

جماعت اول تا پنجم



صحت و جسمانی تعلیم - کتابچہ برائے اساتذہ
جماعت اول تا پنجم



ریاستی ادارہ برائے تعلیمی تحقیق و تربیت
ریاست تلنگانہ، حیدرآباد۔

مصنفین

شہری سی راماکرشنا
لکچرار DIET، بنگا پیٹم، اہمت پور

ڈاکٹر کے اسٹالن بابو (ایس۔ اے)
ضلع پریشد ہائی اسکول، راجاپیٹ، تلنگانہ

ڈاکٹر۔ بی۔ روی شنکر
سنیئر لکچرار، رائل سیما کالج آف ایجوکیشن
پودوٹور، وائی ایس آر کڑپہ
شہری ایس کے محبوب ہاشاہ
لکچرار DIET، پلی پاڈو، نیلور

مشیر

ڈاکٹر این او پیندر ریڈی
پروفیسر شعبہ نصاب و درسی کتب
ریاستی ادارہ برائے تعلیمی تحقیق و تربیت، تلنگانہ، حیدرآباد

مشیران اعلیٰ

ڈاکٹر وی برہما ریڈی
برہما ریڈی پرجا ہاسپٹل، کرنول
ڈاکٹر بی سدرشن ریڈی
یوگا آچار، دھیان بھون، ملک پیٹ، حیدرآباد

ڈاکٹر بی۔ وینکٹ ریڈی
پرنسپل، یونیورسٹی کالج آف میڈیکل ایجوکیشن، حیدرآباد
ڈاکٹر کے ستیہ کشمی
سنٹر فار ویمن ایوگا، بیگم پیٹ، حیدرآباد

کمیٹی برائے فروغ و اشاعت درسی کتاب

ڈاکٹر این او پیندر ریڈی
پروفیسر شعبہ نصاب و درسی کتب
ریاستی ادارہ برائے تعلیمی تحقیق و تربیت
تلنگانہ، حیدرآباد

شہری جی گوپال ریڈی
ڈائریکٹر
ریاستی ادارہ برائے تعلیمی تحقیق و تربیت
تلنگانہ، حیدرآباد

شہری بی سدھاکر
ڈائریکٹر
گورنمنٹ ٹیکنیکل سکول، بک پریس
تلنگانہ، حیدرآباد

ایڈیٹر اینڈ کوآرڈینیٹر

جناب محمد افتخار الدین، کوآرڈینیٹر (اردو)
ریاستی ادارہ برائے تعلیمی تحقیق و تربیت، تلنگانہ، حیدرآباد

مترجم

☆ روف حسام الدین، اسکول اسٹنٹ، ضلع پریشد ہائی اسکول (ذکور) اوٹکور، ضلع محبوب نگر

فہرست مضامین

جسمانی تعلیم

صفحہ نمبر	موضوع	سلسلہ نشان
2 - 17	جسمانی تعلیم	.1
18 - 29	جماعت اول	.2
30 - 39	جماعت دوم	.3
40 - 55	جماعت سوم	.4
56 - 63	جماعت چہارم	.5
64 - 72	جماعت پنجم	.6
73 - 79	مسلل جامع جانچ	.7

تعلیم صحت

صفحہ نمبر	موضوع	سلسلہ نشان
80 - 85	جماعت اول	.1
86 - 90	جماعت دوم	.2
91 - 94	جماعت سوم	.3
95 - 102	جماعت چہارم	.4
103 - 109	جماعت پنجم	.5

پیش لفظ

باشعور سماج کی تعمیر کے لیے شہریوں کا صرف تعلیم یافتہ ہونا ہی کافی نہیں بلکہ ان کا جسمانی طور پر صحت مند ہونا بھی ضروری ہے۔ ملک کے پہلے وزیر اعظم پنڈت جواہر لال نہرو کا کہنا ہے کہ انسانی وسائل پیداواری شعبہ میں نہایت اہمیت کے حامل ہیں۔ ان وسائل کو بہتر انداز میں فروغ دیتے ہوئے استفادہ کرنے پر ہی ملک کی ترقی ممکن ہے۔ کوٹھاری کمیشن اور ریشور بھائی ٹیل کمیٹی نے سفارش کی ہے کہ ”تعلیم کا ایک مقصد صحت مند شہریوں کو تیار کرنا بھی ہے اس کے لیے اسکول میں صحت و جسمانی تعلیم کو شامل نصاب کیا جانا چاہیے“ اسکول کی تعلیم بچوں کی جسمانی، ذہنی، جذباتی، سماجی ترقی کے لیے معاون ہونی چاہیے۔ اسی لیے اسکول میں زبان، ریاضی، سائنس جیسے مضامین کی طرح صحت و جسمانی تعلیم کی بھی مساوی اہمیت ہے تعلیمی استعدادوں کے حصول کے لیے بچوں کی ہمہ جہتی ترقی کے لیے معاون موضوعات کو تدریسی عمل کا حصہ بنائیں۔

سائنس کے نصاب میں اگرچیکہ صحت سے متعلق معلومات موجود ہیں مگر صحت مند عادتیں، طرز زندگی میں تبدیلی کے لیے مزید توجہ دینے کی ضرورت ہے یعنی درس و تدریس کے ساتھ صحت و جسمانی تعلیم کے عملی مشاغل بھی ہونے چاہیے اور سماجی صحت کے نکات پر توجہ مرکوز کی جائے۔

تغذیہ بخش غذا، بیماریاں پھیلنے کی وجوہات، بیماریوں کا تدارک، احتیاطی تدابیر وغیرہ موضوعات پر طلباء میں شعور بیدار کیا جائے۔ جسمانی، ذہنی صحت کے لیے ورزش ضروری ہے۔ اسکول میں بچوں کو ورزش اور کھیلوں کی تربیت دینا لازمی ہے۔ ریاستی درسیاتی خاکہ - 2010، قومی درسیاتی خاکہ - 2005، قانون حق تعلیم - 2009 نے بھی یوگا، ورزش جیسے موضوعات کو لازمی طور پر تدریس کا حصہ بنانے کی سفارش کی ہے۔ اس کی عمل آواری کے لیے تحتانوی سطح سے فوقانوی سطح تک متعینہ منصوبہ تشکیل دیا گیا ہے۔ اس لیے اسکولوں میں بچوں کو ورزش، یوگا، کھیل کی مشق کروائی جائے۔ اسکول کی تعلیم کی تکمیل تک بچے کم از کم کسی ایک کھیل میں مہارت حاصل کر لینا چاہیے۔ بچوں میں کھیل سے دلچسپی پیدا کی جائے۔

اسکول کی سطح سے قومی سطح تک منعقد ہونے والے کھیلوں میں حصہ لینے کے لیے بچوں کی حوصلہ افزائی کی جانی چاہیے۔ صحت و جسمانی تعلیم کی موثر عمل آواری کے لیے اساتذہ کا رول اہمیت رکھتا ہے۔ بچے جسمانی، ذہنی طور پر صحت مند رہنے پر ہی تعلیم میں چستی دکھائیں گے۔ اعلیٰ نتائج حاصل کر پائیں گے ذمہ دار جمہوری طرز فکر کے شہری کے طور پر ترقی کر سکیں گے۔ لہذا امید کی جاتی ہے کہ اساتذہ صحت و جسمانی تعلیم کی اہمیت کے مد نظر اس کی موثر عمل آواری کے لیے کوشش کریں۔

ڈائریکٹر

ریاستی ادارہ برائے تعلیمی تحقیق و تربیت

تلنگانہ، حیدرآباد۔

ہدایات برائے اساتذہ

بچوں کی جسمانی و ذہنی ترقی میں معاون صحت و جسمانی تعلیم کی موثر عملی آواری کے لیے اساتذہ کا رول نہایت اہمیت کا حامل ہے بہ حیثیت استاد ہمیں کیا کرنا ہے؟ غور کریں!

* کسی بھی جماعت کے معنی نصاب کے موضوعات کا باریک بینی سے مشاہدہ کریں اور ان کی عمل آواری کے لیے دارکار امور اور طور طریقوں کا واضح منصوبہ تیار کر لیں

* بچوں کو لازمی طور پر کھیل کھلائیں۔ ان کی مخفی صلاحیتوں و مہارتوں کی شناخت کرتے ہوئے کم از کم 5 قسم کے کھیلوں کے لیے ٹیمیں بنائی جائیں۔ جماعت ہشتم، نہم، دہم کے طلباء کے لیے ان کھیلوں کی خصوصی تربیت دینے کی کوشش کریں۔

* مختلف سطح پر منعقد ہونے والے کھیل کے مقابلوں کا کیلنڈر تیار کر کے ان مقابلوں میں حصہ لینے کے لیے بچوں کو تربیت دی جائے۔

* کھیلوں کے اصول و ضوابط، تاریخی پس منظر، کھلاڑیوں، کھیل کے مقابلوں کی تفصیلات، نظریات، وغیرہ موضوعات بچوں کو بتائے جائیں۔ کھیلوں کو کھیل کے میدان میں ہی کھلائیں۔

* ہر ہفتہ کے دن اسکول کے تمام بچوں کا اجلاس منعقد کر کے ماس ڈرل کروائیں۔

* جمنا سٹک، اہرام (Pyramids) کی تربیت کے موقع پر بہت ہی احتیاط برتی جائے۔

* ابتدائی طبی امداد کے طریقوں کو اچھی طرح سے جان لیں۔ ابتدائی طبی امداد کے بکسہ کو ہمیشہ درکار سامان سے بھر کر رکھ لیں

* کوئی جماعت کو کس وقت کھیل کھلائیں اور کس وقت تھیوری کلاس منعقد کریں ان موضوعات پر وضاحت کرنی چاہیے۔

* صحت و جسمانی تعلیم کے باہمی متعلقہ موضوعات، ناخن تراشنا، اور بیماریوں سے تحفظ جیسے نکات پر بچوں سے گفتگو کریں۔

* سماجی اور صحت کی خدمات کے مختلف پروگرام منعقد کرتے ہوئے بچوں کو اس میں شرکت کا موقع فراہم کریں۔ بچوں

کو بتایا جائے کہ صرف کمرہ جماعت میں بیٹھ کر اسکول تک محدود ہو کر تعلیم حاصل کرنا نہیں بلکہ متعلم کی کچھ سماجی ذمہ داریاں بھی ہوتی ہیں۔

* کھیل کا میدان چھوٹا ہونے پر ایک منصوبہ تیار کر کے روزانہ ایک جماعت کے طلباء کو یا ایک کھیل کھلایا جائے۔

* دعائیہ اجتماع، نصابی تعلیم کے دوران دوپہر کا کھانے کے اوقات، پانی پینے کے وقت، طہارت خانہ، بہت الخلاء کے استعمال

کے موقع پر اسکول کی چھٹی کے بعد بچوں کے گھر جانے کے اوقات میں نظم و ضبط کا اہتمام کریں۔

* کھیل کے میدان کا صاف ستھرا رکھنے، کھیل کے سامان کی حفاظت کرنے میں بچوں کو شراکت دار بناتے ہوئے ان کو ذمہ

داریاں سونپ دیں۔

جسمانی تعلیم

جسمانی تعلیم

تعلیم کا مقصد بچوں کی ہمہ جہتی ترقی ہے۔ جسمانی تعلیم بچے کی جسمانی و ذہنی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ کھیل نہ صرف بچوں میں خوشی و مسرت کے جذبات بھارتے ہیں بلکہ صحت کے بھی ضامن ہیں۔ اسی لئے تختانوی سطح سے ہی بچوں کو مناسب تربیت دی جائے۔ بچوں کی عمر، جسمانی قوت کے مد نظر منصوبہ بندی کی گئی ہے۔ ہر جماعت کے لئے آمادگی ورزش، فطری سرگرمیاں، Callisthenics مارچنگ، تفریحی کھیل، جمناٹک موضوعات پر تربیت لازمی ہے۔ کس جماعت کے لئے کون سے موضوعات اور مشاغل کی تربیت دی جائے اس کا جاننا استاد کے لئے ضروری ہے۔ اس کتاب میں جن موضوعات کے متعلق معلومات فراہم کی گئی ہیں اس سے زیادہ مشاغل بچوں کو سکھائے جانے چاہئیں۔

آئیے! تختانوی سطح کے طلباء کے لئے صحت و جسمانی تعلیم کی عمل آوری کے لئے ضروری تدریسی نکات کی جانکاری حاصل کریں۔

آمادگی (Warming up)

جسمانی تعلیم کی ریاضتیں سخت جسمانی محنت کے مراحل سے جڑی ہوئی ہوتی ہیں۔ ان کو سیکھنے کی طرف راغب کرنا آمادگی کہلاتا ہے۔ طلباء کو کمرہ جماعت سے کھیل کے میدان تک لانے کے لئے پہلے انہیں جسمانی، ذہنی طور پر تیار کیا جائے، بصورت دیگر مشکل exercises کی ریاضت کے موقع پر عضلات کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ طلباء کو سکھائے جانے والے موضوعات کے متعلق تفصیلی وضاحت کے ذریعہ پہلے انہیں ذہنی طور پر آمادہ کیا جائے، اس کے بعد عملی تربیت دیں۔ تربیت کا مرحلہ آسان سے مشکل کی طرف ہونا چاہئے۔ ایسا کرنے سے عضلات، اعصابی نظام میں ربط قائم ہو جاتا ہے۔

دوران خون، سانس لینے، سانس چھوڑنے میں اضافہ ہونے سے جسم میں حرارت پیدا ہوتی ہے۔ عضلات میں رہنے والی باریک رگیں سکڑنے پھیلنے کی وجہ سے تیز رفتاری پر مشتمل مشاغل کی انجام دہی کے لئے تیار ہو جاتی ہیں۔ اس کے ذریعہ جوڑوں، عضلات کو نقصان نہیں پہنچتا ہے۔ عضلات کے درد میں کمی واقع ہو کر مطابقت پیدا کر کے افعال کی انجام دہی میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

Warming Up کی دو اقسام ہیں

- 1- عام آمادگی (General Warming up)
- 2- مخصوص آمادگی (Specific Warming up)

1- عام آمادگی:

جسم میں پائے جانے والے سر سے پیر تک کے عضلات اور جوڑوں کو ڈھیلا ڈھالا کر کے بافتوں کو توانائی فراہم کرتے ہیں۔ ان میں پہلے Speed walk، جاکنگ، دھیرے سے دوڑنا، بعد میں گردن، ہاتھوں، کندھوں، پیٹ، پیروں سے متعلق Exercises کروائی جائیں۔ اس کے ذریعہ جسم کی حرارت میں اضافہ ہو کر پھیپھڑوں، دل کے درمیان مطابقت پیدا ہو کر تکان دور ہوتی ہے۔

2- مخصوص آمادگی:

کھیلوں میں حصہ لینے والے کھلاڑیوں کو کھیل میں زیادہ پھرتی یا تندہی اور زیادہ ریاضت کی ضرورت ہے۔ ہر کھیل میں ایک خاص قسم کی جسمانی حرکت کرنے کے لئے جسمانی، ذہنی استعدادوں کا ہونا ضروری ہوتا ہے۔ طویل مدتی مسلسل مشقوں کی تربیت کھیلوں کی مناسبت سے کی جانی چاہئے۔ ہر کھیل میں حفاظت اور حملہ کرنے کی فنی مہارتوں میں معاون ثابت ہونے والی Exercises تختانوی سطح سے ہی کروائی جائے۔

Warming up کے حدود میں آنے والے نکات:

(1) عمر (2) عمروں کی تفاوت (3) موسمی حالات (4) تجربہ (5) استعدادیں

ماس ڈرل (اجتماعی مشاغل)

ان دنوں جسمانی صحت کے ذریعہ طلباء کی جسمانی، ذہنی ترقی کے لئے خصوصی اہمیت دی جا رہی ہے مگر فوقانوی، وسطانوی مدارس میں کھیل کے میدان اور آلات کی کمی کے سبب جسمانی تعلیم کی تدریس میں خاطر خواہ عملی مشاغل نہیں کروائے جا رہے ہیں۔ مدرسہ کے تمام بچوں کو ان کی استعدادوں کے لحاظ سے 10 طلباء پر مشتمل مختلف گروہ بنائے جائیں۔ ہر گروہ کا ایک قائد نامزد کریں، ہر گروہ کو نظام الاوقات دیں، ہر گروہ کے تئیں انجام دیئے جانے والے کام، تفویض شدہ مشاغل اور اوقات، فاصلہ، رفتار، جگہ اور لوٹ کے منزل تک پہنچنا وغیرہ کی تقسیم ان کی استعداد کے لحاظ سے متعین کریں۔ ان مشاغل کی انجام دہی کے لئے کھلے مقامات اور باغ کو منتخب کیا جاسکتا ہے۔ یہ مشاغل مقابلہ آرائی پر مبنی نہیں ہوتے ہیں۔ تکان کی صورت میں طلباء کو کچھ دیر آرام کا موقع دیں۔ ماس ڈرل کو مسلسل پابندی سے کئے جانے پر بچوں کی جسمانی، ذہنی صلاحیت میں اضافہ ہوگا۔

فائدے:

- 1- طلباء اجتماعی طور پر اسکول کے بعد کے اوقات میں جسمانی قوت میں اضافہ کر سکتے ہیں۔
- 2- ہر عمر کے بچوں میں خوشی، جوش کے جذبات پیدا ہو کر حوصلہ افزائی میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔
- 3- دبئی، شہری عوام میں ورزش کے عمل سے اور جسمانی قوت میں اضافہ کرنے والے مشاغل کے تئیں ایتقان مضبوط ہوتا ہے۔
- 4- بین الاقوامی کھیل، چلنا، دوڑنا، سائیکل چلانا وغیرہ مشاغل کو طلباء مل جل کر اس کا عملی مظاہرہ کر پائیں گے۔

تھلیٹکس (Athletics)

انسان کی عام جسمانی صلاحیتیں دوڑنا، چلنا، کودنا، پھینکنا وغیرہ کے مقابلہ جاتی اظہار کو تھلیٹکس کہا جاتا ہے۔ اس کے ہر ایک عمل کو Event کہتے ہیں۔ ٹراک پر عمل میں لائے جانے والی حرکات (دوڑ) کو ٹراک Events کہتے ہیں جبکہ کودنا، پھینکنا کو Field Events کہا جاتا ہے۔ آدمی کے اعصاب کی ہیئت، عضلاتی قوت، ہشاش بشاش طبیعت، بھوک، اچھی نیند وغیرہ کو ورزش کے ذریعہ حاصل کیا جاسکتا ہے اور یہ انسان کی لمبی عمر میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

ٹراک اور فیلڈ میں منعقد کئے جانے والے موضوعات:

لڑکیاں	لڑکے	
100 میٹر	100 میٹر	1- دوڑ
لانگ جمپ	لانگ جمپ	2- جمپنگ
4 کیلوگرام	5 کیلوگرام	3- شارٹ پٹ

جسمانی تعلیم کی منصوبہ بندی میں انفرادی کھیل کے موضوعات جیسے تھلیٹکس کو بہت اہمیت حاصل ہے۔ یہ تھلیٹکس مدارس میں آہستہ آہستہ ترقی پا کر اسکول کے سالانہ اجلاس میں سب کی توجہ کا مرکز بن سکتے ہیں۔ طلباء کے اندر مخفی قوت اور صلاحیتوں کے اظہار کے لئے بہترین نشانیں ثابت ہو سکتے ہیں۔ اس میں حصہ لینے والے طلباء کے مظاہرہ کو ناظرین بہ چشم خود دیکھ سکتے ہیں۔ محکمہ تعلیم کا خیال ہے کہ بچہ کی شخصی صلاحیتوں کو پروان چڑھانے والے تھلیٹکس میں طلباء کو لازمی طور پر شامل کرنا چاہئے۔

Track Events .1	Field Events .2	Throwing Events .3
(1) Sprint (دوڑ)	(A) Jumping Events	(i) شارٹ پٹ
(2) درمیانی وقفہ کی دوڑ	(i) لانگ جمپ	(ii) ڈسکس تھرو
(3) لمبے وقفہ کی دوڑ	(ii) ہائی جمپ	(iii) جاوبیلین تھرو
(4) Relay Races	(iii) پول والٹ	(iv) ہامر تھرو
(5) Hurdles	(iv) ٹریپل جمپ	

یوگا

غیر ضروری اور بھٹکتے ہوئے خیالات و سوچ کو یکسوئی پر لا کر ذہن کو سکون اور جسمانی صحت میں اضافہ فرد کو منزل مقصود کی تلاش میں معاون ہے ”یوگا“۔

لفظ ”یوگا“ کی آواز سنسکرت زبان کے لفظ ”یوج“ سے اخذ کی گئی ہے۔ ”یوج“ کے معنی ملانا، باندھنا، جوڑنا اور یک سوئی کے ملنے ہیں۔ یعنی یوج کا مطلب جسم کے اعضاء کو یک سوئی اور اصول و قواعد کے ساتھ حرکت میں لانا یا ان کے امتزاج سے عمل میں لائی جانے والی کارکردگی (Physiological Activities) کو مناسب طریقہ سے کرنا اور جسمانی و ذہنی قوت کو یک سوئی، اعتدال پر لانا کہا جاتا ہے۔

ہر انسان میں کوئی نہ کوئی خوبی و صلاحیت چھپی ہوئی ہوتی ہے۔ یوگا کی ریاضت کے ذریعہ مخفی قوت و صلاحیت کو باہر لانے اور زندگی کے مقصد کے تعین میں مدد حاصل کی جاسکتی ہے۔ یوگا کے ذریعہ فرد کو خودی کی پہچان، ذہنی سکون اور مقصد زندگی کی جانکاری ملتی ہے۔ اس کے علاوہ مثبت سوچ، قوت فیصلہ کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ یوگا کی ریاضت کے ذریعہ جسم کی قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔ یوگا بیماریوں سے حفاظت اور حد عمر میں اضافہ کا موجب ہے۔

یوگا کے بارے معلومات کے لئے تاحال ملی یوگا کی کتابوں میں اہم ”پتانجلی یوگا“ ہے۔ یوگا کے اصول اور ضوابط کے محقق کے طور پر مہارشی پتانجلی کا نام لیا جاسکتا ہے۔ پتانجلی مہارشی کی لکھی گئی کتاب کا نام ”اشٹانگا یوگم“ ہے۔ اشٹانگا یوگم میں یوگا کی ریاضت کے کئی مدارج ہیں۔ اس کتاب میں پہلے چار حصے (مدارج) میں عام ”بیرونی یوگا“ اور آخری کے چار حصے (مدارج) میں ”اندرونی یوگا“ سے متعلق ہیں۔

یوگا کی ریاضت کے مدارج:

- 1- یام: آٹھ مدارج میں سب سے پہلا درجہ ”یام“ ہے جس میں فرد اور سماج کے تعلقات کو بتایا گیا ہے۔
- 2- نیام (اصول): فرد کی زندگی سے متعلقہ نظم و ضبط۔ مثبت سوچ و فکر کا حامل ہونا، اچھے چال و چلن، ہر حال میں مطمئن رہنا، غذائی عادتیں، تفریح وغیرہ سے متعلق ہے۔
- 3- آسانم (ریاضت): آسانم کے معنی ہیں پیچیدہ جسمانی اعضاء کو اصول و طریقہ سے حرکت میں لانا یعنی ریاضت ہے۔ آسانم (ریاضت) حوصلہ ہمت اور یک سوئی کو پیدا کر کے جسم کو صحت مند بناتے ہیں۔
- 4- پڑانا یانم : زندگی رہنے کی وقت تنفسی نظام کی یک سوئی اور خصوصی مشق کے ذریعہ انسان کی زندگی کی عمر میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔
- 5- پرتیاہارم : حواس خمسہ کو قابو میں رکھنا ہی پرتیاہارم ہے۔ اس کے ذریعہ تنفس پر قابو پایا جاسکتا ہے۔
- 6- دھارنم : دل کو ایک نکتہ پر مرکوز کرتے ہوئے دل کا سکون حاصل کرنا دھارنم ہے۔

7- دھیانم (مراقبہ) : دھیانم (مراقبہ) کا مطلب اپنے آپ میں خودی کو تلاش کرنا ہے۔ ہمارے دل تک پہنچ کر خوشی حاصل کرنا دھیانم (مراقبہ) ہے۔ اس کو یوں بھی کہا جاسکتا ہے کہ فکروں سے آزاد دل ہے۔ مراقبوں کے ذریعہ ذہنی سکون اور جذبات و خواہشات پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

8- سادھی : یوگا کی ریاضت کا سب سے آخری مرحلہ سادھی ہے۔ یایوں کہہ سکتے ہیں کہ یہ مرحلہ ریاضت کے تجربہ کی آخری تجربہ گاہ ہے۔

ہمارے قدیم یوگا شاستروں کو مغز بیدار افراد کی جانب سے حتمی شکل دی گئی ہے۔ حالیہ زمانے میں یوگا کی ریاضت کے متعلق کی گئی وسیع تحقیق کے بعد سائنس نے اس کی صداقت کو تسلیم کیا ہے۔ سائنسی تحقیق کے بعد یوگا کی شہرت میں مزید اضافہ ہوا ہے۔ بہت سے افراد یوگا کی ریاضت کو جسمانی ورزش کے عمل سے جوڑتے ہیں مگر یوگا کے طریقے دوسرے ورزشی طریقوں سے منفرد ہیں۔ دوسرے ورزشی طریقے جسمانی قوت اور رفتار کو اہمیت دیتے ہیں مگر یوگا کی ریاضت کی رفتار دھیمی ہونے کے باوجود نہ صرف جسم پر بلکہ دل پر بھی اس کے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ یوگا جسم کے عضلات پر زیادہ کام کرتا ہے۔ دوران خون میں اضافہ کر کے جسم کے اندرونی اعضاء کی فعالیت میں تیزی اور بحالی پیدا کر کے زندگی کی عمر میں اضافہ کا باعث بنتا ہے۔ دیگر ورزشی طریقے عضلات کی بناوٹ میں زیادہ اثر پیدا کرتے ہیں۔ دوران خون میں اضافہ کر کے ظاہری عضلات مضبوط بناتے ہیں۔

قدیم زمانے میں یوگی صحت کی حفاظت اور عرصہ حیات کو بڑھانے کے لئے یوگا کی ریاضت کیا کرتے تھے۔ یوگا کی ریاضت کے چند آسن (اشکال) میں تقسیم کر کے انھیں (جانور، اشیاء وغیرہ) نام دیئے گئے ہیں۔ یوگا کی ریاضت کے تقریباً 84 لاکھ طریقے قدیم شاستروں میں ملتے ہیں۔ زمانے کے بدلتے حالات اور وقت کے پیش نظر آج ریاضت کے طریقے صرف سینکڑوں کی تعداد تک محدود ہو گئے ہیں۔

یوگا کی تدریس کے موقع پر صرف آسن (ریاضت) اور جسمانی ورزش کی طرف ہی توجہ نہ دیں بلکہ پڑانا یا نم اور دھیانم (مراقبہ) کو برابر مقام دیا جائے۔ اسی وقت ہم ہوگا کا مکمل فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ عام طور پر کئے جانے والے جسمانی افعال کو عضلات کا یوگا، پڑانا یا نم کو تنفسی یوگا، دھیانم (مراقبہ) کو ذہنی (دل سے وابستہ) یوگا کہا جاسکتا ہے۔ یوگا پر عمل کے دوران ان تینوں یوگا کی قسموں کو یکساں اہمیت دی جائے۔

آج سماج میں زندگی گزارنے کا جو طریقہ پایا جاتا ہے اُس نے انسان کو مصروف بنا دیا ہے۔ جدید طرز زندگی کے اثرات ہمارے جسم اور دل پر شدید پڑ رہے ہیں۔ پُرسکون سماجی زندگی گزارنے کے لیے جسم اور دل کو ہمیشہ خوش و خرم، صحت مند رکھنے کے لئے یوگا مدد کرتا ہے۔ لہذا یوگا کی ریاضت کم عمری سے ہی شروع کی جائے۔ اس کو تعلیم کا جز بنا یا جائے۔ اعتقاد اور برداشت یہ دونوں یوگا کے لئے ضروری علامات ہیں۔ ان علامتوں کو پیدا کرنے یوگا کی ریاضت کی جائے تو جسمانی، ذہنی صحت کے ساتھ زندگی کے مقاصد کو حاصل کیا جاسکتا ہے۔

اگر ہم یوگا کے ذریعہ مکمل جسمانی، ذہنی فائدے اور تجربات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ہمیں مندرجہ ذیل اصولوں کو ریاضت کے موقع پر لازمی طور پر عمل کرنا ہوگا۔

- 1- یوگا کی ریاضت کے لئے صبح اور شام کے اوقات بہترین ہیں۔
- 2- پانی نہانے کے بعد یوگا کرنا چاہئے۔ اسی وقت جسم اور دل ہشاش رہتے ہیں۔
- 3- کھانے کے 4 گھنٹے بعد اور۔۔۔۔۔ کے ایک گھنٹہ بعد یوگا کی ریاضت کرنی چاہئے۔
- 4- زمین پر بیٹھ کر یوگا کی ریاضت نہ کریں بلکہ زمین پر دیز چادر بچھالیں اس پر بیٹھ کر ریاضت کریں۔
- 5- روشنی اور ہوا دار مقام پر ہی ریاضت کریں۔
- 6- آسن کرتے وقت ناک سے سانس کو چھوڑتے، لیتے ہوئے سامنے کی طرف جھکیں۔
- 7- دل اور بلڈ پریشر کے مریض گرو کی موجودگی میں ہی ریاضت کریں۔ وہ تمام آسن نہ کریں۔
- 8- عورتیں ایام حیض کے دوران یوگا کی ریاضت نہ کریں۔
- 9- حاملہ عورتیں گرو کے مشورہ سے آسان تر ریاضت کریں۔
- 10- آسان تر آسن پہلے کریں اس کے بعد مشکل آسن کی طرف جائیں۔
- 11- نکان محسوس ہونے پر درمیان میں شو اسانم، مکر آسن کریں۔
- 12- آسن کے اختتام پر لازمی طور پر شو اسانم کریں۔
- 13- آسن کو پوری ایک سوئی اور سکون کے ساتھ کرنے پر ہی مثبت نتائج سامنے آتے ہیں۔
- 14- یوگا آسن تیز رفتاری سے نہ کریں۔
- 15- آسن سلسلہ وار کریں۔ ایک آسن سامنے جھکنے والا کرنے کے بعد دوسرا آسن پیچھے کی طرف جھکنے والا کریں۔ دائیں جانب جھکنے کا آسن کریں تو اگلا آسن بائیں جانب جھکنے والا کیا جائے۔
- 16- یوگا کے آسن کرتے وقت ڈھیلے ڈھالے کپڑے پہنا کریں۔
- 17- یوگا آسن کرنے کے لئے عمر کی حد نہیں ہے۔ شعور کی عمر کا ہونا ضروری ہے۔
- 18- اوندھے منہ لیٹ کر آسن کرنے کے بعد آرام کے لئے مکرا آسن میں اور چت لیٹ کر آسن کرنے کے بعد شو آسن میں چلے جائیں۔
- 19- بیماری کی حالت میں گرو کے صلاح و مشورہ پر یوگا کی ریاضت کریں۔

- 20- یوگا کی ریاضت کے آسن، پڑانا یا نم، دھیانم کے درمیان مساوی ربط ہونا چاہئے تب ہی مکمل نتائج کی امید کی جاسکتی ہے۔
- 21- آسن کرتے وقت ناک سے ہی ہوا چھوڑی جائے۔
- 22- یوگا آسن شروع کرنے سے پہلے ایک گلاس پانی کا پینا بہتر ہے۔
- 23- وقت کی کمی کے موقع پر جلد از جلد زیادہ آسن کرنے کے بجائے دھیرے دھیرے کم آسن کرنا چاہئے۔
- 24- عام ورزش (تمام جوڑ کو اچھی طرح حرکت میں لائیں) کر کے یوگا کی ریاضت کرنے سے جسم مکمل ساتھ دیتا ہے۔
- 25- تیزی سے کی جانے والی ورزش، یوگا کی ریاضت کے درمیان کم از کم 20 منٹ کا وقفہ ہونا چاہئے۔
- 26- ریاضت مکمل ہونے کے 15 منٹ کے بعد پانی نہ لیں اور 30 منٹ کے بعد غذا لیں۔
- 27- ریاضت میں پہلے آسن (جسمانی)، اس کے بعد پڑانا یا نم (تنفسی) اور آخر میں دھیانم (مراقبہ) کرنا چاہئے۔
- 28- ”کری یا“ مہینے میں ایک مرتبہ اور بندھن ہفتہ میں ایک مرتبہ کرنا بہتر رہے گا۔

یوگا آسن قومی اسکول سطح کے مقابلوں کے اصول

- 1- قومی سطح پر اسکول کے طلباء کے لئے یوگا آسن کے مقابلے لڑ کے اور لڑکیوں کے لئے علیحدہ طور پر منعقد کئے جاتے ہیں۔ ان دونوں زمروں میں عمر کی بنیاد پر تین گروپ میں منعقد ہوتے ہیں۔
- (1) اندرون 14 سال کی عمر کے طلباء (2) اندرون 17 سال کی عمر کے طلباء (3) اندرون 19 سال کی عمر کے طلباء
- 2- ہر ٹیم میں 5 مقابلہ کرنے والے (ایک Reserve امیدوار کے بشمول) امیدوار ہوتے ہیں۔ چار امیدواروں سے کم کسی ٹیم کے ارکان ہوں تو ایسی ٹیم کو چیمپئن شپ کے لئے اہل نہیں قرار دیا جاتا ہے بلکہ انفرادی مقابلوں کیلئے انھیں موقع فراہم کیا جاتا ہے۔
- ٹیم چیمپئن شپ کے لئے چار اعلیٰ عہدیدار مقابلوں میں حصہ لینے والوں کے نشانات کی گنتی کرتے ہیں۔
- 3- یوگا آسن مقابلوں میں مندرجہ ذیل آسن کو رکھا جاتا ہے۔

گروپ۔ اے

- 1- چھ مینا آسن۔۔ نوٹ: کلانی لازمی طور پر زمین پر لگی رہنی چاہئے۔
- 2- سروانگا آسن
- 3- مینا آسن
- 4- دھسنر آسن۔ نوٹ: قدیم دھسنر آسن کا مظاہرہ کیا جائے۔
- 5- ارتھامینے ندھرا آسن
- 6- اوتھانا پادا آسن

گروپ - بی	گروپ - سی
1- چکرا آسن	1- سنکھیا آسن
2- کوکونا آسن	2- ویوگرا آسن
3- شیرشا آسن	3- اورتھوا آسن
4- بھکاسا آسن	4- اوتینا ٹو بھا آسن
5- بھوما آسن	5- پدماپورا آسن
6- پورناشلا بھا آسن	6- اوچیتا پادا ہستا آسن

- 4- گروپ - A میں موجود آسن کے مظاہرہ اور ٹھہراؤ کا وقت مندرجہ ذیل ہے
- 14 سال سے کم عمر کے بچوں کا زمرہ : ایک منٹ
- 17 سال سے 19 سال کے درمیان کے بچوں کا زمرہ : 2 منٹ
- 5- گروپ - B میں موجود آسن کے مظاہرہ اور ٹھہراؤ کا وقت مندرجہ ذیل ہے۔
- 14 سال سے کم عمر کے بچوں کا زمرہ : 15 سکنڈ
- 17 سے 19 سال کے درمیان کے بچوں کا زمرہ : 30 سکنڈ
- 6- گروپ - C کے آسن کے مظاہرہ اور ٹھہراؤ کا وقت اوپر بتائے گئے عمر کے بچوں کے لئے اس طرح ہے۔
- وقت : 10 سکنڈ
- 7- یوگا کے مقابلوں کے وقت آسن کا عملی اظہار کر لئے گروپ - اے اور گروپ - بی آسن کے مقابلے کے مقام پر قرعہ اندازی کے ذریعہ حصہ لینے والے کا نام منتخب کیا جاتا ہے مگر گروپ - سی کے متعلقہ آسن میں سے کسی ایک آسن کو کھلاڑی کی جانب سے چن لینا ہوتا ہے۔ مقابلہ میں حصہ لینے والے امیدوار کم از کم تین آسن کا مظاہرہ کرنا ہوتا ہے۔ لڑکے اور لڑکوں کے لئے علیحدہ علیحدہ قرعہ اندازی کے ذریعہ آسن کا انتخاب عمل میں آتا ہے۔ (اے - بی گروپ کے لئے)
- 8- گروپ - اے، بی، اور سی میں بتائے گئے 18 آسن میں سے ہی کھلاڑی لازمی طور پر آسن کی مشق کرے کیوں کہ ان آسن میں سے ہی کسی '3' آسن کا عملی مظاہرہ کرنا ہوتا ہے۔ "لازمی - 3" آسن کے علاوہ کھلاڑی کو دیگر اپنے پسندیدہ 2 آسن کا بھی مظاہرہ کرنا ہوتا ہے۔ ہر کھلاڑی کو جملہ 5 آسن کا عملی مظاہرہ پیش کرنا ہوگا۔ ہر آسن کے لئے 10 نشانات مختص ہوتے ہیں۔ اس طرح مقابلہ کے جملہ 50 نشانات رہتے ہیں۔
- 9- حالات اور ضرورت کے لحاظ سے منتظمین کو یہ اختیار حاصل ہے کہ وہ عملی مظاہرہ کے وقت میں کمی لاسکیں۔ مثلاً کسی آسن کے مظاہرہ کے وقت کو 2 منٹ سے کم کر کے ایک منٹ کیا جاسکتا ہے مگر کسی بھی صورت میں وقت میں اضافہ نہیں کیا جاتا ہے۔ اگر کسی قسم کی تبدیلی منتظمین کی جانب سے ہو تو اس تبدیلی کو قبل از وقت کھلاڑیوں کو بتایا جائے۔

- 10- مقابلہ میں حصہ لینے والے رکن کی خواہش پر (اختیاری) منتخب کئے گئے آسن کا 3 مرتبہ عملی مظاہرہ کی کوشش کی جاسکتی ہے جب کہ لازمی آسن کا مظاہرہ کے لئے ایک ہی موقع دیا جائیگا۔
- 11- ایک مرتبہ منتخب یا مختص شدہ آسن میں کسی بھی صورت میں تبدیلی نہیں لائی جائے گی۔
- 12- نشانات دیتے ہوئے منتظمین آسن کی ہیئت ترکیبی اور وقت کو نظر میں رکھتے ہوئے نشانات دیتے ہیں۔
- 13- ہر آسن کے لئے 10 نشانات مختص ہوتے ہیں۔ ان نشانات کو ہر آسن کے لئے جس کے ذریعہ مندرجہ ذیل طریقے پر دیا جاتا ہے۔
- (1) آسن کے آخری مرحلہ میں کئے گئے مظاہرہ کے لئے 1 نشان
 - (2) آسن کی ضروری ہیئت ترکیبی کے لئے 4 نشانات
 - (3) کسی بھی خوف و ہراس اور دباؤ کے بغیر مظاہرہ کے لئے 2 نشانات
 - (4) متعینہ وقت تک آسن کے مظاہرہ پر 2 نشانات
 - (5) آسن کے عملی اظہار سے اصلی حالت میں واپسی تک 1 نشان
- 14- مقابلہ میں حصہ لینے والے ارکان کے اختیاری آسن کے زمرہ کو A، B اور C گریڈ میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ A گریڈ کے آسن میں کمر اور دھڑ کے حصہ کی چمک اور ٹھہراؤ کے نکات موجود رہتے ہیں۔ اس میں کافی Risk factor کے آسن ہوتے ہیں۔
- مثلاً: صرف ہتھیلیوں کو زمین پر رکھنے والے آسن اور بیشچا آسن۔
- B گریڈ میں صرف Balance کے بغیر کرنے والے آسن رہتے ہیں۔
- مثلاً: ڈمبا آسن، دیپاوانم اور بیشچا آسن
- C گریڈ میں مابقی آسن شامل کئے گئے ہیں۔
- A گریڈ کے آسن کے 10 نشانات۔ B گریڈ کے آسن کے لئے 8 نشانات اور C گریڈ کے آسن کے لئے 6 نشانات مختص کئے جاتے ہیں۔
- جس کا گروپ اپنے ذاتی فیصلہ کی بنیاد پر آسن کے زمرہ کو منتخب کرتے ہیں۔
- 15- جس کے دو پیمائش بنائے جاتے ہیں۔ ایک پیمائش لڑکوں کے لئے اور دوسرا لڑکیوں کے لئے ہوتا ہے۔ ہر پیمائش میں ایک صدر جج اور 4 ججس۔ ایک اسکورر (Scorer)، ایک Time keeper ہوتے ہیں۔
- 16- جس ہر آسن کے نشانات Scoring Sheet پر لکھتے ہیں اور ان نشانات کو باہر سب کے لئے ظاہر بھی رکھا جاتا ہے۔
- Score کو لکھنے کے بعد اعلان کیا جاتا ہے۔ اس عمل کا ناظرین مشاہدہ کر سکتے ہیں۔
- 17- کار پیٹ پر آسن کا مظاہرہ کرنے والے امیدوار کے آسن کا جس بذات خود آزادانہ مشاہدہ کر سکتے ہیں۔ اگر ضرورت پڑے تو اس آسن کو دوبارہ کرنے کی ہدایت بھی دے سکتے ہیں۔

ڈریس۔ لباس

18- آسن کے عملی مظاہرہ کے موقع پر ٹراک سوٹ پہننے کی اجازت نہیں ہے۔ ڈھیلے ڈھالے کپڑے، چھوٹے کپڑے (بنیان۔ نیکر) یا تیراکی کے لباس پہننے کی اجازت دی جاتی ہے۔ شرکت کرنے والے تمام امیدوار لازمی طور پر تنگ الاسٹک کے انڈرویر پہنا کریں۔

19- امیدواروں کو مساوی نشانات حاصل ہونے پر ”فاتح“ کے انتخاب کا طریقہ

- (1) دو یا تین امیدواروں کو مساوی نشانات حاصل ہونے پر ججس، تمام ججس کے نشانات کے نشانات کو جمع کرتے ہیں۔
- (2) اس کے باوجود یکساں نشانات حاصل ہوں تو امیدوار کے اختیاری منتخبہ آسن میں سب سے زیادہ نشانات حاصل کرنے والے کو فاتح قرار دیا جاتا ہے۔
- (3) اختیاری آسن میں بھی مساوی نشانات حاصل ہوں تو امیدواروں کے گروپ۔G میں حاصل شدہ نشانات کی بنیاد پر فاتح کا انتخاب ہوگا۔

- 20- (a) پہلے راؤنڈ کے اختتام پر اگر 15 سے زیادہ ٹیمیں موجود ہوں تو ان کے مظاہرہ کی بنیاد پر
- (b) 10 ٹیموں سے زیادہ ہوں تو صرف مظاہرہ کی بنیاد پر 4 ٹیموں کو فائنل راؤنڈ کے لئے منتخب کیا جاتا ہے۔
- (c) 10 ٹیموں سے کم ٹیمیں رہ جاتی ہیں تو فائنل راؤنڈ کا راست اہتمام کیا جاتا ہے۔

انفرادی اور ٹیم کے لئے فائنل مقابلوں کے اصول:

- (a) مقابلہ میں حصہ لینے والے امیدوار گروپ A، B اور C سے فی گروپ کم از کم 5 آسن ججس کی رائے اور مشورہ پر مظاہرہ کریں۔ ابتدائی راؤنڈ میں مظاہرہ کئے گئے آسن کا بعد کے راؤنڈ میں اعادہ نہیں ہونا چاہئے۔
- (b) امیدوار لازمی طور پر 18، آسن ہی نہیں بلکہ اختیاری 2 آسن کا مظاہرہ بھی کرنا پڑے گا۔
- (c) مقابلہ کے آخری حصہ میں ”سوریہ نمسکار“ لازمی طور پر کرنا ہوگا۔

نشانات درجہ ذیل طریقے پر دیئے جاتے ہیں۔

جملہ 10 نشانات کی تقسیم اس طرح عمل میں آتی ہے۔

جسم کے موڑ پک کی صلاحیت 3 نشانات

سامنے کی طرف جھکنے کا طریقہ 3 نشانات

پچھے کی طرف جھکنے کا طریقہ 3 نشانات

لباس 1 نشان

- (d) انفرادی چیمپئن شپ کو خصوصی طور پر منعقد نہیں کیا جاتا ہے۔ پہلے راؤنڈ میں اعلیٰ صلاحیتوں کا مظاہرہ کرنے والے کو فائنل راؤنڈ کے لئے منتخب کیا جاتا ہے۔

(e) تمام عمر کے گروپوں سے پہلا مقام اور دوسرا مقام حاصل کرنے والوں کو ہی Best of the best competition میں حصہ لینے کا موقع دیا جاتا ہے۔

22- انفرادی مقابلوں کے زمرہ میں پہلا مقام حاصل کرنے پر 5 نشانات، دوسرا مقام حاصل کرنے پر 3 نشانات اور تیسرا مقام حاصل کرنے والے کو 2 نشان دیئے جاتے ہیں۔

ٹیموں کے زمرہ میں پہلا مقام پانے والی ٹیم کو 10 نشان، دوسرا مقام پانے والی ٹیم کو 6 نشان اور تیسرا مقام پانے والی ٹیم کو 4 نشان حاصل ہوں گے۔ سب سے زیادہ نشانات حاصل کرنے والی ٹیم کو Champion State کے طور پر منتخب کرتے ہیں۔

23- تاریخ پیدائش، اہلیت اور صداقت نامہ (Protest Note) S.G.F.I. کے اصول کی بنیاد پر ہونے چاہئے۔

اہرام (Pyramids)

دو یا اس سے زیادہ افراد مل جل کر اتحاد کے ذریعہ مظاہرہ کرنے والی شکل کا نام ”اہرام“ (Pyramid) ہے۔ اہرام تین افراد کے ملنے سے یا زیادہ افراد کے اتحاد سے عمل میں آتا ہے۔ اہرام کی بناوٹ جسمانی قوت، جسمانی توانائی، جمناسٹک کی مہارت کا اجتماعی اظہار ہوتا ہے۔ نیچے کے راؤنڈ (بنیادی) میں رہنے والے طلباء مضبوط جسم کے مالک ہوں۔ دوسری قطار کے طلباء یکساں جسامت والے اور تیسرے یا آخری قطار میں کم وزن کے حامل طلباء کو شامل کر کے اہرام کی بناوٹ کی جائے۔ اہرام (Pyramids) بنانے سے پہلے طلباء و طالبات کو جسم کو مضبوط و توانا بنانے کی ورزشیں کروائی جائیں۔ بعد میں قد اور وزن کی بنیاد پر طلباء کی مختلف زمروں میں تقسیم عمل میں لا کر آسان موضوعات سے مشکل موضوعات (طریقے) سکھائے جائیں۔ اہرام کی بناوٹ کے وقت گھٹنوں کے جوڑ، کلانی کے جوڑ، کندھے کے جوڑوں کو تنا ہوا رکھیں۔ باڈی بلڈنگ کو۔۔۔۔۔۔ میں رکھا کریں۔

جمناسٹک (Gymnastics)

جمناسٹک کی تربیت دو طرح سے دی جاتی ہے۔ ایک آات کے ساتھ کئے جانے والا اور دوسرا بغیر آلات کے کیا جانے والا جمناسٹک ہے۔ جمناسٹک بچوں کی جسمانی قوت میں اضافہ میں مددگار ہوتے ہیں۔ اس کے ذریعہ رفتار، پھرتیلا پن، عضلاتی طاقت، جوڑوں کی حرکت کا اظہار ہوتا ہے۔ لٹنا، رسی کی مدد سے اوپر چڑھنا، ہاتھوں پر جھولنا، وزن اٹھانا، ہاتھ کی گرفت وغیرہ مشاغل کے ذریعہ جسم میں ہاتھ، کندھے، سینہ، عضلات میں مضبوطی و قوت پیدا ہوتی ہے۔ جن طلباء میں یہ علامتیں موجود رہتی ہیں وہ کھیلوں میں پھرتی دکھا سکتے ہیں۔

تحتانوی مدارس کی سطح پر طلباء کے لئے ان کی دلچسپی کے لحاظ سے جمناسٹک کا ساز و سامان ہونا چاہئے۔ Hanging، Climbing، Jumping وغیرہ مشاغل بچوں کے لئے تفریح کا سامان مہیا کرتے ہیں۔ سطح زمین پر چادر بچھا کر Floor Exercises اساتذہ کی نگرانی میں طلباء سیکھیں۔ جمناسٹک میں سنگل بار، متوازی بار، رومن رنگ، والٹنگ ہارس، والٹنگ باکس، آن ایون بار، افقی بار نامی سامان ہوتے ہیں۔

اسکاؤٹس اینڈ گائیڈس کے پروگرام

اسکاؤٹ کو ہمارے ملک بھارت میں سال 1909ء میں متعارف کروایا گیا۔ یہ انگریزوں کے اینگلو انڈین کے لڑکوں کے لئے ہی مختص تھا۔ بھارت کے قومی قائدین نے اس کو تمام ملک کے بچوں تک پہنچایا۔ شریعتی اپنی بیسنٹ نے بچوں کے اسکاؤٹنگ سنگم کا سال 1916ء میں مدراس میں قیام عمل میں لایا۔ اس کے صدر پنڈت مدن موہن مالویہ تھے۔ بیڈن پاول نے حکومت ہند کی دعوت پر بھارت کا دورہ کر کے بھارتیہ اسکاؤٹ تحریک کا جائزہ لیا۔ ان کی تجویز پر بھارتیہ بوائز اسکاؤٹنگ سنگم کا الحاق انگلینڈ بوائز اسکاؤٹنگ سے کیا گیا۔ 1912 تا سال 1938ء کے دوران اسکاؤٹس اینڈ گائیڈس کے کیمپ منعقد کئے گئے 1938ء میں تمام تنظیموں کا الحاق عمل میں لاکر تین حصوں میں تقسیم کیا گیا۔

(1) بھارتیہ اسکاؤٹنگ سنگم (ذکور)

(2) بھاریتہ گائیڈس سنگم (نسواں)

(3) ہندوستانی اسکاؤٹ سنگم

سال 1950ء میں ہندوستانی اسکاؤٹ سنگم، بھاریتہ بوائز اسکاؤٹ اینڈ گائیڈ سنگم میں تبدیل ہو گئی۔ 1951ء سال میں گرلز گائیڈس سنگم کا اس سے الحاق کیا گیا۔ اسکاؤٹس اینڈ گائیڈس میں سکھائے جانے والے اقدار قوم کی ترقی میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ اس تربیت میں حب الوطنی، مدد، دوستی، نظم و ضبط، قیادت، نیکی، ہمدردی وغیرہ اخلاق و اقدام کے علاوہ ملک کی خدمت بھی سکھائی جاتی ہے۔

ملک کی آزادی کے بعد حکومت نے جسمانی تعلیم کی اہمیت کو محسوس کیا۔ سال 1950ء میں مرکزی حکومت نے مرکزی جسمانی تعلیم مشاورتی کمیٹی، بھائی۔ اس کمیٹی نے 1956ء میں حکومت کو قومی جسمانی تعلیم کے لئے ایک منصوبہ پیش کیا۔ یہ منصوبہ ان دونوں کے حالات اور ضرورتوں کے مد نظر تیار کیا گیا تھا۔ اس منصوبہ کے پیش نظر ہی مرکز حکومت نے جسمانی تعلیم کو مدارس میں لاگو کرنے کے لئے کئی اسکیمات کو رو بہ عمل لایا۔ بعد ازاں اس مشاورتی کمیٹی کو قومی جسمانی تعلیم منڈل میں تحلیل کیا گیا۔

تال پر مبنی مشاغل (RHYTHAMICS)

جسمانی تعلیم کی عمل آوری کے موقع پر طلباء سے مختلف قم کی مشقیں کروائی جاتی ہیں۔ عمل ردعمل کو بتانے کے لئے Commands کی شکل میں یا میوزک، ڈرس، کمانڈ کے طریقہ کو تال کے ذریعہ انجام دیا جاتا ہے۔ پنجابی نوک ڈانس جیسے رقص کرنے سے جسم کی عضلاتی قوت اور قوت برداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور جذبات کو قابو میں رکھ کر مسکراتے رہنے کی صلاحیت بڑھتی ہے۔

تحتوانی مدارس کے طلباء کو نشریاتی ذرائع کے ذریعہ Action Song، Skipping-Motion Stories، Jumping، ہانگ، گیندوں کی حرکت، تال کے ذریعہ مارچنگ، ایروبکس، Callisthenics جیسے مشاغل کروائیں۔ تال کے ذریعہ چلنا، دوڑنا مشاغل سے طلباء میں رفتہ رفتہ خود پر بھروسہ کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ Rhythamics میں لڑکوں سے زیادہ لڑکیاں دلچسپی دکھاتی ہیں۔ وسطانوی سطح کے طلباء کے لئے یہ مشاغل تفریحی ذریعہ بھی ثابت ہوتے ہیں۔

فوقانوی مدارس کے طلباء کے لئے ٹیم کے کھیل یا انفرادی کھیل جیسے اٹھلیٹکس میں زیادہ دلچسپی لیتے ہیں مگر لڑکیاں رقص اور سنگیت میں دلچسپی رکھتی ہیں۔ پیچیدہ جمناسٹک اور جمنازیم میں مشاغل کی انجام دہی کے وقت سُر اور تال کا استعمال کیا جائے تو طلباء کی دلچسپی اور حوصلہ میں اضافہ ہوگا۔

قدرتی اصول پر مبنی مشاغل

(NATURE TYPE ACTIVITIES)

بچے کی پیدائش کے ساتھ ہی جسمانی تعلیم کا آغاز عمل میں آتا ہے۔ روزمرہ زندگی کی حرکات بھی جسمانی تعلیم کا حصہ ہیں۔ بچے کی نشوونما کے کئی مراحل ہوتے ہیں۔ ہر مرحلہ میں کچھ حرکات و سکنات قدرتی طور پر بچہ سیکھتا ہے۔ چند جذبات اور حرکتیں جیسے رونا، ہنسنا، چیخنا، اچھلنا، چلنا، کودنا یا جانوروں، پرندوں کی طرح حرکتیں کرنا بچے اپنے آپ یا ماحول سے سیکھتے ہیں۔

اسکول آنے کے بعد بچے رسمی تعلیم کے نکات کو سیکھنا شروع کر دیتے ہیں۔ تھکے ہوئے بچے اسکول میں انٹروال یا کھانے کے وقفہ کے دوران فطری مشاغل جیسے اچھل کود، دوڑنا وغیرہ کے ذریعہ خود کو تازہ دم کر لیتے ہیں۔ یہ مشاغل بچوں کی تفریح کا ذریعہ مانے جاتے ہیں۔ ان مشاغل کو بچے اساتذہ کی نگرانی اور ہدایات کے بغیر ہی فطری طور پر انجام دیتے ہیں۔ لہذا اگر خصوصی طور پر چند مشاغل استاد کی جانب سے کرنے کے لئے کہا جائے تو فطری ماحول میں بچے خوشی سے انھیں انجام دیتے ہیں۔

تفریح کھیل (Recreation of Activities)

انسان کو غذا، لباس، گھر جیسی ضروریات زندگی کے ساتھ تفریح بھی بنیادی ضرورت ہے۔ سماج کا ہر قابل قبول کام تفریح کہلاتا ہے۔ ان اعمال کو انفرادی یا اجتماعی طور پر فرصت کے اوقات میں انجام دینے کو تفریح کہتے ہیں۔ اس تفریح میں دل سے، خوشی سے آزادانہ ماحول میں کام کیا جاتا ہے۔ تفریح میں انجام دیئے جانے والے کام بہت ہی فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں۔ دعوت، فن کاری، دستی پیشہ، باغ مالی، ڈرامہ، موسیقی، کوہ پیمائی، اجتماعی طور پر کسی مقام پر قیام کرنا، عادات عام کھیل وغیرہ تفریح کے کام ہیں۔ تفریحی کام کسی انعام کی امید کے بغیر از خود دل سے رضا کارانہ طور پر انجام پاتے ہیں۔

تفریح کے ذریعہ جغرافیائی، ذہنی، اخلاقی، سماجی، جذباتی شخصیت کی نشوونما ہوتی ہے۔ تعلیمی تفریحی کا ایک مقصد بھی یہی ہے۔ تفریح کی ترقی کے لئے تربیت یافتہ افراد کی ضرورت پڑتی ہے۔

”کتنی زندگی گذاری“ یہ اہم نہیں بلکہ کتنی اچھی زندگی گذاری اہم ہے۔ تفریح کو مد نظر رکھتے ہوئے ”پیٹل مارشل“ نے کہا ہے ”کوئی بھی فرد، افراد یا ادارے روحانی سکون، مکمل تفریح کے لئے شمولیت اختیار کرنے والے سماج کے قابل قبول کام کو Recreation کہتے ہیں“۔

ضرورت:

فرصت کے اوقات کا صحیح استعمال کئی سماجی مسائل کے حل کا سبب بنا ہے۔ کئی افراد اپنے فرصت کے اوقات کا غلط استعمال کر کے غیر سماجی عناصر میں بدل جاتے ہیں۔ موجودہ مشینی دور میں فرصت کے اوقات کی اہمیت میں اضافہ ہو گیا ہے۔ عوام کے لئے اچھے کھیلوں کی اہمیت و ضرورت بڑھ گئی ہے۔ بچے، بڑی عمر کے ہو کر معمرین کی صف میں شامل ہو جانے پر وہ اپنے فرصت کے اوقات کو کس طرح گذاریں اس سے متعلقہ کھیلوں کو اسکول میں متعارف کروانا چاہئے۔ گویا کہ اسکول میں سکھائے جانے والے تفریحی کھیل اور فرصت کے اوقات کے صحیح استعمال کا طریقہ بچوں کو ضعیفی میں بھی کام آسکے۔

”تفریح کا مطلب طلباء کو مصائب سے بچانا نہیں بلکہ یہ طلباء کے لئے زندگی گزارنے کی اندرونی قوت کا نام ہے“۔

L.P جاکس

Callisthenics

Callisthenics کو سال 1786ء سے دنیا کے مدارس میں متعارف کروایا گیا۔ Callisthenics لفظ کو یونانی زبان سے اخذ کیا گیا ہے۔ ”کیلوس۔ اسٹینو“ نامی دو الفاظ کے جوڑ سے Callisthenics وجود میں آیا کیلاس کے معنی جمالیاتی کے، اسٹینو کے معنی طاقت کے ہیں۔ کلاسیاس نامی جمناٹک کے استاد نے جرمنی ملک کے سالٹ میریس اسکول میں کام کرتے ہوئے اپنے تجربات کا نچوڑ ایک کتاب "Exercise for beauty and strength" لکھی۔ اس میں Callisthenics کے متعلق لکھا گیا۔

طلباء کو مدارس میں پڑھانے کے لئے اس کتاب کو دو حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

1- رسمی مشاغل (Formal Exercises) یعنی سلسلہ وار Commands یا Counts کے ذریعہ

Callisthenics سکھانا

2- غیر رسمی مشاغل (Informal Exercises) یعنی غیر رسمی طور پر سکھانا۔

اسکول میں طلباء کو آسان طریقے سے سکھائے جانے کے لئے یہ کافی فائدہ مند ہے۔ Callisthenics سکھانے سے پہلے بچوں کو صف میں کھڑا کرے اس میں نہ صرف کھڑے ہو کر کرنے والی مشقیں شامل ہیں بلکہ بیٹھ کر، دھڑ کو جھکا کر، کی جانے والی مشقیں بھی ہوتی ہیں۔

چھوٹے کھیل (Minor Games)

چھوٹے کھیل (Minor Games) کو چھوٹی سطح پر منعقد کئے جانے والے کھیل مانا جاتا ہے۔ ان کا انعقاد نہایت آسان ہے۔ کھیل کے لئے کم جگہ، کم وقت، چند آلات و سامان کی ضرورت پڑتی ہے۔ یہ کھیل تختا نوی سطح کے بچوں کے لئے فائدہ مند ہیں۔ ان کھیلوں کے اصول و قواعد کو مقامی حالات کے مطابق اور کھلاڑیوں کی استعداد، عمر، جسمانی قوت کے مد نظر تبدیل کیا جاسکتا ہے۔

کھیل جیسے Running Tag، ریلے دوڑ، عام گیند کا کھیل وغیرہ چھوٹے کھیلوں کے زمرہ میں آتے ہیں۔ Minor Games کھلانے سے پہلے کھیل کی جگہ ضروری خطوط، مناسب کھیل کا سامان، حفاظتی اقدامات کو تیار کر لینا چاہئے۔

استاد جماعت کی تعداد کے لحاظ سے طلباء کے گروہ بنائے۔ کھیل کس طرح کھیلیں اس کی وضاحت کے ساتھ عملی طور پر مظاہرہ کر کے دکھائیں۔ اس کی وجہ سے طلباء کو کھیل کے تین شعور پیدا ہوگا اور طریقے سے آگاہی ہوگی۔ عملی مظاہرہ استاد کی جانب سے نہایت اہمیت کا حامل ہوتا ہے کیوں کہ تختا نوی سطح پر طلباء میں تقلیدی صلاحیت بدرجہ اتم پائی جاتی ہے۔ کھیل میں حصہ لینے والی ٹیم کے ارکان کی تعداد جہاں تک ممکن ہو جفت ہونی چاہئے۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ ٹیم کے سارے ارکان کھیل کے اصول کی پابندی کر سکیں۔

چھوٹے کھیل (Minor Games) میں بہت ساری بنیادی مہارتیں پائی جاتی ہیں۔ بنیادی مہارتیں (Fundamental Skill) کا مطلب سیدھے چلنا، دوڑنا، کودنا، پھینکنا، بیٹھنا جیسے نکات ہیں۔ جہاں تک ممکن ہو مشکل مہارتوں کو شامل نہ کیا جائے۔ تختا نوی سطح کے طلباء کے جسم کے اعضاء میں پوری مضبوطی نہیں پائی جاتی ہے اسی لئے بنیادی مہارتوں کے حامل کھیل کھلائے جائیں کیوں کہ اس طرح ہم بچوں کو زخموں سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ بچے خوشی سے کھیل میں شامل ہوتے ہیں اور کھیلوں میں پُر جوش مظاہرہ کر پاتے ہیں۔

فائدے:

- 1- کم جگہ، کم خرچ پر، زیادہ طلباء کو کھیل میں حصہ لینے کا موقع حاصل رہے گا۔
- 2- انعقاد بہت ہی آسان ہے۔
- 3- زیادہ ساز و سامان کی ضرورت ہیں پڑتی ہے۔
- 4- مقامی کھیل کے میلوں میں یہ کھیل کام آتے ہیں۔

اساتذہ کا کردار:

- 1- چھوٹے کھیل (Minor Games) میں اساتذہ بھی شرکت کر سکتے ہیں۔
- اس کے ذریعہ اساتذہ جسمانی صحت (Physical Fitness) کو قابو میں رکھ سکتے ہیں۔
- 2- تعلیم (کمرہ جماعت کی) کے بعد پیدا ہونے والی تکان کو دور کرنے کا ذریعہ Minor Games ہیں۔

صدر مدرس کا کردار:

- 1- حسب ضرورت مدرسہ میں کھیل کا میدان نہ ہو تو مدرسہ کی تعلیمی کمیٹی کے تعاون سے گاؤں میں موجود خالی میدان، پارک کو Minor Games منعقد کرنے کی اجازت حاصل کی جاسکتی ہے۔
- 2- Minor Games میں شمولیت اور اس سے استفادہ کا ہر ایک کو فائدہ پہنچنے کا منصبہ تیار کریں۔
- 3- ضرورت پڑے تو مقامی تعلیمی کمیٹی کے ذریعہ عطیہ دہندگان سے ربط پیدا کر کے عطیات جمع کر کے ضروری کھیل کا سامان جمع کریں۔

صحت و جسمانی تعلیم کے ضمن میں اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ بچے مختلف قسم کے کھیل میں حصہ لے سکیں۔ جسمانی صحت کی ریاضت سے پہلے بچوں کو آمادگی کے مشاغل کروائیں۔ یہ مشاغل انھیں جسمانی، ذہنی طور پر بہ خوشی کھیل میں حصہ لینے کی طرف آمادہ کریں گے۔ جمناسٹک، اٹھلیٹکس، Callisthenics، کھیل اور تعلیم صحت کے لئے اہم سمجھے جاتے ہیں۔ اسی طرح جماعت سوم سے بچوں کو یوگا سکھانا بھی ضروری ہے۔ یہاں بتائے گئے نکات کے ساتھ منصوبہ سبق میں بتائے گئے نکات بھی بچوں کو سکھائے جائیں۔ مقامی طور پر کھیلے جانے والے کھیلوں کی تربیت بھی بچوں کو دی جائے۔ جسمانی تعلیم کے مشاغل بچوں کی جسمانی، ذہنی ترقی کے ساتھ ساتھ روزانہ کی پڑھائی میں دلچسپی سے شامل ہونے کا شوق پیدا کرتے ہیں۔ کون سی جماعتوں میں کن نکات و موضوعات کو سکھائیں آئیے غور کریں۔

1- پرتپاک (Warming up)

کھیل کھیلنے سے پہلے، جسمانی ورزش کرنے سے پہلے جسم کو تیار کرنا ہوتا ہے۔ اسی کو Warming up یا وام اپ کہتے ہیں۔ اس طرح جسم کے جوڑ، عضلات میں لچک پیدا ہو کر زیادہ دیر تک کھیل یا ورزش کر سکتے ہیں۔ لہذا ہر دن بچوں سے پہلے وام اپ مشاغل کروائے جائیں۔

- طلباء کو صف میں کھڑا کریں ایک ہی طریقہ سے کچھ دور تک چلنے کے لئے کہا جائے۔
- بعد میں آہستہ آہستہ دوڑنے کو کہا جائے۔ حسب ضرورت دائرہ میں ٹراک پر دوڑنے کو کہا جاسکتا ہے۔
- اس کے بعد تیز دوڑنے کو کہا جائے۔
- لمبے لمبے قدم ڈالتے ہوئے چلنا۔

: Exercises

چلنا، دوڑنا کی طرح ہی ایک طریقہ پر گردن تا قدموں تک یا قدموں سے گردن تک آہستہ آہستہ حرکت دیتے ہوئے وام اپ مشاغل کریں۔

- Rotation
- Flexion
- Extension
- Streching وغیرہ آسان بنیادی ورزش کروائی جائے۔
- بچوں کو قطار میں کھڑا کریں۔ تھوڑی کوسیدنے سے لگا کر گھڑی کے کانٹوں کے رخ پر گردن، سر کو گھمائیں۔
- اس طرح تین مرتبہ گھمانے کے بعد دوبارہ مخالف سمت میں گھمانے کے لئے کہیں۔
- دونوں ہاتھوں کو سامنے کی طرف پھیلائیں۔ مٹھی باندھ لیں۔ کلائیوں کو مخالف اور موافق سمتوں میں گھمائیں۔ اس وقت کو ہاتھوں کو بالکل سیدھا رکھیں، مڑنے نہ دیں۔
- کمر پر ہاتھ رکھ کر دائیں پیر کو تھوڑا سا اوپر اٹھیں۔
- ایڑی کے سہارے قدم کو تین مرتبہ گھمائیں۔ اسی طرح کا عمل بائیں پیر کے ساتھ بھی دہرائیں۔

2- فطری مشاغل

- 1- کھڑے رہنا : پیٹھ کو سیدھا رکھ کر آنکھوں سے سیدھا سامنے کی طرف دیکھتے ہوئے وزن کو دونوں پیروں پر رکھ کر سیدھا کھڑے رہیں۔
- 2- بیٹھنا : پیٹھ کو سیدھا رکھ کر پالتی مار کر بیٹھ جائیں، ہاتھوں کو گھٹنوں پر سیدھا رکھ کر، پیٹھ کو 90° درجہ میں رکھیں۔
- 3- چلنا : پیروں کی انگلیوں کو، تلوے کو مکمل زمین پر ٹکا کر سیدھا چلنا۔ چلتے وقت جسم کے وزن کو مساوی رکھتے ہوئے کسی بھی عضو پر زیادہ قوت ڈالے بغیر چلیں۔ ایسا چلنے سے رفتار میں اضافہ ہوگا۔ شانوں کو ایک طرف یا سامنے کی طرف نہ جھکائیں۔ جسم کے وزن کو ایک پاؤں سے دوسرے پاؤں کو منتقل کرتے وقت زمین پر موجود پاؤں کے گھٹنوں کو نہ جھکائیں۔ پہلے قدم اور دوسرے قدم کا درمیانی فاصلہ مساوی رہنا ہے۔ چلتے وقت ہاتھوں کو آگے پیچھے حرکت دیتے ہوئے آگے کی جانب یا پیچھے کی جانب جھکے بغیر سیدھے چلیں۔
- 4- دوڑنا (آہستہ چلنا۔ تیزی رفتار سے چلنا) : دوڑتے وقت ایڑیاں زمین پر نہیں ٹکی رہنی چاہئے۔ جسم کو تھوڑا سا سامنے کی طرف جھکالیں۔ ہاتھوں کو کہنیوں کے پاس موڑ لیں اور آگے پیچھے حرکت میں لاتے ہوئے دوڑنا چاہئے۔ سینہ کو پھلا کر آنکھوں کو ٹارگٹ کی طرف رکھیں۔ 50 میٹر کا فاصلہ ایک سانس میں پورا کریں۔ اس بات کا خیال رکھا جائے کہ کہنیوں کو آگے پیچھے حرکت میں لا کر قدم دھیرے دھیرے بڑھانے کو آہستہ دوڑنا کہتے ہیں۔
- 5- پیچھے کی جانب چلنا : پہلے قدم کا اگلا حصہ (انگلیاں) زمین پر ٹکا کر ایڑیاں اوپر کی طرف اٹھاتے ہوئے پیچھے کی طرف مساوی قدم ڈالتے جائیں۔
- 6- اچھل کود : پیروں کے درمیان تھوڑا فاصلہ رکھ کر سیدھے کھڑے رہیں۔ دونوں پیروں کے گھٹنوں کو کسی حد تک موڑ کر آگے کی طرف اچھل کود کرتے رہیں۔ اچھل کود کرتے ہوئے ایک جگہ سے دوسری جگہ حرکت کرتے رہیں۔ ہاتھوں کو کمر پر رکھ کر بھی اچھل کود سکتے ہیں۔
- 7- حرکت کرتی ہوئی چیزوں کو چھونا : مشغلہ نمبر 4 کی طرف دوڑتے ہوئے تقریباً 20 میٹر کے فاصلہ پر موجود درخت یا لکڑی کو چھو کر واپس اپنی جگہ لوٹ آنا۔ اس مشغلہ میں مقابلہ آرائی منعقد کی جاسکتی ہے۔ جو پہلے منزل چھو کر لوٹ آئے گا وہ فاتح کہلائے گا۔ دوڑتے وقت ایک دوسرے سے ٹکرا کر گر نہ پڑیں اس بات کا خیال رکھیں۔

- 8- دائرہ میں بے ترتیب دوڑنا: ایک دائرہ 15 میٹر قطر کا کھینچئے۔ استاد کے پیچھے طلباء دائرہ کی لکیر پر بے ترتیب ہیئت میں سانپ کی حرکت کی طرح گھومتے رہیں۔ استاد کی جانب سے مظاہرہ کے بعد طلباء سے اس مشغلہ کو کروائیں۔
- 9- سانپ کی طرح دوڑنا: دائرہ میں ہی نہیں بلکہ میدان میں بھی سانپ کی طرح دوڑا جاسکتا ہے۔
- 10- استاد کو چھونا: طلباء کو قطار میں کھڑا کریں۔ استاد کے بتائے گئے مقام کو چھو کر آنے کے لئے طلباء سے کہا جائے۔ ٹھیک اور پہلے چھوٹنے والا طالب علم فاتح کہلائے گا۔ (دائیں ہاتھ کو چھولیں، بائیں ہاتھ کے انگھوٹے کو چھولیں وغیرہ استاد کہے)۔
- 11- جوڑی۔ جوڑی میں دوڑنا: طلباء جوڑ۔ جوڑ (قد کو نظر میں رکھتے ہوئے) میں تقسیم کریں۔ وہ ایک دوسرے کی کمر میں ہاتھ ڈال کر نتجہ منزل کی جانب دوڑیں۔ واپس اپنے مقام پر لوٹ آئیں۔
- 12- پیچھے دوڑنا: پیچھے دوڑتے وقت کچھ بازو کی طرف جھک کر، پیچھے دیکھتے ہوئے ان کی بتائی گئی منزل (اسکول کے حدود) تک پیچھے دوڑنے کے لئے کہا جائے۔ اس کو جال کی شکل میں دوڑنے کے لئے بھی کہا جاسکتا ہے۔
- 13- مقام پر ہی دوڑنا: بچوں کو ان کے کھڑے ہوئے مقام پر ہی قدم بڑھائے بغیر ہاتھ پیر کی حرکات دوڑتے وقت جیسی رہتی ہیں اس طرح حرکت میں لانے کے لئے کہا جائے۔
- 14- دوڑنا (سیٹی بجانے پر جوڑی بنانا): طلباء کی دو دو کی جوڑیاں بنائی جائیں۔ ہر ٹیم کے ایک ایک کھلاڑی کو ایک علیحدہ جگہ مختص کی جائے۔ دائرہ کی شکل میں دوڑنے کے لئے کہیں، سیٹی بجاتے ہی ہر کھلاڑی اپنے ٹیم کے ساتھی کے پاس جانا چاہئے۔
- 15- لنگڑانا (ایک پاؤں پر اچھلتے ہوئے چلنا): مختص شدہ فاصلہ کو ایک پیر سے نصف فاصلہ اور دوسرے پیر سے نصف فاصلہ کو لنگڑتے ہوئے طے کرنا۔ پیچھے کی جانب۔ آگے کی جانب، دائرہ میں چلنے کو کہا جاسکتا ہے۔
- 16- میز دوڑ: گھڑی کے اسپرنگ کے لچھے کی طرح دوڑیں اور اسپرنگ کی مخالف سمت میں بھی دوڑائیں۔ استاد لیڈر کی طرح سامنے رہ کر دوڑیں طلباء اس کی تقلید کریں۔
- 17- انگلیوں پر ایڑیاں اٹھا کر چلنا: دوڑتے وقت ایڑیاں اٹھا کر پیر کی انگلیوں پر دوڑنا۔

18- جوڑی دار کا پیچھا کرنا : جماعت کے طلباء کو A، B دو ٹیموں میں تقسیم کریں اور انہیں 10 فٹ کی دوری پر موجود دو خطوط کھڑا کریں۔ کھڑے ہوئے مقام سے 50 فٹ کے فاصلہ پر ایک اور خط کھینچیں۔ سیٹی بجاتے ہی A ٹیم کا کھلاڑی B ٹیم کے کھلاڑی کا پیچھا کرتے ہوئے 50 فٹ کی دوری پر واقع خط تک پہنچنے سے پہلے پکڑ لے۔

آزادانہ اور تیز رفتاری سے انجام دیئے جانے والے مشاغل

19- لٹو کی طرح گھومنا: دونوں ہاتھوں کو کندھے کی سطح تک اٹھا کر اپنے آپ کھڑے ہوئے مقام پر گھومنا چاہئے۔ ہوا میں اُچھل کر واپس زمین پر لوٹ آئیں۔ ساری طاقت کو جمع کر کے ہوا میں بھی کم از کم ایک چکر لگا کر زمین پر لوٹ آئیں۔

20- کمر کو سامنے جھکانا اور کھڑے رہنا: پیروں کو ایک دوسرے سے دور رکھ کر کمر کو سامنے کی طرف جھکا لیں اور ہاتھوں سے پیروں کی انگلیوں کو چھولیں۔ دوبارہ سیدھا کھڑے ہو کر ہاتھوں کو اوپر اٹھالیں۔ اس عمل کو کئی بار دہرائیں۔ سامنے کی طرف جھکتے وقت گھٹنوں کو نہ موڑیں۔

21- گھڑی کے کانٹوں کی طرح پیروں کو بازو کی طرف گھمانا: زمین پر رکھے ہوئے بائیں پیر کو اٹھا کر گھٹنے کا موڑ لئے بغیر دائیں جانب اور اسی طرح بائیں جانب گھڑی کے کانٹوں کی حرکت کی طرح دھیرے دھیرے حرکت دیں۔ یہ عمل دوسرے پیر سے بھی کریں۔

22- چھونے کے لئے آنے والے کھلاڑی سے بچاؤ: کھیل کے میدان میں کسی بھی سمت میں دوڑتے ہوئے چھونے کے لئے آنے والے کھلاڑی سے بچ کر نکلنے ہوئے دوسروں کو چھونے کی کوشش کریں۔

23- جوڑی دار کے ساتھ بازو کی طرف دوڑنا: طلباء ایک دوسرے کے روبرو ہاتھوں کو پکڑ کر کھڑے رہیں۔ ہر جوڑی کا ایک ساتھی دائیں پیر کو اور دوسرا جوڑی دار بائیں پیر کو ایک ہی جانب ڈالتے ہوئے آگے بڑھیں۔ پہلے رفتار کم ہوں اور بعد میں اچھلتے ہوئے رفتار میں تیزی لاتے ہوئے آگے بڑھیں۔

24- آڑی تر چھی دوڑ (Zig Zag Running): استاد کے پیچھے طلباء ایک قطار میں آڑا تر چھا دوڑیں۔

25- لیٹ کر دونوں پیر اٹھانا: طلباء چت لیٹ کر دونوں ہاتھوں کو کمر پر رکھ لیں۔ دونوں پیروں کو ایک دوسرے کے قریب ملا کر اوپر کی طرف اٹھائیں۔ کچھ دیر تک پیروں کو اسی طرح اٹھا کر رکھیں۔

26- ہوا میں اچھل کر تالی بجانا:

(A) طلباء کو Attention پوزیشن میں کھڑا کریں۔ سیٹی بجاتے ہی طالب علم کو چاہئے کہ وہ دو فٹ اوپر اچھل کر پیر پھیلا کر اسی وقت سر کے اوپر دونوں ہاتھوں سے تالی بجائے۔ تالی بجانے کے بعد واپس اپنی پہلی حالت میں لوٹ آئے۔ اس کو 16 گنتی تک کریں۔ یعنی 1 سے 8 اور 8 سے 1 تک (ہالٹ) گنتی کریں۔

(B) بچوں کو Attention پوزیشن میں کھڑا کریں، سیٹی جاتے ہی اچھلنے کے لئے کہیں۔ صرف ایک پیر کو 90° درجہ میں گھما کر اس پیر کے سامنے جھک کر تالی بجانیں۔ واپس اپنی پوزیشن میں آجائیں۔ یہی عمل دوسرے پیر کے ساتھ انجام دیں۔ نمبر 16 تک گنتی کریں۔

27- اوپر اچھلنا :

اوپر ایک دوڑی کو باندھ کر لٹکائیں اس کی اونچائی طلباء کے قد اور ان کی دست رس میں ہونی چاہئے۔ بچوں سے کہیں کہ ایک یا دو قدم کا فاصلہ لے کر اوپر اچھل کر اس دوڑی کو ایک ہاتھ سے چھولیں۔ اس کے بعد دوسرے ہاتھ سے دوڑی کو چھونے کے لئے کہیں۔ تیسری مرتبہ دونوں ہاتھوں سے دوڑی کو چھونے کیلئے کہیں۔ دوڑی کی اونچائی کو روزانہ تھوڑا تھوڑا بڑھاتے رہیں۔ اس طرح بچوں میں اور اوپر اچھلنے کی صلاحیت پیدا ہوگی۔

28- طرفین میں قدم :

بائیں پیر سے ایک قدم ایک طرف ڈالیں۔ دائیں پیر کو بائیں پیر کی ایڑھی تک لا کر ملائیں۔ اس طرح یہ عمل دائیں جانب، بائیں جانب کیا جانا چاہئے۔

29- آڑے ترچھے قدم :

دائیں پیر سے بائیں پیر کے سامنے (آڑے) بائیں طرف ایک قدم ڈالیں۔ بعد میں بائیں پیر کو اٹھا کر، دائیں پیر کی ایڑھی سے ملانے کے لئے کہیں۔ اس طرح قدم بڑھاتے ہوئے بازو کی طرف چلنے کے لئے کہیں۔

30- چیتروں پر سرکنا :

پیروں کو پھیلا کر زمین پر بیٹھنے کے لئے بچوں کو کہیں۔ دونوں ہاتھوں کو دونوں ران کے بازو کی طرف رکھیں۔ سامنے کی طرف سرکنے کے لئے کلائیوں کو تھوڑا سا موڑ کر چیتروں، پیروں کو کچھ اوپر کی طرف اٹھا کر آگے سرکتے ہوئے پھر بیٹھ جائیں۔ اس طرح آگے بڑھتے جائیں۔

3- کیلیس تھینکس (Callisthenics)

یہ جسم کے عضلات کو صحت مند اور قوت پہنچانے والی آسان ورزش ہے۔ یہ دراصل آسمان جمناسٹک کی طرز پر ہوتی ہے۔ اس کی مشقوں کو گنتی کے ذریعہ یا بغیر گنتی کے بھی کیا جاسکتا ہے۔ (Callisthenics کے معنی دل کش قوت کے ہیں)۔

مشق - 1

- 1- (a) ہاتھ سامنے کی طرف پھیلائیں۔
(b) اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔
 - 2- (a) ہاتھوں کو بازو کی طرف پھیلائیں۔
(b) اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔
 - 3- (a) ہاتھوں کو کمر پر رکھ لیں۔
(b) اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔
 - 4- (a) دھڑ کے حصہ کو سامنے کی طرف جھکائیں۔
(b) اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔
 - 5- (a) ہاتھوں کو بازو کی جانب پھیلا کر، دایاں / بائیں طرف ایک قدم ڈالیں۔
(b) اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔
 - 6- (a) ہاتھوں کو دونوں جانب پھیلا کر دایاں / بائیں پیر سے ایک قدم سامنے ڈالیں۔
(b) اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔
- نوٹ: دایاں / بائیں پیروں کو بدلتے ہوئے یہ مشق کی جائے۔ 8 تک گنتی کریں۔
نوٹ: پہلے استاد ان مشقوں کو کر کے دکھائیں۔ بعد میں طلباء سے کروایا جائے۔ بچوں کو قد کے لحاظ سے قطار میں کھڑا کریں۔
مشقیں کروانے سے پہلے اس کے متعلق بتائیں۔

مشق - 2

- 1- (a) ہاتھوں کو سامنے کی طرف اٹھا کر اوپر لے جائیں۔
(b) اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔
- 2- (a) ہاتھوں کو بازو کی طرف پھیلا کر اور انھیں موڑ کر کندھے سے لگائیں۔
(b) اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔

- 3- (a) دھڑ کو سامنے کی طرف جھکائیں۔
 (b) اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔
- 4- (a) ایک قدم بازو کی جانب اچھل کر کودیں۔
 (b) اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔
- 5- (a) گھٹنوں کو تقریباً نصف تک نیچے کی جانب جھکائیں۔
 (b) اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔
- 6- (a) گھٹنوں کو دایاں / بائیں اوپر اٹھائیں۔
 (b) اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔
- نوٹ: Task of exercise کا مطلب ہے ایک مشق کے تمام 6 حصوں کو سلسلہ وار ایک کے بعد دیگرے کروایا جائے۔

مشق - 3

- 1- (a) ہاتھوں کو بازو کی طرف پھیلائیں، اس کے بعد ہاتھوں کو سر کے دونوں جانب سیدھا اوپر اٹھا کر رکھیں۔
 (b) اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔
- 2- (a) ہاتھوں کو کمر پر رکھ کر، دھڑ کے حصہ کو دائیں / بائیں جانب جھکائیں۔
 (b) اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔
- 3- (a) ہاتھوں کو کمر پر رکھتے ہوئے دائیں / بائیں پیر کو دائیں / بائیں طرف اٹھائیں۔
 (b) اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔
- 4- (a) دھڑ کو سامنے کی طرف جھکائیں۔
 (b) اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔
- 5- (a) ہاتھوں کو بازو کی طرف پھیلائیں اور ایک قدم بازو کی طرف کودیں۔
 (b) اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔

مشق - 4

- 1- (a) ہاتھوں کو سامنے کی طرف اٹھالیں۔ ویسے ہی ہاتھوں کو اوپر اٹھا کر ایک قدم بازو کی طرف کودیں۔
 (b) اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔
- 2 (a) ہاتھوں کو گردن کے پیچھے رکھ کر گردن کو آگے کی طرف جھکائیں۔
 (b) اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔

- 3- (a) دونوں ہاتھوں کو سر پر رکھ لیں اور سر کو دائیں / بائیں طرف موڑ لیں۔
 (b) واپس اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔
- 4- (a) دھڑکودائیں / بائیں طرف موڑ لیں۔
 (b) واپس اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔
- 5- (a) دھڑکودھیرے دھیرے سامنے کی طرف جھکا کر ہاتھوں سے پیر کے انگھوٹے کو چھو لیں۔ (گھٹنوں کو نہ موڑیں)۔
 (b) واپس اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔

مشق - 5

- 1- (a) ہاتھوں کو سر پر رکھ کر، گھٹنے کو پیٹ سے لگا کر رکھیں۔
 (b) اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔
- 2- (a) ہاتھوں کو سامنے سے اوپر اٹھالیں اور آگے پیچھے کودیں۔
 (b) اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔
- 3- (a) دھڑکودونوں جانب جھکالیں۔
 (b) اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔
- 4- (a) ہاتھوں کو بازو کی طرف پھیلا کر گھٹنوں کو نصف تک موڑ لیں۔ (دوڑنے کی حالت)۔
 (b) اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔
- 5- (a) ہاتھوں کو سر پر رکھ کر، کہنیوں کو دونوں جانب گھمائیں۔
 (b) اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔
- 6 (a) اچھل کر پیروں کو پھیلا لیں۔ سامنے کی طرف جھک کر ہاتھوں سے پیر کے انگھوٹے کو چھو لیں۔
 (b) اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔

4- مارچنگ (Marching)

بچوں کو سکھائی جانے والی Exercises میں مارچنگ تیسرے مرحلہ میں آتا ہے۔ جماعت اول اور دوم کے طلباء کو مارچنگ کی تربیت دینے کی ضرورت نہیں ہے۔ مارچنگ سے پہلے ان جماعتوں کے طلباء کو چند Commands متعارف کروائیں۔ ان Commands میں جسم کو ڈھالنے اور حرکت دینے کے طریقے بتائے گئے ہیں۔ آئیے! غور کریں۔

1- Fall-in :

استاد کی جانب سے Fall-in کہتے ہی طلباء ایک صف میں ایک دوسرے کے بازو کھڑے ہو جائیں۔ کم قد والے طالب علم کو صف کی دائیں جانب اور لمبے قد والے طالب علم کو صف کی بائیں جانب کھڑا کریں۔ ہر طالب علم اپنے قد کے لحاظ سے صف بنائیں۔ اگر بچے صف کے لحاظ سے صف میں نہیں کھڑے ہوتے ہیں تو استاد ان کی رہنمائی کریں۔

2- Attention :

یہ پہلی Command ہے۔ Dressing، Right turn، Left turn، About turn یہ تمام attention میں ہی کروائے جائیں۔ Attention کہتے ہی دائیں پیر کو سیدھا رکھ کر بائیں پیر کو دائیں پیر کے پاس لاکر دونوں پیروں کو 'V' کی وضع میں رکھیں۔ ہاتھوں کی مٹھی باندھ کر ان کے حصہ سے لگا کر رکھیں۔ سر کو سیدھا رکھ کر سامنے کی طرف دیکھتے ہوئے کھڑے رہیں۔

3- Stand-at-ease :

یہ دوسری Command ہے۔ Stand-at-ease کہتے ہی attention position سے بائیں جانب 8 انچ تا 10 انچ دوری پر رکھیں۔ بائیں ہاتھ کی ہتھیلی کو کھول کر، دائیں ہتھیلی کو بائیں ہاتھ میں رکھ لیں۔ بائیں ہاتھ کے انگوٹھے کو دائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے کراس کریں۔ ہاتھ اس طریقہ سے جسم کے پیچھے حصہ یعنی کولہے سے کچھ نیچے رکھیں۔

4- Stand-easy :

وقفہ کی ضرورت محسوس ہو یا کسی شے کے مظاہرہ کے موقع پر اس Command کو استعمال کریں۔ Stand-at-ease کہنے کے بعد ہی یہ Command کہیں۔ یہ کمانڈ دینے جانے کے بعد تناؤ کی حالت کے بجائے ہاتھ پیر کو کچھ ڈھیلا چھوڑ سکتے ہیں۔ البتہ ہاتھ پاؤں کو Stand-at-ease کی پوزیشن میں رہنے چاہئے۔ سر کو ادھر ادھر گھما کر دیکھ سکتے ہیں۔ اس پوزیشن سے پہلی حالت میں آنے کے لئے پہلے Stand-at-ease کہنے کے بعد ہی Attention میں لے آئیں۔

5- جسمنا سٹک

- 1- ایک پیر پر کھڑے رہنا :
 طلباء پہلے Attention پوزیشن میں کھڑے رہیں۔ سیٹی بجاتے ہی ایک پیر پر توازن قائم کرتے ہوئے دوسرے پیر کو گھٹنے کی سطح تک موڑ لیں۔ ادھر ادھر حرکت نہ کریں۔ نصف منٹ کے بعد دوبارہ سیٹی بجانے کے بعد اپنی اصلی حالت میں آجائیں۔
 (دائیں، بائیں پیر کو تبدیل کرتے ہوئے دہرائیں)
- 2- ایک پیر بازو کی طرف پھیلا کر، ایک پیر پر کھڑے رہنا :
 طلباء Attention میں کھڑے رہتے ہیں۔ سیٹی دیتے ہی ایک پیر کو دوسری طرف پھیلانے کے لئے کہا جائے۔ جسم کے تمام وزن کو ایک پر لا کر تقریباً نصف منٹ تک کھڑے ہونے کے لئے کہیں۔ سیٹی بجاتے ہی اپنی اصلی حالت میں آجائیں۔
 (دایاں، بائیں 4 مرتبہ تبدیل کریں۔)
- 3- ایک ہاتھ کو بازو کی طرف پھیلا رکھنا :
 سیٹی بجاتے ہی ایک ہاتھ بازو کی طرف پھیلا لیں۔ دوسرے ہاتھ کو کہنی کے پاس موڑتے ہوئے پہلے ہاتھ کو کندھے تک لے آئیں۔ دوبارہ سیٹی بجانے پر دوسرے ہاتھ کو پھیلا کر پہلے ہاتھ کو کندھے تک لے آئیں۔ سیٹی بجانے کی رفتار کو رفتہ رفتہ بڑھایا جائے۔
- 4- کندھے کو گول گھمانا :
 Attention میں کھڑے طلباء سیٹی بجاتے ہی جسم کو حرکت دینے بغیر دائیں ہاتھ کو سیدھا اوپر کی طرف اٹھا کر رکھیں۔ کندھے کے پاس سے ہاتھ کو گول گھمائیں۔ دوبارہ اپنی اصلی حالت پر آجائیں۔ بائیں ہاتھ سے بھی اسی طرح کی مشق کریں۔
- 5- دھڑ کو پیچھے اور سامنے کی طرف جھکا کر کمان کی شکل بنانا :
 Attention میں کھڑے رہ کر سیٹی بجاتے ہی دونوں ہاتھوں کو کمر پر رکھ لیں اور دھڑ کو سامنے کی طرف جھکائیں۔
 Count-II کہتے ہی دھڑ کو اوپر کریں۔ اسی طرح دھڑ کو Two count میں پیچھے کی طرف جھکائیں۔

6- تفریحی کھیل

1- آداب عرض ہے۔ آداب عرض ہے:

تمام بچے ایک دائرہ کی شکل میں دائرہ کی اندرونی جانب منہ کر کے کھڑے رہیں۔ ایک کھلاڑی دائرہ کے اطراف آداب عرض ہے۔ آداب عرض ہے کہتے ہوئے گول گھومتا رہے، گھومتے ہوئے کسی ایک کھلاڑی کی پیٹ پر ہلکی سی چپت لگائے (آہستہ سے مارنا)۔ وہ کھلاڑی مخالف سمت میں گھومتا ہوا پیٹھ پر مارنے والے کھلاڑی سے مصافحہ کر کے آداب عرض ہے، آداب عرض ہے کہے۔ اس کے بعد دونوں مخالف سمتوں میں دوڑ کر دائرہ کی خالی جگہ پہنچے جو پہلے جگہ حاصل کرے گا وہ دائرہ میں کھڑا رہے گا اور دائرہ میں جگہ حاصل نہ کر پانے والا کھلاڑی دوبارہ دوڑتا رہے۔ اس طرح کھیل جاری رہے گا۔

2- جادوئی پڑیا :

چاکلیٹ یا بچوں کی کوئی بھی پسندیدہ چیز ایک پڑیا میں باندھ لیں۔ اس پڑیا کو مزید ایک کاغذ کی پڑیا میں باندھ لیں۔ اس طرح کئی کاغذ کی پڑیوں میں اس شے کو رکھا جائے۔

تمام بچے ایک دائرہ کی شکل میں بیٹھ جائیں۔ کسی ایک کے ہاتھ میں اس جادوئی پڑیا کو رکھیں۔ استاد Start کہتے ہی بازو بیٹھے بچے کودیں۔ اس طرح پڑیا بچوں کے ہاتھوں میں آگے بڑھتی رہے۔

استاد کی جانب سے دوسری مرتبہ سٹی بجائی جائے گی۔ دوسری مرتبہ سٹی بجاتے ہی پڑیا جس بچے کے ہاتھ میں ہوگی وہ ایک پرت کھولے گا۔ دوبارہ استاد کی جانب سے Start کہتے ہی پڑیا ہاتھ بدل بدل کر آگے بڑھتی رہے۔ سٹی دیتے ہی جس بچے کے ہاتھ میں وہ پڑیا ہو وہ دوسری پرت کھولے۔ اس طرح کھیل جاری رہے گا۔ آخرت پرت کا کھولنا جس کے حصہ میں آئے گا وہ بچے کے حصہ میں وہ شے آئے گی۔

3- نام بتائیے۔ نجات حاصل کیجئے :

تمام بچے دائرہ میں بیٹھ جائیں۔ دائرہ کے درمیان میں ایک کھلاڑی ادھر ادھر گھومتے ہوئے کسی بیٹھے ہوئے کھلاڑی کو دستی سے مارے۔ دستی کے مارے بچاؤ کے لئے مار لگنے سے پہلے وہ کھلاڑی کسی اور کھلاڑی کا نام بتاتا ہے تو مارنے والے بتائے گئے نام والے کھلاڑی تک پہنچ کر اُس کو دستی سے مارے گا۔ دستی سے مارنے سے پہلے وہ کسی دوسرے کھلاڑی کا نام بتاتا ہے تو مارنے والے بتائے گئے نام والے کھلاڑی تک پہنچ کر اُس کو دستی سے مارے گا۔ دستی سے مارنے سے پہلے وہ کسی دوسرے کھلاڑی کا نام بتاتا ہے تو وہ اُس نام کے کھلاڑی تک پہنچے گا اگر وہ مار لگنے سے پہلے کسی دوسرے کھلاڑی کا نام بتانے میں ناکام ہوتا ہے اور دستی سے مار کھاتا ہے تو وہ اٹھ کر دستی والے کھلاڑی کی جگہ لیتا ہے اس طرح کھیل جاری رہتا ہے۔

- دائرہ زیادہ وسیع نہیں ہونا چاہئے۔
- دستی کا مار ہلکا سا ہونا چاہئے۔
- دائرہ میں بیٹھے ہوئے بچوں کے نام کھیل سے پہلے ہی متعارف کروائیں۔
- کسی بھی عمر کے بچے یہ کھیل کھیل سکتے ہیں۔

4- ہجوم میں گولہ (Ball) :

ایک دائرہ میں چند بچوں کو کھڑا کریں۔ دائرہ کے باہر کھچ فاصلے پر ایک بچہ کھڑا ہو کر دائرہ میں موجود بچوں پر گولہ (Ball) پھینکے۔ گولہ (Ball) جس کو لگے وہ آؤٹ کہلائے گا۔ آؤٹ ہونے والا کھلاڑی دائرہ سے نکل کر Ball پھینکنے والے کی جگہ لے اور دوسرا کھلاڑی دائرہ میں چلا جائے۔ اس طرح کھیلتے ہوئے آخر تک بال لگنے سے محفوظ رہنے والا کھلاڑی فاتح کہلائے گا۔ بچاؤ کے دوران دائرہ سے باہر آنے والا کھلاڑی بھی آؤٹ کہلائے گا۔

اس کھیل کو ایک اور طریقے سے بھی کھیلا جاسکتا ہے۔ بچوں کو دو ٹیموں میں تقسیم کریں۔ ایک ٹیم دائرہ میں رہے گی اور دوسری ٹیم دائرہ کے باہر رہے گی۔ باہر والی ٹیم کو ایک موقع دے کر دائرہ کے اندر رہنے والی ٹیم کے کھلاڑی کو گولہ سے مارنے کے لئے کہیں۔ گولہ لگنے سے کھلاڑی آؤٹ ہوگا، گولہ لگنے سے کھلاڑی آؤٹ ہو کر دائرہ کے باہر چلا جائے گا۔ اس طرح تمام کھلاڑیوں کے آؤٹ ہونے پر دائرہ کے اندر موجود کھلاڑی باہر آجائیں گے اور باہر موجود ٹیم کے کھلاڑی دائرہ میں چلے جائیں گے۔ اس طرح کھیل جاری رہے گا۔

- دائرہ بڑا ہونا چاہئے تاکہ بچاؤ کا موقع بچوں کو حاصل ہو سکے۔
- دائرہ کے باہر سے گولہ (Ball) پھینکنے کا فاصلہ بچوں کی عمر کے لحاظ سے ہونا چاہئے۔

نوٹ: جماعت اول کے لئے مختص PEC کارڈ میں ان نکات کو درج کیا جائے۔

1- آمادگی (Warming up)

کھیل، ورزش، یوگا شروع کرنے سے پہلے لازمی طور پر آمادگی مشاغل کروائے جائیں۔ جماعت اول میں سکھائے گئے مشاغل کا اعادہ کرنے کے بعد اچھل کود جیسے مشاغل کروائے جائیں۔

جمپنگ (Jumping) :

بچوں کو قطار یا دائروں کی شکل میں کھڑا کریں۔ کھڑے ہوئے مقام پر ہی دوڑنے، اچھلنے کی مشق کروائی جائے۔ اس وقت تالاب کے اندر، ٹیلے کے اوپر جیسے کھیلوں کی مشق کروائی جائے۔

ہافنگ :

بچوں کو قطار یا دائروں کی شکل میں کھڑا کریں کھڑے ہوئے مقام پر ہی لنگڑاتے ہوئے چلنے کی مشق کروائیں۔

2- کیلیس تھنیکس (Callisthenics)

جماعت اول کے متعینہ Callisthenics کی مشق کا اعادہ کروانے کے بعد جماعت دوم کی مشقوں کی تربیت دی جائے۔

Exercies-1

1. (a) ہاتھوں کو بازو کی جانب پھیلا کر بازو میں کودنا چاہئے۔
(b) اپنی اصلی حالت میں چلے آئیں۔
2. (a) ہاتھوں کو گردن کے پیچھے رکھ کر کہنیوں کو دونوں طرف ہلاتے ہوئے سر کو پیچھے جھکائیں۔
(b) اپنی اصلی حالت میں چلے آئیں۔
3. (a) ہاتھوں کو اوپر اٹھا کر دھیرے دھیرے گھٹنوں تک لے آئیں۔
(b) اپنی اصلی حالت میں چلے آئیں۔
4. (a) ہاتھوں کو گردن کے پیچھے رکھ کر دھڑکودائیں، بائیں طرف گھمائیں۔
(b) اپنی اصلی حالت میں چلے آئیں۔
5. (a) ہاتھوں کو بازوؤں کی طرف پھیلائیں، ہتھیلی کا رخ اوپر کی طرف کر کے رکھیں، گردن کو پیچھے کی طرف جھکائیں۔
(b) اپنی اصلی حالت میں چلے آئیں۔

- (a) -6 ہاتھوں کو سامنے کی جانب اٹھائیں۔ پیر کی ریڑی کو اوپر اٹھائیں۔
 (b) اپنی اصلی حالت میں آجائیں۔

Exercise-2

- (a) -1 ہاتھوں کو سامنے کی طرف اٹھا کر، دائیں بائیں ایک قدم آگے ڈالیں۔
 (b) اپنی اصلی حالت میں آجائیں۔
- (a) -2 ہاتھوں کو گردن کے پیچھے رکھ کر (انگلیوں کو ملا کر رکھیں) دایاں بائیں پیر کو کسی ایک طرف 12 انچ یا 18 انچ کے فاصلہ پر رکھیں۔
 (b) اپنی اصلی حالت میں آجائیں۔
- (a) -3 ہاتھوں کو گردن کے پیچھے ایک دوسرے سے ملا کر رکھیں۔ پیر کی ایڑیاں اوپر اٹھائیں۔
 (b) اپنی والی وضع میں چلے آئیں۔
- (a) -4 ہاتھوں کو سامنے سے اوپر اٹھاتے جائیں۔ دھڑکودائیں، بائیں جانب موڑ لیں۔
 (b) اپنی والی وضع میں چلے آئیں۔
- (a) -5 ہاتھوں بازو کی طرف پھیلاتے ہوئے، دھڑکودائیں بائیں جانب موڑ لیں۔
 (b) اپنی والی وضع میں چلے آئیں۔
- (a) -6 ہاتھوں کو کمر پر رکھ کر ایڑیاں اٹھائیں۔
 (b) اپنی والی وضع میں چلے آئیں۔

Exercise - 3

- (a) -1 ہاتھوں کو اوپر اٹھاتے ہوئے ایڑیوں کو اٹھائیں۔
 (b) اپنی والی وضع میں چلے آئیں۔
- (a) -2 ہاتھوں کو سامنے پھیلا کر، پیر کی ایڑیوں پر بیٹھ جائیں۔
 (b) اپنی والی وضع میں چلے آئیں۔
- (a) -3 ہاتھوں کو دونوں طرف پھیلائیں، ہتھیلیوں کا رخ زمین کی طرف ہو۔ دھڑکوبائیں جانب موڑ لیں۔
 (b) اس کے بعد دھڑکودائیں طرف موڑ لیں۔
 (c) کمر کو سیدھا رکھیں۔
 (d) پہلی وضع میں چلے آئیں۔

- (a) -4 ہاتھوں کو سینہ تک لے آئیں۔
 (b) اس کے بعد ہاتھوں کو بازو کی طرف پھیلائیں۔
 (c) پہلی وضع میں آئیں۔ (a)
 (d) اپنی اصل حالت میں چلے آئیں۔
 (a) -5 ہاتھ بازو کی جانب پھیلائیں۔
 (b) ہاتھوں کو اوپر اٹھائیں۔ (دونوں ہتھیلیوں کو آمنے سامنے رکھ کر)
 (c) پہلی وضع میں آئیں۔ (a)
 (d) اپنی اصل حالت میں چلے آئیں۔

Exercise - 4

- (a) -1 ہاتھوں کو سامنے سے اوپر اٹھاتے ہوئے، بائیں پیر سے ایک قدم پیچھے کی طرف ڈالیں۔
 (b) اپنی اصل حالت میں چلے آئیں۔
 (a) -2 ہاتھوں کو اوپر اٹھائیں۔
 (b) اپنی اصل حالت میں چلے آئیں۔
 (c) پہلی وضع میں آئیں۔ (a)
 (d) اپنی اصلی حالت میں آئیں۔
 (a) -3 ہاتھوں کو دونوں جانب پھیلا کر، اچھل کر پیروں کو دور رکھیں۔
 (b) کمر دائیں / بائیں جانب گھمائیں۔
 (c) پہلی حالت میں آجائیں (a)
 (d) اپنی اصل حالت میں چلے آئیں۔
 (a) -4 ہاتھوں کو سامنے کی جانب کر کے، اچھل کر پیروں کو دور رکھیں۔
 (b) ہاتھوں کو..... کی جانب جھکائیں۔
 (c) پہلی وضع میں آئیں (a)
 (d) اپنی اصلی حالت میں چلے آئیں۔

- (a) -5 ہاتھوں کو اوپر اٹھاتے ہوئے اچھل کر پیروں کو دوڑ رکھیں۔
- (b) ہاتھوں کو پیروں کے درمیان سے پیچھے کی جانب کرتے ہوئے کمر کو جھکا لیں۔
- (c) پہلی وضع میں آجائیں (a)
- (d) اپنی اصل حالت میں چلے آئیں۔
- (a) -6 کمر پر ہاتھ رکھ کر، گھٹنوں کو نصف تک موڑ لیں۔
- (b) ہاتھوں کو سامنے پھیلا کر، مکمل سیدھا اٹھ کر کھڑے رہیں۔
- (c) پہلی وضع میں آجائیں۔
- (d) اپنی اصل حالت میں چلے آئیں۔

Exercise - 5

- (a) -1 ہاتھوں کو بازو کی طرف اٹھائیں۔
- (b) کمر کو دائیں، بائیں طرف جھکائیں۔
- (c) پہلی وضع میں آجائیں۔
- (d) اپنی اصل حالت میں چلے آئیں۔
- (a) -2 ہاتھوں کو بازو کی طرف پھیلا کر کندھے پر رکھ لیں۔
- (b) کمر کو بائیں جانب موڑ لیں۔
- (c) پہلی وضع میں چلے آئیں۔
- (d) اپنی اصل حالت میں چلے آئیں۔
- (a) -3 پیروں پر بیٹھ کر ہاتھوں کو گھٹنوں کے درمیان سے زمین پر رکھیں۔
- (b) گھٹنوں کو پھیلائیں۔
- (c) پہلی وضع میں چلے آئیں۔
- (d) اپنی اصل حالت میں چلے آئیں۔
- (a) -4 ہاتھوں کو سامنے کی طرف اٹھالیں۔
- (b) ہاتھوں کو بازو کی جانب زمین پر رکھ کر گھٹنوں کو موڑ لیں۔
- (c) پہلی وضع میں چلے آئیں۔
- (d) اپنی اصل حالت میں چلے آئیں۔

- 5- (a) ہاتھوں کو بازوؤں کی طرف اٹھا کر سر پر رکھ لیں۔
 (b) ہاتھوں کو دوبارہ بازو کی طرف اٹھا کر، گھٹنوں کو پوری طرح سے موڑ لیں۔
 (c) پہلی وضع میں آجائیں۔
 (d) اپنی اصل حالت میں چلے آئیں۔
- 6- (a) ہاتھوں کو بازو کی جانب پھیلا کر، ایک ساتھ اچھل کر پیروں کو دور کر لیں۔
 (b) سر کو دائیں رہائیں جانب گھمائیں۔
 (c) پہلی وضع میں آجائیں۔
 (d) اپنی اصلی حالت میں چلے آئیں۔

3- مارچنگ (Marching)

جماعت اول میں سکھائی گئی مارچنگ کی مشقوں کا اعادہ عمل میں لا کر بعد میں جماعت دوم کے موضوعات کی تربیت دی جائے۔

: Dressing

طلباء جب ایک دوسرے کے بازو صف میں کھڑے رہتے ہیں تو وہ صف سیدھی نہ ہونے کی صورت میں اس صف کو سیدھا بنانے کے طریقہ کو Dressing کہتے ہیں۔ بچوں کو Attention پوزیشن میں رکھ کر یہ Command دی جائے۔ اس Command کے دیتے ہی طلباء اپنے سر کو دائیں جانب گھماتے ہوئے دائیں ہاتھ کو بازو کی طرف پھیلا کر اپنی جگہ اور اپنے دائیں جانب موجود ساتھی کی جگہ (مقام) کو سیدھا کر لیتے ہیں۔ دائیں طرف کا آخری طالب علم دکھائی دے۔ سر کو دائیں جانب گھمانے کی ضرورت نہیں ہے۔

4- تقدیری عمل کے کھیل

جماعت اول کی مشقوں کا اعادہ عمل میں لائے جانے کے بعد جماعت دوم کی مشقوں کی تربیت دی جائے۔

(a) کوڑے کی طرح اڑنا:

کوڑے کی طرح اڑنا، دوڑنا، سیٹی بجاتے ہی بچے ہاتھوں کو بازو کی جانب پھیلاتے ہوئے کائے، کائے کی آواز نکالتے ہوئے چلتے رہیں۔ دوڑیں، درمیان میں کائے کائے کر کے پکارتے رہیں۔

(b) بلی کی چال :

بچے اپنے ہاتھوں کو بلی کے سامنے کے پیروں کی طرف اور پیروں کو بلی کے پیچھے کے پیروں کی طرح جان کر تھیلیوں کو زمین پر ٹیک کر چلے۔ گھٹنوں کے پاس اور کمر کو جھکا کر بلی کی طرح آواز نکال کر چلیں۔

(c) گھوڑے کی چال :

گھوڑا تیز رفتار سے دوڑتے وقت سامنے کے دونوں پیروں کو ایک ساتھ آگے بڑھاتا ہے۔ اس کے بعد پیچھے کے دونوں پیروں کو ایک ساتھ سامنے والے پیروں کے پاس لے جاتا ہے۔ اسی طرح بچے دونوں پیروں کی جگہ ایک پیروں اور گھوڑے کے پیچھے کے دونوں پیروں کی جگہ بچے اپنا ایک پیروں استعمال کر کے دوڑتے ہوئے اور اپنی ران پر ہاتھ سے مار کر آواز کرتے ہوئے آگے بڑھیں۔

(d) بھالو (ریچھ) کی چال :

بچے کو لمبے کے نچلے حصہ پر بیٹھے رہیں۔ سیٹی کی آواز سنتے ہی تقریباً نصف سطح تک اٹھ کر کھڑے رہیں۔ ہاتھوں کی کہنیوں کو موڑ لیں اور کلائیوں کو جھولتا ہوا (ڈھیلا چھوڑ دیں) رکھیں۔ اس پوزیشن میں جسم کے وزن کو دائیں پیروں پر لاکر بائیں پیروں کو آگے رکھتے ہوئے آگے بڑھیں۔ اسی طرح دائیں قدم کو آگے بڑھائیں۔ قدم بڑھاتے ہوئے ادھر ادھر جسم کو حرکت دیتے ہوئے قدم بڑھاتے ہوئے ہاتھوں کو ہلاتے رہیں۔

(e) مینڈک کی طرح پھدکنا :

بچے بیٹھ کر دونوں ہاتھوں کو پیروں کے درمیان سے زمین پر رکھ کر کو لمبے کے حصہ کو اوپر اٹھائیں اور پھدکتے (اچھلتے) ہوئے آگے بڑھیں۔ طلباء کو صف میں بٹھا کر مقابلوں کا انعقاد عمل میں لایا جاسکتا ہے۔

(f) فیل (ہاتھی) کی چال :

بچے دو پیروں اور ہاتھوں کو زمین پر ٹیک کر چلیں۔ درمیان دائیں ہاتھ کو ہوا میں اٹھا کر ہلاتے ہوئے ہاتھی کی طرح چنگھاڑنے کی آواز کرتے ہوئے چلیں۔

(g) بطخ کی چال :

بچے ایڑیوں پر توازن قائم کرتے ہوئے گول ہو کر بیٹھ جائیں۔ ہاتھوں کو کو لمبے سے نچلی سطح پر رکھ کر پیر کی انگلیوں پر چلتے رہیں۔ چلتے وقت 'کویاک، کویاک، کویاک' کی آوازیں نکالتے جائیں۔

(h) سنپیرا :

تمام بچے ایک دوسرے کی کمر پکڑ کر بیٹھ جائیں۔ ادھر ادھر حرکت (سانپ کی طرح کرتے رہیں۔ طلباء میں سے ایک لیڈر سنپیرا بن جائے گا اور ساری جماعت کے بچے سانپ کی طرح حرکت کرتے رہیں گے۔ سب مل کر سانپ کی طرح پھنکاریں۔

(i) چوہے کے جسیا دوڑنا :

ایڑیوں کو اٹھا کر، گھٹنوں، کو لمبے کو جھکائیں۔ ہاتھوں کو گھٹنوں سے تقریباً ایک قدم کی دوری پر رکھ لیں اور تیزی سے دوڑتے ہوئے فوری رک جائیں اور پھر دوسری سمت دوڑتے ہوئے رک جائیں۔ ادھر ادھر دوڑتے ہوئے ادھر ادھر دیکھتے رہیں۔

(j) ریل کا انجن :

بچے قطار میں ایک دوسرے کی کمر پکڑ کر کھڑے رہیں۔ سامنے کھڑا ہوا بچہ ”انجن“ کی طرح کام کرے گا۔ پیچھے کھڑے ہوئے بچے ”چک، چک، چک“ کی آوازیں نکالتے رہیں۔ انجن درمیان میں سیٹی کی آواز نکالے گا۔ انجن (بچہ) اپنے ہاتھوں کو انجن پسٹن کی طرح آگے پیچھے حرکت دیتے ہوئے آگے بڑھے۔

(k) ہوائی جہاز کی طرح اڑنا :

بچے پیروں کے تلوؤں پر بیٹھ جائیں۔ ہاتھوں کو بازو کی طرف پھیلا کر، ہوائی جہاز کی طرح حرکت میں لاتے ہوئے، ہوائی جہاز کی آواز نکالیں۔ وقفہ وقفہ سے اٹھ کر آگے کی جانب اڑنے کی طرح کا عمل کریں۔

(l) بس / اسکوٹر کی طرح دوڑنا :

ہاتھوں کو اسٹیرنگ وہیل / ہینڈل بار کو پکڑے رہنے کی طرح رکھ کر بس / اسکوٹر کی مانند ”بُر، بُر، بُر“ کی آوازیں نکال کر دوڑیں۔ درمیان میں پیپ، پیٹ (ہارن) کی آوازیں نکالیں۔ طلباء کے درمیان کھیل کے لئے درکار فاصلہ رکھ کر مقابلہ بھی منعقد کیا جاسکتا ہے۔

(m) آوازیں نکالنا :

مندرجہ ذیل مشینوں یا جانوروں کی آوازیں منہ سے نکالنے کے لئے بچوں کو کہا جائے۔

- (1) کار (2) ریل (3) سلائی مشین (4) گتے کا بھونکنا (5) بلی کی آواز (6) شیر خوار بچہ کارونا (7) بھالو، لومڑی، شیر کی آوازیں (8) سانپ کا پھنکارنا (9) ترکاری فروخت کرنا (10) آئس کریم فروخت کرنا۔

5- تفریحی کھیل

جماعت اول کے لئے بتائے گئے تفریحی کھیلوں کی مشقوں کا اعادہ کروانے کے بعد جماعت دوم کیلئے مختص مشقوں کی تربیت دی جائے۔

1- اونگھتا ہوا بر :

تمام بچے گہری نیند میں سونے کی طرح نقل کرتے ہوئے سو جائیں۔ یہ تمام بہر ہیں۔ جو کوئی پہلے حرکت کرے گا یا آنکھوں کو کھولے گا وہ کھیل سے باہر ہو جائے گا۔ اس طرح آخر میں جو بچہ باقی بچے کا وہ کامیاب کہلائے گا۔ اس کھیل میں پہلے آؤٹ (Out) ہونے والے کھلاڑی، باتوں کے ذریعہ سونے والے کھلاڑی کو جگانے کی کوشش کر سکتے ہیں مگر سونے والے کھلاڑی کو چھو کر اٹھانے کی کوشش ہرگز نہ کی جائے۔

2- چور۔ پولیس :

کھیل کے میدان میں ایک کرسی رکھی جائے اس کرسی پر ایک بچے کو بٹھایا جائے۔ بیٹھنے والا کھلاڑی پولیس کہلائے گا۔ اس پولیس کی آنکھوں پر پٹی باندھی جائے۔ مابقی بچے چور کہلائیں گے۔

اس کرسی سے 3 فٹ کی ایک ڈوری باندھی جائے۔ اس ڈوری کے آخری سرے پر ایک سیٹی (Whistle) باندھی جائے۔ چور اس سیٹی کو لے کر جائیں۔ سیٹی کی آواز کے سنتے ہی پولیس، چور کو پکڑے یا چھو لے۔ پکڑے جانے کے دوران سیٹی بجانے والا بھاگ جائے۔ پولیس کرسی پر ہی بیٹھا رہے۔

چور کے پکڑے جانے کے بعد آنکھوں کو پٹی باندھ کر کرسی پر بٹھائیں اور کھیل کے سلسلہ کو جاری رکھیں۔

3- وڈا، دوسا کا کھیل :

تمام بچے دائروں کی شکل میں بیٹھے رہیں۔ معلم ان کے درمیان گھومتے ہوئے وڈا، وڈا، وڈا کی آواز لگائے۔ اس آواز کے ساتھ ہی تمام بچے وڈا بنانے کی نقل کرتے ہوئے ہاتھوں میں آٹے کے گول پیڑے بنا کر انہیں کڑھائی میں ڈال کر تلنے کا مظاہرہ کرے۔

اس مرتبہ معلم دوسا، دوسا کی آواز لگائے۔ تب بچے دوسا بنانے کی نقل کرے۔ اس طرح معلم مختلف کاموں کے علاوہ چڑیاؤں کے نام بھی کہہ سکتے ہیں۔ تب بچے ہاتھوں کو پھیلا کر پرندوں کے پنکھ کی طرح بناتے ہوئے ہوا میں اڑنے کی نقل کریں۔ مچھلی، مگر مچھ کا نام کہنے پر تیرنے کی طرح نقل کریں۔

اگر کوئی طالب علم کہے گئے نام کی نقل کرنے کے بجائے کوئی دوسرا ہی عمل کرے تو آؤٹ کہلاتا ہے۔

• بچوں کو ان کے ماحول میں پائے جانے والے کام کے نام کہہ کر کھیل کھلائیں تو بچوں میں دلچسپی پیدا ہوگی۔

- چھوٹے بچے بھی اس کھیل کو کھیل سکتے ہیں۔
- ایک ہی کام کو مختلف انداز میں انجام دینے والوں کی ہمت افزائی کی جائے۔

4- تجھ کو اتنے۔ مجھ کو اتنے :

بچے دائروی شکل میں ایک دوسرے کے ہاتھ پکڑ کر کھڑے رہیں۔ معلم درمیان میں رہے۔ معلم ”تجھ کو کتنے چاہئے۔ تجھ کو کتنے چاہئے“ کہتے ہوئے کھیل کا آغاز کرے۔ فوری بعد تمام بچے ایک دوسرے کے ہاتھوں کو پکڑے رہ کر ہی دائروی شکل میں دوڑتے رہیں۔ دوڑتے ہوئے ”تم ہی بتاؤ، تم ہی بتاؤ“ کہہ کر جواب دیں۔

دوڑنے کی رفتار تیز ہو جائے تو معلم اچانک ”بچ شیل“ کی آواز لگائے۔ اس آواز کے ساتھ ہی دوڑنے والے کھلاڑی تمام 5 کھلاڑیوں کے گروپ بنائیں جن کھلاڑیوں کا گروپ بن نہیں پائے گا وہ گروپ آؤٹ کہلائے گا۔ کھیل کا آغاز دوبارہ اسی طرح ہوگا۔ اس مرتبہ دوڑتے رہنے کے دوران اچانک ”پلنگ“ کی آواز لگائے۔ اس آواز کے ساتھ ہی کھلاڑی 4 کے گروپ بنائیں۔ ”ریل“ کی آواز کے ساتھ ہی تمام کھلاڑی اپنے اپنے ہاتھ پکڑ کر کھڑے ہو جائیں۔ تب کوئی بھی آؤٹ نہیں کہلائے گا۔ آخری مرحلہ میں آؤٹ ہوئے بغیر جو کھلاڑی باقی بچے گا وہ فاتح کہلائے گا۔

- دائرہ کافی بڑا ہونا چاہئے۔
 - 7 یا 8 سے زیادہ کے گروپ بنانا مشکل ہوگا۔
 - بچے ہی نہیں معلم بھی دائرہ کے درمیان میں دوڑتا رہے۔
- نوٹ: جماعت دوم کے PEC کارڈ میں درج شدہ موضوعات کا اعادہ کروائیں۔

6- جسمناستک (Gymnastic)

جماعت اول کے لئے متعین شدہ جسمناستک کی مشقوں کا دوبارہ اعادہ کروائیں۔ اس کے بعد جماعت دوم کے مختص شدہ نکات کی تربیت دی جائے۔ پہلی گنتی پر دھڑکو جہاں تک ممکن ہو سکے پیچھے کی جانب جھکائیں۔ دوسری گنتی میں سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ اس طرح دھڑکو پیچھے اور سامنے کی جانب جھکاتے رہیں۔

1- سامنے کی جانب ممکنہ حد تک جھکنا :

تمام بچوں کو دائروی شکل میں کھڑا کر کے Attention Position میں لے آئیں۔ ایک دوسرے کے درمیان کافی فاصلہ ہونا چاہئے۔ جسم کو مکمل طور پر سامنے کی جانب جھکائیں۔ اس کے بعد سیدھا کھڑے رہیں۔ یہ عمل کئی بار کیا جائے۔

2- گھٹنوں کو موڑے بغیر پیر کے انگوٹھے کو پکڑنا :

تمام بچوں کو دائرہ کی شکل میں Stand at ease position میں کھڑا کریں۔ پیروں کو ایک دوسرے سے دو یا تین فٹ کی دوری پر رکھیں۔ دونوں ہاتھوں سے کمر کو پکڑ لیں۔ کاؤنٹ 1 کہتے ہی گھٹنوں کو موڑے بغیر سامنے کی جانب جھک کر پاؤں کے انگوٹھے کو پکڑ لیں۔ کاؤنٹ 2 کہتے ہی سیدھا (ایستادہ) کھڑے ہو جائیں۔ یہ عمل چند مرتبہ دہرائیں۔

3- سامنے جھک کر سر کو دونوں پیروں کے درمیان رکھنا :

پیروں کو ایک دوسرے سے کچھ دور رکھیں۔ دونوں ہاتھوں کو کمر پر رکھ کر کمر کی سطح سے سامنے کی طرف جھک جائیں۔ سر کو دونوں گھٹنوں کے درمیان رکھیں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ سر کو اٹھا کر اپنی پہلی پوزیشن میں چلے آئیں۔

4- کمر کو نصف چاند (ہلال) کی طرح جھکانا :

پیروں کو ایک دوسرے سے کچھ دوری پر رکھیں۔ دونوں ہاتھوں کو کمر پر رکھ لیں۔ کمر کے پاس آہستہ آہستہ جہاں تک ہو سکے دائیں بائیں جانب جھکائیں۔ اس موقع پر جسم کی شکل نصف چاند کی شکل میں آجانا چاہئے۔

5- ہاتھوں کو دونوں جانب پھیلا کر، دھڑکوز مین کے متوازی رکھنا :

Attention میں کھڑے رہیں۔ سیٹی بجاتے ہی دونوں ہاتھوں کو بازو کی طرف پھیلائیں۔ کمر کو سامنے کی جانب جھکا کر ایک پیر کو سیدھا پیچھے کی طرف اٹھائیں۔ دھڑکوز مین کے متوازی آجائے۔ دوسری بار سیٹی بجانے کے بعد جسم کو پہلی پوزیشن میں لے آئیں۔

1- آمادگی مشاغل (Warming up)

جماعت اول، دوم کے مشاغل، مشقوں کا دوبارہ اعادہ عمل میں لائے جانے کے بعد جماعت سوم کے مختص شدہ موضوعات، نکات کی تربیت دی جائے۔
زگ۔ زاگ دوڑ :

طلباء کو قطار میں کھڑا کریں، سیٹی بجاتے ہی سانپ کی طرح کھینچے گئے خط کے دونوں جانب زگ۔ زاگ دوڑ لگائیں۔

لچک (Flexibility) :

طلباء کو قطار میں، دائروں کی شکل میں کھڑا کریں۔ ہاتھوں کو اوپر لے جا کر سر کے اوپر رکھیں۔ دونوں ہتھیلیاں سر کے اوپر ایک دوسرے سے ملی ہوئی حالت میں رہنی چاہئے۔ جسم کو کچھ دیر اسی حالت میں رہنے دیں۔

2- کیلیس تھینکس

جماعت اول، دوم کے کیلیس تھینکس کے مشاغل، مشقوں کا دوبارہ اعادہ کروائیں۔ اس کے بعد جماعت سوم کے مشاغل سکھائے جائیں۔

مشق - 1

- 1- (a) دونوں ہاتھوں کو کمر پر رکھ لیں۔
(b) دائیں / بائیں پیر کو کمر کی سطح تک اٹھائیں۔
(c) پہلی پوزیشن میں آجائیں۔
(d) ابتدائی حالت میں واپس آئیں۔
- 2- (a) ہاتھوں کو بازو کی جانب اوپر اٹھاتے ہوئے دائیں / بائیں پیر کو بازو کی جانب پھیلائیں۔
(b) ہاتھوں کو اوپر اٹھاتے ہوئے ایڑیاں اٹھائیں۔
(c) پہلی پوزیشن میں آجائیں۔
(d) ابتدائی حالت میں واپس آئیں۔
- 3- (a) ہاتھوں کو بازو کی طرف پھیلا کر دھڑ کو سامنے کی طرف جھکائیں۔
(b) دھڑ کو دائیں / بائیں جانب گھمائیں۔
(c) پہلی پوزیشن میں آجائیں۔
(d) اپنی ابتدائی حالت میں واپس آئیں۔

- 4- (a) ہاتھوں کو کمر پر رکھ کر گھٹنوں کو مکمل موڑ لیں۔
 (b) ہاتھوں کو بازو کی جانب چھوڑ کر گھٹنوں کو مکمل موڑ لیں۔
 (c) پہلی پوزیشن میں آجائیں۔
 (d) اپنی ابتدائی حالت میں واپس آئیں۔
- 5- (a) ہاتھوں کو سامنے کی جانب اٹھالیں۔
 (b) گھٹنوں کو پوری طرح سے موڑ لیں۔
 (c) پہلی والی پوزیشن میں آجائیں۔
 (d) اپنی ابتدائی حالت میں چلے آئیں۔
- 6- (a) ہاتھوں کو آگے کی جانب اٹھائیں۔ گھٹنوں کو تقریباً نصف تک موڑ لیں۔
 (b) ہاتھوں کو اوپر اٹھا کر ایڑیوں کو اٹھائیں۔
 (c) پہلی والی پوزیشن میں آجائیں۔
 (d) اپنی ابتدائی حالت میں واپس آئیں۔

مشق - 2

- 1- (a) ہاتھوں کو بازو کی طرف پھیلائیں۔
 (b) دھڑ کو سامنے جھکا کر، دائیں / بائیں پیر کے انگھوٹے کو چھو لیں۔
 (c) پہلی پوزیشن میں آجائیں۔
 (d) اپنی ابتدائی حالت میں واپس آئیں۔
- 2- (a) ہاتھوں کو کمر پر رکھ کر دائیں / بائیں پیر کو بازو کی جانب اوپر اٹھا کر رکھیں۔
 (b) دھڑ کو دائیں / بائیں جانب گھمائیں۔
 (c) پہلی پوزیشن میں آجائیں۔
 (d) اپنی ابتدائی حالت میں واپس آئیں۔
- 3- (a) ہاتھوں کو بازو کی جانب اٹھاتے ہوئے پیروں کو پھیلا کر رکھیں۔
 (b) ہاتھوں کو نیچے اتار کر، قدموں کو فوری ایک دوسرے کے قریب لائیں۔
 (c) پہلی پوزیشن میں آجائیں۔
 (d) اپنی ابتدائی حالت میں واپس آئیں۔
- 4- (a) ہاتھوں کو کمر پر رکھ کر قدموں پر اچھلتے ہوئے ایک دوسرے سے دور لے جائیں۔
 (b) دھڑ کو سامنے جھکائیں۔
 (c) پہلی پوزیشن میں آجائیں۔
 (d) اپنی ابتدائی حالت میں واپس آئیں۔

- (a) -5 ہاتھوں کو سامنے کی طرف اٹھاتے ہوئے اچھلتے ہوئے قدموں کو دور لے جائیں۔
 (b) دھڑکے حصہ کو سامنے کی جانب جھکالیں۔
 (c) پہلی پوزیشن میں آجائیں۔
 (d) واپس ابتدائی حالت میں واپس آئیں۔
- (a) -6 اچھل کر قدموں کو دور رکھیں۔
 (b) ہاتھوں کو بازو کی طرف پھیلا کر، گھٹنوں کو نصف تک موڑ لیں۔
 (c) پہلی حالت میں چلے آئیں۔
 (d) واپس ابتدائی حالت میں واپس آئیں۔

مشق - 3

- (a) -1 ہاتھ کی انگلیوں کو کندھے پر رکھیں۔
 (b) ہاتھ اوپر اٹھا کر گھٹنوں کے بل بیٹھ جائیں۔
 (c) پہلی حالت میں چلے آئیں۔
 (d) واپس ابتدائی حالت میں واپس آئیں۔
- (a) -2 ہاتھوں کو سامنے پھیلا کر دائیں / بائیں پیر کو آگے رکھیں۔
 (b) ہاتھوں کو ایک ساتھ اوپر اٹھالیں۔
 (c) پہلی حالت میں چلے آئیں۔
 (d) واپس ابتدائی حالت میں چلے آئیں۔
- (a) -3 ہاتھوں کو سامنے کی طرف پھیلائیں۔
 (b) ہاتھوں کو اوپر اٹھا کر دائیں گھٹنے کو موڑ لیں۔
 (c) پہلی پوزیشن میں آجائیں۔
 (d) اپنی ابتدائی حالت میں چلے آئیں۔
- (a) -4 ہاتھوں کو بازو کی جانب پھیلا کر اوپر اٹھا تہوئے اچھل کر پیروں کو ایک دوسرے سے دور کریں۔
 (b) ہاتھوں کو سامنے کی جانب پھیلا کر گھٹنوں کو نصف تک موڑ لیں۔
 (c) پہلی پوزیشن میں آجائیں۔
 (d) اپنی ابتدائی حالت میں واپس آئیں۔
- (a) -5 ہاتھوں کو کندھے پر رکھ لیں۔
 (b) دائیں / بائیں گھٹنے کو موڑ کر دوسرے پیر کو پیچھے کی طرف اٹھالیں۔
 (c) پہلی پوزیشن میں آجائیں۔
 (d) ابتدائی حالت میں چلے آئیں۔

- (a) -6 ہاتھوں کو بازو کی طرف اٹھاتے ہوئے، اچھل کر پیر دور رکھیں۔
 (b) ہاتھوں کو نیچے لاکر، اچھل کر پیر قریب کریں۔
 (c) پہلی حالت میں چلے آئیں۔
 (d) اپنی ابتدائی حالت میں واپس آئیں۔

مشق - 4

- (a) -1 ہاتھوں کو بازو کی جانب پھیلا کر دائیں / بائیں پیر سے دو یا تین قدم بڑھائیں۔
 (b) ہاتھوں کو اوپر اٹھا کر دھڑ کو بازو کی طرف جھکائیں۔
 (c) پہلی حالت میں چلے آئیں۔
 (d) اپنی ابتدائی حالت میں واپس چلے آئیں۔
- (a) -2 ہاتھوں کو سینہ پر رکھ کر ایڑی کو اوپر اٹھائیں۔
 (b) ہاتھوں کو بازو کی طرف پھیلاتے ہوئے اچھل کر پیروں کو دور رکھیں۔
 (c) پہلی پوزیشن میں چلے آئیں۔
 (d) ابتدائی حالت میں واپس چلے آئیں۔
- (a) -3 اچھل کر پیروں کو دور کریں۔
 (b) گردن کو سامنے کی جانب جھکائیں، دھڑ کو بھی سامنے کی جانب جھکالیں۔
 (c) پہلی حالت میں چلے آئیں۔
 (d) ابتدائی حالت میں واپس چلے آئیں۔
- (a) -4 ہاتھوں کو سامنے سے اوپر اٹھاتے ہوئے ایڑیوں پر کھڑے رہیں۔
 (b) ہاتھوں کو سامنے جھکا کر گھٹنوں کو آگے کی جانب موڑ لیں۔
 (c) پہلی حالت میں آجائیں۔
 (d) واپس ابتدائی حالت میں چلے آئیں۔
- (a) -5 ہتھیلیوں کی آواز کرتے ہوئے بائیں گھٹنے کو اوپر اٹھائیں۔
 (b) کمر کو جھکا کر گھٹنے سے لگائیں۔
 (c) پہلی حالت میں آجائیں۔
 (d) اپنی ابتدائی حالت میں واپس آئیں۔
- (a) -6 ہاتھوں کو سامنے سے اوپر اٹھاتے ہوئے ایڑیوں کو اٹھائیں۔
 (b) ہاتھوں کو سامنے سے پیچھے کی طرف لاکر گھٹنوں کو نصف تک موڑ لیں۔
 (c) پہلی حالت میں آجائیں۔
 (d) واپس ابتدائی حالت میں چلے آئیں۔

مشق - 5

- 1- (a) زمین پر ہتھیلیوں کو رکھ کر پیر کی انگلیوں پر بیٹھ جائیں۔
 (b) پیروں کو پیچھے کی طرف پھیلائیں۔
 (c) پہلی حالت میں آجائیں۔
 (d) واپس ابتدائی حالت میں چلے آئیں۔
- 2- (a) ہتھیلیوں کو زمین سے لگا کر پیر کی انگلیوں پر بیٹھ جائیں۔
 (b) ہاتھوں کو جھکا کر زمین سے لگائیں۔
 (c) پہلی حالت میں آجائیں۔
 (d) واپس ابتدائی حالت میں چلے آئیں۔
- 3- (a) ہاتھوں کو سامنے کی طرف پھیلا کر دائیں رہائیں پیر کو سامنے رکھیں۔
 (b) دھڑ کو سامنے کی طرف جھکا کر ہاتھوں سے ران کے نیچے آواز کرتے رہیں۔
 (c) پہلی حالت میں آجائیں۔
 (d) واپس ابتدائی حالت میں چلے آئیں۔
- 4- (a) ہاتھوں کو کمر پر رکھ کر گھٹنوں کو نصف تک موڑ لیں۔
 (b) گھٹنوں کو پوری طرح موڑ کر زمین سے لگائیں۔
 (c) پہلی حالت میں آجائیں۔
 (d) واپس ابتدائی حالت میں چلے آئیں۔
- 5- (a) ہاتھوں کو کہنیوں کے پاس سے اوپر اٹھائیں۔
 (b) ہاتھوں کو اوپر اٹھا کر دائیں رہائیں پیر کو سامنے رکھ کر گھٹنے موڑ لیں۔
 (c) پہلی حالت میں آجائیں۔
 (d) واپس ابتدائی حالت میں چلے آئیں۔
- 6- (a) دونوں پیروں سے ایک ساتھ سامنے کو دکر ہاتھوں کو بازو کی طرف پھیلائیں۔
 (b) دوسری مرتبہ دونوں پیروں سے پیچھے کی طرف کودیں۔ ہاتھوں کو پہلی حالت میں لے آئیں۔
 (c) پہلی حالت میں آجائیں۔
 (d) واپس ابتدائی حالت میں چلے آئیں۔

3- سُرتال کے مشاغل

جماعت اول، دوم کے سُرتال کے مشاغل، مشقوں کا دوبارہ اعادہ کرنے کے بعد جماعت سوم کے لئے مختص شدہ مشاغل، مشقوں کی تربیت دی جائے۔
ورزش میں سُرتال کی ضرورت کا مطلب ہے تربیت اور مشاغل کو انجام دینا۔ ”ڈنکا“ جیسے آلے کی آواز کے ذریعہ بچوں سے مشاغل کروائے جائیں۔

1- ”ڈنکا“ کی آواز کے مطابق تالیاں بجانا :

”ڈنکا“ کی تال پراس کی آواز کے مطابق بچے تالیاں بجاتے رہیں۔

2- Three Cheer Claps

کوئی بھی مشق مکمل کر لینے کے بعد معلم بچوں سے کہے Go Ready- Three cheer claps Go دیں۔ 'Go' کے حکم کے ساتھ ہی بچے 1-2-3، 1-2-3 وقفہ کے ذریعہ 9 تالیاں بجانیں۔

3- سُرتال پر قدم ڈالنا :

”ڈنکا“ کی آواز کے ساتھ ہی Marching کریں۔ (Marching کا باب دیکھیں)۔

4- ”ڈنکا“ کی آواز پر پیر سے زمین کو مارنا :

”ڈنکا“ تال پر بجانیں۔ بچے اس ڈنکا کی آواز کے ساتھ ساتھ پیر سے (پہلے ایک پیر سے بعد میں پیر بدل کر) زمین کو ماریں۔

5- سُرتال کی آواز پر دوڑنا :

سیٹی کی دھن پر آہستہ آہستہ دوڑنا (Slow- Running)

6- دونوں قدموں کو ملا کر چلنا :

پہلے ایک قدم ڈال کر اچھل کود کریں اس کے بعد ایک اور قدم آگے بڑھا کر اچھل کود کریں۔

7- اجتماعی اڑان :

30 میٹر محیط پر مبنی ایک دائرہ کھینچئے۔ ایک ہاتھ کے فاصلہ پر طلباء کو کھڑا کریں۔ اس کے بعد 1، 2، 3، 4، up کا حکم دیں۔
وضاحت : 1- بائیں پیر آگے، 2- دایاں پیر آگے، 3- بائیں پیر آگے، 4- دایاں پیر، بائیں پیر کے برابر لائیں۔ 5- Up دونوں پیروں کو اوپر اٹھا کر اچھلیں۔

اسی طرح 1، 2، 3، کے حکم کے ذریعہ دائرہ پر جاری حرکت کا مشاہدہ کرتے ہوئے اعادہ کریں۔

وضاحت : 1- بایاں پیر آگے، 2- دایاں پیر آگے، 3- بایاں پیر آگے، 4- دایاں پیر بایاں پیر کے پاس لے آئیں
5- Up۔ دونوں پیروں سے اوپر کی طرف اچھلیں۔

8- معلم کے گیت کے بول کے لحاظ سے اداکاری کرنا :

درسی کتاب کی کسی نظم کے بول پر معلم از خود اداکاری کر کے بچوں کو دکھائے۔ اس کے بعد معلم نظم کے بول گاتے ہوئے بچوں سے اداکاری کرنے کو کہے۔

9- گیت گاتے ہوئے اداکاری کرنا :

تمام طلباء گیت گاتے ہوئے اس گیت کے موضوع کے مطابق سے اداکاری کرنا۔

10- رقص :

مقامی لوک گیت، ڈھولک کے گیت یا عام طور پر گنگنائے جانے والے بچوں کے گیت میں سے کسی ایک گیت پر سرتال، موسیقی کی بنیاد پر طلباء کو رقص کرنے کے لئے کہا جائے۔

نوٹ : معلم سب سے پہلے ایک موضوع کو منتخب کر کے اس پر بچوں سے عمل کروائے۔

4- مارچنگ (MARCHING)

جماعت اول، دوم کے مارچنگ کے مشاغل، مشقوں کا اعادہ کرنے کے بعد جماعت سوم کے موضوعات پر تربیت دی جائے۔

-1 Eyes Front :

یہ حکم Right Turn (Command) مکمل ہونے کے فوری بعد دیا جائے۔ اس کے ساتھ ہی تمام بچے سر کو سیدھا رکھیں اور سامنے کی طرف دیکھیں۔

-2 Right Turn :

"Right Turn" کہتے ہی Attention سے دائیں جانب 90 ڈگری (زاویہ) میں گھوم جائیں۔ جسم کو دائیں جانب گھماتے وقت دایاں پیر زمین سے مس کرتا ہوا رہے۔ دائیں پیر کی ایڑی، بائیں پیر کے پنچے کا اگلا حصہ ایک ہی سیدھ میں ہونے چاہئیں۔ بعد میں بائیں پیر کو دائیں پیر کے ساتھ ملا کر رکھا جائے۔ (دوسرا کاؤنٹ)

-3 Left Turn :

Left Turn کہتے ہی Attention سے بائیں جانب 90 ڈگری (زاویہ) میں گھوم جائیں۔ جسم کو بائیں جانب گھمانے کے دوران بائیں پیر زمین سے مس کرتا ہوا رہے۔ بائیں پیر کی ایڑی، دائیں پیر کا اگلا حصہ ایک سیدھ میں رہنا چاہئے۔ بعد میں دائیں پیر کو بائیں پیر سے ملا یا جائے۔ (دوسرا کاؤنٹ)

-4 About Turn :

About Turn کہتے ہی Attention position سے دائیں جانب 180 ڈگری زاویہ میں پیچھے کی طرف گھوم جائیں۔ دائیں پیر کو زمین سے لگا کر رکھتے ہوئے بائیں پیر کی ایڑی کو اوپر اٹھا کر دائیں پیر کے برابر لایا جائے۔ تب دوبارہ واپس جسم کو Attention position میں لے آئیں۔

5- تفریحی کھیل

جماعت اول، دوم کے تفریحی کھیل، مشقوں کا اعادہ کروائے جانے کے بعد جماعت سوم کے تفریحی کھیلوں کی تربیت دی جائے۔

1- مینڈک کا پھدکنا :

ایک بیاج میں 5 یا 6 بچوں کے لحاظ سے 5 یا 6 بیاج بنائیں۔ یعنی اس کھیل میں 25 سے زیادہ بچے شامل رہنے چاہئے۔ ہر بیاج ایک خط پر قطار میں بیٹھ کر مینڈک کی طرح پھدکتے ہوئے کچھ فاصلہ پر کھینچے گئے خط تک پہنچیں۔ سب سے پہلے جو بچہ اس خط تک پہنچ پائے گا۔ اس کو الگ سے کھڑا کریں۔ اس طرح تمام بیاج میں پہلے مقام پر آنے والے بچوں کو جمع کر کے ایک بیاج بنائیں۔ دوبارہ ان بچوں کو کھلایا جائے۔ اس مرتبہ جو پہلا، دوسرا اور تیسرا مقام حاصل کریں گے وہ فاتح کہلائیں گے۔

- پھدکنے کی دوری بچوں کی عمر کے مد نظر 20 فٹ تک رکھی جاسکتی ہے۔

2- پام پام پام :

تمام بچے ایک دائرہ کی شکل میں ایک دوسرے کے پیچھے کھڑے رہ کر دوڑتے رہیں۔ معلم اس دائرہ کے درمیان رہے۔ معلم کسی گاڑی کا نام کہنے پر اس گاڑی کی آواز نکالتے ہوئے اس گاڑی کی نقل کر کے دوڑتے رہیں۔ مثال کے طور پر معلم، بچو! ہم بس میں جائیں گے، کہنے پر تب سب بچے اپنے ہاتھوں کو اسٹیرنگ پکڑے رہنے کی نقل کرتے ہوئے پام۔ پام..... کہتے ہوئے دوڑ لگائیں۔

اسی طرح ہوائی جہاز، ریل، گھوڑا گاڑی، سائیکل، گھوڑا جیسی سواریوں کے نام کہہ کر بچوں کو کھیل کھلائیں۔ سواریوں کے نام بدل بدل کر کھیل کھلائیں۔

- بچے سواری کی آواز زور سے نکال کر اس سواری کے چلنے کی نقل بھی کریں۔
- اس کھیل کو ہر عمر کے بچے کھیل سکتے ہیں۔

3- بندر آیا۔ بندر آیا :

تمام بچے دائروی شکل میں کھڑے رہیں۔ معلم دائرہ کے اندر رہے۔ معلم کہتا جائے ”بندر آیا۔ بندر آیا“ فوری سارے بچے بندر کی نقل کرنا شروع کریں۔

معلم کے Stop کہنے تک بچے بندر کی حرکتیں جاری رکھیں۔ Stop کہتے ہی جو بھی بچے بندر کی جس حرکت میں ہیں اسی پوزیشن میں کھڑے ہیں۔ دوبارہ ٹیچر دوسرا حکم دینے تک اسی طرح کھڑے رہیں۔

"Stop" کہنے کے بعد بندر کی حرکتیں کرنا بند کرنے کے بعد آخری حرکت میں کھڑے نہ رہنے والے بچے Out قرار دیئے جاتے ہیں۔

4- چیل۔ مرغی کے چوزے :

بچے ایک دوسرے کے ہاتھ پکڑ کر کھیل کے میدان میں دائروی شکل میں کھڑے رہیں۔ ایک بچہ خود کو چیل اور دوسرا بچہ خود کو مرغی کا چوزہ سمجھے۔ مرغی کا چوزہ، بچوں کے درمیان اور چیل باہر رہے گی۔

چیل چاہتی ہے کہ وہ مرغی کے چوزے کو دبوچ لے۔ اس کے لئے چیل کو بچوں کے جال کو توڑ کر اندر جانا ہوگا۔ ایک دوسرے کے ہاتھ پکڑ کر کھڑے ہونے والے بچے چیل کو اندر آنے نہ دے۔ اگر کسی طرح چیل اندر چلے آئے تو مرغی کا چوزہ باہر جاسکتا ہے۔ چوزہ کو باہر بھیجنے میں تمام بچے اس کی مدد کریں گے۔

اب دائرہ کے اندر آنے والی چیل کو دائرہ کے باہر جانے سے تمام بچے مل کر روکنے کی کوشش کریں۔ یہ کھیل کھیلنے وقت سارے بچے ”چیل آئی۔ چیل آئی“ کی آواز لگائے اور مرغی کا چوزہ ”چوں چوں چوں“ کی آواز نکالے۔ چیل، چوزہ کو پکڑ لے تو ایک اور جوڑ بچوں کا چوزہ کی طرح کی آواز کرتے ہوئے دائرہ میں چلے آئے متعینہ وقت میں چیل، چوزے کو نہ پکڑے تو دوسرا جوڑ میدان میں کھیلنے کے لئے آئے۔

- یہ کھیل ہر عمر کے بچہ کھیل سکتے ہیں۔
- اس کھیل میں کم از کم 15 بچے شامل رہنا چاہئے۔

6- جسمنا سٹک

جماعت اول، دوم کے جسمنا سٹک کے مشاغل اور مشقوں کا اعادہ عمل میں لائے جانے کے بعد جماعت سوم کے لئے دیئے گئے موضوعات کی تربیت دی جائے۔

1- دونوں پیروں کو ایک دوسرے سے قریب رکھ کر سامنے اچھل کر کودنا :

بچوں کو ایک دائرہ میں ایک دوسرے سے کچھ فاصلہ پر کھڑا کریں۔ Attention position میں کھڑا کرنے کے بعد سیٹی بجائیں۔ سیٹی کی آواز کے ساتھ ہی دونوں ہاتھوں کو کمر پر رکھ کر دونوں پیروں سے آگے کی طرف اچھل کر کودیں۔ اس طرح آگے اور پیچھے کی جانب دس مرتبہ کریں۔

2- دائرہ میں ایک پیر سے اچھلنا :

بچے دائرہ کی شکل میں کھڑے رہیں۔ سیٹی بجاتے ہی ایک پیر سے آگے کی طرف اچھلنا چاہئے۔ کاؤنٹ 1 کہتے ہی آگے کی طرف ایک پیر سے بڑھیں۔ ایک پیر پر دو، تین، چار، پانچ کی گنتی کرتے ہوئے آگے کی جانب اچھلتے ہوئے جائیں۔ اسی طرح سب آگے پہنچ کر دونوں پیر ایک ساتھ رکھ کر کھڑے ہو جائیں۔ اس کے بعد ٹھیک اسی طرح گنتی کرتے ہوئے ایک پیر سے اچھلتے ہوئے ابتدائی مقام تک جائیں۔

3- اوپر اچھل کر آگے کی جانب کودنا :

ایک خط پر کھڑے رہیں۔ بچے ایک دوسرے سے کچھ فاصلہ پر کھڑے رہنا چاہئے۔ دونوں پیروں کو خط پر رکھ کر سیٹی بجاتے ہی اوپر اچھل کر ایک پیر سے آگے بڑھیں۔

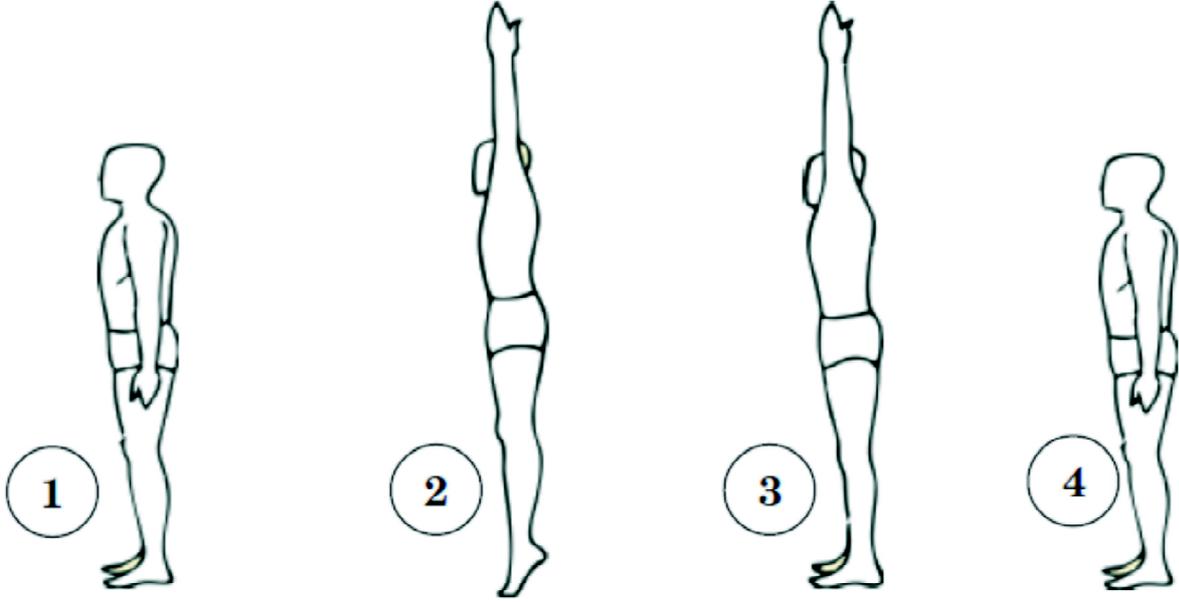
4- دائرہ میں کودنا :

ایک بڑا دائرہ کھینچئے۔ تین قدم کی دوری پر ایک اور دائرہ بڑے دائرہ کے اندر کھینچئے۔ بچے بڑے دائرہ میں ایک دوسرے سے کچھ دوری پر کھڑے رہیں۔ سیٹی بجاتے ہی بچے دونوں پیروں کو اٹھا کر 3 قدم کی دوری پر موجود دائرہ میں کودیں۔ دوسری مرتبہ سیٹی بجاتے ہی واپس پیچھے کے دائرہ میں کودیں۔ آگے اور پیچھے کے دائرہ میں کودتے رہیں۔ اس طرح کئی بار کریں۔

7- یوگا YOGA

1- تارڑ آسن کا آسن :

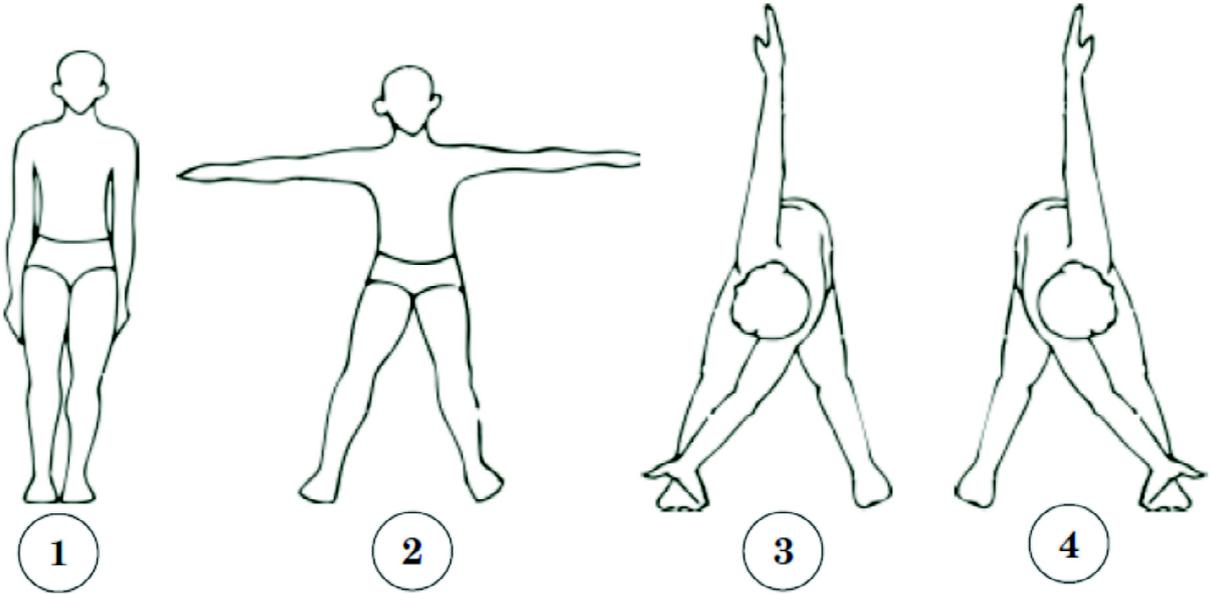
- تارڑ کے معنی پہاڑ کے ہیں۔ اس آسن میں سیدھا، ایستادہ کھڑے رہنا چاہئے۔
- طریقہ : 1- قدموں کو ایک دوسرے سے ملا کر رکھیں۔ ہاتھوں کو کولہے سے لگا کر انگلیوں کا زمین کی طرف رخ ہونا چاہئے
- 2- ہاتھوں کو سر کے برابر (متوازی) اٹھا کر جسم کے وزن کو پیر کی انگلیوں پر رکھیں۔ ایڑیوں کو اٹھائیں۔
- 3- دونوں ہاتھوں کو سر کے دونوں جانب سے اوپر اٹھائیں۔
- 4- سانس اندر کی طرف لے کر سینہ کو سامنے کریں۔ ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا رکھ کر گردن، سر کو سیدھا رکھیں۔
- 5- چند سکنڈ کے آرام کے بعد یہ عمل 4 تا 8 مرتبہ دہرائیں۔



- نتائج :
- 1- اس آسن سے کولہے کا موٹاپا اور ابھار کم ہوتا ہے۔ پیٹ اندر چلا جاتا ہے۔
- 2- سینہ سامنے ابھر کر آتا ہے۔
- 3- جسم میں چستی پیدا ہوتی ہے۔
- 4- کھڑے رہنے کے طریقے میں فرق سے عضلات میں جلد تھکان محسوس ہوتی ہے اور ذہن میں سستی پیدا ہوتی ہے۔ لہذا ایک طریقہ میں کھڑا رہنے کی مشق اس آسن سے پیدا ہوتی ہے۔
- 5- اس آسن کو دن میں کبھی بھی کیا جاسکتا ہے۔

-2- مناشی آسن :

- طریقہ :
- 1- پہلے تاڑ آسن میں کھڑے رہیں۔
 - 2- کچھ سانس لیتے ہوئے اچھل کر تقریباً 4 فٹ کے فاصلہ پر پیر (ایک دوسرے سے دور) رکھیں۔
 - 3- آہستہ سے دھڑکو آگے کی جانب جھکائیں جسم کو آہستہ آہستہ بائیں جانب گھما کر سیدھے ہاتھ کو بائیں قدم کے پیچھے کے حصہ میں زمین پر رکھیں۔
 - 4- بائیں ہاتھ کو اوپر اٹھا کر انگلیوں کا رخ آسمان کی طرف کریں۔
 - 5- تصویر میں دکھائے گئے طریقہ کے مطابق دونوں جانب یہ عمل کریں۔
 - 6- دوبارہ اچھل کر تاڑ آسن کی شکل میں چلے آئیں۔



- نتائج :
- 1- اس آسن کے کرنے سے ران کے عضلات مضبوط ہوتے ہیں۔
 - 2- ریڑھ کی ہڈی میں لچک پیدا ہوتی ہے۔
 - 3- کمر کے نچلے حصہ میں خون کے دوران میں بہتری آتی ہے۔
 - 4- سینہ چوڑا ہوتا ہے۔
 - 5- پیٹ کے حصوں میں چربی گھمکتی ہے۔

3- پدما آسن :

پدما آسن ایک بنیادی آسن ہے اور کافی کارگر بھی ہے۔ مراقبہ میں معاون ہے۔

- طریقہ :**
- 1- پیر، سامنے پھیلا کر بیٹھ جائیں۔
 - 2- دائیں پیر کو دائیں گھٹنے کے پاس سے موڑ کر بائیں ران پر رکھ لیں۔ اسی طرح بائیں پیر کو دائیں ران پر رکھ لیں۔
تلوں کا رخ اوپر کی جانب ہونا چاہئے
 - 3- دونوں گھٹنے زمین سے مس ہونا چاہئے۔
 - 4- ہاتھوں کو گھٹنوں پر رکھ کر شہادت کی انگلی اور انگوٹھے کو تصویر میں دکھائے گئے طریقے پر رکھیں۔
 - 5- آنکھ بند کر لیں۔ کمر، گرد، اور سر کو سیدھا تانا ہوا رکھیں اور آہستہ آہستہ سانس لیتے رہے۔ کچھ دیر تک یہ عمل دہرائیں۔



1

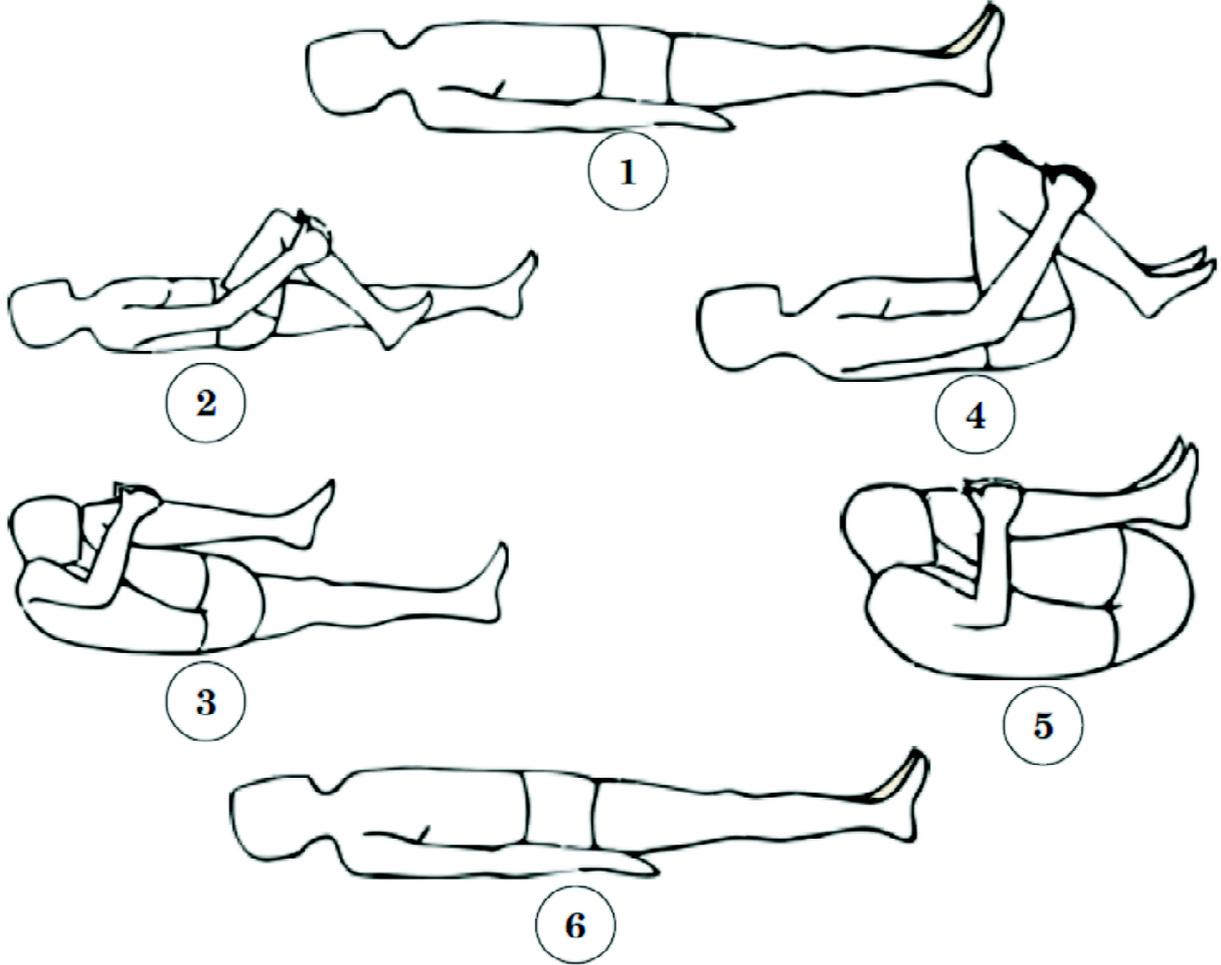


2

- نتائج :**
- 1- کمر، پیٹ کے حصوں تک دوران خون کے نظام میں بہتری پیدا کر کے اعضاء کو صحت مند بناتا ہے۔
 - 2- جسم کو سکون فراہم ہوتا ہے۔
 - 3- ذہنی تناؤ سے چھٹکارا حاصل ہوتا ہے۔
 - 4- یہ آسن، فشار خون کے مرض میں، اختلاج قلب میں اور ذیابیطس کے مرض میں بہتر ہے۔

4- پون مکت آسن :

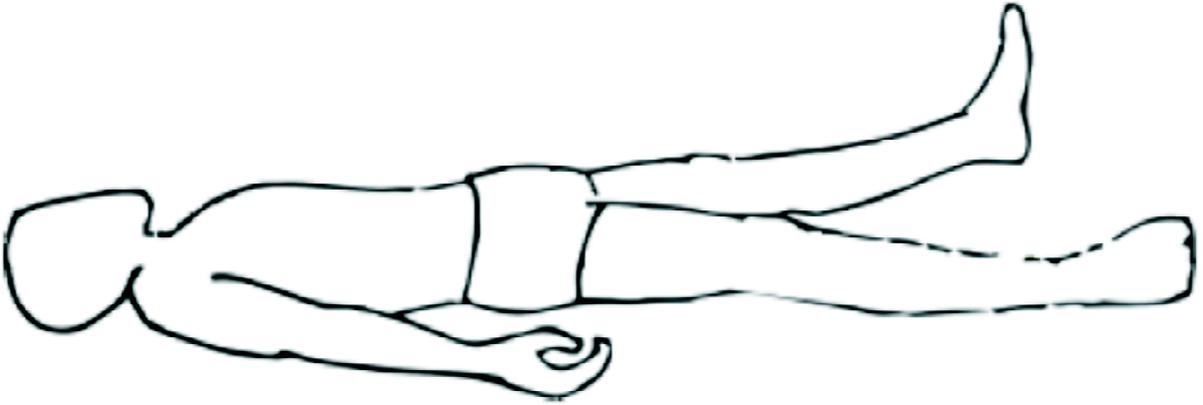
- طریقہ :
- 1- چت لیٹ جائیں۔
 - 2- دونوں پیروں کو موڑ کر گھٹنوں کو سینہ کے اوپر تک لے آئیں۔
 - 3- دونوں ہاتھوں کو دونوں گھٹنوں کے اطراف ڈال کر ہاتھوں سے سینہ کی طرف گھٹنوں کو دبائیں تاکہ کوہلے کا حصہ اوپر اٹھ سکے۔
 - 4- سانس کو آہستہ آہستہ چھوڑتے ہوئے سر کو اوپر اٹھا کر تھوڑی کو دونوں گھٹنوں کے درمیان رکھیں۔
 - 5- اس طرح 20 سکنڈ تا 30 سکنڈ تک رکھا کریں۔ سانس کو حسب معمول ہی لیتے رہیں۔
 - 6- سر کو دھیرے دھیرے زمین پر رکھیں اور دیگر اعضاء ابتدائی پوزیشن میں لے آئیں۔



- نتائج :
- 1- یہ آسن عمل ہاضمہ پر اپنا اثر دکھا کر ہاضمہ کو بہتر بناتا ہے۔
 - 2- بد ہضمی، قبض، تیزابیت (Acidity)، ذیابیطس، جنینی امراض وغیرہ میں افادہ ہوتا ہے۔

5- شوا آسن (یا) امرت آسن :

- اس آسن کو یہ نام اس لئے دیا گیا ہے کہ اس آسن سے چت لیٹ کر حرکت کئے بغیر رہتے ہیں۔ جسم ہی نہیں بلکہ ذہن و دل کو بھی خواہشات سے پاک رکھنے کی کوشش کی جاتی ہے۔
- طریقہ : 1- چت لیٹ کر ہاتھوں کو جسم سے 15 سمر کی دوری پر پھیلا کر رکھیں۔ ہتھیلیوں کا رخ آسمان کی طرف ہونا چاہئے۔ پیروں کے درمیان آدھے فٹ فاصلہ ہونا چاہئے۔
- 2- سر، کمر ایک ہی سیدھ میں ہونی چاہئے۔ آنکھ بند کر، ناک سے دھیرے دھیرے گہری سانس لے کر سانس چھوڑی جائے۔ سانس تناسب میں ہونا چاہئے۔
- 3- تمام تر توجہ تنفسی عمل پر مرکوز کرتے ہوئے آہستہ آہستہ جسم کے ہر حصہ کو پیر کی انگلیاں، پیر، گھٹنے، کولہا، پیٹھ، ہاتھوں کی انگلیاں، ہتھیلی، کلائی، کہنی، کندھا، گردن، سر، چہرہ کو سکون میں رکھنے کی کوشش کریں۔
- 4- دل و ذہن میں خیالات کا سلسلہ بند نہ ہو تو سانس چھوڑنے کے بعد ایک لمحہ کے لئے رک کر سانس کے ساتھ اعداد کی گنتی کرتے جائیں۔ (1 تا 30)
- 5- اس آسن کو 10 تا 15 منٹ تک روزانہ کسی بھی وقت کیا جاسکتا ہے۔ دیگر آسن کرتے وقت بھی اس آسن کو ایک منٹ کے لئے کیا جائے تو بہتر رہے گا۔



نتائج :

- 1- اعضاء کو توانائی حاصل ہوتی ہے۔
- 2- دوران خون کے نظام میں معاون اعضاء دل، پھیپھڑے، اعصابی نظام کی کارکردگی میں بہتری پیدا ہوتی ہے۔
- 3- اس آسن کے کرنے سے ذہنی تناؤ، فشار خون، ذیابیطس، امراض قلب وغیرہ میں کمی واقع ہو کر قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ آسن ایک بہترین آسن ہے۔

1- آمادگی Warming up

جماعت اول، دوم، سوم کے مشاغل اور مشقوں کا اعادہ کرنے کے بعد جماعت چہارم کے موضوعات کی تربیت دی جائے۔

: Bending Exercises

بچوں کو قطار میں یا دائروں میں شکل میں کھڑا کر کے جسم کو موڑنے والی ورزش کی مشق کروائی جائے۔ ہاتھوں کو اوپر اٹھا کر گھٹنوں کو موڑے بغیر جسم اور ہاتھوں کو سامنے کی طرف جھکا کر ہاتھوں سے دونوں پیروں کے انگوٹھوں کو چھونا جیسی Bending Exercises کروائی جائے۔

: بیٹھ کر کی جانے والی ورزش :

بچوں کو قطار میں یا دائروں میں شکل میں بٹھا کر ہاتھوں کو پھیلا نا، جھکنا، پیچھے کی جانب مڑنا وغیرہ آمادگی (Warming up) ورزش کی مشقیں کروائی جائیں۔

2- کیلیس تھینکس

جماعت اول، دوم، سوم کے کیلیس تھینکس مشاغل، مشقوں کی جماعت چہارم میں بھی تربیت دی جائے۔

3- مارچنگ

جماعت اول، دوم، سوم کی مارچنگ مشقوں، مشاغل کا اعادہ عمل میں لانے کے بعد جماعت چہارم کے مختص شدہ موضوعات کی تربیت دی جائے۔

: Open Order -1

ایک صف کو 2 یا 3 قطاروں میں تقسیم کرنا ہو تو یہ کمانڈ دی جائے۔ اوپن آرڈر میں آنے سے پہلے کمانڈ کا سلسلہ اس طرح ہونا چاہئے۔

1) Fall-in 2) Dressing 3) Open Order

صف میں شروع سے طلباء 1,2,3, 1,2,3, اس طرح صف کے آخر تک اعداد کہتے جائیں۔ بعد میں عدد

1 کہنے والا طالب علم اپنی جگہ پر ہی کھڑا رہے۔ عدد والا طالب علم دو قدم آگے بڑھائے۔ عدد 3 والا طالب علم دو قدم پیچھے کی جانب ہٹ جائے۔ اس کے بعد Dressing کی کمانڈ دے کر صفوں کو درست کر لیں۔

مارچنگ 3 صفوں میں کرنا ہو تو اوپر کا طریقہ کار گر ہوگا۔ اگر 2 صفوں میں تبدیل کرنا ہو تو طلباء کی گنتی 1,2, 1,2 دو نمبر ہی کہے جائیں۔

Command : form the right in Threes / Twos number

: Close Order -2

ابتداء میں تمام صف والے "About Turn" کریں۔ تیسری صف والے دو قدم آگے، پہلی صف والے دو قدم پیچھے ڈال کر درمیان کی صف والوں کے ساتھ مل جائیں یعنی ایک ہی صف میں آجائیں۔ Right Dress کمانڈ دیکر صف کو درست کر لیں۔

4- تفریحی کھیل

جماعت اول، دوم، سوم کے تفریحی کھیل، مشاغل، مشقوں کا اعادہ کرنے کے بعد جماعت چہارم کے موضوعات کی تربیت دی جائے۔

1- نانی آئی۔ نانی آئی :

ایک دائرہ میں سارے بچے کھڑے رہیں۔ ان بچوں میں سے ایک لڑکی کی آنکھوں پر پٹی باندھی جائے۔ اس لڑکی کے ہاتھوں میں ایک لکڑی دیں۔ یہ لڑکی نانی کہلائے گی۔ پٹی باندھی ہوئی اور ہاتھوں میں لکڑی تھامے رہنے والی لڑکی (نانی) اپنی لکڑی سے دائرہ میں کھڑے بچوں کو دائرہ کے اندر سے چھونے کی کوشش کرے۔ بچے نانی کی لکڑی سے بچنے کے لئے دائرہ میں گھومتے رہیں۔ نانی کی لکڑی جس کو چھو لے وہ آؤٹ کہلائے گا۔ آؤٹ ہونے والا نانی کے کردار کو نبھائے۔ نانی سے بچنے کی کوشش میں بچے دائرہ سے باہر نکل جائیں تو وہ بھی آؤٹ کہلائے گا۔ دائرہ سے باہر نکلنے پر آؤٹ ہونے والے کھلاڑی کی آنکھوں پر بھی پٹی باندھی جائے۔

- لکڑی سے چھونا مگر مارنا نہیں چاہئے۔
- دائرہ نہایت چھوٹا یا بڑا نہیں رہنا چاہئے۔
- دائرہ میں نانی کی لکڑی سے بچنے کی کوشش کرتے ہوئے کھلاڑی کوئی گیت گنگنا سکتے ہیں۔

2- امی نے کہا :

تمام بچے دائروں کی شکل میں بیٹھ جائیں۔ معلم دائرہ کے اندر رہے اور بچوں کو ہدایات دیتا رہے۔ ان ہدایات کے مطابق بچے عمل کریں۔

اس طرح کی ہدایت دیتے ہوئے معلم درمیان میں کبھی کبھار ”امی نے کہا“ کا جملہ استعمال نہ کرے۔ طلباء معلم کی ہدایات پر اُس وقت ہی عمل کریں جب معلم کی جانب سے کہا جائے کہ ”امی نے کہا۔ امی نے کہا“ کا جملہ نہ دہرانے پر جب کوئی طالب علم معلم کی نقل کرتا ہے تو وہ آؤٹ کہلائے گا۔ باقی بچنے والے طلباء کے ساتھ کھیل جاری رہتا ہے۔
معلم اس طرح سب کو آؤٹ کرتے ہیں۔ یا بچے معلم کے جال سے خود کو بچاتے ہیں۔

- کھیل سے قبل معلم ضروری ہدایات کی تیاری کر لے۔
- ہدایات تیزی سے دیئے جائیں۔
- معلم دائرہ کے درمیان گھومتے ہوئے ہدایات دے۔
- یہ کھیل ہر عمر کے بچوں کے لئے ہے۔

3- شیر! کیا وقت ہو رہا ہے :

ایک بچہ کو شیر مان لیا جائے۔ وہ ایک لکیر پر شیر کی طرح گھومتا رہے۔ اس بچے (شیر) سے کچھ فاصلہ پر دوسرے بچے کھڑے رہیں۔ کھڑے ہوئے بچوں میں سے ایک شیر سے پوچھے شیر کیا وقت ہو رہا ہے؟ شیر کے وقت بتانے کے بعد پوچھنے والا بچہ ایک قدم آگے آکر کھڑے رہے۔ اس طرح ہر بچہ وقت پوچھے اور ایک قدم آگے بڑھائے۔ ایک بار پوچھنے والا دوبارہ بھی وقت دریافت کر سکتا ہے اور مزید ایک قدم آگے بڑھا سکتا ہے۔

اچانک ’شیر‘ وقت بتانے کے بجائے ”کھانے کا وقت ہو گیا ہے“ کہتے ہوئے واپس پلٹ کر بچوں کو پکڑنے کے لئے دوڑ پڑے۔ اس بھاگ دوڑ میں جو بچہ ہاتھ لگے گا وہ اس مرتبہ شیر کی جگہ لے گا۔ شیر سے بچنے کے لئے بچے بھاگتے رہیں۔ کھیل کے میدان میں چند چھوٹے چھوٹے دائرہ بنائیں۔ شیر سے بچ کر بھاگ نکلنے کی کوشش کے دوران اگر کوئی بچہ اس دائرہ کے اندر پہنچ جائے تو شیر اس دائرہ میں داخل نہیں ہو پائے گا۔

4- دھم دھم غبارہ :

ایک بڑے دائرہ میں 10 تا 20 بچے کھڑے رہیں۔ سب کے ہاتھوں کی کلائی پر غبارہ باندھ لیں اور تمام بچے دائرہ کے اندر گھومتے رہیں۔

معلم کے سیٹی بجاتے ہی سارے بچے اپنے غباروں کو بچاتے ہوئے دوسرے بچوں کے غباروں کو پھوڑیں۔ جس بچے کا غبارہ پھوٹ جائے گا وہ آؤٹ کہلائے گا۔ وہ بچہ دائرہ کے بارہ چلا آئے۔
اس طرح آخر تک اپنے غبارہ کو حفاظت کرنے والا فاتح کہلائے گا۔

نوٹ: جماعت چہارم کے PEC Card میں بتائے گئے موضوعات کا اعادہ کریں۔

5- جمناسٹک (GYMNASTIC)

جماعت اول، دوم، سوم کے تعین شدہ جمناسٹک کے مشاغل، مشقوں کا اعادہ کیا جانے کے بعد جماعت چہارم کے موضوعات کی تربیت دی جائے۔

1- سامنے پلٹیاں مارنا :

اس مشغلہ کے لئے نرم ریت کے مقامات یا گدے دار نرم بستر ضروری ہے۔ بچے ایک دوسرے کے پیچھے بیٹھے رہیں۔ پہلا طالب علم اپنے دونوں پیروں کو قریب کر کے ہاتھوں سے ایڑیوں کو پکڑے رکھیں پہلے سر کے حصہ کو زمین سے لگا کر پلٹی ماریں۔ پلٹی مارنے کے بعد ہاتھوں کو چھوڑ دیں۔ اس طرح سامنے کی طرف پلٹیاں مارتے ہوئے جائیں۔ منزل پہنچنے کے بعد دوسرا طالب علم ٹھیک اسی طرح پلٹیاں مارے۔ سر میں درد کی شکایت والے طلباء ان مشاغل میں حصہ نہ لیں۔

2- مینڈک کی طرح پلٹیاں مارنا :

ایک دائرویی شکل میں بچوں کو بٹھائیں۔ بچوں کے درمیان مناسب فاصلہ ہونا چاہئے۔ بچے مینڈک کی طرح بیٹھے جائیں۔ مینڈک کی طرح اپنے دونوں ہاتھوں کو سامنے رکھ کر کاؤنٹ 1 کہتے ہی سر کو زمین پر لگا کر پلٹی ماریں۔ اُس کے بعد مینڈک کی طرح بیٹھ کر ہی پلٹیاں مارتے رہیں۔ واپس ابتدائی حالت میں آجائیں۔ یہ عمل کم از کم 5 یا 6 مرتبہ کریں۔ معلم پہلے اس مشغلہ کو نمونہ کے طور پر کر کے دکھائیں۔

3- بیٹھ کر پیچھے کی طرف پلٹیاں مارنا :

نرم گدے کی طرف اپنی پشت (پیٹھ) کر کے بیٹھے جائیں۔ پہلے کو لہے کے نچلے حصہ کو نرم گدے پر ٹکا کر پیچھے کی جانب پلٹی ماریں۔ پلٹی مارنے کے دوران کمر جب کندھوں تک آجائے تو ہاتھوں کو موڑ کر ہتھیلیاں گدے پر پیر کی انگلیوں کی جانب رہنی چاہئے۔ ہاتھوں کے درمیان سے سر کو اٹھا کر پیروں پر بیٹھے جائیں۔ پلٹی مارنے کے دوران گھٹنے، سینہ سے قریب ہونے چاہئیں۔ اس مشغلہ کو کرواتے وقت معلم اپنا ایک ہاتھ طالب علم کے کندھے کے نیچے رکھ کر اس کے جسم کو اٹھانے میں اور دوسرا ہاتھ کو لہے کے نچلے حصہ کے پاس رکھ کر پلٹی مارنے میں مدد کریں۔

4- گاڑی کے چکر کی طرح پلٹیاں مارنا :

اس مشغلہ کو کرنے کے لئے اوپر کے 3 مشاغل میں وضاحت کی گئی ہے۔ ان تینوں مشاغل کو ایک ساتھ انجام دیں۔ اس مشغلہ کو کرنے سے پہلے پیر دونوں جانب پھیلا کر ہاتھوں کو اوپر اٹھا کر کھڑے رہیں۔ اس کے بعد

(1) بائیں ہاتھ کو بائیں پیر کے بازو تھوڑی دوری پر رکھیں۔ (2) دائیں پیر کو اٹھا کر کمر بائیں جانب جھکائیں۔

(3) جسم کا نصب وزن بائیں ہاتھ پر رکھیں۔ (4) دائیں ہاتھ کو بائیں ہاتھ سے ایک فٹ کے فاصلہ پر رکھ کر زمین

سے لگائیں اور پلٹی ماریں۔ دائیں پیر کو زمین پر رکھ کر اس عمل کو 2 یا 3 مرتبہ دہرائیں۔

COMBATIVES -6

جماعت اول، دوم، سوم کے متعینہ Combatives کے مشاغل اور مشقوں کو کروانے کے بعد جماعت چہارم کے لئے مختص شدہ موضوعات کی تربیت دیں۔

(چھوٹے چھوٹے جھگڑے کے مشاغل)

1- ہاتھوں سے کھینچنا :

طلباء کی جوڑیاں بنائیں۔ درمیان میں لکھیر کھینچ کر اس کے دونوں جانب جوڑیوں کو کھڑا کریں۔ ان کا بائیں پیر لکیر پر رہے۔ دائیں ہاتھ سے ایک دوسرے کو پکڑے رہیں۔ سیٹی بجاتے ہی دونوں ایک ساتھ کھینچتے جائیں۔ اس کھینچا تانی کے دوران جو کھلاڑی لکیر پار کر کے دوسری جانب آئے گا وہ آؤٹ کہلائے گا۔

2- ہاتھوں سے ڈھکیلنا :

درمیانی لکیر کے دونوں جانب ایک دوسرے کے مخالف طلباء کو کھڑا کریں۔ سیٹی بجاتے ہی مخالف سمتوں میں کھڑے ہوئے طلباء ایک دوسرے کے ہاتھوں کو اپنے ہاتھوں میں لے کر ایک دوسرے کو سامنے ڈھکیلتے جائیں۔ لکیر پار کر کے جو کھلاڑی آئے گا وہ فاتح کہلائے گا۔

3- پیٹھ سے پیٹھ لگا کر کھینچنا :

دو طلباء کی جوڑیاں بنائیں۔ ایک طالب علم دوسرے طالب علم کی پیٹھ سے پیٹھ لگا کر کھڑا رہے۔ ایک دوسرے کے کلائیوں کو تھام لیں۔ سیٹی بجاتے ہی دونوں ایک دوسرے کو کھینچتے رہیں۔ جو کھلاڑی درمیانی لکیر سے کھینچ کر جس کھلاڑی کو لائے گا وہ فاتح کہلائے گا۔

7- یوگا

جماعت سوم کے لئے متعین شدہ یوگا کے مشاغل اور مشقوں کا دوبارہ اعادہ کروانے کے بعد جماعت چہارم کے یوگا کے موضوعات کی تربیت دیں۔

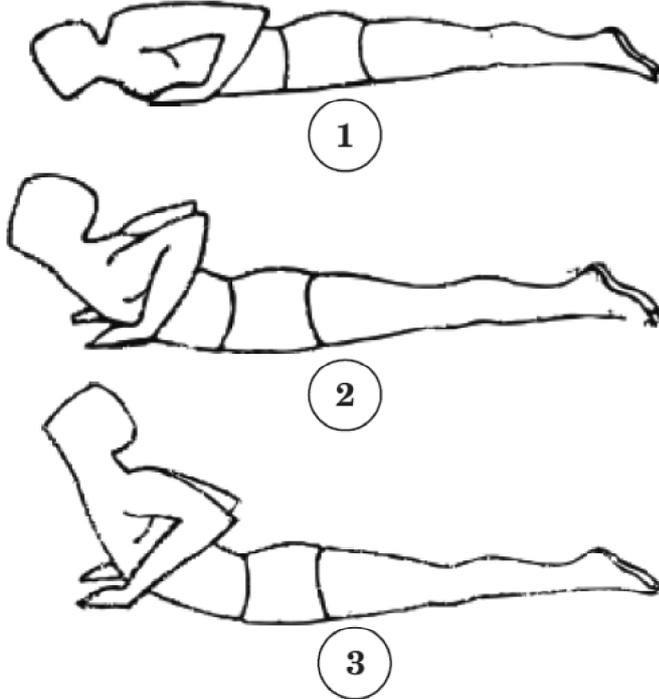
1- بھوجنگ آسن :

بھوجنگ آسن کے معنی ہیں سانپ کا زمین سے لہراتے ہوئے پھن کو پھیلا کر اوپر اٹھنا۔

طریقہ :

- 1- زمین پر اوندھے منہ لیٹ کر پیروں کو پھیلا کر اس کے بعد قریب کر لیں۔ پیر کی انگلیوں کو زمین سے لگا کر رکھیں۔
- 2- ہاتھوں کو زمین پر رکھ کر کہنیوں کے پاس موڑ کر ہتھیلیوں کو سینہ کے بازو زمین پر ٹکا کر رکھیں۔
- 3- سانس کو لیتے ہوئے ہتھیلیوں کو نیچے کی جانب دباتے ہوئے جسم کے سامنے کے حصہ کو شکل (2) کی طرح اوپر اٹھائیں۔
- 4- جسم کا سارا وزن ہتھیلیوں اور پیروں پر رہنا چاہئے۔
- 5- کولہے کے نچلے حصہ، ران کے عضلات میں سختی لائیں۔
- 6- جسم کو اس طرح معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے کچھ دیر تک رکھیں۔
- 7- آہستہ آہستہ ابتدائی حالت میں آئیں۔

نتائج:

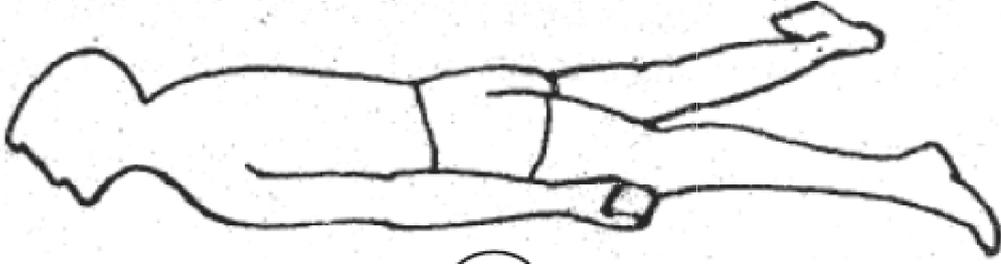


- 1 - ریڑھ کی ہڈی کے مسائل سے راحت ملتی ہے۔ پیٹھ کا درد کم ہوتا ہے۔
- 2 - گردوں کو قوت حاصل ہوتی ہے۔
- 3- ہاضمہ کا عمل درست ہوتا ہے۔
- 4- نامردانگی کو دور کرنے میں، جوڑوں کے درد، جسم کے اضافی وزن کو کم کرنے میں یہ آسن سودمند ثابت ہوتا ہے۔

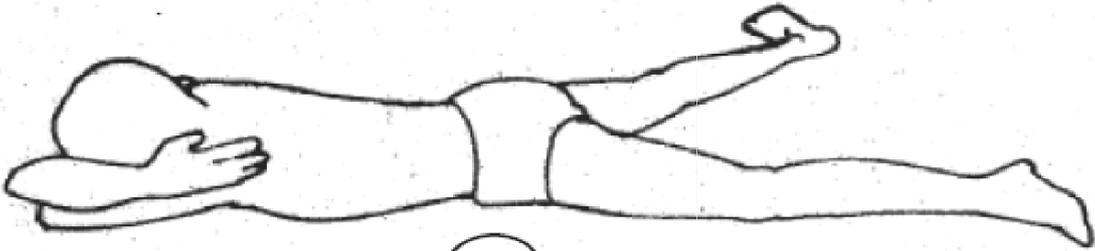
5- مکر آسن:

اس آسن کے کرتے وقت جسم کو ساحل پر لیٹی ہوئی مگر مچھ کی طرح رکھتے ہیں۔ اس لئے اس کو ”مکر آسن“ کہا جاتا ہے۔

- طریقہ:
- 1- زمین پر اوندھے لیٹ کر تھوڑی کوزمین پر لگا کر ہاتھوں کو جسم کے دونوں جانب دراز کر کے رکھیں۔
 - 2- سر، گردن کو تھوڑا سا اوپر اٹھا کر کہنیوں کو زمین سے لگائیں۔
 - 3- شکل میں دکھائے گئے طریقہ پر سر کو دونوں ہاتھوں کے درمیان لے آئیں۔
 - 4- پیروں کو پھیلا کر پیر کی انگلیوں کا رخ بازو کی جانب رکھیں۔
 - 5- آہستہ سے پوری سانس لیں اور دھیرے دھیرے سانس چھوڑتے رہیں۔
 - 6- کچھ دیر بعد جسم کو اسی طرح رکھنے کے بعد اپنی اصلی حالت میں واپس آئیں۔



1



2

- نتائج:
- 1- یہ شو آسن کی طرح سکون فراہم کرتا ہے۔
 - 2- اوندھے لیٹ پر کئے جانے والے آسن کے بعد تھکان محسوس ہونے پر یہ آسن کیا جائے۔
 - 3- ریڑھ کی ہڈی اور پیٹھ کے مسائل سے چھٹکارا پانے کے لئے یہ آسن سودمند ہے۔
 - 4- کمر کے درد سے نجات ملتی ہے۔
 - 5- کمر کے حصہ کے اعصاب پر دباؤ کو کم کرتا ہے۔
 - 6- دمہ، پھیپھڑوں کے امراض سے چھٹکارا دلاتا ہے۔

8- سُر تال کے مشاغل:

جماعت سوم میں ڈنکا کی آواز پر کئے گئے مشاغل کے ساتھ کوئی نظم/گیت گاتے ہوئے اداکاری کریں۔

(Action Song)

نصابی کتب میں موجود نظموں کو پڑھیں۔ اس کے علاوہ دوسرے گیت کو بھی اس مشغلہ میں استعمال کر سکتے ہیں۔ گیت/نظم کے ساتھ اداکاری بھی کی جائے۔

1- آمادگی (Warming up)

جماعت اول، دوم، سوم، چہارم کے آمادگی مشاغل اور مشقوں کا دوبارہ اعادہ کر کے جماعت پنجم کے لئے مختص شدہ موضوعات کی تربیت دی جائے۔
کھیلوں سے متعلقہ خصوصی ورزش کروائیں۔ یعنی Rotation، Flexion، Extention، Strecthing، ورزش کے علاوہ جمپنگ، ہوپنگ وغیرہ کی مشقیں بھی کروائیں۔

2- کیلیس تھینکس

جماعت 1، 2، 3، 4 کے مشاغل اور مشقوں کی تربیت جماعت پنجم میں بھی دی جائے۔

3- مارچنگ

جماعت 1، 2، 3، 4 کے مارشنگ کے مشاغل اور مشقوں کا اعادہ کرنے کے بعد جماعت پنجم کی مشقوں کی تربیت دی جائے۔

1- مارک ٹائم مارچ :

تمام طلباء کو Attention position میں کھڑا کریں۔ کھڑے ہوئے مقام پر ہی حرکت کئے بغیر ”لیفٹ، رائٹ۔ لیفٹ، رائٹ۔ لیفٹ، رائٹ“ کہتے ہوئے پیروں کو چھانچ بلند اٹھا کر دایاں، بائیاں پیر بدل بدل کر مارچنگ کریں۔ (فی منٹ 120 مرتبہ)

2- ہالٹ :

مارچنگ کرتے وقت یا مارک ٹائم مارچ کے موقع پر اس کمانڈ کو استعمال کیا جائے۔ ”ہالٹ“ کہتے ہی قدم مارنا بند کریں۔ (2 کمانڈ)

3- Quick March :

Attention position میں ایک قطار ردو قطار تین قطار کے طلباء سے مارچنگ کرواتے وقت اس ”کمانڈ“ کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔ سیدھا کھڑے رہنے والے طلباء اپنی حرکت کا بائیں پیر سے آغاز کریں۔ لیفٹ۔ رائٹ کہتے ہوئے چلتے وقت سامنے ڈالے جانے والے پیروں کی مطابقت سے کہیں۔ ہاتھوں کو سیدھا اور تناہوا رکھ کر بائیں پیر کو آگے بڑھاتے وقت دایاں ہاتھ کو سامنے 90° درجہ تک اٹھائیں اور بائیاں ہاتھ پیچھے کی طرف اٹھائیں۔ اسی طرح دایاں پیر آگے بڑھانے پر بائیاں ہاتھ 90° درجہ تک سامنے اٹھائیں اور دایاں ہاتھ پیچھے کی جانب اٹھائیں۔ اس مارچنگ کے دوران وقت کا خاص خیال رکھا جائے۔

4- دایاں پہیہ (Right Wheel) :

مارچنگ کے موقع پر اس کمانڈ کو قطار قطاروں کو گھمانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا مطلب فوری بازو گھومنا نہیں ہے۔ آہستہ آہستہ گھومنا ہے۔ اس کمانڈ کے دیتے ہی دائیں قطار میں موجود طلباء (2 قطار 3 قطار) اپنے قدموں کے فاصلہ اور رفتار کو تھوڑا کم کرے۔ بائیں قطار کے طلباء اپنے قدموں کے فاصلہ اور رفتار کو بڑھائیں۔ قطاروں کے گھوم جانے کے بعد رفتار اور قدموں کے فاصلہ میں یکسانیت لائی جائے (دوسری قطار، تیسری قطار) قطار ایک سیدھ میں آنے کے بعد تیزی سے آگے بڑھیں۔

5- باایاں پہیہ (Left Wheel) :

Right Wheel کی طرح بائیں جانب گھومنے سے Left Wheel بنتا ہے۔ گھومتے وقت رفتار کو کم کرنا بائیں قطار کی ذمہ داری ہے۔

6- Fancy Marching :

مارچنگ کے موقع پر جسم کو بالکل سیدھا اور تنا ہوا نہیں بلکہ تالیاں بجاتے ہوئے (تال میں)، اچھل کود کرتے ہوئے جسم کو حرکت دیتے ہوئے، ہاتھوں کو اوپر اٹھاتے ہوئے کمر ہلاتے ہوئے کبھی کبھار چیختے چلاتے ہوئے مارچنگ کرنا Fancy Marching کہلاتا ہے۔

7- Assembly Dismiss :

طلباء کے Fall-in میں آنے کے بعد، Fancy Marching یا Attention میں اس کمانڈ کو دیں۔ اس کمانڈ کو دینے کے بعد تالیوں کو مندرجہ ذیل طریقے پر بجا کر منتشر ہو جائیں۔

1,2,3 1,2,3 1,2,3

4- تفریحی کھیل

جماعت 1، 2، 3، 4 کے تفریحی کھیلوں کا اعادہ کرنے کے بعد جماعت پنجم کے لئے مختص تفریحی کھیلوں کی تربیت دی جائے۔

1- دستی کا کھیل :

بچے ایک دائروی شکل میں بیٹھے رہیں۔ ایک طالب علم دائرہ کے اطراف اپنے ہاتھ میں دستی (رومال) لے کر گھومتے رہے، دوڑتے دوڑتے وہ کسی ایک بچے کے پیچھے دستی کو چھوڑ دے مگر وہ حسب معمول دوڑتے رہے۔

جس بچے کے پیچھے رومال چھوڑی گئی تھی وہ اس کو جاننے میں ناکام رہا تو دوڑنے والا دائرہ کا ایک دور مکمل ہونے کے بعد دستی کے چھوڑے ہوئے مقام سے دستی کو اٹھا کر اس بچے کو دستی سے مارنا شروع کرے۔ دستی کا مار کھاتے ہوئے وہ بچہ دائرہ کا ایک دور مکمل کر کے واپس اپنی جگہ پر آ کر بیٹھ جائے۔ دستی والا لڑکا دوبارہ اپنی دوڑ جاری رکھتا ہے۔

جس بچے کے پیچھے رومال چھوڑی گئی تھی وہ اس کا پتہ لگانے میں کامیاب ہوتا ہے تو وہ دستی کو لے کر دوڑنے والے کے پیچھے دستی سے مارتا ہوا دوڑتا ہے۔ تب تک دستی سے مارتا ہے جب تک وہ خالی جگہ میں (دائرہ کی) آ کر نہ بیٹھ جائے۔ دستی لے کر دوڑنے کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔

- جب کسی کے پیچھے دستی چھوڑی جائے تو اس کو دیکھنے والے بچے انجان بنے رہیں۔
- اس کھیل کو ہر عمر کے بچے کھیل سکتے ہیں۔ عمر کے لحاظ سے کھیل کا دائرہ کی وسعت (محیط) ہونا چاہئے۔

2- بکری۔ چرواہا :

تمام بچے دائروی شکل میں بیٹھے رہیں۔ ان میں سے ایک بکری اور دوسرا بچہ خود کو چرواہا سمجھ لے۔ یہ دونوں بچے یعنی بکری اور چرواہا دائرہ کے اندر آجائیں۔ ان دونوں کی آنکھوں پر پٹی باندھ دی جائے۔

چرواہا، بکری کو بلانے کے لئے ”آ، آ، آ.....“ کی آواز نکالے جبکہ بکری ”میں، میں، میں“ کہہ کر منمناتی رہے۔ بکری کی آواز کو سن کر چرواہا بکری کو پکڑنے کی کوشش کرے۔ بکری کا بچہ خود بچانے کی فکر کرے۔

اس بھاگ دوڑ کے دوران اس بات کا خیال رہے کہ وہ دائرہ کے باہر نہ نکل آئے۔ چرواہا، بکری کو پکڑ لے تو یہ جوڑا دائرہ میں آ کر بیٹھ جائے اور دوسرا جوڑا، اُسی طرح کھیل کا آغاز کرے۔

- دائرہ کے درمیان خالی جگہ مناسب ہونی چاہئے۔
- بکری کا بچہ اور چرواہا دونوں مسلسل آوازیں نکالتے رہیں۔

3- رکاوٹیں، رکاوٹیں، راستہ کی رکاوٹیں :

کمرہ میں ادھر ادھر چند رکاوٹیں جیسے ٹوکری، کتاب، لکڑی، پانی کا گلاس وغیرہ رکھی جائے۔ کھلاڑی کو وہ رکاوٹیں دکھائی جائیں۔ کھلاڑی ان رکاوٹوں کو بغور دیکھ کر ذہن نشین کر لے۔

کھلاڑی کو اس کے بعد کمرہ سے باہر لایا جائے اور اس کی آنکھوں پر پٹی باندھ دیں اور واپس کھلاڑی کو کمرہ میں چھوڑ دیا جائے۔ کھلاڑی ان رکاوٹوں کو پار کرتے ہوئے کمرہ کی دوسری جانب پہنچے۔

کھلاڑی کے اس طرح وکاوٹوں کو پار کرنے سے پہلے ایک یا دو رکاوٹوں کو ہٹا لیا جائے یا تمام رکاوٹوں کو دور کر دیں۔ کھلاڑی اس کمرہ میں چلتے وقت یہ سمجھے گا کہ رکاوٹوں کو پار کرنا ہے۔ کھلاڑی ان رکاوٹوں کو پار کرتے وقت مختلف طرح کی حرکتیں کرے گا۔ اس وقت دوسرے ساتھی یہ کہیں کہ اُف! تم نے بہ خوبی پار کر لیا۔ تھوڑی سی بھی حرکت کرتے تو پانی سے بھرا گلاس گر جاتا وغیرہ کہتے رہیں اور اس کی حوصلہ افزائی کرتے رہیں۔ کمرہ کے دوسرے کنارے پر پہنچنے کے بعد کھلاڑی کی آنکھوں کی پٹی ہٹا دی جائے۔ رکاوٹوں کو نہ دیکھ کر وہ حیران ہوگا اور اپنی چال کو محسوس کر کے ہنسنے لگے گا۔ یہ ایک تفریح ثابت ہوگا۔ اس کے بعد دوسرے کھلاڑی سے کھیل کا سلسلہ جاری رہے گا۔

4- نشیب و فراز کا کھیل :

بچے ادھر ادھر دوڑتے رہیں۔ ایک چوراہے میں پکڑنے کے لئے پیچھا کرتا رہے گا۔ چور سے بچنے کے لئے بچے دوڑتے رہیں۔ اس طرح بچے دوڑتے دوڑتے چور کی پیٹ پر ماریں۔ چور سے بچتے ہوئے کسی اونچے مقام پر کھڑے رہنے پر چور انہیں چھو نہیں سکتا۔ سیڑھیاں، پتھر، دلیز، صحن کی بلندی، درخت وغیرہ پر بچے کھڑے ہو جائیں تو چور انہیں نہیں چھو پائے گا۔ چور کسی کو چھو لے تو وہ بچہ چور کی جگہ لے گا۔ اس طرح کھیل کا سلسلہ جاری رہے گا۔

- اس کھیل کو ہر عمر کے بچے کھیل سکتے ہیں۔

نوٹ : جماعت پنجم کے لئے مختص PEG Cards میں درج موضوعات کا اعادہ کروائیں۔

5- جمناستک (GYMNASTIC)

جماعت اول، دوم، سوم، چہارم کے جمناستک مشاغل اور مشقوں کا اعادہ کے بعد جماعت پنجم کے لئے مختص موضوعات کی تربیت دی جائے۔

1- چلتے چلتے آگے کی جانب لڑھکنا :

طلباء تین یا چار قدم آگے کی طرف ڈالنے کے بعد ہاتھوں کو زمین پر لگا کر گھٹنے ہاتھوں کے درمیان لارتے ہوئے آگے کی طرف لڑھکنا چاہئے۔ لڑھکنے کے دوران سر کا پچھلا حصہ ہی زمین پر لگنا چاہئے۔ اس مشغلہ کو نرم گردے دار بستر، گھانس یا ریت پر ہی کرنا چاہئے۔

2- نصف گھوم کر لڑھکنا :

اوپر کے مشغلہ میں بتائے ہوئے طریقہ کی طرح تین یا چار قدم بڑھا کر بعد میں دائیں یا بائیں جانب ہاتھوں کو نصف 45° گھما کر لڑھکنا چاہئے۔

3- کھڑے ہو کر پلٹیاں مارنا :

بچے ایک بستر کے سامنے ایک دوسرے کے پیچھے قطار میں کھڑے ہو جائیں۔ (معلم کی مدد سے) نرم گدے دار بستر کے سامنے Stand at easy پوزیشن میں کھڑے ہو کر پہلے سر کے نچلے حصہ کو بستر سے لگائیں۔ دونوں پیروں کو ہاتھوں سے پکڑ کر سارے جسم کو آگے کی جانب ڈھکیلنا چاہئے۔ یہ عمل چند مرتبہ کرے۔

4- 'V' کی وضع میں بیٹھنا :

تمام بچوں کو دائرہ میں بٹھائیں۔ سیٹی بجاتے ہی پیروں کو گھٹنوں کے پس موڑتے ہوئے بیٹھ جائیں۔ تلوے مکمل زمین پر لگنا چاہئے۔ کولہے کا نچلا حصہ زمین کو نہ چھوئے۔ دونوں ہاتھوں سے گھٹنوں کو پکڑے رکھیں۔ دوبارہ سیٹی بجاتے ہی اٹھ کر کھڑے ہو جائیں۔ دس بار یہ عمل دہرائیں۔

6- گیند کے چند کھیل

عام طور پر بچوں کو گیند سے کھیلنا پسند آتا ہے۔ گیند کو پھینکنا، اس کو پکڑنا وغیرہ بچوں کی دلچسپی کا باعث بنتا ہے۔ اس کے علاوہ کئی بچوں کو بل جل کر کھیلنے کا موقع ہاتھ آتا ہے۔ گیند، ٹینیس کواٹرنگ کو پھینک کر پکڑنا جیسے کھیلوں میں بچے دلچسپی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ اس لئے معلم مندرجہ ذیل گیند پھینکنا اور پکڑنا کے کھیل کھلائیں۔

- 1- طلباء کو جوڑیوں میں کھڑا کریں۔ دو طلباء کے درمیان کا فاصلہ تقریباً 10 فٹ ہونا چاہئے۔ ایک کھلاڑی کے گیند کو پھینکنے کے دوسرا کھلاڑی اس گیند کو پکڑ کر فوری پھینکنا چاہئے۔ گیند کے ہاتھ سے چھوٹ جانے پر گیند پھینکنے والے کھلاڑی کو ایک نشان دیا جائے۔
- 2- طلباء دائروں میں کھڑے رہیں یا نصف دائروں میں کھڑے ہو جائیں۔ دائرہ کا قطر تقریباً 10 فٹ ہونا چاہئے۔ لیڈر درمیان میں کھڑا رہ کر کسی بھی کھلاڑی کو گیند پھینکے۔ کھلاڑی گیند کو پکڑ کر لیڈر کو واپس گیند پھینکے۔ کھلاڑی اگر گیند کو پکڑنے میں ناکام رہا تو لیڈر اس ناکام کھلاڑی کی جگہ لے لیتا ہے یا گیند کو پکڑنے میں ناکام رہنے والے کھلاڑی کو دائرہ سے باہر کر دیا جائے۔ اس طرح آخر میں جو کھلاڑی باقی رہے گا وہ ”فاتح“ کہلائے گا۔
- نوٹ : کھلاڑیوں کے درمیان مناسب فاصلہ ہونا چاہئے۔ جس کی طرف گیند آئے وہی اس گیند کو پکڑے دوسرا کھلاڑی پکڑنے کی کوشش نہ کرے۔ گیند کو مناسب رفتار سے پھینکا جائے۔
- 3- ایک دیوار کے سامنے دو طلباء کو کھڑا کریں۔ ان دونوں کے درمیان 10 فٹ کا فاصلہ رہنا چاہئے۔ ٹینس کی گیند یا ربرکی گیند لے کر ایک طالب علم دیوار پر پوری قوت کے ساتھ گیند مارے۔ دیوار سے ٹکرا کر جب واپس ہوتی ہے تو دوسرا ساتھی طالب علم اس گیند کو پکڑے۔ گیند کو پکڑ کر وہ واپس دیوار پر گیند مارے اس مرتبہ پہلا طالب علم اس گیند کو پکڑے۔ جو بھی گیند کو پکڑنے میں ناکام رہے گا۔ اس کو کھیل سے باہر کر کے دوسرے کھلاڑی کو اس کی جگہ کھڑا کریں۔ اس طرح کھیل کا سلسلہ جاری رہے گا۔
- 4- ایک لکیر کھینچئے۔ اس لکیر سے تقریباً 15 فٹ کی دوری پر ایک ٹوکری یا خالی بکٹ رکھی جائے۔ لکیر پر کھڑے ہوئے کھلاڑی کو ایک گیند دے کر کہا جائے کہ وہ اس گیند کو بکٹ ٹوکری میں پھینکے۔ مسلسل زیادہ مرتبہ بکٹ میں گیند ڈالنے والا کھلاڑی زیادہ نشانات حاصل کرے گا۔
- نوٹ : بکٹ ٹوکری کی اوپری سطح کی چوڑائی کو گھٹاتے ہوئے یا فاصلہ کو بڑھا کر مہارتوں میں مزید بہتری پیدا کی جاسکتی ہے۔

- 5- ایک ٹینی کوائٹ رنگ (یا اسی سائز کی بُنی ہوئی تار) لے کر زمین سے 5 فٹ کی بلندی پر کسی درخت کی شاخ سے لٹکایا جائے۔ طالب علم کو 10 فٹ کی دوری پر کھڑا کر کے لیمو یا اس کی جسامت کی گیند دی جائے۔ اُس طالب علم سے کہا جائے کہ وہ اس لٹکائے گئے رنگ کے اندر سے گذارتے ہوئے گیند کو پھینکی جائے۔
نوٹ : رنگ کو پُرسکون حالت میں رکھا جائے۔
- 6- ایک کرکٹ کی گیند طالب علم کو دیں۔ جہاں تک وہ اس گیند کو سامنے کی جانب پھینک سکتا ہے پھینکنے کے لئے کہا جائے۔ فاصلہ کو ناپا جائے۔ زیادہ فاصلہ تک گیند کو پھینکنے والا فاتح کہلائے گا۔

7- یوگا

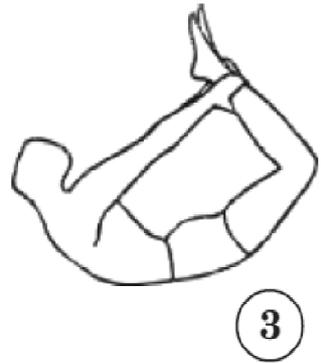
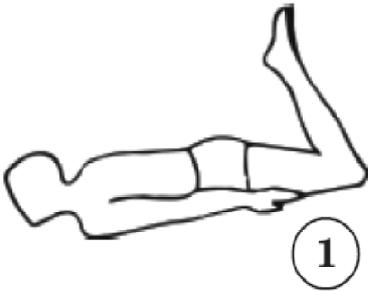
جماعت سوم، چہارم کے یوگا کی مشقوں کا دوبارہ اعادہ عمل میں لانے کے بعد جماعت پنجم کے یوگا آسن سکھائے جائیں۔

دھنر آسن (کمان کا آسن) :

یہ آسن جسم کو موڑنے کا طریقہ سکھاتا ہے۔

طریقہ:

- 1- زمین پر اوندھے لیٹ کر تھوڑی کوز مین پر ٹکائیں۔
- 2- سانس کو چھوڑ کر گھٹنوں کو موڑ کر دائیں ہاتھ سے دائیں پیر کو اور بائیں ہاتھ سے بائیں پیر کو کولہے کے پاس پکڑے رکھیں۔
- 3- آہستہ سے ران کوز مین سے اوپر اٹھائیں اسی طرح سینہ کے حصہ کو بھی اوپر اٹھائیں۔ سر کو پیچھے کریں۔
- 4- جسم کمان کی شکل میں آجاتا ہے۔ زمین پر صرف پیٹ کا نچلا حصہ ہی لگا رہنا چاہئے۔
- 5- ہاتھوں سے پیروں کو سامنے کی طرف کھینچیں۔
- 6- اس کے کچھ دیر بعد آہستہ آہستہ مرحلہ وار ابتدائی حالت میں چلے آئیں۔
- 7- جسم کو مزید زیادہ موڑ لیں تو اس کو مکمل دھنر آسن کہتے ہیں۔

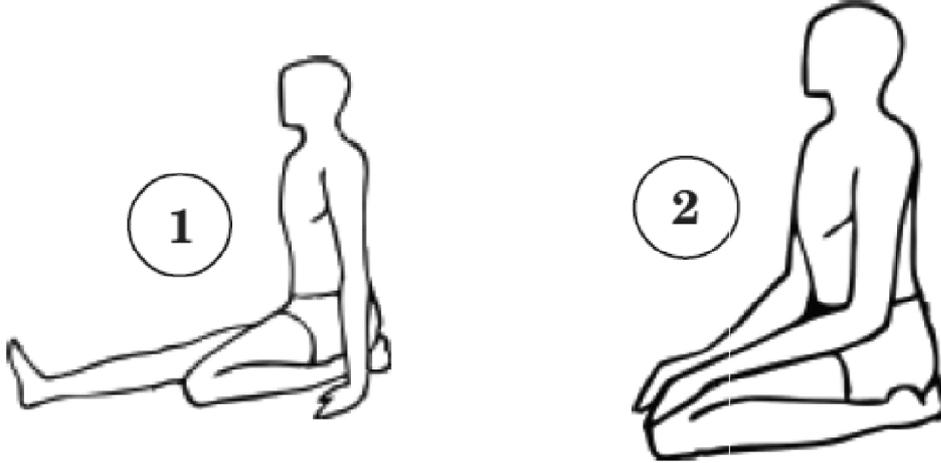


نتائج:

- 1- ریڑھ کی ہڈی کے مڑنے سے خون کے دوران میں بہتری پیدا ہوتی ہے، اعصاب کو تقویت ملتی ہے۔
- 2- چربی پگھل کر پیٹ کا حصہ نرم ہوتا ہے۔
- 3- عورتوں کے ایام ماہواری کے مسائل دور ہوتے ہیں۔
- 4- کمزوری دور ہوتی ہے۔

وجہ آسن (ہیرا آسن):

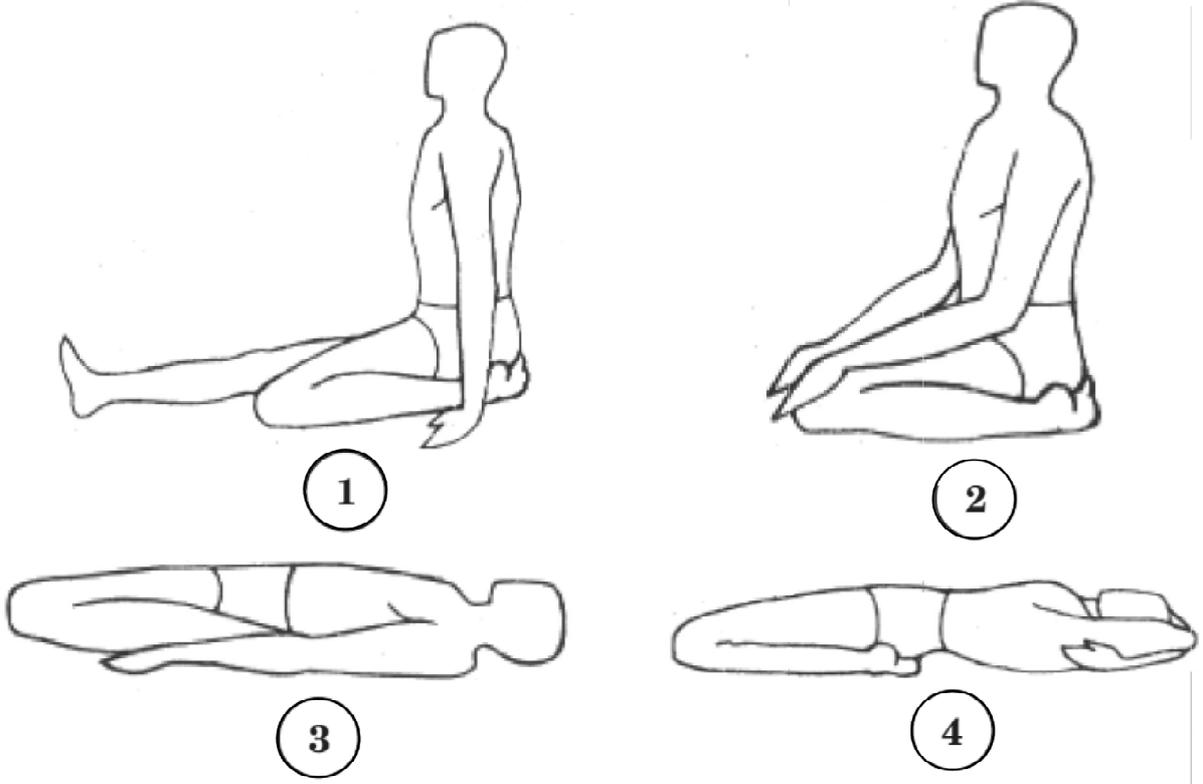
- یہ سارے جسم کو ہیرے کی مانند بناتا ہے۔ اس لئے اس کو وجہ آسن کہتے ہیں۔
- 1- طریقہ: زمین پر گھٹنوں کے بل بیٹھ جائیں۔ گھٹنوں کو ایک دوسرے سے قریب کر کے پیروں کو ایک انچ کی دوری پر رکھیں۔
 - 2- دونوں پیروں (تلوے) کے درمیان کو لہے کے نچلے حصہ کو زمین پر رکھیں۔
 - 3- ہتھیلیوں کو گھٹنوں پر اوندھا رکھیں۔
 - 4- کمر، سر، گردن ایک سیدھ میں ہونے چاہئیں۔
 - 5- گہری سانس آواز کے ساتھ لیتے ہوئے کچھ دیر کیلئے بیٹھ جائیں۔ بعد میں مرحلہ وار اپنی ابتدائی پوزیشن میں چلے آئیں۔



نتائج:

- 1- اس آسن کو جتنی دیر چاہے اتنی دیر تک کیا جاسکتا ہے۔
- 2- مراقبہ کے لئے یہ آسن فائدہ مند ہے۔
- 3- کھانا کھانے کے 5 منٹ بعد اس آسن کے کرنے پر ہاضمہ کا عمل اچھا ہوتا ہے۔
- 4- بد ہضمی میں، بھوک نہ لگنے کے موقع پر، غذا زیادہ مقدار میں استعمال کرنے پر وجہ آسن کے کرنے سے بہترین نتائج حاصل ہوتے ہیں۔
- 5- جوڑوں کے درد سے نجات دیتا ہے۔
- 6- پیروں کو سڈول بناتا ہے۔

وجرا آسن میں مہارت حاصل کر لینے کے بعد سوپتا وجرا آسن کی مشق کی جائے۔
سوپتا وجرا آسن نیچے کی تصویر میں دکھائے گئے طریقہ پر کیا جاسکتا ہے۔



8- سرتال کے مشاغل

جماعت 3، 4 کے سرتال کے مشاغل اور مشقوں کو سکھانے کے علاوہ اپنے علاقہ کے لوگ گیت، نظموں پر اداکاری سکھائی جائے۔

مثال کے طور پر - چھپڑوں کے گیت

- مورکاناچ

- قبائلی رقص

- بھانڈا رقص

مختلف قسم کے لوگ گیت جمع کر کے بچوں کو ان گیتوں کے گانے کی طرز، لہیہ سکھائی جائے۔ اس کے بعد گیت کے بول کے مطابق حرکات بتائیں۔ بچے کو دوسروں کی نقل کے بجائے اپنی خود کی اداکاری کرنے کی ترغیب دیں۔ اس طرح بچوں کو خود سے رقص / ناچ / اداکاری کرنے کی حوصلہ افزائی ملے گی۔

صحت و جسمانی تعلیم

مسلسل جامع جانچ

قومی درسیاتی خاکہ۔ 2005، قانون حق تعلیم۔ 2009 کے مطابق اکتسابی عمل بچہ کی ہمہ جہتی ترقی کی راہ ہموار کرنے میں معاون ہونا چاہئے۔ اس لئے بچوں کی ہمہ جہتی ترقی میں معاون صحت و جسمانی تعلیم کو اسکولوں میں تدریسی موضوع کے طور پر متعارف کیا گیا ہے۔ بچوں کی ترقی کی مسلسل جامع جانچ صحت و جسمانی تعلیم میں کس طرح کی جائے اس کا جاننا معلم کے لئے نہایت ضروری ہے۔

کسی کام یا منصوبہ کے پورا ہونے کے بعد اس کے مقاصد کو کس حد تک حاصل کیا گیا ہے جاننے کے لئے جانچ ضروری ہے۔ جانچ ہر ادارہ اور کام کی کارکردگی میں کلیدی اہمیت رکھتی ہے۔

جانچ کے لئے آلات ضروری ہوتے ہیں۔ ان دونوں کا ثبوت امتحانات ہیں۔ محکمہ تعلیم کی جانب سے ہر جماعت کے لئے امتحانات کا انعقاد عام ہے۔ عام طور پر تعلیمی استعدادوں کی جانچ کے لئے کمرہ جماعت میں امتحان منعقد کر کے نتائج حاصل کئے جاتے ہیں۔ جسمانی تعلیم میں تحریری امتحانات نہیں ہوتے ہیں۔ کھیل کے میدان، کمرہ جماعت اور دیگر مقامات پر بچوں کا مظاہرہ، قیادت، ٹیم میں عملی طور پر حصہ لینا، جذبات پر قابو، کھیل کا جذبہ وغیرہ خصوصیات کے پیش نظر متعلقہ استعدادوں کی جانچ کی جائے۔

کھیل کے میدان میں ممتحن چند مخصوص آلات، طریقے اور اصول کو اپناتے ہوئے بچوں کی استعدادوں کی جانچ کرتا ہے۔ بعض موقعوں پر ایک سے زائد پیمائش یا جانچ کے طریقوں کو اجتماعی طور پر عمل میں لایا جاتا ہے جس کو ”بیٹری“ کہتے ہیں۔

اس طرح منعقد کئے جانے والے امتحانات کے بعد حاصل ہونے والے نتائج کو اسکور (Score) یا نشانات، معیارات کہا جاتا ہے۔ پیمائش کے ذریعہ جامع ترقی کا اندراج کی تفصیلات، وضاحتی اشاروں کی شکل میں معلوم کی جاسکتی ہیں۔ جامع ترقی کا اندراج کے ذریعہ امتیازی قابلیت (Excellent)، بہت اچھا ہے (Good Performance)، کمزور (Poor)، برائے نام (Very Poor) کے زمروں میں تقسیم عمل میں لائی جاتی ہے۔

جانچ۔ ضرورت :

تعلیمی منصوبہ بندی میں مقاصد کو کہاں تک حاصل کیا گیا ہے جاننے کے لئے جانچ معلم اور طلباء دونوں کے لئے مفید ہے۔ جانچ کا دائرہ کار وسیع ہو تو بچوں کی نشوونما و ترقی کو جانچنے کے علاوہ ضروری لائحہ عمل منتخب کرنے کا موقع حاصل رہے گا۔

- جسمانی صحت کے متعینہ مقاصد کو حاصل کیا گیا ہے یا نہیں کا ثبوت جانچ کے ذریعہ ملتا ہے۔
- جانچ کے ذریعہ طلباء، معلم، اولیائے طلباء، صحت و جسمانی تعلیم کے مقاصد کے ہدف کے نشانہ کا پتہ لگا سکتے ہیں۔
- بچوں کو استعداد و اداری خصوصی تربیت فراہم کرنے کا موقع ملتا ہے۔
- بچوں کی انفرادی ترقی کا پتہ لگایا جاسکتا ہے۔
- مقاصد کے ہدف کو حاصل کرنے والے طلباء کی حوصلہ افزائی کا موقع فراہم ہوتا ہے اور ان کے لئے نئے مقاصد متعین کرنے کا موقع معلم کو ملتا ہے۔
- بچوں کے استعدادوں کے نشانہ کے لحاظ سے ان کی درجہ بندی کی جاسکتی ہے جس کے سبب طلباء میں جوش و جذبہ پیدا ہوتا ہے۔
- معلم، تدریسی امور سے مطمئن ہوتا ہے۔ معلم کو طلباء کی درجہ بندی سے ان کی دلچسپی کے پیش نظر تدریسی عمل کی انجام دہی کا موقع نصیب ہوتا ہے۔
- جانچ کے بعد اگر تمام بچوں کے اکتساب کی سطح میں یکسانیت پائی جائے تو ان کی استعدادوں کو مزید ترقی دی جاسکتی ہے۔ بچوں میں بہتر تعلیمی مظاہرہ کے لئے ان کی حوصلہ افزائی کی جانا ضروری ہے۔
- کھیلوں میں مہارت حاصل کرنے کے لئے جسمانی صحت کے ساتھ ذہنی صحت بھی ضروری ہے۔ ان مہارتوں کو تربیت کے ذریعہ فروغ دیا جاسکتا ہے جس کے لئے تربیت کے موقع پر بچوں کی حوصلہ افزائی کی جانی چاہئے۔
- بچوں کے سابقہ ریکارڈ کی نشان دہی کر کے ان کی ترقی کے لئے ضروری موضوعات، نکات کا تعین کر کے تدریسی عمل انجام دیا جائے۔
- جانچ کے اندراجات کے ذریعہ بچوں کی مخفی صلاحیتوں کو باہر لا کر کھلاڑی کے طور پر اس کی تربیت کی جاسکتی ہے۔
- جانچ کے اندراجات تربیت سے پہلے کی استعداد و اداری صلاحیت اور تربیت کے بعد کی استعداد و اداری کا تجزیہ پیش کرتے ہیں۔
- جسمانی صلاحیت اور قوت کے اظہار کو معلوم کیا جاسکتا ہے۔

تعلیمی انفرادی موضوع	حصول کے لئے متعینہ جسمانی ورزش کے مشاغل
1- جسمانی، ذہنی، اقداری، سماجی مکمل شخصیت کی تعمیر	یوگا آسن، دیسی ورزش، لوک گیت، جمنا سٹک، کیلیس تھینکس، سائنسی اصول پر مبنی ورزش، کھیل کود
2- سائنسی غور و فکر، اخلاقی اقدار کا فروغ	کھیل کے مقابلوں کے ذریعہ کھیل کے جذبہ کو فروغ دینا
3- سابقہ حائل رکاوٹوں کو دور کر کے خود اعتمادی میں اضافہ	مختلف کھیل کے مقابلوں میں حصہ لینا اور جسمانی کربت کے مشاغل کا اظہار
4- سخت محنت، مسلسل جدوجہد کے ذریعہ وقار میں اضافہ	سخت جسمانی محنت، مزدوروں، کسانوں کی جانب سے استعمال کئے جانے والے اوزار اور مہارت کی معلومات حاصل کرنا اور غور و فکر کرنا
5- ملک کے وقار میں اضافہ اور ترقی کے لئے جدوجہد	قومی پرچم لہرانا، قومی گیت گانا، قدیم کھلاڑیوں کی تاریخ اور سوانح حیات کا مطالعہ
6- بین الاقوامی شعور کا احساس بیدار کرنا	اولمپک کھیلوں میں شرکت کی اُمید، بین الاقوامی کھیل کے مقابلے، عالمی اہم کھلاڑیوں کے حالات زندگی سے واقف کروانا

جانچ کس طرح کی جائے؟

صحت و جسمانی تعلیم میں مضمون کی معلومات اور مہارتوں یعنی دونوں کی جانچ کی جائے۔ مثال کے طور پر ایک طالب علم کبڈی کا کھیل بہت بہتر طریقہ سے کھیلتا ہے تو اُس کے لئے کھیل کے اصول و ضوابط، مقابلہ کا طریقہ وغیرہ کا فہم ہونا ہی ضروری ہے۔ جانچ کے لئے صحت و جسمانی تعلیم میں تحریری امتحانات نہیں ہوتے ہیں۔ معلم، بچے کو کھیل کے میدان، کمرہ جماعت میں اس کی کارکردگی کی مسلسل جانچ عمل میں لاتے ہوئے ترقی کا اندراج کرے۔ صحت و جسمانی تعلیم کی جانچ کو دو حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

1- درونی جانچ (Subjective Evaluation)

2- بیرونی جانچ (Objective Evaluation)

1- درونی جانچ (Subjective Evaluation)

بچوں کی حرکات، موضوع، مضمون کی معلومات کا معلم مشاہدہ کرے۔ اس کے لئے کمرہ جماعت، کھیل کے میدان میں ان کا بغور مشاہدہ کرتے رہیں۔ بچوں کے ساتھ گفتگو کرنے سے، سوالات کرنے سے، خیالات کے اظہار کے مواقع فراہم کرنے پر ان کی ذہنی ترقی، دلچسپی، رویہ کا پتہ لگایا جاسکتا ہے۔ انیسکٹوٹل ریکارڈ، انٹرویو کے ذریعہ بھی بچے کی ترقی کا تعین کیا جاسکتا ہے۔ آئیے! اس جانچ کے احاطہ میں کون کون سے موضوعات آتے ہیں اس پر غور کریں۔

کھیل کا جذبہ (Sportsman ship)

- ٹیم کے دیگر ارکان کے ساتھ میل جول۔
- دیانت داری سے کھیلنا۔
- کوچ۔ ریفری کے فیصلہ کی عزت کرنا۔
- صحیح فیصلہ پر پہنچنا۔
- ہار، جیت کو ایک ہی نظریہ سے دیکھنا۔

ٹیم کی منصوبہ بندی (Team Plan)

- ذاتی فائدہ کے بجائے ٹیم کے حق میں کھیلنا۔
- اصول و ضوابط کو سمجھنا اور عمل کرنا۔
- جیت میں مدد دینا۔
- ہار کو قبول کرنا۔

جمہوری رجحان (Democritic Attitude)

- ٹیم کے ارکان کی عزت اور حوصلہ افزائی کرنا۔
- ٹیم کے لیڈر کے ساتھ تعاون کرنا۔
- دوسروں کی مہارتوں کو سیکھنے میں ان کی مدد کرنا۔
- انفرادی غلطیوں کو قبول کرنا۔

قائدانہ صلاحیت (Leadership)

- انجام دیئے گئے کام کا ذمہ دار ماننا۔
- بہترین منصوبہ بندی کرنا۔
- ٹیم کے ارکان میں جوش و جذبہ ابھارنا۔

اتباع کرنا (Followership)

- قائد کے مشورہ کا احترام کرنا اور عمل کرنا۔
- اپنی باری کے آنے تک انتظار کرنا۔
- ٹیم کے ارکان کے درمیان پیدا ہوئی غلط فہمیوں کو دور کرنا۔

شرکت داری (participation)

- کھیل میں حصہ لینے پر مسرت محسوس کرنا۔
- حاصل شدہ مواقع اور وقت کا صحیح استعمال کرنا۔
- کھیل کی مہارتوں میں اضافہ کے لئے دلچسپی کا اظہار کرنا۔

(Self Discipline)

ذاتی ڈسپلین

- فرصت کے اوقات میں فائدہ مند کام کرنا۔
- شرکت کئے ہوئے پروگراموں میں سے کچھ سیکھنے کی کوشش کرنا۔
- ذاتی ہدف متعین کرنا اور اس کے لئے جدوجہد کرنا۔

(Responsibility)

ذمہ داری

- تفویض شدہ کام کو دل لگا کرنا۔
- کھیل کے سامان کی حفاظت اور استعمال احتیاط سے کرنا۔
- کھیل کے آخر تک امید کے ساتھ کھیلنا۔

جذبات کو قابو میں رکھنا (Emotional Balance)

- دوسروں کے حقوق کا احترام کرنا۔
- جیت کی امید رکھنا۔
- ہار کو قبول کرنا۔
- اس ٹیم کا حصہ بننے پر اعزاز ماننا۔

درونی جانچ (Subjective Evaluation) میں اوپر بتائے گئے موضوعات میں بچوں کی جانچ کی جائے۔ یہ تمام موضوعات تقریباً بچے کے رویہ سے متعلق ہیں۔ اس لئے بچوں کی کھیل کے میدان، کمرہ جماعت میں مسلسل جانچ عمل میں لائی جانی چاہئے۔ بچوں سے گفتگو کر کے ان کے اندر کچھ خامیاں پائی جائیں تو ان خامیوں کو دور کرنے کی معلم کوشش کرے۔

بیرونی جانچ (Objective Evaluation)

یہ جانچ مکمل طور پر کھیل اور کھیل کی مہارتوں سے متعلق ہے۔ اسکول میں ہر طالب علم کسی نہ کسی کھیل میں بہتر مظاہرہ کرتا ہے۔ بعض طلباء کھیل کے خصوصی نکتہ (مثلاً کرکٹ میں بولنگ، کبڈی میں مڈل لائن) میں بہتر کارکردگی دکھاتے ہیں۔ چند طلباء کھیلنے سے زیادہ کھیل کے نظم میں دلچسپی رکھتے ہیں۔ اس طرح کی مخصوص صلاحیتوں کو نظر میں رکھتے ہوئے معلم، طلباء کی ان کھیلوں میں مقصد پر مبنی جانچ کی جانی چاہئے۔ یہ جانچ چوں کہ مہارتوں کو جانچنے کا ذریعہ ہے اس لئے کھیل کے دوران ہی مشاہدہ کر کے اندراجات عمل میں لانے کی ضرورت ہے۔ آئیے! غور کریں کہ کن کن موضوعات کی جانچ کی جاسکتی ہے۔

- طالب علم کا دلچسپی سے حصہ لینے والا کھیل۔
- کھیل کی بنیادی معلومات ہیں!
- کھیل کے اصول و ضوابط سے واقفیت ہے!
- جسمانی اعضاء کی حرکت میں متناسب ہے؟
- کھیل کے سامان کے استعمال کی مہارت ہے!
- کھیل کے کس حصہ میں مہارت رکھتا ہے؟
- حملہ (Affend) اور دفاع (Deffend) کے حصوں کی صلاحیت کس قدر ہے!
- ٹیم کے ارکان سے رابطہ، مشورہ دینا، مدد کرنا جیسی خصوصیات موجود ہیں۔
- انفرادی خصوصیات (Right hand, fork hand, deep breath) وغیرہ کی نشاندہی کی گئی ہے۔

بیرونی جانچ کی وجہ سے بچوں کی صلاحیتوں، استعدادوں کی جانچ کے علاوہ خصوصی تربیت کا موقع حاصل رہے گا۔ جسم کی قوت، توانائی، مہارتوں کے فروغ کا موقع ملے گا۔

صحت و جسمانی تعلیم کے متعینہ تعلیمی استعدادیں

- 1- کھیلوں میں شراکت داری، کھیل کا جذبہ
- 2- یوگا، مراقبہ، اسکاؤٹس، گائیڈس، این سی سی
- 3- انفرادیت، ماحول کی صحت و صفائی
- 4- حفاظت - ابتدائی طبی امداد
- 5- صحت، تغذیہ، صحت مند عادتیں

معلم، اوپر بتائے گئے استعدادوں کو بچوں میں فروغ دینے کے لئے تربیت دینے کے ساتھ ان استعدادوں کو کہاں تک حاصل کیا گیا ہے کا پتہ لگانے کے ساتھ ترقی کے لئے کوشش کرے۔ درونی جانچ کے ذریعہ بچوں کی بیرونی جانچ کی جانی چاہئے یعنی سال میں 3 مرتبہ SA1, SA2, SA3 کے اندراجات عمل میں لائے جائیں۔ اندراجات کا جماعت واری رجسٹر رکھا جائے۔

نمونہ رجسٹر

صحت و جسمانی تعلیم - ترقی کے اندراج کا رجسٹر

اسکول کا نام :

سالانہ نتیجہ	SA3						SA2						SA1						طالب علم کا نام	سلسلہ نشان
گرید	T	5	4	3	2	1	T	5	4	3	2	1	T	5	4	3	2	1	M/G	
																			M	1
																			G	
																			M	2
																			G	

صحت و جسمانی تعلیم کا معلم صحت و جسمانی تعلیم کے متعینہ استعدادوں کو اوپر دکھائے گئے دورن جانچ، بیرون جانچ کے پیمانوں کے ذریعہ جانچ عمل میں لانے کے بعد اندراجات کریں۔ بچوں کے Cumilative Record میں نشانات، گرید کو درج کرنے کے لئے معلم، طلباء کے انفرادی مشاہدات کو درج کریں۔ ان کی بنیاد پر ترقی کے اندراج رجسٹر میں استعدادوں کے حصول کو مد نظر رکھتے ہوئے نشانات اور گرید مختص کئے جائیں۔ یعنی طالب علم کو دیئے جانے والے نشانات معلم کی لکھی گئی ڈائری کے مطابق ہونے چاہئیں۔ طالب علم کے حاصل کردہ گرید کی تفصیلات، مشاہدات کو بچوں کے ترقی Cumilative Record میں درج کیا جانا چاہئے۔

آئیے! گرید کی تفصیلات پر غور کریں۔

- A1 قومی سطح کے کھیل کے مقابلوں میں حصہ لیا ہے۔ بہترین کھیل کی صلاحیت کا حامل، قائدانہ صلاحیت کا اظہار، صحت بیداری پروگرام میں حصہ لے چکا ہے۔ یوگا کر سکتا ہے۔
- A2 ضلع سطح کے کھیل کود کے مقابلوں میں حصہ لے چکا ہے۔ کھیل کا جذبہ، قائدانہ صلاحیت کا حامل ہے۔ صحت شعور بیداری پروگراموں میں حصہ لے چکا ہے۔ یوگا کر سکتا ہے۔
- B1 اسکول کے کھیل کے مقابلوں میں دلچسپی سے حصہ لیتا ہے۔ اصول و ضوابط کو ملحوظ رکھتے ہوئے کھیل سکتا ہے۔ ذاتی نظم و نسق، غذائی عادتوں کا شعور ہے۔
- B2 اسکول میں منعقد ہونے والے انفرادی کھیلوں میں بہترین صلاحیتوں کا مظاہرہ کیا ہے۔ کھیل کے سامان کے استعمال کا علم ہے۔ صحت، ابتدائی طبی امداد کے موضوعات کا علم رکھتا ہے۔
- C1 ٹیم کے کھیلوں میں دلچسپی سے حصہ لے رہا ہے۔ مطمئن ہو کر کھیلتا ہے۔ صحت مند عادتیں ہیں۔
- C2 کھیل میں حصہ لینے سے زیادہ کھیل کود کیلئے کا شوق ہے۔ صحت کے مسائل کو سمجھنے میں دلچسپی رکھتا ہے۔
- D1 کھیل۔ کھلاڑیوں کی معلومات اکٹھا کرتا ہے۔ صحت کے موضوعات کو جاننے سے دلچسپی ہے۔
- D2 ماس ڈرل جیسے کھیل کے پروگرام میں دلچسپی سے حصہ لیتا ہے۔ کھیلوں میں حصہ لینے میں کوئی دلچسپی نہیں ہے۔ انفرادی صحت کا شعور ہے۔
- کھیل کے میدان، کمرہ جماعت میں، سماجی پروگرام کی جانچ کے ذریعہ بچوں کی ترقی کا اندراج عمل میں لائیں۔ اوپر دکھائے گئے پروگراموں میں حصہ لینے کے لئے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں۔ بعد ازاں بچوں کی جسمانی، ذہنی، جذباتی ترقی کے لئے معلم کوشش کرے۔

تعلیم صحت

تعلیم صحت - جماعت اول

جسم :

صحت مند رہنے کے لئے بچپن سے ہی صحت مندانہ عادتوں کو فروغ دینا چاہئے۔ جسم، ماحول، غذاء کی معلومات ہونی چاہئے۔ اس کے لئے معلم صحت سے متعلقہ موضوعات پر بچوں سے گفتگو کرے۔ مشاغل تیار کر کے اس میں بچوں کو شراکت دار بنائیں۔ غذاء اور صحت مندانہ عادتوں کو گھر اور اسکول میں عمل میں لانے کی طرف بچوں کو توجہ دلائی جائے۔

کھیل : بچوں کو دائروی شکل میں بٹھائیں۔ ہر بچے کو جسم کے کسی عضو کا نام دیں۔ وہ عضو کیا افعال انجام دیتا ہے، بچوں سے کہلوائیں اور اس کی اداکاری کروائیں۔

کھیل : دائروی شکل میں بیٹھنے کے بعد ”بیٹھنا“ کتنے طریقوں سے زمین پر بیٹھا جاسکتا ہے بچوں سے عملی طور پر مظاہرہ کر کے دکھانے کے لئے کہا جائے۔

مثال : پالتی مار کر بیٹھنا، پدما آسن میں بیٹھنا، پیر پھیلا کر بیٹھنا، گھٹنوں پر بیٹھنا، دیوار سے ٹیک لگا کر بیٹھنا، ایک طرف گرتے ہوئے بیٹھنا، وچرا آسن میں بیٹھنا، پدما آسن میں سامنے کی جانب جھک کر بیٹھنا، پالتی مار کر ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا رکھ کر بیٹھنا وغیرہ۔

اس طرح بچوں سے کہا جائے کہ وہ مختلف انداز میں بیٹھیں۔ اس کے بعد انہیں سمجھا یا جائے کہ بیٹھنے کا کون سا طریقہ سب سے بہتر ہے۔ اس طریقہ کی بچوں سے مشق کروائیں۔

بچوں سے کھڑے رہنا، چلنا، سونا وغیرہ کا بہتر طریقہ سمجھا کر بچوں کو ان پر عمل کرنے کے لئے کہا جائے۔ ان تمام طریقوں کی بچوں سے مشق کروائیں۔

مباحثہ : کن کن موقعوں پر کس طریقہ سے بیٹھنا، چلنا، کھڑے رہنا، سونا جیسے عمل آپ کریں گے اور ان میں سب سے بہتر طریقہ کون سا ہے بتائیے۔

ماحول :

ہمارے اطراف و اکناف کے ماحول میں کئی اقسام کی اشیاء، پرندے، جانور، پودے، درخت اور مختلف قسم کے کام کرتے ہوئے لوگ دکھائی دیتے ہیں۔ ان کے متعلق ہم جانکاری حاصل کریں گے۔

کھیل : بچوں کو دائروی شکل میں بٹھائیں۔ دائرہ میں بیٹھے ہوئے بچوں سے یوں کہا جائے۔

امین : عبداللہ، عبداللہ۔ نیچے دیکھیے، اوپر دیکھیے، سامنے دیکھیے، پیچھے دیکھیے۔ آپ کو جو پیڑ پودے دکھائی دے رہے ہیں ان کے نام بتائیے۔

عبداللہ : نیچے دیکھا، اوپر دیکھا، سامنے دیکھا، پیچھے دیکھا، مجھ کو دکھائی دے رہے ہیں املی کا درخت، نیم کا درخت، گلاب کا پودا، گیندے کا پودا

دوسرے بچے کو اس کا نام لے کر کہا جائے کہ زینب! نیچے دیکھیے، اوپر دیکھیے، سامنے دیکھیے، پیچھے دیکھئے۔ آپ کو جو جانور نظر آرہے ہیں ان کے نام بتائیے۔ کھے کو اس طریقہ سے جاری رکھا جائے۔ کیل کے دوران بچوں سے مختلف سوالات پوچھے جاسکتے ہیں۔
مثال کے طور پر.....

آپ کی دائیں جانب نظر آنے والی شے کون سی ہے؟

آپ کی بائیں جانب کون سی شے نظر آرہی ہے؟

اس کمرہ میں لکڑی سے بنائی گئی کون سی اشیاء ہیں؟

اس کمرہ میں لال رنگ کی اشیاء کون سی ہے۔

مباحثہ : ہمارے ماحول میں دکھائی دینے والی چند اشیاء ہماری پسندیدہ اور چند اشیاء ناپسندیدہ ہوتی ہیں۔ ان موضوعات پر

بچوں سے گفتگو کی جائے۔ کونسی اشیاء پسندیدہ ہیں اور کون سی اشیاء ناپسندیدہ وجوہات بتانے کے لئے کہا جائے۔

کام : بچوں کو اسکول کے باغ میں لے جائیں۔ ان سے کہا جائے کہ وہاں موجود پودوں کا مشاہدہ کریں۔ وہ کیسے ہیں؟ پودوں پر

پھل، پھول ہیں؟ پودوں کو پانی کس طرح دیا جا رہا ہے؟ جانوروں سے پودوں کی حفاظت کیسے کی جا رہی ہے؟ موضوعات پر

بچوں سے گفتگو کی جائے۔ چار پانچ کا ایک گروپ بنا کر ان سے بیج بوئے جائیں یا پودے لگائے جائیں۔ پودوں کو پانی

دینے کا کام بھی دیا جاسکتا ہے۔

مختلف قسم کے پیڑ پودوں سے متعلقہ نظمیں، گیت جمع کر کے بچوں سے ان نظموں پر اداکاری کرنے کے لئے کہیں۔

غذاء - تغذیہ :

ہم چاول، ترکاری، دودھ، دہی کے ساتھ پھل، چاکلیٹ، بسکٹ، اڈلی، دوسرے وغیرہ کھاتے رہتے ہیں۔ آپ کی پسندیدہ غذا

کون سی ہے؟ چند بچے بتائیں گے کہ انھیں شوربہ میں ترکاری کے ٹکڑے، کریپاک کے پتہ سالن سے نکال کر کھانا کھاتے ہیں۔ چند

بچے بتائیں گے کہ مجھے یہ ترکاری پسند نہیں ہے وہ ترکاری پسند نہیں ہے۔ ہر پھل، پھلی، ترکاری اچھی ہوتی ہے۔ سب چیزوں کو کھانے کی

عادت ڈالنی چاہئے۔

مباحثہ : ہر قسم کی ترکاری اور پھل کھانے چاہئیں۔ آپ کون سی ترکاری، پھل شوق سے کھاتے ہیں نہیں کھاتے ہیں۔ کیوں؟

گیت / نظم : کدومیاں کی شادی، نظم بچوں کو گانے کے لئے کہہ کر اس میں بتائی گئی ترکاریوں کے نام کہنے کے لئے کہیں۔ کس

ترکاری سے کون کون سے پکوان کئے جاسکتے ہیں بچوں سے گفتگو کی جائے۔

مباحثہ : ہم کئی قسم کی ترکاریاں اور پھل استعمال کرتے ہیں۔ چند ترکاریوں کو کچا کھاتے ہیں۔ وہ کون سی ہیں؟ چند ترکاریوں

کو ابال کر، پکا کر کھایا جاتا ہے۔ وہ کونسی ہیں؟ پھلوں کو کھانے سے پہلے انھیں پانی سے دھویا جائے، کیوں؟ بچوں سے گفتگو کریں۔

کام: چند پھلوں، ترکاریوں کو حاصل کر کے تھوڑا نمک ملائے، پانی میں انھیں دھونا، گھر میں بھی پھل، ترکاریوں کو کھانے سے پہلے دھونے کی عادت طلباء میں فروغ دی جائے۔

گیت:

1- میری مرغی نے دی انڈا، بڑا بڑا انڈا

پیاز کاٹیں گے، مرچ نمک ڈالیں گے

توے پر تلئیں گے، تم ادھر دیکھو

میں ادھر کھاؤں گا

2- اُلی کا بوٹا، دال میں ملا کر.....

اسکول میں دیا جانے والا ’مڈے میل‘ کو ضائع کئے بغیر برتن میں لی گئی غذا کو کھانے کی حوصلہ افزائی کریں۔ برتن میں کا پورا

کھانا کھالینے والے بچوں کی تالیوں کے ذریعہ ہمت افزائی کریں۔

پانی: پیاس لگنے پر پانی پیتے ہیں۔ پانی کہاں سے آتا ہے؟ سارے گاؤں والوں کے لئے پانی کہاں سے حاصل ہوتا ہے کیا آپ جانتے ہیں۔

مباحثہ: ہمارے گاؤں میں لوگ پانی کہاں سے حاصل کرتے ہیں؟ آپ بتائیں گے کہ پانی کہاں کہاں سے حاصل کیا جاتا ہے؟ پانی کی زیادہ مقدار آپ کو کہاں دکھائی دیتی ہے؟ پانی کے ذخائر میں پانی کہاں سے آکر جمع ہوتا ہے؟

گیت: آیا برسات کا موسم

خوشیوں کا، گلوں کا موسم

برسات کا کوئی بھی گیت بچوں کو پڑھنے کے لئے کہیں۔

مباحثہ: ہم پینے کے علاوہ پانی کن کن کاموں کے لئے استعمال کرتے ہیں۔

کھیل: بچوں کو دائروں کی شکل میں بٹھائیں۔ ہر بچہ کو ایک کام دیا جا کر اس کی نقل کرنے کے لئے کہیں یا بچہ کو کسی ایک کام کی نقل کرنے کے لئے کہہ کر بچوں کو اس کام کا نام بتانے کے لئے کہیں۔

مثال: باؤلی سے پانی کھینچنا، پمپ مارنا، بورویل سے پانی حاصل کرنا، گھڑا بھر کر پانی لانا، تیرنا، منہ دھونا، پانی نہانا، کپڑے دھونا، گلاس سے پانی پینا وغیرہ۔

کام: گھڑا، برتن، ٹل کے ذریعہ گلاس میں پانی لے کر پانی کس طرح پینا چاہئے بچوں کو بتائیں اور اس کی نقل بچوں سے کروائیں۔

مباحثہ: گلاس کو گھڑا یا برتن میں انگلیوں کے ساتھ نہیں ڈالنا چاہئے۔ کیوں؟ گلاس سے پانی تین سانوں میں پینا چاہئے، کیوں؟ پانی ہمارے لئے نہایت ضروری ہے۔ پانی کے بغیر نہ صرف انسان بلکہ جانور، درخت بھی زندہ نہیں رہ سکتے۔ اس لئے پانی کو ضائع کئے بغیر احتیاط سے خرچ کرنے کی عادت ڈالی جائے۔

غذائی عادتیں - بیماریاں، آگہی

اچھی غذا کھانی چاہئے۔ صاف ستھرا رہنے سے ہم صحت مند رہتے ہیں۔ صحت مند غذائی عادتوں کی وجہ سے ہم بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ تمام قسم کی غذائی اشیاء استعمال نہ کرنے سے، ہاتھ دھوئے بغیر کھانا کھانے سے، مکھیاں بھنبھنائی اشیاء کھانے سے پیٹ میں درد، قے، دست ہوتے ہیں۔ اس لئے ہم اپنے اندر صحت مند غذائی عادتوں کی عادتیں پیدا کرنی چاہئے۔

گیت : صبح سویرے جاگ کر دانتوں کو صاف کریں گے

ٹوکری میں پھل ہیں، سیب، انار، موز، سپوٹا

پھلوں کو دھو کر ہم کھائیں گے، صحت اپنی بنائیں گے

مباحثہ: گیت کے موضوع کو ذہن میں رکھتے ہوئے سوالات کر کے صحت مند غذائی عادتوں پر مباحث کریں۔

صبح سویرے کیوں اٹھنا چاہئے؟

آپ اپنے دانتوں کو کیسے صاف کرتے ہیں؟

نہاتے وقت جسم پر صابن کس طرح لگانا چاہئے؟

دھلے ہوئے کپڑے پہننے کا کیا فائدہ ہے؟

کام: تمام بچوں کو بورویل کے پاس لے جا کر ان کو صابن سے ہاتھ دھونے کا طریقہ سکھایا جائے۔ ہاتھ دھونے کے 5 مراحل ہیں۔

1- ہتھیلیوں کو ایک دوسرے سے رگڑنا

2- انگلیوں کے درمیان رگڑنا

3- انگوٹے کو رگڑنا

4- ہاتھوں کے پیچھے کے حصہ کو رگڑنا

5- ناخنوں کو رگڑنا

مباحثہ: گھر کے باہر حوائج و ضروریات سے فراغت کی وجوہات کیا ہیں؟ ہمارے گاؤں میں لوگ ضروریات (پیشاب اور پا بچانہ) سے فراغت کے لئے کہاں جاتے ہیں؟ کیا آپ بیت الخلاء کا استعمال کرتے ہیں؟ صحت مند رہنے کے لئے لازمی طور پر بیت الخلاء کے استعمال کی عادت ڈالی جائے۔ بیت الخلاء سے آتے ہی فوری ہاتھوں کو صابن سے دھونا چاہئے۔

ناک، کان کے اندر غیر ضروری اشیاء نہ رکھنا چاہئے :

بچو!..... آپ کبھی کبھی ناک، کان میں قلم، پنسل، ماچس کی تیلیاں وغیرہ رکھتے ہیں؟ یہ نہایت ہی پرخطر ہوتا ہے۔ یہ اندر زخم

پیدا کر سکتے ہیں۔ قلم، ناک کے اندر پھنس جانے سے سانس لینے میں تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ یہ جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ اس

لئے ایسے کام نہ کریں۔ اگر غلطی سے کوئی ایسی حرکت کرے تو فوری اپنی ٹیچر کو اس کی اطلاع دیں۔ (ناک میں پھنسی ہوئی اشیاء کو کس

طرح باہر کی طرف لایا جائے، اگلی جماعتوں میں اس کا طریقہ بتایا گیا ہے۔ دیکھیے)۔

سماجی صحت :

ہم اسکول میں ساتھی بچوں کے ساتھ کھیل کود میں خوشی خوشی سے وقت گزارتے ہیں۔ گھر کے پاس آس پڑوس کے بچوں کے ساتھ کھیلتے ہیں! آپ کی جماعت میں آپ کن بچوں کو زیادہ پسند کرتے ہیں؟ آپ کس بچے کے ساتھ کھیلتے ہیں؟

کھیل: بچوں کو دائروں کی شکل میں بٹھایا جائے۔ اپنے دائیں جانب دونوں کے نام، بائیں جانب دونوں کے نام پکارے جائے۔ اس طرح ایک کے بعد ایک نام پکاریں یا ایک گیند لے کر ایک کا نام لینے کے بعد وہ گیند کو دائرہ میں کسی دوسرے کی طرف پھینکی جائے۔ گیند حاصل کرنے والا گیند پکڑ کر اپنا نام بتائے۔

(2) بچوں کو دائروں کی شکل میں بیٹھائیں گیند کو پھینک کر پکڑنے والے اپنے آس پاس کے بچوں کے نام بتائیے۔

مباحثہ : آپ اپنے پڑوسیوں کی کس طرح مدد کرتے ہیں؟

آپ کے پڑوسی آپ کی کب مدد کرتے ہیں؟

کام : (نوٹ: پہلا دن، کل اسکول آتے وقت کھانے کے لئے کچھ ترکاری، پھل، بیج، بسکٹ وغیرہ ساتھ لائیں)۔

بچوں کی لائی ہوئی چیزیں سب بچوں میں تقسیم کرنے کے لئے کہیں۔ سب کے ساتھ مل کر کھانے سے جو خوشی حاصل ہوتی ہے اُس کو بیان کرنے کے لئے کہا جائے۔

گیت : خالہ اماں خالہ اماں کہاں سے آئی ہو

صبا کے گھر دعوت میں جا کر آئی ہوں

دعوت میں جا کر کیا کیا کھائی ہو

پھل اور ترکاری کھا کر آئی ہوں

کیڑے مکوڑے ڈھونڈ کر نکالی ہوں

مباحثہ : ہم اپنے پڑوسی کے ساتھ مل جل کر رہنے سے کیا فائدہ حاصل ہوتا ہے؟

تنہائی میں کچھ بھی نہیں سوچتا ہے۔ دوسرے کے ساتھ مل کر کھیلنے سے بہت سکون محسوس ہوتا ہے۔ فرض کرو کہ ہمارا گھر گاؤں سے دوری پر واقع ہے تب ہم خود کو تنہا محسوس کرتے ہیں۔ دوسروں کے ساتھ مل کر کھیلنے سے بہت زیادہ خوشی حاصل ہوتی ہے۔ اس لئے ہمیں چاہئے کہ آس پاس کے لوگوں سے مل جل کر رہے۔

تعلیم صحت - جماعت دوم

جسم :

ہمارے جسم کے اعضاء کئی قسم کے افعال انجام دیتے ہیں جو ہمیں زندہ رہنے میں مدد دیتے ہیں۔ آنکھ، کان، زبان، ناک، جلد۔ یہ 5 اعضاء ہمیں کئی قسم کی معلومات فراہم کرتے ہیں۔ ان کو حواسِ خمسہ کہا جاتا ہے۔

مباحثہ : آنکھ، ناک، کان، زبان، جلد نامی حواسِ خمسہ میں سے ہر ایک کے متعلق بچوں سے ان کے افعال کے متعلق گفتگو کی جائے۔ روزانہ نہانے کی عادت سے کیا فائدہ ہے؟ نہاتے وقت، منہ دھوتے وقت، آنکھ، کان بھی صاف کر لینے چاہئے۔

کام : بچوں کو بورویل کے پاس لے جا کر آنکھ، کان، ناک، زبان، دانت کی صفائی کس طرح کی جائے معلم بچوں کو سمجھائیں۔ آنکھوں میں موجود میل کی صفائی، نہاتے وقت کانوں کے اندر پانی جانے سے احتیاط برتنا، ناخن تراشنا وغیرہ کام کروائے جائیں۔

گیت : صبح سویرے اٹھ جاؤ

دانتوں کی صفائی کرو

گیت گانے کے بعد صحت و صفائی، جسمانی اعضاء کے متعلق بچوں میں معلم فہم پیدا کرے۔

کھیل : جسم کے اعضاء مختلف افعال انجام دیتے ہیں۔ ان موقعوں پر جسم کی حرکت کا مشاہدہ کیا جائے۔ بچوں کو دائری شکل میں بٹھائیں۔ دائرہ کے درمیان میں ایک لکڑی کو رکھا جائے۔ بچے ایک کے بعد ایک آکر لکڑی کو ایک شے تصور کرتے ہوئے اس کے ذریعہ کام کرنے کی اداکاری کریں۔ مثال کے طور پر لکڑی کے ٹکڑے کو کنگھی فرض کر کے بالوں میں کنگھی کرنا۔ سانپ مان کر اس سے خوف کھانا۔ پرندے۔ جانوروں کے مختلف قسم کی آوازیں۔ کام کرنا۔

ماحول : ہمارے اطراف موجود ماحول کو صاف ستھرا رکھنے سے ہی ہم صحت مند رہ سکتے ہیں۔ ہمارے گھر میں، اسکول میں ہم کیا کیا کر سکتے ہیں، غور کریں گے۔

مباحثہ : کمرہ جماعت، اسکول کا ماحول، کھیل کا میدان صاف رکھنے کے لئے کون کون سے کام انجام دیئے جاسکتے ہیں۔ کاغذوں کے ٹکڑے ٹکڑے نہیں کرنا چاہئے۔ ردی کے کاغذ، ردی کی ٹوکری میں ڈالنے چاہئے۔

اسکول کے کھیل کے میدان میں پتے، کرا دکھائی دے تو فوری اس کچرے کو کچرا کنڈی میں پھینکا جائے۔

کام : 1- کمرہ جماعت میں تمام بچے ایک دوسرے کی کتابیں، بیگ پر غور کریں اور جس بچے کی کتابیں، بیگ صاف ستھرے ہیں مشاہدہ کریں۔

2- کتابوں پر ورق (Cover) چڑھائیں۔

3- بچوں کو بورویل کے پاس لے جا کر برتن، گلاس، لنچ باکس وغیرہ صابن سے دھونے کا طریقہ بتائیں۔ برتن

دھوتے وقت بچوں کو ہدایت دی جائے کہ وہ پانی کو ضائع مت کریں۔ احتیاط سے استعمال کریں۔

مباحثہ : اسکول کے باغ، گھر کے باغ میں آپ کون کون سے پودے بونا چاہتے ہیں؟

بوئے ہوئے پودوں کی حفاظت کے لئے آپ کیا کریں گے۔

کام : اسکول کے باغ کے پودوں کی حفاظت کرنا، پانی دینا وغیرہ کام تفویض کئے جائیں۔ بچوں کی جانب سے بوئے

ہوئے پودوں کا معائنہ اور مشاہدہ کرنا اور ان پودوں میں پیدا ہونے والی تبدیلیوں پر بچوں سے مباحثہ کریں۔

گیت : اتوار کو ہم نے موز کا پودا لگایا

پیر کے دن وہ اُبھرا بُھرا آیا

منگل کے دن پتے نکل آئے

چہار شنبہ کو پھول کھل اٹھے

جمعرات کو پودے پر پھل نظر آیا

جمعہ کے دن پھل پک کر تیار ہوا

ہفتہ کو ہم نے پھک کو توڑا

موز ہم نے سب میں تقسیم کیا

بھائیو! بہنو یہ لوموز آیا موز آیا

تغذیہ بخش غذا :

صحت مند رہنے کے لئے متوازن غذا کھانی چاہئے۔ ہر قسم کے پھل، ترکاریاں، انڈے، دودھ، گوشت، مچھلی وغیرہ کا

استعمال کریں۔ ہر پھل اس کے موسم میں ضرور کھائیں۔ غذا کے برتن، برتنوں کو ڈھانک کر رکھنے والی اشیاء صاف ستھری رکھنی

چاہئے۔

مباحثہ : آپ کو امی جان! گھر میں پکوان کے بعد غذاؤں کو ڈھانک کر کیوں رکھتی ہیں؟ اس کے کیا فائدے ہیں؟

غذاؤں کو ڈھانک کر رکھنے سے انھیں دھول، کیڑے مکوڑوں سے محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ غذا گرم بھی رہتی ہے۔

کہانی : کھانے کو پکانے کے بعد ڈھانک کر نہ رکھنا، اس میں چھپکلی کا گرنا، دیکھے بغیر کھانے والے شادی کے مہمانوں کا بیمار ہو کر دو خانہ میں شریک ہونا، جیسی کہانیاں سنائی جائے۔ بچے جن واقعات کو جانتے ہیں اس پر گفتگو کرنا، گھر میں کھانا کھاتے وقت غذائی اشیاء کے برتن کو ڈھانک کر رکھنا، برتن ے غذائی اشیاء ہاتھ کے بجائے چمچ سے لینا جیسی عادتیں بچوں میں فروغ دی جائے۔

مباحثہ : کھانا کھاتے وقت برتن کے اطراف کھانے کے دانے گرانا جیسی عادت کا مطلب ہے کھانے کو ضائع کرنا۔ سالن میں موجود ترکاریاں بھی چند بچے نکال کر پھینکتے رہتے ہیں۔ زیادہ کھانا برتن میں لے کر کھچ کھا کر اور کچھ کھانا بچا کر پھینک دیتے ہیں۔ یہ تمام عادتیں غذا کو ضائع کرنے کا سبب بنتی ہیں۔

مباحثہ : غذا کا ضیاع نہ ہو اس کے لئے ہمیں کیا کرنا چاہئے؟

جس قدر غذا آپ کھا سکتے ہیں اتنی ہی غذا برتن میں لی جائے۔ نیچے پھینکے بغیر انگلیوں سے کھانے کو ملانا، سامنے کی جانب جھک کر کھانا چاہئے۔ ”مڈ ڈے میل“ کے دوران بچے ان اصولوں پر کہاں تک عمل کر رہے ہیں غور کر کے کھانے کو ضائع کرنے سے بچائیں۔

گیت :

پھل ہیں پھل - ٹوکری میں پھل

آم کی میٹھی میٹھی، بھینی بھینی خوشبو

ہرے ہرے جام، میٹھا میٹھا سپوٹا

کھٹے کھٹے پیر، میٹھے میٹھے پھل

ان سب میں میری پسند ہے موز

اسکول میں پانی کے وسائل - پانی پیتے وقت ملحوظ رکھے جانے والے اصول

ہوا کے بغیر زندہ رہنے کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا۔ اسی طرح پانی کے بغیر بھی ہم زندہ نہیں رہ سکتے۔ پودے، جانور بھی پانی کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتے ہیں۔ پانی ہمارے لئے نہایت ضروری ہے۔ ہمارے گاؤں میں لوگ پانی کہاں سے حاصل کر رہے ہیں کیا آپ جانتے ہیں! آپ کے اسکول میں پینے کا پانی کہاں سے آرہا ہے؟

پانی : بچوں کو اسکول میں موجود پانی کے وسائل (باؤلی ر بورویل نزل) کے پاس لے جائیں۔ ماحول کا مشاہدہ کروائیں۔ پانی کے وسائل صاف ستھرے ہیں! گندے پانی کے اس پینے کے پانی میں ملنے کا کوئی راستہ ہے؟ گند پانی پینے کے پانی میں کیسے مل رہا ہے۔ گندا پانی باؤلی یا بورویل کے پاس جمع ہونے سے کیا نقصان ہے؟ وہ نقصانات کون کون سے ہیں؟ ان موضوعات پر بچوں سے مباحثہ کروائیں۔

مباحثہ : آپ پانی کس طرح پیتے ہیں؟ پانی پیتے وقت کون سی احتیاطی تدابیر اختیار کی جانی چاہئے؟ ان موضوعات پر مباحثہ کروائیں۔

- کام : پانی کو گھڑے میں سے راست لینے کے بجائے ڈونگا (پچ) سے گلاس میں لیا کریں۔
 - پانی کو تین گھونٹ میں پینا چاہئے۔
- گلاس میں اتنا ہی پانی بھریں جتنا پانی آپ استعمال کر سکتے ہیں تاکہ پانی کو ضائع ہوئے سے بچایا جاسکے۔

صحت مندانہ عادتیں۔ بیماریوں سے آگہی:

ہماری خواہش رہتی ہے کہ ہم ہمیشہ صحت مند رہیں مگر اس کے باوجود کبھی کبھی بیماریوں کا شکار ہوتے رہتے ہیں۔ اس کی وجوہات کیا آپ جانتے ہیں! غیر صحت مندانہ عادتیں ایک اہم وجہ ہے۔ کھانا کھانے سے پہلے ہاتھوں کو نہ دھونے سے بھی کئی صحت کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ بیت الخلاء سے آنے کے بعد، کھانا کھانے سے پہلے ضرور بہ ضرور ہاتھوں کو صاف دھولینا چاہئے۔ آئیے! ہاتھ دھونے کے پانچ مراحل کی جانکاری حاصل کریں۔

- 1- ہتھیلیوں کو رگڑ کر دھونا۔
- 2- انگلیوں کے درمیان رگڑ کر دھونا۔
- 3- انگوٹھے کو رگڑ کر دھونا۔
- 4- ہاتھوں کے پیچھے کے حصہ کو رگڑ کر دھونا۔
- 5- ناخن کو اچھی طرح رگڑ کر دھونا۔

کام : بچوں کو بورویل کے پاس لے جا کر مندرجہ بالا ہاتھ دھونے کے 5 مراحل کی مشق کروائی جائے۔

سماجی صحت :

بچوں کو کھیل سے دلچسپی ہوتی ہے۔ کوئی بھی کھیل تنہا نہیں کھیل سکتے ہیں۔ کھیلنے کے لئے ساتھی کی ضرورت پڑتی ہے۔ دوستوں کے ساتھ مل کر کھیلنے سے خوشی حاصل ہوتی ہے۔

- مباحثہ : آپ دوستوں، ساتھیوں کے ساتھ مل کر کھیلنا چاہتے ہیں؟ کیوں؟
- کون کون سے کھیل دوستوں کے ساتھ کھیل سکتے ہیں؟
- دوستوں کے ساتھ کھیلنے کے دوران لڑائی جھگڑا بھی ہوتا ہے وہ کیوں؟
- کھیل کے دوران لڑائی جھگڑا نہ ہو اس کے لئے کیا احتیاطی تدابیر اختیار کی جائے؟
- کھیل میں زخمی بھی ہوتے ہیں! کیوں؟
- کام : کمرہ جماعت میں زخمی بچوں کی نشان دہی کر کے زخم کتنے دنوں سے موجود ہے معلوم کریں۔
- زخموں پر بورک پاؤڈر کا چھڑکاؤ کریں یا Ointment لگائیں۔
- زخموں پر مرہم لگانے اور پٹی باندھنے کے طریقہ کی مشق بچوں سے کروائی جائے۔

مباحثہ :

کبھی کبھی ہمارے گھر کا کوئی فرد بخار سے متاثر ہوتا رہتا ہے یا زخمی ہوتا ہے۔ ان مواقعوں پر ہم ان کی کس طرح مدد کر سکتے ہیں۔
محمد رفیع کے دادا کو بخار آیا ہے۔ اس وقت محمد رفیع نے اپنے دادا کی کس طرح مدد کی، دیکھیں گے

- دوا کی گولیاں دیا۔
- پینے کے لئے کافی، پانی لا کر دیا۔
- سر کے درد کی دوا پیشانی پر لگا یا۔
- درمیان میں برقی چلے جانے پر چراغ جلایا۔
- پیر دبا یا۔

محمد رفیع کی طرح آپ نے بھی اپنے گھر کے کسی فرد کی طبیعت ناساز رہنے پر ان کی مدد کی ہوگی۔ کس طرح مدد کی تھی بتائیے۔

تعلیم صحت - جماعت سوم

سر کی جوئیں (Pediculosis)

تعارف : ہمارے جسم پر پرورش پانے والے گندخور جانداروں میں جوئیں (Lies) بھی شامل ہیں۔ یہ خاص کر لمبے بال رکھنے والی عورتوں کے لئے مسئلہ ہیں۔ جوئیں کی طرح خورد بینی اجسام یا گندخور اجسام بگلوں میں، پوشیدہ حصوں کے قریب، سینہ پر اور ان مقامات پر جہاں کثیر تعداد میں بال موجود ہوتے ہیں۔ انھیں بھی جوئیں کہا جاتا ہے۔ اس طرح جوئیں پڑ جانے کی حالت میں Pediculosis کہتے ہیں۔

وجوہات : سر کو صاف ستھرا نہ رکھنے والوں کے سر میں جوئیں کی موجودگی کی حالت کو Pediculosis کہا جاتا ہے۔
علامتیں : سر میں نہ صرف جوئیں ہوتی ہیں بلکہ ان کا سارا خاندان موجود رہتا ہے۔ جوئیں، لیکھ، (انڈے) بھی سر کے بالوں میں ٹھکانہ بنائے رہتی ہیں۔ جوئیں سر سے خون چوس کر زندگی بسر کرتی ہیں۔ ان کی یہ خوشی ہی ہمارے لئے مصیبت بن سکتی ہے یعنی جب بھی جوئیں سر میں خون چوسنے کے لئے کاٹتی ہے سر تمام میں کھلی ہوتی ہے۔ جوئیں کب کاٹتی ہیں کیا معلوم؟ کاٹنے کا نظام الاوقات نہیں ہوتا؟ جوئیں کا دل جب چاہے وہ کاٹتی رہتی ہیں۔ سر میں ان کی تعداد جس قدر زیادہ ہوگی اس قدر زیادہ ہمارا سر خون سے میزبانی کرتا ہے۔ اس طرح تمام سر میں کھلی ہونے لگتی ہے۔ اس لئے ہم سر کو کھجانے لگتے ہیں۔ کبھی کبھی لگتا ہے کہ فرد یوانہ ہو گیا ہے۔ اس کھجانے کی حرکت کے دوران ناخن کا اندرونی میل سر کی جلد میں پہنچ کر پھوڑے پھنسیاں پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے۔

احتیاط :

- ”میڈیکل شیمپو“ کے اشتہارات دیکھ کر دھوکہ نہ کھائیں ان سے جوئیں ہرگز نہیں مرتی ہیں۔
- غلطی سے یہ شیمپو آنکھوں میں چلا جائے تو آنکھوں کی بینائی متاثر ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔
- جسم کے ساتھ سر کی بھی روزانہ صفائی کا خیال رکھیں تو جوئیں کے مسائل ہی نہیں پیدا ہوں گے۔ روزانہ ممکن نہ ہو تو کم از کم ہفتہ میں دو مرتبہ سر پر سے پانی نہانا چاہئے۔ (غسل)
- جس شخص کے سر میں جوئیں پائی گئی ہوں اس کی استعمال شدہ کنگھی، توال، تکیہ، بستر دوسرے استعمال نہ کریں اور اس کے بازو بھی نہ سوجائیں۔

چند سوالات :

- 1- ہاسٹل کے بچوں کو جوئیں سے چھٹکارا دلانے کے لئے کوئی آسان راستہ بتائیے؟
- 2- کیا جوں سے بال چھڑتے ہیں؟ جوں کا، کاٹنا کسے کہتے ہیں؟
- 3- جوں۔ بفا کے درمیان کوئی ربط ہے؟

چھوٹے زخم (Minor Wounds)

1- خراش (Abrasions) :

سائیکل، موٹر سائیکل سے نیچے گرنے پر، سڑک سے پھسل کر گرنے سے بعض اوقات جلد پر خراشیں پڑتی ہیں۔ جلد نہیں نکلتی بلکہ زخم سے خون رستا ہے۔

2- کٹنا (Cuts) :

بلیڈ، چاقو، درانتی استعمال کرتے وقت کٹ سکتا ہے۔ بعض لوگ کٹی ہوئی انگلی کے حصہ کو فوری منہ میں رکھ لیتے ہیں۔ ایسا کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

3- ابتدائی طبی امداد (First Aid) :

- صاف کپڑے لے کر خون رسنے کے مقام پر دبا کر پکڑ لیں۔ پانچ منٹ کے اندر خون کا بہنا بند ہو جائے گا۔
- زخم کو صابن سے دھوئیں۔
- ”سلور سلفاڈ یا جین“ یا ”پوڈین آئیوڈین“ جیسے مرہم زخم پر لگا کر پٹی باندھ دی جائے۔ روئی کو ٹکچر بنزائین میں بھگو کر زخم پر لگائیں۔
- درد میں کمی کے لئے زخم بھرنے کے لئے دوائیں استعمال کریں۔
- زخم پر گوبر، مٹی، کافی کاسفوف، چائے کی پتی، سیاہی وغیرہ ہرگز نہ ڈالی جائے۔
- گہرے زخم ہوں تو ٹانگے لگانے چاہئیں۔
- فٹس کا دورہ (مرگی) سے محفوظ رہنے کے لئے ٹیٹ واک (Titanous Toxide) انجکشن لگوائیں۔

4- زخم صاف کرنا (Cleaning the wound) :

(a) زخم کو صاف کرنے کے لئے استعمال کی جانے والی دوائیں :

- صابن، پانی، Dettol، اسپرٹ (Spirit)، ابالی ہوئی روئی (Sterile cotton)، ہائیڈروجن پیرا آکسائیڈ (Hydrogen peroxide)، سیوالان (Savlon)، نل کا پانی وغیرہ استعمال کریں۔

(b) کیسے زخم؟

- سڑک کے حادثہ میں لگنے والا زخم، کاٹ لینے والے زخم، آپریشن کے زخم، پھوڑے، کتے کے کاٹنے کا زخم وغیرہ۔

(c) کیا کیا جائے؟

- زخم کو دو یا تین بار صابن سے دھولیں۔ زخم کے اطراف کی نمی کو صاف کر لیں۔
- سڑک کے حادثہ سے پیش آنے والا زخم، پھوڑے کا زخم ہو تو پہلے اس زخم پر Hydrogen Peroxide کے چند قطرے ڈالیں۔ آپریشن کے زخم کو Hydrogen Peroxide کے قطرے ڈالنے کی ضرورت نہیں۔
- زخم کو Dettol (پانی ملائے بغیر) سے یا اسپرٹ سے Savlon سے صاف کریں۔
- بعض زخموں کو اسی حالت میں چھوڑا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر کتے کے کاٹنے کے زخم۔
- پٹی باندھنے کی ضرورت پڑے تو اینٹی بیوٹک سفوف چھڑک کر Gauge bit رکھ کر پٹی باندھیں۔

چند سوالات :

- 1- زخموں پر مٹی، گوبر، شکر، کافی کا سفوف یا پیشاب کیا جاسکتا ہے؟
- 2- ہر فرد کے گھٹنوں پر زخم کے نشان ہوتے ہیں کیوں؟
- 3- چھوٹے چھوٹے زخم مرہم پٹی کے بغیر اپنے آپ بھر جاتے ہیں، کیوں؟

ماحول

- گھر کی صفائی کر کے کچرے کو گلی یا متصل نالی میں پھینکا جاتا ہے۔ پانی کی نکاسی کے لئے بنائی گئی نالیوں کو کچرے سے بھر دیا جائے تو وہ گندے پانی کے گڑھے بن جاتے ہیں۔ گندے پانی میں مچھر، مکھیاں پرورش پاتے ہیں۔ پانی پر بھنبھنانے والی مکھیاں اپنے 10 قسم کی بیماریاں پھیلاتی ہیں۔ مچھروں سے 5 قسم کی بیماریاں پھیلتی ہیں۔ ان بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لئے کیا کریں۔
- گھر کے کچرے کو کچرے کی ٹوکری میں، پلاسٹک تھیلی میں بھر کر گاؤں کی سرحد پر موجود کچرا کنڈی / کچرا منتقل کرنے والی گاڑی میں ڈال دیں۔
- پانی کی نکاسی کے لئے بنائی جانے والی نالیوں کے استعمال اور حفاظت کا عوامی شعور بیدار کریں۔ سماج کے تعاون کے بغیر حکومت کچھ بھی نہیں کر سکتی۔
- گھروں کے درمیان ----- نہ رہیں۔
- بعض علاقوں میں گھروں کے اندر ہی مویشیوں کو باندھا جاتا ہے۔ اس کی وجوہات میں سے ایک وجہ یہ ہے کہ ہم مویشیوں کو اپنی اولاد کی طرح سمجھتے ہیں۔ مگر بہتر یہ ہے کہ مویشیوں کو گاؤں کے باہر دوڑی میں رکھ کر محبت دکھائی جائے۔
- گھر کے اطراف گندے پانی کے گڑھے نہیں رہنا چاہئے۔
- گھر کے متصل یا قریب میں پانی کا گڑھا ہو تو اس گڑھے کو ”انجذابی گڑھے“ میں تبدیل کریں۔ ہاتھ پیر دھونے کے بعد بہنے والے پانی کا رخ انجذابی گڑھے کی طرف موڑ دیں۔
- گھر کے اطراف اگر زمین ہو تو اطراف میں باغ لگایا جائے۔ گھر کے گندے پانی کا رخ ان پودوں، درختوں کی جانب موڑ دیں۔ اس کا فائدہ یہ ہوگا کہ پودے لہلہائیں گے اور گندے پانی کہ ٹھہراؤ سے نجات حاصل ہوگی۔
- ہفتہ میں ایک مرتبہ اسکول کے بچوں سے گاؤں کا دورہ کروائیں۔ بچوں سے کہیں کہ گاؤں کے کوڑا کرکٹ کو ایک جگہ جمع کر کے جلا دیں۔ بچوں کو دیکھ کر گاؤں کے نوجوانوں میں بھی صحت و صفائی کی عادات پیدا ہوگی۔
- برسات کے موسم میں اسکول کے احاطہ میں بچوں سے پودے لگائے جائیں۔ ایک بچہ کو ایک پودا مختص کیا جائے۔ ان بچوں سے کہا جائے کہ وہ روزانہ ایک بوتل پانی اسکول سے گھر جاتے وقت یا وقفہ کے دوران پودے کو دیں تو پودا ایک دن درخت بن جائے گا۔
- صحت و صفائی اور حفظان صحت سکھانا بھی تعلیم کا حصہ ہے۔

سفر میں قے ہونا (Motion Sickness)

تعارف :

بس، کار، لاری یا کوئی سواری ہو سوار ہونے کے کچھ ہی دیر بعد بعض افراد میں متلی محسوس ہو کر قے ہوتی ہے۔ یہی مسئلہ پانی کے سفر اور ہوائی سفر میں بھی درپیش ہو سکتا ہے۔ اسی کو Motion Sickness کہتے ہیں۔

علامتیں :

- کڑواہٹ، قے، متلی، بھوک کا نالگنا، پسینہ زیادہ مقدار میں خارج ہونا
- آنکھیں چکرا کر فرش پر گرتے ہوئے محسوس کرنا۔
- ان علامتوں کا اظہار ہونے پر سفر مکمل ہونے کے بعد بھی دو تین دن تک یہ سلسلہ جاری رہتا ہے۔

احتیاطی تدابیر :

- قے مسلسل ہونے لگے تو جسم کا پانی خارجہ و کرفر دخطرہ میں آ سکتا ہے۔ اس لئے قے ہونے پر بھی تھوڑی تھوڑی مائع پر مشتمل غذاء لی جائے۔ مائع غذاء قے کے ساتھ نکل جانے پر بھی کچھ مقدار پیٹ میں باقی رہتی ہے۔ قے کے فوری بعد مائع غذاء پینے سے کچھ مقدار پیٹ میں برقرار رہ سکتی ہے۔
- صاف ہوا میں سانس لی جائے۔ ذہن اور خیالات کو قے سے کسی اور جانب منتقل کیا جانا چاہئے۔
- سواری کے منتقل والی اشیاء کو دیکھنے سے سر چکراانا اور زیادہ ہو سکتا ہے، اس لئے سواری سے دور کی اشیاء کو دیکھا کیجئے۔
- آنکھوں کو بند کریں موقع ہو تو لیٹنا بہتر رہے گا۔

تدارک :

- سفر سے نصف گھنٹہ یا ایک گھنٹہ پہلے قے کو روکنے والی گولیاں نکلنی چاہئے۔ ان گولیوں کے استعمال سے قے نہیں ہوگی۔
- سگریٹ نوشی کرنے والوں کے قریب نہ بیٹھیں۔
- کار کے ذریعہ سفر کر رہے ہوں تو ہر گھنٹہ میں کچھ دیر ٹھہر کر سفر کریں تو قے نہیں ہوگی۔
- سفر میں اگر کسی کو قے آنے کی شکایت ہے تو وہ شخص سفر سے پہلے کھانا نہ کھائیں۔ سفر میں بھی نہ کھایا کریں۔
- سفر میں مطالعہ نہ کریں۔ کھڑکی کے پاس والی نشست پر بیٹھ کر دور کی اشیاء کو دیکھتے رہیں۔

چند سوالات :

- 1- قے ہونا (Motion Sickness) اور دست (Motion) کے درمیان کوئی ربط ہے؟
- 2- سفر میں قے ہونا کیا جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے؟
- 3- قے کو روکنے والی دوا کی گولیاں، کیا سفر میں ہونے والی قے کو روک پاتی ہیں؟

تعلیم صحت - جماعت چہارم

گتے کا کاٹنا (Dog Bite)

گتے کے کاٹنے کا شکار زیادہ تر بچے ہی ہوتے ہیں۔ گتوں کو گودی میں اٹھالینا، پالنا، کتا بازو میں نہ رہے تو نیند نہ آنا وغیرہ بچوں کی عام عادات ہیں۔ بڑے لوگ گتوں پر پلٹ کر وار کر سکتے ہیں یا ڈرا کر بھاگ سکتے ہیں۔ معمر افراد سہارے کی لٹھی کے ذریعہ خود کی حفاظت کر سکتے ہیں۔

گتے کا کاٹنا؟

- گتے کا کاٹنا
- ناخنوں سے کھرچنا
- دانت، جسم میں پیوست کرنا
- پہلے سے پائے جانے والے زخموں کو گتے چاٹ لے تو یہ سب گتے کے کاٹنے میں شمار ہوتے ہیں۔

گتے پاگل ہے؟ اچھا ہے؟

پاگل گتے میں دوا ہم علامتیں پائی جاتی ہیں۔

- 1- گتے اگر غذا صحیح ڈھنگ سے نہ لے۔ اکثر خاموش رہے کبھی کبھار کوکتا ہو، یا ہلکی سے آوازیں نکالتا ہے۔ کسی ایک کنارے میں پڑا رہتا ہے۔
- 2- منہ سے جھاگ نکلتا۔ خوفناک آوازیں نکال کر سامنے آنے والے ہر شے پر بھونکنا اور کاٹنا۔
- اوپر بتائی گئی علامتیں پائی جائیں۔
- پڑوسی کے بتائے جانے پر کہ یہ گتے پاگل ہے۔
- گتے کاٹنے کے بعد دکھائی نہ دے یا اس کی پہچان نہ ہو سکے۔
- ان مواقعوں پر گتے کو پاگل گتے سمجھ کر متاثرہ شخص کا علاج شروع کریں۔

علاج :

- زخموں کو صابن سے اچھی طرح دھولیں۔
- اسپرٹ یا Dettol میں ابالی ہوئی روئی بھگو کر زخم پر لگائیں۔
- ”ٹیٹ واک“ کا انجکشن لیں۔
- پاگل گتے سمجھتے ہیں تو گتے کے انجکشن (اینٹی ریبایزو یا کسن) لیں۔
- زخم ہو تو زخموں پر ٹائلینہ لگوائیں۔

انفرادی صحت و صفائی (سر سے پیر تک)

1- بالوں کی حفاظت :

غذاء :

غذاء میں پروٹین اور آئرن کی مقدار میں کمی واقع ہو تو بال جھڑنے لگتے ہیں۔

سر سے پانی نہانا :

دفا تر میں کام کرنے والوں کے بالوں میں دھول زیادہ جمع نہیں ہوتی ہے۔ ایسے لوگ کم از کم ہفتہ میں ایک مرتبہ سر سے پانی نہالیں تو کافی ہے۔ فیکٹری میں، کان، سڑک پر اور مٹی کے کام کرنے والے افراد روزانہ سر سے پانی نہائیں۔

سر سے پانی نہانا :

- بالوں کی صحت اور بالوں کو کاٹنے کے درمیان کوئی ربط نہیں ہے مگر بال کچھ کم لمبے ہوں تو ان کی صحت و صفائی کا خیال رکھنا آسان ہو جائے گا۔
- بال کاٹنے کے بعد، سر کے سارے بالوں کی صفائی کرنے سے بالوں میں مضبوطی پیدا ہوتی ہے یا تیزی سے بڑھتے ہیں، یہ خیال غلط ہے۔
- چہرے کے بال کی روزانہ صفائی سے بال گھنے ہو جائیں گے یہ خیال غلط ہے۔

سجاوٹ :

ہر ایک کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ بالوں کو خوبصورتی سے سجا کر رکھیں۔ مستقل بالوں کو گھنگریالے بنانے یا موڈنے کی کوشش میں بال کمزور پڑ کر ٹوٹ جانے کا خطرہ رہتا ہے۔ بالوں کو مستقل رہنے والے رنگ لگانے سے سر کی اوپری جلد متاثر ہو سکتی ہے۔ وہ رنگ جلد کی ساخت سے میل نہ کھائے تو جلد میں پھوڑے پڑ سکتے ہیں۔

2- کان۔ احتیاطی تدابیر :

1- کانوں کے سوراخ خوبصورتی کے لئے ہوتے ہیں۔ یہ ہماری ضرورت نہیں ہے۔ کانوں میں سوراخ ڈالنے کی نوبت آجائے تو گندی سویاں، کانٹوں سے سوراخ بنانے کے بجائے ڈاکٹر سے رجوع ہوں تو ڈاکٹر گرم پانی میں ابالی ہوئی سوئی کے ذریعہ کان کے حصوں میں سوراخ ڈالتے ہیں۔ وزنی بالیاں استعمال کرنے سے کان پھیل کر، سوراخ بڑا ہو جاتا ہے۔ اس سوراخ کو چھوٹا کرنے کے لئے ڈاکٹر آپریشن کرتے ہیں۔

2- کان میں تیل، شراب، سرکہ نہیں ڈالنا چاہئے۔ تیلیاں، کاڑیاں، مرغ کے پر، روئی لپیٹی ہوئی تیلیاں، توال کا کنارہ موڑ کر کان میں نہیں ڈالنا چاہئے۔

3- تیراکی کے موقع پر کان میں روئی رکھ لیا کریں۔ اس بات کا خیال رہے کہ پانی کان میں داخل نہیں ہونا چاہئے۔ نہانے کے بعد یا پانی میں ڈبکی لگانے کے بعد کان میں داخل ہونے والے پانی کو توال سے صاف کریں۔

4- کان کے امراض سے متاثرہ افراد کا تیرنا مناسب نہیں ہے۔

- 5- پانی نہاتے وقت کان کے بیرونی حصہ کو صابن سے اچھی طرح دھونا چاہئے۔
- 6- کان میں پھسنے والی چھوٹی چھوٹی اشیاء، بچوں سے دور رکھیں اور ان اشیاء کو بچوں کو کھیلنے کے لئے نہ دی جائے۔
- 7- ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر ”کان کی مشین“ استعمال نہ کی جائے۔
- 8- شور والے مقامات پر کام کرنے والے افراد شور سے کانوں کو محفوظ رکھیں۔

3- آنکھ۔ احتیاطی تدابیر :

- سر پر سے پانی نہاتے وقت آنکھوں میں ریٹھے کا جھاگ یا صابن کا جھاگ جانے نہ دیں۔
- احتیاط کے باوجود آنکھوں میں جلن محسوس ہو تو پانی سے آنکھ دھو لینے پر جلن دور ہوتی ہے۔
- آنکھ میں کاجل سے الرجی پیدا ہو سکتی ہے۔

پڑھائی۔ احتیاطی تدابیر :

- کتاب کو آنکھ سے ایک فٹ کی دوری پر رکھیں۔ کتاب بہت زیادہ دور یا بہت زیادہ قریب نہیں رکھنی چاہئے۔
- چلتے ہوئے یا سوتے ہوئے پڑھائی نہیں کرنی چاہئے۔
- مناسب روشنی ہونی چاہئے۔ دھندلی اور روشنی یا چاندنی میں پڑھائی نہ کریں۔ آنکھوں پر بہت زیادہ اثر پڑتا ہے۔
- دائیں ہاتھ میں کتاب لے کر پڑھنے والے افراد روشنی کا نظم اس طرح رکھیں کہ روشنی بائیں کندھے سے کتاب پر پڑھنی چاہئے۔
- چمکنے والی کاغذی چھپائی کا پڑھنا آنکھوں کے لئے مضر ہے۔
- چھوٹے حرف، صحیح دکھائی نہ دینے والی عبارتیں، دوہری چھپائی وغیرہ کا پڑھنا آنکھوں کی صحت کے لئے درست نہیں ہے

کام کرنے کے دوران احتیاطی تدابیر :

- برقی ویلڈنگ کی چند ہیاتی روشنی راست نہیں دیکھنا چاہئے۔ سورج کو عام دنوں میں دیکھنے سے سورج گرہن کے دنوں میں دیکھنے سے برقی ویلڈنگ کرنے سے آنے والا مرض ”آرک آئی“ پیدا ہو سکتا ہے۔
- طاقتور کیمیائی اشیاء کے مقامات پر احتیاط برقی جائے۔ اتفاقی طور پر آنکھوں میں گر جائے تو بورویل کے پاس جا کر آنکھ کو 10 تا 15 منٹ تک پانی سے دھونا چاہئے۔
- ڈرل، اسپرے، ویلڈنگ کرتے وقت عینک کا استعمال کریں۔

ناک۔ احتیاطی تدابیر :

- ناک پر کیل مہا سے پیدا ہونے پر، پیپ کی پھنسیاں ہونے کے بعد انھیں کریدنا یا کچھ چباننا نہیں چاہئے۔
- ناک میں انگلیاں ڈال کر میل نہیں نکالنا چاہئے۔ اگر ناک میں انگلیاں رکھ لیں اور ان انگلیوں کو واپس آنکھ، کان میں نہ رکھیں۔
- ناک نہ چھدوائی جائے۔

- ناک سے پانی بہنا کوئی اچھی علامت نہیں ہے۔
- سگریٹ نوشی نہ کریں۔
- منہ دھوتے وقت ناک کے اندرونی حصہ کی بھی صفائی کریں۔
- ناک میں دوائی نہ ڈالنی چاہئے۔ چند منٹ کے بعد پہلے سے بھی زیادہ اثر کے ساتھ ناک سے پانی بہنے لگے گا۔

غذاء :

- کیلشیم فاسفیٹ والا دودھ، انڈے، پتے والی ترکاریاں، وٹامن، پروٹین کی غذائیں استعمال کریں۔
- دانتوں کی ورزش کے لئے کھائی جانے والی غذاء میں ”ریشہ“ ہونا چاہئے۔ گڈے، پھلیاں، پھل کھائیں۔
- تیار اشیاء (چاکلیٹ، پیپر منٹ، مٹھائی وغیرہ) میٹھی اشیاء نشاستہ والی غذائیں زیادہ کھانے سے دانتوں میں کیڑا لگ سکتا ہے۔
- کھانا کھانے کے بعد منہ اچھی طرح صاف کریں۔

5- دانتوں کی صفائی :

- ملائم برش استعمال کیا جائے۔
- نیم کی لکڑی یا دیگر لکڑی سے دانتوں کے درمیان پھسنے ہوئے ذرات پوری طرح باہر نہیں نکل پاتے ہیں۔
- موٹا کونکہ کا سفوف، دانتوں کا منجن، نمک، مسوڑھوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔
- اوپر کے دانتوں کو اوپر سے نیچے کی جانب اور نیچے کے دانتوں کو نیچے سے اوپر کی جانب ملائم برش سے صاف کرنا چاہئے۔
- دانتوں سے زیادہ مسوڑھوں کی ہی صفائی کی جائے۔ اس طریقہ سے مسوڑھے مضبوط بنتے ہیں۔
- اوپری دانتوں کو صاف کرتے وقت مہ کو کچھ کھلا رکھیں۔ بصورت دیگر نیچے کے دانتوں کو صاف کرتے وقت اوپری مسوڑھوں کو نقصان پہنچنے کا امکان رہتا ہے۔
- پیچھے کے داڑھوں کی صفائی کے موقع پر برش کو تیرہا کر کے صفائی کریں۔
- دانتوں کی صفائی زیادہ سے زیادہ 1 تا 2 منٹ کی جائے تو کافی ہے۔
- صبح سویرے نیند سے بیدار ہونے کے بعد دانتوں کی صفائی کریں۔ کھانے کے بعد یا سو جانے سے پہلے دانتوں کو صاف کیا جائے۔
- منہ میں چھالے پڑ جائیں تو مسوڑھوں کو انگلیوں سے صاف کریں۔
- مصنوعی دانت کی بھی روزانہ دو مرتبہ صفائی کرنی چاہئے۔
- ”فلوروسین“ کے علاقوں میں فلورائیڈ والے ٹوتھ پیسٹ (Tooth Paste) لازمی طور پر استعمال نہ کریں۔
- منہ کی بدبو کو دور کرنے کے لئے علاج کروائیں۔ دانتوں کو اچھی طرح صاف کریں۔ اس کے باوجود بدبو دور نہ ہو تو روزانہ ایک ----- چبا کر دانتوں کے نیچے رکھ لیں۔

عادتیں : سگریٹ نوشی

- پان سپاری نہ کھائیں۔
- زردہ کا پان چبانے سے دانتوں کو نقصان پہنچتا ہے
- منہ میں انگلی رکھنے کی عادت ہو تو سامنے کے دانت مزید سامنے کی طرف آتے ہیں۔
- دانتوں کے درمیان کاڑی نہ کریں۔

6- گلا۔ احتیاطی تدابیر :

- صورتی اعضاء میں گلا بھی ایک عضو ہے۔ باتیں بہتر انداز میں ادا کرنے کے لئے گلا کے متعلق احتیاط برتنی ضروری ہے۔
- ٹھنڈی اشیاء نہ کھائیں اور نہ پیئیں۔
- مصالحو، مرچ کی اشیاء کا استعمال کم کریں۔
- شراب نوشی، سگریٹ نوشی سے اجتناب برتیں۔ سپاری پان نہ چبائیں۔
- گلا کی خراش کے لئے Strepils، ’تھروٹ لاجیس اے وی‘ غیر کارگر دہیں۔ Halls Vaour،
- Vicks کھانسی کی گولی، Vicks Vapour سے بھی کوئی افاتہ نہیں ہوگا۔ گلے میں چھالے ہوں تو نیم گرم پانی میں نمک ڈال کر غرارہ کریں۔

7- جلد۔ احتیاطی تدابیر :

- کام کے بعد، اجابت سے فراغت کے بعد، کھانا کھانے سے پہلے ہاتھوں کو صابن سے دھونا چاہئے۔
- روزانہ جلد کو اچھی طرح صابن سے دھوتے ہوئے نہانا چاہئے۔
- ایسے اعضاء جہاں زیادہ میل پایا جاتا ہو اچھی طرح رگڑ کر صاف کریں۔ نہانے کے لئے ٹھنڈا پانی بہتر ہے یا گرم پانی! کی بحث میں نہ پڑیں۔
- پھوڑوں سے متاثرہ فرد کو نہ چھولیں۔ چھونے پر فوری ہاتھوں کو دھولیا کریں۔
- دوسروں کے استعمال کی ہوئی توال، دستی، چادر استعمال نہ کریں۔

8- لباس۔ احتیاطی تدابیر :

- سفید، سرخ رنگ کے لوگ ایسا لباس پہنا کریں جن میں سورج کی روشنی زیادہ جذب نہ ہوتی ہو۔
- موسم گرم ما میں ڈھیلے ڈھالے کپڑے پہنیں۔ کپڑے سفید یا ہلکے رنگ کے پہنا کریں۔

- سردی کے موسم میں کپڑے تنگ اور گہرے رنگ کے پہنا کریں۔
- کپڑے روزانہ یا دو دن میں ایک مرتبہ دھو کر سکھائیں۔
- استری کئے ہوئے کپڑوں سے بہتر ہے کہ ان میں میل نہ ہو۔

9- ناخن۔ احتیاطی تدابیر

- ہاتھوں کے ناخن ہفتہ میں دو مرتبہ چھوٹے چھوٹے تراش لیں۔ انگلیوں کی گہرائی میں سے ناخن نہ نکالیں۔
- اس بات کا خیال رکھیں کہ ناخن میں مٹی نہ جمع ہو جائے
 - پُرخطر کیمیائی مادوں سے دور رہیں۔ ”دستانے“ استعمال کریں۔
 - پیروں کے ناخن مہینہ میں ایک مرتبہ نکالیں تو کافی ہے۔

10- چپل

- چپل تھوڑے ڈھیلے رہیں اور چلنے میں آسانی ہو تو بہتر ہوگا۔
- سرد ممالک کے لوگوں کے لئے بوٹ (Shoes) پہننا ضروری ہے۔
- گرم ممالک کے لوگ ایسے چپل پہنیں کہ پیروں کو اچھی طرح ہوا لگنی چاہئے۔
- اونچی ہل کے چپل استعمال کرنے سے کولہوں پر عضلات پھیل جاتے ہیں یعنی کولہے عضلات سے بھرے بھرے دکھائی دیتے ہیں۔ جوڑوں میں درد پیدا ہو سکتا ہے۔ اونچی ہل (High Hill) کے چپل خریدنے سے پہلے خریدار ایک بار ضرور سوچنا کریں۔
- ”بیماریاں پیدا کرنے والی تہذیب ضروری ہے؟“ سوچئے۔

11- آرائشِ حُسن کی اشیاء

- چہرے پر نرم پاؤڈر (Talcum Powder) لگانے سے پسینہ کے سوراخ بند ہو کر مسائل کا سبب بن سکتے ہیں۔
- چند قسم کے کولڈ کریم۔ Ointment جلد کے لئے الرجی پیدا کر سکتے ہیں۔
- ان اشیاء کو استعمال نہ کرنے پر بھی جلد اچھی حالت میں رہے گی۔ ”آرائشِ حُسن کی اشیاء“ کو لازمی طور پر استعمال کرنے کی وکالت کرنے والے جلد کے خراب ہونے تک ان اشیاء کو استعمال کرنے کا حق رکھتے ہیں۔

12- ورزش

- مشین حرکت میں رہے تو وہ بہتر حالت میں رہے گی۔ زیادہ گھومتی رہے تو گھٹ جائے گی۔ گریز کے بغیر حرکت میں لایا جائے تو فوری خراب ہوگی۔ مشین سے کام لئے بغیریوں ہی چھوڑا جائے تو چند دن کے بعد زنگ لگ کر خراب ہو جائے گی۔

ہمارا جسم بھی مشین کے مانند ہے

- شدید کام کرنے سے جوڑ جلد گھل جاتے ہیں۔
- مناسب نگہداشت کے بغیر جسم کے اعضاء کا استعمال ہو تو صحت متاثر ہو سکتی ہے۔
- کام نہ کرنے سے جسم میں آسودگی پیدا ہوتی ہے۔
- روزانہ نصف گھنٹہ اس طرح ہفتہ میں 5 دن یعنی ہفتہ میں 150 منٹ تیزی سے چلنا، سب سے بہترین ورزش ہے۔ جسم کام کرتے رہنا چاہئے۔ محنت کے بعد جسم سے پسینہ کا اخراج عمل میں آنا چاہئے۔ پانی نہانا وغیرہ صحت و صفائی کا ایک اہم عمل ہے۔

سوالات:

- 1- کئی دن تک نہائے بغیر رہنے سے کون سے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں؟ کیا عطر لگانا کافی ہوگا؟
- 2- ایسا سوامی کے بھگت اجتماعی طور پر کھان کھاتے ہیں۔ شراب اور سگریٹ نوشی نہیں کرتے۔ 40 روز تک ان اصولوں پر سختی سے عمل کرتے ہیں۔ پیروں میں جوتیاں نہیں پہنتے ہیں؟ اس میں حفظان صحت کے لحاظ سے اچھے عمل کون سے ہیں اور نقصان پہنچانے والے اعمال کون سے ہیں؟
- 3- دانتوں سے کاڑیوں کو کترتے رہتے ہیں، اس سے کیا فائدہ ہے؟
- 4- بعض افراد کا کہنا ہے کہ وہ آنکھوں میں سے زبان کے ذریعہ ریت نکالیں گے۔ اتنی ریت آنکھوں میں کیسے رہے گی؟
- 5- بعض لوگ ”کانوں میں سے کیڑوں“ کو نکالنے کا دعویٰ کرتے ہیں یہ کس طرح ممکن ہے؟
- 6- کانوں کے بچے کا گردن میں ٹائی، پیروں میں موزے (Socks) اور بوٹ (Shoes) پہننا صحت کے اصولوں کے لحاظ سے کیا نقصان دہ ہے؟

گھر کا باغیچہ (Kitchen Garden)

گھر کا باغیچہ کے کیا معنی ہیں؟

گاؤں سے دور کھیتوں میں، زرعی باؤلیوں کے پاس، کنال کے تحت پودے اگائیں تو ”باغ“ کہتے ہیں۔ اگر پودوں کو گھر کے احاطہ میں یا متصل اگایا جائے تو اس کو ”گھر کا باغیچہ“ (Kitchen Garden) کہتے ہیں۔

پودے کہاں اگائیں؟

- گھر کے پاس کچھ خالی جگہ ہو تو باغ لگایا جاسکتا ہے۔ ایک بالشت جگہ بھی موجود ہو تو اس جگہ پر ”ترائی“ کا بیج بونیں تو ترائی کی بیل گھر پر چڑھ جائے گی۔ زمین پر اس پودے کے لئے صرف ایک بالشت کی جگہ چاہئے
- سرکاری کی جانب سے کالونی کی تعمیر کے موقع پر گھر کے بازو میں کچھ جگہ چھوڑ دیتے ہیں۔ یہ جگہ پودے لگانے کیلئے کافی ہے۔
- گھر کے بازو میں جگہ نہ رہنے پر گھر کی چھت کے سلاب پر مٹی ڈال کر باغ لگانے والے لوگ بھی دکھائی دیتے ہیں۔ ایسا کرنے سے گھر بھی ٹھنڈا رہے گا۔

- زمین ہماری نہیں، چھت بھی ہمارا نہیں ایسی حالت میں یعنی اپارٹمنٹ کھلائے جانے والے کنکریٹ کے جنگل میں پودے لگانا مشکل ہی ہے۔

کون سے پودے لگائے جاسکتے ہیں؟

- دل کشی کے لئے پھول کے پودے لگائے جاسکتے ہیں۔
- ترکاریاں، پتے والی ترکاریاں لگائی جاسکتی ہیں۔
- جام، سپوٹا، آم جیسے پھلوں کے پودے لگائے جاسکتے ہیں۔
- طبی افادیت کے حامل نیم، تلسی کے پودے لگائیں۔
- ناریل کے درخت لگائیں۔

Kitchen Garden کے فائدے:

- باغ کا، کام صحت کے لئے فائدہ مند ہے۔
- کام کرنے سے دل کو اطمینان و سکون ملتا ہے۔
- بچپن میں اسکولی زندگی میں انجام دیئے کام مستقبل میں کام کرنے کی طرف مائل کرتے ہیں۔
- خود کو مصروف رکھا جاسکتا ہے۔ اگر صبر پایا جاتا ہے تو تجربات بھی کر سکتے ہیں۔
- تازہ ترکاریاں، پتے والی ترکاریاں، پھل کھانے کو ملیں گے۔
- جراثیم کش ادویات، مصنوعی کھاد کے استعمال کے بغیر پودے لگائے جائیں تو صحت کے لئے فائدہ مند ہے۔
- گھر سے نکالنے والا تمام گندہ پانی درخت پودے پینے سے چھڑوں کا خطرہ نہیں رہے گا۔ گھر کے اطراف گندے پانی کے گڑھے نہیں تیار ہوں گے۔
- تازہ ترکاریاں، پتے والی ترکاریاں صحت کیلئے مفید ہوتی ہیں۔ ریشہ زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس لئے قبض نہیں ہوگا۔
- گھر میں ترکاریاں لگانے سے پیسے کی بچت ہوگی۔
- ترکاریوں کی پیداوار زیادہ ہو تو فروخت کیا جاسکتا ہے۔
- موسم میں 100 تا 200 تاریل فروخت کرنے والے افراد بھی موجود ہیں۔
- اگر فروخت نہ بھی کیا جائے تو پڑوسیوں کو تحفہ کے طور پر دینے سے دوستانہ تعلقات بڑھ جائیں گے۔
- ہم گھر میں باغیچہ لگائیں تو دوسرے دیکھ کر ایسا ہی کر سکتے ہیں۔
- گھر کے باغیچے سے گھر کی خوب صورتی بڑھتی ہے۔
- آلودگی کی روک تھام، ماحول کی حفاظت میں معاون ہے۔
- چھت کے اوپر گھریلو باغ لگانے پر گھر میں ٹھنڈک رہے گی۔
- پودوں کے متعلق بچوں کو فطری ماحول میں اسباق پڑھائے جاسکتے ہیں۔

تعلیم صحت۔ جماعت پنجم

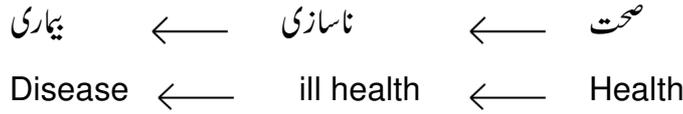
صحت کسے کہتے ہیں؟ بیماری کے کیا معنی ہیں؟

صحت کسے کہتے ہیں؟

صحت کا مطلب صرف ”بیماریوں کا شکار نہ ہونا“ ہی نہیں بلکہ فرد جسمانی، ذہنی اور سماجی طور پر صحت مند ہونا ہے۔ یہی صحت ہے۔

بیماری کا مطلب کیا ہے؟

صحت میں بگاڑ پیدا ہو تو طبیعت ناساز ہوتی ہے۔ ناسازی طبیعت مزید بڑھ جائے تو ناسازی، بیماری کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔
مثال: زخم لگا، صاف کیا گیا۔ مٹی، دھول بھی زخم پر موجود نہیں ہے۔ اس کے باوجود زخم مند مل نہیں ہوا۔ زخم کو مند مل کرنے والی خصوصیت جسم میں ہے مگر اس کو بار بار سے مدد فراہم کرنا پڑتا رہے۔ فرض کرو کہ ہم نے دوائیں استعمال کی زخم بھر جاتا ہے۔



ایک حکایت:

آپ کے پاس تین کاریں ہے۔ ایک کار مکمل بہتر (Condition) حالت میں ہے۔ اس کار کے سفر پر آپ کو خوف نہیں ہوگا۔ یہ صحت مند کار ہے۔

دوسری کار دیکھنے میں نہایت دل کش دکھائی دیتی ہے۔ از خود آگے نہیں بڑھتی ہے۔ چار افراد مل کر دھک لگائیں تو آگے بڑھتی ہے۔ اچھی دکھائی دینے پر سوار ہو جائیں تو پتہ نہیں درمیان میں کہاں رک جائے۔ یہ کار ”غیر صحت مند کار“ ہے۔
تیسری کار ہے جس کو کتنا بھی Start کرنے کی کوشش کی جائے Start ہی نہیں ہوتی یہ ”بیمار“ کار کی مثال ہے۔

جسمانی صحت:

جسم کو بیمار کرنے والی وجوہات میں سے جو بھی اس کے قریب پھٹکے جسم ہی مدافعت کی قوت رکھتا ہے۔

مثال: بچے بازاروں میں اچھل کود کرتے رہتے ہیں۔ اوندھے منہ گرنے پر گھٹنے زخمی ہو جاتے ہیں۔ ان زخموں کا علاج کروانے کے بجائے زخم پر مٹی، شکر، تمباکو، پیشاب لگاتے ہیں۔ اس کے باوجود وہ زخم بھر جاتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے ان بچوں کی صحت اچھی ہے۔
دوسری مثال: زخم لگا۔ زخم کو صاف کریں۔ مٹی دھول نہ ڈالی جائے۔ زخم بھر جاتے ہیں۔ پہلے مرحلہ سے یہ مرحلہ کا ایک درجہ نیچے کا ہے۔ اس کو ill health کہتے ہیں۔

ذہنی صحت:

جسمانی حالت کا اثر ذہن پر، ذہنی حالت کا اثر جسم پر ہوتا ہے۔

- کسی بھی قسم کے اثر کے باوجود ذہن اپنی طبعی حالت میں ہو تو کہا جائے گا کہ ”ذہنی صحت“ اچھی ہے۔
- معمولی اثر سے ذہن متاثر ہو جائے تو مانا جائے گا کہ ”ذہنی صحت“ ٹھیک نہیں ہے۔
- مثال: امتحان میں ناکام ہونے پر شدید دکھ پہنچنا، محبت میں ناکامی، اپنی زندگی بے کار سمجھنا، یہ ”ذہنی بیماری“ کی علامت ہے۔
- بیرونی کونسلنگ سے مدد، دواؤں کی مدد کے بغیر معمولی حالت میں نہ آئے تو کہا جائے گا مذکورہ شخص ”ذہنی بیمار“ ہے۔

خارش (Scabies)

تعارف:

انسانوں کی جلد پر بعض قسم کے پودے، چند اقسام کے خوربینی اجسام میں اضافہ ہو رہا ہے۔ پہلی قسم یرقان، دوسری قسم خارش کے زمرہ میں آتی ہے۔

خارش کا جرثومہ ایک طفیلہ (Parasite) ہے۔ اسی کو خارش لیکھ (Itchmite) بھی کہتے ہیں جس کا سائنسی نام ”اکیرس اسکیبی“ ہے۔ اس جرثومہ کی جسامت 0.3 ملی میٹر تا 0.4 ملی میٹر کے درمیان ہوتی ہے۔ اس کے سامنے دو جوڑ پیر اور پیچھے دو جوڑ پیر اس طرح جملہ 8 جوڑ پیر ہوتے ہیں۔ یہ طفیلی جرثومہ جلد کی پرت میں پناہ گا ہیں ڈھونڈ کر زندگی گزارتا ہے۔ اس جرثومہ سے جلد کو متاثر کرنے والی متعدی بیماری کو خارش (Scabies) کہتے ہیں۔

وجوہات:

- کئی دن تک پانی نہ نہانا۔ میلے کپڑوں کو، ہی کئی دنوں تک استعمال کرنا، مٹی میں کھیلنا، اس طرح کی عادتوں سے خارش پیدا ہوتی ہے۔

بیماری کا پھیلنا:

- خارش کا جرثومہ جلد میں پناہ گا ہیں ڈھونڈ کر اس میں انڈے دیتا ہے۔ ان انڈوں سے 15 دن کے اندر بچے نکل آتے ہیں۔ طفیلہ جرثومہ کی عمر ایک یا دو مہینے کی ہوتی ہے۔ ایک طفیلہ اپنی عمر کے دوران روزانہ دو یا تین انڈے اس طرح جملہ 30 انڈے دیتا ہے۔ جس جگہ پر انڈے موجود ہوتے ہیں اس مقام کی جلد میں کھجلی پیدا ہوتی ہے۔

علامتیں:

جسم میں خارش انگلیوں کے درمیانی حصہ میں، جوڑوں کے درمیان، کلائی، بغلوں کے نیچے، پیروں کی انگلیوں کے درمیان، کمر، تولیدی اعضاء کے پاس پائے جاتے ہیں۔ ان مقامات کی جلد ملائم اور نرم ہوتی ہے اس لئے جرثومہ کو کریدنے کے لئے سہولت بخش ہے۔

- شدید کھجلی کی وجہ سے پھوڑے پڑنا، پیپ کا بھر جانا، سوجن آنا وغیرہ۔ ایک کے بعد سلسلہ وار جاری رہتا ہے۔
- کھجلی سے شروع ہو کر پیپ کے پھوڑوں کو Secondary infection کہتے ہیں۔ خارش زدہ حصہ میں بیکٹیریا کے داخل ہونے سے پھوڑے اور پیپ بھر جاتا ہے۔

خطرات:

- خارش کا اگروقت پر علاج نہ کروایا جائے تو ”گردوں سے متعلقہ بیماریاں پیدا ہونے کا امکان رہتا ہے۔
- خارش کا وقت پر علاج نہ کروانے پر یہ بیماری طویل مدتی بیماری کی شکل اختیار کر سکتی ہے۔

احتیاط:

- مریض کے کپڑے، بیڈ شیٹس (Bed Sheets)، توال کو گرم پانی میں ابال کر یا ڈیٹول (Dettol) کے پانی میں بھگو کر دھونا چاہئے۔
- صحن میں سخت دھوپ کے وقت مسلسل ایک دن تک مریض کے استعمال کئے جانے والے کپڑے، گھر میں مشترکہ طور پر استعمال کئے جانے والے اشیاء کو دھوپ میں رکھا جائے۔
- خارش، کھجلی سے متاثرہ فرد کے سب سے پہلے ناخن تراشنے ہوں گے۔ کنگھی، بکٹری، دوسری اشیاء سے کھجانے کی عادت پر روک لگائی جائے۔

چند سوالات:

- 1- خارش کی وجہ سے گردوں کے امراض پیدا ہوتے ہیں؟
- 2- ہاسٹل کے بچوں میں خارش کے اجتماعی طور پر تدارک کے راستے کون سے ہیں؟
- 3- انفرادی صفائی سے خارش کا کیا رشتہ ہے؟

بخار۔ اوہام پرستی

بخار کے آنے پر کھانا کھلایا جا سکتا ہے؟

”پرہیز علاج سے بہتر ہے“ پر یقین رکھنے والے افراد مریض کو طرح طرح کی تکالیف میں مبتلا کرتے ہیں۔ بخار آنے پر مریض کو ایک یا دو دن تک کھانا نہیں دیا جاتا ان کا ایتقان ہوتا ہے کہ کھانا نہ دینے پر بیماری کے جراثیم اپنی موت آپ مرتے ہیں مگر یہ حقیقت ہے کہ کھانا دینے سے پہلے مریض کمزور پڑ جاتا ہے کمزور مریض پر بیماری کے جراثیم طاقتور ہو کر پہلے سے زیادہ قوت کے ساتھ حملہ کرتے ہیں۔ زیادہ تر بخار ”وائرس“ نامی جراثیم کی وجہ سے آتے ہیں۔ وائرس کو مارنے والی دوائیں بازار میں عام آدمی کی دست رس کی قیمت میں نہیں ملتی ہیں۔ جسم کی قوت مدافعت ہی اکثر وائرس کو ختم کر کے مریض کو مرض سے نجات دیتی ہے۔ قوت مدافعت ہم کو ہماری غذا سے ملتی ہے۔

- خون کے دباؤ میں اضافہ، اسکروی، ہیمو فیلیا نامی امراض میں
- ڈنٹھیر یا کے مرض میں
- بعض قسم کے امراض قلب میں
- جگر کے امراض میں
- خون کے سرطان کی بیماری میں
- کیمیکل لیاب (تجربہ خانوں) میں تیزبو کے کیمیائی مادوں کو سونگھنے سے ناک کی نازک اندرونی پرت میں دوران خون میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس پرت کو نقصان پہنچنے سے خون جاری ہو سکتا ہے۔

علاج:

- مریض کو سیدھا بٹھا کر سر کو کچھ پیچھے کی جانب جھکانیں، ناک کے آخری سرے کو دونوں انگلیوں سے باہر دبا کر پکڑے رکھیں۔
 - ایسا 5-6 منٹ پکڑے رہنے سے خون کا اخراج بند ہوگا۔
- اس کے باوجود خون کا اخراج بند نہ ہو تو، خون کے جاری ہونے والی سوراخ میں باریک کپڑے کو ربئی طرح بنا کر پانی میں بھگوئیں اور نچوڑ کر نتھنے میں ڈال دیں۔ 5 تا 10 منٹ رکھنے کے بعد اس کپڑے کو نکال لیں۔ اس دوران برف کے ٹکڑے مل جائیں تو گلاس میں رکھ کر ناک پر رکھ دیں۔ خون رکنے کے بعد وری طور پر ناک صاف نہ کریں۔ افاقہ نہ ہو تو ڈاکٹر سے رجوع ہوں۔ خون کے اخراج کو روکنے والی دوائیں (Styptics) اس بیماری میں کام نہیں کرتی ہیں۔

تدارک (Prevention):

ناک کو خشک ہونے سے بچانے کے لئے Glycerin، رائی کا تیل یا کھوپرے کے تیل کے دو یا تین قطرے ناک میں ڈالیں۔ ناک سے چپڑے نکالنے کی عادت سے بچوں کو بچائیں۔ دوران خون میں اضافہ (Blood Pressure) ہو تو کم کرنے والی دوائیں استعمال کریں۔

چند سوالات:

- (1) اسکول میں کلاس جاری ہے۔ ایک طالب علم کو اچانک ناک سے خون بہتا ہے۔ خون۔ خون پکارتے ہوئے بچے گڑ بڑ مچاتے ہیں۔ کلاس رک جاتی ہے۔ اس کا ابتدائی طبی امداد کیا ہے؟
- (2) 40 سال سے زیادہ کی عمر کے افراد میں ناک سے خون بہنے لگے تو خون کے دباؤ کا معائنہ کیا جائے۔ کیوں؟
- (3) چھوٹے بچوں کی نتھنوں سے خون کا جاری ہونا یا کسی ایک نتھنے سے پانی خارج ہوتا ہے۔ اس کی وجوہات کیا ہیں؟
- (4) ہاتھوں کی انگلیوں کے ناخن بڑھانا، انگلیوں میں مٹی بھرنا، ناک کے چھوٹے کا کوئی رابطہ ہے۔

ریشہ دار اشیاء (Fibre)

ہماری غذا میں ریشہ مختلف شکل میں پایا جاتا ہے۔ ریشہ کی دو جماعتوں میں درجہ بندی کی جاسکتی ہے۔

1- پانی میں حل ہونے والے (Water Soluble)

2- پانی میں نا حل پذیر (Non Soluble)

پہلی قسم کو لیسٹرال، دوسری قسم قبض کو دور کرتی ہے

• ریشہ دار اشیاء کی مخصوص غذائی قدریں نہیں ہیں۔

• ہاضمہ میں ان کا خصوصی کردار نہ ہونے کے باوجود یہ معاون ثابت ہوتے ہیں۔

• ہاضمہ کے عمل کو ہمیشہ ایک ہی طرح بنائے رکھتے ہیں۔

• غذاء کے بے کار مادوں کو پانچجانہ کی شکل میں آنتوں سے باہر ڈھکیلتے ہوئے گزارنے کے لئے لیس دار مادہ چاہئے۔

• ریشہ رسیلوز کی وجہ سے اس فعل میں آسانیاں پیدا ہوتی ہیں۔

• قبض کو دور کرنے میں مدد دیتے ہیں اور قبض کے امراض سے حفاظت کرتے ہیں۔

• جسم میں ”انسولین“ نامی ہارمون کو لینے کی قوت، استعمال کی قوت میں اضافہ کرتے ہیں۔

• ”انسولین“ انجکشن لینے والے مریض کو ریشہ دار اجزاء مناسب مقدار میں حاصل ہو تو انسولین کی مقدار کو کم کیا جاسکتا ہے۔

• ریشہ دار غذائیں استعمال کرنے والے افراد میں ہضمی عمل سے متعلقہ کینسر کے امکانات بہت ہی کم ہوتے ہیں۔

• پت رس کے افزا میں ریشہ مدد دیتے ہیں۔ پت رس جسم کی چربی کے ہاضمہ میں مدد دیتا ہے۔ اس کی وجہ سے خطرناک

• کو لیسٹرال میں کمی ہوتی ہے۔

• آنتوں میں موجود پانی کی مقدار کو برقرار رکھنے کے ساتھ غذا کو نرم بناتے ہیں۔

• پانی کو جذب کرنے کی اہم خصوصیت ریشہ میں پائی جاتی ہے۔ ہضمی عمل میں شامل ریشہ وہاں پانی کو جذب کر کے غذا میں

• شامل کرتا ہے اور 15 تا 20 گنا پھولنے میں مدد دیتا ہے۔ تب اجابت نرم ہو کر آنتوں میں حرکت کرتی ہے۔

• سبزیوں میں پائے جانے والے سیلولوز کو جانور ہی ہضم کر سکتے ہیں جبکہ انسانوں میں سیلولوز ہضم نہیں ہوتا۔

• سبزیوں میں ریشہ زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔

• خول دار اشیاء، بٹانہ، سیم، دال، مونگ پھلی کے بیج، مونگ وغیرہ میں ترکاریاں بھینڈی، ترائی، بجنی کی پھلی، سیم کی پھلی میں، پتہ

• والی ترکاریاں پالک، گنگور میں جبکہ پھل انناس، آم، موز، موسمی، پپائی، لیمو وغیرہ میں، گڈے، گاجر، مولی، اجناس کی بھوسی

• میں ”ریشہ“ وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ ایسے اجناس جن پر کم پالش کی گئی ہو ریشہ مناسب مقدار میں ہوتا ہے۔

- بھوسی کو نہیں رکھا جاتا ہے! اجناس کو پالش کرتے ہیں۔ ترکاریوں کے ریشہ کو کھرج کر ریشہ کو کچرا کنڈی میں ڈالتے ہیں۔ گنا چبا کر کھانے سے تہذیب ہنستی ہے۔ گنے کارس راست گلاس سے گلے میں اتارا جاتا ہے۔
- گنا کارس یا سخ پھلوں کے رس کو پینا کچھ حد تک سمجھ میں آسکتا ہے مگر آج کل موز کارس، انگور کارس، سیب کارس، آم کارس وغیرہ اشیاء جو چبا کر کھائی جاسکتی ہیں، کارس بنا کر نوش فرمانا تہذیبی شکل اختیار کر گئی ہے۔ چبا کر کھائی جانے والی اشیاء کارس بنا کر پینے سے ریشہ پیٹ کے اندر کیسے داخل ہوگا۔
- ریشہ سے کئی فائدے حاصل ہیں مگر ان سے استفادہ تب ہی حاصل ہوگا جب یہ ریشہ پیٹ میں پہنچے
- روزانہ 150 تا 180 گرام ریشہ غذاء میں شامل رہنا مفید ہے۔ ریشہ کی مقدار 180 گرام سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے۔
- ریشہ اگر زیادہ ہو جائے تو جسم کے لئے مفید کیمیشیم، آئرن، زنک وغیرہ غذائی معدنیات مناسب طریقہ پر اپنے افعال انجام نہیں دیں گے یعنی تغذیہ میں معدنیات کی کمی سے ہضمی عمل متاثر ہو سکتا ہے۔
- ریشہ دار اشیاء غذاء میں بالکل شامل نہ کئے جانے پر بڑی آنت میں چھوٹے چھوٹے آبلے پیدا ہو کر پھوٹ جاتے ہیں۔ اس بیماری کو Diverticulosis کہتے ہیں۔ پیٹ میں شدید درد ہوتا ہے۔ اس بیماری کے شکار افراد کو اجابت کی تکلیف رہتی ہے۔
- ریشہ دار اشیاء کا استعمال کرنے والے افراد میں اپینڈیٹائٹس، بڑی آنت کا کینسر، السریٹوکولائٹس،

کھانسی سے کب بے توجہی نہ برتی جائے؟

- عام طور پر استعمال کی جانے والی دوائیں ڈاکسی سائیکلین، کوٹرائی ماکساجول سے کم نہ ہونے پر
- کھانسی کے ساتھ سینہ میں درد روزانہ بڑھتے رہنے پر۔
- کھانسی کے ساتھ بلغم میں خون آنے لگے۔
- کھانسی کے علاوہ گردن میں غدود تیار ہو کر بڑھنے لگے۔
- کسی بھی پہلو لیٹنے پر کھانسی میں اضافہ ہونا، زیادہ مقدار میں بلغم آنا۔
- سینہ پر مار لگنے کے بعد پیدا ہونے والی کھانسی۔
- معدنی کان، معدنیات کی صنعتوں، کونکرہ کی صنعتوں میں کام کرنے والے مزدوروں کو مسلسل کھانسی آتے رہنا اور اضافہ پر۔
- ان موقعوں پر کھانسی سے بے توجہی نہ برتی جائے۔