# 8 ਸਮਾਂ

## ਉਦੇਸ਼

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ।
- ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ, ਸਵੇਰ, ਦੁਪਹਿਰ, ਸ਼ਾਮ ਅਤੇ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਮਝ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ।
- ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਅਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ।

### ਆਓ ਸਿੱਖੀਏ

ਜਦੋਂ ਮੁਕੱਜੇ ਹਨੇਰਾ,
ਫੈਲੇ ਚਾਨਣ ਦਾ ਘੇਰਾ,
ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ,
ਪਾ ਕੇ ਵਰਦੀ ਪਿਆਰੀ,
ਕਰਨੀ ਨਾ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਦੇਰ ਬੱਚਿਓ,
ਇਹੋ ਹੁੰਦੀ ਦਿਨ 'ਚ ਸਵੇਰੇ ਬੱਚਿਓ।

ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣਾ

ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ

ਸਵੇਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ

ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ

## ਆਓ ਕਰੀਏ

**ਜ਼ਬਾਨੀ ਦੱਸੋ?**

ਸੂਰਜ ਕਦੋਂ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ?

ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰਸ਼ ਕਦੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਦੱਸੋ ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗਾਣ ਕਦੋਂ ਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ?

**ਸੰਕੇਤ** ਅਧਿਆਪਕ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਗੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣਾ, ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ, ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰਨੀ, ਨਹਾ ਕੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ, ਸਕੂਲ ਆਉਣਾ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਮੌਖਿਕ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਅੰਦਰ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਗਿਆਸਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

## ਆਓ ਸਿੱਖੀਏ

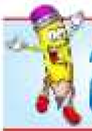
### ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਨਜ਼ਾਰੇ,
ਬੱਚੇ ਖੇਡਦੇ ਨੇ ਸਾਰੇ,
ਸੁਣ ਘੰਟੀ ਦੀ ਗੱਲ,
ਦੌੜੇ ਕਮਰਿਆਂ ਦੇ ਵੱਲ,
ਸਰਦੀ 'ਚ ਚੰਗੀ, ਗਰਮੀ 'ਚ ਹੁੰਦੀ
ਪੂਰਾ ਕਹਿਰ ਬੱਚਿਓ,
ਇਹੋ ਹੁੰਦੀ ਦਿਨ 'ਚ ਦੁਪਹਿਰ ਬੱਚਿਓ।

## ਆਓ ਕਰੀਏ

ਬੱਚਿਓ! ਇਹ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਹਨ?

ਤਿੱਖੀ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਇਹ ਬੱਚੇ ਰੁੱਖ ਹੇਠ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਦੋਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ?



**ਸੰਕੇਤ** ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਅਧਿਆਪਕ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇਣ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ। ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਿੱਖੀ ਧੁੱਪ, ਚਮਕਦਾ ਸੂਰਜ, ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਸੂਰਜ ਵੱਲ ਵੇਖਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ।

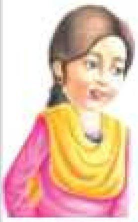
## ਆਓ ਸਿੱਖੀਏ

### ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਘਟੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਲੋਅ,
ਸਾਰੇ ਚਾਣਨ ਨੂੰ ਢੋਅ,
ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਜਦੋਂ ਆੜੀ,
ਸਾਰੇ ਸੰਗਤਰੇ ਦੀ ਫਾੜੀ,
ਜਦੋਂ ਚਿੱਤ ਨੂੰ ਹੈ ਮਿਲਦਾ ਆਰਾਮ ਬੱਚਿਓ,
ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਿਆਰੀ-ਪਿਆਰੀ ਸ਼ਾਮ ਬੱਚਿਓ।

## ਆਓ ਕਰੀਏ

ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡਦੇ ਕਦੋਂ ਹੋ?



ਬੱਚਿਓ! ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਕਿਹੜੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਹੈ?

ਸਕੂਲ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ ?

## ਆਓ ਸਿੱਖੀਏ

### ਰਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਖਿੜੇ ਤਾਰੇ,
ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦੇ ਪਿਆਰੇ,
ਦਾਦੀ ਮਾਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ,
ਅਸੀਂ ਸਮਝੀ ਤੇ ਜਾਣੀ,
ਕੰਮ ਮਿਥ ਲਿਆ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਭਾਤ ਵਾਲਾ ਹੈ,
ਸੋ ਜੋ ਹੁਣ ਵੇਲਾ ਹੋ ਗਿਆ ਰਾਤ ਵਾਲਾ ਹੈ।

## ਆਓ ਕਰੀਏ

ਇਸ ਤਸਵੀਰ ਵਿਚ ਬਬਲੂ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ? ਇਹ ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਹੈ?

ਬਬਲੀ ਕੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ? ਇਹ ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਹੈ?

## ਆਓ ਸਿੱਖੀਏ

### ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨ

ਬੱਚਿਓ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਦਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ ਸੋਮਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

| ਸੋਮਵਾਰ | ਮੰਗਲਵਾਰ | ਬੁੱਧਵਾਰ | ਵੀਰਵਾਰ | ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ | ਸ਼ਨੀਵਾਰ | ਐਤਵਾਰ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ | ਦੂਸਰਾ ਦਿਨ | ਤੀਸਰਾ ਦਿਨ | ਚੌਥਾ ਦਿਨ | ਪੰਜਵਾਂ ਦਿਨ | ਛੇਵਾਂ ਦਿਨ | ਸੱਤਵਾਂ ਦਿਨ |

### ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂ

ਬੱਚਿਓ, ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਬਾਰਾਂ ਮਹੀਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਨਵਰੀ ਸਾਲ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਮਹੀਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਸੰਬਰ ਸਾਲ ਦਾ ਆਖ਼ਰੀ ਮਹੀਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

| ਲੜੀ ਨੰ: | ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਨਾਂ | ਲੜੀ ਨੰ: | ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਨਾਂ |
|---|---|---|---|
| 1 | ਜਨਵਰੀ | 7 | ਜੁਲਾਈ |
| 2 | ਫਰਵਰੀ | 8 | ਅਗਸਤ |
| 3 | ਮਾਰਚ | 9 | ਸਤੰਬਰ |
| 4 | ਅਪ੍ਰੈਲ | 10 | ਅਕਤੂਬਰ |
| 5 | ਮਈ | 11 | ਨਵੰਬਰ |
| 6 | ਜੂਨ | 12 | ਦਸੰਬਰ |

## ਆਓ ਕਰੀਏ

**1. ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਗਏ ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ/ਬਾਅਦ/ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਦਿਨ ਲਿਖੋ :**

(ੳ)

| | |
|---|---|
| | ਵੀਰਵਾਰ |

(ਅ)

| | |
|---|---|
| ਸੋਮਵਾਰ | |

(ੲ)

| | | |
|---|---|---|
| ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ | | ਐਤਵਾਰ |

**2. ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਗਏ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ/ਬਾਅਦ/ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਮਹੀਨਾ ਲਿਖੋ :**

(ੳ)

| | |
|---|---|
| | ਜੂਨ |

(ਅ)

| | |
|---|---|
| ਮਾਰਚ | |

(ੲ)

| | | |
|---|---|---|
| ਅਕਤੂਬਰ | | ਦਸੰਬਰ |

## ਅਸੀਂ ਜੋ ਸਿੱਖਿਆ

**ਸਮਾਂ**

- ਸਵੇਰ
- ਦੁਪਹਿਰ
- ਸ਼ਾਮ
- ਰਾਤ