جسمانی تعلیم اور تندرستی

چھٹی جماعت

مفت تقسیم کے لیے

(ٹیلی مینٹل ہیلتھ اسسٹنس اینڈ نیٹ ورکنگ اَکراس اسٹیٹس)

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

(14416/1800-89-14416)

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

منودرپن ہیلپ لائن

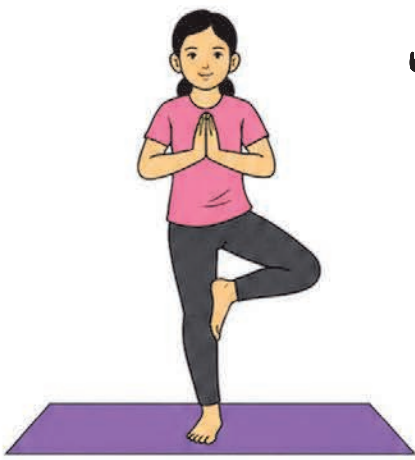
منودرپن (8448440632) یہ مفت ٹیلی فون خدمات جولائی ۲۰۲۰ء سے وزارتِ تعلیم کی جانب سے نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ میں 'منودرپن سیل' کے ذریعے طلبہ، سرپرستوں اور اساتذہ کو نفسیاتی رہنمائی اور مدد دینے کے لیے ہفتے کے آٹھوں دن صبح ۸ بجے سے رات ۸ بجے تک فراہم کی جارہی ہیں۔ طلبہ، سرپرست اور اساتذہ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

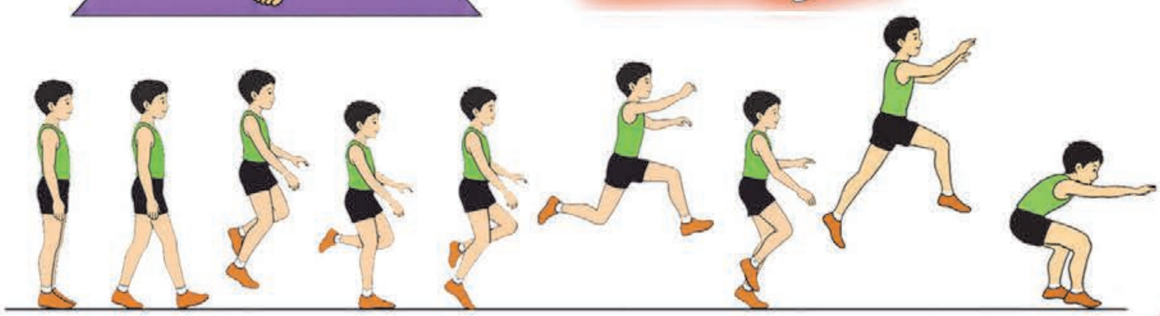
سرکاری فیصلہ نمبر : ابھیاس-۲۱۱۶/(پر۔نمبر ۴۳/۱۶) ایس ڈی-۴، مؤرّخہ ۲۵/اپریل ۲۰۱۶ء کے مطابق قائم کردہ رابطہ کارکمیٹی کی ۱۹ مئی ۲۰۲۶ء کو منعقدہ نشست میں اس درسی کتاب کو تعلیمی سال ۲۰۲۷-۲۰۲۶ء سے متعین کرنے کی منظوری دی گئی ہے۔

جِسمانی تعلیم اور تندرستی

سمگر شِکشا

چھٹی جماعت





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

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

پہلا ایڈیشن : ۲۰۲۶ء (2026)

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

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

جسمانی تعلیم اور تندرستی مضمون کمیٹی

ڈاکٹر مہیش دیشپانڈے، صدر
ڈاکٹر آنند لنکڑ، رکن
شری گیانیش کالے، رکن
شری مدھوکر مالی، رکن
ڈاکٹر بھارتی ڈھوکرٹ، رکن
شری بالا صاحب بوڑکھے، رکن
ڈاکٹر جتندر لمبکر، رکن
شری جناردن شہانے، رکن
شری نلیش جھاڑے، رکن
ڈاکٹر دیپک شینڈکر، مدعو رکن
ڈاکٹر آنند یادو، مدعو رکن
شری شیلش نائیک، مدعو رکن
شری سنجے دھوپاوکر، مدعو رکن
ڈاکٹر منمتھ گھروٹے، مدعو رکن
ڈاکٹر پلّوی کوھانے، مدعو رکن
ڈاکٹر مندا کنی پانسرے، مدعو رکن
ڈاکٹر سندو ململے، مدعو رکن
ڈاکٹر ادیتی کوکنے، مدعو رکن
ڈاکٹر میرا شاستری، مدعو رکن
شریمتی ممتا پوار، (نصاب رابطہ کار)
ڈاکٹر سندھیا جنتورکر، رکن-سیکریٹری)

معیار جائزہ کار

- ڈاکٹر سمیر پوار (معیار جائزہ کار)
- ڈاکٹر پرتیما لونارے (معیار جائزہ کار)
- ایڈوکیٹ منیش اُپادھے (ماہر قانون)
- پروفیسر کرِتکا گندھارے (ماہر CWSN)

مراٹھی رابطہ کار

ڈاکٹر سندھیا جنتورکر

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

اُردو مترجمین

جناب شیخ راجو شیخ چاند قریشی
جناب محمد اظہر فاضل محمد اکبر
جناب محمد عرفان عبدالمناف پٹیل

رابطہ کار اُردو

جناب خان نوید الحق انعام الحق
انچارج اسپیشل آفیسر برائے اُردو، بال بھارتی
جناب ناصر علی یعقوب علی شیخ
انچارج اسسٹنٹ اسپیشل آفیسر برائے اُردو، بال بھارتی

ڈی ٹی پی وتزئین

جناب آصف نثار سیّد
یسری گرافکس، شاپ نمبر ۵، انامے بلڈنگ، ۳۰۵، سوموار پیٹھ، پونہ-۱۱

سرورق وتزئین : شری شُبھم جندے

پیپر : 70 جی ایس ایم، کریم واو

پرنٹ آرڈر : N/PB/2026-27/Qty. - 7,400

پرنٹر : M/s. S Graphix (India) Pvt. Ltd. , Thane

پروڈکشن

شریمتی متالی شِتپ، چیف پروڈکشن آفیسر
شری سندیپ اُجگاؤں کر، پروڈکشن آفیسر

ناشر

شری ہیمنت بابر
اِنچارج کنٹرولر
پاٹھیہ پستک نرمتی منڈل، پربھا دیوی، 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 ؛
آزادیِ خیال، اظہار، عقیدہ، دین اور عبادت ؛
مساوات بہ اعتبارِ حیثیت اور موقع،
اور ان سب میں
اُخوت کو ترقّی دیں جس سے فرد کی عظمت اور قوم کے اتحاد اور
سالمیت کا تیقّن ہو؛
اپنی آئین ساز اسمبلی میں آج چھبّیس نومبر ۱۹۴۹ء کو یہ آئین
ذریعۂ ہٰذا اختیار کرتے ہیں،
وضع کرتے ہیں اور اپنے آپ پر نافذ کرتے ہیں۔

بھارت کا آئین

حصہ 4 الف

شہریوں کے بنیادی فرائض

اقتباس 51 الف

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

(الف) آئین پر 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 کر کے ان کا تحفّظ کرے۔

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

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

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

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

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

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

(ی) تمام انفرادی اور اجتماعی شعبوں کی بہتر کارکردگی کے لیے کوشاں رہے 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 نایک جَیَہ ہے
بھارَتَ - بھاگْیَہ وِدَھاتا۔

پَنْجاب، سِندُھ، گُجراتَ، مَراٹھا
دراوِڑَ، اُتکَل، بَنگَ،

وِنْدھیہ، ہِماچَلَ، یَمُنا، گنگا،
اُچّھل جَلَ دِھ تَرَنگَ،

تَوَشُبھَ نامے جاگے، تَوَشُبھَ آ شِسَ ماگے،
گاہے تَوَجَیَہ گاتھا،

جَنَ گَنَ منگل دَایَکَ جَیَہ ہے،
بھارَتَ - بھاگْیَہ 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۔

سرکاری طور پر منظور شدہ اسی نصاب کی بنیاد پر 'جسمانی تعلیم اور تندرستی' مضمون کی نئی درسی کتابوں کی سلسلہ وار اشاعت ادارہ بال بھارتی کی جانب سے کی جا رہی ہے۔ اس سلسلے کی چھٹی جماعت کی درسی کتاب 'جسمانی تعلیم اور تندرستی' آپ کے سامنے پیش کرتے ہوئے ہمیں نہایت خوشی محسوس ہو رہی ہے۔

تمام آموزشی اور 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 ترتیب اور تصویریں بچوں کو ہمیشہ اپنی طرف متوجہ کرتی 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 کی جانچ کرائی گئی ہے۔ جانچ کے دوران 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: یکم مئی ۲۰۲۶ء
بھارتی سَور: ویشاکھ ۱۱، شکے ۱۹۴۸، یومِ مہاراشٹر

اساتذہ کے لیے

عربی مقولہ ہے "العقل السلیم فی الجسم السلیم" یعنی عقل مند دماغ ہمیشہ صحت مند جسم میں ہوتا ہے۔ اگر آپ ذہنی طور پر مضبوط اور فعال رہنا چاہتے ہیں تو آپ کو اپنے جسم کو تندرست رکھنا چاہیے۔ اس ابدی سچائی کی بنیاد پر 'جسمانی تعلیم اور تندرستی' مضمون طلبہ کی ہمہ جہت ترقی کا سنگِ بنیاد ہے۔

ہندوستانی نظامِ علم میں پانچ کوش (حلقے) بتائے گئے ہیں: اَنّ مے کوش، پران مے کوش، منو مے کوش، وگیان مے کوش اور آنند مے کوش۔ ان میں سے پہلے دو حلقوں کی ترقی کے لیے جسمانی تعلیم، کھیل اور یوگ کو انتہائی اہم مانا گیا ہے۔ پاٹھیہ پستک منڈل کی طرف سے مہاراشٹر کے چھٹی جماعت کے طلبہ کے لیے 'جسمانی تعلیم اور تندرستی' کے لیے یہ کتاب تیار کی گئی ہے۔ یہ کتاب صرف کھیلوں اور سرگرمیوں کا مجموعہ نہیں ہے، بلکہ ایک خوشگوار، فعال، باضابطہ اور تندرست زندگی گزارنے کا راستہ دکھانے والے رہنما اصول فراہم کرتی ہے۔

آج کی تیز رفتار اور ٹیکنالوجی پر مبنی طرزِ زندگی میں بچوں کی جسمانی سرگرمیاں کافی کم ہوتی جا رہی ہیں۔ مختلف تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ طلبہ کا 'اسکرین ٹائم' بڑھ رہا ہے اور اس کے منفی اثرات ظاہر ہو رہے ہیں۔ اس کی وجہ سے چھوٹی عمر میں بچوں میں موٹاپا، تھکن اور ذہنی تناؤ جیسے مسائل بڑھ رہے ہیں۔ اس پس منظر میں، اس نصاب کی تشکیل کرتے ہوئے طلبہ کی عمر کے لحاظ سے ان کی ضروریات، تجسس، تفریحی پسند، فطری خصوصیات، اور جسمانی و ذہنی ترقی کو مدنظر رکھتے ہوئے قومی نصاب میں مختلف اجزا شامل کیے گئے ہیں۔

اس کتاب میں دی ہوئی مختلف سرگرمیوں کے ذریعے جسمانی اور ذہنی مضبوطی، صحت کے بارے میں بیداری، سماجی، ذہنی اور اخلاقی اقدار کی ترقی کے ساتھ ساتھ اپنی حفاظت خود کرنے کی صلاحیت پیدا کرنا مقصود ہے۔ ان مقاصد کو سامنے رکھ کر کتاب کی ساخت تیار کی گئی ہے۔

اس کتاب کا بنیادی مقصد طلبہ کو روزمرہ کی مصروفیات سے ہٹ کر خوشی حاصل کرنے کے مواقع فراہم کرنا، جسمانی تندرستی اور صحت کے بارے میں آگاہی پیدا کرنا، کھیلوں اور ورزش کی عادت ڈالنا، اور سماجی، ذہنی و اخلاقی اقدار کی حامل شخصیت بنانا ہے۔

ملتی کھیل سے تن کو قوت، دل کو ملتی ہے مسرت

اس سادہ جملے سے کھیلوں کی اہمیت واضح ہوتی ہے۔ کھیل صرف مقابلوں کے لیے نہیں بلکہ زندگی کا لطف اٹھانے، باہمی تعاون، نظم وضبط، قیادت اور برداشت سیکھنے کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ اس کتاب میں طلبہ کی ہمہ جہت ترقی کے لیے مختلف جسمانی حرکات، جسمانی لچک اور توازن کے بارے میں تفصیلی معلومات دی ہوئی ہے تاکہ بچوں میں ان کی سمجھ پیدا ہو۔ کتاب میں مختلف اقسام کی ورزشیں شامل کی گئی ہیں جو پرکشش اور خوشگوار ہوں گی۔ ان میں عام ورزشیں، ابتدائی ورزشیں، اے. بی. سی. ڈرلز، تال پر مبنی ورزشیں، سوریہ نمسکار (ورزش)، جرأت مندانہ ورزشیں، جمناسٹک اور لچک پیدا کرنے والی ورزشیں شامل ہیں۔ کھیلوں کے ذریعے طلبہ میں خوشی، گروہی جذبہ، باہمی تعاون، قیادت اور مسابقت کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ طلبہ روزانہ کھیلیں، انھیں باقاعدگی سے کھیلنے کی عادت پڑے اور اس میں ان کی دلچسپی پیدا کرنے کے لیے کتاب میں کھیلوں کی مختلف اقسام شامل کی گئی ہیں جن میں دوڑ کے مقابلے، اضافی کھیل اور متبدّل کھیل شامل ہیں۔ ہر طالب علم کی زندگی میں تندرستی اور توازن برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ وہ متوازن غذا، مناسب نیند، آرام، باقاعدہ ورزش اور اچھی عادات کو اپنائے۔ کتاب میں ان تمام موضوعات پر بھی معلومات فراہم کی گئی ہے۔

اس نصاب کا ایک اہم حصہ اقدار کی تعلیم ہے۔ کھیلوں کے ذریعے طلبہ میں اصولوں کی پاسداری، ایمان داری، باہمی تعاون اور سماجی ہم آہنگی پیدا ہونی چاہیے، اسی سوچ کے ساتھ مواد پیش کیا گیا ہے۔ اس کتاب کے کامیاب نفاذ میں اساتذہ کا کردار سب سے اہم ہے۔ اساتذہ طلبہ کی حوصلہ افزائی کریں اور ایک خوشگوار ماحول پیدا کریں تاکہ طلبہ کی جسمانی اور ذہنی صلاحیتیں پروان چڑھ سکیں۔

طلبہ کو ان کی صلاحیت کے مطابق کھیلوں میں حصہ لینے کا موقع ملنا چاہیے۔ مقابلوں سے زیادہ کھیل اور تفریح کو ترجیح دی جانی چاہیے۔ حفاظت کا خیال رکھتے ہوئے سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کی جانی چاہیے اور طلبہ میں تندرست طرزِ زندگی کا شعور بیدار کیا جانا چاہیے۔ والدین بچوں کی زندگی کے پہلے استاد ہوتے ہیں، اس لیے انھیں بچوں کو کھیلنے کے لیے وقت اور حوصلہ دینا چاہیے، موبائل اور 'اسکرین ٹائم' پر کنٹرول رکھنا چاہیے اور متوازن غذا اور صحیح معمولات اپنانے کے لیے رہنمائی کرنی چاہیے۔ اسکولوں اور اداروں کو بھی اس نصاب کو مؤثر بنانے کے لیے محفوظ کھیل کے میدان اور ضروری کھیل کا سامان دستیاب کرانا چاہیے،، کیونکہ جسمانی تعلیم کا فروغ وقت کی ضرورت ہے۔ اس کتاب کے ذریعے طلبہ میں فعالیت، خوشی، صحت اور اقدار پر مبنی زندگی کی بنیاد رکھی جائے گی، یہی ہماری امید ہے۔ کتاب کی تیاری میں شامل تمام اساتذہ، ماہرین، مصنّفین اور معاونین کا تہہ دل سے شکریہ۔ ہمیں یقین ہے کہ یہ کتاب طلبہ کی روشن، تندرست اور خوشحال زندگی کے لیے انتہائی مفید ثابت ہوگی۔

جسمانی تعلیم اور تندرستی مضمون کمیٹی، پاٹھیہ پستک منڈل، پونہ

نصابی اہداف، نصابی صلاحیتیں اور آموزشی ماحصل

نصابی ہدف CG-1 : کھیلوں اور جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لینے کے لیے جسمانی حرکات، محرک مہارتوں اور کھیل کی سمجھ کا مظاہرہ کرنا۔

نصابی صلاحیت	آموزشی ماحصل	صفحہ نمبر
C-1.1 : طاقت، رفتار، قوت، توازن، لچک، فیصلہ سازی اور محرک حرکات میں اضطراری عمل کو فروغ دیتا ہے۔ (دوڑنا، کودنا، مختلف رفتار اور مختلف سمتوں میں گھومنا، ٹیڑھی میڑھی حرکات، تیزی سے آتی ہوئی چیز کو جھیلنا یا مہارت سے گیند پھینکنا/ مارنا)	۱۔ مختلف اقسام کی چھلانگیں لگاتا ہے۔ ۲۔ لنگڑی کھیلتا ہے۔ ۳۔ پھینکنا (تھروئنگ کی تکنیک کا استعمال کر کے گیند، ڈسک، گولا پھینکتا ہے۔) ۴۔ آسانی سے وزن اٹھاتا ہے۔ ۵۔ کلو یا اس سے زیادہ وزن کی چیزوں کو دھکیلتا ہے۔ ۶۔ رفتار اور تیز رفتاری کی کارک مہارتوں کو فروغ دیتا ہے۔ صفحہ نمبر 8، 9، 10، 12 ۷۔ تیزی سے سیڑھیاں چڑھتا ہے۔ ۸۔ تیزی سے رسّی کودتا ہے۔ ۹۔ جسمانی حرکات کے دوران توازن برقرار رکھتا ہے۔ ۱۰۔ یوگا اور جسمانی حرکات کی معلومات حاصل کر کے عملی طور پر انجام دیتا ہے۔ ۱۱۔ کارک مہارتوں کے ذریعے اضطراری عمل/ مہارت کو فروغ دیتا ہے (کم ردّ عمل کا وقت)۔ ۱۲۔ باہم آہنگ حرکات میں سمت شناسی کی مہارت حاصل کرتا ہے۔ ۱۳۔ سانس لینے اور چھوڑنے کے عمل کو منظّم کرتا ہے۔ ۱۴۔ چندر بھیدن پرانایام کرتا ہے۔	۷ تا ۲۳ ۳ ۱، ۴۳ ۱۱ ۱۲ ۲۸ تا ۴۳ ۱۷، ۲۰ ۶۴ ۵، ۴۶ ۵۵ تا ۵۷ ۲۸ تا ۴۶ ۱۴ تا ۲۱ ۵۷ –
C-1.2 : باہم آہنگ حرکات کی مہارت (حرکی اور غیر حرکی) جیسے کہ سمت، رفتار، حرکت، تال اور بہاؤ میں بامقصد تبدیلیوں کے ساتھ آسانی سے حرکت کرتا ہے، توازن قائم کرتا ہے اور وزن منتقل کرتا ہے۔	۱۔ حرکی اور غیر حرکی حرکات کے دوران توازن کی مہارت حاصل کرتا ہے۔ ۲۔ باہم آہنگ حرکات کی مہارت حاصل کر کے وزن منتقل کرتا ہے۔	۵ تا ۴۶ ۱۴ تا ۲۱
C-1.3 : دو یا تین بنیادی حرکات (جیسے حریف سے گیند لینا اور پھینکنا ایک ہی وقت میں) کرتا ہے۔	۱۔ دوڑتے ہوئے حریف کی طرف سے آنے والی گیند کو پکڑنا اور پھینکتا ہے۔ ۲۔ حریف کو چکمہ دے کر گیند کو پاؤں سے مارتا ہے۔	۱،۲، ۳، ۲۸، ۳۲ ۳۵ تا ۳۸، ۴۵
C-1.4 : کھیلوں کے حوالے سے جگہ اور وسائل کا مناسب استعمال کرتا ہے۔	۱۔ کھیلوں کے میدان کے بارے میں معلومات حاصل کرتا ہے۔ ۲۔ کھیلوں کے تناظر میں متعلقہ سامان کا مناسب استعمال کرتا ہے۔	۲۸ تا ۴۶ ۲۸ تا ۴۶
C-1.5 : کھیل کے دوران لگنے والی چوٹوں یا طویل مدتی اثرات سے بچنے کے لیے کھیل سے پہلے اور کھیل کے بعد ضروری حرکات/ ورزش کرتا ہے۔	۱۔ کھیل کے دوران لگنے چوٹوں سے بچنے کے لیے کھیل سے پہلے کی حرکات/ ورزش پر بات چیت کرتا ہے۔ ۲۔ کھیل کے دوران چوٹوں یا طویل مدتی اثرات سے بچنے کے لیے جوشیلی حرکات/ ورزش کرتا ہے۔ ۳۔ کھیل کے سامان کی مناسب دیکھ بھال اور انتظام کرتا ہے۔ ۴۔ کھیل کے دوران لگنے والی چوٹوں سے بچنے کے لیے کھیل کے لحاظ سے مخصوص جسمانی حرکات/ ورزش کرتا ہے۔ ۵۔ کھیل کے دوران لگنے والی چوٹوں سے بچنے کے لیے کھیل کے بعد جسمانی حرکات/ ورزش (آرام و سکون) کرتا ہے۔	۵ ۵ ۲۸ تا ۴۶ ۲۸ تا ۴۶ ۶
C-1.6 : سامان کے ساتھ اور سامان کے بغیر ورزش اور تربیت کے ذریعے طاقت، برداشت، لچک اور چستی سے متعلق کام کرتا ہے۔	۱۔ سامان کے ساتھ اور سامان کے بغیر ورزش کر کے محرک مہارتوں کو فروغ دیتا ہے۔ ۲۔ مختلف اقسام کی ورزشوں کی تربیت حاصل کرتا ہے۔	۲۸ تا ۴۶ ۱ تا ۲۴

نصابی ہدف CG-2 : خود کے تئیں اور دوسروں کے تئیں اپنے ذاتی اور سماجی برتاؤ کے بارے میں حساسیت پیدا کرنا۔

نصابی صلاحیت	آموزشی ماحصل	صفحہ نمبر
C-2.1 : دوسروں کے ساتھ عمل کرتے وقت/ مکالمہ کرتے وقت خود کا ردّ عمل دیتا ہے۔	۱۔ کھیل سے پہلے، کھیل کے دوران اور کھیل کے بعد برتاؤ کے نمونے دیکھ کر سیکھنے کا تجسّس دکھاتا ہے۔	۲۸ تا ۴۶

C-2.2 : جذباتی رکاوٹوں اور جسمانی چوٹوں کے دوران دوسروں کی مدد کے لیے ہمیشہ تیار کرتا ہے۔	۱۔ کھیل کے دوران جذباتی یا جسمانی چوٹ لگنے پر ہمدردی کا اظہار کرتا ہے۔ ۲۔ کھیل کی مختلف مہارتوں کا استعمال کر کے کھیل کے تناؤ کو دور کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ ۳۔ ابتدائی طبی امداد کے صندوق میں موجود سامان کو پہچاننا اور اس کا درست استعمال کرتا ہے۔	۲۸ سے ۴۶ ۲۸ سے ۴۶، ۴۷ ۶۶
C-2.3 : کھیل کے اصول وضع کرنا اور دوسروں کو سکھاتا ہے۔	۱۔ میدان پر کھیل کے اصولوں کو سمجھتا اور ان پر عمل کرنے کی صلاحیت کا مظاہرہ کرتا ہے۔	۲۸ سے ۴۶
C-2.4 : جسمانی سرگرمیوں کے حوالے سے حفاظتی قوانین اور آداب تیار کر کے ان کا نفاذ کرتا ہے۔	۱۔ جسمانی حرکات اور کھیلوں سے متعلق حفاظتی قوانین کی پاسداری کرتا ہے۔ ۲۔ جسمانی حرکات اور کھیلوں سے متعلق معلومات کو سمجھ کر آداب پر عمل کرتا ہے۔	۱ سے ۴۶ ۱ سے ۵۸
C-2.5 : ٹیم ورک (اتحاد) کو سب سے زیادہ اہمیت دینا، سب کے ساتھ یکساں سلوک کرنا، اخلاقی فیصلے کرنا اور اپنی غلطیوں کی ذمہ داری قبول کرتا ہے۔	۱۔ ٹیم کے جذبے کو فروغ دیتا ہے۔ ۲۔ دوسروں کے ساتھ کام کرنے اور خود کو قبول کرنے کی صلاحیت کا مظاہرہ کرتا ہے۔ ۳۔ مختلف حالات میں اخلاقی فیصلے کرنے کی صلاحیت کو فروغ دیتا ہے۔	۲۸ سے ۴۶ ۲۸ سے ۴۶ ۲۸ سے ۴۶
C-2.6 : غنڈہ گردی (Bullying) کے ساتھ ساتھ ذہنی اور جنسی ہراسانی کی خصوصیات کو پہچانتا اور مناسب شخص سے شکایت کرنے کے لیے ضروری معلومات فراہم کرتا ہے۔	۱۔ جسمانی اور ذہنی ہراسانی/غنڈہ گردی کے بارے میں باخبر رہتا ہے۔ ۲۔ غنڈہ گردی کے خلاف مناسب شخص کے سامنے بے چینی اور خوف کا اظہار کرتا ہے۔ ۳۔ خود کے دفاع کی معلومات حاصل کرتا ہے۔ ۴۔ اچھے اور برے لمس کے فرق کو سمجھتا ہے۔ ۵۔ برے لمس کے رویوں کو پہچانتا ہے۔	۵۱، ۵۲ ۵۱، ۵۲ ۵۱، ۵۲ ۵۱، ۵۲ ۵۱، ۵۲
نصابی ہدف CG-3 : جسمانی سرگرمیوں اور کھیلوں کے ذریعے جسمانی حرکات، عملی مہارت، سماجی حساسیت، ذہنی چستی اور باقاعدہ مشق کو فروغ دینا۔		
C-3.1 : کھیلوں کے لیے مختلف وسائل اور آسان قوانین (اصول) وضع کرتا ہے اور ضرورت کے مطابق ان کا استعمال کرتا ہے۔	۱۔ مختلف کھیلوں کے لیے سادے اور آسان قوانین/اصول وضع کرتا ہے۔ ۲۔ کھیلوں کے لیے وضع کردہ قوانین/اصولوں کو ضرورت کے مطابق استعمال کرتا ہے۔	۲۸ تا ۴۶ ۲۸ تا ۴۶
C-3.2 : مشکل حالات میں ضبط وتحمل اور حوصلے کا مظاہرہ کرتا ہے۔	۱۔ کھیل کے دوران ضبط وتحمل اور ہمت کا اظہار کرتا ہے۔	۲۸ تا ۴۶
نصابی ہدف CG-4 : استاد کی معمولی رہنمائی سے اپنی جسمانی صحت کے ذاتی اہداف مقرر کرنا اور انھیں حاصل کرنے کی کوشش کرنا۔		
C-4.1 : جسمانی سرگرمی اور صحت کے اہداف مقرر کرتا ہے، مثلاً: کسی خاص کھیل میں بہتر کارکردگی دکھانا، اپنی 100 میٹر دوڑ کا ریکارڈ بہتر بنانا۔	۱۔ اپنی جسمانی صلاحیت اور دلچسپی کو پہچان کر جسمانی سرگرمیوں کے اہداف مقرر کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ ۲۔ ذاتی صحت کے اہداف مقرر کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ ۳۔ جسمانی سرگرمیوں سے متعلق مناسب اہداف طے کرتا ہے۔ ۴۔ صحت مند طرزِ زندگی کو اپناتا ہے۔	۱ تا ۵۸ ۱ تا ۵۸ ۱ تا ۶۶ ۱ تا ۶۹
نصابی ہدف CG-5 : جسمانی سرگرمی، صحت، خوشی، کھیل، جذبات اور سماجی ہم آہنگی کے باہمی تعلق کو سمجھنا۔		
C-5.1 : ایسی سرگرمیوں کے بارے میں گفتگو کرتا ہے جو ذاتی اطمینان اور خوشی فراہم کرتی ہیں۔	۱۔ متوازن غذا کی اہمیت کو سمجھتا ہے۔ ۲۔ ذاتی اطمینان اور خوشی دینے والی مختلف سرگرمیوں کو جانتا ہے۔ ۳۔ مختلف قومی و سماجی تقریبات میں حصہ لیتا ہے۔ (اساتذہ کے لیے ہدایات میں مزید وضاحت دی گئی ہے۔)	۶۲ تا ۶۴ ۱ تا ۶۹ –
C-5.2 : رقص، جسمانی سرگرمی، مقامی کھیل اور ابلاغ کے مختلف طریقوں کے ذریعے مختلف ثقافتوں سے واقفیت حاصل کرتا ہے۔	۱۔ بھارتی رقص کے انداز سے واقفیت حاصل کرتا ہے۔ ۲۔ بھارتی روایتی کھیلوں میں جسمانی سرگرمیوں کو پہچانتا ہے (مثلاً: مُدگل، ڈانڈ پٹا)۔ ۳۔ بھارتی روایتی، مقامی اور اپنے ماحول کے کھیلوں کے بارے میں معلومات حاصل کرتا ہے۔ ۴۔ کھیلوں میں ابلاغ کے مختلف طریقوں کو پہچانتا ہے۔	– ۲۲ ۲۲ ۲۸ تا ۴۶
C-5.3 : تال سے مربوط جسمانی حرکات اور ان کی جمالیاتی اہمیت کے باہمی تعلق کو سمجھتا ہے۔	۱۔ تال کے مطابق مختلف جسمانی حرکات انجام دیتا ہے اور ان کی خوب صورتی اور باہمی ربط کو محسوس کرتا ہے۔	۱۴ تا ۲۱

اساتذہ کے لیے ہدایات

چھٹی جماعت سے آٹھویں جماعت کی عمر درمیانی بچپن سے لڑکپن کی طرف منتقلی کا ایک بہت اہم مرحلہ ہے۔ اس عمر میں سماجی شعور اور عزتِ نفس کا ارتقا بھی تیزی سے ہوتا ہے۔ اس لیے جسمانی تعلیم کے اساتذہ کو تدریس کے دوران نہ صرف مہارتیں سکھانے پر بلکہ طلبہ کی ہمہ جہت ترقی (ہمہ جہت ترقی (پنچ کوش وکاس) پر توجہ مرکوز کرنی چاہیے۔ اس عمر کے طلبہ کی خصوصیات کو مدنظر رکھتے ہوئے درج ذیل ہدایات دی گئی ہیں۔

۱۔ عمر کے لحاظ سے خصوصیات پر غور

- اس عمر کے طلبہ میں لڑکوں اور لڑکیوں کی نشوونما میں عدم توازن نظر آتا ہے، اس لیے لچک اور ہم آہنگی پر زور دیں۔
- طلبہ میں توانائی زیادہ ہوتی ہے؛ اس لیے ایسی سرگرمیاں شامل کی جائیں جن میں زیادہ سے زیادہ حرکات شامل ہوں اور حرکات کی شدت میں بھی اضافہ کریں۔
- اس عمر کے طلبہ میں خودشناسی بڑھتی ہے، لہٰذا اسے مدنظر رکھتے ہوئے جماعت میں حوصلہ افزا ماحول پیدا کریں۔

۲۔ تدریس کی منصوبہ بندی اور وقت کا تعین

- تعارفی حرکات کے لیے ۵ سے ۷ منٹ، سکھانے کے عمل کے لیے ۲۰ سے ۲۵ منٹ اور آرام وسکون/ بات چیت کے لیے ۵ سے ۷ منٹ کے حساب سے پیریڈ کی منصوبہ بندی کریں۔
- ہدایات مختصر، واضح اور عملی مظاہرے کے ساتھ دیں۔
- اس بات کا خیال رکھیں کہ طلبہ کو مہارتوں کی مشق کے لیے زیادہ سے زیادہ مواقع اور وقت مل سکے۔
- تدریسی مواد/ سرگرمی کے مطابق جماعت کے طلبہ کے چھوٹے گروپ بنا کر تدریس کی منصوبہ بندی کریں۔

۳۔ مخلوط تعلیم کے تناظر میں

- اس عمر کے لڑکوں اور لڑکیوں کی جسمانی صلاحیتوں میں فرق ہوتا ہے، اسے مدنظر رکھتے ہوئے گروپ بنائیں۔
- لڑکیوں میں بعض اوقات جھجک ہوتی ہے، اس لیے ایک محفوظ اور باوقار ماحول پیدا کریں۔
- طلبہ کو مقابلے بازی کے بجائے خوشی اور لطف اندوز ہونے کے لیے کھیل کھیلنے کے لیے کہیں۔

۴۔ محرک مہارتوں کا فروغ

- اس عمر کے طلبہ کی بنیادی حرکات کو مزید پختہ کرنے پر زور دیں۔
- بنیادی حرکات میں سے چیزوں کو سنبھالنے والی حرکات پر زیادہ زور دیں۔
- طلبہ کی ان حرکات میں درستگی اور کنٹرول بڑھانے کے لیے مشق کرائیں۔
- طلبہ کو چیلنجنگ سرگرمیاں پسند ہوتی ہیں، اس لیے سرگرمیوں کی منصوبہ بندی اسی کے مطابق کریں۔

۵۔ اسکول میں سہولیات اور وسائل کا استعمال

- یہ عذر پیش نہ کریں کہ وسائل محدود ہیں اس لیے جسمانی تعلیم ممکن نہیں، بلکہ کھیل میں مناسب تبدیلیاں کریں۔ تبدیل شدہ شکل میں کھیلوں اور جسمانی تعلیم کی سرگرمیوں کو نافذ کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ تمام طلبہ حصہ لیں۔
- مقامی سطح پر طلبہ کی مدد سے متبادل سامان تیار کریں۔
- اگر کھیل کا میدان چھوٹا ہو تو چھوٹے گروپوں میں کھیلوں کا انعقاد کریں۔
- حفاظت کے لیے میدان اور سامان کی ہمیشہ پہلے سے جانچ کر کریں۔

۶۔ جماعت میں طلبہ کی تعداد زیادہ ہونے کی صورت میں

- ساتھیوں کے ساتھ مل کر مشق کرنے کے طریقوں کا استعمال کریں۔
- طلبہ کی تعداد زیادہ ہونے کے باوجود ہر طالب علم کو شرکت کا موقع ملے اس بات کو یقینی بنائیں۔
- مشقی ورزش کا استعمال کریں۔

۷۔ طلبہ کی عادات اور برتاؤ

- اس عمر میں مسابقت کا رجحان بڑھتا ہے، اس لیے مقابلے صحت مند ہونے چاہئیں۔
- قوانین/ اُصولوں کی پاسداری کرنے کی تاکید کریں۔
- انھیں قیادت کرنے کے مواقع فراہم کیے جائیں۔

۸۔ حوصلہ افزائی اور شمولیت

- فوری طور پر مثبت تاثرات پیش کریں جس سے طلبہ کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے۔
- سرگرمیوں میں تنوع رکھیں تاکہ طلبہ اکتاہٹ کا شکار نہ ہوں۔ بار بار ایک ہی کھیل کھلانے سے گریز کریں۔
- جب بھی موقع ملے، طلبہ کی کامیابی کی سب کے سامنے تعریف کریں۔
- سب کے سامنے غلطیوں کی نشاندہی کرنے کے بجائے ان کی اصلاح کریں۔

۹۔ تندرستی اور طرز زندگی کی تعلیم

- طلبہ کی طرزِ زندگی میں بہتری لانا اور اسے فعال و تندرست بنانا مقصود ہے، اس لیے اس پر زور کریں۔
- اس مقصد کے لیے اسکول کے علاوہ دیگر اوقات میں بچہ کیا کرتا ہے، اس بارے میں اس سے اور اس کے والدین سے بات چیت کریں۔

۱۰۔ ٹیکنالوجی کا مناسب استعمال

- آج کے طلبہ کا رجحان ٹیکنالوجی کی طرف زیادہ ہے اور یہ فطری ہے، اس لیے تدریس میں ٹیکنالوجی کا محدود لیکن مؤثر استعمال کریں۔
- طلبہ کو خود اکتسابی کی ترغیب دی جائے تاکہ وہ سمجھ سکیں کہ آیا انھوں نے مہارت حاصل کر لی ہے اور کیا ان میں ترقی ہوئی ہے۔
- اس سے طلبہ کو اپنی صلاحیتوں کا اندازہ ہوگا اور وہ شوق سے حصہ لیں گے۔
- اگر جسمانی تعلیم کے اساتذہ طلبہ کی عمر کے لحاظ سے ضرورتوں، ان کی نفسیات، سماجی ماحول اور دستیاب وسائل کے درمیان توازن قائم رکھ کر تدریس کریں تو جسمانی تعلیم کا اصل مقصد حاصل ہو جائے گا۔

۱۱۔ درسی کتاب کی سرگرمیوں کے متعلق

- پچھلی جماعتوں میں کی ہوئی سرگرمیوں کی مشق کرائیں اور موجودہ جماعت کی سرگرمیاں سکھائیں۔
- مقامی حالات کے مطابق سرگرمیوں میں تبدیلیاں کی جائیں، تاہم اس بات کا خیال رکھیں کہ نصاب کے مقاصد حاصل ہوں۔
- مخصوص دن جیسے: یوگ دِن، یومِ آزادی، قومی کھیل کا دن، کھیل کا ہفتہ، یومِ جمہوریہ اور اسکول کی سطح کے دیگر مخصوص دن منائے جاتے ہیں۔ ایسے مواقع پر مختلف سرگرمیوں اور مظاہروں کا انعقاد کریں اور زیادہ سے زیادہ طلبہ کو شرکت کا موقع دیں۔
- اس درسی کتاب میں مراٹھی کے علاوہ دیگر زبانوں کے رائج الفاظ کو سمجھنے میں آسانی کی خاطر جوں کا توں استعمال کیا گیا ہے۔

- **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۔**

فہرست

حصہ ۱ : بنیادی حرکات کا فروغ ۱

۱ء۱ دوڑنا ۱

۱ء۲ پھینکنا ۱

۱ء۳ جھیلنا ۲

۱ء۴ مختلف بنیادی حرکات کو یکجا کرنا ۳

حصہ ۲ : مختلف ورزشیں ۵

۲ء۱ جوشیلی حرکات اور سکون و آرام ۵

۲ء۲ سادہ ورزشیں ۷

۲ء۳ اے. بی. سی. ڈرلز ۸

۲ء۴ اضافی ورزشیں ۹

۲ء۵ تکمیلی ورزشیں ۹

۲ء۶ جرأت مندانہ ورزشیں ۱۰

- جمناسٹکس ۱۰
- انسانی مینار ۱۱

۲ء۷ رفتار شکن سلسلہ ۱۲

۲ء۸ لَے کے ساتھ حرکات ۱۴

- لیزم ۱۴
- ایروبکس ۱۷
- ڈانسر سائز ۲۰

۲ء۹ بھارتی ورزشیں ۲۲

- ڈنڈ ۲۲
- بیٹھک ۲۲

۲ء۱۰ ورزشی سلسلے ۲۳

حصہ ۳ : اضافی کھیل اور متبدّل کھیل ۲۸

۳ء۱ فٹ بال ۲۸

۳ء۲ کبڈّی ۳۲

۳ء۳ باسکٹ بال ۳۵

۳ء۴ کھو-کھو ۳۹

۳ء۵ ایتھلیٹکس ۴۳

حصہ ۴ : قواعد مارچنگ ۴۷
۴ء۱ کھلی لائن چل ۴۷
۴ء۲ نکٹ لائن چل ۴۷
۴ء۳ سج جا ۴۸
۴ء۴ فال آوٹ ۴۸
۴ء۵ فال اِن ۴۸
۴ء۶ لائن توڑ ۴۹
۴ء۷ وسرجن ۴۹

حصہ ۵ : ذاتی تحفظ ۵۱

حصہ ۶ : یوگ کی مشق ۵۴
۶ء۱ یوگ : پرانایام ۶۸
۶ء۲ یوگ کی مشق : پرارتھنا ۵۴
۶ء۳ یوگ آسن ۵۵
۶ء۴ پرانایام اور شدھی کریا ۵۷

حصہ ۷ : تندرستی ۶۱
۷ء۱ روزمرہ معمولات ۶۱
۷ء۲ غذا ۶۲
۷ء۳ ورزش ۶۵
۷ء۴ ذاتی صفائی ۶۵
۷ء۵ ابتدائی طبّی امداد ۶۶
۷ء۶ سماجی صحت ۶۷

حصہ ۸ : ضمیمے ۷۱
۸ء۱ خصوصی ضروریات کے حامل طلبہ کے لیے ۷۱
۸ء۲ تدریس اور قدر پیمائی کے لیے پیریڈز کی منصوبہ بندی (اساتذہ کے لیے) ۷۳

مفت تقسیم کے لیے

حصّہ ۱

بنیادی حرکات کا فروغ

پانچویں جماعت تک ہم نے کئی طرح کی حرکات سیکھی ہیں، جن میں جگہ پر رہ کر کی جانے والی حرکات، جگہ بدل کر کی جانے والی حرکات اور چیزوں کو سنبھالتے ہوئے کی جانے والی حرکات شامل تھیں۔ کم عمری میں ان تمام حرکات کا فروغ پانا ضروری ہے، کیونکہ اس سے زندگی بھر کسی بھی کام کے لیے کی جانے والی جسمانی حرکات آسان ہو جاتی ہیں اور چوٹ لگنے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ اسی طرح مختلف حرکات کو جب یکجا کیا جاتا ہے، تو اس سے کھیل کی مہارت حاصل ہوتی ہے۔ اس کے لیے ان تمام حرکات کا فروغ پانا ضروری ہے۔

۱ء۱ دوڑنا

دوڑنے کے عمل میں اصلاح کے لیے درج ذیل سرگرمیوں کی مشق فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔

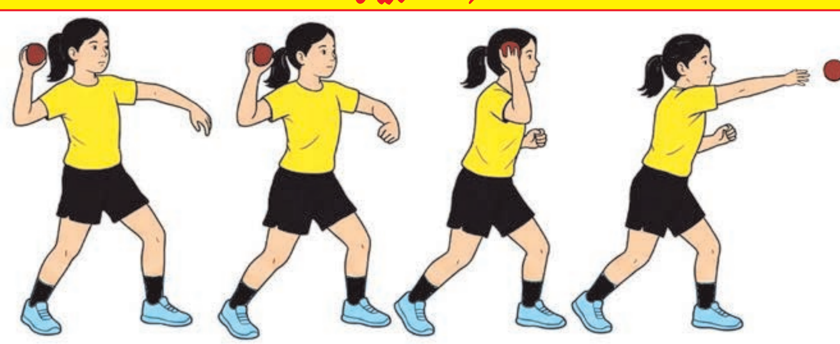
ہائی نی کرتے آگے دوڑنا

بٹک کک کرتے آگے جانا

جسم کو سیدھی حالت میں رکھ کر آگے دوڑنا

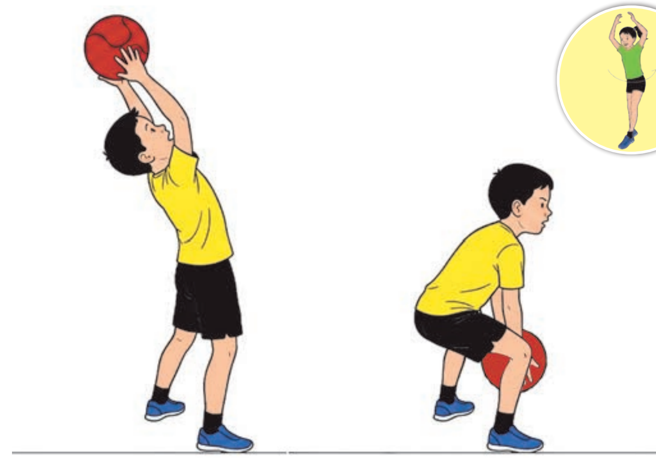
آرم ایکشن (90° کے زاویے پر ہاتھوں کو ہلانا)

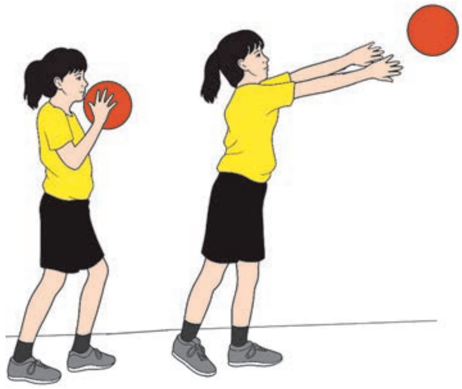
۱ء۲ پھینکنا



ایک قدم آگے بڑھا کر گیند کو سامنے پھینکنا

ایک پیر آگے بڑھاتے ہوئے گیند کو نیچے سے اوپر کی طرف پھینکنا

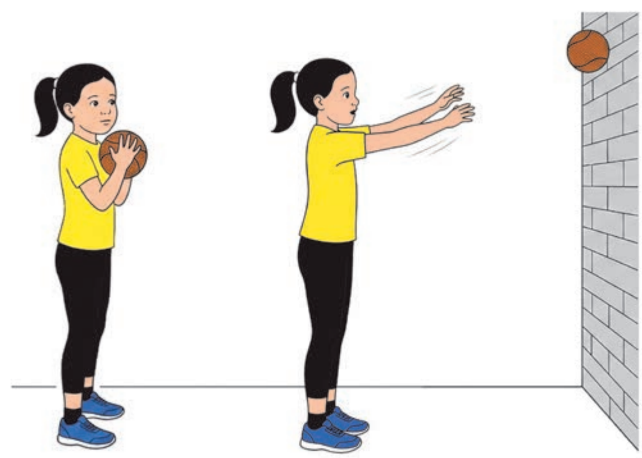




دونوں ہاتھوں سے گیند کو پیچھے پھینکنا

ایک قدم آگے بڑھا کر دونوں ہاتھوں سے گیند آگے پھینکنا

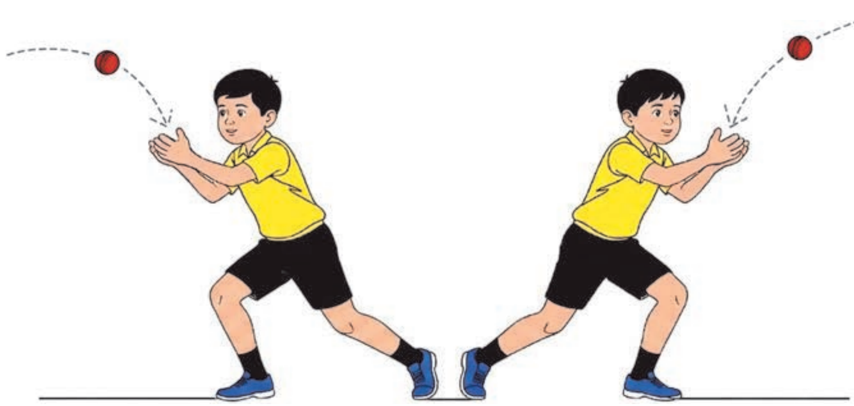
۳ء۱ جھیلنا



دیوار پر گیند کا ٹپّا
لگا کر جھیلنا

ایک ہاتھ سے ٹپّا مار
کر گیند کو جھیلنا

ایک ہاتھ سے گیند اوپر
پھینک کر جھیلنا



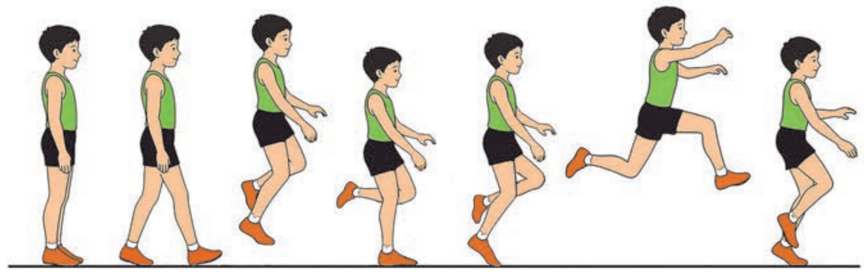
ایک ہی جگہ کھڑے رہ کر دائیں اور
بائیں جانب جھک کر گیند جھیلنا

طلبہ کے لیے ہدایات:

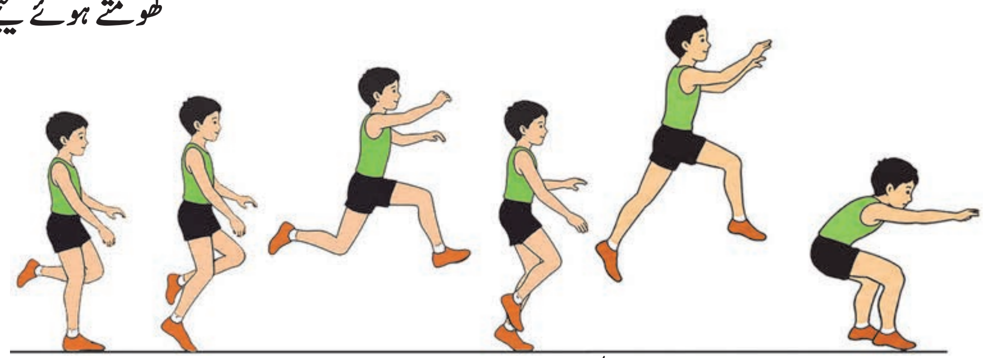
- گیند پھینکتے وقت اپنی نظریں گیند جھیلنے والے پر مرکوز رکھیے۔
- گیند کو جھیلتے وقت اس کی رفتار اور سمت کا اندازہ لگا کر ہاتھ جسم کے قریب لائیں تو اس سے جھٹکا کم لگتا ہے۔

۴ء۱ مختلف بنیادی حرکات کو یکجا کرنا

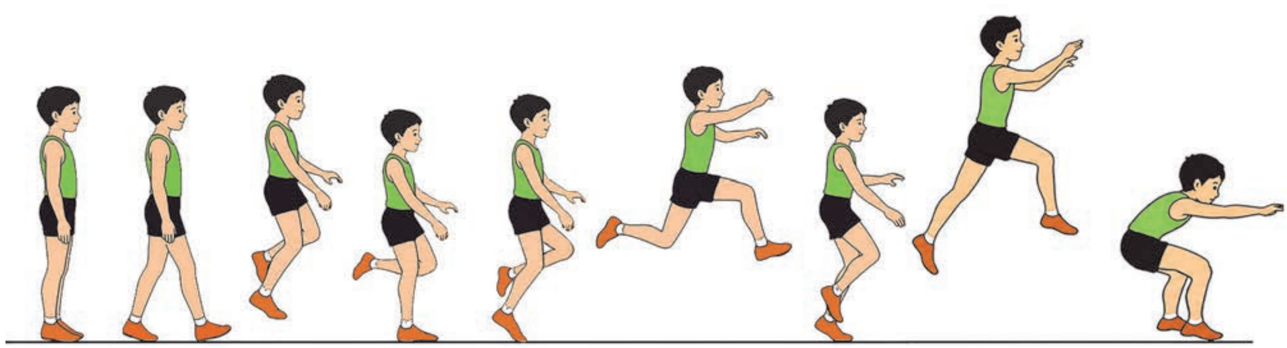
ایک ہی جگہ پر کود کر °180 کے زاویے پر گھومتے ہوئے نیچے آنا



ایک قدم آگے بڑھا کر لنگڑی کرنا اور لمبی چھلانگ لگانا



لمبی چھلانگ اور کودنا



لنگڑی کرنا، لمبی چھلانگ لگانا اور کودنا

اچھل کر گیند پھینکنا

ہم نے کیا سیکھا؟

پیارے طلبہ، ہم نے اس سبق میں دوڑنا، پھینکنا، جھیلنا اور کودنا سیکھا ہے۔ محض سیکھنے سے ان میں مہارت حاصل نہیں ہوتی، بلکہ اس کے لیے باقاعدہ مشق کرنی پڑتی ہے۔ اس سبق میں جس طرح لنگڑی کرنا، لمبی چھلانگ لگانا اور کودنا جیسی حرکات کو یکجا کیا گیا ہے، اسی طرح کئی الگ الگ حرکات کو یکجا کر کے ان کی مشق کی جا سکتی ہے۔

مشق

۱۔ مناسب متبادل چن کر خالی جگہیں پر کیجیے۔

۱۔ گیند جھیلتے وقت نظر ہمیشہ ــــــ پر مرکوز رکھیے۔ (الف) زمین پر (ب) گیند پر (ج) پھینکنے والے پر

۲۔ پھینکنے کے عمل میں جسم کا وزن ــــــــ پیر پر منتقل ہوتا ہے۔ (الف) پچھلے (ب) اگلے (ج) دونوں

۳۔ گیند پھینکتے وقت ہاتھ ــــــ سمت میں سیدھا لے جانا ہوتا ہے۔ (الف) نیچے کی (ب) پیچھے کی (ج) ہدف کی

۴۔ گیند جھیلتے وقت ــــــــــــ کا اندازہ لگا کر جسم کے قریب لائیں تو اس سے جھٹکا کم لگتا ہے۔

(الف) گیند کی سمت میں (ب) تیزی سے (ج) سیدھا

۵۔ دوڑتے ہوئے جا کر گیند جھیلتے وقت سب سے پہلے ــــــــــــ کو کنٹرول کرنا ضروری ہے۔

(الف) رفتار (ب) آواز (ج) گھبراہٹ

۲۔ جوڑیاں بنائیے۔

کالم 'الف'	کالم 'ب'
۱) دوڑنا	الف) ہدف تک پہنچنا
۲) جھیلنا	ب) گیند پکڑنا
۳) پھینکنا	ج) فاصلہ طے کرنا

۳۔ اپنی پسند بتائیے۔

۱۔ مجھے دوڑنے کی حرکت کرنا پسند ہے۔ (الف) بہت پسند ہے (ب) کم پسند ہے (ج) ناپسند ہے

۲۔ مجھے پھینکنے کی حرکت کرنا پسند ہے۔ (الف) بہت پسند ہے (ب) کم پسند ہے (ج) ناپسند ہے

۴۔ خود کی جانچ کیجیے اور نوٹ لکھیے:

۱۔ دوڑنے کی حرکت میں نے خود کی ہے۔

ہاں، میں یہ کتاب میں دیے ہوئے طریقے کے مطابق کر سکتا ہوں/ مناسب طریقے سے نہیں کر سکتا/ بالکل نہیں کر سکتا۔

۲۔ جھیلنے کی حرکت میں نے خود کی ہے۔

ہاں، میں یہ کتاب میں دیے ہوئے طریقے کے مطابق کر سکتا ہوں/ مناسب طریقے سے نہیں کر سکتا/ بالکل نہیں کر سکتا۔

۳۔ میں گیند کو ٹھیک اسی جگہ پھینک سکتا ہوں جہاں ضرورت ہو۔

ہاں، پھینک سکتا ہوں/ جہاں پھینکنا ہو وہاں گیند نہیں جاتی/ پھینکی ہوئی گیند وہاں کبھی نہیں پہنچتی۔

۴۔ میں صحیح طریقے سے گیند جھیل سکتا ہوں۔ ہاں، مکمل طور پر/ صحیح طریقے سے نہیں جھیل سکتا/ بالکل نہیں جھیل سکتا۔

۵۔ مجھے سمجھ میں آ گیا ہے کہ دوڑنا، جھیلنا اور پھینکنا ان حرکات کا مناسب وقت پر کب استعمال کرنا ہے۔

ہاں/ تھوڑا بہت/ ابھی سمجھ میں نہیں آیا۔

۵۔ دوڑنا، پھینکنا یا جھیلنا، ان حرکات کا استعمال آپ اپنی روزمرہ زندگی میں کب کرتے ہیں؟ اس کی دو مثالیں دیں۔

- **استاد درج ذیل طریقے سے ہر طالب علم کا مشاہدہ کرے۔**

۱۔ کیا طالب علم دوڑتے وقت ہاتھ اور پیر کا صحیح توازن برقرار رکھتا ہے؟ ہاں/نہیں/ اصلاح کی ضرورت ہے

۲۔ طالب علم نے گیند جھیلتے وقت کیا چیز اچھی کی؟ اپنا مشاہدہ درج کریں۔

۳۔ طلبہ کے ساتھ غیر رسمی گفتگو کر کے ضروری اصلاحات کی طرف متوجہ کریں اور انھیں ان پر عمل کرنے کے لیے کہیں۔

حصّہ ۲

مختلف ورزشیں

انسانی جسم کو تندرست، مضبوط اور فعال رکھنے کے لیے باقاعدہ ورزش انتہائی ضروری ہے۔ مختلف اقسام کی ورزشیں جسمانی نشوونما کے ساتھ ساتھ ذہنی، سماجی اور جذباتی نشوونما کو بھی فروغ دیتی ہیں۔ جوشیلی حرکات، بنیادی ورزش، اے. پی. سی. ڈرلز، اضافی اور تکمیلی ورزشیں، جرأت مندانہ ورزشیں، رفتار شکن سلسلہ، لے کے ساتھ ورزشیں اور بھارتی ورزشوں کے ذریعے چستی پھرتی، توازن، قوت، لچکیلاپن، خود اعتمادی اور نظم وضبط پیدا ہوتا ہے۔ یہ تمام ورزشیں پرلطف، محفوظ اور جسمانی صلاحیت کے مطابق کرنے کی عادت ڈالنا ضروری ہے۔

۲ء۱ جوشیلی حرکات اور سکون و آرام

جوشیلی حرکات

- ورزش شروع کرنے سے پہلے جسم کو آمادہ کرنا ضروری ہے، اس لیے جوشیلی حرکات کیجیے۔
- ہلکی دوڑ یا چہل قدمی سے آغاز کیجیے۔
- حرکات کو ترتیب وار کیجیے۔ جیسے سر، ہاتھ، کمر، پیر اس ترتیب سے یا اس کے برعکس یعنی پیر، کمر، ہاتھ، سر۔
- ورزش کرتے وقت جسم کی حالت درست رکھیے۔
- ورزش کے دوران سانس لینے اور چھوڑنے کا عمل معمول کے مطابق رکھیے۔
- حرکات کی رفتار آہستہ آہستہ بڑھائیے۔ اچانک رفتار مت بڑھائیے۔
- جوشیلی حرکات مکمل ہونے کے بعد ہی اصل کھیل یا ورزش شروع کیجیے۔

جوشیلی حرکات: سیٹ ۱ – گردن سے پاؤں تک ترتیب میں

- ڈیڑھ سے دو منٹ آہستہ آہستہ دوڑیے۔
- ۱۰ سے ۲۰ مرتبہ بٹ کِک کیجیے۔
- آرام سے ۵ سے ۷ مرتبہ گردن گھمائیے۔
- ۱۰ سے ۲۰ مرتبہ ہاتھ آگے اور پیچھے سے گول گھمائیے۔
- بائیں سے دائیں اور دائیں سے بائیں ۱۰ مرتبہ کمر گول گھمائیے۔
- دائیں اور بائیں جانب باری باری ۱۰-۱۰ مرتبہ جھکیے۔
- ایک ہی جگہ کھڑے ہو کر باری باری ایک ایک گھٹنا اوپر اُٹھا کر دوڑنے کی کوشش کیجیے۔
- ایک ہی جگہ پر ۱۰ سے ۱۵ مرتبہ اُچھلیے۔

جوشیلی حرکات : سیٹ ۲ – پاؤں سے گردن تک ترتیب میں

- لہردار دوڑنا – ۱ سے ۲ منٹ
- رسّی کے بغیر رسّی کودنے کا عمل – ۱ منٹ
- آگے پیچھے لنجیز – ۵ مرتبہ دونوں پیروں سے
- کود کر ہاتھ اوپر لے جانا – ۱۰ سے ۱۲ مرتبہ
- دونوں کندھے ایک ہی وقت میں اوپر اٹھانا اور واپس اصل حالت میں لانا – ۱۰ سے ۱۲ مرتبہ
- گردن کو ایک بار بائیں اور ایک بار دائیں جانب موڑنا اور آگے پیچھے جھکانا – ۵ سے ۸ مرتبہ

سکون و آرام

- ورزش یا کھیل کے بعد یا کوئی بھی مسلسل جسمانی سرگرمی کرنے کے بعد جسم کے عضلات کو دوبارہ اصل حالت میں لانے کے لیے سکون و آرام کیجیے۔
- آہستہ چلنے یا آہستہ دوڑنے کی بجائے دھیمی رفتار سے حرکات کیجیے۔
- عضلات کو کھینچنے والی ہلکی ورزشیں کیجیے۔
- گہری سانس لے کر جسم کو آرام دیجیے۔
- کھیل ختم ہونے کے فوراً بعد نہ بیٹھیے اور نہ ہی فوراً بہت زیادہ پانی پیجیے۔
- جسم کو پرسکون کرنے کے لیے نرم اور دھیمی حرکات کیجیے۔
- سکون و آرام کی ترتیب اور رفتار جوشیلی ورزش کے بالکل برعکس ہوتی ہے۔
- سکون و آرام کا سفر 'تیز رفتار حرکات سے دھیمی حرکات' کی طرف ہوتا ہے۔
- سکون و آرام کرنے سے ورزش یا کھیل کی تھکن جلدی دور ہونے میں مدد ملتی ہے اور جسم دوبارہ اپنی اصل حالت میں آ جاتا ہے۔

سکون و آرام : سیٹ ۱

- عام طور پر ۳۰-۲۰ میٹر آہستہ چلیے۔
- ہاتھوں کو جھلاتے ہوئے ۸-۵ مرتبہ کمر سے اوپر نیچے کیجیے اور گہری سانس لیجیے۔
- ہاتھ اوپر کھینچیے اور اسی حالت میں ۱۰ سے ۱۲ گنتی گننے تک رکیے۔
- ران کے پچھلے عضلات کو کھینچنے کے لیے ۱۰ سے ۱۲ گنتے ہوئے دُم کی ہڈی سے سامنے کی جانب جھکیے۔
- پنڈلی کے عضلات کو تنا ہوا رکھنے کے لیے ایک پیر آگے رکھیے اور سامنے کا گھٹنا موڑیے، اس وقت پیچھے کے پیر کا گھٹنا سیدھا رکھیے۔ دونوں پیروں کی سمت سامنے ہونی چاہیے اور پورا پیر زمین پر ٹکا ہونا چاہیے۔
- اوپر دی ہوئی سرگرمی دونوں پیروں سے باری باری ۳-۳ مرتبہ کیجیے۔
- پیر پھیلا کر بیٹھیے اور ۱۰ سے ۱۲ گنتی گننے تک رانوں کو تان کر رکھیے۔
- آنکھیں بند کر کے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔

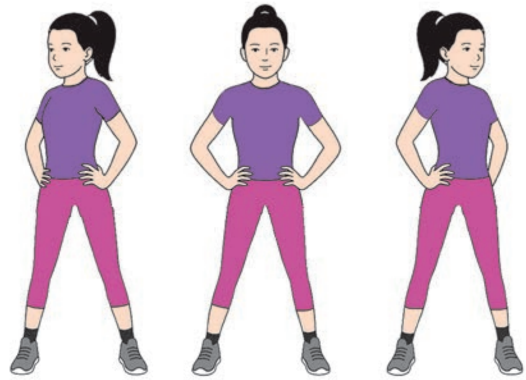
سکون و آرام : سیٹ ۲

- آہستہ چلیے - ۱٫۳۰ سے ۲ منٹ
- گہری سانس لیجیے - ۵ مرتبہ
- سر اور کندھوں کو ہلکا چھوڑ کر ہلائیے اور پرسکون ہوں - ۵ مرتبہ
- زمین پر گھٹنے ٹیک کر بلی یا اونٹ کی طرح پیٹھ کو اوپر نیچے کر کے پیٹھ کو تان کر رکھیے - ۱۰ مرتبہ
- چار زانو بیٹھیے اور تتلی کی طرح رانوں کو اوپر نیچے کیجیے - ۱۰ سے ۱۲ مرتبہ
- ہاتھ اوپر کر کے کندھوں اور پیٹھ کو تان کر رکھیے - ۱۰ تک گنتی گنیے۔
- آنکھیں بند کر کے پرسکون بیٹھ جائیے - ۱ منٹ

یہ سیٹ طلبہ کو جسمانی تعلیم کے پیریڈ میں جوش و خروش سے حصہ لینے میں مدد کرتا ہے اور آخر میں سکون و آرام کے ذریعے جسم اور دماغ کو پرسکون کر کے دوبارہ توانائی بخشتا ہے۔

۲ء۲ سادہ ورزشیں

سائیڈ لنجیز



دائیں اور بائیں جانب
جسم کو موڑنا

آلٹرنیٹ ٹو ٹچ

۱۳

۱ اور ۱۴

۲

۳

۴

۵

۱۲

سوریہ نمسکار (ورزش) قسم ۲

- سوریہ نمسکار ۱۲ مراحل میں ہوتا ہے لیکن تنوع کے لیے اس جماعت میں ۱۴ مراحل کی ورزش دی ہوئی ہے۔

۶ (الف)

۱۱

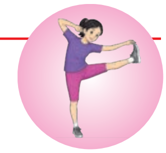
۶ (ب)

۱۰

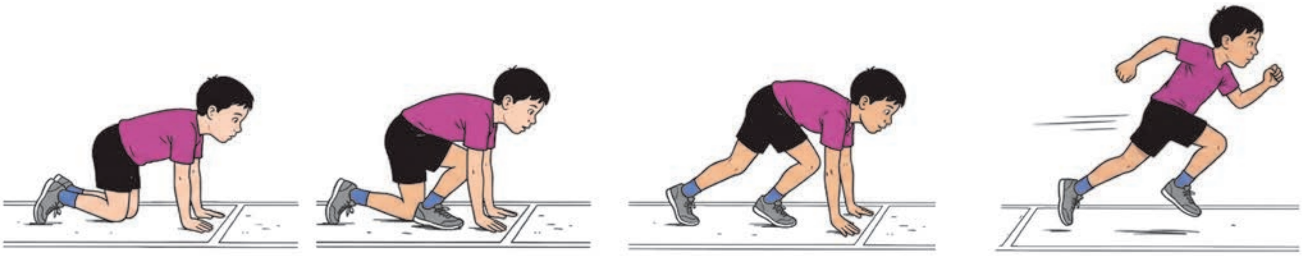
۹

۸

۷

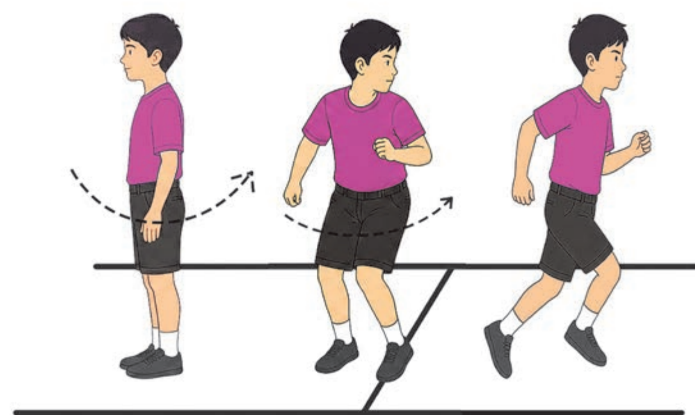


۲ء۳ اے. بی. سی. ڈرلز

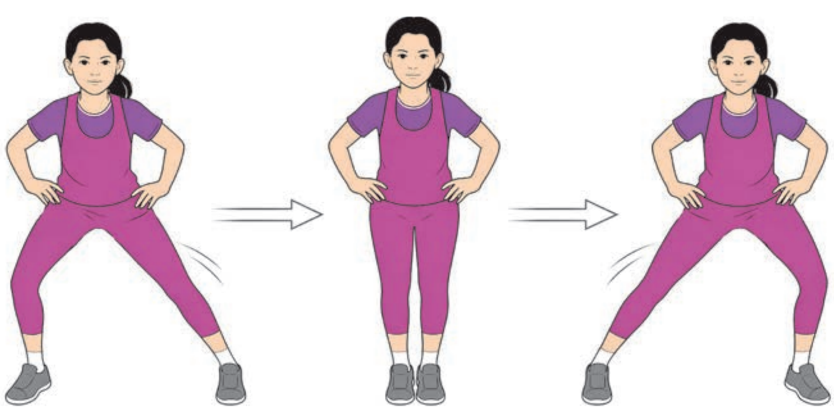


گھٹنے اور ہاتھ آگے ٹیک کر بیٹھنا اور اُٹھ کر دوڑنا

پٹی/ سائیکل ٹیوب وغیرہ
(ہارنیس) لگا کر ساتھی کو ایک ہی
جگہ پر ہائی نی رننگ کروانا

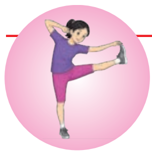


اشارہ ملتے ہی مخالف سمت
میں مڑ کر دوڑنا

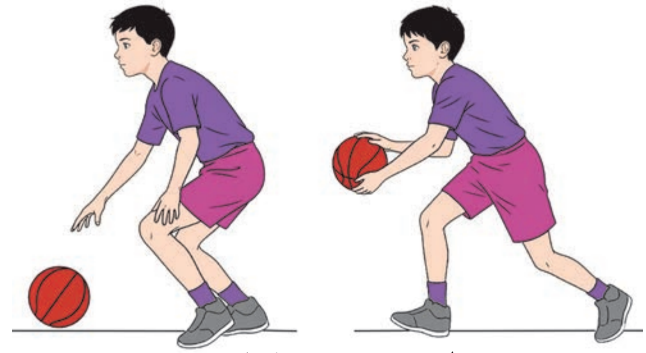


سائیڈ شفل

ہائی نی ایکشن کرتے ہوئے آگے جانا

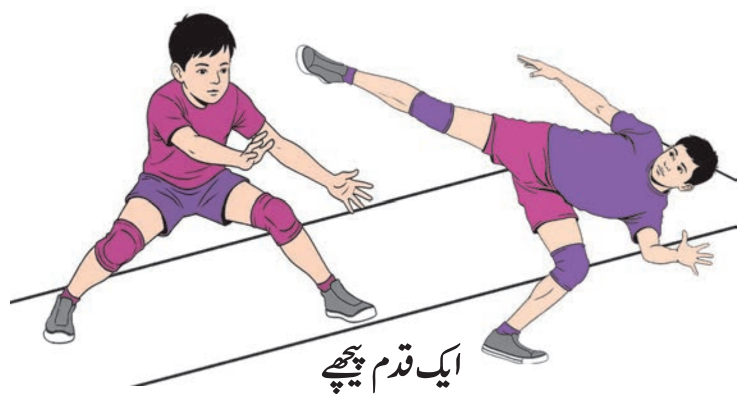


۲ء۴ اضافی ورزشیں



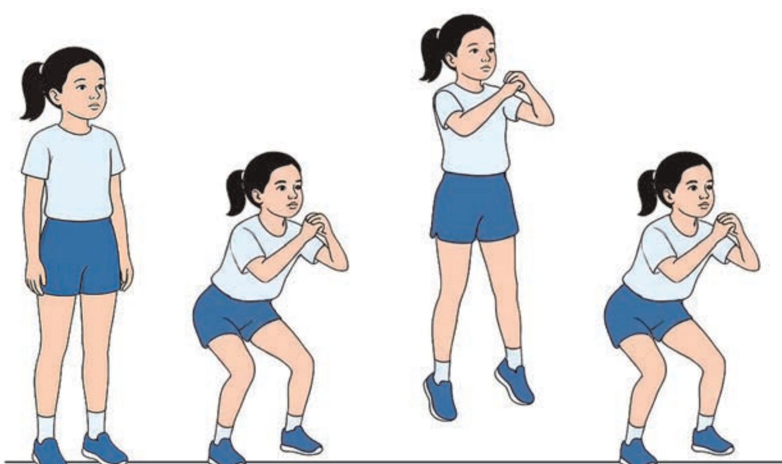
چلتے ہوئے بال ڈربلنگ کرنا

ان سائیڈ فٹ بال ڈربل
کرتے ہوئے آگے جانا



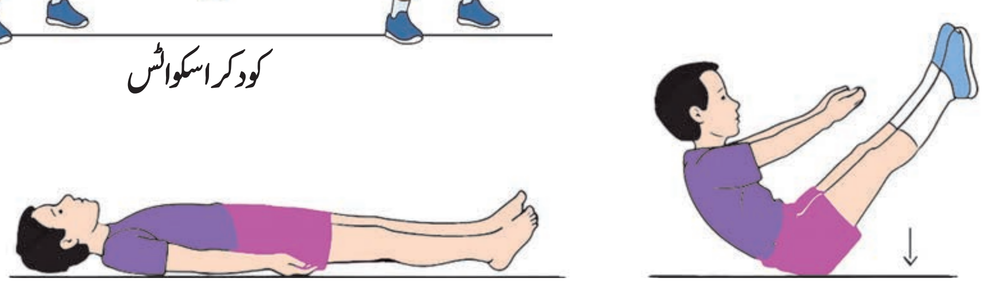
ایک قدم پیچھے
ہٹاتے بیک کک

۲ء۵ تکمیلی ورزشیں

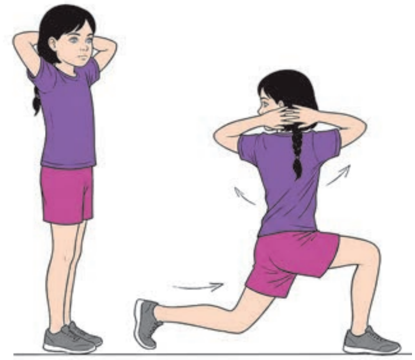


کود کر اسکواٹس

لہردار دوڑ

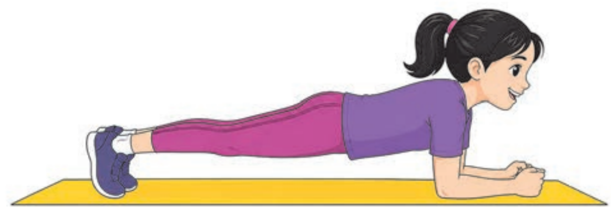


۱ وی' سٹ ۲

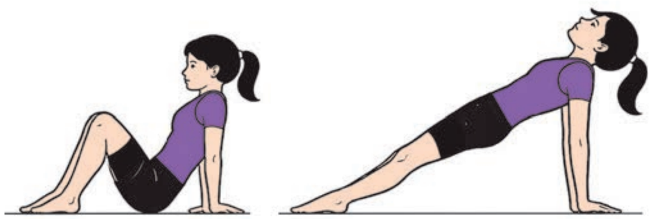


لنجیز وِد ٹوئسٹ

ماڈیفائیڈ پُش اپس



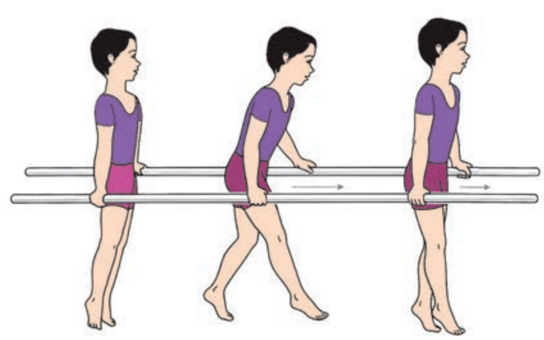
ایلبو پلینک ۳۰ تا ۴۵ سیکنڈ - ۲ سے ۳ سیٹ



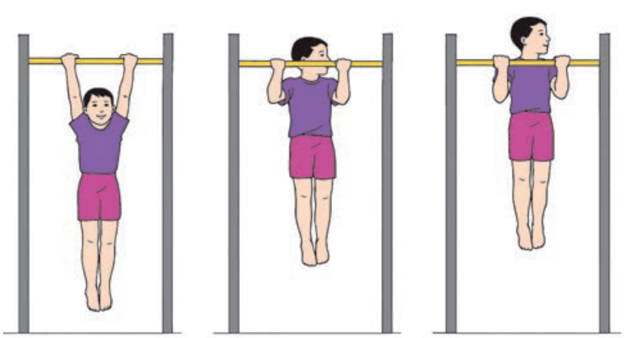
پورووتن آسن کی حالت

۶ء۲ جرأت مندانہ ورزشیں

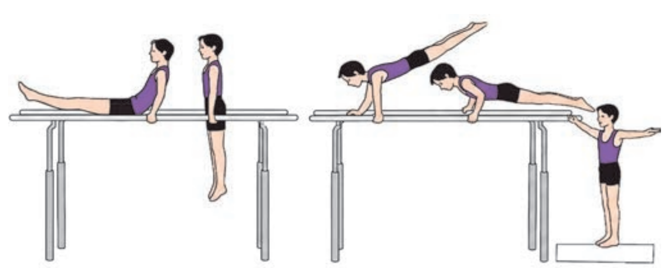
• جمناسٹکس



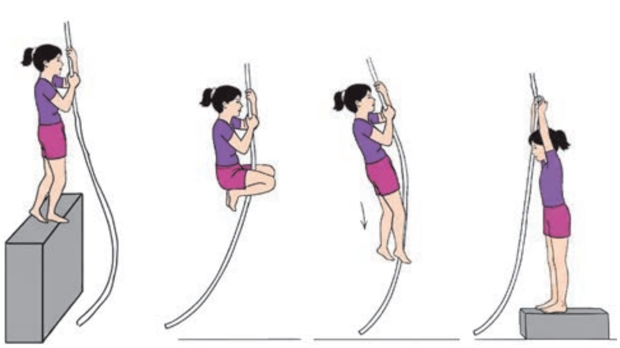
پیرلل بار 'مارچ'



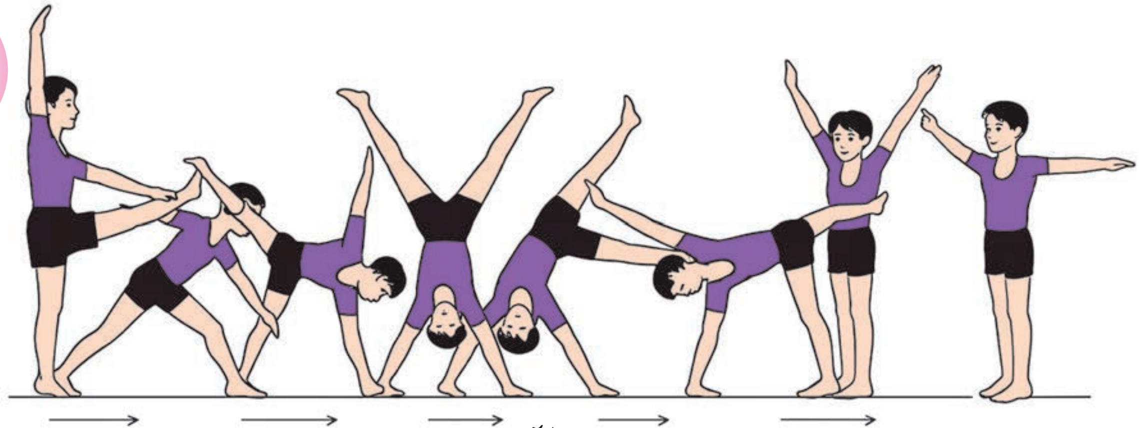
ہاریزینٹل بار: چِن اَپس



پیرلل بار سائیڈ والٹ جمپ

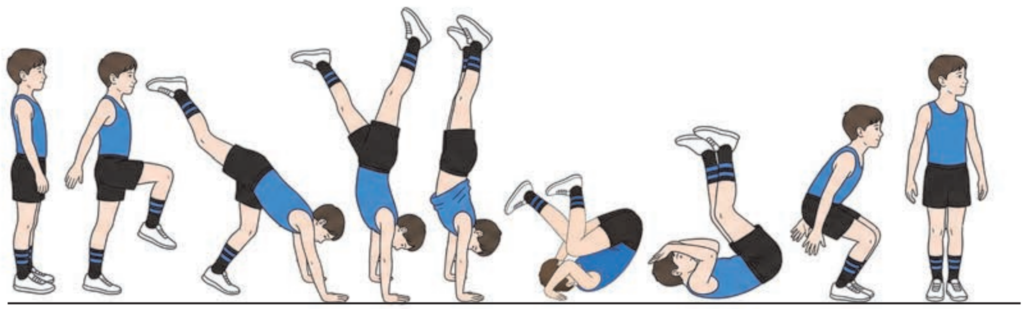


رسّی پکڑ کر جھولتے ہوئے نیچے اُترنا



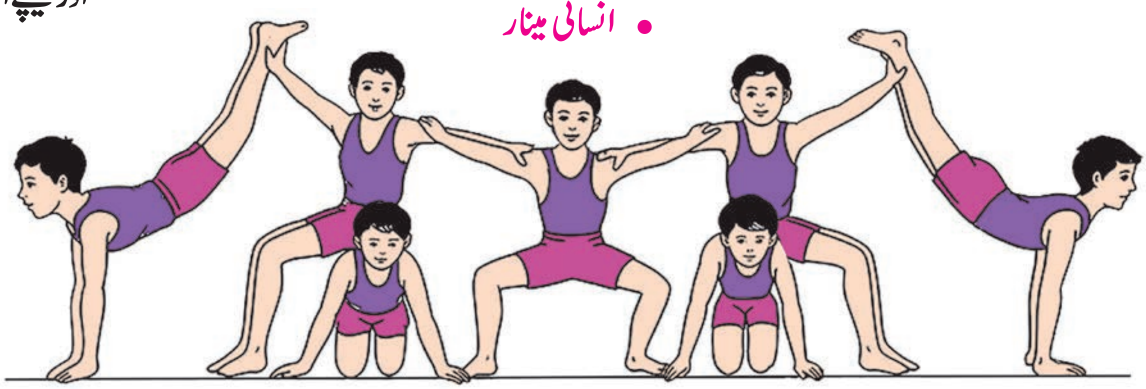
راؤنڈ آف

ساتھی کی پیٹھ پر سے کودنا اور نیچے اترنا



ہینڈ اسٹینڈ اور آگے کی جانب کلا بازی

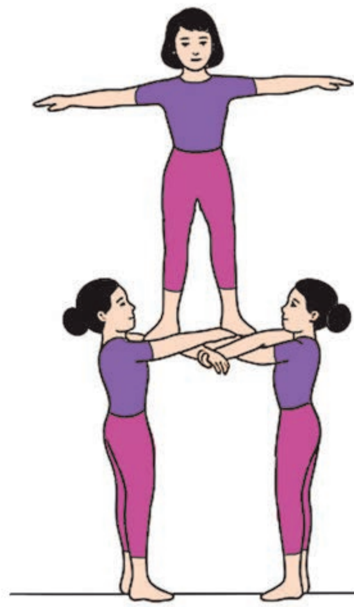
• انسانی مینار



ا

اساتذہ کے لیے

- مینار کے سب سے نچلے حصے میں وزنی اور طاقتور بچے ہونے چاہئیں۔
- نیچے سے اوپر کی تہوں کی طرف بالترتیب کم وزن اور کم قد والے طالب علم ہونے چاہئیں۔
- اوپر کی سطح کے لیے زیادہ مہارت رکھنے والے طلبہ کا انتخاب کریں۔
- مینار کی اونچائی، اس میں شامل مہارتیں اور طلبہ کی تعداد جیسے امور کو جماعت کے لحاظ سے بڑھائیں۔
- مینار کی مشکل کا معیار طلبہ کی صلاحیت کے مطابق طے کریں۔
- بلا وجہ بہت اونچے یا مشکل لگنے والے مینار بنوانے سے گریز کریں۔
- دی ہوئی مختلف تخیلاتی صلاحیتوں کے مطابق طلبہ سے مینار بنوائیں۔



۳

۲

۵

۴

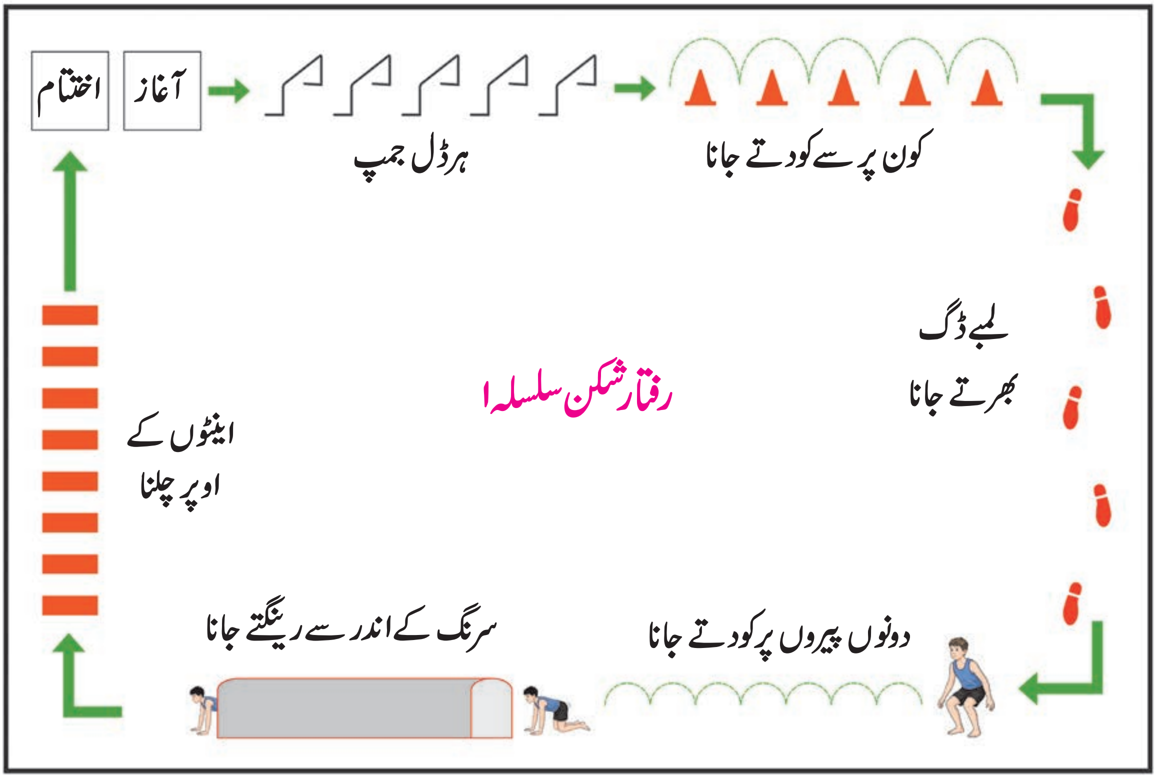
۲ء۷ رفتارشکن سلسلہ

رفتارشکن سلسلہ ۱

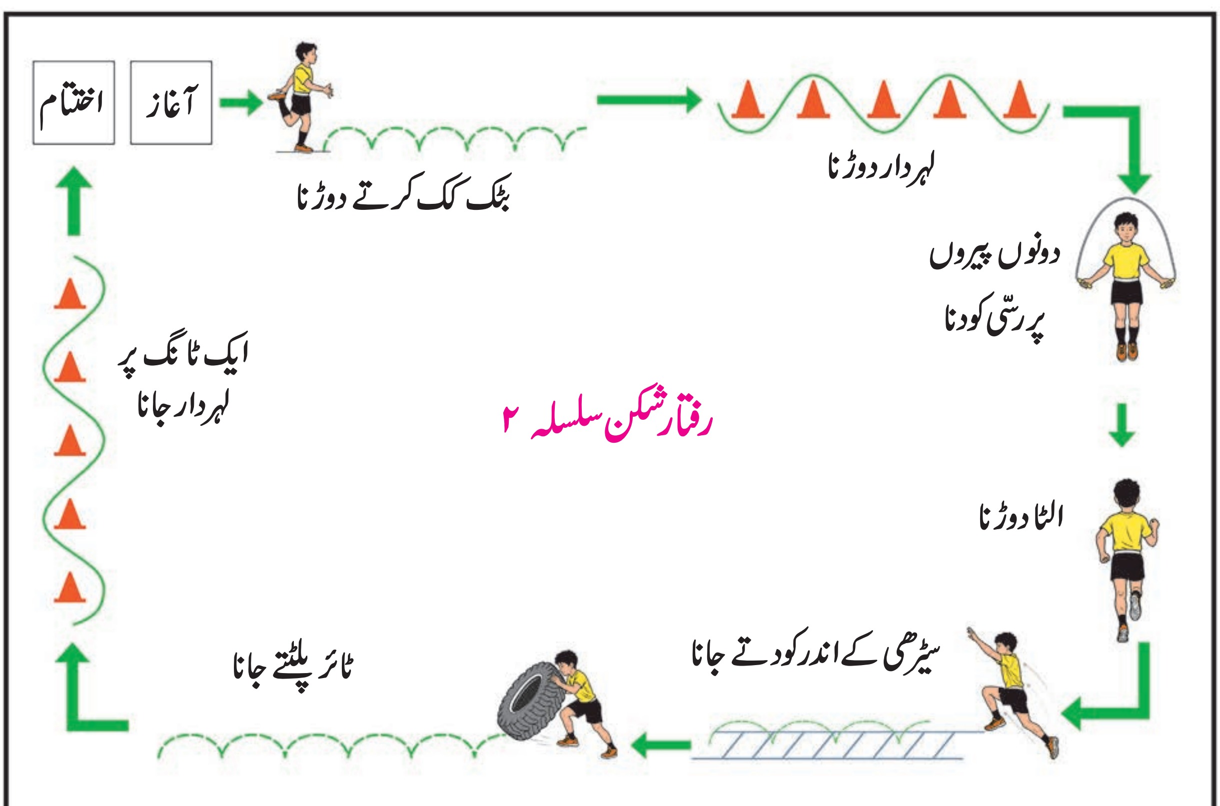
رفتارشکن سلسلے سے مراد ورزش کی مختلف اقسام کو ایک کے بعد ایک، بغیر رکے اور رفتار کو متاثر کیے بغیر کم سے کم وقت میں پورا کرنا ہے۔
مثلاً: ۲۰ میٹر تیز دوڑنا– ۴ سے ۵ کون رکھ کر ان کے اوپر سے کودنا– ۲ سے ۳ منٹ – ۴ سے ۵ سیڑھیاں چڑھنا اور اترنا– ٹائر کے اندر سے گزرنا– میز کے اوپر سے کود کر جانا– قلابازی (گھاس یا گدے پر)– ۱۰ میٹر دوڑنا۔
اس طرح سکھائی ہوئی مختلف سرگرمیوں کا سلسلہ وار استعمال کرنے سے جسمانی صلاحیتوں کو فروغ ملتا ہے۔ ایک سرگرمی سے دوسری سرگرمی کی طرف جاتے ہوئے خود بخود رفتار کم ہو جاتی ہے، لیکن درمیان میں رکے بغیر فوراً ہی دوسری سرگرمی کی رکاوٹ کو پار کرنا چاہیے۔
تمام طلبہ قطار میں شروعاتی لکیر پر کھڑے رہیں۔ ایک ایک طالب علم رکاوٹ کا سلسلہ پورا کرنا شروع کرے۔ جب پہلا طالب علم تیسری سرگرمی شروع کر دے، تو اگلے طالب علم کو آگے بڑھنا چاہیے۔

اساتذہ کے لیے

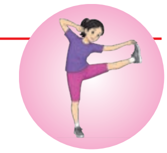
طلبہ کی تعداد زیادہ ہونے کی صورت میں یہ سلسلہ میدان پر دو یا تین جگہوں پر شروع کیا جا سکتا ہے۔ اس کی مشق کرائیں۔ دی ہوئی سرگرمیوں کے علاوہ اپنی تخیلاتی صلاحیت، دستیاب سہولیات اور وسائل کے مطابق مختلف اقسام کا رفتارشکن سلسلہ تیار کر کے مشق کرائیں۔



آغاز
اختتام
ہرڈل جمپ
کون پر سے کودتے جانا
لمبے ڈگ
بھرتے جانا
رفتار شکن سلسلہ ۱
اینٹوں کے
اوپر چلنا
سرنگ کے اندر سے رینگتے جانا
دونوں پیروں پر کودتے جانا



آغاز
اختتام
بٹک کک کرتے دوڑنا
لہردار دوڑنا
دونوں پیروں
پر رسّی کودنا
رفتار شکن سلسلہ ۲
ایک ٹانگ پر
لہردار جانا
الٹا دوڑنا
سیڑھی کے اندر کودتے جانا
ٹائر پلٹتے جانا



۲ء۸ لے کے ساتھ حرکات

• لیزم

لیزم ایک خالص روایتی مراٹھی قسم ہے۔ تاریخ میں جنگ کے لیے نکلنے والی فوج کو سرحد تک رخصت کرتے وقت یا جنگ جیت کر آنے کے بعد فوج کا استقبال کرنے کے لیے ڈھول کے ساتھ لیزم کھیلی جاتی تھی۔ کئی مواقع پر خوشی کا اظہار کرنے کے لیے بھی لیزم کھیلی جاتی تھی۔

لیزم کو رقص کی ایک قسم بھی مانا جاتا ہے۔ مہاراشٹر کے مختلف حصوں میں، مختلف طریقوں سے قدم ملا کر لیزم کھیلی جاتی ہے۔ دیہی علاقوں کے ساتھ ساتھ شہری علاقوں میں بھی لیزم کھیلنے والے گروہ دیکھنے کو ملتے ہیں۔ لیزم کے لیے ڈھول، تاشا، جھانجھ، ہلگی جیسے آلاتِ موسیقی کا استعمال کیا جاتا ہے۔ لیزم گروہ کے نوجوان لڑکے اور لڑکیاں روایتی لباس پہن کر لیزم کھیلتے ہیں۔

جب لیزم موسیقی کی تھاپ پر کھیلی جاتی ہے تو ایک طرح سے ایروبکس ورزش ہوتی ہے۔ سازوں کی تھاپ پر پیروں اور ہاتھوں کی حرکات ہوتی ہیں۔ صحت کے نقطہ نظر سے یہ ایک انتہائی مفید ورزش ہے۔ پانچویں جماعت میں آپ نے لیزم کے لیے ضروری مختلف بنیادی حالات سیکھے ہیں۔ اس کے علاوہ 'دو آواز'، 'چار آواز' یہ دو اقسام بھی سیکھی ہیں۔ اب پچھلی جماعت میں سیکھی ہوئی اقسام کی مشق کر کے آگے کی نئی اقسام سیکھنی ہیں۔

(۱) آٹھ آواز — (تعداد ۲ + ۸)

ابتدائی حالت : ہوشیار حالت

عمل : نمبر ۱ سے ۴ تک کے اقدامات چار آواز کے مطابق کیجیے۔

(۱) دائیں سے بائیں جانب لیزم کو جھلاتے ہوئے لیزم کو سامنے کھولیے۔

(۲) چھوٹے ڈنڈے کو بڑے ڈنڈے کے نیچے سے لا کر دائیں بغل کے پاس بند کیجیے۔

(۳) بائیں سے دائیں جانب لیزم کو جھلاتے ہوئے لیزم کو سامنے کھولیے۔

(۴) چھوٹے ڈنڈے کو بڑے ڈنڈے کے اوپر سے مارتے ہوئے بائیں بغل کے پاس بند کیجیے۔

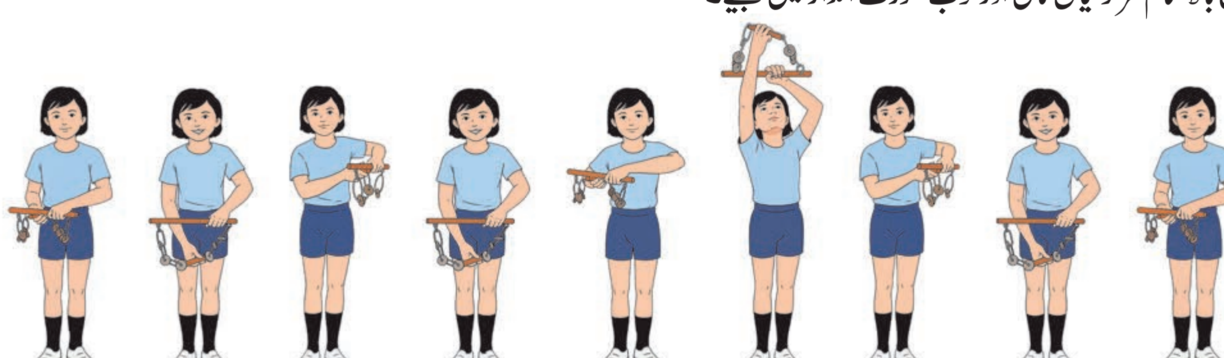
(۵) چوتھے نمبر کے بعد اسی رفتار میں لیزم کو بند حالت میں دائیں طرف سر کے اوپر لے جائیے، لیزم سر کے اوپر آتے ہی دائیں ہاتھ سے چھوٹے ڈنڈے کو پیچھے سے اور بائیں ہاتھ سے بڑے ڈنڈے کو آگے سے پیچھے کی طرف آدھے دائرے میں گھماتے ہوئے لیزم کو کھولیے۔

(۶) لیزم کی دائرہ نما حرکت میں رکاوٹ ڈالے بغیر، اسی رفتار میں لیزم کو بائیں بغل کی طرف لاتے ہوئے بند کیجیے۔

(۷) بائیں سے دائیں جانب جھلاتے ہوئے لیزم کو سامنے کھولیے۔

(۸) لیزم کو بند کر کے ابتدائی حالت میں آئیے۔

درج بالا تمام سرگرمیاں تال اور خوب صورت انداز میں کیجیے۔



ابتدائی حالت ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸

اساتذہ کے لیے رہنما ہدایات

- دکنی لیزم کے آگے کی تمام اقسام میں لیزم کی نقل وحرکت ’آٹھ آواز‘ قسم کی نقل وحرکت کی طرح ہی ہے۔صرف پیروں کی نقل وحرکت میں تبدیلی ہے۔ چونکہ آٹھ آواز کی قسم ایک بنیادی قسم ہے اس لیے اس کی اچھی طرح مشق کرائیں۔ خاص طور پر پانچواں نمبر زیادہ اہم ہونے کی وجہ سے اسے زیادہ خوب صورت بنائیں۔
- آٹھ آواز کی قسم میں ہاتھوں کی نقل وحرکت کی لیزم کے بغیر بھی مشق کرائیں۔
- ہر طاق نمبر پر لیزم کی زنجیر کو کھینچ کر لیزم کو کھولیں اور جفت نمبر پر چھوٹے ڈنڈے کو بڑے ڈنڈے پر مار کر لیزم کو بند کریں، اس بات کا خیال رکھیں۔
- نمبر تال کے مطابق گنے جائیں۔ مسلسل گنتی کرتے ہوئے تھکن نہ ہو، اس لیے ۷ اور ۸ نمبر کو نہ گنتے ہوئے اس وقت سانس لیں یا لیزم کی تال بچوں کے ذہن میں رہے، اس لیے بیچ بیچ میں بچوں کو اجتماعی طور پر نمبر گننے کے لیے کہیں۔ قسم اچھی طرح سیکھنے کے بعد نمبر گننے کی ضرورت نہیں رہتی۔
- اگر ایک قسم کو دوسری قسم سے جوڑ کر کرنا ہو تو پہلی قسم کے آخری دو نمبروں کے وقت تال میں ’قسم تبدیل‘ کہیں یا دوسری قسم کا نام لیں۔

(۲) آگے پیر (تعداد ۲ + ۸)

ابتدائی حالت : ہوشیار حالت

عمل : نمبر ۱ سے ۴ تک کے اقدامات چار آواز کے مطابق کیجیے۔

۵ سے ۸ نمبروں میں ہاتھوں کی نقل وحرکت آٹھ آواز کی قسم کی طرح ہی ہے لیکن اسی وقت پیروں کی نقل وحرکت درج ذیل طریقے سے کی جانی چاہیے۔

(۵) لیزم کو سر کے اوپر لے جاتے ہوئے دایاں پیر آگے بڑھائیے اور دونوں ایڑیاں اوپر اٹھائیے۔
(۶) دونوں پیروں کی ایڑیاں نیچے ٹکا کر لیزم کو بائیں بغل کے پاس بند کیجیے۔
(۷) دایاں پیر بائیں پیر کے پاس واپس لاتے ہوئے لیزم کو بائیں سے دائیں جانب جھلا کر کھولیے۔
(۸) دایاں پیر بائیں پیر کے پاس واپس لائیے اور لیزم بند کیجیے۔

درج بالا سرگرمی مکمل ہونے پر آخر میں ۲ نمبروں میں ’آگے پیر‘ کے عمل کو روکیے۔

اساتذہ کے لیے رہنما ہدایات

- پہلے لیزم کے بغیر پیروں کی مشق کرائیں تاکہ ہاتھوں اور پیروں کی نقل وحرکت میں ہم آہنگی برقرار رہے۔

(۳) پیچھے پیر (تعداد ۲ + ۸)

ابتدائی حالت : ہوشیار حالت

(۱) دایاں پیر پیچھے رکھ کر جسم کا وزن دائیں پیر پر لیجیے اور گھٹنے سے جھکیے۔ دائیں پیر کے پاس لیزم کھولیے۔
(۲) سیدھے ہوتے ہوئے لیزم کو آگے لا کر بند کیجیے۔
(۳) دایاں پیر اٹھا کر بائیں پیر کے پاس لائیے اور لیزم کو کمر کے پاس دائیں طرف کھولیے۔
(۴) دایاں پیر بائیں پیر کے پاس لائیے اور اٹھائی ہوئی حالت میں لیزم کو بند کیجیے۔

سرگرمی مکمل ہونے پر آخر میں ۲ نمبروں میں 'پیچھے پیر' کے عمل کو روکیے۔
۵ سے ۸ نمبروں کے وقت ۵ ویں نمبر پر دایاں پیر بائیں پیر کے پاس نکالیے۔ باقی تمام نقل وحرکت آٹھ آواز کی قسم میں ۵ سے ۸ نمبروں کی طرح ہی کرنی ہے۔

اساتذہ کے لیے رہنما ہدایات

درج بالا قسم میں پہلے چار نمبروں میں لیزم کا جھولا پیچھے سے آگے کی طرف ہے، اس بات کا خیال رکھیں۔ یہاں اکثر بچے شروع میں غلطی کرتے ہیں۔ وہ پیچھے سے سیدھے لیزم کو لے جاتے ہیں۔ اس سے بچنے کے لیے اور پیچھے سے جھولا لانے کے لیے لیزم کے بغیر ہاتھوں اور پیروں کی نقل وحرکت کی مشق کرائیں۔ آگے کی زیادہ تر اقسام میں یہ نقل وحرکت شامل ہونے کی وجہ سے پیر پیچھے لے جانے پر ہاتھوں کے جھولے کی طرح پیچھے سے آگے آنے والی نقل وحرکت اہم ہے، اس بات کا خیال رکھیں۔

(۴) آگے ۔ پیچھے پیر (تعداد ۲ + ۸)

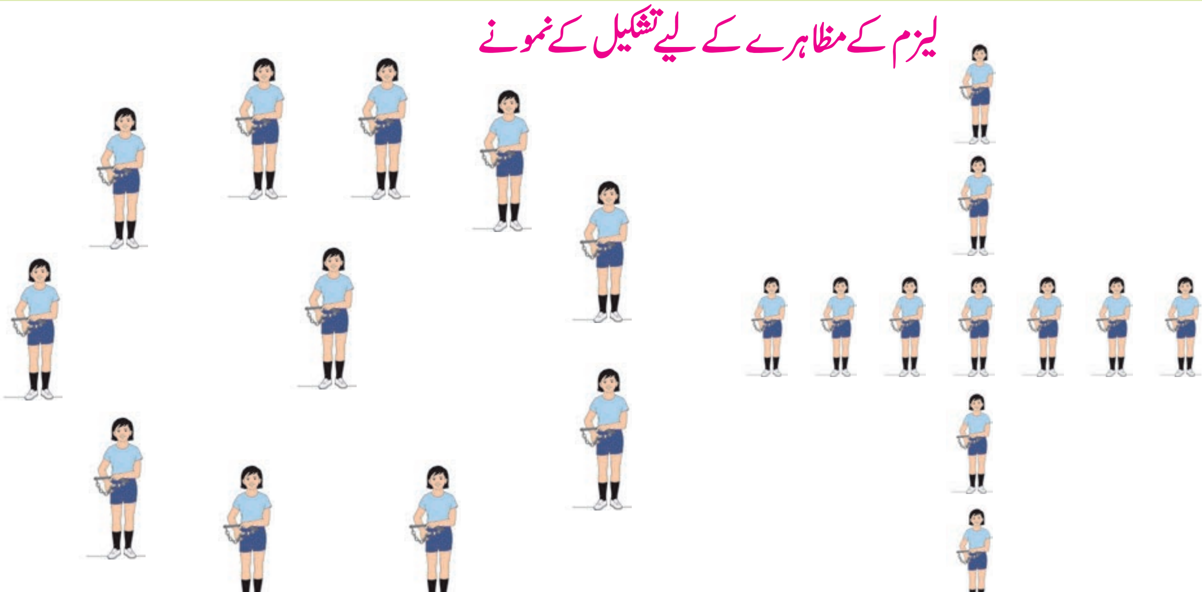
ابتدائی حالت : ہوشیار حالت

نمبر ۱ سے ۴ کے لیے 'پیچھے پیر' قسم کے ۱ سے ۴ نمبروں کی طرح عمل کیجیے۔
نمبر ۵ سے ۸ کے لیے پانچویں نمبر پر پیر کو زمین پر نہ ٹکاتے ہوئے 'آگے پیر' کے ۵ سے ۸ نمبروں کی سرگرمی کیجیے۔
درج بالا سرگرمی مکمل ہونے پر آخر میں ۲ نمبروں میں 'آگے پیر ۔ پیچھے پیر' کے عمل کو روکیے۔

اساتذہ کے لیے رہنما ہدایات

- اگرچہ اس قسم کا نام 'آگے ۔ پیچھے پیر' ہے لیکن شروع میں 'پیچھے پیر' اور بعد میں 'آگے پیر' کی نقل وحرکت آتی ہے، اس بات کا خیال رکھیں۔
- روکتے وقت آٹھویں نمبر کے پاس لایا گیا دایاں پیر اضافی دو نمبروں کے وقت ('کلاس روک' کے بعد کے دو نمبر) پہلے نمبر پر زمین پر رکھیے۔ لگاتار دوسری بار یا کئی بار یہ عمل کرنا ہو تو آٹھویں نمبر پر لائے ہوئے دائیں پیر کو اٹھائی ہوئی حالت میں ویسے ہی پیچھے پہلے نمبر کے لیے لے جائیں۔
- دایاں پیر پیچھے لے جاتے وقت بائیں پیر کی جگہ تبدیل نہیں ہونی چاہیے۔

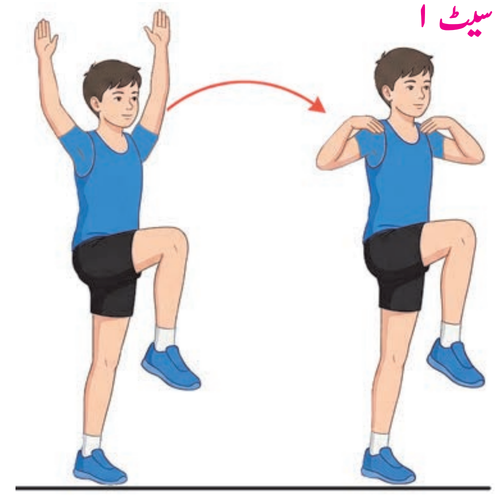
لیزم کے مظاہرے کے لیے تشکیل کے نمونے



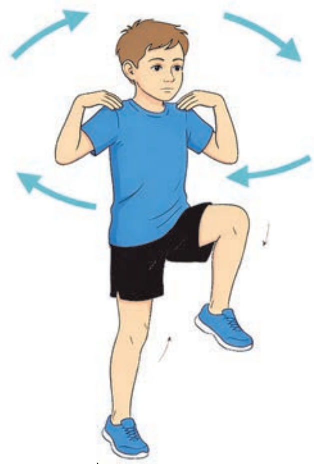
• ایروبکس

ایروبکس کا مطلب ہے لَے کے ساتھ نقل وحرکت، موسیقی اور ورزش کا ایک خوب صورت سنگم۔ ایروبکس کرنے سے جسم تندرست، ہلکا اور پرجوش رہتا ہے۔ اس سے دل اور پھیپھڑوں کی فعالیت بہتر ہوتی ہے۔ باقاعدگی سے ایروبکس کرنے سے جسم کی قوتِ عمل بڑھتی ہے۔ عضلات زیادہ فعال اور لچک دار بنتے ہیں۔ ایروبکس کرتے وقت جسم کے کئی اعضا بیک وقت کام کرتے ہیں۔ اس سے خون کی گردش بہتر ہوتی ہے۔ ایروبکس صرف ایک ورزش نہیں بلکہ پرمسرت نقل وحرکت کا ایک مجموعہ ہے۔ موسیقی کی تھاپ پر ورزش کرنے سے ذہن پرسکون رہتا ہے۔ وزن کم کرنے کے لیے ایروبکس انتہائی مفید ہے۔

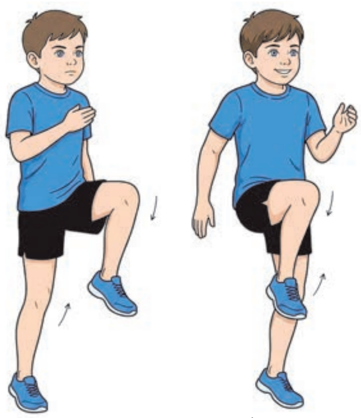
سیٹ ۱



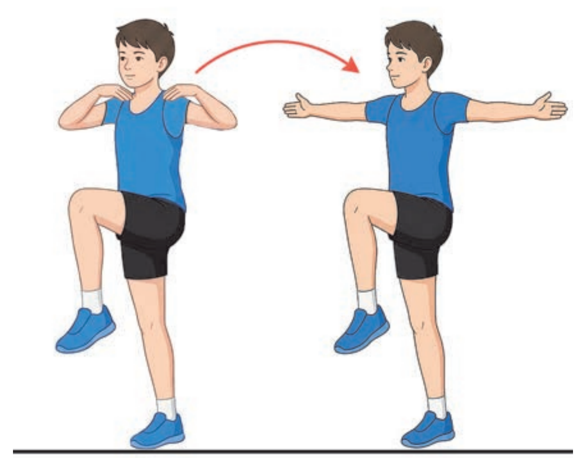
مارچنگ وِد آرمز
اَپ اینڈ ڈاؤن



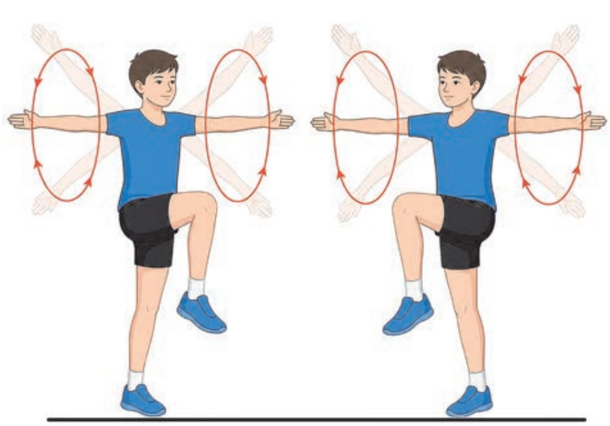
مارچنگ وِد شولڈر روٹیشن



مارچنگ آن دی اسپاٹ

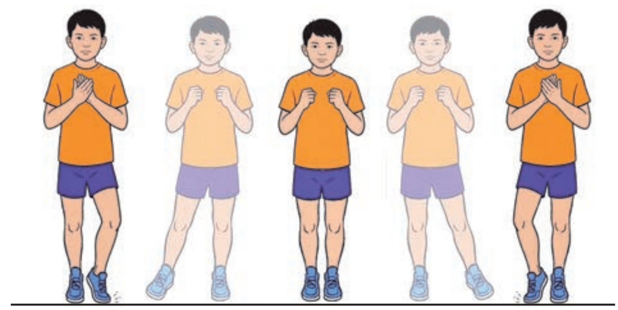


مارچنگ وِد سوائپ آؤٹ

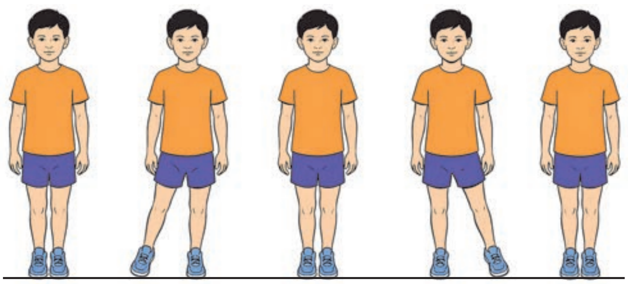


مارچنگ وِد آرمز سرکل

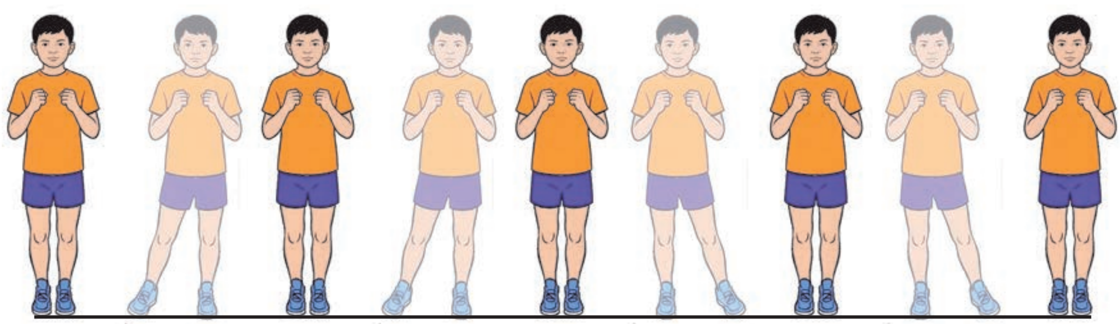
• ایروبکس : سیٹ ۲



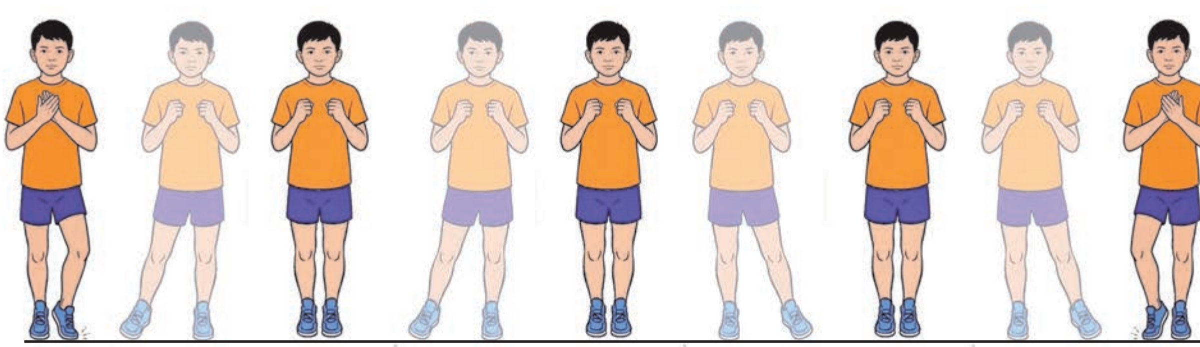
سائیڈ ٹو سائیڈ تالیوں کے ساتھ



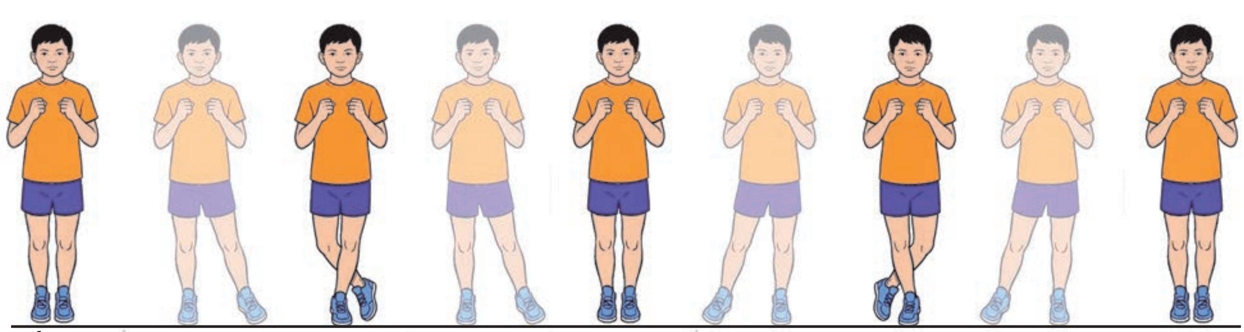
سائیڈ ٹو سائیڈ



سائیڈ ٹو سائیڈ ڈبل اسٹیپس میں

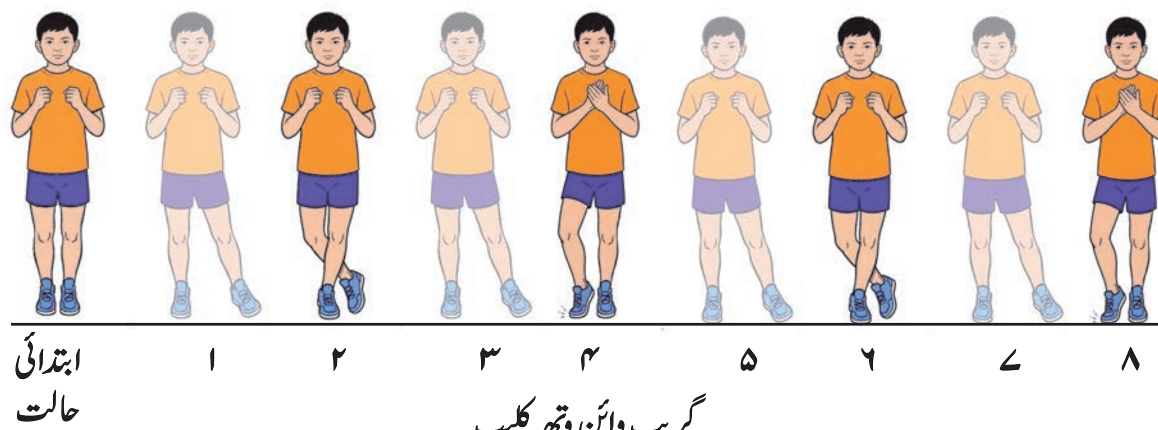


سائیڈ ٹو سائیڈ ڈبل اسٹیپس تالیوں کے ساتھ

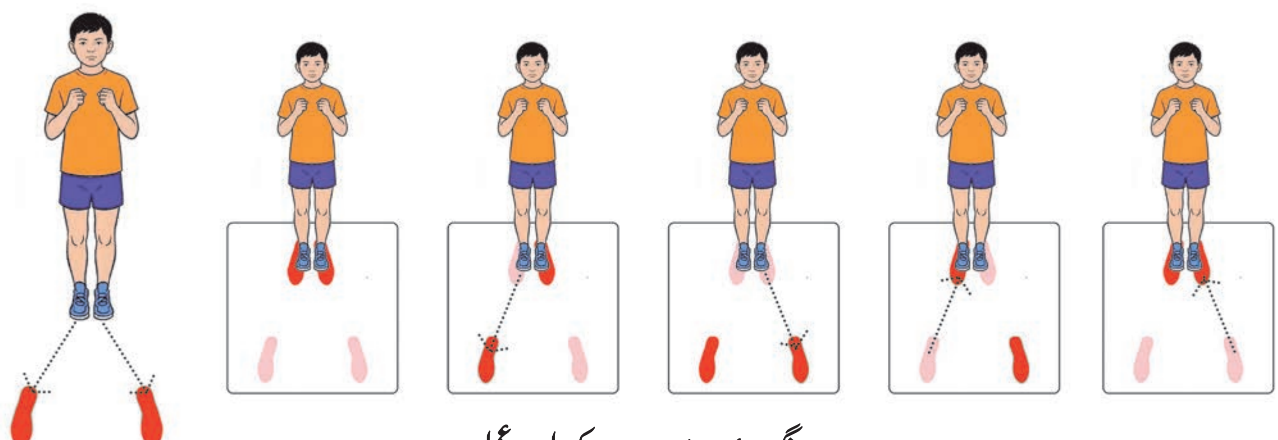


ابتدائی حالت ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸

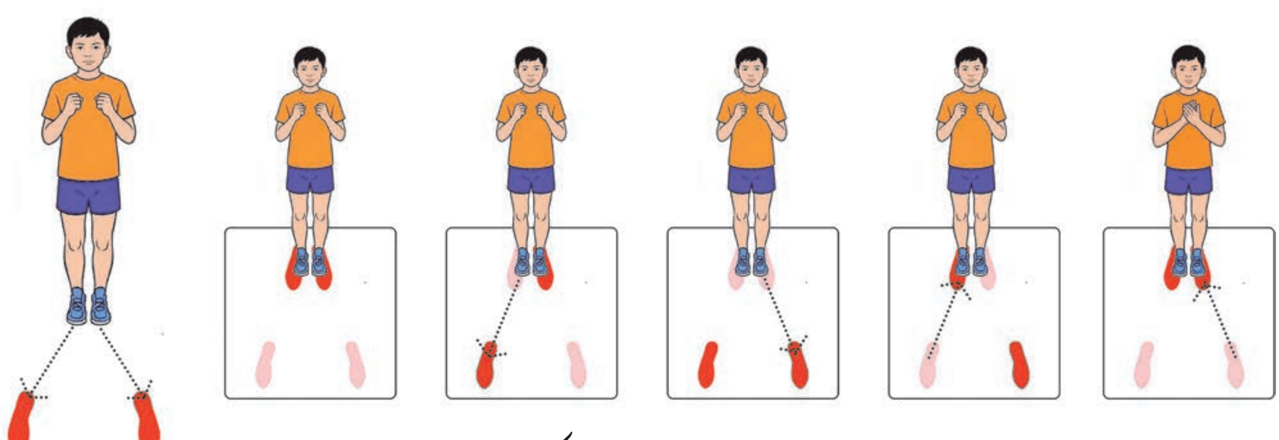
گریپ وائن



گریپ وائن وِتھ کلیپ



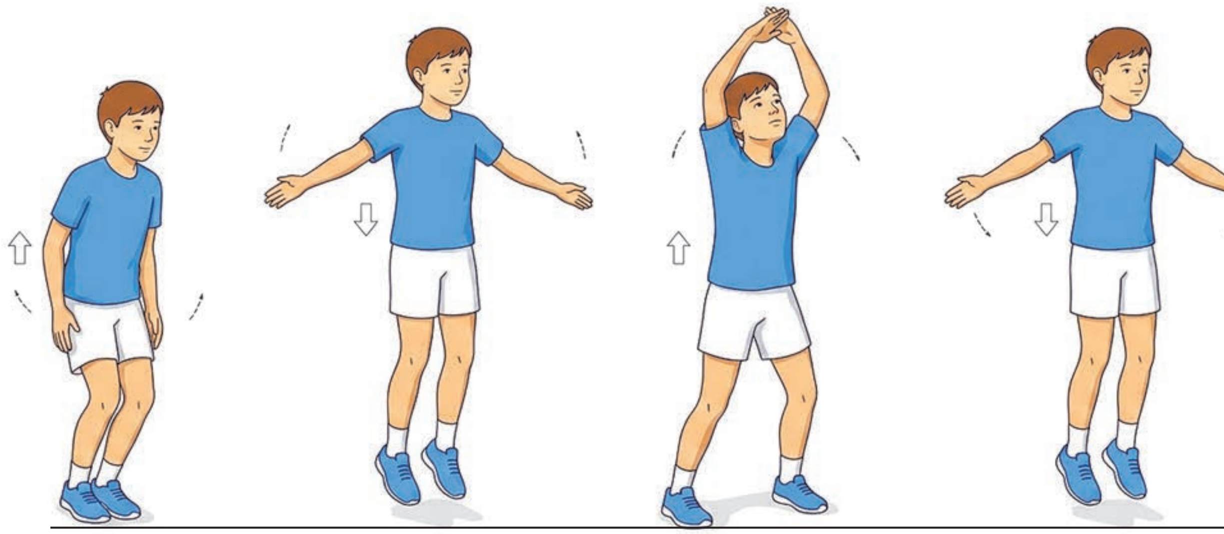
انگریزی حرف (V) کی طرح عمل



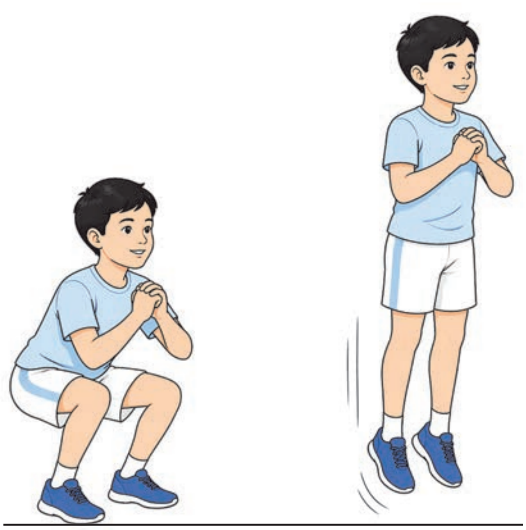
وی (V) شیپ وِتھ کلیپ

• ڈانسر سائز

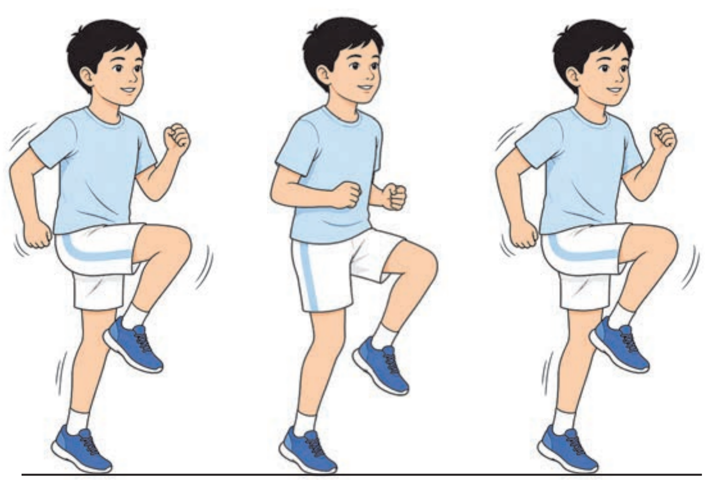
ڈانسر سائز کی وجہ سے دل کی قوتِ عمل، جوڑوں کی طاقت اور لچک بڑھتی ہے۔عضلات کی طاقت بھی بڑھتی ہے، توازن بہتر ہوتا ہے اور 'ہم تمام سرگرمیاں کر سکتے ہیں' کا ایک خوشگوار احساس پیدا ہوتا ہے اور ذہنی قوت بڑھتی ہے۔



جمپنگ جیکس ۱۵ سے ۲۰ مرتبہ

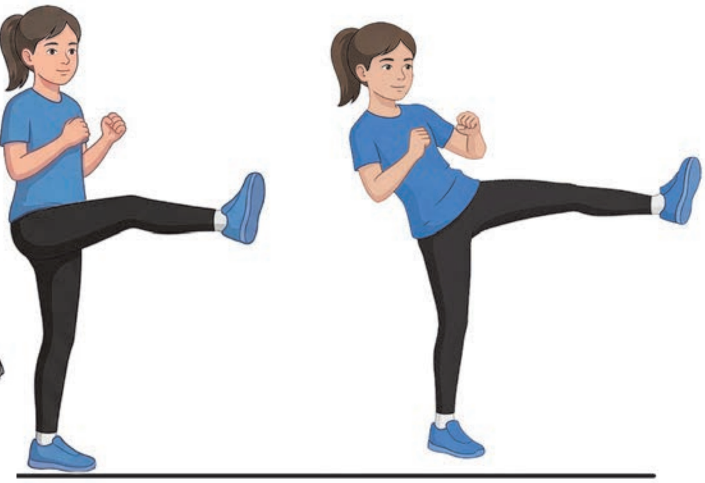


اسکواٹ جمپ اینڈ کلوز د لیگ
۱۰ سے ۱۲ مرتبہ

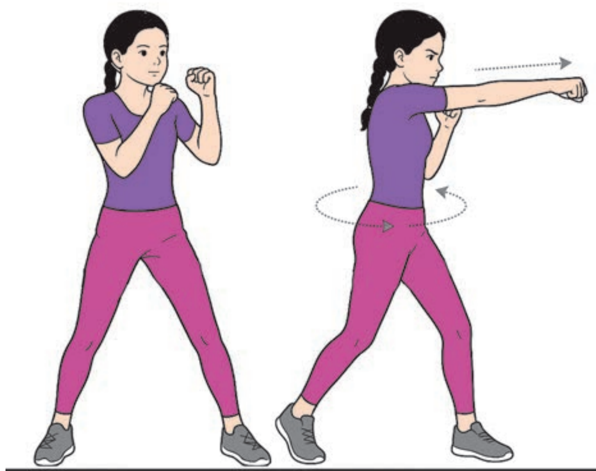


سلو- فاسٹ رننگ ویری ایشن
آن د سپاٹ ۳۰ سیکنڈ

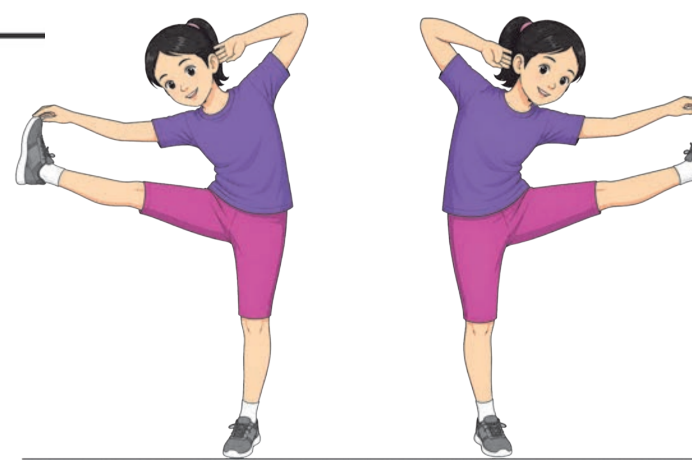
مفت تقسیم کے لیے



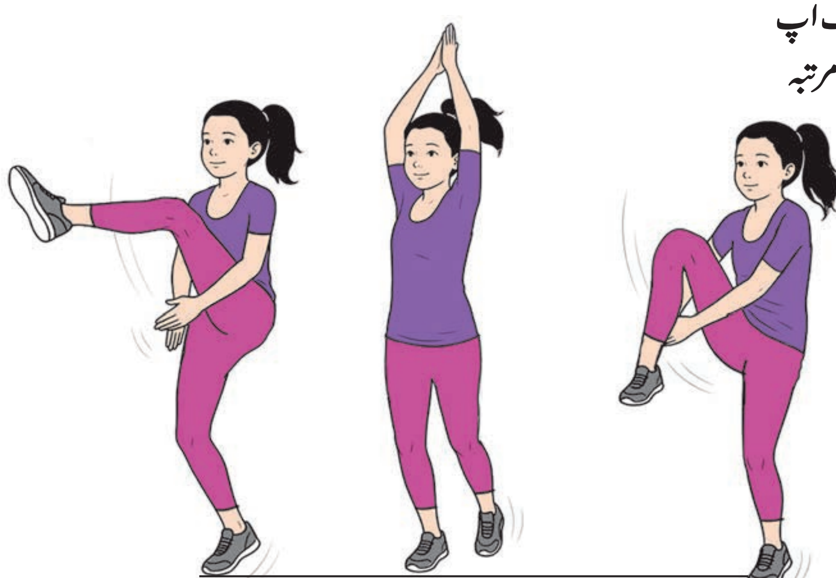
فرنٹ اور سائیڈ ککس دونوں پیروں سے
۱۰ سے ۱۲ مرتبہ



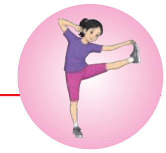
کراس پنچ دونوں ہاتھوں سے
۱۲ سے ۱۵ مرتبہ



سائیڈ ویز بینڈ اینڈ لیگ اپ
دونوں جانب ۱۰ مرتبہ



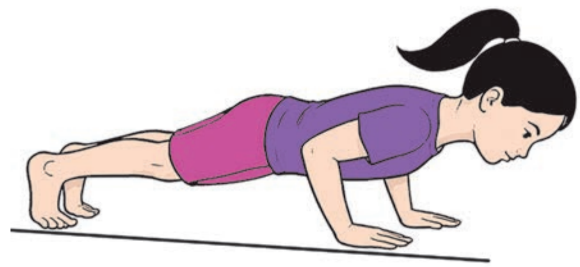
لیگ فرنٹ اینڈ کلیپ ۱۰ سے ۱۲ مرتبہ



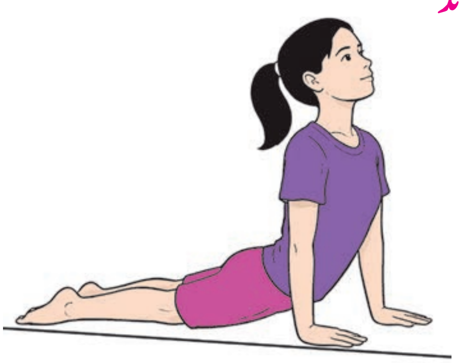
۹ء۲ بھارتی ورزشیں

ڈنڈ : بھارتی ورزش کی قسموں میں ڈنڈ اور بیٹھک شامل ہیں۔اس سے ایک ہی وقت میں جسم کے مختلف عضلات کی ورزش ہوتی ہے۔ اس کے لیے کسی مصنوعی آلے یا ساتھی کی ضرورت نہیں ہوتی۔ یہ کم جگہ پر بھی کی جاسکتی ہے۔اسے 'زور لگانا' بھی کہتے ہیں۔

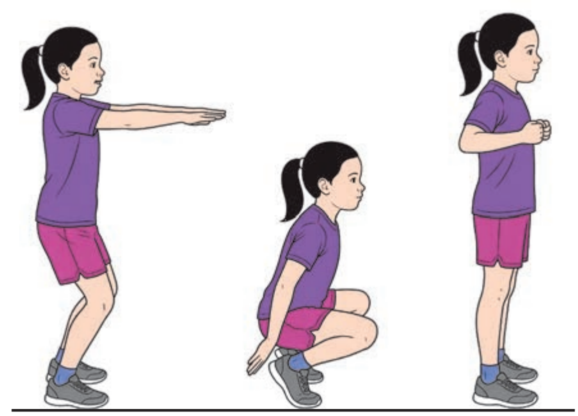
- **ڈنڈ**



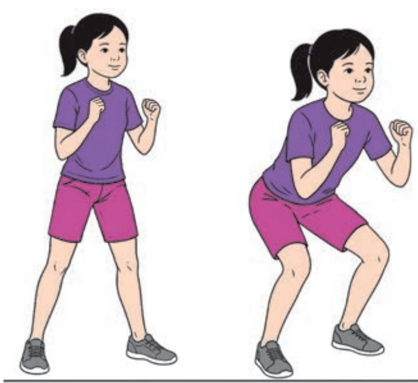
- **آدھا ڈنڈ**



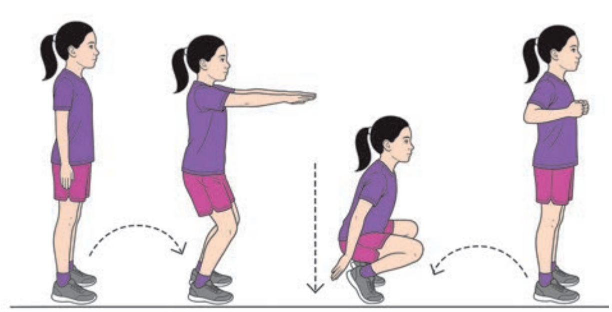
بیٹھک : بیٹھک بھارت کی قدیم ورزش ہے۔ پیروں کے عضلات کو مضبوط کرنے کے لیے چلنا، دوڑنا، کودنا اور تیرنا جیسی ورزشیں ہم کرتے ہی ہیں۔ بغیر کسی آلے کے پیروں کے تمام عضلات کو بہترین ورزش دینے کا یہ ایک طریقہ ہے۔ بیٹھک کی کچھ اقسام نیچے دی ہوئی ہیں۔



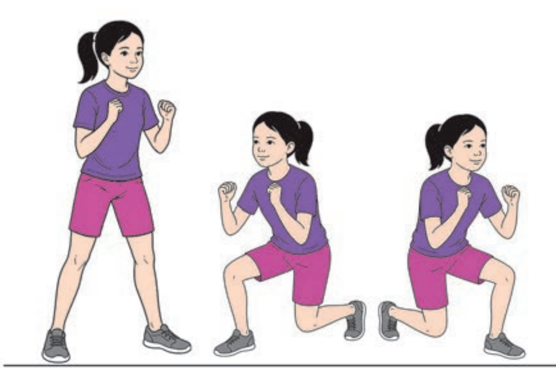
سادہ بیٹھک



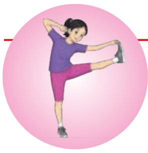
آدھی بیٹھک



سرک بیٹھک



کُٹکی بیٹھک : بائیں اور دائیں پیر سے



۲ء۱۰ ورزشی سلسلے

مختلف ورزشوں کے حصوں میں ہم نے کئی ورزشیں سیکھیں۔ استاد کی مدد سے کم از کم ۷ سے ۹ اسٹیشن (Station) بنانے چاہئیں۔ ہر اسٹیشن پر ورزش کا دورانیہ کم از کم ۱۵ سیکنڈ اور زیادہ سے زیادہ ۲۰ سیکنڈ ہونا چاہیے۔ ورزشی اسٹیشن پر زیادہ دیر تک ورزش نہ کریں۔ اس کی وجہ سے تھکن محسوس ہوتی ہے اور ورزش مکمل نہیں ہو پاتی۔ ورزشی راؤنڈ کا فیصلہ ورزش کی شدت کو ذہن میں رکھتے ہوئے کریں اور اپنی قوت کے مطابق اسے مکمل کریں۔ ہر اسٹیشن کی ورزش مکمل ہونے کے بعد ۴۵ سیکنڈ سے ایک منٹ آرام کیجیے۔ جب تمام اسٹیشن مکمل ہو جائیں تو ایک چکر پورا ہوگا۔ ایسے ۲ سے ۳ چکر پورے کیجیے۔ اگر کسی طرح کی کوئی پریشانی ہو تو استاد سے کہیے۔

سلسلہ ۱ : ہمہ جہت جسمانی ترقی کی ورزش

مقصد : جسم کی مجموعی طاقت، لچک اور قوتِ برداشت کو بڑھانا۔

ترتیب : گول دائرے کی شکل میں اسٹیشن بنائیں۔

نمبر شمار	ورزش	تکرار
۱۔	بیٹھک	۱۲
۲۔	دیوار پر پش اپس	۱۲
۳۔	آگے جھک کر پیروں کو ہاتھ لگانا	۱۲
۴۔	لنج حالت	۱۲
۵۔	ہائے نی ایکشن	۱۲
۶۔	ہاف سِٹ اَپس	۱۲

سلسلہ ۲ : توازن اور ہم آہنگی کی ورزش

مقصد : جسم کا کنٹرول، توازن اور ہم آہنگی بہتر بنانا۔

نمبر شمار	ورزش	تکرار
۱۔	رسّی کودنا	۲۰
۲۔	گیند اوپر پھینک کر پکڑنا	۸
۳۔	کون کے بیچ میں سے فٹ بال کو کک مارنا	۶
۴۔	برپیز اسکواٹس / سپاٹیا	۶
۵۔	زمین پر رکھے ۶ ہولا ہوپس میں لمبے ڈگ بھرتے ہوئے آگے جانا اور دوڑتے واپس آنا	۴
۶۔	دائرے میں ڈربلنگ کرنا	۱۲
۷۔	باسکٹ بال کے دو دو ٹپے ڈالتے ہوئے کون کے درمیان بار بار دوڑنا	۴

سلسلہ ۳ : لچک اور جسمانی کنٹرول

مقصد : عضلات کی طاقت بڑھانا اور ہڈیوں کو مضبوط کرنا۔

ترتیب : ہر مرکز پر ۸ سے ۱۰ میٹر کے فاصلے پر دو لکیریں بنائیے یا کون رکھیے۔

نمبر شمار	ورزش	فاصلہ
۱۔	ریچھ چال	۵ سے ۷ میٹر
۲۔	بطخ چال	۵ سے ۷ میٹر
۳۔	مینڈک کود	۵ سے ۷ میٹر
۴۔	کیکڑا چال	۵ سے ۷ میٹر
۵۔	سانپ چال	۵ سے ۷ میٹر
۶۔	خرگوش چھلانگ	۵ سے ۷ میٹر
۷۔	مگرمچھ چال	۵ سے ۷ میٹر
۸۔	ہاتھی چال	۵ سے ۷ میٹر

سلسلہ ۴ : رفتار اور مضبوطی کو بڑھانا

مقصد : رفتار اور مضبوطی کو بڑھانا۔

نمبر شمار	ورزش	تکرار
۱۔	جگہ پر ہائے نی	۱۵ مرتبہ
۲۔	اُٹھ بیٹھ کرنا (جمپ اور اسکواٹ)	۸ مرتبہ
۳۔	اوسط رفتار سے کود کر دونوں گھٹنوں کو چھاتی تک لانا (ٹک جمپ)	۶ مرتبہ
۴۔	سیدھی لکیر پر لگے ۵ تا ۷ ہرڈلز کے اوپر سے دوڑنا	۴ پھیرے
۵۔	ماؤنٹن کلائمبر (زمین پر ہاتھ ٹیک کر گھٹنے سینے تک لانا)	۱۵ مرتبہ
۶۔	لیڈر (سیڑھی) ڈرل	۴ پھیرے
۷۔	۱۰ میٹر شٹل رن	۴ پھیرے
۸۔	۲۰ میٹر اسٹریٹ لیگ رن	۴ پھیرے

صحت مند اور مہارت سے پُرقُوائے اَفعال کی تعریف

(۱) رفتار - کم سے کم وقت میں زیادہ سے زیادہ کام کرنے کی صلاحیت کو رفتار کہتے ہیں۔

(۲) سمت شناسی - کم سے کم وقت میں جسم کی حالت اور سمت کو بے چوک بدلنے کی صلاحیت کو سمت شناسی کہتے ہیں۔

(۳) طاقت - کم سے کم وقت میں زیادہ سے زیادہ قوت پیدا کرنے کی عضلات کی صلاحیت کو طاقت کہتے ہیں۔

(۴) ہم آہنگی - دماغ، اعصابی نظام اور عضلات کے درمیان درست اور مربوط تال میل کو ہم آہنگی کہتے ہیں۔

مشق

سوال ۱ : صحیح متبادل چن کر خالی جگہیں پُر کیجیے۔

(۱) کوئی بھی کھیل کھیلنے سے پہلے ________ کرنا ضروری ہے۔
(الف) جوشیلی حرکات (ب) سکون و آرام (ج) سخت ورزش

(۲) جوشیلی حرکات کی وجہ سے جسم کا درجۂ حرارت ________
(الف) بڑھتا ہے۔ (ب) کم ہوتا ہے۔ (ج) بدلتا نہیں ہے۔

(۳) سکون و آرام کرنے سے جسم کی تھکن ________ میں مدد ملتی ہے۔
(الف) کم ہونے (ب) بڑھنے (ج) برقرار رہنے

(۴) ورزش کرتے وقت سانس ہمیشہ ________ لینا اور چھوڑنا چاہیے۔
(الف) باقاعدگی سے (ب) روک کر (ج) جیسے بھی

(۵) حرکات کی تکرار ________
(الف) ضرورت کے مطابق کیجیے۔ (ب) زیادہ کیجیے۔ (ج) بالکل نہیں کیجیے۔

(۶) اے. بی. سی ڈرل حرکات ________ کو بہتر بنانے کے لیے ہوتی ہیں۔
(الف) ہم آہنگی (ب) طاقت (ج) لچک

(۷) تکمیلی ورزش سے ________
(الف) طاقت بڑھتی ہے۔ (ب) سستی بڑھتی ہے۔ (ج) وزن کم ہونا رک جاتا ہے۔

(۸) لَے کے ساتھ کی جانے والی ورزشیں ________ کی لَے پر کی جاتی ہیں۔
(الف) سیٹی (ب) موسیقی (ج) دونوں پر

(۹) ________ ایک بھارتی ورزش کی قسم ہے۔ (الف) ڈنڈ (ب) پش اَپس (ج) لنجیز

(۱۰) رفتارشکن سلسلے میں طلبہ ________
(الف) رکاوٹیں پار کرتے ہیں۔ (ب) ورزش کرتے ہیں۔ (ج) آرام و سکون کرتے ہیں۔

سوال ۲ : صحیح ہیں یا غلط، لکھیے:

(۱) جوشیلی حرکات کیے بغیر فوراً کھیل شروع کرنا مناسب ہے۔
(۲) آرام و سکون نہ کرنے سے عضلات سخت ہو جاتے ہیں۔
(۳) تمام ورزشیں بہت تیز رفتاری سے کرنی چاہئیں۔
(۴) ورزش کا طریقہ آسان سے مشکل کی طرف ہونا چاہیے۔
(۵) سانس روک کر ورزش کرنا درست ہے۔
(۶) اضافی ورزش کا کھیل سے تعلق ہوتا ہے۔
(۷) حفاظت کے اصولوں کو نظرانداز کر کے ورزش کرنا بہادری ہے۔
(۸) ایروبکس موسیقی کے ساتھ کی جاتی ہے اس لیے اسے لَے کے ساتھ کی جانے والی ورزش کہتے ہیں۔
(۹) خاص ورزش سے قوتِ برداشت بڑھتی ہے۔
(۱۰) رفتارشکن سلسلے میں حرکت اور ہم آہنگی کی ضرورت نہیں ہوتی۔

سوال ۳ : جوڑیاں بنائیے۔

کالم 'الف'	کالم 'ب'
(۱) وارم اپ حرکات	رکاوٹیں پار کرنا
(۲) آرام وسکون	قوت اور مضبوطی
(۳) سانس کا کنٹرول	بنیادی حرکات
(۴) تکرار	جرأت اور توازن
(۵) لنگڑی اور چھلانگ	حرکات کو دہرانا
(۶) ڈرل	لَے سے متعلق
(۷) خاص ورزش	آکسیجن کی مناسب فراہمی
(۸) ہمت والی ورزش	جسمانی صلاحیت
(۹) لَے کے ساتھ کی جانے والی حرکات	جسم کو آمادہ کرنا
(۱۰) رفتار شکن سلسلہ	عضلات کو آرام وسکون دینا

سوال ۴ : مختصر جواب دیجیے۔

(۱) جوشیلی حرکات کے کوئی دو فائدے لکھیے۔

(۲) آرام وسکون کرنے سے جسم کو ہونے والے دو فائدے بتائیے۔

(۳) جوشیلی حرکات کرتے وقت ورزش کی صحیح ترتیب کیا ہے؟ (۴) حرکات کی تکرار مناسب تعداد میں ہونے کی وجوہات بتائیے۔

(۵) اے. بی. سی ڈرل کی کوئی دو قسمیں بتائیے۔ (۶) کوئی دو تکمیلی ورزشیں کر کے دکھائیے۔

(۷) لَے کے ساتھ کی جانے والی ورزش کے کیا فائدے ہیں؟

(۸) کتاب میں دی ہوئی ورزشوں کے علاوہ کوئی دو بھارتی ورزشوں کی مثالیں دیجیے۔

(۹) آپ کے خیال میں رفتار شکن سلسلے میں کون سی مہارتیں ضروری ہیں؟

ہم جماعت ساتھی کی رائے

(۱) میرا دوست جوشیلی حرکات کرتے وقت .... برقرار رکھتا ہے۔

(الف) مناسب ترتیب (ب) رفتار پر قابو (ج) توازن

(۲) اس کے .... میں اصلاح کی ضرورت ہے۔ (الف) تنفس کے عمل (ب) حرکات کی ہم آہنگی (ج) رفتار پر قابو

(۳) جوشیلی حرکات کی ترتیب .... تھی۔ (الف) صحیح (ب) غلط (ج) تھوڑی غلط

(۴) سانس اور رفتار کے درمیان تال میل .... تھا۔ (الف) صحیح (ب) غلط (ج) تھوڑا غلط

(۵) اپنے دوست کو اصلاح کے لیے ایک مشورہ دیجیے۔ (الف) حرکات تھوڑی آہستہ اور قابو میں کیجیے۔

(ب) سانس باقاعدہ لیتے رہیے۔ (ج) ترتیب ذہن میں رکھتے ہوئے مشق بڑھائیے۔

(۶) میرے دوست نے اے. بی. سی. ڈرل بہت .... طرح کیا۔

(۷) رفتار شکن سلسلہ پار کرتے وقت مجھے لگتا ہے کہ اسے .... میں بہتری لانے کی ضرورت ہے۔

(۸) حرکات کے دوران کس کا تال میل زیادہ اچھا تھا، لکھیے۔

(۹) رفتار اور توازن کس کا زیادہ بہتر تھا، لکھیے۔

استاد کا مشاہدہ اور تاثرات

استاد سال میں کم از کم دو مرتبہ ہر طالب علم کا مشاہدہ کرے اور تاثرات دے۔ مثلاً 'بہت اچھا'، 'کبھی کبھی صحیح'، 'اصلاح کی ضرورت ہے۔'

(۱) کیا طالب علم جوشیلی حرکات صحیح ترتیب سے کرتا ہے؟ (۲) کیا ورزش کے دوران رفتار برقرار رکھتا ہے؟
(۳) سانس لینے چھوڑنے کا طریقہ کیسا ہے؟ (۴) کیا وہ آرام و سکون کرنے کی مناسب حرکات کرتا ہے؟
(۵) کیا طالب علم مختلف ورزشیں صحیح طریقے سے کرتا ہے؟ (۶) کیا حرکات کی ترتیب اور تکنیک صحیح ہے؟
(۷) کیا وہ حفاظت کے قوانین پر عمل کرتا ہے؟ استاد کے تاثرات : ....

عملی مظاہرہ

(۱) اپنے دوستوں کے گروہ میں ایک دوسرے کو پانچ مختلف جوشیلی حرکات کر کے دکھائیے۔
(۲) صحیح ترتیب سے ورزش کرتے ہوئے، کیا کتاب میں دی گئی ورزشیں کی جا سکتی ہیں؟ یہ کر کے دیکھیں۔ ہر حرکت کو ۵، ۸ اور ۱۰ مرتبہ دہرا کر دیکھیے۔ باریک فرق کو سمجھیے۔
(۳) اپنے علاقے / سوسائٹی میں دوستوں کے ساتھ چھٹی کے دن اے. بی. سی. ڈرل کیجیے۔
(۴) اسکول سے گھر جانے کے بعد ۳۰ سیکنڈ میں آپ کتنی بار رسّی کود سکتے ہیں، اپنے دوست کے ساتھ جانچ کیجیے۔ دیکھیے کہ کیا پچھلی بار کے مقابلے میں تعداد بڑھی ہے۔
(۵) کسی پروگرام کے موقع پر لیزم یا ایروبکس جیسی سرگرمیوں کا عملی مظاہرہ کیجیے۔ مثلاً یومِ آزادی کا جلوس، سوسائٹی کا یومِ تاسیس وغیرہ۔
(۶) اسکول میں جماعت کے ساتھیوں کے ساتھ دیکھیے کہ کون کتنے وقت میں رفتار شکن سلسلے مکمل کرتا ہے۔
(۷) استاد کے سکھائے ہوئے طریقے سے سوریہ نمسکار ورزش کیجیے اور روزانہ ان کی تعداد بڑھاتے جائیے۔ روزانہ ۱۳ سوریہ نمسکار کرنے میں کتنا وقت لگتا ہے، اسے نوٹ کیجیے۔

پروجیکٹ

(۱) کتاب میں دی ہوئی جوشیلی اور آرام و سکون کے علاوہ دیگر حرکات کی ایک فہرست تیار کیجیے۔
(۲) اپنی کتاب میں موجود ورزش کی تمام اقسام کی ایک فہرست بنائیے۔ ان کی تصاویر جمع کیجیے اور انھیں اپنی کاپی میں چپکائیے۔
(۳) ورزش کی تمام اقسام کے بارے میں معلومات حاصل کیجیے اور انٹرنیٹ پر تلاش کیجیے کہ ان میں بنیادی فرق کیا ہے۔ اسے نوٹ کیجیے اور اساتذہ سے چیک کرائیے۔ اپنے والدین سے بھی اس پر بات چیت کیجیے۔
(۴) بھارتی کھلاڑیوں کی ورزش کرتے ہوئے تصاویر جمع کیجیے اور وہ جو ورزشیں کر رہے ہیں، ان کے نام تلاش کر کے لکھیے۔
(۵) اپنے آس پاس رہنے والے کسی بھی دو بڑوں کا جو ورزش کرتے ہیں، انٹرویو لیجیے، اندراج کیجیے اور استاد کو دکھائیے۔
(۶) اپنے گھر کے تمام افراد کو ساتھ لے کر پورے ہفتے روزانہ کم از کم ۱۰ منٹ ورزش/مختلف حرکات کرنے کا ایک منصوبہ بنائیے۔ اس کی ویڈیو بنائیے اور اپنے رشتے داروں کو بھیجیے۔

ہم نے کیا سیکھا؟

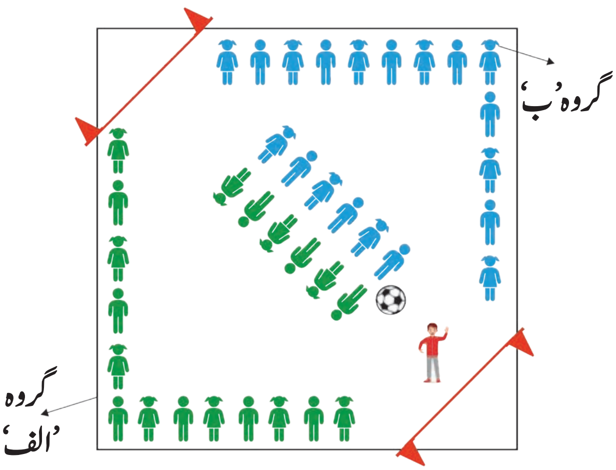
مختلف اقسام کی ورزشیں ہماری ہمہ جہت نشو و نما کے لیے مفید ہوتی ہیں۔ باقاعدہ مشق سے جسم مضبوط رہتا ہے، حرکات میں درستگی آتی ہے اور صحت مند طرزِ زندگی کا شعور پیدا ہوتا ہے۔ لَے کے ساتھ کی جانے والی حرکات سے خوشی اور جوش و خروش بڑھتا ہے، جبکہ بھارتی ورزشوں سے روایات اور جسمانی اقدار کا تحفظ ہوتا ہے۔ صحیح طریقے سے، حفاظت کے قوانین پر عمل کرتے ہوئے اور باقاعدگی سے ورزش کرنے سے خود اعتمادی، باہمی تعاون کا جذبہ اور مثبت نقطہ نظر پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے۔

حصّہ ۳

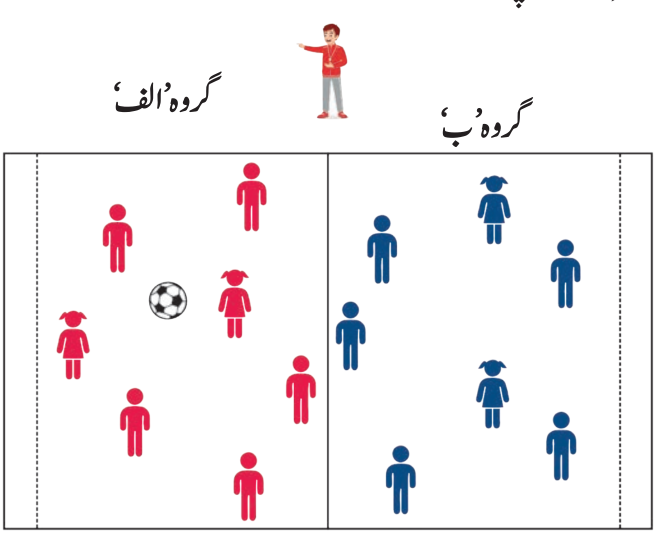
اضافی کھیل اور متبدّل کھیل

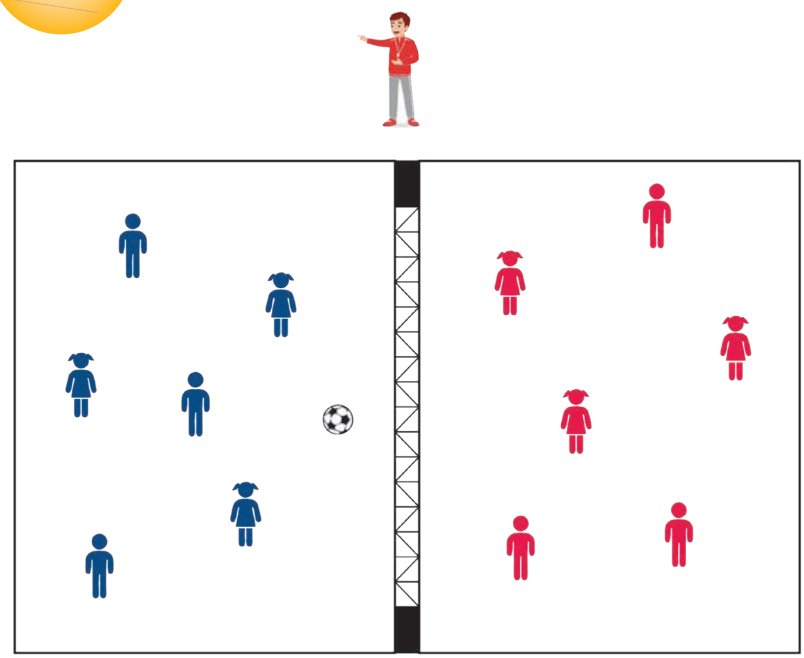
اضافی کھیل اور تبدیل شدہ کھیل مختلف کھیلوں کی بنیادی مہارتوں کو پرلطف اور آسان طریقے سے سکھانے کے لیے مفید ثابت ہوتے ہیں۔ فٹ بال، کبڈی، باسکٹ بال، کھو-کھو اور ایتھلیٹکس جیسے کھیلوں سے دوڑنا، پکڑنا، گیند پر کنٹرول، چستی، تال میل (کوآرڈینیشن)، فوری فیصلہ سازی اور ٹیم ورک (اجتماعی جذبے) جیسی خصوصیات پروان چڑھتی ہیں۔ عمر، صلاحیت اور دستیاب جگہ کے حساب سے قوانین میں ضروری تبدیلیاں کر کے کھیلوں کو زیادہ محفوظ، شراکت دار اور تفریحی بنایا جاتا ہے۔

۳ء۱ فٹ بال کے متبدّل کھیل



- **فیلڈ شیلڈ فٹ بال :** اس کھیل میں دو گروہوں میں سے ہر ایک کے ۴ سے ۶ کھلاڑیوں کو شامل ہونا چاہیے۔ باقی کھلاڑیوں کو، جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے، میدان کی حدود پر چوگوشے (اسکوائر) کے کونوں پر کھڑا کیا جائے۔ ایک کونے پر ایک گروہ کے اور اس کے مخالف کونے پر دوسرے گروہ کے کھلاڑی کھڑے رہیں۔ کھلاڑی جن لکیروں پر کھڑے ہوں گے، ان لکیروں کو 'گول لائن' سمجھا جائے۔ میدان کے کھلاڑی گیند کو پاس کرتے ہوئے اور کنٹرول کرنے کی مہارت کا استعمال کرتے ہوئے کھیلنا شروع کریں۔ اس کھیل میں جیتنے کے لیے مخالف گروہ کے کھلاڑیوں کے درمیان سے گیند کو گول لائن سے باہر بھیجنے کی کوشش کی جائے۔ اگر گیند گول لائن پر کھڑے مخالف گروہ کے کھلاڑیوں کے درمیان سے باہر نکل جائے، تو اس گروہ کو ایک پوائنٹ دیا جائے۔ مخالف گروہ کا کھلاڑی گول کرنے کے لیے کِک کی گئی گیند کو گول لائن پر روک کر گول بچانے کی کوشش کرے۔ مقررہ وقت میں جو گروہ سب سے زیادہ پوائنٹس حاصل کرے گا، اسے فاتح قرار دیا جائے گا۔
- **بنا گول پوسٹ فٹ بال :** یہ فٹ بال کا ایک دلچسپ کھیل ہے جس میں گول پوسٹ نہیں ہوتا۔ میدان پر ایک بڑا چوکور یا مستطیل بنایا جائے۔ دو برابر گروہ بنائیں۔ ہر گروہ میں کم از کم ۵ سے ۷ کھلاڑی یا زیادہ سے زیادہ 15 کھلاڑی لیے جائیں۔ میدان کے سائز کے حساب سے تعداد کو کم یا زیادہ کیا جا سکتا ہے۔ عام فٹ بال کے کھیل کی طرح ہر گروہ گیند پاس کرتے ہوئے آگے بڑھے۔ اس کھیل میں گول کرنے کے بجائے گیند کو گول لائن کے پار لے جانا ہوتا ہے۔ جو گروہ مخالف گروہ کی گول لائن کے پار گیند کو کِک مارے گا، اس گروہ کو ۱ پوائنٹ دیا جائے گا۔ کھلاڑیوں کو صرف پیر سے کھیلنا چاہیے۔ ہاتھ کا استعمال کرنے پر فاؤل (غلطی) دے کر مخالف گروہ کو گیند کا قبضہ دیا جائے۔ مخالف گروہ گیند پر قبضہ حاصل کرنے کی کوشش کرے۔ اگر گیند میدان سے باہر چلی جائے، تو اسی جگہ سے دوبارہ کھیل شروع کیا جائے۔ مقررہ وقت میں سب سے زیادہ پوائنٹس حاصل کرنے والے گروہ کو فاتح قرار دیا جائے۔

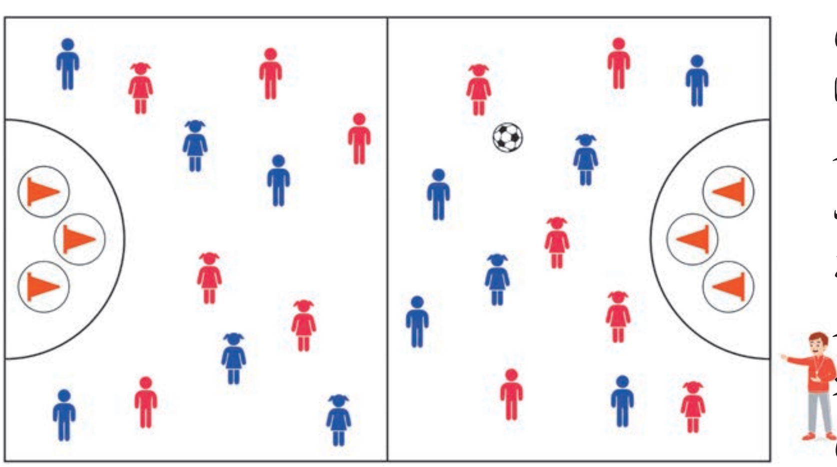


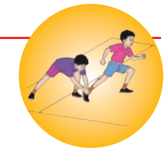


- **فٹ بال ٹینس** : یہ فٹ بال اور ٹینس کا ایک دلچسپ مخلوط کھیل ہے۔ میدان کے درمیان میں ایک رسّی یا نیٹ (جالی) لگانی چاہیے۔ کھلاڑیوں کے دو گروہ بنائیں۔ گیند کو ہاتھ سے چھوئے بغیر صرف پاؤں یا سینے سے کھیلنا چاہیے۔ گیند کو نیٹ کے اوپر سے دوسری طرف بھیجنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ ایک ٹیم اپنی طرف گیند کو زیادہ سے زیادہ 3 بار اچھال سکتی ہے۔ تین بار پاس کرنے کے بعد گیند کو واپس حریف ٹیم کی طرف پھینکنا چاہیے۔ والی بال یا ٹینس کے کھیل کی طرح اس میں بھی پوائنٹس دیے جائیں۔ اگر گیند زمین پر دو بار اچھل جائے یا حدود سے باہر چلی جائے، تو دوسری ٹیم کو پوائنٹ دیا جائے گا۔ کھیل کی شروعات پاؤں سے گیند کو کک مار کر کرنی چاہیے۔ مقررہ وقت میں سب سے زیادہ پوائنٹس حاصل کرنے والی یا پہلے سے طے شدہ اسکور تک پہنچنے والی ٹیم کو فاتح قرار دیا جائے۔

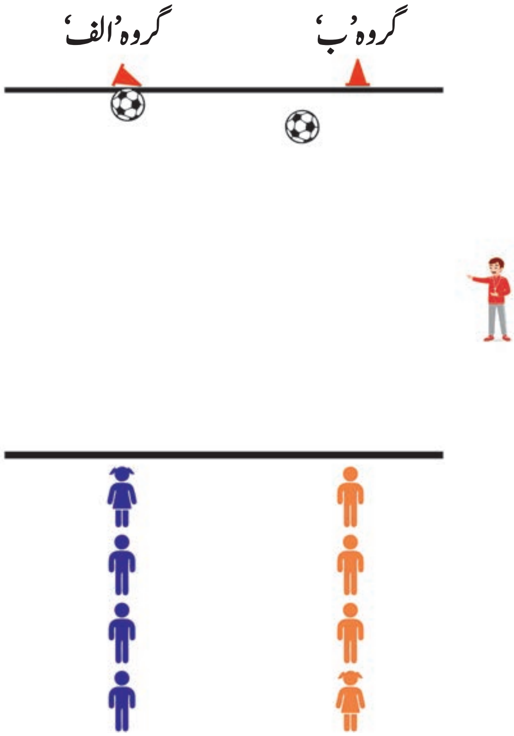
- **فٹ بال کھیلو، قلعہ جیتو** :

عام طور پر ہینڈ بال کھیل کے میدان کے سائز کے میدان پر یہ کھیل کھیلا جانا چاہیے۔ ہر ٹیم میں 10 سے 12 کھلاڑیوں کے دو گروہ بنائیں۔ جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے، دونوں طرف ہینڈ بال کے 'D' کے اندر دائرہ بنا کر یا ہولا ہوپ کے اندر 3 سے 5 کونز رکھیں۔ فٹ بال کھیلتے ہوئے مخالف ٹیم کے گول ایریا میں گیند مار کر 'D' کے اندر بنے دائرے میں رکھے ہوئے کونز کو گرانا (اڑانا) چاہیے۔ جتنے کونز گرائے جائیں گے، اس ٹیم کو اتنے ہی پوائنٹس دیے جائیں گے۔ مقررہ وقت میں سب سے زیادہ پوائنٹس حاصل کرنے والی ٹیم کو فاتح قرار دیا جائے۔

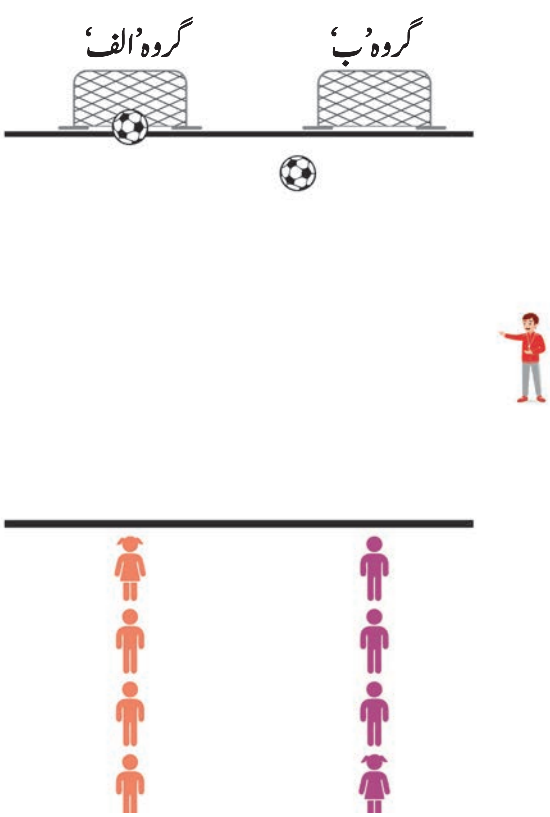




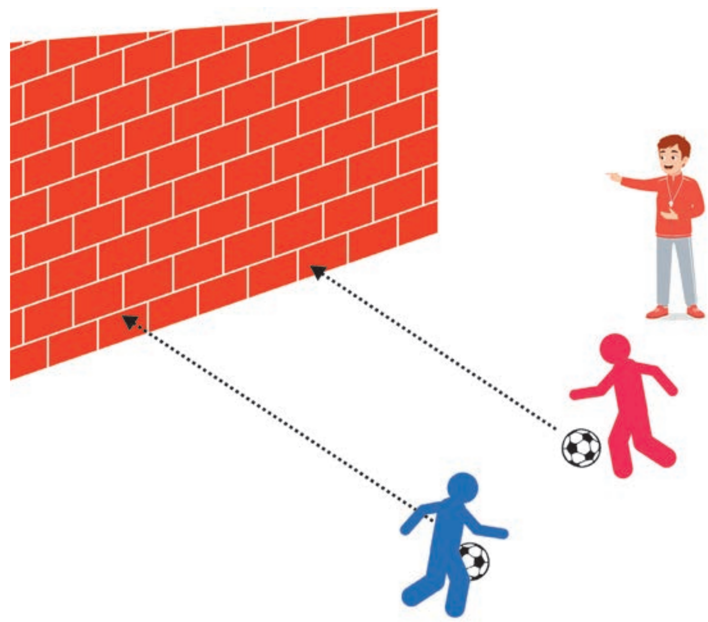
۳ء۱ فٹ بال کے اضافی کھیل



• **کِک مارو اور نشانہ لگاؤ :** یہ کھیل فٹ بال میں درست کک مارنے کی مہارت کو فروغ دینے کے لیے مفید ہے۔ میدان پر 5 سے 8 میٹر کے فاصلے پر دو لکیریں (لائنیں) کھینچیں۔ ایک لکیر پر طلبہ کی دونوں گروہوں کو کھڑا کریں۔ سامنے والی لکیر پر نشانے (ٹارگٹ) کے طور پر کونز رکھیں۔ ہر گروہ کے سامنے کھڑے طالب علم کو ایک گیند دیں۔ سیٹی بجتے ہی نشانے پر گیند کو کک ماریں اور کون کو گرائیں۔ اگر گیند نشانے پر لگ جائے تو اس طالب علم کے گروہ کو ایک پوائنٹ دیا جائے۔ دونوں گروہوں کے ہر طالب علم کو موقع دیا جانا چاہیے۔ آخر میں سب سے زیادہ پوائنٹس حاصل کرنے والے گروہ کو فاتح قرار دیا جائے۔



• **مِنی گول اسکورر :** یہ کھیل فٹ بال میں کک مارنے اور گول کرنے کی مہارت کو فروغ دینے کے لیے مفید ہے۔ میدان میں دو چھوٹے گول پوسٹ تیار کریں۔ 10 سے 12 طلبہ کے 'الف' اور 'ب' نامی دو گروہ بنائیں۔ گروہوں کو ایک لکیر کے پیچھے قطار میں کھڑا کریں۔ سیٹی بجتے ہی ہر گروہ کا پہلا طالب علم آگے آئے۔ مقررہ فاصلے پر رکھی ہوئی گیند کو کک مار کر اپنے گروہ کے سامنے موجود چھوٹے گول پوسٹ میں گول کرنے کی کوشش کرے۔ کک مارنے کے بعد کھلاڑی کو اپنے گروہ کی قطار کے آخر میں جا کر کھڑا ہو جانا چاہیے۔ اگلا طالب علم فوری طور پر آگے آئے اور اسی طرح کک مارے۔ اگر گیند گول پوسٹ کے اندر چلی جائے تو اس گروہ کو ۱ پوائنٹ دیا جائے۔ آخر میں سب سے زیادہ گول کرنے والے گروہ کو فاتح قرار دیا جائے۔



- **پُش پاس :** طلبہ کو دیوار کے سامنے کھڑا کریں۔ استاد کے اشارے پر وہ اپنے پیر کے اندرونی حصے سے گیند کو اس طرح پش کریں کہ وہ سامنے دیوار سے ٹکرائے۔ دیوار سے ٹکرا کر گیند واپس آنے پر اسے دوبارہ پش کریں۔ ہر طالب علم کو کم از کم 10 مرتبہ پش کرنے کا موقع دیں۔

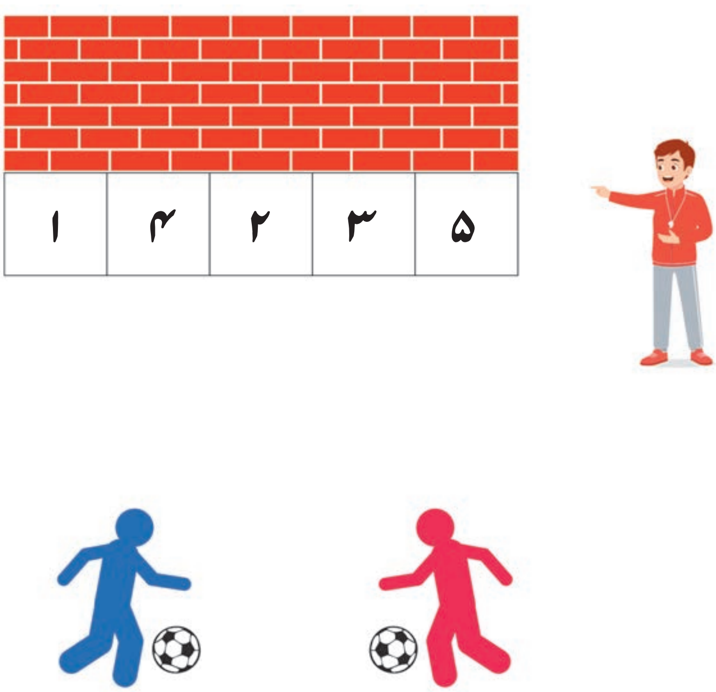
تنوّع

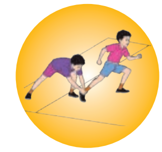
- صرف بائیں پیر سے پش کرنا۔
- صرف دائیں پیر سے پش کرنا۔
- یکے بعد دیگرے دونوں پیروں سے پش کرنا۔

- **ٹارگٹ پاس :** جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے، دیوار پر چوکور خانے بنائیں۔ انھیں نمبر دیں۔ دیوار پر بنے 1 سے 5 نمبر والے خانوں پر ترتیب وار گیند سے پش پاس کریں۔

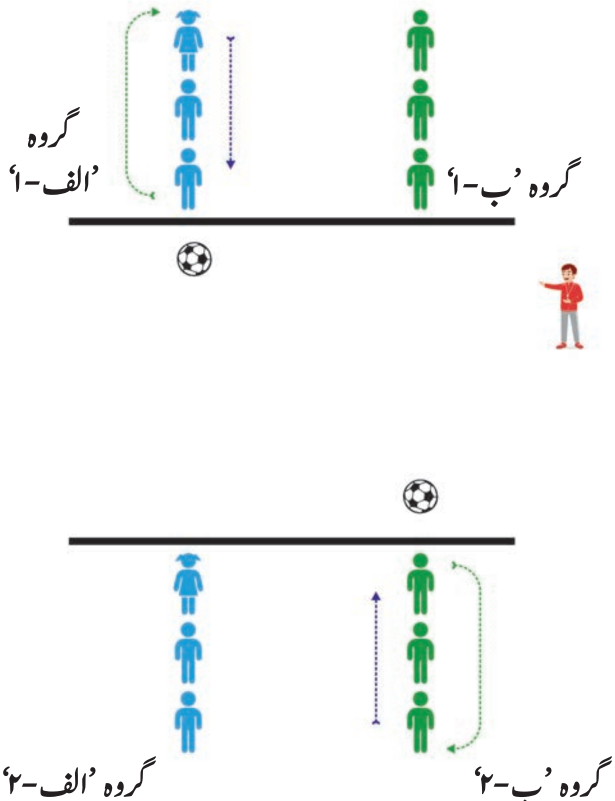
استاد ترتیب سے نمبر بتانے کے بجائے اچانک کوئی بھی نمبر بولے۔ طلبہ کو اس بتائے گئے نمبر پر پُش پاس کرنا چاہیے۔

ایک وقت میں ۲ طلبہ کو کھڑا کریں۔ ایک طالب علم پش پاس کرے، دوسرا اسے روکے اور فوراً استاد کے بتائے ہوئے نمبر پر پش پاس کرے۔



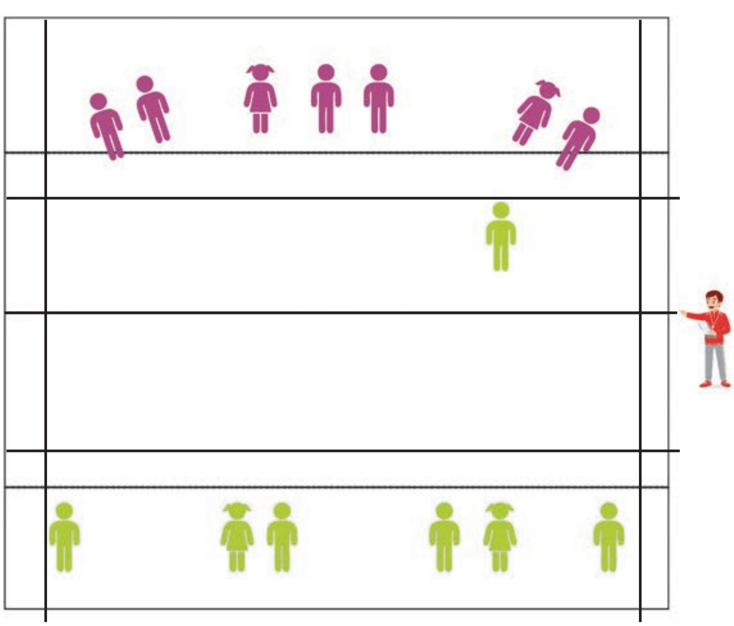


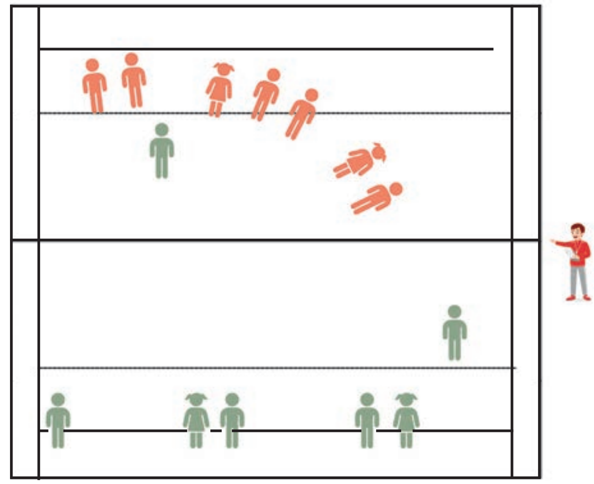
• **پارٹنر پاس کِک** : تقریباً ۵ سے ۸ میٹر کے فاصلے پر دو متوازی لکیریں کھینچیں۔ جماعت کے طلبہ کے دو یا چار گروہ بنائیں۔ ہر گروہ کے مزید دو ذیلی گروہ بنائیں۔ایک گروہ کو ایک فٹ بال دیں۔سٹی بجتے ہی ذیلی گروہ کی قطار میں سب سے آگے موجود طالب علم سامنے کی قطار میں کھڑے اپنے ہی گروہ کے طالب علم کی طرف گیند کو کِک مار کر پاس کرے اور فوراً اپنے گروہ کی قطار میں سب سے پیچھے جا کر کھڑا ہو جائے۔ ہر طالب علم کو پاس ملتے ہی پیر سے گیند کو روک کر، سامنے والے طالب علم کی طرف فوراً پاس بڑھانا چاہیے اور قطار میں پیچھے جا کر کھڑا ہونا چاہیے۔اس طرح ذیلی گروہ کے ہر کھلاڑی کو موقع دیا جانا چاہیے۔زیادہ سے زیادہ تیزی اور درستگی کے ساتھ پاس دینے کی کوشش کریں۔ جو گروہ سب سے پہلے اپنے پاس مکمل کرے گا، اسے فاتح قرار دیا جائے گا۔



۴ء۲ کبڈی کے متبدّل کھیل

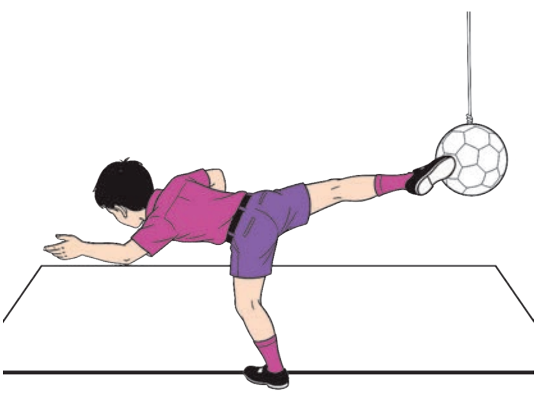
• **ہینڈ ٹچ** : طلبہ کی مساوی تعداد کے دو گروہ بنائیں۔ کبڈی کے میدان میں دونوں حصوں میں دونوں گروہوں کو کھڑا کریں۔ دونوں گروہوں کے ہر طالب علم کو باری باری ۳۰ سیکنڈ کے لیے حملہ کرنے کا موقع دیں۔حملہ کرنے والا طالب علم اگر صرف ہاتھ سے چھو لے تو ۱ پوائنٹ، اور اگر مڈل لائن (باؤنڈری لائن) کو پار کر لے تو ۲ پوائنٹ دیے جائیں۔اس طرح حاصل کردہ پوائنٹس کا ریکارڈ رکھیں۔اگر حملہ کرنے والا طالب علم پکڑا جائے یا پوائنٹ لینے میں ناکام رہے، تو مخالف گروہ کو ۱ پوائنٹ دیا جائے گا۔ یہ کھیل 'امر' طریقے سے کھیلا جائے، یعنی آؤٹ ہونے والے طلبہ میدان سے باہر جانے کے بجائے مخالف گروہ کے طالب علم کے حملے کے وقت اپنے ہی حصے میں دفاع کے لیے موجود رہیں۔ جو گروہ سب سے زیادہ پوائنٹ حاصل کرے گا، اسے فاتح قرار دیا جائے گا۔





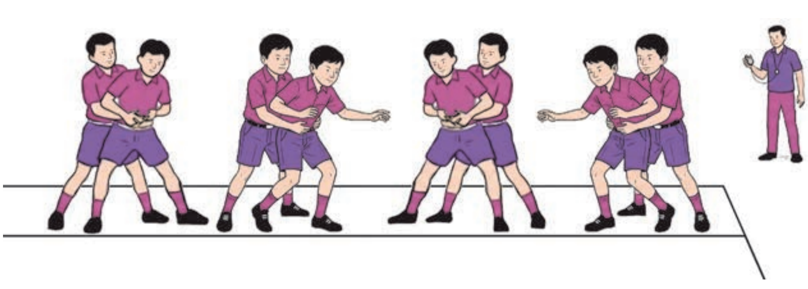
• **ٹو چچ :** طلبہ کے برابر تعداد والے دو گروہ بنائیں۔ کبڈی کے میدان میں دونوں حصوں میں دونوں گروہوں کو کھڑا کریں۔ دونوں گروہوں کے ہر طالب علم کو باری باری ۳۰ سیکنڈ کے لیے حملہ کرنے کا موقع دیں۔ حملہ کرنے والا طالب علم اگر صرف پیر کے انگوٹھے سے چھو لے تو ۱ پوائنٹ، اور اگر مڈل لائن کو پار کر لے تو ۲ پوائنٹ دیے جائیں۔ اس طرح گروہوں کے حاصل کردہ پوائنٹس کا ریکارڈ رکھیں۔ اگر حملہ کرنے والا طالب علم پوائنٹ لینے میں ناکام رہے یا پکڑا جائے، تو مخالف گروہ کو ۱ پوائنٹ دیں۔ یہ کھیل 'امر' طریقے سے کھیلا جائے۔ یعنی آؤٹ ہونے والے طلبہ میدان سے باہر جانے کی بجائے، مخالف گروہ کے طلبہ کے حملے کے وقت اپنے ہی حصے میں دفاع کے لیے رہیں۔ جو گروہ زیادہ پوائنٹ حاصل کرے گا، اسے فاتح قرار دیا جائے۔

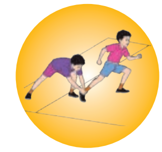
۳ء۲ کبڈی کے اضافی کھیل

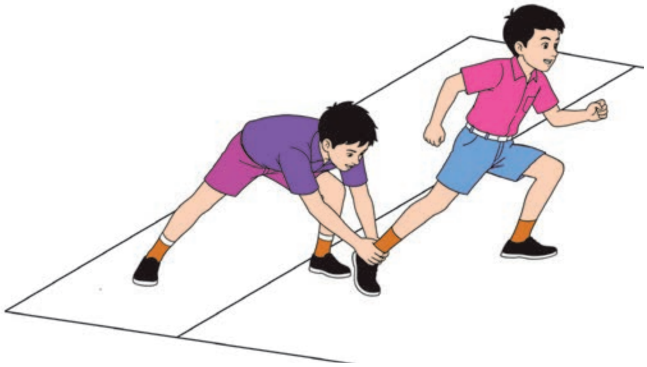


• **کِک مارنا :** طلبہ کے دو گروہ بنائیں۔ کھیل کے میدان میں مڈل لائن پر دونوں گروہوں کی دو قطاریں بنا کر انھیں کھڑا کریں۔ ان کے سامنے کبڈی کے میدان کی بونس لائن پر ایک اسٹینڈ رکھیں اور اس پر ایک گیند لٹکا دیں۔ ہر گروہ کے تمام طلبہ باری باری مڈل لائن کے پاس جائیں اور اس لائن کو پار کیے بغیر، کبڈی کی کِک مارنے کی مہارت کا استعمال کرتے ہوئے لٹکی ہوئی گیند کو کِک ماریں۔ اگر طالب علم کا پیر گیند کو چھو لے، تو اس کے گروہ کو ایک پوائنٹ دیا جائے۔ اس طرح دونوں گروہوں کے پوائنٹس گنیں۔ جو گروہ زیادہ پوائنٹ حاصل کرے گا، اسے فاتح قرار دیا جائے۔

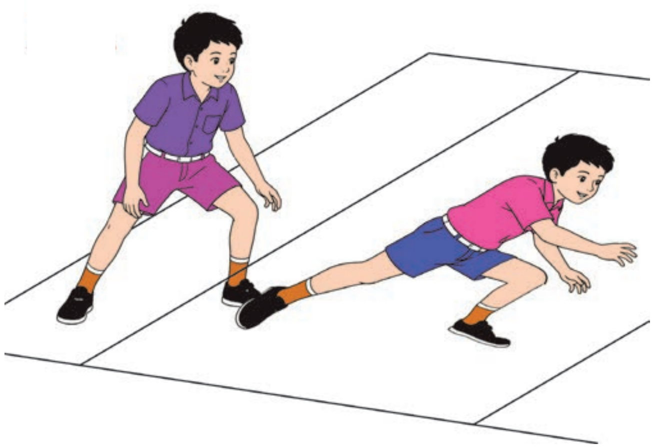
• **کمر کی گرفت سے چھٹکارا :** طلبہ کے دو گروہ بنائیں۔ کھیل کے میدان کی ایک طرف کی آخری لکیر پر ایک گروہ کو کھڑا کریں۔ اس گروہ کے ہر طالب علم کے سامنے پیٹھ کر کے دوسرے گروہ کے طلبہ کو کھڑا کریں۔ آخری لکیر پر موجود طلبہ سامنے والے طلبہ کی کمر کو مضبوطی سے پکڑ کر پیچھے کھینچیں۔ استاد کے سیٹی بجاتے ہی کمر سے پکڑے ہوئے طلبہ مڈل لائن تک پہنچنے کی کوشش کریں۔ اس کے لیے وہ کسی بھی تکنیک کا استعمال کر کے مڈل لائن کو چھوئیں۔ استاد سیٹی بجانے کے فوراً بعد دس تک گنتی گنے۔ دسویں گنتی تک یا سیٹی بجنے تک مڈل لائن تک پہنچنے والے طلبہ کی تعداد گنی جائے اور اتنے ہی پوائنٹس اس گروہ کو دیے جائیں۔ اسی طرح دوسرے گروہ کو بھی موقع دیں اور پوائنٹس گنیں۔ جو گروہ زیادہ پوائنٹ حاصل کرے گا، اسے فاتح قرار دیا جائے۔





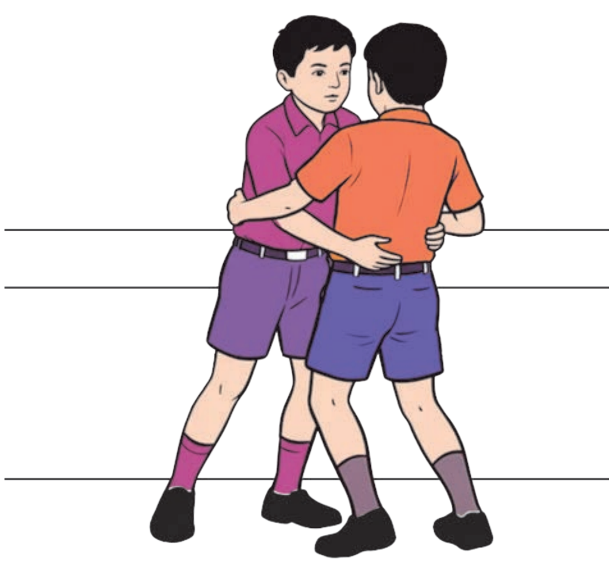


• **۱۰ بونس ڈالنا اور ٹخنوں کی گرفت :** طلبہ کی دو دو کی جوڑیاں بنائیں۔ اشارہ ملتے ہی ایک طالب علم حملہ کر کے بونس لائن کی طرف پیر ڈال کر پوائنٹ حاصل کرنے کی کوشش کرے۔ اسی وقت دوسرا طالب علم، بونس لائن پار کرنے والے کے ٹخنے کو پکڑنے کی کوشش کرے۔ کامیاب ہونے والے ہر کھلاڑی کو ۱ پوائنٹ دیا جائے۔ بعد میں دونوں طلبہ باری باری اپنے کردار تبدیل کر کے اس مہارت کی مشق کریں۔



• **بیٹھ کر آؤٹ کرنا :** طلبہ کی دو دو کی جوڑیاں بنائیں۔ اشارہ ملتے ہی ایک طالب علم بونس لائن پر کھڑے دوسرے طالب علم کو بیٹھ کر (اسکواٹ پوزیشن میں) آؤٹ کرنے کی کوشش کرے۔

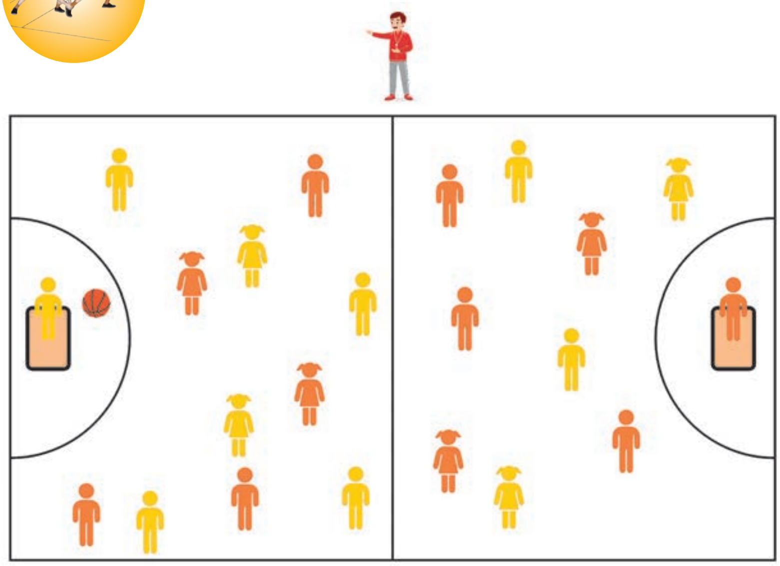
تنوّع : بیٹھ کر آؤٹ کرنے والے سے آؤٹ ہوئے بغیر بچنے والا کھلاڑی اس کا ٹخنا پکڑنے کی کوشش کرے۔ بیٹھ کر کھلاڑی کو آؤٹ کرنا اور ٹخنے کی گرفت ، ان دونوں مہارتوں کی اس سے اچھی مشق ہوتی ہے۔



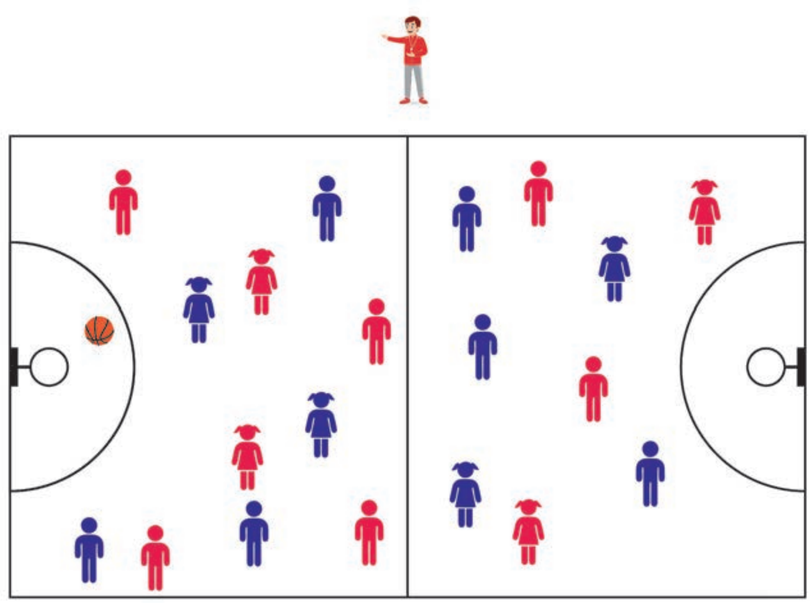
• **بلاک سے نکلنا :** طلبہ کی دو دو کی جوڑیاں بنائیں۔ اشارہ ملتے ہی ایک طالب علم حملہ کرے۔ اس وقت ڈیفینڈر (محافظ) اسے بلاک (راستہ بند) کرنے کی کوشش کرے۔ بلاک سے نکلتے ہوئے حملہ آور مڈل لائن کو پار کرنے کی کوشش کرے۔ اگر وہ اس میں کامیاب ہو جائے تو اسے ۱ پوائنٹ دیا جائے۔

تنوّع : حملہ آور بونس کرنے کی کوشش کرے، اس وقت ڈیفینڈر اسے بلاک کرنے کی کوشش کرے۔ حملہ آور خود کو بچا کر نکلنے کی کوشش کرے۔ اگر بونس کر کے خود کو بچالے تو ۲ پوائنٹ دیے جائیں۔

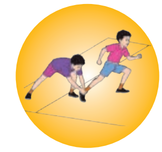
۳.۳ باسکٹ بال کے متبادل کھیل



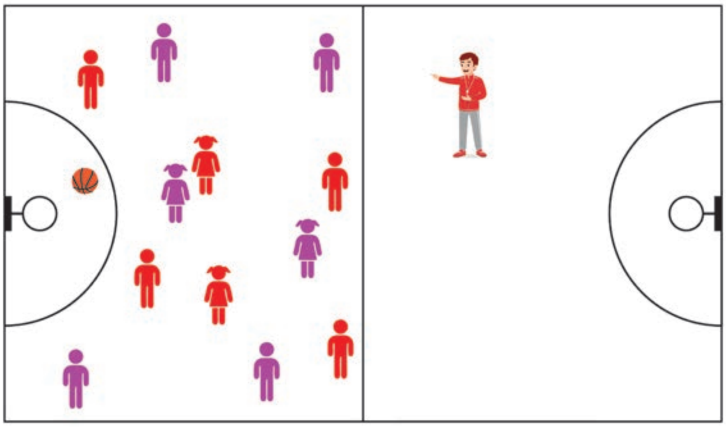
• **اسٹول باسکٹ بال** : طلبہ کے دو گروہ بنائیں۔ میدان کے دو مخالف اطراف میں دونوں گروہوں کے لیے ایک ایک اسٹول رکھیں۔ ہر اسٹول پر اس گروہ کا ایک طالب علم کھڑا کریں۔ باقی طلبہ میدان میں دو گروہوں میں تقسیم ہو کر کھڑے رہیں۔ گیند پاس کر کے کھیل کا آغاز کریں۔ طلبہ ایک دوسرے کو پاس دیتے ہوئے آگے بڑھیں۔ اپنے گروہ کے اسٹول پر کھڑے طالب علم تک گیند کو درست طریقے سے پاس کرنا اس کھیل کا مقصد ہے۔ اگر اسٹول پر موجود طالب علم گیند کو پکڑ لیتا ہے، تو اس گروہ کو ا پوائنٹ دیا جائے۔ مخالف گروہ گیند کو روکنے کی کوشش کرے۔ ۵-۵ منٹ کے دو حصوں میں یہ کھیل کھیلا جائے۔ آخر میں زیادہ پوائنٹ حاصل کرنے والے گروہ کو فاتح قرار دیا جائے۔ کھلاڑیوں کو کھیل سے پہلے قوانین طے کر لینے چاہئیں۔ کھیل کے دوران مار پیٹ کرنا، دھکا دینا، کھینچنا، چٹکی لینا یا گدگدی کرنا جیسی چیزیں ہرگز نہ کی جائیں۔ یہ کھیل کھیلتے وقت باسکٹ بال کے قوانین لاگو کیے جائیں یا کچھ قوانین میں نرمی کی جا سکتی ہے۔

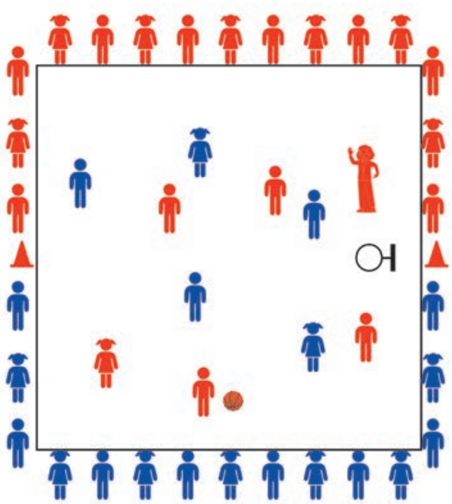


• **پانچ پاس - خاص فتح** : طلبہ کے گروہ تیار کریں۔ تمام طلبہ میدان میں اپنی اپنی جگہوں پر کھڑے رہیں۔ استاد کے سیٹی بجاتے ہی کھیل شروع کریں۔ گیند اپنے ہی گروہ کے طلبہ کے درمیان پاس کرتے ہوئے گھمائیں۔ مخالف گروہ کے طلبہ گیند کو روک کر اس پر قبضہ کرنے کی کوشش کریں۔ ہر گروہ مسلسل ۵ کامیاب پاس مکمل کرنے کی کوشش کرے۔ جس گروہ کے مسلسل پانچ پاس مکمل ہوں گے، اس گروہ کو ا پوائنٹ دیا جائے گا۔ پاس دیتے ہوئے اگر گیند نیچے گر جائے یا روک دی جائے تو گنتی دوبارہ شروع کی جائے۔ مقررہ وقت میں کھیل کھیلا جائے۔ آخر میں سب سے زیادہ پوائنٹ حاصل کرنے والے گروہ کو فاتح قرار دیا جائے۔



• **ہاف کورٹ – بڑھیا اسپورٹ :** اس کھیل میں پورے میدان کے بجائے آدھا میدان استعمال کیا جائے۔ طلبہ کے دو گروہ بنا کر دونوں گروہ آدھے میدان میں ہی کھیلیں۔ دونوں گروہوں میں طلبہ کی تعداد برابر (ہر ایک میں ۴ سے ۶ طلبہ) ہونی چاہیے۔ دونوں گروہوں کے لیے ایک ہی باسکٹ رِنگ ہونے کی وجہ سے دونوں گروہ اسی ایک باسکٹ پر حملہ کریں۔ کھیل شروع کرنے کے لیے سیٹی بجنے پر پاس دیا جائے۔ یہ کھیل کھیلنے کے لیے پاسنگ، ڈربلنگ جیسی مہارتوں کا استعمال کیا جائے۔ تمام قوانین باسکٹ بال کی طرح ہی رکھے جائیں یا کچھ قوانین میں نرمی کی جاسکتی ہے۔ باسکٹ میں گیند ڈالنے والے گروہ کو ایک پوائنٹ دیا جائے۔ مخالف گروہ گیند پر قبضہ حاصل کرے اور خود حملہ کرے۔ اگر گیند طے شدہ باؤنڈری لائن سے باہر چلی جائے، تو کھیل دوبارہ شروع کریں۔ کھیل تیز رفتاری سے کھیلا جائے۔ آخر میں سب سے زیادہ پوائنٹ حاصل کرنے والے گروہ کو فاتح قرار دیا جائے۔

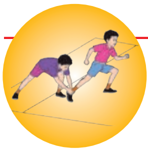




• **حد پار – ہاف کورٹ :** آدھے باسکٹ بال میدان کا استعمال کیا جائے۔ ۴ سے ۵ طلبہ کے دو گروہ بنائیں۔ باقی طلبہ تصویر میں دکھائے ہوئے طریقے کے مطابق باؤنڈری لائن پر کھڑے رہیں۔ کھیل کا آغاز سیٹی بجا کر کریں۔ دونوں گروہوں کے میدان میں موجود طلبہ ایک دوسرے کو پاس دے کر کھیلنا شروع کریں۔ میدان کے طلبہ پاسنگ، ڈربلنگ اور نقل و حرکت کا استعمال کرتے ہوئے کھیلیں۔ باسکٹ میں گیند ڈال کر پوائنٹ حاصل کرنا ضروری ہے، اس لیے میدان کی باؤنڈری لائن پر کھڑے اپنے گروہ کے کھلاڑیوں کی پاس لینے اور دینے میں مدد لی جاسکتی ہے۔ پوائنٹ حاصل کرنے سے پہلے گیند کو کم از کم ایک بار باؤنڈری لائن پر موجود اپنے گروہ کے طالب علم کی طرف پاس کرنا لازمی ہے، ایسا قانون بنایا جا سکتا ہے۔ باؤنڈری والے طالب علم کو گیند واپس میدان کے کھلاڑی کی طرف پاس کرنی چاہیے۔ باسکٹ میں گیند جانے پر اس گروہ کو ۱ پوائنٹ دیا جائے۔ مخالف گروہ کا کھلاڑی گیند پر قبضہ حاصل کر کے اسی طریقے سے باسکٹ کرنے کی کوشش کرے۔ اگر گیند باؤنڈری لائن سے باہر جائے، تو اسی جگہ سے دوبارہ کھیل شروع کریں۔ عام طور پر باسکٹ بال کے قوانین لاگو کریں یا ضرورت کے مطابق نرمی کریں۔ مقررہ وقت میں کھیل ختم کریں۔ سب سے زیادہ پوائنٹ حاصل کرنے والا گروہ فاتح قرار پائے گا۔

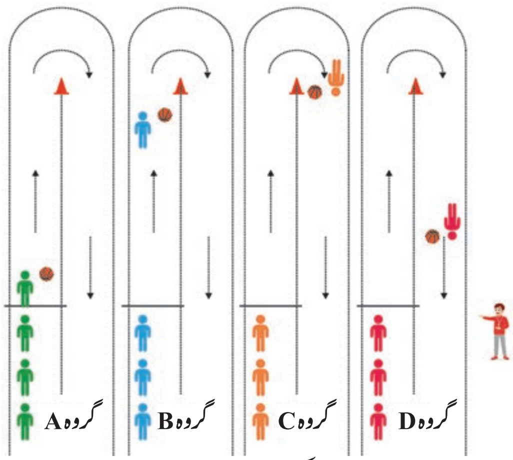
اساتذہ کے لیے ہدایات

پیریڈ کی منصوبہ بندی اس طرح کریں کہ ایک پیریڈ میں تمام طلبہ کو میدان اور باؤنڈری لائن پر کھیلنے کا موقع ملے۔ شروع میں قوانین کو آسان رکھیں اور بعد میں پیچیدگی بڑھائیں۔ کم مہارت رکھنے والے طلبہ کو باؤنڈری پلیئر کے طور پر موقع دے کر آغاز کریں۔



۳ء۳ باسکٹ بال کے اضافی کھیل

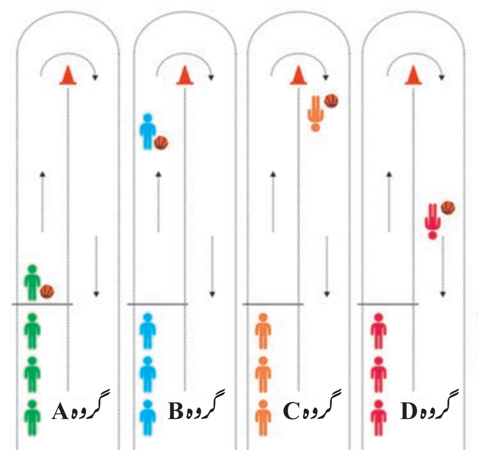
• گیند کا ڈربلنگ مقابلہ 1



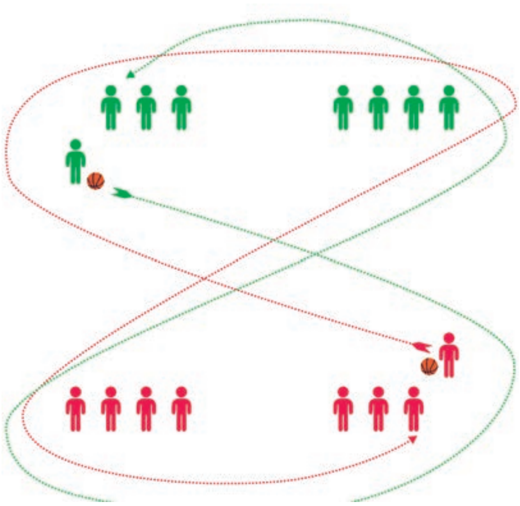
کلاس کے طلبہ کے تین، چار یا پانچ کی تعداد میں مساوی گروہ بنائیں۔شکل کے مطابق ایک لمبی لکیر کھینچ کر کون رکھ کر راستہ بنائیں۔سب سے آگے موجود طالب علم آسانی سے پہچانا جا سکے، اس لیے اسے رنگین ربن یا پٹی باندھنے کے لیے دیں۔طلبہ سے ۱۰ سے ۱۲ میٹر کے فاصلے پر کون رکھیں۔استاد کے سیٹی بجاتے ہی، ہر گروہ کی قطار میں سب سے آگے موجود طالب علم باسکٹ بال کو ڈربل کرتے ہوئے سامنے والے کون تک بھاگتا ہوا جائے، وہاں سے چکر کاٹے اور سب سے پہلے واپس پہنچنے کی کوشش کرے۔اپنی جگہ واپس پہنچنے سے پہلے وہ اپنے گروہ کے سامنے والے طالب علم کو گیند پاس کرے۔پاس ملتے ہی دوسرا طالب علم بھی پہلے طالب علم کی طرح عمل دہرائے۔اس طرح تمام طلبہ یہ عمل مکمل کریں اور آخر میں سب سے پہلا کھلاڑی عمل مکمل کر کے جیسے ہی گیند ہاتھ میں لے کر سامنے والے کون کے پاس پہنچے اور گیند سر کے اوپر اٹھائے، اس گروہ کو فاتح قرار دیا جائے۔

• گیند کا ڈربلنگ مقابلہ 2

اس میں تمام عمل 'مقابلہ 1' کی طرح ہی ہوگا۔فرق صرف یہ ہے کہ جاتے وقت سب کو دائیں ہاتھ سے ڈربل کرتے ہوئے جانا ہے اور کون سے مڑ کر واپس آتے وقت بائیں ہاتھ سے ڈربلنگ کرنی ہے۔



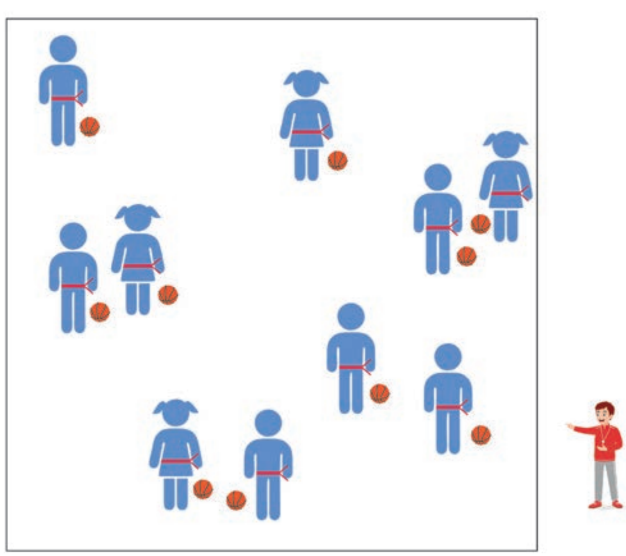
• گیند کا ڈربلنگ مقابلہ 3

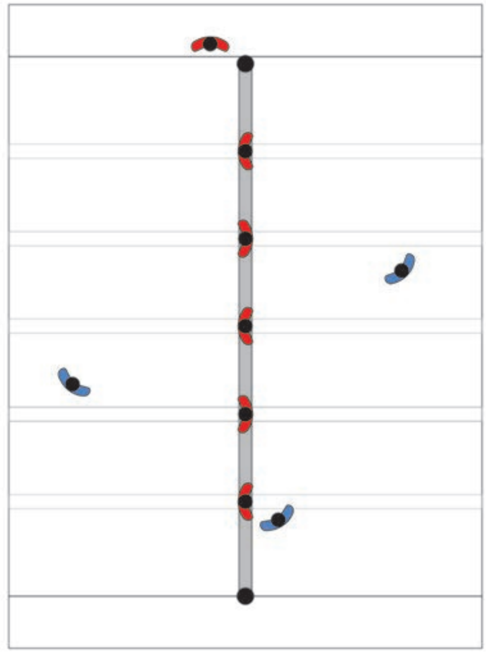


جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے،طلبہ کے دو گروہ بنا کر انھیں آمنے سامنے منہ کر کے کھڑا کریں۔کھیل شروع ہوتے ہی دونوں گروہوں میں آمنے سامنے موجود پہلے نمبر کے طلبہ شکل کے مطابق ڈربل کرتے ہوئے انگریزی ہندسہ '8' کی شکل میں دوڑیں اور اپنے گروہ کے اگلے کھلاڑی کو گیند دے کر اپنی جگہ پر کھڑے ہو جائیں۔ اس طرح ہر گروہ کے آدھے طلبہ ان کی بائیں جانب سے ڈربلنگ کرتے ہوئے جائیں اور باقی آدھے طلبہ ان کی دائیں جانب سے ڈربلنگ کرتے ہوئے جائیں۔ یعنی انگریزی ہندسہ آٹھ کی شکل میں ڈربلنگ ہوگی۔ جو گروہ یہ مقابلہ سب سے پہلے مکمل کرے گا، اسے فاتح قرار دیا جائے۔

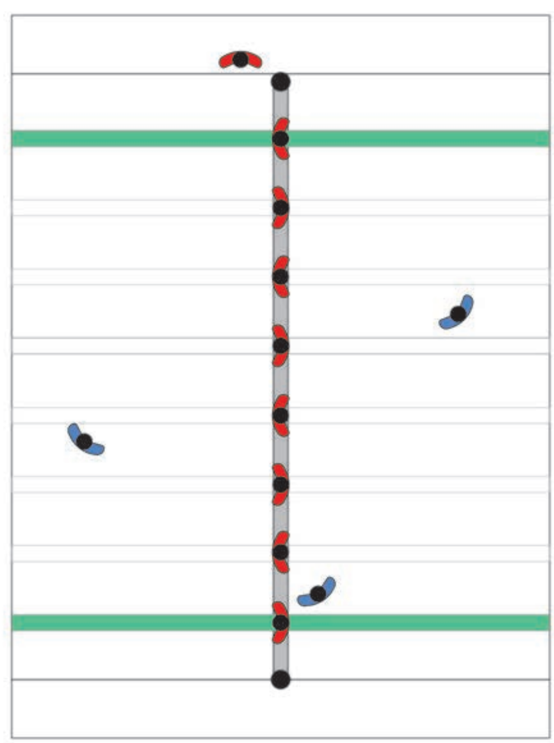
• **باؤنس پاس اور دفاع :** جماعت کے طلبہ کے ۳-۳ کے گروہ بنائیں۔ ہر گروہ کو ایک باسکٹ بال دیں۔ گروہ کے 3 کھلاڑیوں میں سے دو حملہ آور اور ایک محافظ ہوگا۔ کھیل شروع ہوتے ہی حملہ آوروں میں سے ایک دوسرے کو باؤنس پاس کرے۔ اسے صرف ایک پیر ہلانے کی اجازت ہونی چاہیے۔ دوسرے کھلاڑی کو میدان میں کہیں بھی بھاگنے کی آزادی ہو۔ پاس دینے والے کی گیند کو محافظ بیچ میں ہی روکنے کی کوشش کرے۔ روکنے میں کامیاب ہونے پر محافظ کو ایک پوائنٹ دیا جائے۔ پاس کامیاب ہونے پر حملہ آور کو ایک پوائنٹ دیا جائے۔ اس طرح گروہ کے تمام طلبہ کو موقع ملنے تک کھیل جاری رکھا جائے۔ جس گروہ کے زیادہ پوائنٹس ہوں گے، اسے فاتح قرار دیا جائے۔

• **ڈربل اینڈ ٹیگ - پٹی کھینچنے کا کھیل :** ہر طالب علم ایک باسکٹ بال لے اور اپنی کمر پر کپڑے کی ایک پٹی لگا لے۔ سیٹی بجتے ہی تمام طلبہ گیند کو ڈربل کرتے ہوئے آگے بڑھنا شروع کریں۔ گیند کو ڈربل کرتے وقت دوسرے طلبہ کی کمر سے پٹی کھینچنے کی کوشش کریں۔ اسی وقت اپنی کمر پر لگی پٹی کا دفاع بھی کریں۔ چونکہ گیند کو ڈربل کرنا روکنا ممنوع ہے، اس لیے ایسا کرنے والے طالب علم کو آؤٹ مانا جائے گا۔ جس طالب علم کی کمر سے پٹی کھینچ لی جائے، اسے عارضی طور پر کھیل سے باہر کر دیا جائے۔ ہر طالب علم مقررہ وقت میں زیادہ سے زیادہ پٹیاں جمع کرنے کی کوشش کرے۔ ہر پٹی کے لیے ایک پوائنٹ دیا جائے۔ آخر میں سب سے زیادہ پوائنٹ حاصل کرنے والے طالب علم کو فاتح قرار دیا جائے۔

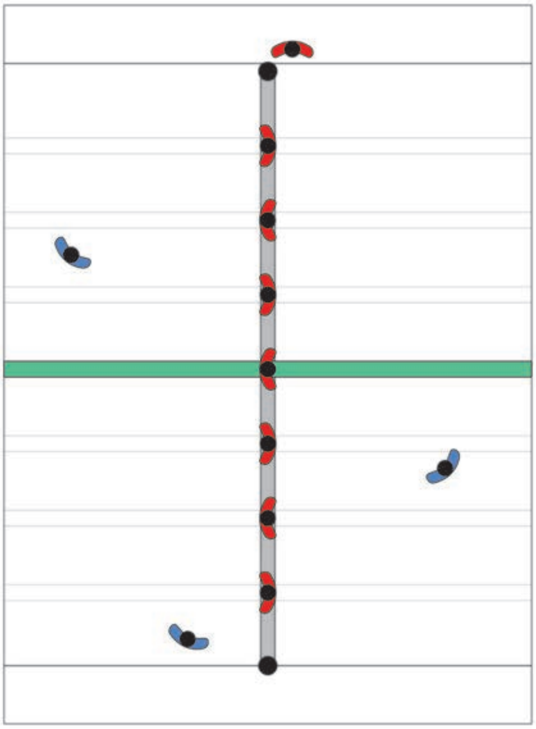


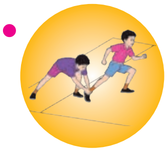


• **پانچ پاٹیوں کا کھو-کھو :** اس کھیل میں طلبہ کے باقاعدہ کھو-کھو کی طرح دو گروہ بنائیں۔ میدان پر آٹھ پاٹیوں کی بجائے صرف پانچ پاٹیاں بنائیں۔ دو پاٹیوں (خانوں) کے درمیان کا فاصلہ عام کھو-کھو کے کھیل سے زیادہ رکھیں۔ عام کھو-کھو کی طرح، پاٹیوں پر بیٹھے کھلاڑیوں کا پیچھا کرنے والا کھلاڑی رنر (بھاگنے والے) کو آؤٹ کرنے کے لیے دوڑے۔ عام کھو-کھو کی طرح 'کھو' دینے کا قانون رکھیں۔ چونکہ پیچھا کرنے والے کھلاڑی زیادہ فاصلے پر بیٹھے ہوتے ہیں، اس لیے رنرز کو دوڑنے کا زیادہ موقع ملتا ہے۔ پیچھا کرنے والے کھلاڑی کو رفتار، سمت کی تبدیلی اور منصوبہ بندی کا استعمال کرنا پڑتا ہے۔ کھیل مقررہ وقت میں کھیلا جائے اور دونوں گروہوں کو برابر موقع دیا جائے۔ آخر میں زیادہ رنرز کو آؤٹ کرنے والے گروہ کو فاتح قرار دیا جائے۔



• **وزیر کا کھو-کھو :** اس کھیل میں عام کھو-کھو کی طرح طلبہ کے دو گروہ بنائیں۔ میدان پر ۸ پاٹیاں بنائیں۔ بیٹھے ہوئے طلبہ پاٹیوں پر ترتیب وار مخالف سمتوں میں منہ کر کے بیٹھیں۔ پیچھا کرنے والا کھلاڑی رنر کو آؤٹ کرنے کی کوشش کرے۔ دونوں کھونٹوں کے پاس بیٹھے کھلاڑیوں کو 'وزیر' کہا جائے۔ اگر وزیر اپنی سمت تبدیل کرتے ہیں تو اسے غلطی نہیں مانا جائے گا۔ وزیر کھونٹے سے لے کر دوسرے، تیسرے یا ساتویں طالب علم تک کسی بھی طالب علم کو 'کھو' دے کر اس کی جگہ لے سکتا ہے، اس کے لیے عام کھلاڑیوں کے قوانین لاگو ہوں گے۔ باقی تمام قوانین عام کھو-کھو کی طرح ہی رکھے جائیں۔ دونوں گروہوں کو برابر وقت میں رنرز کو آؤٹ کرنے کا موقع دیا جائے اور سب سے زیادہ کھلاڑی آؤٹ کرنے والے گروہ کو فاتح قرار دیا جائے۔

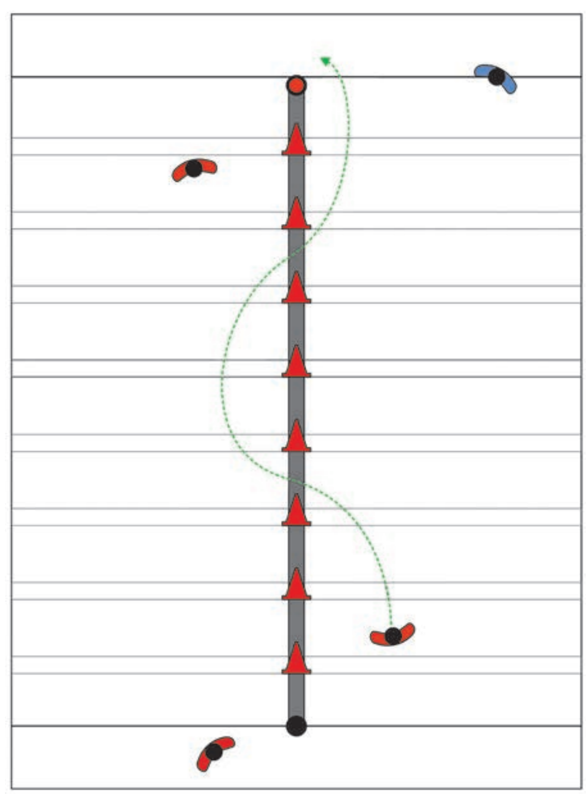




• **سپر زون کھو-کھو :** عام کھو-کھو کی طرح دو گروہ بنائیں۔ میدان پر ۷ پاٹیاں بنائیں۔ طلبہ عام کھو-کھو کی طرح بیٹھیں۔ اس میں دونوں اطراف کے کھونٹوں سے چوتھی پاٹی کو 'سپر زون' کہا جائے گا۔ 'سپر زون' سے پیچھا کرنے والے کھلاڑی کو اپنی سمت تبدیل کرنے کی اجازت ہوتی ہے۔ چوتھی پاٹی (خانے) میں چھو کر وہ کھلاڑی اپنی سمت بدل سکتا ہے۔ باقی تمام قوانین عام کھو-کھو کی طرح ہیں۔ دونوں گروہوں کو دوڑنے اور پیچھا کرنے کا برابر موقع دیں۔ زیادہ پوائنٹ حاصل کرنے والے گروہ کو فاتح قرار دیں۔

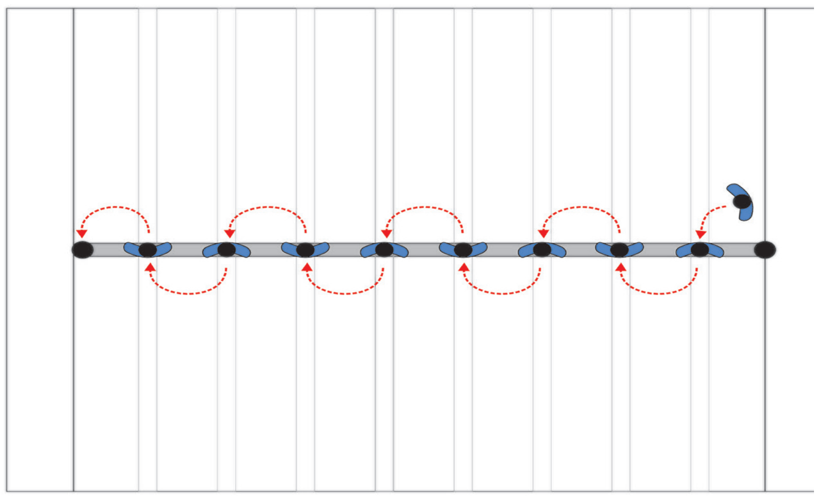
۳ء۴ کھو-کھو کے اضافی کھیل

• **3-6-9 کھو-کھو دوڑ :** طلبہ کے برابر تعداد والے دو گروہ بنائیں۔ کھو-کھو میدان کے دونوں اطراف ہر پاٹی پر ایک ایک کون لگایا جائے۔ ہر پاٹی پر موجود کون باری باری ایک کے بعد ایک مخالف سمت میں ہو۔ سب سے پہلے اپنے گروہ کے آخری لائن پر طلبہ کو قطار میں کھڑا کریں۔ استاد کے سیٹی بجاتے ہی پہلا طالب علم دوڑنا شروع کرے۔ ہر گروہ کا کھلاڑی سامنے موجود کونز کے درمیان سے '3-6-9 پیٹرن' کے مطابق سمت بدلتے ہوئے لہردار دوڑے۔ ہر کون کے پاس جسم کی سمت تبدیل کرنی ہوگی۔ آخری پاٹی تک دوڑ کر واپس آنا ہے اور اپنے گروہ کے اگلے کھلاڑی کو مصافحہ یا تالی دے کر دوڑنے کے لیے روانہ کرنا ہے۔ گروہ کے تمام طلبہ ترتیب وار دوڑ مکمل کریں۔ غلط سمت میں دوڑنے یا کون چھوڑنے پر اسی پاٹی سے دوبارہ شروعات کروائی جائے۔ تمام طلبہ کی دوڑ مکمل ہونے کے بعد جو گروہ یہ شرط سب سے پہلے پوری کرے گا، اسے فاتح قرار دیا جائے۔



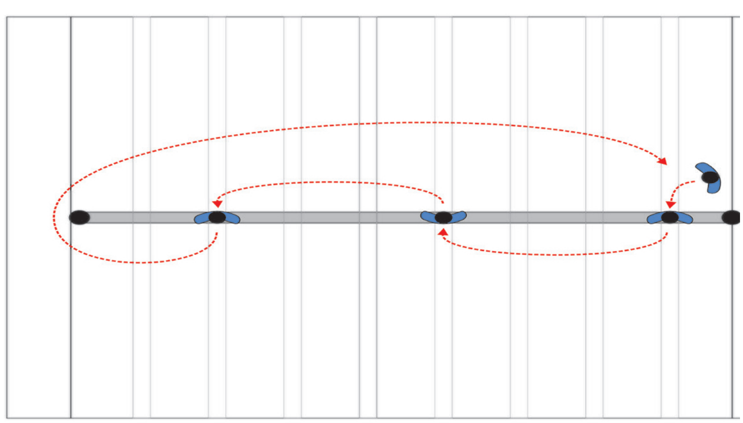
- **لگاتار 'کھوٗ' دینا :** طلبہ کے دوگروہ بنائیں۔کھو-کھوکھیل کی طرح طلبہ بیٹھ جائیں۔پکڑنے والے ایک طالب علم نے کھونٹے کے پاس سے آغاز کر کے پہلے طالب علم کوکھو دینا ہے۔اس نے دوسرے کو، دوسرے نے تیسرے کو، اس طرح ترتیب وار کھو دینا ہے۔آخری طالب علم کوکھو ملتے ہی اس نے دوڑتے ہوئے کھونٹے کے گرد چکر لگا کر آنا ہے اور فوراً پہلی پٹی والے کھلاڑی کوکھو دینا ہے۔اس نے ترتیب سے اگلے کھلاڑی کو کھو دینا ہے۔ایسا آخری کھلاڑی تک کرنا ہے۔اس طرح کھیل جاری رکھا جائے۔

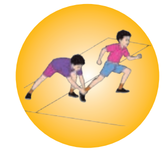
دونوں گروہوں کو کتنا وقت لگا، اس کا اندراج اساتذہ کریں۔پھر دوسرے گروہ سے بھی یہی عمل کروایا جائے۔جس گروہ کو سب سے کم وقت لگے، اسے فاتح قرار دیا جائے۔



- **ایک چھوڑ کر ایک کھو دینا**

جماعت کے تمام طلبہ کے ۴-۴ کے حساب سے گروہ بنائے جائیں۔ایک گروہ کے کھلاڑی نمبر ۱، ۴، ۷ کی پاٹیوں پر بیٹھیں اور چوتھا کھونٹے کے پاس کھڑا ہو۔کھیل شروع ہوتے ہی کھونٹے پر موجود کھلاڑی نے دوڑتے ہوئے جا کر پہلی پٹی والے کھلاڑی کو کھو دے۔اس نے چوتھی پاٹی والے کھلاڑی کو کھو دینا ہے۔چوتھی پاٹی والے نے ساتویں پاٹی والے کھلاڑی کو کھو دینا ہے۔ساتویں پاٹی والے کھلاڑی نے دوڑتے ہوئے پہلی پاٹی کے پاس موجود کھونٹے پر آنا ہے اور اوپر بتائے گئے طریقے کے مطابق کھو دینا ہے۔اس طرح گروہ کے تمام کھلاڑی اپنے پہلے مقام پر واپس آنے تک کھیلیں۔





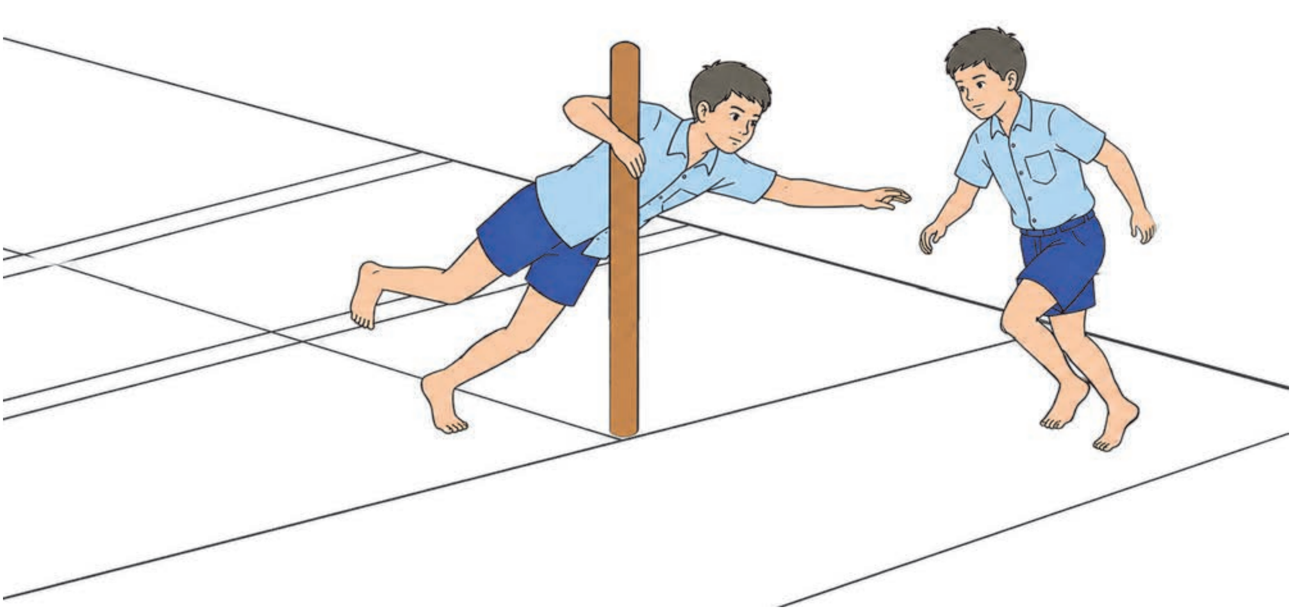
- **کھونٹے کے گرد چکر لگانا**

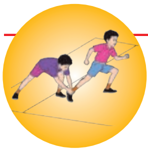
تمام طلبہ کھونٹے کے پیچھے تعداد کے حساب سے 3 سے 4 گروہ بنا کر قطار میں کھڑے ہو جائیں۔ اشارہ ملتے ہی پہلا طالب علم کھونٹے سے تیزی سے دوڑتے ہوئے دوسرے کھونٹے تک جائے، کھونٹے کو پکڑ کر چکر لگائے اور واپس پہلے کھونٹے تک آ کر قطار میں سب سے پیچھے کھڑا ہو جائے۔ اس طرح تمام گروہ یہ مشق کریں۔ گروہوں کا وقت نوٹ کیا جائے اور جس گروہ کو سب سے کم وقت لگے، اسے فاتح قرار دیا جائے۔

- **کھونٹے پر موجود کھلاڑی کو آؤٹ کرنا**

جماعت کے طلبہ کے ٦-٦ کے گروہ بنائیں۔ ایک وقت میں صرف دو گروہ کھیلیں۔ ایک بچاؤ کرنے والا اور دوسرا حملہ آور۔ بچاؤ کرنے والے کو کھونٹے پر کھڑا ہونا چاہیے۔ حملہ آور گروہ کے صرف ٢ کھلاڑی کھیلیں۔ 'کھو' دینے والا سیدھا جا کر کھونٹے پر موجود کھلاڑی کو آؤٹ کرے یا پہلی پاٹی میں اپنے گروہ کے کھلاڑی کو کھو دے۔ کھو ملتے ہی بیٹھے ہوئے کھلاڑی کو کھونٹے پر موجود کھلاڑی کو آؤٹ کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ آؤٹ کرنے پر آؤٹ کرنے والے گروہ کو ١ پوائنٹ دیا جائے۔

اس طرح تمام گروہوں کو موقع دیا جائے۔ بعد میں بچاؤ کرنے والا گروہ حملہ آور اور حملہ آور گروہ بچاؤ کرنے والا بن جائے۔ جو گروہ زیادہ کھلاڑیوں کو آؤٹ کرے گا، اسے فاتح قرار دیا جائے۔





۳ء۵ ایتھلیٹکس

بچو! آپ روزانہ چلتے، دوڑتے، چھلانگ لگاتے، چیزیں پھینکتے اور اپنے دوستوں کے ساتھ کھیلتے ہیں، یعنی آپ ایتھلیٹکس کرتے ہیں۔

ایتھلیٹکس کا کیا مطلب ہے؟

چلنا، دوڑنا، چھلانگ لگانا اور پھینکنا، یہ آپ کی قدرتی حرکات ہی ایتھلیٹکس ہیں۔ایتھلیٹکس صرف مقابلوں کے لیے ہی نہیں بلکہ آپ کے جسم کو مضبوط، چست اور لچک دار بنانے کے نقطہ نظر سے بھی بہت اہم ہے۔

ایتھلیٹکس سے کیا ہوتا ہے؟

- آپ کا جسم تندرست اور مضبوط بنتا ہے۔
- آپ کی رفتار اور طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔
- آپ کو خوشی ملتی ہے اور تفریح ہوتی ہے۔
- دوستوں کے ساتھ کھیلتے ہوئے مزہ آتا ہے۔

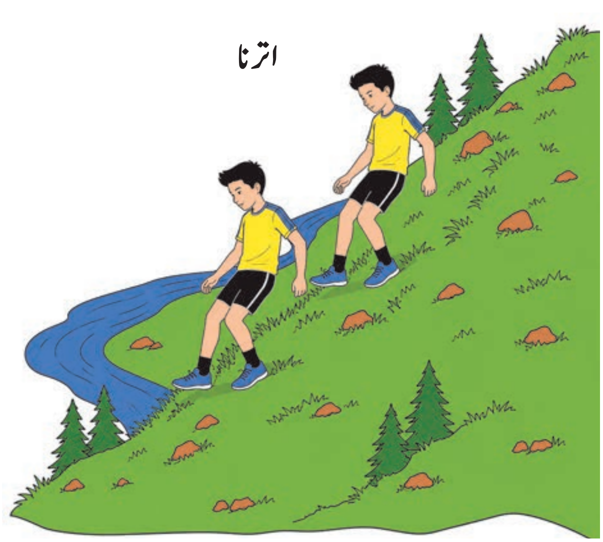
ایتھلیٹکس کے اجزا

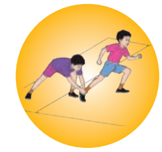
کیا آپ کے اسکول کا کوئی طالب علم ایتھلیٹکس کے مقابلوں میں حصہ لیتا ہے؟ ہم سال بھر کسی سرگرمی کی اچھی مشق کر کے بین المدارس سطح پر حصہ لے سکتے ہیں۔

- **دوڑنا:** دوڑنا سب سے آسان طریقہ ہے۔ایتھلیٹکس میں دوڑنے میں کم، اوسط اور طویل فاصلے کی دوڑیں، رفتار شکن دوڑیں اور ریلے ریس شامل ہیں۔ دوڑنے کی اس صلاحیت کو بڑھانے کے لیے ہم کیا کر سکتے ہیں؟

- سیدھا دوڑنا
- تیز دوڑنا
- ٹیکری/ چڑھائی پر دوڑنا
- ڈھلان پر توازن برقرار رکھتے ہوئے دوڑنا
- رفتار کو کم یا زیادہ کرتے ہوئے دوڑنا۔ الٹا دوڑنا۔ دائیں اور بائیں جانب دوڑنا۔ مقابلے میں حصہ لینا وغیرہ۔ باقاعدگی سے دوڑنے کی مشق کرنے سے رفتار اور چستی میں اضافہ ہوگا۔

- **چھلانگ لگانا :** مقابلوں میں لمبی چھلانگ، اونچی چھلانگ، تہری چھلانگ اور بانس کی چھلانگ جیسے مقابلے ہوتے ہیں۔ ہم روزانہ ہی مختلف طریقوں سے جانے انجانے میں چھلانگیں لگاتے رہتے ہیں۔ اس میں لمبی چھلانگ لگا کر زیادہ فاصلہ طے کرنے کے لیے لمبی چھلانگ، جبکہ زیادہ اونچائی تک پہنچنے کے لیے اونچی چھلانگ لگائی جاتی ہے۔ کبھی کبھی لمبا ڈگ بھر کر بھی فاصلہ پار کیا جا سکتا ہے۔



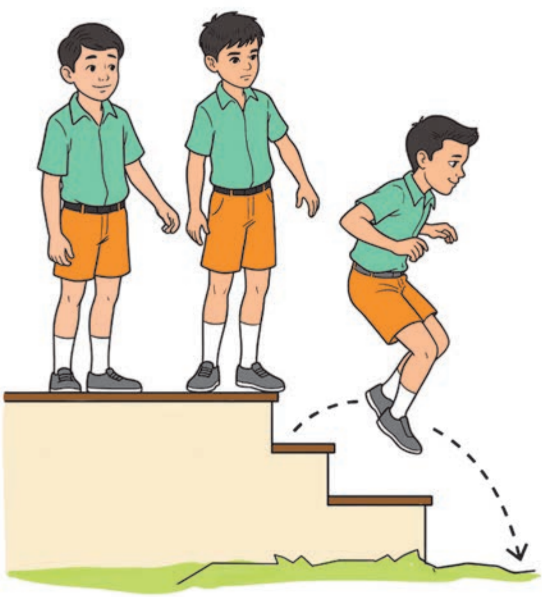


چھلانگ لگانے کی کچھ دلچسپ سرگرمیاں کیجیے۔

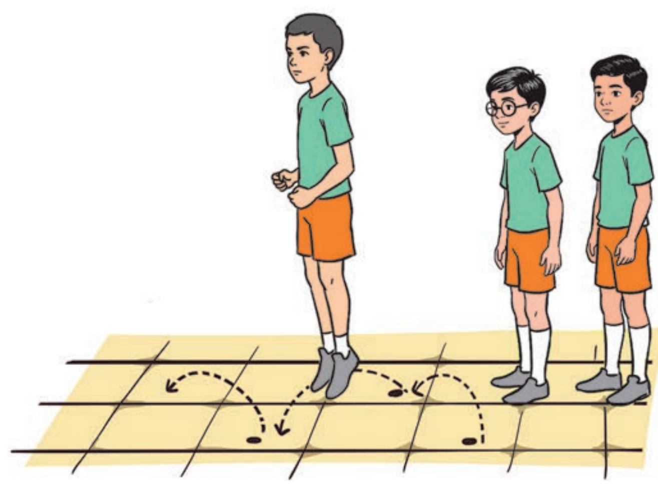
- ایک ہی جگہ سے لمبی چھلانگ لگانا۔
- دیوار کے پاس کھڑے ہوکر اونچی چھلانگ لگانا اور دیوار پر زیادہ سے زیادہ اونچی جگہ ہاتھ سے چھونا۔
- چھلانگ کی مشق کے لیے اوپر دی گئی دونوں سرگرمیاں دائیں اور بائیں پیر سے باری باری کرنا۔
- رسّی پر سے چھلانگیں لگانا۔ اس میں مختلف طریقوں سے چھلانگ لگانے کی کوشش کرنا۔

چھلانگوں کے لیے خاص طور پر

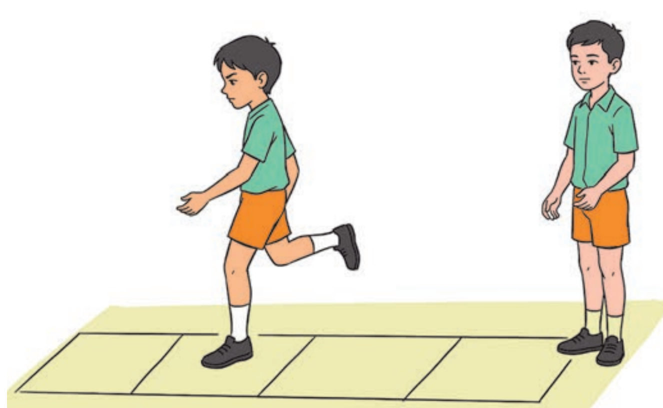
- سیڑھی یا چبوترے سے نیچے زمین پر چھلانگ لگانا۔ زمین سے سیڑھی یا چبوترے پر چھلانگ لگانا۔
- گھر میں یا اسکول میں لگی چوکور ٹائلوں کے ہر خانے میں چھلانگ لگاتے ہوئے آگے بڑھنا۔
- اسی چوکور خانے میں لنگڑی کھیلتے ہوئے آگے بڑھنا۔



زینوں سے چھلانگ لگانا



ٹائلز کے خانوں میں
لہردار چھلانگ لگاتے آگے جانا



خانے میں لنگڑی
کرتے آگے جانا

• **پھینکنا** : دن میں کئی بار جانے انجانے میں ہم اس سرگرمی کی مشق کرتے ہیں۔ پھینکنے کا مطلب ہے اپنے جسم کی طاقت کا استعمال کر کے کسی چیز کو دور پھینکنا یا اچھالنا۔ صرف گیند ہی نہیں، بلکہ کئی چیزیں پھینکی جا سکتی ہیں۔ مختلف اقسام اور مختلف سائز کی گیندیں پھینک کر دیکھیں۔ دوست کی طرف گیند پھینکیں۔ اسی طرح مختلف سائز اور وزن کی چیزیں دوست کی طرف دور پھینکیں۔ اس سے معلوم ہوگا کہ کون سی صلاحیت درکار ہوتی ہے۔ آپ کے سمجھ میں آئے گا کہ چیزوں کے سائز اور وزن کے لحاظ سے درکار صلاحیتیں مختلف ہوتی ہیں۔ مثلاً نیزہ پھینکنا، غلیل سے پتھر پھینکنا، تالاب یا ندی کے پانی کی سطح پر پھیلنے والا اور چپٹا پتھر پانی کے متوازی ٹپا کھاتے ہوئے پھینکنا، کرکٹ کی گیند دور کھڑے دوست کی طرف پھینکنا وغیرہ۔ اوپر دیے ہوئے تجربات میں مختلف جسمانی صلاحیتوں کی ضرورت ہوتی ہے، یہ آپ کی سمجھ میں آ ہی گیا ہوگا۔

ہم نے کیا سیکھا؟

اضافی اور متبدل کھیلوں کی وجہ سے بنیادی کھیلوں کے تئیں دلچسپی پیدا ہوتی ہے، نیز اعتماد، تعاون، نظم وضبط اور کھیل کا جذبہ پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ان کھیلوں کے ذریعے بنیادی مہارتوں کی مشق کرتے ہوئے جسمانی مضبوطی، چستی اور طاقت کا بیدار ہونا اور صلاحیتوں کا فروغ ہوتا ہے۔ باقاعدہ شمولیت سے کھیلوں کے قوانین سمجھ میں آتے ہیں اور اگلی جماعتوں کے کھیلوں کی تعلیم کے لیے ایک مضبوط بنیاد تیار ہوتی ہے۔

مشق

۱۔ صحیح متبادل چن کر خالی جگہیں پُر کیجیے۔

(۱) فٹ بال کے کھیل میں گیند کو ....

(الف) پیر سے پاس کرتے ہیں۔ (ب) ہاتھ سے پکڑتے ہیں۔ (ج) اٹھاتے ہیں

(۲) کبڈی میں سانس روک کر ....کہتے ہوئے کھیل کھیلا جاتا ہے۔

(الف) کبڈی-کبڈی (ب) دوڑو-دوڑو (ج) پکڑو-پکڑو

(۳) باسکٹ بال کھیل میں گیند کو ....کے اندر ڈالنا ہوتا ہے۔

(الف) رنگ (ب) ہولا ہوپ (ج) گول پوسٹ

(۴) کھو-کھو میں پیچھا کرنے والا کھلاڑی اپنے گروہ کے کھلاڑی کو .... آگے بھیجتا ہے۔

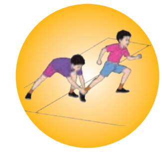
(الف) کھو دے کر (ب) چھلانگ مار کر (ج) دوڑ کر جا کر

(۵) ایتھلیٹکس میں دوڑنا، چھلانگ لگانا اور ....شامل ہیں۔

(الف) پھینکنا (ب) لنگڑی کھیلنا (ج) جھیلنا

۲۔ جوڑیاں بنائیے۔

کالم 'الف'	کالم 'ب'
(۱) فٹ بال	(الف) سانس پر کنٹرول
(۲) کبڈی	(ب) پیچھا کرنا
(۳) باسکٹ بال	(ج) دوڑنا / چھلانگ لگانا
(۴) کھو-کھو	(د) پیر سے کھیلنا
(۵) ایتھلیٹکس	(ہ) ہاتھ سے گیند ڈالنا



۳۔ صحیح ہیں یا غلط، لکھیے۔

(۱) متبدّل کھیلوں میں اصل کھیل کے قوانین تبدیل کر کے آسان یا مشکل بنائے جاتے ہیں۔ (صحیح/غلط)

(۲) بنیادی کھیلوں کو سیکھنے کے لیے اضافی کھیل مفید نہیں ہیں۔ (صحیح/غلط)

(۳) کبڈی میں سانس کا بہت زیادہ عمل دخل ہے۔ (صحیح/غلط)

(۴) باسکٹ بال کے کھیل میں پیر سے گیند کو کک ماری جاسکتی ہے۔ (صحیح/غلط)

(۵) کھو-کھو کھیل کھیلنے کے لیے رفتار اور چستی کی ضرورت ہوتی ہے۔ (صحیح/غلط)

(۶) فٹ بال میں پاسنگ کے بجائے خود گیند لے کر جانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ (صحیح/غلط)

۴۔ مختصر جواب دیجیے۔

(۱) آپ کو کون سا تبدیل شدہ کھیل پسند آیا اور کیوں؟ دو جملوں میں لکھیے۔

(۲) آپ کو فٹبال، کبڈی، باسکٹ بال اور کھو کھو میں سے کون سی مہارت پسند آئی؟ اپنی پسند کے لحاظ سے ترتیب وار فہرست بنائیے۔

(۳) کھو-کھو کھیل میں آپ کو حملہ کرنا پسند ہے یا دفاع کے لیے دوڑنا؟ لکھیے اور وجہ بتائیے کہ کیوں پسند ہے۔

(۴) ایتھلیٹکس میں کون کون سی چیزیں شامل ہوتی ہیں؟

۵۔ ہم جماعت ساتھی کا مشاہدہ

(۱) میرے دوست/سہیلی کی پاسنگ، دوڑنا، رفتار اور چستی میں سے .... بہترین ہے۔

(۲) کھیل میں اس کا توازن (اچھا/ درمیانہ/کم) ہوتا ہے۔

(۳) متبدل کھیل کھیلتے وقت میرا دوست/سہیلی (قوانین پر عمل کرتا ہے/عمل نہیں کرتا)۔

(۴) فٹ بال کھیلتے وقت آپ کے دوست/سہیلی کا گیند پر کنٹرول ہوتا ہے۔ (بہت اچھا/ اچھا/ اصلاح کی ضرورت ہے)

(۵) فٹبال، کبڈی، باسکٹ بال، کھو-کھو اور ایتھلیٹکس کھیلوں میں سے آپ کا دوست جو کھیل آسانی سے کھیلتا ہے، اس کا نام بتائیے۔

(۶) اپنے دوست کے لیے ایک مثبت تاثر دیجیے : ....

۶۔ والدین کا مشاہدہ

(۱) کیا آپ کا بچہ اسکول سے آنے کے بعد محلے کے دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلوں میں باقاعدگی سے حصہ لیتا ہے؟

(۲) اسے کون سا کھیل سب سے زیادہ پسند ہے اور اس بارے میں اس کھلاڑی کے ساتھ بات چیت کریں۔

(۳) کیا آپ کا بچہ کھیلتے ہوئے گروہی جذبہ برقرار رکھتا ہے؟

(۴) پچھلے سال کے مقابلے میں آپ کے بچے کی جسمانی حرکات وسکنات میں کیا بہتری نظر آئی؟

(۵) کیا آپ کو لگتا ہے کہ کھیلوں کی وجہ سے آپ کے بچے کا اعتماد بڑھا ہے؟

والدین کی رائے - ....

۷۔ استاد کی قدر پیمائی (مشاہدہ، ریمارکس اور ہدایات)

(۱) کیا طالب علم اضافی کھیل کھیلتے ہوئے سیکھی ہوئی مہارتوں کا استعمال کرتا ہے؟ ہاں/کبھی کبھی/نہیں

(۲) کھیل کے قوانین آسان کرنے کی وجہ سے کیا طلبہ متبدل کھیل میں شوق سے حصہ لیتے ہیں؟ ہاں/کبھی کبھی/نہیں

(۳) کیا وہ نظم وضبط اور حفاظت کا خیال رکھتا ہے؟ ہاں/کبھی کبھی/نہیں

(۴) کیا گروہی جذبہ اور تعاون نظر آتا ہے؟ ہاں/کبھی کبھی/نہیں

(۵) کھیل میں فیصلے کی صلاحیت رکھتا ہے؟ ہاں/کبھی کبھی/نہیں

استاد کے مثبت ریمارکس: .... اصلاحی ہدایات: ....

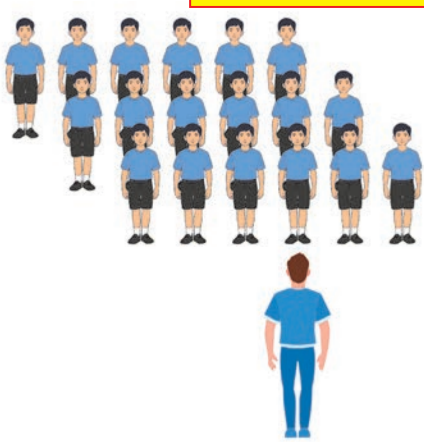
(نوٹ: مشاہدے میں ہاں/کبھی کبھی/نہیں لکھیں)

حصّہ ۴

قواعد اور مارچنگ

قواعد اور مارچنگ میں حکم ملنے پر تمام لوگوں کو ایک ہی وقت میں ایک جیسی حرکت کرنی ہوتی ہے۔ یہ نظم وضبط کی وجہ سے ہی ممکن ہوتا ہے۔ نیز نظم وضبط، توجہ، مستعدی اور گروہ میں کام کرنے کی عادت فروغ پاتی ہے۔ 'کھلی لائن چل'، 'سج جا'، 'فال آوٹ'، 'فال ان' اور 'لائن توڑ' جیسے احکامات کی وجہ سے درست حالت میں کھڑے ہونا، احکامات کی تعمیل کرنا اور گروہی جذبے سے حرکات کرنا سیکھا جا سکتا ہے۔ باقاعدہ قواعد مارچنگ سے جسم کی حالت بہتر ہوتی ہے، نیز اعتماد اور قائدانہ صلاحیتوں کا بھی فروغ ہوتا ہے۔

۴ء۱ کھلی لائن چل



حکم - 'اسکواڈ، کُھلی لائن چل'

گنتی - 'ایک-ایک، دو'

ضرورت-
- افسران کے مشاہدے کے لیے۔
- طلبہ کا یونیفارم جانچنے کے لیے۔

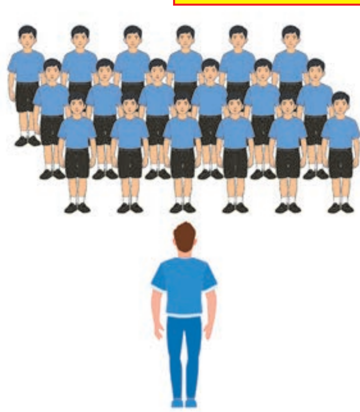
عمل - حکم ملتے ہی:

'ایک' - اس گنتی پر سامنے کی لائن کو بایاں پیر تقریباً ۱۵/انچ آگے بڑھانا ہے۔
پیچھے کی لائن کو بایاں پیر تقریباً ۱۵/انچ پیچھے ہٹانا ہے۔

'ایک- اس گنتی پر سامنے اور پیچھے کی لائنوں کو دایاں پیر تقریباً ۱۵/انچ آگے بڑھانا ہے اور پیچھے کی لائن کو دایاں پیر تقریباً ۱۵/انچ پیچھے ہٹانا ہے۔

'دو' - اس گنتی پر دونوں لائنوں کو بائیں پیر کو دائیں پیر کے ساتھ ملا کر ساودھان حالت میں آنا ہے۔ درمیان والی لائن کو اوپر کی گنتی کے وقت کوئی حرکت کیے بغیر اپنی جگہ پر کھڑے رہنا ہے۔ تمام طلبہ کی مشق کے لیے تینوں لائنوں کی جگہیں تبدیل کی جائیں۔

۴ء۲ نِکٹ لائن چل



حکم - 'اسکواڈ، نِکٹ لائن چل'

گنتی - 'ایک-ایک، دو'

ضرورت- طلبہ کا مشاہدہ اور یونیفارم کی جانچ ختم ہونے کے بعد دوبارہ اسکواڈ کو پہلی جیسی حالت میں لانے کے لیے۔

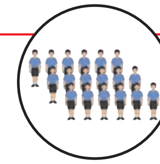
عمل - حکم ملتے ہی:

'ایک' - اس گنتی پر سامنے کی لائن کو بایاں پیر تقریباً ۱۵/انچ پیچھے ہٹانا ہے۔
اس وقت پیچھے کی لائن کو بایاں پیر تقریباً ۱۵/انچ آگے بڑھانا ہے۔

'ایک' - اس گنتی پر سامنے کی لائن کو دایاں پیر تقریباً ۱۵/انچ پیچھے ہٹانا ہے اور پیچھے کی لائن کو دایاں پیر تقریباً ۱۵/انچ آگے بڑھانا ہے۔

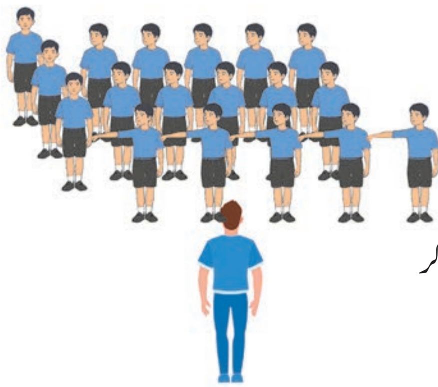
'دو' - اس گنتی پر دونوں لائنوں کو بائیں پیر کو دائیں پیر کے ساتھ ملا کر ساودھان حالت میں آنا ہے۔ درمیان والی لائن کو اوپر کی گنتی کے وقت کوئی حرکت کیے بغیر اپنی جگہ پر کھڑے رہنا ہے۔ تمام طلبہ کی مشق کے لیے تینوں لائنوں کی جگہیں تبدیل کی جائیں۔

۴ء۳ سج جا



حکم - 'اسکوااا ڈ، سج جا۔'

گنتی - - - -



ضرورت- • اسکواڈ کا درمیانی فاصلہ کم یا زیادہ ہونے پر اسے درست کرنے کے لیے۔

• تین لائنیں ہونے کے بعد دائیں گائیڈ کی لائن میں آنے کے لیے۔

عمل - کمانڈ ملتے ہی تمام طلبہ چھوٹے چھوٹے قدم لیتے ہوئے، دائیں جانب گردن موڑ کر 'دائیں گائیڈ' کی طرف دیکھتے ہوئے دائیں طرف سے اور سامنے سے فاصلہ برابر رکھیں گے۔

۴ء۴ فال آؤٹ

حکم - فال آؤٹ کیے جانے والے طلبہ کے لیے ان کا نام لے کر 'فال آؤٹ' کہا جائے۔

گنتی - - - -

ضرورت- اسکواڈ میں سے کسی بھی طالب علم کو اسکواڈ سے باہر بلانے کے لیے۔

عمل - اسکواڈ میں سے کسی طالب علم کو اسکواڈ سے باہر بلانا ہو تو درج ذیل عمل کیا جائے۔

اگر سامنے کی قطار میں طالب علم ہو تو وہ بائیں پیر سے ایک قدم آگے بڑھ کر سیلوٹ کرے گا اور بلانے والے افسر/شخص کے پاس جائے گا۔

اگر دوسری (درمیان کی) قطار میں طالب علم ہو تو وہ بائیں پیر سے کم فاصلے کا (۱۵/انچ) ایک قدم پیچھے ہٹائے گا۔ سیلوٹ کرے گا اور افسر کے پاس جانے کے لیے جس طرف سے فاصلہ کم ہوگا اس طرف (بائیں یا دائیں) مڑ کر تیز چل کر جائے گا۔

اگر تیسری یعنی آخری قطار میں طالب علم ہو، تو وہ بائیں پیر سے ایک قدم پیچھے ہٹائے گا۔ سیلوٹ کرے گا اور افسر کے پاس جانے کے لیے جس طرف سے فاصلہ کم ہوگا اس طرف (بائیں یا دائیں) مڑ کر تیز چل کر جائے گا۔

۴ء۵ فال اِن

حکم - فال ان کیے جانے والے طلبہ کے لیے ان کا نام لے کر 'فال اِن' کہا جائے۔

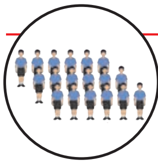
گنتی - - - -

ضرورت- اسکواڈ سے باہر بلائے گئے (فال آؤٹ کیے گئے) طالب علم کو دوبارہ اپنی جگہ پر جانے کے لیے۔

عمل - فال آؤٹ کیے گئے طالب علم کو کام ختم ہونے پر اسی راستے سے اپنی جگہ پر آ کر اسکواڈ جس حالت میں ہو، اسی حالت میں کھڑے ہو جانا ہے۔

نوٹ - اسکواڈ کو دوبارہ تین لائنوں میں اکٹھا لانے کے لیے ہی 'فال اِن' کا آرڈر دیا جاتا ہے۔

۴.۶ لائن توڑ



حکم - 'اسکوااڈ، لائن توڑ'

ضرورت- مخصوص وقت کے لیے وقفہ (آرام) دینے کے لیے۔

گنتی - 'ایک، دو تین ایک ۔ایک، دو، تین، چار،..'

عمل - کمانڈ ملتے ہی اسکواڈ کو دائیں مڑنا ہے اور چار قدم آگے بڑھ کر اسکواڈ چھوڑ کر چلے جانا ہے۔

۴.۷ وِسرجن

گنتی - 'ایک، دو تین ایک، دو تین ایک، دو تین ایک، ایک، دو تین، چار۔'

ضرورت- قواعد مارچنگ ختم ہونے پر مارچنگ کی کلاس ختم کرنے کے لیے۔

پریڈ کے لیے دوبارہ میدان میں نہیں آنا ہو، تب میدان چھوڑنے کے لیے۔

عمل - اوپر کی طرح کمانڈ ملنے پر درج ذیل گنتی کے مطابق عمل کریں -

'ایک، دو تین، ایک' - داہنے مڑ

'دو تین، ایک' - پہلا سیلوٹ

'دو تین، ایک' - دوسرا سیلوٹ

'ایک، دو تین، چار' - اس گنتی پر چار قدم آگے بڑھ کر میدان سے باہر چلے جائیں۔

اساتذہ کے لیے

کھلی لائن سکھاتے وقت اساتذہ پہلے میدان پر مارکنگ کر لیں تاکہ قدموں کے درمیان کا فاصلہ یکساں رہے۔قواعد مارچنگ کی حرکات کی کمانڈ کیسے دی جائے، اس کی مشق طلبہ سے کروائی جائے۔

ہم نے کیا سیکھا؟

قواعد مارچنگ جسمانی تعلیم کا ایک اہم حصہ ہے جو آپ کی ہمہ جہت ترقی کے لیے مفید ثابت ہوتا ہے۔صحیح طریقے سے احکامات کی تعمیل کرنے سے نظم و ضبط اور مربوط حرکات کرنے کی صلاحیت بڑھتی ہے۔ مارچنگ سے وقت کی اہمیت، ذمہ داری کا احساس اور گروہ میں کام کرنے کی عادت پیدا ہوتی ہے، جس کا استعمال روزمرہ زندگی میں بھی ہوتا ہے۔

مشق

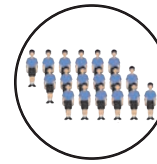
۱۔ صحیح متبادل چن کر خالی جگہیں پُر کیجیے۔

(۱) 'سج جا' حکم دینے پر طلبہ .... حالت میں کھڑے رہتے ہیں۔

(الف) ساودھان (ب) وِشرام (ج) ہاتھ اوپر کر کے

(۲) 'فال اِن' کا مطلب ہے طلبہ کا ....

(الف) قطار میں کھڑے رہنا (ب) قطار سے باہر جانا (ج) میدان سے باہر جانا



(۳) 'کھلی لائن چل' کا حکم دینے پر طلبہ کے درمیان کا فاصلہ ....

(الف) بڑھتا ہے (ب) کم ہوتا ہے (ج) ویسا ہی رہتا ہے

(۴) 'نِنکٹ لائن چل' میں فاصلہ ....

(الف) کم کیا جاتا ہے (ب) بڑھایا جاتا ہے (ج) بدلتا نہیں

(۵) 'وِسرجن' کا حکم ملنے پر قطار ....

(الف) ٹوٹ جاتی ہے (ب) تیار کی جاتی ہے (ج) بڑھائی جاتی ہے

۲۔ مختصر جواب لکھیے۔

(۱) 'سج جا' حکم کا مقصد کیا ہے؟

(۲) 'فال آؤٹ' اور 'فال ان' میں کیا فرق ہے؟

(۳) 'کھلی لائن چل' کب کرتے ہیں، لکھیے۔

(۴) 'نِکٹ لائن چل' کیوں ضروری ہے؟ اپنا جواب دو جملوں میں لکھیے۔

(۵) استاد کے 'لائن توڑ' کا حکم دینے پر کیا کرنا چاہیے؟

(۶) قواعد مارچنگ میں نظم وضبط کیوں اہم ہے؟

۳۔ استاد کا مشاہدہ

	ہاں	کبھی کبھی	نہیں
(۱) کیا طالب علم حکم سن کر فوری ردّ عمل دیتا ہے؟	☐	☐	☐
(۲) کیا طالب علم نظم وضبط پر عمل کرتا ہے؟	☐	☐	☐
(۳) کیا طلبہ کی حرکات میں توازن اور نظم وضبط نظر آتا ہے؟	☐	☐	☐
(۴) کیا احکامات کے مطابق وقت پر عمل کرتا ہے؟	☐	☐	☐
(۵) کیا استاد کی طرف سے دیے جانے والے احکامات پر توجہ دیتا ہے؟	☐	☐	☐

استاد کے تاثرات : ....

اصلاحی تجاویز : ....

۴۔ والدین کا مشاہدہ

	ہاں	کبھی کبھی	نہیں
(۱) کیا آپ کا بچہ گھر میں اسکول کی مارچنگ کے بارے میں بات کرتا ہے؟	☐	☐	☐
(۲) کیا آپ کا بچہ گھر میں نظم وضبط پر عمل کرتا ہے/طریقے سے رہتا ہے؟	☐	☐	☐
(۳) کیا وہ آپ کا بتایا ہوا کام فوراً کرتا ہے؟	☐	☐	☐
(۴) کیا آپ کے بچے میں سرگرمیاں کرتے وقت اعتماد نظر آتا ہے؟	☐	☐	☐

والدین کی رائے : ....

حصّہ ۵

ذاتی تحفظ

ذاتی تحفظ : ہمت کی چابی

ایک اسکول میں چوتھی جماعت کے چار دوست پڑھتے تھے: عارف، ثنا، زید اور عافیہ۔ چاروں ہی بچے بہت ہوشیار تھے، لیکن وہ سب مزاج میں ایک دوسرے سے مختلف تھے۔ عارف اور ثنا کھلاڑی تھے، اس لیے وہ دونوں خود اعتماد تھے۔ زید تھوڑا ڈرپوک تھا، جبکہ عافیہ بہت ہی پرسکون اور معصوم لڑکی تھی۔ ایک دن ان کے اسکول میں 'ذاتی تحفظ' کے موضوع پر ایک ورکشاپ کا انعقاد کیا گیا۔ ذاتی تحفظ سکھانے کے لیے آئے ہوئے ٹرینر نے کہا، 'بچو، ہمت کا مطلب صرف طاقت نہیں ہے بلکہ بیداری، مخالفت کرنا، مدد کے لیے چلانا اور صحیح دفاع کے لیے ضروری قدم اٹھانا ہے!''

عارف اور ثنا نے ذاتی تحفظ کے ورکشاپ میں بہت توجہ سے سیکھا۔ جیسے اجنبی شخص سے فاصلہ رکھنا، سنسان سڑک پر چوکنا رہنا، لفٹ میں اکیلے ہوتے وقت محتاط رہنا، خطرہ محسوس ہونے پر زور سے چلّانا اور ضرورت پڑنے پر پیر، گھٹنے، ہاتھ، کہنی اور مکے کا استعمال کرنا۔ لیکن زید اور عافیہ نے کہا، ''ہمیں ان سب چیزوں کی کیا ضرورت پڑے گی؟''

واقعہ ۱ : خوفناک سنسان سڑک

ایک شام تمام دوست جماعت ختم ہونے کے بعد گھر جا رہے تھے۔ اچانک عافیہ نے کہا، ''میرے گھر جانے کے لیے یہ راستہ نزدیک ہے، میں یہاں سے جاتی ہوں۔'' وہ راستہ سنسان اور تاریک تھا۔ اتنے میں ایک اجنبی آدمی عافیہ کے قریب آنے لگا۔ عافیہ کو اکیلا دیکھ کر اس نے اس کا غلط فائدہ اٹھایا اور عافیہ کو پکڑ لیا۔ وہ بری طرح ڈر گئی اور کچھ بول نہ سکی۔ اس کے پیر کانپنے لگے اور وہ رونے لگی۔ دور سے ثنا یہ سب دیکھ رہی تھی۔ وہ زور سے چلائی، ''عافیہ، زور سے چلاؤ!'' کی آواز سے عافیہ کو تھوڑی ہمت ملی اور اس نے حوصلہ کر کے زور سے چلانا شروع کیا، ''بچاؤ! مدد کرو، مدد کرو!'' عافیہ کے چلانے سے وہ آدمی گھبرا کر بھاگ گیا۔ تب تک ثنا اور اس کے باقی دوست بھی اس کے پاس پہنچ چکے تھے۔ عافیہ کو اس دن سمجھ میں آیا کہ زور سے چلانا بھی ایک طرح کی حفاظت ہی ہے۔ مدد کے لیے چلانا ہی چاہیے۔

واقعہ ۲ : سوسائٹی میں اجنبی اور مشکوک شخص کا راز

زید ایک بڑی سوسائٹی میں رہتا تھا۔ ایک دن وہ اکیلا ہی سوسائٹی میں آیا۔ اس نے محسوس کیا کہ ایک اجنبی آدمی اس کا پیچھا کر رہا ہے۔ جیسے ہی وہ لفٹ میں داخل ہوا، اس مشکوک شخص نے بھی لفٹ میں قدم رکھا۔ یہ دیکھ کر زید اچانک باہر کی طرف بھاگا اور سیڑھیوں کی طرف دوڑا۔ سیڑھیوں پر اسے اپنی سوسائٹی کے ایک چاچا نظر آئے، جس کی وجہ سے وہ بچ گیا۔ لیکن وہ بہت زیادہ ڈر گیا تھا۔ اس دن اسے یہ احساس ہوا کہ اگر بیداری اور تیاری نہ ہو، تو خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ ایسے وقت میں بھاگ جانا بھی بہت اہم ثابت ہوتا ہے۔

واقعہ ۳ : ہمت کا امتحان

کچھ دنوں بعد ثنا اور عارف گھر جا رہے تھے۔ ایک آدمی کافی دیر سے ان کے پیچھے آ رہا تھا۔ معاملہ سنگین تھا۔ ثنا کو اس بات کا احساس ہوا، اس نے کہا، ''عارف، وہ آدمی ہمارے پیچھے آ رہا ہے!'' پھر دونوں نے چلنے کی رفتار بڑھا دی۔ لیکن وہ آدمی ان کے قریب آ گیا اور سڑک پر کسی کو نہ دیکھ کر اس نے دونوں کو دھمکانا شروع کر دیا۔ وہ کہنے لگا، ''جیسا میں کہوں گا، ویسا ہی تم کرو۔'' اتنے میں ثنا نے زور سے چلانا شروع کر دیا، ''مدد کرو، مدد کرو!'' ثنا کے چلاتے ہی وہ آدمی آگے بڑھا اور اس نے ثنا کو پکڑنے کی کوشش کی۔ تبھی عارف نے فوراً اسے زوردار لات ماری۔ اس کی وجہ سے وہ آدمی لڑکھڑا کر گر پڑا۔ اسی وقت ثنا نے بھی اپنے گھٹنے سے اس پر زوردار وار کیا۔ عارف نے اپنی پوری طاقت سے اسے مکا مارا اور دونوں نے مل کر اس آدمی کو زور سے دھکیل دیا۔ وہ آدمی نیچے گر گیا۔ اسی کے ساتھ وہ دونوں وہاں سے بھاگ کر ایک محفوظ جگہ پہنچ گئے۔ کچھ دنوں بعد جب چاروں دوست دوبارہ ایک ساتھ ملے، تو انھوں نے اپنے ساتھ پیش آنے والے واقعات ایک دوسرے کو بتائے۔

عافیہ نے کہا، ''مجھے سمجھ میں آ گیا ہے کہ صرف خاموش رہنے سے کام نہیں چلتا۔'' زید نے کہا، ''میں ڈر گیا تھا، لیکن اب میں ذاتی تحفظ کی مہارتیں سیکھوں گا۔'' عارف نے ہنستے ہوئے کہا، ''ذاتی تحفظ کا مطلب صرف مار پیٹ کرنا نہیں ہے بلکہ صحیح وقت پر صحیح فیصلہ لینا اور اس پر عمل کرنا ہے۔'' ثنا نے کہا، ''چلو ہم سب مل کر ذاتی تحفظ کی مشق کرتے ہیں!'' اس کے بعد انھوں نے اپنے جسمانی تعلیم کے استاد سے ملاقات کی اور خاص طور پر اسکول کی طرف سے منعقد کی جانے والی ذاتی تحفظ کی کلاس میں باقاعدگی سے شرکت کرنے لگے۔ اگلے سال ان میں سے عارف اور ثنا کا انتخاب انٹر-اسکول کراٹے مقابلے کے لیے ہوا، اور انھوں نے اپنے اسکول کی نمائندگی کی۔

آئیے دیکھتے ہیں کہ اس سے کس کو کیا سبق ملا۔

نام	کیا سبق ملا؟	کیا تجربہ حاصل ہوا؟
عافیہ	ضرورت پڑنے پر مدد کے لیے زور سے چلانا چاہیے۔	خوف پر قابو پا کر محفوظ رہی۔
زید	بیداری ضروری ہے۔	مشکوک شخص کے پیچھا کرنے کی وجہ سے زیادہ خوف محسوس ہوا۔
ثنا اور عارف	تکنیک + ہمت	ذاتی تحفظ کی وجہ سے خطرہ ٹل گیا۔

سبق کا پیغام:

- بیدار رہیں - ماحول، لوگوں اور صورتِ حال کو پہچانیں۔
- آواز اٹھائیں۔ خطرہ محسوس ہو تو زور سے چلائیں۔
- ذاتی تحفظ کی تکنیک سیکھیں۔ پیر، گھٹنے، ہاتھ، کہنی اور مکے کا استعمال کرنا سیکھیں۔
- حوصلہ رکھیں، خوف پر فتح حاصل کریں۔

مشق

۱۔ صحیح متبادل چن کر خالی جگہیں پُر کیجیے۔

(۱) ویران راستے پر اجنبی شخص کا خطرہ محسوس ہونے پر سب سے پہلے ....

(الف) خاموش رہنا چاہیے۔ (ب) زور سے چلانا چاہیے۔ (ج) جھگڑا کرنا چاہیے۔

(۲) عافیہ نے خود کو بچانے کے لیے ....

(الف) آنکھیں بند کر لیں۔ (ب) زور سے چلائی۔ (ج) خاموش کھڑی رہی۔

(۳) لفٹ میں اکیلے ہوں تو ....

(الف) لاپروا رہنا چاہیے۔ (ب) چوکنا رہنا چاہیے۔ (ج) خاموش رہنا چاہیے۔

(۴) راستے پر چلتے ہوئے خطرے کو بھانپ کر ثنا اور عارف نے اپنی .... بڑھا دی۔

(الف) بولنے کی آواز (ب) چلنے کی رفتار (ج) ہنسنے کی آواز

(۵) ذاتی تحفظ کے لیے .... کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔

(الف) پیر، گھٹنے، ہاتھ (ب) بال، کان، ناک (ج) کپڑے، جوتے، بستہ

(۶) ذاتی تحفظ کا مطلب بیداری + آواز + ... کا سنگم ہے۔ (الف) خوف (ب) صحیح عمل (ج) الجھن

۲۔ صحیح ہیں یا غلط، لکھیے۔

(۱) ویران راستے پر اکیلے جاتے ہوئے چوکنا رہنا ضروری ہے۔

(۲) خطرہ محسوس ہونے پر چلانا نہیں چاہیے، کیونکہ اجنبی شخص چوکنّا ہو جاتا ہے۔

(۳) اجنبی شخص قریب آئے تو فاصلہ رکھنا صحیح ہے۔ (۴) لفٹ میں مشکوک شخص ہو تب بھی خاموش رہنا محفوظ رہتا ہے۔

(۵) ذاتی تحفظ میں جسم کے مختلف حصوں کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ (۶) خطرے کو پہچاننے کے بعد فوری فیصلہ لینا اہم ہوتا ہے۔

۳۔ مختصر جواب دیجیے۔

(۱) ویران راستے پر چلتے ہوئے کون سی دو باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟

(۲) عافیہ کے واقعے سے 'آواز کی اہمیت' کیسے واضح ہوتی ہے؟

(۳) لفٹ والے واقعے میں آپ کے خیال میں زید کو کیا کرنا چاہیے تھا؟

(۴) ثنا اور عارف نے خطرے کو ٹالنے کے لیے کیا کیا؟

(۵) ذاتی تحفظ کے لیے جسم کے کون سے حصے استعمال میں آتے ہیں؟ مثال کے ساتھ لکھیے۔

(۶) اس کہانی سے 'بیداری' اور 'حوصلے' کے بارے میں آپ نے کیا محسوس کیا، اپنے الفاظ میں لکھیے۔

۴۔ استاد کی قدر پیمائی

(۱) کیا طالب علم صورتِ حال کو سمجھ کر صحیح عمل کا انتخاب کرتا ہے؟

(۲) کیا طالب علم مثال دے کر جواب دیتا ہے؟

(۳) طالب علم کی فیصلہ سازی کی صلاحیت (صحیح یا غلط میں سے) کیسی ہے؟

(۴) طالب علم عملی زندگی میں اس سبق کا استعمال کیسے کرتا ہے، کیا وہ بتاتا ہے؟

۵۔ والدین کا مشاہدہ

(۱) کیا لڑکا/لڑکی باہر جاتے ہوئے آس پاس کا مشاہدہ کرتا/کرتی ہے؟ کیا وہ صورتحال کے بارے میں باخبر رہتا/رہتی ہے؟

(۲) کیا وہ اجنبی شخص سے محفوظ فاصلہ رکھتا/رکھتی ہے؟

(۳) کیا خطرہ محسوس ہونے پر وہ زور سے مدد مانگنے کے لیے تیار رہتا/رہتی ہے؟

(۴) کیا لڑکا/لڑکی خودحفاظتی کے اقدامات کے بارے میں گھر پر بات چیت کرتا/کرتی ہے؟

(۵) کیا آپ کو لگتا ہے کہ لڑکا/لڑکی خطرے کی صورتحال کو پہچان کر صحیح فیصلہ کرنے کی کوشش کرے گا/گی؟ اس بارے میں اس سے گفتگو کیجیے۔

حصّہ ٦

یوگ کی مشق

٦ء١ یوگ : پرانایام

یوگ کی مشق جسم، ذہن اور عقل کا توازن برقرار رکھنے کا بھارتی طرزِ زندگی کا ایک اہم حصہ ہے۔ باقاعدگی سے نماز، یوگ، آسن، پرانایام اور صفائی کے طریقے کی مشق سے جسم تندرست، ذہن پرسکون اور توجہ مرکوز رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ نظم وضبط، خوداعتمادی، مثبت سوچ اور صحت مند طرزِ زندگی کو فروغ دینے کے لیے یوگ کا مطالعہ انتہائی مفید ہے۔

یوگ کا چوتھا حصہ 'پرانایام' ہے۔ پرانایام کا مطلب ہے سانس لینے اور چھوڑنے کا ایک باقاعدہ نظام۔ 'پران' کا مطلب ہے سانس اور 'ایام' کا مطلب ہے لمبائی، پھیلاؤ یا قابو۔ پرانایام کا مطلب ہے سانس کو لمبا کرنا اور اسے قابو میں رکھنا۔ یہ عمل سانس لینے کے پورے نظام پر اثر انداز ہوتا ہے۔ اس کے مراحل درج ذیل ہیں:

سانس لینا — اسے 'پورک' کہا جاتا ہے۔

سانس چھوڑنا — اسے 'ریچک' (Rechak) کہا جاتا ہے۔

سانس روک کر رکھنا — اسے 'کُمبھک' کہا جاتا ہے۔ اس حالت میں نہ پورک ہوتا ہے اور نہ ریچک۔ پرانایام سانس کی سائنس ہے۔ زندگی کا چکر جس کے گرد گھومتا ہے، وہ محور ہے۔

کمبھک کی دو اقسام ہیں: (١) انتر کمبھک — سانس اندر لے کر اسے اندر ہی روکنا 'انتر کمبھک' کہلاتا ہے۔

(٢) باہیہ کمبھک — سانس باہر چھوڑ کر اسے باہر ہی روکے رکھنا 'باہیہ کمبھک' کہلاتا ہے۔

٦ء٢ یوگ کی مشق : پرارتھنا

درج ذیل پرارتھناؤں میں سے یوگ کی مشق کے شروع میں پہلی دو پرارتھنا اور جماعت کے آخر میں دو پرارتھنا کہی جاتی ہیں۔

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

مفہوم : جنھوں نے یوگ شاستر لکھ کر ذہن کی آلودگی کو دور کرنا سکھایا، قواعد کے ذریعے زبان کی آلودگی کو دور کیا، اور طب کے ذریعے جسم کی بیماریوں کو دور کرنے کا طریقہ بتایا، ان عظیم رشی پتنجلی کو میں ادب کے ساتھ آداب کرتا ہوں۔

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

مفہوم : ہم دونوں (استاد اور شاگرد) سدا ساتھ رہیں، ہم اکٹھے کھانا کھائیں، اکٹھے بہادری کے کام کریں۔ ہماری پڑھائی ہمیں روشن اور ذہین بنائے اور ہمارے درمیان کبھی بھی حسد یا بغض پیدا نہ ہو۔آمین

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

مفہوم : مجھے جھوٹ سے سچائی کی طرف لے چل۔ مجھے اندھیرے سے روشنی کی طرف لے چل۔ مجھے موت سے لافانیت کی طرف لے چل۔آمین

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

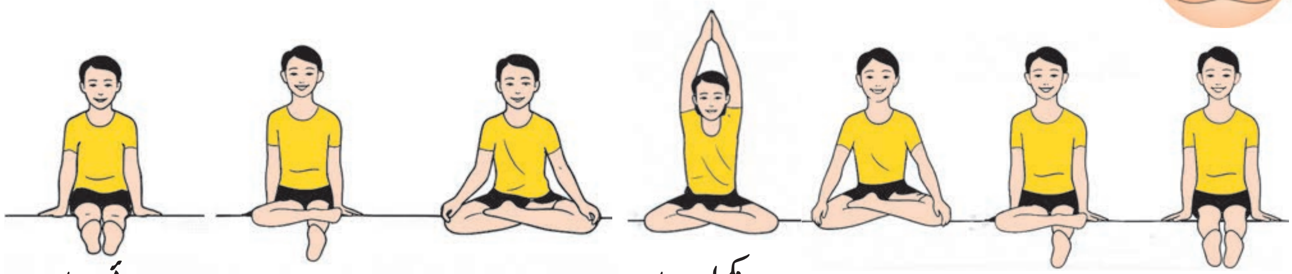
مفہوم : سب لوگ خوش رہیں۔سب لوگ تندرست اور بیماریوں سے پاک رہیں۔سب کا بھلا ہو۔کسی کو بھی دکھ نہ ہو۔

۳ء۶ یوگ آسن

- پدماسن

- برہما مدرا

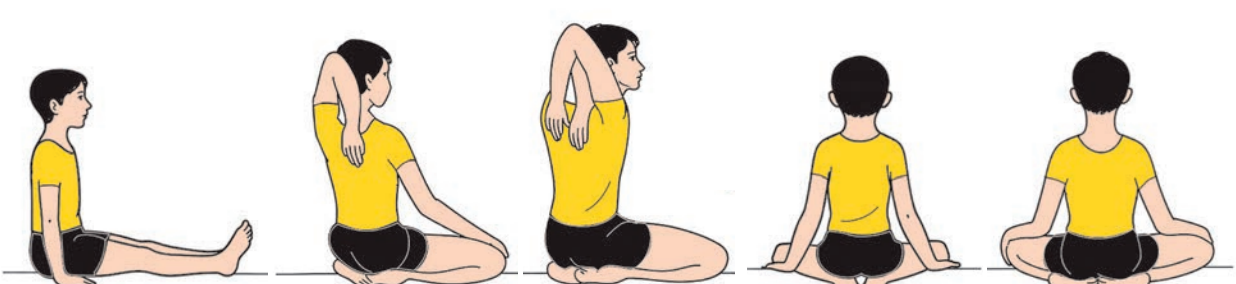
• پروَت آسن



• اردھ ہلاسن

• نوکا آسن

• اُتّان مُنڈوکاسن



- شلبھاسن

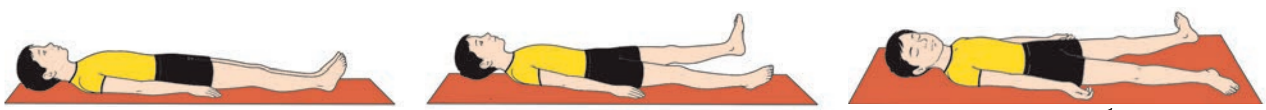
ابتدائی حالت | ۱ | ۲ مکمل حالت

- یوگا مدرا

ابتدائی حالت | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ مکمل حالت

- مکراسن

- شواسن



ابتدائی حالت | ۱ | ۲ مکمل حالت

۴ء۶ پرانایام اور شدھی کریا

- پرانایام : اَنُولوم – وِلوم

مشق کے مراحل:

ابتدائی حالت: سوستیکاسن، پدماسن یا کسی بھی دوسرے آرام دہ آسن میں بیٹھیے۔

(۱) آرام سے سیدھے بیٹھیے۔ ہاتھ گھٹنوں پر رکھیے۔

(۲) دائیں ہاتھ کو اٹھا کر شہادت کی انگلی اور درمیانی انگلی کو موڑ لیجیے۔ انگوٹھے اور آخری دو انگلیوں کو سیدھا رکھیے۔

(۳) دائیں نتھنے پر انگوٹھا رکھ کر اسے بند کیجیے اور بائیں نتھنے سے آہستہ آہستہ سانس اندر کھینچیے۔

(۴) سانس اندر لینے کے بعد فوراً انگوٹھی کی اُنگلی اور چھنگلی سے بائیں نتھنے کو بند کیجیے۔ دائیں نتھنے سے انگوٹھا ہٹا کر لمبی سانس باہر چھوڑیے۔

(۵) سانس پوری طرح باہر نکلتے ہی بائیں نتھنے کو بند رکھتے ہوئے دائیں نتھنے سے آہستہ آہستہ سانس اندر لیجیے۔

(۶) دائیں نتھنے کو انگوٹھے سے بند کیجیے اور بائیں نتھنے سے انگلیاں ہٹا کر لمبی سانس باہر چھوڑیے۔ مرحلہ نمبر ۳ سے ۶ تک کے عمل کو باری باری دہرائیے یا جتنا ممکن ہو اتنی بار مشق کیجیے۔

(۷) دایاں ہاتھ واپس دائیں گھٹنے پر رکھیے۔

(۸) آسن کی حالت ختم کیجیے۔

یہ کیجیے۔

(۱) سینے میں آہستہ آہستہ سانس لیجیے اور چھوڑیے۔
(۲) سانس لینے اور چھوڑنے کے وقت پیٹ کو اندر کی طرف ہی کھینچا ہوا ہونا چاہیے۔

اس سے پرہیز کیجیے۔

(۱) سانس لیتے وقت آواز نکالنے سے پرہیز کیجیے۔
(۲) انگلیوں سے نتھنے بند کرتے وقت ضرورت سے زیادہ دباؤ نہ ڈالیں۔
(۳) سانس کو زبردستی روک کر رکھنے کی کوشش نہ کریں۔

عام طور پر اگر ۵ سیکنڈ تک سانس اندر لی جائے، تو آہستہ آہستہ ۱۰ سیکنڈ تک سانس باہر چھوڑنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ انولوم-ولوم میں نتھنوں سے سانس لینا اور چھوڑنا، یہ عمل کرنے کے لیے ایک آسان قاعدہ یاد رکھنا چاہیے: جس نتھنے سے ہم سانس لیتے ہیں، اس کے مخالف نتھنے سے سانس چھوڑنا ہوتا ہے۔

تکرار : اسے ۱۰ سے ۱۲ مرتبہ دہرائیے۔

• شدھی کریا: کپال بھاتی

مشق کے مراحل:

ابتدائی حالت : سکھاسن یا کسی بھی آرام دہ آسن میں بیٹھیے۔

(۱) دونوں ہاتھ دونوں گھٹنوں پر رکھیے۔
(۲) ناک سے زور سے اور تیزی سے سانس باہر چھوڑتے ہوئے پیٹ کو اندر کی طرف کھینچیے۔
(۳) پیٹ کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر سانس لیجیے۔
(مرحلہ ۲ اور ۳ کے عمل کو اپنی طاقت کے مطابق ۱۰ سے ۱۲ بار دہرائیے۔)
(۴) گھٹنوں سے ہاتھ ہٹائیے۔
(۵) ابتدائی حالت میں واپس آجائیے۔

یہ کیجیے۔

(۱) کپال بھاتی کرتے وقت پیٹھ کو بالکل سیدھا رکھیے۔
(۲) سانس باہر چھوڑنے کے بعد پیٹ کو ڈھیلا چھوڑ کر سانس لینا چاہیے اور سانس لینا ختم ہونے پر دوبارہ باہر چھوڑنا چاہیے۔
(۳) سانس کے دوران سینے کی حرکت کم سے کم ہونی چاہیے۔
(۴) سانس چھوڑتے وقت چہرہ پرسکون اور شاداب ہونا چاہیے۔

اس سے پرہیز کیجیے۔

(۱) سانس چھوڑتے وقت پیٹ کو جھٹکا نہ دیں۔
(۲) سینے کی زیادہ حرکت سے بچیں۔
(۳) سانس کے عمل کے دوران دھڑ کو ہلانے سے بچیں۔
(۴) کھانا کھانے کے فوراً بعد کپال بھاتی نہ کریں۔
(۵) سانس اور پیٹ کی حرکت کا باہمی توازن ٹھیک طرح قائم ہوئے بغیر کپال بھاتی کو تیز رفتاری سے نہ کریں۔

تکرار : مسلسل ۱۰ سے ۱۵ مرتبہ دہرائیے۔

ہم نے کیا سیکھا؟

یوگ کی مشق سے جسمانی تندرستی کے ساتھ ساتھ ذہنی استحکام، توجہ اور خود پر قابو پانے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ دعا ذہن کو سکون دیتی ہے، آسن جسم کو لچکدار اور مضبوط بناتے ہیں، جبکہ پرانایام اور جسمانی صفائی صحت کو برقرار رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔ باقاعدگی سے یوگ کرنے سے صحت مند، خوش حال اور متوازن زندگی گزارنے کی عادت پیدا ہوتی ہے۔

مشق

۱۔ مناسب متبادل چن کر خالی جگہیں پُر کیجیے۔

(۱) انولوم–ولوم .... کی ایک قسم ہے۔
(الف) پرانایام (ب) دھیان (ج) کریا

(۲) کپال بھاتی .... عمل ہے۔
(الف) شدھی کریا (ب) آسن (ج) کھیل

(۳) 'سہ نا ووتو' .... کی پرارتھنا ہے۔
(الف) یوگ (ب) کھیل (ج) راشٹر

(۴) شواسن میں جسم کو مکمل طور پر .... رکھا جاتا ہے۔
(الف) تنی ہوئی حالت میں (ب) عام حالت میں (ج) سانس روک کر

(۵) پدماسن کرتے وقت پیروں کو .... رکھا جاتا ہے۔
(الف) سیدھا پھیلا کر (ب) ایک دوسرے کے اوپر رانوں پر رکھ کر (ج) پیچھے کی طرف

۲۔ صحیح ہیں یا غلط، لکھیے۔

(۱) انولوم–ولوم پرانایام میں سانس صرف ایک ہی نتھنے سے لی جاتی ہے۔
(۲) کپال بھاتی کرتے وقت سانس زور سے چھوڑی جاتی ہے۔
(۳) مکراسن آرام کرنے کا آسن ہے۔
(۴) نوکاسن میں جسم کی شکل کشتی جیسی دکھائی دیتی ہے۔
(۵) 'استو ما سدگمیا' یہ یوگا کی پرارتھنا نہیں ہے۔

۳۔ مختصر جواب دیجیے۔

(۱) پرانایام کا کیا مطلب ہے؟
(۲) انولوم–ولوم کرنے کا طریقہ مختصر طور پر لکھیے۔
(۳) کپال بھاتی کے دو فوائد لکھیے۔
(۴) شواسن کس لیے کیا جاتا ہے؟
(۵) یوگ کی کوئی دو پرارتھنا کے نام بتائیے۔

استاد کی قدر پیمائی

استاد مختلف آسن، پرانایام، اور کریا وغیرہ کراتے وقت طلبہ کا مشاہدہ کرے اور درج ذیل جدول کی بنیاد پر ان کی قدر پیمائی کرے۔

معیار	بہترین	اچھا	ضرورتِ اصلاح
الف) پرانایام کا صحیح طریقہ	☐	☐	☐
ب) آسنوں کی حالت اور توازن	☐	☐	☐
ج) نظم وضبط اور شمولیت	☐	☐	☐
د) پرارتھنا میں شرکت	☐	☐	☐
ہ) ہدایات پر عمل کرنا	☐	☐	☐

والدین کا مشاہدہ

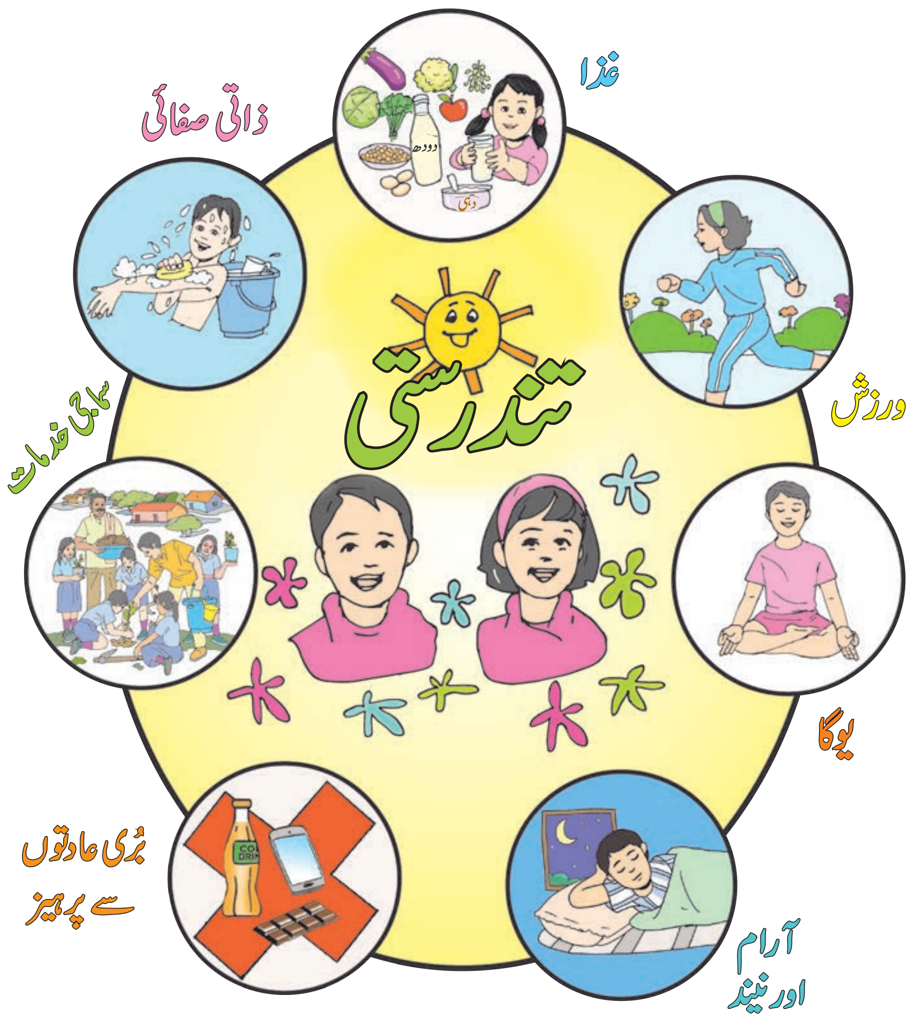
اپنے بچوں کے ساتھ مختلف آسنوں، پرانایام اور کریا وغیرہ کے بارے میں بات چیت کیجیے، ان کا مشاہدہ کیجیے اور درج ذیل جدول کے مطابق بچے کی کارکردگی درج کیجیے۔

معیار	ہاں	کبھی کبھی	نہیں
الف) لڑکا/لڑکی گھر پر یوگ کی مشق کرتا/کرتی ہے۔	☐	☐	☐
ب) پرانایام باقاعدگی سے کرتا/کرتی ہے۔	☐	☐	☐
ج) توجہ میں اضافہ محسوس ہوا ہے۔	☐	☐	☐
د) جسمانی حالت میں بہتری آئی ہے۔	☐	☐	☐

حصّہ ۷
تندرستی

تندرست زندگی گزارنے کے لیے ذاتی صفائی، متوازن غذا، باقاعدہ ورزش اور تحفظ کی عادات انتہائی اہم ہیں۔ بچپن سے ہی اچھی عادات اپنانے سے جسم صحت مند، ذہن پرسکون اور شخصیت مضبوط بنتی ہے۔ 'میری نشوونما' کے تصور سے خود کی جسمانی، ذہنی اور سماجی ترقی کا شعور بیدار ہوتا ہے۔ اس حصے کے اہم نکات صحت مند طرزِ زندگی، خود ضابطگی اور ذمے داری کا احساس پیدا کرنے میں مددگار ثابت ہوں گے۔

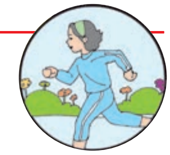
پیارے طلبہ، ہم اکثر کہتے ہیں کہ میں ٹھیک ہوں، میری سہیلی یا میرا دوست بالکل تندرست ہے۔ لیکن صرف اتنا کہنا ہی مکمل تندرستی نہیں ہے۔ تندرستی کا مطلب ہے صحت مند جسم، پرسکون ذہن، مستحکم عقل، قناعت پسند مزاج اور سماجی شعور کی یکجا حالت۔ مناسب غذا، مناسب طرزِ عمل (روزمرہ کے معمولات)، اچھے اعمال، مناسب نیند اور آرام کا توازن بھی تندرستی کہلاتا ہے۔



۷۔۱ روزمرہ معمولات

ہم صبح اٹھنے سے لے کر رات کو سونے تک جو کچھ بھی کرتے ہیں، اسے روزمرہ معمولات کہتے ہیں۔ اس میں صبح جلدی اٹھنا، رفع حاجت، صفائی، ورزش، ناشتہ کرنا، اسکول جانا، باقاعدگی سے پڑھائی کرنا، دوستوں کے ساتھ کھیلنا، رات کا کھانا اور سونا وغیرہ شامل ہیں۔ جہاں تک ممکن ہو ٹی وی اور موبائل سے دور رہنا ایک اچھے معمول کا حصہ ہے۔

۲ء۷ غذا



ریحان گھر میں اپنی دادی کے ساتھ اکیلا تھا۔ آج اسکول میں اس نے پیٹ بھر کر ٹفن کھایا تھا۔ اسکول چھوٹنے کے بعد جب وہ گھر آیا، تو دادی اچار بنا رہی تھیں۔ وہ یہ دیکھنے کے لیے دادی کے پاس بیٹھ گیا۔

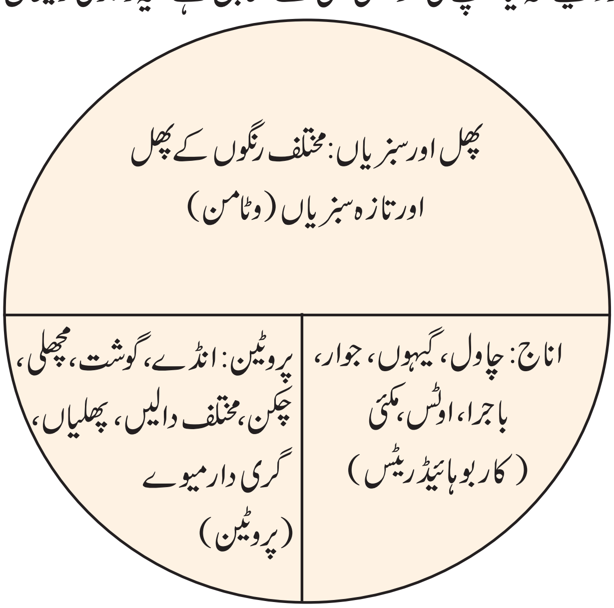
''دادی! اچار کب کھانا چاہیے اور کب نہیں؟ روز تو آپ مجھے روٹی سبزی دیتی ہیں۔ تو سبزی کے بجائے ٹفن میں یہی دے دیا کریں نا! مجھے اچار بہت پسند ہے۔''

''ارے ریحان، ایسا نہیں ہوتا! میں نے تمھیں کھانے میں شامل چھ ذائقوں کے بارے میں بتایا تھا نا، یہ اچار اسی میں سے ایک کھٹا-تیکھا ذائقہ ہے۔ اچار کب کھانا چاہیے، اس کا بھی ایک اصول ہے۔''

ہمارا کھانا ہمیشہ چھ ذائقوں سے بھرپور ہونا چاہیے۔ یہ چھ ذائقے درج ذیل ہیں:

۱۔ میٹھا	۲۔ کھٹا	۳۔ نمکین
۴۔ کڑوا	۵۔ تیکھا	۶۔ ترش

ہم اپنی تھالی میں کئی طرح کی اشیا لے کر کھاتے ہیں لیکن ہر شے مناسب مقدار میں ہی کھانی چاہیے۔ ہماری غذا میں کون کون سے اجزا ہونے چاہئیں، یہ آپ کو اسکول میں سکھایا گیا ہوگا، اسے غور سے پڑھیے اور دیکھیے کہ کیا آپ کی غذا بھی اسی کے مطابق ہے؟ یہ تو ہوگئی ریحان کی کہانی لیکن بچو! یاد رہے کہ آپ کو شکر، گڑ، شہد کے زیادہ استعمال سے بچنا ہے۔ ہمیں میدا، شکر، نمک اور فلٹر تیل کے استعمال سے بھی پرہیز کرنا چاہیے۔ قدرتی طور پر تیار کردہ تیل استعمال کیجیے۔ جتنی پیاس لگے اتنا پانی پیجیے۔ پھلوں کا رس پینے سے بہتر ہے کہ پھل کھائیے۔ دن بھر میں کم از کم چار مرتبہ کھانا کھائیے۔



دودھ اور دودھ سے بنی اشیا: دہی، مٹھا، پنیر وغیرہ۔

- **جنک فوڈ** : آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ 'جنک فوڈ' کیا ہے؟

جنک فوڈ کا مطلب ہے 'غذائیت سے محروم خوراک'۔ ایسی اشیا جنھیں زبان بار بار چکھنا چاہتی ہے، جو جلدی تیار ہو جاتی ہیں یا تلی ہوئی ہوتی ہیں اور جن میں بہت زیادہ تیل استعمال ہوتا ہے۔ ان اشیا کی وجہ سے جسم میں چربی بڑھتی ہے۔ ان کے زیادہ استعمال سے جگر کو نقصان پہنچنے کی علامات سامنے آئی ہیں۔ ان اشیا میں شکر، نمک، چربی اور انھیں خراب ہونے سے بچانے کے لیے کیمیکل کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ یہ اشیا چٹپٹی ہونے کی وجہ سے کھانے میں اچھی لگتی ہیں۔

لیکن ان سے پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ ان کے زیادہ استعمال سے مٹاپا آتا ہے، جس کی وجہ سے ذیابیطس، بلڈ پریشر، عارضہ قلب اور کینسر جیسی بیماریوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں؟ موٹاپا غذائیت کی کمی یا غلط غذائیت کا نتیجہ ہے۔ یونیسف کے ۲۰۰۵ء کے سروے کے مطابق، بھارت میں بچوں میں مٹاپے کا تناسب بڑھ رہا ہے۔ دنیا کے کل موٹے بچوں میں سے ۱۰٪ بچے بھارت میں ہیں۔

• موسم کے لحاظ سے غذا

گرمی کا موسم - مراٹھی مہینے : ویشاکھ،جیشٹھ - انگریزی مہینے : اپریل،مئی۔

آئی آئی گرمی آئی دیکھو تیز ہے کتنی دھوپ
باہر جانا کم ہی رکھنا ، سورج میں ہے گرمی خوب

سوتی، نرم، ہلکے کپڑے تن کو راحت دیتے ہیں
پانی، شربت، خوب پینا جسم کو طاقت دیتے ہیں

لازم ہو گر باہر جانا ہر دم جوتے چپل پہنو
ٹوپی ، اسکارف اوڑھ کے تم بھی اکثر گھر سے باہر نکلو

خربوزہ ، تربوز اور جامن آم اور کھیرا کھاؤ
صاف اور ٹھنڈا پانی پیو ، پر کُھلی غذا نہ کھاؤ

صبح سویرے جاگو بچو ہلکی پھلکی ورزش کر لو
تندرستی ہر دم پائیں اتنی سی بس کوشش ہو

برسات کا موسم - مراٹھی مہینے : آشاڑھ،شراون - انگریزی مہینے : جون، جولائی

سبز شجر، سرسبز پہاڑ، لے کر آئی ہے برسات
موسم چاہے جیسا بھی ہو ، اسکول جانا اچھی بات
کبھی ہو سردی، کبھی ہو کھانسی، آ جائے کبھی بخار
بھاپ بھی لینا وقت پہ بچو، مل جائے گا تم کو قرار
چھتری، رین کوٹ اور بارش کے ہر دم پہنو بوٹ
گیلے کپڑے فوراً بدلو، بیماری سے پاؤ چھوٹ
اُبلا پانی روز ہی پینا ، مت پینا ٹھنڈے رس
گرم، تازہ، گھر کا کھانا کھا کر کہنا بس جی بس
کھانسی، سردی جب بھی ہو، ماسک فوراً پہنو یار
بیماری اوروں کو نہ ہو، بن جاؤتم ذمہ دار
دودھ، مٹھائی، باہر کا کھانا، ہرگز نہ اپناؤ
قلعے، پہاڑ اور آبشاروں کا مل کر لطف اٹھاؤ
صفائی، صحت، اچھی عادت، ٹھان لو دل میں بات
ہنستے گاتے خوشیاں بانٹو، پیاری گزرے گی برسات

سردی آئی

سردی آئی ، سردی آئی ، خوشیاں لے کر آئی
آؤ گرم سویٹر پہنو ، دھوپ میں نکلو بھائی
تازہ سبزی، تازہ پھل اور خشک میوے کھاؤ
دودھ اور عمدہ کھانے کھاکر صحت مند بن جاؤ
کھیلو کو دو اورزش کر لو اصبح سویرے جاگو
انڈے، مچھلی، گوشت کھا کر طاقت ور بن جاؤ
روز بدن پر تیل لگاؤ ا چھی طرح نہاؤ
جسم کو تم مضبوط بنا کر بیماری کو بھگاؤ
اپنی صحت کی خاطر اچھی عادت اپناؤ
سردی ہو یا گرمی ، بچو ! ہر دم خوشیاں پاؤ

• مٹاپا

مٹاپا کیسے آتا ہے؟

اس عمر کے لڑکے-لڑکیوں میں مٹاپے کی کئی وجوہات ہیں۔ ان میں سادہ اور گھر کے کھانے کی کمی، جسمانی سرگرمیوں کا نہ ہونا، زیادہ دیر تک ٹی وی دیکھنا، موبائل لے کر بیٹھے رہنا اور ہارمونز کی تبدیلی (Hormonal Changes) شامل ہیں۔

اگر آپ مٹاپا نہیں چاہتے، تو بچو! درج ذیل باتوں پر ضرور عمل کیجیے۔

(۱) صبح جلدی اُٹھنا اور رات کو جلدی سونا۔
(۲) روزانہ کم از کم ایک گھنٹہ ورزش کرنا۔
(۳) جسم کو صاف رکھنا۔
(۴) گھر کا سادہ اور تازہ کھانا کھانا۔
(۵) پیاس لگنے پر تھوڑا تھوڑا پانی پینا۔
(۶) بھوک نہ ہونے پر صرف وقت گزاری یا پسند ہونے کی وجہ سے چپس، نمکین اور دیگر اشیا بار بار کھانے سے پرہیز کرنا۔

درج ذیل باتوں سے پرہیز کیجیے۔

(۱) ٹی وی اور موبائل دیکھنا۔ (۲) سست بیٹھے رہنا۔
(۳) بے وقت سونا۔ (۴) کولڈ ڈرنکس پینا۔
(۵) باہر کا کھلا ہوا کھانا کھانا۔ (۶) باسی، چکنائی والا اور مسالے دار کھانا کھانا۔

وزن بڑھنے سے آپ ٹھیک سے سانس نہیں لے پائیں گے، جلدی تھک جائیں گے، خوب پسینہ آئے گا اور بار بار بیت الخلا جانا پڑے گا۔ دوسرے دوستوں کے ساتھ اُٹھنے بیٹھنے میں بھی شرمندگی محسوس ہوگی۔

۷ء۳ ورزش

بچو! کیا آپ کو کھیلنا پسند ہے؟ یقیناً پسند ہوگا! کھیلنے سے ورزش ہوتی ہے۔ میدان کے مختلف کھیل ہوں، دوڑنا ہو یا سائیکل چلانا، جب آپ میدان پر کھیلتے ہیں اور آپ کا پسینہ بہتا ہے تو جسم میں ایک جادو محسوس ہوتا ہے۔ یاد رکھیے، جسمانی تعلیم کا پیریڈ صرف کھیلنے کا نہیں بلکہ اس جادو کو محسوس کرنے کا وقت ہے۔ یہ جادو کھیلوں کے ساتھ جسمانی تعلیم کے دیگر پروگراموں کو میدان پر اجتماعی طور پر کرنے اور اس کے ذریعے جسم کو مضبوط، توانا اور ذہن کو خوش رکھنے کی کلید ہے۔ ہم جو جسمانی سرگرمیاں کرتے ہیں، ورزش کرتے ہیں، کھیلتے ہیں یا مقابلوں میں حصہ لیتے ہیں، ان کے ہمارے جسم اور ذہن پر کیا مثبت اثرات ہوتے ہیں، وہ آگے درج ہیں۔ ہمارا جسم تندرست ہونا خوشگوار زندگی کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ دوڑنا، کودنا، کھیلنا، سائیکل چلانا جیسی سرگرمیاں جسمانی تعلیم کا حصہ ہیں۔ ورزش کرنے سے ہمارا جسم مضبوط ہوتا ہے اور ہم تندرست رہتے ہیں۔ روزانہ ورزش کرنا ہمارے معمول کا ایک اہم حصہ ہے۔ روزانہ ورزش کرنے سے جسم کے تمام نظاموں کی کارکردگی پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ آیئے دیکھیں کہ یہ اثرات کون سے ہیں اور کیسے ہوتے ہیں۔

صحت مند جسم، صحت مند دماغ اور خوش رہنے کی کلید جسمانی تعلیم ہے۔

ہمارے جسم کے تمام نظاموں پر اچھے اثرات ہوتے ہیں۔ ان میں سے باقاعدگی سے ورزش کرنے سے ہمارے نظامِ تنفس اور دورانِ خون پر جو اثرات مرتب ہوتے ہیں انھیں ہم اس جماعت میں دیکھیں گے۔

- **تنفس کا نظام :** سانس لینے کے نظام کی کارکردگی بڑھتی ہے۔ ایک سانس کے ذریعے پھیپھڑوں میں زیادہ ہوا جاتی ہے، جس سے آکسیجن کی سپلائی بڑھتی ہے اور خون صاف ہونے کی رفتار تیز ہوتی ہے۔ پھیپھڑوں کے عضلات مضبوط ہوتے ہیں، یعنی پھیپھڑوں کی صلاحیت بڑھتی ہے۔ سانس لینے کے بعد پھیپھڑوں میں آنے والی ہوا کی زیادہ سے زیادہ آکسیجن خون میں شامل ہو جاتی ہے۔ کوئی بھی جسمانی کام کرنے کے بعد جلدی سانس نہیں پھولتی اور اگر سانس پھول جائے تو جلدی بحال ہو جاتی ہے۔
- **خون کی گردش کا نظام :** باقاعدگی سے ورزش کرنے یا کھیل کھیلنے سے دل کے عضلات مضبوط ہوتے ہیں۔ ضرورت کے مطابق دل جسم کو زیادہ خون فراہم کر سکتا ہے۔ جسم کی خون کی رگیں مضبوط اور زیادہ فعال ہوتی ہیں۔ باقاعدہ ورزش سے جسم میں خون کی سپلائی بہتر ہوتی ہے۔ جب ہم دوڑتے ہیں تو دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے کیونکہ جسم کو زیادہ خون اور آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے۔

۷ء۴ ذاتی صفائی

امی، دانت میں بہت درد ہو رہا ہے۔ سیما روتی ہوئی آئی۔ روزانہ چاکلیٹ اور ٹافیاں کھانا اس کا معمول تھا۔ اس کے مقابلے میں وہ دانت صاف کرنے میں بہت سستی کرتی تھی۔ امی نے اسے پاس بلایا اور پیار سے سمجھاتے ہوئے کہا، ''بس اب یہاں بیٹھو، میں جو کہہ رہی ہوں اسے غور سے سنو۔'' سیما نے روتے ہوئے کہا، ''کیا امی، پھر وہی بات؟'' امی نے کہا، ''ہاں!''

- کل سے صبح اٹھتے ہی اور رات کو سونے سے پہلے دانت صاف کرنا۔
- کچھ بھی کھانے کے بعد اچھی طرح کلی کرنا۔
- دانتوں کی چمک دار اوپری سطح کو نقصان نہ پہنچے، اس لیے دانتوں کو بہت زور سے نہیں رگڑنا۔
- مسوڑھوں کی نرمی کا خیال رکھتے ہوئے دانت صاف کرنا۔

- **دانتوں کی دیکھ بھال:**

- مسوڑھوں کو نقصان پہنچائے بغیر ہلکے ہاتھوں سے مساج کریں۔ سخت برش استعمال نہ کریں۔ ٹوتھ پیسٹ کا زیادہ استعمال نہ کریں۔

- صبح اور رات کے کھانے کے بعد دن میں دو بار دانت صاف کریں۔
- کچھ بھی کھانے کے بعد اچھی طرح کلی کریں۔

- **جسمانی صفائی:** اس عمر میں اپنے جسم کے بارے میں مکمل معلومات ہونا ضروری ہے۔ہمیں اپنے تمام اعضا کی صفائی کا خیال رکھنا چاہیے۔خاص طور پر ہاتھ، پاؤں، انگلیاں،تلوے،بغل، رانیں اور دیگر اعضا کو غسل کرتے وقت اچھی طرح صاف کرنا سیکھنا چاہیے۔
- **اساتذہ کے لیے:** لڑکیوں کی دیکھ بھال کے حوالے سے مکمل معلومات خاتون ٹیچر اور لڑکوں کو مرد ٹیچر کے ذریعے دی جانی چاہئیں۔

۵ء۷ ابتدائی طبّی امداد

پیارے طلبہ، میدان میں کھیلتے ہوئے اکثر آپ کو چوٹ لگ سکتی ہے، ایسے میں فوراً ابتدائی طبّی امداد دینا ضروری ہوتا ہے۔آپ کے اسکول کے ابتدائی طبّی امداد کے صندوق میں درج ذیل چیزیں دستیاب ہونی چاہئیں اور ان کا استعمال کیسے کرنا ہے، یہ سب کو معلوم ہونا چاہیے۔

ابتدائی طبّی امداد کے صندوق کی چیزیں اور ان کا استعمال

نمبر شمار	چیزیں	استعمال
(۱)	جراثیم سے پاک روئی	زخم صاف کرنے کے لیے
(۲)	بینڈ یج رول	زخم باندھنے اور سوجن کم کرنے کے لیے
(۳)	ایڈ ہیسیو بینڈ یج	چھوٹی چوٹ یا خراش کو ڈھانپنے کے لیے
(۴)	اینٹی سپٹک محلول	زخم کو صاف کرنے کے لیے
(۵)	قینچی	پٹی یا ٹیپ کاٹنے کے لیے
(۶)	چمٹا	کانٹا یا شیشہ وغیرہ نکالنے کے لیے
(۷)	دستانے	انفیکشن سے بچنے کے لیے
(۸)	درد کش گولیاں	سر درد، بخار یا درد کم کرنے کے لیے
(۹)	او آر ایس پاؤڈر	پانی کی کمی سے بچنے کے لیے
(۱۰)	آئیوڈین اور بیٹاڈین	زخم صاف کرنے اور لگانے کے لیے
(۱۱)	ہنگامی نمبروں کی فہرست	ہنگامی حالت میں رابطہ کرنے کے لیے

زخم صاف کرنے کے بارے میں معلومات:

زخم صاف کرنے کے لیے سب سے پہلے اپنے ہاتھ صابن سے دھوئیے۔ دستانے پہنیے۔ صاف روئی سے ہلکا دباؤ دے کر خون روکنے کی کوشش کیجیے۔صاف پانی یا جراثیم کش مائع سے زخم کو دھوئیے۔زخم میں دھول، مٹی یا شیشہ ہو تو چمٹے سے احتیاط سے نکالیے۔زخم پر اینٹی سپٹک مرہم لگائیے تاکہ انفیکشن نہ ہو۔زخم گہرا ہو، خون نہ رک رہا ہو یا انفیکشن کی علامات ہوں تو فوراً ڈاکٹر کے پاس جائیے۔

۶ء۷ سماجی صحت

روپ سانولا سلونا

(ترجمہ)

''سارو، اے سارو، اُٹھو بیٹا، اسکول کا وقت ہوگیا ہے،'' امی نے ساریکا کو جگایا۔ ساریکا جلدی سے اُٹھ بیٹھی۔ سچ تو یہ ہے کہ وہ صبح چھے بجے سے جاگ رہی تھی۔ رات کو اس نے ایک ڈراؤنا خواب دیکھا تھا۔ آج اس کا چھٹی جماعت کا فائنل انگریزی کا امتحان تھا اور وہ سب کچھ بھولنے لگی تھی۔ جیسے ہی اسے یاد آیا، وہ بھاگتی ہوئی اسکول کی طرف نکلی۔ امتحان کا وقت نکلا جا رہا تھا، وہ تیز دوڑنے کی کوشش کر رہی تھی۔ جیسے تیسے وہ اسکول پہنچی، انگریزی کے ٹیچر ہاتھ میں چھڑی لیے دروازے پر کھڑے تھے۔ تمام بچے امتحانی ہال میں بیٹھ کر جلدی جلدی لکھ رہے تھے اور اس کے پاس نہ جیومیٹری باکس تھا، نہ کاپی اور نہ ہی پین۔ ''یونیفارم کیوں نہیں پہنا؟'' ٹیچر چیخے، اس کے منہ سے الفاظ نہیں نکل رہے تھے۔ اچانک سارے بچے دروازے پر آ گئے اور اس کی طرف انگلی اٹھا کر چلانے لگے، ''سانولی، اے سانولی! دماغ کی پاگل، شکل کی کالی، آ گئی رے آ گئی، ہماری سانولی،'' اور ہنسنے لگے۔

وہ اپنا منہ چھپا کر بھاگی۔ اچانک وہ کانپتی ہوئی جاگ گئی۔ ساریکا کو روز ایسے خواب آتے تھے۔ وجہ؟ کیونکہ وہ سچ مچ رنگ کی سانولی تھی۔ اس کی امی گوری چٹی تھیں اور والد سانولے۔ ساریکا اور اس کا چھوٹا بھائی دونوں اپنے والدین کی خصوصیات لے کر پیدا ہوئے تھے۔ والد کے جینز زیادہ موثر تھے، اس لیے دونوں سانولے تھے۔ اسے لگتا تھا کہ کاش وہ اپنی امی کے رنگ پر گئی ہوتی!

سانولے رنگ کی وجہ سے اسکول میں اس کا نام 'سانولی' پڑ گیا تھا۔ کوئی اسے ساریکا نہیں کہتا تھا، سوائے اس کی امی کے۔ وہ کتنی ہی پڑھائی کرے، کتنے ہی اچھے جواب لکھے، کلاس میں اس کی پہچان صرف 'سانولی' تھی۔ برابر میں بیٹھنے والی پوجا پر سب کی توجہ ہوتی تھی کیونکہ وہ گوری تھی! انگریزی اور ریاضی کے ٹیچر، جغرافیہ کی میڈم، سب پوجا کی تعریف کرتے تھے۔ اس سے پہلے سوال پوچھتے تھے۔ اگر اسے جواب نہیں آتا تھا تو میری طرف مڑتے تھے۔ جب میں صحیح جواب دیتی تو بس ''ٹھیک ہے، بیٹھو'' کہہ دیتے، ساریکا کو ایسا محسوس ہوتا تھا۔ اس لیے وہ اسکول جانے سے گھبراتی تھی اور ان بچوں سے ناراض رہتی تھی جو اسے 'سانولی' کہہ کر پکارتے تھے۔ حالانکہ سائنس، ریاضی اور بائیولوجی اس کے پسندیدہ مضامین تھے، لیکن آج بھی ساریکا اُداس دل کے ساتھ اسکول روانہ ہوئی۔

اسکول تین کلومیٹر دور تھا، راستے میں گھنے درخت اور پیدل کا ایک ٹیڑھا میڑھا راستہ تھا جو ساریکا کو اپنی طرف بلاتا تھا۔ آج اس کا اسکول جانے کا بالکل دل نہیں تھا۔ وہی بچے چڑائیں گے، سانولی سانولی کہیں گے۔ وہی لڑکیاں پوچھیں گی، ''آج نہا کر آئی ہو کیا؟ پانی کالا تو نہیں ہوگیا؟'' اور زور سے ہنسیں گی۔ ساریکا کو بہت برا لگتا تھا۔ کوئی میری پڑھائی نہیں دیکھتا، کوئی میری ڈرائنگ نہیں دیکھتا۔ صرف رنگ دیکھتے ہیں۔ ساریکا ایک ایک قدم گھسیٹتے ہوئے چل رہی تھی۔ اتنے میں اس کی نظر اس راستے پر گئی، جنگل سے بانسری کی ایک میٹھی آواز آنے لگی۔

کون بجا رہا ہے اتنی خوب صورت بانسری؟

کرشنا کو بانسری بہت پسند تھی، اسے امی کی بتائی ہوئی بات یاد آئی۔ تجسّس کے مارے اس نے اس راستے پر قدم بڑھا دیے۔ جیسے وہ راستہ اسے اپنی طرف کھینچ رہا ہو۔ وہ آگے بڑھتی گئی، بانسری کی آواز صاف ہوتی گئی، جیسے وہ بالکل قریب پہنچ گئی ہو۔ اس کا تجسّس عروج پر تھا اور تھوڑا خوف بھی تھا۔ کون بجا رہا ہے اتنی خوبصورت بانسری؟ یہاں پرانوں میں کا کرشنا کہاں سے آیا؟ ساریکا نے ایک قدم آگے بڑھایا اور دیکھا تو کیا؟

برگد کے درخت سے ٹیک لگائے خود کرشنا بیٹھے ہوئے تھے۔ بالوں میں مور کا پنکھ، ہونٹوں پر بانسری اور چہرے پر ایک مسکراہٹ! ساریکا حیران ہو کر دیکھنے لگی۔ ''کرشنا؟ آپ یہاں؟'' اس کے منہ سے جیسے تیسے الفاظ نکلے۔

''ساریکا، آؤ بیٹا۔ کیا یہ تمھارے اسکول کا وقت نہیں ہے؟ آج نہیں جانا کیا؟''

''ارے واہ کرشنا، آپ کو میرا نام معلوم ہے؟'' وہ خوش ہوگئی۔ پھر آہستہ سے بولی، ''مجھے اسکول جانے کا دل نہیں کرتا۔ آپ تو سب جانتے ہیں، آپ کو معلوم ہی ہوگا کہ سب مجھے میرے رنگ کی وجہ سے چڑاتے ہیں۔''

''ہاں، اسی لیے تو میں تمھارا انتظار کر رہا تھا!''

''مطلب؟ کیا آپ مجھے پوجا کی طرح گورا کر دیں گے؟ میرا رنگ بدل دیں گے؟''

کرشنا ہنسنے لگے۔ ''پگلی، میری طرف دیکھو، میں بھی تو سانولا ہوں۔ اگر رنگ بدلنا ممکن ہوتا، تو میں خود گورا نہ ہو جاتا؟'' ساریکا بھی ہنس پڑی۔

''میں تمھیں یہ بتانے آیا ہوں کہ انسان کی ذہانت، کامیابی اور خوب صورتی سے رنگ کا کوئی تعلق نہیں ہے۔ قدرت نے کالے اور گورے کیوں بنائے؟ جلد کا رنگ کالا یا گورا کیوں ہوتا ہے؟ سنو۔ ہماری جلد میں 'میلانن' نامی ایک مادّہ ہوتا ہے۔ خطِ استوا کے قریب دھوپ تیز ہوتی ہے، وہاں سورج کی کرنیں سیدھی پڑتی ہیں۔ سورج اور زمین کے درمیان فاصلہ کم ہوتا ہے، اس لیے وہ تیز ہوتی ہیں۔ وہاں الٹرا وائلٹ کرنیں زیادہ ہوتی ہیں، اس لیے جلد میں میلانن زیادہ ہوتا ہے۔ اسی لیے وہاں کے لوگ سانولے یا کالے ہوتے ہیں، کیونکہ دھوپ سے بچنے کے لیے یہ ضروری ہے!''

''الٹرا وائلٹ کرنیں، جو جسم میں کینسر پیدا کر سکتی ہیں،'' ساریکا کو سائنس کا سبق یاد آیا۔

''بالکل صحیح۔ اس سے بچاؤ کے لیے قدرت نے جلد کو یہ کالا کوٹ دیا ہے۔ جیسے جیسے ہم خطِ استوا سے دور جاتے ہیں، سورج کی کرنیں ترچھی ہوتی جاتی ہیں اور جلد میں میلانن کم ہوتا جاتا ہے، جس سے لوگ گورے نظر آتے ہیں۔ انسان کالا ہو، سانولا ہو یا گورا، اس کے پیچھے بس اتنی سی سائنس ہے۔'' ساریکا کے دماغ میں روشنی ہوگئی۔ اب اسکول کے بچوں کو کیسے سمجھانا ہے؟ انھیں تو بس گورا مطلب خوب صورت، اتنا ہی معلوم ہے۔

''اپنی اداکاری کے لیے مشہور کئی اداکارائیں، ہمارے ملک کی آزادی کے لیے جان قربان کرنے والے کئی رہنما سانولے رنگ کے تھے۔

قدرت میں بھی سانولے بادلوں سے ہی تو بارش کی امرت دھارا برستی ہے!'' کرشنا نے ساریکا کے دل کا شک دور کر دیا۔

''آج سے اپنے سانولے رنگ پر فخر کرنا۔ کوئی سانولی کہہ کر پکارے تو بالکل ناراض مت ہونا اور نہ ہی شرمندگی محسوس کرنا۔'' کرشنا نے بانسری دوبارہ اپنے ہونٹوں سے لگا لی۔

ساریکا وہ روپ اپنے دل میں سما ہی رہی تھی کہ اچانک اس کا پاؤں پھسلا اور وہ پلنگ سے نیچے گر گئی۔

''ارے اٹھو بیٹا، مجھے بہت کام ہیں،'' امی اسے جھنجھوڑ رہی تھیں!

ساریکا جھٹ سے اٹھ بیٹھی۔ جلدی سے تیار ہو کر آئینے کے سامنے کھڑی ہوئی۔ گول چہرہ، دو چوٹیاں، لال ربن، چمک دار آنکھیں اور سانولا رنگ! وہ دل ہی دل میں مسکرائی۔

اسکول میں قدم رکھتے ہی اس کی سہیلی نے آواز دی، ''سانولی... ہماری ساریکا، کیا تم نے ریاضی کا وہ سوال حل کیا جو سر نے کل کہا تھا؟''

''ہاں حل کر لیا، تمھیں چاہیے تو کاپی لے لو۔ اور ہاں، مجھے 'سانولی' ہی کہو، مجھے یہ نام پسند ہے!'' ساریکا کے دل میں بانسری کی دھن گونج رہی تھی اور اس میں ایک الگ ہی اعتماد آ گیا تھا۔ سہیلی اس کے خوشگوار چہرے کو دیکھتی رہ گئی۔

ہم نے کیا سیکھا؟

تندرستی کی عادات نہ صرف بیماریوں کو دور رکھتی ہیں، بلکہ ایک خوشحال، فعال اور پر اعتماد زندگی گزارنے میں مدد کرتی ہیں۔ صفائی برقرار رکھنا، مناسب غذا لینا، باقاعدگی سے ورزش کرنا اور حفاظت کا خیال رکھنا، ان عادات کو ہر ایک کو اپنی روزمرہ زندگی کا حصہ بنانا چاہیے۔ صحت مند جسم، پرسکون ذہن اور اچھے اخلاق سے ایک بہترین شخصیت کی نشوونما ہوتی ہے۔

مشق

ا۔ صحیح متبادل چن کر خالی جگہیں پُر کیجیے۔

(۱) تندرستی کے لیے .... یہ جزو اہم نہیں ہے۔

(الف) غذا (ب) ورزش (ج) موبائل کھیلنا

(۲) جسم کو تندرست رکھنے کے لیے باقاعدگی سے .... ضروری ہے۔

(الف) سونا (ب) غذا (ج) ورزش

(۳) تندرستی میں .... عادات کو روکنا ضروری ہے۔

(الف) اچھی (ب) بری (ج) نئی

(۴) ذاتی .... برقرار رکھنے سے بیماریاں ٹل جاتی ہیں۔

(الف) صفائی (ب) عادات (ج) دوستی

(۵) ....جسم کو آرام ملتا ہے۔

(الف) کافی نیند لینے سے (ب) خوب دوڑنے سے (ج) باقاعدہ کھیلنے سے

۲۔ صحیح ہیں یا غلط، لکھیے۔

(۱) تندرستی میں صرف ورزش اہم ہے۔
(۲) باقاعدہ متوازن غذا لینے سے صحت برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے۔
(۳) بری عادات صحت کے لیے نقصان دہ ہوتی ہیں۔
(۴) سماجی شعور رکھنا تندرستی کا حصہ نہیں ہے۔
(۵) باقاعدہ نیند لینے سے جسم چست رہتا ہے۔

۳۔ مختصر جواب دیجیے۔

(۱) تندرستی کے کوئی بھی تین اجزا بتائیے۔
(۲) موسم کے لحاظ سے باراں، سرما اور گرما میں آپ کیا احتیاط برتیں گے؟
(۳) مناسب غذا کے دو صحت بخش فائدے لکھیے۔
(۴) ذاتی صفائی سے آپ کو کیا فائدہ ہوا؟ وہ لکھیے۔

۴۔ استاد کی قدر پیمائی

معیار	بہترین	اچھا	ضرورتِ اصلاح
الف) تندرستی کے اجزا کو سمجھنا	☐	☐	☐
ب) صحت مند عادتوں کو اپنانا	☐	☐	☐
ج) صفائی برقرار رکھنا	☐	☐	☐
د) جماعت میں شمولیت	☐	☐	☐
ہ) تندرستی کی عادات			

۵۔ والدین کا مشاہدہ

معیار	ہاں	کبھی کبھی	نہیں
الف) لڑکا/لڑکی متوازن غذا لیتا/لیتی ہے۔	☐	☐	☐
ب) باقاعدہ ورزش کرتا/کرتی ہے۔	☐	☐	☐
ج) وقت پر سوتا/سوتی ہے۔	☐	☐	☐
د) ذاتی صفائی رکھتا/رکھتی ہے۔	☐	☐	☐
ہ) بری عادات سے دور رہتا/رہتی ہے۔			

حصّہ ۸

ضمیمہ

۸ء۱ خصوصی ضروریات کے حامل طلبہ کے لیے
اساتذہ اور والدین کے لیے غور طلب امور

جن طلبہ میں کچھ جسمانی یا برتاؤ میں کمیاں نظر آتی ہیں، وہ خصوصی ضروریات کے حامل طلبہ ہوتے ہیں۔ ان طلبہ کو تعلیم کے عام دھارے میں پڑھاتے وقت ان کی کمزوریوں کا چرچا کرنے کی بجائے، ان کی خود اعتمادی اور جینے کی خوشی بڑھانے کے لیے انھیں جسمانی تعلیم کی مختلف سرگرمیوں میں شامل کیا جا سکتا ہے۔ ان طلبہ کو شامل کرتے وقت ان کی معذوری کی قسم، معذوری کی شدت وغیرہ امور پر غور کرنا چاہیے۔ ان میں سے کچھ اقسام درج ذیل ہیں:

۱۔ جن میں قوت و توانائی کی کمی ہو

۲۔ جن میں ہم آہنگی کی کمی ہو

۳۔ جن میں توازن اور چستی کی کمی ہو

۴۔ جنھیں تفہیمی اور تجزیاتی مشکلات کا سامنا ہو

۵۔ مٹاپے کے شکار طلبہ کے لیے

(۱) جن میں قوت و توانائی کی کمی ہو، ان کے لیے

- پیروں یا ہاتھوں میں نقص کی وجہ سے اگر طلبہ میں طاقت کم ہو، تو انھیں گیند کو رِنگ میں ڈالنے کے لیے فاصلہ اور اونچائی کم کر کے موقع فراہم کیا جا سکتا ہے۔ کئی بار عام طلبہ میں بھی قوت و توانائی کم ہو سکتی ہے۔
- ہٹ کرنے کے لیے استعمال ہونے والے سامان کا وزن کم کر کے یا اس کی لمبائی اور چوڑائی کم کر کے استعمال کے لیے دیا جا سکتا ہے۔
- ترمیم شدہ کھیل آسان قوانین کے ساتھ کھلائے جا سکتے ہیں۔

(۲) جن میں ہم آہنگی کی کمی ہو، ان کے لیے

- ہم آہنگی کی کمی والے طلبہ کو ہوا میں آنے والی چیزوں سے خوف آتا ہے۔ اس کے لیے انھیں حفاظتی سامان استعمال کرنے کی ترغیب دے کر ان کی شمولیت بڑھائی جا سکتی ہے۔
- بے چوک نشانے پر کم توجہ دے کر، طاقت پر زور دینے والی سرگرمیوں کو شامل کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً گیند کے ٹپے ڈالنا، گیند پھینکنا وغیرہ۔ مثال کے طور پر: ڈاج بال میں کھلاڑی کو درست گیند مارنا سکھانے کے لیے شروع میں دیوار پر ایک مخصوص جگہ (نشانے) پر گیند مارنے کی مشق کرائی جائے۔ اس کے بعد اصل کھیل کی مشق کرائی جا سکتی ہے۔

(۳) جن میں توازن اور چستی کی کمی ہو، ان کے لیے

- جس چیز پر توازن برقرار رکھنا ہے، اس سامان کی موٹائی اور چوڑائی بڑھا کر یا کم کر کے سرگرمی کرائی جا سکتی ہے۔ مثلاً لکڑی کے تختے پر چلنا، سیڑھیوں پر چلنا وغیرہ۔
- ایسی سرگرمیاں کرائی جاسکتی ہیں جن میں جسم کے زیادہ سے زیادہ حصے زمین کو چھو رہے ہوں۔ مثلاً سائیڈ رول، ہاتھوں اور پیروں پر چلنا وغیرہ۔
- فرش پھسلن والی نہیں ہونی چاہیے۔ کاتھے کی چٹائی پر مختلف حرکات کرائی جاسکتی ہیں جیسے اُچھلنا، رول کرنا وغیرہ۔
- ایسی سرگرمیاں شامل کی جاسکتی ہیں جن میں ساتھی کا تعاون زیادہ سے زیادہ حاصل ہو۔ مثلاً جوڑی دار کے ساتھ کی جانے والی ورزشیں۔

(۴) جنھیں تفہیمی اور تجزیاتی مشکلات کا سامنا ہو، ان کے لیے

- آسان افعال پر مبنی سرگرمیوں پر زیادہ سے زیادہ زور دیا جانا چاہیے۔ مثلاً سامان کا لانا اور بانٹنا، درجہ بندی کرنا، مختلف اقسام کی گیند استعمال کرنا، آسان قسم کی قواعد (ڈرل) کرنا وغیرہ۔
- زیادہ سے زیادہ واضح اور مختصر ہدایات دے کر آہستہ آہستہ کی جانے والی سرگرمیوں پر زور دیا جاسکتا ہے۔ مثلاً ایک مخصوص فاصلے تک چلنا، گیند پاس کرنا، لٹکنا وغیرہ۔
- روزمرہ کی تدریس میں غور وفکر کر کے انھیں شامل کیا جا سکتا ہے۔ پیریڈ کے دوران ہی ان کی معذوری کا خیال رکھتے ہوئے انھیں الگ الگ ذمہ داریوں کے کاموں میں شامل کرنے سے ان کی خود اعتمادی بڑھے گی۔ اس کے لیے الگ سے وقت دینے کی ضرورت نہیں ہے۔ مثلاً جن طلبہ کے پیروں کی نقل وحرکت ممکن نہ ہو، انھیں ٹائم کیپر یا اسکورر کی ذمہ داری دی جاسکتی ہے۔ اسی طرح ہاتھوں سے کھیلے جانے والے کھیلوں میں انھیں شامل کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً ٹوکری میں گیند ڈالنا، پھینکنا، جھیلنا وغیرہ۔ بینائی کی کمزوری والے طلبہ کو غیر فعال رکھنے کی بجائے دیگر طلبہ کے ساتھ تخیلاتی طور پر سرگرم رکھا جائے۔ ان کی حفاظت کا خاص خیال رکھا جائے۔ انھیں مدد فراہم کر کے آواز پیدا کرنے والی گیند یا دیگر لوازمات کا استعمال کر کے مختلف کھیل کھلائے جاسکتے ہیں اور انھیں متحرک رکھا جاسکتا ہے۔

(۵) مٹاپے کے شکار طلبہ کے لیے

- اس کے علاوہ اس عمر کے بچوں کے کچھ مسائل ہوتے ہیں جن میں ہونے والی جسمانی تبدیلیاں، ذہنی تناؤ، دباؤ، برتاؤ میں تبدیلی وغیرہ شامل ہیں۔ اس طرح کی وجوہات سے بچوں میں مٹاپا آ جاتا ہے۔ اس پر باقاعدہ ورزش، گھر کا تازہ، غذائیت سے بھرپور کھانا اور کھل کر بات چیت اور ضرورت پڑنے پر کونسلنگ (مشاورت) جیسے طریقے کارآمد ہو سکتے ہیں۔
- استاد کو چاہیے کہ وہ معذوری والے اعضا اور ان کی شدت، ان طلبہ کی نفسیات وغیرہ امور کو مدنظر رکھتے ہوئے سرگرمیاں تشکیل دے۔ دیگر عام طلبہ سے کہیں کہ وہ ان بچوں کو اپنے ساتھ شامل کریں۔ اس بات کا خاص خیال رکھا جائے کہ چڑانے یا پریشان کرنے جیسے واقعات نہ ہوں۔

۲ء۸ تدریس اور قدر پیمائی کے لیے پیریڈز کی منصوبہ بندی
(اساتذہ کے لیے)

۲ء۸ تدریس اور قدر پیمائی کے لیے پیریڈز کی منصوبہ بندی

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 پیشگی تیاری کے طور پر ۵ منٹ تک مختلف جسمانی حرکات کرائیں۔ مثلاً اپنی جگہ پر اچھلنا، دوڑنا، جوشیلی حرکات، کھینچاؤ کی ورزش وغیرہ۔	ذاتی صفائی کے بارے میں بتانا / 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 کافی نیند لینے کی تلقین کرنا۔	
۵		دعا، یوگ کی مشق، پدماسن، برہما مدرا، پرِوَ تاسن، اَردھ ہلاسن، نوکاسن، مکراسن، شواسن، کپال بھاتی	
۶		بری عادات سے دور رہنے کی نصیحت کرنا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۷		کھیل کے لوازمات کے استعمال اور نگہداشت کے بارے میں بتانا۔	
۸		کھیل کے میدان کے حفاظتی اصولوں سے آگاہ کرنا۔	
۹		ذاتی صفائی کے بارے میں بتانا۔	
۱۰		دعا، یوگ کی مشق، پدماسن، برہما مدرا، پرِوَ تاسن، اَردھ ہلاسن، نوکاسن، مکراسن، شواسن، کپال بھاتی	
۱۱	جس دن قد اور وزن کی پیمائش کرنی ہو، اس دن جوشیلی حرکات اور ورزشیں نہ کرائیں۔	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		کافی آرام اور نیند لینے کی تلقین کرنا۔	
۱۴		بری عادات سے دور رہنے کی نصیحت کرنا۔	
۱۵		دعا، یوگ کی مشق، پدماسن، برہما مدرا، پرِوَ تاسن، اَردھ ہلاسن، نوکاسن، مکراسن، شواسن، کپال بھاتی	

۱۶		ماحول کو صاف رکھنے کے بارے میں بتانا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۱۷		کھیل کے میدان کے 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، پدماسن، برہما مدرا، پروَتاسن، اَردھ ہلاسن، نوکاسن، مکراسن، شواسن، کپال بھاتی	
۲۱		روزانہ ورزش کرنے کی تلقین کرنا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۲۲		مناسب آرام اور کافی نیند لینے کی تلقین کرنا۔	
۲۳	یوگ کی مشق کے پیریڈ میں جوشیلی حرکات نہ کرائیں۔	بری عادات سے دور رہنے کی نصیحت کرنا۔	
۲۴		ماحول کو صاف رکھنے کے بارے میں بتانا۔	
۲۵		دعا، یوگ کی مشق، پدماسن، برہما مدرا، پروَتاسن، اَردھ ہلاسن، نوکاسن، مکراسن، شواسن، کپال بھاتی	
۲۶		کھیل کے میدان کے حفاظتی اصولوں سے آگاہ کرنا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۲۷		ابتدائی طبّی علاج کے بارے میں معلومات دینا۔	
۲۸		میدان میں کھیلتے وقت درجۂ حرارت کم زیادہ ہونے کی صورت میں برتی جانے والی احتیاط کے بارے میں بتانا۔	
۲۹		میدان میں کھیلتے وقت مناسب لباس کے بارے میں معلومات دینا۔	
۳۰		دعا، یوگ کی مشق، پدماسن، برہما مدرا، پروَتاسن، اَردھ ہلاسن، نوکاسن، مکراسن، شواسن، کپال بھاتی	
۳۱		ابتدائی طبّی علاج کے بارے میں معلومات دینا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۳۲		میدان میں کھیلتے وقت درجۂ حرارت کم زیادہ ہونے کی صورت میں برتی جانے والی احتیاط کے بارے میں بتانا۔	
۳۳		میدان میں کھیلتے وقت مناسب لباس کے بارے میں معلومات دینا۔	

۳۴	ہر پیریڈ کے آغاز میں پیشگی تیاری کے طور پر ۵ منٹ تک مختلف جسمانی حرکات کرائیں۔ مثلاً اپنی جگہ پر اچھلنا، دوڑنا، جوشیلی حرکات، کھینچاؤ کی ورزش وغیرہ۔	طلبہ اپنی ذاتی صفائی کس طرح برقرار رکھتے ہیں، اس کے بارے میں پوچھنا۔	
۳۵		دعا، یوگ کی مشق، پدماسن، برہمامدرا، پروَتاسن، اَردھ ہلاسن، نوکاسن، مکراسن، شواسن، کپال بھاتی	
۳۶		ابتدائی طبّی علاج 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 ماحول کس طرح صاف رکھتے ہیں، پوچھنا۔	
۴۰		دعا، یوگ کی مشق، پدماسن، برہمامدرا، پروَتاسن، اَردھ ہلاسن، نوکاسن، مکراسن، شواسن، کپال بھاتی	
۴۱		طلبہ ذاتی صفائی کس طرح برقرار رکھتے ہیں، اس کے بارے میں پوچھنا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۴۲		طلبہ روزانہ کس طرح کی غذا کھاتے ہیں، اس کی معلومات حاصل کرنا۔	
۴۳		طلبہ روزانہ کون کون سی ورزش کرتے ہیں، پوچھنا۔	
۴۴	جس دن قد اور وزن کی پیمائش کرنی ہو، اس دن جوشیلی حرکات اور ورزشیں نہ کرائیں۔	طلبہ کتنی دیر سوتے اور آرام کرتے ہیں، پوچھنا۔	
۴۵		دعا، یوگ کی مشق، پدماسن، برہمامدرا، پروَتاسن، اَردھ ہلاسن، نوکاسن، مکراسن، شواسن، کپال بھاتی	
۴۶		میدان میں کھیلتے وقت مناسب لباس کے بارے میں معلومات دینا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۴۷		میدان میں کھیلتے وقت درجۂ حرارت کم زیادہ ہونے کی صورت میں برتی جانے والی احتیاط کے بارے میں بتانا۔	
۴۸		طلبہ ذاتی صفائی کس طرح برقرار رکھتے ہیں، اس کے بارے میں پوچھنا۔	

۴۹		طلبہ روزانہ کس طرح کی غذا کھاتے ہیں، اس کی معلومات حاصل کرنا۔	
۵۰		دعا، یوگ کی مشق، پدماسن، برہما مدرا، پروَتاسن، اَردھ ہلاسن، نوکاسن، مکراسن، شواسن، کپال بھاتی	
۵۱		طلبہ کتنی دیر سوتے اور آرام کرتے ہیں، پوچھنا۔	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		میدان میں کھیلتے وقت درجۂ حرارت کم زیادہ ہونے کی صورت میں برتی جانے والی احتیاط کے بارے میں بتانا۔	
۵۴		کھیل کے لوازمات کے استعمال اور نگہداشت کے بارے میں بتانا۔	
۵۵		دعا، یوگ کی مشق، پدماسن، برہما مدرا، پروَتاسن، اَردھ ہلاسن، نوکاسن، مکراسن، شواسن، کپال بھاتی	
۵۶	یوگ کی مشق کے پیریڈ میں جوشیلی حرکات نہ کرائیں۔	طلبہ روزانہ کس طرح کی غذا کھاتے ہیں، اس کی معلومات حاصل کرنا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۵۷		طلبہ روزانہ کون کون سی ورزش کرتے ہیں، پوچھنا۔	
۵۸		طلبہ کتنی دیر سوتے اور آرام کرتے ہیں، پوچھنا۔	
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، پدماسن، برہما مدرا، پروَتاسن، اَردھ ہلاسن، نوکاسن، مکراسن، شواسن، کپال بھاتی	
۶۱		میدان میں کھیلتے وقت درجۂ حرارت کم زیادہ ہونے کی صورت میں برتی جانے والی احتیاط کے بارے میں بتانا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۶۲		طلبہ ذاتی صفائی کس طرح برقرار رکھتے ہیں، اس کے بارے میں پوچھنا۔	
۶۳		طلبہ روزانہ کس طرح کی غذا کھاتے ہیں، اس کی معلومات حاصل کرنا۔	
۶۴		طلبہ روزانہ کون کون سی ورزش کرتے ہیں، پوچھنا۔	
۶۵		دعا، یوگ کی مشق، پدماسن، برہما مدرا، پروَتاسن، اَردھ ہلاسن، نوکاسن، مکراسن، شواسن، کپال بھاتی	

٦٦		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
٦٧		میدان میں کھیلتے وقت درجۂ حرارت کم زیادہ ہونے کی صورت میں برتی جانے والی احتیاط کے بارے میں بتانا۔	
٦٨		کھیل کے لوازمات کے استعمال اور نگہداشت کے بارے میں بتانا۔	
٦٩		قدر پیمائی	مکمل ہو چکی سرگرمیوں کی مشق کرانا۔
۷۰		دعا، یوگ کی مشق، پدماسن، برہما مدرا، پروَتاسن، اَردھ ہلاسن، نوکاسن، مکراسن، شواسن، کپال بھاتی	
۷۱		طلبہ روزانہ کون کون سی ورزش کرتے ہیں، پوچھنا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۷۲	یوگ کی مشق کے پیریڈ میں جوشیلی حرکات نہ کرائیں۔	طلبہ کتنی دیر سوتے اور آرام کرتے ہیں، پوچھنا۔	
۷۳		یہ پوچھنا کہ کیا وہ سرد مشروبات اور ضرورت سے زیادہ میٹھی اشیا کے استعمال سے پرہیز کرتے ہیں یا نہیں۔	
۷۴		میدان میں کھیلتے وقت درجۂ حرارت کم زیادہ ہونے کی صورت میں برتی جانے والی احتیاط کے بارے میں بتانا۔	
۷۵		دعا، یوگ کی مشق، پدماسن، برہما مدرا، پروَتاسن، اَردھ ہلاسن، نوکاسن، مکراسن، شواسن، کپال بھاتی	
۷٦		طلبہ ذاتی صفائی کس طرح برقرار رکھتے ہیں، اس کے بارے میں پوچھنا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۷۷		طلبہ روزانہ کس طرح کی غذا کھاتے ہیں، اس کی معلومات حاصل کرنا۔	
۷۸		طلبہ روزانہ کون کون سی ورزش کرتے ہیں، پوچھنا۔	
۷۹		قدر پیمائی	مکمل ہو چکی سرگرمیوں کی مشق کرانا۔
۸۰		دعا، یوگ کی مشق، پدماسن، برہما مدرا، پروَتاسن، اَردھ ہلاسن، نوکاسن، مکراسن، شواسن، کپال بھاتی	
۸۱		میدان میں کھیلتے وقت درجۂ حرارت کم زیادہ ہونے کی صورت میں برتی جانے والی احتیاط کے بارے میں بتانا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۸۲		کھیل کے لوازمات کے استعمال اور نگہداشت کے بارے میں بتانا۔	

۸۳		طلبہ ذاتی صفائی کس طرح برقرار رکھتے ہیں، اس کے بارے میں پوچھنا۔	
۸۴		طلبہ روزانہ کس طرح کی غذا کھاتے ہیں، اس کی معلومات حاصل کرنا۔	
۸۵		دعا، یوگ کی مشق، شَل بھاسن، اُتانم منڈوکاسن، یوگ مدرا، چکراسن، مکراسن، شواسن، انولوم – وِلوم پرانایام	
۸۶		طلبہ کتنی دیر سوتے اور آرام کرتے ہیں، پوچھنا۔	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 پیشگی تیاری کے طور پر ۵ منٹ تک مختلف جسمانی حرکات کرائیں۔ مثلاً اپنی جگہ پر اچھلنا، دوڑنا، جوشیلی حرکات، کھینچاؤ کی ورزش وغیرہ۔	میدان میں کھیلتے وقت درجۂ حرارت کم زیادہ ہونے کی صورت میں برتی جانے والی احتیاط کے بارے میں بتانا۔	
۸۹		قدر پیمائی	مکمل ہوچکی سرگرمیوں کی مشق کرانا۔
۹۰		دعا، یوگ کی مشق، شَل بھاسن، اُتانم منڈوکاسن، یوگ مدرا، چکراسن، مکراسن، شواسن، انولوم – وِلوم پرانایام	
۹۱		طلبہ روزانہ کس طرح کی غذا کھاتے ہیں، اس کی معلومات حاصل کرنا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۹۲		طلبہ روزانہ کون کون سی ورزش کرتے ہیں، پوچھنا۔	
۹۳		طلبہ کتنی دیر سوتے اور آرام کرتے ہیں، پوچھنا۔	
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، شَل بھاسن، اُتانم منڈوکاسن، یوگ مدرا، چکراسن، مکراسن، شواسن، انولوم – وِلوم پرانایام	
۹۶		میدان میں کھیلتے وقت درجۂ حرارت کم زیادہ ہونے کی صورت میں برتی جانے والی احتیاط کے بارے میں بتانا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۹۷		طلبہ ذاتی صفائی کس طرح برقرار رکھتے ہیں، اس کے بارے میں پوچھنا۔	

۹۸	جس دن قد اور وزن کی پیمائش کرنی ہو، اس دن جوشیلی حرکات اور ورزشیں نہ کرائیں۔	طلبہ روزانہ کس طرح کی غذا کھاتے ہیں، اس کی معلومات حاصل کرنا۔	
۹۹		قدر پیمائی	مکمل ہوچکی سرگرمیوں کی مشق کرانا۔
۱۰۰		دعا، یوگ کی مشق، شل بھاسن، اُتانم منڈوکاسن، یوگ مدرا، چکراسن، مکراسن، شواسن، انولوم – وِلوم پرانایام	
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
۱۰۲		میدان میں کھیلتے وقت درجۂ حرارت کم زیادہ ہونے کی صورت میں برتی جانے والی احتیاط کے بارے میں بتانا۔	
۱۰۳		کھیل کے لوازمات کے استعمال اور نگہداشت کے بارے میں بتانا۔	
۱۰۴		طلبہ ذاتی صفائی کس طرح برقرار رکھتے ہیں، اس کے بارے میں پوچھنا۔	
۱۰۵		دعا، یوگ کی مشق، شل بھاسن، اُتانم منڈوکاسن، یوگ مدرا، چکراسن، مکراسن، شواسن، انولوم – وِلوم پرانایام	
۱۰۶		طلبہ روزانہ کون کون سی ورزش کرتے ہیں، پوچھنا۔	
۱۰۷		طلبہ کتنی دیر سوتے اور آرام کرتے ہیں، پوچھنا۔	
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 ہوچکی سرگرمیوں کی مشق کرانا۔
۱۱۰		دعا، یوگ کی مشق، شل بھاسن، اُتانم منڈوکاسن، یوگ مدرا، چکراسن، مکراسن، شواسن، انولوم – وِلوم پرانایام	
۱۱۱		طلبہ ذاتی صفائی کس طرح برقرار رکھتے ہیں، اس کے بارے میں پوچھنا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۱۱۲		طلبہ روزانہ کس طرح کی غذا کھاتے ہیں، اس کی معلومات حاصل کرنا۔	
۱۱۳		طلبہ روزانہ کون کون سی ورزش کرتے ہیں، پوچھنا۔	
۱۱۴		طلبہ کتنی دیر سوتے اور آرام کرتے ہیں، پوچھنا۔	
۱۱۵		دعا، یوگ کی مشق، شل بھاسن، اُتانم منڈوکاسن، یوگ مدرا، چکراسن، مکراسن، شواسن، انولوم – وِلوم پرانایام	

۱۱۶		میدان میں کھیلتے وقت درجۂ حرارت کم زیادہ ہونے کی صورت میں برتی جانے والی احتیاط کے بارے میں بتانا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۱۱۷		کھیل کے لوازمات کے استعمال اور نگہداشت کے بارے میں بتانا۔	
۱۱۸		طلبہ ذاتی صفائی کس طرح برقرار رکھتے ہیں، اس کے بارے میں پوچھنا۔	
۱۱۹		قدر پیمائی	مکمل ہو چکی سرگرمیوں کی مشق کرانا۔
۱۲۰		دعا، یوگ کی مشق، شَل بھاسن، اُتانم منڈوکاسن، یوگ مدرا، چکراسن، مکراسن، شواسن، انولوم – وِلوم پرانایام	
۱۲۱		طلبہ کتنی دیر سوتے اور آرام کرتے ہیں، پوچھنا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۱۲۲		یہ پوچھنا کہ کیا وہ سرد مشروبات اور ضرورت سے زیادہ میٹھی اشیا کے استعمال سے پرہیز کرتے ہیں یا نہیں۔	
۱۲۳		میدان میں کھیلتے وقت درجۂ حرارت کم زیادہ ہونے کی صورت میں برتی جانے والی احتیاط کے بارے میں بتانا۔	
۱۲۴		کھیل کے لوازمات کے استعمال اور نگہداشت کے بارے میں بتانا۔	
۱۲۵		دعا، یوگ کی مشق، شَل بھاسن، اُتانم منڈوکاسن، یوگ مدرا، چکراسن، مکراسن، شواسن، انولوم – وِلوم پرانایام	
۱۲۶		طلبہ روزانہ کس طرح کی غذا کھاتے ہیں، اس کی معلومات حاصل کرنا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۱۲۷		طلبہ روزانہ کون کون سی ورزش کرتے ہیں، پوچھنا۔	
۱۲۸		طلبہ کتنی دیر سوتے اور آرام کرتے ہیں، پوچھنا۔	
۱۲۹		قدر پیمائی	مکمل ہو چکی سرگرمیوں کی مشق کرانا۔
۱۳۰	یوگ کی مشق کے پیریڈ میں جوشیلی حرکات نہ کرائیں۔	دعا، یوگ کی مشق، شَل بھاسن، اُتانم منڈوکاسن، یوگ مدرا، چکراسن، مکراسن، شواسن، انولوم – وِلوم پرانایام	
۱۳۱		میدان میں کھیلتے وقت درجۂ حرارت کم زیادہ ہونے کی صورت میں برتی جانے والی احتیاط کے بارے میں بتانا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۱۳۲		طلبہ ذاتی صفائی کس طرح برقرار رکھتے ہیں، اس کے بارے میں پوچھنا۔	

۱۳۳		طلبہ روزانہ کس طرح کی غذا کھاتے ہیں، اس کی معلومات حاصل کرنا۔	
۱۳۴		طلبہ روزانہ کون کون سی ورزش کرتے ہیں، پوچھنا۔	
۱۳۵		دعا، یوگ کی مشق، شَل بھاسن، اُتانم منڈوکاسن، یوگ مدرا، چکراسن، مکراسن، شواسن، انولوم – وِلوم پرانایام	
۱۳۶		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
۱۳۷		میدان میں کھیلتے وقت درجۂ حرارت کم زیادہ ہونے کی صورت میں برتی جانے والی احتیاط کے بارے میں بتانا۔	
۱۳۸		کھیل کے لوازمات کے استعمال اور نگہداشت کے بارے میں بتانا۔	
۱۳۹		قدر پیمائی	مکمل ہوچکی سرگرمیوں کی مشق کرانا۔
۱۴۰		دعا، یوگ کی مشق، شَل بھاسن، اُتانم منڈوکاسن، یوگ مدرا، چکراسن، مکراسن، شواسن، انولوم – وِلوم پرانایام	
۱۴۱		طلبہ روزانہ کون کون سی ورزش کرتے ہیں، پوچھنا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۱۴۲		طلبہ کتنی دیر سوتے اور آرام کرتے ہیں، پوچھنا۔	
۱۴۳		یہ پوچھنا کہ کیا وہ سرد مشروبات اور ضرورت سے زیادہ میٹھی اشیا کے استعمال سے پرہیز کرتے ہیں یا نہیں۔	
۱۴۴		میدان میں کھیلتے وقت مناسب لباس کے بارے میں معلومات دینا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۱۴۵		میدان میں کھیلتے وقت درجۂ حرارت کم زیادہ ہونے کی صورت میں برتی جانے والی احتیاط کے بارے میں بتانا۔	
۱۴۶		طلبہ ذاتی صفائی کس طرح برقرار رکھتے ہیں، اس کے بارے میں پوچھنا۔	
۱۴۷		طلبہ روزانہ کس طرح کی غذا کھاتے ہیں، اس کی معلومات حاصل کرنا۔	تفریحی کھیل، سکون و آرام اور باہمی گفتگو
۱۴۸		طلبہ روزانہ کون کون سی ورزش کرتے ہیں، پوچھنا۔	
۱۴۹		طلبہ کتنی دیر سوتے اور آرام کرتے ہیں، پوچھنا۔	
۱۵۰		قدر پیمائی	مکمل ہوچکی سرگرمیوں کی مشق کرانا۔

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

اندراجات

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।।

پیارے طالب علم دوستو اور سہیلیو!

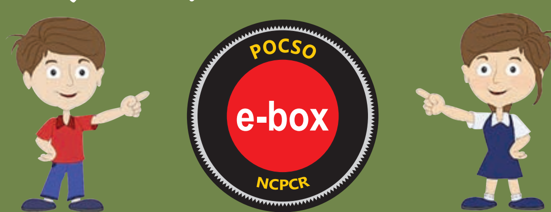
اگر آپ کو کسی نے نامناسب طریقے سے چھوا تو آپ بے چین ہو گئے ہوں گے، اس پر آپ بالکل خاموش نہ رہیں۔ اگر ایسا ہوتا ہے، تو آپ کو درج ذیل کام کرنے چاہئیں۔

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۔

CHILD LINE 1098 NIGHT & DAY

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۔

शारीरिक शिक्षण व निरामयता इयत्ता सहावी (उर्दू माध्यम)

समग्र शिक्षा
Samagra Shiksha

مہاراشٹرراجیہ پاٹھیہ پستک نرمتی وابھیاس کرم سنشودھن منڈل،
پونہ-۴۱۱۰۰۴

مفت تقسیم کے لیے

शारीरिक शिक्षण व निरामयता
इयत्ता सहावी (उर्दू माध्यम)