

BEDD 203EPT

صحت اور جسمانی تعلیم

Health and Physical Education (EPC-V)

برائے

پیپر آف ایجوکیشن

(سال دوم)

ڈائریکٹوریٹ آف ٹرانسلیشن اینڈ پیپل کیشنز

مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی، حیدرآباد

© مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی، حیدرآباد

سلسلہ مطبوعات نمبر-25

ISBN: 978-93-80322-31-5

Edition: August, 2018

ناشر : رجسٹرار، مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی، حیدرآباد
اشاعت : اگست 2018
قیمت : 70 روپے (فصلاتی طرز کے طلبہ کی داخلہ فیس میں کتاب کی قیمت شامل ہے۔)
تعداد : 3400
مطبع : میسرز پرنٹ ٹائم اینڈ بزنس انٹرپرائزز، حیدرآباد

Health and Physical Education (EPC-V)

Edited by:

Dr. Jaki Mumtaj

Assistant Professor, MANUU College of Teacher Education, Aurangabad

On behalf of the Registrar, Published by:

Directorate of Distance Education

In collaboration with:

Directorate of Translation and Publications

Maulana Azad National Urdu University

Gachibowli, Hyderabad-500032 (TS)

E-mail: directordtp@manuu.edu.in



فاصلاتی تعلیم کے طلباء و طالبات مزید معلومات کے لیے مندرجہ ذیل پتہ پر رابطہ قائم کر سکتے ہیں:

ڈائریکٹر

نظامت فاصلاتی تعلیم

مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی

گچی باؤلی، حیدرآباد-500032

Phone No.: 1800-425-2958, website: www.manuu.ac.in

فہرست

صفحہ نمبر	مصنف	مضمون	اکائی نمبر
5	وائس چانسلر	پیغام	
6	ڈائریکٹر	پیش لفظ	
7	ایڈیٹر	کورس کا تعارف	
9	ڈاکٹر محمد حنیف احمد	جسمانی تعلیم کی سمجھ	اکائی 1:
	اسٹنٹ پروفیسر		
	مانو کالج آف ٹیچر ایجوکیشن، آسنسول		
25	ڈاکٹر ذکی ممتاز	جسمانی تعلیم کے پروگرام	اکائی 2:
	اسٹنٹ پروفیسر		
	مانو کالج آف ٹیچر ایجوکیشن		
	اورنگ آباد مہاراشٹرا		
42	ڈاکٹر اشونی	جسمانی تعلیم اور مربوط شخصیت	اکائی 3:
	اسٹنٹ پروفیسر		
	نظامت فاصلاتی تعلیم، مانو		

ایڈیٹر:

ڈاکٹر ذکی ممتاز

اسٹنٹ پروفیسر، مانو کالج آف ٹیچر ایجوکیشن

اورنگ آباد مہاراشٹرا

پیغام

وائس چانسلر

وطن عزیز کی پارلیمنٹ کے جس ایکٹ کے تحت مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی کا قیام عمل میں آیا ہے اُس کی بنیادی سفارش اردو کے ذریعے اعلیٰ تعلیم کا فروغ ہے۔ یہ وہ بنیادی نکتہ ہے جو ایک طرف اس مرکزی یونیورسٹی کو دیگر مرکزی جامعات سے منفرد بناتا ہے تو دوسری طرف ایک امتیازی وصف ہے، ایک شرف ہے جو ملک کے کسی دوسرے ادارے کو حاصل نہیں ہے۔ اردو کے ذریعے علوم کو فروغ دینے کا واحد مقصد و منشا اردو داں طبقے تک عصری علوم کو پہنچانا ہے۔ ایک طویل عرصے سے اردو کا دامن علمی مواد سے لگ بھگ خالی ہے۔ کسی بھی کتب خانے یا کتب فروش کی الماریوں کا سرسری جائزہ بھی تصدیق کر دیتا ہے کہ اردو زبان سمٹ کر چند ”ادبی“ اصناف تک محدود رہ گئی ہے۔ یہی کیفیت رسائل و اخبارات کی اکثریت میں دیکھنے کو ملتی ہے۔ ہماری یہ تحریریں قاری کو کبھی عشق و محبت کی پُر پیچ راہوں کی سیر کراتی ہیں تو کبھی جذباتیت سے پُر سیاسی مسائل میں الجھتی ہیں، کبھی مسلکی اور فکری پس منظر میں مذاہب کی توضیح کرتی ہیں تو کبھی شکوہ شکایت سے ذہن کو گراں بار کرتی ہیں۔ تاہم اردو قاری اور اردو سماج آج کے دور کے اہم ترین علمی موضوعات چاہے وہ خود اُس کی صحت و بقا سے متعلق ہوں یا معاشی اور تجارتی نظام سے، وہ جن مشینوں اور آلات کے درمیان زندگی گزار رہا ہے اُن کی بابت ہوں یا اُس کے گرد و پیش اور ماحول کے مسائل..... وہ ان سے نابلد ہے۔ عوامی سطح پر ان اصناف کی عدم دستیابی نے علوم کے تئیں ایک عدم دلچسپی کی فضا پیدا کر دی ہے جس کا مظہر اردو طبقے میں علمی لیاقت کی کمی ہے۔ یہی وہ چیلنجز ہیں جن سے اردو یونیورسٹی کو نبرد آزما ہونا ہے۔ نصابی مواد کی صورت حال بھی کچھ مختلف نہیں ہے۔ اسکولی سطح کی اردو کتب کی عدم دستیابی کے چرچے ہر تعلیمی سال کے شروع میں زیر بحث آتے ہیں۔ چونکہ اردو یونیورسٹی میں ذریعہ تعلیم ہی اردو ہے اور اس میں علوم کے تقریباً سبھی اہم شعبہ جات کے کورسز موجود ہیں لہذا ان تمام علوم کے لیے نصابی کتابوں کی تیاری اس یونیورسٹی کی اہم ترین ذمہ داری ہے۔ اسی مقصد کے تحت ڈائریکٹوریٹ آف ٹرانسلیشن اینڈ پبلی کیشنز کا قیام عمل میں آیا ہے اور احقر کو اس بات کی بے حد خوشی ہے کہ اپنے قیام کے محض ایک سال کے اندر ہی یہ برگ نو، شمر آور ہو گیا ہے۔ اس کے ذمہ داران کی انتھک محنت اور قلم کاروں کے بھرپور تعاون کے نتیجے میں کتب کی اشاعت کا سلسلہ شروع ہو گیا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ کم سے کم وقت میں نصابی اور ہم نصابی کتب کی اشاعت کے بعد اس کے ذمہ داران، اردو عوام کے واسطے بھی علمی مواد، آسان زبان میں تحریر عام فہم کتابوں اور رسائل کی شکل میں شائع کرنے کا سلسلہ شروع کریں گے تاکہ ہم اس یونیورسٹی کے وجود اور اس میں اپنی موجودگی کا حق ادا کر سکیں۔

ڈاکٹر محمد اسلم پرویز

خادمِ اول

مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی

پیش لفظ

ہندوستان میں اردو ذریعہ تعلیم کی خاطر خواہ ترقی نہ ہو پانے کے اسباب میں ایک اہم سبب اردو میں نصابی کتابوں کی کمی ہے۔ اس کے متعدد دیگر عوامل بھی ہیں لیکن اردو طلبہ کو نصابی اور معاون کتب نہ ملنے کی شکایت ہمیشہ رہی ہے۔ 1998ء میں جب مرکزی حکومت کی طرف سے مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی کا قیام عمل میں آیا تو اعلیٰ سطح پر کتابوں کی کمی کا احساس شدید ہو گیا۔ اعلیٰ تعلیمی سطح پر صرف نصابی کتابوں کی نہیں بلکہ حوالہ جاتی اور مختلف مضامین کی بنیادی نوعیت کی کتابوں کی ضرورت بھی محسوس کی گئی۔ فاصلاتی طریقہ تعلیم کے تحت چونکہ طلبہ کو نصابی مواد کی فراہمی ضروری ہے لہذا اردو یونیورسٹی نے مختلف طریقوں سے اردو میں مواد کا نظم کیا۔ کچھ مواد یہاں بھی تیار کیا گیا مگر علمی کتابوں کی منظم اور مستقل اشاعت کا سلسلہ شروع نہیں کیا جاسکا۔

موجودہ شیخ الجامعہ ڈاکٹر محمد اسلم پرویز نے اپنی آمد کے ساتھ ہی اردو کتابوں کی اشاعت کے تعلق سے انقلاب آفریں فیصلہ کرتے ہوئے ڈائریکٹوریٹ آف ٹرانسلیشن اینڈ پبلی کیشنز کا قیام عمل میں لایا۔ اس ڈائریکٹوریٹ میں بڑے پیمانے پر نصابی اور دیگر علمی کتب کی تیاری کا کام جاری ہے۔ کوشش یہی جاری ہے کہ تمام کورسز کی کتابیں متعلقہ مضامین کے ماہرین سے راست طور پر اردو میں ہی لکھوائی جائیں۔ اہم اور معروف کتابوں کے تراجم کی جانب بھی پیش قدمی کی گئی ہے۔ توقع ہے کہ مذکورہ ڈائریکٹوریٹ ملک میں اشاعتی سرگرمیوں کا ایک بڑا مرکز ثابت ہوگا اور یہاں سے کثیر تعداد میں اردو کتابیں شائع ہوں گی۔ نصابی اور علمی کتابوں کے ساتھ مختلف مضامین کی وضاحتی فرہنگ کی ضرورت بھی محسوس کی جاتی رہی ہے۔ لہذا یونیورسٹی نے فیصلہ کیا کہ اولاً سائنسی مضامین کی فرہنگیں اس طرح تیاری جائیں جن کی مدد سے طلبہ اور اساتذہ مضمون کی باریکیوں کو خود اپنی زبان میں سمجھ سکیں۔ ڈائریکٹوریٹ کی پہلی اشاعت وضاحتی فرہنگ (حیوانیات و حشرات) کا اجرا فروری 2018ء میں عمل میں آیا۔

زیر نظر کتاب اُن 34 کتابوں میں سے ایک ہے جو بی ایڈ کے طلبہ کے لیے تیار کی گئی ہیں۔ یہ کتابیں بنیادی طور پر فاصلاتی طریقہ تعلیم کے طلبہ کے لیے ہیں تاہم اس سے روایتی طریقہ تعلیم کے طلبہ بھی استفادہ کر سکیں گے۔ اس کے علاوہ یہ کتابیں تعلیم و تدریس کے عام طلبہ اساتذہ اور شائقین کے لیے بھی دستیاب ہیں۔

یہ اعتراف بھی ضروری ہے کہ زیر نظر کتاب کی تیاری میں شیخ الجامعہ کی راست سرپرستی اور نگرانی شامل ہے۔ اُن کی خصوصی دلچسپی کے بغیر اس کتاب کی اشاعت ممکن نہ تھی۔ نظامت فاصلاتی تعلیم اور اسکول برائے تعلیم و تربیت کے اساتذہ اور عہدیداران کا بھی عملی تعاون شامل حال رہا ہے جس کے لیے اُن کا شکر یہ بھی واجب ہے۔

اُمید ہے کہ قارئین اور ماہرین اپنے مشوروں سے نوازیں گے۔

پروفیسر محمد ظفر الدین

ڈائریکٹر، ڈائریکٹوریٹ آف ٹرانسلیشن اینڈ پبلی کیشنز

کورس کا تعارف

سائنس اور ٹیکنالوجی کی ترقی نے جہاں ہر کام کو آسان کر دیا ہے وہی اس کا اثر انسان کی صحت پر بھی ہوا ہے۔ آج کا انسان زیادہ سے زیادہ کام کے لیے مشینوں پر منحصر ہو گیا ہے۔ انسان اب تھوڑا ہی کام کرنے پر تھک جاتا ہے اور کمزوری محسوس کرنے لگتا ہے۔ جسمانی تعلیم کا مقصد انسان کو جسمانی اور ذہنی طور پر صحت مند بنانے رکھنا ہے۔ جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے صاف ہوا، پانی اور بہتر غذا کے ساتھ ساتھ ورزش، کھیل کود اور تفریح کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ جسمانی تعلیم، تعلیم کا ایک اہم جُز ہے۔ قدیم زمانے میں جسمانی تعلیم پر بہت زیادہ زور دیا جاتا تھا۔ جس میں یوگا کے ذریعے ذہنی فکروں اور جسمانی بیماریوں کو دور کیا جاتا تھا۔ آج اسکولوں، کالجوں اور یونیورسٹیوں میں بھی صحت اور جسمانی تعلیم کو ضروری اور لازمی قرار دیا جا رہا ہے۔ صحت اور جسمانی تعلیم کی اہمیت اور آفادیت کی پیش نظر اس مضمون کو نصاب میں شامل کیا جا رہا ہے۔ اس کورس کے ذریعے زرتربیت معلم کو صحت اور جسمانی تعلیم کے تصور سے متعارف کرایا جائے گا۔ اس کورس میں انسانی زندگی میں جسمانی تعلیم کی ضرورت اور اہمیت کو واضح کیا گیا ہے۔ کورس میں اس طرح کا مواد پیش کیا جا رہا ہے کہ زیر تربیت معلم صحت کے مختلف پہلوں اور عوامل کو سمجھ سکیں گے۔ یہاں اس بات کی کوشش کی گئی ہے کہ آپ میں اسکول کے لیے مختلف صحت اور جسمانی تعلیم سے تعلق پر وگراموں کی تیاری کرنے کی صلاحیت پیدا ہو۔ ٹورنامنٹ اور کھیلوں کو منظم طریقہ سے انعقاد کرنے کی مہارت بھی پیدا ہو سکے۔ اس کورس کا مقصد اسکولی سطح پر صحت اور جسمانی تعلیم کے لیے بہتر معلم تیار کرنا ہے۔ صحت اور جسمانی تعلیم میں کھیل کود اور تفریح دونوں ہی شامل ہیں اس لیے اس کورس میں تفریح کے معنی، اہمیت ضرورت اور اسکول میں تفریحی سرگرمیوں کے انعقاد سے مطابقت عمومی پروگرام کے بارے میں بھی بتایا گیا ہے۔ طلباء کے متوازن نشوونما کے لیے یہ بہت ہی اہم ہے اس لیے ہندوستان میں قدیم زمانے سے ہی اس پر زور دیا جاتا ہے۔ اس کے ذریعے صحت سے مطابقت اچھی عادتوں کی نشوونما کو فروغ دے سکتے ہیں۔ یہ تعلیم جسم کے صحت مند رکھنے میں مدد کرتی ہے اور طلباء کی کھیل کود اور جسمانی صحت کے لیے دلچسپی پیدا کرنے میں مدد کرتی ہے۔

صحت اور جسمانی تعلیم کے اس کورس میں تین اکائیاں ہیں۔

اکائی 1: جسمانی تعلیم کی سمجھ

1- جسمانی تعلیم کا تصور، ضرورت، وسعت اور مقاصد

2- صحت کی تعلیم، تعریف، اغراض و مقاصد

3- اسکول میں صحت کے پروگرام اور صحت و اچھی عادتوں کے نشوونما میں جسمانی تعلیم کے معلم کا کردار

اکائی 2: جسمانی تعلیم کے پروگرام

1- جسمانی تعلیم کے عمومی پروگرام کا ابتدائی تصور

2- تفریح: معنی، اہمیت اور اسکول میں تفریحی سرگرمیاں

3- تفریح کی ضرورت، تفریحی سرگرمیوں کے اقسام اور ان کا انعقاد

اکائی 3: جسمانی تعلیم اور مربوط شخصیت

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

2- تنظیم اور انتظامیہ، منصوبہ بندی، بجٹ، فیکلٹی (ٹورنامنٹ اور لیگ)

3- تھیلیک میٹ، معنی، ضرورت اور اہمیت، اسکول کی سطح پر تھیلیک میٹ کا انعقاد

صحت اور جسمانی تعلیم

اکائی-1: جسمانی تعلیم کی سمجھ

Understanding Physical Education

Structure	ساخت	
Introduction	تمہید	1.1
Objectives	مقاصد	1.2
Concept of Physical Education	جسمانی تعلیم کا تصور	1.3
Definitions of Physical Education	جسمانی تعلیم کی تعریفیں	1.3.1
Need of Physical Education	جسمانی تعلیم کی ضرورت	1.3.2
Scope of Physical Education	جسمانی تعلیم کی وسعت	1.3.3
Objectives of Physical Education	جسمانی تعلیم کے مقاصد	1.3.4
Meaning of Health Education	صحت کی تعلیم کا تصور	1.4
Definitions of Health Education	صحت کی تعلیم کی تعریفیں	1.4.1
Aims and Objectives of Health Education	صحت کی تعلیم کے اغراض و مقاصد	1.4.2
School Health Programme	اسکول میں صحت کے پروگرام	1.5
	صحت اور اچھی عادتوں کی نشوونما میں جسمانی تعلیم کے معلم کا کردار	1.5.1
Role of Physical Education Teacher in Development of Health and Good Hygienic Habits		
Point to Remember	یاد رکھنے کے نکات	1.6
Glossary	فرہنگ	1.7
	اکائی کے اختتام کی سرگرمیاں	1.8
Suggested Books	سفارش کردہ کتابیں	1.9

1.1 تمہید

عام طور پر جسمانی تعلیم کا مطلب جسمانی سرگرمیاں اور صرف ڈرل سمجھا جاتا ہے۔ لیکن حقیقت میں جسمانی تعلیم کا صحیح معنی اور وسعت فراہم کرنا بہت ضروری ہے۔ صحت مند لوگ ایک صحت مند سماج کی تشکیل کرتے ہیں۔ بیماری سے حفاظت اور خود کو صحت مند رکھنے کے لیے صحت کی تعلیم حاصل کرنا ضروری ہے۔

انسانی زندگی کا ارتقاء حرکت کے ساتھ شروع ہوا۔ جب سے ارتقاء کی ابتدا ہوئی اس وقت سے قدرتی طور پر انسان بہت ہی سرگرم اور تخلیقی صلاحیت کا مالک رہا ہے۔ اور جسمانی سرگرمیاں اس کی زندگی کا اہم حصہ ہے۔ قدیم زمانے کے لوگوں کی پہلی سرگرمی غذا اور رہائش کی تلاش تھی۔ یہ پہلی جسمانی سرگرمی اپنی زندگی کی بقاء کی تحفظ کے لیے ایک ضرورت تھی۔ اس اکائی میں ہم جسمانی تعلیم کی مفہوم، وسعت، ضرورت اور اغراض و مقاصد کے ساتھ ساتھ صحت کی تعلیم کا مفہوم، تعریفیں اور مقاصد کے بارے میں پڑھیں گے۔

1.2 مقاصد Objectives

- ☆ اس اکائی کے مطالعہ کے بعد آپ اس قابل ہوں گے کہ۔
- ☆ جسمانی تعلیم کے صحیح مفہوم اور تعریفیں کو معلوم سکیں گے۔
- ☆ جسمانی تعلیم کے اغراض و مقاصد سے واقف ہو سکیں گے۔
- ☆ جسمانی تعلیم کی وسعت کو سمجھ سکیں گے۔
- ☆ جسمانی تعلیم کی ضرورت کو بتا پائیں گے۔
- ☆ صحت کی تعلیم کے معنی و مفہوم کو سمجھ سکیں گے۔
- ☆ صحت کی تعلیم کے تعریفات اور مقاصد کو معلوم کر سکیں گے۔
- ☆ صحت کی ترقی میں معلم کے کردار سے واقف ہو سکیں گے۔
- ☆ اسکول صحت پروگرام کے مفہوم کو سمجھ سکیں گے۔

1.3 جسمانی تعلیم کا تصور Concept of Physical Education

لفظ جسمانی تعلیم دو الگ الگ الفاظ جسمانی اور تعلیم سے لیا گیا ہے۔ جسمانی کا مطلب جسم سے متعلق ہوتا ہے یہ کسی ایک یا جسم کی ساری خصوصیات سے تعلق رکھتا ہے۔ اس سے معنی جسمانی طاقت، جسمانی تندرستی اور جسمانی صحت لیا جاسکتا ہے۔ لفظ تعلیم کا مطلب زندگی کے لیے یا کسی کام کے لیے منظم ہدایت و تربیت سے ہے۔ اس طرح جسمانی تعلیم کا مطلب منظم طریقے سے تربیت جو جسمانی سرگرمیاں سے تعلق رکھتی ہے جس سے انسانی جسم، جسمانی طاقت اور جسمانی مہارت کی نشوونما ہوتی ہے۔

تعلیم کا مطلب کر کے سیکنا ہے، صرف کمرہ جماعت تک تعلیم حاصل کرنا نہیں ہے۔ یہ گھر، کھیل کے میدان، لائبریری وغیرہ میں بھی حاصل کی جاسکتی ہے۔ اس طرح کی تعلیم کسی کی زندگی کو سازگار بناتی ہے۔ جسمانی تعلیم کے بہتر ہدایت کے پروگرام سے اچھی صحت، اچھی سماجی زندگی اور خالی وقت کا اچھا استعمال ہوتا ہے۔ جسمانی تعلیم انسان کو ہر طرح کی بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہے۔ اس تعلیم کی اہمیت اس وقت سمجھ میں آئی جب پلیٹو نے کہا ”حرکت کی کمی انسان کے حالت کو برباد کر سکتی ہے جبکہ حرکت اور جسمانی ورزش انسان کو تندرست رکھتی ہے“۔

جسمانی تعلیم سے مراد اس تعلیم سے ہے جس میں جسمانی مشقوں کے ذریعہ جسم کو برقرار رکھنے کی تعلیم دی جاتی ہے۔ اس تعلیم سے انسان اپنے جسمانی صحت کی حفاظت خود کر سکتا ہے۔ یہ تعلیم ابتدائی اور ثانوی دونوں درجات کے لیے مفید ہے۔ جسمانی تعلیم انسان کو خود اعتماد بناتی ہے۔ اس تعلیم کو حاصل کر کے انسان ماحول کو صحت یاب بناتا ہے۔

1.3.1 جسمانی تعلیم کی تعریفیں Definitions of Physical Education

جسمانی تعلیم اسکولوں میں دی جانے والی وہ تعلیم ہے جس کے ذریعہ جسم کو صحت مند رکھنے اور روز بہ روز آسانی کے ساتھ جسمانی سرگرمیوں کو کرنے پر

توجہ دیتی ہے۔ جسمانی تعلیم کی کوئی ایک تعریف بیان کرنا مشکل ہے۔ مختلف تعلیمی مفکروں نے جسمانی تعلیم کی مختلف تعریفیں بیان کی ہیں۔ لفظ تعلیم کے لغوی معنی منظم اور تسلسل ہدایت یا تربیت یا زندگی کی تیاری یا زندگی کی بقاء کے لیے کچھ مخصوص عوامل کے ہیں۔ جسمانی تعلیم کی تعریف:

Delbert Oberteuffer کے مطابق:

”جسمانی تعلیم ان تمام تجربات کا مجموعہ ہے جو افراد کے حرکات کے ذریعہ آتا ہے“ یا اسے اس طرح بھی کہا جاسکتا ہے کہ جسمانی تعلیم اس تجربات کے مجموعہ کا نام ہے جو انفرادی حرکت کے ذریعہ ظاہر ہوتی ہے۔
Delbert Oberteuffer کے مطابق ----

"Physical Education is the sum of those experiences which come to the individual through movement "

A.R. Wayman کے مطابق:

” جسمانی تعلیم، تعلیم کا وہ حصہ ہے جس سے جسمانی سرگرمیوں کے ذریعہ افراد کی ترقی و تربیت کی جاتی ہے“
A R Wayman کے مطابق ----

Physical Education is that part of education which has to do with the development and training of the individual through physical activities.
Charles A. Bucher کے مطابق:-

” جسمانی تعلیم پورے تعلیمی نظام کا ایک لازمی حصہ ہے جو کہ کوششوں کی تفتیش ہے اور جس کا مقصد جسمانی سرگرمیوں کے ذریعہ انسانی کارکردگیوں میں بہتری لانا ہے جسے نتائج اخذ کرنے کے نظریے سے انتخاب کیا گیا ہے“
Jay B Nash کے مطابق:-

”جسمانی تعلیم، تعلیمی میدان کا وہ مرحلہ ہے جو عضلاتی سرگرمیوں اور ان سے متعلق ردعمل کے بارے میں بتاتا ہے۔“
J.P. Thomes کے مطابق:-

”جسمانی تعلیم وہ تعلیم ہے جس کے ذریعہ بچوں کی مکمل شخصیت کی نشوونما ہوتی ہے اور اس کے جسم، روح و دماغ کی مکمل و معقول نشوونما ہوتی ہے“
جسمانی کا لغوی معنی جسمانی تعلقات کے ہیں، یہ ایک یا ایک سے زائد جسمانی صفات سے منسلک ہوتے ہیں۔ مثلاً جسمانی قوت، برداشت کرنے کی صلاحیت، جسمانی فٹنس، جسمانی مظاہرہ، جسمانی صحت وغیرہ۔
جسمانی فٹنس:

آج کے موجودہ دور میں ہر کوئی اپنے جسم کو اچھا رکھنا، اور لمبی زندگی جینا چاہتا ہے۔ اور ان سب کے لیے جسمانی فٹنس قلیدی حیثیت رکھتی ہے۔ جسمانی فٹنس ہماری روزمرہ کی زندگی میں زبردست تبدیلی لاتی ہے۔

جسمانی فٹنس جسمانی و روحانی صحت کے لیے انجن کا کام کرتی ہے۔ فٹنس کو اس طرح بیان کیا جاسکتا ہے کہ اس کے ذریعہ جسم دیکھنے میں بہتر اور خوبصورت لگتا ہے۔ انسان اپنے آپ میں سکون محسوس کرتا ہے اور زندگی میں آنے والی تمام پریشانیوں کو بھول جاتا ہے۔ فٹنس ایک انفرادی مادہ ہے جو انسانی

جسم کے مختلف اعضاء دل، پھیپڑے اور عضلات کے افعال کو درست رکھتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ جسمانی، ذہنی اور سماجی طور پر انسان کو صحت بخشتا ہے۔ فٹنس ایک انفرادی معیار ہے، جو مختلف انسان میں مختلف ہوتا ہے۔ یعنی فٹنس میں انفرادی تفاوت پائی جاتی ہے۔ یہ عمر، جنس، وراثت، ذاتی عادت، ورزش، خوراک و تغذیہ، زندگی سے متعلق رویہ، ٹینشن و تناؤ وغیرہ سے اثر انداز ہوتی ہے۔

جسمانی فٹنس کی تعریف سے مراد یہ ہے کہ جسمانی فٹنس صحت اور خوشحالی کی ایک حالات ہے اور خصوصی طور پر کھیل، پیسے اور روزمرہ کی سرگرمیوں کے پہلوؤں کو انجام دینے کی صلاحیت ہے۔ جسمانی فٹنس عام طور پر مناسب غذا، اعتدال پسند سخت جسمانی ورزش، اور ضرورت کے لیے کافی آرام سے حاصل کی جاتی ہے۔

"Physical fitness is a state of health and well-being and, more specifically, the ability to perform aspects of sports, occupations and daily activities. Physical fitness is generally achieved through proper nutrition, moderate-vigorous physical exercise, and sufficient rest."

جسمانی فٹنس کو عام طور پر مندرجہ ذیل قسموں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

☆ عضویاتی چک

☆ دلی صبر و تحمل و برداشت کرنے کی صلاحیت

☆ قابل برداشت عضویاتی قوت

☆ توازن

☆ رفتار/چال

طاقت (Strength)

کسی مزاحمت کے خلاف ایک مخصوص سمت میں زور یا قوت کے ذریعہ انجام دیا گیا عمل طاقت کہلاتا ہے۔

طاقت بہت سے کھیلوں میں کامیابی کی لیے اہم اجزاء میں سے ایک ہے۔ کچھ کھیلوں جیسے وزن اٹھانا، کشتی، وزن دار چیزوں کا پھینکنا ان سب میں طاقت کی ضرورت پڑتی ہے۔

طاقت کی درجہ بندی۔ طاقت کی درجہ بندی مندرجہ ذیل طریقہ سے کی جاسکتی ہے۔

☆ Maximum Strength: یہ کسی ایجنٹ کے ذریعہ ایک مخصوص سمت میں کسی مزاحمت کے خلاف عمل کی جانے والی سب سے بڑی طاقت ہے۔

☆ Elastic Strength: یہ کسی مزاحمت کو ختم کرنے کے لیے تیزی کے ساتھ عمل میں لائی جانے والی طاقت ہے۔

☆ Endurance Strength: یہ کسی شخص کے اندر پائی جانے والی وہ طاقت ہے جو بیرونی ماحول کے ذریعہ ہونے والی لگاتار مزاحمت کو

براداشت کر سکے۔

براداشت (Endurance): ایک مخصوص مسابقتی کھیل کے لیے ضروری سرگرمی کی سطح کو برقرار رکھنے کی صلاحیت Endurance کہلاتی ہے۔

اس میں کھیل کے لیے لازمی ارتباط طاقت اور پٹھوں کی برداشت دونوں شامل ہیں۔

برداشت ایک قسم کی ورزش ہے جس میں مزاحمت کے خلاف عمل کی جانے والی طاقت اور برداشت کی جانے والی طاقت کے اوقات میں لگاتار اضافہ

فہ ہوتا رہتا ہے۔

مثلاً کسی جاگینگ (Joggigng) اور دوڑنے کے فاصلوں میں ڈھائی میل سے سیکڑوں میل تک کا اضافہ یا سائیکل چلانے والا اپنے سائیکلنگ (Cycling) کی قوت میں ڈھائی میل سے سیکڑوں میل تک کا اضافہ، کوئی تیراکی میں اپنے تیرنے کے اوقات میں چند سکینڈ سے چند منٹ تک کا اضافہ کرتا ہے تو ان تمام ورزش کو ہم Endurance کے نام سے جانتے ہیں۔
برداشت کرنے کی صلاحیت کا فروغ مسلسل اور وقفے وقفے کے دوڑ سے ہوا کرتا ہے۔

Endurance کے اقسام (Types of endurance) :-

Aerobic Endurance ☆

Anaerobic Endurance ☆

Speed Endurance ☆

Strength Endurance ☆

-: Flexibility

جسمانی فنس کے زیادہ نظر انداز اجزاء میں سے لچکدار (Flexibility) اجزاء ایک ایسا اجزاء ہے جو کسی شخص کی رفتار کی حد کی تعیین کرتا ہے۔ چونکہ یہ کسی شخص کی فنس کی حد کا تعیین کرتا ہے۔

اسپورٹس کی مہارت :-

اسپورٹس کی مہارت کیلئے مخصوص اہداف کے ساتھ رضا کارانہ، باہمی کام ہیں۔ انتہلیک کارکردگی کے لیے کیلیوں کی مخصوص مہارتوں کو سیکھنے کے لیے بنیادی تحریک کی مہارتیں سیکھنا پہلا قدم ہے۔ ان بنیادی تحریکوں کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ صحت اور طاقت کے لیے اچھے تربیتی فیصلے کیے جاتے ہیں۔

-: Indigenous Games

ہسپانوی کھیل مخصوص جماعت کی سرگرمی ہے۔ یہ کھیل عالمی طور پر کھیلا جاتا ہے۔ لفظ Indigenous کا لغوی معنی (Native) 'دہی' کے ہوتے ہیں۔ اس طرح ہم کہہ سکتے ہیں کہ اس کھیل سے کسی معاشرے یا ملک کی ثقافت کا پتہ چلتا ہے۔ اس کھیل کی شروعات برازیل کے مقامی باشندے این۔ جی۔ اونی انتر قبائلی کاؤنسل کی طرف سے 1996 میں شروع کیا۔ ہندوستان کے کچھ مشہور ہسپانوی کھیلوں میں بیڈمینٹن، کبڈی، ہاکی اور کھوکھوشا شامل ہے۔ یہ کھیل عالمی پیمانے پر منعقد کیا جاتا ہے۔ تمام ممالک کے لوگ کھیل کے ذریعے اپنے ملک کے ثقافت کی حفاظت کرتے ہیں۔

-: Self Defence Activity

یہ اس طرح کی سرگرمی ہے جس کے ذریعے انسان اپنی صحت کی حفاظت خود کرتا ہے۔ اس سرگرمی کے ذریعے انسان اپنے صحت کو مضرا اثرات سے بچاتا ہے۔

جسمانی فنس کا فروغ :- Development of Physical Fitness

جسمانی فنس کا فروغ جسمانی فنس کے لیے ضروری ہے۔ اس کے لیے انسان مختلف طرح کے ورزش کرتا رہے۔ کوئی بھی انسان اپنے جسمانی فنس کے فروغ میں خود مددگار ہوتا ہے۔ انسان کو اگر اپنا جسم فٹ رکھنا ہو، تو روزانہ اسے ورزش کرنا ہوگا۔ بغیر ورزش کے جسمانی فنس کا فروغ ممکن نہیں۔

آسن (Posture): طبعی تندرستی کے میدان میں جسمانی فنس کے فروغ میں کافی اہمیت کا حامل ہے۔

آسن کی تعریف اس طرح کی جاسکتی ہے کہ کسی ماحول کے مطابق اپنے جسمانی اعضاء کو بیرونی مزاحمت سے حفاظت کے لیے باایک مخصوص وقت

میں اپنے جسم کے مختلف حصوں کو ایک مخصوص شکل دینا۔ اس قسم کے ورزش میں کوئی شخص ایک خاص طریقہ سے کھڑا یا بیٹھا رہتا ہے۔ ساتھ ہی اپنے جسم کے بیرونی و اندرونی نظام کے تناسب کو برقرار رکھتا ہے۔ مثلاً شو آسن، پدما آسن وغیرہ۔

آسن انفرادی طور پر فرد سے مختلف ہوتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں ہم یوں کہہ سکتے ہیں کہ آسن سے مراد position or pose کے ہوتے ہیں۔ اصطلاح آسن اکثر کھڑے پوزیشن کے بارے میں سمجھا جاتا ہے۔ ایک اچھا آسن جامد اور متحرک دونوں ہوتا ہے۔ یعنی فرد اس طرح کے ورزش میں جامد حالت میں بھی رہتا ہے اور متحرک حالت میں بھی۔ ایک اچھی آسن میں توانائی کم سے کم خرچ ہوتا ہے۔ جبکہ خراب آسن میں توانائی کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ آسن کے فوائد:-

آسن کے بہت سارے فوائد ہیں مثلاً اچھا جسمانی ظاہری شکل کا ہونا، جسم کو مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھنا۔ تھکاوٹ کو کم کرنا، نفسیاتی توازن برقرار رکھنا۔ بھوک کو بہتر بنانا، اچھی جسمانی توازن قائم کرنا وغیرہ۔

آرام کی اہمیت (Importance of Relaxation):-

کسی شخص کی جسمانی فٹنس اور جسمانی صحت کے لیے جسمانی، نفسیاتی، وقوفی آرام بے حد اہمیت کا حامل ہے۔

نظام تناؤ کو دور کرنے میں آرام (Relaxation) کافی اہم رول ادا کرتا ہے۔ آرام سے مراد صرف ذہنی آرام یا Hobby کو انجام دینا نہیں ہے۔ بلکہ یہ ایک ایسا عمل ہے جو بیرونی ماحول کے ذریعہ ظاہر ہونے والے ہر قسم کے مزاحمت و تناؤ کو کم کرتا ہے۔ یہ طریقہ ہمارے روزمرہ کے زندگی میں مشغولیت کے اوقات میں پیدا ہونے والے تناؤ سے متعلق بہت سارے نظام صحت پر اثر انداز ہونے والے عوامل سے نپٹنے کے لیے ہمیشہ تیار ہے۔

تفریح Recreation:

تفریح سے مراد طاقت اور خوشی حاصل کرنا ہے۔ بغیر تفریح زندگی بے معنی ہے۔ موجودہ دور پیچیدگی سے بھرپڑا ہے۔ زندہ رہنے کے لیے انسان بہت سے جسمانی اور ذہنی کام کرتا ہے جس کی وجہ سے تھکاوٹ ہوتی ہے۔ اس تھکاوٹ کو کم کرنے کا کام تفریح کرتی ہے۔ انسان اپنے خالی وقتوں میں تفریح کے ذریعہ ساری تھکاوٹ کو دور کرتا ہے۔

صحت کی جانچ: - Fitness Test

کسی انسان کی جسمانی فٹنس کی نگرانی کا بہترین ذریعہ صحت کی جانچ ہے۔ یہ وہ جانچ ہے جس کے ذریعہ جسمانی قوت، اور قوت برداشت کی پیمائش کی جاتی ہے۔ بیسویں صدی عیسوی کے دوران مجموعی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ریاست ہائے متحدہ نے 1956ء میں اسکول کے بچوں میں فٹنس کی حوصلہ افزائی اور نگرانی کرنے کے لیے فٹنس ٹسٹ کا استعمال کیا۔

Waist-to-hip ratio test: زیادہ وزن ایک خطرناک بیماری ہے، اس کے ذریعہ ذیابیطس اور دل کی بیماری لاحق ہو سکتی ہے اس خطرناک بیماری

کا جائزہ لینے کے لیے اونچائی کو متناسب (waist-to-hip ratio tes) کیا جاتا ہے۔

Sitting-Rising Test (SRT):- اسی طرح اس ٹسٹ کے ذریعہ کسی انسان کی لمبی عمر کی پیروی کی جاتی ہے۔

1.3.2 جسمانی تعلیم کی ضرورت (Need of Physical Education)

موجودہ دور کمپیوٹر کا دور ہے جس نے انسان کو گھنٹوں بیٹھ کر کام کرنے والی مشین بنا دیا ہے۔ آج انسان مختلف طرح کے تناؤ میں زندگی بسر کر رہا ہے۔ اپنے سماجی اور معاشی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے ہر وقت تناؤ میں زندگی گزار رہا ہے اسی دماغی تناؤ اور دباؤ کو ختم کرنے کے لیے جسمانی تعلیم کی ضرورت پڑتی ہے۔ انسان کے لیے جسمانی تعلیم کی ضرورت نہ صرف موجودہ دور بلکہ مستقبل کے لیے بھی ضروری ہے۔

سوامی وویکانند کے مطابق -- آج کے ہندوستان میں بھگوت گیتا سے زیادہ ضروری ہے فٹ ہونا“
 روسونے کہا یہ جسم کو صحت مند اور پُر سکون ہونا چاہیے تاکہ کوئی بھی کام آسانی سے ہو سکے“
 مندرجہ ذیلی نکات کے ذریعہ بھی جسمانی تعلیم کی ضرورت کو سمجھا جاسکتا ہے۔

- (1) جسمانی تعلیم کے ذریعہ انسان کی ذہنی، جسمانی، اخلاقی و جذباتی ترقی ہوتی ہے۔
- (2) اس کے ذریعہ ہی طلباء کی خود اعتمادی اور باہمی مہارتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔
- (3) جسمانی تعلیم نہ صرف بچوں کے ذہن کو کشادہ بناتی ہے بلکہ بچوں کے جسم کو طاقتور بھی بناتی ہے اور اسے توانائی فراہم کرتی ہے۔
- (4) یہ ذہنی دباؤ کو گھٹاتی ہے جو کہ ایک تندرست صحت کے لیے نہایت ضروری ہے۔
- (5) یہ حسی حرکیاتی مہارت کو بڑھاتی ہے۔
- (6) یہ بچوں کے جسم کو طاقتور بنانے کے ساتھ ساتھ دماغ کو تروتازہ بھی کرتی ہے۔

1.3.3 جسمانی تعلیم کی وسعت Scope of Physical Education

جسمانی تعلیم کا دائرہ بہت ہی وسیع ہے یہ نہ صرف انسانی سرگرمیوں اور ورزش تک ہی محدود ہے بلکہ انسانی سرگرمیوں کی تمام حقیقت کی شناخت کرتی ہے اور آج کے دور میں یہ اسکولوں اور کالجوں کے نصاب میں لازمی قرار دیا گیا ہے۔ جسمانی تعلیم نہ صرف اسکولوں اور کالجوں کے طلباء کو فراہم کی جاتی ہے بلکہ نیلے سیارے کے ارضی سطح پر رہنے والے ہر بنی نوع انسان کو فراہم کی جاتی ہے۔ جسمانی تعلیم کا پروگرام نہ صرف کھیل کود سے تعلق رکھنے والے انسان کے لیے تیار کیا گیا ہے بلکہ اس کا پروگرام تمام انسانوں کی ضرورت اور مفادات کو پورا کرنے کے لیے تیار کیا گیا ہے۔
 جسمانی تعلیم کے پروگرام کو چار حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

(1) سروس پروگرام

(2) انٹرمیورل پروگرام

(3) ایکسٹرمیورل پروگرام

(4) فٹنس اور تفریحی پروگرام

- (1) سروس پروگرام: اس پروگرام کے ذریعہ صحت، حفظان صحت، فطرت اور ماحول، سماجی اور جسمانی تعلیم کی حیاتیاتی، سماجیاتی اور نفسیاتی اصولوں کی جانکاری فراہم کرائی جاتی ہے۔
- (2) انٹرمیورل پروگرام: یہ پروگرام مختلف جماعت، کلبوں، معاشرہ، گاؤں اور اداروں میں انسانی سرگرمیوں کے ذریعہ مہارت و اندرونی تعلقات کے فروغ کا موقع فراہم کرتا ہے۔
- (3) ایکسٹرمیورل پروگرام: یہ پروگرام مختلف جماعت، کلبوں، معاشرہ، گاؤں اور اداروں کے درمیان مقابلہ کے ذریعہ باہمی تعلقات کے مواقع فراہم کرتا ہے۔
- (4) فٹنس اور تفریحی پروگرام: صحت، تندرستی، خوش گوار اور عملی منصوبہ کے بارے میں معلومات فراہم کی جاتی ہے۔

1.3.4 جسمانی تعلیم کے مقاصد (Objectives of Physical Education)

چونکہ جسمانی تعلیم کی وسعت کافی وسیع ہے اس لیے اس کے مقاصد بہت زیادہ ہیں۔ بچپن میں بچے فطری طور پر کھیل کود کے شوقین ہوتے ہیں۔ جس

سے ان کے اعضاء جسمانی کی ورزش ہوتی رہتی ہے جو ان کے بہتر نشوونما کا وسیلہ بنتی ہے۔ جسمانی تعلیم کے اہم مقاصد سے متعلق تعلیمی مفکروں میں اختلاف پایا جاتا ہے۔ جس کا ذکر حسب ذیل ہے۔

1934ء میں The committee on objectives of the American Physical Education Association نے پانچ مقاصد بتائیں ہیں۔

(i) جسمانی فٹنس

(ii) ذہنی تندرستی

(iii) سماجی و اخلاقی خصوصیات

(iv) جذباتی اظہار اور کنٹرول

(v) قدردانی (Appreciation)

1934ء میں Agnes Stoodley نے بھی جسمانی تعلیم کے پانچ مقاصد بتائے ہیں۔

(i) صحت، جسمانی اور اعضا کی نشوونما

(ii) ذہنی و جذباتی نشوونما

(iii) اعصابی و اعضا کی نشوونما

(iv) سماجی نشوونما

(v) دانشورانہ نشوونما

1948ء میں J.B. Nash نے جسمانی تعلیم کی چار مقاصد کی فہرست تیار کی تھی۔

(i) نامیاتی نشوونما

(ii) اعصابی و اعضا کی نشوونما

(iii) تشریحی نشوونما

(iv) جذباتی نشوونما

J.R. Sherman نے چھ مقاصد مقرر کئے ہیں۔

(i) تعلیمی تجربات کے بنیاد پر انسانی سرگرمیوں کے شراکت کے کنٹرول میں مواقع فراہم کرنا۔

(ii) جسم کے اعضا کی نظام کی نشوونما

(iii) سرگرمیوں کی مہارت کی نشوونما

(iv) صحیح صحت اور تندرستی کی ترقی

(v) مطلوبہ سماجی رویہ اور طرز عمل کا فروغ۔

(vi) جذباتی اور ذہنی نشوونما

Sports Award :- کھیل کود میں مختلف طرح کے Award تقسیم کیے جاتے ہیں۔ حکومت ہند کی جانب سے , Bharat Ratna

Padma Vibhushan , Padma Bhusan , Padma shri دیے جاتے ہیں اس کے علاوہ حکومت ہند کی جانب سے مندرجہ ذیل قومی ایوارڈ بھی تقسیم کیے جاتے ہیں۔

☆ ارجن ایوارڈ

☆ راجیوگانندھی کھیل رتنا ایوارڈ

☆ ڈرون آچاریہ ایوارڈ

☆ مولانا ابولکلام آزاد ٹرافی۔

فروری 1945ء میں حکومت ہند نے دو Civilian Award بھارت رتنا اور پدمابھوسن ایوارڈ کے بارے میں بتایا جو سب سے پہلے Gazette of India میں شائع ہوا۔ ذیل میں کچھ ایسے عظیم کھلاڑیوں کا نام لکھا جا رہا ہے جنہوں نے پدم شری ایوارڈ حاصل کیا ہے۔

☆ ملکہا سنگھا ، مکمل جیت کورسندھو (Athletics)

☆ پرگت سنگھ ، کے۔ ڈی۔ سنگھ بابو (Hockey)

☆ کارتر سنگھ (Wrestling)

☆ مائیکل پیرا ، گیت سیتھی (Billiards)

☆ کرنی سنگھ (Shooting)

اپنی معلومات کی جانچ: Test Your Knowledge

سوال نمبر 1: جسمانی تعلیم کے مفہوم کو بتاتے ہوئے اسکی چند تعریفیں بیان کیجئے؟

سوال نمبر 2: جسمانی فٹنس کو کیسے فروغ کیا جاسکتا ہے مختصر میں واضح کیجئے؟

سوال نمبر 3: جسمانی تعلیم کی ضرورت اور اہمیت کو بتائیں؟

سوال نمبر 4 : جسمانی تعلیم کے مقاصد اور وسعت کو مختصر میں بتائیے؟

1.4 صحت کی تعلیم (Health Education)

صحت کی تعلیم ایک ایسی اصطلاح ہے جس کے مفہوم کو الگ الگ لوگوں نے مختلف انداز میں بیان کیا ہے۔ کچھ لوگوں نے کہا ہے کہ یہ عوامی رشتہ داری کا معاملہ ہے جس کی شروعات صحتی محکمہ نے کی ہے اور بعض نے کہا ہے کہ یہ تعلیم صحت اور بیماری کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے۔ آسان لفظوں میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ صحت کی تعلیم ایک ایسی تعلیم ہے جو صحت اور بیماری کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے اور انسان کو دماغی غذا اور مثبت صحت کو فروغ دینے میں مدد کرتی ہے۔ صحت کی تعلیم معاشرے کی صحت کو بہتر بنانے کا اہم ذریعہ ہے۔ اس کا مقصد لوگوں کو ان کے صحت کے بارے میں متاثر کرنا ہے۔ مختصر طور پر ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ صحت کی تعلیم تین بنیادی اجزاء کی شناخت کرتا ہے۔

(i) جسمانی، ذہنی، اور سماجی پہلو کے سلسلے میں انسانوں کا اتحاد۔

(ii) صحت کو اثر انداز کرنے کے لیے اس کے تئیں جانکاری اور عملیں بہت ضروری ہے۔

(iii) فرد، خاندان اور معاشرے صحت کی تعلیم کے توجہ کا مرکز ہیں۔

صحت کی تعلیم کے یہ سبھی اجزاء ایک دوسرے پر منحصر کرتے ہیں۔ صحت کی تعلیم یہ شناخت کرتی ہے کہ بہتر صحت بوڑھے اور جوان سب کے لیے اہم ہے۔ اس کی معلومات سائنسی اصولوں پر مبنی ہوتی ہے جو صحت کے تئیں مثبت رویہ اختیار کرنے اور کارگر عمل اختیار کرنے میں مدد دیتی ہے۔ یہ تعلیم سائنس اور آرٹ دونوں خصوصیات رکھتی ہیں جو انسان کو صحت کے تحفظ اور صحت کے تئیں مطلوبہ رویہ اختیار کرنے کے لیے ہمیشہ سیکھنے کے عمل میں ملوث رکھتی ہے۔

دنیا کے ہر حصے میں معاشرہ کے ہر طبقے، سبھی عمر کے لوگوں، دونوں جنس، خواندہ اور غیر خواندہ سبھی کے لیے صحت کی تعلیم نہایت ضروری ہے۔ یہاں تک کہ کچھ ترقی یافتہ ممالک نے زندگی کے حالات میں مسلسل تبدیلیاں آنے کی وجہ سے صحت کی تعلیم کو اہم قرار دیا ہے۔

1.4.1 صحت کی تعلیم کی تعریفیں Definitions of Physical Education

Sophie کے مطابق:

”صحت کی تعلیم لوگوں کے رویہ کے مطابق اس کے صحت کے لیے فکر مند ہونا ہے“

President Committee on Health Education کے مطابق:

صحت کی تعلیم ایک عمل ہے جو صحت کی معلومات اور عملی صحت کے درمیان ایک کڑی کا کام کرتی ہے یہ تعلیم لوگوں کو صحت مند رہنے کے لیے حوصلہ افزائی کرتی ہے۔ ان سب باتوں کو نظر انداز کر کے جوان کے صحت کے لیے نقصان دہ ہوتی ہے۔“

W.H.O. Expert committee کے مطابق:

”صحت کی تعلیم کا مقصد ہر ایک انفرادی فرد کی زندگی میں ایک صلاحیت پیدا کرنا ہے، جو کہ لوگوں کی زندگی کو بہتر کرے۔“

Thomas wood کے مطابق

”صحت کی تعلیم ایک عمل ہے جو لوگوں کو اچھی عادتوں کی اطلاع دینا، محرکہ فراہم کرنا، اور لوگوں کی مدد کرنا ہوتا ہے۔“

لہذا ان ساری تعریفیں کو جاننے کے بعد ہم اس نتیجے پر پہنچتے ہیں کہ صحت کی تعلیم لوگوں کی زندگی کے لیے نہایت ہی اہمیت رکھتی ہے۔

1.2.3 صحت کی تعلیم کے اغراض و مقاصد: Aims and objectives of Health Education

صحت کی تعلیم کے ماہرین نے اس کے اغراض و مقاصد کو مختلف انداز میں پیش کیا ہے

National Conference on preventive medicine امریکہ میں Somer نے صحت کی تعلیم کی جو تعریف بیان کی تھی اس کے متعلق صحت کی تعلیم کی مندرجہ ذیل تین مقاصد پیش کیا گیا ہے۔

(i) لوگوں کو اطلاع کرنا (Informing People)

(ii) لوگوں کی حوصلہ افزائی کرنا (Motivating People)

(iii) کام کی رہنمائی کرنا (Guiding into Action)

لوگوں کو اطلاع کرنا:

صحت کی تعلیم کا سب سے پہلا مقصد ہے لوگوں کو تحقیق اور جستجو پر مبنی صحت تعلیم کی معلومات فراہم کرنا۔ ایسی معلومات لوگوں کو صحت سے جڑی مسائل کو شناخت کرنے اور ان کا حل کرنے میں کافی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اس طرح کی معلومات لوگوں کو صحت کے تئیں لا پرواہی کو دور کرتی ہے۔ دوسرے مفکرین نے حسب ذیل مقاصد مقرر کیے ہیں۔

(i) صحت اور حفظان صحت کے بارے میں معلومات فراہم کرنا: اس کا مقصد طالب علموں کو جسمانی کام کرنے کی صلاحیت، صحت اور حفظان صحت اور بیماریوں سے لڑنے کے اقدام سے واقف کرانا ہے۔ طلباء کو اس بات سے آگاہ کروانا ہے کہ خراب عادت، غیر حفظان صحت، سگریٹ اور شراب نوشی وغیر صحت کی خرابی کی وجہ بنتی ہے۔

(ii) اچھی صحت کے معیار کو برقرار رکھنا:۔ اس تعلیم کا مقصد اسکول کے افسران کو صحت کے لیے کچھ قانون بنانے میں مدد کرنا ہے۔ اچھی صحت کا پروگرام، طالب علموں میں صحت حفظان کا مناسب عادت (جیسے صفائی پسندی) کا جذبہ پیدا کرتی ہے۔

(iii) ذہنی و جذباتی صحت کو فروغ دینا:۔ ذہنی و جذباتی صحت بھی اسکول میں جسمانی صحت پر وگرام کی طرح ضروری ہے۔ جس طرح جسمانی صحت طالب علموں کو جسمانی طور پر مناسب بناتی ہے۔ اسی طرح ذہنی اور جذباتی صحت طالب علموں کو خوشی اور غم و غصہ کے جذباتوں کو بہتر طور پر سنبھالنے یا کنٹرول کرنے میں مدد کرتی ہے۔

(iv) طالب علموں میں شہری شعور کو فروغ دینا:۔ ہمارے طالب علموں میں شہری ذمہ داری کا فقدان ہوتا ہے۔ وہ اکثر اپنے دوستوں اور دیگر لوگوں کو مدد کرنے میں اپنی ذمہ داریوں کو نبھانے سے قاصر ہوتا ہے اس لیے اس کا ایک اہم مقصد طالب علموں میں شہری ذمہ داریوں کے احساس کو اجاگر کرنا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ یہ تعلیم طالب علموں کو سماجی جرم سے آگاہ کرنا جیسے راستے میں گندگی پھیلانا، دوسروں کے چہرے کے سامنے کھانا اور چھیکنا وغیرہ۔

(v) ماحولیاتی آلودگی سے بیدار کرنا:-

آج کے دور میں گلوبل وارمنگ اور ماحولیات سے جڑی بہت سی آلودگی ہو رہی ہے۔ اس کے ذریعہ سے بہت سی بیماریاں بھی پھیل رہی ہے اس کے لیے تمام لوگوں میں بیداری پیدا کرنا اور اس مسئلہ کو بھی ختم کرنا اس تعلیم کا اہم مقصد ہے۔
صحت کی تعلیم کے اغراض: صحت کی تعلیم کے اغراض مندرجہ ذیل ہے۔
طلبہ کے لیے:

☆ جسمانی فٹنس اور اچھی صحت کی جانب سے ایک مثبت رویہ۔

☆ انسانی جنسیت کی تفہیم

☆ ساتھیوں کے ساتھ ذاتی قدر نظام اور اطمینان بخش تعلقات

☆ مناسب حقیقت پسندانہ معلومات اور تصورات کی تفہیم

مریضوں اور عوام کے لیے:

☆ عوام کی آگاہی کو بڑھانے کے لیے بیماری ایک اہم عوامی صحت کا مسئلہ ہے۔

☆ بیماری کو پیدلانے، علاج اور اسے قابو کرنے کے بارے میں مریضوں کے علم اور رویے کو بہتر بنانے کے لیے۔

☆ شراب کی بیماری، تمباکو نوشی اور منشیات وغیرہ کے بارے میں عوامی شعور پیدا کرنے کے لیے۔

صحت کے ماہرین کے لیے:

☆ مریضوں میں بیماریوں سے احتیاط اور عوامی شعور پیدا کرنے والے صحت مند پیشہ اور افراد کی حوصلہ افزائی کرنا اور ان کو فروغ دینا۔

☆ صحت کے پیشہ وارانہ افراد کے استعمال کے لیے وسائل اور مواد تیار کرنے کے لیے۔

☆ صحت کے خطرات کو روکنے کے لیے دنیا بھر میں تحقیق کو فروغ دینا۔

اپنی معلومات کی جانچ: Test Your Knowledge

سوال نمبر 1: صحت کی تعلیم کے مفہوم کو بتاتے ہوئے اسکے چند اہم مقاصد کو بیان کریں؟

سوال نمبر 2: صحت کی تعلیم کی چند تعریفیں بیان کریں؟

جسمانی تعلیم اور کھیل طلبہ کے ذہنی و جسمانی نشوونما کے لیے بے حد ضروری ہے۔ بچپن میں فطری طور پر بچے کھیل کود کے شوقین ہوتے ہیں جس سے ان کے اعضاء جسمانی کی ورزش ہوتی رہتی ہے جو ان کی بہتر نشوونما میں معاون ہوتی ہے اور طلبہ کی کردار سازی اور نفسیاتی تربیت میں بھی مدد دیتی ہے۔ زمانہ قدیم سے ہی مختلف قسم کے کھیل اور صحت مندانہ سرگرمیاں اسکول میں کروائی جاتی ہیں تاکہ بچوں کو صحت مند بنا کر مطلوبہ اہداف کا حصول ممکن بنایا جاسکے۔ تحقیق سے یہ بات واضح ہے کہ صحت مند بچے ہی تعلیمی میدان میں اہم کردار ادا کرتے ہیں اس لیے اسکولوں میں جسمانی تعلیم اور کھیلوں پر زور دینے کی ضرورت ہے۔ حکومت کی جانب سے سرکاری اسکولوں میں جسمانی ورزش کی تعلیم کو بہتر بنانے کے متعدد اقدامات کیے جا رہے ہیں۔ ریاست میں موجود سرکاری اسکولوں میں جہاں 100 طلبہ قانون حق تعلیم کے تحت موجود ہیں۔ ریاستی وزیر تعلیم نے کہا کہ جسمانی تعلیم اور صحت کی تعلیم صحت کو بہتر بنانے کے لیے اسکول میں لازمی بنا رہی ہے۔ اور ہفتہ میں کم از کم تین کلاس رکھنے کی ہدایت دی گئی ہے۔ موجودہ حکومت کھیل کی سہولتوں اور انفراسٹرکچر کو طلبہ کے لیے بہتر بنانے کی منصوبہ بندی میں مصروف ہے۔

اسکول میں جسمانی تعلیم کے فوائد: اسکولوں میں جسمانی تعلیم کے مندرجہ ذیل فوائد ہیں۔

- (i) زبان کی افزائش:- جب ڈرامائی کھیل کھیلے جاتے ہیں جس میں بچے کو کوئی بھی کردار ادا کرتا ہے تو وہ اس کے مطابق خود کو ڈھال لیتا ہے اور بولنے کی کوشش کرتا ہے اس سے اس کی زبان دانی میں اضافہ ہوتا ہے۔
- (ii) جسمانی فائدے:- کھیلوں میں جسم کو کافی حرکت دینی پڑتی ہے اور جسمانی صحت و مشقت کی ضرورت پیش آتی ہے۔ اس سے سانس کی آمد و رفت، دوران خون، نظام اخراج وغیرہ میں باقاعدگی رہتی ہے اعصاب اور عضلات پر کنٹرول حاصل ہوتا ہے۔ اعضا اپنی اپنی جگہ ٹھیک کام کرتے ہیں۔
- (iii) ذہنی فائدے:- کھیلوں میں بچوں کو مختلف قسم کے حالات اور طرح طرح کے ہم جماعت سے واسطہ پڑتا ہے ان سب سے نپٹنے کے لیے انہیں سوچنے سمجھنے اور بروقت فیصلہ اور اقدام کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔
- (iv) جذباتی و معاشرتی فائدے:- بچے جب کھیلتا ہے تو اسے زبانی یا اشاروں کی مدد سے دوسروں کی سوچ کا بھی خیال رکھنا پڑتا ہے جب کھیل میں بچوں کے درمیان، اختلاف پیدا ہوتا ہے تو دوسروں کے نقطہ نظر کی اہمیت کا اندازہ ہوتا ہے۔

1.5.1 صحت اور اچھی عادتوں کی نشوونما میں جسمانی تعلیم کے معلم کا کردار:

Role of Physical Education Teacher in Development of Health and Good Hygienic Habits

صحت کو موثر بنانے میں جسمانی تعلیم کے استاد کا کردار بہت اہم ہوتا ہے۔ جسمانی تعلیم کے معلم طلبہ کو صحت کی اہمیت و افادیت بتاتے ہیں۔ تعلیمی میدان میں صحت کی ضرورت و اہمیت بتا کر انہیں بہت سارے کھیل کھیلنے کی ترغیب دیتے ہیں اور کس کھیل میں جسمانی طور پر کون کون سے فوائد حاصل ہوتے ہیں اور کن کن بیماریوں سے حفاظت رہتی ہے یہ باتیں بتا کر طلباء کو کھیل کھیلنے پر آمادہ کیا جاتا ہے۔ معلم مہارتوں اور سرگرمیوں کو سکھاتا ہے اور کمرہ جماعت میں جسمانی سرگرمیوں کو فروغ دیتا ہے۔ (NAPSE 2003) کے سفارش کے مطابق ایک دن میں ۶۰ منٹ روزانہ جسمانی سرگرمیاں کرنا چاہیے۔ صحت کی ترقی میں جسمانی تعلیم کے استاد کے حسب ذیل کردار ہیں۔

- ☆ موثر طریقے سے جگہ، سامان، اور طالب علموں کو منظم کرنا۔
- ☆ تمام طلباء کو کھیل کود کے لیے یکساں مواقع فراہم کرنا۔
- ☆ کھیل کے دوران طلباء کی اچھی کارکردگی پر حوصلہ افزائی کرنا۔

- ☆ دورانِ تدریس کبھی کبھی درمیان میں صحت اور حفظان صحت سے متعلق معلومات فراہم کرنا۔
- ☆ معلم کو خود بھی صاف رہنا چاہیے اور طلباء کو بھی صاف رہنے کی تلقین کرنا چاہیے۔
- ☆ معلم کو نصابی سرگرمیاں کھے ساتھ ساتھ عملی سرگرمیاں بھی کرانی چاہیے۔
- ☆ معلم کو نہ صرف اسکول اور کمرہ جماعت کے طالب علموں کو صحت کی تعلیم سے روشناس کروانا چاہیے بلکہ اپنے معاشرے میں بھی اس تعلیم کو پھیلانے میں مددگار بننا چاہیے۔

اپنی معلومات کی جانچ: Test Your Knowledge

سوال نمبر 1: طلبہ کے صحت کے نشوونما کے لیے اسکول میں انعقاد کیے جانے والے چند ضروری پروگرام کو تحریر کریں؟

سوال نمبر 2: صحت اور اچھی عاداتوں کے نشوونما میں جسمانی تعلیم کے معلم کے کردار کو واضح کیجئے۔

1.6 یاد رکھنے کے نکات Point to Remember

جسمانی تعلیم: جسمانی تعلیم سے مراد اس تعلیم سے ہے جس میں جسمانی مشقوں کے ذریعہ جسم کو برقرار رکھنے کی تعلیم دی جاتی ہے۔ اس تعلیم سے انسان اپنے جسمانی صحت کا حفاظت خد کر سکتا ہے۔

جسمانی تعلیم کی اہمیت و ضرورت: موجودہ دور میں انسان کمپیوٹر پر بیٹھ کر گھنٹوں کام کرنے والی مشین بنا گیا ہے۔ آج انسان اپنی سماجی اور معاشی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے ہر وقت مختلف طرح کے تناؤ میں زندگی گزار رہا ہے اسی دماغی تناؤ اور دباؤ کو ختم کرنے کے لیے جسمانی تعلیم کی ضرورت پڑتی ہے۔ انسان کے لیے جسمانی تعلیم کی ضرورت نہ صرف موجودہ دور بلکہ مستقبل کے لیے بھی ضروری ہے۔

جسمانی تعلیم کا دائرہ بہت ہی وسیع: جسمانی تعلیم کا دائرہ بہت ہی وسیع ہے۔ اس میں جسمانی فٹنس، ذہنی تندرستی، سماجی و اخلاقی خصوصیات، جذباتی اظہار اور کنٹرول، قدر دانی، صحت، جسمانی اور اعضا نشوونما، ذہنی و جذباتی نشوونما، عصابی و اعضا نشوونما، سماجی نشوونما، دانشورانہ نشوونما وغیرہ شامل ہے۔

صحت کی تعلیم: صحت کی تعلیم ایک ایسا اصطلاح ہے جس کے مفہوم کو الگ الگ لوگوں نے مختلف انداز میں بیان کیا ہے کچھ لوگوں نے کہا ہے کہ یہ عوامی رشتہ داری کا معاملہ ہے جس کی شروعات صحتی حکمہ نے کی ہے اور بعض نے کہا ہے کہ یہ تعلیم صحت اور بیماری کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے۔

آسان لفظوں میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ صحت کی تعلیم ایک ایسی تعلیم ہے جو صحت اور بیماری کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے اور انسان کو دماغی غذا اور مثبت صحت کو فروغ دینے میں مدد کرتی ہے

”صحت کی تعلیم ایک عمل ہے جو لوگوں کو اچھی عادتوں کی اطلاع دینا، محرکہ فراہم کرنا، اور لوگوں کا مدد کرنا ہوتا ہے۔“

لہذا ان ساری تعریفات کو جاننے کے بعد ہم اس نتیجے پر پہنچتے ہیں کہ صحت کی تعلیم کلوگوں کی زندگی کے لیے نہایت ہی اہم ہے۔

صحت کی تعلیم کے ماہرین اس کے اغراض و مقاصد کو مختلف انداز میں پیش کیا ہے۔ لوگوں کو اطلاع کرنا، صحت اور حفظان صحت کے بارے میں معلومات فراہم کرنا، اچھی صحت کے معیار کو برقرار رکھنا، ذہنی و جذباتی صحت کو فروغ دینا، طالب علموں میں شہری شعور کو فروغ دینا، ماحولیاتی آلودگی سے بیدار کرنا، اسکول میں جسمانی تعلیم کے فوائد: اسکولوں میں جسمانی تعلیم کے بہت فائدہ ہیں جیسے، زبان کی افزائش، جسمانی اور ذہنی فائدے، جذباتی و معاشرائی فائدے وغیرہ۔

صحت کی ترقی میں جسمانی تعلیم کے استاد کا کردار: صحت کی ترقی میں جسمانی تعلیم کے استاد تمام طلباء کو کھیل کود کے یکساں مواقع فراہم کر سکتے ہیں۔ ان کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں۔ طلباء کو صحت اور حفظان صحت سے متعلق معلومات فراہم کرتے ہیں اور معاشرے میں بھی اس تعلیم کو پھیلانے میں مدد گار بناتے ہیں۔

1.7 فرہنگ Glossary

لفظ متن، تصور یا عمل کا کیا مطلب ہے۔	:	Meaning (مفہوم)
اسکول میں جسمانی سرگرمیاں اور کھیلوں سے متعلق دی جانے والی تعلیم	:	Physical Education (جسمانی تعلیم)
انسان کے جسم کی وہ صلاحیت جس کی وجہ سے وہ غیر معمولی تھکاوٹ محسوس کیے بغیر کام کر سکتا ہے	:	Physical Fitness (جسمانی فٹنس)
اک قسم کے ورزش جس میں کھڑے یا بیٹھتے وقت جسم کے مختلف حصوں کو ایک مخصوص شکل دینا ہوتا ہے۔	:	Posture (آسن)
جسمانی فٹنس، قوت، اور صحت کا تعین کرنے کے لیے کی جانے والی جانچ	:	Fitness Test (صحت کی جانچ)
ایسی تعلیم جو صحت کو برقرار رکھنے اور بیماریوں سے تحفظ کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے	:	Health Education (صحت کی تعلیم)
لچیلا ہونا، آسانی سے تبدیلی کی صلاحیت	:	Flexibility (لچکدار)

1.8 اکائی کے اختتام کی سرگرمیاں

طویل جوابی سوالات Long Answer Type Questions

- 1- جسمانی تعلیم کی ضرورت و مقاصد اور وسعت کو واضح کیجیے۔
- 2- صحت کی تعلیم سے کیا مراد ہے۔ طلباء میں صحت اور اچھی عادتوں کی نشوونما میں معلم کے کردار کو واضح کیجیے۔
- 3- تین قسم کے کھیلوں کے میدان پر پروجیکٹ کی رپورٹ تیار کیجیے۔
- 4- کسی ایک جسمانی صحت سے متعلق اسکولی پروگرام کا خاکہ تیار کیجیے۔

مختصر جوابی سوالات Short Answer Type Question :-

- 1- جسمانی تعلیم کے کوئی چار مقصد لکھیے۔

2- آپ اپنے اسکول میں صحت کے پروگرام کا انعقاد کس طرح کریں گے۔ مختصر میں واضح کیجیے۔

انتہائی مختصر جوابی سوالات Very Short Answer Type Question :-

1- صحت کی تعلیم کی کوئی ایک تعریف بیان کیجیے۔

2- انسانی زندگی میں جسمانی تعلیم کیوں ضروری ہے کوئی دو وجوہات لکھیے۔

معروضی سوالات Objective Type Questions :-

1- کس نے کہا ”جسمانی تعلیم، تعلیمی میدان کا وہ مرحلہ ہے جو عضلاتی سرگرمیوں اور ان سے متعلق ردعمل کے بارے میں بتاتا ہے“۔

Jay B Nash(i) C.A.Bucher(ii) A.R. Wayman(iii) انہیں سے کوئی نہیں (iv)

2- کرتا رنگھ کا تعلق کس کھیل سے ہے۔

Hockey(i) Wrestling(ii) Football (iii) Billiards (iv)

3- ارجن ایورڈ کا تعلق ہے۔

(i) کھیلوں سے (ii) سماجی کام سے (iii) ادب سے (iv) انہیں سے کوئی نہیں

1.9 سفارش کردہ کتابیں Suggested Books

Chand, T. & Prakash, R. (2012). Advance Method of Physical and Health Education. New Delhi: Kanishka Publisher & Distributors.

Evans, R. & Gans, L (1950). Supervision in Physical Education. Mc Graw Hill Book Company, New York

Modak, P. (2000). Coaching Gymnastics. New Delhi: Khel Sahitya Kendra,

A Programme of Mass Sports and Physical Fitness Activities (1989). Handbook on Bhartiya: New Delhi: Sports Authority of India

Teach-physical-education-everyday -boosts-brain-say-scientists. Retrieved November 24, 2017 from <http://www.telegraph.co.uk>

Health-groups-call-for-endometriosis-education. Retrieved December 05, 2017 from <http://www.abc.net.au>

Physical education. Retrieved December 05, 2017 from <http://en.wikipedia.org>

Health education. Retrieved December 05, 2017 from <http://en.wikipedia.org>

اکائی-2: جسمانی تعلیم کے پروگرام

Programme of Physical Education

	Structure	ساخت
	Introduction	تمہید 2.1
	Objectives	مقاصد 2.2
		جسمانی تعلیم کے عمومی پروگرام کا ابتدائی تصور 2.3
Preliminary Idea of Some Common Programmes of Physical Education		
	Types of Physical Activities	جسمانی سرگرمیوں کے اقسام 2.3.1
	Common Programme of Physical Education in School	اسکول میں جسمانی تعلیم کے عمومی پروگرام 2.4
	Infancy Stage	شیرخوارگی کا مرحلہ 2.4.1
	Early Childhood Stage	ابتدائی بچپن کا مرحلہ 2.4.2
	Later Childhood Stage	بعد از بچپن کا مرحلہ 2.4.3
	Adolescence Stage	نوبلوغت کا مرحلہ 2.4.4
	Selection of Programme of Physical Education	جسمانی تعلیم کے پروگرام کا انتخاب 2.5
		جسمانی سرگرمیوں کے دوران حادثات سے تحفظ کے لیے اقدامات 2.6
Precaution for Protection from Accidents During Physical Activities		
	Recreations	تفریح 2.7
	Significance of Recreations	تفریحی سرگرمیوں کی اہمیت 2.7.1
	Recreational Programmes in school	اسکول میں تفریحی سرگرمیاں 2.7.2
	Need of Recreation	تفریح کی ضرورت 2.7.3
	Types of Recreational Activities	تفریحی سرگرمیوں کے اقسام 2.7.4
	Organization of various Recreational Activities in School	اسکول میں مختلف تفریحی سرگرمیوں کا انعقاد 2.7.5

Glossary	فرہنگ	2.8
	اکائی کے اکتتام کی سرگرمیاں	2.9
Suggested Books	سفارش کردہ کتابیں	2.10

2.1 تمہید

کسی بھی انسان کی اچھی جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے تفریحی سرگرمیوں کی بہت اہمیت ہے۔ صحت انفرادی زندگی میں کامیابی حاصل کرنے کے ساتھ قومی زندگی کے لیے بھی ضروری ہے کیونکہ یہ صرف ہماری زندگی کو خوش حال بناتی ہے بلکہ ہم اچھی صحت کی بنیاد پر ہی قوم کے لیے بہتر خدمات انجام دے سکتے ہیں۔ جس ملک کے نوجوان جسمانی، ذہنی اور اخلاقی طور پر صحت مند ہونگے وہ ملک ہمیشہ کامیابی کی راہ پر گامزن رہے گا، اس بات کو نظر میں رکھتے ہوئے یہ کہنا غلط نہ ہوگا کہ معلم اور طلباء کے لیے بھی صحت مند ہونے کے ساتھ صحت کی تعلیم کا علم اور مختلف تفریحی سرگرمیوں کا علم ہونا ضروری ہے کیونکہ ان کے ذریعے ہی زندگی میں خوشی اور بہتر صحت حاصل کی جاسکتی ہے۔ اس اکائی میں آپ اسکول میں جسمانی تعلیم کے عمومی پروگرام کے ابتدائی تصور، تفریح کے معنی، اہمیت و ضرورت کو سمجھ سکیں گے اسکے ساتھ ہی اس اکائی میں تفریحی سرگرمیوں کے اقسام اور ان کو اسکول میں کس طرح منعقد کیے جائیں ان کے بارے میں مطالعہ کریں گے۔

2.2 مقاصد:

- ☆ اس اکائی کے مطالعے کے بعد آپ اس لائق ہو جائیں گے کہ
- ☆ جسمانی سرگرمیوں کے اقسام کے بارے میں بتا سکیں۔
- ☆ اسکول میں جسمانی تعلیم کے عمومی پروگرام کی وجوہات بیان کر سکیں۔
- ☆ تفریحی سرگرمیوں کے معنی سمجھ سکیں۔
- ☆ تفریحی سرگرمیوں کی اہمیت و ضرورت بیان کر سکیں۔
- ☆ مختلف قسم کی تفریحی سرگرمیوں کی تشریح کر سکیں۔
- ☆ اسکول کی مختلف سرگرمیوں اور ان کے انعقاد کے بارے میں بتا سکیں۔

2.3 جسمانی تعلیم کے عمومی پروگرام کا ابتدائی تصور

Preliminary Idea of some Common Programmes of Physical Education

جسمانی تعلیم کا مقصد جسم کو صحت مند بنانے رکھنے میں مدد کرنا ہے، طلبہ کی صحیح طریقے سے جسمانی نشوونما کے لیے جسمانی تربیت کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے ہر اسکول میں ان کے انعقاد کیے جانے پر زور دیا جانا چاہیے۔ جس سے طلبہ جسمانی طور پر مضبوطی حاصل کر سکیں۔ جسمانی اعتبار سے صحت مند اور مضبوط بن کر ہی طلباء قوم کی خدمت کر سکتے ہیں اور قوم کے ترقی میں تعاون دے سکتے ہیں اس لیے اسکولوں میں جسمانی تعلیم کے پروگرام کا انعقاد کیا جانا براہ راست طلباء کے جسمانی صحت کے لیے فائدہ مند ہے، جسمانی تعلیم کو عمومی طور پر اسکولی سطح پر منعقد کیے جانے کے لیے مختلف قسم کی جسمانی سرگرمیوں سے تعارف کیا جانا ضروری ہے اس لیے یہاں جسمانی سرگرمیوں کے مختلف اقسام کی وضاحت کی گئی ہے۔

2.3.1 جسمانی سرگرمیوں کے اقسام Types of Physical Activities

جسمانی سرگرمیاں ہر ایک انسان کے لیے فائدہ مند ہوتی ہیں۔ اسکے مختلف قسمیں مندرجہ ذیل ہیں

زندگی سے متعلق جسمانی سرگرمیاں (Life Style Physical Activities)

زندگی کے طرز عمل سے متعلق سرگرمیاں، وہ سرگرمیاں ہوتی ہیں جو ہماری روزمرہ کی زندگی کا ایک اہم حصہ ہوتی ہے اور جنہیں ہم روزانہ کسی نہ کسی طرح کرتے ہیں جیسے پیدل چلنا، سیر کرنا، گھر کی صاف صفائی کرنا، اسکول یا آفس جانا، سائیکل چلانا، باغبانی کرنا، گھریلو کام کرنا یا روزانہ کام کرنا، انہیں اوسط درجے کی سرگرمی کہتے ہیں۔ کیونکہ یہ سرگرمیاں نہ تو بہت زیادہ آسان ہوتی ہے نہ ہی بہت زیادہ دشوار۔ یہ ایسی سرگرمیاں ہیں جو تا عمر چلتی ہے، آج ہم آفس میں گھنٹوں کمپیوٹر پر بیٹھ کر کام کرتے ہیں اور آفس آنے جانے یا گھر کے باہر کے کاموں میں کمپیوٹر، موٹر سائیکل یا کار کا استعمال کرتے ہیں، گھر میں خواتین بھی تمام طرح کی سہولتوں کے اشیاء جیسے واشنگ مشین، مکنسی، مائیکرو ویب، روٹی میکرو وغیرہ کا استعمال کرتی ہے، اسی طرح طلباء کا بھی زیادہ تر وقت اسکول میں کمرہ جماعت میں بیٹھنے، گھر پر ہوم ورک کرنے اور ٹی وی دیکھنے یا موبائل پر گیم کھیلنے میں گذرتا ہے جس کی وجہ سے ہم سبھی کی زندگی سے جسمانی سرگرمی دھیرے دھیرے دور ہوتی جا رہی ہے، جس کا ہماری جسمانی صحت پر بُرا اثر پڑتا ہے اور مختلف بیماریاں پیدا ہو رہی ہیں، اس لیے ضرورت ہے کہ ہم زندگی کے طرز عمل سے متعلق جسمانی سرگرمیوں کو عمل میں لائیں، بچوں کو کھیل کود کے ذریعے اور بالغ لوگوں کو گھر کے کام کے ذریعے سے اس طرح کی سرگرمیاں روزانہ 30 منٹ سے زیادہ کرنا چاہیے، یہ سرگرمیاں جسم میں بیماری ہونے کے اندیشے کو کم کرتی ہے اور جسم کو صحت مند بنانے رکھتی ہے۔

سخت جسمانی سرگرمیاں (Vigorous Physical Activities)

سخت جسمانی سرگرمیاں وہ سرگرمیاں ہوتی ہیں جن کے کرنے سے سانس لینے یا دل کے دھڑکن کی شرح میں بہت تیزی سے اضافہ ہوتا ہے جیسے ایرو بکس، دوڑنا، تیزی سے چلنا، رسی کودنا، بھاری وزن اٹھانا، رقص، جاگنگ، تیرنا، ٹینس، ہاکی، کرکٹ، فٹبال، والی بال، باسکٹ بال، بیڈمنٹن وغیرہ۔ اس طرح کی سرگرمیوں کا انجام دینے کے لیے زیادہ توانائی کی بھی ضرورت ہوتی ہے، یہ سرگرمیاں جسم اور اس کے مختلف عضو کو مضبوط بنانے کے مقصد سے کی جاتی ہے، یہ سرگرمیاں جسم کو صحت مند بنانا کے لیے ضروری ہے۔

عضلات کو مضبوط بنانے والی جسمانی سرگرمیاں (Muscles Strengthening Physical Activities)

ہڈیوں اور عضلات کو مضبوط بنانے اور ان کے بہتر طریقے سے نشوونما کے لیے اس طرح کی جسمانی سرگرمیوں کی ضرورت ہوتی ہے اس کے تحت وہ جسمانی سرگرمیاں آتی ہیں جو عضلات اور ہڈیوں کو مضبوط بناتی ہے، ان میں ایرو بکس، وزن کو اٹھانا، فریش پریش اپ لگانا، ورزش کرنا وغیرہ شامل ہے۔

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

یہ ایسی جسمانی سرگرمیاں ہے جو جسم میں لچک کو فروغ دیتی ہے۔ روزمرہ کی زندگی میں صحیح طریقے سے کام کرنے کے لیے جسم میں لچک پلین ہونا ضروری ہے۔ ہمیں کہیں بھی اوپر یا نیچے چڑھنے، اترنے، بچوں کو گود میں اٹھانے، فریش پریش پو پو چھالگانے یا جھاڑو دینے کے لیے جسم میں لچک پلین ہونا ضروری ہے۔ اگر ہماری طرز زندگی ایسی ہے جس میں ہم کوئی جسم کو حرکت نہیں دیتے، جسمانی سرگرمی والے کاموں کو نہیں کرتے تو عمر کے ساتھ جسم میں خرابی آنے لگتی ہے جب تک جسم میں لچک پلین نہیں ہوگا روزانہ کے کاموں کو صحیح سے کر پانا مشکل ہوگا۔ جسمانی طور پر کام کرتے رہنے پر جسم کی اس خرابی کو دور کیا جاسکتا ہے۔ اس لیے جسم میں لچک اور کھچاؤ پیدا کرنے والی ورزش اور یوگا وغیرہ کرنا چاہیے۔

2.4 اسکول میں جسمانی تعلیم کے عمومی پروگرام Common Programmes of Physical Education in School

جسمانی تعلیم، تعلیم کا اہم جز ہے۔ اسے انسانی زندگی کا بھی ایک اہم جز مانا جاتا ہے۔ ہر شخص کو جسمانی تعلیم سے پوری طرح سے واقفیت رکھنی

چاہیے۔ جسمانی سرگرمیوں پر مرکز تجربوں کے ذریعے جو تبدیلی انسانوں میں آتی ہے وہ جسمانی تعلیم کہلاتی ہے۔ بچے پی تھامس کے مطابق جسمانی تعلیم وہ تعلیم ہے جو کہ جسم کے ذریعے جسم کے لیے ہوتی ہے۔ کھیل کود اچھی صحت کی نشانی ہے، قدیم زمانے سے کھیلوں سے لوگوں کو تفریح تو ملتی ہے اسکے ساتھ ہی کھیل نظم و ضبط، آپسی تعاون اور قومی یکجہتی کا ذریعہ بھی ہے، حالانکہ 21 ویں صدی کو سائنس اور ٹکنالوجی کی صدی کہا جا رہا ہے لیکن اس دور میں بھی جسمانی تعلیم کی ضرورت سے انکار نہیں جاسکتا۔ موجودہ دور میں طلباء کو کمرہ جماعت میں دیر تک پڑھنے اور انٹرنیٹ پر لمبے وقت تک کام کرنے کے بعد اپنے آپ کو تروتازہ کرنے اور تھکان اتارنے کے لیے جسمانی تعلیم کی ضرورت ہے۔

جسمانی تعلیم کے پراگرام کو کامیاب بنانے کے لیے میڈیکل جانچ بھی بہت ضروری ہے۔ اس کے بغیر یہ معلوم نہیں ہوگا کہ طلباء میں کسی طرح کی کمزوری یا پریشانی ہے جس کی وجہ سے وہ کھیل کود یا دیگر سرگرمیوں کو ٹھیک طرح انجام نہیں دے پارہا ہے۔ اس لیے طلباء کا پوری طرح سے جانچ کی جانا چاہیے۔ چونکہ جسمانی سرگرمیاں طلباء کے جسمانی نشوونما کے لیے نہایت ضروری ہے اس لیے طلباء کے جسمانی نشوونما کے مختلف مراحل (Stages) کو دھیان میں رکھتے ہوئے اس کے لیے مختلف عمومی طور پر جسمانی سرگرمیاں کا انعقاد کیا جاسکتا ہے۔

2.4.1 شیرخوارگی کا مرحلہ (Infancy Stage)

یہ مراحل 1 سال سے 3 سال کی عمر تک چلتا ہے۔ اس مرحلہ پر بچے سے مختلف جسمانی سرگرمیاں کرائی جانی چاہیے۔ کھلونے یا چیزوں کو دکھا کر بچوں کو بٹھنے، سرکنے اور یگننے کے لیے آمادہ کیا جانا چاہیے۔ جس سے بچے اپنے بازوؤں اور پیروں کو حرکت دینے کی کوشش کر کے دور رکھے ہوئے کھلونے یا چیزوں تک پہنچ سکے۔ بچوں کو چھوٹی سائیکل، کھلونے یا پھر ایسی چیز دینے چاہیے۔ جس سے وہ سرکنے، گھومنے، بٹھنے، اور مختلف جسمانی حرکت کر سکے۔

2.4.2 ابتدائی بچپن کا مرحلہ (Early Childhood Stage)

یہ مراحل 4 سال سے 8 سال کی عمر تک چلتا ہے۔ اس مرحلہ میں طلباء کو ایسی سرگرمیاں کرائی چاہیے۔ جس سے وہ اپنی حرکتوں میں رفتار لاسکے اور اس کی جسمانی قوتوں میں اضافہ ہو سکے، جیسے بال کو پھینکنا، کودنا اور پھر گیند کو پکڑنا اور کلک مارنا وغیرہ۔ اس عمر میں بچوں کو جسمانی سرگرمیوں میں مقابلے کے بجائے ان کے حصہ لینے کو یقینی بنانا چاہیے۔ انہیں روزانہ ایک گھنٹہ اس طرح کی جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لینے کے لیے زور دیا جانا چاہیے جس سے انہیں حرکی مہارتوں کو فروغ ملتا ہے۔ پلیٹو کہتے ہیں کہ بچوں کی نشوونما کے بنیاد کو مستحکم اور مضبوط کرنے کے لیے سات سال کی عمر تک جسمانی سرگرمیاں خوب کرائی جانی چاہیے اس عمر میں کھیلوں کے ذریعے نشوونما کی جاتی ہے۔

2.4.3 بعد از بچپن کا مرحلہ (Later Childhood Stage)

یہ مرحلہ 9 سال سے 12 سال کی عمر تک چلتا ہے۔ اس دوران طلباء کو ایسی سرگرمیاں کروانی چاہیے۔ جس سے وہ جسمانی قوت حاصل کرنے کے ساتھ ساتھ وہ کودنا، دوڑنا، پکڑنا وغیرہ جسمانی سرگرمیوں پر قابو پاسکیں۔ گروہی کھیلوں پر بھی زور دیا جانا چاہیے جس سے انہیں آپسی تعاون، میل جول جیسی سماجی مہارتوں کو سیکھنے کے ساتھ سماجی بیداری بھی پیدا ہو سکے۔ اس مرحلہ میں طلباء کو مختلف کھیلوں اصول اور طریقے کے ساتھ ان کے مقابلے کے بارے میں بھی معلومات فراہم کرائی جانی چاہیے۔

2.4.4 نوبلوغت کا مرحلہ (Adolescence Stage)

یہ مرحلہ 13 سال سے 19 سال کی عمر تک چلتا ہے اس مرحلہ میں طلباء میں جسمانی طور پر مضبوطی اور قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس دور میں ان طلباء کو اپنے جسم کو مضبوط بنانے کے لیے ایک گھنٹہ یا اس سے زیادہ دیر تک جسمانی سرگرمیاں کرائی جانی چاہیے۔ ہڈیوں اور عضلات کو مضبوط بنانے کے لیے طلباء کو دوڑنا، رسی کودنا، تیراکی، جمناسٹک، پیش اپ، ایروبک، سائیکلنگ وغیرہ اور دیگر کھیل کو مدین حصہ لینا چاہیے۔ اسکے ساتھ ہی کم سے کم، ہفتہ میں تین دن ورزش بھی کرنی چاہیے۔

2.5 جسمانی تعلیم کے پروگرام کا انتخاب Selection of Programme of Physical Education

- اسکول میں جسمانی تعلیم کے پروگرام کا انتخاب کرتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کا خیال کرنا ضروری ہے۔
- ☆ جسمانی نشوونما کے مختلف مرحلوں پر طلباء کی خصوصیت اور صلاحیتوں کو توجہ دی جانی چاہیے۔
 - ☆ پروگرام طلباء کی عمر، دلچسپیوں، رجحان اور قابلیت کو ذہن میں رکھتے ہوئے طے کیا جانا چاہیے۔ ایسی سرگرمیوں کو پروگرام میں شامل کیا جانا چاہیے جس کے بارے میں طلباء کو پہلے سے ہی کچھ معلومات اور تجربہ ہو، اسکے ساتھ ہی معلم کو منعقد کرائی جانے والی سرگرمیوں کے بارے میں معلومات اور تجربہ ہونا چاہیے، تبھی اسے بہتر طریقہ سے انجام دیا جاسکتا ہے اور جسمانی تعلیم کے پروگرام کو کامیاب بنایا جاسکتا ہے۔
 - ☆ مختلف جسمانی سرگرمیوں جیسے کرکٹ، فٹبال، کبڈی، یوگا وغیرہ کو کرائے جانے سے پہلے ان سے متعلق ضروری ساز و سامان ضرورت کے مطابق انتظام کر لیے جانے چاہیے۔ جس سے کسی بھی سرگرمی کو بنا کسی رکاوٹ کے آسانی سے کرایا جاسکے۔
 - ☆ طلباء کی عمر، دلچسپیوں، رجحان، قابلیت اور جنس کو ذہن میں رکھتے ہوئے انکے لیے مختلف نوعیت کی سرگرمیوں کا انتخاب کرنا چاہیے۔
 - ☆ معلم کے تدریسی اور دیگر کام کے بوجھ کو بھی ذہن میں رکھنا چاہیے۔
 - ☆ وقت اور سہولت کی فراہمی کو ذہن میں رکھا جانا چاہیے۔
 - ☆ صحت سے متعلق حقائق اور آب و ہوا اور جغرافیائی حالت پر بھی توجہ دی جانی چاہیے۔
 - ☆ ان باتوں کو ذہن میں رکھ کر اسے مختلف سطحوں کے طلباء کے لیے جسمانی تعلیم کے پروگرام تیار کیے جانے چاہیے۔

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

Precaution for Protection from Accidents During Physical Activities

- جسمانی سرگرمیوں سے متعلق پروگرام میں کھیل کے ماحول کو سدھارنے اور کھیل کے دوران ہونے والے حادثات سے حفاظت کے لیے مندرجہ ذیل باتوں پر توجہ دی جاسکتی ہے۔
- ☆ کھیلوں کے درمیان اگر اس قدر تھکاؤ آجائے جو کہ برداشت سے باہر ہو تو فوراً آرام کرنا چاہیے ورنہ کوئی بڑا حادثہ یا جان کو خطرہ ہونے کا امکان رہتا ہے۔
 - ☆ کھیلوں کے درمیان بیچ بیچ میں کچھ وقفوں کے بعد مشروبات کا استعمال کرتے رہنا چاہیے۔
 - ☆ زیادہ گرم اور زیادہ سرد موسم کا جسم پر اثر پڑتا ہے۔ ایسی حالت میں جسم کو تکلیف ہو سکتی ہے۔ اسکے لیے احتیاطی تدابیر کرنی چاہیے۔ گرمی کے موسم میں گرم ہوا یعنی لو سے بچنے کے لیے مناسب کپڑے پہننا چاہیے اور خوب پانی پینا ہے۔ اسی طرح سرد موسم میں زیادہ سرد سے بھی بچنا چاہیے۔ کھیل کو دو کے لیے لباس موسم کو مد نظر رکھتے ہوئے پہننا چاہیے۔
 - ☆ زیادہ گرمی کے دنوں میں کھیلوں سے متعلق سرگرمیوں کا انعقاد یا مشق کو صبح کے وقت جلدی میں یا شام کو دیر سے کرنا چاہیے۔
 - ☆ طلباء کو اپنی جسمانی صحت اور صلاحیت کے مطابق کھیلوں کا انتخاب اور مشق کرنی چاہیے۔
 - ☆ کھیلنے کی جگہ صاف ستھری ہو، روشنی ہو، کوڑا کرکٹ نہ ہو اور نہ ہی پھسلنے والی ہو۔
 - ☆ کھیلوں کے لیے ضروری سامان پہلے سے مہیا ہونا چاہیے۔
 - ☆ سبھی طلباء میں کھیل کے لیے ایک اچھا ماحول بنانے کی کوشش کرنی چاہیے۔

- ☆ طلباء میں ٹیم کا جذبہ ہونا چاہیے اور دوسرے ساتھیوں کا بھرپور تعاون کرنا چاہیے۔
- ☆ ناظرین کا کھیلوں کے لیے مثبت رویہ ہونا چاہیے اور کھیل میں حصہ لینے والے طلباء کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے جس سے ان میں جوش اور شوق کا فروغ ہو۔
- ☆ کسی بھی طرح کے حادثات پیش آنے پر حفاظتی انتظام کے لیے فوری علاج کے باکس (First Aid Box) کا بندوبست کیا جانا چاہیے، جس سے فوری طور پر علاج کیا جاسکے۔

اپنی معلومات کی جانچ: Test Your Knowledge
سوال نمبر 1: جسمانی سرگرمیوں کے مختلف اقسام کی وضاحت کیجئے؟

سوال نمبر 2: اسکول میں جسمانی تعلیم کیلئے کس طرح کے سرگرمیوں کا انعقاد کیا جاسکتا ہے؟

سوال نمبر 3: جسمانی سرگرمیوں کے دوران حادثات سے حفاظت کیلئے کس طرح کے اقدامات اٹھانے چاہئے؟

سوال نمبر 4: جسمانی تعلیم کے پروگرام میں کن باتوں کا خیال رکھنا چاہئے؟

Recreations جسے اردو میں تفریح کہتے ہیں لاطینی لفظ (Recreatio) سے بنا ہے جس سے مراد بحالی سے ہے جب ہم خالی وقت کا استعمال بہترین طریقے سے کسی سرگرمی سے لطف اندوز ہونے میں کرتے ہیں تو اسے تفریح کہتے ہیں۔ تفریح، تروتازگی حاصل کرنے کے ارادے سے صرف کیے گئے وقت کا نام ہے۔ تفریح کا مقصد وقت کو صرف کرنا ہی نہیں بلکہ زندگی کو بہتر بنانا ہے۔ تفریح کا مقصد کسی فرد کو مصروف رکھنا نہیں بلکہ اسے تروتازہ کرنا اور زندگی کو مصیبت یا پریشانی سمجھ کر اس سے بھاگنا نہیں بلکہ زندگی میں نئی چیزوں کو تلاش کرنا ہے۔ تفریحی سرگرمیاں زندگی میں ایک مثبت تبدیلی لاتی ہے یہ بوریٹ کو دور کر کے روزمرہ کی زندگی میں ایک بدلاؤ لاتی ہے۔

تفریح ایک ایسا عمل ہے جس سے ذہن کو تازگی اور دل کو خوشی اور سکون ملتا ہے۔ تفریح کسی عمل میں سیدھے شامل ہو کر بھی حاصل ہو سکتی ہے یا کچھ لوگوں کو کسی عمل کو کرتے ہوئے دیکھنے سے بھی حاصل ہو سکتی ہے۔ تفریح سے ذہن کو کشیدگی اور تھکان سے راحت ملتی ہے اور کام کرنے کی قوت بحال ہوتی ہے۔ تفریح خود کو بھول جانا ہے۔ تفریح انسان کی انتہائی دلچسپی ہے۔

موجودہ دور میں کسی بھی مضمون کو دلچسپ بنانے اور طلباء میں اسکے متعلق معلومات فراہم کرنے کے لیے مختلف تفریحی سرگرمیوں کو اہمیت دی جا رہی ہے اور شامل کیا جا رہا ہے۔ جس سے طلباء سیکھنے کے ساتھ ساتھ ذہنی اور جسمانی طور پر صحت مندر ہے۔ تفریحی سرگرمیوں کے ذریعے طلباء میں تروتازگی پیدا ہوا اور اپنے خالی وقت کا صحیح استعمال کر سکے۔ اس طرح ایسی سرگرمیاں جو تدریس و اکتساب کو دلچسپ بناتی ہے اور طلباء میں تھکان کو دور کر کے اسے تروتازہ کرتی ہے، تفریحی سرگرمیاں کہلاتی ہیں۔ تفریحی سرگرمیوں میں طلباء چونکہ دلچسپی لیتے ہیں اس لیے اسے نہ صرف طلباء کی معلومات میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ ان کی جسمانی اور ذہنی صحت میں بھی ترقی ہوتی ہے۔ تفریحی سرگرمیاں جسمانی اور ذہنی دونوں طرح کی ہوتی ہے، مندرجہ ذیل باتوں کی بنیاد پر تفریح کے متعلق کہا جاسکتا ہے۔

- ☆ تفریح ایک با مقصد عمل ہے
- ☆ تفریح ایک تخلیقی عمل ہے۔ جس سے طلباء میں تخلیقی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- ☆ تفریح ذہن کو تروتازگی دینے والا عمل ہے جس سے انسان ذہنی طور پر تندرست رہتا ہے۔
- ☆ تفریح سے خوشی محسوس ہوتی ہے۔
- ☆ تفریح جسمانی صحت کو فروغ دیتی ہے۔
- ☆ تفریح سے ذہنی تھکان اور کشیدگی دور ہوتی ہے۔
- ☆ تفریح خالی وقت کے صحیح طریقے سے استعمال کرنے کا اہم ذریعہ ہے۔
- ☆ تفریح کے ذریعے جسم کو توانائی حاصل ہوتی ہے اور کام کرنے کی قوت کو فروغ ملتا ہے۔
- ☆ تفریح سے تدریس اور اکتساب کو دلچسپ بنایا جاسکتا ہے۔
- ☆ تفریح طلباء میں ایک دوسرے سے میل جول تعاون اور سماجی رشتوں کو بہتر بنانے کا ذریعہ ہے۔

2.7.1 تفریحی سرگرمیوں کی اہمیت Significance of Recreation

ہم کسی کام کو کئی گھنٹوں لگا تار کرتے رہتے ہیں تو اس سے ہمیں جسمانی اور ذہنی کشیدگی اور تھکان ہونے لگتی ہے۔ ایسے وقت میں تفریحی سرگرمیاں نہ صرف ہمیں تھکاوٹ کے احساس سے نجات دلاتی ہے بلکہ ہماری توانائی کو بحال کرنے خوشی کے احساس کو فروغ دینے میں مددگار ہوتی ہے۔ انسان تفریح کے بعد خود کو تروتازہ محسوس کرتا ہے۔ لہذا انسان زندگی میں ان کی بہت اہمیت ہے، تفریح کی اہمیت مندرجہ ذیل باتوں سے واضح ہوتی ہے۔

- ☆ طلباء کی تعلیم میں دلچسپی پیدا کرنے کے لیے تفریحی سرگرمیاں کا استعمال کیا جانا اہم ہے۔
- ☆ تفریحی سرگرمیاں طلباء میں سوچنے اور غور و فکر کرنے کی عادت کو فروغ دیتی ہے جس سے ان کی ذہنی نشوونما تیزی سے ہوتی ہے۔
- ☆ تفریحی سرگرمیاں تعلیم میں کھیل کی اہمیت اور ضرورت کو واضح کرتی ہے۔
- ☆ مختلف سرگرمیوں کے ذریعے طلباء کے علم میں اضافہ کے ساتھ ساتھ اس میں کھیل کا جذبہ بھی پیدا کرتی ہے۔ جس سے طلباء میں باہمی تعاون اور ایک دوسرے کے ساتھ صحت مند مقابلے کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ جس سے یک سلوبیت (Monotony) ختم ہوتی ہے۔
- ☆ طلباء کی نفسیاتی خوشحالی اور خالی وقت کے صحیح استعمال کے لیے تفریحی سرگرمیاں اہم ہے۔
- ☆ جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ ذہنی صحت بھی بہت ضروری ہے اس لیے جسم اور ذہن دونوں کو تازہ بنا رکھنے کے لیے تفریح ایک ضروری عمل ہے۔
- ☆ تفریحی سرگرمیاں طلباء کو جسمانی اور ذہنی طور پر فٹ رکھتی ہے۔ یہ نہ صرف طلباء کے ذہنی دباؤ کو کم کرتی ہے بلکہ بد ہضمی، سستی، موٹاپا، فکر، ٹینشن ڈپریشن، بلڈ پریشر جیسی بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہے۔
- ☆ تفریح مختلف قسم کی جسمانی سرگرمیاں جیسے کھیل کود، ورزش، پیدل چلنا، رسی کودنا، قرض وغیرہ کے ذریعے بھی طلباء کی جسمانی نشوونما ہوتی ہے اور اس کی صحت کافی بہتر ہوتی جاتی ہے۔
- ☆ تفریحی سرگرمیاں طلباء کے ایک دوسرے سے ملنے اور اسکے سماجیانہ کا ایک بہتر طریقہ ہے۔ جو خاندان تفریحی سرگرمیوں میں شامل رہتا ہے اور ایک دوسرے کے ساتھ ساتھ خالی وقت گزارتے ہیں ان میں آپس میں بہت قریب اور ایک دوسرے کے ساتھ مل کر رہنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔
- ☆ تفریحی سرگرمیوں کے ذریعے تمام سماجی رابطوں جیسے ذاتی مذہب، علاقے وغیرہ کو توڑا جاسکتا ہے کیونکہ جب لوگ تفریحی سرگرمیوں میں حصہ لیتے ہیں تو ان باتوں پر توجہ نہیں دیتے ہیں، تفریح لوگوں کو ایک دوسرے سے جوڑتی ہے کیونکہ اس کے ذریعے لوگوں کو آپس میں ایک دوسرے سے خوشی ملتی ہے۔
- ☆ تفریحی سرگرمیوں کے ذریعے طلباء کی تخلیقی صلاحیتوں اور اس میں چھپی ہوئی قابلیت کو اجاگر کیا جاسکتا ہے۔
- ☆ تفریحی سرگرمیاں طلباء کی شخصیت کی نشوونما اور قومی کردار بنانے کے لیے بھی ضروری ہے۔
- ☆ تفریحی سرگرمیوں کے ذریعے طلباء میں زندگی کے لیے ضروری تمام مہارتوں اور رہنمائی کی صلاحیت کو پیدا کیا جاسکتا ہے۔
- ☆ اسکے ذریعے طلباء لطف اندوز ہوتے ہیں اور یہ سیکھنے کا زیادہ بہتر طریقہ ہے۔
- ☆ تفریحی سرگرمیوں میں طلباء کو مصروف رکھ کرٹی وی اور کمپیوٹر کی اسکرین سے دور رکھا جاسکتا ہے۔ جس سے انکی آنکھوں کی حفاظت ہوتی ہے اور زیادہ وقت تک بیٹھے رہنے کی عادت میں اصلاح کیا جاسکتا ہے۔
- ☆ تفریحی سرگرمیاں مختلف نسلوں مذہب اور ثقافتوں کے لوگوں کو شامل کرنے کے لیے ایک پلیٹ فارم کا کام کرتی ہیں۔ طلباء کو ایک دوسرے سے ملنے، سماجی بات چیت اور رشتے قائم کرنے کے موقع فراہم کرتے ہیں۔
- ☆ تفریحی سرگرمیاں تعلیم اور تفریح کے بیچ میں توازن قائم کرتی ہے۔
- ☆ طلباء میں خود اعتمادی اور خود مختاری آتی ہے۔
- ☆ طلباء کے اپنے ساتھیوں اور معلم کے درمیان تعلق مضبوط ہوتا ہے۔

2.7.2 اسکول میں تفریحی سرگرمیاں (Recreational Programmes in School)

1891ء کے آغاز میں اسکول اور تفریح کے درمیان تعلق کی نشاندہی کی گئی جب امریکہ کی نیشنل ایجوکیشن ایسوسی ایشن نے تعلیم کے ساتھ اصولوں کو اپنایا۔ انہیں سے ایک اصول خالی وقت کا تفریح میں صحیح استعمال ہے۔ جسمانی تعلیم اور تفریح ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں۔ آج ہم جس دنیا میں رہ رہے ہیں وہ صنعت اور ٹکنالوجی پر مبنی ہے، آج انسان دنیا کے ہر معاشرے میں سخت مقابلے کے دور سے گزر رہا ہے اور اپنی بقاء کے لیے اس کا جسمانی اور ذہنی طور پر صحت مند ہونا ضروری ہے۔ جس طرح غذا اور ورزش ہماری صحت کے لیے ضروری ہے اسی طرح تفریح بھی ہماری جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے ضروری ہے۔ انسان کسی بھی جنس، عمر، روزگار سے تعلق رکھتا ہوا اسکے لیے اپنے آپ کو جسمانی اور ذہنی طور پر صحت مند رکھنا ضروری ہے۔ ہمیشہ کام کرتے رہنا اور کسی طرح کی تفریحی سرگرمیوں میں شامل نہ ہونا کسی طلباء کو نہ صرف ناخوشگوار، غیر متوازن اور سست بناتا ہے، بلکہ بیمار بھی کر سکتا ہے۔ جو طلباء کام اور تفریح دونوں میں توازن رکھتے ہیں وہ ذہنی، جسمانی سماجی اور جذباتی صحت میں بہتر ہوتے ہیں۔ ایسے طلباء میں نظم و ضبط اور تخلیقی صلاحیت بھی زیادہ پائی جاتی ہے۔ جس سے ان کی زندگی میں کامیاب ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ طلباء کو اسکول میں تعلیم کے ساتھ ساتھ تفریح کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ تفریح سے طلباء میں جوش، ذوق شوق پیدا ہوتا ہے اور اس کی غیر موجودگی ماحول کو خشک اور بوریٹ بنا دیتی ہے۔ طلباء میں ذہنی طور پر تازگی اور پڑھائی میں دلچسپی پیدا کرنے کے لیے تفریح بھی ضروری ہے۔ جسم، ذہن، روح اور ذاتی ترقی کے لیے اسکولوں میں تفریحی سرگرمیوں کو منعقد کرنا چاہیے اور طلباء کو اس میں شامل ہونے کے موقع فراہم کیے جا سکیں۔ کھیلوں کے ذریعے بھی ہمیں تفریح اور خوشی حاصل ہوتی ہے، اس لیے ہم اسکولوں میں بہت سارے کھیلوں کو بھی منعقد کر سکتے ہیں مندرجہ ذیل میں اس بات کی وضاحت کی گئی ہے کہ ہم کون کون سی سرگرمیوں کا انعقاد اسکول میں کر سکتے ہیں۔

کھیل سے متعلق سرگرمیاں (Activities Related to Sports & Games)

کھیلوں کے ذریعے طلباء کی جسمانی نشوونما ہوتی ہے اور اسکی ساری تھکان دور ہوتی ہے اور وہ اپنے آپ کو تازہ محسوس کرتا ہے۔ اسکے ساتھ ہی کھیلوں سے طلباء میں سماجی اقدار پیدا ہوتا ہے اس لیے انہیں بھی تفریحی سرگرمیوں میں شامل کیا جاسکتا ہے اور مختلف کھیلوں کو منعقد کیا جاسکتا ہے جیسے کرکٹ، فٹبال، بیڈمنٹن، ہاکی، والی بال، باسکیٹ بال، ٹیبل ٹینس، ریس، لیمن اسپون ریس، لائنگ جپ، تھالی پھینکنا، سائیکلنگ، پینگ اڑانا، کیرم، شطرنج وغیرہ۔

ادبی سرگرمیاں (Literary Activities)

اسی طرح اسکولوں میں بہت ساری ادبی سرگرمیاں بھی کرائی جاسکتی ہیں جیسے مختصر کہانی لکھنا، تحریری اور تقریری مقابلہ، بیت بازی، انٹاکٹری شاعری یا نظم لکھنا، بحث و مباحثہ پوسٹر پیٹنگ، ڈرائنگ، تدریسی اکتسابی اشیاء بنانا، پہیلی کا جواب دینا، مینٹل میز یا پزل میموری گیم وغیرہ۔

سماجی سرگرمیاں (Social Activities)

اسکولوں میں اس طرح کی سرگرمیاں بھی کرائی جاسکتی ہیں جس سے طلباء میں جسمانی نشوونما کے ساتھ ساتھ سماجی نشوونما بھی ہو سکے۔ اسکولوں میں بہت ساری سماجی سرگرمیاں بھی کرائی جاسکتی ہیں جیسا کہ ایس ایس ایس، این سی سی کپ اور کمیونٹی ورک اور ماحولیاتی بیداری جہیز کے رواج، بچپن، میں شادی، آبادی پر قابو پانا، صفائی، کسانوں کی خدمت وغیرہ موضوع پر طلباء کی مہم، کرائی جاسکتی ہے۔

ثقافتی سرگرمیاں (Cultural Activities)

اسی طرح اسکولوں میں ثقافتی سرگرمیاں بھی کرائی جاسکتی ہیں جیسے نظم، گیت (انفرادی/گروہی) لوک گیت، غزل، قص (انفرادی/گروہی) لوک قص، اداکار، ڈرامہ کوئٹ، پینڈ کرافٹ فینسی ڈریس مقابلہ، رنگولی، نظم، ناچنا، پیانو بجانا وغیرہ۔

مضمون پر مبنی سرگرمیاں (Activities Based on Subject)

طلباء کو مضمون پر مبنی سرگرمیاں بھی کرائی جاسکتی ہیں جیسے ریاضی، سماجی علوم یا سائنس پر مبنی کلب بنانا، کویز مقابلہ (Quiz Competition)، پہلیاں (Puzzles and Riddles) لفظوں کی تلاش کرنا (Word Search) وغیرہ سرگرمیوں کا انعقاد۔ اس کے علاوہ دیگر سرگرمیاں جیسے فیلڈ ٹریپ (Field Trip)، آؤٹنگ جانا، تفریح سیر (Educational Tour) اور پکنک (Picnic) وغیرہ بھی کرائی جاسکتی ہے۔

اپنی معلومات کی جانچ: Test Your Knowledge

سوال نمبر 1: تفریح کے معنی کو بتاتے ہوئے تفریحی سرگرمیوں کو واضح کیجئے؟

سوال نمبر 2: بطور معلم آپ اسکول میں کس طرح کی تفریحی سرگرمیوں کا انعقاد کریں گے؟

سوال نمبر 3: طلبہ کیلئے تفریحی سرگرمیوں کی ضرورت کو واضح کیجئے؟

2.7.3 تفریحی سرگرمیوں کی ضرورت Need for Recreation

تفریحی سرگرمیاں طلباء کی شخصیت کے مختلف پہلوؤں جیسے سماجی، جذباتی، ذہنی اخلاقی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتی ہے اس کے ذریعے طلباء کو خوشی کے ساتھ ساتھ معلومات بھی حاصل ہوتی ہے۔ اسکولی سطح پر مختلف وجوہات سے تفریحی سرگرمیوں کو کرایا جانے ضروری ہے۔

جسمانی صحت کے لیے تفریح کی ضرورت (Need of Recreation for Physical Health)

جسمانی صحت سے مراد ہے جسم کا مکمل کام کرنا، جس میں جسم کا ہر عضو زیادہ سے زیادہ قوت اور ہم آہنگی کے ساتھ کام کر سکے۔ کوئی بھی شخص چست و درست اور پھر تیلتا ہو اور اس میں کوئی بیماری نہیں ہو تو جسمانی طور پر صحت مند مانا جاتا ہے۔ جسمانی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری متوازن غذا، آرام اور مکمل نیند کی ہی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ کھیل کود، ورزش اور تفریح کی ضرورت بھی ہوتی ہے۔ مختلف تفریحی سرگرمیوں جیسے کھیل کود، موسیقی ڈرامہ، آرٹ، اداکاری

نغمہ، رقص وغیرہ میں شمولیت کے ذریعے طلباء کی طرح کی جسمانی کاموں کو کرتے ہیں جس سے وہ جسمانی طور پر مضبوط اور تندرست رہتے ہیں۔ اسی طرح دوڑنے، سائیکلنگ کرنے، ہاکی، کرکٹ، کبڈی اور دیگر کھیل کود جیسی تفریحی سرگرمیوں کے ذریعے سے بچوں کی آنکھ، ہاتھ، پیروں، اور دیگر جسمانی عضو کا توازن زن درست ہوتا ہے۔ ہڈیاں اور عضلات میں مضبوطی آتی ہے انہیں قوت بڑھتی ہے۔ چستی و پھرتی آتی ہے، اس لیے جسمانی طور پر صحت مند ہونے کے لیے تفریح نہایت ضروری ہے۔

ذہنی صحت کے لیے تفریح کی ضرورت (Need of Recreation for Mental Health)

ذہنی صحت جسم اور ذہن کے توازن کی ایک حالت ہے پہلے جسم اور ذہن کو الگ الگ مانا جاتا تھا لیکن اب یہ مانا جاتا ہے کہ جسم اور ذہن دونوں ایک دوسرے سے متعلق ہے اور ذہنی طور پر بیمار رہنے سے اس کا اثر جسم پر بھی پڑتا ہے جیسے اگر کوئی ذہنی طور پر بہت ڈپریشن میں ہے تو اسے بھوک بھی نہیں لگے گی اور وہ کھانا بھی اپنی خوراک کے مطابق نہیں کھائے گا۔ جس سے اس میں جسمانی طور پر کمزوری آئے گی، ذہنی طور پر تندرست رہنے پر ہی جسمانی طور پر بھی چستی و پھرتی سے کاموں کو انجام دیا جاسکتا ہے جیسے ہم ذہنی طور پر کسی کام کو کرنے کے لیے تیار ہوں تو ہم جسمانی طور پر بھی اس کام کو کرنے کے لیے اپنی سرگرمیاں بڑھا دیتے ہیں۔ ذہنی طور پر صحت مند شخص ذہنی تنازعات سے آزاد رہتا ہے، اسے کسی چیز کی فکر نہیں ہوتی، کسی طرح کی کوئی دماغی بیماری نہیں ہوتی۔ ذہنی صلاحیت بہت اچھی ہوتی ہے ایسے شخص دشواریوں میں بھی پریشان نہیں ہوتے ہیں بلکہ مسائل کا حل ذہنی طور پر کرتے ہیں۔

لہذا جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ ذہنی صحت بھی اہم ضروری ہے۔ طلباء کی ذہنی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے بھی تفریح کی ضرورت ہوتی ہے۔ مختلف تفریحی سرگرمیوں میں شمولیت کے ذریعے طلباء کی ذہنی کشیدگی اور تھکان دور ہوتی ہے اور ذہن کو تازگی اور دل کو خوشی ملتی ہے۔ اس طرح تفریحی سرگرمیوں سے طلباء کی یادداشت، منطق، توجہ، سوچنے سمجھنے کی صلاحیت اور فیصلہ سازی جیسی ذہنی صلاحیتوں کے نشوونما ہوتی ہے اور ذہنی طور پر ہر طرح کی فکر، کشیدگی یا ٹینشن ڈپریشن، ذہنی دباؤ وغیرہ کو کم کیا جاسکتا ہے۔

جذباتی طور پر صحت مند رہنے کے لیے تفریح کی ضرورت (Need of Recreation for Emotional Health)

جذباتی صحت کافی حد تک ذہنی صحت سے متعلق ہے اور صحت کا ایک اہم عنصر سمجھا جاتا ہے پہلے جذباتی صحت اور ذہنی صحت کو دو الگ الگ عناصر کے طور پر سمجھا جاتا تھا۔ ذہنی صحت کسی شخص کے ذہنی پہلو سے متعلق ہے جبکہ جذباتی صحت کسی شخص کے جذبات سے متعلق ہے۔ جذباتی طور پر صحت مند شخص مثبت سوچ رکھتا ہے اور خود کا سامنا کرنے، آزادانہ طور پر جذبات کا اظہار کرنے، دوسروں کے جذباتوں کی قدر کرنے اور حالات کے ساتھ مناسبت کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ تفریح طلباء میں اپنے جذبات کو قابو میں رکھنے میں مدد کرتی ہے اس لیے طلباء کو جذباتی طور پر صحت مند رکھنے کے لیے تفریحی سرگرمیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ ذہنی صحت کے ماہرین تفریحی سرگرمیوں پر زور دیتے ہیں کیونکہ اس سے جذباتی توازن برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے۔

سماجی مہارتوں کی ترقی کے لیے تفریح کی ضرورت (Need of Recreation for Social Skills)

سماجی طور پر صحت مند شخص سماج میں سب کے ساتھ اچھے اخلاق سے پیش آتے ہیں ہمارا خاندان ہماری پہلی بنیادی سماجی اکائی ہیں جہاں ہم سبھی باہم کو سیکھتے ہیں اور اس کا ہماری شخصیت پر گہرا اثر پڑتا ہے۔

تمام تفریحی سرگرمیوں کی نوعیت سماجی ہوتی ہے جب طلباء تفریحی سرگرمیوں میں حصہ لیتے ہیں وہ حقیقی معنی میں سماجی تجربہ حاصل کرتے ہیں ایک دوسرے کے ساتھ مثبت مواصلات، ہمدردی، دوستی، برابری، ایک دوسرے کا احترام کرنا اور سماجی قوانین کو ماننا سیکھتے ہیں یا یہ کہہ سکتے ہیں کہ وہ گروہی کام کرنے کے فن سیکھتے ہیں۔ وہ ایک دوسرے کے ساتھ تعاون اور محبت سے رہتے ہیں۔ دوسروں کے لیے اپنی ذمہ داری سمجھتے ہیں۔ اپنے حکمران، رہنماؤں، اور دیگر اعلیٰ افراد کا احترام کرتے ہیں اس طرح طلباء تفریحی سرگرمیوں کے ذریعے مطلوبہ سماجی مہارتوں کو بھی سیکھتے ہیں۔

کردار کی تعمیر کے لیے تفریحی سرگرمیوں کی ضرورت (Need of Recreation for Character Building) تفریحی سرگرمیوں کے ذریعے طلباء کا ہم آہنگی کے ساتھ نشوونما کیا جانا ممکن ہے۔ ہماری زندگی میں بہت سے عمل رویہ معاشرے کی جانب سے منظور شدہ ہوتے ہیں اور بہت سے رویہ یا عمل قابل تسلیم نہیں ہوتے ہیں۔ منظور شدہ رویے و عمل کو اخلاقی رویے اور اچھے کردار کہتے ہیں تفریحی سرگرمیوں کے ذریعے طلباء میں ایمانداری، صداقت، نظم و ضبط، تعاون اور اطاعت وغیرہ انسانی اخلاق پیدا ہوتے ہیں۔

خالی وقت کے صحیح استعمال کے لیے تفریح کی ضرورت (Need of Recreation for Use of Leisure Time) اسکول کے طلباء کے پاس مختلف چھٹیوں میں کافی خالی وقت رہتا ہے اگر ان کی صحیح رہنمائی نہیں کی جائیگی تو وہ اپنے وقت کا استعمال غیر سماجی اور غیر ضروری کاموں میں کرینگے اس لیے تفریحی سرگرمیوں میں خالی وقت کو صحیح طریقے سے استعمال کرنے کے لیے بہت مفید ثابت ہو سکتے۔

لطف اندوز ہونے کے لیے تفریحی سرگرمیوں کی ضرورت (Need of Recreation for Fun) یہ محسوس کیا گیا ہے کہ تفریحی سرگرمیاں اس میں شامل ہونے والے شخص کو بے انتہا لطف فراہم کرتی ہے جس سے کہ وہ روزانہ سماجی زندگی کی تکلیفوں کو بھول جاتا ہے۔

جدید زندگی کی جدوجہد اور کشیدگی کو دور کرنے کے لیے تفریحی سرگرمیوں کی ضرورت:-

(Need of Recreation to Remove/ Eliminate The Tension of Modern Life)

آج کا جدید معاشرہ ایک انتہائی مشینی معاشرہ ہے لوگوں کے پاس ایک دوسرے کے لیے وقت نہیں ہے اور وہ مشینی زندگی گزار رہے ہیں جدید سماج میں بے انتہا جدوجہد کشیدگی ہے لہذا تفریحی سرگرمیوں کو اسکولی زندگی جینے کا موقع فراہم کرتی ہے، اس لیے تمام اسکولوں میں تفریحی سرگرمیوں کو فروغ دیا جانا چاہیے۔

تعلیم کے مقاصد کی حصولیابی کے لیے، تعلیم کا اہم مقصد طلباء کے شخصیت کا ہم آہنگی نشوونما کرنا ہے جس میں طلباء کے جسمانی اور ذہن بھی شامل ہے تعلیم کے اس مقصد کو بنا تفریحی سرگرمیوں کے حاصل نہیں کیا جاسکتا۔

2.7.4 تفریحی سرگرمیوں کے اقسام Types of Recreation Activities

تفریحی سرگرمیوں کی مختلف قسمیں ہیں جو مندرجہ ذیل ہیں

تماشاہیوں پر مبنی تفریحی سرگرمیاں (Spectators Type Recreation Activities)

ایسی سرگرمیاں جس میں طلباء خود شامل نہیں ہوتے بلکہ اسے دیکھ کر یا سن کر اپنے خالی وقت کا استعمال کرتے ہیں اور لطف اندوز ہونے کے ساتھ ساتھ خوشی محسوس کرتے ہیں تماشاہیوں پر مبنی تفریحی سرگرمیاں کہلاتی ہے، جیسے کرکٹ، فٹبال، بیڈمنٹن وغیرہ کو دیکھنا وغیرہ۔

شرکت پر مبنی تفریحی سرگرمیاں (Participant Type Recreation Activities)

ایسی تفریحی سرگرمیاں جسے طلباء دیکھتے یا سنتے نہیں ہیں بلکہ طلباء خود اس میں شامل ہوتے ہیں اس طرح کی سرگرمیوں میں جس میں طلباء خود بھی حصہ لیتے ہیں اور اسے خوشی حاصل ہوتی ہے شرکت پر مبنی تفریحی سرگرمیاں کہلاتی ہے، جیسے کرکٹ، فٹبال، بیڈمنٹن وغیرہ کھیلوں کو کھیلنا وغیرہ۔

فعال تفریحی سرگرمیاں (Active Type Recreation Activities)

ایسی سرگرمیاں جس میں طلباء بہت زیادہ پھرتیلے رہتے ہوئے کوئی کام کرتے ہیں اور خوشی محسوس کرتے ہیں فعال تفریحی سرگرمیاں کہلاتی ہے، جیسے تیرنا، دوڑنا، ناچنا، سانگنگ، پیانو، بجانا وغیرہ۔

غیر فعالی تفریحی سرگرمیاں (Passive Type Recreation Activities)

ایسی تفریحی سرگرمی جس میں طلباء بہت زیادہ پھرتیلے نہیں رہتے ہیں بلکہ خاموشی سے کوئی کام کرتا رہتا ہے غیر فعالی تفریحی سرگرمیاں کیلاتی ہے، جیسے کہانی پڑھنا، کہانی سننا، گانے سننا، ٹی وی دیکھنا وغیرہ۔

جسمانی تفریحی سرگرمیاں (Physical Recreational Activity)

ایسی تفریحی سرگرمیاں جس میں جسمانی طور پر کچھ کام کرنے یا کھیلنے پر زور دیا جاتا ہے جسمانی تفریحی سرگرمیاں کہتے ہیں، جیسے بیڈمنٹن، کرکٹ، کھیلنا وغیرہ۔

ذہنی تفریحی سرگرمیاں (Mental Recreational Activity)

ایسی تفریحی سرگرمیاں جس میں جسمانی کے مقابلے میں ذہنی طور پر کام کرنے یا کھیلنے پر زیادہ زور دیا جاتا ہے ذہنی تفریحی سرگرمیاں کہتے ہیں، جیسے شاعری، مختصر کہانی لکھنا، پبلی کا جواب دینا، مینٹل میز پرل ریاضی میں وغیرہ۔

انفرادی تفریحی سرگرمیاں (Individual Recreational Activity)

ایسی تفریحی سرگرمیاں جس میں کوئی فرد انفرادی طور پر کسی تفریحی سرگرمی میں حصہ لیتے ہیں انفرادی تفریحی سرگرمیاں کہتے ہیں، جیسے شوٹنگ، گھوڑ سواری، سائیکلنگ، چھلی پکڑنا، تیرنا، دوڑنا وغیرہ۔

گروہی تفریحی سرگرمی (Group Recreational Activity)

ایسی تفریحی سرگرمیاں جس میں گروہی طور پر کسی تفریحی سرگرمی میں حصہ لیا جاتا ہے دیگر وہی تفریحی سرگرمی کہتے ہیں، جیسے کمپ لگانا، آؤٹنگ، تفریحی سیر جانا، کونز ٹور، فلڈرپ اور پنک وغیرہ۔

اندرونی تفریحی سرگرمیاں (Indoor Recreational Activity)

ایسی تفریحی سرگرمیاں جس میں کوئی فرد کسی کمرے یا عمارت میں رہ کر تفریحی سرگرمی میں حصہ لیتا ہے، انہیں اندرونی تفریحی سرگرمیاں کہتے ہیں، جیسے کیمر، شطرنج اور ٹیبل ٹینس وغیرہ۔

بیرونی تفریحی سرگرمیاں (Out door Recreational Activity)

ایسی تفریحی سرگرمیاں جس میں کوئی فرد کمرے یا عمارت کے باہر میدان میں کسی تفریحی سرگرمی میں حصہ لیتا ہے انہیں بیرونی تفریحی سرگرمیاں کہتے ہیں، جیسے پٹنگ، اڑانا، کرکٹ کھیلنا، دوڑ کا میدان وغیرہ۔

سماجی تفریحی سرگرمیاں (Social Recreational Activity)

سماجی تفریحی سرگرمیوں میں ایسی تفریحی سرگرمیاں شامل ہیں جن کا تعلق سماجی خدمت سے ہوتا ہے جیسے کمیونٹی ورک، این ایس ایس صفائی کی مہم وغیرہ۔

مضمون پر مبنی تفریحی سرگرمیاں (Subject Based Recreational Activity)

مضمون پر مبنی تفریحی سرگرمیوں میں ایسی تفریحی سرگرمیاں شامل ہیں جن کا تعلق مضمون سے ہوتا ہے جیسے ریاضی سماجی علوم یا سائنس پر مبنی کو نر مقابلہ، پہیلیاں (Puzzles and Riddles)، لفظوں کی تلاش کرنا word search وغیرہ۔ اس طرح کی سرگرمیوں کے ذریعے طلباء میں مضمون کے لیے دلچسپی پیدا ہوتی ہے اور علم حاصل کرنے کے ساتھ ساتھ تفریح بھی ہوتی ہے اور ان میں کھیل کا جذبہ بھی پیدا ہوتا ہے۔

Organization of Various Recreational Activities in School

اسکول میں مختلف تفریحی سرگرمیوں کا انعقاد کرنے سے پہلے ان کی کچھ تیاری بھی کی جانی چاہیے۔ جس سے اسے کامیاب طریقے سے انجام دیا جاسکے اس کے لیے سب سے پہلے صدر مدرس اور تمام معلمین کی ایک میٹنگ ہونی چاہیے اور تمام طرح کے تفریحی سرگرمیوں کے انعقاد کرنے اور ان کی مالیاتی ضرورتوں کے متعلق ایک کمیٹی بنائی جانی چاہیے، جو اس بات کی تجویز کرے کہ پیسے، سہولتوں اور سامان کا انتظام کیسے کیا جائیگا۔ کھیل کود، سماجی، ثقافتی و دیگر سرگرمیوں کے لیے نظام الاوقات میں وقت متعین کیا جانا چاہیے اور مختلف طرح کی سرگرمیوں کے انعقاد کے لیے الگ الگ کوآرڈینیٹرس طے کیے جائیں، جو دیگر معلم کی مدد سے منظم طریقے سے ان سرگرمیوں کو پائے تکمیل تک پہنچا سکے۔ تفریحی سرگرمیوں اور ان کے مقابلوں کا انعقاد کیسے کیا جائے اس لیے مندرجہ ذیل باتوں پر توجہ دیے جانے کی ضرورت ہے۔

- ☆ معلم کو تفریحی سرگرمیوں کے بارے میں معلومات ہونی چاہیے اور ان کو منعقد کرانے کا تجربہ ہونا چاہیے، تبھی اسے بہتر طریقہ سے انجام دیا جاسکتا ہے۔
- ☆ اسکول میں کھیل کود، ادبی، ثقافتی سماجی اور تفریح سیر جیسے تمام طرح کی سرگرمیوں کا انعقاد کرنا چاہیے جس سے سبھی طلباء اپنی دلچسپیوں، رجحان اور قابلیت کے مطابق ان کو منتخب کر سکیں۔
- ☆ مختلف طرح کی سرگرمیوں کے انعقاد کے لیے منصوبہ تیار کیا جائے اور طے شدہ کوآرڈینیٹرس مختلف سرگرمیوں کے لیے طلباء منتخب کریں اور ان کی فہرست تیار کرائی جائیں اور نظام الاوقات کے مد نظر سرگرمیوں کا انعقاد کیا جانا چاہیے۔
- ☆ کوآرڈینیٹرس ضرورت پڑنے پر کسی معلم کی مدد لے سکتا ہے اور سرگرمی کو منظم طریقہ سے بنا کسی تعصب کے کرایا جانا چاہیے۔
- ☆ طلباء کی حوصلہ افزائی کے لیے انعامات کا بھی نظم کیا جانا چاہیے۔
- ☆ سرگرمیاں کرائے جانے سے پہلے ان سے متعلق ضروری لوازمات کا ضرورت کے مطابق انتظام کرنا چاہیے جس سے کسی بھی سرگرمی کو بنا کسی رکاوٹ کے آسانی سے کرایا جاسکے۔
- ☆ کسی بھی طرح کی چوٹ سے بچنے کے لیے حفاظتی انتظام بھی ہونا چاہیے اس کے لیے فوری علاج کے باکس کا بند بست کیا جانا چاہیے، جس سے کہ کسی ضرورت کے وقت فوری طور پر علاج کیا جاسکے۔

اپنی معلومات کی جانچ: Test Your Knowledge

سوال نمبر 1: تفریحی سرگرمیوں کی اقسام کی وضاحت کیجئے؟

سوال نمبر 2: اسکول میں طلبہ کے ہم آہنگی نشوونما کیلئے کس طرح کی تفریحی سرگرمیوں کا انعقاد کیا جانا چاہیے؟

2.7 یاد رکھنے کے نکات Point to Remember

- ☆ جسمانی تعلیم کو عمومی طور پر اسکولی سطح پر منعقد کیے جانے کے لیے مختلف قسم کی جسمانی سرگرمیوں سے تعارف کیا جانا ضروری ہے۔ اس لیے یہاں جسمانی سرگرمیوں کے مختلف اقسام بتائے گئے ہیں جیسے زندگی کے طرز عمل سے متعلق سرگرمیاں، سخت جسمانی سرگرمیاں، عضلات کو مضبوط بنانے والی جسمانی سرگرمیاں، جسمانی لچک کو بڑھانے والی جسمانی سرگرمیاں وغیرہ۔
- ☆ جسمانی سرگرمیوں پر مرکوز تجربوں کے ذریعے جو تبدیلیاں انسان میں آتی ہیں وہی جسمانی تعلیم کہلاتی ہیں۔ بچے پی تھامس کے مطابق جسمانی تعلیم وہ تعلیم ہے جو کہ جسم کے ذریعہ جسم کے لیے ہوتی ہے۔ جسمانی سرگرمیاں طلباء کے جسمانی نشوونما کے لیے نہایت ضروری ہے اس لیے طلباء کی جسمانی نشوونما کے مختلف مراحل جیسے شیرخوارگی، (Infancy Stage)، ابتدائی بچپن کا مرحلہ (Early Childhood Stage) بعد از بچپن کا مرحلہ (Later Childhood Stage) اور نوجوانی کا مرحلہ (Adulthood Stage) کو مد نظر میں رکھتے ہوئے جسمانی سرگرمیوں کا انعقاد کیا جانا چاہیے۔ تفریح کے اہمیت طلباء کی تعلیم میں دلچسپی پیدا کرنے، ذہنی نشوونما، تعلیم میں کھیل کی ضرورت و اہمیت کو واضح کرنے، طلباء میں باہمی تعاون، خود اعتمادی اور خود مختاری پیدا کرنے، خالی وقت کے صحیح استعمال، جسم اور ذہن کو تندرست بنانے کے لیے ضروری ہے۔
- ☆ اسکول میں مختلف طرح کی تفریحی سرگرمیوں جیسے کھیل سے متعلق سرگرمیوں، ادبی سرگرمیوں، سماجی سرگرمیوں، ثقافتی سرگرمیوں، مضمون پر مبنی سرگرمیوں کا انعقاد کرایا جاسکتا ہے۔
- ☆ تفریحی سرگرمیاں طلباء کی شخصیت کے مختلف پہلوؤں جیسے سماجی، جذباتی، ذہنی، اخلاقی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ یہ طلباء کی جسمانی ذہنی اور جذباتی طور پر صحت مند ہونے کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ سماجی مہارتوں کی ترقی، کردار کی تعمیر کے لیے خالی وقت کا صحیح استعمال کے لیے، لطف اندوز ہونے کے لیے، جدید زندگی کی جدوجہد اور کشیدگی کو دور یا کم کرنے کے لیے بھی تفریح ضروری ہے۔
- ☆ تفریحی سرگرمیوں کے مختلف قسمیں ہیں جیسے تماشائیوں پر مبنی تفریحی سرگرمی (Spectators Type Recreational Activity) شراکت پر مبنی تفریحی سرگرمیاں (Participant Type Recreational Activity) فعال تفریحی سرگرمیاں (Active Recreational Activity) غیر فعال تفریحی سرگرمیاں (Passive Type Recreational Activity) جسمانی تفریحی سرگرمیاں (Physical Recreational Activity) ذہنی تفریحی سرگرمیاں (Mental Recreational Activity) انفرادی تفریحی سرگرمیاں (Individual Recreational Activity) گروہی تفریحی سرگرمیاں (Group Recreational Activity) اندرونی تفریحی سرگرمیاں (Indoor Recreational Activity) بیرونی یا خارجی تفریحی سرگرمیاں (Outdoor Recreational Activity) سماجی تفریحی سرگرمیاں (Social Recreational Activity)، مضمون پر مبنی تفریحی سرگرمیاں (Subject Based Recreational Activity)
- ☆ اسکول میں مختلف تفریحی سرگرمیوں کا انعقاد کرنے سے پہلے ان کی کچھ تیاری بھی کی جانی چاہیے، جس سے ان کو کامیاب طریقے سے انجام دیا جاسکے۔ اس کے لیے صدر مدرس اور معلمین کی ایک منٹنگ ہونی چاہیے اور تمام طرح کے تفریحی سرگرمیوں کا انعقاد کرنے اور ان کی مالیاتی ضرورتوں

کے متعلق ایک کمیٹی بنائی جانی چاہیے، جو اس بات کی تجویز کرے کہ کس طرح سے پیسے، سہولتوں اور سامان کا انتظام کیا جائے گا۔ کھیل کود، سماجی، ثقافتی و دیگر سرگرمیوں کے لیے نظام الاوقات میں وقت متعین کیا جانا چاہیے اور مختلف طرح کی سرگرمیوں کے انعقاد کے لیے الگ الگ کارڈ نیٹس طے کیا جانا چاہئیں جو دیگر معلمین کی مدد سے منظم طریقے سے ان سرگرمیوں کو پائے تکمیل تک پہنچا سکے۔ تفریحی سرگرمیوں کا صحیح طریقہ سے انعقاد کرنے کے لیے معلم کو تفریحی سرگرمیوں جیسے کھیل کود، ادبی، ثقافتی، سماجی کے بار میں معلومات ہونی چاہیے اور طلباء اپنی دلچسپی رجحان اور قابلیت کے مطابق ان کو منتخب کرنا چاہیے۔ طلباء کی حوصلہ افزائی کے لیے انعامات اور اسناد دینے کا بھی نظم کیا جانا چاہیے۔

2.8 فرہنگ Glossary

ایسی جسمانی حرکت جس میں توانائی کے اخراجات کی ضرورت ہوتی ہے۔	:	Physical Activity (جسمانی سرگرمی)
خطرناک، ناپسندیدہ یا ناگزیر حادثہ کو روکنے کے لیے اٹھایے جانے والے اقدامات	:	Precaution (احتیاطی)
ذہن کو تروتازہ کرنے اور دل کو خوشی دینے والا عمل یا سرگرمیاں	:	Recreation (تفریح)
جسمانی، ذہنی، جذباتی اور روحانی طور پر چست و درست ہونے کی حالت ہوتا ہے۔	:	Health (صحت)
جسم کا مکمل طور پر صحیح طرح سے کام کرنا، جسم کے ہر عضو کا زیادہ سے زیادہ قوت اور ہم آہنگی کے ساتھ کام کرنا	:	Physical Health (جسمانی صحت)
دماغی بیماری کی غیر موجودگی اور نفسیاتی طور پر صحت مند ہونا ہے	:	Mental Health (ذہنی صحت)
کردار کو بہتر بنانے کے لیے کسی حد تک کی جانے والی کوشش	:	Character Building (کردار کی تعمیر)

2.9 اکائی کے اختتام کی سرگرمیاں

طویل جوابی سوالات Long Answer Type Questions

- 1- اسکول میں جسمانی تعلیم کے عمومی پروگرام کی وضاحت کرے۔
- 2- تفریحی سرگرمیوں سے کیا سمجھتے ہیں؟ مختلف سرگرمیوں کے بارے میں تفصیل سے بتائے۔
- 3- جسمانی سرگرمیوں کے اقسام تفصیل سے بتائیں۔
- 4- اپنے اسکول میں مختلف تفریحی سرگرمیوں کے انعقاد کے لیے ایک فہرست اور منصوبہ تیار کیجیے۔
- 5- تین دن بیرون کیمپ کے سرگرمی کا ایک منصوبہ تیار کیجیے۔

مختصر جوابی سوالات Short Answer Type Question :-

- 1- جسمانی سرگرمیوں کے دوران حادثات سے تحفظ کے لیے آپ کیا اقدامات اٹھائیں گے۔
- 2- اسکول میں تفریحی سرگرمیوں کا انعقاد کیسے کریں گے تشریح کیجئے۔
- 3- جسمانی تعلیم کے پروگرام کا انتخاب کیسے کریں گے مختصر میں بتائیں۔
- 4- تفریح کی اہمیت اور ضرورت بتائیں۔

انتہائی مختصر جوابی سوالات Very Short Answer Type Question :-

- 1- تفریح کے معنی کو واضح کیجئے۔

2- کھیلوں سے متعلق مختلف سرگرمیوں کے نام لکھیں۔

3- ذہنی صحت کے تفریح کی ضرورت کیوں ہے۔

4- مضمون پر مبنی تفریحی سرگرمیوں سے کیا سمجھتے ہیں

معروضی سوالات Objective Type Questions :-

1- ان میں کوئی سرگرمی سماجی تفریحی سرگرمی ہے۔

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| (i) کوئز | (ii) صفائی مہم |
| (iii) شاعری لکھنا | (iv) ان میں سے کوئی نہیں |

2- تفریحی سرگرمیوں کی ضرورت ہے۔

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| (i) سماجی ترقی کے لیے | (ii) جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے |
| (iii) خالی وقت کے صحیح استعمال کے لیے | (iv) ان میں سے سبھی |

3- Recreation جیسے اردو میں تفریح کہتے ہیں بتائیں۔

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| (i) لاطینی لفظ (Recreatio) | (ii) گریک لفظ (Recreatio) |
| (iii) انگریزی لفظ (Recreatio) | (iv) ان میں سے کوئی نہیں |

4- ان میں سے کس نے کہا کہ جسمانی تعلیم وہ تعلیم ہے جو کہ جسم کے لیے ہوتی ہے۔

- | | |
|-----------------|---------------|
| (i) جے پی تھامس | (ii) رابرٹ ہک |
| (iii) پیتا لوجی | (iv) فروبل |

2.10 سفارش کردہ کتابیں Suggested Books

Chand, T. & Prakash, R. (2012). Advance Method of Physical and Health Education. New Delhi: Kanishka Publisher & Distributors.

Tiwari, S.R., Rathore, C.L & Singh, Y.K (2016). Health and Physical Education. New Delhi: Kanishka Publisher and Distributors .

Kohli, Y.K. (1992). Health and Physical Education. New Delhi Kanish Publisher and Distributors

Dahs, B.N. (2013). Health and Physical Education. New Delhi Neel Kamal Publication Pvt. Ltd

Gupt, R.B. and Gautam, S.L. (2012). Educational Administration Management and Health Education. Lucknow, Alok Publication

Recreation. Retrieved November 25, 2017 from <http://en.wikipedia.org>

Health education. Retrieved November 30, 2017 from <http://en.wikipedia.org>

Physical education. Retrieved December 05, 2017 from <http://en.wikipedia.org>.

اکائی-3: جسمانی تعلیم اور مربوط شخصیت

Physical Education and Integrated Personality

		Structure	ساخت
		Introduction	تمہید 3.1
		Objectives	مقاصد 3.2
Health and Physical Education in the context of NCF 2005		قومی نصابی خاکہ 2005 کے مطابق صحت اور جسمانی تعلیم	3.3
		3.3.1	قومی نصابی خاکہ 2005 میں صحت اور جسمانی تعلیم سے مطابقت اہم نکات
Important Points of Health and Physical education in National Curriculum Framework (NCF)-2005			
		3.3.2	قومی نصابی خاکہ 2005 میں صحت اور جسمانی تعلیم کے لیے اہم حکمت عملی
Important Strategies for Health and Physical education in National Curriculum Framework (NCF)-2005			
		3.3.4	N.C.F.T.E-2009 کے مطابق جسمانی تعلیم
Physical Education in the context of NCFTE -2009			3.4
			تنظیم اور انتظامیہ، منصوبہ بندی، بجٹنگ، فیکچر
Knock out and league Organization Administration Planning, Budgeting, Fixture			
		3.4.1	کھیل کود کی سرگرمیاں اور مقابلوں کا انعقاد کرنا
Meaning of Intramural		3.4.2	انٹرا میورل کے معنی
Importance of Extramural Activities		3.4.3	انٹرا میورل سرگرمیوں کی اہمیت
Meaning of Extramural		3.4.4	یکسٹرا میورل کے معنی
Importance of Exteramural Activities		3.4.5	ایکسٹرا میورل سرگرمیوں کی اہمیت
Committees for Sports Activities		3.4.6	کھیل کود کی سرگرمیوں کے لیے کمیٹی
		3.4.7	کھیل کود کی سرگرمیوں اور مقابلوں کے لیے مالی انتظام
Financial Management for Sports Activities and Tournaments,			
Fixture (Knock out and laegue		3.4.8	فیکچر نوک اوٹ اور لیگ
Knock out/Elimination Tournaments		3.4.9	نوک اوٹ / ایلیمینیشن ٹورنامنٹ

Fixture	فیکچر	3.4.10
What is Bye?	بائی کیا ہے؟	3.4.11
How to Give Bye?	بائی کس طرح دیا جاتا ہے؟	3.4.12
Advantages of Knock out Tournaments	نوک اوٹ ٹورنامنٹ کے فائدے	3.4.13
Disadvantages of Knock out Tournaments	نوک اوٹ ٹورنامنٹ کے نقصانات	3.4.14
League Tournaments	لیگ ٹورنامنٹ	3.4.15
Single League Tournament	سنگل لیگ ٹورنامنٹ	3.4.16
Double League Tournament	دوہری لیگ ٹورنامنٹ	3.4.17
Advantage of League Tournament	سنگل لیگ ٹورنامنٹ	3.4.18
Disadvantage League Tournament	سنگل لیگ ٹورنامنٹ	3.4.19
Procedure of Fixture in League Tournament	سنگل لیگ ٹورنامنٹ	3.4.20
Athletic meet, Meaning Need and Importance	اتھلیٹک میٹ کے معنی اور اہمیت و ضرورت	3.5
Process to Organize Athletic Meet at School Level	اسکول کی صحت پر اتھلیٹکس میٹ کو منظم کرنے کا عمل	3.5.1
Glossary	فرہنگ	3.6
Unit end activities	اکائی کے اختتام کی سرگرمیاں	3.7
Suggested Books	سفارش کردہ کتابیں	3.8

3.1 تمہید

تعلیم کا مقصد بچے کی شخصیت کا ہمہ جہتی نشوونما کرنا ہے۔ شخصیت کے سبھی پہلوؤں کے نشوونما کے لیے اس کی صحت کا تندرست ہونا نہایت ضروری ہے۔ جسمانی تعلیم، مکمل تعلیمی عمل کا ایک اہم حصہ ہے۔ وسیع طور پر اس کا مقصد جسمانی سرگرمیوں کے ذریعہ سے فرد کو تعلیم یافتہ بنانا ہے۔ اس سے فرد کی ذہنی قوتوں میں نکھار آتا ہے اور اُس کا پوری طرح سے نشوونما ممکن ہو پاتا ہے۔ جسمانی تعلیم میں مختلف طرح کی سرگرمیاں اور کھیل شامل ہے، ان سرگرمیوں کو انجام دینے والے اور کھیلوں کو کھیلنے والے طلبہ بھی مختلف صلاحیتوں والے ہوتے ہیں۔ کوئی بھی دو طلبہ ایک جیسے نہیں ہوتے ہیں اس لیے ہر طلبہ کو اُس کی صلاحیت کے مطابق سرگرمیوں کو کرانے یا کھیل سیکھنے کے طریقہ بھی مختلف ہوتے ہیں۔ ان باتوں کے مد نظر اس اکائی میں ہم اسکولی سطح پر کھیل سرگرمیوں کے انعقاد کس طرح کیا جائے اس پر تفصیلی طور پر مطالعہ کریں گے۔ جس میں NCF 2005 اور NCFTE 2009 کا مطالعہ ہمارے لیے ضروری ہے، جس سے ہمیں یہ معلوم ہو سکے گی آج کی تعلیمی پالیسی اور پروگرام کا صحت اور جسمانی تعلیم کے لیے کس طرح کا نظریہ ہے۔ اسکولی سطح پر کھیل سرگرمیوں کے تنظیم اور انتظامیہ، منصوبہ بندی، فیکچر، فیکچر (نوک اوٹ اور لیگ (Knock Out and League) وغیرہ کی معلومات سے ہم بہتر طریقہ سے کھیل کود کی سرگرمیوں اور مقابلوں کا انعقاد کر سکتے ہیں۔ اسکولوں میں انٹرا میولرس اور ایکسٹرا میولرس مقابلوں کی اہمیت، اتھلیٹکس میٹ کی ضرورت اور اہمیت کو سمجھ کر آپ اسکولی سطح پر اس کا انعقاد کر سکتے ہیں جو بچوں کی ہمہ جہتی نشوونما میں کافی مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔

3.2 مقاصد:

- اس اکائی کے مطالعے کے بعد آپ اس لائق ہو جائیں گے کہ
- ☆ NCF 2005 اور NCFTE 2009 کے مطابق جسمانی تعلیم کو سمجھ سکیں گے۔
 - ☆ NCF 2005 اور NCFTE 2009 کے مقاصد کو ذہن میں رکھتے ہوئے جسمانی تعلیم کے اسکولی نصاب کو پڑھا سکیں گے۔
 - ☆ انٹرمیولرس سرگرمیوں کی اہمیت کو سمجھ کر ان کا اسکولوں میں انعقاد کر سکیں گے۔
 - ☆ ایکسٹرمیولرس سرگرمیوں کی اہمیت کو سمجھ کر ان کا اسکولوں میں انعقاد کر سکیں گے۔
 - ☆ کھیل کود کی سرگرمیوں کے تنظیم اور انتظامیوں، منصوبہ بندی، فیکچر (نوٹ آؤٹ اور لیگ) وغیرہ کو اچھی طرح سمجھ کر اسکول میں اس کو عمل میں لاسکیں گے۔
 - ☆ ایتھلیٹکس میٹ کے معنی، ضرورت اور اہمیت کو سمجھ کر ان کا اسکول میں انعقاد کر سکیں گے۔

3.3 قومی نصابی خاکہ 2005 کے مطابق صحت اور جسمانی تعلیم

Health Physical Education in the Context of National Curriculum Framework 2005

تعلیمی تحقیق اور تربیت کی قومی کونسل (National Council of Educational Research and Training) کی ایکڑ کمیٹی (Executive) نے 14 اور 19 جولائی 2004 کی میننگ میں قومی نصاب میں ترمیم کرنے کا فیصلہ لیا۔ 1993 کی تعلیم بنا بوجھ کے (Education Without Burden) رپورٹ کی روشنی میں اسکولی تعلیم کے لیے قومی نصاب کا خاکہ 2000 (NCF-2000) کا جائزہ لینے کی ضرورت محسوس کی گئی۔ انھیں فیصلوں کے تناظر میں پروفیسر لیش پال کی صدارت میں ایک نیشنل اسٹیرنگ کمیٹی اور ایکس نیشنل فوکس گروپ قائم کیا گیا۔

NCF-2005 میں یہ سمجھا گیا ہے کہ ہمارے تعلیمی مقاصد اور تعلیم کی معیار میں آج کافی خرابی آگئی ہے۔ اس کی سب سے بڑی دلیل یہ ہے کہ آج تعلیم بچوں اور ان کی والدین کے لیے ذہنی کشدگی اور بوجھ کا باعث بن گئی ہے۔ اس خرابی کو درست کرنے کے لیے نصاب کے اس دستاویز نے نصاب کی تدوین کے پانچ رہنمائی اصولوں کی پیش کش کی ہے۔ (1) علم کو اسکول سے باہر کی زندگی سے جوڑا جائے۔ (2) پڑھائی رٹنے کے نظام سے آزاد ہواں بات کو یقینی بنایا جائے (3) نصاب کو اس طرح فروغ دیا جائے کہ وہ بچوں کو ہمہ جہتی نشوونما کے موقع فراہم کرائے بجائے اس کے کی درسی کتاب مرکوز بن کر رہ جائے۔ (4) امتحانات کو پہلے کی بہ نسبت مزید لچیلہ بنانا اور کمرہ جماعت کی سرگرمیوں سے جوڑنا اور (5) ایک ایسی پہچان کا نشوونما جس میں جمہوری ریاستی نظام کے اندر قومی فکر یا خدشات موجود ہو۔

NCF-2005 میں اس بات پر زور دیا گیا ہے کہ بچے میں خود سے علم حاصل کرنے سے متعلق مختلف صلاحیت ہوتی ہے اس لیے نصاب اور درسی کتابیں، معلم میں ایسی صلاحیتیں پیدا کریں کہ وہ بچوں کو ان کی نوعیت اور ماحول کے اعتبار سے اکتسابی تجربات دے سکے اور سبھی بچوں کو موقع فراہم ہو سکے۔ تدریس کا مقصد طلبہ کی اکتسابی خواہشات اور حکمت عملی کو فروغ دینا ہونا چاہیے۔ فعالی سرگرمیوں کے ذریعہ ہی بچے اپنے آس پاس کی دنیا کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں اس لیے ہر طرح کی ذرائع کا استعمال اس طرح کیا جانا چاہیے کہ بچوں کو خود کا اظہار کرنے میں، چیزوں کو استعمال کرنے میں، اپنے قدرتی اور سماجی ماحول کی تفتیش کرنے میں اور صحت مند نشوونما کے لیے مدد مل سکے۔ اس طرح تعلیم آج کی اور مستقبل کی ضرورتوں کے لیے زیادہ معنی خیز بن سکے اور بچوں کو اس دباؤ سے آزاد کیا جاسکے جو آج وہ محسوس کر رہے۔ یہ قومی نصابی دستاویز اس بات کی بھی سفارش کرتا ہے کہ مضامین کے بچ کی دیواریں یا حدیں بھی کم کر دی جائے جس سے بچوں کو علم حاصل کرنے اور سمجھنے کی پوری خوشی مل سکے۔ اس کے ساتھ یہ بھی سفارش دی کی درسی کتابوں اور دیگر مواد بھی کثرت کے ساتھ موجود

ہوں جن میں مقامی علم اور روایتی مہارتیں بھی شامل ہو سکتے اور بچوں کے گھر اور کمیونٹی کے ماحول سے متعلق رشتہ بنانے والے اسکولی ماحول کو یقینی بنایا جاسکے۔ NCF-2005 میں جس نصاب کی سفارش کی گئی ہے اس میں گانے، رقص، بصری فن اور ڈرامہ، چاروں پہلو شامل ہے اور کہا گیا کی یہاں بھی تربیت کے ساتھ۔ ساتھ انٹرایکٹیو (interactive) یا تفاعلی طریقوں پر بھی زور ہونا چاہیے کیونکہ فنون کی تعلیم کا مقصد جمالیاتی اور ذاتی شعور کو فروغ دینا و مختلف طریقوں سے خود کا اظہار کرنے کی قوت کو پیدا کرنا ہے۔

NCF-2005 جسمانی تعلیم کے حوالہ سے اس بات پر زور دیتا ہے کہ اسکول میں بچے کی کامیابی اُس کی غذائیت اور منہی جسمانی سرگرمیوں کے پروگرام پر منحصر ہے اس لیے میڈیٹے میل (Mid Day Meal) دیگر ضروری وسائل اور اسکول کے وقت کا بہتر استعمال کیا جانا چاہیے۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے خصوصی کاوشوں کی ضرورت ہے جس سے صحت اور جسمانی تعلیم کے پروگرام کے ذریعہ اسکول میں بچوں پر مکمل طریقہ سے توجہ دی جاسکے۔

3.3.1 قومی نصابی حکمہ 2005 میں صحت اور جسمانی تعلیم سے متعلق اہم نکات

Important Points of Health and Physical Education in National Curriculum Framework (NCF) 2005

NCF-2005 میں صحت اور جسمانی تعلیم سے متعلق اہم باتیں مندرجہ ذیل ہے۔

NCF-2005 اس بات پر خصوصی طور پر زور دیتا ہے کہ صحت پر حیاتیتی، معاشی، ثقافتی اور سیاسی طاقتوں کا اثر پڑتا ہے۔ بنیادی ضرورتوں جیسے غذا، صاف پانی، گھر کی صفائی اور صحت سے متعلق خدمات تک عوام کی پہنچ انسانی صحت کو متاثر کرتی ہے۔ کسی آبادی کی صحت کا انداز اُس کے شرح اور غذائی اجزاء کی فراہمی سے ہوتا ہے۔

صحت سے بچنے کے مکمل نشوونما کی نشاندہی کی جاسکتی ہے۔ صحت بچوں کے اسکول میں اندراج، اُس کی حاضری اور تعلیم کو پوری طرح سے متاثر کرتی ہے۔ اس تعلق سے نصاب میں صحت کو لے کر ایک مکمل نظریہ اپنایا جاسکتا ہے، جس میں یوگا اور جسمانی تعلیم بچے کے جسمانی، سماجی، جذباتی اور ذہنی نشوونما میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔

پری پرائمری (Pre-Primary) کی تعلیم سے لے کر اعلیٰ ثانوی سطح (Senior Secondary Education) تک کی اسکولی تعلیم کے دوران اس ملک کے زیاد تر بچوں کو ناقص تغذیہ اور چھوٹ جیسے بیماریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس لیے اسکول کے ہر سطح پر اس مسائل سے نمٹنے کی ضرورت ہے۔، خاص کر کمزور طبقہ کے بچوں کے معاملے میں یہ پیش کش کی گئی ہے کہ میڈیٹے میل (Mid Day Meal) پروگرام اور صحت کی جانچ کو نصاب کا حصہ بنایا جائے اور صحت سے متعلق تعلیم بھی دی جائے۔

صحت سے متعلق خدمات، اچھا اور صاف اسکولی ماحول، دوپہر کا کھانا، صحت اور جسمانی تعلیم وغیرہ ایسے اجزاء ہیں جو بچوں کے مکمل نشوونما کے لیے ضروری ہے اور ان کو نصاب میں شامل کیا جانے کی ضرورت ہے۔ نصاب میں یوگا حال ہی میں جوڑا گیا ہے۔ ان سبھی اجزاء کو مجموعی طور پر صحت اور جسمانی تعلیم کے نصاب میں شامل کیا جانا چاہیے۔

نصاب کے اہم اجزاء کے طور پر کھیل کود اور یوگا کے لیے جو وقت متعین ہو اُسے کس بھی حالت میں نہ تو کم کیا جائے نہ ہی ختم کیا جائے۔ بچوں کو جسمانی اور صحت سے متعلق تعلیم کے حوالے سے جنسی تعلیم بھی دی جانی چاہیے۔ جنس سے متعلق اُن کی سمجھ سنی سنانی باتوں یا غلط تصورات پر مبنی ہوتی ہے۔ جس سے وہ غلط حرکتوں میں بھی پڑ سکتے ہیں اور نشی دوائیوں، ایڈس جیسی تمام بیماریوں کا خطرہ بھی اُن کو ہو سکتا ہے۔ اس لیے بچوں کو اس تعلق سے بھی تعلیم دی جائے جس سے وہ بڑھتی عمر کی مسائل کو سمجھ سکے۔

3.3.2 قومی نصابی خاکہ 2005 میں صحت اور جسمانی تعلیم کے لیے اہم حکمت عملی

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

NCF-2005 میں صحت اور جسمانی تعلیم کے لیے اہم حکمت عملی سے متعلق مندرجہ ذیل باتیں پیش کی ہے۔

صحت کی ہمہ پہلو نوعیت کی وجہ سے نصاب میں مختلف سرگرمیوں کے موقع فراہم ہے۔ NSS، بھارت اسکاؤٹ اور گائیڈ اور NCC کی سرگرمیاں کچھ ایسے علاقے ہیں۔ سائنس، جسم، صحت، بیماریوں اور طبعی ماحول کے بارے میں بھی نصاب میں معلومات حاصل کرنے کے موقعے فراہم کرتا ہے۔

سماجی سائنس، سماجی و معاشی نقطہ نظر سے کمیونٹی کی صحت، متعدی بیماریوں کے پھیلنے اور اُس کے علاج کے بارے میں سمجھ پیدا کرتا ہے۔ ہمہ جہتی نشوونما کے لیے جسمانی تعلیم کے مضامین کو اہمیت دینے کی ضرورت ہے، جس میں اسکول کے دیگر مضامین کے معلمین، شعبہ صحت کے افسران، والدین اور بچہ حصہ لے سکتے ہیں۔ صحت اور جسمانی تعلیم کو بنیاد بنا کر اس لازمی مضمون کے طور پر پرائمری سے لے کر ثانوی سطحوں پر نافذ کیا جانا چاہیے اور اعلیٰ ثانوی سطح پر ایک اختیاری مضمون کی شکل میں ہو۔ اسے دیگر مضمون کے برابر درجہ دیا جانے کی ضرورت ہے۔ ایک ایسا درجہ جو اسے ابھی حاصل نہیں ہے۔

نصاب کو موثر طریقہ سے پڑھانے کے لیے یہ طے کرنا ضروری ہے کہ اس کے لیے جگہ اور آلات ہر اسکول میں ہو اور ڈاکٹر اور میڈیکل پیشہ سے منسلک لوگ اسکول میں برابر آتے رہے۔ اس کے لیے معلم کی تیاری منصوبی طور پر ہونی چاہیے۔ صحت اور جسمانی تعلیم یوگا کو صحیح طریقہ سے پرائمری اور ثانوی سطح پر اپنی سرولیس ٹیچنگ (Pre-Service Teachers Training) پروگرام کے نصاب سے جوڑا جائے۔ اسکول میں یوگا کی تعلیم کے لیے مناسب نصاب اور معلم کی تربیت کے طریقہ کو اپنایا جائے۔ یہ طے کرنا بھی ضروری ہے کہ اسکول میں NSS، NCC اور اسکاؤٹ و گائیڈ سے بھی جوڑا جائے۔

یہ بھی ضروری ہے کہ کھیلوں کی مشق، ذاتی اور کمیونٹی کی صفائی کے ساتھ عملی طور پر جڑ کر صحت، مہارتوں اور جسمانی قوتوں کا نشوونما کیا جائے۔ کمیونٹی کو اپنی زندگی میں صحت سے متعلق ذاتی اور گروہی ذمہ داروں پر زور دینے کی ضرورت ہے۔

غیر رسمی طور پر یوگا کی پڑھائی پرائمری سطح سے ہی شروع کی جاسکتی ہے لیکن اس سے متعلق مشق ششم جماعت کے بعد ہی شروع کی جانی چاہیے۔ صحت اور صفائی کو لے کر بچوں کی تعلیم کا تعلق بھی بچوں کی زندگی کے عملی پہلوؤں سے ہونا چاہیے۔ مقامی سطح کے کھیلوں کو شامل کیے جانے پر توجہ دینے چاہیے۔ کم سے کم بلاک سطح پر خصوصی طور سے اسکول میں موجود جگہ کا استعمال کرتے ہوئے لائق کھلاڑیوں کے لیے اسکول سے پہلے اور بعد میں خصوصی طور پر کھیل اور تربیت کی سہولیات مہیا کرائی جانی چاہیے۔ ایسا ہی چھٹیوں کے دوران بھی ممکن ہو سکتا ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ کھیل سے متعلق سہولتوں میں اضافہ کیا جائے تاکہ خالی وقت میں بچے باسکٹ بال، والی بال اور مقامی کھیلوں کا لطف اٹھاسکیں۔

3.3.3 قومی نصابی خاکہ برائے معلمین تعلیم-2009 کے مطابق جسمانی تعلیم

Physical Education in the context of NCFTE 2009

صحت و جسمانی تعلیم اور یوگا پرائمری، ثانوی اور اعلیٰ ثانوی اسکولی سطحوں پر نصاب کا ایک اہم حصہ ہے۔ اس میں بچے کے مکمل نشوونما جیسے جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی نشوونما پر توجہ دی جانی چاہیے۔ صحت اور جسمانی تعلیم کا مقصد صرف جسمانی صحت حاصل کرنے کے لیے نہیں بلکہ ذہنی اور سماجی طور پر بھی صحت مند ہونا چاہیے۔ اس کے لیے نصاب میں جسمانی صحت اور اس سے متعلق نوعیت کے دیگر مضامین کے ساتھ۔ ساتھ صحت سے متعلق پروگرام، میڈیکل جانچ اور

دیکھ بھال، اسکول کا صاف ستھرا ماحول، اسکول میں دوپہر کا کھانا وغیرہ بھی اس کا اہم حصہ ہونے چاہیے۔ بچے کے مکمل نشوونما میں اس نصاب کی اہمیت کو نظر میں رکھتے ہوئے معلم کو بھی پوری طرح سے تیار ہونے کی ضرورت ہے۔ موجودہ دور میں اس کے معلم کو جسمانی تعلیم کی تربیت دیے جانے کے لیے کئی تربیتی کورسز جیسے D.P.Ed, B.P.Ed اور M.P.Ed وغیرہ مختلف سطحوں پر پیش کیے گئے ہیں۔ صحت اور جسمانی تعلیم سے متعلق کئی مندرجہ بالا مقاصد کے لیے ان کورس کے نصاب کا جائزہ لیے جانے کی ضرورت ہے اور اس کے علاوہ سبھی معلم کی تربیت سے متعلق کورسز میں صحت اور جسمانی تعلیم یوگا کو نصاب میں شامل کرنا چاہیے۔ صحت اور جسمانی تعلیم کے لیے خصوصی نصاب الگ سے تیار کرنا چاہیے۔

اپنی معلومات کی جانچ:

سوال نمبر 1: قومی نصابی خاکہ 2005 میں صحت اور جسمانی تعلیم سے متعلق کیا باتیں کہی گئی ہیں؟

سوال نمبر 2: قومی نصابی خاکہ 2005 میں صحت اور جسمانی تعلیم کیلئے بتائی گئی حکمت عملی کو مختصر میں واضح کریں؟

سوال نمبر 3: این سی ایف ٹی ای (NCFTE) 2009 میں جسمانی تعلیم سے متعلق کیا باتیں کہی گئی ہیں؟

3.4 تنظیم اور انتظامیاں، منصوبہ بندی، بجٹنگ، فیکسچر (نوٹ آؤٹ اور لیگ)

Organization Administration: Planning, Budeting, Fixture (Knock out and league)

اسکول میں کھیل کود کی سرگرمیوں کا انعقاد کرنا نہایت ہی چیلنجنگ (Challenging) کام ہوتا ہے۔ کھیل کود کی سرگرمیوں کے انعقاد کے لیے پہلے سے منصوبہ بنانے اور تجربہ ورہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان کا اچھی طرح سے انعقاد کرانے سے متعلق معلومات معلم کو ضرور ہونی چاہیے۔ کھیل کود کے انعقاد کے لیے معلم کو مندرجہ ذیل باتوں پر توجہ دینی چاہیے۔ جس سے اس سمت میں ان کی صحیح رہنمائی ہو سکے۔

3.4.1 کھیل کود کی سرگرمیاں اور مقابلوں کا انعقاد کرنا Organizing Sports Activities and Tournaments

بہرے کے مطابق منصوبہ، شخصیت اور کھیل کی کارکردگی یا مظاہرے کی مسلسل ترقی کو یقینی بنانے اور اعلیٰ کارکردگی حاصل کرنے میں کھلاڑیوں کو قابل بنانے کا ایک اہم طریقہ ہے۔ کھیلوں کے پروگرام کا منصوبہ بنانے میں مال، وقت اور آلات کی فراہمی کے علاوہ انسانی وسائل جیسے اسٹاف، آفیسر اور کھیلوں کے ماہرین وغیرہ کی ضرورت پڑتی ہے، انھیں کے مطابق منصوبہ بنایا جاتا ہے۔ کھیل کود کی سرگرمیوں و مقابلوں کے انعقاد کے لیے منصوبہ بنانے کے مقاصد مندرجہ ذیل ہے۔

- ﴿ اسکول کے سبھی معلمین وغیر تدریسی عملہ اور طلبہ میں اچھا تال میل بنانے کے لیے منصوبہ کا ہونا ضروری ہے۔
- ﴿ غیر یقینی ہونے کے دباؤ کو کم کرنا۔
- ﴿ سبھی انعقاد ہونے والی سرگرمیوں پر قابو ہونا۔
- ﴿ کام کرنے کی مہارت کو فروغ دینا۔
- ﴿ آپسی تعاون کی بنیاد پر غلطیوں کے امکانات کو کم کرنا۔
- ﴿ تخلیقی صلاحیتوں کو فروغ دینا۔
- ﴿ کھیلوں میں بہتر مظاہرے کو فروغ دینا۔
- ﴿ مختلف کمیٹیوں کی تشکیل کر کے ان کی ذمہ داریوں کو واضح کرنا۔
- ﴿ مالیاتی انتظام کر کے بجٹ کے حساب سے سرگرمیوں کا انعقاد کرنا۔
- ﴿ کمیونٹی کا تعاون لینے کے لیے منصوبہ بنانا جس سے کھیل کود کے بارے میں کمیونٹی میں ایک اچھا پیغام جائے۔
- ﴿ سبھی کا تعاون حاصل کرنے کے لیے منصوبہ بنانا ضروری ہے۔

3.4.2 انٹرا میورل کے معنی Meaning of Intramural

اسکولوں میں معلم، غیر تدریسی عملہ کو انٹرا میورل و ایکسٹرا میورل کے بارے میں معلومات ہونا ضروری ہے۔ جس سے کی وہ اچھی طرح سے کھیل کود سرگرمیوں کا انعقاد کر سکے۔ انٹرا میورل لاطینی لفظ Intra اور Muralis سے مل کر بنا ہے۔ انٹرا کے معنی ہے اندرونی اور میورل کے معنی ہے دیوار۔ اس لیے انٹرا میورل سے مراد ان عمل و سرگرمیوں سے ہے جو چار دیواری یا ادارے کے احاطہ کے اندر کھیلی جاتی ہے۔ یہ سرگرمیوں صرف ادارے یا اسکول کے طلبہ کے لیے ہی منعقد کی جاتی ہے۔ ان سرگرمیوں میں دوسرے اسکولوں یا اداروں کا کوئی بھی طلبہ حصہ نہیں لے سکتا۔ حقیقت میں ادارہ جاتی مقابلہ کسی ایک ادارے کے اندر ہونے والے مقابلے ہے، جس میں ایک ہی ادارے کے سبھی طلبہ کو کھیلوں کے لیے شامل کیا جاتا ہے۔ یہ کسی ایک ہی ادارے کے طلبہ میں کھیلوں کے لیے محرکہ پیدا کرنے والے ذرائع میں سے ایک ہے۔ ہر ایک طلبہ کا ایک کھیل ہے اور ہر ایک کھیل طلبہ کے لیے ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کی روزانہ جسمانی تعلیم کے پروگرام طلبہ میں اچھی عادتوں مہارتوں، معلومات اور دیگر سماجی اوصاف کا نشوونما کر رہے ہیں۔

3.4.3 انٹرا میورل سرگرمیوں کی اہمیت Importance of Intramural Activities

- ﴿ مندرجہ ذیل باتوں سے انٹرا میورل سرگرمیوں کی اہمیت واضح ہوتی ہے۔
- ﴿ طلبہ میں جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی نشوونما کے لیے انٹرا میورل سرگرمیوں نہایت ضروری ہے۔
- ﴿ انٹرا میورل سرگرمیوں کے ذریعہ طلبہ میں اخلاقی و سماجی اوصاف پیدا ہوتے ہیں اور طلبہ نظم و ضبط میں رہنا سیکھتے ہیں۔
- ﴿ انٹرا میورل سرگرمیوں کے لیے تعلیمی طور پر بھی فائدہ مند ہے۔
- ﴿ اس طرح کی سرگرمیوں سے طلبہ پوری طرح سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ کیونکہ سرگرمیوں اپنے ہی ادارے یا اسکول میں ہونے کی وجہ سے طلبہ کا لگاؤ بڑھ جاتا ہے۔

﴿ انٹرا میورل سرگرمیوں کی وجہ سے طلبہ کی صحت اچھی رہتی ہے، جس کی وجہ سے طلبہ پورے سال اسکول آتے ہیں اور بہت ہی کم غیر حاضر رہتے ہیں۔

﴿ انٹرا میورل سرگرمیاں طلبہ کو زیادہ سے زیادہ کھیل کود میں حصہ لینے کا موقع فراہم کرتی ہے۔ ان سرگرمیوں سے طلبہ کی زیادہ سے زیادہ تفریح ہوتی

ہے۔

انٹرا میورل سرگرمیاں طلبہ کو تازہ اور پھور تیلانا بناتی ہے۔

انٹرا میورل سرگرمیاں طلبہ میں رہنمائی کے اوصاف و کھیل کی مہارتوں کے نشوونما میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

انٹرا میورل سرگرمیوں کے ذریعہ طلبہ کو ایک دوسرے سے ملنے ساتھ ساتھ کھیلنے اور دوسروں کے کھیل کو دیکھنے اور ان کی حوصلہ افزائی کرنے کا پورا پورا موقع ملتا ہے اس سے ان کے سماجی نشوونما کو فروغ ملتا ہے۔

انٹرا میورل سرگرمیوں کے انعقاد سے طلبہ کی اس طرح کی تربیت ہوتی ہے کہ اُس میں سرگرمیوں کے انعقاد کرنے سے متعلق مہارتوں پر ان چڑھتی ہے۔ طلبہ اپنی ان مہارتوں کا استعمال کھیل کو دو مقابلوں میں اور خود کی تعلیمی ترقی میں کر سکتے ہیں۔

کھیل کود کے مقابلہ کا انعقاد اسکول کے روزمرہ کی تعلیمی سرگرمیوں والے ایک جیسے بوریت کے ماحول میں نیا پن، تروتازگی، دلچسپی و رونق لے آتا ہے اور تفریحی بناتا ہے۔ جس سے معلم اور طلبہ دونوں میں ہی نیا جوش اور چستی دھرتی آجاتی ہے۔

انٹرا میورل سرگرمیاں لائق کھیلاڑیوں کی شناخت کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے کیونکہ ایسے مقابلہ میں اسکول کے زیادہ تر طلبہ شامل ہوتے ہیں۔ انٹرا میورل کے عمومی اصولوں میں مقامی حالات اور دستیاب بنیادی ڈھانچہ کھیل کے آلات کی معیار، مالی حالات، مناسب وقت، طلبہ کی دلچسپی، طلبہ کی صحیح طریقہ سے درجہ بندی، میڈیکل جانچ اور مثبت نظریہ شامل ہے۔

3.4.4 ایکسٹرا میورل کے معنی Meaning of Extramural

ایکسٹرا میورل لفظ لاطینی زبان کے دو لفظوں Extra اور Murals سے مل کر بنا ہے۔ ایکسٹرا کے معنی ہے باہر اور میورلس کے معنی ہے دیوار۔ اس طرح ایکسٹرا میورلس کے معنی ان سرگرمیوں سے ہے، جو اداروں یا اسکولوں کی چار دیواری کے باہر کھلی جاتی ہے۔ اس کے معنی ہے کہ وہ سرگرمیوں جن کا انعقاد کسی تعلیمی ادارے یا اسکول کے ذریعہ کیا جاتا ہے اور اُس میں دو یا دو سے زیادہ اداروں یا اسکولوں کے طلبہ حصہ لے سکتے ہیں۔ انہیں ایکسٹرا میورلس کہا جاتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں یہ کہہ سکتے ہیں کہ ایکسٹرا میورلس مقابلوں یا سرگرمیوں میں دوسرے اسکولوں کے طلبہ بھی حصہ لے سکتے ہیں۔ ایکسٹرا میورلس سرگرمیوں کو انٹرا اسکول مقابلہ بھی کہا جاتا ہے۔ ایکسٹرا میورلس سرگرمیاں پہلے سے ہی طے کر لی جاتی ہے، جس سے دیگر اسکولوں کے طلبہ بھی ان مقابلوں یا سرگرمیوں کی تیاری اچھی طرح کر سکے۔ علاقائی مقابلے اور اپن اسٹیٹ ٹورنامینٹ اور ضلع سطح کے مقابلے ایکسٹرا میورلس سرگرمیوں کی اچھی مثال ہے۔

3.4.5 ایکسٹرا میورل سرگرمیوں کی اہمیت Importance of Extramural Activities

ایکسٹرا میورل سرگرمیوں کی اہمیت مندرجہ ذیل باتوں سے واضح ہوتی ہے۔

ایکسٹرا میورل سرگرمیوں کی وجہ سے کھیلوں کی بنیاد کو فروغ ملنے میں صحیح سمت حاصل ہوتی ہے اور یہ جسمانی تعلیم کے پروگرام کو زیادہ موثر طریقہ سے نافذ کرنے میں مدد کرتی ہے۔

ایکسٹرا میورل سرگرمیاں، مختلف اسکولوں کے طلبہ کو کھیلوں میں حصہ لینے کے مواقع میں اضافہ کرتی ہے۔ بہت سے اسکول جو ایسے مقابلوں یا سرگرمیوں میں حصہ نہیں لیتے ان کی بھی حوصلہ افزائی ہوتی ہے اور وہ اسکول بھی ایسی ایکسٹرا میورل سرگرمیوں میں حصہ لینے شروع کر دیتے ہیں۔ اگر کسی اسکول کے طلبہ کھیلوں میں اچھی صلاحیت رکھتے ہیں اور ایکسٹرا میورل سرگرمیوں میں اچھا مظاہرہ کرتے ہیں تو وہ اپنے اسکول یا تعلیمی ادارے کے تاج میں اور بھی چارچاند لگا دیتا ہے۔ اس سے سماج میں اُس اسکول کی شہرت میں اضافہ ہوتا ہے۔

خاص طور پر ان مقابلوں میں ہارنے والی ٹیم آنے والے سالوں کے لیے اپنے کھیل کی معیار اور مظاہرے کو بہتر بنانے کے لیے زیادہ سے زیادہ مشق

کرتی ہے۔ اس طرح یہ ایکسٹرا میورل سرگرمیاں اور مقابلے کھیل کی معیار کے فروغ میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ طلبہ کے کھیل کے تجربہ میں اضافہ ہوتا ہے اور وہ آگے کی طرف بڑھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

کھیلوں کی نئی تکنیک کی مناسب معلومات کے لیے ایکسٹرا میورل سرگرمیاں ضروری ہوتی ہیں۔ ایسی ٹیمے جن کو مختلف کھیلوں کی مناسب اور نئی تکنیک نہیں معلوم ہوتی ہے وہ ایکسٹرا میورل سرگرمیوں میں حصہ لیکر نئی تکنیک کی معلومات حاصل کر سکتی ہیں۔

ان مقابلوں کا اہم مقصد کھیلوں اور بھائی چارہ کو فروغ دینا ہے۔ ان مقابلوں میں حصہ لینے سے طلبہ میں آپسی بھائی چارگی اور کھیلنے کا جذبہ پیدا ہونے لگتا ہے۔

کھیلوں کے ذریعہ سے کھیلاڑیوں کو صوبہ، ملک یا بیرونی ملک میں مختلف مقاموں پر سیر کرنے کا موقع بھی ملتا ہے۔ کھیل کے ذریعہ سے ٹور کو بھی فروغ ملتا ہے۔ ایکسٹرا میورل سرگرمیوں کا ایک مقصد کھیلوں سے متعلق دوروں کو فروغ دینا ہے۔ اسکول میں سبھی معلم کو مندرجہ ذیل باتوں پر خاص توجہ دینے کی ضرورت ہے جس سے ایک ایسا فرد جو جسمانی تعلیم کا معلم نہیں ہو وہ بھی آسانی کے ساتھ اسکول میں کھیل کود کی سرگرمیوں کا انعقاد کرنے میں پہل و مدد کر سکے۔

جن معلم نے کھیل کود اور صحت و جسمانی تعلیم کو ایک مضمون کے طور پر نہیں پڑھا ہے یا یہ کہیں کی ایسا فرد جو جسمانی تعلیم کا معلم نہیں ہے ان کو سب سے پہلے کھیلوں سے متعلق سرگرمیوں، مقابلوں کے معنی، اہمیت و مقاصد اور ان کے انعقاد کرنے سے متعلق ضرورتوں کو صحیح طریقہ سے جاننے اور سیکھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

اپنے اسکول اور طلبہ کی قوتوں اور ضرورتوں کی معلومات ہونی چاہیے۔ اپنے اسکول کے وسائل، ضرورتوں اور طلبہ کی دلچسپی قابلیت وغیرہ سے متعارف ہونے کی کوشش کرنی چاہیے۔

اپنے علاقے کے دوسرے اسکولوں میں ہونے والی کھیل سرگرمیوں، وسائل اور ان سے اس میں حاصل ہونے والی امکانات کا پتہ لگانا چاہیے۔ جب بھی ہم اسکول میں کھیل کود کے مقابلوں کا انعقاد کرے تو کمیونٹی سے مدد حاصل کرنی چاہیے۔ اس کے لیے اسکول اور کمیونٹی میں آپسی تعلق ضروری ہے۔

کھیل کود کی سرگرمیوں کے انعقاد کے لیے مالی وسائل کے فراہمی پر بھی توجہ بھی دینے چاہیے۔ اسکول کے فنڈ کے حساب سے پروگرام کا انعقاد کرنے چاہیے اور دیگر وسائل سے بھی فنڈ اکٹھا کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ مقابلوں کے انعقاد میں کس طرح کی داخلہ فیس لی جاسکتی ہے۔ اس طرح سبھی امکانات کو نظر میں رکھ کر ہی آمدنی اور خرچ کا پورا منصوبہ بنانا چاہیے اور اس پر مناسب طریقہ سے کام کرنے چاہیے۔

اسکول کے معلمین اور دیگر غیر تدریسی عملہ کو کھیل کود مقابلوں کے انعقاد کی اہمیت، حکمت عملی سے واقف کرانا چاہیے، جس سے وہ اس بات کو سمجھ سکے کی وہ کس طرح سے اپنے اشتراک دے سکتے ہیں۔

کھیل کود مقابلوں کے بہتر انعقاد کے لیے سبھی کا تعاون ضروری ہوتا ہے۔ اگر یہ پروگرام انٹرا میورل ہے تو اس میں اسکول کے ہی طلبہ معلم اور غیر تدریسی عملہ کا تعاون ہونا چاہیے اور اگر ایکسٹرا میورل ہے تو دیگر اسکولوں کے طلبہ معلم اور غیر تدریسی عملہ کا تعاون لینا ضروری ہو جاتا ہے۔ اس طرح کے تعاون کو صحیح طرح سے حاصل کرنے کے لیے کچھ خصوصی انتظامیہ کمیٹی کی تشکیل کرنی چاہیے۔

انٹرا میورل یا ایکسٹرا میورل کھیل سرگرمیوں یا مقابلوں کے انعقاد میں کس طرح کے پروگرام رکھیں جائے اس پر اچھی طرح سوچ کر ہی فیصلہ لیا جانا چاہیے۔ اس کا انتخاب بہت کچھ حاصل وسائل، طلبہ کی دلچسپی قابلیت اور تعاون پر منحصر کرتا ہے۔

کھیل کود مقابلوں میں منتظمین، ویلنٹیئر (Volunteers) اور کھیل افسران کے طور پر بہت سے لوگوں کی ضرورت پڑتی ہے یہ ضرورت ایک دوسرے کا تعاون کر کے ہی پوری کرنی چاہیے۔ سیر کلاس کے طلبہ کی مدد اس میں کافی مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ ساتھی معلمین اور دیگر اسکولوں و کمیونٹی کے کھیلوں سے محبت رکھنے والے لوگ اور ماہرین کی خدمات بھی اس کام میں لینے کی کوشش کرنی چاہیے۔

کھیل کود مقابلوں کے کامیابی کے ساتھ انعقاد کرنے اور سبھی کا تعاون حاصل کرنے کے لیے کچھ خاص انتظامی کمیٹیوں کی تشکیل کر لینی چاہیے۔

3.4.6 کھیل کود کی سرگرمیوں کے لیے کمیٹی Committees for Sports Activities

کھیل کود کی سرگرمیوں کو کامیابی کے ساتھ انعقاد کرنے کے لیے مندرجہ ذیل انتظامیہ کمیٹیوں کی تشکیل کی جاسکتی ہے۔

انتظامیہ کمیٹی: یہ کمیٹی سب سے اہم کمیٹی ہوتی ہے جو دیگر کمیٹیوں کے ساتھ مل جل کر تعاون کے ساتھ کام کرتی ہے، اس طرح کمیٹی دیگر کمیٹیوں کے تشکیل کو رُوڈ بینیشن اور انتظامات کے لیے ذمہ دار ہوتی ہے۔

پروگرام کمیٹی: کھیل کود کے مقابلوں سے متعلق سبھی طرح کے پروگرام کے انعقاد کے لیے پہلے سے منصوبہ بنانا اس کمیٹی کا کام ہے۔ کھیل کی سرگرمیوں یا مقابلوں کے طور پر کس طرح کا پروگرام کیا جائے، کون۔ کون سے کھیل کی سرگرمیاں کس طرح سے انعقاد کی جائے مختلف اسکول کے طلبہ کس طرح ان میں حصہ لیں، پروگرام کا وقت کتنا ہوگا اور اس کی شروعات اور آخر کس طرح ہو وغیرہ۔ اس طرح پروگرام سے متعلق سبھی باتوں کو پہلے سے ہی طے کر لینا اس کمیٹی کا کام ہوتا ہے۔

ابلاغی اور ترسیلی کمیٹی: کھیل کود مقابلوں کے بارے میں پوسٹر، اخبارات، بلیٹین (Bulletin) اور دیگر ذرائع سے لوگوں کو اس کی معلومات فراہم کرانا اس کمیٹی کا کام ہوتا ہے۔ مائک، ویڈیو، فوٹو گرافی کے انتظام رسالوں، ریڈیو اور ٹی وی میں اس کی بارے میں شائع کروانا اور اطلاع دینا کا کام بھی اس کمیٹی کا ہوتا ہے۔

کمیٹی برائے دعوت مہمان: کھیل کود کے مقابلوں اور سرگرمیوں میں شامل ہونے کے لیے اسکولوں، کھیلڈاپوں، کھیل اور جسمانی تعلیم کے معلمین، کھیلوں کے مہارین مہمانوں وغیرہ کو دعوت نامہ بھیجنا اس کمیٹی کی ذمہ داری ہوتی ہے۔

رجسٹریشن کمیٹی: کھیل کود میں حصہ لینے والے سبھی کھیلڈاپوں، معلم و دیگر کارجرسٹریشن کرنا، جس میں ان کا نام اور تفصیلات حاصل کرنا، اس کمیٹی کا کام ہوتا ہے۔ کھیل کود مقابلوں اور سرگرمیوں میں سبھی کھیلڈاپوں کو دلچسپی کی سرگرمیوں اور ذاتی اور گروہی طور پر حصہ لینے میں ان کی رہنمائی کرنا اس کمیٹی کا کام ہوتا ہے۔

استقبالیہ کمیٹی: یہ کمیٹی سبھی بلائے گئے مہمانوں کا استقبال کرتی ہے۔ دوسرے اسکولوں سے آنے والے طلبہ معلم وغیرہ کے لیے انتظامات کرنا بھی ان کی ذمہ داری ہوتی ہے۔

ترتیب و آرائش کمیٹی: کھیل کود مقابلوں کا پروگرام جس مقام پر کیا جانا ہے وہاں کے لیے سجاوٹ کا پورا کام کو دیکھنا اس کمیٹی کا کام ہوتا ہے۔ اس کمیٹی کا کام پروگرام کو خوبصورت اور پرکشش بنانا ہوتا ہے۔ ہر طرح کے آرائش کے انتظام کی ذمہ داری اس کمیٹی کی ہوتی ہے۔

فوری طبی امداد کمیٹی: یہ کمیٹی کسی بھی اچانک ہونے والی حادثات یا چوٹ لگنے کے دوران لوگوں کو فوری طبی امداد فراہم کرنے کا کام کرتی ہے۔

کمیٹی برائے مہمان نوازی: اس کمیٹی سب سے اہم ہوتی ہے کیونکہ یہ مہمانوں کے لیے کھانے اور رہائش کا انتظام کرتی ہے۔ کھانے اور رہائش کی سہولتیں اچھی ہونے سے سبھی شامل ہونے والے لوگ مطمئن رہتے ہیں اور کھیل کود مقابلوں اور سرگرمیوں میں اچھے سے حصہ لیتے ہیں۔ اس کمیٹی کو سبھی کے لیے ضرورت کے مطابق رہنے اور کھانے و پینے کا بندوبست کرنا پڑتا ہے۔

﴿ کمیٹی برائے نقل و حمل: اس کمیٹی کا کام کھیلاڑیوں، معلمین اور افسروں کے لیے نقل و حمل کا انتظام کرتی ہے۔ کھیلوں کا سامان، کھیلاڑیوں اور افسران کو ہاسٹل سے پروگرام کے مقام تک لانے اور لٹی جانے، مہمانوں کو اسٹیشن یا ایئر پورٹ تک چھوڑنے اور لانے کا کام اس کمیٹی کی ذمہ داری ہوتی ہے۔

﴿ کھیل افسران کے لیے انتظامات کرنے والی کمیٹی: کھیل کو دو مقابلوں کے انعقاد میں مختلف افسران کا اہم کردار ہوتا ہے جیسے ریفری، جج، ریکارڈر، مینیجر وغیرہ کی ضرورت پڑتی ہے۔ دوسری ٹیموں کے ساتھ بھی مختلف افسران آتے ہیں۔ یہ کمیٹی انکا بھی انتظام کرنے، انھیں ان کے کاموں کو بتانے، ان کی ڈیوٹی، وقت اور جگہ سے متعارف کرانے اور ان کی ضرورتوں پر توجہ دینے اور انھیں پورا کرنے کا کام کرتی ہے۔

﴿ کھیل کے سامان اور سہولتوں کو فراہم کرانے والی کمیٹی: یہ کمیٹی مختلف طرح کی کھیل سرگرمیوں کے لیے سامان اور وسائل دینے کا کام کرتی ہے۔ مختلف کھیلاڑیوں میں ان کھیلوں کے سامانوں کی تقسیم کرنا، انھیں واپس لینا اور حفاظت سے رکھنا، اس کمیٹی کا کام ہوتا ہے۔ کون سی کھیل کی سرگرمی کہاں ہوگی اور اُس کے لیے کیسے انتظام کرنا ہوگا۔ یہ دیکھنا اس کمیٹی کا کام ہوتا ہے۔

3.4.7 کھیل کود کی سرگرمیوں اور مقابلوں کے لیے مالی انتظام

Financial Management for sports Activities and Tournaments

﴿ کھیل کود کی سرگرمیوں اور مقابلوں کے لیے مالی انتظام اور بجٹنگ کی اہمیت ہے۔

﴿ بجٹنگ: اچھی بجٹنگ کسی بھی کھیل کے پروگرام کی کنجی ہے۔ کھیل سرگرمیوں کو کامیاب طریقہ سے انعقاد کرنے کے لیے مالی انتظام ضروری ہے۔ کھیل سرگرمیوں کے لیے ذمہ دار آفیسر یا معلم کو کھیل بجٹنگ کے بارے میں بھی معلومات ہونی چاہیے۔ اس کے تحت انھیں اکاؤنٹ کا تجربہ، حکمت عملی کے ساتھ منصبہ بنانے، جواب دیہی اور دیگر مالی انتظامیہ کے بارے میں بھی معلومات ہونے چاہیے۔ سبھی اداروں کے پاس بجٹ ہوتا ہے اس کے لیے مختص کردہ رقم کو علاقہ اور مقام کے مطابق الگ۔ الگ حصوں میں بانٹا جاتا ہے۔ اس لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ پیسے کیسے خرچ کیا جانا چاہیے۔

﴿ کھیل کود کی سرگرمیوں کے بجٹ کی تیاری کے لیے کچھ حکمت عملی: اسکول کے پرنسپل یا ہیڈ ماسٹر کو اپنے اسکول کے بجٹ کی معلومات ہونی چاہیے۔ اسکول بورڈ و مینجمنٹ کے ذریعہ بجٹ منظور کردہ ہونا چاہیے۔ اسکول بجٹ میں کھیل کود کی سرگرمیوں کے لیے مناسب رقم مختص کی جانی چاہیے۔ جس سے ان سرگرمیوں کا انعقاد کرنے میں کوئی پریشانی نہ ہو۔ اسکول بجٹ میں کھیل سرگرمیوں کے بجٹ کو بنانے کے لیے کھیل کود ماہرین کی مدد لینا چاہیے جو کہ اس کی ضرورتوں کو بہتر سمجھتے ہیں۔

﴿ کھیل سرگرمیوں کا بجٹ بنانے کے لیے ایک فرد یا منتظم کے ذریعہ بجٹ بنانے کا عمل صحیح نہیں ہے بلکہ بجٹ بنانے کے لیے مختلف شعبوں کے ذمہ داروں کی ایک ٹیم بنانی چاہیے، ایسے لوگ آمد اور خرچ کا صحیح طریقہ سے اندازہ لگا سکیں گے۔ اس طرح بجٹ بنانا اور اس کو نافذ کرنا ایک گروہی سرگرمی ہے۔ یہ انفرادی کام نہیں ہے۔

﴿ سبھی کھیل سرگرمیوں کے لیے ایک منصوبہ بنانا چاہیے کی ادارے کے پاس کتنا بجٹ ہے اور ادارے کے پاس خود کتنا پیسہ ہے، باہر سے کتنا پیسہ آسکتا ہے، ادارے کی مالی حالات کے اعتبار سے کیسا پروگرام کرایا جاسکتا ہے، کس سطح کا کرایا جاسکتا ہے۔ یہ سب کچھ مالی حالت اور بجٹ پر منحصر کرتا ہے۔

﴿ ایک اندازے کے مطابق بجٹ یا مالی منصوبہ کے لیے ضروری ہے کی متوقع آمد اور متوقع خرچ کے لیے منصوبہ بنایا جائے۔ پہلے کی کھیل سرگرمیوں کی رپورٹ کا مطالعہ بھی کرنا چاہیے کی اُس بجٹ میں کس طرح کی انعقاد کیا گیا تھا۔ اس طرح کے مطالعہ سے پہلے کی خوبیوں اور خامیوں سے سیکھ کر ہم اچھا بجٹ بنا سکتے ہیں۔

﴿ متوازن بجٹ بنانا چاہیے اگر کسی ایک شے میں بہت زیادہ پیسہ خرچ کیا جاتا ہے تو دوسروں کاموں میں خرچ کرنے کے لیے بجٹ نہیں ہوگا۔ جب

بجٹ بنایا جاتا ہے تو یاد رکھیں کی کن شے میں سب سے زیادہ پیسہ کی ضرورت ہے اور کسی بھی غیر ضروری خرچ کو کس طرح بچایا جاسکتا ہے۔

ممبر شپ فیس، امداد کا پیسہ اکٹھا کرنے کے مختلف وسائل کی معلومات ہونی چاہیے، جس سے کی ضرورت کے مطابق وقت پر پیسہ موجود رہے۔ بڑے خرچ کے لیے کچھ پیسہ الگ سے رکھیں ایمرجنسی فنڈ (Emergency Fund) ہونا چاہیے، رہائش، کھانے پینے نقل و حمل اور دیگر خرچے کے لیے پیسے کی دستیابی کو یقینی بنانا چاہیے۔

مختلف سرکاری امداد اور کھیلوں کا انعقاد کرانے والے اسپونسر (Sponsors) کے بارے میں بھی معلومات ہونی چاہیے، جس سے کھیل سرگرمیوں کو آسانی کے ساتھ پیسے مہیا ہو سکے۔ کھیل سرگرمیوں کا انعقاد کرانے والے اسپونسر اس کے لیے سبھی طرح کی سہولتیں دستیاب کراتے ہے۔ مختصر مدت کے لیے بجٹ اور طویل مدت کے لیے بجٹ کو بھی توجہ دی جانی چاہیے۔ مختصر مدت کے لیے بجٹ میں کھیل سرگرمیوں کے لیے وقت وقت پر پیسہ خرچ کرنے کی سہولت رہتی ہے جیسے کھانا، گیس وغیرہ کا خرچ ہو سکتا ہے۔ پہلے ایک مختصر بجٹ سیٹ کرنا چاہیے اور پھر خرچ کرنا چاہیے۔ جس سے آپ کو اس بات کے بارے میں پتہ رہیگا کی طویل مدت کے لیے بجٹ میں کتنا پیسہ بچا ہے۔

کھیل کو دسرگرمیوں کے لیے آلات یا سامان کی قیمت کا بازار میں گھوم کر کے پتہ لگانا چاہیے۔ سرکاری ٹیکس کے بارے میں وقت وقت پر بدل رہی پالیسیوں کی بھی معلومات ہونی چاہیے جس سے کی ہمیں پروگرام کے انعقاد کرنے میں بجٹ کی کمی نہیں ہو۔

3.4.8 فیکسچر نوک آؤٹ اور لیگ Fixtute-Knock Out And League

فیکسچر نوک آؤٹ اور لیگ ٹورنامنٹ، اس کے فائدے اور نقصانات کے بارے میں جاننا ضروری ہے۔ یہاں پر نوک آؤٹ اور لیگ ٹورنامنٹ، اس کے فائدے اور نقصانات کے بارے میں تفصیل سے بتایا گیا ہے۔ اس کے علاوہ نوک آؤٹ اور لیگ ٹورنامنٹ کے لیے فیکسچر تیار کرنے کا طریقہ بھی بتایا گیا ہے۔

3.4.9 نوک آؤٹ ٹورنامنٹ / ایلیمینیشن Knock Out / Elimination Touranments

نوک آؤٹ ٹورنامنٹ ایسے ٹورنامنٹ کو کہتے ہے جس میں اگر کوئی کھلاڑی یا ٹیم ہار جاتی ہے تو اُسے مقابلے سے باہر کر دیا جاتا ہے۔ جو کھلاڑی یا ٹیم باہر ہو جاتی ہے تو اُسے دوسرا موقع نہیں دیا جاتا ہے۔ نوک آؤٹ ٹورنامنٹ کو ایلیمینیشن (Elimination) ٹورنامنٹ بھی کہا جاتا ہے۔ اس طرح کے ٹورنامنٹ میں اگر کوئی کھلاڑی یا ٹیم جب ہار جاتی ہے تو اُسے اُسی وقت مقابلے سے باہر کر دیا جاتا ہے اور ٹیم یا کھلاڑی کو دوسرا موقع نہیں ملتا۔ اسے سنگل نوک آؤٹ ٹورنامنٹ کہتے ہے۔

3.4.10 فیکسچر Fixtute

سنگل نوک آؤٹ ٹورنامنٹ کے لیے فیکسچر تیار کرنے سے پہلے ہمیں کل ٹیموں کی تعداد معلوم کرنا ضروری ہے۔ اس میں کل میچوں کی تعداد معلوم کرنے کے لیے، کل ٹیموں کی تعداد میں سے 1 گھٹا کر نکالا جاسکتا ہے، یعنی $n-1$ یہاں n کے معنی ہے ٹیموں کی تعداد۔ جیسے کسی مقابلے میں 10 ٹیمیں حصہ لے رہی ہیں تو میچ کی تعداد $10-1=9$ ہوگی۔ اس طرح اگر کسی مقابلے میں 10 ٹیمیں حصہ لے رہی ہیں تو میچ ہونگے۔

ٹیموں کی تعداد مساوی Even یا طاق Odd ہونے پر فیکسچر الگ۔ الگ طریقہ سے تیار کیے جاتے ہے۔

(1) مان لیں ٹیموں کی تعداد 14 یعنی مساوی ہونے پر فیکسچر میں ٹیموں کی تعداد $n/2=14/2=7$ ہوگی۔ اس طرح اوپری اور نچلے حصہ میں 7-7 ٹیم ہوگی۔

(2) اگر ٹیموں کی تعداد 15 یعنی طاق ہو تو اوپری حصہ میں ٹیموں کی تعداد $n+1/2=15+1/2=16/2=8$ ہوگی۔ نچلے حصہ میں ٹیموں کی تعداد $n-1/2=15-1/2=14/2=7$ ہوگی۔

اس طرح اوپری حصہ میں 8 اور نچلے حصہ میں 7 ٹیموں ہوگی۔

3.4.11 بائی کیا ہے؟ What is Bye?

بائی کسی بھی کھلاڑی یا ٹیم کو دیئے جانے والے اُسے فائدہ کو کہتے ہیں جو عام طور پر لاٹری کے ذریعہ نکالا جاتا ہے اور اس میں میچ کھیلے بنا ہی اگلے راؤنڈ میں داخل ہونے کا فائدہ مل جاتا ہے۔

3.4.12 بائی کس طرح دیا جائے؟ How to give Bye?

فلکسچر تیار کرنے سے پہلے یہ واضح ہونا چاہیے کہ حصہ لینے والی ٹیموں کی تعداد Power of two یعنی 2, 4, 8, 16, 32, 64 وغیرہ ہے یا نہیں۔ اگر حصہ لینے والی ٹیموں کی تعداد Power of two نہیں ہے تو ٹیموں کی تعداد مساوی ہو یا طاق بائی دی جائیگی اور اگر حصہ لینے والی ٹیموں کی تعداد Power of two ہے تو بائی نہیں دی جائیگی۔

بائی کی تعداد مقابلے میں حصہ لینے والی حقیقی ٹیموں کی تعداد کو اگلی Power of two کی اعداد سے گھٹا کر حاصل ہوتی ہے۔ جیسے حصہ لینے والی ٹیموں کی تعداد 11 ہے تو اگلی Power of two $2 \times 2 \times 2 = 16$ ہوگی۔ جو کہ ٹیموں کی تعداد سے زیادہ ہے اس لیے بائی کی تعداد $16 - 11 = 5$ ہے اس طرح سے بائی کی تعداد نکال سکتے ہیں۔

(1) اگر بائی کی تعداد مساوی جیسے 18 ہے تو اوپری اور نچلی حصہ دونوں میں $9 - 9 = 0$ (یا $18/2 = 9$) بائی کی تعداد ہوگی۔

(2) اگر بائی کی تعداد طاق جیسے 9 ہے تو اوپری حصہ میں بائی کی تعداد $4 = 8/2 = 4$ اور نچلے حصہ میں بائی کی تعداد میں 1 جمع کر کے دو سے تقسیم کیا جائیگا $5 = 10/2 = 5$ بائی کی تعداد ہوگی۔

3.4.13 نوک آؤٹ ٹورنامنٹ کے فائدے Advantages of Knock Out Tournamnet

نوک آؤٹ ٹورنامنٹ کے فائدے مندرجہ ذیل ہیں۔

- ﴿ نوک آؤٹ ٹورنامنٹ کم خرچ میں ہو جاتے ہیں کیونکہ جو ٹیم ہار جاتی ہے وہ ٹیم ٹورنامنٹ سے باہر ہو جاتی ہے۔
- ﴿ نوک آؤٹ ٹورنامنٹ کھیلوں کی معیار کے فروغ میں مدد کرتا ہے کیونکہ ہر ٹیم ہار سے بچنے کے لیے بہتر کھیل کھیلنے کی کوشش کرتی ہے۔
- ﴿ میچوں کی تعداد کم ہونے کی وجہ سے ٹورنامنٹ کی ختم ہونے میں کم وقت لگتا ہے۔
- ﴿ اس طرح کے ٹورنامنٹ کا انعقاد کرنے میں کھیل افسران جیسے ریفری، ایمپائر، ٹیم کیپر اور ریکارڈرو وغیرہ کی کم تعداد میں ضرورت پڑتی ہے۔

3.4.14 نوک آؤٹ ٹورنامنٹ کے نقصانات Disadvantages of Knock Out Tournmanet

نوک آؤٹ ٹورنامنٹ کے نقصانات مندرجہ ذیل ہیں۔

- ﴿ اس طرح کے ٹورنامنٹ میں اچھی ٹیموں کے پہلے یا دوسرے راؤنڈ میں ٹورنامنٹ سے باہر ہو جانے کے زیادہ امکانات رہتے ہیں۔ اس لیے اچھی ٹیمیں آخری راؤنڈ میں نہیں پہنچ پاتی۔
- ﴿ آخری راؤنڈ میں کمزور ٹیموں کے پہنچنے کے زیادہ امکانات رہتے ہیں۔
- ﴿ فائنل میچ میں ناظرین کی دلچسپی میں کمی آسکتی ہے۔

3.4.15 لیگ ٹورنامنٹ League Tournament

لیگ ٹورنامنٹ کا تصور سب سے پہلے میسٹر برگر نے دیا تھا اسی وجہ سے اسے برگر سسٹم بھی کہا جاتا ہے۔ اس طرح کے ٹورنامنٹ میں ہر ایک ٹیم کو سبھی ٹیموں کے ساتھ مین کھیلنا پڑتا ہے۔ اس میں میچوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے لیکن ہر ایک ٹیم کو اپنی مہارت دکھانے کا موقع ملتا ہے۔ اس کی دو قسمیں ہیں۔

(1) سنگل لیگ ٹورنامنٹ (Single League Tournament)

(2) دوہری لیگ یا ڈبل لیگ ٹورنامنٹ (Double League Tournament)

3.4.16 سنگل لیگ ٹورنامنٹ Single League Tournament

سنگل لیگ ٹورنامنٹ میں ہر ایک ٹیم کو دوسری سبھی ٹیموں کے ساتھ میچ کھیلنا پڑتا ہے۔ اس لیے میچوں کی تعداد بہت زیادہ ہو جاتی ہیں۔ اس طریقہ میں میچوں کی تعداد نکالنے کے لیے مندرجہ ذیل طریقہ کا استعمال کرتے ہیں۔

$$N(N-1)/2 = \text{سنگل لیگ ٹورنامنٹ میں میچوں کی تعداد}$$

اگر سنگل لیگ ٹورنامنٹ میں ٹیموں کی تعداد 9 ہو تو میچوں کی تعداد کیا ہوں گی؟

$$36 = 72/2 = 9(8)/2 = 9(9-1)/2 = \text{سنگل لیگ ٹورنامنٹ میں میچوں کی تعداد}$$

اس طرح سنگل لیگ ٹورنامنٹ میں ٹیموں کی تعداد 9 ہو تو 36 میچ ہوں گے۔

3.4.17 دوہری لیگ ٹورنامنٹ Double League Tournament

دوہری لیگ یا 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۔

$$N(N-1) = \text{دوہری لیگ یا ڈبل لیگ ٹورنامنٹ میں میچوں کی تعداد}$$

اگر ٹیموں کی تعداد 7 ہو تو دوہری لیگ ٹورنامنٹ میں میچوں کی تعداد کیا ہوں گی؟

$$72 = 9(8) = 9(9-1) = \text{دوہری لیگ ٹورنامنٹ میں میچوں کی تعداد}$$

اس طرح دوہری لیگ یا ڈبل لیگ ٹورنامنٹ میں ٹیموں کی تعداد 9 ہو تو 72 میچ ہوں گے۔

اس طریقہ میں ٹیموں کے ذریعہ حاصل کیے گئے نمبرات (Point) کے ذریعہ کامیاب ٹیم کا فیصلہ کیا جاتا ہے۔ Point اس طرح دیے جاتے ہیں۔

$$2 \text{ Point} = \text{کامیاب ٹیم}$$

$$0 \text{ Point} = \text{ہاری ہوئی ٹیم}$$

$$1 \text{ Point} = \text{برابر}$$

اس طرح جو ٹیم زیادہ Point حاصل کر لیتی ہے اسے کامیاب اعلان کیا جاتا ہے۔

3.4.18 Advantages of League Tournament لیگ ٹورنامنٹ کے فائدے

لیگ ٹورنامنٹ کے فائدے مندرجہ ذیل ہیں۔

✎ اچھی اور قابل ٹیم ہی ٹورنامنٹ میں جیت حاصل کرتی ہے۔

✎ ہر ٹیم کو اپنی مہارت، قابلیت اور قوت کو دکھانے کا پورا موقع فراہم ہوتا ہے۔

- ﴿ لیگ ٹورنامنٹ کے ذریعہ سے کھیلوں کو زیادہ شہرت ملتی ہے کیونکہ اس میں میچوں کی تعداد بہت زیادہ ہوتی ہے۔
- ﴿ اس طرح کے ٹورنامنٹ میں کھیل افسروں کو مناسب ٹیم یا کھلاڑیوں کی پہچان اور انتخاب کرنے میں کسی طرح کے مسائل کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔
- ﴿ انھیں کھلاڑی کے کھیلوں اور مہارتوں کو دیکھنے کا کافی وقت مل جاتا ہے۔ لحاظ انھیں اچھے کھلاڑیوں کے انتخاب کرنے میں آسانی ہو جاتی ہے۔
- ﴿ ایک ٹیم کو میچ کھیلنے کے بعد دوسری ٹیم پر جیت حاصل کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔
- ﴿ کھلاڑیوں کو اپنے کھیلوں کے معیار میں اضافہ کرنے کے مناسب موقع فراہم ہوتے ہے۔
- ﴿ ناظرین کو بھی کھیل کو زیادہ دنوں تک دیکھنے کا مناسب موقع ملتا ہے۔
- ﴿ اس طرح جو ٹیم زیادہ Point حاصل کر لیتی ہے اُسے کامیاب اعلان کیا جاتا ہے۔

3.4.19 لیگ ٹورنامنٹ کے نقصانات Disadvantages of League Tournament

- ﴿ لیگ ٹورنامنٹ کے نقصانات مندرجہ ذیل ہے۔
- ﴿ اس طرح کے ٹورنامنٹ میں وقت کی ضرورت بہت زیادہ ہوتی ہے۔
- ﴿ اس طرح کے ٹورنامنٹ زیادہ خرچ کے ہوتے ہے۔
- ﴿ عام طور پر دور دراز سے آنے والی ٹیموں کو زیادہ مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے کیونکہ اس طرح کے ٹورنامنٹ میں ان کے پیسہ اور وقت دونوں کا نقصان ہوتا ہے۔
- ﴿ اس میں کھیل افسران اور ٹیموں کو زیادہ انتظامات کی ضرورت ہوتی ہے۔
- ﴿ زیادہ تر ٹیموں کے نفسیاتی طور سے بار۔ بار ہارنے کی وجہ سے حوصلے پست ہو جاتے ہے۔ ایسے حالات میں یہ ٹیمیں اچھے کھیل کا مظاہرہ نہیں کر پاتی ہے اور کھیل دیکھنے والوں کو بھی لطف نہیں مل پاتا ہے۔
- ﴿ لیگ ٹورنامنٹ میں میچ زیادہ ہونے کی وجہ سے کھیل دیکھنے والوں کو بوریت ہونے لگتی ہے۔

3.4.20 لیگ ٹورنامنٹ میں فیکچر تیار کرنے کا طریقہ Procedure of Fixture in League

لیگ ٹورنامنٹ میں مندرجہ ذیل طریقوں کے ذریعہ سے فیکچر تیار کرائے جاتے ہیں اور میچوں کو کروایا جاتا ہے۔

(i) Cyclic Method

(ii) Stair case Method

(iii) Tabular Method

Cyclic Method

اس طریقے کے ذریعہ ہم فیکچر بناتے ہیں تو درج ذیل باتوں کو ذہن میں رکھنا ہوگا۔

(i) Cyclic Method سے کل میچوں کی تعداد = $N(N-1)/2$

(ii) راؤنڈ کی تعداد = $N-1$

(iii) اگر حصہ لینے والی ٹیموں کی تعداد مساوی (Even) ہیں تو پہلے نمبر کی ٹیم کو فیکچر میں مستقل رکھنا ہوتا ہے۔

(iv) اگر حصہ لینے والی ٹیموں کی تعداد طاق ہیں تو (Bye) والی ٹیم کو فیکچر میں مستقل رکھنا ہوگا۔

(v) اس کے علاوہ سبھی ٹیموں کو گھڑی کی سوئی کے مطابق مقام تبدیل کرنا ہوتا ہے۔
مثلاً ہم 8 ٹیموں کا Cyclic Method سے فیکچر بنانا دیکھیں گے۔

$$56/2 = 8(7)/2 = 8(8-1)/2 = N(N-1)/2 = \text{کل میچ}$$

$$28 \text{ میچ} =$$

$$(8-1) = (N-1) = \text{راؤنڈ کی تعداد}$$

$$7 \text{ راؤنڈ} =$$

Ist Round	IInd Round	IIIrd Round	IVth Round	Vth Round	VIth Round	VIIth Round
8 1	7 1	6 1	5 1	4 1	3 1	2 1
7 2	6 2	5 7	4 6	3 5	2 4	8 3
6 3	5 3	4 8	3 7	2 6	8 5	7 4
5 4	4 4	3 2	2 8	8 7	7 6	6 5

نوٹ: اس طرح سے اس Cyclic Method کے فیکچر میں ایک نمبر ٹیم کو مستقل رکھا گیا اس طرح سے اگر ٹیموں کی تعداد طاق ہو تو ہم لیگ ٹورنامنٹ میں Cyclic Method سے کس طرح سے فیکچر تیار کریں گے۔

$$5 = \text{ٹیموں کی تعداد}$$

$$20/2 = 5(4)/2 = 5(5-1)/2 = \text{توکل میچ ہونگے}$$

$$10 \text{ میچ} =$$

طاق ٹیموں میں کل راؤنڈ 5 ہوں گے۔

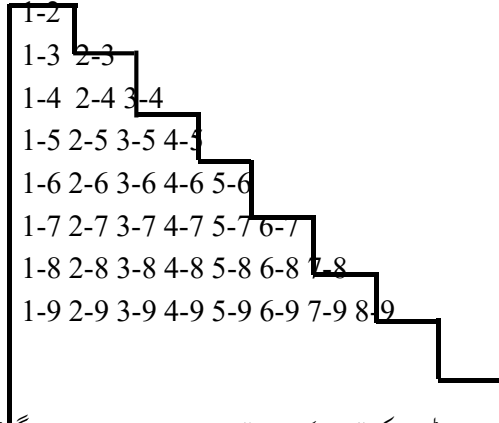
5 ٹیموں کا Cyclic Method سے فیکچر

Ist Round	IInd Round	IIIrd Round	IVth Round	Vth Round
5 Bye	4 Bye	3 Bye	2 Bye	1 Bye
4 1	3 5	2 4	1 3	5 2
3 2	2 1	1 5	5 4	4 3

Stair Case Method 3.2.9.10.2

لیگ ٹورنامنٹ کے اس طریقہ میں ہر ایک راؤنڈ میں میچوں کی تعداد کم ہوتی چلی جاتی ہے۔ اس طریقہ میں ایک ٹیم پہلے راؤنڈ میں دیگر سبھی ٹیموں سے میچ کھیلتی ہے۔ پھر اگلے راؤنڈ میں وہ شامل نہیں ہوتی ہے۔ اس طریقہ میں ہر راؤنڈ میں ایک ٹیم گھٹی جاتی ہے۔ اس وجہ سے فیکچر کی شکل سیڑھی وار بن جاتی ہے۔

مثلاً 9 ٹیموں کا سیٹری داری طریقہ سے فیکچر اس طرح کا ہوگا۔



Tabular Method 3.2.9.10.3

لیگ ٹورنامنٹ میں فیکچر ڈالنے کا یہ مفید طریقہ ہے۔ اس طریقے میں ٹیموں کی تعداد کے مطابق خانے بنائے ہوتے ہیں، اگر ٹیموں کی تعداد مساوی ہو تو ایک خانہ زیادہ بنانا پڑتا ہے۔ اوپر بائیں طرف کے خانے میں ٹیم کا نام لکھیے بعد میں راؤنڈ کے اشاروں کے لیے نقطوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ داسنے ہاتھ کے آخری دوسرے خانے میں ہمیشہ دو کی تعداد لکھیے، خالی خانوں میں تاریخ لکھی جاتی ہے، اس طرح اس طریقے میں ہر ایک ٹیم آپس میں میچ کھیلتی ہے۔

8 آٹھ ٹیموں کا فیکچر اس طرح ہوگا۔

n	A	B	C	D	E	F	G	H
A	n	1	2	3	4	5	6	7
B		n	3	4	5	6	7	2
C			n	5	6	7	1	4
D				n	7	1	2	6
E					n	2	3	1
F						n	4	3
G							n	5
H								n

یہاں -BA, C----- ٹیموں کے نام ہیں۔

اپنی معلومات کی جانچ: Test Your Knowledge

سوال نمبر 1 انٹرا میورل کے معنی بتائیے اور انٹرا میورل کی سرگرمیوں کا واضح کریں؟

سوال نمبر 2 فیکچر سے کیا سمجھتے ہیں اور لیگ ٹورنامنٹ میں فیکچر تیار کرنے کا طریقہ بتائیے؟

سوال نمبر 3 ناک آؤٹ ٹورنامنٹ سے کیا سمجھتے ہیں اور اس کے فوائد اور نقصانات بتائیے؟

3.5 آٹھلیٹکس میٹ کے معنی، اہمیت اور ضرورت Athletic meet, Meaning, Need and Importance

آٹھلیٹکس مقابلے، کھیلوں کے ابتدائی قسموں میں سے ایک ہے۔ قدیم اولمپک کھیلوں کو اس میں ہی مانا جاتا ہے۔ آٹھلیٹکس ایک لفظ ہے جس میں کھیلوں کے مقابلے اور جسمانی مہارت کی ضرورت والے کھیلوں کا مظاہرہ کے لیے آٹھلیٹک تیار کرنے والی تربیت کا انتظام ہے۔ آٹھلیٹکس اسپورٹس یا مقابلے وہ مقابلے ہے جو اہم طور سے انسانی جسمانی مقابلوں پر مبنی اسپورٹس میں مشہور کھیل سرگرمیاں شامل ہے جیسے دوڑ، لمبی چھلانگ (long jump) اونچی چھلانگ (High Jump) گولا پھینکانا (Shot Put) تھالی پھینکانا (Discus Throw) بھالا پھینکانا (Javelin Throw) موٹر اسپورٹس وغیرہ۔ تعلیمی اداروں میں آٹھلیٹکس میٹ کی بہت اہمیت ہے اور اسے نظر انداز نہیں کیا جاسکتا ہے۔ اس کا فرد اور اسکول کے ساتھ ساتھ کمیونٹی پر بھی گہرا اثر پڑتا ہے۔ اسکول کے لڑکے لڑکیوں کے لیے الگ۔ الگ آٹھلیٹکس میں حصہ لینے کے موقع فراہم کرنا چاہیے۔ آٹھلیٹکس میٹ میں مندرجہ ذیل سرگرمیوں کا انعقاد کیا جاسکتا ہے۔

Shot put, Hammer Throw, Discus Throw, Javelin Throw, Long Jump, Triple Jump, Pole Vault, Weight Throw, Soft Ball Through, Road Running, Race Walking, Race Running, Cross Country Running, Multi Day Race, Ultramarathon, Wheel Chair Racing, Backward Running.

Sprint 50m, 55m, 60m, 100m, 150m, 200m straight etc.

Hurdles 50m, 55m, 60m, 100m, 150m, 200m low etc.

Relay distance medley relay, sprint medley relay, Swedish relay examples 4x100m,

4x200m, 4x400m, 4x800m, 4x1500m

Walking Mile 1000m, 2000m, 3000m

Jumps- High Jump (Standing) Long Jump (Standing) Triple Jump (Standing), Pole Value

Road Running-5km, 10km, 15km

Half Marathon-25km, 50km

Decathlon, Heptathlon, athletics Pentathlon, Throws pentathlon

تعلیمی اداروں میں آٹھلیٹکس کو اہمیت ملی ہے۔ اچھے آٹھلیٹکس اسکالرشپ کے ذریعہ سے اعلیٰ تعلیم میں داخلہ لے سکتے ہیں اور آٹھلیٹکس میٹ

میں اپنے اداروں یا اسکولوں کی نمائندگی کر سکتے ہیں۔ صنعتی انقلاب کے بعد سے ترقی یافتہ ممالک کے لوگوں نے تیزی سے اس طرح کی طرز زندگی

کو اپنایا ہے کی جسمانی سرگرمیاں زیادہ نہیں ہو پا رہی ہے اور اس لحاظ سے زندگی مستحکم ہے۔ آٹھلیٹکس اب روزانہ جسمانی ورزش میں ایک اہم

کردار نبھا رہا ہے اور دنیا بھر میں آٹھلیٹکس کلب کھیل اور لوگوں کو آٹھلیٹکس تربیت کی سہولت دی جا رہی ہے۔

آٹھلیٹکس میٹ سے طلبہ کو موقع فراہم ہوتا ہے کی پڑھائی لکھائی کے علاوہ اپنی دیگر مہارتوں کو بھی سامنے لائے اور خود کو آگے بڑھانے کا

حوصلہ ملے۔

آٹھلیٹکس میٹ ایک دلچسپی اور بہترین سرگرمیاں ہے یہاں پر کئی لوگوں کو آگے بڑھنے اور زندگی میں بدلاؤ کے موقع حاصل ہوتے ہیں۔ بہت

سارے بچوں کا خواب کھیل کود میں نمائندگی کرنے کا ہوتا ہے۔ آٹھلیٹکس میٹ انہیں اس طرح کے موقع فراہم کراتا ہے۔

ہر طلبہ اور معلم اپنے اسکول پر فخر کرنا چاہتا ہے۔ ایتھلیٹکس میٹ کے دوران ریلیوں اور پریڈ کے دوران اسکول کی بہترین خصوصیت کو دکھا جاسکتا ہے۔ جن پر اسکول کو ناز ہے۔ اس میں ہمیں اپنی ٹیم کی پیروی کرنا اچھا لگتا ہے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کی ہم جیتتے ہے یہ ہم ہار جاتے ہے۔ ایتھلیٹکس میٹ میں انفرادی سوچ کو الگ رکھ کر اپنی ٹیم کے ساتھ تعاون اور اس کی حوصلہ افزائی کرنے اور ٹیم ورک کے ساتھ کام کرنے اور اس طرح کی بہت ساری باتوں کو سیکھنے کو ملتا ہے۔ اس سے آپسی تعلقات اور اسکول کے ساتھ ہمارے رشتہ اور بہتر و مضبوط ہوتے ہے۔ ایتھلیٹکس میٹ کے ذریعہ سے مختلف اسکولوں سے اور مختلف مقاموں میں شامل ہونے والے کھلاڑیوں سے ملنے کا موقع فراہم ہوتا ہے۔ اور اس سے آپسی رشتہ بھی قائم ہوتے ہے۔ کیونکہ کھیل کے دوران کھلاڑی آپس میں ایک دوسرے کے بے حد نزدیک ہوتے ہے اور ایک دوسرے کو بہتر ڈھنگ سے سمجھ لیتے ہے۔ ان کے یہ رشتہ پوری زندگی کے لیے بن سکتے ہے۔ اس طرح ایتھلیٹکس میٹ دوستی کے موقع فراہم کرتا ہے۔ معلم اور طلبہ کو شاید ہی کبھی مثبت انداز میں میڈیا کی توجہ حاصل ہوتی ہو۔ ایتھلیٹکس میٹ کی وجہ سے نہ صرف مقامی بلکہ دیگر علاقوں میں بھی اسکول کی اپنی پہچان بنتی ہے۔ ایک کامیاب ایتھلیٹک اور اس کی ٹیم سے طلبہ کے ساتھ ساتھ اسکول کی بھی اپنی کیوشیٹی کے اندر اور باہر دونوں جگہ نام ہوتا ہے اور پہچان بناتی ہے۔

3.5.1 اسکول کی سطح پر ایتھلیٹکس میٹ کو منظم کرنے کا عمل Process to Organize Athletic Meet at School Level اسکولی سطح پر ایتھلیٹکس میٹ کو منظم کرنے میں مندرجہ ذیل حکمت عملی اپنائی جاسکتی ہے۔

ہر سال کا وہ وقت جب اسکول کی تعلیمی سرگرمیاں اختتام پر ہو یا زیادہ تر موسم گرما یا موسم سرما کی تعطیلات کے دوران اسکول کا Annual Day یا Annaul Sports Day کا جشن منایا جاسکتا ہے۔ اس طرح تعلیمی سرگرمیاں کے بعد ایتھلیٹکس میٹ کے پروگرام کا انعقاد طلبہ کے دل اور دماغ کو تازہ کریگا۔

ایتھلیٹکس میٹ میں پرائمری اسکولی سطح پر دلچسپ اور مزیدار سرگرمیوں کو شامل کرنا چاہیے، جس سے بچے اُسے آسانی سے کر سکیں اور انہیں اچھا بھی لگے۔ ان سرگرمیوں میں بچے کی عمر کے مطابق جسمانی محنت اور مہارت بھی شامل ہونا چاہیے۔ پرائمری اسکول میں Sport Day ثانوی اسکولوں سے کافی الگ طرح کا ہوگا۔

ایتھلیٹکس میٹ کو ایک اسپورٹ ڈے کے طور پر بھی منایا جاسکتا ہے۔ اسکول کے تعلیمی سال کے اختتام کا وقت سبھی سرگرمیوں کو کرانے کا صحیح وقت ہوتا ہے۔ ایتھلیٹکس میٹ میں بچوں اور والدین کو ایک مثبت سوچ اور نظریہ بھی ملے گا۔ اس لیے اس کا انعقاد منصوبی طریقہ سے کرنا چاہیے۔ جس سے یہ ایک مزیدار سرگرمیاں لگیں۔

ایتھلیٹکس میٹ کے بارے میں والدین کو ایک دو مہینے پہلے ہی بتا دینا چاہیے تاکہ وہ بچوں کو ایتھلیٹکس میٹ کے لیے تیار کر سکیں اور گھر کی سرگرمیوں میں بھی بچوں کو اسی طرح شامل کر سکیں جس سے انہیں تیاری کا موقع مل سکے۔ ایتھلیٹکس میٹ میں طلبہ کے والدین کے پاس پورے پروگرام کی تفصیلات پہلے سے ہی بھیج دینی چاہیے۔ جس سے وہ خود اور اپنے بچے کو ذہنی طور پر کھیل کی سرگرمیوں کے لیے تیار کر سکیں۔

ایتھلیٹکس میٹ کے لیے کمیونٹی کی نمائندگی ہونا ضروری ہے۔ یہ ایک ایسا موقع ہوتا ہے جس میں اسکول اور کمیونٹی ایک دوسرے کے نزدیک آسکتے ہے۔ ایتھلیٹکس میٹ کے آغاز اور اختتام پر ہم کمیونٹی کے جانے مانے لوگوں کو دعوت نامہ دے سکتے ہے۔ طلبہ کو انعامات کمیونٹی کے لوگوں کے ہاتھوں سے بھی دلویا جاسکتا ہے جس سے کمیونٹی اپنے آپ کو اسکول سے جوڑا ہوا سمجھیں گی۔

ایتھلیٹکس میٹ کے لیے وقت مناسب ہونا چاہیے اور منظم طریقہ سے ملکر تیاری کرنی چاہیے۔ ایک وقت اور تاریخ طے کریں اور اس بات کو یقینی بنائے کی والدین اور کمیونٹی کے لوگ سبھی اسپرورام میں شامل ہو سکے۔ انہیں اس بات سے متعارف کرائیں جس سے کی سبھی کو پروگرام میں شامل کر سکیں۔

انعامات کے تقسیم کے لیے بھی منصوبہ بنانا چاہیے کی جیتنے والے کھلاڑیوں کو انعامات ہر کھیل کے ختم ہونے کے بعد دیے جائیں گے یا آٹھلیکس میٹ مکمل ہونے کے بعد آخری دن میں سبھی کو انعامات تقسیم کیے جائیں گے، انعامات کن کے ذریعہ تقسیم کیے جائیں گے اس کو بھی طے کر لینا چاہیے۔ آٹھلیکس میٹ میں بہت زیادہ انسانی وسائل کی ضرورت ہوتی ہے۔ چاہے وہ پارکنگ کے لیے انتظام کرنا ہو، ناشتہ، کھانے اور پینے، رہائش، نقل و حمل یا دیگر انتظامات ہو سبھی کے لیے انسانی وسائل کی زیادہ سے زیادہ ضرورت ہوگی۔ اس لیے یہ طے کرنا ہوگا کی کون کیا کریگا، کہاں کریگا اور کب اور کیسا کرے گا۔

آٹھلیکس میٹ کو طلبہ اور والدین کے لیے ایک پکنک کی طرح بنائے یہ بھی توجہ دیں کی گرمی کے دنوں میں پینے کے ٹھنڈا پانی کا مناسب انتظام ہو۔ کم سے کم قیمت پر کھانے پینے کی چیزیں مہیا ہو۔ جس سے لوگ راحت اور آرام محسوس کر سکے۔

کھیل کو سرگرمیوں کے سبھی آلات و سامان وقت پر موجود ہونے چاہیے۔ آپ بوری کے بغیر بوری دوڑ نہیں کروا سکتے ہے اس لیے یہ ضروری ہے کی سرگرمیوں کے منتظمین کے پاس وقت پر کھیل سرگرمیوں کے آلات و سامان موجود ہونے چاہیے۔

آٹھلیکس میٹ میں سبھی طرح کے کھیل شامل کیے جانے چاہیے۔ سبھی طلبہ کے لیے کھیل کو دان کی دلچسپی اور صلاحیت کے مطابق ہونا چاہئے۔ کچھ کھیل کچھ طلبہ کے لیے چیلنجنگ ہو سکتا ہے اس لیے ٹیم کے کھیلوں کو بھی شامل کرنا چاہیے۔ جس میں سبھی طلبہ حصہ لے کر ایک دوسرے کا تعاون کر سکیں۔ ٹیم کے کھیل اور دوڑ، بچوں کو ایک ساتھ آنے اور جیتنے کی کوشش کرنے کے لیے تخلیقی کام کرنے کے لیے، حوصلہ افزائی کا ایک شاندار طریقہ ہے۔

ہر آٹھلیکس میٹ کو کھیلوں کے قائدے و قانون واضح کر دینا چاہیے اور ہر کوئی اس بات کو سمجھے کہ کیسے حصہ لینے ہے۔ بچوں کو سوال پوچھنے دے تاکہ ان میں کسی بات کو لے کر کسی طرح کا کوئی شک و شبہ نہ رہے اور بچوں کو ایسا محسوس نہ ہو کی ان کے ساتھ غلط ہو رہے۔ پہلے سے کھیلے کے قائدے و قانون سمجھا کر اس پر مشقت کرائی جائے۔

پرائمری اسکولوں میں جسے انڈے اور چچے کے ساتھ دوڑ، بوری، دوڑ، تین پاؤں والی دوڑ، لمبی چھلانگ، بالٹی گیم وغیرہ مزے دار کھیل شامل کرنے چاہیے۔

اپنی معلومات کی جانچ:

سوال نمبر 1 آٹھلیکس میٹ کے معنی اہمیت اور ضرورت کو واضح کریں؟

سوال نمبر 2 ایک معلم کے طور پر اسکولی سطح پر آپ آٹھلیکس میٹ کو کس طرح انعقاد کریں گے؟

3.5 یاد رکھنے کے نکات Point to Remember

اسکولی سطح پر کھیل سرگرمیوں کا انعقاد کس طرح کیا جائے اس کے لیے NCF2005 اور NCFTE2009 میں دی گئی سفارشات بہت اہم ہے۔ NCF-2005 میں یہ سمجھایا گیا ہے کی ہمارے تعلیمی مقاصد اور تعلیم کے معیار میں آج کافی خرابی آگئی ہے اور اس خرابی کو دور کرنے کے لیے نصاب کے اس دستاویز نے نصاب کی تدوین کے پانچ رہنمائی اصولوں کی پیش کش کی ہے۔ (1) علم کو اسکول سے باہر کی زندگی سے جوڑا جائے۔ (2) پڑھائی رٹنے کے نظام سے آزاد ہوا اس بات کو یقینی بنایا جائے۔ (3) نصاب کو اس طرح فروغ دیا جائے کی وہ بچوں کو ہمہ جہتی نشوونما کے موقع

فراہم کرائے بجائے اس کے کی درسی کتاب مرکوز بن کر رہے جائے (4) امتحانات کو پہلے کی بہ نسبت مزید لچبلا بنانا اور کمر جماعت کی سرگرمیوں سے جوڑنا اور (5) ایک ایسی پچان کی نشوونما جس میں جمہوری ریاستی نظام کے اندر قومی فقر موجود ہو۔

2005-NCF اس بات پر خصوصی طور پر زور دیتا ہے کہ صحت پر حیاتی، معاشی، ثقافتی اور سیاسی طاقتوں کا اثر پڑتا ہے۔ بنیادی ضرورتوں جیسے غذا، صاف پانی، گھر کی صفائی اور صحت سے متعلق خدمات وغیرہ پر توجہ دی جانی چاہیے۔

اسکول کے سبھی معلمین، غیر تدریسی عملہ اور طلبہ میں اچھا تال میل بنانے کے لیے منصوبہ کا ہونا ضروری ہے۔

انٹرمیورل لاطینی دو لفظوں انٹرا Intra و میورلیس Muralis سے مل کر بنا ہے۔ انٹرا کے معنی ہے اندرونی اور میورلس کے معنی ہے دیوار۔ اس لیے انٹرا میورل سے مراد ان عمل و سرگرمیوں سے ہے جو چار دیواری یا ادارے کے احاطہ کے اندر کھیلی جاتی ہے۔ یہ سرگرمیاں صرف ادارے یا اسکول کے طلبہ کے لیے ہی منعقد کی جاتی ہے۔ ان سرگرمیوں میں دوسرے اسکولوں یا اداروں کا کوئی بھی طلبہ حصہ نہیں لے سکتا۔

طلبہ میں جسمانی، ذہنی جذباتی اور سماجی نشوونما کے لیے اخلاقی اور سماجی اوصاف پیدا کرنے کے لیے انٹرا میوریل سرگرمیاں نہایت ضروری ہے۔ ایکسٹرا میورل لفظ لاطینی زبان کے دو لفظوں ایکسٹرا Extra میورلس Murals سے ملکر بنا ہے۔ ایکسٹرا کے معنی ہے باہر اور میورلس کے معنی دیوار۔ اس طرح ایکسٹرا میوریل کے معنی اُن سرگرمیوں سے ہے جو اداروں یا اسکولوں کی چار دیواری کے باہر کھیلی جاتی ہے۔ اس کے معنی ہے کہ وہ سرگرمیاں جن کا انعقاد کسی تعلیمی ادارے یا اسکول کے ذریعہ کیا جاتا ہے اور اس میں دو یا دو سے زیادہ اداروں یا اسکولوں کے طلبہ حصہ لے سکتے ہیں۔ انہیں ایکسٹرا میورلس کہا جاتا ہے۔

ایکسٹرا میورل سرگرمیوں سے کھیلوں کی بنیاد کو فروغ دینے میں صحیح سمت حاصل ہوتی ہے اور یہ جسمانی تعلیم کے پروگرام کو زیادہ مؤثر طریقہ سے نافذ کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

کھیل کود کی سرگرمیوں کو کامیابی کے ساتھ انعقاد کرنے کے لیے مختلف کمیٹی جیسے انتظامیہ کمیٹی، پروگرام کمیٹی، عملی اور ترسیل کمیٹی، کمیٹی برائے دعوات، مہمان ر، جسریشن کمیٹی، استقبال کمیٹی، تزیین و آرائش کمیٹی، فوری طبی امداد کمیٹی، کمیٹی برائے مہمان نوازی، کمیٹی برائے حمل و نقل، کھیل افسران کے لیے انتظامات کرنے والی کمیٹی، کھیل کے سامان اور سہولتوں کو فراہم کرنے والی کمیٹی کی تشکیل کی جاسکتی ہے۔

کھیل کود کی سرگرمیوں اور مقابلوں کے لیے مالی انتظام اور بجٹنگ کی اہمیت ہے۔ کھیل سرگرمیوں کے لیے ذمہ دار آفیسر یا معلم کو کھیل بجٹنگ کے بارے میں بھی معلومات ہونی چاہیے۔ اس کے تحت انہیں اکاؤنٹ کا تجربہ، حکمت عملی کے ساتھ منصوبہ بنانے جو اب دیہی اور دیگر مالی انتظامیاں کے بارے میں بھی

نوٹ آؤٹ ٹورنامنٹ ایسے ٹورنامنٹ کو کہتے ہیں جس میں اگر کوئی کھلاڑی یا ٹیم ہار جاتی ہے تو اُسے مقابلے سے باہر کر دیا جاتا ہے۔ جو کھلاڑی یا ٹیم ہار ہو جاتی ہے تو اُسے دوسرا موقع نہیں دیا جاتا ہے۔ نوٹ آؤٹ ٹورنامنٹ کو ایلیمنیشن ٹورنامنٹ بھی کہا جاتا ہے۔ اس طرح کے ٹورنامنٹ میں اگر کوئی کھلاڑی یا ٹیم جب ہار جاتی ہے تو اُسے اُسی وقت مقابلے سے باہر کر دیا جاتا ہے اور ٹیم یا کھلاڑی کو دوسرا موقع نہیں ملتا۔ اسے سنگل نوٹ آؤٹ ٹورنامنٹ کہتے ہیں۔ ناک آؤٹ ٹورنامنٹ کے فائدے اور نقصانات دونوں ہی ہیں۔ فیکچر (Fixture): سنگل نوٹ آؤٹ ٹورنامنٹ کے لیے فیکچر تیار کرنے سے پہلے ہمیں کل ٹیموں کی تعداد کا معلوم ہونا ضروری ہے۔ اس میں کل میچوں کی تعداد کو کل ٹیموں کی تعداد پر معلوم کی جاسکتی ہے ﴿بانی کسی بھی کھلاڑی یا ٹیم کو دیئے جانے والے اُس فائدے کو کہتے ہیں جو عام طور پر لائٹری کے ذریعہ نکالا جاتا ہے اور اس میں میچ کھیلے بنا ہی اگلے راؤنڈ میں داخل ہونے کا فائدہ مل جاتا ہے۔ لیگ ٹورنامنٹ (League Tournament): لیگ ٹورنامنٹ کا تصور سب سے پہلے مسٹر برگرنے دیا تھا اسی وجہ سے اسے برگرسٹم بھی کہا جاتا ہے۔ لیگ ٹورنامنٹ دو طرح کا ہوتا ہے۔ ایک سنگل لیگ ٹورنامنٹ ہوتا ہے۔ اس ٹورنامنٹ میں ہر ٹیم ایک بار سے ہر دوسری ٹیم کے ساتھ کھیلتی ہے۔ دوسرا دوہری لیگ ٹورنامنٹ ہوتا ہے جس میں ہر ٹیم ہر دوسری ٹیم کے ساتھ دو بار کھیلتی

ہے۔ لیگ ٹورنامنٹ کے فائدے اور نقصانات دونوں ہی ہیں۔ لیگ ٹورنامنٹ فیکسچر تیار کرنے کے تین طریقے ہیں 2. Stair Cyclic Method

3. Tabular Method Case Method 1-

اتھلیٹکس اسپورٹس یا مقابلے وہ مقابلے ہیں جو عام طور سے انسانی جسمانی مقابلوں پر مبنی ہیں جس کے لیے شائستگی، فنینس اور مہارت جیسے اوصاف ہونا ضروری ہے۔ اتھلیٹکس اسپورٹس میں مشہور کھیل سرگرمیاں شامل ہیں جیسے دوڑ، لمبی چھلانگ (Long Jump) اونچی چھلانگ (High Jump) گولڈ پھینک (Shot put) تھالی پھینک (Discus Throw) بھالا پھینک (Javelin Throw) موٹر اسپورٹس وغیرہ۔ تعلیمی اداروں میں اتھلیٹکس میٹ کی بہت اہمیت ہے اور اس ان دیکھا نہیں کیا جاتا سکتا ہے۔ اس کا فرد اور اسکول کے ساتھ ساتھ کمیونٹی پر بھی گہرا اثر پڑتا ہے۔ اسکول کے لڑکوں کے لیے الگ۔ الگ اتھلیٹکس میں حصہ لینے کے موقع فراہم کرنا چاہیے۔

اتھلیٹکس میٹ سے طلبہ کو پڑھائی لکھائی کے علاوہ اپنی دیگر مہارتوں کو بھی سامنے لائے اور خود کو آگے بڑھانے کے موقع فراہم ہوتا ہے۔

3.6 فرہنگ Glossary

اسکول جانے والے بچوں کی غزائی حالات کو بہتر بنانے کے لیے ہندوستان کی حکومت کی جانب سے	Mid Day Meal (میڈ ڈے میل)
اسکولوں میں دوپہر میں دیے جانے والے کھانے سے متعلق پروگرام	Tournament (ٹورنامنٹ)
کئی ٹیموں کے درمیان ہونے والے مقابلوں کا ایک سلسلہ	Intramural (ایٹرامیورل)
وہ عمل و سرگرمیوں جو چار دیواری یا ادارے کے احاطہ کے اندر کھیلی جاتی ہیں	Extramural (ایکسٹرامیورل)
وہ سرگرمیوں جو اداروں یا اسکولوں کی چار دیواری کے باہر کھیلی جاتی ہیں	Committee (کمیٹی)
کسی مخصوص تقریب کے لیے مقرر کردہ لوگوں کا ایک گروہ	Elimination (خاتمہ)
کسی چیز کو مکمل طور پر ہٹانے کا عمل	Organize (منظم کرنا)
کسی تقریب یا سرگرمی کے لیے تیار یا انتظامات کرنا	Sponsors (اسپانسرز)
کسی شخص یا تنظیم کا اپنے اشتہارات کے لیے کھیلوں کے تعین کرنے میں ہونے والے	
اخراجات کو اٹھانا یا اس میں حصہ لینا	

3.7 اکائی کے اختتام کی سرگرمیاں

طویل جوابی سوالات (Long answer Type Questions)

1. کھیل کود کے مقابلوں اور سرگرمیوں کا منصوبہ بناتے وقت کن باتوں پر خاص طور پر توجہ دی جانی چاہیے۔
2. انٹرامیورل اور ایکسٹرامیورل سرگرمیوں اسکول اور طلبہ کے لیے کیوں ضروری ہے؟ مثالوں کے ساتھ واضح کریں۔
3. کھیل کود کے مقابلوں اور سرگرمیوں کے لیے جتنی کیسے کریں گے اور فیکسچر نوک آؤٹ اور لیگ ٹورنامنٹ سے کیا سمجھتے ہیں۔ واضح کیجیے۔
4. نوک آؤٹ ٹورنامنٹ سے کیا سمجھتے ہیں۔ اس کے لیے فیکسچر کیسے تیار کریں گے۔
5. لیگ ٹورنامنٹ کے لیے فیکسچر تیار کرنے کے طریقہ کو تفصیل سے بتائیے۔
6. اسکولی سطح پر اسپورٹس میٹ (Sports Meet) کا انعقاد کیسے کریں گے۔ اس پر ایک رپورٹ لکھیے۔

مختصر جوابی سوالات (Short Answer Type Questions)

1. NCF-2005 کی صحت اور جسمانی تعلیم سے متعلق سفارشات پر روشنی ڈالیے۔

2. NCFT-2010 میں صحت اور جسمانی تعلیم سے متعلق اہم نکات کو لکھئے۔
 3. کھیل کو دیگر گرمیوں کے کامیابی سے انعقاد کے لیے تشکیل کی جانے والی کمیٹیوں کے بارے میں مختصر میں لکھیے۔

4. نوک آؤٹ ٹورنامنٹ کے فائدے اور نقصانات مختصر میں بتائیے۔

5. لیگ ٹورنامنٹ کے فائدے اور نقصانات بتائیے۔

نہایت مختصر جوابی سوالات (Very Answer Type Questions)

1. انسٹرا میورلس اور ایکسٹرا میورلس میں امتیاز کیجیے۔

2. ایتھلیٹکس میٹ سے آپ کیا سمجھتے ہیں۔

3. ایتھلیٹکس میٹ کے کوئی دو فوائد بتائیے۔

4. لیگ ٹورنامنٹ کے لیے فیکچر بنانا کیوں ضروری ہے؟ کوئی دو وجوہات بتائیے۔

5. نوک آؤٹ اور لیگ ٹورنامنٹ میں کیا فرق ہے؟

معروضی سوالات (Objective Type Question)

1. NCF-2005 میں نصاب کے تشکیل کی رہنمائی کے لیے کتنا اصول بتائیے۔

3 (1) 4 (2) 5 (3) 6 (4)

2. ایکسٹرا میورل کے معنی ہیں۔

(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

3. نوک آؤٹ ٹورنامنٹ کے کسی مقابلے میں حصہ لینے والی ٹیموں کی تعداد 10 ہو تو کتنے میچ کھیلنے ہوں گے۔

10 (1) 8 (2) 9 (3) 14 (4)

3.8 سفارش کردہ کتابیں Suggested Books

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

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

Khatri, H.L. (2016). Swasth, Yog Evam Sharirik Shiksha Part-1: New Delhi: Paragon International Publishers National Curriculum Framework (NCF)-2005. NCERT, New Delhi Retrieved December 28, 2017 from <http://ncert.nic.in>

National Curriculum Framework for Teacher Education (NCFTE)-2009. NCTE, New Delhi Retrieved December 28, 2017 from <http://ncte-india.org>

Sharma, V.K., (2018) Health and Physical Education, New Saraswati House India Private Limited,

Singh. D.N., Sharma, M. & Kumar, C. (2016). Swasth, Sharirik Evam Yog. New Delhi: Twenty First Century Publishers

Sud, M. (2017). Sharirik Shiksha. New Delhi: S.P. Books Publishers

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