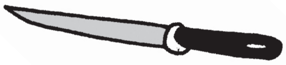
اَٽو، اَناج اندر سنهڙا ڪٽا ڪچرو الڳ ڪرڻ لاءِ اُپيوگي

پڪڙ

گرم برتن ڪڍڻ لاءِ اِستعمال ٿيندڙ اِن جا ٻہ ٽي قسم هوندا آهن.

ٽوڪري

(بامبو، اِستينلیس اِستيل، پلاسٽڪ وغيره مان تيار ڪيل) ڀاڄيون، ميوا ڌوئڻ کان پوءِ سلامت رکڻ لاءِ



ڇُري

ڀاڄيون ميوا ڪپڻ لاءِ ڪم ايندڙ

ڪِسٽي

ناريل، گجرون، موري، ونگي وغيره ڪدوڪش ڪرڻ لاءِ خاص ساڌن

همام دستو

پٽر، پٽل، اِستيل اِنهن مان ٺهندڙ ننڍا وڏا همام دستا چٽڻي ڪُٽڻ، شيون ڪُٽڻ لاءِ اُپيوگي ٿيندو آهي

منهنجي مشغولي

مٿي ڏنل ساڌن هٿن سان اِستعمال ڪرڻ لاءِ آهن. پر ڪاڏي جون شيون جلدي ڻاهڻ لاءِ بجليءَ تي هلندڙ ساڌن ڪم آڻبا آهن. اَهڙن ساڌنن جي لِسٽ ٺاهيو ۽ مٿئين نموني نالا، اُپيوگ وغيره جو تختو ٺاهيو. اُنهن جا چتر جمع ڪري ڪاپيءَ تي چپڪايو.

◆ لِسٽ ۽ تختو تيار ڪرڻ لاءِ رهنمائي ڪريو.

گڏيل شين جي ڀيل

گهربل سامان ۽ اَنداز : جدا جدا قسمن جي سَلن وارا اَناج (مُگ، متڪي هرهڪ جو پاءُ ڪٽورو) هڪ چمچو پسايل چڻن جو، هڪ وڏو چمچو گدامڙي، ٻُڙ جي چٽڻي، ١ چمچو ساوا مرچ، ٽماٽو، بصر (هرهڪ چڱيءَ طرح سنهو ڪُتيل) چاٽ مصالحو اَڌ چمچو، لوڻ اَندازي موجب، سجاوت لاءِ هڪ چمچو سڱر، ساوا ڌاڻا پاءُ ڪٽورو.

ريت :

١) سڀ اَناج پسائي، اُنهن ۾ سلا آڻيو.
٢) هاڻي سلن وارن اَناجن کي ٿورو گرم ڪري ٻاڦ تي رکو. هاڻي اُن کي شيشي يا اِسٽيل برتن ۾ ڪڍي رکو.
٣) هاڻي اُن ۾ سڀ شيون ملايو ۽ وڏي پليٽ ۾ رکي اُن مٿان ساوا ڌاڻا ۽ سِڱر وجهو.

منهنجي مشغولي

سَلن وارن اَناجن جي ڀيل ٺاهڻ وقت اَناجن ۾ سَلا آڻڻ جي ريت لکو.

◆ سَلن وارن کاڌن کائڻ جا فائدا ٻڌايو.

٢. ڪيتر : ڪپڙا

٢.١ ڪپڙا تيار ڪرڻ

ڪپهه، اُن ۽ ريشم اِنهن مان ڌاڳو ڪڍي ڪپڙا تيار ڪيا ويندا آهن. اِن ڪريا کي اُڻڻ چئبو آهي. اَڳ اِهو ڪم هٿن سان ڪيو ويندو هو. پوءِ چرخي جي کوج ٿي. اُڻڻ ڪم ۾ مشيني سامان ۾ چرخو پهرين نمبر تي آهي.

چرخي جو وڪاس تمام گهٽي رفتار سان ٿيو. اُن جا ڪيترائي قسم آهن. اُنهن مان ڪجهه قسمن جي اَسان سُڃاڻپ ڪريون.

(١) اُيو چرخو : اِن چرخي ۾ ٤٠ کان ٦٠ س.م قطر جو هڪ ڦيٿو هوندو آهي ۽ هڪ چرخي هوندي آهي. ڦيٿو ڌاڳي پٽيءَ جي مدد سان چرخيءَ سان جوڙيل هوندو آهي. سيواگرام آشرم ۾ اِن چرخي جي مدد سان سُٽ ڪتڻ (ڌاڳو ڪڍڻ) سيکاريو ويندو آهي.

(٢) ڪُڙمي چرخو : اِن چرخي ۾ ٻئين حصي ۾ مکيہ ڦيٿو، رفتار ڦيٿو، موڙيا، بئنڪ، چرخي، ناڪا، پيڙو پٽي، ڌاڳو ٽنگڻي، اِسپرنگ، ٹُلهو ۽ سنهي ڏور هوندا آهن. اِن ۾ ٻہ ڦيٿا هوندا آهن. مکيہ ڦيٿو ٢٠ س.م قطر هئڻ ڪري، اُن جي رفتار وڌائڻ لاءِ ١٠ س.م قطر وارو ننڍو ڦيٿو مدد ڪندڙ آهي. ڌاڳو ڪتڻ لاءِ مکيہ ڦيٿو زمين جي پوروچوٽ هوندو آهي. اِن چرخي ۾ اُيو چرخي جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ ڌاڳو ڪڍيو ويندو آهي. اِن چرخي کي 'ييرودا چرخو' چوندا آهن.

(٣) پيٽي چرخو : جدا جدا آڪارن ۾ ملندڙ ۽ اَنجيسن جي مد دسان جلدي کُلندڙ ۽ بند ٿيندڙ چرخو مطلب پيٽي چرخو اِهو چرخو پيٽيءَ ۾ رکيل هوندو آهي.

(٤) پَرواسي چرخو : گهمڻ ۾ پاڻ سان گڏ کڻندڙ سڀ کان ننڍو چرخو مطلب 'پرواسي چرخو' پر اِن چرخي جي رفتار تمام گهٽ آهي.

(٥) اَمبر چرخو : اِهو چرخن ۾ بلڪل نئون قسم آهي. اِن ۾ هٿ سان هلائيندڙ لڪڙي جو ڪٽيندڙ ڦيٿو اهڙا چار ڦيٿا ۽ ٽي ڪپيون هونديون آهن. اِن اندر ٢، ٣، ٤ ڪانچا هئڻ ڪري هرهڪ ڪپي مکيہ ڦيٿي سان ڌاڳو پٽيءَ سان ڳنڍيل هوندي آهي. اِن چرخي ۾ ڌاڳو ڪتڻ جو ڪم آٽوميٽڪ هئڻ جي سهوليت آهي.

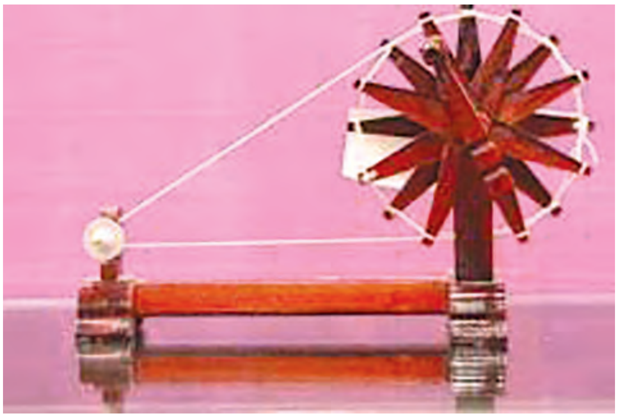
مهاتما گانڌي جو ڏنل چرخو اَڄ ٻہ گراميڻ اُديوگ ۾ قائم آهي.

منهنجي مشغولي

چرخا لئبرري يا چرخو نماءُ ۾ وڃي چرخن بابت ڄاڻ حاصل ڪريو.

چرخي بابت تفصيل سان ڄاڻ لکو.

◆ ظاهري چرخو/چتر/ڪئسيٽ دِواران 'اُڻڻ' جي مشين بابت ڄاڻ ڏيو.



اُيو چرخو

اَمبر چرخو

ڪڙمي چرخو

پيٽي چرخو

٢.٢ شروعاتي سُبڻ جو ڪم

ڪپڙي ۾ هُڪ لڳائڻ

اَسان جدا جدا قسمن جا ڪپڙا پائيندا آهيون، اِهي ڪپڙا اَسان سولائيءَ سان بدن تي پائي ۽ لاهي سگهون ٿا. ڪپڙا بدن تي چڱيءَ طرح ٺهڪي اَچن، اُن لاءِ ڪيترائي اُپاو ورتا ويندا آهن. مثال: اَڳٺ، هُڪ، لوپ، بٽڻ وغيره اُنهن مان هُڪ جو اُپيوگ ڪيترن ئي ڪپڙن لاءِ ڪيو ويندو آهي.

گهربل سامان : ڪپڙو، هُڪ، سُئي ۽ ڌاڳو وغيره.

ريت :

(١) سُئي ۾ ڌاڳو پوئي، پيٽو ڪري ڳنڍ ٻڌو.

(٢) ڪپڙي تي هُڪ اَهڙي نموني رکو جيئن اُن جا ڪڙا وچ واري حصي ۽ مک وارا حصا ڪپڙي طرف رکو.

(٣) هڪ ڪڙي وجهي ڪپڙي اَندر ڪري سُئي ڪڍو.

(٤) ڪڙي کان ٻاهر ٻه ڪڙي جي اَڳيان ويجهو سُئي ڪپڙي مٿان هيٺ ڪٽو.

(٥) سُئي وري ڪڙي وچمان هينان مٿي ڪٽو. اَهڙي نموني هڪٻئي مٿان ٽاڪا هڻو.

(٦) پوءِ سُئي پرسان واري ڪڙي ۾ پهرين ڪڙي وانگر ٽاڪا هڻو.

(٧) پوءِ مک وارن حصن آڏا ٽاڪا هڻو. مک جي ڏنڊي جي هڪ پاسي سُئي ڪپڙي مٿان مٿي ڪڍي ۽ ٻئي پاسي هيٺ ڪٽو. هڪٻئي پنيان ٽاڪا هڻو. هڪ ٽاڪي مٿان ٻيو ٽاڪو نه هڻو.

(٨) آخرين ٽاڪو لڳائڻ کان پوءِ ڌاڳو سُئيءَ مان ڪڍو ۽ وري ڳنڍ هڻو. ڌاڳو ڪئنچيءَ سان ڪٽيو.

منهنجي مشغولي

هُڪ لڳل جهونو ڪپڙو جاچيو. ٽٽل هُڪ واري جڳهه تي نئون هُڪ لڳايو.

◆ جتي ضروري هُجي رهنمائي ڪريو.

٢.٣ گُڏيون ٺاهڻ

بيڪار شين مان گُڏيون ٺاهڻ

گهربل سامان : جهوني پلاسٽڪ بوتل، ٽوٽ پِڪ/تيلي، چاڪليٽي اُن، جهوني اَخبار، ڪونئر، رنگين ڪاغذ، سجاوٽ جو سامان وغيره.

ريت :

(١) وچين قد واري پلاسٽڪ بوتل ڪٽو. ڪنهن وڏي جي مدد سان پلاسٽڪ بوتل ۾ ڪئنچيءَ سان/ڪوڪن وسيلي ٽُنگ ڪريو. اُن ۾ ٽوٽ پِڪ/تيلي ٺهڪائي رکو.

(٢) سُهڻي رنگين ڪاغذ ۾ چُٽيون/پليٽون لڳائي، اُهو ڪاغذ گُڏيءَ جي پاهريان چپڪايو. بوتل ۾ ڍڪ سميت بلائوز لاءِ ڪاغذ چپڪايو.

(٣) گڏين جي چهري لاءِ پلاسٽڪ متي/آنڊو ٽينيس بال يا ڪاغذ جو گولو لڳايو.

(٤) چاڪليٽي اُن/تيليون ڪي گُڏيءَ جا وار طور گُڏيءَ جي متي تي چپڪايو.

(٥) ڪاغذ جو گولو ٺاهي، پوءِ اُن کي چُپٽو ڪري گُڏيءَ جو هٿ ٺاهي چپڪايو ۽ ساڳئي نموني ٻيو هٿ ٺاهي چپڪايو.

(٦) اَهڙي نموني تيار ٿيل گُڏيءَ مٿان ليس، ٽڪليون، مٽيا، رنگين چمڪيلي ڪاغذ وسيلي سينگار ڪريو.

(٧) بوتل جو ڍڪ مطلب گڏيءَ جي ڳچي، اِهو ڍڪ کولي بوتل اَندر گول آڪار وانگر رکو.

(٨) اَهڙي نموني بيڪار شين مان گُڏي تيار ٿيندي آهي.

منهنجي مشغولي

نارِيل جي ڪوپي مان گُڏي تيار ڪريو.

◆ جتي ضروري هجي، اُتي رهنمائي ڪريو.

۲.۴ ڪاٻارو - اُٽڻ جو ڪم

ڪاٻاري مان تيار ٿيندڙ جدا جدا شيون

ڪاٻاري مان تيار ٿيندڙ شين جي وِرهاست ڪرڻ سان اُنجي لِسٽ ناهڻ سولي ٿيندي.

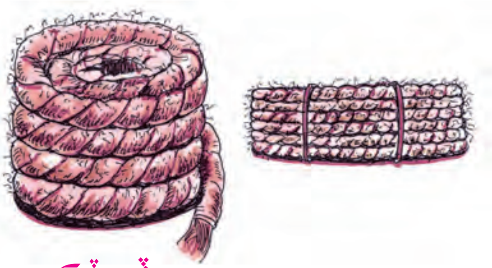
(۱) گهرن ۾ اِستعمال ٿيندڙ شيون : نوڙيون، ڏور- ٽڪر، ڇِڪو، پير اُگهڻ ميٽنو، پِٽ ٽنگٽو، سينگار جون شيون.

(۲) کيتيءَ سان لاڳاپو رکندڙ شيون : ڏور- ڏکر، ڪامپاٽي، پاڃڻ.

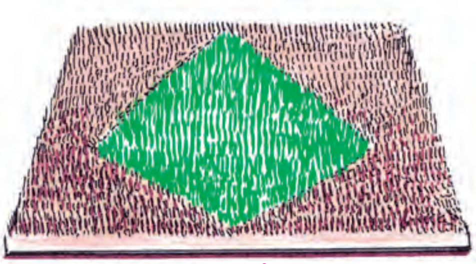
(۳) هُنري شيون : غاليچا، بسترا، گاديون، وِهاڻا

(۴) عام اِستعمال ٿيندڙ شيون : ٿيلهيون، بُرش

نوڙيون



ڏور ٽڪر



پير اُگهڻ ميٽنو

پِٽ ٽنگٽو

ڇِڪو

منهنجي مشغولي

توهان جي گهر ۾ ڪاٻاري مان تيار ٿيل شين جي لِسٽ تيار ڪريو.

- شاگردن جي يادداشت مضبوط ڪرڻ لاءِ، اُنهن کان جدا جدا شين جا نالا پڇو ۽ پوءِ اُنهن جي ورهاست ڪرائي لِسٽ ٺهرايو. ضرورت موجب ورهاست ڪرڻ ۾ سهايتا ڪريو.

٣. ڪيٽر - اَجهو

٣.١ مٽي - ڪم

مٽيءَ جا پکي

ڳهربل سامان : مٽي (چيڪي مٽي/ڪيتيءَ واري مٽي/چڪٽ مٽي)

ريت :

(١) پهريائين مٽي ڪٽو. اَندازي سان پاڻي ملائي ڳولو تيار ڪريو.

(٢) شڪل اَنوسار مٽتي ٿلهي آڌار/پايو ناهي، اُن مٿان ڌڙ جو حصو ناهيو.

(٣) پايي وچڙ تار/ڪاني ڳسائي، مناسب طريقي ڌڙ جو حصو ٺهڪائي رکو. پکيءَ جي ڳچي، مٿو ۽ چهنب جو آڪار ڏيو.

(٤) پکي جو مٿو، ڳچي تي لڳائڻ لاءِ ٿلهي ڪاني/تار جو آڌار ڏيو. اَکين لاءِ مٽيءَ جا ننڍا ڳولا يا مٽيا لڳايو. پکين جي پرَن لاءِ اُهو آڪار ناهيو.

(٥) اَهڙي نموني مٽيءَ جو پکي تيار ٿيندو.

منهنجي مشغولي

مٽيءَ مان ڪُميءَ جو ماڊل تيار ڪريو.

◆ شاگردن جي ضرورت موجب رهنمائي/سهايتا ڪريو.

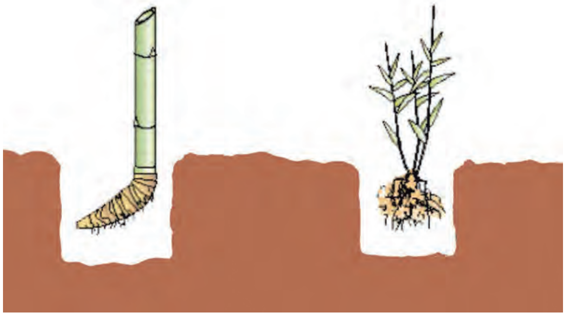
۳.۲ بانس (لڪڙي) ۽ بيد (لڪڙي) ڪم

بانس لڪڙي لڳائڻ، توڙڻ، گڏ ڪرڻ

بانس لڪڙي لڳائڻ لاءِ آباد زمين مٿان ڳاڙهي، پيلي هلڪي، ٽانگهي، چِڪڻ، ريگستاني اهڙي ڪهڙي بہ قسم جي زمين ڪم آڻي سگهجي ٿي. ڪيتي ٻاري، گهرن پرسان ڪليل جڳهہ، ندي ڪناري ٽڪرائتي زمين اهڙن هنڌن تي بانس لڪڙي لڳائي سگهجي ٿي.

بانس لڪڙي لڳائڻ جا مکيہ بہ طريقا آهن. **نباتاتي طريقو، ٻج ڇٽڻ**

(۱) نباتاتي طريقو : اِهو روايتي طريقو آهي. پاڙون لڳل بانس جون لڪڙيون اِستعمال ٿينديون آهن. اِن جا ڪيترائي اُپ قسم هوندا آهن.



۱) قطار ۾ ٿُڙ موجود ننڍا بانس جا لڪڙا لڳائڻ.

۲) ۱ سال عمر وارا لڳائڻ.

۳) ۱ ميٽر جڳهہ واريون تيليون لڳائڻ.

(۲) ٻج ڇٽڻ : بانس جا ٻج کيت ۾ ڇَٽيا ويندا آهن. ننڍا پوٽا باغ ۾ تيار ڪري کيتيءَ ۾ لڳايا ويندا آهن.

لڳائڻ جو طريقو : ۳۰ س.م x ۳۰ س.م x ۳۰ س.م ماپ وارو کڏو تيار ڪري، اُهو مٽي يا ڀاڻ سان ڀريو ويندو آهي. ۽ جون مهيني ۾ اِهو لڳائڻ جو ڪم ٿيندو آهي. بہ پوٽا ۱.۵ ميٽر ۽ ٻن قطارن ۾ ۳ ميٽر مفاصلي تي رکيا آهن.

بانس لڪڙي توڙڻ : عام طور آڪٽوبر-نومبر مهيني ۾ بانس لڪڙي توڙڻ جو ڪم ٿيندو آهي. زمين کان ۲۰ کان ۳۰ ميٽر مٿي مفاصلي تي بانس لڪڙي توڙي ويندي آهي. ۳ کان ۵ سالن ۾ بانس لڪڙي ٽِڪائو ٿي ويندي آهي.

بانس لڪڙي گڏ ڪرڻ : بانس لڪڙيون توڙڻ بعد اُبتيون رکيون وينديون آهن. اُنهن مٿان جيتمار دوائون ڇٽڪائيون آهن. بانس لڪڙيون هڪ مهينو پاڻيءَ ۾ ٻڏل رکيون آهن ۽ پوءِ سولائيءَ سان سُڪنديون آهن.

منهنجي مشغولي

بانس پوٽا باغ ۾ وڃو. اُتي ڪم ڪيئن هلندو آهي، اُهو جاچي لکو. آس پاس بانس لڪڙي لڳائڻ ڪيئن ڪبي آهي، اُهو اَڀياس ڪريو.

- جتي ضروري هجي، اُتي شاگردن جي رهنمائي/سهايتا ڪريو.
- بانس لڪڙي کيتيءَ ۾ وڃي ٻارن کي جاچ ڪرڻ جو موقعو ڏيو.

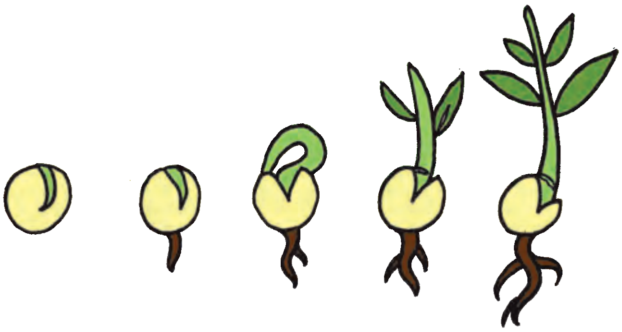
٣.٣ گلن ۽ سينگار جا وڻ لڳائڻ

يونٽ : گُلن جي مند اَنوسار ٻج گولا ڪري اُنهن جا مناسب طريقي ٻوٽا تيار ڪرڻ

ٻارو دوستو، گُلن جا ٻوٽا ۽ سينگار جا وڻ سڄي آس پاس کي سهڻو بڻائيندا آهن. ڇو نه! اَچو ته گلن جا ٻوٽا تيار ڪريون.

(١) گهيندو، آسٽر، جسونتي، گُلموهر، ٻهاوا اِنهن ٻوٽن جا ٻج اُنهن جي مند موجب (ٻج موجود هجن، اُن وقت) گڏ ڪري رکو. اُنهن کي صاف ڪري سُڪائي ۽ ڪاغذ يا پلاسٽڪ ٿيلهي ۾ ڀري رکبا آهن. ٿيلهيءَ مٿان گُلن واري ٻوٽي جو نالو ۽ ٻج گڏ ڪرڻ جي تاريخ لکي رکو.

(٢) ٻوٽا تيار ڪرڻ لاءِ نباتاتي ڀاڻ ۽ مٽيءَ جي ملاوت ننڍڙي ٿيلهيءَ يا ڪونڊيءَ ۾ ڀري، اُن ۾ ٻج پوکبا آهن ۽ اُن کي پاڻي ڏبو آهي. ٻجن مان ٻوٽا تيار ٿيندا آهن.



منهنجي مشغولي

ٻجن مان ٻوٽا تيار ڪريو. روز ڪونڊيءَ جي جاچ ڪريو ۽ ٻوٽن ۾ واڌ ڪيئن ٿئي ٿي، اُهو جاچ ڪان پوءِ لکو.

◆ ٻج گڏ ڪرڻ، سانڍڻ، ٻوٽا تيار ڪرڻ، پاڻي وِجهڻ وغيره مشغولين ۾ مناسب رهنمائي ڪريو.

(ب) ٻيا ڪيٽر

ڪيٽي پورڪ ڏنڍا (پسون پکي پالڻ)

اُتپادڪ پالتو جانورن جا ڪير ڪانسواءِ ٻيا اُپيوگ

ڪيٽيءَ ۾ ڪيٽي پورڪ ڏنڍا گڏ ڪرڻ سان پيدايش ۾ واڌ ايندي آهي.

ڪير - ڏنڌو : نئون ڄاول ٻار ڪان وڏي عمر تائين ڪاڏي ۾ ڪير شامل ڪيو ويندو آهي. ڪير جلد هضم ٿيندڙ آهي. ڪير ۾ ڪيترائي لوڻ موجود هوندا آهن. ٻارن لاءِ تہ ڪير هڪ مڪمل ڪاڌو آهي. اِن ڪري ڪير کي پورو اَن چئبو آهي. ڪير ۾ خاص ترتيبون ڪري ڪيترائي پدارٿ تيار ڪيا ويندا آهن. ڪير مان ٺهندڙ پدارٿ آهن: ڏهي، ڏڌ، لَسي، مکڻ، گيهه، پس (چَڪا) شريکنڊ وغيره.

ڪير کي ٿهڪائي گهاٽو ڪري ٺهندڙ پدارٿ : باسُندي، رٻڙي، مائو، پيڙا، ڪلاڪند، برفي، ڪيرٽي، ڪُلفي، آئيسڪريم، گُلاب ڄمو، مِلڪ شيڪ وغيره.

قِتيل ڪير (ڪير ۾ ليمي جي رس/سائٽرڪ تيزاب مِلائي ٿيندڙ ترتيب) مان ٺهندڙ پدارٿ : پنير، رسگُلا، رس مَلائي، چيز وغيره.

ڏهي : ڪير ٿهڪائي ڪري پوءِ ٣٠° ڪان ٣٥° تائين ٿڌو ڪريو. اَڳ واري ڏينهن جي سنباڻ يا ليمي جا ٻہ ٽي ڦڙا اُن ڪير ۾ وجهي چمچي سان مِلائي ڍڪي رکو. ڏهي تيار ٿيڻ ۾ ١٠ ڪان ١٢ ڪلاڪ لڳندا آهن. وڌيڪ اَنداز ۾ ٺاهڻ لاءِ لئڪٽڪ تيزاب بئڪٽيريا ڪلچر استعمال ڪبو آهي.

پس (چَڪا) : سُٺي قسم جي ڏهي کي سنهي سوٽي ڪپڙي ۾ رکجي. اُن ۾ پاڻي ڳرڻ ڏجي. اُن ڏهي جو بدليل روپ چَڪو آهي. مينهن جي ١٠ ليٽر ڪير مان ٽن ڪان ساڍا ٽي ڪلو چڪو مِلندو آهي.

● **پالتو جانورن جو ڪير ڪان سواءِ ٻيا اُپيوگ :**

اُٺ : اُٺ ريگستان ۾ رهندڙ جانور آهي. اُٺ جو اِستعمال آمدرفت لاءِ ٿيندو آهي. اُٺ کي رڻ پٽ جو جهاز پڻ چوندا آهن. اُٺ جو ڪير پيئڻ لاءِ ڪم ايندو آهي. اُٺ جو ماس کائڻ لاءِ ڪم ايندو آهي. اُٺ جي چمڙي جوتن ٺاهڻ لاءِ ڪم ايندي آهي. اُٺ جي وارن مان ڪيترائي خاص هنري ڪپڙا ٺاهيا ويندا آهن.

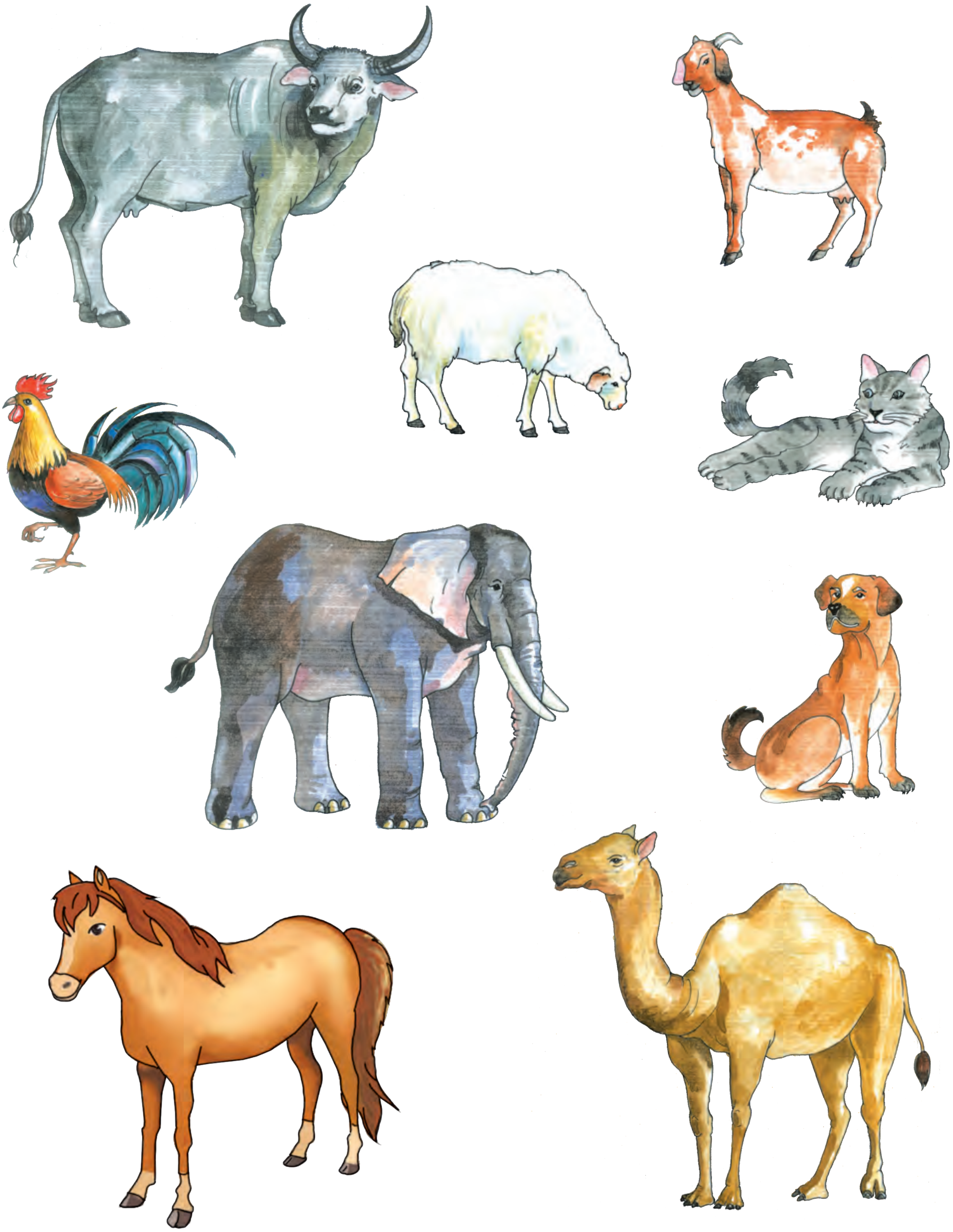
ياڪ : ياڪ هماليہ جبل ايراضي ۾ ملندڙ جانور آهي. ڏکين ڪمن لاءِ، ڪيٽي ڪم لاءِ، سامان ڍوئڻ لاءِ ياڪ جو اُپيوگ ٿيندو آهي. اِن جو ماس کائڻ ۾ ڪم ايندو آهي. ياڪ جي وارن مان رنگ، ڪپڙا، سينگار جا سامان پڻ ٺاهيا ويندا آهن.

سوئر : سوئر هرهنڌ نظر ايندڙ جانور آهي. ماس لاءِ اِهي جانور پاليا ويندا آهن. اُن کي 'سوئر پالڻ' چئبو آهي. ماس ڪان سواءِ اُن جي ڪتر چمڙيءَ مان بيلٽ، بوٽ، جئڪيٽ، هٿند گِلوز ۽ اُن جي وارن مان برش ۽ چربيءَ مان صابڻ، ميڻ بتيون، چوڙيون وغيره تيار ڪيا ويندا آهن.

◆ ممڪن هجي، ويجهو ڪڪڙ، ٻڪري پالڻ واري جڳهہ تي شاگردن کي وٺي وڃو.

منهنجي مشغولي

هيٺ ڏنل ڪمائتا جانور، اُنهن بابت نالا ۽ ڄاڻ لکو.



- پالتو جانورن جو مڪاني سطح موجب ڪم سمجهايو.

(الف) تکنيڪ ڪيٽر

(١) ڄاڻ ۽ رابطو ٽيڪنيڪ (ICT)

ڪمپيوٽر جا ڪم :

(١) **اِشتهار :** جدا جدا اِشتهارن لاءِ، ڪمپيوٽر جو اِستعمال ٿيندو آهي. اَخبارن يا مخزن ۾ مسودو سُهڻو بڻائڻ لاءِ چِتر رنگ اِستعمال ڪري، اُن کي وڌيڪ سينگاريو ويندو آهي.

(٢) **ڇپائي (Printing) :** سيني قسمن جي ڇپائي پرڪريا ۾ ڪمپيوٽر مددگار هوندو آهي. مثال اَخبارون، ماهوار، احوال، ڪتاب وغيره.

(٣) **دوائون ڪيٽر :** ميڊيڪل دنيا ۾ بيمار شخص جي سموري ڄاڻ گڏ ڪرڻ لاءِ ڪيٽريون آزمائشون (ٽيسٽ) ڪرڻ لاءِ ڪمپيوٽر جو اِستعمال ڪيو ويندو آهي. مثال رت داب، گرمي پد، نبض وغيره. اَڄ آپريشن ۾ بہ ڪمپيوٽر جي مدد ورتي ويندي آهي.

(٤) **علم ڪيٽر (Education) :** علم ڪيٽر ۾ اَڀياس تز نموني ڪرڻ لاءِ ڪمپيوٽر جو واپر ڪيو ويندو آهي. اِنٽرنيٽ جي سهائتا سان پڙهائي ڪرڻ، اِمتحان ڏيڻ، شاگردن جي اِمتحانن جا نتيجا، اُستادن لاءِ جنرل رجسٽر درج ڪرڻ ۾ ڪمپيوٽر ڪمائتو آهي.

(٥) **بئنڪنگ (Bank) :** بئنڪن ۾ کاتيدارن جا کاتا کولڻ ۾ ڪمپيوٽر جو اِستعمال ٿيندو آهي. ڪيترن ئي شهرن ۾ آٽوميٽڪ ٽيلر مشين (ATM) جي مدد سان آرٿڪ وهنوار ڪيو ويندو آهي. اِن گڏ ڪيل ڄاڻ مٿان ترتيب ڪري جواب مِلندا آهن، اِن کي ڊيٽا اِسٽوريج (Data Storage) چئبو آهي.

(٦) **پوسٽ ۽ ٽيليفون :** پوسٽ ۽ ٽيليفون ڪيٽر ۾ ڪمپيوٽر وڏي پئماني تي مددگار آهي. مثال خط پهچائڻ، نياپا پهچائڻ، جدا جدا قسمن جي وهنوار ۾ ڪمپيوٽر جو اِستعمال ٿيندو آهي.

(٧) **شخصي اِستعمال :** گيان، وگيان، منورنجن وغيره شخصي اِستعمال ۾ ڪمپيوٽر ڪم ايندو آهي. اِنٽرنيٽ واپرائي آن لائين شاپنگ، اَخبارون پڙهڻ، جدا جدا شين جي ڪمپنين جي ويب سائيٽن تي موجود ڄاڻ حاصل ڪرڻ، اِنسائڪلوپيڊيا جي مدد سان گيان ملڻ وغيره شخصي اِستعمال لاءِ ڪمپيوٽر جو اُپيوگ ٿيندو آهي.

(٨) **کيتي ڪيٽر :** کيتيءَ ۾ پيداِئش وڌائڻ ۾ کيتي پورڪ ڌنڌن ۾ ترقيءَ لاءِ ڪمپيوٽر مددگار آهي. مثال : کيتي - کوج، زمين جو اَڀياس، آبهوا بابت ڄاڻ، بازار ۾ کيتي اُتپادن جا اَگهہ وغيره.

(٩) **پوليس کاتو :** گُناهہ ڳولهڻ، چوري ٿيل شيون، واهڻ، حادثن کي درج ڪرڻ، گنهگارن جي هٿن جون فنگر پرنٽ، چهرو سڃاڻپ، مانسڪ سنتولن جي آزمائش، اغوا ڪيل ماڻهن کي ڳولهڻ اِنهن سيني ڪمن ۾ ڪمپيوٽر ڪمائتو آهي.

منهنجي مشغولي

مٿي ڏنل ڪمپيوٽر اِستعمال ڪندڙ سنسٿا/ڪيٽر ۾ دورو ڪيو.

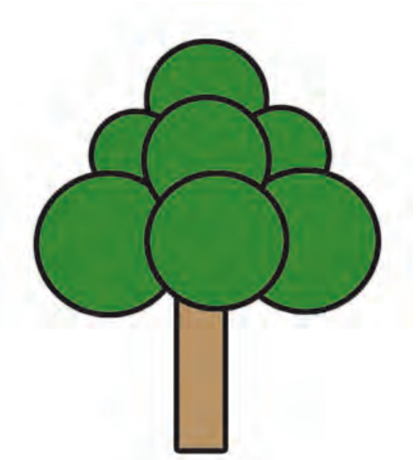
پينٽ ۾ ٽُولس جو اِستعمال

اَترِوَ ڪمپيوٽر تي پينٽ يا ائپليڪيشن ڪم آڻي ڊنل چٽر ڪيا.

آپريٽنگ سرشٽي جي مدد سان جدا جدا ائپليڪيشن مٿان آسان ڪم ڪندا آهيون، اُنهن مان هڪ ’پينٽ‘ آهي. ’پينٽ‘ ائپليڪيشن وسيلي آسان اَترِوَ جا ڪيڊيل چٽر ڪيڊي سگهون ٿا. چٽرڪار کي چٽر ڪيڻ لاءِ ڪيترائي ٽُولس (ساڌن) لڳندا آهن. مثال بُرش، ڪلر (رنگ) ربڙ وغيره.

اَترَوَ اُهي چٽر ڪيئن ڪيڊيا آهن، اُهي ڏسو.

- پينٽ اِها ائپليڪيشن ڪولي (اوپن ڪئي)
- اُتي شيپ اِهو ٽُول واپرائي ٽڪندو چٽر چونڊيو.
- اُن ۾ فِل ڪلر ٽُول اِستعمال ڪري رنگ پريو.
- اُن کان پوءِ شيپ، اِهو ٽُول استعمال ڪري مستطيل جو چٽر چونڊيو.
- اُن ۾ فِل ڪلر اِهو ٽُول اِستعمال ڪري رنگ پريو.
- فائيل سيو ڪيو.



منهنجي مشغولي

جدا جدا جاميٽري جون شڪليون ڪم آڻي چٽر ڪيڻ، تيار ڪيل چٽرن جا فائيل سيو ڪرڻ.

◆ موجود اوپن سورس پينٽ جو اِستعمال ڪري شاگردن کي پينٽ، اِن ائپليڪيشن کي واپرائڻ لاءِ موقعو ڏيو.

رستو - سلامتي

هڪ طرف ايندڙ واهڻن لاءِ بند

هڪ طرف ويندڙ واهڻن لاءِ بند

رستو بند

رستو ڏيو

ترت علاج مرڪز

اِسپتال

پيٽرول پمپ

عام پبلڪ فون

ساڄي پاسي نانگڙ موڙ

ساڄي پاسي واپس موڙ

ساڄي پاسي موڙ

کاٻي پاسي موڙ

هارن وڄايو

سڌو وڃو يا
کاٻي پاسي وڃو

سڌو وڃو

کاٻي وڃو

منهنجي مشغولي

’GPS ٽيڪنيڪ مان مونکي فائدو‘ بابت ڪلاس ۾ ٻڌايو.

١. چٽر

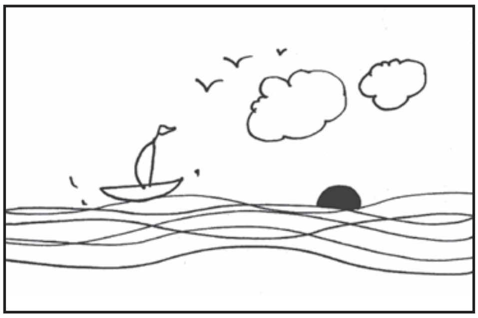
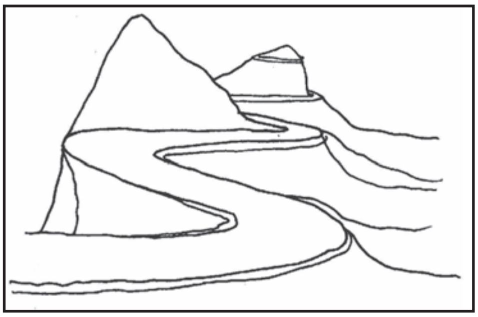
١. ليڪون ڪيڍڻ

١.١ ليڪ

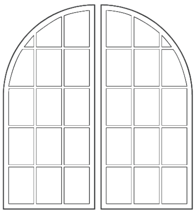
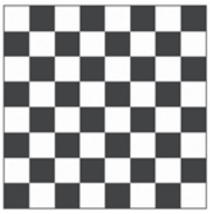
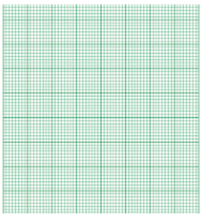
چٽر ڪڍڻ لاءِ ليڪن جو اَڀياس ڪرڻ ضروري آهي. اَڀياس وقت رنگين پينسل، رنگين چاڪ، رنگين پين يا اِسڪيچ پين، اَهڙن جدا جدا ماڌيمن جو اِستعمال ڪريو.

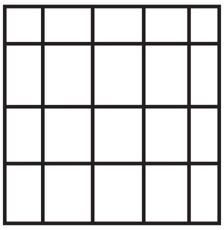
اُڀي ليڪ، آڏي ليڪ، ٽيڙي ليڪ، گولاڪار ليڪ، نانگ موڙي ليڪ، مُنجهيل ليڪون، اِنهن جو اَڀياس توهان گذريل درجي ۾ ڪيو آهي. هاڻي اَچا بہ وڌيڪ ٻن قسمن جو اَڀياس ڪنداسين.

لئدار ليڪ : جيڪا ليڪ وروڪڙ واري هجي، اُن کي لئدار ليڪ چئبو آهي. مثال پاڻيءَ جي لهر، گهاٽن وارو رستو جنهن هنڌ اَسان لئدار ليڪ ڏسندا آهيون.

سوراخي ليڪ : هڪ ٻئي پٺيان سوراخن واري ليڪ کي سوراخي ليڪ چئبو آهي. مثال رومال تي ٽيل نقاش، گراف، شطرنج بورڊ، دريءَ جي جاري هڪ ٻئي پٺيان سوراخن واري رستي اَسان سوراخي ليڪ کي سمجهنداسين.



منهنجي مشغولي

پليٽ يا ٿري ۾ رنگولي يا نرم مٽي يا واري وجهي آڱرين يا تيليءَ سان ليڪن جو اَڀياس ڪريو. ڦُلهي اُن ڪٽي لئدار ۽ سوراخي ليڪن جون شڪليون تيار ڪريو.

- لئدار ۽ سوراخي ليڪن جو اَڀياس ڪرايو. اَڀياس لاءِ جدا جدا ماڌيم اِستعمال ڪريو. (مثال رنگين پينسل، رنگين چاڪ، رنگين پين يا اِسڪيچ پين وغيره.)

١.٢ آڪار

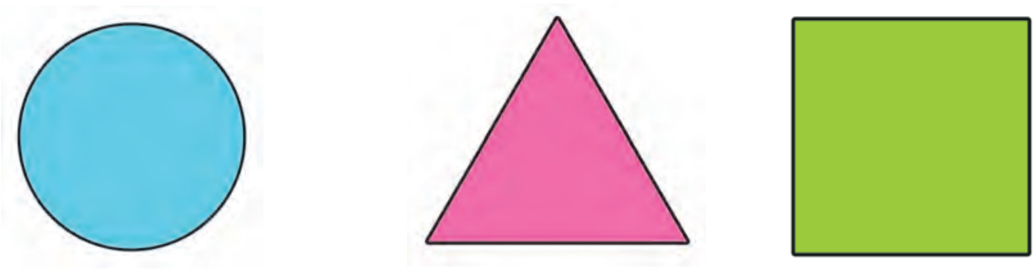
ليڪ، آڪار، صورت، بناوت، رنگ اِهي چتر جا بنيادي تتو آهن. گذريل درجي ۾ اَسان ليڪون ۽ اُنهن جا قسم اَڀياس ڪيا. هاڻي اَسان جدا جدا آڪارن جي ڄاڻ حاصل ڪنداسين.

آڪار (شڪل) :

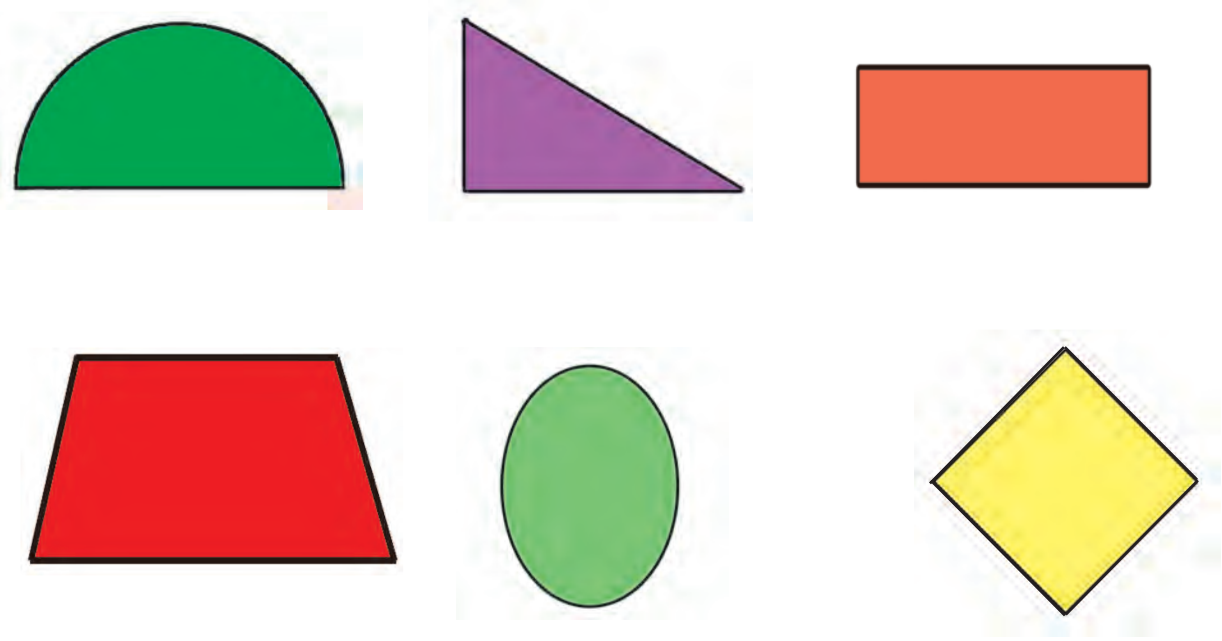
انيڪ ليڪن جي مدد سان جدا جدا آڪار تيار ٿيندا آهن. ليڪن مان آڪار جي حد بابت خبر پوندي آهي. ننڍين، وڏن آڪارن مان ويجهو، پري جو اَحساس ٿيندو آهي. آڪارن ۾ رنگ ڀري اُنهن کي سهڻو بڻائبو آهي. ليڪن مان جدا جدا آڪار تيار ٿيندا آهن ۽ جدا جدا آڪارن مان ئي چتر ٺهندا آهن. ليڪن مان ٺهندڙ آڪار هيٺ ڏنل آهن.

(١) جاميٽري جا آڪار

(الف) بنيادي آڪار : چوڪندو، ٽڪنڊو، گول

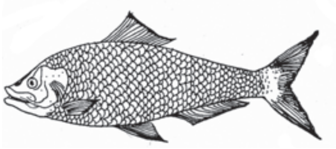


(ب) ٻئي درجي جا آڪار : مستطيل، ٽڪنڊو، اَڌ گول



(٢) قدرتي آڪار

قدرت ۾ نظر ايندڙ جدا جدا آڪار مطلب قدرتي آڪار. مثال : پن، گُل، پوپٽ، پکي، جانور، سنک، ڪوڏيون، مڇيون وغيره.

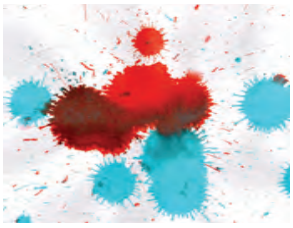


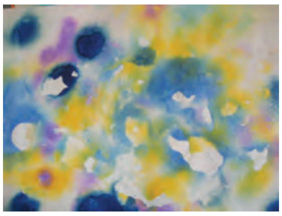
(٣) سينگار جا آڪار

قدرتي آڪارن ۾ آسان ڪلپنا دواران اُنهن کي نوان ۽ سُهڻا بڻائڻ جو مطلب اُنهن کي سينگار جا آڪار بڻائڻ. مثال : مڇيون، پن، گُل وغيره سينگار جا آڪار آهن.

(۴) اَمورت آڪار

جن آڪارن کي مقرر شڪل نہ هوندي آهي، اُنهن کي اَمورت آڪار چئبو آهي. مثال اُڇلايل رَنگ، رنگن جا ٽيپا وغيره.





منهنجي مشغولي

پليٽ يا ٽِري ۾ رنگولي يا نرم مٽي يا واري وِڇهي آڱرين يا تيليءَ سان جاميٽري، قدرتي ۽ سينگار آڪارن جو اَڀياس ڪريو.

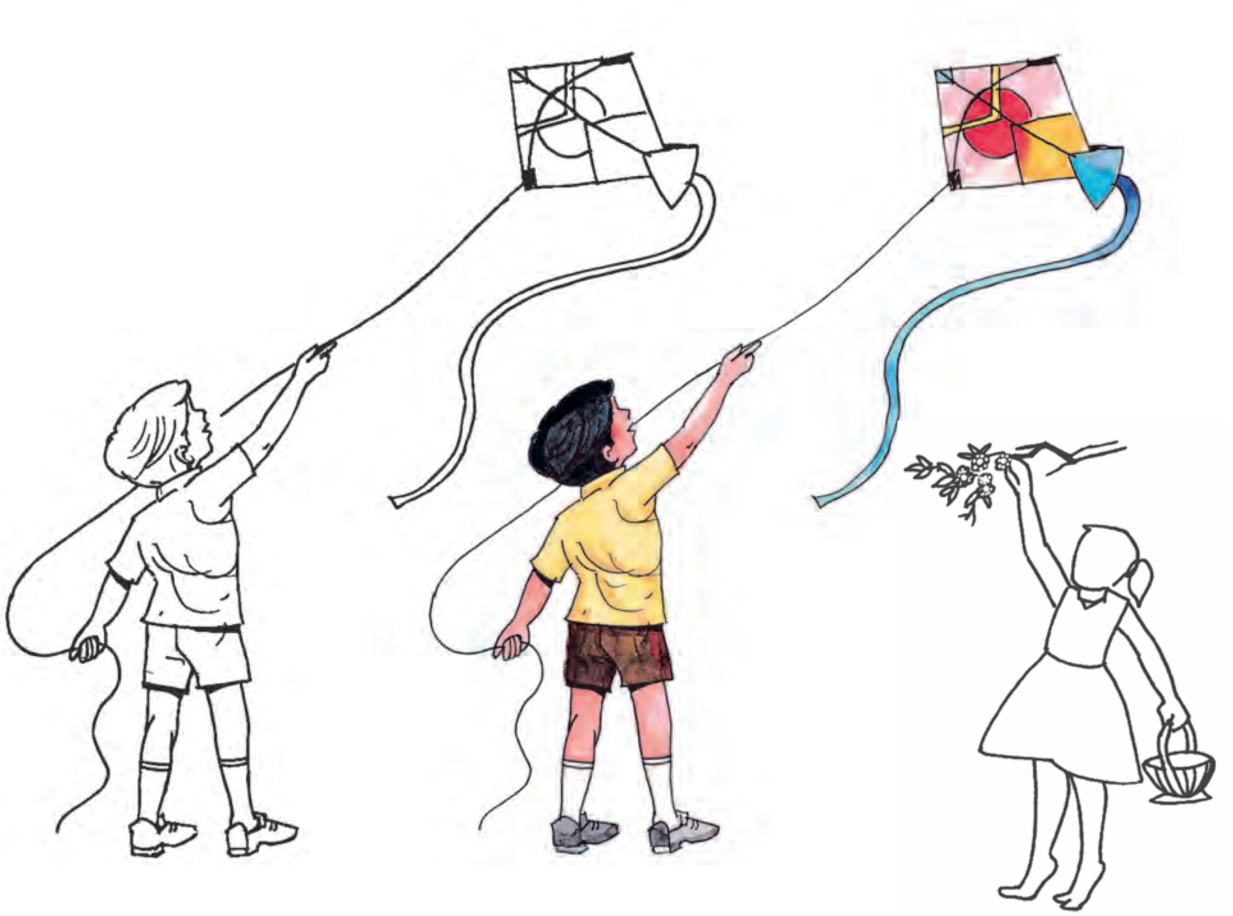
◆ جاميٽري، قدرتي، سينگار ۽ اَمورت آڪارن ۾ فرق سمجهايو ۽ جدا جدا آڪار ڪڍايو.

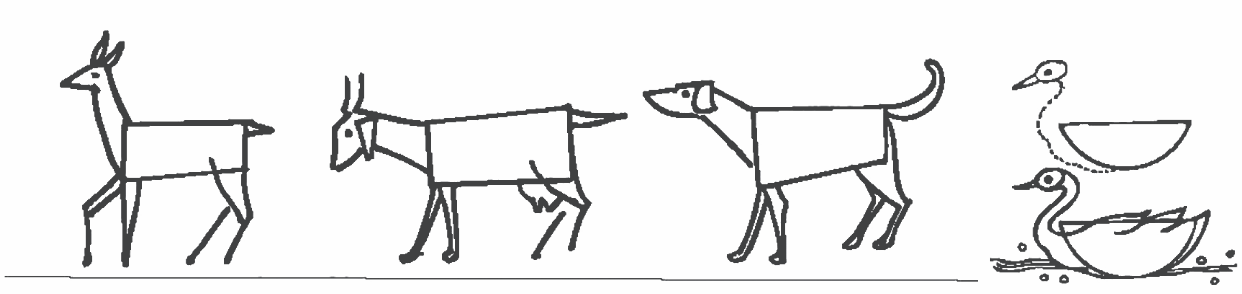
٢. يادگيري چٽر

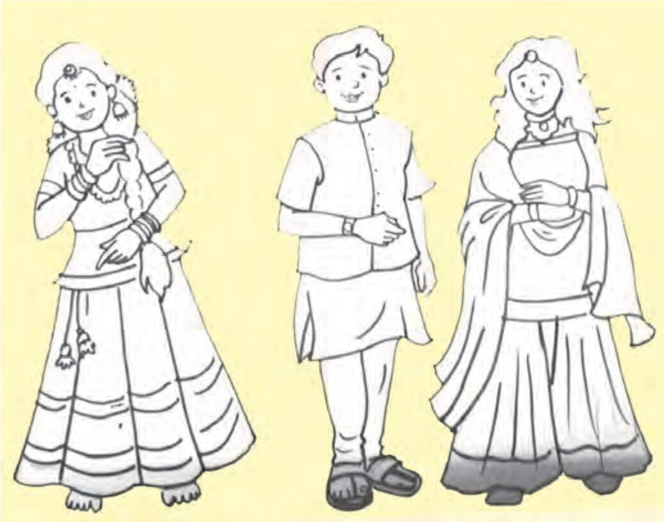
يادگيري چٽر مطلب ياد ڪري ڪيل چٽر. يادگيري چٽر اِهو وشيہ آسان جي ڏنل ڳالھين سان لاڳاپو رکندڙ آھي. مثال گھر، وڻ، پھاڙ، آسمان، پکي، جانور، اِسڪول، ڦوڪڻ وارو وغيره.

يادگيري چٽر ڪيڻ وقت اُن جي پس منظر (Background) ھئڻ ضروري آھي. مکيہ چٽر پنيان واري نظاري کي پس منظر چئبو آھي.

ھينيان آڪار ڏسو.







منهنجي مشغولي

ماچيس يا اِسٽپلر باڪس کي سرير جو حصو سمجھي، ڇڏي/سوپاريءَ جي مدد سان منهن، تيلين جي مدد سان هٿ، پير ڏيکاري الڳ الڳ اِنساني آڪارن جون جدا جدا هلچلون تيار ڪريو.

◆ جاميٽري آڪار واپرائي اِنساني آڪار سؤلي نموني سمجھايو. ٻنا ڪتاب جي ڏسڻ جي ٻارن کان يادگيري چتر ڪڍايو. چتر ۾ پس منظر چو ضروري آهي، اِهو سمجھايو.

٣. ڪلپنا چِٽر

ڪلپنا چِٽر اِهي اَسان جي خيالن تي مدار رکندا آهن. چِٽر ۾ تصور هئڻ مکيہ مقصد آهي. اُن چِٽر ۾ خيالات جي گهڻي گُنجائش هوندي آهي.

پکي، پسُن جو اِنسانن وانگر رنگ بِرنگي ڪپڙا پائڻ، ترندڙ ڏيئا منهنجو سپنو، جانورن جي گڏجاڻي، پکين جي سِپا، چاڪليٽ جو بنگلو، اِنهن ۾ تمام گهڻو مزو، اُمنگ، اُتساهہ، عجب وغيره ڀاوناٸون ظاهر ٿينديون آهن.

مثال : درسي ڪتاب ۾ آکاڻي، بيت، پنچ تنتر جون آکاڻيون، خيالي کهاڻيون، چاتل کهاڻيون.

منهنجي مشغولي

ڪا خيالي آکاڻي گروپ ۾ ٻڌايو ۽ اُن آکاڻيءَ مان هڪ گهٽنا جو ڪلپنا چِٽر ڪڍو ۽ رنگيو.

◆ شاگردن جا ڪجهه ڪلپنا چِٽر ڏسو. چِٽر دواران ظاهر ٿيڻ جو موقعو ڏيو. ڪجهه چِٽرن تي بحث ڪرايو. پوءِ ڪلپنا موجب پاڻ ۾ گفتگو ڪرايو.

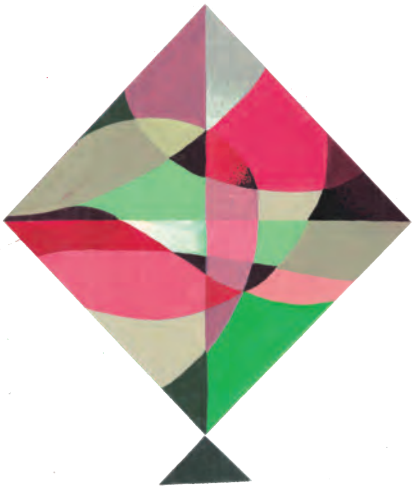
٤. نقاش (سجاوٽ)

٤.١ جدا جدا آڪارن جي بناوت

نقاش جو ڪم ڪرڻ وقت جاميٽري يا قدرتي آڪارن جي رچنا ڪريو. پسند موجب رنگ ڀريو.

جاميٽري آڪار : چوڪنڊو، ٽڪنڊو، گول وغيره.

قدرتي آڪار : پن، گُل، پکي، پوپٽ، مڇليون وغيره.



منهنجي مشغولي

گول ۾ جدا جدا آڪار اِستعمال ڪري نقاش ٺاهيو ۽ رنگ ڀريو.

◆ جاميٽري آڪار ڪيڻ لاءِ ڦُٽي، ڪمپاس جو اِستعمال ڪيئن ڪبو، اُهو ٻارن کي سمجهايو. رنگ ڀرڻ بابت رهنمائي ڪريو. نقاش جا ڪجهه نمونا شاگردن کي ڏيکاريو.

٤.٢ ڇپائي تڪنيڪ (ٺپو ڪم)

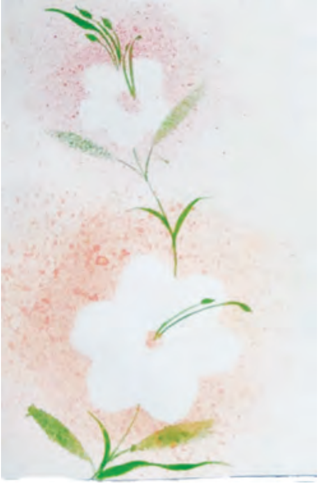
ٺپو ڪم مطلب ڪنهن بہ شيءِ جو ڪهري مٿاڇڙي تي رنگ هڻي ڪاغذ مٿان ورتل ٺپو. اِن کي ٺپو ڇپائي چئبو آهي.

اَڄ تائين توهان قدرتي شين جو ٺپو وٺڻ سِکيا آهيو. هڪ ٻيو قسم بہ سمجهنداسين.

ڦُشار طريقو :

اَڱڻ ۾ پاڻيءَ جو ڦوهارو هڻڻ آسان ڏٺو آهي. زمين مٿان پاڻيءَ جو ڦُشار مطلب زمين مٿان پاڻيءَ جو ٺپو. اَهڙي نموني ڪاغذ مٿان رنگن جا ڦُشار ڪيڏي سگهجن ٿا. ڦُشار طريقي نقاش هاڻي سمجهنداسين.

گهربل سامان : پاڻي رنگ، ڪاغذ، بيڪار ٽيل ڏندن جو بُرش وغيره.



- پاڻي رنگ ۾ بُرش ٻوڙي ڪاغذ مٿان آڱرين جي مدد سان ڦُشار اُڏائي ڏسو.
- جدا جدا رنگن جا ڦشار اُڏائي ڏسو.
- ڪنهن بہ سولي آڪار جو اِسٽينسل تيار ڪريو. مثال گلدستو، گُل، مڇي وغيره.
- اِهي اِسٽينسل ڪاغذ مٿان رکي پاڻي رنگ ۾ بُرش ٻوڙي آڱرين جي مد دسان ڪاغذ مٿان ڦشار اُڏائي ڇپائي تيار ڪريو.

منهنجي مشغولي

اِسڪول جي ميدان تي لَڱنڊڙ پاڻيءَ جو ڦوهارو ڏسو.
جدا جدا قسمن جا اِسٽينسل تيار ڪري ڦشار طريقي ٺپا ٺاهيو.

◆ پٽ تي ڦُلهو ڪاغذ لَڳائي هٿ سان ڦشار اُڏايو. ٺپي ڪم جو ساموهڪ اُپڪرم ڪري وٺو.
◆ اِسٽينسل جو مطلب ٻارن کي سمجهايو. اِها ڪيئن تيار ڪبي؟ اِن جو اِستعمال ڪيئن؟ اِهو سمجهايو.

۴.۳ ڪولاج (چپڪائڻ ڪم)

گذريل درجي ۾ اَسان هم-اَنگي چپڪائڻ ڪم ڏٺو آهي. چپڪائڻ ڪم (ڪولاج) مطلب اَسان جي آسپاس موجود رنگين ڪاغذ يا شيءِ واپرائي هڪ مٿاڇري مٿان اُهو ڪاغذ يا شيءِ چپڪائي تيار ٿيل ڊزائين.

ٻليءَ جو ڪولاج :

گهربل سامان : مٿاڇري لاءِ هڪ وڏو ٿلهو ڪاغذ، ڪاريسرو رنگ جو ٿلهو ڪاغذ، ڪئنچي، ڪونئر وغيره.

- هڪ ٿلهي ڪاغذ جو وڏو گول پيٽ لاءِ ۽ منهن/وات لاءِ ننڍو گول مٿاڇري مٿان چپڪايو.
- ٻه گول هٿن جا ۽ ٻه گول پيرن جا چپڪايو.
- ڪَنَن لاءِ ٻه ٽڪنڊا ۽ نَڪ لاءِ هڪ ٽڪنڊو چپڪايو.
- اَکين لاءِ اُن جڳهه تي ٻه ننڍا بيضوي شڪل جا گول چپڪايو.
- منهن لاءِ اَڌ گول چپڪايو.
- شڪل موجب مٿي ڏنل مشغولي يا پنهنجي ڪلپنا موجب مشغولي پوري ڪريو.

منهنجي مشغولي

اَخبار يا مخزن مان رنگين ڪاغذ ڪٽي گُلدستو، گل، پن، پوپٽ اِنهن جهڙا آڪار ڪپي سُهڻو ڪولاج ٺاهي سوکڙي ڪارڊ تيار ڪريو.

◆ ٽڪليون، ڪُندن، مٽي، ريتي، سِنڪ، ڪوڏ، رنگولي، ڪنگڻين جا ٽڪر، ٻٽڻ ماچيس جون تيليون وغيره ڪولاج ڪيئن تيار ڪجي، اِهو شاگردن کي سمجهايو. اُنهن جا ڪجهه نمونا ڏيکاريو.

٥. سُٺي لِکاوٽ

- سُٺي لِکاوٽ لاءِ پھريائين سھوليت سان آڪارن جو اَڀياس ڪريو.
- اِن اَڀياس مان سنڌي، اَنگريزي اکر تيار ڪريو.
- اُڀي ليڪ، ٽيڙي ليڪ، پيش، ماترا وغيره لاءِ گولاڪار جو اَڀياس ڪريو.
- ساڳيا نظر ايندڙ اکرن جو گروپ ٺاهي اُنھن اَکرن جو اَڀياس ڪريو. لفظ ٺاهڻ ۾ ٻن اَکرن ۾ مناسب مفاصلو اَکر جي اوچائي وغيره سمجھي وٺو.

C C C C C C   Ɔ Ɔ Ɔ Ɔ Ɔ Ɔ

O O O O O O O

ژ   ز   ذ   د   S B G P D

پيش : اُ   ڪُ   لُ   سُ ________

ماترا (زبَر، زير) : رَ   مَ   لِ   سِ ________

بنيادي اَکرن جو گروپ : ب، ٻ، پ، ڀ، ث، ٽ، ٺ

اَکر سھڻا ڪيئن نظر اَچن ۽ اَکر ڪھڙي ڳالھ جي ڪري خراب ٿين، اُن جو ويچار ھُئڻ گھرجي. اَکرن وچ ۾ ڪيترو مفاصلو، ٻن قطارن وچ ۾ ڪيترو مفاصلو ھئڻ گھرجي. اِن بابت جيڪڏھن برابر سوچ رکي ويئي تہ اَکرن ۾ سڌارو ايندو.

منھنجي مشغولي

ليکن وارو پنو يا چوکنڊن واري نوٽ بوڪ ڪٽي اَکرن جو اَڀياس ڪريو.

◆ اَکرن ۾ موڙ، سجاوٽ، رچنا بابت شاگردن کي سؤلي نموني ڄاڻ ڏيو.

٦. وسترو چٽر

اَسان پنهنجي آس پاس جدا جدا شيون ڏسندا آهيون. اِنهن شين جا ڪيڏيل چٽر مطلب وسترو چٽر شين کي جاچي وسترو چٽر ڪڍيا ويندا آهن.

- اِنهن مان ڪي شيون (جسم) قدرت ۾ تيار ٿينديون آهن اُنهن کي **’قدرتي شيون‘** چئبو آهي. مثال گُل، ڀاڄيون، پٿر، سپون وغيره.
- ڪي شيون بنيادي طور قدرت ۾ پيدا نه ٿينديون آهن پر اُهي اِنسان دواران تيار ڪيل هونديون آهن يا اُنهن جي نهڻ ۾ اِنسان جو سهڀاڳ هوندو آهي. اَهڙين شين کي **’هٿراڊو شيون‘** چئبو آهي. مثال: ڪوپ، پليٽ، بالٽي، مگو، بال، برتن وغيره.

جاميٽري آڪار واپرائي سولائيءَ سان چٽر ڪڍيا ويندا آهن.

- **چوڪنڊو مستطيل ڪعب آڪار :** مثال دروازو، ڪتاب، موبائيل، ڪمپاس پيٽي وغيره.
- **سلينڊر آڪار :** مثال ڪوپ، پيالو، مگو، بالٽي، پاڻيءَ جي جڳ، بوتل وغيره.
- **گولي آڪار :** بال، ليمو، آرينج، صوف، پوپڙو وغيره.
- **ٽڪنڊو آڪار :** مثال آئسڪريم ڪون، مينهندي ڪون، جوڪر جي ٽوپي وغيره.

منهنجي مشغولي

قدرتي يا هٿراڊو شين جون سولائيءَ سان ليکون ڪڍو.

- ٻارن کي جدا جدا آڪارن جون شيون ڏيکاري اُهي ڪهڙي آڪار سان جوڙجن، اُها چرچا ڪريو.
- روز مره جي وهنوار ۾ ڪم ايندڙ شيون يا ٻه شيون جن جو هڪٻئي سان واسطو هجي، اُهي ڏيکاريو. مثال ڪوپ-پليٽ، بئٽ-بال.

٢. سنگتراش

٢.١ مٽي - سنگتراش

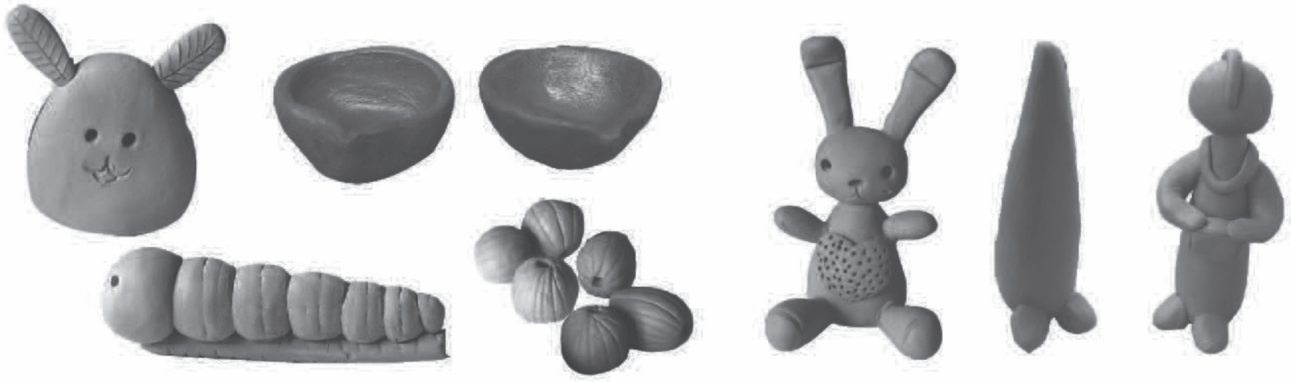
اَسان مٽي ڇاڻڻ، آلو ڪرڻ، ملائڻ، ڳوهِڻ اِهي سڀ ڪريائون سِکيا آهيون هاڻي اَسان مٽيءَ سان علحدا نقاش ڪم سِکنداسين.

قسم ١ :

گهربل سامان : ڳوهيل نرم مٽي

- مٽيءَ جو بلاڪ تيار ڪريو چوڪندو چپٽو .
- مٽيءَ جا هڪ جهڙا وڪڙ تيار ڪريو.
- چوڪندي چپٽي مٿان اُڀي، آڏي، ٽيڙي، گول لئدار ليڪن ۾ وڪڙ رکي سُهڻي ڊزائين تيار ڪريو.
- شڪل ۾ ڏيکاريل موجب يا پنهنجي ڪلپنا موجب جدا جدا نقاش تيار ڪريو.

ڳوهيل مٽيءَ مان گول، چوڪنڊا، سلينڊر، مخروط جهڙا بلاڪ تيار ڪريو. ساڳئي نموني وڪڙن جو اِستعمال ڪري جانور، پکي، گُڏيون، رانديڪا تيار ڪريو.



قسم ٢ : پلاسٽِسن مٽي (Clay) مان گُل تيار ڪرڻ.

گهربل سامان : پلاسٽِسن مٽي، ٽوڪري، گُلدستو.

- ڏانڊين ۽ پنن لاءِ سائو ۽ گُلن لاءِ توهان جي پسند موجب رنگ واري پلاسٽِسن مِٽي کڻو.
- گل تيار ڪرڻ لاءِ مٽيءَ جو ڊگهو ٿلهو وڪڙ تيار ڪريو.
- اُن وڪڙ کي چپٽو ڪريو.
- اُن جو ويڙهو ٺاهي گل جي هنئين پاسي آڱرين سان دٻايو.
- سائي رنگ جا پشپ ڪوش ٺاهي گل جي پنئين پاسي لڳايو.
- سائي پلاسٽِسن مٽي ۾ تار/ٽوٿ پڪ/تيليءَ جي مدد سان ڏانڊي تيار ڪريو.
- گلن جون ڏانڊيون لڳائي پن تيار ڪري ڏانڊين تي لڳايو.
- ڪنهن ننڍي ٽوڪريءَ يا گلدستي ۾ گل سجائي رکو.

قسم ٣ : پلاسٽِسن مٽيءَ کان بنيادي آڪارن مان جانور تيار ڪرڻ. شڪليون ڏسو ۽ مشغولي ڪريو.

قسم ۴ : پلاسٽِسن مٽيءَ مان اِنسان روپ تيار ڪرڻ. شڪل ڏسو ۽ مشغولي ڪريو.

منهنجي مشغولي

آس پاس ميسر مٽيءَ جو اِستعمال ڪري مٽيءَ جا چوڪنڊا چپٽا بلاڪ تيار ڪريو. پنهنجي پسند موجب وروڪڙن جي مدد سان نقاش ڪم ڪري فوٽو فريم تيار ڪريو.

◆ مٽي - سنگتراش جا پکي، جانور، رانديڪا اِنهن شين جا نمونا شاگردن کي ڏيکاريو ۽ ٻارن کان پاڻ عملي روپ ۾ ڪرايو.

٢.٢ ڪاغذ سنگتراش

ڪاغذ چُرمُڙو ڪرڻ، ڦاڙڻ، موڙڻ، چيڪائڻ، ويڙهو ڪرڻ وغيره توهان گذريل درجي ۾ سِکيا آهيو. هاڻي ڪاغذ جا ٽُڪرا چيڪائي سنگتراش تيار ڪنداسين.

١) ڪاغذي شيون تيار ڪرڻ

گهربل سامان : ڦوڪڻا، ڪونئر، پاڻي، ڪٽورو، اَخبار، ڪئنچي، رنگ، سجاوٽ لاءِ شيون، نوڪدار ڪوڪو، تار جو ٽُڪرو.

- ڦوڪڻو ڦوڪي رکو. اُن جي منهن وٽ ڳنڍ ٻڌو. هڪ ڪٽوري ۾ ڪونئر ۽ پاڻي گڏ ڪري رکو.
- اَخبار جا ٽڪرا ڪري، ڪونئر ۾ ٻوڙي ڦوڪڻي مٿان چيڪائيندا وڃو. اَهڙا ست - اَٺ ٽڪرا چيڪايو.
- نوڪدار شيءِ (ڪوڪو) سان ڦوڪڻو ڦاڙيو ۽ اُهو ٻاهر ڪڍي رکو.
- تيار ٿيل آڪار کي سٺي نموني ڪئنچيءَ سان ڪپيو.
- اَهڙي نموني تيار ٿيل پيالي کي رنگ هڻو ۽ رنگ يا سجاوٽي شين وسيلي نقاش ڪم ڪريو.
- اَهڙي طريقي سوچي جدا جدا شيون تيار ڪريو.

منهنجي مشغولي

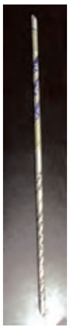
پنهنجو سوچ موجب ڪاغذ سنگتراش تيار ڪريو ۽ اُن جو اِستعمال ڪيئن ڪندا اُهو لِکو.

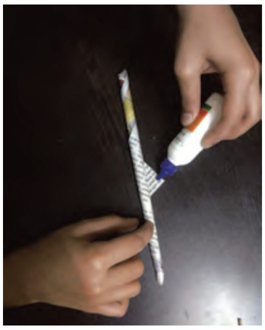
◆ ڪاغذ جا ٽُڪرا چِيڪائي جدا جدا ڪاغذ سنگتراش تيار ڪرايو ۽ اُن جو نماءُ رکو.

٢) ٽـ ماپي شين جي سجاوت - پين اِسٽئنڊ

گهربل سامان : اَخبارون، ڪوئنر، ڪئنچي، ٿُلهو رنگين ڪاغذ، ٿلهو پُٺو، سجاوت لاءِ سامان.

- چٽرن ۾ ڏيڪاريل نموني اَخبار جو ويڙهو ٺاهيو.
- اَهڙي نموني گهٽ ۾ گهٽ ئي ويڙهن جون ڪندون ٺاهي، پوءِ ساڳي ماپ جون ڪٽي اَخبار جون نليون تيار ڪريو.
- هڪ ٿلهي رنگين مستطيل ڪاغذ مٿان اِهي نليون هڪ ٻئي پاسي رکي چپڪايو.
- رنگين ڪاغذ مٿان ٻئي چيڙا هڪ ٻئي سان چپڪايو.
- هاڻي هنئين تَري لاءِ هڪ ٿلهي پُٺي جو گول ڪپيو ۽ اُهو چپڪايو.
- هاڻي تيار ٿي ويو پين اِسٽئنڊ. اِن مٿان ٽڪليون، مٽيا، ليس لڳائي اِن کي وڌيڪ سُهڻو بڻايو.
- توهان جون شيون پين، پينسل، بُرش، فوٽ-پٽيون وغيره سامان اِن پين اِسٽئنڊ ۾ رکو.





منهنجي مشغولي

اَخبار جون نليون تيار ڪري نوان سنگتراش تيار ڪريو. مثال فوٽو فريم، ٽوپلو، چٽائي، اَکر وغيره.

◆ ديگهه، ويڪر، اوچائي يا ٿولهه اِنهن ٽنهي ماپن هوندڙ آڪار کي ٽـ ماپي سنگتراشي چئبو آهي. اِهو شاگردن کي سمجهايو.

٢.٣ پيا ماڊيم اِستعمال ڪرڻ

ا) ڪاغذي گلاس جو سنگتراش

گهربل سامان : ٻہ ڪاغذ جا گلاس، ڪئنچي، پينسل، ڦِلهو رنگين ڪاغذ، رنگ.

- ٻہ ڪاغذ جا گلاس ڪٽو. شڪل موجب گلاس جي تري ۾ ٿوري مفاصلي تي پينسل سان ليڪ پايو.
- گلاس جي منهن ڪان تري تائين هم مفاصلي تي ٽڪرا ڪٽيو.
- شڪل موجب گلاس جي تري وٽ هٿ سان داب ڏيڻ سان گل جو آڪار ملندو. اَهڙي نموني ٻئي گلاس مان گُل تيار ڪريو.
- ڦِلهي رنگين ڪاغذ مٿان اِهي ٻئي گُل چپڪايو. رنگين پني جا پن، گل، ڏانڊي اهڙا آڪار ڪٽي، اُهي چپڪايو يا رنگ اِستعمال ڪري، اُهي آڪار ڪڍي رنگ هڻو.

گلن جي منهن لاءِ نڪ، اَکيون، چَپ ڪڍو. ٽڪليون، مٽيا وغيره جي مدد سان سجاوٽ ڪريو.

منهنجي مشغولي

ميسر هوندڙ بيڪار شين مان نوان نوان سنگتراش ٺاهيو.

◆ جدا جدا بين ماڏيمن مان ٻارن جي پسند موجب يا ميسر سامان موجب سنگتراش تيار ڪرايو.

٣. ڳائڻ

٣.١ سُر اَلنڪار

ڏنل درجي ۾ اَسان سُر اَلنڪار جي ڄاڻ حاصل ڪئي. ڪجهه سُر اَلنڪارن جو اَڀياس ڪريون.

١. سا ري ڳ م پ ڌ ني سان
سان ني ڌ پ م ڳ ري سا

٢. ساري ساڳ ريڳ ريم ڳم ڳپ مپمڌ پڌپني ڌنيڌسان
سانيسانڌ نيڌنيپ ڌپڌم پم پڳ مڳمري ڳريڳسا

٣. ساريڳريسا ريڳمڳري ڳمپمڳ مپڌپم پڌنيڌپ
ڌنيسانيڌ نيسارينسانني سارينڳرينسان
سانيڌني سان نيڌ پڌني ڌپم پڌ پمڳمپ مڳريڳم
ڳريساريڳ ريسانيساري سانيڌ نيسا

٤. ساڳريم ريمڳپ ڳپمڌ مڌپني پنيڌسان
سانڌينپ نيپڌم ڌمپڳ پڳمري مڳريسا

٣.٢ راڳ واقفيت

سنگيت ۾ راڳ بابت ڄاڻ وٺون.

راڳ : من کي وندرائيندڙ، جدا جدا سُرن جي نيم موجب رچنا مطلب راڳ. راڳ ۾ آروهي ۽ اَوروهي سلسلو هوندو آهي.

جاتي : راڳ ۾ گهٽ ۾ گهٽ پنج سُر آيل آهن. اُهو اَنداز راڳ جي جاتي مقرر ڪندو آهي.
راڳ جا مکيه ٽي قسم هوندا آهن.
اوڊو - ٥ سُر
کاڊو - ٦ سُر
سمورو - ٧ سُر

ٿاٽ : راڳ ٺاهڻ جي قابليت هئڻ ۾ ستن ئي سُرن جي رچنا مطلب ٿاٽ.

وادي : راڳ ۾ مکيه سُر کي 'وادي سُر' چئبو آهي.

سنوادي : وادي بعد مکيه سُرن کي سنوادي سُر چئبو آهي.

پڪڙ : راڳ اندر ننڍو سُرن جو گروپ هرگهڙي وڄايو يا ڳايو ويندو آهي اُن کي راڳ جي پڪڙ يا مکيه اَنگ چئبو آهي.

شاستريہ سنگيت ۾ راڳن اَندر ماڊيمن دواران، سرگم گيت، لکشڻ گيت وغيره بابت سڃاڻپ ڪيون.

راڳ ڀوپ

ٿاٽ	ڪلياڻ
جاتي	اوڊو - اوڊو
ورجيہ سُر	مڌيم ۽ نشاد
وادي سُر	گنڌار
سنوادي سُر	ڌئيوَت
ڳائڻ جو وقت	رات جي پهرين پهر
آروهہ	سا ري گ پ ڌ سان
اَوروهہ	سان ڌ پ گ ري سا
پڪڙ	گ.. ري پ.. گ.. سا ري، .. ڌ.. سا

ڀوپ راڳ ۾ سرگم گيت ڏسو

سرگم گيت

ٿال - ترتال

اِستايي

٩ ١٠ ١١ ١٢ | ١٣ ١۴ ١٥ ١٦ | ١ ٢ ٣ ۴ | ٥ ٦ ٧ ٨

گ گ ري سا | ري ري سا ڌ | پ ڌ سا ري | گ ري سا ऽ

0 | 3 | x | 2

گ گ پ پ | گ گ پ پ | گ پ ڌ پ | گ ري سا ऽ

0 | 3 | x | 2

اَنترا

گ گ پ ऽ | ڌ ऽ پ ڌ ऽ | سان ऽ ڌ پ | سان ऽ سان ऽ

0 | 3 | x | 2

پ ڌ سان ري | گ ري سان ऽ | ڌ سان ڌ پ | گ ري سا ऽ

0 | 3 | x | 2

منهنجي مشغولي

ڀوپ راڳ تي آڌار رکندڙ ڪجهہ گيت ٻڌو.

منهنجي زندگي گانا، سري رامپريو ايڪتي ديوتي ڪلش چلڪي، اونڪار پرڌان روپ گڻيش جا.

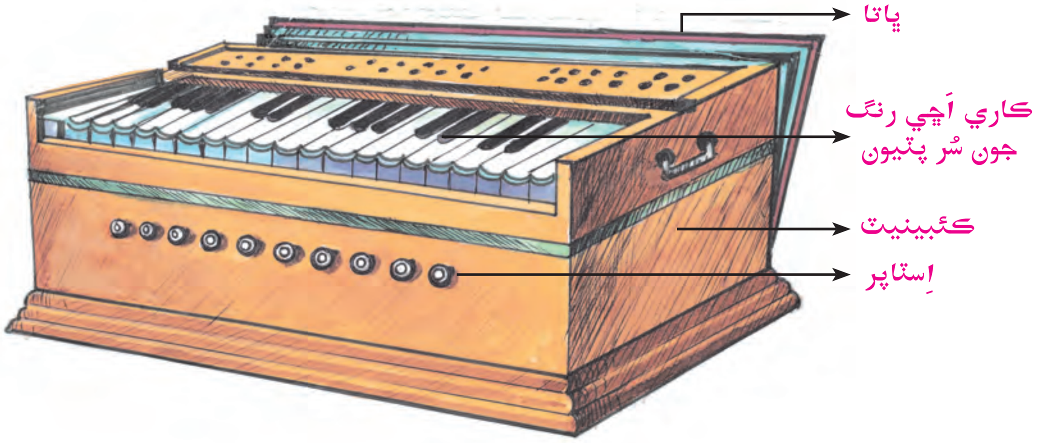
۴. ساز

۴.۱ ساز واقفيت

تبلو، ڍف، ڪنجري، مِردنگ وغيره سازن بابت اَسان گذريل درجي ۾ ڄاڻ حاصل ڪئي آهي. هارمونيم، بانسري، شهنائي اِنهن سازن بابت اَسان سِکنداسين. هوا جي مدد سان وڄندڙ سازن کي هوا-ساز چئبو آهي.

(۱) هارمونيم (پيٽي) :

هارمونيم (باجو) هندوستاني سنگيت ۾ تمام مشهور ساز آهي. اِهو ساز هوا جي سهائتا سان وڄايو ويندو آهي. مطلب اِهو هوا-ساز آهي. ڳائيندڙ کي ساٿ ڏيڻ لاءِ اڪيلو وڄائڻ ۾ هارمونيم جو اِستعمال ٿيندو آهي.



(۲) بانسري :

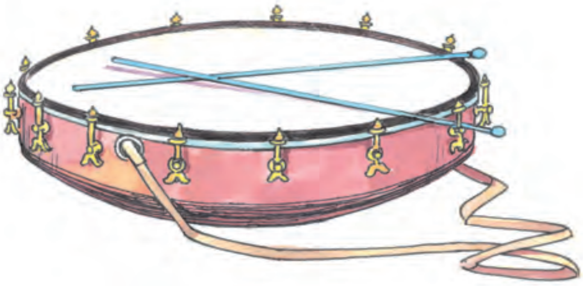
هوا ساز گروهه ۾ بانسري مکيه ليکي ويندي آهي. بانسريءَ ۾ خال واري نليءَ ۾ هوا ڦوڪي سُر پيدا ڪيو ويندو آهي. اِهو ساز بامبو لڪڙي يا ڪنهن ڌاتوءَ جي پولي نلي ۾ مقرر مفاصلي تي سوراخ ڪري تيار ڪيو ويندو آهي. ڪنهن ڪنهن بانسريءَ ۾ نليءَ جو چيڙو سوڙهو هوندو آهي ۽ اُنکي پايو چئبو آهي. اُن کي چپن اَڳيان آڏي ڦوڪبو آهي. ڪيترا دفعا چپ ٿورا آڏا ڪري ڦوڪبو آهي. سنگيت کي ساٿ ڏيڻ لاءِ اڪيلو وڄائڻ ۾ بانسريءَ جو اِستعمال ٿيندو آهي.

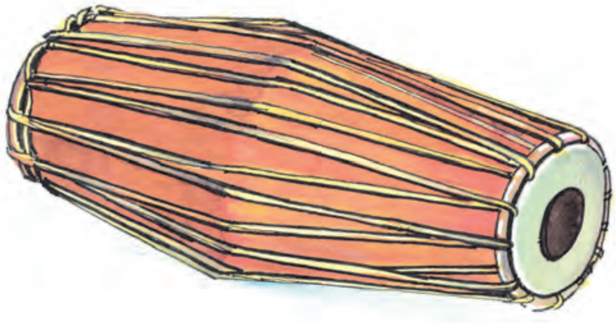
(٣) شهنائي :

وات سان ڦوڪي وڄائيندڙ هڪ هوا وارو ساز آهي شهنائي. شهنائيءَ کي سورنا شهنائي پڻ چئبو آهي. چپ ۽ جڀ چڱيءَ طرح اِستعمال ڪري نليءَ ۾ هوا جي داب تي ضابطو رکندي ۽ هٿ جي آڱرين جي قابليت اِستعمال ڪندي ان ساز مان سُر پيدا ڪبا آهن. شهنائي عام پروگرامن، ميڙن، شادي وغيره موقعن تي اِهو ساز وڄايو ويندو آهي. اِهو منگل واديہ هوندي اڪيلو وڄائيندي ڏاڍو اَثردار هوندو آهي.

۴.۲ پس منظر سنگيت

پس منظر (Background) سنگيت لاءِ ڪيترائي ساز اِستعمال ڪيا ويندا آهن. اُنهن ۾ بانسري، ستار، سارنگي، تبلو، ڍولڪي، تار، جهانجهہ، وائلين، گٽار وغيره شامل هوندا آهن.





منهنجي مشغولي

جدا جدا هوا-ساز جمع ڪريو ۽ چپڪايو.

۵. نرتيہ

نرتيہ مُدرائن جي روپ ۾ عام طور شيون، پکي يا جانورن جي آڪار سان لاڳاپو هوندو آهي. نرتيہ ۾ قدرتي هلچلون، جانور، پکي اِنهن جي هلچل جو نقل ڪيو ويندو آهي. اِنڪري هٿ جي مُدرائن جا نالا پکين، جانورن جا هوندا آهن.

پنهنجي ڀاونائون ظاهر ڪرڻ لاءِ اِنسان ساريريڪ ۽ چهري تي هاو-ڀاو آڻي هلچلون ڪندو آهي. ڪڏهن هُو آنند واري ڀاونا ظاهر ڪندو آهي. اِن آنند کي ٻيڻو ڪرڻ لاءِ هُو ٻين کي پاڻ سان شامل ڪندو آهي ۽ گروپ ۾ نرتيہ ڪرڻ لڳندو آهي.

ڀارتيہ سنگيت ۾ رواجي طور نرتيہ جا ٻہ قسم آهن. (۱) شاستريہ نرتيہ (۲) لوڪ نرتيہ. نرتيہ ۾ ڪجھ خاص نيم هوندا آهن. نرتيہ ۾ هٿن جي الڳ مُدرائن سبب اُهو وڌيڪ شاندار بڻجندو آهي.

(۱) شاستريہ نرتيہ

ڪٿڪ

مڻيپوري

(۲) لوڪ نرتيہ

ڀانگڙا

ڪولهي نرتيہ

هٿ جون مُدرائون

روايتي شاستريہ نرتيہ ۾ هٿ مُدرائون تمام گهڻي اَهميت رکندڙ آهن. ڀارتيہ شاستريہ نرتيہ طريقي ۾ هٿ جي مُدرائن جو مطلب پڙهڻ پريو اِستعمال ڪيو ويندو آهي.

سادي هٿ مُدرا : هڪ هٿ سان ڪيل مُدرا.

ڪپٽيہ

اَڌ چنڊ

چوٽي

مٺ

مرڪب هٿ مُدرا : ٻئي هٿ واپرائي ڪيل هٿ مُدرا.

گروڙ

مڇي

منهنجي مشغولي

نرتيہ لاءِ ضروري هوندڙ هٿ مُدرائن جو اَڀياس ڪريو.

هٿ جي آڱرين جي مدد سان جدا جدا پسو پکين جي مُدرا ڪري پٽ تي اُنهن جو پاڇو ڏسو.

◆ هٿ مُدرائن ڪرائڻ ۾ رهنمائي ڪريو.

٦. ناٽڪ

ناٽڪ سيني کي وندرائيندڙ هڪ لوڪپريہ ڪلا آهي. زندهہ، مُئل، پوراڻڪ، اِتهاسڪ يا خيالي شخص جي زندگي، سندس گهٽنائون جڏهن ٻيو ماڻهو پيش ڪندو آهي، اَهڙي قسم جي ڪلا کي ’ناٽڪ‘ چئبو آهي. پيش ڪندڙ ماڻهوءَ کي اَداڪار يا ائڪٽر چئبو آهي.

ناٽڪ ۾ ڪهاڻي، ڊائلاگ، اَداڪاري، گانا، ناچ وغيره شامل ٿيل هوندا آهن. ماڻهن اَڳيان ناٽڪ پيش ڪرڻ لاءِ اِسٽيج، ميڪ-اَپ، پس منظر اِنهن جي ضرورت هوندي آهي.

ناٽڪ ڏسڻ ۽ ٻڌڻ جي وندر آڻيندڙ هڪ ڪلا آهي. ’ڏسڻ‘ ۾ ناٽڪ ۾ اَداڪاري مطلب سرير جي هلچلن جي مدد سان ڪيل اَداڪاري هوندي آهي. مثال ٽيليويزن يا ناٽڪ-گهر ۾ ناٽڪ. ’ٻڌڻ‘ ناٽڪ ۾ سمورو لفظ، اُچار اِستعمال ٿيندا آهن. مثال آڪاشواڻيءَ تي پيش ٿيندڙ ناٽڪ اِنهن ۾ صرف ڳالهائيندڙ جي اَداڪاري موجود هوندي آهي.

ناٽڪن ۾ مناسب اُچار، اَثرائتي اَداڪاري، سولي نموني پيش ڪش اِنهن جي اَهميت هوندي آهي. اُن ۾ عمر، وقت، ميڪ-اَپ، پس منظر اِنهن ۾ لچڪداري هوندي آهي. ناٽڪ سيني کي پسند ايندڙ ڪلا آهي.

ناٽڪ لکڻ جي ڪلا سنسڪرت ناٽڪن ڪان پوءِ ٿي. ڀرت مُنيءَ جو لکيل ناٽيہ شاستر گرنٿ مشهور آهي. ڀهريائين مرهٽي ناٽڪ ’سيتا سويمر ور‘ ۵ نومبر ۱۸۴۳ع ۾ اِسٽيج تي پيش ٿيو. اُن ڪان پوءِ هر سال ۵ نومبر ’مراٺي رنگ ڀومي‘ ڏينهن ڪري ملهايو ويندو آهي.

ڪلاس ناٽڪ گهر (ڪلاس روم ٿئٽر)

مشهور ناٽڪ وڏن ناٽڪ گهرن ۾ پيش ڪيا ويندا آهن. اِنهن ناٽڪن ۾ وڏي اِسٽيج، آواز بندوبست، پردو، درشڪن جي ويهڻ جو بندوبست وغيره ڪيترن ئي ڳالهين جي ضرورت هوندي آهي. ڪلاس ۾ ننڍو ناٽڪ پيش ڪرڻ لاءِ اَسان جو ڪلاس ئي ٿئٽر هوندو آهي. اُن کي ڪلاس روم ٿئٽر چئجي ٿو. ڪلاس کي ٿئٽر ۾ بدلائڻ لاءِ هيٺيان ڏاڪا آهن.

(۱) ڪلاس جون سڀ بينچون پٺ جي هڪ پاسي لڳائي رکجن.

(۲) ڪليل جڳهہ تي ڪرسيون رکجن جتي ٻار، اَڏيا پڪ ويهي سگهن.

(۳) سامهون واري جڳهہ کي اِسٽيج طور ڪم آڻجي. اِسٽيج جي سجاوٽ لاءِ اِسڪول ۾ موجود سامان ڪم آڻي سگهجي ٿو. مثال چادر، گلدستا، ميز وغيره.

(۴) اِسٽيج ۽ ڏسندڙن وچ ۾ بينچون رکي حد مقرر ڪجي.

(۵) گهر مان ڪجهه شيون آڻي اِسٽيج جي رچنا ڪري سگهجي ٿي.

(٦) اَهڙي نموني ڪتاب جي ڪنهن ناٽڪ کي پيش ڪري شاباسي حاصل ڪريو.

پس منظر (بئڪ گرائونڊ)

سيٽ - اَپ، ويس پوشا، روشني بندوبست، سنگيت ۽ پس منظر اِهي ناٽڪ جا مکيه انگ آهن. پس منظر مان اِها ڄاڻ پوندي آهي ته ناٽڪ ڪٿان جو آهي. اُن مان جڳهه، وقت بابت ڄاڻ ملندي آهي. ڪيترائي دفعا ناٽڪ ۾ هڪئي هنڌ تي ڪيترائي پيرا سڄئي ناٽڪ ۾ ٽي - چار هنڌ ڏيکاريا ويندا آهن. مثال گهر، گهر جو ڊرائنگ روم، آفيس، رنڌڻو. اَهڙي نموني ضرورت موجب پس منظر رکڻو پوندو آهي. هلندڙ ناٽڪ ۾ خاص هنڌ لاءِ روشني ڪري، اُهو ڏيکاريو ويندو آهي.

جنهن حصي بابت ناٽڪ ڏيکارڻو آهي مثال ڳوٺ، شهر، آديواسي پاڙو، اُن قسم جي ٺِي رچنا ڪري ناٽڪ ۾ سونهن آندي ويندي آهي. مثال جهوپڙي، ڳوناڻو گهر، وڻ جو ڪٽ - آئوٽ اَهڙا نظارا ڏيکاربا ته ناٽڪ ۾ ڳوٺ وارو حصو ڏيکاريو وڃي ٿو. اُن جي ڪلپنا ڏسندڙن کي اَچي ويندي آهي. ڊرائنگ روم، سوفا، پلنگ، ڪرسيون، دروازن کي پردو اِهي ڏيکارڻ سان درشڪ سمجهي ويندا آهن ته اِهو شهر حصو آهي.

ڪيترن ئي ناٽڪ گهرن ۾ رنگ ڏنل پردا هوندا آهن. مثال محل، راجواڙا، جهنگل، باغ، سامونڊي ڪنارو، ضرورت موجب اُهو ئي پردو روشنيءَ ۾ ڏيکاريو ويندو آهي. ٻيا پردا پس منظر ۾ هوندا آهن. ويجهڙائي ۾ گهمندڙ اِسٽيج جو پڻ اِستعمال ٿيل آهي. اِن کان پوءِ اَچي پردي تي پروجيڪٽر جي مدد سان جدا جدا نظارا ڏيکاريا وڃن ٿا.

اَداڪاريءَ سان پيشڪش

(۱) رواجي طور ڪتنب جي گهٽتا تي مدار رکندڙ گفتگو تي پيشڪش هوندي آهي.
(۲) پيشڪش ۾ ٻه يا ٻن کان وڌيڪ ماڻهو هوندا آهن.
(۳) اِها پيشڪش ۵ کان ۱۰ منٽ هئڻ گهرجي.

ڪارتڪ : دادا، مون کي موبائيل ڏيو، منهنجو ڪلاس شروع ٿيڻ وارو آهي.
دادا : بابو، ترس منهنجي ميٽنگ ٻن منٽن ۾ پوري ٿيڻ واري آهي.
ڪارتڪ : دادا، مونکي لِنڪ جُوائن ڪري نيٽ بئڪ گرائونڊ سيٽ ڪرڻ لڳندو نه.
دادا : بئڪ گرائونڊ مطلب؟
ڪارتڪ : دادا، مان ويڊيو آن ڪيو ته ٻُنيان واريون شيون سڀ نظر اينديون آهن ۽ منهنجا دوست کِلندا آهن.
دادا : ته وڃي ٻئي ڪمري ۾ ويهه.
ڪارتڪ : اُتي رينج نه هوندي آهي.
دادا : ته ڪُڏ (ٽيريس) تي وڃي ويهه.
ڪارتڪ : ڪُڏ (ٽيريس) تي وهڻ سان ڪجهه به نظر نه ايندو آهي، سڀ چمڪندو آهي.
دادا : اِهو آن لائين ڪلاس سِکڻ لاءِ آهي. توکي ويڊيو ڏيکارڻ لاءِ نه آهي.
ڪارتڪ : پر دادا سڀ دوست مون تي کِلندا آهن نه.
دادا : اُنهن کي کِلڻ ڏي. پر تون پنهنجي آيپاس تي ڌيان ڏي. وٺ موبائيل ۽ ويڊيو سيٽ ڪر. ضرورت هجي ته آڊيو/ويڊيو آن ڪر.
ڪارتڪ : (موبائيل هٿ ۾ ڪٽندي سيٽنگ ڪري ٿو ۽ زور سان رڙيون ڪري ٿو) دادا... دادا...
ماءُ : (ماءُ ڊوڙي اَچي ٿي) ڇا ٿيو، ڇو تو رڙيون ڪرين؟
ڪارتڪ : لِنڪ جُوائين نه ٿي ٿئي، دادا جي آفيس جي گهڻي اِستعمال ڪري موبائيل جي نيٽ ختم ٿي؟
ماءُ : اَڙي بابو، هاڻي ڇا ڪجي. (ٿورو سوچيندي) هڪ ڪم ڪر، اِن دريءَ اَڳيان ويهه ۽ سائيليءَ جي Wifi جُوائن ڪر. مان هُن کان پاسورڊ وٺي ٿي اچان.
ڪارتڪ : ها ممي. (ڪارتڪ لِنڪ جوائن ڪري ٿو ۽ آن لائين ڪلاس شروع ٿئي ٿو). ممي... ممي...
ماءُ : هاڻي ڇا ٿيو؟
ڪارتڪ : ممي... (کِلي ٿو) ممي، مان ڪلاس جُوائن ڪيو. ٿرري....
ماءُ : بس بابو، هاڻي پڙهائيءَ ڏانهن ڌيان ڏي.

(درشڪن ڏانهن) ڇا آهي نه! ڪورونا، اِن بيماريءَ ڪري اَسان جو سڄو سال اَجايو ويو. فقط تعليم کاتي اينترين تڪليفن ۾ به آن لائين ڪلاس شروع ڪيا. ٻار گهر ۾ سلامتيءَ سان پڙهائي ڪرڻ لڳا. ڳوٺن وارن حصن ۾ ٻار اُستادن جي موبائيل ۾ آن لائين ڪلاس شروع ڪئي. پاڻ سوالن جا جواب حل ڪيا. ٻارن، مائٽن ۽ سڄي سماج کي آن لائين خوب سيکاريو. ڏنيه آهن اُهي ماستر، جن شاگردن جي پڙهائي پنيان وڃڻ نه ڏني

گيت پيشڪش

ليڪ ۾ آڪار

ڦيرو پائي ليڪ هڪ
گول گول ڦري
ڄاڻ نہ پيئي اُن کي
ڪڏهن هوءَ گول ۾ گهري

ٽڪنڊي مان کسڪي
چورس ۾ وڃي سنيري
چئن ڪنڊن ۾ ويهي
چورس مان بہ نڪتي

آڏي ٽيڙي بجلي ڪڏهن
تہ اُڀو تنيو ٻٽجي ڪڏهن
نانگڻ واري چال ڪٽي
رستو ٻٽجي ڊگهو ڊگهو

گول مان نڪري
ٽن هنڌن تي مُڙي
نوڪي ٽيڪن سان
ٽڪنڊي ۾ بيني

من مرضي هلائيندي
ليڪ ندي ٻيڙي ٻٽجي
گُلن ڦلن جو آڪار وٺي
قدرتي روپن ۾ آئي

ڪڏهن پهاڙ تہ ڪڏهن گهر
ڪڏهن چتر، ڪڏهن شِلپ
الڳ الڳ آڪارن سان
ليڪ نئين روپ ۾ آئي

آبي دولت

سنيالي واپرايون
اَسان پاڻي
ڪير بہ نہ رهي
اُڄ ۾ ستايل

گهرج موجب
ڪٽون پاڻي
بچايون نہ پاڻي
گلاس ۾

پاڻي آهي
آبي دولت
ساندڻ سان
ٽري آپدا

وهندڙ نلڪا
بدلائي ڇڏيو
اَجايو پاڻي
نہ ڪٽي وڃايون

اَڌ گلاس جي
عادت وجهون
گهرجي وڌيڪ
نہ ڀيهر ڪٽون

ڪِرڻ ياوسار

رنگ پوشا

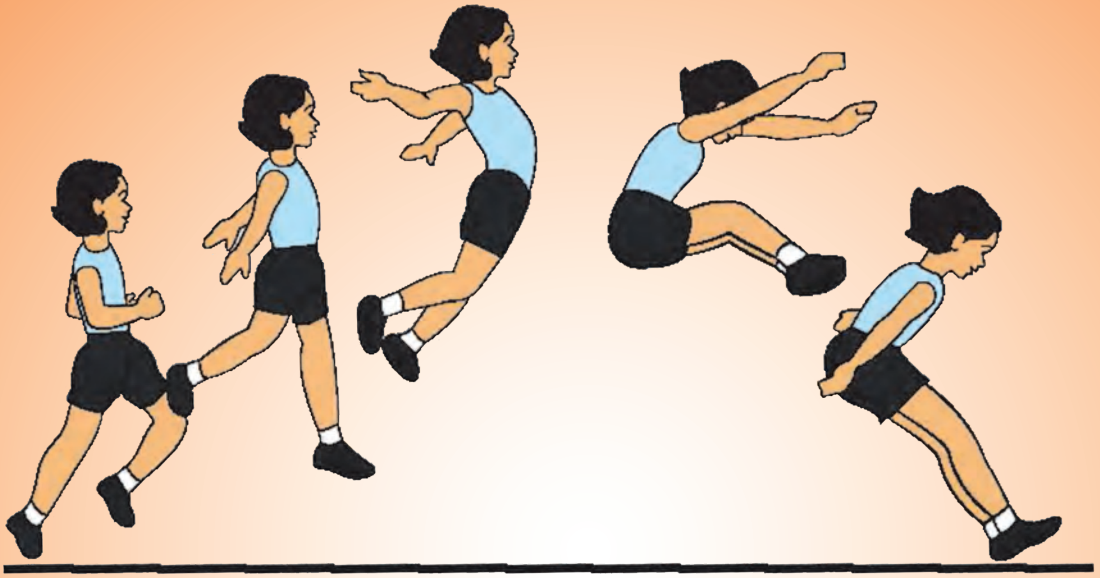
گذريل درجي ۾ اَسان ويس پوشا (لِباس) بابت ڄاڻ حاصل ڪئي. ڪنهن بہ اَداڪار ڪي سمجهڻ لاءِ سندس پوشاڪ اَهميت رکي ٿي. پوشاڪ ڪانسواءِ اُن اَداڪار جي منهن تي رنگ پوشا آڻڻ سان سونهن وڌندي آهي.

رنگ پوشا کي اَنگريزيءَ ۾ ميڪ-اَپ (Make-up) ائين چئبو آهي. سنيما، ناٽڪن ۾ ميڪ-اَپ مئن جي تمام گهڻي اَهميت هوندي آهي. ميڪ-اَپ ۾ اُن اَداڪار جي عمر، اُن جي سرير جي بيهڪ بابت ڄاڻ ملندي آهي.

مثال اُن شخص جي چهري جو رنگ، نڪ جي بيهڪ، زخم جو نشان، ڏاڙهي-مُڇون، اَکين جي بيهڪ، ڏندن جي بيهڪ، وارن جي بيهڪ، بزرگ ڏاڏو-ڏاڏيءَ واري اَداڪاري ۾ منهن تي جُهرڙيون وغيرهہ ميڪ-اَپ ذريعي ڏيکاريا ويندا آهن.

پائوڊر، سِندور، هيڊ، سُرمو، ڪاجل وغيره جي مدد سان پڻ ميڪ-اَپ ڪيو ويندو آهي.

◆ ماستر پاڻ يا ميڪ-اَپ ڪلاڪار ڪان شاگردن جي ويس پوشا ڪرائي وٺي. مثال : سپاهي، پوليس، ڊاڪٽر، جوڪر، بزرگ ڏاڏو-ڏاڏي وغيره.



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

₹ 63.00

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