Ali Infoz 03101190027

سبق نمبر 1:

غذا کے بنیادی اجزاء اور بڑھتے بچوں کے لیے غذائی چارٹ

(مشق)

س1: درست جوابات منتخب کریں۔

i) غذا کے بنیادی اجزاء ______ ہیں۔

ا) 2 ب) 4

ج) ☑ 6 د) 10

ii) نشاستہ، کاربن، ہائیڈروجن اور ______ کا مرکب ہے۔

ا) ☑ آکسیجن ب) گندھک

ج) نائٹروجن د) کاربن ڈائی آکسائیڈ

iii) پانی میں حل پذیر حیاتین B اور ______ ہے۔

ا) K ب) D

ج) ☑ C د) E

iv) پروٹین ایک ______ مادہ ہوتا ہے۔

ا) لیس دار ب) کڑوا

ج) ٹھوس د) مائع

v) پھلوں اور سبزیوں میں زیادہ مقدار میں ______ موجود ہوتے ہیں۔

ا) ☑ وٹامنز ب) آکسیجن

ج) چکنائی د) یورک ایسڈ

س2: درج ذیل سوالات کے مختصر جوابات لکھیں۔

س1: غذا کے بنیادی اجزاء کے نام لکھیں۔

جواب: غذا کے بنیادی اجزاء مندرجہ ذیل ہیں۔

1) نشاستہ Carbohydrates
2) چکنائی Fats
3) لحمیات Protein
4) حیاتین Vitamins
5) معدنی نمکیات Minerals
6) پانی Water

س2: حرارہ (Calories) کی تعریف کریں۔

جواب: اگر 1 گرام پانی کی اتنی حرارت پہنچائیں کہ اس کا درجہ حرارت 1 درجہ سنٹی گریڈ سے زیادہ ہو جائے تو اس میں جتنی حرارت استعمال ہوگی اس کو ہم ایک کیلوری یا حرارہ کہتے ہیں۔

س3: پروٹین کن چیزوں کا مرکب ہے؟

جواب: پروٹین ایک لیس دار مادہ ہوتا ہے جو نائٹروجن، ہائیڈروجن، کاربن، آکسیجن اور گندھک کا مرکب ہے۔ انڈے کی سفیدی پروٹین کی ایک اچھی مثال ہے۔

س4: معدنی نمکیات پر نوٹ لکھیں۔

جواب: انسانی جسم میں کاربن، ہائیڈروجن اور نائٹروجن کے علاوہ جو عناصر پائے جاتے ہیں ان کو معدنی نمکیات کہتے ہیں۔

انسانی جسم میں نمکیات کیلشیم، فاسفورس، کلورین، سوڈیم، پوٹاشیم، آئرن، کوبالٹ، جست، میگنیشیم، فلورین اور آیوڈین کی شکل میں موجود ہوتے ہیں۔

یہ نمکیات ہڈیوں کے بنانے اور جسم کے دوسرے حصوں کی مرمت اور نشوونما میں کام آتے ہیں۔

س5: وٹامنز کیوں ضروری ہوتے ہیں؟

جواب: پھلوں (امرود، مالٹا، انگور) مچھلی، انڈے کی زردی، دودھ، سبزیاں، گوشت، دہی، لسی، مکھن، دالیں ان سب میں وٹامنز پائے جاتے ہیں۔ ان غذاؤں کا استعمال بڑھتے ہوئے بچوں کے لیے ضروری ہے۔ ان کے استعمال سے بچوں کا قد بڑھتا ہے اور صحت اچھی ہوتی ہے۔ یہ ہمارے جسم کے اندر مختلف نظاموں پر اثر انداز ہو کر ہمیں صحت مند رکھتے ہیں۔

س6: بڑھتے ہوئے بچوں کے لیے نشاستہ کی ضرورت بیان کریں۔

جواب: نشاستہ (Carbohydrates):

یہ کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن سے مل کر بنتا ہے۔ نشاستہ دار غذائیں ہمارے جسم کو ضرورت اور ضرورت کے مطابق حرارت و توانائی پہنچاتی ہیں۔ نشاستہ اور چکنائی جسم میں ایندھن کے طور پر استعمال ہوتی ہیں جن سے ہمیں فوری طور پر توانائی ملتی ہے۔ چونکہ بچوں کی نشوونما کے مدارج تیز اور جلدی جلدی ہوتی ہیں اس لیے انہیں نشاستہ کا استعمال کرنا چاہیے۔ اگر ایک گرام نشاستے کی مکمل تکسید (Oxidation) ہو جائے تو اس سے Kilojouls توانائی حاصل ہوتی ہے۔ جو کہ بچوں کی نشوونما میں اہم ہے۔ بڑھتے ہوئے بچوں کے لیے کاربوہائیڈریٹ کی ضرورت یہ ہے۔

لڑکیوں کے لیے: 2000 سے 2200 حرارے روزانہ

لڑکوں کے لیے: 2200 سے 2400 حرارے روزانہ

س7: دودھ ایک مکمل غذا ہے۔ وضاحت کریں۔

جواب: دودھ ایک مکمل غذا ہے، اس میں غذا کے تمام اجزاء پائے جاتے ہیں جو زندگی کو قائم رکھنے اور نشوونما کے مراحل کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔ چھوٹے بچے جب کوئی ٹھوس غذا نہیں کھا سکتے تو دودھ ہی ان کی جسمانی ضروریات پورا کرتا ہے۔

متوازی غذا کے لیے ضروری ہے کہ اس میں نشاستہ، لحمیات، فیٹس، وٹامنز، معدنی نمک اور غذائی ریشے صحیح تناسب میں موجود ہوں تو یہ سب چیزیں دودھ میں شامل ہیں۔

س2: درج ذیل سوالات کے مفصل جوابات لکھیں۔

س1: غذا کے بنیادی اجزاء کون کون سے ہیں؟ پروٹین کی اہمیت بیان کریں۔

جواب: غذا کے بنیادی اجزاء مندرجہ ذیل ہیں۔

نشاستہ Carbohydrates
لحمیات Proteins
روغنیات Fats
حیاتین Vitamins
معدن Minerals

اور پانی Water وغیرہ غذا کی بنیادی اجزاء ہیں۔

Ali Infoz 03101190027

Scanned with CamScanner

پروٹین (Protein):

پروٹین ایک لیس دار مادہ ہوتا ہے جو نائٹروجن، کاربن، آکسیجن اور گندھک کا مرکب ہے۔ انڈے کی سفیدی، پروٹین کی ایک اچھی مثال ہے۔ پروٹین حیاتیاتی اور حیواناتی دونوں ذرائع سے حاصل ہوتی ہے۔ نباتاتی ذرائع میں گیہوں کا آٹا، مٹر اور دالیں شامل ہیں۔ جبکہ حیواناتی ذرائع میں گوشت، انڈے، مچھلی اور دودھ شامل ہیں۔ پروٹین ہمارے جسم میں ایندھن کے کام کے ساتھ ساتھ جسمانی نشوونما کو بھی بہتر بناتی ہے۔

س2: غذا انسانی جسم کے لیے کیوں ضروری ہے؟

جواب: انسانی جسم کو بڑھوتری، عمل تولید اور اچھی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے غذا کی ضرورت ہے۔ غذا کے بغیر ہمارا جسم گرم نہیں رہ سکتا۔ بافتوں کے بنانے اور ان کی ضروری مرمت کا عمل نہیں کر سکتا حتیٰ کہ دل کی دھڑکن کو بھی برقرار نہیں رکھ سکتا۔ صحیح غذا اگر استعمال کی جائے تو نہ صرف ہم بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں بلکہ بیماری میں تندرستی جلد حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ سب کچھ غذا میں موجود غذائی عناصر کے مرہون منت ہے۔ غذا جسم کو حرارت پہنچاتے ہیں۔ دوران خون کو بہتر بناتے ہیں۔ نظام انہضام کو فعال کرتے ہیں اور ہڈیوں کو مضبوط اور اس کی نشوونما کرتے ہیں وغیرہ۔

س3: نمکیات پر نوٹ لکھیں۔

جواب: انسانی جسم میں کاربن، ہائیڈروجن، آکسیجن اور نائٹروجن کے علاوہ جو عناصر پائے جاتے ہیں ان کو معدنی نمکیات کہتے ہیں۔ انسانی جسم میں معدنی نمکیات کیلشیم، فاسفورس، کلورین، گندھک، سوڈیم، پوٹاشیم، آئرن، کرومیم، کاپر، میگنیشیم، مینگنیز اور زنک چند اہم معدنیات ہیں جن کی ہمیں ضرورت ہے۔

یہ نمکیات ہڈیوں کے بنانے اور جسم کے دوسرے حصوں کی مرمت اور نشوونما میں کام کرتے ہیں۔ اس لیے ہماری خوراک میں معدنی نمکیات کا ہونا بہت ضروری ہے۔

س4: پانی کے فوائد بیان کریں۔

جواب: آکسیجن کے بعد زندگی کے لیے پانی دوسری بڑی ضرورت ہے۔ پانی کے بغیر زندگی کا تصور نہیں کیا جا سکتا۔ انسانی جسم کا 70 فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہے۔

پانی کے فوائد:

۱) پانی انسانی جسم کے ہر خلیے کا ضروری جز ہے۔
۲) پانی جسم کے درجہ حرارت کو متعدل سطح پر رکھنے میں مدد دیتا ہے۔
۳) خون کو رقیق یعنی پتلی حالت میں رکھ کر دوران خون کو ممکن بناتا ہے۔
۴) پانی انہضام میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔
۵) پانی پیشاب اور پاخانے کے ذریعے جسم سے بے کار اور فضول مادے خارج کرتا ہے۔
۶) پانی مختلف قسم کی خوراک بنانے میں استعمال ہوتا ہے۔
۷) پانی ہمارے جسم کے اندر مختلف اجزاء کی فلٹریشن بھی کرتا ہے۔

س5: بڑھتے ہوئے بچوں کے لیے حرارت کی ضرورت درج کریں۔

جواب: حرارہ اگر ایک گرام پانی کو اتنی حرارت پہنچائیں کہ اس کا درجہ حرارت ایک درجہ سنٹی گریڈ سے زیادہ ہو جائے تو اس میں جتنی حرارت استعمال ہوگی اس کو ہم ایک کیلوری یا حرارہ کہتے ہیں۔

بڑھتے ہوئے بچوں کے لیے حراروں کی ضرورت درج ذیل ہے:

۱)	ا سے 6 ماہ کے لیے	40 تا 50 حرارے روزانہ
۲)	6 سے ایک سال	100 تا 200 حرارے روزانہ
۳)	1 سال سے دو سال	250 تا 500 حرارے روزانہ
۴)	3 سال سے 4 سال	500 تا 800 حرارے روزانہ
۵)	5 سال سے 7 سال	1000 سے 1200 حرارے روزانہ
۶)	8 سال سے 9 سال	1400 سے 1600 حرارے روزانہ
۷)	10 سال سے 11 سال	1700 سے 1800 حرارے روزانہ

س6: کیلشیم کن کن غذاؤں سے حاصل ہوتا ہے؟ 3 سے 15 سال کے بچوں کے لیے روزانہ کیلشیم کی کتنی مقدار کی ضرورت ہوتی ہے؟

جواب: کیلشیم مندرجہ ذیل غذاؤں سے حاصل ہوتا ہے:

دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی چیزوں، سبز پتوں، پھل، گوشت، بادام، اخروٹ، اور دالوں میں کیلشیم بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ بروکولی، پھلیاں، گری دار میوے اور اناج میں کیلشیم بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ ہمارے جسم میں تقریباً 99 فیصد کیلشیم ہڈیوں میں موجود ہے۔ 3 سے 15 سال کے بچوں کو 1200 ملی گرام روزانہ کیلشیم حاصل کرنا چاہیے۔

باب نمبر 2:

نظام استخوان (Skeletal System)

(مشق)

س1: درست جواب کا انتخاب کریں۔

۱) ریڑھ کی ہڈی میں مہروں کی تعداد ______ ہوتی ہیں۔
ا) 30 ب) 33☑ ج) 36 د) 38

۲) انسانی جسم میں پسلیوں کی تعداد ______ ہوتی ہیں۔
ا) 20 ب) 22 ج) 24☑ د) 26

۳) ایک بازو میں ہڈیوں کی کل تعداد ______ ہوتی ہیں۔
ا) 32☑ ب) 34 ج) 36 د) 38

۴) کھوپڑی میں ہڈیوں کی تعداد ______ ہوتی ہیں۔
ا) 20 ب) 22☑ ج) 24 د) 26

۵) نظام استخوان کو ______ حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔
ا) 2 ب) 4☑ ج) 6 د) 8

س2: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات لکھیں۔

س1: نظام استخوان کو کتنے حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے؟

Ali Infoz 03101900027

Scanned with CamScanner

جواب: انسانی جسم میں ہڈیوں کے نظام کو نظام استخوان کہتے ہیں۔ نظام استخوان کو مندرجہ ذیل چار حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

۱) کھوپڑی Skull
۲) ٹرنک یا دھڑ Trunk
۳) بازو اور کندھے Upper Limb
۴) ٹانگیں Lower Lumb

س2: کھوپڑی اور چہرے کی ہڈیاں کتنی ہوتی ہیں؟

جواب: سر میں کل 22 ہڈیاں پائی جاتی ہیں جن میں سے 8 ہڈیاں کھوپڑی اور 14 ہڈیاں چہرے میں پائی جاتی ہیں۔

س3: بازوؤں اور ٹانگوں کی کل ہڈیاں کتنی ہوتی ہیں؟

جواب: بازوؤں کی ہڈیاں (Bones of Upper Limbs):

دونوں بازوؤں میں ہڈیوں کی تعداد ایک دوسرے کے برابر ہوتی ہے۔ ایک بازو میں ہڈیوں کی کل تعداد 32 ہوتی ہے۔ اس طرح دونوں کو ملا کر بازوؤں کی کل تعداد 64 ہوتی ہیں۔

ٹانگوں کی ہڈیاں (Bones of Lower Limbs):

دونوں ٹانگوں میں ہڈیوں کی تعداد ایک دوسرے کے برابر ہوتی ہے۔ اس طرح ایک ٹانگ کی کل تعداد 31 ہوتی ہے۔ دونوں کو ملا کر 62 بن جاتی ہے۔

س3: درج ذیل سوالات کے تفصیلی جوابات لکھیں۔

س1: نظام استخوان کی وضاحت کریں۔

جواب: ہمارے جسم میں 206 ہڈیاں ہیں جسمانی ڈھانچہ جو ایک خاص شکل کا نظر آتا ہے۔ اس کی وجہ یہی ہڈیوں کا ڈھانچہ ہے۔ یہ ہڈیاں مختلف قسم کی ہوتی ہیں۔ نظام استخوان کو مندرجہ ذیل حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

۱) کھوپڑی
۲) ٹرنک یا دھڑ
۳) بازو اور کندھے
۴) ٹانگیں

بناوٹ کے لحاظ سے ہمارے جسم کی ہڈیوں کی 6 قسمیں ہیں۔

۱) لمبی ہڈیاں ۲) چھوٹی ہڈیاں
۳) چپٹی ہڈیاں ۴) بے قاعدہ ہڈیاں
۵) تل نما ہڈیاں ۶) کری ہڈیاں

ہڈیوں کے فوائد مندرجہ ذیل ہیں۔

۱) یہ جسم کو خاص شکل دیتی ہے۔
۲) ڈھانچہ کو سہارا دیتی ہے۔
۳) عضلات کو جڑنے کی جگہ مہیا کرتی ہے۔
۴) ان سے جوڑ بنتے ہیں۔

س2: دھڑ کی ہڈیوں کی تفصیل درج کریں۔

جواب: دھڑ ریڑھ کی ہڈی، پسلیوں اور سینہ کی ہڈی سے مل کر بنتا ہے۔ اس میں ریڑھ کی ہڈی سب سے اہم ہے۔ جو جسم کی تمام ہڈیوں سے وابستہ ہے۔ چلتے دوڑتے کودتے وقت بھی یہ بوجھ کو پاؤں کی طرف منتقل کرتی ہیں۔

دھڑ کی کل 58 ہڈیاں ہیں جو مندرجہ ذیل طریقے سے تقسیم کی گئی ہے۔

۱) ریڑھ کی ہڈی کی مہرے 33
۲) پسلیاں (Ribs) 12 جوڑے 24
۳) سینے کی ہڈی (Stemumbones) ایک عدد 1

س3: انسانی جسم میں کل کتنی ہڈیاں ہوتی ہیں؟ ان کی درجہ بندی کریں۔

جواب: ہمارے جسم میں کل 206 ہڈیاں ہیں جن کی درجہ بندی ذیل میں درج ہیں۔

۱)	کھوپڑی	22
۲)	دھڑ	58
۳)	دونوں بازو	64
۴)	دونوں ٹانگیں	62
	کل تعداد:	206

باب نمبر3:

جوڑ اور قامتی نقائص

(مشق)

س1: خالی جگہ پر کریں

۱) دو یا دو سے زیادہ ہڈیاں آپس میں ملنے سے ______ بنتے ہیں۔
ا) ☑ جوڑ ب) ربط
ج) حرکت د) مہرہ

۲) جوڑ ______ کا باعث بنتے ہیں۔
ا) مہرہ ب) قامت
ج) ☑ حرکت د) ربط

۳) ریڑھ کی ہڈی میں ______ خم ہوتے ہیں۔
ا) 2 ب) ☑ 4
ج) 6 د) 8

۴) حرکت والے جوڑ میں لیس دار مادہ ______ موجود ہوتا ہے۔
ا) بافت ب) قامت
ج) ہڈیاں د) ☑ سائنیوویئل فلوئڈ

۵) ریڑھ کی ہڈی میں مہروں کے درمیان چھوٹی ______ موجود ہوتی ہے۔
ا) ☑ ڈسک ب) بندھن
ج) خم د) ان میں سے کوئی نہیں

س2: درج ذیل سوالات کے مختصر جوابات لکھیں۔

۱) جوڑ کی تعریف کریں۔

جواب: جہاں دو یا دو سے زیادہ ہڈیاں آپس میں ملتی ہیں وہاں جوڑ بنتا ہے۔ ان جوڑوں کی وجہ سے ہم اعضاء کھول سکتے ہیں۔ بند کر سکتے ہیں، مڑ سکتے ہیں، مروڑ سکتے ہیں یا گھما سکتے ہیں۔

Ali Infoz 03101190027

Scanned with CamScanner

س2: کہنی کے جوڑ میں کتنی ہڈیاں حصہ لیتی ہیں؟

جواب: یہ ایک قبضہ دار جوڑ ہے۔ جس کو بنانے میں تین ہڈیاں یعنی ہومرس (Humerus)، النا (Ulna) اور ریڈیس (Radius) حصہ لیتی ہیں۔ کہنی کا جوڑ زیادہ تر ہومرس کے نچلے سرے سے اوپر النا کے اوپر والے گڑھے سے بنتا ہے۔ یہ کہنی کے جوڑ میں سکڑنے اور پھیلنے کی حرکات ہوتی ہیں۔ اسی طرح ریڈیس اور النا کے درمیان اوپر والے اور نچلے سروں کے درمیان دو جوڑ ہوتے ہیں۔

س3: سائینووئیل فلوڈ کن جوڑوں میں موجود ہوتا ہے؟

جواب: سائیووئیل فلوڈ (Synovial Fluid) ایسے تمام جوڑوں میں موجود ہوتا ہے جو آزادنہ حرکت کرتے ہیں۔ مثلاً گھٹنے کا جوڑ۔ ان جوڑوں میں رگڑ کے اثر کو کم رکھنے کے لیے لیس دار مادہ Synovail Fluid موجود ہوتا ہے۔ یہ ایک چکنی رطوبت پیدا کرتا ہے۔ جس کی وجہ سے جوڑ کا اندرونی حصہ تر اور ملائم رہتا ہے۔

س4: قامت کی تعریف کریں۔

جواب: جسم کے مختلف حصوں کا باہم موزوں اور متناسب ہونا قامت کہلاتا ہے۔ قامت وہ بنیادی ڈھانچہ ہے جس پر ہر فرد کی متوازن شخصیت کی تعمیر کا انحصار ہوتا ہے۔

اچھی قامت ریڑھ کی ہڈی میں موجود خم کو متوازن رکھنے سے حاصل ہوتی ہے۔ اچھی قامت اچھی شخصیت اور خود اعتمادی کا آئینہ دار ہوتی ہے۔

س5: درست قامت کو جانچنے کا کیا طریقہ ہے؟

جواب: درست قامت اچھی صحت اور اعلیٰ شخصیت کا مظہر ہوتا ہے۔ اچھی قامت کو جانچنے کا سادہ اور آسان طریقہ یہ ہے کہ فطری انداز میں سیدھے کھڑے ہو کر شاقول (Level) کو کان کے برابر لٹکایا جائے۔ اگر اس کی رسی کندھے، کولہے، گھٹنے اور ٹخنے پر سے گزرے تو قامت درست ہوگی۔

س6: غلط قامت کے چند نقائص لکھیں۔

جواب: قامتی نقائص میں ناہموار کندھے، خالی کمر، گول کمر چپٹا پاؤں وغیرہ شامل ہیں۔

غلط قامت کے چند نقائص:

۱) غلط قامت کی وجہ سے جسمانی نشوونما متاثر ہو کر رہ جاتی ہے۔
۲) غلط قامت کی وجہ سے انسان بے اعتمادی کا شکار رہتا ہے۔
۳) غلط قامت کی وجہ سے حرکات میں ہم آہنگی اور ربط نہیں رہتا۔
۴) جسمانی اور ذہنی صلاحیت اور کارکردگی پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

س3: درج ذیل سوالات کے تفصیلی جواب لکھیں۔

س1: قامت کی تعریف کریں نیز درست قامت کی خصوصیات درج کریں۔

جواب: **قامت:**

جسم کے مختلف حصوں کا باہم موزوں اور متناسب ہونا قامت کہلاتا ہے۔ قامت وہ بنیادی ڈھانچہ ہے جس پر کسی فرد کے متوازن شخصیت کی تعمیر کا انحصار ہوتا ہے۔

درست قامت کی خصوصیات مندرجہ ذیل ہیں:

۱) درست اور اچھی قامت انسان کی بہتر نشوونما، اس کی کارکردگی اور شخصیت کی آئینہ دار ہوتی ہے۔
۲) درست قامت انسان کے اندر خوداعتمادی کی صفت پیدا کرتی ہے۔
۳) درست قامت سے حرکات میں ہم آہنگی اور کارکردگی میں بہتری پیدا ہوتی ہے۔
۴) درست قامت شخصیت کو پرکشش اور جاذب نظر بناتی ہے۔
۵) درست قامت تمام جسمانی نظاموں پر مثبت طریقے سے اثرانداز ہو کر ان کی کارکردگی میں بہتری لاتی ہے۔
۶) درست قامت کے حامل افراد عام زندگی کے ساتھ ساتھ کھیلوں میں بھی بہترین کارکردگی دکھاتے ہیں۔
۷) درست قامت کے حامل افراد کم وقت میں بہتر اور زیادہ کام کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

س2: غلط قامت کی وجہ سے کیا نقصانات ہوتے ہیں؟ وضاحت کریں۔

جواب: ریڑھ کی ہڈی میں فطری خم میں کمی یا بیشی کے نتیجے میں قامت بگڑ جاتی ہے۔ اور کئی طرح کے قامتی نقائص پیدا ہو جاتے ہیں۔ غلط قامت کے مندرجہ ذیل نقصانات مندرجہ ذیل ہیں۔

۱) غلط قامت کی وجہ سے جسمانی نشوونما متاثر ہو کر رہ جاتی ہے۔
۲) غلط قامت صحت پر منفی اثر ڈالتی ہے۔ جس کی وجہ سے انسان احساس کمتری کا شکار رہتا ہے۔
۳) غلط قامت کی وجہ سے انسان بے اعتمادی کا شکار رہتا ہے۔
۴) جسمانی اور ذہنی صلاحیت اور کارکردگی پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔
۵) غلط قامت کی وجہ سے حرکات میں ہم آہنگی اور ربط نہیں رہتا۔

س3: جوڑ کی تعریف کریں۔ نیز کندھے کی جوڑ کی وضاحت کریں۔

جواب: جب دو یا دو سے زیادہ ہڈیاں باہم ملتی ہیں تو جوڑ بناتی ہیں۔ انسانی جسم میں یہ جوڑ حرکات پیدا کرنے میں معاون مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

کندھے کا جوڑ (Shoulder Joint):

کندھے کا جوڑ مندرجہ ذیل ہڈیوں سے مل کر بنتا ہے۔

۱) سکیپولا (Scapula) کندھے کی چپٹی ہڈی
۲) کلیویکل (Clavical) کالربون
۳) ہومرس (Humerus) بازو کی ہڈی

سکیپولا اور کلیویکل باہم مل کر جوڑ بناتی ہیں جبکہ ہومرس جوڑ بنانے میں مدد کرتی ہے۔ اور بازو کے تمام عضلات کو بھی کندھے سے جوڑتی ہے۔ سکیپولا کی ہڈی چپٹی ہوتی ہے۔ کلیویکل کو کالر بون بھی کہتے ہیں۔

س4: کہنی کے جوڑ کی بناوٹ اور کام درج کریں۔

جواب: **کہنی کا جوڑ (The Elbow Joint):**

کہنی کا جوڑ Elbow joint مندرجہ ذیل ہڈیوں سے مل کر بنتا ہے۔

۱) ہومرس (Humerus) بازو کی اوپر والی ہڈی
۲) ریڈیس (Radius) بازو کی نیچے والی ہڈی
۳) النا (Ulna)

یہ ایک قبضہ دار جوڑ ہے جس کی بناوٹ میں ہومرس، النا اور

Scanned with CamScanner

ریڈیس حصہ لیتے ہیں۔ کہنی کا جوڑ زیادہ تر ہیومرس کے نچلے سرے سے اور النا کے اوپر والے حصے سے مل کر بنتا ہے۔ اس کے علاوہ ریڈیس کا اوپر والا سرا ہیومرس کے نچلے سرے سے بندھن کی وجہ سے سکڑنے اور پھیلنے کی حرکات کے علاوہ کوئی دوسری حرکت نہیں ہو پاتی۔

باب نمبر 4:

انسانی صحت اور متعدی امراض

(مشق)

س1: خالی جگہوں کو پُر کریں۔

1) صاف دانت اچھی ______ کی علامت ہوتے ہیں۔
ا) ☑ صحت ب) قامت
ج) نیند د) رنگ

2) ورزش کرنے سے انسان ______ ہوتا ہے۔
ا) کاہل ب) ☑ چست
ج) کمزور د) بیمار

3) متعدی امراض کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے ______ کو اطلاع دینی چاہیے۔
ا) محکمہ تعلیم ب) پولیس
ج) ☑ محکمہ صحت د) فوج

4) جسمانی صفائی سے انسان ______ سے بچ سکتا ہے۔
ا) حفظانِ صحت ب) ☑ بیماریوں
ج) سردی د) گرمی

5) متعدی امراض سے بچاؤ کا ایک موثر طریقہ ______ ہے۔
ا) آرام کرنا ب) ☑ حفاظتی ٹیکے لگوانا
ج) دوائی کھانا د) ورزش کرنا

س2: درج ذیل سوالات کے تفصیلی جوابات لکھیں۔

س1: حفظانِ صحت کی تعریف کریں۔

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

س2: ورزش کے فوائد لکھیں۔

جواب: روزمرہ زندگی میں ورزش کے بہت سے فوائد ہیں۔ ورزش کرنے سے انسانی جسم کے عضلات مضبوط ہوتے ہیں۔ ورزش کرنے سے انسان کے پھیپھڑے زیادہ آکسیجن جذب کرتے ہیں۔ جن سے دورانِ خون کا نظام بہتر ہوتا ہے اور بھوک بڑھتی ہے۔ اور وہ مختلف قسم کی بیماریوں سے بچا رہتا ہے۔

س3: دانتوں کی صفائی کیوں ضروری ہے؟

جواب: صاف اور چمکدار دانت ہر آدمی کے لیے باعث زینت اور تندرستی کی علامت ہیں۔ دانتوں کی حفاظت کے لیے سب سے بڑی احتیاط یہ ہے کہ ہمیشہ کھانے کے بعد دانتوں کو خوب اچھی طرح صاف کیا جائے۔ رات کو سونے سے پہلے دانتوں کو صاف کرنا اس لحاظ سے ضروری ہے کہ غذا کے ریزے دانتوں میں رہ کر ایک خاص قسم کی خمیر پیدا کرتے ہیں جس کی وجہ سے منہ میں تیزابیت پیدا ہوتی ہے۔ اور منہ میں بدبو پیدا کرتی ہے۔ اس لیے دانتوں کی صفائی ضروری ہے۔

س4: جراثیم کی منتقلی کے طریقے بیان کریں۔

جواب: جراثیم کی منتقلی مندرجہ ذیل طریقوں سے ہوتی ہیں۔
1) مریض کے ساتھ براہ راست میل ملاپ سے۔
2) مریض کی اشیاء استعمال کرنے سے۔
3) ہوا کے ذریعے سے۔
4) مریض کا کھانا کھانے سے۔

جراثیم کی منتقلی:

بیماریوں کی جراثیم عام طور پر مریض کی منہ اور ناک سے نکلنے والی بلغم، تھوک، قے اور فضلات کے ذریعے جسم سے خارج ہوتی ہے۔ اور ہوا میں شامل ہو کر صحت مند انسان کو بیمار کر دیتی ہے۔

س5: متعدی امراض سے بچاؤ کے طریقوں کے نام لکھیں۔

جواب: متعدی امراض سے بچاؤ کے لیے درج ذیل تدابیر اختیار کرنے چاہیے۔

1) مرض کی اطلاع دینا:

متعدی مرض کو روکنے اور اس سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ محکمہ صحت کو فوراً اطلاع دی جائے تاکہ محکمہ صحت فوری کوئی کارروائی کریں۔

2) مریض کو علیحدہ رکھنا:

متاثرہ مریض کو صحت مند لوگوں سے علیحدہ رکھنا چاہیے۔ اس کے علاوہ مریض کو کھانے پینے کے برتن اور اس کے کپڑے اور بستر کو الگ رکھا جائے۔

3) جراثیم کش:

متعدی امراض میں مبتلا مریضوں کے کپڑے، بستر اور کھانے کے برتن اور دیگر اشیاء کو جراثیم سے پاک کرنا انتہائی ضروری ہے تاکہ جراثیم صحت مند لوگوں تک نہ پہنچ سکیں۔

☆ درج ذیل سوالات کے تفصیلی جوابات لکھیں۔

س1: حفظانِ صحت کی وضاحت کریں۔

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

1) جسمانی صفائی:

انسان اپنی جلد، ناخن، سر کے بال، آنکھ، کان، ناک اور دانتوں کی صفائی روزمرہ کی بنیاد پر کرے تو وہ مختلف قسم کی بیماریوں سے باآسانی بچ سکتا ہے۔

2) ورزش:

روزمرہ زندگی میں ورزش کے بہت سے فوائد ہیں۔ ورزش کرنے سے انسانی جسم کے عضلات مضبوط ہوتے ہیں۔ ورزش کرنے سے دورانِ خون کا نظام بہتر ہوتا ہے اور بھوک لگتی ہے۔ اور انسانی جسم کی قدرتی قوت مدافعت مضبوط ہوتی ہے اور وہ مختلف قسم کی بیماریوں سے بچا رہتا ہے۔

مثلاً آرام اور نیند، صحت اور تندرستی کے لیے جسم اور دماغ کو آرام اور سکون کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارے جسم کی کئی بافتوں کی بناوٹ اور اس کی مرمت آرام اور نیند کی حالت میں ہی ہوتی ہیں۔

Ali Infoz 03101190027

Scanned with CamScanner

س2: دانتوں کی صفائی کی اہمیت بیان کریں۔

جواب: صاف اور چمکدار دانت ہر آدمی کے لیے ضروری اور تندرستی کی علامت ہیں۔ دانتوں کی حفاظت کے لیے سب سے بڑی اور احتیاط یہ ہے کہ ہمیشہ کھانے کے بعد دانتوں کو خوب اچھی طرح صاف کیا جائے تاکہ ان کی ریخوں میں غذا کے ذرات نہ رہ جائے۔ رات کو سونے سے پہلے دانتوں کو صاف کرنا اس لحاظ سے ضروری ہے کہ غذا کے ریزے، دانتوں میں رہ کر ایک خاص قسم کی خمیر پیدا کرتے ہیں۔ جس کی وجہ سے منہ میں تیزابیت پیدا ہوتی ہے جو دانتوں کے چمکدار حصے کو سخت نقصان پہنچاتی ہے اور منہ میں بدبو پیدا کرتی ہے۔

س3: متعدی امراض کیسے پھیلتے ہیں نیز متعدی امراض سے بچاؤ کے طریقے بیان کریں۔

جواب: متعدی امراض مندرجہ ذیل طریقوں سے پھیلتے ہیں:

۱) مریض کے ساتھ براہ راست میل ملاپ سے
۲) مریض کی اشیاء استعمال کرنے سے۔
۳) ہوا کے ذریعے سے۔

جراثیم پھیلنے کے اسباب:

بیماریوں کی جراثیم عام طور پر مریض کی منہ اور ناک سے نکلنے والی بلغم، تھوک، قے اور فضلات کے ذریعے جسم سے خارج ہوتی ہے۔ اور ہوا میں شامل ہو کر صحت مند انسان کو بیمار کر دیتی ہے۔

متعدی امراض کے بچاؤ کے طریقے:

متعدی امراض سے بچاؤ کے لیے درج ذیل طریقے اختیار کرنے چاہئیں:

۱) **مرض کی اطلاع دینا:**
متعدی مرض کو روکنے کے لیے ضروری ہے کہ محکمہ صحت کو فوراً اطلاع دی جائے کیونکہ جب تک مرض کی اطلاع محکمہ صحت کو نہیں پہنچے گی تو اس کے روکنے کے تدابیر نہیں کی جاسکتی۔

۲) **مریض کو علیحدہ رکھنا:**
متاثرہ مریض کو دوسرے صحت مند مریضوں سے الگ رکھا جائے اس کے علاوہ مریض کے کھانے پینے کے برتن اور اس کے کپڑے اور بستر کو الگ رکھا جائے۔

۳) **جراثیم کش:**
متعدی امراض میں مبتلا مریضوں کے کپڑے، بستر، کھانے کے برتن اور دیگر اشیاء کو جراثیم سے پاک کرنا انتہائی ضروری ہے تاکہ جراثیم صحت مند لوگوں تک پہنچ نہ سکیں۔

باب نمبر5:

ہیپاٹائٹس (جگر کی سوزش) بی۔ اور سی (B-C)

(مشق)

س1: درست جواب کا انتخاب کریں۔

۱) جسم کا سب سے بڑا نالی دار غدہ ______ ہے۔
ا) آنت ب) معدہ
ج)☑ جگر د) پھیپھڑے

۲) جگر ______ کی نمکیات تیار کرتا ہے۔
ا)☑ صفرا ب) پلازما
ج) خون د) خلیہ

۳) ہیپاٹائٹس ______ طویل المیعاد ہوتے ہیں۔
ا) ڈی سی ب) ڈی ای
ج) اے ای د)☑ بی سی

۴) صفرا کے نمکیات ______ ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔
ا)☑ چربی ب) جراثیم
ج) وٹامنز د) بیکٹیریا

۵) جگر زیادہ تر ______ کے پروٹین بناتا ہے۔
ا) معدہ ب) صفرا
ج)☑ پلازما د) دل

☆ درج ذیل سوالات کے جواب لکھیں۔

س1: ہیپاٹائٹس بی، سی کے چند احتیاطی تدابیر بیان کریں۔

جواب: ہیپاٹائٹس B-C کے چند احتیاطی تدابیر مندرجہ ذیل ہیں۔

۱) غیر ضروری ٹیکے اور ڈرپس لگوانے سے اجتناب کریں۔
۲) ٹیکہ لگواتے وقت ہمیشہ نئی سرنج استعمال کریں۔
۳) اپنی بلیڈ، تولیہ اور دانتوں کا برش علیحدہ رکھیں۔
۴) جلد پر نقش کاری نہ کریں۔
۵) دانتوں کے امراض اور اس کے نکلوانے کے لیے ہمیشہ مستند ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

س2: جگر کی تعریف کریں۔

جواب: جگر ہمارے جسم کا سب سے بڑا نالی دار غدہ Gland ہے۔ جو کہ پیٹ میں دائیں طرف ذرا اوپر واقع ہوتا ہے۔ جگر کا وزن 1400 گرام ہوتا ہے۔ یہ بہت نازک غدہ ہے اور اس میں خون کی وافر مقدار موجود رہتی ہے۔

س3: ہیپاٹائٹس کسے کہتے ہیں اس کی کتنی اقسام ہیں؟

جواب: ہیپاٹائٹس ایک وائرس سے پھیلنے والی بیماری اور وہ وائرس جو بنیادی طور پر جگر کو متاثر کرتے ہیں ان کو ہم سوزش جگر بھی کہتے ہیں۔ ہیپاٹائٹس A اور E قلیل المیعاد ہوتے ہیں جبکہ ہیپاٹائٹس BC طویل المیعاد ہوتے ہیں۔ یہ مرض پاکستان میں وبائی مرض کی صورت اختیار کرتا جارہا ہے۔

ہیپاٹائٹس کی اقسام:

ہیپاٹائٹس کی اقسام مندرجہ ذیل ہیں۔
A.B.C.E وغیرہ۔

س4: جگر کا وزن کتنا ہوتا ہے؟

جواب: جگر کا وزن 1400 گرام سے لے کر 1600 گرام تک ہوتا ہے۔

☆ درج ذیل سوالات کے مفصل جواب لکھیں۔

س1: جگر کے افعال درج کریں۔

جواب: جگر کے افعال مندرجہ ذیل ہیں۔

۱) جگر جسم کے زہریلے مادوں کو بے اثر کرتا ہے۔
۲) جگر صفرا (Bile) کے نمکیات بناتا ہے۔
۳) جگر ہمارے جسم کی کیمیائی فیکٹری ہے۔

Allinfoz 03101190027

Scanned with CamScanner

۴) جگر صفرا کے جو نمکیات بناتا ہے جو چربی کو ہضم کرنے میں اور اس کو جسم میں جذب کرنے کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔
۵) جگر خون میں بائیلی روبن کم کرتا ہے۔
۶) جگر پلازما کے زیادہ تر پروٹین بناتا ہے۔
۷) جگر خون کے جمنے کے لیے پروٹین فائبروجن بناتا ہے۔

س2: ہیپاٹائٹس B-C کی علامات درج کریں۔

جواب: ہیپاٹائٹس B-C کی علامات مندرجہ ذیل ہیں۔
۱) بھوک کم لگنا۔
۲) قے اور متلی کی کیفیت کا ہونا۔
۳) ہلکا یا تیز بخار ہونا۔
۴) جسم پر خارش ہونا۔
۵) پاخانہ مٹیالی رنگت کا آنا۔
۶) پیٹ کے اوپر دائیں حصہ میں ہلکا درد ہونا۔
۷) ٹانگوں اور پیروں کا سوج جانا۔
۸) سخت تھکاوٹ کا احساس ہونا۔
۹) بالوں کو جھڑنا۔
۱۰) جگر کا سکڑنا۔

س3: ہیپاٹائٹس B-C کی حفاظتی تدابیر بیان کریں۔

جواب: ہیپاٹائٹس B-C کی وجوہات مندرجہ ذیل ہیں۔
۱) ہیپاٹائٹس کے مریض کا خون لگوانا۔
۲) نشہ کے عادی افراد میں نشہ آور ادویات کے لیے ایسی سرنج کا استعمال جس میں ہیپاٹائٹس کے وائرس موجود ہوں۔
۳) حفظان صحت کے بنیادی اصولوں سے ناواقفیت۔
۴) ہیپاٹائٹس کی مریضہ ماں سے اس کے نوزائیدہ بچے تک۔
۵) پیشہ ورانہ دندان ساز، حجام اور ناک اور کان چھیدنے والے افراد کے اوزار سے۔
۶) غیر معیاری طرز زندگی۔
۷) آلودہ پانی پینے سے۔

س4: ہیپاٹائٹس سے بچاؤ کی حفاظتی تدابیر درج کریں۔

جواب: ہیپاٹائٹس سے بچاؤ کی حفاظتی تدابیر مندرجہ ذیل ہیں۔
۱) غیر ضروری ٹیکے اور ڈرپس لگوانے سے اجتناب کریں
۲) ٹیکہ لگواتے وقت ہمیشہ نیا سرنج استعمال کریں۔
۳) اپنے بلیڈ، تولیہ اور دانتوں کا برش علیحدہ کریں۔
۴) حجام سے شیو کرواتے وقت ہمیشہ نئے بلیڈ پر اصرار کریں۔
۵) جلد پر نقش کاری نہ کریں۔
۶) دانتوں کے امراض اور اس کے نکلوانے کے لیے ہمیشہ مستند ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
۷) دوران زچگی مستند ماہر امراض نسواں سے رجوع کریں۔
۸) آکوپنکچر طریقہ علاج میں ہر مرتبہ نئی سوئیاں استعمال کریں۔

باب نمبر 6:

منشیات، ادویات اور تمباکو نوشی

(مشق)

س1: خالی جگہ پر کریں۔

۱) شراب میں ______ موجود ہوتا ہے۔
ا) ہیروئن ب) ☑ الکوحل
ج) افیون د) سنکھیا

۲) ہیروئن کی تیاری میں ______ استعمال کیا جاتا ہے۔
ا) شراب ب) افیون
ج) ☑ مارفین د) الکوحل

۳) حشیش عام طور پر لئی یا ______ شکل کی ہوتی ہے۔
ا) شراب ب) فائبر
ج) پانی د) ☑ گوند

۴) کیڑے مار ادویات میں ______ استعمال ہوتا ہے۔
ا) ☑ سنکھیا ب) مارفیا
ج) خواب آور گولیاں د) افیون

۵) ڈاکٹر کی اجازت کے بغیر ______ استعمال نہ کریں۔
ا) خوراک ب) ☑ ممنوعہ ادویات
ج) شراب د) پھل

۶) اچھی صحت قدرت کی طرف سے بیش قیمت ______ ہے۔
ا) بیماری ب) پریشانی
ج) ☑ تحفہ د) چیز

۷) تمباکو نوشی سے پھیپھڑوں کا ______ پیدا ہوتا ہے۔
ا) ☑ کینسر ب) انفلوائنز
ج) تپ دق د) انفیکشن

س: درج ذیل سوالات کے مختصر جواب لکھیں۔

س: منشیات کی عادت کیوں پڑتی ہے؟

جواب: منشیات کی عادت کبھی بھی سوچے سمجھے نہیں ہوتی۔ کچھ ادویات درد کو کم کرنے کے لیے لی جاتی ہے اور اس کا استعمال مریض کو اس کا عادی بنا دیتا ہے۔ عادی شخص ایسی دوا کو طے شدہ مقدار سے زیادہ استعمال کرنا چاہتا ہے تاکہ اسے بہتری کا احساس ہو۔

س2: کینابس کے چند نقصانات بیان کریں۔

جواب: کینابس کے چند نقصانات مندرجہ ذیل ہیں۔
۱) نیند زیادہ آنا۔
۲) آنکھوں کی پتلی کا سکڑ جانا۔
۳) گلے کا خشک ہونا۔
۴) نظام انہضام کا بری طرح متاثر ہونا۔
۵) جسم کے مختلف اعضاء کے درمیان ہم آہنگی اور ربط کا فقدان۔
۶) ہائی اور لو بلڈ پریشر۔

س3: خواب آور گولیاں ڈاکٹر حضرات کس حالت میں تجویز کرتے ہیں؟

جواب: خواب آور گولیاں ہمیشہ ڈاکٹر حضرات مریض کو شدید جسمانی درد یا

AllInfoz 03101190027

Scanned with CamScanner

زخم کی صورت میں یا آپریشن کی صورت میں تجویز کرتے ہیں۔لیکن بدقسمتی سے بعض لوگ اس کو ڈاکٹر کی ہدایت کے برعکس ذہنی سکون اور عارضی طور پر پریشانیوں سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

س4: ہم سنکھیا کے مریض کے طبی امداد کیسے کر سکتے ہیں؟

جواب: سنکھیا کیڑے مار ادویات کا ایک اہم جز ہے۔سنکھیا کے مریض کی طبی امداد مندرجہ ذیل ہیں:

۱) مناسب علاج کے لیے فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
۲) مریض کو گرم چائے یا دودھ پلایا جائے۔
۳) سنکھیا کا اثر زائل کرنے کے لیے مریض کو قے کروائی جائیں۔

س5: بچے تمباکو نوشی کا اثر عموماً کس سے لیتے ہیں؟

جواب: بچے چونکہ بڑوں سے اثر لیتے ہیں اور ان کی تقلید کرتے ہیں۔بڑا بھائی، والد، چچا، ماموں یا خاندان کا کوئی بھی فرد سگریٹ نوشی کرتا ہے تو اس کے اثرات براہ راست بچوں پر پڑتے ہیں۔اگر بچے تمباکو نوشی نہ بھی کریں تو گھر کے اندر ان کی موجودگی میں تمباکو نوشی ان کی صحت پر برے اثرات مرتب کرتی ہے۔

☆ درج ذیل پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔

س1: منشیات کی تعریف کریں۔نیز ان کی اقسام لکھیں۔

جواب: ایسی اشیاء جس کا ماخذ پودے، جانور، یا معدنی ذرائع ہوں اور وہ کسی خاص بیماری کے علاج کے لیے استعمال ہوتے ہوں اور اس کے اثرات میں سے غنودگی کا اثر عادت بن جائے منشیات کہلاتا ہے۔

منشیات کی اقسام:

منشیات کی بہت سی اقسام ہیں:

۱) ہیروئن (Heroin):

ہیروئن ایک بے بو کڑوا سفید سفوف کی شکل کا مرکب ہے۔اس کی تیاری میں مارفین کا استعمال کیا جاتا ہے۔یہ ایک انتہائی مضر صحت مادہ ہے جو کہ مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔اس کا استعمال متاثرہ شخص کو وقتی اطمینان اور سکون دیتا ہے۔

۲) شراب (Wine):

ایسے تمام مشروبات جن میں الکوحل پایا جائے شراب کہلاتے ہیں۔یہ مضر صحت مشروب ہیں ان کے استعمال سے نشے کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔شراب کو ام الخبائث کہا جاتا ہے۔

۳) کینابس: (Cannabis)

کینابس ایک خودرو پودا ہے جو کہ غیر آباد علاقوں میں بکثرت اُگتا ہے۔اس کے پھول چھوٹے چھوٹے اور سبز رنگ کے ہوتے ہیں۔

س2: ہیروئن کے کون کونسے نقصانات ہیں؟

جواب: ہیروئن کے مندرجہ ذیل نقصانات ہیں۔

۱) عضلات کمزور اور ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔
۲) ذہنی اور جسمانی صحت بری طرح متاثر ہوتی ہے۔
۳) بھوک کم لگتی ہے۔
۴) جسم کا وزن روز بروز کم ہونے لگتا ہے۔
۵) اخلاقی پستی اور جرائم میں ملوث ہونے کا رجحان بڑھ جاتا ہے۔
۶) عادی شخص کے عضلات اور اعصاب میں ہم آہنگی نہ ہونے کی وجہ سے وہ مختلف حادثات کا شکار ہو سکتا ہے۔

س3: شراب کے صحت پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟ بیان کریں۔

جواب: شراب کے صحت پر اثرات مندرجہ ذیل ہیں:

۱) جسم اور وزن کے توازن میں بگاڑ پیدا ہو جاتا ہے۔
۲) انسان غیر اخلاقی حرکات کا مرتب ہو جاتا ہے۔
۳) معدے کا السر اور دیگر بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔
۴) جگر بری طرح متاثر ہوتا ہے۔
۵) سر میں درد، متلی آنا اور سر چکرانا۔
۶) دل کے بیماریوں کے لاحق ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
۷) شراب کا بکثرت استعمال موت کا سبب بنتا ہے۔

س4: ممنوعہ ادویات کون سی ہیں؟ افیون پر نوٹ لکھیں۔

جواب: ممنوعہ ادویات میں ہر قسم کے خواب آور گولیاں، مارفین، افیون، اور سنکھیا س

افیون:

افیون ایک نشہ آور چیز ہے جو پوست کے پودے سے حاصل ہوتی ہے۔افیون سخت جسمانی تھکن میں مبتلا لوگوں کو عارضی سکون کے لیے دیتے تھے مگر آج کل لوگ اسے نشے کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔افیون کا عادی شخص ذہنی طور پر بے چین اور بے سکون رہتا ہے۔معمولی باتوں پر غصے میں آتا ہے۔

طبی امداد:

۱) فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
۲) مریض کو سونے نہ دیا جائے۔
۳) گرم چائے پلائی جائے۔
۴) انڈے کی سفیدی پلا کر مریض کو قے کرائی جائی۔

س5: ممنوعہ ادویات کے نقصانات درج کریں۔

جواب: ممنوعہ ادویات کے نقصانات مندرجہ ذیل ہیں۔

۱) یہ انسان کے لیے مضر صحت ہونے کے ساتھ ساتھ معاشرتی بے راہ روی اور اخلاقی قدروں کو پامال کرنے کا سبب بھی بنتی ہے۔
۲) اس کو استعمال کرنے والا شخص ہمیشہ خوابیدہ رہتا ہے۔
۳) خواب آور گولیاں زیادہ مقدار میں کھا لینے کی صورت میں موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔
۴) ایسی مریض کی منہ اور زبان خشک رہتی ہے۔
۵) طبیعت ناساز اور جسم ٹھنڈا پڑ جاتا ہے۔
۶) معمولی باتوں پر غصے میں آتا ہے اور جھگڑتا ہے۔
۷) بھوک کم لگتی ہے اور جسمانی کام کرنے کا پسینہ زیادہ آتا ہے۔

س6: تمباکو نوشی کے نقصانات تحریر کریں۔

جواب: تمباکو نوشی کے صحت پر درج ذیل مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

۱) پھیپھڑوں کی بیماریاں اور کینسر
۲) دل کی بیماریاں
۳) سانس کی تکالیف

AliInfoz03101900027

Scanned with CamScanner

۴) دانت خراب کرتی ہے۔
۵) مسوڑوں کو کمزور کرتی ہے۔
۶) معدہ میں تیزابیت پیدا کرتی ہے۔
۷) تمباکو نوشی بینائی کو کمزور کرتی ہے۔

س7: بچوں کو منشیات کے مضر اثرات سے کیسے آگاہ کریں۔
جواب: بچوں کو منشیات کے مضر اثرات سے آگاہی میں اساتذہ کرام والدین گھر کے بڑے اور میڈیا اہم کردار ادا کر سکتی ہیں۔
والدین اور اساتذہ کا فرض ہے کہ بچوں کو تمباکو نوشی کے اثرات سے اگاہ کریں انہیں بتائیں کہ تمباکو نوشی سے بیماریاں لگتی ہیں ان کی راہنمائی کریں تا کہ بچے اس لعنت سے بچ سکیں۔
ٹی وی اور میڈیا پر ایسے پروگرام اور ڈرامے چلائے جائیں جن میں تمباکو نوشی کی روک تھام کی گئی ہو۔

باب نمبر7:

آفات و خطرات

(مشق)

س1: خالی جگہ پر کریں۔

۱) زمین کی ______ تہیں ہوتی ہیں۔
ا) 2 ب) 3☑
ج) 6 د) 8

۲) زمین کے نیچے زلزلے کے نقطہ ابتداء کو ______ کہتے ہیں۔
ا) پلیٹ ٹیکٹونکس ب) ایپی سنٹر
ج) فوکس☑ د) سپلنٹ

۳) پاکستان میں 8 اکتوبر ______ کو شدید زلزلہ آیا تھا۔
ا) 2004 ب) 2005☑
ج) 2006 د) 2008

۴) زلزلوں کے مطالعہ کو ______ کہتے ہیں۔
ا) سیسمولوجی ب) فزیالوجی
ج) ذوالوجی☑ د) بیالوجی

۵) 2005ء کے زلزلہ میں ______ سب سے زیادہ متاثر ہوا۔
ا) کراچی ب) لاہور
ج) بالاکوٹ☑ د) پشاور

س: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات لکھیں۔

س1: زلزلہ کیوں آتا ہے؟
جواب: زمین کے اچانک ہلنے کو زلزلہ کہتے ہیں۔ زلزلہ زمین کے نیچے موجود چٹانوں میں محفوظ توانائی کے اچانک اخراج کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے یا زمین کے نیچے موجود چٹانوں کے توڑ پھوڑ کی وجہ سے زلزلہ آتا ہے۔

س2: زلزلے کے نقصانات کو کتنے حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے؟
جواب: زلزلے کے نقصانات کو مندرجہ ذیل تین حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔
۱) طبعیاتی نقصان Physical damage
۲) ساختی نقصان Structural damage
۳) نفسیاتی اثر Pshchological effects

س3: زلزلے کے دوران چند حفاظتی تدابیر بیان کریں۔
جواب: زلزلے کے دوران مندرجہ ذیل حفاظتی تدابیر اختیار کرنا چاہیے۔
۱) زلزلے کے دوران بھاگنے سے گریز کریں۔
۲) کھلی جگہ پر جانے کی کوشش کریں۔
۳) بھگدڑ سے بچیں۔
۴) اوندھے منہ لیٹ جائیں یا بیٹھ جائیں۔
۵) کسی دروازے کے نیچے کھڑے ہو جائے یا میز کے نیچے جھک کر بیٹھ جائیں۔
۶) اگر آپ باہر ہیں تو عمارتوں، درختوں، بجلی اور ٹیلی فون کے تاروں سے دور رہیں۔

س4: ایمرجنسی کٹ سے کیا مراد ہے؟
جواب: ایمرجنسی کٹ سے مراد فرسٹ ایڈ کا وہ بکس ہوتا ہے۔ جس میں مندرجہ ذیل چیزیں موجود ہوں۔
۱) سپرٹ، روئی، سفید پٹی، درد کی دوائی، پانی، مرہم۔
۲) بسکٹ، ڈبے میں بند خوراک، پینے کا صاف پانی اور کلورین۔
۳) ایک یا دو جوڑے کپڑے، ربڑ کے جوتے، برساتی کمبل، ٹارچ بمعہ بیٹری سیل، موم بتی، صابن ماچس اور تولیہ۔

س5: پٹیوں کی کتنی اقسام ہیں؟
جواب: پٹیوں کی دو اقسام ہیں:
۱) تکونی پٹی:
تکونی پٹی عموماً فرسٹ ایڈ میں استعمال کی جاتی ہے۔ چوٹ ہو تو تکونی پٹی کا استعمال کیا جاتا ہے۔
۲) کاروٹ پٹی:
جب سر، کان، گردن، آنکھ، کہنی، گھٹنہ، ہتھیلی، ٹخنہ یا ہاتھ پیر چوٹ آ جائے تو اس صورت میں کاروٹ پٹی کا استعمال کیا جاتا ہے۔

س: درج ذیل سوالات کے تفصیلی جوابات لکھیں۔

س1: زلزلہ کیا ہے؟ نیز زلزلے کے نقصانات درج کریں۔
جواب: قشر ارض کے اچانک ارتعاش یا ہلنے کو زلزلہ کہتے ہیں۔ زلزلہ کی لہریں قشر ارض کے اندر پیدا ہوتی ہیں اور پھر ہر سمت میں پھیل جاتی ہیں۔ قشر ارض کے اندر وہ مقام جہاں سے زلزلہ پیدا ہوتا ہے اسے مقام ارتکاز کہتے ہیں۔

زلزلے کے نقصانات:
زلزلے کے نقصانات مندرجہ ذیل ہیں:
۱) طبعیاتی نقصان:
پہاڑی علاقوں میں مٹی یا چٹانوں کے تودے اونچی سطح سے پھسل کر نیچے گرنے کے عمل کو زمین کا کھسکاؤ کہتے ہیں۔ جب یہ تودے آبادیوں پر گرتے ہیں تو بہت نقصان ہوتا ہے۔
۲) ساختی نقصان:
زلزلے کی شدت کی وجہ سے کبھی کبھی عمارتیں گر جاتی ہیں۔ روڈ اور پل ٹوٹ جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے ترسیل و روابط ختم ہو جاتا ہے۔

Ali Infoz 03101190027

Scanned with CamScanner

۳) نفسیاتی اثر:

زلزلے کے خوف سے اور اپنوں کو کھو دینے سے متاثر لوگ نفسیاتی دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ زلزلے کے بعد بہت سی بیماریاں بھی پھیل جاتی ہیں۔

س2: زلزلے کیوں آتے ہیں۔ زلزلے کے دوران اور بعد میں حفاظتی تدابیر پر نوٹ لکھیں۔

جواب: زلزلے زمین کے نیچے موجود چٹانوں میں محفوظ توانائی کے اچانک اخراج کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ یا زمین کے نیچے موجود چٹانوں کے توڑ پھوڑ کی وجہ سے زلزلے آتے ہیں۔

حفاظتی تدابیر:

۱) زلزلے کے دوران بھاگنے سے گریز کریں۔
۲) کھلی جگہ پر جانے کی کوشش کریں۔
۳) بھگدڑ سے بچیں۔
۴) سکول میں ایمرجنسی کٹ کا ہونا ضروری ہے۔
۵) کسی دروازے کے نیچے کھڑے ہو جائیں یا میز کے نیچے جھک کر بیٹھ جائیں۔
۶) بجلی کے ٹوٹے ہوئے تاروں سے دور رہیں۔
۷) گیس نکلنے اور پانی بہنے کی اطلاع فوراً متعلقہ محکمے کو دیں۔
۸) وہ لوگ جو زخمی ہیں اور آپ کے مدد چاہتے ہیں تو ان کی فوری مدد کریں۔
۹) متعلقہ اداروں کو اطلاع دیں۔
۱۰) سب گھر والوں کو ایک جگہ جمع کریں اور سارے افراد ساتھ نکلیں۔

س3: بھگدڑ کو کس طرح دور کیا جا سکتا ہے؟

جواب: بھگدڑ سے مراد بلا وجہ ہجوم اور رش ہوتا ہے۔ جب بھی اچانک کوئی آفت آتی ہے تو ہر کوئی اپنی جان بچانے کے لیے بھاگ نکلتا ہے۔

اگر یہ واقعہ سکول میں پیش آئے تو سکول کا استاد اس میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔ استاد کو چاہیے کہ بچوں کو حوصلہ دیں اور ان کو نظم و ضبط کے ساتھ لائن میں روانہ کریں۔

اگر زلزلے کے واقعات گھر میں آئیں اور بھگدڑ شروع ہو جائے تو گھر کے سربراہ والدین کو چاہیے کہ بچوں کو حوصلہ دیں اور بچوں کو اپنی احتیار میں لیں۔

اگر بازار میں زلزلے کے بعد بھگدڑ واقع ہو تو پولیس اور انتظامیہ عوام کو حوصلہ دے کر ان کو مزید نقصانات سے بچایا جا سکتا ہے۔

س4: ہڈی ٹوٹنے کی صورت میں ابتدائی طبی امداد کیسے دی جاتی ہے؟

جواب: ہڈی ٹوٹنے کی صورت میں فریکچر والے حصے کو صرف سہارا دیں۔ X-Ray کرائیں اور باقاعدہ ڈاکٹر سے رجوع کروائیں۔ عارضی طور پر مختلف سخت پٹیاں بطور ابتدائی طبی امداد لگائی جا سکتی ہے۔

ٹانگوں کے لیے وہی طریقہ استعمال کرنا ہوگا جو بازوؤں کے لیے تاہم یہ گھٹنے سے ٹخنہ تک کا ایریا ڈھانپے تا کہ جوڑ کی حرکت کو روکا جا سکے۔ اس میں بھی دوران خون متاثر نہ ہو۔

☆☆☆☆☆☆

باب نمبر 8:

تنازعات کے حل کا انتظام
Conflict Managements

(مشق)

س: مندرجہ ذیل سوالات کے جواب دیں۔

س1: تنازعہ کی تعریف کریں۔

جواب: لوگوں کے نظریات اور اُصولوں کے درمیان اختلاف کو تنازعہ کہا جاتا ہے۔ تنازعہ کی مختلف اقسام ہیں۔ مثلاً افراد کے درمیان تنازعہ، گروہوں کے درمیان تنازعہ، ممالک کے درمیان تنازعہ وغیرہ۔

س2: تنازعہ کو حل کرنے کے پرانے طریقے تفصیل سے لکھیں۔

جواب: افراد کے درمیان تنازعات کے حل کرنے کے مختلف طریقے ہیں۔

۱) اسلامی تعلیمات:

اسلام ہمیں بھائی چارے اور محبت کا درس دیتا ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے۔

ترجمہ: ''اور لوگوں کے ساتھ اچھی بات کیا کرو''۔

اس کا مطلب ہے کہ ہمیں ہر حال میں اچھے اخلاق اور نرم رویے سے کام لینا چاہیے۔

۲) مذاکرات:

اس میں فریقین پر امن انداز میں ایک جگہ بیٹھ کر بات چیت کے ذریعے تنازعے کا حل تلاش کرتے ہیں۔

۳) راضی نامہ:

اس طریقے میں ایک تیسرا غیر جانبدار فرد یا افراد دونوں فریقین کو بات چیت کے لیے تیار کرتا ہے۔ جو دونوں فریقوں کو قبول ہوتا ہے۔

درجہ بالا طریقوں کو اپنا کر تنازعات کو پر امن طریقے سے حل کیا جا سکتا ہے۔

س3: تنازعہ سے کس طرح بچایا جا سکتا ہے؟ وضاحت کریں۔

جواب: روزمرہ زندگی میں تنازعات کا پیدا ہونا ایک فطری عمل ہے۔ روزمرہ زندگی میں ہم افراد کے درمیان اختلافات اور لڑائی وغیرہ دیکھتے رہتے ہیں۔ لیکن اللہ تعالیٰ نے انسان میں صبر اور برداشت کی صلاحیت بھی پیدا کی ہے۔ جن کو استعمال کر کے تنازعات اور لڑائی جھگڑوں سے بچایا جا سکتا ہے۔

س4: تنازعات کے پر امن حل کے فوائد کیا ہیں؟

جواب: تنازعات کے پر امن حل کے فوائد مندرجہ ذیل ہیں:

۱) تصادم اور جنگ کا خطرہ ختم ہو جاتا ہے۔
۲) امن کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔
۳) باہمی اتحاد، اخوت اور دوستی کو فروغ حاصل ہوتا ہے۔
۴) ترقی کی راہیں کھلتی ہیں۔
۵) مل کر کام کرنے کا موقع ملتا ہے۔
۶) اخلاقیات کا سبق ملتا ہے۔
۷) بے راہ روی اور تباہی کا خاتمہ ہوتا ہے۔

Ali Infoz 03101190027

Scanned with CamScanner

۸) مسائل حل کرنے کا تجربہ حاصل ہوتا ہے۔

باب نمبر 9:

فٹنس کے اجزاء اور کارکردگی

(مشق)

س1: خالی جگہ پر کریں۔

۱) کوئی بھی جسمانی سرگرمی جس میں آزادانہ حرکات ہوں ______ کہلاتی ہیں۔

ا) فٹنس　ب)☑ ورزش
ج) پھرتی　د) کاہلی

۲) کسی بھی مزاحمت کو تیزی سے حرکت میں لانے کا نام ______ ہے۔

ا) طاقت　ب) لچک
ج) کھیل　د)☑ سپیڈ

۳) روزمرہ کے کام بغیر تھکاوٹ کے کرنے کو ______ کہتے ہیں۔

ا) زندگی　ب) سپیڈ
ج)☑ فٹنس　د) آرام

۴) جسمانی کارکردگی کو زیادہ سے زیادہ بڑھانے کے لیے ______ تعاون کی ضرورت ہوتی ہے۔

ا)☑ اعصابی وعضلات　ب) جسمانی
ج) دماغی　د) کھیل

۵) جسم کے عضلات کا پھیلاؤ اور کھچاؤ ______ کہلاتا ہے۔

ا) طاقت　ب)☑ لچک
ج) رفتار　د) کھیل

س2: درج ذیل سوالات کے مختصر جواب لکھیں۔

س1: قوت برداشت کن کھیلوں کے لیے ضروری ہے؟

جواب: عضلات کی وہ خوبی جس کے ذریعے انسان بغیر تھکے زیادہ دیر تک کام کر سکے قوت برداشت کہلاتا ہے۔ 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 (میراتھن ریس) فٹ بال، ہاکی، باسکٹ بال، والی بال اور ہینڈ بال جیسے کھیلوں کے لیے قوت برداشت زیادہ ضروری ہے۔

س2: اعصابی اور عضلاتی تعاون سے کیا مراد ہے؟

جواب: جسمانی کارکردگی کو زیادہ سے زیادہ بڑھانے کے لیے اعصاب اور عضلاتی تعاون بہت زیادہ ضروری ہے۔ کیونکہ ان دونوں نظاموں کے بہتر رابطے کی وجہ سے برق رفتاری جیسے خصوصیات پیدا ہوتی ہیں اور ہر جسم کے جسمانی سرگرمی کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔

س3: ورزش کسے کہتے ہیں؟

جواب: کوئی بھی جسمانی سرگرمی جس میں آزادانہ حرکات ہوں ورزش کہلاتی ہے۔ ورزش ہمارے جسم کے تمام نظاموں کی کارکردگی میں بہتری لاتی ہے۔ ورزش کرنے کی باقاعدہ عادت اچھی صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔

☆ درج ذیل سوالات کے تفصیلی جوابات لکھیں۔

س1: فٹنس کسے کہتے ہیں۔ اس کے بنیادی اجزاء کون سے ہیں؟

جواب: فٹنس:

فٹنس سے مراد کسی بھی فرد کی وہ خصوصیات ہے جس کے تحت وہ روزمرہ کے کام بغیر تھکاوٹ کے سرانجام دے سکیں اور اس کے پاس اضافی ذخیرہ بھی موجود ہوں۔

فٹنس کے بنیادی اجزاء:

۱) طاقت Strength
۲) قوت برداشت Endurance
۳) سپیڈ Speed
۴) لچک Flexibility
۵) اعصابی اور عضلاتی تعاون Neuro-muscular Coordination

س2: طاقت اور رفتار کی وضاحت کریں۔

جواب: طاقت Strength:۔

کسی بھی مزاحمت پر قابو پانے کے صلاحیت طاقت کہلاتی ہے۔ طاقت کی بدولت انسان کسی بھی مزاحمت کے خلاف زیادہ سے زیادہ قوت صرف کر سکتا ہے۔ کبڈی، رسہ کشی، باکسنگ، کشتی، گولہ پھینکنا، تھالی اور جیولن تھرو چند ایک مثالیں ہیں۔ جن میں طاقت کارکردگی میں اضافے کا سبب بنتی ہے۔

سپیڈ (Speed) رفتار:

کسی بھی مزاحمت کو تیزی سے حرکت میں لانے کا نام سپیڈ ہے۔ یہ مزاحمت اپنا جسمانی وزن یا کوئی دوسری چیز مثلاً گولہ، تھالی یا نیزہ بھی ہو سکتی ہے۔ کچھ لوگ پیدائشی طور پر سپیڈ کی خصوصیت رکھتے ہیں۔ سپیڈ کم دورانیے پر مشتمل کھیلوں میں کام آتی ہے۔ مثلاً 200,100 میٹر، 400 میٹر 4x100 میٹر ڈاک دوڑ وغیرہ ہیں۔

س3: فٹنس سے کارکردگی بڑھائی جاتی ہے؟ وضاحت 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 کا حصول ہر ایک کے لیے ضروری ہے۔ چاہے وہ طالب علم ہو یا کوئی سرکاری ملازم۔ اگر وہ ذہنی اور جسمانی طور پر فٹ ہوں گے تو اپنی ذات، سکول، خاندان اور معاشرے کی ترقی کے لیے بہتر کردار ادا کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

جس ملک کے لوگ جسمانی طور پر زیادہ فٹ ہوتے ہیں وہ زندگی کے ہر شعبے میں کامیاب و کامران ہوتے ہیں۔

فٹنس سے طاقت بڑھتی ہے۔ طاقت نہ صرف روزمرہ کے کاموں کو احسن طریقے سے سرانجام دینے کے لیے ضروری ہے بلکہ کھیلوں میں بھی بہترین کارکردگی دکھانے کے لیے معاون ثابت ہو سکتا ہے۔

س4: ورزش کے لحاظ سے فٹ بال کے کھیل کی کیا اہمیت ہے؟

جواب: ورزش کے لحاظ سے فٹ بال کا کھیل بہت زیادہ اہم ہے۔ فٹ بال کا کھیل بھی پورے جسم کو مضبوط اور فٹ بنانے میں اہم کردار ادا کرتا

Ali Imtiaz 03101190027

Scanned with CamScanner

ہے۔ اس کھیل میں بھاگنا، سمت تبدیل کرنا اور کِک لگانا شامل ہے۔ یہ کھیل زیادہ دورانیے پر مشتمل ہے۔ جس کی وجہ مطلوبہ مقدار میں خوراک اور آکسیجن کی جسم میں ترسیل یقینی ہوتی ہے۔

باب نمبر 10:

بائیو مکینکس کا کھیلوں اور جمناسٹک میں استعمال

(مشق)

☆ درجہ ذیل کے مختصر جواب لکھیں۔

س1: باسکٹ بال میں ڈربلنگ اور شوٹنگ سے کیا مراد ہے؟

جواب: شوٹنگ:

جب فری تھرو دی جاتی ہے تو اُس وقت بال کو رنگ میں پھینکنا شوٹنگ کا عمل ہوتا ہے۔ بال کو انگلیوں پر رکھیں، گھٹنے تھوڑی جھکے ہوں، بال کو پش کرتے وقت جسم تھوڑا سا سیدھا کریں۔ پاؤں زمین پر ہوں اور رنگ کی بلندی سے اوپر بال پھینکیں یہ شوٹنگ کا طریقہ ہے۔

ڈربلنگ:

بال کو اپنے قبضے میں رکھتے ہوئے زمین پر ٹپہ مارتے ہوتے آگے کی طرف بڑھنا۔ بال نہ زیادہ نیچے رہے نہ زیادہ اوپر ہو بلکہ کنٹرول میں ہو۔ بال کو دائیں بائیں ڈربل کیا جاتا ہے۔ اور بغیر دیکھے اپنے اور مخالف کھلاڑیوں کی پوزیشن معلوم ہو اس سرگرمی میں عمل اور ردِ عمل دونوں ہوتے ہیں۔

س2: توازن کیا ہے؟

جواب: ایک ٹانگ پر کھڑا رہنا، رسی پر چلنا، ریل کی پٹڑی پر چلنا توازن حاصل کرنے کی سرگرمیاں ہیں۔ ان سرگرمیوں کی بار بار دہرائی کی جاتی ہے۔ پہلے ساتھی کی مدد سے سرگرمیاں کرائی جاتی ہیں پھر آزادانہ مشق کرائی جاتی ہے۔ بار بار مشق کرنے سے توازن قائم رکھنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ جو دیگر کھیلوں اور اتھلیٹک کے مقابلوں کے لیے ضروری ہے۔

س3: لچک پیدا کرنے کے لیے کون سے سرگرمیاں ضروری ہے؟

جواب: جسم کے تمام عضلات 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 آسانی سے کرسکتا ہے۔ لچک پیدا کرنے کے لیے مندرجہ ذیل سرگرمیاں کرنی چاہیے۔

1) سیدھی قلابازی
2) الٹی قلابازی
3) سر کے بل کھڑا ہونا۔
4) ہاتھوں کے بل کھڑا ہونا وغیرہ۔

س4: جمناسٹک میں کون سے کھیل شامل ہیں؟

جواب: سیدھی قلابازی، اُلٹی قلابازی، سر کے بل کھڑا ہونا اور ہاتھوں کے بل کھڑا ہونا وغیرہ۔

س: درج ذیل سوالات کے تفصیلی جوابات لکھیں۔

س1: باسکٹ بال میں پاس کرنے کے لیے بائیو مکینکس کے اصول درج کرائیں۔

جواب: باسکٹ بال میں پاس کرنے کے لیے بائیو مکینکس کے درج ذیل اصول ہیں۔ اس میں حرکت اور قوت دونوں کا استعمال ہوتا ہے۔

1) چسٹ ٹو چسٹ پاس:

اس میں ایک کھلاڑی اپنے چھاتی کے لیول سے دوسرے ساتھی کی چھاتی کے لیول تک سامنے بال پھینکتا ہے۔ بال پھینکتے وقت دونوں بازوؤں کو آگے کی طرف بڑھایا جاتا ہے۔ اس میں حرکت کے پہلے دونوں قوانین اور قوت کا استعمال ہوتا ہے۔

2) ٹپہ پاس:

اس پاس میں کھلاڑے اپنے ساتھ کی طرف بال کو زمین پر مار کر پھینکتا ہے جس میں عمل اور ردِ عمل کا دخل ہوتا ہے۔

3) پیوٹ پاس:

اس میں کھلاڑی ایک پاؤں پر گھومتا ہے اور بال پاس کرتا ہے۔ اس عمل میں دوسرے پاؤں کا رابطہ زمین کے ساتھ رہنا چاہیے۔ اس میں توازن کا عمل دخل ہوتا ہے اور اسراع کا قانون لاگو ہوتا ہے۔

س2: ٹیبل ٹینس میں سروس کے لیے بائیو مکینکس کے اصول تحریر کریں۔

جواب: سروس کرنا:

جس ہاتھ میں بال ہو وہی پاؤں میز کی طرف ہو۔ بال کو ہوا میں اچھال کر ہاتھ سے اسی طرح مارنا کہ ایک ٹپہ اپنے حصے میں اور دوسرا مخالف کھلاڑی کے حصے میں لگے۔ اس میں بھی حرکت کا پہلا اور دوسرا قانون اور رفتار کے عوامل استعمال ہوتے ہیں۔

سپن سروس:

سروس سیدھے اور الٹے ہاتھ سے کرائی جاتی ہے۔ جسم تھوڑا سا جھکا ہوتا ہے۔ بیٹ کو بال کی سطح سے نیچے رکھا جاتا ہے۔ اور پیچھے سے آگے کی طرف لاتے ہوئے بال کو بالائی سطح پر اس طرح مارنا کہ بال گھومتی ہوئی مخالف کے حصے میں چلی جائے اس طرح یہ عمل الٹے ہاتھ سے کیا جائے۔ اس میں بھی حرکت کے قوانین کا عمل دخل ہوتا ہے۔

س3: جمناسٹک میں بائیو مکینکس کی استعمال کی وضاحت کریں۔

جواب: جمناسٹک میں بائیو مکینکس کے درج ذیل اصول استعمال ہوتے ہیں۔

توازن:

ایک ٹانگ پر کھڑا ہونا، رسی پر چلنا، ریل کی پٹڑی پر چلنا توازن حاصل کرنے کی سرگرمیاں ہیں۔ بار بار مشق کرانے سے توازن قائم رکھنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ ان سرگرمیوں میں حرکت کا پہلا قا اور دوسرا قانون بمعہ توازن کے اصول شامل ہیں۔

لچک پیدا کرنا:

جسم جتنا لچک دار ہوگا، اتنی ہی اس میں چلتی پھرتی پیدا ہوگی۔ جو ہر قسم کے سرگرمیوں اور کھیلوں کے لیے ضروری ہے۔ سیدھی قلابازی، الٹی قلابازی، سر کے بل کھڑا ہونا، ہاتھوں کے بل کھڑا ہونا لانگ جمپ (Long Jump)، ہائی جمپ (High Jump) ان تمام کھیلوں میں بائیو مکینکس کے اصول کارفرما ہوتے ہیں۔

س4: ڈربلنگ کی وضاحت کریں۔ فٹ بال اور باسکٹ بال کے ڈربلنگ میں کیا فرق ہے؟

Ali Infoz 03101900027

Scanned with CamScanner

جواب: ڈربلنگ:

ڈربلنگ وہ قانونی طریقہ ہے جس میں کھلاڑی بال کو لے کر حملہ کرتا ہے اور اپنے کھلاڑیوں کو پاس کرتا ہے۔

فٹ بال میں ڈربلنگ:

فٹ بال کے ڈربلنگ کے لیے مندرجہ ذیل ڈرل کریں۔ چار کرسیاں کو گول پوسٹ کے متوازی اس طرح رکھیں کہ آخری کرسی گول پوسٹ سے 24 فٹ کے فاصلے پر ہو اور باقی کرسیاں 6,6 فٹ کے فاصلے پر رکھیں۔ سٹارٹ پر کھلاڑی کرسیوں کے اردگرد ڈربل کرتے ہوئے 12 فٹ کے فاصلے پر لگے نشان سے شوٹ کریں۔ فٹ ڈربلنگ پاؤں سے کی جاتی ہے۔

باسکٹ بال میں ڈربلنگ:

باسکٹ بال کے ڈربلنگ کرتے وقت بال کو زمین پر ماریں۔ اپنے سر کو ہمیشہ اوپر رکھیں۔ بال کو دیکھنے کے بجائے تمام کھلاڑیوں پر نظر رکھیں۔ بال کو ڈربل کرتے ہوئے انگلیوں کے پوروں کا استعمال کریں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ باسکٹ بال کورٹ میں سیدھی لائن چار عدد کرسیاں اس انداز میں رکھیں کہ سٹارٹ لائن سے پہلی کرسی کا فاصلہ 20 فٹ اور باقی تین کرسیاں 15,15 فٹ کے فاصلے پر ہوں۔

باب نمبر 11:

کھیلوں کے قوانین اور مہارتیں

(مشق)

س: خالی جگہ پر کریں۔

۱) والی بال نیٹ کی لمبائی ______ فٹ ہوتی ہے۔
ا) 22 ب) ☑ 32
ج) 52 د) 42

۲) والی بال میں ایک طرف سے ______ کھلاڑی کورٹ میں کھیلتے ہیں۔
ا) ☑ 6 ب) 8
ج) 10 د) 12

۳) والی بال کے ایک سیٹ میں ______ پوائنٹ ہوتے ہیں۔
ا) ☑ 15 ب) 20
ج) 25 د) 30

۴) کھلاڑیوں کے پوزیشن تبدیل کرنے کو ______ کہتے ہیں۔
ا) سروس ب) سمیش
ج) پاس د) ☑ روٹیشن

۵) جب کھلاڑی جمپ کر کے بال کو نیٹ کے اوپر زور سے مارے تو اسے ______ کہتے ہیں۔
ا) بلاک کرنا ب) ☑ سمیش
ج) آئیڈیا د) پاس

۶) ٹیبل ٹینس میں میز کی لمبائی ______ ہوتی ہے۔
ا) 7 فٹ ب) 8 فٹ
ج) ☑ 9 فٹ د) 10 فٹ

۷) ٹیبل ٹینس کے ایک سیٹ میں ______ پوائنٹ ہوتے ہیں۔
ا) 6 ب) ☑ 11
ج) 13 د) 15

۸) راؤنڈرز کے میدان میں تیسری سے چوتھی پوسٹ تک کا فاصلہ ______ فٹ ہوتا ہے۔
ا) ☑ 28 ب) 30
ج) 32 د) 34

۹) راونڈرز کے میدان میں ______ پوسٹیں ہوتی ہیں۔
ا) 2 ب) ☑ 4
ج) 6 د) 8

۱۰) پوسٹ کی اونچائی ______ فٹ ہوتی ہے۔
ا) ☑ 4 ب) 6
ج) 8 د) 10

س: درجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات لکھیں۔

س1: والی بال کے فاؤلز بتائیں۔

جواب: والی بال کے فاؤلز مندرجہ ذیل ہیں:

۱) بال کورٹ سے باہر گرے۔
۲) کوئی کھلاڑی دو دفعہ لگا تار بال کو ٹچ کریں۔
۳) بال نیٹ سے لگ کر اپنے کورٹ میں گرے۔
۴) سروس کرتے وقت لائن کراس کرے۔
۵) سامنے بال کو سروس کردے۔
۶) پچھلی لائن کا کھلاڑی حملہ ایریا میں آ کر سمیش کرے۔
۷) کھلاڑی نٹ کو چھو جائے۔

س2: بوسٹنگ کسے کہتے ہیں؟

جواب: بال کو پاس کرنا۔ جب نٹ کے قریب بال بوسٹر کے پاس سنٹر مین کی طرف سے آئے تو وہ بال کو انگلیوں کی مدد سے نیٹ کے قریب اوپر اٹھائے گا۔ اسے پاس بنانا کہتے ہیں۔

س3: ٹیبل ٹینس میں LET سے کیا مراد ہے؟

جواب: اس کا مطلب ہے کہ جب کسی بھی وجہ سے کھیل بند کر دیا جائے تو دوبارہ اسی حالت سے شروع کیا جاتا ہے۔ مثلاً بال ٹوٹ جائے، بیرونی مداخلت ہو، امپائر بند کردے یا بال نیٹ کو چھو کر مخالف کے حصہ پر لگے۔

س4: ٹیبل ٹینس میں سروس کیسے کی جاتی ہے؟

جواب: سروس سیدھے یا اُلٹے ہاتھ سے کی جاتی ہے۔ سیدھی سروس اور سپن سروس کرائی جاتی ہے۔ ایک ہاتھ میں بلا ہوتا ہے۔ دوسرے ہاتھ میں بال، بال کو ہوا میں اچھال کر بلے سے اس طرح ماریں کہ بال پہلے اپنے حصے کی میز پر لگے۔ اور پھر مخالف کی طرف جائے اور مخالف اسے اٹھا نہ سکے۔

س5: راونڈرز میں بیٹنگ کس طرح ہوتی ہے؟

جواب: کھلاڑی اپنی باری پر بیٹنگ کرے گا۔ دونوں پاؤں بیٹنگ سکوائر سے اس وقت تک دور رہیں گے جب تک باؤلر کے ہاتھ سے بال نکل نہ جائے۔ بال کو مارنے کی صورت میں پہلی پوسٹ تک بھاگنا ہوگا۔ اور موقع

Ali Infoz 03101190027

Scanned with CamScanner

کے مطابق راونڈ مکمل کرنا ہوگا۔ دوسری اور تیسری پوسٹ کے پیچھے سے دوڑ کر چوتھی پوسٹ کو ہاتھ لگا کر راونڈ مکمل کرنا ہوگا۔

س6: راونڈرز میں آوٹ کس طرح دیا جاتا ہے؟

جواب: جب درست کیا ہوا بال فیلڈر پکڑے۔ جان بوجھ کر پوسٹوں کے اندر بھاگنا، بیٹس مین کے پہنچنے سے پہلے فیلڈر انہی پوسٹ کو ٹچ کرے۔ بیٹس مین ہٹ لگانے سے پہلے بیٹنگ ایریا چھوڑ دے۔ بال کو ہٹ کرنے کے بعد بیٹنگ ایریا چھوڑ دے۔ بال کو ہٹ کرنے کے بعد بیٹنگ سکوائر میں کھڑا رہے۔

س7: بیٹر کے آوٹ ہونے کے طریقے بیان کریں۔

جواب: جب درست کیا ہوا بال فیلڈر پکڑے۔ جان بوجھ کر پوسٹوں کے اندر بھاگنا، بیٹس مین کے پہنچنے سے پہلے فیلڈر انہی پوسٹ کو ٹچ کرے۔ بیٹس مین ہٹ لگانے سے پہلے بیٹنگ ایریا چھوڑ دے۔ بال کو ہٹ کرنے کے بعد بیٹنگ ایریا چھوڑ دے۔ بال کو ہٹ کرنے کے بعد بیٹنگ سکوائر میں کھڑا رہے۔

س8: بیٹنگ اور سٹرائک زون پر نوٹ لکھیں۔

☆ درج ذیل سوالات کے تفصیلی جوابات لکھیں۔

س1: والی بال کی مہارتیں لکھیں۔

جواب: والی بال کھیلنے کی مہارتیں:

سروس کرنا:

سروس کرنے کے مختلف طریقے ہیں۔ ہاتھ کو نیچے لا کر مارنا، ہاتھ اوپر سے لا کر مارنا، جمپ کر کے مارنا، یا راوانڈر سروس کرنا۔

بال کو اٹھانا:

بال کو دو طریقوں سے اٹھایا جاتا ہے۔ دونوں ہاتھوں سے یا ایک ہاتھ سے۔ جب بال آئے تو دونوں ہاتھوں کو ملا کر بازو آگے بڑھائیں اور بال کو نیچے سے اوپر اٹھائیں۔

بوسٹنگ / بال کو پاس کرنا:

جب نیٹ کے قریب بال بوسٹر کے پاس آئے تو وہ بال کو انگلیوں کی مدد سے نیٹ کی قریب اوپر اٹھائے گا۔ اسے پاس کہتے ہیں۔

سمیش کرنا:

جب بوسٹر بال کو پاس کے لیے بناتا ہے تو ایک کھلاڑی جمپ کر کے بال کو نیٹ کے اوپر سے مخالف کورٹ میں مارے گا۔ اسے سمیش کہتے ہیں۔ خیال رہے کہ بال مخالف کھلاڑی نہ روک سکیں۔

س2: راونڈرز کے کھیل پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔

جواب: راونڈر کا میدان:

راونڈر کے کھیل کا میدان چوکور شکل کا ہوتا ہے۔ اس میں باؤلنگ سکوائر 8 مربع فٹ اور بیٹنگ سکوائر 6 مربع فٹ ہوتا ہے۔ باؤلنگ سکوائر کے درمیان 25 فٹ کا فاصلہ ہوتا ہے۔ اسی طرح پہلی پوسٹ سے دوسری پوسٹ اور دوسرے پوسٹ سے تیسری پوسٹ تک کا فاصلہ 39 فٹ، 6 انچ ہوتا ہے۔ جبکہ تیسری سے چوتھی پوسٹ تک فاصلہ 28 فٹ ہوتا ہے۔

اننگز:

مقابلہ 2 اننگز پر مشتمل ہوتا ہے۔ تمام کھلاڑیوں کے آوٹ ہونے پر اننگ ختم ہو جاتا ہے۔

ٹیم:

ایک ٹیم زیادہ سے زیادہ بارہ کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ جب کہ 9 کھلاڑی میدان میں کھیلتے ہیں۔

نو بال:

اگر بیٹس مین کے جسم کو نشانہ بنایا جائے بال کو انڈر آرم پھینکا جائے۔ باؤلر سکوائر چھوڑ دے تو نو بال ہوگا۔

آوٹ ہونا:

جب درست کیا ہوا بال فیلڈر پکڑے۔ جان بوجھ کر پوسٹوں کے اندر بھاگنا، بیٹس مین کے پہنچنے سے پہلے فیلڈر اگلی پوسٹ کو ٹچ کرے وغیرہ۔

باب نمبر 12:

اتھلیٹکس کے قوانین اور مہارتیں

(مشق)

س: خالی جگہ پر کریں۔

۱) لانگ جمپ میں اکھاڑہ کی لمبائی ______ ہوتی ہے۔
ا) 7 میٹر ب) 8 میٹر
ج) ☑ 9 میٹر د) 10 میٹر

۲) ڈسکس تھرو کے دائرے کا قطر ______ میٹر ہوتا ہے۔
ا) 1.50 ب) ☑ 2.50
ج) 3.50 د) 4.50

۳) ڈسکس تھرو کی سنٹر لائن کی لمبائی ______ سنٹی میٹر ہے۔
ا) 70 ب) ☑ 75
ج) 80 د) 90

۴) ڈسکس تھرو میں پھینکنے کے لیے ______ باریاں دی جاتی ہیں۔
ا) ☑ 3 ب) 5
ج) 7 د) 9

۵) 200 میٹر دوڑ میں کھلاڑی ______ سے سٹارٹ لیتا ہے۔
ا) کروچ ب) سٹینڈنگ
ج) رنگ د) ☑ فائر یا وسل

۶) غلط سٹارٹ پر کھلاڑی ______ سے باہر نکال دیا جائے گا۔
ا) ☑ دوڑ ب) سکول
ج) گراونڈ د) گھر

۷) کھلاڑی سٹارٹ لائن پر ______ سٹائل پر بیٹھے گا۔
ا) سٹینڈنگ ب) ☑ کروچ
ج) رنگ د) سٹ

۸) 200 میٹر دوڑ میں تیسری گلی سے لے کر آخری گلی تک فاصلہ ______ میٹر ہوتا ہے۔

Ali Infoz 03101190027

Scanned with CamScanner

ا) 2.83 ب) ☑3.83
ج) 4.83 د) 6.45

9) 200 میٹر دوڑ میں کھلاڑی ________ میں بھاگے گا۔
ا)☑ اپنی گلی ب) کسی اور کی گلی
ج) ٹریک کے باہر د) کورٹ کے باہر

☆ درج ذیل سوالات کے مفصل جوابات لکھیں۔

س1: لانگ جمپ کے قوانین تحریر کریں۔
جواب: لانگ جمپ کے قوانین مندرجہ ذیل ہیں:
ا) اپنی باری میں جمپ کرنا۔
۲) ٹیک آف بورڈ سے باہر نہیں جانا۔
۳) ایک پاؤں سے جمپ کرنا۔
۴) جمپ کے بعد واپس نہیں آنا۔
۵) اکھاڑہ کے اندر لینڈنگ کرنا وغیرہ۔

س2: ڈسکس تھرو کا سیکٹر پیمائش کے ساتھ بنائیں۔
جواب: ڈسکس تھرو کا سیکٹر:
Page 48

س3: ڈسکس تھرو کے قواعد وضوابط اور فاؤلز تحریر کریں۔
جواب: ڈسکس تھرو کے قوانین مندرجہ ذیل ہیں۔
ا) ہر کھلاڑی اپنی باری پر ڈسکس پھینکے گا۔
۲) ڈسکس سیکٹر کے اندر گرنی چاہیے۔
۳) ڈسکس پھینکنے کے بعد سیکٹر کو آگے سے کراس نہیں کرے گا۔
۴) واپس دائرہ کے پچھلے حصہ سے نکلے گا۔
۵) ڈسکس کو کندھے کی بلندی سے اوپر پھینکے گا۔
۶) ہاتھوں پر پٹیاں دستانے نہیں پہنے گا۔
۷) ہر کھلاڑی کو 3 باریاں دی جائیں گی۔
۸) زیادہ دور پھینکنے والا بچہ فاتح ہوگا۔

فاؤلز:
ا) ڈسکس کا سیکٹر سے باہر گرنا۔
۲) سیکٹر کو آگے سے کراس کرنا۔
۳) ڈسکس گرنے سے پہلے سیکٹر سے باہر آنا۔
۴) اپنی باری پر ڈسکس نہ پھینکنا۔

س4: 200 میٹر دوڑ کا طریقہ درج کریں۔
جواب: 200 میٹر دوڑ کا طریقہ:
تمام بچے اسمبلی لائن پر جمع کر دیے۔ کھلاڑی سٹارٹ لائن پر اکڑوں سائل پر بیٹھے کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں باہر کی طرف اور انگوٹھے اندر کی طرف لائن کے ساتھ زمین پر لگے ہوں۔
سیٹ کے ساتھ ہر کھلاڑی کی پوزیشن کچھ یوں ہوگا۔ ہاتھوں کی پوزیشن وہی ہوگی۔ لیکن گھٹنا زمین سے اٹھالے گا۔ سر کر ایک سیدھ میں ہوں۔ فائر یا وسل کے آواز پر اس طرح دوڑنا کہ جسم قدرے جھکا رہے اور پھر آہستہ آہستہ جسم کو سیدھا کریں۔ بازوؤں اور ٹانگوں کو ایک جیسی حرکت دیں۔

س5: 200 میٹر دوڑ کے قوانین مختصراً بیان کریں۔
جواب: 200 میٹر دوڑ کے قوانین مندرجہ ذیل ہیں:
ا) ہر بچہ اپنی گلی میں بھاگے گا۔
۲) کوئی بچہ فائر یا وسل سے پہلے نہیں بھاگے گا۔
۳) ہر بچہ اپنی دوڑ مکمل کرے گا۔
۴) کسی کے راستہ میں رکاوٹ پیدا نہیں کرے گا۔
۵) اختتامی فیتہ کو چھاتی کے اوپر والے حصے سے چھونا ہوگا۔
۶) غلط سٹارٹ یا فاؤل پر ریس سے باہر نکال دیا جائے گا۔

Ali Infoz 03101190027

Scanned with CamScanner