

## ..... صحت و جسمانی تعلیم .....

..... باب 1 .....

..... متعدی اور غیر متعدی امراض .....

..... مشق .....

سوال 1: درست جوابات منتخب کر کے لکھیں۔

1- زکام ایک ..... مرض ہے۔

ا- متعدی ✓ ب- وبائی

ج- غیر متعدی د- خاص

2- غیر متعدی امراض ..... منتقل ہوتے ہیں۔

ا- بالواسطہ ب- بلاواسطہ ✓

ج- خود بخود د- میل جول

3- ہیپائٹس ..... مرض ہے۔

ا- متعدی ✓ ب- غیر متعدی

ج- موروثی د- غیر موروثی

4- براہ راست میل ملاپ سے ..... بیماریاں لگتی ہے۔

ا- شوگر ب- غیر متعدی

ج- متعدی ✓ د- بلڈ پریشر

5- چیچک ..... بیماری ہے۔

ا- متعدی ✓ ب- وبائی

ج- غیر متعدی د- موسمی

سوال 2: درست اور غلط جملے کی نشاندہی کریں۔

1- یرقان دل کی بیماری ہے۔ x

2- یرقان میں آنکھوں کی رنگت سرخ ہو جاتی ہے۔ x

3- لومولودینچوں میں یرقان کا علاج نیلگوں روشنی سے کیا جاتا ہے۔ ✓

4- یرقان کے اسباب میں داخلی اور خارجی دونوں وجوہات شامل ہیں۔ ✓

5- داخلی اسباب بوزموں میں زیادہ ہوتے ہیں۔ x

سوال 3: درج ذیل سوالات کے مختصر جوابات لکھیں۔

1- متعدی امراض کی تعریف کریں؟

جواب: متعدی امراض کی تعریف:

متعدی امراض وہ ہیں جو کسی مریض سے تندرست شخص کو لگ جاسکتی ہیں۔

ان امراض کے جراثیم متاثرہ شخص یعنی مریض سے صحت مند انسان کو ہوا، پانی،

غذا، لباس اور کپڑے وغیرہ کے ذریعے منتقل ہوتے ہیں۔

2- چند متعدی امراض کے نام لکھیں۔

جواب: چند متعدی امراض کے نام ذیل میں درج ہیں۔

نزله، زکام، انفلوآنزا، چیچک، تپ مرقہ، چیچک، خسرہ، خناق، زرد بخار اور طاعون وغیرہ۔

3- متعدی امراض کے پھیلنے کے ذرائع بیان کریں۔

جواب: متعدی امراض پھیلنے کے ذرائع مندرجہ ذیل ہیں۔

1- مریض کے کپڑے پہننے سے۔

2- مریض کا بچا ہوا کھانا کھانے سے۔

3- مریض کا توالیہ یا دیگر اشیاء استعمال کرنے سے

4- براہ راست میل ملاپ سے

5- یرقان پر مختصر نوٹ لکھیں۔

جواب: یرقان (Jaundice):

انسانی جسم میں یرقان کی علامات جگر کی کارکردگی درست نہ ہونے پر

ظاہر ہوتی ہیں۔ جگر ہمارے جسم کا نہایت اہم نالی دار غدہ ہے۔ یہ پلسیوں کے

نیچے دائیں طرف چھاتی کے بالائی حصے میں واقع ہوتا ہے۔ اس میں خون کی

بہت سی مقدار موجود ہوتی ہے۔ جگر خون کے اندر پائے جانے والے زہریلے اور

فاسد مادوں کو چھان کر الگ کر دیتا ہے اور صاف و صحت مند خون کو دوبارہ دل کی

طرف بھیجتا ہے۔ اس کے علاوہ جگر کے اہم افعال میں البومین

(Albumin) اور خون کو جنے میں مدد دینے والی پروٹین بنانا ہے۔ جب جگر

کسی اندرونی یا بیرونی خرابی کی وجہ سے اپنا کام درست طریقے سے سرانجام نہیں

دے سکتا تو یرقان کی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ اس کیفیت میں مریض کی

آنکھوں کا رنگ زرد ہو جاتا ہے جو مرض کی شدت اور نوعیت کے مطابق کم یا زیادہ

ہوتا رہتا ہے۔ اگر مرض کی شدت زیادہ ہو تو آنکھوں کے ساتھ ساتھ جلد کی رنگت

بھی زرد پڑ جاتی ہے اور اس کا سبب خون میں بیلروبین (Bilirubin) کی

شرح نارمل سطح سے زیادہ ہو جانا ہے۔

4- درج ذیل سوالات کے تفصیلی جوابات لکھیں۔

1- متعدی اور غیر متعدی امراض پر نوٹ لکھیں۔

جواب: متعدی امراض کی تعریف:

متعدی امراض وہ ہیں جو کسی مریض سے تندرست شخص کو لگ جاسکتی ہیں۔

ان امراض کے جراثیم متاثرہ شخص یعنی مریض سے صحت مند انسان کو ہوا، پانی،

غذا، لباس اور کپڑے وغیرہ کے ذریعے منتقل ہوتے ہیں۔ چند متعدی

امراض کے نام ذیل میں درج ہے۔

نزله، زکام، انفلوآنزا، چیچک، تپ دق، تپ مرقہ، چیچک، خسرہ، خناق،

زرد بخار اور طاعون وغیرہ۔

متعدی امراض پھیلنے کے ذرائع مندرجہ ذیل ہیں۔

1- مریض کے کپڑے پہننے سے۔

2- مریض کا بچا ہوا کھانا کھانے سے۔

3- مریض کا توالیہ یا دیگر اشیاء استعمال کرنے سے۔

4- براہ راست میل ملاپ سے۔

پرہیز:

متعدی امراض ایک مریض سے دوسرے انسان کو مندرجہ بالا ذرائع سے منتقل ہوتے ہیں۔ لہذا ان سے پرہیز کرنا ضروری ہے۔ مریض کے کھانے اور دیگر استعمال کی چیزیں الگ کرنی چاہیے۔

غیر متعدی امراض کی تعریف:

غیر متعدی امراض وہ ہیں جو ایک انسان سے دوسرے انسان کو بذریعہ ہوا، پانی، لباس یا عام میل جول سے منتقل نہیں ہوتیں بلکہ مریض کے استعمال شدہ سرخ، بلیڈ یا انتقال خون کے ذریعے صحت مند انسانوں کو منتقل ہوتی ہیں۔ مثلاً سپائٹائیس ماے، بی، سی (A, B, C)، ایڈز (AIDS) وغیرہ۔

غیر متعدی امراض کے ذرائع:

ان امراض کے جراثیم زیادہ نہیں پھیلتے بلکہ جس مریض میں ہوتے ہیں اس میں ہی رہتے ہیں اور ان کا علاج بہت مشکل اور مہنگا ہوتا ہے۔ یہ عام ذرائع سے ایک بیمار شخص سے دوسروں کو نہیں لگتیں تاہم درج ذیل ذرائع سے لگ سکتے ہیں۔

- ۱- مریض کا خون استعمال کرنے سے
- ۲- مریض کے استعمال شدہ سرخ اور بلیڈ سے۔
- ۳- مریض کے استعمال شدہ سوئی سے
- ۴- گندہ پانی پینے سے۔

پرہیز:

- ۱- زندگی کو اسلامی اصولوں کے مطابق گزاریں۔
- ۲- ذہن کو پاکیزہ اور ماحول کو صاف رکھیں۔
- ۳- روزمرہ کے کاموں میں حفظان صحت کے اصولوں کا خیال رکھیں۔
- ۴- اگر خدا نخواستہ کسی کو ایڈز (Aids) یا مہلک بیماری ہو جائے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کرے۔
- ۵- ادویات کا استعمال ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق کریں۔
- ۶- تناؤ اور ذہنی دباؤ سے بچنے کی کوشش کریں۔
- 2- یرقان کی علامات اور علاج لکھیں۔

جواب: یرقان کی علامات:

- جگر کے افعال متاثر ہونے سے مریض کے جسم میں مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہوتے ہیں۔
- ۱- ہلکا بخار ہوتا ہے۔
  - ۲- آنکھوں، جلد اور ناختوں کا رنگ زرد ہو جاتا ہے۔
  - ۳- پیٹ میں خصوصاً جگر کے مقام پر درد محسوس ہوتا ہے۔
  - ۴- بار بار تھکتے آتی ہے۔
  - ۵- بار بار پیاس کی شدت محسوس ہوتی ہے۔
  - ۶- مریض کے پیشاب کی رنگت زرد ہوتی ہے۔

یرقان کی تشخیص:

آنکھوں کی رنگت کا زرد ہونا، جگر کے مقام پر ہاتھ رکھ کر جگر کا ماحول سا مزہ محسوس کرنا اور مریض کے خون اور پیشاب کے نمونے کا نمونہ لے کر مریض کی تشخیص کی جاسکتی ہے۔

یرقان کا علاج:

لومولودہجوں میں اس مرض کا علاج نیٹکوں روشنی کی شعاعوں سے کیا جاتا ہے لیکن ان شعاعوں کا استعمال ایک خاص وقت اور حد تک کیا جاتا ہے اس عمل کو فوٹو تھراپی (Photo-therapy) کہتے ہیں۔ بچوں کی آنکھوں کو کپڑے سے ڈھانپ کر صبح کے وقت اور عصر کے وقت دھوپ میں رکھا جاتا ہے اور اگر ضرورت ہو تو خون میں شکر کی مقدار کو معمول پر لانے کے لیے گلوکوز کی ڈرپ بھی لگائی جاسکتی ہے۔ اس کے علاوہ مندرجہ ذیل اقدامات ضروری ہیں۔

- ۱- مریض کو بننے کے لیے گلوکوز ملا پانی بکثرت پلایا جائے۔
- ۲- جگر کی سوزش کو کم کرنے کے لیے معاون ادویات کا استعمال کیا جائے۔ یہ ادویات شربت، گولیوں اور انجکشن کی صورت میں دی جاسکتی ہیں۔
- ۳- مریض کو زود ہضم خوراک کا استعمال کرائیں۔
- ۴- مریض کو مکمل آرام کا مشورہ دیں۔

یرقان سے بچاؤ اور حفاظتی تدابیر:

- ۱- یرقان سے بچاؤ کے لیے مندرجہ ذیل حفاظتی تدابیر اختیار کریں۔
- ۲- حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کیا جائے۔
- ۳- کھانے کی اشیاء مثلاً پھل وغیرہ اچھی طرح دھو کر کھائے جائیں۔
- ۴- کھانے پینے کی اشیاء کی کھپوں اور جراثیم سے محفوظ رکھنے کے لیے بیڑھ ڈھانپ کر رکھیں۔
- ۵- گلے سڑے پھل استعمال کرنے سے گریز کریں۔
- ۶- کھانا کھانے سے پہلے اچھی طرح ہاتھ دھولیا کریں۔
- ۷- مریض کی استعمال شدہ اشیاء مثلاً کپڑے، تولیہ اور بلیڈ وغیرہ کے استعمال سے اجتناب کریں۔
- ۸- پینے کا پانی اُبال کر استعمال کریں۔
- ۹- صاف اور معیاری خوراک کا استعمال کریں۔
- ۱۰- انتقال خون سے قبل خون کا معائنہ ضرور کریں۔
- ۱۱- مریض کو صاف ستھری اور ہوادار جگہ میں رکھیں اور زیادہ سے زیادہ آرام کا مشورہ دیں۔
- 3- یرقان کے اسباب اور ان سے بچاؤ کی حفاظتی تدابیر لکھیں۔

جواب: یرقان کے اسباب:

- یرقان داخلی اور خارجی دونوں اسباب سے ہو سکتا ہے۔ کچھ لومولودہجوں کو پیدائش کے فوراً بعد ابتدائی دنوں میں اس کی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ یہ موروثی یا داخلی سبب کہلاتا ہے۔ اس کے علاوہ خارجی اسباب مندرجہ ذیل ہیں۔
- ۱- آلودہ پانی کے استعمال سے۔

- 2- مہروں میں بے قاعدہ ہڈیاں ہوتی ہیں۔ ✓
  - 3- عضلات کی دو اقسام ہیں۔ x
  - 4- اعصابی رگوں کو عضلات کہتے ہیں۔ x
  - 5- ارادی عضلات انسانی مرضی کے تابع ہوتے ہیں۔ ✓
- سوال 3: درج ذیل سوالات کے مختصر جواب لکھیں۔

1- بے قاعدہ ہڈیوں کی ساخت بیان کریں۔

جواب: بے قاعدہ ہڈیاں:

ان ہڈیوں میں سخت ہڈی اور انسانی ہڈی دونوں کی تہہ پائی جاتی ہیں۔ یہ ہڈیاں ہمارے جسم میں ریزہ کی ہڈی کے مہروں، چہرے اور کولہے میں پائی جاتی ہیں۔

2- لمبی ہڈیاں ہمارے جسم میں کہاں موجود ہوتی ہیں؟

جواب: لمبی ہڈیاں:

ان ہڈیوں کی لمبائی چوڑائی کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔ ان ہڈیوں کے دوسرے ہوتے ہیں، درمیان سے کو شافٹ (Shaft) کہتے ہیں۔ یہ ہڈیاں اندر سے خالی ہوتی ہیں جن کے اندر چکناس مادہ موجود ہوتا ہے جس کو ہڈیوں کا گودا کہتے ہیں۔ یہ ہڈیاں ہمارے جسم میں بازوؤں اور ٹانگوں میں موجود ہوتی ہیں۔

3- عضلات کی اقسام بیان کریں۔

جواب: عضلات کی اقسام:

ارادی عضلات: ارادی عضلات کی حرکات انسانی مرضی کے تابع ہوتی ہیں۔ یہ لمبے اور باریک ریشوں سے مل کر بنتے ہیں۔ یہ بازوؤں اور ٹانگوں میں پائے جاتے ہیں اور جسم کے مختلف حصوں میں موجود ہوتے ہیں۔

غیر ارادی عضلات: ایسے عضلات جن کی حرکات انسانی مرضی کے تابع نہیں ہوتے بلکہ قدرتی طور پر ان کی حرکات وقوع پذیر ہوتی ہیں۔ یہ عموماً انسان کے اندرونی نظاموں میں پائے جاتے ہیں۔ مثلاً دل، معدہ، پیپسپڑے اور نظام اعصاب وغیرہ۔ یہ آنکھ کی پتلی اور مثانہ میں بھی پائے جاتے ہیں۔

قلبی عضلات: یہ عضلات دل میں پائے جاتے ہیں۔ یہ کام کے لحاظ سے غیر ارادی ہوتے ہیں۔

4- ارادی عضلات ہمارے جسم میں کہاں کہاں موجود ہوتے ہیں؟

جواب: یہ بازوؤں اور ٹانگوں میں پائے جاتے ہیں اور جسم کے مختلف حصوں میں موجود ہوتے ہیں۔

5- قلبی اور ارادی عضلات میں کون سی قدر مشترک ہے۔

جواب: قلبی اور ارادی عضلات کام کے لحاظ سے غیر ارادی ہوتے ہیں۔

سوال 4: درج ذیل سوالات کے مفصل جوابات لکھیں۔

1- ہڈیوں کے افعال بیان کریں۔

جواب: ہڈیوں کے کام:

1- ہڈیاں انسانی جسم کی ساخت بناتی ہیں۔

- 2- مریض کے جسم سے نکلنے والی رطوبتوں سے۔
- 3- مریض کی استعمال شدہ اشیاء سے
- 4- مریض کے استعمال شدہ بلیڈ، سرنج اور نوٹھ برش وغیرہ سے۔
- 5- مریض کے خون کے متدرست انسان میں انتقال سے۔

برقان سے بچاؤ اور حفاظتی تدابیر:

برقان سے بچاؤ کے لیے مندرجہ ذیل حفاظتی تدابیر اختیار کریں۔

- 1- حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کیا جائے۔
- 2- کھانے کی اشیاء مثلاً پھل وغیرہ اچھی طرح دھو کر کھائے جائیں۔
- 3- کھانے پینے کی اشیاء کی کھیموں اور جراثیم سے محفوظ رکھنے کے لیے ہمیشہ ڈھانپ کر رکھیں۔
- 4- گلے سڑے پھل استعمال کرنے سے گریز کریں۔
- 5- کھانا کھانے سے پہلے اچھی طرح ہاتھ دھولیا کریں۔
- 6- مریض کی استعمال شدہ اشیاء مثلاً کپڑے، تولیہ اور بلیڈ وغیرہ کے استعمال سے اجتناب کریں۔
- 7- پینے کا پانی اُبال کر استعمال کریں۔
- 8- صاف اور معیاری خوراک کا استعمال کریں۔
- 9- انتقال خون سے قبل خون کا معائنہ ضرور کریں۔
- 10- مریض کو صاف ستھری اور ہوادار جگہ میں رکھیں اور زیادہ سے زیادہ آرام کا مشورہ دیں۔

## .....باب 2.....

### .....نظام استخوان اور عضلات.....

#### .....مشق.....

سوال 1: درست جواب کا انتخاب کریں۔

- 1- ہڈیوں کی..... اقسام ہوتی ہیں۔
  - 2- لمبی ہڈیاں..... میں پائی جاتی ہیں۔
  - 3- انسانی جسم میں کل..... ہڈیاں ہوتی ہیں۔
  - 4- عضلات..... کو درست رکھتے ہیں۔
  - 5- عضلات..... سے پیوست ہوتے ہیں۔
- 1- جلد ب۔ ہڈیوں ✓ ج۔ رگوں د۔ پٹھوں
- 2- درست اور غلط جملے کی نشاندہی کریں۔
- 1- ہڈیاں جسم میں لمبیاات کے ستور ہاؤس کا کام کرتی ہیں۔ x

- ۱- جسم کو خوبصورت بناتے ہیں۔
- ۲- عضلات کے سکڑنے اور پھیلنے سے سانس لینے میں آسانی بخاتہ
- ۳- ہے۔
- ۴- قامت کو درست رکھتے ہیں۔
- ۵- جسمانی کارکردگی کو بہتر بناتے ہیں۔
- ۶- مختلف سرگرمیوں مثلاً دوڑنے، چڑھنے، بیٹھنے، لیٹنے میں مدد دیتے ہیں۔
- ۷- روزمرہ کے کام سرانجام دینے میں مدد دیتے ہیں۔
- ۸- قلبی عضلات کی وجہ سے خون جسم میں گردش کرتا ہے۔
- ۹- قامت سے کیا مراد ہے؟ درست اور غلط قامت میں فرق بتائیں۔

جواب: قامت:

جسم کے مختلف حصوں کا باہم موزوں اور متناسب ہونا قامت کہلاتا ہے۔ قامت وہ بنیادی ڈھانچہ ہے جس پر کسی فرد کی متوازن شخصیت کی تعمیر کا انحصار ہوتا ہے۔ درست قامت اچھی شخصیت اور خود اعتمادی کا آئینہ ہوتی ہے۔ درست قامت ریڑھ کی ہڈی میں موجود فطری خم کو متوازن رکھنے سے حاصل ہوتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی میں اوپر کی جانب اور نیچے کی جانب قدرتی طور پر چار خم پائے جاتے ہیں۔ ان چار خموں میں سے کسی ایک میں رگڑ ہو تو دوسرے خم میں کبھی کم یا اضافہ کا باعث بن سکتا ہے ایسی کیفیت قائمی نقص کا باعث بنتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کی بناوٹ مہروں سے ہوتی ہے ان مہروں کے درمیان حفاظت کی غرض سے گرگری ہڈی کے چھوٹے ڈسک لگے ہوتے ہیں۔ بعض حادثات کی وجہ سے مہرے اپنی جگہ چھوڑ دیتے ہیں۔ جس سے فطری خم میں کمی یا زیادتی ہو سکتی ہے جو قائمی نقص کا سبب بنتی ہے۔ قائمی نقص اکثر چھوٹی عمر میں ہی پیدا ہوتے ہیں کیونکہ چھوٹی عمر کے بچوں کی ہڈیاں نرم ہوتی ہیں۔ لہذا ان کے اعضا غلط اثرات جلد قبول کر لیتے ہیں۔ قائمی نقص پیدا کنی کمزوری، بیماری، زیادہ مشقت، نظر کی کمزوری، ایک یا دونوں کانوں کی سماعت کی کمزوری، چلنے پھرنے، بیٹھنے اور لیٹنے کے غلط انداز، حادثات کے نتیجے میں یا زیادہ خوراک اور متوازن غذا کی کمی کی وجہ سے ہو سکتے ہیں۔

### .....باب 3.....

.....متوازن غذا اور جسمانی نشوونما میں اس کی اہمیت.....

### .....مشق.....

سوال 1: درست جواب کا انتخاب کریں۔

- 1- متوازن غذا میں تمام..... اجزاء شامل ہوتے ہیں۔
  - ا- لحمیاتی
  - ب- چکنائی والے
  - ج- بنیادی غذائی ✓
  - د- نشائے والے
- 2- متوازن غذا..... اور عضلات میں ہم آہنگی پیدا کرتی ہے۔
  - ا- اعصاب ✓
  - ب- ہڈیوں
  - ج- دماغ
  - د- دل
- 3- جو بچے نشوونما کے مدارج میں ہوائیں..... غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔
  - ا- زیادہ
  - ب- کم
  - ج- متوازن ✓
  - د- غیر متوازن

- ۲- ہڈیوں کا ڈھانچہ تمام جسم کو سہارا دیتا ہے۔
- ۳- چھوٹی ہڈیاں جسم کے بہت سے نازک اعضا کی حفاظت کرتی ہیں۔ مثلاً، دل، دماغ اور پیچھڑے۔
- ۴- ہڈیاں ایک خاص ترتیب کے ساتھ مل کر جوڑ بناتی ہیں اور ہڈیاں ان جوڑوں کے ذریعے جسم کی حرکت میں مدد دیتی ہیں۔
- ۵- ہڈیوں کے گودے میں خون کے سرخ ذرات پیدا ہوتے ہیں۔
- ۶- جسم کے عضلات ہڈیوں کے ساتھ منسلک ہو کر حرکات میں مدد دیتے ہیں۔
- ۷- ہڈیاں جسم میں کیلشیم اور فاسفورس کے سنور ہاؤس کے طور پر بھی کام کرتی ہیں۔

2- ارادی عضلات کے بارے میں تفصیل سے لکھیں۔

جواب: ارادی عضلات:

ارادی عضلات کی حرکات انسانی مرضی کے تابع ہوتی ہیں۔ یہ لمبے اور باریک ریشوں سے مل کر بنتے ہیں۔ یہ بازوؤں اور ٹانگوں میں پائے جاتے ہیں اور جسم کے مختلف حصوں میں موجود ہوتے ہیں۔

3- عضلات کے افعال بیان کریں۔

عضلات کے افعال:

- 1- ارادی عضلات جسم کو حرکت کے قابل بناتے ہیں۔
- 2- ہڈیوں اور جوڑوں کی حفاظت کرتے ہیں۔
- 3- جسمانی نظاموں کے افعال میں مدد دیتے ہیں۔
- 4- جسمانی ڈھانچہ کو قائم رکھتے ہیں۔
- 5- جسم کو خوبصورت بناتے ہیں۔
- 6- عضلات کے سکڑنے اور پھیلنے سے سانس لینے میں آسانی پیدا ہوتی ہے۔

۷- قامت کو درست رکھتے ہیں۔

۸- جسمانی کارکردگی کو بہتر بناتے ہیں۔

۹- مختلف سرگرمیوں مثلاً دوڑنے، چڑھنے، بیٹھنے، لیٹنے میں مدد دیتے ہیں۔

۱۰- روزمرہ کے کام سرانجام دینے میں مدد دیتے ہیں۔

۱۱- قلبی عضلات کی وجہ سے خون جسم میں گردش کرتا ہے۔

4- قلبی عضلات پر نوٹ لکھیں۔

قلبی عضلات: یہ عضلات دل میں پائے جاتے ہیں۔ یہ کام کے لحاظ سے غیر ارادی ہوتے ہیں۔

عضلات کے افعال:

1- ارادی عضلات جسم کو حرکت کے قابل بناتے ہیں۔

2- ہڈیوں اور جوڑوں کی حفاظت کرتے ہیں۔

3- جسمانی نظاموں کے افعال میں مدد دیتے ہیں۔

4- جسمانی ڈھانچہ کو قائم رکھتے ہیں۔

4- بہتر نتائج کے لیے غذا..... کے مطابق استعمال کرنی چاہیے۔

- 1- اصولوں ✓
- ب- پسند
- ج- ذائقے
- د- زیادہ

سوال 2: درج ذیل سوالات کے مختصر جوابات لکھیں۔

1- متوازن غذا کے چھ اجزاء کے نام لکھیں۔

جواب: نشاستہ، چکنائی، پروٹین، حیاتین، نمکیات اور پانی

2- متوازن غذا کے چند اصول بتائیں۔

جواب: 1- غذائی جلی ہو۔ 2- غذا بدل کر استعمال کریں۔

3- غذا میں مناسب وقفہ ہو۔ 4- غذا خوش ذائقہ ہو۔

5- غذا زود ہضم ہو۔ 6- غذا ضرورت کے مطابق ہو۔

7- غذا جنس، عمر، سرگرمیوں اور موسم کے مطابق ہو۔

3- متوازن غذا کیوں ضروری ہے؟

جواب: متوازن غذا کی بدولت جسمانی نظام بہتر کام کریں گے اور بچوں کی

نشوونما میں بہتری پیدا ہوگی، بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت مضبوط

ہوگی، اعصاب اور عضلات میں ہم آہنگی پیدا ہوگی، بغیر تھکاوٹ کے

اپنے کام اور سرگرمیاں سرانجام دے سکیں گے اور وقت پر کام، آرام اور

خوراک کے عادی ہو جائیں گے۔

سوال 3: درج ذیل سوالات کے تفصیلی جواب لکھیں۔

1- متوازن غذا کی تعریف اور اہمیت پر نوٹ لکھیں۔

جواب: متوازن غذا کی تعریف:

وہ غذا جس میں تمام بنیادی غذائی اجزاء مثلاً نشاستہ، چکنائی، پروٹین،

حیاتین، نمکیات اور پانی مناسب مقدار میں موجود ہو متوازن غذا کہلاتی ہے۔

متوازن غذا زود ہضم ہوتی ہے اور کھانے کے بعد جسم کی مناسب نشوونما ہے جسم کو

طاقت اور توانائی مہیا کرتی ہے اور بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتی ہے۔

اہمیت:

بچے چونکہ تیزی سے بڑھتے ہیں اس لیے انہیں ایسی غذا کی ضرورت

ہوتی ہے جو بہتر نشوونما کر سکے۔ متوازن غذا کے استعمال میں جنس، عمر اور بچوں

کی حرکات، کام اور کھیل کی نوعیت کو مد نظر رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ غذا اس تناسب

سے دی جائے جس سے بچوں کی تمام جسمانی ضروریات پوری ہو سکیں۔

خوراک کے بنیادی اجزاء اگر ضرورت سے کم یا زیادہ ہوں تو اسے متوازن

غذا نہیں کہا جاسکتا۔ اسی طرح اگر تمام ضروری اجزاء خوراک میں موجود نہ ہوں تو بھی

وہ متوازن غذا نہیں کہلاتی جاسکتی۔ جس خوراک میں تمام بنیادی اجزاء مطلوبہ مقدار

میں موجود نہ ہو اس سے بچوں کی جسمانی نشوونما بہتر طور پر نہیں ہو سکتی۔ ایسی

صورت میں جسم کے مختلف نظام اور ان کے افعال میں مشکلات پیدا ہوتی ہیں اس

لیے بچوں کی غذا کا بطور خاص خیال رکھنا چاہیے۔ جس طرح متوازن غذا نشوونما

کے لیے ضروری ہے اسی طرح متوازن غذا کے اصولوں کو بھی اپنانا ضروری ہے

ورنہ نشوونما کے تقاضے اور متوازن غذا کے فوائد حاصل نہیں ہونگے۔

2- حفظان صحت پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔

جواب: حفظان صحت کے اصولوں کو مد نظر رکھتے ہوئے بچوں کو متوازن غذا دینی

چاہیے کیونکہ ایک ایسی خوراک اور بے قوت کھانا بچوں کی صحت کو خراب کر دیتا

ہے۔ اس لیے نشوونما کے مختلف مدارج کے دوران بچوں کو ضرورت کے مطابق

ایسی خوراک دینی چاہیے جو کہ متوازن ہوں اور اس میں غذا بیت کے لحاظ سے

ضروری اجزاء مناسب مقدار میں شامل ہوں۔ جن بچوں کی خوراک میں ان

اصولوں کا خیال نہیں رکھا جائے گا وہ کمزور اور بیمار بچوں کا شکار ہو سکتے ہیں۔

3- متوازن غذا کے فائدے اور غیر متوازن غذا کے نقصانات بتائیں۔

جواب: متوازن غذا کی بدولت نظام بہتر کام کریں گے اور بچوں کی نشوونما میں

بہتری پیدا ہوگی، بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت مضبوط ہوگی، اعصاب اور

عضلات میں ہم آہنگی پیدا ہوگی، بغیر تھکاوٹ کے اپنے کام اور سرگرمیاں سرانجام

دے سکیں گے اور وقت پر کام، آرام اور خوراک کے عادی ہو جائیں گے۔

بچے جس قدر جسمانی طور پر مضبوط ہوں گے اسی قدر وہ ذہنی طور پر بھی

صحت مند ہوں گے۔ ان کی تعلیم میں دلچسپی بڑھے گی، بڑھائی سے رغبت پیدا

ہوگی اور ان میں صحت مندانہ عادات بھی پیدا ہوں گی۔ اگر ان اصولوں کو پس

پشت ڈالا گیا یا ان میں متوازن غذا کے کسی جز کی کمی رہ گئی تو بچوں کو بیماریاں لگنے

کا خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔ اسی طرح بچے کو متوازن غذا نہ ملنے کے سبب پیٹ میں

درد، چہرے کا رنگ زرد ہونا، تھکاوٹ محسوس ہونا، دانتوں کا کمزور ہونا اور قبض

جیسی بیماریوں کے لگنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ لہذا بچوں کی بہتر نشوونما کے لیے ان

کی غذا، آرام اور ورزش کا خیال رکھنا اہمیت کا حامل ہے۔

..... باب 4.....

..... ادویات اور فضیلت.....

..... مشق.....

سوال 1: خالی جگہوں کو پُر کریں۔

1- دوائی پر انتہائی معاد کو ضرور چیک کریں۔

2- خواب آور گولیاں صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔

3- کھانسی کے شربت میں غنودگی ہوتی ہے۔

4- بہت سے افراد ادویات کے استعمال کے عادی ہو جاتے ہیں۔

سوال 2: درج ذیل سوالات کے تفصیلی جواب لکھیں۔

1- ادویات کے غلط استعمال کے نقصانات بیان کریں۔

جواب: ادویات کے غلط استعمال کے نقصانات:

ادویات صرف ضرورت کے مطابق استعمال کرنے چاہیے۔ دوائی

صرف علاج کی غرض سے ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق لینی چاہیے۔ غیر ضروری یا

ڈاکٹر کی ہدایات کے بغیر دوائی کا استعمال صحت کے لیے نقصان دہ اور خطرناک

ہوتا ہے۔ بہت سے افراد ادویات کا غیر ضروری اور غلط استعمال کرتے ہیں جس

کی وجہ سے ان کی صحت پر مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مثلاً

جواب: انسان معاشرے کی ایک فعال مخلوق ہے۔ اگر وہ کسی وجہ سے بیمار ہو جائے تو سارے معاشرے پر اس کے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اگر کوئی شخص بیمار ہو جائے یا روزمرہ زندگی میں اس کی کارکردگی متاثر ہو جائے تو دیگر لوگوں کی ہدایات اور اس کے مشورے کے مطابق اپنے علاج کے لیے دوائی کے استعمال کے ساتھ ساتھ پرہیز کا بھی خیال رکھنا چاہیے۔

انسان دوائی اس وقت استعمال کرتا ہے۔ جب اس کے جسم میں کوئی بیماری یا جسمانی کمزوری آجائے۔ دوائی کے بہتر استعمال سے وہ صحت یاب ہو سکتا ہے اور بہتر صحت کی وجہ سے اپنی زندگی سکون اور خوشحالی سے بسر کر سکتا ہے۔ اس لیے کہتے ہیں کہ "تندرستی ہزار نعمت ہے"۔

### .....باب 5.....

#### .....آفات و خطرات.....

#### .....مشق.....

سوال 1: درست جواب کا انتخاب کریں۔

- 1- آفات کو..... اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے۔  
ا- 2 ✓ ب- 3 ج- 4 د- 6
  - 2- زمین کا کھسکاؤ..... کی وجہ سے ہوتی ہے۔  
ا- طبی خدو خان ✓ ب- ٹیکنالوجی  
ج- موسمیاتی آفات د- جنگلات
  - 3- آفات میں کھانے پینے کی اشیاء کی..... ہوتی ہے۔  
ا- فراوانی ب- قلت ✓  
ج- مہنگائی د- ذخیرہ اندوزی
  - 4- آفات میں..... بہت ضروری ہے۔  
ا- سوچ و بچار ب- احتیاطی تدابیر ✓  
ج- تنظیم سازی د- پیسہ
  - 5- آسانی بجلی چکنے سے..... سیکنڈ کے اصول پر عمل کریں۔  
ا- 30 ✓ ب- 60 ج- 90 د- 44
  - 6- ایک بادل سے دوسرے بادل تک..... سفر کرتے ہیں۔  
ا- الیکٹران ✓ ب- پروٹان ج- نیوکلئیس د- نیوٹران
- سوال 2: درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

1- آفات سے کیا مراد ہے؟ ان کو کون سی دو بڑی اقسام ہیں؟

جواب: آفات:

وہ عوامل جو انسان یا ماحول کو نقصان پہنچائیں آفات کے زمرے میں آتے ہیں۔ مثلاً سیلاب، زلزلہ، آسانی بجلی اور ٹرالہ باری وغیرہ۔ آفات تب وقوع پذیر ہوتے ہیں جب لوگ دانستہ یا نادانستہ طور پر خطرات کو نظر انداز کر دیتے ہیں مثلاً ایسی جگہوں پر گھر بنانا یا رہنا جہاں ان کی جان اور مال کو خطرہ ہو۔ مثلاً آتش فشاں کے قریب یا ڈھلوان پر جہاں زمین کے ٹھکنے کا خطرہ ہو یا الٹا

نیند کی گولیاں:

نیند کی گولیاں کسی ذہنی پریشانی میں مبتلا شخص اپنی پریشانی کو کم کرنے کے لیے استعمال کرتا ہے۔ ڈاکٹر کی ہدایت کے بغیر اس کے مسلسل استعمال سے صحت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

کھانسی کا شربت:

اگر انسان کو کھانسی ہو تو اس کا شربت ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق استعمال کرنا چاہیے۔ اس کے استعمال سے غنودگی کے ساتھ ساتھ طبیعت بھی بوجھل رہتی ہے۔ اس کا بلا ضرورت اور زیادہ مقدار میں استعمال صحت کی خرابی کا باعث بنتا ہے۔

دوا منروالے ادویات:

دوا منروالے ادویات صحت کے لیے ضروری ہوتے ہیں انسانی جسم کے لیے دوا منروالے مخصوص مقدار میں درکار ہوتے ہیں۔ لیکن جسم میں اس کا ضرورت سے زیادہ ہونا بھی نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ اس لیے غیر ضروری طور پر دوا منروالے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔

2- گھر اور سکول میں ادویات کے استعمال کے قواعد و ضوابط کی وضاحت کریں۔

جواب: گھر اور سکول میں ادویات استعمال کرنے کے قواعد و ضوابط:

- 1- دوائی ہمیشہ ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق استعمال کریں۔
- 2- دوائی استعمال کرنے سے پہلے دوائی پر موجود انتہائی میعاد (Expiry Date) ضرور دیکھیں۔
- 3- دوائی ہمیشہ ڈاکٹر کے دیے گئے مقررہ اوقات پر استعمال کرنے کی کوشش کریں۔
- 4- ادویات ہمیشہ گھر اور سکول میں بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
- 5- سکول میں ادویات کسی ذمہ دار آدمی کی زیر نگرانی ہوں اور ابتدائی طبی امداد کی رکت میسر ہو۔
- 6- دوائی کے استعمال کے بعد آرام ضرور کریں۔
- 7- بلا ضرورت اور بلا وجہ بچوں کو دوائیاں نہ دی جائیں۔
- 8- دوائی پلانے سے پہلے اچھی طرح ہلائی جائے اور استعمال کے بعد ڈھکن کو مضبوطی سے بند کر کے رکھا جائے۔
- 9- بچے دوائی پینے میں دقت محسوس کرتے ہیں اس لیے پہلے انہیں ذہنی طور پر پیار سے تیار کیا جائے تاکہ وہ تے نہ کریں۔
- 10- جس کے بچے کے لیے دوائی لائی گئی ہے صرف اسے ہی دی جائے، دوسروں کو بلا ضرورت نہ پلائی جائے۔
- 11- سکول میں جس سچ سے بچے کو دوائی دی جائے اسے دوسرے بچوں کے لیے استعمال نہ کریں تاکہ متعدی امراض نہ پھیل سکیں۔
- 12- دوائی کو مناسب درجہ حرارت پر رکھیں اور روشنی سے بچائیں۔
- 13- انسان دوائیاں کیوں استعمال کرتا ہے؟ بحث کریں۔

- ۳- اگر ممکن ہو تو دوسروں کی مدد کرنے کی کوشش کریں۔ خصوصاً عمر رسیدہ افراد، چھوٹے بچوں اور بیماروں کا خاص خیال رکھیں۔
- ۴- آفت کے بعد اپنی زندگی کی حفاظت کے ساتھ ساتھ متاثرہ افراد کی ہر ممکن مدد کریں۔
- ۵- کبھی بھی آفت کی جگہ جھگمگانہ لگائیں کیونکہ اس صورت میں نقصان کا خدشہ دوگنا ہو سکتا ہے۔

- ۶- مریضوں اور زخمیوں کو جلد از جلد ہسپتال منتقل کرنے کی کوشش کریں۔
- ۷- آفت کے بعد لگائی جانے والی پناہ گاہ یا خیمہ بستیوں کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔
- ۸- زخمیوں کی دیکھ بھال اور ابتدائی طبی امداد میں معاونت کریں۔
- ۹- پینے کے لیے صاف پانی کا بندوبست کریں۔
- ۱۰- سیلاب کی صورت میں سہیلنے والے وبائی امراض مثلاً ہیضہ اور طبریا وغیرہ کے تدارک کے اقدامات کریں۔
- ۱۱- شہری دفاع اور دیگر اداروں مثلاً حلال احمر، سکاؤٹ تنظیموں وغیرہ کی معاونت کریں۔

- ۱۲- اگر حالات میں بہتری نظر نہ آ رہی ہو تو وقتی طور پر کسی محفوظ مقام کی جانب ہجرت کریں۔

یاد رکھیں آفت کبھی بھی اور کہیں بھی آ سکتی ہے اس لیے اس کی تیاری کے پیش نظر آگاہی مہم اور تربیتی کمپوں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیں تاکہ بروقت اقدامات کر کے انسانی جانوں اور املاک کو ہونے والے نقصانات کو کم سے کم کرنے میں آپ اپنا کردار ادا کر سکیں۔

- 3- ژالہ باری کیا ہے؟ ژالہ باری کے دوران حفاظتی اصول کون کون سے ہیں؟

جواب: ژالہ باری:

ژالہ باری پہاڑی اور میدانی دونوں علاقوں میں ہوتی ہے لیکن اس کا دورانیہ اور شدت پہاڑی علاقوں اور میدانی علاقوں کے درجہ حرارت میں نمایاں فرق کی وجہ سے ہوتی ہے۔ درجہ حرارت کے اس فرق کی وجہ سے پانی کے قطرے نیچے کی سطح سے جب ہوا کے ساتھ اوپر جاتے ہیں تو نہایت کم درجہ حرارت کی وجہ سے فوراً ٹھوس برف میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ یہ برف کے ٹکڑے اوپر نیچے حرکت کرتے ہیں اور جب یہ کافی بڑے ہو جاتے ہیں تو زمین پر گرتے ہیں اس عمل کو ژالہ باری کہتے ہیں۔

ژالہ باری بعض اوقات اتنی شدید ہوتی ہے کہ اس سے نقصان ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات برف کے ان ٹکڑوں کا قطر 3 انچ تک ہو سکتا ہے اور ان کے برسنے سے انسانی جانوں، جانوروں اور کھڑی فصلوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس لیے درج ذیل حفاظتی اصولوں کو مد نظر رکھ کر اس نقصان کو کم سے کم کیا جاسکتا ہے۔

- ۱- محفوظ جگہ اندر ہے، کھڑکیوں کو پوری طرح بند کر کے ان سے دور رہیں۔
- ۲- ژالہ باری کی پیشین گوئی کی صورت میں چھوٹے بچوں پالتو جانوروں، اور مال مویشیوں کو محفوظ جگہ پر منتقل کریں۔

جگہ جہاں زلزلے آتے ہوں۔

بین الاقوامی ادارہ صحت (W.H.O) نے آفات کی اس طرح وضاحت کی ہے "ایسا واقعہ خواہ وہ قدرتی ہو یا انسان کا پیدا کردہ ہو جو انسانیت کو پریشانی میں مبتلا کر دے، انسان کے بنیادی ضروریات کو متاثر کر دے اور اس کا تدارک بغیر کسی بیرونی مدد و تعاون کے ممکن نہ ہو آفات کہلاتے ہیں۔"

آفات کے اقسام:

آفات کو مندرجہ ذیل اقسام میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

- ۱- موسمیاتی آفات۔
- ۲- زمین کے طبعی خدوخال کی وجہ سے آنے والی آفات

۱- موسمیاتی آفات:

موسم میں تغیر و تبدیلی کی وجہ سے آنے والی آفتوں میں سیلاب، سونامی، طوفان ژالہ باری، سمندری طوفان، وبائی امراض، آندھی، برفانی طوفان اور قحط سالی وغیرہ شامل ہیں۔

۲- زمین کے طبعی خدوخال کی وجہ سے آنے والی آفات:

ان میں زلزلے، آتش فشاں کا لاوا اُگلنا، زمین کا کھسکا لینا (Land Sliding)، برف یا مٹی کا طوفان، ماحولیاتی تبدیلی کی وجہ سے کرہ ارض کے درجہ حرارت میں اضافہ اور اونڈوں کی تہہ کا ٹوٹنا وغیرہ شامل ہیں۔

ان اقسام کے علاوہ بعض اوقات انسانی رویوں کی وجہ سے بھی آفت جیسے حالات پیدا ہو جاتے ہیں مثلاً جنگ، دہشت گردی وغیرہ۔

2- آفات سے بچاؤ کی احتیاطی تدابیر بیان کریں۔

جواب: آفات سے احتیاطی تدابیر:

آفات موسمیاتی ہوں یا زمین کے طبعی خدوخال کی وجہ سے ہوں، ان کے فوراً بعد تقریباً ایک جیسے حالات پیدا ہوتے ہیں جن میں ہر طرف تباہی کا منظر، تمام ضروریات زندگی مثلاً بجلی، پانی، گیس، ٹیلی فون اور خوراک کی کمی، کئی کئی دنوں تک امدادی ٹیموں کا جائے آفت پر نہ پہنچنا، بعض طبی امداد اور سہولیات کی عدم دستیابی وغیرہ شامل ہیں۔ اس لیے نقصانات صرف آفت ہی کی وجہ سے نہیں ہوتے بلکہ ان میں بعد میں بھی اضافہ ہو سکتا ہے کیونکہ لوگوں کے رہنے کے لیے محفوظ ٹھکانے نہیں رہتے۔ کھانے پینے کی اشیاء کی قلت ہوتی ہے۔ طبی امداد اور سہولیات کا فقدان، حفظان صحت اور صفائی کی کمی کی وجہ سے پیدا ہونے والی وبیجیدگیاں آفات سے ہونے والے نقصانات کو دو چند کر دیتے ہیں۔ لہذا ذیل میں دیے گئے حفاظتی اقدامات پر عمل کر کے نقصانات میں کمی لانے کی کوشش کی جاسکتی ہے۔

حفاظتی اقدامات:

- ۱- آفت کے وقت کبھی بھی خود پر ہیبت طاری نہیں کرنی چاہیے۔ آپ صرف پرسکون رہ کر ہی حالات کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔
- ۲- کبھی بھی امید کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑنا چاہیے۔

۳۔ کبھی بھی ڈالہ باری کی شدت کو کم نہ سمجھیں اس لیے گاڑیوں کو محفوظ رکھیں یا کیراج میں کھڑی کریں۔  
 ۴۔ اگر آپ گاڑی کے اندر ہیں تو کھڑکیوں کی طرف رخ نہ کریں۔  
 ۵۔ اگر آپ باہر ہیں تو اپنا سر ڈھانپنے کے لیے اپنے ہاتھ اور بچے میں رکھی گئی کتابیں استعمال کریں اور محفوظ جگہ کی جانب بڑھتے رہیں۔  
 ۶۔ کچے مکانوں کی چھتوں پر پلاسٹک یا لوہے کی چادر ڈالیں تاکہ ڈالہ باری کی وجہ سے چھت کو نقصان سے محفوظ کیا جاسکے۔  
 ۷۔ ڈالہ باری کے دوران کبھی بھی گھر سے باہر نہ نکلیں چاہے اس کی شدت کم ہی کیوں نہ ہو کیونکہ ڈالہ باری کے دوران شدید آسانی بجلی کرنے کا خدشہ بھی ہوتا ہے۔

۱۔ غلط اور درست جملے کی نشاندہی کریں۔  
 1- اصولوں پر اتفاق سے تازہ پیدا ہوتا ہے۔ x  
 2- تازہ عات نفرت کو جنم دیتا ہے۔ ✓  
 3- تازہ عات کو سخت مزاجی سے ختم کرنا چاہیے۔ x  
 4- کھیل کے دوران برداشت سے کام لینا چاہیے۔ ✓  
 5- خوش اخلاقی اور احترام تازہ عات میں اضافہ کرتا ہے۔ x  
 سوال 2: درج ذیل سوالات کے تفصیلی جواب لکھیں۔  
 1- تازہ عات سے کیا مراد ہے؟ وضاحت کریں۔

.....باب 6.....

.....تنازعات.....

.....مشق.....

سوال 1: غلط اور درست جملے کی نشاندہی کریں۔

- 1- اصولوں پر اتفاق سے تازہ پیدا ہوتا ہے۔ x
- 2- تازہ عات نفرت کو جنم دیتا ہے۔ ✓
- 3- تازہ عات کو سخت مزاجی سے ختم کرنا چاہیے۔ x
- 4- کھیل کے دوران برداشت سے کام لینا چاہیے۔ ✓
- 5- خوش اخلاقی اور احترام تازہ عات میں اضافہ کرتا ہے۔ x

سوال 2: درج ذیل سوالات کے تفصیلی جواب لکھیں۔

- 1- تازہ عات سے کیا مراد ہے؟ وضاحت کریں۔

جواب: تنازعہ:

تنازعہ سے مراد لوگوں کے درمیان خیالات یا اصولوں پر اختلاف ہے۔ اختلافات سے اکثر معاشرے میں بہتری کی بجائے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ اس سے افراد، خاندان اور گروہی تنازعات جنم لیتے ہیں جو آئندہ نسلوں کو بھی نفرت کی آگ میں جمسکتے ہیں جس سے معاشرہ مشکلات کا شکار ہو جاتا ہے۔ تاریخ گواہ ہے کہ جب اختلاف رائے اور مخالفت برائے مخالفت کی سوچ پروان چڑھتی ہے تو نتیجہ خون ریزی اور جنگوں کی صورت میں نکلتا ہے جس سے تو میں سینکڑوں سال پیچھے چلی جاتی ہیں۔ اسلام کے ظہور سے پہلے عربوں میں اختلاف رائے کی وجہ سے ہونے والی جنگ و جدل کا تذکرہ کرتے ہوئے اردو کے مشہور شاعر مولانا الطاف حسین حالی نے فرمایا کہ عرب کے لوگ کبھی تو مال مویشیوں کو پہلے پانی پلانے پر جھگڑنے لگتے اور کہیں گھوڑا دوڑانے پر جھگڑا ہو جاتا تھا۔

ظہور اسلام کے بعد تہذیب و تمدن کا نیا دور شروع ہوا جس نے جہالت کی تاریکی کو مٹایا اور تنازعات کو ختم کر کے امت کو اتحاد کا درس دیا۔ کھیل کے دوران بھی بعض اوقات مخالف کھلاڑیوں کے درمیان کسی

جواب: خوش اخلاقی اور احترام:

اختلاف رائے کو کم کرنے کے لیے خوش اخلاقی اور احترام اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ جب کسی عمل، فیصلے یا واقعہ سے کسی کے جذبات مجروح ہوتے ہیں تو خوش اخلاقی اور ہمدردی ہی اس فرد کی دل آزادی کو کم کر سکتی ہے۔ لہذا خوش اخلاقی ہی کی وجہ سے ایسے فرد کی مجروح عزت نفس کو بحال کیا جاسکتا ہے۔ اسلامی تعلیمات بھی ہمیں خوش اخلاقی، ہمدردی اور دوسروں کا احترام کرنے کا درس دیتے ہیں۔ حضور ﷺ کا فرمان ہے کہ "اچھی اور شیشی بات بھی صدقہ ہے۔" لہذا گفتگو کے دوران الفاظ کی ادائیگی میں احتیاط رکھیں۔ بات کرنے سے پہلے یہ ضرور سوچ لیا کریں کہ ہمارے الفاظ کی وجہ سے کسی کی دل آزاری تو نہیں ہوگی۔ ایسے الفاظ ہی دراصل تنازعات کا سبب ہوتے ہیں۔ اس لیے مشکل وقت میں ہمدردی اور اچھے الفاظ تنازعات کو ختم کر سکتے ہیں۔

.....باب 7.....

.....بائیو میکانکس کا کھیلوں میں استعمال.....

.....مشق.....

سوال 1: درست جواب کا انتخاب کریں۔

1- بائیو کس زبان کا لفظ ہے؟

- 1- ہندی
- 2- انگریزی
- 3- یونانی ✓
- 4- لاطینی

2- حرکت کے اصولوں کا مطالعہ سائنس کی کس شاخ میں کیا جاتا ہے؟

- 1- ریاضی
- 2- کیمسٹری
- 3- بیالوجی ✓
- 4- فزکس ✓

3- کن قوانین پر عمل کرنے سے جسمانی اہلیت میں اضافہ کیا جاسکتا ہے؟

- 1- ورزش
- 2- بائیو میکانکس ✓
- 3- ادویات کا استعمال
- 4- متوازن خوراک

4- کھیلوں میں ملٹیکس کے قوانین کے اطلاق کو کیا کہا جاتا ہے؟

- 1- سپورٹس بائیو میکانکس ✓
- 2- بائیولوجیکل
- 3- فزیکل سائنس
- 4- کیمیکل سائنس



(Balance) ۵۔ کوآرڈینیشن کوئیم (Coordination)  
 ۶۔ حرکت کی قوت (Force motion)  
 ۷۔ سیکشل انٹرایکشن (Segmental Interaction) ۸۔  
 اپٹیمل پروجیکشن (Optimal projection) ۹۔ تین  
 (Spin)

3۔ دوڑ سے پہلے کس قسم کی ورزش کرنی چاہیے۔  
 جواب: کسی بھی سرگرمی سے قبل باقاعدہ وارم اپ کریں تاکہ جسم تیار ہو اور چوٹ  
 نہ لگے، کوئی ٹیچر خراب نہ ہو اور بھرپور پرفارمنس دے سکے۔ اسی طرح  
 سرگرمی کے اختتام پر وارم ڈاؤن کریں تاکہ دوران خون نارمل ہو اور  
 سانس بحال ہو سکے۔

4: تیراکی کے کتے ہیں؟  
 جواب: پانی میں تیرنے کو تیراکی کہتے ہیں۔ اس کا ایک خاص طریقہ ہے درنہ بغیر  
 مہارت کے تیراکی کرنا جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ تیراکی کے لیے مختلف  
 طریقے رائج ہیں۔ تیراک جب اپنے بازوؤں کو حرکت دیتے ہوئے پانی کو پیچھے  
 کی طرف دھکیلتا ہے تو ردعمل کے طور پر تیراک کا جسم آگے کی طرف حرکت کرتا  
 ہے۔ تیراکی کے دوران جسم کے نچلے حصے کے اعضا خصوصاً گلٹھ اور نچنے کے  
 جوڑ بھرپور حرکات کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

5۔ اونچی چھلانگ کی غلطیاں بیان کریں۔  
 جواب: ۱۔ دوڑنے کا درست انداز نہ ہونا۔  
 ۲۔ بازوؤں کی حرکت کا درست نہ ہونا۔  
 ۳۔ چھلانگ لگاتے وقت ہاتھوں کو کراس ہار سے لگنے سے نہ بچانا۔  
 ۴۔ لینڈنگ کے وقت جسمانی اعضا کا خیال نہ رکھنا۔  
 ۵۔ لینڈنگ کے وقت اعضا میں سختی پیدا کرنا۔

سوال 3: درج ذیل سوالات کے تفصیلی جواب لکھیں۔  
 1۔ کھیلوں میں بائیو میکینکس کا استعمال کیسے کیا جاتا ہے؟ وضاحت  
 کریں۔

جواب: بائیو میکینکس کا کھیلوں میں استعمال:  
 جب ہم بائیو میکینکس کے اصولوں سے آگاہ ہو جائے تو ہمیں اس کے  
 استعمال کا بھی پتہ ہونا چاہیے۔ خاص طور پر کھیلوں میں ہم اس سے کیا کام لے سکتے  
 ہیں، بائیو میکینکس کو کہاں اور کیسے استعمال میں لایا جاسکتا ہے اور اس سے کیا فائدے  
 حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ کھیلوں میں اس کا استعمال اور اہمیت درج ذیل ہیں۔

ٹرینینگ کو آسان بنانا:  
 بائیو میکینکس سے واقفیت کی بدولت نہ صرف کوچ کے لیے ٹرینینگ کروانے  
 میں آسانی ہوتی ہے بلکہ کھلاڑیوں کے لیے ٹرینینگ کرنا بھی آسان ہو جاتا ہے  
 کیونکہ اس کی وجہ سے تمام حرکات و سکنات کے درست زاویوں کا پتہ چلتا ہے۔

کوچنگ میں معاونت کرنا:  
 بائیو میکینکس کی بدولت کھلاڑیوں کی کوچنگ میں آسانی ہوتی ہے، کوچ

5۔ بائیو میکینکس کے کتے اصول متعارف کروائے گئے ہیں؟  
 1۔ 5 پ۔ 7  
 2۔ 9 د۔ 11  
 1۔ کس اصول کے تحت جسم اپنی حالت سکون میں تبدیلی کے خلاف  
 مزاحمت کرتا ہے؟

1۔ جمود ✓  
 2۔ فورس ہائم کا اصول د۔ حرکت کی حد کا تعین  
 3۔ (Weight lifting) میں اپنایا جانے والا اصول ہے:  
 1۔ حرکت کی قوت ب۔ سپن  
 2۔ حرکت کی حد کا تعین د۔ کوآرڈینیشن کوئیم ✓

8۔ قوت کو ردعمل ظاہر کرنے کے لیے درکار ہوتی ہے:  
 1۔ رگڑ ب۔ قوت ✓  
 2۔ حرکت د۔ رفتار  
 3۔ فری سٹائل تیراکی میں جسم کو تقسیم کیا جاتا ہے:

1۔ ایک حصے میں ب۔ تین حصوں میں  
 2۔ الگ الگ حصوں میں د۔ دو حصوں میں ✓  
 3۔ لمبی چھلانگ میں کھلاڑی ایک آف پوزیشن کس مرحلے میں بدلتا ہے؟  
 1۔ پہلے میں ب۔ آخری میں ✓  
 2۔ درمیانے میں د۔ کسی میں بھی نہیں

سوال 2: درست اور غلط فقرے کی نشاندہی کریں۔  
 1۔ میکینکس بائیولوجی کی ایک شاخ ہے۔ X  
 2۔ بائیو میکینکس کھلاڑیوں کی ٹرینینگ کو مشکل بناتی ہے۔ X  
 3۔ بائیو میکینکس کے اصولوں پر عمل کرنے سے چوٹ لگنے کا خطرہ کم ہوتا  
 ہے۔ ✓

4۔ جمناسٹک سے مراد آرام کرنا ہے۔ X  
 5۔ جمود کی وجہ سے جسم اپنی حالت سکون میں تبدیلی کے خلاف مزاحمت پیش  
 کرتا ہے۔ ✓  
 سوال 3: درج ذیل سوالات کے مختصر جواب لکھیں۔

1۔ بائیو میکینکس کی تعریف کریں۔  
 جواب: بائیو میکینکس:  
 بائیو یونانی زبان کا لفظ ہے جس کا مطلب ہے "زندگی"، میکینکس فزکس  
 کی ایک ایسی شاخ ہے جس میں اجسام کی حرکت کا مطالعہ کیا جاتا ہے ہم بائیو  
 میکینکس کی تعریف یوں کر سکتے ہیں:

"انسانی حرکات کا سائنسی بنیادوں پر مطالعہ کرنا بائیو میکینکس کہلاتا ہے" یا  
 بائیو میکینکس انسانی اعضا کی حرکات کا نام ہے۔  
 2۔ بائیو میکینکس کے اصولوں کے نام لکھیں۔

جواب: 1۔ قوت وقت کا تعین (Force Time) 2۔ حرکت کی حد کا تعین  
 3۔ (Range of motion) 3۔ جمود (Inertia) 4۔ توازن

اپنے بازوؤں کو حرکت دیتے ہوئے پانی کو پیچھے کی طرف دھکیلا ہے تو دراصل اسے طور پر تیزاگ کا جسم آگے کی طرف حرکت کرتا ہے۔ لوڑ ہادی یا جسم کے نیچے حصے کا جسم کے اوپر کے حصے سے مطابقت رکھنا انتہائی ضروری ہوتا ہے۔ تیراکی کے دوران جسم کے نیچے حصے کے اعضا خصوصاً گلٹے اور ٹخنے کے جوڑے ہر حرکت کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

3۔ لمبی چھلانگ میں ہائیو مکنیکس کے اصولوں کی وضاحت کریں۔

جواب: لمبی چھلانگ:

لمبی چھلانگ میں بھی ہائیو مکنیکس کے تقریباً سارے اصول استعمال ہوتے ہیں۔

لمبی چھلانگ کا ایک انداز سٹرائڈ جंप (Stride Jump) کہلاتا ہے۔ اس میں اٹھلیٹ اپنی فیک آف پوزیشن کو قائم رکھتا ہے اور اسی پوزیشن میں زیادہ سے زیادہ فاصلہ طے کرتا ہے صرف آخری مرحلے میں وہ دونوں پاؤں

اٹکھنے کے لیے نڈ کرتا ہے ہائیو مکنیکس کا اطلاق از حد ضروری ہے۔ بلکہ یہ کہنا زیادہ بہتر ہوگا کہ ہائیو مکنیکس کے اصولوں کے بغیر اچھا کھیل اور کھلاڑی بنا سکتے نہیں۔

4۔ اونچی چھلانگ کے مراحل تحریر کریں۔

جواب: اونچی چھلانگ کے مقابلے کے لیے ہموار سطح زمین ہونی چاہیے۔ اس جंप کے لیے ایک عدد سٹینڈ اور فوم درکار ہوتا ہے۔ اور اس کے لیے ایک عدد کراس بار یا پٹی درکار ہوتی ہے۔ اس جंप میں مندرجہ ذیل مہارت کا ہونا ضروری ہوتا ہے۔

دوڑ (Run up):

1۔ چھلانگ لگانے کے لیے کھلاڑی کو مناسب فاصلہ سے دوڑ کر سٹینڈ تک پہنچنا چاہیے۔

2۔ چھلانگ لگانے کے لیے کھلاڑی کو 8 سے 15 قدم تک کا فاصلہ دوڑنے کے لیے مخصوص کرنا چاہیے۔

3۔ اس چھلانگ میں کھلاڑی کو زیادہ سے زیادہ قوت اور رفتار استعمال کرنا چاہیے۔

4۔ اس چھلانگ کے لیے کھلاڑی کو چاہیے کہ مناسب فاصلے پر بھر پور توانائی کے ساتھ دوڑ لگا کر چھلانگ لگائے۔

اُڑان (Flight):

اس چھلانگ میں اُڑان ایک اہم اور اصل مرحلہ ہوتا ہے۔ جس کو انتہائی احتیاط اور توجہ کے ساتھ عبور کرنا چاہیے۔ دوڑ کے آخری قدم کو سٹینڈ سے مناسب فاصلہ پر رکھے ہوئے بوجھ اٹھانے والی ٹانگ کو قدرے آگے رکھا جاتا ہے تاکہ جسم کو قوت کے ساتھ ساتھ جمونے کا موقع ملے۔ اس کے بعد آزادانگ کو ہوا میں پھرتی کے ساتھ جھلایا جاتا ہے اور جंप کا آغاز ہوتا ہے۔ اُڑان کے دوران یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ کھلاڑی جمونے والے اعضا کو قابو میں رکھے تاکہ

کھلاڑیوں کو درست انداز، ہا آسانی اور جلدی سکھائے ہیں۔

حرکت کے قوانین سے آگاہی:

حرکت کیا ہے؟ کیوں ہے؟ کیسے ہے؟ ان سوالات کا جواب ہائیو مکنیکس سے ہمیں ملتا ہے۔ اسی سے ہم حرکت کے اسباب، وجوہات اور اثرات سے آگاہ ہوتے ہیں۔

جسمانی اہلیت میں اضافہ کرنا:

ہائیو مکنیکس نہ صرف کھلاڑیوں کی مہارت میں اضافہ کرتی ہے بلکہ ان کی جسمانی اہلیت میں بھی اضافے کا سبب بنتی ہے۔ مثلاً کسی کھلاڑی میں 4 فٹ اونچی چھلانگ لگانے کی طاقت ہوتی ہے لیکن وہ کر نہیں پاتا لہذا اس کی حرکات میں تبدیلی لاکر ایسا کرنا ممکن ہو سکتا ہے۔

بیرونی عوامل کے اثرات کو کم کرنا:

کھلاڑیوں کی کارکردگی پر اندرونی اور بیرونی دونوں عوامل اثر انداز ہوتے ہیں۔ ہائیو مکنیکس کے مطالعے کی مدد سے بہت سے عوامل مثلاً ہوا، رگڑ، کشش قوت وغیرہ کے اثرات کو بہت حد تک کم کیا جاسکتا ہے۔

چوٹ لگنے کے خطرے کو کم کرنا:

کھیلوں اور دیگر سرگرمیوں میں چوٹ کا زیادہ حدشہ رہتا ہے اکثر دیکھا گیا ہے کہ غیر تربیت یافتہ کھلاڑیوں کو زیادہ چوٹیں آتی ہیں۔ ہائیو مکنیکس کے اصولوں پر عمل کرنے سے کافی حد تک چوٹ لگنے سے بچا جاسکتا ہے۔

کھلاڑیوں میں خود اعتمادی پیدا کرنا:

کوئی بھی کھلاڑی جب نیا نیا کسی کھیل کو سیکھتا ہے تو اس میں وہ خود اعتمادی نہیں ہوتی جو کھیل کے دوران نظر آتی چاہیے جب انہیں حرکت کے مختلف انداز اور طریقے سکھائے جاتے ہیں تو وہ اعتماد ہو کر کھیل میں حصہ لیتے ہیں۔

نئی تکنیکس متعارف کروانا:

ہائیو مکنیکس ایسا شعبہ ہے جس میں حرکت کے اسباب، اثرات اور اصولوں کو سکھایا جاتا ہے ان اصولوں کی روشنی میں ہر کھیل کے لیے نئی مہارتیں متعارف کروائی جاتی ہیں۔

2۔ تیراکی میں ہائیو مکنیکس کے استعمال پر نوٹ لکھیں۔

جواب: جواب: پانی میں تیرنے کو تیراکی کہتے ہیں۔ اس کا ایک خاص طریقہ ہے ورنہ بغیر مہارت کے تیراکی کرنا جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ تیراکی کے لیے مختلف طریقے رائج ہیں۔ فری اسٹائل تیراکی کا حرکیاتی تجربہ اس طرح ہے کہ جسم کو دو حصوں (Upper body) اور لوئر باڈی (Lower body) میں تقسیم کر لیا جاتا ہے۔ اپر باڈی یا جسم کے اوپر کے حصے میں کھلاڑی کہنیوں کو فلکس (Flax) کر کے تیراکی کا آغاز کرتا ہے۔ کہنیوں کو ہاتھوں کی نسبت زیادہ بہتر سمجھا جاتا ہے کھلاڑی ہاتھوں کو اندر کی طرف سے باہر کی طرف سمٹھا کر پانی کو پیچھے کی جانب دھکیلتا ہے۔ حرکت کے قانون کے تحت ہر قوت کا رد عمل ہوتا ہے جو قوت کے مخالف سمت میں ہوتا ہے۔ اسی طرح تیراکی جب

کر اس بار پر لگنے یا اسکے کرنے کا موقع نہ دیں۔

اترنا (Landing):

کر اس بار عبور کرنے کے بعد اترنے کا مرحلہ آتا ہے۔ اس مرحلے میں کھلاڑی کو اپنی ٹانگوں اور بازوؤں کو جسم کے قریب رکھنے ہوئے ذمیلی حالت میں گرنا ہوتا ہے کھلاڑی کو چاہیے کہ اترنے کے عمل کے دوران جسم کے کسی بھی حصہ میں سختی پیدا کرنے سے اجتناب کرے تاکہ چوٹ لگنے سے محفوظ رہے۔

.....باب 8.....

.....جسمانی موزونیت.....

.....مشق.....

سوال 1: درست اور غلط جملے کی نشاندہی کریں۔

- 1- فٹنس کے اجزا کو چار بنیادی اجزا میں تقسیم کیا گیا ہے۔ x
- 2- کھلاڑیوں کے لیے فٹ ہونا ضروری ہے۔ ✓
- 3- کھیل سے پہلے وارم اپ ضروری نہیں۔ x
- 4- کسی بھی مزاحمت پر قابو پانے کی صلاحیت کو طاقت کہتے ہیں۔ ✓
- 5- ٹانگوں اور دھڑ کی ورزش کو اپر لمبو کی ورزش کہتے ہیں۔ x

سوال 2: درج ذیل سوالات کے مختصر جوابات لکھیں۔

1- فٹنس کی تعریف کریں۔

جواب: فٹنس (Fitness):

فٹنس سے مراد کسی بھی فرد کو وہ خصوصیت ہے جس کے تحت وہ روزمرہ کے کام بغیر تھکاوٹ کے سرانجام دے سکے اور اس کے پاس اضافی توانائی کا ذخیرہ موجود ہو جس کی بدولت وہ تفریحی سرگرمیوں میں شامل ہو سکے اور حادثاتی صورت حال میں بہتر کردار ادا کر سکے۔

فٹنس ایک وسیع اصطلاح ہے۔ یہ انسان کی ذہنی، جسمانی اور جذباتی صحت اور کارکردگی کا احاطہ کرتی ہے۔ یہ وہ خوبی ہے جس کے تحت انسان کے جسم کے تمام نظام بھرپور انداز میں کام کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ جسم کے نتیجے میں وہ روزمرہ کے کام بغیر تھکے سرانجام دے سکتا ہے۔

2- قوت برداشت سے کیا مراد ہے؟

جواب: قوت برداشت: (Endurance):

قوت برداشت تمام کھیلوں میں بہت ضروری ہے۔ اس کا استعمال خصوصاً ایسے کھیلوں میں کارکردگی بڑھاتا ہے۔ جن کا دورانیہ زیادہ ہو۔ لمبی دوڑ (میرٹھن ریس)، فٹ ہال، ہاسکٹ ہال، والی ہال اور ہینڈ ہال ایسے کھیل ہیں جن میں اچھی قوت برداشت (Endurance) کا حامل کھلاڑی عام کھلاڑیوں سے بہتر کھیل پیش کر سکتا ہے۔

3- سپیڈ اور طاقت پر نوٹ لکھیں۔

جواب: سپیڈ: (Speed):

سپیڈ کو دو ریلے پر مشتمل کھیلوں میں کام آتی ہے۔ 100 میٹر، 200 میٹر، 400 میٹر، 800 میٹر، 100 میٹر، 4x 100 میٹر، 4x 100 میٹر کی راکوولی دوڑ، 400 میٹر راکوولی دوڑ کے علاوہ لانگ جمپ، اپنی جمپ میں کارکردگی میں اضافہ کا سبب بنتی ہے جبکہ ہاکی، فٹ ہال، والی ہال، ہاسکٹ ہال کرکٹ میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔

طاقت:

تمام ایسے کھیل جن میں بھرپور قوت صرف ہوتی ہو ان میں طاقت کارکردگی کو بہتر بنانے میں بروئے کار لائی جاتی ہے۔ کبڈی، رسہ کشی، کشتی، ہاسکٹ، گولہ پھینکنا، تھالی، اور جیولن تھرو چند ایک مثالیں ہیں جن میں طاقت کارکردگی میں اضافے کا سبب بنتی ہے۔

4- اعصابی اور عضلاتی تعاون سے کیا مراد ہے؟

جواب: اعصابی اور عضلاتی تعاون:

جسمانی کارکردگی کو زیادہ سے زیادہ بڑھانے کے لئے ان دونوں کے درمیان بہتر رابطے کا ہونا انتہائی ضروری ہوتا ہے کیونکہ ان دونوں نظاموں کے بہتر رابطے کی وجہ سے برق رفتاری جیسے خصوصیات پیدا ہوتے ہیں اور یہ ہر قسم کے جسمانی سرگرمی کے لیے ہمیشہ ضروری ہوتا ہے۔ اس لیے کہتے ہیں کہ "Practice makes a man perfect"

سوال 3: درج ذیل سوالات کے تفصیلی جوابات لکھیں۔

1- فٹنس کے کتے ہیں؟ اس کے بنیادی اجزا کون سے ہیں؟

جواب: فٹنس:

فٹنس سے مراد کسی بھی فرد کو وہ خصوصیت ہے جس کے تحت وہ روزمرہ کے کام بغیر تھکاوٹ کے سرانجام دے سکے اور اس کے پاس اضافی توانائی کا ذخیرہ موجود ہو جس کی بدولت وہ تفریحی سرگرمیوں میں شامل ہو سکے اور حادثاتی صورت حال میں بہتر کردار ادا کر سکے۔

فٹنس ایک وسیع اصطلاح ہے۔ یہ انسان کی ذہنی، جسمانی اور جذباتی صحت اور کارکردگی کا احاطہ کرتی ہے۔ یہ وہ خوبی ہے جس کے تحت انسان کے جسم کے تمام نظام بھرپور انداز میں کام کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں وہ روزمرہ کے کام بغیر تھکے سرانجام دے سکتا ہے۔

فٹنس کے بنیادی اجزاء:

طاقت:

تمام ایسے کھیل جن میں بھرپور قوت صرف ہوتی ہو ان میں طاقت کارکردگی کو بہتر بنانے میں بروئے کار لائی جاتی ہے۔ کبڈی، رسہ کشی، کشتی، ہاسکٹ، گولہ پھینکنا، تھالی، اور جیولن تھرو چند ایک مثالیں ہیں جن میں طاقت کارکردگی میں اضافے کا سبب بنتی ہے۔

قوت برداشت:

قوت برداشت تمام کیلیوں میں بہت ضروری ہے۔ اس کا استعمال خصوصاً ایسے کیلیوں میں کارکردگی بڑھاتا ہے۔ جن کا دورانیہ زیادہ ہو۔ لمبی دوڑ (میرٹھن ریس)، فٹ بال، ہاسکٹ بال، والی بال اور ونڈ بال ایسے کیلیں ہیں جن میں اچھی قوت برداشت (Endurance) کا حامل کھلاڑی عام کھلاڑیوں سے بہتر کھیل پیش کر سکتا ہے۔

سپیڈ: (Speed)

سپیڈ کم دورانیے پر مشتمل کیلیوں میں کام آتی ہے۔ 100 میٹر، 200 میٹر، 400 میٹر، 800 میٹر، 100x4 میٹر ڈاک دوڑ، 110 میٹر کی رکاوٹی دوڑ، 400 میٹر کی رکاوٹی دوڑ کے علاوہ لاٹگ جپ، ہائی جپ میں کارکردگی میں اضافہ کا سبب بنتی ہے جبکہ ہاکی، فٹ بال، والی بال، ہاسکٹ بال کرکٹ میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔

لچک: (Flexibility)

جسم کے تمام عضلات اور جوڑوں کا زیادہ سے زیادہ پھیلاؤ اور کھچاؤ کی حالت کو لچک کہتے ہیں۔ جسمانی لچک کی وجہ سے انسان مختلف قسم کے مشکل سرگرمیوں کو باآسانی کر سکتا ہے۔ لچک زیادہ تر جمائیک اور اٹھلیٹک کی سرگرمیوں کے لیے ضروری ہوتی ہے۔

اعصابی اور عضلاتی تعاون: (Neuro-muscular coordination)

جسمانی کارکردگی کو زیادہ سے زیادہ بڑھانے کے لئے ان دونوں کے درمیان بہتر رابطے کا ہونا انتہائی ضروری ہوتا ہے کیونکہ ان دونوں نظاموں کے بہتر رابطے کی وجہ سے برق رفتاری جیسے خصوصیات پیدا ہوتے ہیں اور یہ ہر قسم کے جسمانی سرگرمی کے لئے ہمیشہ ضروری ہوتا ہے۔ اس لیے کہتے ہیں کہ

"Practice makes a man perfect"

2- اپرلیمز کی ورزشیں بیان کریں۔

جواب: بازو اور کندے:

1- بازوؤں کو آگے کی طرف جھکانا

2- بازوؤں کو اطراف کی طرف لے جانا

3- بازوؤں کو سامنے چھاتی پر لے جانا اور واپس لانا۔

4- اوپری دھڑ کو دائیں بائیں گمانا۔

5- بازوؤں کو اوپر سے اوپر لے جانا۔

6- بازوؤں کو دائرہ میں گھمانا۔

7- سر اور گردن کو دائیں بائیں گھمانا۔

8- گردن کو آگے کی طرف جھکانا۔

9- دھڑ کو نیچے جھکانا۔

10- بازوؤں کو اطراف سے سامنے اور اوپر لے جانا۔

3- فٹنس سے کارکردگی بڑھائی جاتی ہے؟ وضاحت کریں۔

جواب: فٹنس کا حصول ہر ایک کے لیے ضروری ہے کیونکہ ہر شخص نے اپنے

گھر، سکول، کھیل کے میدان اور معاشرے میں ایک خاص کردار ادا کرتا ہے۔ اگر وہ ذہنی اور جسمانی طور پر فٹ ہوں تو اپنی ذات، سکول، خاندان اور معاشرے کی ترقی کے لیے بہتر کردار ادا کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔ یہ دیکھا گیا ہے کہ جس ملک کے لوگ جسمانی طور پر زیادہ فٹ ہوتے ہیں وہ زندگی کے ہر شعبے میں کامیاب و کامران ہوتے ہیں۔ ملکی ترقی کا انحصار بھی قوم کی جسمانی فٹنس پر ہے۔ جس ملک کے افراد خصوصاً نوجوان نسل ذہنی اور جسمانی طور پر فٹ ہوں گی اتنا ہی ملکی ترقی میں بھرپور کردار ادا کر سکتی ہے۔

کارکردگی بڑھانے کے لئے فٹنس کے اجزا:

فٹنس کے مختلف اجزا کارکردگی میں اضافہ کرتے ہیں۔ کیونکہ جسمانی طور پر مکمل فٹ کھلاڑی ان فٹ کھلاڑی کی نسبت بہتر انداز میں کارکردگی دکھا سکتا ہے۔ مختلف کیلیوں میں ان کی ضرورت اور نوعیت کے مطابق فٹنس کے اجزا بروئے کار لاکر کارکردگی میں بہتری لائی جاسکتی ہے۔

..... باب 9 .....

..... کھیلوں کی مہارتیں اور حکمت عملیاں اٹھلیٹکس .....

..... مشق .....

درست جوابات منتخب کر کے لکھیں۔

1- 100 میٹر دوڑ..... میں دوڑی جاتی ہے۔

ا- سیدھی لائن ✓ ب- دائرہ  
ج- نصف دائرہ د- مستطیل

2- ہر بچہ اپنی..... میں دوڑ مکمل کرے گا۔

ا- مرضی ب- باری  
ج- مگلی ✓ د- قطار

3- 100 میٹر کا شارٹ..... کر کیا جاتا ہے۔

ا- بیٹھ ب- کھڑے ہو  
ج- جھک ✓ د- کھڑا

4- 100 میٹر کی مہارت میں..... مراحل ہوتے ہیں۔

ا- 2 ب- 1  
ج- 3 د- 4 ✓

5- تمام بچے..... لائن پر جمع ہوتے ہیں۔

ا- شارٹ ب- اسبلی ✓  
ج- اختتام د- شروع

سوال 2: درج ذیل سوالات کے مختصر جوابات لکھیں۔

1- 100 میٹر کے دور کے چند قوانین بیان کریں۔

جواب: قوانین:

1- ہر بچہ اپنی مگلی (لین) میں بھاگے گا۔

2- کوئی بچہ فائر یا وائل سے پہلے نہیں بھاگے گا۔

ہے۔ ہاڈوں اور ٹانگوں کو ایک جیسی حرکت دینا۔ سر کو نہ ہلانے اور نہ ہاڈوں کو چھانی کے آڑ پار کرنا بلکہ سیدھا آگے بچھے کرنا۔

ریس کا اختتام:

دوڑ کے اختتام پر ایک مخصوص انداز اپنایا جاتا ہے جس میں چھانی (تارو) کو فیتے کے ساتھ چھوٹا ہوتا ہے۔  
2- دوڑ کی سرگرمیوں کو بیان کریں۔

جواب: طلباء کی تین گروہس بنائیں اور تینوں گروہس سے باری باری دوڑ لگوائیں۔ ان میں پہلی، دوسری اور تیسری پوزیشن پر آنے والوں کے درمیان فائنل دوڑ کا مقابلہ کروایا جائے پھر ان میں سے پوزیشن حاصل کرنے والوں کو چھوٹے چھوٹے انعام دیں۔

3- سیٹ پوزیشن کی وضاحت کریں۔

جواب: سیٹ

اس میں ہاتھوں کی وہی پوزیشن ہوتی ہے لیکن جو گھٹنا زمین پر تھا اب اٹھا لیا اور کندھوں کو لائن سے آگے لائیں، سر اور کمر ایک سیدھ میں ہوں۔ باری باری تمام بچے سیٹ پوزیشن کی مشق کریں۔ پھر ایک بچہ "سیٹ" بولیں اور دوسرے بچے اپنی پوزیشن چیک کریں۔ غلطی کی درستی کریں اور سرگرمی کو دہرائیں اس طرح آپ سیٹ پوزیشن کو سیکھ لیں گے۔ اس کے بعد دوڑ کی پوزیشن کی مشق کریں۔

..... بیڈ منشن

..... مشق

سوال 1: درست جوابات منتخب کر کے لکھیں۔

1- بیڈ منشن کورٹ کی لمبائی ..... فٹ ہوتی ہے۔

ا۔ 44 ✓ ب۔ 46

ج۔ 48 د۔ 50

2- بیڈ منشن سٹنڈ میں کورٹ کی لمبائی ..... فٹ ہوتی ہے۔

ا۔ 15 ب۔ 17 ✓

ج۔ 19 د۔ 21

3- بیڈ منشن کورٹ میں نیٹ کی اونچائی ..... فٹ ہوتی ہے۔

ا۔ 3 ب۔ 5 ✓

ج۔ 7 د۔ 9

4- ڈبلز میں ایک طرف سے ..... کھلاڑی کھیلتے ہیں۔

ا۔ ایک ب۔ دو ✓

ج۔ تین د۔ چار

5- کورٹ میں بیک گیلری ..... ہوتی ہے۔

ا۔ 2 فٹ 6 انچ ✓ ب۔ 3 فٹ 6 انچ

ج۔ 4 فٹ 6 انچ د۔ 1 فٹ 3 انچ

ہر بچہ اپنی دوڑ مکمل کرے گا۔

3- کوئی دوسری گلی میں نہیں جائے گا۔

4- کسی کے راستہ میں رکاوٹ پیدا نہیں کرے گا۔

5- اختتامی فیتہ کو چھانی کے اوپر والے حصے سے چھوٹا ہوگا۔

6- فٹ سٹارٹ ہاؤس پر دوڑ سے باہر نکال دیا جائے گا۔

7- اس طرح بچے تو اصرار و خواہش بھی سیکھ جائیں گے اور سرگرمی کے ساتھ اپنی

مہارت کو بہتر بنا سکیں گے۔

2- 100 میٹر سٹارٹ کس طرح لیا جاتا ہے؟

جواب: سٹارٹ:

جب تمام بچے اسٹی لائن پر جمع ہوں تو انہیں بتایا جائے کہ سٹارٹ کس طرح لیا جاتا ہے۔ ہاتھوں، پاؤں اور جسم کی پوزیشن کیا ہوتی ہے اور کس طرح دوڑ لگائی جاتی ہے۔

کھلاڑی سٹارٹ لائن پر اکڑوں (کروچ) سٹائل پر بیٹھے گا۔ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں سٹارٹ لائن کے متوازی ہوں اور انگوٹھے اندر کی طرف لائن کے ساتھ زمین پر لگے ہوں۔ ایک گھٹنا زمین پر ہوگا اور جسم ڈھیلا ہوگا۔ اگر سٹارٹ بلاک ہوں تو اس پر ایک پاؤں آگے اور دوسرا پیچھے ہوگا۔ اسے سٹارٹ پوزیشن کہتے ہیں۔

سوال 3: درج ذیل سوالات کے تفصیلی جوابات لکھیں۔

1- 100 میٹر دوڑ کا طریقہ درج کریں۔

جواب: سٹارٹ:

جب تمام بچے اسٹی لائن پر جمع ہوں تو انہیں بتایا جائے کہ سٹارٹ کس طرح لیا جاتا ہے۔ ہاتھوں، پاؤں اور جسم کی پوزیشن کیا ہوتی ہے اور کس طرح دوڑ لگائی جاتی ہے۔

کھلاڑی سٹارٹ لائن پر اکڑوں (کروچ) سٹائل پر بیٹھے گا۔ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں سٹارٹ لائن کے متوازی ہوں اور انگوٹھے اندر کی طرف لائن کے ساتھ زمین پر لگے ہوں۔ ایک گھٹنا زمین پر ہوگا اور جسم ڈھیلا ہوگا۔ اگر سٹارٹ بلاک ہوں تو اس پر ایک پاؤں آگے اور دوسرا پیچھے ہوگا۔ اسے سٹارٹ پوزیشن کہتے ہیں۔

سیٹ

اس میں ہاتھوں کی وہی پوزیشن ہوتی ہے لیکن جو گھٹنا زمین پر تھا اب اٹھا لیا اور کندھوں کو لائن سے آگے لائیں، سر اور کمر ایک سیدھ میں ہوں۔ باری باری تمام بچے سیٹ پوزیشن کی مشق کریں۔ پھر ایک بچہ "سیٹ" بولیں اور دوسرے بچے اپنی پوزیشن چیک کریں۔ غلطی کی درستی کریں اور سرگرمی کو دہرائیں اس طرح آپ سیٹ پوزیشن کو سیکھ لیں گے۔ اس کے بعد دوڑ کی پوزیشن کی مشق کریں۔

فائر یاوسل:

جب سیٹ پوزیشن میں ہوں اور وائل یا فائر کی آواز آئے تو آپ نے فوراً اس طرح بھاگنا ہے کہ جسم قدرے جھکا رہے پھر آہستہ آہستہ جسم کو سیدھا کرنا

ہاؤں آگے پیچھے ہوں۔ ریکٹ کا سروں کرنے والے کے ہاتھ کے انہماک سے  
ہو۔ ہاتھوں میں دوور جبکہ ڈبلز میں قریب سروں فائدہ دیتی ہے۔

ہٹل واپس کرنا:

آتی ہوئی ہٹل کے مطابق پوزیشن لے کر ہٹل کو مخالف کورٹ کے مخالف  
حصہ میں ماریں تاکہ مخالف کھلاڑی واپس نہ کر سکے۔

سمیش:

اگر ہٹل اونچی آ رہی ہے تو جب کرتے ہوئے ہٹل کو سمیش کے اندر ماریں  
ماریں۔ ہاتھ کو پیچھے کی طرف لے جائیں اور زودار طریقہ سے سمیش کر لیں۔  
سمیش میں بھی کورٹ کے خالی حصہ کو مد نظر رکھیں۔

آئیڈیا:

جب کھلاڑی پیچھے ہو تو نٹ کے قریب نزدیک ہٹل کو گرائیں اور اگر  
کھلاڑی نزدیک ہو تو ہٹل کو اس کی پہنچ سے دور گرائیں تاکہ کھلاڑی سمیش  
سکے اور ہٹل واپس نہ کر سکے۔

..... کرکٹ.....

سوال 1: خالی جگہوں کو پُر کریں۔

1- کرکٹ گراؤنڈ کی لمبائی 75 سے 80 گز ہوتی ہے۔

2- وچ کی لمبائی 22 گز ہوتی ہے۔

3- وکٹ کی اونچائی 28 انچ ہوتی ہے۔

4- جب بال بیٹسمین کی پہنچ سے دور پھینکا جائے تو ڈائریکٹ بال ہوتا ہے۔

5- ٹسٹ میچ 5 دن کا ہوتا ہے۔

سوال 2: درست اور غلط جملے کی نشاندہی کریں۔

1- جب باؤلر کا پاؤں کریز سے آگے نکل جائے تو ڈائریکٹ بال ہوتی ہے۔ x

2- ایک اور میں 8 بال ہوتے ہیں۔ x

3- جب بال بیٹسمین کے جسم کو لگ جائے اور رنز بنائے تو یہ لیگ ہائی کے رنز  
کہلاتے ہیں۔ ✓

4- جب بال زمین کے ساتھ باؤنڈری لائن کر اس کرے تو چمکا کہلاتا  
ہے۔ x

5- جب وکٹ کیپر بال کو وکٹ پر مارے اور بیٹسمین کریز سے باہر ہوں تو  
یہ بولڈ آؤٹ کہلاتا ہے۔ x

سوال 3: درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

1- فالو آن کے کہتے ہیں؟

جواب: فالو آن صرف ٹیسٹ کرکٹ میں ہوتا ہے۔ یہ اس ٹیم پر صرف لاگو ہوتا  
ہے۔ جو دوسرے نمبر پر بیٹنگ کرتی ہیں۔

2- بالی اور لیگ بالی سے کیا مراد ہے؟

جواب: بالی:

جب بال ہٹ کے بغیر رنز بنایا جائے تو بالی کہلاتا ہے۔ جب باؤلر بال

سوال 2: درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

1- سنگر اور ڈبلز سے کیا مراد ہے؟

جواب: سنگر:

پہلے ٹاس ہوگا، ٹاس جیتنے والا سائیڈ لے گا یا سروں، جب سکور جفت ہو تو  
سروں دائیں کورٹ سے اور جب طاق ہو تو بائیں کورٹ سے۔ پوائنٹ کے بعد  
دونوں کھلاڑی جگہ تبدیل کریں گے۔

ڈبلز:

دائیں کورٹ سے سروں ہوگی۔ سروں وتری کورٹ میں کی جائے گی۔  
جب ٹیک فاول نہ ہو وہی کھلاڑی سروں کرے گا۔ جب فاول ہو تو مخالف ٹیم کو  
سروں دی جائے گی اس ترتیب سے میچ جاری رہے گا۔

2- سمیش اور آئیڈیا کے کہتے ہیں؟

جواب: سمیش:

اگر ہٹل اونچی آ رہی ہے تو جب کرتے ہوئے ہٹل کو سمیش کے اندر ماریں  
ماریں۔ ہاتھ کو پیچھے کی طرف لے جائیں اور زودار طریقہ سے سمیش کریں۔  
سمیش میں بھی کورٹ کے خالی حصہ کو مد نظر رکھیں۔

آئیڈیا:

جب کھلاڑی پیچھے ہو تو نٹ کے قریب نزدیک ہٹل کو گرائیں اور اگر  
کھلاڑی نزدیک ہو تو ہٹل کو اس کی پہنچ سے دور گرائیں تاکہ کھلاڑی سمیش  
سکے اور ہٹل واپس نہ کر سکے۔

3- بیڈمنٹن کے چند فاولز لکھیں۔

جواب: غلطیاں / فاولز:

1- ہٹل کورٹ سے باہر چلی جائے۔

2- سروں کے بعد ہٹل غلط کورٹ میں گرے۔

3- سروں شارٹ ایریا میں گرے۔

4- سروں کرنے والے کا پاؤں درست ایریا میں نہ ہو۔

5- ہٹل نٹ کے اندر سے گزرے۔

6- دو مرتبہ لگا تار کھلاڑی ہٹل کو مارے۔

4- بیڈمنٹن میں پوائنٹس کس طرح ہوتا ہے؟

جواب: سکورنگ پوائنٹس:

5 سیٹ کا ٹھیل ہوتا ہے 21 پوائنٹ ہوتے ہیں جو پہلے بنالے اور ایک

سیٹ جیت جائے گا جو تین سیٹ جیتے وہ میچ جیت جائے گا۔ برابری کی صورت

میں دو پوائنٹ کی برتری ضروری ہے۔

5- بیڈمنٹن کی مہارتیں تفصیل سے لکھیں۔

جواب: بیڈمنٹن کھیلنے کا طریقہ (مہارتیں):

سروں:

سروں جس قدر نٹ کے قریب ہوگی بہتر ہوگا۔ سروں کرتے وقت

مشق.....

سوال 1: درست جوابات منتخب کر کے لکھیں۔

- 1- فٹ بال کھیل کا دورانیہ..... منٹ ہوتا ہے۔
- 1- 40 ب۔ 45 ✓ ج۔ 60 د۔ 65
- 2- کولہسٹوں کا درمیانی فاصلہ..... میٹر ہوتا ہے۔
- 1- 6 ب۔ 6 ج۔ 7 د۔ 8 ✓
- 3- ایک ٹیم میں..... کھلاڑی ہوتے ہیں۔
- 1- 10 ب۔ 11 ✓ ج۔ 12 د۔ 14
- 4- مرکزی دائرہ..... فٹ کا ہوتا ہے۔
- 1- 8 ب۔ 9 ج۔ 10 ✓ د۔ 11
- 5- فٹ بال میں..... کے علاوہ جسم کے کسی بھی حصے سے بال روکا جاسکتا ہے۔

سوال 2: درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

- 1- تھروان سے کیا مراد ہے؟
- جواب: تھروان: جب کسی کھلاڑی سے بال ٹچ ہو کر ٹچ لائن سے باہر چلا جائے تو دوبارہ کھیل شروع کرنے کے لیے مخالف ٹیم کو تھروان دی جاتی ہے۔
- 2- کارنر کک کیا ہے؟
- جواب: کارنر کک: جب دفاعی ٹیم کے کسی کھلاڑی سے بال ٹچ ہو کر گول لائن عبور کر جائے تو مخالف ٹیم کو کارنر کک دی جاتی ہے۔
- 3- آف سائیڈ کسے کہتے ہیں؟
- جواب: آف سائیڈ: جب کوئی کھلاڑی دفاعی ٹیم کے دو کھلاڑیوں کی نسبت گول لائن کے قریب ہو تو آف سائیڈ دیا جاتا ہے۔
- 4- فٹ بال کھیلنے کی مہارتیں تفصیل سے بیان کریں۔
- جواب: فٹ بال کھیلنے کی مہارتیں:

بال کور وکنا:

بال جسم کے مختلف حصوں سے روکا جاتا ہے۔ روکنے وقت رفتار، سمت اور سطح کو مد نظر رکھنا ضروری ہے۔

جب بال ہوا میں آ رہا ہو تو اسے سر کے ساتھ روکا جاتا ہے۔ جب قدرے نیچے آ رہا ہو تو اسے چھاتی کیساتھ روکا جاتا ہے۔ اگر اس سے بھی نیچے آئے تو پیٹ یا پھر ران کیساتھ روکا جاتا ہے۔ اگر بال زمین کے ساتھ آ رہا ہو تو اسے پاؤں سے روکا جاتا ہے۔

کک لگانا:

بال کو مختلف طریقوں سے کک کیا جاتا ہے۔ پنچہ (Toe) کے اندرونی یا بیرونی حصے کے ساتھ۔ پاؤں کے اوپری حصے کے ساتھ، جب بال کو دور مارنا ہو تو پنچہ (Toe) کے ساتھ کک کی جاتی ہے۔ جب بال نزدیک زمین کے ساتھ مارنا ہو تو اندرونی حصے سے اور جب بال قریب بائیں طرف پر دینا ہو تو

پھینکا ہے اور بیٹیسیمین اُس کو کھیل نہیں پاتا کروکٹ کپر سے یا کسی اور کھلاڑی سے بال چھوٹ جاتا ہے اور اس دوران بیٹیسیمین رز بنا تا ہے یا بال باؤنڈری لائن سے باہر چلا جاتا ہے تو بالی کے رز شمار ہوتے ہیں۔

لیگ بالی:

جب بال گولز یا پیڈ یا جسم کے کسی حصے سے لگ کر جائے اور رز بنائے جائیں۔

3- رن آؤٹ کیا ہے؟

جواب: جب رز بناتے وقت فیلڈر بال کو روک کر مارے اور بیٹیسیمین کریز سے باہر ہو تو رن آؤٹ ہوتا ہے۔

4- L.B.W سے کیا مراد ہے؟

جواب: جب بیٹیسیمین کے پیڈ پر وکٹوں کے سامنے بال لگے اور وکٹ گرنے کا خطرہ ہو تو L.B.W ہوتا ہے۔

5- کرکٹ کی مہارتیں تفصیل سے لکھیں۔

جواب: کرکٹ کھیلنے کا طریقہ (مہارتیں)

بیٹنگ:

بیٹنگ میں فٹ ورک اور ٹائٹنگ اہم حصہ ہوتے ہیں۔ جب باؤنڈری لائن سے باہر چلا جائے تو اس کے مطابق پوزیشن بنا کر بال کو روکنا یا ہٹ کر نا بیٹنگ کا حصہ ہوتا ہے۔

باؤنڈنگ (Bowling):

باؤنڈنگ کی مندرجہ ذیل اقسام ہیں۔

(i) فاسٹ باؤنڈنگ (Fast Bowling):

رن اپ زیادہ ہوتا ہے کندھے کے اوپر سے بال پوری رفتار سے پھینکا جاتا ہے۔

(ii) میڈیم فاسٹ (Medium Fast):

رن اپ تھوڑا کم ہوتا ہے کندھے کے اوپر سے بال مکمل رفتار سے کرایا جائے۔ ان سوئنگ، آؤٹ سوئنگ دونوں طریقے کرائے جاتے ہیں۔

(iii) لیگ سپن / آف سپن (Leg/Off Spin):

بال زمین پر رکنے کے بعد اندر آئے تو لیگ سپن اور اگر بال باہر جائے تو آف سپن ہوتا ہے باؤنڈری لائن کی مدد سے بال کو گھما کر لیگ سپن اور آف سپن باؤنڈنگ کرتا ہے۔

فیلڈنگ (Fielding):

بال کی رفتار اور سمت کو مد نظر رکھتے ہوئے زمین کے ساتھ یا ذرا اونچائی پر بال کو روکنا اور وکٹ پر تھرو کرنا فیلڈنگ کہلاتی ہے۔ فیلڈنگ میں چستی پھرتی اور درست تھرو کی اہمیت ہوتی ہے۔

..... فٹ بال.....

- 1- قمر وان کسے کہتے ہیں؟  
جواب: جب بال کورٹ سے باہر چلا جائے تو دوبارہ کھیل شروع کرنے کے لئے قمر وان دی جانے گی۔ 3 سیکنڈ کے اندر بال قمر و کرنا ہوگا۔ کھلاڑی 3 فٹ کے فاصلہ پر کھڑے ہوں گے اور بھاگ کر بال پھینکیں گے۔  
2- قمر و آپ سے کیا مراد ہے؟

بیرونی حصہ کے ساتھ۔ جب ہوا میں آتے ہال کو اسی طرح مارنا ہو تو پاؤں کے اوپر کا حصہ استعمال کیا جاتا ہے۔

ہیڈنگ:

جب بال سر سے اونچا ہو تو چھلانگ لگا کر بال کو سر کے ساتھ مارا جاتا ہے۔

ڈربلنگ:

جواب: قمر و آپ:  
جب دو مخالف کھلاڑی بیک وقت بال پکڑیں یا آؤٹ کر دیں یا آف سائیڈ ہوں تو کھیل دوبارہ قمر و آپ سے شروع ہوگا۔

بال کو پاؤں کے اندرونی حصہ سے دائیں بائیں مارتے ہوئے آگے کی طرف بڑھانا، جسم قدرے جھکا ہوا اور ہال سے سامنے ہو۔  
5- درج ذیل پر نوٹ لکھیں۔

3- فری شوٹ کیا ہے؟  
جواب: فری شوٹ: شوٹنگ سرکل کے اندر جان بوجھ کر غلطی پر مخالف ٹیم کو فری شوٹ دی جانے گی۔

(i) ڈائریکٹ کک (ii) ان ڈائریکٹ کک

جواب: (i) ڈائریکٹ کک (بلا واسطہ کک)

4- پینلٹی قمر و کب دی جاتی ہے؟  
جواب: پینلٹی قمر و: جان بوجھ کر غلطی کرنے پر اسی جگہ سے پینلٹی قمر و دی جانے گی۔

1- مخالف کو شوکر مارنا۔ 2- مخالف کو ٹکڑی مارنا۔

3- مخالف پر کودنا۔ 4- مخالف کھلاڑی پر خطرناک طریقے سے حملہ کرنا۔

5- بال کو جان بوجھ کر پکڑنا یا ہاتھ سے دھکیلنا۔

6- مخالف کولات مارنا یا مارنے کی کوشش کرنا۔

7- مخالف کھلاڑی پر پیچھے سے بغیر بال کے حملہ کرنا۔

8- مخالف کھلاڑی کو کک سے پکڑنا۔

5- نیٹ بال کھیلنے کی مہارتیں تفصیل سے لکھیں۔

جواب: نیٹ بال کھیلنے کی مہارتیں:

بال کو پکڑنا:

مندرجہ بالا فائزر کی صورت میں براہ راست فری کک دی جاتی ہے جس سے گول ہو سکتا ہے۔

ان ڈائریکٹ فری کک (بالواسطہ کک)

1- مخالف گول کیپر کے ہاتھ میں پکڑے بال کو مارنا۔

2- کھیل میں جان بوجھ کر رکاوٹ پیدا کرنا۔

3- جب مخالف کھلاڑی کے پاس بال نہ ہو اس کو مارنا۔

4- گول کیپر چار قدم سے زیادہ بال پکڑنے کے لیے دوڑے۔

5- ایسا کھیل کھیلنا جو ریفری کی نظر میں خطرناک ہو۔

مندرجہ ذیل فائزر کی صورت میں ان ڈائریکٹ فری کک دی جاتی ہے جس سے براہ راست گول نہیں ہو سکتا۔

..... نیٹ بال .....

..... مشق .....

سوال 1: خالی جگہوں کو پُر کریں۔

1- نیٹ بال کورٹ کی لمبائی 31 میٹر ہوتی ہے۔

2- شوٹنگ سرکل 5 میٹر ہوتا ہے۔

3- سنٹر سرکل 1 میٹر ہوتا ہے۔

4- ایک ٹیم میں ایک وقت میں 11 کھلاڑی کھیلتے ہیں۔

5- اگر کھلاڑی کسی دوسرے علاقے میں جائے تو آف سائیڈ ہوگا۔

سوال 2: درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

بال کو پکڑتے وقت بال کی رفتار، سمت اور سطح کا خیال رکھا جائے تاکہ بال پر کنٹرول حاصل ہو سکے۔

دونوں ہاتھوں سے پاس کرنا:

دونوں ہاتھوں سے مساوی زور لگاتے ہوئے کندھے کی سیدھ میں ساتھی کو بال دینا۔

پیوٹ پاس:

ایک پاؤں کو مرکز مانتے ہوئے گھوم کر اپنے ساتھی کو پاس دینا۔

ٹپ پاس:

کھلاڑی کی پوزیشن دیکھتے ہوئے بال کو زمین پر مارتے ہوئے ساتھی کی طرف پھینکنا۔

ایک ہاتھ سے پاس:

اپنے ساتھی کی پوزیشن کو مد نظر رکھتے ہوئے کندھے کے اوپر سے بال کو ایک ہاتھ سے پھینکنا۔

رنگ سے گزارنا:

ایک ہاتھ دونوں ہاتھوں سے کلائی سے جھٹکا دیتے ہوئے بال اس طرح پھینکیں کہ بال رنگ سے گزر جائے۔