

ਸਵਾਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ (Welcome Life)

ਪਾਠਕ੍ਰਮ

ਜਮਾਤ : ਪਹਿਲੀ

1. ਭੋਜਨ ਤੇ ਸਫ਼ਾਈ

- (ੳ) ਚੰਗਾ ਖਾਈਏ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈਏ
- (ਅ) ਸਾਫ਼ ਰੱਖੀਏ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ
- (ੲ) ਆਓ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਈਏ
- (ਸ) ਸਾਫ਼ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣੀਏ

2. ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਆਦਰ

- (ੳ) ਘਰ
- (ਅ) ਸਕੂਲ
- (ੲ) ਰਾਸ਼ਟਰ

3. ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦਿਆਲਤਾ

- (ੳ) ਸੋਹਣਾ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ
- (ਅ) ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ
- (ੲ) ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ

4. ਮੇਰਾ ਘਰ ਤੇ ਮੇਰਾ ਸਕੂਲ

- (ੳ) ਮੇਰਾ ਘਰ ਹੈ ਬੜਾ ਪਿਆਰਾ
- (ਅ) ਰੋਜ਼ ਮੈਂ ਪੜ੍ਹਨ ਸਕੂਲੇ ਜਾਵਾਂ

5. ਪੰਛੀਆਂ/ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ

- (ੳ) ਆਓ ਮਿਲਾਨ ਕਰੀਏ ਤੇ ਮਿਲੀਏ

(ਅ) ਪਛਾਣੋ ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ...?

(ੲ) ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗਾਓ

6.ਲੜਨਾ ਨਹੀਂ-

(ੳ) ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗਾਓ

(ਅ) ਕਿਹੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਹਨ।

(ੲ) ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ (ਸਕਿੱਟ)

7.ਛੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ-

(ੳ) ਛੋਟਿਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ?

(ਅ) ਛੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ

(ੲ) ਸਭ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਤਸਵੀਰਾਂ ਰਾਹੀਂ)

8.ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ-

(ੳ) ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗਾਓ

(ਅ) ਬਚਾਅ : ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਵਸਤੂਆਂ ਤੋਂ

(ੲ) ਬਚਾਅ : ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ

9.ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ

(ੳ) ਆਓ ਨਾਮ ਦੱਸੀਏ

(ਅ) ਆਓ ਆਪਣੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਤੁਕਾਂ ਜੋੜੀਏ

ਜਮਾਤ : ਦੂਜੀ

1. ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ

- (ੳ) ਸਰੀਰ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ
- (ਅ) ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ
- (ੲ) ਜਮਾਤ ਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ
- (ਸ) ਰੱਖੋ ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

2. ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ

- (ੳ) ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ
- (ਅ) ਸਮਾਂ ਮੇਰਾ ਆੜੀ
- (ੲ) ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਜਵਾਬ
- (ਸ) ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ
- (ਹ) ਬੁੱਝੇ ਮੇਰੀ ਬਾਤ

3. ਮਾਫ਼ੀ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

- (ੳ) ਗਲਤੀਆਂ ਲਈ ਮਾਫ਼ੀ
- (ਅ) ਕਦੋਂ ਮਾਫ਼ੀ ? ਕਦੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ?

4. ਘਰ, ਸਕੂਲ ਤੇ ਮੇਰਾ ਪਿੰਡ

- (ੳ) ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਪਿਆਰ
- (ਅ) ਪਿੰਡ ਨਾਲ ਪਿਆਰ

5. ਸਾਡੇ ਘਰ

- (ੳ) ਆਓ ਸਾਡੇ ਘਰ ਦੇਖੀਏ।
- (ਅ) ਮਿਲਾਨ ਕਰੀਏ।
- (ੲ) ਅਸੀਂ ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਆੜੀ।

6. ਸੋਹਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲੀਏ

- (ੳ) ਮਿੱਠੇ ਬੋਲ , ਕੌੜੇ ਬੋਲ
- (ਅ) ਬੋਲਚਾਲ ਦਾ ਫਰਕ
- (ੲ) ਸਿਆਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ।
- (ਸ) ਪ੍ਰਣ

7. ਆਓ ਮਿਲ ਕੇ ਰਹੀਏ

- (ੳ) ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
- (ਅ) ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਰਹਿਣਾ
- (ੲ) ਅਸੀਂ ਸਭ ਇੱਕ ਹਾਂ

8. ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ

- (ੳ) ਤਿੰਨ ਬੱਤੀਆਂ (ਲਾਲ, ਪੀਲੀ, ਹਰੀ)
- (ਅ) ਵਾਰਤਾਲਾਪ
- (ੲ) ਮਿਲਾਨ ਕਰੀਏ

9. ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ

- (ੳ) ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ/ਪੜ੍ਹਨਾ।

ਜਮਾਤ : ਤੀਜੀ

1. ਸਾਡਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ

- (ੳ) ਸਾਡਾ ਸੁਥਰਾ ਭੋਜਨ ਖਾਈਏ
- (ਅ) ਮੱਥੀਆਂ !
- (ੲ) ਪਾਣੀ ਗੰਦਾ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
- (ਸ) ਪਾਣੀ ਕਿਤੇ ਮੁੱਕ ਨਾ ਜਾਵੇ

2. ਇਮਾਨਦਾਰ ਬਣੋ

- (ੳ) ਚਿੱਤਰ-ਕਥਾ
- (ਅ) ਇਮਾਨਦਾਰੀ
- (ੲ) ਲੱਕੜਹਾਰਾ (ਮੌਖਿਕ ਕਹਾਣੀ)
- (ਸ) ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਅਬਦੁਲ !

3. ਅਸੀਂ ਸਭ ਬਰਾਬਰ

- (ੳ) ਪੁੱਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਧੀ ਬਰਾਬਰ ਸਾਰੇ ਜੀਅ
- (ਅ) ਕੰਮ ਬਰਾਬਰ ਕਰੀਏ
- (ੲ) ਇੱਕੋ ਬਾਗ ਦੇ ਫੁੱਲ

4. ਕਰੀਏ ਪਿਆਰ ਬਣੀਏ ਵਫ਼ਾਦਾਰ

- (ੳ) ਮੇਰੇ ਦਰਿਆ ਖੇਤ ਪਹਾੜ
- (ਅ) ਆਪਣੇ ਦੇਸ ਦੇ ਮਹਾਨ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ
- (ੲ) ਪਿਆਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦੈ

5. ਰੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ

- (ੳ) ਆਓ ਰੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੀਏ
- (ਅ) ਰੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ
- (ੲ) ਰੁੱਖ ਲਗਾਓ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਓ।

6. ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ

- (ੳ) ਸਭ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡਾ ਅਹੁਦਾ
- (ਅ) ਸੰਤੋਖੀ ਤੇ ਲੋਭੀ ਦਾ ਫਰਕ।
- (ੲ) ਕੁੱਝ ਦੋਹੇ।

7. ਚੰਗਾ ਬੋਲੀਏ, ਮਿੱਤਰ ਬਣਾਈਏ

- (ੳ) ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ
- (ਅ) ਭੈਣ-ਭਰਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਨਾ
- (ੲ) ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੋਲਿਆਂ ਕੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ

8. ਆਓ ਸੜਕ 'ਤੇ ਤੁਰੀਏ

- (ੳ) ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਚਿੰਨ੍ਹ
- (ਅ) ਕਿਹੜੇ ਹੱਥ ਤੁਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ?
- (ੲ) ਸੜਕ ਕਿਵੇਂ ਪਾਰ ਕਰਨੀ

9. ਆਓ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੀਏ

- (ੳ) ਸੰਦੇਸ਼
- (ਅ) ਆਓ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹੀਏ
- (ੲ) ਕਵਿਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ

ਜਮਾਤ : ਚੌਥੀ

1. ਸਵੱਛਤਾ ਕੀ ਤੇ ਕਿਉਂ

- (ੳ) ਸਵੱਛਤਾ ਕੀ ਹੈ?
- (ਅ) ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਇਹ ਬਜ਼ਾਰੂ ਭੋਜਨ
- (ੲ) ਇਹ ਸਵਾਦ ਤਾਂ ਹੈ ਪਰ.....?
- (ਸ) ਕਸਰਤ ਤੇ ਸਿਹਤ

2. ਅਗਵਾਈ

- (ੳ) ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ
- (ਅ) ਤਾਨੀਆ ਦਾ ਵੀਰ
- (ੲ) ਸਕੂਲ ਸਜਾਵਾਂਗੇ
- (ਸ) ਅਗਵਾਈ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

3. ਆਗਿਆਕਾਰਤਾ

- (ੳ) ਆਓ ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ
- (ਅ) ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣੀਏ
- (ੲ) ਆਓ ਕਹਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਸਮਝੀਏ

4. ਪਿਆਰ, ਸਤਿਕਾਰ ਤੇ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ

- (ੳ) ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ
- (ਅ) ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ
- (ੲ) ਦੇਸ਼-ਭਗਤਾਂ, ਕਲਾਕਾਰਾਂ, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀਆਂ ਬਾਰੇ
- (ਸ) ਕਿਸਾਨਾਂ, ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰੀਗਰਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਮ!
- (ਹ) ਸਭ ਧਰਮਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ

5. ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨਾਲ ਪਿਆਰ

(ੳ) ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

6. ਗੁੱਸੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ

(ੳ) ਕਿਹੜਾ ਚਿਹਰਾ ਸੋਹਣਾ?

(ਅ) ਗੁੱਸਾ ਕਿਵੇਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ?

(ੲ) ਗੁੱਸੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਿਵੇਂ ਪਾਈਏ ?

7. ਤੰਗ ਨਾ ਕਰਨਾ

(ੳ) ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਸਹਿਯੋਗ

(ਅ) ਸਹਿਯੋਗ ਦਾ ਫਾਇਦਾ

(ੲ) ਜੋ ਬੀਜਿਆ ਸੋ ਵੱਢਿਆ

(ਸ) ਹੋਰ ਸੁਖੀ, ਮੈਂ ਸੁਖੀ

8. ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ-

(ੳ) ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਸਮਝਣਾ

(ਅ) ਹਾਵ-ਭਾਵ ਤੋਂ ਸਮਝਣਾ

(ੲ) ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਮਝਣਾ।

(ਸ) ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਝਣਾ

9. ਚੰਗੀ ਸੋਚ

(ੳ) ਸਹੀ / ਗਲਤ ਦੀ ਪਛਾਣ

(ਅ) ਜੰਗਲ ਦੀ ਕਥਾ

(ੲ) ਭਿਖਾਰੀ ਦੀ ਕਥਾ

ਜਮਾਤ : ਪੰਜਵੀਂ

1. ਸਿਹਤ ਤੇ ਸਫ਼ਾਈ

- (ੳ) ਕੀਟਾਣੂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ
- (ਅ) ਹਵਾ, ਪਾਣੀ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ
- (ੲ) ਸਫ਼ਾਈ
- (ਸ) ਪ੍ਰੀਤੀ ਬਹੁਤ ਸਿਆਣੀ ਹੈ.....

2. ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਂਝ

- (ੳ) ਜਮਾਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ
- (ਅ) ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ 'ਤੇ
- (ੲ) ਪਿੰਡ ਪੱਧਰ 'ਤੇ

3. ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ

- (ੳ) ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?
- (ਅ) ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣੀਏ ਅਤੇ ਸਮਝੀਏ
- (ੲ) ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਖੇਤਰ
- (ਸ) ਆਓ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਈਏ

4. ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਪਿਆਰ ਰੱਖੀਏ

- (ੳ) ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਸਾਂਝਾਂ
- (ਅ) ਆਪਣੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ
- (ੲ) ਦੇਸ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬੋਲੀਆਂ ਬਾਰੇ
- (ਸ) ਦੇਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ

5. ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨਾਲ ਪਿਆਰ

1. ਮੌਜਮੇ ਦੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼

6. ਸਭ ਦਾ ਬਰਾਬਰ ਸਤਿਕਾਰ

(ੳ) ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ

(ਅ) ਅਸੀਂ ਸਭ ਬਰਾਬਰ ਹਾਂ

7. ਸਹਿਯੋਗ

(ੳ) ਮਦਦ ਕਰੋ, ਚੰਗੇ ਬਣੋ

(ਅ) ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ?

(ੲ) ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ

8. ਆਤਮ-ਸੁਰੱਖਿਆ

(ੳ) ਕਰਾਟਿਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਰਾਹੀਂ

(ਅ) ਤਲਵਾਰ-ਬਾਜੀ ਦੀ ਖੇਡ ਰਾਹੀਂ

(ੲ) ਗਤਕੇ ਦੀ ਖੇਡ ਰਾਹੀਂ

(ਸ) ਚੰਗਾ ਛੂਹਣਾ, ਮਾੜਾ ਛੂਹਣਾ

(ਹ) ਵਾਰਤਾਲਾਪ

(ਕ) ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਮਿੰਨੀ

(ਖ) ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ

9. ਉਲਝਣ ਦਾ ਸਹੀ ਹੱਲ

(ੳ) ਆਓ ਪਤੰਗ ਉਡਾਈਏ

(ਅ) ਹਰ ਮਸਲੇ ਦਾ ਹੱਲ

(ੲ) ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਨੋਟ