आठ सप्ताह हेतु

वैकल्पिक अकादमिक कैलेंडर

प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों के लिए

भाग 2

आठ सप्ताह हेतु

वैकल्पिक अकादमिक कैलेंडर

प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों के लिए

भाग 2

विद्यया ऽमृतमश्नुते
एन सी ई आर टी
NCERT
राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

प्रथम संस्करण

जून 2020 आषाढ़ 1942

PD 1T SU

© राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, 2020

सर्वाधिकार सुरक्षित

- प्रकाशक की पूर्व अनुमति के बिना इस प्रकाशन के किसी भाग को छापना तथा इलैक्ट्रॉनिकी, मशीनी, फ़ोटोप्रतिलिपि, रिकॉर्डिंग अथवा किसी अन्य विधि से पुन: प्रयोग पद्धति द्वारा उसका संग्रहण अथवा प्रचारण वर्जित है।
- इस पुस्तक की बिक्री इस शर्त के साथ की गई है कि प्रकाशन की पूर्व अनुमित के बिना यह पुस्तक अपने मूल आवरण अथवा जिल्द के अलावा किसी अन्य प्रकार से व्यापार द्वारा उधारी पर, पुनर्विक्रय या किराए पर न दी जाएगी, न बेची जाएगी।
- इस प्रकाशन का सही मूल्य इस पृष्ठ पर मुद्रित है। रबड़ की मुहर अथवा चिपकाई गई पर्ची (स्टिकर) या किसी अन्य विधि द्वारा अंकित कोई भी संशोधित मूल्य गलत है तथा मान्य नहीं होगा।

एन. सी. ई. आर. टी. के प्रकाशन प्रभाग के कार्यालय

एन.सी.ई.आर.टी. कैंपस
श्री अरविंद मार्ग
नयी दिल्ली 110 016 फ़ोन : 011-26562708

108, 100 फ़ीट रोड
हेली एक्सटेंशन, होस्डेकेरे
बनाशंकरी III इस्टेज
बेंगलुरु 560 085 फ़ोन : 080-26725740

नवजीवन ट्रस्ट भवन
डाकघर नवजीवन
अहमदाबाद 380 014 फ़ोन : 079-27541446

सी.डब्ल्यू.सी. कैंपस
निकट: धनकल बस स्टॉप पिनहटी
कोलकाता 700 114 फ़ोन : 033-25530454

सी.डब्ल्यू.सी. कॉम्प्लैक्स
मालीगाँव
गुवाहाटी 781021 फ़ोन : 0361-2676869

प्रकाशन सहयोग

अध्यक्ष, प्रकाशन प्रभाग : *अनूप कुमार राजपूत*

मुख्य संपादक : *श्वेता उप्पल*

मुख्य उत्पादन अधिकारी : *अरुण चितकारा*

मुख्य व्यापार प्रबंधक (प्रभारी) : *विपिन दिवान*

आवरण

श्वेता राव

सचिव, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविंद मार्ग, नयी दिल्ली 110 016 द्वारा प्रकाशन प्रभाग द्वारा पी.डी.एफ. रूप में आनलाइन प्रकाशित।

रमेश पोखरियाल 'निशंक'
Ramesh Pokhriyal 'Nishank'

सत्यमेव जयते

मंत्री
मानव संसाधन विकास
भारत सरकार
MINISTER
HUMAN RESOURCE DEVELOPMENT
GOVERNMENT OF INDIA

संदेश

आज विश्व के कई देश जिसमे भारत भी शामिल है एक जुट होकर हिम्मत के साथ कोविड-19 नामक विषाणु के प्रकोप का सामना कर रहे हैं। हमारे शिक्षक और विद्यार्थी इस समय घरों में हैं ताकि इस कोविड-19 को फैलने से रोका जा सके। हमारे इन शिक्षकों और बच्चों के सीखने का क्रम न टूटे, इसके लिए, मानव संसाधन विकास मंत्रालय द्वारा कई प्रयास किए गए है। कक्षावार ई-संसाधन और ई-पाठ्यपुस्तकें, विभिन्न ऑन-लाईन प्लैटफ़ार्म जैसे ई-पाठशाला, एन.आर.ओ.ई.आर. और दीक्षा पर उपलब्ध है, ताकि बड़ी कक्षाओं के विद्यार्थी स्व-अधिगम कर सकें और प्रारम्भिक कक्षाओं के विद्यार्थी अपने शिक्षकों और अभिभावकों के मार्ग दर्शन में सीख सकें। हमारे इन प्रयासों में एक और पहलकदमी – **वैकल्पिक अकादमिक कैलेंडर है।** जब तक स्कूल नहीं खुलते, तब तक सभी कक्षाओं के विद्यार्थी, इस कैलेंडर का अनुकरण कर स्कूली शिक्षा को घर पर ही व्यवस्थित ढंग से अपने अध्यापकों की मदद से ले सकते हैं। प्राथमिक एवं उच्च प्राथमिक अवस्था के विद्यार्थियों के अभिभावकों को अध्यापकों द्वारा फोन, एस.एम.एस., रेडियो, टेलिविजन या विभिन्न सोशल मीडिया द्वारा गतिविधिओं को कराने के संबंध में दिशा निर्देश दिये जाएंगे। यह गतिविधियां विद्यार्थियों के पाठ्यक्रम और सीखने के प्रतिफलों से संबन्धित होंगी। शिक्षक विद्यार्थियों से भी मोबाइल अथवा सोशल मीडिया द्वारा संपर्क स्थापित कर उन्हे मार्ग दर्शन दे सकेंगे। इस कैलेंडर को एन.सी.ई.आर.टी. द्वारा विकसित किया गया है और इसमे राज्यो के संदर्भों के लिए उपयुक्त स्थान दिया गया है।

मै आशा करता हूँ, सभी राज्य और संघ शासित प्रदेश इसे लागू कर स्कूली विद्यार्थियों के अधिगम को नए आयाम प्रदान करेंगे और इस कठिन समय में भी हमारे शिक्षक, न केवल बच्चों के तनाव और चिंताओं को कम करने में बल्कि बच्चों को रुचि पूर्ण और प्रतिभागिता वाले वातावरण में सीखने के लिए अभिप्रेरित करने में सफल होंगे।

(रमेश पोखरियाल 'निशंक')

सबको शिक्षा, अच्छी शिक्षा

Room No. 3, 'C' Wing, 3rd Floor, Shastri Bhavan, New Delhi-110 115
Phone : 91-11-23782387, 23782698, Fax : 91-11-23382365
E-mail : minister.hrd@gov.in

आमुख

कोविड-19, जिसे वैश्विक महामारी घोषित किया जा चुका है, के समय में आज हमारे शिक्षक, अभिभावक और विद्यार्थी घरों में रहकर कोरोना नामक विषाणु को समुदाय में फैलने से रोककर एक अहम भूमिका निभा रहें हैं। ऐसे में हमारा यह उत्तरदायित्व बनता है कि हम उन विद्यार्थियों और शिक्षकों को घर पर ही सीखने-सिखाने के वैकल्पिक तरीकों की जानकारी दें और व्यवस्थित ढंग से उनके पाठ्यक्रम में दिए गए विषयों से उन्हें रुचिकर तरीकों से जोड़ें। यह इसलिए भी आवश्यक है कि हमें इस तनाव और निष्ठा के मिले-जुले वातावरण में बच्चों को न केवल व्यस्त रखना है, बल्कि उनकी अपनी नई कक्षाओं में सीखने की निरंतरता को बनाए रखना है। इसी संदर्भ में एनसीईआरटी ने विद्यालय की सभी अवस्थाओं के लिए **वैकल्पिक अकादमिक कैलेंडर** का विकास किया है।

शुरुआत में इस कैलेंडर को चार सप्ताह के लिए बनाया गया था, जिसे आगे आठ सप्ताह के लिए विस्तारित किया गया है। इस कैलेंडर में कक्षा पाठ्यक्रम से थीम लेकर उन्हे सीखने के प्रतिफलों के साथ जोड़कर रुचिकर गतिविधियों के माध्यम से सीखने के दिशानिर्देश दिए गए हैं। इस बात का ध्यान रखा गया है कि शिक्षक कक्षा में नहीं हैं और उनके सभी विद्यार्थियों के पास वर्चुअल कक्षा की सुविधा भी नहीं है, इसलिए इन गतिविधियों को शिक्षकों के दिशानिर्देश में अभिभावकों द्वारा कराया जाएगा। शिक्षक, साधारण मोबाइल फ़ोन से लेकर इंटरनेट आधारित विभिन्न तकनीकी उपकरणों का उपयोग करके विद्यार्थी और अभिभावकों से संपर्क स्थापित करेंगे और इस कैलेंडर के आधार पर विभिन्न विषयों में गतिविधियों को कराए जाने संबंधी मार्गदर्शन देंगे।

इस कैलेंडर में सामान्य दिशानिर्देशों और विषय-विशेष की गतिविधियों के साथ-साथ विभिन्न तकनीकी और सोशल मीडिया उपकरणों के उपयोग संबंधी तथा तनाव और चिंता दूर करने के तरीकों के विषय में भी विस्तृत सामग्री है। इसमें कला शिक्षा और स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा को भी जोड़ा गया है। इसमें हर विषय में पाठ्यपुस्तक के साथ-साथ विभिन्न प्रकार के अन्य अधिगम संसाधनों को भी शामिल किया गया है तथा बच्चों के अधिगम की प्रगति के आकलन के तरीकों पर भी बात की गई है।

यह कैलेंडर लचीला और प्रस्तावित है, शिक्षक अपने राज्य के संदर्भ को ध्यान में रखते हुए इससे लागू कर सकते हैं। यह कैलेंडर एनसीईआरटी के संकाय सदस्यों द्वारा ऑनलाइन तरीकों, जैसे– व्हाट्सएप, गूगल हैंगआउट और ज़ूम पर चर्चा और विमर्श कर अथक प्रयास करके बनाया गया है। ये सभी संकाय सदस्य प्रशंसा के पात्र हैं।

इसे लागू करने के लिए राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् और राज्य शिक्षा विभागों को डायट के संकाय सदस्यों तथा विद्यालयों के प्राचार्यों को शामिल कर टीम तैयार करनी होगी, जो लगातार मोबाइल फ़ोन तथा अन्य उपलब्ध तकनीकी और सोशल मीडिया के साधनों का उपयोग कर फ़ॉलोअप करेंगे तथा समय-समय पर शिक्षकों को अकादमिक सहायता भी देंगे।

आशा है, यह कैलेंडर अभिभावकों, शिक्षकों और विद्यार्थियों के लिए घर पर ही इस कठिन समय में स्कूली शिक्षा को रुचिकर ढंग से प्रतिभागिता के साथ देने में उपयोगी सिद्ध होगा और इस चुनौतीपूर्ण समय के गुज़र जाने के बाद बच्चों को आसानी से स्कूल में उनकी नई कक्षाओं में आगे के अधिगम में सहायक होगा।

इस कैलेंडर में उत्तरोत्तर सुधार के लिए सुझाव आमंत्रित हैं। यह सुझाव director.ncert.@nic.in तथा cgncert2019@gmail.com पर भेजे जा सकते है।

हृषिकेश सेनापति
निदेशक
राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्

नयी दिल्ली
अप्रैल 2020

संदेश

माननीय मानव संसाधन और विकास मंत्री द्वारा चार सप्ताह का वैकल्पिक शैक्षणिक कैलेंडर (एएसी) पहले जारी किया जा चुका है और इसे एनसीईआरटी की वेबसाइट http://ncert.nic.in/aac.html पर अपलोड किया गया है और इसे http://www.ncert.nic.in/pdf_files/Alternative_Academic_Calendar_primary_hindi-final.pdf इस लिंक से सीधे भी डाउनलोड किया जा सकता है। इसे राज्यों और संघ राज्य क्षेत्रों में पहले से ही कार्यान्वित किया जा रहा है। यह अगले आठ सप्ताहों के लिए प्राथमिक कक्षाओं के वैकल्पिक शैक्षणिक कैलेंडर का दूसरा भाग है। डीटीएच चैनल स्वयं प्रभा पर अंत: क्रियात्मक सत्र भी जारी हैं। इस कैलेंडर के उपयोग पर दिशानिर्देश प्रथम भाग (चार सप्ताह के वैकल्पिक शैक्षणिक कैलेंडर) में दिए गए हैं। कृपया चार सप्ताह के शैक्षणिक कैलेंडर की निरंतरता में इस कैलेंडर को कार्यान्वित करें।

टीम, एएसी
एनसीईआरटी

आभार

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्; अनीता करवाल, *सचिव*, स्कूली शिक्षा एवं साक्षरता, मानव संसाधन विकास मंत्रालय (एमएचआरडी); मनोज आहूजा, अध्यक्ष, सीबीएसई, राकेश सनवाल, *अवर सचिव,* (एमएचआरडी); एल. एस. चांगसन; *संयुक्त सचिव*, (एमएचआरडी); आर. सी. मीणा, *संयुक्त सचिव*, (एमएचआरडी); संतोष मल, *आयुक्त*, केंद्रीय विद्यालय संगठन; बिस्वजीत कुमार सिंह, *आयुक्त*, नवोदय विद्यालय समिति और *अध्यक्ष*, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान का देश भर में विद्यालयी शिक्षा के अंतर्गत की गई इस पहल में एनसीईआरटी को सहयोग, सुझाव और मार्गदर्शन देने के लिए आभार व्यक्त करती है।

परिषद्, इसके संघटकों जिनमें क्षेत्रीय शिक्षा संस्थानों के *प्राचार्य*, केंद्रीय शैक्षिक प्रोद्यौगिकी संस्थान के *सयुंक्त निदेशक*, पंडित सुंदर लाल शर्मा केंद्रीय व्यवसायिक शिक्षा संस्थान के *संयुक्त निदेशक*, प्रारंभिक शिक्षा विभाग, अध्यापक शिक्षा विभाग, शैक्षिक मनोविज्ञान एवं शिक्षा आधार विभाग, कला एवं सौंदर्य बोध शिक्षा विभाग के *अध्यक्षों* तथा *डीन (अकादमिक)* का भी आभार प्रकट करती है, क्योंकि यह कार्य उनके और उनके संकाय सदस्यों के योगदान के बिना आकार नहीं ले पाता।

परिषद्, प्रूफ़रीडिंग और भाषा संपादन के लिए अतुल गुप्ता, *संपादन सहायक (संविदा)* एवं फ़ॉर्मेटिंग के लिए पवन कुमार बरियार, *डीटीपी ऑपरेटर,* हरिदर्शन लोधी, *डीटीपी ऑपरेटर (संविदा)* का हार्दिक आभार प्रकट करती है।

विषय-सूची

आमुख	*v*
संदेश	*vii*
कक्षा 1	**1**
गणित	1
हिंदी	7
अंग्रेज़ी	9
उर्दू	12
कक्षा 2	**14**
गणित	14
हिंदी	20
अंग्रेज़ी	22
उर्दू	25
कक्षा 3	**27**
गणित	27
हिंदी	34
अंग्रेज़ी	36
उर्दू	39
कक्षा 4	**41**
गणित	41
हिंदी	49
अंग्रेज़ी	51
उर्दू	54
पर्यावरण अध्ययन	56

कक्षा 5 **58**
गणित 58
हिंदी 66
अंग्रेज़ी 69
उर्दू 72
पर्यावरण अध्ययन 74

कला शिक्षा 76

स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा– प्राथमिक स्तर 89
(बच्चों को फ़िट और स्वास्थ रखने का समय)

कक्षा 1

गणित

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझावात्मक गतिविधियाँ* *(अभिभावकों द्वारा अध्यापक के सहयोग से संचालित)*
बच्चे • वस्तुओं को 1 से 20 तक की संख्या में गिनते हैं। • 20 तक की संख्याओं की तुलना करते हैं। • दैनिक जीवन में 1 से 20 तक की संख्याओं को जोड़ते घटाते हैं। • ठोस वस्तुओं का उपयोग करके 9 तक संख्याओं को जोड़ते हैं। उदाहरण के लिए– 3 + 3 ज्ञात करने के लिए 3 से 3 कदम आगे गिनते हैं और निष्कर्ष निकालते हैं कि 3 + 3 = 6 होता है। • 1 से 9 तक की संख्याओं को घटाते हैं। उदाहरण के लिए– बच्चा 9 वस्तुओं के संग्रह से 3 वस्तुएँ निकालता है और शेष को 9 – 3 = 6 के रूप में गिनते हैं। • 20 तक की संख्याएँ पहचानते हैं और अंक लिखते हैं। • अपनी भाषा में विभिन्न ठोस/आकृतियों की भौतिक विशेषताओं, जैसे– बॉल रोल करती है, बॉक्स स्लाइड करता है, आदि का वर्णन करते हैं।	एनसीईआरटी/राज्य द्वारा विकसित पाठ्यपुस्तकें **कक्षा 1** के लिए गणित की पाठ्यपुस्तक *गणित का जादू* **अध्याय 1** आकार और स्थान **अध्याय 2** एक से नौ तक की संख्याएँ **अध्याय 3** योग करना यानी जोड़ना **अध्याय 4** घटाना **अध्याय 5** दस से बीस तक संख्याएँ **नंबर कार्ड** पेपर कार्ड पर एक तरफ़ संख्याएँ और दूसरी तरफ़ समान संख्या में डॉट्स। **डोमिनो कार्ड** पेपर कार्ड को दो भागों में विभाजित किया गया है, जिसमें प्रत्येक भाग पर नौ डॉट्स से कम हैं। इन अध्यायों से संबंधित क्यूआर कोड एनआरओईआर पर उपलब्ध हैं।	**सप्ताह 5** **थीम**– 1 से 5 तक अंकों को पढ़ना और लिखना • शिक्षक/माता-पिता को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि बच्चों को अंक 1 से 9 तक पढ़ने और लिखने का प्रयास करने से पहले, उन्हें नौ तक की गिनती करने में बहुत आत्मविश्वास होना चाहिए। • अंकों का परिचय देने के लिए नंबर कार्ड का उपयोग करें और फिर बच्चों को अंकों से परिचित होने के बाद उसे लिखने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। • बच्चों को 9 कार्डों का एक सेट दिया जा सकता है, प्रत्येक कार्ड में एक तरफ़ एक से 9 तक के अंक होते हैं और दूसरी तरफ़ कई डॉट्स होते हैं। चूँकि बच्चों डॉट्स की संख्या की गणना कर सकते हैं, इसलिए इसका उपयोग कार्ड पर अंक को पढ़ने में एक तरीके के रूप में किया जा सकता है। • बच्चों को कार्ड के दूसरी तरफ़ डॉट्स की गिनती करके पढ़ने और जाँच करने के लिए कहा जाए, वे इससे अंकों को पढ़ने का अभ्यास कर सकते हैं। • बच्चे अंकों के अभ्यास पर काम करते हुए अपने कार्ड का उपयोग प्रोप के रूप में कर सकते हैं। • जब बच्चों द्वारा अंकों की पहचान करने पर भरोसा हो जाता है, तब 1 से 5 तक की संख्याओं का अभ्यास कराएँ। यह कई तरह से किया जा सकता है, जैसे– रेत या मिट्टी पर उँगली से गड्ढे बनाकर। • बच्चे को खिलौनों की दुकानों में उपलब्ध संख्या के कटआउट दिए जा सकते हैं या कार्डबोर्ड या थर्मोकोल शीट से अपने कटआउट बना सकते हैं। **ई-सामग्री–** • https://diksha.gov.in/play/collection/o_31304206649376768011598?contentType=TextBook • https://diksha.gov.in/play/collection/do_31304206649376768011598?contentType=TextBook • https://diksha.gov.in/play/collection/do_31304206649376768011598?contentType=TextBook • https://diksha.gov.in/play/collection/do_31304206649376768011598?contentType=TextBook • https://diksha.gov.in/play/collection/do_31304206649376768011598?contentType=TextBook

सप्ताह 6

थीम– 6, 7, 8, 9 अंकों को पढ़ना और लिखना और शून्य की अवधारणा

- पिछले सप्ताह में 1 से 5 अंकों के लिए की गई इसी तरह की गतिविधियों को 6 से 9 अंकों के लिए नियोजित किया जा सकता है।
- अपनी तालिका में "शून्य" का परिचय कराने के लिए, कुछ वस्तुओं को पाँच की संख्या में प्राप्त करें। बच्चों से यह बताने के लिए कहें कि वे कितनी हैं। फिर एक को हटा दें, एक बाहर चला जाता है या ऐसा ही कुछ कहें, और पूछें "कितने बचे हैं?" जब अंतिम वस्तु को हटा दिया जाता है तो कक्षा में कुछ बच्चे 'शून्य' कह सकते हैं, अधिकांश द्वारा 'कुछ नहीं' कहने की संभावना होती है। आप शून्य के विचार को एक संख्या के रूप में यहाँ प्रस्तुत कर सकते हैं, जिसका अर्थ है किसी संग्रह में किसी वस्तु न होना। उदाहरण के लिए, 'मेज़ पर शून्य पेन' कहने का आशय है कि मेज़ पर पेन अनुपस्थित है।
- जब बच्चों को शून्य का विचार समझ में आता है तो आप उनके सेट पर एक तरफ़ शून्य के साथ दूसरा कार्ड दे सकते हैं और इसके पीछे खाली होना चाहिए।
- जब बच्चे शून्य अंक के साथ अपनी पहचान में आश्वस्त हो जाएँ तब उन्हें लिखवाने का अभ्यास कराएँ।
- बच्चों से कहें कि वे बच्चों के चारों ओर लिखी संख्याओं, जैसे– रैपर, बिल, कैलेंडर, चार्ट आदि पर इस चिह्न की पहचान करें।

ई-सामग्री–

https://diksha.gov.in/play/collection/do_313002615273250816145?contentType=TextBook&contentId=do_31276668534544793613644

सप्ताह 7

थीम– संख्या के बोध का विकास करना और जोड़ना

- बच्चों के साथ संख्याओं की तुलना, किसके के बाद, किसके पहले, किसके बीच में क्या आता है, से संबंधित गतिविधियाँ करें।
- दो समूहों में वस्तुओं की एक से एक संगतता की कार्यनीति के माध्यम 'से अधिक' या 'से कम' या 'बराबर' जैसे शब्दों का उपयोग करें।
- दो संग्रहों के संयोजन और नए संग्रह में वस्तुओं की संख्या को पुनः गिनने के लिए कई बार दिखाएँ और अनुभव प्रदान करें। बच्चों को वस्तुओं के दो समूहों का संयोजन करने के लिए विभिन्न प्रकार की ठोस सामग्री को संभालने के लिए पर्याप्त अवसर प्रदान किए जा सकते हैं। कुछ वस्तुएँ जमा करें, जैसे– पत्तियाँ, कंकड़, बीज आदि। उन्हें दो अलग-अलग समूहों में रखें और बच्चों को यह बताने के लिए कहें कि दो समूहों में कितनी वस्तुएँ हैं।

		• एक ही तरह की वस्तुओं की अलग-अलग संख्या वाले दो चित्रों के कार्ड लें। छात्रों से यह बताने के लिए कहें कि कुल कितनी वस्तुएँ हैं। • एक डोमिनोज़ लें, उदाहरण के लिए 3 से 4 डोमिनोज़। एक बच्चे से उसके दो हिस्सों के छेदों को गिनने के लिए कहें और फिर डोमिनोज़ में छेदों की कुल संख्या बताएँ। • हर किसी के दैनिक जीवन में संख्याओं को जोड़ने के लिए कई अवसर होते हैं, जैसे– हमारे पास एक रैक में चार प्लेटें थीं और दूसरी में तीन थीं। दोनों रैक पर कुल मिलाकर कितनी प्लेटें हैं। **ई-सामग्री–** https://diksha.gov.in/play/collection/do_313002615273250816145?contentType=TextBook&contentId=do_31276668550408601613645 **सप्ताह 8** **थीम**– संख्याओं का जोड़ • **जोड़ने के तथ्य**– जितने भी तरीकों से संभव है। उदाहरण के लिए– 5 ठोस वस्तुओं को चुनने के लिए कहें। फिर बच्चों से अलग-अलग संख्याएँ कई तरह से बनाने को कहें। नोटबुक पर एक संख्या लिखें, उदाहरण के लिए 7, और बच्चों को इसके लिए एक उत्तर देने के लिए कहें। फिर पूछें कि क्या और भी ऐसी संख्याएँ हैं, जिन्हें जोड़ने पर 7 आता है, जब तक कि सभी उत्तर सूचीबद्ध नहीं हो जाते, यह प्रक्रिया दोहराते रहें। • **जोड़ने का विनिमेय गुण**– बच्चों को ठोस वस्तुओं का उपयोग करने के अलावा और फिर डोमिनोज़ की मदद से कम्यूटेटिव पहलू सीखने में मदद करें। प्रश्न पूछें, जैसे– 4 पेंसिल और 2 पेंसिल कुल मिलाकर कितनी पेंसिल होती हैं? 2 पेंसिल और 4 पेंसिल कुल मिलाकर कितनी पेंसिल होती हैं? ऐसे कई उदाहरण दें, ताकि बच्चा जोड़-घटाने के गुण को समझ सके। शब्द का परिचय देने और कम्यूटेशन गुण commutativity के बारे में अमूर्त प्रश्न पूछने की आवश्यकता नहीं है, बस समझना है कि क्या कोई पहले 2 चुनता है और फिर 4 या दूसरे तरीके से जोड़ता है, उत्तर एक ही रहेगा। इसके बाद में बच्चों को अधिक सुविधाजनक तरीके से संख्याओं को जोड़ने में मदद मिलती है जैसे कि 2 और 17 को जोड़ते समय बच्चों को 2 के आगे 17 की गिनती की आवश्यकता नहीं है, लेकिन यह 17 के आगे 2 गिनती से इसे जोड़ सकता है। • **जोड़ में ज़ीरो**– एक कंटेनर लें और उसमें कुछ वस्तुएँ डालें। बच्चों को वस्तुओं को गिनने के लिए कहें। अब और तीन वस्तुओं को डालें और बच्चों से कहें कि तीन और वस्तुओं को जोड़ा गया है। उन वस्तुओं को गिनने के लिए कहें। एक और कंटेनर लें और उसमें पाँच वस्तुएँ डालें। कोई और वस्तु डालें। बच्चों को यह कहने के लिए कहें कि शून्य वस्तुओं को जोड़ा गया है। उन्हें कंटेनर में वस्तुओं को गिनने के लिए कहें। बच्चों को यह महसूस करने में मदद करें कि 'पाँच और शून्य केवल पाँच बनाते हैं'।

अंत में, बच्चों को ठोस वस्तुओं का उपयोग किए बिना, दो संख्याओं को जोड़ना सीखना चाहिए।

- किन्हीं दो संख्याओं को धीरे से बोलें, उदाहरण के लिए 2 और 4। बच्चों से पूछें कि 2 और 4 मिलकर कितने होते हैं। बच्चों को कहना चाहिए 6। यदि उत्तर गलत है, तो उन्हें सही उत्तर जानने में मदद करें, ठोस वस्तुओं का उपयोग करें और एक नंबर से आगे की गिनती करें। कई जोड़े संख्याओं के साथ इस प्रक्रिया को जारी रखें।
- आगे की गिनती और पहले से ज्ञात अतिरिक्त तथ्यों का उपयोग करके 9 तक की संख्या जोड़ने के लिए विभिन्न तरीकों का पता लगाने के लिए बच्चों को प्रोत्साहित करें।

ई-सामग्री–

https://diksha.gov.in/play/collection/do_3129697450928209921438?contentType=TextBook&contentId=do_3129364732891627521 65

सप्ताह 9

थीम– घटाना

- कुछ वस्तुओं, जैसे– पत्ते, कंकड़, बीज इत्यादि को इकट्ठा करें। बच्चों से पूछें कि ये कितने हैं। संग्रह में से कुछ वस्तुओं को बाहर निकालें और बच्चों से यह बताने को कहें कि आपने कितनी वस्तुएँ ले ली हैं, और उनसे पूछें कि संग्रह में अब कितनी वस्तुएँ बची हैं।
- अलग-अलग दो रंगों की लाल और पीली गेंद/पेंसिल लीजिए। बच्चों से पूछें कि गेंद/पेंसिल की संख्या कितनी हैं? कितनी लाल हैं? कितनी लाल नहीं हैं?
- एक डोमिनो कार्ड लें। विद्यार्थियों से कार्ड के सभी छेद गिनने के लिए कहें। दो भागों में से एक को छिपाएँ। विद्यार्थियों से पूछें कि छिपे हुए भाग में कितने छेद हैं। विभिन्न डोमिनोज़ कार्ड के साथ इसे दोहराएँ।
- विद्यार्थियों को ठोस वस्तुओं और चित्रों के साथ घटाने में पर्याप्त अनुभव प्राप्त होने के बाद, उन्हें एक संख्या को दूसरी संख्या से घटाने के लिए कहें।
- अगले चरण में वे $4 - 2 = ?$ जैसी अमूर्त समस्याओं को हल कर रहे होंगे?

ई-सामग्री–

https://diksha.gov.in/play/collection/do_3129697450928209921438?contentType=TextBook&contentId=do_3129364733296640001 68

सप्ताह 10

थीम– जोड़ और घटाने का उपयोग करते हुए समस्या का समाधान

- एक बच्चे को मौखिक रूप से समस्याएँ पेश करें और उसे जवाब देने के लिए कहें। नमूने के रूप में कुछ उदाहरण नीचे दिए गए हैं। आप

- बच्चों से इन समस्याओं को मानसिक रूप से सुलझाने के लिए कह सकते हैं। इसके आधार पर, आपको कई और समस्याओं को बनाने या विकसित करने की आवश्यकता है।
- समस्याओं के उदाहरण–
  1. नूरी के बॉक्स में 6 लाल पेंसिलें और 2 काली पेंसिलें हैं। बॉक्स में कुल कितनी पेंसिलें हैं?
  2. एक बगीचे में आम के 4 पेड़ और नारंगी के 3 पेड़ हैं। बगीचे में कुल कितने पेड़ हैं?
- किसी समूह से वस्तुएँ निकालने (या विभाजन करने) के आधार पर बड़ी संख्या में सरल समस्याओं का विकास करें और बच्चों को एक-एक करके उन्हें प्रस्तुत करने के लिए कहें।
- बच्चों को ठोस सामग्री का उपयोग किए बिना, इन समस्याओं का जवाब देने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। मार्गदर्शन उद्देश्य के लिए, कुछ समस्याएँ नीचे दी गई हैं–
  1. रीना के पास 4 सेब हैं। वह अपनी सहेली अंजू को 2 देती है। रीना के पास कितने सेब बचे हैं?
  2. एक पेड़ पर तीन पक्षी बैठे हैं। एक पक्षी उड़ गया। पेड़ पर कितने पक्षी बचे हैं?
- अपने उदाहरणों और अपने परिवेश के आधार पर अपनी शब्द समस्याओं के निर्माण के लिए बच्चों को प्रोत्साहित करें और उन्हें मौखिक रूप से हल करें।

सप्ताह 11

थीम– दस से बीस तक की संख्या 20 रुपए तक की राशि की कंक्रीट प्लेमनी का उपयोग करें।

- विभिन्न प्रकार की गतिविधियों और व्यावहारिक अनुभवों और ठोस वस्तुओं के उपयोग के माध्यम से बच्चों को 20 तक गिनती करना सिखाएँ।
- बच्चों को 20 छोटी छड़ें इकट्ठा करने के लिए कहें, जो माचिस की तीली या झाड़ू हो सकती हैं, लंबाई में लगभग पाँच सेंटीमीटर होनी चाहिए। बच्चों से कहें कि दस छड़ों के एक बंडल को एक धागे से बांधकर या रबर-बैंड से बांधकर रखें। शेष दस छड़ें खुली रखें।
- बच्चों को अपनी छड़ें अपने सामने रखने के लिए कहें और बंडल खोले बिना आपको 14 छड़ें देने के लिए कहें।
- यदि बच्चा ऐसा करने में असमर्थ है तो आप दस छड़ों का बंधा हुआ एक बंडल और चार खुली छड़ें दिखाकर उनकी मदद कर सकते हैं। इस प्रकार ऐसा करते हुए कुछ समय बिताएँ और बच्चों को यादृच्छिक रूप से 13, 16, 19, 10, 14 और इतनी संख्याओं में छड़ें देने के लिए कहें।

- जब बच्चा बंडल और छड़ों के रूप में 19 तक की संख्या को चुनकर देने के लिए आश्वस्त हो जाता है तो नोटबुक पर एक बंडल और सात छड़ें बनाएँ और बच्चों को कई छड़ें देने के लिए कहें और संख्या का नाम बताने के लिए कहें। अधिकांश बच्चों को एक या दो दिन में इसे करने में सक्षम होना चाहिए।
- इसके बाद बच्चों को दहाई TENS और इकाई ONES के नीचे बंडलों और छड़ों की संख्या लिखने के लिए प्रोत्साहित करें, जैसे दो अंक वाले नंबर लिखे जाते हैं।

ई-सामग्री–

https://diksha.gov.in/play/collection/do_3129697450928209921438?contentType=TextBook&contentId=do_312936473371713536166

सप्ताह 12

थीम– आकार

- बच्चों को स्पर्श और अवलोकन के अहसास के माध्यम से समानता और अंतर के आधार पर वस्तुओं को छाँटने के लिए कहें।
- ठोस/आकार को छाँटने/वर्गीकृत करने में बच्चों द्वारा उपयोग की जाने वाली आकृतियों/मानदंडों के गुणों को मौखिक रूप से बताने में मदद करें।
- पिछली गतिविधि के लिए बनाए गए संग्रह में से, गेंद या काँच की गोलियों को एक झुकी हुई सतह पर रखें और छात्रों को यह देखने के लिए कहें कि ये सतह से नीचे कैसे जाते हैं।
- बच्चों को एक झुकी हुई सतह पर उनके चलने के आधार पर वस्तुओं को क्रमबद्ध करने के लिए कहें और उन्हें कुछ और ऐसी वस्तुओं का नाम बताने को कहें जो रोल या स्लाइड करती हैं।
- बच्चों की आँखें बंद करें और उन्हें वस्तुओं में से एक वस्तु दें। इसे छूने और महसूस करने के लिए कहें और फिर अनुमान लगाने के लिए कहें कि क्या यह रोल करेगी या स्लाइड करेगी।
- आकार किट बनाने के लिए बच्चों को अलग-अलग आकार, जैसे– त्रिकोण, वर्ग और गोले को काटने में मदद करें। अब उन्हें चित्रों/आँकड़े/डिज़ाइन/दृश्य बनाने के लिए इन आकृतियों का उपयोग करने के लिए कहें।
- छात्रों को अपने आकार किट में आकारों को क्रमबद्ध करने और समान आकार के साथ मेल बनाने के लिए कहें।

ई-सामग्री–

https://diksha.gov.in/play/collection/do_3129697450928209921438?contentType=TextBook&contentId=do_312936473201401856164

हिंदी

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन (सभी सप्ताहों की गतिविधियों के लिए प्रस्तावित)*	*प्रस्तावित गतिविधियाँ (बच्चे इन गतिविधियों को अभिभावक/शिक्षक की मदद से करेंगे।)*
बच्चे • सुनी सामग्री, जैसे– कहानी, कविता,विभिन्न विषय आदि के बारे में बातचीत करते हैं, अपनी राय देते हैं, प्रश्न पूछते हैं। • भाषा में निहित ध्वनियों और शब्दों के साथ खेलने का आनंद लेते हैं, जैसे– इन्ना, बिन्ना तिन्ना। • चित्र के सूक्ष्म और प्रत्यक्ष पहलुओं का बारीक अवलोकन करते हैं। • चित्र मे या क्रमवार सजाए गए चित्रों में घट रही अलग-अलग घटनाओं, गतिविधियों और पात्रों को एक संदर्भ या कहानी के सूत्र में देखकर समझते हैं और सराहना करते हैं। • लिखना सीखने की प्रक्रिया के दौरान अपने विकासात्मक स्तर के अनुसार चित्रों, आड़ी-तिरछी रेखाओं (कीरम-काटे), अक्षर-आकृतियों, स्व-वर्तनी, इन्वेंटिड स्पेलिंग और स्व-नियंत्रित लेखन (कनवेंशनल राइटिंग) के माध्यम से सुनी हुई और अपने मन की बातों को अपने तरीके से लिखने का प्रयास करते हैं। • हिंदी वर्णमाला के अक्षरों की आकृति और ध्वनि को पहचानते हैं। • स्वयं बनाए गए चित्रों के नाम लिखते (लेबलिंग) हैं।	**एनसीईआरटी या राज्य द्वारा बनाई गई पाठ्यपुस्तकें** घर में उपलब्ध पढ़ने-लिखने की सामग्री अन्य दृश्य- श्रव्य सामग्री, जैसे– इंटरनेट, वेबसाइट, रेडियो, टी.वी. आदि।	**सप्ताह 5** **विषय–** बातचीत करना/लिखना • बच्चों के साथ उनके मनपसंद गीत, कविताओं आदि को बच्चों के साथ गाइए, कहानियों की घटनाओं का अभिनय कीजिए। • गीत, कविता में आए शब्दों के आधार पर तुकांत शब्द बनवाइए, जैसे– बोल, खोल, मोल, सोल आदि। • बच्चों के साथ साफ़-सफ़ाई और स्वच्छता से रहने के तरीकों के बारे में बातचीत कीजिए। चाहें तो कोरोना के बारे में भी बातचीत की जा सकती है। बच्चों के साथ संवाद करते हुए कोरोना के बारे में उनकी जानकारी को बढ़ाया जा सकता है। • कोरोना कैसे फैलता है? फैलने के किन्हीं दो कारणों एवं उनके उपचार के बारे में बातचीत कीजिए और साथ ही बच्चों की जानकारी को बढ़ाइए। • कोरोना के बारे में हुई बातचीत को आधार बनाकर बच्चों से कोरोना से जुड़े चित्र बच्चों से बनाने के लिए कहें। चित्र के नीचे उसका नाम लिखने के लिए कहें। **कहानी/कविता सुनना और सुनाना** अपने परिवार में बड़ों, जैसे– दादा-दादी, भैया, दीदी, माता-पिता से बातचीत करें और उनसे अपनी पसंद की कहानियाँ सुनें। **सप्ताह 6** • बच्चों को अखबारों/पत्रिकाओं/टेलिविज़न में आ रहे घटनाक्रमों को देखने का अवसर प्रदान करें। • आप उनसे कई महत्वपूर्ण घटनाक्रमों के बारे में भी बातचीत कर सकते हैं। • बच्चों को बोलने का मौका दें तथा आप उनकी बातों को ध्यानपूर्वक सुनें। • आप बच्चों से कहें कि वे प्रतिदिन के महत्वपूर्ण घटनाक्रम की सूची तैयार करें। • प्रतिदिन शाम को आप बच्चों द्वारा एकत्रित घटना पर उनसे बातचीत कर सकतें हैं। **सप्ताह 7** • तरह-तरह की कहानियों और कविताओं को चित्रों के आधार पर अनुमान लगाकर बच्चों को पढ़ने के अवसर उपलब्ध कराएँ। • (नन्दन, चंपक, सुमन सौरव एवं अन्य बाल पत्रिकाओं का उपयोग इस कार्य के लिए किया जा सकता है।)

- बच्चों को इन पत्रिकाओं के माध्यम से नई-नई कहानियों, कविताओं को पढ़ने का अवसर उपलब्ध कराएँ। (उन्हें स्वतंत्रता दें कि कहानी/कविता के बारे में कुछ भी बात करनी हो तो सहज रूप में अपनी बात को उनके सामने रखें।)

सप्ताह 8

- बच्चों को वर्णमाला में से किसी भी एक अक्षर स्वयं ही चुनने के लिए कहें एवं उन अक्षरों की मदद से उन्हें चित्र बनाने का अवसर उपलब्ध कराएँ।
- चित्र बनाने में बच्चे आनंद लेते हैं। उनसे यह कार्य विभिन्न समयांतरालों पर कराएँ।

सप्ताह 9

- विभिन्न शब्दों की सूची बच्चों के सामने उपलब्ध कराएँ। बच्चे इन्हें ध्यान से देखेंगे।
- शब्दों को देखने के बाद बच्चों को अवसर दें कि वे उन शब्दों से संबंधित चीज़ों को अपने घर में ढूँढ़ें।
- घर के किस स्थान पर पहले बताई गई चीज़ें रखी गई हैं।| उनकी सूची बच्चों से बनवाएँ।

सप्ताह 10

- बच्चों को प्रतिदिन विभिन्न शब्दों के साथ अन्त्याक्षरी खेलने का अवसर उपलब्ध कराएँ।
- बच्चों से व्यक्तिगत एवं सामूहिक खेलों के बारे में बात करें।
- उनसे प्राप्त होने वाले व्यक्तिगत एवं सामूहिक खेलों में आप स्वयं भी सहभागिता करें। (यहाँ इस बात का ध्यान रखा जाए कि प्रत्येक खेल घर के अंदर ही खेला जाना चाहिए।)

सप्ताह 11

- वर्तमान में कोरोना रोग से प्रभावित व्यक्तियों की सूची की जानकारी विभिन्न समाचार माध्यमों, जैसे– अखबार, टेलीविज़न, रेडियो, इंटरनेट आदि में दी जाती है। बच्चों को यह अवसर उपलब्ध
- कराएँ कि वे भारत में प्रतिदिन इस रोग से संबंधित लोगों की सूची पहले बताए गए माध्यमों का प्रयोग करके तैयार करें।

नोट– बच्चों द्वारा उपरोक्त समाचार माध्यमों, जैसे– अखबार, टेलीविज़न, रेडियो, इंटरनेट आदि का प्रयोग करते समय अभिभावकों की उपस्थिति अनिवार्य है।

सप्ताह 12

- बच्चों से अपने राज्य के आस-पास के राज्यों की जानकारी एवं उन राज्यों की खास चीज़ों की सूची बच्चों के माध्यम से तैयार करवाएँ।

English

Learning Outcomes	Resource(s)	Week-wise Suggestive Activities (to be guided by Parents with the help of teachers)
The learner • recites poem/ rhyme with action • listens to instructions and draws a picture. • carries out simple instructions	**NCERT/State Textbook of English Language for Class I** or other resources • Story Books, Links as given, different objects available at home	**WEEK 5** **Theme:** Health and Hygiene Link https://www.youtube.com/watch?v=NW4QvPPSksU **Activity:** The learner may be facilitated to listen to the poem. With a second listening, learners may say the words along with the audio learners would enjoy the repetition 'dry, dry, dry' and 'shake, shake, shake'. The parents interact with the learners on living beings and plants that are found in water. Later the learner may be encouraged to draw and colour any one or two. Learners may be given simple instructions in English such as 'After a bath do not throw wet towel on the floor', 'Hang it up to dry', in the interest of health and hygiene.
• recognises letters and their sounds from a-z. • produces words with consonant blends such br, tr, dr • talks about situation in English		**WEEK 6** **Theme:** The world of sounds **Link** http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm?aerd1=0-19 A long strip of thick paper should be made, using an old calendar or greeting card by cutting up and pasting / stapling. The parent involves the learner in the activity (but not to handle scissors). The alphabet is small letters a-z to be hung prominently. The learner may be encouraged to look, trace with finger, and say aloud. The parent help the child to notice certain words in the poem: 'try', 'dry'. The learner may be encouraged to say more such words such as 'brother', 'train', etc. The parent shows the leaner certain objects such as leaf, feather, pebble, straw, marble, paper etc. and ask which of these would float/sink in water. The learner may be facilitated to experiment, with adult supervision. If the learner uses non- English words, the parent should not punish him/her but bring the learner progressively to English, in naming the objects and in using the verbs float/sink.
		WEEK 7 **Theme:** The world of sounds A long strip of thick paper should be made, using an old calendar or greeting card by cutting up and pasting / stapling.

• recognises their sounds from A –Z • listens to English words and simple sentences • uses prepositions like 'on' 'in' 'under'		The parent involves the learner in the Activity (but not to handle scissors). The alphabet is small letters a-z to be hung prominently. The learner may be encouraged to look, trace with finger, and say aloud. The parent interacts with the learner about the importance of switching off fans/lights when not required, in English / mother-tongue. Then parent uses English phrases 'Switch off ', 'Switch on' and encourages the learner to use such phrases/sentences. The parent makes use of a key chain/small toy/ large handkerchief which can be hung on a peg/door/railing/tree to introduce the preposition ON. Learners may also collect waste paper to throw IN the dustbin, which is kept UNDER the table/sink etc.
		WEEK 8
• differentiates between small and capital letters • identifies characters and sequence in a story.		**Theme:** Linguistic Diversity Learners may be facilitated to differentiate between small and capital letters, to recognise and say them, using any old English newspaper. The story 'Lalu and Peelu' may be shown to the learner. The same story is in Rimjhim, the Hindi textbook; that may also be shown, and then move on to English version. Role-play of the story may be done, with other siblings or across the window with a neighbour's child.
		WEEK 9
• writes simple words in English. • associates words with pictures.		**Theme:** Love for Nature The parent may draw small pictures or show picture of dog, hen, cat, pig, ant, and so on. The first and the last letters of the word may be provided if need be, and gradually learners may be encouraged to write complete words. Since students are at home, real objects may be used instead of/ along with pictures; such as banana, apple, grape, leaf, bird etc. Learners may be encouraged to name the object as well as the colour. The parent may also talk about different kinds of leaves: on the banana tree, grapevine, apple tree etc.
		WEEK 10
		Theme Love for animals/birds/ all living creatures The parent may tell a folk story in mother tongue, with questions in between to ensure that learner has understood; The theme to be on love and care for animals/birds/ living

• responds orally in any language including sign language to comprehension questions related to stories. • uses prepositions		creatures. The same may be repeated after a few days, introducing English words and phrases. Role-play may be done with older siblings. The parent may talk to the learners about the importance of washing hands, using the prepositions 'before' and 'after' with examples in context.
• listens to English words and sentences and responds in English. • recites poems/ rhymes in English. • talks about self/situations in English.		**WEEK 11** **Theme** The world of colours The parent interact with the learner about the house they live in, specially ceiling roof, wall, door, etc., to help learner recall words for colour. **Link** http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm?aerd1=0-19 The parent searches for and encourages learner to recite poems associated with colours. One is found in Raindrops Book I, at the above link. The parents talks to learners about road safety measures for vehicles and pedestrians, to familiarize the learner with English words, such as, 'traffic,' 'red,' 'green,' etc.
• names familiar objects • associates words with pictures • talks about situation/ pictures.		**WEEK 11** **Theme** Love for Nature Parents facilitates the learner to recall and name familiar objects using English words such as pen, book, chair, plate, etc. The parent draws pictures to help learners identify them and write the beginning sound, as e.g. cow, cat, cap, etc. The learner may be shown the view/ picture of a park / garden from the window/balcony/ using pictures from an old magazine or calendar. Learner may describe it using English words as far as possible.

Urdu

ہفتہ وار مجوزہ سرگرمیاں ***(Week-wise Suggestive Activities)***	ماخذ ***(Source)***	آموزشی ماحصل ***(Learning Outcomes)***
ہفتہ-5 موضوع –حروف کی شناخت،تصویروں کی مدد سے اندازہ لگانا 1۔ اردو حروف تہجی سے کسی ایک حرف کا انتخاب کرنے کے لیے بچوں سے کہیے۔ اور اس حرف سے شروع ہونے والے الفاظ بتانے کے لیے کہیے۔ 2۔ منتخب کیے ہوئے حرف سے شروع ہونے والے لفظ جو کسی چیز، سامان یا جاندار کا نام ہوسکتا ہے، کی تصویر بناے کے لیے کہیے ۔ بچے تصویر بنانے میں دلچسپی لیتے ہیں۔ 3۔ اسی طرح کسی دوسرے حرف کا انتخاب کرنے کے لیے کہیے اور اس کی مدد سے تصویر بنانے کے لیے بھی کہا جاسکتا ہے۔ بچوں کی بنائی تصویر کے بارے میں ان سے بات چیت کی جاسکتی ہے۔ 4۔ دیے گئے لنک کی مدد سے حروف اور ان سے متعلق تصاویر پر غور کیا جا سکتا ہے: http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm?aulb1=0-27 (i) http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm?fujp1=0-32 (ii) http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm?gudp1=0-26 (iii) ہفتہ-6 موضوع – گفتگو کرنا اور پڑھنا 1۔ اپنے گھر کے افراد کے ساتھ اپنی پسند کا کوئی گیت ، نغمہ یا نظم گائیے۔ اس گیت، نغمے یا نظم میں آئے الفاظ میں سے کسی ایک لفظ کا انتخاب کیجیے اور اس جیسی آواز والے دوسرے الفاظ بتائیے جیسے لگانا، جانا، آنا، زمانا، بنانا، جگانا، سجانا، خزانا، لانا، بتانا وغیرہ۔ 2۔ اپنے آس پاس کی چیزوں کے بارے میں اپنے بڑوں سے بات چیت کیجیے اور ان کے بارے میں سوال کیجیے۔ ہفتہ-7 موضوع – مختلف موضوعات پر اظہار خیال کرنا 1۔ٹیلی ویژن پر دکھائے جا رہے کسی پروگرام کو دیکھیے اورگھر کے افراد کے ساتھ اس کے بارے میں گفتگو کیجیے۔ گھر کے بڑوں کو چاہیے کہ وہ بچوں کو بولنے کا زیادہ سے زیادہ موقع دیں اور ان کی باتوں کو غور سے سنیں۔ 2۔ روزانہ کے اہم واقعات کی فہرست تیار کیجیے اور روزانہ شام کے وقت ان واقعات پر گھر کے افراد کے ساتھ گفتگو کیجیے۔ ہفتہ -8 موضوع – مشاہدہ کرنا اور تحریر کرنا 1۔ الگ الگ الفاظ کی فہرست تیار کیجیےاور یہ دیکھیے کہ ان لفظوں والی چیزیں گھر کے اندر کہاں کہاں رکھی ہیں۔ انھیں تلاش کیجیے۔ 2۔ گھر کے کسی حصہ جیسے باورچی خانہ، غسل خانہ، اسٹور روم، ڈرائنگ روم میں رکھی چیزوں کو بغور دیکھیے ، ان کی فہرست بنایئے اور گھر کے افراد کو دکھائیے۔ ہفتہ -9 موضوع – صاف صفائی کے بارے میں بات چیت کرنا 1۔ صفائی ستھرائی کے طریقوں کے بارے میں اپنے گھر کے افراد کے ساتھ گفتگو کیجیے۔	این سی ای آر ٹی/ ریاست کی درسی کتب	1۔ تصویروں کے ذریعے پڑھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ 2۔ دوسروں کی باتوں کو توجہ اور غور سے سنتے ہیں۔ 3۔ آسان اظہارِ خیال کو سمجھتے اور سوالات کرتے ہیں۔ 4۔ اپنی زبان میں اپنی رائے ظاہر کرتے ہیں۔

مثال کے طور پر کورونا کس طرح پھیلتا ہے؟ اور ہمیں اس سے محفوظ رہنے کے لیےکون کون سی تدابیر اختیار کرنی چاہیے۔

2۔ بچوں سے بات چیت کرتے ہوئے کورونا کے بارے میں ان کی معلومات میں خاطر خواہ اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

3۔ کوروناپھیلنے کےدو وجوہات اور ان کے علاج کے بارے میں گفتگو کیجیےاور بچوں کی معلومات میں بھی اضافہ کیجیے۔

4۔ کورونا کے بارے میں گفتگو کی بنیاد پر بچوں سے کورونا سے متعلق تصاویر بنانے کے لیے کہیے۔ تصویر کے نیچے اس کا نام لکھنے کے لیے بھی کہیے۔

ہفتہ -10

موضوع — پڑھنا اور لکھنا

1۔ بچوں کو طرح طرح کی نظموں کہانیوں کو تصویروں کی بنیاد پر اندازہ لگاکر پڑھنے کے مواقع فراہم کیجیے۔اس مقصد کے لیے پیام تعلیم، بچوں کی دنیا، گل بوٹے اور بچوں کے دوسرے رسالے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

2۔ اخبار میں شامل بچوں کے لیے خصوصی گوشے کو بھی استعمال میں لایا جا سکتا ہے۔

3۔بچوں کے لیے رسالوں اور اخبار کے ذریعے بچوں کو نئی کہانیاں اور نظمیں پڑھنے کا مواقع فراہم کیجیے۔

4۔ بچوں کو ان کی پسند کی کہانی / نظم کے بارے میں کچھ بھی بولنے کی آزادی د یجیے تاکہ بے خوف ہوکروہ اپنی رائے ظاہر کرسکیں۔

5۔ بچوں کو این سی ای آر ٹی کی ویب سائٹ پر موجود اردو میں برکھا سیریز کی کہانیاں مہیا کرائی جائیں اور تصویروں کی مدد سے اندازہ لگا کر کہانی کو سمجھنے میں مدد کی جائے۔

ہفتہ -11

موضوع — پڑھنا اور لکھنا

1۔ ایسے الفاظ کی فہرست بچوں کو د یجیے جس میں س اور ش ، ج اور ذ ،گ اور غ کی آوازوں والے الفاظ شامل ہوں۔

2۔ ان الفاظ کی آوازوں میں فرق کے بارے میں بچوں کے ساتھ گفتگو کیجیے۔ ان آوازوں کے مخارج بھی بتائیے۔

3۔ ایسے الفاظ تلاش کرنے میں بچوں کی مدد کیجیے جن میں یہ آوازیں شامل ہوں جیسے جلیل اور ذلیل،سر اور شر، باگ اور باغ وغیرہ۔

ہفتہ -12

موضوع —کہانی سننا اور گفتگو کرنا

1۔ اپنے گھر کے بڑوں جیسے دادا، دادی، نانا، نانی، امی، ابو، بھائی، باجی وغیرہ سے بات چیت کیجیے اور ان سے اپنی پسند کی کہانی سنانے کے لیے کہیے۔

2۔ آپ بھی کوئی کہانی سنائیے اور اپنے بڑوں کو موقع د یجیے کہ وہ سوال پوچھیں اور آپ ان کا جواب دیں۔

3۔ سنی یا سنائی گئی کہانی میں آپ کو سب زیادہ اچھی بات کون سی لگی اور کیوں؟ اس کے متعلق گفتگو کیجیے۔

कक्षा 2

गणित

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझावात्मक गतिविधियाँ (अभिभावकों द्वारा अध्यापक के सहयोग से संचालित)*
बच्चे • दो अंकों की संख्या के साथ काम करते हैं। • 99 तक की संख्या के अंक पढ़ते और लिखते हैं। • दो अंकों की संख्या को लिखने और तुलना करने में उनकी जगह के मूल्य का उपयोग करते हैं। • दिए गए अंकों की पुनरावृत्ति के साथ और पुनरावृत्ति के बिना, सबसे बड़ी और सबसे छोटी दो अंकों की संख्या बनाते हैं। • समान गैर-मानक इकाइयों, जैसे– रॉड/पेंसिल, कप/चम्मच/बालटी आदि का उपयोग करके कंटेनरों की लंबाई और दूरी/क्षमता का अनुमान और माप करते हैं। • साधारण तुला का उपयोग करते हुए वस्तुओं को भारी/हलका के रूप में तुलना करते हैं। • बुनियादी त्रि-आयामी और द्वि-आयामी आकृतियों की अवलोकन योग्य विशेषताओं के साथ उनका वर्णन करते हैं। • बुनियादी त्रि-आयामी आकार, जैसे– क्यूबॉइड, सिलेंडर, शंकु और स्फ़ीयर की पहचान उनके नामों से करते हैं।	**एनसीईआरटी/राज्य द्वारा प्रकाशित पाठ्यपुस्तकें** गणित कक्षा **2** की पाठ्यपुस्तक *गणित का जादू* **अध्याय 3** आप कितना ले जा सकते हैं? **अध्याय 4** दहाई में गिनती **अध्याय 5** पैटर्न **अध्याय 6** पद चिह्न **अध्याय 7** जग और मग इन अध्यायों से संबंधित क्यूआर कोड सामग्री एनआरओईआर पर उपलब्ध हैं।	**सप्ताह 5** **थीम**– संख्या का महत्व • बच्चों को शारीरिक गतिविधियों के साथ गिनती में व्यस्त रखें। उदाहरण के लिए– आप अपने दाहिने पैर पर या अपने बाएँ पैर पर, बिना गिरे कितनी बार कूद सकते हैं। • बच्चों को विभिन्न वस्तुएँ दिखाएँ और उन्हें उन वस्तुओं की संख्या का अनुमान लगाने के लिए कहें और फिर वास्तव में उन्हें गिनें। उदाहरण के लिए– बिस्कुट का एक पैकेट दिखाएँ और पूछें कि आपको क्या लगता है कि इस पैकेट में बिस्कुटों की संख्या 20 से कम या 20 से अधिक है और फिर उनकी गिनती करें। • अध्यापक/माता-पिता संख्या के क्रम का उपयोग करके डॉट्स के क्रमिक जुड़ाव की वर्कशीट तैयार कर सकते हैं। इससे बच्चों को क्रम में संख्या के नामों को याद करने में मदद मिलेगी और बच्चों में आगे बढ़ने की भावना भी बनेगी। • बच्चों को परिवार के सदस्यों के साथ 99 तक की संख्याओं को सुनाने की गतिविधियों में शामिल करना, जैसे– एक संख्या को छोड़ना और फिर अगली संख्या को कहना या पाँच के अंतराल के साथ गिनती करना, उलटे क्रम में संख्या बोलना या पूछना कि 50 और 55 के बीच क्या आता है आदि। • माता-पिता अपने परिवार के मज़ेदार समय में क्रमिक संख्याओं के उपयोग के लिए गतिविधियाँ तैयार कर सकते हैं। उदाहरण के लिए– परिवार के अन्य सदस्यों के साथ बच्चों को एक पंक्ति में खड़ा करना। कुछ संदर्भ बिंदु के संबंध में उन्हें पहले, दूसरे, तीसरे आदि पद असाइन करें। उन्हें दिलचस्प कार्य करने के लिए दें, जैसे 'तीसरा व्यक्ति, अपने साथी को गुदगुदी करें', 'दूसरा व्यक्ति, अपनी नाक पकड़ेगा' आदि। **ई-सामग्री–** https://diksha.gov.in/play/collection/do_312969822142676992155?contentType=TextBook&contentId=do_31293658019624550411 93 **सप्ताह 6** **थीम**– आप कितना ले जा सकते हैं? • बच्चों को भारी और हलकी वस्तुओं की अवधारणा का उपयोग करके कहानी कहने में शामिल किया जा सकता है।

- उदाहरण के लिए– एक ऐसा दृश्य बनाएँ जहाँ विभिन्न जानवर सीसॉ पर खेलते हैं और बच्चों को शामिल करते हुए कहानी में उन जानवरों की जगह कुछ अधिक भारी जानवरों से बदलें।
- बच्चों को उन चीज़ो को सूचीबद्ध करने के लिए कहें, जिन्हें वे उठाते हैं। वे चीज़े जो उनके माता-पिता या छोटे भाई-बहन उठा सकते हैं आदि। उन्हें सोचने के लिए कहें कि वे पानी से भरी बालटी क्यों नहीं उठा सकते, लेकिन आपकी माँ उठा सकती हैं। बच्चों को भारी और हलके की अवधारणा को सत्यापित करने में मदद करें।
- बच्चों को अपने हाथों से पकड़कर, विभिन्न फलों, बर्तनों, किताबों आदि के वजन का अनुभव करवाएँ, साथ ही विभिन्न चीज़ों के वज़न की तुलना भी करने के लिए कहें जो कि भारी हैं।
- बच्चों को लगभग एक समान वज़न की वस्तुओं को खोजने के लिए कहें। उन्हें विभिन्न वस्तुओं को उठाकर उनका पता लगाने दें।

सप्ताह 7

थीम– वस्तुओं को तौलना

- माता-पिता की मदद से बच्चे छड़ी, धागा और दो पैन का उपयोग करके एक सरल तुला (तराजू) बना सकते हैं। यदि छड़ी उपलब्ध नहीं है, तो एक लंबे रूलर का भी उपयोग किया जा सकता है।
- बच्चों को यह देखने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए कि पैन में रखी हुई हलकी वस्तु की तुलना में भारी वस्तु के साथ पैन नीचे कैसे जाता है। उन्हें इस अनुभव को मौखिक रूप से बताने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए कि गेंद की तुलना में संतरे के साथ पैन नीचे क्यों जाता है।
- बच्चों को विभिन्न चीज़ों, फलों, बर्तनों, खिलौनों और अन्य वस्तुओं के वज़न की तुलना उनके हाथों से पकड़कर और फिर उनके द्वारा बनाए गए तराजू में करने दें।
- दोनों पैन को संतुलित करने के लिए वस्तुओं को बदलने में उनकी मदद करें। एक बच्चा पैन को संतुलित करने के लिए चीज़ो के संयोजन का उपयोग कर सकता है। उन्हें अनुमान लगाने दें कि कौन सी चीज़े एक-दूसरे को संतुलित करेंगी।
- उन जानवरों के बारे में बात करें, जिनका उपयोग चीज़ों को ले जाने के लिए किया जाता है और वे कितना वज़न ले जा सकते हैं।
- इसी तरह की बातों पर वर्कशीट भी तैयार की जा सकती हैं, जैसे– भारी वस्तु पर टिक करना, हलके सामान को कलर करना, लेकिन यह ठोस वस्तुओं के साथ विभिन्न अनुभवों के बाद दिया जाना चाहिए।

सप्ताह 8

थीम– आकारों का पता लगाना

- बच्चों को कुछ चीज़ें, जैसे– पत्ते, कंकड़, एक छड़ी, एक चूड़ी इकट्ठा करने और उन्हें उनकी नोटबुक पर ट्रेस करने के लिए कहें।
- अलग-अलग बर्तन लें और उन्हें विभिन्न सतहों से ट्रेस करें। बाउल की ट्रेसिंग करने पर आपको एक ही बाउल के दो अलग-अलग निशान कैसे मिले?
- दो अलग निशान पाने के लिए कटोरे को कैसे रखा? अन्य चीज़ों को भी देखें, जिनसे कई अलग-अलग निशान बन सकते हैं।
- परिवार के विभिन्न लोगों के हाथों का ट्रेस एक कागज़ में किया जाता है। बच्चों से यह अनुमान लगाने के लिए कहें कि बच्चे के हाथ, उसकी माँ, उसके पिता आदि की रूपरेखा कौन-कौन सी है।
- बच्चों को कुछ चीज़े इकट्ठा करने में मदद करें, जैसे– आलू, बॉटल कैप, माचिस का आवरण, शार्पनर, इरेज़र, चम्मच, बस टिकट, सिक्का, पुआल इत्यादि और इन्हें ट्रेस करें। बच्चों से इसी तरह के निशान का मिलान करने के लिए कहें, जैसे कि आपके द्वारा किए गए प्रत्येक ट्रेस के आकार को देखें। देखें कि क्या यह यहाँ दी गई किसी भी आकृति की तरह दिखता है।

सप्ताह 9

थीम– द्वि-आयामी आकार– वृत्त, त्रिकोण, आयत

- आकार के नीचे की चीज़ का नाम लिखने के लिए बच्चों को एक टेबल तैयार करने में मदद करें।
- बच्चों को आकृतियों में अंतर और समानता देखने में मदद करें, जो ट्रेसिंग के बाद सामने आए हैं। बॉक्स और इरेज़र के बीच आकृतियों में क्या-क्या समान है? इन्हें एक ही कॉलम में रखा गया है।
- बच्चों को उतनी आकृतियाँ बनाने के लिए प्रोत्साहित करें, जितना वे कर सकें।
- बच्चों को शब्दों का उपयोग करने में हमारी मदद की आवश्यकता होती है, जैसे– वृत्त, चौकोर, आयत आदि, ताकि ये बच्चों की शब्दावली का हिस्सा बन जाएँ। यह विभिन्न वस्तुओं से प्राप्त आकृतियों को सामान्य करके किया जा सकता है।
- बच्चों को अलग-अलग आकृतियों के त्रिकोण, चौकोर, वृत्तों और संयोजनों का उपयोग करके चित्र/दृश्य बनाने और एक विशेष शेड के साथ एक विशेष आकार को रंगने के लिए भी प्रोत्साहित करें।

- माता-पिता को विभिन्न आकारों के विभिन्न आकारों को काटकर कागज़ के गहने बनाने में मदद करने के लिए भी कहा जा सकता है।
- बच्चों के साथ चित्र बनाने की गतिविधियाँ निर्देश देने वाली भी की जा सकती हैं, जैसे–

  1. पहले चेहरे पर आयताकार का चश्मा बनाएँ।
  2. दूसरे चेहरे पर 'त्रिभुज' आकृति की मूँछें लगाएँ।
  3. तीसरे चेहरे पर 'वृत्त' का मुँह बनाएँ।

सप्ताह 10

थीम– पैटर्न

- बच्चों को कपड़े/साड़ी/पर्दे इत्यादि पर विभिन्न पैटर्न और डिज़ाइन के अवलोकन का अवसर दें, और घर में अन्य चीज़े, जैसे– लोहे की ग्रिल, टाइल्स, खिड़की, दरवाज़े की ग्रिल आदि।
- किसी डिज़ाइन/पैटर्न में दोहराव की एक इकाई खोजने के लिए बच्चों की मदद करें।
- बच्चों को पैटर्न के अनुभव को मौखिक रूप से बताने में मदद करें, जैसे– वह आपसे सवाल पूछती है, जैसे आपको लगता है कि इस डिज़ाइन में कुछ डिज़ाइन दोहराए जा रहे हैं।
- भिंडी, आलू, धागे का उपयोग करके या अन्य प्रकार की मुहर लगाकर बच्चों को विभिन्न पैटर्न/चित्र बनाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- बच्चे पत्तियों, फूल, चम्मच, माचिस की तीलियों का उपयोग करके विभिन्न प्रकार के पैटर्न बना सकते हैं, जैसे– एक खड़ी और दूसरी क्षैतिज, दो ऊपर की ओर, फिर दो नीचे की ओर आदि।
- बच्चे अपनी नोटबुक में विभिन्न आकृतियों, तीरों, स्टिकर और रंगों का उपयोग करके पैटर्न भी बना सकते हैं।

ई-सामग्री–

https://diksha.gov.in/play/collection/do_312969822142676992155?contentType=TextBook&contentId=do_31293658019898982412 09

सप्ताह 11

थीम– संख्याओं के साथ काम करना (99 तक)

- बच्चों के साथ 'साँप और सीढ़ी' खेलें और संख्याओं और उनके संबंधों के बारे में अनौपचारिक चर्चा करें, जैसे– 'सीढ़ी तक पहुँचने के लिए आपको कितने कदमों की आवश्यकता है?', 'किस नंबर पर निकटतम/सबसे लंबा साँप है?', 'पासे पर कौन सी संख्या आने से आप साँप पर आ जाएँगे?' आदि।

- बच्चों को प्ले कार्ड्स का उपयोग करके या उस पर लिखे गए 0 से 9 नंबरों के साथ अपने स्वयं के पेपर कार्डों का उपयोग करके (दिए गए अंकों की पुनरावृत्ति के साथ और पुनरावृत्ति के बिना) दो फ़ार्म नंबर बनाने के लिए कहें। इसे एक ऐसे खेल में भी परिवर्तित किया जा सकता है, जो सबसे बड़ी/सबसे छोटी संख्या बनाएगा वह जीतेगा। बच्चों के साथ चर्चा करें कि कौन-से सबसे बड़े और सबसे छोटे दो समान/अलग अंकों के साथ बन सकते हैं।
- बच्चों को स्किप काउंटिंग, दो, पाँच, दस इत्यादि के समान काउंटिंग का उपयोग करके सरल संख्या पैटर्न बनाने के लिए कहें, और पैटर्न की पहचान करने और इसे विस्तारित करने में उनकी मदद करें।
- बच्चों को 1 से 100 तक की गिनतियों से नंबर ग्रिड बनाने और ग्रिड में अलग-अलग पैटर्न का पालन करने के लिए कहा जा सकता है, जैसे– 7 से ऊपर 17, फिर 27, 37, 47 इत्यादि।
- बच्चों को एक नंबर ट्रेन/नंबर स्ट्रिप बनाने और अलग-अलग रंगों को रंगने के लिए कहा जा सकता है, जैसे– 5, 10 आदि।

ई-सामग्री–

https://diksha.gov.in/play/collection/do_312969822142676992155?contentType=TextBook&contentId=do_31293658019027353611 83

सप्ताह 12

थीम– जग और मग

- जब आप बच्चों को नींबू पानी या कोई अन्य स्थानीय पेय बनाने में शामिल करते हैं, तो उसे एक नींबू, आधा नींबू और चम्मच में बूँदों की संख्या गिनने के लिए कहें।
- प्रश्न पूछें, जैसे– एक गिलास के लिए, एक नींबू की आवश्यकता होती है, छह गिलास के लिए कितने नींबू की आवश्यकता होती है आदि।
- बच्चों को विभिन्न बोतलों को एक ही कप या गिलास से भरने में मदद करें, ताकि यह पता लगाया जा सके कि कौन-सी बोतल में सबसे कम पानी है और कौन सी बोतल में सबसे अधिक पानी है।

अनुमान लगाना सीखना

- बच्चों को एक ही कप से अलग-अलग बर्तन भरने के लिए कहें, जैसे– जग, ग्लास, मग, पॉट, कटोरा और उन्हें भरने के लिए आवश्यक कपों की संख्या को गिनें और एक टेबल तैयार करने में मदद करें। बच्चों को घर के विभिन्न बर्तनों की क्षमता की तुलना करने में व्यस्त रखें और उनके संबंधों का पता लगाएँ।

		• बच्चों को 'प्यासे कौए' की कहानी पढ़ाई जा सकती है। वही दिखाने के लिए बच्चों को आधे भरे गिलास में इमली के बीज या पत्थर डालकर दिखाया जा सकता है, जिससे पानी ऊपर आ जाता है। • बच्चों को उनके घर में नहाने, कपड़े धोने, बर्तन धोने, पीने आदि जैसी प्रत्येक गतिविधियों के लिए कितना पानी (मग या बालटियों में) उपयोग किया जाता है, इसे गिनने के लिए कहें। **ई-सामग्री–** https://diksha.gov.in/play/collection/do_312969822142676992155?contentType=TextBook&contentId=do_31293658020397056012 10

हिंदी

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन (सभी सप्ताहों की गतिविधियों के लिए प्रस्तावित)*	*प्रस्तावित गतिविधियाँ (बच्चे इन गतिविधियों को अभिभावक/शिक्षक की मदद से करेंगे।)*
बच्चे • विविध उद्देश्यों के लिए अपनी भाषा अथवा/और स्कूल की भाषा का इस्तेमाल करते हुए बातचीत करते हैं, जैसे– जानकारी पाने के लिए प्रश्न पूछना, निजी अनुभवों को साझा करना, अपना तर्क देना आदि। • कही जा रही बात, कहानी, कविता आदि को ध्यान से सुनकर अपनी भाषा में बताते/सुनाते हैं। • देखी, सुनी बातों, कहानी, कविता आदि के बारे में बातचीत करते हैं और अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं। • अपनी निजी ज़िदगी और परिवेश पर आधारित अनुभवों को सुनाई अथवा दिखाई जा रही सामग्री, जैसे– कविता, कहानी, पोस्टर, विज्ञापन आदि से जोड़ते हुए बातचीत में शामिल करते हैं। • अपनी कल्पना से कहानी, कविता आदि कहते/सुनाते हैं, आगे बढ़ाते हैं।	**एनसीईआरटी या राज्य द्वारा बनाई गई पाठ्यपुस्तकें** घर में उपलब्ध पढ़ने-लिखने की सामग्री अन्य दृश्य-श्रव्य सामग्री, जैसे– इंटरनेट, वेबसाइट, रेडियो, टीवी, अखबार, पोस्टर, बैनर और चित्र आदि	**सप्ताह 5** • बच्चों से कहें कि वे अपने दोस्तों के नाम लिखें और उनके नामों के आगे लिखें कि वे उनके साथ क्या काम करना पसंद करेंगे? • बच्चों से अपने दोस्तों के नाम, उनके परिवार, उनकी पसंद-नापसंद के बारे में लिखने के लिए कहा जा सकता है। अगर वे चाहें तो ऐसे वाक्य लिखने में बच्चों की मदद की जा सकती है। • बच्चों को अपने आस-पास के लोगों को जानने एवं समझने का मौका दीजिए। • अगर पास-पड़ोस के घर में कोई बीमार है अथवा उनके घर में खाने का सामान ख़त्म हो गया है तो आप इन पड़ोसियों की मदद कैसे कर सकते हैं, इस पर बच्चों से चर्चा करें। • अपने प्रतिदिन के क्रियाकलापों की सूची बनाने के लिए बच्चों को कहा जा सकता है। **सप्ताह 6** • प्रतिदिन दस-दस शब्दों की सूची बच्चों को दीजिए, उन्हें इन शब्दों को स्वर एवं व्यंजन वर्णरूपी खानों में सजाने के लिए कहें। • सप्ताह के अंतिम दिन बच्चों से इन खानों में जमा शब्दों को प्रयोग करके एक कहानी बनाने के लिए कहें। **सप्ताह 7** • समाचार के विभिन्न माध्यमों से सुनी गई घटनाओं को बच्चों से मौखिक रूप से बताने के लिए कहें। • प्रतिदिन सुनाई गई घटनाओं में से किसी एक घटना से संबंधित कुछ शब्दों को बच्चों से लिखने के लिए कहें। *(अभिभावक के रूप में शब्दों को लिखने में आप बच्चों की मदद कर सकते हैं।)* **सप्ताह 8** • बच्चों को प्रतिदिन अखबार/पत्रिका/टेलीविज़न देखने के बाद अपनी पसंद के चित्र बनाने के लिए कहें। • लॉकडाउन में बच्चों ने घर में रहकर क्या-क्या किया है, इस बारे में वे अपने परिवार से चर्चा करें।

• परिचित/अपरिचित, लिखित सामग्री में रुचि दिखाते हैं और अर्थ की खोज में विविध प्रकार की युक्तियों का इस्तेमाल करते हैं, जैसे– चित्रों और प्रिंट की मदद से अनुमान लगाना, अक्षर-ध्वनि संबंध का इस्तेमाल करना, शब्दों को पहचानना, पूर्व अनुभवों और जानकारी का इस्तेमाल करते हुए अनुमान लगाना। • प्रिंट (लिखा या छपा हुआ) में मौजूद अक्षर, शब्द और वाक्य की इकाइयों की अवधारणा को समझते हैं, जैसे– मेरा नाम विमला है। बताओ, इस वाक्य में कितने शब्द हैं? नाम शब्द में कितने अक्षर हैं या नाम शब्द में कौन-कौन से अक्षर हैं।		**सप्ताह 9** • बच्चों को घर पर बिताए गए समय के दौरान हुए अनुभवों को कार्टून कला के माध्यम से अभिव्यक्त करने के लिए कहा जा सकता है। • (आप अभिभावक के रूप में कार्टून/तस्वीर बनाने मे बच्चों की मदद कर सकते हैं।) **सप्ताह 10** • विभिन्न बाल साहित्य के माध्यम से बच्चों को कहानी, कविता, कार्टून, चुटकुलें आदि पढ़ने के अवसर देने चाहिए। • बच्चों द्वारा अलग-अलग कहानी/कविताओं पर बातचीत की जा सकती है। • कहानी के अंत/प्रारंभ में क्या बदलाव किया जाए कि कहानी/कविता और मज़ेदार हो जाए, इस पर चर्चा की जा सकती है। **सप्ताह 11** • अभिभावक, बच्चों के साथ मिलकर शब्द-सीढ़ी बनाने का अभ्यास कर सकते हैं। • बच्चों से कहा जा सकता है कि वे अपने तरीके से अलग-अलग चीज़ों से बाजा बनाएँ और बाजा बजाएँ। • बच्चों द्वारा बनाए गए बाजे को उन्हें अपने शब्दों में लिखने के लिए कह सकते हैं। • बच्चों से यह भी कह सकते हैं कि वे अपनी पसंद के वाद्ययंत्र का चित्र बनाएँ और उसके नीचे उसका नाम लिखें। • बच्चे इन वाद्ययंत्रों को बनाने की प्रक्रिया के बारे में बड़ों से बात कर सकते हैं, और उस प्रक्रिया को लिख सकते हैं। **सप्ताह 12** बच्चों को प्रतिदिन एक कहानी परिवार के सदस्यों के द्वारा सुनाई जानी चाहिए। बच्चों को कहें कि वे भी एक कहानी, उन्हें यानी अपने बड़ों को सुनाएँ। (कहानी सुनाने में अभिभावक बच्चों की मदद कर सकते हैं।)

English

Learning Outcomes	***Resources***	***Week-wise Suggestive Activities (to be guided by Parents with the help of teachers)***
The learner • draws a picture/ writes a few words related to the poem. • uses adjectives related to size, shape, colour, weight, etc. • listens to English words	**NCERT/State Textbook of English Language for Class I** or other resources – Story Books, Links as given, different objects available at home	**WEEK 5** **Theme:** Love for Nature **Link** https://www.youtube.com/watch?v=8D-ZHH8n5AQ The parent facilitates listening to the poem. The learner may listen a second time to write down the names of the animals and birds mentioned in the poem. The parent may interact with the learner on the new/ unfamiliar creatures, their food and habitat. The learners may be asked to describe the animals and birds mentioned in the poem, using adjectives related to size, shape, colour, weight, etc. The learner may be introduced to collective nouns such as herd, flock, swarm, etc. in the context of the theme.
• expresses verbally his/her opinion in English/mother tongue. • listens to instructions and draw a picture • uses adjectives related to colour and texture • sings songs or rhymes with action • listens to short texts from children's magazine/ children's section of newspaper		**WEEK 6** **Theme:** Acceptance of diversity **Link** https://www.youtube.com/watch?v=8D-ZHH8n5AQ The parent interacts with learner on diversity, taking examples from the poem. The discussion could move on to diversity in humans: tall/short, dark/fair, but that everyone is special. The learner is asked to draw a road, traffic signals and a zebra crossing. The parent shows various kinds of cloth to elicit from the learner words that describe colour and texture. **WEEK 7** **Theme:** The world of sound The parent, along with the learner sings the song 'when you are happy and you know it' or any other action song. Then encourage the learner to do on his/her own. The parent may read out a few jokes in English from the children's magazine/newspaper, and ensure that the learner understood them.

• listens to English words, greetings and polite form of expression. • identifies characters and sequence in a story • expresses verbally his/her opinion • draws or writes a few sentences in response to the poem • listens to English words		**WEEK 8** **Theme** Good manners and courtesy Linkhttps://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/page/589d6468472d4a351365e9fc The parent shows the video and helps learner to notice how each guest is welcomed and made to feel uncomfortable, and how each guest is well mannered. The teacher may ask parents to recollect the folktale, 'The wind and the sun' and narrate to learners at home, to reinforce the points on good manners. **WEEK 9** **Theme:** Self and Nature **Link** https://www.youtube.com watch?v=bwd MR7WkcJY **Activity:** The parent facilitates listening of the poem and interacts with the learner on the sounds and smell associated with rain, and on ways to shelter from the rain, to encourage the learner to express an opinion. The learner listens again to the poem, and draws a picture and writes a few sentences on it. The parent interacts with children on words for rain, cloud umbrella, water, etc., in mother tongue and in English; and on forms of water such as sea, river and pond.
• uses preposition, such as, 'before' and 'after' • talks about situations		**WEEK 10** **Theme:** Love for Nature The parent interacts with the children on what is noticeable before it rains and after it rains, to enable learner learn these prepositions in context. The parent interacts with children on what happens to little creatures such as snails and ants, when it rains.
• listens to English words • expresses verbally his/her opinion		**WEEK 11** **Theme:** Listen to English The parent cuts up old greeting cards into small squares on which he/she writes words that rhyme with 'pin', 'spot,' etc. (4 words X 5 sets). Learners are asked to sort them out based on the ending sound. The parent interacts with the learner on the special kind of feetthat frogs have (webbed feet) in mother tongue and/ or English. Learners are encouraged to guess the names of water birds that have webbed feet, and the reason why.

• responds to comprehension questions • listens to instructions and draw		**WEEK 12** **Theme** Self and Family Mr. Nobody (poem) The parent facilitates listening of the poem. After a second listening, the parent may ask a few questions to ascertain that the learner has understood. The learner attempts to draw the picture of Mr.Nobody, listening to the parent/ sibling who call out instructions such as ‘big ears’, ‘round red nose’, etc.

Urdu

ہفتہ وار مجوزہ سرگرمیاں **(Week-wise Suggestive Activities)**	ماخذ **(Source)**	آموزشی ماحصل **(Learning Outcomes)**
ہفتہ-5 موضوع —پڑھنا اور گفتگو کرنا 1۔ اپنے دوستوں کے نام لکھیے اور ان کے ناموں کے سامنے یہ لکھیے کہ آپ اُن کے ساتھ کون سا کام کرنا پسند کریں گے۔ 2۔ اپنے دوستوں کے نام، ان کے خاندان، ان کی پسند اور ناپسند کے بارے میں لکھیے ۔ آپ اپنے گھر کے بڑوں کی مدد بھی لے سکتے ہیں۔ 3۔ اپنے آس پڑوس میں رہنے والے لوگوں کے بارے میں اپنے گھر کے افراد سے معلوم کیجیے۔ 4۔ اپنے گھر کے بڑوں سے یہ معلوم کیجیے کہ اگر پڑوس میں کسی کے گھر کوئی بیمار ہو یا کھانے پینے کی چیزیں ختم ہو گئی ہوں توآپ ان پڑوسیوں کی مدد کس طرح کریں گے ۔ ہفتہ-6 موضوع — کہانی/نظم لکھنے کی کوشش کرنا 1۔ روزانہ دس الفاظ لکھیے اور انھیں ایک باکس میں جمع کیجیے۔ 2۔ ہفتے کے آخری دن باکس میں جمع الفاظ کونکالیے اور ان الفاظ کی مدد سے کوئی کہانی کہنے کی کوشش کیجیے۔ اپنی کہانی کو گھر کے لوگوں کو سنائیے۔ان کے مشوروں کی روشنی میں اس کہانی کو مزید بہتر بنائیے۔ 3۔ اسی طرح جمع کیے گئے الفاظ کی مدد سے کسی موضوع پر نظم لکھنے کی بھی کوشش کی جاسکتی ہے۔ ہفتہ-7 موضوع — سننا اور لکھنا 1۔ خبروں کے مختلف ذرائع سے سنے ہوئے واقعات کو بیان کیجیے۔ 2۔ سنائے گئے واقعات میں سے کسی ایک واقعے سے متعلق کچھ الفاظ منتخب کیجیے اور انھیں اپنی کاپی میں لکھیے۔ لکھنے میں آپ اپنے گھر کے افراد کی مدد لے سکتے ہیں۔ ہفتہ-8 موضوع- مختلف موضوعات پر اظہار رائے کرنا 1۔ اخبار / میگزین / ٹیلی ویژن دیکھنے کے بعد کورونا بیماری سے متعلق تصویر بنائیے ۔ اس کے اوپر اس کا نام/ عنوان لکھیے۔اس میں آپ اپنے بڑوں کی مدد لے سکتے ہیں۔ 2۔ لاک ڈاؤن کے دوران آپ گھر میں رہ کرکیاکیا کام کرتے ہیں اس کے بارے میں اپنے گھر کے افراد کے ساتھ گفتگو کیجیے۔ 3۔ گھر میں رہنے کے اپنے تجربات کو کارٹون آرٹ کے ذریعے ظاہر کیجیے۔ کارٹون تصاویر بنانے میں آپ اپنے بڑوں کی مدد لے سکتے ہیں۔ ہفتہ-9 موضوع : کہانیوں/نظموں کے بارے میں گفتگو کرنا 1۔ بچوں کو ادبِ اطفال کے مختلف ذرائع کے توسط سے کہانی، نظم، کارٹون لطیفے وغیرہ پڑھنے	این سی ای آر ٹی/ ریاست کی درسی کتب	1۔ چھوٹی چھوٹی نظموں، کہانیوں وغیرہ کو غور سے سنتے اور سمجھتے ہیں۔ 2۔ روزمرہ کی زبان کے ساتھ ساتھ نئے لفظوں کو سنتے ہیں اور لکھی ہوئی تحریر کو پڑھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ 3۔ کہانی، نظم اور مکالموں کو اپنی زبان میں پیش کرتے ہیں۔ 4۔ نظموں، قصوں وغیرہ کو سمجھ کر پڑھتے ہیں اور ذاتی تجربات کو ان سے ہم آہنگ کرتے ہیں۔

کے مواقع فراہم کیے جانے چاہئیں۔ 2۔ بچوں کے ذریعہ مختلف کہانیوں / نظموں پر بات کی جاسکتی ہے۔ 3۔ کہانی کے آخر / آغاز میں ایسی تبدیلیاں کی جائیں کہ کہانی / نظم زیادہ مزے دار ہو جائے، اس پر گفتگو کی جاسکتی ہے۔ **ہفتہ -10** موضوع: کارٹون،لطیفے وغیرہ پڑھنا اور سنانا/معمہ حل کرنا 1۔ اپنے بھائی جان یا باجی کے ساتھ مل کر کارٹون ، لطیفے پڑھیے اور سنائیے ۔کارٹون اور لطیفے بچوں کے رسالوں جیسے پیام تعلیم، بچوں کی دنیا یا امنگ سے فراہم کیے جا سکتے ہیں۔یہ رسالے ویب سائٹس پر بھی دستیاب ہیں۔ 2۔ بچوں کے رسالوں میں شامل معمے بھی حل کرنے میں بچوں کی مدد کی جا سکتی ہے۔ **ہفتہ -11** موضوع : کہانی سنانا 1۔ بچوں کو روزانہ ایک کہانی سنائی جانی چاہیے۔ان سے اس کہانی کے بارے میں سوالات بھی کیے جانے چاہیے جیسے اگر آپ اس (کردار) کی جگہ ہوتے تو کیا کرتے ، وغیرہ۔ 2۔ بچوں کو بھی کہانی سنانے کا موقع دینا چاہیے ۔کسی تصویر یا پوسٹر کو دکھا کر انھیں کہانی کہنے کی کوشش کر نے کے لیے کہا جا سکتا ہے ۔ گھر کے افراد اسے بہتر بنانے میں مدد کرسکتے ہیں۔ **ہفتہ-12** موضوع — مکالمے ادا کرنا/لکھنا 1۔ تخیل کی مدد سے کسی شخص، دوست، گھر کے کسی پالتو جانورکو موضوع بنا کر مکالمے لکھے جا سکتے ہیں جیسےلاک ڈاؤن کھلنے کے بعد اسکول جانے پر آپ کے احساسات کو اسکول اور بچے کے درمیان مکالمہ آرائی، بچے اور اس کے دوست کے درمیان گفتگو،بچے اور استاد کے درمیان بات چیت، گھر کسی فرد کے ساتھ گفتگو وغیرہ۔		

कक्षा 3

गणित

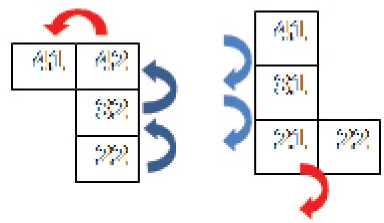
सीखने के प्रतिफल	संसाधन	सप्ताहवार सुझावात्मक गतिविधियाँ (अभिभावकों द्वारा अध्यापक के सहयोग से संचालित)
बच्चे • तीन अंकों की संख्या के साथ काम करते हैं। • स्थानीय मान का उपयोग करके 999 तक की संख्याओं को पढ़ते और लिखते हैं। • अपने स्थानीय मान के आधार पर 999 तक की संख्याओं के मान के लिए उनकी तुलना करते हैं। • पुन: समूह बनाने के साथ और उसके बिना जोड़ने और घटाने का उपयोग करके साधारण दैनिक जीवन की समस्याओं को हल करते हैं, जिसका योग 999 से अधिक नहीं होता है। • स्थिति/संदर्भ में एक उपयुक्त संख्या संचालन का विश्लेषण और उसका अनुप्रयोग करते हैं। • सेंटीमीटर या मीटर जैसी मानक इकाइयों का उपयोग करते हुए लंबाई और दूरी का अनुमान लगाते और माप करते हैं।	**एनसीईआरटी/ राज्य द्वारा विकसित पाठ्यपुस्तकें** **अध्याय 2** संख्याओं के साथ मज़ा **अध्याय 3** दें और लें **अध्याय 4** लंबा और छोटा **अध्याय 5** आकृति और डिज़ाइन इन अध्यायों से संबंधित क्यूआर कोड सामग्री एनआरओईआर पर उपलब्ध है	**सप्ताह 5** **थीम**– संख्याओं के साथ खेलना • क्रिकेट मैच में शतक की तरह परिचित संदर्भों में बड़ी संख्या में सहयोग करना। माता-पिता अपने बच्चों के जीवन से 3-अंकीय संख्या के बारे में सोचने के लिए अन्य उदाहरण जोड़ सकते हैं, जैसे– दोहरा, तिहरा शतक, अर्धशतक आदि में कितने रन होंगे। • बच्चों से 10, 20, 50, आदि की गिनती करने के लिए कहें। उदाहरण के लिए– दो सौ चौंतीस वस्तुओं को गिनने के लिए बच्चे यह कहने में सक्षम होने चाहिए कि दस के 23 समूह और 4 अकेला है या 20 के समूह 11 और 14 अकेला है या 50 के चार समूह हैं, 10 के तीन समूह और 4 अकेला है। • बच्चों को 234 = 200 + 30 + 4 जैसे समूह का उपयोग करके संख्या के विस्तारित रूप को लिखने के लिए कहें 234=100+100+10+10+10+4 234=100+50+50+10+20+4 आदि। • बच्चों को अनुभव करने दें और बताएँ कि एक संख्या को कई तरीकों से व्यक्त किया जा सकता है जैसा कि हम पैसे का लेन-देन करने के लिए करते हैं। उसे खेल में इस्तेमाल होने वाले पैसे को संभालने के लिए पर्याप्त अवसर दें। • बच्चों को एक कागज़ पर 10×10 का ग्रिड बनाने और नंबर 1 से 100 या 101 से 200 तक लिखने के लिए कहें। फिर ग्रिड पर संख्याओं के पैटर्न का निरीक्षण करने के लिए कहें, उदाहरण के लिए– चार संख्याओं को छोड़ना और पाँचवीं संख्या को शेड करने से एक पैटर्न उभरेगा। तीन संख्याओं को छोड़ने पर, एक विकर्ण पैटर्न उभरेगा। बच्चों को ऐसे सभी आकर्षक और दिलचस्प पैटर्न देखने के लिए कहें। इनमें से कुछ पाठ्यपुस्तकों में दिए गए हैं और कुछ ऑनलाइन उपलब्ध हैं। • इनमें नंबर पैटर्न भी शामिल हो सकते हैं, जैसे– 2 स्टेप्स जंप करें और 104 से शुरू करके दो सेट (दस-दस) जंप करें, या 220 से 12 बार दस-दस कदम पीछे आएँ। • नंबर के खेल, जैसे– मैं ठीक 77 से 97 के बीच हूँ, मैं हाफ़ सेंचुरी और वन सेंचुरी आदि हूँ। **ई-सामग्री** https://diksha.gov.in/play/collection/do_312960486912901120127?contentType=TextBook&contentId=do_31295060001131724811151

- द्वि-आयामी आकृति के बारे में समझते है। द्वि-आयामी आकृतियों को पहचानते हैं और पेपर फ़ोल्डिंग, डॉटग्रिड पर पेपर कटिंग, स्ट्रेट लाइन्स आदि का उपयोग करके बनाते हैं।
- किनारों, कोनों और विकर्णों की संख्या से द्वि-आयामी आकृतियों का वर्णन करते हैं। उदाहरण के लिए– बुक कवर की आकृति में 4 किनारे, 4 कोने और दो विकर्ण होते हैं।
- किसी दी गई आकृति की टाइल का उपयोग करके अंतराल के बिना दिए गए क्षेत्र को फ़िल करते हैं।
- सरल आकृति और संख्या में पैटर्न का विस्तार करते हैं।
- पुन: समूहीकरण के साथ या उसके बिना कम मात्रा में राशि को जोड़ते और घटाते हैं।

सप्ताह 6

थीम– जोड़ना

- बच्चों को उदाहरण के लिए 22 में 19 जोड़कर 10×10 नंबर ग्रिड का उपयोग करते हुए शामिल करने का अर्थ है कि दो पंक्ति ऊपर हिलाना और फिर दो कदम आगे ले जाना।
- '22 से 41 तक कैसे जाना है।' जैसी कार्यनीतियों का पता लगाना?



दो नंबर जोड़ने की अन्य कार्यनीतियों में शिफ़्ट करें। उदाहरण के लिए– 23 और 31 जोड़ें

विधि 1

23 + 31 = 20 + 3 + 30 + 1

अब, 20 और 30 को एक साथ तथा 3 और 1 को एक साथ जोड़ें। आपको मिलेगा– 23 + 34 = 50 + 4 = 57

विधि– 2

23+31= 23+30+1 = 54

- बच्चों को पहले पेपर तथा पेंसिल की मदद से इसे करने में सफल होना चाहिए और धीरे-धीरे मानसिक गणना में बदल जाना चाहिए और फिर लेने या पुन: समूह का उपयोग करके गिनती के मानक एल्गोरिदम में स्थानांतरित हो जाता है।
- बच्चों को प्रारंभिक समस्याओं को जोड़ने में सहायता करने के लिए 1, 10 और 100 के टोकन कार्ड बना सकते हैं और फिर मानसिक रूप से जोड़ने के लिए शिफ़्ट हो सकते हैं।

- बच्चों को जोड़ने से पहले दो 3 अंकों की संख्या का अनुमान लगाने के लिए भी प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। उदाहरण के लिए– 379 + 287 का योग 650 से अधिक होगा।
- दिए गए नंबरों का उपयोग करके संख्याओं, तथ्यों को बनाने के लिए प्रोत्साहित करें, जैसे– जोड़ और घटाने के तथ्यों को बनाने के लिए 50, 70 और 20 की व्यवस्था करें।

		सप्ताह 7 **थीम**– जोड़ का उपयोग करके समस्याओं का समाधान करना • बच्चों को जोड़ और घटाने सहित कुछ सरल दैनिक जीवन की स्थितियाँ प्रदान करें। उन्हें स्थिति का विश्लेषण करने और उचित संख्या संचालन की पहचान करने दें। स्थिति की समस्या का उत्तर खोजने में उनकी मदद करें। • सभी बच्चों के लिए समस्याएँ, जैसे– पहेली का संदर्भ, पहेलियों, ताश के खेल, शब्द समस्याओं आदि के संदर्भ में दिलचस्प होती हैं। उन्हें दैनिक जीवन में भी गणित का उपयोग करना संगत लगने लगता है। • बच्चों को अपनी भाषा में 'से कम', 'से अधिक', 'को जोड़ा', 'योग', 'ले जाएँ' इत्यादि जैसे शब्दों को शामिल करने के अवसर प्रदान करें, जैसे कि उनकी भाषा में 34 में से 9 कम करने जैसी पहेलियों को पूछें?; 45 और 34 का योग है; आदि। • बच्चे को इसके अलावा या घटाने के आधार पर वास्तविक जीवन में कुछ स्थिति खोजने के लिए कहें और उन्हें समझाएँ कि वे इसे कैसे हल कर सकते हैं। **ई-सामग्री–** https://diksha.gov.in/play/collection/do_312960486912901120127?contentType=TextBook&contentId=do_31295060009499033612 07 **सप्ताह 8** **थीम**– माप की गैर-मानक इकाइयाँ (लंबाई) • बच्चों को चारों ओर देखने और यह देखने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए कि स्थानीय या गैर-मानक इकाइयों का उपयोग करके अलग-अलग चीजों की लंबाई अलग-अलग तरीकों से कैसे मापी जाती है। उदाहरण के लिए– रस्सी, माला या कपड़े को क्यूबिट, हैंडस्पैन, उंगलियों आदि द्वारा बेचा जा सकता है। • बच्चों को उनके शरीर के अंगों के साथ लंबाई (और दूरी) मापने की गतिविधियाँ भी करने की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए– क्रिकेट खेलते समय वे अपने कदमों (स्ट्राइड) द्वारा विकेटों के बीच की दूरी तय करते हैं। • बच्चों से अपने आस-पास की कुछ चीज़ों की लंबाई मापने के लिए कहें, जैसे– नोटबुक, पेंसिल, टेबलटॉप, कीबोर्ड आदि। अपनी पसंद की किसी भी गैर-मानक इकाई का उपयोग करके, जैसे कि हाथ फैलाकर, किसी पेपरक्लिप, रस्सी इत्यादि की अपनी माप को एक शीट कागज़ पर ठीक से लिखने दें। • बच्चों को अपने कमरे से रसोईघर तक जाने के लिए कदमों की संख्या गिनने के लिए कहें, या पूछें कि टेबल पर एक छोर से दूसरे छोर तक एक बार में कितने कप रखे जा सकते हैं।

सप्ताह 9

थीम– मानक इकाइयाँ– सेंटीमीटर और मीटर का उपयोग करके लंबाई को मापना

- कई बच्चों ने अपने दैनिक अनुभवों से मीटर, किलोमीटर का एक विचार किया है। उन्होंने अपने पेंसिल/ज्योमेट्री बॉक्स में एक पैमाना (रुलर) भी देखा होगा। उन्हें चीज़ों को मापने के लिए पैमाना का उपयोग करने के लिए कहें और उन्हें इसे ठीक से पढ़ने में मदद करें।
- बच्चों को उन चीज़ों को मापने के लिए कहें जो गोल हैं, उदाहरण के लिए– सिर, एक गिलास का रिम आदि। उन्हें अपने रूलर का निर्माण करने दें। जो झुक सकते हैं।
- बच्चों को कुछ अन्य उपकरणों को दिखाने और उन पर चर्चा करने के लिए इंटरनेट का उपयोग करें। उपकरण, जैसे– कपड़े को मापने के लिए एक कपड़ा विक्रेता या लकड़ी के टुकड़े को मापने के लिए बढ़ई द्वारा उपयोग किए गए इंचीटेप।
- बच्चों के लिए एक मीटर का अनुमान प्राप्त करना अधिक महत्वपूर्ण है, जैसा कि ज्ञात चीजों से संबंधित है, जैसे– उनकी अपनी ऊँचाई, बल्कि उनके जीवन में किसी भी प्रासंगिकता के बिना मीटर से सेंटीमीटर या इसके विपरीत में परिवर्तित करने के कठिन अभ्यास करते हैं।
- बच्चों को 10 सेंमी पट्टी बनाने और उन्हें एक मीटर की पट्टी बनाने के लिए चिपकाने और फिर कपड़े, बिस्तर की चादर, कमरे की लंबाई आदि को मापने के लिए कहें। इस मापने के टेप से बच्चों को यह पता लगाने में भी मदद मिलेगी कि 100 सेमी से 1 मीटर बनता है।
- कुछ वस्तुओं के माप के संबंध में 'मीटर' और 'सेंटीमीटर' के बारे में चर्चा करें और उनके बीच संबंध स्थापित करने का प्रयास करें।
- बच्चों को छोटी लंबाई नापने दें और पौधे के विकास को मापने और रिकॉर्ड करने जैसे रिकॉर्ड रखने के लिए कहें।

सप्ताह 10

थीम– मानक इकाइयों में लंबाई और दूरी का अनुमान

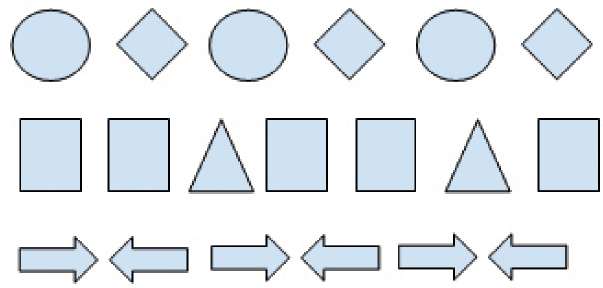
- बच्चों को कुछ चीज़ें प्रदान करें जो आमतौर पर सेंटीमीटर में मापने योग्य हैं। उन्हें अपनी लंबाई का अनुमान लगाने और लिखने के लिए कहें। अब, उन्हें एक रूलर प्रदान करें और उन्हें चीज़ों की वास्तविक लंबाई का पता लगाने दें। उन्हें अनुमान और वास्तविक लंबाई में अंतर का निरीक्षण करने के लिए कहें। इससे दैनिक जीवन की स्थितियों में लंबाई का बेहतर अनुमान लगाने में मदद मिलेगी।
- बच्चों की पसंद की कुछ गैर-मानक इकाइयों का उपयोग करके इस गतिविधि को दोहराएँ।
- बच्चों को कोई भी वस्तु प्रदान करें और उन्हें उसकी लंबाई, चौड़ाई, ऊँचाई, मोटाई आदि मापने की उपयुक्त इकाई का सुझाव देने के लिए कहें।

		• उदाहरण– 'इरेज़र' की लंबाई मापने के लिए सबसे उपयुक्त इकाई कौन-सी है? (सेंमी या मी), अंगुली की नाखून की चौड़ाई, दिल्ली से आगरा तक की दूरी, साड़ी की लंबाई, गूगल के नक्शे पर दूरी, कुएँ की गहराई, हाथी की कमर आदि। • दीवार पर मापने की पट्टी चिपकाकर परिवार के सदस्यों की ऊँचाई का माप करना। **ई-सामग्री–** https://diksha.gov.in/play/collection/do_312960486912901120127?contentType=TextBook&contentId=do_3129506001608130561153 **सप्ताह 11** **थीम**– आकृति • इस स्तर पर, बच्चे बुनियादी द्वि-आयामी आकृति से परिचित हैं, लेकिन यह सुनिश्चित करने के लिए कि उन्हें त्वरित रूप से इसे दोबारा याद करना चाहिए। उन्हें मूल आकृतियों का उपयोग करके या उन्हें रंगकर तैयार किया जाना चाहिए, उदाहरण के लिए– टोपी के लिए त्रिकोण, चेहरे के लिए गोल, पैरों और हाथों के लिए आयतों और कमर के लिए एक अंडाकार या आयताकार का उपयोग करके जोकर बनाना। • पेपर फ़ोल्ड करके पेपर क्लैपर या बोट बनाने में बच्चों को व्यस्त रखें। अब आकृतियों को खोलने और गिनने के लिए कहें, अनियमित आकृतियों आदि में से सबसे बड़ी आकृति को काट दिया जाए। • उन्हें कुछ सरल वस्तुएँ प्रदान करें और उन्हें अपने किनारों, कोनों आदि का निरीक्षण करने और इंगित करने के लिए कहें। • बच्चों को सीधे किनारों, जैस– पुस्तक, रूलर, ज्योमेट्री बॉक्स, कागज़ की शीट आदि) और कुछ को घुमावदार किनारों (जैसे– सिक्का, बोतल की टोपी, प्लेट आदि) के साथ प्रदान करें। उन्हें अंतरों का निरीक्षण करने दें। उनके साथ चर्चा करें कि उन्होंने क्या देखा है और 'किनारे' के विषय को पेश करें। • अब घुमावदार और सीधे किनारों जैसे शब्द बताए जा सकते हैं। • बच्चों को केवल 3 या 5 या 6 किनारों वाली आकृति बनाने के लिए कागज़ की एक शीट को मोड़ने में संलग्न करें। • एक कार्डबोर्ड पर टैनग्राम आकृति बनाएँ और आकृतियों को काटें। अब बच्चे को केवल त्रिकोण, दो त्रिकोण या संयोजन का उपयोग करते हुए, सभी आँकड़ों का उपयोग करते हुए नाव, एक हँस, एक मछली आदि जैसी आकृतियों को बनाने के लिए कहें। **ई-सामग्री–** https://diksha.gov.in/play/collection/do_312960486912901120127?contentType=TextBook&contentId=do_3129506002195578881154

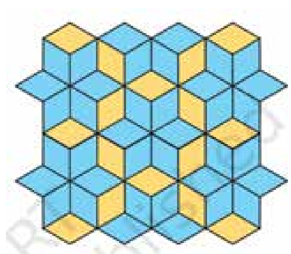
सप्ताह 12

थीम– पैटर्न और टाइलिंग

- छात्र इस स्तर पर विभिन्न आकृति पैटर्न से परिचित हैं। उन्हें अपने परिवेश का निरीक्षण करने और कुछ पैटर्न की पहचान करने के लिए कहें। उन्हें कुछ अधूरे पैटर्न दें और उन्हें पूरा करने के लिए कहें।
- जैसा कि नीचे दिखाया गया है, बच्चे को आकृति से बने विभिन्न पैटर्न का पता लगाने दें–



- बच्चों को प्रत्येक पैटर्न के बारे में देखने दें और निम्नलिखित प्रश्न पूछने दें–
  1. अगली आकृति कौन सी आएगी और क्यों?
  2. 10 वें स्थान पर कौन सी आकृति आएगी?
  3. आकृति का कौन सा समूह दोहराया जा रहा है?
- अब बच्चे को फ़र्श की टाइलें देखने दें और पूछें कि फ़र्श को पूरी तरह से ढँकने के लिए किन आकृतियों का उपयोग किया जाता है? क्या एक गोलाकार टाइल फ़र्श को भर सकती है? आदि।
- बच्चे को आकृतियों को खोजने में व्यस्त रखें, जिसे बिना किसी अंतराल के टाइल में फ़िट करने, आकृतियों के संयोजन को टाइलिंग और विभिन्न आकृतियों का उपयोग करके टाइलिंग पैटर्न आदि के लिए भी इस्तेमाल किया जा सकता है?



- अब, इंटरनेट का उपयोग करें और कुछ टाइल पैटर्न, जैसे– फ़ुटपाथ, एक कमरे का फ़र्श, कुछ ऐतिहासिक स्मारक इत्यादि दिखाएँ और उनके साथ कुछ निश्चित बिंदुओं पर चर्चा करें–
  1. पैटर्न में कितने प्रकार की टाइलों का उपयोग किया जा रहा है ?
  2. पैटर्न में प्रयुक्त टाइल के आकृति का नाम बताइए?
  3. क्या टाइल्स के बीच कोई अंतराल (गैप) है?

		नोट– आप पैटर्न के अनुसार कई और प्रश्न पूछ सकते हैं। • बच्चों को पेपर की एक शीट और कोई भी आकृति प्रदान करें। उन्हें अपनी पसंद का टाइलिंग पैटर्न बनाने के लिए कहें। • बच्चों को सर्कल का उपयोग करके एक टाइलिंग पैटर्न बनाने के लिए कहें। बीच में छोड़े गए अंतराल पर ध्यान दें। उनके साथ चर्चा करें कि आकृति के किनारे पैटर्न को कैसे प्रभावित करते हैं? **ई-सामग्री–** https://diksha.gov.in/play/collection/do_312960486912901120127?contentType=TextBook&contentId=do_3129506004619837441156

हिंदी

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन (सभी सप्ताहों की गतिविधियों के लिए प्रस्तावित)*	*प्रस्तावित गतिविधियाँ (बच्चे इन गतिविधियों को अभिभावक/शिक्षक की मदद से करेंगे।)*
बच्चे • कही जा रही बात, कहानी, कविता आदि को ध्यान से समझते हुए सुनते हैं और अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं। • सुनी हुई रचनाओं की विषयवस्तु, घटनाओं, पात्रों, शीर्षक आदि के बारे में बातचीत करते हैं, प्रश्न पूछते हैं, अपनी प्रतिक्रिया देते हैं, राय बताते हैं। अपने तरीके से (कहानी, कविता आदि) अपनी भाषा में व्यक्त करते हैं। • आस-पास होने वाली गतिविधियों/ घटनाओं और विभिन्न स्थितियों में हुए अपने अनुभवों के बारे में बताते हैं, बातचीत करते हैं और प्रश्न पूछते हैं। कहानी, कविता अथवा अन्य सामग्री को समझते हुए उसमें अपनी कहानी/ बात जोड़ते हैं।	**एनसीईआरटी या राज्य द्वारा बनाई गई पाठ्यपुस्तकें** घर में उपलब्ध पढ़ने-लिखने की सामग्री अन्य दृश्य-श्रव्य सामग्री, जैसे– इंटरनेट, वेबसाइट, रेडियो, टीवी आदि।	**सप्ताह 5** • बच्चों के साथ उनके दोस्तों के बारे में बात कीजिए, जैसे– कोई कहाँ रहता है? उसे क्या पसंद है, क्या पसंद नहीं है, तुम उन्हें इतना पसंद क्यों करते हो आदि। • बच्चों से कहें कि वे एक कागज़ पर अपने उन दोस्तों के नाम लिखें, जिनसे वे कुछ सीखना चाहते हैं और यह भी लिखें कि वे उनसे क्या सीखेंगे और क्यों? • बच्चों को प्रतिदिन अखबार/टेलीविज़न/रेडियो या अन्य समाचार माध्यमों को देखने/सुनने के बाद देखी/सुनी गई पाँच-पाँच घटनाओं का चयन करने और लेखन करने की आदत बनानी होगी। • चयनित घटनाक्रम पर बच्चे अपने अभिभावक से बात कर सकते हैं, अपनी राय दे सकते हैं। • बच्चों को किसी एक घटनाक्रम को पपेट यानी कठपुतलियों के माध्यम से प्रस्तुत करने लिए कहा जा सकता है। **सप्ताह 6** • अभिभावक द्वारा कहानी शुरू करके छोड़नी होगी, बच्चे इस अपूर्ण कहानी को खत्म करेंगे। • कहानी के अंत पर बच्चों से चर्चा की जा सकती है। **सप्ताह 7** • बच्चों से प्रतिदिन एक नई कहानी/कविता सुनें, उन्हें नई कहानी बनाने में माता-पिता अथवा भाई-बहन मदद कर सकते हैं। **सप्ताह 8** • बच्चों को घर के अंदर और घर से बाहर खेले जाने वाले खेलों की सूची बनाने के लिए कहा जा सकता है। • बच्चों द्वारा घर में खेले जा सकने वाले खेलों में से एक खेल प्रतिदिन घर में खेला जा सकता है। • अभिभावक, बच्चों की मदद से इन खेलों के नियमों को निर्धारित करें तथा बच्चों से इन नियमों को स्वयं ही लिखने के लिए कहें। **सप्ताह 9** • वर्तमान समय में मिलने वाले फलों एवं सब्ज़ियों पर बच्चों से चर्चा की जा सकती है। • बच्चों की पसंद के फलों/सब्ज़ियों का चित्र बनाने के लिए कहा जा सकता है।

• अलग-अलग तरह की रचनाओं/सामग्री (अखबार, बालपत्रिका, होर्डिंग्स आदि) को समझकर पढ़ने के बाद उस पर अपनी प्रतिक्रिया लिखते हैं, पूछे गए प्रश्नों के उत्तर (लिखित/ब्रेल लिपि आदि में) देते हैं।		• यदि रंग उपलब्ध तो इन चित्रों को रंगने के लिए बच्चों से कहा जा सकता है। • विभिन्न रंगों के बारे में बच्चों से बात की जा सकती है। **सप्ताह 10** • 'रिमझिम' पाठ्यपुस्तक में सुहानी बिल्ली कई बार आती है, वैसे ही बच्चों से उनके मनपसंद पशु/पक्षी के बारे में बात की जा सकती है। • घरेलू एवं हिंसक जानवरों के बारे में भी बच्चों से बात करके उन्हें ऐसे जानवरों के बारे में जानकारी दी जा सकती है। • बच्चों से घरेलू एवं हिंसक जानवरों की सूची बनाने के लिए कहा जा सकता है। • बच्चों द्वारा अपने मनपसंद जानवरों में से एक की तस्वीर/पोस्टर/कार्टून/पपेट या अन्य चीज़ें बनाने के लिए कहा जा सकता है। **सप्ताह 11** • सर्दी आने एवं खत्म होने की तैयारी आपने कैसे की है, इस बारे में परिवार के सदस्यों को बताने के लिए कहा जा सकता है। • सर्दियों की तरह गर्मी एवं बारिश से पहले और बारिश के बाद की तैयारी के बारे में बच्चों से बातचीत की जा सकती है। • लॉकडाउन में घर पर पैसों का उपयोग कैसे कर सकते हैं, इस पर बच्चों से उनके विचार जाने जा सकते हैं। • बिना पैसे के हम चीज़ों को कैसे खरीद सकते हैं, इस पर बच्चों से उनकी जानकारी ली जा सकती है। **सप्ताह 12** • बच्चे अपने आस-पास काम करने वाले लोगों की सूची अपने बड़ों की मदद से बनाएँ, जैसे– गेहूँ पीसने वाला, पंचर बनाने वाला, मज़दूर, बाल काटने वाला, जूते की मरम्मत करने वाला आदि। • प्रत्येक व्यक्ति की चर्चा करने के क्रम में उनके द्वारा उपयोग किए जाने वाले सामान की चर्चा भी की जा सकती है। • बच्चों को अभिनय द्वारा विभिन्न व्यवसाय करने का अवसर दिया जा सकता है।

English

Learning Outcomes	***Resource(s)***	***Week-wise Suggestive Activities (to be guided by Parents with the help of teachers)***
The learner • expresses orally his/ her opinion/ understanding about the poem in English • distinguishes between simple past and simple present • writes dictation of words/ phrases	**NCERT/State Textbook of English Language for Class I** or other resources – Story Books, links as given, different objects available at home	**WEEK 5** **Theme:** Self and nature **Link** https://www.youtube.com/watch?v=yTcndpRdQcY The parent facilitates listening to the poem. After a second listening, the learners are asked to describe the process from seed to tree, as described in the poem. The listener may relate it to growth in other forms of life. The parent interacts with the learner about the poem, encouraging learners to form sentences that use the simple past and simple present appropriately. The learner writes down words/ phrases related to the poem: 'green leaves', 'thin twigs', etc.
• responds appropriately to oral messages • uses vocabulary related to EVS • writes words/ phrases		**WEEK 6** **Theme:** Vegetables The parent calls out to the learner to bring vegetables from the kitchen such as carrots, beetroot, onion, etc, and involves the learner in making a salad. The learner may be asked to make a drawing of only those vegetables that grow under the ground, and name them in English and the mother tongue. The learner writes short phrases using appropriate adjectives with the names of vegetables.
• expresses orally his/ her opinion/ understanding about the poem in English • recites poems		**WEEK 7** **Theme:** The sea The parent may narrate an age-appropriate folktale about the sea, asking questions in between to ensure that the learner has understood, and gives scope to express his/ her opinion. The parent may search for a short age-appropriate poem in English related to any aspect of the sea and encourage the learner to recite it.

• performs role-play in English • identifies opposites		**WEEK 8** **Theme:** Sea life The learner is asked to imagine that he/she is a fish and describe all that he/ she sees around, in English. The parent describes fishermen and the sea, using words emphasising opposites, and ensuring that the learner identifies them. The learner is encouraged to write words related to the above theme.
• reads printed script on walls/ posters/ charts • uses vocabulary related to Maths • identifies opposites		**WEEK 9** **Theme:** Health and hygiene The learner is encouraged to read messages related to the prevailing situation: 'Wash hands for 20 seconds'; 'do not go out to play'. The parent may interact with the learner on words such as 'second', 'minute', 'hour'. The parent may interact with the learner in the context of the prevailing situation, and facilitate the identification of opposites: healthy/ sick; safe/ unsafe.
• recites poems • expresses orally his/ her opinion/ understanding • uses punctuation such as full stop, capital letters appropriately		**WEEK 10** **Theme:** The World of colours **Link** https://www.youtube.com/watch?v=MN656jD9cyw The parent facilitates listening to the poem. After a second listening, the learners are asked to describe pictures/ images that come to mind during their listening. Learners may be encouraged to identify their favourite four lines and recite them. The parent may interact with the learner on different occasions when balloons are put up, to elicit responses that express the learner's understanding/ opinion. The learner is encouraged to write a few short sentences on balloons, with appropriate punctuation.

• performs role play • reads small texts in English with comprehension		**WEEK 11** **Theme** The World around us The learner enacts the role of a balloon seller, and others at home are his/ her customers. The parent facilitates reading of picture books/ of interesting passagescut out from newspaper/ children's magazines.
• uses meaningful short sentences in English with a variety of adjectives, nouns and pronouns • uses vocabulary related to EVS		**WEEK 12** **Theme** The World of words The parent shows a view/ picture of a park/ garden and asks the learner to describe it, using a variety of adjectives, nouns and pronouns. The parent may interact with the learner to imagine a world without sunshine, and how it would affect life.

Urdu

ہفتہ وار مجوزہ سرگرمیاں **(Week-wise Suggestive Activities)**	ماخذ **(Source)**	آموزشی ماحصل **(Learning Outcomes)**
ہفتہ-5 موضوع –پڑھنا اور گفتگو کرنا 1۔ اپنے دوستوں کے نام لکھیے اور ان کے ناموں کے سامنے یہ لکھیے کہ آپ اُن کے ساتھ کون سا کام کرنا پسند کریں گے۔ 2۔ اپنے دوستوں کے نام، ان کے خاندان ، ان کی پسند اور ناپسند کے بارے میں لکھیے ۔ آپ اپنے گھر کے بڑوں کی مدد بھی لے سکتے ہیں۔ 3۔ اپنے آس پڑوس میں رہنے والے لوگوں کے بارے میں اپنے گھر کے افراد سے معلوم کیجیے۔ 4۔ اپنے گھر کے بڑوں سے یہ معلوم کیجیے کہ اگر پڑوس میں کسی کے گھر کوئی بیمار ہو یا کھانے پینے کی چیزیں ختم ہو گئی ہوں توآپ ان پڑوسیوں کی مدد کس طرح کریں گے ۔ ہفتہ-6 موضوع – کہانی/نظم لکھنے کی کوشش کرنا 1۔ روزانہ دس الفاظ لکھیے اور انھیں ایک باکس میں جمع کیجیے۔ 2۔ ہفتے کے آخری دن باکس میں جمع الفاظ کونکالیے اور ان الفاظ کی مدد سے کوئی کہانی کہنے کی کوشش کیجیے۔ اپنی کہانی کو گھر کے لوگوں کو سنائیے۔ان کے مشوروں کی روشنی میں اس کہانی کو مزید بہتر بنائیے۔ 3۔ اسی طرح جمع کیے گئے الفاظ کی مدد سے کسی موضوع پر نظم لکھنے کی بھی کوشش کی جا سکتی ہے۔	این سی ای آر ٹی/ ریاست کی درسی کتب	1۔ چھوٹی چھوٹی نظمو ں ، کہانیوں وغیرہ کو غور سے سنتے اور سمجھتے ہیں۔ 2۔ روزمرہ کی زبان کے ساتھ نئے لفظوں کو سنتے ہیں اور لکھی ہوئی تحریر کو پڑھنے کی کوشش کرتے ہیں۔
ہفتہ-7 موضوع – سننا اور لکھنا 1۔ خبروں کے مختلف ذرائع سے سنے ہوئے واقعات کو بیان کیجیے۔ 2۔ سنائے گئے واقعات میں سے کسی ایک واقعے سے متعلق کچھ الفاظ منتخب کیجیے اور انھیں اپنی کاپی میں لکھیے۔ لکھنے میں آپ اپنے گھر کے افراد کی مدد لے سکتے ہیں۔ ہفتہ-8 موضوع- مختلف موضوعات پر اظہار رائے کرنا 1۔ اخبار / میگزین / ٹیلی ویژن دیکھنے کے بعد کورونا بیماری سے متعلق تصویر بنائیے ۔ اس کے اوپر اس کا نام/ عنوان لکھیے۔اس میں آپ اپنے بڑوں کی مدد لے سکتے ہیں۔ 2۔ لاک ڈاؤن کے دوران آپ گھر میں رہ کر کیاکیا کام کرتے ہیں اس کے بارے میں اپنے گھر کے افراد کے ساتھ گفتگو کیجیے۔ 3۔ گھر میں رہنے کے اپنے تجربات کو کارٹون آرٹ کے ذریعے ظاہر کیجیے۔ کارٹون تصاویر بنانے میں آپ اپنے بڑوں کی مدد لے سکتے ہیں۔ ہفتہ-9 موضوع : کہانیوں/نظموں کے بارے میں گفتگو کرنا 1۔ بچوں کو ادبِ اطفال کے مختلف ذرائع کے توسط سے کہانی، نظم، کارٹون لطیفے وغیرہ پڑھنے کے مواقع فراہم کیے جانے چاہئیں۔		3۔ کہانی، نظم اور مکالموں کو اپنی زبان میں پیش کرتے ہیں۔ 4۔ نظموں، قصوں وغیرہ کو سمجھ کر پڑھتے ہیں اور ذاتی تجربات کو ان سے ہم آہنگ کرتے ہیں۔

2۔ بچوں کے ذریعہ مختلف کہانیوں / نظموں پر بات کی جاسکتی ہے۔ 3۔ کہانی کے آخر / آغاز میں ایسی تبدیلیاں کی جائیں کہ کہانی / نظم زیادہ مزے دار ہوجائے، اس پر گفتگو کی جاسکتی ہے۔ **ہفتہ -10** موضوع: کارٹون،لطیفے وغیرہ پڑھنا اور سنانا/معمہ حل کرنا 1۔ اپنے بھائی جان یا باجی کے ساتھ مل کر کارٹون ، لطیفے پڑھیے اور سنائیے ۔کارٹون اور لطیفے بچوں کے رسالوں جیسے پیام تعلیم، بچوں کی دنیا یا امنگ سے فراہم کیے جا سکتے ہیں۔یہ رسالے ویب سائٹس پر بھی دستیاب ہیں۔ 2۔ بچوں کے رسالوں میں شامل معمے بھی حل کرنے میں بچوں کی مدد کی جا سکتی ہے۔ **ہفتہ -11** موضوع : کہانی سنانا 1۔ بچوں کو روزانہ ایک کہانی سنائی جانی چاہیے۔ان سے اس کہانی کے بارے میں سوالات بھی کیے جانے چاہیے جیسے اگر آپ اس (کردار) کی جگہ ہوتے تو کیا کرتے ، وغیرہ۔ 2۔ بچوں کو بھی کہانی سنانے کا موقع دینا چاہیے ۔کسی تصویر یا پوسٹر کو دکھا کر انھیں کہانی کہنے کی کوشش کرنے کے لیے کہا جا سکتا ہے ۔ گھر کے افراد اسے بہتر بنانے میں مدد کرسکتے ہیں۔ **ہفتہ-12** موضوع – مکالمے ادا کرنا/لکھنا 1۔ تخیل کی مدد سے کسی شخص، دوست، گھر کے کسی پالتو جانورکو موضوع بنا کر مکالمے لکھے جا سکتے ہیں جیسےلاک ڈاؤن کھلنے کے بعد اسکول جانے پر آپ کے احساسات کو اسکول اور بچے کے درمیان مکالمہ آرائی، بچے اور اس کے دوست کے درمیان گفتگو، بچے اور استاد کے درمیان بات چیت، گھر کسی فرد کے ساتھ گفتگو وغیرہ۔		

कक्षा 4

गणित

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझावात्मक गतिविधियाँ (अभिभावकों द्वारा अध्यापक के सहयोग से संचालित)*
बच्चे • लंबाई, दूरी, वज़न, मात्रा और चार बुनियादी अंकगणितीय कार्यों को शामिल करने से संबंधित दैनिक जीवन स्थितियों से संबंधित समस्या का समाधान करते हैं। • सेंटीमीटर को मीटर में और इसके विपरीत परिवर्तित करते हैं। • दैनिक जीवन में संख्याओं के संचालन को लागू करते हैं। • 2 और 3 अंकों की संख्याओं को गुणा करते हैं। • अलग-अलग तरीकों, जैसे– चित्रात्मक रूप से (डॉट्स खींचकर), समान समूह या बार-बार घटाने का उपयोग करके और विभाजन और गुणन के बीच अंतर-संबंध का उपयोग करके एक संख्या को दूसरी संख्या से विभाजित करते हैं। • पैसा, लंबाई, द्रव्यमान और क्षमता सहित चार संचालनों का उपयोग करके सरल वास्तविक जीवन स्थितियों/समस्याओं को बनाते हैं और हल करते हैं।	**एनसीईआरटी/ राज्य द्वारा प्रकाशित पाठ्यपुस्तकें** पाठ्यपुस्तक *गणित का जादू* कक्षा 4 **अध्याय 2** लंबा और छोटा **अध्याय 3** भोपाल की यात्रा **अध्याय 4** टिक-टिक-टिक **अध्याय 5** दुनिया किस तरह दिखती है। **अध्याय 11** टेबल्स और शेयर https://diksha.gov.in/play/collection/do_312937229886611456142?contentType=TextBook&contentId=do_3129365168602644481129 इन अध्यायों से संबंधित क्यूआर कोड सामग्री एनआरओईआर पर उपलब्ध है।	**सप्ताह 5** **थीम**– लंबाई और दूरी का माप (मानक इकाइयाँ) **गतिविधि** • **अपना स्वयं का स्केल बनाएँ**– बच्चों को दीवार पर एक स्केल बनाने के लिए कहें और फिर परिवार के सदस्यों की ऊँचाइयों को मापें और उनकी ऊँचाइयों को नोटबुक में नोट करें। उन्हें आपकी ऊँचाई और आपकी माँ की ऊँचाई और परिवार के अन्य सदस्यों की ऊँचाई के बीच के अंतर की गणना करने के लिए भी कहा जा सकता है। • उन चीज़ों को खोजने के लिए कहें, जो उनके खिलौनों में या उनके कमरे में एक सेंटीमीटर लंबाई की हों। उन्हें पहले अनुमान लगवाएँ और फिर वास्तव में मापने को कहें और अंत में उन्हें सबसे छोटी से लंबी चीज़ों के बारे में व्यवस्थित रूप से बताएँ। • बच्चे गोलाकार चीज़ों को मापने के लिए एक मीटर लंबा मापने वाला टेप भी बना सकते हैं, जिससे बच्चे को घर पर उन सभी चीज़ों को मापने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है, जो उनकी पहुँच के भीतर हैं। • बच्चों को यह देखने के लिए कहें कि दूरी लिखते समय आमतौर पर मीटर और सेंटीमीटर माप के बीच एक बिंदु रखा जाता है, उदाहरण के लिए– 2 मी 35 सेंमी को आमतौर पर 2.35 मीटर लिखा जाता है। ध्यान दें कि अब केवल मीटर संख्या के साथ लिखे गए हैं। • बच्चों को इंटरनेट का उपयोग कर सबसे लंबी कूद या ऊँची कूद के लिए विश्व रिकॉर्ड खोजने को कहा जा सकता है और वे यह अनुमान लगाने की कोशिश कर सकते हैं कि फ़र्श पर ड्राइंग करने से यह कितना लंबा/ऊँचा होगा। • बच्चों से उनकी सबस लंबी कूद को संभव बनाने और मीटर और सेंटीमीटर में मापने के लिए उनके छलांग या विश्व रिकॉर्ड धारक की तुलना में पूछा जा सकता है। • बच्चों को यह विचार दिया जा सकता है कि पार्क में टहलने के लिए उनके लिए 1000 मीटर के बराबर एक किलोमीटर होता है। एक बार जब बच्चों को किलोमीटर के बारे में कुछ पता चल जाता है, तो उनसे यह अनुमान लगाने के लिए कहा जा सकता है कि स्कूल, बाज़ार या किसी दोस्त के घर से उनका घर कितने किलोमीटर दूर है। • बच्चों को समस्याओं का हल करने के लिए किसी गतिविधि में भी शामिल किया जा सकता है, जैसे– 'यदि 2 वस्तुओं की लंबाई 120 सेंमी और 1 मीटर 30 सेंटीमीटर है तो किस वस्तु की लंबाई अधिक है और कितनी है?', 'सुनीता ने 9.75 मीटर कपड़ा खरीदा। उसने इसमें से 2.30 मीटर का इस्तेमाल किया। कितना कपड़ा बचा है?'

- जीवन स्थितियों में विभाजन एक अलग संदर्भ के साथ भी होता है यानी 24 ÷ 3 का अर्थ यह है कि किसी समूह में कितनी वस्तुए होगी, यदि 24 वस्तुओं को 3 समूहों में समान रूप से विभाजित किया जाए?
- बच्चे को ऐसी समस्याओं को बनाने और उन्हें हल करने के लिए कहें। उदाहरण के लिए– तीन बंदरों को 12 केले समान रूप से दिए जाने हैं, तो प्रत्येक बंदर को कितने मिलेंगे?
- एक बार जब बच्चा इस प्रकार की समस्या से परिचित हो जाता है, तो समस्या की जटिलता बढ़ जाती है, जैसे– 'क्या आप परिवार के 5 सदस्यों के बीच 49 मिठाइयाँ समान रूप से बाँट सकते हैं? क्या परिवार के किसी सदस्य को केवल 4 मिठाई के साथ छोड़ दिया जाएगा? यदि 51 मिठाइयाँ हैं, तो आप कैसे बांटेंगे?' बच्चे को उसकी खुद की कुछ स्थितियों के बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित करें और कथन के साथ समस्याएँ तैयार करें।

ई-सामग्री–

- https://diksha.gov.in/play/collection/do_312937229886611456142?contentType=TextBook&contentId=do_3129365168409067521124
- https://diksha.gov.in/play/collection/do_313002932773634048188?contentType=TextBook&contentId=do_31277094556440985611727

सप्ताह 6

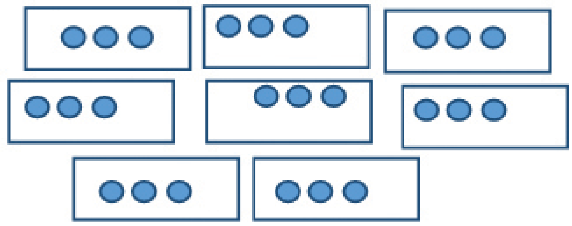
थीम– दैनिक जीवन में समस्या को हल करना

- बच्चों को यह पता लगाने के लिए अवसर प्रदान करें कि उसके रोज़मर्रा के जीवन में गणित और गणितीय गणना का उपयोग कहाँ किया जाता है। उदाहरण के लिए– यदि 200 ग्राम आटे का उपयोग एक कप केक बनाने में किया जाता है, तो ऐसे 12 केक बनाने के लिए, कितने आटे का उपयोग किया जाएगा।

गतिविधि– बिल बनाना

- माता-पिता बच्चों को घर पर खरीदे जाने वाले किराने के सामान की सूची बनाने के लिए कह सकते हैं। बच्चों से वस्तुओं की कीमतों और खरीदी गई वस्तुओं की संख्या को नोट करने के लिए कहें। तब अभिभावक बच्चे से बिल की कुल गणना करने के लिए कह सकते हैं। इस गतिविधि में बच्चे कई बार एक वस्तु की कीमत की गणना करने के लिए गुणा का उपयोग करेंगे और फिर कुल मूल्य प्राप्त करने के लिए कीमतों को जोड़ देंगे।
- बच्चों को उनकी इच्छानुसार किसी भी विधि का उपयोग करके गणना करने दें। उनसे पूछें कि वे सूची की संख्याओं को कैसे जोड़ रहे हैं, वे 12 पैकेटों की गणना कैसे कर रहे हैं, जब किसी वस्तु की लागत ज्ञात हो आदि।
- बच्चों को स्थिति से जुड़ी समस्याएँ प्रदान करें, जिन्हें मूल संख्या संचालन– जोड़ और घटाने से हल किया जा सकता है। बच्चे को

		यह समझाना चाहिए कि किस स्थिति/ समस्या में कौन सा संचालन इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके अलावा बच्चों को किसी विशेष समस्या को हल करने के विभिन्न तरीकों का पता लगाने में मदद करें। • गणितीय कथनों के आधार पर संगत प्रश्न बनाने के लिए बच्चों को प्रोत्साहित करें, उदाहरण के लिए– कथन 25 – 10 = 15 अलग-अलग बच्चों से अलग-अलग प्रश्न उत्पन्न कर सकते हैं। कोई बच्चा कह सकता है– 'मेरे पास 25 सेब थे, दस खाए गए थे। कितने सेब अभी भी बचे हैं?' **ई-सामग्री–** https://diksha.gov.in/play/collection/do_312937229886611456142?contentType=TextBook&contentId=do_31293651686026444811129 **सप्ताह 7** **थीम**– गुणन और गुणन सारणी का निर्माण • बच्चों को गुणा के तथ्यों को खोजने और लिखने के लिए प्रोत्साहित करें, जैसे– स्किप काउंटिंग (अंक छोड़कर गिनती गिनना) फैले हुए पैटर्न आदि, जो उन्होंने पहले की कक्षाओं में सीखा है। उदाहरण के लिए– 3 की गुणन तालिका विकसित करने के लिए, बच्चे या तो स्किप काउंटिंग या पुनरावृत्ति जोड़ का उपयोग कर सकते हैं। बच्चे को कई वास्तविक जीवन उदाहरण प्रदान करते हैं जो गुणन का अर्थ है। • बच्चों को अलग-अलग तरीकों से गुणा करने के लिए प्रोत्साहित करें। उदाहरण के लिए– दो अंकों की संख्या का विस्तार और गुणा करने के लिए– 23 को 6 से गुणा करने को इस प्रकार हल किया जा सकता है– $23 \times 6 = (20 + 3) \times 6 = 20 \times 6 + 3 \times 6$ $120 + 18 = 138$ • इसके अलावा अभिभावक गुणन के लिए मानक एल्गोरिदम पर चर्चा कर सकते हैं और विकसित कर सकते हैं। • बच्चों को दो अंकों की संख्या को गुणा करने के लिए अधिक अभ्यास दें। **सप्ताह 8** **थीम**– विभाजन (भाग) • बच्चों को इस बात का निरीक्षण करने के लिए प्रोत्साहित करें कि विभाजन में चीज़ों के एक संग्रह को समान समूहों में विभाजित किया जाता है। उदाहरण के लिए– 24÷3 का अर्थ यह है कि 24 में 3 के कितने समूह हो सकते हैं या कितने 3 मिलकर 24 हो सकते हैं? बच्चों को 24 मनके या सिक्के देकर और मनके को 3 के समूहों में विभाजित करने के लिए कहा जा सकता है और फिर उन्हें यह पूछने के लिए कहा कि 3 के कितने समूह हैं।



- बच्चों को विभाजन की अवधारणा का पता लगाने दें। उन्हें चपातियों को परिवार के सदस्यों के बीच समान रूप से विभाजित करने जैसी स्थितियों में विभाजन के अपने ज्ञान का उपयोग करने का अवसर दें।
- बच्चों को शब्द समस्याओं का एक समूह प्रदान करें, जिसमें विभाजन शामिल है, जैसे– 'आप परिवार के 5 सदस्यों के बीच 50 मिठाइयों को समान रूप से कैसे विभाजित करेंगे?'
- जीवन स्थितियों में विभाजन एक अलग संदर्भ के साथ भी होता है यानी 24 ÷ 3 का अर्थ यह है कि किसी समूह में कितनी वस्तुए होगी, यदि 24 वस्तुओं को 3 समूहों में समान रूप से विभाजित किया जाए?
- बच्चे को ऐसी समस्याओं को बनाने और उन्हें हल करने के लिए कहें। उदाहरण के लिए– तीन बंदरों को 12 केले समान रूप से दिए जाने हैं, तो प्रत्येक बंदर को कितने मिलेंगे?
- एक बार जब बच्चा इस प्रकार की समस्या से परिचित हो जाता है, तो समस्या की जटिलता बढ़ जाती है, जैसे– 'क्या आप परिवार के 5 सदस्यों के बीच 49 मिठाइयाँ समान रूप से बाँट सकते हैं? क्या परिवार के किसी सदस्य को केवल 4 मिठाई के साथ छोड़ दिया जाएगा? यदि 51 मिठाइयाँ हैं, तो आप कैसे बांटेंगे?' बच्चे को उसकी खुद की कुछ स्थितियों के बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित करें और कथन के साथ समस्याएँ तैयार करें।

सप्ताह 9

थीम– भाग (जारी) और गुणा के साथ इसका संबंध।

- घटाने द्वारा विभाजन भाग देने के प्रदर्शन का एक और तरीका है। बच्चों को समूहों के उपयोग से घटाने और भाग द्वारा दोनों भाग विधियों अर्थात् भाग से परिचित होने में मदद करें।
- बच्चों को बार-बार घटाने द्वारा भाग करने के लिए प्रोत्साहित करें। उदाहरण के लिए– 24 को 3 से भाग करने के लिए, बच्चे को 24 मोतियों या इसी तरह की अन्य वस्तुओं को प्रदान करें और फिर उन्हें पहले 3 का एक समूह बनाने और इसे दूर करने के लिए कहें अर्थात्।

  24-3=21

  24-3-3=18

  24-3-3-3=15

  24-3-3-3-3=12

  24-3-3-3-3-3=9

24-3-3-3-3-3-3=6

24-3-3-3-3-3-3-3=3

24-3-3-3-3-3-3-3-3=0

अब बच्चों से पूछें कि उन्होंने 3 के कितने समूहों को घटाया?

यह 24 ÷ 3 के बराबर है जो 8 है।

- एक बार जब बच्चा अवधारणा से परिचित हो जाता है तो माता-पिता भाग के दो तरीकों के बीच समानता खोजने के लिए कह सकते हैं।
- बच्चों को भाग से जुड़ी समस्याओं के साथ प्रदान करें, जैसे– 'यदि किसी पार्टी में 84 लोगों को आमंत्रित किया गया है और प्रत्येक टेबल पर 12 लोग बैठ सकते हैं, तो पार्टी के लिए कितनी टेबल की आवश्यकता है?' बच्चे शुरू में दृश्य प्रस्तुतीकरण का सहारा ले सकते हैं। यदि 84 की जगह 89 लोग पार्टी में आते हैं, तो कितने लोगों को बैठने के लिए टेबल नहीं मिलेगी? क्या होगा यदि 12 के बजाय, केवल 6 लोग एक टेबल पर बैठ सकते हैं, तो 84 लोगों के लिए कितनी टेबल की आवश्यकता होगी? आदि।
- बच्चों को गुणा और भाग के बीच संबंधों का निरीक्षण करने के लिए प्रोत्साहित करना, उदाहरण के लिए– 8 मनकों पर विचार करें–

गुणा	भाग
4 के 2 समूह 8 के बराबर है।	8 को 2 से भाग देने पर 4 के बराबर होता है।
2 के 4 समूह 8 के बराबर हैं।	8 को 4 से भाग देने पर 2 के बराबर होता है।

- बच्चों को दिए गए गुणन तथ्यों में से प्रत्येक के लिए विभाजन तथ्य विकसित करने के लिए कहें। आपके लिए किया जाता है–

9 × 8 = 72

72 ÷ 8 = 9

72 ÷ 9 = 8

10 × 7 = 70

12 × 8 = 96

नोट– बच्चों को इस तरह के अभ्यास करने दें।

• घड़ी के समय को घंटे और मिनटों में बताते हैं और समय (सुबह और शाम) को व्यक्त करते हैं। • आगे या पीछे की गिनती/जोड़ और घटाने का उपयोग करके परिचित दैनिक जीवन की घटनाओं के समय अंतराल/अवधि की गणना करते हैं। • साधारण वस्तुओं का शीर्ष दृश्य, सामने का दृश्य और पार्श्व दृश्य बनाते हैं।		**सप्ताह 10** **थीम–** समय और समय अंतराल की गणना को पढ़ना • बच्चों के साथ घड़ी के बारे में चर्चा की जा सकती है। यह बच्चे को घड़ी की विभिन्न विशेषताओं और शब्दावली के आदी होने और सवालों के जवाब खोजने में मदद करेगा, जैसे– 1 से 12 नंबर क्या दिखाते हैं? घड़ी की सुई पर क्या दिखाते हैं? एक घंटा, चौथाई दिन, आधा दिन और पूरे दिन में सुई कितना चलती है? आदि। • माता-पिता, बच्चों के साथ घंटे की सुई और मिनट की सुई पर चर्चा कर सकते हैं। माता-पिता बच्चे को घड़ी के घंटे और मिनट की सुई को घुमाकर घड़ी पर एक विशेष समय दिखाने के लिए कह सकते हैं। घड़ी पर समय पढ़ने के लिए पर्याप्त अभ्यास प्रदान करें और फिर उन्हें लिखने के लिए प्रोत्साहित करें। • बच्चों को अखबार से सूर्योदय और सूर्यास्त का समय नोट करने के लिए कहें। • 24 घंटे की घड़ी के साथ बच्चों को परिचित करें और बताएँ कि इसका व्यापक रूप से उपयोग क्यों किया जाता है। • समय अंतराल की गणना के लिए अभिभावक बच्चे की पसंदीदा गतिविधि पर चर्चा कर सकते हैं, जैसे– आप कितने मिनट कार्टून देखते हैं? कार्टून किस समय शुरू हुआ? कार्टून किस समय समाप्त होता है? आपके कार्टून देखने की समय अवधि क्या है? • बच्चों को इस बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित करें कि वह किसी घटना में व्यतीत किए गए समय की गणना कैसे करते हैं। विभिन्न कार्यनीतियों के बारे में बताएँ– क्या यह आगे की गिनती या जोड़/घटाने का उपयोग करके किया जाता है? **गतिविधि–** • बच्चे उन सभी चीज़ों को देखने के लिए गतिविधियों का आनंद लेंगे, जो वे एक मिनट में कर सकते हैं, इसलिए अभिभावक उन्हें ऐसी चुनौतियाँ दे सकते हैं, जिन्हें उनको किसी विशेष समय में पूरा करना है। घर पर गतिविधियों को देखने से उन्हें समय का एहसास होगा, उदाहरण के लिए– कोई कितने समय तक साँस रोक सकता है? कितने समय तक एक पैर पर खड़े रह सकता है? आदि। **ई-सामग्री–** https://diksha.gov.in/play/collection/do_313002932773634048188?contentType=TextBook&contentId=do_31277094573316505611939 https://diksha.gov.in/play/collection/do_313002932773634048188?contentType=TextBook&contentId=do_31287142598506086411549 https://diksha.gov.in/play/collection/do_312937229886611456142?contentType=TextBook&contentId=do_3129365168982671361161

सप्ताह 11

थीम– कैलेंडर पढ़ना

- बच्चों को एक महीने में कितने दिन, एक महीने में सप्ताहों की संख्या, एक साल में कितने दिन और सप्ताह, लीप वर्ष में कितने दिन और सप्ताह होते हैं आदि का निरीक्षण, अध्ययन और परिणामों को नोट करने के लिए कहें।
- बच्चों को प्रत्येक महीने में दिनों की संख्या, एक महीने में तारीखों के साथ दिन कैसे जुड़े हैं आदि पैटर्न का पता लगाने दें।
- एक कैलेंडर को पढ़ने के समय बच्चों के साथ एक चर्चा करें। उनसे सवाल पूछें, जैसे– क्या महीना चल रहा है? आपका जन्मदिन कब है? आपका जन्मदिन कितने दिनों या महीनों के बाद आएगा? बच्चों को महीनों, सप्ताहों और दिनों की गणना में शामिल करें।
- बिजली या पानी के नए बिल आने पर उनके बारे में चर्चा करें।
- बच्चों को समय से पहले विनिर्माण की तारीख और सर्वश्रेष्ठ का निरीक्षण करने और समाप्ति तिथि या विभिन्न चीज़ों और स्वयं के जीवन की गणना करने के लिए कहें।
- सभी छुट्टियों सहित पूरे वर्ष में छुट्टियों की संख्या की गणना करने में बच्चे की मदद करें।

सप्ताह 12

थीम– किसी वस्तु के विभिन्न दृश्य

- माता-पिता, बच्चों को विभिन्न दृष्टिकोणों से विभिन्न वस्तुओं को देखने के लिए कह सकते हैं और उन्हें देखे गए दृश्य का चित्र बनाने के लिए कह सकते हैं, उदाहरण के लिए– एक ग्लास सामने, बगल और ऊपर से अलग दिख सकता है।
- माता-पिता, इस तरह के प्रश्न पूछ सकते हैं, कि 'हमारा घर ऊपर से कैसा दिखेगा?' या 'यह नीचे से कैसा दिखेगा?'' बच्चों को अपने विज़ुअलाइजेशन का उपयोग विभिन्न वस्तुओं के विभिन्न विचारों के बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित करें जो वह व्यावहारिक रूप से नहीं देख सकते हैं।
- जब आप इसे अलग-अलग दृश्यों और दूरियों से देखते हैं तो माता-पिता इस बात पर चर्चा कर सकते हैं कि चीज़ें कैसे आकृति और आकार में अलग-अलग दिखती हैं।
- माता-पिता आगे इस बारे में बात कर सकते हैं कि कैसे चीज़ें विभिन्न कोणों से अलग दिखती हैं और उन्हें आकारों को आकर्षित करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं। इससे बच्चों को उनकी स्थानिक समझ और दृश्य कौशल को सुधारने में मदद मिलेगी।
- बच्चों को उनके घर से उनके स्कूल या उनके दोस्तों के घर तक के नक्शे बनाने में मदद करें।
- बच्चों को किसी वस्तु और मानचित्र के चित्रों के बीच के अंतरों का निरीक्षण करने दें। जैसे एक तस्वीर अलग-अलग विचारों से अलग दिख सकती है, लेकिन एक नक्शा समान दिखता है।

		• बच्चों को दिशा, बाएँ, दाएँ सामने आदि के बारे में निरपेक्ष रूप से सोचना चाहिए। उन्हें यह समझाने के लिए और उनमें स्थानिक समझ का विकास करने के लिए यह महत्वपूर्ण है कि दिशाएँ किसी की स्थिति के सापेक्ष हों। कुछ जो एक स्थिति से बाईं ओर होता है, वह दूसरी स्थिति से दाईं ओर हो सकता है। • एक इलाके के शीर्ष दृश्य पर विचार करने वाले बच्चों के साथ गूगल मानचित्र के बारे में चर्चा करें और सड़कों और चौराहों का पता लगाने का प्रयास करें। **ई-सामग्री–** • https://diksha.gov.in/play/collection/do_312937229886611456142?contentType=TextBook&contentId=do_3129365169400954881130 • https://diksha.gov.in/play/collection/do_313002932773634048188?contentType=TextBook&contentId=do_31277094607831859211728

हिंदी

सीखने के प्रतिफल	संसाधन (सभी सप्ताहों की गतिविधियों के लिए प्रस्तावित)	प्रस्तावित गतिविधियाँ (बच्चे इन गतिविधियों को अभिभावक/शिक्षक की मदद से करेंगे।)
बच्चे • कहानी, कविता अथवा अन्य सामग्री को अपनी तरह से अपनी भाषा में कहते हुए उसमें अपनी कहानी/बात जोड़ते हैं। • भाषा की बारीकियों पर ध्यान देते हुए अपनी भाषा गढ़ते और उसका इस्तेमाल करते हैं। • विविध प्रकार की सामग्री, जैसे– समाचारपत्र के मुख्य शीर्षक, बालपत्रिका आदि में आए प्राकृतिक, सामाजिक एवं अन्य संवेदनशील बिंदुओं को समझते और उन पर चर्चा करते हैं। • अपनी पाठ्यपुस्तक से इतर सामग्री (बालसाहित्य/समाचारपत्र के मुख्य शीर्षक, बालपत्रिका, होर्डिंग्स आदि) को समझकर पढ़ते हैं।	**एनसीईआरटी या राज्य द्वारा बनाई गई पाठ्यपुस्तकें** घर में उपलब्ध पढ़ने-लिखने की सामग्री अन्य दृश्य-श्रव्य सामग्री, जैसे– इंटरनेट, वेबसाइट, रेडियो, टीवी आदि।	**सप्ताह 5** • अभिभावक द्वारा बच्चों को पाँच चरित्र दिए जा सकते हैं, जैसे– किसान, डाकिया, डॉक्टर, क्रिकेटर एवं शिक्षक इन पात्रों के बारे मे सोचें तथा बताएँ कि आप इन पात्रों की तरह होते तो क्या करते? • बच्चों की बातों को सुनने एवं उन पर प्रतिक्रिया देने के लिए संभवतः परिवार का एक सदस्य उनके साथ होना चाहिए। • बच्चे, अभिनय द्वारा इन पात्रों को परिवार के सामने प्रस्तुत कर सकते हैं। • उपरोक्त चरित्रों के उपयोग में आने वाली चीज़ों को बच्चों द्वारा एकत्र किया जा सकता है। **सप्ताह 6** • 'रिमझिम' कक्षा चार में सम्मिलित पाठ 'उलझन' को पढ़े एवं सोचें कि आप भविष्य में क्या बनना चाहते हैं। • अपने द्वारा निर्धारित व्यवसायों की पाँच अच्छी बातें एवं उन व्यवसायों में होने वाली परेशानियों के बारे में भी बताएँ। **सप्ताह 7** • बीमार व्यक्ति के लिए डॉक्टर की भूमिका को अभिनय के माध्यम से घर में प्रस्तुत करें। • बीमार होने के कारण आपको एक सप्ताह की छुट्टी चाहिए, इसके लिए आप अपने प्रधानाचार्य को पत्र लिखें। • लॉकडाउन की तैयारी आपने कैसे की इस पर एक छोटा निबंध लिखने के लिए बच्चों से कहें। • आप घर पर अकेले हैं एवं आप को खुद खाना बनाना है, आप खाने में क्या बनाएँगे, इस पर परिवार से चर्चा करें। **सप्ताह 8** • बच्चे अपनी पसंद के विषयों पर पोस्टर,विज्ञापन बना सकते हैं। सूचना लिख सकते हैं, जैसे– स्कूल में साफ़-सफ़ाई कैसे करें? स्कूल में पेड़-पौधे कैसे लगाएँ? इन विषयों पर चर्चा भी की जा सकती है। **सप्ताह 9** • अपने विद्यालय के पुस्तकालय को और अच्छा बनाने के लिए क्या किया जा सकता है, इस पर परिवार से चर्चा करें। • बच्चे अपनी पसंद के विषयों, अनुभवों और स्तरों के अनुसार कहानी, कविता गीत आदि की रचना कर सकते हैं।

• पढ़ी रचनाओं की विषयवस्तु, घटनाओं चित्रों, पात्रों, शीर्षक आदि के बारे में बातचीत करते हैं/प्रश्न पूछते हैं, अपनी राय देते हैं, अपनी बात के लिए तर्क देते हैं। • स्तरानुसार अन्य विषयों, व्यवसायों, कलाओं आदि (जैसे– गणित विज्ञान, समाजिक अध्ययन, नृत्यकला, चिकित्सा आदि) में प्रयुक्त होने वाली शब्दावली की सराहना करते हैं। • भाषा की बारीकियों, जैसे– शब्दों की पुनरावृत्ति, सर्वनाम, विशेषण, लिंग, वचन आदि के प्रति सचेत रहते हुए लिखते हैं। • विभिन्न स्थितियों और उद्देश्यों, बुलेटिन बोर्ड पर लगाई जाने वाली सूचना, • सामान सूची, कविता, कहानी, चिट्ठी आदि के अनुसार लिखते हैं। • अलग-अलग तरह की रचनाओं में आए नए शब्दों को संदर्भ में समझकर उनका लेखन में इस्तेमाल करते हैं। • अपनी कल्पना से कहानी, कविता, वर्णन आदि लिखते हुए भाषा का सृजनात्मक प्रयोग करते हैं।		**सप्ताह 10** • अपने आस-पास या परिवेश में पाए जाने वाले पौधों की सूची बच्चों से बनवाएँ। • विभिन्न पेड़-पौधों को अच्छी तरह से बड़ा होने के लिए क्या-क्या चाहिए, इसके बारे में बच्चों से चर्चा की जा सकती है। • विभिन्न औषधियों एवं पौधों के बारे में बच्चों को बताया जा सकता है। **सप्ताह 11** • घर में उपस्थित सदस्यों का विभिन्न विषयों पर साक्षात्कार किया जा सकता है, जैसे– • कोरोना बीमारी के बारे में आप क्या जानते हैं? • कोरोना बीमारी की रोकथाम के लिए क्या किया जा सकता है? • कोरोना बीमारी से संक्रमित होने की स्थिति में क्या-क्या नहीं किया जा सकता है? • इस बारे में बच्चे परिवार के सदस्यों का साक्षात्कार करें। **सप्ताह 12** • आस-पास घटने वाली गतिविधियों और घटनाओं के बारे में परिवार से प्रश्न करें। • अभिभावक, बच्चों से अन्य विभिन्न विषयों पर भी चर्चा कर सकते हैं। • कोरोना महामारी से बचाव के लिए बच्चे क्या-क्या करेगें, इस पर बच्चों के विचार लिए जा सकते हैं। • कोरोना महामारी में उपयोग होने वाले नए शब्दों को बच्चे लिख सकते हैं।

English

Learning Outcomes	*Resource(s)*	*Week-wise Suggestive Activities (to be guided by Parents with the help of teachers)*
The learner • recites poems with appropriate expressions and intonation • responds verbally to questions based on day-to-day experiences • writes dictation of words/ phrases	**NCERT/State Textbook of English Language for Class I** or other resources – Story Books, Links as given, different objects available at home	**WEEK 5** **Theme:** Sports and Games **Link** https://www.youtube.com/watch?v=cPmJlLVutwo The parent facilitates listening to the poem. After a second listening, the learners are asked to describe pictures/images that come to mind during their listening. Learners may be encouraged to identify their favourite four lines and recite them. The parent interacts with the on a sport that he/ she used to play, and discusses about the learner's favourite game in detail. The learner may be asked to classify games into indoor/ outdoor and list them.
• speaks briefly on a familiar issue • uses a dictionary for spelling and meaning • uses punctuation marks appropriately		**WEEK 6** **Theme:** Good Health The learner may be asked to reflect and speak on how people above 60 years of age can keep themselves healthy. The learner may be encouraged to look up certain terms related to sports in the dictionary. The learner may be encouraged to write short sentences on the theme using punctuation marks appropriately..
• shares riddles in English • responds verbally to questions based on a story • presents orally the highlights of a narration		**WEEK 7** **Theme:** Linguistic Diversity Learners interact with parents/ siblings/ grandparents at home/ over the phone to share riddles in English and learn new ones in the mother tongue and in English. The learner listens to a folktale narrated by the parent on how wisdom overcomes a problematic situation. The parent may ask questions in between to ensure that the learner has understood. The leaner may re-tell the above story in brief, presenting only the highlights.

• responds verbally to questions based on a story read/ heard • recites poems with appropriate expressions and intonation • uses punctuation marks appropriately		**WEEK 8** **Theme:** Curiosity and Wonder The parent may facilitate independent and silent reading by the learner by providing opportunities to read picture books/children's stories in magazines/ NROER based on adventure and curiosity. The parent may ask questions based on the story to elicit responses in English. **Link** https://www.youtube.com/atch?v=QMGmHDdWQ7Q The parent facilitates listening to the poem. After a second listening, the learners are asked to describe pictures/ images that come to mind during their listening. Learners may be encouraged to identify their favourite four lines and recite them. The learner is asked to write three questions beginning with 'Why'.
• solves simple Crossword puzzles • reads subtitles on TV • uses linkers to indicate connectedness		**WEEK 9** **Theme:** The World of Words The parent may provide clues to the learner, to enable him/ her to arrive at an answer of one word. The learner may be encouraged to watch any English news channel and try to read the subtitles or information provided in a running ribbon below, for a few minutes every day. The learner may be asked to describe a process. The parent may ensure that the learner uses the linkers appropriately.
• enacts different roles • responds to simple instructions • describes briefly in writing		**WEEK 10** **Theme:** Fitness The learner may be involved with words, such as, racing, diving, swimming, etc., and either enacts or draws them to express the sense of movement. The learner may be provided with 20 words related to three different sports and asked to classify them. The parent may provide information about a local sportsperson. The parent writes down some points. With these, the learner writes a few sentences on him/ her.

• uses nouns, pronouns, adjectives and prepositions in speech • presents highlights orally in English		**WEEK 11** **Theme:** Multilingualism The parent shows an age-appropriate and interesting cartoon, with or without words. The learner responds and describes it briefly in English. The learner collects information on friends and neighbours, their place of origin and the languages they speak at home. He/she presents the information briefly in English.
• builds word chains • reads headlines in the newspaper • reads printed script in advertisements		**WEEK 12** **Theme:** The World of words The learner is provided the word HAND and asked to write as many related words as he/she can. The parent may encourage the learner to read out the headlines in any English newspaper and say what he/she understood. The parent may encourage the learner to read out the advertisements in any English newspaper.

Urdu

ہفتہ وار مجوزہ سرگرمیاں *(Week-wise Suggestive Activities)*	ماخذ *(Source)*	آموزشی ماحصل *(Learning Outcomes)*
ہفتہ-5 موضوع: مختلف موضوعات پر اظہار رائے کرنا 1۔ مختلف پیشوں سے تعلق رکھنے والی کوئی پانچ تصویروں کو غور سے دیکھیے جیسے کسان، ڈاکیہ ، ڈاکٹر، انجینیر، کرکٹ کا بلہ باز وغیرہ۔ ان کے کرداروں کے بارے میں سوچیے اور اپنے گھر میں آپ کی عمر سے بڑے کسی فرد کو بتائیے کہ اگر آپ ان کرداروں کی جگہ ہوتے تو آپ کیا کرتے؟ 3۔ گھر کے افراد کے سامنے ان کی حرکات و سکنات/ اداکاری کے ذریعے انکرداروں کو دکھائیے ۔ 4۔ مذکورہ بالا پیشوں میں استعمال کی چیزوں کی فہرست تیار کیجیے۔اگر ممکن ہو تو ان کی تصاویر حاصل کیجیے اور انھیں اپنی نوٹ بک میں محفوظ کیجیے۔ ہفتہ-6 موضوع: درسی کتاب میں شامل سبق کو پڑھنا اور سمجھنا 1۔ درسی کتاب میں شامل سبق پرندوں کی دنیا کو پڑھیےاور ان سوالات کے جواب معلوم کیجیے: آسمان میں بہت اونچائی تک اُڑنے والے پرندے کون کون سے ہیں؟ معمولی اونچائی تک اُڑنے والے پرندے کون کون سے ہیں؟ پانی میں بڑے مزے سے تیرنے والے پرندے کون کون سے ہیں۔ کیا پرندوں سے ہمیں نقصان بھی پہنچتا ہے؟اگر ہاں تو وہ نقصانات کیا ہیں؟ 2۔ مختلف پرندوں کی فہرست بنائیے اور ان کے آگے ان کی عادات، ان کی خوبیاں، ان کے رنگ وغیرہ کو لکھیے۔ 3۔ دیے گئے لنک کی مدد سے سبق پرندوں کی دنیا کو پڑھیے: http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm?dulb1=3-22 ہفتہ-7 موضوع : گفتگو کرنا اور لکھنا 1۔ گھر میں بیمار شخص کے لیے ڈاکٹر کے کردار کو اداکاری کے ذریعہ گھر میں پیش کیجیے ۔ 2۔ مان لیجیے کہ آپ بیمار ہیں اور اسکول نہیں آسکتے ہیں۔ڈاکٹر نے آپ کو ارام کرنے کی صلاح دی ہے۔اپنے پرنسپل کے نام ایک ہفتے کی چھٹی کے لیے درخواست لکھیے۔ 3۔مان لیجیے کہ گھر میں آپ تنہا ہیں اور آپ کو خوداپنے لیے کھانا پکانا ہے ۔ اپنے گھر کے افراد کے ساتھ گفتگو کیجیے کہ آپ کیا پکائیں گے اور کس طرح کھانا پکائیں گے ؟ ہفتہ-8 موضوع : اظہار خیال کرنا 1۔ اپنی پسند کے کسی موضوع پر اشتہار/ پوسٹر بنائیے اور اس کا عنوان تجویز کیجیے۔	این سی ای آر ٹی/ ریاست کی درسی کتب	1۔ نظموں، ترانوں، کہانیوں وغیرہ کو لکھتے اور اپنی پسندیدگی اور نا پسندیدگی کا اظہار کرتے ہیں۔ 2۔ مختلف نوعیت کی تحریروں جیسے مکالمہ، انٹرویو، اشتہار وغیرہ کو پڑھتے اور اپنی زبان میں لکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ 3۔ قواعد کے اصولوں کے مطابق صحیح زبان لکھتے ہیں۔

2۔ ان امور پر اپنی رائے ظاہر کیجیے کہ اسکول میں صفائی کیسے کی جائے؟ اسکول کی لائبریری کو کس طرح مزید بہتر بنایا جائے؟ اسکول میں درخت لگانے کا طریقہ کیا ہو؟ وغیرہ۔ ان امور پر اپنے اساتذہ یا گھر کے افراد کے ساتھ گفتگو کیجیے ۔

ہفتہ-9

موضوع: کہانی/نظم لکھنا

1۔ بچے اپنی پسند کے موضوع ، تجربے اور سطح کے مطابق کہانی، نظم، گیت وغیرہ کی تخلیق کر سکتے ہیں۔ اپنی کہانیوں کا انتخاب مرتب کر سکتے ہیں۔ بچوں کی تخلیقات جمع کر کے اپنے اسکول کے لیے بچوں کا رسالہ، دیوار میگزین وغیرہ بھی تیار کیا جا سکتا ہے۔

2۔اپنی پسند کے موضوع پر پوسٹر، اشتہار یا اطلاع لکھ سکتے ہیں جیسے کورونا کی روک تھام کے لیے گھر میں رہنے کے لیے صلاح دینا، اس سے متعلق ضروری باتوں کی فہرست تیار کرنا، اسکول کے بچوں کے لیے لاک ڈاؤن میں توسیع کیے جانے کی اطلاع دینا وغیرہ ۔

ہفتہ -10

موضوع : آس پڑوس کی چیزوں کے بارے میں گفتگو کرنا

1۔ اپنے آس پاس پائے جانے والے پودوں کی فہرست بنائیے۔

2۔ پودوں اور درختوں کی درجہ بندی کیجیے اور درختوں کے مختلف پودوں کو اچھی طرح سے بڑا ہونے کے لیے کیا کیا چاہیے۔ اپنے گھر کے افراد کے ساتھ اس کے بارے میں بات چیت کیجیے۔

3۔یہ معلوم کیجیے کہ کون کون سے پودے ایسے ہیں جن کا استعمال دواؤں کے طور پر کیا جاتا ہے۔ یہ معلوم کرنے کے لیے آپ انٹر نیٹ کی مدد لے سکتے ہیں۔

ہفتہ -11

موضوع: انٹر ویو کے لیے سوال نامہ تیار کرنا

1۔ ایک سوال نامہ تیار کیجیے جس میں درج ذیل سوالات بھی شامل ہوں :

آپ کورونا وبا کے بارے میں کیا جانتے ہیں؟

کیا پہلے بھی کبھی ایسا ہوا ہے؟

کیا کبھی انھیں گھر میں بند رہنا پڑا ہے؟

اس وبا کو روکنے کے لیے کیا کیا جاسکتا ہے؟

اس بیماری کے ہونے پر کیا کیا نہیں کیا جاسکتا ہے؟وغیرہ۔

2۔ اپنے سوال نامہ کی بنیاد پر کنبہ کے افراد سے انٹرویو کیجیے اور اسے تحریری شکل دیجیے۔

3۔ اسی طرح دوسرے کسی موضوع پر انٹرویو کے لیے سوال نامہ تیار کیا جاسکتا ہے۔ اس ضمن میں فون پر اپنے دوستوں کی مدد لی جا سکتی ہے۔

ہفتہ -12

موضوع : زبانی اور تحریری اظہار کرنا

1۔آس پاس رونما ہونے والے واقعات کے بارے میں گھر والوں سے گفتگو کیجیے۔گذشتہ دنوں کے اخبارات میں شائع خبروں /مضامین کی روشنی میں اپنے خیالات کا زبانی اور تحریری اظہار کیجیے۔

2۔ کورونا وبا پھیلنے کے دوران استعمال ہونے والی نئی لفظیات کو اپنی کاپی میں لکھیےاور اسے گھر کے افراد کے ساتھ یا دوستوں کے ساتھ شیئر کیجیے جیسے لاک ڈاؤن، ماسک، سینیٹائزر، کوارنٹائین وغیرہ۔ ممکن ہو تو ان الفاظ کے اردو متبادل بھی تلاش کر کے لکھیے۔

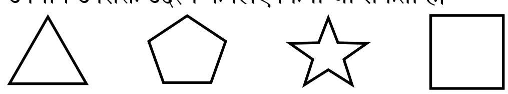
पर्यावरण अध्ययन

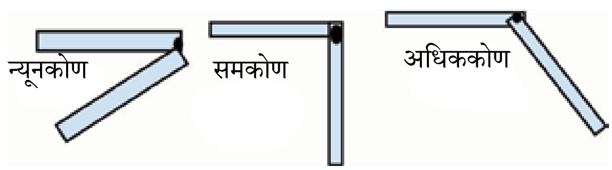
सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझावात्मक गतिविधियाँ (अभिभावकों द्वारा अध्यापक के सहयोग से संचालित)*
बच्चे • वस्तुओं, गतिविधियों, घटनाओं के लिए अपनी टिप्पणियों/अनुभवों/सूचनाओं, विभिन्न तरीकों से भ्रमण किए गए स्थानों (मेला, त्यौहार, ऐतिहासिक स्थानों आदि) को रिकॉर्ड करते हैं और गतिविधियों/घटनाओं में पैटर्न का अनुमान लगाते हैं। • वस्तुओं, सामग्री, सुविधाओं और गुणों के लिए गतिविधियाँ, जैसे– आकार, स्वाद, रंग, बनावट, ध्वनि, लक्षण आदि के समूह बनाते हैं। • रुढ़ियों पर (विकल्प बनाना/निर्णय लेना/ समस्याओं को हल करना), सार्वजनिक, स्थानों, जल, एमडीएम/समुदाय के भोजन, बाल अधिकारों (स्कूली शिक्षा, बाल शोषण, दंड, श्रम) के उपयोग में जाति पर भेदभावपूर्ण व्यवहार, उदाहरण के लिए जैसे– परिवार/स्कूल/पड़ोस में देखे गए/अनुभव किए गए मुद्दों पर राय देते हैं। • स्वच्छता, स्वास्थ्य, अपशिष्टों के प्रबंधन, आपदा/आपातकालीन स्थितियों से निपटने के संबंध में और संसाधनों (भूमि, ईंधन, वन जंगल आदि) की सुरक्षा हेतु सुझाव देते हैं तथा सुविधाओं से वंचित वर्ग के प्रति संवेदना दर्शाते हैं। • पक्षियों और जानवरों की विभिन्न विशेषताओं (चोंच/दाँत, पंजे, कान, बाल, घोंसले/आश्रय आदि) की पहचान करते हैं। • विस्तारित परिवार में और परिवार के सदस्यों के बीच संबंधों की पहचान करते हैं।	**एनसीईआरटी/ राज्य द्वारा प्रकाशित पाठ्यपुस्तकें** समय बदल गया https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d1f14ec16b51c016477294b किलोमीटर या मीटर https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d23337916b51c01732f8154 दायाँ-बायाँ https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d230dcf16b51c01732f7e2c	**सप्ताह 5** • घर पर उपयोग किए जा रहे विभिन्न प्रकार के ईंधनों को सूचीबद्ध करें। उपयोग, लागत, उपलब्धता, प्रदूषण उत्सर्जन के पहलुओं आदि के संबंध में उनकी तुलना करें। • बच्चे पिछले पाँच वर्षों में पेट्रोल/डीजल की कीमत और खपत पर डाटा इकट्ठा कर सकते हैं और उनके परिणामों को सचित्र रूप से/चित्रमय रूप से प्रस्तुत कर सकते हैं। **सप्ताह 6** • कुछ सामग्री, जैसे– नोटबुक, पेंसिल, पेंसिल बॉक्स, इरेज़र इत्यादि की पहचान करें। उनकी लंबाई को मापने के विभिन्न तरीके क्या हो सकते हैं? अपने घर के आस-पास की अन्य वस्तुओं, जैसे– टेबल, दरवाज़े, खिड़कियों को मापने के प्रयास करें। अपने अवलोकन को रिकॉर्ड करें। • रसोई में विभिन्न खाद्य पदार्थों को सूचीबद्ध करें और प्रत्येक आइटम की दर का पता लगाएँ। ये कैसे तौले जाते हैं? (जैसे– पाव, सेर, मन, तोला, किलोग्राम, ग्राम, लीटर, मिलीलीटर या कोई अन्य)। इनमें से कौन सी स्थानीय इकाइयाँ हैं? स्थानीय और मानक इकाइयों के बीच संबंध खोजने की कोशिश करें। • फ़ूड सेफ़्टी स्टैंडर्ड ऑफ़ इंडिया की वेबसाइट पर जाएँ और पता करें कि आप अपने घर पर मिलावटी खाद्य सामग्री की जाँच कैसे कर सकते हैं। आप स्वयं ऐसा करने की कोशिश करें। **सप्ताह 7** • बच्चे अपने भाई-बहनों, माता-पिता या बड़ों के साथ खजाने की खोज, जैसे– अलग-अलग खेल भी खेल सकते हैं, जिसमें उपयुक्त संकेतों और दिशाओं के साथ वस्तु खोजने के नियम शामिल हैं। • बच्चे अपने घर/लेन का लेआउट बना सकते हैं और विभिन्न क्षेत्रों को चिह्नित कर सकते हैं। माता-पिता उन्हें दिशानिर्देश प्राप्त करने में मदद करने के लिए प्रश्न तैयार कर सकते हैं। • ब्रेल लिपि में अपना नाम लिखें। ब्रेल लिपि के कुछ अक्षर सीखने की कोशिश करें और अपने दोस्त को एक गुप्त संदेश भेजें। **सप्ताह 8** • बच्चे, घर में रोल निभाने की गतिविधि रसोईघर में सुरक्षा थीम पर कर सकते हैं। • सुरक्षा उपायों का पालन करने और किसी भी प्रकार की आपातकालीन स्थितियों से निपटने के लिए दिशानिर्देशों की एक सूची तैयार करें?

	सुरक्षा https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d23098116b51c01725581d4 परछाई- https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d1f17e216b51c0164772956	**सप्ताह 9** • क्या इस महामारी के दौरान कुछ व्यक्ति अपनी नौकरी खो चुके हैं? पता करें कि वे अपने परिवारों की सहायता कैसे कर रहे हैं? • ऊपर दिए गए विषय पर समाचार पत्र की कतरनें इकट्ठा करें और ऐसे लोगों की मदद करने के कुछ तरीके सुझाएँ। **सप्ताह 10** • बच्चे, टॉर्च का उपयोग करके गेंद, ग्लास, कटोरा, चम्मच, प्लेट, पेंसिल बॉक्स और नोटबुक जैसी विभिन्न आकृतियों की वस्तुओं का उपयोग करके उनकी परछाई बना सकते हैं। वे प्रकाश स्रोत को अंधेरे कमरे में एक तरफ़ रख सकते हैं और प्रकाश स्रोत और दीवार के बीच में वस्तु रख सकते हैं। प्रकाश स्रोत के इन स्थानों पर होने के समय अपने अवलोकन दर्ज करें– 1. वस्तु से बहुत दूर 2. वस्तु के पास 3. वस्तु के दाईं ओर 4. वस्तु के बाईं ओर • क्या परछाई वस्तु का आकार, टॉर्च और वस्तु के बीच की दूरी, वस्तु और दीवार/दोनों के बीच की दूरी के साथ बदलता है। आपके अनुसार, परछाई का निर्माण किन परिस्थितियों में होता है? • बच्चे इस गतिविधि को अपने हाथों और उँगलियों के साथ एक टॉर्च का उपयोग करके कर सकते हैं जैसा कि ऊपर उल्लेख किया गया है।
	अध्याय 2 कान से कान तक	**सप्ताह 11** • बच्चे एक चार्ट तैयार कर सकते हैं और जानवरों की तस्वीरें ड्रॉ/या पेस्ट कर सकते हैं, जैसे– 1. बड़े कान 2. छोटे कान 3. दिखाई नहीं देने वाले कान • इन जानवरों की तुलना करें और उनके बीच समानताओं एवं असमानताओं को सूचीबद्ध करें। **सप्ताह 12** • बच्चों के माता-पिता उन्हें अपने बचपन की कहानियाँ सुना सकते हैं, जैसे कि वे मोबाइल और कंप्यूटर के बिना कैसे समय बिताते थे। • बच्चे अपने परिवार की उस समय की तस्वीरें देख सकते हैं, जब वे पैदा नहीं हुए थे। • ज़्यादातर परिवार किसी और जगह के हैं, जहाँ उनके बुज़ुर्ग रहते थे। • वे अपनी माँ के परिवार और अपने पिता के परिवार का एक प्रतीकात्मक वृक्ष बना सकते हैं। वे मोबाइल फ़ोन से भी चित्र इकट्ठा कर सकते हैं।

कक्षा 5

गणित

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझावात्मक गतिविधियाँ* *(अभिभावकों द्वारा अध्यापक के सहयोग से संचालित)*
बच्चे • कोणों और आकृतियों की खोज करते हैं। • कोणों को समकोण, तीव्र कोण, प्रसारक कोण में वर्गीकृत करते हैं और ड्रॉइंग तथा ट्रेसिंग द्वारा उस का प्रतिनिधित्व करते हैं। • तत्काल परिवेश से द्वि-आयामी आकृतियों की पहचान करते हैं, जिसमें वर्णमाला और आकृतियों की तरह रोटेशन और प्रतिबिंब समरूपता होती है। • अंशों के बारे में समझ प्राप्त करते हैं। • किसी संग्रह के भाग के अनुरूप संख्या ज्ञात करते हैं। • किसी दिए गए अंश के बराबर भिन्न को पहचानते हैं और बनाते हैं। • दिए गए अंश $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{5}$ को दशमलव अंकन और इसके विपरीत में व्यक्त करते है। उदाहरण के लिए– लंबाई और धन की इकाइयों का उपयोग करने में 10 रुपए का आधा 5 रुपए है। • भिन्न को दशमलव में और इसके विपरीत में परिवर्तित करते हैं। • त्रिकोणीय संख्या और वर्ग संख्या में पैटर्न को पहचानते हैं।	**एनसीईआरटी/ राज्य द्वारा प्रकाशित पाठ्यपुस्तक** कक्षा 5 के लिए पाठ्यपुस्तक *गणित का जादू* **आवश्यक सामग्री** • माचिस की तीली/ टूथपिक • माचिस की तीली के सिरों को जोड़ने के लिए रबर की नलियाँ। **अध्याय 2** कोण और आकृतियाँ **अध्याय 3** कितने वर्ग हैं? **अध्याय 4** भाग और पूर्ण **अध्याय 5** क्या यह एक जैसा दिखता है? **अध्याय 6** मैं तेरा गुणनखंड, गुणज तू मेरा **अध्याय 7** क्या आप पैटर्न देख सकते हैं? इन अध्यायों से संबंधित क्यूआर कोड सामग्री एनआरईआर पर उपलब्ध है।	**सप्ताह 5** **थीम**– आकार और कोण • बच्चों से किसी आकृति का निरीक्षण करने और यह बताने के लिए कहें कि क्या दी गई आकृति बंद है या खुली है। यादृच्छिक आकृतियों को कागज़ पर खींचा जा सकता है या विभिन्न आकृतियों के पेपर कटआउट का भी उपयोग किया जा सकता है। • कोई भी आकृति बच्चों को दिखाई जा सकती है और उनसे पूछ सकते हैं कि आकृति के कितने किनारे हैं। सरल आकृतियों को कागज़ पर खींचा जा सकता है या कागज़ के कटआउट का उपयोग किया जा सकता है। • बच्चों को किसी विशेष संख्या के पक्षों की आकृति बनाने के लिए कहें। उदाहरण के लिए– किसी बच्चे को चार पक्षों (साइड) के साथ एक आकृति बनाने के लिए कहा जा सकता है। इस मामले में कोई बच्चा एक वर्ग या आयत आदि बना सकता है। **गतिविधि 1** • बच्चों को तीन या अधिक स्टिक लेने के लिए कहें और अंत में उन्हें रबर ट्यूबों द्वारा जोड़ दें। इन आकृतियों (और अन्य आकृतियों) का उपयोग उपरोक्त उद्देश्य के लिए किया जा सकता है।  उपरोक्त आकृतियों से संबंधित निम्नलिखित चर्चा का संचालन करें। 1. कौन सी आकृतियाँ बंद हैं? 2. कौन सीआकृतियाँ खुली हैं? 3. प्रत्येक आकृति के कितने किनारे होते हैं? **गतिविधि 2** • एक पेपर पर एक यादृच्छिक आकार खींचा जा सकता है या पेपर कटआउट का उपयोग किया जा सकता है। बच्चों से सभी कोणों को चिह्नित करने के लिए कहें जो वह आकार में पहचान सकते हैं। बच्चों को दरवाज़ों के खुलने/बंद होने से बने, घड़ी के काँटों, व्यायाम करते समय शरीर के विभिन्न पदों/योग करने आदि के दौरान बने कोणों का पता लगाने दें। **गतिविधि 3** • बच्चों को माचिस की कुछ तीलियाँ दें। तीलियों की एक विशेष संख्या का उपयोग करके बच्चों को एक विशेष आकार बनाने के लिए कहें।

	ई-सामग्री– https://diksha.gov.in/play/collection/do312937229886611456142?contentType=TextBook&contentId=do_3129365168602644481129	उदाहरण के लिए– बच्चे को केवल 6 तीलियों का उपयोग करके 8 त्रिकोण बनाने के लिए कहें। बच्चे को 12 तीलियों से 5 वर्ग बनाने के लिए कहें। **ई-सामग्री–** https://diksha.gov.in/play/collection/do_312981338824802304120?contentType=TextBook&contentId=do_3129768014220574721693 **सप्ताह 6** **थीम–** कोणों का मापन **गतिविधि 1** • माचिस की तीलियों/टूथपिक और रबर ट्यूब का उपयोग करके विभिन्न आकृतियाँ बनाएँ। अब बच्चों को दो समीपवर्ती तीलियों द्वारा बनाए गए कोणों का निरीक्षण करने के लिए कहें। त्रिकोणीय आकार में कितने कोण हैं? छह तीलियों से बनी एक बंद आकृति में कितने कोण होंगे? एक अनुमान लगाएँ और फिर वास्तव में आकृति बनाकर सत्यापित करें। • दरवाज़ों को खोलने/बंद करने, छत के साथ दीवार द्वारा बनाए गए कोण, आदि से बने कोणों का निरीक्षण करने के लिए बच्चों से कहें। • बच्चों को एक कोण दिखाएँ और उससे पूछें/पहले यह बताएँ कि क्या कोण न्यून है, अधिक कोण है या समकोण है।
	ई-सामग्री– https://diksha.gov.in/play/collection/do_312981338824802304120?contentType=TextBook&contentId=do_3129768014220574721693	**गतिविधि 2** कोण परीक्षक बनाना • बच्चों को कोण की माप का अनुमान लगाने में शामिल करें।  • इसके अलावा बच्चों से यह प्रमाणित करने में प्रोट्रेक्टर का उपयोग करने के लिए कहें कि किसी कोण के बारे में उसका अनुमान सही था। • बच्चों को अपने हाथों से और यहाँ तक कि योग मुद्राओं में एक समकोण, अधिक कोण, न्यून कोण आदि बनाने के लिए कहें। • आगे बच्चों को उनकी उँगली के साथ एक वर्ग, वृत्त, आयत आदि बनाने के लिए कहें और उसके द्वारा बनाई गई आकृति को सही ठहराने के लिए कहें। **ई-सामग्री–** https://diksha.gov.in/play/collection/do_312981338824802304120?contentType=TextBook&contentId=do_3129768014220574721693

		सप्ताह 7 **थीम**– परिधि • एक कागज़ पर डॉट ग्रिड बनाएँ। बच्चों को ग्रिड डॉट्स का उपयोग करने के साथ अधिक से अधिक आयत बनाने के लिए कहें। • इसके अलावा, बच्चों को ग्रिड में बनाए गए सबसे बड़े आयत को शेड करने के लिए कहें। बच्चों को यह बताने के लिए कहें कि एक विशेष आयत सबसे बड़ा क्यों है। *नोट– एक वर्ग एक आयत भी होता है।* • अब बच्चों से उस आयत को शेड करने के लिए कहें, जिसकी सबसे बड़ी सीमा है। • एक धागे का उपयोग करके या सीमा पर चौकोर आकृतियों के किनारों की गिनती करके बच्चों को सीमा को मापने के लिए कहें। • बच्चों को अब यह समझने दें कि एक बंद आकार की सीमा के माप को उसकी परिधि कहा जाता है। • बच्चों को धागे का उपयोग करके किसी भी वस्तु की परिधि को खोजने के लिए भी कहा जा सकता है। उदाहरण के लिए– बच्चे को उसकी नोटबुक के कवर पेज की परिधि का पता लगाने के लिए कहें आदि। • अपने आस-पास के क्षेत्र में बिस्तर, कमरे और अन्य वस्तुओं की परिधि को खोजने में बच्चों को संलग्न करें। इन वस्तुओं में वे वस्तुएँ भी शामिल हो सकती हैं जिनकी सीमा को एक सीधे किनारे/रूलर द्वारा नहीं मापा जा सकता है। • बच्चों को अलग-अलग तरीकों से 7 वर्गों की व्यवस्था करने के लिए कहें। फिर बच्चों से पूछें कि कौन से संयोजन में न्यूनतम परिधि होगी और कौन सा संयोजन में अधिकतम परिधि होगी। **सप्ताह 8** **थीम**– क्षेत्रफल **गतिविधि 1** • एक डॉट ग्रिड बनाएँ। बच्चों को ग्रिड के डॉट्स का उपयोग करने के लिए अधिक से अधिक आयत बनाने के लिए कहें। • नोट– एक वर्ग एक आयत भी है। • अब बच्चों को ग्रिड में बने सबसे बड़े आयत को शेड करने के लिए कहें। अब बच्चों को सबसे बड़े आयत में शामिल वर्गों की संख्या गिनने के लिए कहें। यहाँ से क्षेत्रफल की अवधारणा को बच्चों के सामने पेश किया जा सकता है, जो एक सतह पर एक बंद आकार से बंधे हुए क्षेत्रफल का माप है। **गतिविधि 2** • ग्राफ़ पेपर लें और ग्राफ़ पेपर पर अलग-अलग वस्तुओं/विभिन्न परिवार के सदस्यों के हाथों के फैलाव इत्यादि का पता लगाएँ और बच्चों को वर्गों की गिनती करके ग्रिड के उपयोग से दिए गए आकार के क्षेत्रफल का अनुमान लगाने के लिए कहें।

गतिविधि 3

- कागज़ की शीट पर एक चौकोर ग्रिड बनाएँ। बच्चों को उतने आकार बनाने के लिए कहें, जितना वह बना सकता है, जैसे कि ठीक 7 वर्ग। फिर उन्हें प्रत्येक आकृति की परिधि का पता लगाने के लिए कहें। उन्हें यह देखने में मदद करें कि क्षेत्रफल समान है, लेकिन परिधि भिन्न हो सकती है। ज्ञात करें कि समान क्षेत्रफल के साथ खींची गई कौन-सी आकृतियों में सबसे बड़ी परिधि है।
- अनुमान करें और फिर एक ग्राफ़ पेपर या 1 × 1 वर्ग ग्रिड का उपयोग करके विभिन्न मुद्रा नोटों के क्षेत्रफल की गणना करें।

ई-सामग्री–

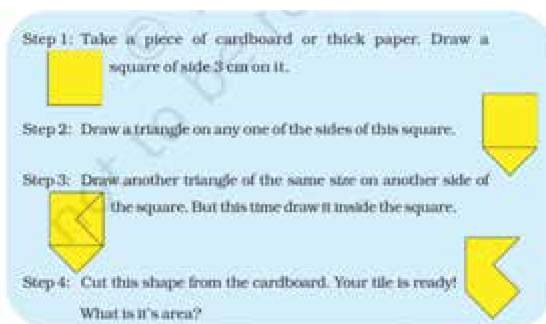
https://diksha.gov.in/play/collection/do_312981338824802304120?contentType=TextBook&contentId=do_312936528936443904189

https://diksha.gov.in/play/collection/do_312981338824802304120?contentType=TextBook&contentId=do_3129365291898388481129

सप्ताह 9

थीम– पैटर्न और टाइलिंग

- बच्चों को पहले से ही फ़र्श, दीवारों, फ़ुटपाथ, पैदलपथ आदि पर देखी गई आकृतियों के पैटर्न के बारे में पता है।
- उन्होंने पहले की कक्षाओं में आकृतियों के आकार या संयोजन के बारे में भी अध्ययन किया है जो किसी दिए गए क्षेत्रफल को पूरी तरह से ओवरलैपिंग और अंतराल छोड़ने के बिना टाइल के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। बच्चों को पहले नियमित आकार के साथ और फिर अनियमित आकार के साथ नियमित रूप से संयोजन के साथ टाइलिंग पैटर्न बनाने के लिए प्रोत्साहित करें।



गतिविधि

- अपनी खुद की टाइल बनाएँ।
- बच्चे उन्हें विभिन्न कोणों, जैसे– हाफ़ टर्न, वन-फ़ोर्थटर्न, फ़ुलटर्न, इत्यादि, क्लॉकवाइज़ या एंटी क्लॉकवाइज़ पर घुमाकर मोटिफ़्स, ऑब्जेक्ट्स, डिज़ाइन, अल्फ़ाबेट्स का उपयोग करके पैटर्न बना सकते हैं।

- बच्चों को पैटर्न दिया जा सकता है और पैटर्न के पीछे नियमों को मौखिक रूप से बताने और उन्हें विस्तारित करने के लिए कहा जा सकता है। इस तरह के कई उदाहरण पाठ्य पुस्तकों में दिए गए हैं।
- बच्चों को पैटर्न के निर्माण के लिए नियम बताए जा सकते हैं और इसे नियम के आधार पर विस्तारित करने के लिए कहा जा सकता है।
- पैटर्न का उपयोग घूर्णी समरूपता की डिग्री की शुरुआत के लिए भी किया जा सकता है। उदाहरण के लिए– किसी आकृति को देखते हुए आपको उसे हर बार 45 डिग्री (एक चौथाई मोड़ का आधा) मोड़ना होगा जब तक कि आपको फिर से वही आकार न मिल जाए।
- उन पैटर्न के उदाहरण भी दें, जिसमें एक नियम को तोड़ा जा रहा है और उन्हें इसे पहचानने के लिए कहें। उदाहरण के लिए– पैटर्न 4, 9, 16, 25, 50, 64 में वह संख्या ज्ञात करें जो गलत लिखी गई है।
- पैटर्न के साथ काम करने का उद्देश्य सामान्यीकरण का कौशल होना चाहिए। बच्चे को यह अनुमान लगाने में सक्षम होना चाहिए कि 50 वें स्थान या 115 वें स्थान पर क्या आएगा आदि।

ई-सामग्री–

https://diksha.gov.in/play/collection/do_312981338824802304120?contentType=TextBook&contentId=do_312969703196008448110

सप्ताह 10

थीम– भिन्न

- बच्चों को विभिन्न देशों के झंडे बनाने के लिए कहें। ध्वज में किसी विशेष रंग से घिरे हुए क्षेत्र के हिस्से का निरीक्षण करने और उसका अनुमान लगाने के लिए उससे पूछें। उसे यह देखने के लिए कहें कि झंडा कितने हिस्सों में बँटा है? क्या भागों को समान रूप से विभाजित किया गया है? उस ध्वज में कितने भाग होते हैं, पूरे भाग के प्रत्येक भाग द्वारा इसका कितना प्रतिनिधित्व किया जाता है। बच्चों को इसे भिन्नों के रूप में लिखने के लिए कहें।

गतिविधि

- **मैजिक टॉप बनाना**– एक कार्डबोर्ड का टुकड़ा लें। 3 सेमी त्रिज्या का एक चक्र बनाएँ और इसे काटें। वृत्त को 8 बराबर भागों में विभाजित करें। अब प्रत्येक भाग वृत्त का $\frac{1}{8}$, $\frac{2}{8}$ वाँ भाग है। रंग $\frac{2}{8}$ वाँ भाग, लाल, $\frac{1}{8}$ वाँ भाग नारंगी, $\frac{1}{8}$ वाँ भाग पीला, आदि जैसा कि दिखाया गया है। वृत्त के केंद्र के माध्यम से एक माचिस की तीली दबाएँ और इसे शीर्ष की तरह स्पिन करें।

- अलग-अलग आकृतियों को कई अलग-अलग तरीकों से समान भागों में विभाजित करें। प्रत्येक भाग को नाम दें। उदाहरण के लिए त्रिज्या यदि आकृति को छह समान भागों में विभाजित किया जाता है तो प्रत्येक भाग को पूरे आकार का एक-छठा कहा जाएगा। छः में से चार भागों को छायांकित करने पर छायांकित क्षेत्र को पूरे आकार का चार-छठवाँ हिस्सा कहा जाएगा।
- बच्चे अलग-अलग पैटर्न के चित्र बना सकते हैं, जैसे– 4 × 4 ग्रिड को आपको $\frac{2}{8}$ वाँ भाग सफ़ेद, $\frac{1}{8}$ वाँ भाग काला, 1/8 वाँ लाल रंग भाग का होगा।
- अलग-अलग संदर्भों में संख्याओं पर एक ऑपरेटर के रूप में भिन्नों का उपयोग करना।
- 16 लोगों के एक समूह के $\frac{1}{8}$ वें भाग, एक मीटर के $\frac{1}{2}$ कट, रंग $\frac{1}{3}$ हैट लाल, आधा किलो टमाटर और संख्या की गणना।

ई-सामग्री

https://diksha.gov.in/play/collection/do_312981338824802304120?contentType=TextBook&contentId=do_3129365289751511 04190

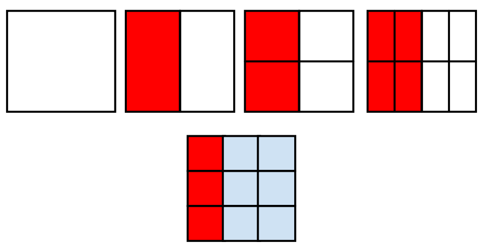
सप्ताह 11

थीम– समतुल्य भिन्न

गतिविधि

समतुल्य भिन्न चार्ट बनाना

- चार ओरिगामी शीट लें और सुनिश्चित करें कि वे एक ही आकार की हों)।
- कागज़ को दो समान भागों में मोड़ें और पहली शीट पर एक क्रीज बनाएँ।



- बच्चों को इस शीट का $\frac{1}{2}$ हिस्सा बनाने के लिए कहें।
- दूसरी शीट पर क्रीज बनाएँ, जैसे कि इसे 4 बराबर भागों में बाँटा गया हो। बच्चे को इस शीट के $\frac{2}{4}$ हिस्से को शेड करने के लिए कहें।
- तीसरी शीट पर क्रीज बनाएँ, जैसे कि यह 8 बराबर भागों में विभाजित हो। बच्चों को इस शीट का $\frac{4}{8}$ भाग शेड करने के लिए कहें।
- चौथी शीट पर क्रीज बनाएँ जैसे कि इसे 9 बराबर भागों में विभाजित किया गया है। बच्चों को इस शीट का $\frac{3}{9}$ भाग शेड करने के लिए कहें।

- अब सभी चार शीट को एक-दूसरे के पास रखें और बच्चों से पूछें कि क्या प्रत्येक में शेड किया गया भाग समान है, लेकिन अलग-अलग नाम दिया गया है। वह भिन्न जो पूरे भाग के समान भाग को दर्शाता है, समतुल्य भिन्न कहलाता है। यहाँ से यह समझाया जाना चाहिए कि पहली तीन शीट समान दिखती हैं, क्योंकि वे समान भिन्न हैं और चौथी शीट अलग दिखती है, क्योंकि यह एक अलग भिन्न (यानी, $\frac{3}{9}$ = का प्रतिनिधित्व करती है जो $\frac{1}{2} = \frac{2}{4} = \frac{4}{8}$ के बराबर नहीं है।
- इसी तरह संबंधों का निर्माण एक चपाती को मोड़कर समान भिन्नों के साथ किया जा सकता है। उदाहरण के लिए– चपाती को दो समान भागों (प्रत्येक आधा) में विभाजित करें। एक भाग लें और इसे दो समान भागों में विभाजित करें (हम $\frac{1}{4}$ प्राप्त करेंगे)। अब बच्चे को यह देखने के लिए कहें कि कितने $\frac{1}{4}$ आधी चपाती बनाते हैं तो दो $\frac{1}{4}$ मिलकर आधी चपाती बनाते हैं, इसलिए = $\frac{2}{4}$ और इसी तरह।
- समकक्ष भिन्नों के बारे में समझ के बाद बच्चों को समान भिन्न प्राप्त करने के लिए नियम बनाने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए।

सप्ताह 12

थीम– घूर्णी समरूपता

गतिविधि

ओरिगेमी

- ओरिगेमी पेपर का उपयोग करके विभिन्न आकृतियाँ बनाएँ। पवनचक्की, कुत्ता, बिल्ली, नाव या कोई भी आकृति बनाई जा सकती है। आप इंटरनेट पर सर्फ़िंग कर सकते हैं कि यह कैसे बनाया जा सकता है। तुलना के लिए आकृति की दो प्रतियाँ बनाएँ।
- अब आकृति की एक प्रति बाईं ओर और दूसरी दाईं ओर रखें।
- बाएँ आकार को स्थिर रखें और केवल दाएँ आकार को घुमाएँ।
- दाएँ आकार को विभिन्न कोणों पर घुमाएँ– 90 डिग्री, 120 डिग्री, 180 डिग्री।
- दाएँ आकार को हर कोण पर घुमाने पर, बच्चों से पूछें कि क्या बाएँ और दाएँ आकार अभी भी समान दिखाई देते हैं। इसी गतिविधि को विभिन्न संख्याओं और वर्णमाला के कटआउट के साथ भी दोहराया जा सकता है।
- सीलिंग फ़ैन के ब्लेड्स को चेक करें। वे इसके केंद्र पर तीन बार घूमने पर समान दिखते हैं। कई ऐसी आकृतियाँ हैं जो एक पूर्ण चक्र में अपने केंद्र के इर्द गिर्द एक से अधिक बार घूमते हुए दिखती हैं। ऐसी आकृतियों को घूर्णी समरूपता वाली आकृति कहा जाता है।
- किसी गोल आकार में घुमाए जाने के दौरान किसी वस्तु की संख्या समान दिखती है, जिसे घूर्णी समरूपता का क्रम कहा जाता है। उदाहरण के लिए एक सीलिंग फ़ैन की घूर्णी समरूपता का क्रम तीन है।

		• बच्चों को विभिन्न वर्णमाला की घूर्णी समरूपता, त्रिकोण, वर्गों, आयतों, वृत्त आदि के आकार की जाँच करने के लिए कहा जा सकता है। अपने घर में विभिन्न वस्तुओं की घूर्णी समरूपता के क्रम का पता लगाएँ, जैसे– प्लेट, टेबलटॉप, बुक कवर आदि। **ई-सामग्री–** https://diksha.gov.in/play/collection/do_312981338824802304120?contentType=TextBook&contentId=do_31298027738623180811

हिंदी

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन (सभी सप्ताहों की गतिविधियों के लिए प्रस्तावित)*	*प्रस्तावित गतिविधियाँ (बच्चे इन गतिविधियों को अभिभावक/शिक्षक की मदद से करेंगे।)*
बच्चे • सुनी अथवा पढ़ी रचनाओं (हास्य, साहसिक, सामाजिक आदि विषयों पर आधारित कहानी, कविता आदि) की विषयवस्तु, घटनाओं, पात्रों, चित्रों और पात्रों शीर्षक आदि के बारे में बातचीत करते हैं/प्रश्न पूछते हैं/अपनी स्वतंत्र टिप्पणी देते हैं। अपनी बात के लिए तर्क देते हैं और निष्कर्ष निकालते हैं। • अपने आस-पास घटने वाली विभिन्न घटनाओं की बारीकियों पर ध्यान देते हुए उन पर मौखिक रूप से अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं/प्रश्न पूछते हैं। • भाषा की बारीकियों पर ध्यान देते हुए अपनी (मौखिक) भाषा गढ़ते हैं। • विभिन्न स्थितियों और उद्देश्यों (बुलेटिन पर लगाई जाने वाली सूचना, कार्यक्रम की रिपोर्ट, जानकारी आदि प्राप्त करने के लिए पढ़ते और लिखते हैं। • अपनी पाठ्यपुस्तक से इतर सामग्री (अखबार, बाल पत्रिका, होर्डिंग्स आदि) को समझते हुए पढ़ते और उसके बारे में बतातें हैं।	**एनसीईआरटी या राज्य द्वारा बनाई गई पाठ्यपुस्तकें** घर में उपलब्ध पढ़ने-लिखने की सामग्री अन्य दृश्य-श्रव्य सामग्री, जैसे– इंटरनेट, वेबसाइट, रेडियो, टीवी आदि	**सप्ताह 5** • बच्चों से कहें कि वे किसी गीत को कई भाषाओं में सीखकर गाएँ, गुनगुनाएँ। • बच्चे अपने पड़ोसी राज्यों में कोरोना महामारी के फैलाव को रिकॉर्ड कर सकते हैं। अन्य महामारियों के बारे में भी अभिभावक, बच्चों से चर्चा कर सकते हैं। सरकार द्वारा कोरोना बीमारी से बचाव के लिए उठाए गए कदमों पर बच्चों से चर्चा की जा सकती है। **सप्ताह 6** • लॉकडाउन में स्कूल के लंबे समय तक बंद रहने के कारण क्या-क्या परिवर्तन होंगे, इस पर बच्चों से चर्चा की जा सकती है। • विभिन्न लोगों को लॉकडाउन के दौरान होने वाली परेशानियों को बच्चे अपने शब्दों मे लिख सकते हैं और इन्हें मौखिक रूप भी दे सकते हैं। **सप्ताह 7** • बच्चे अपनी पसंद के विषय, अनुभव के अनुसार कहानी, कविता, गीत आदि की रचना कर सकते हैं। • बच्चे अपने द्वारा लिखी गई कहानी/कविता को नंदन, चंपक और सुमन सौरव जैसी बाल पत्रिकाओं में प्रकाशित करवा सकते हैं। **सप्ताह 8** अभिभावकों द्वारा उनके विभिन्न अनुभवों को मौखिक एवं लिखित रूप में लिया जा सकता है, जैसे– • आप विद्यालय में क्या बदलाव चाहते हैं? • पाँच खिलाड़ी क्रिकेट कैसे खेलेंगे? • कोरोना महामारी से बचाव के लिए विभिन्न देश क्या-क्या कर रहे हैं? • ज़्यादा आबादी होने के क्या-क्या नुकसान हैं? इस विषय पर बच्चों से बातचीत भी की जा सकती है। अभिभावक इसी प्रकार अन्य प्रश्न भी जोड़ सकते हैं। **सप्ताह 9** • अभिभावक स्वयं चार-पाँच शब्दों की सूची बच्चों को लिखकर दें, बच्चे इन्हें जोड़ते हुए लिखित रूप में एक कहानी का निर्माण करेंगे। • बच्चों से विभिन्न विषयों पर कविता बनाने के लिए भी कहा जा सकता है।

• स्वेच्छा से या शिक्षक द्वारा तय गतिविधि के अंतर्गत लेखन की प्रक्रिया की बेहतर समझ के साथ अपने लेखन को जाँचते हैं और लेखन के उद्देश्य और पाठक के अनुसार लेखन में बताने के लिए स्कूल की भित्ति पत्रिका के लिए लिखना और किसी दोस्त को पत्र लिखना। • भाषा की बारीकियों पर ध्यान देते हुए अपनी भाषा गढ़ते और उसे अपने लेखन/ब्रेल में शामिल करते हैं। • अपने आस-पास घटने वाली विभिन्न घटनाओं की बारीकियों पर ध्यान देते हुए उन पर लिखित रुप से अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं। • उद्देश्य और संदर्भ के अनुसार शब्दों, वाक्यों, विराम चिह्नों का उचित प्रयोग करते हुए लिखते हैं।		**सप्ताह 10** • बच्चों से बीते दिनों में पढ़ी गई अंग्रेज़ी की कहानी को हिंदी में लिखने के लिए कहें। • लिखी गई कहानी में बच्चा अपने अनुसार क्या बदलाव चाहता है, उसे बच्चों से लिखने के लिए कहें। **सप्ताह 11** • अपनी आस-पास की विभिन्न कलाओं के बारे में परिवार से चर्चा करें। • विभिन्न जानवरों को दिखाते हुए बच्चे अपनी देशज शैली में चित्र बनाएँ। • कौन-सी शैली के चित्र अपको पसंद है? • अपनी मनपसंद शैली बारे में जानकारी इकट्ठा करें एवं अपने परिवार के सदस्यों से इस बारे में चर्चा करें। **सप्ताह 12** • अपनी पाठ्यपुस्तक में से प्रतिदिन पाँच शब्दों का चयन करें, इन शब्दों का अर्थ अंग्रेज़ी शब्दकोश से ढूँढ़ें। • बच्चे प्रतिदिन अपनी एक छोटी डायरी में अपने कामों को लिखेंगे। • अभिभावक बच्चे की मदद करें कि वे एक-एक शब्द का अर्थ लिखकर अपना छोटा-सा शब्दकोश बनाएँ। चाहें तो इस • शब्दकोश में चित्र भी बना सकते हैं।

**ऑनलाइन सामग्री का प्रयोग

एनसीईआरटी की वेबसाइट, एनआरओईआर, ई-पाठशाला तथा और भी अनेक वेबसाइट है, जहाँ बच्चों के पढ़ने-लिखने की सामग्री है। बच्चों से कहा जा सकता है कि वे उनका उपयोग करें, उन्हें देखें, सुने, पढ़ें और ज़रूरत व उद्देश्य के अनुसार लिखें। उदहारण के लिए एनसीईआरटी द्वारा प्रकाशित बालपत्रिका '*फिरकी बच्चों की*' (द्विभाषिक हिंदी और अंग्रेज़ी), क्रमिक पुस्तकमाला 'बरखा' (हिंदी, उर्दू, संस्कृत में), पोस्टर (हिंदी, अंग्रेज़ी में), पोस्टर का इस्तेमाल करने के दिशानिर्देश (हिंदी, अंग्रेज़ी में), हिंदी की पाठ्यपुस्तक 'रिमझिम' के ऑडियो-वीडियो कार्यक्रम देखे जा सकते हैं। इसके अतिरिक्त प्राथमिक स्तर के लिए चयनित बाल साहित्य की सूची (हिंदी, अंग्रेज़ी और 2014–15 में उर्दू) भी देखी जा सकती है, जिससे बच्चे उन किताबों को पढ़ सकते हैं। बाल साहित्य की सूची में किताब का शीर्षक, लेखक, प्रकाशक, वर्ष आदि दिए गए हैं। बच्चे अपनी लिखी हुई कहानियाँ, कविताएँ, अनुभव, चित्र आदि एनसीईआरटी को भेज सकते हैं, जिनमें से चयनित रचनाओं को एनसीईआरटी द्वारा बालपत्रिका '*फिरकी बच्चों की*' (हिंदी और अंग्रेज़ी द्विभाषिक) में प्रकाशित किया जा सकता है।

कुछ लिंक दिए जा रहे हैं–

- 'बरखा' क्रमिक पुस्तकमाला विशेष रूप से कक्षा एक और दो के बच्चों के लिए, जिसमें चार स्तरों पर बच्चों की मनपसंद 40 कहानियाँ हैं।
  http://www.ncert.nic.in/departments/nie/dee/publication/Barkha.html
- बालपत्रिका '*फिरकी बच्चों की*' (द्विभाषिक हिंदी और अंग्रेज़ी)
  http://www.ncert.nic.in/departments/nie/dee/publication/firkee.html
- बच्चों के लिए हिंदी और अंग्रेज़ी में पोस्टर (कुछ कहानी के, कविता के और कुछ चित्रात्मक)
  http://www.ncert.nic.in/departments/nie/dee/publication/pdf/12poster1_6_16.pdf
- पोस्टर का इस्तेमाल कैसे करें, कुछ सुझाव–
  http://www.ncert.nic.in/departments/nie/dee/publication/pdf/Posterguidelines.pdf
- प्राथमिक स्तर के बच्चों के लिए पढ़ने का आनंद देने वाले रोचक बाल साहित्य की सूची (अंग्रेज़ी 2013–14)
  http://www.ncert.nic.in/departments/nie/dee/publication/pdf/DDE(eng).pdf
- प्राथमिक स्तर के बच्चों के लिए पढ़ने का आनंद देने वाले रोचक बाल साहित्य की सूची (हिंदी 2013–14)
  http://www.ncert.nic.in/departments/nie/dee/publication/pdf/DDE(pp).pdf
- प्राथमिक स्तर के बच्चों के लिए पढ़ने का आनंद देने वाले रोचक बाल साहित्य की सूची (अंग्रेज़ी 2012–13)
  http://www.ncert.nic.in/departments/nie/dee/publication/pdf/list%20Eng.pdf
- प्राथमिक स्तर के बच्चों के लिए पढ़ने का आनंद देने वाले रोचक बाल साहित्य की सूची (अंग्रेज़ी 2008)
  http://www.ncert.nic.in/departments/nie/dee/publication/pdf/Slctd_BEng.pdf
- प्राथमिक स्तर के बच्चों के लिए पढ़ने का आनंद देने वाले रोचक बाल साहित्य की सूची (हिंदी 2008)
  http://www.ncert.nic.in/departments/nie/dee/publication/pdf/Slctd_BHindi.pdf

English

Learning Outcomes	***Resource(s)***	***Week-wise Suggestive Activities (to be guided by Parents with the help of teachers)***
The learner • answers coherently in English to questions based on an unfamiliar story • connects ideas that he/ she has inferred through reading and interaction	**NCERT/State Textbook of English Language for Class I** or other resources – Story Books, Links as given, different objects available at home	**WEEK 5** **Theme:** Co-operation and team work The parent/grandparent narrates the Panchtantra story of how trapped birds flew away in a group from the net and escaped the hunter. The learner may be asked questions in between to ensure that he/ she has understood. The parent facilitates the learner to connect the idea of the importance of co-operation and team work with the prevailing situation.
• conducts short interviews of grandparents/ elders • uses meaningful grammatically correct sentences to describe and narrate events from day-to-day life • takes dictation to make a list		**WEEK 6** **Theme:** Professions The learner prepares for and conducts short interviews of parents/ grandparents at home/ over the phone to understand in detail the profession they follow. The learner is asked to talk about the various professions involved in building a house. The learner takes dictation to make a list of various the people involved in the above professions (some may be new words for the learner).
• uses synonyms and antonyms • shares English proverbs • reads independently news headlines		**WEEK 7** **Theme:** The World of words The learner is asked to an anthill or a beehive, and the parent asks questions to elicit responses involving synonyms and antonyms. The learner is asked to talk about three English proverbs. The learner is ncouraged to read independently news headlines and express his/ her understanding of them.

• answers coherently in English to questions based on an unfamiliar story/event • uses dictionary for reference • uses synonyms and antonyms		**WEEK 8** **Theme:** Adventure The parent interacts with the learner on any person (real or imaginary) related to adventure and asks questions in between to ascertain the learner's understanding. The learner may be encouraged to look up new words linked to the above activity. The parent may re-tell the story, pausing at places to ask the learner for a synonym/ antonym.
• acts (including role play, dialogue) according to instructions given in English • attempts to write creatively		**WEEK 9** **Theme:** Imagination The parent asks the learner to enact the role of a hunter who finds a footprint in the jungle. The parent asks the learner to imagine that his/ her favourite toy has come to life. The learner has to continue this in the form of a story.
• uses meaningful grammatically correct sentences to describe and narrate events • writes informal letters/ emails		**WEEK 10** **Theme:** Overcoming fears The parent initiates a discussion on the prevailing situation and encourages the learner to describe it, also in the process expressing his/ her fears, even unreasonable ones. The learner is facilitated to write informal letters/ emails to family members who live elsewhere, ending on a positive note that they will meet after a few months.
• connects ideas that he/ she has inferred through reading and interaction • writes a paragraph in English from verbal and visual clues, with appropriate punctuation and linkers		**WEEK 11** **Theme:** Linguistic Diversity The parent interacts with the learner on any Indian literary figure, from any language. The learner connects with stories/ serials / news. The parent provides verbal clues, on the basis of which the learner writes a paragraph on the literary figure.

• takes dictation for various purposes • appreciates either verbally/ in writing the variety in food as read/ heard in day-to-day life		**WEEK 12** **Theme:** Cultural diversity The learner takes dictation of a recipe that has rice as the main ingredient. The learner finds out from friends and relatives how rice is cooked in their cultures, and can appreciate the variety in food in our country.

Urdu

ہفتہ وار مجوزہ سرگرمیاں **Week-wise suggestive activities**	ماخذ **Resource(s)**	آموزشی ماحصل **Learning outcomes**
ہفتہ-5 موضوع : گفتگو کرنا اور لکھنا 1۔ کسی گیت یا نغمے کا انتخاب کیجیے اور یہ معلوم کیجیے کہ وہ گیت /نغمہ اور کس زبان/زبانوں میں گایا گیا ہے۔ اس گیت کو الگ الگ زبانوں میں بغور سنیے اور گنگنائیے / گائیے۔ 2۔ اخبار/ ٹیلی ویژن پر نشر خبروں کی بنا پر پڑوسی ریاستوں میں کورونا کی وبا پھیلنے کے ریکارڈ کو نوٹ کیجیے اور اپنے گھر کے افراد کے ساتھ اس کے بارے میں بات چیت کیجیے۔ 3۔ آپ دیگر وبائی امراض کے بارے میں بھی تبادلۂ خیال کر سکتے ہیں۔ 4۔ حکومت کی جانب سے اس قسم کے وبائی امراض سے بچنے کے لیے کیے گئے اقدامات پر اپنے الفاظ میں ایک نوٹ درج کیجیے۔ اسے گھر کے افراد کے سامنے پیش کیجیےاور اس پر گفتگو کیجیے۔ ہفتہ-6 موضوع: اپنی رائے ظاہر کرنا 1۔ لاک ڈاؤن میں طویل عرصے تک اسکول بند رہنے سے کیا کیا تبدیلیاں ممکن ہیں۔اپنے خیالات گھر کے لوگوں کے ساتھ شیئر کیجیے۔ آپ فون کے ذریعے بھی اپنے اساتذہ یا دوستوں کے ساتھ اس سے متعلق گفتگو کر سکتے ہیں۔ 2۔لاک ڈاؤن کے دوران لوگوں کو پیش آنے والی پریشانیوں کو اپنے الفاظ میں لکھیے اور اپنے گھر کے بڑوں کے سامنے پڑھ کر سنائیے۔ موضوع: کہانی/نظم/گیت سننا اور پڑھنا 1۔ اپنی پسند کے موضوع پر کہانی، نظم یا گیت وغیرہ لکھیے ۔ اس میں آپ اپنے والدین یا اپنے بڑوں کی مدد لے سکتے ہیں۔ 2۔اپنی لکھی کہانی یا نظم کو کسی رسالے جیسے پیام تعلیم، بچوں کی دنیا، امنگ، گل بوٹے وغیرہ میں شائع ہونے کے لیے ای میل کے ذریعے بھیجد یجیے۔ ہفتہ-7 موضوع: کہانی/نظم/گیت سننا اور پڑھنا 1۔ اپنی پسند کے موضوع پر کہانی، نظم یا گیت وغیرہ لکھیے ۔ اس میں آپ اپنے والدین یا اپنے بڑوں کی مدد لے سکتے ہیں۔ 2۔اپنی لکھی کہانی یا نظم کو کسی رسالے جیسے پیام تعلیم، بچوں کی دنیا، امنگ، گل بوٹے وغیرہ میں شائع ہونے کے لیے ای میل کے ذریعے بھیجد یجیے۔ ہفتہ-8 موضوع: تحریری اظہار کرنا 1۔ ان موضوعات پر اپنے والدین کے ساتھ گفتگو کیجیے اور ان کے خیالات معلوم کیجیے-	این سی ای آر ٹی/ ریاست کی درسی کتب	1۔ اپنی تخلیقی صلاحیت کا اظہار کہانی، نظم ، گیت وغیرہ کی شکل میں کرتے ہیں۔ 2۔ درسی کتب کے علاوہ معیار کے مطابق دوسری تحریروں کو پڑھتے ہیں اور اپنی رائے ظاہر کرتے ہیں۔ 3۔ رسمی اور غیر رسمی گفتگو کرتے ہیں۔ 4۔ تحریریں لکھتے ہیں اور دیے گئے موضوع پر اظہار خیال کرتے ہیں۔

وہ اسکول میں کیا تبدیلی چاہتے ہیں؟ کیا پانچ کھلاڑیوں کے ساتھ کرکٹ کا میچ کھیلنا ممکن ہوسکتا ہے؟ مختلف ممالک کورونا کی وبا کو روکنے کے لیے کیا اقدام کر رہے ہیں؟ آبادی کی بڑھتی شرح کو کم کرنے کے لیے کیا تدابیر کی جاسکتی ہیں ؟ آپ اسی نوعیت کے دوسرے سوالات بھی اس میں شامل کرسکتے ہیں۔جوابات کی روشنی میں ایک مختصر مضمون لکھیے۔ **ہفتہ-9** موضوع : کہانی /نظم لکھنا اور سنانا 1۔ اپنی پسند کے کوئی پانچ الفاظ اپنی کاپی پر لکھیے۔ان الفاظ کا استعمال کرتے ہوئے ایک کہانی لکھیے۔ اس کہانی کو ایک دو مرتبہ خود پڑھیے اور اس میں ترمیم و اضافہ کرتے ہوئے حتمی شکل دیجیے۔ 2۔ اپنی تخلیق کو گھر کے افراد کے سامنے پڑھ کر سنائیے۔ ان کے مشوروں کی روشنی میں اس کو مزید بہتر بنائیے۔ 3۔اسی طرح مختلف موضوعات پر نظم کہنے کی بھی کوشش کیجیے۔ **ہفتہ-10** موضوع: ترجمہ کرنا 1۔ کسی دوسری زبان میں لکھی کہانی کا انتخاب کیجیے۔ یہ کہانی آپ کی درسی کتاب میں بھی شامل ہو سکتی ہے۔اس کہانی کااردو میں ترجمہ کیجیے۔ 2۔کیا آپ اس کہانی میں کوئی تبدیلی کرنا چاہتے ہیں ؟ اگر ہاں ، تو ان تبدیلیوں کو اپنی نوٹ بک میں درج کیجیے۔ **ہفتہ -11** موضوع : ڈائری لکھنا 1۔ اپنی ڈائری میں روزانہ لکھیں آپ نے پورے دن کون کون سے خاص کام کیے، آپ کو کیا اچھا لگا، آپ نے اپنے بڑوں کے کام میں کس طرح حصہ لیا۔ 2۔ اپنے ارد گرد موجود مختلف فنون کے بارے میں گھر کے لوگوں کے ساتھ گفتگو کیجیے۔ 3۔ کسی ایک چیز یا جاندار کی مختلف انداز میں تصاویر بنائیے اور ان میں رنگ بھریئے۔ 4۔ آپ کو کون سی تصویر سب سے زیادہ پسند آئی ؟ اس کے بارے میں بات چیت کیجیے۔ **ہفتہ-12** موضوع: لغت تیار کرنا 1۔ درسی کتاب سے روزانہ پانچ الفاظ منتخب کیجیے اور لغت کی مدد سے ان الفاظ کا انگریزی متبادل تلاش کیجیے۔ 2۔اپنے گھر کے بڑوں سے لغت /فرہنگ کے بارے میں معلوم کیجیے اور ان کی مدد سے ایک ایک لفظ کے معنی لکھ کر اپنی خود کی چھوٹی سی لغت/فرہنگ تیار کیجیے۔آپ اس میں تصاویر بھی شامل کر سکتے ہیں۔		

पर्यावरण अध्ययन

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझावात्मक गतिविधियाँ (अभिभावकों द्वारा अध्यापक के सहयोग से संचालित)*
बच्चे • प्रौद्योगिकी के उपयोग और हमारे दैनिक जीवन में बुनियादी ज़रूरतों (भोजन, पानी आदि) तक पहुँचने की प्रक्रिया के बारे में बताते हैं। (उदाहरण के लिए जैसे– रसोई में कृषि उपज, रोटी के लिए अनाज, प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण की तकनीक, जल स्रोत का भंडारण और ट्रैकिंग) • अभिलेखों का अवलोकन और अनुभव; संगठित तरीके से सूचना तालिका/स्केच/ बार ग्राफ़/पाई चार्ट में) और उसके कारण और प्रभाव के बीच संबंध स्थापित करने के लिए गतिविधियों/घटनाओं में पैटर्न का पूर्वानुमान (उदाहरण के लिए, जैसे– तैरना, डूबना, मिलाना, वाष्पीकरण, अंकुरण, खराब होना आदि) लगाते हैं। । • स्वास्थ्य, अपशिष्टों के प्रबंधन, आपदा/आपातकालीन स्थितियों से निपटने के संबंध में और संसाधनों की सुरक्षा हेतु सुझाव देते हैं तथा लाभ से वंचित/उपेक्षित लोगों के प्रति संवेदना दर्शाते हैं। • किसी स्थान के लिए अलग-अलग स्थानों पर स्थित स्थानों के संकेतों, दिशाओं, विभिन्न वस्तुओं/स्थानों की पहचान करते हैं/मानचित्रों में देखे गए स्थान और दिशाओं का अनुमान लगाते हैं।	**एनसीईआरटी/राज्य द्वारा प्रकाशित पाठ्यपुस्तकें** जड़ों का जादू https://www.youtube.com/watch?v=IyBrcRrLVBo ब्लो हॉट ब्लो कोल्ड https://www.youtube.com/watch?v=nhwLyI7Nq1g	**सप्ताह 5** • बच्चे तीन कटोरे ले सकते हैं और उसमें कुछ सूखे चने (छोले/काले चने) डाल सकते हैं। एक कटोरे में चने को पानी में डुबोते हैं और दूसरे में उन्हें गीले कॉटन में लपेट कर रखते हैं, जबकि तीसरे में वे सीधे सूखे ही रख सकते हैं। हर एक को ध्यान से देखें और हर कटोरे के बीजों में होने वाले बदलाव को रिकॉर्ड करें। यह जानने के लिए अपने डाटा को सारणीबद्ध करें। 1. बीज कितने दिनों में अंकुरित हुए थे? 2. पहले किस कटोरे में बीज अंकुरित हुए थे? 3. किस कटोरे में, बीज अंकुरित हुए या अंकुरित नहीं हुए थे और क्यों? 4. दिए गए लिंक पर वीडियो देखें। **सप्ताह 6** • जब हमें ठंड लगती है, तो हम गर्म हवा को अपनी हथेलियों में महसूस करते हैं, लेकिन जब हम एक गर्म कप दूध पर फूँक मारते हैं तो हम इसे ठंडा कर देते हैं। कृपया वीडियो लिंक देखें और अवधारणा को समझने के लिए दिखाई गई गतिविधियों को करें। **सप्ताह 7** • बच्चों की लकड़ी, धातु, प्लास्टिक, काँच से बनी सामग्रियों को इकट्ठा करने में मदद करें और पानी से भरी बालटी में डूबने और तैरने के लिए उनका परीक्षण करें। • विभिन्न आकृतियों की सामग्री लीजिए, उदाहरण के लिए प्लास्टिक की कटोरी और चम्मच, लकड़ी के ब्लॉक और आइसक्रीम स्टिक, गिलास, कटोरी, थाली, स्टील-पिन, कटोरी, एल्यूमीनियम फ़ॉइल पेपर का टुकड़ा, फ़्लैट शीट, गेंद, कागज़ की शीट, नाव, गेंद, तैरती हुई वस्तु के सिंक और एक डूबी हुई वस्तु का फ़्लोट बनाने की कोशिश करें। • बच्चे, नमक, चीनी, कॉफ़ी, चाक पाउडर, दूध पाउडर आदि का एक चम्मच ले सकते हैं, उन्हें एक गिलास पानी में एक-एक करके मिलाएँ। वे अपने अवलोकनों पर ध्यान दे सकते हैं कि कौन सी सामग्री घुल गई थी और कौन सी नहीं। • छात्र उपर्युक्त गतिविधियों और उनके अनुसार संभावित उत्तर के लिए अपने प्रश्न लिख सकते हैं, बाद में वे अपने विषय अध्यापक से उनकी चर्चा कर सकते हैं।

• जानवरों, पौधों और मनुष्यों के बीच परस्पर निर्भरता का वर्णन करते हैं। (उदाहरण के लिए, जैसे– जानवरों से जीविका कमाने वाले समुदाय, बीजों का फैलाव, आदि) सिक्कों, चित्रों, स्मारकों, संग्रहालय आदि के माध्यम से अतीत और वर्तमान की प्रथाओं, रीति-रिवाज़ों , तकनीकों में परिवर्तन और बड़ों के साथ बातचीत (उदाहरण के लिए जैसे– खेती, संरक्षण, त्यौहार, कपड़े, परिवहन, सामग्री या उपकरण, व्यवसाय, भवन और मकान, खाना पकाने, खाने, काम करने जैसी गतिविधियाँ) • दैनिक जीवन में विभिन्न संस्थानों की भूमिका और कार्यों की व्याख्या करते हैं। (बैंक, पंचायत, सहकारिता, पुलिस स्टेशन आदि)	मेरा जन्म कार्ड https://www.youtube.com/watch?v=M15OeCuhdtQ कपास से कपड़े तक https://www.youtube.com/watch?v=i0HkVaDAigY&feature=youtu.be फाँद ली दीवार https://www.youtube.com/ watch?v= 5iEFXLAT5Ls https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d22dc3116b51c01732f7b1a	**सप्ताह 8** • विभिन्न गतिविधियों जैसे– कृषि, सफ़ाई, चिकित्सा, सुरक्षा, शिक्षण, बैंकिंग, डिज़ाइनिंग, टेलरिंग, निर्माण कार्य, फ़ोटोग्राफ़ी, गायन, नृत्य, कुकिंग को सूचीबद्ध करें जो आप देखते हैं कि लोग आपके घर और आस-पड़ोस में करते हैं। • उन्हें जीवन के अस्तित्व के लिए आवश्यक और अनावश्यक में वर्गीकृत करें। • वे, उन लोगों के बारे में क्या महसूस करते हैं जो अभी भी उस काम को कर रहे हैं जब ज्यादातर लोग घर पर हैं? **सप्ताह 9** • बच्चे अपने जन्म प्रमाणपत्र पढ़ सकते हैं और माता-पिता/शिक्षकों/बड़ों द्वारा तैयार किए गए सवालों के जवाब दे सकते हैं। बच्चे भी सवाल कर सकते हैं। संबंधित वीडियो को संदर्भ के रूप में उपयोग किया जा सकता है। • विभिन्न टीकों, संबंधित बीमारियों और अन्य जानकारी के बारे में जानने के लिए टीकाकरण कार्ड पढ़ सकते हैं। **सप्ताह 10** वीडियो देखें और ड्रॉइंग के माध्यम रेशे (फ़ाइबर) से कपड़े बनने तक की यात्रा को चित्रित करें। प्रत्येक को उपयुक्त कैप्शन दें। **सप्ताह 11** • आप और आपके दोस्त कौन से खेल खेलते हैं? • आपने कौन से खेल सुने हैं, लेकिन कभी नहीं खेले? • आप कौन से खेल खेलना चाहते हैं, लेकिन खेल नहीं सके? इसके कारण क्या हैं? • क्या आपको लगता है कि सभी खेल उम्र, जेंडर आदि के बावजूद सभी बच्चे खेल सकते हैं। • क्या केवल लड़कों के लिए या केवल लड़कियों के लिए कोई खेल है? इस बारे में आपकी क्या राय है? **सप्ताह 12** • नेशनल डिजास्टर मैनेजमेंट अथॉरिटी (एनडीएमए) की साइट देखें और आपदाओं/आपात स्थितियों के दौरान अपनाए जाने वाले सुरक्षा उपायों के बारे में जानें। एक किट को इकट्ठा करने की कोशिश करें, जो उस क्षेत्र (जहाँ आप रहते हैं।) के लिए सबसे अधिक संगत है।

कला शिक्षा कक्षा 1 से 5

एक विषय के रूप में, कला शिक्षा विषय के दो भाग हैं, 1. दृश्य कला (ड्रॉइंग, चित्रकला, प्रिंटिंग, पेपर-फ़ोल्डिंग, भित्तिचित्रण, मिटटी से कला, पॉटरी, रंगोली बनाना, मुखौटे और कठपुतली बनाना, शिल्प, फ़ोटोग्राफ़ी आदि) और 2. प्रदर्शन कला (संगीत नृत्य, थिएटर, कठपुतली का खेल, कहानी सुनाना आदि)। इस स्तर पर कला करने की सामग्री, अन्य विषयों की विषय सामग्री से ही ली जाती है। शिक्षकों से अनुरोध है कि वे इस स्तर पर कला में सीखने की प्रक्रिया को अधिक महत्व दें अर्थात् केवल अंतिम उत्पाद का मूल्यांकन न करें। कला शिक्षा, अपनी वैचारिक प्रकृति और विस्तृत क्षेत्र के कारण बच्चों को रंग, रूप या आकार की सीमाओं को लाँघने के असीम अवसर प्रदान करती है।

शिक्षकों की सुविधा के लिए गतिविधियों के इस कैलेंडर को दो भागों में विभाजित किया गया है; भाग 1 दृश्य कला और भाग 2 प्रदर्शन कला। प्राथमिक स्तर पर, कला शिक्षा का यह कैलेंडर राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005 पर आधारित है।

भाग 1 दृश्य कला

प्राथमिक स्तर पर दृश्य कला का उद्देश्य बच्चों को कला के मुख्य अंग–

(i) रेखा आकृति या तात्कालिक परिवेश में वस्तुओं के आकार,

(ii) रंग और उनके नाम; आम वस्तुओं/फलों/फूलों/सब्ज़ियों,

(iii) पशु-पक्षियों और लोगों से जुड़ी हुई विभिन्न सतहों की बनावट, जैसे– नरम, चिकनी, कठोर, खुरदरी आदि,

(iv) 2-डी और 3-डी स्पेस के बारे में सीखने के लिए और रंगों और रूपों के रचनात्मक उपयोग के लिए, 3-डी ऑब्जेक्ट्स की स्थापना के लिए, पेंटिंग परिदृश्य (समुद्र का मंजर, मौसम, खेल, पार्क, परिस्थितियाँ), पैटर्न एवं डिज़ाइन आदि बनाने के लिए

(v) 2-डी और 3-डी तरीकों और सामग्रियों के प्रयोग हेतु उपकरण और तकनीक की जानकारी, जैसे– ड्रॉइंग, पेंटिंग, प्रिंटिंग, कोलाज मेकिंग, पोस्टर मेकिंग, पेपर क्राफ़्टस, मिट्टी कला, पॉटरी, क्षेत्रीय शिल्प और वस्तुओं का निर्माण, मुखौटा बनाना इत्यादि और अंत में,

(vi) कलाकृतियों और प्रकृति की सराहना करने की क्षमता विकसित करना है।

भाग 1

दृश्य कला कक्षा 1 से 3

विधि और सामग्री– इस स्तर पर अवलोकन और अन्वेषण पर अधिक ध्यान रहेगा। इसमें सीखने के अनुभव एवं प्रक्रिया को अंतिम उत्पाद की तुलना में अधिक महत्वपूर्ण माना जाता है। कला करने हेतु सुझाव दिया जाता है कि इसके लिए साम्रगी स्थानीय हो या फिर आसानी से उपलब्ध हो। इस आयु वर्ग के बच्चे विभिन्न प्रकार की सामग्री और विधियों के साथ प्रयोग करने में आनंद लेते हैं। शोधों से संकेत मिलता है कि बच्चों को,

अगर मौका दिया जाए, तो वह अपनी कलाकृति के बारे में स्वयं बताना पसंद करते हैं। यह विधि हमें उनकी भागीदारी और अनुभव की गहराई को समझने का उचित अवसर देती है। उन्हें अपने काम के बारे में बात करने के लिए पर्याप्त सराहना और समय दिया जाना चाहिए। अपने काम को पोर्टफ़ोलियों में रखने के लिए बच्चों को प्रोत्साहित करें, ये उनकी कलात्मक प्रगति का मूल्यांकन करने में बहुत सहायक हो सकता है।

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सुझावात्मक सप्ताहवार गतिविधियाँ (अभिभावकों द्वारा अध्यापक के सहयोग से संचालित)*
बच्चे • अपने परिवेश में पाई जाने वाली वस्तुओं के विभिन्न रूपों का चित्रांकन करते हैं। • विभिन्न आकारों का उपयोग करके, फल, सब्ज़ियाँ, बक्से, घर, जानवर, आदि के मिट्टी से मॉडल बनाते हैं। • अलग-अलग सतहों को पहचानते और नाम देते हैं। • अवलोकन, अन्वेषण का कौशल दिखाते हुए अपने परिवेश से अवगत होते हैं। • परिवेश को स्वच्छ रखने की ज़िम्मेदारी लेते हैं। • विभिन्न आकृतियों और वस्तुओं को द्वि-आयामी यानी 2-डी और त्रि-आयामी यानी 3-डी जगह (space) में व्यवस्थित करते हैं। • विभिन्न विषयों, जैसे– 'मैं' 'मेरा परिवार', 'मेरा स्कूल', 'मेरा खेल का मैदान' आदि पर ड्रॉइंग एवं पेंटिंग की रचना करते हैं। • आयु अनुसार तकनीकों, जैसे– हाथ पेंटिंग, अंगूठे से पेंटिंग, फूँक से पेंटिंग, छपाई कला, फ़ाड़ना और चिपकाना, ऊन और रुई के साथ छोटे खिलौनों का निर्माण, मिट्टी कला आदि को समझते और उसका अभ्यास करते हैं।	• वास्तविक खिलौने, घरेलू वस्तुएं, पालतू जानवर, लोग, पौधों, पेड़ों आदि या फिर इसके चित्र • ड्रॉइंग बुक/नोटबुक • मिट्टी कला के लिए मिट्टी को पहले घर पर तैयार किया जा सकता है या फिर कुम्हार से मँगवाया जा सकता है। • स्क्रैप बुक नई या फिर उपयोग की गई नोटबुक और कागज़ से बनाई जा सकती है। • रंगीन चाक • चारकोल • चित्रकारी के लिए घर में उपलब्ध रंग या फिर जड़ी-बूटियों, फूलों, पत्तियों आदि की मदद से बनाए जा सकते हैं। • पुरानी पत्रिका और/या समाचार पत्र • किसी भी प्रकार का गोंद, विशेष रूप से घर पर तैयार। • संभव हो तो स्मार्टफ़ोन और कंप्यूटर पर इससे संबंधित यूट्यूब वीडियो देखना, टी.वी. कार्यक्रम देखना। • स्मार्ट फ़ोन से स्कूल की वेबसाइट पर/यूट्यूब पर रिकॉर्डिंग को अपलोड करना और शिक्षकों के साथ आर्ट वर्क साझा करने में मददगार हो सकता है।	**सप्ताह 5** **गतिविधि 1** • पुराने कार्ड से या फिर मोटे पेपर के साथ व्यूफ़ाइंडर (दृश्य खोजने का यंत्र) बनाएँ। **विधि**– किसी पुरानी नोटबुक का कवर या कार्ड लें। इसके बीच से/केंद्र भाग से 5 सेंमी × 3 सेंमी का एक आयत काटें और इसे व्यूफ़ाइंडर/दृश्य खोजने के यंत्र के रूप में उपयोग करें। • अपने कमरे में/घर में, बगीचे में, दृश्य खोजने वाले यंत्र की सहायता से सुंदर लगने वाले दृश्य को खोजें, उसका रेखांकन करें और उसके बारे में कुछ पंक्तियाँ लिखें। इस कार्य को पोर्टफ़ोलियो में संरक्षित रखा जा सकता है। जिनके पास स्मार्टफ़ोन है वे दृश्य खोजने के इस यंत्र की तस्वीरें लेकर अध्यापक के साथ साझा करें। व्यूफ़ाइंडर को पोर्टफ़ोलियो में दोबारा प्रयोग के लिए रख लें। **सप्ताह 6** **गतिविधि 2** • साधारण विषयों पर कलर ड्रॉइंग या पेंटिंग बनाएँ, जैसे, मैं, मेरा परिवार, मेरा स्कूल, मेरा पार्क आदि (छात्र अपनी पसंद के विषय के बारे में सोच सकते हैं) **सप्ताह 7** **गतिविधि 3** • अपने कमरे में या अपने घर के सामने पत्तों, फूलों, रेत, गोले, रंगीन कंकड़ों आदि से रंगोली बनाएँ। **सप्ताह 8** **गतिविधि 4** • एक ऑब्जेक्ट की इमेज बनाएँ या फाड़ो और चिपकाओ तकनीक का उपयोग करके आकृतियाँ और दृश्य बनाएँ। 'मेरा घर', 'पेड़ जो मुझे पसंद हैं', 'सूरज', 'सितारों के साथ आकाश' आदि। • (बच्चों को कागज़ फाड़ना पसंद होता है, कागज़ के छोटे- छोटे टुकड़ों को अपनी पसंद की वस्तु बनाने के लिए एक साथ रखना एक मज़ेदार कार्य है।) घर के बड़े सदस्य इस गतिविधि में टीम के रूप में शामिल हो सकते हैं और बहुत सारी मस्ती कर सकते हैं। गतिविधि के लिए पुरानी पत्रिकाओं का उपयोग पसंद किया जाता है, क्योंकि यह मोटी और रंगीन होती हैं।

	• चयनित टीवी चैनलों जैसे– डिस्कवरी, एनीमल प्लैनेट आदि को देखने की सिफ़ारिश की जाती है।	**सप्ताह 9** **गतिविधि 5** • अपनी ड्रॉइंग बुक/पेपर शीट पर रंग में डूबे हुए धागे का उपयोग करके विभिन्न डिज़ाइन बनाएँ। **निर्देश–** 15 इंच लंबा सूती धागा लें। अपनी पसंद के किसी भी एक रंग में एक छोर से 10 इंच डुबाएँ। एक ए4 शीट लें, इसे केंद्र यानी बीच से मोड़ें और धागे के सूखे सिरे को पकड़ते हुए धागे के रंगीन हिस्से को एक कॉइल में आधा मोड़ दें। अब फ़ोल्ड किए गए पेपर के दूसरे आधे हिस्से को दबाएँ और धागे को बाहर निकालें। • कमाल है, यह केंद्रीय रेखा से विभाजित एक सममित डिज़ाइन बनाएगा। इस गतिविधि को 'मिरर इमेज' की अवधारणा और समरूपता की अवधारणा को समझाने के लिए किया जा सकता है। **सप्ताह 10** **गतिविधि 6** • मोटे कागज़ का उपयोग करके अपने चेहरे के लिए मास्क बनाएँ। आप इसे सजाने के लिए रंगों, ऊन के टुकड़ों, धागे, कपड़े की कटिंग आदि का उपयोग करके अपनी पसंद के अनुसार बना सकते हैं। • कौशल का अभ्यास करने के लिए पुराने अखबार या एक तरफ़ उयोग किए गए कागज़ का उपयोग करें। • अध्यापक, किसी भी प्रकार का मुखौटा बनाने के बुनियादी कौशल को प्रदर्शित कर सकते हैं, जैसे– (i) मास्क सममित है, इसलिए इसे मास्क की केंद्र रेखा को खोजने के लिए एक पेपर को दो बराबर भागों में मोड़कर किया जा सकता है। (ii) मुड़ी हुई शीट पर केंद्र रेखा से आँख, नाक और मुँह खींचें। (iii) आँखों के लिए बने स्थान को काट दें। (iv) इसे रंग दें, इस पर सुविधाओं को चिपकाएँ / ठीक करें और इसे अपनी पसंद के अनुसार सजाएँ, क्योंकि यह आपका मुखौटा है। (iv) अपने सिर पर इसे टिकाए रखने के लिए आँखों के स्थान के अनुरूप दो सिरों पर एक मोटा धागा या इलास्टिक बैंड बाँधें। अब आपके पास दिखाने के लिए एक नया चेहरा है। आप इस प्रकार मुखौटा बनाकर खुश या उदास दिखने का फ़ैसला कर सकते हैं। *नोट– परिवार में माता-पिता और बड़ों को कैंची संभालने में बच्चों की मदद करने की आवश्यकता पड़ेगी, इसलिए इस गतिविधि में अभिभावकों की उपस्थिति अनिवार्य है।*

		सप्ताह 11 **गतिविधि 7** • मोटे कागज़ का उपयोग करके अपनी पसंद के जानवर का मास्क बनाएँ। • आप रंगों, ऊन के टुकड़ों, धागे, पुराने कपड़े या कपड़े की कटिंग, आँखों के लिए बटन आदि का उपयोग करके इसे अपनी पसंद के अनुसार बना सकते हैं। • कौशल का अभ्यास करने के लिए पुराने अखबार या प्रयुक्त कागज़ का उपयोग करें। • मुखौटा बनाने की तकनीक समान है, लेकिन इसे किसी विशेष जानवर के चेहरे के साथ मिलान करने के लिए बहुत अभ्यास की आवश्यकता होती है। **सप्ताह 12** **गतिविधि 8** • अपने कमरे की दीवार पर मास्क का कलात्मक प्रदर्शन। • 2-डी मास्क को एक विपरीत रंग की शीट पर चिपकाएँ, जो आपके मास्क के आकार का दोगुना है। उस पर गोंद या टेप की मदद से अपने मास्क को ठीक करें। मुखौटा/सिर के नीचे शरीर (बस्ट, पैर, हाथ, आदि) खींचें। इस शीट पर साधारण बॉर्डर दें और इसे दीवार पर प्रदर्शित करें। • उसकी तस्वीर या चित्रांकन को साझा करें और पोर्टफ़ोलियो में रखें।

कक्षा 4 से 5

विधि और सामग्री– इस स्तर पर आने तक बच्चे कला के बुनियादी कौशल और शब्दावली सीख चुके होते हैं, इसलिए इस स्तर पर खोज, प्रयोग, निर्माण और प्रस्तुति पर ध्यान केंद्रित किया गया है। सीखने की प्रक्रिया इस स्तर पर भी अंतिम उत्पाद की तुलना में अधिक महत्वपूर्ण है। बच्चों को विफलता का डर या फिर टीका-टिप्पणी के डर से निकाल कर प्रयोग करने और अभिव्यक्त करने के लिए स्वतंत्र छोड़ने की आवश्यकता होती है। यहाँ कलात्मक अभिव्यक्ति के लिए क्षेत्रीय सामग्री या फिर जो आसानी से उपलब्ध है को बेहतर माना जाता है।

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझावात्मक गतिविधियाँ (अभिभावकों द्वारा अध्यापक के सहयोग से संचालित)*
बच्चे • फ़र्नीचर, इमारतों, स्मारकों, पौधों और पेड़ों आदि में विभिन्न ज्यामितीय आकृतियों को पहचानते हैं। • उपयुक्त रंगों का उपयोग कर अपनी पसंद के दृश्य और वस्तुएँ बनाते हैं। 'मैं', 'मेरा परिवार', 'मेरा स्कूल', 'मेरा पार्क' आदि विषयों पर चित्रकारी करते हैं। • द्वितीयक रंगों के नाम जानते हैं। • द्वितीयक रंग और उनके विभिन्न शेड (shades) का चार्ट बनाते हैं। • मिट्टी से ज्यामितीय आकृतियों का उपयोग करते हुए फ़र्नीचर, परिवहन के साधन, फल, सब्ज़ियों आदि के बंडल या नमूने बनाते हैं। • द्वि-आयामी और त्रि-आयामी वस्तुओं का उपयोग करते हुए आस-पास के परिवेश (खुद का कमरा, खुद का घर, खुद के घर की चहारदीवारी) को सुंदर बनाते हैं। • घरेलू वस्तुएँ, लकड़ी, कपास, ऊन, रेशम, आदि अलग-अलग सतहों की पहचान और सराहना करते हैं।	• चित्रकला की कॉपी/ नोटबुक, चार्ट पेपर आदि। • संदर्भ के लिए क्षेत्रीय भित्तिचित्र, रंगोली चित्र आदि। • मिट्टी को पहले से घर पर तैयार किया जा सकता है। • स्क्रैपबुक को उपयोग की गई नोटबुक या चार्ट पेपर से बनाया जा सकता है। • रंग बनाने के लिए हो सके तो घर पर जड़ी-बूटियों, होली के रंगों, पत्तियों, फूलों, पत्थरों आदि का प्रयोग करें। बाजार से रंग लेने से पहले क्षेत्रीय रंगों को खोजें। • पुराने चार्ट, पत्र-पत्रिका या समाचार पत्र • गोंद, स्पंज, विभिन्न कपड़ो की कतरनें, व टुकड़े, रेत, ऊन, पंख, गीली मिट्टी आदि।	**सप्ताह 5** **गतिविधि 1** • आमतौर पर देखी/पाई जाने वाली वस्तुओं के मिट्टी के मॉडल, जैसे– ड्रॉइंग रूम फ़र्नीचर, परिवहन के साधन, पशु-पक्षी जिन्हें आप संरक्षित करना चाहते हैं, फल और सब्ज़ियाँ जो सबको खानी चाहिए, बनाएँ। बनाई गई वस्तुओं का वीडियो बनाएँ और दोस्तों और शिक्षकों के साथ साझा करें। **सप्ताह 6** **गतिविधि 2** • स्पंज, धागा, कंकड़, कील के सिरों, पत्तों आदि सामग्री का उपयोग कर ब्लॉक प्रिंटिंग से बॉर्डर डिज़ाइन बनाएँ। • नरम लकड़ी से या फिर सब्ज़ी/फलों के मोटे छिलके से अपने स्वयं के ब्लॉक बनाएँ। • कला का काम पोर्टफ़ोलियो में रखें और अध्यापक, परिवार, दोस्तों के साथ साझा करें। **सप्ताह 7** **गतिविधि 3** **फ़ूँक द्वारा पेंटिंग**– एक सफ़ेद पेपर की सतह पर पतला रंग या स्याही की एक बूँद डालें और एक पतली नली का प्रयोग करके इसे विभिन्न पक्षों से फ़ूँक मारकर तब तक उड़ाते रहें जब तक रंग का हर छींटा पूरी तरह उड़कर पेपर पर जाल न बना लें। बच्चे इस गतिविधि को पसंद करते हैं, क्योंकि यह एक अप्रत्याशित दृश्य में परिणत होता है, जो उन्हें खुशी के साथ-साथ रचनात्मकता के समुद्र में ले जाता है। इस गतिविधि को फेफड़ों के लिए एक अच्छा व्यायाम माना जाता है। **सप्ताह 8** **गतिविधि 4** • लोक शैलियों का उपयोग करके अपने खुद के खिलौने, पशु-पक्षी, फल, सब्ज़ियाँ आदि बनाना।

• अंगूठा से पेंटिंग व छाप से रचनात्मक डिज़ाइन बनाते हैं। • ऊन, रुई या कपड़े की कतरनों से भरवां खिलौनों का निर्माण करते हैं। • मिट्टी से कला की विधियाँ, जैसे– स्लैब, बेलनकार, , दबाने और चुटकी (press & pinch) विधि का उपयोग करके मॉडल बनाते हैं। • अवलोकन, अन्वेषण, प्रयोग, विधि एवं समस्या सुलझाने के कौशल का प्रदर्शन करते हैं। • तत्काल परिवेश के बारे में जागरूकता दिखाते हैं और आस-पास के वातावरण को सुंदर बनाने और साफ़ रखने की ज़िम्मेदारी स्वीकार करते हैं। • सामाजिक मुद्दों पर बात करते हैं और व्यक्तिगत तथा सामाजिक मूल्य का अभ्यास करते हैं।	• स्मार्टफ़ोन और कंप्यूटर कला प्रक्रिया में और काम को रिकॉर्ड करने में बहुत मदद कर सकते हैं, यूट्यूब वीडियो देखने के लिए एनआरओईआर, (एनसीईआरटी) पर संबंधित लिंक/वीडियो की खोज करने में सहायक होंगे। • स्मार्टफ़ोन से स्कूल की वेबसाइट पर/यूट्यूब पर रिकॉर्डिंग को अपलोड करना और शिक्षकों के साथ आर्ट वर्क साझा करने में मददगार हो सकता है। • चयनित टीवी चैनलों, जैसे– डिस्कवरी, एनीमल प्लैनेट आदि को देखने की सिफ़ारिश की जाती है।	**सप्ताह 9** **गतिविधि 5** • सरल विषयों, जैसे– 'पानी बचाओ', 'पेड़ बचाओ', 'पर्यावरण बचाओ', 'व्यक्तिगत सफ़ाई/स्वच्छता के लाभ'', 'मैं अपने देश से प्यार करता हूँ', 'मैं बड़ों का सम्मान करता हूं' आदि पर पोस्टर की रचना करना। • अध्यापक/अभिभावक दृश्यों और पोस्टर के बीच अंतर पर बच्चे का मार्गदर्शन कर सकते हैं। पोस्टर की बुनियादी/सरल विशेषताओं को साझा करें, जैसे– (i) एक कैप्शन और दिया जाने वाला संदेश (ii) कैप्शन के लिए कैप्शन का समर्थन करने के लिए कैप्शन प्रमुख और आसानी से पढ़ने योग्य (iii) छवि/चित्रण होना चाहिए। छात्रों से इस स्तर पर केवल तीन रंगों का उपयोग करने के लिए कहें। • यह अच्छा है यदि वे पोस्टर में रंगों का उपयोग करते हैं, लेकिन उपलब्ध नहीं होने के मामले में वे पेन, पेंसिल या किसी अन्य रंग का उपयोग करने के लिए स्वतंत्र हैं। **सप्ताह 10** **गतिविधि 6** • अपने घर के सामने पत्तियों, फूलों, रेत, सीपी-शंख, रंगीन कंकड़ आदि के साथ रंगोली बनाएँ। स्मार्टफ़ोन से तसवीर लेकर अध्यापक और साथियों के साथ साझा करें और बनाकर पोर्टफ़ोलियो में रखें। **सप्ताह 11** **गतिविधि 7** • मोटे कागज़ का उपयोग करके अपने चेहरे के लिए बालों की स्टाइल, आँखें आदि इस मास्क पर बनाएँ। आप इसे सजाने के लिए रंगों, ऊन के टुकड़ों, धागे, कपड़े की कटिंग आदि का उपयोग करके इसे अपनी पसंद का बना सकते हैं। • कौशल का अभ्यास करने के लिए पुराने अखबार या एक तरफ़ उपयोग किए गए कागज़ का उपयोग करें। अध्यापक, किसी भी मुखौटा बनाने के बुनियादी कौशल को प्रदर्शित कर सकते हैं, जैसे– (i) मास्क सममित होता है, इसलिए मास्क की केंद्र रेखा को खोजने के लिए एक पेपर को दो बराबर भागों में मोड़ा जा सकता है। (ii) मुड़ी हुई शीट पर केंद्र रेखा से आँख, नाक और मुँह खींचें। (iii) आँखों के लिए बने स्थान को काट दें (iv) इसे रंग दें, इस पर सुविधाओं, जैसे– नाक, मुँह आदि चिपकाएँ/ठीक करें और इसे अपनी पसंद के अनुसार सजाएँ, क्योंकि यह आपका मुखौटा है।

(v) अपने सिर पर इसे टिकाए रखने के लिए आँखों के स्थान के अनुरूप दो सिरों पर एक मोटा धागा या इलास्टिक बैंड बाँधें।

अब आपके पास दिखाने के लिए एक नया चेहरा है। आप इस प्रकार मुखौटा बनाकर खुश या उदास दिखने का फ़ैसला कर सकते हैं।

नोट– परिवार में माता-पिता और बड़ों को कैंची संभालने में बच्चों की मदद करने के लिए उपस्थिति अनिवार्य है।

अब आपके पास नए चेहरे दिखाने के लिए हैं। आप प्रकार का मुखौटा बनाकर आपको खुश, क्रोधित, रोते हुए देखने का फ़ैसला कर सकते हैं।

सप्ताह 12

गतिविधि 8

- मोटे कागज़ का उपयोग करके अपनी पसंद के जानवर का मास्क बनाएँ।
- आप रंगों, ऊन के टुकड़ों, धागे, पुराने कपड़े या कपड़े की कटिंग से आँखों के लिए बटन आदि का उपयोग करके इसे अपनी पसंद का बना सकते हैं।
- कौशल का अभ्यास करने के लिए पुराने अखबार या प्रयुक्त कागज़ का उपयोग करें।
- मुखौटा बनाने की तकनीक समान है, लेकिन इसे किसी विशेष जानवर या पक्षी के चेहरे से मिलान करने के लिए बहुत अभ्यास की आवश्यकता होती है।
- बच्चों को कार्टून कैरेक्टर के मास्क बनाना पसंद है। किसी भी मामले में, उन्हें उस चरित्र को बनाने के लिए कहें, जो उन्हें पसंद हो या बेहतर है जिस चरित्र का वे मुखौटा बनाना चाहते हैं।
- मास्क बनाने से पहले और बाद में दस छोटे जानवरों पर वीडियो भी देखे जा सकते हैं। बच्चे इस पर गाना गा सकते हैं और भूमिका निभा सकते हैं।

ई-सामग्री–

https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5e834dbb16b51c278403bf13

भाग 2

प्रदर्शन कला

प्रदर्शन कलाओं में संगीत, नृत्य और रंगमंच शामिल हैं और इन्हें युवा दिलों के बहुत करीब माना जाता है। ये हर बच्चे के लिए बहुत स्वाभाविक हैं और वे सहजता से इसमें शामिल होते हैं। प्रदर्शन कलाएँ उन्हें अपने मन और शरीर को एक समग्र अभिव्यक्ति में संलग्न करने के अवसर प्रदान करती हैं, जिसमें संज्ञानात्मक, सामाजिक-भावनात्मक और मनोगत्यात्मक ज्ञानक्षेत्र शामिल हैं। इसमें छात्रों को विभिन्न ध्वनि, गति और लय से अवगत कराया जाता है और वे अपनी आवाज़ को भी समझना शुरू करते हैं। अपने इर्द-गिर्द की विभिन्न आवाज़ें पैदा करना, शोर/कठोर और सुखदायक/संगीत ध्वनियों के बीच अंतर, प्रकृति में और लोगों द्वारा बनाई गई संगीत ध्वनियों के लिए प्रशंसा की भावना विकसित करनाशुरू करते हैं। वे अपनी क्षेत्रीय/लोक प्रदर्शन कला में अधिक रुचि लेने लगते हैं और विभिन्न कला रूपों में भाग लेना सीखते हैं और खुशी व्यक्त करते हैं। राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी) 2020 के मसौदे में कहा गया है, '2 से 8 साल की उम्र के बच्चों में भी कई भाषाओं को सीखने की क्षमता अधिक होती है, जो कि एक महत्वपूर्ण सामाजिक क्षमता है।' विभिन्न भाषाओं में लोक या क्षेत्रीय गीत सीखना उपरोक्त क्षमता का बेहतर इस्तेमाल होगा।

कक्षा 1 से 3

विधि और सामग्री– इस स्तर पर प्रदर्शन कला का अभिप्राय अवलोकन और अन्वेषण पर अधिक है। ध्वनि, लय, शरीर की गति, प्रदर्शन/प्रस्तुति और कला के मूल्य बोध जैसे पहलुओं पर अधिक ज़ोर दिया जाता है। संपूर्ण एवं उत्तम प्रदर्शन की तुलना में सीखने की प्रक्रिया अधिक महत्वपूर्ण है। उपकरण, प्रसाधन, पोशाक, रंगमंच की सामग्री आदि अपेक्षाकृत अल्प एवं क्षेत्रीय और स्थानीय होनी चाहिए। इस आयु वर्ग के छात्रों को विभिन्न प्रकार की शैलियों और कलाओं के साथ प्रयोग करने में आनंद मिलता है।

सीखने के प्रतिफल	*साधन*	*सप्ताहवार सुझावात्मक गतिविधियाँ (अभिभावकों द्वारा अध्यापक के सहयोग से संचालित)*
बच्चे • तत्काल परिवेश में ध्वनियों को ध्यान से सुनते हैं। • सरल लय का उपयोग करके कविताएँ गाते हैं।	• एनीमल प्लैनेट, डिस्कवरी चैनल, यूट्यूब वीडियो आदि देखने की सुविधा • पक्षियों, जानवरों और अन्य वस्तुओं की चयनित ध्वनियों पर ऑडियो और/ या वीडियो क्लिप	**सप्ताह 5** **गतिविधि 1** बच्चों को चयनित वाद्ययंत्रों और गाने की ऑडियो रिकॉर्डिंग सुनने का अवसर दिया जा सकता है। ऐसी ऑडियो फ़ाइलें अध्यापक/विद्यालय द्वारा व्हाट्सएप का उपयोग करके/डीडी भारती देखकर भेजी जा सकती हैं।

• अभिव्यक्ति हेतु विभिन्न ध्वनियों और चेहरे के हाव-भाव का उपयोग करते हुए कथा कहते हैं। • अलग-अलग भूमिकाएँ, जैसे– शिक्षक, पुलिसकर्मी, डॉक्टर, माता-पिता, दादी-दादा, फ़ेरीवाले आदि की व्यक्त करते हैं। • आमतौर पर घर पर बड़ों द्वारा गाए जाने वाले भक्ति संगीत गाते/गुनगुनाते हैं। • उचित अभिव्यक्ति के लिए हाथों और पैरों का उपयोग करके किसी भी लयबद्ध धुन के साथ नृत्य करते हैं। • क्षेत्रीय वाद्ययंत्रों में से कुछ को पहचानते हैं। • विभिन्न भाषाओं/बोली में (आस-पास के परिवेश में या किसी इलेक्ट्रॉनिक मीडिया के माध्यम से) गाए जाने वाले लोकगीतों की पहचान करते हैं। • उपलब्ध वाद्ययंत्र बजाना पसंद करते हैं। • शरीर के विभिन्न हिस्सों, जैसे– कमर, कंधों, घुटनों, पैर की उँगलियों आदि का कलात्मक व्यवहार या संचालन सीखते हैं। • प्रार्थना/प्रार्थनाओं, देशभक्ति गीत गाने की कोशिश करते हैं। • विभिन्न नृत्यकलाओं को करते समय शारीरिक संतुलन को प्रदर्शित करते हैं। • टीवी, यूट्यूब पर देखे गए वीडियो, जैसे– संगीत, नृत्य, कठपुतली शो आदि की सराहना करते हैं। वे अपने प्रदर्शन को देखने के बारे में बात करने के लिए भी प्रेरित होते हैं।	• विभिन्न लोगों की आवाज़ की वीडियो क्लिप, आदि मॉड्यूलेशन के साथ और विशिष्ट अभिव्यक्ति के साथ • विभिन्न संगीत वाद्ययंत्रों के ऑडियो/वीडियो • कॉस्ट्यूम और मेकअप, हेड गियर्स, मास्क अन्य उपलब्ध संसाधन • चयनित बॉडी मूवमेंट और चेहरे के भावों पर वीडियो क्लिप, जैसे– https://www.youtube.com/watch?v=bk-o3JGo88w https://www.youtube.com/watch?v=JKmL-uwAJwU https://www.youtube.com/watch?v=WdRXezT5dNM&t=7s • विभिन्न भाषाओं में गाए गए गीतों के वीडियो क्लिप https://www.youtube.com/watch?v=q_lf971orZM https://www.youtube.com/watch?v=yn0sYks_pCA https://www.youtube.com/watch?v=ME31Xf2Rez8 • क्षेत्रीय, समुदाय या पारिवारिक नृत्यों के चित्र • परिवार/सामुदायिक समारोहों में भागीदारी	**सप्ताह 6** **गतिविधि 2** • किसी भी घटना या कहानी का चयन करें (कहानी पाठ्यपुस्तकों से भी हो सकती है।) और बच्चे अलग ध्वनि, लय और मुद्राओं का उपयोग करके उनका नाटकीय रूप से वर्णन करें। • बच्चों को घटना में उपयुक्त सोच जोड़ने के लिए प्रोत्साहित करें। उदाहरण के लिए– 'शेर बहुत गुस्से में था, लेकिन चूहा डर गया था', 'कुत्ता बिल्ली के लिए बहुत दयालु था, लेकिन बिल्ली अभी भी डर रही थी' आदि। • उन्हें अपनी भाषा में एक कहानी बनाने के लिए भी प्रोत्साहित करें। यह कहानी को एक विशिष्ट फ्रेम देता है। **सप्ताह 7** **गतिविधि 3** • 'रोबोट या/और कठपुतली की तरह नृत्य'। • बच्चों को नृत्य शुरू करने से पहले धीरे-धीरे शरीर के प्रत्येक भाग, हाथ, कंधे, सिर और गर्दन को घुमाकर व्यायाम करने को कहें। • व्यायाम के बाद, बच्चे दी गई परिस्थिति पर कठपुतली की तरह नृत्य का प्रदर्शन करें, जैसे– 'कुर्सी से उठना और लय में दरवाज़े तक चलना', या ऐसी ही किसी दूसरी परिस्थिति या अपनी पसंद के गाने पर प्रदर्शन करना। **सप्ताह 8** **गतिविधि 4** • विभिन्न वाद्ययंत्रों की ऑडियो-विडियो क्लिपिंग देखें/सुनें, जैसे– ढोल, ढोलक, ढपली, घुंघरू का जादू, बाँसुरी, तबला, सितार, हारमोनियम आदि। • रसोई के बर्तनों को बजा कर या कोई अन्य सामग्री, जिसमें मधुर ध्वनि होती है, जैसे– बाँस की पट्टी, धातु के पाइप आदि से भी संगीत ध्वनि निकालकर उसे रिकॉर्ड कर सकते हैं। • राष्ट्रगान और सुबह की प्रार्थना (ऑडियो रिकॉर्डिंग्स को व्हाट्सएप के माध्यम से साझा किया जा सकता है), मंत्र उच्चारण, भजन आदि के शब्दों को ध्यान से सुनें, ताकि उनका गायन वे सही उच्चारण के साथ कर सकें। **सप्ताह 9** **गतिविधि 5** • आनंद से खुली जगह में शारीरिक गतिविधि करें, जैसे– संगीत के साथ चलना, बादलों की तरह उड़ना, वाद्ययंत्रों को चलाना, तितली के चारों ओर घूमना, चक्कर लेना आदि। • आकाश में पक्षियों की ध्वनि या कलरव, फूलों के चारों ओर तितलियाँ, हवा के साथ नृत्य करने वाले पेड़ आदि पर ध्यान देना और उनका अनुकरण करना। • पक्षियों, जानवरों, प्रकृति पर टीवी डॉक्यूमेंट्री/कार्यक्रमों को देखना बेहतर तरीके से सीखने में सहायता करता है। स्कूल से सहयोग उन्हें इस उद्देश्य को प्राप्त करने में मदद कर सकता है।

		सप्ताह 10 **गतिविधि 6** **खेल**– बच्चे परिवार के साथ मूक अभिनय (Dumb charades) जैसे खेल भी खेल सकते हैं। यह खेल-खेल में सीखने की पद्धति है। यह परिस्थितियाँ, भूमिकाएँ, हमारे सहायक, पशु-पक्षी आदि के नाम पर आधारित हो सकती हैं। • बच्चे इस खेल को माता-पिता/बड़ों के साथ बारी-बारी से खेल सकते हैं। • यह खेल स्थितियों को संप्रेषित करने के लिए भी किया जा सकता है, जैसे– मुझे भूख लगी है, मैं खाना चाहता हूँ, मैं अपने दाँत साफ़ कर रहा हूँ, मैं स्नान कर रहा हूँ आदि। **सप्ताह 11** **गतिविधि 7** स्वयं के प्रदर्शन के वीडियो देखना। • विभिन्न प्रदर्शनों पर लोगों की अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करने के लिए नृत्य और संगीत पर टीवी कार्यक्रमों (जिन्हें परिवार द्वारा अनुमोदित किया जाता है।) पर चर्चा करें।। इससे बच्चों को उनकी चिंतनशील सोच को बढ़ावा मिलेगा। **सप्ताह 12** **गतिविधि 8** • गीतों को विभिन्न भाषाओं और बोलियों में सुनकर किसी एक गाने का चयन करें। उस गीत का अर्थ और उसकी धुन को समझने की कोशिश करें।

कक्षा 4 से 5

विधि और सामग्री– इस स्तर पर प्रदर्शन कला सीखने का अभिप्राय कक्षा 1–3 में सीखे सिद्धांतों (ध्वनि, लय, शरीर की गति, प्रदर्शन/प्रस्तुति और कला की सराहना) के साथ-साथ स्थान प्रयोग करने की समझ (Space) को एक महत्वपूर्ण पहलू के रूप में लिया गया है। अंतिम प्रस्तुति की तुलना में सीखने की प्रक्रिया को अधिक महत्वपूर्ण माना गया है। सामग्री, संगीत वाद्ययंत्रों, मेकअप, वेशभूषा, रंगमंच की सामग्री आदि क्षेत्रीय और स्थानीय ही होनी चाहिए। इस आयु वर्ग के छात्रों को विभिन्न प्रकार की शैलियों और उपलब्ध सामग्रियों के साथ प्रयोग करने में आनंद मिलता है। वे अपने स्वयं के संगीत वाद्ययंत्र बनाना भी पसंद करते हैं, वेशभूषा आदि डिज़ाइन करने और अपनी कविताएँ लिखते हैं, इसलिए एक गैर-निर्णयात्मक वातावरण उनकी रचनात्मक क्षमता का पोषण करने में मदद कर सकता है।

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझावात्मक गतिविधियाँ (अभिभावकों द्वारा अध्यापक के सहयोग से संचालित)*
बच्चे • विभिन्न वाद्ययंत्रों की ध्वनि सुनना पसंद करते हैं, जैसे– मँजीरा, घुंघरू, ढोलक, सारंगी, शहनाई आदि। • विभिन्न विषयों पर गाने और स्वयं को अभिव्यक्त करने के लिए कविताएँ, कुछ पंक्तियाँ या धुनें बनाते हैं। • सरल लय का उपयोग करते हुए कविताओं की सांगीतिक अभिव्यक्ति करते हैं। • विभिन्न राज्यों एवं क्षेत्रीय संगीत/लोक संगीत को पहचानते हैं। • प्रभाव पैदा करने के लिए चेहरे की अभिव्यक्तियों के साथ विभिन्न ध्वनियों का उपयोग करते हुए कथाएँ तैयार करते हैं। • विभिन्न व्यक्तियों और व्यक्तियों की भूमिका निभाते हैं, उदाहरण के लिए– शिक्षक,	• एनीमल प्लैनेट, डिस्कवरी यूट्यूब वीडियो आदि देखना। • पक्षियों, जानवरों और वस्तुओं की चयनित ध्वनियों और ऑडियो वीडियो क्लिप को देखना सुनना। • संगीत, नृत्य, थिएटर, चित्रकारों, मूर्तिकारों, कठपुतली, राष्ट्रीय नेताओं आदि व्यक्तित्वों की वीडियो क्लिप सुनना। https://www.youtube.com/watch?v=iVLXnAMAVyQ https://www.youtube.com/watch?v=rCJZ6aDKStQ • विभिन्न संगीत वाद्ययंत्रों के ऑडियो/वीडियो। • प्रसाधन, पोशाक, मुखौटे आदि उपलब्ध संसाधन • चयनित क्षेत्रीय नृत्यों और शरीर की गतिविधि, चेहरे के • भाव और मनोदशा दर्शाने वाली वीडियो क्लिप।	**सप्ताह 5** **गतिविधि 1** • स्वयं के द्वारा या दूसरों के द्वारा महत्वपूर्ण चरित्रों के बारे में लिखी गई कविताओं/गीतों को देखता या उनकी पाठ्यपुस्तकों के बारे में पढ़ते हैं। • चूँकि ताल एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, इसलिए हाथों से साधारण ताली बजा सकते हैं या पैर से लय दे सकते हैं। कीबोर्ड (keyboard), ढोलक, खरताल, डांडिया, थाली आदि से लय देकर (जो भी संभव हो) प्रस्तुति और उनके सीखने में वृद्धि होगी। **सप्ताह 6** **गतिविधि 2** बच्चों को मधुर एवं विविध चयनित संगीत की ऑडियो रिकॉर्डिंग सुनने के लिए प्रोत्साहित करें। वाद्ययंत्रों के संगीत और सुंदर रचनाएँ क्षेत्रीय या चयनित राष्ट्रीय/अंतरराष्ट्रीय कलाकारों के प्रचुर मात्रा में उपलब्ध हैं; संगीत, नृत्य, थिएटर नाट्यकला के आयाम जैसे– कठपुतली द्वारा अभिव्यक्ति आदि। ऐसी ऑडियो फ़ाइल या लिंक को व्हाट्सएप का उपयोग कर साझा किया जा सकता है, जैसे– https://www.youtube.com/watch?v=52WQwTyaNRU https://www.youtube.com/watch?v=2Ub98vlXPcg https://www.youtube.com/watch?v=Ru7IWs-QbZk https://www.youtube.com/watch?v=Pyhpm4wQPPs **सप्ताह 7** **गतिविधि 3** • क्षेत्रीय वाद्ययंत्रों की तस्वीरें लें और प्रत्येक उपकरण के बारे में 5 पंक्तियाँ लिखें।

पुलिसकर्मी, डॉक्टर, दादा-दादी, किसान, महात्मा गांधी, राजनीतिक नेता, वैज्ञानिक आदि। • क्षेत्रीय वाद्ययंत्रों में से कुछ को पहचानते हैं और दस्तावेज़ बनाते हैं। • उपलब्ध सरल वाद्ययंत्रों को बजाना पसंद करते हैं। • अपनी मुद्रा बनाने की कोशिश करते हैं, शरीर के विभिन्न हिस्सों से, जैसे– कमर, कंधे, घुटने, पैर की कलात्मक अभिव्यक्ति करते हैं। • भूमिका निभाने के लिए आयोजित गतिविधियों में आत्मविश्वास से भाग लेते हैं। • कविताएँ, स्कूल प्रार्थना, देशभक्ति गीत, लोकगीत रुचि के साथ गाते हैं। • शरीर के अंगों का नर्तक की भाँति संचालन/चाल एवं स्वनिर्मित मुद्राओं का प्रयोग करते हैं। • शरीर की गति के लिए खुले और सीमित स्थान को समझकर उसका उपयोग करते हैं। • टीवी, यूट्यूब पर देखे गए वीडियो एवं प्रदर्शनों की सराहना करते हैं; संगीत, नृत्य, कठपुतली आदि पर टिप्पणियाँ देते हैं।	https://www.youtube.com/watch?v=LPjtbMn9Tns https://www.youtube.com/watch?v=SD23tzTVnKM&t=2s • परिवार के /सामुदायिक समारोहों की तस्वीरें या रिकॉर्डिंग	• अपने द्वारा बनाए गए वाद्ययंत्रों को बजाएँ और इसे बनाने की प्रक्रिया और इससे होने वाली ध्वनि को रिकॉर्ड कर साझा करें। • बच्चों को प्रोत्साहित करना, उपकरणों की ऑडियो-वीडियो क्लिपिंग को देखना/सुनना, जैसे– बाँसुरी, तबला, सितार, हारमोनियम, गिटार, आदि। **सप्ताह 8** **गतिविधि 4** • किसी एक क्षेत्रीय नृत्य/नाटक की तस्वीरें लें, जो विशेष अवसरों, त्यौहारों आदि पर किया जाता है। • उस प्रदर्शन के बारे में 10 पंक्तियाँ लिखें और यह भी लिखें कि उस कला रूप के बारे में आपको क्या पसंद है। • बच्चों को इंटरनेट से उस नृत्य या नाट्यकला के बारे में जानने के लिए प्रेरित करें। **सप्ताह 9** **गतिविधि 5** • बच्चे अपनी पसंद के किसी एक क्षेत्रीय नृत्य का अभ्यास करें और इसे शिक्षक/मित्रों और दोस्तों के साथ साझा करने के लिए वीडियो के रूप में रिकॉर्ड करें। **सप्ताह 10** **गतिविधि 6** • राष्ट्रगान और सुबह की प्रार्थनाओं को सुनें (ऑडियो रिकॉर्डिंग को व्हाट्सएप के माध्यम से साझा किया जा सकता है), और सही उच्चारण सीखें। • सात स्वरों की रिकॉर्डिंग और अपनी पसंद के वाद्ययंत्र पर सात स्वर (सा रे गा मा पा धा नी सा) का अभ्यास करें। Https://www.youtube.com/watch?v=M30yFc1keQ4 https://youtu.be/J4FtfJVNAZc **सप्ताह 11** **गतिविधि 7** • सरल आनंद के लिए खुले स्थानों (घर का आँगन, खेत, सड़क आदि) में शारीरिक गतिविधि द्वारा स्वयं को अभिव्यक्त करें, जैसे– संगीत के साथ चलना, बादलों की तरह उड़ना, हाथ और पैर से प्रदर्शन, तितली की तरह उड़ना, चक्कर लेना, हिरण की तरह कूदना, मोर की तरह चलना आदि। • कम जगह के साथ, अपने कमरे में समान गति का अभ्यास करें और उन अंतरों को बताएँ जो वे महसूस करते हैं। • बेहतर सीखने के लिए उन्हें उपयुक्त बैकग्राउंड म्यूजिक बीट्स उपलब्ध कराएँ।

		सप्ताह 12 **गतिविधि 8** **खेल–** बच्चे परिवार के साथ मुखाभिनय, जैसे खेल भी खेल सकते हैं। यह मस्ती के साथ सीखना है। यह खेल सामाजिक परिस्थितियों, राष्ट्रीय मुद्दों, पशु- पक्षी आदि पर आधारित हो सकते हैं। • बच्चे इस खेल को माता-पिता/बड़ों के साथ बारी-बारी से खेल सकते हैं। • मन की भावनाओं को संप्रेषित करने के लिए यह भी किया जा सकता है, जैसे– 'मैं बहुत खुश हूँ', 'मैं दुखी हूँ', 'मैं अपने पालतू जानवर से प्यार करती/ता हूँ', 'मेरी माँ मुझे बहुत प्यार करती हैं', 'मैं दूषित वातावरण से नफ़रत करता हूँ और उसे साफ़ करने के लिए ज़िम्मेदार हूँ, मुझे जानवरों आदि का हिंसक होना पसंद नहीं है। • स्वयं के प्रदर्शन के वीडियो देखना और उनका मूल्यांकन करना। • विभिन्न कार्यक्रमों पर किसी की पसंद पर मुक्त अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करने के लिए नृत्य संगीत और पर टीवी कार्यक्रमों (परिवार और शिक्षकों द्वारा अनुमोदित) पर चर्चा करें।

स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा– प्राथमिक स्तर

(बच्चों को फ़िट और स्वस्थ रखने का समय)

बच्चे पहले सुझाई गई गतिविधियों को करना जारी रखते हैं। इन्हें उनके समग्र विकास की दिशा में रोज़मर्रा की गतिविधियों का एक अभिन्न अंग माना जाना चाहिए। बच्चों को 30–40 मिनट तक शारीरिक और यौगिक गतिविधियों में शामिल करने से वे लॉकडाउन के दौरान घर पर रहकर भी सक्रिय और स्वस्थ रह सकेंगे। इस सामग्री में बड़े होने के बारे में समझ से संबंधित कुछ अन्य गतिविधियाँ, और बच्चों को भावनात्मक तथा मानसिक रूप से मज़बूत बनाने में मदद करना भी शामिल किया गया है।

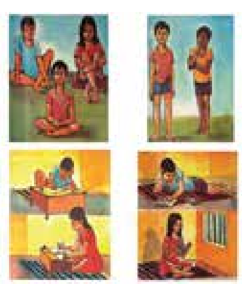
उद्देश्य

बच्चों की मदद करने के लिए–

- बेहतर नियंत्रण, संतुलन और समन्वय के साथ आगे बढ़ना,
- विश्वास के साथ कदम बढ़ाना, स्थान और अपने स्वयं के शरीर के बारे में पता होना,
- स्वस्थ रहने के महत्व को पहचानना,
- सक्रिय होने पर उनके शरीर में होने वाले परिवर्तनों को पहचानना,
- बारीक और सकल मोटर कौशल के विकास के लिए विभिन्न सामग्रियों और उपकरणों का उपयोग करना,
- सुरक्षित रूप से और बेहतर नियंत्रण के साथ सामग्रियों और उपकरणों का उपयोग करना,
- उनके आस-पास की दुनिया के बारे में पता लगाना और उसके बारे में जानना,
- बच्चों को बढ़ावा देने के लिए उनमें मान्यताओं और कौशलों का विकास करना।

कक्षा 1 से 5

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझावात्मक गतिविधियाँ (अभिभावकों द्वारा अध्यापक के सहयोग से संचालित)*
बच्चे • एक अच्छी मुद्रा बनाए रखने के महत्व को जानता है, जिसमें मुद्रा दोष नहीं हों।	**एनसीईआरटी द्वारा प्रकाशित पाठ्यपुस्तक *स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा* के लिए मूल्यांकन पर स्रोत पुस्तक**	**गतिविधि 1** **चेन टैग** • अभिभावक/अध्यापक, चेनटैग गेम को समझाते और प्रदर्शित करते हैं। इस समय के दौरान माता-पिता, बच्चे के साथ परिवार के अन्य सदस्यों को शामिल कर सकते हैं।

• खाने की स्वास्थ्यकर आदतों को दर्शाते हैं तथा पालन करते हैं। • झाड़ू और डस्टपैन जैसे विभिन्न उपकरणों का उपयोग करते हैं; कचरे का निपटान करते हैं। • न्यूरोमस्कुलर समन्वय, जॉगिंग, दौड़ना, कूदना, उछलना, रोल करना आदि जैसी गतिविधियाँ करते हैं। • खाद्य पदार्थों के बारे में जागरूकता के बारे में चर्चा करते हैं। • घर पर और स्कूल में व्यक्तिगत स्वच्छता और साफ़-सफ़ाई पर प्रदर्शन और चर्चा करते हैं। • व्यक्तिगत स्वच्छता की आदतों को साझा करने का अनुभव करते हैं और निपटने के कौशल प्रदर्शित करते हैं। • मौसमी और स्थानीय रूप से उपलब्ध भारतीय खाद्य पदार्थों की विविधता की सराहना करते हैं। • विभिन्न गतिविधियों में भाग लेकर मज़बूती और शरीर का समन्वय विकसित करते हैं।	http://www.ncert.nic.in/publication/Miscellaneous/pdf_files/health-n-physical-1-4.pdf सिम्मीज़ जर्नी टुवार्ड्स क्लीनलीनेस एनसीईआरटी, नयी दिल्ली 2017 यंग चिल्ड्रेन इन मोशन एनसीईआरटी, नई दिल्ली2016 http://www.ncert.nic.in/departments/nie/dee/publication/pdf/young_children.pdf	• यह गेम सामान्य टैग गेम की तरह है। इस खेल में, एक व्यक्ति 'इन' के रूप में शुरू करता है और उसे दूसरे व्यक्ति का पीछा करना पड़ता है। • जब यह छात्र दूसरे व्यक्ति को टैग करता है, तो वह व्यक्ति भी 'इन' हो जाता है। • चेनटैग में, जब कोई अन्य व्यक्ति 'इन' हो जाता है, तो वह व्यक्ति मूल छात्र का हाथ पकड़ लेता है। वे, फिर एक साथ सभी को पकड़ने की कोशिश करते हैं। जब वे किसी अन्य छात्र को छूते हैं तो वह व्यक्ति भी चेन के अंत में शामिल हो जाता है। • चेन को टूटने की अनुमति नहीं होती है। जब एक व्यक्ति को छोड़ दिया जाता है, तो वह व्यक्ति अगले गेम के लिए 'इन' हो जाता है। • समय की उपलब्धता और रुचि के अनुसार, इस खेल को दोहराया जा सकता है। **गतिविधि 2** **स्वयं की इमेज** • बच्चे को आइने में अपने आप को देखने के लिए कहें। • बच्चे से शरीर के अंगों (कान, आँख, नाक के होंठ, हाथ आदि) का निरीक्षण करने के लिए कहें, इन शरीर के अंगों के कार्यों को बताने के लिए प्रोत्साहित करें। • कक्षा 5 के बच्चे को अपना चित्र बनाने के लिए कहा जा सकता है। • बच्चे को मानव शरीर या बॉडी मैपिंग की तस्वीरें बनाने के लिए कहा जा सकता है। **गतिविधि 3** **शारीरिक हाव-भाव** • बच्चे की मदद से कुछ मज़ेदार खेल/गतिविधियाँ तैयार करें तथा उनके साथ खेलें। उदाहरण के लिए– • सीधी लाइन में चलना • सर्कल, ज़िगज़ैग, दौड़ना • उछलना, कूदना • लीपिंग, गैलोपिंग, स्किपिंग • माता-पिता विभिन्न शारीरिक हाव-भाव की तस्वीर एकत्र कर सकते हैं। **गतिविधि 4** **सही शारीरिक मुद्राएँ** • सही मुद्राएँ प्रदर्शित करें। पोस्टर, चार्ट (यदि उपलब्ध हो) दिखाएँ खड़े होना, बैठना, चलना, सोना। • चित्र दिखाएँ और नीचे दिए गए प्रश्नों पर चर्चा करें। कुछ चित्र नीचे दिए गए हैं। • बच्चों को निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर देने के लिए कहें– 

- चित्र 1 में क्या दिखाया गया है?
- चित्र में कौन-सी सही मुद्रा है?
- आपको कैसे पता चला कि यह खड़े होने की सही मुद्रा यह है?
- क्या आप बैठने के सही तरीके का प्रदर्शन कर सकते हैं?

इसी तरह के प्रश्नों को चित्रों 2, 3 और 4 के लिए तैयार किया जा सकता है।

- बच्चों को इसके लिए प्रेरित किया जाए।
- परिवार के सदस्यों के विभिन्न आसन (बैठना, खड़ा होना, पढ़ना और चलना) पर ध्यान दें और उनके बारे में साझा करें।
- उपरोक्त तसवीरों के आधार पर फिर से चर्चा करें।
- उनकी शंकाओं को स्पष्ट करने में उनकी सहायता करें।
- माता-पिता, बच्चों को उचित मुद्रा विकसित करने में मदद करने हेतु विभिन्न मुद्राओं का प्रदर्शन कर सकते हैं।
- वे उचित तरीके से प्राकृतिक हाव-भाव (बैठने, खड़े होने, चलने, दौड़ने आदि) का पालन और अभ्यास कर सकते हैं।

गतिविधि 5

शरीर के अंगों के साथ खेलने के उपकरण का संबंध

- बच्चों, बॉल, बैट, रैकेट, शटल कॉक या जो भी खेल और खेल से संबंधित उपकरण/चीज़े, उनके घर में उपलब्ध हैं।
- बच्चों को इन उपकरणों के साथ खेलने के लिए कहें।
- अब नीचे दिए गए चित्र पर चर्चा करें। बच्चों से चित्र में दिखाए गए खेल उपकरण के बारे में पूछें तथा खेलते समय कौन-से शरीर के अंग खेल में अधिक शामिल होते हैं। उपकरण के साथ खेलने के बाद वे कैसा महसूस करते हैं।

गतिविधि 6

समन्वय का विकास करना

- निम्नलिखित गतिविधियों का आयोजन किया जा सकता है। पहले माता-पिता प्रदर्शित करते हैं तथा फिर बच्चे को गेंद के साथ ऐसा ही करने के लिए कहते हैं।

गतिविधि 7

(क) शक्ति और संतुलन का विकास करना

- माता-पिता को यह देखना चाहिए कि पुल/पुश आदि को धीरे-धीरे किया जाना चाहिए। शुरुआत में माता-पिता मज़ेदार तरीके से इसे शुरू कर सकते हैं। धीरे-धीरे, प्रतिरोध की अवधि में दबाव बढ़ाया जाना चाहिए।
    - हाथ खींचना/धक्का देना
    - लाइन पुल/पुश
    - बैक टू बैक पुल/पुश
    - दीवार को धक्का दें।
    - झूलना
    - मोड़ना, खींचना, झुकना
    - उठाना

- बच्चे को अपनी प्रतिक्रिया साझा करने के लिए कहें या तो निम्नलिखित प्रश्नों के लिखित या मौखिक रूप से बताएँ।
    - हम व्यायाम क्यों करते हैं?
    - हम कितनी तेज़ी से दौड़ सकते हैं?
    - हम कितनी ऊँची छलाँग लगा सकते हैं?
    - हम कितनी दूर फेंक सकते हैं?
    - क्या हम अपने शरीर को झुका सकते हैं और लुढ़का सकते हैं तथा इसके दौरान संतुलन भी बनाए रख सकते हैं?

		गतिविधि 8 **(ख) मज़बूती और संतुलन का विकास करना** बच्चे को संतुलन विकसित करने में मदद करें। माता-पिता द्वारा बच्चों के साथ निम्नलिखित गतिविधि की जा सकती है। यह भी एक तसवीर के माध्यम से दिखाया गया है। • बैलेंस बीम को समान तल/भूमि पर रखें। • किसी भी बच्चों के गिरने की स्थिति में फ़र्श पर कालीन (दरी) या गद्दे रखें। • बच्चों को बीम पर चलने के लिए कहें। • बच्चों को बीम पर चलते समय संगीत बजाया जा सकता है। • बच्चों को बाजुओं के पंखों की तरह ऊपर-नीचे करने हेतु प्रोत्साहित करें या बीम पर चलने का अपना सहज तरीका बनाएँ। • कुछ अभ्यास के बाद, बच्चों को एक छोटी वस्तु, जैसे– प्लास्टिक का कटोरा या किसी अन्य छोटी वस्तु आदि को ले कर बीम पर चलने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। • बच्चा दोनों हाथों में वस्तुओं को भी पकड़ सकता है और संतुलन को अधिक रोचक और चुनौतीपूर्ण बनाने की कोशिश कर सकता है। **गतिविधि 7** **(ग) मज़बूती और संतुलन का विकास करना** • मज़े के लिए खेलें और गेंदों, रस्सी आदि के साथ चलें या जो भी सोचा जा सकता है। • खाने से पहले और बाद में हाथ धोने का अभ्यास करने के लिए उन्हें प्रदर्शित और प्रोत्साहित करें। • टॉयलेट जाने वाले हैंडवॉश के प्रयोग का अभ्यास करने के लिए उन्हें प्रदर्शित और प्रोत्साहित करें।

गतिविधि 8

कूदना और सीखना

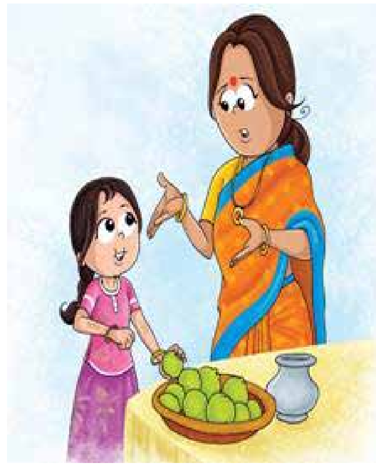
- ज्यामितीय आकृतियों की पहचान करना।
- बच्चे को गोले में खड़े होने के लिए कहें। माता-पिता ने चित्र में दिखाए अनुसार बच्चे के चारों ओर आकृतियाँ फैला दी हैं। ये आकार फ़र्श पर या कागज़ पर खींचे जा सकते हैं। यदि कागज़ का उपयोग किया जाता है तो इन की तुलना में टेप की मदद से चिपकाएँ। माता-पिता एक आकृति बनाने को कहते हैं और बच्चे उस विशेष आकृति को खुशी से बनाना शुरू करते हैं और तब तक बनाते रहते हैं, जब तक कि माता-पिता उन्हें रुकने के लिए संकेत नहीं देते।

- बच्चों को आकृतियों की पहचान करने के लिए कहें। इस तरह आप बच्चों को उनकी मज़बूती और शरीर के समन्वय को विकसित करने में मदद कर सकते हैं और साथ ही साथ ज्यामितीय आकृतियों की पहचान कर सकते हैं।

गतिविधि 9

खाने की उचित और अच्छे खाने की आदतों का विकास

- बच्चे को तस्वीर देखने के लिए कहें और बताएँ कि माँ और बेटी के बीच क्या चल रहा है। बच्चा एक छोटी सी कहानी लिख सकता है।



आपको क्या लगता है कि माँ इतनी गुस्सा क्यों है?

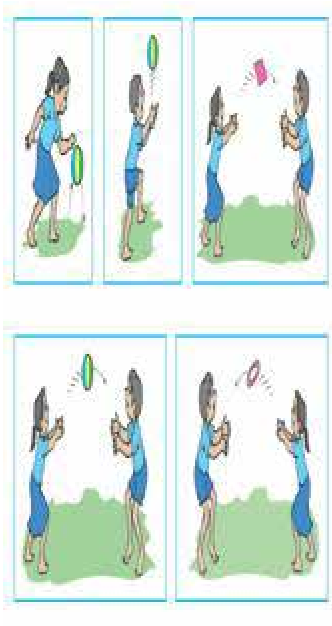
लड़की क्या कहना चाह रही है?

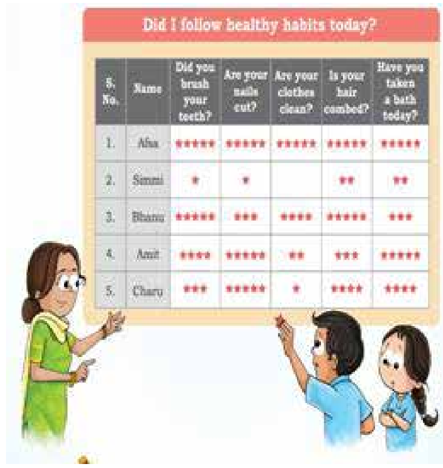
____

____

____

- बच्चे द्वारा कहानी या कथन के बाद, माता-पिता प्रतिबिंब के लिए कुछ और प्रश्न पूछ सकते हैं। कुछ उदाहरण नीचे दिए गए हैं।



		गतिविधि 10 **स्वस्थ आदतें** • दीवार पर एक स्वस्थ आदत रिकॉर्ड चार्ट रखें। सभी परिवार के सदस्यों और बच्चों से कहें कि वे स्वस्थ रहने के लिए अलग-अलग आदतों के लिए एक-एक स्टार तैयार करें, जिसका उन्होंने सप्ताह के सभी सात दिनों में पालन किया है। एक उदाहरण के रूप में नीचे चार्ट दिया गया है। इसके स्थान पर कैलेंडर का उपयोग भी किया9 जा सकता है।  • सभी परिवार के सदस्यों से स्वच्छता की आदतों और उनके महत्व पर चर्चा करने के लिए कहें। • उपरोक्त चार्ट को फिर से दिखाएँ और पूछें कि कौन स्वस्थ आदतों का पालन नहीं कर रहा है? • बच्चों को तीन स्वस्थ स्वच्छता आदतों को सूचीबद्ध करने के लिए कहें, जिसमें वे सुधार करना चाहते हैं। ____________________ ____________________ ____________________

गतिविधि 11

खाना और मज़ा

- बच्चों को नीचे दिए गए चित्र को ध्यानपूर्वक देखकर निम्न प्रश्नों के उत्तर लिखने/देने को कहें।

खोजें और लिखें

- चित्र में कुल सब्ज़ियों के नाम लिखें।
- सब्ज़ियों के रंग लिखें।
- अपनी पसंद की सब्ज़ियों के नाम लिखें।
- उन सब्ज़ियों के नाम लिखें, जो आपको पसंद नहीं हैं।
- सभी रंगीन सब्ज़ियों का खाने के साथ स्वास्थ्य का संबंध बताएँ।

लॉकडाउन अवधि के दौरान एक बच्चे के रूप में अपना अनुभव लिखें।

- आपने नाश्ते, दोपहर और रात के खाने में क्या खाया?
- जब आप स्कूल जा रहे थे तो इन दिनों आपका भोजन कैसे अलग था?
- परिवार के उन सदस्यों के नाम बताइए जो भोजन तैयार करने में मदद करते हैं।
- क्या आप भोजन तैयार करने, बर्तन धोने आदि में अपनी माँ की मदद करते हैं?
- यदि हाँ, तो वे जो काम करते हैं, उसे सूचीबद्ध करें।
- क्या आप कुछ और कर सकते हैं? करना शुरू करें।

गतिविधि 12

खाना और मज़ा

रिक्त स्थान भरें–

1. त्यौहारों के दौरान विशेष भोजन जिसका आप आनंद लेते हैं ________।
2. हम खाना खाते हैं, क्योंकि ____________।

3. मेरे क्षेत्र में आमतौर पर उपलब्ध सब्ज़ी है _______________।
4. वे आइटम जो मैं रोज़ खाता हूँ _______________।
5. हमें खाना बर्बाद नहीं करना चाहिए, क्योंकि _______________।
6. हमें खाना खाने से पहले और बाद में हाथ धोना चाहिए, क्योंकि _______________।
7. जब मैं भोजन साझा करता हूँ तो यह एक सुखद अनुभव होता है, क्योंकि _______________।

गतिविधि 13

बच्चे की सुरक्षा

- बच्चों से पूछें कि क्या बड़े भाई/बहन/सहपाठियों/दोस्तों ने कभी आपको तंग किया है या आप दूसरों को धमकाते हैं। यदि कोई आपातकालीन स्थिति है तो आप क्या करेंगे या किससे संपर्क करेंगे। निम्नलिखित मुद्दों पर बच्चे के साथ चर्चा करें।
    - आपातकाल स्थिति में किससे/कहाँ मदद के लिए जाना चाहिए–
        - घर
        - स्कूल के दौरान
        - बीमारी या चोट लग जाने पर
        - स्कूल बस में
- चर्चा के बाद बच्चे को **सुरक्षा ज़ाल** (सेफ़्टीनेट) तैयार करने में मदद करें। सुरक्षा जाल क्या है?

- इस सुरक्षा जाल में माता-पिता, अध्यापक, बुज़ुर्ग, रिश्तेदार, मित्र, परामर्शदाता और मार्गदर्शक, स्वास्थ्य व्यावसायिकों या यहाँ तक कि पुलिस या गैर-सरकारी संगठन शामिल हैं।
- सुरक्षा जाल किसी व्यक्ति को अन्य चुनौतीपूर्ण स्थितियों से उसे प्रभावी ढंग से निपटने में भी मदद कर सकता है। (उदाहरण के लिए– यौन शोषण, भेदभाव, धमकाने आदि की स्थिति में)।
- यह दोहराएँ कि प्रत्येक बच्चे को इस बात की जानकारी होनी चाहिए कि उसके सुरक्षा जाल का निर्माण कौन लोग करते हैं तथा उन तरीकों के बारे में सोचें कि वह किनके द्वारा सूचना और सलाह, समर्थन या यहाँ तक कि गोपनीय भावना/दुर्घटना साझा करने के लिए संचार चैनल बना सकता है।
- एक गतिविधि के रूप में, बच्चों को उस सर्कल के बारे में लिखने के लिए कहें, जिसकी वह मदद लेना चाहती/चाहता है।

सेफ़्टीनेट तैयार करने के लिए माता-पिता बच्चों को कुछ संकेत दे सकते हैं, उदाहरण के लिए–

- स्कूल में चोट या बीमारी की स्थिति में शिक्षक को रिपोर्ट करना (कक्षा-कक्ष/खेल का मैदान में)
- चोट या बीमारी की स्थिति में बड़ों को रिपोर्ट करना।
- बच्चे को बताएँ कि संचार की मुखर शैली में प्रभावी ढंग से बातचीत करना एक महत्वपूर्ण कौशल है। इससे सकारात्मक और ज़िम्मेदार जीवन जीने में मदद मिलती है।

गतिविधि 14

मान्यता का विकास

बच्चे को जवाब देने के लिए कहें–

- आपकी देखभाल घर पर कौन करता है?
- आपका परिवार आपके लिए कितना महत्वपूर्ण है?
- आपके परिवार में कौन-कौन हैं?
- आपके परिवार की समर्थन प्रणाली कैसी है?
- एक-दूसरे और बड़ों का सम्मान क्यों करना चाहिए?

- यदि कोई बच्चा नि:शक्तता से पीड़ित है तो आप उसका समर्थन कैसे करेंगे। आप अपने दैनिक जीवन में किन चीज़ों से डरते हैं?
- आप अपने डर का सामना कैसे करते हैं?

बच्चों को खिलाड़ियों और महान नेता के जीवन की कहानियों को पढ़ने के लिए कहें। उन्हें कहानियाँ पढ़कर सुनाएँ और उनके बारे में चर्चा करें।

गतिविधि 15

घर पर सुरक्षा

- हम अपने घर या बाहर खुद को सुरक्षित रखने के लिए क्या कर सकते हैं और कैसे–
    - आग, बिजली,
    - पटाखे, पानी,
    - जानवर और कीट,
    - डंक लग जाना, धारदार वस्तुएँ,
    - कीटनाशक।
- स्वयं करें और बच्चों को निम्नलिखित बातें दोहराने के लिए कहें–
    - मशीनरी और वाहनों को 9 बच्चों की पहुँच से दूर रखें।
    - बस, मिनी बस, स्कूल वैन आदि में यात्रा करते समय, बच्चों से हमेशा निम्नलिखित करने के लिए कहें–
    - हर समय सीट बेल्ट पहनें
    - वाहन के चालक का ध्यान नहीं बँटाएँ

- बिना अनुमति के वाहन से बाहर न जाएँ
- वाहनों के नियंत्रक उपकरणों को स्पर्श न करें। सभी कीटनाशकों, सफ़ाई तरल पदार्थ आदि को अपने मूल कंटेनर में और एक सुरक्षित लॉक में रखें।
- खतरनाक रसायनों का उपयोग बंद करें।
- सभी गेट और दरवाज़े सुरक्षित होने चाहिए।
- समय-समय पर नेट, ग्रिल, बैरिकेड, रस्सियों आदि का रखरखाव सुनिश्चित किया जाना चाहिए।
- पानी के पास होने पर बच्चों की निगरानी करें।

- बच्चों को सदैव उन्हें सुरक्षित रखने के लिए उनकी सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए प्रोत्साहित करें (किनारों से दूर रहें)।

गतिविधि 16

सड़क सुरक्षा पर एक चार्ट तैयार करें–

- हम सड़क कैसे पार करते हैं?
- सड़क पर यातायात कैसे नियंत्रित किया जाता है?
- यातायात सिग्नल।
- सड़क पार करने के लिए ज़रूरतमंदों की मदद करना।

एक चित्र-पठन सत्र के बाद एक चर्चा आयोजित की जा सकती है। निम्नलिखित चित्र दिखाएँ। बच्चे से पूछें कि यदि आप तसवीर में हैं तो आपको स्वस्थ रखने के लिए तसवीर में क्या कमी है।

बच्चों को उन चीज़ों के चित्र बनाने के लिए कहें, जिनको वह पसंद करते हैं।

- घर साफ़ करना।
- दाँतों की सफ़ाई।
- शरीर की सफ़ाई
- हाथ साफ़ करना।

गतिविधि 17

गिनती करें और खेलें

- बच्चों से पूछें कि वह नीचे दी गई इस तस्वीर के साथ क्या कर सकते हैं।

उदाहरण के लिए– निम्नलिखित गतिविधियाँ की जा सकती हैं।

- चित्र में दी गई चीज़ों की संख्या की गणना करें।
- इन चीज़ों का उपयोग करें।
- उस चीज़ को पहचानें जो वह खेलने के लिए उपयोग कर सकते हैं।
- पता करें कि आपके घर में कोई खेल संबंधी उपकरण हैं या नहीं।
- क्या आप उनका उपयोग कर रहे हैं? यदि नहीं, तो पता करें, इसका उपयोग करें और खेलें।

उनसे अलग-अलग खेलों से संबंधित वस्तुओं के चित्र बनाने के लिए कहें, जिनमें वे खेल शामिल हैं जो वे स्कूल में अपने दोस्त के साथ खेलते थे।

टिप्पणी

टिप्पणी

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING