

ਵਿਸ਼ਾ: ਸਵਾਗਤ ਜਿੰਦਗੀ
ਜਮਾਤ ਪੰਜਵੀਂ
ਪਾਠਕ੍ਰਮ

1. ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਫਾਈ
(ੳ) ਕੀਟਾਣੂ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ
(ਅ) ਹਵਾ, ਪਾਣੀ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ
(ੲ) ਸਫਾਈ
(ਸ) ਪ੍ਰੀਤੀ ਬਹੁਤ ਸਿਆਣੀ ਹੈ।
2. ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਂਝ
(ੳ) ਜਮਾਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ
(ਅ) ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ 'ਤੇ
(ੲ) ਪਿੰਡ ਪੱਧਰ 'ਤੇ
3. ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ
(ੳ) ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋ
(ਅ) ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣੀਏ ਅਤੇ ਸਮਝੀਏ
(ੲ) ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਖੇਤਰ
(ਸ) ਆਓ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਈਏਂ
4. ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਪਿਆਰ ਰੱਖੀਏ
(ੳ) ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਸਾਂਝਾਂ
(ਅ) ਆਪਣੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ
(ੲ) ਦੇਸ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬੋਲੀਆਂ ਬਾਰੇ
(ਸ) ਦੇਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ
5. ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨਾਲ ਪਿਆਰ
(ੳ) ਮੌਸਮਾਂ ਦੇ ਲਿਫਾਫ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼
6. ਸਭ ਦਾ ਬਰਾਬਰ ਸਤਿਕਾਰ
(ੳ) ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ
7. ਸਹਿਯੋਗ
(ੳ) ਮੱਦਦ ਕਰੋ, ਚੰਗੇ ਬਣੋ
(ਅ) ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ?
(ੲ) ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?
8. ਆਤਮ-ਸੁਰੱਖਿਆ
(ੳ) ਘਰਾਣਿਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਰਾਹੀਂ
(ਅ) ਤਲਵਾਰ ਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਖੇਡ ਰਾਹੀਂ
(ੲ) ਗਤਕੇ ਦੀ ਖੇਡ ਰਾਹੀਂ
(ਸ) ਚੰਗਾ ਛੂਹਣਾ, ਮਾੜਾ ਛੂਹਣਾ
(ਹ) ਵਾਰਤਾਲਾਪ
(ਕ) ਸ਼ਾਬਾਸ਼! ਮਿੰਨੀ
(ਖ) ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ
9. ਉਲਝਣ ਦਾ ਸਹੀ ਹੱਲ
(ੳ) ਆਓ ਪਤੰਗ ਉਡਾਈਏ
(ਅ) ਹਰ ਮਾਮਲੇ ਦਾ ਹੱਲ
(ੲ) ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਨੋਟ

ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ

1. ਨਿਰਧਾਰਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨਾ (book based activity)

- 'ਹੱਥ ਮਿਲਾਓ' ਗਤੀਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕੀਟਾਣੂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ/ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕਰਨਾ, ਜਿੱਥੇ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਢੰਗ ਵੀ ਸੁਝਾਉਣਾ।
- ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਰਚਨਾ ਸਕੂਲ ਰਸਾਲੇ ਵਿੱਚ ਛਪਣ ਲਈ ਦੇਣਾ, ਅਤੇ ਛਪਣ ਉਪਰੰਤ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨੋਟਿਸ ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਪੇਸਟ ਕਰਨਾ।
- ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਉੱਪਰ ਜਿਲਦਾਂ ਚੜਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
- ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ/ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਵਾਉਣਾ।
- ਸਵੈ-ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਰਾਟੇ ਆਦਿ ਦੇ ਐਕਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ।
- 'ਗੋਲ ਚੱਕਰ' ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਲਾਗ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਸਫ਼ਾ ਨੰਬਰ 60 ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਹਰ ਮਸਲੇ ਦਾ ਹੱਲ' ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਸਿੱਟੇ ਵੀ ਦੱਸਣਾ।

2. ਪਰਸਥਿਤੀ (ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਸਬੰਧੀ) ਆਧਾਰਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣਾ (situation based viva):

- ਖੰਘਣ/ਛਿੱਕਣ ਸਮੇਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ।
- ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇਖ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਂਝ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ।
- ਕਿਸੇ ਦੀ ਵੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੋਈ ਇੱਕ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ, ਜਿਵੇਂ: ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਆਦਿ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਠੀਕ ਨਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੋਗੇ?
- ਕੋਰੋਨਾ ਵਿਰੁੱਧ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਾਲੇ ਚਾਰਟ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚੋਗੇ। (ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ)।
- ਆਪਣੀ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਉਲਝਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ।

3. ਸਿੱਖੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਅਪਣਾਉਣਾ/ਪ੍ਰਗਟਾਉਣਾ:

- ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ:
- ਕਮਰਾ ਸਜਾਉਣਾ
- ਰਜਿਸਟਰ/ਕਾਪੀਆਂ 'ਤੇ ਕਵਰ ਚੜਾਉਣਾ
- ਮਿਲਜੁਲ ਕੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਮਨਾਉਣਾ
- ਮਿਲਜੁਲ ਕੇ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਿਨ ਮਨਾਉਣਾ
- ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਨਿਭਾਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ:
- ਕੰਮ ਨੂੰ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕਰਨਾ
- ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕਰਨਾ
- ਕੰਮ ਨੂੰ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਅਤੇ ਲਗਨ ਨਾਲ ਕਰਨਾ
- ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ
- ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਉੱਠਣਾ
- ਘਰ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ

4. ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ/ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ/ਭਾਸ਼ਣ/ਕਹਾਣੀ/ਕਵਿਤਾ/ਰੋਲ-ਪਲੇਅ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣਾ/ਪ੍ਰਚਾਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ:

- ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ: ਕੀ ਪ੍ਰੀਤੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਿਆਣੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿਉਂ (ਸਫ਼ਾ ਨੰਬਰ 11)
- ਭਾਸ਼ਣ: ਪ੍ਰੀਤੀ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਆਦਤਾਂ 'ਤੇ ਭਾਸ਼ਣ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਬੋਲਣਾ।
- ਗੀਤ: ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਂਝ ਵਾਲਾ ਗੀਤ ਗਾਉਣਾ(ਸਫ਼ਾ ਨੰਬਰ 21)।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਿਮਨ ਕਹਾਣੀਆਂ/ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਯਾਦ ਕਰਨ, ਗਾਉਣ ਅਤੇ ਸੁਣਾਉਣ:

- ਕਹਾਣੀ: ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ (ਸਫ਼ਾ ਨੰਬਰ 3)
- ਕਹਾਣੀ: ਝੋਲੇ ਵਾਲੇ ਮਾਸਟਰ ਜੀ (ਸਫ਼ਾ ਨੰਬਰ 37)
- ਕਹਾਣੀ: 'ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਫ਼ਰ-ਜੰਗਲ ਤੋਂ ਸਮਾਜ' ਤੱਕ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਸੁਣਾਉਣਾ।
- ਕਹਾਣੀ: 'ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਮਿੰਨੀ' (ਸਫ਼ਾ ਨੰਬਰ 54)
- ਕਹਾਣੀ: ਆਓ ਪਤੰਗ ਉਡਾਈਏ (ਸਫ਼ਾ ਨੰਬਰ 58)
- ਕਵਿਤਾ: ਪ੍ਰੀਤੀ ਬਹੁਤ ਸਿਆਣੀ ਹੈ (ਸਫ਼ਾ ਨੰਬਰ 10)

5. **ਚੰਗੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ: ਮਾਟੋ/ਨਾਅਰੇ/ਚਿੱਤਰ ਆਦਿ ਬਣਾਉਣਾ/ਸਿਰਜਣਾ:**

- ਚਾਰਟ ਬਣਾਉਣਾ: 'ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਬੇਫਿਕਰ ਹੋਵੋ'।
- ਸਫ਼ਾ ਨੰਬਰ 14 ਅਤੇ 15 ਉਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਾਅਰੇ ਯਾਦ ਕਰਨਾ।
- ਸਫ਼ਾ ਨੰਬਰ 19 ਅਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਾਅਰਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਤਖਤੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।
- ਦੇਸ਼ ਭਗਤਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਕਰੈਪ ਬੁੱਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।
- ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਪੰਜਾਬੀ ਸਬੰਧੀ ਚਾਰਟ/ਪੇਂਟਿੰਗ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।
- 'ਪਲਾਸਟਿਕ ਨਹੀਂ ਕੱਪੜਾ ਸਹੀ' ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੰਦਾ ਚਾਰਟ/ਪੇਂਟਿੰਗ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।
- ਅਖ਼ਬਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਲਾਭ ਵੀ ਦੱਸਣਾ।
- ਚੰਗੀ ਛੋਹ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਛੋਹ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਾਲੇ ਨਾਅਰੇ ਸਫ਼ਾ ਨੰਬਰ 59 ਯਾਦ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਗਾਉਣੇ।