



### متبادل تعلیمی منصوبہ 2021-22 کے لئے {جماعت پنجم: } ماہ- ڈسمبر

نمبر شمار	ماہ/ہفتہ	اہم اکتسابی نکات	اکتسابی سرگرمیاں	قدر پیمائی
01	ڈسمبر پہلا ہفتہ	*غذا کے تغذیاتی کی یاد دہانی کروانا۔	(1) سرگرمی 1:- دی گئی غذا کے تغذیاتی سے میل کھانے والے بیانات کو مناسب جوڑیئے۔ (2) سرگرمی 2:- دی گئی سرگرمی کو حل کریں۔	*غذا کیوں ضروری ہے؟
02	دوسرا ہفتہ	*غذا کے ذرائع اور غذا کی دستیابی اور فائدے سے واقف ہونا۔	(3) سرگرمی 3:- دی گئی سرگرمی جس میں نباتات سے حاصل ہونے والے غذائی اشیاء کی فہرست دی گئی ہے اس کا مشاہدہ کریں۔ (4) سرگرمی 4:- دی گئی تصویر کو دیکھتے ہوئے تغذئی اناج کی فہرست بنائیے (اساتذہ کی رہنمائی) (5) سرگرمی 5:- ان غذا کی فہرست تیار کریں جو مختلف علاقوں میں مختلف افراد مختلف اوقات میں لوگ غذا کھاتے ہیں۔	*دالیں اور پھلیاں کون کونسی ہیں؟ *اپنے گھر میں بنائی جانے والی غذا کی فہرست تیار کریں؟
03	تیسرا ہفتہ	*غذائی عادتوں کی تبدیلی سے صحت پر پڑنے والے اثرات کو سمجھیں گے۔ *غذا کا اسراف، مطلب اور غذا کو محفوظ رکھنے کے طریقوں کو سمجھو گے۔	(6) سرگرمی 6:- بدلتی ہوئی غذائی عادات اور ان پر پڑنے والے اثرات کو سمجھتے ہوئے سوالوں کے جوابات لکھیئے۔ (7) سرگرمی 7:- غذائی اسراف کے متعلق دئے گئے سوالوں کے جوابات رہنماء کار کی مدد سے حل کریں۔	*ناکارہ غذا صحت کے لئے اچھی نہیں ہے کیسے؟ *ٹھنڈا ذخیرہ کسے کہتے ہیں؟

<p>04</p> <p>چوتھا ہفتہ</p>	<p><b>رہائش گاہ</b></p> <p>*رہائش گاہ کے متعلق جانیں گے۔</p> <p>*انفرادی اور طبقاتی رہائش گاہوں کے بارے میں معلوموت حاصل کرو گے۔</p> <p>*دیہی اور شہری رہائش گاہ کے مسائل کو سمجھیں گے</p> <p>*بہترین رہائش گاہوں کے خصوصیات کو جانیں گے۔</p>	<p>8) سرگرمی 8:- ذیل میں دی گئی تصویروں کو دیکھ کر اس مکان کی تعمیر میں استعمال کئے جانے والے ضروری سازوسامان کے نام لکھیں۔</p> <p>9) سرگرمی 9:- طبقاتی رہائش گاہیں ایسی رہائش گاہیں ہیں جو بڑھتی ہوئی آبادی کی ضرورتوں اور ضرورتوں کو پورا کرنے کے لئے بنائی جاتی ہیں۔</p> <p>سرگرمی میں دئے گئے چارٹ میں قومی رہائش گاہ کی سہولتوں کا مشاہدہ کرتے ہوئے ان کی فہرست تیار کریں۔</p> <p>10) سرگرمی 10:- دیہی اور شہری رہائش گاہوں کے مسائل کی فہرست تیار کریں۔</p> <p>11) سرگرمی 11:- بہترین رہائش گاہوں کے خصوصیات اپنی دوستوں کی مدد سے اس کی فہرست تیار کریں۔</p>	<p>*مختلف قسم کے گھروں کے نام بتائیں؟</p> <p>*طبقاتی رہائش گاہ کے اہم مقاصد کیا ہیں؟</p> <p>*دیہی اور شہری رہائش گاہوں کے مسائل کو تحریر کریں۔ (رہنما کار کی رہنمائی میں)</p> <p>*بہترین رہائش گاہوں کے بغیر لوگوں کو کن مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے سوچیں؟</p>
-----------------------------	---	---	---

مقابلہ تعلیمی منصوبہ تیار کرنے میں درج ذیل افسران اور اساتذہ کا تعاون رہا۔

محترم ایس۔ پی۔ باؤگنڈی ڈی۔ ڈی۔ پی۔ آئی ترقیات ڈائنٹ پرنسپل و جے پور۔

محترم این۔ وی۔ ہو سو رڈی۔ ڈی۔ پی۔ آئی انتظامیہ و جے پور۔

محترم عبدالرحیم۔ ایم ڈائنٹ لکچرار و جے پور۔

محترم ضیا الحق ستار میکر۔ اردو رابطہ کارڈی ڈی پی آئی آفس و جے پور۔

فرمانہ باگمارے یو پی ایس نمبر 3 فوزیہ باگمارے یو پی ایل پی ایس اینستھال مدثر روزنداریانی ایچ پی ایس جینا پور



## مشقی صفحہ نمبر 2

جماعت: پنجم مضمون: ماحولیاتی مطالعہ (غذا) ماہ: ڈسمبر

ذیل میں نباتات سے حاصل ہونے والے غذائی اشیاء کی فہرست دی گئی ہے اس کا مشاہدہ کریں۔

گل جوار	کنگونی	مونگ	تل	پینگن	آم
سورج مکھی کے بیج	میٹھی	شالجم	لیمو	مونگ پھلی	پالک
چھوٹی جوار	سنترہ	ماش	جوار	مسور	شکر قند (تتراو)

دیئے گئے نباتاتی خوردنی اشیاء کو دی گئی تصویر کی پیکھڑیوں میں لکھئے۔



### مشقی صفحہ نمبر 3

جماعت: پنجم مضمون: ماحولیاتی مطالعہ (غذا) ماہ: ڈسمبر

سرگرمی 1: تصویر میں بتائے گئے تغذئی اناج کی فہرست بنائیے۔

-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----



سرگرمی 2: - تغذئی اناج کے استعمالات لکھیے۔

---

---

---

---

## مشقی صفحہ نمبر 4

جماعت: پنجم مضمون: ماحولیاتی مطالعہ (غذا) ماہ: دسمبر

نیچے دی گئی سرگرمی کو مکمل کریں۔

آپ کی غذا

غذا	موسم
	موسم سرما
	برسات
	موسم سرما

کرناتک کے مختلف جگہوں میں مشترک غذا (استاد کی مدد لیں)

	شمالی کرناتک
	جنوبی کرناتک
	ساحلی کرناتک
	ملناڈ

## مشقی صفحہ نمبر 5

جماعت: پنجم مضمون: ماحولیاتی مطالعہ (غذا) ماہ: ڈسمبر

ان سوالات کے جوابات لکھئے۔

(1) ناکارہ غذا کسے کہتے ہیں؟ مثالیں دیجئے۔

---

---

---

(2) فاسٹ فوڈ کی مثالیں دیجئے۔

---

---

(3) غذائی عادتوں کی تبدیلی کے اثرات کیا ہیں۔

---

---

(4) کئی موقعوں پر غذا اسراف کی جاتی ہے ایسے حالات اور وجوہات کی فہرست بتائیے جہاں غذا اسراف ہوتی ہے؟

---

---

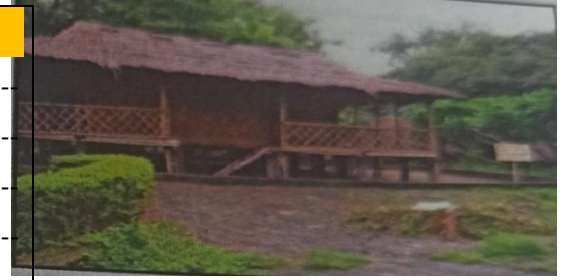
(5) خوراک کی غذا کی ایک فہرست بنائیے جسے سکھا کر محفوظ رکھا جاتا ہے؟

---

## مشقی صفحہ نمبر 6

جماعت: پنجم مضمون: ماحولیاتی مطالعہ (رہائش گاہ) ماہ: ڈسمبر

تعمیری سازوسامان

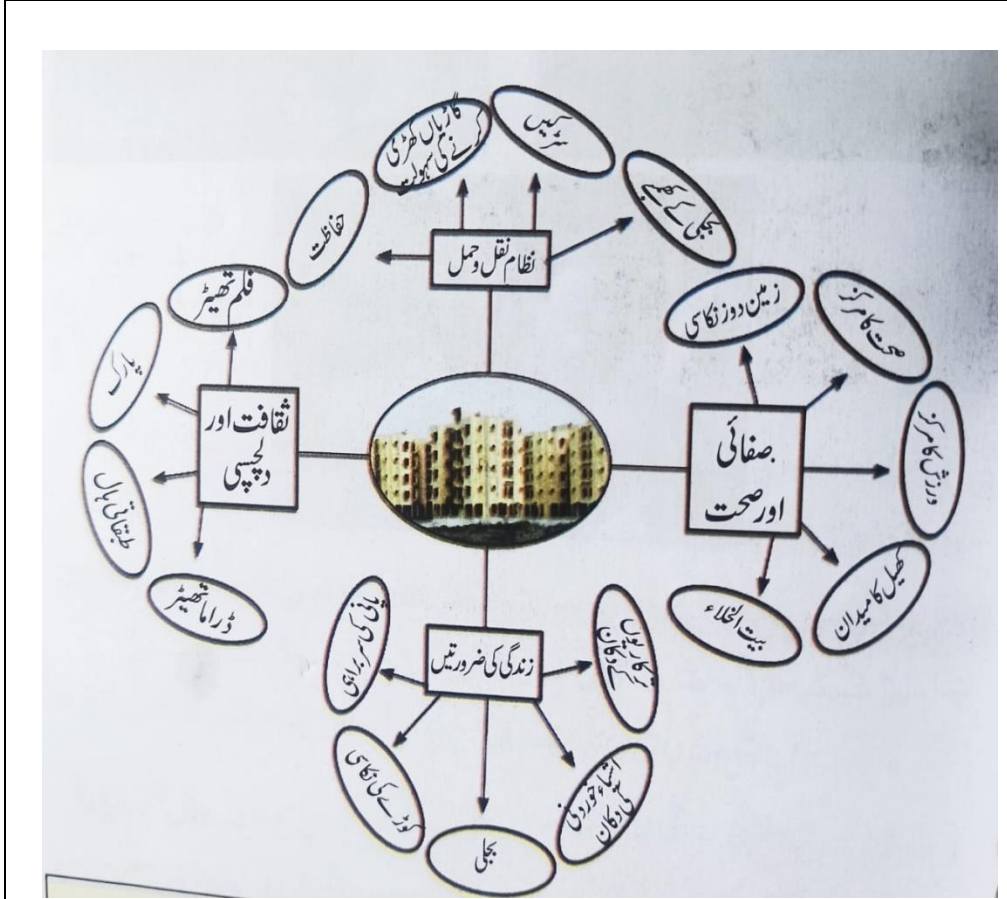




## مشقی صفحہ نمبر 7

جماعت: پنجم مضمون: ماحولیاتی مطالعہ (غذا) ماہ: ڈسمبر

سرگرمی 10



---

---

---

---

---

---

---

---

## مشقی صفحہ نمبر 8

جماعت: پنجم مضمون: ماحولیاتی مطالعہ (غذا) ماہ: ڈسمبر

1) دیہی رہائش گاہوں کے مسائل کی فہرست بنائیں؟

---

---

---

---

---

2) شہری رہائش گاہوں کے مسائل کی فہرست بنائیں؟

---

---

---

---

---

3) شہری اور دیہی علاقوں میں بہترین گھر کی خصوصیات کی فہرست بنائیں؟

---

---

---

---

---