صحت و جسمانی تعلیم

(ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن)

نہم و دہم

پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور

جُملہ حقوق بحق پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور محفوظ ہیں۔

تیار کردہ: پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور منظور کردہ: قومی ریویو کمیٹی، وفاقی وزارتِ تعلیم، حکومتِ پاکستان، اسلام آباد

بموجب مراسلہ: (No.F.9-8/03-Langs) مورخہ 20 جولائی 2004ء

فہرست مضامین

(حصہ اوّل)

ابواب	عنوانات	صفحہ نمبر	ابواب	عنوانات	صفحہ نمبر
باب نمبر 1	تعلیمِ جسمانی کی تعریف	1	باب نمبر 6	اتھلیٹکس کے قوانین اور بنیادی مہارتیں	27
باب نمبر 2	حرکات	3	باب نمبر 7	علم الصحت اور اس کی وسعت	32
باب نمبر 3	تعلیمی جمناسٹک	9	باب نمبر 8	شخصی حفظانِ صحت	35
باب نمبر 4	قامت	13	باب نمبر 9	جسم کے حرکاتی کل پرزے	39
باب نمبر 5	منظم کھیلیں	18			

(حصہ دوم)

ابواب	عنوانات	صفحہ نمبر	ابواب	عنوانات	صفحہ نمبر
باب نمبر 1	جسمانی تعلیم	45	باب نمبر 5	اتھلیٹکس	59
باب نمبر 2	تفریحی اور چھوٹے رقبے کے کھیل	47	باب نمبر 6	تفریحی مشاغل	69
باب نمبر 3	قامتی نقائص کی اصلاحی ورزشیں	49	باب نمبر 7	معاشرے کی صحت	71
باب نمبر 4	کھیلیں	50	باب نمبر 8	غذائیت	76

مصنفین:۔ (1)- مس شاہدہ خانم (2)- محمد اشرف چوہدری

(3)- اسلم حیات وٹو (4)- مسز بشریٰ شاہد

ایڈیٹرز:۔ • رانا عبدالشکور سینئر آرٹسٹ: عائشہ وحید

ناشر: منیر برادرز، جہلم مطبع: عمر دانش لاثانی پرنٹنگ پریس

تاریخ اشاعت	ایڈیشن	طباعت	تعداد اشاعت	قیمت
مارچ 2016ء	اوّل	15th	25,000	38.00

(حصہ اوّل)

باب نمبر 1

تعلیم جسمانی کی تعریف

تعلیم جسمانی کے الفاظ سے ظاہر ہوتا ہے، کہ یہ دو الفاظ تعلیم اور جسمانی کا مجموعہ ہے یعنی Physical Education

(الف) تعلیم جسمانی مفکرین کی نظر میں درج ذیل ہے:۔

ارسطو:۔ "تعلیم جسمانی کا عمل صحت مند جسم میں صحت مند دماغ پیدا کرتا ہے"۔

سقراط:۔ "ریاضی اور جمناسٹک روح کو بلند کرتی ہیں"۔ (قدیم یونانی تعلیم جسمانی کو جمناسٹک کہتے تھے)۔

روسو:۔ "اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے ذہین ہوں تو انہیں طاقتور بنائیں"۔

نکسن اینڈ کوزن:۔ "تعلیم جسمانی، جسمانی سرگرمیوں کا ایسا مجموعہ ہے جو فرد کی طاقت اور عضلاتی نظام کی بھرپور نشو ونما اور ترقی کو ممکن بنائے"۔

امام غزالی:۔ "جب بچے سکول سے گھر آئیں تو ان سے بستے / کتابیں چھین لو اور انہیں کھیل کے میدان میں بھیجو"۔

مسٹر بکر:۔ "تعلیم جسمانی سے مراد ایسا لائحہ عمل ہے جس کا مقصد افراد کی ذہنی، جسمانی اور جذباتی طور پر متوازن نشو ونما کرنا ہے"۔

(ب) مقاصد:۔

تعلیم جسمانی کے مقاصد مختلف ادوار میں ترقی کے ساتھ ساتھ مختلف رہے ہیں۔ زمانہ قدیم میں لوگ پیٹ بھرنے کی غرض خوراک کے حصول کے لیے اور شکار کی غرض سے تعلیم جسمانی کی سرگرمیوں پر عمل کیا کرتے تھے۔

بعض اوقات مخالف پر قابو پانے کے لیے تعلیم جسمانی کی سرگرمیوں کا سہارا لیا جاتا تھا۔ مختلف وقتوں میں تعلم جسمانی کے اغراض و مقاصد زمانے کی ترقی کے ساتھ ساتھ الگ الگ رہے ہیں اس لیے مختلف ماہرین جسمانیات نے اپنے ادوار میں تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد مختلف بیان کیے ہیں۔

مقصد کا مقام بلند چوٹی کی مانند ہوتا ہے جبکہ اغراض وہ واسطے یا راستے ہیں جن کے ذریعے انسان اس بلند تر مقام پر پہنچنا چاہتا ہے، اگر مقصد حاصل ہو جائے تو مقاصد کا مقام بلند ہو جاتا ہے اور مقاصد مزید بلند ہو کر آئیڈیل بن جاتے ہیں۔

آج کے اس دورِ جدید میں ہمیں چاہیے کہ ہم بہترین زندگی گزارنے کے لیے تعلیم جسمانی کے ذریعے درج ذیل مقاصد حاصل

کریں تو یقیناً یہ معاشرہ ایک مثالی معاشرہ کہلائے گا۔

1-جسمانی نشوونما	2-ذہنی نشوونما	3-معاشرتی نشوونما
4-جذباتی نشوونما	5-حرکاتی نشوونما	6-شخصیت وکردار کی تعمیر
7-فزیکل فٹنس پیدا کرنا	8-سپورٹس مین شپ پیدا کرنا	9-قامتی نقائص دور کرنا
10-عضلات واعصاب میں ہم آہنگی	11-تفریح مہیا کرنا	12-فرصت کے اوقات کا بہترین استعمال کرنا

(ج) جسمانی تعلیم کا صحت سے تعلق:۔

تعلیم الصحت کا مقصد صحت کے اُصولوں کو اپنانا اور جسمانی صحت حاصل کرنا ہے جبکہ تعلیم جسمانی کا مقصد اس فٹنس کو تعمیری کاموں میں خرچ کرنے کی عملی تربیت دینا ہے۔ تعلیم جسمانی صحت مند رہنے کے طریقے بتاتی ہے اور اچھے، بُرے حالات میں زندگی گزارنے کی تربیت دیتی ہے۔

اگر تعلیم الصحت تندرست جسم دیتی ہے تو تعلیم جسمانی مضبوط ذہن اور طاقتور جسم کو سلیقہ کے ساتھ استعمال کرنے کا ڈھنگ بتاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ تعلیم جسمانی اور تعلیم الصحت لازم وملزوم ہیں ان دونوں کا آپس میں چولی دامن کا ساتھ ہے۔ دونوں علوم کے مقاصد ایک جیسے اور مقاصد کے حصول کے لیے ان دونوں کا دائرہ کار اور لائحہ عمل ایک دوسرے کا محتاج ہے۔

☆☆☆☆☆