B9ED404CCT

صحت اور جسمانی تعلیم

(Health and Physical Education)

بیچلر آف ایجوکیشن (بی۔ایڈ۔)

(چوتھا سمسٹر)

Bachelor of Education (B.Ed.)

(Fourth Semester)

مرکز برائے فاصلاتی و آن لائن تعلیم

مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی

حیدرآباد-32، تلنگانہ-انڈیا

Copyright © 2024, Maulana Azad National Urdu University, Hyderabad
All right reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronically or mechanically, including photocopying, recording or any information storage or retrieval system, without prior permission in writing form the publisher (registrar@manuu.edu.in)

ISBN : 978-81-980312-3-5
Course : Health and Physical Education
First Edition : August 2024
Copies : 1000
Price : 160/-

Programme Coordinator (B. Ed.)

Prof. Sayyad Aman Ubed, Professor (Education), CDOE, MANUU

Editorial Board/Editors

Prof. Mushtaq Ahmed I. Patel (Chairperson)
Professor, CDOE, MANUU

Prof. Sayyad Aman Ubed (Member)
Programme Coordinator, B.Ed. (ODL)

Prof. Shaikh Shaheen Altaf (Member)
HOD, Dept. of Edu &Training, MANUU

Dr. Shaikh Wasim (Member Convener)
Associate Professor, CDOE, MANUU

Prof. Siddiqui Mohd Mahmood (Member)
Senior Professor, Dept. of Edu &Training, MANUU

Dr. Sameena Basu (Member)
Associate Professor, CDOE, MANUU

(Late) Prof. Najmus Saher (Member)
Professor, CDOE, MANUU

Dr. Hina Hasan
Associate Professor, MANUU CTE, Bidar
(Content Editor)

Dr. Mohd Adil
Assistant Professor (C), CDOE, MANUU
(Language Editor)

Production

Prof. Nikhath Jahan,
Professor (Urdu), CDOE, MANUU

Mr. P Habibulla,
Assistant Registrar, Purchase & Stores Section, MANUU

Dr. Mohd Akmal Khan,
Assistant Professor (C), CDOE, MANUU

Mohd Abdul Naseer,
Section Officer, CDOE, MANUU

Shaik Ismail,
UDC, CDOE, MANUU

Faheemuddin, LDC,
Purchase & Stores Section, MANUU

On behalf of the Registrar, Published by:
Centre for Distance and Online Education
Maulana Azad National Urdu University
Gachibowli, Hyderabad-500032 (TG), India
Director: dir.dde@manuu.edu.in; *Publication:* ddepublication@manuu.edu.in
Phone number: 040-23008314; Website: manuu.edu.in

CRC Prepared by: Dr. Mohd Adil, Asst. Prof. (C), CDOE, MANUU

Title Page: Dr. Mohd Akmal Khan, Asst. Prof. (C), CDOE, MANUU

Printed at: Print Time & Business Enterprises, Hyderabad

فہرست

پیغام	وائس چانسلر، مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی	5
پیغام	ڈائرکٹر، مرکز برائے فاصلاتی و آن لائن تعلیم	6
کورس کا تعارف	پروگرام کوآرڈینیٹر (بی۔ایڈ)	7

اکائی نمبر	اکائی کا نام	مصنف	صفحہ نمبر
بلاک I: جسمانی تعلیم کی سمجھ (Understanding Physical Education)			
1۔	جسمانی تعلیم: تصور، ضرورت، دائرہ کار اور مقاصد (Concept, Need, Scope and Objectives of Physical Education)	ڈاکٹر فردوس تبسم اسسٹنٹ پروفیسر شعبہ تعلیم و تربیت، مانو Dr. Firdaus Tabassum Assistant Professor Dept. of Education & Training, MANUU	9
2۔	صحت کی تعلیم: تعریفیں، اغراض و مقاصد (Health Education, Definitions, Aims and Objectives)	ڈاکٹر طالب اطہر انصاری ایسوسیٹ پروفیسر مانو سی ٹی ای، بیدر Dr. Talib Ather Ansari Associate Professor MANUU, CTE, Bidar	22
3۔	اسکولی صحت پروگرام اور مثبت حفظان صحت کی عادات کی نشوونما میں جسمانی تعلیم کے استاد کا کردار (School Health Programme and the Role of Physical Education Teacher in development of Health and good hygienic habits)		34

4۔	جسمانی تعلیم NCF 2005 اور NCFTE-2009 کے تناظر میں (Physical Education in the context of NCF 2005 and NCFTE-2009)		53
بلاک II: جسمانی تعلیم کے پروگرام اور مربوط شخصیت (Programmes of Physical Education and Integrated Personality)			
5۔	جسمانی تعلیم کے کچھ عام پروگرام (Preliminary Idea of Some Common Programs of Physical Education)	ڈاکٹر فردوس تبسم اسسٹنٹ پروفیسر شعبہ تعلیم و تربیت، مانو Dr. Firdaus Tabassum Assistant Professor Dept. of Education & Training, MANUU	67
6۔	اسکولوں میں تفریحی پروگرام (Recreational Programs in Schools)		80
7۔	اسکولی صحت کے پروگرام کی تنظیم اور انتظام (Organization and Administration of School Health Programme)		96
8۔	اتھلیٹک میٹ (کھیلوں کا اجتماع) (Athletics Meet)	ڈاکٹر طالب اطہر انصاری ایسوسیٹ پروفیسر مانو سی ٹی ای، بیدر Dr. Talib Ather Ansari Associate Professor MANUU, CTE, Bidar	119
	نمونہ امتحانی پرچہ		135

پیغام

مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی (MANUU) 1998 میں پارلیمنٹ کے ایک ایکٹ کے ذریعے قائم کی گئی۔ یہ ایک مرکزی جامعہ ہے جس نے این اے اے سی کی جانب سے گریڈ A+ حاصل کیا ہے۔ اس جامعہ کے قیام کے مقاصد ہیں: (1) اردو زبان کا فروغ، (2) پیشہ ورانہ اور تکنیکی تعلیم کو اردو میڈیم میں قابل رسائی اور دستیاب بنانا، (3) روایتی اور فاصلاتی طریقۂ تعلیم کے ذریعے تعلیم فراہم کرنا، اور (4) خواتین کی تعلیم پر خصوصی توجہ دینا۔ یہ وہ نکات ہیں جو اس مرکزی جامعہ کو دیگر تمام مرکزی جامعات سے ممتاز کرتے ہیں اور اسے ایک انفرادیت بخشتے ہیں۔ قومی تعلیمی پالیسی 2020 میں بھی مادری زبانوں اور علاقائی زبانوں میں تعلیم حاصل کرنے پر زور دیا گیا ہے۔

اردو کے ذریعے علم کے فروغ کا مقصد یہی ہے کہ اردو جاننے والے طبقے کے لیے عصری علوم اور مضامین تک رسائی آسان بنائی جائے۔ ایک طویل عرصے تک اردو میں درسی مواد کی کمی رہی ہے۔ اردو یونیورسٹی کے پاس اب اردو میں 350 سے زیادہ کتابوں کا ذخیرہ موجود ہے اور ہر سمسٹر کے ساتھ اس تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے۔ اردو یونیورسٹی این ای پی 2020 کے وژن کے مطابق مادری/گھریلو زبان میں تعلیمی مواد فراہم کرنے کے قومی مشن کا حصہ بننے کو اپنے لیے ایک اعزاز سمجھتی ہے۔ مزید یہ کہ اردو بولنے والا طبقہ اردو میں مطالعہ کے مواد کی عدم دستیابی کے سبب نئے اُبھرتے شعبوں اور جدید تر معلومات کے موجودہ میدانوں میں تازہ ترین معلومات واطلاعات کے حصول سے محروم نہیں رہے گا۔ مذکورہ بالا میدانوں میں مواد کی دستیابی کی بدولت حصولِ معلومات کا نیا شعور بیدار ہوا ہے جو یقیناً اردو داں طبقے کی دانشورانہ ترقی پر اثرانداز ہوگا۔

فاصلاتی اور آن لائن طلبہ کے لیے تعلیم وتدریس کے عمل کو سہل بنانے کے لیے یونیورسٹی کا سینٹر فار ڈسٹنس اینڈ آن لائن ایجوکیشن (CDOE) اردو اور متعلقہ مضامین میں خود اکتسابی مواد (SLM) کی تیاری کو یقینی بناتا ہے۔

MANUU فاصلاتی اور آن لائن لرننگ کے طلبہ کے لیے SLM بلا معاوضہ فراہم کرتا ہے۔ یہ مواد اُردو کے ذریعے علم حاصل کرنے میں دلچسپی رکھنے والے ہر شخص کے لیے برائے نام قیمت پر دستیاب ہے۔ تعلیم تک رسائی کے دائرے کو مزید پھیلانے کے مقصد سے، اردو/ہندی/انگریزی/عربی میں eSLM یونیورسٹی کی ویب سائٹ پر مفت ڈاؤن لوڈ کے لیے دستیاب رکھا گیا ہے۔

مجھے بے حد خوشی ہے کہ متعلقہ فیکلٹی کی محنت اور مصنفین کے مکمل تعاون کی بدولت FYUG بی۔اے، بی۔ایس سی اور بی۔کام کی کتابوں کی اشاعت کا عمل بڑے پیمانے پر شروع ہو گیا ہے۔ فاصلاتی اور آن لائن لرننگ کے طلبہ کی سہولت کے لیے خود اکتسابی مواد (SLM) کی تیاری اور اشاعت کا عمل یونیورسٹی کے لیے اہمیت رکھتا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ ہم اپنے خود تعلیمی مواد کے ذریعے اردو جاننے والے ایک بڑے طبقے کی ضروریات کو پورا کرنے کے قابل ہوں گے اور اس یونیورسٹی کے مقصدِ قیام کو پورا کریں گے اور اپنے ملک میں اپنی موجودگی کو جائز ٹھہرا سکیں گے۔

نیک تمناؤں کے ساتھ!

پروفیسر سید عین الحسن
شیخ الجامعہ، مانو

پیغام

موجودہ دور میں فاصلاتی تعلیم کو دنیا بھر میں ایک نہایت مؤثر اور مفید طریقۂ تعلیم کے طور پر تسلیم کیا جاتا ہے اور بڑی تعداد میں لوگ اس طریقۂ تعلیم سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی نے بھی اردو زبان بولنے والے عوام کی تعلیمی ضروریات کو مد نظر رکھتے ہوئے اپنے قیام کے وقت سے ہی فاصلاتی تعلیم کا طریقہ متعارف کرایا۔ مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی نے 1998 میں ڈائریکٹوریٹ آف ڈسٹنس ایجوکیشن (نظامتِ فاصلاتی تعلیم) کے ساتھ کام کا آغاز کیا اور 2004 سے باقاعدہ پروگرام شروع ہوئے، اس کے بعد مختلف شعبہ جات قائم کیے گئے۔

یو جی سی نے ملک میں نظام تعلیم کو مؤثر طور پر منظم کرنے میں ایک اہم کردار ادا کیا ہے۔ اوپن اینڈ ڈسٹنس لرننگ (ODL) موڈ کے تحت چلنے والے مختلف پروگرام، جو سینٹر فار ڈسٹنس اینڈ آن لائن ایجوکیشن (CDOE) میں چل رہے ہیں، یو جی سی-ڈی ای بی کے منظور شدہ ہیں۔ یو جی سی-ڈی ای بی نے فاصلاتی اور باقاعدہ تعلیم کے نصاب کو ہم آہنگ کرنے پر زور دیا ہے تاکہ فاصلاتی تعلیم حاصل کرنے والے طلبہ کے معیار کو بہتر بنایا جاسکے۔ چونکہ مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی ایک دُہرے طرز (ڈوئل موڈ) کی یونیورسٹی ہے جو فاصلاتی اور روایتی دونوں طریقۂ تعلیم کی خدمات فراہم کرتی ہے، اس لیے اپنے مقاصد کو یو جی سی-ڈی ای بی کے رہنما خطوط کے مطابق حاصل کرنے کے لیے اس نے چوائس بیسڈ کریڈٹ سسٹم (CBCS) متعارف کرایا گیا جس کا خود اکتسابی مواد (Self Learning Materials) یو جی سی کے قوانین اور کریڈٹ فریم کے مطابق نئے سرے سے تیار کیے جاچکا ہے۔

سینٹر فار ڈسٹنس اینڈ آن لائن ایجوکیشن (CDOE) کل انیس (19) پروگرام پیش کرتا ہے جن میں یو جی، پی جی، بی ایڈ، ڈپلومہ اور سرٹیفکیٹ پروگرام شامل ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ تکنیکی مہارتوں پر مبنی پروگرام بھی شروع کیے جارہے ہیں۔ سی ڈی اوای نے جولائی 2025 سے این ای پی-2020 کے مطابق چار سالہ یو جی پروگرام کا آغاز کیا ہے۔ بی اے، بی ایس سی اور بی کام کے آنرز پروگراموں کو این سی ایف کے مطابق ڈیزائن کیا گیا ہے جس سے طلبہ کو آنرز ڈگری حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔ سال 2025-2026 سے ایم بی اے پروگرام او ڈی ایل موڈ میں متعارف کرایا گیا ہے۔

مانو نے طلبہ کی سہولت کے لیے نو ریجنل سنٹرز (بنگلورو، بھوپال، دربھنگہ، دہلی، کولکاتا، ممبئی، پٹنہ، رانچی اور سری نگر) اور چھ سب ریجنل سنٹرز (حیدر آباد، لکھنؤ، جموں، نوح، وارانسی اور امراوتی) کا ایک وسیع نیٹ ورک قائم کیا ہے۔ اس کے علاوہ وجے واڑا میں ایک ایکسٹینشن سنٹر بھی قائم کیا گیا ہے۔ ان ریجنل اور سب ریجنل سنٹروں کے تحت ایک سو پچاس سے زیادہ لرنر سپورٹ سنٹر (LSCs) اور بیس پروگرام سنٹر بیک وقت چلائے جارہے ہیں تاکہ طلبہ کو تعلیمی اور انتظامی سہولیات فراہم کی جاسکیں۔ سینٹر فار ڈسٹنس اینڈ آن لائن ایجوکیشن اپنی تعلیمی اور انتظامی سرگرمیوں میں آئی سی ٹی کا بھرپور استعمال کرتا ہے اور اپنے تمام پروگراموں میں صرف آن لائن موڈ کے ذریعے ہی داخلے فراہم کرتا ہے۔

طلبہ کے لیے سیلف لرننگ میٹیریل (SLM) کی سوفٹ کاپی سینٹر فار ڈسٹنس اینڈ آن لائن ایجوکیشن کی ویب سائٹ پر دستیاب کرائی جاتی ہیں اور آڈیو و ویڈیو ریکارڈنگ کے لنک بھی ویب سائٹ پر فراہم کیے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ طلبہ کو ای۔ میل اور واٹس ایپ گروپ کی سہولت بھی فراہم کی جارہی ہے جن کے ذریعے انہیں پروگرام کے مختلف پہلوؤں جیسے کورس رجسٹریشن، اسائنمنٹ، کاؤنسلنگ، امتحانات وغیرہ کے بارے میں مطلع کیا جاتا ہے۔ باقاعدہ کاؤنسلنگ کے علاوہ گزشتہ دو برسوں سے طلبہ کے تعلیمی معیار کو بہتر بنانے کے لیے زائد تدارکی (Remedial) آن لائن کاؤنسلنگ بھی فراہم کی جارہی ہے۔

امید کی جاتی ہے کہ سینٹر فار ڈسٹنس اینڈ آن لائن ایجوکیشن تعلیمی اور معاشی طور پر پسماندہ آبادی کو عصری تعلیم کے دھارے میں شامل کرنے میں ایک اہم کردار ادا کرے گا۔ تعلیمی ضروریات کو مد نظر رکھتے ہوئے نئی تعلیمی پالیسی (NEP-2020) کے مطابق مختلف پروگرامز میں تبدیلیاں کی گئی ہیں اور توقع ہے کہ اس سے اوپن اینڈ ڈسٹنس لرننگ کے نظام کو مزید مؤثر اور کارآمد بنانے میں مدد ملے گی۔

پروفیسر محمد رضا اللہ خان

ڈائرکٹر، سی ڈی اوای، مانو

کورس کا تعارف

"صحت اور جسمانی تعلیم "بی۔ایڈ کے چوتھے سمسٹر کا ایک اہم کورس ہے، جو طلبہ کو جسمانی تعلیم، صحت، حفظانِ صحت اور صحت مند طرزِ زندگی کے بنیادی تصورات سے روشناس کراتا ہے۔ تعلیم کا مقصد صرف ذہنی و علمی نشو و نما نہیں بلکہ متعلم کی جسمانی، جذباتی اور سماجی شخصیت کی متوازن تشکیل بھی ہے۔ اس اعتبار سے جسمانی اور صحت کی تعلیم اسکولی تعلیم کا ایک ناگزیر حصہ ہے، جو طلبہ میں صحت مند عادات، جسمانی فعالیت، نظم و ضبط اور متوازن شخصیت کے فروغ میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

یہ کورس مرکز برائے فاصلاتی و آن لائن تعلیم، مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی کے بی۔ایڈ طلبہ کے لیے اس انداز سے مرتب کیا گیا ہے کہ وہ صحت و جسمانی تعلیم کی اہمیت، اسکولی صحت کے پروگراموں اور جسمانی سرگرمیوں کے تعلیمی و عملی پہلوؤں کو سمجھ سکیں۔ کورس دو بلاکس پر مشتمل ہے، جن میں جسمانی تعلیم کے بنیادی تصورات سے لے کر اسکولی سطح پر اس کے مؤثر نفاذ تک مختلف پہلوؤں کا احاطہ کیا گیا ہے۔

بلاک اوّل "جسمانی تعلیم کی سمجھ "میں جسمانی تعلیم کے تصور، ضرورت، دائرۂ کار اور مقاصد کے ساتھ صحت کی تعلیم کے اغراض و مقاصد کو بیان کیا گیا ہے۔ اسکولی صحت کے پروگرام، حفظانِ صحت کی اچھی عادات کے فروغ اور اس عمل میں جسمانی تعلیم کے استاد کے کردار پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے۔ مزید برآں، NCF-2005 اور NCFTE-2009 کے تناظر میں جسمانی تعلیم کی اہمیت کو واضح کیا گیا ہے۔

بلاک دوم "جسمانی تعلیم کے پروگرام اور مربوط شخصیت "میں جسمانی تعلیم کے مختلف پروگراموں، اسکولی تفریحی سرگرمیوں اور اسکولی صحت کے پروگراموں کی تنظیم و انتظام سے متعلق بنیادی معلومات فراہم کی گئی ہیں۔ اس کے علاوہ ایتھلیٹک میٹ جیسے کھیلوں کے اجتماعات کے انعقاد اور انتظامی پہلوؤں کو بھی شامل کیا گیا ہے۔ ان موضوعات کے ذریعے طلبہ یہ سمجھ سکیں گے کہ منظم جسمانی اور تفریحی سرگرمیاں اسکولی زندگی کو کس طرح فعال، صحت مند اور بامقصد بناتی ہیں۔

کتاب کے موضوعات کو مختصر اور مربوط انداز میں ترتیب دیا گیا ہے تاکہ فاصلاتی طلبہ خود مطالعہ کے ذریعے صحت اور جسمانی تعلیم کے نظری اور عملی پہلوؤں سے استفادہ کر سکیں اور انہیں اپنے مستقبل کے تدریسی کردار سے جوڑ سکیں۔

یہ کورس اس بنیادی تصور کو اجاگر کرتا ہے کہ صحت مند جسم، فعال ذہن اور متوازن شخصیت ایک مؤثر تعلیمی زندگی کی بنیاد ہیں۔ امید ہے کہ اس کتاب کے ذریعے مستقبل کے اساتذہ صحت مند عادات اور جسمانی فعالیت کو اسکولی ماحول کا باقاعدہ حصہ بنانے، طلبہ کی ہمہ جہت نشو و نما کو فروغ دینے اور ایک صحت مند و فعال نسل کی تشکیل میں اپنا مؤثر کردار ادا کرنے کے قابل ہوں گے۔

پروفیسر سید امان عبید

پروگرام کوآرڈینیٹر

اکائی 1۔ جسمانی تعلیم: تصور، ضرورت، دائرہ کار اور مقاصد

(Concept, Need, Scope and Objectives of Physical Education)*

اکائی کے اجزاء

1.0 تمہید(Introduction)

1.1 مقاصد(Objectives)

1.2 جسمانی تعلیم: تصور، ضرورت، دائرہ کار اور مقاصد

(Concept, Need, Scope and Objectives of Physical Education)

1.2.1 جسمانی تعلیم کا تصور(Concept of Physical Education)

1.2.2 جسمانی تعلیم کی ضرورت واہمیت(Need and Importance of Physical Education)

1.2.3 جسمانی تعلیم کی وسعت(Scope of Physical Education)

1.2.4 جسمانی تعلیم کے مقاصد(Aims and objectives of Physical Education)

1.2.5 جسمانی تندرستی(Physical Fitness)

1.3 خلاصہ(Summary)

1.4 اکتسابی نتائج(Learning Outcome)

1.5 فرہنگ(Glossary)

1.6 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

1.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

1.0 تمہید(Introduction)

جسمانی تعلیم کا مطلب صرف کھیل کود میں شرکت کرنا سمجھا جاتا ہے لیکن جسمانی تعلیم کے ذریعے ہم طلباء وطالبات کی مکمل نشو نما کو فروغ دیتے ہیں، جس سے طلباء کی جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی ہر طرح کی صحت کی نشو ونما کو مکمل کیا جا سکتا ہے۔ آج کل کی روز مرہ کی زندگی میں ہم اپنے کاموں میں اس قدر مشغول ہو گئے ہیں کہ اپنی صحت کو ہی نظر انداز کر دیتے ہیں، جو کہ ہمیں اپنی جسمانی کارکردگیوں سے

* Dr. Firdaus Tabassum, Assistant Professor, Dept. of Education & Training, MANUU

حاصل ہوتی ہے اور روزمرہ کی زندگی میں جسمانی کارکردگیوں کے خلاء کی وجہ سے ہی ہمیں مختلف بیماریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ جسمانی تعلیم ہر ایک فرد کی مکمل نشوونما میں مدد کرتی ہے۔ جسمانی تعلیم ہمیں اپنی شخصیت کو نکھارنے کا موقع دیتی ہے۔ جسمانی تعلیم میں مختلف شاخیں موجود رہتی ہیں، جو جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی ہر طرح کی نشوونما اور مہارتوں کو فروغ دے سکتی ہیں۔ جسمانی تعلیم کے مختلف عناصر ہوتے ہیں جس میں جسمانی سرگرمیوں، کھیلوں، رقص و موسیقی کی کارکردگیوں سے جسمانی صحت کی نشوونما کے مختلف پہلوؤں پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے۔ اس اکائی میں ہم جسمانی تعلیم کی ضرورت واہمیت کے ساتھ ساتھ جسمانی تعلیم کی وسعت، مقاصد اور اہمیت کو بھی سمجھیں گے۔

1.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ

- جسمانی تعلیم کے تصور کو سمجھ سکیں۔
- جسمانی تعلیم کے مفہوم سے واقف ہو سکیں۔
- جسمانی تعلیم کی ضرورت واہمیت سے واقف ہو سکیں۔
- جسمانی تعلیم کی وسعت کو سمجھ سکیں۔
- جسمانی تندرستی کی وضاحت کر سکیں۔

1.2 جسمانی تعلیم: تصور، ضرورت، دائرہ کار اور مقاصد

(Concept, Need, Scope and Objectives of Physical Education)

جسمانی تعلیم، ہماری روزمرہ کی زندگی کے لیے ایک جامع نقطہ نظر پر محیط ہے جس میں جسمانی، سرگرمی اور کھیلوں کے ذریعے طلباء کے جسم کے تمام اعضاء کی مکمل نشوونما کرنے پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے۔ یہ صرف جسمانی تندرستی ہی سے تعلق نہیں رکھتی، بلکہ ذہنی ترقی کو فروغ دینے، صحت مند عادات کو فروغ دینے، اور مجموعی فلاح و بہبود میں میں شامل رہنے اور ملک و ملت کی خدمات کرنے سے بھی تعلق قائم کرتی ہے۔

1.2.1 جسمانی تعلیم کا تصور (Concept of Physical Education)

لفظ جسمانی تعلیم سے مراد صرف جسمانی تعلیمی سرگرمیاں ہی نہیں ہوتی ہیں بلکہ یہ دو لفظوں کا مجموعہ ہے، جسمانی کا مطلب جسم اور جسم کے مختلف اعضاء سے ہے جو جسمانی طاقت، جسمانی تندرستی اور جسمانی صحت سے تعلق رکھتا ہے اور لفظ تعلیم کا مطلب روزمرہ کے کام یا کسی سرگرمی کو منظم ہدایات و تربیت سے مکمل انسانی صحت کی فلاح کرنا ہوتا ہے، جس سے ذہنی، جذباتی اور سماجی نشوونما ہو سکے۔ اس لیے جسمانی تعلیم کے معنی صرف جسمانی سرگرمیوں کو منظم تربیت و طریقے سے تعلیم میں شامل کرنا ہی نہیں بلکہ طالب علم کے جسم کے تمام اعضاء کی مکمل نشوونما کرنا شامل رہتا ہے، جس میں دل و دماغ، کردار و عادات اور سماجی کارکردگیاں بھی شامل رہتی ہیں، جس سے طلباء کی

ظاہری و باطنی نشوونما کے ساتھ ساتھ، جسمانی طاقت اور جذباتی مہارتوں کی نشوونما بھی ہوتی ہے۔ جسمانی تعلیم کے ذریعے طلباء کو جسمانی، ذہنی، سماجی اور اخلاقی طور پر بہتر سے بہترین بنانے کی کوشش کی جاتی ہے۔

جسمانی تعلیم کی تاریخ بہت پرانی ہے، جسمانی صحت کی اہمیت وافادیت کو قدیم زمانے سے ہی محسوس کیا جاتا رہا ہے، اور قدیم زمانے سے ہی انسان کو جسمانی سرگرمیوں میں ملوث رکھنے کی کوشش کی جاتی رہی ہے جس کی مثال قدیم کھیلوں کی شروعات سے بھی ملتی ہے (Ancient Olympic Games) جو 776 BC کے اولمپک کھیل سے ظاہر ہوتی ہے، جہاں پر جسمانی صحت مند افراد کو انعام و اکرام سے نوازا جاتا تھا۔ قدیم اولمپک کھیل میں دوڑ، کشتی، گھوڑا سواری وغیرہ کے ساتھ ذہنی اور تعاونی کھیل کود بھی شامل رہتے تھے، جو کہ نہایت ہی منظم طریقے سے کھیلوں میں جسمانی کارکردگیوں کو شامل کر انسان کی ذہنی، جسمانی، سماجی اور جذباتی نشوونما کرتے تھے۔ جسمانی تعلیم انسانی زندگی کو بہتر بنانے کی کوششوں میں آج بھی مصروف ہے۔ تعلیم کا اہم مقصد طلباء کی مکمل نشوونما کرنا ہوتا ہے اور مکمل نشوونما صرف کمرہ جماعت تک ہی محدود نہیں ہوسکتی، بلکہ یہ کھیل کے میدان، سماجی تقریبات، مختلف مقامات کی سیر و تفریح، لائبریری، رقص و موسیقی کے ساتھ ساتھ سماجی شراکت وغیرہ سے بھی حاصل کی جاسکتی ہے، جسمانی تعلیمی انسانی زندگی کو متاثر کرنے والے سبھی عناصر پر زور ڈالتی ہے۔

جارج برنارڈ شا (George Bernerd Shaw) نے خوب کہا ہے "ہم کھیلنا بند نہیں کرسکتے کیونکہ ہم بوڑھے ہو جاتے ہیں، اور ہم بوڑھے ہو جاتے ہیں کیونکہ ہم کھیلنا چھوڑ دیتے ہیں"۔ یعنی کہ جسمانی کارکردگیاں ہمارے جسم کو متحرک رکھتی ہیں۔

"We don't stop playing because we grow old; we grow old because we stop playing". George Bernard Shaw

جسمانی تعلیم سے مراد ایسی تعلیم ہے جس میں جسمانی کارکردگیوں کے ساتھ ساتھ جسم کے مختلف اعضاء کی کارکردگیوں کو شامل کرنے کے طریقہ بھی بتائے جاتے ہیں اور جسمانی صحت کے سائنسی نقطہ نظر سے طلباء کی مکمل جسمانی اعضاء کی نشوونما کی جاتی ہے۔ اور بچہ کی نشوونما کے تمام پہلوئوں کو صحیح راستہ پر قائم رکھ کر پیدائش سے لے کر آخری سانس تک جسمانی تعلیم اپنے مقاصد کو متواتر حاصل کرنے کی کوشش کرتی رہتی ہے۔ جسمانی تعلیم طلباء کے لیے ابتدائی سطح سے لے کر ثانوی و اعلیٰ ثانوی سطح کے ساتھ ساتھ اعلیٰ تعلیمی سطح تک کے لیے بھی اشد ضروری ہے۔ جسمانی تعلیم غذا، ورزش، رہن سہن اور زندگی کے ہر ایک پہلو پر زور ڈالتے ہوئے انسان کی مکمل نشوونما کرتی ہے اور طلباء کو خود اعتمادی اور اپنی شخصیت میں مکمل فلاح و بہبود کی طرف مائل کرنے کی کوشش کرتی ہے۔

1.2.2 جسمانی تعلیم کی ضرورت واہمیت (Need and Importance of Physical Education)

جسمانی تعلیم کا مفہوم جسمانی اعضاء کی صحت کی عام دیکھ بھال کی طرف مائل ہوتا ہے، مگر اس جسمانی تعلیم میں بچے کی جسمانی شخصیت کی مکمل نشوونما اور جسمانی، ذہنی اور سماجی ہم آہنگی کی فلاح کرنے کے لیے بھی باقاعدہ سے جسمانی سرگرمیوں کو شامل کر جذباتی، سماجی واخلاقی صحت کی نشوونما کی بات بھی کی جاتی ہے جس میں مکمل تعلیمی زاویات کی جسمانی کارکردگیاں شامل رہتی ہیں جو کہ جسمانی سرگرمیوں

کے ذریعے جسمانی تربیت، افراد کو جسمانی تندرستی حاصل کرنے اور اسے برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہیں۔ یہ جسمانی کارکردگیاں، ذہنی طور پر ہوشیار رہنے اور استقامت و فیصلہ سازی جیسی خصوصیات کی نشوونما میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔ جس سے بچہ کے اندر سماجی فلاح اور سماج کو ایک اکائی کی طرح سمجھنے، قیادت اور قوانین کی اطاعت کرنے کی عادات کو پختہ کرتی ہیں۔ یہ تمام تعلیمی عوامل جسمانی تعلیم میں شامل طلباء کی ذاتی اور سماجی مہارتوں کو فروغ دیتے ہیں اور طلباء کی جسمانی، سماجی، جذباتی اور ذہنی نشوونما پر مثبت اثر ڈالتے ہیں۔ اس طرح، جسمانی صحت کی تعلیم کو ایک ایسے مضمون کے طور پر بیان کیا جا سکتا ہے جو نہ صرف جسمانی تندرستی پر مرکوز ہے بلکہ اس کا تعلق صحت مند طرز زندگی کی رہنمائی کے لیے متعدد مہارتوں، صلاحیتوں اور رویوں کی نشوونما بھی کرتا ہے جو کہ سماجی تعاون، دوسروں کا احترام، وفاداری، خود اعتمادی، فضل سے زندگی بسر کرنا اور امید کے ساتھ رہنا، زندگی میں فتح اور شکست کو قبول کرنا وغیرہ شامل رہتا ہے، جیسا کہ درج ذیل تصویر سے واضح ہے۔

جسمانی تعلیم کی ضرورت واہمیت (Need and Importance of Physical Education)



Source: https://www.shutterstock.com/image-illustration/special-education-word-cloud-concept-on-599858294



Source: https://www.vecteezy.com/free-vector/physical-education

1.2.2.1 جسمانی تعلیم کی تعریفیں(Definitions of Physical Education)

i. جے پی ناش۔JB Nash کے مطابق: ''جسمانی تعلیم، تعلیم کے پورے عمل کا وہ مرحلہ ہے جو پٹھوں(Muscles) کی تمام سرگرمیوں اور اس سے متعلق ردعمل سے تعلق رکھتی ہے''

ii. ڈیلبرٹ اوبرٹیوفیر۔Delbert Oberteuffer کے مطابق: ''جسمانی تعلیم ان تجربات کا مجموعہ ہے جو جسمانی حرکت کے ذریعے ایک فرد تک پہنچتے ہیں''

iii. چارلس اے بوچر(Charles A. Bucher) نے جسمانی تعلیم کی تعریف یوں کی ہے: "جسمانی تعلیم ایک مکمل تعلیمی عمل کا لازمی حصہ ہے جس کا اہم مقصد جسمانی سرگرمیوں کے ذریعے جسمانی، ذہنی اور سماجی طور پر تندرست شہریوں کی تعمیر کرنا ہے جس کا انتخاب مثبت نتائج کو حاصل کرنے کے لیے کیا گیا ہے"

iv. جے پی تھامس(J.P. Thomas) کے مطابق: "جسمانی تعلیم وہ تعلیم ہے جس کے ذریعے بچوں کی مکمل شخصیت کی نشوونما ہوتی ہے اور طالب علم کے جسم و دماغ کی مکمل و معقول نشوونما کی جاتی ہے"

v. وے مین(Wayman) کے مطابق: ''جسمانی تعلیم، تعلیم کا وہ حصہ ہے جس کا تعلق جسمانی سرگرمیوں کے ذریعے پورے فرد کی نشوونما اور تربیت سے ہوتا ہے''

درج بالا تعریفوں سے یہ واضح ہو جاتا ہے کہ انسان کی زندگی میں جسمانی حرکات کا کتنا اہم کردار ہوتا ہے، مگر ہمیں صحیح معلومات حاصل نہ ہونے کی وجہ سے ہم یہ جسمانی حرکات کا صحیح سے استعمال نہیں کر پاتے، اسی لیے ہماری روایتی تعلیم میں جسمانی تعلیم کو ایک ضروری مضمون کے طور پر شامل کر، روزمرہ کی اسکولی زندگی میں اس جسمانی تعلیم کو شامل کرنے کی سفارشات زور و شور سے ہو رہی ہیں۔

1.2.3 جسمانی تعلیم کی وسعت(Scope of Physical Education)

ہندوستان میں ہی نہیں بلکہ تمام دنیا میں فزیکل ایجوکیشن (PE) یا جسمانی تعلیم کا دائرہ بہت وسیع مانا جاتا ہے، جس میں طلباء کی مستقبل کی جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ مختلف پیشہ، ازدواجی زندگی کے مختلف ادوار میں بھی کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے چونکہ ہم جسمانی تعلیم سے نہ صرف جسمانی صحت اور تندرستی حاصل کرتے ہیں بلکہ اس سے ذہنی، جذباتی، سماجی و اخلاقی تندرستی، غذائیت، حفظان صحت اور دماغی صحت کو بھی مربوط کرتے ہیں۔ قومی تعلیمی پالیسی 2020 (NEP) طلباء کی جامع ترقی کے لیے جسمانی تعلیم کی اہمیت پر زور دیتی ہے، اور زندگی و پیشہ کی مختلف مہارتوں کی ترقی و نشوونما کے ساتھ ساتھ پیشہ ورانہ مواقع فراہم کرنے میں بھی جسمانی تعلیم کے کردار کو اجاگر کرتی ہے جیسے:

i) صحت مند طرز زندگی کی ترویج (Promoting a healthy lifestyle): جسمانی تعلیم افراد کو صحت مند رہنے کے اصول سکھاتی ہے جیسے ورزش، خوراک، حفظان صحت، اور ذہنی سکون۔

ii) تعاون اور ٹیم ورک (Collaboration and teamwork): کھیل کود کے ذریعے طلباء میں باہمی تعاون، دوسروں کا احترام کرنے، اور قیادت کی صلاحیتیں پیدا ہوتی ہیں۔

iii) پیشہ ورانہ مواقع(Professional opportunities): جسمانی تعلیم کے شعبے میں کوچ، ٹرینر، اسپورٹس سائیکولوجسٹ، فیزیوتھراپسٹ جیسے پیشہ موجود ہیں، جو طلباء کے مستقبل کو روشن کر سکتے ہیں۔

iv) ذہنی اور جذباتی ترقی(Mental and emotional development): کھیلوں میں شرکت بچوں کو خود اعتمادی، صبر، اور دباؤ برداشت کرنے کی تربیت دیتی ہے۔

v) قومی اور بین الاقوامی سطح پر نمائندگی(Representation at National and International levels): صحت کی تعلیم کا میدان کھلاڑیوں کو عالمی سطح پر ملک کا نام روشن کرنے اور پوری دنیا میں اپنا نام روشن کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔

vi) تعلیمی کامیابی میں معاونت(Support for academic success): متحرک جسم، چست دماغ، تحقیق سے ثابت ہے کہ جسمانی سرگرمی تعلیمی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے، چونکہ صحت مند جسم میں ہی صحت مند ذہن رہتا ہے۔

vii) اخلاقی اقدار کی فروغ(Promotion of moral values): مقابلہ اور موازنہ کے اصول، ایمانداری، اور اسپورٹس مین

شپ، فتح اور شکست طلباء کے کردار کو نکھارتی ہیں۔

viii) معذور افراد کے لیے مواقع (Opportunities for people with disabilities): جسمانی تعلیم خصوصی ضروریات والے افراد کو بااختیار بنانے کا ذریعہ ہے۔

ix) صنفی مساوات کو فروغ (Promoting gender equality): لڑکوں اور لڑکیوں دونوں کے لیے یکساں مواقع فراہم کر کے برابری کی فضاء قائم کی جاسکتی ہے۔

x) قومی پالیسیوں سے ہم آہنگی (Coherence with national policies): NEP-2020 اور ''فٹ انڈیا موومنٹ'' جیسے پروگرام جسمانی تعلیم کو اسکولی تعلیمی نظام کا اہم جزو بناتے ہیں۔

اپنی معلومات کی جانچ کریں (Check Your Progress)
1۔ جسمانی تعلیم کی وسعت کو اپنے الفاظوں میں بیان کریں؟

1.2.4 جسمانی تعلیم کے مقاصد (Aims and objectives of Physical Education)

جسمانی تعلیم کا حتمی مقصد طالب علم کی جسمانی شخصیت کی مکمل نشوونما کو فروغ دینا ہے۔ یہ طلباء کو علم، ہنر، سماجی صلاحیتوں، اقداروں اور زندگی بھر صحت منداور حرکیاتی طرز پر تندرست رہ کر زندگی کو برقرار رکھنے کے لیے درکار جوش و خروش سے آراستہ کرنے کی کوشش کرتی ہے۔ جسمانی تعلیم (PE) ہماری اسکولی تعلیمی نظام کا ایک سنگ بنیاد ہے، جسے طلباء کی مجموعی ترقی کو فروغ دینے کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ جسمانی تعلیم میں جسمانی اعضاء اور جسمانی، ذہنی، اور سماجی جہتوں کا احاطہ کیا جاتا ہے، جس کا مقصد ایسے افراد کی تخلیق کرنا ہے جو صحت مند ہوں اور زیادہ سے زیادہ جسمانی صحت اور سماجی کارکردگیوں سے معاشرے میں اپنا کردار ادا کر سکیں۔ درج ذیل میں ہم جسمانی تعلیم کے اغراض و مقاصد پر بحث کریں گے:

1.2.4.1 جسمانی تعلیم کے بنیادی مقاصد (Basic Aim of Physical Education)

i) جسمانی نشوونما (Physical Development): جسمانی اعضاء اور جسم کو صحت مند، مضبوط اور متوازن بنانا، جسمانی حرکت کی مہارتوں کو فروغ دینا جسمانی تعلیم کا اولین مقصد ہے۔

ii) ذہنی و جذباتی صحت (Mental and Emotional Well-being): طلباء میں خود اعتمادی پیدا کرنا، نفس کو قابو کرنا سکھانا، اور ذہنی سکون پیدا کرنا شامل رہتا ہے۔

iii) سماجی اقداریں (Social Values): ٹیم ورک، باہمی تعاون، عزت واحترام، اور رواداری کو فروغ دینا۔

iv) علمی شعور (Cognitive Awareness): جسم کی صحت، غذائیت، اناٹومی، اور تحریک سائنس کے علم کو فروغ دینا۔، اور ورزش کی اہمیت کو سمجھنا شامل رہتا ہے۔

v) تفریحی سرگرمیاں (Recreational Skill): صحت مند مشاغل کو اپنانا، مثبت طرزِ زندگی کی حوصلہ افزائی کرنا۔

1.2.4.2 جسمانی تعلیم کے اہداف(Objectives of Physical Education)

جسمانی تعلیم کے کچھ قابل پیمائش اہداف ہوتے ہیں جو جسمانی تعلیم کے وسیع مقاصد کو حاصل کرنے میں مدد کرتے ہیں جس میں عام طور پر شامل رہتے ہیں:

نمبر شمار	میدان (Domain)	کلیدی اہداف (Key Objectives)
a)	جسمانی تندرستی	طلباء کو تندرست، چاک و چوبند اور فٹ بنانا۔
b)	حرکی(Motor)مہارتوں کی ترقی	دوڑنے، کودنے، پکڑنے، پھینکنے جیسی جسمانی مہارتوں کو فروغ دینا۔
c)	ذہنی وجذباتی نشوونما	کھیل کے ذریعے خود اعتمادی، ضبط نفس اور جذباتی توازن پیدا کرنا۔
d)	سماجی ترقی	ٹیم ورک، تعاون، قیادت اور برداشت(Tolerance) جیسے اوصاف کو فروغ دینا۔
e)	اصول وضوابط کی آگاہی	کھیل کے اصول، منصفانہ کھیل، دیانت داری اور نظم وضبط سکھانا۔
f)	صحت مند طرزِ زندگی کی ترغیب	صفائی، ورزش، متوازن غذا اور سادہ زندگی اپنانے کی تربیت دینا۔
g)	تفریح وراحت کی فراہمی	تفریحی سرگرمیوں سے ذہنی سکون اور خوشی حاصل کرنا۔
h)	زندگی بھر کی سرگرمی کا فروغ	جسمانی سرگرمی کو روزمرہ کی زندگی کا حصہ بنانا اور مستقل طور پر جاری رکھنا۔
i)	تعلیمی کارکردگی میں بہتری	ورزش کے ذریعے توجہ، یادداشت اور سیکھنے کی صلاحیت بہتر بنانا۔
j)	قومی وثقافتی ہم آہنگی	مقامی اور قومی کھیلوں کے ذریعے اتحاد اور حب الوطنی کو فروغ دینا۔

NEP-2020 کے تناظر میں جسمانی صحت کی تعلیم

نئی قومی تعلیمی پالیسی جسمانی تعلیم کو طلباء کی ہمہ جہتی ترقی کے لیے اہم جزو مانتی ہے جس کے لیے درذیل سفارشات پر زور دیتی ہے:

- تجرباتی تعلیم (Experiential learning): کھیل اور جسمانی حرکت (کارکردگی) پر مبنی تدریس کو فروغ دینا۔
- مہارتوں کی ترقی(Skills development) :زندگی کی مہارتیں، قیادت، اور تعاون جیسے پہلو کھیلوں کے ذریعے سکھانا۔
- شامل نصاب(Inclusive curriculum): تمام طلباء کی شمولیت، جس میں معزور طلباء، خواتین کی شمولیت، یعنی صنفی مساوات، جسمانی وذہنی کیفیت کے اعتدال کو سمجھ کر خوشحالی کو فروغ دینا۔
- تشخیص کی اصلاح(Evaluation optimization) :جسمانی صلاحیتوں اور ذہنی تندرستی کو تعلیمی جائزے میں شامل کرنا۔

اس طرح ہم کہ سکتے ہیں کہ جسمانی تعلیم ہماری اسکولی تعلیمی عمل کا ایک اہم جزو ہونا چاہیے، اسکولی تعلیم میں جسمانی تعلیم کی شمولیت طلباء کی مکمل نشوونما کے فروغ میں اہم کردار ادا کرتی ہے اور طلباء کو اپنی مستقبل کی زندگی کی کامیابیوں کی طرف ثابت قدمی سے مائل کرتی ہے۔

اپنی معلومات کی جانچ کریں(Check Your Progress)
1۔ جسمانی تعلیم کے اہم مقاصد کو دو سو الفاظ میں تحریر کریں؟

1.2.5 جسمانی تندرستی(Physical Fitness)

طلباء میں جسمانی تندرستی سے مراد طلباء کی روزمرہ کی سرگرمیوں میں توانائی اور ذہنی توازن کے ساتھ، بلا ضرورت تھکاوٹ، اور فرصت کے لمحات کو صحیح طریقہ سے استعمال کرنے اور کسی ہنگامی حالات سے نمٹنے کے لیے جسمانی و ذہنی اور جذباتی توانائی کے ساتھ ساتھ مشکل حالات کو قابو کرنے اور صحیح فیصلہ کو انجام دینے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ یہ جسمانی صحت کی ایک متوازن حالت ہے جو تعلیمی کامیابی اور جذباتی بہبود دونوں کی حمایت کرتی ہے۔

1.2.5.1 طلباء میں جسمانی تندرستی کی اہم اجزاء (Components of Physical Fitness)

i) قلبی برداشت(Cardiovascular Endurance): طلباء میں لمبی دوری تک دوڑنے یا سائیکل چلانے جیسی سرگرمیاں جاری رکھنے کی صلاحیت۔

ii) عضلاتی طاقت(Muscular Strength): طلباء میں چیزوں کو اٹھانے، دھکیلنے یا کھینچنے کی طاقت۔

iii) عضلاتی برداشت(Muscular Endurance): طلباء میں بغیر تھکن کے بار بار عضلات استعمال کرنے کی صلاحیت۔

iv) لچک(Flexibility): طلباء کے جوڑوں میں حرکت کی وسعت؛ چوٹ سے بچاؤ کے لیے ضروری اقدامات۔

v) جسمانی ساخت(Body Composition): طلباء کے جسم میں چربی اور عضلات کے تناسب کا توازن۔

1.2.5.2 طلباء میں جسمانی تندرستی کی اہمیت

(The importance of physical fitness among students)

i) طلباء کی جسمانی تندرستی طلباء کی توجہ اور ذہنی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔

ii) جسمانی تندرستی طلباء کی خود اعتمادی اور جذباتی استحکام میں اضافہ کرتی ہے۔

iii) جسمانی تندرستی طلباء کی تعلیمی کامیابی میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

iv) جسمانی تندرستی طلباء کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرتی ہے۔

v) جسمانی تندرستی طلباء کی نظم وضبط، قیادت اور ٹیم ورک کو فروغ دیتی ہے۔

کھیل سے متعلق جسمانی تندرستی(Sports / Motor Related Physical Fitness)

a. تیز/پھرتیلاپن(Agility)

b. توازن(Balance)

c. ہم آہنگی(Coordination)

d. رفتار(Speed)

e. طاقت(Power)

f. ردعمل کاوقت(Reaction Time)

g. درستگی(Accuracy)

اپنی معلومات کی جانچ کریں(Check Your Progress)
1۔ جسمانی تعلیم کی وضاحت کریں؟

1.3 خلاصہ(Summary)

اس اکائی میں جسمانی تعلیم کی نوعیت، وسعت، ضرورت واہمیت کے ساتھ ہی، معنی اور مقاصد کی وضاحت کی گئی ہے اور جسمانی تعلیم کے تصور کو بھی تفصیل سے بیان کیا گیا ہے جسمانی تعلیم کے ذریعے بچوں کی مکمل شخصیت کی نشو ونما کے لیے جسمانی سرگرمیوں میں شامل ہونا ضروری ہے۔ جسمانی تعلیم ایک کل تعلیمی عمل کا لازمی حصہ ہے جسکا اہم مقصد جسمانی سرگرمیوں کے ذریعے جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی طور پر فٹ شہریوں کی نشو ونما کو حاصل کرنا ہے۔ جسمانی تندرستی کے معنی اور اس کے اقسام کو بھی بیان کیا گیا ہے جسمانی تندرستی چاہے ایک عام انسان ہو یا پھر ایک کھلاڑی سبھی کے لیے ضروری ہے کھلاڑیوں کے کھیل سے متعلق جسمانی فٹنس جیسے تیزی، توازن، ہم آہنگی، رفتار، طاقت، ردعمل کا وقت اور درستگی ضروری ہے جسمانی تعلیم کی ضرورت کو تفصیل سے بیان کیا گیا۔ جسمانی تعلیم کی وسعت کے چار پہلوؤں کو بیان کیا گیا۔ جسمانی تعلیم کے اہم مقاصد سے متعلق تعلیمی مفکروں کے رائے کو بھی تفصیل سے بیان کیا گیا۔

1.4 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو چکے ہیں کہ

- جسمانی تعلیم کے تصور کو سمجھ چکے ہیں۔
- جسمانی تعلیم کے مفہوم سے واقف ہو چکے ہیں۔
- جسمانی تعلیم کی ضرورت واہمیت سے واقف ہو چکے ہیں۔
- جسمانی تعلیم کی وسعت کو واضح کر سکتے ہیں۔
- جسمانی تعلیم کے مقاصد کو سمجھ چکے ہیں۔

1.5 فرہنگ(Glossary)

- Coordination ہم آہنگی: دو چیزوں یا لوگوں میں رشتہ قائم کر ایک ساتھ مل جانا۔

• Health Education	صحت کی تعلیم:	مکمل جسمانی، ذہنی وجذباتی، سماجی صحت کی تعلیم
• Guiding	رہنمائی:	طلباء کو راستہ دکھانا
• Motivating	حوصلہ افزائی:	حوصلہ فراہم کرنا
• Speed	رفتار:	تیزی کے ساتھ صحیح کام کو انجام دینا
• NEP-2020	نئی قومی تعلیمی پالیسی:	ملک میں تعلیمی عمل کے لیے قائم کی گئی پالیسیاں۔
• Power	طاقت:	کھینچنے وزن اٹھانے اور پٹھوں اور ہڈیوں کی مضبوطی
• Agility	تیز/پھرتیلا پن:	صحیح فیصلہ کر جلد صحیح کام کو انجام دینا
• Balance	توازن:	دو چیزوں میں توازن قائم کرنا
• Reaction Time	رد عمل کا وقت:	جسم کے کام کرنے کی فرتی

1.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Type Questions)

1۔ مندرجہ ذیل تصورات میں سے کون سا تصور جسمانی تعلیم کے تصور کی بہترین وضاحت کرتا ہے؟

a) طلباء کو کھیلوں کے مقابلے جیتنے کی تربیت دینا۔

b) صرف جسمانی تندرستی کی سرگرمیاں سکھانا۔

c) مجموعی ترقی کو فروغ دینے کے لیے جسمانی سرگرمیوں کے ذریعے تعلیم۔

d) طلباء کو ایک کھیل میں ماہر بنانا۔

2۔ اسکولوں میں جسمانی تعلیم متعارف کرانے کے لیے، بنیادی ضروریات میں سے ایک کو پہچانیے؟

a) تعلیمی نمبرات کو بہتر بنانا۔

b) طلباء کے ایتھلیٹ بننے کو یقینی بنانا۔

c) جسمانی تندرستی اور صحت مند عادات کو فروغ دینا۔

d) اسکول کے کام کا بوجھ کم کرنے کے لیے کھیل کود کروانا۔

3۔ مندرجہ ذیل میں سے کون سا اسکولوں میں جسمانی تعلیم کا مقصد نہیں ہے؟

a) موٹر (حرکی) مہارت کی ترقی۔

b) ٹیم ورک اور تعاون کو فروغ دینا۔

c) بیٹھے بیٹھے زندگی کی حوصلہ افزائی کرنا۔

d) ذہنی اور جذباتی تندرستی کو بڑھانا۔

4۔ جسمانی تعلیم طلباء کی سماجی ترقی میں کس طرح تعاون کرتی ہے؟

a) کھیلوں کے دوران طالب علم کو الگ تھلگ کر کے

b) تعاون نہ کرنے، صرف مقابلہ کرنے سے

c) ٹیم ورک، احترام، اور منصفانہ کھیل کو فروغ دے کر۔

d) صرف انفرادی کارکردگی پر توجہ مرکوز کر کے،

5۔ درج ذیل جسمانی تعلیم کے اہم مقاصد میں سے ایک کو پہچانیں؟

a) ہر طالب علم کو پیشہ ور کھلاڑی بنائیں۔

b) صرف جسمانی نشوونما پر توجہ دیں۔

c) مجموعی ترقی کی سہولت فراہم کریں—جسمانی، ذہنی، سماجی، اور جذباتی نشوونما کریں۔

d) تعلیمی مضامین کے مواد کو ختم کریں۔

6۔ جسمانی تعلیم کی کون کون سی اہم شاخیں ہیں۔

a) اسپورٹس بایومیکانکس(Sports Biomechanics) b) طاقت(Power)

c) دونوں d) ان میں سے کوئی نہیں

7۔ جسمانی تعلیم کی یہ تعریف کس نے دی، ''جسمانی تعلیم تعلیم کے پورے شعبے کا وہ مرحلہ ہے۔ جو پٹھوں کی بڑی سرگرمیوں اور اس سے متعلق ردعمل سے متعلق ہے''؟

a) جے بی نیش(JB Nash) b) چارلس سے بوچر c) جے پی تھامس d) ڈیلبرٹ

8۔ قدیم اولمپک کھیل کا خاتمہ کب ہوا؟

a) 1896 b) 776 BC c) 394 AD d) 1941ء

9۔ جسمانی تندرستی کے کتنے اہم اقسام ہیں؟

a) چار b) دو c) تین d) ایک

10۔ Agnes Stoodley نے جسمانی تعلیم کے کل کتنے مقاصد بیان کے ہیں۔

a) تین b) چار c) چار d) چھ

مختصر جوابات کے حامل سوالات(Short Answer Type Questions)

1۔ جسمانی تعلیم کے مقاصد کو اپنے الفاظوں میں بیان کریں؟

2۔ جسمانی تعلیم کے معنی و تعریف کی وضاحت کریں؟

3۔ جسمانی تندرستی کے کل اقسام کو تفصیل سے پیش کریں؟

4۔ جسمانی تعلیم کے وسعت سے کیا مراد ہے؟ اسے ہم کیسے واضح کر سکتے ہیں۔

5۔ جسمانی تعلیم کی ضرورت واہمیت کو بیان کریں۔

6۔ جسمانی تعلیم کو اسکولی مضامین میں کس طرح شامل کیا جاسکتا ہے؟

7۔ جسمانی تعلیم کے استاد کی ذمہ داریاں پیش کریں؟

8۔ اسکولوں میں جسمانی تعلیم کے عناصر کی وضاحت کریں؟

9۔ جسمانی تعلیم کے تصورات کی وضاحت کریں؟

10۔ جسمانی تعلیم زندگی کا ایک اہم حصہ ہے؟اس قول کو واضح کریں؟

طویل جوابات کے حامل سوالات(Long Answer Type Questions)

1۔ جسمانی تعلیم کے معنی کو بیان کرتے ہوئے، جسمانی تعلیم کی وسعت اور مقاصد کو قلم بند کریں۔

2۔ جسمانی تندرستی سے کیا مراد ہے جسمانی تندرستی کے اقسام کو تفصیل سے بیان کریں؟

3۔ جسمانی تعلیم کی تعریف کی وضاحت اپنے الفاظوں میں کریں۔

4۔ جسمانی تندرستی کو کیسے فروغ دیا جاسکتا ہے تفصیل سے سمجھائیں؟

5۔ جسمانی تعلیم میں طلباء کی مکمل نشوونما کیوں کی جاتی ہے؟

معروضی سوالات کے جوابات

1-c	2-c	3-c	4-c	5-c
6-a	7-a	8-c	9-b	10-d

1.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

1۔ Yadav, A., & Singh, S. (2017). Importance of health and physical education in schools: A review. *International Journal of Research in Humanities, Arts and Literature, 5*(6), 73–78.

2۔ Kumar, R., & Sharma, N. (2016). The role of physical education in modern school curriculum in India. *International Journal of Physical Education, Sports and Health, 3*(5), 129–131. https://www.kheljournal.com/archives/2016/vol3issue5/PartC/3-5-18.pdf

3۔ National Council of Educational Research and Training. (2005). *National curriculum framework 2005*. NCERT. https://ncert.nic.in/pdf/nc-framework/nf2005-english.pdf

4۔ Evans. R & Gans. L (1950) – Supervision in Physical Education – MC

Graw Hill Book Company – New York.

5. Modal. P. (2000) – Coaching Gymnastics – Khel Sahitya Kendra, New Delhi.

6. A Programme of Mass Sports and Physical Fitness Activities (1989) – Handbook on Bhartiyam – Sports Authority of India – New Delhi.

7. Alfuddin A. (2017) – School Environment and Physical Education – Saifi Book Agency, New Delhi.

8. Kataria, D.S. (2010) – Swasth Evam Sharirik Shiksha – Lakshmi Publication, New Delhi.

9. Khatri, H.L. (2016) – Swasth, Yog Evam Sharirik Shiksha Part – 1: Paragon, New Delhi.

10. International Publishers National Curriculum Framework (NCF) – 2005 – NCERT, New Delhi. Retrieved December 28, 2017 from http://ncert.nic.in

اکائی2۔ صحت کی تعلیم: تعریفیں،اغراض ومقاصد

(Health Education, Definitions, Aims and Objectives)*

اکائی کے اجزاء

2.0 تمہید(Introduction)

2.1 مقاصد(Objectives)

2.2 صحت کی تعلیم: تعریفیں،اغراض ومقاصد

(Health Education, Definitions, Aims and Objectives)

2.2.1 صحت کی تعلیم کے معنی اور فطرت(Meaning and Nature of Health Education)

2.2.2 جسمانی تعلیم اور صحت کی تعلیم کے درمیان فرق

(Difference between Health Education and Physical Education)

2.2.3 صحت کی تعلیم کی تعریفیں(Definitions of Health Education)

2.2.4 صحت کی تعلیم کے اغراض ومقاصد(Aims and Objectives of Health Education)

2.2.5 اسکولی نصاب میں صحت کی تعلیم(Health education in the school curriculum)

2.3 خلاصہ(Summary)

2.4 اکتسابی نتائج(Learning Outcome)

2.5 فرہنگ(Glossary)

2.6 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

2.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

2.0 تمہید(Introduction)

صحت کی تعلیم ایک ایسا تعلیمی عمل ہے جس کے ذریعے افراد کو صحت مند زندگی گزارنے کے لیے ضروری معلومات، مہارتیں اور رویے سکھائے جاتے ہیں۔ اس کا مقصد نہ صرف بیماریوں سے بچاؤ ہے بلکہ جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی فلاح و بہبود کو فروغ دینا بھی ہے۔

* Dr. Mohd. Talib Ather Ansari, Associate Professor, MANUU CTE, Bidar

صحت کی تعلیم طلباء کو اس قابل بناتی ہے کہ وہ اپنی مکمل صحت جس میں جسم، ذہن، جذبات واحساسات کے ساتھ ساتھ صحت سے متعلق درست فیصلے کر سکیں، شامل رہتا ہے، صحت کی تعلیم طلباء کو اس قابل بناتی ہے کہ طلباء صحیح اور حتمی فیصلہ کر سکیں، صحت مند طرزِ زندگی اختیار کر سکیں، اور معاشرے میں ایک تحریکی اور مثبت کردار ادا کر سکیں۔

قومی تعلیمی پالیسی 2020 (NEP-2020) کے تناظر میں صحت کی تعلیم کو زندگی کی مہارتوں، اقدار پر مبنی تعلیم، اور جامع ترقی کے اہم جزو کے طور پر تسلیم کیا گیا ہے۔ اس میں غذائیت (Nutrition)، صفائی (sanitation)، ذہنی صحت (Mental wellbeing)، ابتدائی طبّی امداد (First aid)، نشہ آور اشیاء سے بچاؤ (Drug resistance)، اور جنسی صحت (sexual health) جیسے موضوعات شامل رہتے ہیں، جو طلباء کو ایک محفوظ، باخبر اور صحت مند زندگی گزارنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ اسکولوں میں صحت کی تعلیم نہ صرف فرد کی ذاتی فلاح کے لیے ضروری ہے بلکہ ایک صحت مند قوم کی تعمیر کے لیے بھی بنیادی حیثیت رکھتی ہے۔ اس اکائی میں ہم اسکولوں میں صحت کی تعلیم کی نوعیت اور معنویت پر بحث کریں گے۔

2.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ

- صحت کی تعلیم کے معنی و مفہوم کو سمجھ سکیں۔
- صحت کی تعلیم کی مختلف تعاریف سے واقف ہو سکیں۔
- صحت کی تعلیم کی وسعت کو سمجھ سکیں۔
- صحت کی تعلیم کے اغراض و مقاصد کی وضاحت کر سکیں۔
- صحت کی تعلیم اور جسمانی تعلیم کے درمیان فرق واضح کر سکیں۔

2.2 صحت کی تعلیم: تصور، تعریفیں، اغراض و مقاصد

(Concept, Need, Scope and Objectives of Physical Education)

درج ذیل تصویر ہمیں اسکولی صحت کی تعلیم کا ایک خاکہ فراہم کرتی ہے۔ اس صحت کی تعلیم میں طلباء کی مکمل نشو نمائی پہلوئوں کی



Source: https://www.oregon.gov/oha/ph/healthypeoplefamilies/youth/healthschool/hklb/pages/model.aspx



Source:-https://ariellecooper.wordpress.com/coordinated-school-health-progra

ساخت نمایاطور پر نظر آتی ہے۔آگے ہم اس صحت کی تعلیم کے بارے میں مذید جانکاری حاصل کرتے ہیں:

2.2.1 صحت کی تعلیم کے معنی اور فطرت(Meaning and Nature of Health Education)

صحت کی تعلیم اسکولی تعلیم میں ایک مضمون کے طور پر ایک منظم سائنسی عمل ہے، جس کے ذریعے طلباء کو صحت سے متعلق معلومات، رویے، اور عملی مہارتیں فراہم کی جاتی ہیں تاکہ وہ اپنی زندگی میں صحت مند فیصلے کر سکیں۔ یہ تعلیم طلباء کی جسمانی، ذہنی، جذباتی ، سماجی اور روحانی فلاح و بہبود کو فروغ دینے میں مدد کرتی ہے۔ صحت کی تعلیم کے ذریعے انسان اپنی مکمل صحت کو حاصل کرتا ہے اور صحت مند رہنے کے طریقوں سے واقف ہوتا ہے۔ صحت کی تعلیم میں جسمانی صحت، ذہنی صحت، جذباتی صحت سماجی صحت، روحانی صحت اور پر سکون ماحولیاتی صحت کے زاویات شامل رہتے ہیں۔ صحت کی تعلیم کا مقصد طلباء کو اپنی صحت کی بہودی کے لیے فیصلے لینے کے قابل بنانا ہے جس میں عام طور پر درج ذیل شامل رہتے ہیں:

i. حفظان صحت کی معلومات اور علم کی ترسیل

(Transmission of health information and knowledge)

ii. جسمانی وذہنی مہارتوں کی ترقی (Development of physical and mental skills)

iii. جذباتی وعلمی صحت کو فروغ (Promoting emotional and cognitive health)

iv. روحانیت اور اقداروں کا فروغ (Promotion of spirituality and values)

v. متحرک طرز عمل میں تبدیلی(Dynamic behavioural change)

درج بالا تصویر اور وضاحت سے یہ بات بھی واضح ہے کہ صحت کی تعلیم کے درج بالا اجزاء طلباء کو باخبر فیصلے کرنے اور صحت مند طرز عمل اپنانے کے لیے اور اپنی زندگی کو بااختیار بنانے کے لیے مل جل کر کام کرتے ہیں۔

اس طرح ہم کہ سکتے ہیں کہ صحت کی تعلیم میں کئی اہم اجزاء شامل رہتے ہیں، جن کا مقصد انفرادی اور معاشرتی ترقی کرنے کے ساتھ ساتھ قوم وملت کی صحت کو بھی بہتر بنانا ہے۔ صحت کی تعلیم کے مختلف اجزاء جیسے حفظان صحت کی معلومات اور علم کی ترسیل، مختلف جسمانی و ذہنی مہارتوں کی ترقی، صحت کو فروغ دینا، اور زندگی کے طرز عمل میں تبدیلی، یہ تمام اجزاء باخبر فیصلے کرنے اور صحت مند طرز عمل اپنانے کے لیے اور طلباء کو بااختیار بنانے کے لیے مل جل کر کام کرتے ہیں۔

2.2.2 جسمانی تعلیم اور صحت کی تعلیم کے درمیان فرق

(Difference between Health Education and Physical Education)

جسمانی تعلیم اور صحت کی تعلیم دونوں ہی ایک اچھے اسکول کے نصاب کے لیے لازمی اجزاء کے طور پر تسلیم کیے جاتے ہیں، خاص طور پر NEP-2020 کے ذریعے دی گئی وضاحتوں کے مطابق طلباء کی مجموعی ترقی کے تناظر میں صحت اور جسمانی تعلیم ایک اہم اسکولی عنصر کے طور پر پیش کیا گیا عمل ہے۔ اگرچہ جسمانی تعلیم اور صحت کی تعلیم دونوں ہی ایک دوسرے کی تکمیل کرتے ہیں، مگر یہ دونوں ہی الگ

الگ مقاصد کو حاصل کرتے ہیں۔ مگر بہت سے لوگ دونوں جسمانی تعلیم اور صحت کی تعلیم کو ایک ہی مانتے ہیں، مگر ان دونوں کے تصورات اور عوامل ایک دوسرے سے مختلف ہیں جن کو درج ذیل جدول سے واضح کیا جارہا ہے:

پہلو	جسمانی تعلیم (Physical Education)	صحت کی تعلیم (Health Education)
مرکزی توجہ	جسمانی صحت، مہارتیں، کھیل، ٹیم ورک، برداشت، حرکتی مہارتیں، رفتار، طاقت، چستی پھرتی	صحت، صفائی، غذائیت، ذہنی سکون، بیماریوں سے بچاؤ جسمانی کارکردگیاں، اپنی ذات کی تفہیم
اہم مقاصد	جسمانی تندرستی میں بہتری، ہم آہنگی اور طاقت میں اضافہ، زندگی بھر سرگرم رہنے کی ترغیب	صحت مند طرزِ زندگی کی ترغیب، بیماریوں سے بچاؤ اور ذہنی و سماجی فلاح، سماجی اقداریں، ذمہ داری اور انصاف پسندی کی عادتیں
موضوعات	کھیل اور ورزش، یوگا، جمناسٹکس، جسمانی مشقیں، گروپ سرگرمیاں	غذائیت، ذاتی صفائی، ذہنی صحت، نشہ آور اشیاء سے بچاؤ، جنسی صحت، ابتدائی طبّی مدد
طریقہ تدریس	میدان میں سرگرمیاں، مہارت کی مشقیں، ٹیم ورک پر مبنی کھیل، جسمانی چیلنجز اور مقابلے	کلاس روم میں لیکچر، مباحثے، کردار ادا کرنا، ویڈیوز اور پریزنٹیشن
جانچ کا انداز	عملی مظاہرہ، شرکت اور کوشش کی بنیاد پر جانچ	تحریری امتحانات، منصوبے، پریزنٹیشنز
NEP-2020	تجرباتی تعلیم، جامع ترقی، اور تندرستی کو فروغ دیتی ہے	زندگی کی مہارتیں، ذہنی صحت، اقدار پر مبنی تعلیم کو فروغ دیتی ہے

اپنی معلومات کی جانچ کریں (Check Your Progress)

1۔ جسمانی تعلیم اور صحت کی تعلیم کے درمیان تفریق کو واضح کریں؟

2.2.3 صحت کی تعلیم کی تعریفیں (Definitions of Health Education)

اسکولوں میں صحت کی تعلیم ایک ایسا جامع نقطع نظر ہے جو ہماری قوم کی نوجوان نسل کو اپنی زندگی گزارنے کا ایک صحیح راستہ فراہم کرتا ہے۔ ذیل میں صحت کی تعلیم (Health Education) کے لیے چند تعریفیں (Definitions) دی جارہی ہیں:

i) صحت کی تعلیم ایک ایسا عمل ہے جو طلباء کو صحت مند فیصلے کرنے کے لیے علم، رویے اور مہارتیں حاصل کرنے میں مدد دیتا ہے۔

ii) صحت کی تعلیم ایک منصوبہ بند تعلیمی عمل ہے جو جسمانی، ذہنی، جذباتی، علمی و روحانی، اور سماجی فلاح و بہبود کو فروغ دینے کے لیے ترتیب دیا گیا ہے۔

iii) اسکولوں میں صحت کی تعلیم کا مقصد زندگی بھر کی صحت مند عادات کی تشکیل اور بیماریوں سے بچاؤ کرنا ہے۔

iv) صحت کی تعلیم طلباء کو حفظان صحت کی درست معلومات فراہم کرکے ذاتی صحت کی ذمہ داری لینے کے قابل بناتی ہے۔

v) اسکول میں صحت کی تعلیم صفائی، غذائیت، حفاظت اور جذباتی توازن سے متعلق آگاہی پیدا کرتی ہے۔

vi) W H O کے مطابق: ''صحت مکمل جسمانی، ذہنی اور سماجی بہبود کی حالت ہے نہ کہ محض بیماری یا کمزوری کی عدم موجودگی۔''

vii) UNESCO(یونیسکو) کے مطابق:

"Health education is a comprehensive process that provides learners with the knowledge, skills, and values they need to make informed choices about their health and well-being."

"صحت کی تعلیم ایک جامع عمل ہے جو سیکھنے والے طلباء کو ان کی صحت اور فلاح و بہبود کے بارے میں باخبر فیصلے کرنے کے لیے ضروری علم، مہارتیں اور اقدار فراہم کرتا ہے۔"

viii) UNICEF(یونیسف) کے مطابق:

"Health education helps children and adolescents develop lifelong healthy behaviours, improves learning outcomes, and promotes safe and inclusive school environments."

"صحت کی تعلیم بچوں اور نوعمر افراد کو زندگی بھر کے لیے صحت مند رویے اپنانے میں مدد دیتی ہے، تعلیمی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے، اور محفوظ و شمولیتی تعلیمی ماحول کو فروغ دیتی ہے۔"

اوپر بیان کی گئی تمام تعریفوں کے ضمن میں ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ صحت کی تعلیم بچوں اور نوعمروں کو تاحیات صحت مند طرز عمل اپنانے، صحت مند رہنے اور صحت مند طریقہ سے زندگی بسر کرنے، ان کی تعلیمی کارکردگی کو بڑھانے، اور محفوظ اور جامع اسکول کے ماحول کی تخلیق کرنے میں کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔

2.2.4 صحت کی تعلیم کے مقاصد (Aims and Objectives of Health Education)

اسکولوں میں صحت کی تعلیم کا بنیادی مقصد، طلباء کو ان کی صحت اور تندرستی کو برقرار رکھنے اور ان کی زندگی کو بہتر بنانے کے لیے ضروری علم، ہنر، رویوں اور رجحانوں سے آراستہ کرنا اور ان کی زندگی بھر صحت مند طرز عمل کو فروغ دینا ہے۔ جس میں حفظان صحت کے تصورات کو سمجھنا، صحت مند عادات کو فروغ دینا، بیماری سے بچاؤ، اور صحت مند طرز زندگی کی اہمیت کو سمجھنا شامل رہتا ہے اس کے ساتھ ہی:

i) علم اور فہم کہ فلاح و بہبود کرنا (Knowledge and understanding): صحت کی تعلیم کا مقصد طلباء کو صحت کے مختلف موضوعات کے بارے میں درست اور عمر کے لحاظ سے مناسب معلومات فراہم کرنا ہے جس میں شامل رہتے ہیں:

- ذاتی حفظان صحت (Personal hygiene): صفائی ستھرائی، ہاتھ دھونے اور زبانی حفظان صحت کی اہمیت کو سمجھنا۔
- غذائیت (Nutrition): متوازن غذا، صحت مند کھانے کی عادات، اور اچھی صحت کو برقرار رکھنے میں خوراک کے کردار کے بارے میں سیکھنا۔
- جسمانی سرگرمی (Physical Activities): باقاعدگی سے ورزش کے فوائد کو پہچاننا اور اسے اپنے روزمرہ کے معمولات

میں شامل کرنا۔

- بیماریوں سے بچاؤ(Disease prevention): عام بیماریوں کے بارے میں جاننا،ان کی وجوہات،اوران کے پھیلاؤ کو کیسے روکا جائے، جس میں ویکسی نیشن اور حفظان صحت کے طریقوں کے بارے میں بتایا جاتا ہے کو جاننا۔
- دماغی صحت (Mental Health and Hygiene): ذہنی تندرستی کی اہمیت کو سمجھنا، تناؤ کا انتظام کرنا،اور ضرورت پڑنے پر مدد لینا۔
- ابتدائی طبّی امداد(First Aid): عام چوٹوں اور ہنگامی حالات کا سامنا کرنے کے لیے ابتدائی طبّی امداد کی بنیادی مہارتیں سیکھنا اوراس پر عبور حاصل کرنا۔

ii) سوچ اور رویے میں تبدیلی(Change in attitude and behaviour): صحت کی تعلیم کا مقصد صحت کے تئیں طلباء کی سوچ، رویوں اور طرز عمل کو متاثر کرنا ہے جس میں طلباء کی حوصلہ افزائی کرنا شامل رہتا ہے جس کے لیے ہمیں درج ذیل کام کو انجام دینا ہوتا ہے:

- صحت مند عادات کو اپنائیں(Healthy habits): اپنی خوراک، جسمانی سرگرمی اور حفظان صحت کے بارے میں مثبت فیصلے اور انتخاب کرنا۔
- نقصان دہ رویوں سے پرہیز کریں(Control bad habits): تمباکو نوشی، منشیات اور الکوحل کے استعمال اور خطرناک جنسی رویوں سے وابستہ خطرات کو پہچاننا۔
- باخبر فیصلے کریں(Decision Making): مختلف حالات میں صحت مند انتخاب کرنے کے لیے طلباء کی معلومات اور علم کے ساتھ مہارتوں سے بھی آراستہ کریں۔

iii) کمیونٹی ہیلتھ کو فروغ دینا (Promoting community health) : صحت کی تعلیم کا مقصد طلباء کو بااختیار بنانا بھی ہے جس میں شامل رہتے ہیں:

- صحت کے حامی بنیں(Become a health advocate): اپنے خاندانوں اور برادریوں میں صحت مند طرز زندگی کو فروغ دینے کے لیے ان کی حوصلہ افزائی کریں۔
- صحت مند ماحول میں شریک ہوں(Participate in a healthy environment): ہر ایک کے لیے صفائی ستھرائی، صاف پانی،اور صحت مند ماحول کی اہمیت کو سمجھنا اور ان کا انتظام کرنا۔
- دوسروں کی صحت کی حمایت کریں(Support the health of others): دوسروں کی صحت کی دیکھ بھال حاصل کرنے تک مدد کرنے اور ضرورت مندوں کی مدد کرنے کے لیے ان کی حوصلہ افزائی کرنا۔

اس طرح ہم کہ سکتے ہیں کہ اسکول کے نصاب میں صحت کی تعلیم کا مقصد ایک ایسی مستقبل کی نسل تیار کرنا ہے جو باشعور، بااختیار، اور اپنی صحت اور اپنی برادریوں کی صحت کو ترجیح دینے کے لیے متحرک ہو۔ ہر عام شہری کو اپنی ذمہ داری کا احساس پیدا ہونا چاہیے۔ اسکولی سطح

سے ہی صحت کی تعلیم کی بیداری ہونی چاہیے۔ یہ ہر ایک شہری کی ذمہ داری ہوتی ہے کہ ہر ایک مقام پر صحت کی تعلیم سے متعلق صحیح جانکاریاں فراہم ہوں اور یہ کسی ایک کا کام نہیں ہے۔ صحت کے تعلیم کے مقاصد کو حاصل کرنے کے لیے مجموعی طور پر کام کرنے کی ضرورت ہے۔ صحت کی تعلیم کے روایتی اور جدید تصورات کا احترام کرتے ہوئے بچوں کو صحت کے متعلق معروضی نقطہ نظر تیار کرنے کے قابل بنانا چاہیے۔

اپنی معلومات کی جانچ کریں(Check Your Progress)
1۔ صحت کی تعلیم کے مختلف مقاصد قلم بند کریں؟

2.2.5 اسکولی نصاب میں صحت کی تعلیم(Health education in the school curriculum)

اسکولی نصاب میں صحت کی تعلیم کے مقاصد نہایت اہمیت کے حامل ہوتے ہیں، کیونکہ یہ طلباء کی جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی فلاح و بہبود کے ساتھ ساتھ طلباء کی سماجی و روحانی نشوونما کو بھی فروغ دیتے ہیں۔ درج ذیل صحت کی تعلیم کے بنیادی مقاصد پیش کیے جارہے ہیں، جو قومی تعلیمی پالیسی (NEP-2020) کی سفارشات سے ہماری تعلیم کو ہم آہنگ کرتے ہیں:

i) صحت بخش طرزِ زندگی کی تشکیل: طلباء کو ایسی عادات اپنانے کی ترغیب دینا جو جسمانی اور ذہنی صحت کو بہتر بنائیں۔

ii) ذاتی صفائی اور حفظانِ صحت کی تربیت: صفائی، جراثیم سے بچاؤ اور روزمرہ صحت کے اصولوں سے آگاہی فراہم کرنا۔

iii) غذائیت اور متوازن خوراک کی اہمیت کو اجاگر کرنا: طلباء کو خوراک کے انتخاب، غذائی اجزاء اور جسمانی نشوونما کے بارے میں شعور دینا۔

iv) ذہنی صحت اور جذباتی توازن کو فروغ دینا: طلباء کو ذہنی دباؤ، پریشانی اور جذباتی مسائل سے نمٹنے کی مہارتیں سکھانا۔

v) نشہ آور اشیاء سے بچاؤ کے لیے شعور پیدا کرنا: طلباء کو منفی عادات، تمباکو نوشی، شراب اور دیگر نشہ آور اشیاء کے نقصانات سے آگاہ کرنا۔

vi) جنسی و تولیدی صحت سے متعلق عمر کے مطابق تعلیم دینا: طلباء کو محفوظ، باخبر اور ذمہ دارانہ فیصلے کرنے کے قابل بنانا۔

vii) ماحولیاتی صحت کی اہمیت کو اجاگر کرنا: صاف پانی، ہوا، زمین اور ماحول کی حفاظت کے اصول سکھانا۔

viii) زندگی کی مہارتیں اور صحت سے متعلق فیصلہ سازی کی صلاحیت پیدا کرنا: طلباء کو صحت سے متعلق خود مختار اور باشعور بنانا۔

ix) سماجی شعور اور صحت کے حقوق و فرائض سے آگاہی دینا: طلباء کو معاشرتی سطح پر صحت مند رویوں اور دوسروں کی فلاح کے لیے کام کرنے کی ترغیب دینا۔

اپنی معلومات کی جانچ کریں(Check Your Progress)
1۔ اسکولوں میں صحت کی تعلیم کو ایک مضمون کے طور پر شامل کر ہم کس طرح مفید ہو سکتے ہیں؟

2.3 خلاصہ (Summary)

صحت کی تعلیم اسکولی تعلیم کا ایک ضرور عمل ہے، جس کے ذریعے طلباء کو صحت سے متعلق معلومات، رویے، اور عملی مہارتیں فراہم کی جاتی ہیں اور طلباء کی جسمانی صحت کی دیکھ بھال کرنے، طلباء کو چست درست رکھنے کی مشقیں جسمانی کارکردگیوں سے سکھائی جاتی ہیں ۔تاکہ طلباء اپنی زندگی میں صحت مند زندگی بسر کر سکیں۔ صحت کی تعلیم طلباء کی جسمانی، ذہنی، جذباتی، سماجی اور روحانی فلاح و بہبود کو فروغ دینے میں مدد کرتی ہے۔ صحت کی تعلیم کے ذریعے انسان اپنی مکمل صحت کو حاصل کرتا ہے اور صحت مند رہنے کے طریقوں سے واقف ہوتا ہے۔

2.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو چکے ہیں کہ

- صحت کی تعلیم کے معنی و مفہوم کو واضح کر سکتے ہیں۔
- صحت کی تعلیم کی مختلف تعاریف سے روشناس ہو چکے ہیں۔
- صحت کی تعلیم کی وسعت کو سمجھ ہو چکے ہیں۔
- صحت کی تعلیم کے اغراض و مقاصد کی وضاحت کر سکتے ہیں۔
- صحت کی تعلیم اور جسمانی تعلیم کے درمیان فرق واضح کر سکتے ہیں۔

2.5 فرہنگ (Glossary)

• Physical Education	جسمانی تعلیم:	جسمانی کارکردگیوں پر مبنی
• Health Education	صحت کی تعلیم:	مکمل جسمانی، ذہنی وجذباتی، سماجی صحت کی تعلیم
• Guiding	رہنمائی:	طلباء کو راستہ دکھانا
• Motivating	حوصلہ افزائی:	حوصلہ فراہم کرنا
• Informing	اطلاع:	معلومات فراہم کرنا
• NEP-2020	نئی قومی تعلیمی پالیسی:	ملک میں تعلیمی عمل کے لیے قائم کی گئی پالیسیاں۔
• WHO	عالمی ادارہ صحت:	پوری دنیا میں صحت کے معاملات پر نظر رکھنا
• UNESCO	یونیسکو:	اقوام متحدہ کی تعلیمی، سائنسی و ثقافتی تنظیم
• UNICEF	یونیسف:	بچوں کے حقوق، صحت، تعلیم اور تحفظ کے لیے عالمی سطح پر کام کرنے والا اقوام متحدہ کا ادارہ ہے۔

2.6 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات(Objective Type Questions)

1۔ صحت کی تعلیم کل کتنے اہم اغراض کو بیان کیا گیا ہے؟

a)تین b)چار c)پانچ d)چھ

2۔ آیورویدمیں صحت کے کل کتنے ستون بیان کیے گئے ہیں؟

a)ایک b)دو c)تین d)چار

3۔ صحت کی تعریف "صحت زندگی کا وہ معیار ہے جو ایک فرد کو زیادہ سے زیادہ جینے اور بہترین خدمت کرنے کے قابل بناتا ہے"۔

a)جے ایف ولیمز b)تھامسن ووڈ c)واسٹر d)رابڑ

4۔ صحت کے اہم ستون کون کون سے ہیں؟

a)جسمانی b)ذہنی c)جذباتی d) سبھی

5۔ صحت کا عالمی ادارہ نہیں ہے؟

a)آیورویدWHO(b UNESCO(c IMF(d

6۔ اسکول کے نصاب میں صحت کی تعلیم کا بنیادی مقصد کیا ہے؟

a) طلباء کی کھیلوں کی کارکردگی کو بہتر بنانا

b) زندگی بھر صحت مند عادات اور بیداری پیدا کرنا

c) طلباء کو طبّی کیریئر کے لیے تیار کرنا

d) امتحان کے دباؤ کو کم کرنا

7۔ مندرجہ ذیل میں سے کون سا اسکولوں میں صحت کی تعلیم کا حصہ نہیں ہے؟

a) ذاتی حفظان صحت

b) متوازن غذا

c) ابتدائی طبّی امداد اور حفاظتی اقدامات

d) جدید ترین جراحی کی تکنیک

8۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن(WHO) کے مطابق، صحت کی تعریف اس طرح کی گئی ہے:

a) صرف بیماری کی عدم موجودگی

b) مکمل جسمانی، ذہنی اور سماجی بہبود کی حالت

c) تھکاوٹ کے بغیر روزمرہ کے کام انجام دینے کی صلاحیت

d) جسمانی معذوری سے پاک ہونا

9۔ اسکولوں میں ذہنی صحت کی تعلیم کیوں ضروری ہے؟

a) یہ طلباء کو اسباق کو تیزی سے یاد کرنے میں مدد کرتا ہے۔

b) یہ جسمانی بیماریوں سے بچاتا ہے۔

c) یہ تناؤ کو کم کرتا ہے، لچک پیدا کرتا ہے، اور جذباتی بہبود کو فروغ دیتا ہے۔

d) یہ یقینی بناتا ہے کہ طلباء سخت نظم وضبط پر عمل کریں۔

10۔ اسکولوں میں صحت کی تعلیم کو فروغ دینے کے لیے درج ذیل میں سے کون سا طریقہ تدریس سب سے زیادہ مؤثر ہے؟

a) صرف لیکچر کا طریقہ

b) رول پلے، مظاہرے، اور شرکتی سرگرمیاں

c) نصابی کتب کا حفظ

d) صرف تحریری تفویضات

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1۔ صحت کی تعلیم کے معنی و تعریف کو بیان کریں؟

2۔ صحت کی تعلیم کے مقاصد کو تفصیل سے بیان کریں؟

3۔ صحت کی تعلیم کے اغراض و مقاصد کو بیان کریں؟

4۔ جسمانی تعلیم اور صحت کی تعلیم اسکولوں کے لیے کیوں ضروری ہے؟

5۔ اسکولوں میں صحت کی تعلیم فراہم کرنے کے لیے کس اہلیتی کورس کو پاس کرنا لازمی ہے؟

6۔ صحت کی تعلیم صرف میدان میں ہی نہیں، یہ اسکولی مضامین کا احاطہ کرتی ہے؟ واضح کریں۔

7۔ جسمانی تعلیم اور صحت کی تعلیم کے درمیان فرق واضح کریں؟

8۔ صحت کی تعلیمی کارکردگیاں کیا ہوتی ہیں؟

9۔ جسمانی تعلیم طلباء کے لیے ہی کیوں ضروری ہے؟

10۔ اسکولوں میں صحت کی تعلیم ایک ضروری عمل ہے؟ واضح کریں۔

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1۔ صحت کے تین تعریفیں بیان کریں صحت کے مقاصد کو بیان کریں؟

2۔ صحت کی تعلیم کے معنی و مفہوم کو بیان کرتے ہوئے صحت کے اغراض کو تفصیل سے درج کریں؟

3۔ جسمانی تعلیم اور صحت کی تعلیم کو الگ الگ کیوں رکھا جاتا ہے واضح کریں؟

4۔ جسمانی تعلیم اور صحت کی تعلیم کے مقاصد، اور کار عمل کے درمیان یکسانیت پر بحث کریں؟

5۔ صحت کی تعلیم اسکولوں میں طلباء کی کارکردگی کا ایک ضروری عمل ہے؟ بحث کریں۔

معروضی سوالات کے جوابات

1-a	2-c	3-a	4-d	5-a
6-b	7-	8-b	9-c	10-b

2.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. National Council of Educational Research and Training. (2018). *Health and physical education: Class IX textbook*. NCERT. https://ncert.nic.in/textbook.php?kehp1=0-9
2. National Council of Educational Research and Training. (2005). *National curriculum framework 2005*. NCERT. https://ncert.nic.in/pdf/nc-framework/nf2005-english.pdf
3. Ministry of Education, Government of India. (2020). *National Education Policy 2020*. https://www.education.gov.in/sites/upload_files/mhrd/files/NEP_Final_English_0.pdf
4. National Council of Educational Research and Training. (2018). *Health and physical education: Position paper*. NCERT. https://ncert.nic.in/pdf/focus-group/health.pdf
5. Kumar, R., & Sharma, N. (2016). The role of physical education in modern school curriculum in India. *International Journal of Physical Education, Sports and Health, 3*(5),

129–131.
https://www.kheljournal.com/archives/2016/vol3issue5/PartC/3-5-18.pdf

6. Central Board of Secondary Education. (2019).
CBSE curriculum for senior secondary classes: Physical education (Code 048).
https://cbseacademic.nic.in/web_material/CurriculumMain24/SrSecondary/Physical_Education_SrSec_2023-24.pdf
7. Yadav, A., & Singh, S. (2017).
Importance of health and physical education in schools: A review.
International Journal of Research in Humanities, Arts and Literature, 5(6), 73–78.

اکائی 3۔اسکولی صحت پروگرام اور مثبت حفظان صحت کی عادات کی نشوونما میں جسمانی تعلیم کے استاد کا کردار

(School Health Programme and the Role of Physical Education Teacher in development of Health and good hygienic habits)*

اکائی کے اجزاء

3.0 تمہید(Introduction)

3.1 مقاصد(Objectives)

3.2 اسکولی صحت کے پروگرام اور مثبت حفظان صحت کی عادات کی نشوونما میں جسمانی تعلیم کے استاد کا کردار

(School Health Programme and the Role of Physical Education Teacher in development of Health and good hygienic habits)

3.2.1 طلباء کی صحت کے لیے منفی خدشات: منشیات، شراب اور تمباکو نوشی

(Health Hazards- Drugs, Alcohol and smoking)

3.2.2 اسکولی صحت پروگرام(School Health Programme)

3.2.3 مثبت حفظان صحت کی عادات کی نشوونما میں جسمانی تعلیم کے استاد کا کردار

(Role of PE Teacher in development good hygienic habits)

3.2.4 یوگا: یوگا کا تصور، ضرورت اور اہمیت

(Yoga - Concept, need and importance of yoga)

3.3 خلاصہ(Summary)

3.4 اکتسابی نتائج(Learning Outcome)

3.5 فرہنگ(Glossary)

3.6 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

* Dr. Mohd. Talib Ather Ansari, Associate Professor, MANUU CTE, Bidar

3.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

3.0 تمہید(Introduction)

اسکولوں میں صحت کی تعلیم قوم کی تعلیمی ترقی میں ہمہ گیر ترقی کا سنگ بنیاد تسلیم کیا جاتا ہے، خاص طور پر ہندوستان جیسے ملک میں جہاں نوجوان آبادی کا ایک اہم حصہ ہیں، اور جہاں کی ایک بڑی آبادی غربت میں مبتلا ہے، اسی وجہ سے حکومت ہند نے ابتدائی عمر سے ہی صحت مند عادات کی پرورش کی اہمیت کو تسلیم کرتے ہوئے، اسکولوں میں صحت کی تعلیم کے مختلف پروگرام شروع کیے ہیں، صحت کی تعلیم کے ان اقدامات کا مقصد طلباء کی جسمانی، ذہنی، سماجی، جذباتی اور روحانی تندرستی کو فروغ دینا ہے، جبکہ موجودہ زمانے میں طلباء کے لیے موجود صحت کے لیے خطرات جیسے منشیات، شراب نوشی اور تمباکو نوشی وغیرہ کی روک تھام کے لیے بھی احتیاطی حکمت عملیوں اور تدابیروں کے ذریعے طلباء کی صحت عامہ کے خطرات سے نمٹنا بھی اس میں شامل رہتا ہے۔ اس اکائی میں ہم صحت کی تعلیم کے لیے مختلف خطرات، صحت کے مختلف پروگرام، صحت کی تعلیم میں معلم کے کردار، یوگا جیسے نکات پر بحث کریں گے۔

3.1 مقاصد(Objectives)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ

- اسکولوں میں صحت کے پروگرام کے مفہوم کو تفصیل سے سمجھ سکیں۔
- اسکول میں صحت کی تعلیم کے فوائد سے روشناس ہو سکیں۔
- اسکول میں صحت کی تعلیم کے ذریعے ذاتی ترقی، ذہنی فائدے، جذباتی و سماجی فائدے، مواصلات، تکنیکی قابلیت سے واقف ہو سکیں۔
- صحت اور اچھی عادتوں کے نشوونما میں صحت کی تعلیم کے معلم کا کردار کو تفصیل سے بیان کر سکیں۔
- یوگا کے مختلف ''یوگ آسن'' اور ان کی اہمیت کو سمجھ سکیں۔

3.2 اسکولی صحت پروگرام: مثبت حفظان صحت کی عادات کی نشوونما میں جسمانی تعلیم کے استاد کا کردار (School Health Programme and the Role of Physical Education Teacher in development of Health and good hygienic habits)

تعلیم صرف علمی ترقی تک ہی محدود نہیں ہے بلکہ تعلیم طلباء کی جسمانی، ذہنی اور سماجی صحت کی نشوونما بھی کرتی ہے بلکہ تعلیم کا اولین مقصد طلباء کی مکمل نشوونما ہی کرنا ہے اور یہ تعلیم کا ایک اہم جزو ہے۔ حکومتِ ہند کے تحت چلنے والے اسکول ہیلتھ پروگرام کا مقصد طلباء میں صحت مند طرزِ زندگی، صفائی کی عادات، اور بیماریوں سے بچاؤ کی خود آگاہی پیدا کرنا ہے۔ اس میں جسمانی تعلیم کے اساتذہ کا کردار

نہایت اہم اور مؤثر ہوتا ہے، چونکہ اسکولوں اور اس کے ارد گرد کچھ غلط لوگ بھی ہماری نوجوان قوم کو خراب کرنا چاہتے ہیں، اور طلباء میں مادی منشیات، تمباکو اور دوسرے نشہ کی لت لگانے اور طلباء کا غلط استعمال کرنے کی کوشش کرتے ہیں، جس کی روک تھام کے لیے اسکولی صحت کے پروگرام اور اساتذہ کے کردار اور ان کی رہنمائی کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔

3.2.1 صحت کے لیے منفی خطرات: منشیات، شراب اور تمباکو نوشی

(Health Hazards- Drugs, Alcohol and smoking)

اسکولوں کا مقصد اکتسابی عمل، صحت مند شخصیت کی نشوونما اور ترقی کے ساتھ طلباء کے کردار کی نشوونما کے لیے محفوظ پناہ گاہیں بھی فراہم کرنا ہیں۔ تاہم، کبھی کبھی کچھ نازیباں لوگ اسکولوں میں رسائی حاصل کر اسکولی طلباء کو منشیات، شراب اور تمباکو نوشی جیسی نشے کی بری عادتوں کے عادی بنانے کی کوشش کرتے ہیں، ان تمام منشیات اور نقصان دہ مادوں کی بڑھتی ہوئی نمائش اسکولی طلباء کی صحت اور مستقبل کے لیے سنگین خطرات ہیں۔ اسکولی طلباء کی صحت کے لیے یہ خطرات نہ صرف طلباء کی جسمانی اور ذہنی تندرستی کو متاثر کرتے ہیں بلکہ تعلیمی کارکردگی، سماجی تعلقات اور مستقبل کی روشن زندگی کے امکانات کو بھی متاثر کرتے ہیں۔ ایک صحت مند اور ذمہ دار نسل کی پرورش کے لیے اسکول کے ماحول میں ان مسائل کو حل کرنا بہت ضروری ہے۔

i) نقصان دہ مادہ کو سمجھنا (Understanding harmful substances)

- منشیات (Drugs): یہ ایک طرح کا مادی نشہ ہوتا ہے جو کہ غلط استعمال کیے جانے والی غیر قانونی مادیات یا نسخے والی اشیاء ہوتی ہے اور اسے منشیات (Drugs) کہا جاتا ہے، جس کی عام مثالوں میں بھانگ، چرس، افیم اور دوسری مصنوعی ادویات شامل رہتی ہیں۔
- شراب (Alcohol): اگرچہ قانونی طور پر نابالغوں کے لیے شراب پر ملک میں پابندی ہے، مگر غلط صحبت کی وجہ سے آج نابالغ شراب نوشی ایک بڑھتی ہوئی تشویش کا باعث ہے، اکثر میڈیا اور ساتھیوں کی صحبت کے ذریعے لوگ شراب تک رسائی حاصل کر لیتے ہیں۔
- سگریٹ نوشی (Smoking): سگریٹ نوشی میں سگریٹ، بیڑی، ای سگریٹ حقہ یا بخارات کے آلات شامل رہتے ہیں۔ جس میں نیکوٹین ہوتی ہے اور طلباء میں اس کی لت جلد شروع ہو سکتی ہے جو زندگی بھر اس عادت پر انحصار کا باعث بن سکتی ہے۔

ii) منشیات کے جسمانی صحت پر خطرات (Physical health risks)

- اہم جسمانی اعضاء کو نقصان پہنچنا (پھیپھڑے، جگر، دل وغیرہ)
- کینسر، سانس کی بیماریوں اور انفیکشن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
- نشوونما میں کمی اور قوت مدافعت کا کمزور ہونا۔

iii) ذہنی اور جذباتی اثرات (Mental and emotional effects)

- درج بالا منشیات سے فرد کے اندر بے چینی، ڈپریشن، اور موڈ کی خرابی پیدا ہوتی ہے۔

- خراب علمی کارکردگی اور یادداشت کی کمی پیدا ہو جاتی ہے،
- خودکشی کے خیالات اور خود کو نقصان پہنچانے کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔

iv) تعلیمی اور سماجی نتائج (Educational and social outcomes)

- طلباء کی ناقص تعلیمی کارکردگی اور غیر حاضری شروع ہو جاتی ہے۔
- والدین اساتذہ اور ہم جماعت ساتھیوں کے ساتھ سلوک کے مسائل اور تادیبی کارروائیاں شروع ہو جاتی ہیں۔
- سماجی تنہائی اور خاندانی تعلقات کے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔

v) غلط عادتیں کہاں سے آتی ہیں؟(Where do bad habits come from?)

- ہم مرتبہ ساتھی: غلط ساتھی طلباء کے گروپ میں شامل ہونے یا اپنی قبولیت حاصل کرنے کے لیے تجربہ کر سکتے ہیں۔
- میڈیا کا اثر: ٹیلی ویژن، فلمیں، موسیقی، اور سوشل میڈیا اکثر مادے کے استعمال کو مسحور کن بنا دیتے ہیں۔
- خاندانی ماحول: والدین کی نگرانی کی کمی یا گھر میں مادے کا استعمال طلباء میں اس خطرے کو بڑھاتا ہے۔
- تناؤ اور دماغی صحت: طلباء پر تعلیمی دباؤ، غنڈہ گردی، یا جذباتی صدمہ ان مادوں کو حاصل کرنے کا باعث بن سکتا ہے۔

vi) اسکولوں میں صحت کے پروگرام اس کی روک تھام کس طرح کر سکتے ہیں(Prevention)

- صحت کی تعلیم کے نصاب میں منشیات کے استعمال کے مضر اثرات سے متعلق آگاہی کو شامل کریں اور منفی خطرات اور منفی نتائج کی وضاحت کے لیے عمر کے لحاظ سے موزوں ماڈیول، رہنمائی اور مشاورتی پروگرام منعقد کریں۔
- صحت کے تعلیمی پروگرام سے مشورہ اور مدد فراہم کریں جو کہ ایک تربیت یافتہ مشیر اور ہیلپ لائنز بنا کر طلباء کو رسائی فراہم کریں، اور طلباء میں کشیدگی، تناؤ اور جذبات پر بات کرنے کے لیے وقت مقرر کریں۔
- سخت پالیسیاں اور نگرانی قائم کریں، طلباء میں منشیاتی مادہ رکھنے اور استعمال کرنے کے لیے سخت پالیسیاں نافذ کریں اور غیر قانونی سرگرمیوں کو روکنے کے لیے اسکول کے احاطے کی نگرانی کریں۔
- والدین کی شمولیت قائم کریں، والدین کے لیے ورکشاپس اور واقفیتی سیشنز کا انعقاد کریں اور والدین اور بچوں کے درمیان کھلے رابطے کی حوصلہ افزائی کریں۔

vii) حکومت اور این جی او کے اقدامات(Government and NGO initiatives)

اس کے ساتھ ہی حکومت ہند اور مختلف این جی او بھی مختلف پروگرام منشیات کو روکنے کے لیے چلاتے ہیں جن میں عام طور پر شامل رہتے ہیں:

- قومی تمباکو کنٹرول پروگرام (NTCP): تمباکو سے پاک اسکولوں اور طلباء کی بیداری مہم کو فروغ دیتا ہے۔
- نشا مکت بھارت ابھیان: صحت کی تعلیمی رسائی کے ذریعے منشیات سے پاک معاشرے کی تکمیل کرتا ہے۔
- اسکول ہیلتھ پروگرام (آیوشمان بھارت): اس پروگرام میں منشیات کے استعمال کی روک تھام کے ماڈیولز شامل ہیں۔

اس طرح ہم کہ سکتے ہیں کہ منشیات، شراب اور تمباکو نوشی وغیرہ ہماری نوجوان قوم کے خاموش شکاری ہیں جو اسکول جانے والے بچوں کی صحت اور مستقبل کے لیے خطرہ ہیں۔ ان خطرات کا مقابلہ کرنے کے لیے ایک کثیر جہتی نقطہ نظر کے پروگرام کی ضرورت ہوتی ہے جس میں صحت کی تعلیم، مشاورت، مختلف پالیسیوں کا نفاذ، اور کمیونٹی کی شمولیت شامل رہتی ہیں۔ اسکولوں کے صحت کے تعلیمی پروگراموں کو ایسے متحرک ماحول میں تیار ہونا چاہیے جو نہ صرف علم فراہم کرتے ہوں بلکہ لچک، خود آگاہی اور صحت مند فیصلہ سازی کو بھی فروغ دیتے ہوں۔ طلباء کو نقصان دہ منشیاتی مادوں کو نہ کہنے کے لیے بااختیار بنانا چاہیے، جس سے ہم ایک روشن، محفوظ، اور صحت مند ہندوستان کی تعمیر کی راہ ہموار کر سکتے ہیں۔

اپنی معلومات کی جانچ کریں(Check Your Progress)
1۔ طلباء کے لیے معاشرے میں موجود خطرات کی وضاحت کریں؟

3.2.2 اسکولی صحت کے پروگرام(School Health Programme)

اسکولوں میں صحت کی تعلیم، ہماری روزمرہ کی تعلیم کے لیے ایک جامع نقطہ نظر پر مبنی ہے جس میں جسمانی، ذہنی، جذباتی، سماجی و اخلاقی سرگرمی اور کھیلوں کے ذریعے طلباء کے جسم، دماغ اور روح کی نشوونما پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے۔ یہ صرف جسمانی تندرستی سے ہی تعلق نہیں رکھتا ہے، بلکہ ذاتی اور سماجی ترقی کو فروغ دینے، صحت مند عادات کو فروغ دینے، اور مجموعی فلاح و بہبود میں میں شامل رہنے اور ملک و ملت کی خدمات کرنے سے بھی تعلق قائم کرتا ہے۔ ہندوستان میں اسکولی صحت کے پروگرام 1909 میں بڑودہ میں اسکول کے بچوں کے پہلے طبّی معائنے کے ساتھ شروع ہوئے۔ اگرچہ یہ ابتدائی کوشش ابتدائی طور پر قائم کی گئی تھی، مگر یہ جامع اسکول ہیلتھ سروسز 1960 کی دہائی تک غیر ترقی یافتہ تھیں جب ریاستی حکومتوں نے اسکول کی صحت اور خوراک کے پروگرام کو نافذ کرنا شروع کیا تھا۔ جدید اسکول ہیلتھ پروگرام، جیسے ''آیوشمان بھارت'' کے تحت، مثبت صحت کو فروغ دینے، بیماریوں سے بچاؤ اور صحت مند اسکول کا ماحول فراہم کرنے پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے۔ موجودہ اسکول ہیلتھ پروگرام (SHP- School Health Programme) ایک مشترکہ پہل ہیں جو وزارت صحت اور خاندانی بہبود (MOHFW- Ministry of Health and Family Welfare) اور محکمہ اسکول ایجوکیشن اینڈ لٹریسی (DOSEL-Department of School Education & Literacy) کے آیوشمان بھارت مشن کے تحت فروغ پا رہے ہیں، اس کے ساتھ ہی کئی قومی پالیسیاں اور فریم ورک ہندوستانی اسکولوں میں صحت کی تعلیم کی رہنمائی کرتے ہیں جیسے:

i) قومی تعلیمی پالیسی 2020 (NEP): قومی تعلیمی پالیسی اسکولوں میں جسمانی اور ذہنی صحت کے ساتھ طلباء کی مجموعی ترقی پر زور دیتی ہے۔

ii) آیوشمان بھارت (Ayushman Bharat): کے تحت اسکول ہیلتھ پروگرام (SHP): اسکولوں میں صحت کی جامع خدمات اور تعلیم فراہم کرنے کے لیے 2018 میں شروع کی گئی ایک اہم پہل ہے۔

iii) راشٹریہ کشور سواستھ کاریہ کرم(Rashtriya Kishor Swasthya Karyakram (RKSK):اسکولوں میں طلباء کی صحت کے لیے نو عمروں کو غذائیت، دماغی صحت، مادے کی زیادتی، اور تولیدی صحت سے متعلق صحت کی تعلیم کے ساتھ مل کر عمل درآمد کرتا ہے۔

iv) مڈڈے میل اسکیم(Mid-Day Meal Scheme): مڈڈے میل اسکیم اگرچہ بنیادی طور پر ایک غذائی پروگرام ہے، لیکن یہ بالواسطہ طور پر حفظان صحت اور صحت مند کھانے کی عادات کو فروغ دے کر صحت کی تعلیم کی حمایت کرتا ہے۔

اوپر بیان کیے گئے تمام پروگرام اسکولی صحت کی تعلیم کے اہم ااور کلیدی اجزاء ہیں جن کا مقصد حکومت کی زیر قیادت صحت کی تعلیم کے اقدامات کرنا ہوتا ہے جس میں عام طور پر درج ذیل کی شمولیت رہتی ہے:

- اچھی حفظان صحت کو فروغ دینا(Health promotion): طلباء کی عمر کے لحاظ سے صحت کی تعلیم سے صحت کے فروغ کی سرگرمیاں، اور صحت سے متعلق معلومات اور علم فراہم کروانا۔
- ہیلتھ اسکریننگ(Health screening): صحت کی جانچ کے ذریعے صحت کے مسائل کی جلد شناخت کرنا۔
- ابتدائی مداخلت(Early intervention): طلباء کی صحت کی جانچ سے کسی بیماری کی شناخت کر بیماری یا کسی صحت کے مسائل کو مناسب خدمات اور دیکھ بھال کے ساتھ جوڑنا۔
- فوری دیکھ بھال(Emergency care): اساتذہ کو ہنگامی حالات سے نمٹنے کے لیے تربیت دینا اور طلباء کی صحت کے لیے فوری دیکھ بھال کے لیے وسائل فراہم کرنا۔
- صحت اور تندرستی کے ارکان(Health and Wellness Ambassadors): ہر اسکول میں دو اساتذہ، ترجیحاً ایک مرد اور ایک خاتون، کو صحت اور فلاح و بہبود کے ارکان کے طور پر نامزد کیا جاتا ہے اور انہیں اسکول میں طلباء کی صحت کے فروغ اور بیماریوں سے بچاؤ کے پیغامات پہنچانے کے لیے تربیت دی جاتی ہے۔
- ہفتہ وار صحت اور تندرستی کے سیشنز(Weekly Health and Wellness Sessions): صحت کے یہ سیشنز ہر ہفتے ایک گھنٹہ کے لیے اسکولوں میں منعقد کیے جاتے ہیں۔

اپنی معلومات کی جانچ کریں(Check Your Progress)
1۔ طلباء کے لیے آپ اسکولوں میں کون کون سے صحت کی تقریبات منعقد کریں گے؟ واضح کریں۔

3.2.2.1 اسکولوں میں صحت کی تعلیم کو کس طرح منظم کریں

(How to organize health education in schools)

i) صحت کی تعلیم کے نصاب کا انضمام(Integration of health education curriculum): صحت کی تعلیم کے نصاب میں حفظان صحت، غذائیت، جسمانی تندرستی، دماغی صحت، اور مادے کی زیادتی سے بچاؤ جیسے موضوعات سائنس اور جسمانی تعلیم کے عمل جیسے مضامین کو شامل کرنا چاہیے۔

ii) پیئر ایجوکیشن ماڈل (Peer Education Model): کچھ طلباء کو "ہم عمر اساتذہ" یا گائڈ کے طور پر تربیت دیتے ہیں، تاکہ وہ اپنے ہم عمر ساتھیوں یا ہم جماعت ساتھیوں کے ساتھ صحت کے بارے میں بات کر سکیں اور معلومات کو پھیلا سکیں۔

iii) متواتر ہیلتھ چیک اپ (Regular Health Checkup): اسکول صحت کے مسائل کی جلد شناخت اور ان کے حل کے لیے وقتاً فوقتاً ہیلتھ اسکریننگ کرواتے رہنا چاہیے۔

iv) مشاورت کی خدمات (Counselling sessions): اسکولوں میں طلباء کی دماغی صحت قائم کرنے کے لیے اسکول کے مشیروں اور ہیلپ لائنز کے ذریعے تیزی سے مربوط کیا جانا چاہیے۔

v) جسمانی تعلیم اور تندرستی (Physical Education and Fitness): جسمانی تعلیم صحت کی تعلیم کا ایک اہم حصہ ہوتا ہے جس کے لیے بھی حکومت ہند کئی اقدامات کرتی ہے جس کے مطابق اسکولوں میں:

- روزانہ جسمانی سرگرمی (Daily Exercise): NEP 2020 اسکولوں میں کم از کم 60 منٹ کی روز جسمانی سرگرمی کی سفارش کرتا ہے۔
- یوگا اور روایتی مشقیں (Yoga and traditional exercises): اسکولوں میں یوگا اور روایتی صحت کی مشقوں سے ذہنی اور جسمانی تندرستی کو فروغ دینے کی ترغیب دی جاتی ہے۔
- "کھیلو انڈیا پروگرام" (Khelo India Program): اسکولوں میں کھیلوں کے بنیادی ڈھانچے اور ہنر کی نشوونما میں مدد کرتا ہے۔

3.2.2.2 حفظان صحت اور صفائی سے متعلق آگاہی کے پروگرام

(Hygiene and sanitation awareness programs)

i) سوچھ بھارت ابھیان (Swachh Bharat Abhiyan): نے اسکول کی حفظان صحت پر نمایاں اثر ڈالتا ہے جس کے مطابق:

- اسکولوں میں بیت الخلاء کی تعمیر بالخصوص لڑکیوں کے لیے ضرور کی جائے۔
- ہاتھ دھونے کے صحیح طریقوں کو فروغ دینا۔
- پینے کا صاف پانی اور صفائی کی سہولیات مہیا کروائی جائیں۔

ii) کپاسٹی بلڈنگ (Capacity Building): اساتذہ اور اسکولی عملے کو صحت کی تعلیم کی تدریس میں تربیت فراہم کی جانی چاہیے جس سے اوپر بیان کیے گئے پروگرام اچھی طرح سے کامیابی کی طرف مائل ہوں۔

iii) کمیونٹی مصروفیت (Community Engagement): معاشرے کے معزز شخصیات اور اسکولی صحت کے پروگرام کے مختلف پیغامات کو تقویت دینے اور پھیلانے کے لیے والدین اور مقامی ہیلتھ ورکرز کو شامل کرنا چاہیے۔

iv) ڈیجیٹل ٹولز (Digital Tools): اسکولی صحت کے پروگرام سے متعلق دلکش مواد فراہم کرنے اور طالب علم کی فلاح و بہبود کو

سمجھنے کے لیے ICT کا استعمال کرنا چاہیے۔

v) نگرانی اور جانچ (Monitoring and Evaluation): اسکولی صحت کے پروگرام کے اثرات کا اندازہ لگانے کے لیے مضبوط میکانزم قائم کریں۔

اسکولوں میں طلباء کی اچھی صحت قومی ترقی کی شرط ہے اور ایک صحت مند انسانی سماج میں سب سے پہلے صحت مند بچوں کی ضرورت ہوتی ہے، اسی بات کو اقوام متحدہ نے بھی مانا اور پائیدار ترقی (SDG) کے سترہ اہداف کو 2030 تک حاصل کرنے کے لیے صحت اور تعلیمی بنیادی عناصر کو شامل کیا، جن کو حاصل کرنے کے لیے اسکولوں میں صحت کی تعلیمی پروگرام کو صحیح انداز میں منعقد کرنا لازمی طور پر ضروری ہے، اسکولی سطح پر طلباء کو جسمانی سرگرمیاں کروائی جانی بھی بے حد ضروری ہیں جس سے اسکولی جسمانی تعلیم اور اسکولی صحت کی تعلیم کے مقاصد کو حاصل کیا جاسکے اور ان سے ہمارے ملک کے مستقبل کے بچے پوری طرح سے تندرست رہ کر قوم وملت کی خدمت کے لیے اپنے مثبت کردار کی ذمہ داریوں کو نبھا سکیں۔

3.2.2.3 اسکول میں صحت کے تعلیمی پروگرام کے فوائد

(Benefits of a health education program in school)

صحت کی تعلیم اسکولوں کے نصاب کا ایک اہم جزو ہونی چاہیے، کیونکہ یہ طلباء کو نہ صرف جسمانی صحت کا خیال رکھنے کی تربیت دیتی ہے بلکہ ذہنی وجذباتی تندرستی کے لیے بھی راہ ہموار کرتی ہے۔ ایک مؤثر صحت تعلیمی پروگرام طلباء کو بیماریوں سے بچاؤ، متوازن غذا، صفائی، اور مثبت طرز زندگی اپنانے کی ترغیب دیتا ہے۔ صحت کے تعلیمی پروگرام سے بچوں میں خود اعتمادی، ذمہ داری اور صحت کے بارے میں شعور قائم ہوتا ہے، جو ان کی تعلیمی کارکردگی اور مجموعی شخصیت پر مثبت اثر ڈالتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی، صحت کی تعلیم کے ذریعے نوجوانوں کو خطرناک منفی عادات جیسے تمباکو نوشی، منشیات کے استعمال اور غیر محفوظ رویوں کے ضابطوں سے بچنے کی رہنمائی بھی دی جاتی ہے، جو ایک صحت مند اور ذمہ دار معاشرے کی بنیاد رکھتا ہے۔

تمام تعلیمی ماہرین نے اپنی توجہ نصابی سرگرمیوں کے ساتھ ساتھ ہم نصابی سرگرمیوں کی طرف بھی مبذول کی ہے جیسے جیسے پوری دنیا میں صحت کی تعلیم کی اہمیت میں اضافہ ہوتا جارہا ہے تمام تعلیمی ماہرین اور پالیسی میکرس تعلیم کے علاوہ اضافی سرگرمیوں کی اہمیت کو سمجھتے جارہے ہیں۔ آج کے موجودہ دور میں مختلف طرح کی بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لیے اور صحت مند زندگی گزارنے کے لیے صحت کی تعلیم طلباء کی اسکولی زندگی کا ایک لازمی حصہ بن گئی ہے، بڑھتے ہوئے اسکرین ٹائم کے ساتھ، جنک فوڈ کا استعمال اور غیر تعلیمی سرگرمیوں نے طلباء کو اپنی صحت پر کم توجہ دینے پر مجبور کردیا ہے۔ انہیں وجوہات کی بنا پر ہندوستان میں صحت کی تعلیم اور زیادہ اہم ہوجاتی ہے، چونکہ صحت کی تعلیم طلباء کو متحرک رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ جسمانی صحت طلباء کی ذہنی صحت پر اثر انداز ہوتی ہے۔

اسکول میں صحت کی تعلیم کے فوائد کو درج ذیل میں واضح کیا جارہا ہے:

i) طلباء کی انفرادی ترقی اور نشوونما (Personal development): طلباء جسمانی سرگرمیوں میں شامل ہوکر صحت مند رہتے ہوئے مناسب فیصلے کرپاتے ہیں۔

ii) جسمانی صحت کی بہتری(Improvement of physical health): طلباء کو صفائی، غذائیت، ورزش، اور بیماریوں سے بچاؤ کے بارے میں آگاہی حاصل ہو جاتی ہے۔ طلباء کو متعدد بیماریوں جیسے ہیپاٹائٹس، HIV/AIDS، اور دیگر صحت کے خطرات سے بچاؤ کی تربیت دی جاتی ہے۔

iii) ذہنی اور جذباتی فلاح(Mental and emotional well-being): طلباء میں ذہنی دباؤ، کشیدگی، اضطراب، اور جذباتی مسائل کو سمجھنے اور ان سے نمٹنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے جس سے طلباء میں خود اعتمادی اور مثبت رویے کو فروغ ملتا ہے۔

iv) ذاتی صفائی اور حفظانِ صحت(Personal hygiene and cleanliness): ہاتھ دھونا، دانت صاف کرنا، اور جسمانی صفائی جیسے بنیادی اصول سکھائے جاتے ہیں۔ صاف پانی پینے اور ماحول کو صاف رکھنے کی اہمیت اجاگر کی جاتی ہے۔

v) سماجی رویے اور تعلقات(Social behavior and relationships): طلباء میں دوسروں کے ساتھ ہمدردی، تعاون، اور مثبت تعلقات قائم کرنے کی تربیت دی جاتی ہے۔ طلباء کو جنسی تعلیم اور جسمانی تبدیلیوں کے بارے میں مناسب معلومات فراہم کی جاتی ہیں۔

vi) تعلیمی کارکردگی میں بہتری(Improvement in academic performance): صحت مند جسم اور صحت مند ذہن بہتر تعلیمی نتائج کی بنیاد بنتے ہیں۔ غیر حاضری کم ہوتی ہے کیونکہ طلباء بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

vii) معاشرتی شعور اور ذمہ داری(Social awareness and responsibility): طلباء صحت مند معاشرے کی تشکیل میں اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔ صحت سے متعلق پالیسیوں اور اقدامات میں شرکت کی ترغیب بھی فراہم کی جاتی ہے۔

اس طرح ہم کہہ سکتے ہیں کہ اسکولی صحت کی تعلیم کے مختلف پروگرام نہ صرف طلباء کی جسمانی صحت کی فلاح کرتے ہیں بلکہ یہ طلباء کی ہمہ جہت ترقی اور مکمل نشوونما میں بھی اپنا مثبت کردار ادا کرتے ہیں۔

اپنی معلومات کی جانچ کریں(Check Your Progress)
1۔ صحت کی تعلیم کے فوائد پر بحث کریں؟

3.2.3 صحت اور اچھی عادتوں کی نشونما میں صحت کی تعلیم کے معلم کا کردار

(Physical Education Teacher in Development of Health and Good Hygienic Habits)

نیشنل ایسوسی ایشن فار اسپورٹ اینڈ فزیکل ایجوکیشن(NASPE- National Association for Sport and Physical Education)NASPE، جو (امیریکن سوسائٹی آف ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیٹرز) کا حصہ ہے، نے گزشتہ برسوں میں جسمانی تعلیم، جسمانی سرگرمی، اور اساتذہ کے معیارات سے متعلق کئی اہم دستاویزات پیش کر شائع کیے ہیں۔ جو تجویز کرتا ہے کہ طلباء اسکول میں ایک دن میں کم از کم 60 منٹ کی جسمانی سرگرمیوں میں شامل رہیں۔ صحت کی تعلیم کے کلاس کو زیادہ سے زیادہ جسمانی

سرگرمی کا وقت فراہم کرانے کی کوشش کرنی چاہیے۔اور ایسی مہارتیں سکھانا چاہیے جس سے طلباء اپنے روزمرہ کے کام میں بھی منتقل کر سکیں ، طلباء کو جسمانی طور پر متحرک رہنے کی ترغیب دی جانی چاہیے۔ ایک جسمانی تعلیم کا استاد (Physical Education Teacher) طلباء میں صحت اور حفظان صحت کی عادات کو فروغ دینے میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔ جسمانی تعلیم کا استاد (Physical Education Teacher) کا اثر ورسوخ کھیلوں کی تعلیم سے بہت آگے بڑھ کر ہوتا ہے۔وہ طلباء کی زندگی بھر کی جسمانی، ذہنی، جذباتی و سماجی فلاح و بہبود کے طریقوں کو تشکیل دینے میں مدد کرتے ہیں۔ ایک جسمانی تعلیم کا استاد (Physical Education Teacher) طلباء میں درج ذیل نشوونمائی زاویوں کو فروغ دیتا ہے:

i) صحت مند طرز زندگی کا پروموٹر (Promoter of Healthy Lifestyle): طلباء کی قلبی صحت، قوت برداشت اور طاقت کو بہتر بنانے کے لیے باقاعدہ جسمانی سرگرمی کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ طلباء کو متوازن غذائیت، ہائیڈریشن اور پرکشش نیند حاصل کرنے کے بارے میں تعلیم دیتا ہے۔

ii) ذاتی حفظان صحت کے وکیل (Advocate for Personal Hygiene): طلباء کو ہاتھ دھونے، منہ کی دیکھ بھال کرنے ،نہانے اور صاف کپڑے پہننے جیسی ضروری عادات سکھاتا ہے۔ کھیلوں کی ترتیبات میں صفائی کی اہمیت کو تقویت دیتا ہے (جیسے، صاف یونیفارم اور آلات کا استعمال)۔

iii) ذہنی اور جذباتی تندرستی کو بڑھانے والا (Enhancer of Mental and Emotional Well-being): طلباء میں کشیدگی اور تناؤ، اضطراب کو کم کرنے اور موڈ کے ساتھ ساتھ مثبت ماحول کو بہتر بنانے کے لیے جسمانی سرگرمی کا استعمال کرتا ہے۔ ٹیم کھیلوں اور ذاتی کامیابیوں کے ذریعے خود اعتمادی اور جذباتی لچک پیدا کرتا ہے۔

iv) سماجی اور اخلاقی اقدار کے معمار (Builder of Social and Ethical Values): نظم وضبط، ٹیم ورک، احترام، اور کھیل کود کو فروغ دیتا ہے۔ ساتھیوں کے درمیان ہمدردی اور تعاون کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔

v) مادہ اور منشیات کے استعمال کی روک تھام اور معلم (Educator on Substance Abuse Prevention): طلباء میں سگریٹ نوشی، الکوحل (شراب) اور منشیات کے خطرات کے بارے میں بیداری پیدا کرتا ہے۔ صحت مند متبادل تلاشنے اور مقابلہ کرنے کی حکمت عملی کو فروغ دیتا ہے۔

vi) فرسٹ ایڈ اور سیفٹی ٹرینر (First Aid and Safety Trainer): طلباء کو زخمیوں کے لیے ابتدائی طبّی امداد کی بنیادی تربیت اور حفاظتی پروٹوکول فراہم کرتا ہے۔ طلباء کو صحت کی ہنگامی صورتحال میں پرسکون طریقے سے کام کرنے کے لیے تیار کرتا ہے۔

vii) ہیلتھ مانیٹر اور موٹی ویٹر (Health Monitor and Motivator): طلباء کی جسمانی ترقی کو ٹریک (پتا) کرتا ہے اور مقصد کے تعین کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ طلباء کی شناخت کرتا ہے جنہیں اضافی مدد کی ضرورت ہے اور انہیں بہتر بنانے کی ترغیب دیتے ہیں۔

viii) صحت کی تعلیم کو نصاب میں شامل کرنے والا (Integrator of Health Education into Curriculum): جسمانی سرگرمیوں کو حفظان صحت، غذائیت اور تندرستی کے اسباق کو مضامین کے ساتھ جوڑتا ہے۔ سیکھنے کو تقویت دینے کے لیے انٹرایکٹو لز جیسے چارٹس، پوسٹرز اور رول پلے ماڈل کا استعمال کرتا ہے۔

ix) صحت سے متعلق آگاہی کی سرگرمیوں کے منتظم (Organizer of Health Awareness Activities): صحت کی مختلف مہم، فٹنس چیلنجز، اور حفظان صحت کی مہم چلاتا ہے۔ پوری اسکول کی کمیونٹی کو فلاح و بہبود کے اقدامات میں شامل کرتا ہے۔

x) صحت مند رویے کے لیے رول ماڈل (Role Model for Healthy Behavior): ذاتی طرز عمل کے ذریعے صحت مند عادات کا مظاہرہ کرتا ہے۔ طالب علموں کو ترغیب دیتا ہے کہ وہ مثال کے ذریعے زندگی بھر کی فلاح و بہبود کے طریقوں کو اپنائے۔

xi) ایک جسمانی تعلیم کے استاد (Physical Education Teacher) کو چاہیے کہ وہ درج ذیل کا خیال رکھیں:

- کلاس کے دوران طلباء کو جسمانی سرگرمی کا زیادہ سے زیادہ وقت فراہم کریں۔
- اسکولوں میں صحت کی تعلیم کے لیے جگہ، ساز و سامان اور طلباء کو مؤثر طریقے سے منظم کریں مناسب ساز و سامان فراہم کریں جو تمام بچوں کو ایک ہی وقت میں متحرک رہنے کی راہ فراہم کرتا ہو۔
- طلباء کی جسمانی کارکردگیوں کی مشقوں کے مواقع کی منصوبہ بندی کریں جو زیادہ سے زیادہ طلباء کی شرکت کے لیے بنائے گئے ہوں اور زیادہ سے زیادہ معیاری سرگرمی کے وقت کے ساتھ بچے کو زیادہ ہنر مند، باشعور اور جسمانی طور پر فٹ بنانے کی کوشش کریں۔
- کھیلوں میں شرکت کرنے کے بعد جیتنے والے طلباء کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے اور اگر کچھ طلباء ہار جاتے ہیں تب بھی ان کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے ان کے خود اعتمادی کو بڑھانے کی کوشش کرنی چاہیے۔
- سبھی طلباء کو یکساں مواقع فراہم کرنے چاہیے۔
- طلباء کو صحت کے افادیت سے روشناس کرانا چاہیے اور طلباء کو اپنے گھر اور سماج میں ان افادیت سے بھی روشناس کرانا چاہیے۔
- طلباء کے اندر نظم و ضبط (Discipline) اور وقت کی اہمیت، وقت کی پابندی اور اچھی عادات میں اضافہ کرنے کی ترغیب دی جانی چاہیے۔

اپنی معلومات کی جانچ کریں (Check Your Progress)
1۔ صحت کی تعلیم میں معلم کے کردار پر روشنی ڈالیں؟

3.2.4 یوگا: یوگا کا تصور، ضرورت اور اہمیت (Yoga - Concept, need and importance of yoga)

یوگا کے بنیادی پہلوؤں (Basic aspects of yoga) میں عام طور پر یوگا کے آٹھ ذیلی پہلوئوں کی شمولیت رہتی ہے،

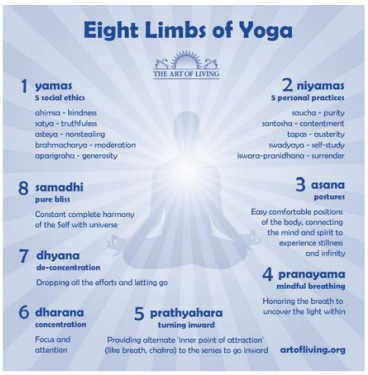
جس میں عام طور شامل رہتے ہیں: یما(اخلاقی پابندیاں)، نیام(ذاتی پابندیاں)، آسن(جسمانی کیفیت)، پرانایام(سانس پر قابو پانا)، پرتیاہارا (احساس سے دستبردار ہونا)، دھرنا(ارتکاز)، ان سب یوگا کے اعضاء یا عناصر کے علاوہ، دیگر بنیادی پہلوؤں میں مناسب آرام، خوراک، اور مثبت سوچ بھی شامل رہتے ہیں۔

3.2.4.1 یوگا کے آٹھ اعضاء(The Eight Limbs of Yoga):

یوگا کے یہ جامع آٹھ نظام، جو باباپتنجلی(Patanjali)نے بیان کیے ہی اور جو کہ کلاسیکی یوگا کے مرکز ہیں جس میں عام طور پر شامل رہتے ہیں:



Source:https://lokayogaschool.com/blog/yoga-philosophy/what-are-the-8-limbs-of-yoga/?srsltid=AfmBOoqYmQBh6NFyOwVebFuQirJNQIo9R0drsaJ-lciXncKsKxkHCSKE



Source: https://www.artofliving.org/us-en/how-to-incorporate-the-8-limbs-of-yoga-into-your-practice

i) یما (محدودیاں) (Yama (Restraints: عالمی اخلاقی اصول جیسے عدم تشدد، ایمانداری اور اعتدال پسندی۔

ii) نیاما (تعزیرات) (Niyama (Observances: خود نظم وضبط کے لیے ذاتی پابندیاں، جیسے صفائی، قناعت اور خود شناسی کا مطالعہ۔

iii) آسن (جسم کی کیفیت) (Asana (Posture: جسمانی پوز جو طاقت، لچک، توازن اور مناسب جسمانی توازن قائم کرنے کے لیے بنائے جاتے ہیں۔

iv) پرانایام (سانس پر کنٹرول) (Pranayama (Breath Control: کنٹرول سانس لینے کے ذریعے اہم لائف فورس (پران) کو منظم اور اپنی صلاحیت کو بڑھانے کی تکنیک کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔

v) پرتیاہارا (احساس کی واپسی) (Pratyahara (Sense Withdrawal: حواس کو خارجی خلفشار سے نکال کر باطنی احساسات پر توجہ مرکوز کرنے کا عمل۔

vi) دھرنا (ارتکاز) (Dharana (Concentration: کسی ایک نقطہ یا چیز پر توجہ مرکوز کرنا۔

vii) دھیان (مراقبہ) (Dhyana (Meditation: گہری، مسلسل غور وفکر اور جذب کی حالت۔

viii) سمادھی (بلیس/روشن خیالی) (Samadhi (Bliss/Enlightenment: اتحاد، اعلیٰ شعور، اور الٰہی یا آفاقی نفس کے ساتھ متحد ہونے کی حالت۔

ان آٹھ اعضاءEight Limbs کے علاوہ، مجموعی فلاح و بہبود کے لیے دیگر ضروری پہلوا کثر یوگا کے طریقوں میں شامل کیے جاتے ہیں جس میں مناسب آرام(Savāsana)پورے جسمانی نظام کو پر سکون کرنے کے لیے گہرے آرام کو شامل کرنا وغیرہ شامل رہتا ہے اس کے ساتھ ہی، مناسب خوراک، اچھی صحت کو سہارا دینے کے لیے غذا کو برقرار رکھنا، اکثر سبزی اور پودوں پر مبنی کھانے کو ترجیح دینا، اس کے علاوہ مثبت سوچ اور مراقبہ (ویدانتا اور دھیان) کو بھی اپنایا جاتا ہے جس کے مطابق اپنے ذہن کو پاک کرنے اور اندرونی سکون حاصل کرنے کے لیے ایک مثبت ذہنیت کو فروغ دینا شامل رہتا ہے۔ یوگا صرف ایک جسمانی ورزش نہیں ہے، یہ ایک جامع طرز زندگی ہے جو جسمانی صحت، ذہنی وضاحت، جذباتی استحکام اور روحانی نشوونما کو فروغ دیتا ہے۔

3.2.4.2 یوگا کی اہمیت(Importance of Yoga)

عام طور پر یوگا کو شخصیت کی مجموعی بہبود یا مکمل نشوونماء اور فلاح و بہبود کے لیے استعمال کیا جاتا ہے جس میں جسمانی، ذہنی اور روحانی صلاحیتوں کی نشوونما کو فروغ دینے کی کوشش کی جاتی ہے اور جسمانی، ذہنی و جذباتی صلاحیتوں کو فروغ دیا جاتا ہے جس میں عام طور پر شامل رہتے ہیں:

i) جسمانی فوائد(Physical benefits)

- یوگا جسمانی لچک، توازن اور طاقت کو بڑھاتا ہے۔
- یوگا جسمانی کیفیت اور نسوں و پٹھوں کو بہتر بناتا ہے۔
- قلبی سکون اور سانس کی کارکردگی کو بڑھاتا ہے۔
- قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔

ii) ذہنی فوائد(Mental benefits)

- اضطراب، کشیدگی کشمکش کی حالت اور ڈپریشن کو کم کرتا ہے۔
- ذہن سازی اور ذہنی صلاحیت اور تنقیدی وضاحت کو بڑھاتا ہے۔
- جذباتی لچک اور ہم آہنگی کے ساتھ ہی اندرونی سکون کو بڑھاتا ہے۔

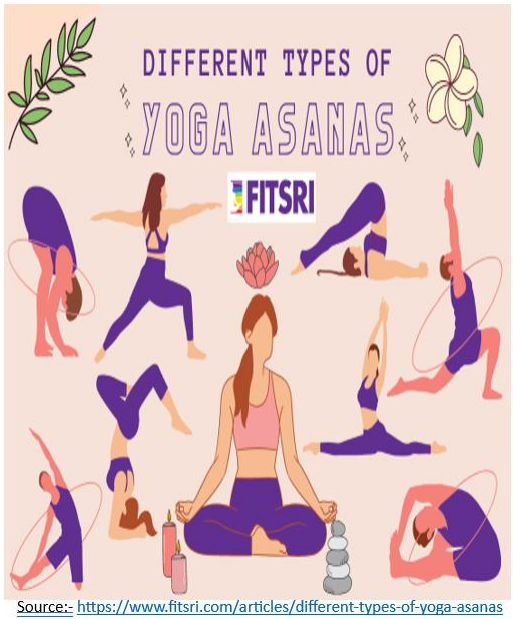
iii)روحانی فائدے(Spiritual benefits)

- خودکار نظم و نسق اور نظم وضبط اور خود آگاہی کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔
- خود شناسی اور زندگی کی صلاحیتوں کی اعلیٰ تفہیم کی طرف مائل کرتا ہے۔
- ہمدردی اور ربط پیدا کرتا ہے۔

عام طور پر لوگ یوگا کو صرف ایک جسمانی کثرت سمجھتے ہیں مگر یوگا صرف جسمانی کثرت نہیں یہ پر سکون زندگی بسر کرنے کا ایک طریقہ کار ہے۔ آج کی تیز رفتار دنیا کی زندگی میں، یوگا کی مشق افراد کو نہ صرف صحت مند، زیادہ متوازن اور بامعنی زندگی گزارنے میں مدد کرتا ہے بلکہ یوگا کو روزمرہ کی زندگی میں شامل کر کے، کوئی شخص اپنے جسم، دماغ اور روح کے درمیان ہم آہنگی بھی حاصل کر سکتا ہے۔

3.2.4.3 یوگا آسن کی مختلف اقسام اور ان کے فوائد

(Different Types of Yoga Asanas and Their Benefits)



Source:- https://www.fitsri.com/articles/different-types-of-yoga-asanas

آیئے اب ہم لوگ یوگ آسن کے چند اقسام اور ان کے فوائد کا ذکر کرتے ہیں، جس میں عام طور پر یوگ آسن کی مختلف پانچ مثالیں رہتی ہیں، جن میں کھڑے (تداسانہ، ورکشاسنا، اتھیتا ٹریکوناسنا، ویر بھدراسن اول، پارسووٹاناسن)، بیٹھنا (پدماسنا، سکھاسنا، اردھا متسیندراسنا، وجراسنا، پاسچیموتناسنا، دشناسنا، دشناسنا، پراسناسنا)، مکراسنا، سرپاسنا)، اور سوپائن (ساوسانہ، سپرتامتسیندراسنا، ہلاسنا، متسیاسنا، وپریتاکارانی) وغیرہ کی شمولیت رہتی ہے۔

کھڑے آسن (پاؤں کے تلووں سے سہارا) Standing Asanas (Supported by the soles of the feet)	
یوگ آسن	فوائد
تاڈاسنا (پہاڑی پوز) (Tadasana)	ذہنی اور جسمانی توازن اور جسمانی بیداری کے لیے بنیادی پوز (جسم کی کیفیت)
درخت کا پوز (Vrikshasana)	ایک متوازن پوز جو حساسیت اور استحکام کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے۔
اتھیتا ٹریکوناسنا (توسیع شدہ مثلث پوز) Utthita Trikonasana	جسم کی ٹانگوں اور اطراف کو پھیلاتا ہے، اور کور کو مضبوط کر لچک فراہم کرتا ہے۔
ویر بھدراسنا Virabhadrasana	ایک طاقتور کھڑا پوز جو طاقت پیدا کرتا ہے اور کولہوں کو کھولتا ہے۔

بیٹھنے کے آسن (کولہوں کی مدد سے) Sitting Asanas (Supported by the buttocks)	
یوگ آسن	فوائد

پدماسنا (لوٹس پوز) Padmasana	مراقبہ (Meditation) کے لیے ایک کلاسک بیٹھنے والی جسمانی کیفیت، کولہوں اور گھٹنوں میں لچک کو فروغ دیتی ہے۔
سکھاسنا (آسان پوز) Sukhasana	ایک ابتدائی آسان ٹانگوں کو ایک دوسرے پر رکھ کر ذہن اور مراقبہ کے لیے بہتر ہے
وجراسنا (تھنڈر بولٹ/ڈائمنڈ پوز)	ایک مستحکم بیٹھنے کی پوزیشن، کھانے کے ہاضمے کے لیے فائدہ مند
پاسچیموٹاناسن (بیٹھے ہوئے آگے کا موڑ)	جسم کے اگلے حصہ کو آگے موڑ کر پچھلے حصے کو پھیلاتا ہے اور کمر کو لچک فراہم کرتا ہے

پرن آسن (پیٹ کے سہارے الٹ لیٹنا) Prone Asanas (Lying face down, supported by the stomach)	
یوگ آسن	فوائد
بھوجنگاسنا (کوبرا پوز) Cobra pose	ایک نرم پیٹھ کی ریڑھ کی ہڈی کو مضبوط کرتا ہے اور سینے کو کھول کر ابھارتا ہے
شالبھاسنا (لوکسٹ پوز) Locust Pose	جسم کی ایسی کیفیت جو پورے جسم کو اٹھاتا ہے، کمر اور ٹانگوں کو مضبوط کرتا ہے
دھنوراسنا (بو پوز) Bow Pose	جسم کی ایک شدید پیٹھ کا موڑ جو سینے اور کندھوں کو کھولتا ہے
مکراسنا (مگر مچھ پوز)	پیٹ کے بل آرام کرنے کی جسمانی کیفیت، جسم کے رگ اور پٹھوں کو آرام دیتا ہے

درج بالا کے علاوہ بھی یوگا میں بہت سارے پوز یا جسمانی کیفیت کے آسن موجود ہیں جو جسمانی، ذہنی اور جذباتی کے ساتھ ساتھ روحانی سکون فراہم کرنے کے لیے کیے جاتے ہیں، جس سے طلبا کی تعلیمی کارکردگیوں کی فلاح ہوتی ہے۔

اپنی معلومات کی جانچ کریں (Check Your Progress)
1۔ یوگا کی وضاحت کرتے ہوئے اس کے مختلف عوامل پر روشنی ڈالیں؟

3.3 خلاصہ (Summary)

صحت کی تعلیم کسی بھی قوم کی تعلیم کی ترقی میں اہم کردار ادا کرتی ہے، خاص طور پر ہندوستان جیسے ملک میں جہاں نوجوان آبادی کا ایک اہم حصہ ہیں، اسکولوں میں صحت کی تعلیم کے اقدامات فراہم کرنے کا ایک مقصد یہ بھی ہے کہ طلباء کی جسمانی، ذہنی، سماجی، جذباتی اور روحانی تندرستی کو فروغ دیا جاسکے جس کے لیے اسکولوں میں صحت کی تعلیمی کارکردگیاں اساتذہ کی نگرانی میں کی جاتی ہیں۔ صحت کی تعلیم کے استاد کا بھی صحت کی تعلیم میں طلباء کے ساتھ ایک اہم کردار ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی اسکولوں میں صحت کی تعلیم میں یوگا کی شراکت بھی طلباء کے لیے اور ان کی تعلیمی کامیابی کے لیے اہمیت رکھتی ہے۔ صحت کی تعلیم سے موجود صحت کے لیے خطرات جیسے منشیات، شراب نوشی اور تمباکو نوشی وغیرہ کی روک تھام کے لیے احتیاطی حکمت عملیوں اور تدابیروں کو بھی انجام دیا جاتا ہے۔ اس اکائی میں ہم نے انہیں نکات پر بحث کی۔

3.4 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو چکے ہیں کہ

- اسکولوں میں صحت کے پروگرام کے مفہوم کو تفصیل سے سمجھ چکے ہیں۔
- اسکول میں صحت کی تعلیم کے فوائد سے روشناس ہو چکے ہیں۔
- اسکول میں صحت کی تعلیم کے ذریعے طلباء کی ذاتی ترقی، ذہنی، جذباتی و سماجی، مواصلاتی فائدوں، سے واقف ہو چکے ہیں۔
- صحت اور اچھی عادتوں کے نشوونما میں صحت کی تعلیم کے معلم کا کردار کو تفصیل سے بیان کر سکتے ہیں۔
- یوگا کے مختلف اہمیت اور یوگ آسن کو سمجھ چکے ہیں۔

3.5 فرہنگ(Glossary)

• SHP	اسکول ہیلتھ پروگرام:	جسمانی کارکردگیوں پر مبنی اسکولی صحت کے پروگرام۔
• Health Education	صحت کی تعلیم:	مکمل جسمانی، ذہنی وجذباتی، سماجی صحت کی تعلیم
• Junk Food	کھانے کی بازاروچیزیں:	بازار میں ملنے والی کھانے کی اشیاء جو جسم کے لیے نقصان دہ ہیں
• Motivating	حوصلہ افزائی:	حوصلہ فراہم کرنا
• WHO	عالمی ادارہ صحت:	پوری دنیا میں صحت کے معاملات پر نظر رکھنا۔
• SDG	پائیدار ترقی:	اقوام متحدہ کی کی پائیدار ترقی کے اہداف۔
• UNICEF	یونیسف:	بچوں کے حقوق، صحت، تعلیم اور تحفظ کے لیے عالمی سطح پر کام کرنے والا اقوام متحدہ کا ادارہ ہے۔

3.6 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات(Objective Type Questions)

1۔ آیوشمان بھارت کے تحت اسکول ہیلتھ پروگرام کا آغاز کس شہر سے ہوا تھا؟

a) چھتیس گڑھ b) دہلی c) آگرہ d) ممبئی

2۔ اسکول ہیلتھ پروگرام میں سفیر کے طور پر کون کام کرتا ہے؟

a) اساتذہ b) والدین c) طلباء d) ڈاکٹر

3۔ اسکول میں صحت کی تعلیم کے کون کون سے فوائد حاصل ہوتے ہیں؟

a) ذاتی ترقی b) ذہنی فائدے c) دونوں d) ان میں سے کوئی نہیں

4۔ NASPE (2003) کے مطابق بچے ایک دن میں کم از کم کتنے منٹ کی جسمانی سرگرمیں میں شامل ہو سکتے ہیں۔

a) 20منٹ b) 30منٹ c) 40منٹ d) 60منٹ

5۔ صحت کی تعلیم کے استاد طلباء میں کون کون سے مہارتیں اجاگر کرتے ہیں؟

a) صحت کے افادیت b) نظم وضبط c) وقت کی پابندی d) سبھی

6۔ باقاعدگی سے یوگا کی مشق کرنے کا مندرجہ ذیل میں سے کون سا فائدہ ہے؟

a) جارحیت میں اضافہ b) بہتر لچک c) ہائی بلڈ پریشر d) ناقص ارتکاز

7۔ ان میں سے کون سا ذاتی حفظان صحت کی اچھی مشق ہو سکتی ہے؟

a) کھانا چھوڑنا b) گندے کپڑے پہننا

c) دن میں دو بار دانت صاف کرنا d) کٹوں اور زخموں کو نظر انداز کرنا

8۔ طلباء کو منشیات کے استعمال سے گریز کرنے کی ایک وجہ کیا ہے؟

a) یہ یادداشت کو بہتر بناتا ہے۔ b) یہ آپ کو مزید دوست بنانے میں مدد کرتا ہے۔

c) یہ آپ کے دماغ اور جسم کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ d) یہ مطالعہ کو آسان بناتا ہے۔

9۔ گہرے آرام کے لیے استعمال ہونے والے یوگا پوز کا کیا نام ہے؟

a) Tadasana b) Shavasana c) Vrikshasana d) دھنوراسنا

10۔ مندرجہ ذیل میں سے کون سا طریقہ ہے جس سے اسکول منشیات کے استعمال کو روکنے میں مدد کرتے ہیں؟

a) جنک فوڈ پیش کرنا b) خطرناک رویے کو نظر انداز کرنا

c) منشیات کی تعلیم کے پروگرام فراہم کرنا d) خفیہ رویے کی حوصلہ افزائی کرنا

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1۔ اسکولوں میں یوگا کی مشق کرنے کا بنیادی مقصد کیا ہے؟

2۔ صحت کی تعلیم میں ذاتی حفظان صحت کیوں ضروری ہے؟

3۔ منشیات کے استعمال کو روکنے کے لیے اسکولوں میں استعمال ہونے والی دو عام حکمت عملیوں کے نام بتائیں۔

4۔ کون سا یوگا پوز (جسمانی کیفیت) عام طور پر آرام اور تناؤ سے نجات کے لیے استعمال ہوتا ہے؟

5۔ طلباء کے لیے منشیات کے استعمال کا ایک بڑا خطرہ کیا ہے؟ واضح کیجیے

6۔ اچھی صحت اور حفظان صحت کے لیے صحت کی تعلیم کے استاد کیا رول ادا کرتا ہے؟

7۔ اسکول میں صحت کی تعلیم کے کون کون سے فوائد ہیں؟

8۔ اسکولی صحت کے کوئی دو پروگرام درج کریں؟

9۔ اسکولوں میں منشیات کے استعمال کو کس طرح روکا جا سکتا ہے؟

10۔ اقوام متحدہ کی پائیدار ترقی کے تعلیمی اہداف واضح کریں؟

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1۔ اسکول میں صحت کے پروگرام کے افادیت کو تفصیل سے قلم بند کریں؟

2۔ اسکول میں صحت کی تعلیم کے فوائد کو واضح کرتے ہوئے مثالیں پیش کریں؟

3۔ صحت کی تعلیم کے استاد طلباء میں کن مہارتوں کو پیدا کرنے کی کوشش کرتا ہے؟

4۔ اسکولوں میں یوگا کی اہمیت پر بحث کریں؟

5۔ ایک صحت کی تعلیم کے استاد کے اسکولی پروگرام کی عکاسی اپنے الفاظوں میں کریں؟

معروضی سوالات کے جوابات

1-a	2-a	3-c	4-d	5-d
6-b	7-c	8-c	9-b	10-c

3.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1۔ A Programme of Mass Sports and Physical Fitness Activities (1989) – Handbook on Bhartiyam – Sports Authority of India – New Delhi.

2۔ Alfuddin A. (2017) – School Environment and Physical Education – Saifi Book Agency, New Delhi.

3۔ Kataria, D.S. (2010) – Swasth Evam Sharirik Shiksha – Lakshmi Publication, New Delhi.

4۔ Khatri, H.L. (2016) – Swasth, Yog Evam Sharirik Shiksha Part – 1: Paragon, New Delhi.

5. International Publishers National Curriculum Framework (NCF) – 2005 – NCERT, New Delhi. Retrieved December 28, 2017 from http://ncert.nic.in
6. National Curriculum Framework for Teacher Education (NCFTE) (2009) – NCTE, New Delhi. Retrieved December 28, 2017 from http://ncte-india.org
7. Sharma V.K. (2018) – Health and Physical Education, New Saraswati House India Private Limited.
8. Singh. D.N. Sharma, M. & Kumar, C (2016) – Swasth, Sharirik Evam Yog, Twenty First Century Publishers, New Delhi.
9. Sud, M. (2017) – Sharirik Shiksha – S.P. Books Publishers, New Delhi.
10. Teach-physical-eudcation-everyday-boosts-brain-say-scientists. Retrieved November 24, 2017 from http://www.telegraph.co.uk.
11. Health-group-call-for-endometriosis-education. Retrieved December 05, 2017 from http://ww.abc.net.au.
12. Physical education. Retrieved December 05, 2017 from http://en.wikipedia.org
13. Health education. Retrieved December 05, 2017 from http://en.wikipedia.org

اکائی4۔ NCF 2005اور NCFTE-2009کے تناظر میں جسمانی تعلیم

(Physical Education in the context of NCF 2005 and NCFTE-2009)*

اکائی کے اجزاء

4.0 تمہید(Introduction)

4.1 مقاصد(Objectives)

4.2 NCF-2005اور NCFTE-2009کے تناظر میں جسمانی تعلیم

(Physical Education in the context of NCF-2005 and NCFTE-2009)

4.2.1 قومی نصابی خاکہ 2005ء کے مطابق جسمانی تعلیم

(Physical Education in the context of NCF 2005)

4.2.2 قومی نصابی خاکہ 2005ء میں جسمانی تعلیم کے لیے اہم حکمت عملیاں

(Important Strategies for Health and Physical Education in NCF-2005)

4.2.3 NCFTE-2009کے تناظر میں جسمانی تعلیم

(Physical Education in the context of NCFTE-2009)

4.2.4 ''نیشنل کریکولم فریم ورک فار ٹیچر ایجوکیشن'' کے مطابق جسمانی تعلیم کے اہم پہلو

(Important aspects of PE according to NCFTE-2009)

4.3 خلاصہ(Summary)

4.4 اکتسابی نتائج(Learning Outcome)

4.5 فرہنگ(Glossary)

4.6 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

4.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

* Dr. Mohd. Talib Ather Ansari, Associate Professor, MANUU CTE, Bidar

4.0 تمہید(Introduction)

ہم اس بات سے بہ خوبی واقف ہیں کہ قومی نصابی خاکہ (NCF-2005)اسکولی تعلیم کے لیے بہت اہم ہے اسی طرح اساتذہ کے لیے پیش کیا گیا قومی نصابی خاکہ (NCFTE-2009) بھی اسکولوں میں صحت اور جسمانی تعلیم کے نظم ونسق اور نظم وضبط قائم کرنے کے لیے اساتذہ کی تربیت فراہم کرنے اور ان کی ذمہ داریوں کی وضاحت کرنے کے لیے بہت اہم ہے، جہاں اساتذہ کی یہ ذمہ داری قائم کی جاتی ہے کہ وہ طلباء کے لیے اسکولوں میں صحت اور جسمانی تعلیم فراہم کرنے کے لیے ایک مئوثر ماحول قائم کریں۔ صحت اور جسمانی تعلیم کے لیے NCFTE-2009اور NCF-2005 کے مطابق طلباء کی جسمانی، ذہنی اور جذباتی صحت تمام اسکولی مضامین کے ساتھ ساتھ چلتی رہنی چاہیے، اور اسکولی ماحول کے ساتھ ساتھ حیاتیاتی، سماجی، اقتصادی، ثقافتی اور سیاسی قوتوں کی شمولیت اور جانکاری جسمانی تعلیم سے ہی حاصل ہو سکتی ہے۔ انسانی بنیادی ضروریات جیسے خوراک، پینے کے صاف پانی کی فراہمی، رہائش، صفائی ستھرائی اور صحت کی خدمات تک رسائی حاصل کرنا سبھی کے لیے اہمیت کا حامل ہے، جو کہ معاشرے کی صحت کی حالت کو متاثر کرتا ہے، اور یہ معاشرے کا ماحول، شرح اموات اور غذائیت کے تعلق سے بھی ظاہر ہو جاتا ہے۔ صحت بچے کی مجموعی نشوونما کے لیے ایک اہم کردار ادا کرتی ہے، اور یہ اسکولوں میں طلباء کے اندراج، انہیں اسکول میں برقرار رکھنے اور اسکول کی تعلیم کی تکمیل کی شرح کو بھی نمایاں طور پر متاثر کرتی ہے۔ صحت کی تعلیم کا یہ نصابی شعبہ صحت کی ایک جامع تعریف کو پیش کرتا ہے جس کے اندر جسمانی تعلیم اور یوگا بچے کی جسمانی، سماجی، ذہنی اور جذباتی نشوونما میں اپنا کردار ادا کرتے ہیں ۔ قومی نصابی خاکہ NCFTE-2009اور NCF-2005 معیاری جسمانی تعلیم کے ساتھ بچے کی ہمہ گیر ترقی اور نشوونما کو ترجیح دینے کا حامی ہے۔ اس لحاظ سے جسمانی تعلیم طلباء کی قابلیت کے مطابق اتنی ہی ضروری ہے جتنی ان کی عمر کے مطابق تعلیمی عوامل، اس اکائی میں ہم NCFTE-2009اور NCF-2005 کی جسمانی تعلیم کے لیے پیش کی گئی سفارشات پر اپنی توجہ مرکوز کریں گے۔

4.1 مقاصد(Objectives)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ

- قومی نصابی خاکہ NCFTE-2009اور NCF-2005 کی سفارشات کو جان سکیں۔
- قومی نصابی خاکہ NCF-2005 کی جسمانی تعلیم کے لیے دی گئیں سفارشات کو سمجھ سکیں۔
- قومی نصابی خاکہ NCFTE-2009 کی جسمانی تعلیم کے لیے اساتذہ کی ذمہ داریوں کو سمجھ سکیں۔
- اساتذہ اسکولوں میں جسمانی تعلیم کے لیے ایک ماحول قائم کر سکیں۔
- اسکولوں میں جسمانی تعلیم کے لیے موزوں وقت، جگہ اور کار عمل تیار کر سکیں۔

4.2 NCF 2005اور NCFTE-2009کے تناظر میں جسمانی تعلیم

(Physical Education in the context of NCF 2005 and NCFTE-2009)

قومی نصابی خاکہ (NCF-2005)نے جسمانی تعلیم کے لیے اسکولی نصاب میں ایک جامع نقطہ نظر قائم کرنے پر زور دیا، جس کے مطابق جسمانی تعلیم کواب صرف غیر نصابی عمل کے طور پر نہیں بلکہ اسکولی نصاب میں ایک مضمون کے طور پر شامل کیا گیا۔ جواب بچوں کی مکمل نشوونما کے لیے لازمی قرار دیا گیا۔اسی کے ساتھ ہی قومی نصابی خاکہ NCFTE-2009 جس کے مطابق جسمانی تعلیم کے لیے اساتذہ کو بااختیار بنانا بھی منظر عام پر رکھا گیا جس کوNCTE نے-2009 میں پیش کیا تھا،اور جس کے مطابق اساتذہ کو انسانی صحت اور جسمانی تعلیم کے لیے، پیشہ ورانہ طور پر طلباء کی ذہنی، جسمانی، جذباتی اور معاشرتی ضروریات کے لیے جوابدہ ہونے کے لیے تیار کرنے پر توجہ مرکوز کی جس میں اسکولوں میں جسمانی تعلیم کو بھی اہم مضمون مان کر شامل کیا گیا۔ اس اکائی میں ہم ان دونوں ہی کو ذیل میں واضح کرنے کی کوشش کریں گے۔

4.2.1 قومی نصابی خاکہ 2005ء کے مطابق جسمانی تعلیم

(Physical Education in the context of NCF 2005)

قومی نصابی خاکہ (NCF-2005)ہندوستانی تعلیم کے لیے ایک تاریخی دستاویز ہے جسے NCERT نے ہندوستان کے تمام صوبوں کے اسکولوں میں نصاب کی تدوین، تدریس، اور تشخیص کی رہنمائی کے لیے تیار کیا ہے۔ یہاسکولوں میں تعلیم کو ''روٹ لرننگ سے تعمیری عمل'' کی طرف مائل کرتا ہے، اور اسکولی تعلیم میں بچوں کی تعلیمی ترقی کی طرف مثبت تبدیلی پر زور دیتا ہے، جس میں فکری، جذباتی، سماجی اور جسمانی وصحت کی تعلیم نمایاں طور پر شامل کی گئیں ہیں۔ قومی نصابی خاکہ (NCF-2005)نے جسمانی تعلیم (PE)اور صحت کی تعلیم کواسکولی نصاب میں شامل کرنے کی سفارشات پیش کیں، جس کے مطابق جسمانی تعلیم کو درجہ Iتا Xکے لیے لازمی مضمون بنایا گیااور طالب علم کی جسمانی صحت کی ترقی کے لیے ایک جامع نقطہ نظر فراہم کیا گیا۔ قومی نصابی خاکہ کے اہم پہلوؤں میں طلباء کی ہمہ جہت ترقی کو فروغ دینا (ذہنی ، جسمانی، علمی، سماجی جذباتی)، جسمانی کارکردگی کی سرگرمیوں پر مبنی سیکھنے کے طریقوں کا استعمال، کھیلوں اور جسمانی سرگرمیوں کو شامل کرنا، یوگا پر زور دینا، اور نفسیاتی سماجی مسائل اور ذمہ دار شہریت کے لیے مہارتیں پیدا کرنا شامل ہیں۔ قومی نصابی خاکہ کا مقصد یہ تھا کہ سیکھنے کو مزید خوشگوار اور کم بوجھل بنایا جائے، طلباء کو جسمانی تندرستی اور مثبت رویے کے ذریعے زندگی کے مسائلوں اور مقابلوں سے نمٹنے کے لیے تیار کیا جائے۔

i) قومی نصابی خاکہ (Key Principles of Physical EducationNCF-2005)کے جسمانی تعلیم فراہم کرنے کے اہم اصول:

- طلباء کی مکمل نشوونما(Holistic Development): قومی نصابی خاکہ (NCF-2005)فریم ورک نے طلباء و طالبات کی جسمانی تعلیم سے مکمل نشوونما کرنے پر زور دیا، جس میں علمی وذہنی، جسمانی کارکردگیاں، سماجی وجذباتی پہلو کے ساتھ

ساتھ اخلاقی پہلوئوں کو بھی شامل کیا گیا۔

- لازمی مضمون(:Compulsory Subject): صحت اور جسمانی تعلیم (HPE) کو پہلی جماعت یا پہلے درجہ سے سے دسویں جماعت تک لازمی مضمون بنایا گیا۔
- سرگرمی پر مبنی تعلیم(Activity-Based Learning): قومی نصابی خاکہ (NCF-2005)فریم ورک نے تعلیم کو مزید دلچسپ بنانے کے لیے تعلیمی سرگرمی پر مبنی اور کھیل پر مبنی سیکھنے کے طریقوں کو فروغ دیا۔
- کھیل اور یوگا کا انضمام(Integration of Sports and Yoga): قومی نصابی خاکہ (NCF-2005)فریم ورک نے نصاب میں صحت اور جسمانی تعلیم میں یوگا کو شامل کرنے پر خاص زور دیتے ہوئے کھیلوں اور جسمانی سرگرمیوں کو اسکول کے روزمرہ کے معمولات میں شامل کیا۔
- نفسیاتی سماجی ترقی(Psycho-Social Development): قومی نصابی خاکہ (NCF-2005)فریم ورک میں نفسیاتی سماجی مسائل سے نمٹنے، گیمز کے ذریعے سماجی اور اخلاقی اقدار کو فروغ دینے، اور ساتھیوں کے دباؤ اور صنفی دقیانوسی تصورات جیسے نوجوانوں کے موجود مسائلوں سے نمٹنے میں طلباء کی مدد کرنے کی کوشش کرنے میں صحت اور جسمانی تعلیم کے کردار کو اہم مانا اور اس کو اسکول میں ایک مضمون کے طور پر شامل کیا گیا۔
- شمولیتی تعلیم(Inclusive Education): قومی نصابی خاکہ (NCF-2005)فریم ورک کا مقصد تمام طلباء کی شمولیت کو یقینی بنانا ہے، تعلیمی عمل سے اس بات کو یقینی بنانا کہ معذور اور دیگر اختلافات کے حامل طلباء کو تعلیمی نظام میں ضرور شامل کیا جائے۔

ii) نصابی خاکہ کا نفاذ اور وسائل(Implementation of NCF-2005 and Resources)

- نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ (NCERT) نے NCF-2005 فریم ورک کی بنیاد پر جسمانی تعلیم کے لیے ماڈل نصاب اور متنی(Content based)مواد تیار کیا، جس کو ہندوستان کے تمام صوبوں کی SCERTs کے ذریعے ہندوستان کے تمام اسکولوں میں شروع کرنے پر زور دیا گیا۔
- سی بی ایس ای کا پروگرام(CBSE's Program): سنٹرل بورڈ آف سیکنڈری ایجوکیشن (CBSE) نے صحت اور جسمانی تعلیم کو نصاب میں ایک اہم مضمون(Main Stream)مین اسٹریم بنانے کے لیے کلاس I-XII کے لیے ایک منظم اور اچھی طرح سے ڈیزائن کردہ ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن (HPE) پروگرام متعارف کرایا۔
- روزانہ کا شیڈول(Daily Schedule): قومی نصابی خاکہ (NCF-2005)فریم ورک نے اسکولوں کی حوصلہ افزائی کی کہ وہ HPE صحت اور جسمانی تعلیم/کھیلوں کے لیے روزانہ اسکولی نصاب میں ایک طے شدہ پیریڈ رکھیں، اور اسکولوں میں صحت اور جسمانی تعلیم کے لیے اساتذہ کی تقرری ضرور کریں۔

iii) قومی نصابی خاکہ کی صحت و جسمانی تعلیم کو فراہم کرنے کے مقاصد

(Providing purpose to the health and training of the national curriculum)

قومی نصابی خاکہ (NCF-2005) فریم ورک نے اسکولوں میں صحت اور جسمانی تعلیم فراہم کرنے کے لیے درج ذیل مقاصد کا تعین کیا:

- صحت اور جسمانی تعلیم سے طلباء کے اندر حیاتیاتی، سماجی، اقتصادی، ثقافتی اور سیاسی قوتیں، خوراک، پینے کا صاف پانی جیسی بنیادی ضرورتوں کے بارے میں شعور پیدا کروانا۔
- صحت اور جسمانی تعلیم بچے کی مجموعی نشوونما، اسکولوں میں انکی موجودگی، شرح اور اسکولوں میں ان کے کارکردگی کو متاثر کرتی ہے اس لیے صحت اور جسمانی تعلیم کو ایک ضروری عمل کے طور پر پیش کرنا۔
- صحت اور جسمانی تعلیم سے طلباء کی جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی نشوونما میں ترقی اور فلاح بہبود کو صحت، جسمانی تعلیم اور یوگا کی کارکردگیوں سے حاصل کروانا، جس سے طلباء اس قابل ہو جائیں کہ وہ ملک وملت کی ترقی میں اہم کردار ادا کر سکیں۔
- صحت اور جسمانی تعلیم سے غذائیت کی کمی اور معتدی امراض (Communicable Disease) وغیرہ سے طلباء میں شعور پیدا کرنا اور طلباء کو ان وبائوں (Diseases) سے محفوظ رکھنے کی کوشش کرنا، چونکہ ہندوستانی اسکولوں میں زیادہ تر بچے صحت کے مسائل سے دوچار رہتے ہیں، جو کہ عام طور پر پری پرائمری سے سیکنڈری اسکول کے مراحل میں درپیش آتی ہیں۔
- میڈ ڈے میل اور میڈیکل چیک اپ کو نصاب کا حصہ بنایا جائے اور صحت کے بارے میں تعلیم فراہم کی جائے جو ترقی کے مختلف مراحل میں عمر کے مطابق مخصوص خدشات کو دور کر سکے۔
- ایک جامع اسکول ہیلتھ پروگرام، اسکولوں میں شروع کیا جائے جس میں، طبّی دیکھ بھال، حفظان صحت سے متعلق اسکول کا ماحول، اسکول کا کھانا، صحت اور جسمانی تعلیم وغیرہ شامل رہیں۔ یہ سبھی اجزاء بچوں کی مجموعی ترقی کے لیے ہیں اور انہیں نصاب میں شامل کرنے کی ضرورت ہے۔
- نصاب میں اضافی طور پر یوگا کو شامل کیا جائے۔ سبھی طلباء صحت اور جسمانی صحت کی تعلیم کے سرگرمیوں میں شامل رہیں اور اسے نصاب کے حصے کے طور پر تسلیم کیا جانا چاہیے۔ اسکولوں میں گیمز اور یوگا کے لیے مختص وقت کو کسی بھی صورت میں کم نہیں کرنا چاہیے۔
- نوعمروں کی صحت سے متعلق جانکاری، ان کی تولیدی اور جنسی صحت سے متعلق رہنمائی ضروری ہے اور ان کے عمر کے لحاظ سے مناسب معلومات، منشیات / نشہ آور اشیاء کا استعمال اور ایچ آئی وی ایڈز کی منتقلی وغیرہ کے عنوانات شامل کیے جائیں، تاکہ طلباء اس سے متعلق خدشات سے نمٹ سکیں اور اپنی بڑھتی عمر کی مسائل کو بھی سمجھ سکیں۔

iv) ماہرین تعلیم سے آگے کے مقاصد طے کروانا (Goals Beyond Academics)

- ذمہ دار شہری (Responsible Citizens): صحت اور جسمانی تعلیم کو سماجی اور اخلاقی اقدار کو فروغ دینے اور طالب علموں کو ذمہ دار بنانے، اخلاقی، اور اچھے شہری بننے میں مدد کرنے کے طریقے کے طور پر پیش کیا گیا۔

- زندگی سے تعلق(Connection to Life): صحت اور جسمانی تعلیم میں سیکھنے کا مقصد جسمانی صحت، تندرستی اور ذہنی، جذباتی، معاشرتی اخلاقی ترقی کے بارے میں گہری تفہیم فراہم کرتے ہوئے اسکول کے باہر کی زندگی سے طلباء کو موئثر طریقہ سے جوڑنا۔

اس طرح ہم کہ سکتے ہیں کہ قومی نصابی خاکہ NCF-2005 کی سفارشات سے طلباء میں جامع ترقی اور نشوونما کو فروغ دینے کے لیے صحت اور جسمانی تعلیم نے اپنے مرکزی کردار کی تصدیق کرتے ہوئے اس بات کو واضح کیا کہ اسکولوں میں صحت اور جسمانی تعلیم نصاب کی تدوین کا ایک اہم حصہ ہے۔ یہ اس بات پر بھی زور دیتا ہے کہ جسمانی تعلیم محض جسمانی تندرستی یا کھیلوں کے تعلق سے ہی نہیں ہے، بلکہ زندگی کی مختلف مہارتوں، جذباتی بہبود، اور سماجی اقداروں جیسے ٹیم ورک، نظم وضبط اور ہمدردی کی پرورش کا ایک اہم ذریعے بھی ہیں۔ قومی نصابی خاکہ NCF-2005 بچوں پر مبنی ایک جامع نقطہ نظر کی وکالت کرتا ہے جو جدیدیت اور ترقی کا جشن مناتے ہیں اور تمام طلباء کی کارکردگیوں کی شرکت کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ کھیل، حرکت، اور تجرباتی سیکھنے کو نصاب میں شامل کرکے، NCF-2005 ایک متحرک تعلیمی ماحول کا تصور قائم کرتا ہے جہاں جسمانی سرگرمی علمی ترقی کی تکمیل کرتی ہے۔ یہ اچھی طرح سے تربیت یافتہ معلمین، کمیونٹی کی شمولیت، اور ذہنیت میں مثبت تبدیلی کا عملی جامہ پیش کرتا ہے جس میں ہم صحت اور جسمانی تعلیم کو غیر نصابی طور پر دیکھتے تھے مگر اب ہم صحت اور جسمانی تعلیم کو نصاب کی ایک ضرورکڑی کے طور پر پیش کرتے ہیں اور صحت اور جسمانی تعلیم کو نصاب کے ایک بنیادی جزو کے طور پر تسلیم کرتے ہیں۔

اپنی معلومات کی جانچ کریں(Check Your Progress)
1۔ قومی نصابی خاکہ 2005ء کی جسمانی تعلیم کے لیے سفارشات پر روشنی ڈالیں؟

4.2.2 قومی نصابی خاکہ 2005ء میں صحت اور جسمانی تعلیم کے لیے اہم حکمت عملیاں

(Important Strategies for Health and Physical Education in NCF-2005)

قومی نصابی خاکہ (NCF-2005) فریم ورک نے صحت اور جسمانی تعلیم کے لیے اہم حکمت عملیاں بھی پیش کی جو درج ذیل ہیں:

i) صحت اور جسمانی تعلیم کے لیے اسکولی مضامین میں بہت ساری حکمت عملیاں، طریقہ کار اور طرز رسائیاں موجود ہیں، جن سے ہم طلباء کو زندگی کی مختلف مہارتوں کے ساتھ ساتھ، پیشہ ورانہ مہارتوں کے ساتھ کئی جدید نوعیت سے تعلق رکھتے ہوئے مواقع بھی فراہم کروا سکتے ہیں، جس میں عام طور پر، ''نیشنل سروس اسکیم''(NSS)، ''بھارت اسکاؤٹس اینڈ گائیڈز'' اور ''نیشنل کیڈٹ کور''(NCC) جیسی سرگرمیاں شامل ہیں جو ان مقاصد کو پورا کرتی ہیں۔

ii) صحت اور جسمانی تعلیم میں موجود سائنسی مضامین کے ذریعے ہمیں فیزیالوجی (Physiology) سے صحت اور بیماریوں کا پتہ چلتا ہے جو انسانی صحت کو ہماری روزمرہ کی عادتوں سے جوڑتا ہے۔ یعنی اگر ہماری زندگی میں صحت سے متعلق اچھی عادتیں شامل رہیں، تو

ہمارا جسم اور ذہن ٹھیک سے کام کرے گا اور ہم مختلف بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔

iii) صحت اور جسمانی تعلیم سماجی مضامین کا بھی احاطہ کرتی ہے، سماجی سائنس، سماجی و معاشی نقطہ نظر سے کمیونیٹی کی صحت، متعدی بیماریوں کے پھیلنے اور اس کے علاج کے بارے میں علم فراہم کرتا ہے۔ طلباء کی ہمہ جہتی نشو و نما کے لیے صحت کی تعلیم کے مختلف مضامین کو اسکولی نصاب میں شامل کرا اہمیت دینے کی ضرورت ہے اور ان مقاصد کو پورا کرنے کے لیے مختلف مضامین کے معلمین، شعبہ صحت کے افسران، والدین اور ساتھی طلباء حصہ لے سکتے ہیں۔ پرائمری سے لے کر ثانوی سطحوں تک صحت اور جسمانی تعلیم کو بنیاد بنا کر صحت کے مضمون کو اسکولی مضامین میں شامل کرنا چاہیے۔

iv) صحت کی تعلیم فراہم کرنے کے لیے ہر اسکول میں اساتذہ، جگہ اور صحت کی تعلیم کے مختلف آلات کو صحیح طریقے سے فراہم کر منظم کیا جانا چاہیے، جس سے صحت کی تعلیم کے نصاب کو مؤثر طریقے سے پڑھایا جاس کے۔ اسکولوں میں ڈاکٹر اور میڈیکل پیشہ سے منسلک لوگوں کو ہمیشہ سلسلہ وار طریقہ سے آنا چاہیے جو کہ ایک صحت کی تعلیم کے اساتذہ کی ذمہ داری مانی جاتی ہے، طلباء کا ہر ہفتہ طبّی جانچ کی جانی چاہیے اور دیگر تقریبات بھی منعقد کی جانی چاہیے۔

v) صحت اور جسمانی تعلیم میں ''یوگا'' کو صحیح طریقے سے پرائمری اور ثانوی سطح اور اساتذہ کے واقفیتی پروگرام میں شامل کیا جانا چاہیے۔ تاکہ سبھی مضامین کے معلمین صحت کی تعلیم سے واقف ہو سکیں۔

vi) یوگا کی تعلیم فراہم کرنے کے لیے صحیح یوگا استاد کا انتخاب ضروری ہے اور یوگا معلم کی صحیح تربیت بھی ضروری ہے تاکہ طلباء کو یوگا کی صحیح جانکاری فراہم کی جا سکے۔ NSS، NCC اور اسکاؤٹ گائیڈ کو بھی اسکول سے جوڑا جائے تاکہ پرائمری سطح سے ہی طلباء ان میں شامل ہو سکیں۔

vii) قومی نصابی خاکہ نے اس بات پر بھی زور دیا کہ طلباء و طالبات کو اسکولوں میں مختلف کھیلوں کی مشق کرائی جانی چاہیے اور اس کے ساتھ ساتھ انہیں ذاتی اور کمیونٹی صفائی میں شامل ہو کر جسمانی قوتوں کی بھی نشو و نما کرنا چاہیے۔

viii) مقامی کھیلوں یا علاقائی کھیلوں کی مشق میں اضافہ کرتے ہوئے طلباء کو اس میں ماہر کرنے کی ضرورت ہے۔ اسکولوں میں یا بلاک سطح پر مختلف کھیلوں کے پروگرام کا انعقاد کروانا چاہیے۔

ix) کھیلوں میں ماہر بچوں کے لیے اسکول کے اوقات سے پہلے اور بعد میں خصوصی تربیت کا انتظام کرنا چاہیے تاکہ اس فن میں طلباء اور مہارت حاصل کر ایک پیشہ کے طور پر کھیل کو اپنا سکیں۔

x) اسکولوں کی طرف سے کھیلوں کے سہولیات مہیا کروانے میں اضافہ کرنا چاہیے تاکہ زیادہ سے زیادہ طلباء کھیلوں میں شامل ہو سکیں۔

اس طرح قومی نصابی خاکہ NCF-2005 نے اسکولوں کے لیے صحت اور جسمانی تعلیم کو ایک اہم مضمون بنا کر پیش کیا، اور صحت اور جسمانی تعلیم کو روزانہ کی کارکردگی کے طور پر تسلیم کرتے ہوئے اسکی مختلف کارکردگیوں کو اسکول میں انجام دینے کے لیے ایک مکمل نصابی خاکہ بنا کر پیش کیا۔ جس میں صحت اور جسمانی تعلیم کے لیے تمام طرز رسائیوں کے ساتھ ساتھ پیشہ اور مستقبل کی زندگی کی تیاری کے لیے بھی اس کی اہمیت کو اجاگر کیا۔ آج عام طور پر سبھی اسکولوں میں کھیل کود کو تمام ترجیحات دی جاتی ہیں۔

4.2.3 قومی نصابی خاکہ برائے اساتذہ کی تعلیم 2009ء کے مطابق صحت اور جسمانی تعلیم

(Health and Physical Education according to the NCFTE-2009)

ہندوستانی تعلیم کی مختلف سطحات میں بنیادی سطح، اعلیٰ بنیادی سطح کے ساتھ ساتھ ثانوی اور اعلیٰ ثانوی سطح پر صحت، اور جسمانی تعلیم کے ساتھ یوگا کو شامل کرنے پر زور دیا جاتا ہے جس کے لیے تربیت یافتہ اساتذہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہندوستان قومی کونسل برائے اساتذہ کی تعلیم (NCTE-National Council for Teacher Education) کے ذریعے منظور شدہ فزیکل ایجوکیشن ٹیچر ٹریننگ پروگراموں کی ایک مضبوط صف موجود ہے، جس سے صحت اور جسمانی تعلیم اور اس کے اداروں میں معیار کو یقینی بنایا جاتا ہے۔ ان صحت اور جسمانی تعلیم کے کورسز میں عام طور پر درج ذیل کی شمولیت رہتی ہے:

i) سی پی ایڈ .C.P.Ed (Certificate of Physical Education)

ii) بی پی ایڈ .B.P.Ed (Bachelor of Physical Education)

iii) ایم پی ایڈ .M.P.Ed (Master of Physical Education)

درج بالا کورسز جسمانی تعلیم میں شامل رہتے ہیں ان میں بیچلر آف فزیکل ایجوکیشن (.B.P.Ed)، ماسٹر آف فزیکل ایجوکیشن (.M.P.Ed)، جیسے مربوط پروگرام بھی شامل ہیں۔ جسمانی تعلیم میں تمل ناڈو فزیکل ایجوکیشن اینڈ اسپورٹس یونیورسٹی اور سوارنم گجرات اسپورٹس یونیورسٹی جیسی خصوصی یونیورسٹیاں بھی موجود ہیں جو ایم ایس سی سمیت اعلیٰ درجے کی ڈگریاں پیش کرتی ہیں۔ کھیلوں کی کوچنگ، سپورٹس سائیکالوجی، اور ایکسرسائز، فزیالوجی، سپورٹس مینجمنٹ اور ایڈونچر سپورٹس ایڈمنسٹریشن میں ڈپلوما کورسز کے ساتھ ساتھ ہندوستان بھر میں 200 سے زیادہ NCTE سے تسلیم شدہ B.Ed کالج ڈگریاں فراہم کرتے ہیں، جہاں صحت، جسمانی تعلیم اور یوگا کے مضامین میں طلباء کی انفرادی صحت، جسمانی اور نفسیاتی و سماجی ترقی، جسم کی نقل و حرکت کے تصورات اور حسی و حرکی مہارتیں شامل رہتی ہیں، طلباء کے اپنے ساتھیوں کے ساتھ تعلقات اور صحت مند معاشرے اور ماحول وغیرہ کی بھی شمولیت رہتی ہے۔ صحت اور جسمانی تعلیم کے مختلف مضامین کو دوسرے اسکولی مضامین کے ساتھ نصابی اور ہم نصابی سرگرمیوں کے ساتھ انضمام اور نصابی منصوبہ بندی کی ضرورت ہے۔ اسکول ہیلتھ پروگرام کے اہم اجزاء کے طور پر طلباء کی طبّی دیکھ بھال، حفظان صحت سے متعلق اسکول کا ماحول، اسکول کا دوپہر کا کھانا، صحت اور جسمانی تعلیم جذباتی صحت بھی جسمانی تعلیم کا لازمی حصہ ہونا چاہیے۔

اسی کڑی میں (NCTE-National Council for Teacher Education) نے بنیادی طور پر ''نیشنل کریکولم فریم ورک فار ٹیچر ایجوکیشن'' (NCFTE-2009) پیش کیا، جس کا مقصد اساتذہ کی تربیت میں صحت اور جسمانی تعلیم کو بہتر بنانے کے لیے ایک فریم ورک فراہم کرنا تھا، جس میں پیشہ ورانہ طور پر جسمانی تعلیم کے لیے اساتذہ کی تربیت فراہم کی جاسکے اور جسمانی تعلیم کے لیے تربیت یافتہ اساتذہ جو کہ جسمانی تعلیم کے ساتھ ساتھ، طلباء کی نفسیاتی، ذہنی، تجرباتی اور جسمانی اعضاء کی صحت کا بھی خیال اسکولوں میں مسلسل رکھ سکیں اور جو طلباء کی مختلف جسمانی، عضلاتی، نفسیاتی، ذہنی، معاشرتی، واخلاقی ضروریات کو پورا کر سکتے ہوں۔ ''نیشنل کریکولم فریم ورک فار ٹیچر ایجوکیشن'' (NCFTE-2009) نظریاتی علم کے ساتھ ساتھ تجرباتی سیکھنے کے عمل اور عکاسی کے ذریعے نظریاتی علم کو

عملی مہارتوں کے ساتھ مربوط کر کے ایک جامع نقطہ نظر حاصل کرنے پر زور دیتا ہے، اور اس بات کو بھی یقینی بناتا ہے کہ اساتذہ مکمل نشو و نمائی تعلیمی ماحول کو فروغ دینے میں اہل اور ہمدردانہ رویہ رکھتے ہوں۔

4.2.4 ''نیشنل کریکولم فریم ورک فار ٹیچر ایجوکیشن'' کے مطابق جسمانی تعلیم کے اہم پہلو

(Important aspects of PE according to NCFTE-2009)

i) پیشہ ورانہ اور انسانی نقطہ نظر (Professional and humanistic perspectives): فریم ورک کا مقصد ایسے اساتذہ تیار کرنا تھا جو نہ صرف اپنے مضمون میں ہنر مند ہوں بلکہ طالب علموں کی جسمانی صحت، نفسیاتی اور سماجی ضروریات کے بارے میں مثبت ہمدردانہ رویہ اور مثبت سمجھ بھی فراہم کر سکتے ہوں۔

ii) طالب علم کی مکمل ترقی (Overall development): طالب علم کی مکمل ترقی نظریات کو تجربات کے ساتھ مربوط کرنے کی اہمیت پر زور دیتی ہے، اساتذہ کو تعلیمی نظریات کو اپنی تجرباتی مہارتوں کو فروغ دینے اور اپنے علم کو حقیقی دنیا کے درجہ میں طلباء کے ساتھ ان کی ذہنی ساخت کے مطابق علم اور تجربات کو قائم کرنے کی دلیل پیش کرتا ہے۔

iii) تجرباتی تعلیم (Experiential Learning): NCFTE-2009 تجرباتی سیکھنے کے عمل کو قائم کرنے کی حوصلہ افزائی کرتا ہے اور اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ صحت کی تعلیم کے اساتذہ طلباء کو زندگی کے تجربہ حاصل کروائیں اور مشق کے ذریعے اپنی پیشہ ورانہ شناخت کو فروغ دیں۔

iv) مسلسل پیشہ ورانہ ترقی (Continuing Professional Development): ''نیشنل کریکولم فریم ورک فار ٹیچر ایجوکیشن'' (NCFTE-2009) صحت اور جسمانی تعلیم کو طلباء کی ضروری خدمت کے طور پر پیش کرتا ہے۔ جو صحت اور جسمانی تعلیم کے اساتذہ کے لیے، فریم ورک CPD کو اپنی پیشہ ورانہ مہارتوں، علم اور دلچسپیوں کو اپ گریڈ کرنے کے مواقع فراہم کرتا ہے تاکہ تعلیمی تقاضوں کو پورا کیا جا سکے۔

v) شمولیتی تعلیم (Inclusive Education): ''نیشنل کریکولم فریم ورک فار ٹیچر ایجوکیشن'' (NCFTE-2009) صحت اور جسمانی تعلیم میں تمام طلباء کی شمولیت کو یقینی بنانے اور معذور طلباء کو بھی کھیل کود کی سرگرمیوں میں شامل کرنے پر زور دیتا ہے۔ جس کے مطابق اساتذہ ایک شمولیتی جامع ماحول قائم کرے، صنفی مساوات کے پہلوؤں کو یکجا کرنے، معذوری سے متعلق آگاہی، اور تمام طلباء کی مدد کے لیے، نفسیاتی و سماجی ہم آہنگی کے عمل کو پورا کرنے پر زور دیتا ہے۔

vi) کلیدی علاقوں کا انضمام (Integration of Key Areas): (NCFTE-2009) فریم ورک ICT، یوگا، اور شمولیتی تعلیم جیسے لازمی اجزاء کو شامل کرنے کی تجویز بھی پیش کرتا ہے، جس کے مطابق اسکول کا ماحول طلباء کی مکمل نشو و نما میں ایک اہم کردار ادا کر سکے۔

''نیشنل کریکولم فریم ورک فار ٹیچر ایجوکیشن'' (NCFTE-2009) کے مطابق صحت اور جسمانی تعلیم کو اسکولی نصاب میں

شامل کرنے کی ضرورت ہے تاکہ بچوں کی کم عمری سے ہی مکمل نشو ونما ہونا شروع ہو جائے۔ صحت کی تعلیم کا مقصد صرف جسمانی، سماجی، جذباتی اور ذہنی نشو ونما نہیں ہے بلکہ ایک صحت مند نفسیاتی و سماجی ترقی کا ایک مثبت عمل ہے۔ صحت کی تعلیم میں انفرادی طالب علم کی صحت، ذہنی، جسمانی اور نفسیاتی و سماجی ترقی، مختلف اقسام کے جسمانی حرکتیں اور مؤثر مہارتیں قائم کرنا شامل رہتی ہیں۔ یہ سبھی مہارتیں ایک دوسرے سے تعلق رکھتی ہیں اور اسکول میں ہم آہنگی قائم کر ایک صحت مند ماحول تیار کرنے میں مدد کرتی ہیں۔ اسکول ہیلتھ پروگرام کے اہم اجزاء جس میں طبّی دیکھ بھال، حفظان صحت سے متعلق اسکول کا ماحول، اسکول کا کھانا، صحت اور جسمانی تعلیم اور جذباتی صحت وغیرہ سبھی صحت کی تعلیم کا لازمی حصہ تسلیم کیے جاتے ہیں، جو کہ ایک تربیت یافتہ استاد ہی فراہم کر سکتا ہے اور جو (NCFTE-2009) کے فریم ورک کا جزو پیش کرتا ہے۔

اپنی معلومات کی جانچ کریں (Check Your Progress)
1۔ قومی نصابی خاکہ 2009ء کی جسمانی تعلیم کے لیے سفارشات پر روشنی ڈالیں؟

4.3 خلاصہ (Summary)

ایک صحت مند دماغ کے لیے ایک صحت مند جسم کی ضرورت ہوتی ہے تعلیم کا اہم مقصد انسان کی ہمہ جہت ترقی کرنا ہے کیونکہ تعلیم کے ذریعے ہی بچے کی مکمل نشو ونما ہو سکتی ہے۔ صحت اور جسمانی تعلیم کے لیے قائم کیے گئے "NCF-2005 اور NCFTE-2009 کے مطابق صحت اور جسمانی تعلیم کو اسکولوں کے نصاب میں ایک ضروری مضمون کے طور پر شامل کرنا ہے۔ جس میں ہر طالب علم کی شمولیت عمر کے لحاظ سے لازمی طور پر کی جانی چاہیے جس سے جسمانی سرگرمیوں میں طلباء کی شمولیت مکمل طور پر ہو سکے۔ قومی نصابی خاکہ 2005ء کے تناظر میں قومی اور ریاستی تعلیمی پالیسوں، طریقہ کار اور منظر ناموں کو تبدیل کرنے کے لیے فیزیکل ایجوکیشن کے اساتذہ کے لیے ضروری تربیت کورسز فراہم کرانی چاہیے۔ NCF-2009 کے مطابق اسکولوں اور دیگر تعلیمی اداروں میں صحت اور جسمانی تعلیم کو مختلف سرگرمیوں سے جوڑنے کی طرف زور دیا گیا۔ اور صحت و جسمانی تعلیمی مقاصد اور تعلیم کے معیار میں آنے والے روکاوٹوں کو دور کرنے کی کوشش کی گئی اسکول سے باہر کی زندگی کو بھی علم سے جوڑا گیا۔ پڑھائی میں رٹنے کے نظام کو ختم کرنے کی کوشش کی گئی صرف درستی کتاب کی جانکاری طلباء میں نہیں ہونی چاہیے بلکہ طلباء کی ہمہ جہتی نشو ونما پر زور دیا گیا۔

4.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو چکے ہیں کہ

- قومی نصابی خاکہ NCFTE-2009 اور NCF-2005 کی سفارشات کو جان چکے ہیں۔
- قومی نصابی خاکہ NCF-2005 کی صحت کی تعلیم کے لیے دی گئیں سفارشات کو سمجھ چکے ہیں۔
- قومی نصابی خاکہ NCFTE-2009 کی صحت کی تعلیم کے لیے اساتذہ کی ذمہ داریوں کو سمجھ چکے ہیں۔

- آپ اسکولوں میں صحت اور جسمانی تعلیم کے لیے ایک ماحول قائم کر سکتے ہیں۔
- اسکولوں میں صحت اور جسمانی تعلیم کے لیے موزوں وقت، جگہ اور کار عمل تیار کر سکتے ہیں۔

4.5 فرہنگ(Glossary)

• Physical Education	جسمانی تعلیم:	جسمانی کارکردگیوں پر مبنی
• NCF	قومی نصابی خاکہ:	قومی نصابی خاکہ میں پیش کیا گیا جس کے مطابق جسمانی تعلیم اسکولوں میں ایک ضروری عمل سمجھا گیا۔
• NCFTE	قومی نصابی خاکہ برائے اساتذہ:	قومی نصابی خاکہ برائے اساتذہ میں پیش کیا گیا جس کے مطابق جسمانی تعلیم کے اساتذہ مخصوص ہوں۔
• Communicable Disease	متعدی امراض:	وبائی امراض
• Strategies	حکمت عملیاں:	درس تدریسی عمل کی حکمتیں
• NEP-2020	نئی قومی تعلیمی پالیسی:	ملک میں تعلیمی عمل کے لیے قائم کی گئی پالیسیاں۔

4.6 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات(Objective Type Questions)

1۔ 2005ء قومی نصابی خاکہ میں معیاری تعلیم کے ساتھ بچے کی ہمہ گیر ترقی کو ترجیح دینے کا حامی ہے اور کم از کم کتنے عمر کے بچوں کو سخت جسمانی سرگرمیاں نہیں کرانی چاہیے؟

a)آٹھ b)نو c)دو d)چار

2۔ (1952-53)ثانوی ایجوکیشن کمیشن اور تعلیم کمیشن(66-1964)میں کن کے اصولوں پر تعلیم کی بنیاد رکھی گئی؟

a)مہاتما گاندھی b)ارسطو c)پلوٹو d)جارج ہٹلر

3۔ NCERTنے قومی نصابی خاکہ 2000کا جائزہ لینے کے لیے کن کی رہنمائی تجویز کی؟

a)پروفیسر یش پال b)مہاتما گاندھی c)اگروال d)سرکانت

4۔ 1940ء کی ہائی میں اسکول ہیلتھ پروگرام میں کل کتنے اجزاء شامل کئے گئے؟

a)چار b)پانچ c)چھ d)سات

5۔ NCF-2005میں کون کون سی حکمت عملی اپنائی گئی؟

a)نیشنل سروس اسکیم b)بھارت اسکاؤٹس اینڈ گائیڈز c)ان میں سے کوئی نہیں d)دونوں

6۔ قومی نصابی خاکہ NCF 2005 کے مطابق، جسمانی تعلیم اسکولی تعلیم میں کیا کردار ادا کرتی ہے؟

a) یہ صرف ایک تفریحی سرگرمی ہے۔

b) طالب علموں کو ماہرین تعلیم سے بچنے میں مدد کرتا ہے۔

c) بچے کی مجموعی نشوونما میں معاونت کرتا ہے۔

d) صرف مسابقتی کھیلوں پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔

7۔ قومی نصابی خاکہ برائے اساتذہ NCFTE 2009 کے مطابق، جسمانی تعلیم کو اساتذہ کی تعلیم میں کیوں شامل کیا جانا چاہیے؟

a) اساتذہ کو وقفہ دینا۔

b) کلاس روم کے نظم وضبط کو بہتر بنانا۔

c) اساتذہ اور طلباء میں صحت سے متعلق آگاہی اور فٹنس کلچر کو فروغ دینا۔

d) کھیلوں کی کوچنگ کے لیے اساتذہ کو تربیت دینا۔

8۔ جسمانی تعلیم کے نصاب کے حوالے سے NCF 2005 میں کس چیز پر زور دیا گیا ہے؟

a) جامع اور سرگرمی پر مبنی تعلیم۔

b) ایلیٹ ایتھلیٹس کے لیے کھیلوں کی تربیت۔

c) صرف نظریات پر مبنی ہدایات۔

d) جسمانی سرگرمیوں کا خاتمہ۔

9۔ قومی نصابی خاکہ برائے اساتذہ NCFTE 2009 استاد کے کردار کے بارے میں کیا کہتا ہے؟

a) استاد کو صرف تعلیمی مضامین پر توجہ دینی چاہیے۔

b) استاد کو بیرونی سرگرمیوں سے گریز کرنا چاہیے۔

c) استاد کو حرکتی طور پر حصہ لینا چاہیے اور جسمانی تندرستی کو فروغ دینا چاہیے۔

d) استاد کو جسمانی تعلیم صرف کھیلوں کے کوچ پر چھوڑ دینی چاہیے۔

10۔ NCF 2005 کس طرح فزیکل ایجوکیشن میں طلباء کا اندازہ لگانے کی سفارش کرتا ہے؟

a) صرف تحریری امتحانات کے ذریعے۔

b) صرف حاضری کی بنیاد پر۔

c) شرکت، مہارت، اور مجموعی ترقی کے ذریعے۔

d) پیشہ ور کھلاڑیوں کے ساتھ موازنہ کرکے۔

مختصر جوابات کے حامل سوالات(Short Answer Type Questions)

1۔ قومی نصابی خاکہ 2005ء کے مطابق جسمانی تعلیم کی سفارشات کو بیان کریں؟

2۔ قومی نصابی خاکہ برائے معلمین جسمانی تعلیم 2009ء کے مطابق سفارشات بیان کریں؟

3۔ قومی نصابی خاکہ 2005 میں صحت اور جسمانی تعلیم سے متعلق اہم نکات پیش کریں؟

4۔ NCF -2005 کے مطابق جسمانی تعلیم کا بنیادی مقصد کیا ہے؟

5۔ NCFTE -2009 کے مطابق، جسمانی تعلیم کے حوالے سے اساتذہ سے کیا توقع کی جاتی ہے؟

6۔ NCF -2005 اس بات پر زور دیتا ہے کہ جسمانی تعلیم ہونی چاہیے؟

7۔ NCFTE -2009 اساتذہ کی تربیت میں جسمانی تعلیم کے انضمام کو کیسے دیکھتا ہے؟

8۔ جسمانی تعلیم کے شعبے میں درج ذیل میں سے کون سا ممکنہ کیریئر ہے؟

9۔ فزیکل ایجوکیشن ٹیچر کو کس میں عالم ہونا چاہیے؟

10۔ جسمانی تعلیم کے استاد کی پیشہ ورانہ ترقی کے لیے کیا ضروری ہے؟

طویل جوابات کے حامل سوالات(Long Answer Type Questions)

1۔ قومی نصابی خاکہ 2005 اور NCFTE-2009 میں صحت اور جسمانی تعلیم کے اہم نکات کو تفصیل سے بیان کریں؟

2۔ قومی نصابی خاکہ 2005ء میں جسمانی تعلیم کے لیے اہم حکمت عملی کو تفصیل سے پیش کریں؟

3۔ قومی نصابی خاکہ برائے معلمین تعلیم 2009ء کے مطابق صحت کی تعلیم کیوں ضروری ہے؟

4۔ جسمانی تعلیم کے استاد کی پیشہ ورانہ ترقی کے لیے ضروری اہلیت واضح کریں؟

5۔ فزیکل ایجوکیشن ٹیچر کی ذمہ داریوں کو تفصیل سے بیان کریں؟

معروضی سوالات کے جوابات

1-d	2-a	3-a	4-d	5-d
6-c	7-c	8-a	9-c	10-c

4.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

1۔ National Council of Educational Research and Training. (2005). *National curriculum framework 2005*. NCERT.https://ncert.nic.in/pdf/nc-framework/nf2005-english.pdf

2. National Council for Teacher Education. (2009). *National curriculum framework for teacher education: Towards preparing professional and humane teacher*. NCTE. https://ncte.gov.in/website/PDF/NCFTE_2009.pdf

3. Pangeni, S. K., & Sharma, S. (2022). Role of physical education in promoting health and wellness among school children in India. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, *9*(1), 45–49. https://www.kheljournal.com/archives/2022/vol9issue1/PartB/9-1-20-214.pdf

4. Kansal, D. K. (2018). *Textbook of applied measurement, evaluation and sports selection*. Sports and Spiritual Science Publications.

5. Hardayal, & Singh, H. (2016). *Science of sports training*. Friends Publications India.

6. Chand. T & Prakash. R. (2012) – Advance Method of Physical and Health Education – Kanishka Publishers & Distributors New Delhi.

اکائی 5۔ جسمانی تعلیم کے کچھ عام پروگرام

(Preliminary Idea of Some Common Programs of Physical Education)*

اکائی کے اجزاء

5.0 تمہید(Introduction)

5.1 مقاصد(Objectives)

5.2 جسمانی تعلیم کے کچھ عام پروگرام

(Preliminary Idea of Some Common Programs of Physical Education)

5.2.1 جسمانی تعلیم کے عمومی پروگرام کا ابتدائی تصور

(Initial Concept of General Physical Education program)

5.2.2 اسکول میں جسمانی تعلیم کے عمومی پروگرام

(General Physical Education programs in schools)

5.2.3 روزمرہ کے کام سے منسلک جسمانی سرگرمیاں اور تفریحی جسمانی سرگرمیاں

(Physical activities related to daily work and recreation)

5.2.4 جسمانی سرگرمیوں کے دوران حادثات سے حفاظت کے لیے احتیاطی اقدامات

(Precautions to protect against accidents during physical activities)

5.3 خلاصہ(Summary)

5.4 اکتسابی نتائج(Learning Outcome)

5.5 فرہنگ(Glossary)

5.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

5.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

* Dr. Firdaus Tabassum, Assistant Professor, Dept. of Education & Training, MANUU

5.0 تمہید(Introduction)

ہندوستانی اسکولوں میں جسمانی تعلیم کو جسمانی تندرستی، ذہنی تندرستی، سماجی اقدار اور زندگی بھر کی صحت کی عادات پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے مجموعی ترقی کو فروغ دینے کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ جسمانی تعلیم کے عام پروگراموں میں منظم طریقہ سے منصوبند جسمانی (Structured Physical Activities) سرگرمیاں شامل رہتی ہیں۔ جو اعلیٰ پیمانے پر جسمانی تربیت، یوگا سیشن، اتھلیٹکس، جمناسٹک، ایروبکس، اور آؤٹ ڈور گیمز، جیسے فٹ بال، ہاکی، کرکٹ اور کبڈی وغیرہ کی شکل میں موجود رہتی ہیں۔ اسکولی جسمانی تعلیمی سرگرمیاں ''دیسی کھیلوں اور تفریحی سرگرمیوں'' پر بھی زور دیتی ہیں جو ہمارے سماجی کلچر اور ثقافتی بیداری کے ساتھ ٹیم ورک میں ہم آہنگی کو فروغ فراہم کرتی ہیں۔ اس کے ساتھ ہی ہندوستان میں جسمانی تعلیم میں ایڈونچر (حوصلہ یا بہادری) پر مبنی پروگرام جیسے ٹریکنگ، کیمپنگ، اور اسکاؤٹنگ گائڈ، وغیرہ طلباء و طالبات میں جسمانی تعلیم سے قائدانہ صلاحیتوں اور ان کی خصوصیات، قوت برداشت اور جسمانی اعضاء میں موافقت پیدا کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ جسمانی تعلیم کی صحت اور تندرستی سے متعلق آگاہی کی مہم، باقاعدگی سے جسمانی تندرستی قائم کرنے کے لیے، اکثر اسکولی نصاب میں شامل کی جاتی ہیں۔ یہ اسکولی جسمانی تعلیم کے پروگرام نہ صرف طلباء کی حرکی مہارتوں اور جسمانی صلاحیت کو بڑھاتے ہیں بلکہ طلباء میں نظم وضبط، تعاون اور جذباتی موافقت کو بھی فروغ دیتے ہیں، اس طرح طلباء ایک متوازن طرز زندگی کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔ اس اکائی میں ہم اسکولوں میں جسمانی تعلیم کے مختلف پروگرام، ان کی نوعیت اور ضرورت واہمیت کے ساتھ ساتھ جسمانی تعلیم کے پروگرام کو کس طرح منعقد کرتے ہیں جانیں گے۔

5.1 مقاصد(Objectives)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ

- اسکولوں میں جسمانی تعلیم کے مختلف پروگرام کی نوعیت کو سمجھ سکیں۔
- جسمانی تعلیم کے مختلف پروگرام کو اسکولوں میں منعقد کر سکیں۔
- جسمانی تعلیم کے پروگرام کی اہمیت سے واقف ہو سکیں۔
- جسمانی تعلیم کی کارکردگیوں میں ہونے والے نقصانات سے اپنی حفاظت کر سکیں۔
- جسمانی تعلیم کے پروگرام سے طلباء کی تندرستی کی وضاحت کر سکیں۔

5.2 جسمانی تعلیم کے عمومی پروگرام(General Physical Education Program)

اسکولوں میں جسمانی تعلیمی پروگرام کا مقصد طلباء کی جسمانی حرکی مہارتوں کو فروغ دینا ہوتا ہے اور جسم کے مختلف اعضاء کے درمیان ہم آہنگی قائم کرنا اور مکمل جسمانی، ذہنی، جذباتی و سماجی صحت کی نشوونما کرنے کے لیے حرکیاتی جسمانی سرگرمیوں میں حاضر رہنے اور اپنے ساتھی طلباء کے ساتھ مل جل کر شرکت کرنے کی حوصلہ افزائی فراہم کرتی ہیں۔ جسمانی تعلیم کے اسکولوں میں پروگرام منعقد کرنے سے

طلباء کو جسمانی فوائد کے علاوہ ٹیم ورک، نظم وضبط، استقامت اور دوسروں کے لیے احترام کرنے جیسی اقداروں کو فروغ ملتا ہے۔ یہ پروگرام طلباء کو زندگی بھر چست درست اور صحت مند زندگی گزارنے کے لیے مثبت رویہ قائم کرنے میں بھی مدد کرتے ہیں، جو طلباء کی جذباتی اور تعلیمی کارکردگیوں میں مدد فراہم کرتا ہے۔ بالآخر، یہ پروگرام ایک متوازن، جامع، اور صحت سے متعلق اسکول کے ماحول کی تخلیق میں بھی مدد کرتے ہیں، جس سے طلباء کے جسم اور دماغ دونوں کی نشوونما پروان چڑھتی ہے۔

5.2.1 جسمانی تعلیم کے عمومی پروگرام کا ابتدائی تصور

(Initial concept of a General Physical Education Program)

خوشحال زندگی گزارنے کے لیے جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ ذہنی، جذباتی اور سماجی صحت بھی ضروری ہوتی ہے ہر طالب علم کو اپنی زندگی کے میدان میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے تندرستی اور صحت جیسے لازمی عناصر کی درکار ہوتی ہے اور ایک تندرست انسان ہی قومی ترقی میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ ہر ترقی یافتہ ملک کے افراد اپنی صحت کا خاص خیال رکھتے ہیں وہ جسمانی، ذہنی اور اخلاقی طور پر صحت مند رہیں گے تب ہی ملک کے لیے بہتر خدمات انجام دے پائیں گے۔ اسکولوں میں معلم اور طلباء کے لیے بھی صحت مند رہنا ضروری ہوتا ہے۔ طلباء ہی ہمارے مستقبل کے معمار ہوتے ہیں اس لیے معلم اور طلباء کو صحت کی تعلیم سے واقفیت ہونی لازمی ہے، جس میں مختلف تفریحی سرگرمیوں کا علم بھی لازمی طور پر فراہم کیا جانا چاہیے تاکہ خالی وقت میں ان تفریحی جسمانی سرگرمیوں سے لطف اندوز ہو کر خوشحال زندگی گزاری جا سکے۔

5.2.2 جسمانی تعلیم کے کچھ عام پروگرام

(Preliminary Idea of Some Common Programs of Physical Education)

اسکولوں میں جسمانی تعلیم میں کچھ عام اور کچھ مخصوص جسمانی کارکردگیوں پر مبنی پروگرام شامل رہتے ہیں جس سے طلباء کی جسمانی، ذہنی، جذباتی، اور سماجی ترقی کو فروغ دیا جاتا ہے۔ جسمانی تعلیم کے پروگراموں کو اسکولوں کی نصابی سرگرمیوں شامل کیا جاتا ہے جو ایک منظم ساخت اور مختلف منظم سرگرمیوں اور طریقوں کی بنیادی تفہیم سے تعلق رکھتی ہیں۔ ہندوستانی اسکولوں میں جسمانی تعلیم صرف ورزش یا کھیل تک ہی محدود نہیں ہیں، بلکہ یہ ایک جامع صحت کا پروگرام ہے، جو صحت مند زندگی، نظم وضبط، ٹیم ورک، اور مجموعی انسانی شخصیت کی نشوونما کرتا ہے، اسکولوں کے جسمانی تعلیم کے پروگراموں میں عام طور پر درج ذیل پروگراموں کی شمولیت رہتی ہے:

i) بڑے پیمانے پر جسمانی تربیت (Mass Physical Training PT): اسکولوں میں جسمانی تعلیم کی سرگرمیوں میں کچھ سرگرمیاں تو روز منعقد کی جاتی ہیں جیسے صبح کی دعا کے ساتھ کی جانے والی روز کی جسمانی سرگرمیاں (PT)، کچھ کھیل یا جسمانی سرگرمیاں ہفتہ وار رہتی ہیں، جس میں جسمانی مشقیں منعقد کی جاتی ہیں جو عام طور پر سادہ مشقیں، اسٹریچنگ، اور مارچنگ اسکائوڈ گائڈ، این سی سی (NCC) سرگرمیاں وغیرہ کی شکل میں موجود رہتی ہیں۔ یہ جسمانی تندرستی، جسمانی حرکتوں، جسمانی صلاحیت اور

جسمانی اعضاء کی ہم آہنگی کو بہتر بنانے میں مدد کرتے ہیں۔ اسکولوں میں جسمانی تربیت کے یہ پروگرام عام طور پر اسکول کے تمام طلباء کے لیے ایک ساتھ گروپ میں کیے جاتے ہیں جنہیں ہم عام طور پر پی ٹی (P.T.- Physical Training) کہتے ہیں جو طلباء کے اندر یکسانیت اور نظم وضبط کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔

ii) یوگا اور مراقبہ کے پروگرام (Yoga and Meditation): یوگا ہندوستان میں جسمانی تعلیم کے پروگراموں کا ایک لازمی حصہ ہوتا ہے۔ یوگا کی جسمانی تعلیمی سرگرمیوں سے طلباء کے جسم میں لچک، ارتکاز (Concentration) اور جذباتی استحکام کو بہتر بنایا جاتا ہے، جبکہ مراقبہ (Meditation) تناؤ (Stress) کو کم کرتا ہے اور ذہنی تندرستی کو بڑھاتا ہے۔ یوگا ہندوستان کی ثقافتی اور روایتی اقدار کی بھی عکاسی کرتا ہے۔ اس لیے تمام اسکولوں میں یوگا کو ایک اہم جسمانی تعلیمی سرگرمی کے طور پر تسلیم کیا جاتا ہے۔

iii) اتھلیٹکس (Athletics): اتھلیٹک کھیلوں میں ''ٹریک اینڈ فیلڈ یونٹس'' جیسے دوڑنا، چھلانگ لگانا، اور پھینکنا وغیرہ عام طور پر اسکولوں میں جسمانی تعلیم کے پروگراموں کی سرگرمیوں میں شامل رہتے ہیں۔ یہ سرگرمیاں طلباء میں طاقت، برداشت، چستی، اور مسابقتی جذبہ پیدا کرنے میں مدد کرتی ہیں۔

iv) کھیل اور اسپورٹ (Games and Sports): اسکولوں میں جسمانی تعلیم میں انفرادی کے ساتھ ساتھ ٹیم بنا کر بھی جسمانی کارکردگیوں کو انجام دیا جاتا ہے۔ جس میں دو ٹیم ایک ساتھ کھیلتی ہیں، ان کھیلوں میں عام طور پر کرکٹ، فٹ بال، ہاکی، باسکٹ بال، والی بال وغیرہ کی شکل میں شامل رہتے ہیں، ساتھ ہی انفرادی کھیلوں میں بیڈمنٹن، ٹیبل ٹینس، شطرنج وغیرہ کو فروغ دیا جاتا ہے۔ ٹیم اسپورٹ ہمارے طلباء کو اسپورٹس میں تعاون، قیادت کرنا اور کھیل میں حوصلہ اور رفتار، ذہنی سوچ وغیرہ کو فروغ دیتے ہیں۔ جبکہ انفرادی کھیل خود اعتمادی اور توجہ کو بڑھاتے ہیں۔

v) دیسی اور روایتی کھیل (Indigenous and Traditional Games): اسکولوں میں جسمانی تعلیم میں دیسی کھیلوں کی بھی شمولیت رہتی ہے، جس سے ہمارے کلچر اور ثقافتی ورثے کو محفوظ رکھنے میں مدد ملتی ہے، ان کھیلوں میں کبڈی، کھو کھو اور گلی ڈنڈا جیسے کھیلوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔ یہ گیمز اقتصادی طور پر کم خرچیلے، ہم آہنگی منظم کرنے میں آسان، اور چستی، فوری اضطراری (Reflex) اور ٹیم ورک کو بہتر بناتے ہیں۔

vi) تفریحی اور ایڈونچر سرگرمیاں (Recreational and Adventure Activities): ان کھیلوں میں ٹریکنگ، کیمپنگ، سائیکلنگ، اور اسکاؤٹنگ جیسے پروگراموں کو طلباء میں ہمت، قیادت، موافقت، اور محبت جیسی خصوصیات پیدا کرنے کے لیے متعارف کرایا جاتا ہے۔ یہ سرگرمیاں طلباء کو حقیقی زندگی کے تجربات فراہم کرتی ہیں۔

vii) صحت اور تندرستی سے متعلق آگاہی پروگرام (Health and Fitness Awareness Programs): اسکولوں میں اکثر صحت سے متعلق واقفیتی کیمپوں، طبّی معائنے، تندرستی کے جائزے، اور غذائیت اور حفظان صحت سے متعلق پروگرام بھی منعقد کیے جاتے ہیں۔ اس طرح کے پروگراموں کا مقصد صحت مند زندگی کی مکمل عادات کو فروغ دینا ہے۔

اس طرح ہم کہ سکتے ہیں کہ اسکولوں میں جسمانی تعلیم کے مشترکہ پروگراموں میں اوپر بیان کیے گئے تمام کھیل اور اسپورٹ کے ساتھ ساتھ مشاورتی صحت کے پروگراموں کی بھی شمولیت رہتی ہے، جو اسکولوں میں طلباء کی سرگرمیوں کا ایک خاکہ پیش کرتے ہیں اور جو طلباء کی جامع ترقی کو فروغ بھی دیتے ہیں۔ یہ پروگرام اس بات کو بھی یقینی بناتے ہیں کہ طلباء نہ صرف جسمانی تندرستی حاصل کریں بلکہ نظم و ضبط، جذباتی توازن، ٹیم ورک، ثقافتی اقدار اور قیادت بھی سیکھیں۔ لہٰذا، جسمانی تعلیم اسکولی تعلیم کا ایک لازمی جزو بن جاتی ہے، جو طلباء کو متوازن، صحت مند، اور سماجی طور پر ذمہ دارانہ زندگی گزارنے کے لیے تیار کرتی ہیں۔



Morning Prayers and PT in MANUU, Model School



Source:-https://www.facebook.com/104233847932682/photos/a.104246697931397/104246667931400/?type=3&checkpoint_src=any

اپنی معلومات کی جانچ کریں (Check Your Progress)
1۔ اسکولی سطح پر جسمانی تعلیم کے پروگراموں کی ایک فہرست تیار کریں؟

5.2.3 روزمرہ کے کام سے منسلک جسمانی سرگرمیاں اور تفریحی جسمانی سرگرمیاں

(Physical activities related to daily work and recreation)

WHO کے مطابق جسمانی سرگرمیوں کے دو اہم اقسام ہوتے ہیں:

پہلی: روزمرہ کے کام سے منسلک جسمانی سرگرمیاں (Work related Physical Activities)

دوسری: تفریحی جسمانی سرگرمیاں (Recreational related Physical Activities)

ہمارے روزمرہ کے کاموں میں ایسی سرگرمیوں کی شمولیت رہتی ہے جن کو کرنے سے کسی نہ کسی طرح سے جسمانی حرکت کرنی پڑتی ہے۔ ہمیں اپنے جسمانی اعضاء کو کم از کم 10 منٹ تک مسلسل حرکت دینے سے قلبی (Cardiovascular) فوائد حاصل ہوتے ہیں، اسی وجہ سے کام کی شدت اور مدت (Intensity and Duration of Work) دونوں پر غور کیا جانا چاہیے۔ اسکولوں میں جسمانی کارکردگیوں کو شدت اور مدت کے لحاظ سے جسمانی کارکردگیوں پر مبنی کرنا چاہیے، چونکہ ان جسمانی سرگرمیوں کو اعتدال پسند شدت کے مطابق درجہ بند کیا جاتا ہے جو عمر اور جسم کی ساخت کے اعتبار سے طلباء میں موزوں یا ناموزوں ہو سکتی ہیں۔ ان جسمانی سرگرمیوں کو ہم درج ذیل میں واضح کر سکتے ہیں:

i) سخت جسمانی سرگرمیاں (Vigorous Intensity Physical Activities)

ii) اعتدال پسند جسمانی سرگرمیاں(Moderate Intensity Physical Activities)

iii) پٹھوں کو مضبوط کرنے کی مشقیں(Muscle Strengthening Exercises)

iv) لچک کو بڑھانے والی جسمانی سرگرمیاں(Flexibility Enhancing Physical Activities)

v) تفریحی سرگرمیاں(Entertainment activities)

i) سخت جسمانی سرگرمیاں(Vigorous Intensity Physical Activities) :اس طرح کی جسمانی سرگرمیاں معمول سے زیادہ سانس لینے پر مجبور کرتی ہیں،ان جسمانی سرگرمیوں کو کرتے وقت ہمارے جسم میں خون تیز رفتاری سے دوڑنے لگتا ہے،اس طرح کی سرگرمیاں ہمارے جسم اور مختلف عضو(Organ) کو مضبوط بناتی ہے،ان سرگرمیوں کو کرنے کے لیے بہت زیادہ توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔سخت جسمانی سرگرمیاں ہم روزمرہ کی زندگی میں روز کرتے ہیں جیسے بھاری پانی سر پر اٹھا کر چلنا، بھاری سامان کو ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانا، کھیتی کرنا، جنگلات میں لکڑیاں کاٹنا اور اٹھانا وغیرہ۔کھیلوں میں فوٹبال کھیلنا، ہاکی کھیلنا، کبڈی کھیلنا وغیرہ۔اس طرح کی سرگرمیوں کو اسکول میں کروانے کے لیے عام طور پر ''صفائی ابھیان'' سوچھتا ابھیان'' کمیونٹی خدمات کے ساتھ ٹیم اسپورٹ اسکولوں میں منعقد کیے جاسکتے ہیں۔

ii) اعتدال پسند جسمانی سرگرمیاں (Moderate Intensity Physical Activities): اعتدال پسند (Moderate)جسمانی سرگرمیوں سے آپ کو معمول سے تھوڑا زیادہ سانس لینے پر مجبور ہونا پڑتا ہے، کسی بھی جسمانی سرگرمی کو معتدل(Moderate)شدت میں درجہ بندی کرنے کے لیے کام کی قسم اور وقت دونوں پر غور کیا جانا چاہیے۔یہ سرگرمی کم از کم 10 منٹ تک مسلسل کی جانی چاہیے۔ان سرگرمیوں کو ہم روزمرہ کی زندگی میں مختلف انداز سے کرتے ہیں جیسے برتن دھونا، پیدل چلنا، کھانا بنانا، مٹی کے برتن بنانا، زمین میں پوچھا لگنا، کنویں سے پانی نکلنا وغیرہ وغیرہ اور کھیلوں میں کرکٹ کھیلنا، ورزش کرنا، ناچنا ایروبکس، ٹریڈمل چلانا وغیرہ شامل رہتا ہے۔اسکولوں میں ہم اس طرح کی جسمانی سرگرمیوں کو اسپورٹ کے ساتھ ساتھ عام صبح کی PT کے طور پر بھی منعقد کر سکتے ہیں۔

iii) پٹھوں کو مضبوط کرنے کی مشقیں(Muscle Strengthening Exercises): جسمانی پٹھوں کو مضبوط کرنے کی سرگرمیاں ہفتے میں دو سے چار دن اسکولوں میں کی جانی چاہئیں اگر یہ مشقیں ہر روز کی جاتی ہیں تو چوٹ لگنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے اور دوبارہ صحت حاصل کرنے کا وقت کافی لمبا ہو جاتا ہے۔ وزن اٹھانے والی ورزش کرنے سے پٹھوں کی عام چوٹوں کا خاتمہ ہوتا ہے۔اسکولوں میں کم از کم دو دن/ہفتے میں پٹھوں کو مضبوط کرنے والی کسی قسم کی ورزش کرنی چاہیے۔ہر جسمانی حرکت کو فی سیٹ کو آٹھ سے دس مرتبہ دہرائیں جس میں ڈمبلز، وزن، مزاحمتی بینڈ(Resistance bands)، دوائی کی گیندیں(Medicine balls)اور وزن کی تربیت کے سامان(Weight training equipment)کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔اس کے علاوہ پٹھوں کو مضبوط کرنے کی مشقوں کے اقسام میں وزن اٹھانا، ڈمبل مشقیں، پل اپس بار(Pull – up bars)سیٹ اپس(Sit ups)پش اپس(Push ups)، اشیاء اُٹھانا، جم میں وزش کی تربیت کے سامان خاص طور پر استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

iv) لچک کو بڑھانے والی جسمانی سرگرمیاں(Flexibility Enhancing Physical Activities):اسکولوں میں جسم میں لچک بڑھانے والی سرگرمیوں کو شامل کرنے سے جسمانی عضو میں لچک بڑھ جاتی ہے، چونکہ روزمرہ کے سبھی کاموں کو کرنے کے لیے جسم میں لچیلا پن(Flexibility)ہونا ضروری ہے۔روزمرہ کے کاموں سے لے کر بڑے بچوں سبھی کو جسمانی عضو میں لچک کی ضرورت ہوتی ہے۔اگر ہمارے جسم میں لچیلا پن نہیں ہوگا تو ہم سر سے اٹھ بھی نہیں پائیں گے اور چل بھی نہیں پائیں گے۔ اسی لیے ہماری روزمرہ کی زندگی میں لچک کو بڑھانے والی جسمانی سرگرمیاں اسکولوں میں منعقد کی جانی چاہیے، جو طلباء کی زندگی میں بہت ہی اہمیت کی حامل ہوتی ہیں۔ اس طرح کی جسمانی سرگرمیوں کے لیے ہم اسکولوں میں اتھلیٹکس، جمناسٹک اور یوگا وغیرہ کی سرگرمیاں منعقد کر سکتے ہیں جنہیں کرنے سے ہمارے جسم میں لچک اور کچھاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔

v) تفریحی سرگرمیاں(Entertainment activities): ایسی سرگرمیاں جنہیں کرتے وقت ہمیں اندرونی خوشی ملتی ہے یہ جسمانی خوشی ہم مختلف کھیلوں کے ذریعے حاصل کرتے ہیں جیسے فٹ بال، تیراکی، ایروبکس، ویٹ لفٹنگ اور تیراندازی وغیرہ کے ساتھ ہی کھیلوں میں ٹریکنگ، کیمپنگ، سائیکلنگ، اور اسکاؤٹنگ جیسے پروگراموں کو طلباء میں ہمت، قیادت، موافقت، اور محبت جیسی خصوصیات پیدا کرنے کے لیے بھی متعارف کرایا جاتا ہے۔ یہ سرگرمیاں طلباء کو حقیقی زندگی کے تجربات کے ساتھ دلی و ذہنی خوشی فراہم کرتی ہیں۔

اپنی معلومات کی جانچ کریں(Check Your Progress)
1۔ اسکولی سطح پر جسمانی تعلیم کے پروگراموں میں آپ کس طرح کی جسمانی سرگرمیاں منعقد کریں گے؟

5.2.3.1 اسکولوں میں صحت کی تعلیم کے پروگرام کا انتخاب

(Selection of Programme of Physical Education in Schools)

اسکول میں صحت کی تعلیم کے پروگرام کا انتخاب کرتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کا خیال کرنا ضروری ہے:

i) طلباء کی جسمانی نشوونما کے لیے ہر عمر کے طلباء کے لیے الگ الگ پروگراموں پر توجہ مرکوز کرنی چاہیے۔

ii) جن کھیلوں کے اسکل/مہارتیں ایک طرح کی ہوں تو ان سرگرمیوں کو ایک ساتھ سکھانے کی کوشش کرنی چاہیے۔

iii) اسکولوں میں صحت کی تعلیم کے پروگرام کے انعقاد کے وقت صحت کی تعلیم کے معلم کے ساتھ دیگر معلمین کی شراکت بھی ہونی چاہیے۔

iv) اسکولوں میں صحت کی تعلیم کے پروگرام کو منعقد کرتے وقت موسم اور جغرافیائی حالت پر بھی توجہ دینی چاہیے۔

v) اسکولوں میں صحت کی تعلیم کے پروگرام کو منعقد کرانے سے پہلے اس فن میں ماہرین افراد سے مشورہ کرنا چاہیے اور طلباء کی عمر، قابلیت، جنس، جسمانی ساخت اور دلچسپی کا خاص خیال بھی رکھنا چاہیے۔

vi) صحت کی تعلیم کے پروگرام میں مختلف اقسام کے کھیلوں فٹ بال، کرکٹ، ہاکی وغیرہ کے میدان اور سبھی ساز و سامان کا انتظام کرنا چاہیے۔

vii) وقت اور بجٹ کو دھیان میں رکھتے ہوئے پروگرام کا انعقاد کرنا چاہیے۔

اگر اوپر بیان کی گئی ان سبھی باتوں کو ذہن نشین رکھا جائے تو اسکولوں میں صحت کی تعلیم کے پروگرام کو نہایت ہی عمدہ طریقے سے منعقد کیا جاسکتا ہے۔

5.2.4 جسمانی سرگرمیوں کے دوران حادثات سے حفاظت کے لیے احتیاطی اقدامات

(Precautions for Protection from Accidents During Physical Activities)

اسکولوں میں صحت کی تعلیم کے پروگرام کو منعقد کرتے وقت طلباء کو پہلے سے وارم اپ کروانا چاہیے، اگر طلباء اچھی طرح وارم اپ ، ہلکی ورزش یا جسم کو کولنگ ڈاؤن کرنے کی ورزش صحیح طریقے سے نہیں کرتے ہیں تو اسکولی کھیلوں کے درمیان مختلف اقسام کے حادثات کا ہونے کا خطرہ بنا رہتا ہے۔ اسی لیے اسکولوں میں صحت کی تعلیم کے پروگرام کو منعقد کرتے وقت جسمانی سرگرمیوں سے متعلق پروگرام کے دوران طلباء کو اچھی خوراک کے ساتھ ساتھ صحیح ورزش بھی کروانی چاہیے تاکہ کھیل کے دوران ہونے والے حادثات سے طلباء کی حفاظت ہو سکے، جس کے لیے ہم درج ذیل کام کر سکتے ہیں:

- جسمانی سرگرمیوں کو منعقد کرتے وقت صحیح میدان کی سطح کا انتخاب کرنا چاہیے، بعض وقت صحیح زمین نہیں رہنے کی وجہ سے مختلف اقسام کے حادثات ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔
- کچھ کھیلوں کے لیے مخصوص سطح کی ضرورت ہوتی ہے ایسے کھیلوں کو ایسی سطح پر ہی کھیلنا چاہیے اگر کبڈی کو سخت زمین میں کھیلا جائے تو مختلف اقسام کے حادثات ہو سکتے ہیں۔
- طلباء اگر اچانک سے بہت سارے کھیلوں میں شامل ہو جائیں تو بہت دشواری ہو سکتی ہے، اس لیے طلباء کو خود سے گھر پر بھی جسمانی ورزش کرنی چاہیے تاکہ وہ خود سے فٹ رہ سکیں۔ اور ہر کھیل کے ہنر کو سیکھنے کی کوشش کر سکیں، اور طلباء کو کوشش کرنی چاہیے کہ اپنی صحت اور طاقت کے مطابق ہی کھیلوں کا انتخاب اور مشق کریں۔
- طلباء کو چاہیے کہ کھیلوں کے ذریعے صرف کھیل کے ہنر کو نہ سیکھے بلکہ کھیلوں کے دوران آپسی تعاون بھی برقرار رکھیں۔ بعض وقت طلباء غصے میں آکر دوسرے کھلاڑیوں کو جسمانی نقصان پہنچانے کی کوشش کرتے ہیں، طلباء کو اس چیز سے پرہیز کرنا چاہیے۔
- طلباء کو کوچ، امپائر کے مشورہ کا خیال رکھنا چاہیے ان کے صحیح مشورہ سے طلباء خود کو مختلف حادثات سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔
- کسی بھی طرح کے کھیلوں کے انعقاد سے پہلے میڈیکل ٹیم یا ڈاکٹر سے رابطہ رکھنا چاہیے تاکہ کسی بھی طرح کی ایمرجنسی کے وقت اس سے رابطہ کیا جاسکے۔ فوری علاج کے باکس (First Aid Box) کا بندوبست ہمیشہ کرنا چاہیے۔
- موسم اور کھیل کے اعتبار سے کپڑوں کا انتخاب کرتے ہوئے کھیلوں میں شامل ہونا چاہیے۔
- طلباء کو صحیح غذا اور مشروبات کا بروقت استعمال کرنا چاہیے تاکہ ان کے جسم میں صحیح طاقت بنی رہے اور بغیر تھکن کے طلباء کھیلوں میں شامل ہو پائیں۔

- موسم اور جغرافیائی علاقے کے مطابق جسمانی سرگرمیوں کا انتخاب کرنا چاہیے۔
- کھیلنے کی جگہ میں دھول، گندگی یا پھیلنے والی چیزوں یا روشنی کی کمی سے بھی کبھی کبھی حادثات ہو جاتے ہیں اس لیے ان چیزوں کا خیال رکھنا چاہیے۔
- اگر کھیلوں کے دوران موچ یا بہت زیادہ تھکاوٹ یا سانس لینے میں زیادہ دشواری آجائے تو تھوڑا آرام کر لینا چاہیے۔ میڈیکل ٹیم کے مشورے کے مطابق صحیح جانچ کرانے کے بعد ہی کھیلوں میں شرکت کرنی چاہیے ورنہ کوئی بڑا حادثہ ہونے کا خطرہ بنا رہتا ہے۔

اگر اسکول معلمین اور انتظامیہ اوپر بیان کی گئی نصیحتوں کا خیال رکھیں تو ہم طلباء کو حادثات سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

اپنی معلومات کی جانچ کریں (Check Your Progress)
1۔ اسکولی سطح پر جسمانی تعلیم کے پروگراموں میں حادثات سے کس طرح طلباء کی حفاظت کریں گے؟

5.3 خلاصہ (Summary)

اسکولوں میں جسمانی صحت کی تعلیم کے عام پروگراموں میں منظم طریقہ سے منصوبند جسمانی سرگرمیاں شامل رہتی ہیں۔ جو جسمانی تربیت، یوگا سیشن، اتھلیٹکس، جمناسٹک، ایروبکس، اور آؤٹ ڈور گیمز جیسے فٹ بال، ہاکی، کرکٹ اور کبڈی وغیرہ کی شکل میں ہوتی ہیں۔ اسکولی جسمانی تعلیمی سرگرمیاں ''دیسی کھیلوں اور تفریحی سرگرمیوں'' پر بھی زور دیتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی ہندوستان میں جسمانی تعلیم میں ایڈونچر پر مبنی پروگرام جیسے ٹریکنگ، کیمپنگ، اور اسکاؤٹنگ گائڈ، وغیرہ طلباء و طالبات میں جسمانی تعلیم سے قائدانہ صلاحیتوں اور ان کی خصوصیات، قوت برداشت اور جسمانی اعضاء میں موافقت پیدا کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ صحت اور تندرستی سے متعلق آگاہی کی مہم، باقاعدگی سے جسمانی تندرستی قائم کرنے کے لیے، اکثر اسکولی نصاب میں شامل کی جاتی ہیں۔ یہ اسکولی جسمانی تعلیم کے پروگرام نہ صرف طلباء کی حرکی مہارتوں اور جسمانی صلاحیت کو بڑھاتے ہیں بلکہ طلباء میں نظم وضبط، تعاون اور جذباتی موافقت کو بھی فروغ دیتے ہیں۔

5.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو چکے ہیں کہ

- اسکولوں میں جسمانی تعلیم کے مختلف پروگرام کی نوعیت کو سمجھ چکے ہیں۔
- جسمانی تعلیم کے مختلف پروگرام کو اسکولوں میں منعقد کر سکتے ہیں۔
- جسمانی تعلیم کے پروگرام کی اہمیت سے واقف ہو چکے ہیں۔
- جسمانی تعلیم کی کارکردگیوں میں ہونے والے نقصانات سے اپنی حفاظت کر سکتے ہیں۔
- جسمانی تعلیم کے پروگرام سے طلباء کی تندرستی کی وضاحت کر سکتے ہیں۔

5.5 فرہنگ(Glossary)

• Yoga	یوگا:	جسمانی اور ذہنی یکجہتی قائم کرنے کی کثرت
• Meditation	مراقبہ:	ذہن کو ایک جگہ رکھنا اور منتشر ہونے سے بچانا
• Concentration	ارتکاز:	ایک ہی جگہ دھیان رکھنا
• Stress	کشیدگی:	ذہنی دباؤ رکھنا
• first aid	پہلی طبّی مدد:	چوٹ لگنے پر فوری طبّی امداد
• Physical Training	پی ٹی:	اسکولوں میں صبح کے وقت کی جانے والی سرگرمیاں
• Power	طاقت:	کھینچنے وزن اٹھانے اور پٹھوں اور ہڈیوں کی مضبوطی
• Agility	تیز/پھرتیلا پن:	صحیح فیصلہ کر جلد صحیح کام کو انجام دینا
• Balance	توازن:	دو چیزوں میں توازن قائم کرنا

5.6 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات(Objective Type Questions)

1۔ WHO کے مطابق کتنے طریقہ کی جسمانی سرگرمیاں ہوتی ہیں؟

a)ایک b)دو c)تین d)چار

2۔ پل اپ بار اور جم میں وزن کی تربیت کس طرح کی سرگرمیاں ہیں؟

a)عضلات کو مضبوط بنانے والی b)روزمرہ کے کام سے منسلک c)تفریحی سرگرمیاں d)ان میں سے کوئی نہیں

3۔ مندرجہ ذیل میں کون سی سرگرمی سخت جسمانی سرگرمیوں میں شامل ہے؟

a)کبڈی کھیلنا b)سطرنج کھیلنا c)آہستہ سے پیدل چلنا d)ان میں سے کوئی نہیں

4۔ پٹھوں کو مضبوط کرنے والی سرگرمیاں کتنی بار کرنی چاہیے؟

a)ہفتے میں دو سے چار دن b)سال میں دو سے چار دن c)ہفتے میں ایک دن d)سال میں ایک دن

5۔ بلوغیت کی عمر میں کون سی سرگرمیاں کرانی چاہیے؟

a)کشتی کرنا b)ہاکی c)کبڈی d)سبھی

6۔ ہندوستان کے اسکولوں میں جسمانی تعلیمی پروگرام کا مقصد کیا ہے؟

a) طالب علم کو کھیلوں کی مہارت سکھانا b) طالب علم کی جسم کی تندرستی کو بہتر بنانا

c) طالب علم کو صرف تفریح فراہم کرنا d) طالب علموں کی صلاحیتوں کو بڑھانا

7۔ کون سی سرگرمی اسکولوں میں جسمانی تعلیمی پروگرام کا حصہ نہیں ہے؟

a)دوڑ b)موسیقی c)کبڈی d) سبھی

8۔ اسکولوں میں جسمانی تعلیمی پروگرام سے طالب علموں میں کون سی صلاحیتوں کی نشوونما کی جاتی ہے؟

a) ٹیم ورک اور نظم وضبط b)صرف تعلیمی صلاحیتیں c)زبانی صلاحیتیں d) تخلیقی صلاحیتیں

9۔ اسکولوں میں جسمانی تعلیمی پروگرام کا بنیادی مقصد کیا ہوتا ہے؟

a) صرف تفریح کے لیے کھیل b) طاقت کو مضبوط کرنا اور صحت کی بیماریوں کو سمجھنا

c) روح سکن حاصل کرنا d) تعلیمی معیار کو بہتر بنانا

10۔ اسکولوں میں فیزیکل ایجوکیشن کے ذریعے کون سی قدر کو فروغ دیا جاتا ہے؟

a)فردی کامیابی b)اشتراک اور احترام c)صرف انعامات کی حمایت d) سبھی

مختصر جوابات کے حامل سوالات(Short Answer Type Questions)

1۔ WHO کے مطابق جسمانی سرگرمیوں کے اقسام دو سوالفاظوں میں بیان کریں؟

2۔ طلباء کے جسمانی نشوونما کے مختلف مراحل کے جسمانی سرگرمیوں کو بیان کریں؟

3۔ جسمانی سرگرمیوں کے دوران حادثات سے حفاظت کے لیے کون کون سے احتیاطی اقدامات اٹھانا چاہیے؟

4۔ اسکول میں صحت کی تعلیم کے پروگرام کا انتخاب کرتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟

5۔ یوگا اسکولوں میں کیوں اہم ہے؟ دو سوالفاظوں میں بیان کریں؟

6۔ اسکولوں میں (PT) پروگرام کا مقصد کیا ہوتا ہے؟ واضح کریں۔

7۔ اسکولوں میں کھیلوں کے پروگرام کیوں اہم ہیں؟

8۔ پی ٹی اور کھیلوں میں فرق واضح کریں؟

طویل جوابات کے حامل سوالات(Long Answer Type Questions)

1۔ اسکولوں میں صحت کی تعلیم کے پروگرام کے قسام کو تفصیل سے بیان کریں؟

2۔ اسکول میں صحت کی تعلیم کے عمومی پروگرام کو واضح کریں؟

3۔ اسکول میں صحت کی تعلیم کے پروگرام کا انتخاب کرتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟

4۔ اسکولی جسمانی صحت کے پروگرام منعقد کرتے وقت حادثات سے حفاظت کے لیے کون کون سے احتیاطی اقدامات اٹھانا چاہیے؟

5۔ اسکولوں میں ایک معلم کے طور پر آپ کون سی جسمانی صحت کی کارکردگیوں کو منعقد کریں گے؟

معروضی سوالات کے جوابات

1-b	2-a	3-a	4-a	5-d
6-b	7-b	8-a	9-b	10-b

5.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1۔ Bhowmick, S., Ghosh, S. S., & Biswas, B. (2023). *Impact of Physical Education Curriculum on Academic Achievement of Higher Secondary School Students in India. International Journal of Physical Education, Fitness and Sports, 12*(1). (ijpefs.org)

2۔ Chahal, V. (2022). Role of Physical Education in India and its Importance in Higher Education. *Alleviation: An International Journal of Nutrition, Gender & Social Development, 9*(9), 1-8.

3۔ Kerala Police & Department of Education. (2010). *Student Police Cadet Project: Programme Document.* Government of Kerala. (wayanad.keralapolice.gov.in)

4۔ Shirotriya, A. K., Sharma, L., & Beighle, A. (2023). Exploring the Barriers to Physical Education Opportunities in India's Schools: A Study of Parental Perceptions after the Unprecedented Performance at the Tokyo Olympics. *Education Sciences, 13*(12), Article 1184. https://doi.org/10.3390/educsci13121184 (MDPI)

5۔ Singh, G., & Bali, A. (2020). *Play India Youth Games (Khelo India): Scheme for Promotion of Sports in India. Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy*, 14(2), 61–66. https://doi.org/10.37506/ijpot.v14i2.2609 (Medico Publication)

6- Yadav, R. K., & Singh, S. (2023). Physical Education and Sports in NAAC and NEP-2020. *[Unpublished manuscript]*. Central University of Punjab & Sri Guru Granth Sahib World University. (ResearchGate)

7- Yenagi, D. M. (2022, December). Implementing a Quality Physical Education Program in India with Reference to Teacher-Related Challenges. International Journal of Latest Engineering and Management Research (IJLEMR), 7(12), 69-75. (ResearchGate)

اکائی6۔اسکولوں میں تفریحی پروگرام

(Recreational Programs in Schools) *

اکائی کے اجزاء

6.0 تمہید(Introduction)

6.1 مقاصد(Objectives)

6.2 اسکولوں میں تفریحی پروگرام کے معنی،ضرورت،اہمیت،اور تفریحی پروگراموں کاانعقاد؛مختلف قسم کی تفریحی سرگرمیوں کا نظم و نسق اوران کی تنظیم

(Recreations: Meaning, significance, and recreational programmes in schools; Need for recreation; different types of recreational activities and their organization)

6.2.1 اسکولوں میں تفریحی پروگرام کے معنی ضرورت واہمیت

(The meaning of recreational programs in schools is essential)

6.2.2 اسکولوں میں تفریحی پروگراموں کاانعقاد

(Organizing recreational programs in schools)

6.2.3 مختلف قسم کی تفریحی سرگرمیوں کا نظم ونسق اوران کی تنظیم

(Management and organization of various types of recreational activities)

6.3 خلاصہ(Summary)

6.4 اکتسابی نتائج(Learning Outcome)

6.5 فرہنگ(Glossary)

6.6 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

6.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

* Dr. Firdaus Tabassum, Assistant Professor, Dept. of Education & Training, MANUU

6.0 تمہید(Introduction)

جسمانی تعلیم کا مطلب صرف کھیل کود میں شرکت کرنا سمجھا جاتا ہے لیکن جسمانی تعلیم کے ذریعے ہم طلباء وطالبات کی مکمل نشو نما کو فروغ دیتے ہیں، جس سے طلباء کی جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی ہر طرح کی صحت کی نشو ونما کو مکمل کیا جاسکتا ہے۔ اسی لیے اسکولوں میں تفریحی پروگراموں کو منظم طریقہ سے منعقد کیا جاتا ہے، جو طلباء کو درس وتدریسی سرگرمیوں سے ہٹ کر اپنے جسم وذہن کو آرام وسکون مہیا کرواتے ہیں۔ اسکولوں میں تفریحی سرگرمیاں کئی طرح سے کروائی جاسکتی ہیں جو کھیل کود، ڈرامہ، رول پلے، موسیقی وغیرہ کی شکل میں موجود رہتی ہیں اور جو طلباء کو تعلیمی عمل سے ہٹ کر آرام، لطف اندوزی اور تخلیقی اظہار کے مواقع فراہم کرتی ہیں۔ یہ تفریحی پروگرام جسمانی، ذہنی، جذباتی، اور سماجی بہبود کو فروغ دے کر بچوں کی مجموعی ترقی پر توجہ مرکوز کرتے ہیں۔ اسکولوں میں رسمی جسمانی تعلیم یا تدریسی عمل کی سرگرمیوں کے برعکس، تفریحی سرگرمیاں، تناؤ، کشیدگی سے پاک ماحول میں تفریح، رضاکارانہ شراکت، اور مہارت کی نشو ونما پر زور دیتی ہیں، اس اکائی میں ہم اسکولوں میں منعقد کی جانے والی تفریحی سرگرمیوں کی ضرورت واہمیت کے ساتھ مختلف تفریحی پروگرام کو بھی سمجھنے کی کوشش کریں گے۔

6.1 مقاصد(Objectives)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ

- اسکولوں میں تفریحی سرگرمیوں کے معنی کو سمجھ سکیں۔
- اسکولوں میں تفریحی سرگرمیوں کی ضرورت واہمیت کو واضح کر سکیں۔
- اسکولوں میں تفریحی سرگرمیوں کے مختلف پروگراموں سے واقفیت حاصل کر سکیں۔
- اسکولوں میں تفریحی سرگرمیوں کے مختلف پروگراموں کو منعقد کر سکیں۔
- اسکولوں میں تفریحی سرگرمیوں کے مختلف پروگراموں کی تنظیم کر سکیں۔

6.2 اسکولوں میں تفریحی پروگرام کے معنی، ضرورت، اہمیت، اور تفریحی پروگراموں کا انعقاد؛ مختلف قسم کی تفریحی سرگرمیوں کا نظم ونسق اور ان کی تنظیم

(Recreations: Meaning, significance, and recreational programmes in schools; Need for recreation; different types of recreational activities and their organization)

اسکولوں میں تفریحی سرگرمیاں طلباء کی مجموعی نشو ونما میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ طلباء تعلیمی سیکھنے کے عمل کی تکمیل کرتے

ہوئے تفریحی سرگرمیوں سے تفریح، آرام، اور سماجی تعامل کے مواقع حاصل کرتے ہیں۔ کھیل، تخلیقی صلاحیتوں اور ثقافتی مشغولیت کے ذریعے، اسکولوں میں تفریحی سرگرمیاں نہ صرف طلباء میں جسمانی صحت بلکہ جذباتی، سماجی اور فکری نشوونما کو بھی فروغ دیتی ہیں۔ چونکہ آج کے ترقیاتی دور میں انسان ایک طرف تو جدید ٹیکنالوجی کے ذریعے ترقی کر رہا ہے تو دوسری طرف بہت ساری جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی پریشانیوں کا سامنا بھی کر رہا ہے۔ جدید ٹیکنالوجی نے گھر، کام کرنے کی جگہ، زراعت، صنعت یعنی کہ زندگی کے ہر شعبے میں طرح طرح کے آرائش کے سامان مہیا کئے ہوئے ہیں، مگر ہم اپنے جسم، ذہن، کلچر و ثقافت اور معاشرتی خوشی کے لیے وقت نہیں نکال پا رہے ہیں نتیجہ میں ہماری شخصیت کے مختلف پہلوئوں میں جسمانی، ذہنی مسائل پیدا ہوتے جا رہے ہیں۔ اسی لیے اسکولوں میں مختلف تفریحی سرگرمیوں کو منعقد کیا جاتا ہے، تاکہ تمام طلباء و طالبات ان تفریحی سرگرمیوں میں شامل ہو کر اپنے خالی وقت میں کسی تفریحی سرگرمی میں شامل ہو کر لطف اندوز ہو سکیں۔ اسکولوں میں تفریحی سرگرمیوں کا مقصد یہ ہے کہ ہم اپنی کھوئی ہوئی شخصیت اور توانائی کی طاقت کو دوبارہ حاصل کر سکیں اور زندگی کو مزید تروتازہ اور سکون بخش بنا سکیں۔

6.2.1 اسکولوں میں تفریحی پروگرام کے معنی

(The meaning of Recreational Programs in schools)

جین سن، جینکنس اور پیگرام 2005 میں تفریح کی تعریف پیش کرتے ہوئے اس بات سے متفق تھے کہ ''تفریح'' ایسی سرگرمیوں کا عمل ہے جس سے جسم اور روح کو تازگی بخشنے کا کام لیا جاتا ہے۔ تفریح ایک ایسی سرگرمی ہے جو ایک شخص کے کام کی مصروفیت کے لمحات کے بعد کی جسمانی اور ذہنی تھکان کو دور کرتی ہے، یہ تفریحی سرگرمیاں عام طور پر قلبی سکون حاصل کرنے کے لیے کی جاتی ہیں، جن میں عام طور پر سیاحت، کھیل، اور طلباء کے مختلف مشاغل ہوتے ہیں، جو کہ اساتذہ اور سرپرستوں کی موجودگی میں عام طور پر تعلیمی ماحول کے ساتھ اسکولوں میں منعقد کیے جاتے رہے ہیں، تفریحی سرگرمیاں عام طور پر کسی کام کے مکمل ہونے، کسی کامیابی کو حاصل کر لینے یا پھر کسی مصروفیت کے اختتام پر کی جاتی ہیں (Jenkins & Pigram, 2005; Jensen)

امریکن ایسوسی ایشن آف ہیلتھ فیزیکل ایجوکیشن اینڈ ریکیریشن (AAHPER) کا کہنا ہے کہ تفریحی عمل انسانی زندگی کا ایک خاص شعبہ ہے جو انسانی شخصیت کی تخلیقیت کے اظہار کے لیے بنیادی انسانی ضروریات کو تسکین فراہم کرتا ہے، جس میں جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی زندگی کے تمام پہلوئوں کی شمولیت رہتی ہے، ان تفریحی سرگرمیوں سے ہم اپنی کشیدگی کو کم کرتے ہیں۔ انسان کی مجموعی صحت کو فروغ دینے میں تفریحی سرگرمیوں سے حاصل سکون ہماری مدد کرتا ہے اور ایک خوشگوار زندگی گزارنے کا موقع فراہم کرتا ہے، ان سے طلباء کو ایک باصلاحیت اور قابل شہری بنایا جاتا ہے اور جمہوریت کو متحرک کر تقویت فراہم کی جاتی ہے، اس طرح ہم کہ سکتے ہیں کہ اسکولوں میں تفریحی سرگرمیاں عام طور طلباء کی ذہنی و جسمانی تھکان کو دور کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ اس کے ساتھ ہی:

i) اسکولوں میں تفریحی سرگرمیاں رضاکارانہ Volunteer ہوتی ہیں جو طلباء کو جسمانی سکون، ذہنی سکون، کام کی تھکان دور کرنے کے لیے منعقد کی جاتی ہیں۔

ii) اسکولوں میں تفریحی سرگرمیاں روزمرہ کے معمولات میں کچھ وقفے کے صحیح استعمال کے طور پر منعقد کی جاتی ہیں، جس سے ہم طلباء کی شخصیت میں ایک مثبت تبدیلی اور جسم ودماغ دونوں کو تروتازہ کرنے کا موقع فراہم کرتے ہیں۔

iii) اسکولوں میں تفریحی سرگرمیوں کی عام مثالوں میں رقص، موسیقی، ذہنی وجسمانی کھیل کھیلنا، پڑھنا، فنون لطیفہ میں مشغول ہونا، اور یہاں تک کہ سکون حاصل کرنے کے تمام مشاغل اس میں شامل رہتے ہیں۔

6.2.2 تفریحی سرگرمیوں کی ضرورت واہمیت(Need and Importance of Recreation)

تفریحی سرگرمیاں ایک پر سکون زندگی کے لیے ضروری ہیں کیونکہ یہ جسمانی اور ذہنی تھکاوٹ کو دور کر جسم اور ذہن کے ساتھ ساتھ قلبی سکون بھی فراہم کرتی ہیں، طلباء کی صحت کو بہتر بناتی ہیں، سماجی اور جذباتی تندرستی وہم آہنگی کو قائم کرتی ہیں، جسمانی وذہنی مہارتوں کی نشوونما کو فروغ دیتی ہیں، اخلاقیات اور کردار کی تعمیر کرتی ہیں، کشیدگی اور اضطراب کو کم کرتی ہیں، آرام اور ذاتی انفرادی ترقی کی کی طرف مائل کرتی ہیں، جس سے انفرادی اور کمیونٹی دونوں کی فلاح وبہبود کرنے میں میں مدد ملتی ہے۔

i) تفریحی سرگرمیوں کی ضرورت(Need of Recreation)

تفریح صرف تفریح اور کھیل ہی نہیں ہیں بلکہ درحقیقت یہ ایک بنیادی انسانی ضرورت ہے، جس کے فوائد ہمیں صرف فرصت کے اوقات استعمال کرنے سے ہی نہیں ملتے ہیں بلکہ یہ فوائد ہماری عمر بھر کام آتے ہیں۔ تفریحی سرگرمیوں میں شامل ہونے سے طلباء کئی طرح کے فن سے واقف ہو جاتے ہیں اور اسے پیشہ کے طور پر بھی اپنا سکتے ہیں۔ اسکولی سطح پر تفریح کی سرگرمیاں منعقد کرنے کی کئی وجوہات شامل رہتی ہیں۔ جیسے:

- جسمانی وذہنی توانائی کو دوبارہ حاصل کرنا(Recharge our Batteries): تفریحی سرگرمیوں سے ہم اپنی کھوئی یا خرچ کی ہوئی جسمانی وذہنی توانائی کو دوبارہ حاصل کرتے ہیں۔ اسکولوں اور روزمرہ کی زندگی میں ہمیں تفریحی سرگرمیوں کو شامل کرنا چاہیے اور کشیدگی، اضطراب کو دور کرنے اور اپنی پوشیدہ صلاحیتوں سے روشناس ہو کر انہیں صحیح جگہ استعمال کرنا چاہیے۔ تفریحی سرگرمیاں ان تمام کو حاصل کرنے کا ایک کا ذریعے ہیں۔
- جسمانی صلاحیتوں میں اضافہ (Increasing in Physical Capacity): تفریحی سرگرمیاں خود انحصاری، ہمت، ایمانداری اور انصاف پسندی کو فروغ دینے میں مدد کرتی ہیں، اسکولی تفریحی سرگرمیوں سے جسمانی صلاحیتوں میں اضافہ ہونے سے طلباء ہر طرح کے کاموں کو آسانی کے ساتھ کر پاتے ہیں۔ مختلف اقسام کے کھیلوں میں شامل ہونے سے طلباء کسی طرح کے بیماریوں سے خود کو محفوظ رکھ پاتے ہیں۔ جسمانی صلاحیتوں میں اضافہ کے لیے طلباء کو نہ صرف جسمانی سرگرمیوں میں شرکت کرنی چاہیے بلکہ ضروری متوازن غذا، آرام، مکمل نیند کی بھی ضروری ہوتی ہے اور یہ تمام تفریحی سرگرمیوں سے حاصل ہوتی ہیں، تب جا کر مکمل طور پر جسمانی تندرستی حاصل ہوتی ہے، طلباء کی قوت میں اضافہ ہوتا ہے، ہڈیاں اور عضلات میں مضبوطی آتی ہے۔
- ذہنی صلاحیتوں میں اضافہ (Increase in Mental Capacity): ذہنی سرگرمیاں بہت سے تفریحی پروگرام کی

سرگرمیوں کا اہم حصہ ہوتی ہیں یہ طلباء کی قلبی صحت کو بہتر بنا سکتی ہیں، جسم کے اندر طاقت اور برداشت پیدا کر سکتی ہیں، یہاں تک کہ شخصیت کے مدافعتی نظام کو پروان چڑھا سکتی ہیں، تفریح سے ذہنی دباؤ، کشیدگی، اضطراب اور ڈپریشن کی علامات کو کم کر کے ذہنی صحت پر مثبت اثر ڈالا جا سکتا ہے۔ جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ ذہنی صحت بھی بہت ضروری ہے آج کل کے موجودہ دور میں بہت سارے بچے نہایت کم عمری میں ڈپریشن کا شکار ہو رہے ہیں، ڈپریشن کی وجہ سے کھانا پینا سب چھوڑ دیتے ہیں اور اپنے کسی بھی فرائض کو صحیح طریقے سے انجام نہیں دے پاتے۔ اگر ہم کسی کام کو کرنے کے لیے ذہنی طور پر تیار ہوں تبھی ہم اس کام کو جسمانی طور پر بھی کرنے کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔ ذہنی طور پر صحت مند انسان بغیر کسی پریشانی و دشواری سے اپنے سارے فرائض انجام دے پاتا ہے، اور دشواریوں کے وقت بھی پریشان نہیں ہوتا ہے، وہ ہر طرح کے مسائل کا حل خود اپنی ذہنی قوتوں سے کرتے ہیں اور اپنی اچھی ذہنی صلاحیتوں کا مظاہرہ بھی کرتے ہیں۔

- جذباتی صلاحیتوں میں اضافہ (Improvement in Emotional Capacity): ذہنی صحت اور جذباتی صحت دونوں کا ایک دوسرے سے بہت گہرا تعلق ہے۔ ذہنی اور جذباتی صحت دو الگ الگ کیفیت ہوتی ہیں، ذہنی صحت کے ساتھ جذباتی صحت ہمیں کسی مجبوری و پریشانی کے وقت میں صحیح فیصلے لینے کے قابل بناتی ہے۔ جذباتی صحت کے لیے ہمیشہ مثبت سوچ، دوسروں کے اظہارات و خیالات کی قدر کرنے، کسی کے سخت الفاظ کا، برا نہیں ماننے، آزادانہ طور پر جذبات کا اظہار کرنے، دوسروں کے جذبات کی قدر کرنے اور حالات کے مطابق صحیح مشورے دینے کی قوت فراہم کرتی ہے۔
- سماجی مہارتوں میں اضافہ (Improvement in Social Skills): تفریحی سرگرمیاں مختلف عمروں اور صلاحیتوں کے لوگوں کو یکجا کرتی ہیں، کمیونٹی اور سماجی شمولیت کے احساس کو فروغ دیتی ہیں، چونکہ سماجی طور پر صحت مند شخص اپنے اخلاق اور کردار کو ہمیشہ اچھا رکھتا ہے، اپنی زبان سے ہمیشہ صحیح الفاظ کو نکالتا ہے اپنے مثبت خیالات کا ہمیشہ مظاہرہ کرتا ہے اور یہ تمام صلاحیتیں ہمیں تفریحی سرگرمیوں سے حاصل سکون کی ہی بنیاد پر حاصل ہوتی ہیں۔ کسی بھی شخص کی سماجی مہارتوں میں اضافہ کرنے کے لیے سب سے پہلے خاندان کا اثر ظاہر ہوتا ہے، اگر بچے بچپن سے ہی غلط الفاظ کا استعمال سیکھتے ہیں تو بچے انہیں غیر مہذب الفاظوں کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ سماجی مہارتوں میں اضافہ کرنے کے لیے گھر خاندان اور معاشرہ بہت ہی اہم رول ادا کرتا ہے۔ مثبت رویہ، ہمدردی، دوسروں کے جذبات کی قدر، برابری، دوستی، ایک دوسرے کا احترام کرنا، سماجی قوانین کو ماننا، ایک دوسرے کے ساتھ تعاون و محبت سے رہنا، دوسروں کے لیے اپنی ذمہ داری کو سمجھنا اور انہیں خوش اسلوبی کے ساتھ مکمل کرنا ہمیں اپنے جسمانی و ذہنی سکون سے ہی حاصل ہوتے ہیں، اس لیے اسکولی تفریحی سرگرمیاں بہت اہمیت کی حامل ہوتی ہیں۔
- موجودہ دور کے تناؤ و کشیدگی کو کم کرنے کے لیے تفریحی سرگرمیوں کی ضرورت (Need of Recreation for decreasing stress): آج کے اس موجودہ دور میں زندگی کو آسان بنانے کے لیے نئی ٹیکنالوجی کا استعمال اور مختلف قسم کے الیکٹرانک آلات کے استعمال پر ہم منحصر ہو چکے ہیں، ان کے بغیر ہماری زندگی بے معنی ہو گئی ہے اور انہیں وجوہات کی بنا پر انسان مختلف طرح کے تناؤ اور کشیدگی سے دوچار ہو رہا ہے۔ لہٰذا اسکولوں میں تفریحی سرگرمیاں طلباء کے لیے بہت ضروری ہوتی ہیں، جن سے وہ اپنی

کھوئی ہوئی طاقت اور پوشیدہ صلاحیتوں کو اجاگر کر پائیں۔

- خالی وقت کے صحیح استعمال کے لیے تفریحی سرگرمیوں کی ضرورت (Need of Recreation for use of Leising Time): تعلیمی سفر کے شروعات یا اختتام کے وقت اکثر طلباء کے پاس کافی خالی وقت رہتا ہے، سبھی تعلیمی ادارے کوشش کرتے ہیں کہ ان خالی اوقاف کا صحیح استعمال کریں، جس کے لیے طلباء کو تفریحی سرگرمیوں میں شامل کر کے انہیں کسی نہ کسی فن میں ماہر کر دیا جائے، تاکہ طلباء اپنے خالی وقت کو غیر ضروری اور غیر سماجی کاموں میں استعمال نہ کر پائیں۔
- خوشی حاصل کرنے اور زندگی سے لطف اندوز ہونے کے لیے تفریحی سرگرمیوں کی ضرورت (Need of Recreation for pleasure and fun in life) دور جدید میں ہماری زندگی جتنی تیز رفتار ہو رہی ہے اتنی ہی تیزی سے ہم اپنی زندگی کو خوش حالی کے ساتھ جینا بھول گئے ہیں۔ اپنی زندگی میں موجود پریشانیوں میں الجھ سے گئے ہیں، ہمیں کوشش کرنی چاہیے کہ ہم اپنی زندگی اور اپنے اسکولوں میں اپنے بچوں کی زندگی میں کوئی نہ کوئی تفریحی سرگرمی شامل کریں اور اپنے لیے اندرونی خوشی حاصل کر سکیں اور اپنی زندگی سے لطف اندوز ہو سکیں۔
- کردار کی تعمیر کے لیے تفریحی سرگرمیوں کی ضرورت (Need of Recreation for Character Building): اسکولوں میں تفریحی سرگرمیوں کے ذریعے طلباء کی مکمل نشوونما ہوتی ہے طلباء اپنے کردار کے سبھی پہلوؤں کو نکھارنے کے لیے تفریحی سرگرمیوں کی مدد لے سکتے ہیں۔ تفریحی سرگرمیوں میں شرکت کرنے سے ہی طلباء کے اخلاقی اور کرداری زاویات مثبت طریقے سے متاثر ہوتے ہیں۔ اسکول میں تفریحی سرگرمیوں کے ذریعے طلباء میں وقت کی اہمیت، ایمانداری، تعاون، نظم وضبط اور اطاعت وغیرہ میں نکھار پیدا ہوتا ہے۔
- علمی مہارتوں کی نشوونما کرنے کے لیے تفریحی سرگرمیوں کی ضرورت (Need of Recreation for Sharpening Cognitive Skills) بہت سی تفریحی سرگرمیاں جیسے پہیلیاں، گیمز یا موسیقی کے آلات بجانا، ہمارے ذہنوں کو تفریحی انداز میں توانائی فراہم کرتے ہیں ان سے یاداشت، توجہ، مسئلہ حل کرنے کی مہارت اور مجموعی طور پر علمی فعل کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔ آج کے اس مصنوعی ذہانت (AI) کے زمانے میں تفریحی سرگرمیوں کی بہت ضرورت ہے۔ ہمیں کوشش کرنی چاہیے کہ ہم روزمرہ کی زندگی میں مختلف تفریحی سرگرمیوں کو اسکولوں میں شامل کر ایک خوشحال زندگی گزارنے کے لیے کوشاں رہ سکتے ہیں۔ طلباء جو گرم جوشی کے ساتھ تفریحی سرگرمیوں میں شرکت کرتے ہیں، انہیں تعلیم کے میدان میں بھی نمایاں کامیابیاں حاصل کرنے کے لیے ہم صحیح راہ پر گامزن کر سکتے ہیں۔ اس طرح تفریحی سرگرمیاں تعلیم کے حق میں اپنے فرائض بہ خوبی انجام دے رہی ہیں۔ اس کے ساتھ ہی مجموعی طور پر اسکولی تفریحی سرگرمیاں درج ذیل کے لیے منعقد کی جاتی ہیں:

a) اسکولی تفریحی سرگرمیاں تھکاوٹ کو دور کرتی ہیں: مسلسل کام جسمانی اور ذہنی تناؤ اور کشیدگی کا باعث بنتا ہے، تفریحی سرگرمیاں ہمیں نئی توانائی اور سکون فراہم کرتی ہیں۔

b) اسکولی تفریحی سرگرمیاں صحت کی نشوونما کو فروغ دیتی ہیں: جسمانی سرگرمیوں میں مشغول ہونے سے جسمانی و ذہنی تندرستی،

جسمانی ساخت اور ہم آہنگی بہتر ہوتی ہے، جبکہ ذہنی تفریحی سرگرمیاں تناؤ اور اضطراب کو دور کرتی ہیں۔

c) اسکولی تفریحی سرگرمیاں آزادی فراہم کرتی ہیں: تفریحی سرگرمیاں فراغت کے وقت میں منعقد کی جاتی ہیں، اسکول طلباء کو رضاکارانہ طور پر ایسی سرگرمیوں کا انتخاب کرنے کی اجازت دیتا ہے جن سے وہ لطف اندوز ہوتے ہیں اور تعمیری کاموں میں مشغول رہتے ہیں۔

d) اسکولی تفریحی سرگرمیاں کردار بناتی ہیں: اسکولی تفریحی سرگرمیاں طلباء میں آپسی رشتے قائم کرتی ہیں اور معاشرے کو یکجہتی کی طرف مائل کرتی ہیں۔

ii) تفریحی سرگرمیوں کی کی اہمیت (Importance of Recreation)

- اسکولی تفریحی سرگرمیاں جسمانی تندرستی فراہم کرتی ہیں: کھیل کود، چہل قدمی اور رقص جیسی سرگرمیاں جسم کو فٹ اور صحت مند رکھتی ہیں، دل کی بیماری جیسی دائمی بیماریوں سے بچاتی ہیں۔
- اسکولی تفریحی سرگرمیاں ذہنی اور جذباتی صحت قائم کرتی ہیں: اسکولوں میں تفریحی سرگرمیاں تناؤ، کشیدگی، اضطراب اور افسردگی کو کم کرتی ہیں، خوشی کے احساس کو فروغ دیتی ہیں اور مجموعی ذہنی تندرستی کو بہتر بناتی ہیں۔
- اسکولی تفریحی سرگرمیاں اور جسمانی و ذہنی مہارتوں کی ترقی: کھیلوں اور دیگر تفریحی سرگرمیوں میں شرکت سے جسمانی، سماجی اور تخلیقی صلاحیتوں کو فروغ دینے میں مدد ملتی ہے۔
- اسکولی تفریحی سرگرمیاں سماجی رابطہ قائم کرنے میں مددگار: اسکولی تفریحی سرگرمیاں طلباء میں یکسانیت اور سماجی ہم آہنگی پیدا کرتی ہیں۔
- اسکولی تفریحی سرگرمیاں بہتر کام کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہیں: اسکولوں میں تفریحی سرگرمیاں تفریح کے ذریعے آرام اور وقفہ لینے سے ذہنی اور جسمانی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے، جس سے طلباء کے دوبارہ کام شروع کرنے پر نئی توانائی اور بہتر کارکردگی کا باعث بن سکتی ہیں۔
- اسکولی تفریحی سرگرمیاں مکمل جسمانی و ذہنی نشوونما کرتی ہیں: اسکولوں میں تفریح کام اور کھیل کے درمیان توازن قائم کرکے، صحت مند، خوشگوار اور مطمئن زندگی میں ایک نئی تحریک فراہم کر فرد کی مجموعی ترقی کی حمایت کرتی ہیں۔
- تفریحی سرگرمی کا خوشحال زندگی میں تعاون: تفریح ایک بنیادی انسانی ضرورت ہے جو زمانہ قدیم سے ہی انسانی زندگی کا حصہ رہی ہے تاریخ کے تمام مراحل میں انسان نے ذاتی ترقی کے لیے کئی راستے تلاش کیے ہیں اور تفریح خود اظہار کے لیے ایک راہ فراہم کرکے بچے کو ان مہارتوں سے آراستہ کرنے کا فطرت کا ایک طریقہ کار ہے جس کی زندگی میں اشد ضرورت ہوتی ہے۔
- اسکولی تفریحی سرگرمی اور صحت: تفریح جسمانی اور نفسیاتی توازن تناؤ اور تنازعات کو کم کرنے کا باعث بنتی ہیں، ڈاکٹر ولیم سی مینگر، جو دماغی مریضوں کے ساتھ کام کرتے ہیں انکا کہنا ہے کہ ''تفریحی سرگرمیوں نے نہ صرف طلباء کی زندگی کی خوشی میں ایک کردار ادا کیا ہے، بلکہ انہوں نے کسی بھی ذہنی بیماری کے علاج کے پروگرام میں بھی اہم رول ادا کیا ہے، اور یہ سرگرمیاں پرانے مریضوں

کو دوبارہ صحت حاصل کرنے میں بھی ایک اہم عنصر کی طرح شامل رہی ہیں'' لہٰذا ماہرین نفسیات کا خیال ہے کہ تفریحی سرگرمی ذہنی اور جذباتی بیماری سے بچاؤ کے لیے بھی قیمتی ثابت ہو سکتی ہیں۔

- تفریح اور اسکولی تعلیم: اسکولی تعلیم اور تفریح دونوں کا مقصد طلباء کی ہمہ جہت ترقی اور نشوونما کرنا ہے، تعلیم اور تفریح دونوں افراد کی متوازن اور ہمہ جہت ترقی پر زور ڈالتی ہیں، تفریح سے ہمیں فوری طور پر اطمینان سکون اور درد و پریشانیوں سے آرام ملتا ہے اور تعلیم کا مقصد ہمیں زندگی میں خوشحالی فراہم کرنا ہے، تاہم یہ واضح ہے کہ دونوں تعلیم اور تفریح فرد کی شخصیت کی نشوونما پر کام کرتی ہیں اور یہ طلباء کے دماغ کو سکون، ہنر اور بہتر شخصیت کی تعمیر فراہم کرتی ہیں۔
- تفریح اور کردار کی نشوونما: اسکولی تفریحی سرگرمیوں میں شامل ہوتے ہی طلباء کے کردار کی نشوونما فوری طور پر شروع ہو جاتی ہے۔ کھیل کود، ٹیم گیمز، ڈرامے، موسیقی اور دیگر مختلف سرگرمیوں میں شرکت کرتے وقت قدرتی طور پر طلباء کی آپسی ہم آہنگی اور کردار کی نشوونما شروع ہو جاتی ہے۔
- تفریح اور کمیونیٹی یکجہتی: آج کے موجودہ دور میں بہت سارے سماجی و اقتصادی عوامل اور وقت کی کمی کی وجہ سے معاشرہ الگ تھلگ ہوتا جا رہا ہے، جس کی وجہ سے کمیونٹی میں یکجہتی قائم نہیں ہو پا رہی ہے، تاہم اسکولوں میں منعقد ہونے والی تفریحی سرگرمیاں طلباء کو ایک مشترکہ پلیٹ فارم فراہم کرتی ہیں، جہاں شرکت اور کامیابی کی خوشی میں اختلافات کو بھول کر طلباء یکجہتی سے کام کرنا سیکھ جاتے ہیں۔ جب طلباء کو اسکول کی کسی تفریحی سرگرمی کی ایک ٹیم میں شامل ہونا پڑتا ہے تب ذات، رنگ اور نسل یہ سبھی چیزیں غیر ضروری ہو جاتی ہیں، بس ان کے ہنر کی قدرت کی جاتی ہے۔
- تفریحی سرگرمیاں اور طلباء کی مکمل نشوونما: طلباء کی جسمانی، ذہنی، نفسیاتی، سماجی اور تخلیقی صلاحیتوں کو ظاہر کرنے میں اسکولی تفریحی سرگرمیاں نہایت ہی اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ تفریحی سرگرمیوں کے ذریعے زندگی کے ہر پہلو کو بہتر کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ طلباء کو اپنی شخصیت کی نشوونما کرنے کا موقع بھی حاصل ہوتا ہے۔
- تفریح اور معیشت: تفریحی سرگرمیوں کی سہولیات کی ترقی اور فراہمی میں کی جانے والی سرمایہ کاری انسان کی فلاح و بہبود میں کی جانے والی سرمایہ کاری ہے جو منافع بخش ہوتی ہے۔

اس طرح ہم کہہ سکتے ہیں کہ اسکولی تفریحی سرگرمیوں کا اثر براہ راست انسانی زندگی پر پڑتا ہے جو ایک متوازن شخصیت کی تخلیق کے لیے ضروری ہے۔ ہمارے جدید معاشرہ میں ایک خوشحال زندگی گزارنے کے لیے، ہر فرد، برادری اور قوم کی زندگی کے اہم کاموں میں تیزی سے بدلاؤ ہوتے جا رہے ہیں جن کو مکمل کرنے کے لیے تفریحی سرگرمیاں بہت ہی زیادہ اہمیت کی حامل ہیں۔

اپنی معلومات کی جانچ کریں (Check Your Progress)

1۔ اسکولی سطح پر جسمانی تعلیم کے تفریحی پروگراموں سے آپ طلباء کی مکمل نشوونما کس طرح کریں گے؟

_____

_____

6.2.3 اسکولوں میں تفریحی پروگراموں کاانعقاد

(Organizing recreational programs in schools)

اسکولوں میں تفریحی پروگرام جنہیں اکثر غیر نصابی سرگرمیوں میں شامل کیاجاتاہے، طلباء کے لیے اپنی دلچسپیوں کو حاصل کرنے اور اپنی مختلف مہارتوں کو فروغ دینے کے لیے محرک کرتی ہیں۔اسکولوں میں تفریحی پروگرام طلباء کے لیے ایک تفریحی اور پرکشش طریقہ فراہم کرتے ہیں، جس سے طلباء مستفید ہوتے ہیں۔آج کے اس کشمکش بھرے دور میں جہاں ہم اپنی زندگی کو آرام دہ کرنے کے لیے مختلف طرح کی جدید ٹیکنالوجی کااستعمال کررہے ہیں وہیں دوسری طرف ہم جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی دشواریوں کاسامنا بھی کررہے ہیں، تو ہمیں ان اسکولی تفریحی سرگرمیوں سے اپنے طلباء کی نشوونما کرنے میں ایک راہ حاصل ہو جاتی ہے۔ہمارے گھر میں موجود ٹیلی ویزن، ویڈیو گیمز، کمپیوٹر، موبائل سبھی نے ہمارے بچے کو جسمانی طور پر کمزور کر دیاہے بچے محنت نہیں کرناچاہتے، باہر کھیلنا نہیں چاہتے، اسی لیے اسکولوں میں منفرد تفریحی سرگرمیاں منعقد کروانی چاہیے، تاکہ بچے ان سرگرمیوں میں اپنی مہارت حاصل کر پائیں اور اپنی پوشیدہ صلاحیتوں کو ظاہر کر پائیں۔درج ذیل اسکولی تفریحی سرگرمیوں کے ذریعے ہم طلباء کو منفرداورانکی پسند کی تفریحی سرگرمیوں میں شامل کر سکتے ہیں:

i) ادبی سرگرمیاں (Literary Activities): اسکولوں میں مختلف اقسام کی ادبی سرگرمیاں منعقد کی جاسکتی ہیں ،ادبی سرگرمیوں میں شامل ہونے سے طلباء کی ذہانت میں اضافہ ہوتاہے، طلباء تعلیمی میدان میں اور بہتر نتائج حاصل کرتے ہیں، طلباء کی خود اعتمادی میں اضافہ ہوتاہے اور ادبی سرگرمیوں میں شامل ہونے سے طلباء اپنے خیالات کو صحیح طور پر اظہار بھی کر پاتے ہیں۔ اسکولوں میں بہت سارے اقسام کے ادبی سرگرمیاں منعقد کی جاتی ہیں، جیسے تقریری مقابلے، شاعری یا نظم لکھنا، کہانی لکھنا، تحریری مقابلہ، بحث ومباحثہ، پوسٹر پینٹنگ، ڈرائنگ، کوئز، پزل میموری کھیل، بیت بازی، ایک منٹ ٹاسک وغیرہ

ii) ثقافتی سرگرمیاں(Cultural Activities):اسکولوں میں مختلف اقسام کی کلچر اور ثقافتی سرگرمیاں بھی منعقد کی جاتی ہیں۔ ان ثقافتی سرگرمیوں میں شامل ہونے سے طلباء میں اسٹیج کاخوف ختم ہو جاتاہے اور طلباء اپنے معاشرے کی اقداروں، فرائض حقوق کو پہچان جاتے ہیں جس سے وہ اپنی سماجی کارکردگی کو بخوبی انجام دے تے ہیں۔اسکولوں میں مختلف ثقافتی سرگرمیاں ہوتی ہیں، جس میں عام طور پر، نظم، گیت (انفرادی/ گروہی)، اداکاری، ڈرامہ، مختلف اقسام کے رقص، پیانو بجانا یا دیگر کوئی موسیقی کے آلات کااستعمال، غزل، رقص (انفرادی/ گروہی)، رنگولی، میک اپ مقابلہ، فینسی ڈریس مقابلہ وغیرہ۔

iii) کھیل سے متعلق سرگرمیاں(Activities Related to Games & Sports):کھیلوں کے ذریعے طلباء کی مکمل نشوونما ہوسکتی ہے۔کھیلوں میں طلباء بہت کم عمری سے ہی شامل ہونے لگتے ہیں اور اس کے ذریعے وہ لطف اندوز تو ہوتے ہی ہیں ساتھ ہی طلباء کی جسمانی نشوونما بھی ہوتی ہے۔جسمانی وذہنی طور پر طلباء لائق اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔کھیلوں میں شامل ہونے سے طلباء مختلف طرح کی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں اور جسم میں طاقت کے ساتھ ساتھ تازگی وتوانائی میں بھی اضافہ ہوتاہے۔اسی لیے اسکولی تفریحی سرگرمیوں میں کھیل کود بھی شامل رہتے ہیں۔ کھیل کود کی سرگرمیوں میں: کرکٹ، فٹ بال، بیڈمنٹن، ہاکی، والی بال، ریس ،لیمن اسپون ریس، باسکٹ بال، ٹیبل ٹینس، شطرنج، کیرم وغیرہ شامل رہتے ہیں۔

iv) سماجی سرگرمیاں(Social Activities): اسکولی سماجی سرگرمیوں میں شامل ہونے سے طلباءنہ صرف خود مستفید ہوتے ہیں بلکہ پورے معاشرے کی فلاح و بہبودی قائم ہوتی ہے۔ اسکولی سطح سے ہی طلباء کو سماجی سرگرمیوں میں شامل ہونا چاہیے، مثلاً کمیونٹی ورک، این ایس ایس، این سی سی، ماحولیاتی بیداری، سماجی رسم و رواج، سماجی اقداریں، درختوں کی حفاظت، مختلف نشان والی چیزوں سے پرہیز، ماحول و معاشرے کی صفائی، بچپن میں شادی، روڈ سیفٹی وغیرہ موضوعات کے ساتھ ہی، پانی کا درست استعمال، حد سے زیادہ الیکٹرونک اشیاء جیسے موبائیل، ٹی وی وغیرہ کے استعمال سے گریز کرنا وغیرہ پر طلباء مختلف مہم سے اسکولوں میں تفریحی سرگرمیاں منعقد کر سکتے ہیں۔

v) خصوصی دلچسپی کے کلب(Special interest clubs) :روبوٹکس کلب، فوٹو گرافی کلب، ماحولیاتی کلب، سائنس کلب، ڈیبیٹ کلب، ٹورسٹ کلب وغیرہ۔اس کے علاوہ مختلف اسکولوں میں پکنک، نمائش(Exhibition) کسی مخصوص موضوع پر، فیلڈ ٹرپ، اور تفریحی سیر وغیرہ کروائی جاسکتی ہیں، جس میں طلباء بڑھ چڑھ کر حصہ لیتے ہیں۔

اپنی معلومات کی جانچ کریں(Check Your Progress)
1۔ اسکولی سطح پر جسمانی تعلیم کے پروگراموں میں آپ تفریحی سرگرمیاں کس طرح منعقد کریں گے؟

6.2.4 مختلف قسم کی تفریحی سرگرمیوں کا نظم و نسق اور ان کی تنظیم

(Management and organization of various types of recreational activities)

اسکولوں میں تفریحی سرگرمیاں صرف تفریح اور کھیل تک ہی محدود نہیں ہیں، درحقیقت اسکولوں میں تفریحی سرگرمیاں ایک بنیادی انسانی ضرورت ہیں، جس کے فوائد لامحدود ہیں، اور جو طلباء کی فرصت کے وقت کے استعمال سے کہیں زیادہ فائدہ مند بھی ہیں، اسکولوں میں تفریحی سرگرمیوں کی بہت سی مختلف قسمیں ہوتی ہیں جن سے طلباء لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ کچھ تفریحی سرگرمیوں میں شرکت کرنے کے لیے کسی بھی اشیاء یا آلات کی ضرورت نہیں ہوتی، مگر کچھ تفریحی سرگرمیوں میں مختلف طرح کے اشیاء و آلات کی ضرورت ہوتی ہے۔ کچھ تفریحی سرگرمیاں اندرونی(Indoor) اور کچھ بیرونی(Outdoor) ہوتی ہیں۔ درج ذیل تفریحی سرگرمیاں مقبول ترین زمرے میں آتی ہیں:

i) بیرونی تفریحی سرگرمیاں(Outdoor Recreation Activities): بیرونی اسکولی تفریحی سرگرمیوں میں شرکت کرنے کے لیے ہمیں کمرہ جماعت یا گھر کے چہار دیواری کے باہر آکر کھلے میدان میں شامل ہونا پڑتا ہے، ان سرگرمیوں میں شرکت کرنے کے لیے میدان کی ضرورت ہوتی ہے، جن میں کھیل کود کے کئی اقسام کے سرگرمیاں شامل رہتی ہیں مثلاً دوڑنا، کرکٹ کھیلنا، پتنگ اُڑانا، ٹیم اسپورٹس (مثلاً ساکر، باسکٹ بال)، واٹر اسپورٹس (مثلاً کیکنگ، سرفنگ) راک چڑھنا وغیرہ۔

ii) فطرت پر مبنی سرگرمیاں(Nature based activities): قدرتی فطرت پر مبنی سرگرمیوں میں پہاڑوں پر، سمندر کنارے اور مختلف علاقوں میں کمپنگ، ماہی گیری، شکار، پرندوں کا مشاہدہ، ستارہ نگاہ(Stargazing) اور باغبانی وغیرہ شامل رہتی ہیں۔

طلباءان سر گرمیوں میں شامل ہو کر قدرت کے قانون اور فطرت سے جڑنے کا موقع حاصل کرتے ہیں۔

iii) ایڈونچر تفریح(Adventure Recreation):اسکولوں میں تفریحی سر گرمیوں سے مستی کے خواہاں افراد کے لیے بہت سے ایڈونچر کھیل اور سر گرمیاں دستیاب رہتی ہیں، جیسے راک چڑھنا، وائٹ واٹر رافٹنگ، اسکائی ڈائیونگ(Skydiving)، پیرا گلائڈنگ(Paragliding)،ماؤنٹین بائیک(Mountain biking)وغیرہ ان میں شامل رہتی ہیں۔

iv) تخلیقی سر گرمیاں(Creative Activities) : تخلیقی سر گرمیوں میں شامل ہو کر اسکولی طلباءاپنی پوشیدہ تخلیقی صلاحیتوں کو اجاگر کر سکتے ہیں۔ تخلیقی سر گرمیوں میں پینٹنگ، ڈرائنگ، مجسمہ سازی، تحریر، موسیقی کے آلات بجانااور رقص یہ سب طلباء کے تخلیقی اظہار کے بہترین طریقے ہیں۔

v) گیمز اور پہیلیاں(Games and Puzzles):بورڈ گیمز، تاش کے کھیل، ویڈیو گیمز، پہیلیاں(Puzzles)اور دماغی چھیڑیں(Brain Teasers)اکیلے ہی یادوسروں کے ساتھ تفریحی وقت گزارنے کا اسکولوں میں ایک دلچسپ تفریحی طریقہ ہو سکتا ہے۔

vi) سماجی سر گرمیاں(Social Activities): سماجی سر گرمیوں میں ساتھی طلباء یا خاندان کے افراد کے ساتھ وقت گزارنا تفریح کا ایک اہم حصہ ہو سکتا ہے ، اس میں فلمیں دیکھنا، کانسرٹس(Concerts)یا کھیلوں کی تقریبات(Sports Events)میں شرکت کرنا،اکھٹے کھیل کھیلنا یا کسی سماجی تقریب میں شامل ہونا ہو سکتا ہے۔ معاشرے کے کسی بھی تقریبات میں بڑھ چڑھ کر حصہ لینے سے سماجی سر گرمیوں کے مقاصد مکمل ہوتے ہیں۔

vii) سیکھنے کی سر گرمیاں(Learning Activities): طلباء کا آپس میں کلاسز لینا(Taking Classes)، کتابیں پڑھنا یا تعلیمی ویڈیو دیکھنا اپنا فارغ وقت گزارنے اور کچھ نیا سیکھنے کا ایک فائدہ مند طریقہ ہو سکتا ہے۔ بہت سارے مسابقتی امتحان (Competitive Exam)کے لیے مختلف طرح کے آن لائن چینل اور ویڈیوز انٹرنیٹ میں دستیاب ہیں اور آج کل کے طلباءان چیزوں سے فیض یاب بھی ہو رہے ہیں جو ایک تفریحی سر گرمی کا حصہ بن سکتا ہے اسکے ساتھ ہی بہت سارے تعلیمی اداروں نے اپنے آن لائن لیکچرز اپنی ویب سائٹ پر دستیاب رکھے ہیں تاکہ زیادہ سے زیادہ طلباءان سے فیض یاب ہو سکیں۔

viii) حرکیاتی تفریحی سر گرمیاں(Active type recreation activities) :حرکیاتی تفریحی سر گرمیوں سے طلباء میں تیز رفتاری اور پھرتیلے رہتے ہوئے کام کو انجام دینا پڑتا ہے،ایسی سر گرمیوں کو مکمل کرتے وقت طلباء کو بہت خوشی اور توانائی حاصل ہوتی ہے۔ان میں عام طور پر تیرنا، دوڑنا، ناچنا، گنتی کرنا، حساب لگانا وسائیکلنگ کرنا وغیرہ شامل رہتا ہے۔

ix) غیر حرکیاتی تفریحی سر گرمیاں(Passive type Recreation Activities):ایسی تفریحی سر گرمیاں جس میں طلباء نہایت ہی آرام سے خاموشی کے ساتھ بغیر کسی بھی تیز رفتاری کے، بنا پھرتیلے بنے ہوئے کسی تفریحی سر گرمی کو انجام دیتے ہیں تو ایسی سر گرمیوں کو غیر حرکیاتی تفریحی سر گرمیاں کہتے ہیں، جیسے کہانی پڑھنا، کہانی سننا، گانے سننا، ٹی وی دیکھنا وغیرہ۔

x) جسمانی تفریحی سر گرمیاں(Physical Recreational Activity):جسمانی تفریحی سر گرمیوں میں طلباء جسمانی

طور پر کسی کام یا کھیل میں شامل ہوتے ہیں اور ان سر گرمیوں کو انجام دیتے وقت ہمارے جسم کے مختلف اعضاء کو استعمال میں لانا پڑتا ہے مثلاً فٹ بال، کشتی و کبڈی وغیرہ۔

xi) ذہنی تفریحی سر گرمیاں(Mental Recreating Activity):ذہنی تفریحی سر گرمیوں میں ہمارے دماغ اور ذہانت کا زیادہ استعمال ہوتا ہے، ہمارے جسمانی اعضاء کے بجائے ہمیں ذہنی طور پر کام کرنے اور کھیلنے پر زور دیا جاتا ہے مثلاً تشریح کرنا، مختصر کہانی لکھنا، شاعری، پہیلی کا جواب دینا، مینٹل میز پزل ریاضی وغیرہ۔

xii) انفرادی تفریحی سر گرمیاں(Individual Recreational Activity) :انفرادی تفریحی سر گرمیوں میں طلباء انفرادی طور پر کسی تفریحی سر گرمی میں حصہ لیتے ہیں ۔ مثلاً تیراکی، شوٹنگ (Shooting) گھوڑ سواری (Horse Riding)، سائیکلنگ(Cycling)، مچھلی پکڑنا وغیرہ۔

xiii) شرکت پر مبنی تفریحی سر گرمیاں(Participant Type Recreational Activities) :ایسی تفریحی سر گرمیاں جن ہیں طلباء دیکھتے یا سنتے نہیں ہیں بلکہ طلباء خود اس میں شرکت کرتے ہیں اور گرم جوشی اور مسرت کے ساتھ طلباء ان سر گرمیوں میں شامل ہوتے ہیں مثلاً ہاکی، کرکٹ، ٹیبل ٹینس(Table Tennis)، بیڈمنٹن وغیرہ۔

xiv) شائقین پر مبنی تفریحی سر گرمیاں(Spectators type Recreation Activities):تماشائیوں پر مبنی سر گرمیوں میں ایسی سر گرمیاں شامل رہتی ہیں جس میں طلباء خود شامل نہیں ہوتے ہیں بلکہ اسے دیکھ کر یا سن کر مسرت حاصل کرتے ہیں ان سر گرمیوں میں طلباء کو کسی بھی طرح کی توانائی خرچ کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ان سر گرمیوں سے طلباء دلی خوشی حاصل کرتے ہیں اور ان سر گرمیوں سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ جیسے کسی گانے کے پروگرام کو سنانا، کسی کھیل کے میچ جیسے کرکٹ، فٹ بال، بیڈمنٹن وغیرہ کو گھر یا میدان میں جاکر دیکھنا وغیرہ۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check Your Progress)
1۔ اسکولی سطح پر تفریحی سر گرمیوں کے اقسام درج کریں؟

6.3 خلاصہ(Summary)

اسکولی تفریحی سر گرمیوں کے ذریعے ہم طلباء وطالبات کی مکمل نشو نما کو فروغ دیتے ہیں، جس سے طلباء کی جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی ہر طرح کی صحت کی نشو ونما مکمل ہو سکتی ہے۔ اسی لیے اسکولوں میں تفریحی پروگراموں کو منظم طریقہ سے منعقد کیا جاتا ہے، جو طلباء کو درس وتدریسی سر گرمیوں سے ہٹ کر اپنے جسم وذہن کو آرام وسکون مہیا کرواتے ہیں۔اسکولوں میں تفریحی سر گرمیاں کئی طرح سے کروائی جاسکتی ہیں جن میں کھیل کود، ڈرامہ، رول پلے، موسیقی وغیرہ کی شکل میں موجود رہتی ہیں اور جو طلباء کو تعلیمی عمل سے ہٹ کر آرام، لطف اندوزی اور تخلیقی اظہار کے مواقع فراہم کرتی ہیں۔ یہ تفریحی پروگرام جسمانی، ذہنی، جذباتی، اور سماجی بہبود کو فروغ دے کر بچوں کی مجموعی ترقی پر توجہ مرکوز کرتے ہیں۔

6.4 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو چکے ہیں کہ

- اسکولوں میں تفریحی سرگرمیوں کے معنی کو سمجھ چکے ہیں۔
- اسکولوں میں تفریحی سرگرمیوں کی ضرورت واہمیت کو واضح کر سکتے ہیں۔
- اسکولوں میں تفریحی سرگرمیوں کے مختلف پروگراموں سے واقفیت حاصل کر چکے ہیں۔
- اسکولوں میں تفریحی سرگرمیوں کے مختلف پروگراموں کو منعقد کر سکتے ہیں۔
- اسکولوں میں تفریحی سرگرمیوں کے مختلف پروگراموں کی تنظیم کر سکتے ہیں۔

6.5 فرہنگ(Glossary)

• Star gazing	ستارہ نگاہ:	دوربین سے ستاروں کی گردش دیکھنا۔
• Mountain biking	پہاڑوں پر سائکل چلانا:	پہاڑی راستوں پر سائل چلانا۔
• Brain Teasers	ذہنی ٹرکس:	ذہنی چستی درستگی کو پیش کرنا۔
• Motivating	حوصلہ افزائی:	حوصلہ فراہم کرنا۔
• Paragliding	پیراگلائڈنگ:	پیراشوٹ کی مدد سے پیراگلائڈنگ کرنا
• White water rafting	وائٹر واٹر رافٹنگ:	پانی کا ایک کھیل۔
• Agility	تیز/پھرتیلا پن:	صحیح فیصلہ کر جلد صحیح کام کو انجام دینا
• Shooting	نشانہ بازی:	تیر اندازی یا گن سے نشانہ لگانا
• Horse Riding	گھوڑ سواری:	گھوڑا دوڑانا۔

6.6 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات(Objective Type Questions)

1۔ "فراغت کے وقت کے تجربے یا سرگرمی کی کوئی بھی شکل جس میں فرد لطف اور اطمینان کی وجہ سے اپنی پسند سے مشغول ہوتا ہے جو اسے براہ راست حاصل ہوتی ہے"۔ یہ تعریف کس نے دی ہے؟

a)جی ڈی بٹلر b)میئر اور برانٹ بل c)ڈاکٹر جان d)جوزف لی

2۔ تفریحی سرگرمی مندرجہ ذیل کن چیزوں سے وابستہ ہوتی ہے؟

a)صحت b)تعلیم c)کردار کی نشوونما d) سبھی

3۔ اسکول میں منفرد کون کون سی تفریحی سرگرمیاں منعقد کی جاتی ہیں؟

a)ادبی سرگرمیاں b)ثقافتی سرگرمیاں c)سماجی سرگرمیاں d) سبھی

4۔ تفریحی سرگرمیوں کے ذریعے مندرجہ ذیل میں سے کون سی صلاحیتوں میں اضافہ ہوتا ہے؟

a)ذہنی صلاحیت b)جسمانی صلاحیت c)سماجی مہارت d) سبھی

5۔ ایڈونچر تفریح میں کون کون سی سرگرمیاں شامل ہیں۔

a)راک چڑھنا b)اسکائی ڈائیونگ c)دونوں d)کوئی نہیں

6۔ اسکول میں تفریحی سرگرمیوں کا بنیادی مقصد کیا ہوتا ہے؟

a) صرف وقت ضائع کرنا

b) طالب علموں کو مصروف رکھنا

c) جسمانی، ذہنی اور سماجی نشوونما میں مدد دینا

d) امتحانات سے بچنا

7۔ درج ذیل میں سے کون سی ایک تفریحی سرگرمی نہیں ہے؟

a)فٹ بال کھیلنا b)ریاضی کا امتحان c)موسیقی کی کلاس d)مصوری

8۔ تفریحی سرگرمیوں سے کون سا فائدہ حاصل ہوتا ہے؟

a)صحت میں کمی b)وقت کا ضیاع c) سستی اور کاہلی d)تناؤ میں کمی اور خوشی کا احساس

9۔ تفریحی سرگرمیوں کی کون سی قسم جسمانی صحت کے لیے مفید ہے؟

a)کرکٹ کھیلنا b)ڈرائنگ کرنا c)کمپیوٹر گیمز کھیلنا d)کہانیاں سننا

10۔ تفریحی سرگرمیوں میں شرکت سے بچوں میں کون سی صلاحیت بہتر ہوتی ہے؟

a)سستی b) قائدانہ صلاحیت اور ٹیم ورک c)الجھن d)ذہنی کمزوری

مختصر جوابات کے حامل سوالات(Short Answer Type Questions)

1۔ تفریحی سرگرمی کے اقسام بیان کریں؟

2۔ صحت کی تعلیم کے لیے تفریح کی ضرورت کو واضح کریں؟

3۔ اسکول میں منفرد تفریحی سرگرمیوں کے اقسام بیان کریں؟

4۔ تفریحی سرگرمی کے معنی و تعریفیں بیان کریں؟

5۔ تفریحی سرگرمی کے ضروریات کو واضح کریں؟

6۔ تفریحی سرگرمیوں سے کیا مراد ہے؟

7۔ اسکول میں تفریحی سرگرمیاں طلباء کے لیے کیوں ضروری ہیں؟

8۔ اسکولوں میں تفریحی سرگرمیوں کی دو اقسام لکھیں؟

9۔ اسکولوں میں تفریحی سرگرمیوں کے دو جسمانی فوائد بیان کریں؟

10۔ اسکولوں میں تفریحی سرگرمیوں میں حصہ لینے سے بچوں کی شخصیت پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1۔ تفریحی سرگرمی کے معنی و تعریفیں بیان کرتے ہوئے اس کی اہمیت کو تفصیل سے بیان کریں؟

2۔ اسکولی سطح میں منفرد تفریحی سرگرمیوں کو تفصیل سے بیان کریں؟

3۔ تفریحی سرگرمی کے معنی اور تفریحی سرگرمیوں کے اقسام کو تفصیل سے بیان کریں؟

4۔ اسکولوں میں اندرونی و بیرونی سرگرمیوں کی ایک فہرست تیار کریں؟

5۔ اسکولوں میں تفریحی سرگرمیا لازمی طور پر کروانی چاہیے؟ بحث کریں۔

معروضی سوالات کے جوابات

1-c	2-d	3-d	4-d	5-d
6-c	7-b	8-d	9-a	10-b

6.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1۔ Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health, 76*(8), 397–401. https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x

2۔ World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. *World Health Organization*. https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979

3۔ Cale, L., & Harris, J. (2013). *Promoting active lifestyles in schools*. Routledge.

4. Pellegrini, A. D., & Bohn, C. M. (2005). The role of recess in children's cognitive performance and school adjustment. *Educational Researcher, 34*(1), 13–19. https://doi.org/10.3102/0013189X034001013

5. Centers for Disease Control and Prevention. (2010). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance. *U.S. Department of Health and Human Services*. https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/pa-pe_paper.pdf

اکائی 7۔ اسکولی صحت کے پروگرام کی تنظیم اور انتظام

(Organization and Administration of School Health Programme)*

اکائی کے اجزاء

7.0 تمہید (Introduction)

7.1 مقاصد (Objectives)

7.2 اسکولی صحت کے پروگرام کی تنظیم اور انتظام: منصوبہ بندی، بجٹ، فکسچر (ناک آؤٹ اور لیگ)

(Organization and Administration of School Health Programme: Planning, Budgeting, fixture (Knock out and league)

7.2.1 اسکولی صحت کے پروگرام کی منصوبہ بندی (Planning of School Health Programme)

7.2.2 اسکولی صحت کے پروگرام کا بجٹ (Budgeting of School Health Programme)

7.2.3 ناک آؤٹ اور لیگ فکسچر (knock out and League fixture)

7.2.4 انٹرامیورل اور ایکسٹرامیورل سرگرمیاں

(Intramural and Extramural Sport Activities)

7.3 خلاصہ (Summary)

7.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcome)

7.5 فرہنگ (Glossary)

7.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

7.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

7.0 تمہید (Introduction)

اسکولی صحت کے پروگرام کا نظم ونسق اور انتظام اسکولی تفریحی (Recreational) سرگرمیوں کو منعقد کرنے کے لیے بہت اہمیت رکھتا ہے، جس میں محتاط منصوبہ بندی، بجٹ سازی، اور کھیلوں کے ساز وسامان کی دستیابی شامل رہتی ہے جس سے ہم طلباء کی مکمل

* Dr. Firdaus Tabassum, Assistant Professor, Dept. of Education & Training, MANUU

نشو ونما کو فروغ دینے اور اسکولوں میں صحت سے متعلق سر گرمیوں کو منعقد کرنے کی راہ ہموار کرنے اور کامیابی کو یقینی بنانے کے لیے تمام تر کوششیں اور کاوشیں کرتے ہیں۔ اسکولی صحت کے پروگرام کا نظم ونسق اور انتظام بہت اہم ہوتے ہیں، جس میں اس سر گرمی کی مناسب منصوبہ بندی، واضح اہداف طے کرنے، مؤثر طریقے سے وسائل مختص کرنے اور صحت کی تعلیم کو اسکولی نصاب میں شامل کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ اسکولی صحت کے پروگرام کا نظم ونسق اور انتظام میں بجٹ اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ طبّی سامان، صحت کے آلات، غذائی پروگراموں، اور جسمانی تعلیم کے لیے رقم اور آلات، مناسب طریقے سے حاصل کیے جائیں، اس کے ساتھ ہی، اسکولی صحت کے پروگرام کا نظم ونسق اور انتظام میں کھیلوں کے فکسچر کا اہتمام، طلباء کی جسمانی سر گرمی، ٹیم ورک، اور نظم وضبط کی حوصلہ افزائی کرتا ہے، جو کہ صحت مند طرز زندگی کے اہم عناصر ہیں۔ اچھی طرح سے منظم اسکولی صحت کے پروگرام اسکولوں میں نہ صرف صحت کے مسائل کو روکتا ہے اور ان کا ازالہ کرتا ہے بلکہ طلباء کی تعلیمی کارکردگی، حاضری، اور ذاتی ترقی میں بھی مدد کرتا ہے، اس طرح ایک صحت مند، شخصیت کی مکمل نشو ونما اسکولی صحت کے پروگراموں سے کی جاسکتی ہے۔ اس اکائی میں ہم اسکولی صحت کے پروگرام کے نظم ونسق اور انتظام کے ساتھ بجٹ اور رقم حاصل کرنے کے تعلق سے بحث کریں گے۔

7.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ

- اسکول میں صحت کی سر گرمیوں کا انعقاد کر سکیں۔
- اسکول میں صحت کے پروگراموں کی سر گرمیوں کو منظم کر سکیں۔
- اسکول میں صحت کے پروگراموں کی سر گرمیوں کی منصوبہ بندی، بجٹ سازی کر سکیں۔
- اسکول میں صحت کے پروگراموں میں کھیل کود کے فکسچر اور شیڈولنگ کر سکیں۔
- فکسچر کے منفرد اقسام، ناک آوٹ، لیگ، چیلنج ٹورنامنٹ کو تفصیل سے جان سکیں۔

7.2 اسکولی صحت کے پروگرام کی تنظیم اور انتظام: منصوبہ بندی، بجٹ، فکسچر (ناک آؤٹ اور لیگ)

(Organization and Administration of School Health Programme: Planning, Budgeting, fixture (Knock out and league)

اسکولوں میں کھیل کود کی سر گرمیوں کو منعقد کرتے وقت تین چیزوں کا خیال رکھنا لازمی ہے، سب سے پہلے منصوبہ بندی کا عمل کیا جاتا ہے چونکہ ایک اچھے منصوبہ کے ساتھ ہی ہم کسی بھی سر گرمی کو کامیابی کے ساتھ منعقد کر سکتے ہیں، جس سے ہمیں کسی بھی طرح کی دشواریوں کا سامنا نہیں کرنا پڑتا، اور دوسری اہم چیز میں،، طلباء واساتذہ کی صحیح طریقے سے رہنمائی اور سبھی قسم کے کاموں کی ذمہ داریاں تفصیل سے واضح کرنا شامل رہتا ہے۔ اور تیسری چیز جس میں، تجربہ اور کھیل کی سر گرمیوں کے قائدے و قوانین کا علم شامل رہتا ہے، کھیل

کود کی سر گرمیوں کو منعقد کرتے وقت ہمیں تجربہ کار لوگوں (کوچ و ریفری) کی ضرورت ہوتی ہے، چاہے وہ آرگنائزنگ ٹیم کے افراد ہوں، یا پھر چاہے ریفری، امپائر ہر فرد کو اپنے کام میں ماہر ہونا چاہیے۔ کسی بھی ٹیم کے ساتھ زیادتی، ناانصافی کرنے کی اسکولی کھیلوں کے پروگرام کی سر گرمیوں میں گنجائش نہیں رہتی ہے۔ اسکولی سر گرمیاں منعقد کرنے کے لیے ایسے افسران کا انتخاب کرنا چاہیے، جو کھیلوں میں منصوبہ بندی کر سکیں، سر گرمیوں کو منعقد کر سکیں اور سر گرمیوں کے لیے مالی اعانت حاصل کر بجٹ بنا سکیں، کیونکہ یہ مستقبل کے لائحہ عمل اور کامیابی کی عکاسی کرتا ہے۔ اسکولی صحت کے پروگراموں کی منصوبہ بندی کو مخصوص، شفاف، لچکدار اور تمام پہلوؤں سے مکمل ہونا چاہیے اور مستقبل کے پروگرام پر مکمل کنٹرول ہونا بھی لازمی ہے۔ منصوبہ بندی کرتے وقت انتظامیہ، ہدایات اور احکام کی جانکاری سب کو ہونی چاہیے۔ مختلف کھیلوں کے مقابلوں کو اچھی طرح سے کامیاب بنانے کے لیے منصوبہ بندی نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے۔

7.2.1 اسکولی صحت کے پروگرام کی منصوبہ بندی (Planning of School Health Programme)

کسی بھی طرح کی سر گرمیوں کو منعقد کرتے وقت ہمیں منصوبہ بندی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ماہرین کے مطابق منصوبہ بندی کسی بھی کام یا کھیل کی کارکردگی یا مظاہرے کی مسلسل ترقی کو یقینی بنانے اور اعلیٰ کارکردگی حاصل کرنے میں اہم کرداری عمل ہوتا ہے، کھلاڑیوں کو قابل بنانے کا یہ ایک اہم طریقے بھی ہے۔ کھیلوں کی سر گرمیوں کا انعقاد کرتے وقت متعلقہ ہر شئے کی منصوبہ بندی کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اور ان منصوبوں کو ہم تین اہم حصوں میں تقسیم کرتے ہیں:

i) سر گرمی سے پہلے کی منصوبہ بندی کے کام (Pre Event Works)

ii) سر گرمی کے دوران کی منصوبہ بندی کے کام (During Event Works)

iii) سر گرمی کے بعد کی منصوبہ بندی کے کام (Post Event Works)

a) سر گرمی سے پہلے کی منصوبہ بندی کے کام (Pre Event Works): اسکولی صحت کے پروگرام کی سر گرمیوں کی منصوبہ بندی کرتے وقت سب سے پہلے ایک انتظامی کمیٹی تشکیل کریں، پھر ہر ایک کمیٹی کے افسران کو ان کے فرائض واضح کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، اس کے بعد کتنے وقفے کے لیے؟ کتنی طرح کے سر گرمیاں؟ منعقد کرنے، مکمل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے کی وضاحت پیش کی جاتی ہے۔ منعقد کی جانے والی اسکولی سر گرمیوں کے لیے کون کون سے آلات اور انسانی وسائل کی ضرورت ہے؟ کو واضح کیا جاتا ہے، کھیل کے میدان کو حاصل کرنے کا بھی خیال رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور ایمر جنسی کے وقت میں ہونے والی پریشانیوں سے بچنے کے لیے طبّی امداد، ایمبولینس اور طبّی افسران کی فراہمی کو لازمی بنایا جاتا ہے، تاکہ کسی بھی طرح کی حادثات پر فوراً مدد حاصل کی جا سکے۔

b) اسکولی سر گرمی کے دوران کی منصوبہ بندی (During Event Works): اسکولی صحت کے پروگرام میں کھیلوں کی تقریبات کے دوران بھی ہر ایک کام کا مشاہدہ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ بعض وقت کسی ایمر جنسی کے وجہ سے کوئی ایمپائر، یا دیگر عملہ وقت پر موجود نہ ہو تو دوسرے کا انتظام کرنا، سر گرمی معینہ وقت پر شروع ہو جائے اس کا خیال رکھنا، ہر ایک آلات، پینے کا پانی و کھانا ہر ایک چیز کی دستیابی کو حقیقی بنایا جاتا ہے۔ اور ہر انسانی وسائل یا عملہ کی ذمہ داری کو واضح کیا جاتا ہے جس سے یہ اسکولی سر گرمی کامیابی کے

ساتھ مکمل ہو جائے، اسکے ساتھ ہی نگرانی بھی کی جاتی ہے، جس سے ہر کارکردگی کی کامیابی کو یقینی بنایا جاسکے۔

c) سرگرمی کے بعد کی منصوبہ بندی (Post Event Works): اسکولی صحت کے پروگرام کی سرگرمیوں میں کھیل کی تقریبات مکمل ہونے کے بعد ہر ایک آلہ اور وسائل کو اکٹھا کر تمام طلباء واساتذہ کے ساتھ ایک ملاقات کر شکریہ ادا کرنا چاہیے کیونکہ ان کی مدد کے بنا ہمیں اسکولی سرگری کو مکمل کرنا مشکل ہوتا ہے۔ کسی ادارے کے آلات اور دیگر سامان اگر تقریبات کے دوران استعمال ہوئے ہوں، تو ان کو صحیح سے واپس کر دینا چاہیے۔ اسکولی صحت کے پروگرام کی سرگرمیوں کی تقریبات کے بعد تمام معاونین عملے کو نقد ادائیگی کر دینی چاہیے۔ ان تمام پہلوؤں کے ساتھ ہی ہمیں منصوبہ بندی کرتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کا بھی خیال رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے:

i) اہداف اور مقاصد کی وضاحت (Define Goal and Objectives): اسکولی صحت کے پروگرام کی سرگرمیوں کے اہداف اور مقاصد طے کرنے چاہیے، چونکہ ہر تقریب کو منعقد کرنے کا ایک اہم مقصد ہوتا ہے جو واضح ہونا چاہیے۔ اس لیے سبھی افسران کو ان کے مقاصد اور ذمہ داریاں واضح کر دیں، تاکہ کسی بھی طرح کی کوئی دشواری پیش نہ آسکے، اسکولی صحت کے پروگراموں میں کسی بھی کھیل کو فروغ دینا، فنڈز اکٹھا کرنا، مقابلہ سازی کو فروغ دینا اور اپنے مقاصد کو جاننے کے بعد کے فیصلوں کی رہنمائی میں مدد کرنا وغیرہ مقاصدوں کو تعین کرنے میں شامل رہتا ہے۔

ii) ہدفی سامعین (Target Audience): اسکولی صحت کے پروگرام کی سرگرمیوں میں آپ مہمانانے خصوصی اور دیگر مہمان و شرکاء اور تماشائی کے طور پر کس کس کو مدعو کرنے کی کوشش کر رہے ہیں واضح ہونا چاہیے جس سے تمام مہمانوں کے لیے بیٹھنے کا انتظام، پینے کا پانی اور بیٹھنے کے مقام کی صحیح جگہ کا انتظام کرنا چاہیے، تاکہ تقریب کے دوران کسی طرح کی پریشانی اور بدانتظامی کا سامنا نہ کرنا پڑے۔

iii) سرگرمی کا فارمیٹ (خاکہ) (Event Format): اسکولی سرگرمیوں میں بہت سارے مقابلے مختلف انداز میں منعقد کیے جاتے ہیں، اگر بجٹ زیادہ ہو تو ہم ٹورنامنٹ کو لیگ طریقے سے منعقد کر سکتے ہیں کیونکہ اس کے لیے زیادہ وقت اور پیسے لگتے ہیں۔

iv) آلات کی دستیابی (Availability of Equipment's): اسکولوں میں کھیل کود کے لیے ہر آلات تقریب سے پہلے مقام پر دستیاب رہنے چاہیے تاکہ کسی طرح کی پریشانی نہ ہو اور تقریب سے پہلے ہی آلات کو چیک کرنے کی بھی ضرورت ہوتی ہے کہ یہ سبھی ٹھیک سے کام کر رہے ہیں یا نہیں۔

v) مارکیٹنگ اور پروموشن (Marketing and Promotion): اسکولی کھیل کود کی سرگرمی کو منعقد کرنے کے لیے اپنے سامعین تک پہنچنے کے لیے حکمت عملی تیار کریں، اس میں سوشل میڈیا پروموشن کی بھی شمولیت کو یقینی بنائیں۔

vi) رسک مینجمنٹ (Risk Management): کسی بھی طرح کے حادثات اور خطرات سے بچاؤ کے لیے منصوبہ پہلے سے تیار رکھنے چاہیے تاکہ فوراً اس سے بچاؤ کیا جاسکے۔ اگر کھلاڑیوں کو چوٹ لگ جائے یا موسم کی خرابی کی وجہ سے مقام میں تبدیلی کرنی ہو تو اس صورت حال سے نمٹنے کے لیے تیار رہنا چاہیے۔

اپنی معلومات کی جانچ کریں(Check Your Progress)
1۔ اسکولی سطح پر کھیلوں کی منصوبہ بندی کس طرح کی جاسکتی ہے؟

7.2.2 اسکولی صحت کے پروگرام کا بجٹ(Budgeting of School Health Programme)

ہندوستان میں اسکول صحت کے پروگرام منعقد کرنے کے لیے بجٹ سازی اور بجٹ کی پائیدار ساخت کا ہونا لازمی ہے، ساتھ ہی مثبت رقم کی آمد ورفت، اور مختلف طرح کے کاموں کے لیے رقم کی حصولیابی کو یقینی بنانا ایک بہت ہی اہم کار عمل ہے۔ حکومت ہند کی مختلف اسکیمیں جس میں اسکولوں کے لیے خاص طور پر ''آیوشمان بھارت'' (Ayushman Bharat) اور ''قومی صحت مشن''(National Health Mission) جیسے اقدامات کے تحت، صحت کی جانچ، ضروری ادویات کی فراہمی، حفظان صحت کے انتظام، غذائیت کی تعلیم، اور اساتذہ اور صحت کارکنوں کی استعداد کو بڑھانے اور قائم رکھنے کے لیے فنڈز مختص کیے جاتے ہیں۔ بجٹ کی منصوبہ بندی میں بنیادی ڈھانچے کی ضروریات شامل رہتی ہیں ، جیسے کہ پینے کا صاف پانی، صفائی کی سہولیات، اور جسمانی سرگرمیوں کی جگہیں(میدان)، جبکہ صحت کی نگرانی اور آگاہی کے لیے ڈیجیٹل ٹولز کو بھی شامل کیا جاتا ہے۔ اسکولوں میں مقامی ضروریات کی بنیاد پر بجٹ تیار کرنے کے لیے ریاستی اور ضلعی سطح کے حکام کو بااختیار بنایا گیا ہے، جو اسکولوں میں اسکولی کارکردگیوں، کھیلوں اور دیگر تقریبات کے لیے بجٹ فراہم کر رقم کی فراہمی کو یقینی بناتے ہیں۔ وسائل کو بہتر بنانے اور ملک بھر کے طلباء کو صحت کی مجموعی خدمات فراہم کرنے کے لیے شفاف مالیاتی ٹریکنگ اور تعلیم اور صحت کے محکموں کے درمیان تعاون بھی قائم کیا جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی ہم سالانہ بجٹ حاصل کرنے کے لیے ایک سالہ منصوبہ بھی تیار کرتے ہیں اور سرکاری، نجی یا اسکولی امداد حاصل کرتے ہیں جس کے لیے بجٹ کی تیاری کو ایک اہمیت حاصل ہے ،اس کام کے لیے درج ذیل عمل کیے جاسکتے ہیں:

i) خرچ کا اندازہ لگانا(Estimated Cost): اسکولوں میں منعقد کی جانے والی صحت کی سرگرمیوں کی تقریب سے وابستہ تمام ممکنہ اخراجات کی فہرست بنائیں۔ تقریب کے مقام کا کرایہ، سامان، مارکیٹنگ کا مواد، عملہ / رضاکارانہ اخراجات، اجازت نامہ، انشورنس، کھیل کے اشیاء و آلات، ایوارڈز، سرٹیفکیٹ، افسران کی فیس سبھی چیزوں کے خرچ کا اندازہ تیار کرلینا چاہیے اور بجٹ کے مطابق سبھی اخراجات کو تقسیم کردینا چاہیے۔

ii) آمدنی کے ذرائع(Revenue Streams): اسکولوں میں منعقد کی جانے والی صحت کی سرگرمیوں کی تقریب سے آمدنی کے ممکنہ ذرائع کی پہچان کریں جیسے رجسٹریشن فیس، اسپانسرشپ ڈیلز، ٹکٹوں کی فروخت، تجارتی سامان کی فروخت وغیرہ۔

iii) مالیاتی ٹریکنگ(Financial Tracking): تقریب سے پہلے اس چیز کا خیال رکھنا چاہیے کہ کتنا خرچ کس شئے میں ہوگا پھر آمدنی اور اخراجات کو پہچان کرنے کے لیے ایک بجٹ اسپریڈ شیٹ تیار کریں۔ منصوبہ بندی کے پورے عمل کے دوران اخراجات کی نگرانی کریں تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ آپ کی اسکولوں میں منعقد کی جانے والی صحت کی سرگرمیوں کی تقریب بجٹ کے اندر رہیں۔

iv) کھیل کود کی سرگرمیوں کے لیے کمیٹی(Committees for Sports Activities): اسکولوں میں کھیل کود کی

سر گرمیوں کے کامیاب انعقاد کو یقینی بنانے کے لیے متعدد کمیٹیاں تشکیل دی جاتی ہیں جن میں ہر ایک کو مخصوص ذمہ داریاں سونپی جاتی ہیں، اسکولوں میں کھیل کود کی سر گرمیوں کے لیے کچھ مشترکہ کمیٹیاں مندرجہ ذیل ہیں:

a) کور کمیٹیاں(Core Committees)

1۔ ایگزیکیٹیو کمٹی /انتظامیہ کمیٹی(Executive Committee):انتظامیہ کمیٹی اسکولوں میں کھیل کود کی سر گرمیوں کے لیے سب سے اہم ہوتی ہیں یہ مجموعی قیادت اور رہنمائی فراہم کرتی ہیں، یہ کمیٹی سبھی دیگر کمیٹیوں کی تشکیل کر کے ان کے فرائض و ذمہ داریاں سمجھاتی ہیں اور سبھی کمٹیوں کے ساتھ کوآرڈینیشن (ہم آہنگی) کے ساتھ کام کرتی ہیں۔انتظامیہ کمیٹی بجٹ سازی، نظام الاوقات کی نگرانی کرتی ہیں اور اس بات کو یقین بناتی ہیں کہ سبھی کمیٹیاں اپنے کام کو مؤثر طریقے سے کریں، کسی بھی کمیٹی میں کوئی دشواریاں ہونے سے ان کے حل جلد سے جلد تلاش کرتی ہیں۔

2۔ مالی اعانت کمیٹی (Finance Committee): یہ کمٹی مالی اعانت یا بجٹ کا انتظام کرتی ہے، جس میں اسپانسرشپ، رجسٹریشن فیس، فنڈ اکٹھا کرنے کا کام اور مختلف کمیٹیوں کو فنڈ فراہم کرنے اور سبھی ذمہ داروں کے اخراجات کو یقینی بنانے کا کام کرتی ہیں، سبھی سگرمیوں کے مکمل ہونے کے بعد سبھی اخراجات کاAudit بھی کرتی ہیں، جس سے سبھی کمیٹیاں صحیح طریقے سے پیسے کا استعمال کر سکیں۔

3۔ مارکیٹنگ اور پروموشن کمیٹی(Marketing and Promotion Committee):مارکیٹنگ اور پروموشن کمیٹی سر گرمی کی تشہیر میں نہایت اہم رول ادا کرتی ہیں کسی بھی سر گرمی کی مقبولیت کی ذمہ داری اس کمیٹی کی ہی ہوتی ہے۔اسکولی سر گرمی میں جوش پیدا کرنے اور شراکت حاصل کرنے کی حوصلہ افزائی کے لیے مارکیٹنگ کی حکمت عملی تیار کی جاتی ہے، جس میں طلباء، فیکلٹی، عملے اور تمام اطراف کی کمیونٹی تک پہنچنے کے لیے پوسٹرز، فلائر، سوشیل میڈیا اور اعلانات وغیرہ شامل کیے جاتے ہیں۔

b) آپریشنل کمیٹیاں(Operational Committee)

1۔ مقام اور سہولیات کی کمیٹی(Venue and Facilities Committee):اسکولی تفریحی یا کھیل کی سر گرمی منعقد کرنے کے لیے مناسب مقامات (کھیل کے میدان) کا جائزہ لینا اور تقریب کے مقام پر سبھی چیزیں فراہم کرنے کے لیے اس کمیٹی کی ذمہ داری طے کی جاتی ہے۔اگر کھیل کے اشیاء موجود نہ ہوں تو اور دیگر سامان کے کرایے کا بندوبست کرنا اسی کمیٹی کا کام ہے۔ تقریب کے مقام میں حفاظتی اقدامات کو یقینی بنانا وغیرہ اس کمیٹی کے کام میں شامل رہتا ہے۔

2۔ آفیشیٹنگ کمیٹی(Officiating Committee):آفیشیٹنگ کمیٹی کا کام مختلف قابل افسران، ماہر ریفریوں، ایمپائر اور دیگر افسران کا صحیح سے انتخاب کرنا ہوتا ہے۔اور تقریب کے مقام پر صحیح وقت پر ان کی موجودگی کو یقینی بنانا ہوتا ہے۔

3۔ شیڈیولنگ کمیٹی(Scheduling Committee):شیڈیولنگ کمیٹی ایک تفصیلی شیڈول تیار کرتی ہے اور اس بات کو یقینی بناتی ہے کہ تمام مقابلوں کو آسانی اور مؤثر طریقے سے چلایا جائے یہ کمیٹی مقام کی دستیابی، شرکاء کی تعداد اور ممکنہ موسمی تاخیر جیسے عوامل پر غور کرتی ہے۔

4۔ رجسٹریشن کمیٹی(Registration Committee):رجسٹریشن کمیٹی کا کام رجسٹریشن فارم تقسیم کرنااور پھر جمع کرنا، پروسیسنگ فیس اور شرکاء کی فہرست بنانا ہوتا ہے۔

5۔ نقل وحمل کی کمیٹی(Transportation Committee): کھلاڑیوں، عہدیداروں اور ممکنہ طور پر مہمان، افسران اور سبھی کمیٹی کے ممبران کے نقل وحمل اور رہائش (اگر ضروری ہو) کا انتظام کرتی ہے جس کی سہولت مہیا کرنا، ہوٹل میں قیام کا انتظام کرنااور سبھی وقت پر تقریب کے مقام تک پہنچ پائیے اس بات کو یقینی بنانا شامل رہتا ہے۔ اگر غیر ممالک یا دوسرے شہر سے افسران و مہمان آرہے ہیں تو ائرپورٹ یا اسٹیشن تک چھوڑنے اور لانے کا کام اس کمیٹی کی ذمہ داری ہوتی ہے۔

c) اضافی کمیٹیاں (تقریب کے مطابق)

1۔ میڈیکل اینڈ سیفٹی کمیٹی(Medical and Safety Committee): کھلاڑیوں کی حفاظت کا خیال رکھنا، طبّی عملے کو پہلے سے تیار رکھنا، تاکہ کسی بھی طرح کی پریشانی کی حالت میں وہ مدد کر پائیں۔ ابتدائی طبّی امداد کی کٹس(First Aid Box Kit) تیار کرنااور ہنگامی رد عمل کے طریقہ کار کو نافذ کرنا اس کمیٹی کے کام میں شامل ہوتا ہے۔ تقریب کے مقام پر ڈاکٹر، نرس اور ایمبولینس کا انتظام رکھنا بھی اس کمیٹی کا کام ہوتا ہے، تاکہ کسی بھی طرح کے ایمرجنسی کے حالت میں مدد دی جاسکے۔

2۔ سیکیوریٹی کمیٹی(Security Committee): اگر اعلیٰ سطح کے تقریب منعقد کی جارہی ہے تو تقریب میں سیکیوریٹی کا خاص خیال رکھنا پڑتا ہے۔ یہ کمیٹی شرکاء کی حفاظت اور بہبود کو یقینی بناتی ہے۔ تقریب کے مقام پر نظم ونسق کو برقرار رکھتی ہے خاص طور پر بڑی تعداد میں شائقین کو قابو کرتی ہے۔

3۔ مہمان نوازی کمیٹی(Hospitality Committee): مہمانوں یا تقریب میں شرکت کرنے والے کھلاڑیوں کے لیے مہمان نوازی کا انتظام کرتی ہے مہمانوں کو ریفریشمنٹ و پانی فراہم کرنا، مخصوص جگہوں کو ترتیب دینااور ان کے مجموعی آرام اور اطمینان کو یقینی بنانا اس کمیٹی کی ذمہ داری ہوتی ہے۔

4۔ عوامی تعلقات کمیٹی(Public Relations Committee): میڈیا کے تعلقات کا انتظام کرتی ہے اور تقریب سے متعلق خبریں عوام تک پہنچاتی ہے اس میں پریس ریلیز جاری کرنا، پریس کانفرنس کرنا اور میڈیا کے سوالات کا جواب دینا شامل ہو سکتا ہے۔

5۔ کھیل کے سامان اور سہولتوں کو فراہم کرانے والی کمیٹی(Equipment Committee):اس کمیٹی کا کام سبھی کھیل کے سامان اور سہولتوں کی جانکاری حاصل کرنا۔ سبھی کھیل کے سامان کو تقریب سے پہلے جانچنا پرکھنااور انتظام کرنا شامل رہتا ہے، تاکہ وقت پر کوئی پریشانی نہ ہو پائے، پھر ان سامان کو مختلف کھلاڑیوں میں تقسیم کرنا، انہیں پھر واپس لینااور حفاظت سے رکھنا بھی اس کمیٹی کا کام ہے۔ کون سی سرگرمی کس جگہ منعقد کی جائے گی؟ اور اس کے انتظام کے لیے کون کون سی چیزوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے؟ یہ کمیٹی یہ ساری چیزیں طے کرتی ہے۔

اس طرح ہم کہہ سکتے ہیں کہ کمیٹی قائم کرنا اسکولوں میں کھیل کود یا دوسری کسی تقریب کو منعقد کرنے کے لیے اشد ضروری ہے۔

اپنی معلومات کی جانچ کریں(Check Your Progress)
1۔ اسکولی سطح پر کھیلوں کی کمیٹیوں کی وضاحت پیش کریں؟

7.2.3 ناک آؤٹ اور لیگ ٹورنامنٹ(knock out and League Tournament)

i) فکسچر شیڈول(Fixture Schedule)

اسکولی صحت اور کھیل کود پروگرام کا فکسچر شیڈول پورے تعلیمی سال میں کھیلوں کی سرگرمیوں کی منظم منصوبہ بندی، عمل درآمد اور نگرانی کو یقینی بنانے کے لیے ایک اسٹریٹجک بلیو پرنٹ کے طور پر کام کرتا ہے۔اسکولوں میں فکسچر شیڈول سے انٹر ہاؤس مقابلوں، زونل مقابلوں اور ضلعی سطح کے ٹورنامنٹس، فٹنس کی کارکردگیاں، روزانہ کے معمول اور ہفتہ وار جسمانی تعلیم کی کلاسز، پی ٹی (Physical Training) کے کیلنڈر کا خاکہ پیش کیا جاتا ہے، جو اسکول کی کارکردگیوں کو ''فٹ انڈیا موومنٹ''(Fit India Movement) اور ''کھیلو انڈیا''(khelo India) کے اقدامات اور مقاصد کے ساتھ ہم آہنگ کرتا ہے۔اسکولوں میں فکسچر شیڈول کو عمر کے مطابق موزوں سرگرمیوں کے اعتبار سے بنایا جاتا ہے، موسمی کھیلوں، اور صنفی انداز (مرد و خواتین) اور انفرادی قابلیت کے اعتبار سے، طلباء کی جامع شراکت کو قائم رکھنے کے لیے یہ شیڈیول تیار کیا جاتا ہے۔اسکولوں میں کھیلوں کے مقامی حکام کے ساتھ ہم آہنگی، اور کھیلوں کی تاریخوں کی بروقت اشاعت، اور تربیتی کیمپ اور سامان کی دیکھ بھال کا انتظام اس کی کامیابی کے لیے لازمی ہوتا ہے۔ایک اچھی طرح سے تشکیل شدہ کھیلوں کا ''فکسچر شیڈول'' نہ صرف طلباء کی جسمانی تندرستی کو فروغ دیتا ہے بلکہ طلباء کے درمیان ٹیم ورک، نظم و ضبط اور صحت مند مسابقت کی ثقافت قائم کرنے کو بھی فروغ دیتا ہے۔

فکسچر شیڈیول کے اقسام(Types of fixtures Schedule)

i) ناک آوٹ ٹارنامنٹ(Elimination / Knock Out Tournament)

ii) لیگ ٹورنامنٹ(Round Robin / League Tournament)

iii) مجموعی ٹورنامنٹ(Combination Tournament)

iv) چیلنج ٹورنامنٹ(Challenge Tournament)

I. ناک آؤٹ ٹورنامنٹ(Elimination / Knock Out Tournament)

اسکولوں میں کھیلوں کے ناک آؤٹ ٹورنامنٹ ایسے ٹورنامنٹ کو کہتے ہیں جس میں ہر ٹیم کو مسلسل جیت کو قائم رکھنے کا ایک موقعہ فراہم کیا جاتا ہے۔ جیسے ہی اگر کوئی ٹیم یا کھلاڑی ہار جاتا ہے تو فوراً ہی اسے مقابلے سے باہر کر دیا جاتا ہے۔جو کھلاڑی یا ٹیم ہار جاتی ہے انہیں دوسرا موقع فراہم نہیں کیا جاتا۔ناک آؤٹ ٹورنامنٹ کو ایلیمیشن رائونڈ(Elimination Round) بھی کہا جاتا ہے۔ناک آؤٹ ٹورنامنٹ کے بھی کل چار اقسام ہوتے ہیں، جو درج ذیل ہیں:

a) سنگل ایلمی نیشن یاناک آوٹ ٹورنامنٹ(Single Knock-out / Single Elimination Tournament)

سنگل ناک آؤٹ (سنگل ایلمی نیشن)ٹورنامنٹ اسکولی صحت، کی تعلیم میں مختلف سر گرمیوں میں استعمال ہونے والا ایک مشہور فارمیٹ ہے جس میں کھلاڑیوں کا مقابلہ ایک دوسرے سے کرایا جاتا ہے۔اس ٹورنامنٹ میں ہر کھلاڑی ایک دوسرے کے ساتھ ایک میچ کھیلتا ہے،اور جو کھلاڑی ہار جاتا ہے وہ فوراً ہی ٹورنامنٹ سے باہر ہو جاتا ہے۔جو کھلاڑی جیتتا ہے وہ اگلے راؤنڈ میں پہنچتا ہے،اور یہ سلسلہ جاری رہتا ہے یہاں تک کہ صرف ایک کھلاڑی بچتا ہے جو فاتح کہلاتا ہے۔یہ فارمیٹ سادہ اور تیز رفتار ہے، جس کی وجہ سے یہ ان کھیلوں میں مقبول ہے جہاں کھلاڑیوں کی تعداد محدود ہو۔اس میں ہر میچ بہت اہم ہوتا ہے کیونکہ ہر شکست کے ساتھ کھلاڑی کا ٹورنامنٹ سے باہر ہونے کا خطرہ لاحق ہوتا ہے،جو کھلاڑیوں کو بہترین کارکردگی دینے کی ترغیب دیتا ہے۔سنگل ایلمی نیشن ٹورنامنٹ ٹائم اور تنظیم کے لحاظ سے متوثر ہوتا ہے اور اسے مختلف کھیلوں جیسے ٹینس، باسکٹ بال، یادوڑ کے ایونٹس میں استعمال کیا جاسکتا ہے،آگے ہم اس کو تفصیل سے واضح کریں گے۔

b) کانسولیشن ناک آؤٹ ٹورنامنٹ(Type-I & Type-II)

Consolation Tournament (Type-I & Type-II)

کانسولیشن کے ٹورنامنٹ ناک آؤٹ مقابلے میں ہارنے والی ٹیموں کو دوسرا موقع فراہم کرتے ہیں، جس میں ٹائپ I میں صرف پہلے راؤنڈ میں ہارنے والی ٹیم اور ٹائپ II کے تمام راؤنڈز کے ہارنے والی ٹیمیں شامل رہتی ہیں۔قسم I کی ٹیمیں ماتحت اعزازات جیتنے کے لیے کھیلتی ہیں، جب کہ قسم II کسی بھی ٹیم کو ہار کے بعد مقابلہ جاری رکھنے کی اجازت دیتا ہے، ممکنہ طور پر کوئی بھی ٹیم مرکزی فائنل تک بھی پہنچ سکتی ہے، بشرطیکہ وہ کانسولیشن بریکٹ جیت لیتی ہے اور باقاعدہ ٹورنامنٹ کی فاتح بھی اپنا اگلا میچ ہار جاتی ہے۔



مزید جانکاری کے لیے دیکھیں

https://www.youtube.com/watch?v=UcDfyPmm0jw

c) ڈبل ناک آؤٹ /ڈبل ایلمی نیشن ٹورنامنٹ

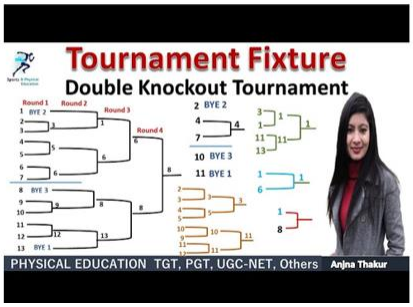
(Double Knock-out / Double Elimination Tournament)

ایک ڈبل ایلمی نیشن ٹورنامنٹ، جسے ڈبل ناک آؤٹ ٹورنامنٹ بھی کہا جاتا ہے،ایک ایسا مقابلہ ہوتا ہے جہاں ایک شریک یا ٹیم صرف دو میچ ہارنے کے بعد ہی ٹورنامنٹ سے باہر ہو جاتی ہے۔اس میں ایک ''فاتح کی بریکٹ(winner's bracket)''اور''ہارنے والوں کی بریکٹ''(Losers bracket)کی خصوصیات شامل ہوتی ہیں،جو ٹیموں کو ایک ہی نقصان سے بازیافت کرنے اور کھیل جاری

رکھنے کا موقع فراہم کرتی ہیں۔ یہ فارمیٹ سنگل ایلمی نیشن ٹورنامنٹ سے زیادہ دیر تک چلتا ہے لیکن کھیل کے زیادہ وقت اور نقصان سے واپس آنے کا موقع دے کر زیادہ حقیقی چیمپئن کو یقینی بنانے میں مدد کرتا ہے۔

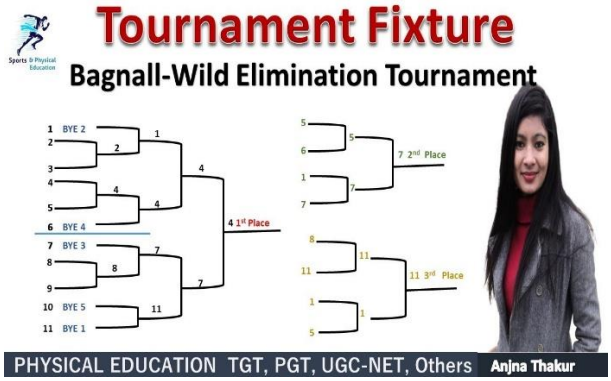
https://www.youtube.com/watch?v=rudzrFNETak

مزید جانکاری کے لیے دیکھیں



d) بنگنال-وائلڈ ایلمی نیشن ٹورنامنٹ (Bagnall – Wild Elimination Tournament)

بنگنال وائلڈ ٹورنامنٹ(Bagnall-Wild Tournament)ایک تبدیل شدہ ایلمی نیشن ٹورنامنٹ فارمیٹ ہے جہاں تمام بائی Bye پوزیشنز کو خصوصی طور پر قرعہ اندازی کے پہلے راؤنڈ میں رکھا جاتا ہے، یہ ایک اہم خصوصیت ہے جو دیگر ایلمی نیشن فارمیٹس سے مختلف ہے جہاں بائیز کو متعدد راؤنڈز میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔ یہ طریقہ کسی ٹورنامنٹ کے لیے پیشن گوئی کے رائونڈ کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے اور خاص طور پر ٹاپ تین پوزیشنز کا فیصلہ کرنے کے لیے مفید ہے۔



مزید جانکاری کے لیے دیکھیں

https://www.youtube.com/watch?v=uoLKkfUzpOg

سنگل ایلمی نیشن/ناک آؤٹ ٹورنامنٹ(Single Knock-out / Single Elimination Tournament)

i) سنگل ناک آؤٹ ٹورنامنٹ کا فکسچر شیڈیول(Fixture Single Knock-out Tournament)

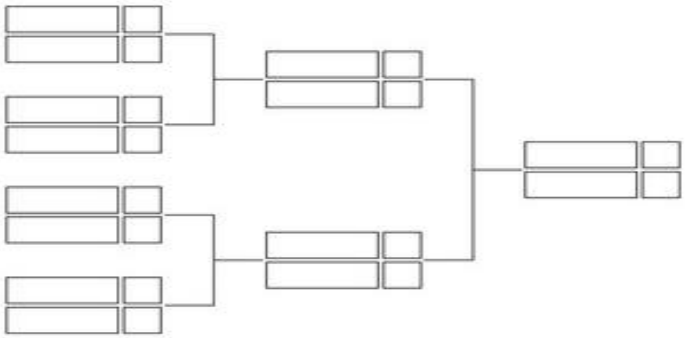
سنگل ناک آؤٹ ٹورنامنٹ کا فکسچر شیڈیول تیار کرنے سے پہلے ہمیں کل ٹیموں کی تعداد کی جانکاری چاہیے ہوتی ہے۔ پھر اس میں کل میچوں کی تعداد معلوم کرنے کے لیے کل ٹیموں کی تعداد میں سے 1 گھٹا دیا جاتا ہے جس سے کل میچ کی تعداد کو نکالا جا سکتا ہے۔ کل میچوں کی تعداد معلوم کرنے کا عام فارمولا ہے:

$$n - 1 = Total\ Matches$$
$$n\ (Number\ of\ Teams)$$

مثال کے طور پر اگر کسی ٹورنامنٹ میں 8 ٹیمیں شرکت کر رہی ہیں تو کل میچ کی تعداد (8-1=7) ہو گی اس طرح اس ٹورنامنٹ

میں کل 7 میچ ہوں گے اور فاتح ٹیم کا اعلان ہو جائے گا۔ مثال کے طور پر درج ذیل فکسچر کو دیکھیں:

Source: https://www.shutterstock.com/image-vector/vector-single-elimination-tournament-bracket-tree-1228919596?dd_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F



ناک آؤٹ ٹورنامنٹ کا فکسچر شیڈیول تیار کرنے کے لیے سب سے پہلے کل ٹیموں کی تعداد کو برابر دو حصوں میں تقسیم کرنا چاہیے اگر ٹیموں کی تعداد 10 یعنی مساوی (Even) ہونے پر فکسچر کو دو حصوں میں تقسیم کیا جائے گا

$n/2 = \frac{10}{2} = 5$ اس طرح سے۔

اوپری سطح میں 5 اور نچلی سطح میں 5 ٹیمیں شامل ہو جائیں گی۔

اور اگر ٹیموں کی تعداد 17 یعنی طاق (odd) ہو تو درج ذیل فارمولا لگے گا

اوپری سطح کا فارمولا $\frac{n+1}{2} = \frac{17+1}{2} = \frac{18}{2} = 9$

نچلی سطح کا فارمولا $\frac{n-1}{2} = \frac{17-1}{2} = \frac{16}{2} = 8$

اس طرح سے ہم طاق اور مساوی عدد کے ٹیموں کو دو حصوں میں تقسیم کر دیں گے۔

ii) بائی کیا ہے (What is Bye): بائی سے مراد ایسی صورتحال ہوتی ہے جہاں کوئی ٹیم مقابلے کیے بغیر خود بخود اگلے راؤنڈ تک پہنچ جاتی ہے جس کی کچھ وجوہات ہوتی ہیں جو درج ذیل میں واضح کی جا رہی ہیں:

- بائی کس طرح دیا جائے (How to give Bye): فکسچر شیڈیول تیار کرنے سے پہلے یہ پتہ ہونا چاہیے کے ٹورنامنٹ میں کل ٹیموں کی تعداد کتنی ہے؟ سب سے پہلے یہ دیکھنا کہ ٹیموں کی تعداد (Power of two) ہے یا نہیں یعنی 2, 4, 8, 16, 32 وغیرہ ہے (Even Numbers) یا نہیں اگر (Power of two) ہے تو بائی نہیں دی جائے گی۔
- بائی دینے کا فارمولا (Formula for giving a bye): یعنی اگر ٹیموں کی تعداد 13 ہے تو (net power of two) وہ نمبر لیا جائے گا جو 13 کے بعد سب سے پہلے آنی والی پاور آف 2 ہو گی، یعنی کہ 13 کے بعد سب سے پہلے آنی والی پاور آف 24 (2x2x2x2) "16" ہو گی، چونکہ ہمارا فارمولا (Net Power of Two- Number of Teams) ہے، اس لیے

$$16 - 13 = 3$$

اس طرح سے کل 13 ٹیموں کی تعداد میں 3 بائی حاصل ہوتی ہیں۔

- اگر بائی کی تعداد مساوی (Even) ہو تو دونوں حصوں میں بائی دینے کا فارمولا ہوگا $\frac{\text{No. of Bye}}{2}\frac{4}{2} = 2$

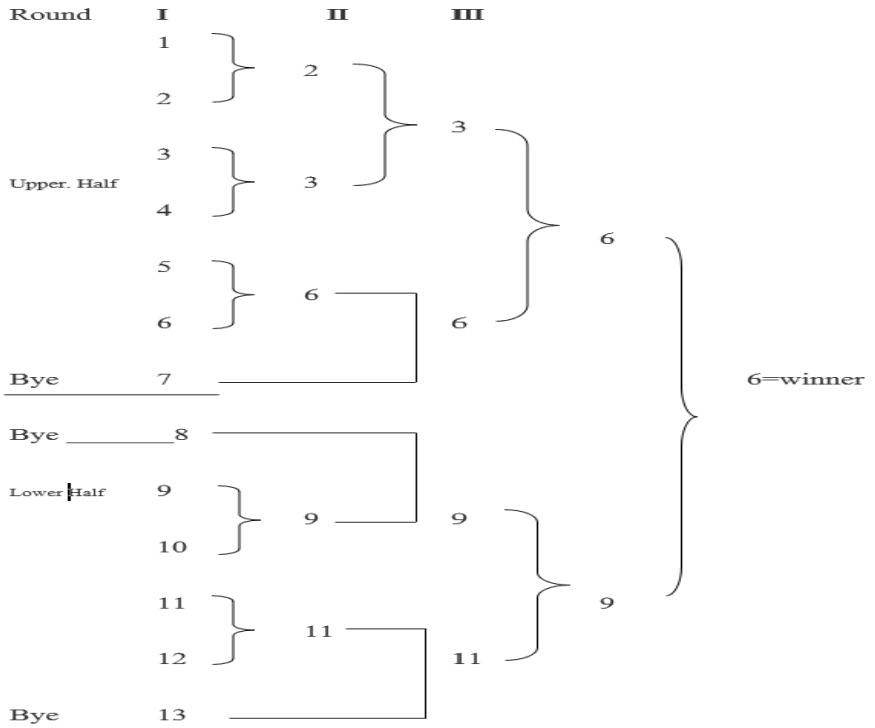
  اوپر سطح میں 2 بائی اور نچلی سطح میں 2 بائی دی جائیں گی۔

اگر بائی کی تعداد طاق ہو تو اوپری سطح میں $\frac{\text{No.of Bye}-1}{2} = \frac{3-1}{2} = \frac{2}{2} = 1$

نچلی سطح میں دو بائی دی جائیں گی $\frac{\text{No.of Bye}+1}{2} = \frac{3+1}{2} = \frac{4}{2} = 2$

اس طرح اگر سنگل ناک آؤٹ ٹورنامنٹ میں بائی دیتے ہیں تو ٹیموں کی تعداد معلوم کرنا ضروری ہے، اب آپ درج ذیل فارمولا سے فکسچر شیڈیول تیار کریں۔

$$No\ of\ teams = 13$$
$$No.of\ Matches = n - 1 = 13 - 1 = 12$$
$$Upper\ half\ No.of\ Teams = \frac{n+1}{2} = \frac{13+1}{2} = \frac{14}{2} = 7$$
$$Lower\ half\ No.of\ Teams = \frac{n-1}{2} = \frac{13-1}{2} = \frac{12}{2} = 6$$
$$No.of\ Byes = Next\ Power\ of\ two - No.of\ Teams$$
$$= 16 - 13$$
$$= 3$$
$$Upper\ half\ byes = \frac{nb-1}{2} = \frac{3-1}{3} = \frac{2}{2} = 1$$
$$Lower\ Half\ Byes = \frac{nb+1}{2} = \frac{3+1}{3} = \frac{4}{2} = 2$$



اس طرح ہم اس ٹورنامنٹ میں کل 3 بائی دیتے ہوئے مقابلے کرائے گیں اور سنگل ناک آؤٹ ٹورنامنٹ کی وجہ سے سبھی ٹیموں کو ایک بار کھیلنے کا موقع بھی ملے گا۔

iii) ناک آؤٹ ٹورنامنٹ کے فائدے (Advantages of Knock-out Tournament)

ناک آؤٹ ٹورنامنٹ کے فائدے درج ذیل ہیں:

- بہت کم بجٹ والی اسکولی کھیلوں کی تقریبات میں ناک آؤٹ ٹورنامنٹ منعقد کیے جا سکتے ہیں۔
- ناک آؤٹ ٹورنامنٹ میں ٹیموں کے درمیان فتح حاصل کرنے کا جذبہ پایا جاتا ہے۔ ٹورنامنٹ سے باہر ہونے کے خدشے سے سبھی ٹیمیں اپنے بہترین کھیل کا مظاہرہ کرتی ہیں۔
- بہت کم وقفے میں ٹورنامنٹ مکمل کیا جا سکتا ہے۔
- ناک آؤٹ ٹورنامنٹ میں کھیل افسران جیسے ایمپائر، ریفری کی تعداد کم ہونے کی وجہ سے کم خرچ ہوتا ہے۔
- شرکاء کو ہر میچ دیکھنے کے لیے انتہائی توجہ کی مرکوزیت اور تیار رہنے پر مجبور کیا جاتا ہے۔
- ٹورنامنٹ کے دوران موومینٹم پیدا ہوتی ہے اور ٹیموں کے اندر رفتار اور اعتماد پیدا ہوتا ہے۔
- ٹیم کی واحد غلطی، ٹورنامنٹ کے خاتمہ کی نوعیت یا غیر متوقع نتائج کا باعث بن سکتی ہے اور یہ ہی وجہ سامعین کو مصروف رکھتی ہے اور مقابلے میں حیرت کا عنصر بھی شامل کر سکتی ہے۔
- ناک آوٹ ٹورنامنٹ مین فاتح کا تعین کرنے کے لیے کم میچیز کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ محدود وقت یا وسائل والے منٹظمین کے لیے فائدہ مند ہے۔

iv) ناک آؤٹ ٹورنامنٹ کے نقصانات (Disadvantages of Knock-out Tournament)

ناک آؤٹ ٹورنامنٹ کے مندرجہ ذیل نقصانات بھی ہیں:

- ایک اچھی ٹیم یا کھلاڑی بد قسمتی سے ٹورنامنٹ سے باہر ہو سکتی ہے مثال کے طور پر اگر ایک ہی پول میں دو بڑی ٹیمیں چلی جائیں اور دوسرے پول میں دو کمزور ٹیمیں چلی جائیں تو بد قسمتی سے کوئی بڑی ٹیم ٹورنامنٹ سے شروع میں ہی باہر ہو سکتی ہے۔
- ناک آؤٹ ٹورنامنٹ میں محدود شرکاء اور شائقین شامل ہوتے ہیں۔
- اچھی ٹیم ٹورنامنٹ سے باہر ہونے کی وجہ سے ناظرین میں کم دلچسپی آجاتی ہے۔
- ٹورنامنٹ کے آخری راؤنڈ/فائینل میچ میں کمزور ٹیموں کے پہونچنے کا زیادہ خطرہ رہتا ہے۔
- ہارنے والی ٹیموں کے لیے مایوسی کا ماحول رہتا ہے اور جلد ٹورنامنٹ ختم ہونے کی وجہ سے ٹیموں یا کھلاڑیوں کے لیے یہ مایوس کن ہو سکتا ہے، جنہیں اپنی پوری صلاحیت کا مظاہرہ کرنے کا موقع ہی نہیں مل سکتا ہے۔

مجموعی طور پر، ناک آؤٹ ٹورنامنٹ مقابلے کے لیے ایک سنسنی خیز اور مؤثر فارمیٹ پیش کرتے ہیں۔ جو ان حالات کے لیے موزوں ہیں جہاں پر جوش و خروش، فوری نتائج اور اعلیٰ داؤ لگنے کی خواہش ہو۔ تاہم کسی خاص کھیل کے مقابلے کے لیے بہترین فارمیٹ کا

انتخاب کرتے وقت اس کے فوائد اور خامیوں کے طرف توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

II. لیگ ٹورنامنٹ (Round Robin / League Tournament)

لیگ ٹورنامنٹ کو Round Robin Tournament بھی کہا جاتا ہے۔ کھیلوں میں ''لیگ ٹورنامنٹ'' کی شروعات سب سے پہلے میٹر بنگنل نے کی تھی، اس لیے اسے بنگنل سسٹم (Bagnall-System) بھی کہا جاتا ہے۔ لیگ ٹورنامنٹ ناک آؤٹ ٹورنامنٹ کے بالکل مختلف ہوتا ہے۔ لیگ ٹورنامنٹ میں ہر ایک ٹیم کو سبھی ٹیموں کے ساتھ میچ کھیلنا ہوتا ہے اس میں بہت زیادہ بجٹ والے ٹورنامنٹ منعقد کیے جاتے ہیں لیگ ٹورنامنٹ کے دو قسمیں ہوتی ہیں۔

i) سنگل لیگ ٹورنامنٹ (Single League Tournament)

ii) دوہری لیگ ٹورنامنٹ (Double League Tournament)

a) سنگل لیگ ٹورنامنٹ (Single League Tournament): سنگل لیگ ٹورنامنٹ میں ہر ایک ٹیم کو سبھی ٹیموں کے ساتھ میچ کھیلنا پڑتا ہے اس میں ہارنے والی ٹیم کو دوسرا موقع فراہم کیا جاتا ہے۔ سنگل لیگ ٹورنامنٹ میں میچوں کی تعداد بہت زیادہ ہوتی ہے۔

سنگل لیگ ٹورنامنٹ کا فورمولا

$$N(n-1)/_2 = No.of\ Matches\ Formula$$

اگر سنگل لیگ ٹورنامنٹ میں ٹیموں کی تعداد 10 ہو تو میچوں کی تعداد

$$\frac{10(10-1)}{2} = \frac{10\times 9}{2} = \frac{90}{2} = 45$$

اس طرح سنگل لیگ ٹورنامنٹ میں کل 45 میچ ہونگے۔

a) دوہری لیگ ٹورنامنٹ (Double League Tournament): دوہری لیگ ٹورنامنٹ اور زیادہ وقت میں مکمل ہوتا ہے۔ دوہری لیگ ٹورنامنٹ کو ڈبل لیگ ٹورنامنٹ بھی کہتے ہیں ڈبل لیگ ٹورنامنٹ میں ہر ایک ٹیم کو سبھی ٹیموں کے ساتھ دو بار میچ کھیلنا ہوتا ہے اس طرح سے میچوں کی تعداد اور بھی زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ اس طریقہ میں میچوں کی تعداد نکالنے کے لیے مندرجہ ذیل طریقہ کا استعمال کرتے ہیں:

دوہری لیگ ٹورنامنٹ میں میچوں کی تعداد معلوم کرنے کا فارمولا

میچوں کی تعداد $= N(N-1)$

اگر ٹیموں کی تعداد 5 ہو تو دوہری لیگ ٹورنامنٹ میں میچوں کی تعداد دوہری لیگ ٹورنامنٹ میں میچوں کی تعداد $= 20$

$5(5-1) = N(N-1)$ اس طرح اگر ڈبل لیگ ٹورنامنٹ میں ٹیموں کی تعداد 5 ہو تو 20 میچ ہوں گے۔

اور بالآخر میں ٹیموں کے ذریعے حاصل اسکور کو نمبرات (Points) کے ذریعے کامیاب ٹیم کا فیصلہ کیا جاتا ہے۔

کامیاب ٹیم $= 2\ points$

ہاری ہوئی ٹیم $= 0\ Points$

برابر(Tie) $1\ Point =$

اس طرح سب سے زیادہ Points حاصل کرنے والی ٹیم کو کامیاب اعلان کر دیا جاتا ہے۔

a) لیگ ٹورنامنٹ کے فوائد (Advantages of League Tournament)

لیگ ٹورنامنٹ کے مختلف فوائد مندرجہ ذیل ہیں:

- لیگ ٹورنامنٹ میں متعدد میچز ہونے کی وجہ سے کھلاڑیوں کی مہارت اور کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے اور جس کے نتیجے میں مجموعی طور پر جیت حاصل کرنے والی ٹیم کا بہتر تعین ہوتا ہے۔
- کلیئرینگ سسٹم رہنے کی وجہ سے لیگ ٹورنامنٹ میں تمام شرکاء کی درجہ بندی کرنے کے لیے پوائنٹس سسٹم (جیت، ہار اور ڈرا) کا استعمال کیا جاتا ہے یہ ایک واضح تصویر فراہم کرتا ہے کہ کس طرح ٹیمیں یا افراد پورے مقابلے میں ایک دوسرے کے خلاف کھڑے ہوتے ہیں۔
- ہر میچ کی اہمیت ہوتی ہے ہر ٹیم سب ٹیم سے کھیلتی ہے اس لیے ہر میچ فائنل اسٹینڈنگ (Standing) میں اپنا رول ادا کرتا ہے۔ یہ ٹیموں کو متحرک اور مصروف رکھتے ہوئے پوری لیگ میں اعلیٰ داؤں کو برقرار رکھتا ہے۔
- لیگ ٹورنامنٹ، سبھی ٹیموں کو بہتری کا موقع فراہم کرتا ہے، توسیع شدہ (So-expanded) فارمیٹ ٹیموں کو اپنی غلطیوں سے سیکھنے، حکمت عملیوں کو ایڈجسٹ کرنے اور لیگ کے دوران اپنی کارکردگی کو بہتر بنانے کی راہ فراہم کرتا ہے۔
- استقامت اور مستقل مزاجی کو فروغ دیتا ہے توسیعی مقابلہ کسی ٹیم یا فرد کی طویل مدت میں اعلیٰ سطح پر مسلسل کارکردگی دکھانے کی صلاحیت کو جانچتا اور پرکھتا ہے۔
- لیگ ٹورنامنٹ میں ممکنہ طور پر ٹکٹوں کی فروخت، تجارتی سامان اور اسپانسرشپ کے ذریعے زیادہ آمدنی پیدا کر سکتے ہیں۔
- لیگ ٹورنامنٹ میں زیادہ میچ ہوتے ہیں جس وجہ سے ناظرین کو بھی کھیل کو زیادہ دنوں تک دیکھنے کا مناسب موقع ملتا ہے۔
- لیگ ٹورنامنٹ اور بار بار میچ ہونے سے مناسب ٹیم یا کھلاڑیوں کی پہنچان اور انتخاب کرنے میں کسی طرح کے مسائل درپیش نہیں آتے ہیں۔
- اچھی اور زیادہ قابل کھلاڑیوں سے بنی ٹیم ہی بالآخر جیت حاصل کرتی ہے۔

b) لیگ ٹورنامنٹ کے نقصانات (Disadvantages of League Tournaments)

لیگ ٹورنامنٹ کے مندرجہ ذیل نقصانات ہیں۔

- لیگ ٹورنامنٹ کو مکمل ہونے میں طویل مدت درکار ہوتی ہے۔
- لیگ ٹورنامنٹ میں زیادہ وقت عملے اور ممکنہ طور پر اضافی وسائل کی ضرورت کی وجہ سے لیگ ٹورنامنٹ کا انعقاد زیادہ مہنگا ہو جاتا ہے۔
- پیش گوئی کی صلاحیت خاص طور سے برپا ہوتی ہے جیسے جیسے لیگ آگے بڑھتی ہے سرفہرست ٹیمیں واضح ہوتی جاتی ہیں جس کی وجہ

سے بعد کی میچوں میں پوائنٹس کم ہو جاتا ہے۔

- لیگ ٹورنامنٹ میں زیادہ بجٹ والے کھیل ہی منعقد کیے جا سکتے ہیں کیونکہ زیادہ میچوں کے لیے زیادہ پیسے کی ضرورت ہوتی ہے۔
- لیگ ٹورنامنٹ میں دور دراز سے آنے والی ٹیموں کو زیادہ مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے اس طرح کے ٹورنامنٹ میں پیسہ اور وقت زیادہ خرچ ہوتا ہے۔
- لیگ ٹورنامنٹ میں بار بار ہار جانے کے باوجود بھی کمزور ترین ٹیموں کو کھیلنا پڑتا ہے جس سے ان کے کھیل سے دیکھنے والوں کو بھی لطف نہیں مل پاتا۔
- بہت زیادہ میچ ہونے کی وجہ سے دیکھنے والوں کو بوریت ہو جاتی ہے اور کھیل دیکھنے میں مزہ نہیں آتا ہے۔

c) لیگ ٹورنامنٹ میں فکسچر تیار کرنے کا طریقہ (Procedure of Fixture in League)

لیگ ٹورنامنٹ میں مندرجہ ذیل طریقوں سے فکسچر تیار کیے جاتے ہیں۔

i) سائیکلک طریقہ (Cyclic Method)

ii) اسٹیئر کیس طریقہ (Stair Case Method)

iii) ٹیبیولر طریقہ (Tabular Method)

i) سائیکلک طریقہ (Cyclic Method) :اس طریقے کے ذریعے ہم فکسچر بناتے ہیں تو مندرجہ ذیل فارمولا کا استعمال کرنا ہوگا۔

$$Cyclic\ Method\ Total\ No.of\ Matches = \frac{N(N-1)}{2}$$

$$No.of\ Rounds = N - 1$$

اگر حصہ لینے والی ٹیموں کی تعداد مساوی (Even) رہے تو پہلے نمبر کی ٹیم کو فکسچر میں مستقل (Fixed) رکھنا ہوتا ہے۔

اگر ٹیموں کی تعداد طاق (odd) ہیں تو (Bye) والی ٹیم کو فکسچر میں مستقل رکھنا ہوتا ہے۔

سب سے اہم ٹیموں میں صرف ایک ٹیم جو اپنی جگہ میں مستقل ہوتی ہے، باقی سبھی اپنی جگہ کو گھڑی کی سوئی کے مانند جگہ تبدیل کریں گی۔

مثلاً ہم 10 ٹیموں کا Cyclic Method سے فکسچر بنانا سیکھیں گے۔

کل میچوں کی تعداد $N(N-1)/2$

$$= \frac{10(10-1)}{2}$$

$$= \frac{10\times 9}{2}$$

$$= \frac{90}{2}$$

$$= 45 \quad \text{میچ}$$

راؤنڈ کی تعداد $= N - 1$

$$= 10 - 1$$

$$= 9 \quad \text{راؤنڈ}$$

مثال کے طور پر اگر طاق عدد ٹیم 7 کا Cyclic Method سے فکسچر تیار کرنا ہو تو۔۔۔

$$\text{ٹیموں کی تعداد} = 7$$

$$\text{کل میچ} = \frac{N(N-1)}{2}$$

$$= \frac{7(7-1)}{2}$$

$$= \frac{7(6)}{2}$$

$$= \frac{42}{2}$$

$$= 21 \text{ میچ}$$

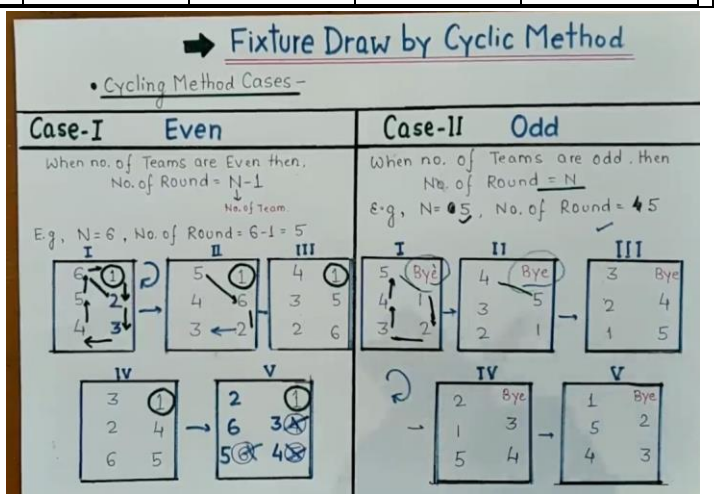
کل راؤنڈ 7 ہوں گے کیونکہ یہ ایک طاق ٹیم ہے اور طاق ٹیم میں (No. of Round is =N) ہی ہوتا ہے۔

1st Round	2nd Round	3rd Round	4th Round	5th Round	6th Round	7th Round
7 Bye	6 Bye	5 Bye	4 Bye	3 Bye	2 Bye	1 Bye
6 1	5 7	4 6	3 5	2 4	1 3	7 2
5 2	4 1	3 7	2 6	1 5	7 4	6 3
4 3	3 2	2 1	1 7	7 6	6 5	5 4

مزید جانکاری کے لیے دیکھیں:

https://www.youtube.com/watch?v=x8Vf5Duq15o





Source:-https://www.youtube.com/watch?v=x8Vf5Duq15o

اگر مساوی ٹیم 8 ہوں تب فارمولا ہوگا:

$$\text{ٹیموں کی تعداد} = 8$$

کل میچ $= \frac{N(N-1)}{2}$

$= \frac{8(8-1)}{2}$

$= \frac{8\times7}{2}$

$= \frac{56}{2}$

$= 28$

کل راؤنڈ $= N-1$

$8-1=7$

ii) اسٹیئر کیس طریقہ (Stair Case Method) : اسٹیئر کیس طریقہ (Stair Case Method) میں ہر ایک راؤنڈ میں ٹیم بالکل سیڑھی کی مانند ایک ایک Steps نیچے آتی جاتی ہے اور ہر راؤنڈ میں میچوں کی تعداد بھی کم ہوتی جاتی ہے پہلے راؤنڈ میں پہلی ٹیم سبھی کے ساتھ میچ کھیلتی ہے اور جیسے ہی دوسرا راؤنڈ شروع ہوتا ہے تو اس میں دوسری ٹیم کا دیگر ٹیموں کے ساتھ مقابلہ ہوتا ہے، اسی طرح تیسرے رائونڈ میں تیسری ٹیم کا دیگر ٹیموں کے ساتھ مقابلہ ہوتا ہے اور اسی طرح تمام رائونڈ مکمل ہوتے جاتے ہیں چونکہ پہلی ٹیم دوسری ٹیم کے ساتھ پہلے راؤند میں کھیل چکی ہے اسی لیے اسکو دہرانے سے بچانا چاہیے۔ اور دوسری ٹیم کے ساتھ میچ کی شروعات کی جاتی ہے اور اس طرح ہر راؤنڈ میں سیڑھی کی طرح ایک ایک Steps نیچے آتے ہوئے ٹورنامنٹ مکمل کیا جاتا ہے۔

مثلاً اگر 8 ٹیموں کا سیڑھی دار طریقہ Stair Case Method سے فکسچر تیار کرنا ہو تو اس طرح ہوگا:

1-2						
1-3	2-3					
1-4	2-4	3-4				
1-5	2-5	3-5	4-5			
1-6	2-6	3-6	4-6	5-6		
1-7	2-7	3-7	4-7	5-7	6-7	
1-8	2-8	3-8	4-8	5-8	6-8	7-8

اوپر واضح کی گئی ٹیبل میں جیتنے والی ٹیم کو 2 اور برابر رہنے والی ٹیم کو 1 نمبر ملتا ہے، ساتھ ہی ہارنے والی ٹیم کو کوئی نمبر نہیں ملتا، اس طرح جو ٹیم سب سے زیادہ نمبرات حاصل کرتی ہے وہ فاتح ہو جاتی ہے۔

iii) ٹیبیولر طریقہ (Tabular Method) : لیگ ٹورنامنٹ میں ٹیبلور طریقہ بہت ہی زیادہ استعمال کیا جاتا ہے ٹیبلور طریقہ لیگ ٹورنامنٹ کے لیے فکسچر شیڈول بنانے کا ایک سادہ اور عام طریقہ ہے۔ خاص طور پر جب ٹیموں کی یکساں تعداد ہو تو سب سے پہلے ایک ٹیبل بنائیں ٹیموں کی تعداد کے ساتھ ایک مربع جدول بنائیں اور اوپر کی قطار اور سب سے بائیں کام کے ساتھ ناموں یا نمبروں کو لکھ دیں۔

اور پھر ایک کونے سے نیچے تک ایک ترچھی لکیر کھینچیں۔ لکیر اسی لیے دی جاتی ہے کیونکہ کوئی بھی ٹیم خود کے ساتھ میچ نہیں کھیل پائے گی۔ دوسری قطار میں ٹھیک اوپر میں جو ٹیم موجود رہتی ہے اس کے بعد ٹیموں کے نمبرات لکھ دیں اور اس چیز کا خیال رکھیں کہ اگر آپ کا ٹیبل صحیح ہے تو آخری قطار میں سبھی ٹیموں کے نمبرات ہونے چاہیے تب ہی ہم کہہ سکتے ہیں کہ ٹیبل کو صحیح طریقے سے بنایا گیا ہے۔ داہنے ہاتھ کے آخری دوسری خانے میں ہمیشہ دو کی تعداد لکھئے۔

10 دس ٹیموں کا ٹیبولر طریقے سے فکسچر شیدیول تیار کرنا

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
A		1	2	3	4	5	6	7	8	9
B			3	4	5	6	7	8	9	1
C				5	6	7	8	9	1	2
D					7	8	9	1	2	3
E						9	1	2	3	4
F							2	3	4	5
G								4	5	6
H									6	7
I										8
J										

درج بالا طریقوں کا استعمال کر ہم اسکولوں میں مختلف کھیل کود کی سرگرمیوں میں مختلف ٹیموں کو کھیل کی کارکردگیوں میں شامل کریں گے اور طلباء کی حاصلہ افزائی بھی کریں گے۔

اپنی معلومات کی جانچ کریں (Check Your Progress)

1۔ اسکولی سطح پر کھیلوں میں لیگ اور ناک آوٹ مقابلوں کے درمیان فرق واضح کریں؟

7.2.4 انٹرامیورل اور ایکسٹرامیورل سرگرمیاں (Intramural and Extramural Sport Activities)

انٹرامیورل اسکولی سرگرمیاں اور ایکسٹرامیورل اسکولی اسپورٹس سرگرمیاں اسکولوں میں جسمانی صحت، ٹیم ورک، اور کھیل کے جذبے کو فروغ دینے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ انٹرامیورل اسکولی سرگرمیاں اسپورٹس کی وہ سرگرمیاں ہوتی ہیں جو اسکول کے اندر ہی مختلف طلباء کے درمیان آپس میں ہی منعقد کی جاتی ہیں، جہاں طلباء مختلف کھیلوں میں حصہ لیتے ہیں اور مقابلے کرتے ہیں۔ یہ سرگرمیاں تمام سطحوں کے کھلاڑیوں کو شرکت کا موقع فراہم کرتی ہیں، انٹرامیورل اسکولی سرگرمیاں اسکول میں اس بات کو بھی یقینی بناتے ہوئے منعقد کی

جاتی ہیں کہ ہر طالب علم اپنی صلاحیتوں کے مطابق صحت مند مقابلوں کا حصہ بن سکے۔ دوسری طرف، ایکسٹرا میورل اسکولی اسپورٹس سرگرمیوں میں مختلف اسکولوں کی شمولیت رہتی ہے، جن میں علاقائی یا قومی سطح پر اسکولی مقابلے کرائے جاتے ہیں۔ ایکسٹرا میورل اسکولی اسپورٹس سرگرمیاں طلباء کو دوسرے اسکولوں کے طلباء کے ساتھ اپنے ہنر کا مقابلہ اور موازنہ کرنے کا موقع دیتی ہیں، جس سے طلباء کو اسکول یا کمیونٹی کی نمائندگی کرنے کا فخر پیدا ہوتا ہے۔ انٹرا اسکول اور ایکسٹرا اسکول سپورٹس دونوں ہی طلباء میں جسمانی، ذہنی، اور جذباتی مضبوطی پیدا کرنے میں مدد دیتی ہیں، زندگی کی اہم مہارتیں جیسے نظم وضبط اور وقت کا انتظام سکھاتی ہیں، اور طلباء کے درمیان مضبوط تعلقات قائم کرتی ہیں، جس سے اسکول کا ماحول مزید مثبت اور متحرک ہو جاتا ہے۔ اگلی اکائی میں انٹرا میورل اسکولی سرگرمیاں اور ایکسٹرا میورل اسکولی اسپورٹس سرگرمیوں پر وضاحت کے ساتھ بحث کی جائے گی۔

7.3 خلاصہ (Summary)

اسکولی صحت کے پروگراموں کی سرگرمیاں منعقد کرنے کے لیے ان کا نظم ونسق اور انتظام میں بجٹ اور منصوبہ بندی اس بات کو یقینی بناتی ہے کہ طبّی سامان، صحت کے آلات، غذائی پروگراموں، اور جسمانی تعلیم کے لیے رقم، مناسب طریقے سے حاصل کیے جائیں، اس کے ساتھ ہی، اسکولی صحت کے پروگرام کا نظم ونسق اور انتظام میں کھیلوں کے فکسچر کا اہتمام طلباء کی جسمانی سرگرمی، ٹیم ورک، اور نظم وضبط کی حوصلہ افزائی کرتا ہے، جو کہ صحت مند طرز زندگی کے اہم عناصر ہیں۔ اچھی طرح سے منظم صحت کا پروگرام اسکولوں میں نہ صرف صحت کے مسائل کو روکتا ہے اور ان کا ازالہ کرتا ہے بلکہ طلباء کی تعلیمی کارکردگی، حاضری، اور ذاتی ترقی میں بھی مدد کرتا ہے، اس طرح ایک صحت مند، شخصیت کی مکمل نشوونما اسکولی صحت کے پروگراموں سے کی جاسکتی ہے۔

7.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو چکے ہیں کہ

- اسکول میں صحت کی سرگرمیوں کا انعقاد کر سکتے ہیں۔
- اسکول میں صحت کے پروگراموں کی سرگرمیوں کو منظم کر سکتے ہیں۔
- اسکول میں صحت کے پروگراموں کی سرگرمیوں کی منصوبہ بندی، بجٹ سازی کر سکتے ہیں۔
- اسکول میں صحت کے پروگراموں میں کھیل کود کے فکسچر اور شیڈولنگ بنا سکتے ہیں۔
- فکسچر کے منفرد اقسام، ناک آوٹ، لیگ، مجموعہ اور چیلنج ٹورنامنٹ کو تفصیل سے جان چکے ہیں۔

7.5 فرہنگ (Glossary)

- Intramural انٹرا میورل: اسکول کے اندر ہی آپس میں مقابلہ کرنا۔

- Extramural — ایکسٹرامیورل: باہری دیگر لوگوں کے ساتھ میچ کھیلنا یا مقابلہ کرنا۔
- Elimination — ایلمی نیشن: باہر ہو جانا۔
- Round-Robin — رائونڈ رابن: رائونڈ کے مطابق۔
- League — لیگ: کئی میچوں کی مسلسل قطار۔
- Bye — بائی: کسی ٹیم کو بغیر کھیلے ہی اگلے دور میں پہنچانا۔

7.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Type Questions)

1۔ انٹرا کس زبان سے ماخوذ کیا گیا ہے؟

a) لاطینی b) جاپانی c) ہندوستانی d) انگریزی

2۔ "Cyclic Method" میں میچوں کی تعداد معلوم کرنے کا فارمولا ہے؟

a) $\frac{N(N-a)}{2}$ b) $N+1$ c) $N-1$ d) $\frac{N(N+2)}{2}$

3۔ ناک آوٹ ٹورنامنٹ میں میچوں کی تعداد معلوم کرنے کا فارمولا ہے؟

a) $n-1$ b) $N+2$ c) $\frac{N+2}{2}$ d) $\frac{N(N+2)}{2}$

4۔ ایلمی نیشن ٹورنامنٹ کسے کہا جاتا ہے؟

a) Cyclic Method b) Tabular Method
c) Knock out Tournament d) League Tournament

5۔ Round Robin ٹورنامنٹ کسے کہا جاتا ہے؟

a) لیگ ٹورنامنٹ b) ناک آوٹ c) چیلنج ٹورنامنٹ d) مجموعی ٹورنامنٹ

6۔ اسکولوں میں کھیلوں کے اجلاس منعقد کرنے کا بنیادی مقصد کیا ہے؟

a) تعلیمی کام کا بوجھ کم کرنا
b) غیر صحت مند مقابلے کو فروغ دینا
c) جسمانی تندرستی اور ٹیم ورک کی حوصلہ افزائی کرنا
d) کلاس روم میں حاضری میں اضافہ کرنا

7۔ مندرجہ ذیل میں سے کون سا اسکول کے کھیلوں کے اجلاسوں میں حصہ لینے کا فائدہ نہیں ہے؟

a) جسمانی صحت میں بہتری b) قائدانہ صلاحیتوں کی ترقی c) کاہلی میں اضافہ d) خود اعتمادی میں اضافہ

8۔ اسکول کے کھیلوں کے اجلاسوں میں عام طور پر کس قسم کے واقعات شامل ہوتے ہیں؟

a) صرف تعلیمی امتحانات

b) جسمانی کھیل جیسے ریس، چھلانگ، اور پھینکنا

c) کھانا پکانے کے مقابلے

d) فن اور دستکاری کی سرگرمیاں

9۔ اسکولوں میں کھیلوں کے اجلاس منعقد کرنے کے لیے عام طور پر کون ذمہ دار ہے؟

a)سائنس ٹیچر b)صرف پرنسپل c)فزیکل ایجوکیشن ٹیچر d)صرف طلباء

10۔ اسکولوں میں کھیلوں کے سالانہ اجلاس منعقد کرنے کے لیے مثالی تعداد کیا ہے؟

a)ہر پانچ سال میں ایک بار b)ہر ماہ c)سال میں ایک بار d)ہر ہفتے

مختصر جوابات کے حامل سوالات(Short Answer Type Questions)

1۔ اسکولوں میں کھیلوں کے سالانہ اجلاس کیوں منعقد کیے جاتے ہیں؟

2۔ ناک آؤٹ ٹورنامنٹ کو تفصیل سے بیان کریں؟

3۔ لیگ ٹورنامنٹ کو تفصیل سے بیان کریں؟

4۔ کھیل کود کی سرگرمیوں کے لیے کمیٹی کو بیان کریں؟

5۔ ناک آؤٹ ٹورنامنٹ کے نقصانات بیان کریں؟

6۔ کھیلوں کی کارکردگی سے کیا فوائد ہیں؟

7۔ ناک آؤٹ ٹورنامنٹ کے اقسام کو تفصیل سے بیان کریں؟

8۔ اسکولوں میں کھیل کود کی سرگرمیوں کی اہمیت وافادیت واضح کریں؟

9۔ کھیل کود کی سرگرمیوں کے لیے مختلف کمیٹیوں کو تفصیل سے بیان کریں؟

10۔ اسکولوں میں کھیل کیوں منعقد کیے جاتے ہیں؟

طویل جوابات کے حامل سوالات(Long Answer Type Questions)

1۔ اسکول میں کھیل کود کی سرگرمیوں کے انعقاد کے طریقے کو تفصیل سے بیان کریں؟

2۔ ٹورنامنٹ کے مختلف اقسام کو تفصیل سے بیان رکیں؟

3۔ کھیل کود کی سرگرمیوں کے لیے مختلف کمیٹیوں کو تفصیل سے بیان کریں؟

4۔ لیگ ٹورنامنٹ میں ٹیبیولر کا ایک فکسچر بنائیں؟
5۔ کسی بھی ایک فکسچر شیڈیول کا موڈیول تیار کریں؟

معروضی سوالات کے جوابات

1-a	2-a	3-a	4-c	5-a
6-c	7-b	8-b	9-c	10-c

7.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1۔ Vedams Books (2005). Organization and Administration in Physical Education. Sports Publication. (vedamsbooks.com)

2۔ Jensen, C. R. (2015). Administration and Management of Physical Education and Athletic Programs (4th ed.). CBS Publishers & Distributors.

3۔ Making every school a health-promoting school – Global standards and indicators. World Health Organization (WHO) / UNESCO, 2021.

4۔ Guide Book for Teachers: Comprehensive School Health Programme. Bhutan Ministry of Health & Ministry of Education, 2009. (healtheducationresources.unesco.org)

5۔ School Health and Nutrition Manual: A Guide for Program Planning and Implementation in Bangladesh. Save the Children, 2010. (Save the Children's Resource Centre)

اکائی 8۔ اتھلیٹک میٹ (کھیلوں کا اجتماع)

(Athletics Meet, Meaning, Need and Important process to organize athletic meet at School Level)*

اکائی کے اجزاء

8.0 تمہید (Introduction)

8.1 مقاصد (Objectives)

8.2 اتھلیٹک میٹ (کھیلوں کا اجتماع)، مطلب، ضرورت اور اسکول کی سطح پر اتھلیٹک میٹ منعقد کرنے کا اہم عمل

(Meaning, Need and process of Athletics Meet at School level)

8.2.1 اتھلیٹک میٹ (کھیلوں کا اجتماع) کے معنی (Meaning of Athletics Meet)

8.2.2 اتھلیٹک میٹ (کھیلوں کا اجتماع) کی ضرورت واہمیت

(Need and Importance of Athletics Meet)

8.2.3 اتھلیٹک میٹ (کھیلوں کا اجتماع)، کے مقاصد (Aims and objectives of Athletics Meet)

8.2.4 اتھلیٹک میٹ کے اقسام (Types of athletic meets)

8.2.5 اسکول کی سطح پر اتھلیٹک میٹ (کھیلوں کا اجتماع)، منعقد کرنے کا اہم عمل

(Process to organize Athletics Meet at School Level)

8.3 خلاصہ (Summary)

8.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcome)

8.5 فرہنگ (Glossary)

8.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

8.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

* Dr. Mohd. Talib Ather Ansari, Associate Professor, MANUU CTE, Bidar

8.0 تمہید(Introduction)

اسکولوں میں ''اتھلیٹک میٹ'' کے نام سے کھیلوں کے پروگرام منعقد کیے جاتے ہیں جن میں مختلف قسم کے ٹریک اور فیلڈ مقابلے شامل ہوتے ہیں جیسے کہ دوڑنا، لمبی چھلانگ، اونچی چھلانگ، شاٹ پٹ، اور رلے ریس وغیرہ، یہ تقریبات طلباء کو ایک پلیٹ فارم مہیا کرتی ہیں جہاں وہ اپنی جسمانی وذہنی توانائی اور اپنی جسمانی صلاحیتوں کو ظاہر کر سکیں، اسپورٹس مین شپ تیار کر سکیں اور صحت مند مقابلے کے ذریعے خواعتمادی پیدا کر سکیں۔ اسکولوں میں ''اتھلیٹک میٹنگز'' کے ذریعے طلباء کی جسمانی تندرستی، ذہنی تندرستی، ٹیم ورک، اور طلباء میں نظم وضبط کو فروغ دینے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہیں، یہ تقریبات اسکولی ابتدائی مراحل میں ہی طلباء میں موجود ہنر کی شناخت میں بھی مدد کرتی ہیں، کھیلوں اور جسمانی سرگرمیوں میں طلباء کو تاحیات شرکت کرنے کی حوصلہ افزائی بھی کرتی ہیں۔ اسکول کی سطح پر ایک اتھلیٹک میٹ منعقد کرنے میں کئی اہم عوامل شامل رہتے ہیں۔ اس اکائی میں ہم اسکولی اتھلیٹک میٹ کے تعلق سے ہی بحث کریں گے۔

8.1 مقاصد(Objectives)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ

- اسکولوں میں منعقد کی جانے والی اتھلیٹک میٹ کے تصور کو سمجھ سکیں۔
- اسکولوں میں منعقد کی جانے والی اتھلیٹک میٹ سے واقف ہو سکیں۔
- اسکولوں میں اتھلیٹک میٹ کو منعقد کر سکیں۔
- اسکولوں میں منعقد کی جانے والی اتھلیٹک میٹ کی وضاحت پیش کر سکیں۔
- اسکولوں میں منعقد کی جانے والی اتھلیٹک میٹ سے طلباء کی جسمانی تندرستی قائم کر سکیں۔

8.2 اتھلیٹک میٹ (کھیلوں کا اجتماع) ، مطلب، ضرورت اور اسکول کی سطح پر اتھلیٹک میٹ منعقد کرنے کا عمل(Meaning, Need and process of Athletics Meet at School level)

جسمانی تعلیم، ہماری روزمرہ کی زندگی کے لیے ایک جامع نقطہ نظر پر محیط ہے جس میں جسمانی، سرگرمی اور کھیلوں کے ذریعے طلباء کے جسم کے تمام اعضاء کی مکمل نشوونما کرنے پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے۔ یہ صرف جسمانی تندرستی ہی سے تعلق نہیں رکھتی، بلکہ ذہنی ترقی کو فروغ دینے، صحت مند عادات کو فروغ دینے، اور مجموعی فلاح وبہبود میں میں شامل رہنے اور ملک وملت کی خدمات کرنے سے بھی تعلق قائم کرتی ہیں اسی لیے اسکولوں میں مختلف جسمانی سرگرمیاں کھیلوں کی شکل میں منعقد کی جاتی ہیں، جن میں سے ایک اتھلیٹک میٹ بھی ہوتی ہے۔ اسکولی سطح پر اتھلیٹک میٹ ایسے منظم کھیل کود کے پروگرام کو کہتے ہیں جو طلباء کو ٹریک اینڈ فیلڈ کی مختلف سرگرمیوں جیسے ریس لگانا، چھلانگ لگانا اور وزن اٹھانا یا پھینکنا میں حصہ لینے کے مواقع فراہم کرتے ہیں۔ یہ تقریبات جسمانی تندرستی، ٹیم ورک، نظم وضبط اور طلباء کے درمیان

صحت مند مقابلے کے جذبے کو فروغ دینے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ اسکول کی اتھلیٹک میٹ نہ صرف نوجوان طلباء میں کھیلوں کے ٹیلنٹ کی شناخت اور نشوونما میں مدد کرتی ہیں بلکہ بچے کی جسمانی اور ذہنی تندرستی کی مجموعی ترقی بھی کرتی ہیں۔ اس طرح کی تقریبات کے انعقاد میں محتاط منصوبہ بندی شامل ہوتی ہے، جس میں گراؤنڈ کی تیاری، نظام الاوقات بنانا، سامان کا انتظام کرنا، حفاظت کو یقینی بنانا، اور اسکولی عملے اور رضاکاروں کو فرائض کی ذمہ داری فراہم کرنا شامل رہتا ہے۔ اتھلیٹک میٹ طلباء کو اپنے اہداف طے کرنے، تربیت میں سخت محنت کرنے، اور اتھلیٹک میٹ میں شرکت اور کامیابی حاصل کرنے کی خوشی کا تجربہ کرنے کی بھی ترغیب دیتی ہیں۔ مجموعی طور پر، اتھلیٹک میٹ اسکول کے ماحول میں توانائی اور جوش پیدا کرتی ہیں اور تعلیم میں کھیلوں کی اہمیت کو تقویت دیتی ہیں۔

SCAN ME



Athletic Meet, Meaning, Need&Important process to organize Athletic Meet at School Level | IMCMANUU

مزید جانکاری کے لیے مولانا آزاد نیشنل اردو یونی ورسٹی کا آئی ایم سی چینل دیکھیں اور سبسکرائب بھی کریں

8.2.1 اتھلیٹک میٹ (کھیلوں کے اجتماع) کے معنی (Meaning of Athletics Meet)

آج کے اس دور میں اسکولی اتھلیٹک مقابلے طلباء کو اپنی پوشیدہ صلاحیتوں کو ظاہر کرنے، صحت مند ماحول میں مقابلہ کرنے اور کھیلوں کے جذبے کو فروغ دینے کا ایک پلیٹ فارم مہیا کرواتی ہیں۔ آج کے اس ٹیکنالوجی کے دور میں ہماری صحت مختلف طرح کے بیماریوں سے دوچار ہو رہی ہے اسی لیے بچوں کی صحت کی بہتری کے لیے ہمیں اسکولوں میں اتھلیٹک مقابلوں کو منعقد کرنا چاہیے۔ درج ذیل میں اسکولوں میں اتھلیٹک میٹ کو منعقد کرنے کا مفہوم بیان کیا جا رہا ہے:

i) اتھلیٹک میٹ سے منظم کھیلوں کا انعقاد (Organizing organized sports): اسکولی کھیل کی سرگرمیوں میں اتھلیٹک میٹ کا مطلب ہے ''اسکول میں کھیل'' کی ایک تقریب کو منعقد کرنا، جس میں طلباء کھیل کھیل میں ٹریک اینڈ فیلڈ جیسی جسمانی سرگرمیوں جیسے دوڑنا، چھلانگ لگانا اور تھرو کرنے کے مختلف مقابلوں کو منصوبہ بندی اور ترتیب کے ساتھ کھیل سکیں۔

ii) اتھلیٹک میٹ سے تعلیمی و جسمانی توازن (Educational and physical balance): اسکولوں میں اتھلیٹک میٹ کا مقصد طلباء کی جسمانی، ذہنی اور جذباتی نشوونما کو تعلیم کے ساتھ ہم آہنگ کرنا ہے۔

iii) اتھلیٹک میٹ سے کردار سازی اور تربیت (Character building and training) :اتھلیٹک میٹ طلباء کو نظم و ضبط، اسپورٹس مین شپ، ایمانداری اور صبر و تحمل جیسی اقداروں کی تربیت دیتی ہیں۔

iv) اتھلیٹک میٹ سے مقابلے اور مواقع(Competitions and opportunities)اسکول سے ہی طلباء کو اپنی کھیلوں کی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے اور مقابلے کا عملی تجربہ حاصل کرنے کا ایک اہم ذریعہ ہے۔

v) اتھلیٹک میٹ سے صلاحیتوں کی تلاش اور فروغ(Finding and developing talents):اسکولوں میں اتھلیٹک میٹ کے ذریعے باصلاحیت کھلاڑیوں کی شروعاتی شناخت ہوتی ہے اور انہیں آگے بڑھنے کے مواقع دیے جاتے ہیں۔

اس طرح ہم کہ سکتے ہیں کہ اتھلیٹک میٹ کھیلوں کا ایسا مقابلہ ہوتا ہے، جہاں متعدد اتھلیٹک ایونٹس، جیسے دوڑنا، چھلانگ لگانا، اور پھینکنا، ایک جگہ پر منعقد کیے جاتے ہیں، اکثر یہ تمام سرگرمیاں اسکولوں، کالجوں یا کلبوں میں منعقد ہوتے ہیں، بنیادی طور پر اتھلیٹک میٹ ایک وسیع میدان میں کی جانے والی ٹریک اینڈ فیلڈ سرگرمیوں کا ایک مجموعہ ہوتا ہے جہاں طلباء مختلف انفرادی کھیلوں کے مقابلوں میں شرکت کرتے ہیں۔

اپنی معلومات کی جانچ کریں(Check Your Progress)
1۔ اسکولی سطح پر کھیلوں کی سرگرمیوں کو منعقد کرنے کے معنی بیان کریں؟

8.2.2 اتھلیٹک میٹ (کھیلوں کے اجتماع) کی ضرورت واہمیت

(Need and Importance of Athletics Meet)

اسکولوں میں اتھلیٹک میٹ طلباء کی جسمانی، ذہنی اور اخلاقی نشوونما کے لیے انتہائی ضروری ہیں، اسکولوں میں اتھلیٹک میٹ نہ صرف طلباء کی جسمانی طاقت، لچک، برداشت اور صحت کو بہتر بناتی ہیں بلکہ طلباء میں کھیلوں کی دلچسپی اور حصہ لینے کا جذبہ بھی پیدا کرتی ہیں۔ اتھلیٹک میٹ طلباء کو نظم وضبط، وقت کی پابندی اور تربیتی اصولوں کی پابندی سکھاتی ہیں۔اس کے علاوہ، گروپ مقابلے اور رلے ریسز کے ذریعے طلباء میں ٹیم ورک، تعاون اور اجتماعی محنت کی اہمیت کو اجاگر کرتی ہیں، کھیلوں کے مقابلوں میں حصہ لینے سے طلباء میں خود اعتمادی، حوصلہ افزائی اور صحت مند مسابقت کا شعور پیدا ہوتا ہے، جو انہیں نہ صرف کھیلوں میں بلکہ تعلیمی اور روزمرہ زندگی میں بھی کامیاب بناتا ہے۔ اسی لیے اسکول میں اتھلیٹک میٹ کا انعقاد طلباء کی مجموعی نشوونما اور شخصیت کی تعمیر کے لیے نہایت اہم سمجھا جاتا ہے اور اسکولوں میں اتھلیٹک میٹ کے ذریعے ہم طلباء کے اندر درج ذیل زاویات کی نشونما بھی کر سکتے ہیں:

i) جسمانی نشوونما کے لیے ضروری(Essential for physical development):اتھلیٹک کے مقابلے طلباء کی جسمانی طاقت، لچک، برداشت، اور مجموعی صحت کو بہتر بناتے ہیں۔

ii) کھیلوں میں دلچسپی پیدا کرنا(To develop interest in sports) :اتھلیٹک میٹ طلباء میں کھیلوں کے شوق اور سرگرمیوں میں حصہ لینے کی رغبت بڑھاتی ہیں۔

iii) نظم وضبط اور وقت کی پابندی سکھانا(Teaching discipline and punctuality):اتھلیٹک میٹ میں حصہ لینے سے طلباء وقت کی پابندی، تربیت کے اصول، اور خود نظم وضبط سیکھتے ہیں۔

iv) ٹیم ورک اور تعاون کی تفہیم پیدا کرنا(Developing an understanding of teamwork): گروپ مقابلے یا رلے ریسز کے ذریعے طلباء میں تعاون، ٹیم ورک، اور اجتماعی محنت کی اہمیت اجاگر ہوتی ہے۔

v) خود اعتمادی اور حوصلہ افزائی(Self-confidence and motivation): اتھلیٹک میٹ مقابلے میں حصہ لینے سے طلباء میں خود اعتمادی، حوصلہ افزائی، اور کامیابی کا شعور پیدا ہوتا ہے۔

vi) تعلیمی سرگرمیوں کے ساتھ توازن(Balance with academic activities): اتھلیٹک میٹ تعلیمی سرگرمیوں اور جسمانی سرگرمیوں کے درمیان توازن قائم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

vii) صحت مند مسابقت اور کھیل کا جذبہ(Healthy competition and sportsmanship): اتھلیٹک میٹ طلباء میں صحت مند مسابقت کے جذبے کو فروغ دیتا ہے اور کھیلوں کے اصولوں کی اہمیت سکھاتا ہے۔

اپنی معلومات کی جانچ کریں(Check Your Progress)
1۔ اسکولی سطح پر کھیلوں اتھلیٹک میٹ کو منعقد کرنے کے طریقے بیان کریں؟

8.2.3 اتھلیٹک میٹ(کھیلوں کا اجتماع)، کے مقاصد(Aims and objectives of Athletics Meet)

اسکولوں میں اتھلیٹک میٹس کا بنیادی مقصد طلباء کی جسمانی، ذہنی اور اخلاقی نشوونما کو فروغ دینا ہے۔ یہ میٹس طلباء کی صحت اور فٹنس کو بہتر بناتی ہیں اور انہیں مختلف کھیلوں اور سرگرمیوں میں حصہ لینے کی ترغیب بھی دیتی ہیں۔ اتھلیٹک میٹس کے ذریعے طلباء میں برداشت، قوتِ استقامت، نظم وضبط، وقت کی پابندی اور تربیتی اصولوں کی اہمیت سکھائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ، گروپ مقابلے طلباء میں ٹیم ورک، تعاون اور اجتماعی محنت کے جذبے کو فروغ دیتے ہیں۔ مقابلوں میں حصہ لینے سے طلباء کی خود اعتمادی اور حوصلہ افزائی میں اضافہ ہوتا ہے اور وہ صحت مند مسابقت کے اصول بھی سیکھتے ہیں۔ اس طرح ہم کہ سکتے ہیں کہ اسکولوں میں اتھلیٹک میٹس طلباء کی مجموعی شخصیت اور تعلیمی وجسمانی ترقی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں، درج ذیل میں کچھ اہم مقاصد درج کیے جارہے ہیں:

i) اسکولوں میں اتھلیٹک میٹ سے طلباء کی جسمانی اور ذہنی صحت اور فٹنس کو بہتر بنانا۔

ii) اسکولوں میں اتھلیٹک میٹ سے مختلف کھیلوں اور کھیلوں کی سرگرمیوں میں دلچسپی پیدا کرنا۔

iii) اسکولوں میں اتھلیٹک میٹ سے طلباء میں برداشت، قوتِ استقامت اور جسمانی طاقت پیدا کرنا۔

iv) اسکولوں میں اتھلیٹک میٹ سے نظم وضبط، وقت کی پابندی اور تربیتی اصولوں کی اہمیت سکھانا۔

v) اسکولوں میں اتھلیٹک میٹ سے طلباء میں ٹیم ورک، تعاون اور اجتماعی محنت کے جذبے کو فروغ دینا۔

vi) اسکولوں میں اتھلیٹک میٹ سے طلباء کی خود اعتمادی اور حوصلہ افزائی میں اضافہ کرنا۔

vii) اسکولوں میں اتھلیٹک میٹ سے صحت مند مسابقت کے جذبے کو فروغ دینا۔

viii) اسکولوں میں اتھلیٹک میٹ سے طلباء کی ذہنی توجہ اور مرکوزیت بہتر بنانا۔

ix) اسکولوں میں اتھلیٹک میٹ سے جسمانی سرگرمیوں اور تعلیمی سرگرمیوں کے درمیان توازن قائم کرنا۔

x) اسکولوں میں اتھلیٹک میٹ سے طلباء کی مکمل شخصیت کی نشوونما اور ان کی اخلاقی تربیت میں مدد فراہم کرنا۔

8.2.4 اتھلیٹک میٹ کے اقسام (Types of athletic meets)

اسکول میں اتھلیٹک میٹس کی کئی قسمیں ہوتی ہیں جو اسکولوں میں منعقد کی جاتی ہیں، تاکہ طلباء مختلف کھیلوں اور جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لے سکیں۔ ان میں سب سے عام قسم انفرادی مقابلے ہوتے ہیں، جیسے ریسنگ، لمبی چھلانگ، اونچی چھلانگ اور وزن پھینکنے کے مقابلے، جو ہر طالب علم کی ذاتی صلاحیت کو ناپنے اور پہچاننے کے لیے منعقد کیے جاتے ہیں۔ گروپ مقابلے بھی اہم ہوتے ہیں، جن میں طلباء بڑھ چڑھ کر حصہ لیتے ہیں، جیسے رلے ریس اور ٹیم اسپورٹس، جو طلباء میں تعاون، ٹیم ورک اور اجتماعی محنت کی عادت پیدا کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ کراس کنٹری رننگ ریس اور واکنگ جیسے مقابلے طلباء کی برداشت اور جسمانی فٹنس کو بہتر بنانے کے لیے منعقد کیے جاتے ہیں، اس کے ساتھ ہی درج ذیل کو بھی شامل کیا جاتا ہے:

8.2.4.1 اتھلیٹک میٹس کے مختلف زمرہ جات (Categories of Athletic Meet)

اتھلیٹک میٹ میں خاص طور پر تین اقسام کے زمرہ کے کھیل موجود رہتے ہیں جو درج ذیل ہیں:

Table for Athletics Categories and Events

(اتھلیٹک میٹ کے مختلف زمرہ جات کا جدول)

زمرہ (Category)	تقریب (Event)	تفصیل (Description)
i. دوڑنا (Running)	مختصر فاصلے کی دوڑ	یہ کم دوری کی دوڑ ہوتی ہے عام طور پر اس میں: 100m,200m کی دوری کی دوڑ شامل رہتی ہے۔
	درمیانی دوری کی دوڑ	(400m, 800m) کی دوری کی دوڑ شامل رہتی ہے
	لمبی دوری کی دوڑ	(1200m, 1500m, 3000m, 5000m, 42.192 km Marathon) کی دوری کی دوڑ شامل رہتی ہے
ii. چھلانگ لگانا (Jumping)	لمبی چھلانگ (Long Jump)	بھاگ کر لمبی چھلانگ لگانا
	اونچی چھلانگ (High Jump)	بھاگ کر اونچی چھلانگ لگانا
	ٹرپل جمپ (ہاپ، قدم اور چھلانگ) Triple Jump (Hop, Step & Jump)	انگڑی مار مار کر (ہاپ قدم) دوڑنا پھر چھلانگ لگانا

	پول والٹ (Pole Vault)	ایک لمبے ڈنڈے یا لچک دار پول کی مدد سے اونچی چھلانگ
iii. پھینکنا Throwing	شاٹ پٹ(Shot Put)	ایک بھاری کروی چیز (شاٹ) دور تک پھینکنا
	ڈسکس تھرو(Discus Throw)	دوری تک بھاری ڈسک کی شکل والی چیز پھینکنا
	جیولین تھرو (Javelin Throw)	دوری تک نیزے کی طرح ایک لمبا (برچھا) پھینکنا
	ہیمر پھینکنا (Hammer Throw)	کھلاڑی تار اور ہینڈل سے منسلک ایک بھاری گیند کو گھماتے اور پھینکتے ہیں۔

اس کے علاوہ مندرجہ ذیل اتھلیٹک سرگرمی کے اقسام بھی ہوتے ہیں جو اسکولوں میں منعقد کیے جاتے ہیں:

- رکاوٹ کی دوڑ (Hurdle Race): رکاوٹ کی دوڑ ایک ٹریک ایونٹ ہے جہاں اتھلیٹس پوری دوڑ میں یکساں فاصلہ والی رکاوٹوں (رکاوٹوں) پر چھلانگ لگاتے ہوئے دوڑتے ہیں۔
- رلے ریس (Relay Race): رلے ریس ایک دوڑ ہے جس میں ٹیم کے کھلاڑی باری باری دوڑتے ہیں اور ''بیٹن'' ایک دوسرے کو تھما کر مقابلہ مکمل کرتے ہیں۔
- وہیل چیئر ریس (Wheelchair race): وہیل چیئر ریس ایک ایسا اتھلیٹک مقابلہ ہے جس میں معذور کھلاڑی وہیل چیئر استعمال کرتے ہوئے مقررہ فاصلہ طے کرتے ہیں۔
- میڈلی ریس (Medley race) :ایک رلے ریس ہے جس میں ہر کھلاڑی مختلف فاصلے یا انداز میں دوڑ مکمل کرتا ہے۔
- اسپرنٹ میڈلے رلے (Sprint Medley Relay): ''اسپرنٹ میڈلے رلے'' ایک رلے ریس ہے جس میں مختلف کھلاڑی مختلف مختصر فاصلے دوڑتے ہیں اور بیٹن ایک دوسرے کو منتقل کرتے ہیں۔
- سویڈش رلے (Swedish Relay): ''سویڈش رلے'' ایک ایسی رلے ریس ہے جس میں چار کھلاڑی بڑھتے ہوئے فاصلے (400m،300m،200m،100m) طے کرتے ہیں۔
- ہاف میراتھن (Half Marathon):ایک طویل فاصلہ دوڑ ہے جس کا کل فاصلہ 21.0975 کلو میٹر ہوتا ہے۔
- ریس واکنگ (Race Walking): ریس واکنگ ایک اتھلیٹک ایونٹ ہے جس میں کھلاڑی تیز قدموں سے چلتے ہیں لیکن زمین سے دونوں پاؤں بیک وقت نہیں اٹھاتے۔
- کراس کنٹری رننگ (Cross Country Running): کراس کنٹری رننگ ایک طویل فاصلہ دوڑ ہے جو کھلے میدانوں، گھاس، پہاڑیوں اور ناہموار راستوں پر منعقد کی جاتی ہے
- ڈیکاتھلون (Decathlon) :ایک مشترکہ اتھلیٹک مقابلہ ہے جس میں کھلاڑی دس مختلف ایونٹس میں حصہ لیتے ہیں۔
- ہیپٹاتھلون (Heptathlon):ایک مشترکہ اتھلیٹک مقابلہ ہے جس میں کھلاڑی سات مختلف ایونٹس میں حصہ لیتے ہیں۔
- پینٹاتھلون (Pentathlon) :ایک مشترکہ اتھلیٹک مقابلہ ہے جس میں کھلاڑی پانچ مختلف ایونٹس میں حصہ لیتے ہیں۔

اپنی معلومات کی جانچ کریں (Check Your Progress)
1۔ اسکولی سطح پر ڈیکاتھلون کو منعقد کرنے کے طریقہ بیان کریں؟

8.2.5 اسکول کی سطح پر اتھلیٹک میٹ (کھیلوں کا اجتماع)، منعقد کرنے کا اہم عمل

(Process to organize Athletics Meet at School Level)

اسکول میں ان مختلف اقسام کے اتھلیٹک میٹس کا انعقاد طلباء کی جسمانی، ذہنی اور اخلاقی نشوونما کے لیے اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اسکول میں ان مختلف اقسام کے اتھلیٹک میٹس کا انعقاد بھی دو طرح سے کیا جاتا ہے جس میں انٹرامیورل کھیلوں کی سرگرمیاں(Intramural Sport Activities)اور ایکسٹرامیورل کھیلوں کی سرگرمیاں(Extramural Sport Activities)عام طور شامل رہتی ہیں:

8.2.5.1 انٹرامیورل کھیلوں کی سرگرمیاں(Intramural Sport Activities)

انٹرامیورل لاطینی لفظIntraاورMunalisسے اخذ کیا گیا ہے، جس میں ''انٹرا'' کے معنی ہے ''اندرونی''اور ''میوریلس'' کے معنی ہیں دیوار۔ اسی لیے انٹرامیورل کا مطلب ہے کسی مخصوص ادارے یا کمیونٹی کی ''دیواروں یا حدود کے اندر ہونا''۔ یہ عام طور پر ایک ہی اسکول، کالج، یا تنظیم کے اراکین کے درمیان ہونے والی تقریبات یا کھیلوں کی سرگرمیوں یا مقابلوں کے حوالے سے استعمال ہوتا ہے۔ انٹرا میورل وہ سرگرمیاں یا مقابلے ہوتے ہیں جو کسی مخصوص گروپ کے لیے اسکولی احاطے میں ہی اندرونی طور پر منعقد کیے جاتے ہیں، جیسے کسی ایک اسکول کے مختلف سکشن کے درمیان کھیل کا مقابلہ کروانا وغیرہ۔ انٹرامیورل سرگرمی میں انٹر کالج ٹورنامنٹ، انٹر اسکول ٹورنامنٹ وغیرہ شامل رہتے ہیں۔ انٹرا میورل کا اہم مقصد ہے طلباء کو مختلف سرگرمیوں کے لیے تیار کرنا اور دیگر(Competitions)مقابلوں کے دوران طلباء کو حوصلہ افزاں رکھنا اور مختلف طرح کے پریشانیوں سے نجات دلانا، اسی لیے اسکول کی انٹرامیورل سرگرمی میں طلباء کو ضرور شامل کرنا چاہیے۔ اسکولوں میں صحت کی تعلیم کی سبھی سرگرمیوں کا مقصد ہی ہے کہ طلباء کو ہر طرح کے حالات سے نمٹنے کے لیے تیار کیا جا سکے۔

انٹرامیورل کی سرگرمیوں کی اہمیت وافادیت(Importance of Intramural Activities)

انٹرامیورل کی سرگرمیوں کی اہمیت وافادیت درج ذیل ہیں:

1۔ جسمانی اور ذہنی تندرستی: انٹرامیورل اسکولی سرگرمیاں طلباء کی باقاعدگی سے جسمانی ذہنی تندرستی میں اضافہ کرتی ہیں۔

2۔ سماجی تندرستی اور ٹیم ورک: طلباء کو اپنے ٹیم اور مخالف ٹیم کے افراد کے ساتھ اچھے تعلقات بنا کر رکھنے، کسی بھی طرح کے جھگڑے، لڑائی میں شامل نہیں ہونے، غصے کی حالت میں بھی اپنے جذبات کو کنٹرول کرنے اور ٹیم ورک کی مہارتوں کو فروغ دیتی ہیں۔

3۔ اسپورٹس مین شپ اور مقابلے کے مقابل بنانا: انٹرامیورل سرگرمی کے ذریعے طلباء کے اندر اسپورٹس مین شپ پیدا کرنے کا موقع ملتا ہے۔ کھیل کود کی سرگرمیوں میں حصہ لینے سے طلباء فتح کے ساتھ شکست دونوں صورتوں میں اپنے جذبات کو کنٹرول کرنا سیکھ جاتے

ہیں۔

4۔ توازن اور وقت کی اہمیت: طلباء کو تعلیمی اور جسمانی سر گرمی کے درمیان صحت مند جسمانی و ذہنی توازن برقرار رکھنے میں مدد کرتی ہیں ۔اور طلباءاپنے جذبات، خیالات اور مختلف حالات جیسے ہار جانے کی صورت حال پر اپنے آپ پر کنٹرول رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

5۔ اسکول اور کمیونٹی کی فلاح: انٹرامیورل سر گرمی میں شامل ہونے سے طلباء اور زیادہ ماہر ہو جاتے ہیں اور اسکول کا نام مختلف دوسری سر گرمیوں میں روشن کرتے ہیں۔ طلباء، اساتذہ سبھی مل جل کر اسکول کی فلاح کے لیے محنت کرتے ہیں اور کمیونٹی کی فلاح میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

6۔ لائق کھلاڑیوں کی شناخت: انٹرامیورل سر گرمیوں کے دوران انتظامیہ لائق کھلاڑیوں کی شناخت کر لیتے ہیں کیونکہ trails اور (competitions) مقابلوں میں بہت فرق ہوتا ہے۔ بعض وقت طلباءTrails میں اچھے کھیل کا مظاہرہ کرتے ہیں مگر مقابلوں کے وقت ناکام ہو جاتے ہیں اسی لیے مختلف انتظامیہ لائق کھلاڑیوں کی شناخت مقابلوں کے درمیان کرتے ہیں۔

7۔ تفریح اور پوشیدہ صلاحیتوں کی نمائش: انٹرامیورل سر گرمی میں شامل ہونے سے طلباء تروتازہ اور حرکیاتی محسوس کرتے ہیں انٹرامیورل سر گرمی سے طلباءاپنی پوشیدہ صلاحیتوں سے واقف ہوتے ہیں اور ان کی صلاحیتوں کے مطابق مستقبل میں دیگر کھیلوں میں ہم ان طلباء کو شامل کر سکتے ہیں۔

8.2.5.2 ایکسٹرامیورل کھیلوں کی سر گرمیاں(Extramural Sport Activities)

ایکسٹرامیورل سے مراد وہ سر گرمیاں یا واقعات ہیں جو کسی خاص ادارے یا کمونٹی کی حدود سے باہر منعقد کیے جاتے ہیں یہ انٹرا میورل کے بالکل برعکس ہوتا ہے۔ ایکسٹرامیورل ایک مخصوص گروپ کے اندر ہونے والی سر گرمیوں کی نشاندہی کرتا ہے۔Extra اضافی، یہ لاطینی زبان سے ماخوذ کیا گیا ہے اور اس کا مطلب باہر سے ہے اورMural مطلب دیوار ہے یعنی جب ''ہم دیواروں کے باہر ہوں''یعنی ہم کہ سکتے ہیں کہ اسکولوں میں منعقد ہونے والی وہ سر گرمیاں یا مقابلے جن میں مختلف اداروں کے شرکاء شامل ہوتے ہوں، جو تمام باہر کے ہوں، تو کھیل کی سر گرمی ''ایکسٹرامیورل'' کہلائے گی۔ مختلف اسکولوں کے درمیان ضلع سطح، قومی سطح یا ملکی و بیرون ملکی سطح پر مختلف اقسام کے ایکسٹرامیورل سر گرمیاں منعقد کی جاتی ہیں۔ جیسے غیر ملکی کھیل، غیر ملکی بحث، انٹر کالج، انٹر اسکول / مختلف شہروں یا علاقوں) کے اسکولوں کے درمیان مقابلے وغیرہ۔

ایکسٹرامیورل سر گرمیوں کی اہمیت وافادیت(Importance of Extramural Activities)

اسکولوں میں ایکسٹرامیورل سر گرمیاں وہ سر گرمیاں ہوتی ہیں جو باقاعدہ اسکول کے نصاب میں شامل نہیں ہوتیں مگر طلباء کے لیے بڑے پیمانے پر فوائد پیش کرتی ہیں ایکسٹرامیورل سر گرمیوں کی اہمیت کو ہم درج ذیل طریقوں سے واضح کر سکتے ہیں:

1۔ ہنر مندی کی نشو و نما: ایکسٹرامیورل سر گرمیاں مختلف مہارتوں کو تیار کرنے اور ان کو بہتر بنانے کے مواقع فراہم کرتی ہیں، جو ضروری نہیں کہ کلاس روم میں ہی سکھائی جائیں۔ اس میں قیادت، ترسیلی عمل، ٹیچ ورک، مسئلہ کا حل کرنا، وقت کا انتظام، تنقیدی سوچ، تخلیقی اظہار وغیرہ ان میں شامل رہتے ہیں۔

2۔ تکنیکی جانکاریاں: ایکسٹرا میورل سرگرمیوں میں شامل ہونے سے طلباء کو مختلف نئی تکنیکی جانکاریاں حاصل ہوتی ہیں۔

3۔ سیر و تفریح کے مواقع: ایکسٹرا میورل سرگرمیوں میں شرکت کرنے سے طلباء کو بیرون ملک یا مختلف صوبوں یا شہروں کے مختلف مقامات کی سیر کرنے کا موقع ملتا ہے۔

4۔ مجموعی تعاون: ایکسٹرا میورل سرگرمیوں کو منعقد کرتے وقت سبھی کا تعاون بہت ضروری ہوتا ہے۔ اسکولی اداروں کے درسی و غیر درسی عملہ و کھیل کے ماہر افسران سبھی کے تعاون سے ایکسٹرا میورل سرگرمیاں، منعقد کی جاتی ہیں۔

5۔ صحت کی تعلیم کے پروگرام کی فلاح: ایکسٹرا میورل سرگرمیاں کھیلوں کو فروغ دینے میں مدد کرتی ہیں۔ ایکسٹرا میورل سرگرمیوں کی وجہ سے کھیلوں کے مختلف سرگرمیوں کو فروغ ملتا ہے اور طلباء بھی مختلف اقسام کی سرگرمیوں سے روشناس ہو پاتے ہیں۔

6۔ کھیل کے معیار میں اضافہ: ایکسٹرا میورل سرگرمیوں میں ہار جانے والی ٹیمیں اپنے معیار کو اور زیادہ بہتر کرنے کی کوشش کرتی ہیں۔

7۔ اسکول یا تعلیمی اداروں کی شہرت: ایکسٹرا میورل سرگرمیوں میں نمایاں کامیابی حاصل کرنے والی ٹیمیں سماج اور دوسرے اداروں کی بہ نسبت زیادہ مقبول و مشہور ہو جاتی ہیں۔

8۔ اسکول و مختلف اداروں کے وسائل کی وضاحت: ایکسٹرا میورل سرگرمیوں کے ذریعے طلباء کو مختلف ادارے و اسکول کے وسائل و آلات کا پتہ چلتا ہے اور مختلف انتظامیہ ان اداروں سے متاثر ہو کر اپنے وسائل میں اضافہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

اپنی معلومات کی جانچ کریں (Check Your Progress)
1۔ اسکولی سطح پر جسمانی تعلیم کے پروگراموں انٹرا میورل اور ایکسٹرا میورل کی ایک فہرست تیار کریں؟

8.2.5.3 اسکولوں میں منعقد کی جانے والی کھیلو کی سرگرمیوں کے اقسام

(Types of sports activities held in schools)

اسکولوں میں منعقد کی جانے والی کھیلو کی سرگرمیوں کے اقسام کا جدول		
اتھلیٹک میٹ کی قسم (Type of Athletic Meet)	تفصیل (Description)	اسکولوں میں مثالیں (Examples in Schools)
انٹرا میورل کھیل کی سرگرمیاں (Intra-School Meet)	اتھلیٹک مقابلے ایک ہی اسکول کے اندر کرائے جاتے ہیں۔ ایک ہی اسکول کے طلباء ایک دوسرے سے مقابلہ کرتے ہیں، عام طور پر ''اسکولی گھر'' کے لحاظ سے یا کلاس کے لحاظ سے۔	کھیلوں کا سالانہ دن، گھریلو مقابلے، کلاس ریس وغیرہ
ایکسٹرا میورل کھیل کی سرگرمیاں (Inter-School Meet)	ایک ہی علاقے، کلسٹر، ضلع یا زون میں دو یا دو سے زیادہ اسکولوں کے درمیان ہونے والے مقابلوں کو ''ایکسٹرا میورل'' کہا جاتا ہے، جہاں طلباء میں کھیل	جیسے زونل اسپورٹس میٹ، ڈسٹرکٹ اسکول اتھلیٹک وغیرہ

	اور مسابقتی جذبہ پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے۔	
ڈسٹرکٹ لیول اسپورٹس میٹ (District-Level Meet)	ضلعی سطح کے اسکولوں کے درمیان منظم کیا جاتا ہے جس میں ضلع کے اندر مختلف اسکولوں کے فاتح طلباء و ٹیمیں حصہ لیتی ہیں۔ یہ اعلیٰ سطحی مقابلوں کے لیے انتخابی میدان کے طور پر جانا جاتا ہے۔	ڈسٹرکٹ سکول گیمز اور اتھلیٹک اجلاس
ریاستی سطح کے کھیل کے اجلاس (State-Level Meet)	جو طلباء ضلعی سطح پر کوالیفائی کرتے ہیں وہ ریاستی سطح پر اپنے اسکول اور ضلع کی نمائندگی کرتے ہیں۔	اسٹیٹ اسکول اتھلیٹک چیمپئن شپ
قومی سطح کا اجلاس (National-Level Meet)	ریاستوں کے ٹاپ اتھلیٹس قومی سطح پر اپنے اسکولوں اور علاقوں کی نمائندگی کرتے ہیں۔ یہ اتھلیٹک اور ٹیلنٹ کی شناخت میں ملک کی نمائندگی کرتا ہے۔	(SGFI)اسکول گیمز فیڈریشن آف انڈیا منعقد کرواتا ہے۔ (School Games Federation of India)
بین الاقوامی سطح کا کھیلوں کا اجلاس (International Sports Meet)	مختلف ممالک مل کر مختلف اسکولی سطح کے کھیلوں کے اجلاس کے ساتھ ہی اولمپک گیمز و دیگر گیمز کا اجلاس ہوتا ہے، جہاں دنیا بھر کے ممالک کے لوگ جمع ہوتے ہیں	

اس طرح ہم کہ سکتے ہیں کہ اسکولوں میں منعقد کی جانے والی مختلف کھیلوں کی سرگرمیوں کو کئی طرح سے منعقد کیا جا سکتا ہے اور اسکی نوعیت بھی مختلف ہو سکتی ہے جیسا کہ اوپر دی گئی جدول سے واضح ہوتا ہے کہ اسکول سے ہی اگر کھیلوں کی شروعات کی جائے تو اسکول کے نام کے ساتھ ہی ساتھ ملک و ملت اور قوم کا بھی نام روشن ہوتا ہے اور اس طالب علم کو دنیاں میں ایک اہم مقام کے ساتھ ساتھ بیش بہا پیسہ بھی ملتا ہے۔

اسکولی سطح پر اتھلیٹک میٹ کو منظم کرنے میں درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے تب ہی ایک کامیاب اتھلیٹک میٹ کا انعقاد ہو پائے گا:

- اتھلیٹک میٹ کو ایک اسپورٹ ڈے کے طور پر بھی منایا جاتا ہے۔ اس کی تشہیر بڑے پیمانے پر کرنی چاہیے تاکہ طلباء کے اندر جوش پیدا ہو اور طلباء زیادہ خوشی خوشی اتھیلیٹ میٹ میں شامل ہو پائے۔
- پرائمری اسکول کے بچوں کے لیے اتھلیٹک میٹ منعقد کرواتے وقت انکی جسمانی ساخت اور مہارت کے پیش نظر سرگرمیوں کا انتخاب کرنا چاہیے۔
- چھوٹی چھوٹی تفریحی سرگرمیاں، دلچسپ اور مزیدار سرگرمیوں کو ہی اسکولی سطح پر اتھلیٹک میٹ میں شامل کرنا چاہیے۔

- اتھلیٹک میٹ کو منصوبہ بند طریقے سے منعقد کرنا چاہیے۔ سبھی ذمہ دار افراد کو انکے کام کے مطابق اشیاء پہلے ہی فراہم کر دینی چاہیے۔
- اتھلیٹک میٹ کا انعقاد کرنے سے پہلے بجٹ وغیرہ تیار کر لینا چاہیے اور اسی کے مطابق اشیاء استعمال کرنا چاہیے۔
- اتھلیٹک میٹ کو منعقد کرنے سے پہلے ہی والدین کو اطلاع کر دینی چاہیے تاکہ بچوں کو تیاریوں میں والدین بھی مدد کر پائیں اور اچھی طرح سے پریکٹس میں بچوں کی حاصلہ افزائی کریں۔ اتھلیٹک میٹ کی ہر ایک سرگرمی کی اطلاع والدین کو پہلے سے ہی دے دینی چاہیے تاکہ والدین خود ذہنی طور پر ان سرگرمیوں کے لیے تیار رہیں اور بچوں کو ذہنی و جسمانی طور پر تیار کر سکیں۔
- اتھلیٹک میٹ منعقد کرتے وقت افتتاحی اور انعامات کی تقسیم کی تقریب میں معاشرہ کے تعلیم یافتہ و سماجی رکن کو احترام کے ساتھ مدعو کرنا چاہیے تاکہ معاشرے اور اسکول کے ساتھ تعلقات بحال ہوں اور ان تعلیم یافتہ افراد سے طلباء مثبت طریقے سے متاثر بھی ہو پائیں۔
- اتھلیٹک میٹ منعقد کرتے وقت طلباء اور شرکاء کے لیے کھانے کے لیے ناشتے و پینے کا صاف پانی وغیر کا انتظام پہلے سے کرنا چاہیے۔
- اتھلیٹک میٹ کے مقام پر شرکاء، طلباء، والدین اور خصوصی مہمانوں کے لیے الگ الگ بیٹھنے کا انتظام ہونا چاہیے تاکہ کسی کو بھی دشواری نہ ہو۔
- اتھلیٹک میٹ کے اصول، سبھی سرگرمیوں کے قوانین طلباء کو پہلے سے پتہ ہونا چاہیے تاکہ طلباء اسی کے مطابق اپنی تیاری رکھتے ہوئے مشق کریں۔
- اتھلیٹک میٹ کو منعقد کرتے وقت طلباء کی عمر، جنس، موسم، کھیلوں کے اشیاء کے مطابق سرگرمیوں کو منتخب کرنا چاہیے۔
- اتھلیٹک میٹ منعقد کرتے وقت پرائمری سطح کے طلباء کے لیے آسان و دلچسپ سرگرمیوں کا انتخاب کرنا چاہیے ان کے لیے دوڑ، انڈے کی دوڑ، آلو دوڑ، ماربل دوڑ، بوری دوڑ، تین پاؤں والی چھلانگ، بالٹی گیم وغیرہ دلچسپ کھیلوں کو شامل کرنا چاہیے۔
- اتھلیٹک میٹ منعقد کرتے وقت طبّی امداد تیار رکھنا چاہیے۔ Ambulances، نرس و ڈاکٹر کی موجودگی کو لازمی کرنا چاہیے، تاکہ کسی بھی طرح کی Emergency میں طلباء کو کم سے کم First Aid تو فراہم ہو سکے اور زیادہ خراب صورت ہونے پر جلد سے جلد اسپتال لے جانا چاہیے۔

اپنی معلومات کی جانچ کریں (Check Your Progress)
1۔ ایک معلم کے طور پر آپ اسکولی سطح پر اتھلیٹک میٹ کو منعقد کرنے کے لیے کن باتوں کا خیال رکھیں گے؟

8.3 خلاصہ (Summary)

اسکولوں میں ''اتھلیٹک میٹ'' کے نام سے کھیلوں کے پروگرام منعقد کیے جاتے ہیں جن میں مختلف قسم کے ٹریک اور فیلڈ مقابلے شامل ہوتے ہیں جیسے کہ دوڑنا، لمبی چھلانگ، اونچی چھلانگ، شاٹ پٹ، اور رلے ریس وغیرہ، یہ تقریبات طلباء کو ایک پلیٹ فارم مہیا کرتی ہیں

جہاں وہ اپنی جسمانی وذہنی توانائی اور اپنی جسمانی صلاحیتوں کو ظاہر کر سکیں، اسپورٹس مین شپ تیار کریں اور صحت مند مقابلے کے ذریعے اعتماد پیدا کر سکیں۔ اسکولوں میں ''اتھلیٹک میٹنگز'' کے ذریعے طلباء کی جسمانی تندرستی، ذہنی تندرستی، ٹیم ورک، اور طلباء میں نظم وضبط کو فروغ دینے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہیں، یہ تقریبات اسکولی ابتدائی مراحل میں ہی طلباء میں موجود ہنر کی شناخت میں مدد کرتی ہیں۔

8.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو چکے ہیں کہ

- اسکولوں میں منعقد کی جانے والی اتھلیٹک میٹ کے تصور کو سمجھ چکے ہیں۔
- اسکولوں میں منعقد کی جانے والی اتھلیٹک میٹ سے واقف ہو چکے ہیں۔
- اسکولوں میں اتھلیٹک میٹ کو منعقد کر سکتے ہیں۔
- اسکولوں میں منعقد کی جانے والی اتھلیٹک میٹ کی وضاحت پیش کر سکتے ہیں۔
- اسکولوں میں منعقد کی جانے والی اتھلیٹک میٹ سے طلباء کی جسمانی تندرستی قائم کر سکتے ہیں۔

8.5 فرہنگ (Glossary)

Bouquet	گلدستہ:	پھولوں کا گلدستہ
Jumping Event	چھلانگ لگانا:	اپنی طاقت کے مطابق دور چھلانگ لگانا
Throwing Events	پھینکنا:	اپنی طاقت کے مطابق دور پھینکنا
Javelin Throw	بھالا پھینکنا:	بھالا پھینکنا
first aid	پہلی طبّی مدد:	چوٹ لگنے پر فوری طبّی امداد
Shot Put	گولا پھینکنا :	بھاری گولا پھینکنا
Power	طاقت:	کھینچنے وزن اٹھانے اور پٹھوں اور ہڈیوں کی مضبوطی

8.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Type Questions)

1۔ Throwing Event میں کون کون سی سرگرمیاں پائی جاتی ہے؟

a) Javelin b) Shot put c) Pole Vault d) سبھی

2۔ Sitting Start کتنے اقسام کے ہوتے ہیں؟

a)ایک b)دو c)تین d)چار

3۔ قدیم اولمپک کھیلوں کی شروعات کب ہوئی۔

776BC(a 776AD(b 394AD(c 394BC(d

4۔ نئے اولمپک کھیلوں کی شروعات کب ہوئی؟

1896(a 1890(b 776BC(c 394AD(d

5۔ Pole vault کس طرح کی سرگرمی ہے؟

Running(a Jumping(b Throwing(c Cross Country(d

6۔ اتھلیٹک میں "100 میٹر دوڑ" کس زُمرے میں آتی ہے؟

a)لانگ ڈسٹنس ریس b)شارٹ ڈسٹنس ریس c)مڈل ڈسٹنس ریس d)کراس کنٹری ریس

7۔ لانگ جمپ میں کھلاڑی کو زیادہ سے زیادہ کس چیز پر توجہ دینی چاہیے؟

a)رفتار اور چھلانگ b)وزن اور اونچائی c)ریس کی لمبائی d)جوتوں کی قسم

8۔ اتھلیٹک میں "ماراتھون" کا فاصلہ کتنا ہوتا ہے؟

a)21 کلومیٹر b)42.195 کلومیٹر c)50 کلومیٹر d) سبھی

9۔ اتھلیٹک میں "شاٹ پٹ" کس چیز کو پھینکنے کا کھیل ہے؟

a)لکڑی b)ڈسک c)گولا d)نیزہ

10۔ اتھلیٹک میں "رلے ریس" کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل ٹیم کے ذریعے کھیلی جاتی ہے؟

a)ایک کھلاڑی b)دو کھلاڑی c)تین کھلاڑی d)چار کھلاڑی

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1۔ اتھلیٹک کے اقسام کو بیان کریں؟

2۔ اتھلیٹک کے مفہوم کو بیان کریں اور اسکو منظم طریقے سے کب سے شروع کیا جارہا ہے؟

3۔ اسکولی سطح پر اتھلیٹک میٹ کو منظم طریقے سے منعقد کرنے کے لیے کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟

4۔ اتھلیٹک کے تین اہم اقسام کو بیان کریں؟

5۔ ایک معلم کے طور پر آپ اسکولی سطح پر اتھلیٹک میٹ کو منعقد کرنے کے لیے کن باتوں کا خیال رکھیں گے؟

6۔ اتھلیٹک میں "لانگ جمپ" کے کھیل میں کامیابی کے لیے کون سے دو بنیادی عوامل اہم ہیں؟

7۔ رلے ریس" میں بیٹن کی تبدیلی کے دوران کھلاڑیوں کو کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟

8۔ اسکول کی سطح پر اتھلیٹک میٹ کے انعقاد کے دو بڑے تعلیمی مقاصد بیان کریں؟

9۔ مڈل ڈسٹنس ریس "اور "لانگ ڈسٹنس ریس" میں بنیادی فرق کیا ہے؟

10۔ اتھلیٹک کھیل طلبہ کی جسمانی اور ذہنی نشوونما پر کس طرح مثبت اثر ڈالتے ہیں؟

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1۔ اتھلیٹک میٹ کو اسکولی سطح پر منظم طریقے سے منعقد کرتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔ تفصیل سے بیان کریں؟

2۔ اتھلیٹک کے سبھی اقسام کو تفصیل سے بیان کریں۔؟

3۔ اسکول کی سطح پر اتھلیٹک میٹ کے انعقاد کی اہمیت بیان کریں۔ اس میں طلبہ کی جسمانی صحت، ڈسپلن، ٹیم ورک اور تعلیمی ترقی پر پڑنے والے اثرات کی وضاحت کریں؟

4۔ اتھلیٹک کے مختلف ایونٹس (دوڑ، چھلانگ، اور پھینکنے والے کھیل) کی وضاحت کریں اور ان کی اہمیت اسکولی نصاب میں شمولیت کے حوالے سے بیان کریں؟

5۔ کھیلوں اور خاص طور پر اتھلیٹک کی سرگرمیاں کس طرح طلبہ میں سماجی رویوں، قیادت کی صلاحیتوں اور اعتماد پیدا کرتی ہیں؟ مثالوں کے ساتھ وضاحت کریں؟

معروضی سوالات کے جوابات

1-d	2-c	3-a	4-a	5-c
6-b	7-a	8-b	9-c	10-d

8.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1۔ Hardman, K., & Green, K. (2011). *Contemporary issues in physical education: International perspectives*. Routledge.

2۔ Singh, A. (2012). *Essentials of physical education*. New Delhi: Khel Sahitya Kendra.

3۔ Lumpkin, A. (2017). *Introduction to physical education, exercise science, and sport studies* (10th ed.). McGraw-Hill Education.

4۔ Kirk, D., Macdonald, D., & O'Sullivan, M. (Eds.). (2006). *Handbook of physical education*. SAGE Publications.

5- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health, 76*(8), 397–401.

6- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 5*(10), 1–12.

7- Hills, A. P., Dengel, D. R., & Lubans, D. R. (2015). Supporting public health priorities: Recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in Cardiovascular Diseases, 57*(4), 368–374.

8- International Association of Athletics Federations (IAAF). (2019). *Athletics in schools: Guidelines for organizers*. World Athletics.

9- UNESCO. (2015). *Quality physical education: Guidelines for policymakers*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

10- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2019). *Comprehensive school physical activity programs: A guide for schools*. U.S. Department of Health and Human Services.

نمونہ امتحانی پرچہ

صحت اور جسمانی تعلیم

(Health & Physical Education)

جملہ نشانات 35 وقت : 2 گھنٹہ

ہدایات:

یہ پرچہ تین حصوں پر مشتمل ہے۔ حصہ اول حصہ دوم اور حصہ سوم۔ ہر جواب کے لیے لفظوں کی تعداد اشارۃ ہے۔ تمام حصوں کے جواب لازمی ہے۔

۱۔ حصہ اول میں 05 لازمی سوالات ہیں جو کہ معروضی سوالات ہیں۔ ہر سوال کا جواب لازمی ہے۔ ہر سوال کے لیے ایک نمبر مختص ہے۔

۲۔ حصہ دوم میں 8 سوالات ہیں۔ اس میں سے 5 سوال کے جواب ہی لازمی ہے۔ ہر سوال کا جواب تقریباً دو سو الفاظ پر مشتمل ہونا چاہئے۔ ہر سوال کے لیے 04 نمبر مختص ہے۔

۳۔ حصہ سوم میں 02 سوالات ہیں۔ اس میں سے کوئی 01 کے جواب دینا لازمی ہے۔ جواب تقریباً پانچ سو الفاظ پر مشتمل ہونا چاہیے۔ اس سوال کے لیے 10 نمبر مختص ہے۔

سوال۔۱ حصہ اول

(i) کس نے کہا ''جسمانی تعلیم، تعلیمی میدان کا وہ مرحلہ ہے جو عضلاتی سرگرمیوں اور اُن سے متعلق ردعمل کے بارے میں بتاتا ہے''۔

Jay B Nash(i) C.A.Bucher(ii) A.R. Wayman(iii) (iv)ان میں سے کوئی نہیں

(ii) Recreation کس لفظ سے ماخوذ ہے؟

(i) لاطینی لفظ(Recreatio) (ii) گریک لفظ(Recreatio)

(iii) انگریزی لفظ(Recreatio) (iv) ان میں سے کوئی نہیں

(iii) ان میں سے کون سا اوارڈ بھارت سرکار کی طرف سے کھیل کود کے میدان میں نہیں دیا جاتا؟

(i) پدم شری (ii) پدم بھوشن (iii) یوواپورسکار (iv) بھارت رتن

(iv) ان میں کونسی سرگرمی سماجی تفریحی سرگرمی ہے۔

(i) کوئز (ii) صفائی مہم

(iii) شاعری لکھنا (iv) ان میں سے کوئی نہیں

(v) ایکسٹرامیورل کے معنی ہے۔

(1) اسکول کے اندر ہونے والے مقابلے (2) مختلف اسکولوں کے درمیان ہونے والے مقابلے

(3) دونوں صحیح ہے۔ (4) ان میں سے کوئی نہیں

حصہ دوم

2۔ آپ اپنے اسکول میں صحت کے پروگرام کا انعقاد کس طرح کریں گے؟ مختصر میں واضح کیجیے۔

3۔ جسمانی سرگرمیوں کے دوران حادثات سے تحفظ کے لیے آپ کیا اقدامات اٹھائیں گے؟

4۔ اسکول میں تفریحی سرگرمیوں کا انعقاد کیسے کریں گے تشریح کیجیے۔

5۔ جسمانی تعلیم کے کوئی چار مقصد لکھیے۔

6۔ تفریح کی اہمیت اور ضرورت بیان کیجیے۔

7۔ نوک آوٹ ٹورنامنٹ سے کیا سمجھتے ہے؟ بیان کیجیے۔

8۔ NCFT-2010 میں صحت اور جسمانی تعلیم سے متعلق اہم نکات کو لکھئے۔

9۔ لیگ ٹورنامنٹ کے فائدے اور نقصانات بتایئے۔

حصہ سوم

10۔ صحت کی تعلیم سے کیا مراد ہے؟ طلبا میں صحت اور اچھی عادتوں کی نشونما میں معلم کے کردار کو واضح کیجیے۔

11۔ اپنے اسکول میں مختلف تفریحی سرگرمیوں کے انعقاد کے لیے ایک فہرست اور منصوبہ تیار کیجیے۔