

کھیل یوگ

جسمانی تعلیم اور تندرستی
تیسری جماعت کے لیے درسی کتاب



4339

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी
NCERT

नیشنल कौन्सिल ऑफ़ ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ

NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

جملہ حقوق محفوظ

- ناشر کی پیشگی اجازت کے بغیر اس کتاب کے کسی بھی حصے کو دوبارہ پیش کرنا، یادداشت کے ذریعے یا بازیافت کے سسٹم میں اس کو محفوظ کرنا یا برقیاتی، میکانیکی، فوٹو کاپی، ریکارڈنگ کے کسی بھی وسیلے سے اس کی تزیین کرنا منع ہے۔
- اس کتاب کو اس شرط کے ساتھ فروخت کیا جا رہا ہے کہ اسے ناشر کی اجازت کے بغیر، اس شکل کے علاوہ جس میں کہ یہ چھاپی گئی ہے یعنی اس کی موجودہ جلد بندی اور سرورق میں تبدیلی کر کے، تجارت کے طور پر نہ تو مستعار دیا جا سکتا ہے، نہ دوبارہ فروخت کیا جا سکتا ہے، نہ کرایہ پر دیا جا سکتا ہے اور نہ ہی تلف کیا جا سکتا ہے۔
- کتاب کے صفحے پر جو قیمت درج ہے وہ اس کتاب کی صحیح قیمت ہے۔ کوئی بھی نظر ثانی شدہ قیمت چاہے وہ ربر کی مہر کے ذریعے یا اسٹیکر یا کسی اور ذریعہ سے ظاہر کی جائے تو وہ غلط ہوگی اور قابل قبول نہیں ہوگی۔

پہلا اردو ایڈیشن

بیشاکھ 1947

مئی 2025

PD 10T

این سی ای آر ٹی کے پبلی کیشن ڈویژن کے دفاتر

این سی ای آر ٹی کمپس شری اربند مارگ نئی دہلی۔ 110016 فون: 011-26562708	108، 100 فٹ روڈ ہوسٹلے کیرے ہیلی ایکسٹینشن بنا شکری III اسٹیج بینگلور۔ 560085 نوجیون ٹرسٹ بھون ڈاک گھر، نوجیون احمد آباد۔ 380014 سی ڈبلیو سی کمپس بالمقابل ڈھانگل بس اسٹاپ، پانی ہاٹی کولکاتا۔ 700114 سی ڈبلیو سی کامپلیکس مالی کاؤن گواہاٹی۔ 781021
فون: 080-26725740	
فون: 079-27541446	
فون: 033-25530454	
فون: 0361-2674869	

© نیشنل کونسل آف ایجو کیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ، 2025

قیمت: ₹ 65.00

اشاعتی ٹیم

ایم وی سری نواسن	:	ہیڈ، پبلی کیشن ڈویژن
بلیان ستار	:	چیف ایڈیٹر
جہاں لال	:	چیف پروڈکشن آفیسر (انچارج)
امیتا بھ کمار	:	چیف بزنس مینجر
	:	پروڈکشن آفیسر
عظمت النساء	:	ایڈیٹوریل اسسٹنٹ
سرورق فاطمہ ناصر	:	

تصاویر اور لے آؤٹ

شیلجا بنسریار، سنسٹاپال، نانت بی ایس، پلک شرما اور گور و پانڈے

این سی ای آر ٹی واٹر مارک 80 جی ایس ایم کاغذ پر شائع شدہ

سکرپٹری، نیشنل کونسل آف ایجو کیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ، شری
اربند مارگ، نئی دہلی نے

میں چھپوا کر پبلی کیشن ڈویژن سے شائع کیا۔

پیش لفظ

قومی تعلیمی پالیسی 2020 میں قائم کردہ تصور کے مطابق اسکولی تعلیم کا بنیادی مرحلہ بچوں کی ہمہ جہت ترقی کے لیے بنیاد کا کام کرتا ہے۔ یہ بچوں کو نہ صرف اپنے ملک کی فضا سے وابستہ تہذیبی اقدار اور آئینی ڈھانچے کو جذب کرنے بلکہ بنیادی خواندگی اور اعداد و شماری کی صلاحیت پیدا کرنے کے قابل بھی بناتا ہے۔

تیاری کا یہ مرحلہ بنیادی اور درمیانی مراحل کے درمیان ایک پل کا کام کرتا ہے جو تیسری جماعت سے پانچویں جماعت تک تین سالوں پر محیط ہے۔ اس سطح کے دوران فراہم کی گئی تعلیم، بنیادی مرحلے کے تدریسی مراحل کی تعمیر کرتی ہے۔ کھیلنے کے طریقے، دریافت کرنے، نیز سرگرمی پر مبنی سیکھنے کے طریقے کے ساتھ ساتھ بچوں کو نصابی کتابوں اور کلاس روم کی رسمی ترتیبات سے بھی متعارف کرایا جاتا ہے۔ اس تعارف کا مقصد غلبہ پانا نہیں بلکہ درسیاتی شعبوں میں لکھنے، بولنے، مصوری، گانے اور کھیل کے ذریعے جامع انداز میں سیکھنے اور خود کی تلاش کو فروغ دینے کے لیے ایک بنیاد قائم کرنا ہے۔ اس جامع نقطہ نظر میں جسمانی تعلیم، آرٹ کی تعلیم، ماحولیاتی تعلیم، زبانیں، ریاضی، بنیادی سائنس اور سماجی سائنس شامل ہیں۔ یہ جامع نقطہ نظر اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ بچے درمیانی مرحلے میں آسانی سے منتقلی کے لیے وقوفی وحسی اور جسمانی و جذباتی دونوں سطحوں پر پوری طرح تیار ہیں۔

قومی درسیات کا خاکہ برائے اسکولی تعلیم 2023 کی سفارشات پر عمل کرتے ہوئے، جو کہ قومی تعلیمی پالیسی 2020 کی اتباع کے طور پر وجود میں آیا ہے، جسمانی تعلیم اور تندرستی کے نام سے تیار کیے گئے مرحلے میں ایک نیا مضمون متعارف کرایا گیا ہے۔ اس مضمون کا مقصد جسمانی سرگرمی اور کھیلوں کے تئیں دل چسپی پیدا کرنا، جسمانی سرگرمی اور کھیلوں میں ہنرمندانہ مشغولیات کے لیے صلاحیتیں اور لچک پیدا کرنا، ہمدردی اور تعاون کو فروغ دینا ہے۔

ہندوستان میں یوگ کی ایک شان دار روایت رہی ہے جو دماغ اور جسم کی تندرستی کو برقرار رکھنے کے لیے ایک صحت مند تجربہ ہے۔ جسمانی تعلیم اور تندرستی میں یوگ کے مختلف پہلو شامل ہیں جو نیم آسن، پرانا یام اور دھیان سے شروع ہو کر تیسری جماعت سے ثانوی مرحلے تک بہ تدریج شامل ہیں۔ یہ مجموعی صحت اور تندرستی کے لیے بنیاد فراہم کرتا ہے۔

تیسری جماعت کے لیے یہ درسی کتاب ”جسمانی تعلیم اور تندرستی“ ”کھیل یوگ“ کے عنوان سے بنیادی حرکی مہارتوں کو فروغ دینے اور بچوں کو مقامی روایتی کھیلوں میں مشغول رکھنے کے لیے تیار کی گئی ہے تاکہ وہ کھیلتے ہوئے اپنی



ثقافت سے وابستہ رہ کر لطف اندروز ہو سکیں۔ صحت مند زندگی کی بنیاد کے لیے عمر کے مطابق 'یوگ' کے مخصوص پہلوؤں کو تیار کیا گیا ہے۔ یہ درسی کتاب قومی درسیات کا خاکہ برائے اسکولی تعلیم 2023 میں شامل مہارتوں سے ہم آہنگ ہے۔ 'کھیل یوگ'، جسمانی سرگرمی کی اہمیت اور زندگی کے لیے ضروری اقدار اور برتاؤ پر زور دیتا ہے۔ اس میں ایک دوسرے کو چھوتے ہوئے موضوعات مثلاً شمولیت، صنفی مساوات اور تہذیبی پیوستگی جیسے ہمسرگروہی آموزش کی حوصلہ افزائی اور طلباء و اساتذہ دونوں کے تعلیمی تجربوں کو بہتر بنانے کے لیے ڈیزائن کیے گئے ہیں۔ یہ درسی کتاب قابل تحسین ہے اور بچوں کو بھی دل چسپ مقامی کھیلوں کو تلاش کرنا اور دوستوں کے ساتھ کھیلنا چاہیے۔ یہ کتاب صرف اسکولی تعلیم کے لیے مفید نہیں ہے بلکہ والدین اور کمیونٹی کے لیے ایک قیمتی وسیلہ بھی ہے۔

میں تیاری کے مرحلے کے تمام طلباء اور اساتذہ کے لیے اس درسی کتاب کی سفارش کرتا ہوں۔ اس کتاب کی تیاری میں شامل ہر فرد کا شکریہ ادا کرتا ہوں اور پر امید ہوں کہ یہ ہماری توقعات پر پوری اترے گی۔ این سی ای آر ٹی چوں کہ ادارہ جاتی اصلاحات اور اشاعتی معیار کو بہتر بنانے کے لیے پُر عزم ہے، لہذا اس درسی کتاب کے مواد کو بہتر بنانے کے لیے آپ کی آرا کا خیر مقدم کرتا ہوں۔

دینیش پرساد سکلائی

ڈائریکٹر

نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ

نئی دہلی

31 مئی 2024

کتاب کے بارے میں

جسمانی سرگرمی انسانی زندگی کے لیے لازم و ملزوم ہے، اسی لیے یہ اسکولی نصاب کا لازمی جزو ہے۔ انفرادی طور پر ایک طالب علم کے لیے کھیل اور جسمانی سرگرمیاں اہم حرکی مہارتوں، جسمانی تندرستی کے طریقوں، سماجی، جذباتی بیداری، ضابطوں، ملحق علمی صلاحیتوں کے ساتھ ساتھ خود ضبطی، محنت، اجتماعی اور اپنی خوبیوں اور خامیوں کو قبول کرنے کی اقدار کا درس دیتی ہیں۔

ہندوستان نے طویل عرصے سے کسی بھی تعلیمی تجربے کے حصے کے طور پر ایک صحت مند جسم اور صحت مند دماغ کی مرکزیت کو تسلیم کیا ہے۔ یوگ کی مشق کے ساتھ ساتھ جسمانی سرگرمیوں اور کھیل جیسے کہ کشتی، ملکھمب اور تیر اندازی کا بہت ہی قیمتی ورثہ جسم، صحت، تندرستی اور انسان کی مجموعی نشوونما کے درمیان رابطوں پر زور دیتا ہے۔

قومی درسیات کا خاکہ برائے اسکولی تعلیم 2023 (NCFSE-2023) انفرادی صحت اور تندرستی کی اہمیت کو زندگی کے دیگر تمام پہلوؤں میں کامیابی کے لیے ایک اہم عنصر کے طور پر تسلیم کرتا ہے۔ جامع صحت و تندرستی پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے قومی درسیات کا خاکہ برائے اسکولی تعلیم نے اسکولی تعلیم کے تمام مراحل کے لیے جسمانی تعلیم اور تندرستی کو ایک بنیادی نصابی شعبے کے طور پر لازمی قرار دیا ہے۔ جسمانی تعلیم اور تندرستی کے درسیاتی مقاصد کو حاصل کرنے میں اساتذہ اور طلبہ کی مدد کرنے کے لیے پہلی بار تیسری جماعت کے لیے ایک درسی کتاب تیار کی گئی ہے۔ یہ کتاب طلبہ کو کھیل سے لطف اندوز ہونے، متنوع جسمانی سرگرمیوں کو تلاش کرنے، غور و فکر اور مباحثہ کرنے، ایک ساتھ کھیل سیکھنے، حسن سلوک سے پیش آنے کے قابل بناتی ہے۔ اس کتاب میں تین اکائیاں ہیں: بنیادی حرکی سرگرمیاں، ہمارے کھیل اور یوگ۔

اکائی 1 — بنیادی حرکی سرگرمیوں میں طلبہ آلات کی مدد سے اور آلات کے بغیر پھینکنے، پکڑنے، دوڑنے، کودنے، چھلانگ لگانے، پیر مارنے، حاصل کرنے اور ٹھوکر مارنے جیسی سرگرمیوں میں مشغول ہوں گے۔ مختلف طرح کی ان سرگرمیوں کو آسان بنانے کے لیے مختلف ساز، وزن اور ساخت کی اشیاء استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ اکائی بنیادی حکم سے جسمانی نشوونما پر مبنی نقطہ نظر کا تسلسل ہے اور طلبہ کو مختلف النوع جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لینے کے لیے تیار کرتا ہے۔

بچے عموماً گیم کھیلنا پسند کرتے ہیں۔ کھیلتے ہوئے وہ دوسرے بچوں کے ساتھ بات چیت کرتے ہیں، قواعد پر تبادلہ خیال کرتے ہیں۔ بہتر مظاہرہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں، ایک دوسرے کی مدد کرتے ہیں اور ساتھ رہنے سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ ہمارے ملک کے مختلف علاقوں میں بچوں اور بزرگوں کے ذریعے کھیلے جانے والے بہت سے مقامی روایتی کھیل ہیں۔



ان میں سے چند کھیل اکائی 2— ہمارے کھیل میں شامل ہیں۔ اس میں ملک کے مختلف علاقوں کے 17 روایتی کھیل درج ہیں۔ کتاب میں ہر کھیل کے طریقے اور تفصیلات کو ظاہر کرنے والی تصویریں دی گئی ہیں۔ یہ ممکن ہے کہ ان میں سے چند کھیل آپ کے علاقے میں مختلف طریقے سے کھیلے جائیں۔ آپ ان کے اصول اپنی مرضی کے مطابق بنا سکتے ہیں۔ ہر کھیل کی پیش کش کے بعد اسے مزید دل چسپ بنانے اور بچوں کو گھر پر اپنے خاندان اور دوستوں کے ساتھ اس کھیل کو کھیلنے کی حوصلہ افزائی کے لیے اصولوں میں تبدیلی کی تجاویز دی گئی ہیں۔

اکائی 3— یوگ، یہ اکائی مجموعی تندرستی کی نشوونما کے لیے طلباء کو یوگ سے متعارف کراتی ہے۔ اس عمر میں بچے فطرتاً خوش اور ہشاش بشاش ہوتے ہیں۔ صحت مند عادات کو فروغ دینے اور اعداد درجات میں مختلف مطلوبہ یوگ تکنیکوں کو انجام دینے کے ابتدائی طریقوں کو سیکھنے کے لیے یوگ کو دل چسپ سرگرمیوں کے ذریعے متعارف کرایا گیا ہے۔ اسٹنڈنگ یوگ (یوگ کے آٹھ پہلو) اور تیسری جماعت کے لیے یوگ اکائی کی تفصیلات کتاب کے آخر میں جسمانی تعلیم کے اساتذہ کے لیے معلومات کے سیکشن میں دی گئی ہیں۔

اس کتاب میں کھیل اور جسمانی سرگرمیاں سیکھنے کے علاوہ طلباء اصولوں پر عمل کرنا، محفوظ طریقوں اور منصفانہ کھیل کی اہمیت سمجھیں گے۔ گروپوں میں ہم آہنگی سے کام کریں گے۔ ایک دوسرے کے ساتھ شائستگی اور احترام کے ساتھ پیش آئیں گے اور ساتھ ہی ایک دوسرے کی مدد اور ایک دوسرے کے ساتھ کھیلنے کی خوشی کا تجربہ کریں گے۔ ان اقدار اور عادات کی نشوونما جزوی طور پر اس وقت ہوگی جب بچے جسمانی سرگرمیوں اور کھیلوں میں مصروف ہوں گے اور جزوی طور پر کھیل کے بعد حلقہ بندی کے دوران ان کو تقویت ملے گی۔ جسمانی تعلیم اور بہبود کے دوران حلقہ بندی کے لیے کافی وقت دینا چاہیے۔

حلقہ بندی کے وقت کا مقصد جسمانی تعلیم کے ذریعے درج بالا اقدار اور رویوں کی نشوونما ہے۔ جسمانی سرگرمی یا کھیل کی تکمیل کے بعد سبھی طلباء سرگرمی کے دوران اپنے تجربوں کا اشتراک کرنے کے لیے ایک حلقہ (دائرہ) میں بیٹھتے ہیں۔ حلقہ بندی کے وقت کے لیے کچھ بنیادی اصولوں کو طے کرنا ضروری ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ تمام طلباء کو اپنے اظہار کے مواقع مل سکیں۔

- حلقے میں سبھی برابر ہیں؛ کسی کو کسی پر فوقیت نہیں ہے۔
- ہر ایک کو ایک دوسرے کی عزت اور ان کے جذبات کی قدر کرنی چاہیے۔
- جب کوئی بول رہا ہو تو کسی کو مداخلت نہیں کرنی چاہیے۔
- حلقے میں سبھی لوگوں کو بولنے کا موقع ملنا چاہیے اور دوسروں کو توجہ سے سننا چاہیے جو وہ کہہ رہے ہیں۔

استاد ہر کسی سے سرگرمی کے بارے میں اپنا تجربہ بتا کر سیشن کی رہنمائی کر سکتا ہے۔ اس کا اظہار 'ستارہ' اور 'خواہش' کے ذریعے کیا جاسکتا ہے۔

'ستارہ' وہ چیز ہے جس سے طالب علم سیشن میں واقعی لطف اندوز ہوا۔ یہ کھیل جیتنے یا دوسروں کی مدد کرنے کے تجربے سے لے کر ٹیم کے دوسرے اراکین طالب علم کے ساتھ کیے گئے سلوک تک کچھ بھی ہو سکتا ہے۔

'خواہش' وہ چیز ہے جس کی طالب علم نے خواہش کی تھی اور سیشن میں وہی ہوا۔ یہ وہ چیز ہے جس سے وہ یا ان کی ٹیم بہتر کر سکتی تھی یا یہ ایک ایسی سرگرمی بھی ہو سکتی ہے جس کی انھیں خواہش تھی کہ اسے شامل کیا جاتا یا کھیل کے لیے زیادہ وقت دیا جاتا۔

ہر طالب علم ایک 'ستارہ' اور 'خواہش' کا اشتراک کر سکتا ہے اور پھر دوسرے طالب علم کو اشتراک کے لیے جوڑ سکتا ہے۔ یہ عمل اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک ہر طالب علم کو اشتراک کرنے کا موقع نہیں مل جاتا۔

اس ستارے اور خواہش میں ایک مدت کے بعد ترمیم کی جاسکتی ہے تاکہ طالب علم خود اپنے آپ اور دوسروں کے اعمال اور احساسات کا مشاہدہ کر سکیں۔ سیشن کے دوران کچھ مناسب اور فکر انگیز سوالات پر تبادلہ خیال کیا جاسکتا ہے مثلاً کیا ہم کھیلتے وقت اپنے دوستوں کے تئیں جانب دار ہوتے ہیں؟ کیا ہم کھیل میں سب کو یکساں طور پر شامل کرتے ہیں؟ کیا لوگوں کو زیادہ لطف نہیں آتا؟

ستارے اور خواہش کے علاوہ حلقہ بندی کے وقفے میں کھیل کے سیاق و سباق سے متعلق دل چسپ گفتگو بھی شامل ہو سکتی ہے مثلاً اگر کھیل کے دوران کسی کو چوٹ لگتی ہے تو استاد اس پر بحث کر سکتا ہے کہ ”کھیل کے دوران چوٹوں سے کیسے بچا جائے؟“

سیشن کی منصوبہ بندی (Session Planning)

جسمانی تعلیم اور تندرستی کے لیے سال میں 150 گھنٹے مختص کیے گئے ہیں۔ قومی درسیات کا خاکہ برائے اسکولی تعلیم 2023 میں مذکور مطلوبہ مہارتوں کی نشوونما کے لیے سیشن کی یہ موثر منصوبہ بندی ضروری ہے۔ کتاب میں دی گئی تینوں اکائیوں کو ترتیب سے نہیں مکمل کرنا چاہیے۔ جسمانی تعلیم کے اساتذہ کے لیے کتاب کے آخر میں دیے گئے معلوماتی سیکشن میں وقفے وقفے سے مجوزہ سیشن کی تفصیلی منصوبہ بندی دی گئی ہے۔ اسکول کے نظام الاوقات کے مطابق آپ سیشن میں ترمیم کر سکتے ہیں لیکن اس بات کو یقینی بنائیں کہ ہر ہفتے یوگ کے لیے ایک پیریڈ ہو اور طلباء کو دوسری اکائی۔ 'ہمارے کھیل' سے تمام کھیلوں کو مکمل کرنے کے لیے باقاعدگی سے کافی بلاک پیریڈ (Block Periods) مل سکیں۔



صلاحیتوں اور اقدار کی متوازن نشوونما کے لیے ہر گھنٹے میں مختلف اقسام کی سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کی جاسکتی ہے مقررہ وقت میں زیادہ سے زیادہ سیکھنے کے لیے ذیل میں تین قسم کے سیشن دیے گئے ہیں۔

قسم 1 - کھیل کی مشق۔

قسم 2 - کھیل کے بعد سماجی، جذباتی پہلوؤں پر غور و فکر اور تبادلہ خیال کے لیے حلقہ بندی کے وقفے کے لیے کافی وقت دینا۔

قسم 3 - کسی مخصوص صلاحیت پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے کسی ایک مخصوص کھیل پر مبنی سرگرمی۔

سیشن کی منصوبہ بندی کرنے کے لیے درج ذیل امور پر غور کیا جاسکتا ہے:

- چوٹوں سے بچنے اور جسمانی سرگرمی سے جلد صحت یاب ہونے میں سہولت فراہم کرنے کے لیے سیشن کے شروع اور آخر میں جوش بھرنے (وارم اپ) اور سستانے (کول ڈاؤن) کی سرگرمیاں۔
- مظاہرہ اور ماڈلنگ کے ذریعے طلباء کو سمجھنے میں مدد کرنا کہ ان سے کیا توقع کی جاتی ہے۔
- طلباء کے مختلف گروپوں کو درپیش چیلنج کے لیے سطح کے مطابق منصوبہ بندی کرنا۔
- منصوبہ بندی مطلوبہ آموزشی حاصل پر مرکوز ہونا چاہیے۔ مثال کے طور پر کودنا اور اچھلنا (Jumping and Hopping) جانوروں کی نقل و حرکت کے کھیل جیسے مینڈک کی چھلانگ کے ذریعے کی جاسکتی ہے اور دوڑنا اور ڈاجنگ ٹیگ یا چمکا گیند (Dodge ball) کے کھیل کے ذریعے کی جاسکتی ہے۔

جسمانی تعلیم، جسمانی اور ذہنی صحت اور نشوونما دونوں کے لیے اہم ہے۔ یہ بچے کی عضلاتی اور قلبی طاقت، لچک، برداشت، حرکی مہارتیں اور دماغی جسمانی تطابق اور تندرستی کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے۔ یہ طالب علموں کو ذاتی اور قابل حصول مقاصد طے کرنے اور ان کے لیے کوشش کرنے کا موقع فراہم کرتی ہے۔ ان کے علاوہ کھیل کھیلنے سے طلباء میں ٹیم ورک، تعاون، مسائل حل کرنے، نظم و ضبط، استقامت اور ذمے داری کی خصوصیات پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے۔ یہ تمام خوبیاں اور فوائد کلاس روم میں کامیابی سے بھی تعلق رکھتی ہیں۔ مطالعے سے پتا چلتا ہے کہ جو طلباء جسمانی طور پر متحرک رہتے ہیں وہ اسکول کے دوسرے کاموں میں بھی زیادہ کامیاب ہوتے ہیں۔ خلاصہ یہ کہ جو لوگ نوجوانی میں جسمانی طور پر سرگرم ہوتے ہیں وہ بڑے ہو کر بھی زیادہ مستعد رہتے ہیں اور اس کی وجہ سے وہ طویل، صحت مند اور زیادہ کارآمد زندگی گزارتے ہیں۔

اساتذہ کو یہ یقینی بنانا چاہیے کہ جسمانی تعلیم کے لیے مختص سبھی پیریڈ پر سنجیدگی سے عمل آوری کی جاتی ہے اور اسے اسکول کے دیگر مضامین کے برابر اہمیت دی جاتی ہے۔



اساتذہ کے لیے ہدایات (Instructions for Teachers)

- خوش گوار تجربے، بچوں کے تحفظ اور مہارتوں کی موثر نشوونما کے لیے اساتذہ درج ذیل ہدایات پر عمل کر سکتے ہیں۔
- کتاب میں دی گئی سرگرمیوں کو انجام دینے کے لیے کھیل کے مناسب میدان کو یقینی بنائیں۔
- یہ یقینی بنائیں کہ کھیل کی جگہ میں کسی طرح کی رکاوٹ نہیں ہے اور یہ طلباء کے لیے محفوظ ہے۔
- یہ یقینی بنائیں کہ ابتدائی طبی امداد کی کٹ دستیاب اور قابل رسائی ہے۔
- یہ یقینی بنائیں کہ طلباء خود کو جذباتی اور سماجی طور پر محفوظ محسوس کرتے ہیں اور ان کے ساتھ احترام، حوصلہ افزائی، اور تعاون کا معاملہ کیا جاتا ہے اور جسمانی تعلیم کی کلاس کے دوران ان کی شکایات کا منصفانہ ازالہ کیا جاتا ہے۔
- اجتماعی سرگرمیوں کے لیے طلباء کو ایک دوسرے سے فرار اختیار کرنے سے روکنے کے لیے جگہ کو چھوٹے بلاکس (Small Blocks) میں نشان زد کریں۔
- طلباء کو ٹیم میں تقسیم کرتے وقت یہ یقینی بنائیں کہ ٹیمیں جسمانی وزن، قد اور سرگرمی کے لیے درکار مہارتوں کے لحاظ سے متوازن ہیں۔
- کھیل کے دوران اپنے ارد گرد کے ماحول سے آگاہ رہنے کے لیے طلباء کی حوصلہ افزائی کریں۔
- طلباء کو ہدایت دی جائے کہ وہ کسی بھی حرکت میں اپنے مخالف کو نشانہ نہ بنائیں جب تک ایسا کرنے کے لیے کہانہ جائے۔ بحث کیجئے کہ یہ کیوں ضروری ہے؟
- طلباء کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ مشق کرتے وقت ٹیم کے ساتھی کی مہارتوں کا خیال رکھیں۔ مثال کے طور پر اگر وہ گیند کو بہت زور سے مارتے ہیں اور ان کے ساتھی اسے سنبھالنے کے قابل نہیں ہے تو انہیں طاقت کو کم کرنا ہوگا۔
- طلباء کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ ایک دوسرے سے حسن سلوک سے پیش آئیں، کھیل سے لطف اندوز ہونے پر توجہ دیں نہ کہ صرف کھیل کے نتیجے پر۔
- تمام آلات کو استعمال کرنے کے بعد طلباء کو انہیں جمع کرنے کی حوصلہ افزائی کریں۔
- سبھی سرگرمیوں میں بھی تمام طلباء کی فعال شمولیت کو یقینی بنائیں۔
- بچوں کو کھیلنے کے لیے مختلف قسم کے مواد اور اشیاء مثلاً مختلف سائز کی نرم گیند اور بلبے، ٹائر، چھوٹے (کُند کیے ہوئے) بیچے یا کسی بھی طرح کا مقامی کھلونا یا کسی شے کو تلاش کرنے کی اجازت دیں، ریت کا گڑھا بنانا اور چھلچھلے پانی کے چھوٹے ذخیرے تک رسائی حاصل کرنے کے بارے میں بھی غور کیا جاسکتا ہے۔



- طلباء کو ایک دوسرے سے آزادانہ طور پر بات کرنے کی اجازت دیں اور تعاون کرنے کے لیے ان کی حوصلہ افزائی کریں۔
- سرگرمیوں کے دوران آرام کرنے کے لیے طلبہ کو زیادہ وقت دیں۔
- بچوں کی مہارتوں کو بہتر بنانے کی ترغیب کے لیے دل چسپ کہانیوں اور کرداری نمونے کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- ایسے حالات سے باخبر رہیں جہاں کسی تناؤ سے دوچار ہو سکتے ہیں۔
- ڈاکٹروں اور ہنگامی خدمات (مثلاً ایبوی لینس) کے فون نمبرات کو اپنے پاس رکھیں۔

جوش بھرنے اور سستانے (کول ڈاؤن) کے معمولات

(Warm-up and Cool-down Routines)

جوش بھرنے اور سستانے کے معمولات آرام اور ورزش کے درمیان تبدیلی کا کام کرتے ہیں۔ کسی بھی سرگرمی سے پہلے جوش بھرنا اور جسم کو آرام پہنچانے کے لیے سستانا ضروری ہے۔ یہ معمولات چوٹوں کی روک تھام، پٹھوں کی تکلیف کو کم کرنے اور جسمانی سرگرمی سے جلد صحت یاب ہونے میں مددگار ثابت ہوئے ہیں۔ اساتذہ نصابی کتاب کے آخری حصے میں دی گئی مشقوں کے گروپ سے جوش بھرنے اور سستانے کے معمولات کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

بی۔ پی۔ بھاردواج

ممبر کنویز، پروفیسر اور ہیڈ

ڈویژن آف ایجوکیشنل ریسرچ، این سی ای آر ٹی، نئی دہلی

اتل دو بے

ممبر کوآرڈینیٹر، اسسٹنٹ پروفیسر

نریکل ایجوکیشن، ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن ان سول سائنس

این سی ای آر ٹی، نئی دہلی

کمیٹی برائے قومی نصاب اور تدریسی و آموزشی مواد (NSTC)

1. ایم۔ سی پنت، چانسلر، نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ایجوکیشنل پلاننگ اینڈ ایڈمنسٹریشن (NIEPA)، (چیئر پرسن)
2. منجمل بھارگو، پروفیسر، پرنسٹن یونیورسٹی (کو-چیئر پرسن)
3. سدھامورتی، معروف مصنفہ اور ماہر تعلیم
4. بیسک دیبرائے، چیئر پرسن، اکنامک ایڈوائزری کونسل۔ پرائم منسٹر (EAC-PM)
5. شیکھر مانڈے، سابق ڈی جی، سی ایس آئی آر، ممتاز پروفیسر، ساوتری ہائی پھولے پونا یونیورسٹی، پونا
6. سجاتارام دورائی، پروفیسر، یونیورسٹی آف برٹش کولمبیا، کناڈا
7. شکر مہادیون، استاد موسیقی، ممبئی
8. یو۔ ول کمار، ڈائریکٹر، پرکاش پڈوکون بیڈ منسٹن اکیڈمی، بنگلور، کرناٹک
9. میشل ڈینینو، وزیٹنگ پروفیسر، آئی آئی ٹی، گاندھی نگر
10. سریناراجن، آئی اے ایس (ریٹائرڈ)، ہریانہ، سابق ڈی جی، ایچ پی اے
11. چوکر شاشاستری، چیئر پرسن، بھارتیہ بھاشا سمیٹی، وزارت تعلیم
12. سنجیو سانیا، ممبر، اکنامک ایڈوائزری کونسل، پرائم منسٹر (EAC-PM)
13. ایم۔ ڈی سری نواس، چیئر پرسن، مرکز برائے پالیسی مطالعات، چنئی
14. گجان لونڈھے، ہیڈ، پروگرام آفس، این ایس ٹی سی
15. رے بن چھتیری، ڈائریکٹر، ایس سی ای آر ٹی، سکم
16. پرتیوش کمار منڈل، پروفیسر، ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن ان سوشل سائنس، این سی ای آر ٹی، نئی دہلی
17. دینیش کمار، پروفیسر اینڈ ہیڈ، پلاننگ اینڈ مانیٹرنگ ڈویژن، این سی ای آر ٹی، نئی دہلی
18. کیرتی کپور، پروفیسر، ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن ان لینگویجز، این سی ای آر ٹی، نئی دہلی
19. رنجنا ورہ، پروفیسر اینڈ ہیڈ، ڈپارٹمنٹ آف کری کولم اسٹڈیز اینڈ ڈیولپمنٹ، این سی ای آر ٹی، نئی دہلی

(ممبر-سکرپٹری)

بھارت کا آئین

تمہید

ہم بھارت کے عوام متانت و سنجیدگی سے عزم کرتے ہیں کہ بھارت کو ایک مقتدر، سماج وادی، غیر مذہبی عوامی جمہوریہ بنائیں اور اس کے تمام شہریوں کے لیے حاصل کریں۔

انصاف سماجی، معاشی اور سیاسی

آزادی خیال، اظہار، عقیدہ، دین اور عبادت

مساوات بہ اعتبار حیثیت اور موقع اور ان سب میں

اخوت کو ترقی دیں جس سے فرد کی عظمت اور قوم کے اتحاد اور سالمیت کا یقین ہو۔

اپنی آئین ساز اسمبلی میں آج چھبیس نومبر 1949ء کو یہ آئین ذریعہ

ہذا اختیار کرتے ہیں، وضع کرتے ہیں اور اپنے آپ پر نافذ کرتے ہیں۔

1- آئینی (بیالیسویں ترمیم) ایکٹ، 1976 کے سیکشن 2 کے ذریعہ ”مقتدر عوامی جمہوریہ“ کی جگہ (1977-1-3 سے)

2- آئینی (بیالیسویں ترمیم) ایکٹ، 1976 کے سیکشن 2 کے ذریعہ ”قوم کے اتحاد“ کی جگہ (1977-1-3 سے)

کمیٹی برائے درسی کتاب

رہنمائی

مہیش چندر پنت، چیئر پرسن، NSTC اور ممبر کو آر ڈی نیشن کمیٹی، کری کلرایریا گروپ (سی اے جی):
تیاری کا مرحلہ

منجیل بھارگو، کو - چیئر پرسن، NSTC اور ممبر کو آر ڈی نیشن کمیٹی، سی اے جی: تیاری کا مرحلہ
سنیتی سنوال، پروفیسر اینڈ ہیڈ، ڈپارٹمنٹ آف ایلیمنٹری ایجوکیشن، این سی ای آر ٹی، نئی دہلی
ممبر کنوینر، کو آر ڈی نیشن کمیٹی، کری کلرایریا گروپ (CAG): تیاری کا مرحلہ
گجان لوندھے، ہیڈ، پروگرام آفس، این ایس ٹی سی، نئی دہلی

چیئر پرسن، جسمانی تعلیم اور تندرستی

ویل کمار، ڈائریکٹر، پرکاش پڈوکون بیڈمنٹن اکیڈمی، بنگلور، کرناٹک

معاونین

ابھیشیک سنگھ راٹھور، صوبائی ہیڈ، عظیم پریم جی فاؤنڈیشن، مدھیہ پردیش
اے کو لیکر، اسپورٹ سائنس دان، پرکاش پڈوکون بیڈمنٹن اکیڈمی، بنگلور، کرناٹک
انل کاروندے، صدر، اسپورٹس سائیکالوجی ایسوسی ایشن آف انڈیا
جے پرکاش، پروفیسر، IGIPSS، دہلی یونیورسٹی، دہلی
کویتا ارن، سابق قومی کو آر ڈی نیٹر، ایس۔ویا سائیونیورسٹی، بنگلور، کرناٹک
للت شرما، پروفیسر، IGIPSS، دہلی یونیورسٹی، دہلی
منوج دیولکر، سینئر ہیڈ، جنپا پر بدھونی کریڈاکل، نگڈی سینٹر، پونے، مہاراشٹر
پرلے محمدار، چیف کنسلٹنٹ، انڈین انسٹی ٹیوٹ آف ٹیکنالوجی، مدراس، چنئی
راجندر سنگھ، سابق ڈائریکٹر، جیو ایچ یونیورسٹی، گوالیار، مدھیہ پردیش
سندھو آر، ریسرچ ایسوسی ایٹ، سمویت ریسرچ فاؤنڈیشن، بنگلور، کرناٹک
سیر دینتا تھ، پروفیسر، پریکٹس اسپورٹ، انڈین انسٹی ٹیوٹ آف ٹیکنالوجی، جودھ پور، راجستھان



سدھیر دیش پانڈے، سابق رجسٹرار ایس۔ ویسا یونیورسٹی، بنگلور، کرناٹک
سواتی دیلیپ، یوگ انسٹرکٹر، پرکاش پڈوکون بیڈمنٹن اکیڈمک، بنگلور، کرناٹک
سویتانک پاٹھک، پروجیکٹ مینجر، اسپورٹس سائنس، انڈین انسٹیٹیوٹ آف ٹیکنالوجی، مدراس، چنئی

ممبر کنوینر

بی۔ پی۔ بھاردواج، پروفیسر اور ہیڈ ڈویژن آف ایجوکیشنل ریسرچ، این سی ای آر ٹی، نئی دہلی

ممبر کو آرڈینیٹر

اٹل دو بے، اسسٹنٹ پروفیسر، فزیکل ایجوکیشن، ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن ان سول سائنس، این سی ای آر ٹی، نئی دہلی

اردو ترجمہ

محمد معظم الدین، پروفیسر (ریٹائرڈ)، ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن ان لینگویجز، این سی ای آر ٹی، نئی دہلی

سہیل احمد فاروقی، ایسوسی ایٹ پروفیسر (ریٹائرڈ)، جامعہ ملیہ اسلامیہ، نئی دہلی

قاضی عبید الرحمن ہاشمی، پروفیسر (ریٹائرڈ)، جامعہ ملیہ اسلامیہ، نئی دہلی

راجیش مشرا، پروفیسر (ریٹائرڈ)، آر آئی ای، اجیر

ڈاکٹر محمد ارشد باری، اسسٹنٹ پروفیسر، ڈپارٹمنٹ آف فزیکل ایجوکیشن، اے ایم یو، علی گڑھ

ڈاکٹر ہر دے بھانو پرتاپ، اسسٹنٹ پروفیسر، ڈپارٹمنٹ آف اردو، ذاکر حسین کالج، دہلی

محمد عامر علوی، پرنسپل (ریٹائرڈ)، گورنمنٹ ہائی اسکول، نہالی، غازی آباد، یو پی

مبصرین

محمد معظم الدین، پروفیسر (ریٹائرڈ)، ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن ان لینگویجز، این سی ای آر ٹی، نئی دہلی

سہیل احمد فاروقی، ایسوسی ایٹ پروفیسر (ریٹائرڈ)، جامعہ ملیہ اسلامیہ، نئی دہلی

ڈاکٹر توصیف احمد، ممبر، پروگرام آفس، این ایس ٹی سی، نئی دہلی

اظہارِ تشکر

قومی کونسل برائے تعلیمی تحقیق و تربیت (این سی ای آر ٹی) اس درسی کتاب کی تیاری کے لیے قابلِ احترام چیئر پرسن اور کریکولر ایریا گروپ (سی اے جی) کے اراکین کی رہنمائی اور ضروری مشوروں کے لیے شکر گزار ہے۔ کونسل مواد کی فراہمی میں مدد کے لیے بینک شرما پی جی ٹی، فزیکل ایجوکیشن، ڈائریکٹوریٹ آف ایجوکیشن نئی دہلی؛ ونیت مہتا، اسسٹنٹ پروفیسر، ایس بی ایس ای کالج، نئی دہلی، شویتا، پی ای ٹیچر، بال بھارتی اسکول، نئی دہلی کی شکر گزار ہے۔ کونسل تنقیدی جائزوں کے لیے گنجان لونڈھے، ڈائریکٹر، سمویت ریسرچ فاؤنڈیشن، بنگلور؛ رنجنا روڈ، پروفیسر اینڈ ہیڈ، ڈپارٹمنٹ آف کلم اسٹڈیز اینڈ ڈیولپمنٹ؛ گوری شری واستو، پروفیسر اینڈ ہیڈ، ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن ان سوشل سائنس، این سی ای آر ٹی؛ انجوا گاندھی، سینئر کنسلٹنٹ؛ ساکیت بہوگنا، اسسٹنٹ پروفیسر (لسانیات)، سینٹرل انسٹی ٹیوٹ آف ہندی، دہلی سینٹر؛ ڈاکٹر ستیش (جے پی ایف)، سینٹرل انسٹی ٹیوٹ آف ہندی، دہلی سینٹر اور سپرنا دوا کر چیف کنسلٹنٹ، پروگرام آفس، این ایس ٹی سی کا شکریہ ادا کرتی ہے۔ کونسل رینو کٹیاں، اے پی سی، ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن ان سوشل سائنس، این سی ای آر ٹی اور پڈوکون دراوڑ سینٹر فار اسپورٹس اکیڈمی بنگلور کی بھی شکر گزار ہے۔

اس کتاب کی فارمیٹنگ اور ایڈیٹنگ میں پیلی کیشن ڈویژن، این سی ای آر ٹی کے محمد عیسیٰ، اسسٹنٹ ایڈیٹر، (کانٹر ایکچول)، عزیز احمد خان، اسسٹنٹ ایڈیٹر، (کانٹر ایکچول)؛ محمد زاہد انجم، صدر الدین، پروف ریڈر (سبھی کانٹر ایکچول)، مسیح الدین، امجد حسین، جنید اور نرگس اسلام ڈی ٹی پی آپریٹرز (سبھی کانٹر ایکچول) اور پون کمار بریار انچارج ڈی ٹی پی سیل نے پوری دل چسپی سے حصہ لیا۔ لہذا کونسل ان سبھی کی تہہ دل سے شکر گزار ہے۔ تمام معاملات میں کاپی رائٹ کا سراغ لگانا ممکن نہیں ہو سکا۔ ناشر کسی بھی کوتاہی کے لیے معذرت خواہ ہے اور ایسے کسی بھی کاپی رائٹ دعوے دار کی طرف سے اطلاع ملنے پر خوش ہوگی، جن کا شکریہ نہیں ادا کیا گیا ہے۔

بھارت کا آئین

حصہ III (دفعہ 12 سے 35)

(بعض شرائط، چند مستثنیات اور واجب پابندیوں کے ساتھ)

بنیادی حقوق

کے ذریعہ منظور شدہ

حق مساوات

- قانون کی نظر میں اور قوانین کا مساویانہ تحفظ
- مذہب، نسل، ذات، جنس یا مقام پیدائش کی بنا پر عوامی جگہوں پر مملکت کے زیر انتظام
- سرکاری ملازمت کے لیے مساوی موقع
- چھوٹ چھات اور خطابات کا خاتمہ

حق آزادی

- اظہار خیال، مجلس، انجمن، تحریک، بودوباش اور پیشے کا
- سزا کے جرم سے متعلق بعض تحفظات کا
- زندگی اور شخصی آزادی کے تحفظ کا
- 6 سے 14 سال کی عمر کے بچوں کے لیے مفت اور لازمی تعلیم کا
- گرفتاری اور نظر بندی سے متعلق بعض معاملات کے خلاف تحفظ کا

استحصا کے خلاف حق

- انسانوں کی تجارت اور جبری خدمت کی ممانعت کے لیے
- بچوں کو خطرناک کام پر مامور کرنے کی ممانعت کے لیے

مذہب کی آزادی کا حق

- آزادی ضمیر اور قبول مذہب اور اس کی پیروی اور تبلیغ
- مذہبی امور کے انتظام کی آزادی
- کسی خاص مذہب کے فروغ کے لیے ٹیکس ادا کرنے کی آزادی
- کلی طور سے مملکت کے زیر انتظام تعلیمی اداروں میں مذہبی تعلیم یا مذہبی عبادت کی آزادی

ثقافتی اور تعلیمی حقوق

- اقلیتوں کی اپنی زبان، رسم خط یا ثقافت کے مفادات کا تحفظ
- اقلیتوں کو اپنی پسند کے تعلیمی ادارے کے قیام اور ان کے انتظام کا حق

قانونی چارہ جوئی کا حق

- سپریم کورٹ یا کورٹ کی جانب سے ہدایات، احکام یا رٹ کے اجراء کو تبدیل کرانے کا حق

فہرست

iii

پیش لفظ

v

کتاب کے بارے میں

اکائی 1 — بنیادی حرکی سرگرمیاں

2

باب 1: پھینکنا اور لپکنا

12

باب 2: کلنگ اور رسیونگ

21

باب 3: گیند پر مارنا

30

باب 4: چھوٹے قدم

اکائی 2 — ہمارے کھیل

46

باب 5: مقامی اور روایتی کھیل

اکائی 3 — یوگ

70

باب 6: روزمرہ زندگی میں یوگ

85

باب 7: یوگ کی مشقیں (یوگ سادھنا)

111

سیشن کی ساخت اور اساتذہ کے لیے مجوزہ سالانہ منصوبہ



گانڈھی جی کا طلسم

میں تمہیں ایک طلسم دیتا ہوں۔ جب بھی تم شک و شبہ میں مبتلا ہو جاؤ یا تمہارا نفس تم پر حاوی ہونے لگے تو اس تجربہ کو آزماؤ:
جو سب سے غریب اور کمزور آدمی تم نے دیکھا ہو اُس کی شکل یاد کرو اور اپنے آپ سے پوچھو کہ جو قدم اُٹھانے کے بارے میں تم سوچ رہے ہو وہ اُس آدمی کے لیے کتنا مفید ہوگا۔ کیا اس سے اُسے کچھ فائدہ پہنچے گا؟ کیا اس سے وہ اپنی زندگی اور مقدر پر کچھ قابو پاسکے گا؟ دوسرے لفظوں میں کیا اس سے اُن کروڑوں لوگوں کو سوراخ مل سکے گا جن کے پیٹ بھوکے اور رُو حلیں بے چین ہیں۔
تب تم دیکھو گے کہ تمہارا شبہ مٹ رہا ہے اور نفس زائل ہو رہا ہے۔

و.ک. بھگت