

# کھیل یوگا

جسمانی تالیف تہ تندرستی  
ترتیبہ جمائے باپتہ درسی کتاب



339

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी  
NCERT

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्  
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

नیشنल کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ

کھیل یوگا - 0339

جسمانی تالیم تہ تندرستی تزییم جمائے ہائتہ درسی کتاب

ISBN 978-93-5292-864-4

گوڈنیوک ایڈیشن

جون 2024 جے پستھا 1946

PD 1000T BS

نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ  
ٹرینینگ، 2024

₹ 65.00

این سی ای آر ٹی واٹر مارکس سینٹر 80 جی ایس ایم پیپرس  
پیٹھ چھاپنہ امت

نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹرینینگ، سری  
اروبندو مارگ، نئی دہلی 016 110 ہند طرفہ پبلیکیشن  
ڈویژنس منتر شائع تہ ٹین پرنٹس (انڈیا) پرائیوٹ لمیٹڈ، 44  
کلومیٹر میل سٹون، نیشنل ہائی وے 10، روہتک روڈ، گام  
روہد، ضلع پیٹھ چھاپنہ جھجر (ہریانہ) 124-501

#### تمام حقزق چھ محفوظ

- امہ اشاعتک کانہہ تہ حصہ بیکونہ ڈبار تیار کرتہ، بازیافت کس نظامس منتر زخیر کرتہ یا کنہ تہ شکلہ منتر یا کنہ تہ طریقہ ستر، الیکٹرانک، مکینیکل، فوٹوکاپی، ریکارڈنگ یا بصورت دیگر ناشر ستر پیشگی اجازت ورائے منتقل کرنہ پتہ۔
- یہ کتاب چھ اتہ شرطس تابع کنہ یوان ز یہ گزہ نہ تجارت کہ ذریعہ ناشر ستر رضامندی بغار قرض، دوبارہ کنہ، کام کرنہ یا بصورت دیگر نیشاونہ پتہ، کنہ تہ شکلہ منتر پابند یا کور پتہ منتر نہ شائع چھ یوان کرنہ۔
- امہ اشاعتک صحیح قیمت چھ پتہ صفحس پیٹھ چھاپنہ امت قیمت، ریڑ سٹیمپ یا سٹیکر کہ ذریعہ یا کنہ بیہ ذریعہ ہاونہ امت کانہہ تہ نظر قاتی شد قیمت چھ غلط تہ یہ گزہ ناقابل قبول آس۔

#### پبلیکیشن ڈویژنک دفتر، این سی ای آر ٹی

این سی ای آر ٹی کیمپس سری اروبنندو مارگ

نو دہلی 016 110 فون: 011-26562708

سٹیج III فٹ روڈ ہوسداکیرے ہالی ایکسٹینشن بناشکری 100, 108

بنگلور 085 560 فون: 080-26725740

نوجیون ٹرسٹ بلڈنگ پی او نوجیون

احمد آباد 014 380 فون: 079-27541446

سی ڈیلوی سی کیمپس

اپ-دھنکل بس سٹاپ پانی ہائی

کولکتہ 014 700 فون: 033-25530454

سی ڈیلوی سی کمپلیکس مالنگاؤں

گوبائی 021 781 فون: 0361-2674869

#### پبلیکیشن ٹیم

انوپ کمار راجپوت	:	بیڈ، پبلیکیشن
ڈویژنل شویتا اپل	:	چیف ایڈیٹر
ارون چٹکارا	:	چیف پروڈکشن
افسر	:	چیف بزنس
امیتا بھ کمار	:	چیف بزنس
منیجر	:	ایڈیٹر
بجنان چوتر	:	ایڈیٹر
جہاں لال	:	پروڈکشن آفیسر

کور

فاطمہ ناصر

عکاسی تہ ڈیزائن سلجا بنساریار، سسٹانٹا پال، نائنت بی  
ایس، پالک شرما تہ گورو پانڈے

## گوڙ ڪنھ

سڪولر ٽاليم مئز بنيادي مرحلہ، یتھ ڪنر ز نیشنل ایجوکیشن پالیسی 2020 که ذریعہ تصور چھ یوان کرنہ، چھ بچن مئز مجموعی ترقی خاطر سنگ بنیاد کی پاڻھی ڪام کران۔ یہ چھ تمن نہ صرف سانہ ملڪک اخلاقیات تہ آئینی فریم ورڪس مئز جڑتھ انمول سمسکارن پانس قابل بناوان، بلکہ بنیادی خواندگی تہ بندسہ حاصل کرنس تہ قابل بناوان۔ یہ فاؤنڈیشن چھ تمن زیاد چیلنجنگ تیاری بندس مرحلس مئز ڪنہ رکاوٹہ ورآے منتقلی خاطر لیس کران۔

تیاری بند مرحلہ چھ فاؤنڈیشن تہ مڈل مرحلن درمیان اکہ گدلیکی پاڻھی ڪام کران، یس تزیمہ جماڙ پیٹھ پاڻھی جماڙ تام ترین ورو یں پیٹھ محیط چھ۔ اٹھ مرحلس دوران فراہم کرنہ آمڙ ٽالیم چھ فاؤنڈیشن سٹیج کس تدریسی نقطہ نظر س پیٹھ بنان۔ ینلہ زن پلے وے تہ دریافت، تہ سرگرمی پیٹھ مبنی بیچھنکی طریقہ چھ جاری، بچن چھ درسی کتابن تہ رسمی کلاس روم کین ترتیب مئز تہ متعارف کرانہ یوان۔ امہ تعارفک مقصد چھ نہ مغلوب کرن بلکہ نصابی شعبن مئز اکہ بنیاد قائم کرنہ، پرن، لیکھن، بولن، ڈرائنگ، گون تہ گندنہ کہ ذریعہ جامع بچھنک تہ خود تلاش فروغ دین۔ اٹھ جامع نقطہ نظر مئز چھ جسمانی ٽالیم، فن ٽالیم، ماحولیاتی ٽالیم، زبانہ، ریاضی، بنیادی سائنس تہ سماجی سائنس شامل۔ یہ جامع نقطہ نظر چھ اٹھ ڪتھہ یقینی بناوان ز بچہ چھ علمی حساس تہ جسمانی-پرنک (جذباتی) روشونی سطحن پیٹھ اصل پاڻھی تیار آسان تاکہ آسانی سان گڑھن مڈل سٹیجس مئز منتقل۔

نیشنل کریکولم فریم ورک فار سکول ایجوکیشن (این سی ایف ایس ای) مئز سفارشات پیٹھ عمل کران، یس این ای پی 2020 کس پیروی کس طورس پیٹھ پیش چھ یوان کرنہ، تیاری بندس مرحلس مئز چھ ”جسمانی ٽالیم تہ بہبود“ ناو سیتی اکہ نؤو مضمون شعبہ متعارف کرنہ آمت۔ امہ موضوعک مقصد چھ جسمانی سرگرمی تہ کھیلن خاطر محبتس فروغ دین۔ جسمانی سرگرمی تہ کھیلن مئز مہارت سان مشغولیت خاطر صلاحیتہ تیار کرنہ۔ تہ لچک، بدمردی تہ تعاون تیار کرن۔ بندوستانس مئز چھ یوگا بک اکہ شاندار ریواج یس دیماعچ تہ جسمی صحت برقرار تھاونہ خاطر اکہ صحت مند تجربہ چھ۔ جسمانی ٽالیم تہ صحتس مئز چھ یاما، نیاما، آسنا، پرانا یاما تہ دھیانا پیٹھ تزیمہ جماڙ پیٹھ سیکنڈری سٹیجس تام ترقی پسند طریقہ سیتی یوگا بکی مختلف پہلو شامل۔ یہ چھ مجموعی صحت تہ فلاح و بہبودچ بنیاد تھاون۔



جسمانی تالیف تہ فلاح و بہبود خاطر کتاب، یونیک ناو تزییمہ جماڑ بابتہ کھیل یوگا چہ، چہ محتاط طریقہ سٹی موٹر پنز بنیادی مہارتہ تیار کرنہ تہ شریں مقامی روایتی کھیلن منز شامل کرنہ خاطر ڈیزائن کرنہ آمت تاکہ گنڈنہ تہ سانسی ثقافتس سٹی جڑتہ روزنہ وز بیہ مزہ یوگا بکی و آنسہ خاطر مخصوص پہلو چہ صحت مند زندگی پنز بنیاد درسی کتاب چہ اہلیتن سٹی ہم آہنگ گڑھان۔

آمہ مرحلہ خاطر چہ این سی ایف ایس ای 2023 بس منز شامل۔

کھیل یوگا چہ جسمانی سرگرمی پنز اہمیت تہ زندگی خاطر ضروری اقدار تہ مزاج پیٹھ زور روان۔ اتہ منز چہ کراس کٹنگ تھیمنز شامل، پتہ گنی زن شمولیت، صنفی مساوات، تہ ثقافتی جڑ۔ مواد تہ سرگرمیہ چہ ہم مرتبہ گروپ بیچہنچ حوصلہ افزائی کرنہ خاطر ڈیزائن کرنہ آمڑ، تہ طالبہ علمن تہ ووستاند دوشوینی خاطر چہ تالیفی تجربہ بڑوان۔ ییلہ زن یہ درسی کتاب قیمتی چہ، بچن پز دلچسپ مقامی کھیل تہ تلاش کرن تہ دوستن سٹی گنڈن۔ یہ کتاب چہ نہ صرف سکولی تالیف بیچہنہ خاطر فایدہ مند، بلکہ چہ مائلس ماجہ تہ برادری خاطر اکھ قیمتی ذریعہ۔

یہ چہس پریپرٹری سٹیجس پیٹھ تمام طالب علمن تہ ووستاند یہ درسی کتاب تجویز کران۔ یہ چہس امچہ ترقی منز شامل پڑتہ اکیس شکر آرا کران، تہ مے چہ وومید ز یہ کر توقعاتن پور۔ یتہ گنی زن این سی ای آر ٹی نظامی اصلاحات تہ اشاعتک معیار بہتر بناونہ خاطر پرعزم چہ، اسی چہ درسی کتابہ ہند مواد بہتر بناونہ خاطر تاثراتن ہند خارمقدم کران۔

دنیش پرسار سکالانی

ڈائریکٹر

نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل

ریسرچ اینڈ ٹرین

نودل

می 312024

## کتابہ متلق

جسمانی سرگرمی چہ انسانی زندگی بُند لآزمی حصہ تہ امی موکھ چہ سکولن بُندس نصابس منز لآزمی۔ اُکس انقراری طالبہ علمہ سِنْدِ خاطر چہ کھیل تہ جسمانی سرگرمیہ اہم موثر مہارت، جسمانی فٹنسک طریقہ، سماجی جذباتی بیداری تہ ضابطہ، متعلقہ علمی صلاحیتہ، سیتی سیتو خود نظم و ضبط، محنت، ٹیم ورک، تہ کانسہ پنز طاقت تہ کمزورین پنز مہربان قبولیت بیچہناوان۔

بندوستان چہ واریاہ کالہ پیٹھہ کُنہ تہ تآلمی تجربہ کہ حصہ رنگہ اکہ صحت مند جسمچہ مرکزیت تسلیم کرمٹ تہ کُنہ تہ تآلمی تجربُک حصہ دیماعچہ مرکزیت تسلیم کرمٹ جسمانی سرگرمین تہ کھیلن پتہ کُنہ زن ریسلنگ، مالکھمب تہ تیر اندازی بُند اکھ واریاہ برپور ورثہ چہ یوگا کس عملس سیتی جسم، صحت، فلاح و بہبود تہ انسانن پنز مجموعی ترقی درمیان یمن تعلقاتن پیٹھہ زور دوان۔

سکول ایجوکیشن خاطر قومی نصاب فریم ورک 2023 (این سی ایف ایس ای 2023) چہ افرادن پنز تنقیدس تسلیم کران زندگی بُندین باقی تمام پہلون منز کامیابی بُند اکھ اہم عنصرکس طورس پیٹھہ تسلیم کران۔ مجموعی فلاح و بہبود پیٹھہ توجہ مرکوز کرنس پیٹھہ غور کران، این سی ایف ایس ای چہ جسمانی تآلم تہ فلاح و بہبود سکول تآلمہ بُندین تمام مرحلن خاطر اکھ بنیاری نصابی شعبہ کس طورس پیٹھہ لآزمی قرار دیتمت۔ ووستارن تہ طالب علمن جسمانی تآلم تہ فلاح و بہبود بُندی نصابی اہداف حاصِل کرنس منز مدر کرنہ خاطر چہ گوٹنچہ لٹہ تزییمہ جماژ بابتہ اکھ درسی کتاب ڈیزائن کرنہ آمژ۔ یہ کتاب چہ طالبہ علمن گندنچ خوشی بُند تجربہ کرنس قابل بناوان، متنوع جسمانی سرگرمیہ تلاش کران، سونچان تہ بحث کران، یکوٹہ گندن بیچہن، تہ اکس بیکس سیتی مہربانی سیتی سلوک کرنس قابل بناوان۔ کتابہ منز چہ تزے یونٹ: بنیاری موثر موومنٹس، سون گیمز تہ یوگا۔

یونٹ 1- بنیاری موثر تحریکن منز، طالبہ علم کرن تحریکن منز مشغول پتہ کُنہ زن تھرو کُن کیچنگ کرنہ، دورن، ووٹھ تُلنہ، کک کرنہ رٹن تہ اتہہ سیتی لاین کُنہ آلات کہ مدتہ بغار۔ مختلف سائز، وزن تہ بناوٹ بُند اشیاء چہ یمن متنوع قسمن پنز تحریکن آسان بناونہ خاطر استعمال یوان کرنہ۔ یہ یونٹ چہ فاؤنڈیشنل سٹیج پیٹھہ جسمانی ترقی خاطر کھیلس پیٹھہ مبنی نقطہ نظرک تسلسل تہ طالب علمس جسمانی سرگرمین بُندس متنوع سیٹس منز حصہ نینہ خاطر تیار کران۔

شُر چہ عمومن گیم گندن پسند کران۔ گندنہ وز چہ تم باقین شُرین سیتی کتہ باتہ کران، قونونن پیٹھہ کتہ باتہ کران، بہترین حاصِل کرنہ کوشش کران، اکھ اُکس مدر کران۔ سائس مُلکس منز چہ اسمہ مُختلف علاقو پیٹھہ واریاہ مقامی ریوایتی کھیل یم شُر تہ زٹھہ گندان چہ۔



یَمو مَنز چِه کینہہ کھیل یونٹ 2- ساین کھیلن مَنز شامل۔ اته مَنز چِه مُلکہ کیو مُختَلِف حِصو پیٹھ  
17 ریوآینی کھیل - پزیتہ کھیل کتہ گنی گندوتہ بدایت تہ تفصیل باون وَالی عکاسی چِه کتابہ مَنز دنہ آمژ۔  
یہ چُه مُمکن ز یَمو مَنز کینہہ کھیل بیکن تهنَدِس علاقَس مَنز مُختَلِف طریقہ سینی گندتہ۔ تہر بیکو قونون  
حسب ضرورت بناوتہ۔ پزیتہ کھیل پیش کرنہ پتہ چِه کھیل زیادہ دلچسپ بناونہ تہ شَرین پننن عیالن تہ  
دوستن سینی گرس مَنز یم کھیل گندنہ خاطر حوصلہ افزایی کرنہ خاطر اصولن مَنز تبدیلی خاطر تجویز دنہ  
پوان۔

یونٹ 3—یوگا: یہ یونٹ چُه طالب علمن یوگابس ستر متعارف کران طالب علم چِه مجموعی فلاح  
و بہبودس فروغ دنہ خاطر یوگا کران یتہ وآنسہ مَنز چِه شرو فطری طور خوش تہ خوش آسان۔ یوگا چُه  
صحت مند عارتہ تیار کرنہ تہ اعلیٰ طبقن مَنز یوگا پکری مختلف تکنیکہ انجام دنہ خاطر ضروری تیاری  
پندی طریقہ بیچنہ خاطر دلچسپ سرگرمیو ذریعہ متعارف کرنہ پوان۔ اشتانگ یوگا بک تعارف (یوگا پکری  
آٹھ پہلو) تہ تفصیل تزییمہ جماژ بابتہ یوگا یونٹس متعلق چِه سیکشن انفارمیشنس مَنز دنہ آمژ یس  
جسمانی تالییم بندن ووستان خاطر چہ چِه کتابہ بندس آخرس پیٹھ چہ۔

یتہ کتابہ مَنز، کھیل تہ جسمانی سرگرمیہ بیچنہ علاو، طالب علم بیچنہ اصولن بنز پیروی کرن،  
محفوظ طریقن تہ منصفانہ کھیلن بنز اہمیت سمجھنی، گروپن مَنز ہم آہنگی ستر کام کرن، اُکس بیکس  
ستر شانسنگی تہ احترام ستر ستر اکہ اُکس مدر کرنی، تہ پکوٹہ گندنچ خوشی بُند تجربہ۔ یمن اقدارن تہ  
مزاجن بنز ترقی گژہ جزوی طور پآٹھی ییلہ بچہ جسمانی سرگرمین تہ کھیلن مَنز مشغول آسن تہ جزوی  
طور پآٹھی ییلہ کھیل پتہ دائر وقتس دوران یمن تقویت میلته۔ جسمانی تالییم تہ فلاح و بہبود کس دورس  
دوران گژہ سرکل ٹائم خاطر کافی وقت دنہ یین۔

سرکل ٹایمک مقصد چُه جسمانی تالییم بند ذریعہ بیرم اقدار تہ مزاج تیار کرن۔ جسمانی سرگرمی یا  
کھیل مُکمل گژہ پتہ چِه ساری طالب علم سرگرمی دوران پُنن تجربہ باگراونہ خاطر اُکس دایرس مَنز  
بہان۔ سرکل ٹائم خاطر چُه کینہہ زمینی اصول قائم کرنی یقینی بناونہ خاطر ز تمام طالب علمن چِه پُنن  
اظہار کرنک موقعہ میلان۔

- گولس مَنز چُه پزیتہ کانہہ برابر۔ باقیو کھوتہ زیادہ چُه نہ کانہہ تہ اہم۔
- پزیتہ کانسہ پزاکہ اُکس یزتہ کرن تہ تہیندین احساسن۔
- ییلہ بیاکہ نفر بولان چُه، کانسہ تہ پز نہ رکاون۔
- دایرس مَنز پز پزیتہ اُکس کتہ کرنک موقعہ میلن تہ باقین پز اتہ کتہ پیٹھ پور توجہ دین ز ہم کنیہ چہ ونان۔



ووستار بيڪه پڙيته ڪنہ سرگرمي متعلق پڻ تجربہ شامل ڪرڻہ خاطر وڻتہ سيشنج ربنمائي ڪرته۔  
اميڪ اظهار بيڪو سٽار تہ خوابش ڪہ ذريعہ ڪرته۔

اڪه سٽار ڇہ سہ ڇپڙ يتہ منز طالبہ علم پڙو پاڻهي لطف تلہ يہ بيڪه ڪينہ تہ آستہ ڪهيل زينہ يا مدر  
ڪرڻڪ تجربہ باقہ ز ڪتہ ڪني ڪور باقہ ٽيم ڪيو ارڪانو طالب علمس ستر سلوڪ۔

اڪه خايش ڇہ سو ڇپڙ يوسہ طالبہ علم يڙهان اوس ز سيشنس منز آسہ سپيڊيٽر يہ بيڪه سہ ڪينہ  
آستہ يس تہ يا تہينز ٽيم بهتر پاڻهي بيڪه ڪرته، يا يہ بيڪه سو سرگرمي تہ آستہ يوسہ تہ يڙهان آسي ز تہ شامل  
آسن يا آسہ مزيد وقت ڪندہ باپتہ۔

پڙيته طالبہ علم بيڪه اڪه سٽار تہ خايش شيئر ڪرته، تہ پتہ بيڪه بييس طالبہ علمس 'ٽيگ' ڪرته۔

شپير ڪرڻ۔ يہ عمل ڇہ توتام جاري روزان يوتتہ تام پڙيته طالبہ علمس اشتراڪ ڪرڻڪ موڙ ميلہ۔

يہ سٽار تہ خوابش بيڪو طالبہ علمن حاصل ڪرڻہ خاطر ڪنہ وقتس دوران تبديل ڪرته۔

پانس پيٽه ڇہ مشاڊ ڪران، تہيندي اعمال تہ احساسات، تہ رويمن بندي ڪينہ

اتہ دوران بيڪو مناسب تہ سوچن وائي سوالتن پيٽه بحث ڪرته

سيشن، يتہ ڪني زن - ڪياہ آسي ڇہا پنہ نين دوستن ستر جانبدار بيٺلہ آسي ڪندان ڇہ؟ ڪياہ آسہ ڇہا

ڪهيلس منز پڙيته ڪانہ بوي پاڻهي شامل؟ ڪياہ ڪينہن لوڪن ڇہنہ تيوت زياد

مز؟

سٽار تہ خايشہ علاو، سرڪل ٽايمس منز بيڪه مشغول تہ شامل آستہ۔

ڪهيل ڪس تناظرس ستر وابستہ بحث۔ مثلن، اگر ڪانہ

ڪهيلس دوران زخمی ڇہ ڪڙهان، ووستار بيڪه يہ بحث ڪرڻڪ انتخاب ڪرته ز ڪتہ ڪني بيڪو بچتہ

ڪندنس دوران زخمی ڪڙهنہ نش۔

## سيشن پلانينگ

جسماني تاليم تہ صحتس ڇہ وري يس منز تقريباً 150 ادار الاٺ ڪرڻہ يوان۔ يمن سيشنن بُند مؤثر طريقي  
سترو منصوبہ بندي ڪرڻ ڇہ ضروري۔ اين ايف راپس اي 2023 بس منز زڪر ڪرڻہ آمڙ ضروري ابلين پنز  
ترقي۔ ڪتابہ منز دنہ آمتي ترے اڪاي ڪڙهن نہ ترتيبس منز مڪمل ڪرڻہ يني۔ ڪتابہ بندس آخرس پيٽه ڇہ  
جسماني تعليم بندين استادن بند خاطر انفارميشن ڪس سيڪشن منز اڪه تفصيلي وقتہ پتہ مشور سيشن  
پلان دنہ آمت۔ تهي بيڪو سڪول ٽايم ٿييل ڪس بنيادس پيٽه سيشن تبديل ڪرته، مگر يہ ڪتہ يقيني بنايو  
ز پڙيته بفتہ آسہ اڪه يوگا پيريڊ تہ طالب علمن ملو يونٽ 2 پيٽه تمام ڪهيل مڪمل ڪرڻہ خاطر باقاعدي  
سان ڪافي بلاڪ پيريڊ۔



مہارتن تہ اقدارن ہنڑ متوازن ترقی خاطر، پڑتھ دورس منز بیکو مختلف قسمن ہنڑ سرگرمین ہنڑ منصوبہ بندی کرتھ۔ مقرر وقتس منز بیچھنہ خاطر چھ زیاد کھوتہ زیاد کرنہ خاطر ہونہ کنہ تزییم قسیمکی سیشن دنہ آمتی۔

### ٹاپ 1 گیم پریکٹس۔

ٹاپ 2؛ سرکل ٹایم پلے پتہ کرو فرام کرنہ باپتھ کافی وقت سوچنہ خاطر سماجی تہ جزباتی پہلون پیٹھ چھ بحث کران۔

### ٹاپ 3

اکس مخصوص ہنرس پیٹھ توجہ مرکوز کرنہ خاطر گیمیفائیڈ مشق۔

: سیشنچ منصوبہ بندی کرنہ وز بیکو درج زلیس پیٹھ غور کرتھ۔

- زخمو نش بچنہ تہ جسمانی سرگرمی نش جلدی صحت یاب گڑھنہ خاطر چھ پڑتھ سیشن کس شروعاتس تہ آخرس پیٹھ وارم اپ تہ کول ڈاؤن سرگرمیہ آسان بناوان۔
- طالبہ علمن یہ سمجھنس منز مدر کرنہ خاطر مظاہر تہ ماڈلنگ ز تمس کیاہ وومیدچھ
- طالبہ علمن ہنڈن مختلف گروپن خاطر چھ چیلنج صحیح سطحن ہنڑ منصوبہ بندی کرنہ۔
- منصوبہ بندی گڑھ بیچھنکین نتانجن پیٹھ توجہ مرکوز کرنہ یں یمن حاصل کرنچ ضرورت چھ۔ مثالہ پاتھی، جمپنگ تہ ہوپنگ بیکو جانورن ہنڑ نقل و حرکتک کھیل یتھ کنی زن منی مونڈجہ جمپ کہ ذریعہ کرنہ یتھ، تہ دورن تہ ڈاجنگ بیکو ٹیگ یا ڈاج بال کہ کھیلہ ذریعہ کرنہ یتھ۔

جسمانی تالی، چھ جسمانی تہ دماغی صحت تہ ترقی روشونی خاطر اہم۔ یہ چھ شری سینڈین مڑھن تہ قلبی طاقت، لچک، برداشت، موثر ہنڑ، تہ دماغ تہ جسمک رابطہ تہ صحت بہتر بناونس منز مدر کران۔ یہ چھ طالبہ علمن ذاتی تہ حاصل کرتھ مقصد طے کرنک تہ کوشش کرنک موقعہ روان۔ امہ علاو چھ کھیل گنڈنہ سیتی طالبہ علمس ٹیم ورک، تعاون، مسلہ حل کرنی، نظم و ضبط، استقامت تہ ذمہ داری ہنڑ خصوصیات تیار کرنس منز تہ مدر ملان۔ عام طور پاتھی چھ جسمانی سرگرمی آرام خاطر بہترین منز شامل گڑھنہ خاطر اصل پاتھی قائم کرنہ آمڑ تہ جذباتی استحکام تہ لچکچ سہولت فرام کران۔ یم تمام خصوصیات تہ فاید چھ کلاس رومس منز کامیابی سیتی تہ متعلق۔ مطالعہ سیتی چھ پتہ لگان کہ یم طالبہ علم جسمانی طور پاتھی سرگرم چھ روزان تہ چھ باقی سکول کامین سیتی تہ زیاد کامیاب آسان۔ آخر کار، تہ لوکھ یم جوان لوکن ہنڈس طورس پیٹھ جسمانی طور پاتھی سرگرم چھ آسان تہ چھ بالغن ہنڈی پاتھی تہ زیاد فٹ روزان، یم سیتی تہ زبٹھ، صحت مند تہ زیاد پیداواری زندگی گزاران چھ۔



ووستادن پز يه کته يقيني بناوني ز تمام جسماني تعليمه بندي تمام ادوار گژهن پني پور خلوصه سان معقد کرنه ته اته گژهه سکول کين باقي مضامينن برابر ابعيت پني دنه.

## ووستادن باپته بدايته

خوشگوار تجربه، بچن بنز حفاظت ته ابلتين بنز موثر ترقی خاطر، ووستاد بيکن بونه کنه دنه امژن بدایتن پیٹه عمل کرته.

- کتابه منز دنه امژ سرگرميه انجام دنه خاطر گرو مناسب گندنگ علاقه يقيني
- يقيني بناوو ز گندنگس علاقس منز آسه نه کانه ته رکاوٹ ته يه چه طالبه علمن خاطر گندنگ محفوظ.
- يقيني بناوو ز فرسٹ ايڈ کٹ آسه رستياب ته قابل رسايي.
- يقيني بناوو ز طالبه علم چه جذباتي ته سماجي طور محفوظ محسوس کران، ته جسماني تاليمه بنديس کلاسس دوران چه يمن احترام، حوصله افزايي، مدر، ته شکايتن بند منصفانه ازاله
- گروپ سرگرمين خاطر، گرو علاقس لوکٹين بلاکن منز نشان زد تاکه طالبه علمن بيکو اکه اکس منز وسنه نش رکاوته
- طالبه علم تيمن منز تقسيم کرنه وز بناوو يقيني ز تيمه چه جسماني وزن، تهر ته سرگرمي باپته ضروري مهارته لحاظه منصفانه ته متوازن -
- طالبه علمن گرو حوصله افزايي ز تيم روزن گندنه وز پنه نس اندو پکو کس ماحولس ستر آگاه.
- طالبه علمن ديو بدایت ز تيم کرن نه مخالفن نشانه، يوتنه تام نه بييه کانه ته حرکته کر. بحر گرو ز يه کياز چه ايم.
- طالبه علمن گرو پريکٹس کرنه وز تيم ساتهي ستنن مهارتن پیٹه غور کرنيچ حوصله افزايي. مثالہ پاتھه، اگر تيم بال وارياه زور لايان چه ته تهنند تيم ميٹ چهنه يه سميهالنس قابل، تيمن پز طاقت کم کرن.
- طالبه علمن گرو کنه ته سرگرميه منز حصه بنه وز مخالفن زور دنه يا تلنه وز پوشيار روزنيچ حوصله افزاي
- طالبه علمن گرو اکه اکس ستر مهرباني ستر برتاؤ کرنيچ حوصله افزايي، کهيلک لطف تلنس پیٹه توجه دين نه که صرف کهيل کس نتيجس پیٹه
- طالبه علمن گرو استعمال سپديمتين تمام سامان جمع کرنيچ حوصله افزايي.
- تمام سرگرمين منز تمام طالباً علمن بنز فعال شرکت بناوو يقيني.



- شَرین دِیو گنڈنہ خَاطِرِ مُخْتَلِفِ قِسْمِکِ مَوادِ تہ چِیزِ دِریافتِ کَرُنکِ اِجازتِ، پِتھِ کُنِی زَنِ سافِٹِ بَالِنِ تہ بَیٹِنِ بُنْدِ مُخْتَلِفِ سائِزِ، ٹائِرِ، لَوکٹِرِ کِڈِرِ (کوئِڈِ)، یا کِنہِ تہ قِسْمُکِ مَقَامِیِ تَماشِہِ یا چِیزِ۔ سِیکِہِ بُنْدِ نَوٹِ بِنَاوُنِ تہ اَکِسِ لَوکٹِسِ ووتھِہِ آہِہِ زُرِیعِہِ تَامِ رَسَائِیِ تہا وِنَسِ پِیٹھِہِ تہ بَیکُو غورِ کَرِتھِ۔
- طَالِبِہِ عُلْمِنِ دِیو آزا دَانِہِ طُورِ اَکھِ اَکِسِ سِتِوِ کتھِہِ باتھِہِ کَرُنکِ اِجازتِ تہ تِمَنِ تَعَاوُنِ کَرِنِہِ خَاطِرِ
- طَالِبِہِ عُلْمِنِ خَاطِرِ کُرُو سِرگرمینِ دَرمیانِ کَافِیِ آرا مِ فرامِ۔
- دلچسپِ دَلِیلِہِ تہ رولِ ماڈلِ بَیکِنِ شَرینِ پَنِیِ اِبلیتِ بہترِ بِنَاوُنِہِ خَاطِرِ تَرغیبِ دِنِہِ خَاطِرِ اسْتِعْمَالِ کَرِتھِ۔
- تِمَنِ حَالَاتِنِ باپتھِہِ رُوژو ہوشیارِ بَیٹھِہِ طَالِبِہِ عُلْمِنِ کِیٹھِہِ پَریشَانِیِ بُنْدِ مُقَابِلِہِ
- ڈاکٹَرِنِ تہ بِنگامِیِ خِدماتِنِ بُنْدِ فونِ نَمبرِ تہا وُو (مثلاً ایمبولینس) اَتھِسِ مَنزِ۔

## وارم اپ تہ کول ڈاؤن معمولات

وارم اپ تہ کول ڈاؤن معمول چہ آرام تہ ورزش، تہ ورزش تہ آرام درمیان منتقلی ہندی پاتھی کام کران۔ کانہہ تہ سرگرمی کرنہ بڑوٹھہ چہ ورم اپ کزن ضروری تہ جسمس آرام کرنہ خاطر چہ ٹھنڈ گڑھان۔ یم معمول چہ زخمَن ہندس بچاوس منز مدرگار، مژھن ہنز تکلیف کم کران تہ جسمانی سرگرمی نش جلدی صحت یاب گڑھنس قابل بناوان۔ ووستاد بیکن درسی کتابہ کس پتمس حصس منز دِنہ آمژن مشقن ہند گروپ سِتِوِ ورم اپ تہ کول ڈاؤن معمولن ہند انتخاب کَرِتھِ۔

بی پی بہردواج، ممبر

،کنوینر، پروفیسر تہ ہیڈ

ڈویژن آف ایجوکیشنل ریسرچین این سی ای آر ٹی

،اتل دوہی

،ممبر کوآرڈینیٹر، اسسٹنٹ پروفیسر

فزیکل ایجوکیشن، ڈیپارٹمنٹ آف ایجوکیشن

ان سوشل سائنس، این سی ای آر ٹی

## نیشنل قومی اینڈ ٹیچنگ لرننگ مٹیریل کمیٹی (این ایس ٹی سی)

1. ایم سی پنت، چانسلر، نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ایجوکیشنل پلاننگ اینڈ ایڈمنسٹریشن (این آئی ای پی اے) (چیئرپرسن)
2. (منجول بہارگو، پروفیسر، پرنسٹن یونیورسٹی (شریک چیئرپرسن)
3. سدھا مورتی، مشہور لکھارو تہ تالیمی مآبر
4. (بیبیک ریبروے، چیئرپرسن، اکنامک ایڈوائزری کونسل- وزیر اعظم (ای اے سی - پی ایم
5. شیکھر منڈے، سابقہ ڈی جی، سی ایس آئی آر، ممتاز پروفیسر، ساوتری ہائی پھولے پونے یونیورسٹی، پونے
6. سجاتا رامدورائی، پروفیسر، یونیورسٹی آف برٹش کولمبیا، کینیڈا
7. شنکر مہاریون، میوزک ماسٹرو، ممبئی
8. یو ومل کمار، ڈائریکٹر، پزکاش پڈوکون بیڈمنٹن ایکڈمی، بینگلور
9. مشیل ڈینیو، وزٹنگ پروفیسر، آئی آئی ٹی - گاندھی نگر
10. سُرینا راجن، آئی اے ایس (ریٹائرڈ)، بریانہ- سابقہ ڈی جی، ایچ آئی پی اے
11. چاموکرشنا شاستری، چیئرپرسن، بھارتیہ بہاشا سمیتی، وزارت تعلیم
12. (سنجیو سنیا، ممبر، اکنامک ایڈوائزری کونسل- وزیر اعظم (ای اے سی - پی ایم
13. ایم ڈی سزئی نواس، چیئرپرسن، سینٹر فار پالیسی سٹڈیز، چنئی
14. گجانن لنڈھے، بیڈ، این ایس ٹی سی پروگرامس منتر دفتر-
15. رابن چھتری، ڈائریکٹر، سکرٹ، سکم
16. پرتیوشا کمار منٹل، پروفیسر، محکمہ تعلیم سوشل سائنس، این سی ای آر ٹی، نئی دہلی
17. دنیش کمار، پروفیسر تہ بیڈ، پلاننگ اینڈ مانیٹرنگ ڈویژن، این سی ای آر ٹی، نودلہ
18. کیرتی کیور، پروفیسر، ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن ان لینگویجز، این سی ای آر ٹی، نودلہ
19. رنجنا اروڈا، پروفیسر تہ سربراہ، شعبہ نصاب مطالعہ تہ ترقی، این سی ای آر ٹی، نئی دہلی

(ممبر سیکریٹری)

## سون قومی ترانہ

جن گن من ارہینایک جے بے  
بھارت بھاگیہ ورہاتا  
پنجاب سندھ گجرات مراٹھا  
دراوڑ اتکل بنگہ  
وندھیہ ہماچل یمنا گنگا  
اچھل جلدھی ترنگا  
توشبہ نامے جاگے  
توشبہ آسہ ماگے  
گا بے توجے گاتھا  
جن گن منگل دایک جے بے  
بھارت بھاگیہ ورہاتا  
جے بے جے بے جے بے  
جے بے جے بے جے بے

سون قومی ترانہ، یس اصلی رابندر ناتھ ٹیگورن بنگلابس  
منز ترتیب ریتمت اوس، آو 24 جنوری 1950 بس منز  
دستور ساز اسمبلی دسی ہندوستانک قومی ترانہ پاتھی پننس  
بندی طرزس منز اپناونہ۔

# درسی کتاب ترقیاتی جماتہ

## گائیڈینس

مہیش چندر پنت، چیئر پرسن، این ایس ٹی سی تہ کوآرڈینیشن کمیٹی، نصابی ایریا گروپ (سی اے جی) ہند ممبر: تیاری ہند مرحلہ

منجول بہارگو، شریک چیئر پرسن، این ایس ٹی سی تہ کوآرڈینیشن کمیٹی، سی اے جی: تیاری ہند مرحلہ

سنیتی سنوال، پروفیسر تہ بیڈ، ڈیپارٹمنٹ آف ایلیمینٹری ایجوکیشن، این سی ای آر ٹی، نو دلہ تہ ممبر  
کنوینر، کوآرڈینیشن کمیٹی، نصابی ایریا گروپ: تیاری ہند مرحلہ

گجانن لنڈھے، بیڈ، این ایس ٹی سی پروگرامس منڈر فتر۔

## چیئر پرسن، جسمانی تعلیم تہ صحت

ومل کمار، ڈائریکٹر، پرکاش پڈوکون بیڈمنٹن اکیڈمی، بینگلور

## معاون کار

ابھیشیک سنگھ راٹھور، سٹیٹ بیڈ، عظیم پریم جی فاؤنڈیشن، مدھیہ پردیش

امیہ کولیکر، سپورٹس سائنٹسٹ، پرکاش پڈوکون بیڈمنٹن اکیڈمی، بنگلور

انیل کاروانڈے، صدر، سپورٹس سائیکالوجی ایسوسی ایشن آف انڈیا جے پرکاش، پروفیسر، آئی جی آئی پی ای ایس، دہلی یونیورسٹی

کوینا ارون، سابقہ نیشنل کوآرڈینیٹر، ایس-ویاسا یونیورسٹی، بنگلور

للت شرما، پروفیسر، آئی جی آئی پی ای ایس ایس، یونیورسٹی آف دہلی

منوج دیولیکر، سینٹر بیڈ، جنا پربورہینی کریڈاکل، نگڈی سینٹر، پونے

پرلے مجمدار، چیف کنسلٹنٹ، انڈین انسٹی ٹیوٹ آف ٹیکنالوجی، مدراس۔

راجندر سنگھ، سابقہ ڈائریکٹر، جواجی یونیورسٹی، گوالیار

سندھو آر، ریسرچ ایسوسی ایٹ، سامویٹ ریسرچ فاؤنڈیشن، بنگلور



سُبیر دیب ناتھ، پروفیسر، پریکٹس سپورٹس، انڈین انسٹی ٹیوٹ آف ٹیکنالوجی، جودھ پور  
سدھیر دیشپانڈے، سابقہ رجسٹرار، ایس-ویاسا یونیورسٹی، بنگلورو  
سواتی دلیپ، یوگا انسٹرکٹر، پرکاش پڈوکون بیڈمنٹن اکیڈمی، بنگلور  
، سویٹینک پاٹھک، پروجیکٹ منیجر، سپورٹس سائنس انڈین انسٹی ٹیوٹ آف ٹیکنالوجی  
ممبرکنوینر

، بی پی بھردواج، پروفیسر تہ سربراہ

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

میمبر کوآرڈینیٹر

، اتل دوہے، اسسٹنٹ پروفیسر، فزیکل ایجوکیشن

ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن ان سوشل سائنس، این سی ای آر ٹی، نئی دہلی

## اظہارِ تشکر

نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ (این سی ای آر ٹی) چھ معزز چیئرپرسن تہ نصابی علاقہ گروپ (سی اے جی) کین ممبرن پنز رینما خطوط تہ یہ درسی کتاب تیار کرنس منز اہم آدان پنز رینمائی تہ حمایت تسلیم کران۔ کونسل چھ ماینک شرما، پی جی ٹی، فزیکل ایجوکیشن، ڈائریکٹوریٹ آف ایجوکیشن، نو دلہ، ونیت مہتا، اسسٹنٹ پروفیسر، ایس بی ایس ای کالج، نو دلہ، شویتا، پی ای ٹیچر، بال بھارتی سکول، نو دلہ ہند مواد فراہم کرنس منز مدد کرنہ خاطر شکر یہ ادا کران۔

کونسل چھ سامویت ریسرچ فاؤنڈیشن، بنگلور وک ڈائریکٹر گجانن لونڈھے سُنڈ شکر یہ ادا کران۔ رنجنا اروڑا، پروفیسر تہ سربراہ، شعبہ نصاب مطالعہ تہ ترقی۔ گوری شریواستو، پروفیسر تہ سربراہ، شعبہ نالیم ان سوشل سائنسز، این سی ای آر ٹی۔ انجوا گاندھی، سینئر کنسلٹنٹ، ساکیت بہوگنا، اسسٹنٹ پروفیسر (لسانیات)، سینٹرل انسٹی ٹیوٹ آف ہندی، دہلی سینٹر تہ سپرنا دیواکر، چیف کنسلٹنٹ، پروگرام آفس، این ایس ٹی سی۔ رینو کٹیال، اے پی سی، ڈی ای ایس ایس، این سی ای آر ٹی تہ پڈوکون۔ ڈیوڈ سینٹر فار سپورٹس ایکسیلینس، بنگلور وک کور سُنڈ شکر یہ۔

سوما چندرا، ایڈیٹر (کنٹریکٹیول)، پروین کمار، پروف ریڈر (کنٹریکچول)، فاطمہ ناصر، آرٹسٹ، پون کمار بیریار، انچارج، ڈی ٹی پی سیل سنز شراکت۔ سنجو شرما، منوج کمار تہ بٹو کمار مہتو، ڈی ٹی پی آپریٹرز (کنٹریکٹیول)، پبلیکیشن ڈویژن، این سی ای آر ٹی یس اتھ کتابہ حتمی شکل دینس منز تہ تسلیم کرنہ پوان۔

تمام معاملن منز چھنہ کاپی رائٹک سراغ لگاؤن مُمکن گوُمَت۔ ناشر چھ کُنہ تہ غلطی خاطر معذرت کران تہ گائنسہ نش تہ بوز تہ گڑھ خوشی اُمہ قسمی عآر تسلیم شدہ کاپی راپٹ ہولڈرس۔

# بندستانک آیین

(آرٹیکل 12 - 35) III حصہ

کنہ شرطن ستری، کنہ مستثنیات تہ معقول پابندیں بند تابع (چہ)  
یمن بنز ضمانت دیوان۔

## بنیادی حقوق

### مساواتک حق

- قانونس بروٹھ تہ قوانینن بند مساوی تحفظ۔
- مذہب، نسل، ذات، جنس یا زینہ جایہ ستری قطع نظر۔
- عوامی روزگارس منز موقعک موقع۔
- اچھوت تہ لقب ختم کرنہ ستری۔

### آزادی بند حق

- اظہار، اسمبلی، انجمن، تحریک، رباٹش تہ پیشہ۔
- جرمن خاطر سزا کس حوالہ ستری کینہہ تحفظن بند؛
- زندگی تہ ذاتی آزادی بند تحفظ۔
- شیبہ پیٹھ ژوداہ وُبر وائسہ بندین شربین خاطر مُفت تہ لازمی تعلیم۔
- کینہہ معاملن منز گرفتاری تہ حراستس خلاف حفاظت۔

### استحصال خلاف حق

- انسانن منز سمگلنگ تہ جبری مشقت بنز ممانعت خاطر۔
- خطرناک ملازمتن منز بچن بند روزگارس پیٹھ پابندی لگاؤن۔

### مذہبچہ آزادی بند حق

- ضمیر تہ آزار پیشہ، مذہبچ عمل تہ تبلیغچ آزادی۔
- مذہبی معاملاتن بند انتظام کرنچ آزادی۔
- کنہ خاص مذہبچ ترقی خاطر ٹیکسن بنز ادائیگی بنز آزادی۔
- مذہبی تعلیمس منز حاضرئ یا مذہبی عبارتس منز حاضرئ بندس طورس پیٹھ ریاست بند ذریعہ مکمل طور پائٹھ برقرار تھونہ یوان۔

### ثقافتی تہ تعلیمی حقوق

- اقلیتن بند مفاداتن بند تحفظ خاطر پینہ زبان، رسم الخط تہ ثقافت بند تحفظ خاطر۔
- اقلیتن خاطر پینہ پسندک تعلیمی ادار قائم تہ انتظام کرن

### آینی علاج کرنک حق

- یمن بنیادی حقوقن بند نفاذ خاطر سپریم کورٹ تہ ہائی کورٹن بند طرفہ ہدایت یا حکم یا رٹ جاری کرنہ ستری

## فہرس

iii	گوڈ کتھ
v	کتابہ متعلق
	یونٹ 1 — بُنیادی موٹر موومینٹ
2	باب 1: لاین تہ رٹن
12	باب 2: لتھ لاینر تہ رٹن
21	چیٹر 3: بالہ لآپو
30	باب 4: لوکٹری قدم
	یونٹ 2 — سون گیمز
46	باب 5: مقامی تہ روآیتی کھیل
	یونٹ 3 — یوگا
70	باب 6: یومیہ زندگی خاطر یوگا
85	(باب 7: یوگا کی طریقہ (یوگا سارہنا
111	سیشن ساخت تہ ووستان خاطر مشاورتی سالانہ منصوبہ





An Initiative of the Ministry of Education

***If you are stressed, anxious, worried,  
sad or confused about ....***



**Studies and Exams**



**Personal Relationships**



**Career Concerns**



**Peer Pressure**

**Seek Support of Counsellors**



**Call  
8448440632**

**National Toll-free  
Counselling Tele-Helpline  
8 am to 8 pm  
All days of the week**

**MANODARPAN**

Psychosocial Support for Mental Health & Well-being of Students  
during the COVID-19 Outbreak and beyond  
(An initiative by Ministry of Education, Government of India, as part  
of Atma Nirbhar Bharat Abhiyan)



**[www.https://manodarpan.education.gov.in](https://manodarpan.education.gov.in)**