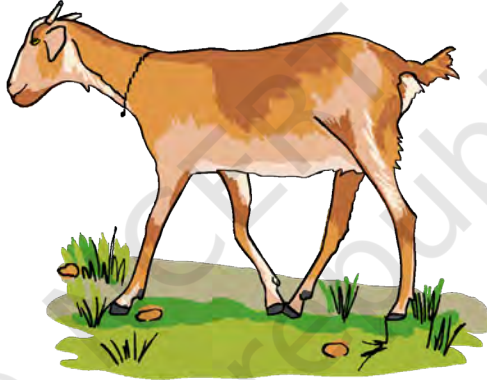




باب

ہم آہنگی کے ساتھ رہنا



بات چیت کیجیے



- کیا ان جانوروں، پرندوں، کیرٹوں اور پودوں میں سے کوئی آپ کے گھر میں آپ کے ساتھ رہتا ہے؟
- کیا آپ اور آپ کے گھر والے ان کی دیکھ بھال کرتے ہیں؟

تلاش کیجیے



- کیا ایسے جانور، پرندے اور کیرٹے جو آپ نے دیکھے ہیں لیکن ان کی تصویر صفحہ 72 پر موجود نہیں ہے۔
- دی گئی مثال کے مطابق ان کے نام کو جاننے کی کوشش کیجیے اور دیے گئے جدول میں اسے لکھیے۔

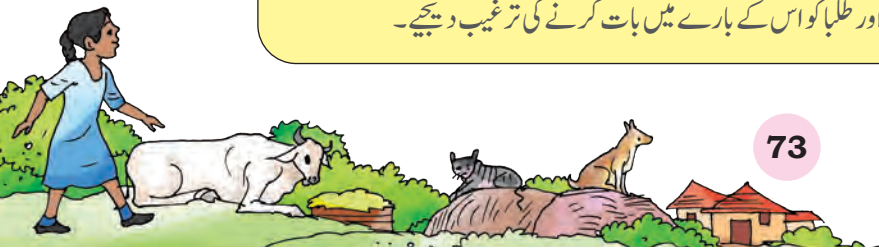
جانوروں کے نام	وہ جگہ جہاں آپ نے انہیں دیکھا ہے
بندر	پیڑ

کچھ جانور اور پودے ہم اپنے گھروں میں لاتے ہیں۔ ہو سکتا ہے ان میں سے کچھ نے ابھی وہاں رہنا شروع کیا ہو۔ کبھی کبھی ہم خوشی سے ان کے ساتھ اپنا گھر بانٹتے ہیں، لیکن کبھی کبھی ہم انہیں پسند نہیں کرتے۔

- اپنے گھر کے بڑوں سے بات کیجیے کہ جب وہ ان کی عمر کے تھے تو انہوں نے کون سے جانور اور پودے گھر میں دیکھے تھے۔ ان سے کہیے کہ وہ ان جانوروں اور پودوں کے بارے میں کہانی سنائیں۔

استاد کے لیے ہدایت

تمام معلومات کو یکجا کیجیے، فہرست کو ترتیب دیجیے اور طلباء کو اس کے بارے میں بات کرنے کی ترغیب دیجیے۔



بات چیت کیجیے



دودھ کی جوڑی میں بتائیے

- وہ کون سے بن بلائے جانور، پرندے اور کیرٹے ہیں جو آپ کے گھر آتے ہیں؟
- آپ کو کیوں لگتا ہے کہ وہ آپ کے گھر میں آتے ہیں؟
- آپ اپنے گھر میں ان کی موجودگی کے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں؟
- آپ ان میں سے کس کو پسند کرتے ہیں؟
- جب آپ انہیں پسند نہیں کرتے تو آپ کیا کرتے ہیں؟

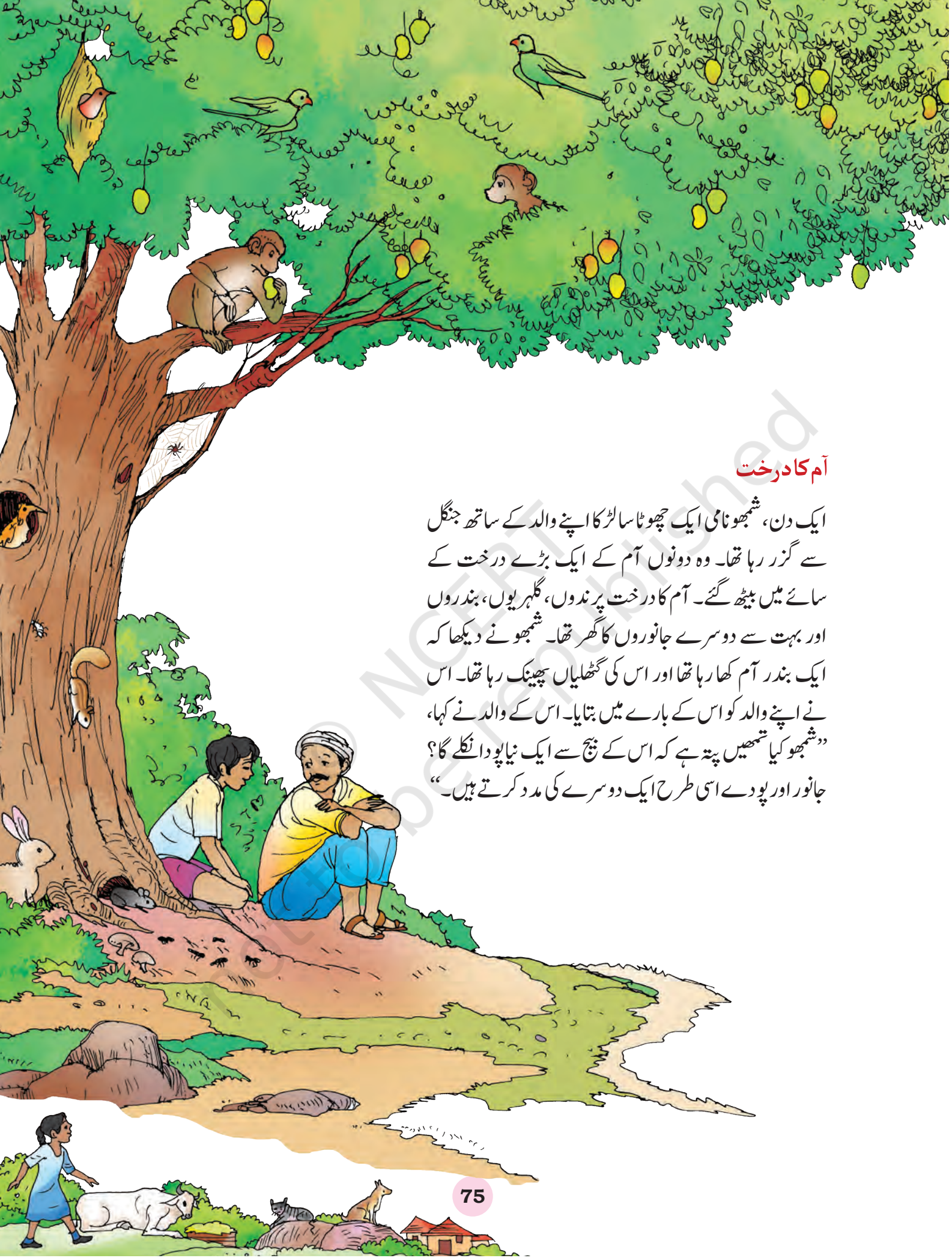
ہم اپنے گھروں میں کچھ جانوروں اور پودوں کو پانی، خوراک اور پناہ دے کر ان کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔



استاد کے لیے ہدایت

طلبا کو یہ سمجھائیے کہ وہ جانوروں کو تکلیف نہ دیں۔ چاہے وہ انہیں ناپسند ہوں یا وہ ان سے خوفزدہ ہوتے ہوں۔ عام طور پر جانور اس وقت تک ہمیں نقصان نہیں پہنچاتے جب تک کہ انہیں ہم سے خطرہ نہ ہو۔



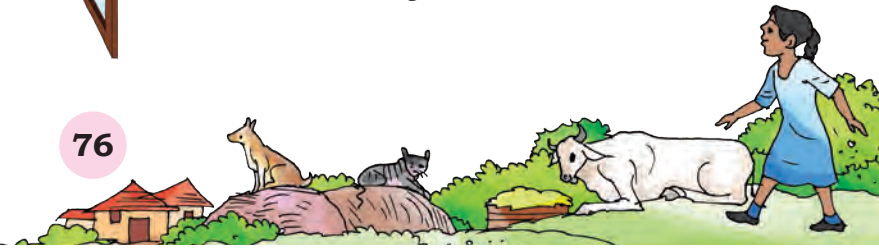
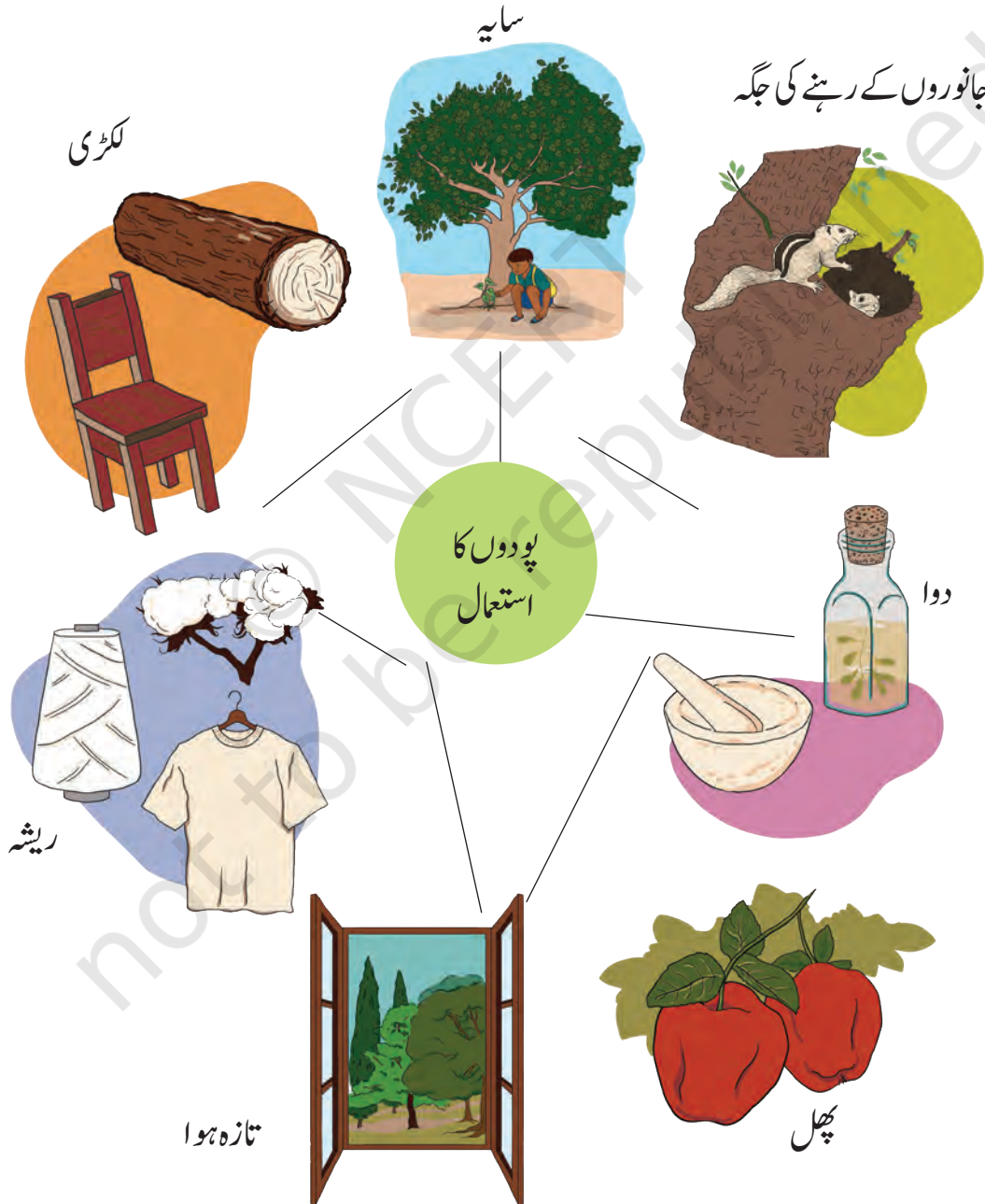


آم کا درخت

ایک دن، شہبونا می ایک چھوٹا سا لڑکا اپنے والد کے ساتھ جنگل سے گزر رہا تھا۔ وہ دونوں آم کے ایک بڑے درخت کے سائے میں بیٹھ گئے۔ آم کا درخت پرندوں، گلہریوں، بندروں اور بہت سے دوسرے جانوروں کا گھر تھا۔ شہبونا نے دیکھا کہ ایک بندر آم کھا رہا تھا اور اس کی گٹھلیاں پھینک رہا تھا۔ اس نے اپنے والد کو اس کے بارے میں بتایا۔ اس کے والد نے کہا، ”شہبونا کیا تمہیں پتہ ہے کہ اس کے بیج سے ایک نیا پودا نکلے گا؟ جانور اور پودے اسی طرح ایک دوسرے کی مدد کرتے ہیں۔“

شہجو درخت سے گرا ہوا آم لینے کے لیے بھاگا۔ اس نے کہا: ”دیکھو! مجھے بھی آم ملا۔“ شہجو کے والد نے کہا، ”ہمیں پودوں سے نہ صرف پھل بلکہ سبزیاں اور دیگر بہت سی چیزیں بھی ملتی ہیں۔“

”اوہ، ہاں، اب مجھے یاد آیا، آپ نے مجھے پہلے بتایا تھا۔ ہمیں پودوں سے دوائیں، کپڑوں کے لیے ریشہ اور اپنے گھروں کے لیے لکڑی ملتی ہے۔“



بات چیت کیجیے



- ہم پودوں اور جانوروں پر کس طرح منحصر ہیں؟
- پودے جانوروں کی مدد کیسے کرتے ہیں؟
- جانور پودوں کی مدد کیسے کرتے ہیں؟
- آپ اپنے آس پاس کے پودوں اور جانوروں کی دیکھ بھال کیسے کرتے ہیں؟
- جانور اور پودے ہم پر کیسے منحصر ہیں؟

کیا آپ جانتے ہیں؟



گلہریوں کے ذریعے ہزاروں پیڑ حادثاتی طور پر اگتے ہیں۔ وہ میوؤں کو مٹی میں دباتے ہیں اور بھول جاتے ہیں کہ انھوں نے اسے کہاں چھپایا تھا۔ ٹھیک اسی طرح بہت سے جانور اور پودے مختلف طریقوں سے ہم آہنگی اور توازن برقرار رکھتے ہیں۔

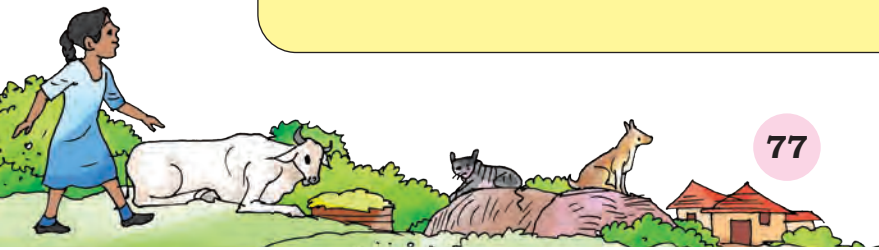
ہمیں ایک دوسرے کی ضرورت ہے

جس طرح ہم جانوروں اور پودوں کی دیکھ بھال، تحفظ، خوراک اور پناہ فراہم کرتے ہیں، اسی طرح ہم ان سے بہت سی چیزیں لیتے بھی ہیں۔ مثال کے طور پر گائے، بھینس اور بکریوں سے ہمیں دودھ اور پیار بھرا ساتھ ملتا ہے۔ اس لیے ہم ان جانوروں کا بہت خیال رکھتے ہیں اور ہم ان کے ساتھ نرمی، پیار اور شفقت کا برتاؤ کرتے ہیں۔

جانور اور پودے خوراک اور پناہ کے لیے ایک دوسرے پر منحصر ہیں۔ جانور بیجوں کو منتشر کر کے اور اپنے فضلے کے ذریعے مٹی کو زرخیز بنا کر پودوں کی مدد کرتے ہیں۔ اس سے پودوں کو قریب اور دور تک بڑھنے اور پھیلنے میں مدد ملتی ہے۔ ہم خوراک، رہائش، لباس اور ساتھ کے لیے بھی جانوروں اور پودوں پر منحصر ہیں۔

استاد کے لیے ہدایت

تمام نکات کو یکجا کرنے کے بعد آپ اصطلاح منتشر اور زرخیزی کو آسان لفظوں میں بیان کریں گے اور خلاصہ پیش کریں گے۔



1

سرگرمی



ایک جانور کو جانئے

- اپنے آس پاس کے جانوروں کا مشاہدہ کیجیے۔
- جانوروں میں سے ایک ایسے جانور کا انتخاب کیجیے جیسے بکری، گائے، کتا، بلی، یا کوئی پرندہ جیسے کوا، کبوتر، چڑیا، طوطا، بطخ جنہیں آپ اکثر دیکھتے ہیں۔
- جب بھی آپ کو موقع ملے ان کو غور سے دیکھیے۔
- آپ ان کے لیے ایک پیالہ پانی اور کچھ اناج کے دانے بھی رکھ سکتے ہیں۔

لکھیے



مندرجہ ذیل نکات کا استعمال کرتے ہوئے ایک مختصر نوٹ لکھیے:

- اس جانور یا پرندے کا نام لکھیے اور بیان کیجیے جسے آپ نے اوپر منتخب کیا ہے۔
- آپ نے اسے پہلی بار کب اور کہاں دیکھا تھا؟
- یہ اکیلا تھا یا اپنے ساتھیوں کے ساتھ؟
- اس کی نقل و حرکت بیان کیجیے۔
- اس نے کیسی آوازیں نکالیں؟
- کیا آپ نے اسے کھانا کھاتے، سوتے، اپنے ساتھیوں سے بات کرتے، یا کبھی لڑتے دیکھا ہے؟
- کیا اس نے کچھ ایسا کیا جس سے آپ کو حیرانی ہوئی ہو یا آپ کو ہنسایا ہو؟
- اپنے ہم جماعت ساتھیوں کے ساتھ اپنی کہانی بیان کیجیے۔





مصرف، مصرف، مصرف اور سمجھ دار چیونٹیاں!

آپ یہ سرگرمی اپنے پودے دوست کے قریب، اپنے کلاس روم میں یا گھر پر کر سکتے ہیں۔ اپنے باورچی خانے سے تین قسم کے کھانے تھوڑی مقدار میں لائیے۔

- میٹھا جیسے کہ چینی یا گڑ
- کوئی تلی ہوئی چیز جیسے پاڑ یا مرکو
- کوئی ابلی ہوئی یا پکی ہوئی چیز جیسے روٹی، بریڈ، اڈلی، چاول یا راگی۔
- ان تین قسم کے کھانوں کو فرش پر ایک سیدھی لکیر میں رکھیے جس کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ ہو۔

اندازہ لگائیے

- کھانے کے لیے کون آئے گا؟
- ان کا پسندیدہ پکوان کون سا ہو سکتا ہے؟
- کیا آپ کے کھانے کے پاس کوئی چیونٹی آئی؟
- وہ کہاں سے آئی؟
- کیا تمام چیونٹیاں ایک جیسی نظر آتی ہیں؟
- وہ کون سے پکوان کی طرف سب سے پہلے گئی؟
- کتنی چیونٹیاں کھانے کی طرف آئیں؟
- وہ کھانے کے ساتھ کیا کریں گی؟

اپنے پودے دوست سے ملاقات

جب آپ اداس، پریشان، یا غصے میں ہوں تو آپ اپنے پودے دوست کے پاس جاسکتے ہیں اور اس سے بات کر سکتے ہیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔

استاد کے لیے ہدایت

چھوٹے بچوں کی درخت کے ساتھ دوستی کرنے کی حوصلہ افزائی کریں۔ یہ ہمدردی کے لیے بہت طاقتور اور مؤثر طریقہ ہے۔ یہ سرگرمی ان بچوں کی مدد کرے گی جو شرمیلے اور خاموش ہیں۔ تاکہ وہ اپنے جذبات کا اشتراک کر سکیں۔





جب آپ خوش ہوں تو آپ اپنے پودے سے بات بھی کر سکتے ہیں؟
پودے کے ساتھ اپنے احساسات کا تبادلہ کرنے کے بعد آپ کو کیسا محسوس ہوا؟
پودوں اور جانوروں کو بھی ہماری دیکھ بھال اور مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہم سبھی ایک دوسرے کی مدد کر سکتے ہیں۔

3

سرگرمی



اندازہ لگائیے کہ میں کون ہوں؟

دودو کی جوڑی میں مل کر بیٹھیے۔ آپ میں سے کوئی کسی جانور، پرندے، کیڑے یا درخت کا نام سوچے گا اور اپنے ساتھی کے کان میں سرگوشی کرے گا۔ اس بات کو یقینی بنائیے کہ آپ اسے زیادہ اونچی آواز میں نہ بولیں! آپ کے ساتھی کو جانور، پرندے یا کیڑے کی طرح اداکاری اور حرکت کرنی ہوگی اور کلاس کو اندازہ لگانا ہوگا! اس کے بعد آپ کردار تبدیل کر سکتے ہیں۔
مثال کے طور پر:

- گوپا کے دوست علی نے اس کے کان میں 'مینڈک' کہا۔ آپ کے خیال میں گوپا نے کیا کیا ہوگا؟
- سکھیا کے دوست سوریا نے اس کے کان میں 'پپیل کا درخت' کہا۔ آپ کے خیال میں سکھیا نے کیسی حرکت کی ہوگی؟



اپنی رائے کا اظہار کیجیے

A. بتائیے

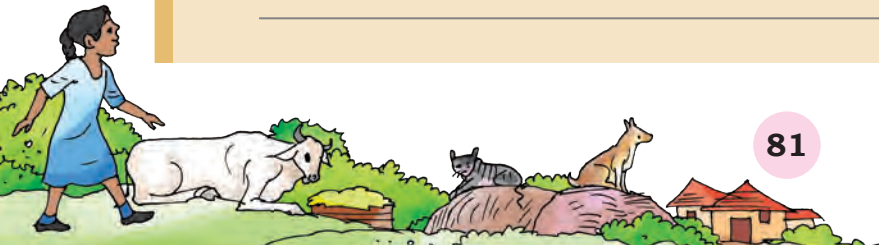
1. ہم پودوں اور جانوروں پر کیسے منحصر ہیں؟
2. ہمیں اپنے ماحول میں پودوں اور جانوروں کی دیکھ بھال کیسے کرنی چاہیے؟
3. پودے اور جانور کس طرح ہم پر منحصر ہیں؟

B. لکھیے

1. پودوں، پرندوں، جانوروں یا کیڑے مکوڑوں کے ناموں کے ساتھ ان جملوں کو مکمل کیجیے:
 - a. مجھے _____ کو دیکھنا پسند ہے کیوں کہ _____
 - b. مجھے ہنسنا پسند ہے کیوں کہ _____
 - c. میرے دوست کو _____ پسند ہے کیونکہ _____
 - d. میں _____ کا خیال رکھنا چاہتا ہوں کیوں کہ _____
2. آپ کا پسندیدہ جانور، پرندہ، کیڑا، یا پودا کون سا ہے جس کا آپ نے اوپر نام درج کیا ہے؟
 - a. آپ کو یہ کیوں پسند ہے؟

 - b. آپ کو یہ کیوں پسند ہے؟

 - c. چھوٹے سے بڑے تک ان تمام جانوروں، پرندوں، کیڑوں کے نام لکھیے جن کے بارے میں آپ نے اس کتاب میں دیکھا یا سیکھا ہے۔



C. بنائیے

1. اُن جانوروں، پودوں اور کیڑوں کے نام لکھیے اور بنائیے جن میں درج ذیل پائی جاتی ہیں:

- | | |
|--------------|---------------|
| a. دو ٹانگیں | b. چار ٹانگیں |
| c. چھ ٹانگیں | d. آٹھ ٹانگیں |

© NCERT
not to be republished



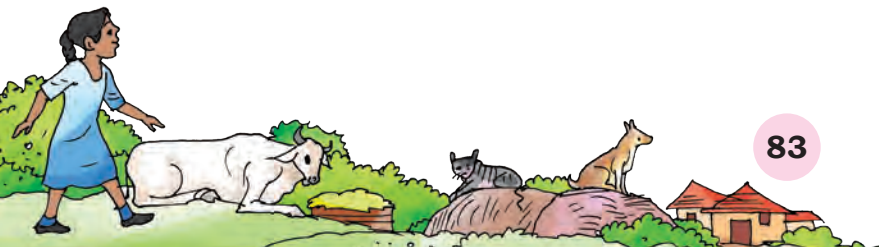


ایک سچی کہانی!



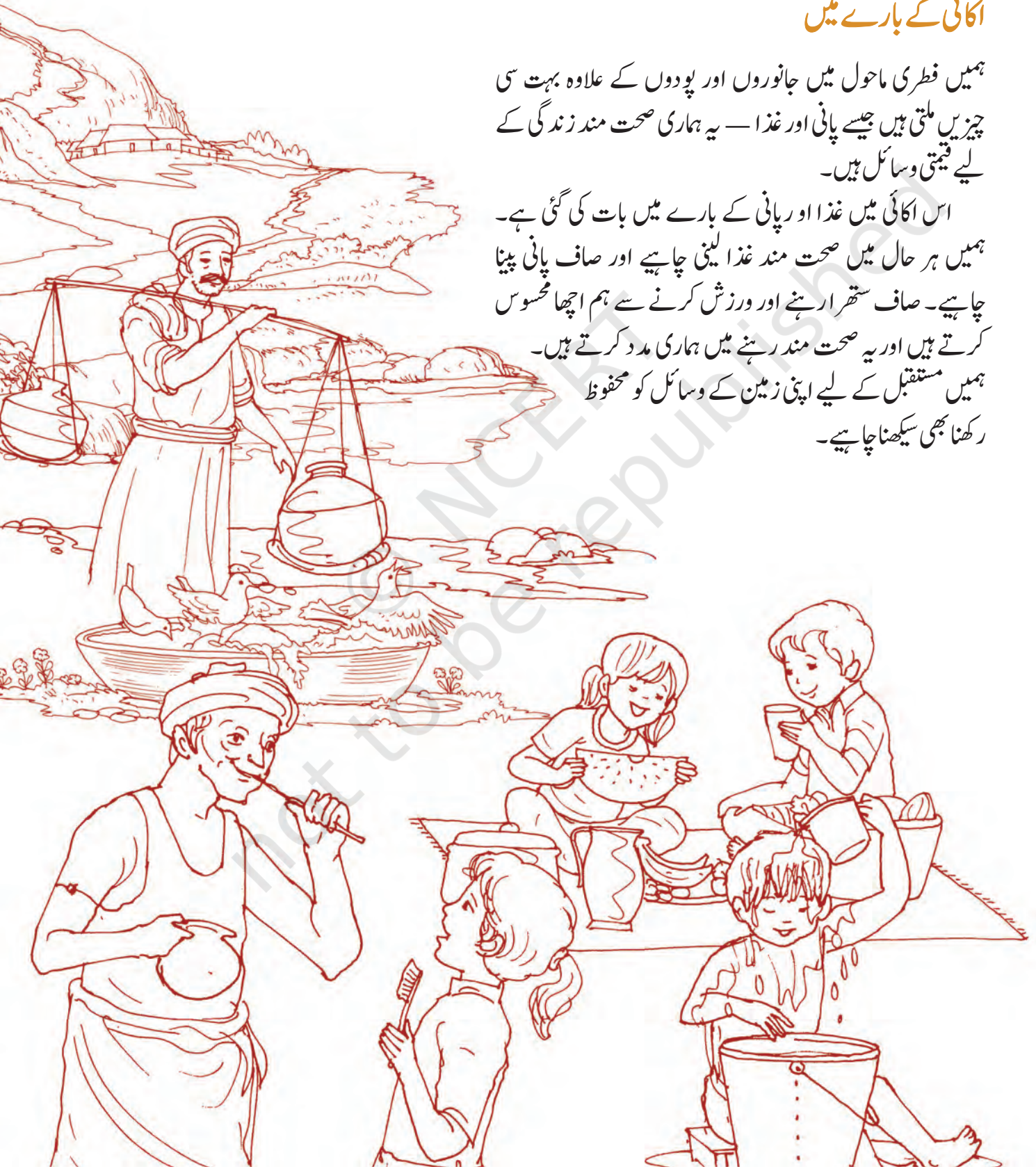
یہ تمل ناڈو میں والپارائی نامی ایک چھوٹے سے قصبے کی کہانی ہے۔ پورے تعلیمی سال کے دوران والپارائی کے مختلف اسکولوں کے طلباء اور اساتذہ اپنے شہر میں آنے والے پرندوں کی تلاش کرتے اور ان کو درج کرتے ہیں۔ بارش کے فوراً بعد اور سردیوں کے مہینوں میں وہ بہت خاص پرندوں کے لیے ایک خصوصی استقبال کی منصوبہ بندی کرتے ہیں جنہیں گرے ویگٹیلز کہا جاتا ہے۔ سرد مہینوں کے دوران گرے ویگٹیلز پہاڑوں سے نکل کر ہندوستان کے گرم حصوں تک پہنچتے ہیں اور کچھ مہینوں کے لیے ٹھہرتے ہیں۔

- جب پہلے گرے ویگٹیلز والپارائی پہنچتے ہیں تو طلباء اور اساتذہ پرندوں کے لیے خوش آمدید کا پوسٹر لگا کر ان کی آمد کا جشن مناتے ہیں اور وہ سب کو مٹھائیاں تقسیم کرتے ہیں!
- کیا آپ جانتے ہیں کہ ان پرندوں کو ویگٹیلز کیوں کہا جاتا ہے؟ معلوم کیجیے!
 - کیا آپ اس کہانی کو عنوان دینا چاہتے ہیں؟



ہمیں فطری ماحول میں جانوروں اور پودوں کے علاوہ بہت سی چیزیں ملتی ہیں جیسے پانی اور غذا — یہ ہماری صحت مند زندگی کے لیے قیمتی وسائل ہیں۔

اس اکائی میں غذا اور پانی کے بارے میں بات کی گئی ہے۔ ہمیں ہر حال میں صحت مند غذا لینی چاہیے اور صاف پانی پینا چاہیے۔ صاف ستھرا رہنے اور ورزش کرنے سے ہم اچھا محسوس کرتے ہیں اور یہ صحت مند رہنے میں ہماری مدد کرتے ہیں۔ ہمیں مستقبل کے لیے اپنی زمین کے وسائل کو محفوظ رکھنا بھی سیکھنا چاہیے۔



استاد کے لیے ہدایت



یہ اکائی قدرت کے تحائف کے بارے میں ہے۔ ان ابواب میں شامل کلیدی تصورات ذیل میں بیان کیے گئے ہیں۔

باب 7: 'پانی' — ایک بیش قیمت تحفہ ہے۔ یہ پانی اس بات کو اجاگر کرتا ہے کہ کس طرح بارش سے ہمیں پانی کا قیمتی تحفہ ملتا ہے۔ جسے پھر مختلف طریقوں سے ذخیرہ کیا جاتا ہے۔ ہم اس پانی کی صفائی کو یقینی بناتے ہیں اور اسے گھروں تک پہنچاتے ہیں۔ ہر گھر میں روزانہ استعمال کے لیے پانی ذخیرہ کیا جاتا ہے۔ اسے متعدد طریقوں سے استعمال کرتے ہیں۔ اگرچہ پانی کے معیار اور مقدار دونوں اعتبار سے چیلنجز کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ان مسائل کو حل کرنے کے لیے ہم مختلف اقدامات پر عمل کرتے ہیں جن کا مقصد آبی وسائل کو محفوظ رکھنا ہے۔

باب 8: 'کھانا، جو ہم کھاتے ہیں' — یہ ہماری صحت کو برقرار رکھنے میں کھانے کے اہم کردار کو سمجھنے میں ہماری مدد کرتا ہے۔ ہم مختلف ذرائع سے ملنے والے الگ الگ قسم کے کھانے کھاتے ہیں۔ ہر کھانے کی چیز ضروری غذائی اجزاء فراہم کرتی ہے۔ جو ہمارے جسم کو مختلف طریقوں سے فائدہ پہنچاتی ہے۔ ہماری مختلف ثقافتیں الگ الگ کھانوں کی تغذیاتی قدر و قیمت کے بارے میں گراں قدر معلومات رکھتی ہیں اور صحت مند غذا کا انتخاب کرنے کے لیے ہماری رہنمائی کرتی ہیں۔

باب 9: 'صحت مند اور خوش رہنا' — یہ صفائی اور اچھی صحت کو برقرار رکھنے کی اہمیت پر زور دیتا ہے۔ ہم اپنے گھروں اور ارد گرد کے ماحول میں صفائی کو یقینی بناتے ہوئے حفظان صحت اور صفائی کے ضروری اصولوں پر عمل کرتے ہیں۔ باقاعدہ ورزش ہمارے معمولات کا حصہ بن جاتی ہے، جس سے جسمانی تندرستی اور جذباتی تندرستی دونوں کو فروغ ملتا ہے۔ اپنے ماحول کے قائم کردہ اصول و ضوابط کو سمجھنے اور ان پر عمل کرنے سے، ہم خود کو امکانی نقصان سے بچا سکتے ہیں۔



• کلاس میں کھانوں کے میلے کا منصوبہ بنائیے۔ مختلف قسم کے کھانے کی اشیاء، جیسے اناج، مصالحے، پھل، سبزیاں وغیرہ کی نمائش لگائیے۔

• پانی کو ذخیرہ کرنے کے لیے استعمال ہونے والے مختلف ڈبوں اور برتنوں کی ایک نمائش کا اہتمام کیجیے۔ آپ تصاویر بھی دکھا سکتے ہیں۔

• غذا، پانی، صفائی اور صحت مند عادات سے متعلق چھوٹی چھوٹی ویڈیوز، فلمیں، کہانی کی کتابیں اور نظمیں وغیرہ بھی دکھانے کے لیے تیار رکھیے جو مستند ہوں اور بچوں کی عمر کے مطابق ہوں۔

• سیروسیاحت: اپنے آس پاس واقع پانی کے مختلف وسیلوں کو دیکھے جانے کا منصوبہ بنائیے اور حفاظت کا خیال رکھیے۔ الگ الگ یوگا آسن سکھانے کے لیے یوگا کے کسی ٹیچر کو بھی اپنے ساتھ لے چلیے۔ صحت کے بارے میں بات کرنے والے ماہر، صفائی اور حفظان صحت کو برقرار رکھنے کے بارے میں بچوں سے بات کرنے کے لیے ہیلتھ پریکٹیشنرز کو مدعو کیجیے؛ والدین اور کمیونٹی کے اراکین کو کھانے کے میلے کے دوران اپنے روایتی کھانوں کو تقسیم کرنے اور ان کے بارے میں بات کرنے کی دعوت دیجیے۔