

تحریر: رضوانہ رحمن
کلاس 5 کے لئے

ٹہچرز گائیڈ

دال چاول
کا سفر



- ٹیچر کیلئے نوٹ
کہانی دال چاول کا سفر پانچویں جماعت کے بچوں کے لئے لکھی گئی ہے۔ کہانی کے ذریعہ سادہ اور آسان طریقوں سے یہ بات بتانا مقصد ہے کہ انسانی جسم ایک مشین کی طرح کام کرتا ہے اور وہ غذا جو ہم کھاتے ہیں باقاعدہ ایک process کے ذریعے ہمارے جسم میں پہنچتی ہے اور اگر کھانے پینے کے بنیادی اصولوں پر نہ چلا جائے تو ہمارے جسم کو مختلف مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

سیشن 1

- 10 منٹ
آج کیونکہ کہانی کی پڑھائی کا پہلا سیشن ہے۔ اس لئے کہانی سے بچوں کا تعارف کر وائیں۔ کہانی کا عنوان کیونکہ بہت دلچسپ ہے اس لئے اس موقع پر بچے از خود کہانی کے بارے میں جاننا چاہیں گے انہیں اس بات کا موقع دیں۔ اس کے بعد صرف کہانی پڑھیں۔ کہانی کا معلوماتی سائنسی حصہ اس سیشن میں ابھی نہ پڑھیں۔
- 10 منٹ
کہانی کی پڑھائی ختم ہونے کے بعد بچوں سے پوچھیں کہ انہیں کہانی میں کیا سمجھ میں آیا؟ انہیں کہانی کیسی لگی؟ جبران کے پیٹ میں درد کیوں ہوا؟ دال چاول نے اپنا سفر کیسے طے کیا؟ پہلے وہ کہاں گئے؟ اس کے بعد کہاں؟
- 25 منٹ
کہانی کے مشکل الفاظ اور ان کے معنی اچھی طرح سمجھائیں۔ الفاظ کے مطلب انگریزی میں بھی بتائیں۔
سریگ - دھیمی آنچ - جذب ہونا - عرق نکلنا - بیزار -
bore extracting juice absorb low heat tunnel
- گھر کا کام
کہانی اچھی طرح پڑھ کر آئیں۔ بچوں سے کہیں کہ ان الفاظ کو کاپی میں لکھ کر جملے بھی بتائیں۔

سیشن 2

تیاری

- کلاس میں جانے سے پہلے آج چند چیزوں کا بندوبست کر لیں۔
• نمک۔ چینی۔ لیموں اور کوئی بھی کڑوی چیز مثلاً کریلا۔

10 منٹ

- کہانی کا معلوماتی حصہ کھٹا بیٹھا، نمکین، کڑوا پڑھائیں۔
- معلوماتی حصے کے الفاظ۔
- دائیں بائیں، پرکھنے، خلیئے کو اچھی طرح سمجھائیں۔

15 منٹ

- بچوں کو بتائیں کہ اگر ہم آئینے میں اپنی زبان دیکھیں تو ہمیں زبان پر چھوٹے چھوٹے ابھار نظر آتے ہیں۔ یہ ذائقہ چکھنے والے ابھار ہیں۔ زبان پر ایسے تقریباً 9 ہزار ابھار ہوتے ہیں۔ یہی ابھار مختلف ذائقے محسوس کرتے ہیں۔ یعنی کھٹا، بیٹھا، نمکین اور کڑوا۔ اکثر کھانے کی چیزوں میں یہ چاروں ذائقے ملے جلتے ہوتے ہیں۔ زبان کے کچھ حصے صرف ایک ذائقہ ہی اچھی طرح محسوس کرتے ہیں۔ پھر کلاس کے چند بچوں کو لے کر یہ تجربہ کروائیں۔

20 منٹ

- بچوں سے کہیں کہ وہ زبان کے اگلے سرے پر نمک کے چند ذرے لگائیں۔ ان سے پوچھیں کہ کیا وہ نمک کا ذائقہ محسوس کر رہے ہیں۔ اب پانی سے کلی کرنے کے بعد زبان کے درمیان اور پھر دائیں بائیں تھوڑا سا نمک ڈالیں۔ بتائیں زبان کے کس حصے پر نمک کا ذائقہ زیادہ بہتر محسوس ہوتا ہے۔ زبان پر جہاں نمک کو چکھنے والے ابھار (taste buds) زیادہ ہوں گے وہیں نمک کا ذائقہ زیادہ بہتر محسوس ہوگا۔ اس تجربہ کے بعد بچوں سے کہیں کہ وہ کھٹی، بیٹھی، نمکین اور کڑوی چیزوں کی فہرست کالم بنا کر اپنی کاپیوں میں لکھیں مثلاً۔

- اٹلی، نیبو (کھٹے)۔ گلاب جامن، چیکو (بیٹھے)۔ دال موٹھ، سموسے (نمکین)۔
- کرپلے نیبو کے چھلکے (کڑوے) وغیرہ وغیرہ۔

گھر کا کام

- کلاس میں کئے گئے تجربہ کے بارے میں پیرا گراف لکھ کر لائیں۔

سیشن 3

- 10 منٹ سب سے پہلے کہانی کی پڑھائی چند بچوں سے کروائیں۔ پھر ٹیچر تمام معلومات خود پڑھ کر سنائیں۔
- آج کے سیشن کی پڑھائی سے پہلے اگر آپ اسکول کی سائنس ٹیچر سے بات کر لیں کہ وہ آج کی کلاس میں آپ کے ساتھ آپ کی رہنمائی کے لئے یا بچوں کو بہتر طور پر سمجھانے کے لئے آپ کی مدد کر سکیں تو اچھا ہے اور اپنے ساتھ ایسے چارٹ اور سائنس کی کتابوں سے تصاویر لے جائیں جس سے آپ اپنی بات آسانی سے سمجھا سکیں۔

- 35 منٹ بچوں کو کتاب میں دی گئی مثالوں کے ذریعے سمجھائیں۔ چاہیں تو اس سیشن کی پڑھائی کے لئے ٹیچر اپنے ساتھ food grinder ساتھ لے جائیں تاکہ بات سمجھانے میں مزید آسانی ہو سکے۔ کتاب میں موجودہ الفاظ جگر اور پتہ کا مطلب سمجھائیں۔ سائنس ٹیچر کی مدد سے جگر اور پتے کا کام سمجھائیں۔ پھر سائنس کی بات چیت کے بعد بچوں کو بتائیں کہ جگر اور پتے کو اردو محاوروں میں بھی جگہ جگہ استعمال کیا گیا ہے۔ مثلاً

معنی

محاورے

- | | |
|---|---------------------|
| سچا دوست۔ ہم راز۔ | جگری دوست۔ |
| بھر پور زخم لگنا۔ | جگر کے پار ہونا۔ |
| کوئی خاص بات یا واقعہ سننے کے لئے خود پر قابو پانا۔ | جگر تھام کر بیٹھنا۔ |
| اپنے شوق کو ختم کر لینا۔ | پتا مارنا۔ |
- ٹیچر ساتھ ساتھ محاوروں کے معنی بھی سمجھاتی جائیں۔ پھر بچے یہ محاورے اپنی کاپی میں لکھ لیں۔

- کسی بھی تین محاوروں کے جملے بنا کر لائیں۔
- کلاس کے کسی بھی ایسے چھ بچوں سے جو آسانی سے لاسکیں ایک ایک پیالی صاف کئے ہوئے چاول منگوائیں۔ اسی طرح کسی چھ بچوں سے صاف کی ہوئی مسور کی دال (وہ جلدی گل جاتی ہے) منگوائیں۔ کل کلاس میں دال چاول کی پارٹی ہوگی۔

سیشن 4

- تیاری 10 منٹ آج ہمیں کلاس میں عملی کام کرنا ہے اس کے لئے ہمیں پہلے سے تیاری اور نظم و ضبط کا مظاہرہ کرنا ہوگا۔ کلاس میں جانے سے پہلے اسکول کی آیا سے کہیں کہ وہ پہلے پیریڈ میں ہی بچوں سے جا کر دال اور چاول علیحدہ علیحدہ جمع کر کے لے آئیں اور اس کو اچھی طرح صاف کر کے رکھ لیں۔
- دیکھی۔ پکانے کے لئے تیل۔ چولہا۔ نمک لال مرچ اور ہلدی اور بگھار کے لئے لہسن اور زیرہ کا بندوبست پہلے سے کر کے رکھیں۔

80 منٹ

- آج اسکول کی ہیڈ سے اجازت لے کر ایک اضافی پیریڈ لے لیں۔
- کلاس میں جانے کے بعد بچوں کو کلاس سے باہر قطار کی شکل میں لے کر آئیں۔ چولہے کا بندوبست اگر اس طرح ممکن ہو سکے کہ سب بچے کھانا پکانے کی تیاری دیکھ سکیں تو بہت اچھا ہے۔ اس کے بعد وقت اور جگہ کی سہولت کے مطابق دال اور چاول پکائے جائیں۔ دال چاول پکانے کے عمل کے دوران ہر ہر مرحلے پر اچھی طرح وضاحت کریں کہ کیا کام ہو رہا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ افعال (verb) کی مشق بھی ساتھ ساتھ کر داتی جائیں۔ مثلاً دھونا۔ ڈالنا۔ پکانا۔ چمچ ہلانا وغیرہ وغیرہ۔
- دال چاول پک جائیں تو بچے تمیز اور طریقے سے کھائیں۔ ٹیچر اس موقع پر چبا کر کھانے آرام سے کھانے اور کھانے کے آداب کے متعلق غیر رسمی بات چیت کرتی رہیں۔
- دال چاول پکانے کی ترکیب پہلے ہی سے صاف اور خوشخط انداز میں چارٹ پیپر پر لکھ لیں اور اسے کلاس میں بورڈ پر لگا دیں۔ بچے کلاس میں آ کر چارٹ پیپر سے وہ تفصیلات اپنی کاپیوں میں اتار لیں۔

گھر کا کام

- امی کو بتائیں آج اسکول میں کیا ہوا۔ امی کی مدد سے اسکول میں پکائے گئے دال چاول کی ترکیب خوشخط لکھیں۔

سیشن 5

- آج کہانی میں سے ”جسم کے اندر پائپ لائنیں“ ”ٹھائیں فٹ کا انسان“ ”جسم میں طاقت“ ”اپنے

30 منٹ

جسم کے سیل خود کیسے دیکھ سکتے ہیں“ کے حصے پڑھ کر سنائیں۔

• کچھ بچوں سے سوال کریں کہ اگر واقعی ہمارا قد 28 فٹ ہوتا تو روز مرہ زندگی میں کیا کیا تبدیلیاں کرنی پڑتیں۔ مثلاً بس اور گاڑیوں کی چھتیں اونچی ہوتیں۔ گھر بہت اونچے اونچے ہوتے۔ کم از کم تیس فٹ کا پلنگ ہوتا۔ پھر کمرہ بھی اسی لحاظ سے بڑا ہوتا وغیرہ وغیرہ۔ بچوں کو باتیں کرنے اور تصورات استعمال کرنے کا موقع دیں۔

• بچوں کو بتائیں ہضم کے نظام میں منہ غذا کی نالی معدہ چھوٹی آنت اور بڑی آنت شامل ہوتے ہیں۔

• غذا کھانے سے فضلہ خارج ہونے تک 22 گھنٹے لگ جاتے ہیں۔ منہ کا کام یہ ہے کہ دانٹوں کی مدد سے غذا کو چبا کر باریک کرتا جاتا ہے۔ اس دوران غذا میں منہ کا لعاب شامل ہو جاتا ہے۔ غذا میں

جراثیم ہو سکتے ہیں۔ اس لئے قدرت نے منہ اور گلے کے لعاب میں جراثیم مارنے کی ہلکی سی خاصیت بھی رکھی ہے۔ غذا منہ سے نکل کر غذا کی نالی میں پھیلتی ہے۔ معدہ میں غذا تین گھنٹے تک رہتی ہے۔

معدے کی رطوبت میں تیزاب اور کئی انزائم (enzym) ہوتے ہیں جو غذا کو ہضم ہونے میں مدد دیتے ہیں۔ معدے کی گرمی اور مختلف رطوبتوں سے غذا کی شکل ایسی ہو جاتی ہے جیسے آم یا کیلے کا گاڑھا

ملک شیک۔ بچوں کو بتائیں یہ بات بہت اہم ہے کہ غذا آنتوں کے ذریعے خون میں شامل ہوتی ہے۔ اس لئے ڈاکٹر کہتے ہیں کہ جس شخص کے معدے کا نظام صحیح نہ ہو تو اس کو کئی بیماریاں گھیر لیتی

ہیں۔ اس لئے معدے اور آنتوں کے نظام کو تندرست رکھنے کے لئے وقت پر کھانا پینا ضروری ہے۔

متوازن غذا کھائیں۔ کھانے کے ایک دو گھنٹے بعد پانی پیئیں۔ دن میں کم سے کم آٹھ یا دس گلاس پانی پیئیں۔ ورزش بھی کرنا ضروری ہے۔ ٹھیلے والے سے گلی سڑی یا بالکل کچی کوئی چیز نہ خریدیں۔

سخت چیزیں نہ کھائیں۔ چربی میں پکی ہوئی یا تلی ہوئی غذائیں نہ کھائیں۔

• بچے اپنی کاپیوں میں دو کالم بنائیں۔ ایک کالم میں ایسی چیزوں کی فہرست لکھیں جن سے ان کو قوت اور توانائی حاصل ہوتی ہے۔ جبکہ دوسرے کالم میں ایسی چیزیں لکھیں جو کھانے میں مزیدار ضرور ہوتی ہیں لیکن ان سے فوری قوت اور توانائی حاصل نہیں ہوتی۔ ایسے کھانوں کو ہم junk food بھی کہتے ہیں۔ ٹیچر کی سہولت کے لئے چند نام نیچے دیئے جا رہے ہیں۔

• صحت مند غذا۔ (گھر کا پکا عام کھانا۔ گاجر۔ سلاد۔ کھیرا۔ جوس۔ دودھ) وغیرہ۔

15 منٹ

• بچے اپنی کاپیوں میں دو کالم بنائیں۔ ایک کالم میں ایسی چیزوں کی فہرست لکھیں جن سے ان کو قوت اور توانائی حاصل ہوتی ہے۔ جبکہ دوسرے کالم میں ایسی چیزیں لکھیں جو کھانے میں مزیدار ضرور ہوتی ہیں لیکن ان سے فوری قوت اور توانائی حاصل نہیں ہوتی۔ ایسے کھانوں کو ہم junk food بھی کہتے ہیں۔ ٹیچر کی سہولت کے لئے چند نام نیچے دیئے جا رہے ہیں۔

• صحت مند غذا۔ (گھر کا پکا عام کھانا۔ گاجر۔ سلاد۔ کھیرا۔ جوس۔ دودھ) وغیرہ۔

• بچے اپنی کاپیوں میں دو کالم بنائیں۔ ایک کالم میں ایسی چیزوں کی فہرست لکھیں جن سے ان کو قوت اور توانائی حاصل ہوتی ہے۔ جبکہ دوسرے کالم میں ایسی چیزیں لکھیں جو کھانے میں مزیدار ضرور ہوتی ہیں لیکن ان سے فوری قوت اور توانائی حاصل نہیں ہوتی۔ ایسے کھانوں کو ہم junk food بھی کہتے ہیں۔ ٹیچر کی سہولت کے لئے چند نام نیچے دیئے جا رہے ہیں۔

• صحت مند غذا۔ (گھر کا پکا عام کھانا۔ گاجر۔ سلاد۔ کھیرا۔ جوس۔ دودھ) وغیرہ۔

• غیر صحت مند کھانا۔ (ثانی۔ سوٹ ڈرنک۔ گولہ گنڈا۔ چلی چپس) وغیرہ۔

• کلاس میں کر وایا جانے والا کام مکمل کریں۔ کہانی پڑھ کر آئیں۔

گھر کا کام

6 سیشن

• بچوں سے فرداً فرداً پڑھائی کروائیں۔ مشکل الفاظ جو رہ گئے ہیں ان کو بورڈ پر لکھیں۔ بچے کاپی میں اتار کر ٹیچر کی مدد سے ان کے مطلب لکھیں۔

15 منٹ

• پچھلے سیشن میں ہم نے بچوں سے متوازن غذا اور اس کی اہمیت کے حوالے سے بات کی تھی۔ ہم نے بچوں کو بتایا تھا کہ ہماری غذا میں ایسی چیزیں شامل ہونا چاہئیں جو ہماری صحت کے لئے ضروری ہوں۔

30 منٹ

• بچوں سے کہیں کہ آج وہ ناشتے سے لے کر رات کھانا کھانے تک کی تفصیل کو اپنے الفاظ میں لکھیں اور بتائیں کہ وہ صبح سے شام تک کھانے میں کیا کیا کھانا چاہتے ہیں۔ اس موقع پر بچے جو بھی لکھنا چاہیں انہیں لکھنے دیں۔ انہیں اپنے خیالات کے اظہار کا بھرپور موقع دیں۔ کیونکہ اس کام کا مقصد نصیحت سے زیادہ brain storming ہے۔

• املا کی تیاری کر کے آئیں۔ (صرف کہانی والے حصے میں سے املا لیا جائے گا۔)

گھر کا کام

7 سیشن

• آج فرداً فرداً ہر بچے سے کہانی کی پڑھائی کروائیں۔ کہانی کے معلوماتی حصوں کی الگ سے پڑھائی

30 منٹ

کر وائیں۔ کہانی کے حوالے سے زبانی سوالات پوچھیں تاکہ بچوں کو کہانی اچھی طرح سے یاد ہو جائے اور کہانی کی دہرائی ہو جائے۔ اس موقع پر کلاس کے ان بچوں کو بار بار بولنے کا موقع دیں جو عموماً کلاس میں خاموش رہتے ہیں۔ پچھلے مختلف سیشن میں کئے گئے کام کا بھی جگہ جگہ حوالہ دیتی رہیں۔

• بورڈ پر سوال لکھیں۔ بچے کلاس ورک کی کاپی میں جوابات لکھیں۔

15 منٹ

(۱) جبران کے پیٹ میں درد کیوں ہوا تھا؟

(۲) کہانی میں سوال کون کر رہا ہے اور جواب کون دے رہا ہے اور کیوں؟

(۳) آپ کے گھر میں ٹیلی فون پر دیر تک باتیں کرنے کا شوق کس کو ہے؟

(۴) یہ عادت اچھی ہے یا بری؟ وجہ بھی بتائیں؟

(۵) دال چاول نے کہاں کہاں کا سفر کیا؟

سیشن 8

• ایک دفعہ ان بچوں سے پڑھائی کر وائیں جنہوں نے ابھی تک پڑھائی نہیں کی ہے۔

10 منٹ

• بچوں کو ہدایت دیں کہ وہ اپنے ساتھ بیٹھے بچوں کی کھانے کے حوالے سے پسند اور ناپسند کی لسٹ بنائیں۔ پہلے ایک بچہ اپنی پسند کی چیزیں بتائے۔ پھر دوسرا بتائے۔ دونوں بچے وہ نام اپنی اپنی کاپی میں لکھ لیں۔

35 منٹ

• بعد میں گروپ ورک کی صورت میں ان لسٹوں میں سے غذائیت والے اور غیر غذائیت والے کھانے الگ الگ کریں۔

• اس طرح جو لسٹ تیار ہوگی وہ لسٹ ٹیچر کلاس میں لگا دیں۔ بچے اسے کاپی میں اتاریں اور گھر لے جا کر والدین کو دکھائیں۔ والدین سے پوچھیں کہ وہ اس لسٹ کو صحیح سمجھتے ہیں یا نہیں۔ ان کی رائے کے ساتھ دستخط کروا کر لائیں۔

اضافی ہدایات

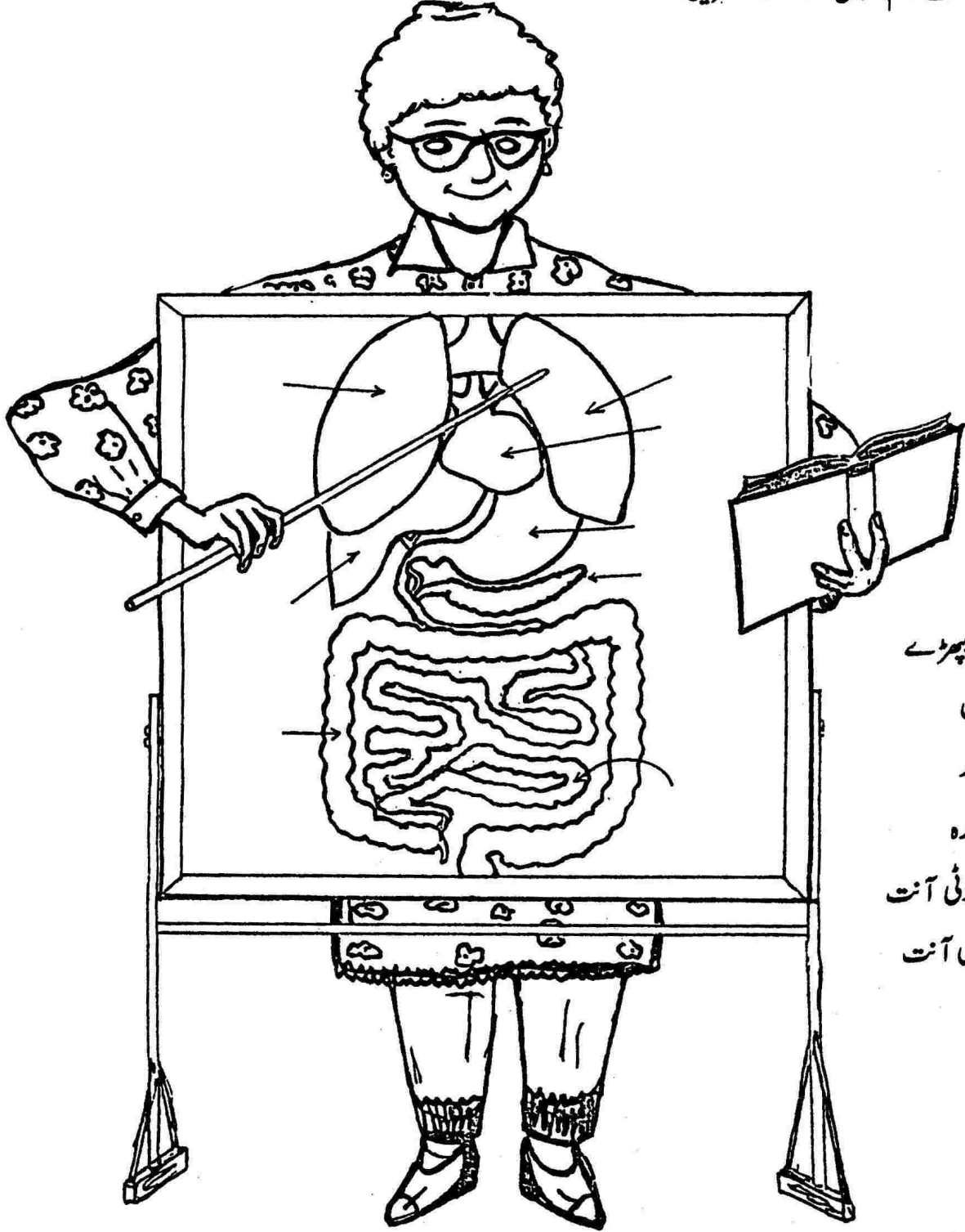
- کہانی دال چاول کا سفر کے حوالے سے درج ذیل اضافی ہدایات دی جا رہی ہیں۔ ٹیچر اگر چاہیں تو ان میں سے کسی سیشن میں تبدیل کر سکتی ہیں۔
- کہانی کی پڑھائی کے اختتام کے بعد کسی ماہر غذائیت کو اسکول میں بلوائیں یا کسی ڈاکٹر کو جو اسکول کے بچوں سے سوال کر کے غذا کے عمل کو سمجھا سکے اور بچوں کو متوازن غذا کی اہمیت بتا سکے۔
- بچوں کو research work دیں۔ گروپ بنا کر ان سے کہیں کہ وہ اسکول وقفہ کے دوران ایسی چیزوں کی فہرست بنائیں جو بچے لنچ کے طور پر کھانے میں لاتے ہیں۔ کیا بچے زیادہ تر junk food لاتے ہیں یا پھر پھل اور سبزیاں۔
- بچوں سے انسانی جسم کے مختلف اعضاء organ کی تصاویر بنوائیں اور ان کو لیبل کر کے اسکول میں لگائیں۔
- بچے مضر صحت چیزوں کے خلاف اشتہار بنائیں اور وہ ہر اشتہار اسکول میں مختلف جگہوں پر لگائیں جہاں سے آتے جاتے لوگ انہیں دیکھ سکیں۔

علاج

جہاں تک کام چلنا ہو غذا سے
وہاں تک چاہئے پچنا دوا سے
اگر آپ کو لگے جاڑے میں سردی
تو استعمال کریئے انڈے کی زردی
اگر دانتوں میں درد سے ہیں بے کل
تو انگلی سے مسوڑھوں پر ملئے نمک
گلا اگر دکھتا ہے نزلے کے مارے
تو کریئے نمکین پانی کے غرارے

ورک شیٹ برائے جماعت پنجم

انسانی اعضاء کے نام لکھیں اور رنگ بھریں۔



- ۱۔ پیپٹوٹری
- ۲۔ دل
- ۳۔ جگر
- ۴۔ معدہ
- ۵۔ چھوٹی آنت
- ۶۔ بڑی آنت
- ۷۔ پتا

طپچرز گائڈ

جملہ حقوق اشاعت : بک گروپ، کراچی
مطبع : جے۔ ٹی۔ ایس پرنٹرز

bookgroup

187/2-C, Block 2, PECHS, Karachi: Phone 3431-0641, 3453-8221

e-mail: info@bookgroup.org.pk
www.bookgroup.org.pk