جسمانی تعلیم اور تندرستی

تیسری جماعت

مفت تقسیم کے لیے

راجیہ شیکشنک سنشودھن و پرشکشن پریشد، مہاراشٹر، پونہ کی جانب سے تیار کردہ نصاب اور درسیات کے مطابق یہ درسی کتاب بنائی گئی ہے اور اس کے ذریعے اس کی جانچ کی گئی ہے۔ سرکاری فیصلہ نمبر : ابھیاس-۲۱۱۶/ (پر۔نمبر ۱۶/۴۳) ایس ڈی-۴، مؤرّخہ ۲۵/اپریل ۲۰۱۶ء کے مطابق قائم کردہ رابطہ کار کمیٹی کی ۱۹ مئی ۲۰۲۶ء کو منعقدہ نشست میں اس درسی کتاب کو تعلیمی سال ۲۰۲۷-۲۰۲۶ء سے متعین کرنے کی منظوری دی گئی ہے۔

سمگر شِکشا

جِسمانی تعلیم اور تندرستی

تیسری جماعت

مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پُستک نِرمتی و ابھیاس کرم سنشودھن منڈل، پونہ - ۴۱۱۰۰۴۔

سامنے درج Q.R. Code کو اسمارٹ فون کے ذریعے اسکین کرنے پر ہمیں ڈیجیٹل درسی کتاب اور درسی کتاب کے اسباق سے متعلق مفید سمعی، بصری اور سمعی بصری وسائل کی صورت میں مواد دستیاب ہوگا۔

پہلا ایڈیشن : ۲۰۲۶ء(2026)

© مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پستک نرمتی وابھیاس کرم سنشودھن منڈل، پونہ-۴

اس کتاب کے جملہ حقوق مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پستک نرمتی وابھیاس کرم سنشودھن منڈل، پونہ کے حق میں محفوظ ہیں۔ کتاب کا کوئی بھی حصہ ڈائرکٹر، مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پستک نرمتی وابھیاس کرم سنشودھن منڈل کی تحریری اجازت کے بغیر شائع نہ کیا جائے۔

جسمانی تعلیم اور تندرستی مضمون کمیٹی

- شری پرمود پارسی (صدر)
- شری بھرت کولی (رکن)
- ڈاکٹر بھارت بنڈ گر (رکن)
- ڈاکٹر جیوتسنا جادھو (رکن)
- شریمتی نیتا جادھو (رکن)
- ڈاکٹر دیپک شینڈکر (رکن)
- ڈاکٹر مہیش دیشپانڈے (مدعو)
- ڈاکٹر آنند یادو (مدعو)
- ڈاکٹر منمتھ گھروٹے (مدعو)
- ڈاکٹر پلّوی کوہانے (مدعو)
- ڈاکٹر منداکنی پانسرے (مدعو)
- ڈاکٹر چترا دابھولکر (مدعو)
- شریمتی ممتا پوار (نصاب رابطہ کار)
- ڈاکٹر سندھیا جنتورکر (رکن-سکریٹری)

معیار جائزہ کار

- ڈاکٹر جی۔وی۔پارگاؤکر (معیار جائزہ کار)
- ڈاکٹر یو۔این۔کیندرے (معیار جائزہ کار)
- ایڈوکیٹ منیش اُپادھے (ماہر قانون)
- پروفیسر کرِتکا گندھارے (ماہر CWSN)

مراٹھی رابطہ کار

ڈاکٹر سندھیا جنتورکر

انچارج اسپیشل آفیسر، جسمانی تعلیم اور تندرستی، بال بھارتی، پونہ

رابطہ کار اُردو

جناب خان نوید الحق انعام الحق

انچارج اسپیشل آفیسر برائے اُردو، بال بھارتی

جناب ناصر علی یعقوب علی شیخ

انچارج اسسٹنٹ اسپیشل آفیسر برائے اُردو، بال بھارتی

ڈی ٹی پی وتزئین

جناب آصف نثار سیّد

یسری گرافکس، شاپ نمبر ۵، انامے بلڈنگ، ۳۰۵، سوموار پیٹھ، پونہ-۱۱

تزئین : شری وجے کمار شندے، کماری اشونی کلکرنی
شری سشیل گُنونتے

سرورق: کماری اشونی کلکرنی

پروڈکشن

شریمتی متالی شِتپ ، چیف پروڈکشن آفیسر

شری سندیپ اَجگاؤں کر، پروڈکشن آفیسر

پیپر : 70 جی ایس ایم، کریم واو

پرنٹ آرڈر : N/PB/2026-27/Qty. 8600

پرنٹر : M/s Kamlesh Offset, Kolhapur

اُردو مترجمین

امجدالدین قادری | ابراہیم لکشمیشور | آصف نثار سیّد

ناشر

شری ہیمنت بابر
اِنچارج کنٹرولر
پاٹھیہ پستک نرمتی منڈل، پربھادیوی، ممبئی-۲۵۔

بھارت کا آئین

تمہید

ہم بھارت کے عوام متانت وسنجیدگی سے عزم کرتے ہیں کہ بھارت کو
ایک مقتدر سماج وادی غیر مذہبی عوامی جمہوریہ بنائیں
اور اس کے تمام شہریوں کے لیے حاصل کریں :
انصاف، سماجی، معاشی اور سیاسی ؛
آزادی خیال، اظہار، عقیدہ، دین اور عبادت ؛
مساوات بہ اعتبارِ حیثیت اور موقع،
اور ان سب میں
اُخوّت کو ترقی دیں جس سے فرد کی عظمت اور قوم کے اتحاد اور
سالمیت کا تیقّن ہو؛
اپنی آئین ساز اسمبلی میں آج چھبّیس نومبر ۱۹۴۹ء کو یہ آئین
ذریعۂ ہٰذا اختیار کرتے ہیں،
وضع کرتے ہیں اور اپنے آپ پر نافذ کرتے ہیں۔

بھارت کا آئین

حصہ 4 الف

شہریوں کے بنیادی فرائض

اقتباس 51 الف

بنیادی فرائض – بھارت کے ہر شہری کا یہ فرض ہوگا کہ وہ –

(الف) آئین پر کار بند رہے اور اس کے نصب العین اور اداروں، قومی پرچم اور قومی ترانے کا احترام کرے۔

(ب) ان اعلیٰ نصب العین کو عزیز رکھے اور ان کی تقلید کرے جو آزادی کی تحریک میں قوم کی رہنمائی کرتے رہے ہیں۔

(ج) بھارت کے اقتدارِ اعلیٰ، اتحاد اور سالمیت کو مستحکم بنیادوں پر استوار کر کے ان کا تحفّظ کرے۔

(د) ملک کی حفاظت کرے اور جب ضرورت پڑے قومی خدمت انجام دے۔

(ہ) مذہبی، لسانی اور علاقائی وطبقاتی تفرقات سے قطع نظر بھارت کے عوام الناس کے مابین یک جہتی اور عام بھائی چارے کے جذبے کو فروغ دے نیز ایسی حرکات سے باز رہے جن سے خواتین کے وقار کو ٹھیس پہنچتی ہو۔

(و) ملک کی ملی جلی ثقافت کی قدر کرے اور اُسے برقرار رکھے۔

(ز) قدرتی ماحول کو محفوظ رکھے اور بہتر بنائے اور جانداروں کے تئیں محبت وشفقت کا جذبہ رکھے۔

(ح) دانشورانہ رویے سے کام لے کر انسان دوستی اور تحقیقی واصلاحی شعور کو فروغ دے۔

(ط) قومی جائداد کا تحفظ کرے اور تشدد سے گریز کرے۔

(ی) تمام انفرادی اور اجتماعی شعبوں کی بہتر کارکردگی کے لیے کوشاں رہے تا کہ قوم متواتر ترقی کی منازل طے کرنے میں سرگرمِ عمل رہے۔

(ک) سرپرستوں کو چاہیے کہ چھے سے چودہ سال کی عمر کے بچوں کے لیے تعلیم کے مواقع فراہم کرے۔

راشٹر گیت

جَن گَن مَن - اَدِھ نایک جیہ ہے
بھارت - بھاگیہ وِدَھاتا۔
پنجاب، سندُھ، گُجرات، مراٹھا
دراوِڑَ، اُتکل، بنگَ،
وِندھیہ، ہماچل، یمنا، گنگا،
اُچّھلُ جلَ دِھ ترنگَ،
توَ شُبھ نامے جاگے، توَ شُبھ آشِسَ ماگے،
گاہے توَ جیَہ گاتھا،
جَن گَن مَنگل دَایَک جیَہ ہے،
بھَارَت بھاگیَہ وِدھاتا۔

جیَہ ہے، جیَہ ہے، جیَہ ہے،
جیَہ جیَہ جیَہ، جیَہ ہے۔

عہد

بھارت میرا وطن ہے۔ سب بھارتی میرے بھائی اور بہنیں ہیں۔

مجھے اپنے وطن سے پیار ہے اور مَیں اس کے عظیم و گوناگوٗں وِرثے پر فخر محسوس کرتا ہوں۔ مَیں ہمیشہ اس وِرثے کے قابل بننے کی کوشش کروں گا۔

میں اپنے والدین، اُستادوں اور بزرگوں کی عزت کروں گا اور ہر ایک سے خوش اخلاقی کا برتاؤ کروں گا۔

میں اپنے ملک اور اپنے لوگوں کے لیے خود کو وقف کرنے کی قسم کھاتا ہوں۔ ان کی بہتری اور خوش حالی ہی میں میری خوشی ہے۔

राज्यगीत

जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा ।।धृ।।

भिती न आम्हा तुझी मुळी ही गडगडणाऱ्या नभा
अस्मानाच्या सुलतानीला जबाब देती जिभा
सह्याद्रीचा सिंह गर्जतो शिव शंभू राजा
दरी दरीतून नाद गुंजला महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा ।।१।।

काळ्या छातीवरी कोरली, अभिमानाची लेणी
पोलादी मनगटे खेळती, खेळ जीवघेणी
दारिद्र्याच्या उन्हात शिजला
निढळाच्या घामाने भिजला
देश गौरवासाठी झिजला
दिल्लीचे ही तख्त राखितो, महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा ।।२।।

پیش لفظ

قومی تعلیمی پالیسی ۲۰۲۰ء کے مطابق سنہ ۲۰۲۳ء میں اسکولی تعلیم کا قومی خاکہ شائع کیا گیا۔اس خاکے اور مرکزی حکومت کی جانب سے تیار کردہ نصاب کو سامنے رکھتے ہوئے، مہاراشٹر کی ضروریات، خصوصیات اور روایات کو مدنظر رکھ کر مہاراشٹر ریاست کا اسکولی تعلیمی خاکہ ۲۰۲۴ء (SCF-SE) تیار کیا گیا ہے۔

سرکاری طور پر منظور شدہ اسی نصاب کی بنیاد پر 'جسمانی تعلیم اور تندرستی' کے مضمون کی نئی درسی کتابوں کی سلسلہ وار اشاعت پاٹھیہ پستک منڈل کی جانب سے کی جا رہی ہے۔اس سلسلے کی تیسری جماعت کی درسی کتاب 'جسمانی تعلیم اور تندرستی' آپ کے ہاتھوں میں دیتے ہوئے، ہمیں بے حد خوشی محسوس ہو رہی ہے۔

تمام تدریسی و تعلیمی عمل کو طفل مرکوز ہونا چاہیے اور عملی سرگرمیوں اور تشکیلِ علم کے نظریے پر زور دیا جانا چاہیے۔ابتدائی تعلیم کے اختتام تک طلبہ کو صحت مند زندگی کے لیے ضروری جسمانی، ذہنی، فکری، جذباتی، روحانی اور سماجی صلاحیتیں حاصل ہونی چاہئیں۔ نیز تعلیم کا عمل دلچسپ اور خوشگوار ہو؛ اسی نقطۂ نظر کو سامنے رکھتے ہوئے یہ درسی کتاب تیار کی گئی ہے۔

درسی کتاب کے مواد کی دل کش پیشکش اور تصویری خاکے بچوں کو ہمیشہ اپنی طرف متوجہ کرتے ہیں۔کثرتِ تصاویر کی بنیاد پر طلبہ جسمانی تعلیم کی مختلف سرگرمیاں خوشی کے ساتھ انجام دیں گے۔طلبہ کی عمر کو مدنظر رکھتے ہوئے یہ بات واضح ہے کہ ان کی تمام جسمانی صلاحیتیں ابھی مکمل طور پر نشو و نما نہیں پائی ہیں۔ان میں فطری طور پر موجود کھیل سے محبت اور مسلسل سرگرم رہنے کے جذبے کو پیش نظر رکھتے ہوئے، انھیں عملی سرگرمیوں کا موقع فراہم کرنے والی اور آسان فہم تصویروں کے ساتھ یہ درسی کتاب تیار کی گئی ہے۔

طلبہ کی صحت مند زندگی کے لیے تمام ضروری صلاحیتوں کی نشو و نما کے لیے مختلف زمروں میں ترتیب دی ہوئی ورزشیں، متنوع، دلچسپ اور جدید سرگرمیاں اس کتاب میں شامل اور تجویز کی گئی ہیں۔اس درسی کتاب کو زیادہ سے زیادہ بے عیب اور معیاری بنانے کے مقصد سے مہاراشٹر کے مختلف علاقوں کے منتخب اساتذہ، نیز بعض ماہرینِ تعلیم اور مضمون کے ماہرین سے اس کا جائزہ لیا گیا ہے۔ جائزے میں موصول ہونے والی تجاویز اور آرا پر جسمانی تعلیم اور تندرستی مضمون کی کمیٹی نے مناسب غور و فکر کر کے اس درسی کتاب کو حتمی شکل دی ہے۔ جائزے کے دوران سب کے تعاون پر منڈل ان کا تہہ دل سے شکر گزار ہے۔

منڈل کی جماعت وار مضمون کمیٹی، مدعو ماہرین اور مصوّروں کی مخلصانہ محنت کے نتیجے میں یہ درسی کتاب تیار ہوئی ہے۔

ہمیں اُمید ہے کہ طلبہ، اساتذہ اور والدین اس درسی کتاب کا خیر مقدم کریں گے۔

(انورادھا اوک)
ڈائرکٹر
مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پستک نرمتی و
ابھیاس کرم سنشودھن منڈل، پونہ

پونہ۔
تاریخ: ۱۹/ اپریل ۲۰۲۶ء
بھارتی سَور: ویشاکھ ش ۲ شکے ۱۹۴۸، اکشے ترتیہ

اساتذہ کے لیے

پیریڈ لیتے وقت توجہ رکھنے کی اہم باتیں

۱) جسمانی تعلیم اور تندرستی کے پیریڈ کو کبھی بھی صرف ''پی ٹی کا پیریڈ'' نہ کہا جائے۔

۲) جسمانی تعلیم و صحت مضمون کے پیریڈ طلبہ میں جسمانی صلاحیتوں کے فروغ اور اس مضمون کے مقاصد کے حصول کے لیے استعمال کیا جائے۔ دیگر مضامین اور وجوہات کے لیے اس کی قربانی نہ دی جائے۔

۳) طلبہ کو میدان میں نظم وضبط کے ساتھ جانے اور واپس آنے کی باقاعدہ ترتیب (ڈسپلن) سکھائی جائے۔

۴) معلم میدان میں طلبہ کو ہوشیار اور محتاط رہنے کے ساتھ ایک دوسرے کی صلاحیتوں کا خیال رکھنے کی ہدایت دے۔

۵) طلبہ کو گروہوں میں تقسیم کرتے وقت ان کی صلاحیت، عمر، وزن اور قد کو مدنظر رکھ کر متوازن گروہ بنائے جائیں۔

۶) سبق کی منصوبہ بندی کرتے وقت اس بات کا خیال رکھا جائے کہ ہر طالب علم کو ہر مہارت آزمانے اور کھیل کے سامان کو استعمال کرنے کا موقع ملے۔

۷) ہر دن کے پیریڈ کا باقاعدہ خاکہ تیار کیا جائے اور اسی کے مطابق تیاری کی جائے۔ میدان میں رکاوٹیں نہ ہوں۔

۸) پیریڈ کے دوران سرگرمیاں بدلتے وقت اور سامان تقسیم کرتے وقت، وقت کا ضیاع نہ ہو۔

۹) اگر میدان یا سامان کی کمی ہو تو دستیاب وسائل کو تخلیقی انداز میں استعمال کرتے ہوئے مضمون کے ساتھ انصاف کیا جائے۔

۱۰) اگر موسم کی وجہ سے میدان میں پیریڈ لینا ممکن نہ ہو تو کمرۂ جماعت یا ہال میں سرگرمیاں کروائی جائیں۔ اس کتاب میں بند جگہوں میں کی جانے والی کئی سرگرمیاں دی ہوئی ہیں۔ جیسے: حرکاتی سلسلہ، ورزش کی مشقیں، بنیادی حرکات، یوگا کا تعارف، صحت کی تعلیم وغیرہ۔

۱۱) جسمانی تعلیم، یوگا اور صحت سے متعلق سرگرمیاں سکھاتے وقت مناسب مواقع پر زندگی کی مہارتوں (Life Skills) کی تعلیم بھی دی جائے۔ اس کے لیے ہمیشہ کوشش کرنا چاہیے کہ ان مہارتوں کو بچے سیکھیں۔

۱۲) اساتذہ اپنے مضمون میں ہونے والی تبدیلیوں کا علم رکھیں اور جدید ٹیکنالوجی کا استعمال کریں۔

۱۳) والدین کی میٹنگ میں جسمانی تعلیم کے استاد کو اس مضمون کی اہمیت، صحت، کھیل، ورزش اور غذا کے فوائد سے آگاہ کرنا چاہیے اور ضرورت پڑنے پر درسی کتاب کا حوالہ دینا چاہیے۔ والدین میں بیداری پیدا کرنا چاہیے۔

۱۴) کتاب میں بعض سرگرمیوں کے انگریزی الفاظ رائج ہونے کی وجہ سے استعمال کیے گئے ہیں۔ ان کا اردو ترجمہ کرنے پر سرگرمی سمجھ میں آئے گی، ایسا نہیں ہے۔

۱۵) تمام طلبہ کا سال میں دونوں میقات میں طبّی معائنہ کروانا ضروری ہے۔

۱۶) زخمی یا بیماری سے تازہ صحت یاب ہونے والے طلبہ کو فوراً سخت ورزش نہ کروائی جائے اور نہ ہی مقابلوں میں شامل کیا جائے۔

۱۷) خصوصی ضروریات کے حامل طلبہ پر خصوصی توجہ دی جائے۔ ان کی صلاحیت کے مطابق سرگرمیاں کرائی جائیں اور انھیں جسمانی تعلیم سے محروم نہ رکھا جائے اور ان کی صلاحیتوں کا خیال رکھتے ہوئے سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کی جائے۔

۱۸) کھیل کے میدان پر ڈاکٹر اور ایمبولینس جیسے اہم فون نمبرز موجود ہوں۔ ابتدائی طبّی امداد صندوق کا میدان کے قریب ہونا ضروری ہے۔

نصابی اہداف، نصابی صلاحیتیں اور آموزشی ماحصل

نصابی صلاحیت	آموزشی ماحصل	صفحہ نمبر
نصابی ہدف CG-1 : مختلف جسمانی حرکات/سرگرمیوں اور کھیلوں میں حصہ لینے کے لیے بنیادی مہارتوں کا مظاہرہ کرنا۔ مثلاً: دوڑنا، چھلانگ لگانا، پکڑنا، پھینکنا، مارنا۔		
C-1.1 : جسمانی حرکات، بنیادی مہارتوں اور استعمال کی مہارتوں کو ملا کر مشق کرتا ہے مثلاً پکڑنا، پھینکنا، لات مارنا، نشانے پر گیند مارنا (جیسے ہدف حاصل کرنے کے لیے بصری اشاروں پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔)	1. مختلف جسمانی حرکات کو مہارت اور ہم آہنگی کے ساتھ انجام دیتا ہے۔	۱، ۲، ۳، ۴، ۵
	2. مختلف سامان اور ساتھیوں کے ساتھ مل کر حرکات انجام دے سکتا ہے۔	۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰
	3. بنیادی مہارتوں کا صحیح استعمال کرتا ہے اور ترقی کے لیے ان کی مشق کرتا ہے۔	۶، ۷، ۱۶
	4. مکمل، ترمیم شدہ، روایتی اور تفریحی کھیلوں میں ضروری مہارتوں کا استعمال کرتا ہے۔	۴۵ تا ۷۰
	5. سوریہ نمسکار (ایک قسم کی ورزش) اور مختلف آسن صحیح ترتیب اور درست جسمانی حالت کے ساتھ انجام دیتا ہے۔	۴۱، ۷۴ تا ۷۸
	6. دوڑنا، پھینکنا اور چھلانگ لگانے سے متعلق سرگرمیاں کرتا ہے۔	۳ تا ۳۸، ۴۰، ۴۵ تا ۷۰
	7. خود حفاظتی سرگرمیوں اور ان سے متعلق سامان کے استعمال کی معلومات اور مہارتیں حاصل کرتا ہے۔	۷۲
	8. ہندوستانی ورزش کے طریقے سیکھتا ہے۔	۴۰ – ۴۱
C-1.2 : جسم کی شعوری طور پر لَے، تال اور موسیقی کے ساتھ ہم آہنگ حرکات انجام دیتا ہے۔	1. موسیقی کی تال پر حرکات انجام دیتا ہے۔	۳۳ تا ۳۸
	2. ورزش اور سامان کے ساتھ مشقیں ردھم کے ساتھ کرتا ہے۔	۳۴، ۳۵، ۳۶
	3. جوش اور خوشی کا اظہار کرتا ہے۔	۸۵
	4. پریڈ اور مشقوں کی حرکات کو درست طریقے سے انجام دیتا ہے۔	۴۲، ۴۳، ۴۴
C-1.3 : لوازم اور ساتھیوں کے ساتھ ہم آہنگی برقرار رکھتا ہے۔ (مثلاً: تین ٹانگوں کی دوڑ میں ساتھی کے ساتھ تال میل رکھنا، گیند بازی کرتے وقت، گیند پھینکتے وقت آنکھ اور ہاتھ میں ہم آہنگی قائم کرتا ہے۔)	1. لوازم اور ساتھیوں کے ساتھ کھیلتے وقت ہم آہنگی برقرار رکھتا ہے۔	۲۰ تا ۳۸، ۴۵ تا ۷۲
	2. بنیادی اور کھیلوں کی مہارتیں سیکھتے اور مشق کرتے وقت خوشی محسوس کرتا ہے۔	۱۱ تا ۷۲
	3. کھیل کے دوران حرکات کو سمجھ کر حصہ لیتا ہے اور ساتھیوں و حریفوں کے ساتھ دوستانہ رویہ رکھتا ہے۔	۱۱ تا ۷۲
	4. کھیلوں کی مہارتیں سیکھتے وقت خوش اور پُر جوش رہتا ہے۔	۱۱ تا ۴۱، ۴۵ تا ۷۲
	5. قواعد اور نظم وضبط کی پابندی کرتا ہے۔	
C-1.4 : جسم کی طاقت اور لچک بڑھانے کے لیے بنیادی جوشیلی ورزش اور جسم کو تاننے کی کچھ ورزش کرتا ہے۔	1. جسمانی طاقت بڑھانے کے لیے مختلف ورزشیں اور سرگرمیاں انجام دیتا ہے۔	۱۱ تا ۴۱
	2. لچک بڑھانے والی مشقیں کرتا ہے۔	۴۵ تا ۷۸
نصابی ہدف CG-2 : خود کے اور دوسروں کے تئیں ذاتی اور سماجی رویّوں کے بارے میں حساسیت پیدا کرنا۔		
C-2.1 : ایسے کھیلوں اور سرگرمیوں میں حصہ لیتا ہے جن میں گروہی جذبہ، تعاون، ذاتی ذمے داریاں اور خیالات کے تبادلے کی ضرورت ہوتی ہے۔	1. مختلف کھیلوں میں حصہ لیتے وقت گروہی جذبہ (ٹیم اسپرٹ) کا مظاہرہ کرتا ہے۔	۴۵ تا ۷۳
	2. ذاتی ذمے داری کو سمجھتے ہوئے اس کے مطابق عمل کرتا ہے۔	۱۱ تا ۴۱، ۴۵ تا ۷۳
	3. ساتھیوں کے ساتھ خیالات کا تبادلہ کرکے تعاون اور حساسیت کے ساتھ کھیلنے کی صلاحیت پیدا کرتا ہے۔	۴۵ تا ۶۵
C-2.2 : کھیل شروع کرنے سے پہلے ٹیم کے قواعد وضوابط طے کرتا ہے اور وقتاً فوقتاً ان کا جائزہ لیتا ہے۔	1. کھیل کھیلتے وقت ٹیم کی قیادت کو قبول کرتا ہے۔	۴۵ تا ۶۵
C-2.3 : اگر کوئی کھلاڑی زخمی ہو یا ذہنی دباؤ میں ہو تو اس کے درد اور کیفیت کو سمجھتے ہوئے ہمدردی کا مظاہرہ کرتا ہے۔	1. بیمار، زخمی ساتھی کے ساتھ ہمدردی دکھاتے ہوئے مدد کرتا ہے۔	۸۱

C - 2.4: کھیل کے میدان، سامان اور سہولیات کا خیال رکھتا ہے اور ذمہ داری کا احساس دکھاتا ہے۔	1. میدان کی صاف صفائی میں ذمے داری کے ساتھ شریک ہوتا ہے۔ 2. کھیل کے لوازم اور متبادل لوازم کو احتیاط سے استعمال کرتا ہے۔	۸۲ ۸۳، ۸۴
C-2.5: کھیل یا جسمانی سرگرمی کے دوران اچھے اور برے لمس میں فرق پہچانتا ہے اور ضرورت پڑنے پر بڑوں کو اطلاع دیتا ہے۔	1. محفوظ، غیر محفوظ لمس کا فرق پہچانتا ہے۔ 2. بری نیت سے کیے ہوئے نامناسب لمس کی شکایت مناسب شخص کو کرتا ہے۔ 3. کھیل کھیلتے وقت نامناسب لمس سے بچنے کی احتیاط برتتا ہے۔	۸۵ ۸۵ ۸۵
نصابی ہدف CG-3: جسمانی سرگرمیوں اور کھیلوں میں دل و دماغ سے مکمل طور پر شامل ہونا۔		
C-3.1: کچھ کھیلوں کی اصطلاحات، بنیادی حالتیں، قواعد اور حرکات وسکنات کی وضاحت کرتا ہے۔	1. کھیلوں کی اصطلاحات، بنیادی حالتیں اور قواعد سمجھتا ہے۔	۴۵ تا ۷۲
C-3.2: کھیل کے دوران اپنی سوچ اور جذباتی کیفیت کو بیان کرتا ہے۔	1. جسمانی پختگی اور قوتِ عمل کے انفرادی معیارات جانتا ہے۔ 2. الگ الگ کھیل، ورزش، سرگرمی وغیرہ کی روزانہ مشق کے لیے وقت دیتا ہے۔	۱۱ تا ۷۲ ۸۶
نصابی ہدف CG-4: اپنی ترقی اور خود کی جانچ اور قدر پیمائی کی ضرورت کو سمجھنا۔		
C-4.1: سادہ اور ذاتی اہداف مقرر کرتا ہے اور اپنی ترقی کا جائزہ لیتا ہے۔ (مثلاً: پہلے ۲۵ میٹر، پھر ۳۰ میٹر اور اس کے بعد ۴۰ میٹر تک گیند پھینکنا۔ اونچی یا لمبی چھلانگ لگانا۔)	1. مناسب غذائی عادتوں کی معلومات حاصل کر کے انھیں اختیار کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ 2. اچھی عادتوں کو اختیار کرتا ہے۔	۷۹ تا ۸۵

- مخصوص ضروریات کے حامل طلبہ کی درس وتدریس کے لیے اساتذہ اشاراتی علامات کی زبان (Sign Language) اور دیگر معاون تدریسی طریقوں کا استعمال کریں۔
- مخصوص ضروریات کے حامل طلبہ کو جس طریقے سے بھی ممکن ہو انھیں اظہار کرنے کا موقع دیں۔
- صرف زبانی ہدایت نہ دیتے ہوئے Placard، حرکات وسکنات، بصری اشاروں وغیرہ کا استعمال کریں۔

Tele
MANAS
National Tele Mental Health Programme
14416

(ٹیلی مینٹل ہیلتھ اسسٹنس اینڈ نیٹ ورکنگ اَکراس اسٹیٹس)

Tele MANAS (Tele Mental Health Assistance and Networking Across States)

(14416/1800-89-14416)

قومی ذہنی صحت پروگرام کے تحت 'ٹیلی مانس' مرکزی حکومت کی اسپانسر شدہ ایک اسکیم ہے جو ریاست مہاراشٹر میں شروع کی گئی ہے۔ یہ پروگرام اکتوبر 2022 سے جاری ہے۔ ٹیلی مانس کے تحت فون نمبر 14416 کے ذریعے ہفتے کے ساتوں دن، 24 گھنٹے ذہنی صحت سے متعلق جامع خدمات فراہم کی جاتی ہیں۔ اس پروگرام کے تحت مختلف ذہنی مسائل کے شکار افراد کے لیے ماہرین کے ذریعے مشورے اور علاج سے متعلق معلومات دستیاب ہے۔ ٹیلی مانس ہیلپ لائن پر کی جانے والی کال کے ذریعے دی گئی تمام معلومات مکمل رازداری میں رکھی جاتی ہے۔ والدین، طلبہ اور اساتذہ بلا جھجک اپنے مسائل اور پریشانیوں کے بارے میں فون پر بات کریں اور اس ہیلپ لائن سے دیگر لوگوں کو بھی فائدہ اٹھانے کی ترغیب دیں۔

منودرپن ہیلپ لائن

منودرپن (8448440632) یہ مفت ٹیلی فون خدمات جولائی ۲۰۲۰ء سے وزارتِ تعلیم کی جانب سے نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ میں 'منودرپن سیل' کے ذریعے طلبہ، سرپرستوں اور اساتذہ کو نفسیاتی رہنمائی اور مدد دینے کے لیے ہفتے کے آٹھوں دن صبح ۸ بجے سے رات ۸ بجے تک فراہم کی جارہی ہیں۔ طلبہ، سرپرست اور اساتذہ ضروری رہنمائی اور مشاورت حاصل کرنے کے لیے اس ہیلپ لائن پر بھی فون کرسکتے ہیں۔

فہرست

حصہ ۱ : بنیادی حرکتیں ۱
۱ء۱ جگہ پر کی جانے والی حرکتیں ۱
۱ء۲ جگہ بدلتے ہوئے کی جانے والی حرکات ۳
۱ء۳ وسائل کے ساتھ کی جانی والی حرکات ۶
۱ء۴ حرکات وسکنات میں درست جسمانی حالت اور مکانی کو سمجھنا ۱۰

حصہ ۲ : مختلف ورزشیں ۱۱
۲ء۱ عام ورزش ۱۱
۲ء۲ خصوصی ورزش ۱۵
- اے پی سی ڈرلس ۱۵
- سمتی شعور کی مشق ۱۶
۲ء۳ رکاوٹوں کا سلسلہ ۲۰
۲ء۴ ورزشی سلسلہ ۲۴
۲ء۵ جرأت مندانہ ورزش ۳۰
- جنگل جیم ۳۰
- انسانی مینار ۳۱
۲ء۶ تال میل کے ساتھ کی جانے والی ورزش ۳۳
- ایروبکس ۳۳
- بغیر سامان کی ورزش ۳۴
- سامان کے ساتھ ورزش ۳۶
- ڈانسر سائز ۳۸
۲ء۷ بھارتیہ ورزش ۴۰
- پھگڑی ۴۰
- جھما ۴۰
- رسّی کودنا ۴۰
۲ء۸ سوریہ نمسکار (ورزش) ۴۱

حصہ ۳ : قواعد، ڈرل کی مشقیں ۴۲
۳ء۱ ساودھان ۴۲
۳ء۲ وشرام ۴۳
۳ء۳ آرام سے ۴۳
۳ء۴ سیلوٹ (سلامی) ۴۴
۳ء۵ قدم تال اور تھم ۴۴
۳ء۶ دوڑ کر قدم تال اور تھم ۴۴

حصہ ۴ : مختلف کھیل اور مقابلے ۴۵
۴ء۱ مختلف کھیل ۴۵
• چھوٹے کھیل ۴۵
• روایتی کھیل ۵۳
• تفریحی کھیل ۵۷
۴ء۲ مقابلہ جاتی کھیل ۵۸
۴ء۳ ضمنی کھیل ۶۵
۴ء۴ اتھلیٹکس کی پیشگی تیاری ۷۰
۴ء۵ دوبدو مقابلے ۷۲
۴ء۶ پانی سے ہم آہنگی ۷۳

حصہ ۵ : یوگا کی مشق ۷۴
۵ء۱ یوگا کے اُصول ۷۴
۵ء۲ یوگا کی مشق کی پرارتھنا ۷۵
۵ء۳ آسن ۷۶
۵ء۴ سانس کی سطح پر : پرانایام کی پیشگی تیاری ۷۸

حصہ ۶ : تندرستی ۷۹
۶ء۱ تندرستی کے عناصر ۷۹
۶ء۲ صحت ۸۰
• ذاتی صفائی ۸۰
• غذا ۸۰
• ورزش ۸۱
• آرام اور نیند ۸۱
۶ء۳ کھیل کے میدان سے متعلق عادات اور صفائی ۸۲
۶ء۴ لباس ۸۳
۶ء۵ کھیل کا سامان ۸۳
۶ء۶ کھیل کے میدان پر حفاظت ۸۴
۶ء۷ ابتدائی طبّی امداد ۸۴
۶ء۸ بُری عادتوں کی روک تھام ۸۵
۶ء۹ لمس کی آگاہی ۸۵

حصہ ۷ : خود کی جانچ ۸۶
۷ء۱ خود کی جانچ کی جدول ۸۶

حصہ ۸ : ضمیمے ۸۹
۸ء۱ خصوصی ضروریات کے حامل طلبہ کے لیے ۸۹
۸ء۲ پیریڈ لینے کا طریقہ ۹۱
۸ء۳ تدریس اور قدر پیمائی کے لیے پیریڈ کی منصوبہ بندی ۹۲

صفائی ہماری ذمہ داری!

ہم آج سے ہمیشہ اپنے گھر، اسکول
اور آس پاس کو صاف رکھیں گے۔

دن میں دو مرتبہ
دانت صاف کرنا

ہاتھ دھونا اور
ناخن کاٹنا

بال تراشنا

صاف یونیفارم پہننا

خوش رہنا

خوب پانی پینا

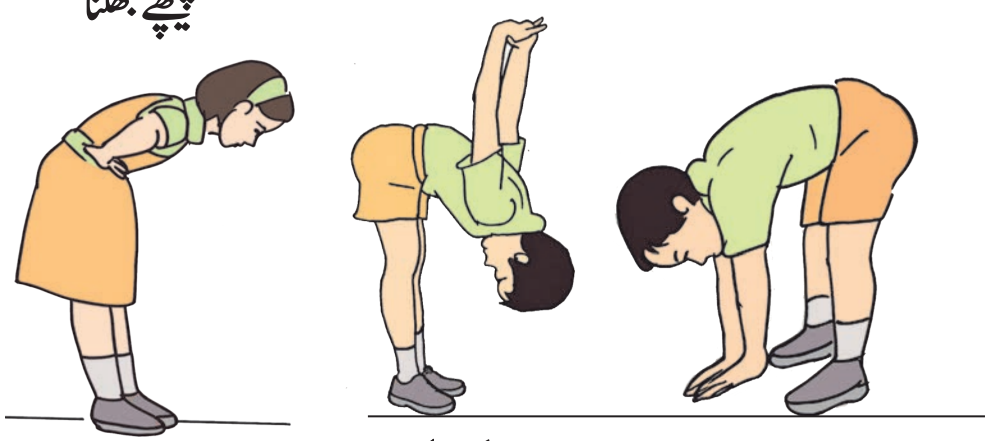
مفت تقسیم کے لیے

حصّہ ا : بنیادی حرکتیں

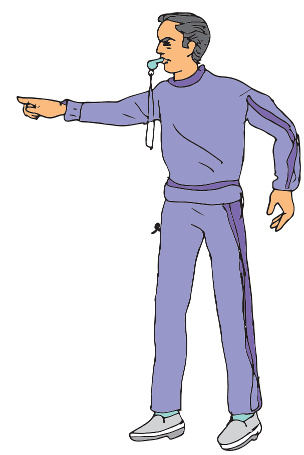
ا۔ا جگہ پر کی جانے والی حرکتیں

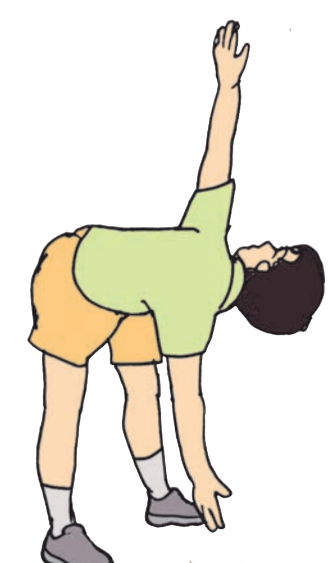
جھکنا، مڑنا، مڑنے کی مختلف حرکات کو دیکھو اور عمل کرو۔
کیا تم اس کے علاوہ اس طرح کی کوئی دوسری حرکات کر سکتے ہو؟

پیچھے جُھکنا

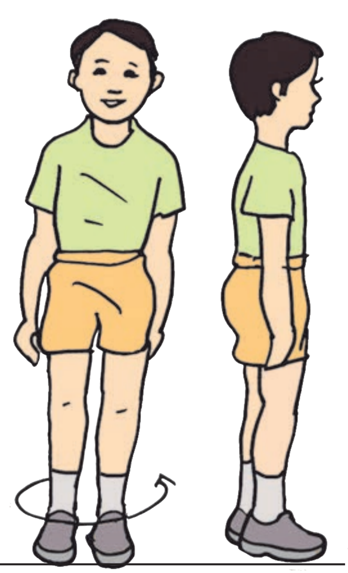


آگے جھکنا



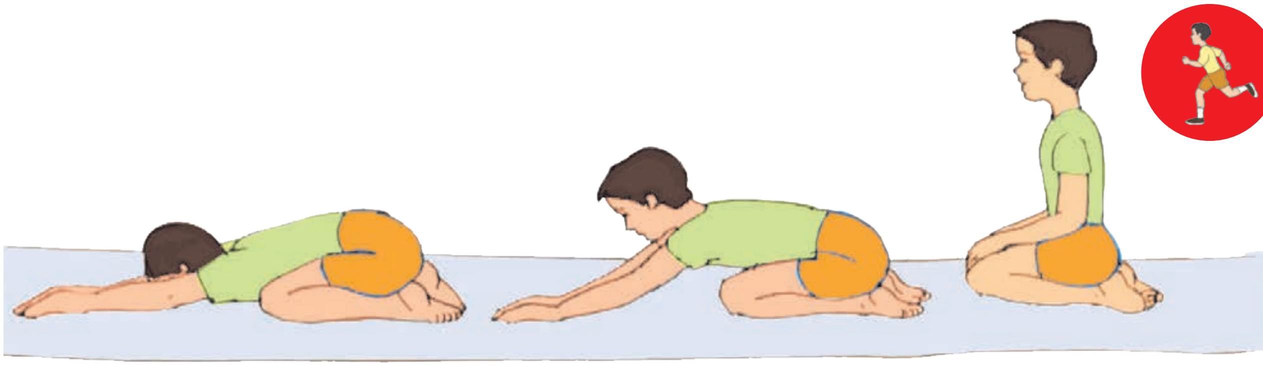


رخ بدلنا



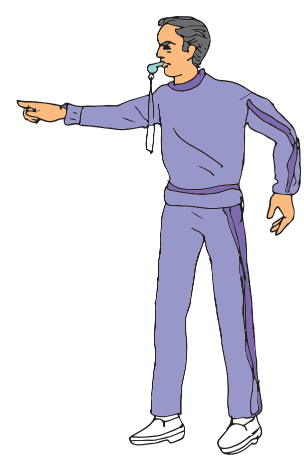
مُڑنا (گھومنا)

جُھکنا - دائیں، بائیں



پھسلنا (سرکنا)

مختلف طریقوں سے توازن برقرار رکھنا



خود کی جانچ

کیا تم نے دی ہوئی سبھی بنیادی حرکات کی مشق کی ہے؟ ✓ نشان لگا کر بتاؤ۔ ہاں ☐ نہیں ☐

ان میں سے کون سی حرکات تمھیں آسان لگیں، وہ لکھو: ....

کون سی حرکات تمھیں مشکل لگیں، وہ لکھو : ....

جو حرکت تمھیں مشکل لگتی ہے، اسے اپنے دوست کی مدد سے کرو۔

۲ء۱ جگہ بدلتے ہوئے کی جانے والی حرکات

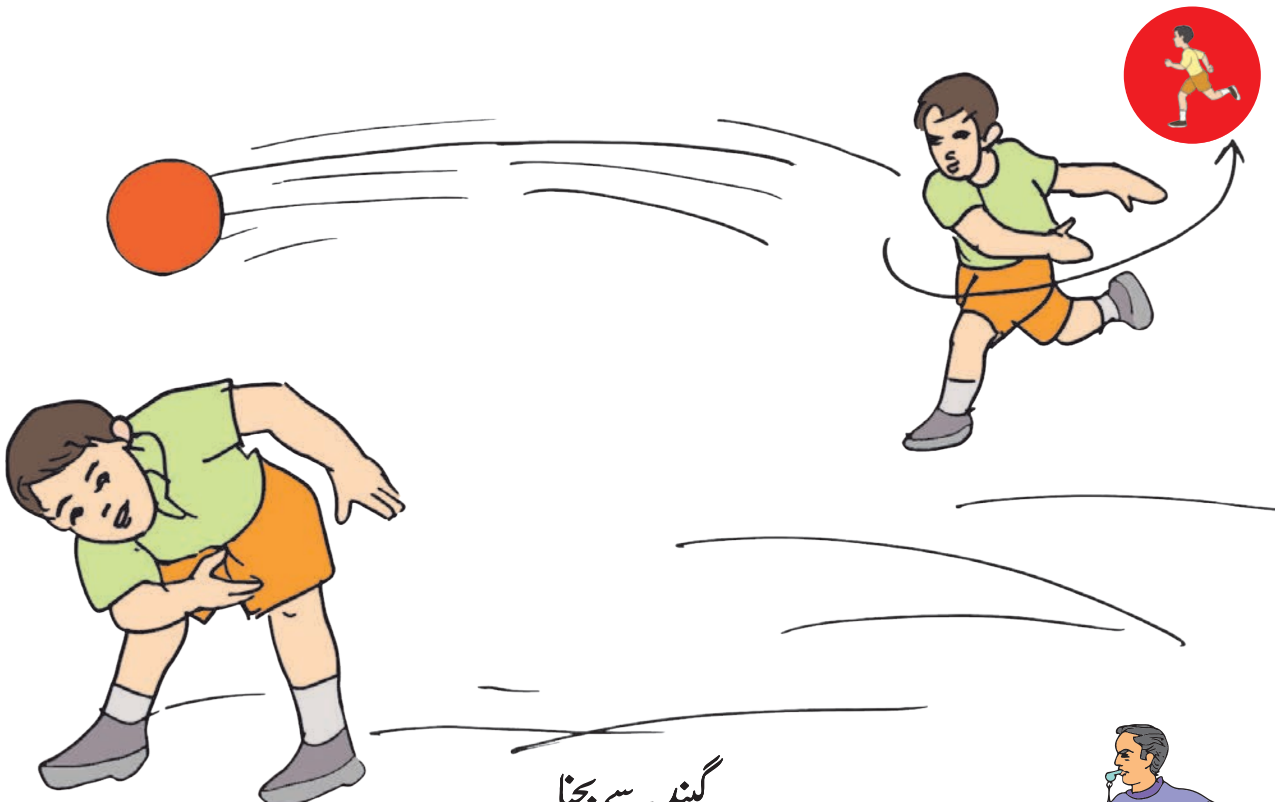
چلنا

دوڑنا

لنگڑی کھیلنا

چھلانگ لگانا

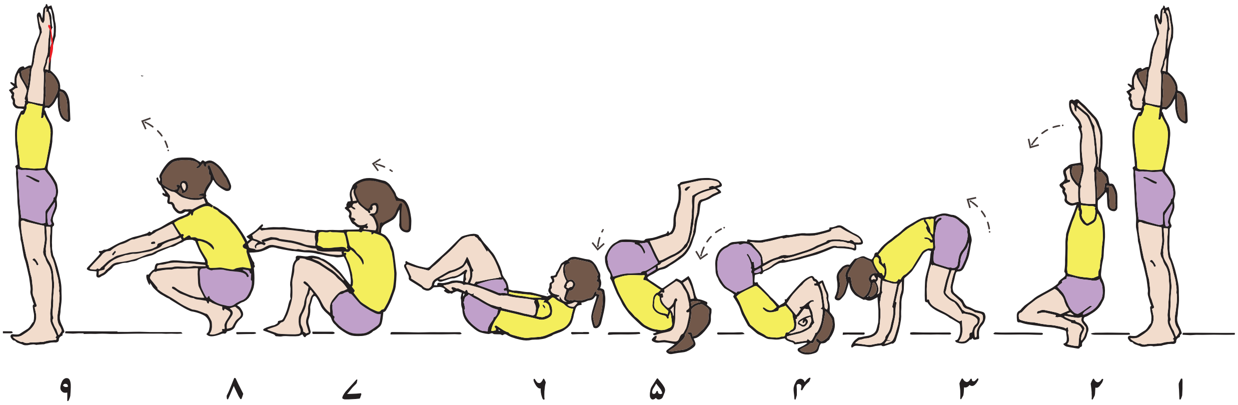
ڈگ بھرنا



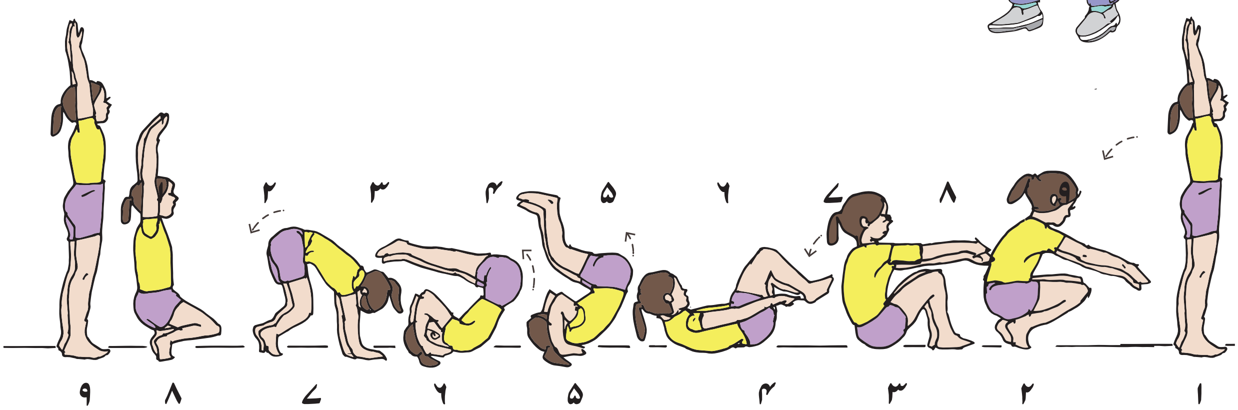
گیند سے بچنا

چکمہ دینا (جھانسا دینا)

چھوٹے قدموں سے تیز چلنا (دولتی چال)



آگے قلابازی



پیچھے (الٹی) قلابازی

خود کی جانچ

- ■ جگہ بدلتے ہوئے کی جانے والی حرکات تمھیں پسند آئی یا نہیں؟ ہاں ☐ نہیں ☐
- ■ ان حرکات کے علاوہ اگر تمھیں اور بھی حرکات معلوم ہوں تو وہ اپنے استاد کو کر کے دکھاؤ۔
- ■ تم آگے قلابازی مار پائے، بتاؤ۔ ہاں ☐ نہیں ☐
- ■ تم پیچھے قلابازی مار پائے، بتاؤ۔ ہاں ☐ نہیں ☐

۳ء۱ وسائل کے ساتھ کی جانی والی حرکات

گیند کو پیر سے مارنا

گیند کو پیر سے روکنا

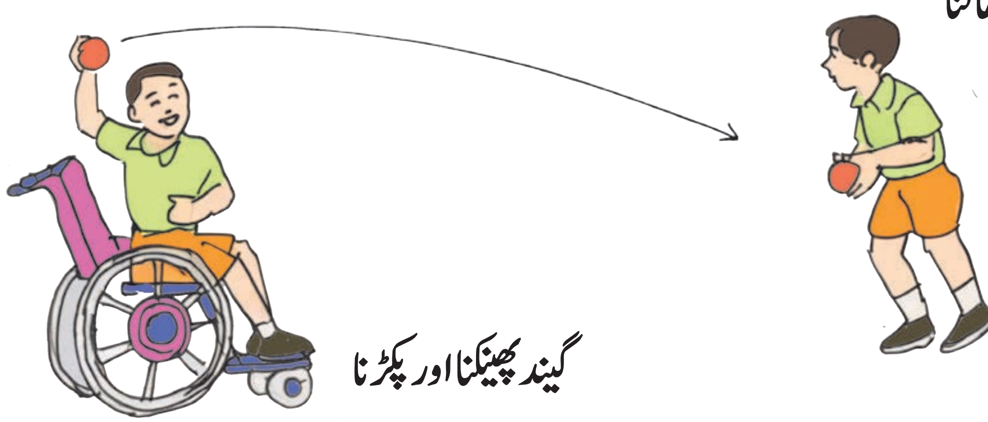
گیند واپس کرنا

خود کی جانچ

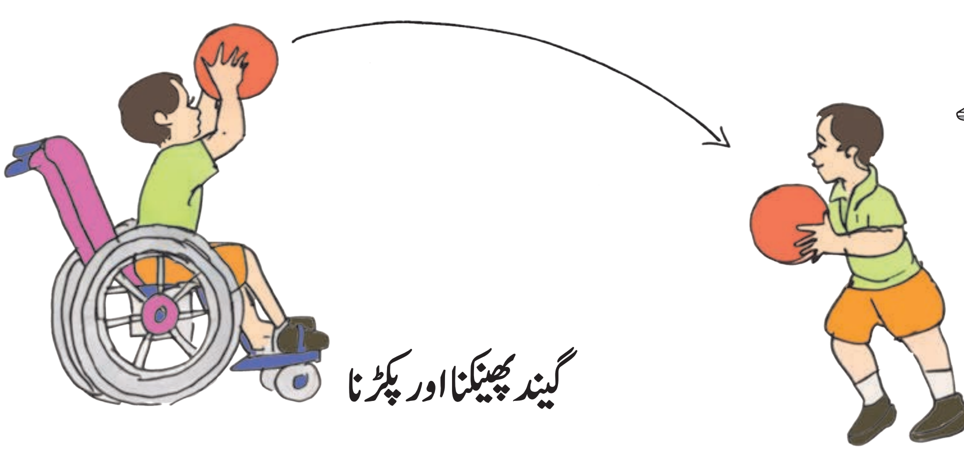
- تصویر میں دکھائے ہوئے طریقے کے مطابق کیا گیند کو پیر مار پائے؟ ہاں ☐ نہیں ☐
- تمھاری جماعت میں گیند کو کون اچھی طرح واپس کرتا ہے، اس کا نام لکھو۔ ....

گیند لڑھکانا

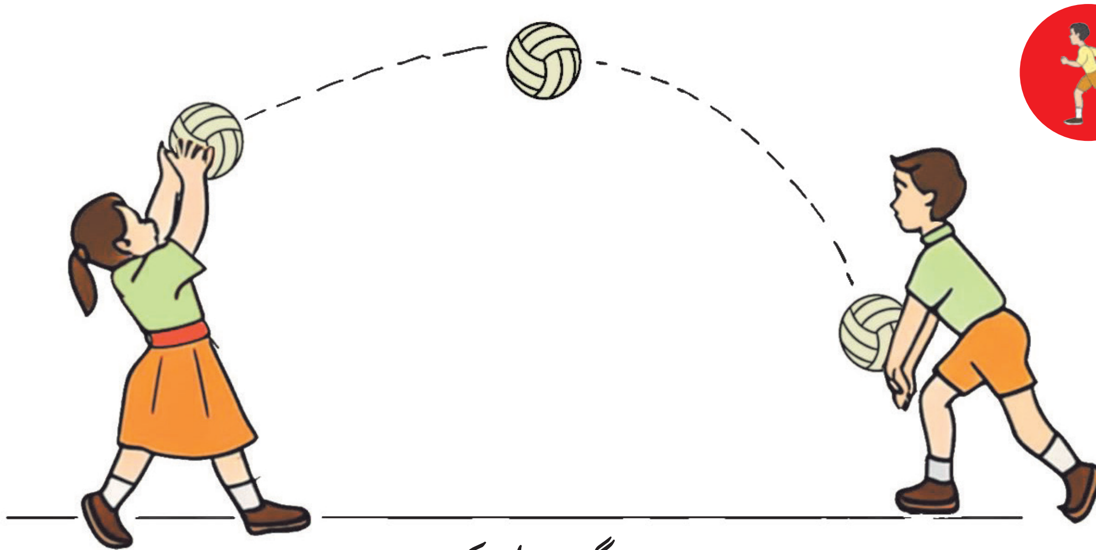
گیند زمین پر مار کر اُچھالنا



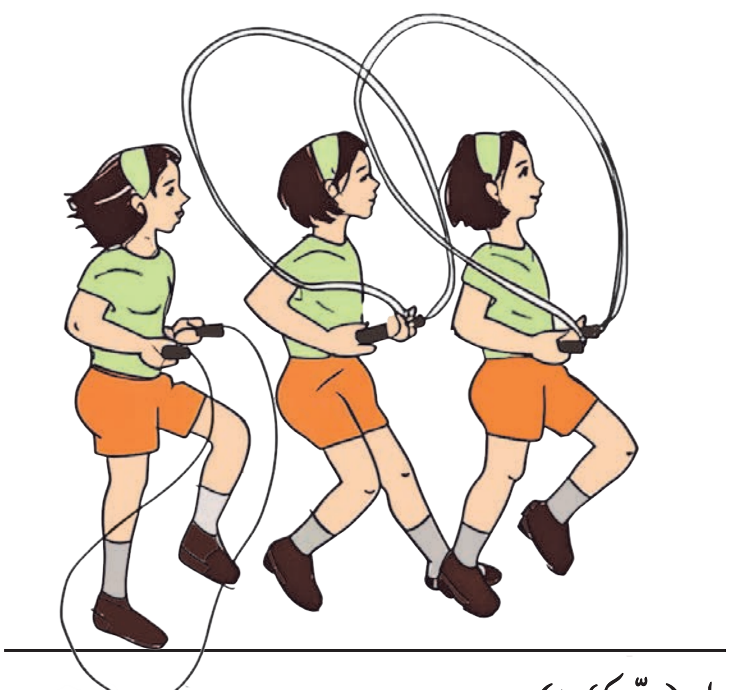
گیند پھینکنا اور پکڑنا

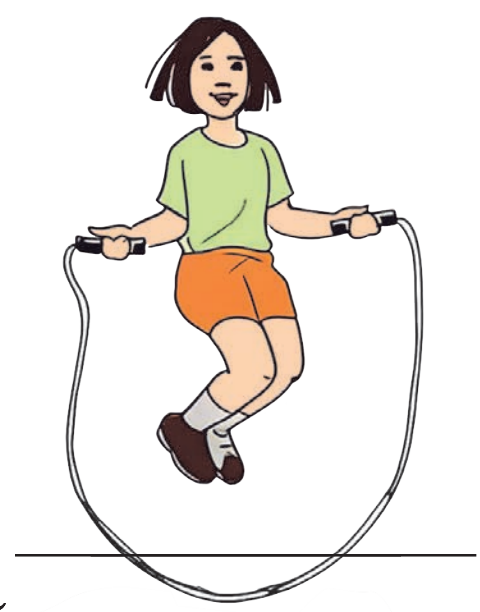


گیند پھینکنا اور پکڑنا



گیند واپس کرنا





رسّی کھیلنا (رسّی کوُدنا)

خود کی جانچ

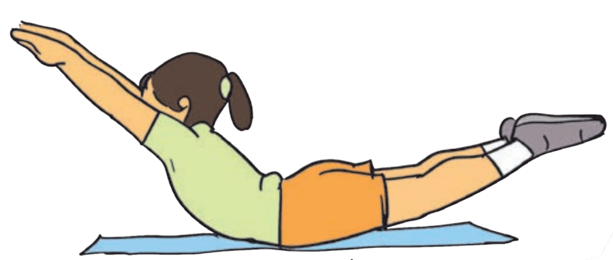
- کیا تم اپنے ساتھی کی طرف گیند واپس کرسکے؟ ہاں ☐ نہیں ☐
- تمھارے دوست .... نے .... مرتبہ رسّی کودی۔

پیراشوٹ ایکٹیویٹی

تصویر میں دکھائے ہوئے طریقے کے مطابق طلبہ پیراشوٹ کو پکڑیں اور درج ذیل حرکات کریں:

- ہاتھ اوپر نیچے کرنا۔
- ہاتھ اوپر لے جا کر نیچے بیٹھنا۔
- ہاتھ اوپر کر کے سب مل کر قریب آنا اور پھر واپس اپنی اپنی جگہ جانا۔
- سب مل کر ہاتھ میں پکڑے ہوئے پیراشوٹ کے حصے کو اپنی دائیں جانب گھماتے ہوئے اندر بیٹھنا۔
- سب مل کر گول دائرے میں گھومنا۔
- سب مل کر پیراشوٹ کو تھوڑا سا کھینچ کر مضبوطی سے پکڑنا، اس پر ایک بڑی گیند رکھ کر اُچھالنا اور واپس پیراشوٹ پر ہی پکڑنا۔
- سب مل کر پیراشوٹ کو تھوڑا کھینچ کر پکڑنا اور اس پر ۱۵ سے ۲۰ فرسبی (Frisbee) رکھ کر انھیں اوپر اُچھالنا اور پیراشوٹ پر ہی پکڑنا۔

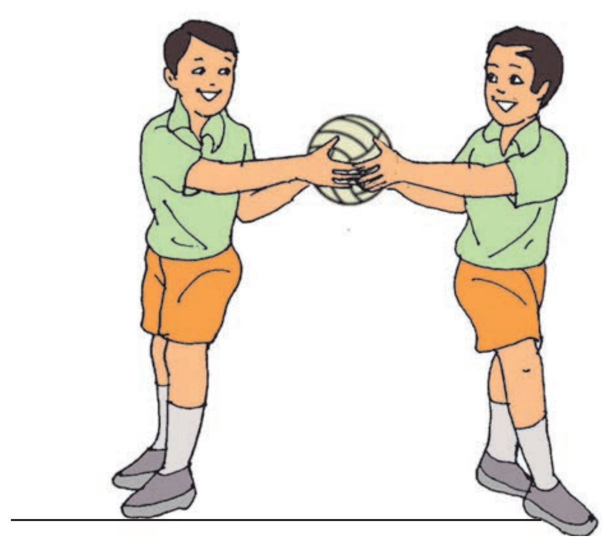
۱ء۴ حرکات وسکنات میں درست جسمانی حالت اور مکانی حالت کو سمجھنا



پیٹ کے بل ورزش (نوکا آسن)

آگے جھکنا

پیچھے جھکنا



ساتھی کی طرف مڑ کر گیند دینا

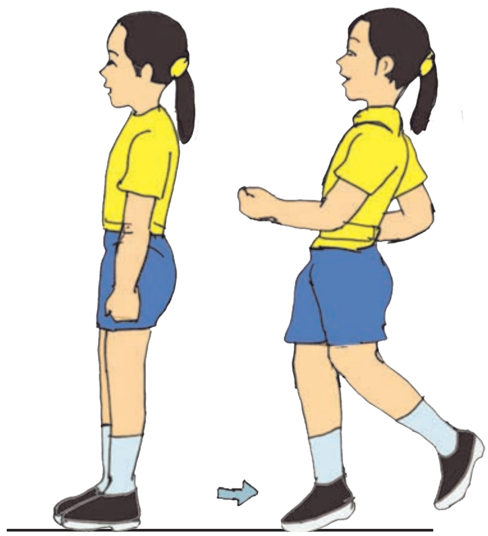
آدھی بیٹھک

مفت تقسیم کے لیے

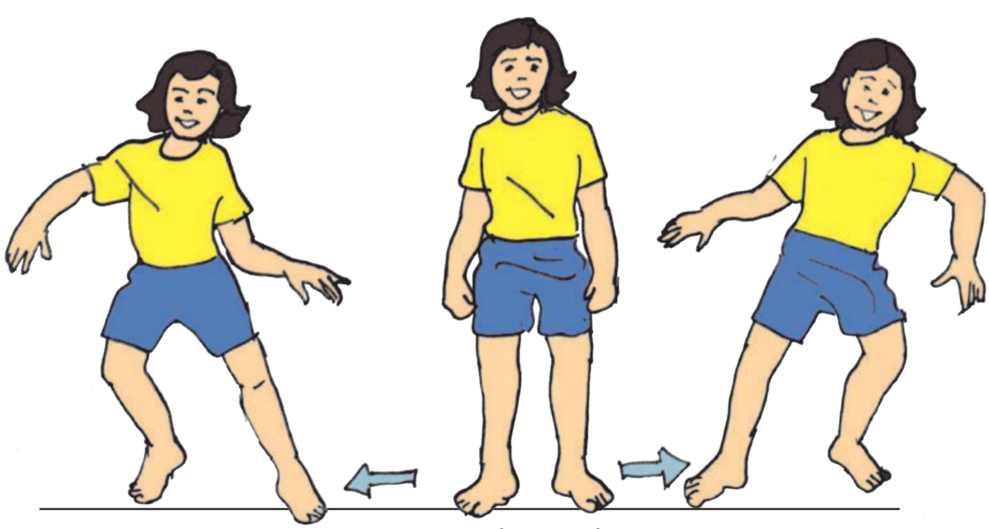
حصّہ ۲ : مختلف ورزشیں

۲ء۱ عام ورزش

آگے دوڑنا

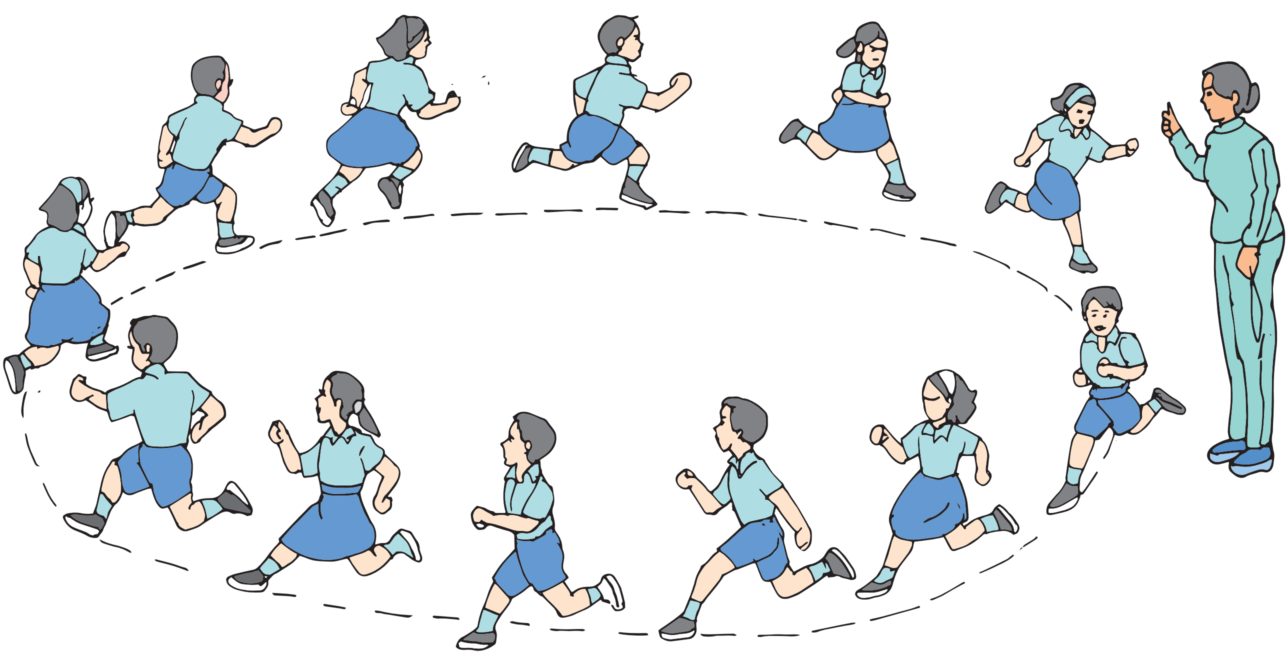


پیچھے دوڑنا

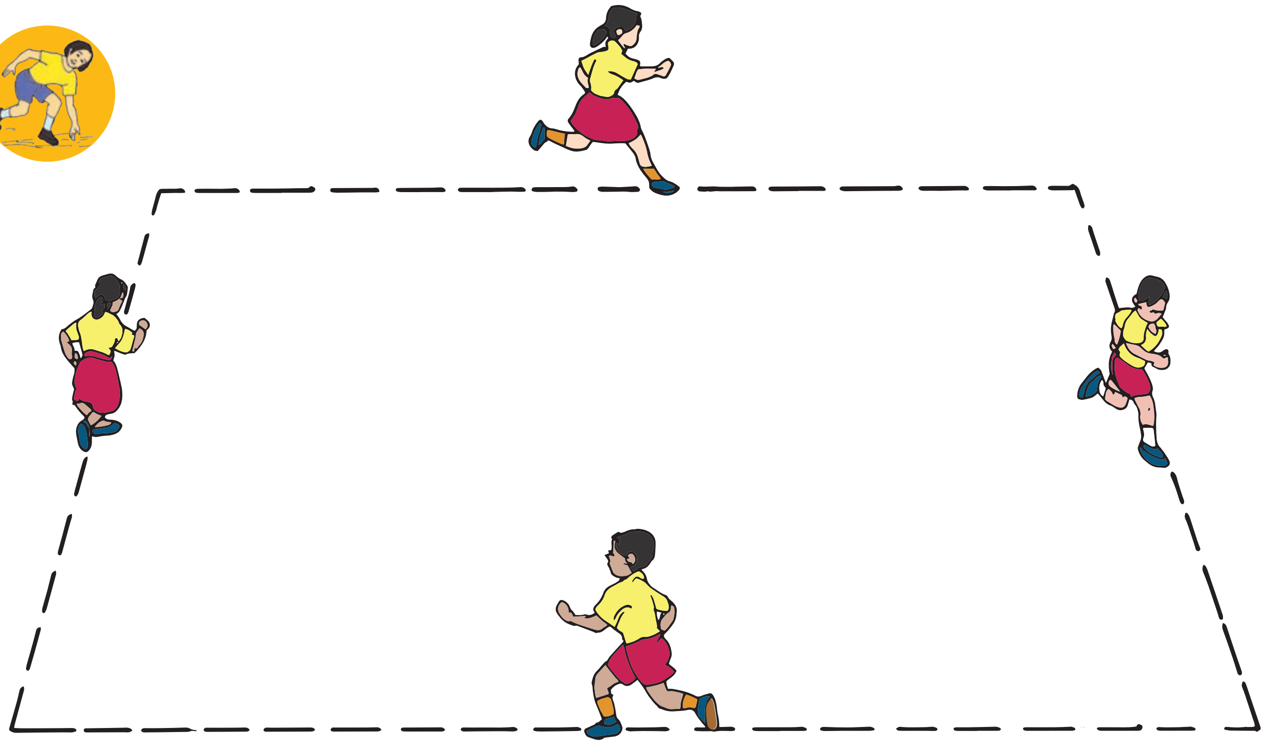


دائیں - بائیں دوڑنا

بل کھاتے ہوئے دوڑنا (منحنی دوڑ)



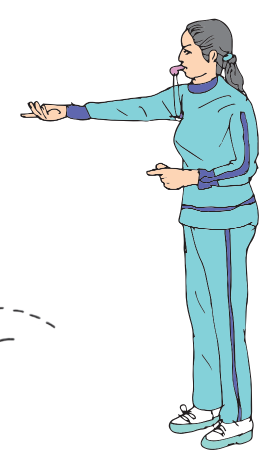
دائرے میں دوڑنا



چوکون میں دوڑنا

- دوڑتے ہوئے باری باری ایک ایک ہاتھ سے زمین کو چھوتے جانا۔

دوڑتے ہوئے زمین کو چھونا



دونوں پیروں سے چھلانگ لگانا

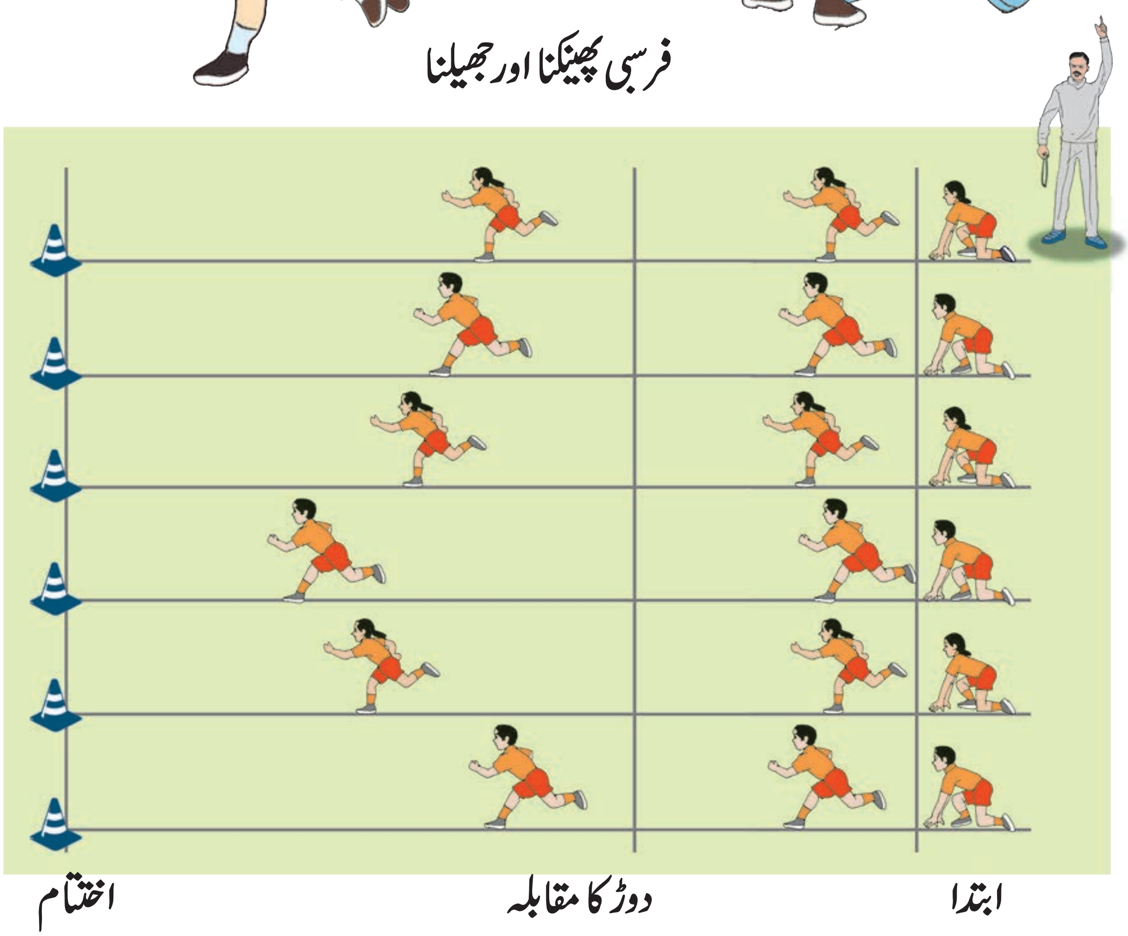
طلبہ کے لیے

- تمھیں دوڑنے کی یہ قسمیں ضرور پسند آئی ہوں گی۔ اگر تمھیں ان کے علاوہ دوڑنے کی اور بھی قسمیں معلوم ہوں تو اپنے استاد کو بتاؤ اور دوڑ کر دکھاؤ۔

گروہی جوشیلی حرکات

استاد فرسبی پھینکے اور طلبہ اسے جھیل کر دوبارہ استاد کو دیں۔

فرسبی پھینکنا اور جھیلنا

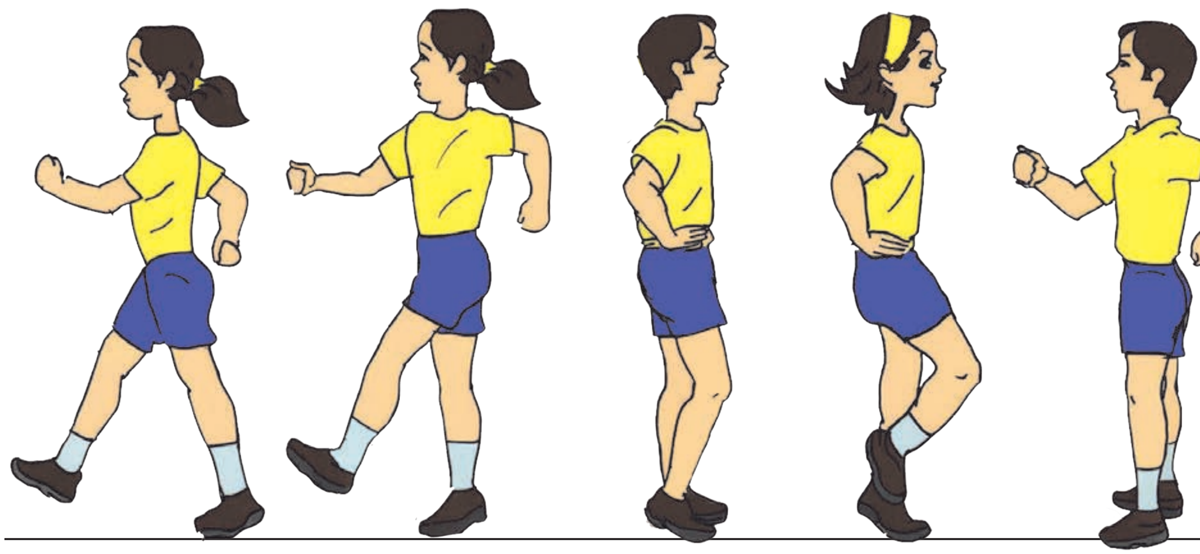


اساتذہ کے لیے

- جوشیلی حرکات کے طور پر مزید مختلف اقسام غیر رسمی انداز میں بھی کرائیں۔

۲ء۲ خصوصی ورزش

• اے۔بی۔سی ڈرلز

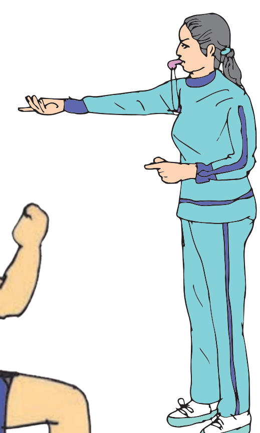


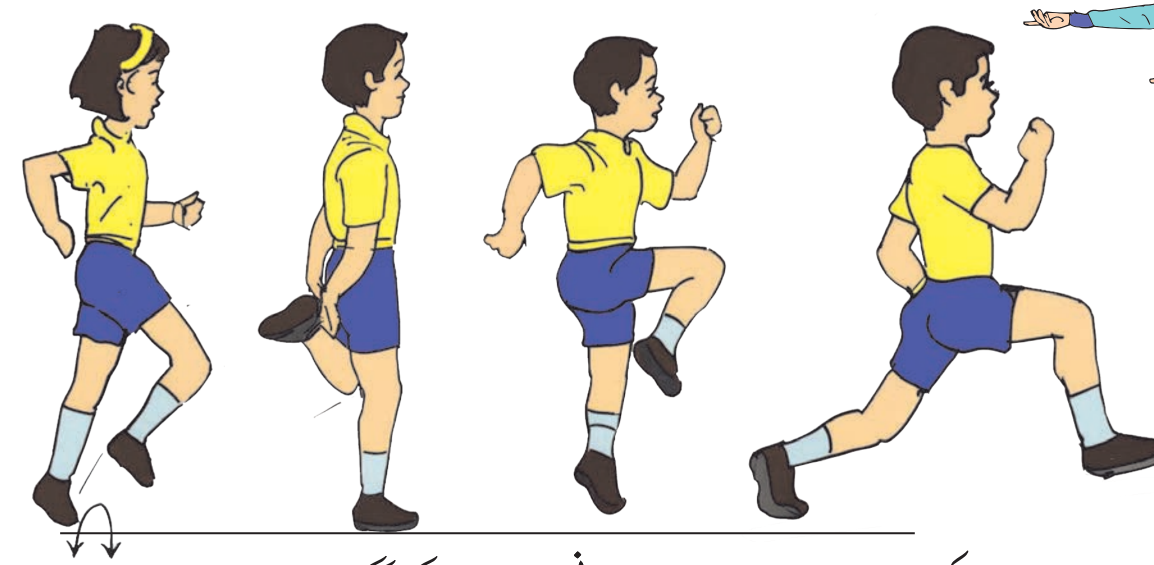
آرم سوِنگ

جگہ پر دوڑنا

باری باری
ایڑیاں اٹھانا

اسٹریٹ لیگ شفل
(گھٹنے موڑے بغیر چلنا)





سپلِٹ اسکواٹ جمپ

ہائی نی

بٹک کک

باؤنسنگ

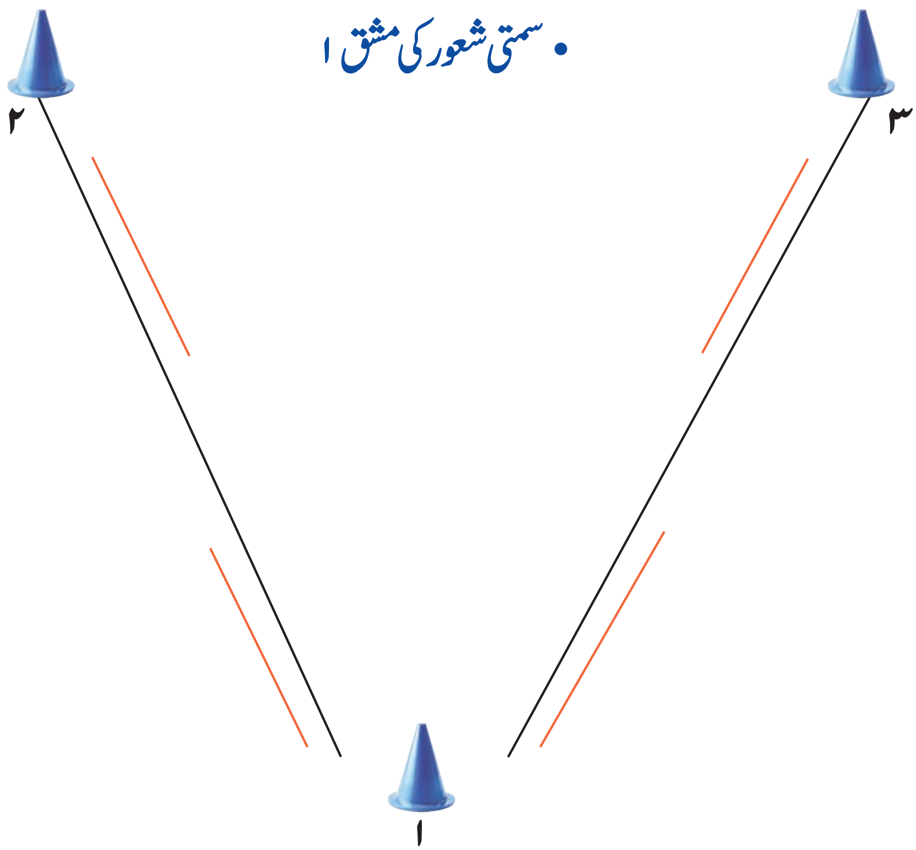
اساتذہ کے لیے

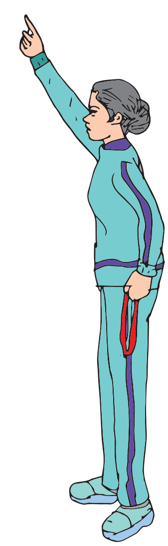
- اے - اَجلٹی (پھرتی)، بی - بیلنس (توازن)، سی - کوآرڈینیشن (ہم آہنگی) صلاحیتوں کو بڑھانے کے لیے کی جانے والی ورزش، مشق، سرگرمی
- ڈرِلس = مشقیں

• سمتی شعور کی مشق

کھیلوں میں ہمیں آگے، پیچھے، دائیں بائیں یا پیچھے کی سمت دوڑنا پڑتا ہے۔ اس طرح سمت بدل کر دوڑنے یا حرکت کرنے کو سمتی شعور کہا جاتا ہے۔ اس کی مشق درج ذیل مختلف طریقوں سے کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

• سمتی شعور کی مشق ا





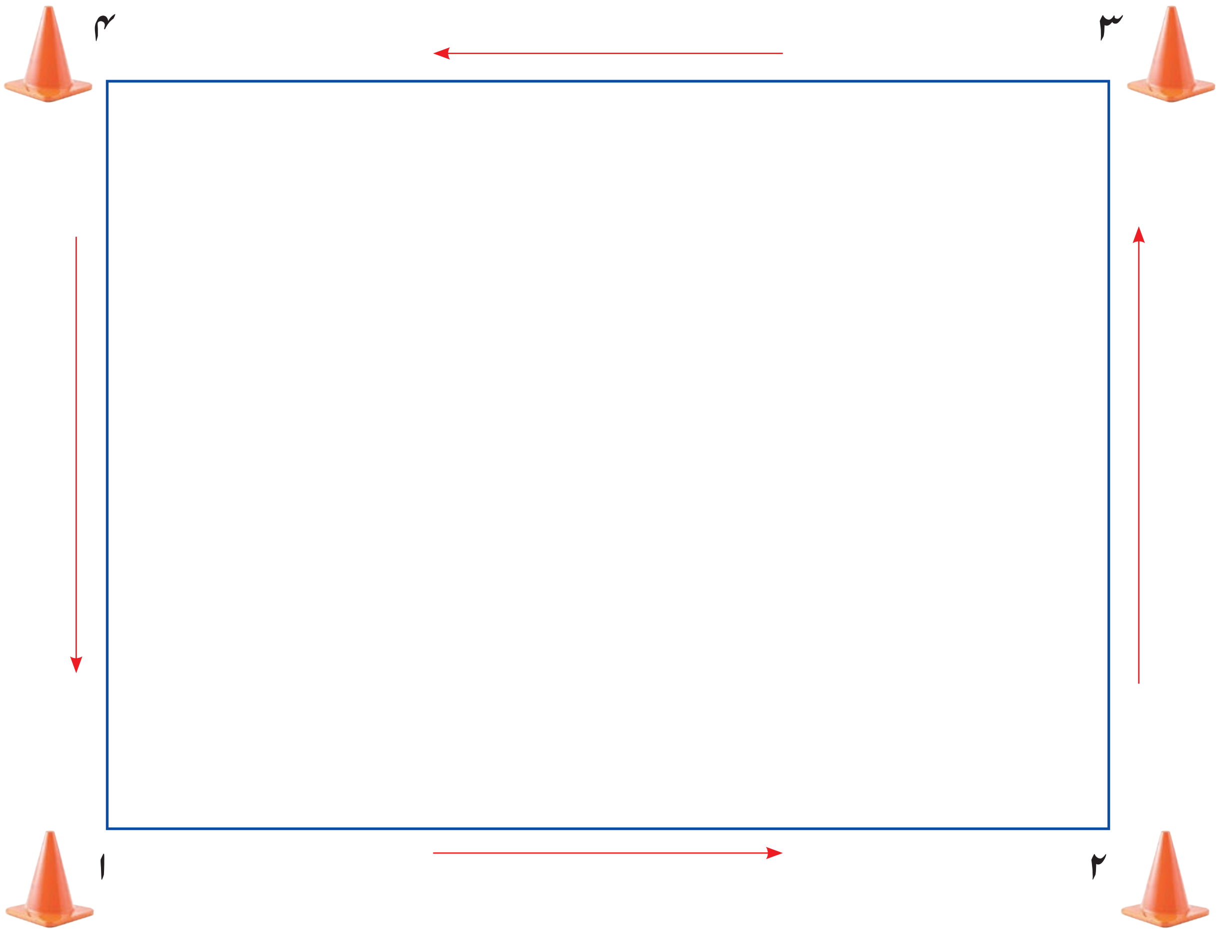
نمبر ا کے کون (مخروط) سے نمبر ۲ کے کون تک دوڑتے ہوئے جاؤ۔
نمبر ۲ کے کون سے نمبر ا کے کون تک اُلٹے قدموں سے دوڑتے ہوئے واپس آؤ۔
نمبر ا کے کون سے نمبر ۳ کے کون تک دوڑتے ہوئے جاؤ۔
نمبر ۳ کے کون سے نمبر ا کے کون تک اُلٹے قدموں سے واپس آؤ۔

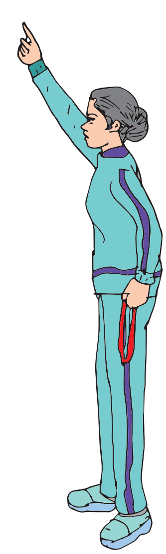
تنوّع

کون سے -

- جاتے اور آتے وقت سائیڈ سے دوڑنا۔
- جاتے اور آتے وقت چھلانگ لگاتے ہوئے جانا۔
- جاتے اور آتے وقت جھک کر زمین پر بنی لکیر کو چھوتے ہوئے جانا۔

• سمتی شعور کی مشق ۲





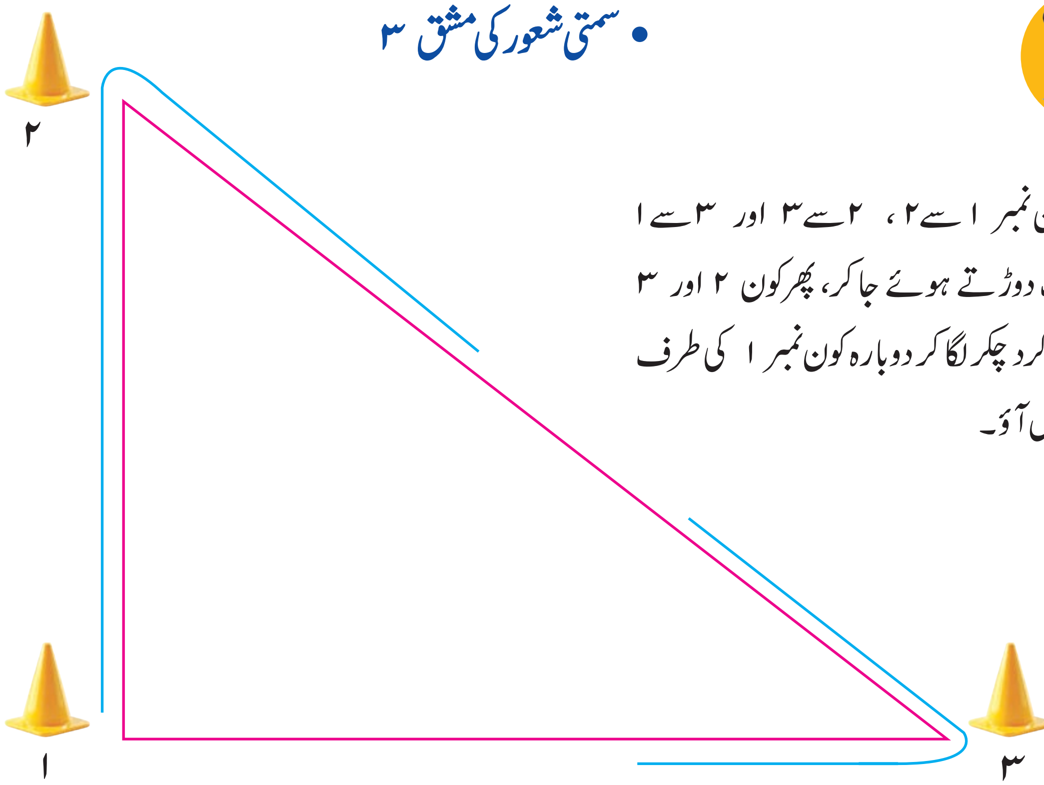
کون نمبر ۱ سے کون نمبر ۲ تک دوڑتے ہوئے جاؤ۔

کون نمبر ۲ سے کون نمبر ۳ تک کراس لیگ کرتے ہوئے جاؤ (چہرہ باہر کی سمت رہے)۔

کون نمبر ۳ سے کون نمبر ۴ تک اُلٹے قدموں سے دوڑتے جاؤ۔

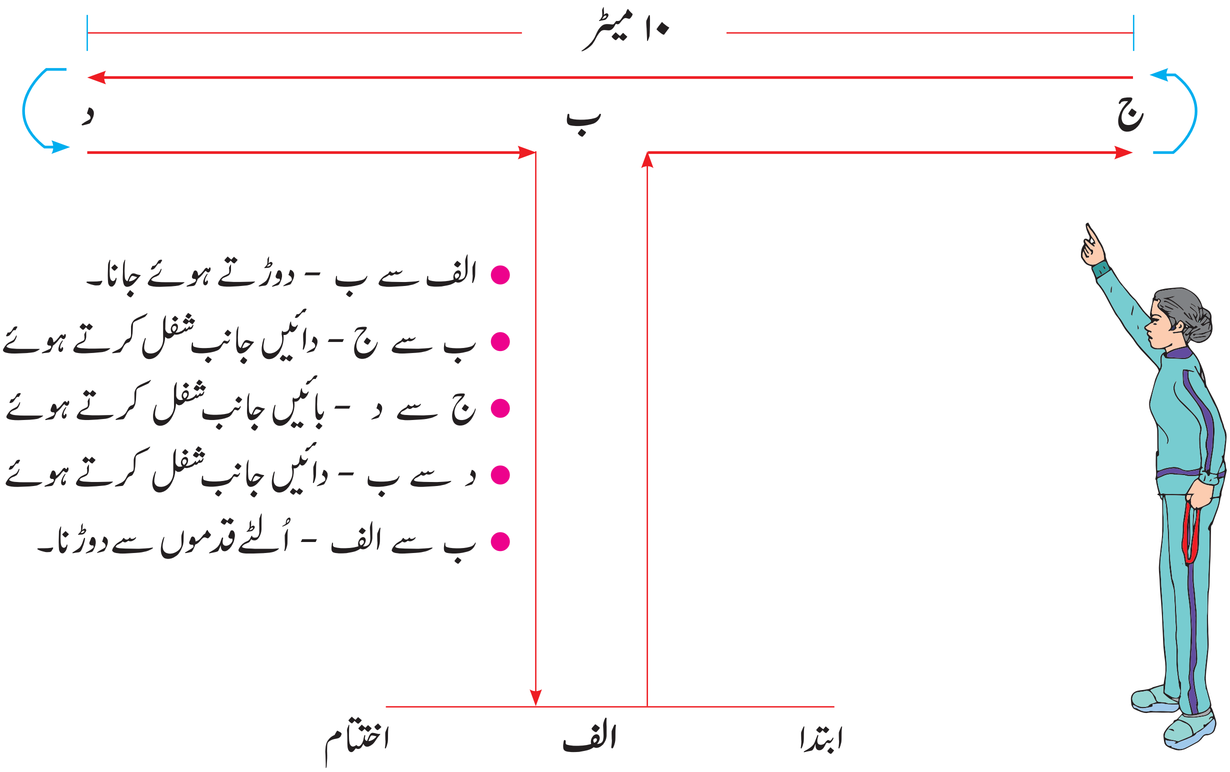
کون نمبر ۴ سے کون نمبر ۱ تک کراس لیگ کرتے ہوئے جاؤ (چہرہ اندر کی سمت رہے)۔

• سمتی شعور کی مشق ۳



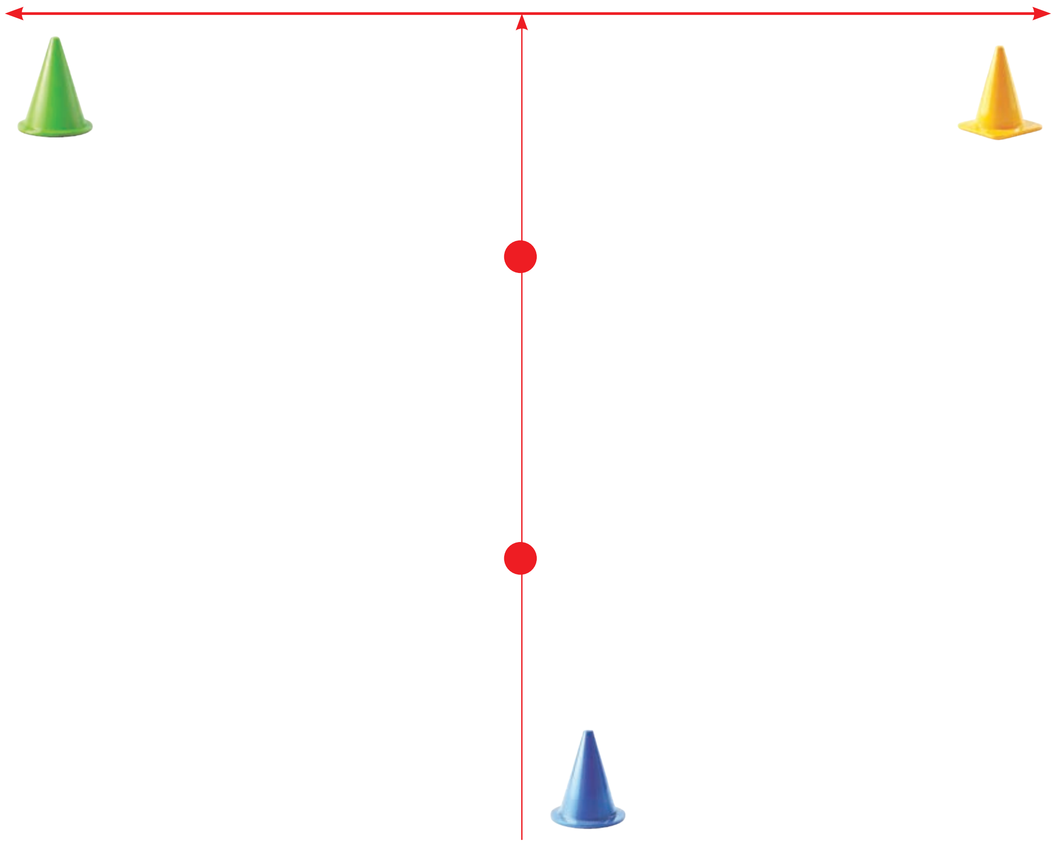
کون نمبر ۱ سے ۲، ۲ سے ۳ اور ۳ سے ۱ تک دوڑتے ہوئے جا کر، پھر کون ۲ اور ۳ کے گرد چکر لگا کر دوبارہ کون نمبر ۱ کی طرف واپس آؤ۔

• سمتی شعور کی مشق ۴

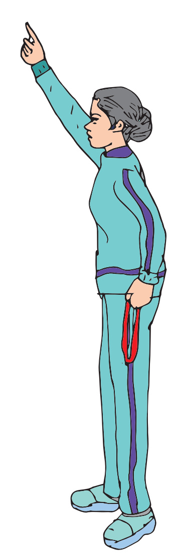


- الف سے ب - دوڑتے ہوئے جانا۔
- ب سے ج - دائیں جانب شفل کرتے ہوئے جانا۔
- ج سے د - بائیں جانب شفل کرتے ہوئے جانا۔
- د سے ب - دائیں جانب شفل کرتے ہوئے جانا۔
- ب سے الف - اُلٹے قدموں سے دوڑنا۔

• سمتی شعور کی مشق ۵



- نیلے کون سے دوڑنا شروع کرو۔
- پہلے سرخ دائرے کے پاس پہنچ کر اس کے گرد چکر لگاؤ اور پھر دوسرے سرخ دائرے کی طرف دوڑو۔
- دوسرے سرخ دائرے کے گرد گھوم کر سیدھی افقی لکیر تک جاؤ۔
- لکیر تک پہنچنے سے پہلے استاد سبز یا پیلے کون کی طرف دوڑنے کو کہے تو اس کون تک دوڑو۔

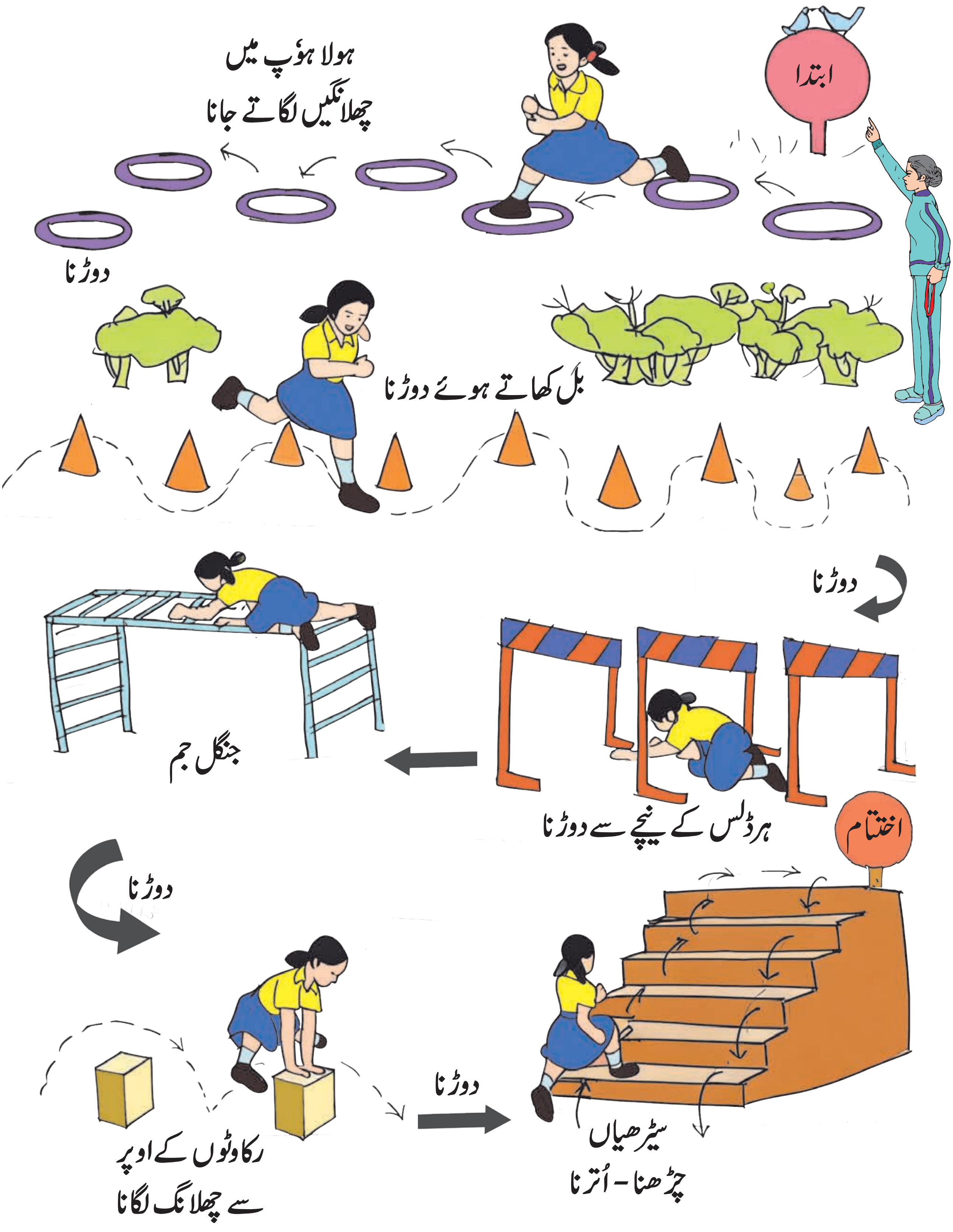


تنوّع: پہلے یا دوسرے کون سے سیدھی لکیر تک دوڑنا۔

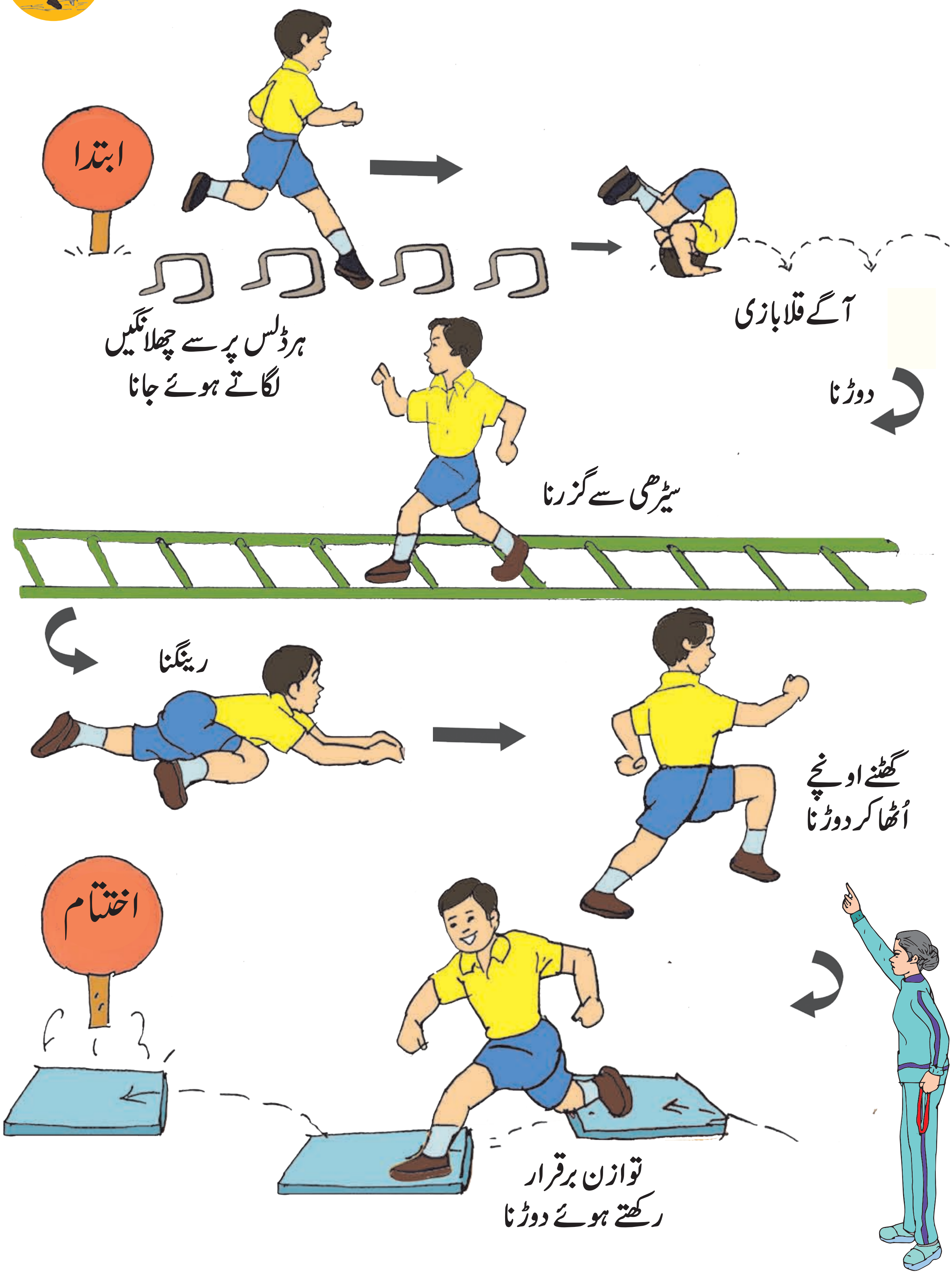
- سائیڈ سے دوڑنا۔
- پیچھے کی جانب دوڑنا۔

۲٫۳ رکاوٹوں کا سلسلہ (رفتار شکن سلسلہ)

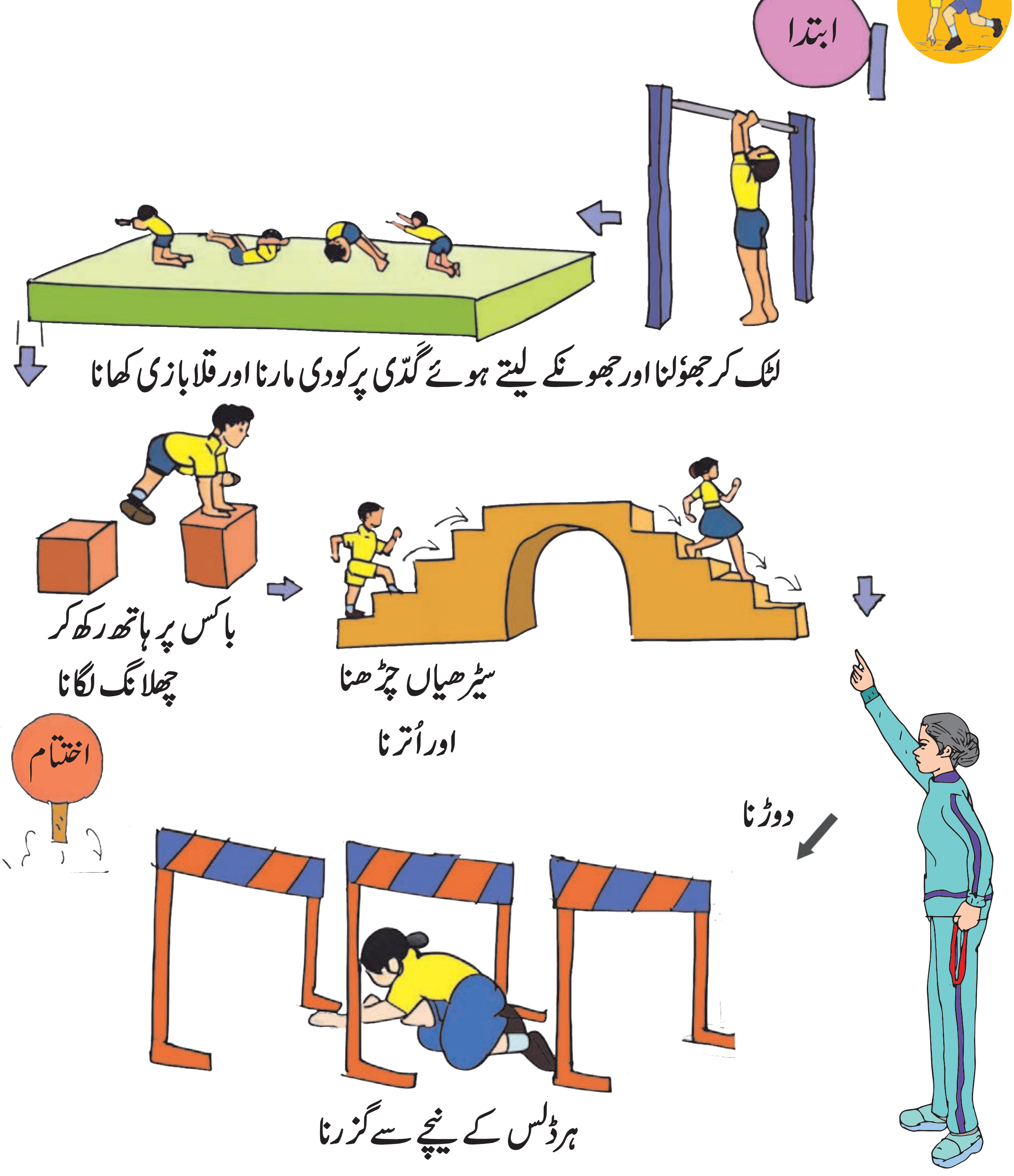
• رکاوٹوں کا سلسلہ - ۱



• رکاوٹوں کا سلسلہ - ۲



• رکاوٹوں کا سلسلہ - ۳



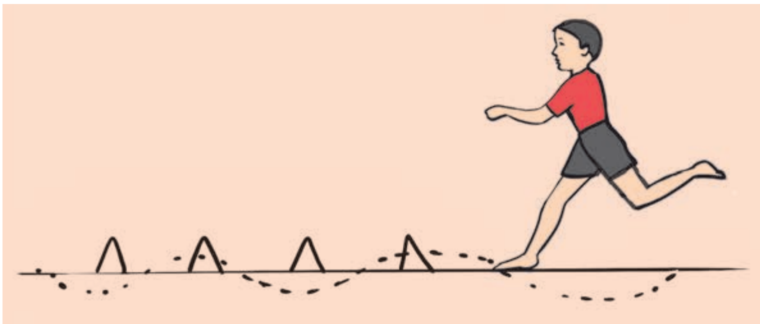
اساتذہ کے لیے

- تصویر میں دکھائے ہوئے طریقے کے مطابق مختلف ورزش کرائیں۔
- ترتیب میں تبدیلی کی جاسکتی ہے۔
- دستیاب وقت کے مطابق سرگرمیوں کی تکرار کی تعداد مقرر کریں۔
- تخلیقی انداز سے نئی نئی ورزشوں کا سلسلہ تیار کریں اور طلبہ سے کرائیں۔

• رکاوٹوں کا سلسلہ - ۴

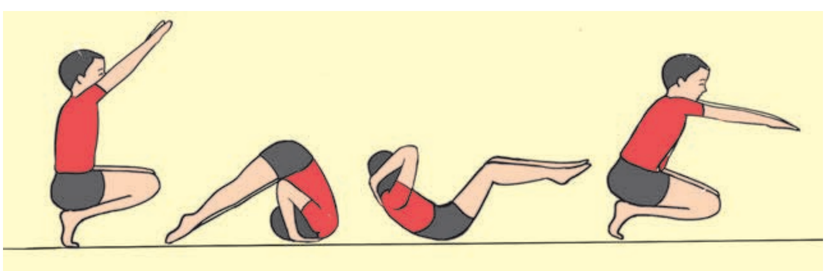
۱۰ اسکواٹ

دوڑنا



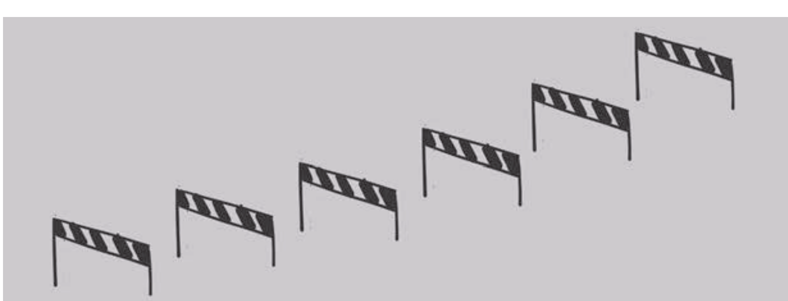
بل کھاتے ہوئے دوڑنا

دوڑنا



آگے قلابازی

دوڑنا



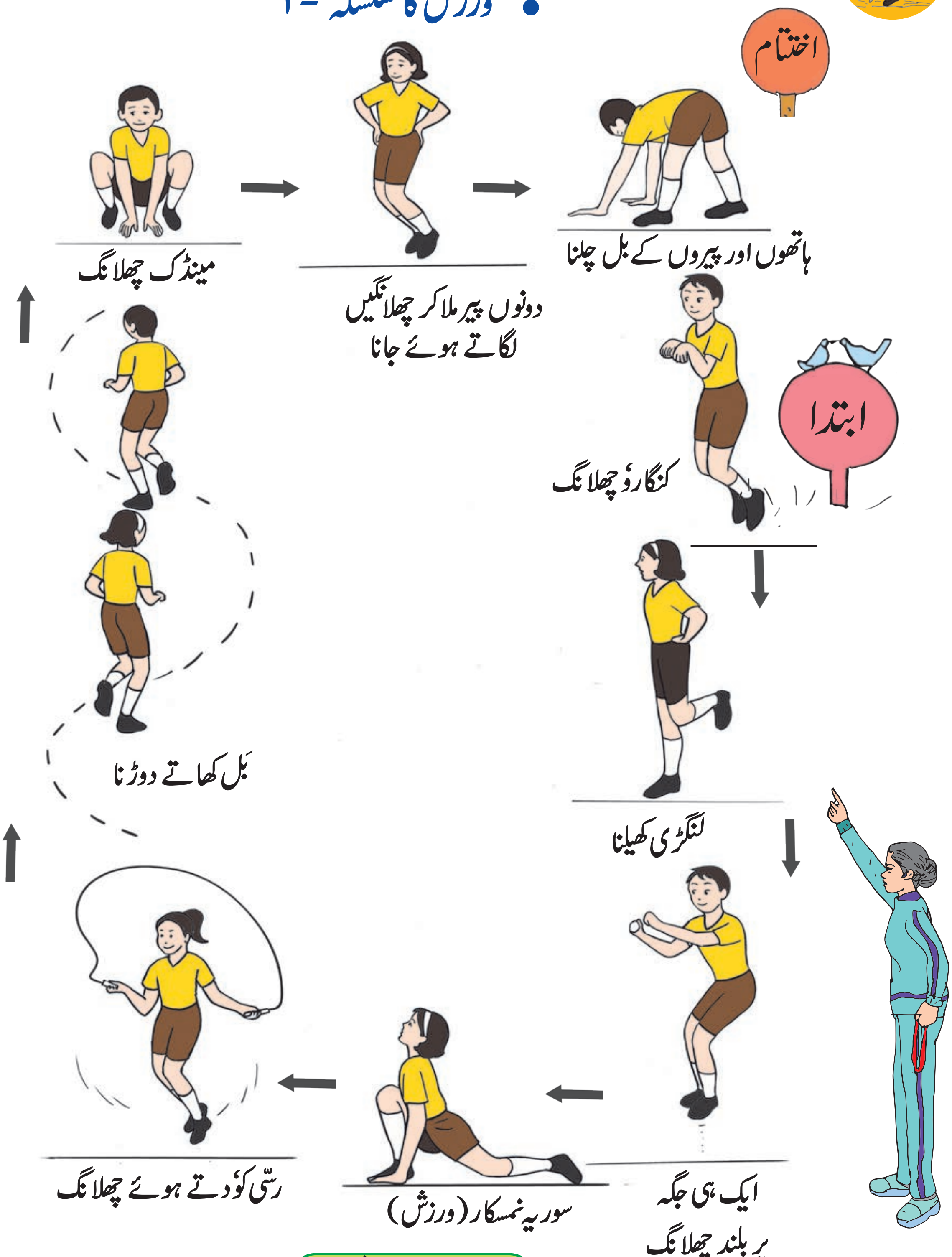
ہرڈلس کے اوپر سے چھلانگیں لگاتے ہوئے جانا

توازن سنبھالتے
ہوئے جانا

کون کے اوپر سے
چھلانگیں لگانا

۲ء۴ ورزشی سلسلہ

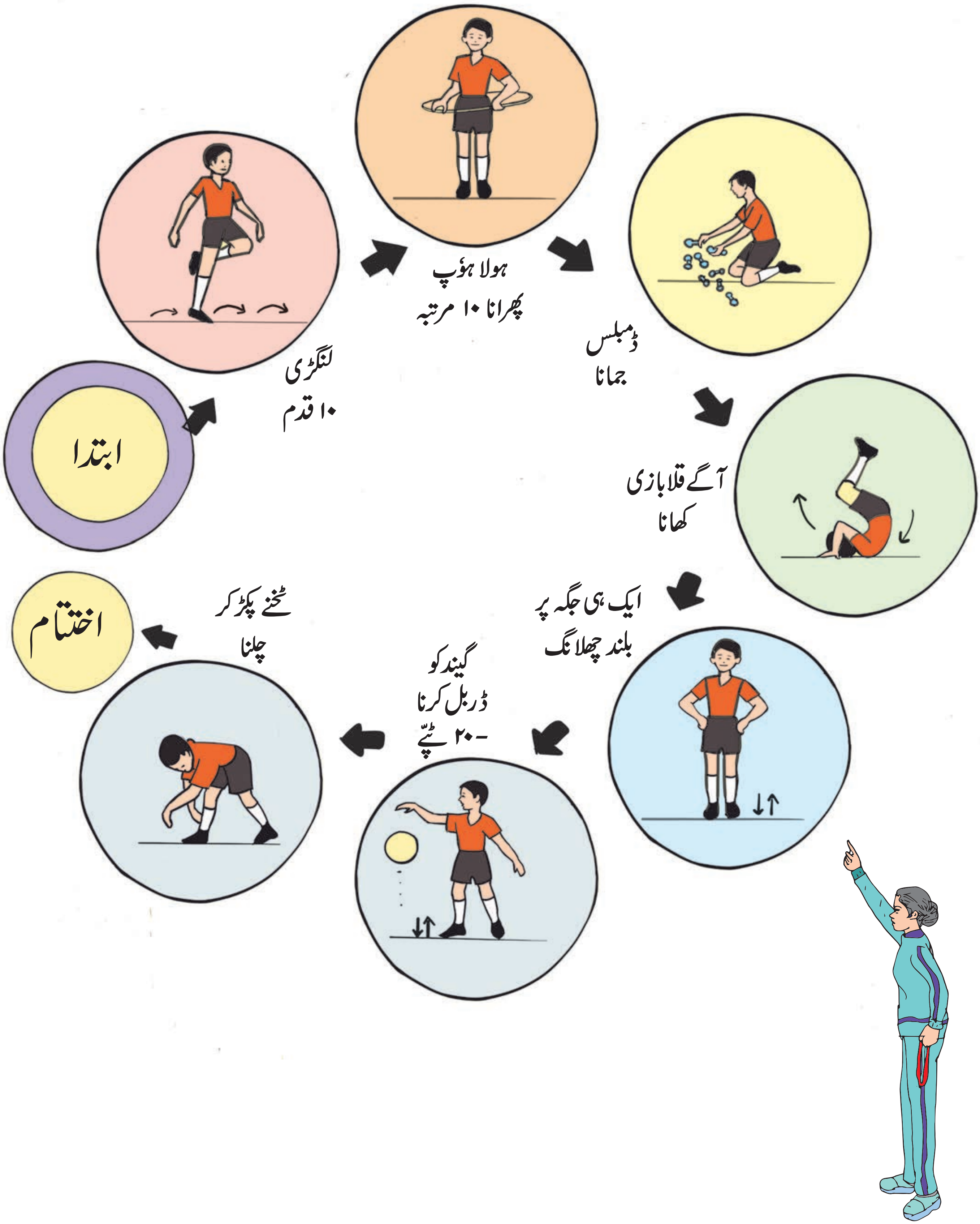
• ورزش کا سلسلہ - ۱



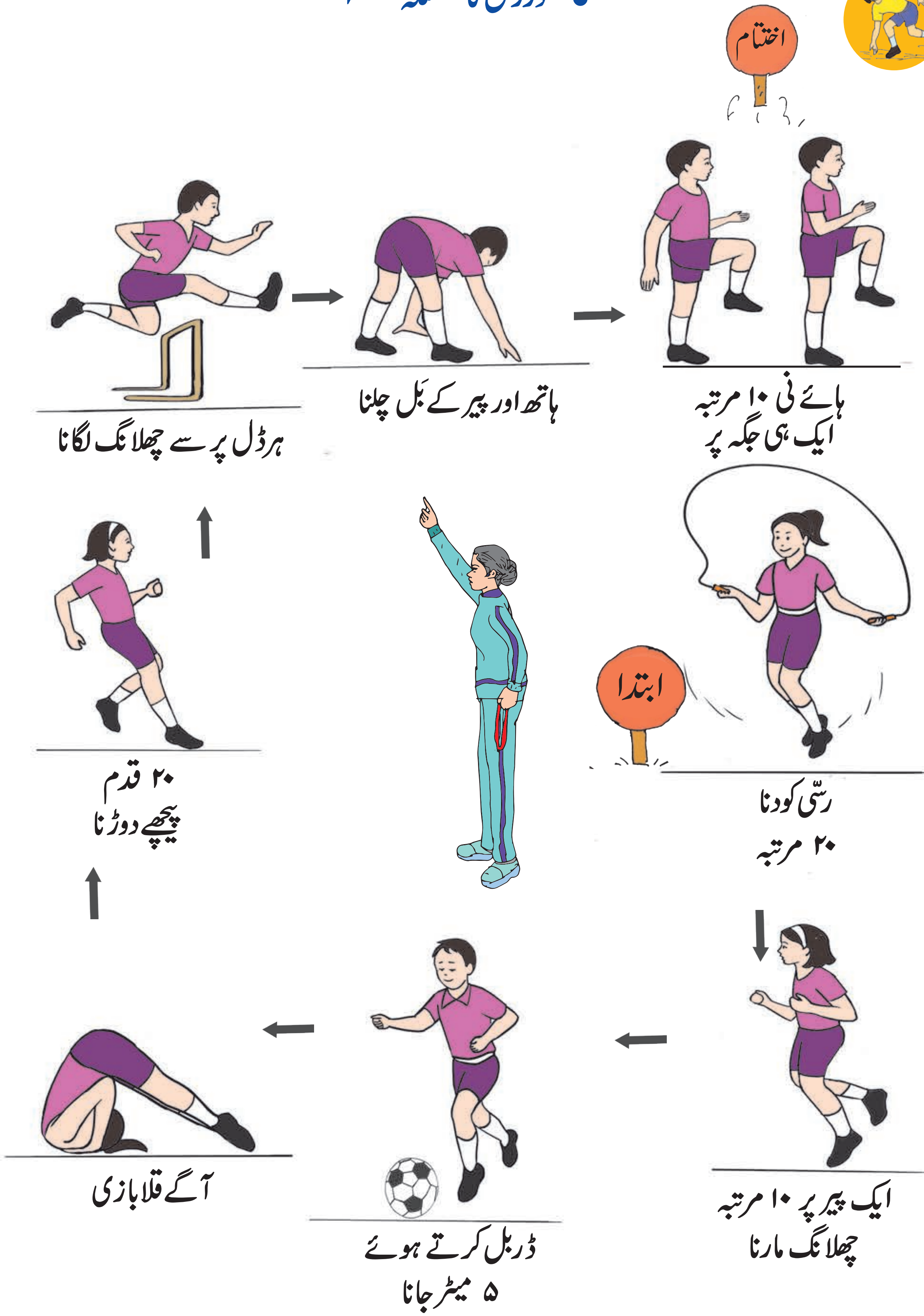
خود کی جانچ

- کیا تمھیں رکاوٹوں کا یہ سلسلہ پسند آیا؟ ✓ نشان لگا کر بتاؤ۔ ہاں ☐ نہیں ☐
- کون سا سلسلہ تمھیں مشکل محسوس ہوا، زبانی بتاؤ اور لکھو۔ ....

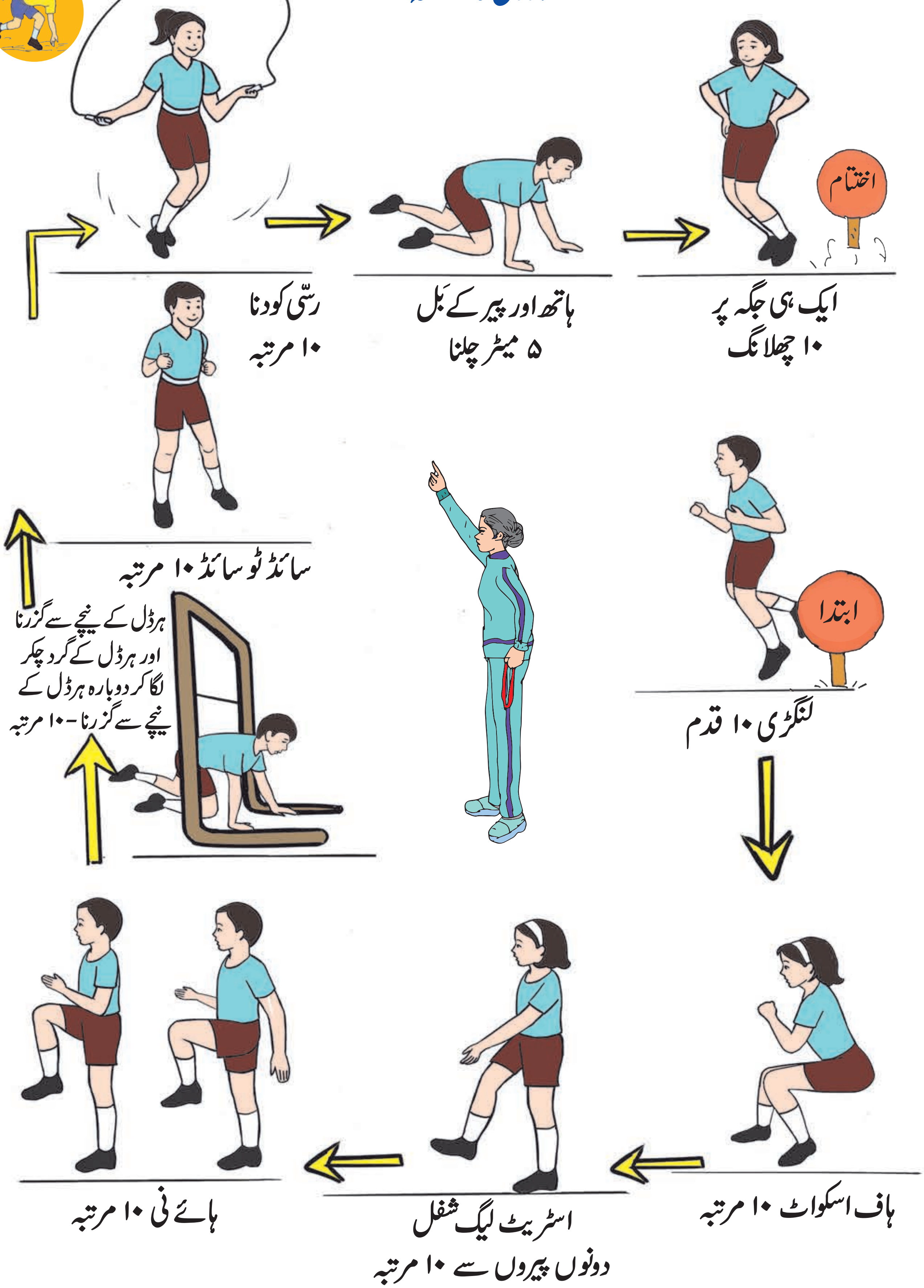
• ورزش کا سلسلہ - ۲



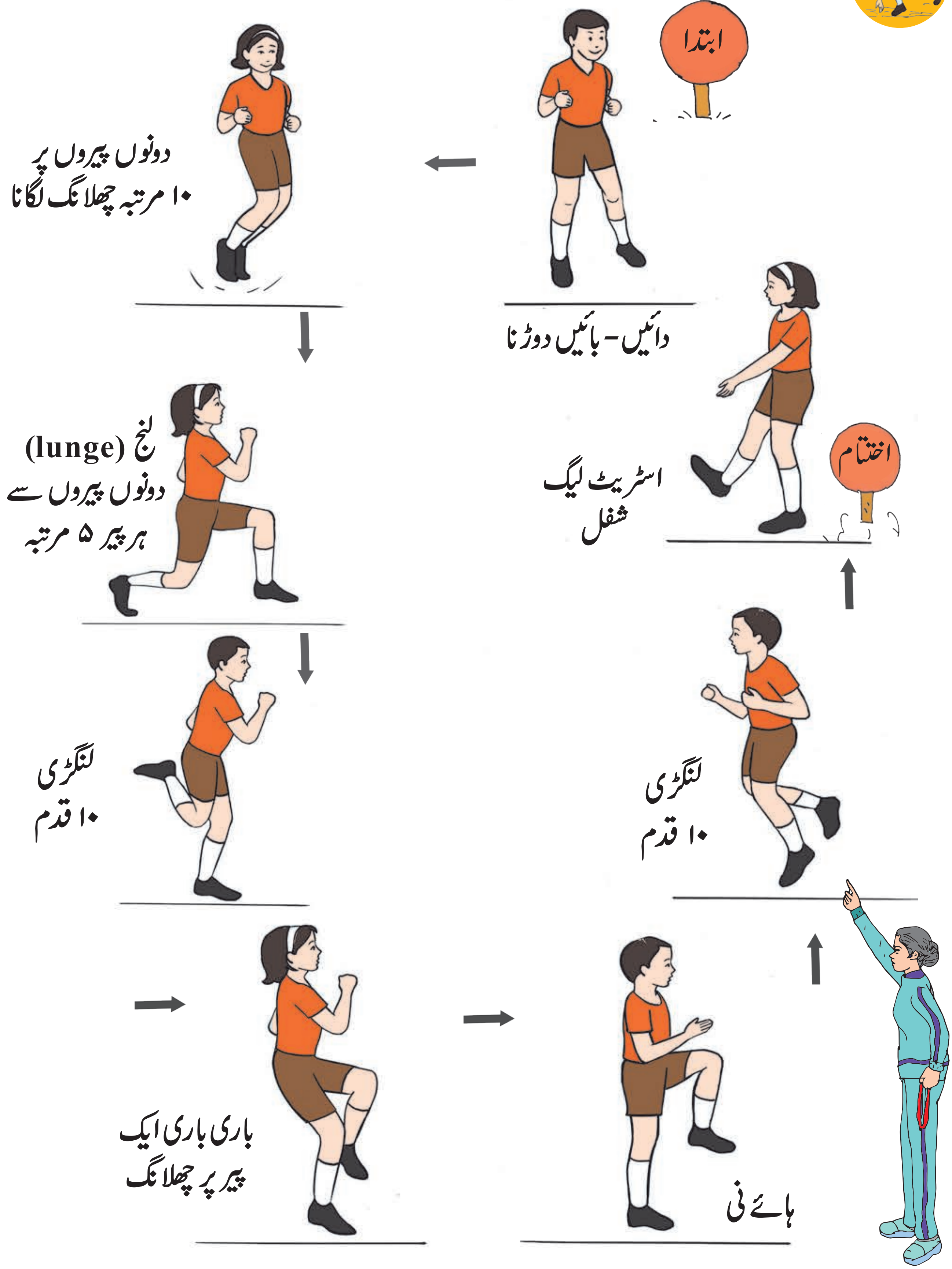
• ورزش کا سلسلہ - ۳



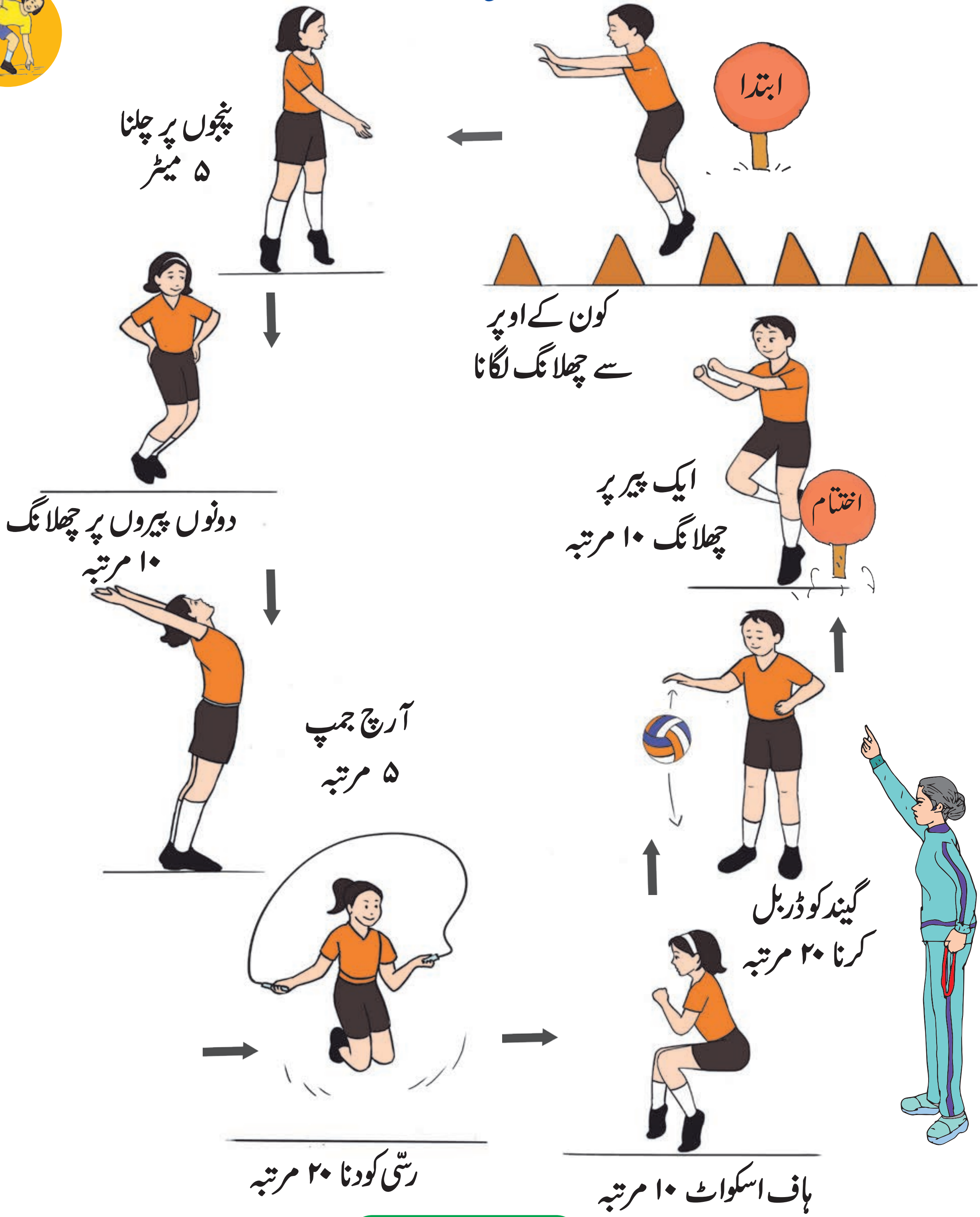
• ورزش کا سلسلہ - ۴



• ورزش کا سلسلہ - ۵



• ورزش کا سلسلہ - ٦

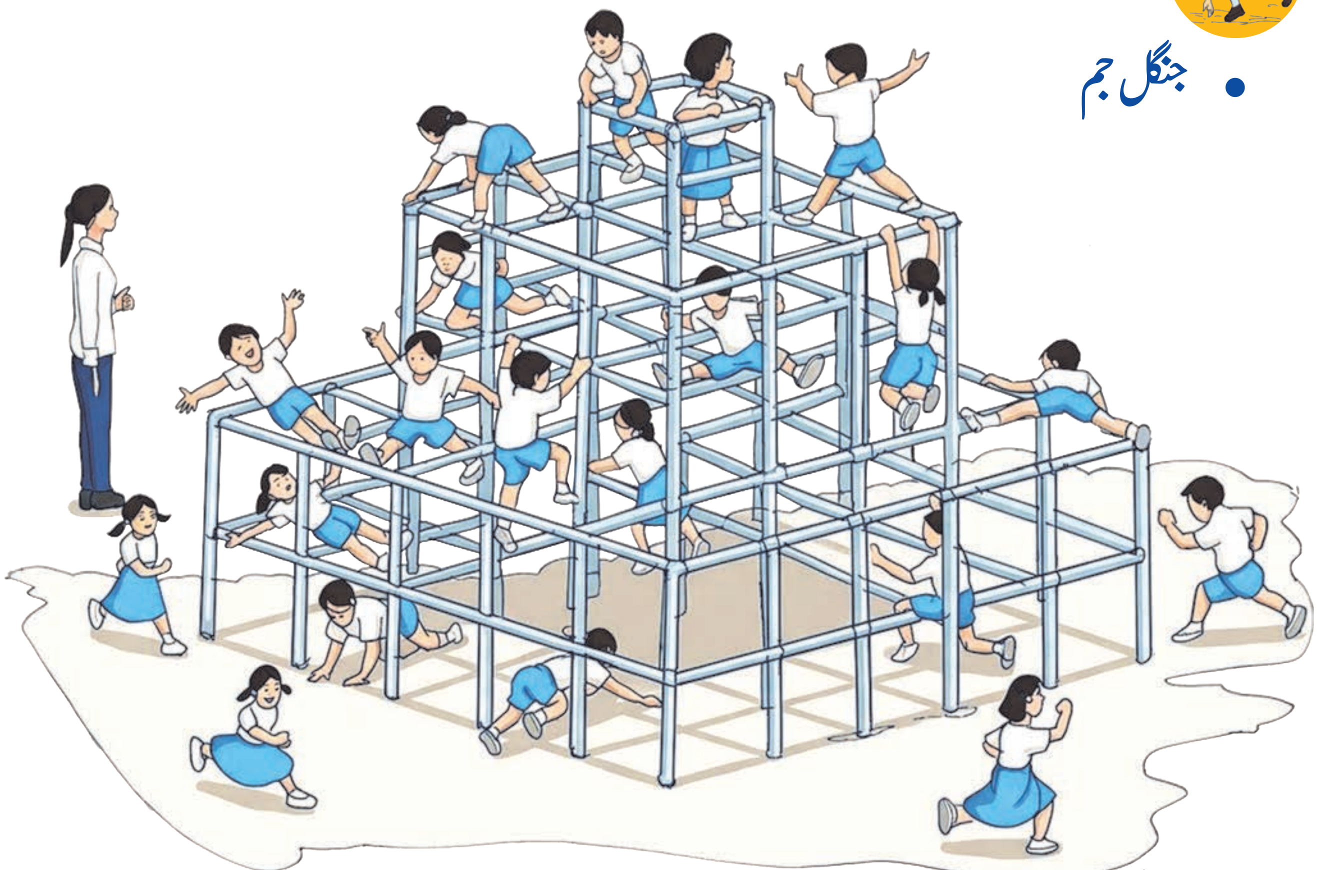


خود کی جانچ

- کیا تمھیں ورزشوں کا یہ سلسلہ پسند آیا؟ ✓ نشان لگا کر بتاؤ۔ ہاں ☐ نہیں ☐
- کیا تم اس سلسلہ کی تمام سرگرمیوں کو انجام دے سکے؟ ✓ نشان لگا کر بتاؤ۔ ہاں ☐ نہیں ☐
- کون سی ورزش تم کو مشکل لگی، وہ بتاؤ اور لکھو۔ ....

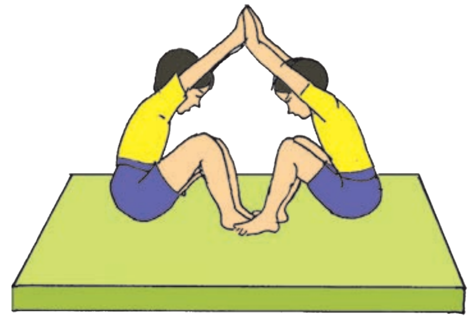
۲ء۵ جرأت مندانہ ورزش

- جنگل جم

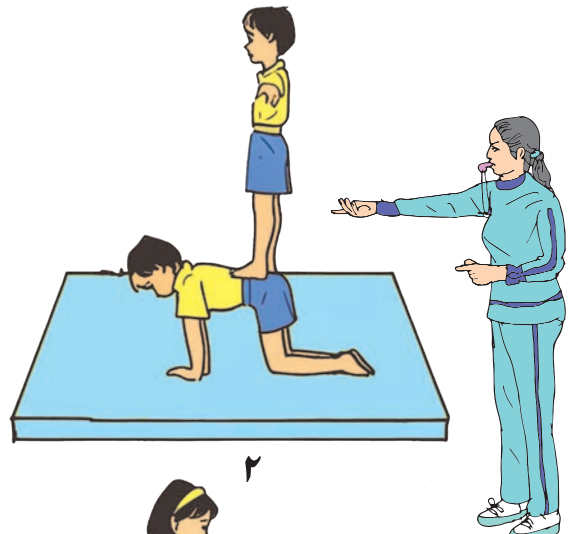


مفت تقسیم کے لیے

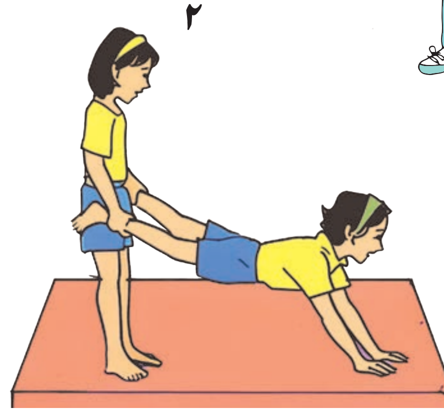
• انسانی مینار



١

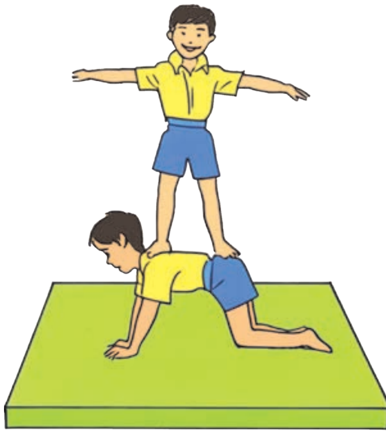


٢

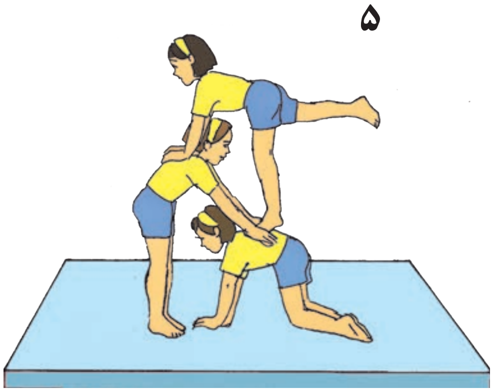


٣

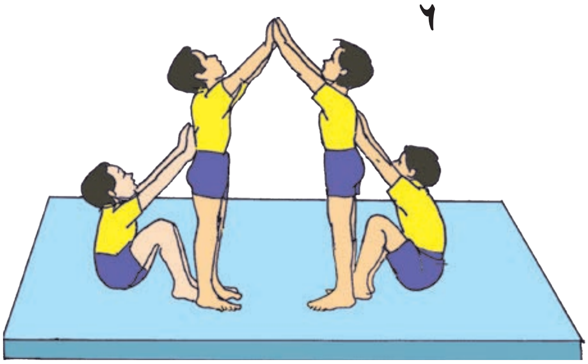
۴



۵

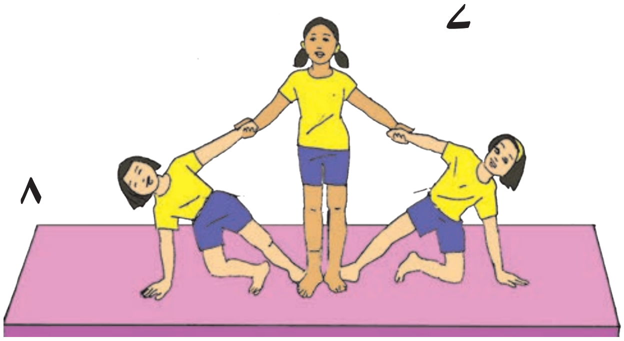


۶



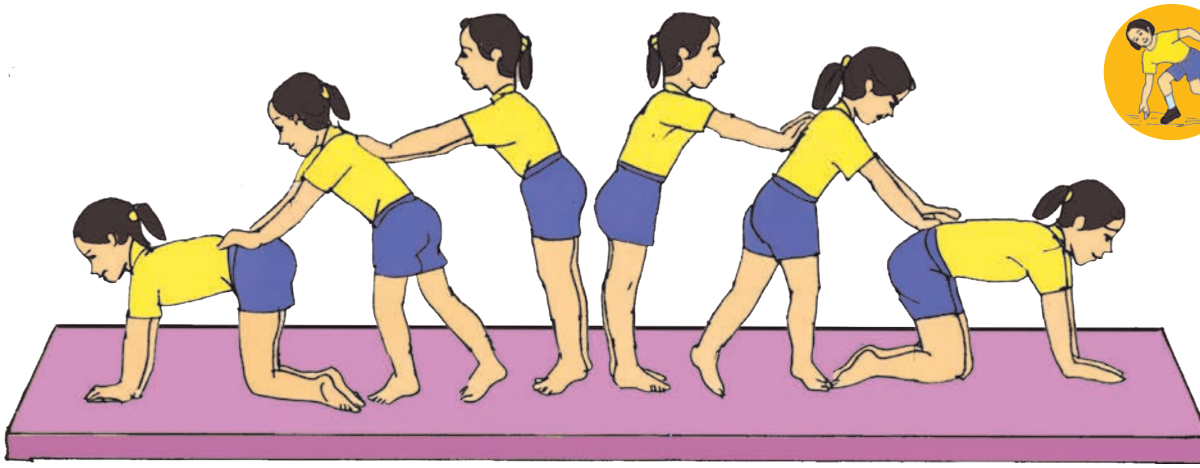
٧

٨

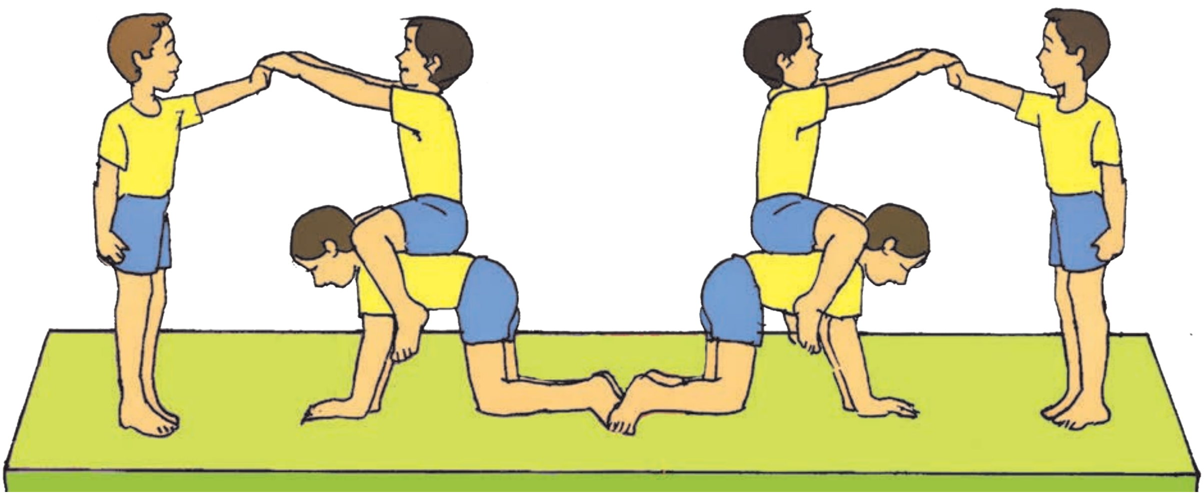


اساتذہ کے لیے

- انسانی مینار بناتے وقت طلبہ کی جسمانی صلاحیت اور طاقت کو مدنظر رکھتے ہوئے ان کی جگہ مقرر کریں۔
- طلبہ کی حفاظت کے لیے احتیاطی تدابیر اختیار کریں اور نرم گدے پر یہ سرگرمی کرائیں۔
- اگر کوئی طالب علم ضرورت سے زیادہ جرأت دکھانے کی کوشش کرے تو مناسب نگرانی رکھیں۔
- ضرورت ہو تو طلبہ کی مدد کریں۔



٩



١٠

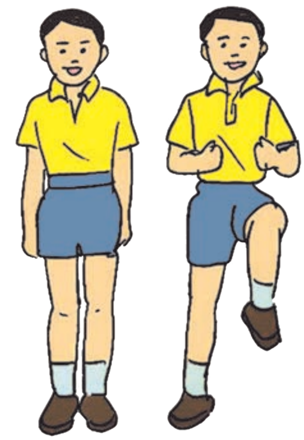
١١

خود کی جانچ

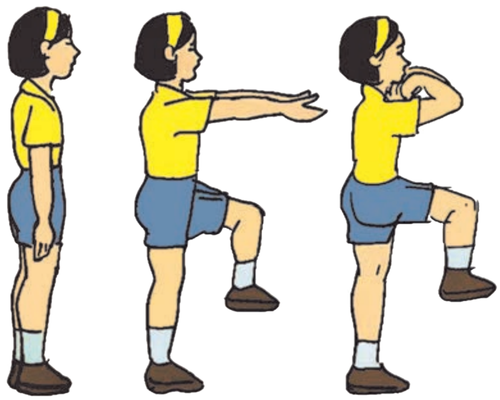
- انسانی مینار بناتے وقت کیا تم اپنا توازن برقرار رکھ سکے؟ ✓ نشان لگا کر بتاؤ۔ ہاں ☐ نہیں ☐
- دیے ہوئے میناروں میں سے کون سا مینار تم کو مشکل لگا، اسے دکھاؤ۔

۲ء۶ تال میل کے ساتھ کی جانے والی ورزش

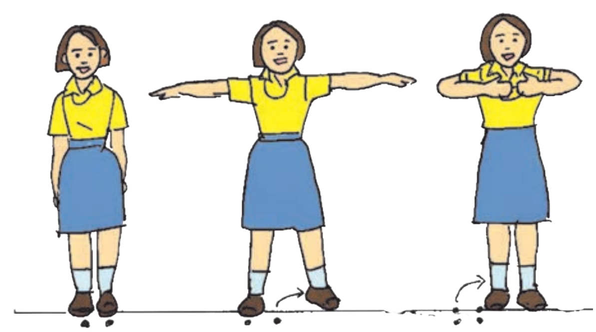
- ایروبکس



نی اَپ

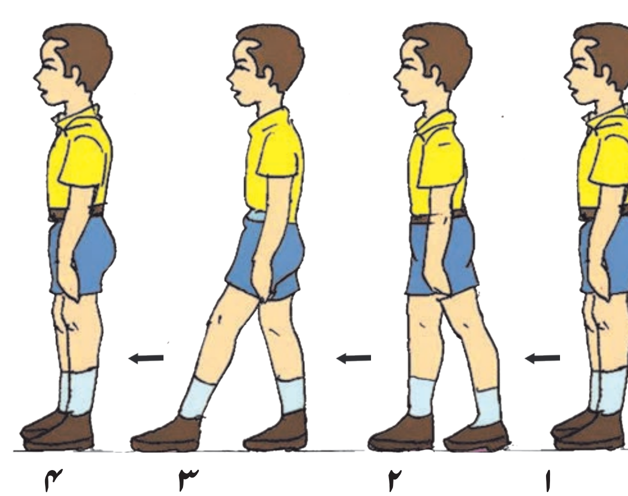


نی اَپ وِتھ ہینڈ مومنٹ

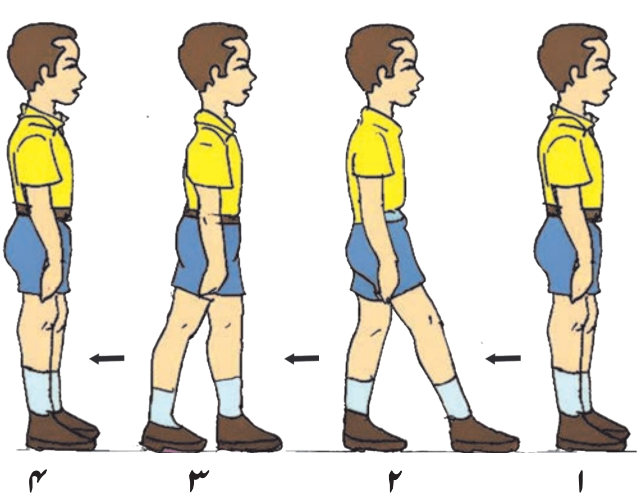


سائڈ ٹو سائڈ

ایل شیپ



فرنٹ بیک



بیک اسٹیپ

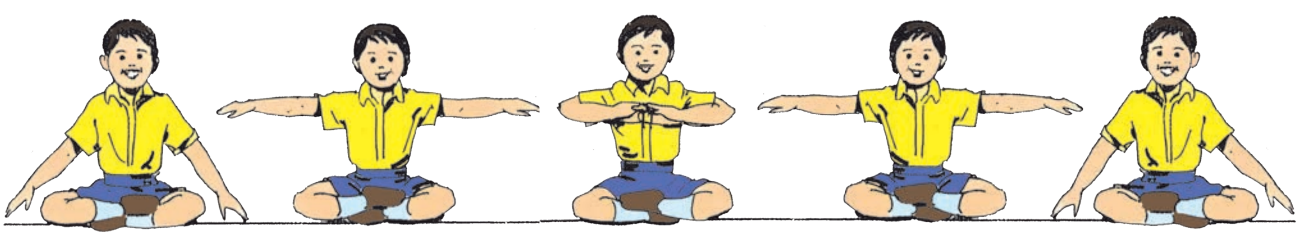
• بغیر سامان کی ورزش - بیٹھ کر

ابتدائی حالت ۱ ۲ ۳ ۴

قسم ۱

ابتدائی حالت ۱ ۲ ۳ ۴

قسم ۲



ابتدائی حالت ۱ ۲ ۳ ۴

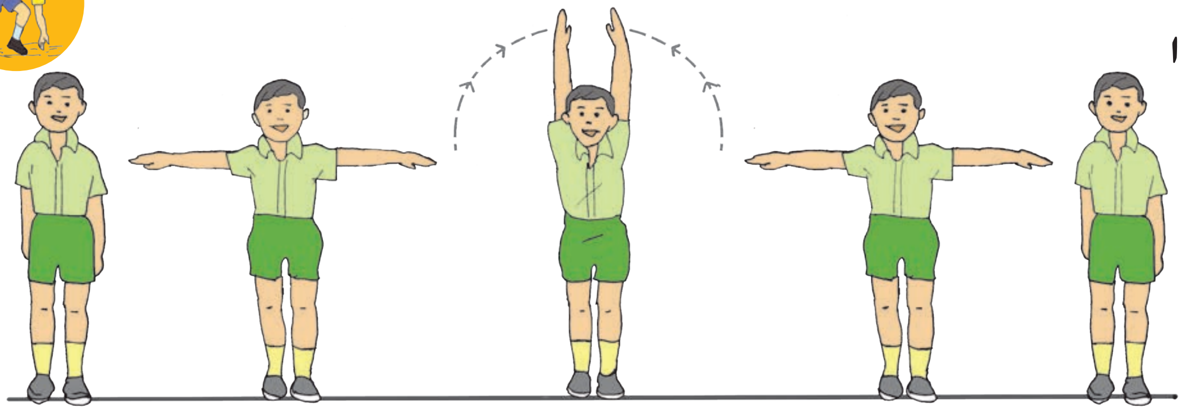
قسم ۳

ابتدائی حالت ۱ ۲ ۳ ۴

قسم ۴

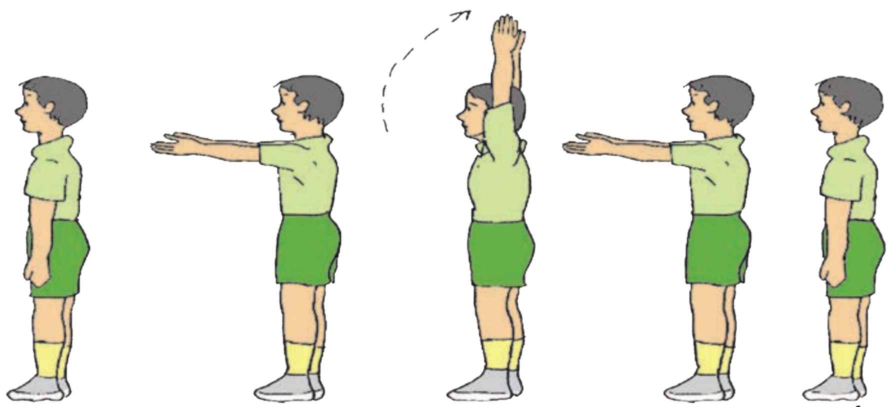
• بغیر سامان کی ورزش - کھڑے ہوکر

قسم ۱



ابتدائی حالت ۱ ۲ ۳ ۴

قسم ۲

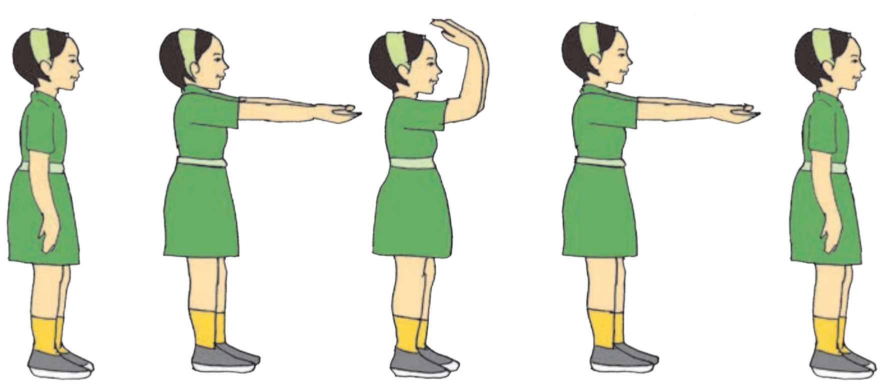


ابتدائی حالت ۱ ۲ ۳ ۴

قسم ۳

ابتدائی حالت ۱ ۲ ۳ ۴

قسم ۴



ابتدائی حالت ۱ ۲ ۳ ۴

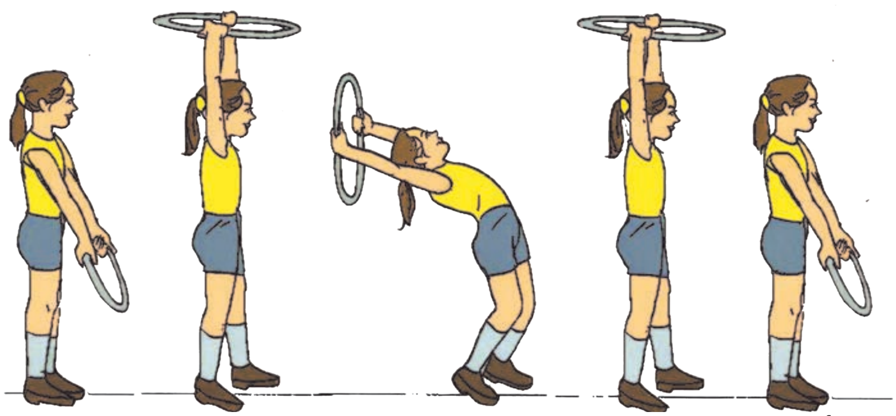
• سامان کے ساتھ ورزش

رِنگ کسرت

قسم ۱

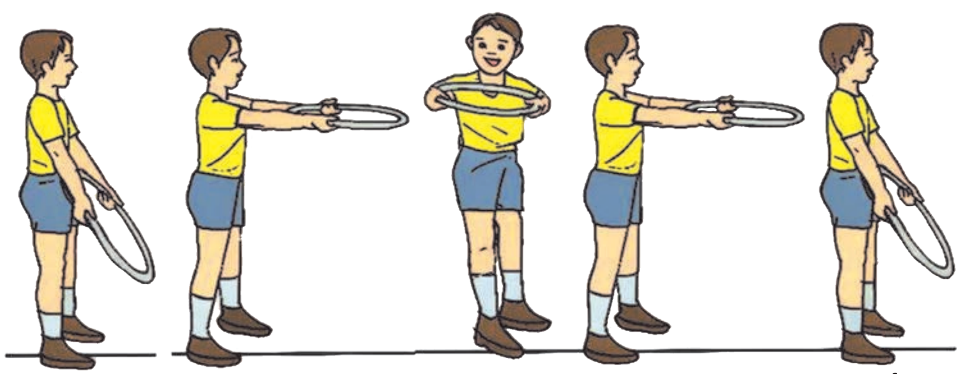
ابتدائی حالت ۱ ۲ ۳ ۴

قسم ۲



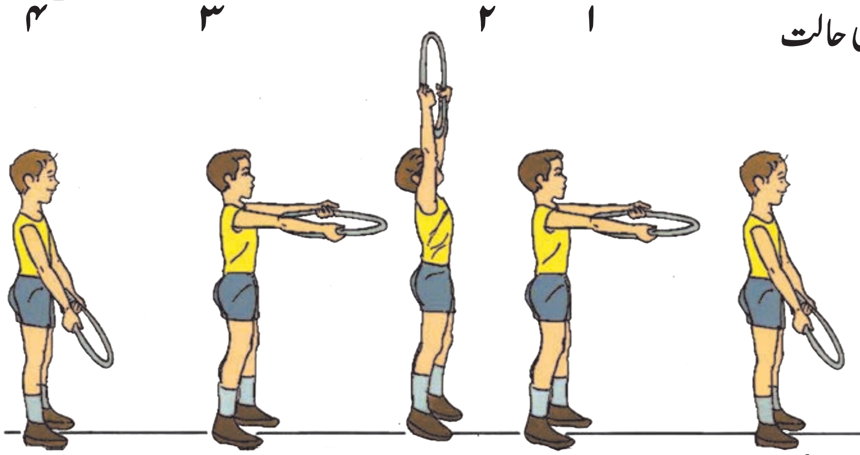
ابتدائی حالت ۱ ۲ ۳ ۴

قسم ۳



ابتدائی حالت ۱ ۲ ۳ ۴

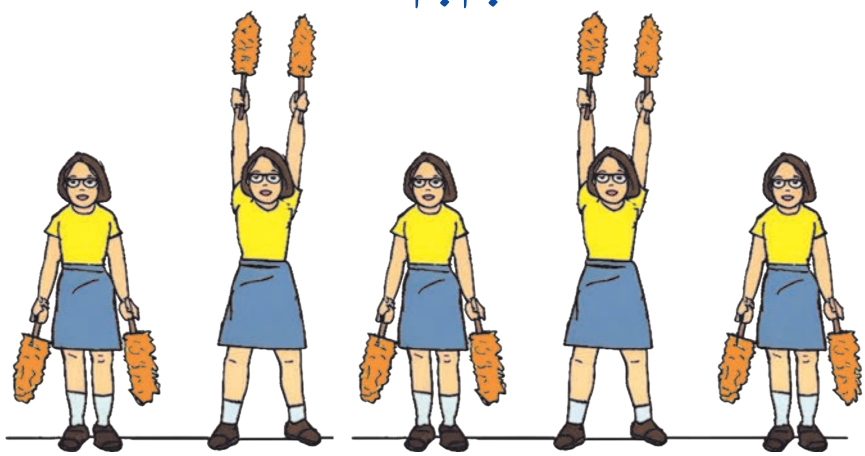
قسم ۴



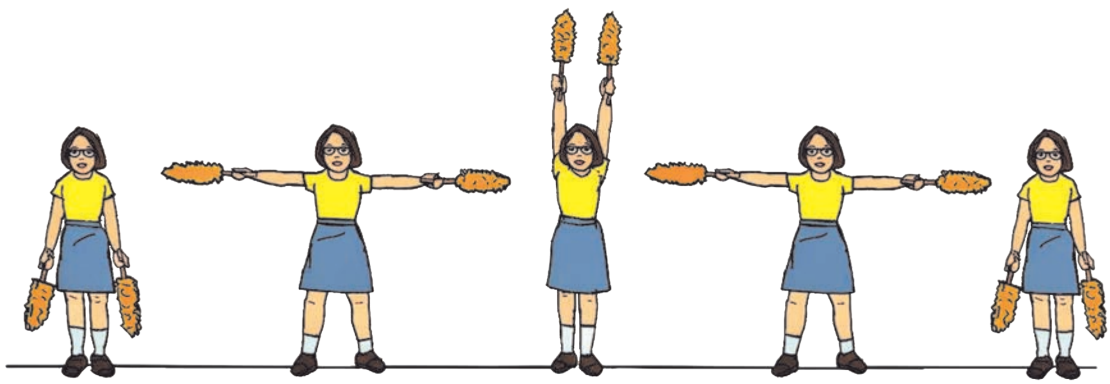
ابتدائی حالت ۱ ۲ ۳ ۴

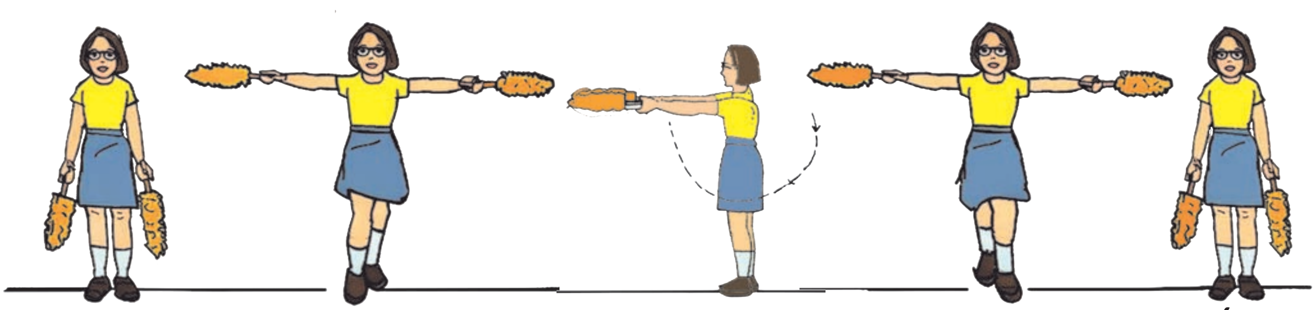
• پوم پوم ورزش

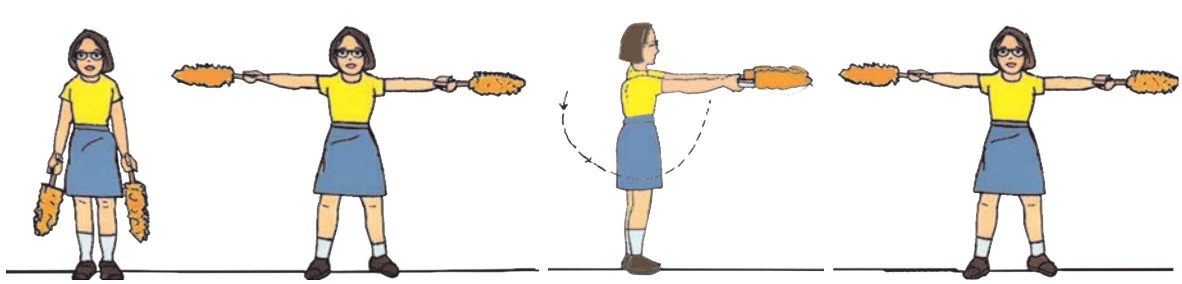
قسم ۱



قسم ۲

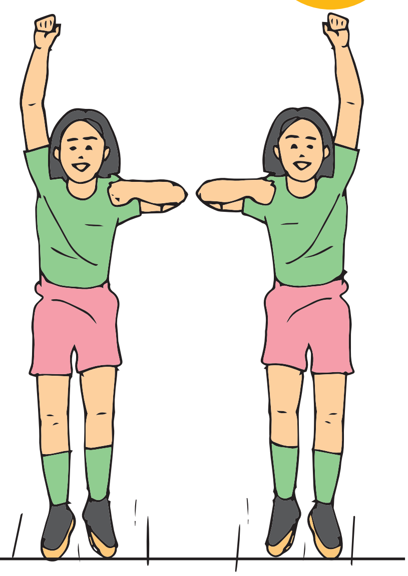




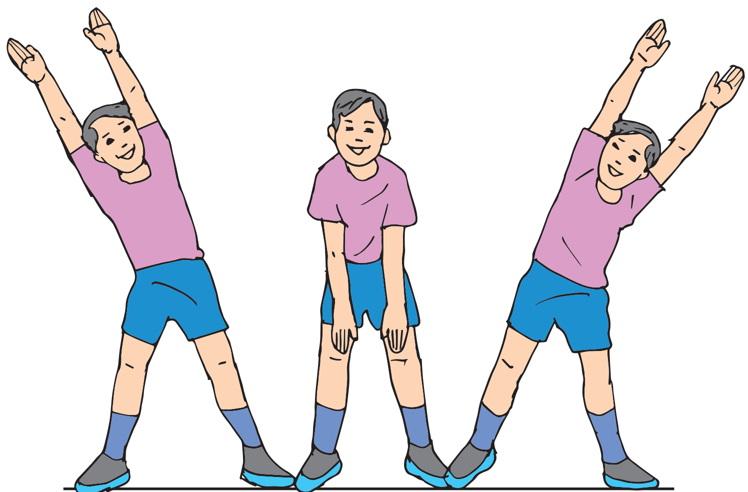


قسم ۳

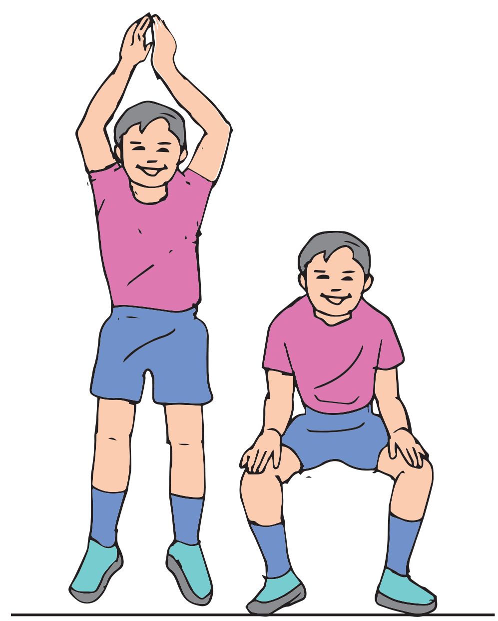
• رقص نماورزش (ڈانسر سائز)



١۔ اچھل کر بایاں اور دایاں ہاتھ اوپر لے جانا

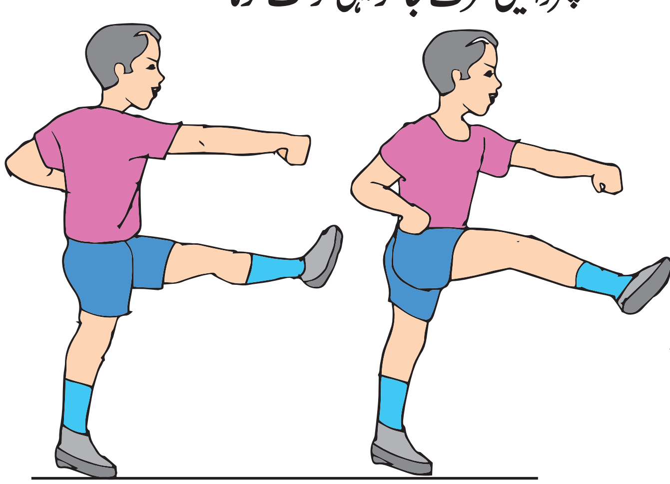


٢۔ پیروں کے درمیان فاصلہ رکھ کر دونوں ہاتھ بائیں اور دائیں جانب باری باری لے جانا

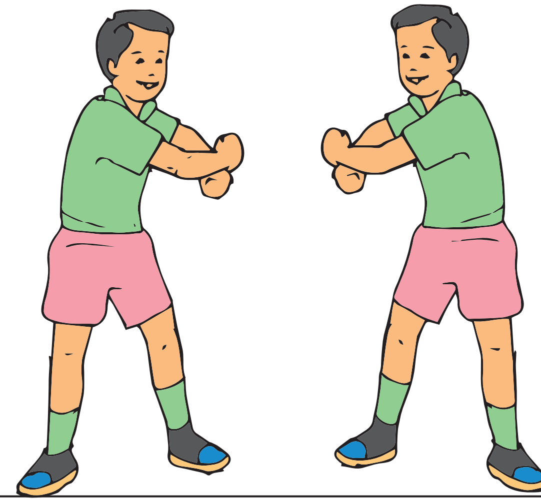


٣۔ آدھی بیٹھک میں رانوں پر تھپکی دینا اور سیدھے کھڑے ہو کر سر کے اوپر دو تالیاں بجانا۔

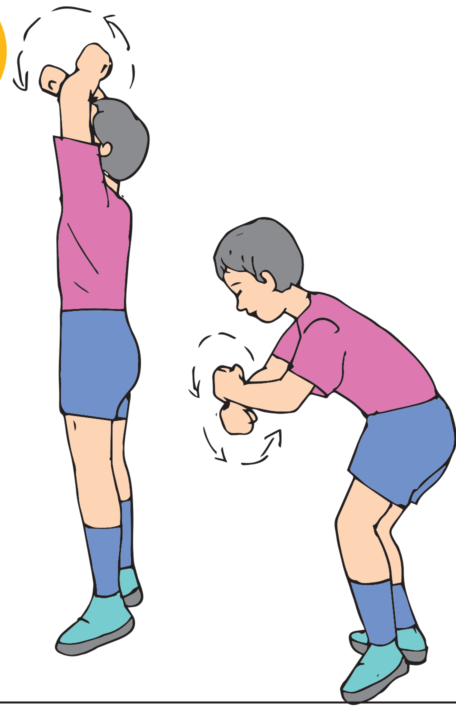
۴۔ بائیں طرف دو قدم چل کر ہاتھ اوپر پانچ مرتبہ لے جانا پھر دائیں طرف جا کر یہی حرکت کرنا



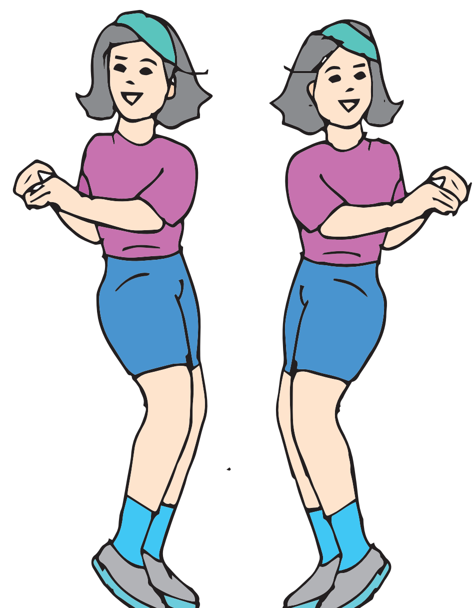
۵۔ پہلے بایاں پاؤں سیدھا اوپر اٹھا کر دائیں ہاتھ سے سامنے ہوا میں مُکّا مارنا۔ پھر دایاں پاؤں اٹھا کر بائیں ہاتھ سے سامنے ہوا میں مُکّا مارنا۔



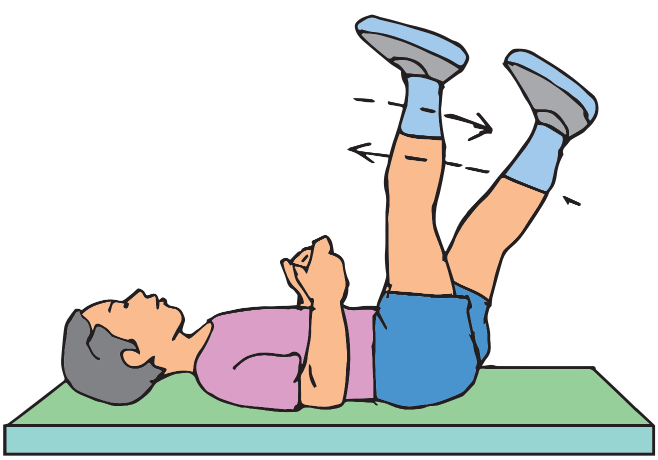
۶۔ بایاں پاؤں بائیں طرف رکھ کر دونوں ہاتھ بائیں جانب ایک دوسرے کے گرد گھمانا۔ پھر دایاں پاؤں دائیں طرف رکھ کر ہاتھ دائیں جانب گھمانا۔



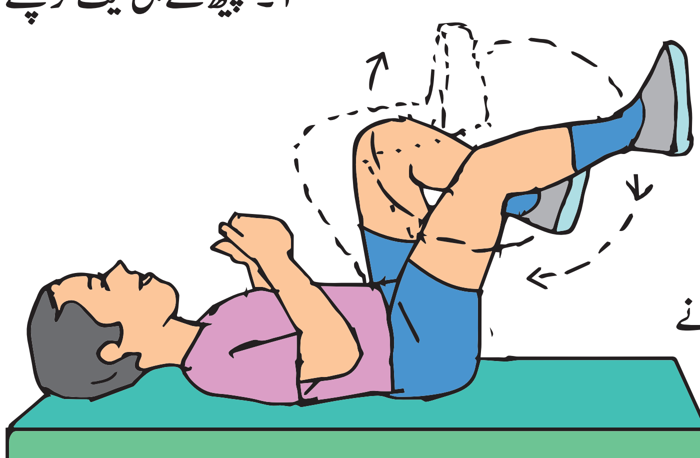
۷۔ نمبر۶ کی طرح پاؤں رکھتے ہوئے ہاتھ نیچے اور اوپر گھمانا۔



۸۔ دونوں پیروں پر گھوم کر ہاتھ کہنی سے موڑنا۔



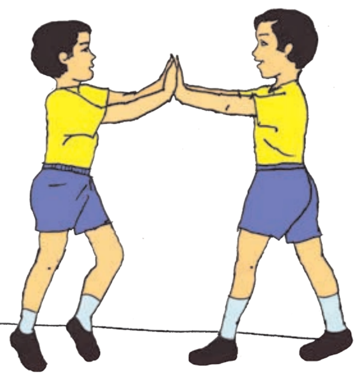
۹۔ پیٹھ کے بل لیٹ کر چلنے کی طرح پاؤں کو حرکت دینا۔



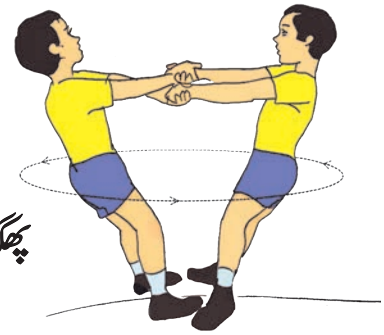
۱۰۔ پیٹھ کے بل لیٹ کر پیروں سے سائیکل چلانے جیسی حرکت کرنا۔

۲ء۷ بھارتی ورزش

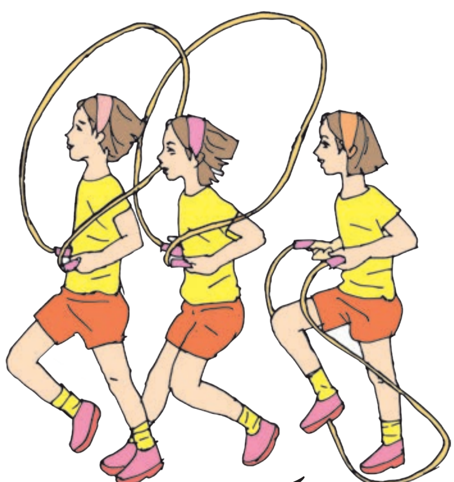
• روایتی ورزشیں



جِھمّا



پھگڑی



ایک پاؤں پر

رسّی کودنا، دونوں پاؤں پر

تین بچّے مل کر رسّی کودنا

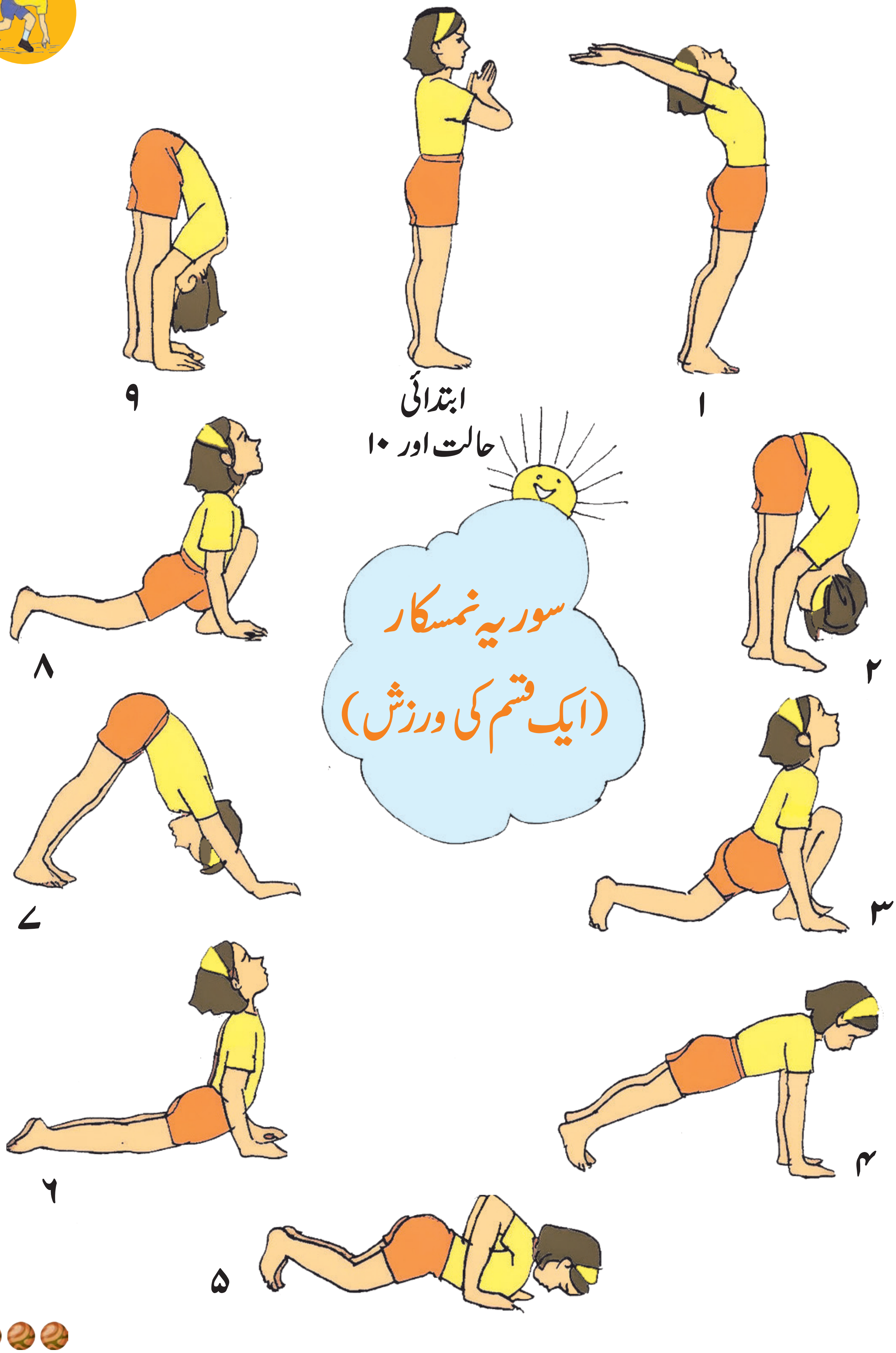
خود کی جانچ

- تین بچّے مل کر رسّی کودتے وقت تمھیں کون سا طریقہ پسند آیا؟ ✓ نشان لگا کر بتاؤ۔

  چھلانگ لگانا ☐   رسّی گھمانا ☐   دونوں ☐

- دو دو کی جوڑی بنا کر ایک دوسرے کی چھلانگیں گن کر درج کرو۔ ....

۲ء۸ سوریہ نمسکار (ورزش)



اساتذہ کے لیے

- ✻ جوتا پہننا ضروری ہے۔
- ✻ تمام احکامات بائیں پاؤں سے شروع ہوکر دائیں پاؤں پر ختم ہوں۔
- ✻ حکم دیتے وقت خود استاد ہمیشہ ساودھان حالت میں رہے۔
- ✻ مثالی نمونہ عملی طور پر دکھائیں۔
- ✻ کسی بھی حکم میں 'شروع کر...' الفاظ استعمال نہ کریں۔

(۳ء۱) ساودھان

تمام احکامات کی ابتدا ساودھان کی حالت ہی سے ہوتی ہے۔

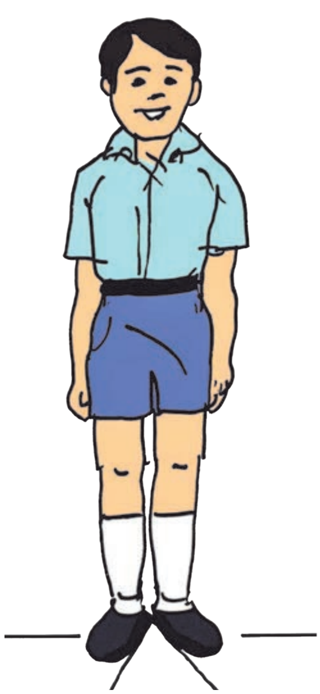
حکم : اسکوا...ڈ، سا...و...دھا...ن

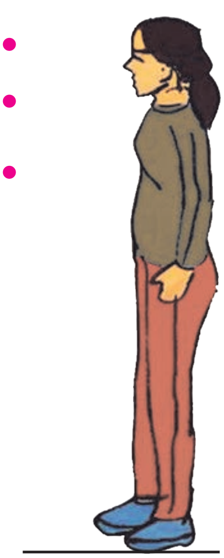
گنتی : ایک

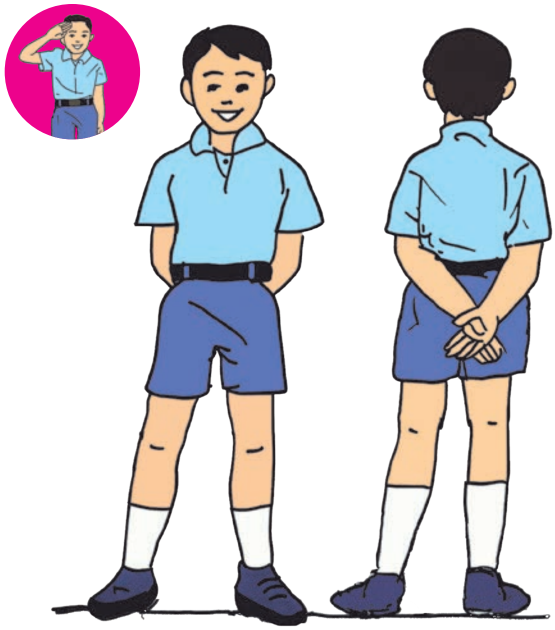
ضرورت : اپنے سے بڑے شخص سے گفتگو کرتے وقت یا بات کرتے ہوئے ساودھان کی حالت میں ہی کھڑے رہیں۔

عمل : حکم ملتے ہی درج ذیل طریقے سے عمل کریں۔

- **ایک** – بایاں پاؤں گھٹنے سے تقریباً ۹۰ درجے کا زاویہ بنا کر اٹھاؤ اور دائیں پاؤں کے ساتھ لا کر ایڑی سے ایڑی ملا کر زور سے زمین پر رکھو اور 'ایک' کہو۔
- سیدھے کھڑے رہو۔
- دونوں ایڑیاں آپس میں ملی ہوں اور ان کے درمیان تقریباً ۳۰ درجے کا زاویہ ہو۔
- کندھے زمین کے متوازی (سیدھ میں) رکھو۔
- ہاتھ جسم کے ساتھ چپکا کر سیدھے نیچے رکھو۔
- مٹھیاں ہلکے سے بند رکھو۔
- نظریں سیدھے سامنے رکھو۔







(۳ء۲) وِشرام

حکم : اسکوا...ڈ وِ...شرا...م

گنتی : ایک

ضرورت :

- اپنے سے بڑے سے بات کرتے وقت اگر زیادہ وقت درکار ہو تو یہ حالت اختیار کی جاتی ہے۔
- جب استاد کسی حرکت کا عملی نمونہ دکھا رہے ہوں۔
- جب ڈرل کی کوئی مشق مکمل ہو جائے۔

عمل :

- **'ایک'** - بایاں پاؤں گھٹنے سے تقریباً ۹۰ درجے زاویہ بنا کر اٹھاؤ اور بائیں جانب زمین پر زور سے رکھو تاکہ سب کی حرکت ایک ساتھ ہو۔

- دونوں پاؤں کے پنجوں کے درمیان تقریباً ۱۰ سے ۱۲ اِنچ (کندھوں کے برابر) فاصلہ رکھو۔
- دونوں ہاتھ پیچھے لے جاؤ۔ بائیں ہاتھ کی انگلیوں پر دائیں ہاتھ کی انگلیاں رکھو اور بائیں ہاتھ کے انگوٹھے پر دائیں ہاتھ کا انگوٹھا رکھو۔ جسم کا وزن دونوں پاؤں پر برابر رکھیں۔

اہم بات : ساودھان سے وِشرام اور وِشرام سے ساودھان کی حالت میں آتے وقت ہاتھ جسم کے ساتھ لگے رہیں۔ ساودھان یا وِشرام کی حالت اختیار کرتے وقت گردن جھکانا، ہاتھ ہلانا، کندھے اُٹھانا یا کمر سے جھکنا جیسی غیر ضروری حرکات مت کرو۔

(۳ء۳) آرام سے

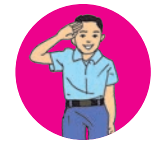
اگر زیادہ دیر تک وشرام کی حالت میں کھڑا رہنا ہو تو 'آرام سے' کیا جاتا ہے۔ اس حالت میں پاؤں کو حرکت دیے بغیر جسم کے اوپری حصے کو ڈھیلا رکھنے کی اجازت ہوتی ہے۔ گردن اور سر کو حرکت دینے کی اجازت ہے۔ ہاتھوں کی حالت تبدیل نہ کرو۔

حکم : اسکوا...ڈ آرام ...سے

ضرورت :

- زیادہ دیر تک مسلسل مشق کرنے کے بعد جسم کو آرام دینے کے لیے۔
- جب استاد کو وضاحت کے لیے زیادہ وقت درکار ہو۔

عمل : 'آرام سے' کا حکم ملتے ہی آرام کی حالت میں رہتے ہوئے پاؤں کو حرکت نہ دو اور جسم کو قدرے ڈھیلا چھوڑ دو۔



(۳ء۴) سیلوٹ (سلامی)

حکم : اسکوا...ڈ سلامی دے

گنتی : 'ایک'، 'دو- تین'، 'ایک'

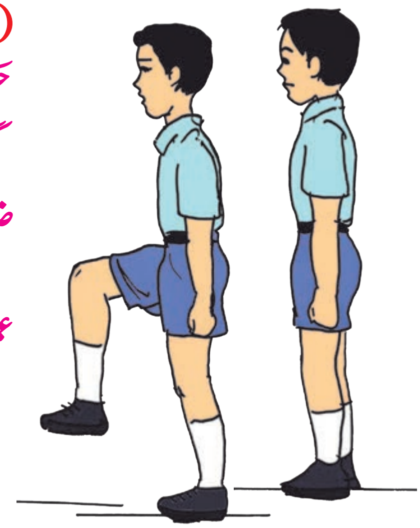
ضرورت : قومی پرچم اور معزز مہمانوں کو احترام پیش کرنے کے لیے۔

عمل : 'اسکواڈ سلامی دے' کا حکم ملتے ہی درج ذیل ترتیب سے عمل کرو۔

۱) **'ایک'** - دایاں ہاتھ دائیں جانب سے زمین سے متوازی اوپر اٹھاؤ۔ کہنی موڑو۔ ہتھیلی سیدھی رکھو اور ہتھیلی سامنے کی طرف ہو۔ دائیں بھوں (ابرو) کے درمیان میں شہادت کی انگلی لگا کر رکھو۔

۲) **'دو- تین'** - کوئی حرکت نہ کرو۔ ہاتھ اسی حالت میں رکھو۔

۳) **'ایک'** - دائیں ہاتھ کی مٹھی بند کرتے ہوئے ہاتھ کو سامنے سے جسم کے ساتھ تیزی سے نیچے لے آؤ۔



(۳ء۵) قدم تال اور تھم

حکم : اسکواڈ۔۔۔قدم تال

گنتی : 'ایک- دو'، 'ایک- دو' ، 'ایک- دو'

ضرورت : اسکواڈ کی تمام قطاروں کو ایک دوسرے سے مناسب فاصلے پر رکھنے اور فاصلہ برابر کرنے کے لیے۔

عمل : بایاں پاؤں زمین پر ٹکاؤ اور دایاں پاؤں اوپر اٹھاؤ۔ پھر دایاں پاؤں زمین پر ٹکاؤ اور بایاں پاؤں اوپر اٹھاؤ۔ یہ عمل مسلسل کرتے رہو۔

تھم

حکم : اسکوا...ڈ تھم

گنتی : 'ایک- دو'

ضرورت : قدم تال روکنے کے لیے۔

عمل : 'اسکوا...ڈ تھم' حکم ملتے ہی ''ایک'' پر بایاں پاؤں زمین پر رکھو۔ 'دو' پر دایاں پاؤں بائیں پاؤں کے ساتھ ملا کر ساودھان کی حالت میں آ جاؤ۔

(۳ء۶) دوڑ کر قدم تال اور تھم

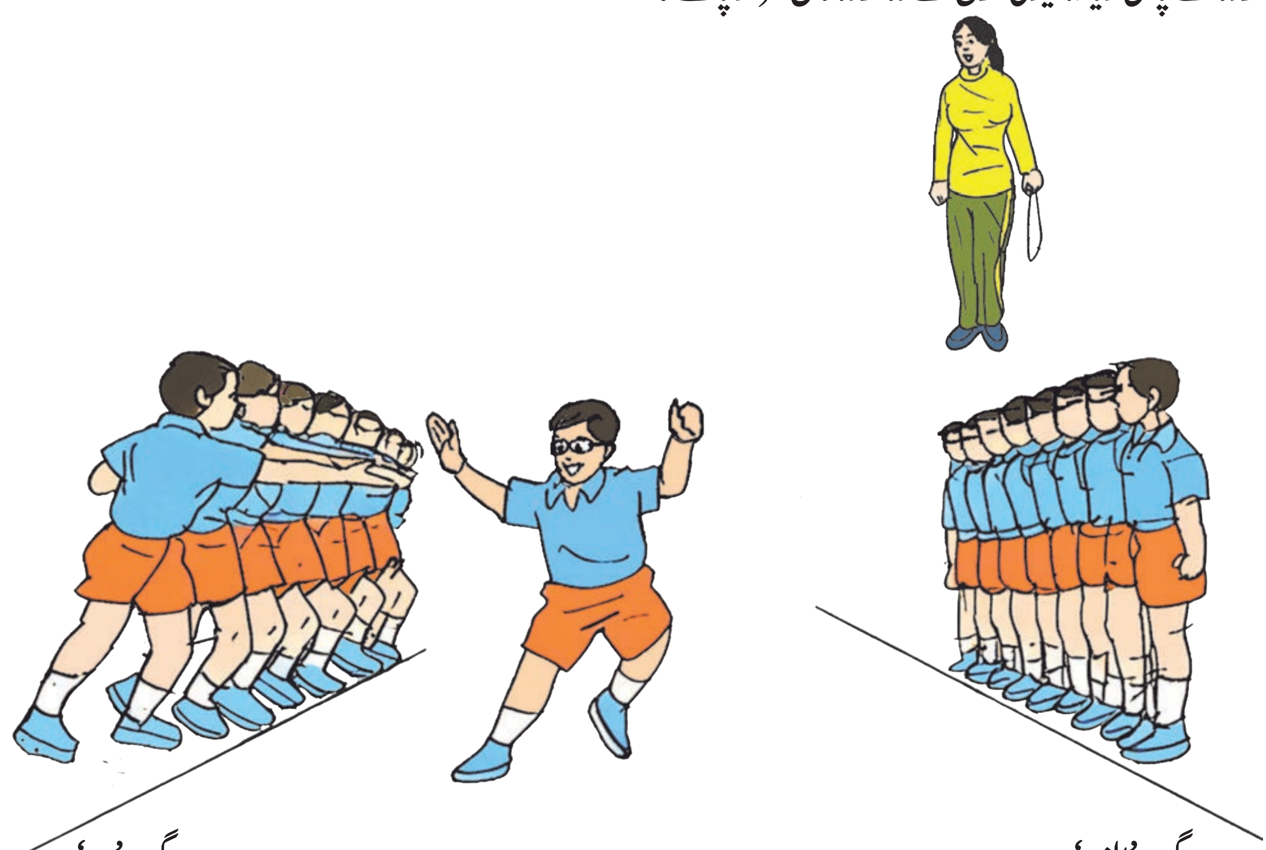
یہ عمل 'قدم تال' کی طرح ہی ہے لیکن اسے جگہ پر ہی دوڑنے کے انداز میں کیا جاتا ہے۔ اس وقت ہاتھ کہنیوں سے مڑے ہوئے اور سینے کے سامنے ہونے چاہئیں۔

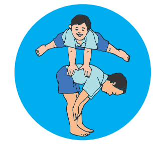
۴ء۱ مختلف کھیل

• چھوٹے کھیل

(ا) چھوٗ کر بھاگو

طلبہ کو دو گروہ 'الف' اور 'ب' میں تقسیم کریں۔ تقریباً ۱۵ تا ۲۰ میٹر کے فاصلے پر ایک لکیر کھینچ کر دونوں گروہ کو آمنے سامنے اپنی اپنی لکیر کے پیچھے قطار میں کھڑا کریں۔ کھیل شروع ہوتے ہی 'الف' گروہ کے طلبہ باری باری 'ب' گروہ کی طرف دوڑیں۔ اُس وقت 'ب' گروہ کے طلبہ ایک ہاتھ آگے بڑھا کر کھڑے رہیں۔ 'الف' گروہ کا طالب علم 'ب' گروہ کے کسی بھی طالب علم کے آگے بڑھے ہوئے ہاتھ کو چھوئے یا تالی دے کر فوراً اپنے گروہ کی طرف واپس دوڑے۔ واپس آتے وقت اگر وہ اپنی لکیر کے پیچھے پہنچنے سے پہلے 'ب' گروہ کا وہ طالب علم (جسے تالی دی گئی تھی) اسے چھوٗ لے تو 'الف' گروہ کا وہ طالب علم آؤٹ ہو کر 'ب' گروہ کے پیچھے جا کر کھڑا ہو جائے گا۔ اور اگر وہ طالب علم بغیر چھوئے اپنی لکیر کے پیچھے پہنچ جائے، تو 'ب' گروہ کا وہ طالب علم آؤٹ ہو کر 'الف' گروہ کے پیچھے جا کر کھڑا ہو جائے گا۔ اس کے بعد 'ب' گروہ کا ایک طالب علم 'الف' گروہ کی طرف جا کر اسی طرح کی کارروائی کرے گا۔ جو طلبہ آؤٹ ہو جائیں وہ قیدی کی حیثیت سے دونوں گروہ کے پیچھے کھڑے رہیں گے۔ آخر میں جس گروہ کے پاس زیادہ قیدی ہوں گے وہ گروہ فاتح قرار پائے گا۔

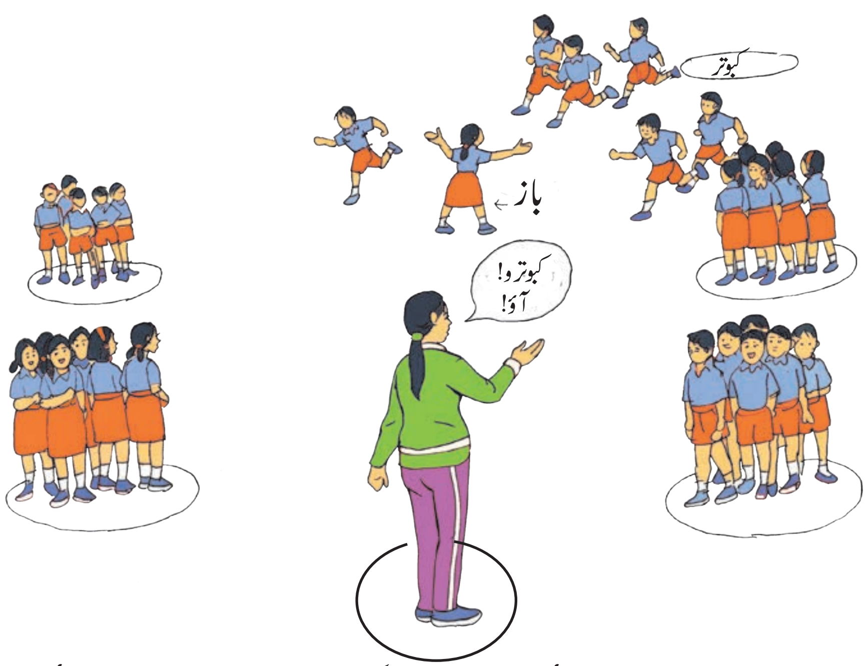




(۲) گھومتی گیند

میدان پر ایک دائرہ بنائیں۔ ایک طالب علم دائرے کے باہر کھڑا ہو۔ باقی طلبہ دائرے کی لکیر پر دو ہاتھ کے فاصلے سے کھڑے ہوں۔ کھیل شروع ہوتے ہی دائرے میں کھڑے طلبہ اپنے دائیں یا بائیں جانب والے طالب علم کے پاس گیند پھینکیں۔ اگر گیند پھینکتے وقت باہر کھڑا طالب علم گیند کو روک لے تو وہ اور گیند پھینکنے والا طالب علم آپس میں جگہ بدل لیں گے۔

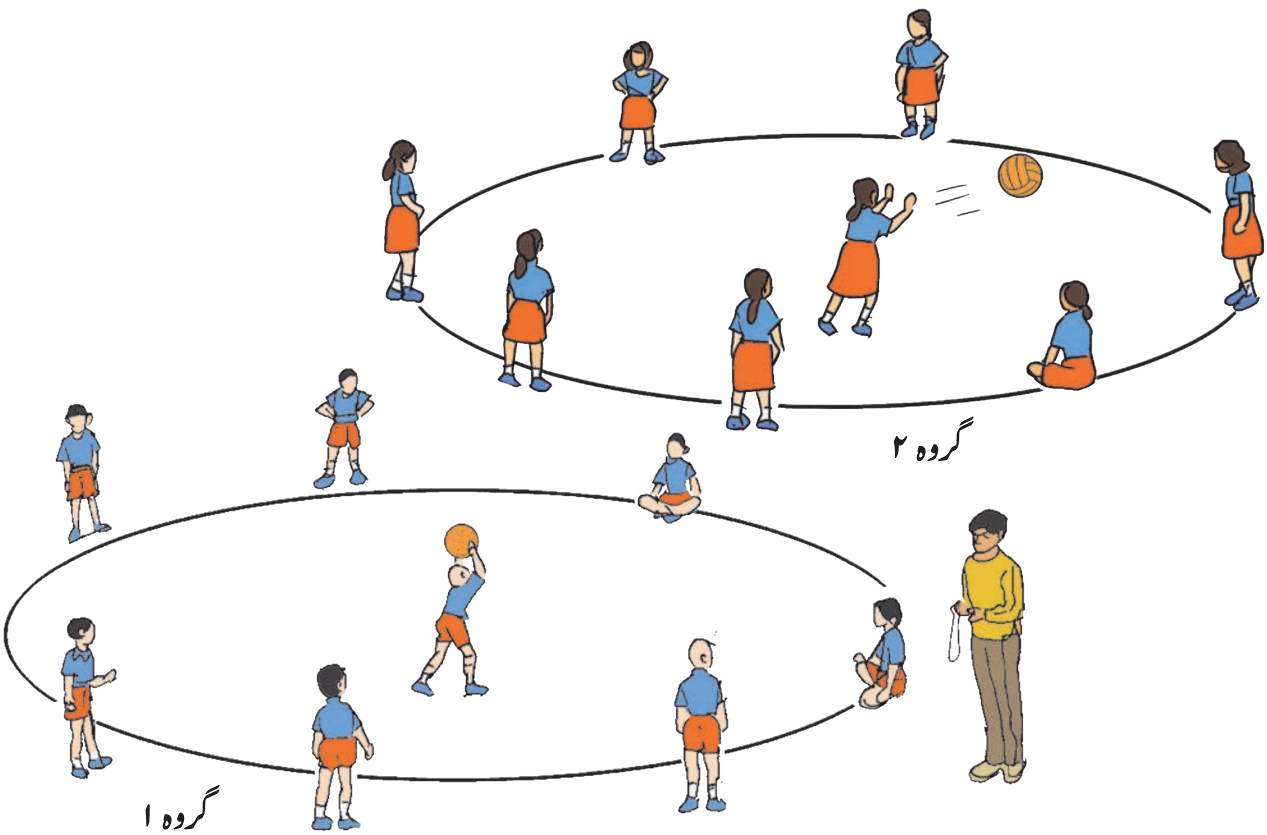
(۳) ماں پرندہ



ایک طالب علم کو 'باز' (پرندہ) بنایا جائے۔ استاد 'ماں پرندہ' بنے۔ باقی طلبہ کو چھوٹے چھوٹے گروہ میں تقسیم کر کے ہر گروہ کو کسی پرندے کا نام دیا جائے۔ ہر گروہ کو میدان کے ایک ایک کونے میں کھڑا کرے اور باز کو تمام گروہوں کے درمیان کھڑا کرے۔ کھیل شروع ہوتے ہی استاد کسی پرندے کا نام لے کر کہے: مثلاً: ''کبوترو! گھر آؤ!'' جس پرندے کا نام لیا جائے، اس گروہ کے تمام طلبہ استاد (ماں پرندہ) کی طرف دوڑ کر آئیں اور استاد کے گرد بنے دائرے میں داخل ہو جائیں۔ اسی دوران 'باز' زیادہ سے زیادہ طلبہ کو پکڑنے کی کوشش کرے۔ جو پکڑا جائے وہ آؤٹ ہو جائے گا۔ جو طالب علم سب سے پہلے آؤٹ ہو وہ نیا 'باز' بنے گا اور سابقہ باز اس گروہ میں شامل ہو جائے گا جو آؤٹ نہیں ہوا۔ اسی طرح کھیل جاری رکھا جائے۔

(۴) گیند پھینک کر بیٹھنا

طلبہ کو برابر تعداد کے دو گروہ میں تقسیم کریں۔ مناسب فاصلے پر میدان میں دونوں گروہ کے لیے الگ الگ دائرے بنائیں۔ ہر دائرے کی لکیر پر طلبہ مناسب فاصلے سے کھڑے ہوں۔ ہر دائرے کے درمیان اسی گروہ کا ایک طالب علم کھڑا ہو اور اس کے پاس گیند ہو۔ کھیل شروع ہوتے ہی دونوں دائرے کے درمیان کھڑے طلبہ اپنے دائرے میں موجود کسی ایک طالب علم کی طرف گیند پھینکیں۔ وہ طالب علم گیند واپس درمیان والے طالب علم کو پھینکے اور فوراً اپنی جگہ پر بیٹھ جائے۔ جس دائرے کا آخری طالب علم سب سے پہلے درمیان والے کو گیند واپس دے کر بیٹھ جائے گا، وہ گروہ فاتح قرار پائے گا۔



اساتذہ کے لیے

- اگر طلبہ کی تعداد زیادہ ہو تو دو کی بجائے زیادہ گروہ بنائے جا سکتے ہیں۔

تنوّع

- بیٹھنے سے پہلے دائیں جانب سے دائرے کا ایک چکر لگا کر اپنی جگہ پر بیٹھنا۔
- دوڑ شروع کرتے وقت ایک بیٹھک لگانا اور پھر اپنی جگہ پر آ کر بیٹھنا۔
- ایک ٹانگ پر (لنگڑی) دائرے کا چکر لگانا۔
- اُلٹے دوڑتے ہوئے دائرے کا چکر لگانا۔
- بائیں اور دائیں جانب دوڑتے ہوئے دائرے کے چکر لگانا۔

(۵) اچانک لنگڑی

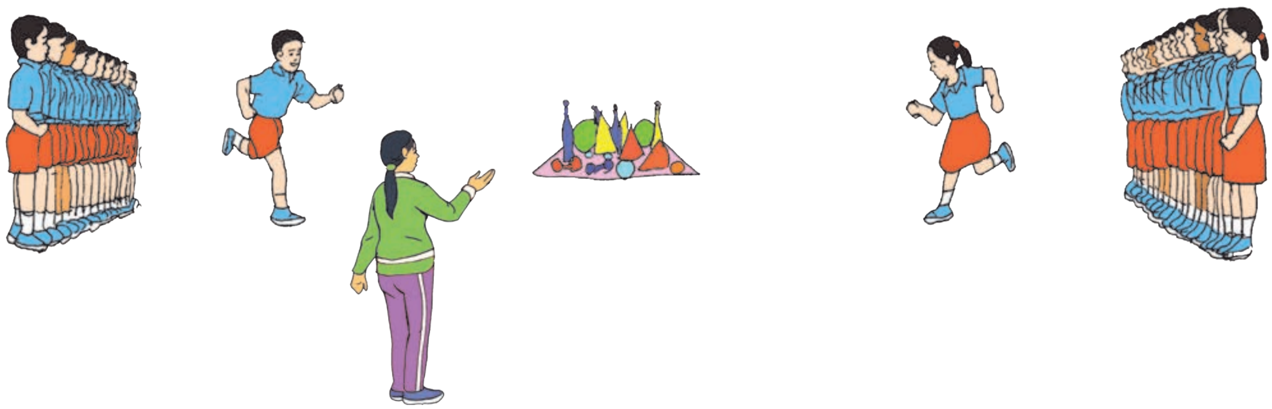
ایک بڑی مگر محدود جگہ متعین کریں۔ تمام طلبہ کو نمبر دے دیے جائیں۔ طلبہ اس محدود جگہ میں آزادانہ دوڑتے رہیں۔ استاد جو نمبر پکارے، اسی نمبر والے طلبہ ایک پاؤں پر (لنگڑی) کودتے ہوئے دوسرے طلبہ کو آؤٹ کرنے کی کوشش کریں۔ جو طالب علم آؤٹ ہو جائے، وہ اگلا 'داؤں' لے گا (یعنی پکڑنے والا بن جائے گا) اور جس نے آؤٹ کیا تھا وہ دوبارہ عام دوڑنے والوں میں شامل ہو جائے گا۔

(٦) کھینچا تانی

طلبہ کو دو مساوی گروہ میں تقسیم کر کے آمنے سامنے کھڑا کریں۔ درمیان میں ایک مقابلے کی لکیر کھینچ دیں۔ ہر طالب علم اپنے سامنے والے طالب علم کی کمر مضبوطی سے پکڑے۔ دونوں گروہ کے سب سے آگے کھڑے طلبہ ایک دوسرے کے ہاتھ پکڑ کر مخالف گروہ کو اپنے گروہ کی طرف کھینچنے کی کوشش کریں۔ جو گروہ مخالف گروہ کو درمیان کی لکیر سے اپنی جانب کھینچ لے گا، وہ گروہ فاتح قرار پائے گا۔

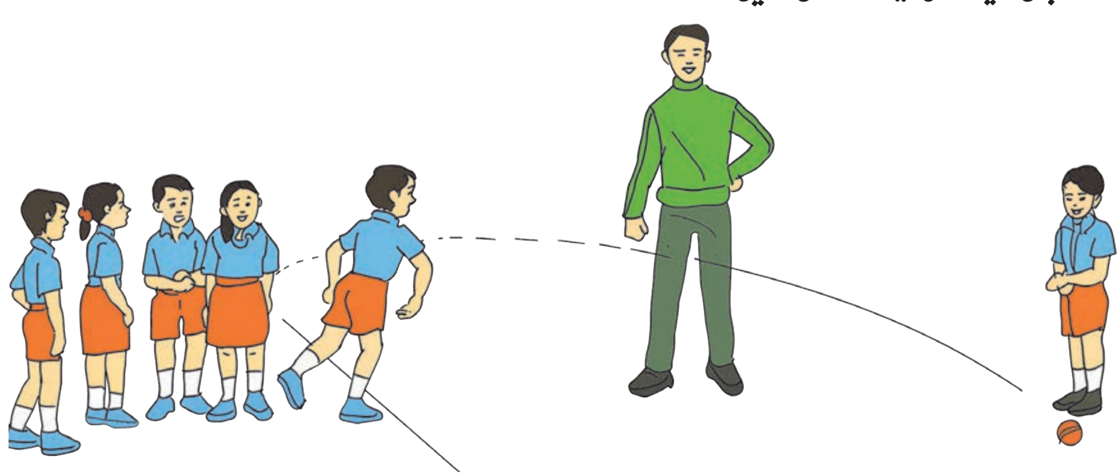
(۷) خزانہ حاصل کرنا

تصویر کے مطابق میدان میں ایک بڑا چوکور بنائیں۔ اس کے اندر مختلف کھیلوں کا سامان رکھیں۔ مثلاً: ڈمبلز، لگوری، مختلف گیندیں، ریکیٹ، بلّا، جوڑی، کون، رنگ، لیزم وغیرہ۔ یہی سامان 'خزانہ' کہلائے گا۔ طلبہ کو دو گروہ میں تقسیم کر کے خزانے کے دونوں کناروں پر کھڑا کریں۔ اشارہ ملتے ہی دونوں گروہ کے پہلے نمبر کے طلبہ دوڑ کر جائیں، خزانے میں سے ایک چیز اُٹھا کر اپنے گروہ کے سامنے رکھ دیں۔ فوراً دوسرے نمبر کا طالب علم جا کر ایک اور چیز لے آئے۔ اسی طرح سلسلہ جاری رہے۔ جس گروہ کے تمام طلبہ سب سے پہلے خزانے سے سامان لا کر رکھ دیں گے، وہ گروہ فاتح قرار پائے گا۔



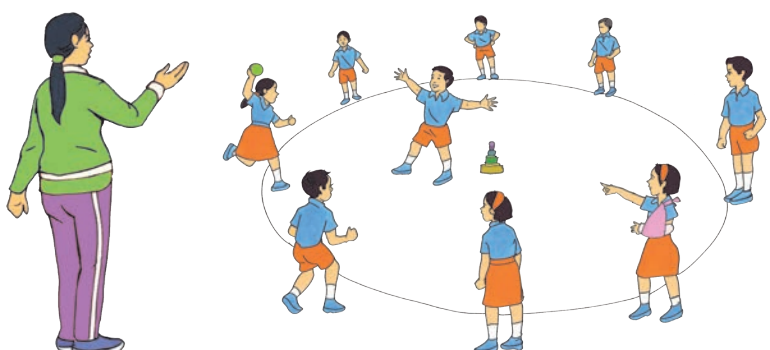
(۸) گیند پھینکنا

میدان میں ۵ء۱ سے ۲ میٹر لمبی ایک لکیر کھینچیں۔ پہلے نمبر کے طالب علم کے ہاتھ میں ایک گیند دیں۔ تمام طلبہ لکیر کے پیچھے قطار میں کھڑے ہوں۔ مقابلہ شروع ہوتے ہی پہلا طالب علم گیند کو زیادہ سے زیادہ دور پھینکے۔ جہاں گیند پہلی بار زمین پر گرے، وہ طالب علم وہاں جا کر کھڑا ہو جائے۔ اس کے بعد دوسرا طالب علم ابتدائی لکیر کے پیچھے سے گیند پھینکے۔ اگر گیند پہلی بار زمین پر اس جگہ سے پہلے گرے جہاں پہلا کھلاڑی کھڑا ہے، تو دوسرا کھلاڑی آؤٹ ہو جائے گا۔ لیکن اگر اس کی گیند پہلے کھلاڑی سے آگے گرے، تو وہ وہاں جا کر کھڑا ہو جائے گا اور پہلا کھلاڑی آؤٹ ہو جائے گا۔ اسی طرح تمام کھلاڑی باری باری گیند پھینکیں گے۔ جس طالب علم کی گیند سب سے زیادہ دور جا کر گرے گی، وہ اول نمبر پر فاتح قرار پائے گا۔ اس مقابلے کے لیے نرم گیند (سافٹ بال) یا ربر کی گیند استعمال کریں۔



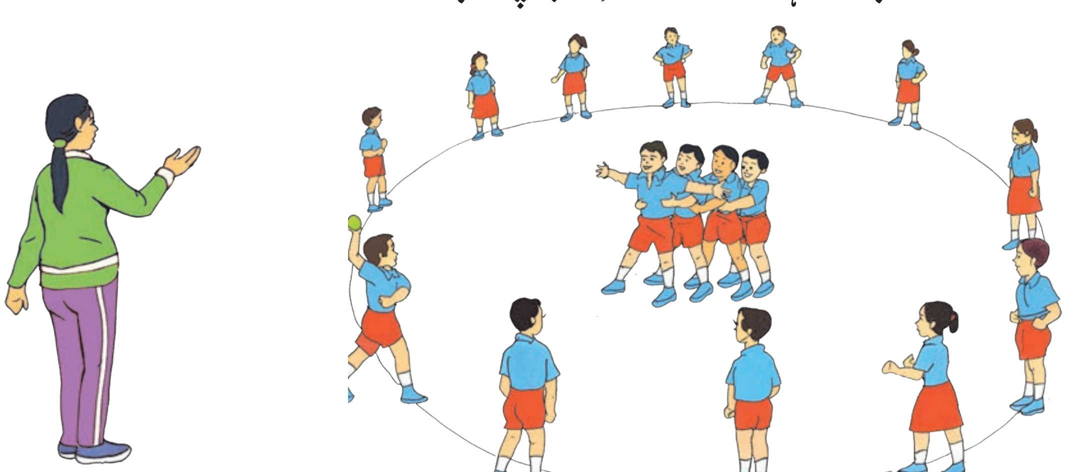
(۹) قلعہ کی حفاظت

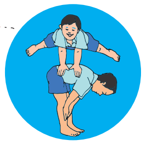
میدان میں ۴٫۵ میٹر (نصف قطر) کا ایک دائرہ بنائیں۔ اس کے درمیان ۵۰ سینٹی میٹر (نصف قطر) کا ایک چھوٹا دائرہ بنائیں۔ چھوٹے دائرے کے وسط میں 'لگوری' رکھیں۔ ایک طالب علم کو اس کا محافظ بنا کر اس کے قریب کھڑا کریں۔ باقی طلبہ بڑے دائرے کے باہر کھڑے ہوں۔ دائرے پر کھڑے کسی ایک طالب علم کو گیند دی جائے۔ کھیل شروع ہوتے ہی جس کے پاس گیند ہو وہ لگوری کو گرانے کے لیے اس پر گیند پھینکے۔ محافظ گیند سے لگوری کی حفاظت کرے۔ اگر لگوری گر جائے تو محافظ اسے دوبارہ کھڑا کرنے کی کوشش کرے۔ اس دوران دوسرے طلبہ گیند مار کر اسے لگوری کھڑی نہ کرنے دیں۔ اگر لگوری کھڑی کرتے وقت محافظ کو گیند لگ جائے تو وہ آؤٹ ہو جائے گا۔ لیکن اگر محافظ گیند لگنے سے پہلے لگوری کھڑی کرنے میں کامیاب ہو جائے تو تالیاں بجا کر اس کی حوصلہ افزائی کریں۔ اس کے بعد محافظ دائرے میں شامل ہو جائے اور جس نے گیند ماری تھی وہ نیا محافظ بنے۔



(۱۰) آخری کھلاڑی کو آؤٹ کرنا

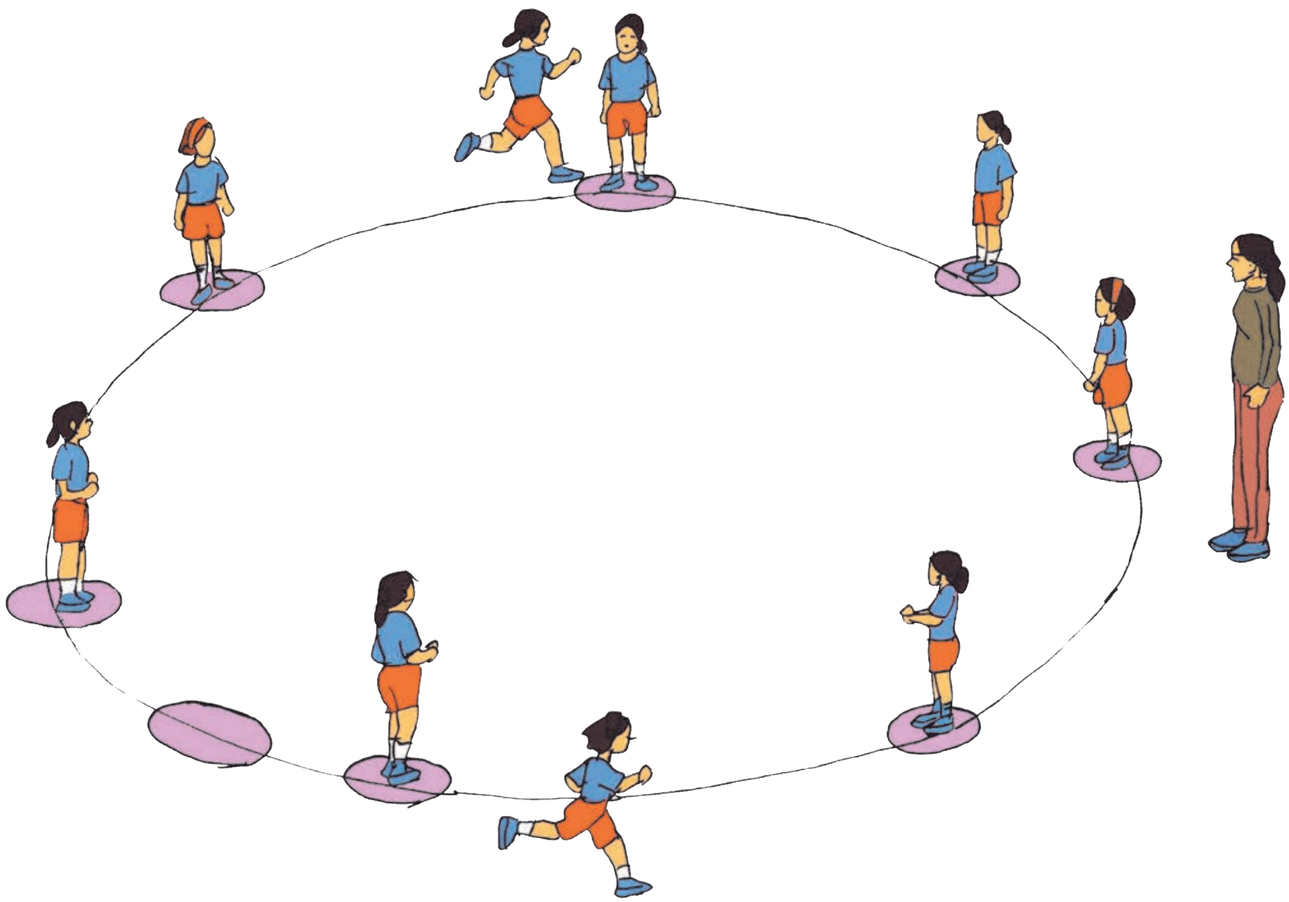
طلبہ دائرے کی شکل میں مناسب فاصلے پر کھڑے ہوں۔ دائرے کے درمیان چار یا پانچ طلبہ ایک دوسرے کی کمر پکڑ کر قطار میں کھڑے ہوں۔ دائرے میں کھڑے طلبہ میں سے کوئی ایک قطار کے آخری طالب علم کو گیند مارنے کی کوشش کرے۔ قطار میں سب سے آگے کھڑے طلبہ آخری طالب علم کو گیند لگنے سے بچانے کی کوشش کریں۔ اگر گیند آخری طالب علم کو لگ جائے تو جس نے گیند ماری تھی وہ اس کی جگہ قطار کے آخر میں کھڑا ہو جائے۔ اور قطار کا سامنے والا طالب علم دائرے میں شامل ہو جائے۔ اسی طرح جب بھی قطار کے آخری طالب علم کو گیند لگے، قطار کے طلبہ اپنی جگہ تبدیل کرتے رہیں۔ اگر طلبہ کی تعداد زیادہ ہو تو دائرے یا قطاروں کی تعداد بڑھائی جا سکتی ہے، اس سے کھیل مزید دلچسپ ہو جائے گا۔





(۱۱) دائرہ پکڑو

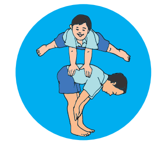
تمام طلبہ دائرے کی شکل میں کھڑے رہیں۔ ایک طالب علم داؤں لے اور دائرے کے باہر سے دوڑنا شروع کرے۔ کھیل شروع ہوتے ہی دائرے کے باہر دوڑنے والا طالب علم دائرے میں کھڑے طلبہ کی پشت کی طرف سے دوڑتا رہے۔ وہ کسی بھی طالب علم کی پشت پر ہاتھ لگا کر 'بھاگ' کہے اور جس سمت بھاگ رہا ہو اسی سمت بھاگتا رہے۔ جسے 'بھاگ' کہا گیا ہو وہ مخالف سمت میں دائرے کے باہر سے دوڑے۔ اس طرح دونوں ایک دوسرے کی مخالف سمتوں میں دوڑیں اور خالی جگہ پر پہلے پہنچنے کی کوشش کریں۔ جسے دائرے میں جگہ نہ ملے وہ نیا 'داؤں' لے گا۔ اسی طرح کھیل جاری رکھا جائے۔



تنوّع

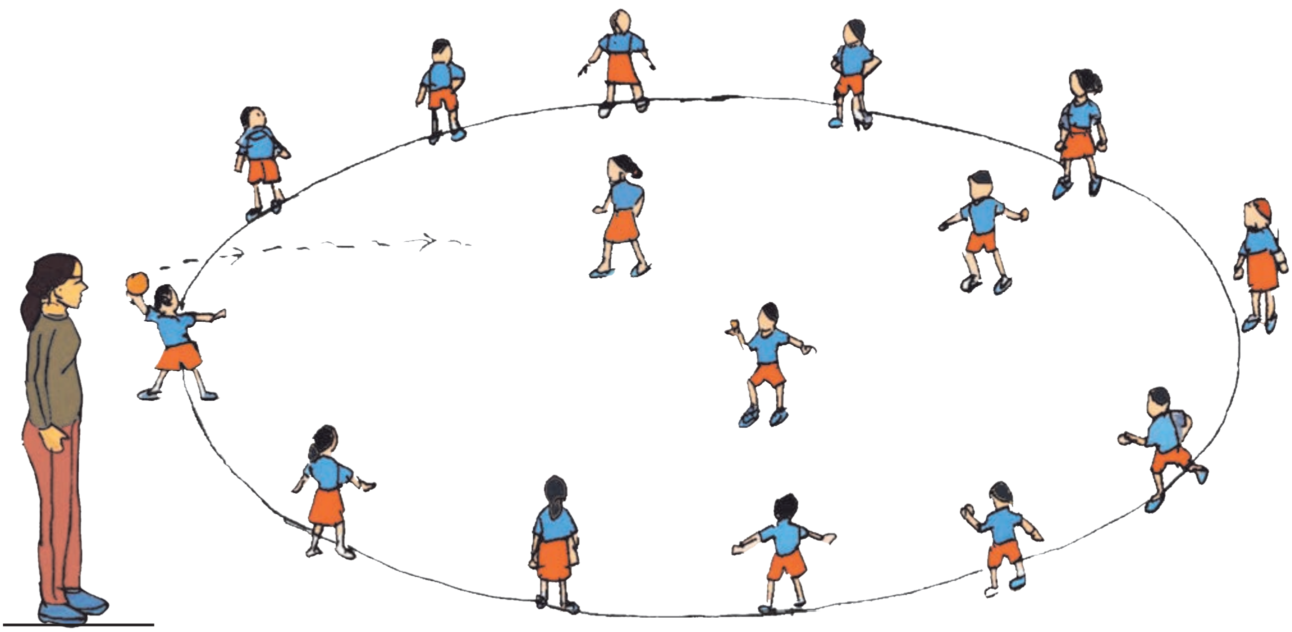
جب مخالف سمتوں میں دوڑتے ہوئے دونوں آمنے سامنے آئیں تو جس نے 'بھاگ' کہا ہو وہ کوئی بھی حرکت کرے اور سامنے والا بھی وہی حرکت دہرائے، پھر دونوں خالی جگہ حاصل کرنے کے لیے دوڑیں۔

مثال: جمپنگ جیکس، جانوروں کی چال، نقالی کرنا وغیرہ



(۱۲) ڈاج بال

تمام طلبہ گول دائرے میں کھڑے رہیں۔ ان میں سے تین طلبہ دائرے کے اندر کھڑے رہیں۔ دائرے میں کھڑے طلبہ میں سے ایک کے ہاتھ میں گیند ہو۔ کھیل شروع ہوتے ہی وہ اندر کھڑے طلبہ کو گیند مار کر آؤٹ کرنے کی کوشش کرے۔ جسم کے کسی بھی حصے کو گیند لگنے پر وہ طالب علم آؤٹ ہو جائے گا۔ جس نے آؤٹ کیا ہو وہ دائرے کے اندر جا کر کھڑا ہو جائے گا۔ اسی طرح کھیل جاری رکھا جائے۔



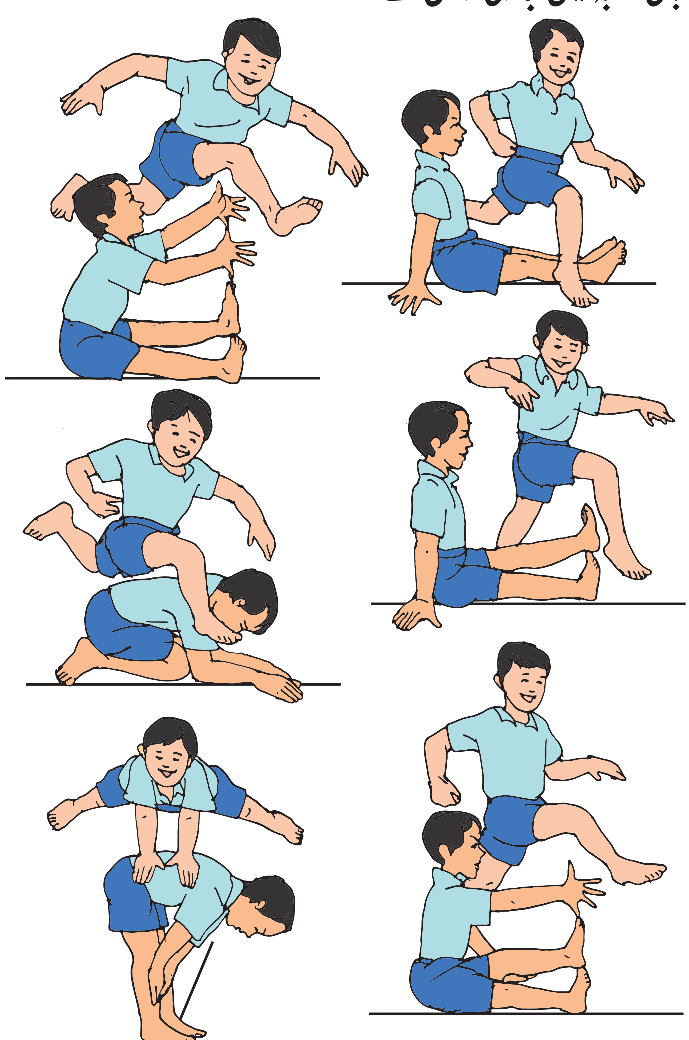
طلبہ کے لیے

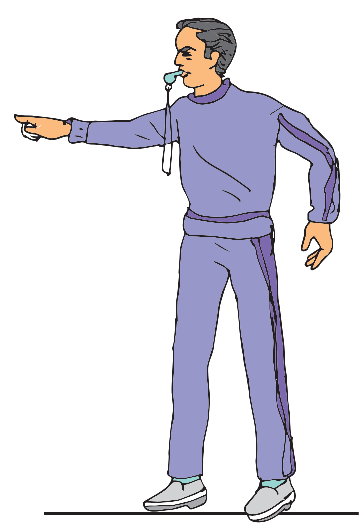
- تم نے اب تک ۱۲ مختصر کھیل کھیلے ہیں۔ ان کی بنیاد پر تخلیقی انداز میں نئے کھیل تیار کرو اور کھیلو۔
- کھیل بنانے کے لیے ۴ سے ٦ طلبہ کا ایک گروہ بناؤ اور خود تجربہ کرو۔
- تم اس طرح کتنے نئے کھیل تیار کر سکتے ہو؟ اس کی فہرست بناؤ اور اپنے استاد کو دکھاؤ۔

• روایتی کھیل

(ا) پیاز شکن کھیل

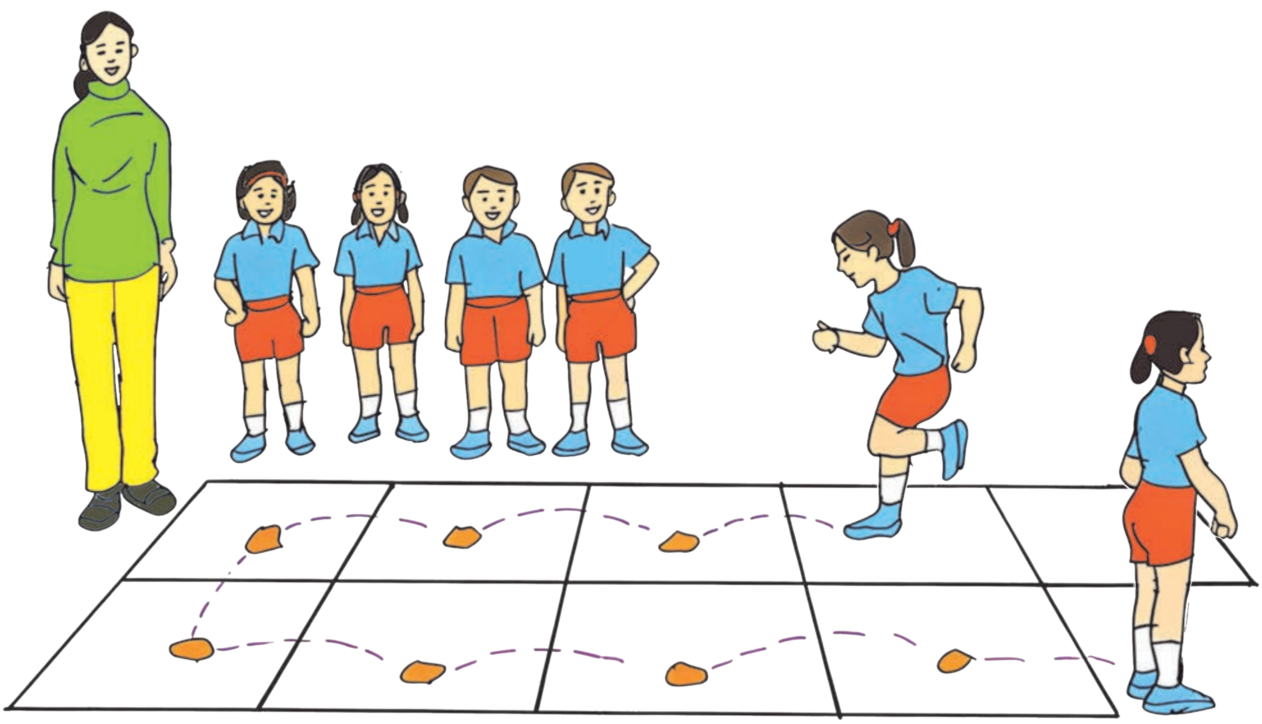
ایک طالب علم پاؤں سیدھے پھیلا کر بیٹھ جائے۔ باقی طلبہ تقریباً پانچ میٹر کے فاصلے سے دوڑتے ہوئے آئیں اور بیٹھے ہوئے طالب علم کے پاؤں کے اوپر سے چھلانگ لگا کر آگے نکل جائیں۔ پھر واپس اپنی پہلی جگہ آ کر قطار میں کھڑے ہو جائیں۔ اس کے بعد داؤں دینے والا طالب علم اپنے پھیلے ہوئے پہلے پاؤں پر دوسرا پاؤں رکھے۔ قطار میں کھڑے طلبہ دوبارہ بغیر چھوئے اس کے اوپر سے چھلانگ لگا کر اپنی جگہ پر جائیں۔ پھر داؤں دینے والا طالب علم جھک کر پہلے دونوں پاؤں پر ایک ہاتھ کا بالشت (اونچائی کے لیے)، پھر دوسرے ہاتھ کا بالشت رکھ کر آہستہ آہستہ اونچائی بڑھاتا جائے۔ اس کے بعد وہ زمین کی طرف سر جھکا کر بیٹھے اور آہستہ آہستہ جسم کی اونچائی بڑھاتا جائے۔ جب داؤں دینے والا طالب علم کمر تک اونچا ہو جائے تو قطار میں کھڑے طلبہ اس کی پیٹھ پر ہلکے سے دونوں ہاتھ رکھ کر (تصویر کے مطابق) پاؤں پھیلا کر دوسری طرف چھلانگ لگائیں۔ اونچائی بڑھاتے وقت داؤں دینے والا طالب علم اپنے ہاتھ سہولت کے مطابق رکھ کر اونچائی بڑھائے۔ ہر نئی حالت میں قطار کے طلبہ کو چھلانگ لگانی ہوگی۔ چھلانگ لگاتے وقت اگر کسی طالب علم کا پاؤں جھکے ہوئے (داؤں دینے والے) طالب علم کو لگ جائے تو وہ آؤٹ ہو جائے گا اور ایک طرف کھڑا ہو جائے گا۔ باقی طلبہ کھیل جاری رکھیں گے۔





(۲) ٹھکّر بلّا (ٹِری پانی)

یہ کھیل کسی چھوٹے صحن یا فرش والی جگہ میں کھیلا جا سکتا ہے۔تصویر کے مطابق زمین پر خانے (گھر) بنائیں، جن میں چوکور خانے بنے ہوں۔مٹی کے برتن یا فرش کا کوئی چپٹا ٹکڑا 'ٹِری' کے طور پر استعمال کریں۔اس کھیل کے لیے ۴ سے ۵ طلبہ کا گروہ بنائیں اور کھیلنے کی باری طے کریں۔ پہلا طالب علم پہلی لکیر کے باہر کھڑا ہو کر ٹِری کو پہلے خانے میں پھینکے۔ پھر ایک پاؤں پر کودتے ہوئے (لنگڑی کھیلتے ہوئے) ٹِری کو پاؤں سے دھکیلتے ہوئے ترتیب وار ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷ اور ۸ ویں خانے تک لے جائے۔ ۸ ویں خانے پر پہنچنے کے بعد ٹِری کو باہر دھکیل دے اور دونوں پاؤں سے چھلانگ لگا کر باہر آجائے۔ اگر ٹِری یا پاؤں لکیر پر آ جائے تو وہ طالب علم آؤٹ ہو جائے گا۔اسی طرح سب طلبہ کو باری باری موقع دیا جائے اور کھیل جاری رکھا جائے۔

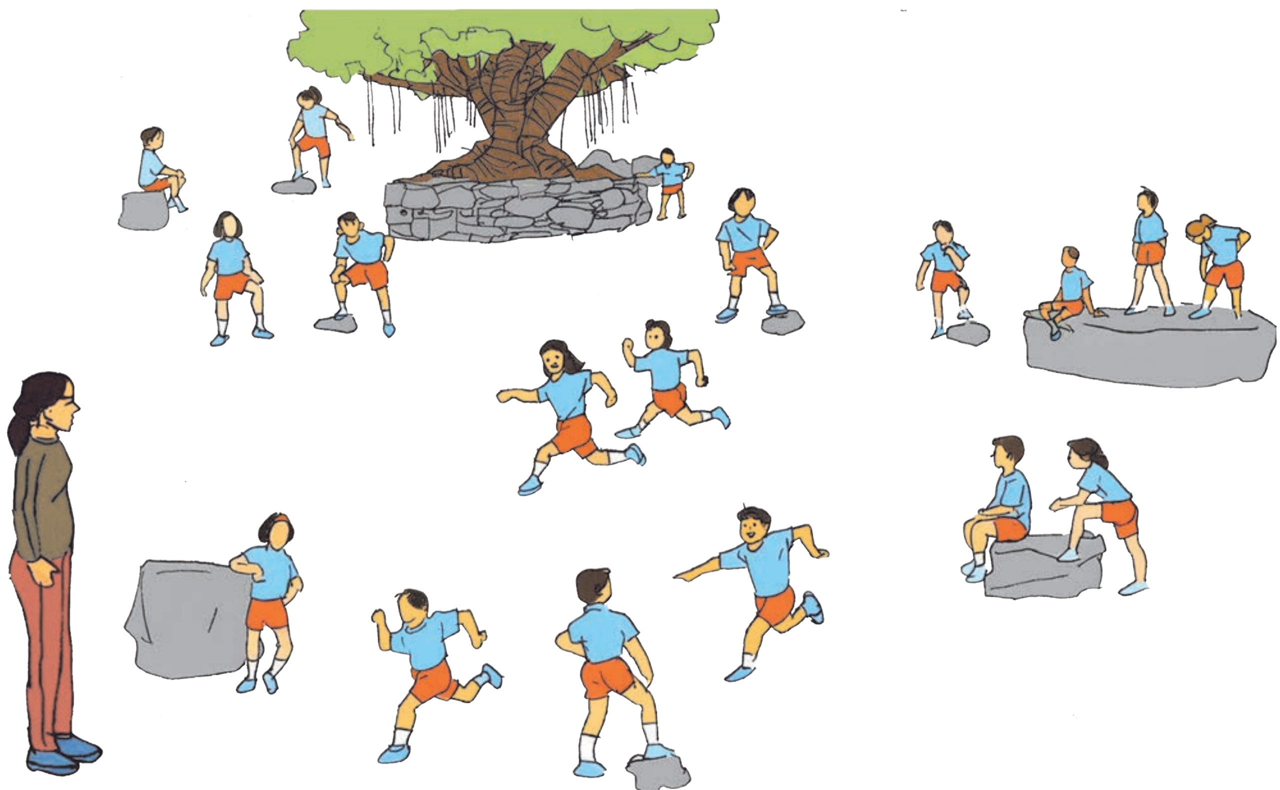


طلبہ کے لیے

- کیا تم گھر پر اس طرح کے اور بھی پرانے کھیل کھیلتے ہو؟
- اگر کھیلتے ہو تو استاد کو بتاؤ۔
- دستیاب ضائع شدہ سامان سے خود کھیل کا سامان بنانے کی کوشش کرو۔ مثلاً: گیند، بین بیگ، کون وغیرہ

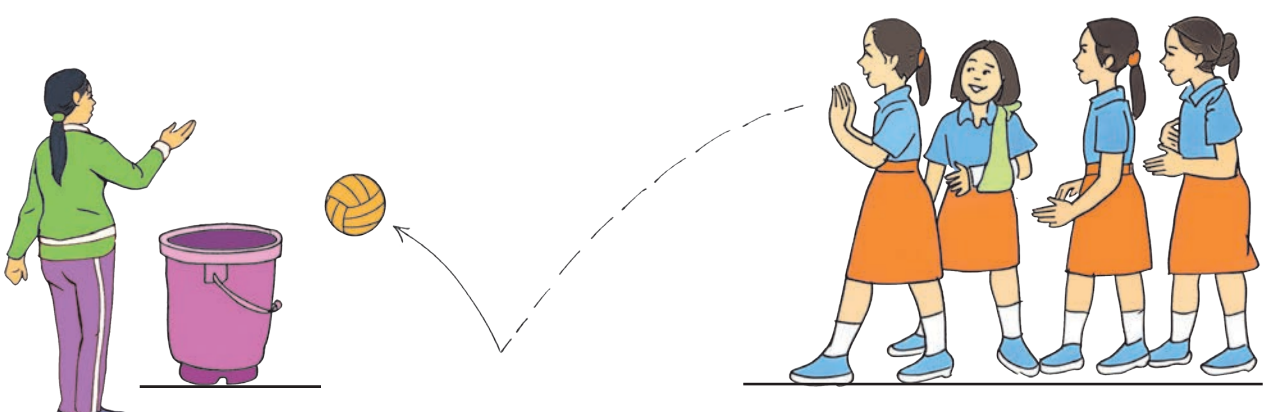
(۳) پتھر یا مٹی (ندی یا پہاڑ) :

کھیلنے والے طلبہ میں سے ایک طالب علم داؤں لے (راج دے)۔ باقی طلبہ اس سے پوچھیں: پتھر یا مٹی؟ اگر اس نے 'مٹی' کہا تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ جو طلبہ زمین (مٹی) کو چھو رہے ہیں وہ فوراً قریب موجود کسی قدر بڑے پتھر کو چھو لیں۔ پتھر پر کھڑے ہونے سے پہلے داؤں لینے والا طالب علم انھیں چھونے کی کوشش کرے۔ اگر وہ کسی کو چھو لے تو وہ طالب علم آؤٹ ہو جائے گا۔ جو آؤٹ ہو وہ نیا داؤں لے گا اور جس نے پکڑا تھا وہ دوبارہ کھیل میں شامل ہو جائے گا۔



(۴) بالٹی میں گیند ڈالنا

تصویر کے مطابق طلبہ لکیر کے پیچھے قطار میں کھڑے ہوں۔ تقریباً ۱۰ میٹر کے فاصلے پر ایک خالی بالٹی رکھیں۔ استاد کے اشارے پر طلبہ گیند کو ٹپّا دے کر بالٹی میں ڈالنے کی کوشش کریں۔



(۵) کاچا پانی (کانچ کی چوڑیوں کے ٹکڑوں کا کھیل)

طلبہ دو یا چار کے گروہ بنائیں۔ ہر گروہ کے لیے زمین پر کھریا سے ایک دائرہ بنائیں۔ کھیل شروع کرنے سے پہلے اپنی باری طے کریں۔ پہلا طالب علم اپنی ہتھیلی میں ٹکڑے لے کر دائرے میں آہستہ سے ڈالے۔ پھر کسی ایک انگلی سے ایک ایک ٹکڑا دائرے سے باہر نکالے۔ خیال رہے کہ دوسرے ٹکڑوں کو مَس نہ ہونے دیں۔ اگر ایک ہی کوشش میں ٹکڑا باہر نہ نکلے یا کسی اور ٹکڑے کو دھکا لگ جائے تو وہ طالب علم آؤٹ ہو جائے گا۔ جو ٹکڑے وہ باہر نکالے گا وہ اپنے پاس رکھے گا۔ پھر دوسرا طالب علم کھیلے گا۔ جب سب کی باری مکمل ہو جائے اور کچھ ٹکڑے باقی رہ جائیں تو دوبارہ پہلے نمبر سے کھیل جاری رکھیں یہاں تک کہ تمام ٹکڑے ختم ہو جائیں۔ آخر میں سب اپنے پاس موجود ٹکڑے گنیں۔ جس کے پاس سب سے زیادہ ٹکڑے ہوں گے وہ فاتح ہوگا۔

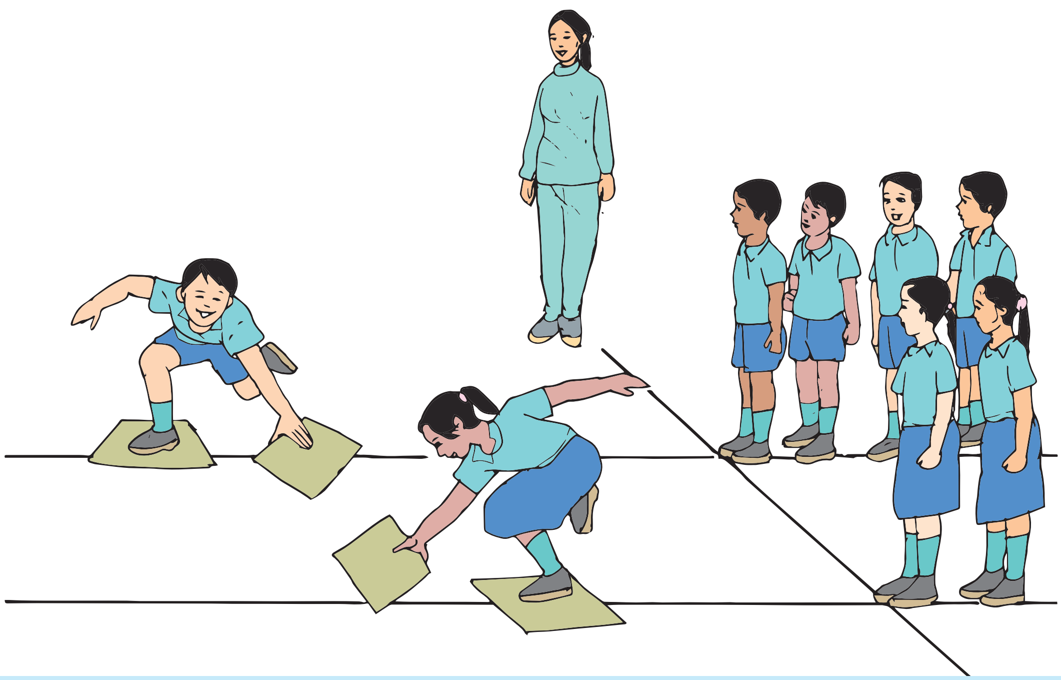
تنوّع

- دائرے کی جگہ مربع یا کوئی اور شکل بھی بنائی جا سکتی ہے۔
- چوڑیوں کے ٹکڑوں کی جگہ کوڑیاں، اِملی کے بیج، شریفے کے بیج، ساگر گوٹی یا کسی بھی بڑے بیج کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔

• تفریحی کھیل

(۱) دفتی (پُٹّھا) قدم دوڑ :

ایک ابتدائی لکیر کھینچیں اور اس کے متوازی ۸ تا ۱۰ میٹر فاصلے پر آخری لکیر کھینچیں۔ تمام کھلاڑی ابتدائی لکیر کے پیچھے کھڑے ہوں۔ ہر کھلاڑی کو ایک سے ڈیڑھ فٹ مربع پُٹّھے کے دو دو ٹکڑے دیں۔ دوڑ شروع ہوتے ہی سب پہلے پٹھے کو آگے رکھ کر اس پر ایک پاؤں رکھیں۔ پھر دوسرا پٹھا آگے رکھ کر اس پر دوسرا پاؤں رکھیں۔ اس کے بعد پیچھے والا پہلا پٹھا اُٹھا کر آگے رکھیں اور اس پر پاؤں رکھیں۔ پھر دوسرا پُٹّھا اسی طرح آگے بڑھائیں۔ اسی طریقے سے بغیر زمین کو پاؤں لگائے پٹھے بدلتے ہوئے جو کھلاڑی سب سے پہلے آخری لکیر عبور کرے گا وہ فاتح ہوگا۔

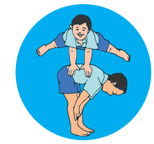


تنوّع

- یہ کھیل جوڑی کی صورت میں بھی کھیلا جا سکتا ہے۔ دوڑ شروع ہوتے ہی ایک کھلاڑی پٹھا آگے رکھے اور دوسرا کھلاڑی بغیر زمین کو چھوئے ان پر قدم رکھتے ہوئے آخری لکیر تک پہنچے۔ جو سب سے پہلے آخری لکیر تک پہنچے گا وہ فاتح ہوگا۔
- پٹھے کی جگہ موٹا کاغذ بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- مقابلہ ختم ہونے پر دفتی (پُٹّھے) یا کاغذ جمع کر کے رکھ دیں۔

(۲) 'ٹھو' کہو:

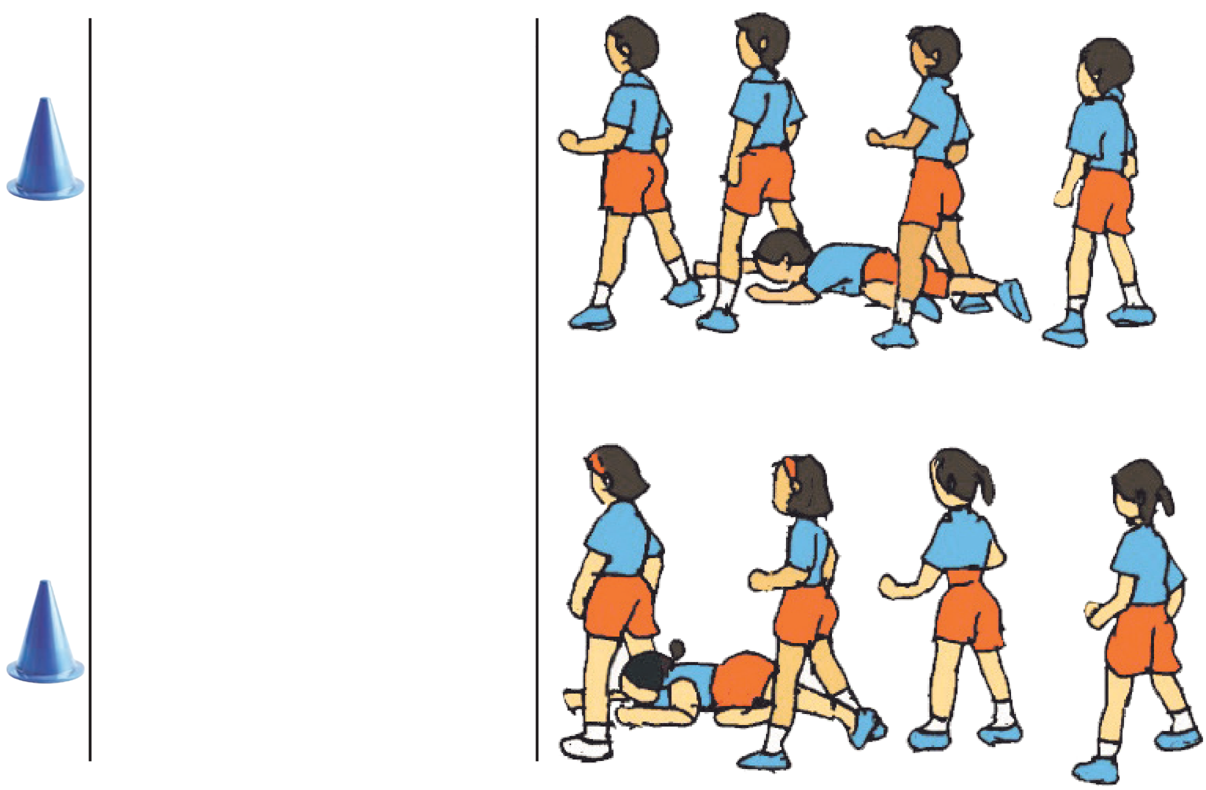
طلبہ دائرے میں بیٹھ جائیں۔ باری باری گنتی شروع کریں: ۱، ۲، ۳، ۴ ... جب ۵ آئے تو 'پانچ' کہنے کی بجائے 'ٹھو' کہیں۔ اسی طرح ہر پانچ کے حاصل ضرب (۵، ۱۰، ۱۵، ...) پر عدد بولنے کی بجائے 'ٹھو' کہنا ہوگا۔ جو طالب علم 'ٹھو' کہنا بھول جائے وہ آؤٹ ہو جائے گا اور کھیل دوبارہ ایک سے شروع ہوگا۔ جس عدد پر 'ٹھو' کہنا ہے اسے تبدیل بھی کیا جا سکتا ہے۔



۴ء۲ مقابلہ جاتی کھیل

(ا) سرنگ دوڑ

طلبہ کی مساوی تعداد کے ۴ تا ۵ گروہ بنائیں۔ میدان میں ایک ابتدائی لکیر کھینچیں اور اس کے متوازی تقریباً ۱۵ میٹر کے فاصلے پر اختتامی لکیر بنائیں۔ تمام گروہ ابتدائی لکیر کے پیچھے قطار بنا کر کھڑے ہوں۔ دوڑ شروع ہوتے ہی ہر گروہ کا آخری طالب علم اپنے گروہ کے طلبہ کی ٹانگوں کے درمیان سے آگے نکلے اور اختتامی لکیر کا چکر لگا کر واپس آئے اور اپنے آگے والے طالب علم کو تالی دے۔ پھر وہ طالب علم دوبارہ سب کی ٹانگوں کے بیچ سے گزرتا ہوا قطار کے آخر میں کھڑا ہو جائے۔ اسی طرح سب طلبہ باری باری دوڑ مکمل کریں۔ جو گروہ سب سے پہلے مکمل کرے گا وہ فاتح ہوگا۔

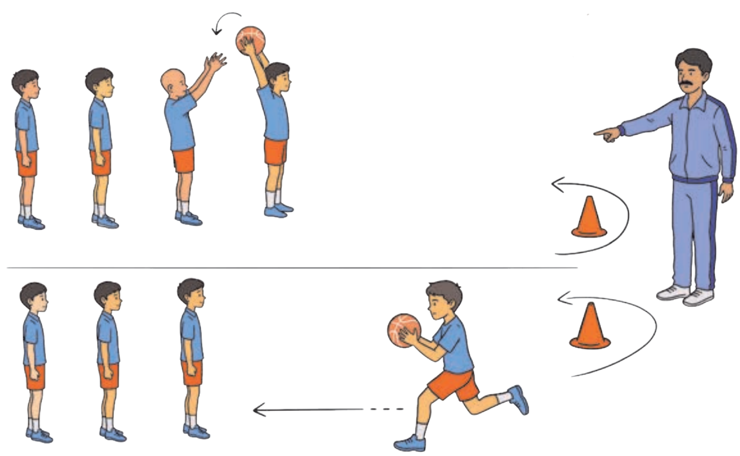


تنوّع

- طلبہ کو حسبِ بالا قطار میں تھوڑے فاصلے سے جھک کر کھڑا کریں۔ آخری طالب علم سے آغاز کرتے ہوئے اپنی قطار کے تمام بچوں کی پیٹھ کے اوپر سے چھلانگ لگاتا ہوا آگے بڑھے۔

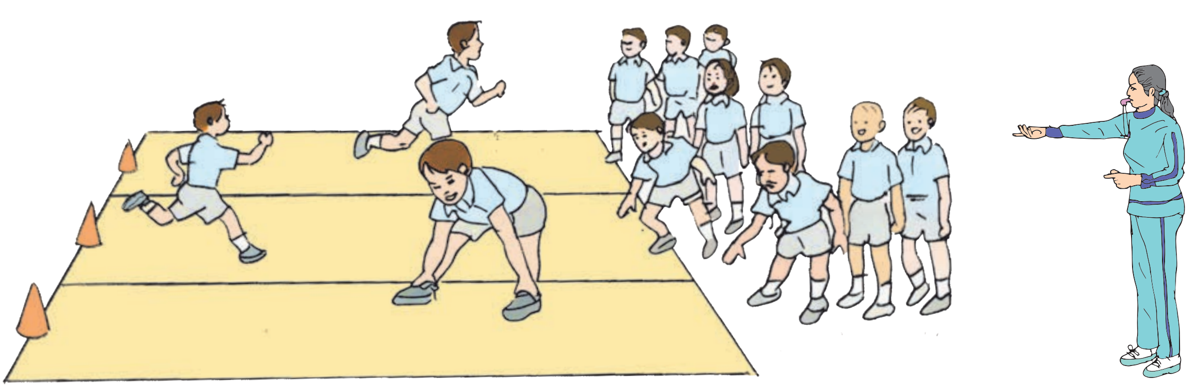
(۲) گیند پاس دوڑ

طلبہ کی ۳ تا ۴ تعداد کے گروہ بنائیں۔ ابتدائی لکیر اور اس سے ۱۰ میٹر دور اختتامی لکیر بنائیں۔ تصویر میں دکھائے ہوئے طریقے کے مطابق تمام گروہ استاد کی طرف منہ کر کے قطار میں کھڑے ہوں۔ دو لائنوں کے درمیان ۲ سے ۴ میٹر کا فاصلہ ہو۔ ہر قطار کے پہلے طالب علم کے پاس ایک گیند ہو۔ اشارہ ملتے ہی گیند سر کے اوپر سے پہلا طالب علم دوسرے کو، دوسرا تیسرے کو اس طرح پیچھے کی طرف آخری طالب علم تک پاس کرے۔ جب آخری طالب علم کو گیند ملے تو وہ دوڑ کر اختتامی لکیر عبور کرے اور واپس آ کر پہلے نمبر کے سامنے کھڑا ہو جائے اور دوبارہ گیند پاس کرے۔ باقی طلبہ ایک ایک قدم پیچھے کی طرف سرکتے جائیں۔ جس گروہ کا پہلا طالب علم سب سے پہلے اپنی اصل جگہ پر آ جائے وہ فاتح ہوگا۔



(۳) ٹخنے پکڑ کر چلنا

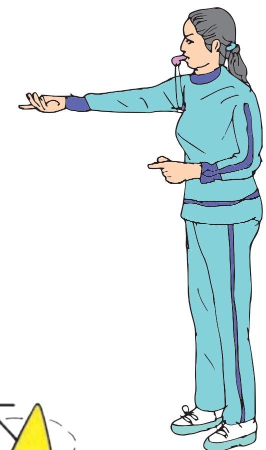
طلبہ کی مساوی تعداد کے ۴ تا ۵ گروہ بنائیں۔ میدان میں ابتدائی اور اُس کے متوازی ۱۰ تا ۱۵ میٹر دور اختتامی لکیر بنائیں۔ طلبہ پہلی لکیر کے پیچھے ترتیب وار کھڑے رہیں۔ ہر گروہ کا پہلا طالب علم اپنے دونوں ٹخنے پکڑ کر کھڑا ہو۔ اشارہ ملتے ہی وہ اسی حالت میں دوڑ کر اختتامی لکیر تک جائے اور واپسی پر ٹخنے چھوڑ کر دوڑتے ہوئے واپس آئے، اگلے طالب علم کو تالی دے اور قطار کے آخر میں کھڑا ہو جائے۔ جو گروہ یہ مقابلہ سب سے پہلے مکمل کرے گا وہ فاتح ہوگا۔

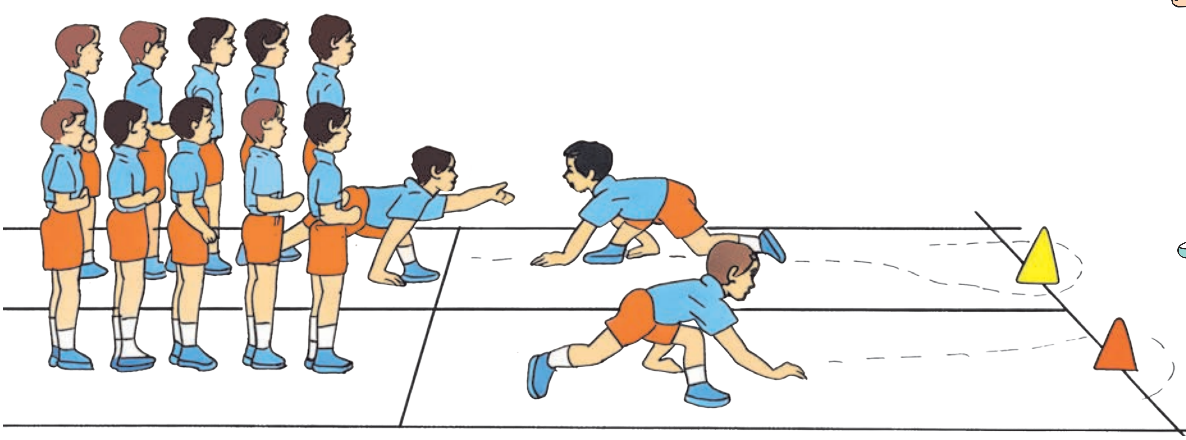


(۴) ہاتھوں اور پاؤں پر چلنا

طلبہ کی مساوی تعداد کے ۴ تا ۵ گروہ بنائیں۔ میدان میں ابتدائی لکیر بنائیں۔ اس کے متوازی ۱۵ تا ۲۰ میٹر کے فاصلے پر اختتامی لکیر بنائیں۔ تمام گروہ ابتدائی لکیر کے پیچھے قطار بنا کر کھڑے ہوں۔ اختتامی لکیر پر ہر گروہ کے سامنے مُڑنے کی نشانی کے طور پر کوئی چیز رکھیں۔

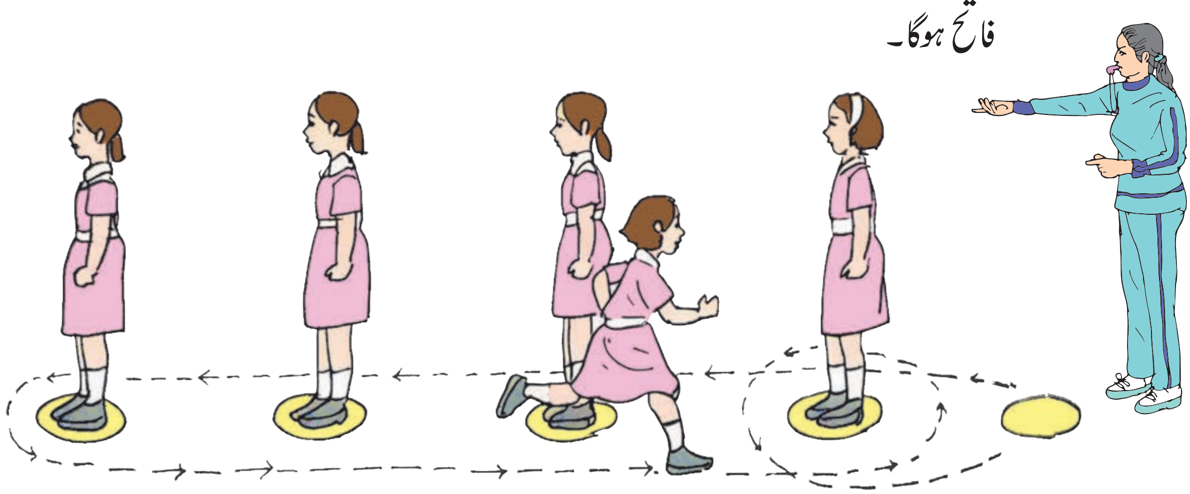
مقابلہ شروع ہوتے ہی طلبہ ہاتھوں کی ہتھیلیاں اور پاؤں زمین پر رکھ کر (چاروں ہاتھ پاؤں پر) چلتے ہوئے اختتامی لکیر تک جائیں، نشانی کا چکر لگا کر واپس آئیں اور ابتدائی لکیر پار کر کے اگلے کو تالی دیں اور لائن کے آخر میں جا کر کھڑا ہو جائے۔ اسی طرح کھیل جاری رکھا جائے گا۔ جس گروہ کا آخری طالب علم سب سے پہلے ابتدائی لکیر پار کرے گا وہ گروہ فاتح ہوگا۔





(۵) گروہی دائرہ دوڑ

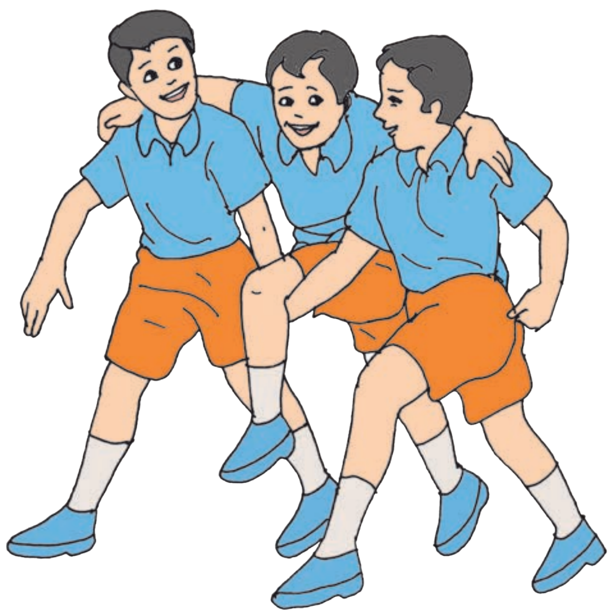
طلبہ کی مساوی تعداد کے ۴ تا ۵ گروہ بنائیں۔ تصویر میں دکھائے ہوئے طریقے کے مطابق ہر گروہ کے طلبہ تقریباً ایک میٹر فاصلے سے ایک کے پیچھے ایک کھڑے ہوں۔ اشارہ ملتے ہی آخری طالب علم دائیں طرف سے دوڑ شروع کرے، اپنے گروہ کا چکر لگا کر بائیں جانب سے واپس آئے، اگلے طالب علم کو تالی دے اور اپنی جگہ کھڑا ہو جائے۔ تالی مارتے ہی اُس طالب علم کو بھی وہ عمل دہرانا ہے۔ اسی طرح تمام طلبہ باری باری چکر لگائیں۔ جس گروہ کا پہلا طالب علم سب سے پہلے اپنی جگہ واپس آجائے وہ فاتح ہوگا۔

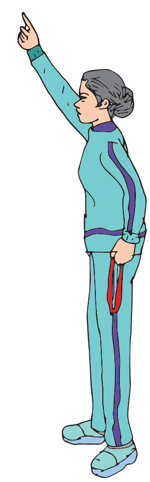


(٦) تانگا دوڑ

طلبہ کی طاق تعداد کے ۴ تا ۵ گروہ بنائیں۔ میدان میں ابتدائی اور اس کے متوازی ۱۰ تا ۱۵ میٹر دور اختتامی لکیر بنائیں۔ تصویر میں دکھائے ہوئے طریقے کے مطابق ہر گروہ میں پہلے اور دوسرے نمبر کے طلبہ اندرونی ہاتھ پکڑ کر کھڑے ہوں (یہی 'تانگا' ہے)۔ تیسرے نمبر کا طالب علم اپنا ایک پاؤں ان کے جڑے ہوئے ہاتھوں میں رکھے اور دونوں کے کندھوں پر ہاتھ رکھے۔

اشارہ ملتے ہی ہاتھ پکڑے ہوئے دونوں طلبہ دوڑیں اور تیسرا طالب علم (تانگے میں بیٹھے بیٹھے) ایک پاؤں پر کودتا ہوا ساتھ چلے۔ آخری لکیر پر پہنچ کر تانگے میں بیٹھے ہوئے نمبر ایک کو وہیں رک جانا ہے۔ کھلاڑی نمبر ۲ اور ۳ کو ابتدائی لکیر پر دوڑتے ہوئے آنا ہے۔ اُس کے بعد نمبر ۲ تانگے میں بیٹھے گا۔ نمبر ۳ اور ۴ کو تانگا بننا ہے۔ اختتامی لکیر پر دوڑتے ہوئے جا کر نمبر ۲ کو چھوڑ کر ابتدائی لکیر پر دوڑتے ہوئے آنا ہے۔ نمبر ۳ تانگے میں بیٹھے گا اور نمبر ۴ اور ۵ تانگا بنیں گے۔ اسی طرح ترتیب بدلتی جائے۔ جس گروہ کے آخری تین طلبہ سب سے پہلے اختتامی لکیر عبور کریں گے اُس گروہ کو فاتح قرار دیا جائے گا۔





(٧) سر سے آؤٹ کرنا

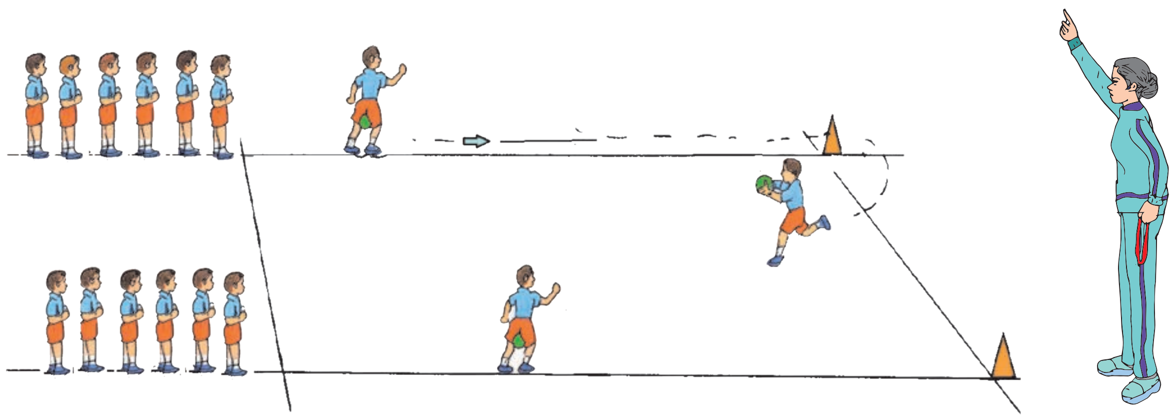
تمام طلبہ دائرے میں کھڑے ہوں۔ ایک طالب علم 'داؤں' (راج) لے۔ وہ اپنے دونوں ہاتھ پیچھے باندھ لے اور سر کے ذریعے دوسرے طلبہ کو چھو کر آؤٹ کرنے کی کوشش کرے۔ جو آؤٹ ہو جائے وہ دائرے سے باہر ہو جائے۔ اسی طرح کھیل جاری رکھیں۔ آخر میں جو طالب علم سب سے آخر تک باقی رہے وہ فاتح ہوگا۔

تنوّع

- تین طلبہ آؤٹ ہو جانے کے بعد راج دینے والا بدل دیں۔

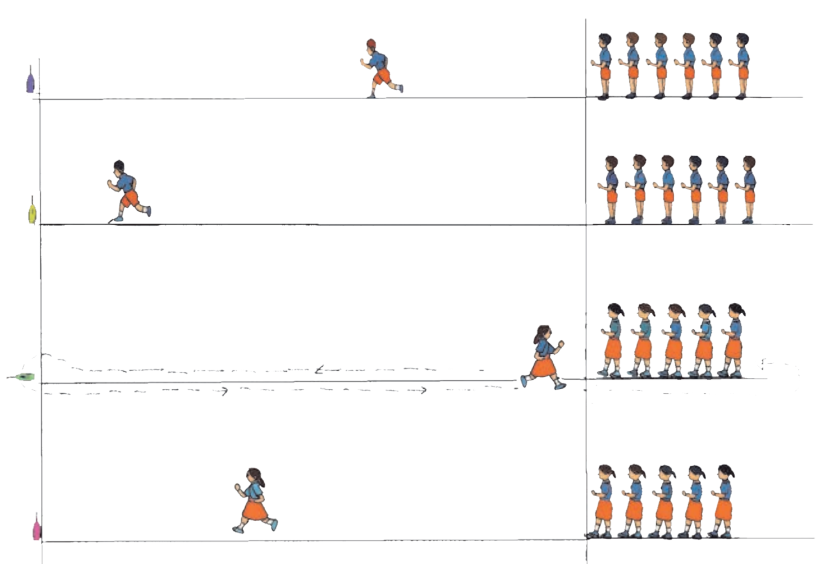
(۸) کنگارو چھلانگ مقابلہ

طلبہ کی مساوی تعداد کے ۴ تا ۵ گروہ بنائیں۔ میدان میں ایک ابتدائی لکیر کھینچیں اور اس سے ۱۰ میٹر کے فاصلے پر اختتامی لکیر بنائیں۔ تمام گروہ ابتدائی لکیر کے پیچھے قطار میں کھڑے ہوں۔ ہر گروہ کے پہلے طالب علم کو ایک ایک فٹبال دیا جائے۔ اشارہ ملتے ہی ہر گروہ کا پہلا طالب علم گیند کو اپنی دونوں رانوں کے درمیان مضبوطی سے پکڑے اور ہاتھ کا سہارا لیے بغیر چھلانگیں لگاتا ہوا اختتامی لکیر عبور کرے۔ واپسی پر گیند ہاتھ میں لے کر دوڑتا ہوا آئے، ابتدائی لکیر پار کرے اور دوسرے نمبر کے طالب علم کو گیند دے کر قطار کے آخر میں کھڑا ہو جائے۔ اسی طرح آخری طالب علم تک دوڑ جاری رہے گی۔ جس ترتیب سے ہر گروہ کا آخری طالب علم ابتدائی لکیر عبور کرے گا، اسی ترتیب سے گروہوں کا مقام (پوزیشن) مقرر کیا جائے گا۔



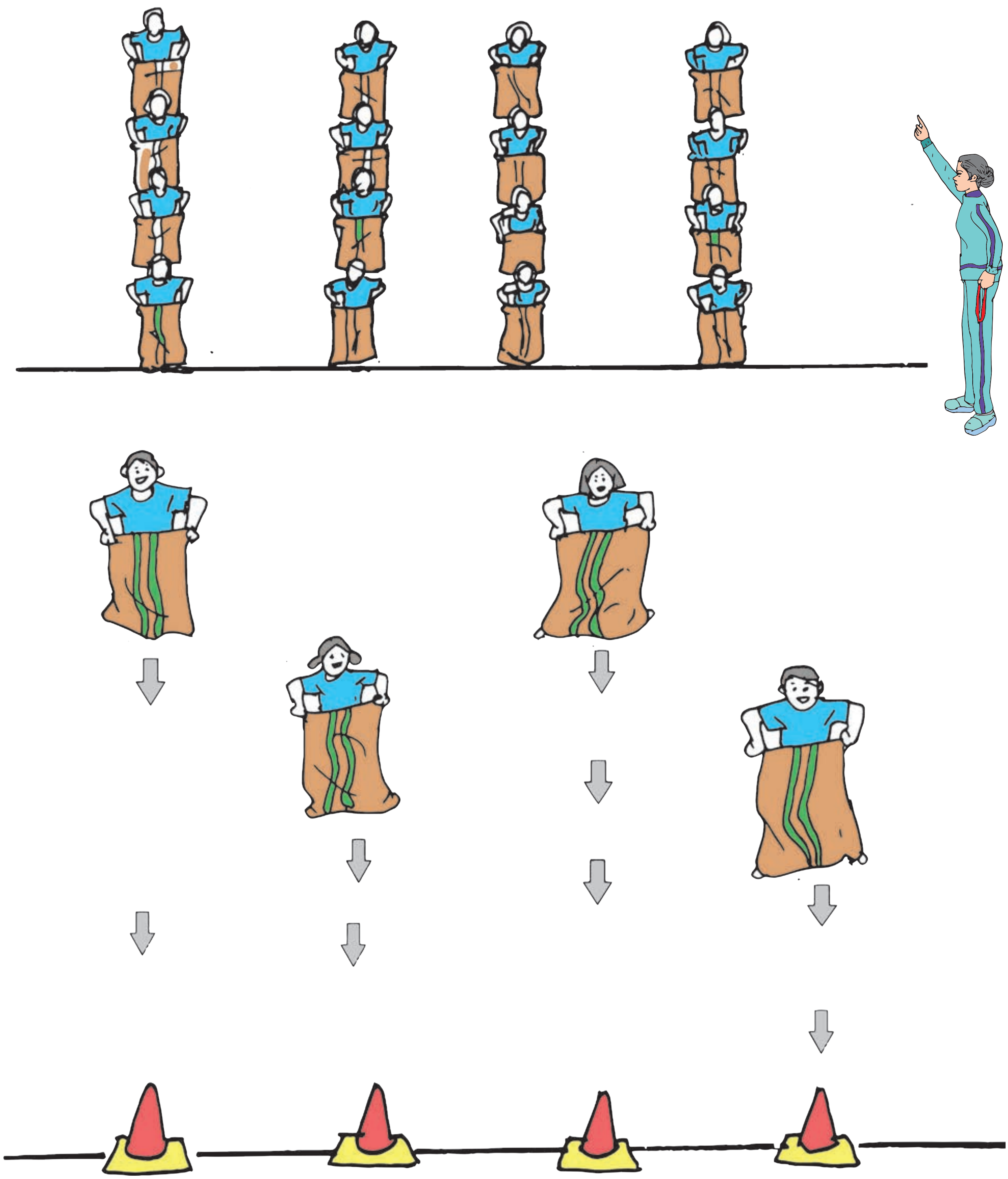
(۹) جوڑی گرانا مقابلہ

طلبہ کو ۲ تا ۴ مساوی گروہ میں تقسیم کریں۔ شکل کے مطابق کھڑے ہوں۔ دوڑ شروع ہوتے ہی 'الف' اور 'ب' دونوں گروہ کے پہلے طالب علم دوڑ کر اپنے گروہ کے سامنے رکھی ہوئی جوڑی (مثلاً اینٹوں یا اشیا کی جوڑی) کو گرا دیں اور واپس آ کر دوسرے نمبر کے طالب علم کو تالی دیں اور قطار کے آخر میں کھڑے ہو جائیں۔ دوسرے نمبر کا طالب علم جا کر اس جوڑی کو سیدھا رکھے۔ اسی طرح تمام طلبہ باری باری یہی عمل کریں۔ جو گروہ سب سے پہلے مکمل کرے گا وہ فاتح ہوگا۔

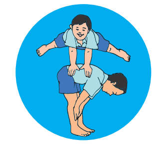


(۱۰) بوری (تھیلا) مقابلہ

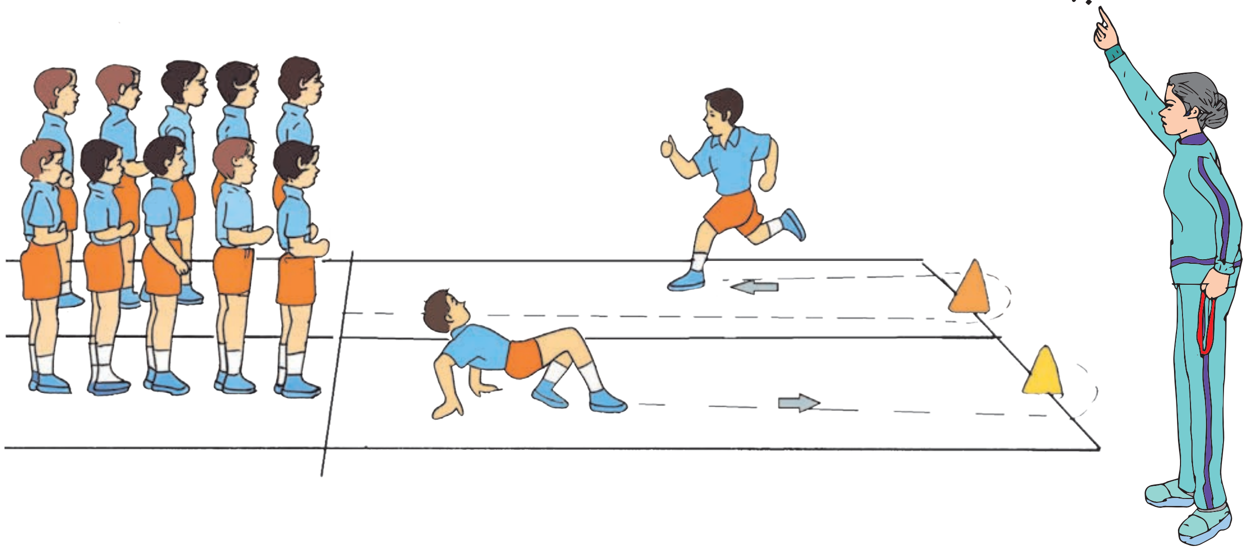
میدان میں ابتدائی لکیر کھینچیں اور اس کے متوازی ۱۵ تا ۲۰ میٹر کے فاصلے پر اختتامی لکیر بنائیں۔ تمام کھلاڑیوں کو ابتدائی لکیر کے پیچھے کھڑا کریں اور ہر ایک کو ایک بوری دیں (جو کمر تک آئے)۔ تمام کھلاڑی بوری میں دونوں پاؤں ڈال کر اسے اوپر تک کھینچ لیں۔ اشارہ ملتے ہی بوری سمیت چھلانگیں لگاتے یا دوڑتے ہوئے اختتامی لکیر عبور کرنے کی کوشش کریں۔ جو کھلاڑی سب سے پہلے اختتامی لکیر عبور کرے گا اسے اوّل قرار دیا جائے گا۔



(۱۱) کیکڑا چال مقابلہ

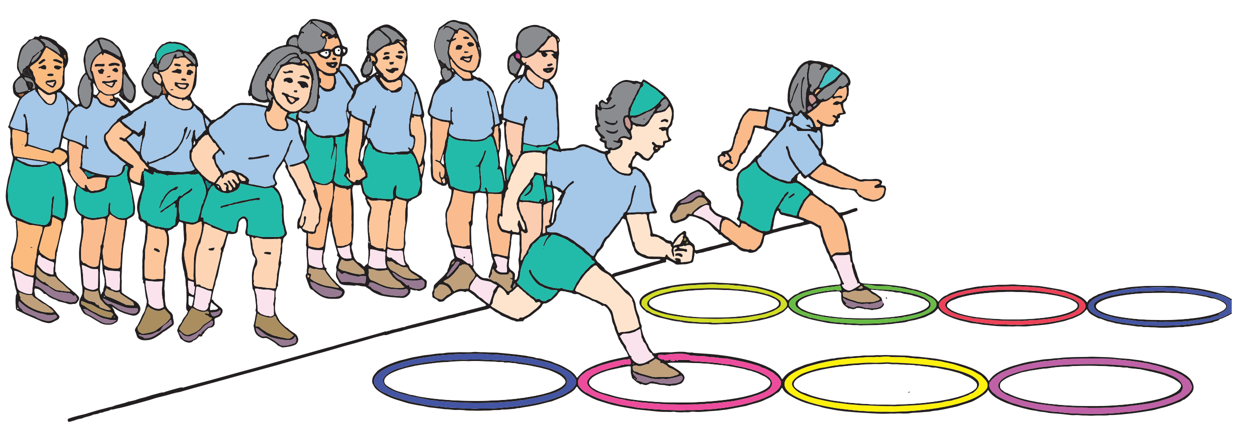


طلبہ کی مساوی تعداد کے ۴ تا ۵ گروہ بنائیں۔ میدان پر ایک ابتدائی لکیر اور اس سے متوازی تقریباً ۵ میٹر دور اختتامی لکیر بنائیں۔ تمام طلبہ ابتدائی لکیر کے پیچھے قطار میں کھڑے ہوں۔ ہر گروہ کا پہلا طالب علم زمین پر اس طرح بیٹھے کہ دونوں ہاتھ پیچھے زمین پر ٹکے ہوں (کیکڑے جیسی حالت)۔ اشارہ ملتے ہی اسی حالت میں تیزی سے چلتا ہوا اختتامی لکیر عبور کرے، پھر کھڑا ہو کر دوڑتا ہوا واپس آئے۔ نمبر ۲ طالب علم کیکڑے کی حالت میں تیار رہے۔ نمبر ۱ طالب علم کے ابتدائی لکیر پار کرتے ہی دوسرے نمبر کے طالب علم کو تالی دے اور قطار کے آخر میں کھڑا ہو جائے۔ اسی طرح تمام طلبہ باری باری کریں۔ جو گروہ سب سے پہلے مقابلہ مکمل کرے گا وہ فاتح ہوگا۔



(۱۲) ہولا ہوپ مقابلہ

طلبہ کے دو مساوی گروہ بنائیں۔ ہر گروہ کے سامنے کم از کم ۵ ہولا ہوپس ایک ترتیب سے زمین پر رکھیں۔ اشارہ ملتے ہی ہر گروہ کا پہلا طالب علم ہر ہولا ہوپ کے اندر ایک ایک قدم رکھتا ہوا آگے بڑھے، اختتامی لکیر کو چھو کر اسی طرح ہولا ہوپ کے اندر ایک ایک قدم رکھتا ہوا واپس آئے، اگلے طالب علم کو تالی دے اور قطار کے آخر میں کھڑا ہو جائے۔ جو گروہ سب سے پہلے دوڑ مکمل کرے گا وہ فاتح قرار پائے گا۔

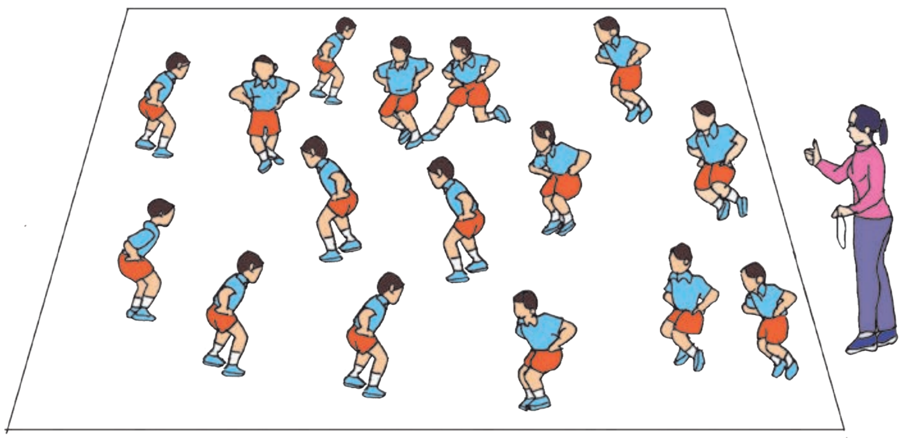


۳ء۴ ضمنی کھیل

(ا) کبڈی

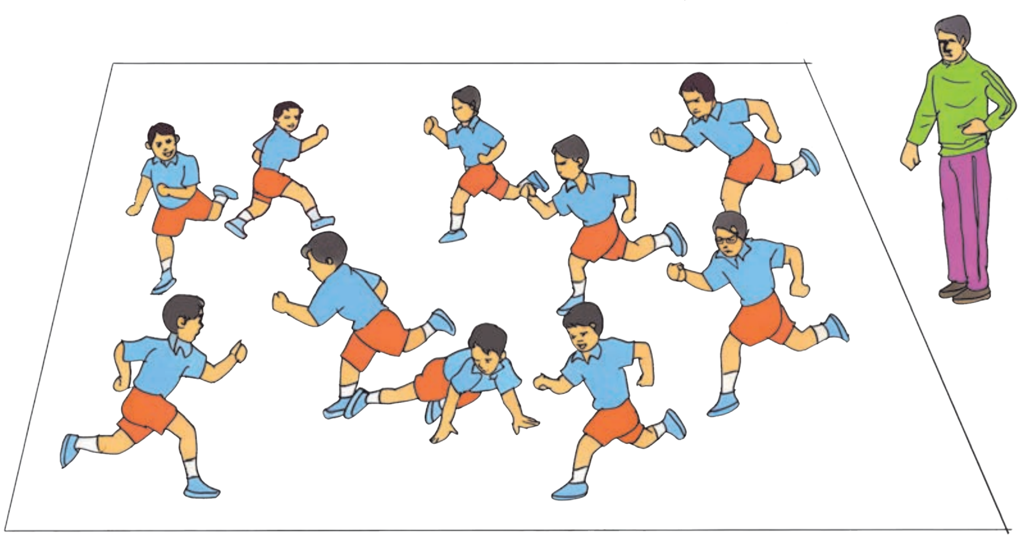
- **پاؤں پر پاؤں رکھنا**

میدان میں بنائے ہوئے مربع کے اندر طلبہ دونوں ہاتھ کمر پر رکھ کر کھڑے ہوں۔ استاد کے اشارے پر سب طلبہ چھلانگیں لگاتے ہوئے ایک دوسرے کے پاؤں پر پاؤں رکھنے کی کوشش کریں۔ اسی وقت دوسرے طلبہ یہ کوشش کریں کہ ان کے پاؤں پر کسی کا پاؤں نہ پڑے۔ جس طالب علم کے پاؤں پر کسی کا پاؤں پڑ جائے وہ آؤٹ ہو جائے گا۔ اس طرح جو طالب علم آخر تک اپنے پاؤں پر کسی کا پاؤں نہ پڑنے دے وہ جیت جائے گا۔



- **پاؤں مارنا**

چوکونی میدان میں ایک طالب علم 'داؤں' (راج) لے اور باقی طلبہ دوڑیں۔ داؤں لینے والا طالب علم مینڈک کی طرح چھلانگیں لگاتے ہوئے دوڑنے والے طلبہ کو پاؤں سے چھوُ کر آؤٹ کرے۔ جو آؤٹ ہو جائے وہ نیا داؤں لے۔



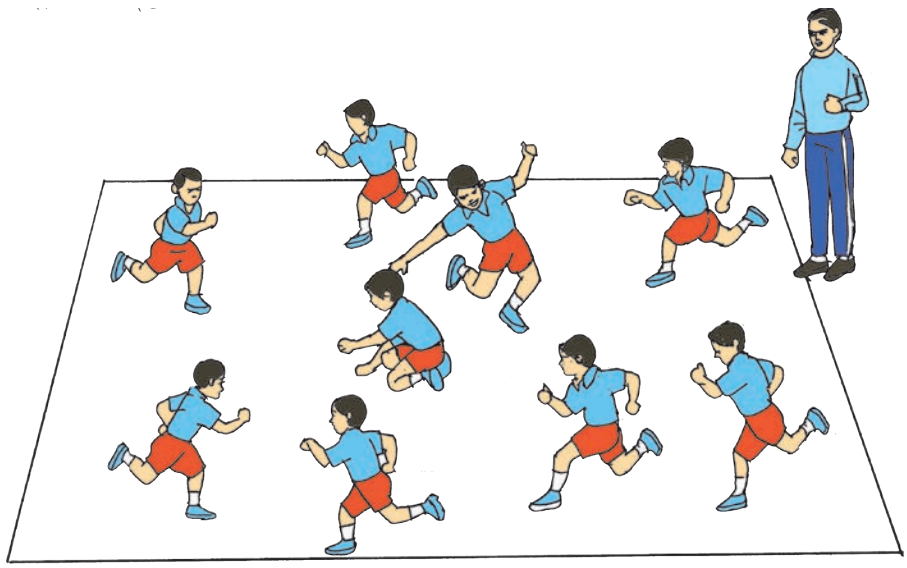
تنوّع

آؤٹ ہونے والا اور آؤٹ کرنے والا دونوں داؤں لیں۔ اسی طرح کھیل جاری رہے۔ آخر میں جو طالب علم رہ جائے وہ جیت جائے گا۔

(۲) کھوکھو

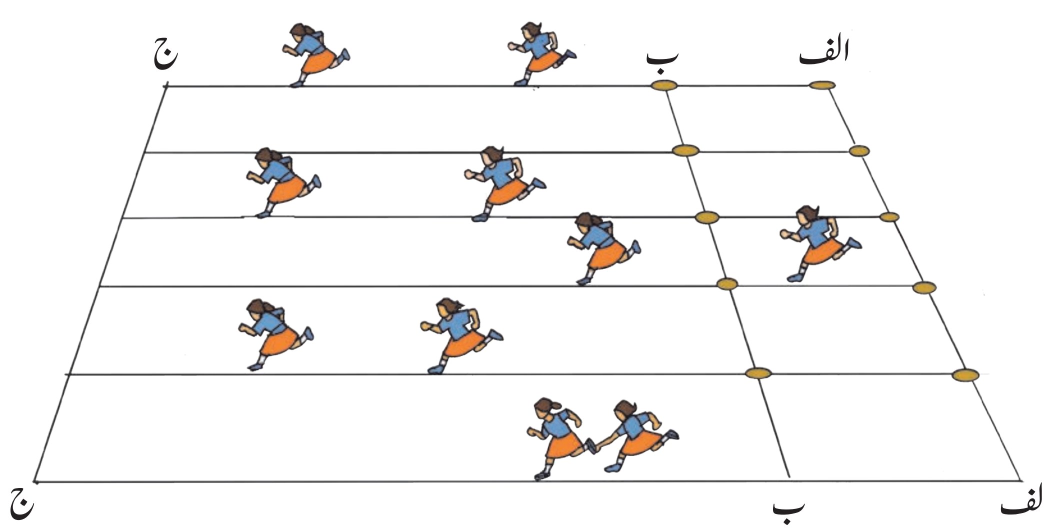
• زہر، امرت

تمام طلبہ میدان میں کھڑے ہوں اور ایک طالب علم داؤں لے۔ اشارہ ملتے ہی داؤں لینے والا دوسروں کو آؤٹ کرنے کی کوشش کرے۔ جب داؤں لینے والا کسی کے قریب آئے تو دوڑنے والا طالب علم زمین پر بیٹھ جائے۔ داؤں لینے والا اس کے سر پر ہاتھ رکھ کر 'زہر' کہے۔ جسے 'زہر' کہا جائے وہ اپنی جگہ بیٹھا رہے۔ اگر کوئی دوسرا دوڑتا ہوا طالب علم اس کے کندھے پر ہاتھ رکھ کر 'امرت' کہے تو وہ طالب علم دوبارہ کھیل میں شامل ہو کر دوڑ سکتا ہے۔ اسی طرح کھیل جاری رکھا جائے۔



• تعاقب مقابلہ

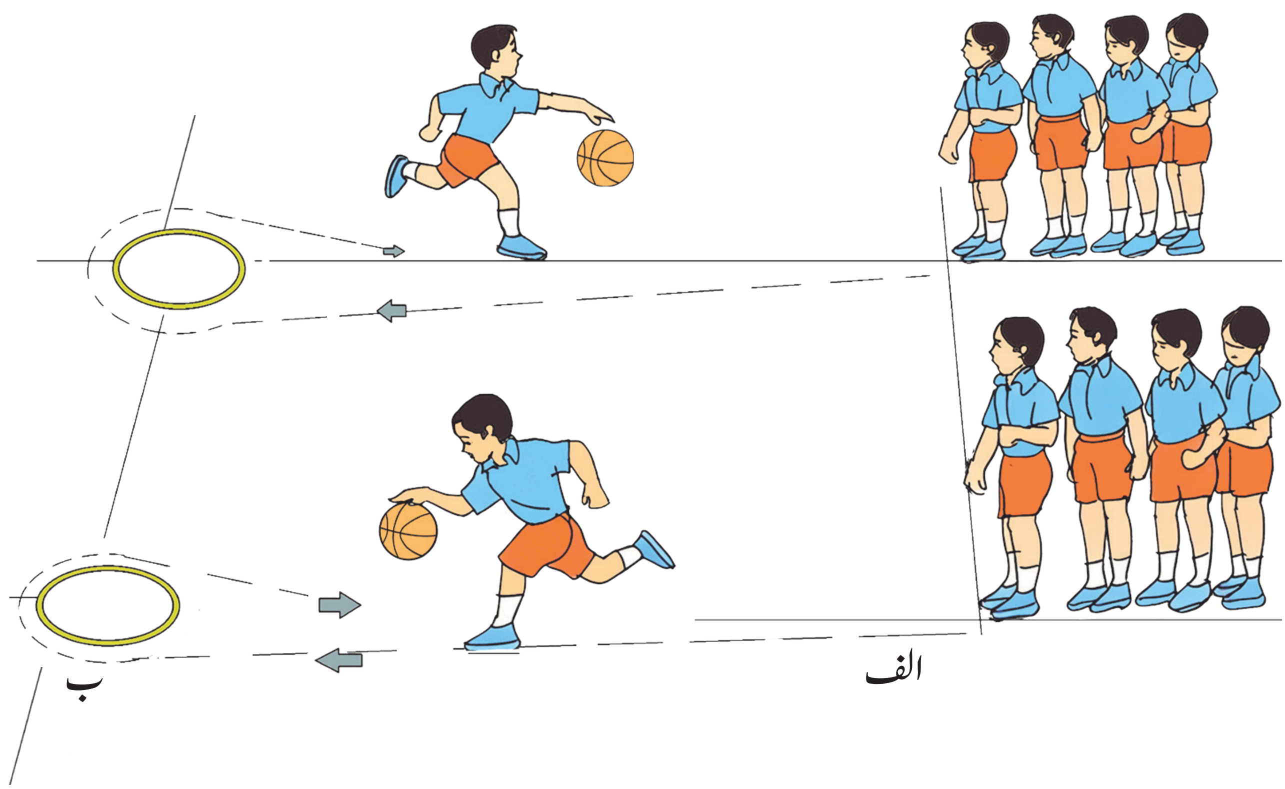
مساوی تعداد کے دو گروہ بنائیں۔ اشارہ ملتے ہی 'الف' اور 'ب' لکیر کے طلبہ دوڑنا شروع کریں۔ 'الف' لکیر کے طلبہ کوشش کریں کہ وہ 'ب' لکیر کے دوڑنے والے طلبہ کو 'ج' لکیر تک پہنچنے سے پہلے آؤٹ کریں۔ پھر دونوں گروہ اپنی جگہ بدل کر یہی عمل دہرائیں۔



(۳) باسکٹ بال

• ٹپّا مقابلہ

طلبہ کے دو برابر گروہ بنائیں۔ اشارہ ملتے ہی دونوں گروہوں کے پہلے طالب علم گیند کو زمین پر اچھالتے ہوئے ('الف' لکیر سے 'ب' لکیر تک) جائیں، وہاں رکھے ہوئے ہولا ہوپ کا چکر لگائیں اور واپس آ کر گیند اگلے طالب علم کو پاس کریں، پھر قطار کے آخر میں کھڑے ہو جائیں۔ جو گروہ سب سے پہلے دوڑ مکمل کرے گا وہ جیت جائے گا۔



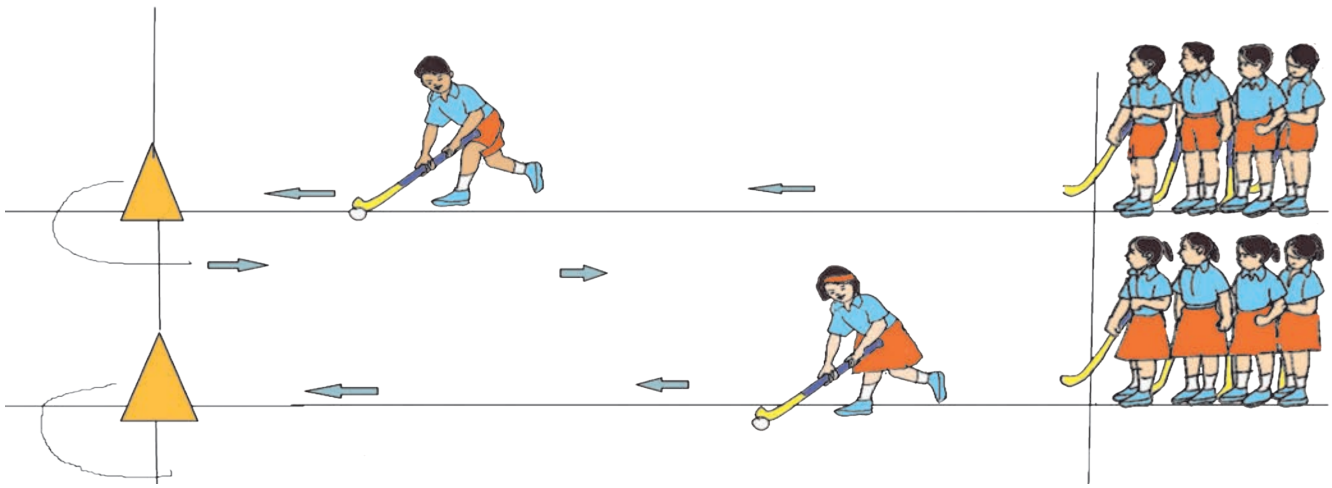
طلبہ کے لیے

- اپنی جماعت کے طلبہ کو دو برابر گروہوں میں تقسیم کرو۔ دونوں گروہ گیند کے دو مختلف کھیل خود تیار کریں اور آپس میں کھیل کر دیکھیں۔

(۴) ہاکی

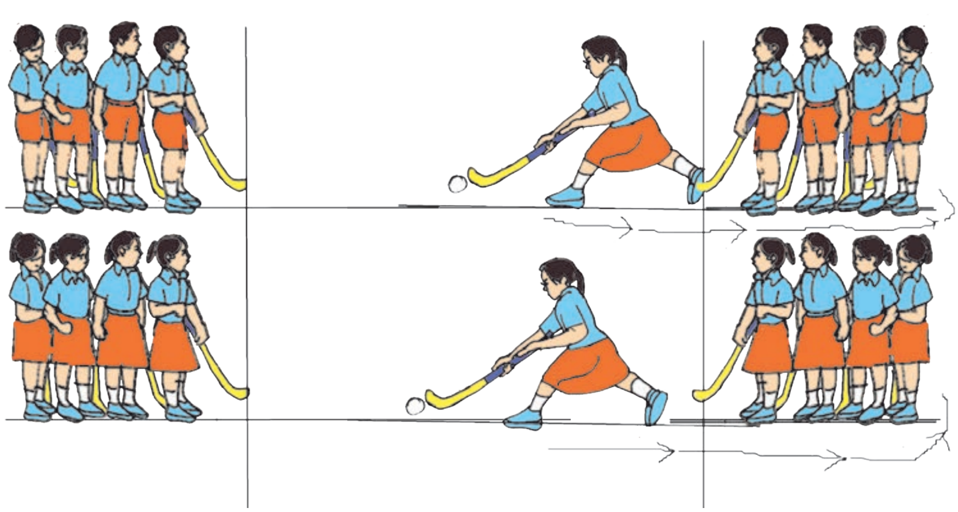
• گیند کو دھکیل کر لے جانا

طلبہ کے دو برابر گروہ بنائیں۔ اشارہ ملتے ہی ہر گروہ کا پہلا طالب علم ہاکی اسٹک سے گیند کو دھکیلتا ہوا سامنے رکھے ہوئے کون (نشان) کا چکر لگائے اور واپس آ کر اگلے کھلاڑی کو پاس کرے، پھر قطار کے آخر میں کھڑا ہو جائے۔ اسی طرح سب طالب علم باری باری ہاکی اسٹک سے گیند کو دھکیلتے ہوئے چکر لگائے۔ جو گروہ سب سے پہلے مکمل کرے گا وہ جیت جائے گا۔



• بال پُش مقابلہ

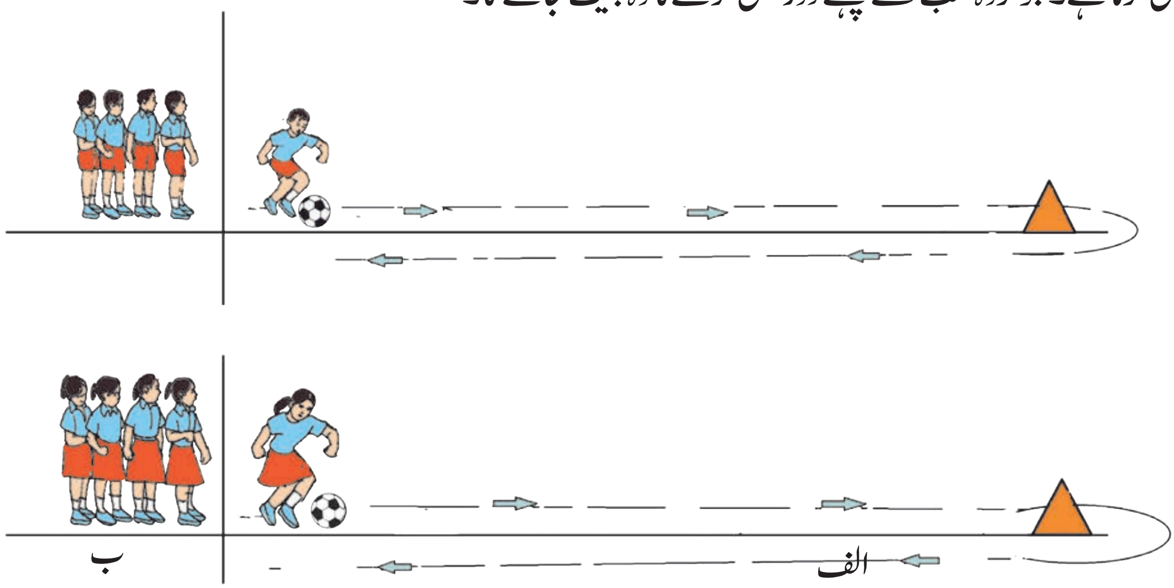
کم فاصلے پر دو لکیریں کھینچیں۔ طلبہ کو دو مساوی گروہ 'الف' اور 'ب' میں تقسیم کریں۔ دونوں گروہوں کو مزید برابر حصوں میں تقسیم کر کے آمنے سامنے کھڑا کریں۔ اشارہ ملتے ہی پہلا طالب علم ہاکی اسٹک سے گیند سامنے والے ساتھی کو پاس کرے اور خود قطار کے آخر میں کھڑا ہو جائے۔ سامنے والا بھی یہی عمل دہرائے۔ جو گروہ سب سے پہلے دوڑ مکمل کرے گا وہ جیت جائے گا۔



(۵) فٹ بال

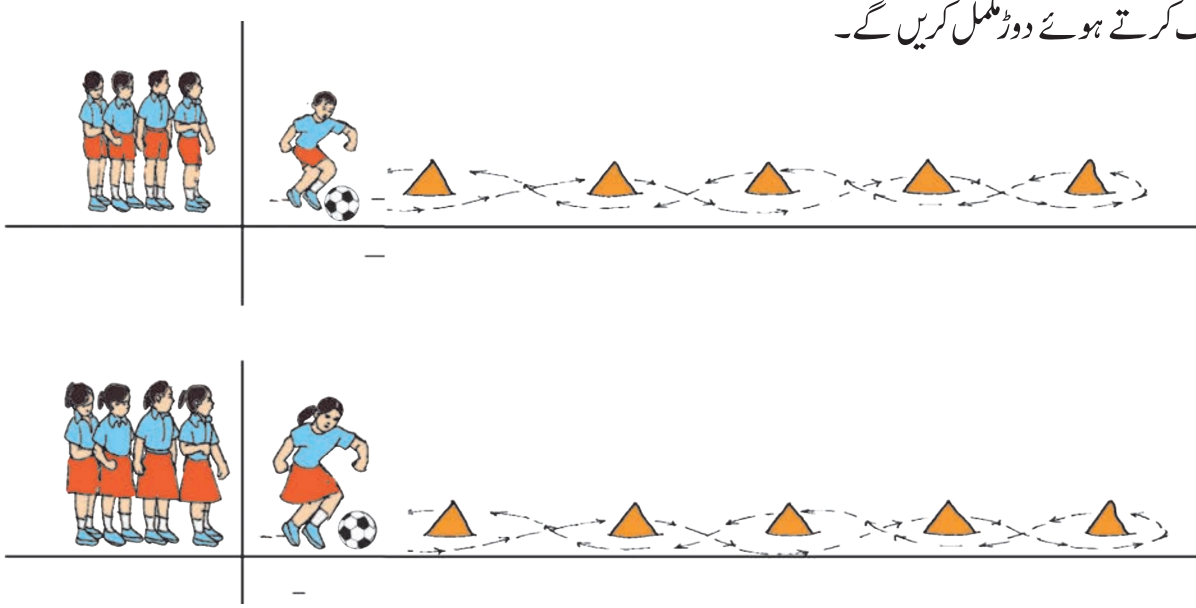
• ڈرِبلنگ مقابلہ

طلبہ کے دو مساوی گروہ بنائیں۔ ہر گروہ کا پہلا طالب علم 'الف' لکیر سے گیند کو پاؤں سے ڈرِبل کرتا ہوا 'ب' لکیر پر رکھے ہوئے کون کا چکر لگائے اور واپس آ کر اگلے طالب علم کو پاس دے، پھر قطار کے آخر میں کھڑا ہو جائے۔ اسی طرح دونوں گروہ کو دوڑ مکمل کرنا ہے۔ جو گروہ سب سے پہلے دوڑ مکمل کرے گا وہ جیت جائے گا۔



• بل کھاتے ہوئے ڈرِبلنگ مقابلہ

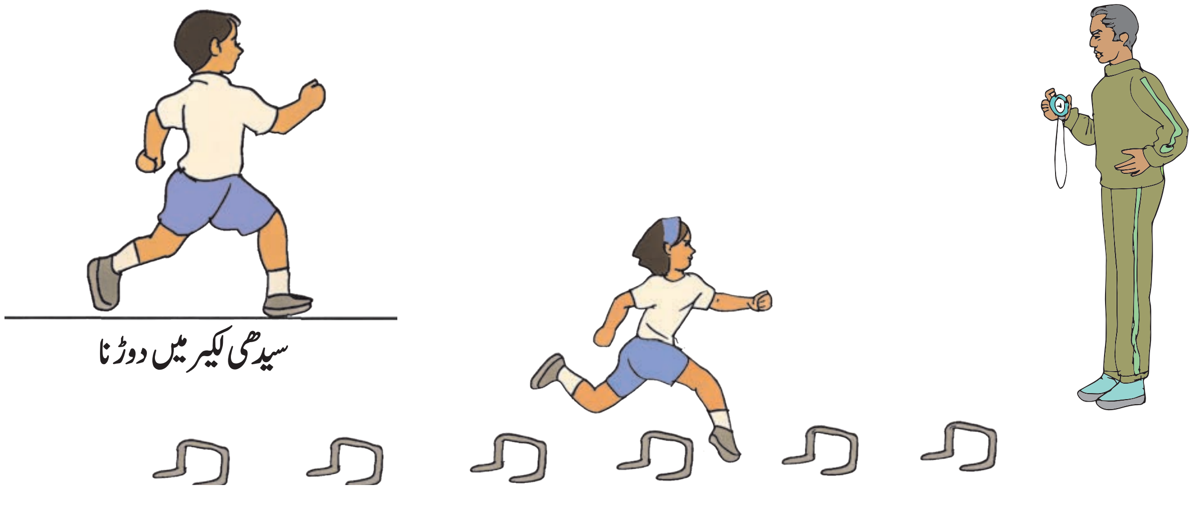
طلبہ کے دو مساوی گروہ بنائیں۔ دونوں گروہ کے سامنے مخصوص فاصلے پر ۵ تا ۸ کون رکھیں۔ استاد کا اشارہ ملتے ہی پہلا طالب علم گیند کو پاؤں سے ڈرِبل کرتے ہوئے کونوں کے درمیان سے سانپ جیسی شکل میں بل کھاتے ہوئے گزرے، آخری کون کا چکر لگائے اور دوبارہ اسی انداز میں واپس آئے۔ پھر اگلے طالب علم کو گیند پاس کرے۔ اسی طرح دو گروہ بل کھا کر ڈربلنگ کرتے ہوئے دوڑ مکمل کریں گے۔



۴۔۴ اتھلیٹکس کی پیشگی تیاری

(۱) دوڑنا

- ۲۵ تا ۳۰ میٹر سیدھی لکیر میں دوڑیں۔
- ہر تین میٹر کے فاصلے پر ہرڈلز رکھ کر ان کے اوپر سے چھلانگ لگاتے ہوئے دوڑیں۔

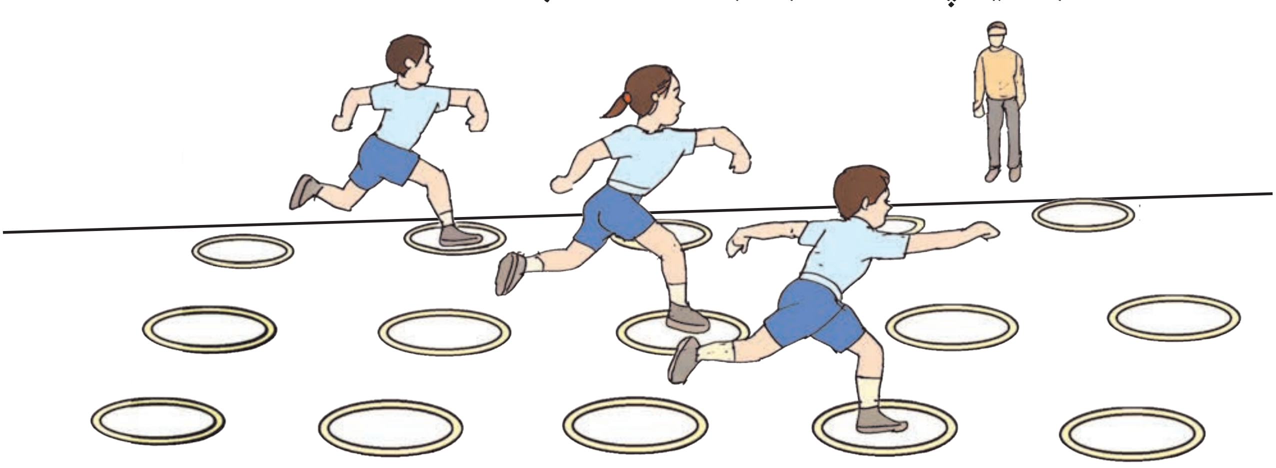


ہرڈلس کے اوپر سے دوڑنا

(۲) چھلانگ لگانا

- **ہولا ہوپ میں چھلانگ لگانا**

شکل کے مطابق میدان میں ہولا ہوپس رکھیں۔ اشارے پر طلبہ پہلے ہولا ہوپ میں دایاں پاؤں، دوسرے میں بایاں پاؤں، تیسرے میں دوبارہ دایاں پاؤں اس طرح باری باری رکھتے ہوئے چھلانگیں لگاتے آگے بڑھیں۔

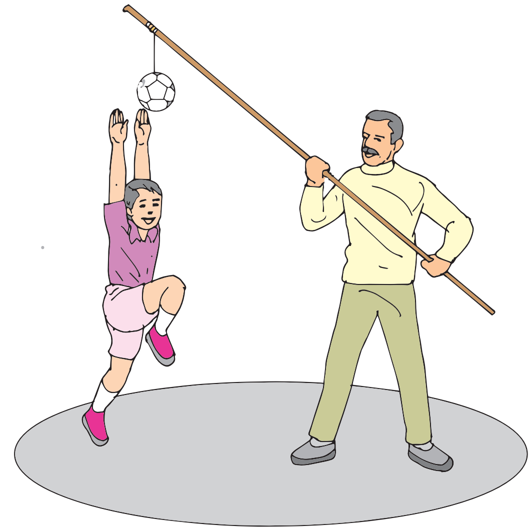


اساتذہ کے لیے

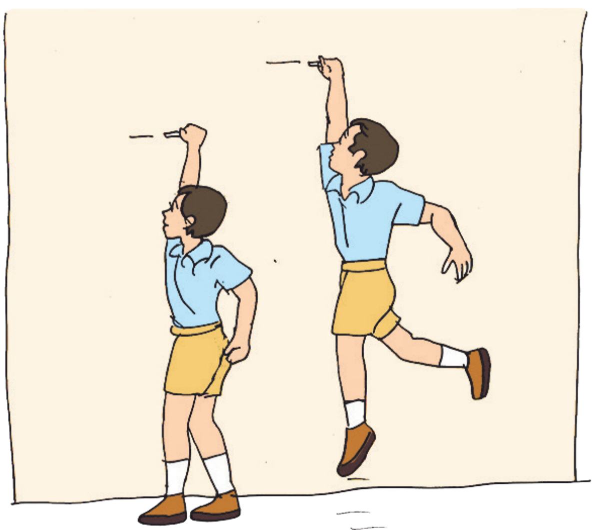
- تہرے جمپ کی بنیادی مہارت کی ترقی کے لیے ہر مشق کے بعد ہولا ہوپس کے درمیان فاصلہ بڑھاتے جائیں۔

- **چھلانگ لگا کر گیند کو چھوٗنا**

شکل کے مطابق استاد گیند کو ایک ڈنڈے پر باندھے۔
طلبہ تین، پانچ یا سات قدم دوڑ کر اُچھلیں اور ایک ہاتھ یا دونوں ہاتھوں سے گیند کو چھوٗنے کی کوشش کریں۔
طلبہ کو زیادہ سے زیادہ اونچی چھلانگ لگانے کی ترغیب دینے کے لیے استاد آہستہ آہستہ گیند کی اونچائی بڑھائے۔
یہ سرگرمی اونچی چھلانگ کے ٹیک-آف کی تیاری کے لیے مفید ہے۔



- **کھڑے ہو کر اونچی چھلانگ لگانا**



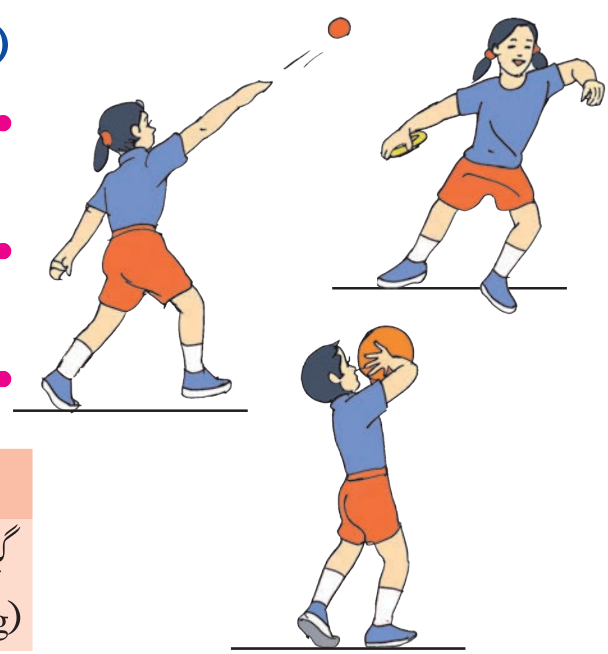
تصویر کے دکھائے ہوئے طریقے سے طالب علم دیوار کے پاس ہاتھ اوپر کر کے کھڑا رہے۔ جہاں تک ہاتھ پہنچے وہاں کھریا سے نشان لگائے۔ (ایڑیاں زمین سے نہ اٹھائیں)۔ پھر جتنی ممکن ہو اونچی چھلانگ لگا کر دوبارہ نشان لگائے۔ دونوں نشانات کے درمیان فرق دیکھے اور اس فاصلے کو بڑھانے کی کوشش کرے۔

اساتذہ کے لیے

پہلے ایک قدم لے کر، پھر تین قدم لے کر اونچی چھلانگ لگانے کی مشق کروائیں۔ یہ اونچی چھلانگ کی تیاری کے لیے مفید مشق ہے۔

(۳) پھینکنا:

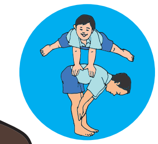
- **میڈیسن بال** – طلبہ دونوں ہاتھوں سے میڈیسن بال کو سامنے کی سمت دور تک پھینکیں۔
- **رِنگ** – شکل کے مطابق ہتھیلی نیچے کی طرف رکھتے ہوئے سامنے کی سمت رِنگ (Ring) پھینکیں۔
- **گیند** – شکل کے مطابق گیند کو سامنے اور دور تک پھینکیں۔



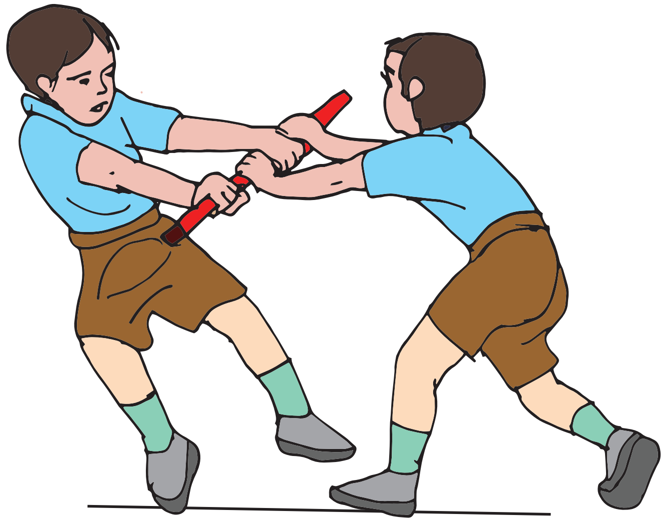
اساتذہ کے لیے

گیند کی جگہ طلبہ سے بین بیگ (Bean Bag) یا سینڈ بیگ (Sand Bag) تیار کروا کر انھیں پھینکنے کی مشق میں استعمال کریں۔

۴٫۵ دوبدو مقابلے

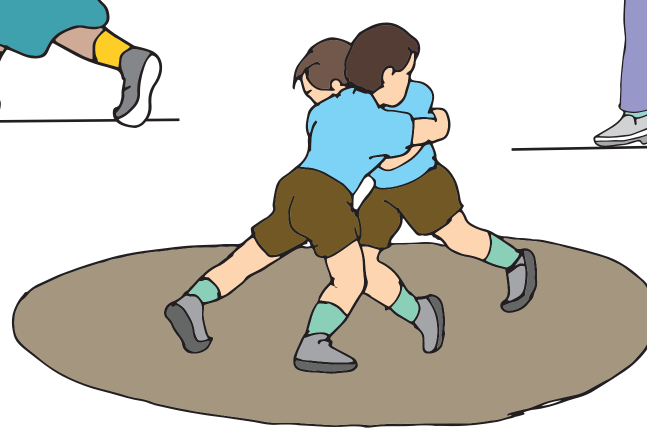


مرغے کی لڑائی



لکڑی کھینچنا

ہاتھ سے کھینچا تانی

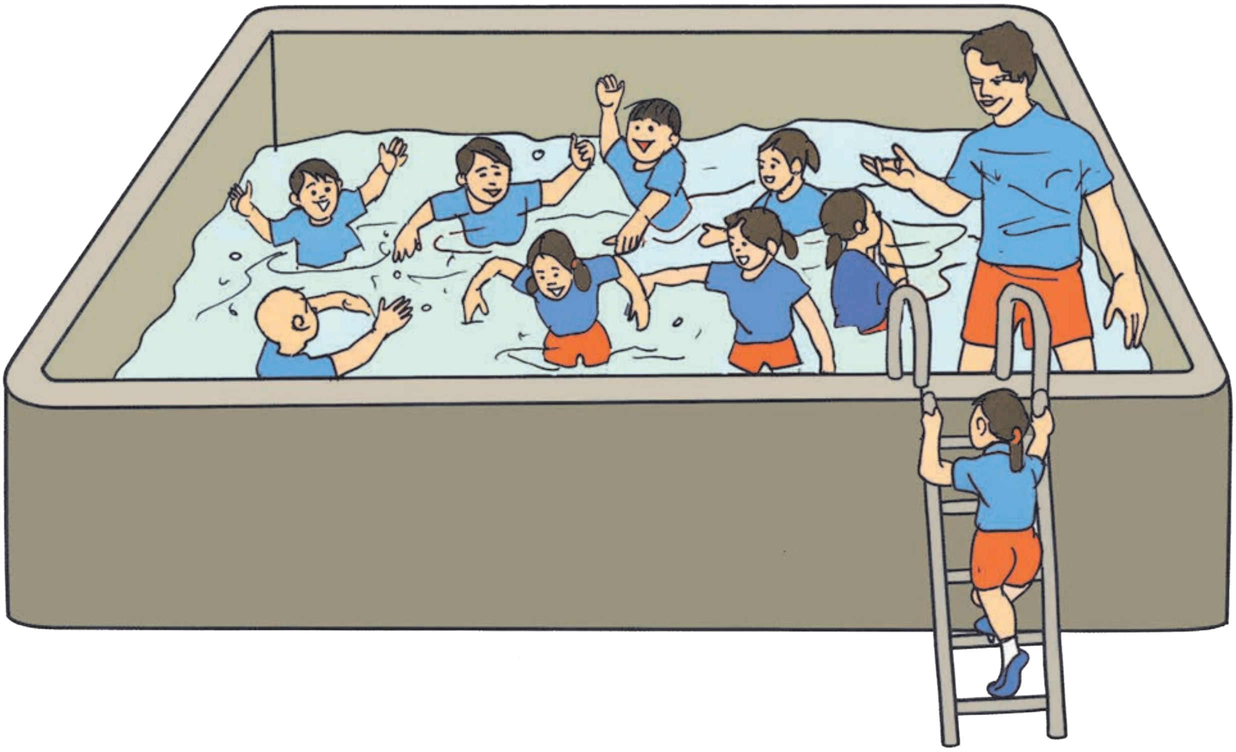


دائرے سے باہر دھکیلنا

اساتذہ کے لیے

- یکساں طاقت والے طلبہ کو ایک دوسرے کے مقابل رکھیں۔

۴.۶ پانی سے ہم آہنگی



پانی کے خوف کو دور کرنے کے لیے اساتذہ طلبہ کو پانی کے حوض میں لے جائیں اور پانی میں چلنا، ایک دوسرے پر پانی اُچھالنا وغیرہ جیسی سرگرمیاں کرائیں۔

یہ تمام سرگرمیاں کراتے وقت استاد کی موجودگی لازمی ہے۔

باب ۵ : یوگا کی مشق

۵ء۱ یوگا کے اصول

یوگا ایک قدیم علم ہے اور اس کی بہت پرانی روایت ہے۔ یوگا کے کل آٹھ اعضا (حصے) ہیں : یَم، نِیَم، آسن، پرانایام، پرتیاہار، دھارنا، دھیان اور سمادھی۔ اس سال ہم صرف 'اُصول' (نیم) کو سمجھیں گے، جو آسانی سے سمجھ میں آ جائیں گے۔ تمھیں ان پر باقاعدگی سے عمل کرنا ہے۔

روزمرہ زندگی میں اپنانے کے پانچ اصول یہ ہیں : صفائی، اطمینان، مشقت، ذاتی مشق، اللہ کے لیے اخلاص۔

- **صفائی :** صحت کے لیے جسم کو صاف رکھنا ضروری ہے۔ روزانہ غسل کرو اور جسم کے تمام اعضا صاف رکھو۔
- **اطمینان :** خوشی اور اطمینان کے ساتھ رہنا۔
- **مشقت :** اچھی باتوں کے لیے مسلسل کوشش کرتے رہنا مشقت ہے۔
- **ذاتی مشق:** اپنی صحت کے لیے اچھی عادتوں کی مسلسل مشق کرنا اور اچھے برتاؤ کی عادت ڈالنا مشق ہے۔
- **اللہ کے لیے اخلاص:** اپنے کام پر مکمل توجہ دینا اور اسے بہتر بنانے کے لیے ایمان داری سے کوشش کرنا اللہ کے لیے اخلاص ہے۔

اساتذہ کے لیے

جسمانی تعلیم اور تندرستی مضمون کو پڑھاتے وقت یوگ کے آٹھ اعضا میں سے 'یَم' اور 'نِیَم' دونوں کے بارے میں ایک ساتھ معلومات دیں، اور ان پر عمل پیرا ہونے کی ترغیب دیں۔ لیکن اس جماعت میں آسانی کے لیے صرف 'نِیَم' کی وضاحت کی گئی ہے۔ اس جماعت کے طلبہ ان اصولوں کو سمجھ کر ان پر عمل کریں گے۔

یہ معلومات دینے کے لیے الگ سے پیریڈ کی منصوبہ بندی کرنے کی ضرورت نہیں۔ درج بالا پانچ اصولوں پر عمل کرنے کی تاکید کرنا ہے۔

۵ء۲ یوگا کی مشق کی پرارتھنا

(१) योगेन चित्तस्य पदेन वाचा ।
मलं शरीरं च वैद्यकेन ।
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां ।
पतंजलिं प्रांजलिरानतोऽस्मि ।।

مفہوم: جنھوں نے یوگ شاستر کے ذریعے ذہن کی آلودگی دور کرنا سکھایا، قواعد کے ذریعے زبان کو پاک کیا اور طب کے ذریعے جسم کی صفائی کا علم دیا، ایسے مہارشی پتنجلی کو میرا سلام۔

(२) सह ना ववतु । सह नौ भुनक्तु ।
सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्विनावधीतमस्तु ।
मा विद्विषावहै ।
शांति: शांति: शांति: ।।

مفہوم: ہم دونوں (استاد اور شاگرد) ساتھ رہیں، ساتھ کھائیں، ساتھ محنت کریں۔ ہمارا علم ہمیں روشن کرے اور ہم ایک دوسرے سے نفرت نہ کریں۔

(३) असतो मा सद्गमय ।
तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
मृत्योर्मा अमृतं गमय ।
शांति: शांति: शांति: ।।

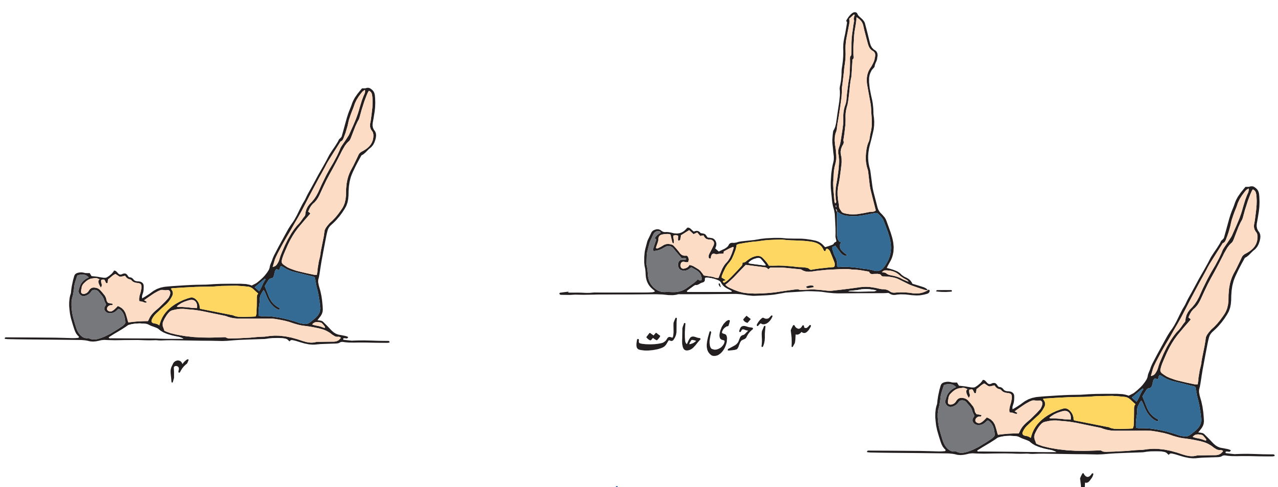
مفہوم: مجھے جھوٹ سے سچ کی طرف لے جا، اندھیرے سے روشنی کی طرف لے جا، موت سے جاودانی زندگی کی طرف لے جا۔

(४) सर्वेऽपि सुखिन: सन्तु ।
सर्वे सन्तु निरामया : ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु ।
मा कश्चित दु:खमाप्नुयात् ।।

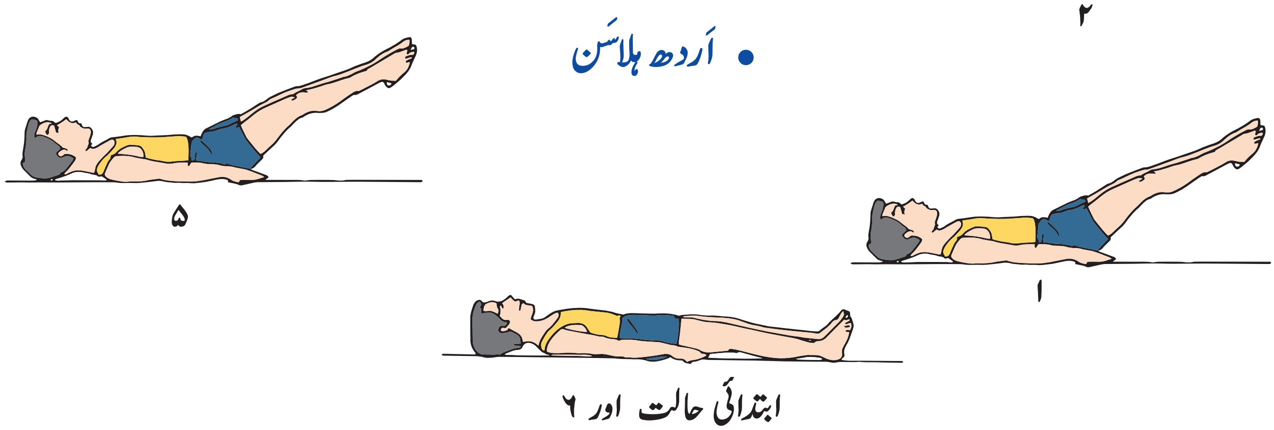
مفہوم: سب خوش رہیں، سب صحت مند رہیں، سب کو بھلائی (سکون) نصیب ہو، کوئی بھی دکھی نہ ہو۔

۳ء۵ آسن

- سُکھ آسن (سُکھاسن)



- اَردھ ہلاسَن

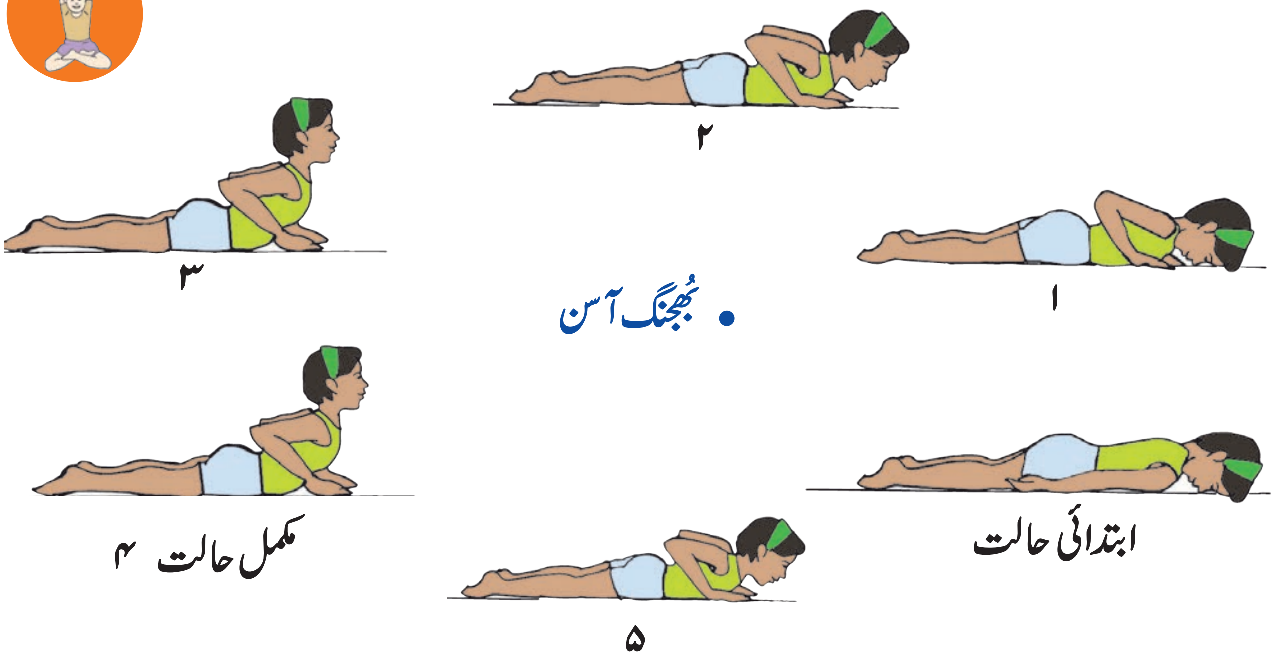


خود کی جانچ

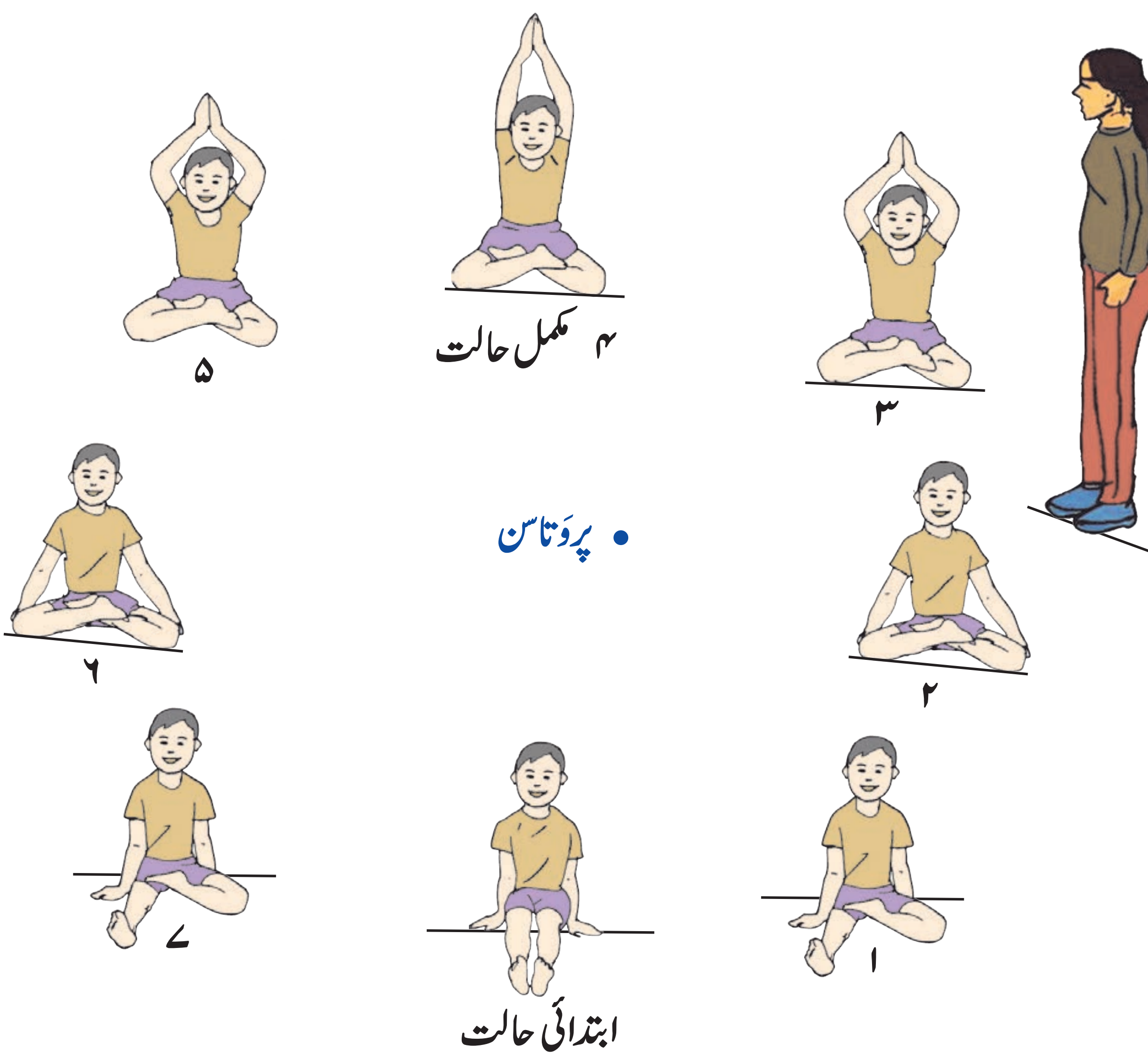
- اَردھ ہلاسَن کرتے وقت جسم کے کس حصے میں کھنچاؤ محسوس ہوا، اسے ✓ نشان سے دکھاؤ۔

پیٹ پر ☐ کمر پر ☐ پیٹھ پر ☐ پاؤں پر ☐

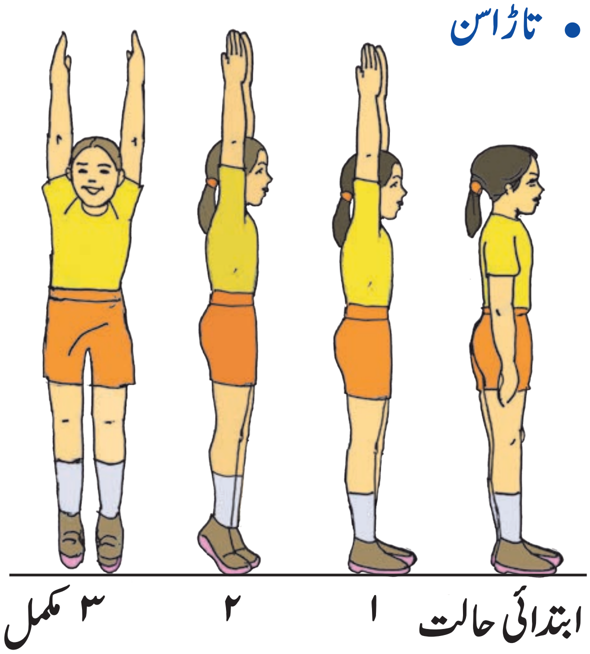
• بُھجنگ آسن



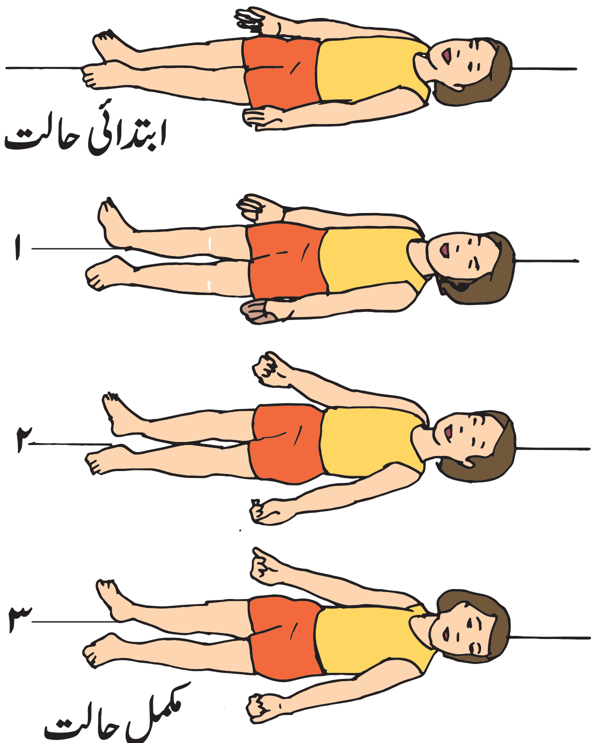
• پروَتاسن



- **تاڑاسن**



- **شواسن**



۴ء۵ سانس کی سطح پر: پرانایام کی پیشگی تیاری

- **پرسکون بیٹھنا**

سکھ آسن یا کسی بھی آرام دہ حالت میں بیٹھیں۔ آنکھیں بند کریں اور ابتدا میں دو سے تین منٹ تک پرسکون بیٹھیں۔

اس سے جسم اور ذہن کو سکون ملتا ہے اور توجہ میں اضافہ ہوتا ہے۔

- **سینہ پُھلا کر ناک سے آہستہ سانس لینا اور چھوڑنا:**

- پالتی مار کر بیٹھیں، آنکھیں بند کریں۔
- آہستہ آہستہ سینہ پُھلاتے ہوئے ناک سے لمبی یا گہری سانس لیں۔
- پھر آہستہ آہستہ سانس خارج کریں۔
- یہ عمل دس بار کریں — ایک دور مکمل ہوگا۔

- **پیٹ پُھلا کر ناک سے آہستہ سانس لینا اور چھوڑنا**

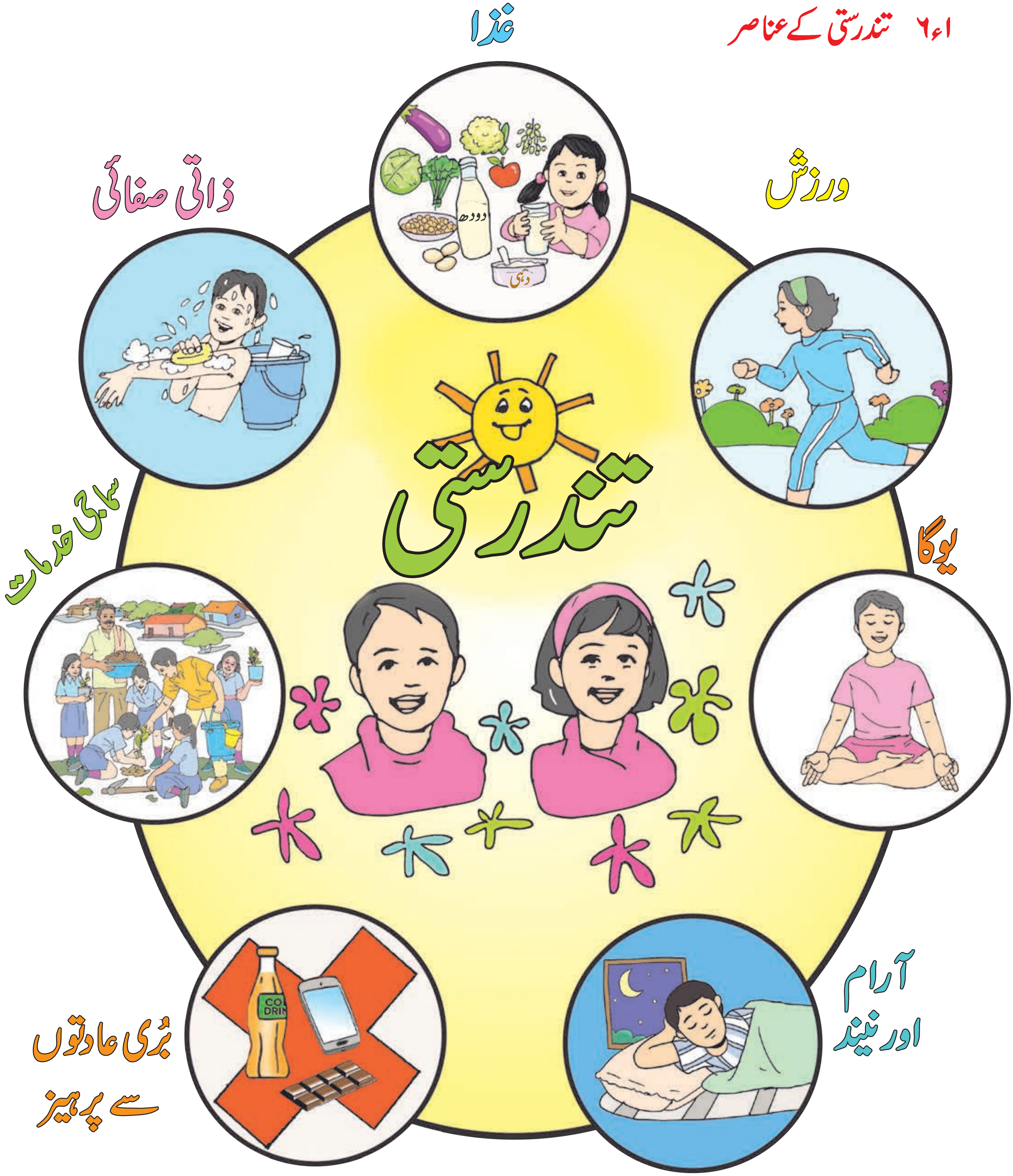
- پالتی مار کر بیٹھیں، آنکھیں بند کریں۔
- آہستہ آہستہ پیٹ پُھلاتے ہوئے ناک سے گہری سانس لیں۔
- پھر آہستہ آہستہ سانس خارج کریں۔
- یہ عمل دس بار کریں — ایک دور مکمل ہوگا۔

اساتذہ کے لیے

- آسن کی آخری حالت حاصل کرنے کی ترغیب دیں، لیکن طلبہ سے زبردستی نہ کرائیں۔
- خصوصی ضرورت کے حامل طلبہ سے وہی آسان کرائیں جو وہ سہولت سے کر سکتے ہیں۔
- حسبِ ضرورت سہارا دیں اور ان کی مدد کریں۔

حصّہ ٦ : تندرستی

٦۔١ تندرستی کے عناصر



۶ء۲ صحت

تندرستی

• ذاتی صفائی

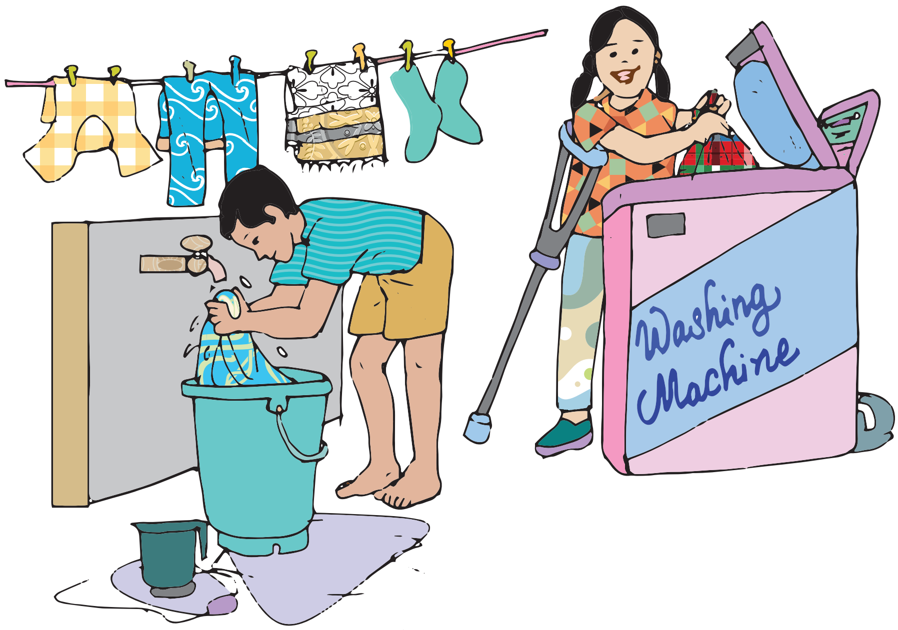
۱) ہاتھ، پاؤں اور چہرہ صاف دھونا چاہیے۔

۲) صفائی سے جراثیم، وائرس اور گرد وغبار سے بچاؤ ہوتا ہے۔

۳) جسم اور ذہن تر وتازہ اور خوشگوار رہتے ہیں۔

۴) خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔

۵) نظم وضبط پیدا ہوتا ہے اور خود انحصاری آتی ہے۔



• غذا

لقمہ منہ میں ڈالتے وقت یہ سوچیں ذرا
میں کس لیے کھا رہا ہوں یہ غذا
میرے ہاتھوں سے ہو خدمتِ خلق
اے خدا! مجھے ایسی طاقت عطا فرما

کچھ بھی کھاتے یا کھانا کھاتے وقت منہ بند رکھیں۔ کھاتے وقت آواز نہ کریں۔

- **ورزش** : روزانہ صبح یا شام ایک گھنٹہ میدان میں کھیلیں/ ورزش کریں۔

- آرام اور نیند

آرام اور نیند

۳ء۶ کھیل کے میدان سے متعلق عادات اور صفائی

کھیلنے سے پہلے میدان صاف کریں، اُس پر پانی چھڑکیں اور پھر کھیلیں۔

خود کی جانچ

- اپنی اچھی عادتیں لکھو۔

....

....

۶ء۴ لباس

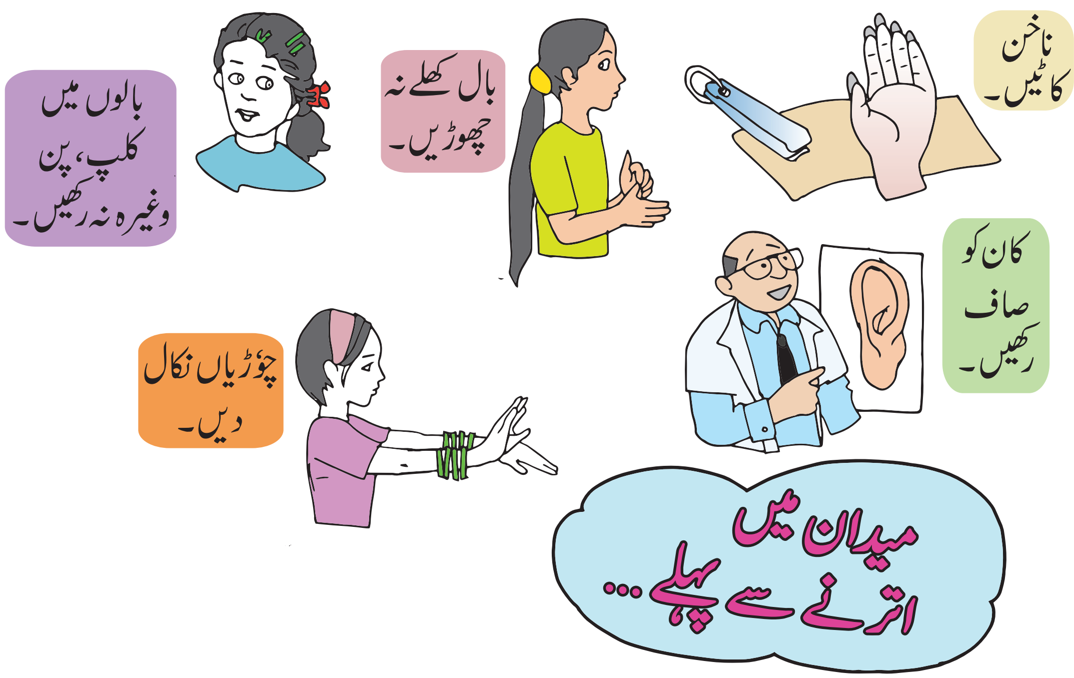
کھیل کے لیے مناسب لباس پہنو تا کہ حرکت کرنے میں آسانی اور سہولت ہو۔

۶ء۵ کھیل کا سامان

کھیل کے سامان کو کھیل کے کمرے میں ترتیب اور صفائی سے رکھو۔

٦ء٦ کھیل کے میدان پر حفاظت

- میدان میں موجود گول پوسٹس، کھوکھو کے کھمبے، چھلانگ کا گڑھا اور دیگر رکاوٹوں کا خیال رکھیں۔
- سوئمنگ پول کے پاس استاد کے بغیر نہ جائیں۔
- کھیلتے وقت لڑکیاں چوڑیاں، بالیاں، کلپس، پن وغیرہ استعمال نہ کریں اور بال کھلے نہ رکھیں۔
- اگر کھیل کے دوران چوٹ لگے تو فوراً استاد کو اطلاع دیں۔
- سخت دھوپ میں میدان میں نہ جائیں۔
- خالی پیٹ کھیلنے نہ جائیں۔



٦ء٧ ابتدائی طبّی امداد

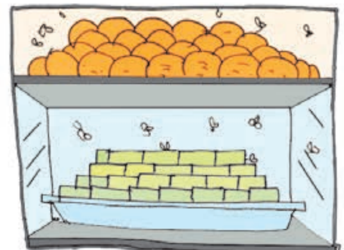
– ابتدائی طبّی امداد صندوق میدان کے قریب ہونا چاہیے۔

- **ابتدائی طبّی امداد صندوق کا سامان:**

روئی،
بینڈ ایڈ،
بینڈ یج،
درد کم کرنے کی گولیاں اور مرہم،
ڈیٹول

۶ء۸ بُری عادتوں کی روک تھام

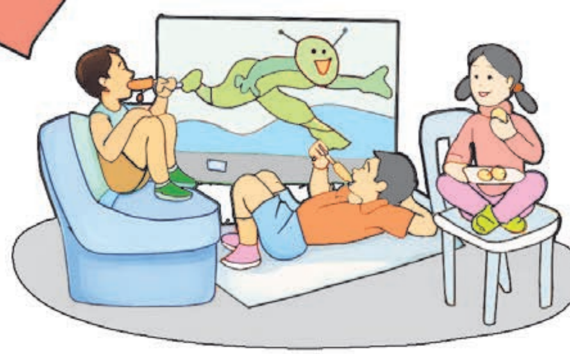
ٹھنڈے مشروبات پینا



بہت زیادہ مٹھائی کھانا

موبائل دیکھتے کھانا
(screen time)

یہ نہ کریں۔



لیٹ کر یا کھانا کھاتے ہوئے ٹی وی دیکھنا

کھلی اشیا کھانا

۶ء۹ لمس کی آگاہی

اگر اسکول میں یا اسکول کے باہر کوئی بلا وجہ تمھارے جسم کے کسی حصے کو ہاتھ لگائے تو سخت آواز میں بول کر مخالفت کریں، وہاں سے فوراً چلے جائیں اور اپنے والدین یا استاد کو فوراً اطلاع دیں۔

اساتذہ کے لیے

- لمس کی آگاہی کے سلسلے میں طلبہ کو تصویروں، گفتگو اور متعلقہ ویڈیوز وغیرہ کے ذریعے رہنمائی کریں۔

حصّہ ۷ : خود کی جانچ

بچو! یہ کر کے دیکھو اور خود کا خود سے موازنہ کرو۔

نمبر شمار	جز	اگست	نومبر	فروری	مئی
۱۔	میرا وزن	..............کلوگرام	..............کلوگرام	..............کلوگرام	..............کلوگرام
۲۔	میرا قد	..............سینٹی میٹر	..............سینٹی میٹر	..............سینٹی میٹر	..............سینٹی میٹر
۳۔	کھڑے کھڑے اونچی چھلانگ لگانا	..............سینٹی میٹر	..............سینٹی میٹر	..............سینٹی میٹر	..............سینٹی میٹر
۴۔	کرکٹ/ٹینس بال تھرو	..............میٹر	..............میٹر	..............میٹر	..............میٹر
۵۔	مسلسل تین قدم لنگڑی سے طے کردہ فاصلہ	..............میٹر	..............میٹر	..............میٹر	..............میٹر
۶۔	۳۰ سیکنڈ میں گیند کے ٹپے ڈالنا (ڈربل کرنا)	..............ٹپے	..............ٹپے	..............ٹپے	..............ٹپے
۷۔	متوازن غذا کے متعلق بیداری	دالیں ☐ پھل ☐ سبزی ترکاری ☐ گوشت ☐ انڈا ☐ دودھ ☐ دودھ کی مصنوعات ☐	دالیں ☐ پھل ☐ سبزی ترکاری ☐ گوشت ☐ انڈا ☐ دودھ ☐ دودھ کی مصنوعات ☐	دالیں ☐ پھل ☐ سبزی ترکاری ☐ گوشت ☐ انڈا ☐ دودھ ☐ دودھ کی مصنوعات ☐	دالیں ☐ پھل ☐ سبزی ترکاری ☐ گوشت ☐ انڈا ☐ دودھ ☐ دودھ کی مصنوعات ☐
۸۔	میری عادتیں	روزانہ نہانا ☐ ناخن کاٹنا ☐ جلد اُٹھنا ☐ باقاعدہ پڑھائی ☐ باقاعدہ کھیلنا ☐ بھرپور آرام اور نیند ☐	روزانہ نہانا ☐ ناخن کاٹنا ☐ جلد اُٹھنا ☐ باقاعدہ پڑھائی ☐ باقاعدہ کھیلنا ☐ بھرپور آرام اور نیند ☐	روزانہ نہانا ☐ ناخن کاٹنا ☐ جلد اُٹھنا ☐ باقاعدہ پڑھائی ☐ باقاعدہ کھیلنا ☐ بھرپور آرام اور نیند ☐	روزانہ نہانا ☐ ناخن کاٹنا ☐ جلد اُٹھنا ☐ باقاعدہ پڑھائی ☐ باقاعدہ کھیلنا ☐ بھرپور آرام اور نیند ☐
دستخط سرپرست ←					

خود کی جانچ کی جدول

سبق	مہینہ					
میں نے ورزش کی	جون	جولائی	اگست	ستمبر	اکتوبر	نومبر
میں رسّی کودا/کودی	دسمبر	جنوری	فروری	مارچ	اپریل	مئی

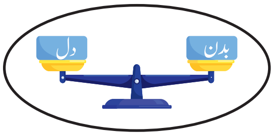
ہدایات

طلبہ کے لیے

- صفحہ ۸۶ کے نکات پر عمل کرو۔
- تمام نکات اپنے والدین کے علم میں لاؤ۔
- تمام امور کا درست اندراج (ریکارڈ) رکھو۔
- پچھلے اسباق کی جانچ کرتے وقت ساتھیوں/ اساتذہ/ والدین کی مدد لو۔
- خود کا ناپ تول دوست کو کرنے کے لیے کہو اور دوست کا ناپ تول تم خود کرو۔
- نمبر ۳ تا ۶ کی سرگرمیوں کی خود کی قوتِ عمل سے موازنہ کرو اور اضافہ ہوا یا نہیں، دیکھو۔
- نمبر ۷ اور ۸ کی سرگرمیوں میں تسلسل ہے یا نہیں، جانچ کرو۔

اساتذہ کے لیے

- اوپر بیان کردہ اسباق کی درست جانچ ہو رہی ہے یا نہیں، اس کی جانچ کریں۔
- طلبہ کو خود کی جانچ کرنے کی ترغیب دیں۔
- جہاں ضرورت ہو رہنمائی فراہم کریں۔
- جسمانی تعلیم کی جانچ کرتے وقت درج ذیل مراحل پر غور کریں:
- ابتدا میں عملی کارکردگی کا معیار دیکھ کر طلبہ کی جانچ کریں۔ طلبہ کا میدان میں سرگرمی کرتے، مشق کرتے اور کھیل کھیلتے وقت مشاہدہ کریں۔
- عملی سرگرمیوں کے دوران طلبہ کے رویے اور اخلاقی اقدار کا بھی جائزہ لیں۔
- تحریری امتحان کے ذریعے درج ذیل نکات کی جانچ کریں: طلبہ اپنے جسم، اس کی نشوونما اور ترقی کے بارے میں معلومات، کھیلوں کے اصول اور مقابلوں کی معلومات حاصل کریں۔
- طلبہ کے علم اور فہم کو جانچنے کے لیے دیگر ذرائع استعمال کریں۔ جیسے: ریکارڈ اور خود کی جانچ۔
- طلبہ کی شرکت (کتنے طلبہ میدان میں آتے ہیں)
- مناسب لباس اور جوتے
- درست ابتدائی حرکات
- صحت مند مقابلہ بازی
- مخصوص ضرورت کے حامل طلبہ کی قدر پیمائی کے لیے اساتذہ پیمانہ قائم کریں۔



والدین کے لیے

- دیکھیں کہ آپ کا بچہ اپنی جانچ کا ریکارڈ باقاعدگی سے رکھ رہا ہے یا نہیں۔
- والدین کو جہاں ضرورت ہو وہاں مناسب رہنمائی کرنی چاہیے۔
- بچے کی اچھی اور بُری عادات پر نظر رکھیں۔
- والدین کو اپنے بچوں کی ترقی کے لیے اساتذہ سے بات کرنی چاہیے۔
- خصوصی ضروریات کے حامل طلبہ کے والدین اس بات پر دھیان دیں کہ ان کا بچہ تمام سرگرمیوں میں حصہ لے رہا ہے یا نہیں۔
- گھر پر سرگرمیاں کروانا ممکن ہو تو ضرور کروالیں۔
- اسکول کے علاوہ دیگر جگہوں پر بھی سرگرمیوں میں حصہ لینے کی ترغیب دیں۔

۲۱ویں صدی میں والدین اور بچوں کو مختلف شعبوں میں مواقع کی معلومات کمپیوٹر کی ایک کلک پر دستیاب ہو رہی ہیں۔ اس کے مطابق والدین اپنے بچوں کے مستقبل کے نقطۂ نظر سے منصوبہ بندی کر رہے ہیں۔ بچوں کی جسمانی اور ذہنی نشوونما کے لیے ان کی غذا، طرزِ زندگی (سیر و تفریح) اور صحت سے متعلق عادات پر توجہ دینا ضروری ہے۔ بچوں کی بڑھتی ہوئی عمر میں انھیں صحیح سمت دینا اور رہنمائی کرنا ضروری ہے۔ والدین کو خاص طور پر یہ نوٹ کرنا چاہیے کہ روزمرہ کی جسمانی سرگرمیوں کی وجہ سے جسم میں پیدا ہونے والی توانائی کا صحیح طریقے سے استعمال ہوتا ہے۔ اس سے اسپورٹس مین اسپرٹ پیدا ہوتی ہے، کسی بھی چیز کی طرف مثبت نقطۂ نظر تیار کرنے میں مدد ملتی ہے، کئی سماجی خوبیاں پیدا ہوتی ہیں اور نظم و ضبط آتا ہے۔ ذہن خوش اور پرجوش رہتا ہے اور یہ تمام باتیں زندگی میں کامیاب ہونے کے لیے ضروری ہیں۔ اپنی پسند بچے پر تھوپنے کی بجائے اس کی پسند، طاقت اور ذہنیت کو مدنظر رکھتے ہوئے اسے مناسب موقع اور سازگار ماحول فراہم کریں۔

'جسمانی تعلیم' مضمون اپنے بچوں کی ہمہ جہت نشوونما کے لیے ہے۔ والدین کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیے۔ بچوں سے جسمانی تعلیم کے تحت مختلف سرگرمیاں کرانے کے بارے میں مناسب رہنمائی والدین کو 'جسمانی تعلیم اور تندرستی' کی اس درسی کتاب میں مل جائے گی۔ روزانہ باقاعدگی سے ورزش کرنے اور دی ہوئی مختلف سرگرمیوں میں حصہ لینے سے بچے کی ہمہ جہت نشوونما میں مدد ملے گی۔ ساتھ ہی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے فعال طرزِ زندگی کو اپنانا کتنا ضروری ہے، یہ بات بھی انھیں سمجھ میں آئے گی۔

والدین کے لیے

- آپ کے بچے کی اچھی عادتیں کون سی ہیں، لکھیے۔

....

....

- آپ کے بچے کی کون سی عادتیں اس کی صحت کے لیے نقصان دہ ہوسکتی ہیں؟

....

....

- صحت سے متعلق کون سی عادتوں میں مثبت تبدیلی نظر آئی؟

....

....

حصّہ ۸ : ضمیمہ

۸ء۱ خصوصی ضروریات کے حامل طلبہ کے لیے

باب کے نکات

نمونہ جاتی سرگرمیاں:

۱) طاقت اور قوت کم رکھنے والے طلبہ کے لیے
۲) ہم آہنگی کم رکھنے والے طلبہ کے لیے
۳) توازن اور پھرتی کم رکھنے والے طلبہ کے لیے
۴) ادراکی اور تجزیاتی دشواری رکھنے والے طلبہ کے لیے

جن طلبہ میں جسمانی یا رویے سے متعلق کمزوریاں پائی جاتی ہیں، ایسے طلبہ کی خصوصی ضروریات ہوتی ہیں۔ انھیں عام تعلیمی دھارے میں شامل رکھتے ہوئے ان کی کمی کو نمایاں کیے بغیر ان کا اعتماد اور خوشی بڑھانے کے لیے جسمانی تعلیم کی سرگرمیوں میں شامل کیا جا سکتا ہے۔ ان طلبہ کو شامل کرتے وقت ان کی کمزوری کی قسم، کمزوری کے تناسب وغیرہ کا خیال رکھیں۔

نمونہ جاتی سرگرمیاں:

۱۔ طاقت اور قوت کم رکھنے والے طلبہ کے لیے:

- اگر پاؤں میں نقص ہو تو گیند کو رِنگ میں ڈالنے کے لیے فاصلہ اور اونچائی کم کر کے موقع فراہم کر سکتے ہیں۔
- مارنے والے آلات کا وزن یا سائز کم کیا جا سکتا ہے۔
- آسان قوانین کے ساتھ تبدیل شدہ کھیل کِھلائے جا سکتے ہیں۔

۲۔ ہم آہنگی کم رکھنے والے طلبہ کے لیے

- ایسے طلبہ کو فضا سے آنے والی اشیا سے خوف ہوتا ہے، اس لیے حفاظتی سامان کے ساتھ شرکت کروائی جائے۔
- درستگی کی بجائے طاقت پر مبنی سرگرمیاں شامل کی جائیں، جیسے گیند اچھالنا یا پھینکنا۔
- ڈاج بال میں پہلے دیوار پر ہدف لگا کر اس پر گیند مارنے کی مشق کروائی جائے، پھر اصل کھیل شروع کیا جائے۔

توازن اور پھرتی کم رکھنے والے طلبہ کے لیے

- جس سطح پر توازن قائم کرنا ہو اس کی چوڑائی یا موٹائی میں تبدیلی کی جا سکتی ہے۔ مثلاً تختی پر چلنا یا سیڑھیوں پر آہستہ آہستہ چلنا۔
- ایسی سرگرمیاں کروائی جائیں جن میں جسم کے زیادہ سے زیادہ اعضا زمین کو چھوئیں۔ مثلاً سائیڈ رول کرنا یا ہاتھ پاؤں کے بل چلنا۔
- پھسلن والی جگہ نہ ہو۔ کائر میٹ پر مختلف سرگرمیاں انجام دی جاسکتی ہے۔ کائر میٹ (نرم چٹائی) پر کودنا اور رول کرنا جیسی محفوظ سرگرمیاں کروائی جائیں۔
- ایسی سرگرمیاں شامل کی جاسکتی ہیں جن میں ساتھی کا سہارے زیادہ سے زیادہ حاصل ہو۔ مثلاً ساتھی کے تعاون سے کی جانے والی مختلف ورزشیں۔

ادراکی اور تجزیاتی دشواری رکھنے والے طلبہ کے لیے

- زیادہ سے زیادہ سادہ طریقے کی سرگرمیوں پر زور دینا چاہیے۔ مثلاً سامان لانا لے جانا اور تقسیم کرنا، درجہ بندی کرنا، مختلف قسم کی گیندوں کو سنبھالنا، آسان ورزشیں کرنا وغیرہ۔
- واضح اور مختصر ہدایات دے کر آہستہ رفتار سے ہونے والی سرگرمیوں پر توجہ دی جائے۔ مثلاً مقرر کردہ فاصلہ چلنا، گیند پاس کرنا، لٹکنا وغیرہ۔
- روزانہ کی تدریس میں غور وفکر کے ساتھ انھیں شامل کیا جا سکتا ہے۔ پیریڈ کے دوران ہی ان کی کمزوریوں کو مدنظر رکھتے ہوئے مختلف ذمے داریوں میں شریک کیا جائے تو ان کا اعتماد بڑھے گا۔ اس کے لیے الگ سے زیادہ وقت دینے کی ضرورت نہیں۔ مثلاً جن طلبہ کو پاؤں کی حرکت میں دشواری ہو، انھیں نگرانِ وقت (ٹائم کیپر) یا اسکور لکھنے والا بنایا جا سکتا ہے۔ اسی طرح ہاتھ سے کھیلے جانے والے کھیلوں میں بھی شامل کیا جا سکتا ہے، جیسے رِنگ میں گیند ڈالنا، پھینکنا یا پکڑنا وغیرہ۔ نظر کی کمزوری رکھنے والے طلبہ کو غیر فعال نہ رکھا جائے بلکہ تخلیقی انداز میں دوسروں کے ساتھ سرگرم رکھا جائے۔ ان کی حفاظت کا خاص خیال رکھا جائے۔ انھیں معاون فراہم کر کے آواز کرنے والی گیند یا دیگر مناسب سامان کے ذریعے مختلف کھیلوں میں شریک کیا جائے اور فعال رکھا جائے۔

جسمانی کمزوری کی نوعیت اور شدت، نیز طلبہ کی ذہنی کیفیت کو مدنظر رکھتے ہوئے سرگرمیاں ترتیب دی جائیں۔ عام طلبہ کو بھی ایسے بچوں کو ساتھ لینے کی ترغیب دی جائے۔ اس بات کا خاص خیال رکھا جائے کہ چھیڑ چھاڑ یا تنگ کرنے جیسے رویّے پیدا نہ ہوں۔

۲ء۸ پیریڈ لینے کا طریقہ

۱) جوشیلی حرکات - ۵ منٹ
۲) سیکھنے کا حصہ - ۲۰ منٹ
۳) سرگرمی - ۵ منٹ

طلبہ جمع ہونے کے بعد جوشیلی حرکات کا آغاز کیا جائے۔ اس میں بیمار طلبہ کو ایک طرف بیٹھ کر مشاہدہ کرنے کے لیے کہا جائے۔ جو طلبہ جسمانی طور پر کمزور ہوں، انھیں ان کی صلاحیت کے مطابق سادہ اور آسان ورزشیں یا کھیل دیے جائیں۔ اگر کوئی طالب علم مستقل بیمار ہونے کے باوجود ورزش کرنے کے قابل ہو، تو اسے صرف وہی سرگرمیاں کرنے کی اجازت دی جائے جو اس کی استطاعت میں ہوں۔ اس کے بعد درج ذیل طریقے سے پیریڈ لیا جائے۔

۱۔ جوشیلی حرکات

ہر پیریڈ کی ابتدا ہمیشہ جوشیلی حرکات سے کی جائے۔ اس سے آئندہ ورزش کرنے کے لیے جسم تیار ہو جاتا ہے۔ نیز اعضا میں موچ آنا، کھنچاؤ ہونا، جھٹکا لگنا وغیرہ جیسی چوٹوں سے بچاؤ ہوتا ہے۔ جوشیلی حرکات کے لیے ۵ منٹ کا وقت مقرر ہے۔ اس دوران لچک پیدا کرنے، کھنچاؤ دینے وغیرہ کی ورزشیں کروائی جائیں۔ آخر میں سوریہ نمسکار (ایک قسم کی ورزش) کروائی جائے۔

۲۔ سیکھنے کا حصہ

جسمانی صلاحیت کی نشوونما کے لیے رہنما کتابچے میں دیے ہوئے مخصوص ورزشوں کے طریقے یا منصوبہ بندی کے مطابق کوئی ایک سرگرمی یا کھیل اس حصے میں سکھانا متوقع ہے۔

طلبہ کی استعداد اور دستیاب وقت کو مدنظر رکھا جائے۔ اگر مقررہ وقت میں دو ورزشوں کی تعلیم اور مشق مکمل نہ ہو سکے تو سکھانے کے لیے موجود سرگرمی میں سے مہارتوں یا اقسام کی مناسب منصوبہ بندی کر کے انھیں سکھایا جائے۔

۳۔ سرگرمی

درسی کتاب میں مختلف قسم کی سرگرمیاں، مختصر کھیل اور مقابلے دیے ہوئے ہیں۔ ان سرگرمیوں کے ذریعے تمام صلاحیتیں اجتماعی طور پر حاصل ہوتی ہیں، اس لیے ان میں سے کوئی ایک سرگرمی پیریڈ کے آخری پانچ منٹ میں کروائی جائے تاکہ بچوں کی تفریح بھی ہو اور وہ اگلے پیریڈ کے لیے تازہ دم ہو جائیں۔

۸ء۳ تدریس اور قدر پیمائی کے لیے پیریڈ کی منصوبہ بندی
(اساتذہ کے لیے)

طلبہ کو دی جانے والی معلومات	پیریڈ نمبر
ذاتی صفائی کے بارے میں بتانا	۱، ۱۰، ۱۸
مناسب غذا کے بارے میں معلومات دینا	۲، ۱۱، ۱۹
روزانہ ورزش کرنے کی ہدایت دینا	۳، ۱۲، ۲۰
مناسب آرام اور نیند لینے کی تلقین کرنا	۴، ۱۳، ۲۱
بری عادتوں سے دور رہنے کی نصیحت کرنا	۵، ۱۴، ۲۲
ماحول کو صاف رکھنے کے بارے میں آگاہ کرنا	۶، ۱۵، ۲۳
کھیل کے میدان میں حفاظت کے اصول بتانا	۷، ۱۶، ۲۴
ابتدائی طبّی امداد (فرسٹ ایڈ) کے بارے میں معلومات دینا	۸، ۱۷، ۲۵
اچھے اور برے لمس کے بارے میں معلومات دینا	۹، ۱۸، ۲۶
طلبہ سے حاصل کی جانے والی معلومات	**پیریڈ نمبر**
ذاتی صفائی کے بارے میں	۲۷، ۳۴، ۴۱، ۴۸، ۵۵، ۶۲، ۶۹، ۷۶، ۸۳، ۹۰، ۹۷، ۱۰۴، ۱۱۱، ۱۱۸، ۱۲۵، ۱۳۲، ۱۳۹، ۱۴۶
روزمرہ غذا کے بارے میں	۲۸، ۳۵، ۴۲، ۴۹، ۵۶، ۶۳، ۷۰، ۷۷، ۸۴، ۹۱، ۹۸، ۱۰۵، ۱۱۲، ۱۱۹، ۱۲۶، ۱۳۳، ۱۴۰، ۱۴۷
روزانہ ورزش کے بارے میں	۲۹، ۳۶، ۴۳، ۵۰، ۵۷، ۶۴، ۷۱، ۷۸، ۸۵، ۹۲، ۹۹، ۱۰۶، ۱۱۳، ۱۲۰، ۱۲۷، ۱۳۴، ۱۴۱، ۱۴۸
نیند اور آرام کے بارے میں	۳۰، ۳۷، ۴۴، ۵۱، ۵۸، ۶۵، ۷۲، ۷۹، ۸۶، ۹۳، ۱۰۰، ۱۰۷، ۱۱۴، ۱۲۱، ۱۲۸، ۱۳۵، ۱۴۲، ۱۴۹
ٹھنڈے مشروبات اور بے حد میٹھی اشیا کے استعمال کے بارے میں	۳۱، ۳۸، ۴۵، ۵۲، ۵۹، ۶۶، ۷۳، ۸۰، ۸۷، ۹۴، ۱۰۱، ۱۰۸، ۱۱۵، ۱۲۲، ۱۲۹، ۱۳۶، ۱۴۳، ۱۵۰
ماحول کی صفائی کے بارے میں	۳۲، ۳۹، ۴۶، ۵۳، ۶۰، ۶۷، ۷۴، ۸۱، ۸۸، ۹۵، ۱۰۲، ۱۰۹، ۱۱۶، ۱۲۳، ۱۳۰، ۱۳۷، ۱۴۴
بدنیت لمس کے بارے میں	۳۳، ۴۰، ۴۷، ۵۴، ۶۱، ۶۸، ۷۵، ۸۲، ۸۹، ۹۶، ۱۰۳، ۱۱۰، ۱۱۷، ۱۲۴، ۱۳۱، ۱۳۸، ۱۴۵

۳ء۸ تدریس اور قدر پیمائی کے لیے پیریڈ کی منصوبہ بندی
(اساتذہ کے لیے)

جوشیلی حرکات (۵ منٹ)	پیریڈ نمبر	حصۂ تدریس (۲۰ منٹ)	سرگرمی (۱۰ منٹ)
		حصہ نمبر ورزش کی قسم کا نمبر	سرگرمی نمبر اور سرگرمی کی قسم
* ہر پیریڈ کے آغاز میں بطورِ پیشگی تیاری پانچ منٹ تک کوئی بھی حرکات کرائی جائیں۔ مثلاً اپنی جگہ پر کودنا، دوڑنا، لچک پیدا کرنے والی ورزشیں، کھنچاؤ کی ورزشیں وغیرہ اور آخر میں سوریہ نمسکار (ایک قسم کی ورزش) کرائی جائے۔	۱	۱ء۱ء۱ ، ۱ء۱ء۳	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)
	۲	۱ء۱ء۲ ، ۱ء۱ء۳	
	۳	۲ء۱ء۳ ، ۶ء۱ء۳	
	۴	۱ء۱ء۴	
	۵	دعا، یوگا کی مشق، سکھاسن	
	۶	۲ء۱ء۱	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)
	۷	۲ء۱ء۲	
	۸	۳ء۱ء۳ ، ۷ء۱ء۳	
	۹	۲ء۱ء۱ء۴	
	۱۰	دعا، یوگا کی مشق، سکھاسن	
جس دن وزن اور قد کی پیمائش کرنی ہو، اس دن جوشیلی حرکات اور ورزشیں نہ کرائی جائیں اور آخر میں سوریہ نمسکار (ایک قسم کی ورزش) کرائی جائے۔	۱۱	۴ء۱ء۳	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)
	۱۲	۳ء۱ء۱	
	۱۳	۳ء۱ء۲	
	۱۴	۳ء۱ء۱ء۴	
	۱۵	دعا، یوگا کی مشق، سکھاسن	
	۱۶	۵ء۱ء۳ ، ۸ء۱ء۳	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)
	۱۷	۳ء۱ء۱ء۴ (الف)	
	۱۸	۴ء۱ء۱	
	۱۹	۴ء۱ء۲	
	۲۰	دعا، یوگا کی مشق، سکھاسن	
	۲۱	۱ء۱ء۴ ، ۳ (ب)	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)
	۲۲	۱ء۳ء۴	

جوشیلی حرکات (۵ منٹ)	پیریڈ نمبر	حصۂ تدریس (۲۰ منٹ)	سرگرمی (۱۰ منٹ)
		حصہ نمبر ورزش کی قسم کا نمبر	سرگرمی نمبر اور سرگرمی کی قسم
جوشیلی حرکات (۵ منٹ)	پیریڈ نمبر	حصۂ تدریس (۲۰ منٹ)	سرگرمی (۱۰ منٹ)
		حصہ نمبر ورزش کی قسم کا نمبر	سرگرمی نمبر اور سرگرمی کی قسم
Y = یوگا، یوگا کے پیریڈ میں جوشیلی سرگرمی نہ لیں۔	۲۳	۲،۳،۴	
	۲۴	۵،۱،۱	
	۲۵	دعا، یوگا کی مشق، سکھاسن	
	۲۶	۵،۱،۲	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)
	۲۷	۴،۱،۱،۴	
	۲۸	۷،۱،۱	
	۲۹	۱،۲،۲	
	۳۰	دعا، یوگا کی مشق، سکھاسن	
	۳۱	۱،۲،۴ (الف)	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)
	۳۲	۱،۲،۱	
	۳۳	۲،۲،۲	
* ہر پیریڈ کے آغاز میں بطورِ پیشگی تیاری پانچ منٹ تک کوئی بھی حرکات کرائی جائیں۔ مثلاً اپنی جگہ پر کودنا، دوڑنا، لچک پیدا کرنے والی ورزشیں، کھنچاؤ کی ورزشیں وغیرہ اور آخر میں سوریہ نمسکار (ایک قسم کی ورزش) کرائی جائے۔	۳۴	۳،۳،۴	
	۳۵	دعا، یوگا کی مشق، سکھاسن	
	۳۶	۲،۲،۱	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)
	۳۷	۳،۲،۲	
	۳۸	۱،۲،۴ (ب)	
	۳۹	۱،۲،۴	
	۴۰	دعا، یوگا کی مشق، سکھاسن	
	۴۱	۳،۲،۱	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)
	۴۲	۴،۲،۲	
	۴۳	۴،۲،۴	

جوشیلی حرکات (۵ منٹ)	پیریڈ نمبر	حصۂ تدریس (۲۰ منٹ)	سرگرمی (۱۰ منٹ)
		حصہ نمبر ورزش کی قسم کا نمبر	سرگرمی نمبر اور سرگرمی کی قسم
جس دن وزن اور قد کی پیمائش کرنی ہو ،اس دن جوشیلی حرکات اور ورزشیں نہ کرائی جائے۔	۴۴	۳ء۱ء۴	
	۴۵	دعا، یوگا کی مشق، سکھاسن	
	۴۶	۴ء۲ء۱	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)
	۴۷	۳ء۱ء۴	
	۴۸	۴ء۲ء۴	
	۴۹	۵ء۲ء۱	
	۵۰	دعا، یوگا کی مشق، سکھاسن	
	۵۱	۵ء۲ء۲	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)
	۵۲	۴ء۲ء۴	
	۵۳	۳ء۱ء۴	
	۵۴	۶ء۱ء۲ - (الف) (ب)	
	۵۵	دعا، یوگا کی مشق، سکھاسن	
Y = یوگا، یوگا کے پیریڈ میں جوشیلی سرگرمی نہ لیں۔	۵۶	۳ء۲ء۴	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)
	۵۷	۳ء۱ء۴	
	۵۸	۳ء۲ء۴	
	۵۹	قدر پیمائی	مکمل ہو چکی سرگرمی کی مشق لینا
	۶۰	دعا، یوگا کی مشق، سکھاسن	
	۶۱	۶ء۱ء۲ - (الف)، (ب)	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)
	۶۲	۲ء۲ء۴	
	۶۳	۳ء۱ء۴	
	۶۴	۲ء۲ء۴	
	۶۵	دعا، یوگا کی مشق، سکھاسن	
	۶۶	۷ء۲ء۱	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)
	۶۷	۱ء۳ء۲	
	۶۸	۳ء۱ء۴	
	۶۹	قدر پیمائی	

جوشیلی حرکات (۵ منٹ)	پیریڈ نمبر	حصۂ تدریس (۲۰ منٹ)	سرگرمی (۱۰ منٹ)
		حصہ نمبر ورزش کی قسم کا نمبر	سرگرمی نمبر اور سرگرمی کی قسم
	۷۰	دعا، یوگا کی مشق، سکھاسن	
	۷۱	۲،۲،۴	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)
Y = یوگا، یوگا کے پیریڈ میں جوشیلی سرگرمی نہ لیں۔	۷۲	۸،۲،۱	
	۷۳	۲،۳،۲	
	۷۴	۳،۱،۴	
	۷۵	دعا، یوگا کی مشق، سکھاسن	
	۷۶	۳،۳،۴	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)
	۷۷	۱،۳،۱	
	۷۸	۳،۱،۴	
	۷۹	قدر پیمائی	مکمل ہو چکی سرگرمی کی مشق لینا
	۸۰	دعا، یوگا کی مشق، سکھاسن	
	۸۱	۳،۳،۴	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)
	۸۲	۳،۱،۴	
	۸۳	۲،۳،۱	
	۸۴	۳،۳،۲	
	۸۵	دعا، یوگا کی مشق، سکھاسن	
	۸۶	۳،۳،۴	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)
	۸۷	۳،۱،۴	
* ہر پیریڈ کے آغاز میں بطور پیشگی تیاری پانچ منٹ تک کوئی بھی حرکات کرائی جائیں۔ مثلاً اپنی جگہ پر کودنا، دوڑنا، لچک پیدا کرنے والی ورزشیں، کھنچاؤ کی ورزشیں وغیرہ اور آخر میں سوریہ نمسکار (ایک قسم کی ورزش) کرائی جائے۔	۸۸	۳،۳،۱	
	۸۹	قدر پیمائی	مکمل ہو چکی سرگرمی کی مشق لینا
	۹۰	دعا، یوگا کی مشق، سکھاسن	
	۹۱	۱،۴،۲	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)

جوشیلی حرکات (۵ منٹ)	پیریڈ نمبر	حصۂ تدریس (۲۰ منٹ)	سرگرمی (۱۰ منٹ)
		حصہ نمبر ورزش کی قسم کا نمبر	سرگرمی نمبر اور سرگرمی کی قسم
	۹۲	۳،۱،۴	
	۹۳	۳،۱،۴	
	۹۴	۴،۳،۱	
	۹۵	دعا، یوگا کی مشق، سکھاسن	
	۹۶	۳،۱،۴	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)
	۹۷	۱،۱،۴	
جس دن وزن اور قد کی پیمائش کرنی ہو، اس دن جوشیلی حرکات اور ورزشیں نہ کرائی جائے۔	۹۸	۳،۳،۴	
	۹۹	قد پیمائی	مکمل ہو چکی سرگرمی کی مشق لینا
	۱۰۰	دعا، یوگا کی مشق، سکھاسن	
	۱۰۱	۵،۳،۱	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)
	۱۰۲	۲،۴،۲	
	۱۰۳	۲،۳،۴	
	۱۰۴	۳،۱،۴	
	۱۰۵	دعا، یوگا کی مشق، سکھاسن	
	۱۰۶	۶،۳،۱	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)
	۱۰۷	۳،۴،۲	
	۱۰۸	۲،۳،۴	
	۱۰۹	قد پیمائی	مکمل ہو چکی سرگرمی کی مشق لینا
	۱۱۰	دعا، یوگا کی مشق، سکھاسن	
	۱۱۱	۳،۱،۴	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)
	۱۱۲	۷،۳،۱	
	۱۱۳	۳،۴،۲ - (الف)	
	۱۱۴	۲،۳،۴	
	۱۱۵	دعا، یوگا کی مشق، سکھاسن	
	۱۱۶	۳،۱،۴	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)

جوشیلی حرکات (۵ منٹ)	پیریڈ نمبر	حصۂ تدریس (۲۰ منٹ)	سرگرمی (۱۰ منٹ)
		حصہ نمبر ورزش کی قسم کا نمبر	سرگرمی نمبر اور سرگرمی کی قسم
	۱۱۷	۸ء۳ء۱	
	۱۱۸	۵ء۲ء۴	
	۱۱۹	قدر پیمائی	مکمل ہو چکی سرگرمی کی مشق لینا
	۱۲۰	دعا، یوگا کی مشق، سکھاسن	
	۱۲۱	۳ء۴ء۲ - (الف)	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)
	۱۲۲	۲ء۳ء۴	
	۱۲۳	۱ء۴ء۱	
	۱۲۴	۳ء۴ء۲ - (الف)	
	۱۲۵	دعا، یوگا کی مشق، سکھاسن	
	۱۲۶	۵ء۲ء۴	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)
	۱۲۷	۱ء۳ء۴	
	۱۲۸	۲ء۴ء۱	
	۱۲۹	قدر پیمائی	مکمل ہو چکی سرگرمی کی مشق لینا
Y = یوگا کے پیریڈ میں جوشیلی سرگرمی نہ لیں۔	۱۳۰	دعا، یوگا کی مشق، سکھاسن	
	۱۳۱	۳ء۴ء۲ - (ب)	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)
	۱۳۲	۱ء۳ء۴	
	۱۳۳	۵ء۲ء۴	
	۱۳۴	۳ء۴ء۱	
	۱۳۵	دعا، یوگا کی مشق، سکھاسن	
	۱۳۶	۳ء۴ء۲ - (ب)	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)
	۱۳۷	۵ء۲ء۴	
	۱۳۸	۶ء۲ء۴	
	۱۳۹	قدر پیمائی	مکمل ہو چکی سرگرمی کی مشق لینا
	۱۴۰	دعا، یوگا کی مشق، سکھاسن	
	۱۴۱	۳ء۴ء۱	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)

جوشیلی حرکات (۵ منٹ)	پیریڈ نمبر	حصۂ تدریس (۲۰ منٹ)	سرگرمی (۱۰ منٹ)
	حصہ نمبر ورزش کی قسم کا نمبر		سرگرمی نمبر اور سرگرمی کی قسم
	۱۴۲	۳ء۴ء۲ - (ج)	
	۱۴۳	۵ء۲ء۴	
	۱۴۴	۱ء۳ء۴	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)
	۱۴۵	۶ء۲ء۴	
	۱۴۶	۳ء۴ء۲ - (ج)	
	۱۴۷	۷ء۲ء۴	اضافی کھیل، تفریحی کھیل، دوڑ کے مقابلے، مقابلہ جاتی کھیل، روایتی کھیل، خود تخلیق کردہ کھیل، پرسکون (آرام)
	۱۴۸	۱ء۳ء۴	
	۱۴۹	۷ء۲ء۴	
	۱۵۰	قدر پیمائی	مکمل ہو چکی سرگرمی کی مشق لینا

پیارے طالب علم دوستو اور سہیلیو!

اگر آپ کو کسی نے نامناسب طریقے سے چھوا تو آپ بے چین ہو گئے ہوں گے، اس پر آپ بالکل خاموش نہ رہیں۔ اگر ایسا ہوتا ہے، تو آپ کو درج ذیل کام کرنے چاہئیں۔

1) اپنے آپ کو موردِ الزام نہ ٹھہرائیں۔

2) آپ کو جس پر بھروسہ ہے اسے اس واقعے کے بارے میں بتائیں۔

3) آپ پوکسو ای-باکس کے ذریعے آپ کے حقوق کے تحفظ کے لیے قائم کردہ قومی کمیشن کو بھی مطلع کر سکتے ہیں۔

جب کوئی آپ کو نامناسب طریقے سے چھوتا ہے تو آپ کو بُرا لگ سکتا ہے، آپ اُلجھن محسوس کر سکتے ہیں، آپ بے بسی محسوس کر سکتے ہیں، لیکن 'بُرا' محسوس کرنے کی کوئی وجہ نہیں ہے، کیونکہ یہ آپ کی غلطی بالکل نہیں ہے۔

اس بٹن کو دبائیں۔

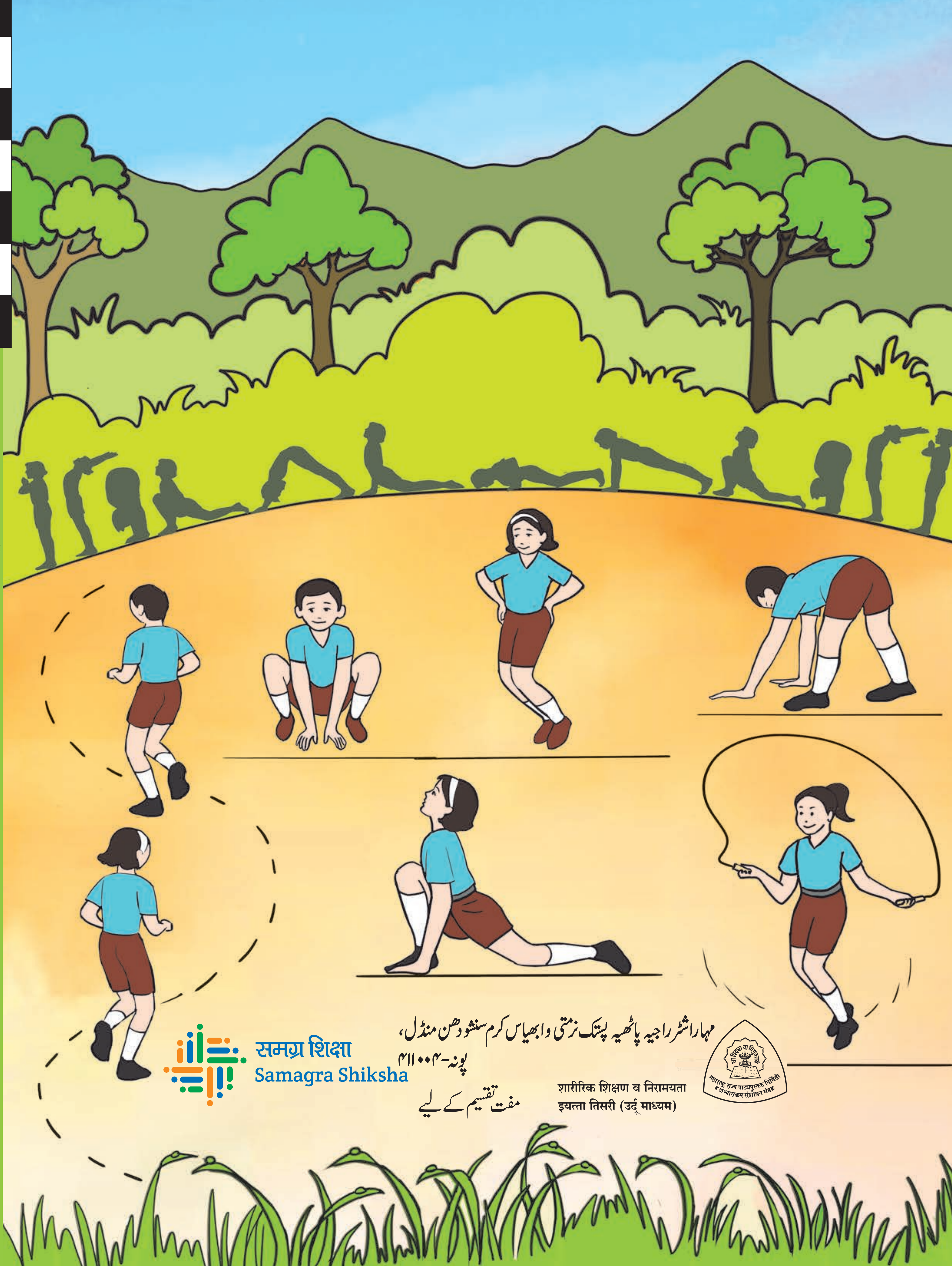
POCSO یہ e-box ویب سائٹ: ncpcr@gov.in پر دستیاب ہے۔

اگر آپ کی عمر 18 سال سے کم ہے اور آپ کو ہراساں کیا گیا ہے، آپ اُلجھن میں ہیں، پریشان ہیں یا تناؤ کا شکار ہیں، یا کسی ایسے بچّے کے بارے میں جانتے ہیں جسے ہراساں کیا گیا ہے، تو 1098 پر رابطہ کریں۔ اس طرح آپ کی اور دوستوں کی زندگی بدل سکتی ہے۔

چائلڈ لائن 1098: یہ ایک 24 گھنٹے والی ٹول فری قومی فون سروس ہے۔ یہ چائلڈ لائن فاؤنڈیشن کی طرف سے شروع کی گئی ایک پہل ہے، جسے وزارت برائے ہنگامی حالات برائے خواتین اور بچوں کی ترقّی نے متاثرین کے لیے شروع کیا ہے۔

नए समाज की ओर
Towards a new dawn

• ہدایت: طلبہ کو محفوظ اور غیر محفوظ لمس کے تعلق سے معلومات دیں۔



مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پستک نرمتی وابھیاس کرم سنشودھن منڈل،
پونہ-۴۱۱۰۰۴

समग्र शिक्षा
Samagra Shiksha

مفت تقسیم کے لیے

शारीरिक शिक्षण व निरामयता
इयत्ता तिसरी (उर्दू माध्यम)

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ

शारीरिक शिक्षण व निरामयता इयत्ता तिसरी (उर्दू माध्यम)