



محکمہ اسکولی تعلیم

کھیلو - سیکھو

درسی و مشقی کتاب

صحت اور ماحول

1

پہلی جماعت

حصہ دوم

PART-2

سمگر اشکشنا کرناٹکا

نرپاتنگاروڈ

بنگلور-560001

ادارہ درسی کتاب کرناٹکا

6واں کراس ملیشورم

بنگلور-560003

میرے آموزشی مضامین

سنگ میل	عنوان	سرگرمیوں کی تعداد	صفحہ نمبر
5	کھیل کا مزہ	5.1-5.7	1-7
6	تحفظی تدابیر	6.1-6.8	8-15
7	میں اور میرا کام	7.1-7.7	16-22
8	اطراف کے خطرات اور پیشے	8.1-8.8	23-30
9	چہرے کے تاثرات	9.1-9.4	31-34
10	جانور- پرندے- پودے	10.1-10.8	35-45
*	قدر پیمائی- مقررہ آموزشی حاصل	-	46



5.1 میری بات

5

ہدایت:- ان تصاویر پر غور کریں گے۔ ان سے متعلق بات کریں گے۔



1. ان تصاویر میں کون کون گیند کا کھیل کھیل رہے ہیں؟
جواب دیں:-

2. ان تصاویر میں نظر آنے والے بقیہ کھیل کون سے ہیں؟

3. تمہارے پسندیدہ کھیل کون سے ہیں؟

* اپنی جماعت میں سب کے ساتھ مل کر کھیلنا سیکھیں۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



5.2 گیند کا کھیل

5

ہدایت:- ان تصاویر پر غور کرتے ہوئے گیند کے استعمال سے کھیلے جانے والے کھیلوں پر گفتگو کریں گے۔



جواب دیں:-

1. یہاں بچے کون کون سے کھیل کھیل رہے ہیں؟
2. کیا تم نے کبھی یہ کھیل کھیلے ہیں؟
3. ان کھیلوں کو کھیلنے کے لئے کون کون سی اشیاء درکار ہیں؟

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



5.3 کھیل کھیلو۔ مستی کرو



ہدایت:- گیند کے استعمال سے الگ الگ قسم کے کھیل کھلیں گے۔



- اس طرح کریں:-
1. گیند کے کھیلوں سے متعلق گفتگو کریں۔
 2. تمام دوست مل کر گیند سے مختلف کھیل کھلیں۔
 3. اساتذہ کی مدد سے کئی طرح کے گیندوں کی نشاندہی کریں۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



5.4 یہ کیا ہیں؟

5

ہدایت:- تصاویر میں موجود کھیل کی اشیاء کے نام بتلائیں گے۔



1. اساتذہ کی مدد سے کھیل کے اشیاء سے متعلق جانیں گے۔
اس طرح کریں:-
2. تمام ساتھی مل کر اصولوں پر عمل کرتے ہوئے یہ کھیل کھیلیں گے۔
3. اساتذہ کی رہنمائی میں فرصت کے اوقات میں ان کھیلوں کی مزید مشق کریں گے۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



5.5 اُصول کی تعمیل



ہدایت:- کھیل کے اُصول اپناتے ہوئے یہ کھیل کھیلیں گے۔



1. اس تصویر میں موجود اعداد پڑھیں گے گنتی کرتے ہوئے لکھیں گے۔
اس طرح کریں:-

2. تم اور تمہارے ساتھی مل کر سانپ سڑھی کا کھیل کھیلیں۔

3. اس کھیل کے اُصول کو جماعت میں بیان کریں۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



5.6 مزاحیہ ریاضی



ہدایت:- دیئے گئے بیانات سہل کار / رہنما بلند آواز سے پڑھیں گے یہ سن کر جواب خالی جگہ میں لکھیں گے۔

شمارہ نمبر	بیانات	تعداد
1.	ایک گائے کی آنکھیں۔	
2.	ایک تتلی کے پیر۔	
3.	ایک کُتے کی دم۔	
4.	کبوتر کے پاؤں کی انگلیاں۔	
5.	جاسوت کے پھول کی پنکھڑیاں۔	
6.	آپ کے گھر کی کھڑکیاں۔	
7.	آپ کے ہاتھ اور پیر کی انگلیاں۔	
8.	آپ کے مدرسے کے کمرے۔	
9.	آپ کے گھر میں موجود کُل افراد۔	

☐ مجھے سمجھ آیا ہے۔

☐ مجھے مدد کار ہے۔

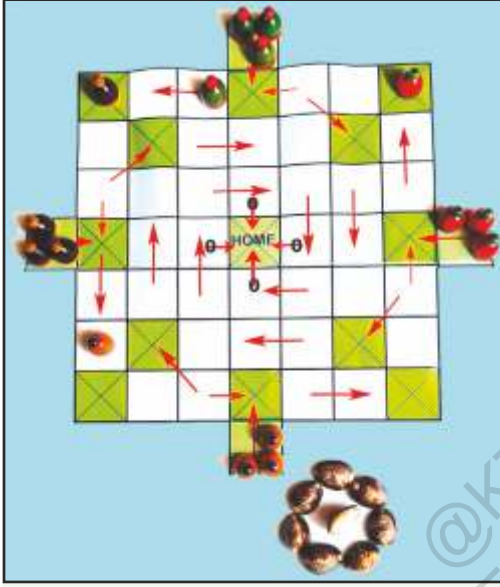
دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



5.7 بزرگوں کے کھیل

5

ہدایت:- ماضی میں ہمارے بزرگوں سے کھیلے گئے کھیلوں کی مشق کریں گے۔



اس طرح کریں:-

1. ان کھیلوں کو کس طرح کھیلنا ہے اپنے بزرگوں کی مدد سے جانیں۔
2. اس کھیل کے لئے درکار وسائل / اشیاء تمام ساٹھی مل کر اکٹھا کریں۔
3. بزرگوں کے ساتھ ان کھیلوں کو کھیلیں۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



6.1 چاقو کا استعمال کیسے کریں؟

6

ہدایت:- روزمرہ زندگی میں چاقو کا استعمال کس طرح کرنا ہے مشق کریں گے۔



اس طرح کریں:- چاقو استعمال کرنے کے خطرناک مواقع سے متعلق بزرگوں سے جانیں گے۔
پلاسٹک کی چاقو کے استعمال سے پھل اور ترکاریاں کس طرح کاٹنا ہے۔ مشق کریں۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



6.2 صحیح - غلط بتائیں

6

ہدایت:- درجہ ذیل تصاویر میں چاقو کے صحیح استعمال اور غلط استعمال کی نشاندہی کر کے کہیں گے۔



1. بزرگوں / اساتذہ کی مدد سے چاقو کے استعمال کا صحیح طریقہ سیکھیں گے۔
2. اساتذہ کی مدد سے چاقو کے استعمال سے گاجر، نترائی، لکڑی، مولی، سیگوے کی پھلی، کیلا اور پپیتا کاٹنے کے طریقے کی مشق کریں گے۔
3. روزمرہ زندگی میں چاقو کہاں کہاں استعمال کرتے ہیں؟ بتلائیں۔

غور کریں:-

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



6.3 میری بات

6

ہدایت:- ان تصاویر پر غور کریں گے اور ان سے متعلق بات کریں گے۔



اساتذہ کی مدد سے ناخن تراش کو کس طرح استعمال کرنا ہے جانیں گے۔
اس طرح کریں:- اساتذہ کی رہنمائی میں ناخن تراشنے کی مشق کریں گے۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :

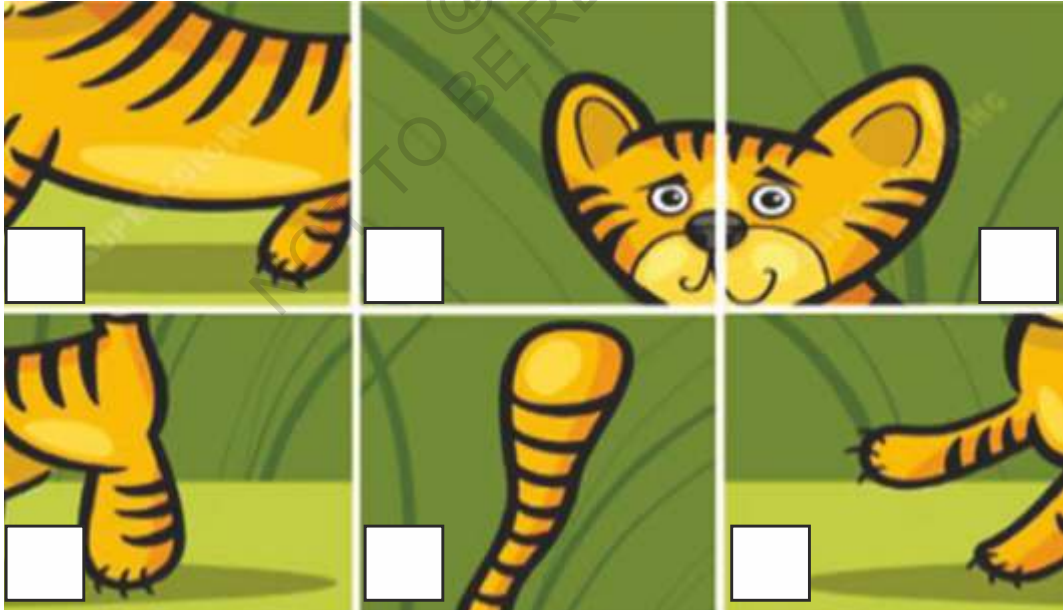
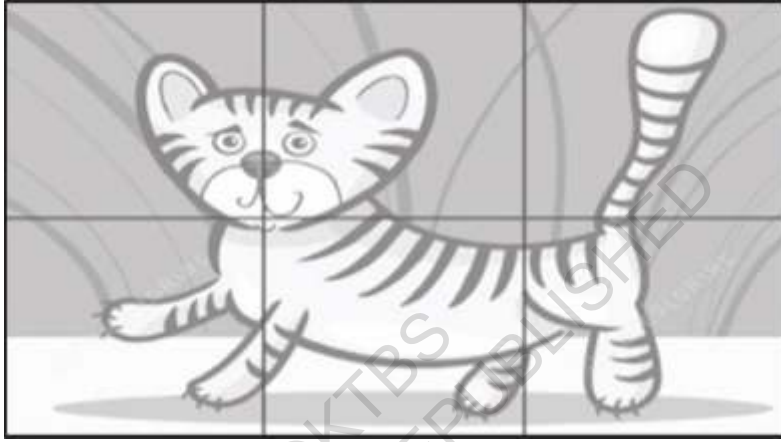
پہلی جماعت - صحت اور ماحول 27-2026



6.4 میں خود جوڑوں گا

6

ہدایت:- تصویر پر غور کرو کونسا حصہ کونسے حصے کے بعد آنا ہے سوچ کر درج ذیل پزل کو نمبر دیں۔



دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :

پہلی جماعت - صحت اور ماحول 2026-27



6.5 مجھے کتنا معلوم ہے؟

6

ہدایت:- درجہ ذیل بیانات کو بزرگوں کی مدد سے جانکاری حاصل کر کے جواب دیں گے۔ ان میں صحیح ☒ غلط ☐ کی نشاندہی کریں گے۔

شمارہ نمبر	بیانات	☒	☐
1.	چاقو استعمال کرنے سے پہلے پلاسٹک کی چاقو استعمال کرنا سیکھنا چاہیے۔		
2.	تیز دھار والی چاقو کو احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے۔		
3.	پھل، ترکاریاں کاٹنے کے لئے چاقو استعمال کرنا چاہیے۔		
4.	چاقو سے کھیلنا بہت اچھی بات ہے۔		
5.	ایک کاٹنے کے لئے قینچی استعمال کرتے ہیں۔		
6.	ناخن کو دانتوں سے کترنا بہتر ہے۔		
7.	ہفتہ میں ایک مرتبہ ناخن تراشنا چاہیے۔		
8.	ناخن کترنے کے لئے آلہ کو ناخن تراش کا استعمال کرنا چاہیے۔		

☐ مجھے سمجھ آیا ہے۔

☐ مجھے مدد کار ہے۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



6.6 ٹرن-ٹرن-سائیکل

6

ہدایت:- درج ذیل تصاویر پر غور کرتے ہوئے بات کریں گے۔ سائیکل چلانے کے موقع پر عمل کے جانے والے احتیاطی تدابیر سے متعلق جانیں گے۔



- اس طرح کریں:-
1. بزرگوں کی مدد سے سائیکل چلانے کی مشق کریں گے۔
 2. صحیح طریقے سے سیکھے بغیر راستے پر سائیکل نہیں چلانا چاہیے جانیں گے۔
 3. سائیکل چلاتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟ سوچ کر بتلائیں گے۔
 4. ایک سائیکل کے حصوں سے متعلق اپنے دوستوں کو تعارف کروائیں گے۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



6.7 صحیح - غلط بتائیں

6

ہدایت:- درج ذیل تصاویر پر غور کریں ان میں صحیح اور غلط کونسے ہیں بتائیں گے؟



اس طرح کریں:- راستہ چلتے وقت عمل کئے جانے والے راستے کے تحفظی اقدامات سے متعلق اساتذہ سے جانیں گے۔ شہری علاقوں میں راستہ پار کرنے کے لئے جو بھی سہولیات بنائے گئے ہیں۔ اس سے متعلق بزرگوں کی مدد سے پوچھ کر جانیں گے۔

• فلائی اوور (اوپری راستہ) سُرنگی راستہ، جھولتا پل سے متعلق جانکاری حاصل کرتے ہوئے گفتگو کریں گے۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



6.8 راستہ چلنے کے آداب

6

ہدایت:- درج ذیل تصاویر پر غور کریں گے۔ راستے کے تحفظی تدابیر سمجھیں گے۔



جواب دیں:-

1. سُرخ رنگ دکھائی دینے پر مجھے کیا کرنا چاہیئے؟
2. زرد رنگ دکھائی دینے پر مجھے کیا کرنا چاہیئے؟
3. سبز رنگ دکھائی دینے پر مجھے کیا کرنا چاہیئے؟

بڑے بڑے دیہی اور شہری علاقوں میں سڑک پار کرنے کے لئے کون کونسے طریقوں پر عمل کرنا ہے اس سے متعلق بزرگوں سے پوچھ کر معلومات حاصل کریں گے۔
اور اگر شہری علاقوں کے راستوں سے متعلق معلوم ہو تو خود بات کریں گے۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



7.1 چھٹی کا لطف

7

ہدایت :- تصاویر پر غور کریں۔ یہاں موجود صورتِ حال کو بیان کریں گے۔



- جواب دیں :-
1. ان تصاویر کو دیکھنے کے بعد تمہیں کیا محسوس ہوتا ہے؟
 2. مدرسے کی چھٹی میں کون کون سے کھیل کھیلتے ہو؟
 3. کیا چھٹی کے وقت تمہارے ساتھ کھیلنے والے ساتھیوں کے نام بتلاؤ گے؟
 4. چھٹی کے وقت تمہیں کیا کرنا زیادہ پسند ہے؟

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



7.2 میرا کھیل - میری خوشی

7

ہدایت:- ان تصاویر کے کھیلوں کو ساتھیوں کے ساتھ مل کر کھیلیں گے۔



- جواب دیں:-
1. اکیلے کھیلے جانے والے کھیل کون سے ہیں؟ سوچ کر جواب دیں۔
 2. ساتھیوں کے ساتھ مل کر کھیلے جانے والے کھیل کون سے ہیں؟ سوچ کر جواب دیں۔
 3. تمہارے بڑے بھائی / بہن / دوست مدرسے میں کون کون سے کھیل کھیلتے ہیں؟ بتلائیں۔
 4. تم مدرسے میں کون کون سے کھیل کھیلتے ہو؟ نام بتلائیں۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



7.3 ہم کام کریں گے۔

7

ہدایت:- ان تصاویر پر غور کرتے ہوئے صورتِ حال بیان کریں گے۔



- جواب دیں:-
1. ان تصاویر میں بچے کیا کیا کر رہے ہیں؟
 2. وزنی اشیاء کو تم کس طرح اٹھاؤ گے؟ اداکاری کریں۔ جماعت میں مشق کریں گے۔
 3. کانچ کی چیزیں اٹھانے میں کس طرح احتیاط کرو گے؟
 4. اپنے دوستوں کے ساتھ مل کر کمرہء جماعت میں موجود میز، کرسیاں، بیچ اور دیگر اشیاء کو صحیح ترتیب سے جوڑیں۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



7.4 میری چہل قدمی

7

ہدایت:- تصاویر پر غور کریں۔ زمین کے مختلف حصوں میں کس طرح چلنا چاہیے معلوم کریں گے۔



- جواب دیں:-**
1. تصویر میں کیا دیکھ سکتے ہیں؟ دیکھ کر بتلائیں گے۔
 2. اونچے علاقے پر چڑھنے اور ڈھلوانی علاقے میں اترنے پر کیسا لگتا ہے؟
 3. برسات کے موسم میں جلدی جلدی چل نہیں سکتے کیوں؟
 4. عمارت کے زینوں پر چڑھنے اور اترنے کے دوران احتیاط برتنا چاہیے کیوں؟
 5. کھاریت میں تیزی سے دوڑ سکتے ہیں؟ سوچ کر جواب دیں۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



7.5 تاڈاسنا

7

ہدایت:- تاڈاسنا کس طرح کرتے ہیں سیکھیں گے۔



1. تاڈاسنا انداز میں حرکت کئے بغیر ایک منٹ ٹھہرنے کی مشق کر لیں گے۔
2. دن میں ایک مرتبہ تمام دوست جمع ہو کر ایک منٹ تاڈاسنا انداز میں ٹھہریں گے۔
3. سہل کار اور رہنما کی مدد سے کس طرح آسان آسن کر سکتے ہیں سیکھیں گے۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



7.6 چلو - چلو - چلو

7

ہدایت:- روزانہ ہم کتنی دور چلتے ہیں۔ اس سے متعلق بحث کریں گے۔



روزانہ صبح و شام بزرگ چہل قدمی کیوں کرتے ہیں۔ پوچھ کر جانیں گے۔

- جواب دیں:-
1. تم تمہارے گھر سے مدرسہ کیسے آتے ہو؟
 2. تم روزانہ کتنی دور چلتے ہو؟
 3. چھوٹے بچے اکیلے آزادانہ طور پر نہیں چل سکتے کیوں؟
 4. ہم ہر دن چہل قدمی کرنے سے ہونے والے فائدے کیا ہیں اساتذہ کے ساتھ بحث کریں گے۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



7.7 میں اور میرا کام

7

ہدایت:- گھر اور مدرسے میں کئے جانے والے کام سے متعلق بحث کریں گے۔



1. تم گھر میں کون کون سے کام کرتے ہو؟
2. گھر اور مدرسے کے باغیچے میں کون کون سے کام کرتے ہو؟
3. تمہیں کون سے کام کرنا زیادہ پسند ہے؟
4. کون کون سے کاموں کے لئے بزرگوں کی مدد درکار ہے؟ سوچ کر بتلائیں۔

دستخط معلم / تارخ :



8.1 جان کر احتیاط کریں گے

8

ہدایت:- یہاں پر خطرناک صورتِ حال کی تصاویر دی گئی اس سے متعلق کس طرح احتیاط برتنا چاہیے جانیں گے۔



- جواب دیں:-**
1. یہ تصاویر کیا بتلا رہے ہیں؟
 2. ان سے متعلق احتیاط نہ کریں تو کیا ہوگا؟
 3. ان کے علاوہ ہمارے اطراف و اکناف موجود دیگر خطرناک مواقع بتلاؤ گے؟

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



8.2 تصحیح کر کے کہو

8

ہدایت:- یہاں موجود تصویری صورت حال پر غور کریں گے ہمارا در عمل کیسے ہونا چاہیے کہیں گے۔



اس طرح کریں:- دی گئی ہر ایک تصویر کی غلطی پر غور کرتے ہوئے ان غلطیوں کو کس طرح صحیح کرنا ہے بحث کریں گے۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



8.3 یہ ہمیں چاہیے

8

ہدایت:- ان تصاویر میں موجود سرکاری سواریاں ہماری کس طرح مدد کرتے ہیں جانیں گے۔



- جواب دیں:-**
1. ان تصاویر میں موجود سواریوں کو تم نے کہاں دیکھا ہے؟
 2. یہ سواریاں ہمارے لئے کس طرح مددگار ہیں؟ بتلائیں۔
 3. اگر یہ سواریاں نہ ہوتے تو کیا ہوتا؟ بیان کریں۔
 4. کیا تمہیں ان کے امدادی نمبر کی جانکاری ہے؟ بزرگوں سے جانیں۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



8.4 میری ہوشیاری میرے ہاتھ

8

ہدایت:- ان تصاویر پر غور کریں، ان کے استعمالات کے دوران کس طرح ہوشیار رہنا ہے معلوم کریں گے۔



اس طرح کریں:-

1. رہنمائی مدد کے بغیر درجہ بالا صورتِ حال کے قریب مت جاؤ۔
2. آپ کو اس بات سے واقف ہونا چاہئے کہ مزاق اور مستی کے لئے تمام دوست مل کر اس صورتحال میں جانا خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔
3. مدرسہ کے احاطے میں بھی چند خطرناک صورتِ حال ہوتے ہیں۔ اس سے متعلق جانکاری رکھیں۔
4. آپ کے گاؤں کے خطرناک صورتِ حال سے متعلق بزرگوں سے پوچھ کر معلوم کریں۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



8.5 ہم بھی ان جیسے بنیں گے

8

ہدایت:- ان تصاویر پر غور کریں۔ ان کا پیشہ کونسا ہے جانیں گے۔



بہترین مقاصد رکھنے والے تمام پیشوں کو قبول کرتے ہوئے احترام کرنا چاہیے۔

- جواب دیں:-
1. ان تصاویر میں موجود افراد کون کون سے پیشے سے تعلق رکھتے ہیں؟
 2. تمہارے کنبہ کے افراد کون کون سے پیشے سے تعلق رکھتے ہیں؟
 3. تمہیں کونسا پیشہ پسند ہے؟ کیوں؟
 4. بڑے ہو کر تم کونسا پیشہ اختیار کرو گے؟ بحث کریں گے۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



8.6 غور کریں۔ جوڑ لگائیں

8

ہدایت:- دائیں جانب کی تصاویر کو بائیں جانب کی مناسب تصاویر سے خط کھینچ کر جوڑ لگائیں۔



اس طرح کریں:-

ان کے علاوہ الگ الگ پیشوں میں کام کرنے والوں سے متعلق اپنے بزرگوں سے پوچھ کر معلومات حاصل کریں گے۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



8.7 میرا مشاہدہ

8

ہدایت:- تمہارے گاؤں، وارڈ یا محلہ میں کون کونسے پیشے کے لوگ رہتے ہیں۔ اس سے متعلق مشاہدہ کریں گے۔

اس طرح کریں:- دیئے گئے پیشوں کو بزرگ بلند آواز میں پڑھ کر کہیں۔ اُسے سمجھ کر ہدایت کے مطابق تصویر بنائیں اس جانکاری کو جماعت میں تبادلہ خیال کریں۔

سرگرمی:- اس فہرست میں چند پیشوں کی تفصیلات دی گئی ہیں۔ وہ تمہارے اطراف و اکناف نظر آنے پر 😊 تصویر بنائیں اگر نہیں تو ○ تصویر بنائیں۔

شمارہ نمبر	پیشے	😊	○
1	پھل، ترکاری، پھول، دکان کے تاجر۔		
2	کپڑوں کی سلانی کرنے والے۔		
3	ویلڈر (لوہے کے وسائل کی تیاری کرنے والے)۔		
4	بڑھئی (لکڑی کے وسائل کی تیاری کرنے والے)۔		
5	موبائل فون کی مرمت کرنے والے۔		
6	ادویات کی دکان کا تاجر۔		
7	سائیکل کی مرمت کرنے والے۔		
8	تحریری وسائل فروخت کرنے والے (کتاب، قلم، پنسل وغیرہ)۔		
9	بائس کی ٹوکریاں بننے والے۔		
10	جوتے مرمت کرنے والے۔		
11	اناج فروخت کرنے والے۔		
12	کپڑے / ساڑھی فروخت کرنے والے۔		

مجھے سمجھ آیا ہے۔

مجھے مددکار ہے۔

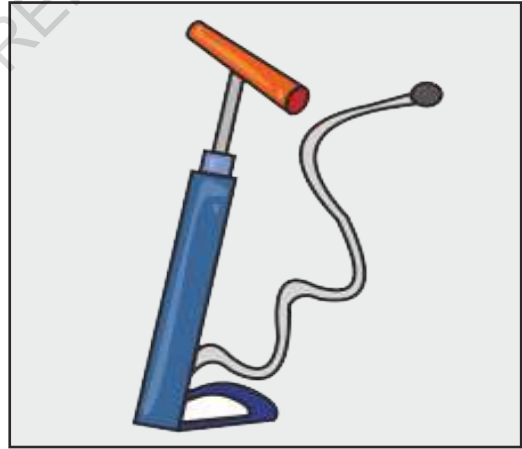
دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



8.8 ان کا استعمال کون کرتے ہیں

8

ہدایت:- ان تصاویر میں چند پیشوں سے متعلق وسائل دیئے گئے ہیں۔ ان کو کون، کہاں، کب استعمال کرتے ہیں۔ بحث کریں گے۔



1. ان کا استعمال کون کہاں کرتے ہیں؟ جانکاری دیں گے۔
* یہاں موجود ہر ایک شے کے استعمال سے متعلق کمرہٴ جماعت میں سے بحث کریں گے۔
جواب دیں:-

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



9.1 میرے چہرے کے تاثرات پہچانو

9

ہدایت:- بچو میرے چار تصاویر پر غور کریں۔ کیا میرے چہرے پر ظاہر ہونے والے تاثرات کی نشاندہی کر کے بتلاؤ گے۔



- جواب دیں:-**
1. درج بالا ہر ایک تصویر میں کس طرح کے تاثرات دیکھ رہے ہو؟
 2. کیا تم ان تاثرات کی طرح اداکاری کرو گے؟ کر کے دکھلائیں گے۔
- اس طرح کے تاثرات تمہیں کن موقعوں پر نظر آتے ہیں سوچ کر بتلائیں گے۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



9.2 پڑھ کر جواب دوں گا



ہدایت:- دیئے گئے بیانات پڑھ کر خوشی کے بیانات کے لئے 😊 تصویر بنائیں خوشی نہ ہونے والے بیانات کے لئے ○ تصویر بنائیں۔

شمارہ نمبر	بیانات	😊	○
1	میٹھی اشیاء کھانا		
2	ہمیشہ پڑھنا اور لکھنا		
3	مٹی سے مختلف کھلونے بنانا		
4	بازار یا شاپنگ مال جانا		
5	مدرسے کے باغیچے میں پودوں کی دیکھ بھال کرنا۔		
6	پالتو جانوروں کے ساتھ کھیلنا۔		
7	تصویر کشی کر کے پسندیدہ رنگ بھرنا۔		
8	صبح جلدی اٹھ کر ورزش کرنا۔		
9	گیت گانا۔		
10	کچی ترکاریاں کھانا۔		

☐ مجھے سمجھ آیا ہے۔

☐ مجھے مدد کار ہے۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



9.3 میری شرارتیں

9

ہدایت:- ان تصاویر پر غور کریں گے۔ ان سے متعلق گفتگو کریں گے۔



- جواب دیں:-
1. ان تصاویر کی طرح تم نے کبھی ایسی حرکت کی ہے؟ سوچ کر بتلائیں۔
 2. تم اپنے گھر میں کون کونسی شرارتیں کرتے ہو؟ بتلاؤ؟
 3. تمہاری کون کونسی شرارتوں پر بزرگوں کو غصہ آتا ہے؟ سوچ کر بتلائیں۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



9.4 میں اپنے دوستوں کے ساتھ

9

ہدایت:- اس تصویر پر غور کرتے ہوئے بچے کس طرح کے کام میں مصروف ہیں بحث کریں گے۔



- جواب دیں:-**
1. مدرسہ میں کون کونسے کام تم گروہ میں انجام دو گے؟
 2. گھر میں کون کونسے کام گروہ میں انجام دیئے جاتے ہیں؟
 3. آپ کے دوست آپ کی مدد کس طرح کرتے ہیں؟
 4. مدرسہ میں گروہ کے ساتھ انجام دیئے جانے والے کوئی دو کام بتلائیں؟

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



10.1 میرے پیارے جانور - پرندے

10

ہدایت:- ان تصاویر میں موجود جانور - پرندوں سے متعلق بات کریں گے۔



- جواب دیں:-
1. آپ کے گھر میں کون کون سے جانور - پرندے پالے ہو؟
 2. اپنے پسندیدہ جانور - پرندوں کے نام بتلاؤ؟ اُن کی کس طرح نگرانی کرو گے؟
 3. جانور پرندوں سے ہمیں ہونے والے فائدے کون سے ہیں؟ بیان کریں۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



10.2 رنگوں کی مستی

10

ہدایت:- اس تصویر میں مناسب رنگ بھر کر تصویر سے متعلق گفتگو کریں گے۔



- جواب دیں:-
1. پیڑ پودوں کی نگرانی کس طرح کرنا چاہیے؟
 2. پیڑ پودے نہیں ہوتے تو کیا ہوتا؟ سوچیے۔
 3. پیڑ پودوں سے ہونے والے فوائد سے متعلق گفتگو کریں گے۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



10.3 جانور - پرندوں کی دیکھ بھال

10

ہدایت:- اس تصویر میں جانور - پرندوں کی دیکھ بھال کس طرح کر رہے ہیں غور کریں گے۔



1. جانور - پرندوں کی دیکھ بھال کرنی چاہیے کیوں؟
2. آپ کے گھر میں پالے ہوئے جانور - پرندوں کی دیکھ بھال کس طرح کرتے ہو؟
3. کیا آپ نے جانور - پرندوں کو سوتے ہوئے نہاتے ہوئے دیکھا ہے؟ بیان کریں۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



10.4 جوڑ لگائیں جاری...

10

ہدایت:- دائیں جانب کی تصاویر کو بائیں جانب کی مناسب تصاویر سے جوڑ لگائیں۔



دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



اس طرح کریں:- تصاویر جوڑ لگانے کے بعد ان سے متعلق بحث کریں گے۔

☐

مجھے سمجھ آیا ہے۔

☐

مجھے مدد کار ہے۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :

پہلی جماعت - صحت اور ماحول 27-2026



10.5 تصویر کے لئے میرا رنگ....

10

ہدایت:- اس تصویر میں اپنا پسندیدہ رنگ بھریں گے اور گفتگو کریں گے۔



- جواب دیں:-
1. جانور - پرندوں کو تکلیف درد - پہنچنے والے مواقع کونسے ہیں؟
 2. جانور - پرندوں کو چوٹ لگنے پر ہمیں کس طرح دیکھ بھال کرنی چاہیئے؟
 3. آپ کے گھر میں پالے ہوئے جانور - پرندوں کو چوٹ لگنے پر کس طرح دیکھ بھال کرتے ہیں؟

☐

مجھے سمجھ آیا ہے۔

☐

مجھے مدد کار ہے۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :



10.6 پیڑ اُگاؤ ماحول بچاؤ

10

ہدایت:- ان تصاویر پر غور کریں گے ان سے متعلق گفتگو کریں گے۔



- جواب دیں:-
1. ہمیں پودے کیوں لگانا چاہیے؟
 2. اگر پیڑ پودے نہ ہوں تو اطراف کا ماحول کیسا ہوگا؟
 3. تم نے اب تک کتنے پودے لگائے ہیں؟
- پودوں کی نشوونما کے لئے کیا کیا چاہیے؟ جماعت میں گفتگو کریں۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :

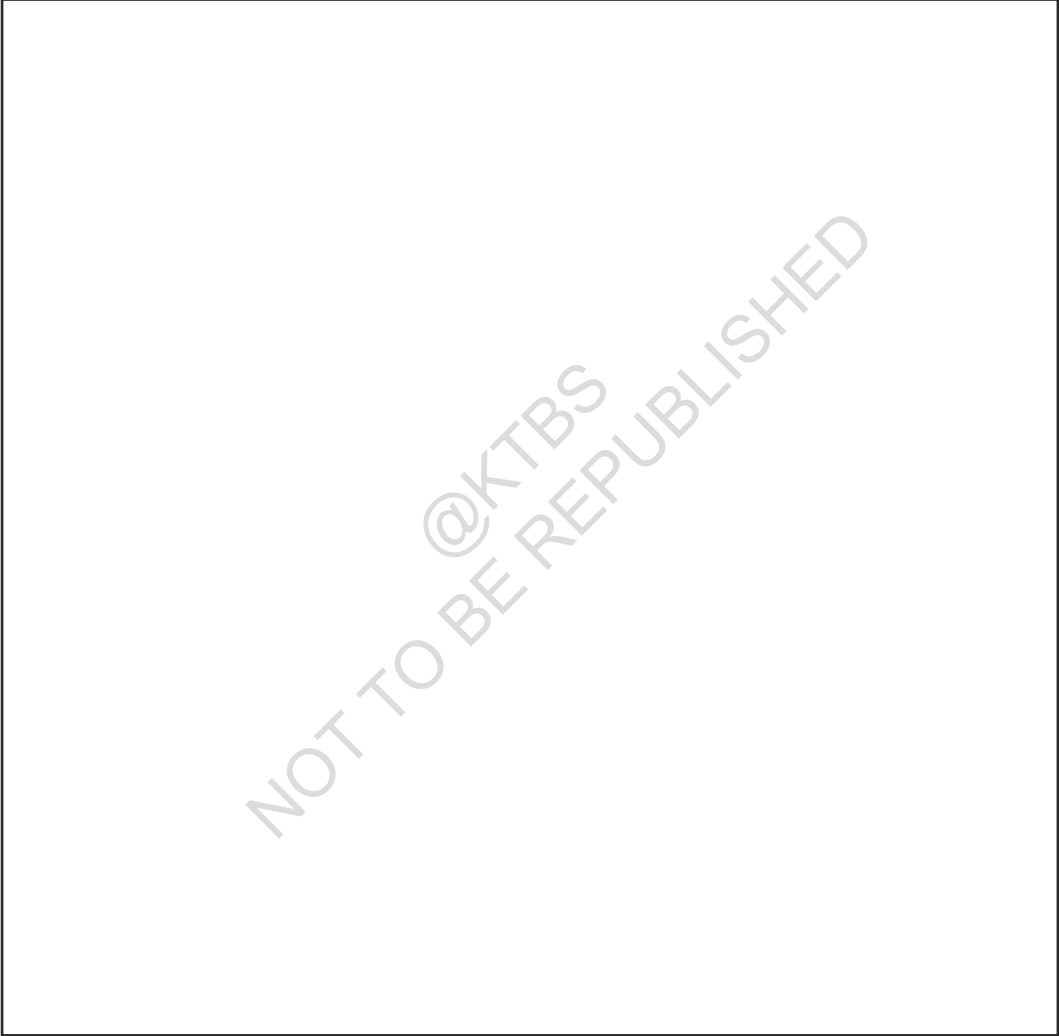


10.7 منصوبہ جاری...

10

سرگرمی 1:

ہدایت:- اپنی پسندیدہ جانور یا پرندے کی تصویر بنا کر رنگ بھریں۔



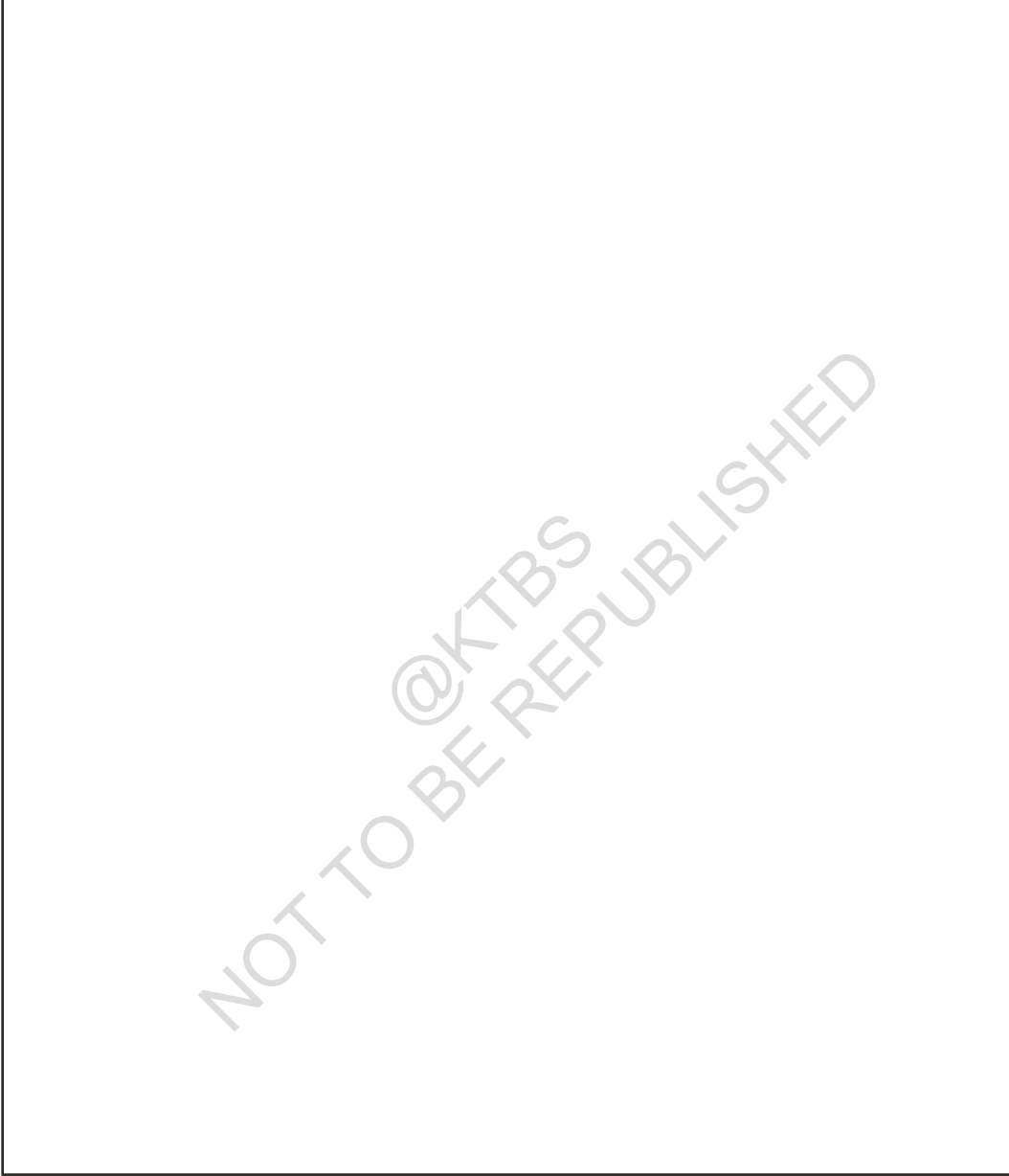
اس طرح کیجئے۔ آپ کی بنائی ہوئی تصویر کا جانور یا پرندہ آپ کو کیوں پسند ہے۔ دوستوں کے آگے گفتگو کریں۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :

پہلی جماعت - صحت اور ماحول 27-2026

سرگرمی 2:

ہدایت:- اپنی پسندیدہ پودے کی تصویر بنا کر رنگ بھریں۔



اس طرح کیجئے اپنی بنائی ہوئی تصویر سے متعلق دوستوں کے ساتھ گفتگو کریں۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :

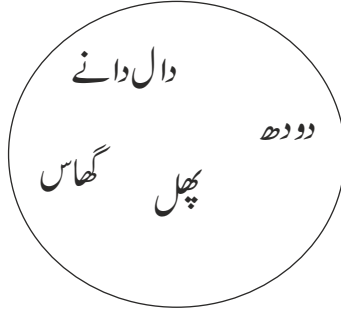
پہلی جماعت - صحت اور ماحول 2026-27

سرگرمی 3:

ہدایت:- اشاروں پر غور کرتے ہوئے جانوروں کی غذا کو خالی جگہ میں لکھو۔

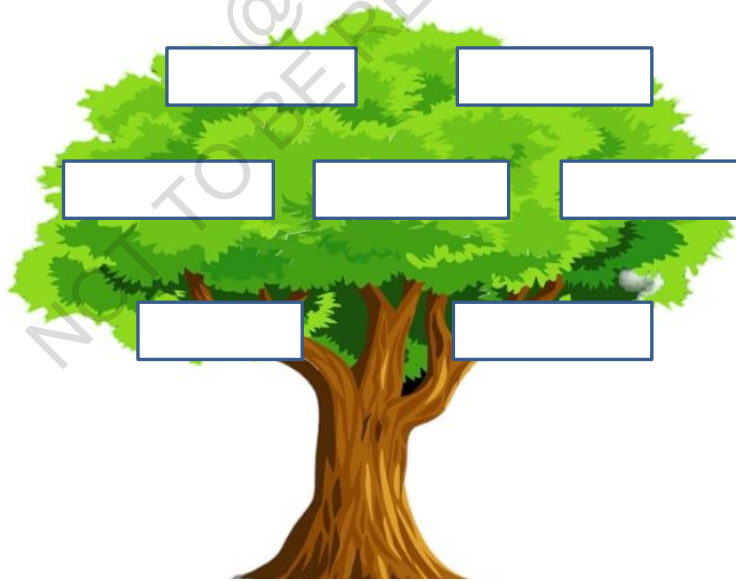








ہدایت:- ایک پیڑ میں بسنے والے پرندے یا جانوروں سے متعلق غور کرتے ہوئے، خالی جگہ میں ان کے نام لکھو۔





10.8 میں کتنا سیکھا ہوں...؟ (ذاتی قدر پیمائی)

4

ہدایت:- اب تک میں نے کتنا سیکھا ہے۔ سے متعلق 😊 تصویر کا لم میں اور سیکھنا ہے۔
 تصویر کا لم میں ✓ کا نشان لگائیں گے۔ 😞

شمارہ نمبر	بیانات	😊	😞
1	چاقو کا استعمال کس طرح کرنا سیکھا / سیکھی ہوں۔		
2	چنے مئے کھیل کے اصول سے متعلق جانکاری رکھتا / رکھتی ہوں۔		
3	گروہ میں کئے جانے والے کاموں سے متعلق جانکاری رکھتا / رکھتی ہوں۔		
4	مختلف اقسام کے گیند کا کھیل کھیلوں گا / گی۔		
5	اطراف و اکناف کے صورتحال کو پہچانوں گا / گی۔		
6	امدادی نمبرات کی جانکاری حاصل کیا / کی ہوں		
7	پودے اگانے کے مشق کیا / کی ہوں۔		
8	جانور، پرندوں کی دیکھ بھال سے متعلق جانکاری رکھتا ہوں / رکھتی ہوں۔		
9	تاڈا سن کرنا سیکھا / سیکھی ہوں۔		
10	ناخن تراش سے ناخن ترشنا سیکھا / سیکھی ہوں۔		

مجھے سمجھ آیا ہے۔

مجھے مدد کار ہے۔

دستخط معلم / معلمہ - تاریخ :