ਸਵਾਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਪਹਿਲੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ

Z1U7Y1

ਸਮੱਗਰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਭਿਆਨ

ਪੜ੍ਹੋ ਸਾਰੇ ਵਧੋ ਸਾਰੇ

ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਉਪਰਾਲਾ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਪਹਿਲਾ ਐਡੀਸ਼ਨ : 2020-21................................1,94,000 ਕਾਪੀਆਂ
ਐਡੀਸ਼ਨ : 2021-22................................1,40,500 ਕਾਪੀਆਂ
ਐਡੀਸ਼ਨ : 2022-23................................1,80,500 ਕਾਪੀਆਂ

All rights, including those of translation, reproduction and annotation etc., are reserved by the Punjab Government.

ਚਿਤਾਵਨੀ

1. ਕੋਈ ਵੀ ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਵਸੂਲਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ਼ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ 'ਤੇ ਜਿਲਦ-ਸਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। (ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਹੋਏ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨੰ. 7 ਅਨੁਸਾਰ)
2. ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੁਆਰਾ ਛਪਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਜਾਲ੍ਹੀ/ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ (ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ) ਦੀ ਛਪਾਈ, ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, ਜਮ੍ਹਾਖ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ-ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਜੁਰਮ ਹੈ।

(ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਬੋਰਡ ਦੇ 'ਵਾਟਰ ਮਾਰਕ' ਵਾਲ਼ੇ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਉੱਪਰ ਹੀ ਛਪਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।)

ਸਮੱਗਰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਭਿਆਨ

ਪੜ੍ਹੋ ਸਾਰੇ ਵਧੋ ਸਾਰੇ

ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਉਪਰਾਲਾ

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਕੱਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ, ਫੇਜ਼-8, ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ-160062 ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਮੈਸ. ਮਿਕਾਡੋ ਆੱਫ਼ਸੈਟ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼, ਜਲੰਧਰ ਦੁਆਰਾ ਛਾਪੀ ਗਈ।

ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਕੌਮੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਖ਼ਾਕਾ (ਐੱਨ. ਸੀ. ਐੱਫ.)- 2005 ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਪਾਠਕ ਖ਼ਾਕਾ (ਪੀ.ਸੀ. ਐੱਫ਼ -2013 ਸਕੂਲੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਬੋਝ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਹਾਮੀ ਹਨ। ਦੋਵੇਂ ਅਹਿਮ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਇਸ ਪੱਖ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਰਫ਼ ਜਮਾਤ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਰਵਾਇਤੀ ਵਿਧੀ ਤੋਂ ਜ਼ਰਾ ਹਟ ਕੇ ਬਾਹਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਜਗਤ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਜੁੜੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਮਹਿਜ਼ ਕਿਤਾਬੀ ਇਲਮ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਮਿਲੇਗਾ।

ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕੁਮਾਰ ਆਈ.ਏ.ਐੱਸ. ਸਕੱਤਰ, ਸਾਬਕਾ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਬਿਰਤੀ ਦੀ ਰੂਹ ਫੂਕੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਉਸ ਦੇ ਨੈਤਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ ਅਜੋਕੇ ਪਦਾਰਥਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਚੰਗਾ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ ਤਾਂ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਅਸਲੋਂ ਸੱਭਿਅਕ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲੋੜ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸੈਸ਼ਨ 2020-21 ਤੋਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰੀ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਤੋਂ ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੱਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮਨੁੱਖੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਮਿਆਰੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਹਾਰ ਕੇਂਦਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਆਪਣੇ ਉੱਚ ਇਖ਼ਲਾਕ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਮਾਣਮੱਤਾ ਧੁਰਾ ਬਣ ਸਕਣ ਦੀ ਸੋਝੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਸ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਵੇਂ ਵਿਸ਼ੇ **'ਸਵਾਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ'** ਦੀ ਹਥਲੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਇਸ ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਸੁਹਿਰਦ ਯਤਨਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭਰਪੂਰ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਬਹੁਮੁਖੀ ਅਤੇ ਸ਼ਖ਼ਸੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕੇ। ਯਕੀਨਨ ਹੀ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਨਵੇਂ ਵਿਸ਼ੇ ਰਾਹੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉੱਚ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਇਸ ਯੁੱਗ ਦਾ ਹਾਣੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸੱਭਿਅਕ ਮਨੁੱਖ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਇਸ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਭਵਿੱਖਤ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਲਈ ਰਿਣੀ ਰਹੇਗਾ।

ਚੇਅਰਮੈਨ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਮੁੱਖ ਬੰਦ

ਆਧੁਨਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮਹਿਜ਼ ਕਿਤਾਬੀ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੇ ਕੌਸ਼ਲ ਸਿਖਾ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਸਰਵ-ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਵੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਅਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉੱਤਮ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਵੀ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸਾਲ 2020-21 ਤੋਂ **'ਸਵਾਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ'** ਦਾ ਨਵਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੁਸਤਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਲਝੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੌਂਪੀ ਗਈ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਿਹਨਤ, ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਤੇ ਮੌਲਿਕਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚਲੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਦਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬੌਧਿਕ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਮੁੱਚੀ ਪੁਸਤਕ ਸਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚੋਂ ਰਵਾਇਤੀ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪ ਸਿੱਖਣਗੇ।

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਤਹਿ-ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬਹੁਮੁੱਲੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆ ਨੂੰ ਪੁਸਤਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਜੋਅ ਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਅਨਮੋਲ ਤੋਹਫ਼ਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੋਹਾ,
ਸਟੇਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ
ਪੜ੍ਹੋ ਪੰਜਾਬ, ਪੜ੍ਹਾਓ ਪੰਜਾਬ

ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਰਚਨਾ ਕਮੇਟੀ

ਵਿਸ਼ਾ-ਮੂਲਕ ਅਗਵਾਈ:

- ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੋਹਾ, ਸਟੇਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, ਪੜ੍ਹੋ ਪੰਜਾਬ, ਪੜ੍ਹਾਓ ਪੰਜਾਬ

ਲੇਖਣ ਅਤੇ ਪਰੂਫ ਰੀਡਿੰਗ:

- ਡਾ. ਪੁਸ਼ਵਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਲੈਕਚਰਾਰ ਪੰਜਾਬੀ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਮਲਟੀਪਰਪਜ਼, ਪਟਿਆਲਾ
- ਚਰਨ ਪੁਸ਼ਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਲੈਕਚਰਾਰ ਪੰਜਾਬੀ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਬਸੀ ਕਲਾਂ, ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ
- ਮਦਨ ਵੀਰਾ, ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਚੋਹਾਲ, ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ
- ਸਤਪਾਲ ਭੀਖੀ, ਈ.ਟੀ.ਟੀ., ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਅਸਰਪੁਰ, ਬਲਾਕ ਭੁੱਨਰਹੇੜੀ-2, ਪਟਿਆਲਾ
- ਮਨਜੀਤ ਪੁਰੀ, ਲੈਕਚਰਾਰ ਪੰਜਾਬੀ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਖੋਖਰ, ਸ੍ਰੀ ਮੁਕਤਸਰ ਸਾਹਿਬ
- ਡਾ. ਸ਼ਮਸ਼ੇਰ ਮੋਹੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਭੂੰਗਾ, ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ
- ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ, ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਮਾਨਸਾ (ਮੁੰਡੇ), ਮਾਨਸਾ
- ਪਰਗਟ ਸਿੰਘ ਸਤੌਜ, ਡੀ.ਪੀ.ਈ., ਸ.ਹ.ਸ. ਉਗਰਾਹਾਂ, ਸੰਗਰੂਰ
- ਤਰਸੇਮ, ਹਿੰਦੀ ਮਾਸਟਰ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਖੁੱਡੀ ਕਲਾਂ, ਬਰਨਾਲਾ
- ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ, ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ, ਸ.ਮਿ.ਸ. ਦੇਧਨਾ, ਪਟਿਆਲਾ
- ਨੀਲਮ ਕੁਮਾਰੀ, ਸਾਇੰਸ ਮਿਸਟ੍ਰੈੱਸ, ਸ.ਹ.ਸ. ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਮਾਜਰਾ, ਫ਼ਤਿਹਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ
- ਡਾ. ਲਖਵਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਪੰਜਾਬੀ ਮਿਸਟ੍ਰੈੱਸ, ਸ.ਮਿ.ਸ. ਘੁਟੀਂਡ, ਫ਼ਤਿਹਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ
- ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਪੰਜਾਬੀ ਮਿਸਟ੍ਰੈੱਸ, ਸ.ਹ.ਸ. ਫ਼ਤਿਹਪੁਰ ਰਾਜਪੂਤਾਂ, ਪਟਿਆਲਾ

ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਫਿਕਸ:

- ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨਾਮਧਾਰੀ, ਆਰਟ ਅਤੇ ਕਰਾਫਟ ਅਧਿਆਪਕ, ਸ. ਮ. ਹ. ਸ. ਨਾਭਾ, ਪਟਿਆਲਾ

ਕਵਰ ਚਿੱਤਰ :

- ਅਮਨਜੋਤ ਕੌਰ (ਅ/ਕ ਟੀਚਰ) ਸਰਕਾਰੀ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ, ਭੇਡਪੁਰਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਟਿਆਲਾ

ਤਤਕਰਾ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਪਾਠ ਦਾ ਨਾਂ	ਪੰਨਾ ਨੰ.
1.	ਭੋਜਨ ਤੇ ਸਫ਼ਾਈ	1-8
	(ੳ) ਚੰਗਾ ਖਾਈਏ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈਏ	
	(ਅ) ਸਾਫ਼ ਰੱਖੀਏ ਆਲ਼ਾ-ਦੁਆਲ਼ਾ	
	(ੲ) ਆਓ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਈਏ	
	(ਸ) ਸਾਫ਼ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣੀਏ	
2.	ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਆਦਰ	9-12
	(ੳ) ਘਰ	
	(ਅ) ਸਕੂਲ	
	(ੲ) ਰਾਸ਼ਟਰ	
3.	ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦਿਆਲਤਾ	13-17
	(ੳ) ਸੋਹਣਾ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ	
	(ਅ) ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ	
	(ੲ) ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ	
4.	ਮੇਰਾ ਘਰ ਤੇ ਮੇਰਾ ਸਕੂਲ	18-21
	(ੳ) ਮੇਰਾ ਘਰ ਹੈ ਬੜਾ ਪਿਆਰਾ	
	(ਅ) ਰੋਜ਼ ਮੈਂ ਪੜ੍ਹਨ ਸਕੂਲੇ ਜਾਵਾਂ	
5.	ਪੰਛੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ	22-24
	(ੳ) ਆਓ ਮਿਲਾਨ ਕਰੀਏ ਤੇ ਮਿਲ਼ੀਏ	
	(ਅ) ਪਛਾਣੋ ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ?	
	(ੲ) ਮੇਰੇ ਨਾਲ਼ ਗਾਓ	
6.	ਲੜਨਾ ਨਹੀਂ	25-29
	(ੳ) ਮੇਰੇ ਨਾਲ਼ ਗਾਓ	
	(ਅ) ਕਿਹੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਹਨ ?	
	(ੲ) ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ (ਸਕਿੱਟ)	
7.	ਛੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ	30-33
	(ੳ) ਛੋਟਿਆਂ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ?	
	(ਅ) ਛੋਟਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ	
	(ੲ) ਸਭ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਤਸਵੀਰਾਂ ਰਾਹੀਂ)	
8.	ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ	34-38
	(ੳ) ਮੇਰੇ ਨਾਲ਼ ਗਾਓ	
	(ਅ) ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਵਸਤੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ	
	(ੲ) ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ	
9.	ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ	39-42
	(ੳ) ਆਓ ਨਾਮ ਦੱਸੀਏ	
	(ਅ) ਆਓ ਆਪਣੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਤੁਕਾਂ ਜੋੜੀਏ	

1

ਪਾਠ

ਭੋਜਨ ਤੇ ਸਫ਼ਾਈ

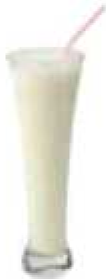
(ੳ) ਚੰਗਾ ਖਾਈਏ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈਏ

ਨਾਂ ਹੈ ਮੇਰਾ ਸੁਖਪ੍ਰੀਤ,
ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸੁੱਖੂ ਅਖਵਾਵਾਂ।
ਫਲ਼, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ,
ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਤੇ ਮੱਖਣ ਖਾਵਾਂ।
ਮੰਮੀ ਪਾਪਾ ਦੇ ਆਖੇ ਲੱਗ ਕੇ,
ਖੰਡ ਨਹੀਂ, ਗੁੜ ਸ਼ੱਕਰ ਖਾਵਾਂ।
ਲੱਸੀ, ਜੂਸ, ਸ਼ਿਕੰਜਵੀ ਪੀਵਾਂ,
ਤਾਹੀਓਂ ਬੀਬਾ ਬਾਲ ਕਹਾਵਾਂ।

ਕਿਰਿਆ 1.1

- ਅਧਿਆਪਕ ਦਿੱਤੇ ਬਾਲ ਗੀਤ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਏਗਾ। ਬਾਲ ਗੀਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਨਾਂ ਸੁਖਪ੍ਰੀਤ ਤੇ ਸੁੱਖੂ ਦੀ ਥਾਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਵੀ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਅਧਿਆਪਕ ਤਸਵੀਰ/ਬਾਲ ਗੀਤ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ ਤੇ ਸਮਝਾਵੇਗਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ : ਰੋਟੀ, ਸਬਜ਼ੀ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਲੱਸੀ, ਮੇਵੇ, ਫ਼ਲ ਆਦਿ।

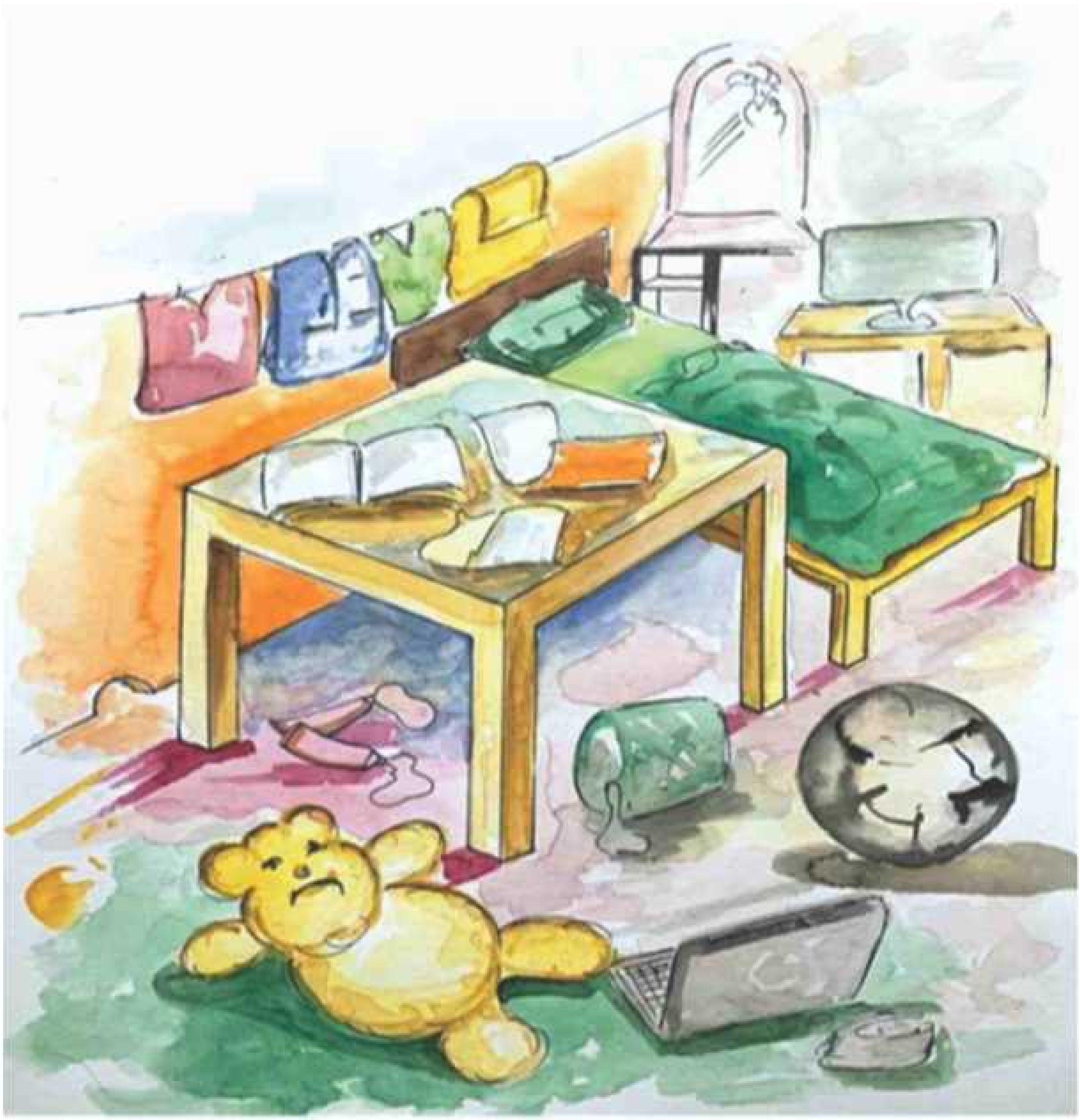
ਰੋਜ਼ ਖਾਈਏ : ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ :



ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
   (ੳ) ਫਲ (ਅ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ
   (ੲ) ਰੋਟੀ/ਚਾਵਲ (ਸ) ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ
2. ਰਮਨ ਦੇ ਦੰਦ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ?
   (ੳ) ਫਲ (ਅ) ਬਦਾਮ
   (ੲ) ਚਾਕਲੇਟ ਅਤੇ ਟਾਫ਼ੀ (ਸ) ਰੋਟੀ/ਸਬਜ਼ੀ

(ੳ) ਸਾਫ਼ ਰੱਖੀਏ ਆਲ਼ਾ-ਦੁਆਲ਼ਾ (ਮੌਖਿਕ)



ਕਿਰਿਆ 1.2

ਅਧਿਆਪਕ ਤਸਵੀਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਲ਼ਾ-ਦੁਆਲ਼ਾ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ : ਤਸਵੀਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ ? ਤਸਵੀਰ ਗੰਦੀ ਕਿਉਂ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ ? ਬਿਖਰੇ ਹੋਏ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਕਰੀਏ ? ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਕੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖੀਏ ?

ਆਓ ਕਰੀਏ ਸਹੀ ਚੋਣ

ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਉਪਰੋਕਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਵਾਂਗੇ ?
   (ੳ) ਸੇਬ ਦੇ ਛਿਲਕੇ
   (ਅ) ਆਲੂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ
   (ੲ) ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ
   (ਸ) ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ
2. ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
   (ੳ) ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖਣਾ
   (ਅ) ਕੂੜੇਦਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
   (ੲ) ਫੁੱਲ ਬੂਟੇ ਲਗਾਉਣਾ
   (ਸ) ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ

(ੲ) ਆਓ ! ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਈਏ (ਮੌਖਿਕ)

ਕਿਰਿਆ 1.3

ਹੱਥ ਕਦੋਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?

ਕਿਰਿਆ 1.4

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ। ਜਿਵੇਂ ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਕਿਉਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹੱਥ ਕਦੋਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ..? ਤਹਿਤ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ਼ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣਾ ਕਿ ਹੱਥ ਨਾ ਧੋਣ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਹੀ ਰਸਤੇ ਵਾਲੇ ਬਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਪੈਨਸਿਲ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਪੂਰਾ ਕਰੋ:

ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਹੱਥ ਕਿਸ ਨਾਲ਼ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?
   - (ੳ) ਪਾਊਡਰ ਨਾਲ਼
   - (ਅ) ਕ੍ਰੀਮ ਨਾਲ਼
   - (ੲ) ਤੇਲ ਨਾਲ਼
   - (ਸ) ਸਾਬਣ ਨਾਲ਼
2. ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
   - (ੳ) ਨਹਾਉਣਾ
   - (ਅ) ਪੈਰ ਧੋਣਾ
   - (ੲ) ਹੱਥ ਧੋਣਾ
   - (ਸ) ਵਾਲ਼ ਧੋਣਾ

(ਸ) ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣੀਏ (ਮੌਖਿਕ)

ਕਿਰਿਆ 1.5

ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਫ਼ਾਈ ਮਿੱਤਰਾਂ (ਕੰਘੀ, ਬੁਰਸ਼, ਤੌਲੀਆ, ਰੁਮਾਲ, ਨੇਲ ਕਟਰ ਆਦਿ) ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ।

ਸਫ਼ਾਈ ਗੀਤ

ਬੁਰਸ਼ ਕਰਾਂ ਤੇ ਫੇਰ ਨਹਾਵਾਂ
ਸਾਫ਼ ਸਦਾ ਮੈਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਵਾਂ
ਰੱਖਾਂ ਆਪਣੀ ਖ਼ੂਬ ਸਫ਼ਾਈ
ਤਾਂ ਹੀ ਬੀਬਾ ਬਾਲ ਕਹਾਵਾਂ

ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਕੰਮ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ?
   (ੳ) ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ   (ਅ) ਨਹਾਉਣ ਲਈ
   (ੲ) ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ   (ਸ) ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ
2. ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ?
   (ੳ) ਸਾਬਣ   (ਅ) ਬੁਰਸ਼
   (ੲ) ਪਾਣੀ   (ਸ) ਸ਼ੈਂਪੂ
3. ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਦਿਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
   (ੳ) ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ   (ਅ) ਨਹਾਉਣਾ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ
   (ੲ) ਵਾਲ਼ ਵਾਹੁਣਾ   (ਸ) ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ

2
ਪਾਠ

ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਆਦਰ

(ੳ) ਘਰ

ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਕਰਦਾਂ ਸਤਿਕਾਰ
ਸਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਕਰਨ ਪਿਆਰ

ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਕੋਲ਼ ਬੁਲਾਉਂਦੇ
ਨਵੀਂ ਕਹਾਣੀ ਨਿੱਤ ਸੁਣਾਉਂਦੇ

ਮੰਮੀ-ਪਾਪਾ ਦੀ ਮੈਂ ਜਾਨ
ਰੱਖਦੇ ਮੇਰਾ ਸਦਾ ਧਿਆਨ

'ਜੀ-ਜੀ' ਆਖ ਬੁਲਾਵਾਂ ਸਭ ਨੂੰ
ਚਾਅ ਨਾਲ਼ ਸੀਸ ਝੁਕਾਵਾਂ ਸਭ ਨੂੰ

ਸਾਰੇ ਕਹਿਣ ਇਹ ਚੰਗਾ ਬਾਲ
ਸਭ ਨੂੰ ਨਮਸਤੇ, ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਸੁਨੇਹਾ

- ਇਸ ਕਵਿਤਾ ਵਿਚਲੇ ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ 'ਨਮਸਤੇ' 'ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ' 'ਸਲਾਮ' ਬੁਲਾਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ 'ਜੀ' 'ਹਾਂ-ਜੀ' ਜਿਹੇ ਸਤਿਕਾਰ ਸੂਚਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

(ਅ) ਸਕੂਲ

ਪਾਪਾ ਜੀ ਕਾਪੀ ਮੰਗਵਾਓ,
ਪੈਨਸਿਲ, ਘਾੜੂ, ਰਬੜ ਲਿਆਓ,
ਬਸਤਾ ਦਿਓ ਬਣਵਾ,
ਪੜ੍ਹਨ ਸਕੂਲੇ ਜਾਣ ਦਾ,
ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਾ ਚੜ੍ਹਿਆ ਚਾਅ,

ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾ ਕੇ ,
ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਸਿਰ ਝੁਕਾ ਕੇ,
'ਗੁੱਡ-ਮਾਰਨਿੰਗ' ਦਊਂ ਬੁਲਾ,
ਪੜ੍ਹਨ ਸਕੂਲੇ ਜਾਣ ਦਾ,
ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਾ ਚੜ੍ਹਿਆ ਚਾਅ,

ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ,
ਛੋਟਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਪਿਆਰ,
ਲੈਣੀ ਆੜੀ ਪਾ,
ਪੜ੍ਹਨ ਸਕੂਲੇ ਜਾਣ ਦਾ,
ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਾ ਚੜ੍ਹਿਆ ਚਾਅ,

ਅਭਿਆਸ: ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:

1. ਗੀਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਦਾ ਚਾਅ ਚੜ੍ਹਿਆ ਹੈ?
2. ਵੱਡੇ ਤੇ ਛੋਟਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕਹਾਣੀ

ਕਿਰਿਆ 2.1

(ਅਧਿਆਪਕ ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਮੌਖਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੁਣਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਪਹਿਲੀ ਜਮਾਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰੇਗਾ)

ਕਹਾਣੀ : ਬੱਚਿਓ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਦਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਵੀ ਪਹਿਲੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਚਾਅ ਸੀ। ਖ਼ੁਸ਼ੀ-ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦਾ। ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸਿਰ ਝੁਕਾ ਕੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿੰਦਾ, ਫੇਰ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦਾ। ਸਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ 'ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ' ਬੁਲਾਉਂਦਾ। ਅਸੀਂ ਮਿਲ਼ ਕੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਸੋਹਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ। ਟਾਟ ਵਿਛਾਉਂਦੇ, ਕੁਰਸੀ, ਮੇਜ, ਰਜਿਸਟਰ, ਚਾਕ, ਡਸਟਰ ਲਿਆ ਕੇ ਰੱਖਦੇ। ਜਦੋਂ ਅਧਿਆਪਕ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਬੋਲਦੇ 'ਜੈ ਹਿੰਦ ਸਰ।' ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ਼ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੇ, ਖਿਡਾਉਂਦੇ ਤੇ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਜਿਹੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਂਦੇ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਹ ਪਹਿਲੀ ਜਮਾਤ ਅੱਜ ਵੀ ਬਹੁਤ ਯਾਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

(ੲ) ਰਾਸ਼ਟਰ (ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਝੰਡਾ)

ਕਿਰਿਆ 2.2

ਅਧਿਆਪਕ ਉਕਤ ਤਸਵੀਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਏਗਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਝੰਡੇ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗਾਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਮਝਾਉਂਦਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਤਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ।

3

ਪਾਠ

ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦਿਆਲਤਾ

(ੳ) ਸੋਹਣਾ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ

ਮੇਰੇ ਨਾਲ਼ ਗਾਓ :

ਸਭ ਤੋਂ ਪਿਆਰੀ ਮੇਰੀ ਮਾਂ,
ਜੱਗ ਤੋਂ ਨਿਆਰੀ ਮੇਰੀ ਮਾਂ।
ਸੋਹਣਾ ਰੋਜ਼ ਬਣਾਏ ਮੈਨੂੰ,
ਖਾਣਾ ਰੋਜ਼ ਖੁਆਏ ਮੈਨੂੰ।

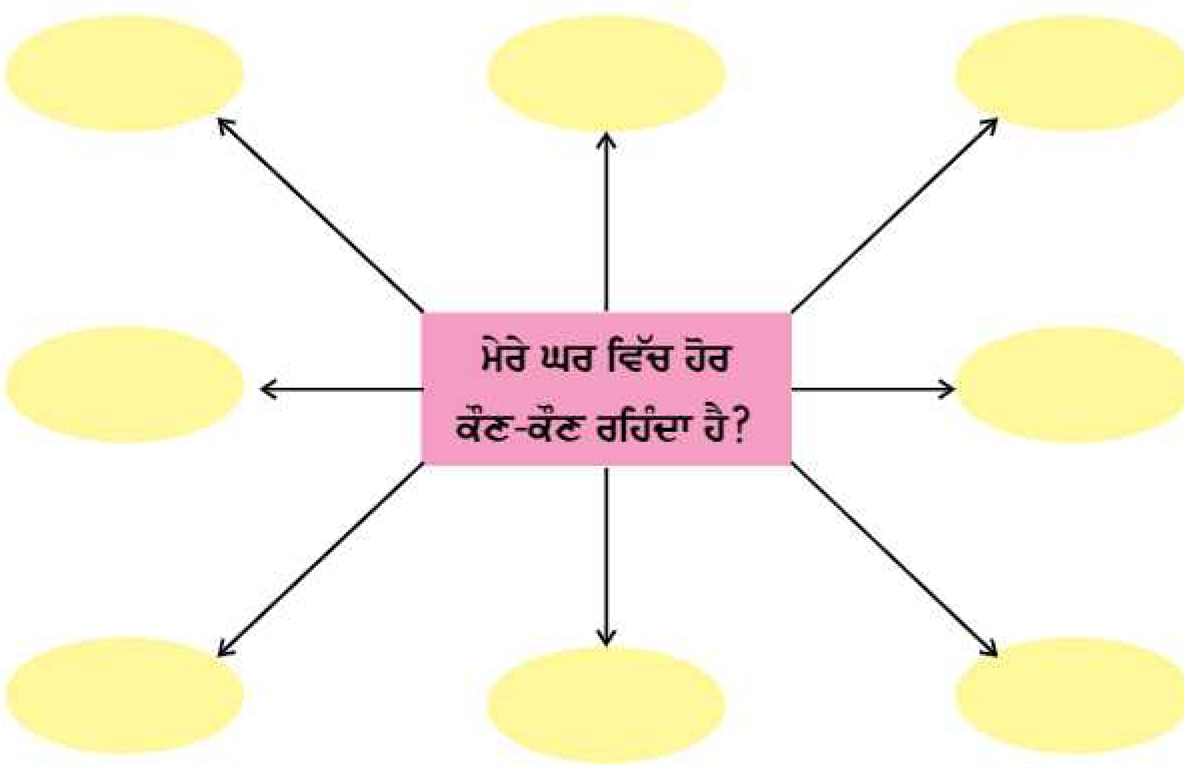
ਪਾਪਾ ਜੀ ਵੀ ਬੜੇ ਪਿਆਰੇ,
ਝੂਟੇ ਦਿੰਦੇ ਕਿੰਨੇ ਸਾਰੇ।
ਗੋਦੀ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲਾਡ ਲਡਾਉਂਦੇ,
ਬੜੇ ਖਿਡੌਣੇ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ।

ਦਾਦੀ ਜੀ ਵੀ ਮੋਹ ਨੇ ਕਰਦੇ,
ਕੀ ਦੱਸਾਂ ਕੀ ਉਹ ਨੇ ਕਰਦੇ।
ਬਾਤਾਂ ਖ਼ੂਬ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਮੈਨੂੰ,
ਲੋਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੁਆਉਂਦੇ ਮੈਨੂੰ।

ਦਾਦਾ ਜੀ ਉਂਜ ਬੜੇ ਸਿਆਣੇ,
ਜਦ ਖੇਡਣ ਬਣ ਜਾਣ ਨਿਆਣੇ।
ਚੁੱਕ-ਚੁੱਕ ਸੀਨੇ ਲਾਉਂਦੇ ਨੇ,
ਅਕਲ ਦਾ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਨੇ।

ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ ਜੀ ਲਈ ਪਿਆਰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ? (ਗਲਵੱਕੜੀ ਪਾ ਕੇ)
2. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨਾਲ਼ ਕਿੱਥੇ-ਕਿੱਥੇ ਘੁੰਮਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ? (ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦੱਸਣਗੇ)
3. ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਦਾਦੀ ਜੀ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ? (ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦੱਸਣਗੇ)
4. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀ-ਕਿਹੜੀ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ? (ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਆਦਿ)
5. ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲ਼ਣ ਸਮੇਂ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ? (ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ/ਨਮਸਤੇ)



(ਅ) ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ

ਕਿਰਿਆ 3.1

ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪੰਛੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀਆਂ ਪਰਚੀਆਂ ਪਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰਚੀ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਬੱਚਾ ਪਰਚੀ ਕੱਢ ਕੇ ਉਸ ਜਾਨਵਰ ਜਾਂ ਪੰਛੀ ਦਾ ਨਾਂ ਬੋਲੇਗਾ। ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਨਵਰ ਜਾਂ ਪੰਛੀ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪੰਛੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਦਇਆ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਉਤਪੰਨ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਬੱਚਿਓ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਜਾਨਵਰ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ?
2. ਬੱਚਿਓ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਪੰਛੀ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ?
3. ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ-ਕਿਹੜਾ ਜਾਨਵਰ ਜਾਂ ਪੰਛੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ?
4. ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ।

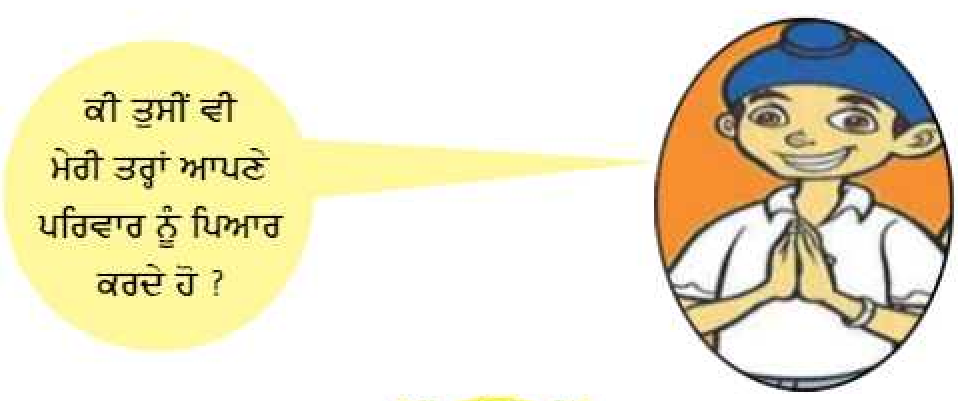
(ੲ) ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ

(1) ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ।

(2) ਕੀ ਨਾ ਕਰਾਂ।

ਕਿਰਿਆ 3.2

ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਾਂ ਬੁਰੀ ? ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਤਾੜੀ ਵਜਾਉਣ ਅਤੇ ਬੁਰੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹੇਗਾ ।


ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਮੇਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ?

4 ਪਾਠ ਮੇਰਾ ਘਰ ਤੇ ਮੇਰਾ ਸਕੂਲ

(ੳ) ਮੇਰਾ ਘਰ ਹੈ ਬੜਾ ਪਿਆਰਾ

ਮੇਰਾ ਘਰ ਹੈ ਬੜਾ ਪਿਆਰਾ।
ਰਹਿ ਕੇ ਏਥੇ ਆਏ ਨਜ਼ਾਰਾ।

ਇੱਥੇ ਮੰਮੀ ਪਾਪਾ ਰਹਿੰਦੇ।
ਖੇਡੋ ਖੇਡੋ ਸਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ।

ਏਥੇ ਖਾਈਏ ਏਥੇ ਸੌਂਈਏ।
ਏਥੇ ਰਹਿ ਕੇ ਵੱਡੇ ਹੋਈਏ।

ਕੌਣ ਸੁਖੀ ਹੈ ?

ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ? ....(ਘਰ ਵਿੱਚ)
2. ਘਰ ਸਾਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?........(ਪਿਆਰਾ)
3. ਮੰਮੀ ਪਾਪਾ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ? ....(ਘਰ ਵਿੱਚ)
4. ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਸੌਂਦੇ ਹਾਂ?.......(ਘਰ ਵਿੱਚ)
5. ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਘਰ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?.......(ਆਲ੍ਹਣਾ)
6. ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਆਲ੍ਹਣਾ ਦੇਖਿਆ ਹੈ? ....(ਹਾਂ,ਨਹੀਂ)
7. ਪੰਛੀ ਆਲ੍ਹਣੇ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ? ....(ਆਪਣੇ ਬਚਾਅ ਲਈ)

ਕਿਰਿਆ 4.1

ਅਧਿਆਪਕ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈਅ ਵਿਚ ਕਵਿਤਾ ਸੁਣਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕਵਿਤਾ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਤ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਿਖਾ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਵਿਤਾ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਤੱਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਇਹਨਾਂ ਦੋ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਰਾਹੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਮਝਾਵੇਗਾ–

1. ਆਲ੍ਹਣੇ ਵਿਚ ਖ਼ੁਸ਼ ਪੰਛੀ
2. ਆਲ੍ਹਣਾ ਵਿਹੂਣੇ ਬੇਵਸ ਪੰਛੀ)

ਫਿਰ ਅਧਿਆਪਕ ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਘਰ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ/ਜੁੜਾਵ ਵਧਾਵੇਗਾ। ਹੋਰ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਇਕ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ਼ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸਦਾ ਕੁਝ ਨਾਟਕੀ ਰੂਪ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤੇ ਰੌਚਕ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

(ਅ) ਰੋਜ਼ ਮੈਂ ਪੜ੍ਹਨ ਸਕੂਲੇ ਜਾਵਾਂ

ਰੋਜ਼ ਮੈਂ ਪੜ੍ਹਨ ਸਕੂਲੇ ਜਾਵਾਂ।
ਸੋਹਣਾ-ਸੋਹਣਾ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਆਵਾਂ।

ਮੇਰੇ ਸਕੂਲੇ ਫੁੱਲ ਬੜੇ ਨੇ।
ਕਿੰਨੇ ਸਾਰੇ ਰੁੱਖ ਖੜ੍ਹੇ ਨੇ।

ਨੱਚਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।
ਕਿੰਨਾ ! ਖੇਡ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ?

ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ/ਕਿਰਿਆਵਾਂ

1. ਅਸੀਂ ਪੜ੍ਹਨ ਕਿੱਥੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ?......(ਸਕੂਲ)
2. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਫੁੱਲ ਦੇਖੇ ਹਨ?(........ਹਾਂ ਜੀ)
3. ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਕੀ-ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ?......(ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ, ਖੇਡਦੇ ਹਾਂ, ਨੱਚਦੇ ਹਾਂ, ਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ)
4. ਕਿਸ-ਕਿਸ ਨੂੰ ਖੇਡਣਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?......(ਸਭ ਨੂੰ)
5. ਦੋ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਦੋ ਰੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾ ਕੇ ਆਓ!
6. ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰਾ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਸਹੇਲੀ ਕੌਣ ਹੈ ?
7. ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਸਹੇਲੀ ਵੱਲ ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।
8. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਚੰਗੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ?
9. ਕੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤੋੜਨੀ ਜਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?
10. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਕਿਰਿਆ 4.2

ਅਧਿਆਪਕ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈਅ ਵਿਚ ਕਵਿਤਾ ਸੁਣਾਏਗਾ ਅਤੇ ਕਵਿਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਤਸਵੀਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਵਿਤਾ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਨਾਲ਼ ਜੋੜੇਗਾ। ਫਿਰ ਅਧਿਆਪਕ ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਕੂਲ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ ਵਧਾਏਗਾ। ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਇੱਕ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਕ ਬਣ ਕੇ ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਚੱਕਰ ਲਵਾਏਗਾ । ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਹਰ ਭਾਗ ਤੱਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇਗਾ।

5 ਪਾਠ

ਪੰਛੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ

(ੳ) ਆਓ ਮਿਲਾਨ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਮਿਲ਼ੀਏ

ਤੋਤਾ

ਮੋਰ

ਕੁੱਤਾ

ਮੱਝ

ਚਿੜੀ

ਬੱਕਰੀ

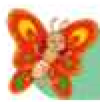
ਗਾਂ

ਕਬੂਤਰ

ਕਿਰਿਆ 5.1

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਿਲਾਨ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਉਸ ਦੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਪੰਛੀ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗਾ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਪੰਛੀਆਂ / ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਬੋਰਡ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇਗਾ।

ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹਨਾਂ ਪੰਛੀਆਂ / ਜਾਨਵਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਦੇ ਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ।



(ਅ) ਪਛਾਣੋ ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ?

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ਼ ਦੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣਗੇ। ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੋਲੇਗਾ:

ਕਾਂ ਉੱਡ।
ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਲਹਿਰਾਉਣਗੇ।
ਚਿੜੀ ਉੱਡ।
ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਲਹਿਰਾਉਣਗੇ।
ਮੱਝ ਉੱਡ।
. . . .

ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਕਾਹਲ਼ ਜਾਂ ਬੇਧਿਆਨੀ ਨਾਲ਼ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਲਹਿਰਾਉਣਗੇ। ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਹੱਸਣਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਸਮਝਾਏਗਾ ਕਿ ਮੱਝ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਤੁਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ।

- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪੰਛੀਆਂ / ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲੈ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵਧਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਇਸ ਖੇਡ ਰਾਹੀਂ ਉੱਡਣ ਵਾਲੇ ਪੰਛੀ / ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪੋ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਪੰਛੀਆਂ / ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਖ਼ੁਦ ਕੱਢ ਕੇ ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

(ੲ) ਮੇਰੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਗਾਓ

ਅਧਿਆਪਕ ਇਸ ਕਵਿਤਾ ਨੂੰ ਖ਼ੁਦ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਜਾਂ ਗਾ ਕੇ ਸੁਣਾਵੇਗਾ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪਿੱਛੇ-ਪਿੱਛੇ ਬੋਲਣਗੇ।

ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਬੋਲੀ

ਆਜਾ ਬਬਲੂ, ਆਜਾ ਭੋਲੀ,
ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਰਲ਼ ਸੁਣੀਏ ਬੋਲੀ।
ਵਿੱਕੀ ਨੇ ਸਭ ਲਏ ਬੁਲਾ,
ਰੁੱਖਾਂ ਹੇਠਾਂ ਲਏ ਖੜ੍ਹਾ।

ਚਿੜੀ ਬੋਲੇ ਚੀਂ-ਚੀਂ-ਚੀਂ,
ਜਾਪੇ ਹੱਸਦੀ ਹੀਂ-ਹੀਂ-ਹੀਂ।
ਕੂਹੂ-ਕੂਹੂ ਕੋਇਲ ਦੇ ਬੋਲ
ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੰਦੇ ਰਸ ਘੋਲ।

ਘੁੱਗੀ ਘੁੱਗੂੰ-ਘੂੰ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ,
ਰੱਬ ਦਾ ਨਾਮ ਜਿਵੇਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਬੋਲੇ ਤੋਤਾ ਗੰਗਾ ਰਾਮ,
ਟੈਂ-ਟੈਂ ਕਰੇ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ।

ਕਾਂ ਟਾਹਣੀ 'ਤੇ ਕਾਂ-ਕਾਂ ਕਰਦਾ,
ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਲੱਗੇ ਡਰਦਾ

ਕੂ.. ਕੂ.. ਕੂ.. ਜਦ ਬੋਲੇ ਮੋਰ,
ਲੱਗਣ ਲੱਗਦਾ ਸੁੰਦਰ ਹੋਰ।

ਪੰਛੀ ਤੱਕ ਖੁਸ਼ ਹੋਵਣ ਬਾਲ,
ਨੱਚਦੇ ਵੀ ਨੇ ਨਾਲ਼ੋ-ਨਾਲ਼।

ਕਿਰਿਆ 5.2

ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਬੋਲੀ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇਗਾ ਅਤੇ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕਹੇਗਾ।

ਪਾਠ 6

ਲੜਨਾ ਨਹੀਂ

(ੳ) ਮੇਰੇ ਨਾਲ਼ ਗਾਓ (ਕਵਿਤਾ)

ਸੁਣ ਲੈ ਸੋਮਾ,
ਸੁਣ ਲੈ ਪਾਲੀ,
ਮਿਲ਼ ਕੇ ਰਹਿਣਾ,
ਲੜਨਾ ਨਾ।

ਮੰਮੀ-ਪਾਪਾ,
ਮੈਡਮ ਤੇ ਸਰ,
ਸਭ ਦਾ ਕਹਿਣਾ,
ਲੜਨਾ ਨਾ।

ਮਿਲ਼ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨਾ,
ਮਿਲ਼ ਕੇ ਖਾਣਾ
ਮਿਲ਼ ਕੇ ਬਹਿਣਾ,
ਲੜਨਾ ਨਾ।

1

2

3

4

5

6

ਕਿਰਿਆ 6.1

ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਵਿਤਾ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਏਗਾ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਕਵਿਤਾ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਪਿੱਛੇ-ਪਿੱਛੇ ਬੋਲਣਗੇ। ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਉਹ ਤਸਵੀਰ ਵਿਚਲੀ ਕਿਰਿਆ ਦੱਸ ਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਕੋਲ਼ੋਂ ਉਸ ਤਸਵੀਰ ਦਾ ਨੰਬਰ ਪੁੱਛੇਗਾ।

ਕਿਰਿਆ	ਤਸਵੀਰ ਨੰਬਰ
ਮਿਲ਼ ਕੇ ਨੱਚ ਰਹੇ ਹਨ ।	
ਮਿਲ਼ ਕੇ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹਨ ।	
ਮਿਲ਼ ਕੇ ਗੀਤ ਗਾ ਰਹੇ ਹਨ ।	
ਮਿਲ਼ ਕੇ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹਨ ।	
ਮਿਲ਼ ਕੇ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹਨ ।	
ਮਿਲ਼ ਕੇ ਸਕੂਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ।	

(ਅ) ਕਿਹੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਹਨ

1. ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣੀਆਂ-ਦੇਣੀਆਂ
2. ਪੜ੍ਹਾਈ 'ਚ ਮਦਦ
3. ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਣਾ
4. ਮਦਦ ਕਰਨਾ
5. ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਣਾ
6. ਧੰਨਵਾਦ ਕਹਿਣਾ

ਆਓ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਖੀਏ

ਕਿਰਿਆ 6.2

ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਦਤ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੀਂ ਤਸਵੀਰ ਲੱਭਣ ਨੂੰ ਕਹੇਗਾ। ਉਹ ਆਦਤ ਦਾ ਨਾਂ ਲਏਗਾ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤਸਵੀਰ ਦਾ ਨੰਬਰ ਬੋਲੇਗਾ।

ਕਿਰਿਆ	ਤਸਵੀਰ ਨੰਬਰ
ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਣਾ	
ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ	
ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣੀਆਂ-ਦੇਣੀਆਂ	
ਧੰਨਵਾਦ ਕਹਿਣਾ	
ਮਦਦ ਕਰਨਾ	
ਪੜ੍ਹਾਈ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ	

(ੲ) ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ

ਕਿਰਿਆ 6.3

1. ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਤਸਵੀਰਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਹੇਗਾ।
2. ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਪਹਿਲੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਖ਼ਰੀ ਤਸਵੀਰ ਤੱਕ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇਖ ਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਜੋ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ,ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਣ।
3. ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੇਗਾ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਉਪਰੋਕਤ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਏਗਾ:

ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ

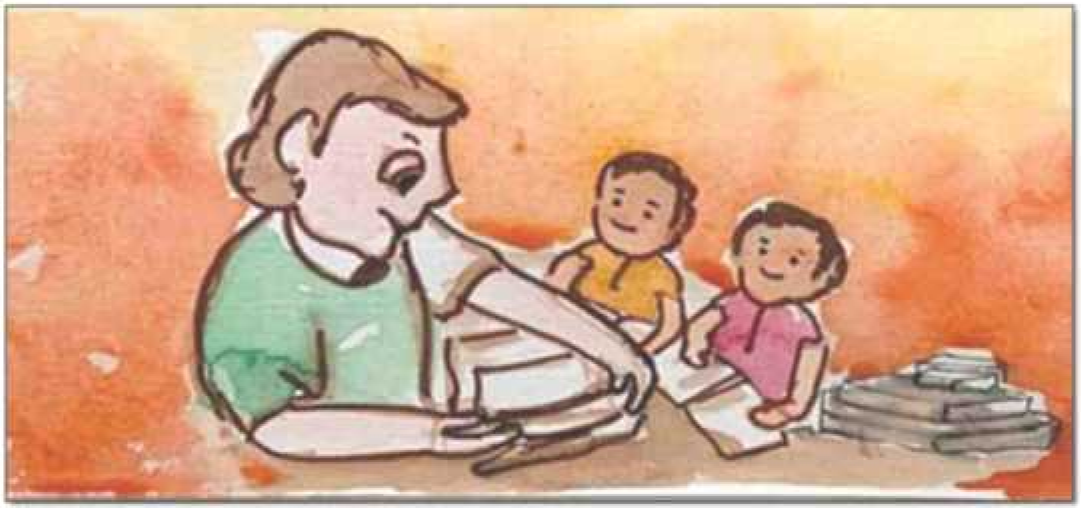
ਮੋਨਾ ਤੇ ਸੁਖਦੀਪ ਕੌਰ ਪਹਿਲੀ ਜਮਾਤ 'ਚ ਪੜ੍ਹਦੀਆਂ ਸਨ। ਪੂਰੀ ਛੁੱਟੀ ਹੋਈ। ਤੇਜ਼ ਦੌੜਦੀ ਸੁਖਦੀਪ ਮੋਨਾ ਨਾਲ਼ ਟਕਰਾ ਗਈ। ਮੋਨਾ ਡਿੱਗ ਪਈ। ਉਹ ਰੋਣ ਲੱਗ ਪਈ। ਸੁਖਦੀਪ ਉਸ ਕੋਲ਼ ਗਈ। ਸੁਖਦੀਪ ਨੇ ਉਸ ਕੋਲ਼ੋਂ ਆਪਣੀ ਗ਼ਲਤੀ ਲਈ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗੀ। ਮੋਨਾ ਗੁੱਸੇ 'ਚ ਸੀ। ਉਹ ਸੁਖਦੀਪ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਨਹੀ ਸੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ। ਫਿਰ ਪਤਾ ਕੀ ਹੋਇਆ ਮੋਨਾ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਭਾ ਦੀ ਯਾਦ ਆ ਗਈ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੈੱਡ-ਟੀਚਰ ਜੀ ਦੀ ਗੱਲ ਯਾਦ ਆ ਗਈ। ਉਹਨਾਂ ਅੱਜ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਗ਼ਲਤੀ ਕਿਸੇ ਕੋਲ਼ੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨੂੰ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੋਨਾ ਨੇ ਸੁਖਦੀਪ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਸੁਖਦੀਪ ਖ਼ੁਸ਼ ਹੋ ਗਈ। ਉਸਨੇ ਮੋਨਾ ਦਾ ਸਕੂਲ ਬੈਗ ਚੁੱਕ ਲਿਆ। ਮੋਨਾ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਰੋਕਿਆ, ਪਰ ਉਹ ਨਾ ਮੰਨੀ। ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲ਼ੋਂ ਵੀ ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਬਣ ਗਈਆਂ।

ਪਾਠ 7 ਛੋਟਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ

(ੳ) ਛੋਟਿਆਂ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ?

ਮੈਂ ਹੁਣ ਵੱਡਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਭੈਣ ਮੈਥੋਂ ਛੋਟੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਛੋਟੀ ਭੈਣ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ਼ਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੀ ਮੰਮੀ ਨੇ ਸਿਖਾਇਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਖਿਡਾਉਂਦਾ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਰੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ, ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਣ ਲਈ ਦਿੰਦਾ ਜਾਂ ਮੰਮੀ ਨੂੰ ਅਵਾਜ਼ ਮਾਰ ਕੇ ਕੁਝ ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੁਝ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਚਮਚਾ ਪਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਖਵਾਉਂਦਾ। ਉਹ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਹੱਥ ਨਿੱਕੇ-ਨਿੱਕੇ ਸਨ। ਉਸਦਾ ਮੂੰਹ ਵੀ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਸੀ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਂਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਫੜ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦਾ। ਉਹ ਨਿੱਕੇ-ਨਿੱਕੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਨਿੱਕੇ-ਨਿੱਕੇ ਕਦਮ ਪੁੱਟਦੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ। ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ। ਸਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਗਿਆ।



ਕਿਰਿਆ 7.1

ੳ – ਮਿੱਡ–ਡੇ–ਮੀਲ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਭੈਣ–ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਖਾਣਾ ਖਵਾਉਣ।

ਅ – ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਕਾਪੀਆਂ ਉੱਪਰ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਜਿਲਦਾਂ ਚੜ੍ਹਵਾਉਣੀਆਂ।

(ਨੋਟ:– ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਏਗਾ)

(ਅ) ਛੋਟਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ

ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਦੇ ਹੋ?

ਕਿਰਿਆ 7.2

ੳ – ਜਮਾਤ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਟੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਉਣਾ।

ਅ - ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਗੇਂਦ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਉਣਾ।

(ਨੋਟ - ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਏਗਾ। ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਭੈਣ ਭਰਾਵਾਂ ਨਾਲ਼ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ਼ ਖੇਡਦੇ ਹਨ?)

(ੲ) ਸਭ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਮੈਂ ਹਾਂ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਨਿਆਣਾ,
ਵੀਰਾ ਮੇਰਾ ਜ਼ਰਾ ਸਿਆਣਾ।
ਖਾਣਾ ਨਾਲ਼ ਖੁਆਉਂਦਾ ਮੈਨੂੰ,
ਵਰਦੀ ਰੋਜ਼ ਪੁਆਉਂਦਾ ਮੈਨੂੰ।

ਮੈਥੋਂ ਹੌਲੀ ਤੁਰਿਆ ਜਾਵੇ,
ਭੈਣ ਸਕੂਲੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇ।
ਮੈਂ ਮਨ ਲਾ ਕੇ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹਾਂ,
ਗਿਆਨ ਦੀ ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹਾਂ।

ਭੈਣ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਹੈ ਕਰਦੀ,
ਨਾਲ਼ ਮੇਰੇ ਉਹ ਕਦੇ ਨਾ ਲੜਦੀ।
ਪਿਆਰ ਨਾਲ਼ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ,
ਹੱਥ ਫੜ ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

(ਨੋਟ - ਅਧਿਅਪਾਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਗੱਲਾਂ ਕਰੇਗਾ)

ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਬੱਚਿਓ ! ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ?
2. ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ?
3. ਛੋਟੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣ ਨਾਲ਼ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵਧਦਾ ਹੈ?
4. ਬੱਚਿਓ ! ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ?
5. ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ਼ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ?

8

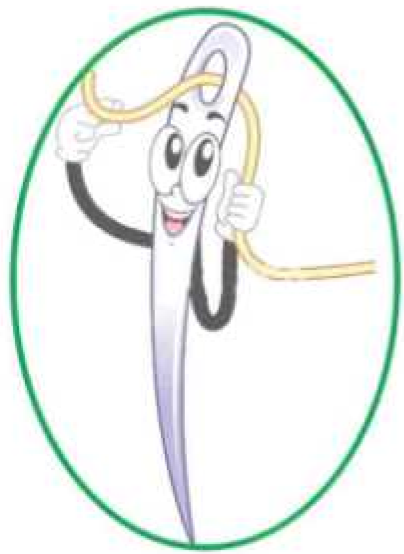
ਪਾਠ

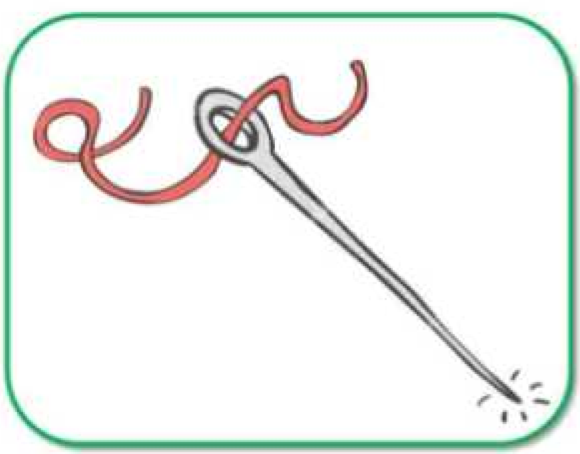
ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ

(ੳ) ਮੇਰੇ ਨਾਲ਼ ਗਾਓ

ਸੂਈ

ਤੂਈ ਤੂਈ ਤੂਈ
ਮੇਰਾ ਨਾਂ ਤਿੱਖੀ ਸੂਈ
ਚੁੱਭਾਂ ਜਦ ਕਿਸੇ ਦੇ
ਨਾਲ਼ੇ ਕਰੇ ਸੀ-ਸੀ
ਨਾਲ਼ੇ ਕਰੇ ਊਈ-ਊਈ





ਤੂਈ ਤੂਈ ਤੂਈ
ਮੇਰਾ ਨਾਂ ਤਿੱਖੀ ਸੂਈ
ਰੀਲ ਹੈ ਮੇਰਾ ਘਰ
ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਕੰਮ ਕਰ
ਫੇਰ ਤੈਨੂੰ ਹੈ ਕਾਹਦਾ ਡਰ

ਚਾਕੂ

ਬਾਪੂ ਆਇਆ

ਚਾਕੂ ਲਿਆਇਆ

ਰਸੋਈ 'ਚ ਰੱਖਿਆ

ਮਾਂ ਨੇ ਚੁੱਕਿਆ

ਕੱਟੇ ਫਲ਼ ਸਬਜ਼ੀ

ਗੋਭੀ, ਗਾਜਰ, ਅਰਬੀ

ਨਿੱਕੀ ਹੱਥ ਲਾਇਆ

ਮਾਂ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ

ਨਾ-ਨਾ ਨਿੱਕੀਏ

ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨੂੰ ਸਿੱਖੀਏ

ਕਿਰਿਆ 8.1

ਨੋਟ: ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੋਹਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਕਵਿਤਾ ਸੁਣਾਏਗਾ। ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਈ, ਚਾਕੂ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਵਸਤੂਆਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ।

(ਅ) ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਵਸਤੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ

1. ਬਲੇਡ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ- ਬਲੇਡ ਨੂੰ ਕਵਰ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਕਿਸੇ ਡੱਬੀ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾਵੇ।

ਕੈਂਚੀ ਨੂੰ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੈਂਚੀ ਨੂੰ ਮਸ਼ੀਨ ਵਾਲ਼ੇ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।	

ਦਵਾਈਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋਣ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਆਦ ਪੁੱਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੁੱਟ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।	

ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਵਿੱਚਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ਼ ਨਹੀਂ ਛੂਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕੋਈ ਪੈੱਨ, ਪਰਕਾਰ, ਪੈਨਸਿਲ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਸਵਿੱਚਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।	

ਕਿਰਿਆ 8.2

ਅਧਿਆਪਕ ਉਪਰੋਕਤ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਗੱਲਾਂ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ।

(ੲ) ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ

ਕੁੱਤਾ ਇੱਕ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਹੈ। ਇਹ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਵਸਤੂ/ਜੀਵ ਖਾਣ ਨਾਲ਼ ਹਲ਼ਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਲ਼ਕਿਆ ਕੁੱਤਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

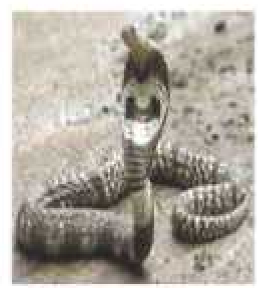
ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਦੋਵੇਂ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਸਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖ਼ਲ ਕਰਾਇਆ ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੋਈ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਸਬਜ਼ੀ ਵਾਲ਼ੇ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਕਿਰਲੀ ਡਿੱਗ ਪਈ ਸੀ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਏ ਸਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੱਛਰ

ਚੂਹਾ

ਮੱਖੀ

ਬਿੱਛੂ



ਸੱਪ

ਕਿਰਿਆ 8.3

ਨੋਟ: ਅਧਿਆਪਕ ਉਪਰੋਕਤ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਏਗਾ।

ਜੰਗਲ਼ੀ-ਜਾਨਵਰ

ਅੱਜ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਖ਼ੁਸ਼ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਸਟਰ ਜੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿੜੀਆ-ਘਰ ਲੈ ਕੇ ਆਏ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਉਹ ਜਾਨਵਰ ਦੇਖੇ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸਨ ਦੇਖੇ। ਮਾਸਟਰ ਜੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬੱਚਿਓ! ਹਾਥੀ, ਸ਼ੇਰ, ਬਾਂਦਰ, ਭਾਲੂ, ਚੀਤਾ ਆਦਿ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰ ਹਨ। ਰਮਨ ਬਾਂਦਰ ਨਾਲ਼ ਸ਼ਰਾਰਤਾਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮਾਸਟਰ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕਦਿਆਂ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਇੱਥੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ, ਦੂਰੋਂ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿੰਜਰਿਆਂ 'ਚ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ।

ਕਿਰਿਆ 8.4

- ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ।
- ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਕਿਸੇ ਜੰਗਲੀ ਜੀਵ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

9
ਪਾਠ

ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ

(ੳ) ਆਓ ਨਾਮ ਦੱਸੀਏ

ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ—ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ / ਆ ਕੇ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਸੀਟ 'ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਪੁੱਛਣ 'ਤੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦਾ ਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ—ਨਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਆਦਰ ਨਾਲ ਸ੍ਰੀ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ/ਸਿੱਧਾ ਹੀ ਪੂਰਾ ਨਾਂ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਜੇ ਕਾਵਿ-ਸਤਰਾਂ ਯਾਦ ਹੋਣ ਤਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਕਹਿਣ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ—ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ/ਖ਼ੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਸੁਣਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਆਪ ਦੇਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਬੱਚੇ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਆਪ ਕਰਨਗੇ।

ਕਿਰਿਆ 9.1

ਨੋਟ: ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਆਪੋ-ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਦੱਸਣ। ਸੈਸ਼ਨ ਮੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਾਵਿ-ਤੁਕਾਂ ਜੋੜ ਕੇ ਸੁਣਾਏਗਾ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਜਮਾਤ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਲੰਬੀ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖੱਬੇ ਪੂਜਾ ਤੇ ਬਲਵੀਰ,
ਸੱਜੇ ਅੰਜਲੀ ਤੇ ਕੁਲਵੀਰ।

ਅੱਗੇ ਸੂਖਮ ਪਿੱਛੇ ਦੀਪ,
ਨਾਲ ਨੇਹਾ ਤੇ ਹਰਦੀਪ।

ਰਵੀ ਤੇ ਸਾਹਿਲ ਪੱਕੇ ਆੜੀ,
ਸਾਡੇ ਵਿਹੜੇ ਦੀ ਫੁਲਵਾੜੀ।

(ੲ) ਆਓ ਆਪਣੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਤੁਕਾਂ ਜੋੜੀਏ

ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਕਾਵਿ-ਤਖ਼ਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਕਵਿਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਵਿ-ਤੁਕਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਸਾਂਝੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣਗੇ:

ਮੇਰਾ ਨਾਂ ਹਰਪਾਲ ਹੈ
ਖੇਡ ਮੇਰੀ ਫੁੱਟਬਾਲ ਹੈ

ਸਰ ਜੀ ਮੇਰਾ ਨਾਂ ਪੁਨੀਤ
ਪਾਵਾਂ ਭੰਗੜਾ, ਸੁਣ ਕੇ ਗੀਤ

ਕਹਿਣ ਮੈਨੂੰ ਰੁਚੀ ਅਨੰਦ
ਕਾਰਟੂਨ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ

ਮੈਂ ਹਾਂ ਜੀ ਰਾਜ ਕਿਸ਼ੋਰ
ਕਾਪੀ ਉੱਤੇ ਬਣਾਵਾਂ ਮੋਰ

ਮੇਰਾ ਨਾਂ ਖ਼ਾਲਿਦ ਗੁਲਜ਼ਾਰ
ਮੈਨੂੰ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ

ਕਾਵਿ-ਤੁਕਾਂ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗਾ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਨਾਂ ਹੈ?
- ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਸ਼ੌਂਕ ਹੈ? (ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕਰਨਗੇ)

ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ

ਹਰਪਾਲ

ਪੁਨੀਤ

ਰੁਚੀ ਅਨੰਦ

ਗੁਲਜ਼ਾਰ

ਰਾਜ ਕਿਸ਼ੋਰ

ਸਿੱਖਣ ਪਰਿਣਾਮ

- ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧੇਗਾ।
- ਪੜ੍ਹਨ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਛੁਪੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।