



# ਲੇਟਰਸ

ਪੰਜਾਬੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਖੜਾਨਾ



7  
ਜਮਾਤ  
ਸੱਤਵੀਂ



# ਉਤਕਰਸ਼

---

ਜਮਾਤ ਸੱਤਵੀਂ ਲਈ  
ਪੰਜਾਬੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਖੜਾਨਾ

---



ਰਾਜ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੋਜ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ

ISBN : 978-93-93667-39-7

ਉਤਕਰਸ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਮੁਨਾਫਾ ਜਮਾਤ ਸੱਤਵੀਂ  
© ਰਾਜ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੋਜ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ

### ਵਿਸ਼ਾ ਬੋਧ

ਸ਼੍ਰੀ ਐੱਚ ਰਾਜੇਸ਼ ਪ੍ਰਸਾਦ,  
ਮੁਖ ਸਕੱਤਰ (ਸਿੱਖਿਆ), ਦਿੱਲੀ

### ਸਲਾਹਕਾਰ

ਸ਼੍ਰੀ ਰਜਨੀਸ਼ ਸਿੰਘ  
ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ., ਦਿੱਲੀ

### ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰ

ਡਾ. ਨਾਹਰ ਸਿੰਘ  
ਜਾਇਟ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਅਕਾਦਮਿਕ, ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ., ਦਿੱਲੀ

### ਲੇਖਕ ਮੰਡਲ

ਸੁਨੀਲ ਕੁਮਾਰ  
ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ  
ਮਹਿੰਦਰ ਪਾਲ  
ਯਸ਼ਪਾਲ  
ਜਸਵਿੰਦਰ ਕੌਰ  
ਡਾ. ਰਜਨੀ ਹੰਸ  
ਮੋਨਿਕਾ  
ਚਰਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ

ਪੀ.ਜੀ.ਟੀ. (ਪੰਜਾਬੀ) ਗੋ.ਗ.ਸੀ.ਸੈ. ਸਕੂਲ ਸ਼ਕੂਰਪੁਰ, ਦਿੱਲੀ  
ਪੀ.ਜੀ.ਟੀ. (ਪੰਜਾਬੀ) ਗੁਰੂ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਲੋਨੀ ਰੋਡ ਸ਼ਾਹਦਰਾ, ਦਿੱਲੀ  
ਪੀ.ਜੀ.ਟੀ. (ਪੰਜਾਬੀ) ਸਰਵੋਦਿਆ (ਕੋ-ਐਡ) ਵਿਦਿਆਲਾ, ਐਲ-ਬਲਾਕ ਹਰੀ ਨਗਰ, ਦਿੱਲੀ  
ਪੀ.ਜੀ.ਟੀ. (ਪੰਜਾਬੀ) ਗੋ.ਬੁ.ਸੀ.ਸੈ. ਸਕੂਲ ਨੰਬਰ-2, ਖਿਆਲਾ, ਦਿੱਲੀ  
ਪੀ.ਜੀ.ਟੀ. (ਪੰਜਾਬੀ) ਗੁਰੂ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਇੰਡੀਆ ਗੇਟ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ  
ਟੀ.ਜੀ.ਟੀ. (ਪੰਜਾਬੀ) ਗੋ.ਗ.ਸੀ.ਸੈ. ਸਕੂਲ, ਆਨੰਦਵਾਸ, ਦਿੱਲੀ  
ਟੀ.ਜੀ.ਟੀ. (ਪੰਜਾਬੀ) ਗੋ.ਗ.ਸੀ.ਸੈ. ਭੀ ਬਲਾਕ, ਅਸੋਕ ਵਿਹਾਰ, ਦਿੱਲੀ  
ਟੀ.ਜੀ.ਟੀ. (ਪੰਜਾਬੀ) ਸ.ਬਾਲ ਵਿਦਿਆਲਾ, ਸੈਕਟਰ-16, ਰੋਹਿਣੀ, ਦਿੱਲੀ

### ਮਾਹਿਰ ਤੇ ਰਿਵਿਊ ਕਮੇਟੀ

ਡਾ. ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਰਾਜ ਬਾਪਰ  
ਡਾ. ਯਾਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ  
ਅੜ੍ਹਿਆ ਸਦੀਅਦ

ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ (ਦਿਆਲ ਸਿੰਘ ਈਵਨਿੰਗ ਕਾਲਜ, ਲੋਧੀ ਕਾਲੋਨੀ)  
ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ (ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਭਾਗ, ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ)  
ਪੀ.ਜੀ.ਟੀ. (ਸਪੈਸ਼ਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ) ਅਤੇ ਸੈਂਟਰ ਟੌਚਰ

### ਤਸਵੀਰਾਂ

ਉਪਾਸਨਾ ਬੱਤਰਾ, ਫੀ-ਲਾਂਸਰ ਆਰਟਿਸਟ, ਪੱਛਮ ਵਿਹਾਰ

### ਵਿਸ਼ਾ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ

ਪ੍ਰਦੀਪ ਕੁਮਾਰ (ਤਰਕਸ਼ ਪ੍ਰਦੀਪ), ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਡੀ.ਆਈ.ਈ.ਟੀ. ਕਰਕਰਵੂਮਾ, ਦਿੱਲੀ

### ਨੋਡਲ ਅਧਿਕਾਰੀ

ਡਾ. ਗੋਰਵ ਸ਼ਰਮਾ, ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ., ਦਿੱਲੀ  
ਡਾ. ਸੋਨ੍ਹ ਲਾਲ ਗੁਪਤਾ, ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ., ਦਿੱਲੀ

### ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਅਧਿਕਾਰੀ

ਡਾ. ਮੁਕੇਸ਼ ਯਾਦਵ,  
ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਟੀਮ ਸ਼੍ਰੀ ਨਵੀਨ ਕੁਮਾਰ, ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਰਾਧਾ

### ਛਾਪਕ

ਰਾਜ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੋਜ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ

### ਪ੍ਰਿੰਟਰ

ਰਾਜ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੋਜ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ

**ISBN : 978-93-93667-39-7**

**Utkarsh – Punjabi Gatividhiaan Da Khazaana, Class VII**  
© State Council of Educational Research and Training, Delhi

**PATRON**

Sh. H. Rajesh Prasad,  
Principal Secretary (Education), Delhi

**ADVISOR**

Sh. Rajanish Singh  
Director, SCERT Delhi

**ACADEMIC ADVISOR**

Dr. Nahar Singh,  
JOINT DIRECTOR, SCERT Delhi

**Authors:**

Sh. Sunil Kumar	PGT PUNJABI, GGSSS, SHAKURPUR, DELHI
S. Prakash Singh Gill	PGT PUNJABI, GHPSS, LONI ROAD SHAHDRA, DELHI
Sh. Mohinder Pal	PGT PUNJABI, SV (Co-Ed), L-BLOCK HARINAGAR, DELHI
Sh. Yash Pal	PGT PUNJABI, GBSSS No. 2 KHYALA, DELHI
S. Jasvinder Kaur	PGT PUNJABI, GHPSS, INDIA GATE, NEW DELHI
Dr. Rajni Hans	TGT PUNJABI, GGSSS, ANANDVAS, DELHI
Smt. Monika	TGT PUNJABI, GGSSS, D-BLOCK ASHOK VIHAR, DELHI
S. Charanpreet Singh	TGT PUNJABI, SBV, SECTOR-16, ROHINI, DELHI
Sh. Pardeep Kumar	Assistant Professor, DIET Karkardooma

**Experts and Review Committee:**

Dr. Prithvi Raj Thapar	Associate Professor, Dial Singh Evening College, Delhi
Dr. Yadwinder Singh	Assistant Professor, Deptt. of Punjabi, Delhi University
Atuba Saeed	PGT Special Education/ Mentor Teacher, DoE GNCTD

**Pictures:**

**Ms. Upasna Batra**, Free Lancer Artist, Paschim Vihar, Delhi

**Subject Coordinator:**

**Pardeep Kumar**, Assistant Professor, DIET Karkardooma

**Nodal Officers**

**Dr. Gaurav Sharma**, Assistant Professor, SCERT Delhi

**Dr. Sonu Lal Gupta**, Assistant Professor, SCERT Delhi

**Publication Officer:**

**Dr. Mukesh Yadav**, SCERT Delhi

**Publication Team :**

**Sh. Naveen Kumar, Smt. Radha**, SCERT Delhi

**Published by :**

State Council of Educational Research and Training, Delhi

**Printed by :**

State Council of Educational Research and Training, Delhi



**MANISH SISODIA**  
**मनीष सिसोदिया**



**DEPUTY CHIEF MINISTER**

**GOVT. OF NCT OF DELHI**

उप मुख्यमंत्री, दिल्ली सरकार

**DELHI SECTT, I.P. ESTATE,**

दिल्ली सचिवालय, आई.पी.एस्टेट,

**NEW DELHI-110002**

नई दिल्ली-110002

Email : [msisodia.delhi@gov.in](mailto:msisodia.delhi@gov.in)

D.O. No. DYLM/2021/293

Date : 21.12.2021

## मंदेश्वर

दिल्ली सरकार गुणात्मक मिंचिआ उंक सरव विआपक पहुंच पूरान करन लटी विभिन्न यजनों विच सदा तिआर रही है। असीं समानउदाहारी अडे सैमिलि मिंचिआ नुं याकीनी करन लटी कटी पैगराम सुरु कीते हन। करेना महामारी ने लगभग पिछले दे सालों ते सबूली मिंचिआ नुं बहुत पृष्ठावित कीजा है। सबूल बैद हेण नाल विदिआरघी घरों उक सीमित हो के रहि गए हन। विदिआरघी अडे अपिआपक दे विचकार वारउलाप लटी आनलाईन पड़ाई नुं इंक पृष्ठावी माधिअम दे रूप विच सदलउपुरवक पैगेरा कीजा गिआ। अपिआपक विदिआरघीओं नाल आनलाईन जमाडों दे माधिअम नाल निर्वतर तुवे रहे अडे उहनां दी पूराती सा मुलाकू करदे रहे परंतु इसे समें वांडे समूह, पूजासी मज्जदूरों दे थंसे पहिली पीझी दे विदिआरघी अडे अनेकों परिसवितीओं विच आनलाईन मिंचिआ नाल ना उज्ज पाउण वाले विदिआरघीओं नुं सबूली मिंचिआ दी मैंधपारा नाल जेतन दी अडि चरुरत महिमुम कीजी गई। इहनां ही पैकों नुं देखदे हेणे सारे थंसिआं नुं लाज्जभी मिंचण दे नडीजिआं वैल उरन लटी अडे उहनां दे मिंचण विच चुमड़ भागीदारी याकीनी करन लटी 'उडकरस' पुसडक लजी दा निरमाण कीजा गिआ है।

राज विदिआपक खेज अडे मिंचलाई परिसद, नवीं दिल्ली अडे समंगर मिंचिआ दे सांचे यजनों नाल अजिहीओं गडीविधीओं दा निरमाण कीजा गिआ है जे मिंचिआ दे इस पाढे दी पूरजी करन विच सहाइक मिंप हेणगीओं। पूजेगिक मिंचण उंउ अपारित इह गडीविधीओं जिंसे विदिआरघीओं विच पक्कन-लिखण अडे सैमिचिआवां दे नाल बुनिआदी भागीदारी करन विच लाहोवैद हेणगीओं, उंसे उहनां दे सर्वीरक-डैटिक विकास, थैपिक विकास, समाजक, भावूक, नैटिक विकास अडे सैमिआचारक विकास लटी पृष्ठावस्ताली माधिअम दे रूप विच सहाइक हेणगीओं। हिंदी, अंग्रेजी, समाजक विगिआन, विगिआन, उरदू, पंजाबी अडे गणित विच जमाड 6 ते 8 (मिडल पैपर) उंउ बणाईओं गईओं गडीविधी दीओं इह पुसडकों खेड अपारित, बहुपैधी अडे खेज अपारित मिंचिआ दी कलपना नुं अमली रूप पूरान करदी है। वर्षीआ मिंचण नडीजिआं लटी समाजक विगिआन, विगिआन, गणित दीओं पुसडकों नुं हिंदी अडे अंगरेजी देहों भास्तावां विच बणाइआ गिआ है। विदिआरघी खेड-खेड अडे गडीविधी दुआरा मानदी बावनावां, समूह विच कारज करना, आपसी सहिजेग, अचार-विहार, उंउ नागरिक दे गुणों नुं वी खुद विच समाहित कर पावेगा। उमीद है कि इहनां पुसडकों दे माधिअम नाल इंक नवीं मिंचिआ क्रांती दा अगाज हेवेगा। विदिआरघीओं दी मैक्लपित समाज दे नाल-नाल उहनां विच रचनात्मकता अडे तारकिक चिंतन दी पृष्ठिरजी दा विकास हेवेगा। अनुबव-अपारत मिंचिआ स्नासडर उंउ अपारत इह पुसडकों सधानक मैदरता दीओं विभिन्नउदाहार, बहुभावकता अडे सधानक परिपैख लटी माण नुं सभेटे हेणे हन। मैनुं पूरा विस्तार है कि समानउदाहारी अडे सैमिलित मिंचिआ लटी इह पुसडकों विदिआरघीओं नुं इंक मजबूत अपार पूरान करनगीओं अडे मिंचिआ जगत विच इंक मील पैशर साबित हेणगीओं।

  
( मनीष सिसोदिया )



प्रधान सचिव ( शिक्षा/प्रशिक्षण व तकनीकी शिक्षा/ उच्च शिक्षा )

राज्यीय राजधानी क्षेत्र

दिल्ली सरकार

पुराना सचिवालय, दिल्ली- 110054

दूरभाष: 23890187 टेलीफैक्स : 23890119

Pr. Secretary (Education/TTE/ HE)

Government of National Capital Territory of Delhi

Old Secretariat, Delhi-110054

Phone : 23890187, Telefax : 23890119

E-mail : secyedu@nic.in

## ਸੰਦੇਸ਼

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਬੇਹੱਦ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਕਰੋਨਾ ਕਾਲ ਦੇ ਲਗਭਗ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੱਖੇ ਦੌਰ ਤੋਂ  
ਬਾਅਦ ਆਸੀਂ ਮੁੜ ਆਮ ਜੀਵਨ ਵੱਲ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਕਰੋਨਾ ਮਹਾਮਾਰੀ ਉੱਤੇ ਨਿਰੰਤਰਨ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਸੀਂ  
ਬੇਮਿਸਾਲ ਸਫਲਤਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸਿੱਖਿਆ,  
ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਜਮਾਤਾਂ ਦਾ ਸਾਰਾ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਸਿੱਖਣ-ਸਿਖਾਉਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ  
ਸਾਹਮਣੇ ਨਾ ਹੋ ਸਕਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਅਭਾਵ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ  
ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ, ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਇਸ ਕੰਮੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਾਡੇ  
ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੈ।

ਸਿੱਖਣ ਵਾਧਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ 'ਉਤਕਰਸ਼' ਪੁਸਤਕ ਲੜੀ ਇਸ ਸਿੱਖਣ ਪਾੜੇ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਨੂੰ  
ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ ਹਨ ਜੋ ਜਮਾਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼  
ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ  
ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ, ਬਹੁਭਾਸ਼ਾਵਾਦ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚੌਗਿਰਦੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਸਮਾਜਕ ਸੰਦਰਭਾਂ ਦੇ  
ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਪੱਧਰ ਦੇ  
ਅਨੁਸਾਰ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ  
ਵਿੱਚ ਚੁਸਤ ਭਾਈਵਾਲੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਗਿਆਨ ਸਿਰਜਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ  
ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਕੀਲ ਭਾਗੀਦਾਰ ਬਣਨਗੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬਹੁਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਹਨਾਂ ਸ਼ੁੱਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ...

(ਸ੍ਰੀ ਐੱਚ. ਰਾਜੇਸ਼ ਪ੍ਰਸਾਦ)



## ਸੰਦੇਸ਼

‘ਵਹ ਪਥ ਕਿਆ, ਪਥਿਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਕਿਆ, ਜਿਸ ਪਥ ਪਰ ਬਿਖਰੇ ਸੂਲ ਨ ਹੋ ?

ਨਾਵਿਕ ਕੀ ਪੈਰਾਜ ਪਰੀਕਸ਼ਾ ਕਿਆ, ਜਬ ਧਾਰਾ ਹੀ ਪੜੀਕੂਲ ਨ ਹੋ।’

ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਘੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਭਵ ਅਤੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਸਹੀ ਪਰਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਰੋਨਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਕਟ ਨੇ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਨੂੰ ਹਲੂਣ ਦਿੱਤਾ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਨੇ ਇਸ ਸੰਕਟ ਤੋਂ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਬਹੁਮੁਖੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਆਸ ਮੁਡਾਬਿਕ ਸਫਲਤਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਪਰੰਤੂ ਆਮ ਜੀਵਨਧਾਰਾ ਉੱਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪੜੀਕੂਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਜੇ ਵੀ ਦਿਖਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਭਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵਚਨਬੰਧ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤਨਦੇਹੀ ਨਾਲ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਾਂ। ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਉੱਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ ਹੈ। ਅਜੋਕੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਡਾਇਏਮੰਡ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਲੇ ਖੱਡੇ ਨੂੰ ਪੁੱਟਿਆ ਜਾਏ। ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰਵ ਉੱਚ ਗੁਣਕਾਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਕੇ ‘ਉਚਕਰਸ਼’ ਪੁਸਤਕ ਲੜੀ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਮਾਤ 6 ਤੋਂ 8 (ਮਿਡਲ ਪੱਪਰ) ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜਾਨਣ ਦੀ ਇੱਛਾ, ਖੋਜ, ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਮੌਕੇ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਜੰਮੀਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ।

ਬਦਲਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਹੋਵੇ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨੈਚਿਕਤਾ, ਤਾਰਕਿਕਤਾ, ਅਨੁਭੂਤੀ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਭਾਵ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਵੱਲ ਵੱਧਣ। ਹਿੰਦੀ, ਗਿੱਤ, ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ, ਵਿਗਿਆਨ, ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨ, ਉਰਦੂ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਉੱਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਇਹ ਪੁਸਤਕਾਂ ਜਿਥੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਗੀਆਂ, ਉੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੌਗਿਰਦੇ ਨਾਲ ਆਪਸੀ ਸਹਿਜ ਮੇਲ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੀਟਾਂ ਬਹੁ- ਵਿਸ਼ਾ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਆਮ ਹਦਾਇਤ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਬਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਰੰਗ-ਬਿਰੰਗੇ ਚਿੱਤਰ, ਗੀਤ, ਕਵਿਤਾਵਾਂ, ਬੁਝਾਰਤਾਂ, ਕਹਾਣੀਆਂ, ਕਾਰਟੂਨ, ਪੋਸਟਰ, ਖੇਡਾਂ, ਕਠਪੁਡਲੀਆਂ ਖੁਦ-ਬ-ਖੁਦ ਹੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਗੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਕਾਰੀ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਦੱਸਣਗੀਆਂ।

ਮੈਨੂੰ ਪੂਰੀ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਆਮ ਅਤੇ ਖਾਸ ਸਿੱਖਣ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਹੌਲ ਅਤੇ ਡਾਇਏਮੰਡ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਕਾਰੀ ਮਾਧਿਅਮ ਸਿੱਧ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਮਲਿਤ ਸਮਾਨਤਾਵਾਦੀ ਅਤੇ ਨਿਆਂਪੂਰਨ ਸਮਾਜ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇਣਗੀਆਂ।

ਸੁੱਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਸਹਿਤ !

(ਹਿਮਾਂਸੂ ਗੁਪਤਾ)

**Rajanish Singh**

Director



**State Council of Educational  
Research and Training**

(An autonomous Organisation of GNCT of Delhi)

Varun Marg, Defence Colony, New Delhi-110024

Tel. : +91-11-24331356, Fax: +91-11-24332426

E-mail: dir12scert@gmail.com

Date : ..... 20/12/2021 .....

D.O. No. : 10(4)/misc/SCERT/DPB/2021-22/212

**ਸੰਦੇਸ਼**

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ, ਕਰੋਨਾ ਦੀ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇ ਚੱਲਦਿਆਂ ਪਿਛਲੇ ਪੌਣੇ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬੇਹੋਦ ਚੁਣੌਤੀ ਪੂਰਨ ਰਿਹਾ। ਲੈਖੇ ਕਰੋਨਾ ਕਾਲ ਨੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬੇਹੋਦ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਜਿਵੇਂ ਸਿਹਤ, ਰੋਜ਼ਗਾਰ, ਅਰਥ-ਵਿਵਸਥਾ, ਰੋਜ਼ੀ-ਰੋਟੀ ਆਦਿ। ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੋਈ ਪਹਿਲੂ ਇਸ ਤੋਂ ਅਛੁਹਿਆ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਲੇਕਿਨ ਇਸ ਕਰੋਨਾ ਕਾਲ ਨੇ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ। ਕਰੋਨਾ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਲਹਿਰ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਲਹਿਰ ਦੇ ਚੱਲਦਿਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੰਪੂਰਨ/ਆਂਸ਼ਿਕ ਤਾਲਾਬਦੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਹੋ ਰਹੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਿਥੇ ਸਿੱਖਣ-ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਈ, ਉਥੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਉਹ ਅਨੇਕ ਮੌਕੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਪੁੰਦਰੀਆਂ ਜ਼ਿਹੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਜਿਥੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕੂਲੀ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ/ਅਧਿਆਪਕਾ ਦੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁਨਰਾਂ, ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਰੁਣਾਨਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਦੇਰਾਨ ਬੰਚੇ ਦੀ ਆਨਲਾਈਨ ਪੜਾਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਸਕੂਲੀ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫਿਰ ਵੀ ਆਨਲਾਈਨ ਸਿਖਿਆ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕਈ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਰਹੀਆਂ।

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ, 'ਉਤਕਰਸ਼' ਪੁਸਤਕ ਲੜੀ ਇਸ ਸਿੱਖਣ ਪਾਤੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਇੱਕ ਪਹਿਲ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਚਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਦੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਖੇਡ-ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਜਮਾਤ ਦੇ ਅਨੁਮਾਨਤ ਸਿੱਖਣ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣਗੇ। ਸਿੱਖਣਾ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਆਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹਰ ਰੇਜ਼ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਗੁਆਂਢ, ਬਿਰਾਦਰੀ, ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਚੱਗਿਰਦੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਮੈਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਰਾਜ ਵਿਦਿਆਕ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪਰਿਸ਼ਦ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਦਾ ਇਹ ਸਾਰਬਕ ਯਤਨ ਮਿਡਲ ਪੰਧਰ (ਜਮਾਤ 6 ਤੋਂ 8) ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗੁਣਾਤਮਕ ਸਿਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਵੇਗਾ। ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੀਟਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ, ਸਮਾਜਕ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਚੁਗਿਰਦੇ ਦੀ ਭਲਕ ਪਾਵੇਗੇ। ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਧਿਅਤ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿੱਖ ਪਾਉਗੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੁਖੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਵੱਲ ਵਧੋਗੇ।

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Rajanish Singh".

( ਰਜਨੀਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਸਿੰਘ )



**Dr. Nahar Singh**  
Joint Director

स्वास्थ्यायान्म प्रमदः

## State Council of Educational Research and Training

(An autonomous organisation of GNCT of Delhi)

Tel. : +91-11-24336818, 24331355, Fax 91-11-24332426

Tel. : +91-11-24331355, Fax 91-11-24332426

Email : jdscertdelhi@gmail.com

Date: 20/12/2021

D. O. No.: 1161/DB/MS/SCERT/2021-22/213

### संदेश

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ,

'ਪ੍ਰਿਥਮੀ ਕਹਤੀ ਪੈਰਾਡ ਨ ਛੱਡੋ, ਕਿਤਨਾ ਹੀ ਹੋ ਸਿਰ ਪਰ ਭਾਰ,  
ਨਭ ਕਹਤਾ ਹੈ ਫੈਲੋ ਇਤਨਾ, ਢੱਕ ਲੋ ਤੁਮ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ।'

ਕਰੋਨਾ ਕਾਲ ਸਾਡੇ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ ਪਰੰਤੂ ਇਹਨਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੇ ਹੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਦਿਸ਼ਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ, ਬੁਲੰਦ ਹੌਸਲਾ ਅਤੇ ਸਵੈ ਨਿਰਭਰਤਾ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੱਤੀ। ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਦੇਰਾਨ ਸਕੂਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਪਾਈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਰੋਕ ਆਈ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ ਕਿ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਨਲਾਈਨ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਜਮਾਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਪੱਧਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗਿਆਨ, ਰਣਨੀਤੀ ਤੇ ਮੁਹਾਰਤ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੌਜੂਦਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਇਸ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਾਰਥਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਇਸ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਰਾਜ ਵਿੱਦਿਅਕ ਖੇਤ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪਰਿਸ਼ਦ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਯਤਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਾਠ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਪਾਠ ਸਮੱਗਰੀ ਜੋ ਰੇਚਕ, ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ, ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਹੈ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੋੜਿਆਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦਾ ਖੂਦ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਬੇਹੱਦ ਪ੍ਰਭਾਵਕਾਰੀ ਹਨ। ਖੇਡ ਅਧਾਰਿਤ, ਕਹਾਣੀ ਅਧਾਰਿਤ, ਕਲਾ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਅਤੇ ਬਾਲ ਕੇਂਦਰਿਤ ਸਿੱਖਣ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਨਿਰੀਖਕ, ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਚਿੰਤਨ, ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਚਿੰਤਨ, ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣਾ, ਸਮੱਸਿਆ ਹੌਲ, ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਾਰਤਾਲਾਪ, ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ, ਅਨੁਭੂਤੀ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਮਸਲਿਆਂ/ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੱਲ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਭਾਵ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਸੁੱਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਸਹਿਤ !



(ਡਾ. ਨਾਹਰ ਸਿੰਘ)

## ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਸੁਨੇਹਾ

ਮਾਣਯੋਗ ਸਾਬੀਚਿ !

ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹਰ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਵਿਲੱਖਣ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਭੀਜਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਸਿੱਖਣ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਜੋਂ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਗਡੀਵਿਧੀ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੌਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਗਡੀਵਿਧੀ ਸ਼ੀਟਾਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਤਾ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਗਡੀਵਿਧੀ ਸ਼ੀਟ ਵਿਚ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਉਦਾਹਰਣ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਪਲਬਧ ਸੰਸਾਰਾਂ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਉੱਤਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲੇਗਾ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਖੋਜ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਐਨ.ਸੀ.ਬੀ.ਆਰ.ਟੀ. ਪਾਠ ਪੁਸਤਕਾਂ, ਇੰਨਰਨੈੱਟ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਨ ਦੇ ਵੱਧ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਇਕਮਿਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇ ਹੋਵੇਗੀ। ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਸੰਦਰਭ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜੀਵਨ ਸੰਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਗਡੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੀ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਆਲੋ-ਦੁਆਲੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹਨ। ਕੁਝ ਤੱਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਸੰਬੰਧਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੱਧ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਸਮਾਜਕ ਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਰੋਚਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਉਪਰਾਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਗਡੀਵਿਧੀ ਸ਼ੀਟ ਵਿਚ ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ ਉਦੇਸ਼ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਰਾਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਉਦੇਸ਼ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਣ। ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਰਲ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਅੱਖਰਾਂ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਲਈ ਆਕੂਸ਼ਕ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੁਸਤਕ ਦੀਆਂ ਇਹ ਵਿਲੱਖਣ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਆਨੰਦਮਈ ਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਵਰਤੀ ਗਈ ਭਾਸ਼ਾ ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਮਿਸ਼ਨ ਬੁਨਿਆਦ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

## ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸੁਨੇਹਾ

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓਂ,

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਜਮਾਤ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ., ਦਿੱਲੀ ਅਤੇ ਐਨ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ. ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੀਟਾਂ ਵਿਚ ਸੁਝਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਹਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਕੌਸ਼ਲ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਖੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਜਵਾਬਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰੇਗਾ। ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤ ਪਾਠ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਵਿਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਣਗੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ, ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉਤਰ ਦੇਣ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਜਾਂ ਐਨ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ. ਦੀ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੋਂ ਅਗਵਾਈ ਲੈ ਕੇ ਉਤਰ ਦੇਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਓਗੇ।

ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗੀ।

## ਤਤਕਰਾ

1. ਮੇਰਾ ਭਾਰਤ ਮਹਾਨ	1	23. ਪੰਡੀਆਂ ਲਈ ਕਰੁਣਾ	39
2. ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਝੱਭਾ	2	24. ਹਵਾ ਵਿਚ ਉੱਡਣ ਆਲੇ (ਜੀਵ) ਪੰਡੀ	40
3. ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗੀਤ	3	25. ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ	41
4. ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਤਿਉਹਾਰ	4	26. ਨੈਕਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ	42
5. ਦਿੱਲੀ ਦੀਆਂ ਇਤਿਹਾਸਕ ਇਮਾਰਤਾਂ	5	27. ਉੱਦਮ	43-44
6. ਇੰਡੀਆ ਗੇਟ	6	28. ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਚਤ	45-46
7. ਸਾਡੇ ਤਿਉਹਾਰ	7-8	29. ਕਸਰਤ	47
8. ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੌਜਨ	9-10	30. ਈ ਰਿਕਸਾ	48
9. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ	11	31. ਮੈਟਰੋ	49-50
10. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ	12-15	32. ਮੋਬਾਈਲ ਐਪ	51-52
11. ਫੁਲਾਂ ਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ	16	33. ਮਹਾਨ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ	53-54
12. ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਪਛਾਣ	17	34. ਅਜਾਦੀ ਦੇ ਪਰਵਾਨੇ	55-57
13. ਮਾਪ ਡੋਲ ਗਿਣਕੀ	18	35. ਮਦਰ ਟਰੇਸਾ	58
14. ਭੋਲਣ ਅਤੇ ਮਿਲਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ	19-21	36. ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ	59
15. ਰਸੋਈ ਘਰ	22	37. ਕਲਪਨਾ ਚਾਵਲਾ	60-61
16. ਸਾਡਾ ਸਮਾਜ	23-26	38. ਖੇਡ ਤੇ ਖਿਡਾਰੀ	62-63
17. ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ	27-28	39. ਸਾਡੇ ਸਹਾਇਕ	64-65
18. ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ	29-32	40. ਕਿਰਤੀ ਕਲਾਕਾਰ	66-67
19. ਭਸਵੀਰ ਵਰਣਨ	33	41. ਪਹਿਰਾਵਾ	68
20. ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਸੌ ਸੁੱਖ	34-36	42. ਧਰਮ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ	69
21. ਰੁੱਖ	37	43. ਸ਼ਬਦ ਕੋਸ਼	70-71
22. ਮਾਸਕ	38		



# गतीविषयी शीट 1

## मेरा भारत महान

सही जोड़े मिलाओ

1. राष्ट्री झंडा



2. राष्ट्री फल



3. राष्ट्री फूल



4. राष्ट्री पेंडी



5. राष्ट्री पिता



6. राष्ट्री चिन्ह



7. राष्ट्री जानवर



## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੀਟ 2

### ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਝੰਡਾ (ਤਿਰੰਗਾ)

1. ਕੇਸਰੀ ਰੰਗ

ਕੁਰਬਾਨੀ ਤੇ ਬਹਾਦਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।

2. ਸਫੇਦ ਰੰਗ

ਸੱਚ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।

3. ਹਰਾ ਰੰਗ

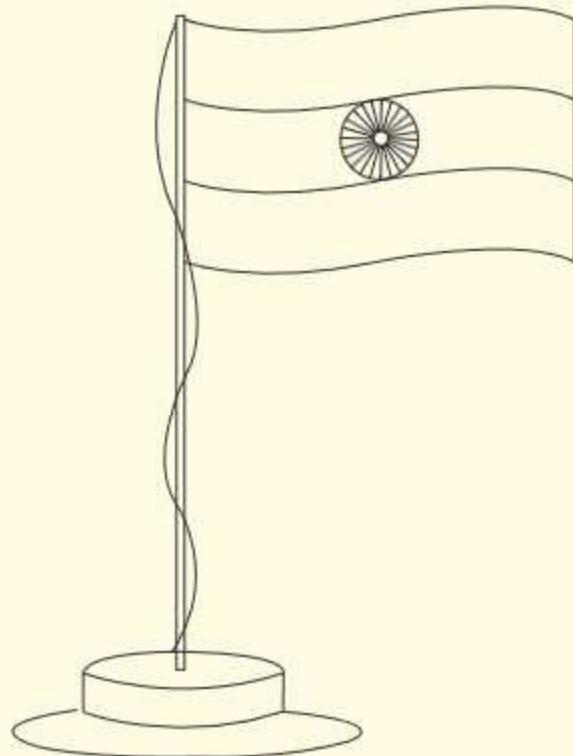
ਹਰਿਆਲੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।

4. ਕੱਪੜਾ

ਖਾਦੀ

5. ਚੱਕਰ

ਸਫੇਦ ਪੱਟੀ ਤੇ 24 ਲਕੀਰਾਂ ਵਾਲਾ ਚੱਕਰ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



#### ਕਰਨ ਗੋਚਰਾ ਕੰਮ

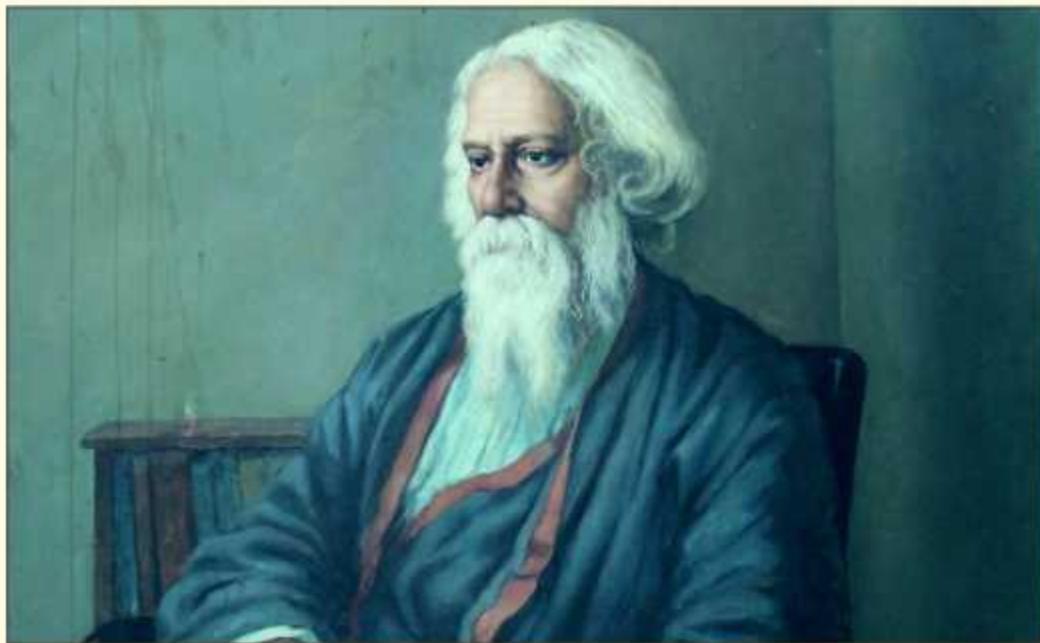
1. ਝੰਡੇ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਭਰੋ

2. ਹੇਠਲੇ ਬਕਸਿਆਂ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ



## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੀਟ 3

### ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗੀਤ



1. ਭਾਰਤ ਦਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗੀਤ ਕਿਹੜਾ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ : .....

2. ਇਸ ਗੀਤ ਨੂੰ ਕਿਸ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ?

ਉੱਤਰ : .....

3. ਗੁਰੂਦੇਵ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ : .....

4. ਇਹ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ?

ਉੱਤਰ : .....

5. ਇਸ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗੀਤ ਕਦੋਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ?

ਉੱਤਰ : .....

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉਪਰਲੇ ਵਾਕਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਚੁਣੋ ਤੇ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ :-

ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ, ਰਵਿੰਦਰ ਨਾਥ ਟੈਗੋਰ, ਬੰਗਾਲੀ, ਜਣ ਗਣ ਮਨ, ਹਿੰਦੀ, 24 ਜਨਵਰੀ 1950

## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੀਟ 4

### ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਤਿਉਹਾਰ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਤਿਉਹਾਰ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਾਰੇ 4-5 ਸਤਰਾਂ/ਲਾਈਨਾਂ ਲਿਖੋ।



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼੍ਰੀਟ 5

### ਦਿੱਲੀ ਦੀਆਂ ਇਤਿਹਾਸਕ ਇਮਾਰਤਾਂ



ਹੇਠਾਂ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਲਈ ਬਰੈਕਟ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਉੱਪਰ ਸਹੀ (✓)  
ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ :-

1. ਇਸ ਇਮਾਰਤ ਦਾ ਕੀ ਨਾਂ ਹੈ ? (ਪੁਰਾਣਾ ਕਿਲਾ/ਲਾਲ ਕਿਲਾ)
2. ਇਹ ਕਿਹੜੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੈ ? (ਭੂਰੀ/ਲਾਲ)
3. ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਨੇ ਬਣਾਇਆ ? (ਮੁਗਲਾਂ ਨੇ/ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਨੇ)
4. ਇਥੇ ਤਿਰੰਗਾ ਝੰਡਾ ਕੌਣ ਫ਼ਹਿਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ? (ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ/ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ)
5. ਇਥੇ ਤਿਰੰਗਾ ਝੰਡਾ ਕਦੋਂ ਫ਼ਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? (26 ਜਨਵਰੀ/15 ਅਗਸਤ)
6. ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਇਮਾਰਤ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ? (ਹਾਂ/ਨਹੀਂ)

## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼੍ਰੀਟ 6

### ਇੰਡੀਆ ਗੇਟ

ਇੰਡੀਆ ਗੇਟ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਾਕਾਂ ਸਾਹਮਣੇ (✗) ਜਾਂ (✓) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :-



#### ਵਾਕ

1. ਇੰਡੀਆ ਗੇਟ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਹੈ। ( )
2. ਇੰਡੀਆ ਗੇਟ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ( )
3. ਇਥੇ ਹਮੇਸ਼ਾ 'ਅਮਰ ਜੋਤੀ' ਜਗਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ( )
4. ਇਥੇ ਜਾਣ ਲਈ ਟਿਕਟ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ( )
5. ਇਥੇ ਹਰ ਸਾਲ ਇੱਕ ਮੇਲਾ ਵੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ( )

ਪ੍ਰਸ਼ਨ : ਤੁਸੀਂ ਦਿੱਲੀ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਇਤਿਹਾਸਕ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇਖੀਆਂ ਹਨ ?

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ :

## गतीविषयी शीट 7

### साडे तिउहार

1. सही मिलान करो :-



क्रिसमस



ईद



हिंसाखी



दुसहिरा



दिवाली

## 2. ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :-

ਹੱਥ, ਦੀਵੇ, ਦਿਵਾਲੀ,  
ਹੋਲੀ, ਬੱਚੇ, ਰੰਗ, ਦੁਰਗਾ, ਪਿਆਰ,  
ਰੱਖੜੀ, ਬਹੁਤ

1. ਦਿਵਾਲੀ ਨੂੰ ..... ਜਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
2. ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ..... ਹੈ।
3. ..... ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਦੁਰਗਾ ਪੂਜਾ ਨੂੰ ..... ਦੀ ਪੂਜਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
5. ਰੱਖੜੀ ..... ਉੱਤੇ ਬੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
6. ਹੋਲੀ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ ਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੇ ..... ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।
7. ਦਿਵਾਲੀ ਨੂੰ ..... ਮਿਠਾਈ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।
8. ਭੈਣ ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਦੇ ਹੱਥ ਉੱਤੇ ..... ਬੰਨਦੀ ਹੈ।
9. ਰੱਖੜੀ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਦੇ ..... ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਹੈ।
10. ਸਾਨੂੰ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਤੋਂ ..... ਕੁਝ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੀਟ 8

### ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ

1. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਮਿਲਾਓ :-

1. ਮੱਕੀ ਦੀ ਰੋਟੀ



2. ਸਾਗ



3. ਪਨੀਰ



4. ਸਬਜ਼ੀਆਂ



5. ਦੁੱਧ



6. ਚਾਵਲ/ਚੌਲ



7. ਦਗੀ



3. ਦਾਲਾਂ



9. ਦਲੀਆ



10. ਅੰਡੇ



2. ਸਹੀ ਵਾਕਾਂ ਅੱਗੇ ਸਹੀ (x) ਅਤੇ ਗਲਤ ਵਾਕਾਂ ਅੱਗੇ (✓) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ :-

1. ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਦੁੱਧ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।

3. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ।

4. ਸਾਨੂੰ ਦਾਲਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

5. ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼੍ਰੀਟ 9

### ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ

1. ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇਖ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦਿੱਤੇ ਨਾਂ ਪੂਰੇ ਕਰੋ :-

ਤਸਵੀਰ

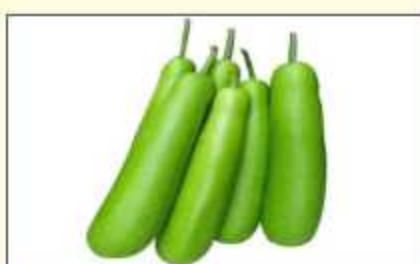
ਨਾਂ



ਟਮਾ .....  
.....



ਬਿ .....  
.....



..... ਆ  
.....



ਗੋ .....  
.....

## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼੍ਰੀਟ 10

### ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ

1. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ :-

ਗਾਜਰ



ਸੀਤਾਫਲ



ਮੂਲੀ



ਬੰਦ ਗੋਭੀ



ਆਲੂ



ਘੀਆ



ਭਿੱਡੀ



ਟਿੰਡੇ



ਗੋਭੀ



ਕਰੋਲੇ



2. ਵਾਕਾਂ ਅੱਗੇ ਸਹੀ (✓) ਅਤੇ ਗਲਤ ਵਾਕਾਂ ਅੱਗੇ (✗) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ :-

1. ਗਾਜਰ ਜਮੀਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2. ਘੀਏ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਵੇਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

3. ਆਲੂ ਜਮੀਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

4. ਮੂਲੀ ਜਮੀਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਲਗਦੀ ਹੈ।

5. ਭਿੰਡੀ ਵੇਲ 'ਤੇ ਲਗਦੀ ਹੈ।

3. ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ? ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਗੋਲਾ (O) ਲਗਾਓ :-

ਘੀਆ

ਆਲੂ

ਕੱਦ

ਸਲਗਮ

ਗਾਜਰ

ਭਿੰਡੀ

ਮੂਲੀ

ਤੋਰੀ

ਕਰੋਲੇ

ਚੁਕੰਦਰ

5. तुहानुं किहङ्गी सबज्जी सभ तें वैय पसंद है ? उस बारे 4-5 वाकां विँच लिखे।

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6. तुमीं सभ तें वैय किहङ्गा फल खाणा पसंद करदे हो ? उस बारे 4-5 वाकां विँच लिखे।

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼੍ਰੀਟ 11

### ਫਲਾਂ ਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਫਲ ਅਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟੋਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ :-

ਜਾਮੁਨ ਕੇਲਾ ਕਿੱਕਰ ਗੇਂਦਾ ਗੁਲਮੋਹਰ  
ਤਰਬੂਜ਼ ਗੁਲਾਬ ਬੇਰ ਚਮੇਲੀ  
ਸੰਗਤਰਾ ਅਮਰੂਦ  
ਚੰਬਾ ਸੇਬ ਅੰਬ  
ਗੁਲਾਬ



ਫਲਾਂ ਦੀ ਟੋਕਰੀ



ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਟੋਕਰੀ

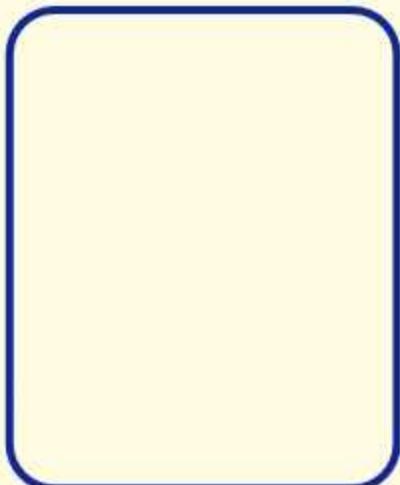
## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼੍ਰੀਟ 12

### ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ

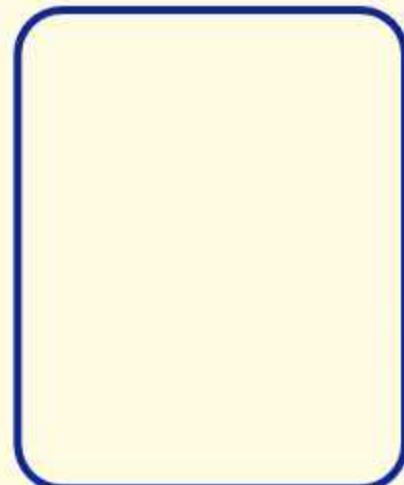
**ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਬਾਕਸ ਵਿਚ ਪਾਓ :-**

ਗਾਜਰ	ਦੁੱਧ	ਨੂਡਲਸ	ਸੂਪ
ਬਦਾਮ	ਸਾਗ	ਸਰਬਤ	ਲੱਸੀ
ਪਾਣੀ	ਅੰਡਾ	ਸਰਬਤ	ਲਿਮਕਾ
ਚਾਹ	ਦਾਲ	ਜੂਸ	ਪਾਪੜ
ਪਨੀਰ	ਭੂਟੂਰਾ	ਸੀਰਾ	ਗੁੜ

ਭੋਜਨ  
ਦੇ  
ਬਾਕਸ



**ਖਾਣ ਦਾ ਸਮਾਨ**



**ਪੀਣ ਦਾ ਸਮਾਨ**

## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੀਟ 13

### ਮਾਪ-ਤੋਲ-ਗਿਣਤੀ

ਆਓ ਜਾਣੀਏ

ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮਾਪ-ਤੋਲ

ਟੋਪੀ : ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ 2/3 ਸੇਰ ਤੋਲਣ ਦਾ ਪੈਮਾਨਾ

ਦੜ੍ਹੇਪੇ : ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਮਿਣਨ ਦਾ ਪੈਮਾਨਾ

ਵਟਾਂਦਰਾ : ਵਸਤੂ ਬਦਲੇ ਵਸਤੂ ਵਟਾਉਣਾ

ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ

ਪਾਈਆ : 250 ਗ੍ਰਾਮ

ਅੱਧਾ ਕਿਲੋ

ਅੱਧਾ ਕਿਲੋ : 500 ਗ੍ਰਾਮ

ਪਾਈਆ

ਪੌਣਾ ਕਿਲੋ : 750 ਗ੍ਰਾਮ

ਕਿਲੋ

ਕਿਲੋ : 1000 ਗ੍ਰਾਮ

ਪੌਣਾ ਕਿਲੋ/  
ਤਿੰਨ ਪਾਈਆ

ਲੀਟਰ : 950 ਗ੍ਰਾਮ

ਮੀਟਰ

ਮੀਟਰ : 39 ਇੰਚ

ਲੀਟਰ

## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼੍ਰੀਟ 14

### ਤੋਲਣ ਅਤੇ ਮਿਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

1. ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਚਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ :-

ਖੰਡ



ਪਿਆਜ਼



ਕੱਪੜਾ



ਅਦਰਕ



ਗੰਨਾ



ਸੜਕ



ਦਰੱਖਤ



ਮੇਜ਼



ਬੱਚਾ



ਤਾਰ



**2. ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅੱਗੇ ਸਹੀ (✓) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ :-**

1. ਕੱਪੜਾ ..... ਮਿਣਨਾ / ਤੋਲਣਾ

2. ਕਣਕ ..... ਮਿਣਨਾ / ਤੋਲਣਾ

3. ਸੜਕ ..... ਤੋਲਣਾ / ਮਿਣਨਾ

4. ਖੰਡ ..... ਤੋਲਣਾ / ਮਿਣਨਾ

5. ਦੀਵਾਰ ..... ਮਿਣਨਾ / ਤੋਲਣਾ

6. ਮੱਕੀ ..... ਮਿਣਨਾ / ਤੋਲਣਾ

7. ਪਿਆਜ਼ ..... ਮਿਣਨਾ / ਤੋਲਣਾ

8. ਗੰਨਾ ..... ਮਿਣਨਾ / ਤੋਲਣਾ

9. ਦਰੱਖਤ ..... ਤੋਲਣਾ / ਮਿਣਨਾ

10. ਆਟਾ ..... ਤੋਲਣਾ / ਮਿਣਨਾ

3. ਸਹੀ ਵਾਕਾਂ ਅੱਗੇ (✓) ਅਤੇ ਗਲੜ ਵਾਕਾਂ ਅੱਗੇ (✗) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ :-

1. ਚਾਦਰ ਨੂੰ ਮਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. ਆਟਾ ਤੋਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਦੀਵਾਰ ਨੂੰ ਤੋਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. ਸਬਜ਼ੀ ਨੂੰ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

5. ਸੜਕ ਤੌਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੀਟ 15

### ਰਸੋਈ ਘਰ

1. ਸਹੀ (✓) ਤੇ ਗਲਤ (✗) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ :-

1. ਰਸੋਈ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
2. ਗੈਸ ਸਲੰਡਰ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਰੋਟੀ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਭਾਂਡੇ (ਬਰਤਨ) ਹਮੇਸ਼ਾ ਧੋ ਕੇ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
4. ਰਸੋਈ ਦੀ ਟਿਊਬ/ਬਲੱਬ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਗਦੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
5. ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

2. ਪੈਨਸਿਲ ਨਾਲ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਓ :-

ਗੈਸ ਸਲੰਡਰ



ਗਲਾਸ



ਨਲਕਾ



ਪਤੀਲਾ



## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼੍ਰੀਟ 16

### ਸਾਡਾ ਸਮਾਜ

#### 1. ਘਰ ਦਾ ਪਿਆਰ



ਪ੍ਰਸ਼ਨ : ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਰਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੀ ਤਸਵੀਰ ਚੰਗੀ ਲੱਗੀ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ : .....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ : ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਰ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ : .....

#### 2. ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ :-

ਪਿਤਾ ਜੀ .....

ਮਾਤਾ ਜੀ .....

ਦਾਦਾ ਜੀ .....

ਦਾਦੀ ਜੀ .....

ਭਰਾ .....

ਬੈਣ .....

## ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ

### 1. ਸਹੀ ਜੋੜੇ ਮਿਲਾਓ :-

ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਕਦਰ



ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਗਰਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ



ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ



ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤਿਉਹਾਰ ਮਨਾਉਣਾ



### 2. ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :-

ਰਹਿੰਦੇ, ਪਿਆਰ, ਗਿਆਨ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਜੀ, ਸੈਰ, ਰੋਟੀ, ਪਰਿਵਾਰ

ਸਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ..... ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ..... ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਉਹ  
ਮੈਨੂੰ ..... ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਸਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ..... ਕਰਨ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਮਿਲ-ਜੁਲ  
ਕੇ ..... ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਾਰਾ ..... ਇਕੱਠੇ ਬੈਠਕੇ ..... ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ।

## 5. ਪੜ੍ਹੋ ਤੇ ਸਮਝੋ :-

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ

ਜਨਮ ਦਾਤਾ

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ

ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ

ਅਧਿਆਪਕ

ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ  
ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ

ਭਰਾ-ਭੈਣ

ਸਨੋਹ/ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ

ਰਿਸਤੇਦਾਰ

ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਕ

ਮਿੱਤਰ

ਸਹਿਯੋਗ

ਧਰਮ

ਦਾਇਆ

## 6. ਬਰੈਕਟ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਚੁਣ ਕੇ ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :-

1. ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਸਦਾ ..... ਕਰੋ। (ਆਦਰ/ਪਿਆਰ)
2. ਦਾਦੀ-ਦਾਦਾ ਜੀ ਦੀ ..... ਕਰੋ। (ਸੇਵਾ/ਪਿਆਰ)
3. ਭੂਆ-ਫੁੱਫੜ ਨੂੰ ..... ਕਰੋ। (ਪਿਆਰ/ਖ਼ਿਆਲ)
4. ਭੈਣ-ਭਰਾ ..... ਕੇ ਰਹੋ। (ਨਾਲ/ਮਿਲ)
5. ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ..... ਮੰਨੋ। (ਗੱਲ/ਕਹਿਣਾ)
6. ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਸਾਨੂੰ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ..... ਹਨ। (ਰੱਖਦੇ/ਜੋੜਦੇ)
7. ਚੰਗਾ ਮਿੱਤਰ ਸਦਾ ..... ਕਰਦਾ ਹੈ। (ਮਦਦ/ਤੰਗ)
8. ਧਰਮ ਸਾਨੂੰ ਸੱਚੇ ..... ਤੇ ਤੁਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। (ਬੰਸ/ਮਾਰਗ)

7. ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਮਿੱਤਰ ਬਾਰੇ 2-3 ਵਾਕ ਲਿਖੋ।

ਮੇਰਾ ਮਿੱਤਰ


## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੀਟ 17

### ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਬਣਾਈ ਅਨਮੋਲ ਰਚਨਾ ਹੈ।  
 ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹਨ,  
 ਪਰ ਪੰਜ ਅੰਗ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ,  
 ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੈ।



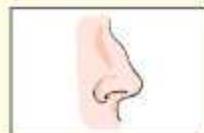
### ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ

1. ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ :-

1 ਅੱਖਾਂ



2 ਜੀਭ



3 ਨੱਕ



4 ਕੰਨ



5 ਚਮੜੀ



ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਅੱਖਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਨ ਦਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

## 2. ਪੜ੍ਹੋ ਤੇ ਗਿਆਨ ਵਧਾਓ :-

ਅੱਖ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੁਹਾਵਰੇ ਪੜ੍ਹੋ-ਸਮਝੋ ਤੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਵਾਰਤਾ ਨੂੰ  
ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਓ :-

1. ਅੱਖ ਲੱਗ ਜਾਣਾ	-	ਸੌਂ ਜਾਣਾ
2. ਅੱਖਾਂ ਫੇਰ ਲੈਣੀਆਂ	-	ਸਾਥ ਛੱਡ ਦੇਣਾ
3. ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਆਉਣਾ	-	ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣਾ
4. ਅੱਖ ਉੱਚੀ ਨਾ ਕਰਨੀ	-	ਹੰਕਾਰਿਆ ਜਾਣਾ
5. ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਸਰ੍ਹੋਂ ਫੁੱਲਣੀ	-	ਘਬਰਾ ਜਾਣਾ
6. ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟਾ ਪਾਉਣਾ	-	ਧੋਖਾ ਦੇਣਾ
7. ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਰੜਕਣਾ	-	ਚੰਗਾ ਨਾ ਲੱਗਣਾ
8. ਅੱਖਾ ਪੱਕ ਜਾਣੀਆਂ	-	ਉਡੀਕ-ਉਡੀਕ ਕੇ ਥੱਕ ਜਾਣਾ
9. ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਤਾਰਾ ਹੋਣਾ	-	ਬਹੁਤ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਣਾ
10. ਅੱਖ ਆ ਜਾਣੀ	-	ਅੱਖ ਦੁਖਣੀ ਆ ਜਾਣੀ

## 3. ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਭਾਵ : ਚਿੱਤਰਾਂ ਰਾਹੀਂ

ਤਸਵੀਰ ਦੇ ਭਾਵ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ :



ਉਦਾਸ



.....



.....



.....



.....



.....

## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੀਟ 18

### ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

1. ਹਵਾ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਕੌਣ-ਕੌਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ? ਉਸ ਤਸਵੀਰ ਤੇ (x) ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ :-



ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਦਾ ਧੂਆਂ



ਮਨੁੱਖ



ਸਕੂਲ



ਪਲਾਸਟਿਕ

## 2. ਹਵਾ ਦੇ ਗੰਦਲਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਰਸੋਈ ਗੈਸ, ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ, ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਦਾ ਧੂਆਂ, ਕਾਰ ਦਾ ਧੂਆਂ, ਮਸ਼ੀਨਾਂ, ਕੁੜਾ ਬਾਲਣਾ  
ਸਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਸਵੀਰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਖੋ।



ਕਾਰ ਦਾ ਧੂਆਂ



.....



.....



.....



.....

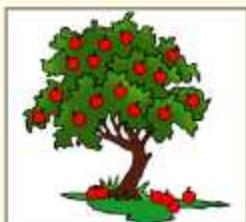
## 3. ਤੁਸੀਂ ਹਵਾ ਦੇ ਗੰਦਲੇਪਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੋਈ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਲਿਖੋ :-

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

## ਪਰਤੀ

1. ਪਰਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸ-ਕਿਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਤਸਵੀਰਾਂ 'ਤੇ (✓) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ :-



2. ਪਰਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਰੁੱਖ ਦਾ ਪੌਦਾ ਲਗਾਇਆ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਨਾਂ ਕੀ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਦਿਨ (ਜਨਮਦਿਨ) ਲਗਾਇਆ ਹੈ ?

1. ਰੁੱਖ ਦੀ ਕਿਸਮ :

.....

2. ਰੁੱਖ ਦਾ ਨਾਂ :

.....

3. ਪੌਦਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਮਿਤੀ :

.....

## ਪਾਣੀ

ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ-ਕੀ ਕਰੋਗੇ ? ਆਪਣੇ ਉੱਤਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹਾਂ ਲਿਖੋ :-



ਪ੍ਰਣ ਕਰੋ : ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਦਵਰਤੋਂ ਕਰੋਗੇ।

1. ਗੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਧੋਵਾਂਗੇ।
2. ਘਰ ਦੀ ਪੁਲਾਈ ਰੋਜ਼-ਰੋਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ।
3. ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਸਮਾਨ ਨਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੁੱਟਾਂਗੇ।
4. ਬੁਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਲਕਾ ਬੰਦ ਕਰਾਂਗੇ।
5. ਕੂੜਾ ਨਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੁੱਟਾਂਗੇ।
6. ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਤਲਾਬ/ਨਦੀ ਵਿੱਚ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਲੈ ਜਾਵਾਂਗੇ।
7. ਨਲਕਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖੁਲ੍ਹਾ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਆਂਗੇ।
8. ਗਿਲਾਸ ਵਿੱਚ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਾਂਗੇ ਤੇ ਫਿਰ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣ ਤੇ ਉਹ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲਵਾਂਗੇ।

## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੀਟ 19

### ਉਸਵੀਰ ਵਰਣਨ



ਉਪਰਲੀ ਉਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ-ਕਿਹੜਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।  
ਸੋਹਣੀ ਲਿਖਾਈ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ :-

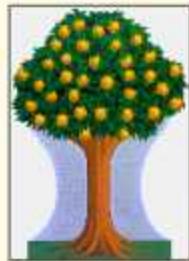
- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....

## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੀਟ 20

### ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਸੌ ਸੁਖ

1. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਰੁੱਖਾਂ ਦੇ ਨਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ :-

1. ਕੇਲੇ ਦਾ ਰੁੱਖ



2. ਅੰਬ ਦਾ ਰੁੱਖ



3. ਪਿੱਪਲ ਦਾ ਰੁੱਖ



4. ਨਿਮ ਦਾ ਰੁੱਖ



5. ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰੁੱਖ



**2. ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਉੱਤੇ (✓) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ :-**

1. ਰੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ?
 

(i) ਗੂੰਦ	(ii) ਡਲ
(iii) ਲੱਕੜੀ	(iv) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ
  
2. ਰੁੱਖਾਂ ਦੇ ਪੱਤੇ ਕਿਸ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
 

(i) ਪਸੂਆਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਲਈ	(ii) ਪੱਤਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ
(iii) ਦਵਾਈਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ	(iv) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ
  
3. ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਲੱਕੜੀ ਤੋਂ ਕੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ?
 

(i) ਡਰਨੀਚਰ	(ii) ਘੜੀਆਂ
(iii) ਕੰਪਿਊਟਰ	(iv) ਪੱਖਾ
  
4. ਸਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਆਕਸੀਜਨ ਕਿਸ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ?
 

(i) ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੋਂ	(ii) ਰੁੱਖਾਂ ਤੋਂ
(iii) ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਤੋਂ	(iv) ਬਿਜਲੀ ਤੋਂ
  
5. ਰੁੱਖ ਸਾਨੂੰ ਠੰਡੀ-ਠੰਡੀ ਕੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ?
 

(i) ਆਈਸਕਰੀਮ	(ii) ਰੋਟੀ
(iii) ਡਾਂ	(iv) ਦਾਲ

3. ਸਹੀ ਵਾਕਾਂ ਅੱਗੇ ਸਹੀ (✓) ਅਤੇ ਗਲਤ ਵਾਕਾਂ ਅੱਗੇ ਗਲਤ (✗) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ :-

1. ਰੁੱਖ ਸਾਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

2. ਰੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਫਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

3. ਅਸੀਂ ਰੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁਖੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

4. ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਲੱਕੜੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

5. ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਸੌ ਸੁੱਖ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਢੁੱਕਵਾਂ ਸ਼ਬਦ ਚੁਣ ਕੇ ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :-

**ਰੁੱਖਾਂ, ਅੰਬ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ  
ਕੇਲੇ, ਕੇਲੇ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ**

1. ਅੰਬ ਦਾ ਫਲ ਸਾਨੂੰ ..... ਦੇ ਰੁੱਖ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

2. ਫਰਨੀਚਰ ਦਾ ਸਮਾਨ ..... ਦੀ ਲੱਕੜੀ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ।

3. ਘਰ ਦੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ..... ਲੱਕੜੀ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ।

4. ..... ਦੇ ਪੱਤੇ ਪੱਤਲ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

5. ਪਸੂਆਂ ਲਈ ..... ਦਾ ਚਾਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼੍ਰੀਟ 21

ਰੁੱਖ

ਕਿਸੇ ਰੁੱਖ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਕੇ ਉਸ ਬਾਰੇ 4-5 ਲਾਈਨਾਂ ਲਿਖੋ।

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼੍ਰੀਟ 22

### ਮਾਸਕ

1. ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਤਸਵੀਰ ਠੀਕ ਹੈ। ਤਸਵੀਰ ਉੱਤੇ (✓) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਤੇ ਬਾਕੀਆਂ 'ਤੇ (✗) ਦਾ।



2. ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਸਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਢੰਗ ਠੀਕ ਹੈ ਤੇ ਕਿਹੜਾ ਗਲਤ (✓, ✗) ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ :-



## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼੍ਰੀਟ 23

### ਪੰਡੀਆਂ ਲਈ ਕਰੁਣਾ

ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੰਡੀਆਂ ਦਾ ਹਸਪਤਾਲ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਰਾਣੀ ਦਿੱਲੀ ਦੀ ਇਤਿਹਾਸਕ ਇਮਾਰਤ ਲਾਲ ਕਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਇਥੇ ਬਿਮਾਰ ਪੰਡੀਆਂ ਦਾ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**1. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲਈ ਸਹੀ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ :-**

1. ਭਾਰਤ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੰਡੀਆਂ ਦਾ ਹਸਪਤਾਲ ਕਿਥੇ ਹੈ ?

- |            |                    |
|------------|--------------------|
| (ਉ) ਹਰਿਆਣਾ | (ਅ) ਦਿੱਲੀ          |
| (ਇ) ਗੁਜਰਾਤ | (ਸ) ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ |

2. ਇਹ ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ?

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| (ਉ) ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ  | (ਅ) ਪੁਰਾਣੀ ਦਿੱਲੀ |
| (ਇ) ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਗੇਟ | (ਸ) ਮੌਰੀ ਗੇਟ     |

3. ਲਾਵਾਰਸ ਪੰਡੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਪਿੱਛੋਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕਦੋਂ ਉਡਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| (ਉ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ | (ਅ) ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ |
| (ਇ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ  | (ਸ) ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ  |

4. ਭਗਵਾਨ ਮਹਾਂਵੀਰ ਨੇ ਕੀ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ?

- |                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| (ਉ) ਜੈ ਹਿੰਦ !      | (ਅ) ਜੈ ਜਵਾਨ ! ਜੈ ਕਿਸਾਨ ! |
| (ਇ) ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾ ਕਰੋ | (ਸ) ਜੀਓ ਅਤੇ ਜਿਉਣ ਦਿਓ।    |

2. ਤਿੰਨ ਪੰਡੀਆਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਚਿਪਕਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਵੀ ਲਿਖੋ।

---



---



---

## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼੍ਰੀਟ 24

### ਹਵਾ ਵਿਚ ਉੱਡਣ ਵਾਲੇ (ਜੀਵ) ਪੰਛੀ

ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ :-

ਨਾਂ

ਚਿੜੀ

ਹੰਸ

ਕਾਂ

ਇੱਲ

ਤੌਤਾ

ਕਬੂਤਰ

ਮੌਰ

ਤਸਵੀਰ



## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼੍ਰੀਟ 25

### ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ



1. ਉਪਰਲੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਨ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਉਸ ਉੱਪਰ (x) ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ :-

2. ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਵਾਕ (✓) ਹਨ ਤੇ ਕਿਹੜੇ (x) ਹਨ, ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ :-

1. ਸਵੇਰੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਉੱਠਣਾ।

2. ਜਲਦੀ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ।

3. ਨਾਸ਼ਤਾ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣਾ।

4. ਵਰਦੀ ਪਹਿਲੇ ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਸ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣੀ।

5. ਸਕੂਲ ਬੈਗ ਨਾ ਸੰਭਾਲਣਾ।

6. ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਤੇ ਰੋਟੀ ਦਾ ਡੱਬਾ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ।

## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼੍ਰੀਟ 26

### ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ



**ਚੰਗੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਸੋਚ**

ਉਪਰਲੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਹਰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸੋਹਣੀ ਲਿਖਾਈ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ :-

- 1 ਚੰਗਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....

## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼੍ਰੀਟ 27

### ਉੱਦਮ



#### 1. ਹੇਠਾਂ ਕਵਿਤਾ ਦੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸਮਝੋ :

ਜੇ ਕੁਝ ਲੋਚੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸੱਜਣਾ ਉੱਦਮ ਕਰੀਂ ਜ਼ਰੂਰ  
ਬਿਨ ਉੱਦਮ ਹੱਥ ਸੱਖਣੇ ਰਹਿਸਣ ਉੱਦਮ ਥੀਂ ਭਰਪੂਰ  
ਜੇ ਕਿਧਰੇ ਮਨ ਦੇ ਅੰਬਰ ਤੇ ਛਾਏ ਘੋਰ ਉਦਾਸੀ  
ਮਨ ਦਾ ਮਾਲਕ ਬਣਨ ਨ ਦੇਵੀਂ ਇਹ ਤਾਂ ਤੇਰੀ ਦਾਸੀ  
ਸਿਦਕ, ਲਗਨ ਦੇ ਤਕੜੇ ਖੰਭੀ ਉੱਡਣਾ ਉੱਚ ਅਸਮਾਨੀ

#### ਭਾਵਾਰਥ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਉੱਦਮ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਬਿਨਾਂ ਉੱਦਮ ਕੀਤੇ ਹੱਥ ਖਾਲੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜੇ ਉਦਾਸੀ ਪੇਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦਾ ਮਾਲਕ ਨਾ ਬਣਨ ਦਿਓ, ਬਲਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਦਾਸੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਦਕ ਤੇ ਲਗਨ ਰੂਪੀ ਖੰਭਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉੱਚ ਅਸਮਾਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵ ਤਰੱਕੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

#### ਸ਼ਬਦਾਰਥ

ਲੋਚੇ	: ਇੱਛਾ
ਉੱਦਮ	: ਕੋਸ਼ਿਸ਼
ਸੱਖਣੇ	: ਖਾਲੀ
ਭਰਪੂਰ	: ਭਰੇ ਹੋਏ

ਅੰਬਰ	: ਅਕਾਸ਼
ਸਿਦਕ	: ਭਰੋਸਾ
ਲਗਨ	: ਰੁਚੀ
ਤਕੜਾ	: ਮਜ਼ਬੂਤ
ਦਾਸੀ	: ਗੁਲਾਮ

2. ਉੱਦਮ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ-ਕੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ? ਠੀਕ ਸ਼ਬਦ ਚੁਣ ਕੇ ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :-

1. ਮਨ ਦੀ ..... ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਜਿੱਦ/ਇੱਛਾ)
2. ਸਫਲਤਾ ..... ਚੁੰਮਦੀ ਹੈ। (ਹੱਥ/ਕਦਮ)
3. ਮਨ ਦੀ ..... ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਉਦਾਸੀ/ਉਧਾਸੀ)
4. ਉੱਚੇ ਅਸਮਾਨ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ .....। (ਤਰਕੀ/ਤਰੱਕੀ)
5. ਸਿਦਕ ਤੇ ਲਗਨ ਦੇ ..... ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਉੱਦਮ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। (ਢੰਬ/ਖੰਭ)

3. ਤਸਵੀਰ ਵਿਚਲੇ ਕਾਰਜ ਦਾ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ :-

ਆਦਮੀ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।



ਕੁੜੀ ਸੋਚਦੀ ਹੈ।



ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।



## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼੍ਰੀਟ 28

### ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਚਤ

1. ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਚਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਵਾਕ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਚਤ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਵਾਕ ਠੀਕ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ (✓) ਲਗਾਓ : -

1. ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸੰਭਾਲਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

3. ਸਕੂਲ ਦੀ ਵਰਦੀ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

4. ਨਾਸ਼ਤਾ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜ ਕੇ ਸਕੂਲ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

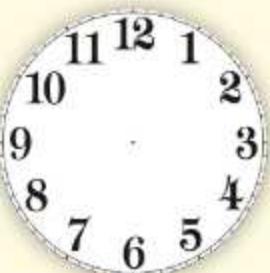
5. ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦੀ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

6. ਆਪਣੀ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਚਾਬੀ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

7. ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

8. ਘਰ ਆ ਕੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ,।

2. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਘੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੂਟੀਆਂ ਬਣਾਓ :-



ਸੱਤ ਵਜੇ



ਢਾਈ ਵਜੇ



ਸਵਾ ਚਾਰ ਵਜੇ



ਪੌਣੇ ਨੌਂ ਵਜੇ



ਪੰਜ ਵੱਜ ਕੇ ਪੰਜ ਮਿੰਟ

## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੀਟ 29

### ਕਸਰਤ

1. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹੀ/ਛੁੱਕਵਾਂ ਸ਼ਬਦ ਚੁਣ ਕੇ ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰੋ :-

ਕਸਰਤ, ਸਮੇਂ ਸਿਰ, ਫਲ,  
ਨਾਸ਼ਤਾ, ਜਲਦੀ

1. ਸਾਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ..... ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
2. ਹਰ ਰੋਜ਼ ..... ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਸਾਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ..... ਉੱਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਅਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ..... ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
5. ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ..... ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਏ ਸਮਾਨ—ਕਾਗਜ਼, ਦਾਲਾਂ, ਧਾਗੇ ਆਦਿ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਓ :-

## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੀਟ 30

### ਈ-ਰਿਕਸ਼ਾ



ਠੀਕ ਉੱਤਰ ਚੁਣ ਕੇ ਲਿਖੋ :-

1. ਇਹ ..... ਨਾਲ ਚਲਦਾ ਹੈ। (ਪੈਟਰੋਲ/ਬੈਟਰੀ)  
ਉੱਤਰ : .....
2. ਇਸ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ..... ਬੈਠ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। (ਸਵਾਰੀਆਂ/ਸਵਾਣੀਆਂ)  
ਉੱਤਰ : .....
3. ਇਹ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ..... ਹੈ। (ਰੋਕਦਾ/ਫੈਲਾਉਂਦਾ)  
ਉੱਤਰ : .....
4. ਇਹ ਗਰੀਬ ਆਦਮੀ ਦੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦਾ ..... ਹੈ। (ਸਾਧਨ/ਹਿੱਸਾ)  
ਉੱਤਰ : .....
5. ਇਹ ..... ਸਵਾਰੀ ਹੈ। (ਸੁਰੱਖਿਅਤ/ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ)  
ਉੱਤਰ : .....
6. ਟੈਕਸੀ/ਆਟੋ ਨਾਲੋਂ ਇਸਦਾ ਕਰਾਇਆ ..... ਹੈ। (ਜ਼ਿਆਦਾ/ਘੱਟ)  
ਉੱਤਰ : .....

## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼੍ਰੀਟ 31

### ਮੈਟਰੋ



ਰੈੱਡ ਲਾਈਨ, ਪਿੰਕ ਲਾਈਨ, ਯੈਲੋ ਲਾਈਨ, ਗ੍ਰੀਨ ਲਾਈਨ,  
ਬਲਿਊ ਲਾਈਨ, ਵਾਇਲਟ ਲਾਈਨ, ਓਰੇਂਜ਼ ਲਾਈਨ, ਮਜ਼ਟਾ ਲਾਈਨ

ਦਿੱਲੀ ਮੈਟਰੋ ਦਿੱਲੀ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ।  
ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕਮੀ ਆਈ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਬਚਤ ਹੋਈ  
ਹੈ।

1. ਆਓ ! ਮੈਟਰੋ ਦਾ ਸਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸਦੇ ਰੂਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਰੂਟ ਅਤੇ ਮੈਟਰੋ ਲਾਈਨ ਦੇ ਰੰਗ ਦਾ ਮਿਲਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ :-

1. ਰਿਠਾਲਾ - ਦਿਲਸ਼ਾਦ ਗਾਰਡਨ	ਮਜ਼ੰਟਾ ਲਾਈਨ
2. ਸਮੇਪੁਰ ਬਾਦਲੀ - ਹੁੱਡਾ ਸਿਟੀ	ਗ੍ਰੀਨ ਲਾਈਨ
3. ਦਵਾਰਕਾ - ਨੋਇਡਾ	ਵਾਇਲਟ ਲਾਈਨ
4. ਮਜ਼ਲਿਸ ਪਾਰਕ - ਸ਼ਿਵ ਵਿਹਾਰ	ਯੈਲੋ ਲਾਈਨ
5. ਜਨਕਪੁਰੀ - ਬੋਟਨੀਕਲ ਗਾਰਡਨ	ਬਲਿਊ ਲਾਈਨ
6. ਕੀਰਤੀ ਨਗਰ - ਇੰਦਰ ਲੋਕ	ਪਿੰਕ ਲਾਈਨ
7. ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਗੇਟ - ਰਾਜਾ ਨਾਹਰ ਸਿੰਘ	ਰੈੱਡ ਲਾਈਨ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਮੈਟਰੋ ਰੂਟ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ? ਇਸ ਲਾਈਨ ਦਾ ਰੰਗ ਕੀ ਹੈ ?  
ਉੱਤਰ : .....

## 2. ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ :-

1. ਮੈਟਰੋ ਰੇਲ ਸੜਕ ਦੇ ਉੱਤੇ ਤਾਰ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਚਲਦੀ ਹੈ। ( )
2. ਮੈਟਰੋ ਰੇਲ ਦਾ ਕਿਰਾਇਆ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ( )
3. ਮੈਟਰੋ ਰੇਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ( )
4. ਮੈਟਰੋ ਰੇਲ ਵਿੱਚ ਖਾਣ-ਪੀਣਾ ਮਨੁਾ ਹੈ। ( )
5. ਮੈਟਰੋ ਰੇਲ ਵਿੱਚ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਬੈਠ ਕੇ/ਲੋਟ ਕੇ ਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ( )
6. ਮੈਟਰੋ ਰੇਲ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਚਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ( )

## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੀਟ 32

### ਮੋਬਾਇਲ ਐਪ

1. ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਵਿੱਚ ਐਪ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ :-



ਯੂ-ਟਿਊਬ



ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ



ਵੇਸ਼ੁੱਕ



ਗੂਗਲ



ਵਟਸਐਪ



ਟਵਿੱਟਰ

2. ਪ੍ਰਸ਼ਨ : ਆਨਲਾਈਨ ਕਲਾਸਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਹੜੇ ਐਪ ਨੇ ਕੀਤੀ ਹੈ ?

ਉਤਰ : .....

3. ਹੇਠਾਂ ਪੁੱਛੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ (✓) ਹੈ ਜਾਂ ਗਲਤ (✗) ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ :-

1. ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ।

2. ਮੋਬਾਇਲ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

3. ਅਸੀਂ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਭਰਾ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਵੀ ਖੋਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

4. ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਫੋਨ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ।

5. ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

6. ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰਹਿਕੇ ਵੀ ਦੂਰ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

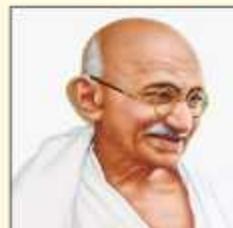
4. ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਦੇ ਦੋ ਐਪ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉ, ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਵੀ ਲਿਖੋ :-

## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੀਟ 33

### ਮਹਾਨ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ

1. ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ :-

1. ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ



2. ਡਾ. ਅਬਦੁਲ ਕਲਾਮ



3. ਮਦਰ ਟਰੇਸਾ



4. ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ



5. ਡਾ. ਭੀਮ ਰਾਓ ਅੰਬੇਡਕਰ



6. ਲਾਲ ਬਹਾਦਰ ਸ਼ਾਸਤਰੀ



## 2. ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :-

ਵਿਗਿਆਨੀ, ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ, ਭਾਰਤ  
ਮਿਸਾਇਲ ਮੈਨ, ਜੈ ਜਵਾਨ-ਜੈ ਕਿਸਾਨ  
ਸ਼ੇਰ-ਏ-ਪੰਜਾਬ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਿਕਾ, ਬਾਪੂ

1. 2 ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ..... ਦਾ ਜਨਮ ਦਿਨ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਡਾ. ਅਬਦੂਲ ਕਲਾਮ ਨੂੰ ..... ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਮਹਾਤਮਾ ਜੀ ਨੂੰ ਸਭ ..... ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
4. ਡਾ. ਭੀਮ ਰਾਓ ਅੰਬੇਡਕਰ ਨੇ ..... ਦਾ ਸੰਵਿਧਾਨ ਲਿਖਿਆ।
5. ਡਾ. ਅਬਦੂਲ ਕਲਾਮ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ..... ਸਨ।
6. ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ..... ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
7. ..... ਲਾਲ ਬਹਾਦਰ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਜੀ ਦਾ ਨਾਅਗਾ ਹੈ।
8. ਮਦਰ ਟਰੇਸਾ ..... ਸਨ।

## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੀਟ 34

### ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਪਰਵਾਨੇ

1. ਚਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਨਾਂਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਿਲਾਓ :-

1 ਸ਼ਹੀਦ ਭਗਤ ਸਿੰਘ



2 ਝਾਂਸੀ ਦੀ ਰਾਣੀ



3 ਮਹਾਰਾਣਾ ਪ੍ਰਤਾਪ



4 ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸਰਾਭਾ



5 ਸੁਭਾਸ਼ ਚੰਦਰ ਬੋਸ



**2. ਸਹੀ ਵਾਕਾਂ ਲਈ (✓) ਅਤੇ ਗਲਤ ਵਾਕਾਂ ਲਈ (✗) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ :-**

1. ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਨੂੰ 23 ਮਾਰਚ, 1931 ਨੂੰ ਸ਼ਹੀਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

2. ਝਾਂਸੀ ਦੀ ਰਾਣੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਲੜਦੀ ਹੋਈ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਈ।

3. ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਲੜਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਏ।

4. ਝਾਂਸੀ ਦੀ ਰਾਣੀ ਝਾਂਸੀ ਦੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਸੀ।

5. ਦੇਸ ਨੂੰ ਅਜਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸੈਂਕੜੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਜਾਨਾਂ ਵਾਰ ਦਿੱਤੀਆਂ।

6. ਜਲ੍ਹਿਆਂ ਵਾਲੇ ਬਾਗ ਦੀ ਘਟਨਾ 13 ਅਪ੍ਰੈਲ 1919 ਨੂੰ ਵਾਪਰੀ।

7. ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਹਰਿਆਣਾ ਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਸੀ।

8. ਸੁਭਾਸ਼ ਚੰਦਰ ਬੋਸ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਨਹੀਂ ਲੜੇ।

9. ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰ ਪਿਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

10. ਅੰਗਰੇਜ਼ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼-ਵਾਸੀਆਂ ਉੱਤੇ ਜੁਲਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸਨ।

3. ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਭਰੋ। ਉਸਦੇ ਬਾਰੇ  
4-5 ਲਾਈਨਾਂ/ਸਤਰਾਂ ਲਿਖੋ :-

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼੍ਰੀਟ 35

### ਮਦਰ ਟਰੇਸਾ



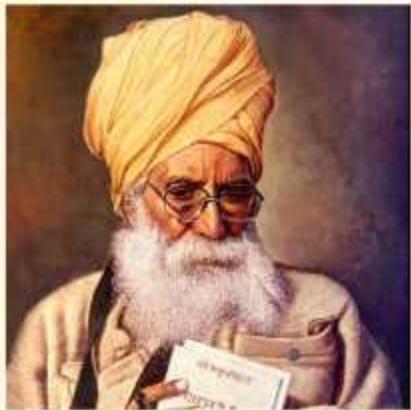
1. ਮਦਰ ਟਰੇਸਾ ਦਾ ਜਨਮ 26 ਅਗਸਤ 1910 ਨੂੰ ਹੋਇਆ।
2. ਭਾਰਤ ਵੱਲੋਂ ਭਾਰਤ ਰਤਨ ਦਾ ਪੁਰਸਕਾਰ ਮਿਲਿਆ।
3. ਬਿਨਾਂ ਜਾਤ-ਪਾਤ ਦਾ ਭੇਦ ਕੀਤੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ।
4. ਗਰੀਬ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਪਾਲਨ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਈ।
5. ਸਾਦਾ ਜੀਵਨ - ਉੱਚ ਵਿਚਾਰ

ਮਦਰ ਟਰੇਸਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ 25-30 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ :-

## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੀਟ 36

### ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ



1. ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਦਾ ਜਨਮ 4 ਜੂਨ 1904 ਨੂੰ ਹੋਇਆ।
2. ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਕ; ਬਿਨਾਂ ਜਾਤ-ਪਾਤ ਦਾ ਭੇਦ ਕੀਤੇ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ।
3. ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਨਾਂ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਈ।
4. ਬੇਸਹਾਰਾ, ਅਪਾਹਿਜਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ।
5. ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਨਿਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ।
6. ਸਾਦਾ ਜੀਵਨ - ਉੱਚ ਵਿਚਾਰ।

ਸੇਵਾ ਦੀ ਮੂਰਤ ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਈ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।

ਉੱਤਰ :-

## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੀਟ 37

### ਕਲਪਨਾ ਚਾਵਲਾ



1. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਉੱਤਰ ਉੱਤੇ ਸਹੀ (✓) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ :-

1. ਕਲਪਨਾ ਚਾਵਲਾ ਦਾ ਜਨਮ ..... ਕਿਥੇ ਹੋਇਆ ?  
 (ਉ) ਪੰਜਾਬ    (ਅ) ਹਰਿਆਣਾ  
 (ਈ) ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼    (ਸ) ਰਾਜਸਥਾਨ
2. ਕਲਪਨਾ ਚਾਵਲਾ ਨੇ ਚੌਥੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਾਡਲ ਬਣਾਇਆ ਸੀ।  
 (ਉ) ਕਾਰ ਦਾ    (ਅ) ਸਪੇਸ ਸਟਲ ਦਾ  
 (ਈ) ਬੱਸ ਦਾ    (ਸ) ਘਰ ਦਾ
3. ਕਲਪਨਾ ਚਾਵਲਾ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ।  
 (ਉ) ਚੰਨ ਤਾਰਿਆਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ                                  (ਅ) ਪਸੂਆਂ ਬਾਰੇ  
 (ਈ) ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ    (ਸ) ਸਹੇਲੀਆਂ ਬਾਰੇ
4. ਕਲਪਨਾ ਚਾਵਲਾ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਕੀ ਬਣਨ ਦਾ ਸੀ ?  
 (ਉ) ਅਧਿਆਪਕ    (ਅ) ਡਾਕਟਰ  
 (ਈ) ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿਗਿਆਨੀ    (ਸ) ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ
5. ਕਲਪਨਾ ਚਾਵਲਾ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਗਈ ?  
 (ਉ) ਇੰਗਲੈਂਡ    (ਅ) ਅਮਰੀਕਾ  
 (ਈ) ਰੂਸ    (ਸ) ਨੇਪਾਲ

**2. ਸਹੀ ਵਾਕਾਂ ਅੱਗੇ ਸਹੀ (x) ਅਤੇ ਗਲਤ ਵਾਕਾਂ ਅੱਗੇ ਗਲਤ (✓) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ :-**

1. ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਕਲਪਨਾ ਚਾਵਲਾ ਨੂੰ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਸੀ।

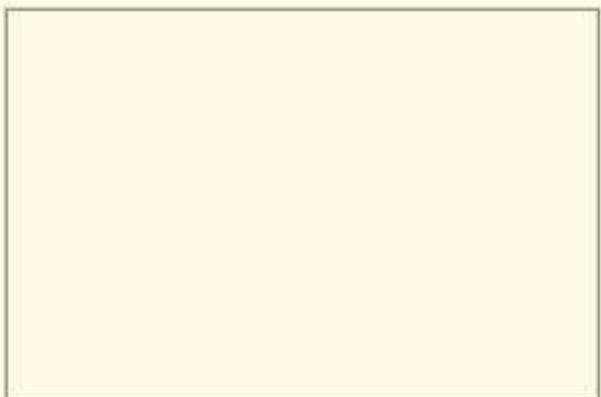
2. ਕਲਪਨਾ ਚਾਵਲਾ ਨੂੰ 'ਪੁਲਾੜ ਦੀ ਪਰੀ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਕਲਪਨਾ ਚਾਵਲਾ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਵਿਗਿਆਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ।

4. ਕਲਪਨਾ ਚਾਵਲਾ ਪੁਲਾੜ ਵਿੱਚ ਉਡਾਨ ਭਰਨ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਰਤੀ ਔਰਤ ਸੀ।

5. ਕਲਪਨਾ ਚਾਵਲਾ ਦੀ ਮੌਤ 2003 ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਸੀ।

**3. ਸੁਨੀਤਾ ਵਿਲੀਅਮ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਲਗਾ ਕੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।**



---

---

---

---

---

## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੀਟ 38

### ਖੇਡ ਤੇ ਖਿਡਾਰੀ

1. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਾ ਮਿਲਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਨਾਲ ਕਰੋ :-

ਖੇਡ	ਤਸਵੀਰ
ਕੁਸਤੀ	
ਹਾਕੀ	
ਕ੍ਰਿਕੇਟ	
ਬੈਡਮਿੰਟਨ	
ਬਾਕਸਿੰਗ	
ਐਥਲੈਟਿਕਸ	

2. ਕਿਹੜੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ-ਕਿੰਨੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਟੀਮ ਖੇਡਦੀ ਹੈ। ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ :-

ਖੇਡ	ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ
1. ਕ੍ਰਿਕੇਟ	6
2. ਕਬੱਡੀ	9
3. ਖੋ-ਖੋ	7
4. ਫੁੱਟਬਾਲ	11
5. ਵਾਲੀਬਾਲ	11

3. ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਹੜੀ ਖੇਡ ਪਸੰਦ ਹੈ ? ਉਸ ਬਾਰੇ 4-5 ਲਾਈਨਾਂ/ਸਤਰਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਖੇਡ ਸਮਾਨ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਵੀ ਬਣਾਓ :-

---

---

---

---

---

### ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਨ

गतीविधी स्लीट 39  
साडे सहाइक

1. मिलान करो :-

नरस



डाक्टर



डाकीआ



पुलिस



सद्वाई करमचारी



## 2. ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :-

1. ਨਰਸ ..... ਰੰਗ ਦੀ ਵਰਦੀ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।
2. ਡਾਕਟਰ ਸਾਡਾ ..... ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਡਾਕੀਆ ਸਾਡੀਆਂ ..... ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।
4. ਪੁਲਿਸ ਸਾਡੀ ..... ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੀ ਹੈ।
5. ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਾਡਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ..... ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

## ਉਪਰਲੇ ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਇਥੋਂ ਚੁਣੋ :-

ਸਫੇਦ ਨੀਲੀ ਕੰਮ ਚਿੱਠੀਆਂ  
ਇਲਾਜ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਫ਼  
ਗੰਦਾ ਸੁਲਾਹ ਦਵਾਈ

## 3. ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਪੈਨਸਿਲ ਨਾਲ ਬਣਾਓ :-

## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼੍ਰੀਟ 40

### ਕਿਰਤੀ-ਕਲਾਕਾਰ

1. ਸਹੀ ਸ਼ਬਦਾਰਥ ਦਾ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ :-

ਸ਼ਬਦ	ਅਰਥ
ਕਾਇਨਾਤ	ਮਜ਼ਦੂਰ
ਅਰਸ਼	ਅਸਮਾਨ
ਮਜ਼ੂਰ	ਰੋਜ਼
ਨਿੱਤ	ਸਿਸ਼ਟੀ

2. ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਕਾਰੀਗਰਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ :-

ਤਸਵੀਰ

ਨਾਂ




---




---




---




---

### 3. ਕਾਰੀਗਰਾਂ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪਰਖੇ :-

1. ਗੀਤ ਗਾਉਣ ਵਾਲਾ .....  
.....
2. ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ .....  
.....
3. ਅਦਾਕਾਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ .....  
.....
4. ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ .....  
.....

#### ਸੰਦੇਸ਼

ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ, ਨਦੀਆਂ-ਨਾਲਿਆਂ, ਸਮੁੰਦਰਾਂ, ਰੁੱਖਾਂ, ਪਸੂ-ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ  
ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਲਾਕਾਰ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਕੋਈ ਨਕਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

### 4. ਜੋੜੇ ਮਿਲਾਓ :-

#### ਕਾਰੀਗਰ

1. ਤਰਖਾਣ

2. ਦਰਜੀ

3. ਲੁਹਾਰ

4. ਰਾਜ ਮਿਸਤਰੀ

5. ਪੰਛੀ

#### ਕਾਰੀਗਰੀ

ਵਰਦੀ

ਲੋਹੇ ਦਾ ਸਮਾਨ

ਆਲੂਣ

ਦਰਵਾਜ਼ੇ, ਡੈਸਕ

ਸਕੂਲ ਦੀ ਇਮਾਰਤ

## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼੍ਰੀਟ 41

### ਪਹਿਰਾਵਾ

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।  
ਤੁਸੀਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ :-

ਪੰਜਾਬੀ ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਗੁਜਰਾਤੀ  
ਹਿਮਾਚਲੀ ਰਾਜਸਥਾਨੀ ਡੌਜੀ



ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼੍ਰੀਟ 42

## ਪਰਮ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ

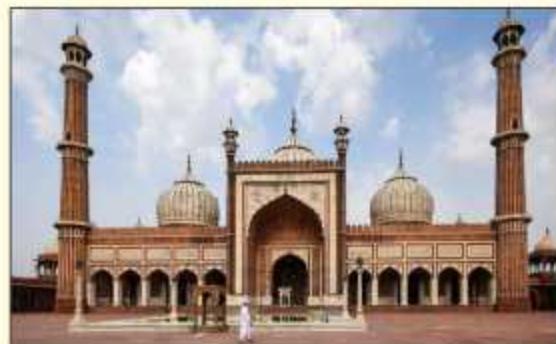
ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ :-

---

---

---

---



## ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੀਟ 43

### ਸ਼ਬਦ ਕੋਸ਼

ਆਓ ! ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸਿਖੀਏ

1. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ 2-2 ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਬਣਾਓ :-

‘ਉ’	ਊਦਾਸ	.....	.....
‘ਅ’	ਅਕਸਰ	.....	.....
‘ਇ’	ਇਮਾਰਤ	.....	.....
‘ਸ’	ਸੰਗਤ	.....	.....
‘ਹ’	ਹਮੇਸ਼ਾ	.....	.....
‘ਕ’	ਕੁਰਬਾਨੀ	.....	.....
‘ਖ’	ਖੂਹ	.....	.....
‘ਗ’	ਗਮਲਾ	.....	.....
‘ਘ’	ਘਾਹ	.....	.....
‘ਚ’	ਚਾਚਾ	.....	.....
‘ਛ’	ਛੱਤਰ	.....	.....
‘ਜ਼’	ਜ਼ਰੂਰ	.....	.....
‘ਝ’	ਝੰਡਾ	.....	.....

## 2. ਅੱਖਰ ਨਾਲ ਤਸਵੀਰ ਮਿਲਾਓ :-

ਟ



ਠ



ਡ



ਤ



ਥ



ਦ



ਪ



ਨ



## 3. ਅੱਖਰ ਨਾਲ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਚਿਪਕਾਓ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਨਾਂ ਵੀ ਲਿਖੋ :-

ਸ਼ਬਦ

ਪਤੰਗ

ਤਸਵੀਰ



ਫ



ਬ



ਭ



ਮ





**STATE COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING**  
Varun Marg, Defence Colony, Delhi - 110024