

سبقی منصوبہ بندی: 1	مضمون: واقفیتِ عامہ	جماعت: اول	پہلی سہ ماہی
وقت: 40 منٹ	تاریخ: _____	ہفتہ: 6 پہلا دن	اُستاد کا نام _____

سبق کا نام: صحت اور صفائی

حاصلاتِ تعلم:

اس سبق کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:

- ♦ خود کو صاف ستھرا رکھنے کے طریقوں سے آگاہ ہو سکیں (کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونا، بیت الخلاء استعمال کرنے کے بعد صابن سے ہاتھ دھونا، ہفتہ وار ناخن کاٹنا، دانتوں کی روزانہ صفائی کرنا، باقاعدگی سے نہانا وغیرہ۔

تدریسی معاونات:

تختہ تحریر، چاک / بورڈ، مارکر۔ واقفیتِ عامہ کی کتاب۔ فلیش کارڈز۔ ورک شیٹ

5 منٹ

سبق کا تعارف:

تختہ تحریر پر سبق کا عنوان ”صحت اور صفائی“ لکھیں۔ طلبہ کو سبق کا مختصر تعارف دیں انھیں بتائیں ہماری زندگی کا دار و مدار جسمانی صحت پر ہے اور صحت کے لیے صفائی نہایت ضروری ہے۔ طلبہ کو بتائیں آج ہم خود کو صاف ستھرا رکھنے کے طریقوں کے بارے میں پڑھیں گے۔

15 منٹ

طریقہ تدریس:

- طلبہ کو سبق کے آغاز میں بسم اللہ الرحمن الرحیم ضرور پڑھائیں۔
- طلبہ کو کتاب کا صفحہ نمبر 11 کھولنے کی ہدایت دیں اور اس صفحے پر موجود متن پڑھائیں۔ مشکل الفاظ کے معانی بھی بتائیں۔
- انھیں بتائیں احمد ایک صحت مند لڑکا ہے کیونکہ وہ اپنی صحت اور صفائی کا خیال رکھتا ہے۔
- طلبہ کو بتائیں صحت مند رہنے کے لیے احمد ان اچھی باتوں پر عمل کرتا ہے۔ جیسے احمد:

♦ روزانہ نہاتا ہے۔

♦ صاف ستھرے کپڑے پہنتا ہے۔

♦ دن میں دو بار دانت صاف کرتا ہے۔

♦ بالوں میں کنگھی کرتا ہے۔

♦ بیت الخلاء استعمال کرنے کے بعد ہاتھوں کو اچھی طرح دھوتا ہے۔

♦ ہفتے میں ایک بار ناخن کاٹنا ہے۔

- طلبہ سے پوچھیں احمد اپنی جسمانی صفائی کے لیے کن کن چیزوں کا استعمال کرتا ہے۔
- طلبہ کو ناخن تراش، صابن، کنگھی اور ٹوتھ برش کے تصویری فلیش کارڈز دکھائیں اور ان سے ان چیزوں کے استعمال کے بارے میں گفتگو کریں۔
- طلبہ سے پوچھیں کیا وہ بھی اپنی جسمانی صفائی کا خیال رکھتے ہیں؟ انھیں جواب دینے کا موقع دیں اور ان کی حوصلہ افزائی کریں۔

5 منٹ

مشکل الفاظ کو پڑھانے کا طریقہ:

معانی	پڑھانے کا طریقہ	الفاظ
صحیح سلامت	ح۔ فوظ	محفوظ
اپنی طرف کرنا	آپ۔ نا۔ نا	اپنانا
ہر روز	ر۔ و۔ زانہ	روزانہ

2 منٹ

اعادہ:

پڑھایا گیا سبق مختصر آدھرائیں۔

6 منٹ

جائزہ:

سرگرمی (۱) کے سوال (الف) کا جواب طلبہ سے پوچھیں اور انھیں ہدایت دیں کہ جواب اپنی کاپی میں لکھیں۔
سرگرمی (۲) طلبہ سے کتاب پر حل کروائیں۔

2 منٹ

گھر کا کام:

ورک شیٹ حل کریں۔

5 منٹ

سرگرمی برائے طلبہ:

طلبہ کو گروہوں میں تقسیم کریں اور ان سے کہیں کہ وہ جسمانی صفائی کی اہمیت کے بارے میں اپنے دوستوں سے گفتگو کریں۔

ورک شیٹ (ہوم ورک)

سبق: صحت اور صفائی

مضمون: واقفیتِ عامہ

نام: _____

صحت مندرہنے کے لیے جن عادتوں کو اپنانا چاہیے، ان پر (✓) کا نشان لگائیں۔



سبقتی منصوبہ بندی: 2	مضمون: واقفیتِ عامہ	جماعت: اول	پہلی سہ ماہی
وقت: 40 منٹ	تاریخ: _____	ہفتہ: 6 دوسرا دن	اُستاد کا نام: _____
سبق کا نام: صحت اور صفائی			

حاصلاتِ تعلم:

اس سبق کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:

♦ اپنی صحت برقرار رکھنے کے لیے اپنے جسم، لباس اور ماحول کی صفائی کی اہمیت جان سکیں۔

تدریسی معاونات:

تختہ تحریر، چاک / بورڈ، مارکر۔ واقفیتِ عامہ کی کتاب۔ ورک شیٹ

5 منٹ

سبق کا تعارف:

تختہ تحریر پر سبق کا عنوان لکھیں۔ طلبہ کو بتائیں صفائی سے مراد خود کو اور اپنے چاروں اطراف کی چیزوں کو صاف ستھرا رکھنا ہے۔ صفائی انسانی معاشرے کی اہم ضرورت ہے۔ طلبہ سے صفائی کے طریقوں کے بارے میں پوچھیں۔ انھیں بتائیں آج ہم صفائی کی اہمیت کے بارے میں پڑھیں گے۔

15 منٹ

طریقہ تدریس:

- طلبہ کو سبق کے آغاز میں بسم اللہ الرحمن الرحیم ضرور پڑھائیں۔
- طلبہ کو بتائیں ہمیں اپنی صفائی کے ساتھ ساتھ اپنے ماحول یعنی گھر اور کمرہ جماعت کی صفائی کا بھی خیال رکھنا چاہیے۔ تندرستی ہزار نعمت ہے اور صحت مند اور تندرست رہنے کے لیے اپنے ارد گرد کی صفائی کا خیال رکھنا بے حد ضروری ہے۔
- بتائیں کہ صفائی سے جسم تندرست رہتا ہے اور ہم بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ اگر ہمارا گھر، گلی، اسکول صاف ستھرا ہو گا تو ہی ہم صحت مند رہیں گے۔
- طلبہ کو تصویری فلش کارڈز کی مدد سے مختلف بیماریوں اور ان سے بچنے کے طریقوں کے بارے میں بتائیں۔
- طلبہ کو بتائیں آج ہم صفائی کا دن منائیں گے۔ انھیں اپنی کرسی، ڈیسک کو صاف کرنے کی ہدایت کریں اور ارد گرد جگہوں سے خالی کاغذ اٹھا کر کوڑے دان میں ڈالنے کی ہدایت کریں۔

- طلبہ کو ترغیب دلائیں کہ ہمیں ہمیشہ صاف ستھرا رہنا چاہیے اور اپنے ارد گرد کے ماحول کی بھی صفائی کا خیال رکھنا چاہیے۔

5 منٹ

مشکل الفاظ کو پڑھانے کا طریقہ:

معانی	پڑھانے کا طریقہ	الفاظ
جرثومہ کی جمع۔ وہ چھوٹا کیڑا جو خرد بین کے بغیر نظر نہیں آتا اور مختلف امراض پیدا کرتا ہے۔	جرا۔ شیم	جراثیم
گرد و پیش	ما۔ حَول	ماحول

2 منٹ

اعادہ:

پڑھایا گیا سبق دہرائیں۔

6 منٹ

جائزہ:

سرگرمی (۳) کتاب پر حل کروائیں۔

2 منٹ

گھر کا کام:

ورک شیٹ حل کریں۔

5 منٹ

سرگرمی برائے طلبہ:

طلبہ اپنی کاپی پر صحت و صفائی سے متعلق کوئی پیغام خوش خط لکھیں۔

ورک شیٹ (ہوم ورک)

سبق: صحت اور صفائی

مضمون: واقفیتِ عامہ

نام: _____

سوال نمبر 1: دی گئی باتوں میں سے صفائی رکھنے کے لیے ہمیشہ کن باتوں پر عمل کرنا چاہیے؟ (✓) یا (×)

دائروں میں رنگ بھریں۔

✓

ہمیں کوڑا ہمیشہ کوڑے دان میں پھینکنا چاہیے۔

×

×

ہمیں اپنے دانتوں کو باقاعدگی سے برش کرنا چاہیے۔

✓

✓

ہمیں اپنے اسکول کو صاف ستھرا رکھنا چاہیے۔

×

×

ہمیں کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھونے چاہئیں۔

✓

✓

ہمیں صاف ستھرے کپڑے پہننے چاہئیں۔

×

سبقی منصوبہ بندی: 3	مضمون: واقفیتِ عامہ	جماعت: اول	پہلی سہ ماہی
وقت: 40 منٹ	تاریخ: _____	ہفتہ: 6 تیسرا دن	اُستاد کا نام: _____

سبق کا نام: صحت اور صفائی

حاصلاتِ تعلم:

اس سبق کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:

- ♦ جان سکیں کہ جراثیم بیماریاں پھیلاتے ہیں اور ان سے بچاؤ کے طریقوں کے متعلق بتا سکیں۔
- ♦ غیر صحت مندانہ عادات کے متعلق جان سکیں جو مختلف بیماریوں (نزلہ زکام اور پیٹ کی بیماریوں، اسہال وغیرہ) کا سبب بنتی ہیں۔

تدریسی معاونات:

تختہ تحریر، چاک / بورڈ، مارکر۔ واقفیتِ عامہ کی کتاب۔ فلپس کارڈز۔ ورک شیٹ

5 منٹ

سبق کا تعارف:

تختہ تحریر پر سبق کا تعارف لکھیں۔ طلبہ کو اپنے ارد گرد جگہوں کو صاف رکھنے سے متعلق بتائیں کہ اگر صفائی کا مناسب خیال نہ رکھا جائے تو انسان مختلف بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ انھیں بتائیں آج کے سبق میں ہم بیماریوں کے اسباب اور ان سے بچاؤ کے طریقوں کے بارے میں پڑھیں گے۔

15 منٹ

طریقہ تدریس:

- طلبہ کو سبق کے آغاز میں بسم اللہ الرحمن الرحیم ضرور پڑھائیں۔
- طلبہ کو کتاب کا صفحہ نمبر 12 کھولنے کی ہدایت کریں۔ سبق کا متن پڑھوائیں اور مشکل الفاظ کے معانی بتائیں۔
- طلبہ کو بتائیں احمد ایک صحت مند لڑکا ہے وہ اپنی صفائی کا خیال رکھتا ہے۔
- انھیں بتائیں اگر ہم صفائی کا مناسب خیال نہیں رکھتے تو بیماریاں پھیلتی ہیں۔ دراصل یہ بیماریاں جراثیم کے ذریعے پھیلتی ہیں۔ یہ جراثیم اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ انھیں ہم عام آنکھ سے دیکھ نہیں پاتے۔ بلکہ ان کو دیکھنے کے لیے ہم خردبین کا استعمال کرتے ہیں۔
- طلبہ کو خردبین کا تصویری فلپس کارڈ دکھائیں۔

• انھیں بتائیں کہ گندے ہاتھوں، بڑھے ہوئے ناخنوں کے علاوہ، یہ جراثیم بازاری کھانے کی چیزوں کے استعمال سے بھی ہمارے جسم میں داخل ہوتے ہیں اور مختلف بیماریاں پھیلاتے ہیں۔ جیسے نزلہ زکام، ہیضہ وغیرہ۔

- طلبہ کو بتائیں کہ درج ذیل باتوں پر عمل کر کے ہم ان بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔ جیسے:
 - بازار سے لائی گئی کھانے کی چیزوں (پھل اور سبزی) وغیرہ کو اچھے سے دھو کر استعمال کریں۔
 - پینے کا پانی صاف اور بند برتن میں رکھیں۔
 - صاف ستھرے کپڑے پہنیں۔
 - روزانہ ورزش کریں۔

• طلبہ کو ترغیب دلائیں کہ اپنے ارد گرد کی صفائی کا خیال رکھنا ہم سب کا فرض ہے۔ صاف ستھرے ماحول میں رہنے سے انسان تندرست رہتا ہے اگر ہماری صحت اچھی ہوگی تو ہم ایک اچھی زندگی گزار سکیں گے۔

5 منٹ

مشکل الفاظ کو پڑھانے کا طریقہ:

معانی	پڑھانے کا طریقہ	الفاظ
گھرا ہوا	مُب۔ت۔لا	مبتلا
اندر جانے والا	دا۔خل	داخل
حفاظت	ب۔چاؤ	بچاؤ
سبب کی جمع۔ باعث	اَس۔باب	اسباب

2 منٹ

اعادہ:

پڑھایا گیا سبق دہرائیں۔

6 منٹ

جائزہ:

سرگرمی (۱) کے سوال (ب) اور (ج) کا جواب طلبہ سے کاپی پر حل کروائیں۔

2 منٹ

گھر کا کام:

ورک شیٹ حل کریں۔

5 منٹ

سرگرمی برائے طلبہ:

کتاب پر دی گئی سرگرمی نمبر (۴) حل کریں۔

ورک شیٹ (ہوم ورک)

سبق: صحت اور صفائی

مضمون: واقفیت عامہ

نام: _____

سوال نمبر 1: بیماریوں سے بچنے کے لیے جن حفاظتی تدابیر پر عمل کرنا ضروری ہے ان میں رنگ بھریں۔

رات کو دیر سے سونا

ورزش کرنا

ہاتھوں کو گندار کھنا

صحت بخش خوراک کھانا

صبح جلدی اٹھنا

باقاعدگی سے نہانا