

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)

ਰਬੀ ਸੁਖੀ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਚੌਥੀ

1. ਪੰਜਾਬੀ (ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ)

ਉਦੇਸ਼

1. ਪੜ੍ਹਨਾ

- (ੳ) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀਆਂ ਸਰਲ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਕਵਿਤਾਵਾਂ, ਲੇਖ ਆਦਿ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇ ।
- (ਅ) ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਅਖ਼ਬਾਰ, ਬਾਲ-ਰਿਸਾਲੇ, ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ, ਚਿੱਠੀ-ਪੱਤਰ ਆਦਿ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇ ।
- (ੲ) ਵਿਸਰਾਮ-ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੀ ਉਚਾਰਨ ਅਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਲਹਿਜੇ ਨਾਲ਼, ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚੋਂ ਵਾਰਤਕ 'ਤੇ ਕਵਿਤਾ ਦੇ ਪਾਠਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲ ਕੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇ ।
- (ਸ) ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਲੁੜੀਂਦੀ ਗਤੀ ਨਾਲ਼ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇ ।

2. ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ

(i) ਸੁਣ ਕੇ

- (ੳ) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੁਆਰਾ ਪੜ੍ਹੇ ਪਾਠਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਸਮਝ ਸਕੇ ।
- (ਅ) ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਦਿੱਤੀ ਸੰਬਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੇ ।
- (ੲ) ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਜਾਂ ਸਕੂਲ-ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਸੁਣਾਏ ਚੁਟਕਲੇ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਸਕੇ ।
- (ਸ) ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੇਖੇ, ਸੁਣੇ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੇ ।
- (ਹ) ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੋਲਿਆ ਸੁਣ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚਲੇ ਵਿਅੰਗ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੇ ।

(ii) ਪੜ੍ਹ ਕੇ

- (ੳ) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਵਿਚਲੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਟਨਾ-ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੇ ।
- (ਅ) ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਪਾਠ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚਲੇ ਭਾਵ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਸਕੇ ।
- (ੲ) ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਪਾਠ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਉਸ ਸੰਬੰਧੀ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਸਧਾਰਨ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕੇ ।
- (ਸ) ਕਿਸੇ ਨੋਟਿਸ, ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਆਦਿ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸਮਝ ਸਕੇ ।
- (ਹ) ਵਿਸਰਾਮ-ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ, ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਹੈਰਾਨੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਆਦਿ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੇ ।

3. ਪ੍ਰਗਟਾਅ

(i) ਮੌਖਿਕ

- (ੳ) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਵਿਚਲੇ ਪੜ੍ਹੇ ਪਾਠਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿੱਕੇ ਅਤੇ ਸਰਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇ ਸਕੇ ।
- (ਅ) ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਂ ਸੁਣੀ ਹੋਈ ਕਹਾਣੀ ਜਾਂ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਣਾ ਸਕੇ ।
- (ੲ) ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਬਿਨਾਂ ਝਿਜਕ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰ ਸਕੇ ।
- (ਸ) ਆਪਣੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਕਵਿਤਾ ਜਾਂ ਗੀਤ ਸੁਣਾ ਸਕੇ ।
- (ਹ) ਸਕੂਲ-ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲ, ਘਟਨਾ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾ ਸਕੇ ।

(ii) ਲਿਖਤੀ

- (ੳ) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪਾਠ-ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖ ਸਕੇ ।
- (ਅ) ਢੁਕਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਚੁਣ ਕੇ ਵਾਕਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰ ਸਕੇ ।
- (ੲ) ਸ਼ਬਦਾਂ, ਵਾਕਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਸ਼ਬਦ-ਜੋੜਾਂ ਪੱਖੋਂ ਸ਼ੁੱਧ ਲਿਖ ਸਕੇ ।
- (ਸ) ਲਿਖਣ ਵੇਲੇ ਪੂਰਨ-ਵਿਸਰਾਮ, ਕਾਮਾ, ਪ੍ਰਸ਼ਨਵਾਚਕ-ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਪੁੱਠੇ-ਸਿਧੇ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕੇ ।
- (ਹ) ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਿਲਚਸਪ ਲੇਖ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਸਰਲ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ

ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਸਕੇ ।

(ਕ) ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚੋਂ ਮੁਹਾਵਰੇ ਚੁਣ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕੇ ।

(ਖ) ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਜਾਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕੇ ।

4. ਲਿਖਤ ਰਚਨਾ

ੳ) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਅਨੁਸਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ 10-15 ਵਾਕ ਲਿਖ ਸਕੇ ।
ਜਿਵੇਂ : ਮੇਰੀ ਕਿਤਾਬ, ਸਾਡਾ ਪਿਡ/ਸ਼ਹਿਰ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਸੂ ਬਾਰੇ, ਡਾਕੀਆ, ਦਿਵਾਲੀ, ਦਸਹਿਰਾ, ਕੋਈ ਰੁੱਤ (ਵਰਖਾ-ਰੁੱਤ) ਆਦਿ ।

ਅ) ਬਿਨੈ-ਪੱਤਰ, ਚਿੱਠੀਆਂ

ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਫੀਸ ਮਾਫ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ, ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਬਿਨੈ-ਪੱਤਰ।

ੲ) ਮਿੱਤਰ/ਸਹੇਲੀ ਅਤੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸਾਕ-ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀਆਂ।

ਕੁੱਲ ਬਿਨੈ-ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਚਿੱਠੀਆਂ: ਲਗ-ਪਗ ਦਸ। ਬਿਨੈ-ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਚਿੱਠੀਆਂ ਲਿਖਵਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਨਿਯਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ

1. ਪੰਜਾਬੀ ਪੁਸਤਕ-4 (ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ)

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ:- ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਚੌਥੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ
2. ਪੰਜਾਬੀ (ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ)

ਉਦੇਸ਼

1. ਪੜ੍ਹਨਾ

- (ੳ) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗੁਰਮੁਖੀ ਵਰਨ-ਮਾਲਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕੇ ਤੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇ ।
- (ਅ) ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰਾਂ ਦੇ ਲਗਾਂ ਨੂੰ ਦੇਵਨਾਗਰੀ ਅੱਖਰਾਂ ਤੇ ਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਨਿਖੇੜ ਦੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇ ।
- (ੲ) ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦੀਆਂ ਲਗਾਂ-ਮਾਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕੇ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇ ।
- (ਸ) ਆਰੰਭ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਫਿਰ ਨਿੱਕੇ-ਨਿੱਕੇ ਵਾਕ ਅਤੇ ਪੈਰੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇ ।
- (ਹ) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀਆਂ ਸਰਲ ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਕਵਿਤਾਵਾਂ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਲੇਖ ਆਦਿ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇ ।
- (ਕ) ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਬਾਲ-ਰਸਾਲੇ, ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ, ਅਖ਼ਬਾਰ, ਚਿੱਠੀ-ਪੱਤਰ ਆਦਿ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇ ।
- (ਖ) ਬੋਲ ਕੇ ਵਿਸਰਾਕ-ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੇਂ ਠਹਿਰਾਅ, ਦਬਾਅ ਤੇ ਤਾਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇ ।
- (ਗ) ਉਹ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਗਤੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇ ।

2. ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ

(i) ਸੁਣ ਕੇ

- (ੳ) ਆਮ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਸਮਝ ਸਕੇ ।
- (ਅ) ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਪੜ੍ਹਾਏ ਪਾਠ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੇ ।
- (ੲ) ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੁਆਰਾ ਪੜ੍ਹੇ ਪਾਠ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਸਮਝ ਸਕੇ ।
- (ਸ) ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਕੂਲ-ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਸੁਣਾਏ ਗੀਤ, ਕਹਾਣੀਆਂ, ਚੁਟਕਲੇ ਸੁਣ ਕੇ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਸਕੇ ।
- (ਹ) ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓ ਤੋਂ ਵੇਖੇ/ਸੁਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਮਝ ਸਕੇ ।

(ii) ਪੜ੍ਹ ਕੇ

- (ੳ) ਘਰ ਆਈ ਕੋਈ ਚਿੱਠੀ, ਸੁਨੇਹਾ, ਬਾਲ-ਰਸਾਲਾ ਜਾਂ ਸਰਲ ਬਾਲ-ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸਮਝ ਸਕੇ ।
- (ਅ) ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਵਿਚਲੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਟਨਾ-ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੇ ।
- (ੲ) ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪਾਠ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚਲੇ ਭਾਵ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਸਕੇ ।
- (ਸ) ਵਿਸਰਾਮ-ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਹੋਰਾਨੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੇ ।

3. ਪ੍ਰਗਟਾਅ

(i) ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਗਟਾਅ

- (ੳ) ਪੜ੍ਹੇ ਪਾਠਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿੱਕੇ ਤੇ ਸਰਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇ ਸਕੇ ।
- (ਅ) ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਂ ਸੁਣੀ ਹੋਈ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਣਾ ਸਕੇ ।
- (ੲ) ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਝਿਜਕ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰ ਸਕੇ ।
- (ਸ) ਆਪਣੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹਨ-ਸਮਗਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਕਵਿਤਾ ਜਾਂ ਗੀਤ ਸੁਣਾ ਸਕੇ ।
- (ਹ) ਆਪਣੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਜਾਂ ਸਕੂਲ-ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲ ਜਾਂ ਘਟਨਾ ਸੁਣਾ ਸਕੇ ।

(ii) ਲਿਖਤੀ ਪ੍ਰਗਟਾਅ

- (ੳ) ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਸੋਹਣਾ-ਸੋਹਣਾ ਕਰਕੇ ਲਿਖ ਸਕੇ ।
- (ਅ) ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਕ ਬਣਾ ਕੇ ਲਿਖ ਸਕੇ ।
- (ੲ) ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਮਨ-ਪਸੰਦ ਪਾਠ ਜਾਂ ਕਵਿਤਾ ਦੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਨੂੰ ਸੋਹਣਾ-ਸੋਹਣਾ ਲਿਖ ਸਕੇ ।

- (ਸ) ਪਾਠ-ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖ ਸਕੇ ।
- (ਹ) ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਜਮਾਤ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਉੱਤੇ ਲਾਉਣ ਲਈ ਸੋਹਣੇ ਮੱਟੋਂ ਲਿਖ ਸਕੇ ।
- (ਕ) ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਜਾਂ ਦਿਲਸਚਪੀ ਦੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕੇ ।

4. ਲਿਖਤ ਰਚਨਾ

- (ੳ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ 10 ਵਾਕ ਲਿਖ ਸਕੋ :-
ਮੇਰੀ ਕਿਤਾਬ/ ਮੇਰਾ ਬਸਤਾ, ਮੇਰੀ ਪੈਂਨਸਿਲ/ਮੇਰਾ ਪੈਂਨ, ਸਾਡਾ ਘਰ/ ਸਾਡਾ ਸਕੂਲ,
ਵਰਖਾ-ਰੁੱਤ, ਦਿਵਾਲੀ, ਦੁਸਹਿਰਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ।
- (ਅ) ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਜੁਰਮਾਨਾ ਮਾਫ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਬਿਨੈ-ਪੱਤਰ, ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਸਹੇਲੀ ਜਾਂ
ਸਕੇ-ਸੰਬੰਧੀ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖ ਸਕੇ । ਕੁੱਲ ਪੱਤਰ / ਚਿੱਠੀਆਂ-ਪੰਜ ।
- (ੲ) ਕਿਤੋਂ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਂ ਸੁਣੀ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਸਕੇ ।
- (ਸ) ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬੋਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਸਰਲ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜਾ ਪੱਖੋਂ ਸ਼ੁੱਧ
ਲਿਖ ਸਕੇ ।

ਨਿਯਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ

1. ਪੰਜਾਬੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ -4 (ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ) (ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ)

3. हिंदी (प्रथम भाषा)

मौखिक अभिव्यक्ति :

विद्यार्थी में निम्नलिखित योग्यताओं का विस्तार करना :

- 1 भाषा के सुन्दर और शिष्ट रूप का प्रयोग:
- 2 स्कूल या किसी अन्यत्र सभा में भाषण करना:
- 3 कहानी, चुटकले सुना सकना और पहेलियाँ डालनी तथा उनके उत्तर देना;
- 4 स्कूल, गाँव या कस्बे में घटित घटनाओं को वर्णित करना:
- 5 प्रभावशाली ढंग से कविता पाठ करना:
- 6 सरल वार्तालाप या भाषण मुकाबलों में भाग लेना;
- 7 जीवन की साधारण झाँकियों की नकल उतारनी या छोटे – छोटे नाटकों में अभिनय करना;
- 8 उचित गति और बोली के बीच ठहराव, बल, हाव-भाव, आदि का सही प्रयोग और बोलते समय मानक बोली का प्रयोग।

पढ़ाई :

विद्यार्थी में निम्नलिखित योग्यताओं का विस्तार करना :

- 1 सही उच्चारण और बढ़िया ढंग से पाठ्य – पुस्तक में से वार्ता और कविता के अंशों को बोलकर पढ़ना;
- 2 चुपचाप अच्छी गति और ठीक समझ से पढ़ना;
- 3 दो पूरक-रीडर पढ़ना । रुचि के समाचार-पत्र तथा बालकों के लिए लिखी पुस्तकों आदि को पढ़ने के प्रति प्रेरित होना;
- 4 पहले सीखे हुए शब्दों के अतिरिक्त 200 से 250 तक नए शब्द सीखना । बच्चों को शब्दकोश प्रयोग के लिए प्रेरित करना ।

लिखाई :

विद्यार्थी

- 1 श्रुतलेख लिखने के योग्य हो सके;
- 2 पढ़े हुए पाठ से साधारण प्रश्नों के उत्तर दे सके;
- 3 माता-पिता, मित्रों और रिश्तेदारों को साधारण पत्र लिखने के योग्य हो तथा इनमें :
 - (क) पता और पत्र लिखने की तारीख,
 - (ख) पता लिखने की विधि,
 - (ग) पत्र लिखने की विधि,

(घ) पत्र के विषय में आरम्भ, विस्तार, पत्र का अन्त आदि स्पष्ट रूप में समझ
सके ।

4 अपने शब्दों में सरल कहानियाँ लिख सके, जैसे –प्यासा कौआ, बहादुर लड़का,
सच्चा मित्र आदि ।

5 किसी महान् व्यक्ति, मेले या अपने आपको सबसे अधिक प्रिय लगने वाले के सम्बन्ध
में छोटा-सा लेख लिख सके;

6 पाठ्य- पुस्तक या अन्य पाठ्य – सामग्री में से मुहावरे चुनकर उनका प्रयोग कर
सके;

7 संज्ञा, सर्वनाम, विशेषण और क्रिया, लिंग और वचन शब्दों की पहचान कर सके ।

पाठ्य – पुस्तक : हिंदी पुस्तक – 4

(पंजाब स्कूल शिक्षा बोर्ड द्वारा प्रकाशित)

कक्षा : 4
हिंदी (द्वितीय भाषा)
(चौथी तथा पाँचवी कक्षा के लिए)

इस स्तर पर भाषा –शिक्षण का यह उद्देश्य होना चाहिए कि बालक को प्राइमरी के पाँचवें वर्ष के अन्त तक हिंदी (द्वितीय भाषा) की पढ़ाई द्रुत-गति से प्राप्त करने की प्रेरणा दी जाये तथा अपने आपको अभिव्यक्त करने का सुअवसर प्रदान किया जाए । इस उद्देश्य की प्राप्ति के लिए निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना आवश्यक है:

मौखिक अभिव्यक्ति :

- 1 इस स्तर पर विद्यार्थी शब्दों एवं ध्वनियों का सही अर्थ जानने की योग्यता प्राप्त कर सके;
- 2 वह प्रत्येक ध्वनि को अलग-अलग और सही- ढंग से उच्चारण करने की क्षमता प्राप्त कर सके;
- 3 वह शब्दों के अन्तर को समझ कर द्वितीय भाषा में प्रयुक्त शब्दों का वाचन अच्छी तरह कर सके;
- 4 वह आस-पड़ोस, घर, स्कूल, गाँव, नगर एवं अपने जीवन के विषय में बिना रूकावट के बात कर सके और उनका वर्णन कर सके ।
- 5 वह लघुकथा, कविता, लोकगीत, संवाद को सुन्दर ढंग से सुना सके;
- 6 वह सरल प्रश्नों के उत्तर दे सके;

पढ़ाई :

विद्यार्थी

- 1 विद्यार्थी वर्णमाला के अक्षरों की पहचान कर सके;
- 2 वह पाठ्य-सामग्री को समझ के साथ पढ़ सके ;
- 3 वह नये शब्दों एवं मुहावरों का प्रयोग वाक्यों में कर सके;
- 4 वह शब्दकोश का प्रयोग करना सीख सके ।

लिखाई :

- 1 विद्यार्थी वर्णमाला के अक्षरों को ठीक लिखने की विधि समझ सके;
- 2 वह अक्षरों के आकार एवं तिरछेपन में एकसारता ला सके;
- 3 वह हिंदी-पंजाबी के समान एवं विभिन्न शब्दों के अन्तर को समझकर हिंदी शब्दों को शुद्ध रूप में लिखने का अभ्यास कर सके;
- 4 वह वाक्य पूर्ति कर सके ।

कक्षा : 4 (द्वितीय 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 और पंजाबी ध्वनियों की समानता और विभिन्नता की पहचान कर सके;
- 4 हिंदी की मात्राओं की तुलना पंजाबी की मात्राओं के साथ कर सके;
- 5 पंजाबी में प्रयोग होने वाली बिन्दी (`) और टिप्पी (°) के स्थान पर हिंदी में अनुस्वार और अनुनासिक का प्रयोग कर सके;
- 6 हिंदी में दिए गए मौखिक निर्देशों को समझ सके :
- 7 अपने परिवेश/पर्यावरण की जानकारी प्राप्त कर सके :
- 8 घर और समाज में विद्यमान हुए नैतिक मूल्यों जैसे : प्रेम, सहानुभूति, आदर, परिश्रम आदि की पहचान कर सके:
- 9 चित्र देखकर बात कर सके;
- 10 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 पढ़ सके;
- 2 निर्धारित पाठ्य- पुस्तक में 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 देवनागरी लिपि के चिह्नों के सही रूप व आकार की जानकारी प्राप्त कर सके;
- 2 हिंदी पंजाबी शब्दों की समानता एवं भिन्नता को समझकर हिंदी शब्दों को लिख सके;
- 3 गुरुमुखी लिपि में दिये गये वाक्यों को देवनागरी लिपि में लिख सके;
- 4 सरल शब्दों एवं संक्षिप्त वाक्यों की प्रतिलिपि और श्रुतलेख लिख सके ।

पाठ्य – पुस्तक : आओ हिंदी सीखें – 4

(पंजाब स्कूल शिक्षा बोर्ड द्वारा प्रकाशित)

Punjab School Education Board

S.A.S Nagar, Mohali

Syllabus of Urdu (Class 4th)

نصائى كئاب :- اءءءائى ارءء (كئبلى جماعء ءى لىء ارءءى ءرسى كئاب)

شائع كرءء: N.C.E.R.T., DELHI

كل نمبر: 50

وقت: 3 گءئى

نوٹ: ءمام سوالات نصائى كئاب سے پوءئءه جائى گءى۔

- I - نئچء ءىءى گئى عئوانات مىں سے كسى اءك عئنوان ٱرءس جمءلء لكهئا۔ مىرا گهر، مىرا اسكول، مىرا ءوسء، مىرى امى، مىرى كئاب 5
- II - ءىءى گئى ءس الفاظ ٱر زبر، زىر اور ٱش لگانا۔ جس سے صءء لفظ بن جائى۔ 5
- III - ءروف كو ملا كر لفظ بنانا يا الفاظ سے ءروف بنانا۔ 5
- IV - مناسب الفاظ سے ءالى جكه ٱر كرنا يا ءهورى جمءلء ٱورى كرنا۔ 5
- V - ءشءءء والى ٱانء لفظ لكهئا۔ 5
- VI - ءىءى گئى هءءسوں كو الفاظ مىں لكهئا۔ 5
- VII - ’’الف‘‘ اور ’’ب‘‘ ءى ءءء ءءىءى گئى الفاظ كا صءء ءوءر ملا نا۔ 5
- VIII - نون عئءءء والى ٱانء لفظ لكهئا۔ 5
- IX - همزه والى ٱانء لفظ لكهئا۔ 5
- X - اٱنى كئاب مىں سے كوئى اءك شعر لكهئا۔ 5

CLASS IV
5. ENGLISH

<p>The learner may be provided opportunities in pairs/groups/individually and encouraged to:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ participate in role-play, enactment, dialogue and dramatisation of stories read and heard. ➤ listen to simple instructions, announcements in English made in class/school and act accordingly. ➤ participate in classroom discussions on questions based on the day to day life and texts he/she already read or heard. ➤ learn English through new vocabulary , in addition to books and children’s literature. ➤ read independently and silently in English, stories, poems, essays etc. ➤ learn grammar in a contextual and integrated manner and frame grammatically correct sentences. ➤ notice the use of nouns, pronouns, adjectives, prepositions and verbs in speech and writing and in different language activities. ➤ enrich vocabulary in English mainly through telling and re-telling stories/folk tales. ➤ start using dictionary to find out spelling and meaning of new words. ➤ practise reading aloud with pause and intonation, with an awareness of punctuation (full stop, comma, question mark); also use punctuation appropriately in writing. ➤ infer the meaning of unfamiliar words from the context. ➤ takes dictation of words/phrases/sentences from known and unknown texts. ➤ be sensitive to issues like road safety ,personal hygiene , conservation of natural resources, etc. ➤ look at pictures with or without words and interpret them. ➤ enrich vocabulary through crossword puzzles, word chain, etc. ➤ appreciate verbally and in writing the variety in food, dresses and festivals as read/heard in his/her day to day life and story book, seen in videos, films, etc. 	<p>The learner:</p> <ul style="list-style-type: none"> • recites poems with appropriate expressions and intonation. • enacts different roles in short skits. • responds to simple instructions, announcements in English made in class/school. • responds verbally/in writing in English to questions based on day-to-day life experiences, an article, story or poem heard or read. • describes briefly, orally about places and/or personal experiences in English. • shares riddles and tongue-twisters in English. • solves simple crossword puzzles, builds word chains, etc. • infers the meaning of unfamiliar words by reading them in context. • uses dictionary to find out spelling and meaning. • writes dictation of sentences. • uses punctuation marks appropriately in reading aloud with intonations and pauses such as question mark, comma, full stop and capital letter. • writes informal letters/messages. • uses linkers to indicate connections between words and sentences such as ‘First’, ‘Next’, etc. • uses nouns, pronouns, verbs, adjectives, and prepositions in speech and writing. • reads print script on the classroom walls, notice, board, in posters and in advertisements • speaks briefly on any familiar issue like conservation of water; and experiences of day to day life like visit to a zoo; going to fair under guidance. • reads text related to issues like road safety, Personal hygiene and conservation of natural resources.
---	---

Contents

1. The King and His Sons
2. The Farmer and the Bullock Cart
3. Safety Rules
4. Team Work
5. Walnut and Watermelon
6. Health in Our Heads
7. Green Diwali Safe Diwali
8. Guru Nanak Dev Ji
9. Adventure with Books

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

ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਚੌਥੀ

6. ਗਣਿਤ

ਸਮਾਂ: 3 ਘੰਟੇ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਗਣਿਤ)

ਰੇਖਾ ਗਣਿਤ

ਆਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿੱਥਮਈ ਗਿਆਨ:-

- ਮੁਕਤ ਹੱਥ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪਰਕਾਰ ਨਾਲ ਚੱਕਰ ਖਿੱਚਣਾ।
- ਚੱਕਰ ਦਾ ਕੇਂਦਰ, ਅਰਥ ਵਿਆਸ ਅਤੇ ਵਿਆਸ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕਰਨੀ।
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਟੇਨਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ।
- ਟਾਇਲ ਜਿਮਾਇਤੀ ਆਕਾਰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਅਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ।
- ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਟਾਇਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਟਾਇਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਜੋ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਦੁਆਰਾ ਪੱਟੜੀਬੱਧ ਕਰ ਸਕੇ।
- ਸਧਾਰਣ ਅਕਾਰਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰਫਲ ਅਤੇ ਪਰਿਮਾਪ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਟੋਲਣਾ।
- ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਜਾਲ ਤੋਂ ਜੋ ਸਿਰਫ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਬਣੇ ਹਨ, ਤੋਂ 4-ਫਲਕ, 5-ਫਲਕ ਅਤੇ 6-ਫਲਕ ਘਣ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਛਿਹਾਈ ਦੇ ਫੈਲਾਓ ਨਾਲ, ਕਾਗਜ ਕੱਟ ਤੇ ਅਤੇ ਕਾਗਜ ਨੂੰ ਤਹਿ ਮਾਰਕੇ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਤਿਬਿੰਬ ਟੋਲਣਾ।
- ਜਾਣੀਆਂ -ਪਛਾਣੀਆਂ ਰਿਵਾਇਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ 3-ਪਸਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨਾ।
- ਸਧਾਰਨ ਅਕਾਰਾਂ ਦੇ ਤਲ, ਸਾਹਮਣਾ ਪਾਸਾ ਅਤੇ ਪਾਸਵੀਂ ਪਾਸੇ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਬਣਾਉਣਾ।

ਸੰਖਿਆਵਾਂ

ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ

- ਗੁਣਨ ਤੱਥ ਲਿਖਣਾ
- 10×10 ਤੱਕ ਪਹਾੜੇ ਲਿਖਣਾ
- ਲੇਟਿਸ ਐਲਗੋਰਿਥਮ ਅਤੇ ਮਿਆਰੀ ਕਾਲਮ ਐਲਗੋਰਿਥਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ 2 ਅਤੇ 3 ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਦੀ ਗੁਣਾ
- ਇੱਕ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੰਖਿਆ ਨਾਲ ਅੱਲਗ ਅੱਲਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵੰਡਣਾ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ:
 - ਬਿੰਦੂ ਲਗਾ ਕੇ
 - ਸਮੂਹ ਬਣਾ ਕੇ
 - ਗੁਣਨ ਤੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ
 - ਘਟਾਓ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾ ਕੇ
- ਚਾਰ ਮੁਢਲੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਸ਼ਬਦ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ
- ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਦੇ ਜੋੜਫਲ, ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਗੁਣਨਫਲ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ।

ਦਿਮਾਗੀ ਅੰਕਗਣਿਤ

- 10 ਅਤੇ 100 ਦੇ ਗੁਣਜਾਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗੀ ਜੋੜ ਅਤੇ ਘਟਾਓ।
- ਅੰਸ਼ਿਕ ਗੁਣਨਫਲ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਜੋੜਦੇ ਹੋਏ ਗੁਣਨਤੱਥ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ। (ਜਿਵੇਂ $7 \times 6 = 5 \times 6 + 2 \times 6$)

ਭਿੰਨਾਤਮਕ ਸੰਖਿਆਵਾਂ

- ਇੱਕ ਪੂਰਨ ਦਾ ਅੱਧਾ, ਇੱਕ ਚੋਥਾਈ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਚੋਥਾਈ ਪਤਾ ਕਰਨਾ।
- ਚਿੰਨ੍ਹ $1/2$, $1/4$, $3/4$, ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ।
- $1/2$, $1/4$ ਅਤੇ $3/4$ ਦੇ ਅਰਥ ਦਾ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਣ।

- 2/4 ਅਤੇ 1/2; 2/2, 3/3, 4/4 ਅਤੇ 1 ਦੀ ਤੁਲਤਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵ।

ਧਨ

- ਰੁਪਇਆਂ ਨੂੰ ਪੈਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਨਾ।
- ਧਨ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਅਤੇ ਘਟਾਉਣਾ, ਕਾਲੱਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸਮੂਹੀਕਰਨ ਨਾਲ ਘਟਾਉ
- ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੁੱਲ, ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ, ਇਕਾਈ ਮੁੱਲ ਅਤੇ ਬਹੁਪੱਖੀ ਮੁੱਲ ਪਤਾ ਕਰਨਾ।
- ਕੁੱਲ ਅਤੇ ਕੁੱਲ ਮੁੱਲ ਦਾ ਰਫ਼ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ।

ਮਾਪ (ਲੰਬਾਈ)

- ਮੀਟਰ ਦਾ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ
- ਮੀਟਰ ਦਾ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਅਤੇ ਉਲਟ।
- ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਦੂਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨਾ।
- ਇੱਕ ਵਸਤੂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਦੋ ਦਿੱਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੂਰੀ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਾ।

ਭਾਰ

- ਇੱਕ ਤੱਕੜੀ ਅਤੇ ਮਿਆਰੀ ਇਕਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਤੋਲਨਾ।
- ਭਾਰਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਅਤੇ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰਨਾ।
- ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੱਕੜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ।

ਆਇਤਨ

- ਮਿਆਰੀ ਇਕਾਈਆਂ ਨਾਲ ਅੰਕਿਤ ਡੱਬਿਆਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੇ ਤਰਲ ਦਾ ਮਾਪ ਪਤਾ ਕਰਨਾ।
- ਆਇਤਨਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਅਤੇ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰਨਾ।
- ਕਿਸੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਤਰਲ ਦੇ ਆਇਤਨ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮਾਪ ਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ।

ਸਮਾਂ

- ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨਾ।
- ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਦਾ ਹਰੇਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿ-ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨਾ।
- ਲੀਪ ਸਾਲ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਦਾ ਕਾਰਣ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦੇਣਾ।
- ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਅਤੇ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨਾ।
- ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪਦਾਂ “A.M” ਅਤੇ “P.M” ਨਾਲ ਦਰਸਾਉਣਾ।
- ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਘਟਨਾ ਦੀ ਅਵਧੀ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਾ।
- ਬਤੀਤ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਨੂੰ (ਨੇੜੇ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ) ਲਗਭਗ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਕਰਨਾ।
- ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦੋ ਤਰੀਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨਾ।

ਅੰਕੜੇ ਬਣਾਉਣਾ

- ਅੰਕੜੇ ਇੱਕਠੇ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਛੜ ਗਰਾਫ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਉਣਾ।
- ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਕੇ ਨਿਚੋੜ ਕਢਨਾ।

ਨਮੂਨੇ

- ਗੁਣਾ ਅਤੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚੋਂ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕਰਨੀ: 9 ਦੇ ਪਹਾੜੇ ਤੋਂ ।
- ਕਿਸੇ ਦਿੱਤੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚੋਂ 9 ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨੀ ਕਿ ਇਹ 9 ਦਾ ਗੁਣਜ ਹੈ।
- 1● ਅਤੇ 1●● ਨਾਲ ਭਾਗ ਅਤੇ ਗੁਣਾ ਕਰਨੀ।
- ਸਮਮਿਤੀ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਜਿਮਾਇਤੀ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕਰਨੀ।

ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਚੌਥੀ

7. 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 ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਟੋਰੇਜ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੂੜਾਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ 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 ਨਾਲ 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।

ਪਾਠਕ੍ਰਮ

1. **ਬੋਟੀ ਆਈ ਖੁਸ਼ੀ ਲਿਆਈ**- ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ/ ਅੱਜ ਦੀ ਬੰਸਾਵਲੀ (Family Tree); ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਬਦਲਾਵ; ਮਾਂ-ਬੱਚੇ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ; ਖੂਨ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਗੋਦ ਲੈਣਾ; ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ, ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਾਤ-ਪਾਤ ਅਤੇ ਧਰਮ; ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਕਮਾਉਣ-ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ 'ਤੇ ਅਸਰ।
2. **ਪਾਰਕ ਦੀ ਸੈਰ** -ਫੁਹਣ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ (ਸਪਰਸ਼ ਬੋਧ); ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਥੱਪੜ ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ; ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ-ਖੁਸ਼ਬੂ/ ਬਦਬੂ; ਫੁਹ ਕੇ ਜਾਂ ਸੁੰਘ ਕੇ ਪਦਾਰਥਾਂ/ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ ਕਰਨਾ; ਜੰਤੂਆਂ ਦਾ ਛੋਹ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ; ਛੋਹ ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਬੁਰੀ ਲੱਗਣੀ।
3. **ਮੇਲੇ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ** - ਮੇਲੇ ਅਤੇ ਪਤੰਗ ਉਡਾਉਣਾ-ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਜੋਂ। ਖੇਡਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ, ਕੌਣ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ; ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਲੜਾਈ-ਝਗੜਾ ਅਤੇ ਮਿਲਵਰਤਨ; ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਖੇਡਣਾ ਖੇਡਣ ਉੱਤੇ ਲਿੰਗ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਪਾਬੰਦੀ (ਵਿਤਕਰਾ);
4. **ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿੱਤਾਕਾਰ** - ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਕੰਮ-ਪੰਧੇ (ਪੇਸ਼ੇ); ਸੰਬੰਧਤ ਔਜ਼ਾਰ(ਸੰਦ); ਕਾਮਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖੀ; ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਕੰਮ-ਪੰਧੇ।
5. **ਜੰਤੂਆਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ**-ਜੰਤੂਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਲੱਛਣ; ਪੰਛੀਆਂ, ਥਣਧਾਰੀਆਂ, ਰੀਂਗਣ ਵਾਲੇ ਜੰਤੂਆਂ ਅਤੇ ਕੀਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ।
6. **ਜੰਤੂ ਅਤੇ ਝੁੰਡ**- ਜੰਤੂਆਂ ਦਾ ਝੁੰਡ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰ; ਜੰਤੂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਮੇਲ ਜੋਲ; ਮਧੂ ਮੱਖੀਆਂ/ ਤਿਤਲੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਫੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਹਿਦ।
7. **ਪੌਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ**- ਜੜ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਸੋਖਦੀਆਂ ਹਨ; ਖਾਣਯੋਗ ਜੜ੍ਹਾਂ, ਕਾਲ ਪੈਣ ਸਮੇਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਵਜੋਂ; ਹਵਾਈ ਜੜ੍ਹਾਂ।
8. **ਰੰਗ ਬਰੰਗੇ ਫੁੱਲ**:- ਫੁੱਲਦਾਰ ਪੌਦੇ; ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਮੌਸਮ; ਆਕ੍ਰਿਤੀ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧੀ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ; ਕਲੀ ਅਤੇ ਫੁੱਲ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ; ਖਾਣਯੋਗ ਫੁੱਲ; ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਉਪਯੋਗ; ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ; ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਵਪਾਰ,

9. **ਰੁੱਖ ਦੇਣ ਸੁੱਖ:-** ਜੰਗਲੀ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਪੌਦੇ; ਫਲ ਅਤੇ ਰੁੱਖ; ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਕਟਾਈ, ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ।
10. **ਖੇਤ ਤੋਂ ਘਰ ਤੱਕ** -ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਗਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫਸਲਾਂ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਤੇਲਾਂ ਵਾਲੇ ਬੀਜ, ਮਸਾਲੇ ਆਦਿ; ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫਲ; ਉਪਰੋਕਤ ਸਭ ਕੁੱਝ ਨੂੰ ਖੇਤ ਤੋਂ ਮੰਡੀ/ ਬਾਜ਼ਾਰ ਤੱਕ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਘਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ; ਸੁੰਘਕੇ ਅਤੇ ਖਾ ਕੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ।
11. **ਚੰਗਾ ਖਾਈਏ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈਏ** - ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ, ਸਮੂਹਿਕ ਭੋਜਨ- ਲੰਗਰ, ਹੋਸਟਲ ਮੈੱਸ, ਮਿਡ-ਡੇ-ਮੀਲ; ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਰੋਹ/ ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ/ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨਤਾ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ, ਪੈਂਟਰੀ ਕਾਰ।
12. **ਚੁੰਝ ਅਤੇ ਦੰਦ** -ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਭਾਗ, ਜੀਭ-ਚੱਖਣਾ ਅਤੇ ਬੋਲਣਾ; ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਜੰਤੂਆਂ ਦੇ ਦੰਦ, ਪੰਛੀਆਂ ਦੀਆਂ ਚੁੰਝਾਂ ਅਤੇ ਪੰਜੇ/ ਪਹੁੰਚੇ; ਚੁੰਝਾਂ, ਪੰਜਿਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ।
13. **ਮਨੁੱਖੀ ਆਵਾਸ:-** ਪਿੰਡਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ, ਆਦਿ ਮਾਨਵ, ਪੁਰਾਣਾ ਸਮਾਂ, ਪਿੰਡ, ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚਲੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਥਾਨ, ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ, ਘਰਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬੰਦੀ , ਬਹੁਮੰਜ਼ਲੀ ਘਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ, ਝੁੱਗੀ-ਝੌਂਪੜੀ ਬਸਤੀਆਂ, ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿਗੂਣੇ ਲੋਕ।
14. **ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ ਦਾ ਆਵਾਸ:-** ਜੰਗਲੀ ਜੀਵ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਵਾਸ/ਪਾਲਤੂ ਜੀਵ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਵਾਸ, ਜਲੀ ਜੰਤੂਆਂ ਦਾ ਆਵਾਸ, ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਆਵਾਸ, ਆਵਾਸ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਣ।
15. **ਆਵਾਸ ਸਵੱਛਤਾ:-** ਘਰਾਂ ਦਾ ਵਿਅਰਥ/ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਇਸ ਦੀ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਵਖਰੇਵਾਂ; ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਨਿਪਟਾਰਾ, ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਚੱਕਰ।
16. **ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੰਜਮ:-** ਖੇਤੀ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਦੇ ਢੰਗ।
17. **ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ:-** ਪਾਣੀ ਦਾ ਗੰਦਾ ਹੋਣਾ, ਕਾਰਨ, ਜਲ ਸੋਧਣ ਪਲਾਂਟ, ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਪਾਅ, ਕਾਲੀ ਵੇਂਈ ਦੀ ਸਫਾਈ।
18. **ਪਾਣੀ ਸੰਭਾਲ:-** ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਟੋਰੇਜ, ਮੀਂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ।
ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ, ਡੈਮ ਵਰਖਾ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿਣ (Rain water harvesting- ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਚਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ।
19. **ਛੁੱਕ-ਛੁੱਕ ਰੇਲ** -ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ; ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ; ਰੇਲਵੇ ਟਿਕਟਾਂ, ਰੇਲਵੇ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ; ਰੇਲਵੇ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ, ਪਹਿਰਾਵੇ, ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ; ਧਰਾਤਲ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ; ਰਸਤੇ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾ; ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ।
20. **ਜਾਣੇ ਆਪਣੀ ਕਰੰਸੀ** -ਕਰੰਸੀ ਨਾਲ ਜਾਣ ਪਛਾਣ- ਨੋਟਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਕਿਆਂ ਉੱਪਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚਿੰਨ੍ਹ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ।
21. **ਇਮਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪੁੱਲ:-** ਇਮਾਰਤਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰੀਗਰ, ਸਮੱਗਰੀ, ਇੱਟਾਂ ਸੀਮਿੰਟ ਆਦਿ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਚੇ-ਪੱਕੇ ਪੁੱਲ।
22. **ਕੰਪਿਊਟਰ ਇੱਕ ਅਨੋਖੀ ਮਸ਼ੀਨ- ਰਫ਼ਤਾਰ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਬਹੁਗੁਣਤਾ, ਆਟੋਮੈਟਿਕ, ਕਾਮਾ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (ਕਿੱਥੇ ਤੇ ਕਿਵੇਂ)**

ਸ਼੍ਰੇਣੀ- ਚੌਥੀ
8. ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ

ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਿੱਖਿਆ

- (1) ਕਾਲੀਸਥੈਨਿਕਸ
 - i. ਲੇਜੀਅਮ ਕਸਰਤਾਂ
 - ii. ਡੰਬਲਜ਼ ਕਸਰਤਾਂ
 - iii. ਰਿਧਮਿਕ ਕਸਰਤਾਂ
- (2) ਐਥਲੈਟਿਕਸ
 - i. 50 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ
 - ii. ਉੱਚੀ ਛਾਲ
 - iii. ਲੰਮੀ ਛਾਲ
 - iv. ਕ੍ਰਿਕਟ ਜਾਂ ਹਾਕੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣਾ।
- (3) ਖੇਡਾਂ

ਨੋਟ : ਹਰ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਖੇਡ ਚੁਣਨੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਲੜਕੇ	ਲੜਕੀਆਂ
ਫੁੱਟਬਾਲ	ਫੁੱਟਬਾਲ
ਹਾਕੀ	ਹਾਕੀ
ਹੈਂਡਬਾਲ	ਹੈਂਡਬਾਲ
ਖੇ-ਖੇ	ਖੇ-ਖੇ
ਤੈਰਾਕੀ	ਤੈਰਾਕੀ
ਕੁਸ਼ਤੀ	

ਪੰਜਾਬੀ ਸ਼ਬਦ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ- ਪੰਜਵੀਂ
1. ਪੰਜਾਬੀ (ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ)

ਉਦੇਸ਼

1. ਪੜ੍ਹਨਾ

- (ੳ) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਹੀ ਉਚਾਰਨ, ਦਬਾਅ, ਤਾਨ ਅਤੇ ਵਿਸਰਾਮ-ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤਿ ਪੂਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਗਤੀ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਬੋਲ ਕੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇ ।
- (ਅ) ਲੁੜੀਂਦੀ ਗਤੀ ਨਾਲ਼ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇ ।
- (ੲ) ਅਖ਼ਬਾਰ, ਬਾਲ-ਰਿਸਾਲੇ (ਬਾਲ-ਸਾਹਿਤ) ਵਿੱਚੋਂ ਮਨ-ਪਰਚਾਵੇ ਲਈ ਚੋਣਵੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇ ।
- (ਸ) ਪਾਠ-ਸਮਗਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਸਮਗਰੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕੇ।
- (ਹ) ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ-ਕੋਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕੇ ।

2. ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ

(i) ਸੁਣ ਕੇ

- (ੳ) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੁਆਰਾ ਪੜ੍ਹੇ ਗਏ ਪਾਠਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਸਮਝ ਸਕੇ।
- (ਅ) ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਜਾਂ ਸਕੂਲ-ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਸੁਣਾਏ ਚੁਟਕਲੇ, ਕਹਾਣੀਆਂ, ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਸਕੇ ।
- (ੲ) ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੇਖੇ, ਸੁਣੇ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਸਕੇ ।
- (ਸ) ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੋਲਿਆ ਸੁਣ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੇ ।

(ii) ਪੜ੍ਹ ਕੇ

- (ੳ) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਅਤੇ ਬਾਲ-ਸਾਹਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਉਪਰੰਤ ਉਸ ਸਮਗਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇ ਸਕੇ ।
- (ਅ) ਪੜ੍ਹੀ ਗਈ ਸਮਗਰੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛ ਸਕੇ ।
- (ੲ) ਆਪਣੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਪਾਠ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚਲੇ ਭਾਵ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਸਕੇ ।
- (ਸ) ਕਿਸੇ ਨੋਟਿਸ, ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਅਤੇ ਮਾਟੋ ਆਦਿ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਭਾਵ ਸਮਝ ਸਕੇ ।
- (ਹ) ਵਿਸਰਾਮ-ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਹੈਰਾਨੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਆਦਿ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੇ ।
- (ਕ) ਨਾਂਵ, ਪੜਨਾਂਵ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣ, ਕਿਰਿਆ, ਲਿੰਗ, ਵਚਨ ਆਦਿ ਵਿਆਕਰਨਿਕ ਭੇਦਾਂ ਵਿਚਲੇ ਨਿਖੇੜ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੇ।

3. ਪ੍ਰਗਟਾਅ

(i) ਮੌਖਿਕ

- (ੳ) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਦਰ- ਭਾਵ ਅਤੇ ਠਰ੍ਹਮੇ ਨਾਲ਼ ਬੋਲ ਸਕੇ ।
- (ਅ) ਗੱਲ-ਬਾਤ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਾਟਕੀ ਰੂਪ ਦੇ ਸਕੇ ।
- (ੲ) ਸਹੀ ਉਚਾਰਨ, ਦਬਾਅ, ਤਾਨ, ਗਤੀ ਅਤੇ ਸੌਖ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲ ਸਕੇ ।

(ਸ) ਸੁਣੀ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹੀ ਹੋਈ ਸਮਗਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇ ਸਕੇ ।

(ii) **ਲਿਖਤੀ**

(ੳ) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਬਦਾਂ, ਵਾਕਾਂ ਤੇ ਪੈਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਲੁੜੀਂਦੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਸੁੱਧ ਲਿਖ ਸਕੇ ।

(ਅ) ਲਿਖਣ ਵੇਲੇ ਪੂਰਨ ਵਿਸਰਾਮ-ਚਿੰਨ੍ਹ, ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਾਚਕ ਚਿੰਨ੍ਹ, ਵਿਸਮਿਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਜੋੜਨੀ ਆਦਿ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕੇ ।

(ੲ) ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਵਿਚਲੇ ਪਾਠਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਅਤੇ ਬਲੈਕ-ਬੋਰਡ ਉੱਤੇ ਵੀ ਲਿਖ ਸਕੇ ।

(ਸ) ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਵਿਚਾਰ ਸਮਗਰੀ ਨੂੰ ਲੁੜੀਂਦੀ ਤਰਤੀਬ ਦੇ ਕੇ ਲਿਖ ਸਕੇ ।

(ੳ) ਆਪਣੀ ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਕਾਲਪਨਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰ ਸਕੇ ।

4. ਲਿਖਤ ਰਚਨਾ

(ੳ) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪਿਕਨਿਕ, ਮੇਲਾ, ਤਿਉਹਾਰ, ਕਿਸੇ ਰੁੱਤ ਆਦਿ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਉੱਤੇ ਨਿੱਕੇ-ਨਿੱਕੇ ਪੈਰੇ ਜਾਂ ਲੇਖ ਲਿਖ ਸਕੇ ।

(ਅ) ਸਧਾਰਨ ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਬਿਨੈ-ਪੱਤਰ ਆਦਿ ਲਿਖ ਸਕੇ ।

(ੲ) ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਸੰਕੇਤਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਕਹਾਣੀ ਲਿਖ ਸਕੇ ।

(ਸ) ਰਚਨਾਤਮਿਕ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਸਰਲ ਭਾਂਤ ਦੀ ਤੁਕਬੰਦੀ, ਕਹਾਣੀ, ਵਾਰਤਾਲਾਪ, ਲੇਖ ਆਦਿ ਲਿਖ ਸਕੇ ।

ਨਿਯਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ

ਪੰਜਾਬੀ ਪੁਸਤਕ-5 (ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ) (ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ)

ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪੰਜਵੀਂ

2. ਪੰਜਾਬੀ

(ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ)

ਉਦੇਸ਼

1. ਪੜ੍ਹਨਾ

- (ੳ) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀਆਂ ਸਰਲ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਕਵਿਤਾਵਾਂ, ਲੇਖ ਆਦਿ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇ ।
- (ਅ) ਉਹ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਅਖ਼ਬਾਰ, ਬਾਲ-ਰਸਾਲੇ, ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਅਤੇ ਚਿੱਠੀ-ਪੱਤਰ ਆਦਿ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇ ।
- (ੲ) ਉਹ ਬੋਲ ਕੇ ਵਿਸਰਾਮ-ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੇਂ ਠਹਿਰਾਅ, ਦਬਾਅ ਤੇ ਤਾਨ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇ ।
- (ਸ) ਉਹ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇ ।

2. ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ

(i) ਸੁਣ ਕੇ

- (ੳ) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੁਆਰਾ ਪੜ੍ਹੇ ਪਾਠ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਸਮਝ ਸਕੇ ।
- (ਅ) ਉਹ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਦਿੱਤੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੇ ।
- (ੲ) ਉਹ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਸੁਣਾਏ ਚੁਟਕਲੇ, ਕਹਾਣੀਆਂ, ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਸਕੇ ।
- (ਸ) ਉਹ ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਤੋਂ ਸੁਣੇ, ਵੇਖੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਸਕੇ ।
- (ਹ) ਉਹ ਆਮ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਸਮਝ ਸਕੇ ।
- (ਕ) ਉਹ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੋਲਿਆ ਸੁਣ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚਲੇ ਵਿਅੰਗ ਤੇ ਅਵਾਜ਼ ਦੇ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੇ ।

(ii) ਪੜ੍ਹ ਕੇ

- (ੳ) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਵਿਚਲੀ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਘਟਨਾ-ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੇ ।
- (ਅ) ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਪਾਠ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੇ। ਉਸ ਸੰਬੰਧੀ ਪੁੱਛੇ ਸਧਾਰਨ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕੇ ।
- (ੲ) ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਪਾਠ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚਲੇ ਭਾਵ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਸਕੇ ।
- (ਸ) ਬਾਲ-ਸਾਹਿਤ, ਅਖ਼ਬਾਰ ਅਤੇ ਕੋਈ ਚਿੱਠੀ ਜਾਂ ਰੁੱਕਾ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸਮਝ ਸਕੇ ।
- (ਹ) ਵਿਸਰਾਮ-ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੋਇਆ ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਹੈਰਾਨੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਆਦਿ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੇ ।
- (ਕ) ਨਾਂਵ, ਪੜਨਾਂਵ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣ, ਕਿਰਿਆ, ਲਿੰਗ, ਵਚਨ ਆਦਿ ਵਿਆਕਰਨਿਕ ਭੇਦਾਂ ਵਿਚਲੇ ਨਿਖੇੜ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੇ ।

3. ਪ੍ਰਗਟਾਅ

(i) ਮੌਖਿਕ

- (ੳ) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਵਿਚਲੇ ਪੜ੍ਹੇ ਪਾਠ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇ ਨਿੱਕੇ ਸਰਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇ ਸਕੇ ।
- (ਅ) ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਂ ਸੁਣੀ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਣਾ ਸਕੇ ।
- (ੲ) ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਾਲ਼ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਝਿਜਕ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰ ਸਕੇ ।
- (ਸ) ਆਪਣੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹਨ-ਸਮਗਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਕਵਿਤਾ ਜਾਂ ਗੀਤ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਸੁਣਾ ਸਕੇ ।
- (ਹ) ਆਪਣੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਜਾਂ ਸਕੂਲ-ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲ ਜਾਂ ਘਟਨਾ ਸੁਣਾ ਸਕੇ ।

(ii) ਲਿਖਤੀ

- (ੳ) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਸੋਹਣਾ-ਸੋਹਣਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਕ ਬਣਾ ਕੇ ਲਿਖ ਸਕੇ ।
- (ਅ) ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚੋਂ ਦਿਲਚਸਪ ਪੈਰੇ ਜਾਂ ਮਨ-ਪਸੰਦ ਕਵਿਤਾ ਦੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਨਾਲ਼ ਲਿਖ ਸਕੇ ।
- (ੲ) ਪਾਠ-ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖ ਸਕੇ ।
- (ਸ) ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਉੱਤੇ ਲਾਉਣ ਲਈ ਸੋਹਣੇ ਮੱਟੇ ਲਿਖੇ ਸਕੇ ।
- (ਹ) ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਜਾਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕੇ ।

2. ਲਿਖਤੀ ਰਚਨਾ

- (ੳ) ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗ-ਪਗ ਦਸ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ 15-20 ਵਾਕ ਲਿਖ ਸਕੇ :
ਮੇਰੀ ਬਸਤਾ/ਮੇਰੀ ਕਿਤਾਬ, ਸਾਡਾ ਘਰ/ਸਕੂਲ, ਸਾਡਾ ਪਿੰਡ/ਸ਼ਹਿਰ, ਪਾਲਤੂ ਪਸ਼ੂ ਜਾਂ ਪੰਛੀ, ਡਾਕੀਆ/ ਚੌਕੀਦਾਰ, ਮੇਰਾ ਅਧਿਆਪਕ, ਦਿਵਾਲੀ, ਦੁਸਹਿਰਾ ਅਤੇ ਵਰਖਾ-ਰੁੱਤ ਆਦਿ।
- (ਅ) ਬਿਨੈ-ਪੱਤਰ/ਚਿੱਠਿਆਂ
 - (i) ਬਿਨੈ-ਪੱਤਰ
ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ, ਮੈਚ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਲੈਣ, ਜੁਰਮਾਨਾ ਮਾਫ਼ ਕਰਵਾਉਣ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮੁਖੀ ਨੂੰ ਬਿਨੈ-ਪੱਤਰ।
 - (ii) ਚਿੱਠੀਆਂ :
ਮਿੱਤਰ/ਸਹੇਲੀ, ਸਾਕ-ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀਆਂ, ਕੁੱਲ ਬਿਨੈ-ਪੱਤਰ/ਚਿੱਠੀਆਂ-ਦਸ
- (ੲ) ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਬੋਲ ਕੇ ਲਿਖਵਾਏ ਸ਼ਬਦਾਂ, ਵਾਕਾਂ, ਪੈਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ-ਜੋੜਾਂ ਪੱਖੋਂ ਸ਼ੁੱਧ ਲਿਖਣਾ ।
- (ਸ) ਪਾਠ-ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖਣੇ ।

ਨਿਯਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ

ਪੰਜਾਬੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ-5 (ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ) (ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ)

कक्षा : 5

3. हिंदी (प्रथम भाषा)

उद्देश्य :

मौखिक अभिव्यक्ति :

विद्यार्थी :

- 1 रेडियो या रेडियो से स्कूलों के लिए प्रसारित किए जाने वाले कार्यक्रम को ध्यान से सुनकर अलग-अलग कार्यक्रमों में भेद कर सके ;
- 2 सुनने या पढ़ने के बाद पठित सामग्री पर कुछ पूछ सके या पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दे सके;
- 3 उचित शिष्ट –रीति से (सभा समाज की रीति से) भाषा के शिष्ट (विनीत) रूप में बात कर सके;
- 4 वाद-विवाद में भाग ले सके और बातचीत को नाटकीय रूप दे सके;
- 5 हिंदी के सूक्ष्म अन्तर वाले शब्दों के उच्चारण में भेद कर सके;
- 6 सही उच्चारण, स्वर-बल, स्वर-शैली, गति और सरलता से हिंदी भाषा का मानक रूप बोल सके ।

पढ़ाई:

विद्यार्थी

- 1 सही उच्चारण, स्वर-बल और स्वर-शैली और विराम चिह्नों के प्रति पूर्ण सावधानी का प्रयोग करते हुए गति से प्रभावशाली ढंग द्वारा बोलकर पढ़ सके;
- 2 वाँछित गति और पूरी तरह समझते हुए मुँह में ही पढ़ने का अभ्यास करे;
- 3 कम से कम 2 – 3 पूरक रीडर पढ़ सके;
- 4 मनोरंजन के लिए चुनी हुई रचनाओं को पढ़ सके;
- 5 350 से 400 तक नए शब्द सीख सके;
- 7 शब्दकोश का प्रयोग करना सीख सके ।

लिखाई :

विद्यार्थी

- 1 शब्दों, वाक्यों और अनुच्छेदों का श्रुतलेख उचित गति और शुद्धता से लिख सके;
- 2 लिखते समय पूर्ण विराम, अर्द्ध विराम, प्रश्नवाचक चिह्न और विस्मयादिबोधक चिह्न का प्रयोग कर सके;
- 3 पाठ्य – पुस्तक के पाठों में से पूछे गए प्रश्नों के उत्तर लिख सके;
- 4 स्कूलों से सम्बन्धित साधारण पत्र और आवेदन पत्र आदि लिख सके;

- 5 संज्ञा, सर्वनाम, विशेषण, क्रिया, लिंग और वचन की पहचान कर सके तथा लिखते समय इनका प्रयोग कर सके।
- 6 सरल विषयो पर अपने शब्दों में लिख सके।

पाठ्य – पुस्तक : हिंदी पुस्तक – 5
(पंजाब स्कूल शिक्षा बोर्ड द्वारा प्रकाशित)

कक्षा- 5
हिंदी (द्वितीय भाषा)

उद्देश्य :

मौखिक अभिव्यक्ति :

विद्यार्थी :

- 1 कम से कम अपने एक अनुभव को कहानी में बता सके;
- 2 कहानी, संवाद सुना सके । इसके अतिरिक्त किसी संवाद अथवा सरल भाषण प्रतियोगिता में भाग ले सके;
- 3 सही स्वर, बल एवं उच्चारण पर बल दे सके ।

पढ़ाई :

विद्यार्थी

- 1 विराम- चिह्नों के प्रति सावधान रहकर ठीक ढंग से बोलकर पढ़ सके;
- 2 सुविदित संयुक्त अक्षरों को पढ़ सके;
- 3 पठित सामग्री से वांछित सूचना प्राप्त कर सके;
- 4 पाठों में आए नये शब्दों एवं मुहावरों का प्रयोग वाक्यों में कर सके;
- 5 पाठों के अन्त में दिए गए प्रश्नों के उत्तर दे सके ।

लिखाई :

विद्यार्थी

- 1 शब्दों अथवा वाक्यों को उचित रीति एवं शुद्धता के साथ लिख सके;
- 2 पाठ्य - पुस्तक के पाठों में पूछे गए प्रश्नों के उत्तर ठीक ढंग से दे सके;
- 3 श्रुतलेख के रूप में सरल वाक्य एवं संक्षिप्त गद्यांश लिख सके;
- 4 अपने कार्य का सरल भाषा में विवरण दे सके;
- 5 हिंदी - पंजाबी शब्दों की समानता एवं अन्तर को समझकर हिंदी शब्दों को शुद्ध रूप में लिखने का अभ्यास कर सके;
- 6 गुरुमुखी लिपि में लिखे गए शब्दों के देवनागरी लिपि में लिख सके;
- 7 व्यावहारिक व्याकरण का ज्ञान प्राप्त कर सके;
- 8 रिक्त स्थानों की पूर्ति कर सके;

पाठ्य - पुस्तक : आओ हिंदी सीखें - 5

(पंजाब स्कूल शिक्षा बोर्ड द्वारा प्रकाशित)

4. ਉਰਦੂ

5

Punjab School Education Board

S.A.S Nagar, Mohali

Syllabus of Urdu (First Language)

(Class V)

کل نمبر 100 نصابی کتاب :- ابتدائی اردو (دوسری جماعت کے لیے اردو کی درسی کتاب) وقت 3 گھنٹے

شائع کردہ: N.C.E.R.T., DELHI

- نوٹ: سوال I سے سوال نمبر VII تک تمام سوال نصابی کتاب میں سے پوچھے جائیں گے۔
- I - دیئے گئے سات سوالوں میں سے کوئی پانچ سوالوں کے جواب تحریر کرنا۔ 15
- II - دیئے گئے بارہ الفاظ میں سے کسی دس کے معانی لکھنا۔ 10
- III - "الف" کا "ب" کے ساتھ صحیح جوڑ ملا کر لکھنا۔ 10
- IV - دیئے گئے الفاظ میں سے مناسب الفاظ کے ساتھ خالی جگہ پر کرنا۔ 10
- V - درج ذیل مصرعوں کو صحیح ترتیب سے لکھنا یا اپنی کتاب میں سے کوئی تین شعر لکھنا۔ 12
- VI - دیئے گئے الفاظ میں سے کسی پانچ کے واحد جمع لکھنا۔ 10
- VII - درج ذیل عبارت یا پیرا گراف کو خوشخط لکھنا۔ 3
- VIII - اپنے اسکول کے پرنسپل، ہیڈ ماسٹر کے نام ضروری کام، بیماری، شادی میں شامل ہونے کے لئے چھٹی کے لئے درخواست لکھنا 15
- IX - درج ذیل عنوانات میں سے کسی ایک پر مضمون لکھنا۔ 15
- (میر استاد، میر اسکول، میرا دوست، گائے، عید کا تہوار، دیوالی)

CLASS – V
4. ENGLISH

Suggested Pedagogical Processes	Learning Outcomes
<p>The learner may be provided opportunities in pairs/groups/individually and encouraged to:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ answer to textbased questions, short descriptive paragraphs orally as well as in writing . ➤ participate in activities which involve English language use, such as role-play, enactment, dialogue . ➤ look at print-rich environment in sign boards, newspapers, comics, magazines etc ➤ prepare speech for morning assembly on selected topics ➤ infer the meaning of unfamiliar words from the context while reading a variety of texts. ➤ Refer to the dictionary, for spelling, meaning of new words. ➤ understand the use of synonyms and antonyms. ➤ relate ideas and expressions in the stories that they have heard, to those in their mother tongue/surroundings/cultural context. ➤ read independently and silently in English moral stories, folk/fairy tales and current affairs. ➤ find out different forms of writing lists, leave application, notice,invitation etc. ➤ learn grammar in a context and integrated manner (such as use of nouns, adverbs; differentiates between simple past and simple present verbs.) ➤ use conjunctions between words and sentences such as ‘and’, ‘but’, etc. ➤ take dictation of short texts such as lists and paragraphs. ➤ enrich vocabulary through crossword puzzles, word chains etc. ➤ look at cartoons/ pictures/comic strips with or without words and speak/write a few sentences about them. 	<p>The learner:</p> <ul style="list-style-type: none"> • answers coherently in written or oral form to questions in English based on day-to-day life experiences, unfamiliar story, poem heard or read. • recites and shares English, poems, games, riddles, stories, tongue twisters etc. with peers. • acts according to instructions given in English, in games/sports, such as ‘Hit the ball!’ ‘Throw the ring.’ ‘Run to the finish line!’ etc. • reads simple stories in English independently, talks about it, and composes short paragraphs under guidance. • uses meaningful grammatically correct sentences to describe and narrate incidents; • uses synonyms such as ‘fast/rapid’, ‘late/early’, and antonyms like happy/sad, long/short side, from clues in context • reads text with comprehension, locates details and sequence of events. • connects ideas that he/she has inferred, through reading and interaction, with his/her personal experiences. • takes dictation for different purposes, such as lists, paragraphs, dialogues etc. • uses dictionary • writes paragraphs in English from verbal, visual clues, with appropriate punctuation marks and linkers. • writes formal letters, notices and invitations. • reads print in the surroundings (advertisements,directions, names of places etc), • identifies kinds of nouns pronouns, verb, adjective, adverbs; differentiates between simple past and simple present verbs. • (advertisements, directions, names of places etc), understands and answers queries • attempts to write creatively (posters, etc) • able to comprehend visual images. • appreciates either verbally / in writing the variety in food, dress, festivals as read/heard in his/her day-to-day life/ in storybook.

Contents

1. The Elves and the Shoemaker
2. Two Frogs
3. Child and Grandma
4. The Flying Sikh- Milkha Singh
5. Raja Birbal
6. Bank- Our Need
7. Global Warming
8. A Glimpse From History
9. Safe Circle

Book prescribed by Punjab School Education Board

RAINBOW (English class-V)

ਰੇਖਾ ਗਣਿਤ

ਆਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿੱਥਮਈ ਗਿਆਨ

- 2-D ਵਿੱਚ ਇੱਕ 3-D ਵਸਤੂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ਨਿਰੀਖਣ ਅਤੇ ਪੇਪਰ ਮੋਡਲ ਦੁਆਰਾ ਬਣੇ ਇੱਕ ਕੋਣ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਬ ਕੋਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ।
- ਕੋਣਾਂ ਦਾ ਸਮਕੋਣ, ਨਿਊਨ ਅਤੇ ਅਧਿਕ ਕੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਗੀਕਰਣ।
- ਸਮਕੋਣ, ਨਿਊਨ ਕੋਣ ਅਤੇ ਅਧਿਕ ਕੋਣ ਨੂੰ ਬਣਾ ਕੇ ਅਤੇ ਟਰੇਸ ਕਰਕੇ ਦਰਸਾਉਣਾ।
- ਪਰਿਚਿਤ 2-D ਆਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਦੇ ਘੁੰਮਣ ਅਤੇ ਪਰਛਾਵੇਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰ - ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਖੋਜਣਾ।
- ਪਰਿਚਿਤ 3-D ਆਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਮਿਤੀ ਨੂੰ ਅੰਤਰ-ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਖੋਜਣਾ।
- ਜਾਲ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਮੰਤਵ ਲਈ ਬਣਾਏ ਹਨ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਘਣ, ਸਿਲੰਡਰ ਅਤੇ ਕੋਣਾਂ ਦੀਆਂ ਆਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣਾ।

ਸੰਖਿਆਵਾਂ

ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ

- 1000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀਆਂ ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਮੁੱਲ ਪਤਾ ਕਰਨਾ।
- ਜੋੜ, ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਗੁਣਨ ਐਲਗੋਰਿਥਮ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਮੁੱਲ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਸਮਝਣਾ।
- ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਅਤੇ ਮਿਆਰੀ ਵੰਡ ਐਲਗੋਰਿਥਮ ਵਰਤਣਾ।
- ਗੁਣਨਖੰਡਾਂ ਅਤੇ ਗੁਣਜਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਸਮਝਾਉਣਾ।

ਦਿਮਾਗੀ ਅੰਕ ਗਣਿਤ

- ਜੋੜਫਲ, ਅੰਤਰ, ਗੁਣਨ ਅਤੇ ਭਾਗਫਲ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨਿਕਟੀਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨਾ।

ਭਿੰਨਾਤਮਕ ਸੰਖਿਆਵਾਂ

- ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦਾ ਭਿੰਨਾਤਮਕ ਹਿੱਸਾ ਪਤਾ ਕਰਨਾ।
- ਭਿੰਨਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨਾ।
- ਇੱਕ ਭਿੰਨ ਦੀ ਪਰਿਚਿਤ ਭਿੰਨਾਂ ($1/2$, $1/4$, $3/4$ ਆਦਿ) ਨਾਲ ਨਿਕਟਤਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ।
- ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਧਨ ਦੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਦਸ਼ਮਲਵ ਭਿੰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।
- ਇੱਕ ਦਿੱਤੀ ਭਿੰਨ ਨੂੰ ਦਸ਼ਮਲਵ ਸੰਕੇਤਨ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਉਣਾ ਅਤੇ ਦਸ਼ਮਲਵ ਸੰਕੇਤਨ ਨੂੰ ਭਿੰਨ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਉਣਾ।

ਧਨ (ਮੁਦਰਾ)

- ਧਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।

ਮਾਪ

ਲੰਬਾਈ

- ਸਧਾਰਣ ਰੇਖਾ-ਗਣਿਤਿਕ ਆਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਦਾ ਪਰਿਮਾਪ ਅਤੇ ਖੇਤਰਫਲ ਪਤਾ ਕਰਨਾ।
- ਲੰਬਾਈ, ਭਾਰ ਅਤੇ ਆਇਤਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।
- ਲੰਬਾਈ, ਭਾਰ ਅਤੇ ਆਇਤਨ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ ਵਰਤ ਕੇ ਸਾਂਝਾ ਸੰਬੰਧ ਜੋੜਨਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ।
- ਸਧਾਰਣ ਭਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ।
- ਭਿੰਨਾਤਮਕ ਵੱਡੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਛੋਟੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ।
- ਇੱਕ ਠੋਸ ਵਸਤੂ ਦੇ ਆਇਤਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਸਮਝਣਾ: ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਅਣ-ਉਪਚਾਰਕ (ਗੈਰ-ਰਸਮੀ) ਮਾਪ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ।
- ਸਧਾਰਣ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਅਵਧੀ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਅਤੇ ਘਟਾਓ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।

ਅੰਕੜੇ ਬਣਾਉਣਾ

- ਦੋ ਪਸਾਰੀ ਮਾਤਰਾਤਮਕ ਅੰਕੜੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ।
- ਅੰਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਰਣੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਉਣਾ।
- ਅੰਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਛੜ ਗਰਾਫ ਜਾਂ ਚਿੱਤਰ-ਚਿੰਨ੍ਹ ਰਾਹੀਂ ਦਰਸਾਉਣਾ।

ਨਮੂਨੇ

- ਵਰਗ ਸੰਖਿਆਵਾਂ, ਤਿਕੋਣਾਕਾਰ ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨੀ।
- ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਗ ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਟਾਂਕ ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧ।
- ਕਿਨਾਰੀ ਪੱਟੀ ਅਤੇ ਖਪਰੈਲ (ਟਾਇਲ) ਨਮੂਨੇ ਬਣਾਉਣਾ।

ਸ਼੍ਰੇਣੀ : ਪੰਜਵੀਂ
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 ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਟੋਰੇਜ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੂੜਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ 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 ਨਾਲ 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।

ਪਾਠਕ੍ਰਮ

- ਅਧਿਆਇ-1 **ਬਦਲਦੇ ਵਕਤ-ਬਦਲਦੇ ਪਰਿਵਾਰ:-** ਆਰਥਕ, ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਨਾਂ ਕਾਰਨ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਪਰਦੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਵਾਸ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ, ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ।
- ਅਧਿਆਇ-2 **ਪਰਵਾਸ:-** ਪਰਵਾਸ ਕਾਰਨ ਰਹਿਣ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਤਬਾਦਲਾ, ਢਹਾਈ/ਬਰਬਾਦੀ, ਉਦਯੋਗਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਤ ਔਕੜਾਂ।
- ਅਧਿਆਇ-3 **ਪੰਸਦ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ:-** ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ/ਮਿੱਤਰਾਂ/ਸਕੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸੁਆਦ, ਖੁਸ਼ਬੋਆਂ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪੰਸਦ-ਨਾਪੰਸਦ, ਵਿਲੱਖਣ ਸਮੱਰਥਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਸੰਕੇਤ ਭਾਸ਼ਾ।
- ਅਧਿਆਇ-4 **ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਸਫਲਤਾ:-** ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਭਾਵਨਾ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ, ਪੰਸਦੀਦਾ ਖਿਡਾਰੀ, ਵਰਗ-ਪੁਰਸ਼, ਇਸਤਰੀ, ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਰੂੜੀ ਬੱਧਤਾ, ਕੌਮੀ ਖਿਡਾਰੀ, ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ।
- ਅਧਿਆਇ-5 **ਖੇਡ-ਖੇਡ ਵਿੱਚ :-**ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਖੇਡਾਂ, ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟ, ਸਥਾਨਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਬਦਲਦੇ ਰੂਪ, ਆਰਾਮ, ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਬਦਲਦੇ ਰੂਪ, ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ, ਛਾਤੀ ਫੁਲਾਉਣਾ।
- ਅਧਿਆਇ-6 **ਧਰਤੀ ਸਾਡਾ ਵੀ ਘਰ :-** ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਵੇਦਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੁਣ, ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰਾ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।
- ਅਧਿਆਇ-7 **ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਾਥੀ ਜੰਤੂ :-**ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੱਹਤਵ, ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੁੱਧਤਾ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਲੋਂ ਮਦਦ।

- ਅਧਿਆਇ-8 **ਬੀਜ ਦਾ ਸਫ਼ਰ:-** ਬੀਜ ਅਤੇ ਪੌਦੇ ਦੇ ਬਾਕੀ ਭਾਗਾਂ ਤੋਂ ਪੌਦਾ ਉਗਾਉਣਾ, ਜੜ੍ਹ ਅਤੇ ਤਨਾ।
ਬੀਜਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਭੰਡਾਰਨ, ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਖਿੰਡਰਨਾ।
- ਅਧਿਆਇ-9 **ਜੰਗਲ ਅਤੇ ਜੀਵਨ:-** ਜੰਗਲ, ਕਬੀਲੇ ਦੇ ਲੋਕ, ਜੰਗਲਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ, ਜੰਗਲਾਂ/ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ/ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਪੌਦੇ, ਵਚਿੱਤਰ ਪੌਦਿਆਂ ਉੱਤੇ ਜਲਵਾਯੂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ।
- ਅਧਿਆਇ-10 **ਖਾਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਾਭ ਸੰਭਾਲ:-** ਭੋਜਨ ਦਾ ਭੰਡਾਰਨ, ਭੰਡਾਰ ਵਿੱਚ ਅਨਾਜ ਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ, ਅਚਾਰ ਬਨਾਉਣਾ,
- ਅਧਿਆਇ-11 **ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਦਲਦੇ ਰੂਪ:-** ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤੋਂ ਅੱਜ ਦੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤੱਕ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ/ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਣ-ਪਾਣ ਦਾ ਵਖਰੇਵਾਂ; ਬਦਲਦੀਆਂ ਫ਼ਸਲਾਂ।
- ਅਧਿਆਇ-12 **ਭੋਜਨ ਖਾਈਏ ਤੇ ਪਚਾਈਏ:-** ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤ, ਭੋਜਨ ਦਾ ਪਾਚਨ, ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ।
- ਅਧਿਆਇ-13 **ਤਰੁੱਟੀ ਰੋਗ:-** ਸਤੁੰਲਿਤ ਭੋਜਨ:- ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਤਰੁੱਟੀ ਰੋਗ, ਭੁੱਖਮਰੀ।
- ਅਧਿਆਇ-14 **ਕੀਟ ਆਹਾਰੀ ਪੌਦੇ:-** ਪੌਦਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ, ਕੀਟ-ਆਹਾਰੀ ਪੌਦੇ, ਭੋਜਨ ਲੜੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਜਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ।
- ਅਧਿਆਇ-15 **ਆਵਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨਤਾ;** ਜਲਵਾਯੂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਉਪਲੱਬਧਤਾ ਕਾਰਨ, , ਆਰਥਿਕ ਪੱਧਰ ਕਾਰਨ, ਭੌਤਿਕ ਸਥਿਤੀ ਕਾਰਨ, ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਉਪਲੱਬਧਤਾ ਕਾਰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪੱਖੀ ਘਰ।
- ਅਧਿਆਇ-16 **ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਸੁੱਖ:-** ਗੁਆਂਢ, ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਘਰ ਖੁੱਸਣ ਦਾ ਸਦਮਾ, ਸਮੁਦਾਇਕ ਮਦਦ, ਹਸਪਤਾਲ, ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ
- ਅਧਿਆਇ-17 **ਪਾਣੀ ਇੱਕ ਵੱਡਮੁੱਲਾ ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਧਨ:-** ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ, ਰੂਪ, ਜਲ ਚੱਕਰ, ਘੁਲਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਵਸਤਾਂ ਦਾ ਤੈਰਨਾ ਅਤੇ ਡੁੱਬਣਾ, ਸਮਾਜਕ ਵਿਤਕਰਾ।
- ਅਧਿਆਇ-18 **ਪਾਣੀ ਖੇਤੀ ਦਾ ਆਧਾਰ:-** ਸਿੰਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ, ਪੁਰਾਤਨ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ, ਹਾੜੀ ਤੇ ਸਾਉਣੀ ਦੀਆਂ ਫ਼ਸਲਾਂ, ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਬਚਾਅ।
- ਅਧਿਆਇ-19 **ਪਾਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਦੁਨੀਆ:-** ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਪੌਦੇ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਜੀਵ ਜੰਤੂ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪੰਛੀ।
- ਅਧਿਆਇ-20 **ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਆਕਾਸ਼ ਤੱਕ:-** ਬਾਲਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੋਮੇ, ਨਾ ਨਵਿਆਉਣਯੋਗ ਸੋਮੇ, ਯਾਤਰਾ, ਸਫ਼ਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਜਰਬੇ।
- ਅਧਿਆਇ-21 **ਝਲਕ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ :-** ਵਿਰਾਸਤੀ ਇਮਾਰਤਾਂ, ਗਿਆਨ ਦੇ ਸੋਮੇ, ਕਿਵੇਂ ਉਸਾਰੀਆਂ ਗਈਆਂ, ਵਰਤੀ ਗਈ ਸਮੱਗਰੀ, ਕਾਰੀਗਰਾਂ ਦੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ, ਕੁਝ ਇਤਿਹਾਸਕ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ।
- ਅਧਿਆਇ-22 **ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤ:-** ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਗਟਾਅ, ਕੁਦਰਤੀ ਸੋਮਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਵੱਲੋਂ ਪਾਈਆਂ ਘਾਟਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕੇ ਸਥਿਤੀ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਣ।
- ਅਧਿਆਇ-23 **ਖੇਤ ਤੋਂ ਪਲੇਟ ਤੱਕ:-** ਅਨਾਜ ਦੀ ਕਹਾਣੀ- ਖੇਤ ਤੋਂ ਪਲੇਟ ਤੱਕ, ਢੰਗ ਅਤੇ ਸੰਦ, ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਕਵਾਣ, ਘਰਾਂ ਜਾਂ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ।
- ਅਧਿਆਇ-24 **ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ:-** ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ-ਸਿੱਖਿਆ, ਬੈਂਕ, ਵਪਾਰ, ਘਰ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਸਿਹਤ, ਖੇਡਾਂ।

ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪੰਜਵੀਂ
7. ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ

(1) ਕਾਲੀਸਥੈਨਿਕਸ

- i. ਲੇਜੀਅਮ ਅਤੇ ਡੰਬਲਜ਼ ਨਾਲ ਕਸਰਤਾਂ
- ii. ਡਰਿੱਲ ਅਤੇ ਮਾਰਚਿੰਗ

(1) ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ

- i. ਪਹੀਆ ਚਾਲ (ਕਾਰਟ ਵੀਲ)
- ii. ਡਾਈਵ ਐਂਡ ਰੋਲ
- iii. ਹੱਥਾਂ ਭਾਰ ਖਲੋਣਾ (ਹੈਂਡ ਸਟੈਂਡ)
- iv. ਸੰਤੁਲਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਬੈਲਿਸਿੰਗ ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼ਜ਼)

(2) ਐਥਲੈਟਿਕਸ

- i. 50 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ
- ii. ਲੰਮੀ ਛਾਲ
- iii. ਉੱਚੀ ਛਾਲ
- iv. 100 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ
- v. ਛੋਟੀ ਬਾਲ ਸੁੱਟਣਾ

(3) ਖੇਡਾਂ

ਨੋਟ : ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਖੇਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੜਕੇ	ਲੜਕੀਆਂ
ਫੁੱਟਬਾਲ	ਫੁੱਟਬਾਲ
ਹਾਕੀ	ਹਾਕੀ
ਹੈਂਡਬਾਲ	ਹੈਂਡਬਾਲ
ਖੋ-ਖੋ	ਖੋ-ਖੋ
ਤੈਰਾਕੀ	ਤੈਰਾਕੀ
ਕੁਸ਼ਤੀ	
ਬੈਂਡਮਿੰਟਨ	ਬੈਂਡਮਿੰਟਨ

ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਸਭਾ (ਪਹਿਲੀ ਤੋਂ ਪੰਜਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ)

- ਫਾਰਮੇਸ਼ਨ:** ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫਾਰਮੇਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਨਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ।
ਇਹ ਫਾਰਮੇਸ਼ਨਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ:
ਕਤਾਰ, ਅਰਧ-ਚੱਕਰ ਅਤੇ ਘੋੜੇ ਦੀ ਨਾਲ ਵਾਂਗ ਖੜ੍ਹਨ ਦੀ ਫਾਰਮੇਸ਼ਨ :
ਖੁਲ੍ਹੀ ਲਾਈਨ, ਨਿਕਟ ਲਾਈਨ, ਵਰਗਾਕਾਰ, ਦੁਹਰਾ ਚੱਕਰ ਅਤੇ ਦਸਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਨ ਦੀ ਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ।
ਛੋਟੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਨ ਲਈ ਚੂਨੇ ਦੀਆਂ ਲੀਕਾਂ ਵਾਹੁਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ।
- ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ:** ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗਾਣਾ ਜਾਂ ਕੌਮੀ ਗੀਤ ਜਾਂ ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਦਾ ਗੀਤ ਗਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਤਾਲ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਉਚਾਰਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਸਿਹਤ ਨਿਰੀਖਣ:** ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਨਹੁੰਆਂ, ਕੇਸਾਂ, ਦੰਦਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਵਰਦੀ ਆਦਿ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਆਮ ਹਦਾਇਤਾਂ :

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ, ਖੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਚੱਲਣਾ। ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਉੱਤੇ ਨਿੱਕੀਆਂ-ਨਿੱਕੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਜਾਂ ਗੱਲ - ਬਾਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪ ਕਰਕੇ ਵੀ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ੇ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ ਚਲਣਾ :

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ, ਖੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਚਲਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਖੜ੍ਹਨ, ਬੈਠਣ, ਦੌੜਨ, ਸੌਣ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਸਹੀ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਚਾਰਟ ਵੀ ਦਿਖਾਏ ਜਾਣ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ :

ਆਰਾਮ ਕਰਨ, ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਖਾਨਿਆ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਖਾਨਿਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਖਾਈ ਜਾਵੇ।

ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ :

ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਵਡੇਰਿਆਂ ਦਾ ਆਦਰਮਾਣ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ।