

(4) تَمْشُونَ نَعْتَ الْأَشْجَارِ

أَشْيَاءُ فِي خُجْرَةِ الْفَصِيلِ:

مَقْعَدٌ طَبْشُورَةٌ قَلَمُ الرِّضَاصِ خَفِيَّةٌ

أَشْيَاءُ فِي مَطْبَعِ بَيْتِكَ:

مِصْفَاةٌ	جَهْلَسِي	إِبْرِيْقِي	كَيْطِي	كُؤُبٌ	بِيَالِي
ذَلَّةٌ	جَهْلَسِي	كُؤُبٌ	كَيْطِي	كُؤُبٌ	بِيَالِي
أَفْرَادٌ	أَبٌ	جَدٌ	أُمٌ	بَنٌ	إِبْنٌ
أَلَا سِرَّةٌ					
أَسْمَاءُ	كُؤُبٌ	قَلَمٌ	مُتَبَحِّلٌ	نَاطِرٌ	
أَلْمَذْكُورُ					
أَسْمَاءُ	مَجَلَّةٌ	قَصِيَّةٌ	جَبْرِئِلَةٌ	مِطْرَةٌ	
أَلْمَوْنُ					

.....صحت و جسمانی تعلیم.....

.....باب 1.....

.....متعدی اور غیر متعدی امراض.....

.....مشق.....

سوال 1: درست جوابات منتخب کر کے لکھیں۔

1- زکام ایک مرض ہے۔

ج- متعدی ✓ ب- وبائی

ج- غیر متعدی د- خاص

2- غیر متعدی امراض منتقل ہوتے ہیں۔

ج- بالواسطہ ب- بلاواسطہ ✓

ج- خود بخود د- میل جول

3- ہیپاٹائٹس مرض ہے۔

ج- متعدی ب- غیر متعدی ✓

ج- موروثی د- غیر موروثی

4- براہ راست میل ملاپ سے بیماریاں لگتی ہیں۔

ج- شوگر ب- غیر متعدی

ج- متعدی ✓ د- بلڈ پریشر

5- چچک بیماری ہے۔

ج- متعدی ✓ ب- وبائی

ج- غیر متعدی د- موسی

سوال 2: درست اور غلط جملے کی نشاندہی کریں۔

1- بریقان دل کی بیماری ہے۔ x

2- بریقان میں آنکھوں کی رنگت سرخ ہو جاتی ہے۔ x

3- نومولود بچوں میں بریقان کا علاج نینکوں روشنی سے کیا جاتا ہے۔ ✓

4- بریقان کے اسباب میں داخلی اور خارجی دونوں وجوہات شامل ہیں۔ ✓

5- داخلی اسباب بوزموں میں زیادہ ہوتے ہیں۔ x

سوال 3: درج ذیل سوالات کے مختصر جوابات لکھیں۔

1- متعدی امراض کی تعریف کریں؟

جواب: متعدی امراض کی تعریف:

متعدی امراض وہ ہیں جو کسی مریض سے تندرست شخص کو لگ جائیں۔

ان امراض کے جراثیم متاثرہ شخص یعنی مریض سے صحت مند انسان کو ہوا، پانی،

غذا، لباس اور کپڑے، کھڑوں وغیرہ کے ذریعے منتقل ہوتے ہیں۔ چند متعدی

2- چند متعدی امراض کے نام لکھیں۔

جواب: چند متعدی امراض کے نام ذیل میں درج ہیں۔

3- متعدی امراض کے پھیلنے کے ذرائع بیان کریں۔

جواب: متعدی امراض پھیلنے کے ذرائع مندرجہ ذیل ہیں۔

1- مریض کے کپڑے پہننے سے۔

2- مریض کا بچا ہوا کھانا کھانے سے۔

3- مریض کا تویہ یا دیگر اشیاء استعمال کرنے سے۔

4- براہ راست میل ملاپ سے۔

5- بریقان پر مختصر نوٹ لکھیں۔

جواب: بریقان (Jaundice):

انسانی جسم میں بریقان کی علامات جگر کی کارکردگی درست نہ ہونے پر

ظاہر ہوتی ہیں۔ جگر ہمارے جسم کا نہایت اہم نالی دار غدد ہے۔ یہ پسلیوں کے

نیچے دائیں طرف چھاتی کے بالائی حصے میں واقع ہوتا ہے۔ اس میں خون کی

بہت سی مقدار موجود ہوتی ہے۔ جگر خون کے اندر پائے جانے والے زہریلے اور

فاسد مادوں کو چھان کرا لگ کر دیتا ہے اور صاف و صحت مند خون کو دوبارہ دل کی

طرف بھیجتا ہے۔ اس کے علاوہ جگر کے اہم افعال میں البومین

(Albumin) اور خون کو جمنے میں مدد دینے والی پروٹین بنانا ہے۔ جب جگر

کسی اندرونی یا بیرونی خرابی کی وجہ سے اپنا کام درست طریقے سے سرانجام نہیں

دے سکتا تو بریقان کی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ اس کیفیت میں مریض کی

آنکھوں کا رنگ زرد ہو جاتا ہے جو مرض کی شدت اور نوعیت کے مطابق کم یا زیادہ

ہوتا رہتا ہے۔ اگر مرض کی شدت زیادہ ہو تو آنکھوں کے ساتھ ساتھ جلد کی رنگت

بھی زرد پڑ جاتی ہے اور اس کا سبب خون میں بیلروبین (Bilirubin) کی

شرح تاریل سے زیادہ ہو جانا ہے۔

4- درج ذیل سوالات کے تفصیلی جوابات لکھیں۔

1- متعدی اور غیر متعدی امراض پر نوٹ لکھیں۔

جواب: متعدی امراض کی تعریف:

متعدی امراض وہ ہیں جو کسی مریض سے تندرست شخص کو لگ جائیں۔

ان امراض کے جراثیم متاثرہ شخص یعنی مریض سے صحت مند انسان کو ہوا، پانی،

غذا، لباس اور کپڑے، کھڑوں وغیرہ کے ذریعے منتقل ہوتے ہیں۔ چند متعدی

امراض کے نام ذیل میں درج ہیں۔

نزلہ، زکام، انفلوآنزا، پچش، پب، حق، پب، عرق، چچک، خسرہ، خناق،

زرد بخار اور طاعون وغیرہ۔

متعدی امراض پھیلنے کے ذرائع مندرجہ ذیل ہیں۔

1- مریض کے کپڑے پہننے سے۔

2- مریض کا بچا ہوا کھانا کھانے سے۔

3- مریض کا تویہ یا دیگر اشیاء استعمال کرنے سے۔

4- براہ راست میل ملاپ سے۔

- ۲- ہڈیوں کا ڈھانچہ تمام جسم کو سہارا دیتا ہے۔
- ۳- چھٹی ہڈیاں جسم کے بہت سے نازک اعضاء کی حفاظت کرتی ہیں۔ مثلاً، دل، دماغ اور پیچھے۔
- ۴- ہڈیاں ایک خاص ترتیب کے ساتھ مل کر جوڑ بناتی ہیں اور ہڈیاں ان جوڑوں کے ذریعے جسم کی حرکت میں مدد دیتی ہیں۔
- ۵- ہڈیوں کے گوڈے میں خون کے سرخ ذرات پیدا ہوتے ہیں۔
- ۶- جسم کے عضلات ہڈیوں کے ساتھ خشک ہو کر حرکات میں مدد دیتے ہیں۔
- ۷- ہڈیاں جسم میں یکایک اور قاسورس کے ستور ہاؤس کے طور پر بھی کام کرتی ہیں۔

جواب: قامت:

- ۱- ارادی عضلات کے بارے میں تفصیل سے لکھیں۔
- جواب: ارادی عضلات:
- ارادی عضلات کی حرکات انسانی مرضی کے تابع ہوتی ہیں۔ یہ لمبے اور باریک ریشوں سے مل کر بنتے ہیں۔ یہ بازوؤں اور ٹانگوں میں پائے جاتے ہیں اور جسم کے مختلف حصوں میں موجود ہوتے ہیں۔
- ۳- عضلات کے افعال بیان کریں۔

عضلات کے افعال:

- ۱- ارادی عضلات جسم کو حرکت کے قابل بناتے ہیں۔
- ۲- ہڈیوں اور جوڑوں کی حفاظت کرتے ہیں۔
- ۳- جسمانی نظاموں کے افعال میں مدد دیتے ہیں۔
- ۴- جسمانی ڈھانچہ کو قائم رکھتے ہیں۔
- ۵- جسم کو خوبصورت بناتے ہیں۔
- ۶- عضلات کے سکڑنے اور پھیلنے سے سانس لینے میں آسانی پیدا ہوتی ہے۔
- ۷- قامت کو درست رکھتے ہیں۔
- ۸- جسمانی کارکردگی کو بہتر بناتے ہیں۔
- ۹- مختلف سرگرمیوں مثلاً دوڑنے، چڑھنے، بیٹھنے، لیٹنے میں مدد دیتے ہیں۔
- ۱۰- روزمرہ کے کام سرانجام دینے میں مدد دیتے ہیں۔
- ۱۱- قلبی عضلات کی وجہ سے خون جسم میں گردش کرتا ہے۔
- ۱۲- قلبی عضلات پر لوٹ لکھیں۔

قلبی عضلات: یہ عضلات دل میں پائے جاتے ہیں۔ یہ کام کے لحاظ سے غیر ارادی ہوتے ہیں۔

عضلات کے افعال:

- ۱- ارادی عضلات جسم کو حرکت کے قابل بناتے ہیں۔
- ۲- ہڈیوں اور جوڑوں کی حفاظت کرتے ہیں۔
- ۳- جسمانی نظاموں کے افعال میں مدد دیتے ہیں۔
- ۴- جسمانی ڈھانچہ کو قائم رکھتے ہیں۔

جواب: ۱- ارادی عضلات کے بارے میں تفصیل سے لکھیں۔

جواب: ارادی عضلات:

ارادی عضلات کی حرکات انسانی مرضی کے تابع ہوتی ہیں۔ یہ لمبے اور باریک ریشوں سے مل کر بنتے ہیں۔ یہ بازوؤں اور ٹانگوں میں پائے جاتے ہیں اور جسم کے مختلف حصوں میں موجود ہوتے ہیں۔

عضلات کے افعال بیان کریں۔

عضلات کے افعال:

- ۱- ارادی عضلات جسم کو حرکت کے قابل بناتے ہیں۔
- ۲- ہڈیوں اور جوڑوں کی حفاظت کرتے ہیں۔
- ۳- جسمانی نظاموں کے افعال میں مدد دیتے ہیں۔
- ۴- جسمانی ڈھانچہ کو قائم رکھتے ہیں۔

- ۴- بہتر نتائج کے لیے غذا..... کے مطابق استعمال کرنی چاہیے۔
- ۱- اصولوں ✓ ب- پسند
- ج- ڈانٹے د- زیادہ
- سوال 2: درج ذیل سوالات کے مختصر جوابات لکھیں۔
- ۱- متوازن غذا کے چھ اجزاء نام لکھیں۔
- جواب: نشاستہ، چکنائی، پروٹین، حیاتین، نمکیات اور پانی
- ۲- متوازن غذا کے چند اصول بتائیں۔
- جواب: ۱- غذائی جلی ہو۔ ۲- غذائیں کرا استعمال کریں۔
- ۳- غذا میں مناسب وقفہ ہو۔ ۴- غذا خوش ذائقہ ہو۔
- ۵- غذا زود ختم ہو۔ ۶- غذا ضرورت کے مطابق ہو۔
- ۷- غذا اجنبی، عمر، سرگرمیوں اور موسم کے مطابق ہو۔
- ۳- متوازن غذا کیوں ضروری ہے؟

جواب: متوازن غذا کی بدولت جسمانی نظام بہتر کام کریں گے اور بچوں کی نشوونما میں بہتری پیدا ہوگی، بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت مضبوط ہوگی، اعصاب اور عضلات میں ہم آہنگی پیدا ہوگی، بغیر تھکاوٹ کے اپنے کام اور سرگرمیاں سرانجام دے سکیں گے اور وقت پر کام، آرام اور غذا کے عادی ہو جائیں گے۔

سوال 3: درج ذیل سوالات کے تفصیلی جواب لکھیں۔

۱- متوازن غذا کی تعریف اور اہمیت پر نوٹ لکھیں۔

جواب: متوازن غذا کی تعریف:

وہ غذا جس میں تمام بنیادی غذائی اجزاء مثلاً نشاستہ، چکنائی، پروٹین، حیاتین، نمکیات اور پانی مناسب مقدار میں موجود ہو متوازن غذا کہلاتی ہے۔ متوازن غذا زود ختم ہوتی ہے اور کھانے کے بعد جسم کی مناسب نشوونما ہے جسم کو طاقت اور توانائی مہیا کرتی ہے اور بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتی ہے۔

اہمیت:

بچے چونکہ جنسی سے بڑھتے ہیں اس لیے انہیں ایسی غذا کی ضرورت ہوتی ہے جو بہتر نشوونما کر سکے۔ متوازن غذا کے استعمال میں جنس، عمر اور بچوں کی حرکات، کام اور کھیل کی نوعیت کو مد نظر رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ غذا اس تناسب سے دی جائے جس سے بچوں کی تمام جسمانی ضروریات پوری ہو سکیں۔

خوراک کے بنیادی اجزاء اگر ضرورت سے کم یا زیادہ ہوں تو اسے متوازن غذا نہیں کہا جاسکتا۔ اسی طرح اگر تمام ضروری اجزاء خوراک میں موجود نہ ہوں تو بھی وہ متوازن غذا نہیں کہلاتی جاسکتی۔ جس خوراک میں تمام بنیادی اجزاء مطلوبہ مقدار میں موجود نہ ہوں اس سے بچوں کی جسمانی نشوونما بہتر طور پر نہیں ہو سکتی۔ ایسی صورت میں جسم کے مختلف نظام اور ان کے افعال میں مشکلات پیدا ہوتی ہیں اس لیے بچوں کی غذا کا بطور خاص خیال رکھنا چاہیے۔ جس طرح متوازن غذا نشوونما کے لیے ضروری ہے اسی طرح متوازن غذا کے اصولوں کو بھی اپنانا ضروری ہے۔

ورنہ نشوونما کے تقاضے اور متوازن غذا کے فوائد حاصل نہیں ہو سکتے۔

.....باب 4.....

.....ادویات اور نشیات.....

.....مشق.....

سوال 1: خالی جگہوں کو پُر کریں۔

- ۱- دوائی پر انتہائی احتیاط کو ضرور چیک کریں۔
- ۲- خواب آور گولیاں صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔
- ۳- کھانسی کے شربت میں غٹوکی ہوتی ہے۔
- ۴- بہت سے افراد ادویات کے استعمال کے عادی ہو جاتے ہیں۔

سوال 2: درج ذیل سوالات کے تفصیلی جواب لکھیں۔

۱- ادویات کے غلط استعمال کے نقصانات بیان کریں۔

جواب: ادویات کے غلط استعمال کے نقصانات:

ادویات صرف ضرورت کے مطابق استعمال کرنے چاہیے۔ دوائی صرف علاج کی غرض سے ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق لینی چاہیے۔ غیر ضروری یا ڈاکٹر کی ہدایات کے بغیر دوائی کا استعمال صحت کے لیے نقصان دہ اور خطرناک ہوتا ہے۔ بہت سے افراد ادویات کا غیر ضروری اور غلط استعمال کرتے ہیں جس کی وجہ سے ان کی صحت پر مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مثلاً

جواب: انسان معاشرے کی ایک خال خالی ہے۔ اگر وہ کسی وجہ سے بیمار ہو جائے تو سارے معاشرے پر اس کے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اگر کوئی شخص بیمار ہو جائے یا روزمرہ زندگی میں اس کی کارکردگی متاثر ہو جائے تو اکثر کی دلیات اور اس کے مشورے کے مطابق اپنے علاج کے لیے دوائی کے استعمال کے ساتھ ساتھ پرہیز کا بھی خیال رکھنا چاہیے۔

انہی دوائی اس وقت استعمال کرتا ہے۔ جب اس کے جسم میں کوئی بیماری یا جسمانی کمزوری آجائے۔ دوائی کے بہتر استعمال سے وہ صحت یاب ہو سکتا ہے اور بہتر صحت کی وجہ سے اپنی زندگی سکون اور خوشحالی سے بسر کر سکتا ہے۔ اس لیے کہتے ہیں کہ ”صحت ہی ہزار نعمت ہے“۔

.....باب 5.....

.....آفات و خطرات.....

.....مشق.....

- سوال 1: درست جواب کا انتخاب کریں۔
- 1- آفات کو..... اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے۔
ا- 2 ✓ ب- 3 ج- 4 د- 6
 - 2- زمین کا کھسکاؤ..... کی وجہ سے ہوتا ہے۔
ا- طبعی خدوخال ✓ ب- ٹیکنالوجی ج- موسمیاتی آفات د- جنگلات
 - 3- آفات میں کھانے پینے کی اشیاء کی..... ہوتی ہے۔
ا- فراوانی ✓ ب- قلت ج- مہنگائی د- ذخیرہ اندوزی
 - 4- آفات میں..... بہت ضروری ہے۔
ا- سوچ و بچار ✓ ب- احتیاطی تدابیر ج- تنظیم سازی د- پیسہ
 - 5- آسانی پکلی چکنے سے..... سیکڑے کے اصول پر عمل کریں۔
ا- 30 ✓ ب- 60 ج- 90 د- 44
 - 6- ایک ہادل سے دوسرے ہادل تک..... سفر کرتے ہیں۔
ا- الیکٹران ✓ ب- پروٹان ج- نیوٹرون د- نیوٹران
- سوال 2: درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔
- 1- آفات سے کیا مراد ہے؟ ان کو کون سی دو بڑی اقسام ہیں؟

جواب: آفات:

دو عوامل جو انسان یا ماحول کو نقصان پہنچائیں آفات کے ذمے سے آتے ہیں۔ مثلاً سیلاب، زلزلہ، آسانی پکلی اور ڈالہ باری وغیرہ۔ آفات تب وقوع پزیر ہوتے ہیں جب لوگ دانستہ یا نادانستہ طور پر خطرات کو نظر انداز کر دیتے ہیں مثلاً ایسی جگہوں پر گھر بنانا یا رہنا جہاں ان کی جان اور مال کو خطرہ ہو۔ خطرات فضا کے قریب یا اعلیٰ پر جہاں زمین کے ٹھکنے کا خطرہ ہو یا ایسی

نیمہ کی گولیاں:

نیمہ کی گولیاں کسی دینی پریشانی میں مبتلا شخص اپنی پریشانی کو کم کرنے کے لیے استعمال کرتا ہے۔ ڈاکٹر کی ہدایت کے بغیر اس کے مسلسل استعمال سے صحت پر ختمی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

کھانسی کا شربت:

اگر انسان کو کھانسی ہو تو اس کا شربت ڈاکٹر کی دلیات کے مطابق استعمال کرنا چاہیے۔ اس کے استعمال سے فوڈ کی ساتھ ساتھ طبیعت بھی بوجھل رہتی ہے۔ اس کا بلا ضرورت اور زیادہ مقدار میں استعمال صحت کی خرابی کا باعث بنتا ہے۔

وٹامنز والے ادویات:

وٹامنز انسانی صحت کے لیے ضروری ہوتے ہیں انسانی جسم کے لیے وٹامنز مخصوص مقدار میں ہونا چاہیے۔ لیکن جسم میں اس کا ضرورت سے زیادہ ہونا بھی نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ اس لیے غیر ضروری طور پر وٹامنز کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔

2- گھر اور سکول میں ادویات کے استعمال کے قواعد و ضوابط کی وضاحت کریں۔

جواب: گھر اور سکول میں ادویات استعمال کرنے کے قواعد و ضوابط:

- 1- دوائی ہمیشہ ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق استعمال کریں۔
- 2- دوائی استعمال کرنے سے پہلے دوائی پر موجود انتہائی میعاد (Expiry Date) ضرور دیکھیں۔
- 3- دوائی ہمیشہ ڈاکٹر کے دیے گئے مقررہ اوقات پر استعمال کرنے کی کوشش کریں۔
- 4- ادویات ہمیشہ گھر اور سکول میں بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
- 5- سکول میں ادویات کسی ذمہ دار آدمی کی زیر نگرانی ہوں اور ابتدائی طبی امداد کی کٹ میر ہو۔
- 6- دوائی کے استعمال کے بعد آرام ضرور کریں۔
- 7- بلا ضرورت اور بلا وجہ بچوں کو دوائیاں نہ دی جائیں۔
- 8- دوائی چلانے سے پہلے اچھی طرح ہلائی جائے اور استعمال کے بعد ڈسکریٹ طور پر تھوکیں۔
- 9- بچے دوائی پینے میں دقت محسوس کرتے ہیں اس لیے پہلے انہیں دینی طور پر تیار کرنا چاہیے تاکہ وہ دیتے نہ کریں۔
- 10- جس کے بچے کے لیے دوائی لائی گئی ہے صرف اسے ہی دی جائے، دوسروں کو بلا ضرورت نہ ہلائی جائے۔
- 11- سکول میں جس بچے سے بچے کو دوائی دی جائے اسے دوسرے بچوں کے لیے استعمال نہ کریں تاکہ دھڑکیاں امراض نہ پھیل سکیں۔
- 12- دوائی کو مناسب درجہ حرارت پر رکھیں اور دھوئی سے بچائیں۔
- 3- انسان دوائیاں کیوں استعمال کرتا ہے؟ بحث کریں۔

3- اگر ممکن ہو تو دوسروں کی مدد کرنے کی کوشش کریں۔ خصوصاً عمر رسیدہ افراد، چھوٹے بچوں اور بیماروں کا خاص خیال رکھیں۔

4- آفت کے بعد اپنی زندگی کی حفاظت کے ساتھ ساتھ متاثرہ افراد کی ہر ممکن مدد کریں۔

5- کبھی بھی آفت کی جگہ جھگڑا نہ لگائیں کیونکہ اس صورت میں نقصان کا خدشہ دوگنا ہو سکتا ہے۔

6- مریضوں اور زخمیوں کو جلد از جلد ہسپتال منتقل کرنے کی کوشش کریں۔

7- آفت کے بعد لگائی جانے والی پناہ گاہ یا خیمہ بستوں کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔

8- زخمیوں کی دیکھ بھال اور ابتدائی طبی امداد میں معاونت کریں۔

9- پینے کے لیے صاف پانی کا بندوبست کریں۔

10- سیلاب کی صورت میں پھسلنے والے دھان کی امراض مثلاً ہیضہ اور ملیریا وغیرہ کے متاثرہ افراد کی دیکھ بھال اور دیکھ بھال مثلاً حلال احمر، سکاؤٹ ٹیموں وغیرہ کی معاونت کریں۔

11- شہری دفاع اور دیگر اداروں مثلاً حلال احمر، سکاؤٹ ٹیموں وغیرہ کی معاونت کریں۔

12- اگر حالات میں بہتری نظر نہ آ رہی ہو تو وقتی طور پر کسی محفوظ مقام کی جانب ہجرت کریں۔

یاد رکھیں آفت کبھی بھی اور کبھی بھی آسکتی ہے اس لیے اس کی تیاری کے پیش نظر آگاہی مہم اور تربیتی کیمپوں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیں تاکہ بروقت اقدامات کر کے انسانی جانوں اور املاک کو ہونے والے نقصانات کو کم سے کم کرنے میں آپ اپنا کردار ادا کر سکیں۔

3- ڈالہ باری کیا ہے؟ ڈالہ باری کے دوران حفاظتی اصول کون کون سے ہیں؟

جواب: ڈالہ باری:

ڈالہ باری پہاڑی اور میدانی دونوں علاقوں میں ہوتی ہے لیکن اس کا دورانیہ اور شدت پہاڑی علاقوں اور میدانی علاقوں کے درجہ حرارت میں نمایاں فرق کی وجہ سے ہوتی ہے۔ درجہ حرارت کے اس فرق کی وجہ سے پانی کے قطرے ٹپکنے کی بجائے جب ہوا کے ساتھ اوپر جاتے ہیں تو نہایت کم درجہ حرارت کی وجہ سے فوراً ٹھوس برف میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ یہ برف کے ٹکڑے اوپر ٹپنے حرکت کرتے ہیں اور جب یہ کافی بڑے ہو جاتے ہیں تو زمین پر گر جاتے ہیں اس عمل کو ڈالہ باری کہتے ہیں۔

ڈالہ باری بعض اوقات اتنی شدید ہوتی ہے کہ اس سے نقصان ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات برف کے ان ٹکڑوں کا قطر 3 انچ تک ہو سکتا ہے اور ان کے برتنے سے انسانی جانوں، جانوروں اور کمزری فصلوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس لیے درج ذیل حفاظتی اصولوں کو مدنظر رکھ کر اس نقصان کو کم سے کم کیا جاسکتا ہے۔

- 1- محفوظ جگہ اندر ہے، کمزریوں کو پوری طرح بند کر کے ان سے دور رہیں۔
- 2- ڈالہ باری کی پیش گوئی کی صورت میں چھوٹے بچوں پالتو جانوروں، اور مال مویشیوں کو محفوظ جگہ پر منتقل کریں۔

جگہ جہاں زلزلے آتے ہوں۔

بین الاقوامی ادارہ صحت (W.H.O) نے آفات کی اس طرح وضاحت کی ہے ”ایسا واقعہ خواہ قدرتی ہو یا انسان کا پیدا کردہ ہو جو انسانیت کو پریشانی میں مبتلا کر دے، انسان کے بنیادی ضروریات کو متاثر کر دے اور اس کا متاثرہ بچہ کسی بیرونی مدد و تعاون کے ممکن نہ ہو آفات کہلاتے ہیں۔“

آفات کے اقسام:

- آفات کو مندرجہ ذیل اقسام میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔
- 1- موسمیاتی آفات۔
 - 2- زمین کے طبعی خدوخال کی وجہ سے آنے والی آفات۔
 - 1- موسمیاتی آفات:
- موسم میں تغیر و تبدیلی کی وجہ سے آنے والی آفتوں میں سیلاب، سونامی، طوفان ڈالہ باری، سمندری طوفان، دھان کی امراض، آندھی، برقی طوفان اور قحط سالی وغیرہ شامل ہیں۔

- 2- زمین کے طبعی خدوخال کی وجہ سے آنے والی آفات:
- ان میں زلزلے، آتش فشاں کا لاوا اُگنا، زمین کا کھسکاؤ یعنی (Land Sliding)، برف یا مٹی کا طوفان، ماحولیاتی تبدیلی کی وجہ سے کرہ ارض کے درجہ حرارت میں اضافہ اور اونڈون کی تہ کا ٹوٹنا وغیرہ شامل ہیں۔
- ان اقسام کے علاوہ بعض اوقات انسانی رویوں کی وجہ سے بھی آفات جیسے حالات پیدا ہو جاتے ہیں مثلاً جنگ، دہشت گردی وغیرہ۔
- 2- آفات سے بچاؤ کی احتیاطی تدابیر بیان کریں۔

جواب: آفات سے احتیاطی تدابیر:

آفات موسمیاتی ہوں یا زمین کے طبعی خدوخال کی وجہ سے ہوں، ان کے فوراً بعد تقریباً ایک جیسے حالات پیدا ہوتے ہیں جن میں ہر طرف تباہی کا منظر، تمام ضروریات زندگی مثلاً بجلی، پانی، گیس، ٹیلی فون اور خوراک کی کمی، کئی کئی دنوں تک امدادی ٹیموں کا جائے آفت پر نہ پہنچنا، بعض طبی امداد اور سہولیات کی عدم دستیابی وغیرہ شامل ہیں۔ اس لیے نقصانات صرف آفت ہی کی وجہ سے نہیں ہوتے بلکہ ان میں بعد میں بھی اضافہ ہو سکتا ہے کیونکہ لوگوں کے رہنے کے لیے محفوظ ٹھکانے نہیں رہتے۔ کھانے پینے کی اشیاء کی قلت ہوتی ہے۔ طبی امداد اور سہولیات کا فقدان، حفظان صحت اور صفائی کی کمی کی وجہ سے پیدا ہونے والی بچہ گیال آفات سے ہونے والے نقصانات کو دو چکر کر دیتے ہیں۔ لہذا ذیل میں دیے گئے حفاظتی اقدامات پر عمل کر کے نقصانات میں کمی لانے کی کوشش کی جاسکتی ہے۔

حفاظتی اقدامات:

- 1- آفت کے وقت کبھی بھی خود پر ہیبت طاری نہیں کرنی چاہیے۔ آپ صرف پرسکون رہ کر ہی حالات کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔
- 2- کبھی بھی امید کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑنا چاہیے۔

- ۳۔ کبھی بھی ڈالہ باری کی شدت کو کم نہ سمجھیں اس لیے گاڑیوں کو محفوظ رکھیں یا گیراج میں کھڑی کریں۔
- ۴۔ اگر آپ گاڑی کے اندر ہیں تو کمزریوں کی طرف رخ نہ کریں۔
- ۵۔ اگر آپ باہر ہیں تو اپنا سر ڈھانپنے کے لیے اپنے ہاتھ اور ہاتھوں میں رکھی گئی کپڑے استعمال کریں اور محفوظ جگہ کی جانب بڑھتے رہیں۔
- ۶۔ بچے گاڑیوں کی چوٹی پر پلاسٹک یا لوہے کی چادر ڈالیں تاکہ ڈالہ باری کی وجہ سے صحت کو نقصان نہ پہنچے۔
- ۷۔ ڈالہ باری کے دوران کبھی بھی گھر سے باہر نہ نکلیں چاہے اس کی شدت کم ہی کیوں نہ ہو کیونکہ ڈالہ باری کے دوران شدید آسمانی بجلی گرنے کا خدشہ بھی ہوتا ہے۔

باب 6۔۔۔۔۔

تازعات۔۔۔۔۔

مشق۔۔۔۔۔

سوال 1: غلط اور درست جملے کی نشاندہی کریں۔

- 1۔ اصولوں پر اتفاق سے تازعہ پیدا ہوتا ہے۔ X
 - 2۔ تازعات نفرت کو ختم دیتا ہے۔ ✓
 - 3۔ تازعہ کو نفرت خیزی سے ختم کرنا چاہیے۔ X
 - 4۔ مکمل کے دوران برداشت سے کام لینا چاہیے۔ ✓
 - 5۔ خوش اخلاقی اور احترام تازعات میں اضافہ کرتا ہے۔ X
- سوال 2: درج ذیل سوالات کے تفصیلی جواب لکھیں۔
- 1۔ تازعات سے کیا مراد ہے؟ وضاحت کریں۔

جواب: تازعہ:

تازعہ سے مراد لوگوں کے درمیان خیالات یا اصولوں پر اختلاف ہے۔ اختلافات سے اکثر معاشرے میں بہتری کی بجائے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ اس سے افراد، خاندان اور گروہی تازعات جنم لیتے ہیں جو آئندہ نسلوں کو بھی نفرت کی آگ میں جھونکتے ہیں جس سے معاشرہ مشکلات کا شکار ہو جاتا ہے۔ تاریخ گواہ ہے کہ جب اختلاف رائے اور مخالفت برائے مخالفت کی سوچ پروان چڑھتی ہے تو نتیجہ خون ریزی اور جنگوں کی صورت میں نکلتا ہے جس سے قومیں ہجڑوں سال پیچھے چلی جاتی ہیں۔ اسلام کے عہد سے پہلے عربوں میں اختلاف رائے کی وجہ سے ہونے والی جنگ و جدل کا تذکرہ کرتے ہوئے اُردو کے مشہور شاعر مولانا الطاف حسین حالی نے فرمایا کہ عرب کے لوگ کبھی تو مال مویشیوں کو پہلے پانی پلانے پر جھگڑنے لگتے اور کہیں گھوڑا دوڑانے پر جھگڑا ہو جاتا تھا۔

عہد اسلام کے بعد تہذیب و تمدن کا نیا دور شروع ہوا جس نے جہالت کی تاریکی کو مٹایا اور تازعات کو ختم کر کے امت کا اتحاد کر دیا۔ مکمل کے دوران بھی بعض اوقات مخالف کھلاڑیوں کے درمیان کسی

جواب: خوش اخلاقی اور احترام:

اختلاف رائے کو کم کرنے کے لیے خوش اخلاقی اور احترام اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ جب کسی عمل، فیصلے یا واقعہ سے کسی کے جذبات مجروح ہوتے ہیں تو خوش اخلاقی اور ہمدردی ہی اس فرد کی دل آزادی کو کم کر سکتی ہے۔ لہذا خوش اخلاقی ہی کی وجہ سے ایسے فرد کی مجروح عزت نفس کو بحال کیا جاسکتا ہے۔ اسلامی تعلیمات بھی ہمیں خوش اخلاقی، ہمدردی اور دوسروں کا احترام کرنے کا درس دیتے ہیں۔ حضور ﷺ کا فرمان ہے کہ ”اچھی اور بُھئی بات بھی صدقہ ہے۔“ لہذا گفتگو کے دوران الفاظ کی ادائیگی میں احتیاط رکھیں۔ بات کرنے سے پہلے یہ ضرور سوچ لیا کریں کہ ہمارے الفاظ کی وجہ سے کسی کی دل آزاری تو نہیں ہوگی۔ ایسے الفاظ ہی دراصل تازعات کا سبب ہوتے ہیں۔ اس لیے مشکل وقت میں ہمدردی اور اچھے الفاظ تازعات کو ختم کر سکتے ہیں۔

باب 7۔۔۔۔۔

ہائپوٹھیسز کا کھیلوں میں استعمال۔۔۔۔۔

مشق۔۔۔۔۔

- سوال 1: درست جواب کا انتخاب کریں۔
- 1۔ ہائپوٹھیسز کس زبان کا لفظ ہے؟
 - ۱۔ ہندی
 - ۲۔ یونانی
 - ۳۔ انگریزی
 - ۴۔ لاطینی
 - 2۔ حرکت کے اصولوں کا مطالعہ سائنس کی کس شاخ میں کیا جاتا ہے؟
 - ۱۔ ریاضی
 - ۲۔ بیالوجی
 - ۳۔ فزکس
 - ۴۔ فزکس
 - 3۔ کن قوانین پر عمل کرنے سے جسمانی اہلیت میں اضافہ کیا جاسکتا ہے؟
 - ۱۔ ورزش
 - ۲۔ ہائپوٹھیسز
 - ۳۔ ادویات کا استعمال
 - ۴۔ متوازن خوراک
 - 4۔ کھیلوں میں ہائپوٹھیسز کے قوانین کے اطلاق کو کیا کہا جاتا ہے؟
 - ۱۔ سپورٹس ہائپوٹھیسز
 - ۲۔ فزیکل سائنس
 - ۳۔ ہائپوٹھیسز
 - ۴۔ فزیکل سائنس

- 5۔ ہائپوٹھیسز کے کتنے اصول متعارف کرائے گئے ہیں؟
- ۱۔ 5
 - ۲۔ 7
 - ۳۔ 9
 - ۴۔ 11
- 6۔ کس اصول کے تحت جسم اپنی حالت سکون میں تبدیلی کے خلاف مزاحمت کرتا ہے؟

- ۱۔ جمود
 - ۲۔ توازن
 - ۳۔ فورس ٹائم کا اصول
 - ۴۔ حرکت کی حد کا تعین
- 7۔ (Weight lifting) میں اپنا بوجھ اٹھانے والا اصول ہے:
- ۱۔ حرکت کی قوت
 - ۲۔ سپن
 - ۳۔ حرکت کی حد کا تعین
 - ۴۔ کوارڈینیشن کو ٹیم
- 8۔ قوت کو عمل ظاہر کرنے کے لیے درکار ہوتی ہے:
- ۱۔ رگڑ
 - ۲۔ قوت
 - ۳۔ حرکت
 - ۴۔ رفتار

- 9۔ فری سٹائل تیراکی میں جسم کو تھکیم کیا جاتا ہے:
- ۱۔ ایک حصے میں
 - ۲۔ تین حصوں میں
 - ۳۔ الگ الگ حصوں میں
 - ۴۔ دو حصوں میں
- 10۔ لمبی چھلانگ میں کھلاڑی ایک آف پوزیشن کس مرحلے میں بدلتا ہے؟
- ۱۔ پہلے میں
 - ۲۔ آخری میں
 - ۳۔ درمیانے میں
 - ۴۔ کسی میں بھی نہیں

سوال 2: درست اور غلط فقرے کی نشاندہی کریں۔

- 1۔ میکینکس ہائپولوجی کی ایک شاخ ہے۔ X
- 2۔ ہائپولوجی کھلاڑیوں کی ٹریننگ کو مشکل بناتی ہے۔ X
- 3۔ ہائپولوجی کے اصولوں پر عمل کرنے سے چوٹ لگنے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ ✓
- 4۔ جھٹکا سے مراد آرام کرنا ہے۔ X
- 5۔ جمود کی وجہ سے جسم اپنی حالت سکون میں تبدیلی کے خلاف مزاحمت پیش کرتا ہے۔ ✓

سوال 3: درج ذیل سوالات کے مختصر جواب لکھیں۔

- 1۔ ہائپولوجی کی تعریف کریں۔
- جواب: ہائپولوجی:
- ہائپولوجی زبان کا لفظ ہے جس کا مطلب ہے ”زندگی“۔ میکینکس فزکس کی ایک ایسی شاخ ہے جس میں اجسام کی حرکت کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔ ہم ہائپولوجی کے تعریف یوں کر سیکھتے ہیں:
- ”انسانی حرکات کا سائنسی بنیادوں پر مطالعہ کرنا ہائپولوجی کہلاتا ہے“۔
- ہائپولوجی انسانی اعضا کی حرکات کا نام ہے۔
- 2۔ ہائپولوجی کے اصولوں کے نام لکھیں۔

جواب: 1۔ قوت وقت کا تعین (Force Time) 2۔ حرکت کی حد کا تعین (Range of motion) 3۔ جمود (Inertia) 4۔ توازن

- 3۔ دوڑ سے پہلے کس قسم کی ورزش کرنی چاہیے۔
- جواب: کسی بھی سرگرمی سے قبل ہر قاعدہ وارم اپ کریں تاکہ جسم تیار ہو اور چوٹ نہ لگے، کوئی بڑا خطرہ نہ ہو اور پھر پورے فارم میں دے سکے۔ اسی طرح سرگرمی کے اختتام پر وارم ڈاؤن کریں تاکہ دوران خون نارمل ہو اور سانس بحال ہو سکے۔

- 4۔ تیراکی کے کتنے ہیں؟
- جواب: تیراکی میں تیرنے کو تیراکی کہتے ہیں۔ اس کا ایک خاص طریقہ ہے اور نہ بغیر مہارت کے تیراکی کرنا جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ تیراکی کے لیے مختلف طریقے رائج ہیں۔ تیراک جب اپنے بازوؤں کو حرکت دیتے ہوئے پانی کو پیچھے کی طرف دھکیلتا ہے تو رد عمل کے طور پر تیراک کا جسم آگے کی طرف حرکت کرتا ہے۔ تیراکی کے دوران جسم کے نچلے حصے کے اعضاء خصوصاً گلے اور نچلے کے جوڑ بھر پور حرکات کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

- 5۔ اونچی چھلانگ کی غلطیاں بیان کریں۔
- جواب: 1۔ دوڑنے کا درست انداز نہ ہونا۔
- 2۔ بازوؤں کی حرکت کا درست نہ ہونا۔
 - 3۔ چھلانگ لگتے وقت ہاتھوں کو کمر سے پار سے گلے سے نہ پھانسا۔
 - 4۔ لینڈنگ کے وقت جسمانی اعضاء کا خیال نہ رکھنا۔
 - 5۔ لینڈنگ کے وقت اعضاء میں سختی پیدا کرنا۔

- سوال 3: درج ذیل سوالات کے تفصیلی جواب لکھیں۔
- 1۔ کھیلوں میں ہائپولوجی کا استعمال کیسے کیا جاتا ہے؟ وضاحت کریں۔

جواب: ہائپولوجی کا کھیلوں میں استعمال:

جب ہم ہائپولوجی کے اصولوں سے آگاہ ہو جائے تو ہمیں اس کے استعمال کا بھی پتہ ہونا چاہیے۔ خاص طور پر کھیلوں میں ہم اس سے کیا کام لے سکتے ہیں، ہائپولوجی کو کہاں اور کیسے استعمال میں لایا جاسکتا ہے اور اس سے کیا فائدہ حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ کھیلوں میں اس کا استعمال اور اہمیت درج ذیل ہیں۔

ٹریننگ کو آسان بنانا:

ہائپولوجی سے واقفیت کی بدولت نہ صرف کوچ کے لیے ٹریننگ کروانے میں آسانی ہوتی ہے بلکہ کھلاڑیوں کے لیے ٹریننگ کرنا بھی آسان ہو جاتا ہے کیونکہ اس کی وجہ سے تمام حرکات و سکنات کے درست زاویوں کا پتہ چلتا ہے۔

کوچنگ میں معاونت کرنا:

ہائپولوجی کی بدولت کھلاڑیوں کی کوچنگ میں آسانی ہوتی ہے، کوچ

کراس ہار پر لگنے یا لٹکے کرنے کا موقع نہ دیں۔

اترنا (Landing):

جواب: سپیڈ: (Speed)
سپینڈ کم دور لپے پر مشتمل کھیلوں میں کام آتی ہے۔ 100 میٹر، 200 میٹر، 400 میٹر، 800 میٹر، 100 میٹر، 4x100 میٹر، 110 میٹر کی رکاوٹی دوڑ، 400 میٹر رکاوٹی دوڑ کے علاوہ لانگ جپ، ہائی جپ میں کارکردگی میں اضافہ کا سبب بنتی ہے جبکہ ہائی، فٹ ہال، والی بال، ہاسکٹ بال کرکٹ میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔

طاقت:

تمام ایسے کھیل جن میں بھرپور قوت صرف ہوتی ہو ان میں طاقت کارکردگی کو بہتر بنانے میں بروئے کار لائی جاتی ہے۔ کبڈی، رسلٹی، کشتی، باکسنگ، گولڈ میڈیکنا، قحالی، اور جیون قہر و چند ایک مثالیں ہیں جن میں طاقت کارکردگی میں اضافے کا سبب بنتی ہے۔

4- اعصابی اور عضلاتی تعاون سے کیا مراد ہے؟

جواب: اعصابی اور عضلاتی تعاون:

جسمانی کارکردگی کو زیادہ سے زیادہ بڑھانے کے لئے ان دونوں کے درمیان بہتر رابطے کا ہونا انتہائی ضروری ہوتا ہے کیونکہ ان دونوں نظاموں کے بہتر رابطے کی وجہ سے برق رفتاری جیسے خصوصیات پیدا ہوتے ہیں اور یہ ہر قسم کے جسمانی سرگرمی کے لیے ہمیشہ ضروری ہوتا ہے۔ اس لیے کہتے ہیں کہ "Practice makes a man perfect"

سوال 3: درج ذیل سوالات کے تفصیلی جوابات لکھیں۔

1- فٹنس کے کہتے ہیں؟ اس کے بنیادی اجزاء کون سے ہیں؟

جواب: فٹنس:

فٹنس سے مراد کسی بھی فرد کو وہ خصوصیت ہے جس کے تحت وہ روزمرہ کے کام بغیر تھکاوٹ کے سرانجام دے سکے اور اس کے پاس اضافی توانائی کا ذخیرہ موجود ہو جس کی بدولت وہ تفریحی سرگرمیوں میں شامل ہو سکے اور حادثاتی صورت حال میں بہتر کردار ادا کر سکے۔

فٹنس ایک وسیع اصطلاح ہے۔ یہ انسان کی ذہنی، جسمانی اور جذباتی صحت اور کارکردگی کا احاطہ کرتی ہے۔ یہ وہ خوبی ہے جس کے تحت انسان کے جسم کے تمام نظام بھرپور انداز میں کام کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں وہ روزمرہ کے کام بغیر تھکے سرانجام دے سکتا ہے۔

فٹنس کے بنیادی اجزاء:

طاقت:

تمام ایسے کھیل جن میں بھرپور قوت صرف ہوتی ہو ان میں طاقت کارکردگی کو بہتر بنانے میں بروئے کار لائی جاتی ہے۔ کبڈی، رسلٹی، کشتی، باکسنگ، گولڈ میڈیکنا، قحالی، اور جیون قہر و چند ایک مثالیں ہیں جن میں طاقت کارکردگی میں اضافے کا سبب بنتی ہے۔

..... باب 8

..... جسمانی موزونیت

..... مشق

سوال 1: درست اور غلط جملے کی نشاندہی کریں۔

1- فٹنس کے اجزاء کو چار بنیادی اجزاء میں تقسیم کیا گیا ہے۔ x

2- کھلاڑیوں کے لیے فٹ ہونا ضروری ہے۔ ✓

3- کھیل سے پہلے وارم اپ ضروری نہیں۔ x

4- کسی بھی مزاحمت پر قابو پانے کی صلاحیت کو طاقت کہتے ہیں۔ ✓

5- ناگوں اور دھڑکی ورزش کو پریکٹس کی ورزش کہتے ہیں۔ x

سوال 2: درج ذیل سوالات کے مختصر جوابات لکھیں۔

1- فٹنس کی تعریف کریں۔

جواب: فٹنس (Fitness):

فٹنس سے مراد کسی بھی فرد کو وہ خصوصیت ہے جس کے تحت وہ روزمرہ کے کام بغیر تھکاوٹ کے سرانجام دے سکے اور اس کے پاس اضافی توانائی کا ذخیرہ موجود ہو جس کی بدولت وہ تفریحی سرگرمیوں میں شامل ہو سکے اور حادثاتی صورت حال میں بہتر کردار ادا کر سکے۔

فٹنس ایک وسیع اصطلاح ہے۔ یہ انسان کی ذہنی، جسمانی اور جذباتی صحت اور کارکردگی کا احاطہ کرتی ہے۔ یہ وہ خوبی ہے جس کے تحت انسان کے جسم کے تمام نظام بھرپور انداز میں کام کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں وہ روزمرہ کے کام بغیر تھکے سرانجام دے سکتا ہے۔

2- قوت برداشت سے کیا مراد ہے؟

جواب: قوت برداشت (Endurance):

قوت برداشت تمام کھیلوں میں بہت ضروری ہے۔ اس کا استعمال خصوصاً ایسے کھیلوں میں کارکردگی بڑھاتا ہے۔ جن کا دورانیہ زیادہ ہو۔ لمبی دوڑ (میرٹھن ریس)، فٹ ہال، ہاسکٹ بال، والی بال اور پنڈ ہال ایسے کھیل ہیں جن میں اچھی قوت برداشت (Endurance) کا حامل کھلاڑی عام کھلاڑیوں سے بہتر کھیل پیش کر سکتا ہے۔

3- سپیڈ اور طاقت پر نوٹ لکھیں۔

کھلاڑیوں کو درست انداز میں آسانی اور جلدی سکھائے ہیں۔

حرکت کے قوانین سے آگاہی:

حرکت کیا ہے؟ کیوں ہے؟ کیسے ہے؟ ان سوالات کا جواب ہائیڈرولکس سے ہمیں ملتا ہے۔ اسی سے ہم حرکت کے اسباب، وجوہات اور اثرات سے آگاہ ہوتے ہیں۔

جسمانی اہلیت میں اضافہ کرنا:

ہائیڈرولکس نہ صرف کھلاڑیوں کی مہارت میں اضافہ کرتی ہے بلکہ ان کی جسمانی اہلیت میں بھی اضافے کا سبب بنتی ہے۔ مثلاً کسی کھلاڑی میں 4 فٹ اونچی چھلانگ لگانے کی طاقت ہوتی ہے لیکن وہ کر نہیں پاتا لہذا اس کی حرکات میں تبدیلی لاکر ایسا کرنا ممکن ہو سکتا ہے۔

بیرونی عوامل کے اثرات کو کم کرنا:

کھلاڑیوں کی کارکردگی پر اندرونی اور بیرونی دونوں عوامل اثر انداز ہوتے ہیں۔ ہائیڈرولکس کے مطالعے کی مدد سے بہت سے عوامل مثلاً ہوا، رگڑ، کشش قوی وغیرہ کے اثرات کو بہت حد تک کم کیا جاسکتا ہے۔

چوٹ لگنے کے خطرے کو کم کرنا:

کھیلوں اور دیگر سرگرمیوں میں چوٹ کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے اگر دیکھا گیا ہے کہ غیر تربیت یافتہ کھلاڑیوں کو زیادہ چوٹیں آتی ہیں۔ ہائیڈرولکس کے اصولوں پر عمل کرنے سے کافی حد تک چوٹ لگنے سے بچا جاسکتا ہے۔

کھلاڑیوں میں خود اعتمادی پیدا کرنا:

کوئی بھی کھلاڑی جب نیا نیا کسی کھیل کو سیکھتا ہے تو اس میں وہ خود اعتمادی نہیں ہوتی جو کھیل کے دوران نظر آتی چاہیے جب انہیں حرکت کے مختلف انداز اور طریقے سکھائے جاتے ہیں تو وہ اعتماد و کھیل میں حصہ لیتے ہیں۔

نئی تکنیکیں متعارف کروانا:

ہائیڈرولکس ایسا شعبہ ہے جس میں حرکت کے اسباب، اثرات اور اصولوں کو سکھایا جاتا ہے ان اصولوں کی روشنی میں ہر کھیل کے لیے نئی مہارتیں متعارف کروائی جاتی ہیں۔

2- تھراپی میں ہائیڈرولکس کے استعمال پر نوٹ لکھیں۔

جواب: ہائیڈرولکس پانی میں تھرنے کو تھراپی کہتے ہیں۔ اس کا ایک خاص طریقہ ہے ورنہ بغیر مہارت کے تھراپی کرنا جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ تھراپی کے لیے مختلف طریقے رائج ہیں۔ غری انسان تھراپی کا حرکیاتی تجزیہ اس طرح ہے کہ جسم کو دو حصوں میں باڈی (Upper body) اور لوئر باڈی (Lower body) میں تقسیم کر لیا جاتا ہے۔ باڈی یا جسم کے اوپر کے حصے میں کھلاڑی کھیلوں کو ٹیکس (Flex) کر کے تھراپی کا آغاز کرتا ہے۔ کھیلوں کو ہاتھوں کی نسبت زیادہ بہتر سمجھا جاتا ہے کھلاڑی ہاتھوں کو اعداد کی طرف سے باہر کی طرف سمٹا کر پانی کو پیچھے کی جانب دھکیلتا ہے۔ حرکت کے قانون کے تحت ہر قوت کا رد عمل ہوتا ہے جو قوت کے مخالف سمت میں ہوتا ہے۔ اسی طرح تھراپی جب

اپنے ہاتھوں کو حرکت دیتے ہوئے پانی کو پیچھے کی طرف دھکیلتا ہے تو رد عمل کے طور پر تھراپی کا جسم آگے کی طرف حرکت کرتا ہے۔ لوئر باڈی یا جسم کے نیچے حصے کا جسم کے اوپر کے حصے سے مطابقت رکھنا انتہائی ضروری ہوتا ہے۔ تھراپی کے دوران جسم کے نیچے حصے کے اعضا خصوصاً گلٹے اور گھٹنے کے جوڑ بھرپور حرکات کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

3- لمبی چھلانگ میں ہائیڈرولکس کے اصولوں کی وضاحت کریں۔

جواب: لمبی چھلانگ:

لمبی چھلانگ میں بھی ہائیڈرولکس کے تقریباً سارے اصول استعمال ہوتے ہیں۔

لمبی چھلانگ کا ایک انداز سٹریڈ جپ (Stride Jump) کہلاتا ہے۔ اس میں اٹھلیٹ اپنی ایک آف پوزیشن کو قائم رکھتا ہے اور اسی پوزیشن میں زیادہ سے زیادہ فاصلہ طے کرتا ہے صرف آخری مرحلے میں وہ دونوں پاؤں اکٹھے کر کے لینڈ کرتا ہے۔

ہر کھیل میں ہائیڈرولکس کا اطلاق از حد ضروری ہے۔ بلکہ یہ کہنا زیادہ بہتر ہوگا کہ ہائیڈرولکس کے اصولوں کے بغیر اچھا کھیل اور کھلاڑی بننا ممکن نہیں۔

4- اونچی چھلانگ کے مراحل تحریر کریں۔

جواب: اونچی چھلانگ کے مقابلے کے لیے ہموار سطح زمین ہونی چاہیے۔ اس جپ کے لیے ایک عدد سٹینڈ اور فوم ورکار ہوتا ہے۔ اور اس کے لیے ایک عدد کراس ہار یا پٹی ورکار ہوتی ہے۔ اس جپ میں مندرجہ ذیل مہارت کا ہونا ضروری ہوتا ہے۔

دوڑ (Run up):

1- چھلانگ لگانے کے لیے کھلاڑی کو مناسب فاصلہ سے دوڑ کر سٹینڈ تک پہنچنا چاہیے۔

2- چھلانگ لگانے کے لیے کھلاڑی کو 8 سے 15 قدم تک کا فاصلہ دوڑنے کے لیے مخصوص کرنا چاہیے۔

3- اس چھلانگ میں کھلاڑی کو زیادہ سے زیادہ قوت اور رفتار استعمال کرنا چاہیے۔

4- اس چھلانگ کے لیے کھلاڑی کو چاہیے کہ مناسب فاصلے پر بھرپور توانائی کے ساتھ دوڑ لگا کر چھلانگ لگائے۔

اڑنا (Flight):

اس چھلانگ میں اڑنا ایک اہم اور اصل مرحلہ ہوتا ہے۔ جس کو انتہائی احتیاط اور توجہ کے ساتھ عبور کرنا چاہیے۔ دوڑ کے آخری قدم کو سٹینڈ سے مناسب فاصلے پر رکھنے ہوئے بوجھ اٹھانے والی ٹانگ کو قدرے آگے رکھا جاتا ہے تاکہ جسم کو قوت کے ساتھ ساتھ جھولنے کا موقع ملے۔ اس کے بعد آزادانہ ٹانگ کو ہوا میں بھرتی کے ساتھ چھلایا جاتا ہے اور جپ کا آغاز ہوتا ہے۔ اڑنا کے دوران یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ کھلاڑی جھولنے والے اعضا کو قابو میں رکھے تاکہ

قوت برداشت:

قوت برداشت تمام کھیلوں میں بہت ضروری ہے۔ اس کا استعمال خصوصاً ایسے کھیلوں میں کارکردگی بڑھاتا ہے۔ جن کا دورانیہ زیادہ ہو۔ لیکن دوڑ (سیر تھن ریس)، فٹ بال، ہاسکٹ بال، والی بال اور چنڈ بال ایسے کھیل ہیں جن میں اچھی قوت برداشت (Endurance) کا حامل کھلاڑی عام کھلاڑیوں سے بہتر کھیل پیش کر سکتا ہے۔

سپیڈ: (Speed)

سپیڈ کم دورانیے پر مشتمل کھیلوں میں کام آتی ہے۔ 100 میٹر، 200 میٹر، 400 میٹر، 800 میٹر، 100 میٹر ڈاک دوڑ، 110 میٹر کی رکاوٹی دوڑ، 400 میٹر کی رکاوٹی دوڑ کے علاوہ لانگ جپ، ہائی جپ میں کارکردگی میں اضافہ کا سبب بنتی ہے جبکہ ہاکی، فٹ بال، والی بال، ہاسکٹ بال کرکٹ میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔

چلک: (Flexibility)

جسم کے تمام عضلات اور جوڑوں کا زیادہ سے زیادہ پھیلاؤ اور پھیلاؤ کی حالت کو چلک کہتے ہیں۔ جسمانی چلک کی وجہ سے انسان مختلف قسم کے مشکل سرگرمیوں کو با آسانی کر سکتا ہے۔ چلک زیادہ تر جمائیک اور اٹھلیٹک کی سرگرمیوں کے لیے ضروری ہوتی ہے۔

اعصابی اور عضلاتی تعاون: (Neuro-muscular coordination)

جسمانی کارکردگی کو زیادہ سے زیادہ بڑھانے کے لئے ان دونوں کے درمیان بہتر رابطے کا ہونا انتہائی ضروری ہوتا ہے کیونکہ ان دونوں نظاموں کے بہتر رابطے کی وجہ سے برقی رفتار سے جیسے خصوصیات پیدا ہوتے ہیں اور یہ جسم کے جسمانی سرگرمی کے لئے ہمیشہ ضروری ہوتا ہے۔ اس لیے کہتے ہیں کہ "Practice makes a man perfect"

اپر لیوک ورڈ شیم بیان کریں۔

جواب: بازو اور کندھے۔

1- بازوؤں کو آگے کی طرف جھکانا

2- بازوؤں کو اطراف کی طرف لے جانا

3- بازوؤں کو سامنے چماتی پر لے جانا اور واپس لانا۔

4- اوپر کی دھڑ کو دائیں بائیں گمانا۔

5- بازوؤں کو اوپر سے اوپر لے جانا۔

6- بازوؤں کو دائرہ میں گمانا۔

7- سر اور گردن کو دائیں بائیں گمانا۔

8- گردن کو آگے کی طرف جھکانا۔

9- دھڑ کو نیچے جھکانا۔

10- بازوؤں کو اطراف سے سامنے اور اوپر لے جانا۔

3- فٹس سے کارکردگی بڑھانی جاتی ہے؟ وضاحت کریں۔

جواب: فٹس کا حصول ہر ایک کے لیے ضروری ہے کیونکہ ہر شخص نے اپنے

جواب: قوانین:

1- ہر بچہ اپنی مٹی (لین) میں بھاگے گا۔

2- کوئی بچہ تازہ پاؤں سے پہلے نہیں بھاگے گا۔

3- ہر بچہ اپنی دوڑ مکمل کرے گا۔
4- کوئی دوسری مٹی میں نہیں جائے گا۔
5- کسی کے راستے میں رکاوٹ پیدا نہیں کرے گا۔
6- اختتامی فینٹ کو چماتی کے اوپر والے حصے سے چھوٹا ہوگا۔
7- غلط شارٹ یا غلط دوڑ سے باہر نکال دیا جائے گا۔
8- اس طرح بچے قواعد و ضوابط بھی سیکھ جائیں گے اور سرگرمی کے ساتھ اپنی مہارت کو بہتر بنائیں گے۔

2- 100 میٹر کا شارٹ کس طرح لیا جاتا ہے؟

جواب: شارٹ:

جب تمام بچے اسمبلی لائن پر جمع ہوں تو انہیں بتایا جائے کہ شارٹ کس طرح لیا جاتا ہے۔ ہاتھوں، پاؤں اور جسم کی پوزیشن کیا ہوتی ہے اور کس طرح دوڑ لگائی جاتی ہے۔

کھلاڑی شارٹ لائن پر اکڑوں (کروچ) شاٹل پر بیٹھے گا۔ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں شارٹنگ لائن کے متوازی ہوں اور انگوٹھے اندر کی طرف لائن کے ساتھ زمین پر لگے ہوں۔ ایک گھٹنا زمین پر ہوگا اور جسم ڈھیلا ہوگا۔ اگر شارٹنگ بلاک ہوں تو اس پر ایک پاؤں آگے اور دوسرا پیچھے ہوگا۔ اسے شارٹ پوزیشن کہتے ہیں۔

سوال 3: درج ذیل سوالات کے تفصیلی جوابات لکھیں۔

1- 100 میٹر دوڑ کا طریقہ درج کریں۔

جواب: شارٹ:

جب تمام بچے اسمبلی لائن پر جمع ہوں تو انہیں بتایا جائے کہ شارٹ کس طرح لیا جاتا ہے۔ ہاتھوں، پاؤں اور جسم کی پوزیشن کیا ہوتی ہے اور کس طرح دوڑ لگائی جاتی ہے۔

کھلاڑی شارٹ لائن پر اکڑوں (کروچ) شاٹل پر بیٹھے گا۔ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں شارٹنگ لائن کے متوازی ہوں اور انگوٹھے اندر کی طرف لائن کے ساتھ زمین پر لگے ہوں۔ ایک گھٹنا زمین پر ہوگا اور جسم ڈھیلا ہوگا۔ اگر شارٹنگ بلاک ہوں تو اس پر ایک پاؤں آگے اور دوسرا پیچھے ہوگا۔ اسے شارٹ پوزیشن کہتے ہیں۔

سیٹ

اس میں ہاتھوں کی وہی پوزیشن ہوتی ہے لیکن جو گھٹنا زمین پر تھا اب اٹھا لیا اور کندھوں کو لائن سے آگے لائیں، سر اور کمر ایک سیدھ میں ہوں۔ ہاری ہاری تمام بچے سیٹ پر پوزیشن کی مشق کریں۔ پھر ایک بچہ "سیٹ" بولیں اور دوسرے بچے اپنی پوزیشن چیک کریں۔ غلطی کی درستی کریں اور سرگرمی کو دہرائیں اس طرح آپ سیٹ پوزیشن کو سیکھ لیں گے۔ اس کے بعد دوڑ کی پوزیشن کی مشق کریں۔

فارم یا وائل:

جب سیٹ پوزیشن میں ہوں اور وائل یا فارم کی آواز آئے تو آپ نے فوراً اس طرح بھاگنا ہے کہ جسم قدرے جھکا رہے ہوں اور آہستہ آہستہ جسم کو سیدھا کرنا

.....بیڈمنٹن.....

.....مشق.....

سوال 1: درست جوابات منتخب کر کے لکھیں۔

1- بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی فٹ ہوتی ہے۔

ا- 44 ✓ ب- 46

ج- 48 د- 50

2- بیڈمنٹن سنگل میں کورٹ کی لمبائی فٹ ہوتی ہے۔

ا- 15 ب- 17 ✓

ج- 19 د- 21

3- بیڈمنٹن کورٹ میں سیٹ کی اونچائی فٹ ہوتی ہے۔

ا- 3 ب- 5 ✓

ج- 7 د- 9

4- ڈبلز میں ایک طرف سے کھلاڑی کھیلتے ہیں۔

ا- ایک ب- دو ✓

ج- تین د- چار

5- کورٹ میں بیک میڈلری ہوتی ہے۔

ا- 2 فٹ 8 انچ ✓ ب- 3 فٹ 8 انچ

ج- 4 فٹ 8 انچ د- 1 فٹ 3 انچ

سوال 2: درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

1- سنگز اور بولز سے کیا مراد ہے؟

جواب: سنگز:

پہلے ہاں ہوگا جس جیتنے والا سائیڈ لے گا سروس، جب سکور جت ہو سروس دائیں کورٹ سے اور جب طاق ہو جائے کورٹ سے۔ پوائنٹ کے بعد دونوں کلاڑی جگہ تبدیل کریں گے۔

ڈبلز:

دائیں کورٹ سے سروس ہوگی۔ سروس دہری کورٹ میں کی جائے گی۔ جب تک فاول نہ ہو وہی کلاڑی سروس کرے گا۔ جب فاول ہو تو مخالف ٹیم کو سروس دی جائے گی اس ترتیب سے چک جاری رہے گا۔

2- سیمیش اور آئیٹل کیا کہتے ہیں؟

جواب: سیمیش:

اگر فٹس لوچی آ رہی ہے تو چپ کرتے ہوئے فٹس کو سیمیش کے اندر میں ماریں۔ ہاتھ کو پیچھے کی طرف لے جائیں اور زودار طریقہ سے سیمیش کریں۔ سیمیش میں بھی کورٹ کے خالی حصہ کو نظر رکھیں۔

آئیٹل:

جب کلاڑی پیچھے ہو تو فٹ کے قریب نزدیک فٹس کو گرائیں اور اگر کلاڑی نزدیک ہو تو فٹس کو اس کی پیچھے سے دور گرائیں تاکہ کلاڑی سیمیش نہ سکے اور فٹس واپس نہ کر سکے۔

3- پیڈلنگ کے چھ ذرائع لکھیں۔

جواب: قطبیاں اور بولز:

- 1- فٹس کھٹ سے باہر چلی جائے۔
- 2- سروس کے بعد فٹس کھٹ میں گرے۔
- 3- سروس شارٹ ایمریشن گرے۔
- 4- سروس کرنے والے کا پاؤں درست ایمریشن نہ ہو۔
- 5- فٹس کھٹ کے اندر سے گزرے۔
- 6- دوسرے کلاڑی فٹس کو مارے۔
- 7- پیڈلنگ میں پائس کس طرح ہوتا ہے؟

جواب: سکونگ ایمریشن:

8- سٹمپ کا مکمل ہونا 21 پوائنٹ ہوتے ہیں جو پہلے ہٹا لے اور ایک سٹمپ جیت جائے گا جو تین سٹمپ جیتے ہوئے جیت جائے گا۔ برابری کی صورت میں دھچکا کی ضرورت ہے۔

9- پیڈلنگ کی مہارتیں تحصیل سے لکھیں۔

جواب: پیڈلنگ کھیلنے کا طریقہ (مہارتیں):

سروس:

سروس جس قدر فٹ کے قریب ہوگی بھر ہوگا۔ سروس کرتے وقت

پاؤں آگے پیچھے ہوں۔ ریکٹ کا سراسروں کرنے والے کے ہاتھ سے اونچا نہ ہو۔ سنگز میں دور جبکہ بولز میں قریب سروس فائدہ دیتی ہے۔

فٹس واپس کرنا:

آتی ہوئی فٹس کے مطابق پوزیشن لے کر فٹس کو مخالف کورٹ کے خالی حصہ میں ماریں تاکہ مخالف کلاڑی واپس نہ کر سکے۔

سیمیش:

اگر فٹس لوچی آ رہی ہے تو چپ کرتے ہوئے فٹس کو سیمیش کے اندر میں ماریں۔ ہاتھ کو پیچھے کی طرف لے جائیں اور زودار طریقہ سے سیمیش کریں۔ سیمیش میں بھی کورٹ کے خالی حصہ کو نظر رکھیں۔

آئیٹل:

جب کلاڑی پیچھے ہو تو فٹ کے قریب نزدیک فٹس کو گرائیں اور اگر کلاڑی نزدیک ہو تو فٹس کو اس کی پیچھے سے دور گرائیں تاکہ کلاڑی سیمیش نہ سکے اور فٹس واپس نہ کر سکے۔

کرکٹ.....

سوال 1: خالی جگہوں کو پُر کریں۔

- 1- کرکٹ گراؤنڈ کی لمبائی 75 سے 80 میٹر ہوتی ہے۔
- 2- فٹ کی لمبائی 22 میٹر ہوتی ہے۔
- 3- وکٹ کی اونچائی 28 انچ ہوتی ہے۔
- 4- جب بال ٹیشمین کی پیچھے سے دور پھینکا جائے تو وائٹ بال ہوتا ہے۔
- 5- فٹس 5 دن کا ہوتا ہے۔

سوال 2: درست اور غلط جملے کی نشاندہی کریں۔

- 1- جب ہاؤلر کا پاؤں کرے تو وائٹ بال ہوتی ہے۔ x
- 2- ایک اور میں 8 بال ہوتے ہیں۔ x
- 3- جب بال ٹیشمین کے جسم کو لگ جائے اور زبنا سے تو یہ لیگ ہائی کے رنز کہلاتے ہیں۔ ✓
- 4- جب بال زمین کے ساتھ ہاؤلری لائن کراس کرے تو چمکا کہلاتا ہے۔ x
- 5- جب وکٹ کپر بال کو وکٹ پر مارے اور ٹیشمین کرے سے باہر ہوں تو یہ بولڈ آؤٹ کہلاتا ہے۔ x

سوال 3: درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

- 1- فالوآن کسے کہتے ہیں؟
- 2- ہائی اور لیگ ہائی سے کیا مراد ہے؟

جواب: ہائی:

جب بال ہٹ کرے پھر رنز بنایا جائے تو ہائی کہلاتا ہے۔ جب ہاؤلر بال

.....

سوال 1: درست جوابات منتخب کر کے لکھیں۔

- 1- فٹ بال کھیل کا دورانیہ..... منٹ ہوتا ہے۔
- 2- فٹ بال کھیل کا دورانیہ..... منٹ ہوتا ہے۔
- 3- فٹ بال کھیل کا دورانیہ..... منٹ ہوتا ہے۔
- 4- فٹ بال کھیل کا دورانیہ..... منٹ ہوتا ہے۔
- 5- فٹ بال کھیل کا دورانیہ..... منٹ ہوتا ہے۔
- 6- فٹ بال کھیل کا دورانیہ..... منٹ ہوتا ہے۔
- 7- فٹ بال کھیل کا دورانیہ..... منٹ ہوتا ہے۔
- 8- فٹ بال کھیل کا دورانیہ..... منٹ ہوتا ہے۔
- 9- فٹ بال کھیل کا دورانیہ..... منٹ ہوتا ہے۔
- 10- فٹ بال کھیل کا دورانیہ..... منٹ ہوتا ہے۔
- 11- فٹ بال کھیل کا دورانیہ..... منٹ ہوتا ہے۔
- 12- فٹ بال کھیل کا دورانیہ..... منٹ ہوتا ہے۔
- 13- فٹ بال کھیل کا دورانیہ..... منٹ ہوتا ہے۔
- 14- فٹ بال کھیل کا دورانیہ..... منٹ ہوتا ہے۔
- 15- فٹ بال کھیل کا دورانیہ..... منٹ ہوتا ہے۔
- 16- فٹ بال کھیل کا دورانیہ..... منٹ ہوتا ہے۔
- 17- فٹ بال کھیل کا دورانیہ..... منٹ ہوتا ہے۔
- 18- فٹ بال کھیل کا دورانیہ..... منٹ ہوتا ہے۔
- 19- فٹ بال کھیل کا دورانیہ..... منٹ ہوتا ہے۔
- 20- فٹ بال کھیل کا دورانیہ..... منٹ ہوتا ہے۔

سوال 2: درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

1- قمر دان سے کیا مراد ہے؟

جواب: قمر دان: جب کسی کلاڑی سے بال بچ ہو کر بچ لائن سے باہر چلا جائے تو دوبارہ مکمل شروع کرنے کے لیے مخالف ٹیم کو قمر دان دی جاتی ہے۔

2- کارنگ کیا ہے؟

جواب: کارنگ: جب دفاعی ٹیم کے کسی کلاڑی سے بال بچ ہو کر گول لائن میں داخل ہو جائے تو مخالف ٹیم کو کارنگ دی جاتی ہے۔

3- آف سائیڈ کسے کہتے ہیں؟

جواب: آف سائیڈ: جب کوئی کلاڑی دفاعی ٹیم کے دو کلاڑیوں کی نسبت گول لائن کے قریب ہو تو آف سائیڈ دیا جاتا ہے۔

4- فٹ بال کھیلنے کی مہارتیں تحصیل سے بیان کریں۔

جواب: فٹ بال کھیلنے کی مہارتیں:

بال کو روکنا:

بال جسم کے مختلف حصوں سے روکا جاتا ہے۔ روکنے وقت رتار، سمت اور سطح کو مد نظر رکھنا ضروری ہے۔

جب بال ہوا میں آ رہا ہو تو اسے سر کے ساتھ روکا جاتا ہے۔ جب قدرے نیچے آ رہا ہو تو اسے چھاتی کیساتھ روکا جاتا ہے۔ اگر اس سے بھی نیچے آئے تو پیٹ یا پھر ران کیساتھ روکا جاتا ہے۔ اگر بال زمین کے ساتھ آ رہا ہو تو اسے پاؤں سے روکا جاتا ہے۔

گک لگانا:

بال کو مختلف طریقوں سے گک کیا جاتا ہے۔ پچہ (Toe) کے اعمدنی یا پھر دنی حصہ کے ساتھ۔ پاؤں کے اوپری حصہ کے ساتھ، جب بال کو دور مارنا ہو تو پچہ (Toe) کے ساتھ گک کی جاتی ہے۔ جب بال نزدیک زمین کے ساتھ مارنا ہو تو اعمدنی حصہ سے اور جب بال قریب ہائیں طرف پڑنا ہو تو

پھینکا ہے اور ٹیشمین اس کو مکمل نہیں پاتا مگر وکٹ کپر سے یا کسی اور کلاڑی سے بال چھوٹ جاتا ہے اور اس دوران ٹیشمین رنز بناتا ہے یا بال ہاؤلری لائن سے باہر چلا جاتا ہے تو ہائی کے رنز شمار ہوتے ہیں۔

لیگ ہائی:

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

3- رن آؤٹ کیا ہے؟

جواب: جب رنز بناتے وقت فیلڈر بال کو وکٹ پر مارے اور ٹیشمین کرے سے باہر ہو تو رن آؤٹ ہوتا ہے۔

4- L.B.W سے کیا مراد ہے؟

جواب: جب ٹیشمین کے پیڈ پر وکٹوں کے سامنے بال لگے اور وکٹ گرنے کا خطرہ ہو تو L.B.W ہوتا ہے۔

5- کرکٹ کی مہارتیں تحصیل سے لکھیں۔

جواب: کرکٹ کھیلنے کا طریقہ (مہارتیں):

پیٹنگ:

پیٹنگ میں فٹ ورک اور ٹائٹنگ اہم حصہ ہوتے ہیں۔ جب ہاؤلر بال کرے تو اس کے مطابق پوزیشن بنا کر بال کو روکنا یا ہٹ کرنا پیٹنگ کا حصہ ہوتا ہے۔ بال کے مطابق شروع کیا جاتا ہے۔

ہاؤلنگ (Bowling):

ہاؤلنگ کی مندرجہ ذیل اقسام ہیں۔

(I) فاسٹ ہاؤلنگ (Fast Bowling):

رن اپ زیادہ ہوتا ہے کدھر سے کدھر سے ہال پوری رفتار سے پھینکا جاتا ہے۔

(II) میڈیم فاسٹ (Medium Fast):

رن اپ تھوڑا کم ہوتا ہے کدھر سے کدھر سے ہال مکمل رفتار سے کر لیا جائے۔ ان سوئنگ، آؤٹ سوئنگ دونوں طریقے کرائے جاتے ہیں۔

(III) لیگ سپن / آف سپن (Leg/Off Spin):

بال زمین پر لگنے کے بعد اندر آئے تو لیگ سپن اور اگر بال باہر جائے تو آف سپن ہوتا ہے ہاؤلر کلائی کی مدد سے بال کو گھما کر لیگ سپن اور آف سپن ہاؤلنگ کرتا ہے۔

فیلڈنگ (Fielding):

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

..... فٹ بال.....