ਸ਼੍ਰੇਣੀ : ਪਹਿਲੀ
6. ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਿੱਖਿਆ

ਉਦੇਸ਼

ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ

- ❖ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਆਮ ਵਸਤਾਂ, ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਸਬੰਧਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਵਰਤਾਰੇ ਨੂੰ ਵਾਚਣ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਵਰਗੀਕਰਨ, ਬਿਆਨਣ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ।
- ❖ ਉਹ ਸਵਸਥ ਜੀਵਨ - ਸ਼ੈਲੀ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਸਟੋਰੇਜ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਕੂੜਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁਟਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਸਵੈ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ❖ ਉਹ ਡਰਾਇੰਗ, ਪੇਂਟਿੰਗ, ਨਾਚ-ਗਾਣੇ, ਬਾਗਬਾਨੀ, ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਓ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਜਗਤ ਨਾਲ਼ ਵਾਸਤਾ ਰੱਖ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਤੀਰਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਉਹ ਪ੍ਰਾਕਿਰਤੀ ਲਈ ਪਿਆਰ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ, ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਾ -ਵਸਤੂ : ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ

ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦਾ ਪਾਠ ਕ੍ਰਮ, ਭਾਸ਼ਾ, ਗਣਿਤ ਅਤੇ ਆਰਟ ਅਤੇ ਹੈਲਦੀ ਐਂਡ ਪ੍ਰੋਡਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

(ੳ) ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ

- ❖ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕਰੀਬੀ ਵਾਤਾਵਰਨ (ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਘਰ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਦੋਸਤ, ਜਾਨਵਰ, ਪੌਦੇ ਅਤੇ ਵਸਤਾਂ)
- ❖ ਸਥਾਨਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚਲੇ ਆਮ ਜਾਨਵਰ, ਪੰਛੀ ਅਤੇ ਪੌਦੇ ।
- ❖ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਭੌਤਿਕੀ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਬਨਸਪਤੀ, ਜੀਵ-ਜੰਤੂ, ਭੌਂ-ਦ੍ਰਿਸ਼।

(ਅ) ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ

- ❖ ਭੋਜਨ, ਪਾਣੀ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ।
- ❖ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ, ਤਿੱਖੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ।

(ੲ) ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

- ❖ ਨਿਜੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ।
- ❖ ਨਿਜੀ ਚੀਜਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣਾ।

- ❖ ਆਲੇ – ਦਆਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ਰੱਖਣਾ (ਘਰ, ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ, ਕਲਾਸ ਅਤੇ ਸਕੂਲ)
- ❖ ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ।

ਉਦਾਹਰਣ ਕਿਰਿਆਵਾਂ :

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸੁਝਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੇ ਆਪ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੁੱਚੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿਉਂਤ ਤੇ ਸਿਰਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ❖ ਪ੍ਰਾਕਿਰਤੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ, ਸਮਤਾ, ਇਕਸੁਰਤਾ ਅਤੇ ਵੰਨਸੁਵਨਤਾ ਨੂੰ ਨਿਹਾਰਨ ਦੇ ਅਵਸਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।
- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੋਦਿਆਂ, ਜਾਨਵਰਾਂ, ਵਸਤਾਂ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ, ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ, ਘਟਨਾਵਾਂ, ਵਾਰਦਾਤਾਂ ਨੂੰ ਗਹੁ ਨਾਲ਼ ਦੇਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ।
- ❖ ਪ੍ਰਾਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਨਿਹਾਰਨਾ।
- ❖ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਬਿਆਨ ਕਰਨੀਆਂ ।
- ❖ ਚਾਰਟਾਂ, ਤਸਵੀਰਾਂ, ਅੜਾਉਣੀਆਂ(PUZZLE)ਅਤੇ ਕੱਟ-ਆਉਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।
- ❖ ਪੋਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ।
- ❖ ਕਲੇਅ ਮਾਡਲਿੰਗ, ਪੇਪਰ ਕਟਿੰਗ ਅਤੇ ਫੋਲਡਿੰਗ ਵਰਗੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ।
- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ।
- ❖ ਡਰਾਮੇ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਾਉਣੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਣੀ ਅਤੇ ਸਾਂਗ ਕਰਵਾਉਣੇ।
- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜਾਉਣਾ।
- ❖ ਸਾਧਾਰਨ ਬਹਿਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਚਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ।
- ❖ ਪ੍ਰਾਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਉਣੀਆਂ।
- ❖ ਕਵਿਤਾ-ਗਾਣ ਅਤੇ ਗੀਤ ਗਾਣੇ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਵਾਉਣੇ।
- ❖ ਪਾਰਕਾਂ, ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਬਾਗਾਂ, ਖੇਤਾਂ, ਅਜਾਇਬ ਘਰਾਂ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰਵਾਉਣੀ।

ਸ਼੍ਰੇਣੀ : ਦੂਜੀ

6. ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਿੱਖਿਆ

ਉਦੇਸ਼

ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ

- ❖ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਆਮ ਵਸਤਾਂ, ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਸਬੰਧਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਵਰਤਾਰੇ ਨੂੰ ਵਾਚਣ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਵਰਗੀਕਰਨ, ਬਿਆਨਣ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ।
- ❖ ਉਹ ਸਵਸਥ ਜੀਵਨ - ਸ਼ੈਲੀ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਸਟੋਰੇਜ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਕੂੜਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁਟਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਸਵੈ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ❖ ਉਹ ਡਰਾਇੰਗ, ਪੇਂਟਿੰਗ, ਨਾਚ-ਗਾਣੇ, ਬਾਗਬਾਨੀ, ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਓ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਜਗਤ ਨਾਲ਼ ਵਾਸਤਾ ਰੱਖ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਤੀਰਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਉਹ ਪ੍ਰਾਕਿਰਤੀ ਲਈ ਪਿਆਰ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ, ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਾ -ਵਸਤੂ : ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ

ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦਾ ਪਾਠ ਕ੍ਰਮ, ਭਾਸ਼ਾ, ਗਣਿਤ ਅਤੇ ਆਰਟ ਅਤੇ ਹੈਲਦੀ ਐਂਡ ਪ੍ਰੋਡਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

(ੳ) **ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ**

- ❖ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕਰੀਬੀ ਵਾਤਾਵਰਨ (ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਘਰ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਦੋਸਤ, ਜਾਨਵਰ, ਪੌਦੇ ਅਤੇ ਵਸਤਾਂ)
- ❖ ਸਥਾਨਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚਲੇ ਆਮ ਜਾਨਵਰ, ਪੰਛੀ ਅਤੇ ਪੌਦੇ ।
- ❖ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਭੌਤਿਕੀ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਬਨਸਪਤੀ, ਜੀਵ-ਜੰਤੂ, ਭੌਂ-ਦ੍ਰਿਸ਼।

(ਅ) **ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ**

- ❖ ਭੋਜਨ, ਪਾਣੀ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ।
- ❖ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ, ਤਿੱਖੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ।

(ੲ) **ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ**

- ❖ ਨਿਜੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ।
- ❖ ਨਿਜੀ ਚੀਜਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣਾ।
- ❖ ਆਲੇ - ਦਆਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ (ਘਰ, ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ, ਕਲਾਸ ਅਤੇ ਸਕੂਲ)
- ❖ ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ।

ਉਦਾਹਰਣ ਕਿਰਿਆਵਾਂ :

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸੁਝਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ । ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੇ ਆਪ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੁੱਚੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿਉਂਤ ਤੇ ਸਿਰਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ❖ ਪ੍ਰਾਕਿਰਤੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ, ਸਮਤਾ, ਇਕਸੁਰਤਾ ਅਤੇ ਵੰਨਸੁਵਨਤਾ ਨੂੰ ਨਿਹਾਰਨ ਦੇ ਅਵਸਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।
- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੋਦਿਆਂ, ਜਾਨਵਰਾਂ, ਵਸਤਾਂ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਾ, ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ, ਘਟਨਾਵਾਂ, ਵਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਗਹੁ ਨਾਲ਼ ਦੇਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ।
- ❖ ਪ੍ਰਾਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਨਿਹਾਰਨਾ।

- ❖ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਬਿਆਨ ਕਰਨੀਆਂ ।
- ❖ ਚਾਰਟਾਂ, ਤਸਵੀਰਾਂ, ਅੜਾਉਣੀਆਂ (PUZZLE) ਅਤੇ ਕੱਟ- ਆਉਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।
- ❖ ਪੋਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ।
- ❖ ਕਲੇਅ ਮਾਡਲਿੰਗ, ਪੇਪਰ ਕਟਿੰਗ ਅਤੇ ਫੋਲਡਿੰਗ ਵਰਗੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ।
- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ।
- ❖ ਡਰਾਮੇ ਅਯੋਜਿਤ ਕਰਾਉਣੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣੀ ਅਤੇ ਸਾਂਗ ਕਰਵਾਉਂਣੇ।
- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜਾਉਣਾ।
- ❖ ਸਾਧਾਰਨ ਬਹਿਸ ਰਾਹੀਂ ਬਚਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ।
- ❖ ਪ੍ਰਾਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੀਆ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਉਣੀਆਂ।
- ❖ ਕਵਿਤਾ-ਗਾਣ ਅਤੇ ਗੀਤ ਗਾਣੇ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਵਾਉਣੇ।
- ❖ ਪਾਰਕਾਂ, ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਬਾਗਾਂ, ਖੇਤਾਂ, ਅਜਾਇਬ ਘਰਾਂ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰਵਾਉਣੀ।

ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੀਜੀ (ਪਾਠਕ੍ਰਮ)

2021-22

ਸਮਾਂ: 3 ਘੰਟੇ — ਕੁੱਲ ਅੰਕ: 100

ਅਧਿਆਇ 1	ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ:- ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸੰਕਲਪ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਢਾਂਚੇ ਵਜੋਂ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸਮਝ, ਪੁਸ਼ਤੈਨੀ ਖਾਕਾ (ਤਿੰਨ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤੱਕ)। ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ-ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ, ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ, ਆਦਤਾਂ, ਗੁਣ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾਵਾਂ। ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ।
ਅਧਿਆਇ 2	ਦਾਦਾ ਜੀ ਜਦੋਂ ਜਵਾਨ ਸਨ:- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਅੰਗਹੀਣਾਂ) ਬਾਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਵੇਖਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ। ਸੰਕੇਤਕ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਬਰੇਲ ਲਿੱਪੀ ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ।
ਅਧਿਆਇ 3	ਸਾਡੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਕਿੱਤਕਾਰ: ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿੱਤੇ, ਕੰਮ/ ਵਿਚਲਾ ਸਮਾਂ, ਉਪਰ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੰਮ-ਕਾਜ, ਬੱਚਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮਜ਼ਦੂਰੀ। ਘਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।
ਅਧਿਆਇ 4	ਆਓ ਖੇਡੀਏ: ਵਿਹਲ, ਅੱਜ ਅਤੇ ਪੁਰਾਤਨ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰੰਪਰਾਗਤ ਖੇਡਾਂ, ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ।
ਅਧਿਆਇ 5	ਪੌਦੇ ਸਾਡੇ ਮਿੱਤਰ: ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੌਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ। ਪੌਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨਤਾ, ਓਹਨਾਂ ਦੇ ਉੱਗਣ-ਸਥਾਨ, ਆਕਾਰ, ਸ਼ਕਲ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧ ਆਦਿ, ਪੌਦਿਆਂ ਉੱਪਰ ਸਾਡੀ ਨਿਰਭਰਤਾ। ਨਵੇਂ ਪੌਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ। ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ।
ਅਧਿਆਇ 6	ਰੰਗ-ਬਰੰਗੇ ਪੱਤੇ: ਪੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨਤਾ-ਆਕਾਰ, ਸ਼ਕਲ, ਰੰਗ, ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧ, ਰੁੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਝੜਨਾ, ਪੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਖਾਦ।
ਅਧਿਆਇ 7	ਜੰਤੂ ਇੱਕ ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ: ਜੰਤੂਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਮਝ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦਆਲੇ ਦੇ ਜੰਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਪੇਖੀ ਆਕਾਰ, ਉਹ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਰੀਂਗਣ ਵਾਲੇ ਤੇ ਉੱਡਣ ਵਾਲੇ ਜੰਤੂਆਂ ਅਤੇ ਕੀਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ। ਕੀਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਡੰਗ ਮਾਰਨਾ

ਅਧਿਆਇ 8	ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ: ਪੰਛੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ-ਸਥਾਨ, ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਖੰਭ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਵਰਗੇ ਆਮ ਲੱਛਣ। ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਣ ਦੇਣਾ।
ਅਧਿਆਇ 9	ਭੋਜਨ ਪਕਾਈਏ ਅਤੇ ਖਾਈਏ: ਕੱਚਾ ਤੇ ਰਿੰਨ੍ਹਿਆ (ਉਬਾਲਿਆ, ਭੁੰਨਿਆ, ਬੇਕਰੀ ਦਾ ਤੇ ਤਲਿਆ) ਭੋਜਨ। ਦੁੱਧ ਦਾ ਮਹੱਤਵ। ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਲਣ, ਭੋਜਣ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਚੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਭਿੰਨਤਾ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਤੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ।
ਅਧਿਆਇ 10	ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰ: ਲਿੰਗ, ਉਮਰ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ। ਭੋਜਨ ਵੱਜੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਪੌਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ। ਜੰਤੂਆਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ, ਪਾਲਤੂ ਤੇ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ। ਪਾਲਤੂ ਜੰਤੂਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ।
ਅਧਿਆਇ 11	ਸਾਡਾ ਆਵਾਸ: ਸਾਡਾ ਘਰ/ ਨਿਵਾਸ-ਸਥਾਨ। ਘਰ ਦਾ ਅਰਥ ਨਿਵਾਸ-ਸਥਾਨ ਦੀ ਲੋੜ। ਘਰਾਂ ਦੀ ਸਜਾਵਟ। ਕੂੜੇ -ਕਰਕਟ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ। ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ। ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਪਦਾਰਥ।
ਅਧਿਆਇ 12	ਸਾਡਾ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ: ਆਂਢ ਗੁਆਂਢ ਦਾ ਅਰਥ/ ਨਕਸ਼ਾ ਬਣਾ ਕੇ ਦੂਰੀ ਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ।
ਅਧਿਆਇ 13	ਪਾਣੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ: ਪਾਣੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ, ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜ, ਮਨੁੱਖ ਜੀਵ-ਜੰਤੂਆਂ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ।
ਅਧਿਆਇ 14	ਪਾਣੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ: ਧਰਤੀ ਹੇਠ ਪਾਣੀ, ਸਤਰੰਗੀ ਪੀਘ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ।
ਅਧਿਆਇ 15	ਸ੍ਰੀ ਅਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਟੂਰ: ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਲੋੜ। ਆਪਣੇ ਨਿਵਾਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂ ਦੂਰ ਜਾਣਾ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਾਧਨ ਜੋ ਥੋੜੀ ਅਤੇ ਅਧਿੱਕ ਦੂਰੀ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਨਵੀਤਮ ਸਾਧਨ, ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਉੱਪਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰਮਚਾਰੀ।

ਅਧਿਆਇ 16	ਪੰਖੁੜੀ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼: ਚਿੱਠੀ–ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਮਾਧਿਅਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ। ਡਾਕ–ਘਰ ਵਿਚਲੇ ਕੰਮ ਤੇ ਸਬੰਧਤ ਕਰਮਚਾਰੀ। ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਵੱਖ–ਵੱਖ ਸਾਧਨ।
ਅਧਿਆਇ 17	ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਲੀ ਫ਼ਰਾਕ: ਭਿੰਨ–ਭਿੰਨ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ। ਕੱਪੜੇ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਰੰਗ ਅਤੇ ਨਮੂਨੇ। ਰੰਗਾਂ ਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਦੇ ਠੱਪਿਆਂ ਨਾਲ ਛਪਾਈ।
ਅਧਿਆਇ 18	ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ: ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਬਰਤਨ ਬਣਾਉਣੇ, ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਗੁੰਨ੍ਹਣਾ, ਆਕਾਰ ਦੇਣਾ, ਸੁਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਰੰਗ ਕਰਨਾ। ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ। ਚੀਕਣੀ ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਬਰਤਨ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ।
ਅਧਿਆਇ 19	ਡਿਜੀਟਲ ਉਪਕਰਨ: ਬਿਜਲਈ ਮਸ਼ੀਨਾਂ- ਰੇਡੀਓ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਫਰਿੱਜ, ਪ੍ਰੈੱਸ ਕੈਮਰਾ, ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ।

ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਚੌਥੀ (ਪਾਠਕ੍ਰਮ)

2021-22

ਸਮਾਂ: 3 ਘੰਟੇ **ਕੁੱਲ ਅੰਕ: 100**

ਅਧਿਆਇ 1	ਬੇਟੀ ਆਈ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਲਿਆਈ:- ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ/ ਅੱਜ ਦੀ ਬੰਸਾਵਲੀ (Family Tree); ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਬਦਲਾਵ; ਮਾਂ-ਬੱਚੇ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ; ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਗੋਦ ਲੈਣਾ; ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ, ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਾਤ-ਪਾਤ ਅਤੇ ਧਰਮ; ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਕਮਾਉਣ-ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ 'ਤੇ ਅਸਰ।
ਅਧਿਆਇ 2	ਪਾਰਕ ਦੀ ਸੈਰ:- ਛੂਹਣ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ (ਸਪਰਸ਼ ਬੋਧ); ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਥੱਪੜ ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ; ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ-ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ/ ਬਦਬੂ; ਛੂਹ ਕੇ ਜਾਂ ਸੁੰਘ ਕੇ ਪਦਾਰਥਾਂ/ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ ਕਰਨਾ; ਜੰਤੂਆਂ ਦਾ ਛੋਹ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ; ਛੋਹ ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਬੁਰੀ ਲੱਗਣੀ।
ਅਧਿਆਇ 3	ਮੇਲੇ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ:- ਮੇਲੇ ਅਤੇ ਪਤੰਗ ਉਡਾਉਣਾ-ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਜੋਂ। ਖੇਡਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ, ਕੌਣ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ; ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਲੜਾਈ-ਝਗੜਾ ਅਤੇ ਮਿਲਵਰਤਨ, ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਖੇਡਣਾ ਖੇਡਣ ਉੱਤੇ ਲਿੰਗ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਪਾਬੰਦੀ (ਵਿਤਕਰਾ);
ਅਧਿਆਇ 4	ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿੱਤਾਕਾਰ:- ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਕੰਮ-ਧੰਦੇ (ਪੇਸ਼ੇ); ਸੰਬੰਧਤ ਔਜ਼ਾਰ(ਸੰਦ); ਕਾਮਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖੀ; ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਕੰਮ-ਧੰਧੇ।
ਅਧਿਆਇ 5	ਜੰਤੂਆਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ:- ਜੰਤੂਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਲੱਛਣ; ਪੰਛੀਆਂ, ਥਣਧਾਰੀਆਂ, ਰੀਂਗਣ ਵਾਲੇ ਜੰਤੂਆਂ ਅਤੇ ਕੀਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ।
ਅਧਿਆਇ 6	ਜੰਤੂ ਅਤੇ ਝੁੰਡ:- ਜੰਤੂਆਂ ਦਾ ਝੁੰਡ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰ; ਜੰਤੂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਮੇਲ ਜੋਲ; ਮਧੂ ਮੱਖੀਆਂ /ਤਿਤਲੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਫੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਹਿਦ।
ਅਧਿਆਇ 7	ਪੌਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ:- ਜੜ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਸੋਖਦੀਆਂ ਹਨ; ਖਾਣਯੋਗ ਜੜ੍ਹਾਂ; ਕਾਲ ਪੈਣ ਸਮੇਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਵਜੋਂ; ਹਵਾਈ ਜੜ੍ਹਾਂ।
ਅਧਿਆਇ 8	ਰੰਗ-ਬਰੰਗੇ ਫੁੱਲ:- ਫੁੱਲਦਾਰ ਪੌਦੇ; ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਆਕ੍ਰਿਤੀ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧੀ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ; ਕਲੀ ਅਤੇ ਫੁੱਲ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ; ਖਾਣਯੋਗ ਫੁੱਲ; ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਉਪਯੋਗ; ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ; ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਵਪਾਰ,
ਅਧਿਆਇ 9	ਰੁੱਖ ਦੇਣ ਸੁੱਖ:- ਜੰਗਲੀ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਪੌਦੇ; ਫਲ ਅਤੇ ਰੁੱਖ; ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਕਟਾਈ, ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ।
ਅਧਿਆਇ 10	ਖੇਤ ਤੋਂ ਘਰ ਤੱਕ:- ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਗਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫਸਲਾਂ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਤੇਲਾਂ ਵਾਲੇ ਬੀਜ, ਮਸਾਲੇ ਆਦਿ; ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫਲ; ਉਪਰੋਕਤ

	ਸਭ ਕੁੱਝ ਨੂੰ ਖੇਤ ਤੋਂ ਮੰਡੀ/ ਬਾਜ਼ਾਰ ਤੱਕ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਘਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ; ਸੁੰਘਕੇ ਅਤੇ ਖਾ ਕੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨਣ।
ਅਧਿਆਇ 11	ਚੰਗਾ ਖਾਈਏ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈਏ :- ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ, ਸਮੂਹਿਕ ਭੋਜਨ- ਲੰਗਰ, ਹੋਸਟਲ ਮੈਂਸ, ਮਿਡ-ਡੇ-ਮੀਲ; ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਰੋਹ/ ਖ਼ਾਸ ਮੌਕਿਆਂ/ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨਤਾ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ, ਪੇਂਟਰੀ ਕਾਰ।
ਅਧਿਆਇ 12	ਚੁੰਝ ਅਤੇ ਦੰਦ:- ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਭਾਗ, ਜੀਭ-ਚੱਖਣਾ ਅਤੇ ਬੋਲਣਾ, ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਜੰਤੂਆਂ ਦੇ ਦੰਦ, ਪੰਛੀਆਂ ਦੀਆਂ ਚੁੰਝਾਂ ਅਤੇ ਪੰਜੇ/ ਪਹੁੰਚੇ; ਚੁੰਝਾਂ, ਪੰਜਿਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ।
ਅਧਿਆਇ 13	ਮਨੁੱਖੀ ਆਵਾਸ:- ਪਿੰਡਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ, ਆਦਿ ਮਾਨਵ, ਪੁਰਾਣਾ ਸਮਾਂ, ਪਿੰਡ, ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚਲੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਥਾਨ, ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ, ਘਰਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬੰਦੀ, ਬਹੁਮੰਜ਼ਲੀ ਘਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ, ਝੁੱਗੀ-ਝੋਪੜੀ ਬਸਤੀਆਂ, ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿਹੂਣੇ ਲੋਕ।
ਅਧਿਆਇ 14	ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ ਦਾ ਆਵਾਸ:- ਜੰਗਲੀ ਜੀਵ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਵਾਸ/ਪਾਲਤੂ ਜੀਵ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਵਾਸ, ਜਲੀ ਜੰਤੂਆਂ ਦਾ ਆਵਾਸ, ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਆਵਾਸ, ਆਵਾਸ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਣ।
ਅਧਿਆਇ 15	ਆਵਾਸ ਸਵੱਛਤਾ:- ਘਰਾਂ ਦਾ ਵਿਅਰਥ/ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਇਸ ਦੀ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਵਖਰੇਵਾਂ; ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਨਿਪਟਾਰਾ, ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਚੱਕਰ।
ਅਧਿਆਇ 16	ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੰਜਮ:- ਖੇਤੀ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਦੇ ਢੰਗ।
ਅਧਿਆਇ 17	ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ:- ਪਾਣੀ ਦਾ ਗੰਦਾ ਹੋਣਾ, ਕਾਰਨ, ਜਲ ਸੋਧਣ ਪਲਾਂਟ, ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਪਾਅ, ਕਾਲੀ ਵੇਂਈ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ।
ਅਧਿਆਇ 18	ਪਾਣੀ ਸੰਭਾਲ:- ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਟੋਰੇਜ, ਮੀਂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ, ਡੈਮ ਵਰਖਾ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿਣ (Rain water harvesting- ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਚਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ।
ਅਧਿਆਇ 19	ਛੱਕ-ਛੁੱਕ ਹੋਲ:- ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ; ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ; ਰੇਲਵੇ ਟਿਕਟਾਂ, ਰੇਲਵੇ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ; ਰੇਲਵੇ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ, ਪਹਿਰਾਵੇ, ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ; ਧਰਾਤਲ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ; ਰਸਤੇ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾ; ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ।
ਅਧਿਆਇ 20	ਜਾਣੋ ਆਪਣੀ ਕਰੰਸੀ:- ਕਰੰਸੀ ਨਾਲ ਜਾਣ ਪਛਾਣ- ਨੋਟਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਕਿਆਂ ਉੱਪਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚਿੰਨ੍ਹ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ।
ਅਧਿਆਇ 21	ਇਮਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪੁੱਲ:- ਇਮਾਰਤਾਂ ਬਨਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰੀਗਰ, ਸਮੱਗਰੀ, ਇੱਟਾਂ ਸੀਮਿੰਟ ਆਦਿ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਚੇ-ਪੱਕੇ ਪੁੱਲ।
ਅਧਿਆਇ 22	ਕੰਪਿਊਟਰ ਇੱਕ ਅਨੋਖੀ ਮਸ਼ੀਨ:- ਰਫ਼ਤਾਰ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਬਹੁਗੁਣਤਾ, ਆਟੋਮੈਟਿਕ, ਕਾਮਾ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (ਕਿੱਥੇ ਤੇ ਕਿਵੇ)