

سبقی منصوبہ بندی: 1
وقت: 40 منٹ

مضمون: واقفیتِ عامہ
تاریخ: _____

جماعت: اوّل
ہفتہ: 9 پہلا دن

پہلی سہ ماہی
اُستاد کا نام: _____

سبق کا نام: کھیل اور ورزش

حاصلاتِ تعلم:

اس سبق کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:  
♦ اچھی صحت کے لیے کھیلوں اور ورزش کی اہمیت کو سمجھ 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 کھیلوں اور ورزش کی اہمیت بتائیں کہ جس طرح انسان کے لیے خوراک اور تازہ ہوا کے بغیر زندہ رہنا ناممکن ہے اسی طرح کھیلوں (ورزش) کے بغیر انسانی جسم نشوونما نہیں پاسکتا۔

15 منٹ

طریقہ تدریس:

- طلبہ کو سبق کے آغاز میں بسم اللہ الرحمن الرحیم ضرور پڑھائیں۔
- طلبہ کو کتاب کے صفحہ نمبر 19 کی سطریں ”اس کے علاوہ۔۔۔ اور جسم مضبوط ہوتا ہے“ پڑھوائیں اور مشکل الفاظ کے معانی بتائیں۔
- طلبہ کو بتائیں کھیل ایک بہترین ورزش ہے جس سے انسان کی صحت اچھی رہتی ہے اور ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ مختلف کھیل دوڑنا، کودنا، چھلانگ لگانا، کرکٹ، ہاکی، فٹ بال وغیرہ میں ورزش خود بخود ہو جاتی ہے اور انسان چست رہتا ہے۔ کھیل سے انسان میں نظم و ضبط اور وقت کی اہمیت کا احساس پیدا ہوتا ہے۔
- طلبہ سے ان کے پسندیدہ کھیل کے بارے میں پوچھیں ان سے اس کھیل کے اصولوں پر بات چیت کریں، انھیں بولنے کا موقع دیں اور حوصلہ افزائی کریں۔

5 منٹ

مشکل الفاظ اور ان کو پڑھانے کا طریقہ:

الفاظ	پڑھانے کا طریقہ	معانی
مضبوط	مض۔ بوط	توانا۔ تندرست

علاوہ	ع۔لا۔وہ	سوا
-------	---------	-----

اعادہ: 2 منٹ

پڑھایا گیا سبق دہرائیں۔

جائزہ: 6 منٹ

طلبہ سے سرگرمی (۲) اور (۳) کتاب پر حل کروائیں۔

گھر کا کام: 2 منٹ

ورک شیٹ حل کریں۔

سرگرمی برائے طلبہ: 5 منٹ

طلبہ کو اسکول کے میدان میں لے جائیں انھیں ان کی پسند کے کھیل کھیلنے دیں۔ کھیل شروع ہونے سے پہلے کچھ اصول مقرر کریں اور بچوں کو ان پر عمل کرنے کی ہدایت دیں۔

ورک شیٹ (ہوم ورک)

نام: \_\_\_\_\_ مضمون: واقفیت عامہ سبق: کھیل اور ورزش

سوال 1: تصاویر میں دی گئی صحت مندانہ سرگرمیوں پر دائرہ لگائیں۔



سبقی منصوبہ بندی: 2

وقت: 40 منٹ

مضمون: واقفیتِ عامہ

تاریخ: \_\_\_\_\_

جماعت: اوّل

ہفتہ: 9 دوسرا دن

پہلی سہ ماہی

اُستاد کا نام: \_\_\_\_\_

سبق کا نام: صحت اور صفائی (دہرائی)

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 الخلا استعمال کرنے کے بعد صابن سے ہاتھ دھونا، ہفتہ وار ناخن کاٹنا، دانتوں کی روزانہ صفائی کرنا، باقاعدگی سے نہانا وغیرہ۔
- ♦ 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

15 منٹ

طریقہ تدریس:

- طلبہ کو سبق کے آغاز میں بسم اللہ الرحمن الرحیم ضرور پڑھائیں۔
- تختہ تحریر پر سبق کا عنوان ”صحت اور صفائی“ نمایاں کر کے لکھیں۔ طلبہ کو بتائیں آج ہم اس سبق کو دہرائیں گے تاکہ امتحان کی تیاری مزید بہتر ہو جائے۔
- طلبہ کو بتائیں کہ ہمیں صحت مند رہنے کے لیے ان عادات کو اپنانا چاہیے جیسے:
- باقاعدگی سے نہانا چاہیے۔
- صاف ستھرے کپڑے پہننے چاہئیں۔
- کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونے چاہئیں۔
- دن میں دو مرتبہ دانت صاف کرنے چاہئیں۔
- بیت الخلا استعمال کرنے کے بعد صابن سے ہاتھ دھونے چاہئیں۔
- طلبہ سے پوچھیں کیا وہ اپنی ذاتی صفائی کا خیال رکھتے ہیں؟ سبق کے اہم نکات دہرانے کے بعد طلبہ کو ورک شیٹ دیں اور ہدایت دیں کہ دیے گئے وقت کے مطابق ورک شیٹ حل کریں۔ ورک شیٹ حل کرنے میں طلبہ کی راہ نمائی کریں۔

5 منٹ

اعادہ:

ورک شیٹ وقت پر مکمل کرنے والے طلبہ کی حوصلہ افزائی کریں۔ ورک شیٹ کو طلبہ کے سامنے چیک کریں اور غلطیوں کی اصلاح کریں۔

جائزہ:

N/A

گھر کا کام:

N/A

20 منٹ

ورک شیٹ

سبق: صحت اور صفائی (دہرائی)

مضمون: واقفیتِ عامہ

نام: \_\_\_\_\_

سوال 1: سوالات کے جواب دیں۔

۱۔ ہمیں کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ کیوں دھونے چاہئیں؟

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

۲۔ صاف ستھرا رہنا کیوں ضروری ہے؟

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

سوال 2: دی ہوئی تصاویر میں سے درست تصویر کے گرد دائرہ لگائیں۔

الف  ہم دانت صاف کرتے ہیں:



ب  ہم ہاتھ دھوتے ہیں:



سبقی منصوبہ بندی: 3

وقت: 40 منٹ

مضمون: واقفیتِ عامہ

تاریخ: \_\_\_\_\_

جماعت: اول

ہفتہ: 9 تیسرا دن

پہلی سہ ماہی

اُستاد کا نام: \_\_\_\_\_

سبق کا نام: صحت اور صفائی (دہرائی)

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۔ ورک شیٹ

15 منٹ

طریقہ تدریس:

- طلبہ کو سبق کے آغاز میں بسم اللہ الرحمن الرحیم ضرور پڑھائیں۔
- تختہ تحریر پر سبق کا عنوان ”صحت اور صفائی“ نمایاں کر کے لکھیں۔
- طلبہ کو بتائیں آج ہم سبق کو دہرائیں گے تاکہ امتحان کی تیاری مزید بہتر ہو جائے۔ انہیں بتائیں اگر صفائی کا خیال نہ رکھا جائے تو بیماریاں جراثیم کے ذریعے پھیل جاتی ہیں۔ دراصل یہ جراثیم گندے ہاتھوں، بڑھے ہوئے ناخنوں اور باہر کے بنے کھانوں کے استعمال سے ہمارے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔
- طلبہ کو ان حفاظتی تدابیر کے بارے میں بھی بتائیں جن پر عمل کرنے سے بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔
- سبق کے اہم نکات کی دہرائی کروانے کے بعد طلبہ کو ورک شیٹ دیں اور ہدایت دیں کہ دیے گئے وقت کے مطابق ورک شیٹ حل کریں۔

5 منٹ

اعادہ:

ورک شیٹ وقت پر مکمل کرنے والے طلبہ کی حوصلہ افزائی کریں۔ ورک شیٹ کو طلبہ کے سامنے چیک کریں اور غلطیوں کی اصلاح کریں۔

جائزہ:

N/A

گھر کا کام:

20 منٹ

ورک شیٹ

سبق: صحت اور صفائی (دہرائی)

مضمون: واقفیتِ عامہ

نام: \_\_\_\_\_

سوال 1: سوالات کے جواب دیں۔

۱۔ آپ اپنی صفائی کا خیال کیسے رکھتے ہیں؟

---



---



---

سوال 2: صحت مندانہ عادات والے دائروں میں رنگ بھریں۔

ہاتھ گندے  
رکھنا

برش کرنا

باقاعدگی سے نہانا

ہفتہ وار ناخن کاٹنا

غیر صحت بخش  
خوراک کھانا