

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 ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ 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 ਨਾਲ 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/ਚਿੱਠੀਆ
 - (i) ਬਿਨੈ-ਪੱਤਰ
ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ, ਮੈਚ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਲੈਣ, ਜੁਰਮਾਨਾ ਮਾਫ ਕਰਵਾਉਣ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮੁਖੀ ਨੂੰ ਬਿਨੈ-ਪੱਤਰ।
 - (ii) ਚਿੱਠੀਆ :
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 ਸੁੱਧ 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।