ENVIRONMENTAL STUDIES

(OUR WONDERFUL WORLD)

ماحولیاتی مطالعہ (ہماری حیرت انگیز دنیا)

Class - 3 جماعت سوم

Semester - 1 سیمسٹر

Lesson No. سبق نمبر	Lesson Name سبق کا نام	No. of Periods پیریڈس کی تعداد	Month ماہ	Pages صفحات
	Readiness (Refer to Readiness book) آمادگی پروگرام		June جون	
1.	My Family میرا خاندان	10	July جولائی	132-157
2.	Plants Around Us ہمارے اَطراف واکناف میں پائے جانے والے پودے	10	July جولائی	158-181
3.	Animals Around Us ہمارے اَطراف واکناف میں پائے جانے والے جانور	11	August اگست	182-207
4.	Our Body ہمارا جسم	9	August, September اگست، ستمبر	208-229
5.	Food We Eat غذا جو ہم کھاتے ہیں	10	September ستمبر	230-255
6.	Water - A Precious Gift پانی قدرت کا اَنمول تحفہ	10	October اکتوبر	256-275

L3M9Q4

Teacher corner

I4H2J5

Student corner

© NCERT



باب 1

میرا خاندان



H9P8I5

اکتسابی نتائج:

اِس سبق کے مطالعہ کے بعد طلبا اِس قابل ہوں گے:

1- خاندان سے کیا مراد ہے وضاحت کرسکیں گے (CG-2)

2- ہمارے اَطراف واکناف میں پائے جانے والے مختلف پیشوں کی شناخت کریں گے۔ (CG-2)

3- خاندان میں رہنے والے افراد کی شناخت کریں گے۔ (CG-1)

4- افرادِ خاندان کے ذریعے کی جانے والی دیکھ بھال/نگرانی کا فہم حاصل کریں گے۔ (CG-2)

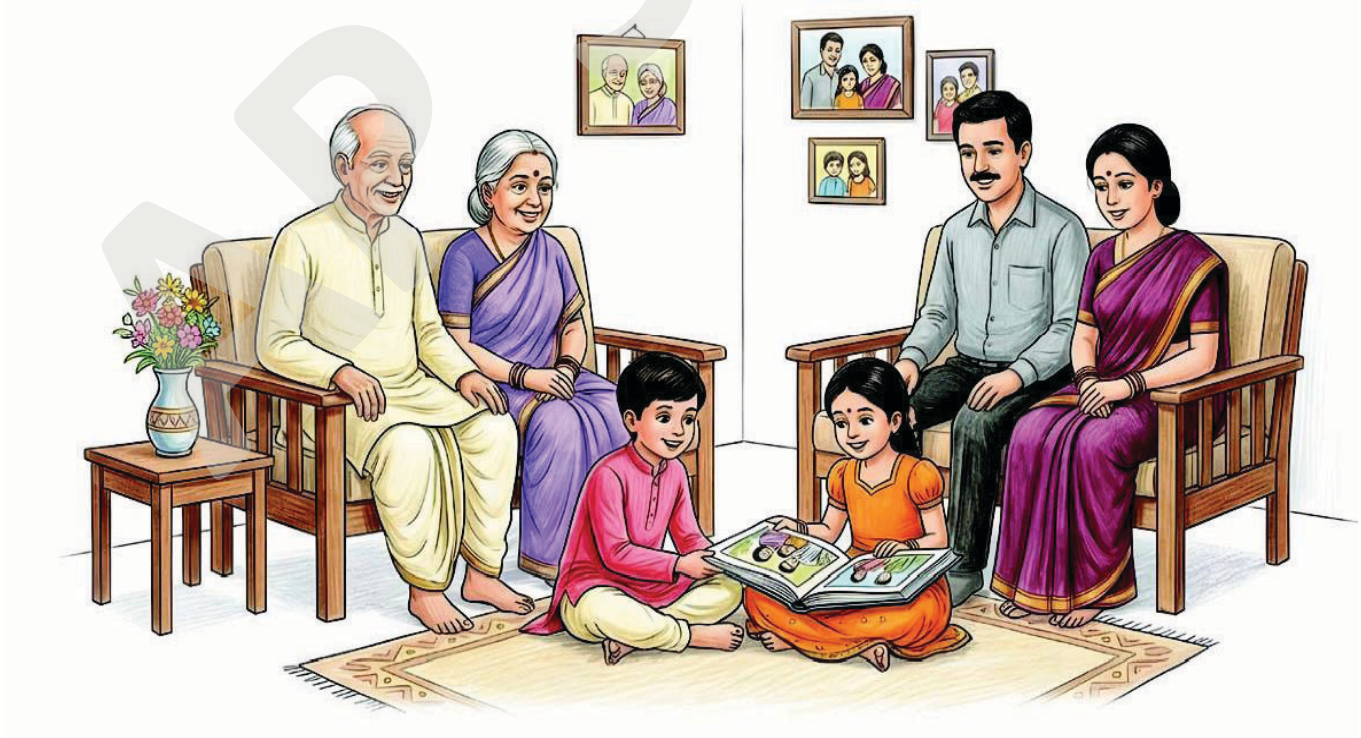
5- افرادِ خاندان کے مابین پائے جانے والی مشابہتوں کی شناخت کرسکیں گے۔ (CG-1)

6- گھریلو اشیاء کی مختلف اقسام کی شناخت کرسکیں گے۔ (CG-1)

7- خاندانی شجرہ کے بارے میں جان سکیں گے۔ (CG-1)

8- تیوہار خاندان کے ساتھ منانے کی اہمیت کو جان سکیں گے۔ (CG-4)

اتوار کا دن تھا، پون کھیلنے کے لیے انّو کے گھر آیا، انّو نے پون کو اپنے گھر میں موجود فوٹو البم دکھایا، پون نے تصویروں میں موجود لوگوں کے بارے میں پوچھا، انّو نے اپنے خاندان کے افراد کو پون سے ملوایا۔



انّو: یہ میرے خاندان کے افراد کی تصویر ہے، یہ میرے دادا دادی ہیں، جو تصویر کے درمیان میں موجود ہیں، یہ میرے والد ہیں جو دادا جان کے بائیں جانب کھڑے ہیں۔ اور یہ میری والدہ ہیں جو دادی جان کے دائیں جانب کھڑی ہیں، یہ میرے بھائی روہن اور رِشی ہیں، یہ میرا پالتو کتا شیرو ہے، یہ ہمارا خوش حال خاندان ہے۔

پاون: واہ! بہت اچھا خاندان ہے۔

انّو: آپ بھی اپنے خاندان کے بارے میں بتاؤ!

پاون: میرے خاندان میں تین (3) افراد ہیں: میرے والد: وینکٹ، والدہ: منی اور میں۔



ہم سب اپنے خاندان کے ساتھ رہتے ہیں، عام طور پر خاندان میں ماں، باپ، بھائی بہن، دادا، دادی رہتے ہیں، بھائی اور بہن ہم ولد ہوتے ہیں۔



آپ کے خاندان میں آپ کے ساتھ کون کون رہتے ہیں؟

اپنے خاندان کی تفصیلات لکھیں:

- میرے والد کا نام ..... ہے۔
- میری والدہ کا نام ..... ہے۔
- میرے ..... ہم ولد (بھائی بہن) ہیں۔
- میرے خاندان میں ..... افراد ہیں۔

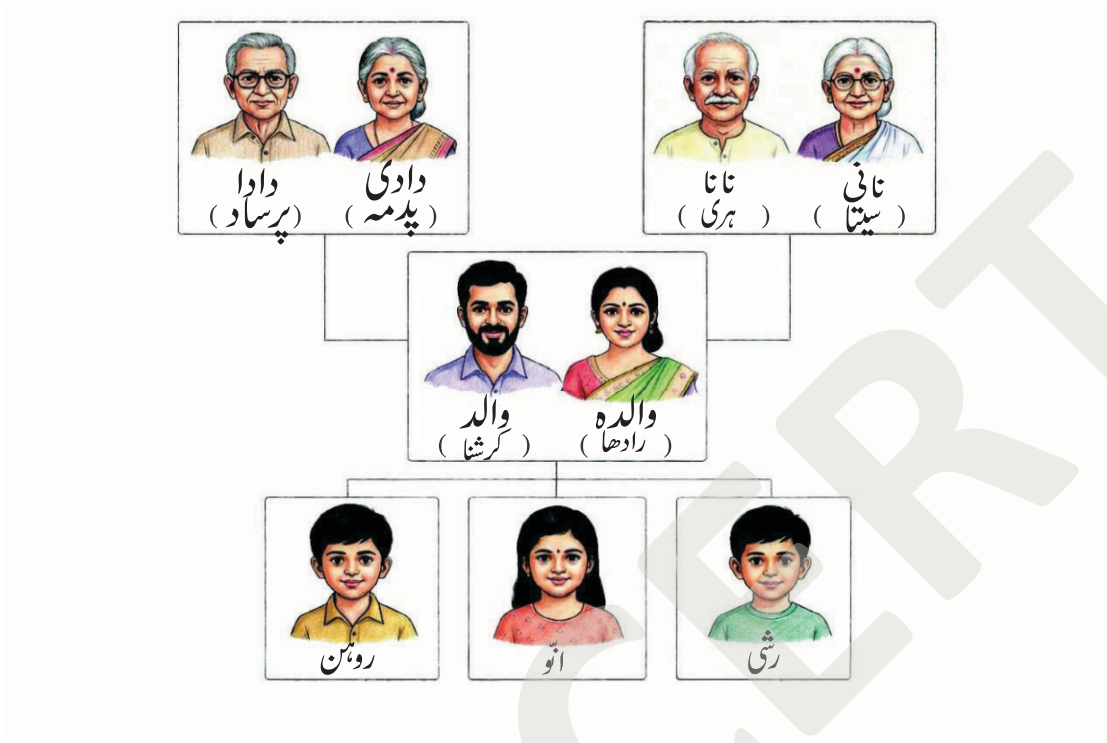
گھنڈیاں (بٹن) اور ماچس کی کاڑیاں استعمال کرتے ہوئے اپنے خاندان کی تصویر بنائیے۔



APSCERT

خاندانی شجرہ:

خاندانی شجرہ خاندان کے افراد کے تعلقات کو ظاہر کرتا ہے، یہاں ایک مثال دی گئی ہے:



خاندان کے افراد کا کردار اور ایک دوسرے کے لیے باہمی تعاون

درجہ ذیل تصویر کا مشاہدہ کیجیے، دی گئی تصویر میں کون کون کیا کر رہے ہیں؟

خاندان کے ہر فرد کا ایک اہم کردار ہے، خاندان کے تمام افراد مل جل کر کام کرتے ہیں اور کام کو آپس میں بانٹتے ہیں۔ خاندان کے تمام افراد ایک دوسرے کے ساتھ محبت اور ایک دوسرے کا خیال رکھتے ہیں۔ والدین سب سے اہم کاموں کا خیال رکھتے ہیں، دادا دادی ہمیں اچھی عادتیں سکھاتے ہیں، بچے بھی گھر کے کاموں میں مدد کرتے ہیں، اور اپنے بڑوں کا احترام کرتے ہیں۔

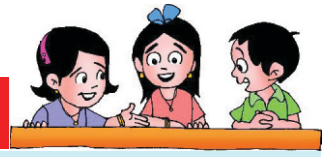


APSCERT

آیئے مل کر کریں

اپنے تین (3) دوستوں سے بات کریں اور اُن سے پوچھیں کہ اُن کے خاندان کے افراد کیا کام کرتے ہیں۔
معلومات اکٹھا کریں اور دی گئی جدول میں پُر کریں۔

سلسلہ نمبر	دوست کا نام	والدہ کا کام	والد کا کام	باہمی تعاون
1	سونا	کھانا بنانا	سبزیاں کاٹنا	گھر کی صفائی
2				
3				



سوچیے، بحث کیجیے!

روی اور اُس کی بہن گھر کے کاموں میں حصہ لیتے ہیں، کیا اِس طرح مل جل کر کام کرنا اچھا ہے؟ کیوں؟
مینا: اپنا ہوم ورک گھر پر کرتی ہے، وہ اپنا بستہ صاف رکھتی ہے، یہاں تک کہ وہ اپنی کتابیں بھی ساتھ لے جاتی ہے، وہ اُداس اور تھکن محسوس کرتی ہے؛ کیوں کہ اُسے یہ سب اکیلے کرنا پڑتا ہے، اِس تعلق سے آپ کا کیا خیال ہے؟

خاندان میں تیوہار منانا:

تہوار کا دن خاص ہوتا ہے، جو ہمارے لیے خوشیاں لاتا ہے، ہم تہوار کے دوران مل جل کر کام کرتے ہیں اور لطف اندوز ہوتے ہیں، جس سے گھر کے تمام افراد خوش ہوتے ہیں، تہوار کے وقت خاندان کے تمام افراد اکٹھا ہوتے ہیں، ہم اپنے خاندان کے افراد کے ساتھ گھر کو سجاتے ہیں اور خصوصی پکوان تیار کرتے ہیں۔

AP SCERT

مشغلہ:

ذیل میں دی گئی تہواروں کی تصاویر کا مشاہدہ کریں اور اِس بات پر تبادلۂ خیال کریں کہ آپ اپنے خاندان میں تہواروں کے دَوران کن کاموں کو تقسیم کرتے ہیں۔



سکرانتی



رمضان



دیوالی



کرسمس

اساتذہ کے لیے نوٹ:

اپنے علاقے میں منائے جانے والے علاقائی تہواروں کے بارے میں طلباء سے تبادلۂ خیال کریں۔



گھر میں خاندان کے افراد کی مدد کرنا کام کو آسان بناتا ہے، جس سے ہر کوئی خوش ہوتا ہے، اور تہواروں کے دَوران مل جل کر کام کرنا خاندان کے اندر محبت کو فروغ دیتا ہے اور رشتوں کو مضبوط بناتا ہے۔

پیشے:

خاندان میں ماں، باپ اور خاندان کے دوسرے افراد مل کر مختلف قسم کے کام کرنے کی وجہ سے ہی ہم اپنی ضروریات کی تکمیل کر پاتے ہیں۔ اپنے گھر کی طرح گاؤں میں بھی مختلف کام کرنے والے لوگ رہتے ہیں۔

مثال: ڈاکٹر، وکیل، انجینئر، یہ کچھ پیشے ہیں، آیئے کچھ اور پیشوں کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔

مندرجہ ذیل تصاویر میں مختلف قسم کے پیشہ ور افراد کام کرتے ہوئے نظر آ رہے ہیں اور یہ کس طرح سے سماج کی خدمت



یہ ناظرہ ہے
کپڑے سیتی ہے



یہ کمار ہے
یہ حجامت کرتا ہے



یہ راجیش ہے
یہ جوتے بناتا ہے



یہ رانی ہے
یہ ٹوکری بُنتی ہے



آپ کے علاقے میں اور کونسے پیشہ ورانہ کام انجام دیے جاتے ہیں؟ ہمارے محلّے میں ایسے لوگ ہیں جو مختلف پیشہ ور کام کرتے ہیں۔



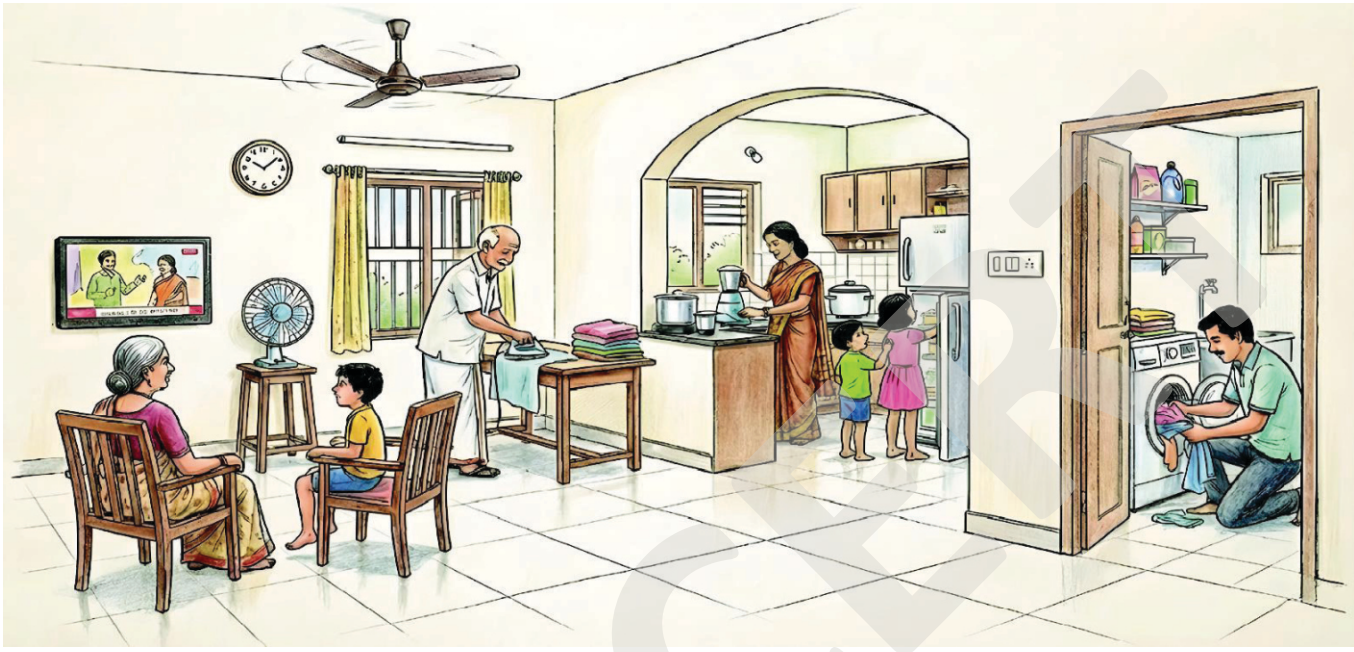
ایشور سڑکوں اور نالوں کی صفائی کرتا ہے،
آپ کے پڑوس میں کونسے لوگ ہیں
جو دیگر پیشہ ور کام انجام دیتے ہیں۔

ہم نے لوگوں کو مختلف کام کرتے دیکھا ہے، اِس طرح ہمیں گھر میں کاموں کو تیزی سے مکمل کرنے کے لیے مدد کی ضرورت ہوتی ہے؛ اس لیے ہم مختلف مشینوں کا استعمال کرتے ہیں، ہم اُنھیں گھریلو آلات کہتے ہیں۔ یہ مشینیں ہمارے لیے مددگار ثابت ہوتی ہیں اور وقت کی بچت ہوتی ہے۔

مشغلہ:

گھریلو آلات :

درجہ ذیل تصویر کا مشاہدہ کیجیے اور گھریلو آلات کے نام بتائیے:



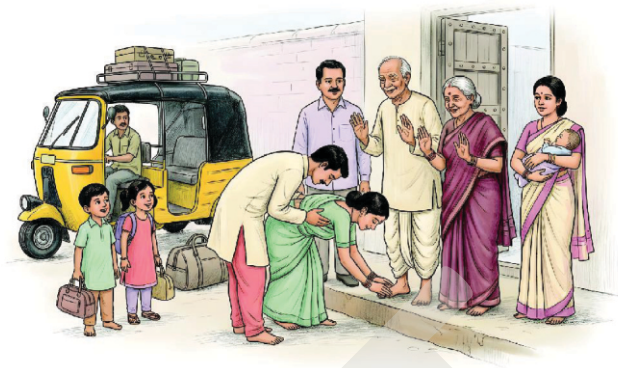
آپ کے گھر میں کون کونسے گھریلو آلات ہیں؟ ذیل میں دی گئی خالی جگہ کو پُر کیجیے!

.....

اچھی عادتیں:



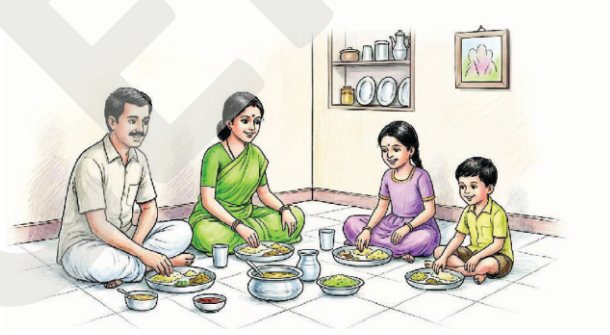
مریم: ہیلو! میں مریم ہوں، میرے والد، والدہ اور بہن گھر میں داخل ہونے سے پہلے اپنے جوتوں کو باہر ترتیب میں رکھتے ہیں۔



وِجے: ہیلو! میں وجے ہوں، میرے والد اور والدہ کہیں جانے سے پہلے میرے دادا اور دادی کو سلام کرتے ہیں، ہمیں اپنے بڑوں کا احترام کرنا چاہیے۔



اُما: میں اُما ہوں، میں اپنی سال گرہ پر ایک پودا لگاتی ہوں۔



رِیا: ہیلو! میں رِیا ہوں، ہر رات پورا خاندان ایک ساتھ کھانا کھاتے ہیں، کھانے سے پہلے کھانے کی دعا پڑھتے ہیں۔



کیا آپ کے خاندان میں
کوئی خاص عادتیں یا عمل جسے آپ اپناتے ہیں؟



چند عادات و اَطوار خاندان میں : والدین سے بچوں میں منتقل ہوتی ہیں۔

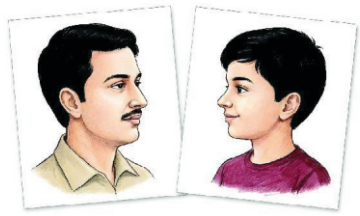
آپ کس کے جیسے ہو؟

عام طور پر کسی خاندان کے لوگوں کی شکل وصورت اور عادتوں میں مشابہت پائی جاتی ہے، درجہ ذیل وضاحت پڑھیے۔

ہائے! میں رادھا ہوں، میرے کان
میرے والد کے کانوں سے مشابہت رکھتے ہیں۔







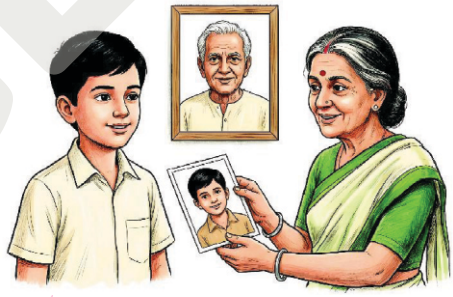


میں سُواتی ہوں
اور میرے بال
میری والدہ کی طرح
گھنے ہیں۔

ہائے! میں ڈیوڈ ہوں
اور میری ناک
میرے والد کی طرح نوکیلی ہے۔



میں رَوی ہوں اور میری آنکھیں
میری والدہ کی آنکھوں کے مشابہ ہیں۔



میں ستیش ہوں، میری دادی کہتی ہیں کہ
میری شکل میرے دادا جانی کی شکل جیسی ہے۔

چند خصوصیات جیسے (بھورا، کالا، گورا) قد (لمبا، درمیان، پست) وغیرہ اپنے والدین سے منتقل ہوتے ہیں۔

بعض دفعہ بچوں اور اُن کے افرادِ خاندان کے
طور طریقے (برتاؤ) میں مشابہت دیکھی جاتی ہے۔
آپ اپنے چچا کی طرح چلتے ہو۔



کیا سب کے چہرے
ایک جیسے ہوتے ہیں؟

AP SCERT

نوٹ: ہرکوئی ایک جیسا نہیں ہوتا، رنگ، قد اور وزن میں مشابہت ہوسکتی ہے؛ لیکن ہرایک منفرد ہے۔ اِس طرح ہم اپنے خاندان کے اراکین کے ساتھ کچھ مشابہت رکھتے ہیں، ہمیں کسی کو اُس کی ظاہری شکل کی بنیاد پر ترجیح نہیں دینی چاہیے اور نہ ہی کسی کو ستانا چاہیے اور نہ کسی کا مذاق اُڑانا چاہیے۔ دوسروں کے ساتھ پیار، محبت اور شفقت کے ساتھ پیش آنا چاہیے۔

اِیئے مل کر کریں

اپنے والدین یا خاندان کے دیگر افراد سے پوچھیں کہ آپ کس سے مشابہت رکھتے ہیں اور نیچے دیے گئے جدول کو پُر کریں:

سلسلہ	خاندانِ افراد کا نام	جن سے مشابہت رکھتے ہیں
1.		
2.		
3.		
4.		



سوچیے، بحث کیجیے!

اپنے والدین سے رشتے داروں سے متعلق پوچھیے اور جدول پُر کیجیے!

رشتہ دار کا نام	اُن سے آپ کا رشتہ کیا ہے؟	آپ اُنہیں کیا بلاتے ہیں؟

APSCERT

کلیدی الفاظ:

خاندان، دادا، دادی، ہم ولد، پالتو جانور، مشابہت، پیشے، ثقافت، گھریلو آلات۔



ہم نے کیا سیکھا؟

- ہم خاندان میں رہتے ہیں۔
- خاندان میں دادا، دادی، والدین، ہم ولد اور پالتو جانور بھی شامل ہوتے ہیں۔
- خاندان کا ہر فرد ایک منفرد کردار ادا کرتا ہے۔
- ہمیں خاندان کی طرف سے پیار، تحفظ اور تعاون ملتا ہے۔
- تمام پیشوں کا احترام کرنا چاہیے۔
- ہمارے اَطراف واَکناف میں مختلف پیشوں کے کام کرنے والے لوگ رہتے ہیں۔
- تیوہار خاندان کے افراد کی خوشیوں میں اضافہ کرتے ہیں اور خاندان کے تمام افراد کو اکٹھا کرتے ہیں۔
- ہم خاندان کے کسی ایک فرد سے مشابہت رکھتے ہیں۔
- گھریلو آلات سے گھر کے کاموں میں تیزی ہوتی ہے۔



اپنے اکتساب کو فروغ دیجیے!

1- خاندان کسے کہتے ہیں؟

2- آپ کے خاندان میں کون کون رہتے ہیں اُن کے نام لکھیے؟

3- آپ دودھ اور دہی کو محفوظ رکھنے کے لیے کونسے گھریلو آلات استعمال کریں گے؟

1- پنکھا 2- کولر 3- فریج 4- مِکسی

4- ہم اُس تصویر کو کیا کہتے ہیں جو خاندان کے افراد کو لکیروں کے ذریعے دکھاتی ہے؟

1- نقشہ 2- چارٹ 3- خاندانی شجرہ 4- خاکہ

5- خاندان کے افراد ایک دوسرے کا خیال کیسے رکھتے ہیں؟

AP SCERT

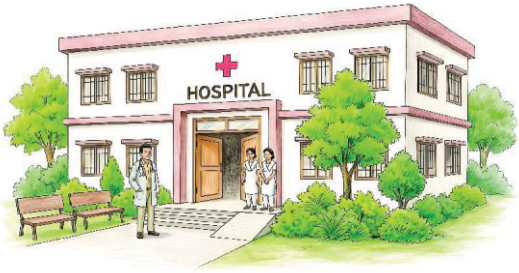
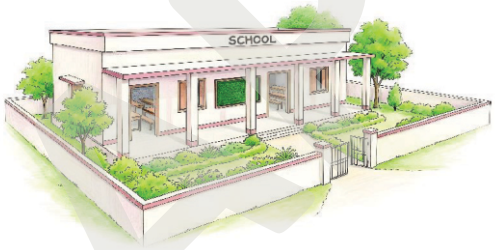
6- وضاحت کریں کہ ہمارے پڑوسی اپنے پیشوں کے ذریعہ ہماری مدد کیسے کرتے ہیں؟

7- ہم اپنی روزمرّہ کی زندگی میں گھریلو آلات کیوں استعمال کرتے ہیں؟

8- آپ کی والدہ کھانا بنا رہی ہیں، کونسا گھریلو آلہ اِس میں مدد کرے گا؟

9- جب آپ کی بہن بیمار ہو، تو آپ بطورِ خاندانِ افراد کیسے دیکھ بھال کروگے؟

10- جوڑ ملائیں:

پیشہ	کام کرنے کی جگہ
استاذ	
ڈاکٹر	
کسان	
دُکاندار	

© NCERT

11۔آپ کے خاندان کے افراد مل کر تیوہار مناتے ہیں، آپ اس کے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں؟

12- ہیما جھاڑو دینے والے کے کام کی عزت کرتی ہے، کیا یہ صحیح ہے؟ کیوں؟

13۔نقطوں کو جوڑیں اور کتے کی شکل کو رنگ کریں!



14- آپ کے خاندان کے افراد آپ کو جو پیار اور دیکھ بھال کرتے ہیں، اُس کے بارے میں کوئی دو جملے لکھیے۔

APSCERT



باب 2

ہمارے اَطراف واَکناف میں پائے جانے والے پودے



R6D7W4

اکتسابی نتائج:

اِس سبق کے مطالعہ کے بعد طلبا اِس قابل ہوں گے:

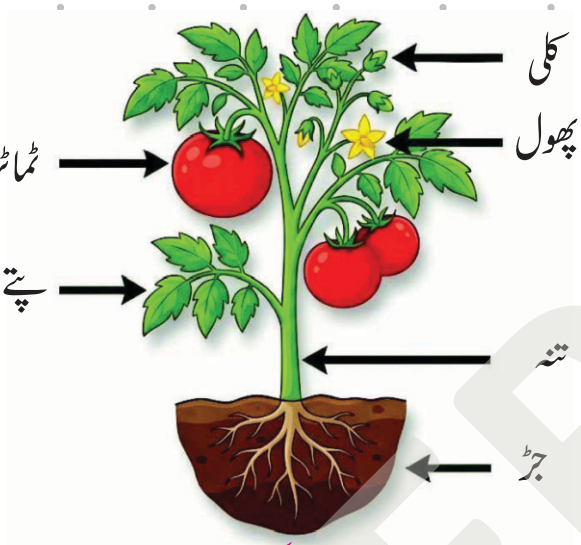
- پودوں ضروریات کے متعلق وضاحت کرسکیں گے۔(CG-4)
- پودوں کے حصّوں کی شناخت کرسکیں گے۔(CG-4)
- مختلف قسم کے پودوں کی مثالیں دے سکیں گے۔(CG-1)
- جڑ کے افعال کی وضاحت کرسکیں گے۔(CG-4)
- پتہ کے حصوں کے افعال کی وضاحت کرسکیں گے۔(CG-4)
- پودوں کے استعمالات سیکھیں گے۔(CG-4)
- قدرت کے تئیں شعور پیدا ہوگا۔(CG-4)



گیتا کی سال گرہ پر گیتا اور اُس کے چھوٹے بھائی وینو نے اپنے والدین کی مدد سے باغ میں پودے لگائے، اگلے دن جب گیتا اور وینو پودوں کو پانی دے رہے تھے، گیتا کو شک ہوا اور اُس نے اپنے والد سے پوچھا:

گیتا: ابّا جان! پودے زمین سے پانی کیسے جذب کرتے ہیں؟

ابّا جان: گیتا آؤ میں تمھیں دکھاتا ہوں۔ ٹماٹر کے اِس پودے کو غور سے دیکھو! اِس میں جڑ، پتہ، پھول، پھل اور تنہ اِس کے حصے ہیں۔



پودے کے حصے

- ہر پودے کے مختلف حصے ہوتے ہیں، ہر حصے کا ایک خاص کام ہوتا ہے۔
- جڑ: یہ پودے کو زمین سے جوڑے رکھتی ہے اور زمین سے پانی و نمکیات کو جذب کرتے ہیں۔
- تنہ: یہ پانی اور مقویات کو جڑوں سے پودے کے تمام حصوں تک منتقل کرتا ہے اور پودے کو سہارا بھی دیتا ہے۔
- پتہ: پتے پودے کے لیے غذا تیار کرتے ہیں اور پودے کی افزائش میں مدد دیتے ہیں۔
- پھول: یہ پودے کا سب سے خوبصورت حصہ ہے، یہ پھل میں تبدیل ہوتا ہے۔
- پھل: یہ پھول سے افزائش پاتا ہے اور اِس کے اندر بیج ہوتے ہیں۔

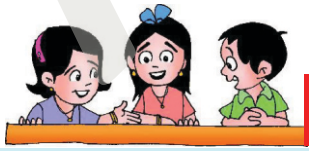
کیا آپ جانتے ہیں؟

- پودوں کی افزائش کے لیے ہَوا، پانی، سورج کی روشنی اور مٹی ضروری ہے۔
- چند پودوں سے پھل اور ترکاریاں حاصل ہوتے ہیں۔
- چند پودے سایہ دار اور چند پودوں سے صرف پھول حاصل ہوتے ہیں۔

مشغلہ:

پودے کا نقشہ اُتاریں اور مختلف حصوں کے نام لکھیں!

سوچیے اور بحث کیجیے!



- اپنے گھر کے اَطراف واَکناف میں پائے جانے والے پودوں کا مشاہدہ کیجیے، سوچیے اور بحث کیجیے کہ کیسے وہ ہماری روزمرّہ کی زندگی میں مدد دیتے ہیں۔
- اپنے گھر اور مدرسے کے اَطراف واَکناف میں پودوں کو دیکھیے اور شناخت کیجیے کہ آپ کو کونسے پودے پھل دیتے ہیں، کونسے پودے سایہ دیتے ہیں۔

APSCERT

جڑیں:

جڑیں پودوں کے وہ حصّے ہے جو زمین کے اندر اگتے ہیں۔

جڑیں کے اقسام:

1. جڑیں پودے کو مٹی میں پیوست رکھتی ہیں، وہ پودے کو زمین میں مضبوطی سے تھامے رکھتی ہیں۔
2. جڑیں پودے کے بڑھنے کیلئے مٹی سے پانی اور مقویات جذب کرتی ہیں۔
3. کچھ جڑیں غذا کا ذخیرہ کرتی ہیں، مثال کے طور پر: گاجر، مولی اور چقندر۔
4. جڑیں پودوں کو مضبوط اور صحت مند بڑھنے میں مدد دیتی ہیں۔



کچھ پودوں کی جڑوں کو اکٹھا کریں اور ان کا مشاہدہ کریں، کیا تمام جڑیں ایک جیسی نظر آتی ہیں؟ اپنے دوستوں کے ساتھ بحث کریں۔

گیتا : والد محترم، اگر جڑیں اتنی اہم ہے تو تنے کا کیا فائدہ؟

والد : تنہ جڑوں سے پانی اور مقویات پودے کے تمام دوسرے حصہ تک پہنچاتا ہے اور اسے سہارا دیتا ہے۔

گیتا : اوہ! اس ٹماٹر کے پودے کا تنہ بہت پتلا اور بالوں والا ہے، والد کیا تمام پودوں کے تنے ایک جیسے ہوتے ہیں؟

والد : نہیں۔ ایک جیسے نہیں ہوتے۔

تنوں کے اقسام:

تنے مختلف قسم کے ہوتے ہیں۔ کچھ تنے نازک اور سبز ہوتے ہیں، کچھ بھورے اور سخت ہوتے ہیں۔ کچھ پودوں کے تنے موٹے ہوتے ہیں اور کچھ پودوں کے تنے پتلے ہوتے ہیں۔



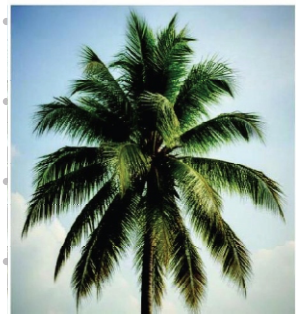
ذیل میں دیے گئے پودوں اور درختوں کا مشاہدہ کریں، پڑھیں کہ اُن کا تنا نازک ہے یا سخت۔

آم



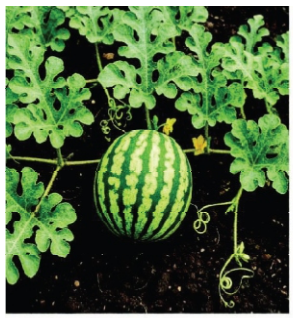
سخت تنہ

ناریل



سخت تنہ

تربوز



نازک تنہ

دھنیا



نازک تنہ

جیسے جیسے پودا بڑھتا ہے تنہ مضبوط اور سخت ہوتا ہے، یہ سخت تنے Trunk کہلاتے ہیں۔

کچھ درختوں کے تنے چھال سے ڈھکے ہوتے ہیں۔مثال: آم، ناریل وغیرہ۔

پودوں کے اقسام:

جڑی بوٹیاں: (Herbs)

جڑی بوٹیاں Herbs بہت ہی چھوٹے ہوتے ہیں اور ان کے تنے سبز اور نرم ہوتے ہیں۔مثلاً: سبز دَھنیا، پالک وغیرہ۔



میتھی



لیمن گھاس



سبز دَھنیا



پالک

جھاڑیاں:





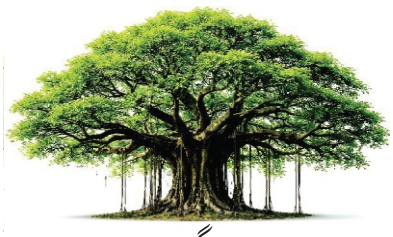
جھاڑیاں درمیانی قد کی ہوتی ہیں، جن میں چند تنے شاخیں زمین پر پھیلتی ہوئی بڑھتی ہیں۔

مثال: گلاب، ہسکس وغیرہ۔

درخت:

درخت بڑے تنے اور مختلف شاخوں پر مشتمل ہوتا ہے، شاخیں گھنے پتوں سے بھری ہوتی ہیں، ان درختوں کی جڑیں زمین میں گہرائی تک دھنی ہوتی ہیں۔

مثالیں: برگد، اِملی، آم، ناریل وغیرہ۔



برگد



آم

بیلیں (Climbers):




بیلیں وہ پودے ہوتے ہیں جو سہارے کے ساتھ اوپر کی طرف بڑھتے ہیں۔

مثلاً: انگور کی بیل، کریلا، وغیرہ

رینگنے والے پودے:




رینگنے والے پودے وہ ہوتے ہیں جن کے تنے کمزور ہوتے ہیں اور وہ زمین پر پھیلتے رہتے ہیں۔

مثلاً: تربوز، کدو۔

مشغلہ:

درج ذیل میں صحیح (✓) کا نشان لگائیں:

درخت کا نام	درخت	جھاڑیاں	جڑی بوٹیاں	چڑھنے والے	پھیلنے والے
خربوزہ					
تلسی					
آم					
کدو					
گیندا					
نیلم					

حیرت انگیز حقائق:


ولفیا کا پودا

ولفیا دنیا کا سب سے چھوٹا پودا ہے، یہ پودا اسفنج کی طرح نفع مند کیمیائی مادّوں کو جذب کر کے آلودہ پانی کو صاف بناتا ہے۔

APSCERT

گیتا: واہ! کئی قسم کے تنے ہیں، ابّا جان! بتایئے کہ پودوں پر اتنے سارے پتے کیوں ہوتے ہیں؟

والد: جس طرح ہمیں بڑھنے کے لیے غذا ضروری ہوتی ہے، اِسی طرح پودوں کے بڑھنے کے لیے بھی غذا ضروری ہوتی ہے، پتے پودے کے لیے غذا تیار کرتے ہیں اور بڑھنے میں مدد دیتے ہیں۔

پتے کے حصوں کا مشاہدہ کیجیے!





سوچیے، بحث کیجیے!

- کیا آپ نے مختلف پودوں کے پتوں کا مشاہدہ کیا ہے؟
- کیا تمام پتوں کی جسامت، شکل، رنگ اور بُو ایک جیسی ہوتی ہے؟

مختلف قسم کے پتے

سبز دھنیا	ناریل	اِملی	کیلا
			
پپیتا	**تلسی**	**کروٹن**	**ہیبسکس**
			

پتے مختلف جسامت، شکل، رنگ اور بُو کے ہوتے ہیں۔

- موز کے پتے بہت بڑے ہوتے ہیں۔
- گدپھل کے پتے چوڑے ہوتے ہیں اور اُن کے کنارے آری نما ہوتے ہیں۔
- میتھی کے پتے ہماری ہتھیلی کے مانند ہوتے ہیں۔
- ناریل کے پتوں کی رَگیں لمبی ہوتی ہیں۔
- اِملی کے پتے بہت چھوٹے ہوتے ہیں۔
- پودینہ، سبز دھنیا اور تلسی کے پتوں میں الگ الگ طرح کی خوشبو پائی جاتی ہے۔

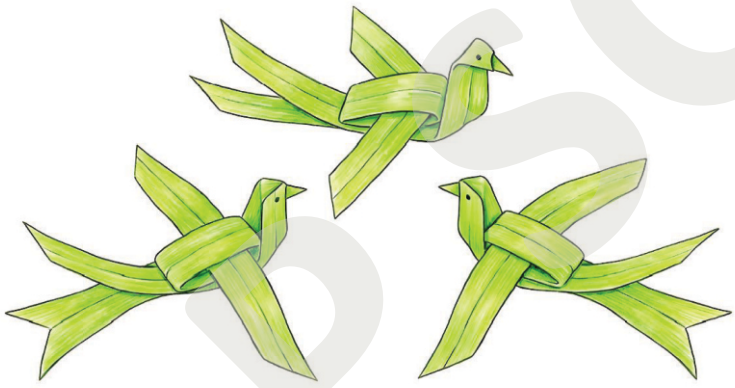
مشغلہ:

چند پتے اکٹھا کیجیے اور اپنی نوٹ بُک میں اُن کی نقل اُتاریے، اُن اشکال میں رنگ بھر کر اُن کے نام لکھیے۔



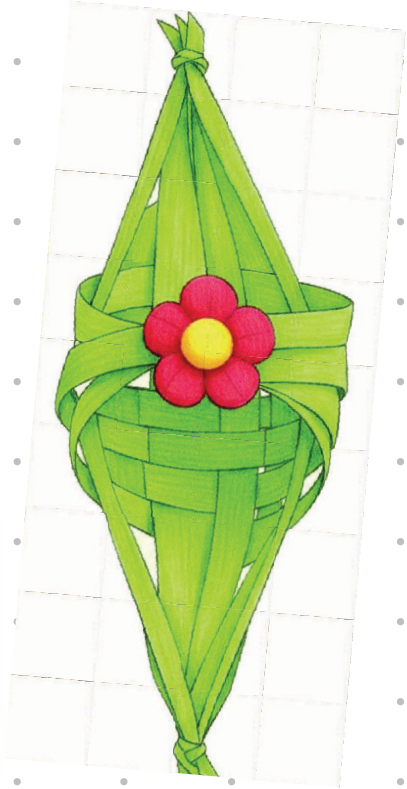
یہ کیجیے!

آپ کے علاقے میں دستیاب پتوں سے کچھ کھلونے بنائیں، حسبِ ذیل میں چند مثالیں:









معلم کے لیے ہدایت: اس سرگرمی کو کرتے وقت طلبہ کی رہنمائی کریں اور اُن کی مدد کریں۔

آنکھوں پر پٹی باندھیں!

لیمو، آم، نیم، تلسی، پودینہ اور کوتھمیر کے چند پتے جمع کیجیے!

طالبِ علم کی آنکھوں پر پٹی باندھیں اور طالبِ علم سے درج ذیل کام کرنے کو کہیں:

- کچھ پتے ہیں، اُنھیں رَگڑ کر سونگھیے۔
- پتے کا نام پہچانیں اور بتائیں۔

کیا اُن کی بُو ایک جیسی ہے؟ اپنے دوستوں سے بحث کریں

کیا آپ جانتے ہیں کہ پتے ہمارے لیے کیسے مفید ہیں؟

پتوں کا استعمال:

ہم پتوں کو مختلف طریقوں سے استعمال کرتے ہیں:

- ہم مختلف پودوں کے پتوں کو کھاتے ہیں، جیسے: سبز دھنیا، کڑی پتّا، سوہانجنا کے پتّے، وغیرہ۔
- چائے کے پتوں سے چائے تیار کی جاتی ہے۔
- نیم اور تلسی کے پتوں کو دوا کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے۔
- درختوں، جیسے: موز، برگد اور سال (Sal) کے پتوں کو ڈِسپوزابل پلیٹ، پیالی وغیرہ کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے۔



آیئے مل کر کریں

اپنے معلم کی مدد سے کچن گارڈن اُگائیں۔



سوچیے اور بحث کیجیے

اگر پودوں پر پتے نہ ہوتے تو ہمیں کن مسائل کا سامنا کرنا ہوتا؟ بحث کریں

پودوں کے استعمالات :

پودے قدرت کا ایک اَنمول تحفہ ہیں۔ پودوں کے مختلف استعمالات ہیں۔ پودے ہمیں غذا دیتے ہیں۔ پودوں سے ہمیں تازہ ہوا حاصل ہوتی ہے۔ پودے کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کر کے آکسیجن خارج کرتے ہیں، جس سے ہم سانس لیتے ہیں۔


لکڑی


جانوروں کیلئے پناہ گاہ


دھاگہ


دوائی


تازہ ہوا


پھل

- پودے ہمیں فرنیچر اور مکان بنانے کے لیے لکڑی دیتے ہیں۔
- پودوں سے بیماریوں کے علاج کے لیے دَوا حاصل ہوتی ہے۔
- پودے ہمیں سایہ دیتے ہیں اور ماحول کو ٹھنڈا رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔
- ہم پودوں سے کپاس کے کپڑے حاصل کرتے ہیں۔
- پودے ہمیں لکھنے اور پڑھنے کے لیے کاغذ دیتے ہیں۔
- ہم ناریل کے پودے سے ناریل کا تیل حاصل کرتے ہیں۔

رات کا کھانا کھاتے ہوئے گیتا نے اپنے والد کو والدین اجلاس کے بارے میں بتایا۔ وہاں ہر طالبِ علم کو ماں کے نام پر ایک پودا تقسیم کیا گیا۔ رات کے کھانے کے بعد وہ اپنے والد کو ایک کارڈ دکھاتی ہے اور اُس کے بارے میں بات کرتی ہے۔

گیتا: ابّو کیا آپ جانتے ہیں یہ کیا ہے؟

والد: یہ کیا کارڈ ہے گیتا؟

گیتا: یہ سبز پاسپورٹ ہے، مجھے اپنے پودے کی دیکھ بھال کرنی ہے اور اس کی ترقی کو اِس سبز پاسپورٹ میں درج کرنا ہے۔

والد: میس اور آپ کی ماں جیسے آپ کی دیکھ بھال کرتی ہے، تم پودے کی دیکھ بھال اِس طرح کرتی ہو۔

گیتا: بالکل والد محترم۔

ایک پیڑ ماں کے نام

"EK PED MAA KE NAAM"



APSCERT

گرین پاسپورٹ:

گرین پاسپورٹ جس میں پودے کا نام، سائنسی نام، پودا لگائے ہوئی جگہ اور تاریخ کی تفصیلات کو بتلاتا ہے۔

آؤ معلوم کریں:

''ایک پیڑ ماں کے نام''

''ایک پیڑ ماں کے نام''



ماں کے نام پر ایک درخت۔ اِس پروگرام میں طلبا اپنی والدہ کے لیے محبت اور احترام کا اظہار کرنے کے لیے ایک پیڑ لگاتے ہیں۔ ایک پیڑ لگانے سے ہم اپنی زمین کو سبز اور صاف ستھرا بنانے میں مدد کرتے ہیں۔ یہ کام ہمیں قدرت کی دیکھ بھال کرنا سکھاتا ہے۔ جس طرح ہماری والدہ ہمارا خیال رکھتی ہیں، ہر طالبِ علم پیڑ کی حفاظت کرنے اور اُس کی افزائش کا وعدہ کرتا ہے۔ یہ پروگرام یہ پیغام دیتا ہے کہ درخت لگانا اپنی ماں کا شکریہ ادا کرنے اور ماحول کے تحفظ کا بہترین طریقہ ہے۔

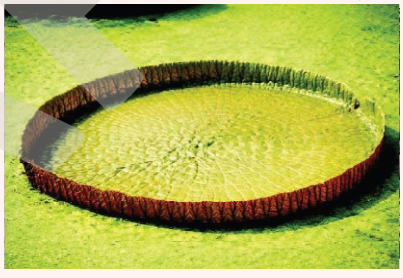
حیرت انگیز حقائق:



ریفلیشیا

- برگد کا درخت ہندوستان کا سب سے بڑا درخت ہے۔
- جیک فروٹ پھل ہندوستان کا سب سے بڑا پھل ہے۔
- بانس سب سے بڑا گھاس ہے۔
- ریفلیشیا دنیا کا سب سے بڑا پھول ہے۔





ہندوستان میں پائے جانے والے سب سے بڑے پتے وشال واٹر للّی (وکٹوریہ امازونیکا) سے تعلق رکھتے ہیں اور سب سے چھوٹا پھل منیلا اِملی ہے۔

کلیدی الفاظ:

مقولیات: رَگیں، تنہ، مخلوق، جاندار، معدنیات، ماحول، زمین، خوشبو، سبز پاسپورٹ، کچن گارڈن۔



ہم نے کیا سیکھا؟

- جڑیں، تنہ، پتے، پھول اور پھل پودے کے اہم حصے ہیں۔
- جڑیں پودے کا بہت اہم حصہ ہیں۔ یہ پودے کو زمین سے جوڑے رکھتی ہیں، یہ مٹی سے پانی اور مقویات کو جذب کرتی ہیں۔
- تنہ پانی اور مقویات کو جڑوں سے پودے کے تمام حصوں تک منتقل کرتا ہے اور پودے کو سہارا دیتا ہے۔
- تمام تنے ایک جیسے نہیں ہوتے۔ موٹے اور مضبوط تنے والے پودے Trunk کہلاتے ہیں، درختوں کے تنوں پر چھال پائی جاتی ہے۔
- پتے مختلف جسامت، شکل، رنگ اور بُو کے ہوتے ہیں۔ تمام پتوں میں رَگیں پائی جاتی ہیں۔ پتے پودے کے لیے غذا تیار کرتے ہیں۔



اپنے اکتساب کو آگے بڑھائیں

1- آپ کے اَطراف واَکناف میں نظر آنے والے کوئی دو پودوں کے نام بتاؤ؟

2- پودے کے کوئی دو حصوں کے نام لکھو؟

3- کوئی ایک پودے اور ایک جڑی بوٹی کا نام بتاؤ؟

4- پودے کا کونسا حصہ غذا تیار کرتا ہے؟

5- ہمارے لیے پودے کیوں ضروری ہیں؟

6- جڑیں پودے کی کس طرح مدد کرتی ہیں؟

7- پتے کے افعال بیان کرو؟

8- باہر کھیلتے ہوئے آپ گرمی محسوس کرتے ہیں۔ پودے کا کونسا حصہ آپ کو سایہ اور ٹھنڈی ہوا دینے میں مدد کرتا ہے؟

(A) جڑ (B) پتے (C) پھول (D) تنہ

9- ایک پودا چھوٹے گملے میں آسانی سے گر جاتا ہیں۔ اس کی وجہ کیا ہے؟

(A) کمزور جڑیں (B) بڑے پتے (C) بہت سے پھول (D) سبز رنگ

10- اپنے گھر کے قریب والے دو مختلف پودوں کے پتوں کا مشاہدہ کریں، سوچیں اور بحث کریں کہ وہ کیسے مختلف ہیں؟

AP SCERT

11- پودوں کا مشاہدہ کیجیے، درخت اور چڑھنے والے پودے یہاں ایک دوسرے سے کیوں مختلف ہیں؟

12- جوڑ لگاؤ:

افعال	پودے کا حصہ
بیجوں پر مشتمل	
پودے کو مٹی میں جمائے رکھتا ہے	
پانی منتقل کرتا ہے	
غذا تیار کرتا ہے	

13- ایک لڑکا دل لگی کے لیے پودے سے پتے توڑتا ہے، کیا یہ صحیح ہے یا غلط؟ کیوں؟

14- آپ کا دوست پودوں کے قریب کیچڑ پھینکتا ہے، تم اُسے کیا کہو گے؟

15- پودوں کے کسی بھی چار حصوں کا نامزد خاکہ بنائیے۔

APSCERT



باب:3

ہمارے اطراف واکناف میں پائے جانے والے جانور

اکتسابی نتائج:

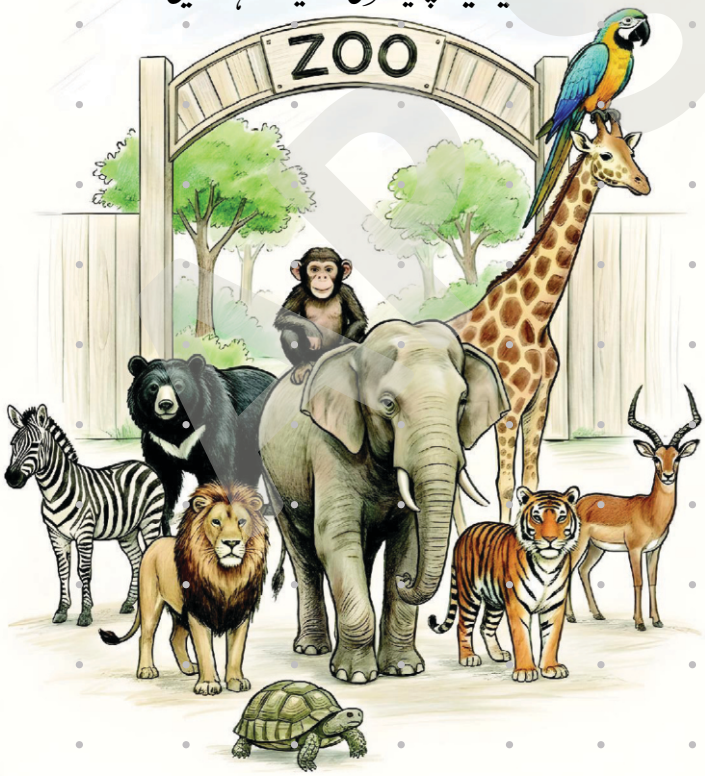
اِس سبق کے مطالعہ کے بعد طلبا اِس قابل ہوں گے:

- مختلف جگہوں پر پائے جانے والے جانوروں کی فہرست بتلاسکیں گے، جیسے اُن کے اَطراف واکناف، چڑیا، گھر وغیرہ۔CG-I
- گھریلو اور جنگلی جانوروں میں فرق کرسکیں گے۔CG-I
- اُن کی نقل وحرکت کی بنیاد پر جانوروں کی فہرست بناسکیں گے۔CG-I
- جانوروں کی رہائش گاہوں کی بنیاد پر درجہ بندی کرسکیں گے۔CG-I
- غذائی عادتوں کی بنیاد پر جانوروں کی شناخت کرسکیں گے۔CG-I
- پودوں کے ساتھ مل جل کر رہنے والے جانوروں کی تعریف کرسکیں گے۔CG-2
- جانوروں میں باہمی رابطے کی اہمیت کو جانیں گے۔CG-2
- فطرت کے بارے میں فکر اور دلچسپی ظاہر کریں گے۔CG-4

D1R4D5

چھٹیوں کے دَوران سوریا اور اُس کے رشتہ دار اور ان کے خاندان کے افراد کے ساتھ چڑیا گھر گئے تھے، جب انھوں نے وہاں ہاتھی، شیر، چیتا جیسے جانوروں کا مشاہدہ کیا تو انھوں نے بے حد پُر جوش اور خوشی کا اظہار کیا۔

کیا آپ نے کبھی چڑیا گھر کا دَورہ کیا ہے، آیئے ایک چڑیا گھر کی تصویر کا مشاہدہ کریں۔



- اِس تصویر میں نظر آنے والے پرندوں اور جانوروں کے نام بتاؤ؟
- کیا یہ جانور آپ کے اَطراف واَکناف پائے جاتے ہیں؟
- کیا آپ نے ان جانوروں کو کبھی دیکھا ہے؟ کہاں دیکھا ہے؟

ہمارے اطراف اکناف پائے جانے والے جانور:

صحیح کا نشان (✓) جدول پر لگاؤ:

جانوروں کے نام	اَطراف واکناف میں پائے جانے والے	چڑیا گھر میں پائے جانے والے
کُتّا		
شیر		
ہاتھی		
بکری		
چیتا		
گائے		

جانوراور پرندے بھی ہمارے ساتھ رہتے ہیں، جانور مختلف قسم کے ہوتے ہیں، چند جانور ہمارے اَطراف واَکناف میں رہتے ہیں، اُن کا خیال رکھنا ضروری ہے، ایسے جانور گھریلو جانور کہلاتے ہیں۔ مثال: کتا، بلی، بکری، بھینس، بیل، گائے وغیرہ۔

گھریلو جانور جو ہمارے گھروں میں ہمارے ساتھ رہتے ہیں وہ پالتو جانور کہلاتے ہیں۔

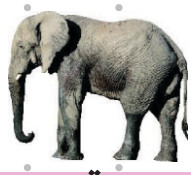
جنگل میں رہنے والے جانور جنگلی جانور کہلاتے ہیں، مثال کے طور پر: شیر، زراف، ہاتھی، لومڑی وغیرہ۔

جنگلی جانور


شیر


لومڑی


چیتا


ہاتھی


کنگارو


زیبرا


زراف


ہپو


شیر

پالتو گھریلو جانور


گھوڑا


بکرا


کتا


خرگوش


اونٹ


بلی


بھیڑ


گائے


گدھا

پالتو گھریلو جانور نہ صرف ہماری مدد کرتے ہیں؛ بلکہ اُن سے ہمیں خوشی بھی حاصل ہوتی ہے۔

زمینی اور آبی جانور:

مشغلہ : تصاویر کا مشاہدہ کیجیے، اور لکھیں کہ وہ کیسے چلتے ہیں:


کبوتر


سانپ


کتّا


کنگارو


شیر


خرگوش


چھپکلی


بندر


مچھلی


آکٹوپس


مینڈک


کوّا

کبوتر	اور	.....	کوّا .....
.....	اور	.....	اُڑتے ہیں۔
.....	اور	.....	رینگتے ہیں۔
.....	اور	.....	چلتے ہیں۔
.....	اور	.....	پُھدکتے ہیں۔
.....	اور	.....	تیرتے ہیں۔
.....	اور	.....	چھلانگ لگاتے ہیں/ اچھلتے ہیں۔

چند جانور چلتے ہیں، چند رینگتے ہیں، چند چھلانگ لگاتے ہیں اور چند تیرتے ہیں۔

پرندے ایک جگہ سے دوسری جگہ اُڑتے ہیں، اس کے لیے وہ اپنے پیروں، پَروں اور یہاں تک کہ اپنی دُم بھی استعمال کرتے ہیں۔ مچھلیاں اپنے پنکھوں اور دُم کی مدد سے پانی میں تیرتی ہیں۔

آیئے اداکاری کے ساتھ نظم کو گاتے ہیں۔

دوڑو دوڑو دوڑو	تیرو، تیرو، تیرو	اُڑ، اُڑ، اُڑ
شیر کی طرح دوڑو	کیچوے کی طرح تیرو	طوطے کی طرح اُڑ
جھولو، جھولو، جھولو	پٹخنا، پٹخنا، پٹخنا	رینگنا، رینگنا، رینگنا
بندر کی طرح جھولو	ہاتھی کی طرح پیر پٹخنا	سانپ کی طرح رینگنا

مشغلہ:

رہائشی مقام کے لحاظ سے جانوروں کے نام دیے گئے جدول میں لکھیے:

گائے، چڑیا، الو، مینڈک، مچھلی، ٹڈّا، ڈولفن، بندر

زمین پر رہنے والے جانور	پانی میں رہنے والے جانور	زمین اور پانی دونوں جگہ رہنے والے جانور

جانور مختلف مقامات پر رہتے ہیں، بعض جانور درختوں پر رہتے ہیں، بعض جانور پانی میں اور بعض زمین پر رہتے ہیں، عام طور پر پرندے گھونسلے میں رہتے ہیں۔ زمین پر رہنے والے جانور زمینی جانور کہلاتے ہیں:

- گائے، کتا، بلی، مرغی وغیرہ زمین پر رہتے ہیں۔
- کوا، چڑیا، الو، بندر، ٹڈا وغیرہ درختوں پر رہتے ہیں۔

ایسے جانور جو پانی میں رہتے ہیں ''آبی جانور'' کہلاتے ہیں، مثال: مچھلی، جھینگے وغیرہ۔

بعض جانور جیسے: مینڈک، مگرمچھ اور کچھوا زمین اور پانی دونوں مقامات پر رہ سکتے ہیں۔



مینڈک



مگرمچھ



کچھوا



آؤ معلوم کریں:

ایسے جانور جو زمین پر اور پانی میں یعنی دونوں مقامات پر زندہ رہتے ہیں ''جل تھلیے'' کہلاتے ہیں، ان جانوروں کی جِلد نَم یا گیلی ہوتی ہے، پیروں میں اُنگلیوں کے درمیان جلد ہوتی ہے اور ان کے پچھلے پیر مضبوط ہوتے ہیں، یہ خصوصیات اِنھیں پانی اور زمین پر رہنے میں مدد کرتی ہے۔

APSCERT

کیا آپ جانتے ہیں کہ جانور کہاں رہتے ہیں؟

شیر غار میں رہتا ہے۔ پرندے گھونسلوں میں، سانپ اور چوہے بلوں میں، بندر درختوں پر رہتے ہیں۔ مویشی اپنے فارم میں رہتے ہیں، جنھیں انسان تیار کرتا ہے، بعض جانوروں کو چڑیا گھر میں رکھا جاتا ہے۔



گھونسلا



شیڈ



بِل

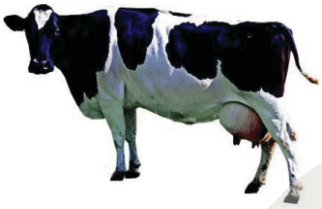
جانوروں کی غذا:



جب ہمیں بھوک لگتی ہے تو ہم غذا کھاتے ہیں، کیا آپ جانتے ہیں کہ مختلف جانور کیا کھاتے ہیں؟

سبز خور:

وہ جانور جو صرف پودے کھاتے ہیں ''سبز خور'' جانور کہلاتے ہیں،
مثلاً: گائے، بھینس، گدھے، گھوڑے، ہاتھی، ہرن وغیرہ۔



گائے



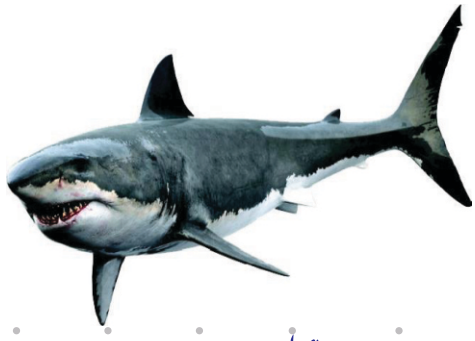
بھیڑ

گوشت خور:

شیر، ببر، لومڑی اور مگرمچھ دوسرے جانوروں کا گوشت کھاتے ہیں، ان جانوروں کو ''گوشت خور'' کہا جاتا ہے۔



لومڑی Wolf



وہیل Whale



ببر Lion

ہمہ خور:

ریچھ، کوے اور کتّے پودوں اور جانور دونوں سے غذا کھاتے ہیں، اِن جانوروں کو ''ہمہ خور'' کہا جاتا ہے۔



ریچھ



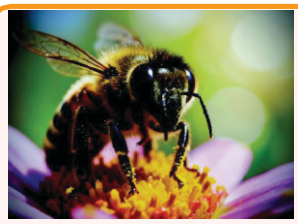
کوا



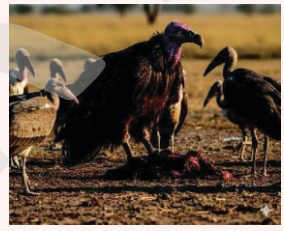
کتا

حیرت انگیز حقائق:

تتلیاں اور شہد کی مکھیاں پھولوں سے رس چوستی ہیں



شہد کی مکھیاں



گدھ، کوے اور لومڑی مُردہ جانور کو کھاتے ہیں، خاک روب، جانور کہلاتے ہیں۔

گدھ

1- میں نے کھیت میں گائے کو گھاس اور پتے کھاتے دیکھا، کیا گائے پودوں سے غذا حاصل کرتی ہے یا جانوروں سے؟

2- کیا آپ پودوں سے غذا حاصل کرتے ہیں؟

مشغلہ:

جانوروں کو اُن کی غذا سے جوڑیے:





















جانوروں میں مواصلات:

جانور دوسرے جانوروں کو آگاہ یا معلومات دینے کے لیے آوازوں، بُو اور جسم کی حرکات کا استعمال کرتے ہیں۔

مثالیں:

1- پرندے اپنے گھروں کی حفاظت اور دوستوں کی تلاش کے لیے گاتے ہیں۔

2- کتے اپنی دُم ہلا کر خوشی کا اظہار کرتے ہیں۔

3- شہد کی مکھیاں دوسری مکھیوں کو پھول کی اطلاع دینے کے لیے ایک خاص رقص کرتی ہیں۔

یہ مواصلات جانوروں کو محفوظ رکھنے، غذا کی تلاش کرنے اور اپنے خاندانوں کے تحفظ کرنے میں مدد کرتی ہے۔

آیئے بحث کریں:

کیا آپ نے کبھی ان آوازوں کو سنا؟

- بچھڑا اپنی ماں کو دیکھ کر موں موں کرنا۔
- کویل، دوسری کویل کی آواز کا جواب دینا۔
- گھر میں چھپکلی کی آواز۔

پرندے:

پرندے زمین پر سب سے زیادہ دلچسپ مخلوقات میں سے ایک ہیں، پرندوں کو پنکھ، پَر اور ایک چونچ ہوتی، پرندے انڈے دیتے ہیں۔

ہمارے اَطراف واکناف میں پائے جانے والے پرندے:

اکثر نظر آنے والے پرندے، جیسے: کوے، بطخ، مرغیاں، چڑیا، طوطے اور کبوتر۔



کوا



چڑیا



مرغی



کبوتر

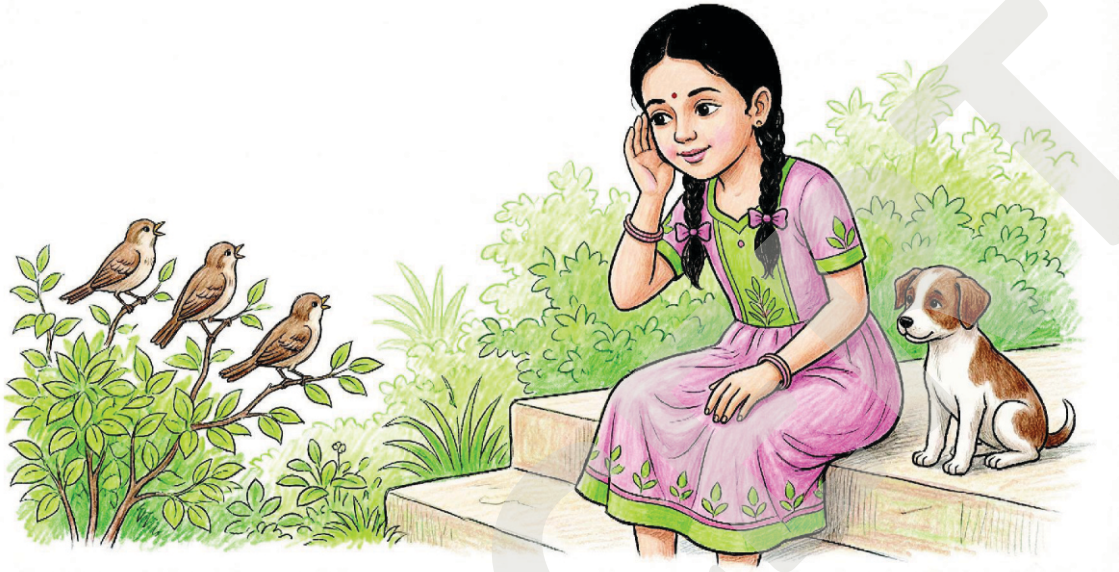
یہ پرندے اکثر ہمارے اَطراف واکناف ھائے جاتے ہیں: کیوں کہ اِنھیں غذا، پانی، درخت اور رہائش آسانی سے مل جاتی ہے۔

مشغلہ:

پرندوں کی آوازیں:

❖ اپنی آنکھیں بند کر کے غور سے سنیں، کیا آپ کو کسی پرندے کی آواز سنائی دے رہی ہے؟

❖ اپنے ہاتھ کانوں کے پیچھے رکھیں، جیسا کہ تصویر میں بتایا گیا ہے، کیا آپ اب آوازیں سن سکتے ہیں؟



مختلف پرندے مختلف آوازیں:

❖ اُن آوازوں کو محسوس کیجیے جو آپ نے سنا ہے، مختلف قسم کے پرندوں کی آوازیں نکالیں۔

❖ اگر آپ کسی پرندے کی آواز کو نہ سن سکے تو آپ کے خیال میں اِس کی کیا وجہ ہو سکتی ہے؟

❖ آپ اکثر پرندوں کی آوازیں کس وقت سنتے ہیں اور کیوں؟

حیرت انگیز حقائق:



شتر مرغ زمین پر پائے جانے والا سب سے بڑا پرندہ ہے اور ہمنگ برڈ سب سے چھوٹا پرندہ ہے۔



APSCERT

پودے، جانور اور پرندے ایک ساتھ رہتے ہیں:

ہم نے مختلف پودوں اور جانوروں کے متعلق معلومات حاصل کی ہے، کیا آپ نے غور کیا ہے کہ یہ کیسے ایک دوسرے کے ساتھ رہتے ہیں؟ غور کیجیے کہ ہمارے اَطراف واَکناف میں پائے جانے والے پودوں پر یہاں تک کہ اُن کے نیچے بھی بہت سے جانور رہتے ہیں۔

حسبِ ذیل پودوں کے ساتھ رہنے والے چند جانوروں کی تصاویر



بکرے پتے کھاتے ہیں



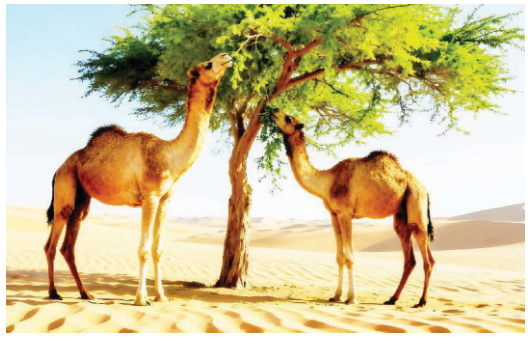
ہاتھی پودے کھاتے ہیں



درخت کے تنے پر ایک ووڈ پیکّر



ایک تتلی پھول سے امرت چوس رہی ہے



اونٹ پودوں کے پتے کھاتے ہیں



الو درختوں میں رہتے ہیں



شہد کی مکھی پھول سے امرت چوس رہی ہے



کیچوا مٹی کو نرم بناتا ہے

استاد کے لیے نوٹ: جانور عملِ تولید کے لیے بیج پھیلا کر اور اپنے فضلے کے ذریعے مٹی کو زرخیز بنا کر پودوں کی مدد کرتے ہیں۔

تمام جاندار ماحول میں توازن برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہیں؛ لیکن آج کل جنگلات کی کٹائی، شکار، آلودگی اور موسمیاتی تبدیلیوں کی وجہ سے جنگلی جانوروں اور پرندوں کی مقدار کم ہو رہی ہے، اگر ہم قدرت کے ساتھ ہم آہنگی کے ساتھ رہنا چاہتے ہیں، تو ان کی حفاظت کرنی چاہیے۔

آیئے مل کر کریں:

شفقت کا ایک انداز



چڑیا

ہم اپنے گھر کے صحن میں صاف پانی کا ایک چھوٹا پیالہ (برتن) اور کچھ اناج رکھ سکتے ہیں۔

پرندے اور چھوٹے جانور اکثر غذا اور پانی کی تلاش میں آتے ہیں، خاص طور پر گرمی کے دنوں میں پانی اور اناج رکھ کر ہم اُنھیں صحت منداور محفوظ رہنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

احسان کا یہ چھوٹا سا عمل ظاہر کرتا ہے کہ ہم اپنے اَطراف واکناف کے تمام جانداروں کا خیال رکھتے ہیں۔

پرندے اور جانور، قومی اور ریاستی



ہمارا قومی پرندہ: مور



ہمارا قومی جانور: رائل بنگالی ٹائیگر



ہماری ریاستی پرندہ: توتا



ہماری ریاستی جانور: کالا ہرن

کلیدی الفاظ:

چڑیا گھر، جانور، پرندے، حشرات، جنگلی جانور، پالتو جانور، گھریلو جانور، سبزخور، گوشت خور، ہمہ خور، آبی جانور، زمینی جانور (بَرّی)، جل تھلے، مواصلات۔

ہم نے کیا سیکھا:

- زمین پر ہمارے ساتھ پودے اور جانور بھی رہتے ہیں۔
- جانور دو قسم کے ہوتے ہیں: جنگلی جانور اور پالتو جانور۔
- جانور چلتے ہوئے، رینگتے ہوئے، اُچھلتے ہوئے، اُڑتے ہوئے اور تیرتے ہوئے ایک مقام سے دوسرے مقام تک حرکت کرتے ہیں۔
- مختلف جانور زمین اور پانی میں پائے جاتے ہیں۔
- جانور مختلف قسم کی غذا کھاتے ہیں۔
- جانور مختلف آوازیں نکال کر ایک دوسرے سے رابطہ قائم کرتے ہیں۔
- پرندوں اور جانوروں کی حفاظت کرنا ہم سب کی ذمہ داری ہے۔

AP SCERT



اپنے اکتساب کو فروغ دیں!

1- چڑیا گھر میں پائے جانے والے کوئی دو جانوروں کے نام لکھیے؟

2- ایک گھریلو جانور اور ایک جنگلی جانور کا نام بتائیے؟

3- اُڑنے والے ایک جانور کا نام بتائیے؟

4- گھریلو جانور اور جنگلی جانور کے درمیان فرق کیا ہے؟

5- جانور ایک جگہ سے دوسری جگہ کیسے حرکت کرتے ہیں؟

6- سبزخور جانور کس قسم کی غذا کا استعمال کرتے ہیں؟

7- جانور ایک دوسرے سے کیسے رابطہ کرتے ہیں؟

8- گائے ہمارے قریب رہتی ہے اور ہمیں دودھ فراہم کرتی ہے، گائے کس قسم کا جانور ہے؟ ( )

(i) جنگلی جانور (ii) گھریلو جانور (iii) آبی جانور (vi) ہوائی جانور

9- آپ کا دوست بکری کو گھاس کھلاتا ہے، بکری کس قسم کی غذا کھانے والی جانور ہے؟

10- جانوروں کی حرکت کی بنیاد پر گروپ بنائیں:

سانپ، پرند، مچھلی، گھوڑا

_____ رینگنا

_____ اُڑنا

_____ تیرنا

_____ دوڑنا

11- بچہ پرندوں پر پتھر پھینکتا ہے، کیا یہ صحیح ہے یا غلط؟ کیوں؟

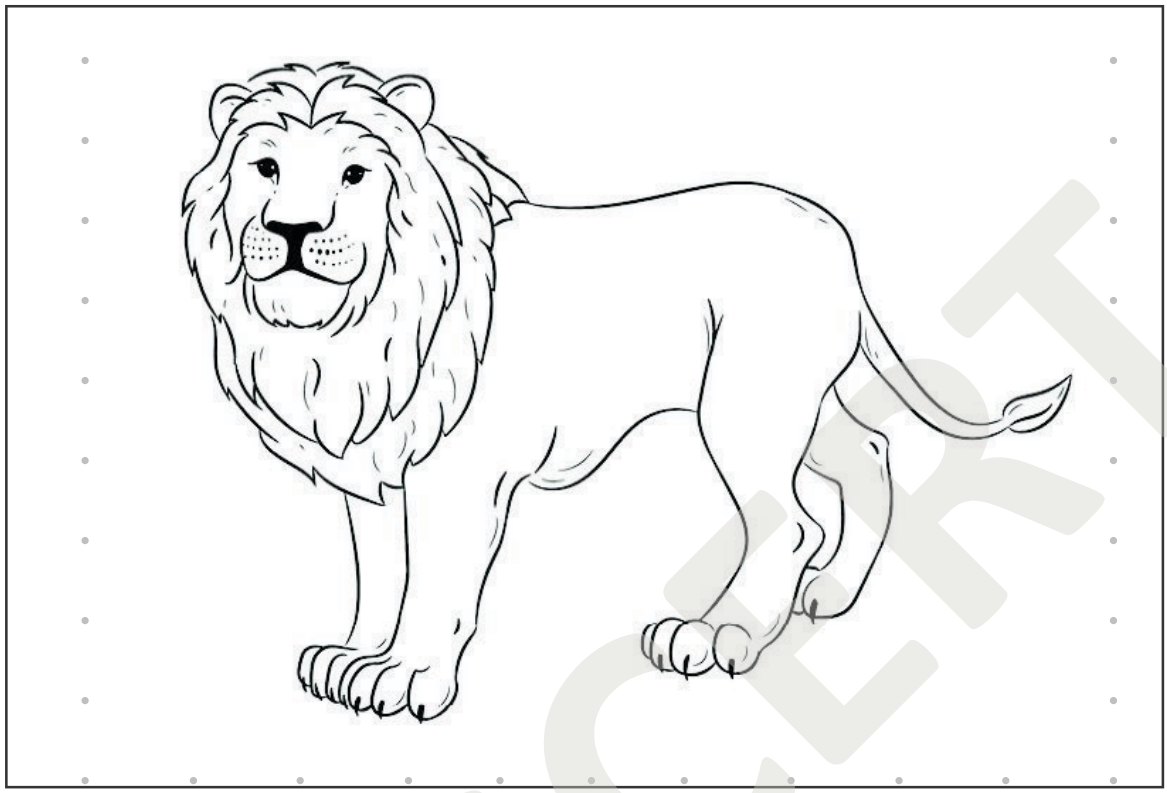
12- قدرت کے تحفظ کے لیے بہتر ہے۔ ( )

- درختوں اور جنگلات کی کٹائی
- پودوں اور جانوروں کی حفاظت

ایک وجہ بتائیے!

AP SCERT

13- تصویر میں رنگ بھریں



14- جانوروں کے تحفظ پر ایک نعرہ لکھیے!

15- مشاہدہ کیجیے کہ اپنے اَطراف واکناف میں پائے جانے والے زمینی جانوراور آبی جانور کی فہرست بنائیے!

سلسلہ نمبر	زمینی/برّی جانور	آبی جانور

AP SCERT



ہمارا جسم



F6W5N2

اکتسابی نتائج:

اِس سبق کے مطالعہ کے بعد طلبا اِس قابل بنیں گے:

- جسم کے مختلف حصوں کی نشان دہی کرتے ہوئے اُن کے نام بتا سکیں گے۔ (CG-1)
- حسی اعضاء کی اہمیت کو بیان کر سکیں گے۔ (CG-3)
- صحت مند جسم کے تصور کو سمجھیں گے۔ (CG-3)
- صحت مند عادتیں، جیسے: دانت صاف کرنا، ہاتھ دھونا، پانی پینا جیسی اچھی عادتیں اختیار کریں گے۔ (CG-3)
- خصوصی ضروریات کے حامل لوگوں کے بارے میں جانیں گے۔ (CG-4)
- گڈ ٹچ اور بیڈ ٹچ میں فرق سمجھیں گے۔ (اچھا لمس اور بُرا لمس) (CG-3)
- بُرا لمس سے بچنے کے طریقوں کو جان سکیں گے۔ (CG-3)

معلم: صبح بخیر بچو!

طلبا: صبح بخیر ٹیچر۔

معلم: آج ہم اپنے جسم کے حصوں کے بارے میں جانیں گے۔ کیا آپ اپنے جسم کے کچھ حصوں کے نام بتا سکتے ہو؟

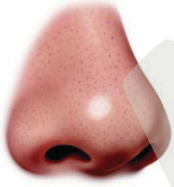
طلبا: سر! آنکھ، کان، ہاتھ، پیر، اُنگلیاں۔

معلم: آیئے ہم سب نظم کو اداکاری سے دوہرائیں۔

آؤ گیت گاتے ہیں

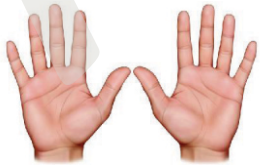
گیت: جسمانی اعضاء





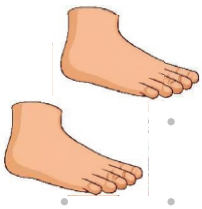
دو چھوٹی آنکھیں، دیکھنے کے لیے، دیکھنے کے لیے
دو چھوٹے کان، سننے کے لیے، سننے کے لیے
ایک ناک دی ہے سانس لینے کے لیے، سانس لینے کے لیے





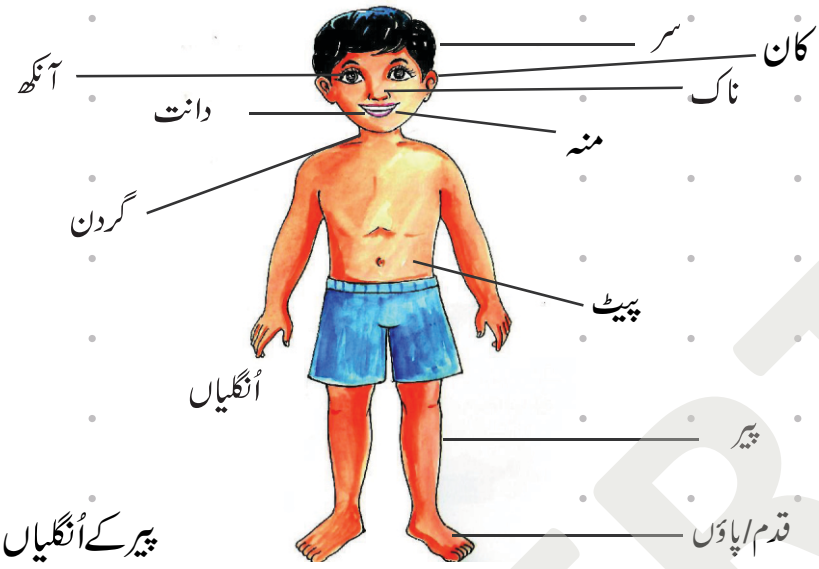


دو چھوٹے پیر، چلنے کے لیے، چلنے کے لیے
دس پیر کی اُنگلیاں، ٹپ ٹپ کرنے کے لیے
دو چھوٹے ہاتھ، تالی بجانے کے لیے، تالی بجانے کے لیے
دس ہاتھ کی انگلیاں، چٹکی بجانے کے لیے، چٹکی بجانے کے لیے



AP SCERT

آپ آئینہ میں دیکھتے ہیں تو آپ کو اپنے چہرے کے کون سے حصے نظر آتے ہیں؟



آپ آئینہ میں دیکھتے ہیں تو آپ کو اپنے چہرے کے کون سے حصے نظر آتے ہیں؟

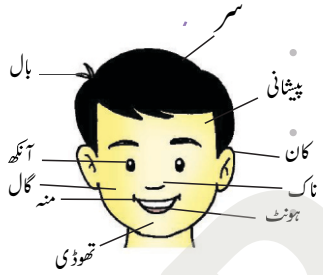
ہمارا جسم مختلف حصوں سے بنا ہوا ہوتا ہے۔ یہ حصے مختلف کام کرنے میں ہماری مدد کرتے ہیں۔ عام طور پر ہمارے جسم کو تین اہم حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ وہ حصے سر، دَھڑ اور بازو (ہاتھ اور پیر) ہیں۔



سوچیے اور بحث کیجیے!

(1) دی گئی شکل کو غور سے دیکھیے۔

(2) کیا آپ ان حصوں کی اہمیت بتا سکتے ہیں؟



دی گئی تصاویر کو دیکھیے

نیچے دیے گئے مختلف کاموں میں جسم کے کونسے حصے حصہ لے رہے ہیں، اُن کی نشان دہی کیجیے اور بلند آواز سے کہیے؟

(1)



(2)



(3)









اِن تصاویر کو دیکھیے !

- یہ کیا کر رہے ہیں؟
- آپ تالی کیسے بجاؤ گے؟
- ہم اپنے ہاتھوں سے کون سے کام انجام دے سکتے ہیں؟
- ہم اپنے پیروں سے کون سے کام انجام دے سکتے ہیں؟

جسم کے حصوں کا استعمال:

اپنے اردگرد کی چیزیں دیکھنے میں مدد دیتی ہیں۔ ہماری ناک ہمیں سانس لینے اور سونگھنے میں مدد دیتی ہے۔ ہم اپنے منہ سے کھانا کھاتے ہیں۔ یہ ہمیں بات کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ ہمارے کان ہمیں سننے میں مدد دیتے ہیں۔ ہمارے ہاتھ ہمیں لکھنے، کھانے اور کھیلنے میں مدد دیتے ہیں۔ ہماری ٹانگیں ہمیں چلنے اور دوڑنے میں مدد دیتی ہیں۔ جسم کے تمام حصے مل کر ہمیں صحت منداور متحرک رکھتے ہیں۔

مشغلہ:1

حسبِ ذیل کام انجام دینے میں مدد دینے والے حصوں کے نام لکھیے :



- ٹیلی ویژن دیکھنے کے لیے _____
- موسیقی سننے کے لیے _____
- گیت گانے کے لیے _____
- پھولوں کو سونگھنے کے لیے _____
- چاکلیٹ کا مزہ معلوم کرنے کے لیے _____
- تصویر اُتارنے کے لیے _____
- گیند کو مارنے کے لیے _____

حسی اعضاء:

معلم: بچو! میرے پاس آپ کے لیے کچھ چیزیں ہیں، بتایئے کہ آپ نے کیا دیکھا؟

روِی: یہ زرد اور گول ہے۔

معلم: یہ آپ کو کیسے معلوم ہوا؟

روی: میں نے دیکھا ہے۔

معلم: (گھنٹی بجتی) تم نے کیا سونا؟

میری: گھنٹی کی آواز۔

معلم: تم نے کس کی مدد سے اس کو معلوم کیا؟

میری: میرے کان کی مدد سے۔

معلم: گلاب کے پھول کی طرف اشارہ کرتے ہوئے، اس کی خوشبو کیسی ہے؟

وینکٹ: اس سے اچھی خوشبو آ رہی ہے۔

معلم: تم نے کس کی مدد سے خوشبو کا پتا لگایا؟

وینکٹ: میری ناک کی مدد سے۔

معلم: (چاکلیٹ کی طرف اشارہ کرتے ہوئے) اس چاکلیٹ کا ذائقہ کیسا ہے؟

الف: یہ میٹھا ہوگا۔

معلم: تم کو کیسے پتا کہ یہ میٹھا ہے؟

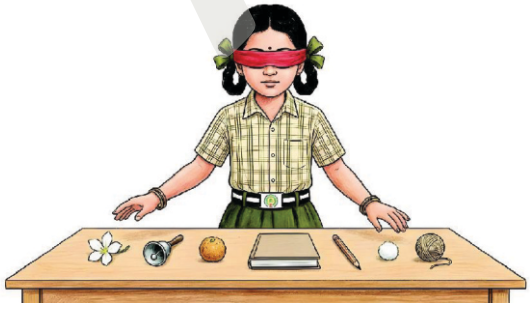
الف: ذائقہ چکھ کر۔

استاد: تو، آپ نے جو اس کو محسوس کرنے کے لیے اپنی آنکھیں، کان، ناک، زبان اور جلد کا استعمال کیا۔ ان پانچ اعضاء کو حسی اعضاء (Sense Organs) کہا جاتا ہے۔

پانچ حسی اعضاء آنکھیں، کان، ناک، زبان اور جلد ہیں۔ یہ دیکھنے، سننے، سونگھنے، چکھنے اور چھونے کے حواس کے ذریعے ہمارے گردوپیش کے بارے میں جاننے میں ہماری مدد کرتے ہیں۔

مشغلہ: 2

آیئے ایک تفریحی کھیل کھیلیں:



میز پر چند پھول، گھنٹی، مٹھائی، کتاب، پنسل، روئی اور اُون رکھیے۔ ایک کے بعد دیگر اپنے دوستوں کی آنکھوں پر پٹی باندھ کر میز پر رکھی ہوئی چیزوں کی نشان دہی کرنے کو کہیں۔ بچوں کو بتائیں کہ وہ چیزوں کو چھو کر، آواز سن کر، مزہ چکھ کر یا بُو سونگھ کر چیزوں کی نشان دہی کریں۔

اگر آپ کی آنکھوں پر پٹی باندھ دیں تو آپ چیزوں کو دیکھ نہیں سکتے۔ آپ چیزوں کی نشان دہی کے لیے جسم کے دوسرے حصوں، جیسے: ناک، کان اور ہاتھوں کا استعمال کر سکتے ہیں۔

کیا ہم صرف پیروں کی مدد سے سائیکل چلا سکتے ہیں؟ سائیکل چلانے میں پیروں کے علاوہ جسم کے مزید کونسے حصے مدد کرتے ہیں؟ مختلف حصوں کی باہمی مدد سے مختلف کام انجام دیتے ہیں۔

کیا آپ نے کبھی ایسے شخص کو دیکھا ہے جس کی آنکھیں یا پیر نہ ہوں؟

جب آپ آنکھوں پر پٹی باندھتے ہیں تو آپ کسی بھی چیز کو نہیں دیکھ سکتے۔

اب ان چیزوں کی شناخت کے لیے جسم کے دیگر حصوں، جیسے کہ: ناک، کان، زبان اور ہاتھ کا استعمال کر سکتے ہیں۔

کیا ہم اپنے پیروں سے سائیکل چلا سکتے ہیں؟ سائیکل چلانے کے لیے جسم کے کون سے دوسرے حصوں کا استعمال کرتے ہیں؟ اور ہم مختلف کاموں کو انجام دینے کے لیے جسم کے مختلف حصوں کو کیسے مربوط کرتے ہیں؟

کیا آپ جانتے ہیں کہ کچھ لوگ مدد کیے بغیر نہیں چل سکتے؟

ہوسکتا ہے کہ وہ کسی حادثہ یا بیماری کی وجہ سے اپنے پیر کھو بیٹھے ہوں۔

کچھ دیکھ نہیں سکتے، کچھ بول نہیں سکتے اور کچھ سن نہیں سکتے، انھیں مخصوص ضرورتوں کے حامل بچے (CWSN) کہتے ہیں۔

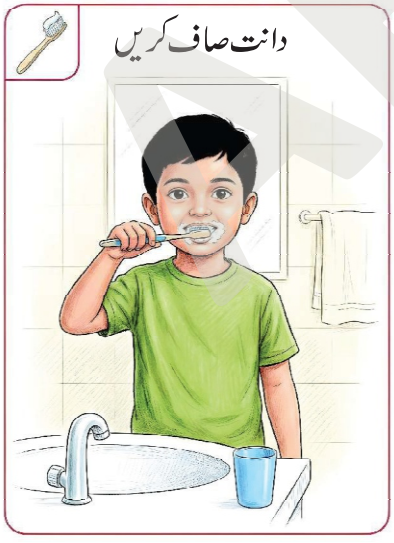


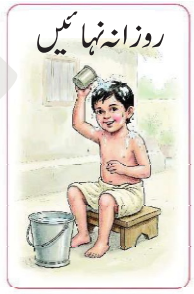
صحت مند جسم

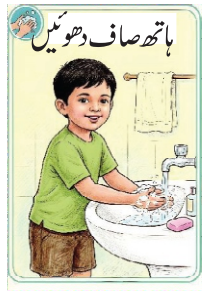
ہمیں اپنے جسم کو ہمیشہ صاف رکھنا چاہیے۔ تندرست رہنے کے لیے ہمیں صحت مند غذا لینا چاہیے۔

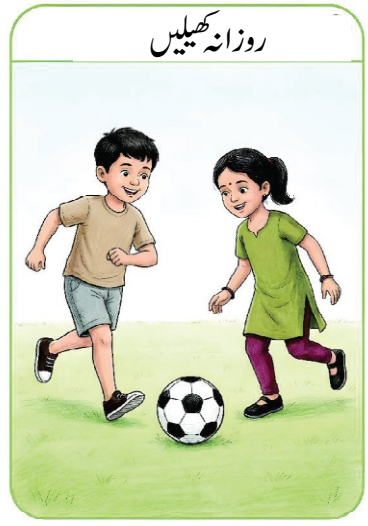
ہمیں سبزیاں اور پھل کا استعمال کرنا چاہیے۔

صحت مند رہنے کے لیے اچھی عادتیں:













آیئے مل کر کریں:

کیا آپ جانتے ہیں کہ ہاتھوں کو کس طرح دھونا چاہیے؟

ہاتھوں میں تھوڑا صابن لیجیے اور تصویر میں بتائے گئے طریقے سے اپنے ہاتھوں کو دھوئیے۔ روزانہ اِس طرح دھونے کی عادت ڈالیں۔

اگر آپ کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد اپنے ہاتھوں کو نہ دھوئیں تو آپ بھی ریحان کی طرح بیمار ہو سکتے ہیں۔


1. ہتھیلی سے


2. اُنگلیوں کے درمیان


3. ہاتھوں کے پیچھے


4. انگوٹھے کے ساتھ


5. انگلیوں کے پیچھے


6. انگلیوں کے ناخن


7. کلائیاں


8. دھونے کے بعد ہاتھ خشک

آیئے جانتے ہیں:

ہاتھ دھونے کا عالمی دن ہر سال 16 اکتوبر کو منایا جاتا ہے، یہ ہر ایک کو صحت مند رہنے کے لیے صابن اور پانی سے ہاتھ دھونے کی اہمیت کی یاد دلاتا ہے۔ اس دن مدرسہ میں بچوں کو یہ سکھانے کے لیے سرگرمیوں کا اہتمام کرتے ہیں کہ ہاتھ کی صفائی کیسے جراثیم اور بیماریوں سے بچنے میں مدد کرتی ہے۔ یہ ہر ایک کو صحت مند زندگی کے لیے روزانہ ہاتھ دھونے کی عادت بنانے کی ترغیب دیتا ہے۔

حیرت انگیز حقائق:

کیا آپ جانتے ہیں:

ہمیں پانچ انگلیاں ہوتی ہیں۔

انگلیوں کے نام ہوتے ہیں۔ عام طور پر ایک ہاتھ کی پانچ انگلیاں ہوتی ہیں۔

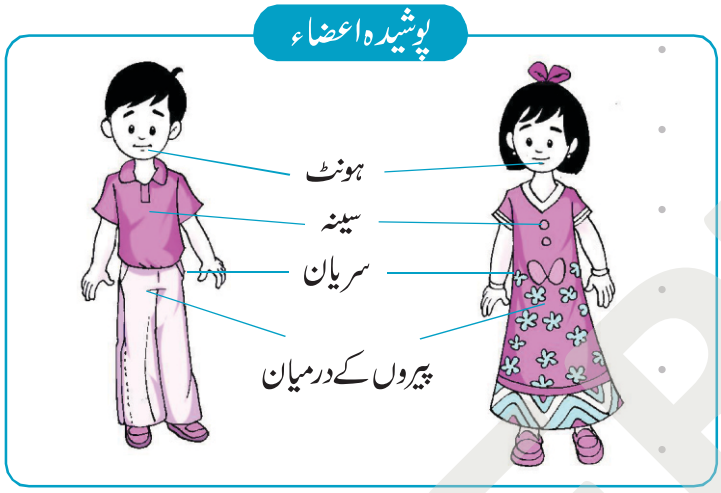
بعض لوگوں میں چھ انگلیاں ہوتی ہیں۔



اچھا لمس اور بُرا لمس

اب تک ہم نے جسم کے مختلف حصوں کا مطالعہ کیا ہے، کیا آپ جانتے ہیں کہ ہمارے جسم کے چند حصوں کو پوشیدہ اعضاء کہتے ہیں؟

تصویر:



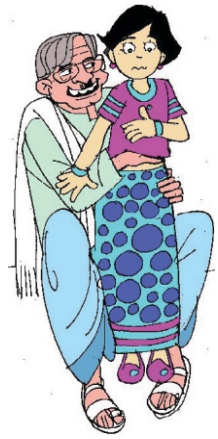
ہمارے جسم کے چند حصے جیسے: سینہ، پیروں کے درمیانی حصے، سریان وغیرہ کو پوشیدہ اعضاء کہتے ہیں، کیوں کہ کوئی بھی چھو نہیں سکتا اور دیکھ نہیں سکتا۔ کوئی بھی فرد ان اعضاء کو چھونا، دیکھنا یا ان سے متعلق گفتگو کرنا مناسب نہیں ہے۔ جب ہم چھوٹے تھے، تب ہمارے جسم کو پاک صاف رکھنے کے لیے ان اعضاء کو دیکھا ہوگا، جو کہ ہمارے لیے کوئی بُرا فعل نہیں اور یہ چھوٹے بچوں کے لیے ضروری بھی ہے۔ چند اچھے لمس ہوتے ہیں اور چند بُرے لمس ہوتے ہیں۔

اچھا لمس کیا ہے؟



اچھا لمس ایک ایسا چھونا ہے جس سے ہمیں پرواہ اور حفاظت کا احساس ہوتا ہے، جیسے: ماں باپ کا بچوں کو گلے لگانا، چومنا، چلنے کے دَوران ہاتھ پکڑنا وغیرہ۔ اِس کے علاوہ دوستوں کا ہاتھ ملانا یا کندھوں پر ہاتھ رکھنا، افرادِ خاندان کا گلے لگانا وغیرہ بھی اچھا لمس میں شمار کیے جاتے ہیں۔

بُرا لمس کیا ہے؟



بُرا لمس ایک ایسا چھونا ہے جس سے ہمیں ڈر، خوف، گھبراہٹ یا شرمندگی کا احساس ہوتا ہے۔ ہمارے پوشیدہ اعضاء کو چھونا ہے، تو یہ بُرا لمس کہلاتا ہے؛ کیوں کہ اس سے ہمیں بے قراری اور بے چینی ہوتی ہے۔ کسی بھی فرد کو اپنے پوشیدہ اعضاء کو چھونے سے منع کریں۔

APSCERT

اگر کوئی آپ کے پوشیدہ اعضاء کو چھوتا ہے تب آپ کیا کروں گے؟

اس کے لیے آپ حسبِ ذیل تین اقدامات اپنائیں:

1- بلند آواز سے ''نہیں'' کہیں۔

2- اس مقام سے فوراً دُور چلے جائیں۔

3- قابلِ اعتماد افراد، جیسے: ماں، باپ، بھائی وغیرہ کو فوراً اطلاع دیجیے۔



بلند آواز سے کہیے کہ
''مجھے مت چھوئیے''



اس مقام سے فوراً
دُور چلے جائیے



ماں باپ یا اساتذہ کو
فوری اطلاع دیجیے

بُرا لمس کے ذریعہ کوئی بھی معلوم یا نامعلوم فرد ہمیں خوف یا گھبراہٹ پیدا کر سکتا ہے؛ لہٰذا کوئی بھی فرد اگر ہمارے پوشیدہ جسم ان کے پوشیدہ اعضاء چھونے کے لیے کہتا ہے، تب ہمیں مذکورہ بالا اقدامات کو اپناتے ہوئے قابلِ اعتماد شخص سے فوراً مدد طلب کرنی چاہیے۔

بُرا لمس سے متعلق دوسروں کو بتانے میں شرم محسوس نہ کریں؛ کیوں کہ اس میں ہماری غلطی نہیں ہے؛ لہٰذا اپنے والدین کو اطلاع دیں۔

بُرا لمس کو 'نہیں' کہیے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

ہنگامی حالات میں قومی سطح پر بچوں کی پرواہ اور حفاظت کے لیے حکومت کی جانب سے 24X7 فراہم کی گئی خدمت ہی Child Line ہے۔

APSCERT

یہ تفریحی سرگرمیاں اپنے کمرہ میں جماعت میں کریں۔ دیکھیں کتنے بچے یہ کر سکتے ہیں۔



1-اپنے دانتوں کو چھوئے بغیر اپنی زبان کو ثلث کی شکل بنائیں۔



2-اپنی زبان کو ایک طرح گھمائیں۔



3-اپنی دونوں انگلیوں کو آپس میں جوڑ کر ''لا'' کی شکل بنائیں جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔



4-اپنی تمام پیر کی انگلیوں کو ہلائے بغیر چھوٹی اُنگلی کو ہلائیں۔



5-اپنے کانوں کو ہاتھ سے چھوئے بغیر حرکت کریں۔

کلیدی الفاظ:

جسم کے حصے: سر، دَھڑ، ہاتھ اور پیر، گردن، سانس لینا، اندرونی اعضاء، حسی اعضاء، صحت، ہاتھ دھونا، ورزش، جسمانی معذور، اچھا لمس، بُرا لمس۔

ہم نے کیا سیکھا؟

- جسم کے حصے مختلف کام کرنے میں ہماری مدد کرتے ہیں۔
- ہمارا جسم سر، دَھڑ اور بازو (ہاتھ اور پیر) پر مشتمل ہوتا ہے۔
- ہمارے جسم میں پانچ حسی اعضاء پائے جاتے ہیں۔
- صحت مند رہنے کے لیے ہمارے جسم کی دیکھ بھال ضروری ہوتی ہے۔
- جسمانی طور پر معذور لوگوں کے ساتھ دوستانہ تعلق رکھنا چاہیے۔
- اچھا لمس ایک ایسا چھونا ہے، جس سے ہمیں پرواہ اور حفاظت کا احساس ہوتا ہے۔
- وہ بچے جو دیکھ نہیں سکتے، چل نہیں سکتے، بول نہیں سکتے، یا آوازیں سن نہیں سکتے وغیرہ، انہیں خصوصی ضروریات والے بچے (CWSN) کہا جاتا ہے۔
- ہمیں معلوم ہونا چاہیے کہ کونسا اچھا لمس ہے اور کونسا بُرا لمس ہے۔

APSCERT



اپنے اکتساب کو فروغ دیں

1- جسم کے کسی دو حصوں کے نام بتائیں؟

2- کونسا حسی عضو ہمیں دیکھنے میں مدد کرتا ہے؟

3- مخصوص ضروریات کے حامل افراد کون ہیں؟

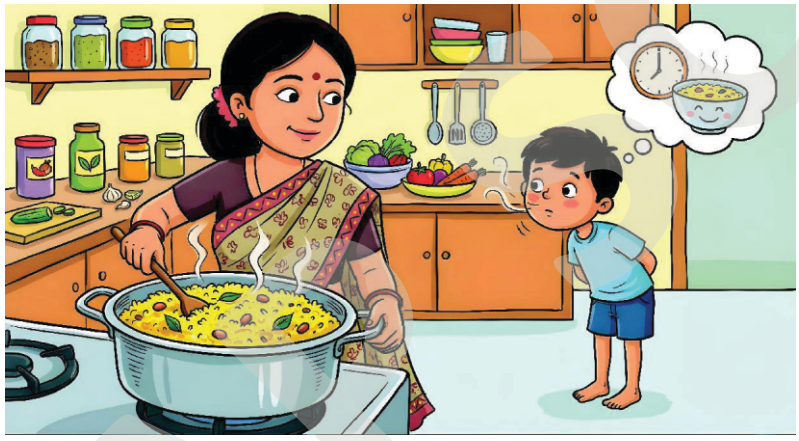
4- جسم کا کونسا حصہ آوازیں سننے میں ہماری مدد کرتا ہے؟

5- وضاحت کریں کہ صحت مند جسم کسے کہتے ہیں؟

6- ہمیں کھانے سے پہلے اپنے ہاتھ کیوں دھونا چاہیے؟

7- اچھا لمس اور بُرا لمس میں کیا فرق ہے؟

8- رِیشی کی والدہ پولی ہورا (کھٹا کھانا) پکا رہی ہیں، اُس کی خوشبو سونگھ کر ریشی محسوس کر لیتا ہے کہ یہ پولی ہورا ہے۔ رِیشی نے کس حسی اعضاء کا استعمال کر کے یہ معلوم کیا کہ پولی ہورا ہے؟



(A) آنکھ

(B) ناک

(C) جِلد

(D) زبان

9- آپ باہر کھیل کر گھر آتے ہیں، کھانے سے پہلے کیا کرنا چاہیے؟ ( )

(A) ٹی وی دیکھنا چاہیے (B) اپنے ہاتھ دھونا چاہیے

(C) سونا چاہیے (D) مزید کھیلنا چاہیے

10- ذیل کی عادتیں دیکھیے۔ صحت مند عادت کی نشان دہی کریں اور ان پر دائرہ بنائیں۔

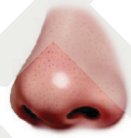
A) دن میں دو مرتبہ دانت صاف کرنا۔

B) بغیر ڈھکی ہوئی غذا کھانا۔

C) ہاتھ دھونا۔

D) گندے پانی میں کھیلنا۔

11- جوڑ ملایئے!

جسم کے حصے	افعال
	سُنّا
	بُو
	دیکھنا
	ذائقہ

12- ایک لڑکا اپنے دانت صاف کرنا پسند کرتا ہے؛ مگر دوسرا لڑکا نہیں، ان میں سے کس کے دانت صحت مند ہیں؟ اور کیوں؟

13- اگر کوئی اجنبی آپ کو اِس طرح چھونے کی کوشش کرتا ہے کہ جس سے آپ کو تکلیف ہوتی ہے، تو آپ کو پہلے کیا کرنا چاہیے؟

(A) خاموش رہیں (B) اپنی آواز میں انکار کریں ( )

(C) اُس اجنبی کے ساتھ جائیں (D) چھپ جانا چاہیے۔

14- کئی دنوں تک نہ نہانا اچھا ہے یا بُرا؟ اپنے جواب کی وضاحت کریں۔

15- کسی بھی دو حسی اعضاء کے خاکے بنائیں، اُنھیں نام دیں اور ہر ایک کے لیے ایک استعمال لکھیں۔

.....

.....

.....

.....

AP SCERT



سبق 5

غذا جو ہم کھاتے ہیں

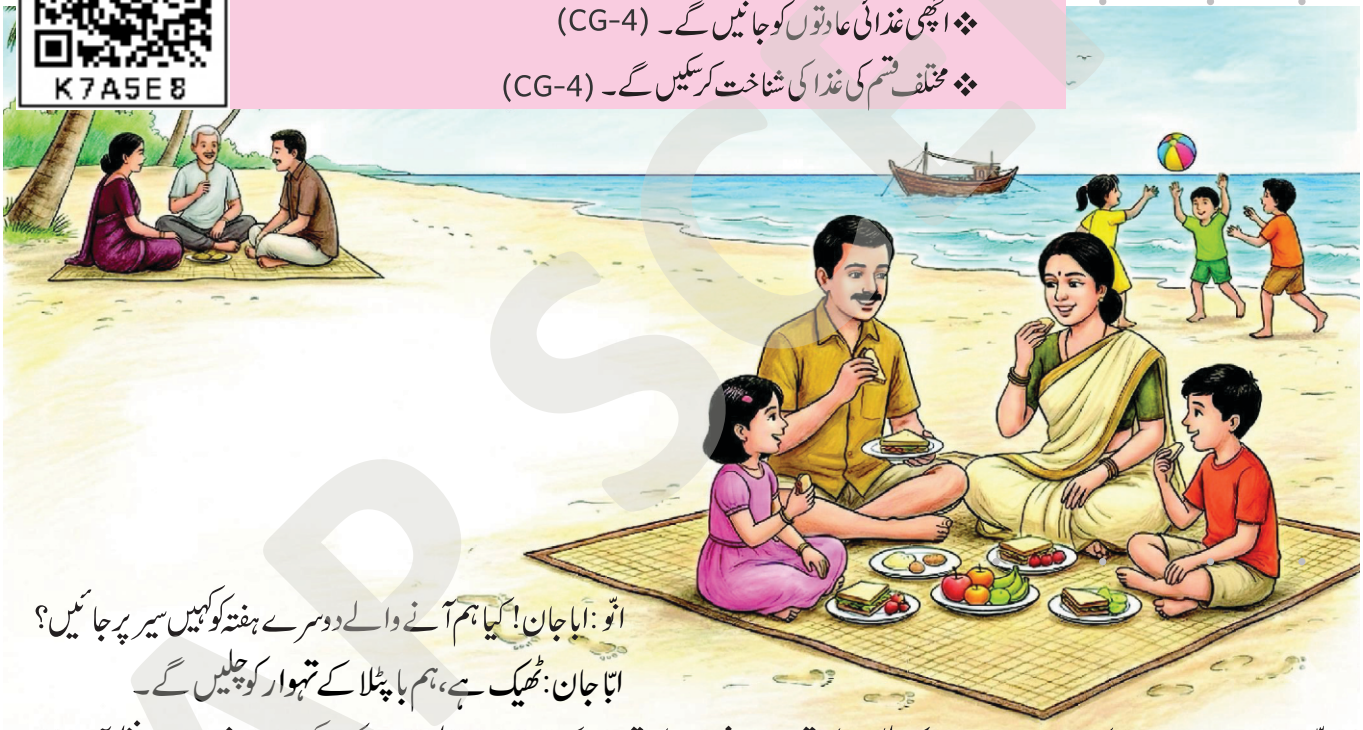


اکتسابی نتائج:

اِس سبق کا مطالعہ کرنے کے بعد طلبا اِس قابل ہوں گے:

- اِس بات سے واقف ہوں گے کہ تمام جانوروں کے لیے غذا ضروری ہے۔ (CG-2)
- پودوں اور جانوروں سے حاصل ہونے والی مختلف غذائی اشیاء کی شناخت کرسکیں گے۔ (CG-4)
- پکائی ہوئی اور بغیر پکائی غذا میں فرق جان سکیں گے۔ (CG-4)
- مختلف عمر کے لوگوں کے لیے موزوں غذا کی شناخت کرسکیں گے۔ (CG-4)
- اچھی غذائی عادتوں کو جانیں گے۔ (CG-4)
- مختلف قسم کی غذا کی شناخت کرسکیں گے۔ (CG-4)

K7A5E8



انّو: ابا جان! کیا ہم آنے والے دوسرے ہفتہ کو کہیں سیر پر جائیں؟

ابّا جان: ٹھیک ہے، ہم باپٹلا کے تہوار کو چلیں گے۔

انّو: واہ! یہ بہت اچھا ہوگا۔ میں نے سنا ہے کہ طلوعِ آفتاب اور غروبِ آفتاب کے دَوران ساحلِ سمندر کو دیکھنا بہت خوبصورت نظر آتا ہے۔

ماں: اُس تہوار میں کھلونے، دست کاری اور غذا کی فروخت کے بہت سی دوکانیں ہوں گی۔

کیرن: میں واقعی میں لیموں اور پیاز کے ساتھ تلے ہوئے جھنگے کھانے کا منتظر ہوں۔

ابّا جان: مجھے آندھرا اسٹائل کی مسالحہ دار مچھلی کے سالن کے ساتھ چاول کھانا پسند ہے۔

انّو: میں بادام کا دودھ اور ناریل پانی پینا پسند کروں گی۔

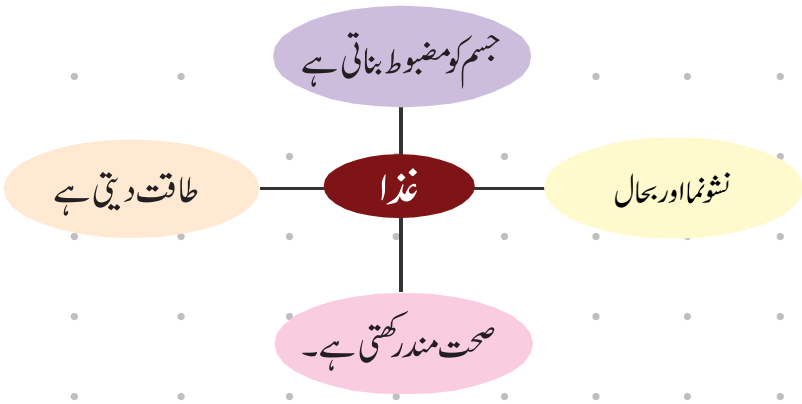
ابّا جان: وہاں پر بھی مرچی بھجیے کھانا مت بھولنا۔

ماں: ہم سب ''بیچ فیسٹول'' میں ملنے والے مختلف غذائی اشیاء کو چکھنے کے لیے بہت پُر جوش ہیں۔

ابّا جان: ہاں! غذا کے بغیر زندگی نہیں چل سکتی۔

غذا:

غذا ہمیں زندہ رہنے اور بڑھنے میں مدد کرتی ہے۔
یہ ہمیں توانائی بخشتی ہے۔ اور ہمیں صحت منداور تندرست رکھتی ہے۔



پودوں سے حاصل ہونے والی غذا:

ہم پودوں کے مختلف حصّوں کو بطورِ غذا کھاتے ہیں۔ ہم کچھ پودوں کے پتے، تنے، پھول، پھل، بیج اور جڑوں کو بطورِ غذا لیتے ہیں۔

چاول ہماری غذا میں اہم ہے، یہ چاول کی کاشت سے حاصل ہوتی ہے۔ ہم دوسرے اجناس جیسے: جوار، راگی، باجرہ وغیرہ بھی غذا کے طور پر لیتے ہیں۔ ہم دھان کے علاوہ دوسرے اناج بھی کھاتے ہیں جیسے موتی باجرا (ساجالو)، چھوٹا باجرا (سامالو)، راگی (راگولو) اور اطالوی باجرا (کورالو)۔

آیئے پودوں کے غذائی حصوں کو دیکھیں۔


باجرہ


گندم (گیہوں)


دھان

ہم گاجر، چقندر اور مولی جیسے پودوں کی جڑیں کھاتے ہیں۔


مولی


چقندر


گاجر



کیا تم جانتے ہو:



ہمیں گنّے سے چینی اور گُڑ کیسے ملتا ہے؟

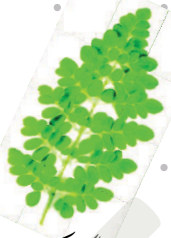


پودے کا سب سے زیادہ غذائیت والا حصہ پتّا ہوتا ہے۔
ہم مختلف قسم کے پتّے کھاتے ہیں۔

پتوں سے غذا

کیا گوبھی پھول ہے یا نہیں؟ اپنے استاد سے پوچھیں۔


ماٹ کی بھاجی


مورنگا کے پتے


پالک


کڑی پتّہ

ہم کیلے اور گوبھی کے پھول کھاتے ہیں۔ لونگ خوشبودار خشک کلیاں ہیں، جنھیں ہم مصالحہ کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ اور زعفران کو خاص طور پر کچھ غذا کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے۔


کیلے کا پھول


گوبھی


لونگ

ہم آم، سنترہ، چکسن، پپیتا، سیب، کیلا، انگور، تربوز اور خربوز وغیرہ جیسے پھل کھانا پسند کرتے ہیں۔
کیا تمام پھل میٹھے ہوتے ہیں؟ ہمیں تمام پھل کھانے چاہئیں، وہ صحت کے لیے اچھے اور مفید ہوتے ہیں۔


آم


سنترہ


سیب


کیلا

آپ کو کونسے پھل پسند ہیں؟ اور کیوں؟

حیرت انگیز حقائق:



مشروم ایک فنجی ہے، جس میں بہت سے **مقویات** ہوتے ہیں۔

ٹماٹر اور کھیرے بھی پھل ہیں؛ لیکن ہم انھیں سبزیوں کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔



ٹماٹر



کھیرا



اِس پھل کے کونسے حصے کو ہم سب سے زیادہ کھاتے ہیں؟

.....



کیا آپ جانتے ہیں کہ کھانا پکانے کا تیل کہاں سے آتا ہے؟

ہم مونگ پھلی، تِل، سرسوں، سورج مکھی اور زیتون کے بیجوں سے تیل حاصل کر سکتے ہیں۔ اور ہم کاجو، سبز مٹر، میتھی اور مونگ پھلی کے بیج کھاتے ہیں۔



کاجو



مٹر



لوبے



مونگ پھلی

دالیں، جیسے: مسور، چنا دال، مونگ کی دال، چاول، گیہوں پکانے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔

جانوروں سے حاصل ہونے والی غذا:

ہمیں جانوروں سے کئی قسم کی غذا حاصل ہوتی ہے، ہم انڈے اور گوشت کھاتے ہیں، ہم دودھ پیتے ہیں، گائے، بکری، بھینس ہمیں دودھ دیتی ہیں۔ دودھ سے ہمیں دہی، گھی، مکھن، پنیر وغیرہ ملتا ہے۔

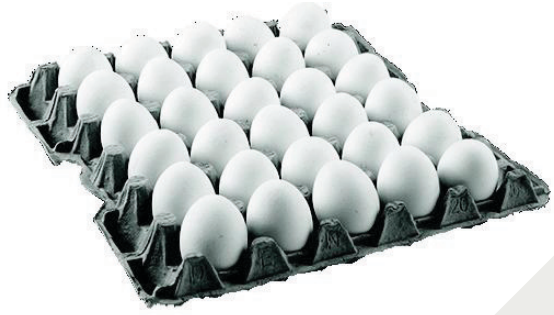
اپنے گھر میں تیار کردہ غذائی اشیاء کا مشاہدہ کریں، کوئی بھی چار پکوان لکھیں، جو دودھ سے بنتے ہوں۔

1) .....

2) .....

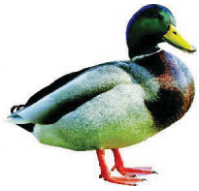
3) .....





ہم انڈوں اور گوشت کے لیے کچھ پرندوں جیسے بطخوں اور مرغیوں کو پالتے ہیں۔







کیا آپ انڈے سے بنی ہوئی کسی بھی غذا (کھانے) کا نام بتا سکتے ہیں؟

لوگ بکرے، بھیڑ، مرغیاں وغیرہ پالتے ہیں، کچھ لوگ اِن کا گوشت کھاتے ہیں۔





ہم سمندری مخلوق کو بھی کھاتے ہیں، جیسے: جھینگے، کیکڑے، مچھلی، گھونگے وغیرہ۔



مچھلی



جھینگے



کیکڑے

گھونگے



حیرت انگیز حقائق: ہندوستان، فرانس، چین اور نائیجیریا جیسے کچھ ممالک میں کچھ لوگ گھونگے کو ایک خاص پکوان کے طور پر کھاتے ہیں۔ جو نہ صرف پروٹین سے بھرپور ہے؛ بلکہ چکنائی سے بھی بھرپور ہوتے ہیں؛ بلکہ اس میں وِٹامن کی مقدار بھی زیادہ ہوتی ہے۔

گھریلو کاموں میں آپ اپنی والدہ کی کیسے مدد کرتے ہیں ؟ ؟

جان سبزیوں کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹنے میں اپنی والدہ کی مدد کرتا ہے۔ جان ان ٹکڑوں کو کاٹتے ہوئے براہِ راست کھاتا ہے۔

پکائی ہوئی اور بغیر پکائی ہوئی غذائی اشیاء:



❖ ہم کونسی سبزیاں براہِ راست (کچی) کھا سکتے ہیں؟

❖ کیا ہم بیگن کو بغیر کھائے کھا سکتے ہیں؟

ہم چاول، گوشت وغیرہ کو بغیر پکائے نہیں کھا سکتے۔ ہم کچھ سبزیوں کو بغیر پکائے کھا سکتے ہیں، جیسے: گاجر، پیاز، کھیرا وغیرہ۔

کچھ غذائی اشیاء کے نام لکھیں، جو پکا کر کھائی جاتی ہیں اور کچھ بغیر پکائے براہِ راست (کچی) کھائی جاتی ہیں۔

پکا کر کھانے والی					
بغیر پکائے کھانے والی					

صحت مند غذا۔ جنک فوڈ:

پھل، سبزیاں، دودھ، انڈے اور اناج جیسی صحت مند غذا ہمیں تندرست اور صحت مند رکھتی ہیں۔ جنک فوڈ ہمیں کمزور اور سست بناتے ہیں؛ اس لیے انھیں نہیں کھانا چاہیے۔ صحیح وقت پر صحت مند غذا کے لینے سے ہمیں چستی اور خوشی محسوس ہوتی ہے۔



یہ کیجیے:

اِس جدول کے سبز خانہ میں صحت مند غذا اور سُرخ خانہ میں جنک فوڈ کی نشان دہی کریں:

غذائی اشیاء	صحت مند غذا	جنک فوڈ
پھل		
آلو کے چپس		
ٹھنڈے ٹھنڈے مشروبات		
پانی پوری		
شکر قندی		

کھانے کی اچھی عادتیں

اچھی عادتیں

ہمیں مضبوط، صحت منداور چست رہنے میں مدد دیتی ہیں ہمیں ہر روز تازہ اور صاف ستھرا کھانا کھانا چاہیے۔ پھل سبزیاں اور دودھ اور اناج کھانا ہمارے جسم کو تندرست رکھتا ہے۔ ہمیں وافر مقدار میں پانی پینا چاہیے اور جنک فوڈ جیسے چپس اور ٹھنڈی مشروبات سے پرہیز کرنا چاہیے۔ صحیح وقت پر کھانا اور کھانے کو اچھی طرح چبا کر کھانا بھی اچھی عادت ہے، ہمیں کبھی بھی کھانا ضائع نہیں کرنا چاہیے اور کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد ہمیشہ اپنے ہاتھ دھونے چاہئیں۔

مشغلہ:

ان اچھی عادتوں پر صحیح (✓) کا نشان لگائیں جو آپ میں موجود ہیں۔

1. میں کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں اپنے ہاتھ دھوتا/دھوتی ہوں۔ ( )
2. میں کھانا اچھی طرح چباتا/چباتی ہوں اور آہستہ کھاتا/کھاتی ہوں۔ ( )
3. میں گھر اور اسکول میں پلیٹ میں کھانا نہیں چھوڑتا/چھوڑتی ہوں۔ ( )
4. میں سامبار sambar میں موجود تمام سبزیاں کھاتا/کھاتی ہوں۔ ( )
5. میں سالن میں موجود کڑھی پتے اور ہرا دھنیاں کھاتا/کھاتی ہوں۔ ( )
6. میں کھاتے وقت ٹھیک طرح سے بیٹھتا/بیٹھتی ہوں اور برتن سے کھانا نہیں گراتا/گراتی ہوں۔ ( )
7. میں پھلوں اور سبزیوں کو کھانے یا پکانے سے پہلے دھوتا/دھوتی ہوں۔ ( )

مختلف قسم کی غذائیں:

ہماری ریاست آندھرا پردیش مزیدار اور مصالحہ دار غذا کے لیے مشہور ہے، یہاں کی غذا مختلف رنگوں اور ذائقوں سے بھری ہوئی ہے۔ یہاں کے لوگ چاول کو اپنی اہم غذا کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ اور بہت ہی مزید سالن، چٹنیاں کھاتے ہیں۔ پلیہورا، دال، سانبر اور رسم عام طور پر کھائے جانے والی غذائی اشیاء ہیں، جو کھٹے پتوں سے بنائے جاتے ہیں۔ گونگورا چٹنی آندھرا پردیش میں مشہور ہے۔ جہاں آندھرا پردیش کا ساحلی علاقہ اپنی سمندری غذا کے لیے مشہور ہے، وہیں رایلا سیما کا خطہ جوار سے بنائی جانے والی غذائی اشیاء کے لیے مشہور ہے۔ تہوار کے دَوران لوگ خصوصی میٹھے پکوان تیار کرتے ہیں، جیسے: پوتاریکولو اور بوبٹلو کہتے ہیں۔

مشغلہ:

اُگادی، وناياكاچوتی، کرسمس، سکرانتی، دیوالی، رمضان۔

فہرست میں سے غذا کا نام متعلقہ تہوار کے ساتھ لکھیں۔



.....



.....



.....



.....



.....

یہ کیجیے:

لیمو پانی تیار کرنا:



گرمیوں کے موسم میں بہت سے لوگ کولڈ ڈرنکس پینا بند کر دیتے ہیں، ..... یہ ہماری صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔ اس کے بجائے ہم پھلوں کا رَس، جیسے: لیمو پانی پی سکتے ہیں۔ لیمو کا رَس ہمارے جسم کو ٹھنڈا اور صحت مند رکھتا ہے۔

کیا آپ لیمو پانی بنا سکتے ہیں؟

1- لیمو کو صاف پانی سے اچھی طرح دھو لیں۔

2- لیموں کو دو حصوں میں کاٹ لیں۔ (لیموں کو چھری سے کاٹنے کے لیے بڑوں سے کہیں)

APSCERT

3- ہر ایک ٹکڑا رکھیں اور رَس نکالنے کے لیے آہستہ سے نچوڑیں۔

4- شیشے میں گرے ہوئے بیجوں کو نکالیں۔

5- تھوڑا سا پانی، تھوڑی سی چینی اور چٹکی بھر نمک شامل کریں۔

6- ایک چمچ سے اچھی طرح ملالیں، جب تک کہ چینی اچھی طرح سے گھل جائے۔

اب تازہ لیموں کا رَس پینے کے لیے تیار ہے۔

مختلف عمر کے گروپ کے لیے غذا

کچھ لوگوں کو خصوصی غذا کی ضرورت ہوتی ہے؛ کیوں کہ ان کے جسموں کو اضافی تحفظ کی ضرورت ہوتی ہے، ان میں چھوٹے بچے اور بوڑھے ہیں۔

شیر خوار بچوں میں دانت نہیں ہوتے؛ اس لیے وہ غذا کو چبا نہیں سکتے؛ اس لیے اُن بچوں کو دودھ یا نرم غذا دی جاتی ہے، معمر (بوڑھے) لوگوں میں دانت گر جاتے ہیں اور وہ غذا کو چبا نہیں سکتے، وہ بھی صرف نرم غذا استعمال کرتے ہیں؛ اس لیے عمر کے ساتھ غذا کی عادتیں بدل جاتی ہیں۔

مشغلہ:

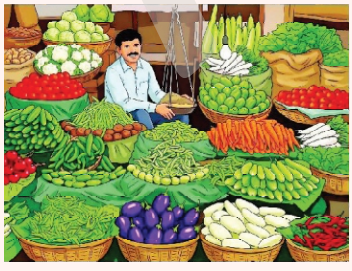
اپنے گھر کے بڑے لوگوں سے پوچھیے اور جدول پُر کیجیے!

عمر	غذا جو کھا سکتے ہیں	غذا جو نہیں کھا سکتے
2		
20		
80		

حیرت انگیز حقائق:

جو غذا ہم ہر روز کھاتے ہیں، وہ ہمارے برتنوں میں راست طور پر نہیں آتا۔ یہ ہم تک پہنچنے سے پہلے کئی مراحل سے گزرتا ہے۔ پودوں پر مبنی غذا عام طور پر کھیتوں میں اُگائی جاتی ہیں۔

انڈے مرغی کے فارم میں پیدا ہوتے ہیں، دودھ اور دودھ کی مصنوعات ڈیری فارموں پر تیار کی جاتی ہیں، یہ سب دکانوں میں پہنچایا جاتا ہے، وہاں سے لوگ اُنھیں خریدتے ہیں۔





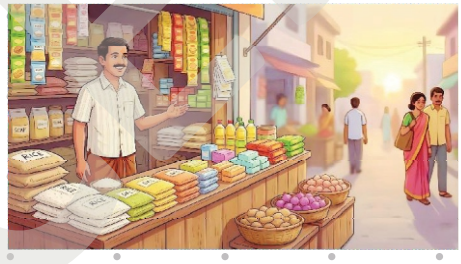
مشغلہ: جوڑ ملائیں:



دکان دار



پولٹری فارم



کسان



ماہی گر



کیا تم جانتے ہو:

ہمارا دوپہر کا کھانا:



ہمیں مدرسہ میں دوپہر کا کھانا ملتا ہے، اس میں صحت مند غذا، جیسے: چاول، دال، سبزیاں، انڈے، چنے اور راگی جاوا شامل ہیں۔ یہ غذا ہمیں صحیح طریقہ سے پڑھنے اور اپنی پڑھائی پر بہتر توجہ دینے میں مدد کرتی ہیں۔ دوپہر کے کھانے کی اسکیم اِس بات کو یقینی بناتی ہے، کہ ہر بچے کو روزانہ کم از کم ایک وقت بھرپور غذا ملے۔

ہمیں معلوم ہونا چاہیے کہ غذا ہماری زندگی کا اہم حصہ ہے، یہ ہمیں مضبوط اور صحت مند رکھتی ہے؛ اس لیے ہمیں ہمیشہ صحت مند غذا لینی چاہیے۔

شبھ دن بھوجن:

شبھ دن بھوجن یا میتھی بھوجن ایک جدید سماجی اشترا کی پروگرام ہے، جو دوپہر کے کھانے کی اسکیم کے علاوہ نافذ کیا جاتا ہے۔اس پروگرام کے تحت مقامی کمیونٹی رضا کاران طور پر خاص مواقع جیسے: تہوار، سالگرہ، شادیوں اور قومی تیوہاروں کے دنوں میں صحت کی غذائیت سے بھرپور غذا یا مکمل غذا فراہم کرتی ہے، یہ اس محبت اور دیکھ بھال کی علامت ہے جو کمیونٹی طلبا کے لیے رکھتی ہے۔



کلیدی الفاظ:

پکی ہوئی غذا، بغیر پکی ہوئی غذا، ہاضمہ، صحت مند عادت، معاشرہ، غذائیت۔



ہم نے کیا سیکھا

- ہمیں زندہ رہنے کے لیے غذا کی ضرورت ہے۔ پرندوں اور جانوروں کے لیے بھی غذا کی ضرورت ہے۔
- مختلف قسم کے لوگوں کو مختلف قسم کی غذا کی ضرورت ہے۔
- ہم پودوں اور جانوروں سے غذا حاصل کرتے ہیں۔
- ہم مختلف پودوں کے حصے، جیسے: پتہ، تنہ، پھول، پھل، جڑ بطورِ غذا استعمال کرتے ہیں۔
- دودھ، گوشت، انڈا ہمیں پرندوں اور جانوروں سے حاصل ہوتے ہیں۔
- ہم مختلف قسم کی غذا تیار کرنے کے لیے مختلف قسم کے برتنوں کا استعمال کرتے ہیں۔



اپنے اکتساب کو بڑھائیں:

1- تمام جانوروں کو غذا کی ضرورت کیوں ہے؟

2- پودوں سے حاصل ہونے والی کوئی دو غذاؤں کے نام لکھو؟

3- بغیر پکائے کھائی جانے والی غذاؤں کے نام لکھیں۔

4- پودوں سے حاصل ہونے والی غذا اور جانوروں سے حاصل ہونے والی غذا کی وضاحت کریں۔

5- کھانے سے پہلے غذا کو کیوں پکایا جاتا ہے؟

6-اچھی غذائی عادتیں کونسی ہیں، مثال کے ساتھ وضاحت کریں؟

7- ہمیں مختلف قسم کی غذا کیوں کھانی چاہیے؟

8-رانی ہر روز چاول، سبزیاں اور پھل کھاتی ہے، یہ اُس کی غذا کی عادات کے بارے میں کھا سکتی ہے۔

(A) بُری عادت　　(B) اچھی عادت

(C) کاہلی　　(D) غلط عادت

9- کھیلنے اور آپ کھانا چاہتے ہیں، کھانے سے پہلے کونسی اچھی عادت اپنا چاہیے؟

10-جوڑ ملائیں:

وسائل	غذائی اشیاء
پرندہ	دودھ
درخت	چاول
جانور	انڈا
پودا	آم

11-ان غذاؤں کی درجہ بندی کریں۔

بغیر پکائے کھانے والی: _____

پکا کر کھانے والی: _____

12- کیا ہر روز صرف جنک فوڈ کھانا اچھا ہے؟

13- آپ کا دوست اپنے برتن میں غذا ضائع کر رہا ہے، کیا یہ صحیح ہے یا غلط؟ ایک وجہ بتائیں؟

14-پودوں اور جانوروں سے حاصل ہونے والی کوئی دو غذاؤں کی تصویر بنائیے اور اُن کے نام لکھیے۔

AP SCERT

15. 'صحت بخش غذا' پر ایک نعرہ (سلوگن) تیار کیجئے

16. رشی کا خاندان آج ایک تہوار منا رہا ہے۔اس تہوار کا نام اور ان کی تیار کردہ ایک روایتی غذا کا نام لکھیے ۔

17. آنند روزانہ صرف ایک بسکٹ کھاتا ہے اور ٹھنڈے مشروبات پیتا ہے۔صحت مند رہنے کیلئے وہ جو پانچ صحت بخش غذائیں کھا سکتا ہے ان کے نام لکھیے ،اور یہ بتائیے کے یہ غذائیں کیوں اچھی ہیں۔

.....

.....

.....

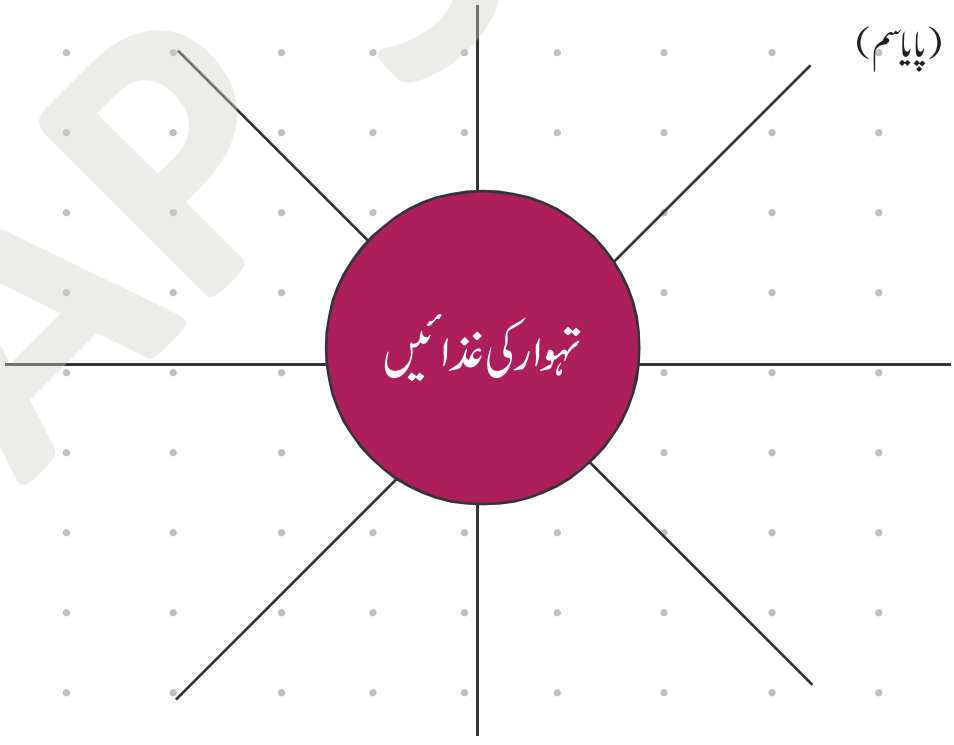
.....

.....

.....

.....

18. تہواروں میں آپ جو مختلف قسم کی غذائیں کھاتے ہیں،ان کا ایک خاکہ تیار کیجئے۔



AP SCERT



سبق 6

پانی

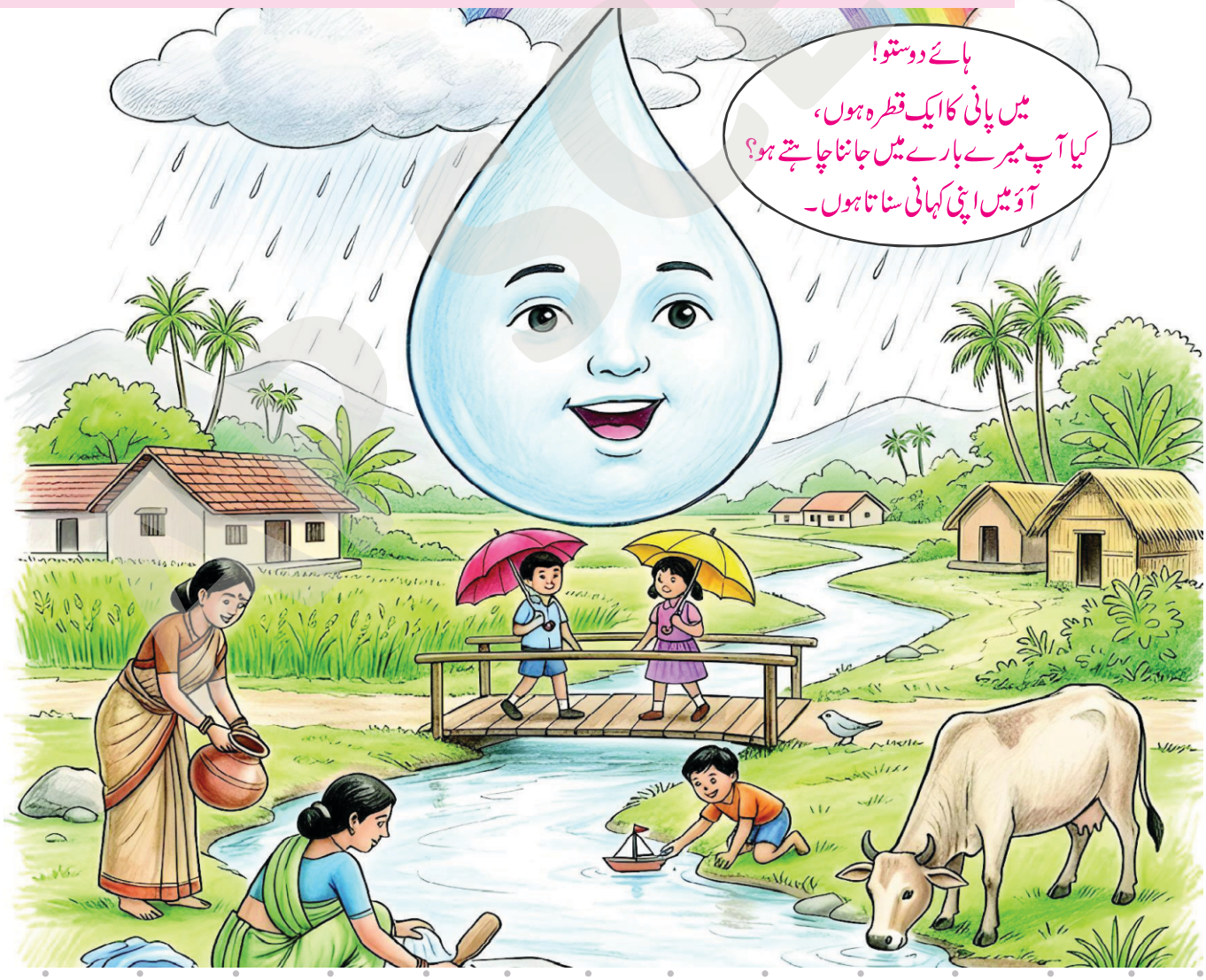
قدرت کا انمول تحفہ

U3Y4S7

اکتسابی نتائج:

اِس سبق کے مطالعہ کے بعد طلبا اِس قابل ہوں گے:

- پانی کی اہمیت کے بارے میں جان سکیں گے۔ (CG-2)
- پانی کے مختلف ذرائع کی نشاندہی کر سکیں گے۔ (CG-4)
- صاف پانی کی ضرورت کو سمجھیں گے۔ (CG-3)
- پانی کے استعمال اور ضائع کرنے کو سمجھیں گے۔ (CG-3)
- پانی کی قلت کی وجوہات کی نشان دہی کر سکیں گے۔ (CG-4)
- پانی کی بچت کرنے کے طریقوں کو بتانے کے قابل ہوں گے۔ (CG-3)
- روزمرّہ کی زندگی میں پانی کو بچانے کے طریقوں کے بارے میں جانیں گے۔ (CG-4)



میں پانی کا قطرہ ہوں۔ میں بادلوں سے نیچے گرتا ہوں۔ میں آپ کی زندگی کے لیے نہایت ضروری ہوں۔ پانی قدرت کا ایک بہترین تحفہ ہے۔ آپ کے زندہ رہنے کے لیے پانی ضروری ہے۔ پودوں اور جانوروں کو زندہ رہنے کے لیے بھی پانی ضروری ہے۔ آپ پانی کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتے۔ آپ اپنی روزمرّہ کی زندگی میں کئی کاموں کے لیے پانی استعمال کرتے ہیں۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ کی روزمرّہ کی زندگی میں مجھے کس طرح استعمال کیا جاتا ہے؟ میرے ساتھ چلیے! میں تمھیں اپنی کہانی بتاؤں گا اور یہ بھی بتاؤں گا کہ میں آپ کے لیے کتنا ضروری ہوں۔

پانی کا استعمال:

ہم اپنے گھر میں مختلف قسم کے کاموں میں پانی کا استعمال کرتے ہیں۔

مشغلہ:

بچوں! بتایئے کہ ہم درجہ ذیل دی گئی تصویروں میں پانی کا استعمال کس لیے کر رہے ہیں؟



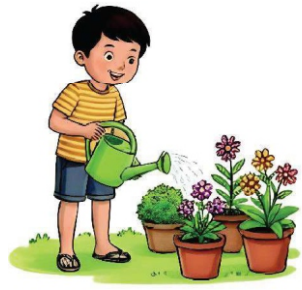
دانت صاف کرنے کے لیے



پینے کے لیے



نہانے کے لیے



پودوں کی افزائش کے لیے



کپڑے دھونے کے لیے



سبزی صاف کرنے کے لیے

ذیل کی تصاویر کو دیکھیے :



آگ بجھانے کے لیے



زراعت کے لیے



مچھلیوں کی پرورش کے لیے



تعمیری کام کے لیے

اب تک آپ نے پانی کے چند استعمالات کا مطالعہ کیا۔ آیئے معلوم کریں کہ پانی دیگر کاموں کے لیے کتنا اہم ہوتا ہے۔ کسان اُس وقت فصل اُگا سکتے ہیں جب کہ پانی دستیاب ہوتا ہے۔



کیا آپ نے کبھی ایسے تالاب دیکھے ہیں جہاں پر جھینگے اور مچھلیوں کی پرورش کی جاتی ہے؟

پانی کے ذرائع :

- آپ کے گھر میں پانی کہاں سے آتا ہے؟
- کیا آپ کے تمام پڑوسی ایک ہی ذرائع سے پانی حاصل کرتے ہیں؟
- پانی مختلف ذریعوں سے حاصل ہوتا ہے، پانی کا اہم ذریعہ بارش ہے۔



کیا آپ جانتے ہے؟

پانی کا عالمی دن 22 مارچ کو ہے۔

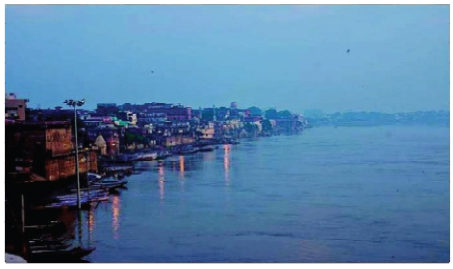
APSCERT



سمندر، دریا، جھیل، ندیاں، نالے، تالاب اور چشمے پانی کے قدرتی ذرائع ہیں۔



سمندر



دریا



جھیل

بند (ڈیم)، کنواں، ٹیوب ویل، ہینڈ پمپ اور نہریں انسان کے تعمیر کردہ پانی کے ذرائع ہیں۔



ڈیم



نہر



کنواں



ہینڈ پمپ



ٹیوبیل



بورویل

مشغلہ:

اپنے گاوں میں موجود پانی کے ذرائع پر (✓) کا نشان لگاؤ:

سلسلہ	ذرائع
1. دریا	
2. نہر	
3. کنواں	

سلسلہ	ذرائع
4. نل کا پانی	
5. بورویل	
6. تالاب/ ٹینک	

پانی کی قلت:



گاؤں میں اکثر لوگ گاؤں کے کنویں سے پانی حاصل کرتے ہیں۔ بعض لوگ اپنی روزمرّہ کی ضروریات کے لیے بہت دُور چل کر پانی حاصل کرتے ہیں۔ موسمِ گرما میں کنویں اور تالاب سوکھ جاتے ہیں اور بورویل میں بھی پانی کی سطح کم ہو جاتی ہے۔ بعض علاقوں میں لوگ پانی کے ٹینکر یا نل پر پانی کے آنے کا انتظار کرتے ہیں۔





سوچیے اور بحث کیجیے:

کملی کے والد نے کہا کہ زمین کا تین چوتھائی حصہ پانی سے گھرا ہوا ہے، زمین پر بہت زیادہ مقدار میں پانی موجود ہے؛ لیکن کملی کی چاچی کہتی ہیں کہ پانی کی بڑی قلت ہے، پانی کی بچت کرنی چاہیے، جس طرح ہم پانی ضائع کر رہے ہیں، اگر اسی طرح ضائع کرتے جائیں تو وہ دن دُور نہیں کہ ہمیں پینے کے لیے بھی پانی میسر نہیں ہوگا۔ سوچیے کیوں؟



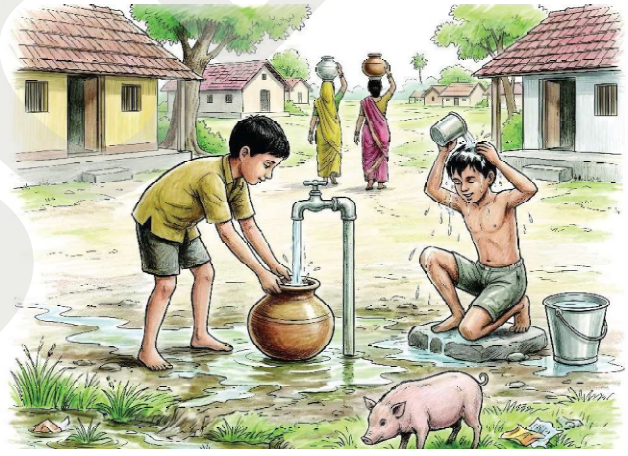
کیا آپ تمام ذریعوں سے دستیاب پانی کو راست طور پر پینا پسند کروگے؟

پینے کا محفوظ پانی:

ہم اپنے اَطراف واَکناف میں پائے جانے والے پانی کے وسائل کو راست طور پر استعمال نہیں کر سکتے۔ مختلف سرگرمیوں کی وجہ سے یہ پانی آلودہ ہو چکا ہوتا ہے۔

درجہ ذیل تصویر کا مشاہبہ کیجیے، یہ لوگ کیا کر رہے ہیں؟





انسانی سرگرمیوں کی وجہ سے پانی آلودہ ہو جاتا ہے۔ ہمیں صاف ستھرا پانی پینا چاہیے۔ حکومت کی جانب سے تمام لوگوں کو محفوظ پینے کے پانی کی اسکیم کے تحت صاف پانی مہیا کیا جا رہا ہے۔ آلودہ اور غیر محفوظ پانی نہیں پینا چاہیے۔



- بہت زیادہ عرصہ تک ذخیرہ کیے گئے بوتل اور پیکٹ کا پانی اور کھلی بوتلوں کا پانی ہرگز استعمال نہ کریں۔

پینے کے لیے استعمال کیا جانے والا پانی جراثیم سے پاک اور صاف ستھرا ہونا چاہیے۔ پانی کو صاف کرنے کا عام طریقہ پانی کو اُبالنا یا جوش دینا ہے۔ پینے سے پہلے پانی کو جوش دے کر ٹھنڈا کرنا چاہیے۔

مشغلہ: گھر میں پانی ذخیرہ کرنے والے برتنوں کی تصویر بنائیے۔

اپنے ساتھی طلبا کی بنائی ہوئی تصویروں اطراف گھومتے ہوئے ان کا مشاہدہ کیجیے۔

آیئے معلوم کریں:



اب تک ہم اسمبلی کی گھنٹی، کلاس پیریڈ کی گھنٹی، چھٹی کی گھنٹی سن چکے ہیں؛ لیکن اب ہمارے آندھراپردیش حکومت نے ایک خصوصی گھنٹی کو متعارف کرایا ہے، یہ **پانی کی گھنٹی** ہے، جو دن میں تین بار بجتی ہے، اِس کا مقصد طلبا کو کافی مقدار میں پانی پینا ہے۔ اِس طرح طلبا کو پانی کی کمی نہیں ہوتی اور وہ صحت مند رہتے ہیں۔



ہم میں سے بہت سے لوگ پانی پینے کے لیے پانی کی بوتلیں استعمال کرتے ہیں، ہمیں پانی کی بوتلوں کو بار بار کیوں صاف کرنا (دھونا) چاہیے؟ کیوں کہ جراثیم اُن بوتلوں میں نمو پاتے ہیں۔ اگر ہم ایسی بوتلیں یا کنٹینر استعمال کریں تو ہم بیمار ہو سکتے ہیں؛ اس لیے پانی کی بوتلوں کو نمکین پانی سے کثرت سے دھونا چاہیے۔

مشغلہ: پانی کی بوتلیں دھونے کے عمل کا مشاہدہ کریں اور ایسا ہی نقل کریں۔

پانی کی بوتلیں لیں، اُن میں چٹکی بھر نمک ڈالیں تھوڑا گرم پانی ڈالیں اور برش سے صاف کریں، جیسا کہ تصویر میں دِکھایا گیا ہے۔





پانی کا ضیاع



بچو! میں آپ کو ایک اور اہم بات بتانا چاہتا ہوں۔ پانی بہت قیمتی ہے، پانی ضائع نہ کریں۔
کیا آپ جانتے ہیں کہ پانی کو ضائع کرتے ہیں تو کیا ہوگا؟









سوچیے، بحث کیجیے!

رامانے دیکھا کہ اُس کے مدرسہ کے طہارت خانہ میں نل کا پانی ضائع ہو رہا ہے، راما کو فوری طور پر کیا کرنا چاہیے؟

پانی کی بچت کیسے کریں؟



سوما کے خاندان والے اپنے گھر میں پانی کو محفوظ کرنے کے لیے کچھ طریقہ اپنا رہے ہیں۔

- پینے کے لیے چھوٹے گلاس کا استعمال کرتے ہیں۔
- ایک برتن میں پانی لے کر سبزیاں اور پھل کو صاف کرتے ہیں، نہ بہتے ہوئے نل کے نیچے پانی ضائع کرتے ہیں۔
- بالٹی کو پانی سے بھر کر ضائع ہونے نہ دیں۔
- دانت صاف کرنے کے بعد، کپڑے دھونے کے بعد، پانی استعمال کرنے کے فوری بعد نل بند کر دیا جاتا ہے۔
- پائپوں اور ساکٹوں کو باقاعدگی سے چیک کیا جاتا ہے؛ تاکہ یہ یقین ہو سکے کہ وہ لیک تو نہیں ہو رہی ہیں۔
- پانی کی ٹنکی بھرتے ہی موٹر بند کر دی جاتی ہے۔
- وہ پانی کو ضائع نہ کرنے کے بارے میں آگاہی پیدا کرتے ہیں۔
- وہ نعرے لکھتے اور دکھاتے ہیں کہ پانی ضائع نہ کیا جائے۔
- برتنوں سے پانی بھر کر گرنے نہیں دیتے۔
- برتنوں میں پانی بھر کر گرنے سے پہلے نل بند کر دیا جاتا ہے۔



کلیدی الفاظ

آبی وسائل۔ صاف پانی۔ آبپاشی۔ ذخیرہ شدہ پانی۔ پانی کی قلت۔ پانی کے ٹینکر۔ مچھلی پالن۔ زراعت۔



ہم نے کیا سیکھا ہے؟

- ہم اپنی روزمرّہ کی زندگی میں پانی کتنے طریقوں کرتے ہیں؟
- بارش پانی کا بنیادی ذریعہ ہے۔
- سمندر، دریا، جھیل، نہریں، تالاب اور دلدلی پانی کے قدرتی ذریعے ہیں۔
- ڈیم، کنویں، ٹیوب ویل، بورویل اور نہریں انسان کے بنائے ہوئے پانی کے ذریعے ہیں۔
- پانی انسان کی مختلف سرگرمیوں کی وجہ سے آلودہ ہوتا ہے۔
- ہمیں صرف صاف پانی پینا چاہیے۔
- پانی کو ضائع نہیں کرنا چاہیے۔



اپنے اکتساب کو بڑھائیں

1- ہمیں پانی کی ضرورت کیوں ہے؟

2- پانی کے کسی دو ذرائع کے نام لکھیں؟

3- آپ کے گھر میں پانی کے استعمال کے طریقے لکھیں ؟

4- جب پانی کم دستیاب ہو تو کیا ہوتا ہے؟

5- پانی کو قیمتی وسیلہ کیوں کہا جاتا ہے؟

6- ہاتھ دھونے کے فوراً بعد آپ کو کیا کرنا چاہیے؟ ( )

(A) نظر انداز کرنا چاہیے۔ (B) نل بند کرنا چاہیے۔

(C) دوست کو فون کرنا چاہیے۔ (D) وہاں سے نکل جانا چاہیے۔

AP SCERT

7-ایک مٹی کا برتن، گھر کی چھت پر اوور ہیڈ ٹینک، کپڑے سے ڈھکا مٹی کا برتن اور پلاسٹک کے گھڑے کی تصویریں دی گئی ہیں:






گھر میں پینے کے پانی کو ذخیرہ کرنے والے برتنوں کو دائرہ (○) کیجیے۔
پانی کو قدرتی طور پر ٹھنڈا رکھنے والے برتن کے لیے (✓) نشان لگائیں۔
کئی دنوں تک پانی ذخیرہ کرنے کے غیر موزوں برتن پر (✗) نشان لگائیں۔
برتنوں کو اُس جگہ سے جوڑیں جہاں اُسے استعمال کیا جاتا ہے۔

(A) مٹی کا برتن　　(B) چھت پر
(C) اوور ہیڈ ٹینک　　(D) باورچی خانہ

8- نریش دانت صاف کرتے ہوئے نل چلاتا ہے، کیا وہ صحیح کام کر رہا ہے؟ اپنے جواب کی کوئی ایک وجہ بتائیں۔

9- پانی کی قلت سے تمام لوگ کیوں پریشان ہوتے ہیں؟

10- ماضی میں پانی کے ذرائع کے بارے میں جاننے کے لیے اپنے والدین سے کیا سوالات پوچھیں گے؟

1.

2.

3.