

بات چیت کے لیے

1۔تصویر میں دی گئی جگہ کی صفائی کے بارے میں آپ کیا کہیں گے؟ 2۔آپ کے آس پاس صفائی ستھرائی کا خیال کیسے رکھا جاتا ہے؟ 3۔صفائی کا خیال رکھنا کیوں ضروری ہے۔ 4۔کھلی ہوئی چیزیں کھانے سے کیا نقصانات ہوتے ہیں؟ 5۔کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھونا کیوں ضروری ہے؟


भारत सरकार
स्वस्थ भारत
मिशन इंद्रधनुष

5 کھانا پینا اور صحت

ہم سیکھیں گے

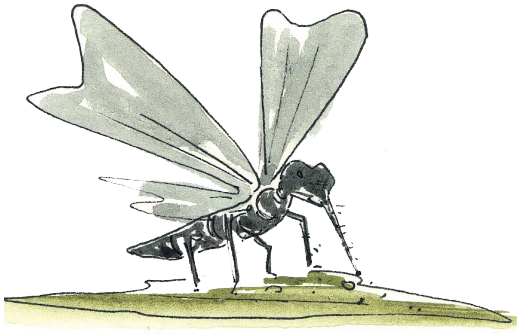
اُ	ہ	ح	چھ	تھ	پھ	ف	ٹھ	اُو

- 100 سے 1000 تک کے اعداد پہچاننا، پڑھنا اور لکھنا
- اکائی، دہائی اور سیکڑے کے گروپ بنا کر گننا (مقامی قیمت)
- ایک عددی ہندسوں کی ضرب کرنا

تصویر سے اندازہ لگا کر پڑھیے



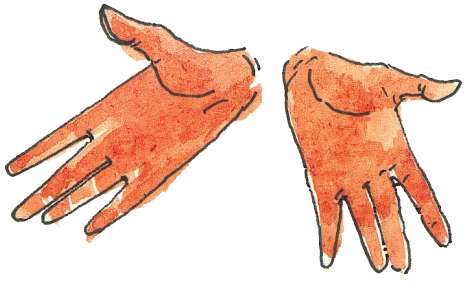
پھل



مچھّر



کوڑا



صاف ہاتھ



دوائیاں



دودھ



کوڑے دان

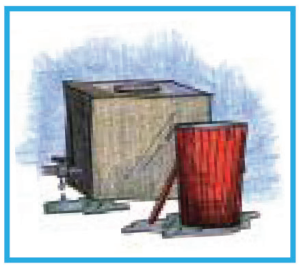


کسرت

استاد کے لیے ہدایت: اوپر دیے گئے الفاظ اور تصویریں صحت اور خوراک سے متعلق اشیا کی ہیں۔ ان لفظوں کو پڑھنے میں اپنے ساتھیوں کی مدد کیجیے۔ تصویر کی بنیاد پر اندازہ لگانے کے علاوہ ذخیرۂ الفاظ اور حروف کو استعمال کرنے کی ترغیب دیں۔ کھانے، پینے، صحت اور صفائی وغیرہ کے بارے میں بات چیت کیجیے۔



صابن






کیا آپ مچھروں کو دعوت دے رہے ہیں؟

ہوشیار!

ملیریا، ڈینگو، چکن گنیا ہو سکتا ہے۔

آس پاس پانی جمع نہ ہونے دیں۔ گڈھوں کو بھر دیں۔

مچھر دانی کا استعمال کریں۔ گڈھوں میں بھرے پانی میں مٹی کا تیل چھڑکیں۔

پانی کے برتن، ٹنکی، کولر صاف رکھیں۔ ہر ہفتے سکھائیں۔

بات چیت کے لیے:

1۔ کیا آپ نے ایسا پوسٹر کہیں لگا ہوا دیکھا ہے؟

2۔ اس پوسٹر میں کن باتوں پر توجہ دلانے کی کوشش کی گئی ہے؟

3۔ ایسے پوسٹر کون لگاتا ہوگا؟

4۔ اخباروں میں اس طرح کے پوسٹر کون دیتا ہوگا؟

5۔ آپ کے آس پاس کتنے لوگ ڈینگو سے بیمار ہوئے؟ معلوم کیجیے۔

6۔ گندگی سے پنپنے والی بیماریوں کے بارے میں بات چیت کیجیے۔

1۔ پوسٹر میں سے کچھ الفاظ نیچے دیے گئے ہیں

ملیریا	ڈینگو	چکن گُنیا

1۔ یہ کس چیز کے نام ہیں؟ صحیح جواب پر (✓) کا نشان لگایئے۔

- دوائی کے ☐
- مچھروّں کے ☐
- بیماری کے ☐

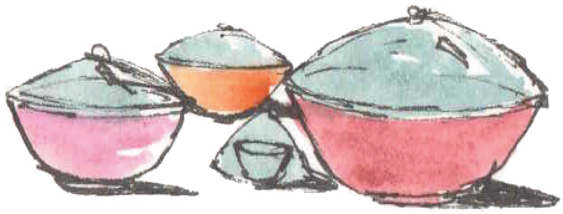
2۔ نیچے کچھ تصویریں دی گئی ہیں۔ ان میں سے کہاں کہاں مچّھر انڈے دے سکتے ہیں۔ دیے گئے باکس ☐ میں صحیح (✓) کا نشان لگایئے۔



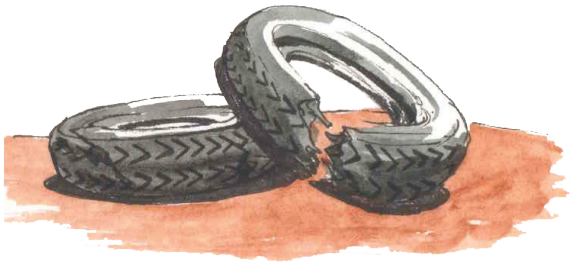
کولر ☐



گملے ☐



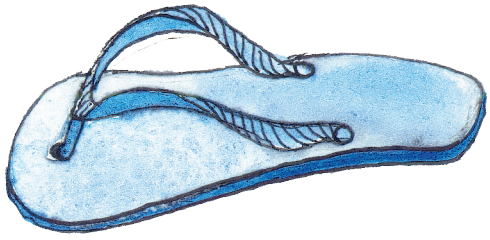
بند برتن



ٹوٹے ٹائر



پانی سے بھرے جوتے



چپل



جھولے



خالی ڈبّہ

کھانا پینا

جسم صحت مند رہے، اس کے لیے متوازن غذا ضروری ہے۔ متوازن غذا یعنی مناسب موسمی پھل اور سبزیاں جسم کو تروتازہ رکھتی ہیں۔ گاجر، مٹر، ٹماٹر، بیگن وغیرہ میں طرح طرح کے رنگ سبزیوں میں دکھائی دیتے ہیں۔ اسی طرح پھل اور اناج بھی کئی رنگ کے ہوتے ہیں کیونکہ کھانے پینے کی الگ الگ اور ملی جلی چیزیں کھانے سے صحت اچھی رہتی ہے۔

نیچے تین خانے بنائے گئے ہیں ایک خانے میں موسم (گرمی، برسات، سردی) کے نام ہیں۔ اس کے آگے کے خانے میں دنوں/موسموں میں ملنے والے پھل، اناج اور سبزیوں کے نام ہیں۔ ایک خانہ خالی چھوڑا گیا ہے۔ آپ اس خانے میں ان پھلوں، اناج اور سبزیوں وغیرہ کے نام لکھیے جو اُن موسموں زیادہ کھاتے ہیں۔

موسم	سبزی، اناج اور پھل	جو آپ کھاتے ہیں
گرمی	گاجر، ککڑی، کھیرا، تربوز، خربوزہ، آم، انگور، چاول	
برسات	مونگ پھلی، باجرہ، جوار، مکّا، بیگن، راگی، کیلا	
سردی	چنا، گیہوں، مٹر، مولی، بتھوا، سنترہ، امرود	

برسات میں کچی مونگ پھلی اور سردیوں میں گیہوں کی بالیں اور ہرے چنے آگ میں سینک کر کھانے کا مزہ ہی کچھ اور ہے۔

کھانے پینے سے متعلق کچھ گھریلو نسخے

- سبزیوں کو کاٹنے سے پہلے دھونا چاہیے۔ کاٹنے کے بعد دھونے سے اُن کے غذائی اجزا کم ہو جاتے ہیں۔
- گُڑ اور مونگ پھلی کو کوٹ کر گڑ پٹی بنائی جاتی ہے۔
- تِل اور گڑ کو کوٹ کر تِل کے لڈّو بنا کر کھائے جاسکتے ہیں۔ سردیوں میں یہ کھانا صحت کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔
- چنا اور مونگ کو انکور کے ساتھ کھانا صحت کے لیے فائدہ مند ہوتا ہے۔
- آٹا خمیر ہو جانے سے وہ صحت کے لیے زیادہ مفید ہو جاتا ہے۔

پڑھیے اور حرف لکھیے



آج نقد کل اُدھار



اُسترا

اُ

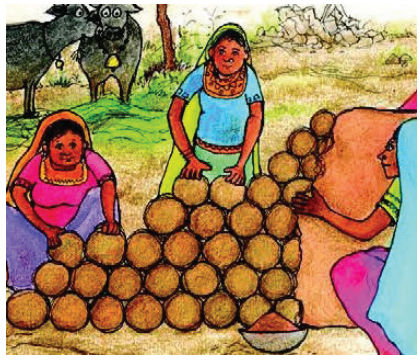


اُلّو

اُلجھنا	اُپج	اُچکنا	اُلٹنا
اُبھرنا	اُڑان	اُداس	اُڑنا
اُترنا	اُجالا	اُدھار	اُردو

تصویر دیکھیے اور لفظ لکھیے

49





استاد کے لیے ہدایت: پڑھنے میں ساتھیوں کی مدد کیجیے۔ ان سے حروف لکھوائیے۔ دی گئی تصویر کا نام لکھوائیے۔

پڑھیے اور حرف لکھیے



اُو

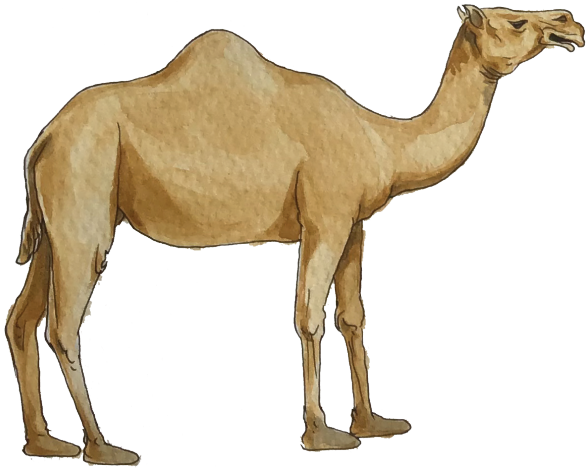
کچھ اُونٹ اُونچا، کچھ پونچھ اُونچی
کچھ اُونچے اُونٹ کی پیٹھ اُونچی

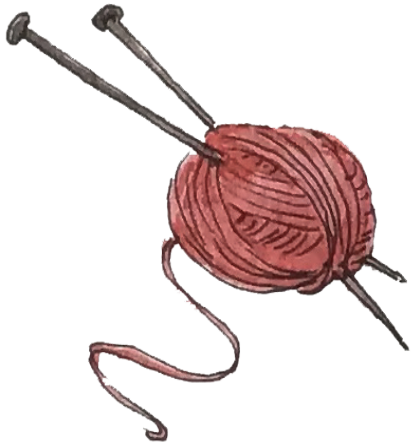
اُونچا	اُودھم	اُوپر	کودنا
اُونگھنا	پوچھنا	اُون	اُونٹ

اُونٹ

اُونٹ

تصویر دیکھیے اور لفظ لکھیے





استاد کے لیے ہدایت: ساتھیوں سے ”کچھ اُونٹ اُونچا“ والا جملہ بار بار بولنے اور لکھوانے کی مشق کرائیے۔

پڑھیے اور حرف لکھیے

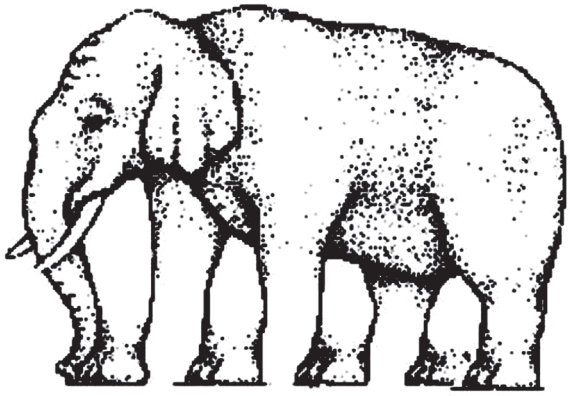


ہ

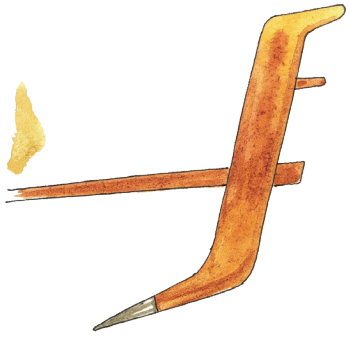
ہولی کے دن رنگوں سے رنگ مل جاتے ہیں۔

ہم	جگہ	مہینہ	کہو	ہیرا پھیری
مشہور	ہضم	شہر	ہُدہُد	ہُنر
ہندوستان	ہوشیار	کولہو	ہمالہ	گواہی
شوہر	راہی	تہذیب	ہل	ہرن

تصویر دیکھیے اور لفظ لکھیے







پڑھیے اور حرف لکھیے



ح

حلوائی نے حلوا بنایا

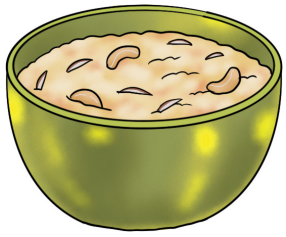
حرف	حصّہ	حاضری	حالت	حساب
حج	حسین	حکیم	حوصلہ	حیرت
حاجی	حیثیت	حقیقت	حاصل	حق
تحفہ	بحث	حافظ	احتیاط	تحت

ح

ح

تصویر دیکھیے اور لفظ لکھیے

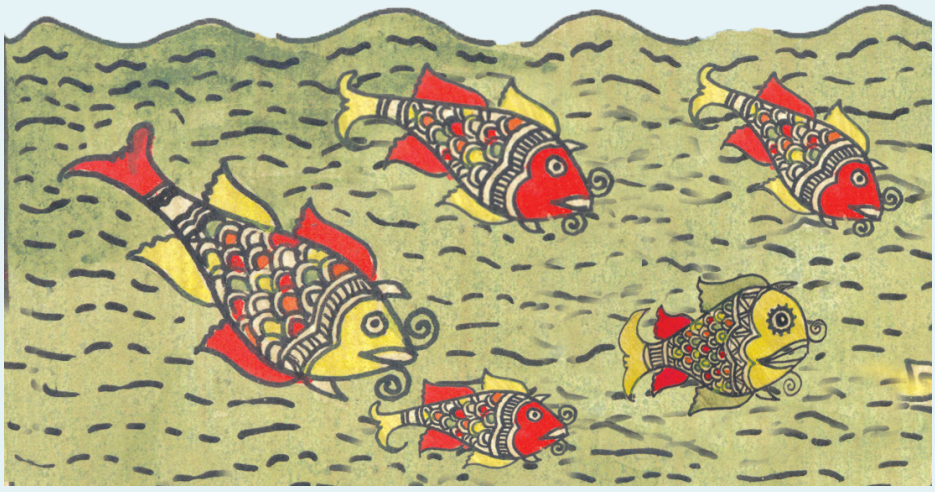
حلوا حوض حنا







پڑھیے اور حرف لکھیے

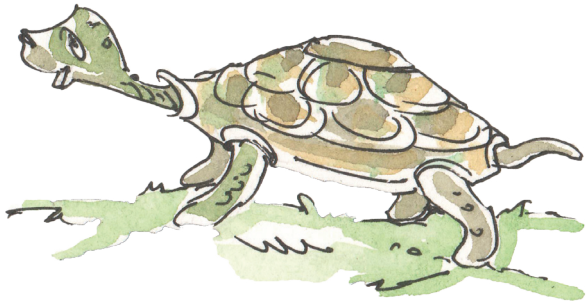


چھ

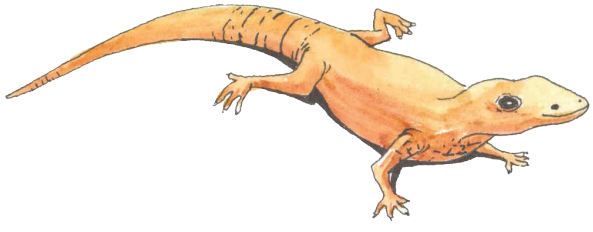
مچھوارے کے جال میں سنہری مچھلیاں پھنس گئیں

چھت	بچھڑ	مچھلی	چھونا	چھوٹا
چھتری	چھلکا	چھلنی	چھیلنا	چھاچھ
چھالا	چھوارا	چھینکنا	چھاؤں	چھتا
چھپر	چھُپنا	چھیننا	چھولے	چھڑی

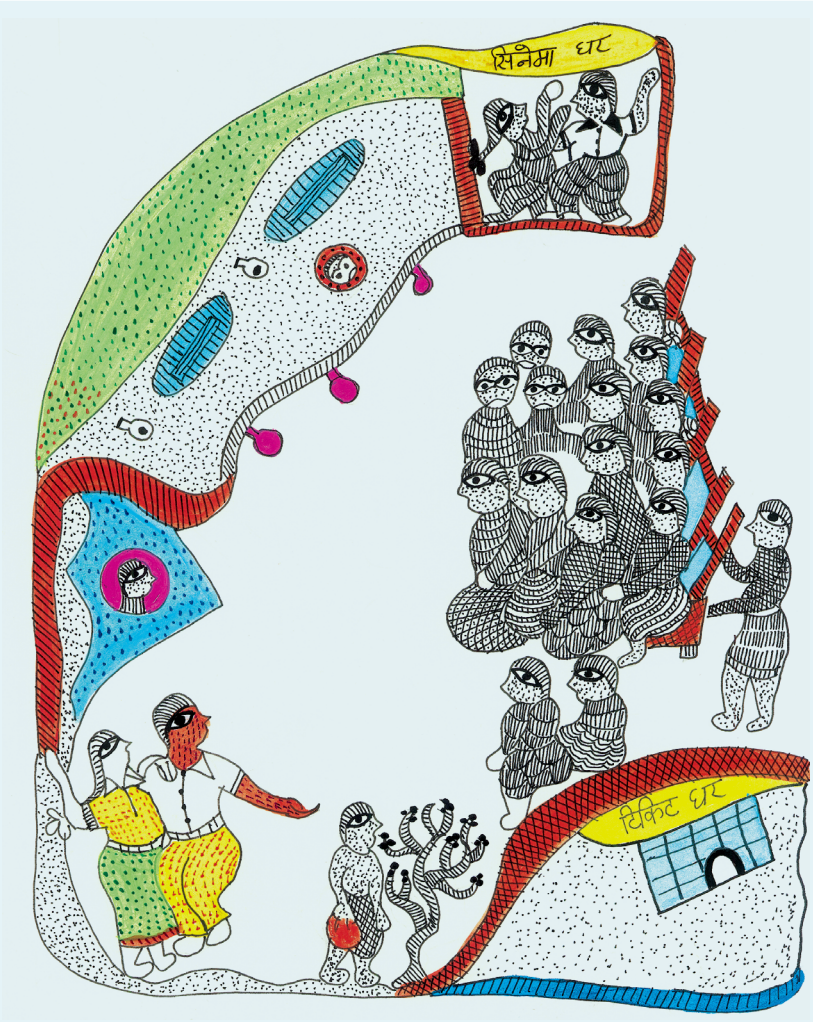
تصویر دیکھیے اور لفظ لکھیے







پڑھیے اور حرف لکھیے



تھ

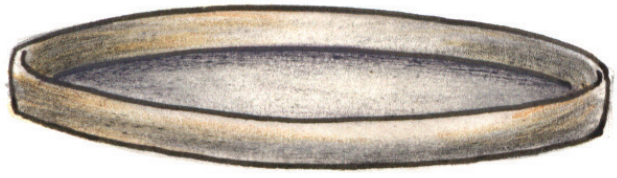
چلو سنیما دیکھنے تھیٹر چلتے ہیں

چوتھی	تھوکنا	تھیلا	تھکان	تھمنا
تھوک	ہتھیلی	تھان	تھکان	تھرتھراہٹ
ہتھوڑا	تھانہ	تھیلی	تھالی	تھوڑا

تصویر دیکھیے اور لفظ لکھیے







پڑھیے اور حرف لکھیے

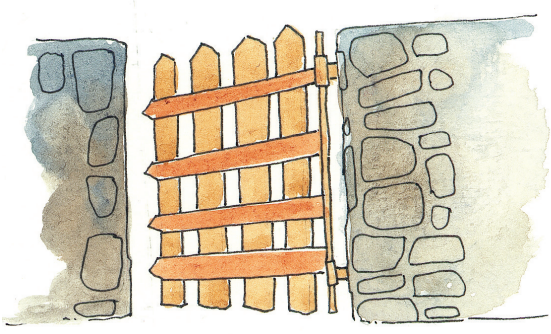


پھ

پھاگنی جلدی کھاؤ قلفی پگھل رہی ہے

پھل	پُھرتی	پھلکا	پھیری والا	پھسلنا
پھلواری	پھرنا	پھٹکنا	پھاگن	پھر
پھن	پھپھر	پھیکا	پھرکی	پھول

تصویر دیکھیے اور لفظ لکھیے









پڑھیے اور حرف لکھیے



ف

فوجی ملک کی حفاظت کرتے ہیں۔

فصل	فرصت	فوّارہ	قلفی	فضا
فلک	فن	فرمان	فیصلہ	نفیس
آفت	افسر	سفید	صفائی	لحاف

ن

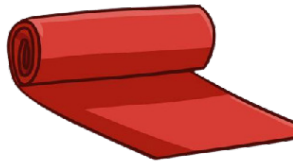
ن

تصویر دیکھیے اور لفظ لکھیے









پڑھیے اور حرف لکھیے

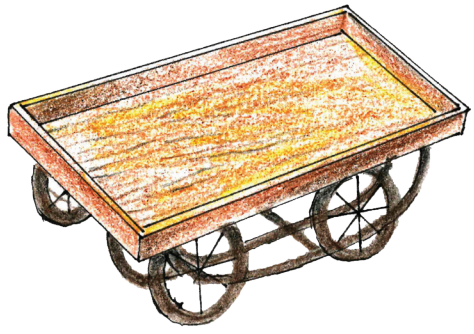


ٹھ

کٹھ پھوڑا پیڑ کے تنے پر چونچ مار رہا ہے

ٹھمکنا	بیٹھو	ٹھاٹ	کاٹھ	ٹھگ
ٹھٹکنا	پٹھان	ٹھنڈ	ٹھیلا	ٹھہرنا
ٹھیک	ٹھیکرا	ٹھیکا	بیٹھنا	روٹھنا
ٹھیس	ٹھوکر	سونٹھ	ٹھاکر	ٹھنڈا

تصویر دیکھیے اور لفظ لکھیے



8

60

■ نیچے کچھ لفظ دیے گئے ہیں۔ ہر لفظ میں شامل حروف کو پہچان کر لفظوں کو صحیح جگہ پر لکھیے۔

ہم ٹھوکر پھل چھتری تھیلی چھوٹی
ٹھیلہ پھول تھالی
فوارہ فصل مہمان

ٹھ	ف	پھ	تھ	چھ	ہ

■ کئی الفاظ میں حرف کے جوڑے آتے ہیں۔ باکس میں دیے گئے الفاظ کو پہچان کر صحیح جوڑے والے لفظ لکھیے۔

بڈھا میٹھا پٹی اچھا سستے

مچھر چ + چھ _____

اکٹھا ٹ + ھ _____

گڈھا ڈ + ھ _____

مٹی ٹ + ٹ _____

بچہ چ + چ _____

رسی س + س _____

ب (ب) = بات بج بول

پ (پ) = پارک پجاری پودا

- کچھ حروف ایسے ہوتے ہیں جن کے چھوٹے حصے کسی بھی لفظ کے شروع اور درمیان میں استعمال ہوتے ہیں۔

چ	–	چ	چڑیا	لچک	آنچ
ن	–	ن	نمک	گنتی	امتحان
پ	–	پ	پیالہ	روپیہ	دھوپ
م	–	م	مبارک	لمبا	موسم
ل	–	ل	لوٹا	ہلال	سوال

- ”ر“ اور ”د“ کو کسی بھی لفظ کے شروع میں جوڑنے پر پورا استعمال کیا جاتا ہے اور اگر بعد میں جوڑا جائے تو آدھا حرف استعمال ہوگا اور ان کی شکل بھی بدل جایے گی۔

ر	–	ر	=	راج	روٹی
ر	–	ر	=	کرنا	حروف
د	–	د	=	دال	دو
د	–	د	=	عدد	قدم

- کچھ حروف کو دوبارہ بولنے کے لیے تشدید (ّ) بھی لگائی جاتی ہے۔

ٹ	=	کھٹّا	مٹّی	بھٹّی
د	=	گدّا	بھدّا	ردّی
ڈ	=	اڈّا	ٹڈّا	گڈّھا

''ا'' اور ''و'' ایسے حروف ہیں جو کسی لفظ کے ساتھ شروع میں نہیں جوڑے جاسکتے۔ درمیان میں اور آخر میں جوڑنے پر بھی یہ اپنی پوری شکل میں لکھے جاتے ہیں۔

ا = اردو کتاب بڑا

و = ورق انگور پڑھو

استاد کے لیے ہدایت: آدھا حرف اور تشدید کا کیا مطلب ہے۔ اس پر بات چیت کیجیے۔

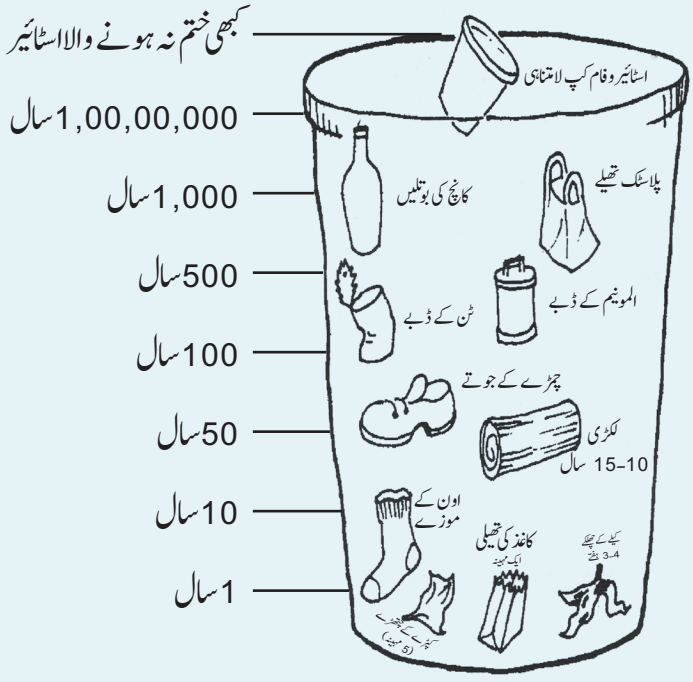
میرے الفاظ

استاد کے لیے ہدایت: کھانا پینا اور صحت سے متعلق موضوع پر مختصراً بات چیت کیجیے۔ اپنے ساتھیوں سے معلوم کر کے اس عنوان سے متعلق 3-4 لفظ لکھیے۔ یہ لفظ ان کی اپنی زبان کے بھی ہو سکتے ہیں۔ جیسے ہینڈ پمپ کے لیے ''چاپا کل'' وغیرہ۔

کچرے کی زندگی

دیکھیے ہم جو کوڑا (کچرا) پھیلاتے ہیں وہ کتنے وقت تک ختم نہیں ہوتا

کچرے کی زندگی
تم جیو ہزاروں سال



جلدی نہ ختم ہونے والا یہ کچرا ہمارے گھر اور محلہ سے اٹھالیا جاتا ہے۔ لیکن اس تصویر کو دیکھ کر اندازہ ہوتا ہے کہ وہ آنکھوں سے دور تو ہو جاتا ہے لیکن ماحول کو نقصان پہنچاتا رہتا ہے۔ اس مسئلے کا حل یہ ہے کہ ہم کچرا کم سے کم پھیلانے کی کوشش کریں۔

اب بتائیے

سوال 1۔ کون۔کون سی چیزیں 50 برسوں میں تباہ یا ختم ہو جاتی ہیں؟

سوال 2۔ کون۔کون سی چیزیں کم وقت میں ختم نہیں ہوتیں؟

سوال 3۔ کون۔کون سی چیزیں سب سے کم وقت میں ختم ہو جاتی ہیں؟

استاد کے لیے ہدایت: ساتھیوں سے اس موضوع پر بات چیت کریں کہ کون کون سی چیزیں ہمارے ماحول کے لیے نقصان دہ ہیں۔ اور اُن سے مشورے بھی لیجیے کہ کچرے کو کس طرح سے ختم کیا جاسکتا ہے؟

■ اسکول میں یومِ آزادی کے موقع پر بچوں کو لڈّو کے ڈبّے بانٹے گئے۔ ایک ڈبّے میں چار لڈّو آسکتے ہیں۔ آیئے معلوم کریں کہ 10 بچّوں کو ڈبّے دینے ہیں تو کتنے لڈّو چاہئیں؟

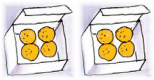
1 بچّے کو ملیں گے  یعنی چار لڈوؤں کا ایک ڈبہ

1 بار 4

1 ضرب 4

4 = 1×4 لڈّو

---

2 بچّوں کو ملیں گے  یعنی چار چار لڈوؤں کے 2 ڈبّے

4+4

2 بار 4

2 ضرب 4

یا 2×4=8 لڈو

---

3 بچوں کو ملیں گے  یعنی چار چار لڈوؤں کے 3 ڈبّے

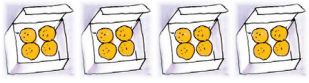
4+4+4

3 بار 4

3 ضرب 4

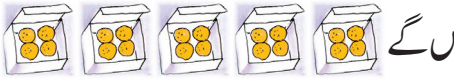
یا 3×4=12 لڈو

---

4 بچّوں کو ملیں گے  یعنی چار چار لڈوؤں کے 4 ڈبّے

4+4+4+4=4 بار 4

4 ضرب 4 یا 4×4=16 لڈو

5۔ ایک بچّے کو ملیں گے  یعنی چار چار لڈوؤں کے 5 ڈبّے

4+4+4+4+4=4 بار 5

5 ضرب 4 یا 4×5=20 لڈو

استاد کے لیے ہدایت: ایک عدد کو بار بار جوڑنے کے مختصر عمل کو ضرب کرنا کہتے ہیں۔ اپنے ساتھیوں کو مختلف مثالوں کے ذریعے جیسے (کرسی کے پیروں کی تعداد) کا استعمال کر کے ایک ہندسی عدد کی ضرب کرنے کی مشق کرایئے اور کاپی میں لکھوایئے۔

بتایئے 7 بچّوں کو کتنے لڈو ملیں گے؟

4 + ☐ + ☐ + ☐ + ☐ = ☐ + ☐ + ☐ + ☐ بار

یا ☐ ضرب ☐ = ☐ × ☐ = ☐ لڈو

10 بچوں کو کتنے لڈّو ملیں گے؟

4 + ☐ + ☐ + ☐ + ☐ + ☐ + ☐ + ☐ + ☐ + ☐ + ☐

+ ☐ = ☐ بار ☐ = ☐ ضرب ☐ = ☐ × ☐ = ☐ لڈو

- **محلے سے اٹھائے گئے کچھ کچرے کا دوبارہ استعمال بھی ممکن ہے۔ جیسے پلاسٹک، کانچ، کاغذ وغیرہ اس میں کباڑی والے کا اہم کردار ہوتا ہے۔**

ساحل نے گھر کی صفائی کی اور صفائی کے بعد نکلے ہوئے کباڑ کو کباڑی والے کو بیچ دیا۔ کباڑی والے کی قیمتوں کی فہرست دیکھ کر بتایئے۔

- **کباڑی والے کی قیمتوں کی فہرست**

  - 8 کلوگرام پلاسٹک بیچنے پر کتنے روپے ملیں گے؟
  - 7 کلوگرام اخبار بیچنے پر کتنے روپے ملیں گے؟
  - 2 کلوگرام لوہا اور 8 کلوگرام گتا بیچنے پر کتنے روپے ملیں گے؟
  - کباڑی والے کے پاس سب سے کم قیمت کس چیز کی ہے؟

استاد کے لیے ہدایت: ساتھیوں کو مختلف حوالے سے چیزوں کو خریدنے اور بیچنے پر قیمت کا حساب لگانے کی طرف توجہ دلائیں اور ضرب کی مشق کاپی میں لکھوائیں۔

- پلاسٹک کی تھیلیوں کے استعمال کو کم کرنے کے لیے مالا پور گاؤں کے باشندوں نے مل کر یہ فیصلہ کیا کہ سامان لانے کے لیے وہ کپڑے کے تھیلے کا استعمال کریں گے۔ گاؤں میں تھیلے بانٹنے کے لیے انھوں نے 100-100 تھیلیوں کا ایک بنڈل بنایا۔

آیئے تھیلے گنیں۔

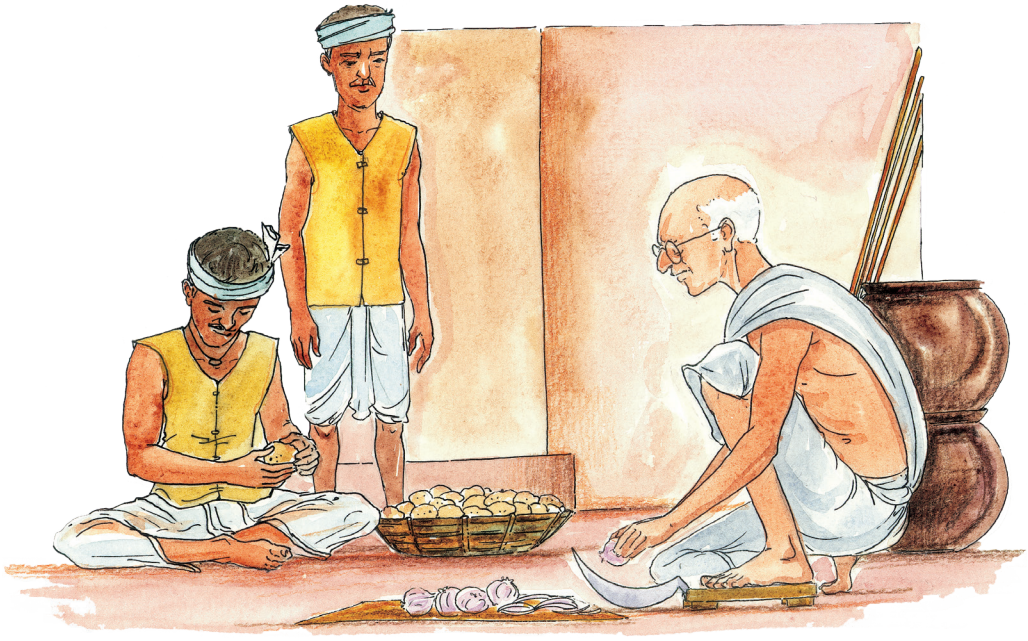
1 بنڈل 100 تھیلوں کا  یا 1 بار 100 یا	1×100 یا 100 تھیلے
2 بنڈل 100 تھیلوں کے  یا 2 بار 100 یا	2×100=200 تھیلے
3 بنڈل 100 تھیلوں کا  یا 3 بار 100 یا	3×100=300 تھیلے
	4×100=400 تھیلے
	5×100=500 تھیلے
	6×100=600 تھیلے
	7×100=700 تھیلے
	8×100=800 تھیلے
	9×100=900 تھیلے
	10×100=1000 تھیلے

استاد کے لیے ہدایت: ساتھیوں کو 100 سے بڑے اعداد کی پہچان کرائیں اور بڑے اعداد کی مقامی قیمت کے مطابق اکائی، دہائی اور سیکڑہ کی شکل میں سمجھنے اور لکھنے کی طرف متوجہ کریں۔ ساتھ ہی 1000 کی مشق کی مدد سے 5000 تک کی ضرب کے اعداد کی پہچان کرائیں۔

■ مل کر پڑھیے

گاندھی جی کے آشرم میں

کچھ برسوں تک گاندھی جی نے آشرم کے بھنڈارے کا کام سنبھالنے میں مدد کی۔ صبح کی پرارتھنا کے بعد وہ باورچی خانے میں جاکر سبزیاں چھیلتے تھے۔ باورچی خانے یا بھنڈارے میں اگر وہ کہیں گندگی یا مکڑی کا جالا دیکھتے تو اپنے ساتھیوں کو آڑے ہاتھوں لیتے تھے۔ انھیں سبزی، پھل اور اناج کی غذائیت کے فائدوں کا علم تھا۔ ایک بار ایک آشرم میں رہنے والے نے آلو بغیر دھوئے کاٹ دیے۔ گاندھی جی نے انھیں سمجھایا کہ آلو



اور لیمو کو بغیر دھوئے نہیں کاٹنا چاہیے۔ ایک بار ایک آشرم میں رہنے والے آدمی کو ایسے کیلے دیے گئے جن کے چھلکوں پر کالے چکتے پڑ گئے تھے۔ اس نے بہت برا مانا۔ تب گاندھی جی نے اسے سمجھایا کہ یہ کیلے جلدی ہضم ہو جاتے ہیں۔ اور تمھیں خاص طور پر اس لیے دیے گئے ہیں کیوں کہ تمھارا ہاضمہ کمزور ہے۔ گاندھی جی آشرم میں رہنے والوں کو خود ہی کھانا دیتے تھے۔ اس لیے وہ بے چارے بے مزہ اُبلی ہوئی چیزوں کے خلاف کچھ بھی نہیں کہہ پاتے تھے۔

جنوبی افریقہ کی ایک جیل میں وہ سیکڑوں قیدیوں کو دن میں دو بار کھانا لگانے کا کام بھی کر چکے تھے۔
آشرم کا ایک اصول تھا کہ سب لوگ اپنے برتن خود صاف کریں۔ کچھ لوگ گروپ بنا کر باری باری باورچی خانے کے برتن دھوتے تھے۔ ایک دن گاندھی جی نے بڑے بڑے پتیلوں کو خود صاف کرنے کا کام اپنے ذمّہ لیا ان پتیلوں ں کے پیندوں میں خوب کالک لگی ہوئی تھی۔ گاندھی جی راکھ بھرے ہاتھوں سے ایک پتیلے کو خوب زور زور سے رگڑنے میں لگے ہوئے تھے۔ گاندھی جی کو تب تک اطمینان نہیں ہوتا تھا جب تک برتن چمکتے نہیں تھے۔ ایک بار جیل میں ان کو جو خادم دیا گیا اس کے کام سے مطمئن نہ تھے تب انہوں نے بتایا تھا کہ وہ خود کیسے لوہے کے برتنوں کو بھی مانجھ کر چاندی سا چمکا سکتے تھے۔



مختصر نوٹ