ਪੜ੍ਹੋ ਪੰਜਾਬ

ਪੜ੍ਹਾਓ ਪੰਜਾਬ

ਪ੍ਰੀ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਲਈ

ਆਓ ਖੇਡੀਏ

ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਮਰਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ

1	ਘਰ-ਘਰ ਖੇਡਣਾ (ਗੁੱਡੀ ਦਾ ਘਰ)	2
2	ਲਾਇਬਰੇਰੀ	2
3	ਡਰਾਇੰਗ	3
4	ਬਲਾਕ (Blocks)	3
5	ਪੇਂਟਿੰਗ (Painting)	4
6	ਪੱਤੇ ਛਾਪਣਾ	4
7	Puzzles	5
8	ਕਲੇਅ (Clay)	5
9	ਕਿਚਨ-ਸੈੱਟ (Kitchen set)	6
10	ਡਾਕਟਰ-ਸੈੱਟ (Doctor Set)	6
11	ਪੈੱਨ ਚੁੱਕਣਾ	6

ਰ.ਲ ਕੇ ਸਿੱਖੀਏ

1	ਸੁਆਦ	8
2	ਰੁਮਾਲ ਚੁੱਕਣਾ	9

ਖੇਡ-ਖੇਡ ਵਿੱਚ

1	ਰੇਲ ਗੱਡੀ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ......	11
2	ਕੁੱਦਣਾ	12
3	ਗੇਂਦ ਫੜਣਾ	13
4	ਖੇਡ ਗੀਤ (ਟਾਂਡ ਤੇ ਦੇਖੋ)	14
5	ਰੇਖਾ 'ਤੇ ਚੱਲਣਾ	15
6	ਰੱਸੀ ਕੁੱਦਣਾ	16
7	ਰੱਸੀ ਦੇ ਥੱਲਿਓਂ ਨਿੱਕਲਣਾ	17
8	ਬਾਲਟੀ ਵਿੱਚ ਗੇਂਦ ਪਾਉਣਾ	18
9	ਕਾਂ-ਉੱਡ, ਚਿੜੀ-ਉੱਡ	19
10	ਊਚ-ਨੀਚ ਦਾ ਪਾਪੜਾ	20
11	ਅੜਿੱਕਾ ਦੌੜ	21
12	ਬਰਫ਼-ਪਾਣੀ	22
13	ਫ਼ਲ ਸਲਾਦ	23
14	ਬੋਲ ਬਈ ਕਿੰਨੇ?	24
15	ਉੱਠਣਾ-ਬੈਠਣਾ	25
16	ਹਰਾ ਸਮੁੰਦਰ ਗੋਪੀ ਚੰਦਰ	26
17	ਬੋਤਲਾਂ ਡੇਗਣੀਆਂ	27
18	ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਕਹਾਂ ਉਹ ਕਰੋ-ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਕਰਾਂ ਉਹ ਨਾ ਕਰੋ	28
19	ਹਵਾ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ	29

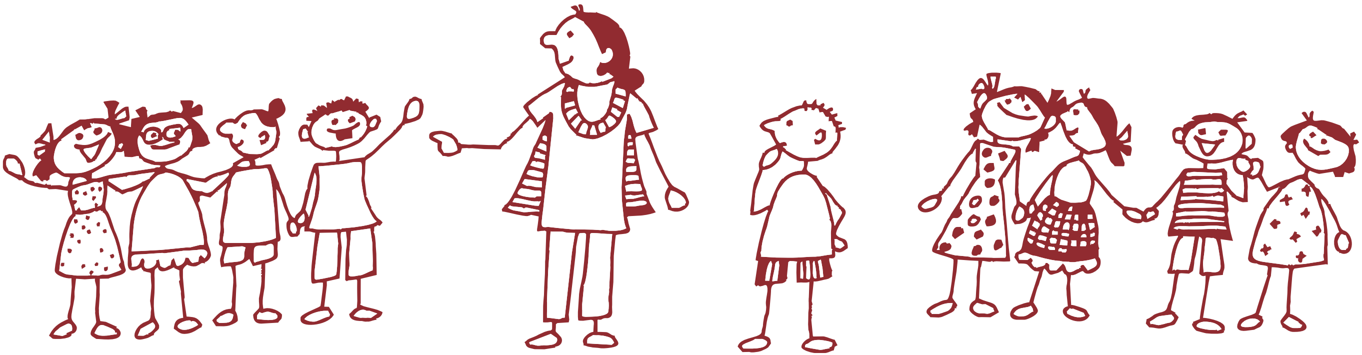
20	ਬੀਜ ਬਣ ਕੇ ਉੱਠੋ	30
21	ਘੁਸਰ-ਮੁਸਰ	31
22	ਛਾਲ਼ ਮਾਰੋ, ਅੱਖਰ ਲਿਆਓ	32
23	ਡਾਇਸ ਸੁੱਟੋ	32
24	ਸੱਪ ਤੇ ਪੂਛ ਦੀ ਖੇਡ	33
25	ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਖੇਡ	34
26	Ring-a Ring-a Roses	35

ਰਚੀਏ ਰਚਾਈਏ

1	ਹੱਥ ਛਾਪਣਾ	37
2	ਉਂਗਲ ਛਾਪਣਾ	38
3	ਕਾਗਜ਼ ਫਾੜਨਾ	39
4	ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਗੋ਼ਲ਼ੀ ਬਣਾਉਣਾ	40
5	ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਬੱਤੀ ਬਣਾਉਣਾ	41
5	ਕਾਗਜ਼ ਮੋੜਨਾ	42
6	ਪੇਪਰ ਫੋਲਡਿੰਗ ਨਾਲ਼ ਅਲਮਾਰੀ ਬਣਾਉਣਾ	43
7	ਕਾਗਜ਼ ਤੋਂ ਪੱਖਾ ਬਣਾਉਣਾ	44
8	ਕੋਲਾਜ਼ ਬਣਾਉਣਾ	45
9	ਅੰਗੂਠਾ ਛਾਪਣਾ	46
10	ਮੀਂਹ ਤਾੜੀ	47
11	ਮਾਮਾ ਜੀ ਦਾ ਘਰ	48

ਆਓ ਖੇਡੀਏ

ਖੇਡਣਾ-ਕੁੱਦਣਾ ਕਿਸਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਖੇਡਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਮਜ਼ਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਹਨ ਬਲਕਿ ਖੇਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ਼ ਹੀ ਨਾਲ਼ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖੇਡਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ/ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਭਾਗ - 1

ਮਰਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਖੂੰਜਾ :- ਮਰਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਕਲਾਸ ਰੂਮ ਦੇ ਚਾਰ ਖੂੰਜਿਆਂ 'ਚ ਕੁੱਝ-ਕੁੱਝ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ ਰੱਖੇਗਾ। ਜਿਸਨੂੰ ਉਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਖੂੰਜਾ ਕਿਹਾ ਜਾਏਗਾ। ਮਤਲਬ ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਖੂੰਜੇ ਵਿੱਚ ਕਿਤਾਬਾਂ ਰੱਖੀਆਂ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਖੂੰਜਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚਾਰ ਖੂੰਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ। ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਖੂੰਜਾ ਅਤੇ ਗੁੱਡੀ ਦਾ ਘਰ ਖੂੰਜਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੋ ਖੂੰਜੇ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।

ਸਮੱਗਰੀ-ਕਿਚਨ ਸੈੱਟ, ਡਾਕਟਰ ਸੈੱਟ, ਕਲੇਅ, ਖ਼ਾਲੀ ਪੈੱਨ, ਰੰਗ, ਪੈੱਨਸਿਲਾਂ, ਪੁਰਾਣੇ ਖਿਡੌਣੇ, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਬਲਾਕ, ਪਜ਼ਲ (puzzles), ਪੱਤੇ, ਖ਼ਾਲੀ ਡੱਬੀਆਂ ਆਦਿ।

ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰ-ਘਰ ਖੇਡ (ਗੁੱਡੀ ਦਾ ਘਰ)

ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਧਿਆਪਕ ਕੁੱਝ ਨਵੀਂ ਸਮੱਗਰੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ ।ਬੱਚੇ ਉਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਰੋਜ਼ ਨਵੀਂ ਖੇਡ, ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਚਨ ਸੈੱਟ ,ਕੋਈ ਹੋਰ ਖਿਡੌਣੇ ਆਦਿ।

ਲਾਇਬਰੇਰੀ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆ ਕੇ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਚੁੱਕਣਗੇ ਅਤੇ ਉਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਗੇ ਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਬਣਾ ਕੇ ਸੁਣਾਉਣਗੇ।ਅਧਿਆਪਕ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਨਪਸੰਦ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੇ ਕੋਲੋਂ ਵੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਰਾਇੰਗ

ਡਰਾਇੰਗ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਸਾਫ਼ ਪੇਪਰ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣਾ ਅਖ਼ਬਾਰ ਆਦਿ ਰੱਖੇਗਾ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪੈੱਨਸਿਲ ਜਾਂ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ਼ ਕੁੱਝ ਬਣਾਉਣਗੇ।

Blocks (ਬਲਾਕ)

ਇਹ ਖੂੰਜਾ ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। Blocks (ਬਲਾਕ) ਨਾਲ਼ ਬੱਚੇ ਖੇਡਣਗੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਬਣਾਉਣਗੇ।

ਪੇਂਟਿੰਗ (Painting)

ਅਧਿਆਪਕ ਕੁਝ ਸਾਫ਼ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ’ਤੇ ਕੁੱਝ ਆਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖ ਦੇਵੇਗਾ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਰੰਗ ਭਰਨਗੇ।

ਪੱਤੇ ਛਾਪਣਾ

ਅਧਿਆਪਕ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਪੱਤੇ ਲਿਆ ਕੇ ਰੱਖੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਵੱਡੇ ਪੱਤੇ,ਕੁੱਝ ਛੋਟੇ ਪੱਤੇ ਹੋਣਗੇ। ਬੱਚੇ ਉਹਨਾਂ ਪੱਤਿਆਂ ’ਤੇ ਰੰਗ ਲਗਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਅਖ਼ਬਾਰ ’ਤੇ ਛਾਪਣਗੇ।

Puzzles

ਅਧਿਆਪਕ ਇਕ ਖੂੰਜੇ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਹੋਏ Puzzles ਰੱਖ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ puzzles ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣਗੇ।

ਕਲੇਅ (Clay)

ਅਧਿਆਪਕ ਇੱਕ ਖੂੰਜੇ ਵਿੱਚ ਕਲੇਅ ਰੱਖ ਦੇਵੇਗਾ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਕਲੇਅ ਨਾਲ਼ ਖੇਡਣਗੇ। ਆਪਣੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾਉਣਗੇ।

ਕਿਚਨ-ਸੈੱਟ (Kitchen set)

ਅਧਿਆਪਕ ਕਿਸੇ ਖੂੰਜੇ ਵਿੱਚ ਕਿਚਨ-ਸੈੱਟ ਰੱਖੇਗਾ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਖੇਡਣਗੇ। ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣਗੇ।

ਡਾਕਟਰ-ਸੈੱਟ (Doctor Set)

ਅਧਿਆਪਕ ਕਿਸੇ ਖੂੰਜੇ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ-ਸੈੱਟ ਰੱਖੇਗਾ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਖੇਡਣਗੇ। ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਬਣੇਗਾ ਤੇ ਕੋਈ ਮਰੀਜ਼।

ਪੈੱਨ ਚੁੱਕਣਾ

ਅਧਿਆਪਕ ਕੁੱਝ ਪੈੱਨ ਜਾਂ ਪੈੱਨਸਿਲਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਪੈੱਨ ਅਤੇ ਪੈੱਨਸਿਲਾਂ ਉਛਾਲ ਕੇ ਸੁੱਟਣਗੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲਾਏ ਚੁੱਕਣਗੇ। ਇਹ ਖੇਡ ਅਧਿਆਪਕ 2 ਜਾਂ 4 ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਤੋਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭਾਗ - 2
ਰਲ਼ ਕੇ ਸਿੱਖੀਏ

ਸੁਆਦ

ਬੱਚਿਉ ! ਘੇਰੇ 'ਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਉ। ਜਦ ਮੈਂ ਤਾੜੀ ਵਜਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਬੋਲਾਂਗੀ/ਬੋਲਾਂਗਾ, "ਮਿੱਠਾ ਖਾਓ – ਮਿੱਠਾ ਖਾਓ"

ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲੋਂਗੇ, 'ਦੱਸੋ ਕੀ ਖਾਈਏ? ਦੱਸੋ ਕੀ ਖਾਈਏ'?

ਮੈਂ ਕਹਾਂਗੀ/ਕਹਾਂਗਾ, 'ਰਸਗੁੱਲਾ'।

ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰਸਗੁੱਲਾ ਬੋਲ ਕੇ 'ਆ ਹਾ' ਬੋਲੋਗੇ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬੋਲਾਂਗੀ/ਬੋਲਾਂਗਾ, 'ਖੱਟਾ ਖਾਓ–ਖੱਟਾ ਖਾਓ'।

ਤਦ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛੋਗੇ, 'ਦੱਸੋ ਕੀ ਖਾਈਏ? ਦੱਸੋ ਕੀ ਖਾਈਏ'?

ਜਦ ਮੈਂ ਕਹਾਂਗੀ/ਕਹਾਂਗਾ, 'ਨਿੰਬੂ ਖਾਓ, ਨਿੰਬੂ ਖਾਓ'।

ਤਦ ਤੁਸੀਂ ਨਿੰਬੂ ਖਾ ਕੇ 'ਟਾ' ਬੋਲੋਗੇ।

ਜਦ ਮੈਂ ਬੋਲਾਂਗੀ/ਬੋਲਾਂਗਾ, 'ਕੌੜਾ ਖਾਓ–ਕੌੜਾ ਖਾਓ'

ਤਦ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛੋਗੇ, 'ਦੱਸੋ ਕੀ ਖਾਈਏ? ਦੱਸੋ ਕੀ ਖਾਈਏ'?

ਜਦ ਮੈਂ ਕਹਾਂਗੀ/ਕਹਾਂਗਾ, 'ਕਰੇਲਾ ਖਾਓ–ਕਰੇਲਾ ਖਾਓ'।

ਤਦ ਤੁਸੀਂ 'ਐਅ' ਬੋਲੋਗੇ।

ਤਦ ਮੈਂ ਜਵਾਬ ਦੇਵਾਂਗੀ/ਦੇਵਾਂਗਾ, ਮਿੱਠਾ, ਖੱਟਾ ਅਤੇ ਕੌੜਾ ਵੀ ਖਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਦੁਬਾਰਾ ਬੋਲੋਗੇ।

ਰੁਮਾਲ ਚੁੱਕਣਾ

ਬੱਚਿਓ ! ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਈਨ ਬਣਾ ਕੇ ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਵੋ। ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਰੁਮਾਲ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਹਰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੰਬਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੰਬਰ ਹੋਵੇਗਾ ਪੰਜ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਹਾਂ, 'ਪੰਜ' ਤਾਂ ਪੰਜ ਨੰਬਰ ਵਾਲ਼ੇ ਬੱਚੇ ਰੁਮਾਲ ਦੇ ਕੋਲ ਆਉਣਗੇ ਅਤੇ ਰੁਮਾਲ ਚੁੱਕ ਕੇ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ। ਜਿਹੜਾ ਬੱਚਾ ਰੁਮਾਲ ਚੁੱਕ ਕੇ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਕੋਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਅੰਕ ਮਿਲੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ ਅਰਥਾਤ ਫੜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਅੰਕ ਫੜਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਆਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ।

ਭਾਗ - 3
ਖੇਡ-ਖੇਡ ਵਿੱਚ

ਰੇਲ ਗੱਡੀ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ......

ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ , ਸਿਰਫ਼ ਨਾਟਕੀਕਰਨ ਹੈ।

ਢੰਗ:

ਅਧਿਆਪਕ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਬਣਾਏ। ਅੱਗੇ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਇੰਜਣ ਤੇ ਬਾਕੀ ਬੱਚੇ ਰੇਲਗੱਡੀ ਦੇ ਡੱਬੇ ਹੋਣਗੇ। ਪਿਛਲਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੋਢੇ 'ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖੇਗਾ। ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਬੱਚੇ ਇਹ ਗੀਤ ਗਾਉਣਗੇ:

ਰੇਲ ਆਈ... ਰੇਲ ਆਈ.., ਛੁੱਕ-ਛੁੱਕ ਕਰਦੀ ਰੇਲ ਆਈ।

ਰੇਲ ਆਈ... ਰੇਲ ਆਈ.., ਛੁੱਕ-ਛੁੱਕ ਕਰਦੀ ਰੇਲ ਆਈ।

ਸੌ-ਸੌ ਡੱਬਾ ਨਾਲ਼ ਲਿਆਈ, ਰੇਲ ਆਈ ...ਰੇਲ ਆਈ..

ਕਿਵੇਂ ਘੁੰਮ ਰਿਹਾ ਇਸਦਾ ਪਹੀਆ

ਤੂੰ ਵੀ ਬਹਿ ਜਾ ਮੇਰੇ ਭਾਈਆ

ਛੁੱਕ-ਛੁੱਕ ਕਰਦਾ ਇੰਜਣ ਇਸਦਾ

ਮਨ ਨੂੰ ਭਾਉਂਦਾ ਮੇਰੇ ਭਾਈ

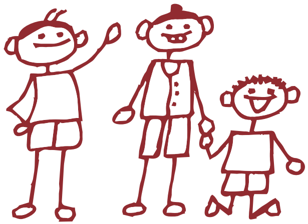
ਰੇਲ ਆਈ... ਰੇਲ ਆਈ

ਛੁੱਕ-ਛੁੱਕ ਕਰਦੀ ਰੇਲ ਆਈ।

ਕੁੱਦਣਾ

ਵਿਧੀ:

- ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਲਾਈਨ ਜਾਂ ਗੋਲ਼ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਲੱਕ ’ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਕੁੱਦਣਗੇ।
- ਹੱਥ ਉੱਪਰ ਕਰਕੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ‘ਹੋ-ਹੋ’ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਕੱਢਦੇ ਹੋਏ ਕੁੱਦਣਗੇ।
- ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਲੱਕ ’ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਪੱਬਾਂ ਭਾਰ ਕੁੱਦਣਗੇ।
- ਜ਼ਮੀਨ ’ਤੇ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਘੇਰੇ ਬਣਾਉ।
- ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਬੱਚੇ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਸਾਰੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਦਦੇ ਜਾਣਗੇ।



ਗੇਂਦ ਫੜਨਾ

ਸਮੱਗਰੀ:- ਗੇਂਦ

ਵਿਧੀ 1:

- ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਗੋਲ਼ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਗੇ।
- ਬੱਚਾ ਦੋਵਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਗੇਂਦ ਫੜ ਕੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਵੇਗਾ, ਦੂਜਾ ਬੱਚਾ ਤੀਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆਉਣ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ।
- ਬਦਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਸਿੱਧੀਆਂ ਅਤੇ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰਕੇ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਿਧੀ 2:

- ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕਰਕੇ ਖੜੇ ਕਰਵਾਓ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਾ ਝੁਕ ਕੇ ਗੇਂਦ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਿੱਛੇ ਖੜ੍ਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜਾਵੇਗਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆਉਣ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ।

ਵਿਧੀ 3:

- ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਗੇ।
- ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਖੜ੍ਹੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਫੜਾਵੇਗਾ। ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਖੱਬੇ ਮੋਢੇ ਉੱਪਰੋਂ ਗੇਂਦ ਫੜਾਉਣਗੇ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆਉਣ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ।

ਵਿਧੀ 4:

- ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਲਾਈਨ/ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਗੇ।
- ਬੱਚੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਉੱਪਰੋਂ ਪਿੱਛਲੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਫੜਾਉਣਗੇ।
- ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆਉਣ ਤੱਕ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ।

ਖੇਡ ਗੀਤ ਟਾਂਡ/ਸੈਲਫ਼ 'ਤੇ ਦੇਖੋ

ਸਮੱਗਰੀ:- ਸਿਰਫ਼ ਨਾਟਕੀਕਰਨ ਹੈ।

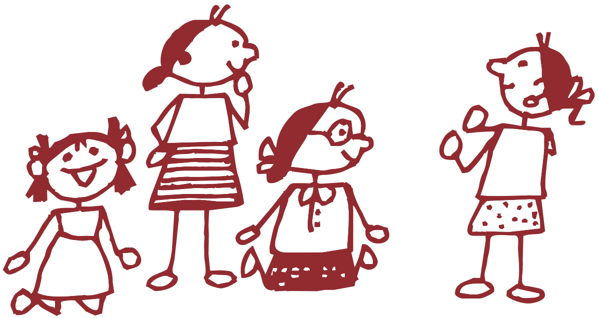
ਵਿਧੀ:

- ਅਧਿਆਪਕ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੋਲ਼ ਘੇਰੇ ਜਾਂ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰੇ।
- ਅਧਿਆਪਕ ਗੀਤ ਦੇ ਬੋਲਾਂ 'ਤੇ ਅਦਾਕਾਰੀ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਂਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇ।
- ਟਾਂਡ 'ਤੇ ਦੇਖੋ, ਟਾਂਡ 'ਤੇ ਦੇਖੋ
- ਦੇਖੋ ਕੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਗੁੜ ਹੈ?
- ਹਾਂ ਹਾਂ ਹਾਂ
- ਮੰਮੀ ਕਿੱਥੇ ਹਨ?
- ਆਟਾ ਗੁੰਨ੍ਹ ਰਹੇ ਹਨ, ਐਵੇਂ-ਐਵੇਂ (ਮੁੱਠੀ ਬਣਾ ਕੇ ਵਿਖਾਓ)
- ਪਾਪਾ ਕਿੱਥੇ ਹਨ?
- ਚਾਹ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਚਾਹ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਪਾਈਏ ਏਦਾਂ-ਏਦਾਂ (ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲ਼ ਗੋਲ਼ ਘੁੰਮਾਓ)
- ਉੱਤੇ ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ
- ਤਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਛੂਹ ਲਈਏ
- (ਪੱਬਾਂ ਤੇ ਕੁੱਦ ਕੇ ਹੱਥ ਅਸਮਾਨ ਵੱਲ ਕਰੋ)
- ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ
- ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਮੂੰਹ-ਹੱਥ ਧੋ ਲਵੋ
- (ਹੇਠਾਂ ਝੁਕ ਕੇ ਮੂੰਹ ਧੋਣ ਦੀ ਅਦਾਕਾਰੀ ਕਰੋ)
- ਆਓ ਅਸੀਂ ਬਾਗ਼ ਵਿੱਚ ਚੱਲੀਏ
- ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲਈਏ, ਛੂਹ ਲਈਏ
- ਤਿਤਲੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਛੂਹ ਲਈਏ, ਛੂਹ ਲਈਏ
- ਗੇਂਦ ਸੁੱਟੀਏ ਏਦਾਂ-ਏਦਾਂ
- (ਚਾਰਾਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਅਦਾਕਾਰੀ ਕਰੋ)
- ਗੇਂਦ ਸੁੱਟੀਏ ਏਦਾਂ-ਏਦਾਂ
- ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ਼ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਅਦਾਕਾਰੀ ਕਰੋ।

ਰੇਖਾ ’ਤੇ ਚੱਲਣਾ

ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਰਧ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰੋ। ਜ਼ਮੀਨ ’ਤੇ ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ ਬਣਾਉ। ਪਹਿਲਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਰੇਖਾ ’ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਦਿਖਾਵੇਗਾ। ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ ਪਰ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਨਾਲ਼ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇਖਣਗੇ ਅਤੇ ਤਾੜੀ ਵਜਾਉਣਗੇ। ਫਿਰ ਬੱਚੇ ਵਾਰੀ–ਵਾਰੀ ਇੰਝ ਕਰਨਗੇ ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਖੇਡ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਖੇਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਸਿਰ ’ਤੇ ਕਿਤਾਬ ਰੱਖ ਕੇ ਚੱਲੋ, ਟੇਢੀ–ਮੇਢੀ ਰੇਖਾ ’ਤੇ ਚੱਲੋ,ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਚੱਲੋ।



ਰੱਸੀ ਕੁੱਦਣਾ

ਸਮੱਗਰੀ:– ਰੱਸੀ

ਵਿਧੀ 1:

- ਅਧਿਆਪਕ ਰੱਸੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸਿਰਾ ਆਪ ਫੜੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਸਿਰਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜਾਵੇ।
- ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ 6 ਇੰਚ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਫੜੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਰੱਸੀ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਕੁੱਦਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੱਸੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੋਰ ਉੱਚੀ ਕਰ ਦੇਵੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ।

ਵਿਧੀ 2:

- ਅਧਿਆਪਕ ਦੋ ਰੱਸੀਆਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ 4 ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਨਅੰਤਰ ਰੇਖਾ ਵਾਂਗ ਫੜਾਵੇਗਾ।
- ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ (ਕਤਾਰ) ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਦੋਵਾਂ ਰੱਸੀਆਂ ਉਪਰੋਂ ਕੁੱਦਣਗੇ।
- ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆਉਣ ਤੱਕ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਚੱਲਦੀ ਰਹੇਗੀ।

ਰੱਸੀ ਦੇ ਥੱਲਿਓਂ ਨਿਕਲਣਾ

ਸਮੱਗਰੀ – ਰੱਸੀ

ਵਿਧੀ –

- ਦੋ ਬੱਚੇ ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਡੇਢ ਤੋਂ ਦੋ ਫੁੱਟ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੱਕ ਖਿੱਚ ਕੇ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖਣਗੇ।
- ਬਾਕੀ ਬੱਚੇ ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਰੱਸੀ ਦੇ ਹੇਠੋਂ ਨਿਕ਼ਲਣਗੇ।

ਬਾਲਟੀ ਵਿੱਚ ਗੇਂਦ ਪਾਉਣਾ

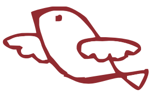
ਸਮੱਗਰੀ:- ਬਾਲਟੀ, ਗੇਂਦ

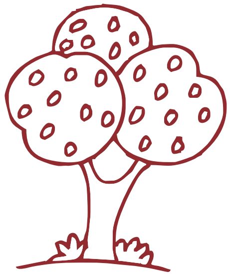
ਵਿਧੀ:

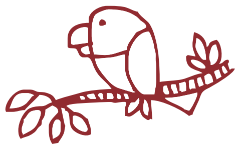
- ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੋਲ਼ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰੋ।
- ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਾਲਟੀ ਰੱਖੋ।
- ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਬੱਚੇ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਗੇਂਦ ਬਾਲਟੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਗੇ।

ਕਾਂ-ਉੱਡ, ਚਿੜੀ-ਉੱਡ

ਬੱਚਿਓ! ਇੱਕ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਮੈਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ਼ ਇਸ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠਾਂਗੀ/ਬੈਠਾਂਗਾ। ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਂਗਲੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਬੋਲਾਂਗੀ/ਬੋਲਾਂਗਾ; ਚਿੜੀ ਉੱਡ, ਤੋਤਾ ਉੱਡ, ਕੱਪੜਾ ਉੱਡ... ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੇ-ਕਹਿੰਦੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਚੁੱਕਾਂਗੀ/ਚੁੱਕਾਂਗਾ।ਬੱਚਿਓ, ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ 'ਉੱਡ' ਕਹਿਣਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਉਸ ਨਾਮ ਤੇ ਉਂਗਲੀ ਚੁੱਕਣਾ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉੱਡ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਮੈਂ ਕਹਿੰਦੀ/ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, 'ਪਹਾੜ ਉੱਡ, ਪੱਖਾ ਉੱਡ, ਕੁਰਸੀ ਉੱਡ, ਤਾਂ ਬੱਚਿਓ ਤੁਸੀਂ ਉਂਗਲ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਣੀ। ਪਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਇਹਨਾਂ ਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਉਂਗਲੀ ਚੁੱਕੇਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।







ਊਚ-ਨੀਚ ਦਾ ਪਾਪੜਾ

- ਅਧਿਆਪਕ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰੇਗੀ।
- ਬਾਕੀ ਬੱਚੇ, 'ਊਚ-ਨੀਚ ਦਾ ਪਾਪੜਾ, ਤੂੰ ਊਚ ਲੈਣੀ ਜਾਂ ਨੀਚ'।
- ਬੱਚਾ ਬੋਲੇਗਾ -ਨੀਚ ਜਾਂ ਊਚ
- ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਨੀਚ ਬੋਲੇਗਾ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਬੱਚੇ ਉੱਚੀ ਜਗ੍ਹਾ ਖੜ੍ਹਨਗੇ ਅਤੇ ਨੀਚ ਮੰਗਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਨੀਚੇ ਖੜ੍ਹੇਗਾ। ਉੱਪਰ ਖੜ੍ਹੇ ਬੱਚੇ ਨੀਚੇ ਉਤਰਨਗੇ ਤਾਂ ਨੀਚੇ ਖੜ੍ਹਾ ਬੱਚਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹੇਗਾ। ਜਿਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਛੂਹੇਗਾ, ਹੁਣ ਉਹ ਬੱਚਾ ਊਚ/ਨੀਚ ਮੰਗੇਗਾ।
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਖੇਡ ਅੱਗੇ ਚੱਲਦੀ ਰਹੇਗੀ।

ਅੜਿੱਕਾ ਦੌੜ

ਸਮੱਗਰੀ:– ਤਿੰਨ ਰੱਸੀਆਂ

ਵਿਧੀ:

- 6 ਬੱਚੇ ਤਿੰਨ ਰੱਸੀਆਂ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਣ।
- ਰੱਸੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ 1 ਫੁੱਟ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੇ ਖਿੱਚ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- 3 ਤੋਂ 4 ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੇ ਰੱਸੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਦੂਰੀ ਤਹਿ ਕਰਨਗੇ।
- ਬਾਕੀ ਬੱਚੇ ਤਾੜੀ ਵਜਾ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਧਾਉਣਗੇ।

ਬਰਫ਼-ਪਾਣੀ

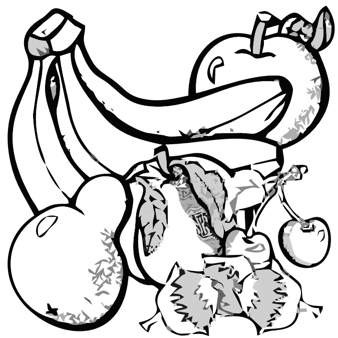
ਵਿਧੀ:-

- ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਲੀਡਰ ਬਣੇਗਾ।
- ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਭੱਜਣਗੇ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੀਡਰ ਛੂਹ ਲਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਬੋਲੇਗਾ ਬਰਫ਼ ਅਤੇ ਉਹ ਬੱਚਾ ਬੈਠ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਜਦੋਂ ਲੀਡਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਦੌੜੇਗਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੱਚਾ ਬਰਫ਼ ਬਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਬੋਲੇਗਾ ਪਾਣੀ ਤਾਂ ਉਹ ਬੱਚਾ ਵੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਦੌੜੇਗਾ।
- ਲੀਡਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਉਸਨੇ ਜੋ ਬੱਚਾ ਬਰਫ਼ ਬਣਾਇਆ, ਉਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੱਚਾ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਬਰਫ਼ ਬਣਾ ਦੇਵੇ।
- ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਬਰਫ਼ ਬਣ ਜਾਣ ਤਾਂ ਜਿਹੜਾ ਬੱਚਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਰਫ਼ ਬਣਿਆ ਸੀ, ਉਹ ਲੀਡਰ ਬਣੇਗਾ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਫ਼ਲ ਸਲਾਦ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੋਲ਼ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਹਰ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਫ਼ਲ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿਉ। ਫ਼ਲਾਂ ਦੇ ਚਾਰ ਜਾਂ ਪੰਜ ਨਾਮ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮੰਨ ਲਉ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਬ, ਕੇਲਾ, ਅਮਰੂਦ, ਲੀਚੀ ਨਾਮ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ਾ ਬੱਚਾ ਘੇਰੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖੜ੍ਹੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਅਧਿਆਪਕ ਕਿਸੇ ਫ਼ਲ ਦਾ ਨਾਮ ਬੋਲੇਗਾ 'ਅੰਬ' ਤਾਂ ਅੰਬ ਨਾਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜਗ੍ਹਾ ਬਦਲਣਗੇ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖੜ੍ਹਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਜੋ ਬੱਚਾ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕੇਗਾ ਉਹ ਵਿਚਕਾਰ ਆਵੇਗਾ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਅਲੱਗ–ਅਲੱਗ ਫ਼ਲਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਬੋਲੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਖੇਡ ਚਲਦੀ ਰਹੇਗੀ।



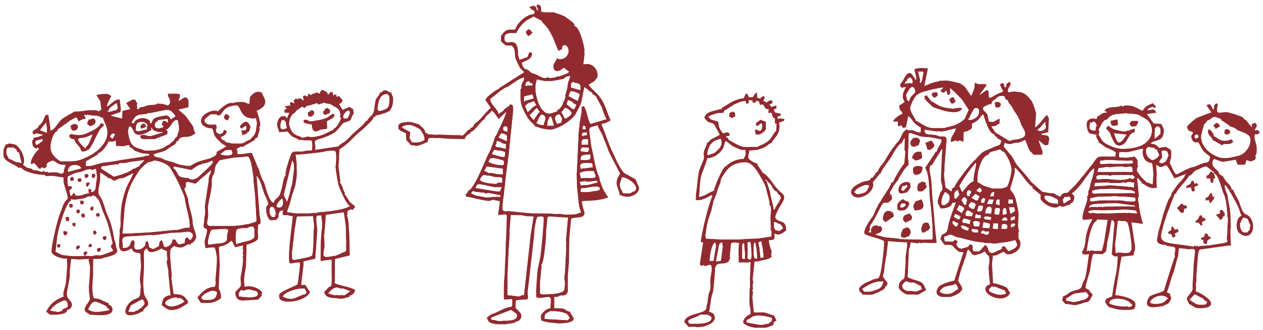
ਬੋਲ ਬਈ ਕਿੰਨੇ?

ਬੱਚਿਓ! ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ। ਘੇਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਟੀਚਰ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਕੇ ਪੁੱਛੇ, "ਬੋਲ ਬਈ ਕਿੰਨੇ?" ਬਾਕੀ ਬੱਚੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਗੇ,"ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਜਿੰਨੇ।" ਜੇਕਰ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਬੱਚਾ/ ਟੀਚਰ ਕਹੇਗਾ, 'ਚਾਰ' ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਝਟਪਟ ਚਾਰ-ਚਾਰ ਦੇ ਸਮੂਹ ਬਣਾ ਲੈਣਗੇ। ਜੋ ਬੱਚੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਣਗੇ, ਉਹ ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਸਮੂਹ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਬਦਲਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਚਲਦੀ ਰਹੇਗੀ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਖੇਡ ਵੀ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਤੂਫ਼ਾਨ ਆਇਆ, ਬੱਦਲ ਛਾਇਆ, ਤੂਫ਼ਾਨ ਆਇਆ....

ਕੈਪਟਨ ਬੋਲਿਆ.... ਕੀ ਬੋਲਿਆ...? ਇੱਕ ਕਿਸ਼ਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ-ਕਿੰਨੇ ਬੱਚੇ? ਪੰਜ-ਪੰਜ ਬੱਚੇ।



ਉੱਠਣਾ-ਬੈਠਣਾ

ਬੱਚਿਓ! ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ। ਹੁਣ ਕੋਈ ਇੱਕ ਤਾੜੀ ਵਜਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾੜੀ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਉਪਰ ਬਾਕੀ ਬੱਚੇ ਉੱਠਣਾ-ਬੈਠਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤਾੜੀ ਰੁਕੇਗੀ, ਬੱਚੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣਗੇ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿ ਜਾਣਗੇ। ਜੋ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਖੜ੍ਹਾ ਰਹੇਗਾ। ਜੋ ਬੈਠਾ ਹੈ, ਉਹ ਬੈਠਾ ਰਹੇਗਾ। ਹੁਣ ਗਿਣਤੀ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਬੱਚੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਬੱਚੇ ਬੈਠੇ ਹਨ। ਦੇਖਣਾ! ਹਰ ਵਾਰ ਗਿਣਤੀ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੋਵੇਗੀ।

ਹਰਾ ਸਮੁੰਦਰ ਗੋਪੀ ਚੰਦਰ

ਅਧਿਆਪਕ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰੇਗੀ/ਕਰੇਗਾ। ਬਾਕੀ ਬੱਚੇ ਬੋਲਣਗੇ –

ਹਰਾ ਸਮੁੰਦਰ ਗੋਪੀ ਚੰਦਰ

ਬੋਲ ਮੇਰੀ ਮਛਲੀ ਕਿੰਨਾ-ਕਿੰਨਾ ਪਾਣੀ

ਅੱਗੇ ਖੜ੍ਹਾ ਬੱਚਾ ਬੋਲੇਗਾ

– ਪੈਰ-ਪੈਰ ਪਾਣੀ

– ਗੋਡੇ-ਗੋਡੇ ਪਾਣੀ

– ਮੋਢੇ-ਮੋਢੇ ਪਾਣੀ

– ਸਿਰ-ਸਿਰ ਪਾਣੀ

ਬਾਕੀ ਬੱਚੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨਗੇ।

ਬੋਤਲਾਂ ਡੇਗਣੀਆਂ

ਸਮਾਨ:- ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਰਬੜ ਦੀ ਗੇਂਦ(ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਕਾਰ ਦੀ)

ਵਿਧੀ:

- ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰੋ।
- ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਰੋੜ੍ਹ ਕੇ ਬੋਤਲਾਂ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਡੇਗ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਡਿੱਗਣ 'ਤੇ ਬਾਕੀ ਬੱਚੇ ਤਾੜੀਆਂ ਵਜਾ ਕੇ ਉਸਦਾ ਹੌਸਲਾ ਵਧਾਉਣਗੇ।
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਖੇਡ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਚੱਲਦੀ ਰਹੇਗੀ।

ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਕਹਾਂ ਉਹ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਕਰਾਂ ਉਹ ਨਾ ਕਰੋ

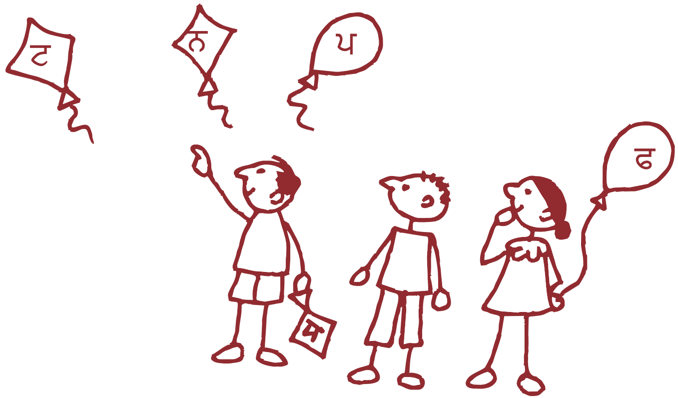
ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਗੋਲ਼ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਣ। ਮੈਂ ਵੀ ਗੋਲ਼ੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ।

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਕਹਾਂ ਤਾੜੀ ਵਜਾਓ ਪਰ ਮੈਂ ਹੱਥ ਹਿਲਾ ਰਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਾੜੀ ਵਜਾਉਣੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਹੱਥ ਹਿਲਾਉਣਾ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਉਹ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਬੋਲ ਰਹੀ ਹਾਂ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਜੋ ਮੈਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਹੱਥ ਉੱਪਰ ਕਰਨੇ, ਇੱਕ ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣਾ, ਕਮਰ 'ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖਣਾ, ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ਼ ਹੱਸਣਾ, ਪੈਰ ਛੂਹਣੇ, ਗੋਡੇ ਛੂਹਣੇ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਕਰਾਂਗੇ।

ਹਵਾ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ

ਬੱਚਿਓ! ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਵੋ। ਮੈਂ ਹਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅੱਖਰ ਬੋਲਾਂਗੀ/ਬੋਲਾਂਗਾ ਜਿਵੇਂ 'ਪ', 'ਫ' ਜਾਂ 'ਟ' । ਹੁਣ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਕਹੇਗਾ "ਹਵਾ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ" । ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਬੱਚੇ ਪੁੱਛਣਗੇ, "ਕਿੱਥੇ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ?" ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਕਹੇਗਾ, "ਟ" ਉੱਪਰ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ 'ਟ' ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ, "ਮੈਂ 'ਟ' ਹਾਂ", ਗੋਲ਼ੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਹਵਾ ਚੱਲੇਗੀ।

ਨੋਟ: ਇਹ ਖੇਡ ਅੰਕਾਂ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਬੀਜ ਬਣ ਕੇ ਉੱਠੋ

ਸਮੱਗਰੀ: ਅਦਾਕਾਰੀ

ਵਿਧੀ:

- ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਬੀਜ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਣਗੇ।
- ਅਧਿਆਪਕ ਖੇਡ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਅਦਾਕਾਰੀ ਕਰਵਾਏ।

ਬੀਜ ਜ਼ਮੀਨ ’ਤੇ ਪਏ ਹਨ-ਪਏ ਹਨ-ਪਏ ਹਨ
ਪਾਣੀ ਵਰ੍ਹਿਆ ਛਮ-ਛਮ-ਛਮ
ਛਮ-ਛਮ-ਛਮ, ਛਮ-ਛਮ-ਛਮ
ਨਿੱਕੇ ਬੀਜ ਉੱਠੋ (ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਬੀਜ ਪੁੰਗਰਨ ਦੀ ਅਦਾਕਾਰੀ ਕਰਨਗੇ)।
ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਗਰਮੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ-ਲੱਗਦੀ ਹੈ-ਲੱਗਦੀ ਹੈ।
ਨਿੱਕੇ ਬੀਜ ਪੌਦੇ ਬਣੋ (ਪੁੰਗਰੇ ਬੀਜ ਬਣੇ ਬੱਚੇ ਪੌਦੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਲੈਣਗੇ)।
ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਚਲਦੀ ਹੈ,
ਚਲਦੀ ਹੈ-ਚਲਦੀ ਹੈ।
ਨਿੱਕੇ ਪੌਦੇ ਝੂਮੋ (ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਦਰੱਖ਼ਤ ਬਣ ਕੇ ਝੂਮਦੇ ਹਨ)।

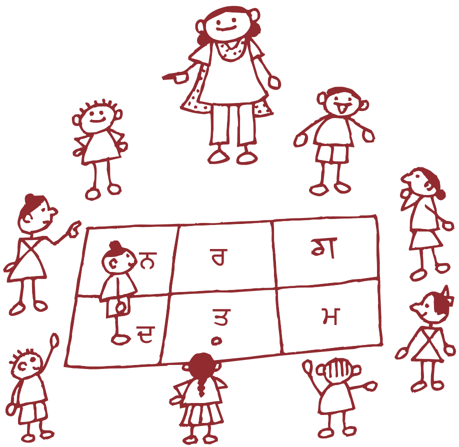
ਘੁਸਰ-ਮੁਸਰ

ਬੱਚਿਓ !ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਵਾਕ ਬੋਲੇਗਾ। ਦੂਸਰਾ ਬੱਚਾ ਉਹੀ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਵਾਕ ਆਪਣੇ ਨਾਲ਼ ਬੈਠੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਬੋਲੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਸਿਲਸਿਲਾ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਹੋ ਕੇ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੇਗਾ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਕੀ ਸੁਣਿਆ...?

ਛਾਲ਼ ਮਾਰੋ, ਅੱਖਰ ਲਿਆਓ

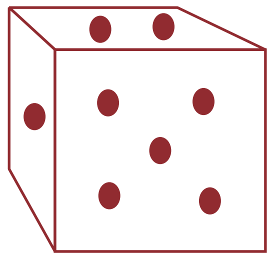
ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਕੁਝ ਖ਼ਾਨੇ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਖਰ ਲਿਖ ਦਿਓ। ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਅੱਖਰ ਬੋਲੋ। ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਬੱਚੇ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਹਰ ਉਸ ਅੱਖਰ 'ਤੇ ਛਾਲ਼ ਲਗਾਉਣਗੇ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲੋਗੇ।

ਨੋਟ: ਇਹ ਖੇਡ ਅੰਕਾਂ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਡਾਇਸ ਸੁੱਟੋ

ਅਧਿਆਪਕ ਡਾਇਸ ਸੁੱਟੇਗਾ। ਜਿੰਨਾ ਨੰਬਰ ਡਾਇਸ ਉੱਤੇ ਆਏਗਾ, ਬੱਚੇ ਓਨੀ ਵਾਰ ਕੁੱਦਣਗੇ।



ਸੱਪ ਤੇ ਪੂਛ ਦੀ ਖੇਡ

ਸਮੱਗਰੀ- ਨਾਟਕੀਕਰਨ

ਵਿਧੀ:-

- ਕਲਾਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਹੱਥ ਕਸ ਕੇ ਫੜਨ।
- ਲਾਈਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਸੱਪ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬਣੇਗਾ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਸੱਪ ਦੀ ਪੂਛ ਬਣੇਗਾ।
- ਅਧਿਆਪਕ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਲਾਈਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਆਖ਼ਰੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੋ ਕਿ ਪੂਛ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਫੜਨ ਲਈ ਭੱਜਣਾ ਹੈ।
- ਅਧਿਆਪਕ ਜਿਵੇਂ ਹੀ 1,2,3 ਕਹੇਗਾ, ਤਿੰਨ ਸੁਣਦੇ ਹੀ ਲਾਈਨ ਦਾ ਆਖ਼ਰੀ ਬੱਚਾ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਭੱਜੇਗਾ।
- ਜਦੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਾ ਭੱਜ ਕੇ ਆਖ਼ਰੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜ ਲਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਬੱਚਾ ਪੂਛ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਆਵੇਗਾ।
- ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆਉਣ ਤੱਕ ਚੱਲਦੀ ਰਹੇਗੀ।

ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਖੇਡ

ਅਧਿਆਪਕ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੱਸਣ,ਰੋਣ ਆਦਿ ਨਾਟਕ ਕਰਵਾਏ।

ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੀ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੋ-ਦੋ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਏਗਾ। ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਬਣੇਗਾ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਬਣੇ ਬੱਚੇ ਅੱਗੇ ਹੱਸਣ,ਰੋਣ ਆਦਿ ਨਾਟਕ ਕਰੇਗਾ। ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਬਣਿਆ ਬੱਚਾ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਕਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਬਣਨਗੇ ਅਤੇ ਕਦੇ ਨਾਟਕ ਕਰਨਗੇ।

ਨੋਟ:- ਅਧਿਆਪਕ ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ੁਦ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਏਗਾ।

Ring-a Ring-a Roses

ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਗੋਲ਼ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ Ring-a Ring-a roses, A pocket full of Posies ਗਾਏਗਾ। ਬੱਚੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੇ ਹੋਏ ਪਿੱਛੇ ਬੋਲਣਗੇ– Ring-a Ring-a roses, A pocket full of Posies ਅਧਿਆਪਕ ਫਿਰ ਤੋਂ ਦੁਹਰਾਏਗਾ। ਫਿਰ ਅਧਿਆਪਕ Ashes! Ashes! We all fall down ਬੋਲੇਗਾ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਬੈਠ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਚੱਲਦੀ ਰਹੇਗੀ।

ਭਾਗ - 4
ਰਚੀਏ-ਰਚਾਈਏ

ਹੱਥ ਛਾਪਣਾ

ਸਮੱਗਰੀ – ਮਿੱਟੀ ,ਅਖ਼ਬਾਰ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (ਅਧਿਆਪਕ) ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਘੋਲਾਂਗੀ/ਘੋਲਾਂਗਾ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਪ ਹੱਥ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਅਖ਼ਬਾਰ ’ਤੇ ਛਾਪਾਂਗੀ/ਛਾਪਾਂਗਾ। ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਛਾਪ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਸਕੈੱਚ ਪੈੱਨ ਨਾਲ਼ ਆਊਟ ਲਾਈਨ ਬਣਾਵਾਂਗੀ/ਬਣਾਵਾਂਗਾ। ਉਸ ਦੇ ਥੱਲੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਂ ਅਤੇ ਉਮਰ ਲਿਖਾਂਗੀ।

ਨਿਰਦੇਸ਼:- ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਂਗਲੀ ,ਅੰਗੂਠਾ, ਭਿੰਡੀ ਅਤੇ ਆਲੂ ਦੀ ਛਾਪ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਚਾਰਟ ’ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਛਾਪੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਨੋਟ:- ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਮਿੱਟੀ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਉਣ।

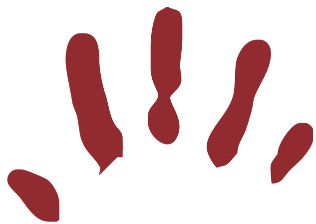
ਉਂਗਲ ਛਾਪਣਾ

ਸਮੱਗਰੀ :– ਮਿੱਟੀ , ਅਖ਼ਬਾਰ ਜਾਂ ਚਾਰਟ।

ਵਿਧੀ:– ਕਿਸੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਘੋਲ਼ ਲਓ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਪ ਉਂਗਲ 'ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਹਲਦੀ ਦਾ ਘੋਲ਼ ਲਗਾ ਕੇ ਅਖ਼ਬਾਰ ਜਾਂ ਚਾਰਟ 'ਤੇ ਛਾਪ ਲਗਾਉ। ਫਿਰ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਛਾਪ ਲਗਾਉ।ਛਾਪ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਕੈੱਚ ਪੈੱਨ ਨਾਲ਼ ਆਊਟ-ਲਾਇਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅੱਖ, ਪੈਰ ਤੇ ਖੰਭ ਬਣਾਉ। ਹਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਛਾਪ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਤੇ ਉਮਰ ਲਿਖੋ।

ਨਿਰਦੇਸ਼:– ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੁੱਲ, ਪੱਤੇ ਆਦਿ ਦੀ ਛਾਪ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਫਲਿਪ ਚਾਰਟ 'ਤੇ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਛਾਪ ਲਵੋ।

ਨੋਟ:– ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਰੰਗ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਉਣ।



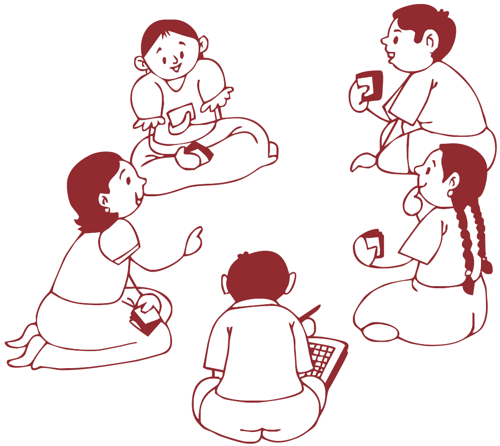
ਕਾਗਜ਼ ਫਾੜਨਾ

ਸੱਮਗਰੀ– ਸਾਦਾ ਜਾਂ ਰੰਗੀਨ ਕਾਗਜ਼, ਅਖ਼ਬਾਰ।

ਵਿਧੀ:– ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਜ਼ੀ-ਬਿਜ਼ੀ ਭਾਵ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਰਾਹੀਂ ਕਾਗਜ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਾੜਨ।

ਨਿਰਦੇਸ਼:- ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ੁਦ ਕਾਗਜ਼ ਫਾੜ ਕੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਫਾੜੇ ਗਏ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਇੱਕ ਥਾਂ ਇੱਕਠੇ ਕਰਕੇ ਰੱਖੇ ਜਾਣ।



ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਗੋਲ਼ੀ ਬਣਾਉਣਾ

<u>ਸਮੱਗਰੀ–</u> ਫਾੜੇ ਹੋਏ ਕਾਗਜ਼।

<u>ਵਿਧੀ:–</u>ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਫਾੜਨ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੋਲ਼ੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ।

<u>ਨਿਰਦੇਸ਼:–</u>ਪਹਿਲਾਂ ਆਪ ਗੋਲ਼ੀ ਬਣਾ ਕੇ ਵਿਖਾਈ ਜਾਵੇ ।ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਗੋਲ਼ੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦੋ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣ।

ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

<u>ਨੋਟ:–</u> ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਈਆਂ ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਇੱਕ ਥਾਂ ’ਤੇ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣ।

ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਬੱਤੀ ਬਣਾਉਣਾ

ਸਮੱਗਰੀ :- ਫਟੇ ਹੋਏ ਕਾਗਜ਼।

ਵਿਧੀ:- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਫਾੜਨ ਲਈ ਦਿਉ । ਉਸ ਕਾਗਜ਼ ਨਾਲ਼ ਦੋ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਬੱਤੀ ਬਣਾਉਣਾ।

ਨਿਰਦੇਸ਼:- ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ੁਦ ਬੱਤੀ ਬਣਾ ਕੇ ਵਿਖਾਈ ਜਾਵੇਗੀ।

- ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਫਾੜਨਾ, ਗੋਲ਼ੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬੱਤੀ ਬਣਾਉਣਾ ਦੋ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

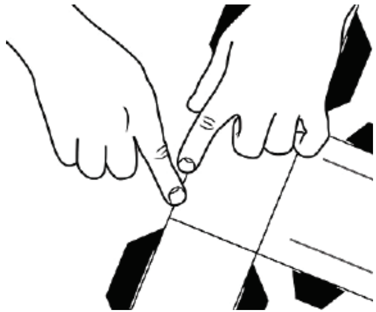
ਕਾਗਜ਼ ਮੋੜਨਾ

ਸਮੱਗਰੀ:– ਪੁਰਾਣਾ ਅਖ਼ਬਾਰ ਜਾਂ ਸਾਦਾ ਕਾਗਜ਼।

ਵਿਧੀ:– ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਦਾ ਚੌਰਸ ਟੁਕੜਾ ਦਿਉ। ਪਹਿਲਾਂ ਚੌਰਸ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤਹਿ ਲਗਾਉ, ਫਿਰ ਬੱਚੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਤਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੋੜਨ।

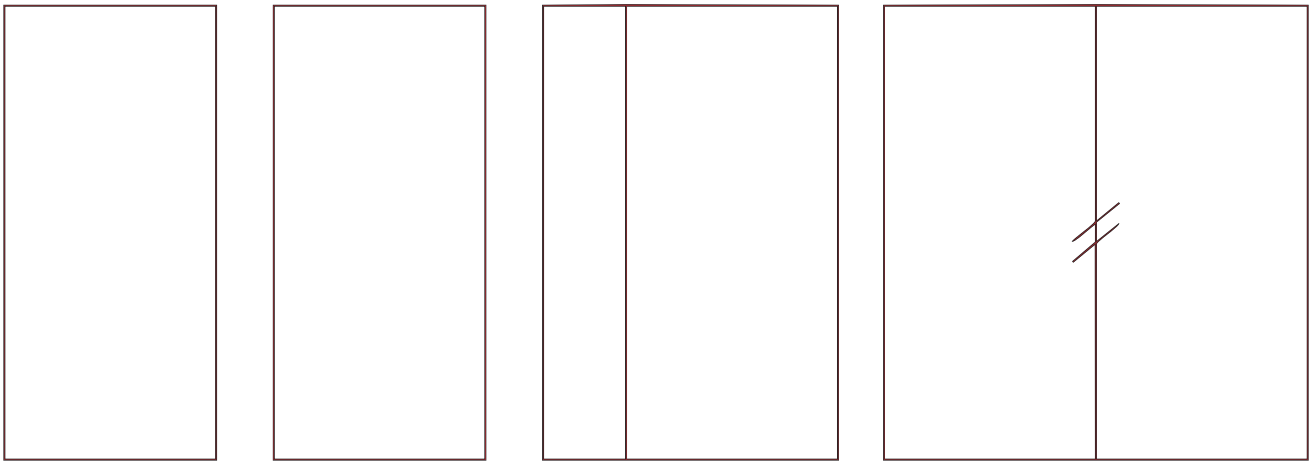
ਨਿਰਦੇਸ਼:– ਪਹਿਲਾਂ ਆਪ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਲੋਂ ਮੋੜੇ ਗਏ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਫ਼ਾਇਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖ ਕੇ ਚਿਪਕਾਉ।



ਪੇਪਰ ਫੋਲਡਿੰਗ ਨਾਲ਼ ਅਲਮਾਰੀ ਬਣਾਉਣਾ

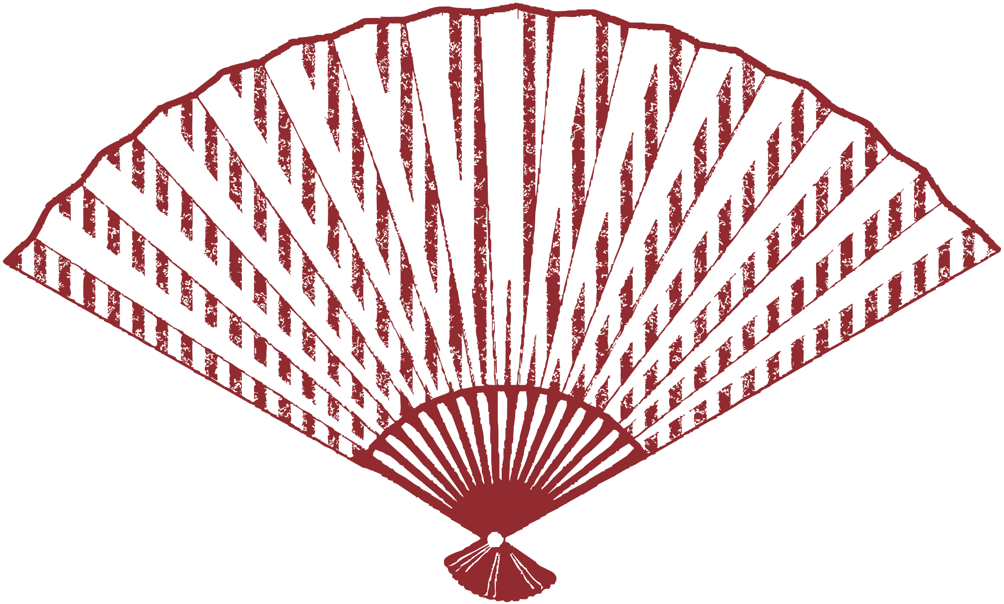
ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਲਮਾਰੀ ਬਣਾਉ। ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਵੇਖਣ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਲਮਾਰੀ ਬਣ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਅਲਮਾਰੀ ਬਣਾਉ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਕਹੋ।



ਸ਼ੁਰੂਆਤ	ਪਹਿਲੀ ਤਹਿ	ਦੂਜੀ ਤਹਿ	ਤੀਜੀ ਤਹਿ

ਕਾਗਜ਼ ਤੋਂ ਪੱਖਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਕਾਗਜ਼ ਤੋਂ ਪੱਖਾ ਬਣਾ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉ। ਫਿਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਪੱਖੇ ਬਣਾਉਣ।



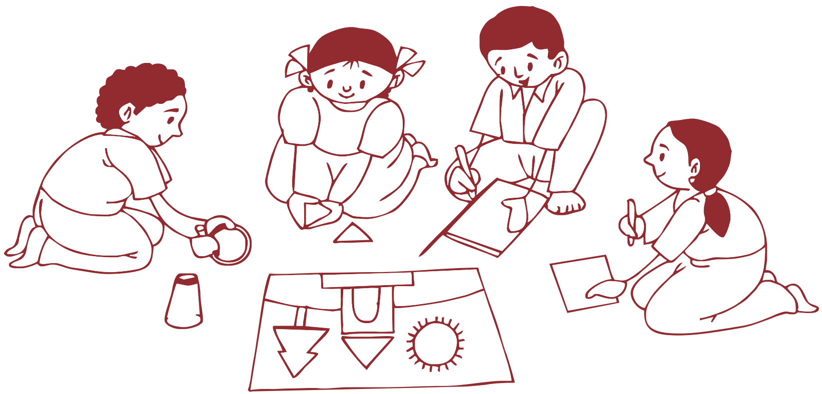
ਕੋਲਾਜ਼ ਬਣਾਉਣਾ

ਸਮੱਗਰੀ:– ਫਟੇ ਹੋਏ ਕਾਗਜ਼

ਵਿਧੀ:– ਫਾੜੇ ਗਏ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੱਤਰ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੂੰਦ ਨਾਲ਼ ਚਿਪਕਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਨਿਰਦੇਸ਼:– ਪਹਿਲਾਂ ਆਪ ਕਾਗਜ਼ ਫਾੜ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉ।

ਨੋਟ:– ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਫਟੇ ਹੋਏ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਘਰ ਦੇ ਚਿੱਤਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚਿੱਤਰ ’ਤੇ ਕੋਲਾਜ਼ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਅੰਗੂਠਾ ਛਾਪਣਾ

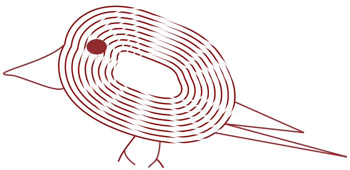
ਸਮੱਗਰੀ:– ਮਿੱਟੀ, ਅਖ਼ਬਾਰ ਜਾਂ ਚਾਰਟ।

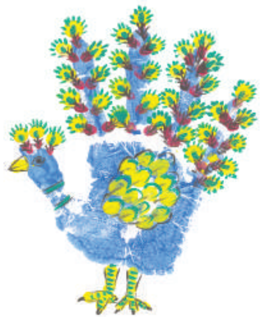
ਵਿਧੀ:– ਕਿਸੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਘੋਲ਼ ਲਓ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਪ ਅੰਗੂਠੇ 'ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਹਲਦੀ ਦਾ ਘੋਲ਼ ਲਗਾ ਕੇ ਅਖ਼ਬਾਰ ਜਾਂ ਚਾਰਟ 'ਤੇ ਛਾਪ ਲਗਾਉ। ਫਿਰ ਵਾਰੀ–ਵਾਰੀ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਛਾਪ ਲਗਾਉ। ਛਾਪ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਕੈੱਚ ਪੈੱਨ ਨਾਲ਼ ਆਊਟ–ਲਾਇਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅੱਖ, ਪੈਰ ਤੇ ਖੰਭ ਬਣਾਉ। ਹਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਛਾਪ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਤੇ ਉਮਰ ਲਿਖੋ।

ਨਿਰਦੇਸ਼:– ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੁੱਲ, ਪੱਤੇ ਆਦਿ ਦੀ ਛਾਪ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਫਲਿਪ–ਚਾਰਟ 'ਤੇ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਖ–ਵੱਖ ਛਾਪ ਲਵੋ।

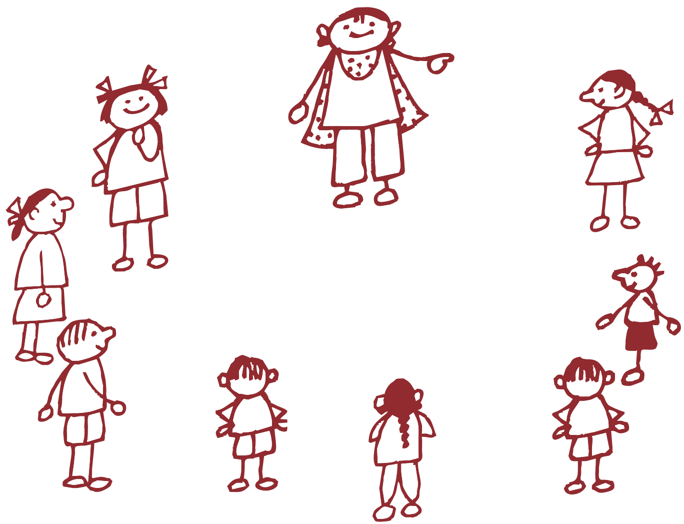
ਨੋਟ:– ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਰੰਗ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਉਣ।





ਮੀਂਹ ਤਾੜੀ

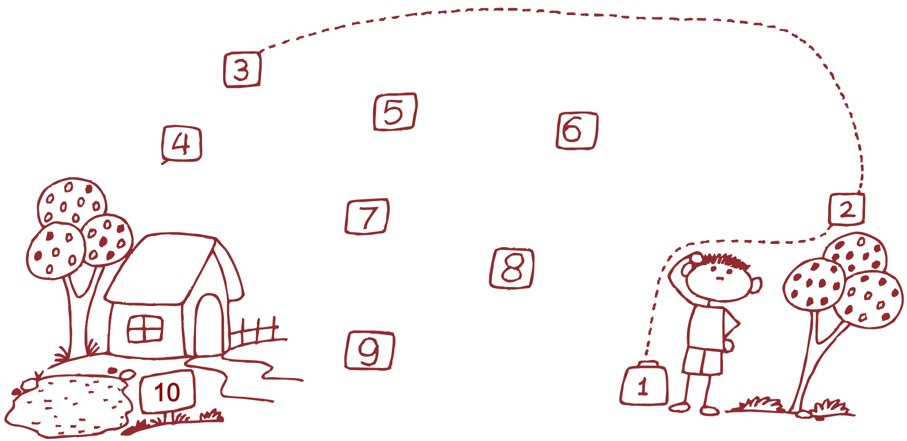
ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਤਲ਼ੀ ਉੱਤੇ, ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਦੀ ਇੱਕ ਉਂਗਲ ਨਾਲ਼ ਤਾੜੀ ਵਜਾਉਣਗੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਦੂਜੀ, ਤੀਜੀ, ਚੌਥੀ ਉਂਗਲ ਨਾਲ਼ ਤਾੜੀ ਵਜਾਉਣਗੇ। ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ-ਵੱਧ ਜਾਂ ਹੌਲ਼ੀ-ਤੇਜ਼ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਬੱਚੇ ਮੀਂਹ ਪੈਣ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ।



ਮਾਮਾ ਜੀ ਦਾ ਘਰ

ਬੱਚਿਓ! ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਹਾਂ ਤੇ ਉਹ ਮਾਮਾ ਜੀ ਦਾ ਘਰ ਹੈ। ਮੈਂ ਮਾਮਾ ਜੀ ਦੇ ਘਰ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਪਰ ਉੱਥੇ ਪੁੱਜਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਅੰਕਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਲਾਈਨਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਣ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੱਟਣ। ਬੱਚਿਓ! ਮਾਮਾ ਜੀ ਦੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਇਹ ਖੇਡ ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਵੀ ਖੇਡੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਪ੍ਰਥਮ

ਦਫ਼ਤਰ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਰਾਜ ਸਿੱਖਿਆ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ, ਪੰਜਾਬ
ਬਲਾਕ-ਈ, ਛੇਵੀਂ ਮੰਜਿਲ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਫੇਜ਼-8, ਐਸ.ਏ.ਐਸ ਨਗਰ, ਮੁਹਾਲੀ