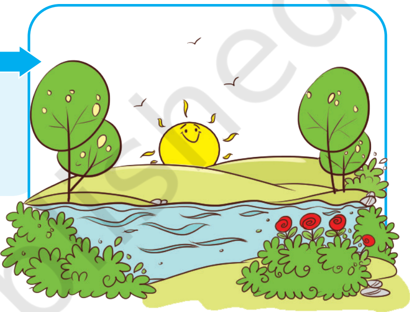
10 ਮੇਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਰੁਝੇਵੇਂ

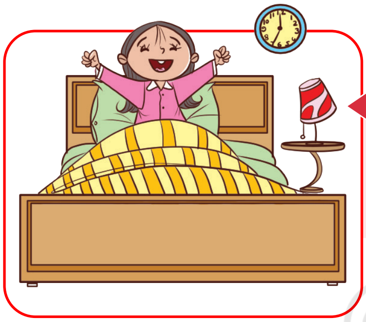
QRickit

0124CH10

ਨਮਸਤੇ/ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਦੋਸਤੋ, ਮੈਂ ਪੀਹੂ ਹਾਂ । ਮੇਰੀ ਉਮਰ 6 ਸਾਲ ਹੈ । ਅੱਜ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਾਂਗੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਰਾਤ ਤੱਕ ਰੁੱਝੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ ।

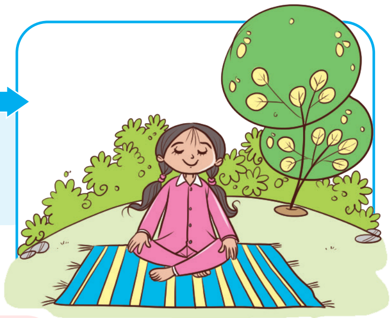
ਦੇਖੋ! ਸੂਰਜ ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਹੁਣ ਸਵੇਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ।





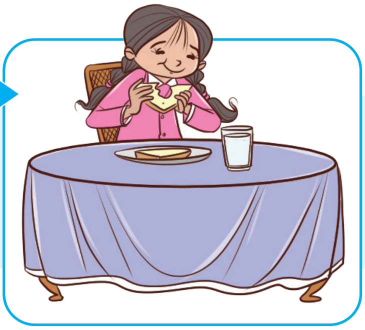
ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੀ ਹਾਂ।

ਮੇਰਾ ਦਿਨ ਯੋਗ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਨਾਲ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।



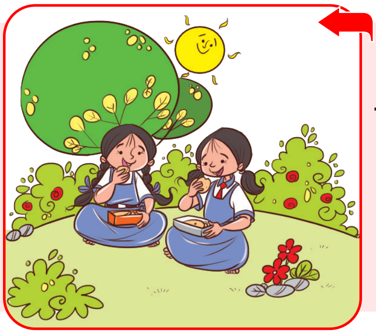
ਫਿਰ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ।

ਮੈਂ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ।



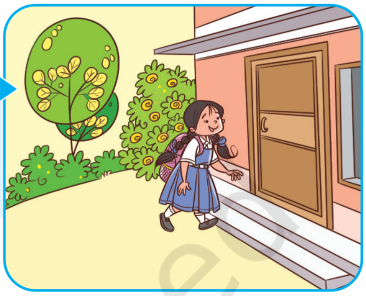
© NCERT not to be republished

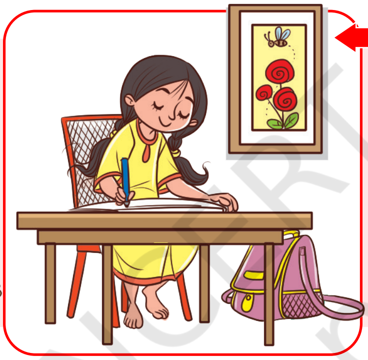
ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਪੜ੍ਹਦੀ ਅਤੇ ਖੇਡਦੀ ਹਾਂ।



ਸੂਰਜ ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਆ ਗਿਆ ਹੈ । ਇਹ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ । ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੀ ਹਾਂ ।

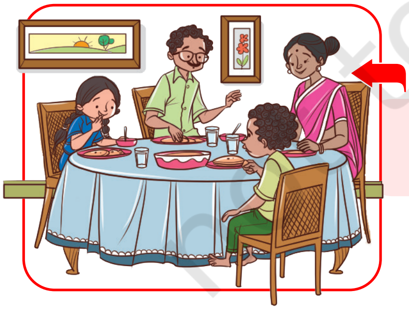
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਅਰਾਮ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ।





ਦੇਖੋ! ਸੂਰਜ ਛਿਪ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਇਹ ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ । ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਖੇਡਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੜ੍ਹਦੀ ਹਾਂ ।

ਦੇਖੋ! ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਚੰਦ ਅਤੇ ਤਾਰੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ । ਇਹ ਰਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ।



ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੀ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਂ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ ।

© NCERT not to be republished

ਆਓ ਗੱਲ ਕਰੀਏ

A. ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਨ ਦਾ ਰੁਝੇਵਾਂ ਕੀ ਹੈ ?

B. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਕਦੋਂ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ?

C. ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ?

ਆਓ ਕਰੀਏ

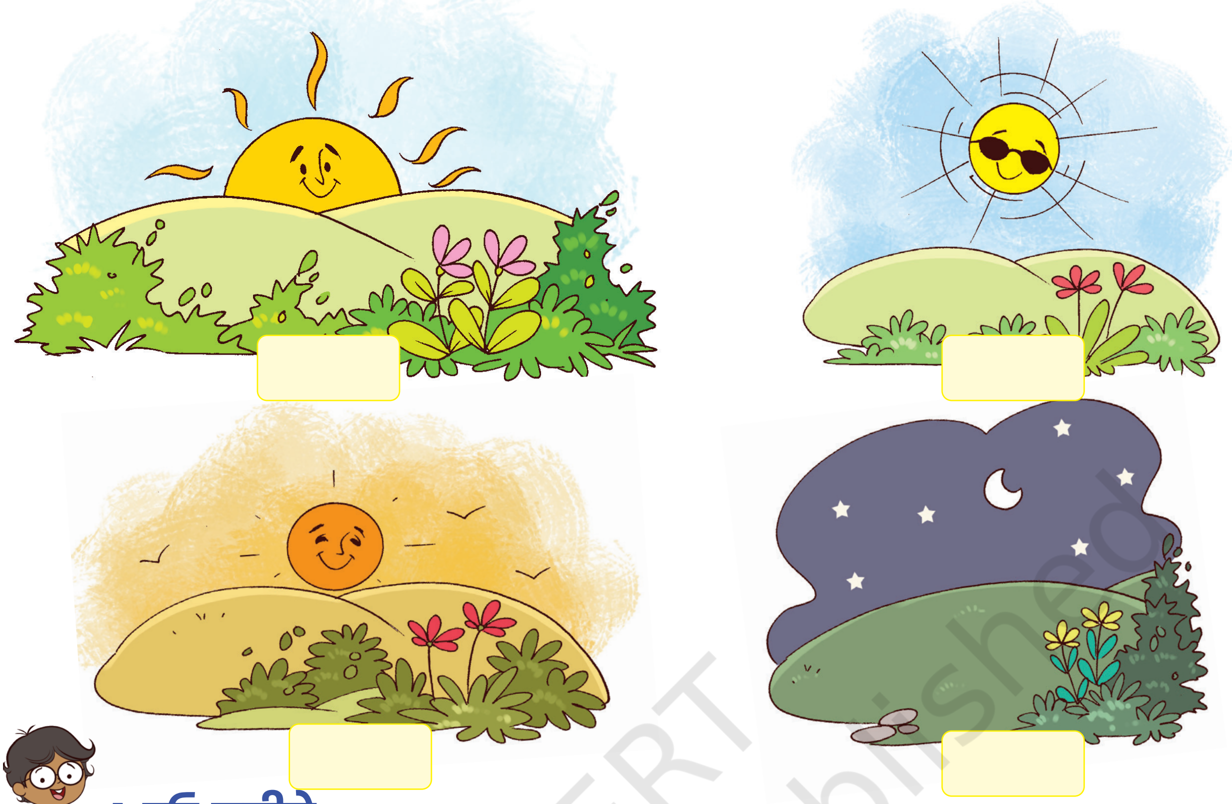
A. ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਵੇਰੇ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ✓ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ।

B. ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ✓ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ।

C. ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ✓ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ।

© NCERT not to be republished

ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ । ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ?

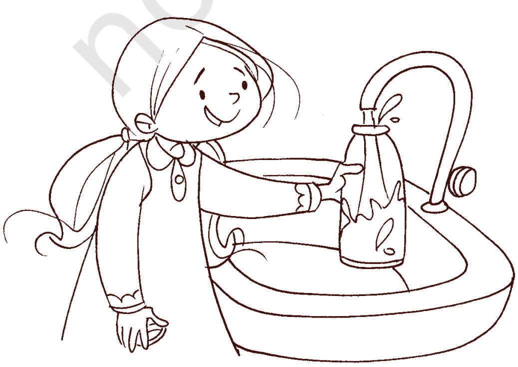


ਆਓ ਕਰੀਏ

ਉਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਭਰੋ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ।

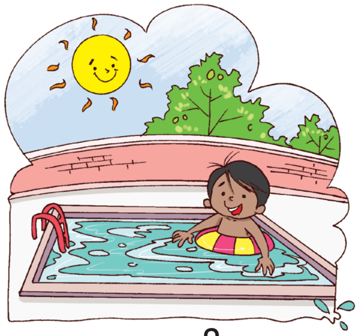
A.

B.



© NCERT not to be republished

ਰੁੱਤਾਂ



ਗਰਮੀ

ਬਸੰਤ

ਬਰਸਾਤ

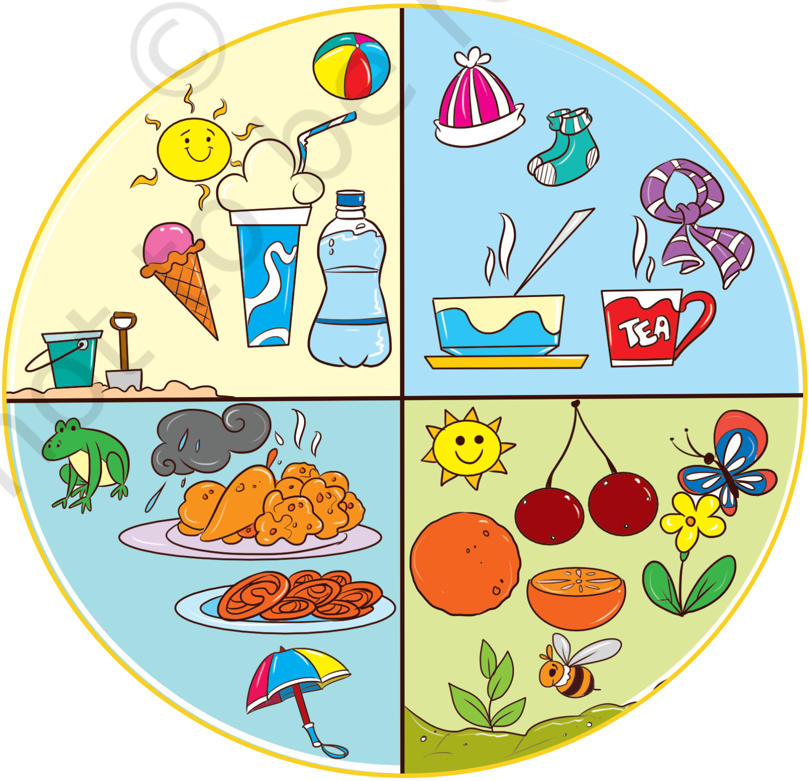
ਸਰਦੀ

ਉਪਰੋਕਤ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਗਰਮੀ, ਸਰਦੀ, ਬਸੰਤ ਅਤੇ ਬਰਸਾਤ ਰੁੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ।

ਰੁੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ।

ਬਰਸਾਤ

ਗਰਮੀ



ਬਸੰਤ

ਸਰਦੀ

© NCERT not to be republished

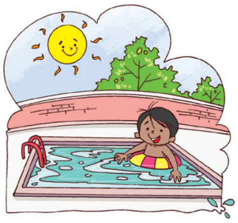
ਆਓ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੀਏ

A. ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ?

B. ਸਰਦੀ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪਹਿਨਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ?

ਆਓ ਕਰੀਏ

ਰੁੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਾਓ।



ਪਰਿਯੋਜਨਾ ਕਾਰਜ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੌਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਚਿਪਕਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਰੁੱਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਮਨਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

© NCERT not to be republished