

## سوالات برائے نظر ثانی

1- درج ذیل بیانات کے بارے میں بتائیے کہ یہ غلط ہیں یا صحیح

1- آپ کو جسمانی طور پر فعال ہونے کی صرف اسی وقت ضرورت ہے جب آپ کو وزن گھٹانا ہو۔

صحیح/غلط

2- جسمانی درستی کے لیے ضروری ہے کہ آپ کسی جم کے ممبر ہوں، آپ کے پاس خصوصی ساز و سامان اور خصوصی لباس ہو۔

صحیح/غلط

3- روزانہ 30 منٹ کی ورزش کے بغیر تندرستی حاصل نہیں ہو سکتی۔

صحیح/غلط

4- اینڈورفین (Endorphins) وہ کیمیائی اشیا (Substances) ہیں جن کی وجہ سے انسان افسردہ

(Depressed) ہو جاتا ہے۔

صحیح/غلط

2- مشقیں

(a)۔ اپنے اور دو بالغ افراد (جن میں ایک جوان اور ایک عمر رسیدہ ہو) کے BMI معلوم کیجیے۔

(b) 'عمر رسیدہ لوگوں کو ورزش کی ضرورت نہیں ہے' اس عنوان پر ایک گروپ مباحثہ کیجیے۔

(c) کلاس میں مختلف گروپوں کے درمیان درج ذیل بیان کی موافقت یا مخالفت میں ایک مباحثہ منعقد کیجیے: 'جب کوئی شخص تندرست ہو تو اس کو اپنی خوراک کے بارے میں کچھ فکر نہیں ہونی چاہیے۔'

(d) ذاتی ڈائری: کارگر تनाव (Eustress) اور منفی تनाव (Distress) کے درمیان فرق واضح کیجیے۔ ایک ہفتے تک اپنے کارگر تनाव اور منفی تनाव کی کیفیت کا ریکارڈ تیار کیجیے۔

3- گروپ پروجیکٹ (Group projects)

1- تندرستی اور سلامتی کی اہمیت ظاہر کرنے کے لیے دل کش پوسٹر تیار کیجیے۔

2- صحت مند اور تغذیہ بخش ہلکے ناشتے (Snacks) تیار کرنے کی ترکیبیں حاصل کیجیے۔ ایسی ترکیبوں کا ایک کتابچہ تیار کیجیے اور اس کے بارے میں لوگوں سے بات چیت کیجیے۔

4- اسکول کے لیے پروجیکٹ (Projects for School)

1- ورزش کے فوائد کو فروغ دینے کے لیے ایک پیدل ریلی نکالیے۔

2- اسکول کے اساتذہ، والدین اور لوگوں کو تندرستی اور سلامتی کی اہمیت بتانے کے لیے طلباء کے پوسٹروں کی نمائش کا انعقاد کریں۔

3- اسکول میں عالمی یوم صحت منانے کے لیے 'صحت اور سلامتی' کے ہفتے کا اہتمام کیجیے۔