ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਪਾਠ ਕ੍ਰਮ- ਪਹਿਲੀ ਤੋਂ ਪੰਜਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ

ਸੈਸ਼ਨ–2019-20

ਪੜ੍ਹਾਈ ਸਕੀਮ (ਪਹਿਲੀ ਤੋਂ ਪੰਜਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ)

i. ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ (ਪੰਜਾਬੀ/ਹਿੰਦੀ/ਉਰਦੂ)

ii. ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ (ਚੌਥੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੋਂ) (ਪੰਜਾਬੀ/ਹਿੰਦੀ)

iii. ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ

iv. ਗਣਿਤ

v. ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਿੱਖਿਆ

vi. ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ (ਕ੍ਰਿਆਤਮਕ)

ਪਹਿਲੀ ਸ੍ਰੇਣੀ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪਹਿਲੀ

1. ਪੰਜਾਬੀ (ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ)

ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਪੱਧਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ :

1. ਪੜ੍ਹਨਾ

(ੳ) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿੱਚ ਢੁਕਵੇਂ ਦਬਾਅ, ਠਹਿਰਾਅ ਤੇ ਤਾਨ ਨਾਲ਼ ਉੱਚੀ, ਸਾਫ਼, ਸਪਸ਼ਟ ਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਗਤੀ ਨਾਲ਼ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ।

(ਅ) ਮੌਨ ਪਾਠ ਕਰਨ ਅਰਥਾਤ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹੀ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।

2. ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ

i. **ਸੁਣ ਕੇ**

(ੳ) ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਅਤੇ ਸਹੀ-ਸਹੀ ਸੁਣ ਕੇ ਸਮਝ ਸਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ।

ii. **ਪੜ੍ਹ ਕੇ**

(ੳ) ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸਮਝ ਸਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ।

(ਅ) ਸ਼ਬਦ-ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸਰਾਮ-ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪੜ੍ਹੀ ਗਈ ਸਮਗਰੀ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।

3. ਪ੍ਰਗਟਾਅ

i. **ਮੌਖਿਕ**

(ੳ) ਸ਼ੁੱਧ, ਰਵਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਬਿਨਾਂ ਝਿਜਕ ਤੋਂ ਬੋਲ ਸਕਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ।

(ਅ) ਧੁਨੀਆਂ ਦਾ ਸਹੀ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ।

(ੲ) ਵਿਆਕਰਨ ਦੇ ਪੱਖ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਧ, ਰਵਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਝਿਜਕ ਤੋਂ ਬੋਲ ਸਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ।

ii. **ਲਿਖਤੀ**

(ੳ) ਅੱਖਰਾਂ ਜਾਂ ਵਰਨਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਰੂਪ/ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਲਿਖ ਸਕਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ।

(ਅ) ਲਿਖਾਈ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅੱਖਰਾਂ/ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਸਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕਸਾਰਤਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ।

(ੲ) ਵਿਸਰਾਮ-ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਕੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ।

ਪਹਿਲੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ (ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ)

ਉਦੇਸ਼

1. ਪੜ੍ਹਨਾ

(ੳ) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗੁਰਮੁਖੀ ਵਰਨ-ਮਾਲ਼ਾ ਦੇ ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕੇ ।

(ਅ) ਸਧਾਰਨ ਸੰਯੁਕਤ-ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇ ।

(ੲ) ਪੰਜਾਬੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਧੁਨੀਆਂ ਦਾ ਸਹੀ ਉਚਾਰਨ ਕਰ ਸਕੇ ।

(ਸ) ਪੰਜਾਬੀ ਦੀਆਂ 'ਗ,ਘ', 'ਜ,ਝ', 'ਡ,ਢ', 'ਦ,ਧ', 'ਬ,ਭ', 'ਵ,ਬ', 'ਣ,ਨ', 'ਸ,ਸ਼', 'ਜ,ਜ਼' 'ਲ,ਲ਼', ਆਦਿ ਉਦਾਰਨ ਪੱਖੋਂ ਲਗ-ਪਗ ਮਿਲ਼ਦੀਆਂ-ਜੁਲ਼ਦੀਆਂ ਧੁਨੀਆਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਨਿਖੇੜਾ ਕਰ ਸਕੇ ।

(ਹ) ਲਗਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਸਕੇ ।

(ਕ) ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੇ ਸਧਾਰਨ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇ ।

(ਖ) ਸਰਲ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਥਨਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇ ।

2. ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ

(i) **ਸੁਣ ਕੇ**

(ੳ) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੇ ।

(ਅ) ਸਧਾਰਨ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਕਵਿਤਾਵਾਂ, ਗੀਤਾਂ ਤੇ ਕਥਨਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਸਮਝ ਸਕੇ ।

(ੲ) ਘਰ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 150-200 ਹੋਰ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖ ਸਕੇ।

(ਸ) ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਦਿੱਤੀ ਸੰਥਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੇ ।

(ਹ) ਘਰ, ਗਲ਼ੀ-ਗੁਆਂਢ, ਸਕੂਲ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਸੁਣ ਕੇ ਸਮਝ ਸਕੇ ।

(ii) **ਪੜ੍ਹ ਕੇ**

(ੳ) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੰਜਾਬੀ ਵਰਨ-ਮਾਲ਼ਾ ਦੇ ਅੱਖਰਾਂ ਅਤੇ ਲਗਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇ ।

(ਅ) ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਪਾਠ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਸਰਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇ ਸਕੇ।

3. ਪ੍ਰਗਟਾਅ

(i) **ਮੌਖਿਕ**

(ੳ) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਿਯਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਪਾਠ ਬੋਲ ਕੇ ਸਹੀ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇ।

(ਅ) ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ਼ ਬਿਨਾਂ ਝਿਜਕ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰ ਸਕੇ।

(ੲ) ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ਼ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰ ਸਕੇ।

(ਸ) ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕੇ ।

(ਹ) ਇੱਕਲਿਆਂ ਜਾਂ ਰਲ਼ ਕੇ ਲੋਰੀਆਂ, ਬਾਲ-ਗੀਤ ਆਦਿ ਗਾ ਸਕੇ ।

(ii) **ਲਿਖਤੀ**

(ੳ) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਰਨ -ਮਾਲ਼ਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਲਿਖ ਸਕੇ।

(ਅ) ਅੱਖਰਾਂ, ਲਗਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਠੀਕ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਸਕੇ।

(ੲ) ਬਲੈਕ-ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ਬਦਾਂ, ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਲਿਖ ਸਕੇ।

(ਸ) ਅੱਖਰਾਂ, ਸ਼ਬਦਾਂ, ਵਾਕਾਂ/ਸਤਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਲੁੜੀਂਦੀ ਵਿੱਥ ਰੱਖ ਸਕੇ ਤਾਂਜੋ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿਆ ਸਪਸ਼ਟ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

(ਹ) ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਬੈਠ ਕੇ ਲਿਖ ਸਕੇ।

(ਕ) ਲਿਖਣ ਲਈ ਪੈੱਨਸਿਲ, ਕਲਮ, ਸਲੇਟ, ਕਾਪੀ, ਫੱਟੀ ਆਦਿ ਲਿਖਣ- ਸਮਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਕਰ ਸਕੇ।

ਨਿਯਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ

1. ਪੰਜਾਬੀ ਪੁਸਤਕ-1

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ:- ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

कक्षा पहली

2. हिंदी (प्रथम भाषा)

(पहली से पाँचवीं कक्षा के लिए)

उद्देश्य :–

प्राइमरी के पाँचवें वर्ष के अन्त तक पढ़ाई का निम्नलिखित स्तर प्राप्त करने का दृष्टिकोण ध्यान में रखा जाए :–

मौखिक :

(क) बच्चे में वर्णों के मेल से अर्थपूर्ण शब्द बनाने की योग्यता का विकास करना ।

(ख) बच्चे में सही–सही, ध्यान से और मन्तव्य से सुन सकने की योग्यता का विकास करना, जिससे :

1. वह संदेश को सुनकर उसे ठीक ढंग से समझ सके;
2. वह किसी वार्ता या भाषण को सुनकर इस सम्बन्ध में कुछ प्रश्नों के उत्तर दे सके;
3. भाषण या वार्ता आदि सुनकर वह अपनी रूचि की बातों की ओर आकृष्ट हो सके।

(ग) बच्चे में प्रभावशाली ढंग से बोलने की ऐसी क्षमता उत्पन्न करना जिससे वह सही एवं अनुरूप विधि से :–

1 बोली की प्रत्येक ध्वनि का अलग–अलग व सही उच्चारण करने की क्षमता अर्जित कर सके;

2 सही– सही उच्चारण और वाक्यों के उतार–चढ़ाव के साथ बोलने की विधि सीख ले,

3 व्याकरण की दृष्टि से सही वाक्य बोल सके;

4 अपने जीवन, स्कूल, घर और आस–पड़ोस के बारे में निधड़क रूप से बातचीत कर सके।

5 साधारण कहानियाँ सुना सके;

6 अपने द्वारा किए गए काम का संक्षेप में उल्लेख कर सके;

7 समूह में या अकेले ही किसी छोटी कविता को प्रभावशाली ढंग से सुना सके;

8 अपने विचारों को सही तथा स्पष्ट रूप से अभिव्यक्त करने के लिए शब्दावली का चयन कर सके ।

पढ़ाई

(क) विद्यार्थी में ज़ोर से, साफ, स्पष्ट व रूचि से पढ़ाई की योग्यता पैदा करना, जिससे;–

1 वह पढ़े हुए शब्दों पर उचित बल दे सके और उचित (शुद्ध) उच्चारण कर सके;

2 वह पढ़ी हुई सामग्री का अर्थ व मंतव्य समझ सके ।

(ख) वह अर्थ–ग्रहण करता हुआ उचित गति से पढ़ सके, जिससे :

1 वह चुपचाप बिना होठ हिलाये पढ़ सके ;

2 वह पढ़ी हुई रचना के अंश में आए विचारों के सम्बन्ध में प्रश्नों के उत्तर दे सके;

3 वह बाल–साहित्य व हस्त–लिखित साधारण पत्रों को पढ़ सके ;

4 ज्ञान और आनन्द प्रदान करने वाली पुस्तकों के प्रति मन में आदर की भावना पैदा हो सके;

5 नये शब्दों और मुहावरों का वाक्यों मे प्रयोग करना सीख सके ।

लिखाई :

क) विद्यार्थी में उचित ढंग से स्पष्ट, सही, संक्षिप्त और प्रभावशाली ढंग से लिखने की योग्यता पैदा करना, जिससे :

1 उसे अक्षरों या वर्णों के सही रूप व आकार की जानकारी हो और इनको लिखने की ठीक विधि आ जाये;

2 उसे सीखे हुए शब्दों के सही वर्ण–योग का ज्ञान हो;

3 उसे विराम चिह्न और उनके प्रयोग का ज्ञान हो;

4 उसे अक्षरों के आकार, तिरछेपन और बीच के स्थान का ज्ञान हो;

5 वह अभिव्यक्ति में सही शब्दों का प्रयोग कर सके;

6 उसे विचारों की संयुक्तता तथा उनको क्रमबद्ध ढंग से लिखने का ज्ञान हो;

ख) विद्यार्थी में निजी पत्र, साधारण आवेदन पत्र लिखने की क्षमता विकसित करना, जिससे :

1 उसे आवेदन पत्र के आरम्भ, मध्य, अन्त व पता लिखने की सही विधि का ज्ञान हो;

2 उसे सुव्यवस्थित विचारों को अनुच्छेदों में लिखने की क्षमता प्राप्त हो ।

ग) विद्यार्थी में सृजनात्मक लेखन के लिए योग्यता पैदा करना, जिससे वह :

1 किसी वास्तविक या काल्पनिक घटना या दृश्य का वर्णन कर सके;

2 दिए हुए संकेतों से कहानी विकसित कर सके;

3 आधी कहानी को पूरा कर सके;

4 अपने विचारों को अपने शब्दों में अभिव्यक्त कर सके।

पाठ्यक्रम

पहली तथा दूसरी कक्षा (प्रथम भाषा)

नोट :–

(क) पहली व दूसरी कक्षा को एक ही ग्रेड (श्रेणी) माना गया है, जिसका मिला–जुला (सांझा) एक पाठ्यक्रम होगा । पर सरलता के लिए इसको दो भागों में बाँट लिया गया है । अध्यापक और भी आगे इसको इकाइयों में बाँट सकता है ।

(ख) बच्चे के वर्तमान स्तर का निर्णय उसके उस ग्रेड में पढ़ने के समय से नहीं, अपिनु विभाजित इकाइयों को सम्मुख रखकर किया जाए। उसकी प्राप्तियों के मूल्यांकन का आधार भी पहले और दूसरे भाग में, सम्बन्धित इकाइयों को पूरा करने के उपरान्त, उसके मानसिक स्तर और योग्यता को बनाया जाये ।

(ग) प्रत्येक श्रेणी का यह पाठ्यक्रम एक विशाल संकेत और स्तर निधारित करता है । ऐसा भाषा की पढ़ाई के सम्बन्ध में होना स्वाभाविक है। पाठ्य–सामग्री, शैक्षिक – अनुभव और क्रियाकलाप के विस्तार अध्यापक ने स्वयं अपने साधनों और बालक की स्कूल जाने से पहले की घरेलू अवस्था की जानकारी को सम्मुख रखकर तैयार करना है ।

(घ) प्राइमरी श्रेणियों में नये शैक्षिक अनुभव प्रदान किये जाते हैं। इन अनुभवों को एक या दो श्रेणियों में दोहराना काफी होता है

कक्षा –1 (प्रथम भाषा)

मौखिक अभिव्यक्ति : विद्यार्थी में ऐसी योग्यता का विस्तार करना जिससे वह :

1 हिंदी की सभी ध्वनियों की चित्र देखकर पहचान कर सके ;

2 हिंदी की मिलती – जुलती ध्वनियों की पहचान कर सके;

3 हिंदी की मात्राओं की पहचान कर सके ;

4 अनुस्वार और अनुनासिक में भेद कर सके ;

5 मौखिक निर्देशों को समझ सके ;

6 अपने परिवेश/पर्यावरण की जानकारी प्राप्त कर सके ।

7 घर और समाज में विचरते हुए नैतिक मूल्यों जैसेः प्रेम, सहानुभूति, आदर, परिश्रम की पहचान कर सके ;

8 चित्र देखकर बात कर सके;

9 समूह में या व्यक्तिगत रूप से हाव – भाव के साथ कविता का उच्चारण कर सके।

पढ़ाई : विद्यार्थी में ऐसी योग्यता का विस्तार करना जिससे वह :

1 चित्र देखकर हिंदी वर्णमाला को पढ़ सके ;

2 निर्धारित पाठ्य – पुस्तक में से शब्दों और वाक्यों को स्पष्ट रूप से पढ़ सके ;

3 अपने परिवेश से नये शब्द पढ़ सके ।

लिखाई : विद्यार्थी में ऐसी योग्यता का विस्तार करना जिससे वह :

1 लिखने के लिए सही मुद्रा में बैठ सके ;

2 लिखने से सम्बन्धित सामग्री का ठीक प्रयोग करने के योग्य हो सके ;

3 देवनागरी लिपि के चिह्नों को सही –सही लिखने के योग्य हो सके ;

4 स्पष्ट और आनुपातिक (एक सार) अक्षर लिखने के योग्य हो सके ;

5 शब्दों में आई ध्वनियों को अलग कर सके ;

6 ब्लैकबोर्ड से और पाठ्य – पुस्तक में से शब्दों और वाक्यों को देखकर लिख सके।

पाठ्य – पुस्तक : हिंदी पुस्तक –1 (पंजाब स्कूल शिक्षा बोर्ड द्वारा प्रकाशित)

3.ਉਰਦੂ

Punjab School Education Board

S.A.S Nagar, Mohali

Syllabus of Urdu (Class 1st)

نصابی کتاب:۔ ہماری کتاب　　　مرتبہ:۔ سیّد شوکت علی　　　حصہ اوّل (قاعدہ نستعلیق)

شائع کردہ:۔ مرکزی مکتبہ اسلامی پبلیشرز، نئی دہلی ۔25

کل نمبر: 50　　　وقت: 2 گھنٹے

نوٹ: تمام سوالات نصابی کتاب میں سے ہی پوچھے جائیں گے۔

I۔ حروف تہجی لکھنا۔ (ا ب پ ت) 10

II۔ کتاب میں سے دیئے گئے جملوں یا الفاظ کو دیکھ کر خوشخط لکھنا۔ 5

III۔ دو یا تین حروف ملا کر پانچ الفاظ بنانا۔ مثال درج ذیل ہے 10

(ر+ب=رب، د+ل=دل، ذ+ر+ا=ذرا، و+ر+ق=ورق)

IV۔ دیئے گئے دو یا تین حروف والے الفاظ میں سے کسی پانچ کو حروف میں لکھنا۔ 10

مثال درج ذیل ہے۔

(دوا=د+و+ا، بتا=ب+ت+ا، دن=د+ن، پل=پ+ل)

V۔ اپنی کتاب میں سے کسی پانچ کھانے پینے کی چیزوں کے نام لکھنا۔ 5

VI۔ نون غنہ والے کوئی پانچ الفاظ لکھنا۔ 5

VII۔ اردو میں پانچ تک گنتی لکھنا۔ 5

CLASS- I
4. ENGLISH

Suggested Pedagogical Processes	Learning Outcomes
The learner may be provided opportunities in pairs/groups/ individually and encouraged to: ➢ name common objects like cat, dog etc. when pictures are shown ➢ use familiar and simple words ('bat', 'pen', 'cat') as examples to introduce the starting sound and letter (/b/, /p/, /k/ etc) ➢ develop phonemic awareness through activities focusing on different sounds, emerging from the words in stories and texts. ➢ sing/recite collectively songs/poems/rhymes with action. ➢ listen to short stories, interact in English/home language. ➢ ask simple questions like names of characters from the story, incidents that he/she likes in the story, etc. ➢ draw/scribble pictures/ images from the story as preliminary to writing. ➢ respond in home language /English/sign language/non-verbal language ➢ express what he/she has understood in the story/poem language/non-verbal expressions. ➢ use greetings like "good morning", "thank you" and have polite conversations in English like "What is your name?", "How are you?" etc. ➢ say 2-3 sentences describing familiar persons and places such as family photograph, parks etc. ➢ give examples of common blend sounds in words like 'brother', 'friend', brush, star, spoon etc.	**The learner:** • associates words with pictures. • names familiar objects seen in the pictures. • Joins dots and traces letters and objects. • recognizes letters and their sounds Aa-Zz • able to differentiate sounds of letters (in beginning of words) • identifies names of fruits, vegetables, things at home, things in the classroom, good habits, national symbols from pictures • differentiates between small and capital letters in print. • able to read and write capital and small letters in sequence and jumbled. • recites poems/rhymes with actions. • responds orally to comprehension questions related to stories/poems. • identifies characters and sequence of a story and responds to the related questions about the story. • carries out simple instructions such as 'come here',go there, 'touch your head / feet / eyes'etc. • listens to English words, greetings, polite forms of expression, simple sentences, and responds in same language /mother tongue/signs. • talks about self /situations/ pictures in English uses nouns such as 'boy', 'sun', and prepositions like 'in', 'on',etc • produces words with common blends like "br" ''gr'' ''sp'' "st" like 'brother', star'grapes, spoon etc. • reads and writes some two letter words like in, on, to, do, so, no, at,an,is,it,up etc. • reads and writes some common/simple words like bat, cat,mat,man,car,sun,pen etc.

Contents

1. Let's Know One Another
2. Let's Play
3. My Family
4. My Home
5. My Body
6. World of Colours and Shapes
7. English Alphabet (A-Z)
8. Animals, Fruits and Vegetables
9. English Alphabet (a-z)
10. Joining Sounds
11. In/on
12. Good habits

Book prescribed by Punjab School Education Board
RAINBOW (English class-I)

ਸ਼੍ਰੇਣੀ-ਪਹਿਲੀ
5. ਗਣਿਤ

ਸਮਾਂ: 3 ਘੰਟੇ

ਰੇਖਾ ਗਣਿਤ

ਆਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿੱਥਮਈ ਗਿਆਨ:-

- ਆਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿੱਥਮਈ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ। ਸਿਖਰ-ਤਲ, ਉੱਪਰ-ਹੇਠਾਂ, ਅੰਦਰ-ਬਾਹਰ, ਉੱਪਰਲਾ-ਹੇਠਲਾ, ਨੇੜੇ-ਦੂਰ, ਪਹਿਲਾਂ-ਬਾਅਦ ਦਾ ਸੰਕਲਪ।

ਸਾਡੇ ਆਲੇ -ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਠੋਸ ਆਕ੍ਰਿਤੀਆਂ:-

- ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ-ਪੱਥਰ, ਡੱਬੇ, ਗੇਂਦ, ਕੋਣ, ਪਾਈਪ ਆਦਿ।
- ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਕਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਛਾਂਟਣਾ, ਵਰਗੀਕਰਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ।
- ਆਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਅਤੇ ਵਰਣਨ ਜੋ ਰਿੜਨ ਅਤੇ ਖਿਸਕਾਉਣ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਗੱਤੇ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ 2-D ਵਰਗੀਆਂ ਸਮਤਲ ਆਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਛਾਂਟਣਾ।

ਸੰਖਿਆਵਾਂ

ਗਿਣਤੀ, ਇੱਕ ਤੋਂ ਨੌਂ ਤੱਕ ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ੀਰੋ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ।

- ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨਾ।
- ਇੱਕਠੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣਾ।
- ਤੁਲਣਾ ਯੋਗ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਅਨੁਰੂਪਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕਠ ਵਿੱਚ ਗਿਣਨਾ।
- ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸੰਖਿਆ ਦੇ ਅਨੁਰੂਪ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨਾ।
- 1 ਤੋਂ 9 ਤੱਕ ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਅਤੇ ਉਚਾਰਨ।
- 1 ਤੋਂ 9 ਤੱਕ ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਤੁਲਨਾ (ਅਸਲ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਂ ਤਾੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਗਿਣਤੀ ਕਰਵਾਉਣਾ)।
- 1 ਤੋਂ 9 ਤੱਕ ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਲਿਖਣਾ ।
- ਅਸਲ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਫੋਟੋਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜੋੜ ਅਤੇ ਘਟਾਉ।
- '+' ਅਤੇ '-' ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਜੋੜ ਅਤੇ ਘਟਾਉ, ਘਟਾਉ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਸਿਫਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ (ਜਿਵੇਂ:- 3-1=2, 3-2=1, 3-3=●)

10 ਤੋਂ 20 ਤੱਕ ਸੰਖਿਆਵਾਂ

- 10 ਤੋਂ 20 ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕ੍ਰਮ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ।
- ਇਹਨਾਂ ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਗਿਣਨਾ।
- ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸ-ਦੱਸ ਦੇ ਗਰੁੱਪ (ਸਮੂਹ) ਵਿੱਚ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇੱਕਲੀ ਵਸਤੂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨਾ। ਦਹਾਈਆਂ ਅਤੇ ਇਕਾਈਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ।
- ਚਿੱਤਰ ਰਾਹੀਂ ਦਹਾਈਆਂ ਅਤੇ ਇਕਾਈਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣਾ।
- ਇੱਕ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਦਹਾਈਆਂ ਅਤੇ ਇਕਾਈਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨਾ।
- 11 ਤੋਂ 19 ਲਈ ਸੰਖਿਆ ਅੰਕਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ
- 10 ਅਤੇ 20 ਲਈ ਸੰਖਿਆ ਅੰਕਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ।
- 20 ਤੱਕ ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨਾ।

ਜੋੜ ਅਤੇ ਘਟਾਉ (ਵੀਹ ਤੱਕ)

20 ਤੱਕ ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਅਤੇ ਘਟਾਉ।

21 ਤੋਂ 99 ਤੱਕ ਸੰਖਿਆਵਾਂ

- 21 ਤੋਂ 99 ਲਈ ਸੰਖਿਆ ਅੰਕ ਲਿਖਣੇ।

  ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਦਹਾਈਆਂ ਅਤੇ ਇਕਾਈਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕਠੇ ਕਰਨਾ।
- ਇਕਾਈਆਂ ਅਤੇ ਦਹਾਈਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਇੱਕ ਸੰਖਿਆ ਦੇ ਦਹਾਈਆਂ ਅਤੇ ਇਕਾਈਆਂ ਦੇ ਜ਼ਬਾਨੀ ਸਮੂਹ ਬਣਾਉਣਾ।

ਦਿਮਾਗੀ ਅੰਕ ਵਿਗਿਆਨ : -- ਦੋ ਇੱਕ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਬਾਨੀ ਜੋੜਨਾ।

ਮੁਦਰਾ (ਧਨ) : -

- ਆਮ ਕਰੰਸੀ (ਨੋਟਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਕਿਆਂ) ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ।
- ਧਨ ਦੀ ਛੋਟੀਆਂ ਰਾਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕਠਾ ਰੱਖਣਾ।

ਮਾਪ: ਲੰਬਾਈ:

- ਨੇੜੇ-ਦੂਰ, ਪਤਲਾ-ਮੋਟਾ, ਲੰਬਾ-ਛੋਟਾ,ਦਾ ਸੰਕਲਪ
- ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਲੰਬਾਈ ਅਨੁਸਾਰ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਕਰਨਾ
- ਗੈਰ ਮਿਆਰੀ ਇਕਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ਼ ਲੰਬਾਈਆਂ ਮਾਪਣਾ (ਗੁੱਲੀ ਡੰਡਾ, ਬੰਟੇ ਖੇਡਣ ਦੀ ਖੇਡ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ)
- ਲੰਬਾਈਆਂ ਅਤੇ ਦੂਰੀਆਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਗੈਰ ਮਿਆਰੀ ਇਕਾਈਆਂ ਨਾਲ਼ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨੀ (ਹੱਥ, ਗਿੱਠ ਆਦਿ)।

ਪੁੰਜ (ਭਾਰ) :-

- ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਹਲਕੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਲਨਾ।

ਸਮਾਂ :-

- ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵਾਪਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਰਨਾ।
- ਸਕੂਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਗੁਣਾਤਮਕ ਪੱਖੋਂ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਅੰਤਰਾਲ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣਾ।
- ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਅਵਧੀ ਨੂੰ ਅਨੁਕ੍ਰਮ ਕਰਨਾ।

ਅੰਕੜੇ ਬਣਾਉਣਾ

ਸਧਾਰਣ ਅੰਕੜਿਆ ਨੂੰ ਇੱਕਠੇ ਕਰਨਾ, ਦਰਸਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਪੱਟੀ ਨਾਲ਼ ਬਾਂਹ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਮਾਪਣਾ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਾ ਘੇਰਾ ਮਾਪਣਾ) ।

ਪੈਟਰਨ (ਨਮੂਨੇ):-

- ਸਧਾਰਣ ਅਨੁਪਾਤਕ ਆਕ੍ਰਿਤਿਆਂ ਅਤੇ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ, ਉਦਾਹਰਣ ਤੌਰ ਤੇ ਉਗਲਾਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ਼ ਨਮੂਨੇ ਬਣਾਉਣਾ ।
- ਸੰਖਿਆ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚ ਆਕ੍ਰਿਤੀਆ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਪੈਟਰਨ ਦੇ ਅਨੁਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ।

ਸ਼੍ਰੇਣੀ : ਪਹਿਲੀ

6. ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਿੱਖਿਆ

ਉਦੇਸ਼

ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ

- ❖ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਆਮ ਵਸਤਾਂ, ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਸਬੰਧਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਵਰਤਾਰੇ ਨੂੰ ਵਾਚਣ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਵਰਗੀਕਰਨ, ਬਿਆਨਣ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ।
- ❖ ਉਹ ਸਵਸਥ ਜੀਵਨ – ਸ਼ੈਲੀ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਸਟੋਰੇਜ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਕੂੜਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁਟਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਸਵੈ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ❖ ਉਹ ਡਰਾਇੰਗ, ਪੇਂਟਿੰਗ, ਨਾਚ-ਗਾਣੇ, ਬਾਗਬਾਨੀ, ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਓ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਜਗਤ ਨਾਲ਼ ਵਾਸਤਾ ਰੱਖ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਤੀਰਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਉਹ ਪ੍ਰਾਕਿਰਤੀ ਲਈ ਪਿਆਰ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ, ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਾ -ਵਸਤੂ : ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ

ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦਾ ਪਾਠ ਕ੍ਰਮ, ਭਾਸ਼ਾ, ਗਣਿਤ ਅਤੇ ਆਰਟ ਅਤੇ ਹੈਲਦੀ ਐਂਡ ਪ੍ਰੋਡਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

(ੳ) **ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ**

- ❖ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕਰੀਬੀ ਵਾਤਾਵਰਨ (ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਘਰ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਦੋਸਤ, ਜਾਨਵਰ, ਪੌਦੇ ਅਤੇ ਵਸਤਾਂ)
- ❖ ਸਥਾਨਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚਲੇ ਆਮ ਜਾਨਵਰ, ਪੰਛੀ ਅਤੇ ਪੌਦੇ ।
- ❖ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਭੌਤਿਕੀ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਬਨਸਪਤੀ, ਜੀਵ-ਜੰਤੂ, ਭੌਂ-ਦ੍ਰਿਸ਼।

(ਅ) ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ

- ❖ ਭੋਜਨ, ਪਾਣੀ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ।
- ❖ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ, ਤਿੱਖੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ।

(ੲ) ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

- ❖ ਨਿਜੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ।
- ❖ ਨਿਜੀ ਚੀਜਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣਾ।

- ❖ ਆਲੇ – ਦਆਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ਰੱਖਣਾ (ਘਰ, ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ, ਕਲਾਸ ਅਤੇ ਸਕੂਲ)
- ❖ ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ।

ਉਦਾਹਰਣ ਕਿਰਿਆਵਾਂ :

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸੁਝਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੇ ਆਪ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੁੱਚੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿਉਂਤ ਤੇ ਸਿਰਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ❖ ਪ੍ਰਾਕਿਰਤੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ, ਸਮਤਾ, ਇਕਸੁਰਤਾ ਅਤੇ ਵੰਨਸੁਵਨਤਾ ਨੂੰ ਨਿਹਾਰਨ ਦੇ ਅਵਸਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।
- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੋਦਿਆਂ, ਜਾਨਵਰਾਂ, ਵਸਤਾਂ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ, ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ, ਘਟਨਾਵਾਂ, ਵਾਰਦਾਤਾਂ ਨੂੰ ਗਹੁ ਨਾਲ਼ ਦੇਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ।
- ❖ ਪ੍ਰਾਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਨਿਹਾਰਨਾ।
- ❖ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਬਿਆਨ ਕਰਨੀਆਂ ।
- ❖ ਚਾਰਟਾਂ, ਤਸਵੀਰਾਂ, ਅੜਾਉਣੀਆਂ(PUZZLE)ਅਤੇ ਕੱਟ-ਆਉਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।
- ❖ ਪੋਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ।
- ❖ ਕਲੇਅ ਮਾਡਲਿੰਗ, ਪੇਪਰ ਕਟਿੰਗ ਅਤੇ ਫੋਲਡਿੰਗ ਵਰਗੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ।
- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ।
- ❖ ਡਰਾਮੇ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਾਉਣੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਣੀ ਅਤੇ ਸਾਂਗ ਕਰਵਾਉਣੇ।
- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜਾਉਣਾ।
- ❖ ਸਾਧਾਰਨ ਬਹਿਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਚਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ।
- ❖ ਪ੍ਰਾਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਉਣੀਆਂ।
- ❖ ਕਵਿਤਾ-ਗਾਣ ਅਤੇ ਗੀਤ ਗਾਣੇ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਵਾਉਣੇ।
- ❖ ਪਾਰਕਾਂ, ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਬਾਗਾਂ, ਖੇਤਾਂ, ਅਜਾਇਬ ਘਰਾਂ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰਵਾਉਣੀ।

ਸ਼੍ਰੇਣੀ – ਪਹਿਲੀ

7. ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਨੋਟ :

(1) ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪਾਠ–ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੀ ਸੂਝ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ਼ ਲਾਗੂ ਕਰੇ। ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਨਾਲ਼–ਨਾਲ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ।

(2) ਕਿਉਂਕਿ ਛੇ ਤੋਂ ਨੌ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖੇਡ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਤੋਂ ਤੀਜੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੱਕ ਦਾ ਪਾਠ–ਕ੍ਰਮ ਇਕੱਠਾ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਤੋਂ ਤੀਜੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ

(1) ਹਰਕਤਾਂ

(ੳ) ਮੂਲ ਹਰਕਤਾਂ

ਤੁਰਨਾ	ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਕੁੱਦਣਾ ਝੁਕਣਾ
ਦੌੜਨਾ	ਧੱਕਣਾ, ਧਕੇਲਣਾ ਤਾੜੀ ਵਜਾਉਣਾ ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ
ਝੂਲਣਾ	ਸਿੱਧੀ ਲੇਟਣੀ, ਪੁੱਠੀ ਲੇਟਣੀ

(ਅ) ਸ਼ੇਰ ਅਤੇ ਬਾਂਦਰ ਵਰਗੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਉਤਾਰਨਾ

(2) ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ

ਟੱਪਾ ਪਾਉਣਾ	ਸੰਤੁਲਣ ਰੱਖਣਾ, ਕ੍ਰਿਕਟ ਬਾਲ ਜਾਂ ਹਾਕੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਬੋਚਣਾ	
ਕਿੱਕ ਮਾਰਨਾ	ਰੇੜ੍ਹ ਕੇ ਲੈ ਜਾਣਾ,	ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ
ਚੜ੍ਹਨਾ	ਝਕਾਨੀ ਦੇਣਾ	ਭੱਜਣਾ ਦੌੜਨਾ

(3) ਛੋਟੀਆਂ ਖੇਡਾਂ;

ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੀ ਸੂਝ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।