Ali Infoz 03101190027

صحت و تعلیم جسمانی

باب 1

متوازن غذا اور اچھی صحت

سوال: متوازن غذا کی تعریف کریں۔

جواب: وہ غذا جس میں تمام بنیادی غذائی اجزا مناسب مقدار میں موجود ہوں متوازن غذا کہلاتی ہے۔

سوال: غذا کے بنیادی اجزا کون کون سے ہیں؟

جواب: غذا کے درج ذیل بنیادی اجزا ہیں:

کاربوہائیڈریٹ (نشاستہ)
لحمیات حیاتین
نمکیات چکنائی
پانی۔

سوال: متوازن غذا کی ضرورت کیوں ہے؟

جواب: انسانی جسم میں پیدائش سے لے کر بلوغت تک جسمانی تبدیلیاں مثلاً وزن کا بڑھنا، قد کا بڑھنا، خون کا پیدا ہونا، قوت مدافعت میں اضافہ جاری رہتا ہے۔ اگر غذا متوازن ہو تو یہ تمام کام اچھے طریقے سے پروان چڑھتے ہیں اور اگر غذا متوازن نہ ہو تو ان کے پروان چڑھنے میں رکاوٹ پیدا ہو سکتی ہے۔ اس لیے اول تا آخر متوازن غذا کی ضرورت رہتی ہے۔

سوال: متوازن غذا کے فوائد درج کریں۔

جواب: مناسب نشوونما ہوتی ہے۔

جسم کے اندر ٹوٹ پھوٹ کی مرمت ہوتی ہے صحت بحال رہتی ہے۔

بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت زیادہ
بغیر تھکاوٹ کام سرانجام پاتے ہیں
قد اور وزن مناسب طور پر بڑھتا ہے
جسم مضبوط، جلد تازہ اور خود اعتمادی
تمام جسمانی نظام بہتر کام کرتے ہیں۔

سوال: اچھی صحت سے کیا مراد ہے؟ اور متوازن غذا کا کیا تعلق ہے؟

جواب: کوئی بھی فرد بغیر تھکاوٹ کے اپنے کام کو مقررہ وقت کے اندر یا اس سے پہلے اچھے طریقے سے سرانجام دے تو اسے اچھی صحت کہا جاتا ہے۔

تمام جسمانی نظام اپنا اپنا کام بہتر طور پر کریں جس سے جسمانی اور ذہنی صحت فروغ پائے تو اسے اچھی صحت کہا جاتا ہے۔ متوازن غذا اور اچھی صحت کا تعلق ایسا ہی ہے جیسے جسم اور روح کا ہے۔

روح کے بغیر جسم مردہ ہے اسی طرح متوازن غذا کے بغیر جسم (صحت) مردہ ہے۔ متوازن غذا کے بغیر اچھی صحت کا تصور بے معنی ہے۔ اگر صحت اچھی ہو گی تو انسان اپنے روزمرہ کے کام بہتر طور پر سرانجام دے سکے گا۔ بیماریوں اور تھکاوٹ سے بچے گا اور اگر صحت اچھی نہ ہو تو روزمرہ کاموں میں رکاوٹ، تھکن، عدم دلچسپی جیسے حالات پیدا ہوتے ہیں۔ اچھی صحت اور متوازن غذا بقاء انسانی کے لئے لازم و ملزوم ہیں۔

سوال: متوازن غذا کا چارٹ ترتیب دیں۔

جواب:

-1 گھی، چینی، نمکیات کم استعمال کریں
-2 گوشت، مچھلی، انڈے، دودھ دالیں مناسب مقدار میں
-3 پھل اور سبزیاں زیادہ استعمال کریں
-4 گندم، ڈبل روٹی اور ریشےدار غذائیں زیادہ استعمال کریں
-5 پانی اور تازہ جوسز زیادہ استعمال کریں
-6 چائے، کافی، آئس کریم کم استعمال کریں

سوال: غذا سے کیا مراد ہے اور یہ کیا کام سرانجام دیتی ہے؟

جواب: وہ تمام اشیاء جو کھانے اور پینے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں غذا کہلاتی ہیں۔

غذا انسانی جسم میں درج ذیل کام سرانجام دیتی ہے۔

-1 جسمانی نشوونما کرتی ہے۔
-2 توانائی اور حرارت مہیا کرتی ہے۔
-3 بافتوں کی مرمت اور قوت مدافعت پیدا کرتی ہے۔

سوال: مختلف عمر کے افراد کے لئے توانائی کی ضرورت لکھیں۔

جواب:

بچے: 1 سے 3 سال 1000 سے 1200 کیلوری
4 سے 6 سال 1400 سے 1600 کیلوری
7 سے 10 سال 1800 سے 2000 کیلوری
11 سے 14 سال 2200 سے 2500 کیلوری

خواتین: 16 سے 20 سال 1800 سے 2000 کیلوری
21 سے 40 سال 2200 سے 2400 کیلوری
(کم کام کرنے والی)
حاملہ کے لیے 2400 سے 2500 کیلوری
دودھ پلانے والی 3000 تک

مرد 16 سال سے 20 سال 2400 سے 2600 کیلوری
21 سے 40 سال
(کم کام کرنے والے) 2500 سے 2800 کیلوری
سخت کام کرنے والے 4000 سے 4500 تک
کھلاڑی کھیل کے حساب سے 3500 سے 5000 تک

☆☆☆☆

Scanned with CamScanner

باب 2

جوڑوں کی حرکات۔ عضلات ہڈیاں

سوال: جوڑ کی تعریف کریں اور اقسام درج کریں۔

جواب: دو یا دو سے زیادہ ہڈیوں کے ملاپ کو جوڑ کہتے ہیں۔

جوڑوں کی درج ذیل اقسام ہیں:

1- حرکت کرنے والے جوڑ جیسے کھوپڑی کی ہڈیاں

2- معمولی حرکت کرنے والے جوڑ

ریڑھ کی ہڈی کے مہرے اور کولہے کے جوڑ

3- آزادانہ حرکت کرنے والے جوڑ

ہاتھوں اور ٹانگوں کے جوڑ

سوال: جوڑوں کی حرکات کی وضاحت کریں۔

جواب: جوڑوں کی مندرجہ ذیل حرکات ہوتی ہیں:

1- پھسلنے کی حرکت:

اس میں دو ہموار سطحیں ایک دوسرے کے اوپر پھسلتی ہیں مثلاً ہاتھ اور ٹخنے کے جوڑوں کی حرکات۔

2- گھومنے کی حرکت:

اس میں ایک ہڈی دوسری کے گرد یا اندر گھومتی ہے مثلاً کندھے اور کولہے کے جوڑ۔

3- زاویاتی حرکت:

اس میں جڑنے والی ہڈیوں کے درمیانی زاویہ کم یا زیادہ ہوتا ہے۔ مثلاً ٹانگوں اور کمر کے جوڑ

سوال: عضلات کیا ہیں اور کیسے ہڈیوں کو سہارا دیتے ہیں۔

جواب: انسانی جسم میں موجود پٹھوں کو عضلات کہتے ہیں۔

جوڑوں کی حرکات کے دوران عضلات انہیں سہارا دیتے ہیں جن کی وجہ سے پھیلنے اور سکڑنے کا عمل واقع ہوتا ہے۔ مثلاً کہنی کے جوڑ میں Bicep اور Tricep عضلات ہوتے ہیں جن کی مدد سے کہنی کو موڑا اور سیدھا کیا جاتا ہے۔ اسی طرح ٹانگوں کی حرکات میں ٹانگوں کو آگے لے جانا' پیچھے لے جانا سائیڈ پر لے جانا ہوتا ہے۔ یہ عضلات کی بدولت ہی جوڑ مقررہ حد میں حرکت کرتے اور واپس اپنی جگہ پر آتے ہیں۔

سوال: قامت کی تعریف کریں اور درست قامت کے فائدے درج کریں۔

جواب: تمام جسمانی اعضاء کا باہم موزوں اور مناسب ہونا قامت کہلاتا ہے۔ درست قامت کے درج ذیل فوائد ہیں:

حرکت میں اعتدال ہونا۔

اچھی شخصیت کا مظہر ہوتی ہے۔

اچھی صحت حاصل ہوتی ہے۔

تمام جسمانی نظاموں میں اپنے کام بہتر طور پر کرتے ہیں۔

تمام جسمانی حرکات بہتر ہوتی ہیں۔

روزمرہ کے کام کاج تعلیم اور کھیل میں آسانی ہوتی ہے۔

سوال: قامتی نقائص کون کون سے ہیں۔ ان کے نقصانات لکھیں۔

جواب: قامتی نقائص درج ذیل ہیں:

1- ناہموار کندھے 2- کبڑا پن

3- خالی کمر 4- چپٹا پاؤں

قامتی نقائص کے نقصانات درج ذیل ہیں:

1- انسانی شخصیت متاثر ہوتی ہے۔

2- جسمانی نظام کے افعال متاثر ہوتے ہیں۔

3- روزانہ کے کام کاج میں دقت ہوتی ہے۔

4- بیماریوں کا خدشہ ہوتا ہے۔

سوال: ناہموار کندھوں کی وجوہات اور ورزشیں لکھیں۔

جواب: ناہموار کندھوں کی وجوہات درج ذیل ہیں:

ایک ٹانگ کا چھوٹا ہونا۔ نشستوں کا نامناسب ہونا۔ ریڑھ کی ہڈی کی بیماری۔ سماعت کی کمزوری۔

ایک کہنی اٹکا کر بیٹھنے سے

ورزشیں: ہاتھوں کے بل کھڑا ہونا۔

درخت یا بیم سے لٹکنا

سار جنٹ جمپ کرنا۔ پش اپس لگانا

سوال: چپٹے پاؤں کی وجوہات اور ورزشیں لکھیں۔

جواب: جب پاؤں کی رطوبتیں کمزور ہو جاتی ہیں تو پاؤں بالکل سیدھا ہو جاتا ہے اسے چپٹا پاؤں کہتے ہیں اس کی درج ذیل وجوہات ہیں:

1- پاؤں پر وزن کی غلط تقسیم 2- تنگ جوتے

3- جسم کے وزن کا زیادہ ہونا 4- عضلات کی کمزور

5- چوٹ 6- پیدائشی طور پر

ورزشیں: پنجوں کے بل بیٹھنا پنجوں کے بل چلنا

ڈھلوان سطح پر چلنا جوتوں کے اندر فوم لگانا

سائیکل ایکسل پر ننگے پاؤں چلانا

سوال: کبڑا پن کی وجوہات اور ورزشیں لکھیں۔

جواب: وجوہات:

جسم کا تیزی سے بڑھنا پٹھوں کی کمزوری

بہت کام اور تھکاوٹ سر کو مسلسل آگے جھکائے رکھنا

کندھوں پر مسلسل بھاری بوجھ اٹھانا

ورزشیں جسم کا محراب بنانا

لٹک کر جسم کو حرکت دینا سیدھی قلابازی لگانا

سیدھا لیٹ کر سر اوپر اٹھانا منہ کے بل لیٹ کر چھاتی اٹھانا۔

سوال: خالی کمر کی وجوہات اور ورزشیں لکھیں۔

جواب:

Ali Infoz 03101190027

Scanned with CamScanner

-1 زیادہ اکڑ کر چلنا -2 غلط طریقے سے بوجھ اٹھانا

-3 ریڑھ کی ہڈی کی بیماری کی وجہ سے

-4 پٹھوں کی کمزوری

-5 اونچی ایڑھی کے جوتے پہننے سے

ورزشیں: ناہموار سطح پر خالی کمر رکھ کر دبانا

جھکتے ہوئے پنجوں کو ہاتھوں سے چھونا

سیٹ اپس نکالنا گھٹنوں کو چھاتی کی طرف دبانا

لمبا بیٹھے پنجوں کو چھونا

☆☆☆☆

باب 3

تمباکو نوشی

سوال: تمباکو نوشی اور بچاؤ کے اقدامات درج کریں۔

جواب: تمباکو نوشی صحت کے لیے مضر ہے۔

سگریٹ، سگار اور حقہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ پھیپھڑوں اور سانس کی بیماری پیدا کرتا ہے اور دل کی بیماری کا باعث بھی بنتا ہے۔

بچاؤ کے اقدامات:

-1 تمباکو نوشی کے خطرات سے عوام کو آگاہ کرنا۔

-2 تعلیمی اداروں میں تقاریر کروانا۔

-3 پوسٹر مہم شروع کرنا۔

-4 اخبارات میں تمباکو نوشی کے خلاف مضامین لکھنا۔

-5 الیکٹرونکس میڈیا کے ذریعے آگاہی پھیلانا۔

سوال: نیکوٹین کیا ہے اور اس کے اثرات درج کریں۔

جواب: نیکوٹین تمباکو نوشی میں پایا جانے والا زہریلا مادہ ہے جس کی بو تیز اور ناخوشگوار ہوتی ہے۔

اثرات: سرطان کا باعث بنتا ہے۔ بھوک کم لگتی ہے۔

دل کے امراض پیدا ہوتے ہیں۔

دانتوں کو خراب کرتا ہے۔ نظام تنفس کو متاثر کرتی ہے۔

☆☆☆☆

باب 4

آفات و خطرات

سوال: سیلاب کی وجوہات بیان کریں۔

جواب: سیلاب کی درج ذیل وجوہات ہیں:

-i بہت زیادہ بارشیں -ii برف کا زیادہ پگھلنا

-iii پانی پر تیز ہوائیں -iv ڈیموں کا بھر جانا

-v جنگلات کا کٹاؤ -v دریاؤں میں پانی کی زیادتی

سوال: سیلاب کے نقصانات درج کریں۔

جواب: سیلاب کے درج ذیل نقصانات ہیں:

-i جانی مالی نقصان -ii فصلوں کی تباہی

-iii حیوانات کی موت -iv غذائی قلت

-v بیماریوں کا پھیلاؤ -vi مرے ہوئے جانور اور کچرا کی

-vii ذرائع آمدورفت میں رکاوٹ -viii سیم تھور کا خطرہ

-ix تعلیمی اور روزمرہ کی سرگرمیوں کا متاثر ہونا

-x بیماروں کی تعداد میں اضافہ اور ہسپتالوں میں رش۔

سوال: سیلاب کو کم کرنے کے اقدامات درج کریں۔

جواب: سیلاب کو کم کرنے کے لیے درج ذیل ضروری اقدامات کر[نے] چاہئیں۔

-i آبی گزرگاہوں پر تعمیرات نہ کریں۔

-ii ڈیموں کی تعداد میں اضافہ کریں۔

-iii حفاظتی پشتے مضبوط بنائیں۔

-iv آبادیاں دریا کے کنارے سے دور رکھیں۔

-v نہری نظام درست کریں۔

-vi نہریں کھلی اور گہری بنائیں۔

-vii جنگلات کی کٹائی کو روکیں۔

-viii ذرائع آمدورفت کا متبادل نظام تیار رکھیں۔

-ix ہسپتالوں میں ایمرجنسی حالات کے مطابق سامان اور ادویات ب[ہم] کریں۔

سوال: حفاظتی اقدامات۔ پہلے۔ دوران اور بعد کی حکمت عملی لکھیں۔

جواب:

حفاظتی اقدامات میں منصوبہ بندی ضروری ہے تاکہ کم سے کم نقصان ہو۔ منصوبہ بندی میں کہاں، کیسے اور کس کے لیے کام کرنا ضروری ہیں۔ نقصانات سے بچنے کے لئے تخمینہ، حکمت عملی اور کنٹرول کو دیکھا جائے۔ منصوبہ بندی اور آفات کے مطابق جانی مالی نقصان میں کمی اور بحالی کو مدنظر رکھا جائے۔ ابتدائی اطلاع کا نظام متعارف کرائیں۔

سیلاب سے پہلے اطلاع پر مناسب منصوبہ بندی کی جائے تاکہ آبادیوں کو خالی کرائیں۔

دوران سیلاب خدمات کی فراہمی، قریبی آبادیوں کا تحفظ کیا جائے

اور سیلاب کے بعد وبائی امراض، فلڈ کیمپ، غذائی ضروریات کی فراہمی اور بحالی کے عمل کو مدنظر رکھا جائے۔

☆☆☆☆

باب 5

طبی امداد

سوال: Rices کن الفاظ کا مخفف ہے۔

جواب: R-Rest آرام

I-Icing برف برودت

C-Compression دباؤ

E-Elevation اونچا رکھنا

Ali Infoz 03101190027

Scanned with CamScanner

S-Support سہارا

کسی کھلاڑی کو چوٹ لگ جائے تو اسے مندرجہ بالا طریقہ پر ابتدائی طبی امداد پہنچائی جاتی ہے تا کہ چوٹ، ورم، کھنچاؤ دباؤ میں کمی آئے اور جلد ریکوری ہو سکے۔

سوال: ابتدائی طبی امداد کے اصول لکھیں۔

جواب: وہ امداد جو مریض کی جان جانے کے لئے موقع پر دی جائے ابتدائی طبی امداد کہلاتی ہے۔ اس کے درج ذیل اصول ہیں:

-1 فوری مدد:
بغیر کسی تاخیر کے فوری مدد مہیا کی جائے۔

-2 مصنوعی تنفس:
اگر سانس بند ہو رہی ہو تو مصنوعی تنفس دیں۔

-3 خون بند کرنا:
اگر خون بہہ رہا ہو تو فوراً اسے بند کیا جائے۔

-4 جمگھٹا سے بچاؤ:
مریض کے جمگھٹا نہ لگنے دیں۔

-5 غیر ضروری حرکات:
مریض کو غیر ضروری حرکت نہ دیں بالخصوص فریکچر میں۔

-6 ہمدردانہ رویہ:
مریض کے ساتھ نرم رویہ اور پیار سے پیش آئیں اور حوصلہ دیں۔

-7 فوری ہسپتال منتقلی:
جتنی جلدی ہو مریض کو ہسپتال پہنچائیں۔

سوال: ڈاکٹر اے بی سی (DR ABC) کی وضاحت کریں۔

:D-Danger

خطرے کا باعث بننے والے اسباب کا خاتمہ کریں۔ ٹوٹے ہوئے شیشے، آگ اور دیگر معاملات کو دور کریں۔

:R-Response

جہاں حادثہ ہوا ہے وہاں زخمی افراد آپ کی طرف متوجہ ہوتے ہیں یا نہیں۔

:A-Airway

مصنوعی تنفس کے ذریعے سانس کو بحال کریں۔ مریض کی پوزیشن ایسی رکھیں کہ سانس کی نالیاں آسانی سے سانس لے سکیں۔

:B-Breathing

اگر مریض کی سانس رک رہی ہے تو مصنوعی تنفس دیں۔ اگر سانس رک رک کر چل رہی ہے تو اسے بحال کریں۔

:C-Circulation

اگر مریض کا خون بہہ رہا ہو تو صاف کپڑے سے خون کو روکنے کی کوشش کریں۔

☆☆☆☆

باب 6

کرائسس مینجمنٹ

سوال: کرائسس سے کیا مراد ہے۔ بحران کی اقسام درج کریں۔

جواب: اندرونی بیرونی محرکات جو قدرتی آفات کی وجہ سے واقع ہوں کرائسس کہلاتے ہیں۔

تباہی، خطرات اور نقصان کو بھی کرائسس کہتے ہیں۔

بحران کی اقسام

بحران کی درج ذیل اقسام ہیں:

-1 قدرتی آفات
-2 تخریب کاری
-3 دہشت گردی
-4 ٹیکنالوجی کا بحران
-5 پرتشدد واقعات
-6 اداروں کی نااہلی
-7 مخالف
-8 افواہیں

مندرجہ بالا اقسام کی وجہ سے ملک میں کرائسس آتے ہیں جس سے انتشار پیدا ہوتا ہے۔

سوال: ٹیکنالوجی کے بحران کی وضاحت کریں۔

جواب: ملکی سطح یا علاقائی سطح پر ٹیکنالوجی کو سمجھنے والے افراد کی کمی، بجلی کا بحران، صنعتی حادثات، سسٹم کا فیل ہو جانا۔ ٹیکنالوجی کے جدید علوم کی کمی بحران کا سبب بنتی ہے۔

اسے ٹیکنالوجی کا بحران کہتے ہیں جس کی وجہ سے کام میں دقت، پروڈکشن میں کمی اور مسائل پیدا ہوتے ہیں۔

سوال: اداروں کی نااہلی سے کرائسس کیسے پیدا ہوتے ہیں؟

جواب: تمام ملکی ادارے اپنا اپنا کام قوائد و ضوابط کے مطابق کریں تو کرائسس پیدا نہیں ہوتے البتہ اگر اپنی ذمہ داریوں کو نہ نبھائیں۔ کوتاہی کریں، غفلت برتیں یا لاپرواہی کریں تو کرائسس پیدا ہوتے ہیں۔ تمام دفاعی ادارے ملک کی بقا کے لئے ضروری ہیں ان کی معمولی سی غلطی یا لاپرواہی تباہی کی طرف لے جاتی ہے اور مختلف قسم کے بحران پیدا ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔

سوال: اداروں میں پرتشدد واقعات کیسے کرائسس پیدا کرتے ہیں؟

جواب: تمام اداروں میں یونین ہوتی ہیں ان کے اپنے مفادات ہوتے ہیں ان کے انتظامیہ کے ساتھ شدید واقعات، جھگڑے ہوتے ہیں مخالف یونین بھی جھگڑے کا باعث بنتی ہیں۔ تعلیمی اداروں میں سیاسی مداخلت اور طلبا کا انتظامیہ کے خلاف رویہ بھی کرائسس کا باعث بنتا ہے۔ ورکرز کے آپس کے جھگڑے بھی کرائسس کا باعث بنتے ہیں۔

سوال: قدرتی آفات کیسے کرائسس کا باعث بنتی ہیں؟

جواب: ملک اپنے روزمرہ کے معمولات میں باآسانی کام کر رہا ہوتا ہے اچانک ملک کے کسی حصہ میں زلزلہ، سیلاب، لینڈ سلائیڈنگ کے واقعات پیدا ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے کرائسس جنم لیتے ہیں اور حکومت اپنے کاموں

Ali Imtiaz 03101190027

Scanned with CamScanner

سے توجہ ہٹا کر ان علاقوں کی طرف توجہ دیتی ہے تا کہ جانی مالی نقصان زیادہ نہ ہو تو روزمرہ کے کاموں میں رکاوٹ بنتی ہے۔ جو ایک اور طرح کا بحران پیدا کر دیتی ہے۔

خشک سالی سے تمام ملک متاثر ہوتا ہے حکومت وقت کے لئے اور عوام الناس کے لئے بحران پیدا ہو جاتا ہے اور طرح طرح کے مسائل جنم لیتے ہیں۔ اس طرح قدرتی آفات کرائسس کا باعث بنتی ہیں

سوال: دہشت گردی اور تخریب کاری کس طرح کے کرائسس کا باعث بنتے ہیں؟

جواب: جب کوئی دوسرا ملک یا کوئی ادارہ کسی ملک کو معاشی اور دفاعی لحاظ سے کمزور کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ بے بنیاد الزامات اور افواہیں پھیلاتا ہے تو وہ تخریب کاری کرتا ہے جس سے مختلف قسم کے کرائسس جنم لیتے ہیں۔

دہشت گردی مختلف اداروں، تعلیمی، دفاعی، پبلک جگہوں کو نشانہ بناتے ہیں جس سے امن وامان کی صورت حال خراب ہو جاتی ہے۔ جانی مالی نقصان ہوتا ہے اور معاشی بحران پیدا ہوتا ہے۔ اس طرح دہشت گردی بہت سے مسائل و کرائسس کا باعث بنتی ہے۔

سوال: کرائسس مینجمنٹ اور مہارتوں کی وضاحت کریں۔

جواب: کسی حادثے، خطرات، واقعات، تشدد، دہشت گردی، تخریب کاری با اثر گروپ اور عوام کے ساتھ نبرد آزما ہونا کرائسس مینجمنٹ کہلاتا ہے۔

مہارتیں:

کرائسس مینجمنٹ میں خطرات سے پہلے دوران اور بعد کے حالات کے لئے حکمت عملی تیار کرنا، سیکورٹی اداروں کا دہشت گردی کو ناکام بنانے کے اقدامات کرنا۔

تخریب کاری سے بچنے کے لئے آئندہ کی حکمت عملی تیار کرنا نقصانات کی صورت میں متاثرہ افراد کی امداد کا طریقہ کار وضع کرنا افراد اور علاقوں کی بحالی کے لئے اقدامات کرنا بروقت خطرات سے آگاہی اور کم وقت میں درست فیصلہ کرنا پرنٹ میڈیا اور الیکٹرانکس میڈیا کا بہتر استعمال کرنا اور آگاہی پیدا کرنا۔

سوال: دہشت گردی اور تخریب کاری جیسے جرائم اور بحران کے محرکات درج کریں۔

جواب: جرائم کے درج ذیل محرکات ہیں:

i- بیرونی سازشیں

ii- بے روزگاری

iii- عدم استحکام

iv- غیر ملکی ایجنسیوں کی مداخلت

v- با اثر گروپ کا حالات کو خراب کرنا

vi- ناانصافی

vii- معاشی عدم استحکام

viii- مہاجرین کی بڑی تعداد

ix- تعلیم اور شعور کی کمی

ان محرکات کو اگر دور کیا جائے تو ملک میں امن اور معاشی اور ملک ترقی کے راستے پر گامزن ہوگا۔

☆☆☆☆

باب 7

حفاظتی اقدامات

سوال: بحران سے پہلے کیا اقدامات ضروری ہیں۔

جواب: مستقبل میں متوقع حادثات و واقعات کو کم کرنے کے لئے بحران سے پہلے کچھ اقدامات ضروری ہوتے ہیں جن کی تفصیل درج ذیل ہے:

1- مستقبل کی پیشین گوئی کو مدنظر رکھتے ہوئے بچاؤ کی تیاری کی سرگرمیاں تیار کرنا۔ ان میں حکومت، فلاحی ادارے شامل ہوتے ہیں۔

2- کنٹرول: ایسے اقدامات کرنا تا کہ حادثہ کے وقت لوٹ مار نہ ہو اور حالات مزید نہ بگڑ سکیں۔

3- اطلاعات اور رابطے کا موثر نظام تیار کرنا۔ تا کہ تمام ادارے ایک دوسرے کے ساتھ رابطہ میں رہ سکیں۔

4- اداروں میں تربیت یافتہ افراد کی موجودگی یقینی بنائی جائے اور ان کو عملی تربیت دی جائے تا کہ ہنگامی حالات پر قابو پایا جا سکے۔

5- تمام قوائد وضوابط، تربیت، مین پاور اور پلان کا جائزہ لیا جائے اور راہنمائی کے اصول سے آگاہی دلائی جائے اور تمام پلاننگ کی خامیاں بروقت دور کیا جائے تا کہ ہر قسم کے بحران پر قابو پایا جا سکے۔

سوال: بحران کے دوران کیا اقدامات ضروری ہیں؟

جواب: i- کسی حادثے یا بحران کے لئے نگرانی کا بہتر نظام تیار کیا جائے۔

ii- کسی حادثے کی وجوہات اور اثرات کے متعلق تمام اداروں اور عوام کو آگاہ کیا جائے تا کہ حوصلے پست نہ ہوں۔

iii- بحران کے دوران جو افراد حالات کو خراب کرنے کی کوشش کریں ان کے خلاف کارروائی کی جائے اور جو معاون ہوں ان کی خدمات کو سراہا جائے۔

iv- ایسا کنٹرول سسٹم بنایا جائے کہ بے جا فائدہ اٹھانے والوں پر نظر رکھی جائے کیونکہ کچھ لوگ اپنی شیطانی خصلت کی بدولت لوٹ کھسوٹ کے ماہر ہوتے ہیں لوگوں کو جائیداد پیسے اور اشیاء سے محروم کر دیتے ہیں ان کو کسی صورت نہ چھوڑا جائے۔

v- بحران کے دوران مختلف ذہنی اور نفسیاتی بیماریاں جنم لیتی ہیں اس لیے کنٹرول سسٹم کے تحت ایسے افراد کی مدد اور علاج پر کڑی نظر رکھی جائے۔

سوال: بحران کے بعد کے اقدامات درج کریں۔

جواب: بحران کوئی بھی ہو۔ مشکلات کتنی بھی ہوں گزر تو جاتی ہیں مگر بہت سے ان مٹ نقوش چھوڑ جاتی ہیں ان کے لئے اقدامات ضروری ہوتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

بحالی کا عمل
مریضوں کی صحت یابی
راستوں کا کھولنا
کیمپ ہسپتالوں کا ختم کرنا
مالی امداد مہیا کرنے کا عمل
نقصانات کا جائزہ لینا
متاثرہ افراد کی آباد کاری
روزگار اور دیگر عوامل کا خیال رکھنا
تمام معلومات کو اداروں اور افراد کے ساتھ بذریعہ میڈیا پہنچانے کے لئے تمام تر وسائل بروئے کار لانا ضروری ہے۔

☆☆☆☆

باب 8

اتھلیٹ فٹ

سوال: اتھلیٹ فٹ کسے کہتے ہیں اس کی وجوہات لکھیں۔

جواب: اتھلیٹ فٹ ایک جلدی بیماری ہے جو پاؤں کی جلد کو متاثر کرتی ہے اور اس کا سبب ایک فنجی ہے یہ پاؤں کی انگلیوں کو متاثر کرتی ہے۔

وجوہات:

اتھلیٹ فٹ کی درج ذیل وجوہات ہیں:

i- بند جوتے مسلسل اور زیادہ دیر تک پہننے سے
ii- پاؤں کو زیادہ گیلا رکھنے سے
iii- متاثرہ فرد کی جرابیں استعمال کرنے سے
iv- ناخنوں کے زخم سے
v- پاؤں میں بہت زیادہ پسینہ آنے سے

سوال: اتھلیٹ فٹ کی احتیاطی تدابیر لکھیں۔

جواب: یہ ایک متعدی بیماری ہے لہٰذا درج ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں۔

i- گندی جرابیں نہ پہنے
ii- پاؤں کو زیادہ گیلا نہ چھوڑیں
iii- ناخن کو نہ اکھیڑیں
iv- تنگ اور بند جوتے مسلسل نہ پہنے
v- پاؤں کو جلد خشک کریں۔

سوال: فٹنس سے کیا مراد ہے اس کے کون سے اجزا ہیں؟

جواب: کسی فرد کا ذہنی اور جسمانی طور پر فٹ ہونا فٹنس کہلاتا ہے۔ ذہنی، جسمانی، جذبات صحت مندی کو فٹنس کہتے ہیں۔ کوئی شخص بغیر تھکاوٹ جلد از جلد اپنا کام مکمل کرے تو اسے ہم فٹ کہتے ہیں۔ فٹنس کے درج ذیل اجزا ہیں۔

1- رفتار 2- سٹیمنا
3- قوت 4- برداشت
5- لچک

☆☆☆☆

باب 9

فٹنس

سوال: فٹنس کے فوائد درج کریں۔

جواب: انسان صحت مند رہتا ہے۔
کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔
تھکاوٹ محسوس نہیں ہوتی۔
ذہنی اور جسمانی صحت مندی حاصل ہوتی ہے
تمام جسمانی نظام بہتر کام کرتے ہیں۔
بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔
مثبت سوچ پیدا ہوتی ہے۔
کم وقت میں زیادہ کام کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔
تعلیمی اور کھیل کی سرگرمیوں میں مہارت حاصل ہوتی ہے۔
دوسروں کی مدد اور جذبہ ہمدردی بڑھتا ہے۔

سوال: طاقت اور قوت کو کیسے بڑھایا جاتا ہے۔

جواب: تمام ایسے کھیل اور سرگرمیاں جس میں طاقت اور قوت کی ضرورت ہوتی ہے کو سر انجام دینے سے طاقت اور قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ ان کھیلوں میں باقاعدہ شرکت کرنے سے اضافہ ہوتا ہے۔ کبڈی، رسہ کشی، فٹ بال وغیرہ کے کھیل طاقت میں اضافہ کرتے ہیں جبکہ پش اپس، سیٹ اپس، دھکیلنے والی اور کھینچنے والی سرگرمیاں قوت میں اضافہ کرتی ہیں۔

سوال: قوت برداشت (سٹیمنا) کی سرگرمیاں لکھیں۔

جواب: قوت برداشت کو بڑھانے کے لئے درج ذیل سرگرمیاں ضروری ہیں۔

i- لمبی دوڑیں
ii- ہاکی، فٹ بال، باسکٹ بال
iii- پہاڑوں پر چڑھنا
iv- میراتھان دوڑ
v- لمبے فاصلے 1600 سے زائد کی دوڑیں۔
vi- شدت والی تمام سرگرمیاں جمناسٹک وغیرہ

سوال: جنرل فٹنس پلان ہفتہ وار لکھیں۔

جواب: تمام سرگرمیوں کو ایک ہفتہ میں تقسیم کر کے روزانہ کرائی جائیں
وارم اپ کرنا
بازوؤں کی ورزشیں
ٹانگوں کی ورزشیں
دھڑ کی ورزشیں

Ali Infoz 03101190027

Scanned with CamScanner

اور کمر کی ورزشیں
جسم کے مختلف حصوں کی ورزشیں
ساتھی کے ساتھ ورزشیں
کھینچنے اور دھکیلنے والی ورزشیں
تفریحی کھیل
باقاعدہ کھیل کی ابتدائی مہارتیں
پیدل چلنا
2 سے 3 کلومیٹر تیز قدموں کی واک

ان تمام اجزا کو ہفتہ وار پروگرام میں شامل کر کے باقاعدہ پریکٹس کی جائے تو جنرل فٹنس حاصل ہوتی ہے۔

سوال: مخصوص فٹنس پلان لکھیں۔

جواب: جنرل فٹنس سب کے لئے ضروری ہے جبکہ مخصوص فٹنس کسی ایک کھیل یا ایک ایونٹ میں مہارت کے لئے ضروری ہوتی ہے۔

بچوں کو گروپس میں تقسیم کر کے کچھ کو فٹ بال کچھ کو والی بال کچھ کو بیڈمنٹن یا کوئی کھیل جس میں بچوں کی دلچسپی ہو کرائیں۔ وارم اپ کے بعد متعلقہ کھیل کی مہارتوں کی پریکٹس کرانا ضروری ہیں۔ مثلاً ہاکی میں بال روکنا، ہٹ کرنا، ڈربل کرنا، ڈاج کرنا، یہ مخصوص مہارتیں ہیں ان میں ہر مہارت کو کرانے کے لئے مخصوص فٹنس کی ضرورت ہوتی ہے۔ کھیل کی مناسبت سے مخصوص مہارتیں سکھانے کا پلان لمبے یا درمیانے عرصہ کا بنا کر تیاری کرائی جائے۔

سوال: بچوں کے گروپس کی تشکیل لکھیں۔

جواب: ایک سکول میں مختلف عمر اور کلاس کے بچے ہوتے ہیں ان کو جنرل فٹنس اور مخصوص فٹنس کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے ان کو گروپس میں تقسیم کر کے حسب ضرورت سرگرمیاں دی جاتی ہیں جو بچوں کی استعداد کے مطابق ہوں۔

6 سے 9 سال کے بچے
10 سے 12 سال کے بچے
13 سے 15 سال کے بچے

جنرل فٹنس کے اصول ہفتہ کے لیے ہیں اور سرگرمیاں عمر کے حساب سے رکھیں البتہ مخصوص فٹنس کھیل کے اعتبار سے کرائی جائیں۔

16 سے 18 سال
19 سے 21 سال

کالجز لیول کے بچوں کے لئے سرگرمیاں زیادہ رکھیں کیونکہ ان میں طاقت اور برداشت زیادہ ہوتی ہے۔

سوال: اپر لمبس Limbs کے کھیل درج کریں۔

جواب: وہ تمام کھیل جن میں جسم کے اوپری حصے کا استعمال ہوتا ہے اپر لمبس کے لئے ہوتے ہیں۔ مثلاً بیڈمنٹن، لان ٹینس، سکواش، والی بال اپر لمبس کے لئے ضروری ہیں اس کے ساتھ بیم سے لٹکنا، رنگ سے لٹکنا، ہاتھوں کے بل چلنا جیسی سرگرمیاں بھی اپر لمبس کے لئے ہوتی ہیں۔

بیڈمنٹن میں سمیش اور والی بال میں سمیش اپر لمبس کی بہترین ورزشیں ہیں۔ جبکہ یہی کھیل کچھ حد تک لوئر Limbs کی ورزشیں بھی کراتی ہیں۔

سوال: لوئر لمبس (Limbs) کے کھیل اور سرگرمیاں لکھیں۔

جواب:

وہ تمام کھیل جن میں جسم کے نچلے حصہ کی ورزشیں ہوتی ہیں اور Limbs کے لئے ضروری ہیں مثلاً۔ فٹ بال، ہاکی، کبڈی، تمام دوڑیں، جمپس، ٹانگوں اور دھڑ کی ورزشیں۔

یہ ران، کولہے اور پنڈلیوں کو مضبوط بناتے ہیں۔ ٹانگوں کی طاقت میں اضافہ کرتے ہیں اور جسم کے نچلے حصہ کو مضبوط کرتے ہیں۔

لان ٹینس، کرکٹ، ہینڈ بال، باسکٹ بال اور تمام اعضاء کی ورزشیں اپر اور لوئر دونوں حصوں کے لئے ضروری ورزشیں مہیا کرتے ہیں جس سے اپر اور لوئر Limbs کے پٹھے مضبوط ہوتے ہیں جسم میں طاقت اور قوت پیدا ہوتی ہے۔

☆☆☆☆

باب 10

اتھلیٹکس کے قوانین۔ مہارتیں

سوال: 400 میٹر دوڑ کے قوانین درج کریں۔

جواب: 400 میٹر کے درج ذیل قوانین ہیں:

i- گلیاں قرعہ اندازی سے دی جائیں گی۔
ii- ہر کھلاڑی کو چسٹ نمبر دیا جائے گا۔
iii- ہر کھلاڑی اپنی گلی میں دوڑے گا۔
iv- کھلاڑیوں کو زینے دیئے جائیں گے۔
v- اگر کھلاڑی 8 سے زیادہ ہوں تو ہیٹس کرائی جائیں گے۔
vi- 8 بہترین کھلاڑی فائنل میں حصہ لیں گے۔
vii- ہر کھلاڑی دوڑ مکمل کرے گا۔

سوال: 400 میٹر دوڑ کے فاؤلز لکھیں۔

جواب:
i- اپنی گلی چھوڑ دینا۔
ii- ٹرک سے باہر چلے جانا۔
iii- دوڑ نا مکمل چھوڑ دینا۔
iv- ٹریک سے باہر چلے جانا۔
v- کسی دوسری گلی میں چلے جانا۔
vi- فائر یا وسل سے پہلے بھاگنا۔

ٹریک 400 میٹر کا ہوتا ہے اور 8 گلیاں ہوتی ہیں ہر گلی 1.22 میٹر کی ہوتی ہے۔

Allinfoz 03101900027

Scanned with CamScanner

سوال: خالی جگہ پر کریں۔

i- ٹریک کا کل فاصلہ.........میٹر ہوتا ہے۔
ii- ٹریک پر.........گلیاں ہوتی ہیں۔
iii- 8 سے زیادہ کھلاڑی ہوں تو.........کرائی جاتی ہیں۔
iv- گلی کا فاصلہ.........میٹر ہوتا ہے۔

جوابات:

(i)	400	(ii)	8
(iii)	ہیٹس	(iv)	1.22 میٹر

سوال: گولہ کے سیکٹر اور قوانین کی وضاحت کریں۔

جواب: دائرہ 8 فٹ
زاویہ 34.9 درجے
وزن مردوں کے لئے 8 پونڈ
وزن عورتوں کے لئے 4 پونڈ

قوانین:

i- ہر بچہ کو چسٹ نمبر دیا جائے گا۔
ii- ہر بچہ کو 3-3 باریاں دی جائیں گی۔
iii- گولہ دائرہ کے اندر سے پھینکنا ہوگا۔
iv- اپنی باری پر پھینکنا ہوگا۔
v- باری کی ترتیب قرعہ اندازی سے ہوگی۔
vi- اگر کھلاڑی 8 سے کم ہوں تو 6 باریاں ہوں گی۔
vii- واپس دائرہ سے پیچھے کی طرف آئے گا۔

سوال: گولہ کے فاؤلز درج کریں۔

جواب: i- گولہ کا سیکٹر سے باہر گرنا
ii- اپنی باری پر نہ پھینکنا
iii- دائرہ کو آگے سے کراس کرنا
iv- کندھے کی لائن سے نیچے پھینکنا
v- گولہ گرنے سے پہلے سیکٹر چھوڑنا

سوال: خالی جگہ پر کریں۔

i- دائرہ.........فٹ ہوتا ہے۔
ii- زاویہ.........درجے ہوتا ہے۔
iii- مردوں کے لئے وزن.........پاؤنڈ ہوتا ہے۔
iv- عورتوں کے لئے وزن.........پاؤنڈ ہوتا ہے۔
v- ہر کھلاڑی کو.........باریاں دی جاتی ہیں۔

جوابات:

(i)	8	(ii)	34.9
(iii)	8	(iv)	4
(v)	6		

سوال: جیولین تھرو کے سیکٹر کی پیمائش لکھیں۔

جواب:

دوڑنے کے راستے کی چوڑائی 4 میٹر
زاویہ 29 درجے
دوڑنے کا فاصلہ 3 میٹر تک
قوس 8 میٹر پر

سوال: جیولین کے قوانین لکھیں۔

جواب: i- نیزہ گرفت سے پکڑے گا۔
ii- کندھے کے اوپر سے پھینکے گا۔
iii- اپنی باری پر پھینکے گا۔
iv- پھینکنے کے بعد آگے سے کراس نہیں کرے گا۔
v- ہر کھلاڑی کو چسٹ نمبر دیا جائے گا۔

سوال: نیزہ کے فاؤلز لکھیں۔

جواب: سیکٹر سے باہر گرنا
نوک کا نہ لگنا
اپنی باری پر نہ پھینکنا
سیکٹر کو آگے سے کراس کرنا
کندھے کے اوپر سے نہ پھینکنا

سوال: خالی جگہ پر کریں۔

i- زاویہ.........درجے ہوتا ہے۔
ii- قوس.........میٹر ہوتی ہے۔
iii- راستہ کی چوڑائی.........میٹر ہوتی ہے۔
iv- دوڑنے کا فاصلہ.........میٹر ہوتا ہے۔
v- نیزہ.........سے پکڑا جاتا ہے۔

جوابات:

(i)	29	(ii)	8
(iii)	4	(iv)	30
(v)	گرفت		

☆☆☆☆

باب 11

کھیلوں کے بائیو مکینکس

سوال: ڈربلنگ اور کنٹرول سے کیا مراد ہے؟ باسکٹ بال میں طریقہ کار لکھیں۔

جواب: ڈربلنگ کا مطلب اپنے قبضہ میں بال کو رکھتے ہوئے آگے کی طرف بڑھنا جبکہ کنٹرول کا مطلب اپنے قبضہ میں رکھنا۔

باسکٹ بال میں ڈربلنگ کا عمل دخل بہت ہے اس لیے اس کی

Ali Infoz 03101190027

Scanned with CamScanner

باقاعدہ پریکٹس ضروری ہے۔ کورٹ میں ایک لائن پر 4 سے 6 کون رکھیں یا کرسیاں رکھیں۔ بچوں کو بال دیں اور انہیں ان کرسیوں کے اندر باہر سے بال زمین پر مارتے ہوئے آگے بڑھنے کی پریکٹس کرائیں اس طرح وہ ڈربل کا عمل سیکھ لیں گے اور بال پر کنٹرول بھی حاصل کر لیں گے۔

یہ عمل بار بار دہرائیں۔ بچوں کو ہدایت دیں کہ بال نہ بہت نیچے رہے اور نہ بہت اوپر اور ڈربلنگ کے دوران سامنے دیکھیں۔ دائیں بائیں بال کو مارتے ہوئے آگے بڑھیں۔

سوال: ہاکی میں ڈربلنگ کا طریقہ لکھیں۔

جواب: ہاکی میں بھی ڈربلنگ بہت ضروری ہوتی ہے اس سے کھلاڑی مخالف حصے میں بال کو بہت آگے لے جاسکتا ہے۔

ہاکی گراؤنڈ میں مختلف فاصلوں پر کون رکھیں بچوں کو باری باری بال دیں اور ہر بچہ سرگرمی مکمل کرے۔ کون کے اندر اور باہر سے ہاکی کے ساتھ بال کو مارتے ہوئے دائیں اور بائیں طرف کا استعمال کریں اور آخری کون کے بعد دوسرے کھلاڑی کو دیں اس طرح مسلسل پریکٹس کرائیں۔

ڈربلنگ کے دوران بال کو سامنے رکھیں اور خود بھی سامنے دیکھیں۔

کلائیوں کی ورزشیں کرائیں اور بال پر کنٹرول حاصل کریں۔

سوال: کھیلوں کے بائیو مکینکس لکھیں۔

جواب: حرکت کے تمام قوانین اور عوامل کھیلوں کے بائیو مکینکس میں استعمال ہوتے ہیں ہر کھیل کی مختلف مہارتوں کے لئے مختلف اصول لاگو ہوتے ہیں۔

ہینڈ بال:

ہینڈ بال میں بال کو پکڑنا۔ پاس کرنا اور تھرو کرنا شامل ہوتا ہے۔ ان مہارتوں میں حرکت کا پہلا، دوسرا قانون۔ توازن رفتار کے عوامل شامل ہوتے ہیں۔

ڈربلنگ کے دوران بال کو کنٹرول میں رکھتے ہوئے آگے بڑھنا اس میں حرکت کا پہلا اور دوسرا قانون لاگو ہوتا ہے۔ پاس کرنے میں بھی پہلا اور دوسرا قانون لاگو ہوتا ہے۔ فری تھرو میں بھی پہلا دوسرا قانون لاگو ہوتا ہے۔

سوال: ہاکی میں درج ذیل مہارتوں میں بھی حرکت کے قوانین اور عوامل اثر انداز ہوتے ہیں۔

جواب: بال ک روکنا۔ ہٹ کرنا۔ ڈربل کرنا اور پاس کرنے کی مہارتیں شامل ہیں۔ بال کو روکنے میں حرکت کا پہلا اور تیسرا قانون لاگو ہوتا ہے جبکہ توازن بھی شامل ہوتا ہے۔ بال کو ہٹ کرنے میں پہلا اور دوسرا قانون لاگو ہوتا ہے۔ اس میں طاقت کا عمل بھی شامل ہوتا ہے۔ ڈربلنگ میں پہلا دوسرا قانون لاگو ہوتا ہے اس میں رفتار۔ طاقت اور توازن کے عوامل شامل ہوتے ہیں۔ جبکہ ڈربلنگ میں دوسرا قانون اور تیسرا قانون لاگو ہوتا ہے۔

سوال: کرکٹ کے بائیو مکینکس درج کریں۔

جواب: کرکٹ میں بھی حرکت کے قوانین کا عمل دخل ہوتا ہے۔ کرکٹ کی مہارتوں میں بال کو روکنا۔ ہٹ کرنا اور باؤلنگ کرانے کی مہارتیں شامل ہوتی ہیں۔

بال کو روکنے کے عمل میں پہلا اور تیسرا قانون لاگو ہوتا ہے۔

بال کو ہٹ کرنے میں دوسرا اور تیسرا قانون جبکہ توازن اور طاقت کے عوامل شامل ہوتے ہیں۔

باؤلنگ کرانے میں پہلا دوسرا قانون جبکہ تیسرا قانون بھی لاگو ہوتا ہے۔

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 مدنظر 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 پروجکٹائل موشن، رفتار اور طاقت کے عوامل ہوتے ہیں۔ حرکت کا پہلا قانون اور اسراع کا عمل دخل ہوتا ہے۔ ان اصولوں کو مدنظر رکھتے ہوئے ٹیک آف میں درستگی اور لینڈنگ میں مہارت حاصل ہوتی ہے۔

☆☆☆☆

باب 12

کھیلوں کے قوانین

سوال: بیس بال گراؤنڈ کی پیمائش لکھیں۔

جواب:

باؤلر سے کیچر	60 فٹ 6 انچ
کیچر باکس	8 فٹ 1/4 4 انچ
بیٹر باکس	6 فٹ 4 انچ
پچر پلیٹ	2 1/2 فٹ

سوال: بیٹر کس طرح آؤٹ قرار دیا جاتا ہے۔

جواب: بیٹر درج ذیل طریقوں پر آؤٹ ہوتا ہے۔

i- تھرو بیٹر سے پہلے بیس پر پہنچ جائے۔

ii- فیلڈر بال کیچ کر لے۔

iii- جب 3 درست بالوں کو کھیلنے میں ناکام ہو۔

iv- جان بوجھ کر دو مرتبہ بال کو مارنا۔

سوال: سکورنگ کی وضاحت کریں۔

جواب: جب کھلاڑی تمام بیسوں کو باری باری ٹچ کر کے سرکٹ مکمل کرے تو سکور دیا جاتا ہے۔ ہوم سکور اس وقت دیا جاتا ہے جب بال بونڈری سے باہر چلی جائے۔

سوال: کھیل کا میدان کتنے حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔

جواب: کھیل کا میدان دو حصوں پر مشتمل ہوتا ہے:

Ali Infoz 03101190027

Scanned with CamScanner

i- ان فیلڈ:

ان فیلڈ میں 4 بیس ہوتی ہیں۔

ایک ہوم بیس ہوتی ہے جو 5 کونوں والی ہوتی ہے۔

ii- آؤٹ فیلڈ

ان بیسوں کے باہر علاقہ کو آؤٹ فیلڈ کہتے ہیں۔

سوال: خالی جگہ پر کریں۔

i- باؤلر سے کیچر.........فٹ پر ہوتا ہے۔

ii- بیٹر باکس.........فٹ پر ہوتا ہے۔

iii- 3 بالوں کو کھیلنے میں ناکام ہو.........دیا جاتا ہے۔

iv- کھیل کا میدان.........حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔

v- جب کھلاڑی سرکٹ مکمل کرے تو.........دیا جاتا ہے۔

جوابات:

6فٹ	(ii)	60فٹ6انچ	(i)
2	(iv)	آؤٹ	(iii)
		سکور	(v)

سوال: ہینڈ بال کورٹ کی پیمائش لکھیں:

جواب: لمبائی= 40 میٹر

چوڑائی 20 میٹر

گول ایریا 6 میٹر

فری تھرو لائن 9 میٹر

سوال: کھیل کا وقت اور ٹیم کی وضاحت کریں۔

جواب: 30-30 منٹ کے دو ہاف جس کے درمیان 10 منٹ کا وقفہ ہوتا ہے۔ایک ٹیم میں 12 کھلاڑی جبکہ 7 کھلاڑی گراؤنڈ میں کھیلتے ہیں۔

سوال: تھرو آف۔تھروان اور ریفری تھرو بیان کریں۔

جواب: تھرو آف: کھیل کا آغاز تھرو آف سے کیا جاتا ہے۔

تھروان: جب بال سائیڈ لائن سے باہر چلی جائے تو کھیل دوبارہ شروع کرنے کے لیے تھروان دی جاتی ہے۔

ریفری تھرو:

جب بیک وقت دو مخالف کھلاڑی فاؤل کریں تو ریفری تھرو دی جاتی ہے۔

سوال: پنلٹی تھرو (7 میٹر) کی وضاحت کریں۔

جواب: اگر کوئی ٹیم درج ذیل فاؤل کرے تو پنلٹی تھرو دی جائے گی۔

i- واضح گول کو فاؤل سے روکنا۔

ii- گول کیپر اپنے گول ایریا میں بال واپس لائے۔

iii- جان بوجھ کر اپنے گول کیپر کی طرف بال پھینکنا۔

سوال: خالی جگہ پر کریں۔

i- کورٹ کی لمبائی.........میٹر ہوتی ہے۔

ii- کورٹ کی چوڑائی.........میٹر ہوتی ہے۔

iii- گول ایریا.........میٹر ہوتا ہے۔

iv- فری تھرو لائن.........میٹر ہوتی ہے۔

v- پنلٹی تھرو لائن.........میٹر ہوتی ہے۔

vi- کھیل کا وقت.........منٹ ہوتا ہے۔

vii- ایک ٹیم میں.........کھلاڑی ہوتے ہیں۔

viii- کورٹ میں ایک ٹیم کے.........کھلاڑی ہوتے ہیں۔

جوابات:

20	(ii)	40	(i)
9	(iv)	6	(iii)
60	(vi)	7	(v)
7	(viii)	12	(vii)

☆☆☆☆

سوال: والی ٹینس کے قوانین لکھیں۔

جواب:

i- سروس انڈر ہینڈ کی جائے گی۔

ii- سروس اینڈ لائن کے پیچھے سے کی جائے گی۔

iii- بال نٹ کے اوپر سے پار کرنا ہوگا۔

iv- جب تک ٹیم سکور بناتی رہے گی سروس جاری رہے گی۔

v- کسی بھی طرف ایک سے زیادہ ٹپہ کی اجازت نہیں۔

vi- کھیل کسی بھی نمبر کے کھلاڑیوں سے کھیلا جائے گا۔

vii- کھیل کے لیے ٹینس کورٹ استعمال ہوگا۔

viii- کوئی کھلاڑی دو مرتبہ بال کو نہیں کھیل سکتا۔

ix- اگر ایک ٹیم کے دو کھلاڑی بیک وقت بال کو ماریں تو یہ دو مرتبہ ٹچ تصور ہوگا۔

x- بال کو ایک ٹیم 3 مرتبہ سے زیادہ نہیں کھیل سکتی۔

سوال: سکورنگ کی وضاحت کریں۔

جواب:i- ایک سیٹ میں 15 پوائنٹ ہوتے ہیں۔

ii- دو کی برتری سے جو پہلے 15 پوائنٹ بنائے جیت جائے گا۔

iii- میچ 3 سیٹ پر مشتمل ہوگا۔

iv- پوائنٹ سروس کرنے والی ٹیم کا تصور ہوگا۔

سوال: مردہ بال کسے کہتے ہیں۔

جواب: جب بال کورٹ کے باہر چلی جائے۔

جب 4 مرتبہ ایک طرف بال کھیلا جائے۔

کوئی کھلاڑی مسلسل دو مرتبہ بال کو مارے۔

Ali Imtiaz 03101190027

Scanned with CamScanner

بال ہیلڈ ہو جائے یا پکڑ لیا جائے۔

سروس کے دوران بال نٹ کو چھو جائے۔

سوال: باسکٹ بال گراؤنڈ کی پیمائش لکھیں۔

جواب:

لمبائی	20 میٹر
چوڑائی	15 میٹر
فری تھرو	5.80 میٹر
لمبائی	3.60 میٹر
رنگ اونچائی	10 فٹ

سوال: کھیل کا وقت اور کھلاڑیوں کی تعداد لکھیں۔

جواب: کھیل 4 کوارٹر پر مشتمل ہوتا ہے۔ ہر کوارٹر 10 منٹ کا ہوگا۔ کل وقت 40 منٹ کا ہوگا۔ پہلے دوسرے کوارٹر کے درمیان 2 منٹ جبکہ تیسرے چوتھے کے درمیان 5 منٹ کا وقفہ ہوگا۔

ایک ٹیم میں 10 کھلاڑی ہوتے ہیں جبکہ 5 کھلاڑی کورٹ میں کھیلتے ہیں۔

سوال: 3 سیکنڈ۔ 5 سیکنڈ۔ 8 سیکنڈ کی وضاحت کریں۔

جواب:

3 سیکنڈ: کوئی مخالف کھلاڑی دوسری ٹیم کے پابند علاقے میں 3 سیکنڈ سے زیادہ کھڑا نہیں ہوگا۔ ورنہ فاؤل دیا جائے گا۔

5 سیکنڈ: کسی کھلاڑی کو 5 سیکنڈ تک بلاک نہیں کیا جائے گا اور سائیڈ تھرو 5 سیکنڈ کے اندر پھینکنی ہوگی ورنہ فاؤل تصور ہوگا۔

8 سیکنڈ: جب اپنے کورٹ میں بال پر قبضہ ہو تو 8 سیکنڈ کے اندر اگلے کورٹ میں بال لانا لازمی ہے۔ ورنہ فاؤل ہوگا۔

سوال: 24 سیکنڈ قانون اور ٹائم آؤٹ کی وضاحت کریں۔

جواب: 24 سیکنڈ:

جب کوئی ٹیم بال حاصل کرلے تو 24 سیکنڈ کے اندر گول کے لئے بال پھینکنی گی ورنہ فاؤل دیا جائے گا۔ ہر کوارٹر میں ایک ٹیم ایک ٹائم آؤٹ لے سکتی ہے۔ جس کا دورانیہ 30 سیکنڈ ہوگا۔

سوال: پرسنل فاؤل کی وضاحت کریں۔

جواب: جب کوئی کھلاڑی درج ذیل فاؤل کرے تو اسے پرسنل فاؤل کہا جائے گا۔ اور مخالف ٹیم کو دو فری تھرو دی جائیں گی۔

i- مخالف کھلاڑی کو پکڑنا۔

ii- دھکا دینا

iii- کندھا مارنا

iv- جسم کے کسی حصہ کو ٹچ کرنا

v- گرانے کی کوشش کرنا

سوال: ٹیکنیکل فاؤل کی وضاحت کریں۔

جواب: جب کوئی کھلاڑی درج ذیل فاؤل کرے تو اسے ٹیکنیکل فاؤل کہتے ہیں۔

i- کھیل میں تاخیر پیدا کرنا

ii- نمبر تبدیل کرنا

iii- ناشائستہ رویہ اختیار کرنا

iv- بغیر اجازت کورٹ سے باہر جانا

v- کوچ کا کورٹ میں داخل ہونا

سوال: خالی جگہ پر کریں۔

i- باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی..........میٹر ہوتی ہے۔

ii- کورٹ کی چوڑائی..........میٹر ہوتی ہے۔

iii- رنگ کی اونچائی..........فٹ ہوتی ہے۔

iv- ٹائم آؤٹ کا دورانیہ..........سیکنڈ ہوتا ہے۔

v- ایک ٹیم ایک کوارٹر میں..........ٹائم آؤٹ لے سکتی ہے۔

vi- ایک ٹیم میں..........کھلاڑی ہوتے ہیں۔

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

جوابات:

(i)	28	(ii)	15
(iii)	10	(iv)	30
(v)	ایک	(vi)	10
(vii)	5		

☆☆☆☆

Ali Infoz 03101190027

Scanned with CamScanner