جِسمانی تعلیم اور تندرستی

چوتھی جماعت

مفت تقسیم کے لیے

Tele MANAS
National Tele Mental Health Programme
14416

(ٹیلی مینٹل ہیلتھ اسسٹنس اینڈ نیٹ ورکنگ اکراس 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۔

منو درپن ہیلپ لائن

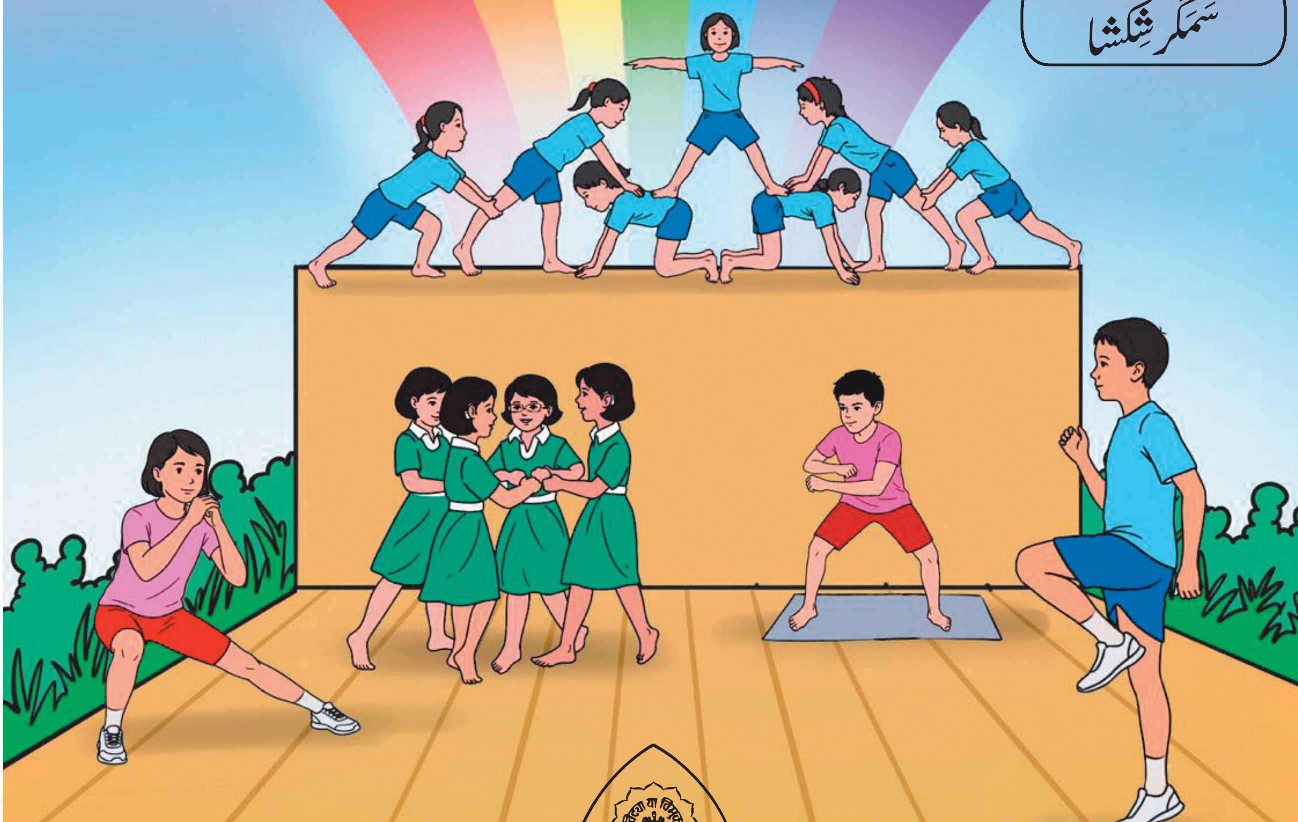
منو درپن (8448440632) یہ مفت ٹیلی فون خدمات جولائی ۲۰۲۰ء سے وزارتِ تعلیم کی جانب سے نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ میں 'منو درپن سیل' کے ذریعے طلبہ، سرپرستوں اور اساتذہ کو نفسیاتی رہنمائی اور مدد دینے کے لیے ہفتے کے آٹھوں دن صبح ۸ بجے سے رات ۸ بجے تک فراہم کی جارہی ہیں۔ طلبہ، سرپرست اور اساتذہ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

سرکاری فیصلہ نمبر : ابھیاس-۲۱۱۶/ (پر۔نمبر ۴۳/۱۶) 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 ۲۰۲۶-۲۰۲۷ء سے متعین کرنے کی منظوری دی گئی ہے۔

جِسمانی تعلیم اور تندرستی

چوتھی جماعت

سمگر شِکشا



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 و ابھیاس کرم سنشودھن منڈل، پونہ-۴

اس کتاب کے جملہ حقوق مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پستک نرمتی و ابھیاس کرم سنشودھن منڈل، پونہ کے حق میں محفوظ ہیں۔ کتاب کا کوئی بھی حصہ ڈائرکٹر، مہاراشٹر راجیہ پاٹھیہ پستک نرمتی و ابھیاس 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 بنڈگر (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 مندا کنی پانسرے (مدعو)
- ڈاکٹر چترا دابھولکر (مدعو)
- شریمتی ممتا پوار (نصاب رابطہ کار)
- ڈاکٹر سندھیا جنتورکر (رکن-سکریٹری)

اُردو مترجمین

جناب سیّد امجد الدین سیّد وقار الدین قادری

جناب وسیم احمد محمد فاروق مومن

جناب عبدالاعلیٰ عبداللطیف

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

معیار جائزہ کار

- ڈاکٹر وِشنو پیٹھ کر (معیار جائزہ کار)
- ڈاکٹر شری رام ساکھل کر (معیار جائزہ کار)
- ایڈوکیٹ منیش اُپادھے (ماہر قانون)
- پروفیسر کرِتکا گندھارے (ماہر CWSN)

ڈی ٹی پی و تزئین

جناب آصف نثار سیّد

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

سرورق و تزئین : شری شُبھم جندے

پیپر : 70 جی ایس ایم، کریم واو

پرنٹ آرڈر : N/PB/2026-27/Qty. - 8,600

پرنٹر : M/s. Afreen Book Binding, Thane

پروڈکشن

شریمتی متالی شِتپ، چیف پروڈکشن آفیسر

شری سندیپ اُجگاؤں کر، پروڈکشن آفیسر

مراٹھی رابطہ کار

ڈاکٹر سندھیا جنتورکر

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

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 ترقّی دیں جس سے فرد کی عظمت اور **قوم کے اتّحاد 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 کاربند 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 کرکے 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 تاکہ 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

جَنَ گَنَ مَنَ - اَدِھ نایَک جَیَہ ہے
بھارَتَ - بھاگیَہ وِدَھاتا۔

پَنْجاب، سِندُھ، گُجراتَ، مَراٹھا
دراوِڑَ، اُتکَل، بَنگ،

وِنْدھیہ، ہِماچَل، یَمُنا، گنگا،
اُچّھل جَل دِھ تَرَنگ،

تَو شُبھَ نامے جاگے، تَو شُبھَ آشِس ماگے،
گاہے تَو جَیَہ گاتھا،

جَنَ گَنَ منگل دایَک جَیَہ ہے،
بھارَتَ - بھاگیَہ وِدھاتا۔

جَیَہ ہے، جَیَہ ہے، جَیَہ ہے،
جَیَہ جَیَہ جَیَہ، جَیَہ ہے۔

عہد

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

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

میں اپنے والدین، استادوں اور بزرگوں کی عزّت 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۔ اُن کی بہتری اور خوش حالی ہی میں میری خوشی ہے۔

پیش لفظ

قومی تعلیمی پالیسی ۲۰۲۰ء کے مطابق 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 ریاست مہاراشٹر کا اسکولی تعلیمی خاکہ ۲۰۲۴ء (SCF-SE) تیار کیا گیا ہے۔

اسی سرکاری طور پر منظور شدہ نصاب کی بنیاد پر 'جسمانی تعلیم اور تندرستی' مضمون کی نئی درسی کتابوں کی سلسلہ وار اشاعت پاٹھیہ پستک منڈل کی جانب سے کی جا رہی ہے۔ اس سلسلے کی چوتھی جماعت کی درسی کتاب 'جسمانی تعلیم اور تندرستی' آپ کے سامنے پیش کرتے ہوئے ہمیں نہایت 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 اس درسی کتاب کو تیار کیا گیا 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 نشوونما نہیں پاتیں۔ ان میں فطری طور پر موجود کھیل سے محبت اور مسلسل سرگرم رہنے کے جذبے کو پیش نظر رکھتے ہوئے، عملی سرگرمیوں میں حصہ لینے کے مواقع کے لیے تصاویر کے ذریعے سرگرمیوں کو اس درسی کتاب میں پیش کیا گیا ہے۔

طلبہ کی صحت مند زندگی کے لیے ضروری تمام صلاحیتوں کی نشوونما کے لیے مختلف درجات میں ترتیب دی گئی ورزشیں، متنوّع، 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 کمیٹی نے مناسب غور وفکر کر کے اس درسی کتاب کو حتمی شکل دی ہے۔ جائزے کے دوران سب کے تعاون پر ادارہ ان کا تہہ دل سے شکر گزار ہے۔

ادارہ بال بھارتی کی جماعت وار مضمون کمیٹی، مدعو ماہرین، مترجمین 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: ۹رمئی ۲۰۲۶ء

بھارتی سَور: ویشاکھ ک ۷، شکے ۱۹۴۸

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 اور تندرستی مضمون کے پیریڈ کا 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) تمام طلبہ کا طبّی معائنہ دونوں تعلیمی میقات میں کرنا ضروری ہے۔

۴) طلبہ کو میدان میں جانے اور واپس آنے کے دوران نظم وضبط کی عادت ڈالی جائے۔

۵) طلبہ کو گروہوں میں تقسیم کرتے وقت گروہوں کو متوازن بنانے کے لیے ان کی صلاحیت، عمر، وزن اور قد کو مدنظر رکھا جائے۔

۶) میدان میں طلبہ کو چوکنا رہنے اور دوسرے طلبہ کی صلاحیتوں کا خیال رکھنے کے بارے میں اساتذہ ہدایات دیں۔

۷) کھیل کے میدان میں ڈاکٹر، ایمبولینس وغیرہ کے اہم فون نمبر موجود ہونے چاہئیں۔ ابتدائی طبی امداد کا بکس میدان کے قریب رکھا جائے۔

۸) موسم کے مطابق جب میدان میں جسمانی تعلیم کی کلاس لینا ممکن نہ ہو، تو جماعت یا ہال میں جسمانی تعلیم کی سرگرمیاں کروائی جائیں۔ اس کتاب میں اندرون جماعت/ ہال/ جگہ پر کی جانے والی سرگرمیوں کے نمونے دیے گئے ہیں، مثلاً: رفتارشکن سلسلہ، ورزش کی مشقیں، بنیادی حرکات، یوگ کا تعارف، صحت کی تعلیم وغیرہ۔

۹) ہر روز کے تدریسی پیریڈ کا ایک منصوبہ تیار کرتے ہوئے میدان کی پیشگی تیاری کی جائے۔ میدان میں کسی قسم کی رکاوٹ نہ ہو۔

۱۰) سبق کی منصوبہ بندی کرتے وقت اس بات کا خیال رکھا جائے کہ تمام طلبہ کو ہر سرگرمی، مہارت اور کھیل کے سامان کو استعمال کرنے کا موقع ملے۔

۱۱) تدریسی پیریڈ کے دوران سرگرمیاں تبدیل کرتے وقت اور سامان تقسیم کرتے ہوئے، وقت ضائع نہ ہونے پائے۔

۱۲) اگر میدان، سامان وغیرہ کی سہولتوں میں کمی یا دشواری ہو تو دستیاب وسائل کو تخلیقی انداز میں استعمال کیا جائے اور جسمانی تعلیم کے مضمون کے ساتھ مکمل انصاف کرنے کی بھرپور کوشش کی جائے۔

۱۳) جسمانی چوٹ رکھنے والے یا بیماری سے حال ہی میں صحت یاب ہونے والے طلبہ کو فوراً سخت ورزش نہ کروائی جائے، اور نہ ہی انھیں مقابلوں میں شریک کیا جائے۔

۱۴) خاص ضروریات والے طلبہ پر اساتذہ خصوصی توجہ دیں۔ ان سے وہی حرکات اور ورزشیں کروائی جائیں جو وہ آسانی سے کرسکیں۔ ایسے طلبہ کو جسمانی تعلیم سے محروم نہ رکھا جائے بلکہ ان کی صلاحیتوں کے مطابق مناسب سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کی جائے۔

۱۵) جسمانی تعلیم، یوگ اور صحت سے متعلق سرگرمیاں سکھاتے وقت مناسب موقع پر طلبہ کو زندگی کی مہارتوں کے بارے میں معلومات دی جائیں اور ان مہارتوں کو اپنانے کے لیے ہمیشہ کوشش کی جائے۔

۱۶) اساتذہ اپنے مضمون کے علم کی تجدید کریں اور تدریس میں جدید ٹیکنالوجی کا استعمال کریں۔

۱۷) سرپرست میٹنگ میں جسمانی تعلیم کے استاد کو اس مضمون کے بارے میں والدین کو معلومات دینی چاہئیں۔ طلبہ کی صحت اور تندرستی کے لیے کھیل، ورزش، سرگرمی اور متوازن غذا کی اہمیت بیان کی جائے اور ان سے پیدا ہونے والی خوبیوں کے بارے میں آگاہ کیا جائے۔ اگر والدین مزید معلومات چاہتے ہوں تو 'جسمانی تعلیم اور تندرستی' کی درسی کتاب کا حوالہ دیا جائے اور انھیں بیدار و باخبر بنایا جائے۔

۱۸) درسی کتاب میں کئی سرگرمیوں اور ورزشوں کے لیے انگریزی الفاظ استعمال کیے گئے ہیں۔ چونکہ وہ الفاظ عام طور پر رائج ہیں اس لیے انھیں اسی طرح رکھا گیا ہے۔ ان کا مکمل اُردو ترجمہ کرنے سے ممکن ہے کہ سرگرمی کو صحیح طور پر سمجھنا آسان نہیں ہوگا۔

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 تا ۶۴
	2. مختلف سامان اور ساتھیوں کے ساتھ مل کر حرکات انجام دیتا ہے۔	۳
	3. بنیادی مہارتوں کا صحیح استعمال کرتا ہے اور ترقی کے لیے ان کی مشق کرتا ہے۔	
	4. مکمل، ترمیم شدہ، روایتی اور تفریحی کھیلوں میں ضروری مہارتوں کا استعمال کرتا ہے۔	۴۷ تا ۶۴
	5. سوریہ نمسکار (ایک قسم کی ورزش) اور مختلف آسن صحیح ترتیب اور درست جسمانی حالت کے ساتھ انجام دیتا ہے۔	۴۲، ۷۰ تا ۷۳
	6. دوڑنا، پھینکنا اور چھلانگ لگانے سے متعلق سرگرمیاں کرتا ہے۔	۱ تا ۴۰
	7. خود حفاظتی سرگرمیوں اور ان سے متعلق سامان کے استعمال کی معلومات اور مہارتیں حاصل کرتا ہے۔	۶۴
	8. بھارتی ورزش کے طریقے سیکھتا ہے۔	۴۱، ۴۲
C-1.2 : جسم کی شعوری طور پر لے، تال اور موسیقی کے ساتھ ہم آہنگ حرکات انجام دیتا ہے۔	1. موسیقی کی تال پر حرکات انجام دیتا ہے۔	۳۰ تا ۴۰
	2. ورزش اور سامان کے ساتھ مشقیں لے کے ساتھ کرتا ہے۔	۳۰ تا ۳۹
	3. جوش اور خوشی کا اظہار کرتا ہے۔	
	4. پریڈ اور مشقوں کی حرکات کو درست طریقے سے انجام دیتا ہے۔	۴۳ تا ۴۶
C-1.3 : لوازمات اور ساتھیوں کے ساتھ ہم آہنگی برقرار رکھتا ہے۔ (مثلاً: تین پیروں 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. لوازمات اور ساتھیوں کے ساتھ کھیلتے وقت ہم آہنگی برقرار رکھتا ہے۔	۱۵ تا ۴۰
	2. بنیادی اور کھیلوں کی مہارتیں سیکھتے اور مشق کرتے وقت خوشی محسوس کرتا ہے۔	۴۷ تا ۶۴
	3. کھیل کے دوران حرکات کو سمجھ کر حصہ لیتا ہے اور ساتھیوں و حریفوں کے ساتھ دوستانہ رویہ رکھتا ہے۔	۴۷ تا ۵۹
	4. کھیلوں کی مہارتیں سیکھتے وقت خوش اور پُر جوش رہتا ہے۔	۴۷ تا ۶۴
	5. قواعد اور نظم وضبط کی پابندی کرتا ہے۔	۱ تا ۷۴
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۔ لچک بڑھانے والی مشقیں کرتا ہے۔	۱ تا ۴۲
		۴۷ تا ۶۴
		۶۸ تا ۷۰
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۔	۴۷ تا ۶۴
	2. ذاتی ذمے داری کو سمجھتے ہوئے اس کے مطابق عمل کرتا ہے۔	۱ تا ۶۵
	3. ساتھیوں کے ساتھ خیالات کا تبادلہ کرکے تعاون اور حساسیت کے ساتھ کھیلنے کی صلاحیت پیدا کرتا ہے۔	۴۷ تا ۶۴
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۔	۵۳ تا ۵۹
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 لوازمات اور متبادل لوازمات کو احتیاط سے استعمال کرتا ہے۔	۷۹ تا ۸۱
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 سے کرتا ہے۔ 3. کھیل کھیلتے وقت نامناسب لمس سے بچنے کی احتیاط برتتا ہے۔	۶۶
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 و سکنات کی وضاحت کرتا ہے۔	1. کھیلوں کی اصطلاحات، بنیادی حالتیں اور قواعد سمجھتا ہے۔	
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۔	۸۲
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۔	۷۶

- مخصوص ضروریات کے حامل طلبہ کی درس و تدریس 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 و سکنات، بصری اشاروں وغیرہ کا استعمال کریں۔

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।।

فہرست

حصہ ۱ : بنیادی حرکات ۱

۱ء۱ جگہ پر کی جانے والی حرکات ۱

۱ء۲ جگہ بدلتے ہوئے کی جانے والی حرکات ۲

۱ء۳ وسائل کے ساتھ اور ساتھی کے ساتھ کی جانی والی حرکات ۳

۱ء۴ حرکات وسکنات میں درست جسمانی حالت اور مکانی خلا کو سمجھنا ۵

حصہ ۲ : مختلف ورزشیں ٦

۲ء۱ عام ورزشیں ٦

۲ء۲ خاص ورزشیں ۷

- اے بی سی ڈرلز ۷
- سمت شناسی کی مشق ۹
- ایتھلیٹکس کی پیشگی تیاری ۱۲

۲ء۳ رفتار شکن سلسلہ ۱۵

۲ء۴ ورزشی سلسلہ ۲۰

۲ء۵ جرأت مندانہ ورزشیں ۲٦

- جال پر چڑھنا اُترنا ۲٦
- انسانی مینار ۲۷

۲ء٦ لَے کے ساتھ کی جانے والی ورزش ۳۰

- ایروبکس ۳۰
- بغیر وسائل کی ورزش ۳۲
- وسائل کے ساتھ ورزش ۳۵
- ڈانسر سائز ۴۰

۲ء۷ بھارتی ورزش ۴۱

- پھگڑی ۴۱
- جھمّا ۴۱

۲ء۸ سوریہ نمسکار (ورزش) ۴۲

حصہ ۳ : قواعد، ڈرل کی مشقیں ۴۳

۳ء۱ داہنے مڑ ۴۳

۳ء۲ بائیں مڑ ۴۳

۳ء۳ پیچھے مڑ ۴۴

۳ء۴ دوڑ کے چل ۴۴

۳ء۵ دوڑ کے چل میں تھم ۴۵

۳ء٦ دوڑ کے چل میں داہنے مڑ ۴۵

۳ء۷ دوڑ کے چل میں بائیں مڑ ۴۵

۳ء۸ دوڑ کے چل میں پیچھے مڑ ۴٦

حصہ ۴ : مختلف کھیل، مقابلے اور دوبدو مقابلے ۴۷

۱ء۴ چھوٹے کھیل ۴۷

۲ء۴ مقابلے ۵۳

۳ء۴ ضمنی کھیل ۵۹

۴ء۴ دوبدو مقابلے ۶۳

۵ء۴ پانی سے ہم آہنگی ۶۵

حصہ ۵ : لمس کی پہچان اور خود کا تحفظ ۶۶

حصہ ۶ : یوگ کی مشق ۶۸

۱ء۶ اشٹانگ یوگ : یم ۶۸

۲ء۶ یوگ کی مشق کی پرارتھنا ۶۹

۳ء۶ یوگ آسن ۷۰

۴ء۶ تنفس کی سطح پر : پرانایام کی پیشگی تیاری ۷۴

حصہ ۷ : تندرستی (صحت) ۷۵

۱ء۷ تندرستی کے عناصر ۷۵

۲ء۷ صحت ۷۶

- ذاتی صفائی ۷۶
- غذا ۷۶
- ورزش ۷۷
- آرام اور نیند ۷۷
- بُری عادتوں کی روک تھام ۷۸

حصہ ۸ : کھیل کے میدان سے متعلق معلومات ۷۹

- کھیل کے میدان سے متعلق عادتیں اور صفائی ۷۹
- کھیل کے لیے مناسب لباس ۸۰
- کھیل کے وسائل ۸۰
- کھیل کے میدان پر حفاظت ۸۱
- ابتدائی طبّی امداد ۸۱

حصہ ۹ : خود کی جانچ ۸۲

- خود کی جانچ کی جدول ۸۲

حصہ ۱۰ : ضمیمے ۸۵

۱ء۱۰ خصوصی ضروریات کے حامل طلبہ کے لیے ۸۵

۲ء۱۰ تدریس اور قدر پیمائی کے لیے پیریڈ کی منصوبہ بندی ۸۷

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

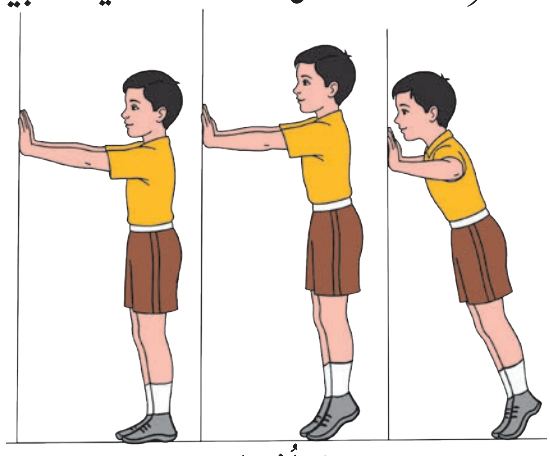
خوش رہنا

خوب پانی پینا

حصّہ ۱ : بنیادی حرکات

۱ء۱: جگہ پر کی جانے والی حرکات

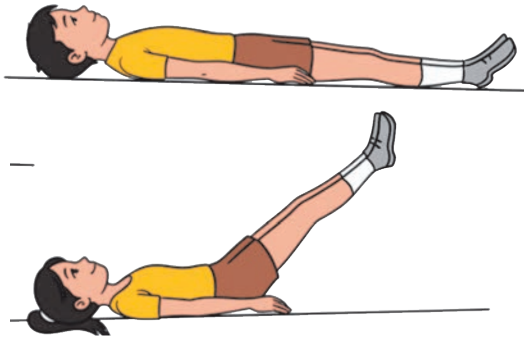
جھکنے، مڑنے اور گھمانے کی مختلف حرکات دیکھیے اور کیجیے۔



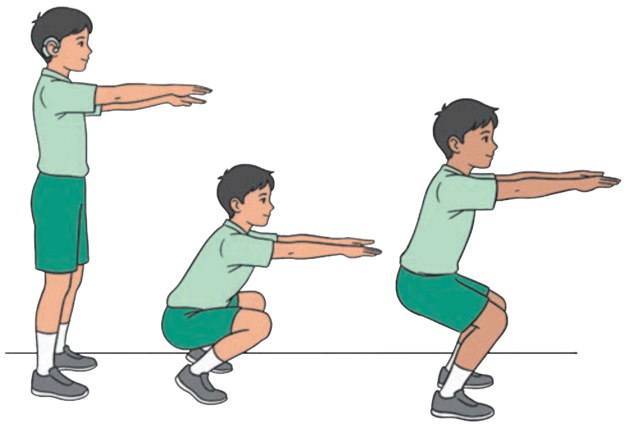
وال پُش اپس

ماڈیفائیڈ پُش اَپس

پیٹ کے بل توازن برقرار رکھنا



پیٹھ کے بل چت لیٹ کر دونوں پاؤں اوپر اٹھانا

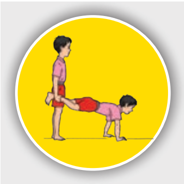


اسکواٹ کی حالت

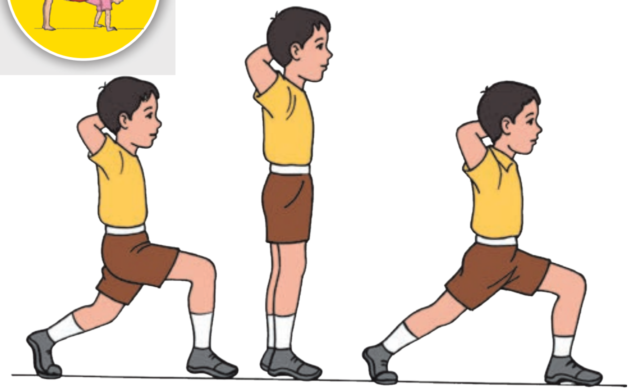
کھڑے ہوکر اُچھلنا

طلبہ کے لیے

- ان میں سے کون سی حرکت آپ کو آسان محسوس ہوئی ؟ لکھیے۔ ....
- ان میں سے کون سی حرکت آپ کو مشکل محسوس ہوئی؟ لکھیے۔ ....
- اس کے علاوہ اسی قسم کی مزید کوئی حرکات آپ کر سکتے ہیں؟ اگر ہاں، تو استاد کو کر کے دکھایئے۔

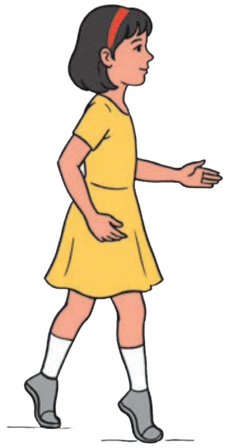


۲ء۱ جگہ بدلتے ہوئے کی جانے والی حرکات



لنج کرتے ہوئے چلنا

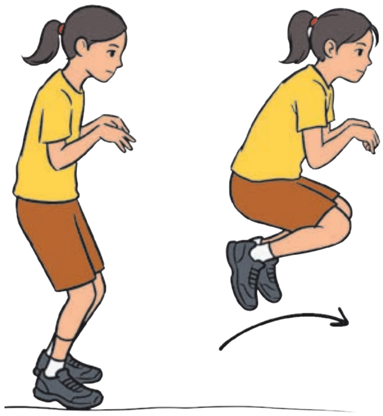
ایڑیوں کے بل چلنا



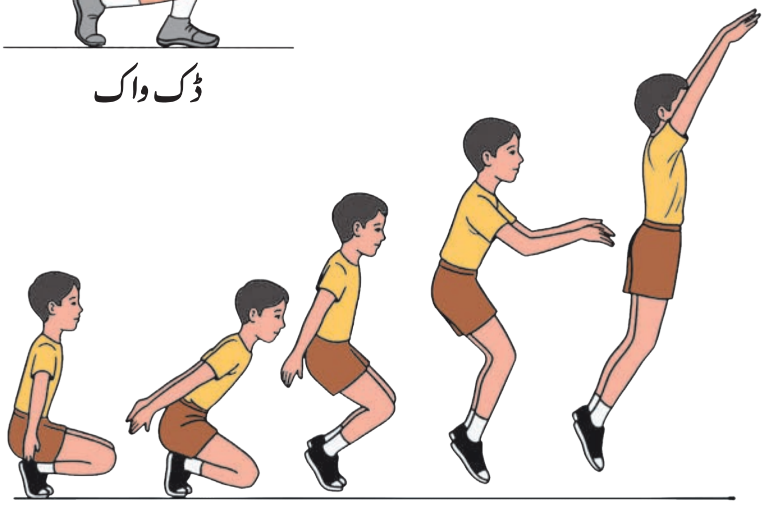
پنجوں کے بل چلنا

کیمل واک

ڈک واک



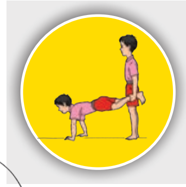
کنگارو چھلانگ



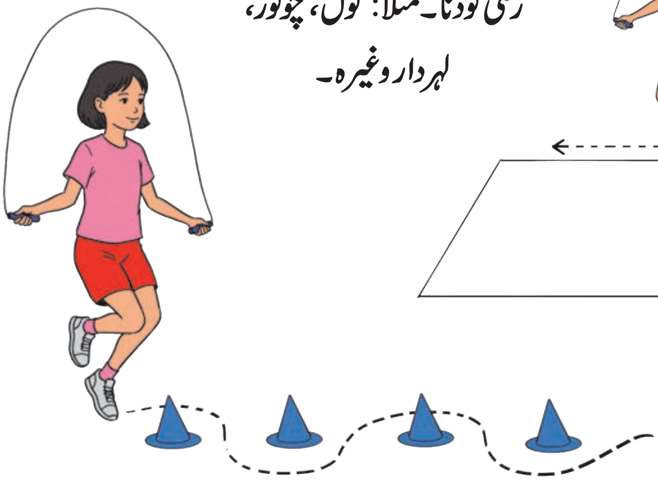
پنجوں کے بل بیٹھ کر اونچی اور
لمبی چھلانگ لگانا

طلبہ کے لیے

- کس حرکت میں آپ کو زیادہ توازن برقرار رکھنا پڑا؟ لکھیے۔ ....
- کیمل واک اور ہینڈ کارٹ میں سے کون سا عمل کرتے وقت ہاتھوں پر زیادہ زور دینا پڑا؟ لکھیے۔ ....



الگ الگ طرح سے
رسّی کودنا۔ مثلاً: گول، چوکور،
لہردار وغیرہ۔



۳ء۱ وسائل کے ساتھ اور ساتھی کے ساتھ کی جانے والی حرکات

- وسائل کے ساتھ کی جانے والی حرکات

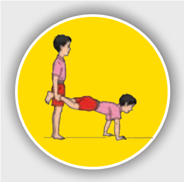
باسکٹ بال ڈرِبل کرنا

فٹ بال کو ڈرِبل کرتے
ہوئے آگے جانا

چھڑی کی مدد سے گیند کو دھکیلتے
ہوئے آگے لے جانا

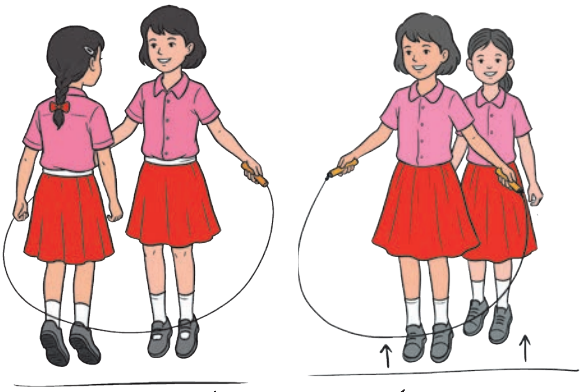
فرسبی پھینکنا اور جھیلنا

ٹینی کوائٹ کی رِنگ پھینکنا

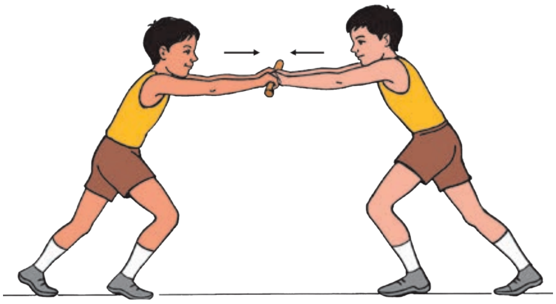


- ساتھی کے ساتھ کی جانے والی حرکات

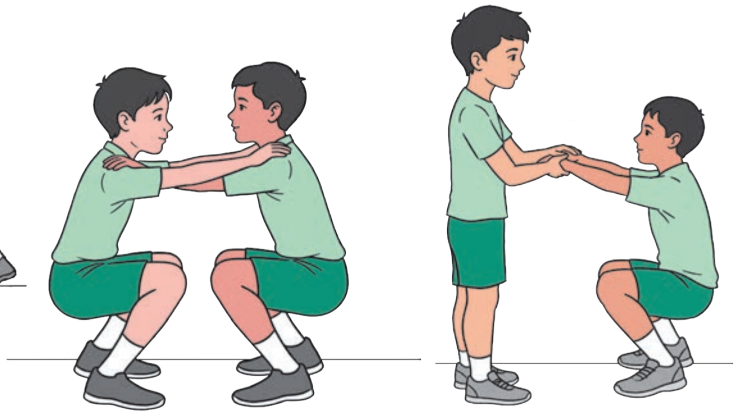
ہینڈ کارٹ



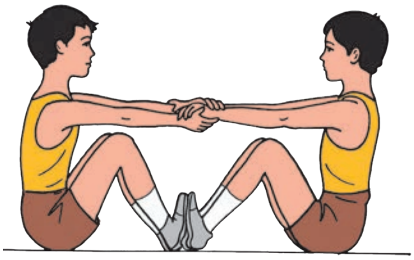
جوڑی کی صورت میں رسّی کودنا



آمنے سامنے کھڑے ہوکر
ایک دوسرے کو دھکیلنا

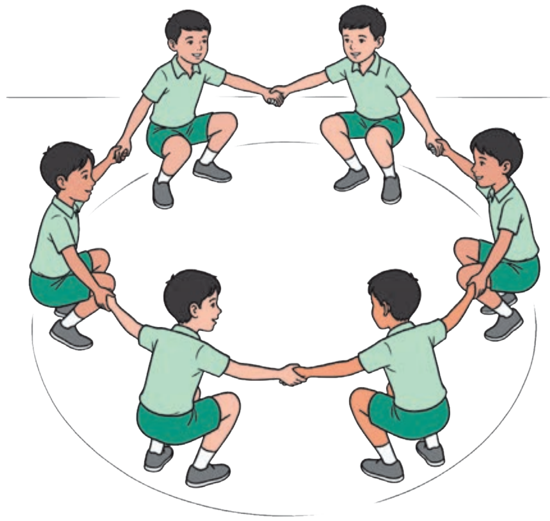


ساتھی کی مدد سے اسکواٹس



آمنے سامنے بیٹھ کر
ایک دوسرے کو کھینچنا

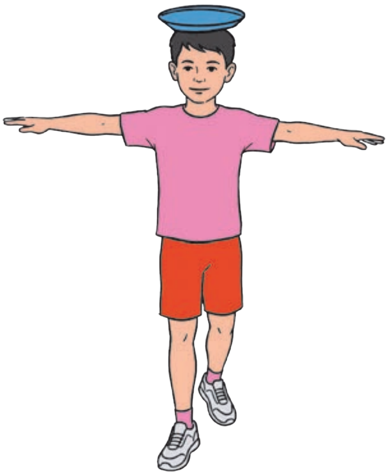
ساتھی کو پیٹھ پر اٹھا کر لے جانا



ساتھی کی مدد سے اسکواٹس

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

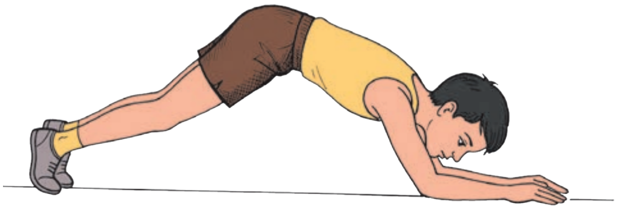
اینٹ پر توازن برقرار رکھنا



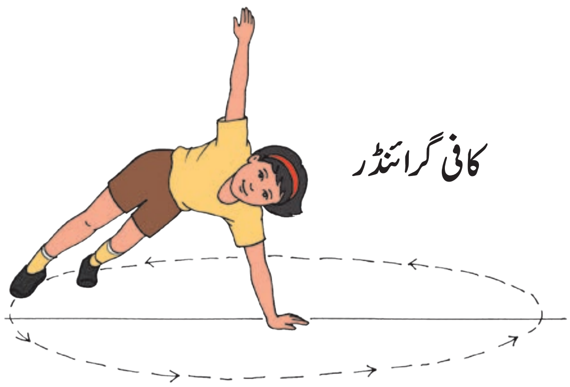
سر پر کوئی چیز رکھ کر چلنا
مثلاً: پلیٹ، کون، رنگ وغیرہ

ریچھ معانقہ (جھپّی)

وی۔اَپ حالت



کہنی کے سہارے ڈِش حالت



کافی گرائنڈر

گھٹنوں پر توازن حالت

طلبہ کے لیے

- درج ذیل میں سے کس حالت میں آپ کو زیادہ زور دینا پڑا؟ اس پر ✓ نشان لگائیے۔
  - کہنی کے سہارے ڈِش حالت ☐
  - گھٹنوں پر توازن کی حالت ☐
  - وی۔اَپ حالت ☐

طلبہ کے لیے

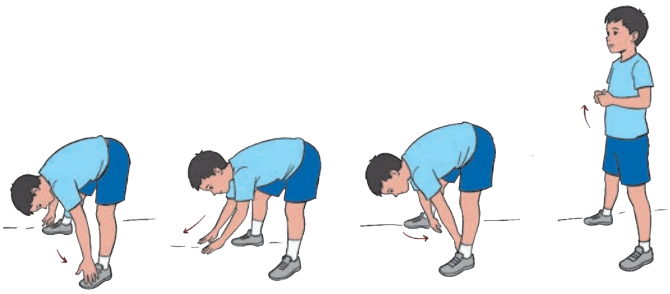
- کافی گرائنڈر بائیں اور دائیں ہاتھ سے اور ریچھ معانقہ بائیں اور دائیں پاؤں سے کیجیے۔
- کافی گرائنڈر کرتے وقت کون سا ہاتھ استعمال کرنا زیادہ آسان لگا؟ لکھیے۔ ....

حصّہ ۲ : مختلف ورزشیں

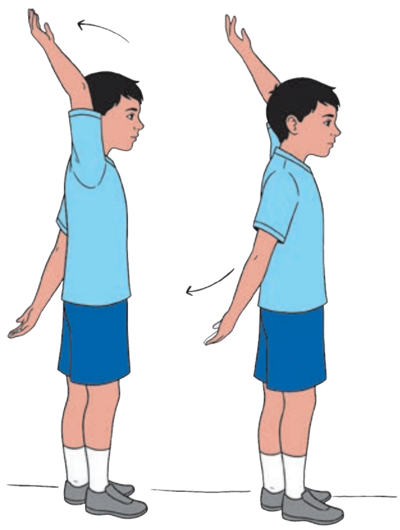
۲ء۱ عام ورزشیں

کسی بھی جسمانی سرگرمی کو شروع کرنے سے پہلے جو ابتدائی حرکات کی جاتی ہیں انھیں عام ورزش کہا جاتا ہے۔ آیئے! ان ورزشوں کو کرکے دیکھیں۔

ہائے نی



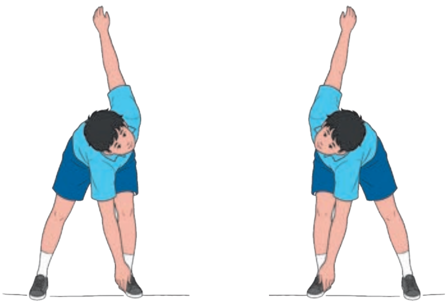
پیروں میں فاصلہ رکھ کر دونوں ہاتھوں کو پیچھے اور پھر آگے بازو میں لے جانا



ہاتھوں کو جُھلاتے ہوئے اوپر اور نیچے کرنا

ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے میں پھنسا کر سر کے اوپر تاننا

ہاتھوں کو جُھلاتے ہوئے بازو کی طرف تاننا



پیروں میں فاصلہ رکھ کر ایک کے بعد ایک ہاتھ سے مخالف پاؤں کو چھونا

طلبہ کے لیے

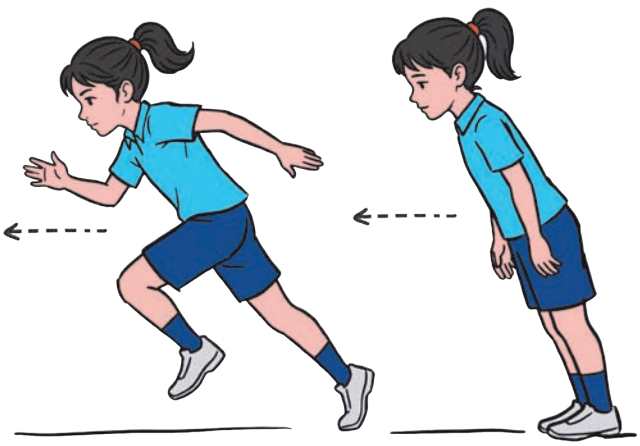
- اوپر دی ہوئی تمام ورزشوں میں سے کون سی ورزشیں چلتے ہوئے یا دوڑتے ہوئے کی جاسکتی ہیں؟ لکھیے۔ ....

۲ء۲ خاص ورزشیں

- اے۔بی۔سی۔ڈرلز

(۱) دیوار کے سہارے گھٹنے اوپر اٹھانا

تصویر میں دکھائے ہوئے طریقے کے مطابق جسم کو آگے جھکاتے ہوئے دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں کندھوں کی سیدھ میں دیوار پر رکھ کر کھڑے رہیے۔ پھر بائیں پاؤں کو گھٹنے سے موڑ کر کمر تک اوپر اٹھائیے اور دوبارہ نیچے لائیے۔ اسی طرح یہی عمل دائیں پاؤں سے کیجیے۔



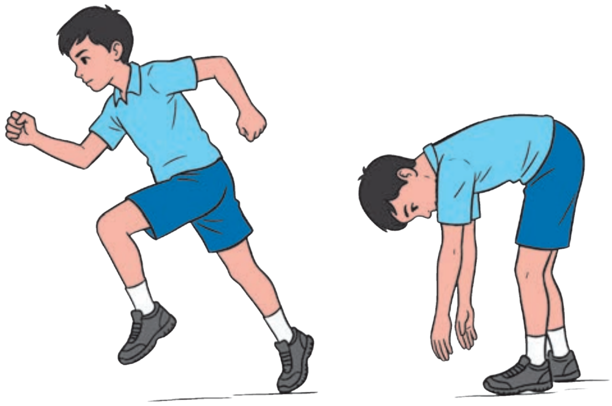
(۲) فالنگ اسٹارٹ:

دو طریقے:

- کھڑے ہوکر
- جھک کر

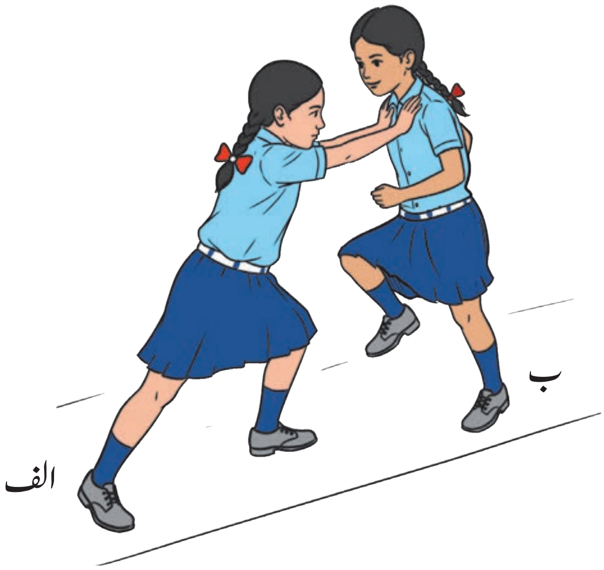
- **کھڑے ہوکر:** دونوں پاؤں کے درمیان کندھوں کے فاصلے کے برابر فاصلہ رکھ کر کھڑے رہیے۔ جسم کا توازن آہستہ آہستہ آگے لے جائیے اور جس لمحے محسوس ہو کہ آپ آگے گرنے والے ہیں، اسی وقت دوڑنا شروع کیجیے۔ تقریباً ۱۵ سے ۲۰ میٹر تک پوری طاقت کے ساتھ دوڑ لگائیے۔

- **جھک کر:** کمر سے آگے جھکتے ہوئے دونوں پاؤں کے درمیان کندھوں کے فاصلے کے برابر فاصلہ رکھ کر کھڑے رہیے۔ توازن کو آہستہ آہستہ آگے جھکائیے۔ جس لمحے محسوس ہو کہ توازن بگڑنے والا ہے، فوراً ایک پاؤں آگے نکال کر دوڑنا شروع کیجیے۔ تقریباً ۱۵ سے ۲۰ میٹر تک پوری طاقت سے دوڑیے۔



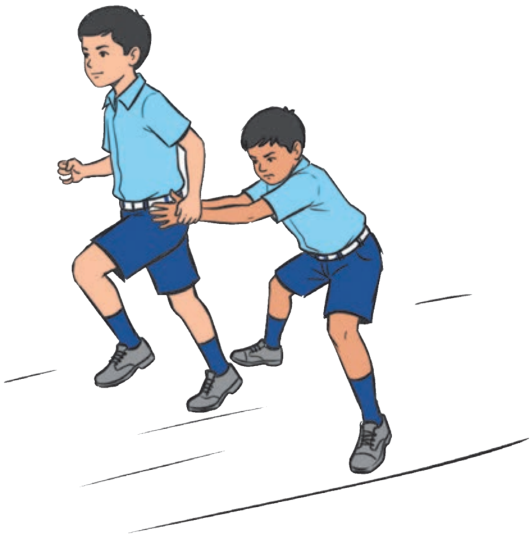
(۳) ہائی نی ایکشن: سامنے سے مزاحمت کے ساتھ

یہ ورزش جوڑی دار کے ساتھ کی جاتی ہے۔ دونوں طلبہ ایک دوسرے کے سامنے کھڑے رہیں۔ 'الف'، 'ب' کے کندھوں پر ہاتھ رکھ کر مزاحمت کرے۔ 'ب' گھٹنے اونچے اٹھاتے ہوئے دوڑے، اس دوران 'الف' اسے مزاحمت کرتے ہوئے روکے۔



(۴) ہائی نی ایکشن : پیچھے سے مزاحمت کے ساتھ

یہ ورزش بھی جوڑی دار کے ساتھ کی جاتی ہے۔اس میں دونوں ایک ہی سمت کی طرف رُخ کر کے کھڑے رہیں۔ پیچھے والا طالب علم آگے والے طالب علم کی کمر پکڑے۔سامنے والا طالب علم ہائی نی کرتے ہوئے آگے دوڑے اور پیچھے والا اسے آگے بڑھنے سے روکنے کی کوشش کرے۔



طلبہ کے لیے:

- 'الف' اور 'ب' دونوں کھلاڑی اپنی جگہ تبدیل کر کے ایک مرتبہ ہائی نی اور ایک مرتبہ مزاحمت کریں۔
- ہائی نی ایکشن کرتے وقت سامنے سے مزاحمت کرنا آسان محسوس ہوا یا پیچھے سے؟ لکھیے۔ ....

(۵) اے۔ اسکپ : اس میں ایک کے بعد ایک پاؤں پر ڈبل جمپ لگائیے۔ اس دوران گھٹنے کو کمر سے اوپر تک بلند کیجیے اور ہاتھوں کو دوڑنے کی طرح ہلائیے۔

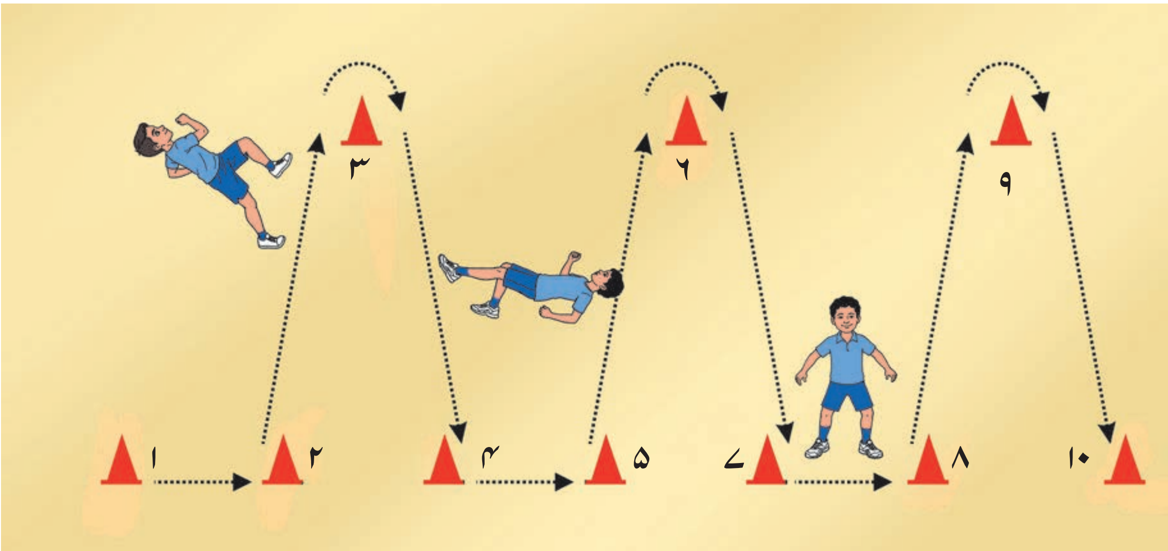
(۶) بی۔ اسکپ : ایک کے بعد ایک پاؤں پر ڈبل جمپ لگائیے۔ اس دوران ایک پاؤں کو سیدھا سامنے اوپر لے جائیے اور زمین پر رکھتے وقت پنجے کو پیچھے کی طرف کھینچیے۔ اسی وقت دوسرا پاؤں اوپر اٹھا کر یہی عمل دہرائیے۔

(۷) سی۔ اسکپ : ایک پاؤں سے مسلسل ڈبل جمپ کرتے رہیے۔ اس دوران دوسرا پاؤں گھٹنے سے ۹۰ درجے پر موڑ کر کمر سے اوپر سامنے اٹھائیے اور پنجے کے بل زمین پر ٹیک دیجیے۔ پھر فوراً اسی پاؤں کو اٹھا کر دائیں طرف اوپر لے جائیے اور دوبارہ زمین پر ٹیک دیجیے۔

• سمت شناسی کی مشق

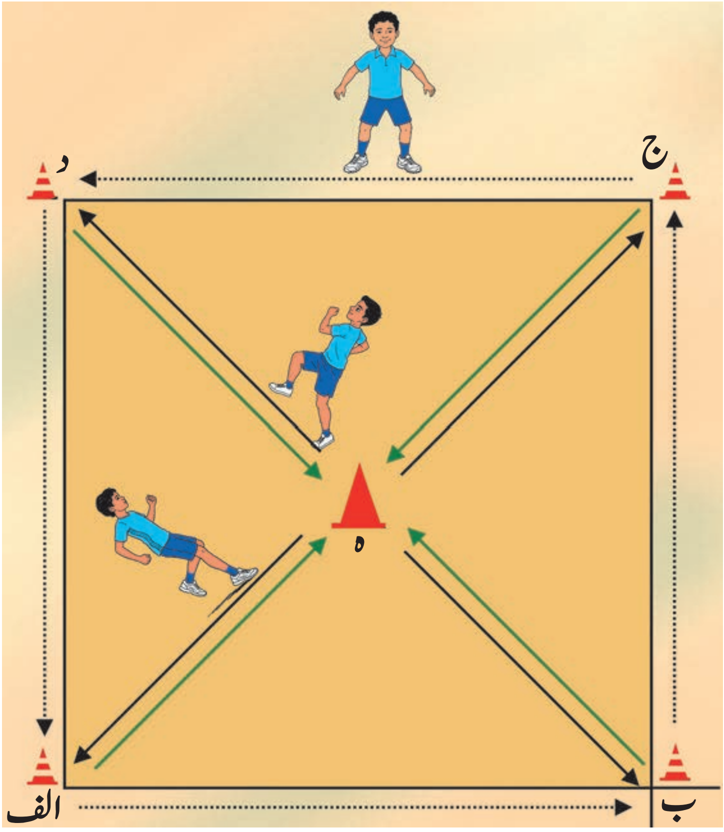
پچھلی جماعت میں ہم نے سمت شناسی کے لیے مشقیں کی تھیں۔ اب اس صلاحیت کو مزید بہتر بنانے کے لیے چند مزید اقسام دی جا رہی ہیں۔

سمت شناسی کی مشق : قسم ۱



- کون ۱ سے کون ۲ تک بازو سے دوڑنا۔
- کون ۲ سے کون ۳ تک سیدھا دوڑنا۔
- کون ۳ سے کون ۴ تک الٹا دوڑنا۔
- کون ۴ سے کون ۵ تک بازو سے دوڑنا۔
- کون ۵ سے کون ۶ تک سیدھا دوڑنا۔
- کون ۶ سے کون ۷ تک الٹا دوڑنا۔
- کون ۷ سے کون ۸ تک بازو سے دوڑنا۔
- کون ۸ سے کون ۹ تک سیدھا دوڑنا۔
- کون ۹ سے کون ۱۰ تک الٹا دوڑنا۔

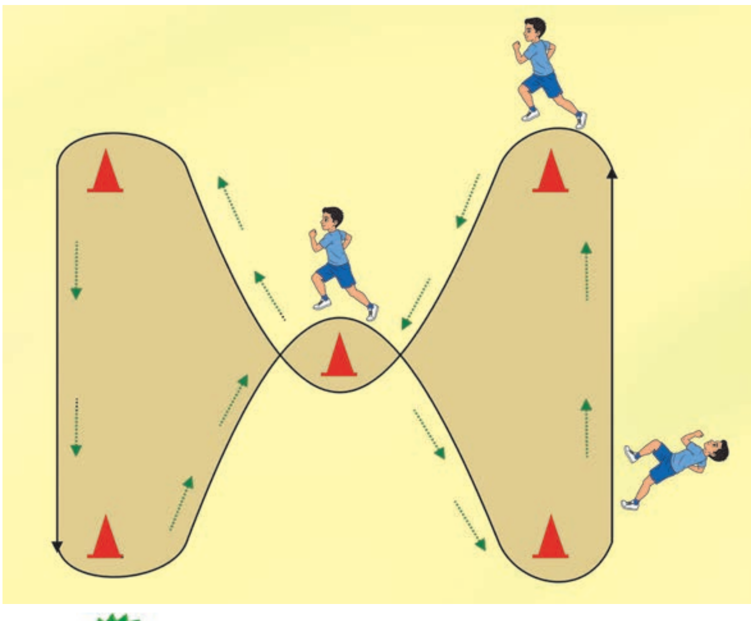
• سمت شناسی کی مشق : قسم ۲



- 'الف' کون سے 'ب' کون تک چوکون کی طرف رُخ کر کے بازو سے دوڑتے جانا۔
- 'ب' کون کے گرد چکر لگا کر سیدھا دوڑتے ہوئے 'ہ' کون تک جانا۔
- 'ہ' کون کے گرد چکر لگا کر الٹا دوڑتے ہوئے 'ب' کون تک واپس آنا۔
- پھر چکر لگا کر 'ج' کون تک چوکون کی طرف رُخ کر کے بازو سے دوڑتے جانا۔
- کون 'ج' سے کون 'ہ' تک سیدھا دوڑتے ہوئے آگے جانا۔
- 'ہ' سے 'ج' کون تک الٹا دوڑتے ہوئے جانا۔
- 'ج' سے 'د' کون تک چوکون کی طرف رُخ کر کے بازو سے دوڑتے جانا۔
- 'د' سے 'ہ' تک سیدھا دوڑنا۔
- 'ہ' سے 'د' تک الٹا دوڑتے جانا۔
- 'د' سے 'الف' تک چوکون کی طرف رُخ کر کے اطراف سے دوڑتے جانا۔

سمت شناسی کی مشق : قسم ۳

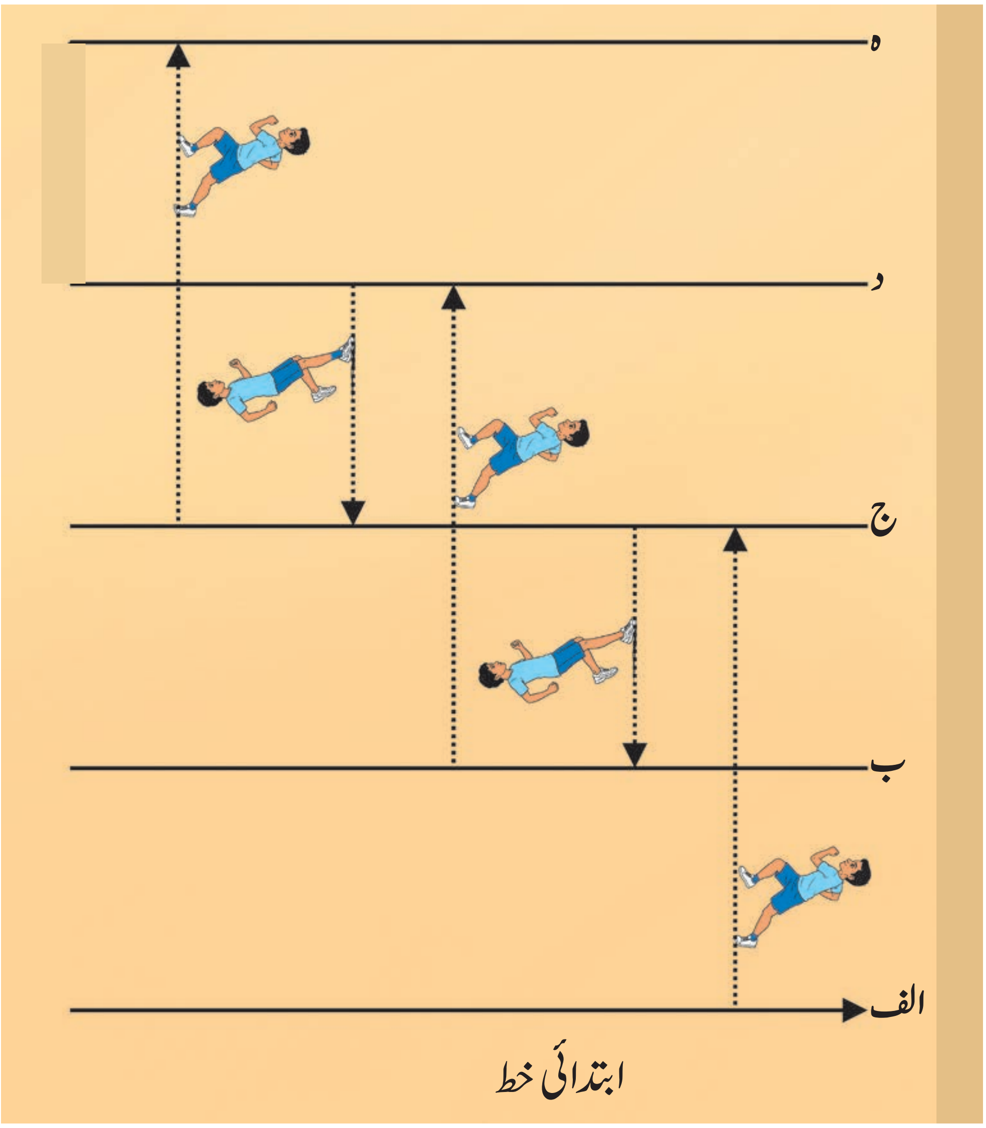
تصویر میں دکھائے ہوئے طریقے کے مطابق انگریزی کے عدد 8 کی شکل میں دوڑیے۔



طلبہ کے لیے:

جب پہلا طالب علم دوڑتے ہوئے پہلے کون تک پہنچ جائے تو دوسرا طالب علم دوڑنا شروع کرے۔
جب دوسرا طالب علم دوڑتے ہوئے پہلے کون تک پہنچ جائے تو تیسرا طالب علم دوڑنا شروع کرے۔
اس طرح جماعت کے تمام طلبہ دوڑیں۔

سمت شناسی کی مشق : قسم ۴



- 'الف' سے 'ج' تک سیدھا دوڑتے جانا۔
- 'ج' سے 'ب' تک الٹا دوڑتے جانا۔
- 'ب' سے 'د' تک سیدھا دوڑتے جانا۔
- 'د' سے 'ج' تک الٹا دوڑتے جانا۔
- 'ج' سے 'ہ' تک سیدھا دوڑتے جانا۔

تنوّع

- جاتے وقت سیدھا دوڑنا اور واپس آتے وقت الٹا دوڑتے آنا۔
- جاتے وقت سیدھا دوڑنا اور واپس آتے وقت بازو سے دوڑتے آنا۔

طلبہ کے لیے:

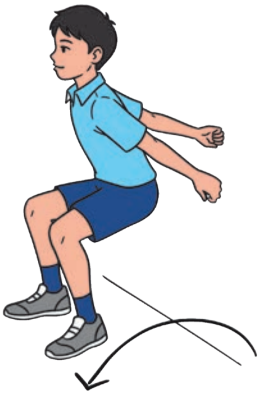
- اُلٹا دوڑنے کی بجائے ہر جگہ سیدھا دوڑنا۔
- حرکات کو الٹ کر دوڑیے یعنی جہاں بازو سے دوڑنا ہو وہاں سیدھا دوڑیے، جہاں سیدھا دوڑنا ہو وہاں بازو سے دوڑیے، اور جہاں الٹا دوڑنا ہو وہاں سیدھا دوڑیے۔

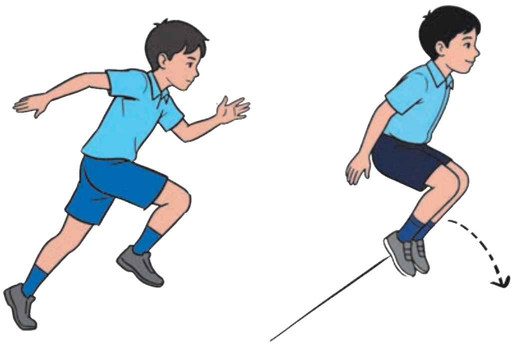
• ایتھلیٹکس کی پیشگی تیاری

(۱) دوڑنا : سیدھی لکیر میں دوڑیے، آہستہ آہستہ پیچھے کی طرف دوڑنے کی کوشش کیجیے۔ دائیں جانب اور بائیں جانب (سائیڈ ویز) دوڑیے۔ سمت بدلتے ہوئے گول دائرے میں دوڑیے۔ شٹل رن کیجیے۔ اپنے گرد گول اور لہردار انداز میں گھومیے۔

(۲) اچھلنا : دونوں پاؤں سے ایک ہی جگہ پر اُچھلنا۔ اُچھلنے کی اونچائی بڑھائیے۔ دونوں پاؤں پر اُچھلتے ہوئے آگے بڑھیے۔

(۳) جگہ سے لمبی چھلانگ : اپنی جگہ سے لمبی چھلانگ لگائیے اور دونوں پاؤں زمین پر رکھیے۔





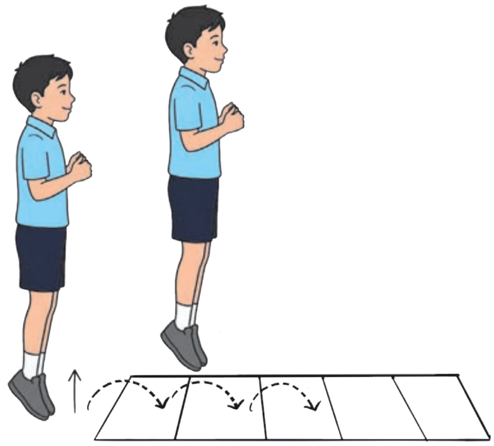
(۴) دوڑ کر لمبی چھلانگ: دو یا تین قدم دوڑ کر آئیے اور دونوں پاؤں پر زمین پر اُتریے۔

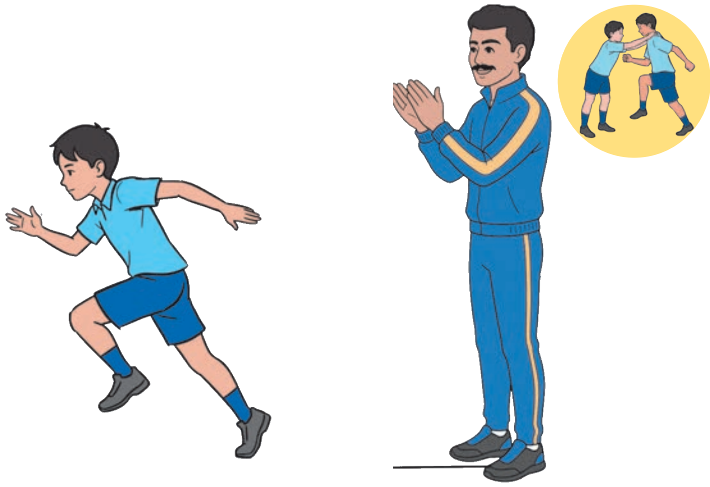
(۵) گیند پھینکنا: دونوں ہاتھوں سے بڑی گیند کو سینے کے سامنے پکڑیے اور سامنے پھینکیے۔ پھینکتے وقت کمر کو تھوڑا پیچھے موڑیے اور پوری طاقت سے گیند آگے پھینکیے۔

(۶) سر کے اوپر سے گیند پھینکنا : تصویر میں دِکھائے ہوئے طریقے کے مطابق کھڑے رہیے۔ گیند کو دونوں ہاتھوں سے سر کے اوپر پکڑیے۔ پھر ایک قدم آگے بڑھا کر گیند کو سامنے پھینکیے۔

طلبہ کے لیے:

- اوپر دی ہوئی تمام سرگرمیاں آپ کر پائے یا نہیں، ✓ نشان لگا کر بتائیے۔ ہاں ☐ نہیں ☐
- اگر نہیں کر پائے ہوں تو استاد کو بتائیے۔

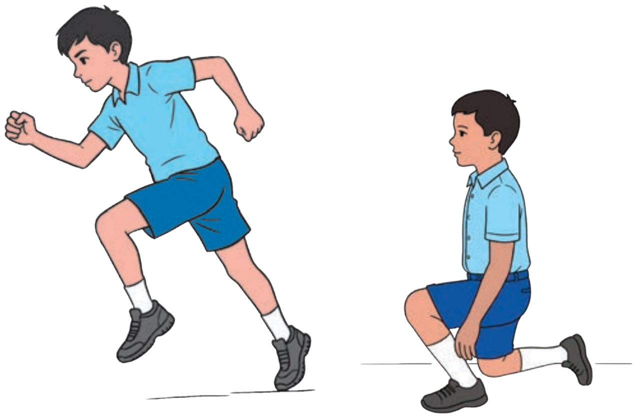




(۷) اشارہ ملنے پر دوڑنا: ابتدائی لکیر کے پیچھے آنکھیں بند کر کے کھڑے رہیے۔ استاد کا اشارہ ملنے پر آنکھیں کھول لیے اور آگے دوڑیے۔

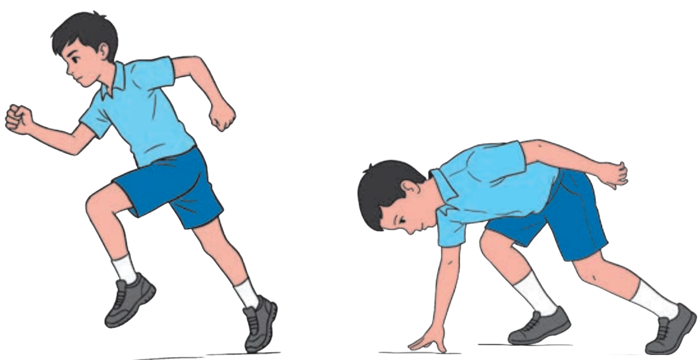
(۸) چوکون میں چھلانگ لگانا: بنائے ہوئے چوکون کے پیچھے کھڑے رہیے۔ اشارہ ملتے ہی ہر چوکون میں دونوں پاؤں سے چھلانگ لگاتے ہوئے آگے بڑھیے۔

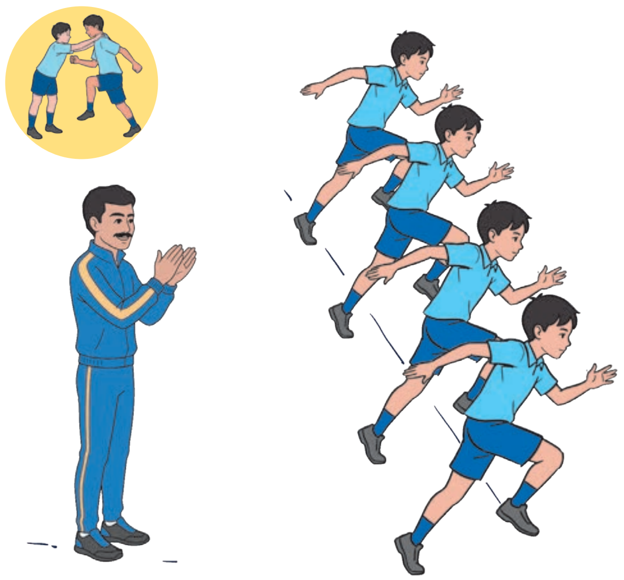
(۹) ری ایکشن ڈرل ۱: ایک پاؤں کا گھٹنا زمین پر ٹیک کر بیٹھیے، دوسرے پاؤں کا گھٹنا ۹۰ درجے کے زاویے پر ہو۔ حکم ملتے ہی/ سیٹی بجتے ہی/ تالی بجتے ہی فوراً اٹھ کر تیزی سے دوڑنا شروع کیجیے۔ زیادہ سے زیادہ ۲۰ میٹر تک دوڑیے۔



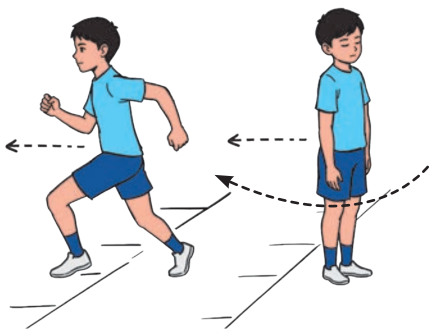
(۱۰) ری ایکشن ڈرل ۲: دایاں پاؤں آگے اور بایاں پاؤں پیچھے رکھیے۔ دایاں ہاتھ زمین پر ٹکائیے۔ اشارہ ملتے ہی دائیں طرف مڑ کر دوڑنا شروع کیجیے۔ پھر یہی عمل بایاں پاؤں آگے رکھ کر کیجیے۔ زیادہ سے زیادہ ۲۰ میٹر تک دوڑیے۔

(۱۱) ری ایکشن ڈرل ۳: دونوں ہاتھ اور ایک گھٹنا زمین پر رکھ کر بیٹھیے۔ اشارہ ملتے ہی سامنے کی طرف دوڑنا شروع کیجیے۔

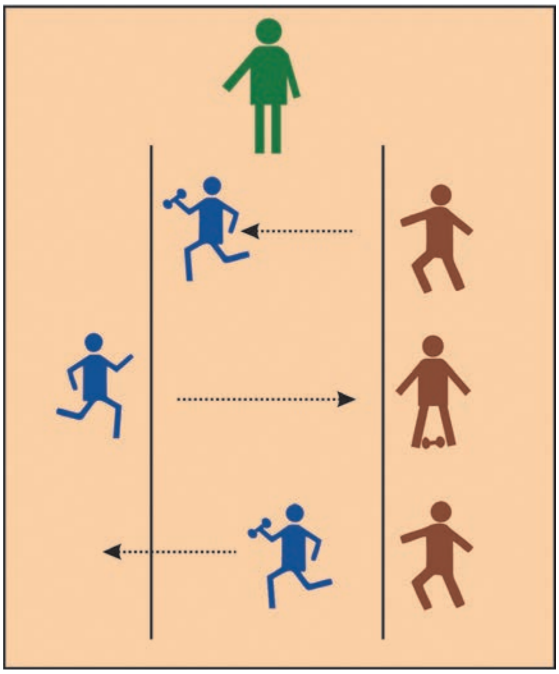




(۱۲) ری ایکشن ڈرل ۴ : تمام طلبہ ایک قطار میں ایک ہی سمت رُخ کرکے کھڑے رہیں۔ استاد ان کے پیچھے کھڑے رہیں گے۔ آواز کے اشارے پر طلبہ ۱۵ سے ۲۰ میٹر تک سامنے کی طرف پوری طاقت سے دوڑیں گے۔ اسی طرح تمام طلبہ کو موقع دیا جائے۔



(۱۳) ری ایکشن ڈرل ۵ : دونوں پیروں میں تھوڑا فاصلہ رکھ کر کھڑے رہیے۔ استاد کا اشارہ ملتے ہی پیچھے مڑ کر دوڑنا شروع کیجیے۔ ۱۵ سے ۲۰ میٹر تک سامنے کی سمت تیزی سے دوڑیے۔



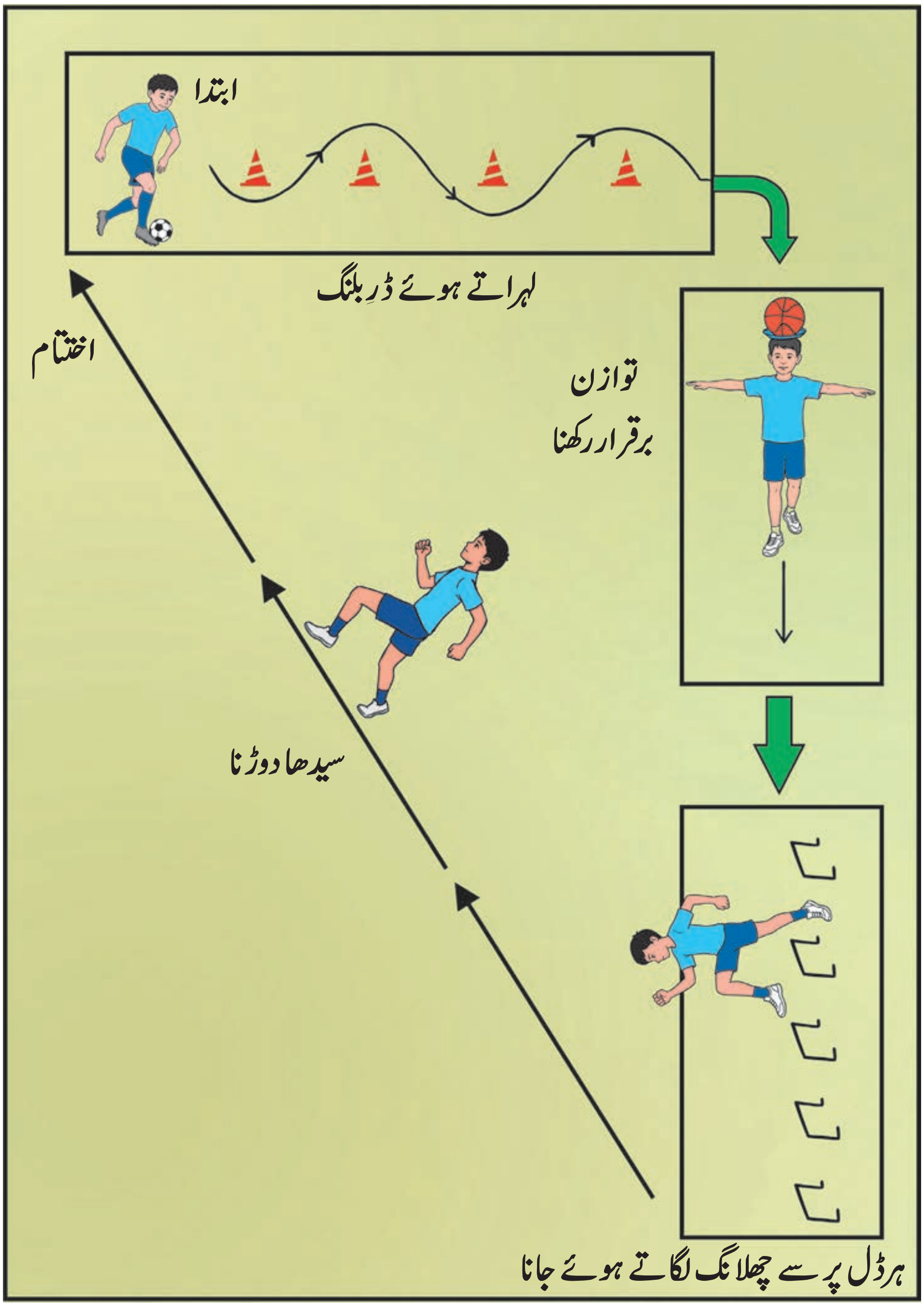
(۱۴) کون اٹھا کر دوڑنا: میدان میں ۲۰ میٹر کے فاصلے پر دو طلبہ ایک کے پیچھے ایک کھڑے رہیں۔ سامنے کھڑا طالب علم دونوں پیروں میں فاصلہ رکھ کر کھڑا رہے۔ اس کے دونوں پیروں کے درمیان کوئی سامان رکھا جائے، مثلاً: کون، گیند، بیٹن یا ڈمبل وغیرہ۔ استاد کے حکم پر، مثلاً آواز پر، تالی یا سیٹی وغیرہ کے ذریعے، پیچھے کھڑا طالب علم آگے والے طالب علم کے پاؤں کے درمیان رکھا ہوا سامان اٹھا کر مخالف سمت میں تیزی سے دوڑنا شروع کرے۔ جیسے ہی پیچھے والا طالب علم سامان لے کر دوڑنا شروع کرے، سامنے والا طالب علم اس کا پیچھا کرکے اسے پکڑنے کی کوشش کرے۔ پھر یہی عمل دوسرے طالب علم کے ساتھ دہرایا جائے۔

طلبہ کے لیے:

- ری ایکشن ڈرلز میں سے آپ کتنی سرگرمیاں کر سکے؟ سامنے دیے ہوئے چوکون میں تعداد لکھیے۔ ☐
- اگر نہ کر سکے ہوں تو استاد کو بتائیے۔

۲ء۳ : رفتار شکن سلسلہ

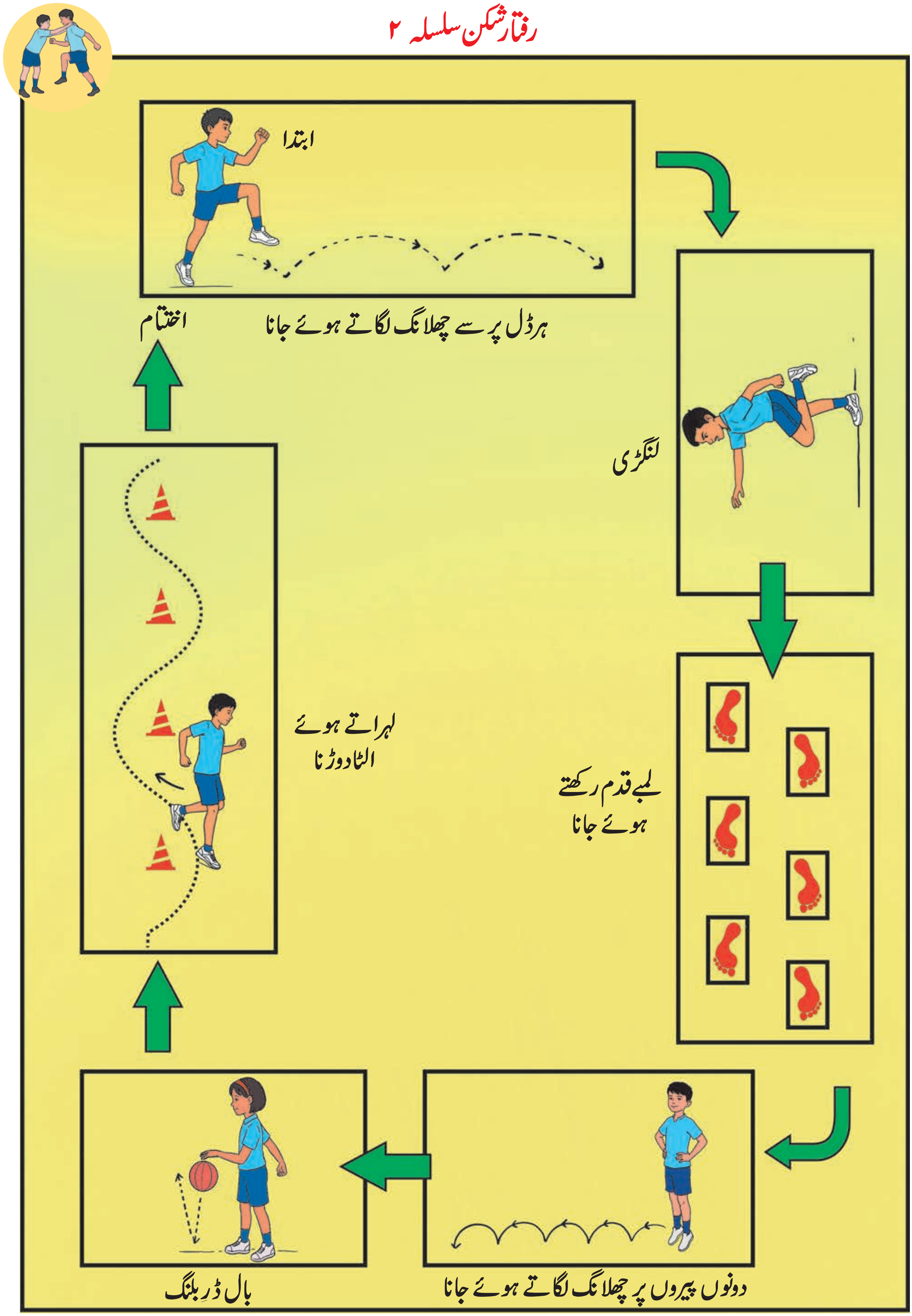
رفتار شکن سلسلہ ۱



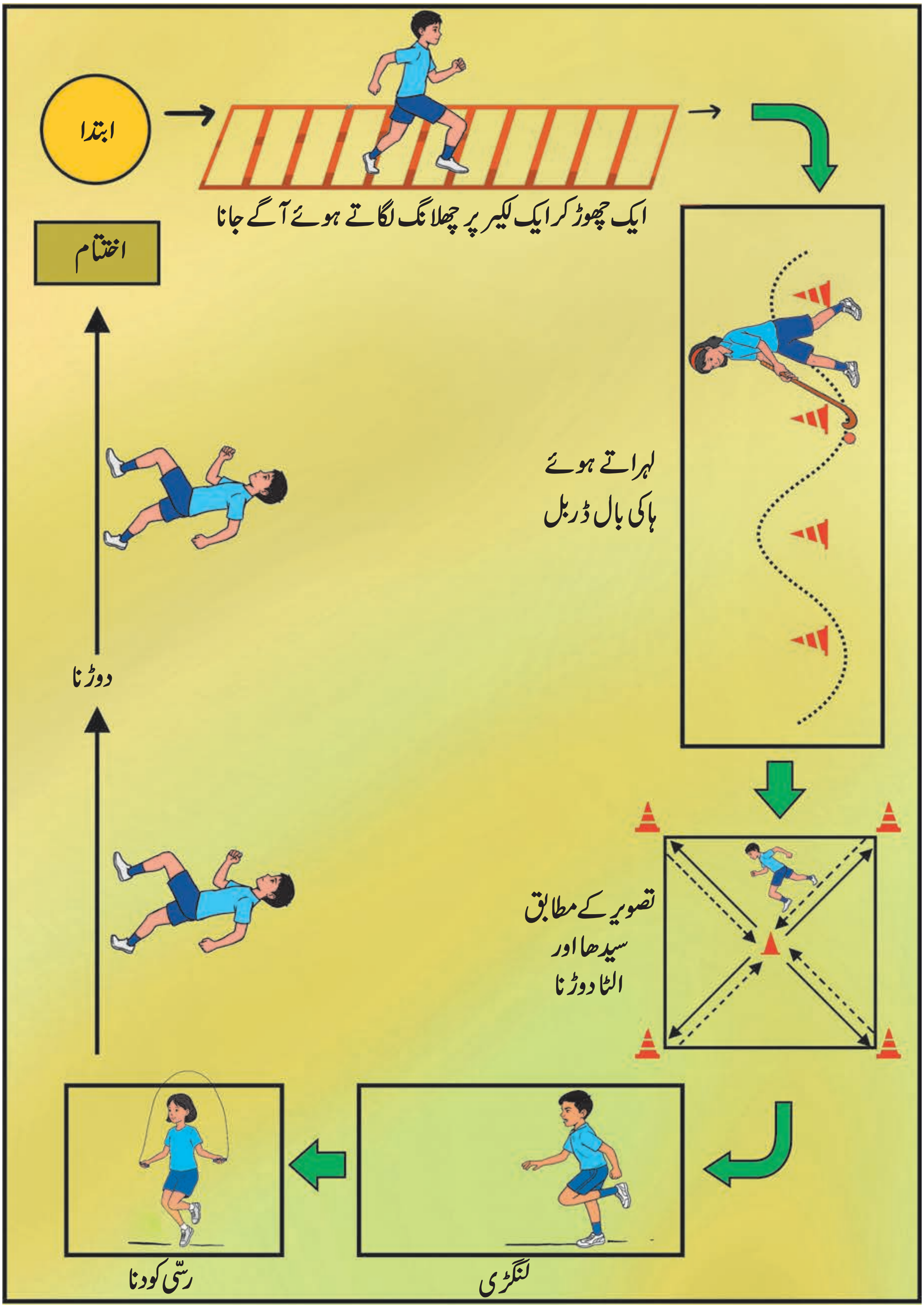
اساتذہ کے لیے

- تمام رفتار شکن سلسلے طے کرتے وقت جب پہلا طالب علم تیسرے عمل کے لیے آگے بڑھ جائے، تب دوسرے طالب علم کو پہلے عمل کے لیے بھیجیں۔ تمام طلبہ کو اسی ترتیب سے بھیجیں۔
- اس بات کا خیال رکھیں کہ تمام طلبہ کو موقع ملے۔
- مخصوص ضروریات کے حامل طلبہ کو ایسی سرگرمیوں میں شامل کریں جو ان کے لیے آسان ہوں۔

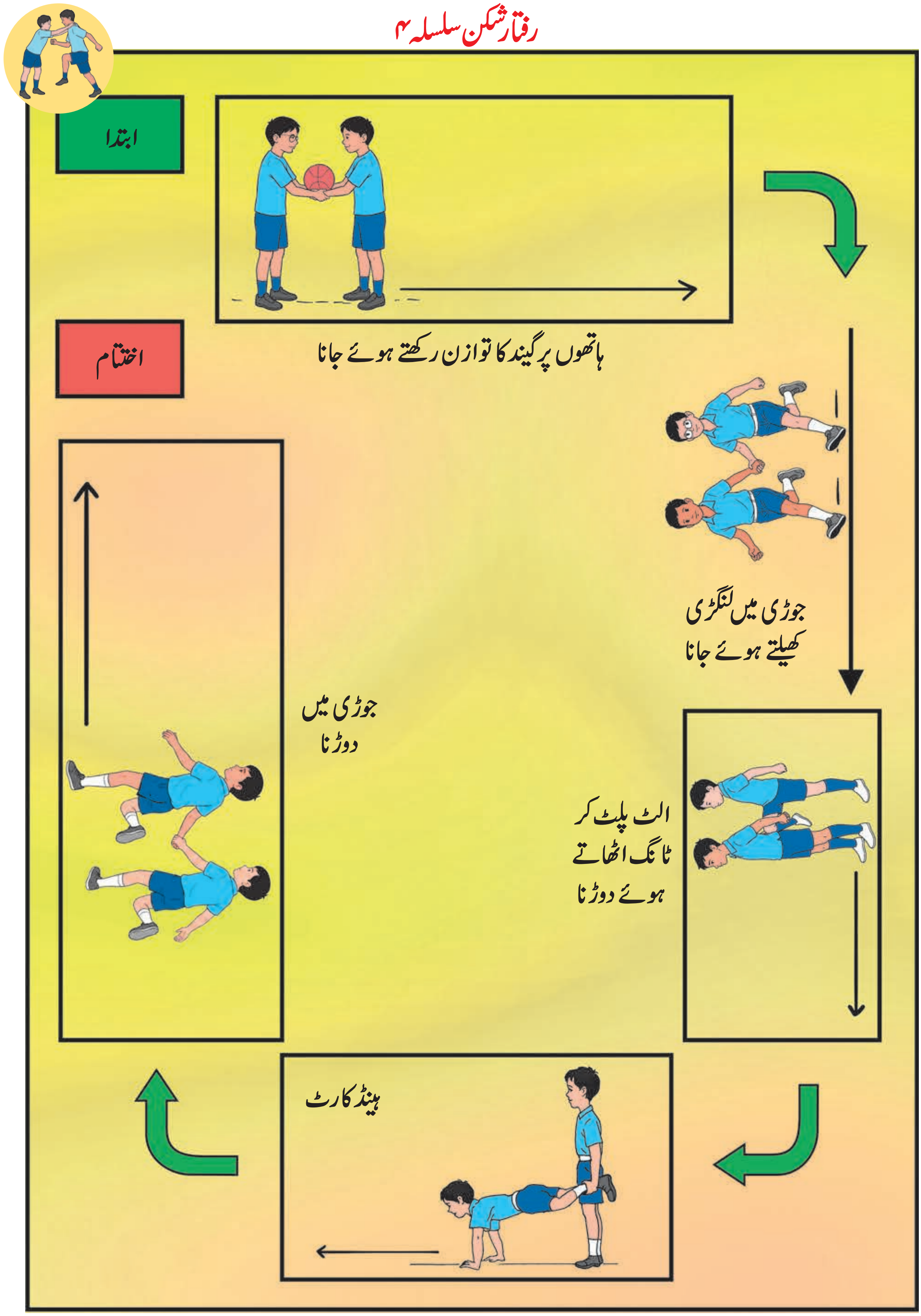
رفتار شکن سلسلہ ۲



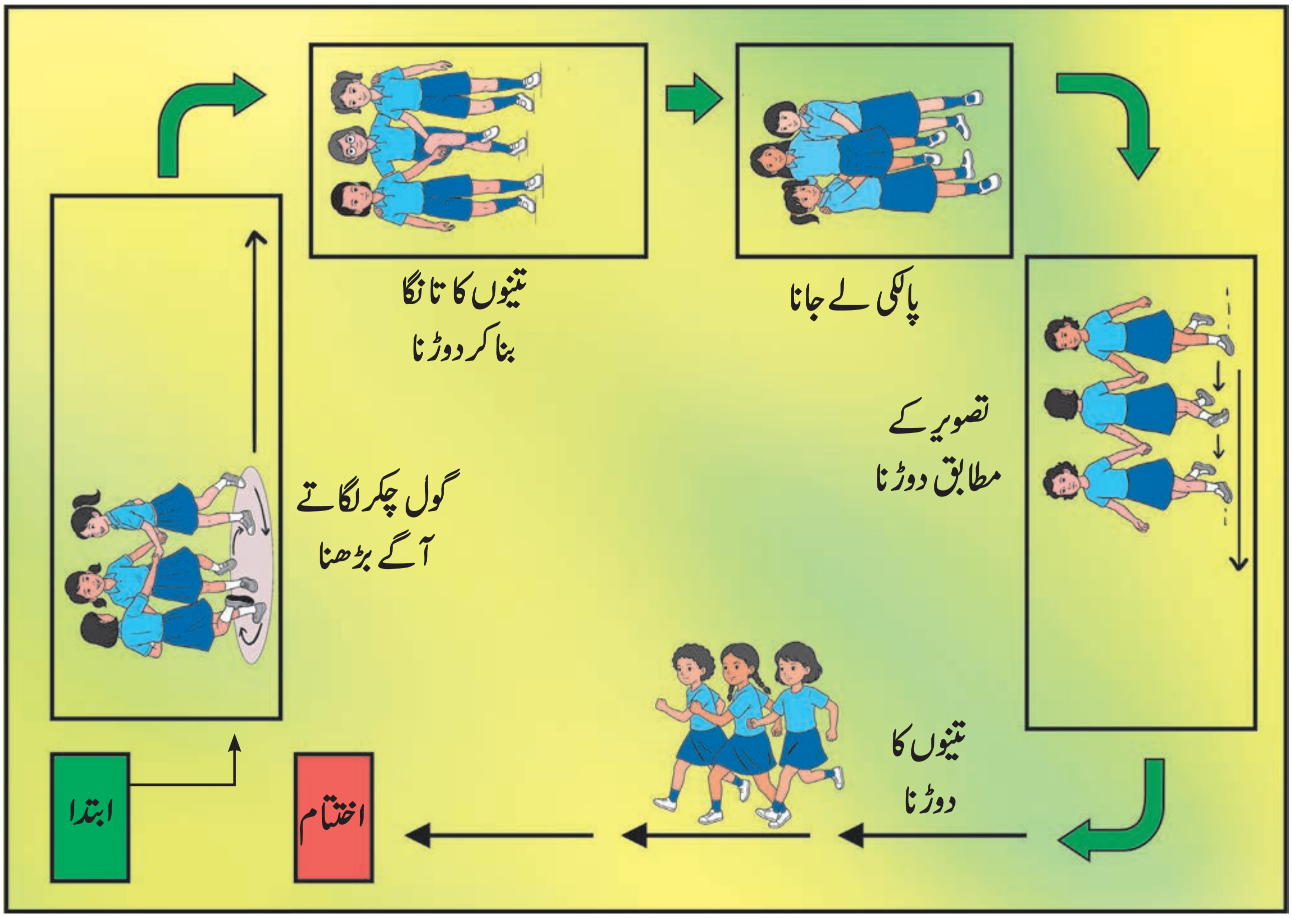
رفتار شکن سلسلہ ۳



رفتار شکن سلسلہ ۴



رفتار شکن سلسلہ ۵



طلبہ کے لیے

- رفتار شکن سلسلہ انجام دیتے وقت آپ کو کیسا محسوس ہوا؟ مناسب خانے میں ✓ نشان لگائیے۔

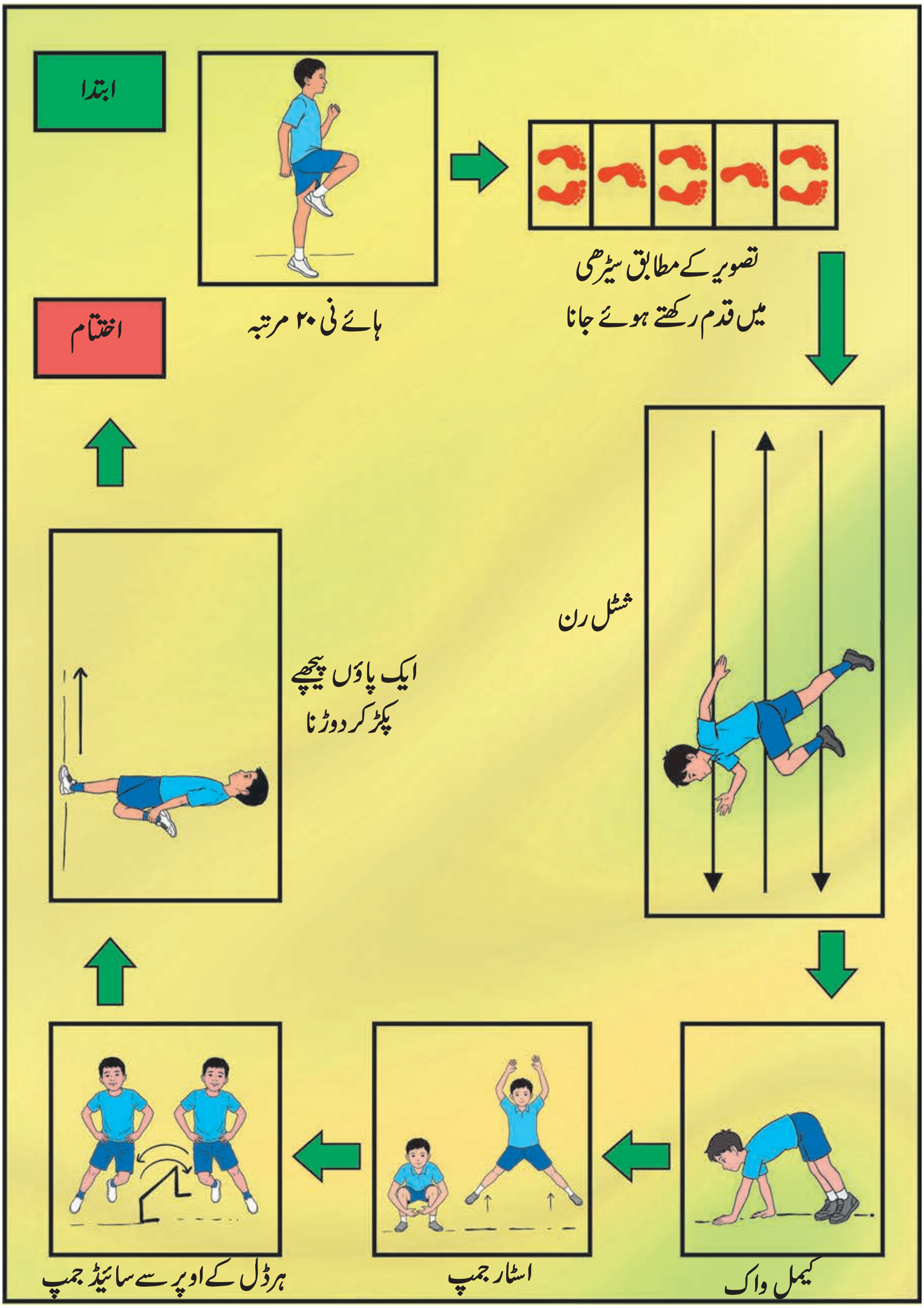
  مزا آیا ☐

  عمل مشکل لگا ☐

- کون سا سلسلہ پسند نہیں آیا اور کیوں؟ لکھیے۔ ....

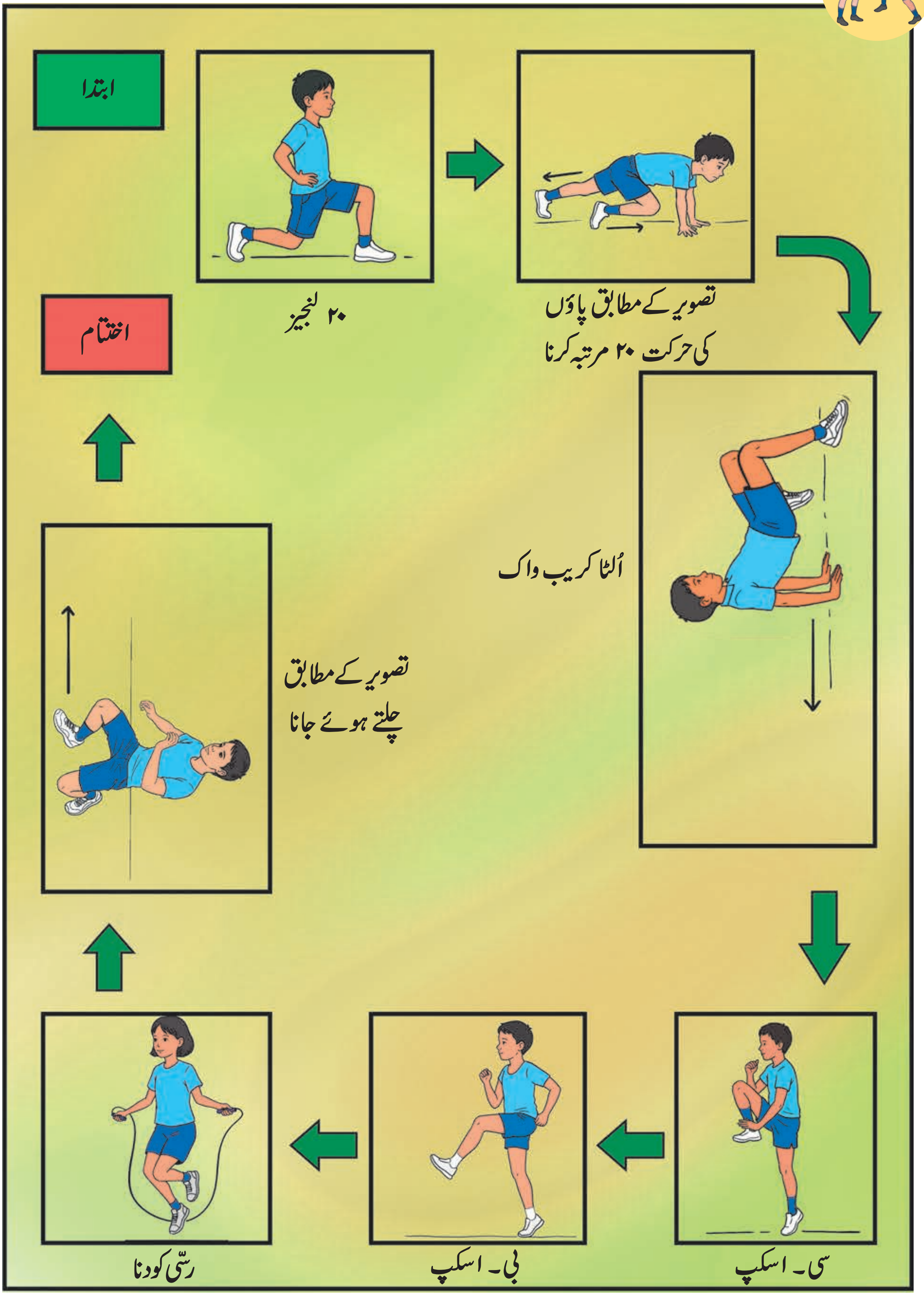
۲ء۴ ورزشی سلسلہ

ورزشی سلسلہ ۱



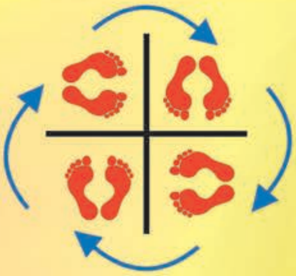
مفت تقسیم کے لیے

ورزشی سلسلہ ۲

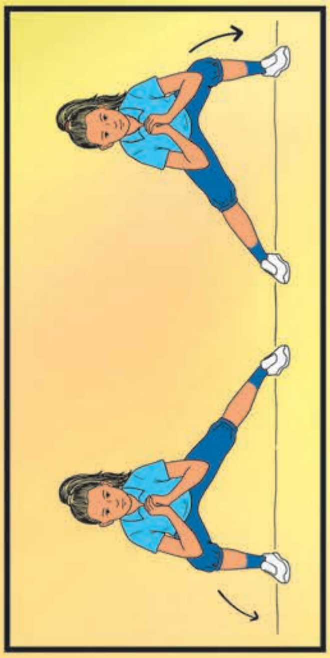


ورزشی سلسلہ ۳

ابتدا



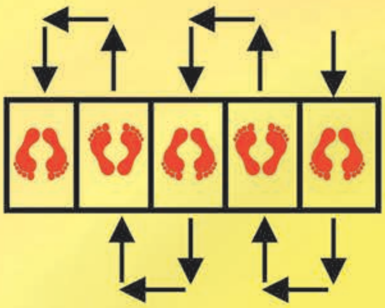
تصویر کے مطابق دونوں
پاؤں پر کودتے ہوئے
۵ مرتبہ گھومنا



سائیڈ لنجیز
۲۰ مرتبہ

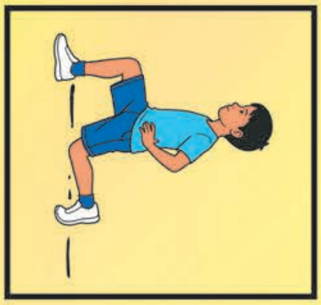
بیٹھ کر اونچی چھلانگ لگانا ۵ مرتبہ

تصویر کے مطابق دونوں
پاؤں پر چھلانگ لگاتے ہوئے گھومنا



کیمل واک

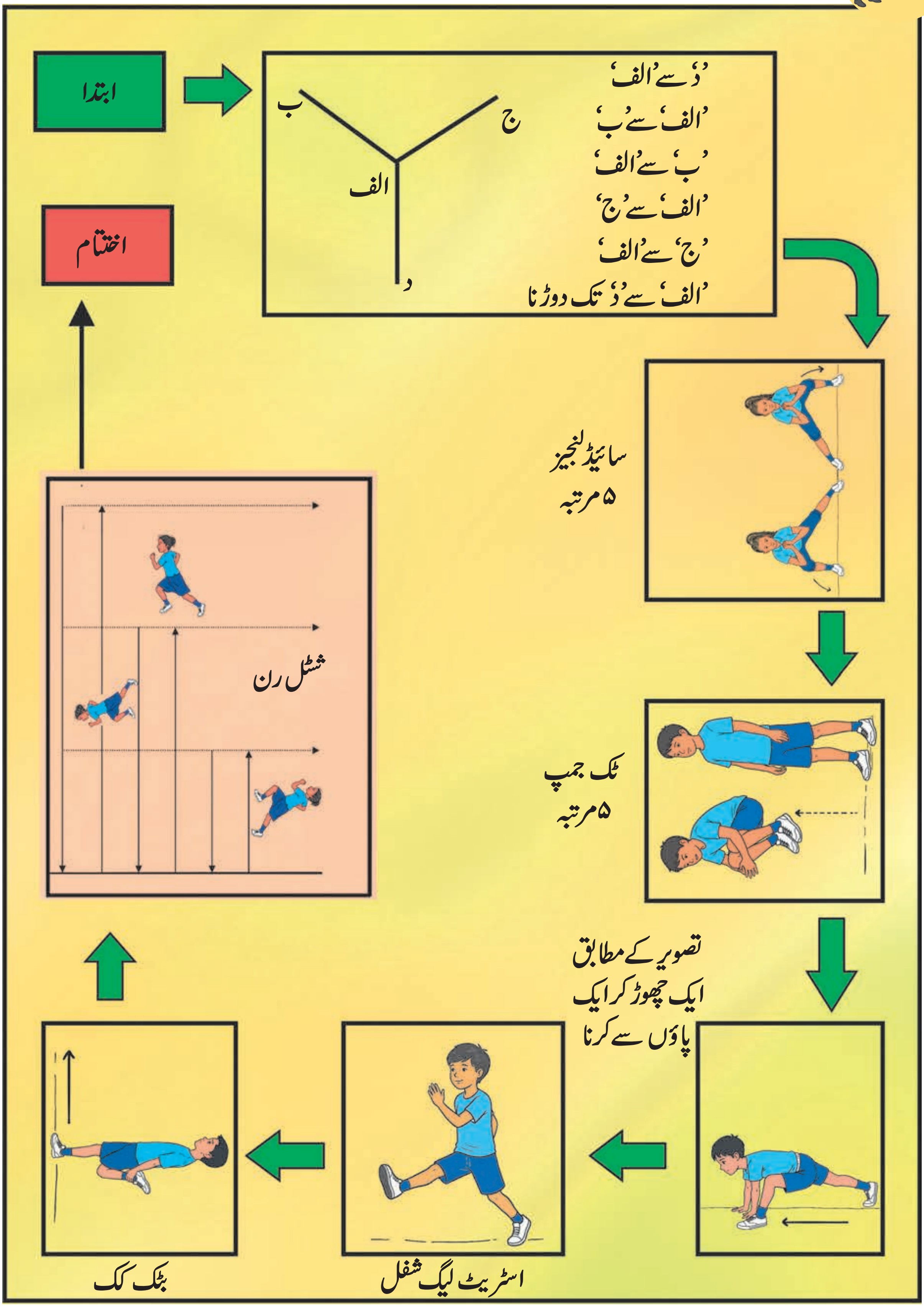
تصویر کے مطابق
۵ مرتبہ کودنا



فرنٹ لنجیز
۵ مرتبہ

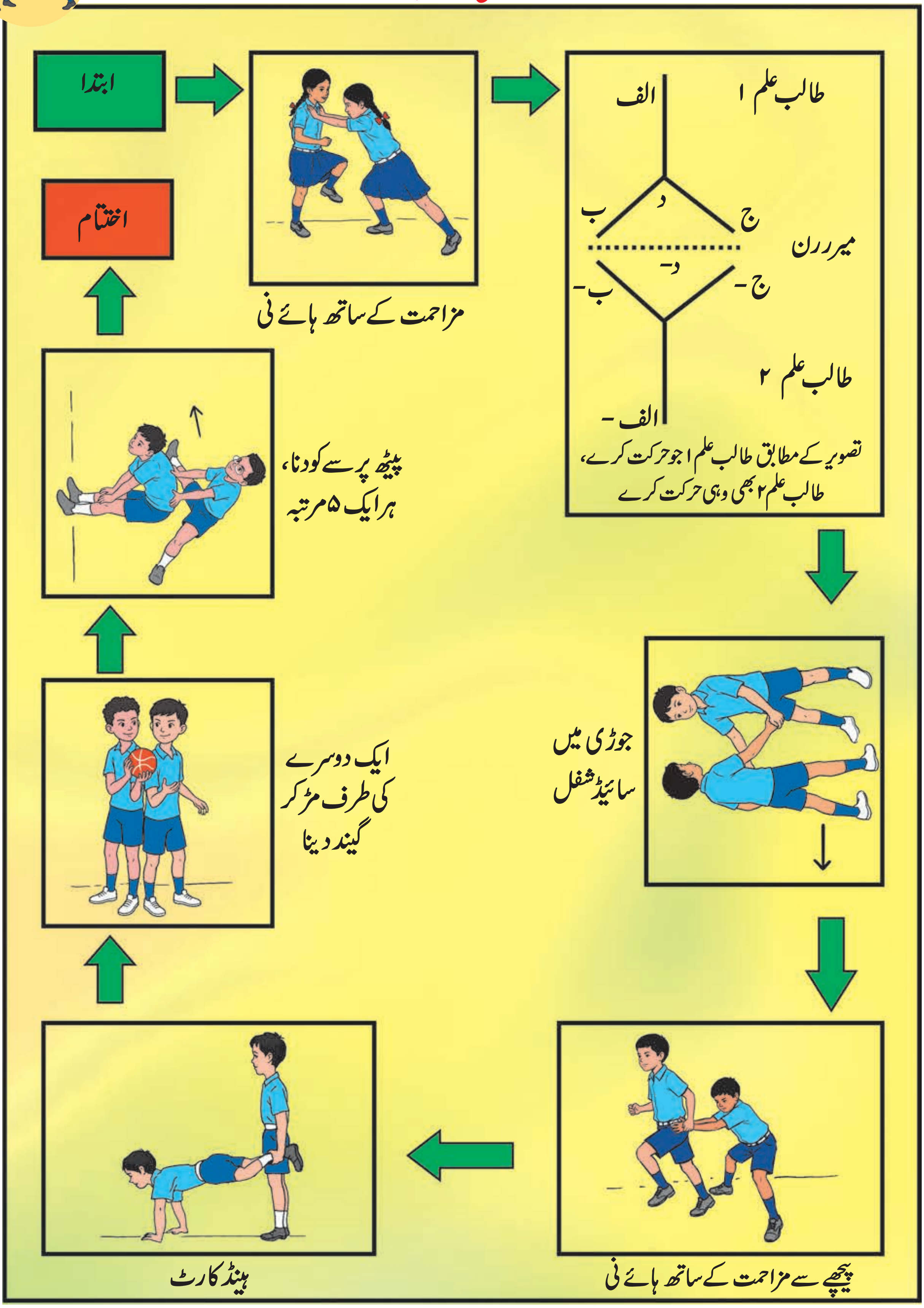
اختتام

ورزشی سلسلہ ۴

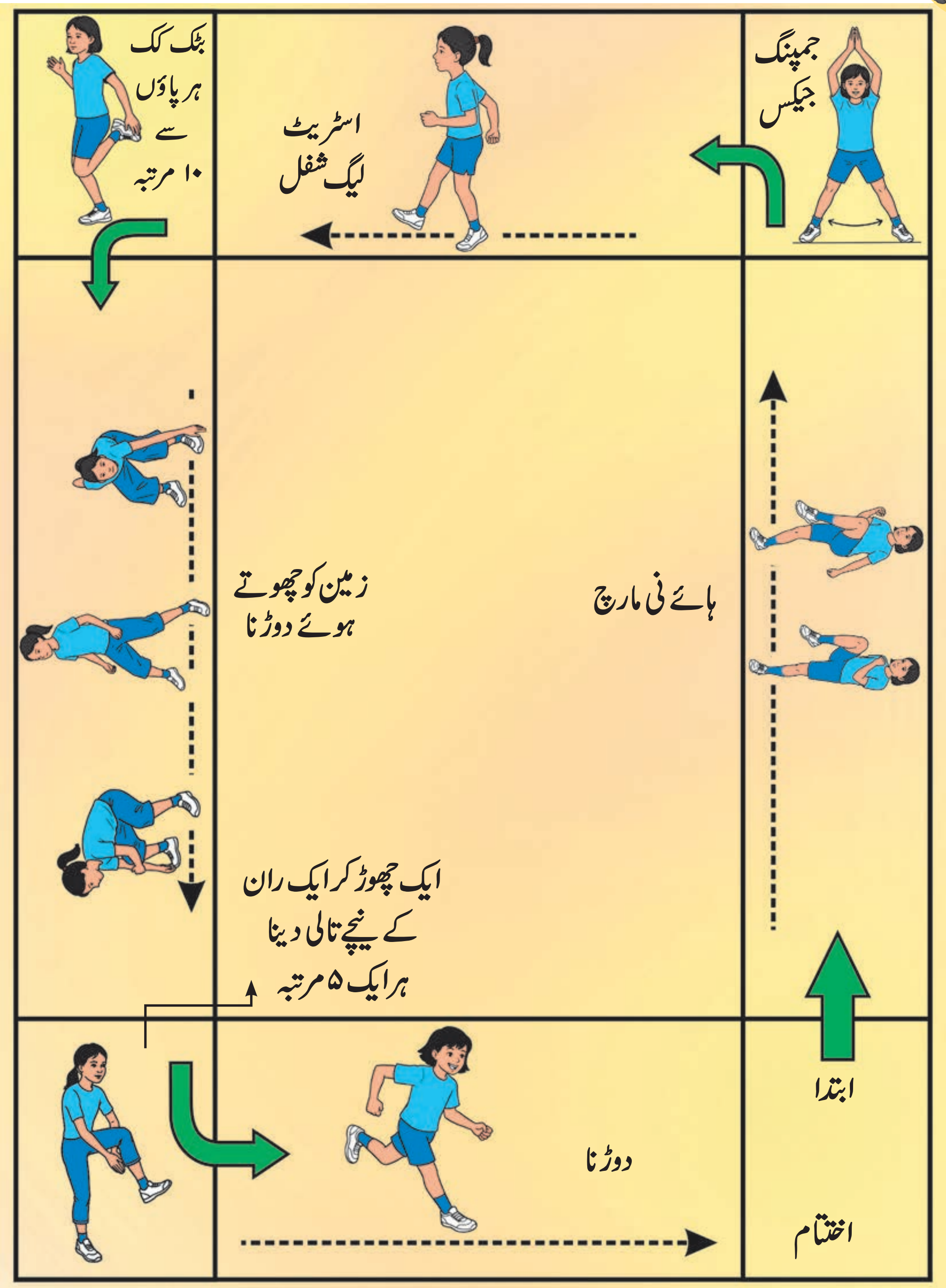


جوڑی دار کے ساتھ کی جانے والی ورزش

ورزشی سلسلہ ۵



ورزشی سلسلہ ٦

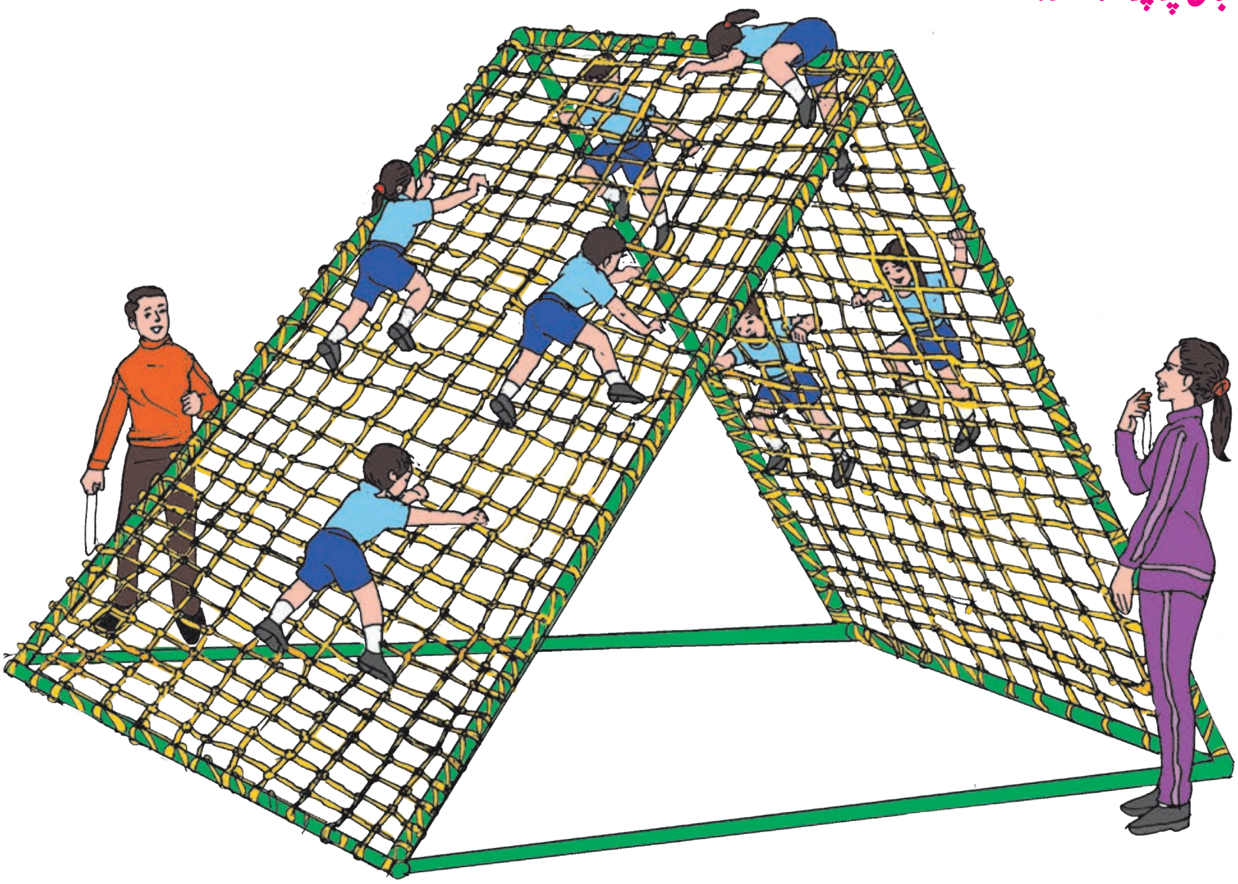


طلبہ کے لیے

- رفتار شکن سلسلہ اور ورزشی سلسلہ میں آپ کو کیا فرق محسوس ہوا؟ استاد کو بتائیے۔
- آپ کے خیال میں دونوں سلسلوں میں مزید کون سی ورزشیں شامل کی جا سکتی ہیں؟ پہلے انھیں کر کے دیکھیے اور بعد میں استاد کو بتائیے۔

۵۔۲ جرأت مندانہ ورزشیں

- جال پر چڑھنا، اُترنا



اساتذہ کے لیے

- طلبہ کی مدد کے لیے اساتذہ ہمیشہ جال کے پاس رہیں۔
- جال پر چڑھتے ہوئے ایک ہاتھ یا ایک پیر کا استعمال کرنے کی ہدایت دیں۔ مثلاً: ایک ہاتھ سے اوپر جال پکڑی ہو تو اس وقت دوسرا ہاتھ اور دونوں پیروں کو حرکت نہ دیں۔

طلبہ کے لیے

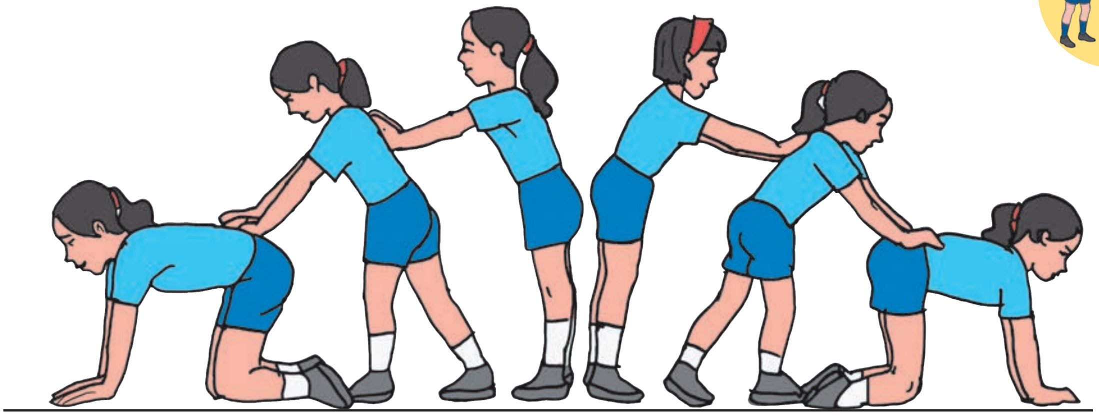
جال پر چڑھنے اُترنے کی ورزش کرتے ہوئے آپ کو کیسا لگا، ✓ نشان لگا کر بتائیے۔

آسان لگا ☐

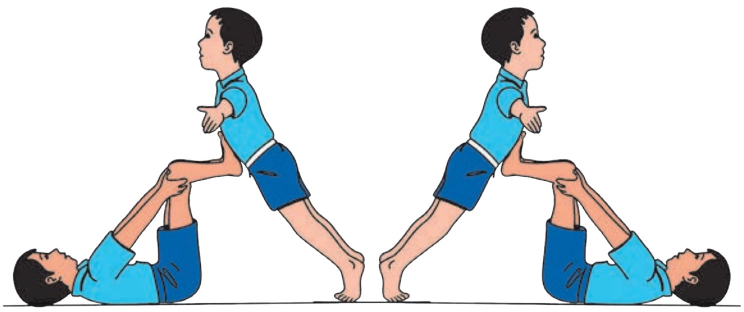
مزا آیا ☐

ڈر لگا ☐

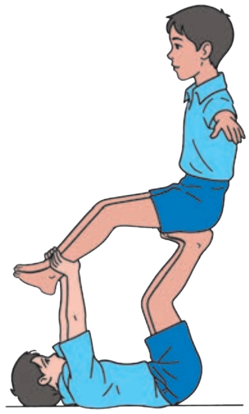
• انسانی مینار



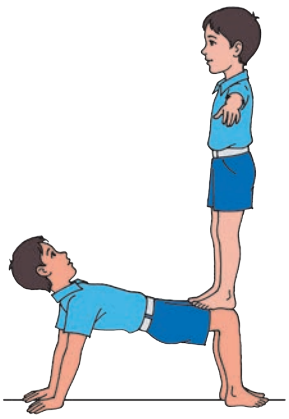
۱



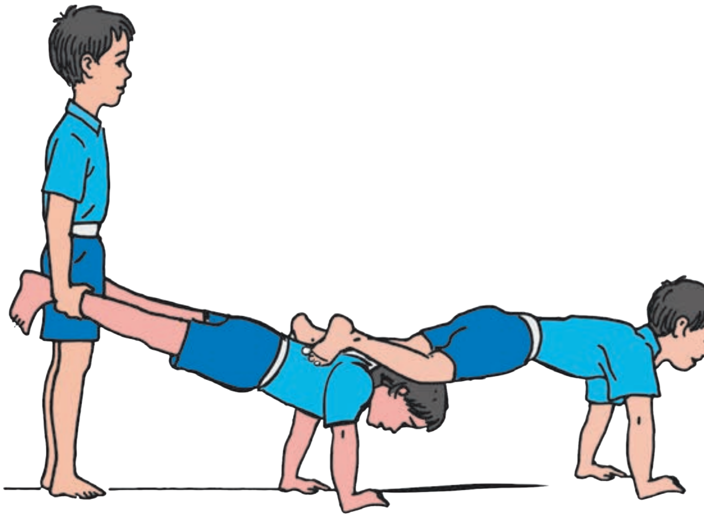
۲



۳



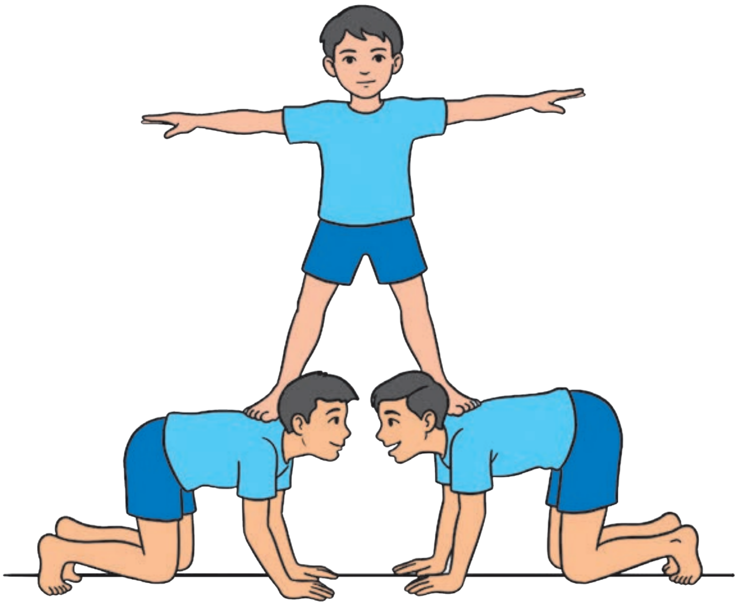
۴



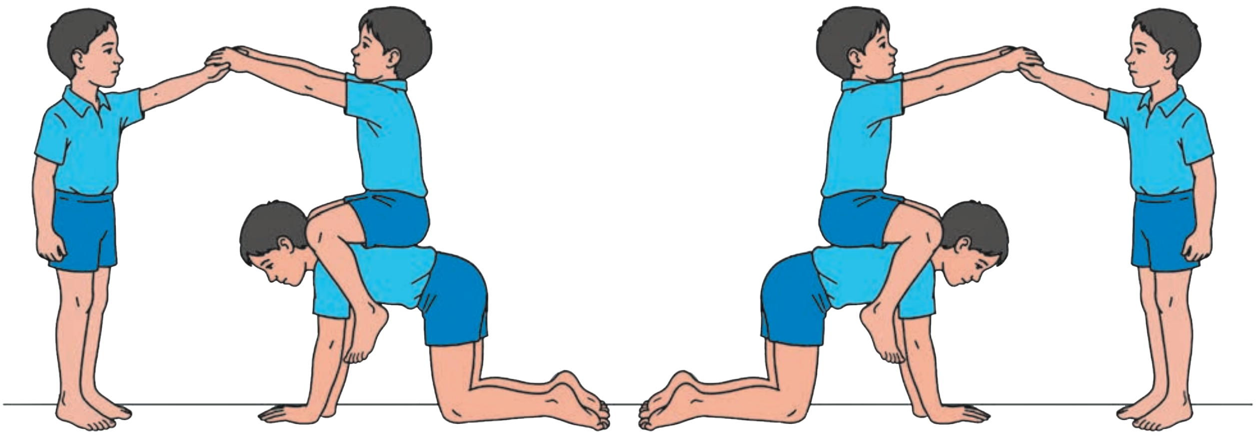
۵

اساتذہ کے لیے

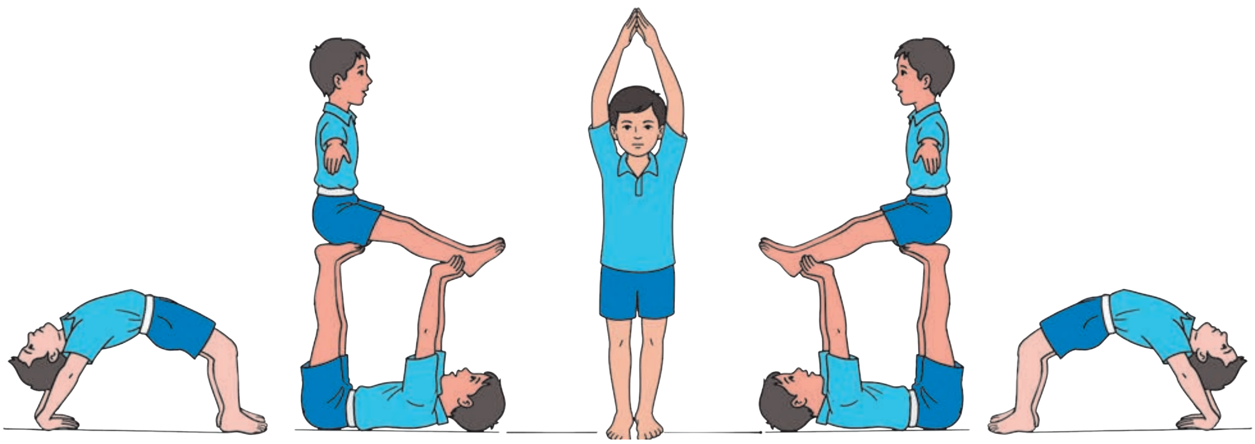
- انسانی مینار بناتے وقت طلبہ کی صلاحیتوں کو مدنظر رکھتے ہوئے مینار میں ان کی جگہ مقرر کریں۔
- طلبہ کی حفاظت کے پیشِ نظر ورزش کے گدّوں پر ہی مینار بنوائیں۔
- اگر طلبہ ضرورت سے زیادہ حوصلہ دکھانے کی کوشش کریں تو انھیں قابو میں رکھیں۔
- ضرورت پڑنے پر طلبہ کی مدد کریں۔
- مخصوص ضروریات والے طلبہ کو مینار میں ایسی جگہ دیں جو ان کے لیے آسان ہو۔



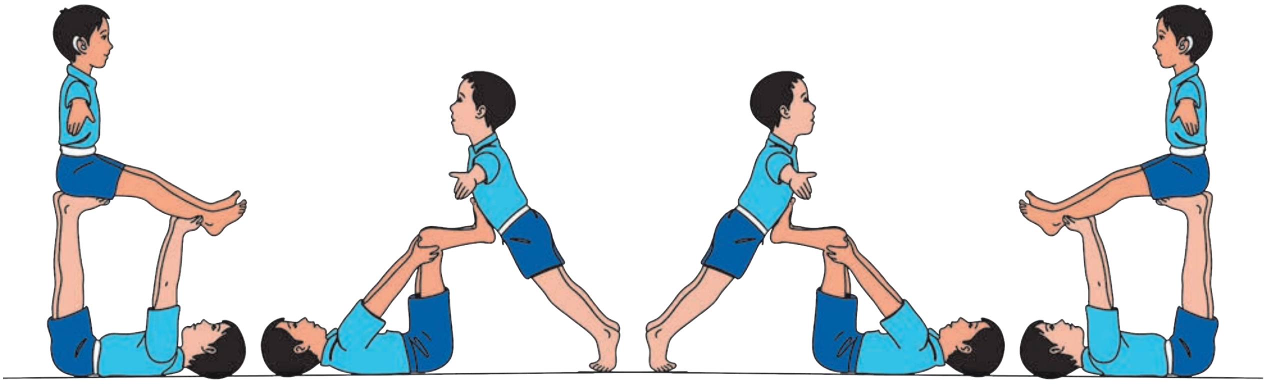
٦



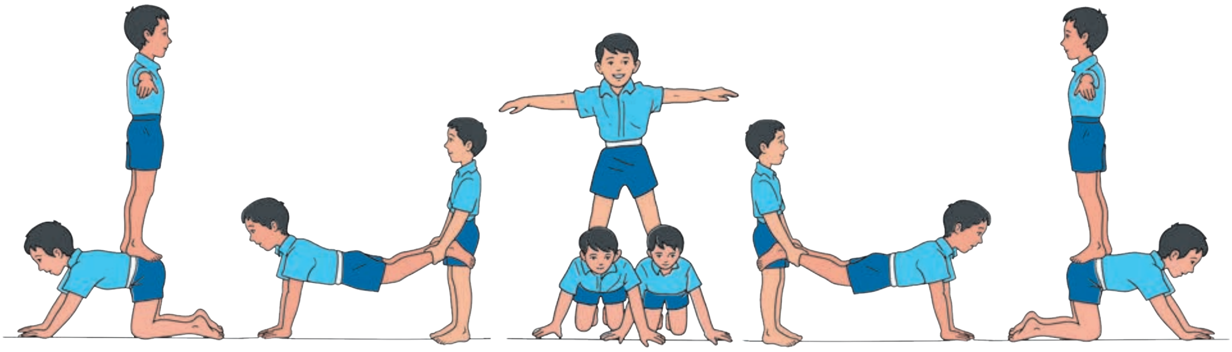
٧



٨



۹



۱۰

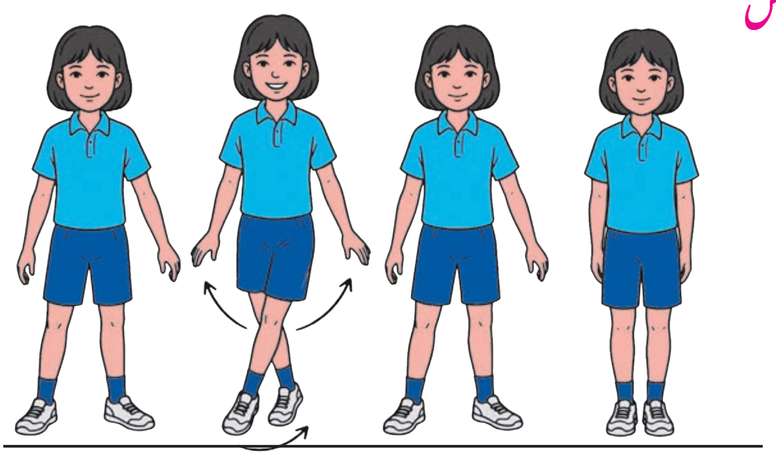
۱۱

اساتذہ کے لیے

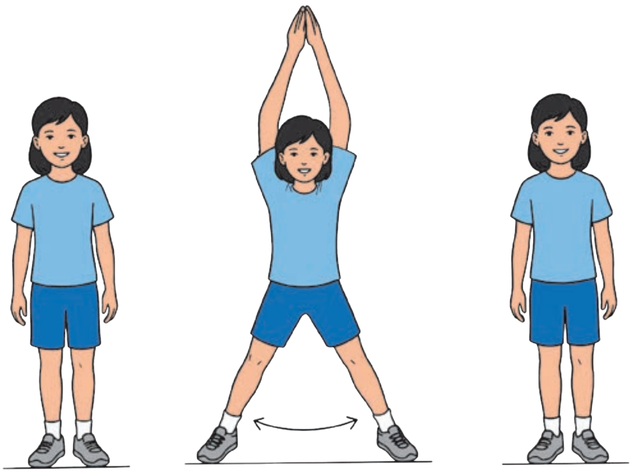
طلبہ کی جانب سے مختلف انسانی مینار بنانے کے بعد ان کی تصویریں اور ویڈیوز بنا کر والدین کو بھیجیں تا کہ طلبہ کی حوصلہ افزائی ہو۔

۲ء۶ لَے کے ساتھ کی جانے والی ورزش

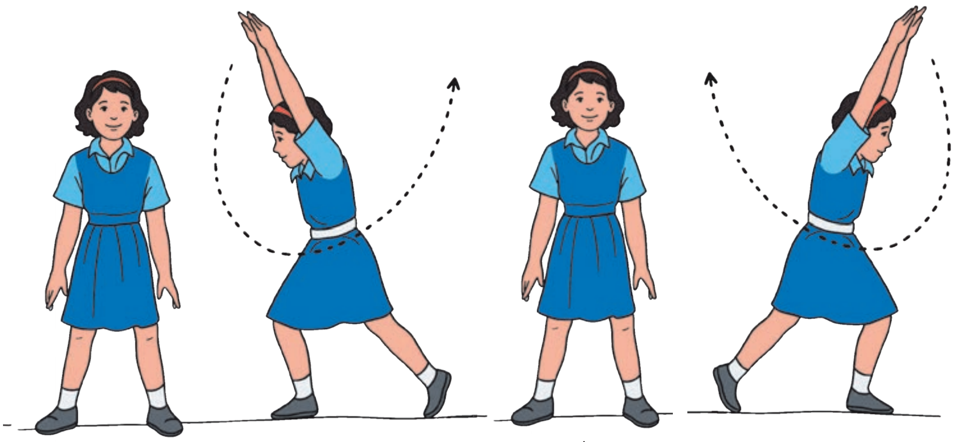
• ایروبکس



گریپ وائن

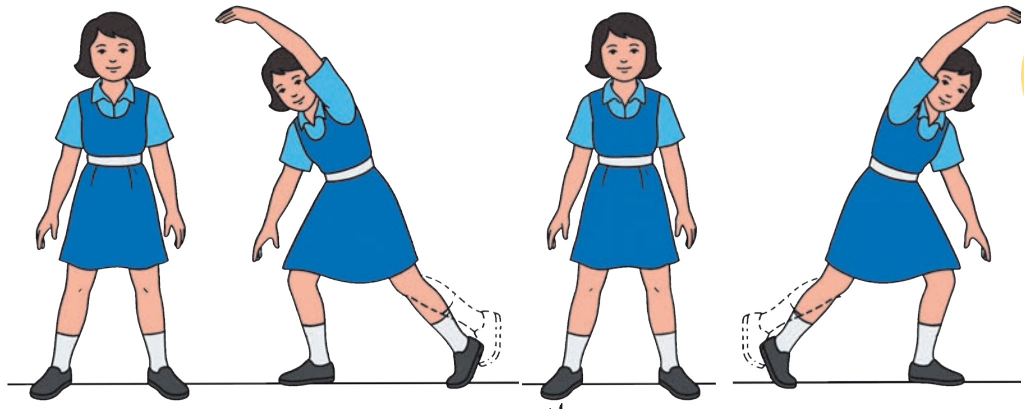


جمپنگ جیکس

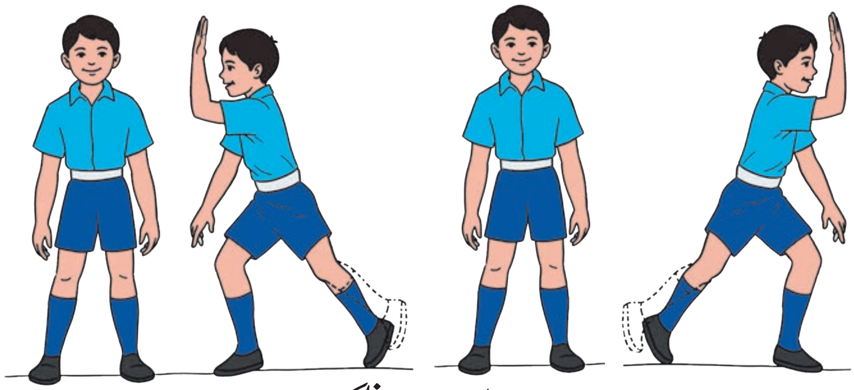


سائیڈ لنج + بوتھ ہینڈ مو ومنٹ

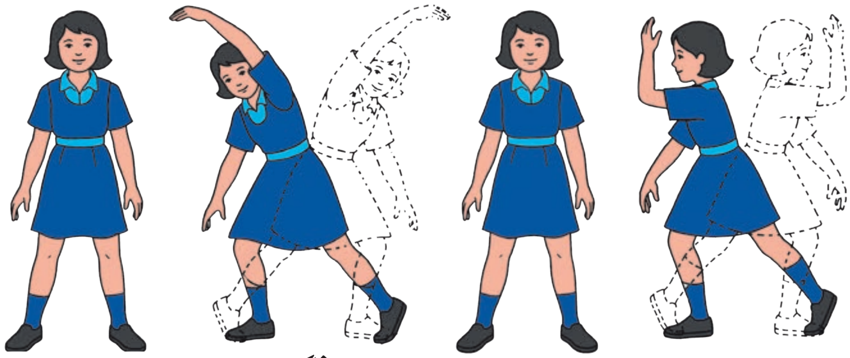
مفت تقسیم کے لیے



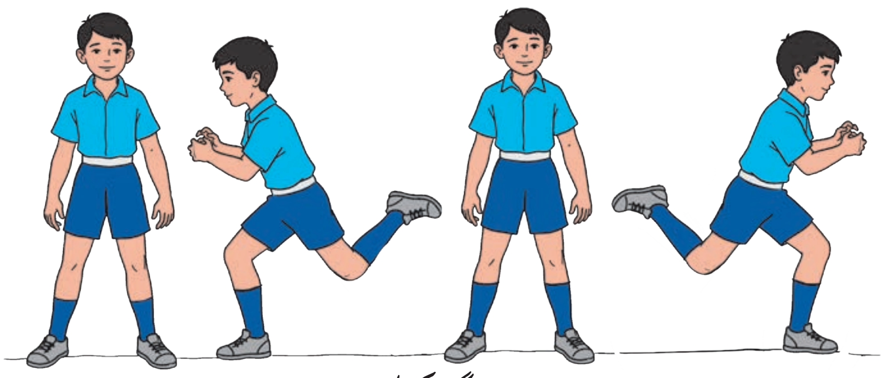
سائیڈ لنج + آرم اسٹریچ



سائیڈ لنج + آرم فلیکشن



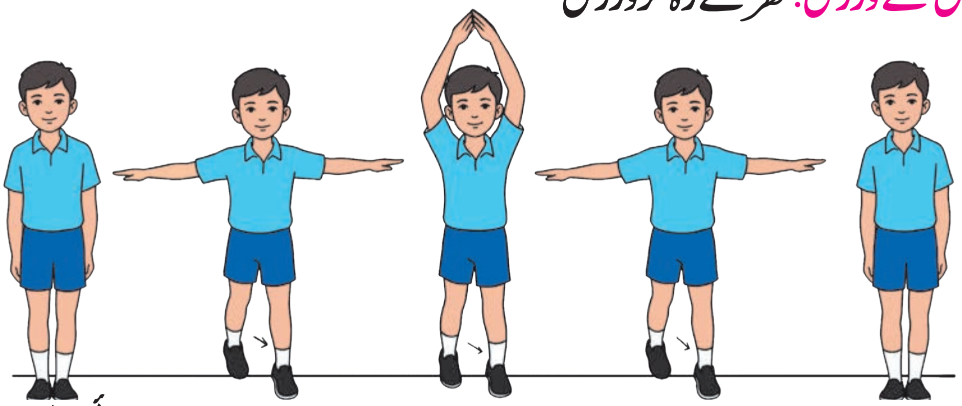
سائیڈ لنج + آرم اسٹریچ + آرم فلیکشن



لیگ کرل

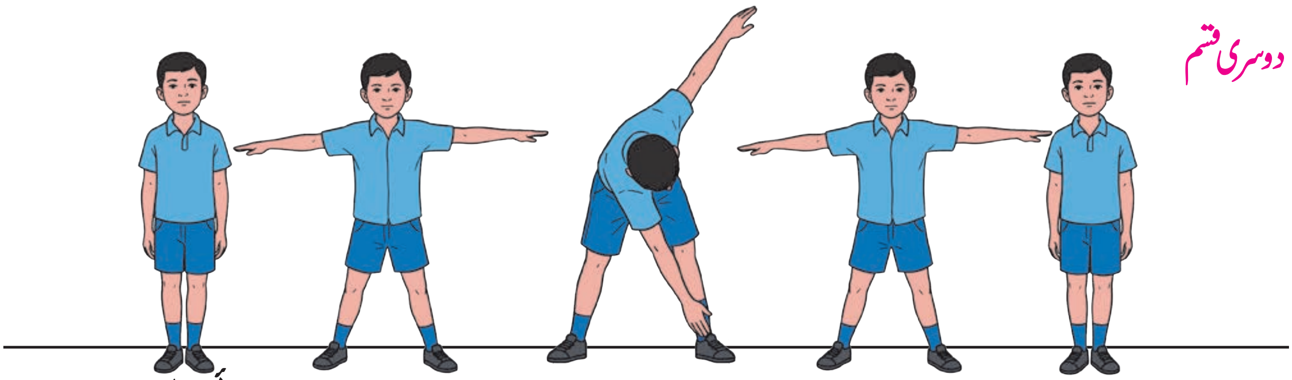
- **بغیر وسائل کے ورزش:** کھڑے رہ کر ورزش

پہلی قسم



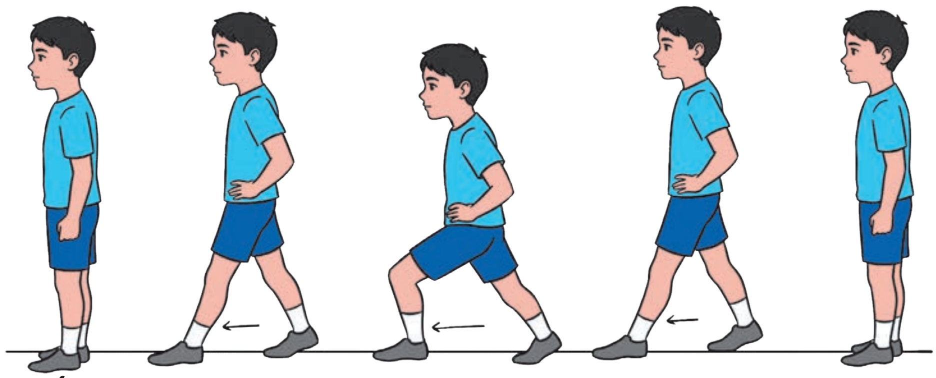
ابتدائی حالت ۱ ۲ ۳ ۴

دوسری قسم



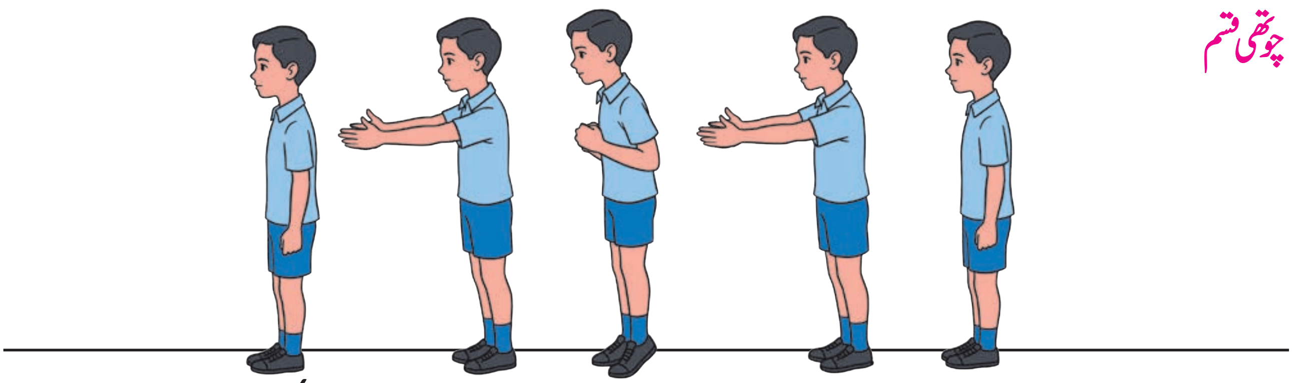
ابتدائی حالت ۱ ۲ ۳ ۴

تیسری قسم



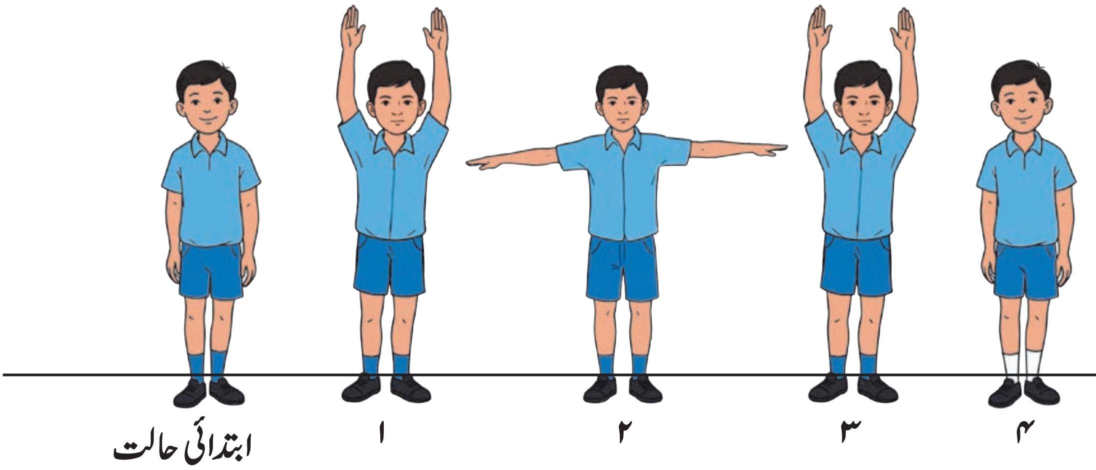
ابتدائی حالت ۱ ۲ ۳ ۴

چوتھی قسم

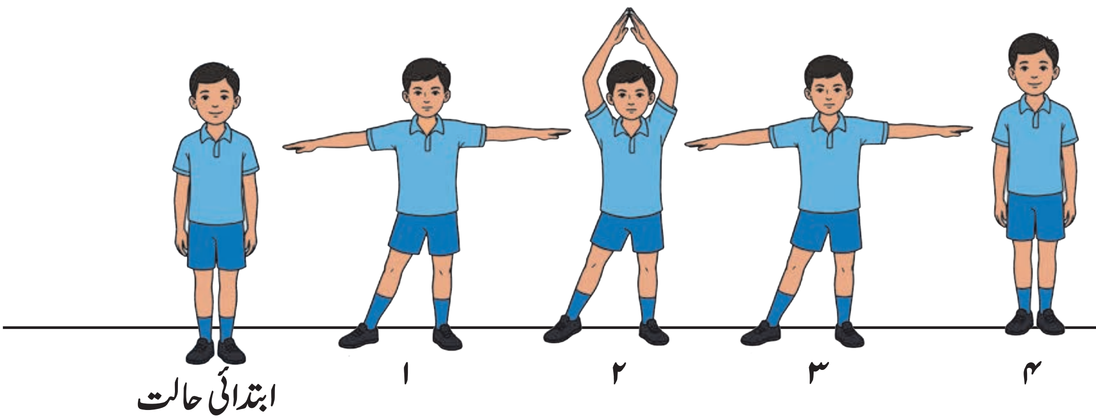


ابتدائی حالت ۱ ۲ ۳ ۴

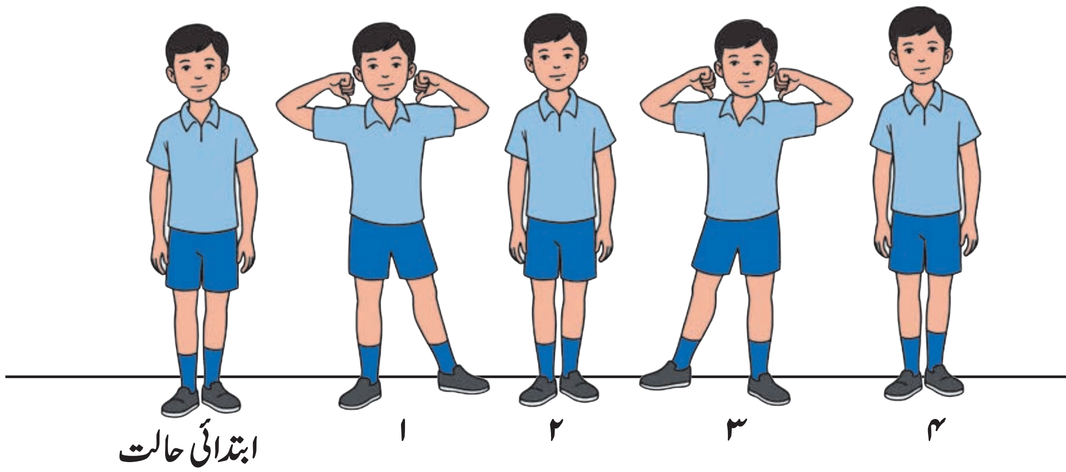
پانچویں قسم



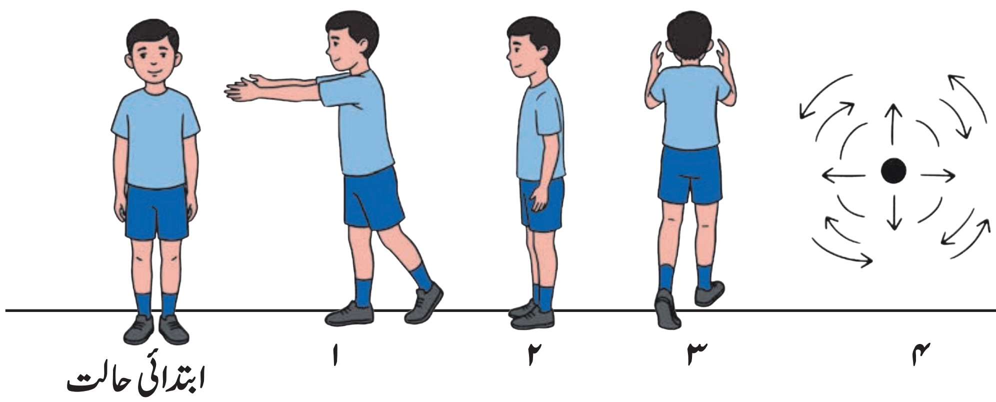
چھٹی قسم



ساتویں قسم



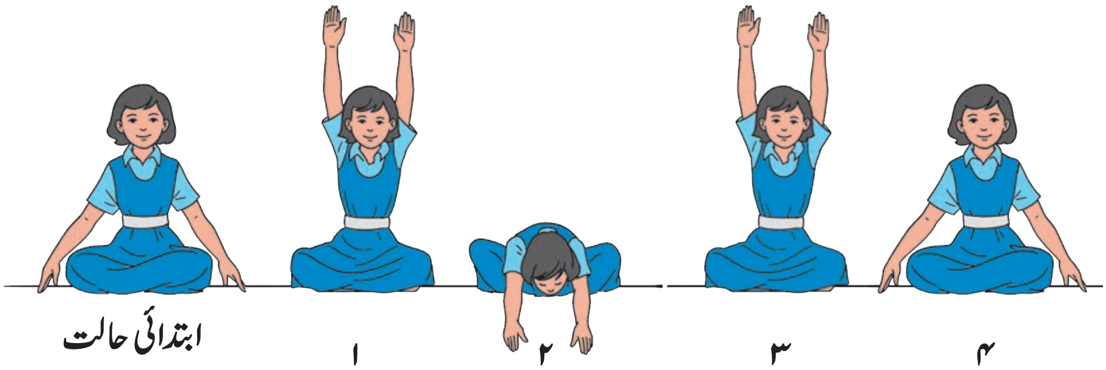
آٹھویں قسم



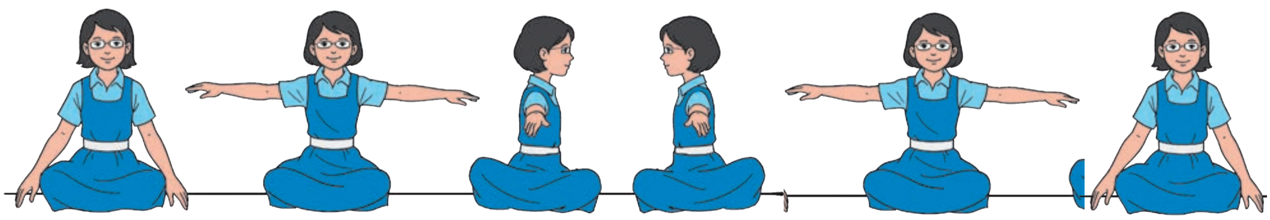
نمبر ۱ سے ۳ کے مطابق عمل کرتے وقت سیدھے جانب گول گھومیے اور ابتدائی حالت میں آیئے۔

• بغیر وسائل کے ورزش : بیٹھ کر ورزش

پہلی قسم



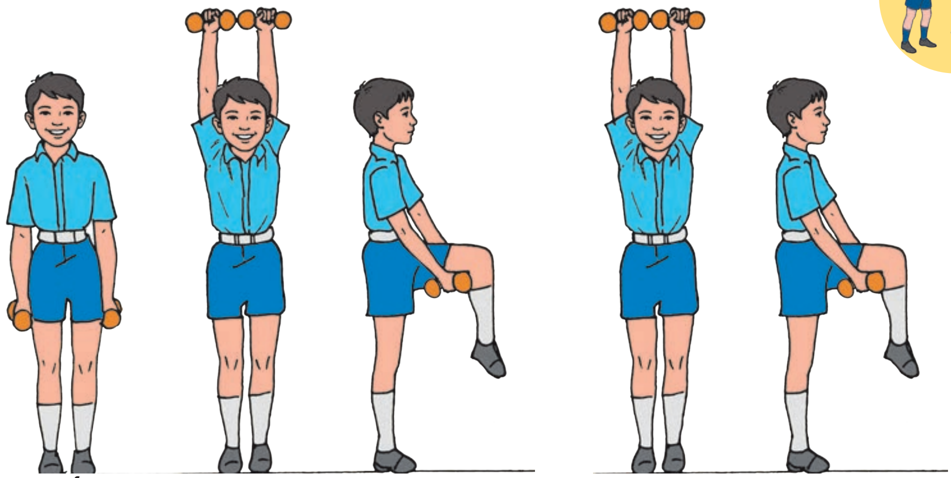
دوسری قسم



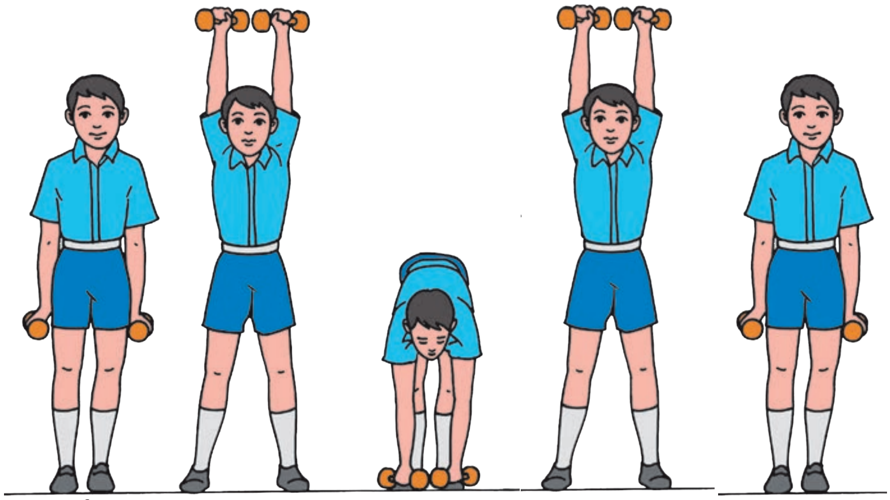
تیسری قسم

• وسائل کے ساتھ ورزش : ڈمبلز

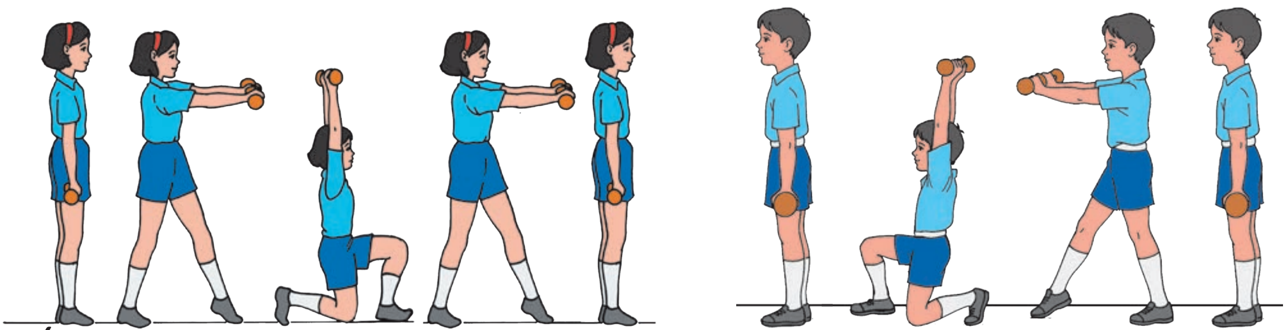
پہلی قسم



دوسری قسم

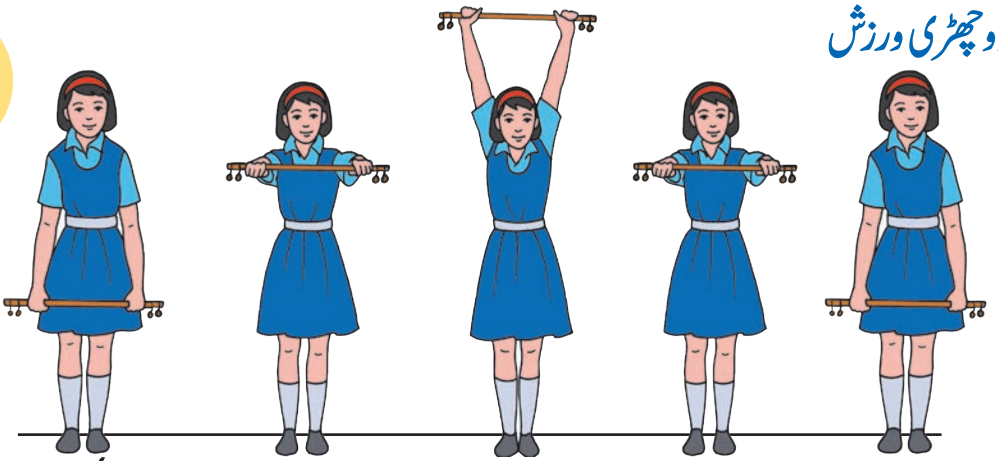


تیسری قسم



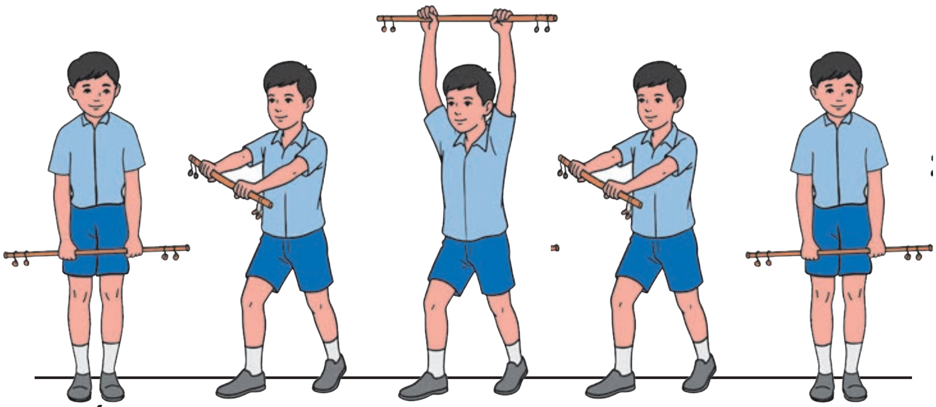
• گھنگرو چھڑی ورزش

پہلی قسم



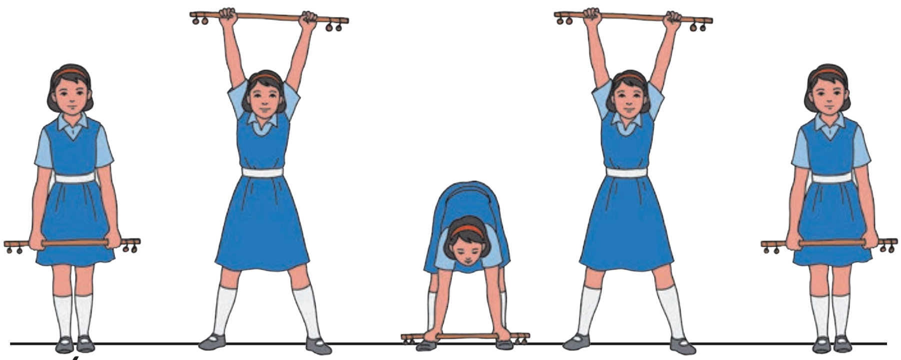
ابتدائی حالت ۱ ۲ ۳ ۴

دوسری قسم



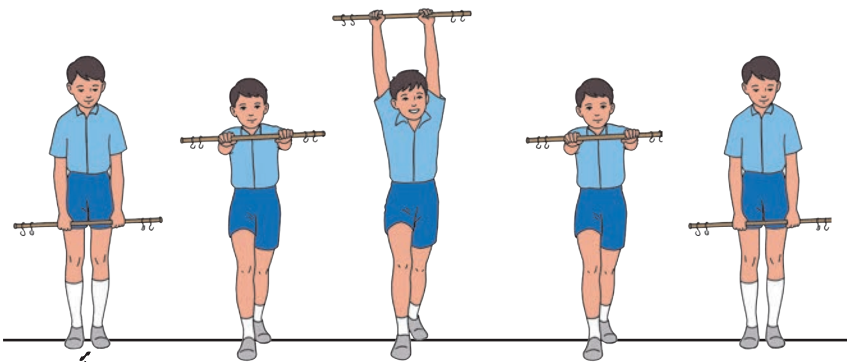
ابتدائی حالت ۱ ۲ ۳ ۴

تیسری قسم



ابتدائی حالت ۱ ۲ ۳ ۴

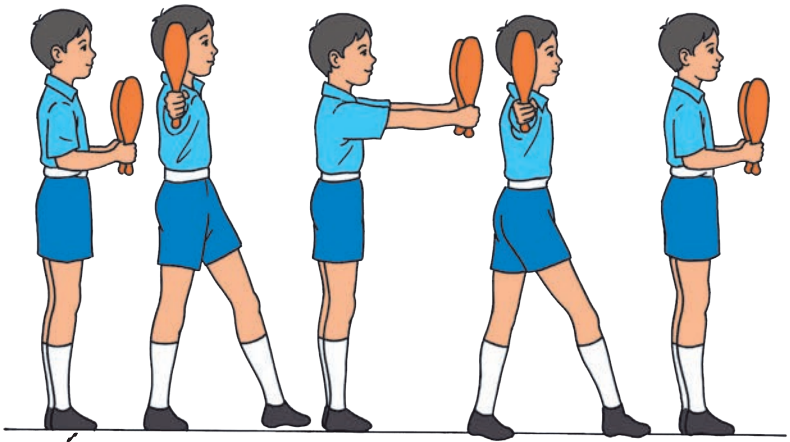
چوتھی قسم



ابتدائی حالت ۱ ۲ ۳ ۴

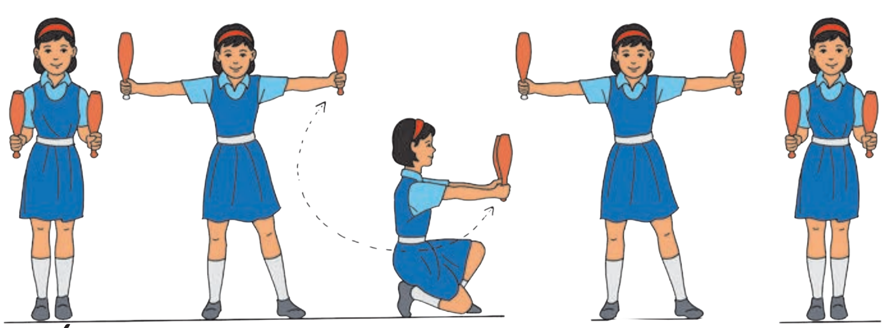
• جوڑی (انڈین کلب) ورزش

پہلی قسم



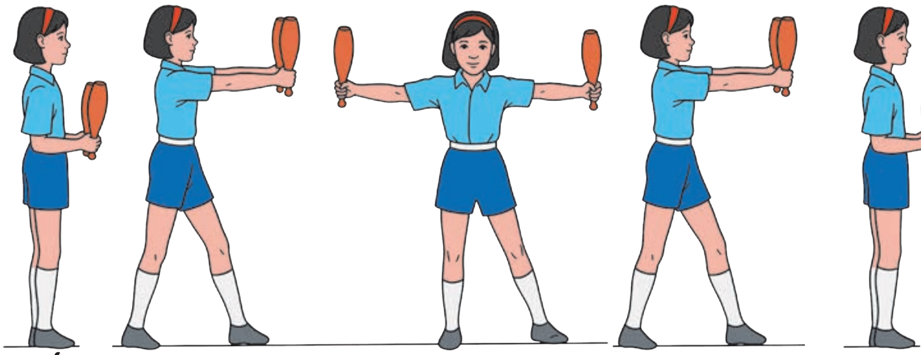
۴ ۳ ۲ ۱ ابتدائی حالت

دوسری قسم



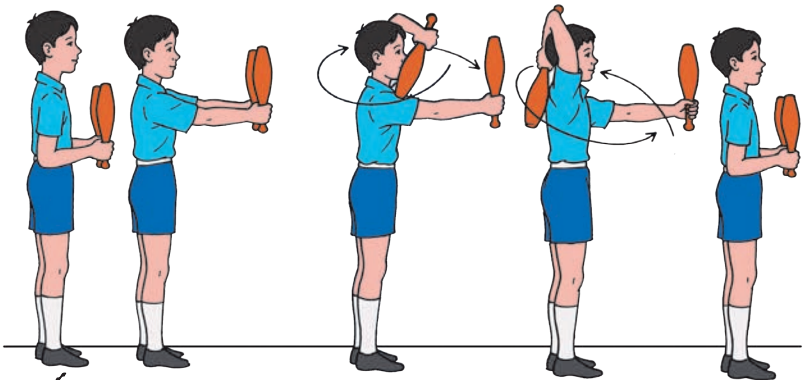
۴ ۳ ۲ ۱ ابتدائی حالت

تیسری قسم



۴ ۳ ۲ ۱ ابتدائی حالت

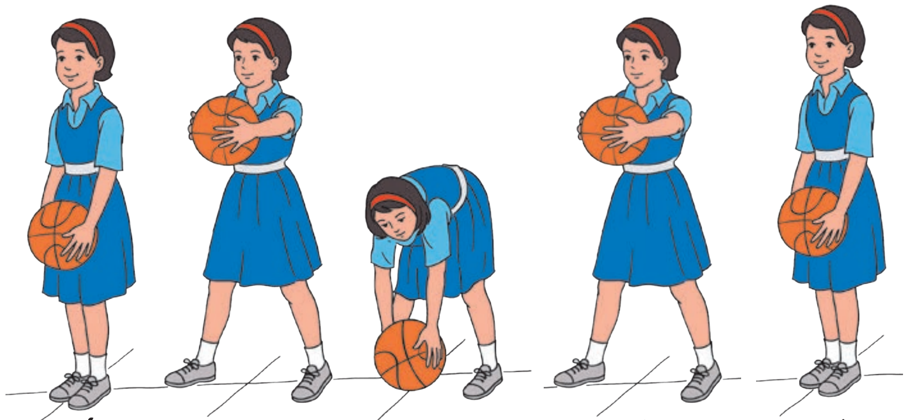
چوتھی قسم



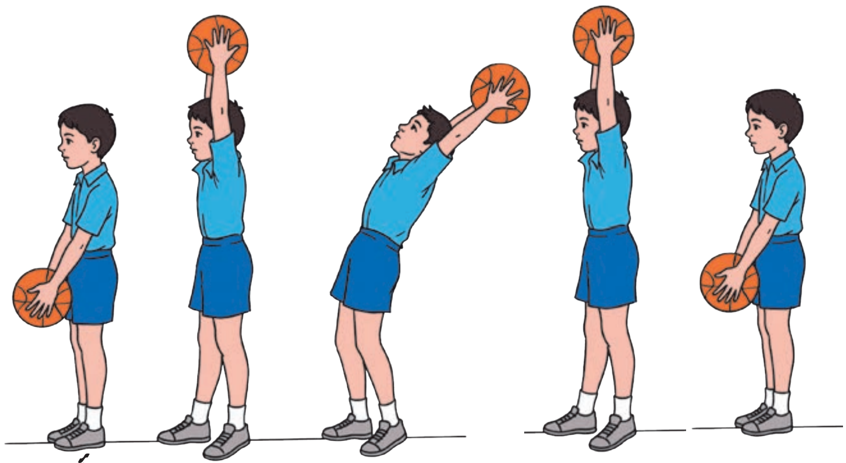
۴ ۳ ۲ ۱ ابتدائی حالت

• گیند ورزش

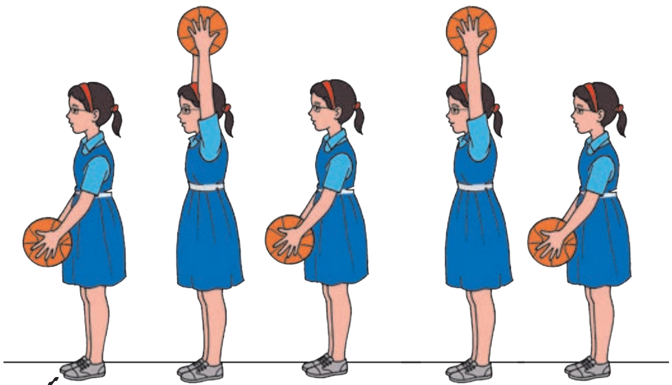
پہلی قسم



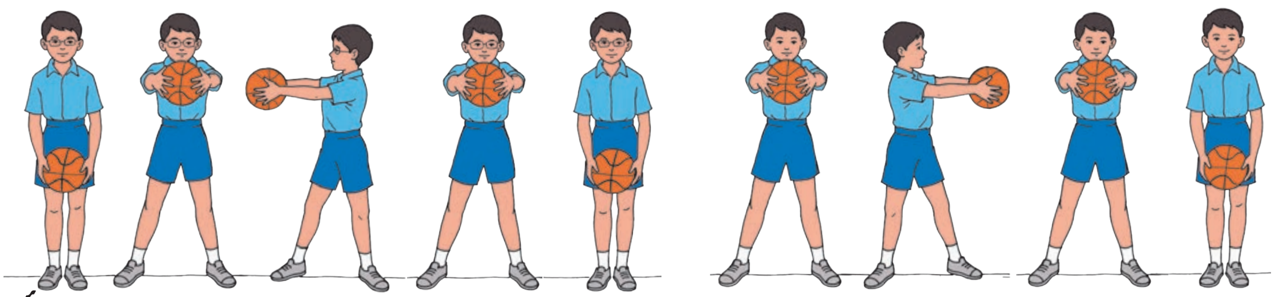
دوسری قسم



تیسری قسم

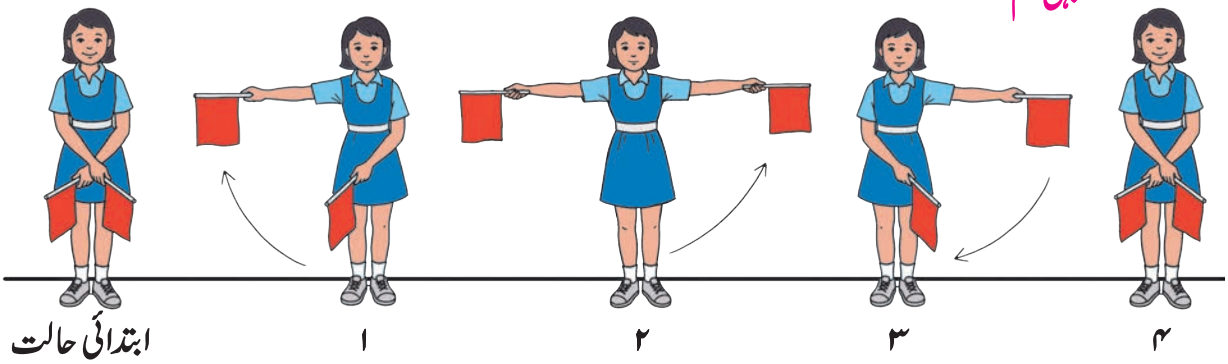


چوتھی قسم

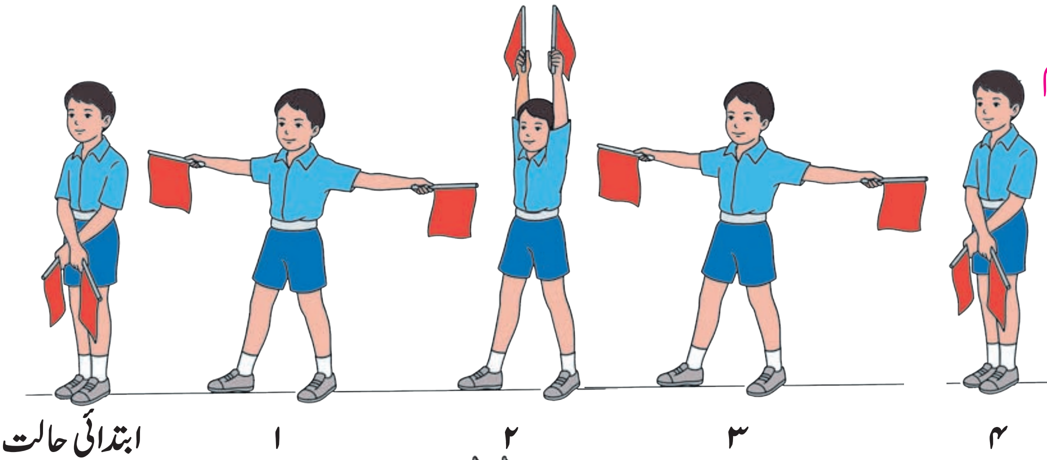


• اشاراتی ورزش

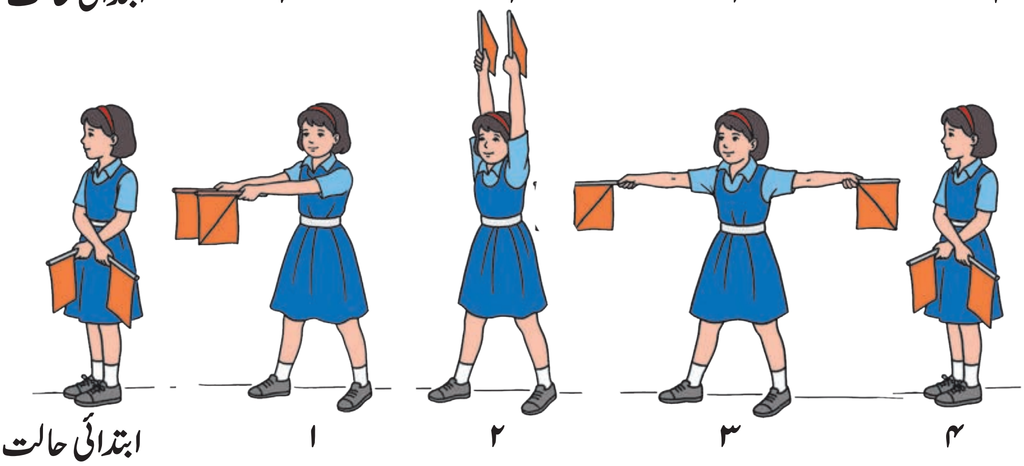
پہلی قسم



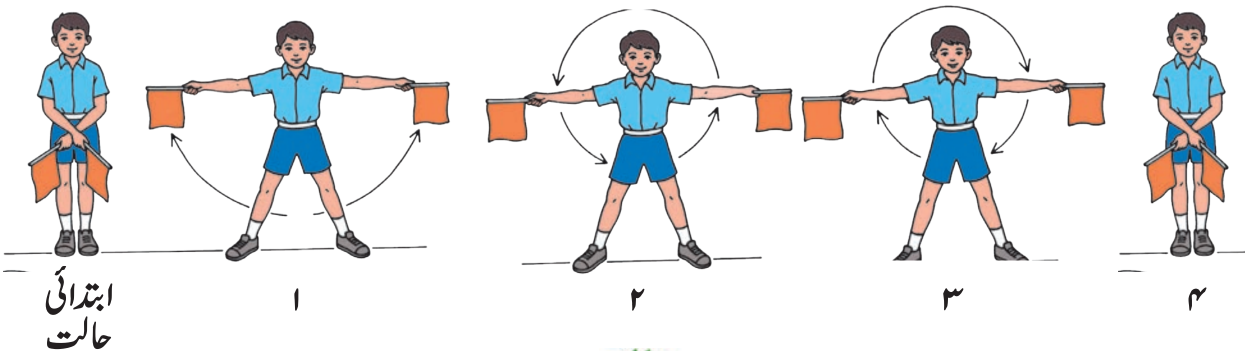
دوسری قسم



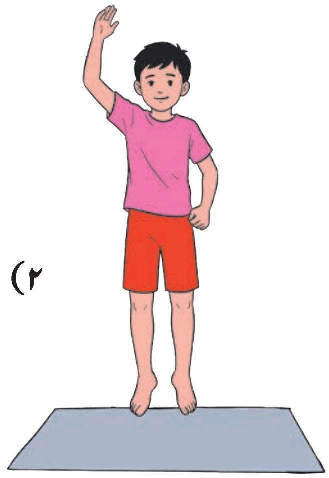
تیسری قسم



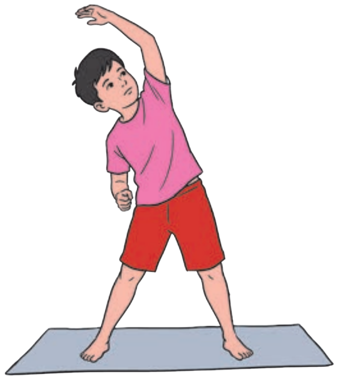
چوتھی قسم



• ڈانسر سائز

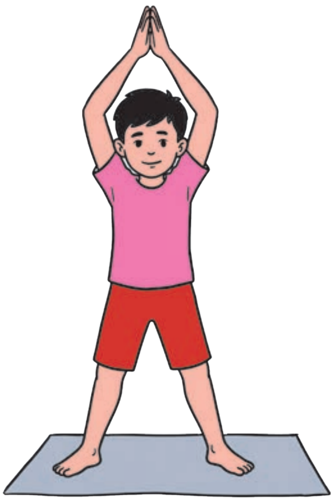


۱) چھلانگ لگاتے ہوئے پنچنگ کرنا

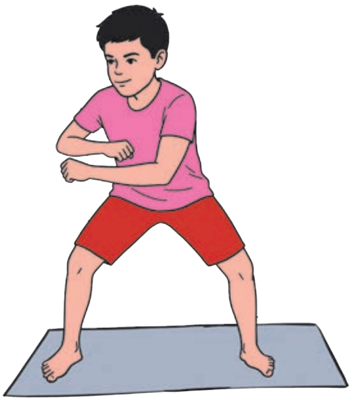


۲) پنجوں پر آتے ہوئے ہاتھ اوپر لے جانا

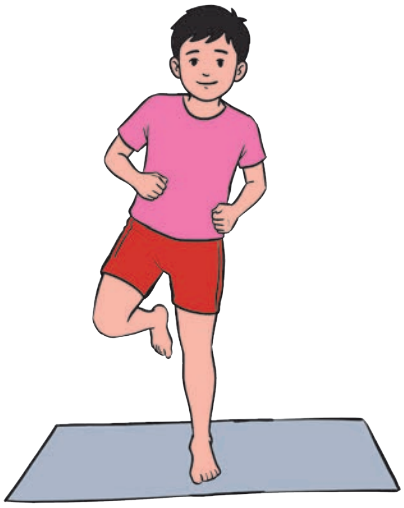
۳) (الف) اسکواٹ حالت میں
زمین کو چھونا



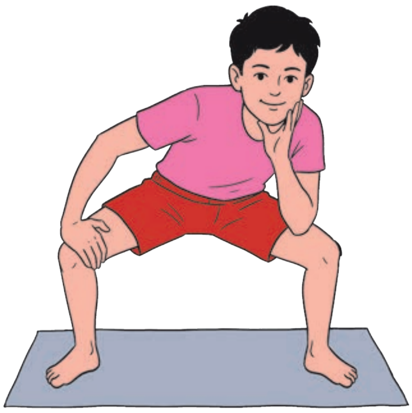
۳)(ب) کھڑے ہو کر سر کے
اوپر تالی بجانا



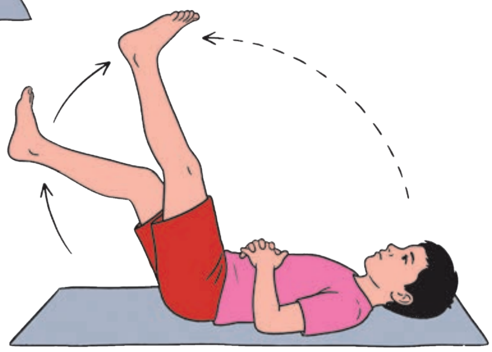
۴) ہاتھوں کو اوپر نیچے گھمانا



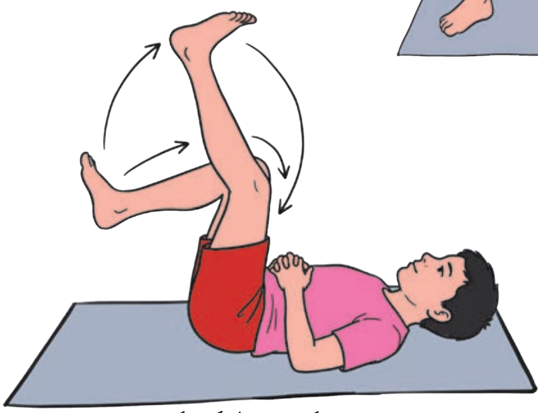
۵) ایک چھوڑ کر ایک
پاؤں پر کودنا



۶) سائیڈ لنج



۷) لیٹ کر پاؤں اوپر نیچے کرنا

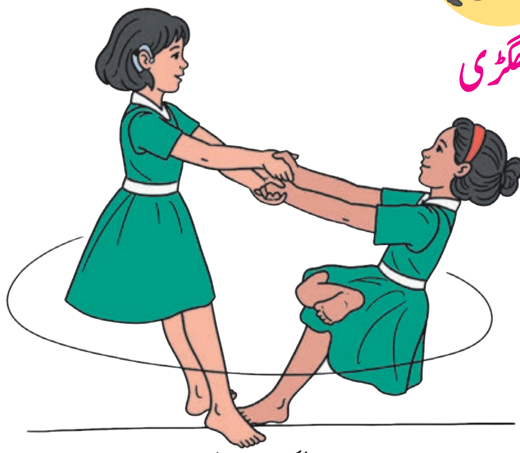


۸) لیٹ کر سائیکلنگ کرنا

مفت تقسیم کے لیے

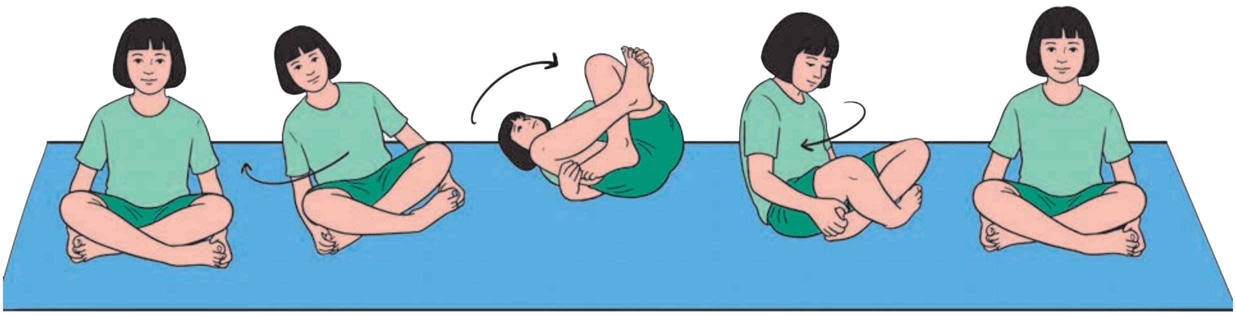
۷ء۲ بھارتی ورزش

• پھگڑی



پھگڑی کا چکر

بیٹھ کر پھگڑی



لوٹنے والی پھگڑی/گٹھڑی پھگڑی

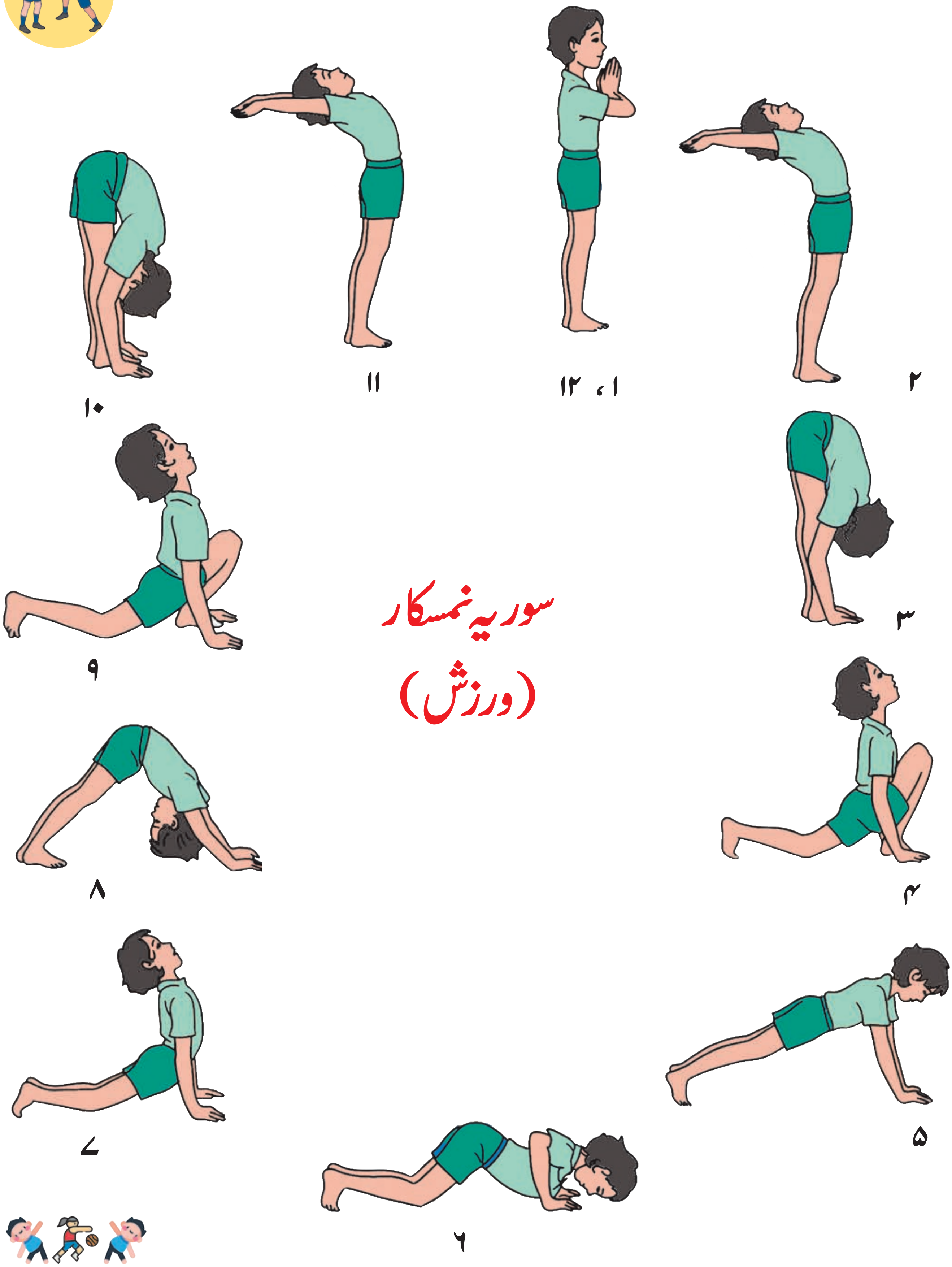
• جھمّا : (ناچتے ہوئے)

دائرے والا جھما

چٹکیوں والا جھما

پشت پھگڑی

۲ء۸ سوریہ نمسکار (ورزش)



حصّہ ۳ : قواعد ڈرل کی مشقیں

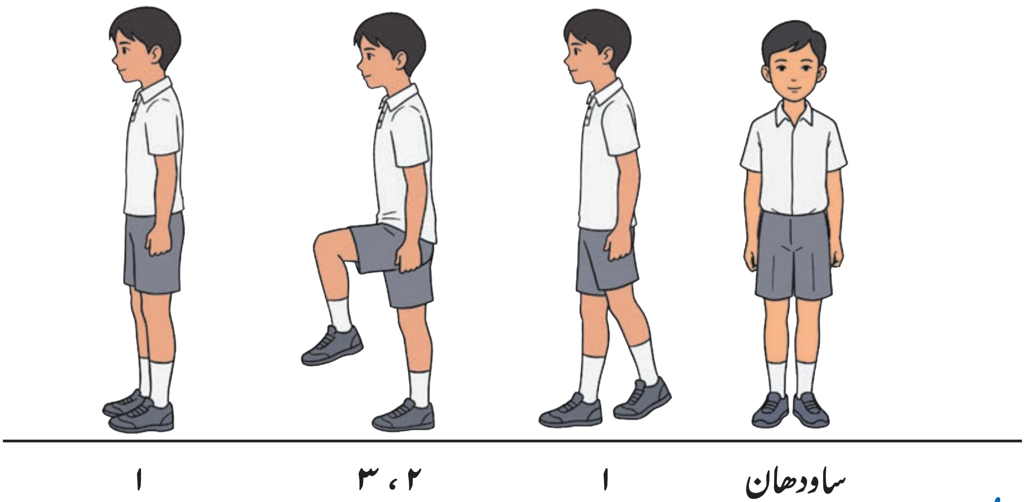
۳ء۱ داہنے مُڑ

حکم : 'اسکواڈ، داہنے ....مڑ'

گنتی : 'ایک ، دوتین ...ایک'

ضرورت : جب ایک جگہ کھڑے ہوتے ہوئے دائیں طرف مڑنا ہو۔

عمل : 'ایک' کی گنتی پر دائیں پاؤں کی ایڑی اور بائیں پاؤں کے پنجے پر دائیں طرف ۹۰ درجے کے زاویے سے مڑیں۔'دو، تین' کی گنتی پر دائیں پاؤں کا پنجہ مکمل طور پر آگے زمین پر لگا ہو اور بایاں پاؤں آگے کی طرف قائمہ زاویہ میں اُٹھا ہوا ہو۔'ایک' کی گنتی پر ۹۰ درجے کے زاویے پر اُٹھایا ہوا بایاں پاؤں دائیں پاؤں کے ساتھ لاکر ساودھان (ہوشیار) کی حالت میں آجائیں۔



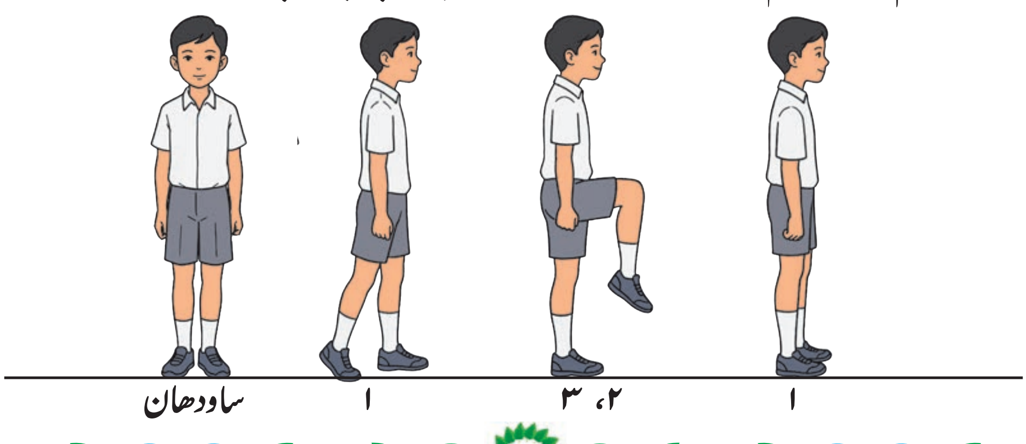
۳ء۲ بائیں مُڑ

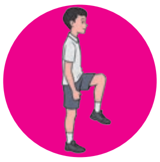
حکم : 'اسکواڈ، بائیں ...مُڑ'

گنتی : 'ایک ، دوتین ...ایک'

ضرورت : جب ایک جگہ کھڑے ہوتے ہوئے بائیں طرف مڑنا ہو۔

عمل : 'بائیں مُڑ' کا حکم ملتے ہی تمام حرکات 'دائیں مُڑ' کی طرح مگر بائیں جانب کی جائیں۔





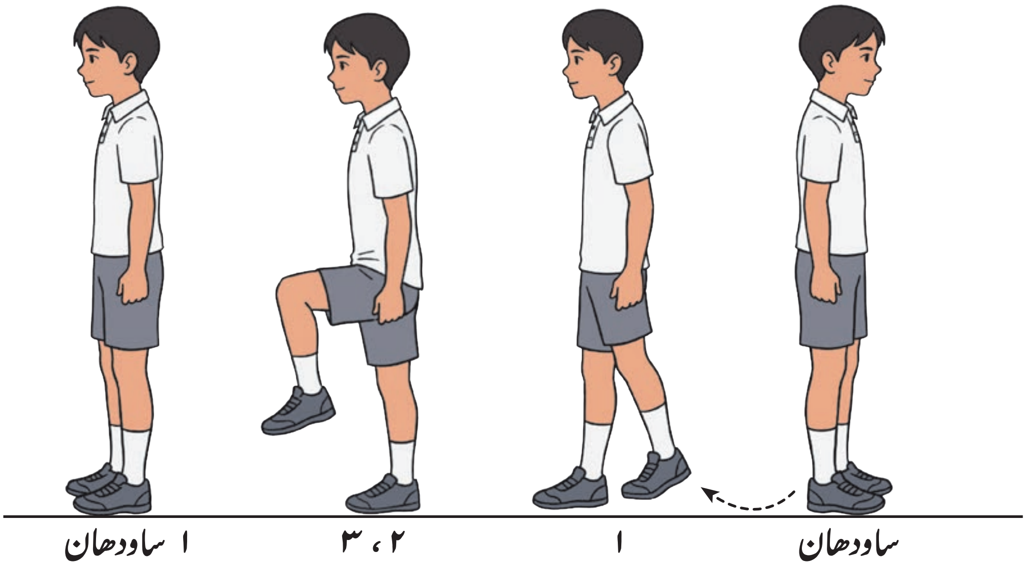
۳٫۳ پیچھے مُڑ

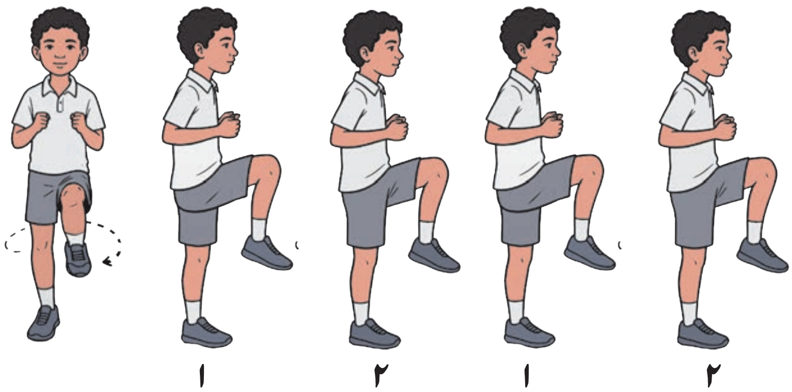
حکم : 'اسکواڈ، پیچھے ....مڑ'

گنتی : 'ایک ، دو تین ...ایک'

ضرورت : جب ایک جگہ کھڑے ہوتے ہوئے مخالف سمت کی طرف رخ کرنا ہو۔

عمل : 'ایک' کی گنتی پر دائیں جانب سے ۱۸۰ درجے کے زاویے میں پیچھے مڑیں۔ اس وقت جسم سیدھا اور ہاتھ جسم کے ساتھ رہیں۔ 'دو، تین' کی گنتی پر بائیں پاؤں کا گھٹنا ۹۰ درجے کے زاویے پر اوپر اٹھائیں۔ 'ایک' کی گنتی پر بایاں پاؤں دائیں پاؤں کے ساتھ لاکر ساودھان (ہوشیار) کی حالت میں آجائیں۔





۳٫۴ دوڑ کے چل

حکم : 'اسکواڈ، دوڑ کے چل'

گنتی : 'ایک دو، ایک دو'

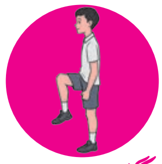
ضرورت : جب ایک جگہ سے دوسری جگہ کم وقت میں پہنچنا ہو۔

عمل : دوڑ کے چل اس میں قدم تال کی ہی حرکت آگے قدم بڑھاتے ہوئے کی جاتی ہے۔ ایک منٹ میں تقریباً ۱۸۰ قدم کی رفتار سے آگے بڑھیں۔

'ایک' - گنتی پر دونوں ہاتھ کہنیوں سے موڑ کر سینے کے پاس رکھیں۔ بایاں پاؤں ۹۰ درجے کے زاویے پر اوپر اٹھا کر آگے پنجے کے بل رکھیں۔

'دو' - گنتی پر بایاں پاؤں زمین پر رکھتے ہی دایاں پاؤں ۹۰ درجے کے زاویے پر اوپر اٹھا کر آگے پنجے کے بل رکھیں۔

ہاتھوں کی حالت پہلے جیسی رہے۔ اسی طرح قدم بڑھاتے ہوئے آگے چلتے رہیں۔



۳ء۵ دوڑ کے چل میں تھم

حکم : 'اسکواڈ، تھم'

گنتی : 'ایک، دو، تین، چار'

ضرورت : آگے بڑھتے ہوئے اسکواڈ کو روکنے کے لیے۔

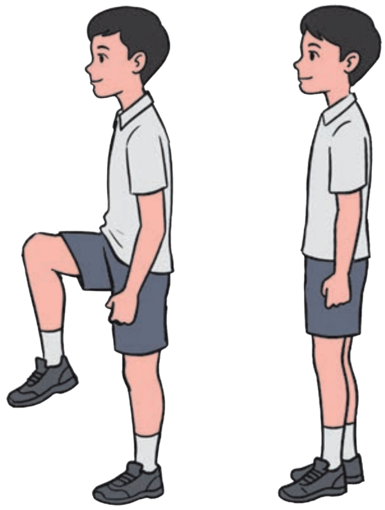
عمل : دوڑ کے چل میں 'تھم' کا حکم ملتے ہی ایک، دو، تین، چار نمبر پر ذیل کا عمل کریں۔

'ایک' – بایاں پاؤں زمین پر

'دو' – دایاں پاؤں زمین پر

'تین' – بایاں پاؤں زمین پر

'چار' – دایاں پاؤں بائیں پاؤں کے پاس زور سے لاکر رک جائیں۔



۲ ۱

نوٹ: ذیل میں آنے والی 'دوڑ کے چل میں' قواعد میں داہنے مڑ، بائیں مڑ اور پیچھے مڑ' تینوں اقسام میں ہاتھوں کی حالت 'دوڑ کے چل' جیسی ہی رہے گی۔

۳ء۶ دوڑ کے چل میں داہنے مڑ

حکم : 'اسکواڈ، داہنے ....مڑ'

گنتی : 'نیچے، ایک، دو'

ضرورت : جب مارچ کرتے ہوئے پورے اسکواڈ کو ۹۰ درجے دائیں طرف موڑنا ہو تو داہنے مڑ کی سرگرمی کی جاتی ہے۔

عمل : دائیں پاؤں پر حکم دیا جائے۔ اسی وقت دائیں طرف مڑتے ہوئے دائیں پاؤں کے پنجے کے سامنے بایاں پاؤں ترچھا رکھ کر ۹۰ درجے دائیں طرف مڑیں اور دائیں طرف دوڑ کے چل شروع کریں۔

'نیچے' – اس پر بایاں پاؤں اٹھا کر دائیں پاؤں کی ایڑی پر ۹۰ درجے دائیں طرف مڑیں۔

'دو' – اس گنتی پر بایاں پاؤں دائیں پاؤں کے پاس لاکر ساودھان کی حالت میں آئیں۔

'ایک' پر بایاں پاؤں آگے بڑھا کر دوڑ کے چل شروع کریں۔

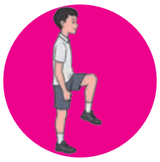
۳ء۷ دوڑ کے چل میں بائیں مُڑ

حکم : 'اسکواڈ، بائیں ....مڑ'

گنتی : 'خالی، ایک، دو'

ضرورت : جب مارچ کرتے ہوئے پورے اسکواڈ کو ۹۰ درجے بائیں طرف موڑنا ہو تو بائیں مڑ کی سرگرمی کی جاتی ہے۔

عمل : بائیں پاؤں پر 'بائیں' کہیں اور دایاں پاؤں نیچے آنے دیں۔ پھر جب بایاں پاؤں آئے تو دائیں پاؤں کو بائیں پاؤں کے پنجے کے سامنے ترچھا رکھ کر ۹۰ درجے بائیں طرف مڑیں اور بائیں طرف دوڑ کے چل شروع کریں۔



'خالی' کی گنتی پر دایاں پاؤں اٹھا کر بائیں پاؤں کی ایڑی پر ۹۰ درجے بائیں طرف مڑیں۔
'ایک' - دایاں پاؤں بائیں پاؤں کے پاس لاکر ساودھان کی حالت میں آئیں۔ پھر دوبارہ 'ایک' پر بایاں پاؤں آگے بڑھا کر دوڑ کے چل شروع کریں۔

۳ء۸ دوڑ کے چل میں پیچھے مُڑ

حکم : 'اسکواڈ، مُڑنا، پیچھے ....مڑ'
گنتی : 'خالی، ایک، دو، تین، چار۔'
ضرورت : پورے اسکواڈ کو ۱۸۰ درجے پیچھے مڑنے کے لیے۔
عمل : بائیں پاؤں پر حکم دے کر چار گنتیوں میں ۱۸۰ درجے مڑیں۔ چوتھی گنتی پر دایاں پاؤں مار کر فوراً دوڑ کے چل جاری رکھیں۔

'ایک' - کی گنتی پر دائیں پاؤں کے پنجے کے سامنے بایاں پاؤں ترچھا رکھیں، اس طرح دونوں پاؤں انگریزی حرف 'T' کی شکل بنائیں گے۔ جسم دائیں طرف ۹۰ درجے مڑا ہوا ہوگا۔
'دو' - کی گنتی پر دایاں پاؤں اٹھا کر بائیں پاؤں کی ایڑی کے ساتھ ملائیں، اس طرح انگریزی حرف 'L' کی شکل بنے گی۔
'تین' - کی گنتی پر بایاں پاؤں اٹھا کر دائیں پاؤں کی ایڑی کے پاس لائیں۔
'چار' - کی گنتی پر مکمل ۱۸۰ درجے مڑ کر دائیں پاؤں کی ایڑی بائیں پاؤں کی ایڑی کے ساتھ ملا کر ساودھان کی حالت میں آجائیں۔

طلبہ کے لیے

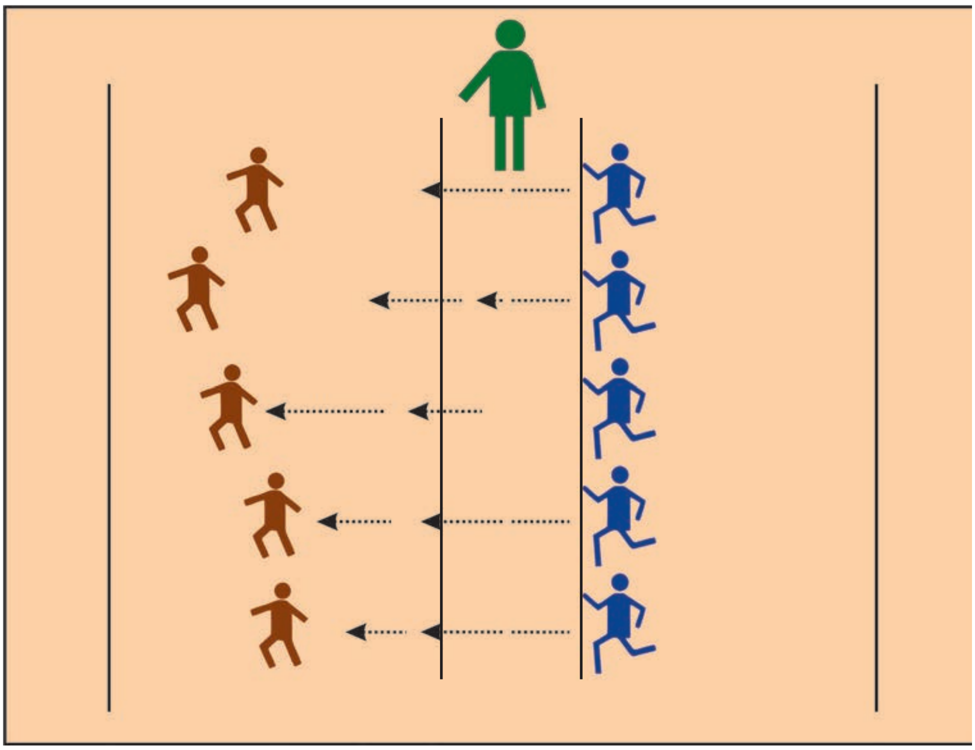
- قواعد مارچ کے یہ طریقے کیا آپ روز کرنا پسند کریں گے یا نہیں؟ ✓ نشان لگا کر بتائیے۔ ہاں ☐ نہیں ☐
- یومِ جمہوریہ کے موقع پر دلّی میں ہونے والی پریڈ ٹی وی پر دیکھیے؟ اس کے بارے میں آپ کو کیسا محسوس ہوا؟ استاد کو بتائیے۔

حصّہ ۴ : مختلف کھیل، مقابلے اور دُو بدُو مقابلے

۴ء۱ چھوٹے کھیل

(۱) بطخ - بگلا

میدان میں ۱۵ سے ۲۰ میٹر کے فاصلے پر دو متوازی لکیر کھینچیے۔ انھیں حد بندی کی لکیر سمجھیے۔ دونوں لکیروں کے درمیان ایک اور لکیر کھینچیے۔ طلبہ کے دو برابر گروپ بنائیے اور ان کے نام 'بطخ' اور 'بگلا' رکھیے۔ استاد درمیان کی لکیر کے ایک طرف کھڑا رہے۔ میدان کے ایک حصے میں 'بطخ' گروپ اور دوسرے حصے میں 'بگلا' گروپ ایک دوسرے کے سامنے تقریباً ۲ میٹر فاصلے پر کھڑے رہیں۔ کھیل شروع ہونے پر استاد ''ب، ب، ب...'' کہتے ہوئے اچانک 'بطخ' یا 'بگلا' کہیے۔ اگر 'بطخ' کہا جائے تو بطخ گروپ کے تمام طلبہ اپنی حد بندی کی لکیر کے پار دوڑیں۔ اسی وقت بگلا گروپ کے طلبہ انھیں پکڑنے کی کوشش کریں۔ جو طلبہ پکڑے جائیں وہ بگلا گروپ میں شامل ہو کر کھیلیں گے۔ اسی طرح مقررہ وقت تک یا ایک گروپ کے تمام کھلاڑیوں کے آؤٹ ہونے تک کھیل جاری رکھا جائے۔



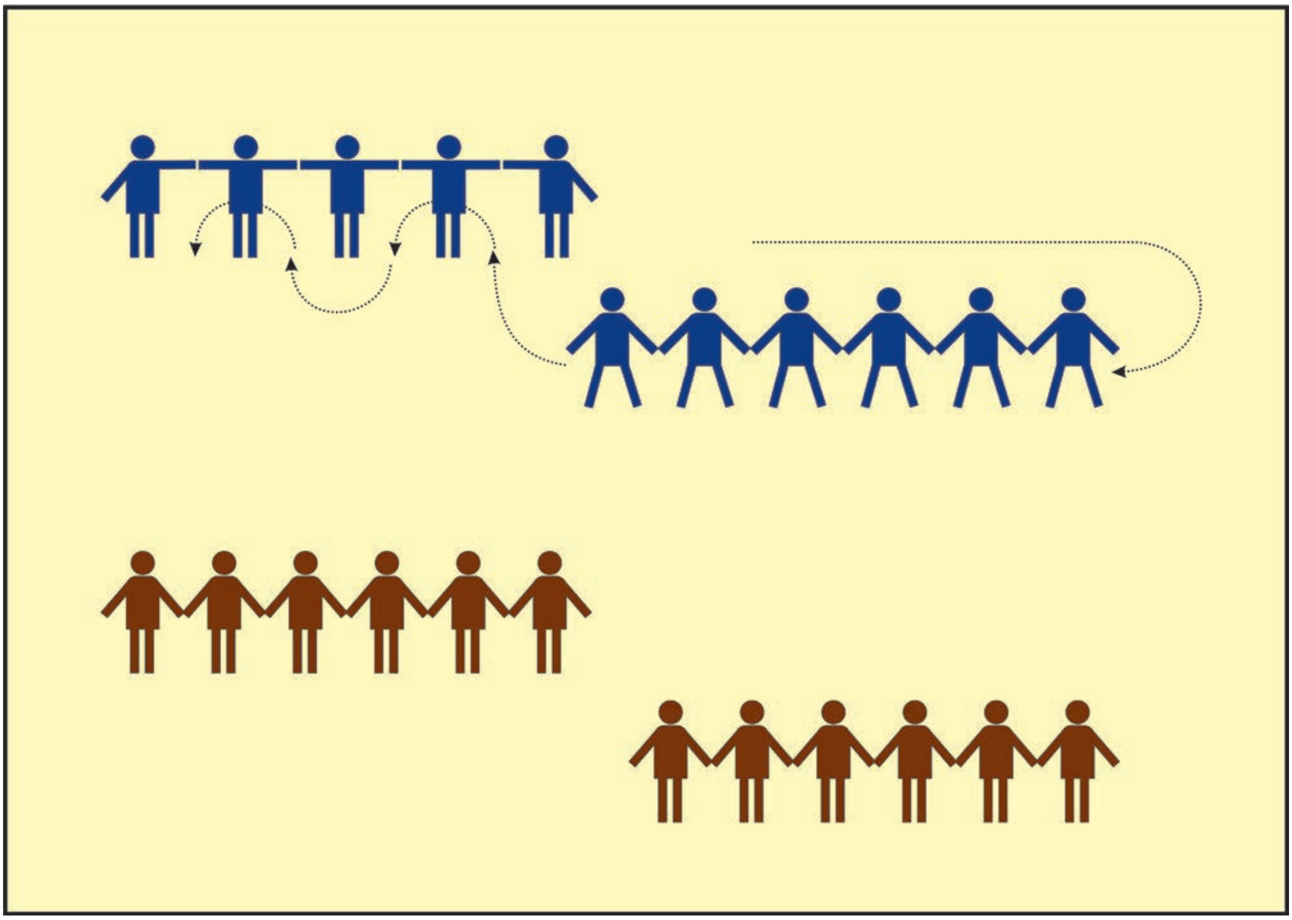
طلبہ کے لیے:

- آپ کے گروپ میں جس طالب علم نے اچھا کھیلا، سب اس کی تعریف کریں۔
- تمام گروپ جیتنے والے گروپ کو مبارکباد دیں۔

(۲) گرگٹ نما چھپکلی

طلبہ کی مساوی تعداد کے دو گروہ بنائیے۔ انھیں ایک سیدھ میں کھڑا کیجیے۔ دو قطاروں کے درمیان تقریباً ۸ قدموں کا فاصلہ ہو۔ سیٹی بجتے ہی پہلی قطار کے طلبہ ہاتھوں کی زنجیر توڑے بغیر دوسری قطار کے طلبہ کے ہاتھوں کے نیچے سے لہراتے ہوئے دوڑتے جائیں اور دوسری طرف تقریباً ۸ قدموں کے فاصلے پر کھڑے ہوجائیں۔

اس کے بعد فوراً دوسری قطار کے طلبہ ہاتھوں کی زنجیر توڑے بغیر پہلی قطار کے طلبہ کے ہاتھوں کے نیچے سے لہراتے ہوئے دوڑتے جائیں اور دوسری طرف تقریباً ۸ قدموں کے فاصلے پر کھڑے ہوجائیں۔ جو گروپ سب سے پہلے دوڑ مکمل کرے وہ فاتح ہوگا۔

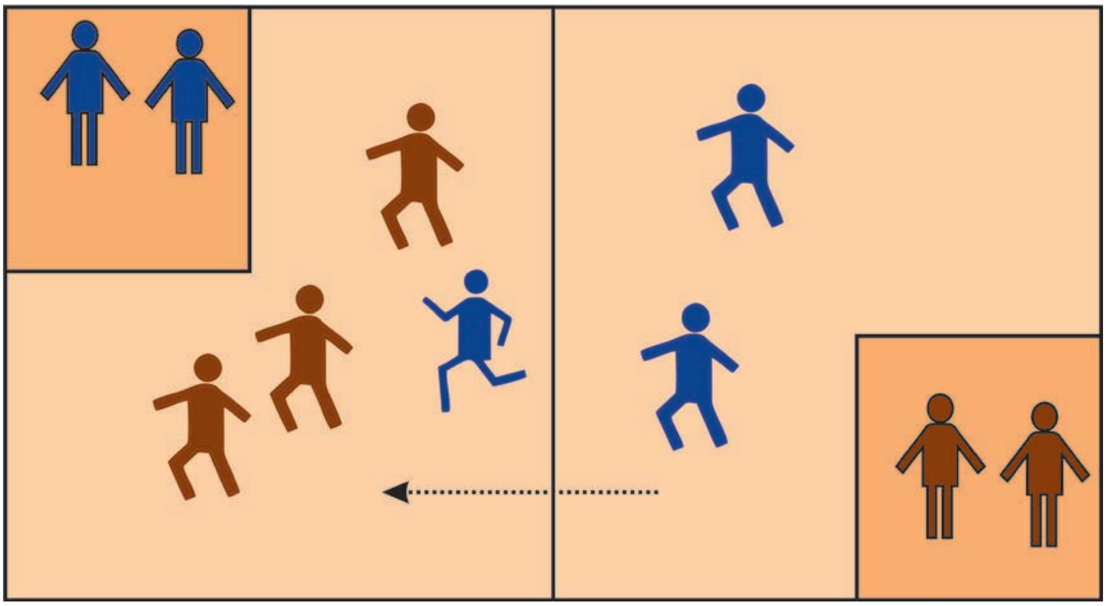


تنوّع

پوری قطار کی بجائے ایک وقت میں ۱،۲،۳... طلبہ بھی دوسری قطار سے گزر سکتے ہیں۔

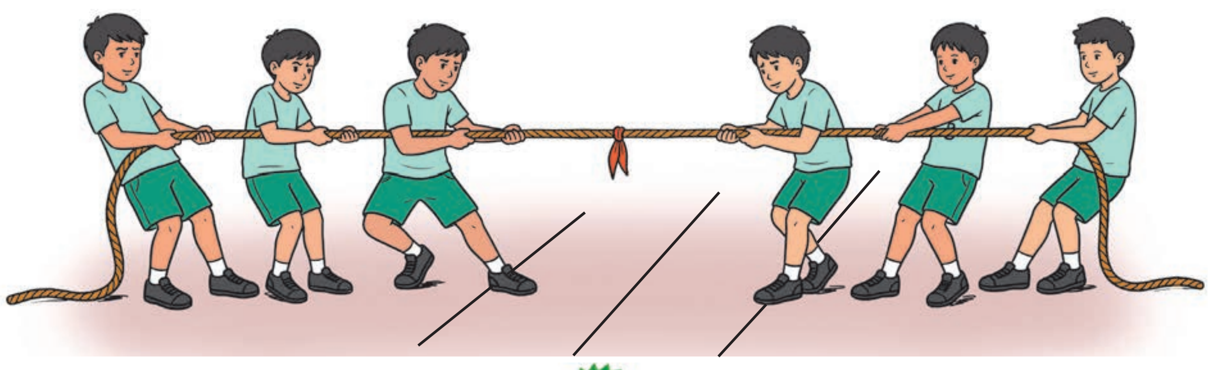
(۳) وِش اُمرت

میدان کے دو برابر حصے کیجیے۔ تصویر میں دکھائے گئے طریقے کے مطابق دونوں حصوں کے مخالف کونوں میں دو چوکون بنائیے۔ یہ ان کے خانے ہیں۔ طلبہ کے دو گروپ بنائیے اور انھیں اپنے اپنے میدان میں کھڑا کیجیے۔ کھیل شروع ہوتے ہی دونوں گروپ کے طلبہ ایک دوسرے کے میدان میں جائیں۔ اگر کوئی طالب علم مخالف گروپ کے ہاتھ لگ جائے تو اسے 'وِش' کہہ کر مخالف ٹیم کے گھر میں بٹھایا جائے۔ پکڑا گیا طالب علم گھر تک پہنچنے سے پہلے بچنے (چھوٹنے) کی کوشش کرسکتا ہے۔ گھر میں قید طالب علم کو اس کے گروپ کا دوسرا طالب علم سر پر ہاتھ رکھ کر 'اُمرت' کہہ کر آزاد کرسکتا ہے۔ آزاد کرنے والا اور آزاد ہونے والا دونوں فوراً اپنے میدان کی طرف دوڑیں۔ مخالف ٹیم انھیں دوبارہ پکڑنے کی کوشش کرے۔ 'اُمرت' کہہ کر آزاد کرانے والے مقابل کو 'وِش' کہہ کر پکڑنے کی کوشش کرنا چاہیے۔ اسی طرح کھیل جاری رکھیں۔ وقت ختم ہونے پر جس ٹیم کے گھر میں کم طلبہ 'وِش' ہوئے ہوں، وہ ٹیم فاتح ہوگی۔

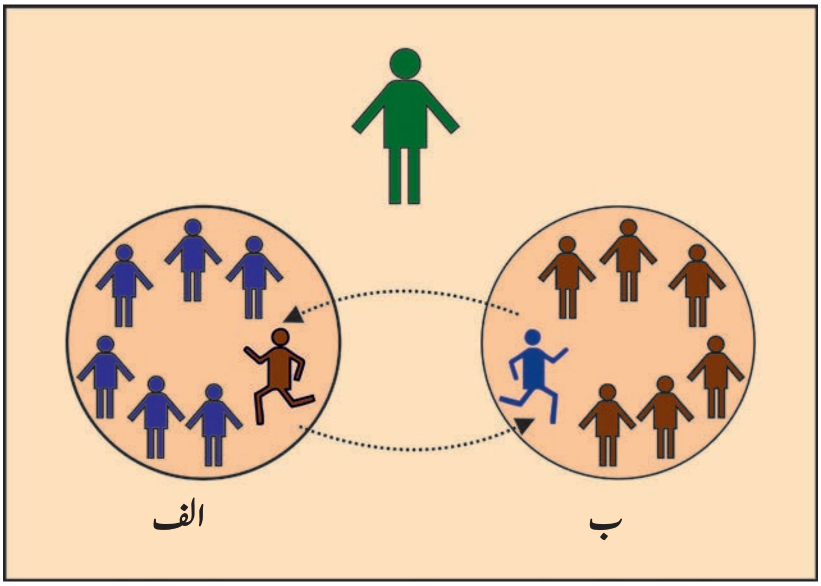


(۴) رسّا کشی

جماعت کے دو برابر گروپ بنائیے۔ دونوں گروپ تصویر میں دکھائے ہوئے طریقے کے مطابق کھڑے رہیں۔ کھیل شروع ہوتے ہی دونوں گروپ رسّی اپنی اپنی طرف کھینچیں۔ جس گروپ کی طرف رسّی کا درمیانی نشان زیادہ کھینچ جائے وہ فاتح ہوگا۔

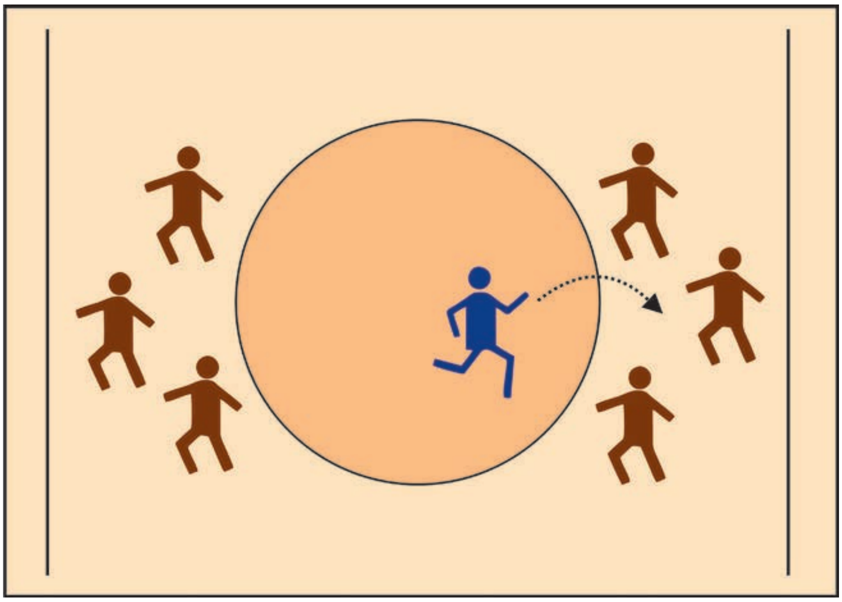


(۵) دائرے میں موجود طلبہ کو آؤٹ کرنا



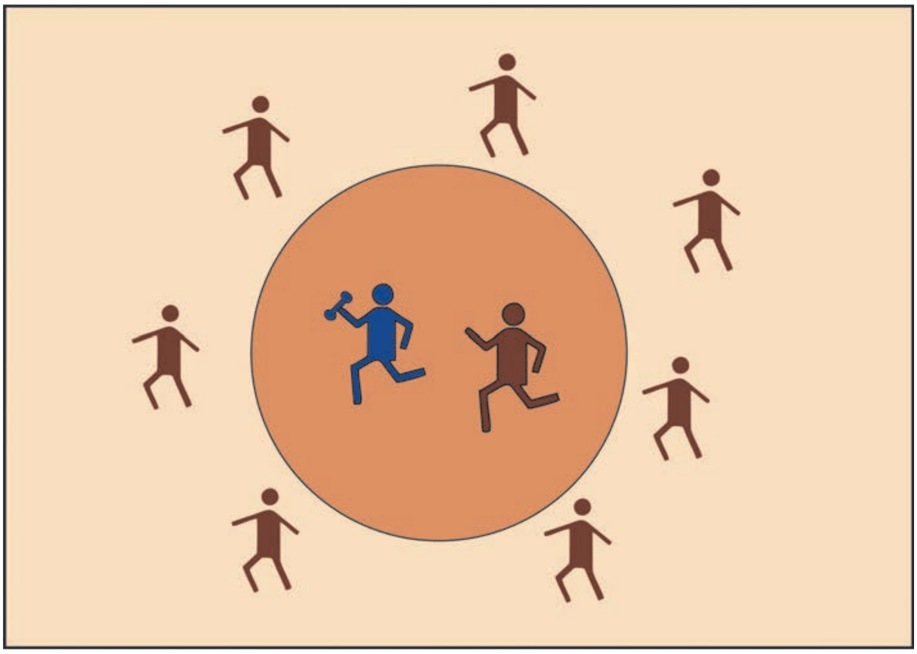
۵ سے ۷ میٹر کے نصف قطر والے دو دائرے تصویر میں دکھائے ہوئے طریقے کے مطابق بنائیے۔طلبہ کے دو برابر گروپ ’الف‘ اور ’ب‘ بنائیے اور دونوں کو الگ الگ دائروں میں کھڑا کیجیے۔ ’الف‘ گروپ کا ایک طالب علم ’ب‘ کے دائرے میں جائے اور ’ب‘ گروپ کا ایک طالب علم ’الف‘ کے دائرے میں جائے۔ استاد کے اشارے پر ’ب‘ گروپ کا طالب علم ’الف‘ گروپ کے دائرے میں موجود طلبہ کو چھوکر آؤٹ کرنے کی کوشش کرے۔ اسی وقت ’الف‘ گروپ کے طالب علم بھی ’ب‘ گروپ کے طلبہ کو چھوکر آؤٹ کرنے کی کوشش کریں۔ جو گروپ پہلے مخالف دائرے کے تمام طلبہ کو آؤٹ کرے اسے ایک نمبر دیا جائے۔ اس کے بعد دونوں طلبہ اپنے گروپ میں واپس جائیں اور اُن کے گروپ کے دوسرے طلبہ مخالف گروپ کے دائروں میں جائیں۔ اسی طرح طلبہ باری باری ایک دوسرے کے دائرے میں جائیں۔ کھیل اسی طرح جاری رہے گا۔ زیادہ نمبر حاصل کرنے والا گروپ فاتح قرار دیا جائے۔

(۶) گھر جاؤ



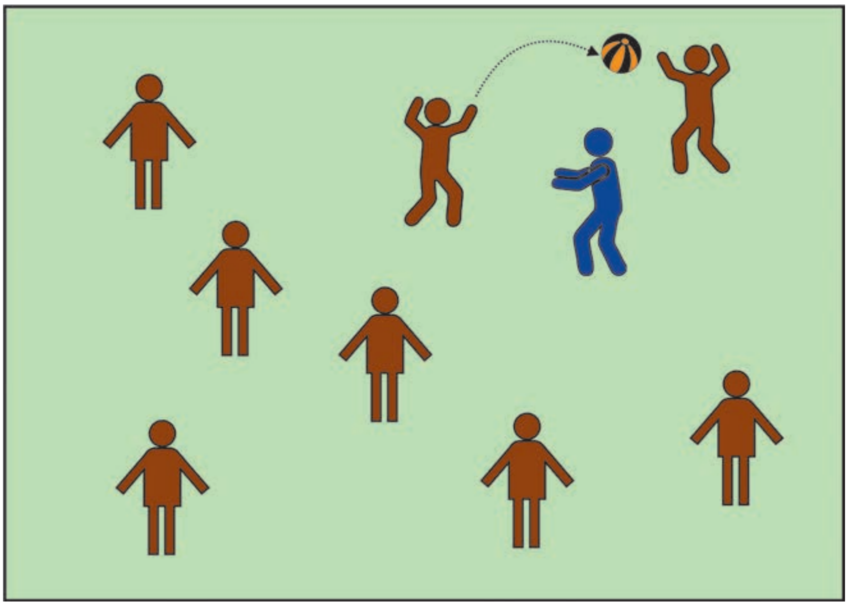
۲۰ سے ۲۵ میٹر کے فاصلے پر دو متوازی لکیریں کھینچیے۔ ان کے درمیان ۳ میٹر نصف قطر کا دائرہ بنائیے۔ ایک طالب علم دائرے میں ’داؤں‘ دینے کے لیے کھڑا ہو۔ باقی طلبہ تالیاں بجاتے ہوئے دائرے کے باہر گھومیں۔ استاد اچانک ’گھر جاؤ‘ کہیں تو سب طلبہ دوڑ کر لکیر کے پار جانے کی کوشش کریں۔ لکیر پار کرنے سے پہلے داؤں دینے والا طالب علم انھیں پکڑنے کی کوشش کرے۔ جو پکڑا جائے گا وہ اگلی بار داؤں دے گا اور پکڑنے والا دوڑنے والے طلبہ میں شامل ہوگا۔ کھیل دوبارہ شروع ہوگا اور اسی طرح جاری رہے گا۔ جو طالب علم آخر تک آؤٹ نہ ہو اُسے فاتح قرار دیا جائے گا۔

(۷) نشان چھیننا



میدان میں ایک دائرہ بنائیے اور درمیان میں ایک ڈمبل رکھیے۔ ایک طالب علم ڈمبل کی حفاظت کے لیے دائرے میں کھڑا ہو۔ باقی طلبہ دائرے کے باہر دوڑیں۔ کھیل شروع ہوتے ہی باہر دوڑنے والے طلبہ دائرے میں داخل ہوکر محافظ طالب علم کو چکمہ دیتے ہوئے ڈمبل باہر لے جانے کی کوشش کریں۔ اگر محافظ طالب علم نے انھیں چھولیا تو ڈمبل لے جانے والا طالب علم محافظ بن جائے گا اور محافظ دیگر طلبہ کے ساتھ شامل ہوجائے گا۔

(۸) گیند کو دس مرتبہ پاس کرنا



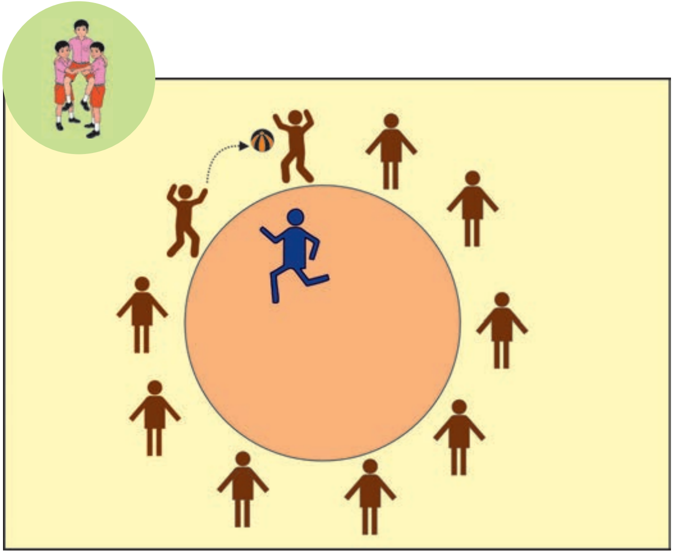
جماعت کے دو گروپ بنائیے اور میدان میں کھڑا کیجیے۔ استاد سکہ اُچھال کر ٹاس جیتنے والے گروپ کو گیند دے۔ جس گروپ کے پاس گیند ہو وہ آپس میں دس مرتبہ گیند پاس کرے۔ دوسرا گروپ درمیان میں گیند لینے کی کوشش کرے۔

اصول: گیند ہاتھ میں لے کر نہ دوڑیں۔ دو کھلاڑی مسلسل ایک دوسرے کو پاس نہ دیں۔ دوسرے کے ہاتھ سے گیند نہ چھینیں۔

تنوّع

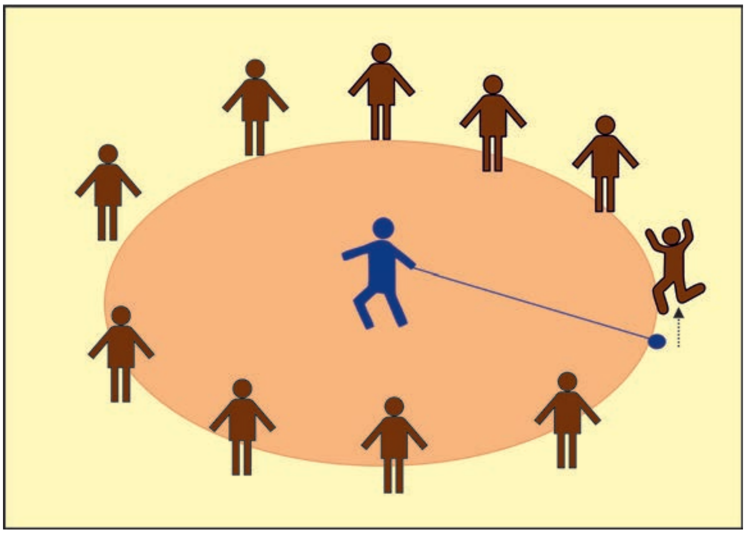
- گیند کی بجائے رنگ ٹینس کی رنگ یا فرسبی استعمال کی جاسکتی ہے۔
- دس پاس کے بجائے پانچ پاس کا اصول رکھا جاسکتا ہے۔
- صرف باؤنس پاس کرنے کا اصول بنایا جاسکتا ہے۔
- صرف سر کے اوپر سے پاس کرنے کا اصول بھی رکھا جاسکتا ہے۔

(۹) گیند حاصل کرنا



میدان میں ایک دائرہ بنائیں۔ ایک طالب علم دائرے کے اندر داؤں دینے کے لیے کھڑا ہو۔ باقی طلبہ دائرے پر اندر کی طرف منہ کرکے کھڑے ہوں۔ دونوں کے درمیان فاصلہ ۲ سے ۳ میٹر ہو۔ دائرے پر کھڑے ایک طالب علم کے ہاتھ میں گیند دی جائے۔ کھیل شروع ہوتے ہی دائرے پر کھڑے طلبہ ایک دوسرے کو گیند اس طرح پاس کریں کہ اندر والا طالب علم آسانی سے نہ پکڑ سکے۔ اس طرح دائرے پر گیند پاس کرتے رہیں۔ اس دوران راج لینے والا طالب علم گیند پکڑنے کی کوشش کرے۔ اگر اندر والا طالب علم گیند کو پکڑ لے یا چھو لے تو جس طالب علم کے ہاتھ سے گیند آخری بار نکلی ہو وہ آؤٹ ہوگا اور داؤں دے گا۔

(۱۰) گھومتی ہوئی رسّی پر کودنا



ایک طالب علم دائرے کے درمیان داؤں دینے کے لیے کھڑا ہو۔ باقی طلبہ دائرے میں اس کی طرف منہ کرکے کھڑے ہوں۔ ایک لمبی اور موٹی رسّی کے سرے پر ربر یا پلاسٹک کی ایسی چیز باندھیے جس سے چوٹ نہ لگے، مثلاً گیند یا رنگ ٹینس کی رنگ۔ رسّی داؤں دینے والے کے ہاتھ میں دی جائے۔ کھیل شروع ہوتے ہی وہ رسّی کو اس طرح گھمائے کہ وہ طلبہ کے پاؤں کے نیچے سے گزرے۔ جیسے ہی رسّی قریب آئے، طلبہ اپنی جگہ پر کود یں تا کہ رسّی پاؤں کے نیچے سے نکل جائے۔ رسّی گھمانے والے نے رسّی تیزی سے گھمائی تو دائرے پر کھڑے طلبہ کو مسلسل کودنا ہوگا۔ اس سے کھیل میں مزا آئے گا۔ جس طالب علم کے پاؤں کو رسّی لگ جائے یا پھنس جائے، وہ اگلی بار داؤں دے گا۔

تنوّع

- شروع میں رسّی کی رفتار کم رکھیں اور آہستہ آہستہ بڑھائیں۔
- رسّی سے بندھی چیز کی زمین سے اونچائی بھی آہستہ آہستہ بڑھائی جائے۔

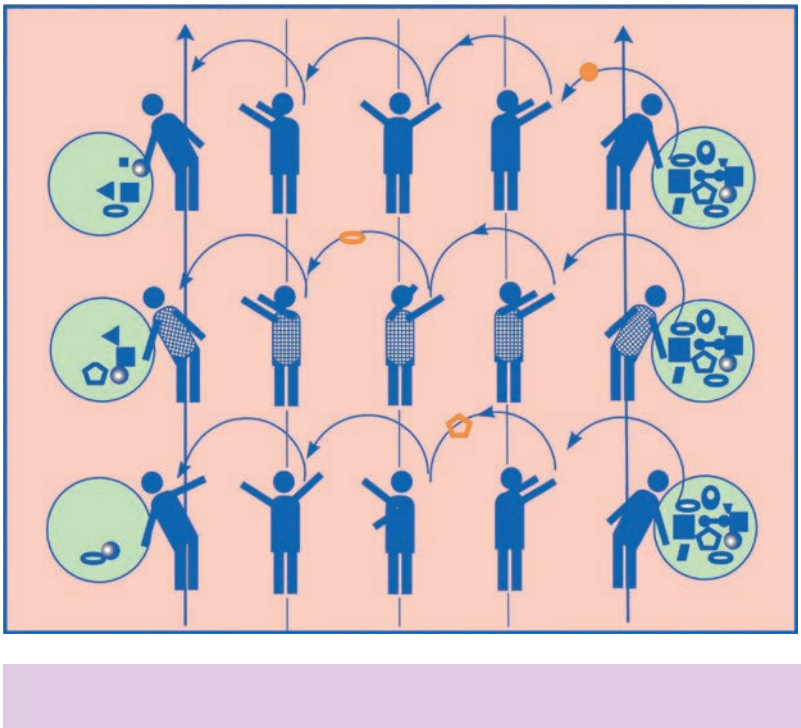
۴ء۲ مقابلے

(ا) چیزیں اُچھالنا اور پکڑنا

طلبہ کی مساوی تعداد کے ۳ تا ۴ گروہ بنائیں۔ میدان میں ایک 'ابتدائی لکیر' اور اس کے متوازی ایک 'اختتامی لکیر' کھینچیں۔ تمام گروہ ابتدائی لکیر کے پیچھے ایک قطار میں کھڑے رہیں۔ ابتدائی لکیر سے ہر ۳ میٹر کے فاصلے پر نشان لگائیں۔ ہر گروہ کا ایک طالب علم اپنے سامنے والے ۳ میٹر کے نشان پر کھڑا ہو جائے۔ ابتدائی اور اختتامی لکیر کے باہر تقریباً ایک میٹر قطر کے دو دائرے بنائیں۔ ان میں ۱۰ تا ۱۲ چیزیں (جیسے ڈمبل، انڈین کلبس، گیند وغیرہ) رکھیں۔ ہر گروہ کا کھلاڑی اپنے سامنے کی ۳ میٹر کے نشان پر کھڑے ہو اور بعد میں دائیں مڑے۔

مقابلہ شروع ہوتے ہی ابتدائی لکیر کے قریب کھڑا پہلا طالب علم دائرے سے ایک وقت میں ایک چیز اٹھا کر اپنے ساتھ والے طالب علم کی طرف اچھالے۔ دوسرا طالب علم اسے پکڑ کر تیسرے کی طرف اچھالے۔ اسی طرح چیز آخری طالب علم تک پہنچائی جائے۔ آخری طالب علم اسے اختتامی لکیر کے پار بنائے گئے دائرے میں رکھ دے۔ اسی طریقے سے تمام چیزیں اختتامی دائرے میں منتقل کی جائیں۔ جس گروہ کی تمام چیزیں سب سے پہلے اختتامی دائرے میں پہنچ جائیں گی، اسے فاتح قرار دیا جائے۔

نوٹ: طلبہ نے چیزیں ہاتھ میں دینے کے بجائے اُچھال کر دینا چاہیے۔ اگر کوئی چیز زمین پر گر جائے تو جس طالب علم نے اسے اُچھالا تھا وہی اسے اٹھا کر اپنی جگہ واپس آئے اور دوبارہ وہیں سے دوسرے طالب علم کو اچھال کر دے۔ اسی طرح کھیل جاری رہے گا۔



تنوّع

- رِنگ، کاغذی گیند، کپڑے کی گیند، اسفنج بال، پانی کی خالی بوتلیں وغیرہ بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔

طلبہ کے لیے:

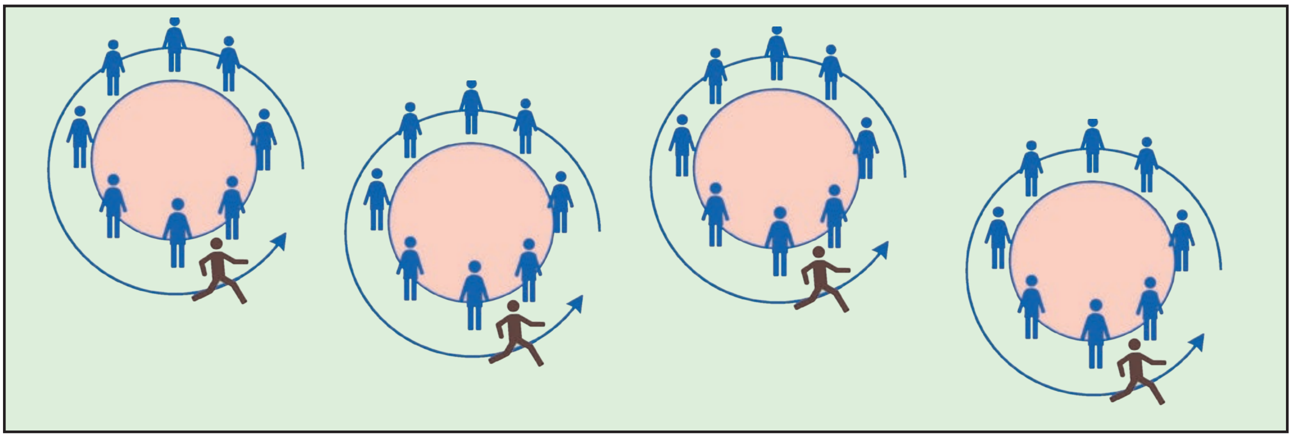
- صحت مند اور خوشگوار مقابلہ کیجیے۔ کھیل کے دوران دوستانہ ماحول برقرار رکھیے۔
- اپنے اردگرد موجود ساتھیوں کو چوٹ نہ پہنچے، اس کا خیال رکھیے۔
- مقابلہ جیتنے والے ساتھیوں کو مبارک باد دیجیے۔

(۲) دائرہ دوڑ مقابلہ

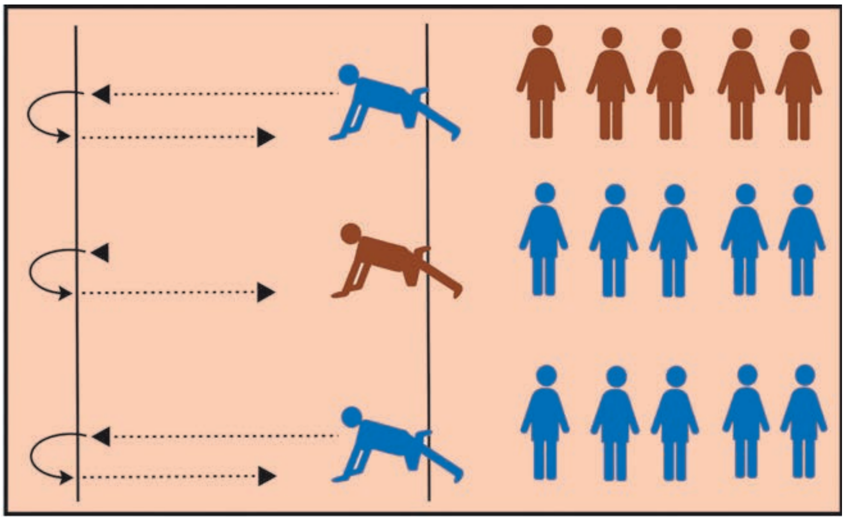
طلبہ کو مساوی تعداد کے ۴ تا ۵ گروہوں میں تقسیم کریں۔شکل کے مطابق ہر گروہ کے طلبہ دائرے کے گرد اندر کی طرف رُخ کر کے کھڑے ہوں۔

مقابلہ شروع ہوتے ہی ہر گروہ کا پہلا طالب علم پورے دائرے کا چکر لگا کر واپس اپنی جگہ آئے اور اپنے گروہ کے دوسرے طالب علم کو تالی دے۔تالی ملتے ہی دوسرا طالب علم دوڑنا شروع کرے۔

اسی طرح تمام طلبہ باری باری دوڑیں۔جس گروہ کے تمام طلبہ سب سے پہلے دوڑ مکمل کریں گے وہ فاتح قرار دیا جائے۔



(۳) تین پیروں والا مقابلہ



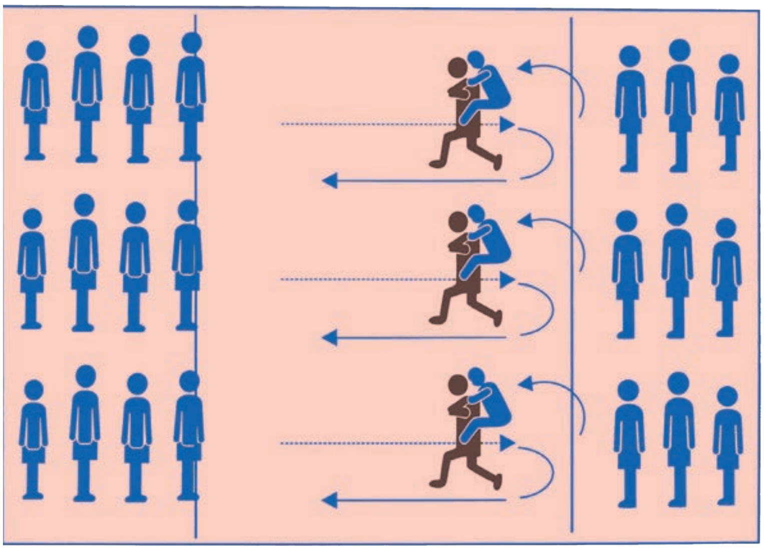
طلبہ کو مساوی تعداد کے ۴ تا ۵ گروہوں میں تقسیم کریں۔ میدان میں ایک ابتدائی لکیر اور اس سے ۱۰ تا ۱۵ میٹر دور اختتامی لکیر کھینچیں۔ ہر گروہ کے طلبہ ابتدائی لکیر کے پیچھے قطار میں کھڑے رہیں۔

ہر گروہ کا پہلا طالب علم اپنے دونوں ہاتھ زمین پر رکھے، ایک پیر گھٹنے سے موڑ لے اور دوسرے پیر کے پنجے پر جسم کا وزن رکھتے ہوئے جھک جائے۔

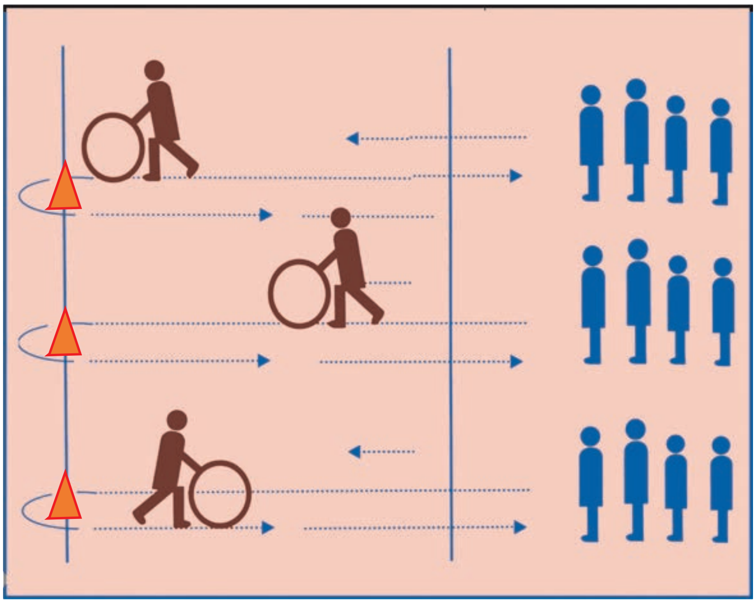
مقابلہ شروع ہونے پر وہ دونوں ہاتھوں اور ایک پیر کی مدد سے دوڑتے ہوئے اختتامی لکیر تک جائے اور واپس آ کر اپنے گروہ کے اگلے طالب علم کو تالی دے اور قطار کے آخر میں جا کر کھڑا ہو جائے۔ اسی طرح تمام طلبہ باری باری دوڑیں۔ جو گروہ سب سے پہلے دوڑ مکمل کرے گا وہ فاتح قرار دیا جائے۔

(۴) پشت پر بٹھا کر دوڑ کا مقابلہ

طلبہ کی مساوی تعداد کے گروہ بنائیں۔ ایک ابتدائی لکیر اور اس سے ۱۰ میٹر دور اختتامی لکیر کھینچیں۔ ہر گروہ کو 'الف' اور 'ب' دو ذیلی گروہوں میں تقسیم کریں اور دونوں لکیروں پر آمنے سامنے کھڑا کریں۔ مقابلہ شروع ہوتے ہی گروہ 'الف' کا پہلا طالب علم دوڑ کر 'ب' گروہ کے اپنے ساتھی کے پاس جائے، اسے اپنی پشت پر بٹھائے اور واپس ابتدائی لکیر تک لے آئے۔ ابتدائی لکیر پار کرنے کے بعد اگلے ساتھی کو تالی دے اور دونوں قطار کے آخر میں کھڑے ہو جائیں۔ اسی طرح تمام طلبہ باری باری حصہ لیں۔ جس گروہ کی آخری جوڑی سب سے پہلے ابتدائی لکیر پار کرے گی وہ گروہ فاتح قرار دیا جائے گا۔

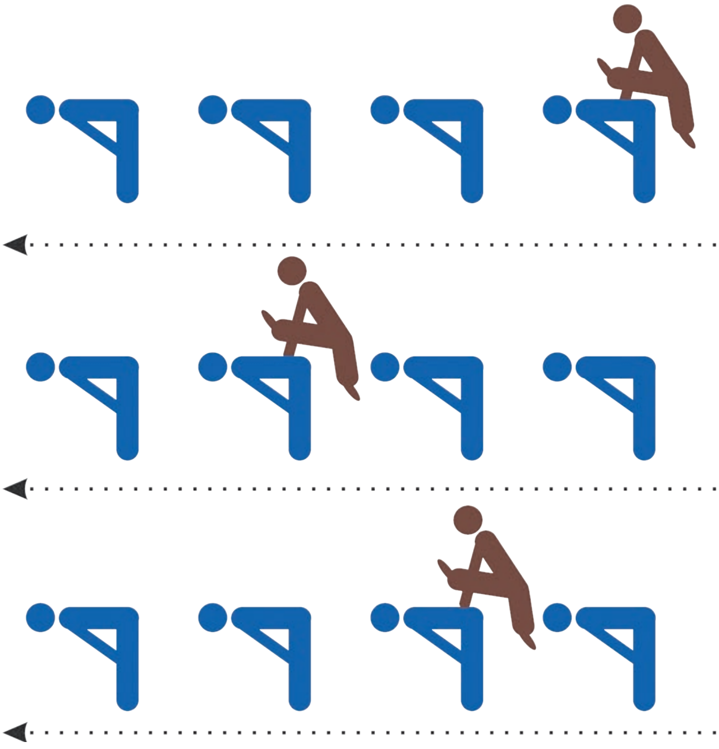


(۵) رِنگ مقابلہ



طلبہ کو مساوی تعداد کے ۴ تا ۵ گروہوں میں تقسیم کریں۔ میدان میں ایک ابتدائی لکیر اور اس سے ۲۰ میٹر دور اختتامی لکیر کھینچیں۔ اختتامی لکیر پر ہر گروہ کے سامنے ایک کون رکھیں۔ ابتدائی لکیر کے پیچھے سب قطار میں کھڑے رہیں۔ ہر گروہ کے پہلے طالب علم کو ایک رِنگ دیا جائے۔ مقابلہ شروع ہونے پر طالب علم رنگ کو ہاتھ سے دھکیلتے ہوئے اختتامی لکیر تک لے جائے، اختتامی لکیر پر موجود کون کے گرد چکر لگائے اور واپس ابتدائی لکیر پر آئے۔ واپس آ کر رنگ اگلے طالب علم کے حوالے کرے اور خود قطار کے آخر میں چلا جائے۔ اسی طرح تمام طلبہ مقابلہ مکمل کریں۔ جس گروہ کا آخری طالب علم سب سے پہلے رنگ کے ساتھ ابتدائی لکیر پار کرے گا وہ فاتح قرار دیا جائے۔ **نوٹ:** رنگ کی جگہ ٹائر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

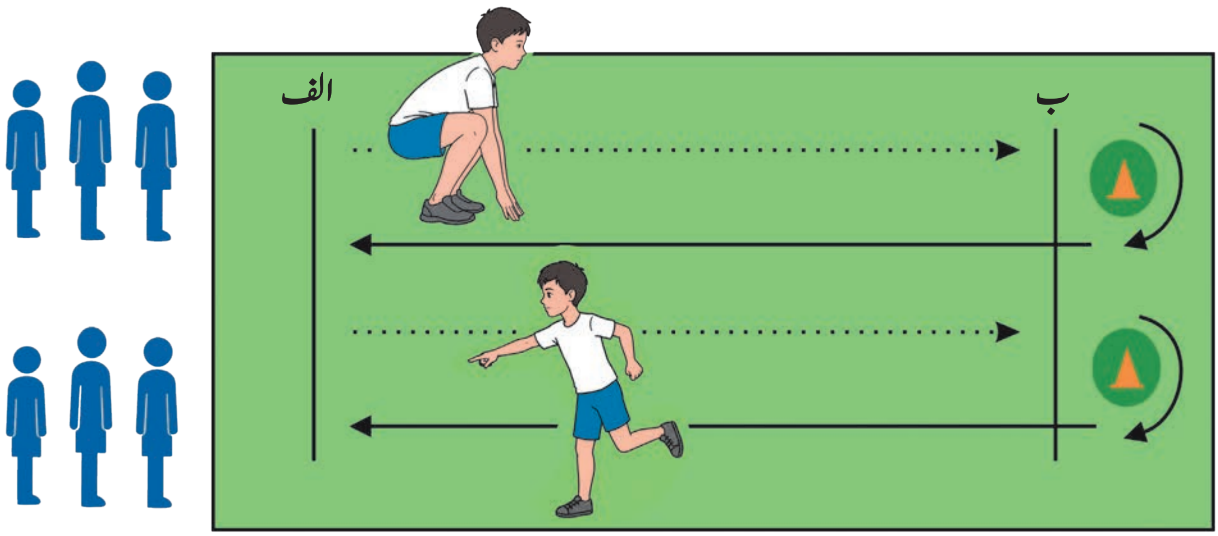
(٦) پیٹھ پر سے کودنے کا مقابلہ



طلبہ کو مساوی تعداد میں ۴ تا ۵ گروہوں میں تقسیم کریں۔ میدان پر ایک لکیر کھینچیں۔ تمام گروہ لکیر کے پیچھے قطار میں کھڑے رہیں۔ قطار کے آخری طالب علم کے علاوہ باقی تمام طلبہ جھک کر دونوں ہاتھ گھٹنوں پر رکھیں۔ مقابلہ شروع ہونے پر قطار کا آخری طالب علم اپنے ساتھیوں کی پشت پر ہاتھ رکھ کر ایک ایک کے اوپر سے چھلانگ لگاتا ہوا آگے آئے اور سب سے آگے جھک کر کھڑا ہو جائے۔ پھر اگلا طالب علم یہی عمل دہرائے۔ اسی طرح کھیل جاری رہے۔ جب پہلا طالب علم دوبارہ سب سے آگے آ جائے تو مقابلہ مکمل سمجھا جائے گا۔ جو گروہ سب سے پہلے یہ عمل مکمل کرے گا وہ فاتح قرار دیا جائے۔

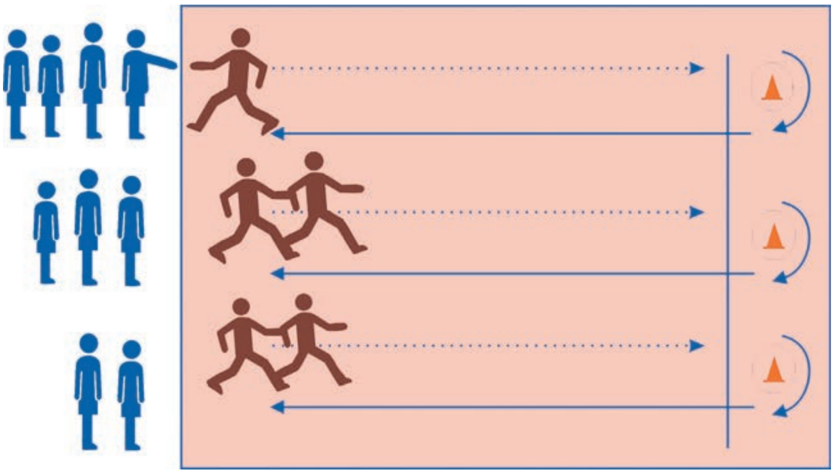
(٧) جاتے ہوئے مینڈک، آتے ہوئے لنگڑی

طلبہ کو دو مساوی گروہوں میں تقسیم کریں۔ لکیر 'الف' کے پیچھے کھڑا کریں۔ مقابلہ شروع ہونے پر دونوں گروہوں کے پہلے کھلاڑی مینڈک کی طرح چھلانگیں لگاتے ہوئے لکیر 'ب' پر موجود کون تک جائیں، اس کے گرد چکر لگائیں اور کھڑے ہو کر واپس لنگڑی کھیلتے ہوئے اپنے گروہ کے پاس واپس آئیں۔ واپس آ کر اگلے ساتھی کو تالی دیں اور قطار کے آخر میں جا کر کھڑے ہو جائیں۔ اسی طرح تمام طلبہ باری باری کھیلیں گے۔ جو گروہ سب سے پہلے دوڑ مکمل کرے گا وہ فاتح قرار دیا جائے۔



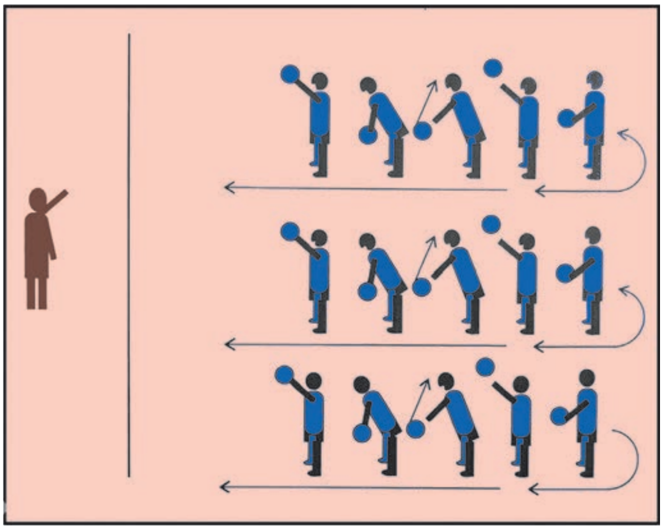
(۸) زنجیر دوڑ

طلبہ کو مساوی تعداد میں ۴ تا ۵ گروہوں میں تقسیم کریں۔ میدان پر ایک ابتدائی لکیر بنائیں اور اس سے ۳۰ میٹر دور اختتامی لکیر کھینچیں۔ ابتدائی لکیر کے پیچھے سبھی گروہ کھڑے رہیں۔ مقابلہ شروع ہونے پر پہلا طالب علم دوڑ کر اختتامی لکیر پر موجود کون کے گرد چکر لگائے اور دوڑ کر واپس آئے۔ واپس آ کر اپنے گروہ کے دوسرے طالب علم کا ہاتھ پکڑے اور دونوں مل کر دوڑیں اور اختتامی لکیر پر موجود کون کے گرد چکر لگا کر واپس آئے۔ واپس آنے پر پہلا طالب علم قطار کے آخر میں چلا جائے اور دوسرا طالب علم تیسرے کا ہاتھ پکڑ کر یہی عمل دہرائے۔ اسی طرح کھیل جاری رہے۔ آخر میں آخری طالب علم پہلے طالب علم کا ہاتھ پکڑ کر اختتامی لکیر عبور کرے۔ جو گروہ سب سے پہلے مقابلہ مکمل کرے گا اسے فاتح قرار دیا جائے۔



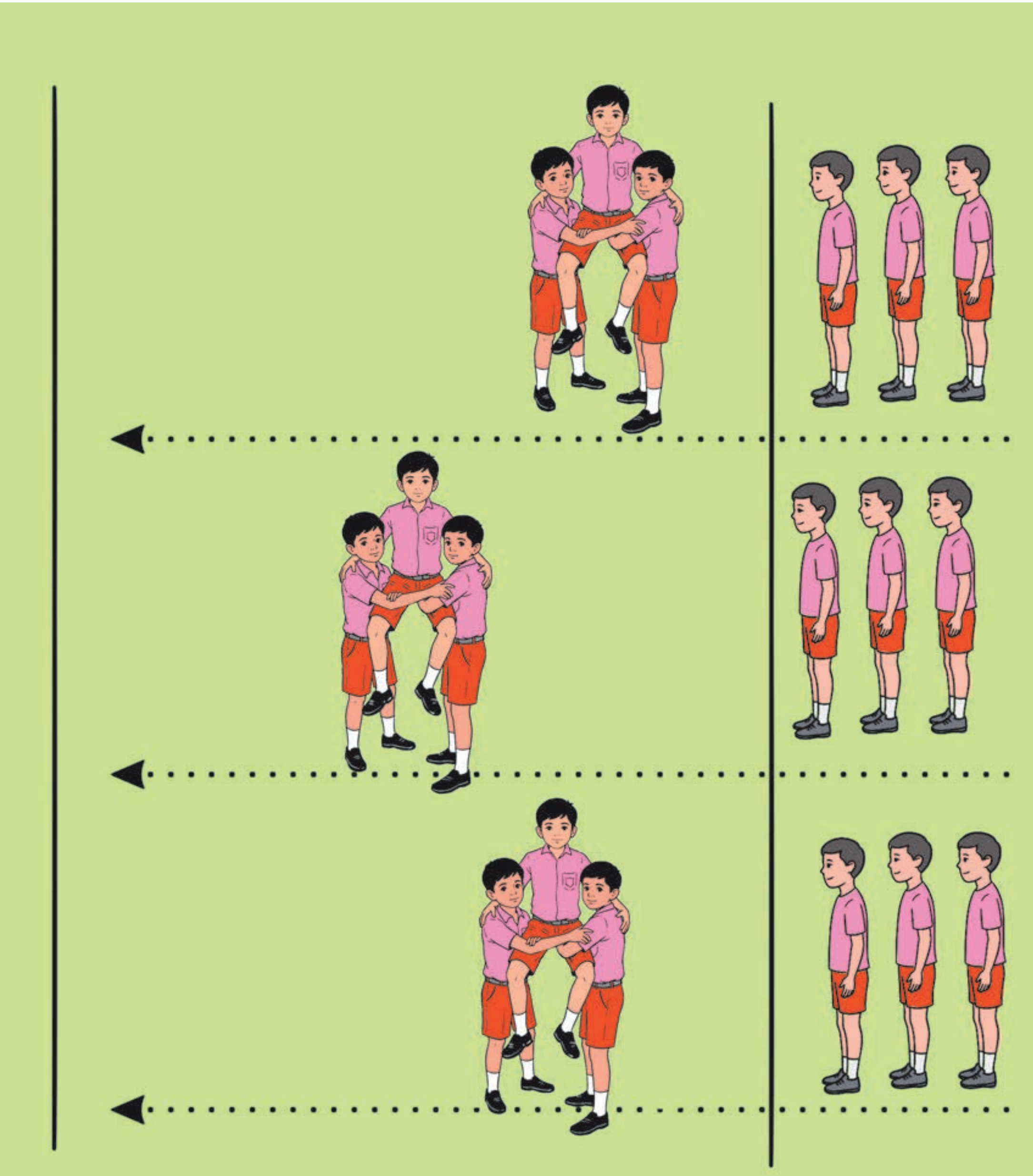
(۹) سر کے اوپر اور پیروں کے درمیان گیند پاس کرنا

تمام طلبہ قطار میں کھڑے رہیں۔ پہلا طالب علم گیند اپنے سر کے اوپر سے دوسرے طالب علم کو دے۔ دوسرا طالب علم گیند اپنے پیروں کے درمیان سے تیسرے طالب علم کو دے۔ اسی طرح ایک طالب علم سر کے اوپر سے اور دوسرا پیروں کے درمیان سے گیند پاس کرتا رہے۔ جب گیند آخری طالب علم تک پہنچ جائے تو وہ دوڑ کر قطار کے آگے آئے اور دوبارہ یہی عمل شروع کرے۔ جب پہلا طالب علم گیند کے ساتھ اپنی اصل جگہ پر واپس آ جائے تو مقابلہ مکمل ہو جائے گا۔ جو گروہ سب سے پہلے مقابلہ مکمل کرے گا وہ فاتح قرار دیا جائے۔



(۱۰) پالکی دوڑ مقابلہ

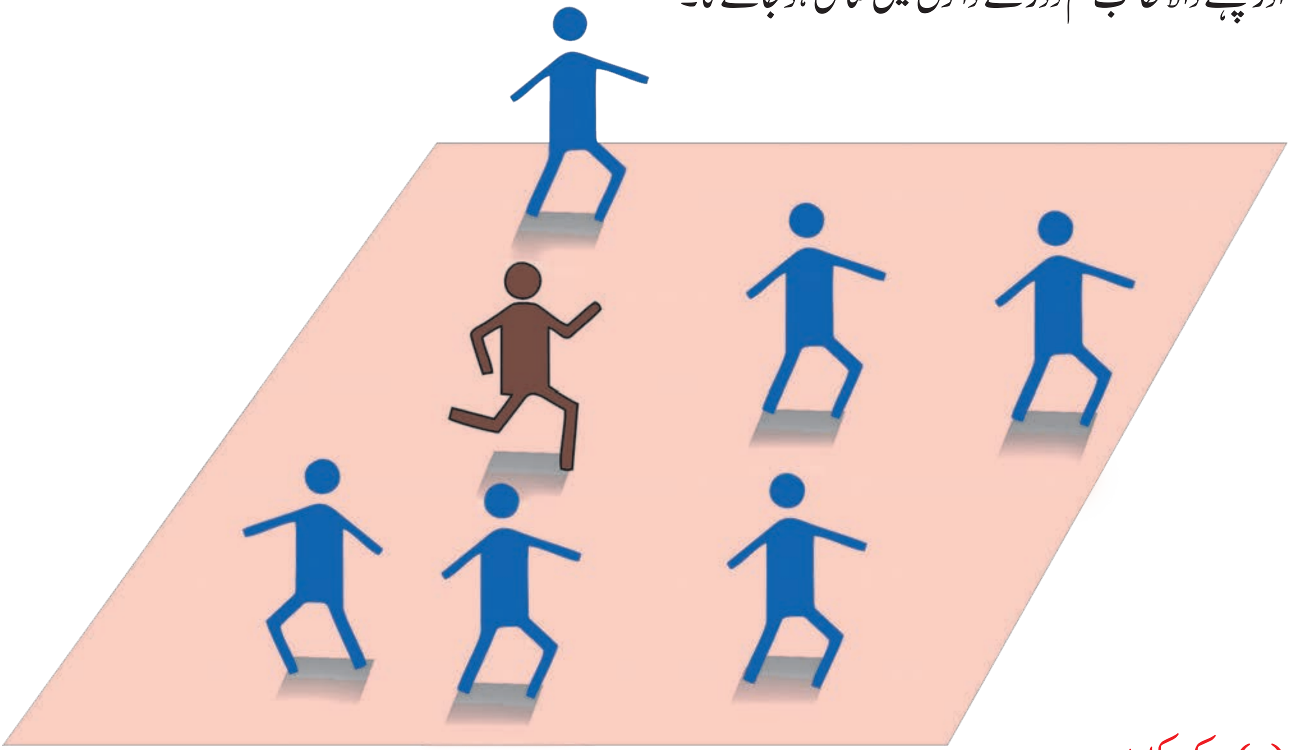
طلبہ کے مساوی تعداد میں گروہ بنائیں۔ ابتدائی لکیر سے ۱۰ تا ۱۵ میٹر دور اختتامی لکیر کھینچیں۔ ابتدائی لکیر کے پیچھے سبھی گروہ قطار میں کھڑے رہیں۔ مقابلہ شروع ہونے پر نمبر ۱ کا طالب علم 'راجا' بنے گا۔ نمبر ۲ اور ۳ آپس میں ہاتھ ملا کر 'پالکی' بنائیں گے۔ پالکی بنانے کے لیے دونوں طلبہ اپنے دائیں ہاتھ سے اپنے بائیں بازو (اوپری حصے) کو پکڑیں اور بائیں ہاتھ سے ایک دوسرے کی کہنی کے قریب مضبوطی سے تھامیں۔ اس طرح ان کے ہاتھوں سے ایک نشست (پالکی) بن جائے گی۔ اس بننے والی نشست میں راجا (بیٹھنے والا طالب علم) تصویر کے مطابق دونوں جانب پیر لٹکا کر بیٹھے۔ پھر پالکی اٹھانے والے دونوں طلبہ اسے اُٹھا کر احتیاط اور توازن کے ساتھ اختتامی لکیر تک لے جائیں۔ راجا وہاں رک جائے گا۔ ۲ اور ۳ نمبر دوڑتے ہوئے ابتدائی لکیر پر آئیں گے۔ اس کے بعد نمبر ۲ راجا بنے گا اور نمبر ۳ اور ۴ پالکی بنائیں گے۔ اسی طرح باری باری تمام طلبہ حصہ لیں گے۔ جس گروہ کا آخری طالب علم سب سے پہلے پالکی سمیت اختتامی لکیر عبور کرے گا، وہ فاتح قرار دیا جائے۔



۳ء۴ ضمنی کھیل

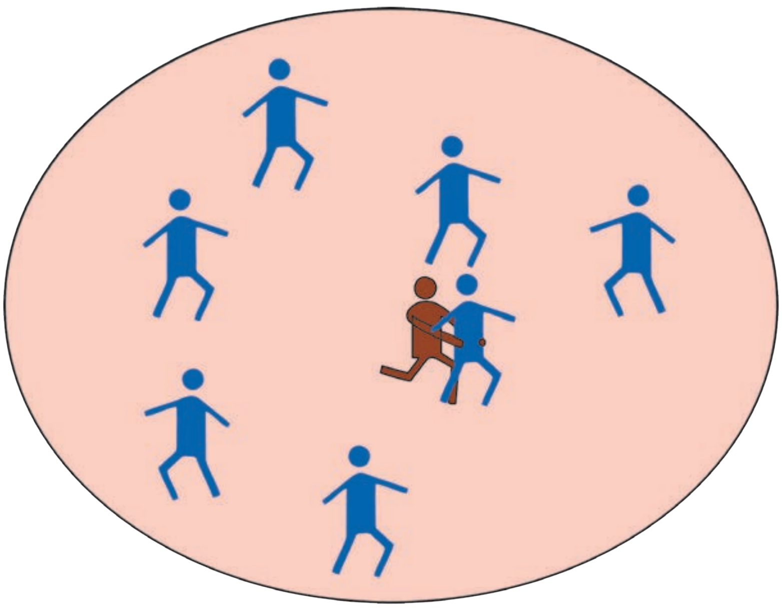
- **کبڈی**
- **سایہ پکڑنا**

میدان میں ایک چوکون بنائیں۔ تمام طلبہ اس کے اندر کھڑے ہوں۔ ایک طالب علم داؤں دے گا۔ داؤں دینے والا طالب علم دوسرے طلبہ کے 'سایے پر پاؤں رکھ کر' انھیں آؤٹ کرنے کی کوشش کرے گا۔ جو طالب علم آؤٹ ہوگا، وہ اگلی بار داؤں دے گا اور پہلے والا طالب علم دوڑنے والوں میں شامل ہو جائے گا۔



(۲) کمر پکڑنا

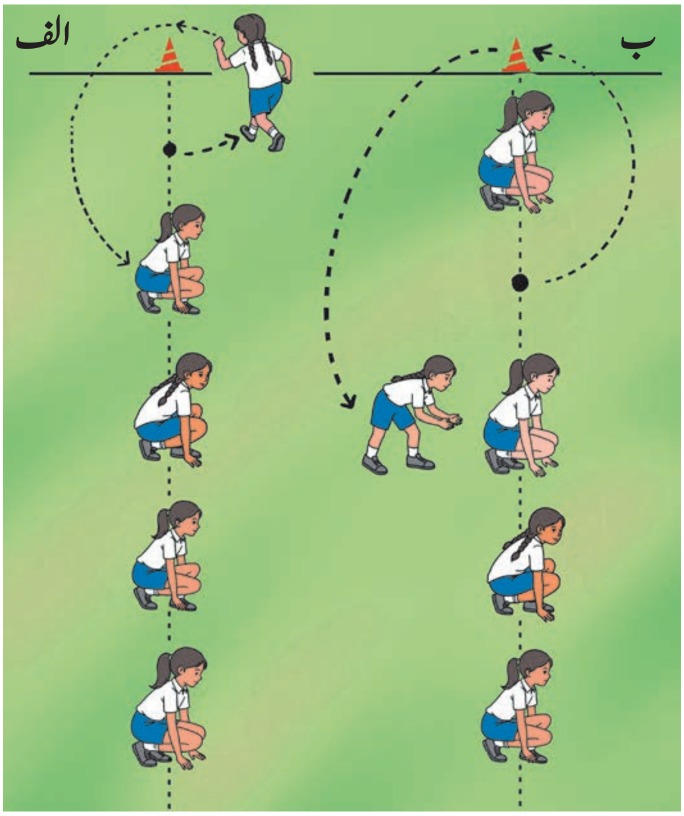
استاد تمام طلبہ کو میدان میں دوڑنے کے لیے کہیں۔ ایک طالب علم داؤں دے گا۔ اشارہ ملتے ہی داؤں دینے والا دوڑنے والے طلبہ میں سے کسی ایک کی 'کمر کو پکڑ کر' اسے آؤٹ کرے گا۔ جو آؤٹ ہوگا وہ اگلی بار داؤں دے گا۔ اسی طرح کھیل جاری رکھا جائے۔



اساتذہ کے لیے

یہ کھیل لڑکوں اور لڑکیوں کو الگ الگ کھلایا جائے۔

- **کھوکھو**
- **'کھو' کا مقابلہ**

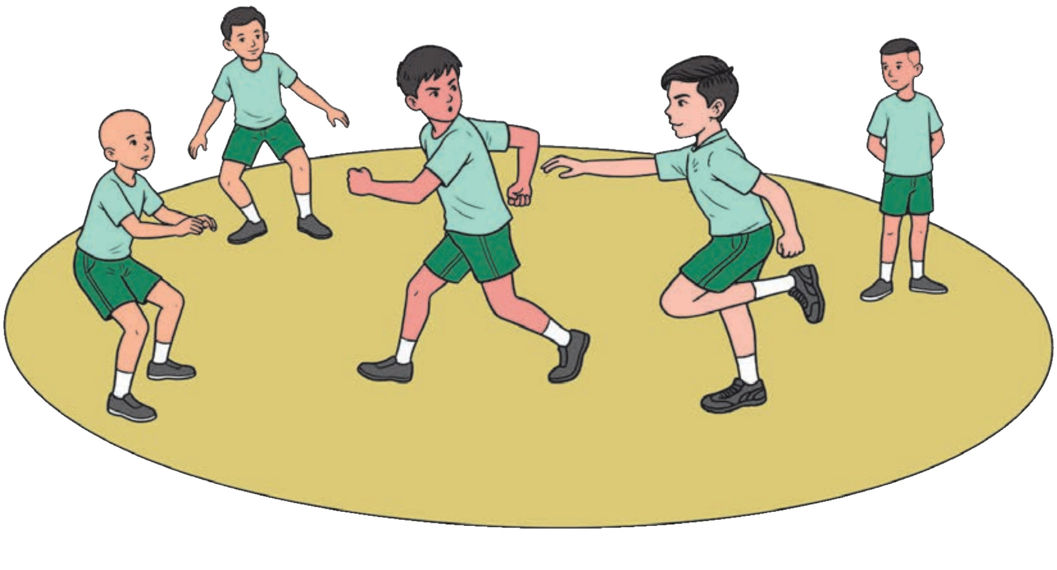


گروہ ۲ گروہ ۱

تصویر میں دکھائے ہوئے طریقے کے مطابق طلبہ بیٹھیں۔ لکیر 'الف' اور 'ب' پر دو کون رکھیں۔ اشارے پر گروپ نمبر ۱ اور ۲ کے پہلے طالب علم کھڑے ہوں، کون کے گرد چکر لگا کر واپس آئیں اور اپنے گروپ کے دوسرے طالب علم کو 'کھو' دیں۔ دوسرا طالب علم بھی یہی عمل دہرائے۔ اسی طرح تمام طلبہ باری باری دوڑ مکمل کریں۔ جس گروپ کا آخری طالب علم سب سے پہلے کون تک پہنچے گا، وہ فاتح قرار پائے گا۔

- **لنگڑی**

تمام طلبہ تصویر میں دکھائے ہوئے طریقے کے مطابق دائرے میں دوڑیں۔ ایک طالب علم داؤں دے گا اور 'لنگڑی کھیلتے ہوئے' دوسروں کو آؤٹ کرنے کی کوشش کرے گا۔ دوڑنے والے طلبہ دائیں، بائیں یا مختلف سمتوں میں دوڑ کر اُسے چکمہ دینے کی کوشش کریں گے۔ جو طالب علم آؤٹ ہوگا وہ لنگڑی کھیلتے ہوئے دوسروں کو آؤٹ کرنے کی کوشش کرے گا۔

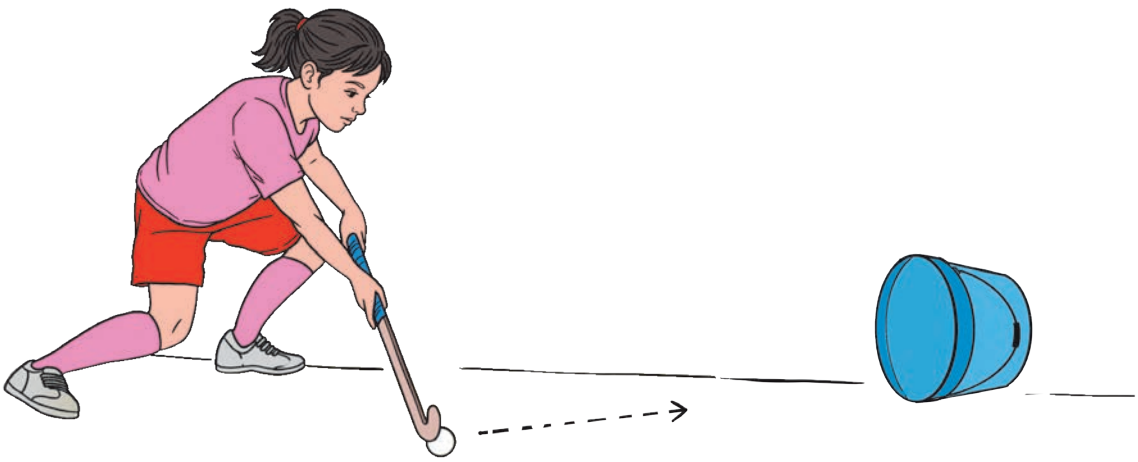


- ہاکی
- گیند کو دھکیلتے ہوئے لے جانا

میدان میں ایک دائرہ بنائیں۔ ہاکی اسٹک کی مدد سے ہاکی گیند کو دائرے کی لکیر پر دھکیلتے ہوئے ایک چکر مکمل کریں۔اس بات کا خیال رکھا جائے کہ گیند لکیر سے باہر نہ جائے۔یہ شمار کیا جائے کہ کتنے طلبہ کامیابی سے گیند کو لکیر پر رکھتے ہوئے پورا چکر مکمل کرتے ہیں۔

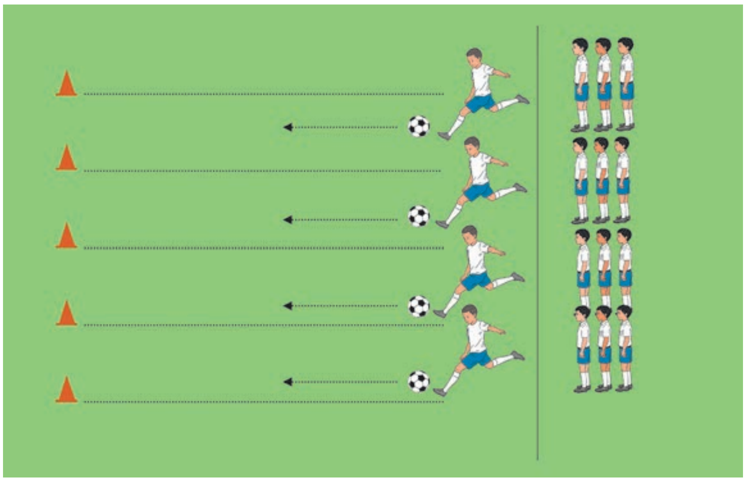
- بالٹی میں گیند ڈالنا

تصویر میں دکھائے ہوئے طریقے کے مطابق ایک بالٹی کو افقی حالت میں رکھیں۔طلبہ کے دو گروہ بنائیں۔ بالٹی سے تقریباً ۵ میٹر دور ایک لکیر کھینچیں۔تمام طلبہ لکیر کے پیچھے کھڑے ہو کر ہاکی اسٹک کی مدد سے گیند کو بالٹی میں ڈالنے کی کوشش کریں۔جس گروہ کے زیادہ طلبہ گیند بالٹی میں پہنچانے میں کامیاب ہوں گے، وہ فاتح قرار دیا جائے۔



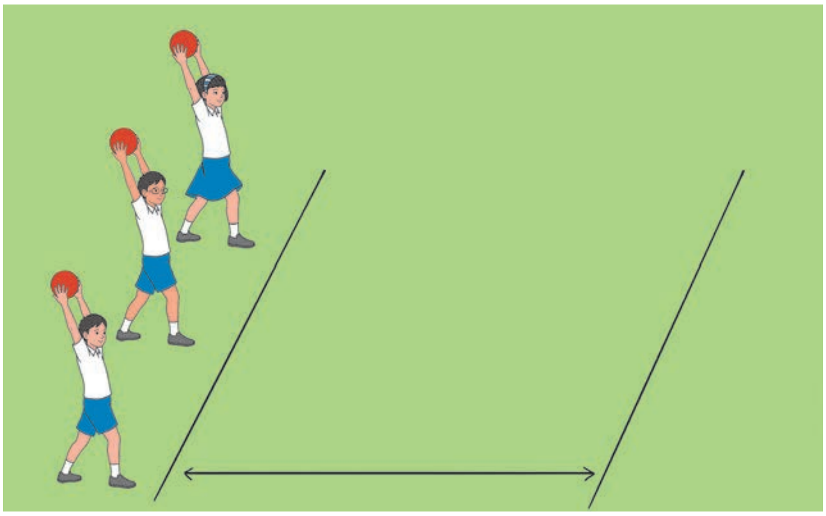
- فٹ بال
- گول کرنا

میدان میں طلبہ کو مساوی تعداد میں ۴ تا ۵ گروہوں میں تقسیم کریں۔ تصویر میں دِکھائے ہوئے طریقے سے ہر گروہ کے سامنے تقریباً ۱۵ تا ۲۰ فٹ کے فاصلے پر دو کون رکھیں۔ ہر طالب علم گیند کو اس طرح پیر سے مارنے کی کوشش کرے کہ وہ دونوں کون کے درمیان سے گزر جائے۔ جس گروپ کے زیادہ گول ہوں گے، اسے فاتح قرار دیا جائے۔



- گیند پھینکنے کا مقابلہ

میدان میں ایک لکیر کھینچیں اور اس سے تقریباً ۱۰ میٹر دور دوسری لکیر بنائیں۔ طلبہ کو ۴ تا ۵ گروہوں میں تقسیم کر کے پہلی لکیر کے پیچھے کھڑا کریں۔ سبھی گروہ کے طلبہ دونوں ہاتھوں سے سر کے اوپر سے گیند پھینک کر اسے دوسری لکیر کے پار پہنچانے کی کوشش کریں۔ جس گروہ کے زیادہ طلبہ گیند کو لکیر کے پار پہنچائیں گے، وہ گروہ فاتح قرار دیا جائے۔

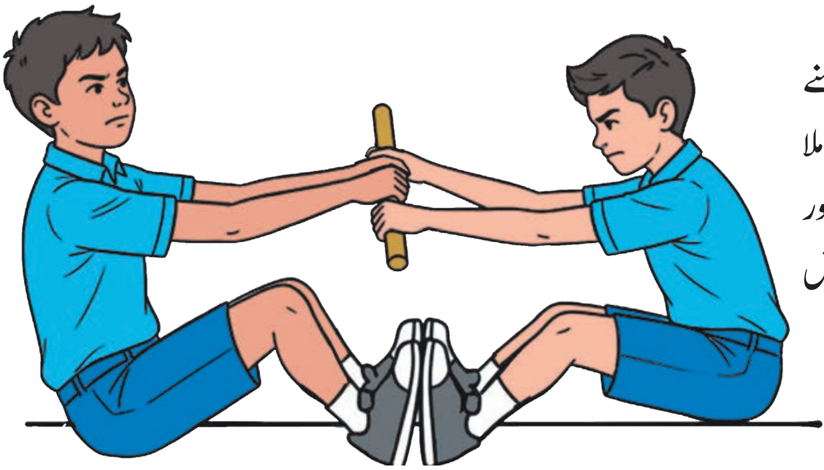


تنوّع

- دونوں ہاتھ سینے کے سامنے رکھ کر گیند لکیر کے پار پھینکنا۔
- ایک ہاتھ سے گیند پھینکنا۔

۴ء۴ دُوبدُو مقابلے

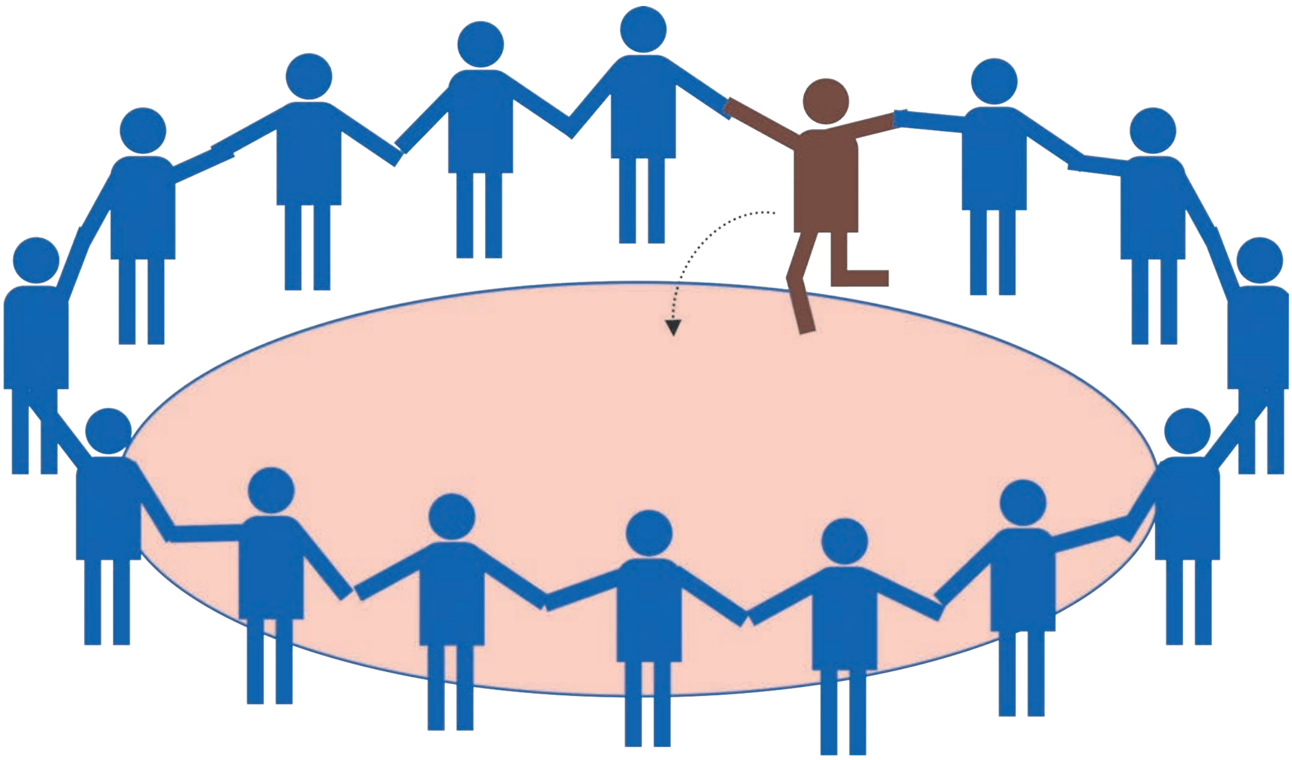
- **لکڑی کھینچنا**



دو طلبہ درمیانی لکیر پر آمنے سامنے بیٹھیں اور اپنے پاؤں آپس میں ملا لیں۔ دونوں ایک لکڑی پکڑیں اور اسے اپنی طرف کھینچنے کی کوشش کریں۔

- **دائرے کے اندر دھکیلنا**

ایک بڑے دائرے کے گرد تمام طلبہ ایک دوسرے کا ہاتھ پکڑ کر کھڑے رہیں۔ کھیل شروع ہوتے ہی ہر طالب علم اپنے ساتھ والے طالب علم کو اندرونی دائرے کی طرف دھکیلنے کی کوشش کرے۔ جس طالب علم کے جسم کا کوئی حصہ دائرے کے اندر چلا جائے وہ آؤٹ ہو جائے گا۔ کھیل اس وقت تک جاری رکھا جائے جب تک صرف ایک طالب علم باقی رہ جائے۔ وہی فاتح قرار پائے گا۔



• پاؤں سے رومال چھڑانا

طلبہ کی دو دو کی جوڑیاں بنائیں۔ ہر طالب علم کے بائیں پاؤں پر ایک رومال باندھ دیا جائے۔ استاد کے اشارے پر دونوں طلبہ ایک دوسرے کے پاؤں سے بندھا رومال نکالنے کی کوشش کریں۔ جو پہلے رومال نکال لے گا، وہ فاتح ہوگا۔

تنوّع

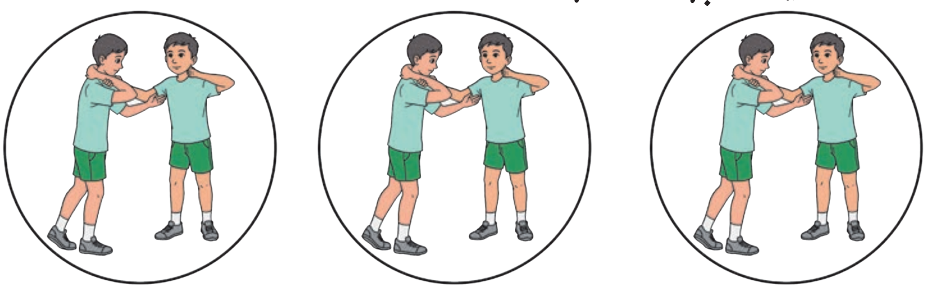
- ایک بڑے دائرے میں بیک وقت کئی طلبہ ایک دوسرے کے رومال نکالنے کی کوشش کریں۔دو گروہوں کی صورت میں بھی یہ کھیل کھیلا جا سکتا ہے۔

اساتذہ کے لیے:

- طلبہ سے پوچھیں کہ انھیں یہ زور آزمائی کیسی محسوس ہوئی؟
- اگر آپ کو زور آزمائی کی مزید اقسام معلوم ہوں تو طلبہ کو سکھائیں۔
- طلبہ سے پوچھیں کہ طاقت آزمائی میں برابر طاقت اور قد کے طلبہ کی جوڑیاں کیوں بنائی جاتی ہیں۔

• گردن پر رکھا ہوا ہاتھ ہٹانا

دو دو طلبہ کی جوڑیاں بنائیں۔ ہر طالب علم اپنا دایاں ہاتھ اپنی گردن پر رکھے۔کھیل شروع ہوتے ہی دونوں ایک دوسرے کا گردن پر رکھا ہوا ہاتھ ہٹانے کی کوشش کریں۔ جو پہلے مخالف کا ہاتھ ہٹا دے گا وہ فاتح ہوگا۔



اساتذہ کے لیے:

- برابر طاقت رکھنے والے طلبہ کی جوڑیاں بنائیں۔
- طلبہ کی حفاظت پر خصوصی توجہ دیں۔
- ایک وقت میں ۳ تا ۴ جوڑیاں طاقت آزمائی کریں۔
- باقی طلبہ مقابلہ کرنے والوں کی حوصلہ افزائی کریں۔

۴ء۵ پانی سے ہم آہنگی

اساتذہ کے لیے

- طلبہ کے دل سے پانی کا خوف دور کرنے کے لیے خود پانی میں کھڑے ہو کر مختلف سرگرمیاں کروائیں، مثلاً: پانی میں چلنا، پانی میں ایک دوسرے کو چھونے کا کھیل کھیلنا، گیند ایک دوسرے کی طرف پھینکنا اور پکڑنا، پانی میں مختلف جسمانی حرکات کرنا۔

حصّہ ۵ : لمس کی پہچان اور خود کا تحفظ

ثمینہ اور حفاظت کے تین راز

چوتھی جماعت میں روحی، اویس، رداء، پروین، سہیل اور کامران پڑھتے تھے۔ ان کی کلاس ٹیچر شبانہ باجی بہت محبت کرنے والی اور طلبہ کی فکر کرنے والی خاتون تھیں۔ ایک دن کلاس کا ماحول حسبِ معمول خوشگوار تھا، لیکن سہیل خوش نظر نہیں آرہا تھا۔ ٹیچر نے یہ بات محسوس کی اور اس سے پوچھا، ''سہیل! کیا بات ہے؟'' مگر سہیل خاموش رہا۔ وہ کچھ گھبرایا ہوا لگ رہا تھا۔ ٹیچر نے اسے اپنے پاس بلایا، حوصلہ دیا اور نرمی سے دوبارہ پوچھا۔ تب سہیل نے تقریباً روتے ہوئے کہا: ''ٹیچر! کل اسکول کی گاڑی میں ایک انکل میرے بہت قریب بیٹھ گئے تھے۔ مجھے عجیب لگ رہا تھا، لیکن میں کچھ بول نہیں سکا۔ وہ مجھ سے دور ہی نہیں جا رہے تھے۔ مجھے بہت ڈر لگ رہا تھا۔''

پوری جماعت خاموش ہوگئی۔ ٹیچر نے کہا، ''بچو! آج میں تمھیں ثمینہ کی کہانی سناؤں گی۔ اس کہانی سے ہم سیکھیں گے کہ اپنی حفاظت کتنی اہم ہے۔'' ٹیچر کہانی سنانے لگی۔

ایک لڑکی تھی، ثمینہ۔ وہ بہت پیاری مگر کچھ شرمیلی تھی۔ ایک دن وہ اپنے پڑوس کے ایک انکل کے گھر کھیلنے گئی۔ شروع میں سب ٹھیک تھا، لیکن اچانک وہ انکل اس کے بہت قریب آنے لگے اور اسے ایسے چھونے لگے کہ ثمینہ کو اچھا محسوس نہیں ہوا۔ اسے اپنی ماں کی بات یاد آئی، ''اگر کسی کا چھونا تمھیں پسند نہ آئے تو وہ 'برا لمس' ہے۔''

ثمینہ فوراً پیچھے ہٹتے ہوئے زور سے بولی، ''نہیں! مجھے یہ پسند نہیں!'' پھر وہ فوراً وہاں سے نکل کر گھر آئی اور اپنی ماں کو ساری بات بتا دی۔ ماں نے اسے گلے لگایا اور کہا، ''تم بہت بہادر ہو!''

ٹیچر نے بچوں کو سمجھاتے ہوئے کہا، ''بچوں! یاد رکھو... تمھارا جسم تمھارا ہے اور اُس کی حفاظت کرنا ضروری ہے۔''

اپنی حفاظت کے تین راز ہوتے ہیں۔

ا۔ اچھے اور برے لمس کی پہچان

- ماں، باپ، دادا، دادی، بھائی، بہن وغیرہ کے محبت بھرے لمس سے اگر تحفظ اور خوشی محسوس ہو تو وہ 'اچھا لمس' ہے۔
- جو لمس آپ کو بے چین، خوف زدہ یا پریشان کرے، وہ 'برا لمس' ہے۔

۲۔ زور سے ''نہیں!'' کہو۔

- اگر کوئی غلط طریقے سے چھوئے یا غلط حرکت کرے تو فوراً بلند آواز میں کہیں، ''نہیں! رک جاؤ!''
- غلط بات کے خلاف آواز اُٹھانا بہادری ہے۔

۳۔ وہاں سے نکل جائیں اور فوراً کسی کو بتائیں

- فوراً اس جگہ سے دور ہو جائیں۔ اپنی حفاظت کریں۔
- قریبی، قابلِ اعتماد شخص کو فوراً بتائیں، جیسے: والدین، اساتذہ، دادا دادی/ نانا نانی، دوست/سہیلی، بڑے بھائی بہن وغیرہ۔

جسمانی حفاظت کیسے کریں؟

پروین نے پوچھا: ''ٹیچر! اگر کوئی ہمارا ہاتھ پکڑ لے تو؟''

ٹیچر نے جواب دیا: ''تم چھوٹے ضرور ہو مگر ہوشیار بھی ہو۔ اگر کوئی ہاتھ پکڑے تو جھٹکا دے کر ہاتھ چھڑانے کی کوشش کرو، زور سے لات مارو اور فوراً وہاں سے بھاگ جاؤ۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو زور زور سے مدد کے لیے پکارو۔''

کلاس میں گفتگو

کامران نے پوچھا، ''ٹیچر! اگر وہ کوئی جان پہچان والا انکل ہو تو؟''

ٹیچر نے سنجیدگی سے کہا، ''چاہے جان پہچان والا ہی کیوں نہ ہو، اصول ایک ہی ہے۔ اگر کوئی غلط حرکت کرے تو وہ غلط ہی ہے۔''

سہیل نے ہمت کر کے کہا، ''میں آج اپنی ماں کو سب کچھ بتاؤں گا۔''

ٹیچر مسکرائیں اور بولیں، ''بہت خوب! شاباش سہیل! ہمارے ساتھ کبھی کچھ برا ہو یا اچھا نہ لگے یا غیر محفوظ محسوس ہو تو اسے اپنے قریبی قابلِ اعتماد شخص کو بتانا بھی حفاظت کا ایک طریقہ ہے۔''

خود اعتمادی کی اہمیت

اُس دن سبھی طلبہ کو ایک نیا سبق ملا۔ انھیں سمجھ میں آیا کہ خود کی حفاظت کے لیے زور سے چیخنا اور بغیر دیر کیے اپنے کسی قابلِ اعتماد شخص دادا دادی، نانا نانی، بھائی بہن، ٹیچر، دوست سہیلی وغیرہ کو بتانا ضروری ہے۔ ثمینہ کی طرح ہمت کرنا ضروری ہے۔ یہ ہمیشہ یاد رکھنا چاہیے، ''میرا جسم میرا ہے! نہیں کہنا ہی بہادری ہے۔''

کہانی کا پیغام

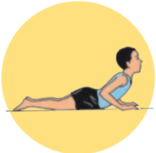
- اگر کسی کے لمس سے بے چینی محسوس ہو تو فوراً پہچانو۔
- زور سے ''نہیں'' کہو۔
- وہاں سے دور ہو جاؤ۔ کسی قابلِ اعتماد شخص کو فوراً بتاؤ۔

تو بچو، اس کہانی پر غور کیجیے۔ ہمت سے کام کرنا سیکھیے اور سب سے اہم خود کی حفاظت کے بارے میں ہوشیار رہیے۔

لمس کی پہچان

بچو! آپ کو اپنے جسم کے تمام حصوں کے صحیح نام معلوم ہونے چاہئیں۔ آپ کا جسم صرف آپ کا ہے، اس پر کسی اور کا حق نہیں۔ صرف آپ کا حق ہے۔

جو لمس خوشی اور تحفظ کا احساس دلائے وہ 'اچھا لمس' **(Good Touch)** ہے۔ جو لمس خوف، گھبراہٹ یا بے چینی پیدا کرے وہ 'برا لمس' **(Bad Touch)** ہے۔ اگر کوئی ایسا لمس کر کے اسے راز رکھنے کو کہے تو وہ یقیناً 'برا لمس' ہے۔ جسم کے وہ حصے جو نہاتے یا تیرتے وقت کپڑوں سے ڈھانپے جاتے ہیں، نجی اعضا کہلاتے ہیں۔ ان حصوں کو کوئی نہ دیکھے اور نہ کوئی ہاتھ لگائے۔ ہم بھی دوسروں کے نجی حصوں کو نہ دیکھیں اور نہ ہاتھ لگائیں۔



حصّہ ٦ : یوگ کی مشق

٦ء١ اشٹانگ یوگ : یم

مہارشی پتن جلی نے 'پاتنجل یوگ سوتر' نامی گرنتھ میں یوگا کے آٹھ اَنگ اور یوگ شاستر کا تفصیلی علم بیان کیا ہے۔ انھوں نے اس کتاب میں یوگ سوتروں کو ترتیب دے کر تفصیلی معلومات فراہم کی ہے۔ اس گرنتھ میں یوگ کے آٹھ اَنگوں کا ذکر کیا گیا ہے۔ ان اصولوں پر عمل کرنے سے انسان کا معیارِ زندگی بہتر بنتا ہے۔

یوگ کے آٹھ اَنگ اور ان کا مختصر مطلب حسبِ ذیل ہے۔

١) **یم:** اخلاقی اصول

٢) **نیَم:** خود کی پاکیزگی

٣) **آسن:** جسمانی حالت

٤) **پرانایام:** سانس لینا اور چھوڑنے کا نظم

٥) **پرتیہار:** حسی خواہشات اور خارجی عوامل کے اثرات سے ذہن کو آزاد رکھنا

٦) **دھارنا:** ذہن کو ایک نقطے پر مرکوز کرنا

٧) **دھیان :** مسلسل یکسوئی کے ساتھ غور و فکر

٨) **سمادھی :** کامل ذہنی استحکام

یاد رکھیں **'یوگا'** نہیں بولنا چاہیے، یہ لفظ **'یوگ'** ہے، اسے ایسا ہی بولنا چاہیے۔

یم : یہ پانچ ہیں : سچائی، اہنسا، چوری نہ کرنا، ذخیرہ اندوزی نہ کرنا اور برہما چریہ۔

سچائی یعنی ہمیشہ سچ بولیں۔

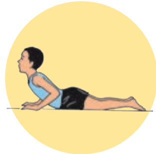
اہنسا یعنی دوسروں کو تکلیف نہ دینا، دوسروں کو برا بھلا نہ کہنا، نہ مارنا اور اس جیسی دوسری باتیں کرنا شامل ہیں۔

چوری نہ کرنا یعنی کبھی کسی کی چیز اس کی اجازت اور علم کے بغیر نہ لینا۔

ذخیرہ اندوزی نہ کرنا یعنی دل میں لالچ رکھ کر مال و جائیداد جمع کرنا انسان کی فطرت ہوتی ہے۔ ایسا ذخیرہ نہ کرنا۔

برہما چریہ یعنی اپنی خواہشات اور جذبات پر قابو رکھنا۔

٦٫٢ یوگ 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 آداب۔

(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: ।।

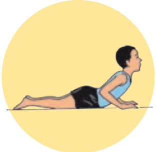
مفہوم: مجھے جھوٹ سے سچ کی طرف لے جا، اندھیرے سے روشنی کی طرف لے جا، موت سے جاوداں زندگی کی طرف لے جا۔

(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۔

اساتذہ کے لیے

یوگ کے سبق کے آغاز میں پرارتھنا نمبر ١ اور ٢ کا مفہوم طلبہ سے پڑھوائیں۔
تدریسی حصہ مکمل ہونے کے بعد پرارتھنا نمبر ٣ اور ٤ کا مفہوم پڑھوائیں۔



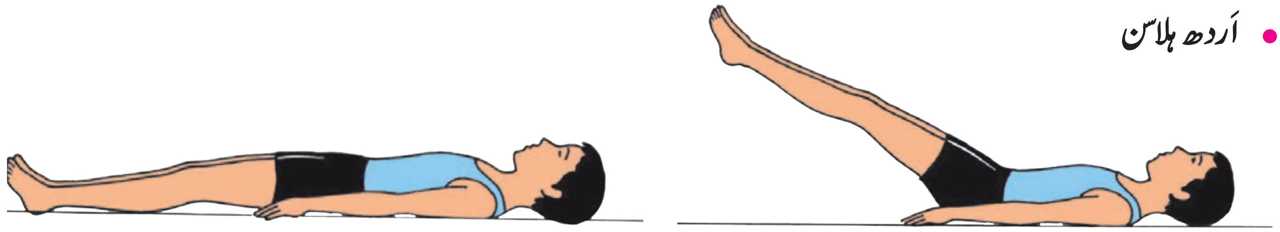
۶ء۳ یوگ آسن

• اردھ پدماسن

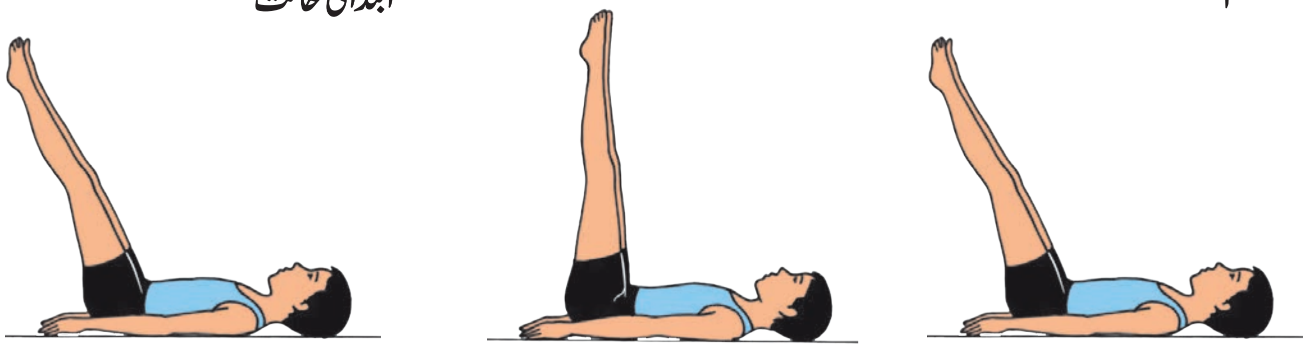
ابتدائی حالت ۱ ۲ ۳ آخری حالت

۴ ۵ ۶

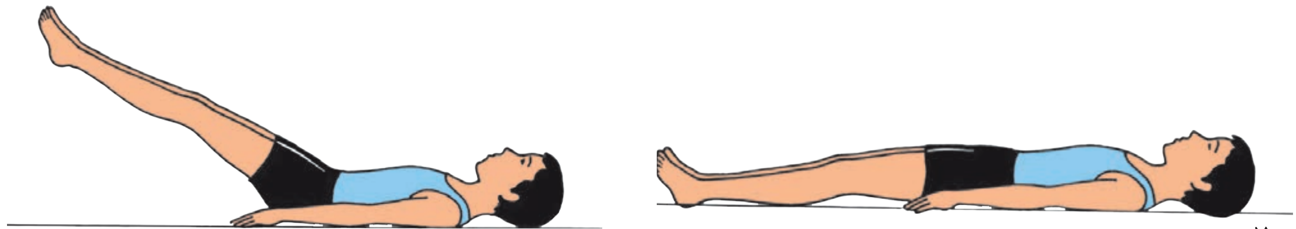
• اَردھ ہلاسن



ابتدائی حالت ۱



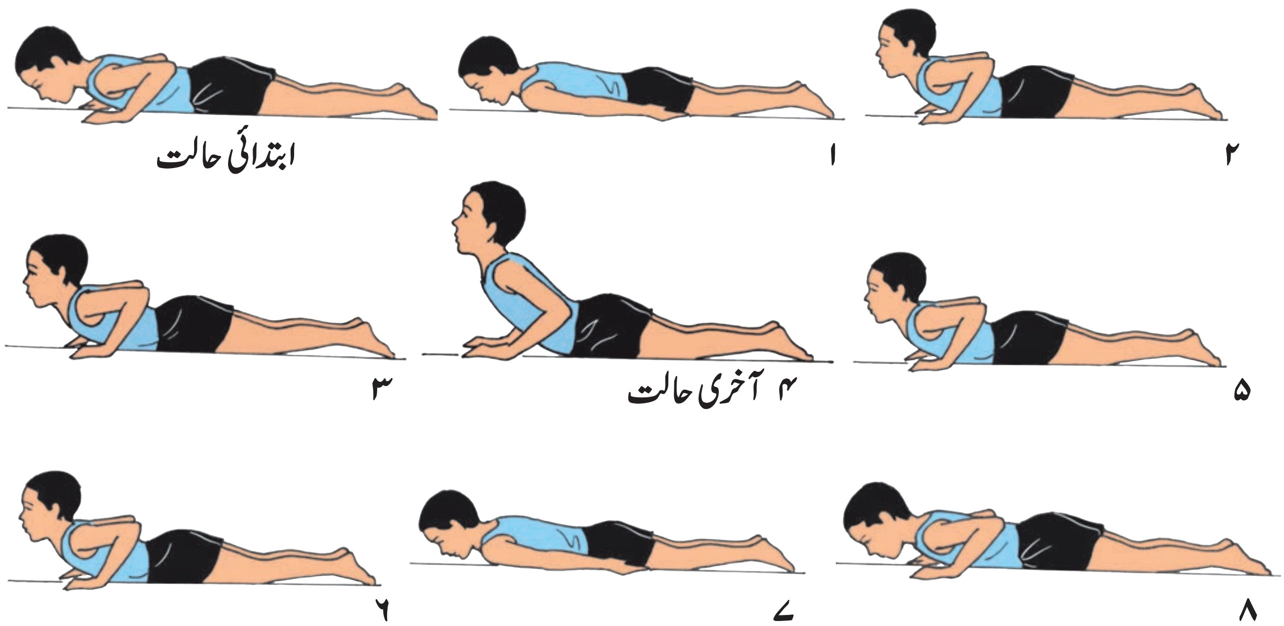
۲ ۳ آخری حالت ۴



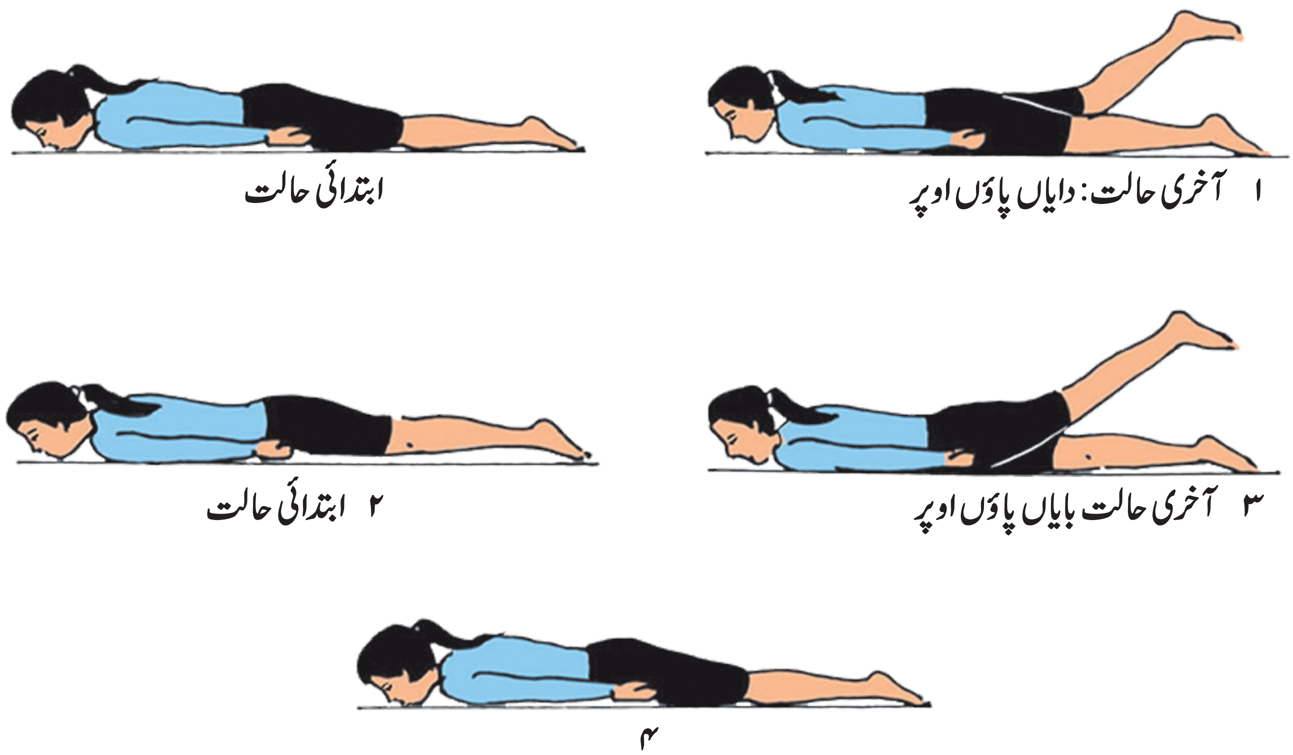
۵ ۶

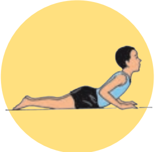
مفت تقسیم کے لیے

• بھجنگ آسن

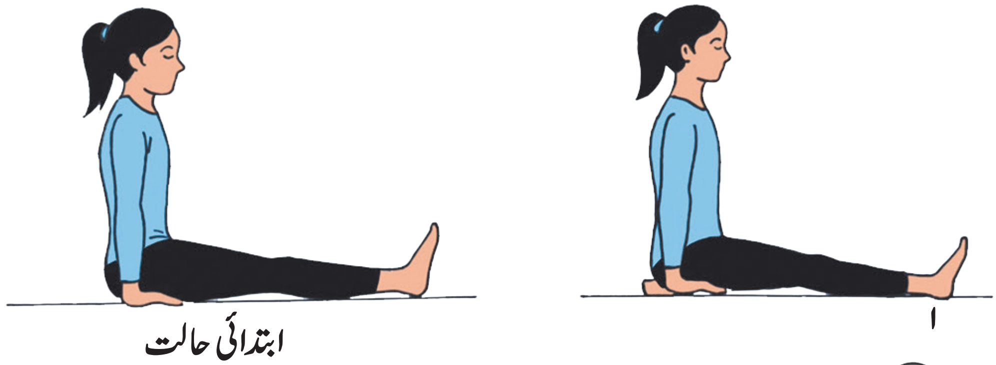


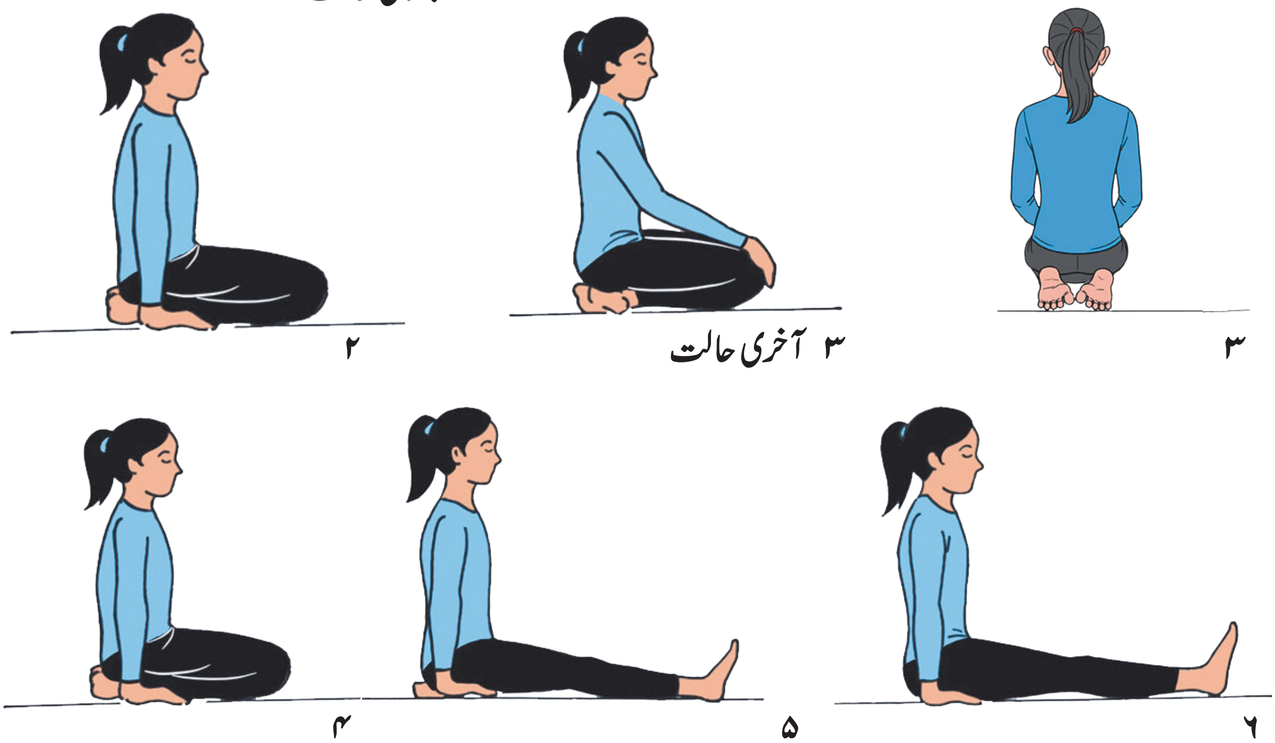
• اُردھ شلبھاسن



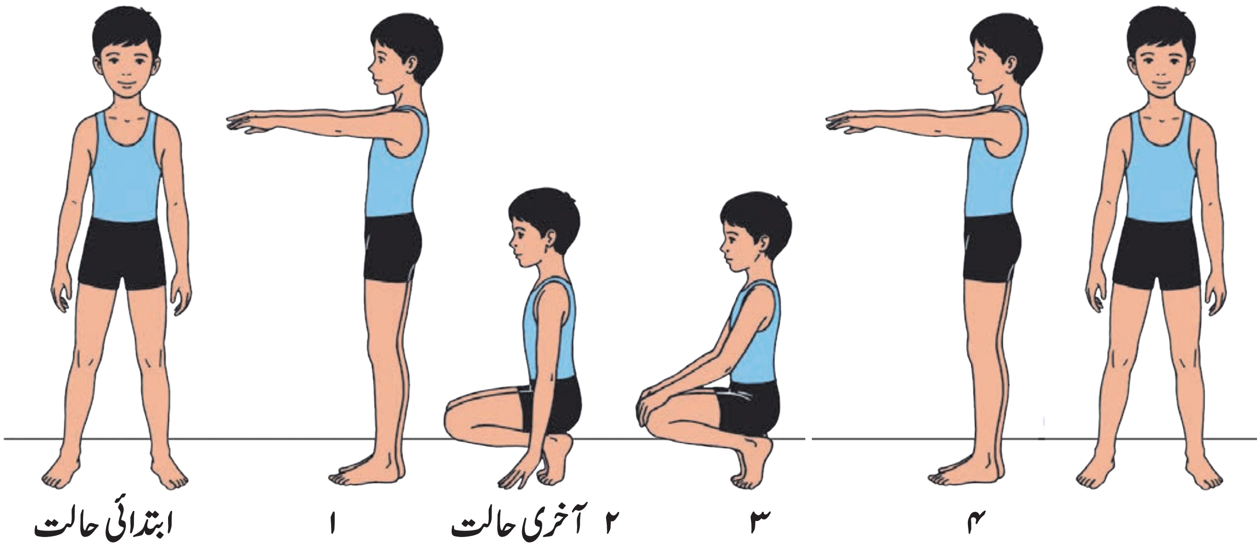


• وَجراسن

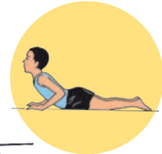


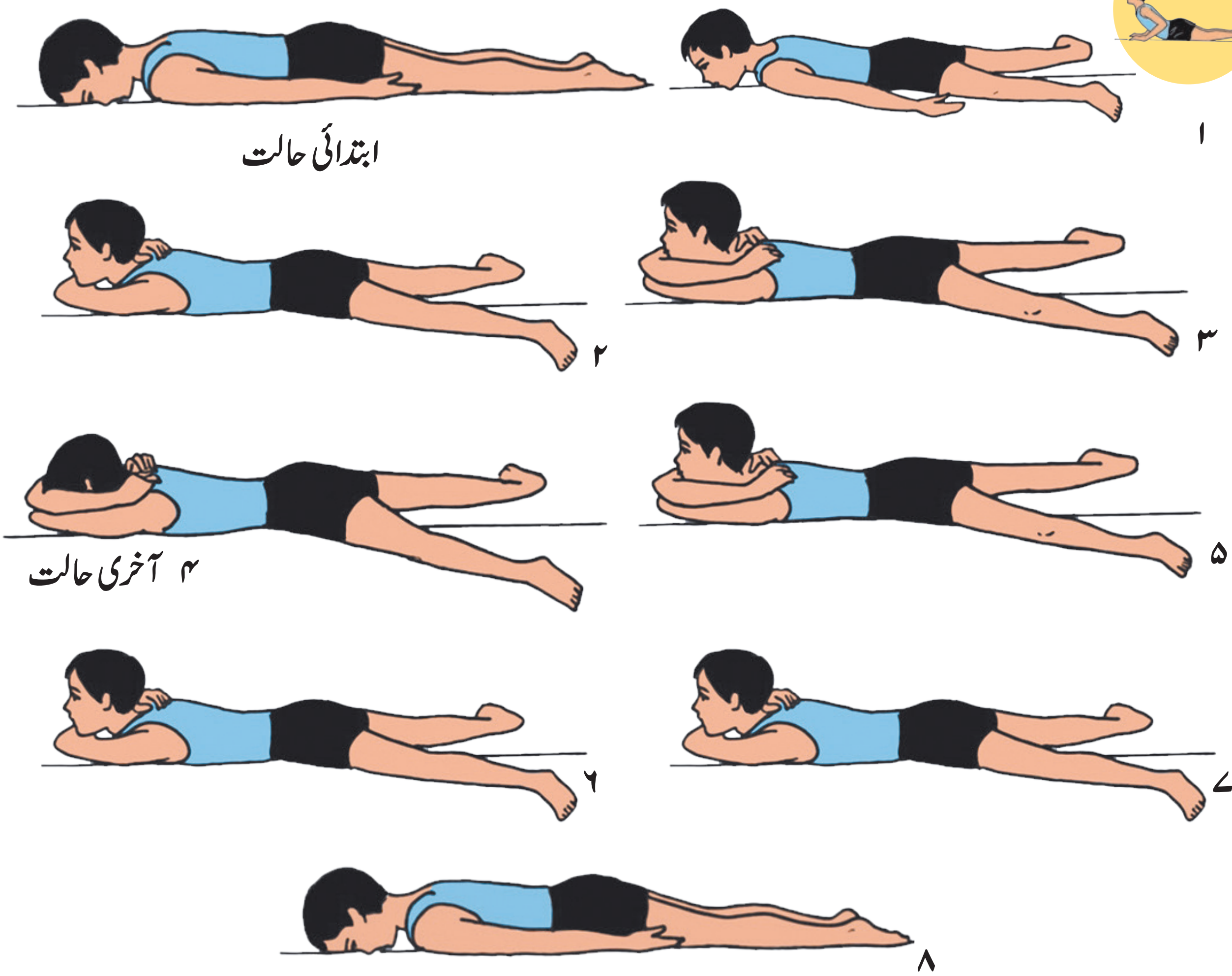


• اُتکٹ آسن

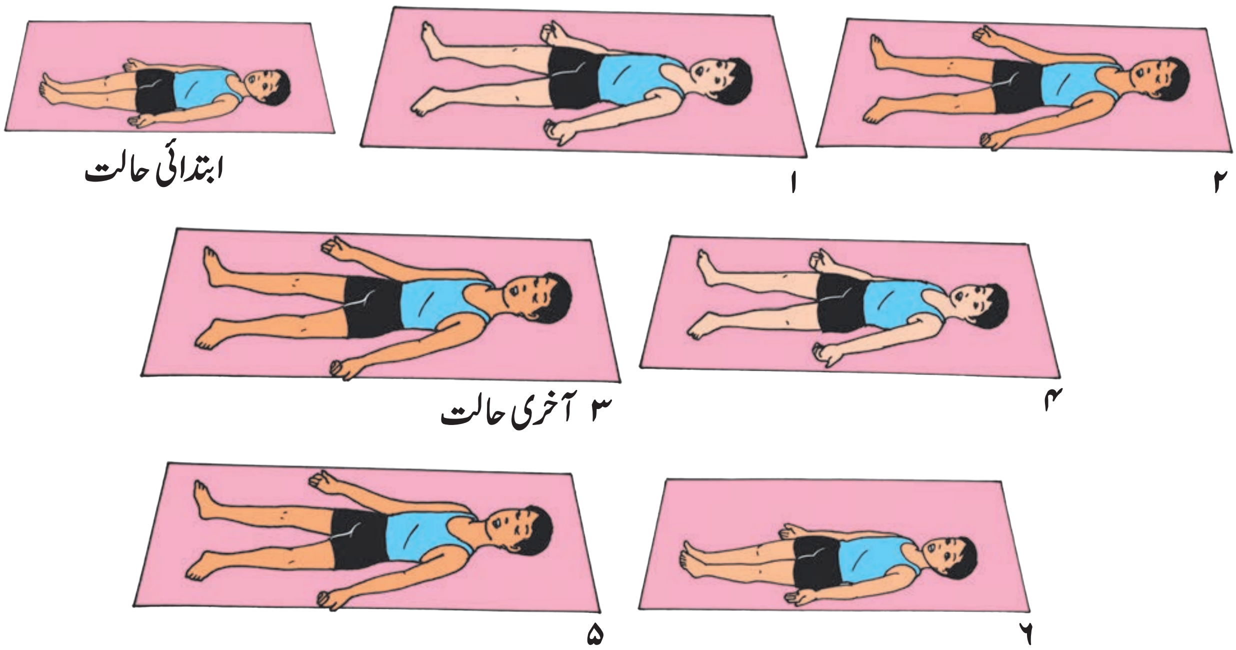


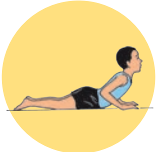
• مکراسن





• شواسن





۴ء۶ تنفس 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 تو ایک دور مکمل ہوگا۔

• پیٹ پُھلا کر ناک سے آہستہ سانس لینا اور چھوڑنا

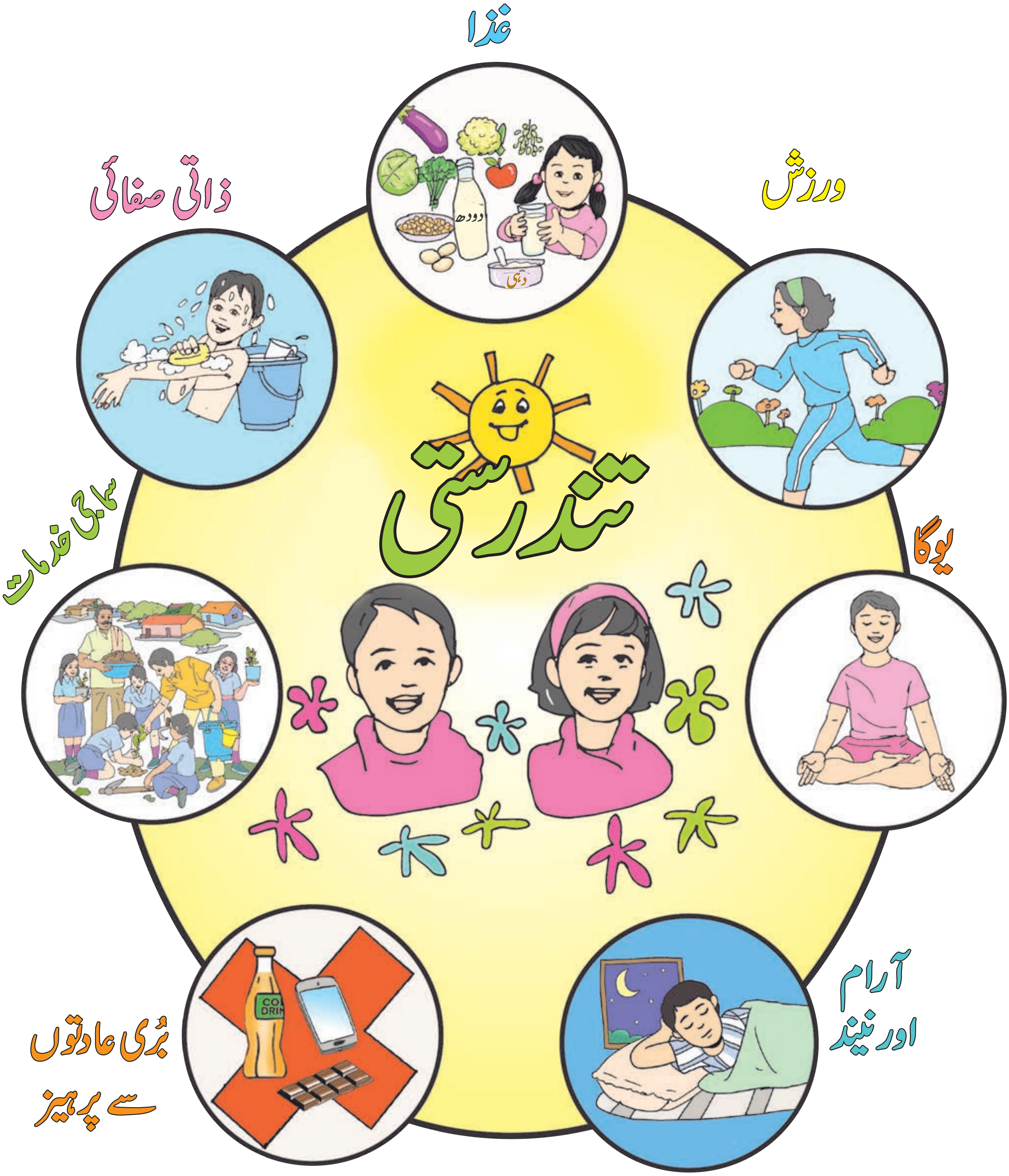
- پالتی مار کر بیٹھیں، آنکھیں بند کریں۔
- آہستہ آہستہ پیٹ پُھلاتے ہوئے ناک سے گہرا اور طویل سانس لیں۔
- پھر آہستہ آہستہ سانس خارج کریں۔
- یہ عمل دس بار کریں تو ایک دور مکمل ہوگا۔

• زور سے پھونک مارنا

- آرام دہ حالت میں بیٹھیں۔ ایک گہرا اور طویل سانس لیں۔
- پھر کم سے کم وقت میں زیادہ سے زیادہ زور سے پھونک مار کر سانس خارج کریں۔
- یہ مشق آئندہ جماعتوں میں سکھائی جانے والی ’کپال بھاتی‘ نامی شُدھی کریا کی تیاری کے طور پر کرنی ہے۔

حصّہ ۷ : تندرستی (صحت)

۷ء۱ تندرستی کے عناصر



۲ء۷ صحت

• ذاتی صفائی

۱) ہاتھ، پاؤں اور چہرہ صاف دھونا چاہیے۔

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

۳) جسم اور ذہن تر و تازہ اور خوشگوار رہتے ہیں۔

۴) خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔

۵) نظم و ضبط پیدا ہوتا ہے اور خود انحصاری آتی ہے۔

• 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

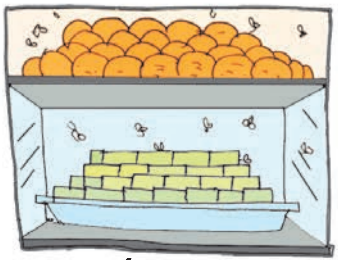
• **آرام اور نیند**

روزانہ رات میں ۸ سے ۱۰ گھنٹے سونا چاہیے۔ رات کو جلدی سونا اور صبح جلدی اُٹھنا چاہیے۔ آرام اور نیند کی وجہ سے دن بھر کی جسمانی تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔

طلبہ کے لیے

- آپ روزانہ کتنے گھنٹے سوتے ہیں؟ لکھیے۔ ....
- آپ کون سی ورزش کرتے ہیں اور کتنی دیر تک کرتے ہیں؟ لکھیے۔ ....

• بُری عادتوں کی روک تھام



بہت زیادہ مٹھائی کھانا

موبائل دیکھتے کھانا
(screen time)

ٹھنڈے مشروبات پینا

یہ نہ کریں۔

کھلی اشیا کھانا

لیٹ کر یا کھانا کھاتے ہوئے ٹی وی دیکھنا

خود کی جانچ

- اپنی اچھی عادتیں لکھیے۔

....

- گھر میں آپ باقاعدگی سے کون کون سے کام کرتے ہیں؟ لکھیے۔

....

حصّہ ۸ : کھیل کے میدان سے متعلق معلومات

- کھیل کے میدان سے متعلق عادات اور صفائی :

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

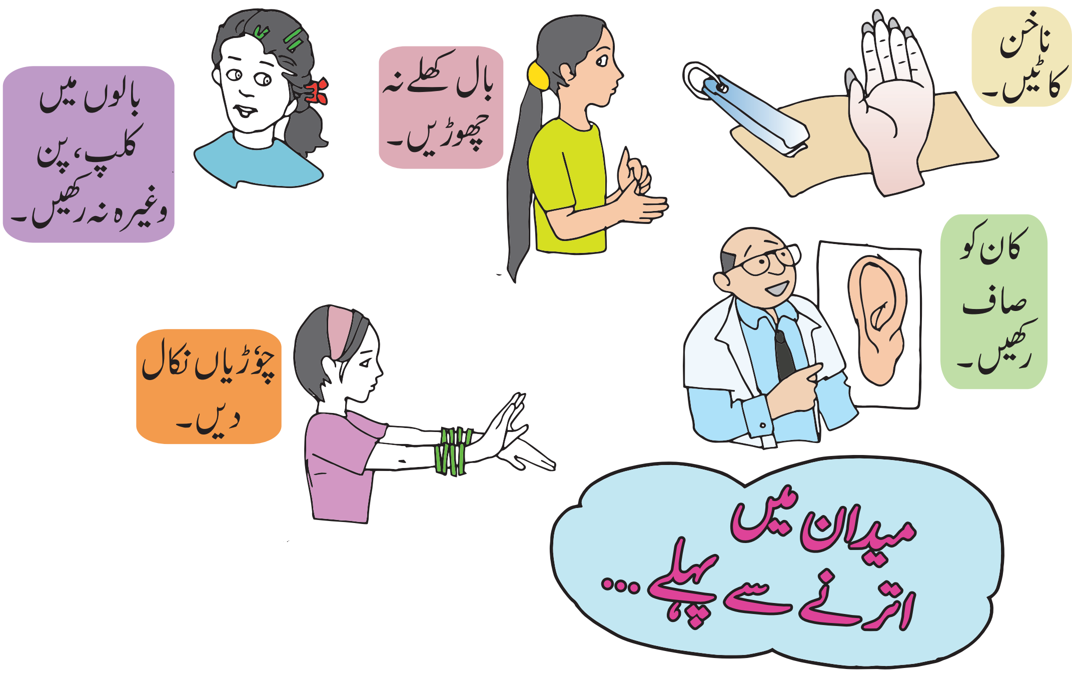
• **کھیل کے لیے مناسب لباس :**

کھیل کے لیے مناسب لباس پہنیے تاکہ حرکت کرنے میں آسانی اور سہولت ہو۔

• **کھیل کے وسائل :** کھیل کے سامان کو کھیل کے کمرے میں ترتیب اور صفائی سے رکھیے۔

مفت تقسیم کے لیے

- **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۔

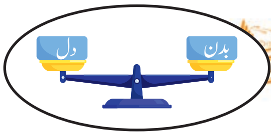


- **ابتدائی طبّی امداد:**

ابتدائی طبّی امداد کا صندوق میدان کے قریب ہونا چاہیے۔

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

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



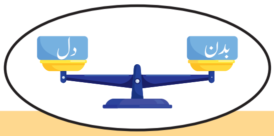
حصّہ ۹ : خود کی جانچ

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

نمبر شمار	جز	جولائی	پہلی میقات جانچ	جنوری	دوسری میقات جانچ
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 کیا سامنے درج کی ہوئی غذا آپ کے کھانے کا حصہ ہے؟ ✓ نشان لگا کر بتائیے۔	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 دکھائی ہوئی عادتوں میں سے کس کی پابندی کی جاتی ہے؟ ✓ نشان لگا کر بتائیے۔	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



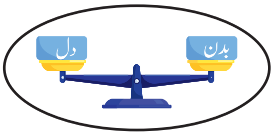
ہدایات

طلبہ کے لیے

- صفحہ ۸۶ کے نکات (اجزا) پر عمل کرو۔
- تمام نکات اپنے والدین کے علم میں لاؤ۔
- تمام امور کا درست اندراج 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 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۔ میدان میں سرگرمی کرتے وقت، مشق کرتے وقت اور کھیلتے وقت طلبہ کا مشاہدہ کریں۔
- عملی سرگرمیوں کے دوران طلبہ کے رویے اور اخلاقی اقدار کا بھی جائزہ لیں۔
- تحریری امتحان کے ذریعے درج نکات کی جانچ کریں۔ مثلاً اپنے جسم اور اس کی نشوونما و ترقی کے بارے میں معلومات، کھیلوں کے اصول اور مقابلوں کی معلومات کے بارے میں۔
- طلبہ کے علم اور فہم کو جانچنے کے لیے دیگر ذرائع استعمال کریں۔ مثلاً 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، جہاں ضرورت ہو وہاں مناسب رہنمائی کریں۔
- بچے کی اچھی اور بُری عادات پر نظر رکھیں۔
- والدین اپنے بچوں کی ترقی کے لیے اساتذہ سے بات چیت کریں۔
- خصوصی ضروریات کے حامل طلبہ کے والدین اس بات کا خیال رکھیں کہ ان کا بچہ تمام سرگرمیوں میں حصہ لے رہا ہے یا نہیں۔
- گھر پر سرگرمیاں کرانا ممکن ہو تو ضرور کرائیں۔
- 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 نشو ونما 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 وضبط آتا ہے۔ ذہن خوش اور پر جوش 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 نشو ونما 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 نشو ونما 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 ہو سکتی ہیں؟

....

....

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

....

....

حصّہ ۱۰ : ضمیمے

۱۰ء۱ 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 کو 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 چیزوں سے خوف آتا 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 وغیرہ۔
- ڈاج بال میں پہلے دیوار پر ہدف لگا کر اس پر گیند مارنے کی مشق کروائی جائے، پھر اصل کھیل شروع کیا جائے۔

۳۔ 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 تختے پر چلنا یا زینوں 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 وغیرہ۔
- پھسلن والی جگہ نہ ہو۔ کائر میٹ پر مختلف سرگرمیاں انجام دی جا سکتی ہے۔ کائر میٹ (نرم چٹائی) پر کودنا اور رول کرنا جیسی محفوظ سرگرمیاں کروائی جائیں۔ مثلاً چھلانگ لگانا، رول کرنا وغیرہ۔
- ایسی سرگرمیاں شامل کی جا سکتی ہیں جن میں ساتھی کا سہارے زیادہ سے زیادہ حاصل ہو۔ مثلاً ساتھی کے تعاون سے کی جانے والی مختلف ورزشیں۔

۴۔ 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 دھیمی 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۔

۲ء۱۰ تدریس اور قدر پیمائی کے لیے پیریڈ کی منصوبہ بندی
(اساتذہ کے لیے)

پیریڈ نمبر	جوشیلی حرکات (۵ منٹ)	حصۂ تدریس (۲۰ منٹ)	سکون و آرام اور باہمی گفتگو (۵ تا ۱۰ منٹ)
۱	* ہر پیریڈ کے آغاز میں تیاری کے طور پر تقریباً ۵ منٹ تک مختلف جسمانی حرکات کروانی چاہیے۔ مثلاً: اپنی جگہ پر اچھلنا، دوڑنا، لچک پیدا کرنے والی ورزشیں، کھینچاؤ کی ورزشیں وغیرہ۔	ذاتی صفائی کے بارے میں بتانا اور مشاہدہ کرنا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۲		مناسب اور متوازن غذا کے بارے میں معلومات دینا۔	
۳		روزانہ ورزش کرنے کی ترغیب دینا۔	
۴		مناسب آرام اور بھرپور نیند لینے کی تلقین کرنا۔	
۵		دعا، یوگ کی مشق، اَردھ پدماسن، اَردھ ہلاسن، بھجنگاسن، اَردھ شل بھاسن	
۶		بری عادات سے دور رہنے کی نصیحت کرنا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۷		ماحول اور اطراف کو صاف ستھرا رکھنے کی اہمیت بتانا۔	
۸		کھیل کے میدان میں حفاظتی اصولوں سے آگاہ کرنا۔	
۹		ذاتی صفائی کے بارے میں بتانا۔	
۱۰		دعا، یوگ کی مشق، اَردھ پدماسن، اَردھ ہلاسن، بھجنگاسن، اَردھ شل بھاسن	
۱۱	* جس دن قد اور وزن کی پیائش کرنی ہو، اس دن پرجوش حرکات اور ورزشیں نہ کرائی جائیں۔	مناسب اور متوازن غذا کے بارے میں معلومات دینا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۱۲		روزانہ ورزش کرنے کی تلقین کرنا۔	
۱۳		بھرپور آرام اور نیند لینے کی تلقین کرنا۔	
۱۴		بری عادات سے دور رہنے کی نصیحت کرنا۔	
۱۵		دعا، یوگ کی مشق، اَردھ پدماسن، اَردھ ہلاسن، بھجنگاسن، اَردھ شل بھاسن	
۱۶		ماحول اور اطراف کو صاف ستھرا رکھنے کی اہمیت بتانا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۱۷		کھیل کے میدان میں حفاظتی اصولوں سے آگاہ کرنا۔	
۱۸		ذاتی صفائی کے بارے میں بتانا۔	
۱۹		مناسب اور متوازن غذا کے بارے میں معلومات دینا۔	
۲۰		دعا، یوگ کی مشق، اَردھ پدماسن، اَردھ ہلاسن، بھجنگاسن، اَردھ شل بھاسن	
۲۱		روزانہ ورزش کرنے کی ترغیب دینا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۲۲		بھرپور آرام اور نیند لینے کی تلقین کرنا۔	
۲۳	* Y = یوگ۔ یوگ پیریڈ میں پرجوش سرگرمی نہ لی جائے۔	بری عادات سے دور رہنے کی نصیحت کرنا۔	
۲۴		ماحول اور اطراف کو صاف ستھرا رکھنے کی اہمیت بتانا۔	
۲۵		دعا، یوگ کی مشق، اَردھ پدماسن، اَردھ ہلاسن، بھجنگاسن، اَردھ شل بھاسن	

پیریڈ نمبر	جوشیلی حرکات (۵ منٹ)	حصۂ تدریس (۲۰ منٹ)	سکون و آرام اور باہمی گفتگو (۵ تا ۱۰ منٹ)
۲۶		کھیل کے میدان میں حفاظتی اصولوں سے آگاہ کرنا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۲۷		ابتدائی طبّی امداد کے بارے میں معلومات دینا۔	
۲۸		لمس کے بارے میں معلومات دینا۔	
۲۹		طلبہ سے پوچھنا کہ وہ روزانہ کون کون سی ورزشیں کرتے ہیں۔	
۳۰		دعا، یوگ کی مشق، اَردھ پدماسن، اَردھ ہلاسن، بھجنگاسن، اَردھ شل بھاسن	
۳۱		ابتدائی طبّی امداد کے بارے میں معلومات دینا۔ ا،ا، ۵، ۴	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۳۲		لمس کے بارے میں معلومات دینا۔	
۳۳		پوچھنا کہ کوئی شخص انھیں بدنیتی سے تو نہیں چھوتا۔	
۳۴	* ہر پیریڈ کے آغاز میں تیاری کے طور پر تقریباً ۵ منٹ تک مختلف جسمانی حرکات کروانی چاہیے۔ مثلاً: اپنی جگہ پر اچھلنا، دوڑنا، لچک پیدا کرنے والی ورزشیں، کھینچاؤ کی ورزشیں وغیرہ۔	طلبہ سے معلوم کرنا کہ وہ ذاتی صفائی کس طرح برقرار رکھتے ہیں۔	
۳۵		دعا، یوگ کی مشق، اَردھ پدماسن، اَردھ ہلاسن، بھجنگاسن، اَردھ شل بھاسن	
۳۶		ابتدائی طبّی امداد کے بارے میں معلومات دینا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۳۷		لمس کے بارے میں معلومات دینا۔	
۳۸		یہ پوچھنا کہ کیا وہ سرد مشروبات اور ضرورت سے زیادہ میٹھی اشیا کے استعمال سے پرہیز کرتے ہیں یا نہیں۔	
۳۹		طلبہ سے دریافت کرنا کہ وہ ماحول کیسے صاف ستھرا رکھتے ہیں۔	
۴۰		دعا، یوگ کی مشق، اَردھ پدماسن، اَردھ ہلاسن، بھجنگاسن، اَردھ شل بھاسن	
۴۱		طلبہ سے معلوم کرنا کہ وہ ذاتی صفائی کس طرح برقرار رکھتے ہیں۔	
۴۲		طلبہ سے ان کی روزانہ کی غذا کے بارے میں دریافت کرنا۔	
۴۳		طلبہ سے پوچھنا کہ وہ روزانہ کون کون سی ورزشیں کرتے ہیں۔	
۴۴	* جس دن قد اور وزن کی پیمائش کرنی ہو، اس دن پرجوش حرکات اور ورزشیں نہ کرائی جائیں۔	یہ معلوم کرنا کہ وہ روزانہ کتنی دیر آرام اور نیند لیتے ہیں۔	

پیریڈ نمبر	جوشیلی حرکات (۵ منٹ)	حصۂ تدریس (۲۰ منٹ)	سکون و آرام اور باہمی گفتگو (۵ تا ۱۰ منٹ)
۴۵		دعا، یوگ کی مشق، اَردھ پدماسن، اَردھ ہلاسن، بھجنگاسن، اَردھ شل بھاسن	
۴۶		طلبہ سے دریافت کرنا کہ وہ ماحول کیسے صاف ستھرا رکھتے ہیں۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۴۷		طلبہ سے پوچھنا کہ کوئی شخص انھیں بدنیتی سے تو نہیں چھوتا۔	
۴۸		طلبہ سے معلوم کرنا کہ وہ ذاتی صفائی کس طرح برقرار رکھتے ہیں۔	
۴۹		طلبہ سے ان کی روزانہ کی غذا کے بارے میں دریافت کرنا۔	
۵۰		دعا، یوگ کی مشق، اَردھ پدماسن، اَردھ ہلاسن، بھجنگاسن، اَردھ شل بھاسن	
۵۱		یہ معلوم کرنا کہ وہ روزانہ کتنی دیر آرام اور نیند لیتے ہیں۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۵۲		یہ پوچھنا کہ کیا وہ سرد مشروبات اور ضرورت سے زیادہ میٹھی اشیا کے استعمال سے پرہیز کرتے ہیں یا نہیں۔	
۵۳		طلبہ سے دریافت کرنا کہ وہ ماحول کیسے صاف ستھرا رکھتے ہیں۔	
۵۴		طلبہ سے پوچھنا کہ کوئی شخص انھیں بدنیتی سے تو نہیں چھوتا۔	
۵۵		دعا، یوگ کی مشق، اَردھ پدماسن، اَردھ ہلاسن، بھجنگاسن، اَردھ شل بھاسن	
۵۶	* Y = یوگ۔ یوگ پیریڈ میں پرجوش سرگرمی نہ لی جائے۔	طلبہ سے ان کی روزانہ کی غذا کے بارے میں دریافت کرنا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۵۷		طلبہ سے پوچھنا کہ وہ روزانہ کون کون سی ورزشیں کرتے ہیں۔	
۵۸		یہ معلوم کرنا کہ طلبہ روزانہ کتنی دیر آرام اور نیند لیتے ہیں۔	
۵۹		یہ پوچھنا کہ کیا وہ سرد مشروبات اور ضرورت سے زیادہ میٹھی اشیا کے استعمال سے پرہیز کرتے ہیں یا نہیں۔	مکمل ہو چکی سرگرمیوں کی مشق کرانا۔
۶۰		دعا، یوگ کی مشق، اَردھ پدماسن، اَردھ ہلاسن، بھجنگاسن، اَردھ شل بھاسن	
۶۱		طلبہ سے پوچھنا کہ کوئی شخص انھیں بدنیتی سے تو نہیں چھوتا۔	
۶۲		طلبہ سے معلوم کرنا کہ وہ ذاتی صفائی کس طرح برقرار رکھتے ہیں۔	
۶۳		طلبہ سے ان کی روزانہ کی غذا کے بارے میں دریافت کرنا۔	
۶۴		طلبہ سے پوچھنا کہ وہ روزانہ کون کون سی ورزشیں کرتے ہیں۔	

پیریڈ نمبر	جوشیلی حرکات (۵ منٹ)	حصۂ تدریس (۲۰ منٹ)	سکون و آرام اور باہمی گفتگو (۵ تا ۱۰ منٹ)
۶۵		دعا، یوگ کی مشق، اَردھ پدماسن، اَردھ ہلاسن، بھجنگاسن، اَردھ شل بھاسن	
۶۶		یہ پوچھنا کہ کیا وہ سرد مشروبات اور ضرورت سے زیادہ میٹھی اشیا کے استعمال سے پرہیز کرتے ہیں یا نہیں۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۶۷		طلبہ سے دریافت کرنا کہ وہ ماحول کیسے صاف ستھرا رکھتے ہیں۔	
۶۸		طلبہ سے پوچھنا کہ کوئی شخص انھیں بدنیتی سے تو نہیں چھوتا۔	
۶۹		قدر پیمائی	مکمل ہو چکی سرگرمیوں کی مشق کرانا۔
۷۰		دعا، یوگ کی مشق، اَردھ پدماسن، اَردھ ہلاسن، بھجنگاسن، اَردھ شل بھاسن	
۷۱		طلبہ سے پوچھنا کہ وہ روزانہ کون کون سی ورزشیں کرتے ہیں۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۷۲	* Y = یوگ۔ یوگ پیریڈ میں پرجوش سرگرمی نہ لی جائے۔	یہ معلوم کرنا کہ طلبہ روزانہ کتنی دیر آرام اور نیند لیتے ہیں۔	
۷۳		یہ پوچھنا کہ کیا وہ سرد مشروبات اور ضرورت سے زیادہ میٹھی اشیا کے استعمال سے پرہیز کرتے ہیں یا نہیں۔	
۷۴		طلبہ سے دریافت کرنا کہ وہ ماحول کیسے صاف ستھرا رکھتے ہیں۔	
۷۵		دعا، یوگ کی مشق، وجراسن، اُتکٹاسن، مکراسن، شواسن	
۷۶		طلبہ سے معلوم کرنا کہ وہ ذاتی صفائی کس طرح برقرار رکھتے ہیں۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۷۷		طلبہ سے ان کی روزانہ کی غذا کے بارے میں دریافت کرنا۔	
۷۸		طلبہ سے پوچھنا کہ وہ روزانہ کون کون سی ورزشیں کرتے ہیں۔	
۷۹		قدر پیمائی	مکمل ہو چکی سرگرمیوں کی مشق کرانا۔
۸۰		دعا، یوگ کی مشق، وجراسن، اُتکٹاسن، مکراسن، شواسن	
۸۱		طلبہ سے دریافت کرنا کہ وہ ماحول کیسے صاف ستھرا رکھتے ہیں۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۸۲		طلبہ سے پوچھنا کہ کوئی شخص انھیں بدنیتی سے تو نہیں چھوتا۔	
۸۳		طلبہ سے معلوم کرنا کہ وہ ذاتی صفائی کس طرح برقرار رکھتے ہیں۔	
۸۴		طلبہ سے ان کی روزانہ کی غذا کے بارے میں دریافت کرنا۔	

مفت تقسیم کے لیے

پیریڈ نمبر	جوشیلی حرکات (۵ منٹ)	حصۂ تدریس (۲۰ منٹ)	سکون و آرام اور باہمی گفتگو (۵ تا ۱۰ منٹ)
۸۵		دعا، یوگ کی مشق، وجراسن، اُتکٹاسن، مکراسن، شواسن	
۸۶		یہ معلوم کرنا کہ طلبہ روزانہ کتنی دیر آرام اور نیند لیتے ہیں۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۸۷		یہ پوچھنا کہ کیا وہ سرد مشروبات اور ضرورت سے زیادہ میٹھی اشیا کے استعمال سے پرہیز کرتے ہیں یا نہیں۔	
۸۸	* ہر پیریڈ کے آغاز میں تیاری کے طور پر تقریباً ۵ منٹ تک مختلف جسمانی حرکات کروانی چاہیے۔ مثلاً: اپنی جگہ پر اچھلنا، دوڑنا، لچک پیدا کرنے والی ورزشیں، کھینچاؤ کی ورزشیں وغیرہ۔	طلبہ سے دریافت کرنا کہ وہ ماحول کیسے صاف ستھرا رکھتے ہیں۔	
۸۹		قدر پیمائی	مکمل ہو چکی سرگرمیوں کی مشق کرانا۔
۹۰		دعا، یوگ کی مشق، وجراسن، اُتکٹاسن، مکراسن، شواسن	
۹۱		طلبہ سے ان کی روزانہ کی غذا کے بارے میں دریافت کرنا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۹۲		طلبہ سے پوچھنا کہ وہ روزانہ کون کون سی ورزشیں کرتے ہیں۔	
۹۳		یہ معلوم کرنا کہ طلبہ روزانہ کتنی دیر آرام اور نیند لیتے ہیں۔	
۹۴		یہ پوچھنا کہ کیا وہ سرد مشروبات اور ضرورت سے زیادہ میٹھی اشیا کے استعمال سے پرہیز کرتے ہیں یا نہیں۔	
۹۵		دعا، یوگ کی مشق، وجراسن، اُتکٹاسن، مکراسن، شواسن	
۹۶		طلبہ سے پوچھنا کہ کوئی شخص انھیں بدنیتی سے تو نہیں چھوتا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۹۷		طلبہ سے معلوم کرنا کہ وہ ذاتی صفائی کس طرح برقرار رکھتے ہیں۔	
۹۸	* جس دن قد اور وزن کی پیمائش کرنی ہو، اس دن پرجوش حرکات اور ورزشیں نہ کرائی جائیں۔	طلبہ سے ان کی روزانہ کی غذا کے بارے میں دریافت کرنا۔	
۹۹		قدر پیمائی	مکمل ہو چکی سرگرمیوں کی مشق کرانا۔
۱۰۰		دعا، یوگ کی مشق، وجراسن، اُتکٹاسن، مکراسن، شواسن	
۱۰۱		یہ پوچھنا کہ کیا وہ سرد مشروبات اور ضرورت سے زیادہ میٹھی اشیا کے استعمال سے پرہیز کرتے ہیں یا نہیں۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو

پیریڈ نمبر	جوشیلی حرکات (۵ منٹ)	حصۂ تدریس (۲۰ منٹ)	سکون و آرام اور باہمی گفتگو (۵ تا ۱۰ منٹ)
۱۰۲		طلبہ سے دریافت کرنا کہ وہ ماحول کیسے صاف ستھرا رکھتے ہیں۔	
۱۰۳		طلبہ سے پوچھنا کہ کوئی شخص انھیں بدنیتی سے تو نہیں چھوتا۔	
۱۰۴		طلبہ سے معلوم کرنا کہ وہ ذاتی صفائی کس طرح برقرار رکھتے ہیں۔	
۱۰۵		دعا، یوگ کی مشق، وجراسن، اُتکٹاسن، مکراسن، شواسن	
۱۰۶		طلبہ سے پوچھنا کہ وہ روزانہ کون کون سی ورزشیں کرتے ہیں۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۱۰۷		یہ معلوم کرنا کہ طلبہ روزانہ کتنی دیر آرام اور نیند لیتے ہیں۔	
۱۰۸		یہ پوچھنا کہ کیا وہ سرد مشروبات اور ضرورت سے زیادہ میٹھی اشیا کے استعمال سے پرہیز کرتے ہیں یا نہیں۔	
۱۰۹		قدر پیمائی	مکمل ہو چکی سرگرمیوں کی مشق کرانا۔
۱۱۰		دعا، یوگ کی مشق، وجراسن، اُتکٹاسن، مکراسن، شواسن	
۱۱۱		طلبہ سے معلوم کرنا کہ وہ ذاتی صفائی کس طرح برقرار رکھتے ہیں۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۱۱۲		طلبہ سے ان کی روزانہ کی غذا کے بارے میں دریافت کرنا۔	
۱۱۳		طلبہ سے پوچھنا کہ وہ روزانہ کون کون سی ورزشیں کرتے ہیں۔	
۱۱۴		یہ معلوم کرنا کہ طلبہ روزانہ کتنی دیر آرام اور نیند لیتے ہیں۔	
۱۱۵		دعا، یوگ کی مشق، وجراسن، اُتکٹاسن، مکراسن، شواسن	
۱۱۶		طلبہ سے دریافت کرنا کہ وہ ماحول کیسے صاف ستھرا رکھتے ہیں۔	
۱۱۷		طلبہ سے پوچھنا کہ کوئی شخص انھیں بدنیتی سے تو نہیں چھوتا۔	
۱۱۸		طلبہ سے معلوم کرنا کہ وہ ذاتی صفائی کس طرح برقرار رکھتے ہیں۔	
۱۱۹		قدر پیمائی	مکمل ہو چکی سرگرمیوں کی مشق کرانا۔
۱۲۰		دعا، یوگ کی مشق، وجراسن، اُتکٹاسن، مکراسن، شواسن	
۱۲۱		یہ معلوم کرنا کہ طلبہ روزانہ کتنی دیر آرام اور نیند لیتے ہیں۔	
۱۲۲		یہ پوچھنا کہ کیا وہ سرد مشروبات اور ضرورت سے زیادہ میٹھی اشیا کے استعمال سے پرہیز کرتے ہیں یا نہیں۔	
۱۲۳		طلبہ سے دریافت کرنا کہ وہ ماحول کیسے صاف ستھرا رکھتے ہیں۔	

پیریڈ نمبر	جوشیلی حرکات (۵ منٹ)	حصۂ تدریس (۲۰ منٹ)	سکون و آرام اور باہمی گفتگو (۵ تا ۱۰ منٹ)
۱۲۴		طلبہ سے پوچھنا کہ کوئی شخص انھیں بدنیتی سے تو نہیں چھوتا۔	
۱۲۵		دعا، یوگ کی مشق، وجراسن، اُتکٹاسن، مکراسن، شواسن	
۱۲۶		طلبہ سے ان کی روزانہ کی غذا کے بارے میں دریافت کرنا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۱۲۷		طلبہ سے پوچھنا کہ وہ روزانہ کون کون سی ورزشیں کرتے ہیں۔	
۱۲۸		یہ معلوم کرنا کہ طلبہ روزانہ کتنی دیر آرام اور نیند لیتے ہیں۔	
۱۲۹		قدر پیمائی	مکمل ہوچکی سرگرمیوں کی مشق کرانا۔
۱۳۰	* Y = یوگ۔ یوگ پیریڈ میں پرجوش سرگرمی نہ لی جائے۔	دعا، یوگ کی مشق، وجراسن، اُتکٹاسن، مکراسن، شواسن	
۱۳۱		طلبہ سے پوچھنا کہ کوئی شخص انھیں بدنیتی سے تو نہیں چھوتا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۱۳۲		طلبہ سے معلوم کرنا کہ وہ ذاتی صفائی کس طرح برقرار رکھتے ہیں۔	
۱۳۳		طلبہ سے ان کی روزانہ کی غذا کے بارے میں دریافت کرنا۔	
۱۳۴		طلبہ سے پوچھنا کہ وہ روزانہ کون کون سی ورزشیں کرتے ہیں۔	
۱۳۵		دعا، یوگ کی مشق، وجراسن، اُتکٹاسن، مکراسن، شواسن	
۱۳۶		یہ پوچھنا کہ کیا وہ سرد مشروبات اور ضرورت سے زیادہ میٹھی اشیا کے استعمال سے پرہیز کرتے ہیں یا نہیں۔	
۱۳۷		طلبہ سے دریافت کرنا کہ وہ ماحول کیسے صاف ستھرا رکھتے ہیں۔	
۱۳۸		طلبہ سے پوچھنا کہ کوئی شخص انھیں بدنیتی سے تو نہیں چھوتا۔	
۱۳۹		قدر پیمائی	مکمل ہوچکی سرگرمیوں کی مشق کرانا۔
۱۴۰		دعا، یوگ کی مشق، وجراسن، اُتکٹاسن، مکراسن، شواسن	
۱۴۱		طلبہ سے پوچھنا کہ وہ روزانہ کون کون سی ورزشیں کرتے ہیں۔	
۱۴۲		یہ معلوم کرنا کہ طلبہ روزانہ کتنی دیر آرام اور نیند لیتے ہیں۔	
۱۴۳		یہ پوچھنا کہ کیا وہ سرد مشروبات اور ضرورت سے زیادہ میٹھی اشیا کے استعمال سے پرہیز کرتے ہیں یا نہیں۔	

پیریڈ نمبر	جوشیلی حرکات (۵ منٹ)	حصۂ تدریس (۲۰ منٹ)	سکون و آرام اور باہمی گفتگو (۵ تا ۱۰ منٹ)
۱۴۴		طلبہ سے دریافت کرنا کہ وہ ماحول کیسے صاف ستھرا رکھتے ہیں۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۱۴۵		طلبہ سے پوچھنا کہ کوئی شخص انھیں بدنیتی سے تو نہیں چھوتا۔	
۱۴۶		طلبہ سے معلوم کرنا کہ وہ ذاتی صفائی کس طرح برقرار رکھتے ہیں۔	
۱۴۷		طلبہ سے ان کی روزانہ کی غذا کے بارے میں دریافت کرنا۔	
۱۴۸		طلبہ سے پوچھنا کہ وہ روزانہ کون کون سی ورزشیں کرتے ہیں۔	
۱۴۹		یہ معلوم کرنا کہ طلبہ روزانہ کتنی دیر آرام اور نیند لیتے ہیں۔	
۱۵۰		قدر پیمائی	مکمل ہوچکی سرگرمیوں کی مشق کرانا۔

اندراجات

اندراجات

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 مورد 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۔

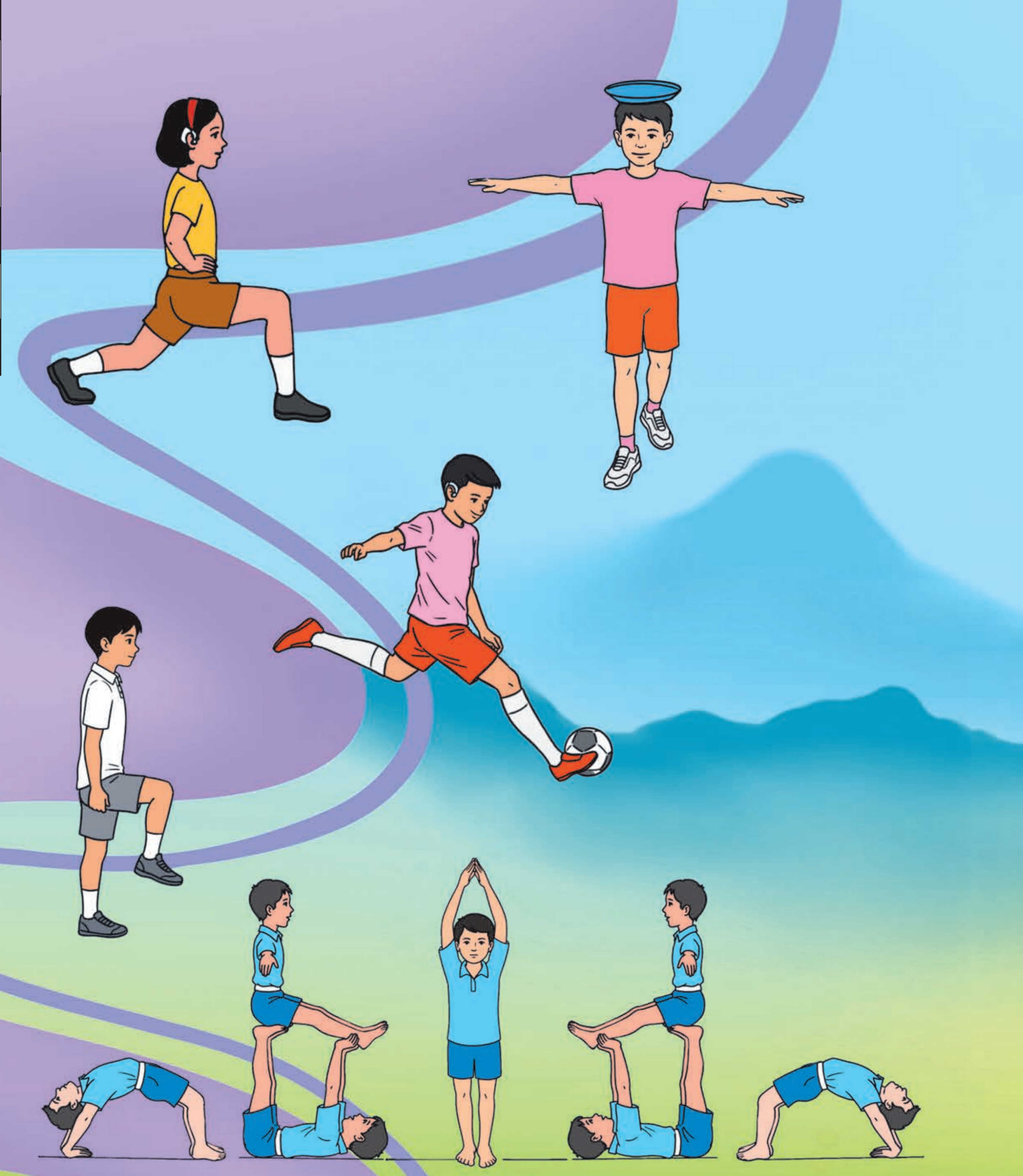
POCSO یہ e-box ویب سائٹ : ncpcr@gov.in پر دستیاب ہے۔

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۔



समग्र शिक्षा
Samagra Shiksha

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

مفت تقسیم کے لیے

शारीरिक शिक्षण व निरामयता
इयत्ता चौथी (उर्दू माध्यम)

शारीरिक शिक्षण व निरामयता इयत्ता चौथी (उर्दू माध्यम)