

نظام انہضام میں بہتری پیدا کرتا ہے۔
جسم سے پیشاب اور پسینہ کے ذریعے فاسد مادوں کو خارج
کرتا ہے۔
انسانی زندگی کا ہوا کے بعد پانی پر دار و مدار ہے۔

☆☆☆☆

نشانہ نشانی

باب 1

غذا کے بنیادی اجزا اور غذائی چارٹ

سوال: غذا کے بنیادی اجزا کون سے ہیں۔ نشاستہ کے ذرائع لکھیں۔

جواب: غذا کے درج ذیل بنیادی اجزا ہیں:

نشاستہ، روغنیات، پروٹین، وٹامن، نمکیات

نشاستہ، گیہوں، چاول، آلو، شکر قندی، گندم سے حاصل ہوتا ہے۔

سوال: چکنائی اور پروٹین کے ذرائع اور کام لکھیں۔

جواب: چکنائی: چکنائی حیوانی اور نباتاتی دونوں ذرائع سے حاصل

ہوتی ہے۔ گھی، مکھن، مرغی، گوشت، دالیں وغیرہ بھی جسم کو

حرارت مہیا کرتی ہے۔ قوت فراہم کرتی ہے اور بافتیں بناتی

ہے۔

پروٹین: انڈے، گہو، مٹر، دالیں، گوشت، مچھلی اور دودھ سے حاصل

ہوتی ہے۔

جسم کی نشوونما کرتی ہے اور ایندھن کے طور پر کام کرتی ہے

حرارت اور طاقت بھی مہیا کرتی ہے۔

سوال: وٹامن کی کتنی قسمیں ہیں اور کیا کام کرتے ہیں۔

جواب: وٹامن اے، بی، سی، ڈی، ای۔ کے اور پی میں

جسمانی تعمیر کرتے ہیں بیماریوں کے ضعف قوت مدافعت

بہتر بناتے ہیں۔ توانائی پہنچاتے ہیں۔

سوال: نمکیات کی وضاحت کریں۔

جواب: انسانی جسم میں نمکیات مختلف قسم کے ہوتے ہیں۔ کیلشیم،

فسفورس، گندھک، پوٹاشیم، آئرن، آئیوڈین اور کلورین

ہیں۔

یہ ہڈیوں کو بنانے اور جسم کی مرمت اور نشوونما کرتے ہیں۔

سوال: پانی انسانی جسم میں کیا فائدے اور کام دیتا ہے۔

جواب: جسمانی درجہ حرارت کو متعادل رکھتا ہے۔

خون کو رقیق حالت میں رکھتا ہے۔

بڑھتے بچوں کی ضروریات اور چارٹ

سوال: بڑھتے بچوں کے لیے پروٹین کی کتنی ضرورت ہے؟

جواب: بڑھتے بچوں کے لیے پروٹین کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔

یہ پروٹین مچھلی، انڈے، گوشت، دالوں اور گندم سے حاصل کی جاتی ہے۔ جو بچوں کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

لڑکیوں کے لئے 45-50 گرام روزانہ

لڑکوں کے لئے 55-60 گرام روزانہ

سوال: نشاستہ بچوں کی نشوونما کے لیے کتنا ضروری ہے؟

جواب: نشاستہ جسم کو حرارت اور طاقت مہیا کرتا ہے۔ یہ موگے پھیلانے

اخروٹ، بادام، تازہ پھلوں، دودھ، گوشت، انڈے، گندم اور

گیہوں سے حاصل ہوتا ہے۔

ایک سال سے 2 سال کے لئے 540 گرام روزانہ

3 سال سے 6 سال کے لئے 800 گرام

6 سال سے 12 سال کے لئے 1200 گرام

سوال: بڑھتے بچوں کے لئے خوراک تجویز کریں۔

جواب: جو بچے نشوونما کے مدارج میں ہوں ان کو ملی جلی خوراک دی

جائے۔ انڈے اور دودھ مکمل غذا ہے یہ ضروری جائے۔ تازہ

پھلوں کے جوس، کیلشیم اور وٹامن کو غذا کا حصہ بنائیں۔ ان

غذاؤں کے ساتھ مختلف سرگرمیاں بھی کرائیں اور نیند کا

خیال رکھیں اس طرح بچوں کی نشوونما بہتر ہوتی ہے۔

سوال: خوراک کے بنیادی اجزا کے افعال درج کریں۔

جواب: خوراک کے بنیادی اجزا جسم میں درج ذیل کام کرتے ہیں:

جسم کو توانائی پہنچاتے ہیں۔

جسم کو حرارت پہنچاتے ہیں۔

بیماریوں کے خلاف دفاعی نظام بہتر بناتے ہیں۔

ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کرتے ہیں۔

جسمانی نشوونما کرتے ہیں۔

تمام نظاموں کی کارکردگی بہتر بناتے ہیں۔

☆☆☆☆

باب 2

نظام استخوان

سوال: ہڈیوں کے نظام کی وضاحت کریں۔

جواب: اس نظام کے چار حصے ہیں جن میں کھوپڑی، دھڑ، بازو اور

ناٹگیں شامل ہیں۔ انسانی ڈھانچہ کی کل 206 ہڈیاں ہوتی

ہیں جن میں لمبی، چھوٹی، چبٹی ہڈیاں شامل ہیں۔

سوال: جسم کی 206 ہڈیوں کی تفصیل لکھیں۔

جواب: کھوپڑی 22

دھڑ 58

دونوں بازوؤں کی 64

دونوں ناٹگوں کی 62

کل: 206

سوال: جوڑ کیا ہے اور یہ کیا کام کرتا ہے؟

جواب: جب دو یا دو سے زیادہ ہڈیاں ملتی ہیں تو جوڑ بناتی ہیں۔ جوڑ

جسمانی حرکات پیدا کرنے میں مددگار ہوتے ہیں جن کی

بدولت اٹھنے بیٹھنے چلنے پھرنے کی حرکات واقع ہوتی ہیں۔

☆☆☆☆

باب 3

جوڑ اور قائمی نقائص

سوال: جوڑوں کی تفصیل درج کریں۔

جواب: انسانی جسم کے اہم جوڑ درج ذیل ہیں:

1- کندھے کے جوڑ

2- کہنی کے جوڑ: بازو کو باہر اور اندر لانے میں مدد دیتا ہے۔

3- گولہ کے جوڑ: یہ قبضہ دار ہوتا ہے سکیڑ اور پھیلنے کی حرکات

کرتا ہے۔

4- گھٹنے کے جوڑ: یہ قبضہ دار ہے۔ محور حرکات کرتا ہے۔

سوال: قامت کی تعریف کریں اور قائمی نقائص کی وجہ بتائیں۔

جواب: انسانی جسم کے مختلف حصوں کا باہم موزوں اور متناسب ہونا

قامت کہلاتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے مہروں اور ان میں

ڈسک کی بنا پر قامت قائم ہوتی ہے اگر کسی حادثہ یا چوٹ کی

وجہ سے مہرے اپنی جگہ چھوڑ دیں تو فطری خم میں کمی یا زیادتی

واقع ہوتی ہے جو قائمی نقائص کا سبب بنتی ہے۔

سوال: قائمی نقائص کی تفصیل لکھیں۔

جواب: گول کمر (کبڑا پن)

خالی کمر

ناہموار کندھے

چپٹا پاؤں

کمر کے اوپر والے حصہ میں گولائی ہو تو کبڑا پن کہلاتا ہے۔

نچلے والا حصہ اندر کو دھنس جائے تو خالی کمر۔ ایک کندھا اوپر

ہو تو ناہموار کندھے چپٹا پاؤں بالکل سیدھا ہوا اس میں خم نہ ہو

تو چپٹا پاؤں کا نقص کہلاتا ہے۔

سوال: اچھی قامت کی خصوصیات درج کریں۔

جواب: اچھی قامت شخصیت میں کشش پیدا کرتی ہے۔ خود اعتمادی کو

بڑھاتی ہے۔ بہتر نشوونما ہوتی ہے۔ تمام جسمانی نظاموں کی

کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔ کام کرنے کی صلاحیت بہتر ہوتی

ہے۔ کھیلوں میں بہترین کارکردگی مہیا کرتی ہے۔ جسمانی

حرکات میں ہم آہنگی پیدا کرتی ہے۔

☆☆☆☆

باب 4

انسانی صحت اور متعدی امراض

سوال: شخصی حفظان صحت سے کیا مراد ہے اور کون سے عوامل

ضروری ہیں؟

جواب: وہ تمام احتیاطی تدابیر اور متوازن غذا جن پر عمل کرنے سے

ایک فرد تندرست رہ سکتا ہے شخصی حفظان صحت کہلاتا ہے۔

شخصی حفظان صحت میں جسمانی صفائی، ورزش، نیند اور آرام

شامل ہیں۔

جگر خون میں گلوکوز کے توازن کو برقرار رکھتا ہے۔ زہریلے مادوں کو بے اثر کرتا ہے۔ صفر کے نمکیات بناتا ہے۔ پلازم کے پروٹین بناتا ہے۔

ہیپاٹائٹس کی علامات درج کریں۔

ہیپاٹائٹس اے اور ای کم مدت ہوتے ہیں اور جلدی ٹھیک ہو جاتا ہے جبکہ B-C خطرناک ہے اس کا علاج بہت مشکل ہے۔

B.C

بخار ہوتا ہے۔

ناگلوں اور پیرو میں سوجن ہوتی ہے۔

بھوک کم لگتی ہے۔

متلی ہوتی ہے اور بال جھڑتے ہیں۔

جگر اور تلی بڑھ جاتے ہیں۔

جگر سکر بھی سکتا ہے۔

خون کی الٹی یا پیا خانے کا کالا ہونا

تھکاوٹ جوڑوں میں درد

ہیپاٹائٹس کی وجوہات کیا ہیں؟

ہیپاٹائٹس کی درج ذیل وجوہات ہیں:

کسی ہیپاٹائٹس کے مریض کا خون لگانا

سرنج کا استعمال کرنا

پینے کے صاف پانی کا استعمال نہ کرنا

ناک کان چھیدانے سے

اگر ماں کو ہو تو نوزائیدہ بچے کو لگ جاتی ہے

غیر معیاری طرز زندگی

ہیپاٹائٹس کی حفاظتی تدابیر درج کریں۔

کسی بھی مرض سے بچنے کے لئے حفاظتی تدابیر ضروری ہیں

تاکہ اس کا پھیلاؤ روکا جاسکے۔ استعمال شدہ سرنج سے پرہیز

کریں۔

کسی کا استعمال شدہ بلیڈ ریزر استعمال نہ کریں۔ دانتوں کا

برش اور تولیہ اپنا استعمال کریں۔

ناک اور کان صاف اوزار سے چھیدا کریں۔

دانت نکلوانے سے پہلے ہیپاٹائٹس کاٹھ کرائیں۔

سوال: دانتوں کی صحت اور حفاظت کی اہمیت لکھیں۔

جواب: دانت انسانی صحت کے لئے اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

خوراک سب سے پہلے دانتوں سے چبائی جاتی ہے اگر

دانت صحت مند نہ ہوں تو نظام انہضام متاثر ہوتا ہے اور

خوراک کے ساتھ جراثیم بھی شامل ہو جاتے ہیں۔ اس لیے

دانتوں کی صفائی نہایت ضروری ہے تاکہ دانت صحت مند

رہیں اور انسان بیماریوں سے بچا رہے۔ دانتوں کی صفائی کا

خاص خیال رکھیں تاکہ غذا کے ذرات ان میں نہ پھنسے۔

روزانہ دو وقت دانتوں کی صفائی ضروری ہے۔ بالخصوص

کھانے کے بعد باقاعدہ برش کیا جائے۔

سوال: متعدی امراض کیا ہیں اور کیسے پھیلتے ہیں؟

جواب: وہ امراض کو ایک شخص سے دوسرے شخص کو ہوا، پانی، میل

ملاپ سے لگ جاتی ہیں متعدی امراض کہلاتی ہیں۔

مریض کے بلغم، تھوک، سانس اور مریض کی استعمال شدہ

اشیاء، صابن، تولیہ، لباس کے استعمال سے پھیلتی ہیں ان

امراض میں ٹی بی، انفلوئنزا، کھانسی، خناق وغیرہ شامل ہیں۔

سوال: متعدی امراض سے بچاؤ کی تدابیر لکھیں۔

جواب: متعدی امراض سے بچاؤ کے لئے حفظان صحت کے محکمہ کو

اطلاع دینا۔ مریض کو علیحدہ رکھنا۔ جراثیم کش ادویات سے

مریض کے کپڑے، تولیہ، برتن صاف کرنا۔ اور انسدادی ٹیکے

لگانا۔ ماحول کو صاف ستھرا رکھنا حفاظتی تدابیر میں شامل

ہیں۔

☆☆☆☆

باب 5

ہیپاٹائٹس (بی اور سی)

سوال: ہیپاٹائٹس کیا ہے اور جگر کیا کام کرتا ہے؟

جواب: ہیپاٹائٹس جگر کی بیماری ہے جو ایک وائرس کے ذریعے جگر کو

متاثر کرتی ہے اس میں ہیپاٹائٹس اے۔ بی۔ سی۔ ڈی اور

ای شامل ہیں۔

جگر جسم میں خون کے جمنے کے لئے فائبرینوجن بناتا ہے۔

معدے کا السر پیدا کرتی ہے۔
جلگر کو متاثر کرتی ہے۔
دل کی بیماریاں پیدا کرتی ہے۔
سرطان کا باعث بنتی ہے۔

اخلاقیات و کردار کو تباہ کرتی ہے۔
بکثرت استعمال موت کا سبب بنتا ہے۔

حشیش کے نقصانات درج کریں۔
گلے کو خشک کرتی ہے۔

بہت زیادہ نیند آتی ہے۔
آنکھوں کی تیلی کو متاثر کرتی ہے۔

نظام انہضام کو خراب کرتی ہے۔
اعصاب اور عضلات بے ربط ہو جاتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کا سبب بنتی ہے۔
تمباکو نوشی کے اثرات درج کریں۔

تمباکو نوشی بھی منشیات میں آتا ہے اس کے انسانی صحت پر
درج ذیل اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

پھیپھڑوں کا کینسر سانس کی تکالیف، مسوڑوں کی بیماریاں،
معدہ کی تیزابیت، دانتوں کا خراب ہونا، دل کی بیماریاں،
بینائی کی کمزوری۔

☆☆☆☆

باب 7

بائیو مکینکس - کھیل اور جمنا سٹک

بائیو مکینکس کی وضاحت کریں اور جمنا سٹک کے لئے طریقہ
بتائیں۔

حکمت کے قوانین کے مطابق عمل کرنے کو بائیو مکینکس کہتے
ہیں۔ حرکت پر اثر انداز ہونے والے عوامل کو بھی مد نظر رکھا

جاتا ہے تاکہ حرکات میں تیزی پیدا ہو۔

جمنا سٹک میں مختلف ایونٹس ہوتے ہیں اس لیے انہیں
بائیو مکینکل اصولوں کے مطابق پریکٹس کرا کر بہتری پیدا کی
جاسکتی ہے۔ بچوں کے لئے ہاتھوں کے بل کھڑا ہونا۔ سیدھی

صاف پانی اور صاف غذا استعمال کریں۔
حفظان صحت کے اصولوں کو مد نظر رکھیں۔

☆☆☆☆

باب 6

منشیات اور اثرات / تمباکو نوشی

منشیات سے کیا مراد ہے؟ وضاحت کریں۔

ایسی تمام ادویات جن میں نشہ شامل ہو اور وہ بطور دوا استعمال
نہ کی جائیں بلکہ انہیں عادت بنا لیا جائے منشیات کہلاتی
ہیں۔ نشہ آور اشیاء وقتی آرام دیتی ہیں لیکن عادتاً استعمال
سے صحت پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں اس لیے انہیں

منشیات کہا جاتا ہے۔

منشیات کی اقسام لکھیں۔

منشیات کی درج ذیل اقسام ہیں:

- 1- شراب
- 2- ایون
- 3- ہیروئن
- 4- چرس
- 5- بھنگ
- 6- حشیش

ہیروئن کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟

ذہنی اور جسمانی صحت متاثر ہوتی ہے۔
بھوک کم لگتی ہے۔

وزن میں کمی آتی ہے۔

عضلات اور اعصاب متاثر کرتی ہے۔

اخلاقی پستی اور کردار کو مشکوک کرتی ہے۔

جرائم کی طرف راغب کرتی ہے۔

سوچنے سمجھنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔

موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

شراب کے صحت پر کیا اثرات ہوتے ہیں؟

شراب ذہنی توازن کو بگاڑتی ہے۔

ہوتے ہیں۔ بار بار پریکٹس کرنے سے حرکات میں نکھار پیدا ہوتا ہے۔
جسم پر کنٹرول حاصل ہوتا ہے اور چوٹ لگنے کا خدشہ کم ہوتا ہے۔

قلا بازی۔ الٹی قلا بازی اور کارٹ ویل کے ایونٹ کرائے جاتے ہیں۔ ان اصولوں کے مطابق بچوں میں توازن چمک اور رفتار کی بہتری پیدا ہوتی ہے۔

سوال: ٹیبل ٹینس کی کونسی مہارتیں ہیں؟

جواب: سیدھے اور الٹے ہاتھ سے سروس کرنا
سیدھے اور الٹے ہاتھ سے واپس مارنا
دفاع کرنا۔ ایک کرنا۔

جسم کو مناسب حالت میں رکھتے ہوئے میز سے مناسب فاصلہ پر رکھڑے ہو کر دائیں بائیں الٹے سیدھے ہاتھ سے سروس کرنا اور بال کو واپس کرنا۔ بال کی رفتار سطح اور سمت کو دیکھتے ہوئے پوزیشن ایڈجسٹ کر کے بال واپس کرنا یا حملہ کرنا تاکہ مخالف کھلاڑی بال واپس نہ مار سکے۔

سوال: باسکٹ بال کی کونسی مہارتیں ہیں؟

جواب: باسکٹ بال میں بال کو پکڑنا۔ ڈریبل کرنا۔ پاس کرنا اور شوٹنگ کرنا شامل ہے۔ پاس کرنے کے مختلف طریقے ہیں۔ حالات اور گراؤنڈ کے مطابق اپنے کھلاڑی کی پوزیشن اور مخالف کی پوزیشن کو دیکھتے ہوئے کسی بھی طریقہ کے مطابق پاس کیا جاتا ہے تاکہ بال اپنے کھلاڑی کے پاس پہنچ جائے۔ ڈریبل کرتے وقت سامنے دیکھیں اور بال کو نہ بہت آہستہ نہ بہت زور سے ماریں بال کو کنٹرول میں رکھتے ہوئے آگے بڑھیں شوٹنگ کے وقت نظر باسکٹ پر ہو اور اس طرح بال پھینکیں کہ یقینی سکور ہو۔ ان تمام مہارتوں میں حرکت کا پہلا دوسرا قانون اور تیسرا قانون بھی ہوتا ہے اس کے ساتھ دیگر عوامل بھی شامل ہوتے ہیں۔

☆☆☆☆

باب 8

آفات و خطرات

سوال: زلزلہ کے دوران اور بعد میں کیا تدابیر اختیار کرنی ضروری ہیں۔ وضاحت کریں۔

جواب: زلزلہ کے دوران بھاگنے سے گریز کریں۔ کھلی جگہ یا گراؤنڈ میں جانے کی کوشش کریں۔ عمارتوں سے دور رہنے کی کوشش

سوال: جسم کے مختلف حصوں کی ورزشیں لکھیں۔

جواب: بازوؤں کی ورزشیں:

بازوؤں کو اوپر لے جانا
بازوؤں کو دائیں لے جانا
بازوؤں کو گھمانا
بازوؤں کو سیکڑنا اور پھیلا نا
بازوؤں کو بائیں لے جانا

ٹانگوں کی ورزشیں:

جگہ پر جمپ کرنا۔

آہستہ آہستہ دوڑنا

ٹانگوں کو دائیں بائیں لے جانا

جمپ کرتے ہوئے سائیڈوں پر کھولنا۔ آگے لے جانا۔

پہچھے لے جانا

پیٹ کی ورزشیں:

آگے جھکنا

پہچھے جھکنا

نیچے جھکنا

لیٹے ہوئے ٹانگوں کو پیٹ کی طرف لانا

سیٹ آپس نکالنا

دھڑکی ورزشیں:

دائیں گھمانا

بائیں گھمانا

کمر پر ہاتھ رکھ کر دونوں طرف گھمانا

آگے کی طرف جھکنا

پہلو کی جانب جھکنا

جمناسٹک کے مختلف ایونٹس میں بائیو مکینکس کا استعمال ہوتا ہے۔ توازن، چمک الٹی سیدھی قلا بازی، ہاتھوں اور سر کے بل کھڑا ہونا

کارٹ ویل کرنا شامل ہیں۔ ان تمام سرگرمیوں میں حرکت کا پہلا دوسرا قانون لاگو ہوتا ہے اس کے ساتھ توازن، کشش ثقل کے اجزا بھی شامل

استعمال کی جاتی ہے۔ ہڈی کے ٹوٹ جانے میں بھی بازو کے ساتھ باندھ کر گلے میں ڈالی جاتی ہے۔

کاروٹ: جب آنکھ، کہنی، ٹخنہ یا گردن پر چوٹ آجائے تو کاروٹ پٹی کا استعمال کیا جاتا ہے۔

سوال: لمبی چھلانگ کی غلطیاں درج کریں۔

جواب: دوڑنے کا درست نہ ہونا

پاؤں اور ٹانگوں کا ردیم درست نہ ہونا

بازوؤں کی حرکت کا تسلسل نہ ہونا

ٹیک آف درست نہ لینا۔

لینڈنگ کے وقت پیچھے کی طرف گرنا

ان غلطیوں کو درست کرانے کے لئے بچوں کو بار بار اپ

پر دوڑایا جائے۔ تاکہ ان کی بازوؤں اور ٹانگوں کی حرکات

درست ہوں۔ بار بار ٹیک آف کی پریکٹس کرائیں اور

لینڈنگ کے وقت آگے کی طرف گرنے کا طریقہ سمجھائیں۔

ڈربلنگ اور کنٹرول کی وضاحت کریں۔

سوال: بال کو دائیں بائیں مارتے ہوئے اپنے کنٹرول میں رکھ کر

آگے کی طرف بڑھنا ڈربلنگ اور کنٹرول کہلاتا ہے۔

ڈربلنگ، فٹ بال، ہاکی اور باسکٹ بال کی ایک اہم مہارت

ہے۔ اگر بال پر کنٹرول ہو اور درست ڈربلنگ کی جائے تو

آگے بڑھنے کا موقع ملتا ہے۔ ورنہ بال چھین جانے کا خدشہ

ہوتا ہے۔

سوال: فٹ بال میں ڈربلنگ کیسے سیکھائی جاتی ہے؟

جواب: بال کو مختلف سمتوں میں ڈربل کرنے کے لئے یہ مشق کرانی

ضروری ہے۔ 6-6 فٹ پر 4 کون رکھ دیں۔ کھلاڑی ان

کون کے درمیان سے دائیں بائیں بال کو مارتے ہوئے

آگے بڑھے گا۔ اس طرح اسے ڈربلنگ کی مہارت اور بال

پر کنٹرول کرنے کا طریقہ آجائے گا۔ بار بار اس کی پریکٹس

کرائیں تاکہ مکمل کنٹرول حاصل ہو سکے۔

سوال: باسکٹ بال میں ڈربلنگ کا طریقہ بتائیں۔

جواب: باسکٹ بال میں ڈربلنگ کی مہارت سیکھنے کے لئے knox

کے طریقہ پر ڈربل کرانی چاہیے۔ ایک لائن میں 4 یا 6

کرسیاں رکھیں جن کے درمیان 15-15 فٹ یا 10-10

کریں۔ بھکڈر سے بچنے کی کوشش کریں۔ بجلی اور گیس کے

آلات بند کر دیں۔ ذہنی طور پر پرسکون رہیں اور دوسروں کی

مدد کریں۔

زلزلہ ختم ہونے کے فوراً بعد گھروں یا کمروں میں نہ جائیں

جب تک مکمل ختم نہ ہو جائے۔ اگر کوئی زخمی ہو تو اسے فوراً

ہسپتال پہنچائیں۔ جو افراد ذہنی دباؤ کا شکار ہیں ان کی حوصلہ

افزائی کریں۔

سوال: زلزلہ کیا ہے اور کیوں آتا ہے؟

جواب: زمین کے نیچے موجود چٹانوں کی توڑ پھوڑ کی وجہ سے زلزلہ آتا

ہے۔ زمین کے نیچے موجود توانائی کے اچانک اخراج سے

زلزلہ آتا ہے۔ زلزلہ اپنے سنٹر سے جتنا قریب ہوگا علاقے

زیادہ متاثر ہوں گے اور زلزلہ کے سنٹر سے دور علاقے کم

متاثر ہوتے ہوں گے۔

سوال: زلزلہ کے نقصانات درج کریں۔

جواب: i- زلزلہ سے مٹی کے تودے گرتے ہیں جو جانی مالی نقصان کا

باعث بنتے ہیں۔

ii- زلزلہ سے بعض اوقات آگ بھی لگ جانے کا خدشہ ہوتا

ہے۔

iii- زلزلہ سے عمارتیں بھی گرتی ہیں جن سے جانی مالی نقصان ہوتا

ہے۔

iv- زلزلہ سے روڈ اور پل ٹوٹ جاتے ہیں جن سے آمدورفت

میں دشواری ہوتی ہے اور مالی نقصان ہوتا ہے۔

v- زلزلہ کی شدت کی وجہ سے افراد ذہنی پریشانی کا شکار ہو جاتے

ہیں۔ ہسپتالوں میں رش بن جاتا ہے۔

vi- بہت سی دوسری بیماریوں کے پھیلنے کا خدشہ بھی ہوتا ہے۔

سوال: ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟ کونسی پٹیاں استعمال ہوتی

ہیں۔

جواب: مریض کو ہسپتال پہنچانے سے پہلے موقع پر دی جانے والی

امداد کو ابتدائی طبی امداد کہتے ہیں۔

پٹیاں: درج ذیل پٹیاں استعمال کی جاتی ہیں:

تکونی پٹی:

جب بازو اور اس کے پیچھے چوٹ آجائے تو تکونی پٹی

بات کہنے اور سمجھانے کا سلیقہ
یہ عوامل تنازعات سے بچاتے ہیں۔
☆☆☆☆

باب 10

کھیلوں کے قوانین اور مہارتیں

ٹیبیل ٹینس میز کی پیمائش لکھیں؟

سوال:

لسبائی 9 فٹ

جواب:

چوڑائی 5 فٹ

اونچائی 2 1/2 فٹ

نٹ لسبائی 6 فٹ

نٹ اونچائی 6 انچ

ٹیبیل ٹینس میں کتنے سیٹ اور پوائنٹ ہوتے ہیں؟

سوال:

سنگلز میں 7 سیٹ جبکہ ڈبلز میں 5 سیٹ ہوتے ہیں۔ ہریٹ

جواب:

میں گیارہ (11) پوائنٹ ہوتے ہیں۔

Let کی وضاحت کریں۔

سوال:

لٹ درج ذیل صورتوں میں ہوتا ہے۔

جواب:

i- جب بال ٹوٹ جائے۔

ii- جب مخالف تیار نہ ہو۔

iii- کھیل کسی وجہ سے بند کر دیا جائے۔

iv- کسی بیرونی مداخلت پر۔

v- بال نٹ کو چھوڑ کر مخالف حصہ میں لگے۔

لٹ کی صورت میں کیس اسی پوائنٹ سے شروع ہوگا۔

ٹیبیل ٹینس میں پوائنٹ کیسے حاصل کیا جاتا ہے؟

سوال:

درج ذیل فاول کی بنا پر پوائنٹ دیا جاتا ہے۔

جواب:

i- بال ٹیبیل پر نہ لگے۔

ii- ٹیبیل سے باہر چلی جائے۔

iii- نٹ پر لگ کر واپس ٹیبیل پر لگے۔

iv- مخالف کھلاڑی کو ڈسٹرپ کرنا۔

v- لگاتار دو مرتبہ مارنا۔

vi- اپنی باری کے بغیر بال کو مارنا (ڈبلز)

جواب:

فٹ کا فاصلہ ہو۔ کھلاڑی بال کو ان کے اندر اور باہر سے
ڈربل کرتے ہوئے آگے بڑھے۔ یہ کوشش پانچ بار کرائی
جائے اور وقت نوٹ کیا جائے۔ اس طرح بچہ ڈربل اور
کنٹرول سیکھنے کے قابل ہوگا۔ مسلسل پریکٹس سے مہارت
حاصل کرے گا۔

☆☆☆☆

باب 9

تنازعات

سوال: تنازعات سے کیا مراد ہے؟

جواب: دو یا دو سے زیادہ افراد کے درمیان اصولوں اور خیالات کے
اختلافات کو تنازعات کہتے ہیں۔

بے وجہ بحث۔ مخالفت برائے مخالفت تنازعات کی بنیادی

وجوہات ہیں۔ یہ تنازعات دوسری کی بات سننے برداشت

کرنے سے ختم ہوتے ہیں۔ ورنہ نسل در نسل چلتے ہیں جس

کی وجہ سے افراد گروپوں، خاندانوں میں نفرت پیدا ہوتی

ہے اور جھگڑے کا باعث بنتے ہیں۔

سوال: تنازعات کے نقصانات درج کریں۔

جواب: تنازعات نفرتوں کو جنم دیتے ہیں۔

برداشت کو کم کرتے ہیں۔

جھگڑوں کا باعث بنتے ہیں۔

جانی مالی نقصان کا سبب بنتے ہیں۔

منفی سوچ اور رویہ پیدا کرتے ہیں۔

معاشرتی بگاڑ پیدا کرتے ہیں۔

نسلی و فرقہ واریت کو بڑھاتے ہیں۔

سوال: تنازعات سے بچنے کے اقدامات لکھیں۔

جواب: نرم لہجہ

پیار و محبت

برداشت

دوسروں کی بات سننے اور سمجھنے کی عادت

مثبت سوچ و فکر

ہمدردانہ رویہ

vii- سروس کا دتری حصہ میں نہ لگنا۔

سوال: خالی جگہ پر کریں۔

i- میٹر کی لمبائی..... فٹ ہوتی ہے۔

ii- میز کی چوڑائی..... فٹ ہوتی ہے۔

iii- نٹ کی اونچائی..... انچ ہوتی ہے۔

iv- نٹ کی لمبائی..... فٹ ہوتی ہے۔

v- ایک سیٹ میں..... پوائنٹ ہوتے ہیں۔

vi- سنگلز میں..... سیٹ ہوتے ہیں۔

vii- ڈبلز میں..... سیٹ ہوتے ہیں۔

جوابات:

5	(ii)	9	(i)
6	(iv)	6	(iii)
7	(vi)	11	(v)
		5	(vii)

سوال: راؤنڈر کے میدان کی پیمائش لکھیں؟

جواب:

8 مربع فٹ باؤنڈنگ سکوائر

6 مربع فٹ بیٹنگ سکوائر

39 فٹ پہلی پوسٹ

39 فٹ پہلی دوسری پوسٹ

28 فٹ تیسری چوتھی پوسٹ

سوال: راؤنڈر کھیل کی وضاحت کریں۔

جواب: راؤنڈر کا کھیل 2 انگلز پر مشتمل ہوتا ہے۔ تمام کھلاڑی آؤٹ ہونے پر ایک انگلز ختم ہوتی ہے۔ اگر 10 رنز کی برتری ہو تو فالو آن ہو سکتا ہے۔ ایک ٹیم میں 9 کھلاڑی ہوتے ہیں۔ جبکہ 6 کھلاڑی شرکت کرتے ہیں۔

سوال: ہاف راؤنڈ اور نوبال کی وضاحت کریں۔

جواب: ہاف راؤنڈ: جب بال کو ہٹ لگائے بغیر چکر پورا کرے یا جب بیٹسمین کو 3 لگا تار نوبال ہوں۔

نوبال: بیٹسمین کے جسم کو نشانہ بنانا۔ بال کو انڈر آرم پھینکنا۔ باؤلر سکوائر چھوڑ دینا۔

سوال: راؤنڈر میں آؤٹ کیسے دیا جاتا ہے؟

جواب: راؤنڈر میں درج ذیل طریقوں سے آؤٹ دیا جاتا ہے:

i- ہٹ لگانے سے پہلے بیٹنگ ایریا چھوڑ دینا۔

ii- ہٹ لگانے کے بعد بیٹنگ سکوائر میں ٹھہرنا۔

iii- جب بال فیلڈر پکڑ لے۔

iv- جان بوجھ کر پوسٹوں کے اندر بھاگنا۔

سوال: خالی جگہ پر کریں۔

i- باؤنڈنگ سکوائر..... مربع فٹ ہوتا ہے۔

ii- بیٹنگ سکوائر..... مربع فٹ ہوتا ہے۔

iii- تیسری پوسٹ..... فٹ پر ہوتی ہے۔

iv- پہلی پوسٹ..... فٹ پر ہوتی ہے۔

v- ایک ٹیم میں..... کھلاڑی ہوتے ہیں۔

vi- ایک ٹیم کے..... کھلاڑی شرکت کرتے ہیں۔

6	(ii)	8	(i)
39	(iv)	28	(iii)
6	(vi)	9	(v)

سوال: والی بال کورٹ کی پیمائش لکھیں۔

جواب: لمبائی 18 میٹر

چوڑائی 9 میٹر

ایک ایریا 3 میٹر

نٹ لمبائی 9.50 میٹر

چوڑائی 1 میٹر

سوال: ایک ٹیم میں کتنے کھلاڑی ہوتے ہیں؟ پوائنٹ کتنے ہوتے ہیں؟

جواب: ایک ٹیم میں 12 کھلاڑی ہوتے ہیں جبکہ 6 کھلاڑی کورٹ میں کھیلتے ہیں۔

سوال: ایک سیٹ میں 25 پوائنٹ ہوتے ہیں۔

سوال: والی بال کے فائزر درج کریں۔

جواب: بال کا کورٹ سے باہر گرنا

دو دفعہ لگا تار بال کو مارنا

بغیر باری کے سروس کرنا۔

باب 11

تھلیٹکس کے قوانین اور مہارتیں

سوال: 200 میٹر دوڑ کے قوانین درج کریں۔

جواب: 200 میٹر دوڑ لے درج ذیل قوانین ہیں:

i- گلیاں بذریعہ قرعہ اندازی دی جاتی ہیں۔

ii- ہر کھلاڑی اپنی گلی میں دوڑ مکمل کرے گا۔

iii- ٹریک سے باہر نہیں بھاگے گا۔

iv- اپنی باری پر بھاگے گا۔

v- وسل یا فائر سے پہلے نہیں بھاگے گا۔

vi- ہر کھلاڑی کو چھٹ نمبر دیا جائے گا۔

vii- دوڑ کو مکمل کرے گا۔

سوال: 200 میٹر دوڑ کے فائو لڈ درج کریں۔

جواب: فائو لڈ درج ذیل ہیں:

i- وسل یا فائر سے پہلے بھاگنا۔

ii- بغیر چھٹ نمبر کے بھاگنا

iii- اپنی گلی چھوڑ دینا

iv- ٹریک سے باہر چلے جانا

v- دوڑ کو مکمل نہ کرنا

vi- دوسرے کھلاڑی کی گلی میں جانا

یا کھلاڑی کو دھکا دینا

سوال: لمبی چھلانگ کے قوانین اور فائو لڈ لکھیں۔

جواب: ہر کھلاڑی اپنی باری پر جمپ کرے گا۔

جمپ کی ترتیب قرعہ اندازی سے ہوگی

جمپ ٹیک آف بورڈ سے کرے گا

جمپ ایک پاؤں سے کرے گا

اکھاڑہ کو آگے سے کراس کرے گا

فائو لڈ:

اکھاڑے سے باہر گرنا

اکھاڑے میں گرنے کے بعد واپس آنا

ٹیک آف بورڈ کو کراس کرنا

سروس کے وقت لائن کو کراس کرنا۔

کھلاڑی کاؤٹ سے چھوٹا

سنٹر لائن کو کراس کرنا

ایک ٹیم 3 دفعہ سے زیادہ بال کو مارے۔

سوال: والی بال میں پوائنٹ کیسے بنتے ہیں؟

جواب: جو ٹیم درج ذیل فائو لڈ کرے تو دوسری ٹیم کو پوائنٹ دیا جاتا

ہے۔

i- بال کو رٹ سے باہر جائے۔

ii- ایک کھلاڑی مسلسل دو دفعہ بال کو مارے

iii- سنٹر لائن کو کراس کرے

iv- روٹیشن غلط ہو۔

v- چھپلی لائن کے کھلاڑی حملہ کے ایریا میں بال کو کونٹ سے پار

کر دیں

vi- غلط سروس کرے

vii- وسل سے پہلے سروس کرے

viii- نٹ کو چھوٹا۔

سوال: خالی جگہ پر کریں۔

i- کورٹ کی لمبائی..... میٹر ہوتی ہے۔

ii- کورٹ کی چوڑائی..... میٹر ہوتی ہے۔

iii- ایک ایریا..... میٹر ہوتا ہے۔

iv- ایک ٹیم میں..... کھلاڑی ہوتے ہیں۔

v- ایک ٹیم کے..... کھلاڑی کورٹ میں کھیلتے ہیں۔

vi- ایک سیٹ میں..... پوائنٹ ہوتے ہیں۔

جوابات:

9	(ii)	18	(i)
12	(iv)	3	(iii)
25	(vi)	6	(v)

☆☆☆☆

باب 12

فٹنس - فٹنس کے اجزا

سوال: فٹنس کی تعریف کریں اور اجزا درج کریں۔

جواب: کسی بھی فرد کا ذہن جسمانی اور جذباتی طور پر صحت مند ہونا

فٹنس کہلاتا ہے۔

کوئی بھی فرد بغیر تھکاؤٹ محسوس کئے اپنا کام کم از کم وقت میں مکمل کرے فٹنس کہلاتی ہے۔

جسمانی کارکردگی کو بڑھانے کے لیے درکار فٹنس کا اجزا میں

1- رفتار:

زندگی کے مختلف شعبوں اور کھیلوں میں بہت سے کام تیز رفتاری سے کرنے ہوتے ہیں اس لیے رفتار میں اضافہ کرنے کے لیے 100 - 200 - 400 میٹر دوڑ کے ساتھ ہاکی اور فٹ بال میں حصہ لینا ضروری ہے۔

2- قوت برداشت:

بہت سے کھیل اور کاموں میں سٹیمن کی ضرورت ہوتی ہے جس کو بڑھانے کے لیے لمبی دوڑیں 1500 - 3000 میٹر تھن اور فٹ بال ہاکی میں حصہ لینا ضروری ہے۔

3- طاقت:

ایسے تمام کھیل جن میں طاقت کا بھرپور استعمال ضروری ہے ان میں حصہ لینے سے طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔
کشتی، رسہ کشی، کبڈی، فٹ بال وغیرہ۔

4- لچک:

بہت سی سرگرمیوں کے لیے لچک کا ہونا ضروری ہے تاکہ جسم کو آسانی سے موڑا جاسکے۔ جمناسٹک کے ایونٹس اور اتھلیٹک میں حصہ لینے سے لچک میں اضافہ ہوتا ہے۔

☆☆☆☆

اپنی باری پر جمپ نہ کرنا
دونوں پاؤں سے جمپ کرنا
ڈسکس تھرو کے قوانین اور فاؤلز لکھیں۔

سوال:

تھرو اپنی باری پر کرے گا

جواب:

ترتیب قرعہ اندازی سے ہوگی

کندھے کے اوپر سے تھرو کرے گا

دائرہ کے اندر سے تھرو کرے گا

ڈسکس سیکٹر میں گرے گی

گرنے سے پہلے سیکٹر نہیں چھوڑے گا

فاؤلز:

ڈسکس کا سیکٹر سے باہر گرنا

اپنی باری پر نہ پھینکنا

سیکٹر کو آگے سے کرنا

کندھے کی لائن سے نیچے پھینکنا

سوال: لمبی اور اونچی چھلانگ کی بائیو مکینکس لکھیں؟

جواب: لمبی چھلانگ:

لمبی چھلانگ میں دوڑنا، ٹیک آف کرنا اور لینڈنگ کے مراحل آتے ہیں۔ ساکن حالت سے اسراع کا عمل شروع ہوتا ہے جس میں حرکت کا دوسرا قانون لاگو ہوتا ہے۔ ٹیک آف میں پروجیکٹائل موشن کا عمل دخل ہوتا ہے جبکہ کشش ثقل، رفتار، طاقت، ہوا کی رکاوٹ کے عوامل شامل ہوتے ہیں۔ ان کو مد نظر رکھتے ہوئے دوڑنا کا درست انداز ٹیک آف میں بہتری اور لینڈنگ کا درست عمل سیکھا جاتا ہے۔

اونچی چھلانگ:

اونچی چھلانگ میں بائیو مکینکل اور حرکت کے اصول لاگو ہوتے ہیں۔ اس میں پروجیکٹائل موشن، رفتار اور طاقت کے عوامل ہوتے ہیں۔ حرکت کا پہلا قانون اور اسراع کا عمل دخل ہوتا ہے۔ ان اصولوں کو مد نظر رکھتے ہوئے ٹیک آف میں درستگی اور لینڈنگ میں مہارت حاصل ہوتی ہے۔