QRickit
0224CH05

5 ਰੇਖਾਵਾਂ ਨਾਲ਼ ਖੇਡਾਂ

ਆਓ ਕਰੀਏ

A. ਅਜਿਹੇ ਆਸਣਾਂ 'ਤੇ ਗੋਲ਼ਾ ◯ ਲਗਾਓ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਵੀਆਂ ਜਾਂ ਲੰਬਕਾਰੀ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ।

B ਅਜਿਹੇ ਆਸਣਾਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ✓ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੰਬਕਾਰੀ ਅਤੇ ਟੇਢੀਆਂ, ਦੋਵੇਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ।

C. ਅਜਿਹੇ ਆਸਣਾਂ 'ਤੇ ਕਾਟੇ ✗ ਦਾ ਲਗਾਓ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁਮਾਉਦਾਰ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ।

D. ਅਜਿਹੇ ਆਸਣਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਟਾਰ ★ ਲਗਾਓ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੇਟਵੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ।

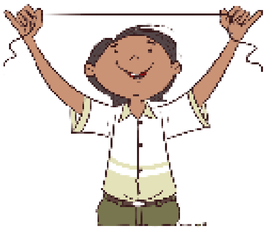
E. ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਆਸਣਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ । ਆਸਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਆਸਣਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ । ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਆਸਣਾਂ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ, ਬਾਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ, ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਮੋੜੋ, ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਝੁਕਾਓ ਆਦਿ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸੋ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਤੰਜਲੀ ਦੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਯੋਗ ਸੂਤਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ।

© NCERT not to be republished

ਸਿੱਧਾ ਕੀ ਹੈ ?

ਧਾਗੇ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਆਪਣੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਫੜੋ ।



ਕੀ ਇਹ ਸਿੱਧਾ ਹੈ ?

ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਓ ।

ਕੀ ਹੁਣ ਧਾਗਾ ਸਿੱਧਾ ਹੈ ?

ਹੁਣ ਇਹ ਟੇਢਾ/ਲੇਟਵਾਂ/ਖੜ੍ਹਵਾਂ ਹੈ ।

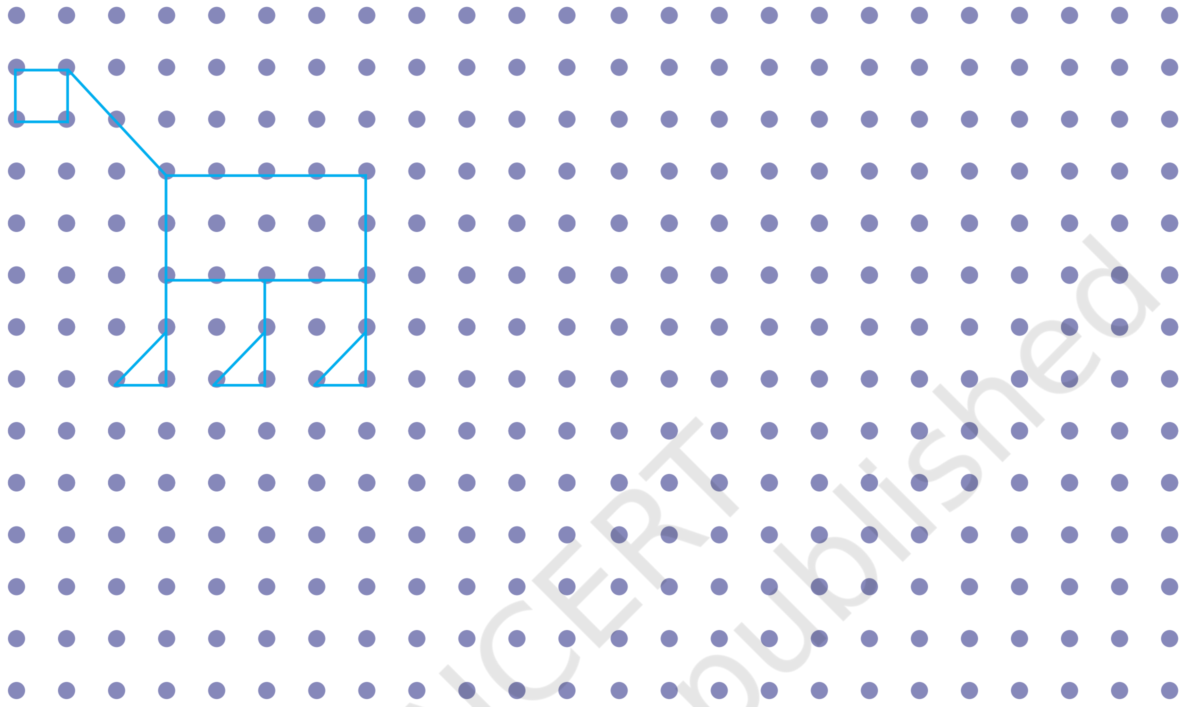
ਆਓ ਕਰੀਏ

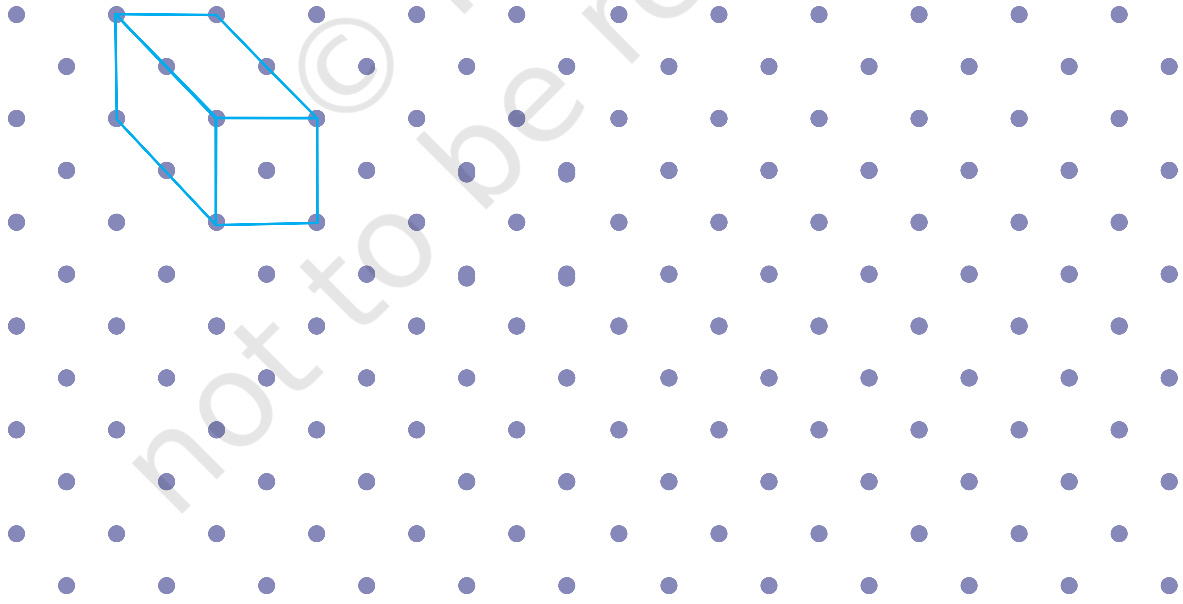
ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਛੱਡੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਖੜ੍ਹਵੀਆਂ, ਲੇਟਵੀਆਂ, ਟੇਢੀਆਂ ਅਤੇ ਵਕਰ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ।

© NCERT not to be republished

ਆਓ ਬਿੰਦੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਖੇਡੀਏ

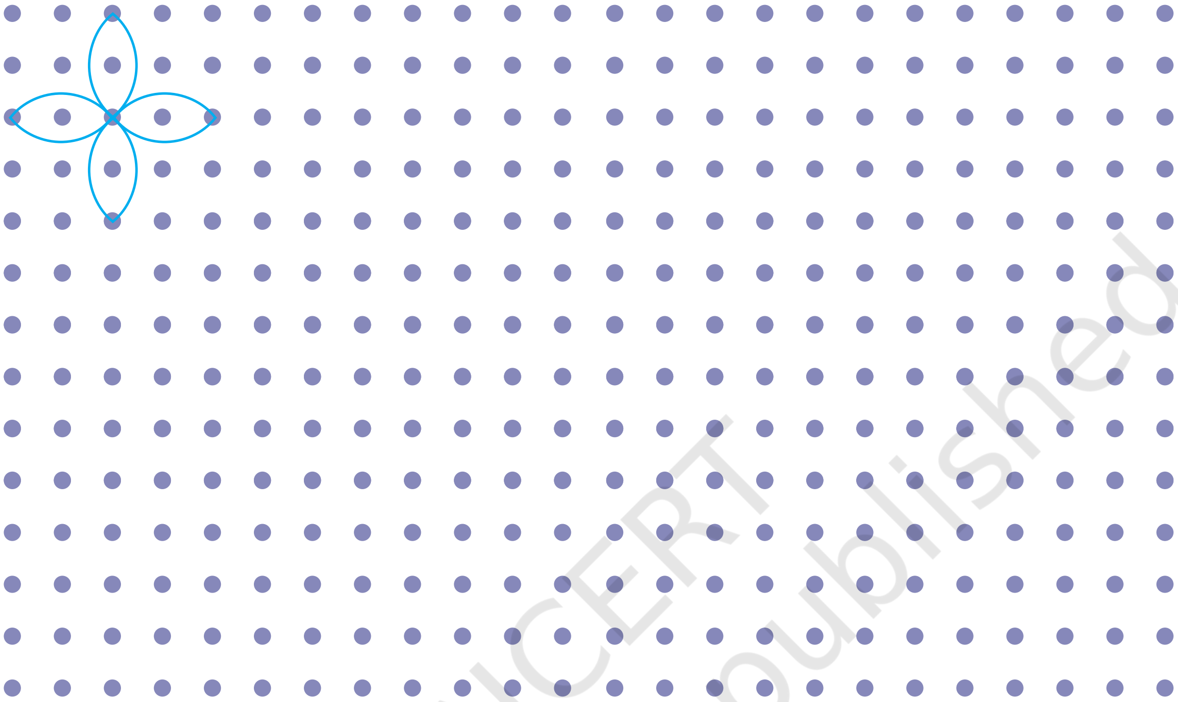
A. ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਅਕਾਰ ਬਣਾਓ। (ਖੜ੍ਹਵੇਂ, ਲੇਟਵੇਂ ਅਤੇ ਟੇਢੇ)

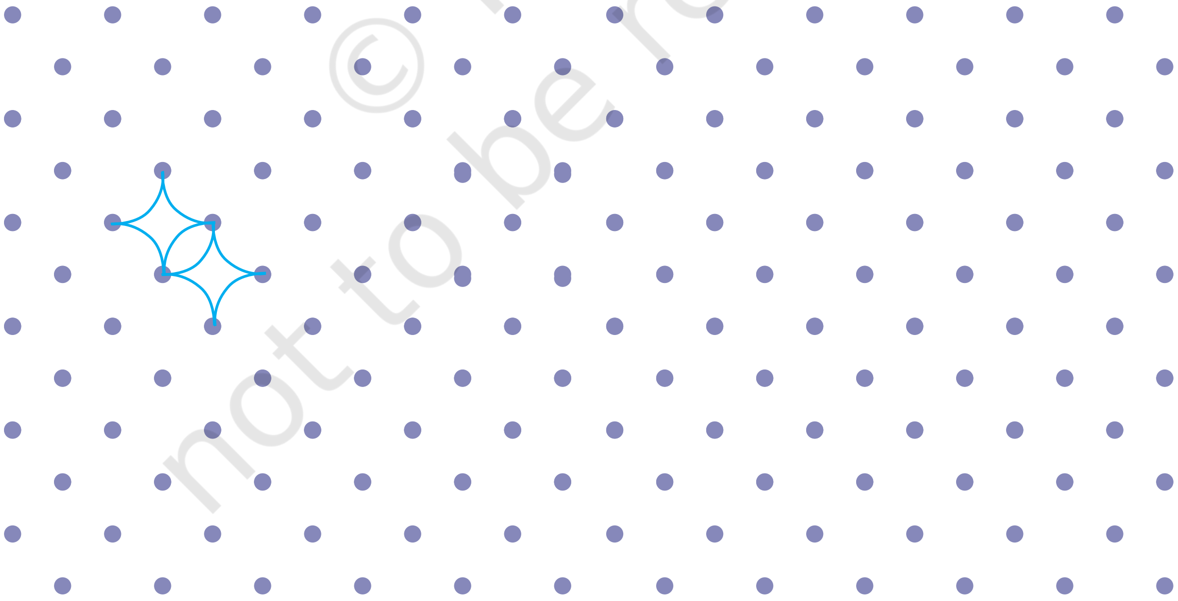




© NCERT not to be republished

B. ਵਕਰ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਦਲ, ਸਤਰੰਗੀ ਪੀਂਘ ਆਦਿ ।





© NCERT not to be republished

ਆਓ ਕਰੀਏ

A. ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਦ ਦੀ ਡਰਾਇੰਗ ਬਣਾਓ । ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਓ ।

© NCERT
not to be republished

B. ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਓ ।

C. ਹਰ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਓ ।

ਪਰਿਯੋਜਨਾ ਕਾਰਜ

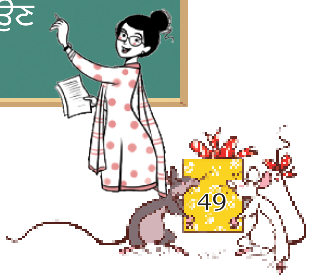
ਕਾਗਜ਼ ਮੋੜ ਕੇ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਅੱਧ ਵਿੱਚੋਂ ਮੋੜਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕ੍ਰੀਜ਼ ਭਾਵ ਰੇਖਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਹੁਣ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਮੋੜਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੀਆਂ । ਆਉ ਦੇਖੀਏ, ਕਿ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੇਖਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਲ ਰੰਗ ਨਾਲ਼ ਅਤੇ ਟੇਢੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਨਾਲ਼ ਬਣਾਓ ।

A. ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ਼ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਰੇਖਾਵਾਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਦੇਖੋ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੇਖਾਵਾਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

B. ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਵਕਰ ਰੇਖਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਲਾ-ਸ਼ੈਲੀਆਂ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਧੁਬਨੀ, ਕਲਮਕਾਰੀ, ਵਰਲੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਕਲਾ ਸ਼ੈਲੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਬੱਚੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ । ਅਧਿਆਪਕ ਸਥਾਨਕ ਚਿੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੇਖਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ।



© NCERT not to be republished