

متعدی اور غیر متعدی امراض

س 1: درست جوابات منتخب کریں۔

(1) زکام ایک _____ مرض ہے۔

(A) متعدی (ب) وبائی

(ج) غیر متعدی (د) خاص

(2) غیر متعدی امراض _____ منتقل ہوتے ہیں۔

(A) بالواسطہ (ب) بلاواسطہ

(ج) خود بخود (د) میل جول

(3) ہیپاٹائٹس _____ مرض ہے۔

(A) متعدی (ب) غیر متعدی

(ج) موروثی (د) غیر موروثی

(4) براہ راست میل ملاپ سے _____ بیماریاں لگتی ہیں۔

(A) شوگر (ب) غیر متعدی

(ج) متعدی (د) بلڈ پریشر

(5) چچک _____ بیماری ہے۔

(A) متعدی (ب) وبائی

(ج) غیر متعدی (د) موسمی

س 2: درست اور غلط جملے کی نشاندہی کریں۔

(1) یرقان دل کی بیماری ہے۔ (2) یرقان میں آنکھوں کی رنگت سرخ ہو جاتی ہے۔ (3) نومولود بچوں 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 بوڑھوں میں زیادہ ہوتے ہیں۔

س 3: درج ذیل سوالات کے مختصر جوابات لکھیں۔

(1) متعدی امراض کی تعریف کریں۔

جواب: متعدی امراض وہ ہیں جو کسی مریض سے تندرست شخص کو لگ جائیں مثلاً زکام، ہیپس، تپ دق، خناق اور خسرہ وغیرہ۔

(2) چند متعدی امراض کے نام لکھیں۔

جواب: چند متعدی امراض یہ ہیں۔ زکام، انفلوآنزا، ہیپس، تپ دق، تپ محرقہ، خسرہ، خناق، زرد بخار اور طاعون وغیرہ۔

(3) متعدی امراض 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 تولیہ یا دیگر اشیاء استعمال کرنے سے۔

(4) براہ راست میل ملاپ سے۔

(5) یرقان پر مختصر نوٹ لکھیں۔

جواب: 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 لگتے ہیں۔ اس کیفیت میں مریض کی آنکھوں کا رنگ زرد ہو جاتا ہے۔

س 4: درج ذیل سوالات کے تفصیلی جوابات لکھیں۔

س 1: متعدی اور غیر متعدی امراض پر نوٹ لکھیں۔

جواب: متعدی امراض:

متعدی امراض وہ ہیں جو کسی مریض سے تندرست شخص کو لگ جائیں۔ متعدی امراض مندرجہ ذیل ہیں۔ زکام، انفلوآنزا، ہیپس، تپ دق، خسرہ، خناق اور طاعون وغیرہ۔ متعدی امراض کے جراثیم صحت مند انسان کو ہوا، پانی، غذا، لباس اور کپڑے کوڑوں کے ذریعے منتقل ہوتے ہیں۔

غیر متعدی امراض:

غیر متعدی امراض وہ ہیں جو ایک انسان سے دوسرے انسان کو بذریعہ ہوا، پانی یا عام میل جول سے منتقل نہیں ہوتیں بلکہ مریض کے استعمال شدہ سرخ، بیڈ سے یا انتقال خون کے ذریعے صحت مند انسان کو منتقل ہوتی ہیں۔ مثلاً ہیپاٹائٹس اے، بی، سی اور ایڈز (Aids) وغیرہ۔

پرہیز:

(1) زندگی کو اسلامی اصولوں کے مطابق گزاریں۔
(2) روزمرہ کے کاموں میں احتیاط صحت کے اصولوں کا خیال رکھیں۔
(3) ادویات کا استعمال ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق کریں۔ مریض کے کھانے اور دیگر استعمال کی چیزیں الگ کرنی چاہیے۔

س 2: یرقان کی علامات اور علاج لکھیں۔

جواب: یرقان کی تعریف:

جب جگر کے 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۔

یرقان کی علامات:

یرقان کی علامات مندرجہ ذیل ہیں۔

(1) ہلکا بخار ہوتا ہے۔
(2) آنکھوں، جلد اور ناختوں کا رنگ زرد ہو جاتا ہے۔
(3) بار بار تھکتے آتی ہے۔
(4) مریض کے پیشاب کی رنگت زرد ہوتی ہے۔
(5) بار بار پیاس کی شدت محسوس ہوتی ہے۔

علاج:

(1) مریض کو پینے کے لیے گلوکوز ملا پانی بکثرت پلایا جائے۔
(2) مریض کو زود ہضم خوراک کا استعمال کرائیں۔
(3) مریض کو مکمل آرام کرنا چاہیے۔
(4) جگر کی سوزش کو کم کرنے کے لیے معاون ادویات کا استعمال کیا جائے۔

س 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 نومولود بچوں کو پیدائش کے فوراً بعد ابتدائی دنوں میں اس کی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ یہ موروثی یا داخلی سبب کہلاتا ہے۔ جبکہ خارجی اسباب مندرجہ ذیل ہیں۔

(1) آلودہ پانی کے استعمال
(2) مریض کے جسم سے نکلنے والی رطوبتوں سے
(3) مریض کی استعمال شدہ اشیاء سے
(4) مریض کے استعمال شدہ بیڈ سرخ اور ٹوٹے برش وغیرہ۔

ہوتے ہیں۔ عضلات کی اقسام درج ذیل ہیں۔

ارادی عضلات، قلبی عضلات۔ غیر ارادی عضلات

س4: ارادی عضلات ہمارے جسم میں کہاں کہاں موجود ہوتے ہیں؟

جواب: ایسے عضلات جن میں حرکات انسانی مرضی کے تابع نہیں ہوتے

بلکہ قدرتی طور پر ان کی حرکات وقوع پذیر ہوتی ہے۔ سینہ، کمر، ٹانگ

اور بازو میں اسی قسم کے عضلات پائے جاتے ہیں۔

ہمارے جسم کے ارادی عضلات ہڈیوں، کریوں، بندھنوں اور جلد

سے چکے ہوتے ہیں۔

س5: قلبی اور ارادی عضلات میں کون سی قدر مشترک ہے؟

جواب: قلبی اور ارادی عضلات میں ایک ہی چیز مشترک ہے۔ یعنی یہ

ہناوٹ کے لحاظ سے ایک جیسے ہوتے ہیں۔ قلبی عضلات ہناوٹ کے

اعتبار سے دھاری دار ہوتے ہیں۔ اس لیے قلبی عضلات ارادی

عضلات سے ملتے جلتے ہیں۔

س4: درج ذیل سوالات کے تفصیلی جوابات لکھیں۔

س1: ہڈیوں کے افعال بیان کریں۔

جواب: ہڈیوں کے افعال مندرجہ ذیل ہیں۔

☆ ہڈیاں انسانی جسم کی ساخت بناتی ہیں۔

☆ ہڈیوں کا ڈھانچہ تمام جسم کو سہارا دیتا ہے۔

☆ ہڈیوں کے گودے میں خون کی سرخ ذرات پیدا ہوتے ہیں۔

☆ ہڈیاں جسم میں کیلشیم اور فاسفورس کے سنور ہاؤس کے طور پر کام

کرتے ہیں۔

☆ عضلات کو جڑنے کی جگہ مہیا کرتی ہیں۔

☆ یہ نازک اعضاء رئیسہ (دماغ) حرام مغز اور دل و جگر کی

حفاظت کرتی ہیں۔

☆ چوٹ اور حادثات سے بچاتی ہیں۔

س2: ارادی عضلات کے بارے میں تفصیل سے لکھیں۔

جواب: ارادی عضلات ہماری مرضی کے تابع ہوتے ہیں۔ یہ لمبے اور

باریک ریشوں سے مل کر بنتے ہیں۔ یہ ریشے مل کر سچے بناتے ہیں۔

یہ ریشے سیاہ اور سفید دھاریوں کی صورت میں پائے جاتے ہیں۔ اس

وجہ سے ان عضلات کو دھاری دار عضلات بھی کہتے ہیں۔

سینہ، کمر، ٹانگ اور بازو میں اسی قسم کے عضلات پائے جاتے ہیں۔

ہمارے جسم کے ارادی عضلات ہڈیوں، کریوں اور جلد سے چکے

ہوتے ہیں۔

ارادی عضلات کی دو قسمیں ہیں۔

(1) جلدی عضلات (2) استخوانی عضلات

س3: عضلات کے افعال بیان کریں۔

جواب: عضلات کے افعال مندرجہ ذیل ہیں۔

(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) جسم کو خوبصورت بناتے ہیں۔

(5) قامت کو درست رکھتے ہیں۔

(6) قلبی عضلات کی وجہ سے خون جسم میں گردش کرتا ہے۔

(7) جسمانی ڈھانچہ کو قائم رکھتے ہیں۔

(8) جسمانی کارکردگی کو بہتر بناتے ہیں۔

برقان سے بچاؤ اور حفاظتی تدابیر:

(1) حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کیا جائے۔

(2) کھانے کی اشیاء پھل اور سبزیاں وغیرہ اچھی طرح دھو کر کھائی

جائے۔

(3) گلے سڑے پھل استعمال کرنے سے گریز کریں۔

(4) پینے کا پانی اُبال کر استعمال کریں۔

(5) صاف اور معیاری خوراک کا استعمال کریں۔

باب نمبر 2: نظام استخوان اور عضلات

(مطلق)

س1: درست جواب کا انتخاب کریں۔

(1) ہڈیوں کی اقسام ہوتی ہیں۔

(ا) 5 (ب) 4

(ج) 3 (د) 6

(2) لمبی ہڈیاں _____ میں پائی جاتی ہیں۔

(ا) پاؤں (ب) کھوپڑی

(ج) بازو (د) ٹانگ

(3) انسانی جسم میں کل _____ ہڈیاں ہوتی ہیں۔

(ا) 106 (ب) 206

(ج) 306 (د) 406

(4) عضلات _____ کو درست رکھتے ہیں۔

(ا) قامت (ب) نظام تنفس

(ج) گردوں (د) پٹھوں

(5) عضلات _____ سے پوست ہوتے ہیں۔

(ا) جلد (ب) ہڈیوں

(ج) رگوں (د) پٹھوں

س2: درست اور غلط جملوں کی نشاندہی کریں۔

(1) ہڈیاں جسم میں لحمیات کے سنور ہاؤس کا کام کرتی ہیں۔

(2) مہروں میں بے قاعدہ ہڈیاں ہوتی ہیں۔

(3) عضلات کی دو اقسام ہیں۔

(4) اعصابی رگوں کو عضلات کہتے ہیں۔

(5) ارادی عضلات انسانی مرضی کے تابع ہوتے ہیں۔

س3: درج ذیل سوالات کے مختصر جوابات لکھیں۔

س1: بے قاعدہ ہڈیوں کی ساخت بیان کریں۔

جواب: بے قاعدہ ہڈیوں کی ساخت (Structure of

Irregular Bones)

ان ہڈیوں کی کوئی باقاعدہ شکل نہیں ہوتی۔ ان ہڈیوں میں سخت ہڈی

اور انہی ہڈی دونوں کے تہہ پائی جاتی ہیں۔ مثلاً ریڑھ کی ہڈی کی

مہرے، جبرے کی بعض ہڈیاں اور کوہے میں پائی جاتی ہیں۔

س2: لمبی ہڈیاں ہمارے جسم میں کہاں موجود ہوتی ہیں؟

جواب: ان ہڈیوں کی لمبائی جوڑائی کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہیں۔ یہ

ہڈیاں ہمارے جسم میں بازوؤں اور ٹانگوں میں موجود ہوتی ہیں۔ یہ

ہڈیاں اندر سے خالی ہوتی ہیں۔

س3: عضلات کی اقسام بیان کریں۔

جواب: عضلات:

پٹھوں کو عضلات کہتے ہیں جو جلد کے نیچے ہڈیوں کے ساتھ پوست

قلبی عضلات پر نوٹ لکھیں۔

س: 4: یہ عضلات دل میں پائے جاتے ہیں۔ یہ کام کے لحاظ سے غیر ارادی ہوتے ہیں۔ ہناوٹ کے اعتبار سے یہ دھاری دار ہوتے ہیں۔ یہ عضلات مرکزی نظام اعصاب کے بھی تابع نہیں ہوتے۔ ان کی خاص بات یہ ہے کہ بغیر عصبی تحریک کے بھی ان میں متواتر سکڑنے، پھیلنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔

س: 5: 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۔

درست اور غلط قامت میں فرق:

- (1) عمدہ قامت اچھی صحت اور اعلیٰ شخصیت کی مظہر ہوتی ہیں۔ جبکہ غلط قامت اچھی صحت اور اعلیٰ شخصیت کی مظہر نہیں ہوتی۔
- (2) درست قامت تکلیف سے نہیں بلکہ خود بخود ایک خاص آسانی سے توازن میں سیدھا رہتا ہے۔ جبکہ غلط قامت اس سے مستثنیٰ ہوتا ہے۔
- (3) درست قامت والا شخص صحت مند اور توانا رہتا ہے جبکہ غلط قامت والا شخص بیمار اور کمزور رہتا ہے۔

باب نمبر 3:

متوازن غذا اور جسمانی نشوونما میں اس

کی اہمیت

(مثنیٰ)

س: 1: درست جواب کا انتخاب کریں۔

(1) متوازن غذا میں تمام اجزاء شامل ہوتے ہیں۔

(ا) لحمیاتی (ب) چکنائی والے

(ج) بنیادی غذائی (د) نشاستے 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

(4) بہتر نتائج کے لیے غذا _____ کے مطابق استعمال کرنی چاہیے۔

(ا) اصولوں (ب) پسند

(ج) ذائقے (د) زیادہ

س: 2: درج ذیل سوالات کے مختصر جوابات لکھیں۔

س: 1: متوازن غذا کے چھ اجزاء کے نام لکھیں۔
جواب: متوازن غذا کے بنیادی اجزاء چھ ہیں۔ نشاستہ، چکنائی، پروٹین، حیاتین، نمکیات اور پانی۔

س: 2: متوازن غذا کے چند اصول بتائیں۔

جواب: متوازن غذا کے چند اصول یہ ہیں:

(1) غذائی جلی ہو۔

(2) غذا بدل بدل کر استعمال کریں۔

(3) غذا میں مناسب وقفہ ہو۔

(4) غذا خوش ذائقہ ہو۔

(5) غذا جنس، عمر، سرگرمیوں اور موسم کے مطابق ہو۔

(6) غذا ضرورت کے مطابق ہو۔

س: 3: متوازن غذا کیوں ضروری ہے؟

جواب: جسمانی نشوونما کے لیے متوازن غذا زیادہ ضروری ہے۔ متوازن غذا کی بدولت جسمانی نظام بہتر کام کریں گے اور بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت مضبوط ہوگی۔ اعصاب اور عضلات میں ہم آہنگی پیدا ہوگی۔

س: 3: درج ذیل سوالات کے تفصیلی جواب لکھیں۔

س: 1: متوازن غذا کی تعریف اور اہمیت پر نوٹ لکھیں۔

جواب: متوازن غذا کی تعریف:

وہ غذا جس میں جسم کے لیے درکار تمام بنیادی اجزاء شامل ہوں۔ متوازن غذا کہتے ہیں۔

متوازن غذا کی اہمیت:

انسانی نشوونما میں متوازن غذا کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔ متوازن غذا میں جو بنیادی اجزاء ہیں وہ ہمارے جسم کے لیے بہت اہم ہیں۔ متوازن غذا کے استعمال میں جنس، عمر اور بچوں کے حرکات، کام اور کھیل کی نوعیت کو مد نظر رکھنا ضروری ہے۔ اگر بچوں کو متوازن غذا میسر نہ ہو تو 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۔

(2) حفظان صحت پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔

جواب: وہ تمام احتیاطی تدابیر جن پر عمل کرنے سے ایک شخص صحت مند رہ سکتا ہے۔ حفظان صحت کہلاتا ہے۔ حفظان صحت میں دراصل جسمانی صفائی، ورزش، آرام اور نیند شامل ہیں۔

س: 3: متوازن غذا کے فائدے اور غیر متوازن غذا کی نقصانات بتائیں۔

جواب: متوازن غذا کے فائدے:

متوازن غذا کے بے شمار فوائد ہیں۔ 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۔ بغیر تھکاوٹ کے کام اور سرگرمیاں سرانجام دے سکیں گے۔

غیر متوازن غذا کے نقصانات:

غیر متوازن غذا نہ ملنے کے سبب پیٹ میں درد، چہرے کا رنگ زرد ہونا، تھکاوٹ محسوس ہونا، دانتوں کا کمزور ہونا اور جنس جیسی بیماریوں کے لگنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

باب نمبر 4: ادویات اور منشیات

(مثنیٰ)

س: 1: خالی جگہوں کو پُر کریں۔

(1) دوائی پر Expiry Date ضرور چیک کریں۔

(2) خواب آور گولیاں صحت کے لیے مضر ہیں۔

(3) کھانسی کے شربت میں شونوگی ہوتی ہے۔

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

۳) آفات میں کھانے پینے کی اشیاء کی _____ ہوتی ہے۔
 (ا) فراوانی (ب) قلت
 (ج) مہنگائی (د) ذخیرہ اندوزی
 ۴) آفات میں _____ بہت ضروری ہے۔
 (ا) سوچ و بچار (ب) احتیاطی تدابیر
 (ج) تنظیم سازی (د) پیسہ
 ۵) آسانی بجلی چمکنے سے _____ سیکنڈ کے اصول پر عمل کریں۔

(ا) 30 (ب) 60
 (ج) 90 (د) 44

۶) ایک ہادل سے دوسرے ہادل تک _____ سفر کرتے ہیں۔
 (ا) ایکٹران (ب) پروٹان
 (ج) نیوکلیس (د) نیوٹران
 ۲: درج ذیل سوالات کے جواب لکھیں۔

۱: آفات سے کیا مراد ہے؟ اور ان کی کون سے دو بڑی اقسام ہیں؟
 جواب: ایسے کئی قدرتی مظاہر ہیں جو انسانی زندگی اور الماک کو نقصان پہنچانے کی طاقت رکھتے ہیں یا وہ قدرتی مظاہر جو انسانی زندگی اور مال و متاع کو نقصان پہنچاتے ہیں آفات کہلاتے ہیں۔ مثلاً سیلاب، زلزلہ، آتش فشاں وغیرہ۔

آفات کی اقسام:

آفات کو مندرجہ ذیل اقسام میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔
 (ا) موسمی آفات:

سیلاب، سونامی، طوفان، وبائی امراض اور ژالہ باری وغیرہ۔
 (۲) زمین کی طبعی خدوخال کی وجہ سے آنی والی آفات:

زلزلہ، آتش فشاں، کالاوا، اگلنا، برف یا مٹی کا طوفان وغیرہ۔
 (۲) آفات سے بچاؤ کی احتیاطی تدابیر بیان کریں۔

جواب: آفات سے بچاؤ کے احتیاطی تدابیر مندرجہ ذیل ہیں:

(۱) آفت کے وقت کبھی بھی خود پر بہت طاری نہیں کرنی چاہیے۔

(۲) کبھی بھی امید کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑنا چاہیے۔

(۳) اگر ممکن ہو تو دوسروں کی مدد کرنے کی کوشش کریں۔

(۴) کبھی بھی آفت کی جگہ جگھا ژند نہ لگائیں۔

(۵) مریضوں اور زخمیوں کو جلد از جلد ہسپتال منتقل کرنے کی کوشش کریں۔

(۶) پینے کے لیے صاف پانی کا بندوبست کریں۔

(۷) شہری دفاع اور دیگر اداروں کی معاونت کریں۔

۳) ژالہ باری کیا ہے؟ ژالہ باری کے دوران حفاظتی اصول کون کون سے ہیں؟

جواب: درجہ حرارت کی وجہ سے جب 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۔
 حفاظتی اصول:

ژالہ باری کے دوران درج ذیل حفاظتی اصولوں کو مد نظر رکھ کر اس نقصان کو کم سے کم کیا جاسکتا ہے:

۲: درج ذیل سوالات کے تفصیلی جوابات لکھیں۔
 ۱: ادویات کے غلط استعمال کے نقصانات بیان کریں۔
 جواب: ادویات کے غلط استعمال کے بے شمار نقصانات ہیں۔
 (۱) ادویات صرف ضرورت کے مطابق استعمال کرنے چاہیے۔
 (۲) دوائی صرف علاج کی غرض سے ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق لینی چاہیے۔

(۳) غیر ضروری یا ڈاکٹر کی ہدایت کے بغیر دوائی کا استعمال صحت کے لیے نقصان دہ اور خطرناک ہوتا ہے۔

(۴) ادویات کے غلط استعمال سے دوسری کئی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔

(۵) ادویات کے غلط استعمال سے متعلقہ بیماری میں اضافہ ہوتا ہے۔

(۶) ادویات کے غلط استعمال سے بعض اوقات موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

(۷) کھانسی کا شربت کا بلا ضرورت استعمال صحت کی خرابی کا باعث بنتا ہے۔

۲: گھر اور سکول میں ادویات کے استعمال کے قواعد و ضوابط کی وضاحت کریں۔

جواب: گھر اور سکول میں ادویات کے استعمال کے قواعد و ضوابط مندرجہ ذیل ہیں۔

(۱) دوائی ہمیشہ ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق استعمال کریں۔

(۲) دوائی استعمال کرنے سے پہلے دوائی پر موجود (Expiry Date) ضرور چیک کریں۔

(۳) ادویات ہمیشہ گھر اور سکول میں بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

(۴) دوائی کے استعمال کے بعد آرام ضرور کریں۔

(۵) دوائی پلانے سے پہلے اچھی طرح ہلائی جائے اور استعمال کے بعد ڈھکن کو مضبوطی سے بند کر کے رکھا جائے۔

(۶) بلا ضرورت اور بلا وجہ بچوں کو دوائیاں نہ دی جائیں۔

(۷) دوائی کو مناسب درجہ حرارت پر رکھی اور روشنی سے بچائی جائے۔

۳: انسان دوائیاں کیوں استعمال کرتا ہے؟ بحث کریں۔

جواب: انسان دوائی اُس وقت استعمال کرتا ہے جب اس کے جسم میں کوئی بیماری یا جسمانی کمزوری آجائے۔ انسان جب بخار میں مبتلا ہو جائے تو دوائی کے بغیر ٹھیک نہیں ہوتا۔ جب کسی مریض کو دست کی شکایت ہو جائے تو دوائی کے استعمال کے بغیر صحت یاب نہیں ہوتا۔

گہرے چوٹ آنے کے صورت میں دوائی لینا صحت کے لیے اشد ضروری ہے۔ دوائی استعمال کرنے سے متعلقہ بیماری ختم ہو جاتی ہے اور قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔ اور بہتر صحت کی وجہ سے اپنی زندگی سکون اور خوشحالی سے بسر کر سکتا ہے۔

باب نمبر 5: آفات اور خطرات

(مثن)

۱: درست جواب کا انتخاب کریں۔

(۱) آفات کو _____ اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

(ا) 2 (ب) 3

(ج) 4 (د) 6

(۲) زمین کا کھسکاؤ _____ کی وجہ سے ہوتی ہے۔

(ا) طبیعی خدوخال (ب) ٹیکنالوجی

(ج) موسمیاتی آفات (د) جنگلات

صحت و جسمانی تعلیم برائے جماعت ششم

۳) کن قوانین پر عمل کرنے سے جسمانی اہلیت میں اضافہ کیا جاسکتا ہے؟

- (ا) ورزش
(ب) ہائیو میکینکس
(ج) ادویات کا استعمال
(د) متوازن خوراک
- ۴) کھیلوں میں میکینکس کے قوانین کے اطلاق کو کیا کہا جاتا ہے؟
(ا) سپورٹس ہائیو میکینکس (ب) ہائیو جیکل
(ج) فزیکل سائنس (د) کیمیکل سائنس
- ۵) ہائیو میکینکس کے کتنے اصول متعارف کروائے گئے ہیں؟
(ا) 5 (ب) 7
(ج) 9 (د) 11

۶) کس اصول کے تحت جسم اپنی حالت سکون میں تبدیلی کے خلاف مزاحمت کرتا ہے؟

- (ا) جمود
(ب) توازن
(ج) فورس ٹائم کا اصول
(د) حرکت کی حد کا تعین
- ۷) (weight lifting) میں اپنا یا جانے والا اصول ہے:
(ا) حرکت کی قوت (ب) سپن
(ج) حرکت کی حد کا تعین (د) کوآرڈینیشن کو یکنگ
- ۸) قوت کو رد عمل ظاہر کرنے کے لیے درکار ہوتی ہے۔
(ا) رگڑ (ب) قوت
(ج) حرکت (د) رفتار

۹) فری سٹائل تیراکی میں جسم کو تقسیم کیا جاتا ہے:
(ا) ایک حصے میں (ب) تین حصوں میں
(ج) الگ الگ حصوں میں (د) دو حصوں میں

۱۰) لمبی چھلانگ میں کھلاڑی فیک آف پوزیشن کس مرحلے میں بدلتا ہے؟
(ا) پہلے میں (ب) آخری میں
(ج) درمیانے میں (د) کسی میں بھی نہیں

۱۱) درست اور غلط فقرے کی نشاندہی کریں۔
(ا) میکینکس ہائیولوجی کی ایک شاخ ہے۔
(ب) ہائیو میکینکس کھلاڑیوں کی ٹریننگ کو شکل بناتی ہے۔
(ج) ہائیو میکینکس کے اصولوں پر عمل کرنے سے چوٹ لگنے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔
(د) جمناسٹک سے مراد آرام کرنا ہے۔
(ه) جمود کی وجہ سے جسم اپنی حالت سکون میں تبدیلی کے خلاف مزاحمت پیش کرتا ہے۔

۱۲) درج ذیل سوالات کے مختصر جواب لکھیں۔
س: 1: ہائیو میکینکس کی تعریف کریں۔
جواب: ہائیو یونانی زبان کا لفظ ہے جس کا مطلب ہے زبردگی۔ میکینکس فزکس کی ایک شاخ ہے۔ جس میں اجسام کی حرکت کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔ یعنی انسانی حرکات کا سائنسی بنیادوں پر مطالعہ کرنا ہائیو میکینکس کہلاتا ہے۔

س: 2: ہائیو میکینکس کے اصولوں کے نام لکھیں۔
جواب: ہائیو میکینکس کے اصول مندرجہ ذیل ہیں:
(1) قوت و وقت کا تعین Force Time
(2) حرکت کی حد کا تعین Range of Motion
(3) جمود Inertia

- (1) محفوظ جگہ اندر ہے، کھڑکیوں کو پوری طرح بند کر کے ان سے دور رہیں۔
(2) اگر آپ گاڑی کے اندر ہیں تو کھڑکیوں کی طرف رخ نہ کریں۔
(3) ڈالہ ہاری کے دوران کبھی بھی گھر سے باہر نہ نکلیں۔
(4) ڈالہ ہاری کی پیش گوئی کی صورت میں چھوٹے بچوں، پالتو جانوروں کو محفوظ جگہ پر منتقل کریں۔

باب نمبر 6: تنازعات (مثن)

- س: 1: فلاح اور درست جملے کی نشاندہی کریں۔
(1) اصولوں پر اتفاق سے تنازعہ پیدا ہوتا ہے۔
(2) تنازعات نفرت کو جنم دیتا ہے۔
(3) تنازعہ کو سخت مزاحی سے ختم کرنا چاہیے۔
(4) کھیل کے دوران برداشت سے کام لینا چاہیے۔
(5) خوش اخلاقی اور احترام تنازعات میں اضافہ کرتا ہے۔
- س: 2: درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔
س: 1: تنازعات سے کیا مراد ہے؟ وضاحت کریں۔
جواب: تنازعات 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۔ 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۔ کھیل کے دوران یعنی بعض اوقات مخالف کھلاڑیوں کے درمیان کسی بات پر اختلاف پیدا ہوتا ہے۔ جو بعد میں تنازعہ کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔

س: 2: خوش اخلاقی اور احترام تنازعات میں کیسے کی لاتی ہے؟ نوٹ لکھیں۔
(1) اختلاف رائے کو ختم کرنے کے لیے خوش اخلاقی اور احترام اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ تنازعات کو کم کرنے کے لیے یا حل کرنے کے لیے خوش اخلاقی اور احترام آدمیت اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ اسلامی تعلیمات بھی ہمیں خوش اخلاقی، ہمدردی اور دوسروں کا احترام کرنے کا درس دیتے ہیں۔ بات کرنے سے پہلے یہ ضرور سوچ لیا کریں کہ ہمارے الفاظ کی وجہ سے کسی کی دل آزاری تو نہیں ہوگی۔

باب نمبر 7: ہائیو میکینکس کا کھیلوں میں استعمال (مثن)

- س: 1: درست جواب کا انتخاب کریں۔
(ا) ہندی (ب) انگریزی
(ج) یونانی (د) لاطینی
- س: 2: حرکت کے اصولوں کا مطالعہ سائنس کی کس شاخ میں کیا جاتا ہے؟
(ا) ریاضی (ب) کیمسٹری
(ج) بیالوجی (د) فزکس

حرکت کرتا ہے۔ لوٹر ہاڈی یا جسم کے نچلے حصے کا جسم کے اوپر کے حصے سے مطابقت رکھنا انتہائی ضروری ہوتا ہے۔ تیراکی کے دوران جسم کے نچلے حصے کے اعضاء خصوصاً کھٹنے اور ٹخنے کے جوڑ بھر پار حرکات کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

س3: لمبی چھلانگ میں ہائیڈو میکینکس کے اصولوں کی وضاحت کریں۔
جواب: لمبی چھلانگ میں بھی ہائیڈو میکینکس کے تقریباً سارے اصول استعمال ہوتے ہیں۔ لمبی چھلانگ کا ایک انداز سٹریڈ جیمپ (Stride Jump) کہلاتا ہے۔ اس میں اٹھیلیٹ اپنی ایک آف پوزیشن کو قائم رکھتا ہے۔ اور اس پوزیشن میں زیادہ سے زیادہ قدامت طے کرتا ہے۔ صرف آخری مرحلے میں وہ دونوں بازو اٹھائے کر کے لینڈ کرتا ہے۔

ہر کھیل میں ہائیڈو میکینکس کا اطلاق از حد ضروری ہے۔

س4: اونچی چھلانگ کے مراحل تحریر کریں۔

جواب: اونچی چھلانگ میں مندرجہ ذیل مراحل کا ہونا ضروری ہے۔

(1) دوڑ: چھلانگ لگانے کے لیے کھلاڑی کو مناسب فاصلہ سے دوڑ کر سٹیڈ تک پہنچانا چاہیے۔

(2) اب 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 کا استعمال کرنا چاہیے۔

اڑان: Flight: دوڑ کے آخری قدم کو سٹیڈ سے مناسب فاصلہ پر رکھتے ہوئے بوجھ اٹھانے والی ٹانگ کو قدرے آگے رکھا جاتا ہے۔ تاکہ جسم کو قوت کے ساتھ ساتھ جھولنے کا موقع ملے۔ اس کے بعد آزاد ٹانگ کو ہوا میں پھرتی کے ساتھ جھلایا جاتا ہے۔

اترنا: (Landing) اس بار کو عبور کرنے کے بعد اترنے کا مرحلہ آتا ہے۔ اس مرحلے میں کھلاڑی اپنی ٹانگوں اور بازوؤں کو جسم کے قریب رکھتے ہوئے ذہیلی حالت میں گرنا ہوتا ہے۔

باب نمبر 8: جسمانی موزونیت

(مشق)

- س1: درست اور غلط جملے کی نشاندہی کریں۔
- (1) فٹنس کے اجزاء کو چار بنیادی اجزاء میں تقسیم کیا گیا ہے۔
 - (2) کھلاڑیوں کے لیے فٹ ہونا ضروری ہے۔
 - (3) کھیل سے پہلے دارم آپ ضروری نہیں۔
 - (4) کسی بھی مزاحمت پر قابو پانے کی صلاحیت کو طاقت کہتے ہیں۔
 - (5) ٹانگوں اور دھڑ کی ورزش کو اپر لمبز کی ورزش کہتے ہیں۔

س2: درج ذیل سوالات کے مختصر جوابات لکھیں۔

س1: فٹنس کی تعریف کریں۔

جواب: فٹنس سے مراد کسی بھی فرد کی وہ خصوصیت ہے جس کے تحت وہ روزمرہ کے کام بغیر تھکاوٹ کے سرانجام دے سکے۔ فٹنس ایک وسیع اصلاح ہے۔ یہ انسان کی ذہنی، جسمانی اور جذباتی صحت اور کارکردگی کا احاطہ کرتی ہے۔

س2: قوت برداشت سے کیا مراد ہے؟

جواب: وہ خاصیت جس کی بدولت انسان بغیر کسی تھکاوٹ کے زیادہ دیر تک کام کر سکتا ہے۔ قوت برداشت کہلاتا ہے۔ لمبی دوڑ (میراثمن ریس) فٹ بال، ہاکی، والی بال اور ہینڈ بال وغیرہ ایسے کھیل ہیں

Balance

(3) توازن

oordination Continum

(5) کوآرڈینیشن کوئٹیم

Force Motion

(6) حرکت کی قوت

egmental Interaction

(7) سیکمٹل انٹرایکشن

س3: دوڑ سے پہلے کس قسم کی ورزش کرنی چاہیے؟

جواب: دوڑ سے قبل یا کسی بھی سرگرمی سے قبل باقاعدہ دارم آپ کریں تاکہ جسم تیار ہو اور چوٹ نہ لگے۔ لہذا دونوں پاؤں سے اچھلنا، آہستہ آہستہ دوڑنا، کھڑے کھڑے دوڑنا وغیرہ کرنا چاہیے۔

س4: تیراکی کے کپتے ہیں؟

جواب: پانی میں تیرنے کو تیراکی کہتے ہیں۔ اس کا ایک خاص طریقہ ہے ورنہ بغیر مہارت کے تیراکی کرنا جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے۔ حرکت کے قانون کے تحت ہر قوت کا رد عمل ہوتا ہے جو قوت کے مخالف سمت میں ہوتا ہے۔ اسی طرح تیراکی اپنے جسم کو آگے کی طرف حرکت دیتا ہے۔

س5: اونچی چھلانگ کی غلطیاں بیان کریں۔

جواب: اونچی چھلانگ کی غلطیاں مندرجہ ذیل ہیں۔

(1) دوڑنے کا درست انداز نہ ہونا۔

(2) بازوؤں کی حرکت کا درست نہ ہونا۔

(3) چھلانگ لگاتے وقت ہاتھوں سے کر اس بار کو ٹچ کرنا۔

(4) لینڈنگ کے وقت جسمانی اعضاء کا خیال نہ رکھنا۔

(5) لینڈنگ کے وقت اعضاء میں سستی پیدا کرنا۔

س4: مندرجہ ذیل سوالات کے تفصیلی جواب لکھیں۔

س1: کھیلوں میں ہائیڈو میکینکس کا استعمال کیسے کیا جاتا ہے؟ وضاحت کریں۔

جواب: کھیلوں میں ہائیڈو میکینکس کا استعمال:

کھیل میں حرکت کے نتیجے میں توازن، رفتار اور ٹچ کے اصول کارفرما ہوتے ہیں۔ اگر ان اصولوں کو مد نظر رکھ کر مشق کی جائے تو ان سے مہارتیں مزید بہتر ہوں گی۔

(1) فٹ بال میں ہائیڈو میکینکس:

بال کو روکنے وقت رفتار، سمت اور سطح کو مد نظر رکھا جائے تاکہ بال پہ کنٹرول حاصل ہو سکے۔ بال کو ٹک کرنا، پاؤں کے اندرونی، بیرونی اور انگوٹھے کے ساتھ ٹک کی جاتی ہے۔ اس میں حرکت کا پہلا اور دوسرا قانون لاگو ہوتا ہے۔ قریب یا دور کے لیے پاؤں کے مختلف حصوں کا استعمال ہوتا ہے۔

ڈربلنگ:

بال کو پاؤں کے اندرونی حصہ سے دائیں بائیں مارتے ہوئے آگے کی طرف بڑھانا، جسم قدر جھکا ہوا اور بال مکمل کنٹرول ہو۔

(2) والی بال:

سروس کرنا، پاس کرنا اور بال اٹھانا ان تینوں مہارتوں میں ہائیڈو میکینکس کے توازن، جمود اور حرکت کی قوت جیسے اصولوں کا استعمال ہوتا ہے۔

س2: تیراکی میں ہائیڈو میکینکس کے استعمال پر نوٹ لکھیں۔

جواب: پانی میں تیرنے کو تیراکی کہتے ہیں۔ حرکت کے قانون کے تحت ہر قوت کا رد عمل ہوتا ہے۔ جو قوت کے مخالف سمت میں ہوتا ہے۔ اس طرح تیراک جب اپنے بازوؤں کو حرکت دیتے ہوئے پانی کو پیچھے کی طرف دھکیلتا ہے تو رد عمل کے طور پر تیراک کا جسم آگے کی طرف

صحت و جسمانی تعلیم برائے جماعت ششم

مختلف کیلوں میں ان کی ضرورت اور نوعیت کے مطابق فٹنس کے اجزاء بروئے کار لاکر کارکردگی میں بہتری لائی جاسکتی ہے۔

(۱) طاقت Strength:

ایسے تمام کھیل جن میں طاقت درکار ہوتی ہے مثلاً کبڈی، گولہ پھینکانا، تھالی یا جیون تھرو وغیرہ میں فٹنس کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔

(۲) قوت برداشت (Indurance):

لمبی دوڑوں اور میراٹھن ریس میں قوت برداشت کی ضرورت ہوتی ہے اور قوت برداشت فٹنس کے بغیر ناممکن اور کمزور ہے۔

مختصر یہ کہ اگر ایک کھلاڑی یا طالب علم ذہنی اور جسمانی طور پر فٹ ہوں تو اپنی سکول، خاندان اور معاشرے کی ترقی کے دوڑ میں اہم کردار ادا کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

باب نمبر 9: کھیلوں کی مہارتیں اور

حکمت عملیاں

GAMES SKILLS AND STRATEGIES

(مثن)

س 1: درست جوابات منتخب کر کے لکھیں۔

(۱) 100 میٹر دوڑ میں دوڑی جاتی ہے۔

(ا) سیدھی لائن (ب) دائرہ

(ج) نصف دائرہ (د) مستطیل

(۲) ہر پچھ اپنی میں دوڑ مکمل کرے گا۔

(ا) مری (ب) باری

(ج) گلی (د) قطار

(۳) 100 میٹر کا شارٹ کر کیا جاتا ہے۔

(ا) بیٹھ (ب) کھڑے ہو

(ج) جھک (د) کھڑا

(۴) 100 میٹر کی مہارت میں مراحل ہوتے ہیں۔

(ا) 2 (ب) 1

(ج) 3 (د) 4

(۵) تمام بچے لائن میں جمع ہوتے ہیں۔

(ا) شارٹ (ب) اسٹیلی

(ج) اختتام (د) شروع

2: درج ذیل سوالات کے مختصر جواب لکھیں

س 1: 100 میٹر کے دوڑ کے چند قوانین بیان کریں

جواب: 100 میٹر دوڑ کے قوانین مندرجہ ذیل ہیں:

(۱) ہر پچھ اپنی گلی میں بھاگے گا۔

(۲) کوئی پچھ فائر یا اسل سے پہلے نہیں بھاگے گا۔

(۳) ہر پچھ اپنی دوڑ مکمل کرے گا۔

(۴) کوئی دوسری گلی میں نہیں جائے گا۔

(۵) کسی کے راستے میں رکاوٹ پیدا نہیں کرے گا۔

(۶) غلط شارٹ یا فاول پر دوڑ سے باہر نکال دیا جائے گا۔

س 2: 100 میٹر کا شارٹ کس طرح لیا جاتا ہے؟

جواب: شارٹ لینے کے لیے کھلاڑی شارٹ لائن پر اوکڑوں سائل پر

جن میں قوت برداشت کارآمد ہوتا ہے۔

س 3: سپیڈ اور طاقت پر نوٹ لکھیں۔

جواب: سپیڈ Speed:

سپيڈ کم دوری پر مشتمل کھیلوں میں کام آتی ہے۔ 100 میٹر

200 میٹر اور 400، رکاوٹی دوڑ اور لانگ جپ میں کارکردگی میں

اضافہ کا سبب بنتی ہے۔

طاقت Strength:

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

، ہانگ، گولہ پھینکانا اور جیون تھرو چند ایک مثالیں ہیں جن میں طاقت

کارکردگی میں اضافے کا سبب بنتی ہے۔

س 4: اعصابی اور عضلاتی تعاون سے کیا مراد ہے؟

جواب: جسمانی کارکردگی کو زیادہ سے زیادہ بڑھانے کے لیے اعصابی

اور عضلات کے درمیان بہتر رابطے کا ہونا انتہائی ضروری ہوتا ہے۔

مضبوط جسم والا شخص مضبوط اعصاب کا مالک ہوتا ہے۔ جب دونوں

کے درمیان مکمل آہنگی ہو تو جب کارکردگی بہتر ہو سکتی ہے۔

س 3: درج ذیل سوالات کے تفصیلی جوابات لکھیں۔

س 1: فٹنس کسے کہتے ہیں؟ اس کے بنیادی اجزاء کون کون سے ہیں؟

جواب: فٹنس سے مراد کسی بھی فرد کی وہ خصوصیت ہے جس کے تحت وہ

روزمرہ کے کام تھکاوٹ کے بغیر سرانجام دے سکے۔ فٹنس ایک وسیع

اصلاح ہے یہ انسان کی ذہنی، جسمانی اور جذباتی صحت اور کارکردگی کا

احاطہ کرتی ہے۔

بنیادی اجزاء:

فٹنس کے بنیادی اجزاء مندرجہ ذیل ہیں:

(۱) طاقت Strength

(۲) قوت برداشت Endurance

(۳) سپیڈ Speed

(۴) لچک Flexibility

(۵) اعصابی اور عضلاتی تعاون

س 2: اپر لمبز کی ورزش بیان کریں۔

جواب: بازو اور کندھے کی ورزش کو Upper Limbs کہتے ہیں

مثلاً:

(۱) بازوؤں کو آگے کی طرف جھکانا

(۲) بازوؤں کو اطراف کی طرف لے جانا

(۳) بازوؤں کو سامنے چھاتی پر لے جانا اور واپس لانا

(۴) اوپر کی دھڑ کو دائیں بائیں گھمانا

(۵) بازوؤں کو دائرہ میں گھمانا

(۶) سر اور گردن کو دائیں بائیں گھمانا

(۷) گردن کو آگے کی طرف جھکانا

(۸) دھڑ کو نیچے جھکانا

س 3: فٹنس سے کارکردگی بڑھائی جاتی ہے۔ وضاحت کریں۔

جواب: فٹنس ایک وسیع اصلاح ہے۔ یہ وہ خوبی ہے جس کے تحت

انسان کے جسم کے تمام نظام بھرپور انداز میں کام کے قابل ہو جاتے

ہیں۔ جس کے نتیجے میں وہ روزمرہ کے کام بغیر تھکے سرانجام دے سکتا

ہے۔

(۲) بیڈمنٹن سنگلز میں کورٹ کی لمبائی _____ فٹ ہوتی ہے۔ (۱)

15 (ب) 17

19 (ج) 21 (د)

(۳) بیڈمنٹن کورٹ میں نیٹ کی اونچائی _____ فٹ ہوتی ہے۔

3 (ا) 5 (ب)

7 (ج) 9 (د)

(۴) ڈبلز میں ایک طرف سے _____ کھلاڑی کھیلتے ہیں۔

1 (ا) 2 (ب)

3 (ج) 4 (د)

(۵) کورٹ میں بیک گیلری _____ ہوتی ہے۔

2 (ا) 3 (ب)

4 (ج) 6 (د)

2: درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

س 1: سنگلز اور ڈبلز سے کیا مراد ہے؟

جواب: سنگلز:

بیڈمنٹن کے گیم میں جب مقابلہ ایک اور ایک کھلاڑی کے درمیان ہوتا ہے تو سنگلز کی گیم کہلاتی ہے۔ اس کھیل میں پہلے ٹاس ہوگا۔ ٹاس جیتنے والا سائیڈ لے گا یا سروس۔ جب سکور حقت ہو تو سروس دائیں کورٹ سے اور جب طاق ہو تو بائیں کورٹ سے۔

ڈبلز:

ڈبلز گیم میں دو دو کھلاڑی حصہ لیتے۔ دائیں کورٹ سے سروس ہوگی۔ سروس وتری کورٹ میں کی جائے گی۔ جب فاول ہو تو مخالف ٹیم کو سروس دی جائے گی۔

س 2: سٹیمش اور آئیڈیا کسے کہتے ہیں؟

جواب: سٹیمش: اگر ٹشل اونچی آ رہی ہے تو جب کرتے ہوئے ٹشل کو سٹیمش کے انداز میں ماریں ہاتھ کو پیچھے کی طرف لے جائیں اور زور دار طریقے سے سٹیمش کریں۔

آئیڈیا:

جب کھلاڑی پیچھے ہو تو ٹٹ کے قریب نزدیک ٹشل کو گرائیں اور اگر کھلاڑی نزدیک ہو تو ٹشل کو اس کی پہنچ سے دور گرائیں تاکہ کھلاڑی سنبھل نہ سکے اور ٹشل واپس نہ کر سکے۔

(۳) بیڈمنٹن کے چند فاول لکھیں۔

جواب: بیڈمنٹن کے چند فاول مندرجہ ذیل ہیں:

(۱) ٹشل کورٹ سے باہر چلی جائے۔

(۲) سروس کے بعد ٹشل غلط کورٹ میں گرے۔

(۳) سروس شارٹ ایریا میں گرے۔

(۴) سروس کرنے والا کاپاؤں درست ایریا میں نہ ہو۔

(۵) ٹشل ٹٹ کے اندر سے گزرے۔

(۶) دو مرتبہ لگاتار کھلاڑی ٹشل کو مارے۔

س 4: بیڈمنٹن میں پوائنٹس کس طرح ہوتا ہے؟

جواب: 5 سیٹ کا کھیل ہوتا ہے۔ 21 پوائنٹس ہوتے ہیں جو پہلے

بنائے وہ ایک سیٹ جیت جائے گا جو تین سیٹ جیتے وہ میچ جیت

جائے گا۔ برابری کی صورت میں دو پوائنٹس کی برتری ضروری ہے۔

س 5: بیڈمنٹن کی مہارتیں تفصیل سے لکھیں۔

جواب: بیڈمنٹن کھیلنے کی مہارتیں مندرجہ ذیل ہیں:

بیٹھے گا۔ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں شارٹنگ 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 اسے شارٹ کہتے ہیں۔

س 3: 100 میٹر کی دوڑ کے لیے ایک سرگرمی تحریر کریں۔

جواب: 100 میٹر دوڑ کے لیے 5 کھلاڑی کو شارٹنگ لائن پر کھڑا کیا اور ان کے صحیح پوزیشن پر کھڑا کر کے وول کے ذریعے کھلاڑیوں نے شارٹ لیا۔ تمام کھلاڑی اپنی اپنی گلی میں دوڑ رہے تھے۔ دوڑ کے اختتام پر ایک مخصوص انداز اپنایا جاتا ہے۔ جس میں چھاتی کو فیتے کے ساتھ چھوٹا ہوتا ہے۔ یہ تمام عوامل بار بار کریں تاکہ بچوں کو مکمل کنٹرول حاصل ہو۔

3: درج ذیل سوالات کے تفصیلی جواب لکھیں۔

س 1: 100 میٹر دوڑ کا طریقہ درج کریں۔

جواب: 100 میٹر دوڑ شارٹنگ لائن سے اختتامی لائن تک سیدھی دوڑی جاتی ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے:

کھلاڑی شارٹنگ لائن پر ایک خاص پوزیشن سے 100 میٹر کا آغاز کرنے کے لیے تیار کھڑا ہو کر سیٹ کے ساتھ تیار ہو کر وول کے ساتھ اپنی دوڑ کا آغاز کر کے اپنی گلی میں دوڑنے گا۔ اور اختتام پر اینڈ لائن کو سینے کے ساتھ سچ کرنے کے دوڑ مکمل کرے گا۔ ہر کھلاڑی اپنی لائن میں بھاگے گا۔ کوئی بچہ فائر سے پہلے نہیں بھاگے گا۔ ہر بچہ اپنی دوڑ مکمل کرے گا۔ اپنی باری کا انتظار نہ کرنا۔ یہ تمام 100 میٹر کے دوڑ کی فاولز ہیں۔

س 2: دوڑ کی سرگرمیوں کو بیان کریں۔

جواب: بچوں کو شارٹ لائن پر کھڑا کر دیا۔ بچوں کو پوزیشن کچھ یوں تھی کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں شارٹنگ لائن کے متوازی تھیں اور انگوٹھے اندر کی طرف لائن کے ساتھ زمین پر لگی تھیں۔ سیٹ کے ساتھ بچوں کی پوزیشن بدل گئی اور تمام بچے دوڑنے کے لیے تیار ہو گئے۔ پھر وول کے ساتھ بچے بھاگنے لگے۔ تمام بچے اپنی اپنی گلی میں دوڑ رہے تھے۔ ریس کے اختتام پر بچے متعلقہ جگہ کو پہنچے اور ساتھ ہی اپنے سینے سے لگایا ہوا دھا کہ چھو لیا۔ اور اس طرح ریس اختتام پذیر ہوا۔

(۳) سیٹ پوزیشن کی وضاحت کریں۔

جواب: اس میں ہاتھوں کی وہی پوزیشن ہوتی ہے لیکن جو گھٹنا زمین پر تھا اب اٹھایا اور کندھوں کو لائن سے آگے لائیں سر اور سر ایک سیدھ میں ہوں۔ باری باری تمام بچے سیٹ پوزیشن کی مشق کریں پھر ایک 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۔

قومی اور بین الاقوامی مقابلوں میں سیٹ پوزیشن اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اعلیٰ کی کامیابی میں سیٹ پوزیشن کا اہم رول ہے۔

بیڈمنٹن

(مشق)

س 1: درست جواب منتخب کر کے لکھیں۔

(۱) بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی _____ فٹ ہوتی ہے۔

44 (ا) (ب) 46

48 (ج) (د) 50

صحیح و جسمانی تعلیم ہمارے جماعت ہشتم

جواب: جب رنز بناتے وقت لیڈر بال کو وکٹ پر مارے اور بیٹسمین گرنے سے پہلے تو رن آؤٹ ہے۔

س 4: L.B.W سے کیا مراد ہے؟

جواب: جب بیٹسمین کے پیچھے وکٹوں کے سامنے بال گئے اور وکٹ گرنے کا خطرہ ہو تو L.B.W ہے۔

س 5: کرکٹ کی مہارتیں تفصیل سے بیان کریں۔

جواب: کرکٹ کی مہارتوں کی تفصیل ذیل میں درج ہیں:

(1) بیٹنگ (Batting):

بیٹنگ میں لٹ ورک (Foot working) اور ٹانگ اہم حصہ ہوتے ہیں۔ جب ہاڈلر بال کرے تو اس کے مطابق پوزیشن بنا کر بال کو روکنا یا ہٹ کرنا بیٹنگ کا حصہ ہوتا ہے۔

(2) باؤلنگ (Bowling) کے طریقے مندرجہ ذیل ہیں:

(1) فاسٹ باؤلنگ (Fast Bowling):

ان اپ زیادہ ہوتا ہے گندھے کے اوپر بال پوری رفتار سے پھینکا جاتا ہے۔

(2) میڈیم فاسٹ (Medium Fast):

رن اپ تھوڑا کم ہوتا ہے۔ گندھے کے اوپر سے بال پوری رفتار سے گرایا جائے۔

(3) فیلڈنگ (Fielding):

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

فٹ بال

(مض)

س 1: فٹ بال کھل کا دورانیہ _____ منٹ ہوتا ہے۔

(ا) 40 (ب) 45

(ج) 60 (د) 65

(2) گول پوسٹوں کا درمیانی فاصلہ _____ میٹر ہوتا ہے۔

(ا) 5 (ب) 6

(ج) 7 (د) 8

(3) ایک ٹیم میں _____ کھلاڑی ہوتے ہیں۔

(ا) 10 (ب) 11

(ج) 12 (د) 14

(4) مرکزی دائرہ _____ فٹ کا ہوتا ہے۔

(ا) 8 (ب) 9

(ج) 10 (د) 11

5(فٹ بال میں _____ کے علاوہ جسم کے کسی بھی حصے سے بال روکا جاسکتا ہے۔

(ا) پاؤں (ب) سر

(ج) ہاتھ (د) پیٹ

2: درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

س 1: تھروان سے کیا مراد ہے؟

جواب: جب کسی کھلاڑی سے بال بچ ہو کر بچ لائن سے باہر چلا جائے تو دوبارہ کھیل شروع کرنے سے پہلے مخالف ٹیم کو تھروان دی جاتی ہے۔

س 2: کارٹرنگ کیا ہے؟

سروس: سروس جس قدر فٹ کے قریب ہوگی بہتر ہوگا۔ سروس کرتے وقت پاؤں آگے پیچھے ہوں۔ ریکٹ کا سرا سروس کرنے والے کے ہاتھ میں اٹھایا ہو۔

فٹل واپس کرنا:

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

سمیش:

اگر فٹل اونچی آ رہی ہو تو ہٹ کرتے ہوئے فٹل کو سمیش کے انداز میں ماریں ہاتھ کو پیچھے کی طرف لے جائیں اور زور دار طریقے سے سمیش کریں۔

کرکٹ

(مض)

س 1: خالی جگہوں کو پُر کریں۔

(1) کرکٹ گراؤنڈ کی لمبائی 80 گز ہوتی ہے۔

(2) بیچ 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 وائٹ بال ہوتا ہے۔

(5) فٹ بیچ 5 دن کا ہوتا ہے۔

س 2: درست اور غلط جملے کی نشاندہی کریں۔

(1) جب ہاڈلر کا پاؤں کریز سے آگے نکل جائے تو وائٹ بال ہوتی ہے۔

☒

(2) ایک اور میں آٹھ بال ہوتے ہیں۔

☒

(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 کراس کرے تو چھکا کہلاتا ہے۔

☒

(5) جب وکٹ کیپر بال کو وکٹ پر مارے اور بیٹسمین کریز سے باہر ہوں تو یہ بولٹ آؤٹ کہلاتا ہے۔

☒

2: درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

س 1: فالوآن کے کہتے ہیں؟

جواب: جب ایک ٹیم فٹ بیچ میں 500 رنز سکور کر کے آؤٹ ہو جائے اور مخالف ٹیم صرف 300 رنز سکور کریں یعنی دونوں ٹیموں کی سکور میں 200 کا فرق ہو تو مخالف ٹیم فالوآن میں آتی ہے۔ اب پہلی ٹیم کو اختیار ہے کہ وہ مخالف ٹیم کو بیٹنگ کی دعوت دیتی ہے یا خود بیٹنگ کے لیے آتی ہے۔

(2) ہائی اور لیگ ہائی سے کیا مراد ہے؟

جواب: ہائی:

جب بال ہٹ کے بغیر رنز بنایا جائے تو ہائی کہلاتا ہے۔ جب ہاڈلر بال پھینکتا ہے تو بیٹسمین اس کو کھیل نہیں پاتا مگر وکٹ کیپر یا کسی اور کھلاڑی سے بال چھوٹ جاتا ہے۔ اور اس دوران بیٹسمین رنز بناتا ہے۔ تو ہائی کے رنز شمار ہوتے ہیں۔

لیگ ہائی:

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

س 3: رن آؤٹ کیا ہے؟

نیٹ بال
(مشق)

- س 1: خالی جگہوں کو پر 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 7 کھلاڑی کھیلتے ہیں۔
 - (5) اگر کھلاڑی کسی دوسرے علاقے میں جائے تو آف سائڈ ہوگا۔
- س 2: درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔
- س 1: تھرو ان کسے کہتے ہیں؟
- جواب: جب بال کورٹ سے باہر چلا جائے تو دوبارہ کھیل شروع کرنے کے لیے تھرو ان دی جاتی گی۔ 3 سیکنڈ کے اندر بال تھرو کرنا ہوگا۔ کھلاڑی 3 فٹ کے فاصلہ پر کھڑے ہوں گے اور بھاگ کر بال پھینکیں گے۔
- س 2: تھرو اپ سے کیا مراد ہے؟
- جواب: جب دو مخالف کھلاڑی بیک وقت بال پکڑیں یا آؤٹ کر دیں یا آف سائڈ ہوں تو کھیل دوبارہ تھرو اپ سے شروع ہوگا۔
- س 3: فری شوٹ کیا ہے؟
- جواب: شوٹنگ سرکل کے اندر جان بوجھ کر غلطی پر مخالف ٹیم کو فری شوٹ دی جائے گی۔
- س 4: پینلٹی تھرو کب دی جاتی ہے؟
- جواب: جب کوئی کھلاڑی قصداً یا جان بوجھ کر غلطی کرنے پر اسی جگہ سے پینلٹی تھرو دی جائے گی۔
- س 5: نیٹ بال کھیلنے کی مہارتیں تفصیل سے لکھیں۔
- جواب: نیٹ بال کھیلنے کی مہارتیں:
- بال کو پکڑنا:
- 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 وقت کندھے کی سیدھ میں ساتھی کو بال دینا۔
- پیٹ پاس:
- ایک پاؤں کو مرکز مانتے ہوئے گھوم کر اپنے ساتھی کو پاس کرنا۔
- ٹپ پاس:
- کھلاڑی کی پوزیشن دیکھتے ہوئے بال کو زمین پر مارتے ہوئے ساتھی کی طرف پھینکنا۔
- ایک ہاتھ سے پاس:
- اپنی ساتھی کی پوزیشن کو مد نظر رکھتے ہوئے کندھے کے اوپر سے بال کو ایک ہاتھ سے پھینکنا۔
- رنگ سے گزارنا:
- ایک ہاتھ یا دونوں ہاتھوں سے کلائی سے جھکا دیتے ہوئے بال اس طرح پھینکیں کہ بال رنگ سے گزر جائے۔

- جواب: 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 سائڈ کسے کہتے ہیں؟
- جواب: جب کوئی کھلاڑی دفاعی ٹیم کے دو کھلاڑی کی نسبت گول لائن کے قریب ہو تو آف سائڈ دیا جاتا ہے۔
- (4) فٹ بال کھیلنے کی مہارتیں تفصیل سے بیان کریں۔
- جواب: فٹ بال کی مہارتیں مندرجہ ذیل ہیں:
- (1) بال کو روکنا:
- بال جسم کے مختلف حصوں سے روکا جاتا ہے۔
- جب بال ہوا میں آ رہا ہو تو اسے سر کے ساتھ روکا جاتا ہے۔ اگر اس سے بھی نیچے آئے تو پیٹ اور اگر بال زمین کے ساتھ آ رہا ہو تو اسے پاؤں سے روکا جاتا ہے۔
- (2) کک لگانا:
- بال کو مختلف طریقوں سے کک کیا جاتا ہے۔ پچھ (Toe) کے اندرونی یا بیرونی حصہ کے ساتھ جب بال کو دور مارنا ہو تو پچھ (Toe) کے ساتھ۔ جب بال نزدیک زمین کے ساتھ مارنا ہو تو اندرونی حصہ اور جب بال قریب پر دینا ہو تو بیرونی حصہ کے ساتھ مارنے چاہیے۔
- (3) ہیڈنگ:
- جب بال سر سے اونچا ہو تو چھلانگ لگا کر بال کو سر کے ساتھ مارا جاتا ہے۔
- (4) ڈریبلنگ:
- بال کے پاؤں کے اندرونی حصہ سے دائیں بائیں مارتے ہوئے آگے کی طرف بڑھانا، جسم قدرے جھکا ہوا اور بال سامنے ہو۔
- (5) درج ذیل پر نوٹ لکھیں۔
- (1) ڈائریکٹ کک (2) ان ڈائریکٹ کک
- (1) ڈائریکٹ کک:
- جواب: ڈائریکٹ فری کک (بلا واسطہ کک)
- مندرجہ ذیل فائلز کی صورت میں براہ راست فری کک دی جاتی ہے۔ جس سے گول ہو سکتا ہے:
- (1) مخالف کو ٹھوک مارنا۔
 - (2) مخالف کو ٹکڑی مارنا۔
 - (3) مخالف پر کودنا۔
 - (4) مخالف کھلاڑی پر خطرناک طریقے سے حملہ کرنا۔
 - (5) مخالف کھلاڑی کو کٹ سے پکڑنا۔
 - (6) مخالف کولات مارنا یا مارنے کی کوشش کرنا وغیرہ۔
- ان ڈائریکٹ کک (بلا واسطہ کک)
- (1) مخالف گول کیپر کے ہاتھ میں پکڑے بال کو روکنا۔
 - (2) کھیل میں جان بوجھ کر رکاوٹ پیدا کرنا۔
 - (3) جب مخالف کھلاڑی کے پاس بال نہ ہو تو اس کو مارنا۔
 - (4) ایسا کھیل کھیلنا جو ریفری کی نظر میں خطرناک ہو۔
 - (5) گول کیپر چار قدم سے زیادہ بال پکڑنے کے لیے دوڑے۔
- مندرجہ ذیل فائلز کی صورت میں ان ڈائریکٹ فری کک دی جاتی ہے جس سے براہ راست گول نہیں ہو سکتا۔