

صحت و جسمانی تعلیم

برائے
جماعت نہم



خیبر پختونخوا ٹیکسٹ بک بورڈ، پشاور



صحت و جسمانی تعلیم

برائے جماعت نہم



خیبر پختونخوا ٹیکسٹ بک بورڈ، پشاور

جملہ حقوق بحق لیڈنگ بکس پبلشرز، پشاور محفوظ ہیں۔

منظور کردہ: نظامت نصاب و تعلیم اساتذہ خیبر پختونخوا، ایبٹ آباد

مورخہ: 08-10-2018

مراسلہ نمبر: 5404-05/F.03/Vol-I/HPE-9

مصنفین:

■ ملک آصف، سابقہ چیئرمین، ہیلتھ اینڈ فیزیکل ایجوکیشن ڈیپارٹمنٹ، گورنمنٹ پوسٹ گریجویٹ کالج نمبر-1 ایبٹ آباد

■ رشید اللہ، لیکچرار، گورنمنٹ کالج شیروان، ایبٹ آباد

■ سمیع اللہ مروت، (DPE) گورنمنٹ ہائیر سیکنڈری سکول نواں شہر، ایبٹ آباد

■ عارف علی شاہ، چیئرمین، ہیلتھ اینڈ فیزیکل ایجوکیشن ڈیپارٹمنٹ، گورنمنٹ پوسٹ گریجویٹ کالج نمبر-1 ایبٹ آباد

■ گوہر علی خان، ناظم نظامت نصاب و تعلیم اساتذہ خیبر پختونخوا، ایبٹ آباد

زیر سرپرستی:

■ ذوالفقار خان، ایڈیشنل ڈائریکٹر (نصاب و نظر ثانی کتب) نظامت نصاب و تعلیم اساتذہ خیبر پختونخوا

فوکل پرسن:

نظر ثانی:

■ راجہ گل فراز، لیکچرار فیزیکل ایجوکیشن، گورنمنٹ ڈگری کالج انتھیا گلی، ایبٹ آباد

■ تیمور ریاض، DPE، گورنمنٹ ہائیر سیکنڈری سکول بانڈی ڈھونڈاں، ایبٹ آباد

■ محمد ضیاء تنولی، SPET، گورنمنٹ ہائی سکول، دہمتوڑ، ایبٹ آباد

■ نگہت سیماکا خیل، ڈیپٹی آفیسر، نظامت نصاب و تعلیم اساتذہ خیبر پختونخوا

■ محمد الیاس، ماہر مضمون، خیبر پختونخوا ٹیکسٹ بک بورڈ، پشاور

■ محمد الیاس، ماہر مضمون، خیبر پختونخوا ٹیکسٹ بک بورڈ، پشاور

ایڈیٹر:

طباعت زیر نگرانی:

■ رشید خان پانندہ خیل (چیئرمین)

■ سعید الرحمن، ممبر (ای اینڈ پی)

خیبر پختونخوا ٹیکسٹ بک بورڈ، پشاور

تعلیمی سال: 2020-21

ویب سائٹ: www.kptbb.gov.pk

ای میل: memberbtt@yahoo.com

فون نمبر: 091-9217159-60

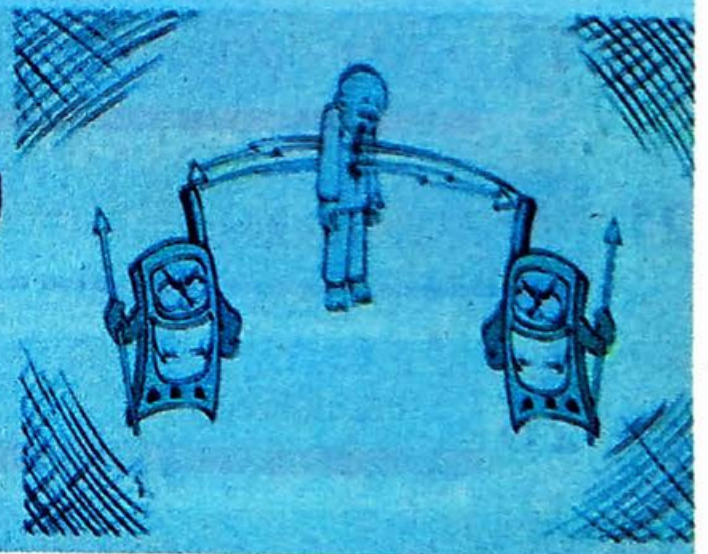
فہرست عنوانات

باب نمبر	عنوانات	صفحہ نمبر
1	غیر متعدی امراض (Non - contagious Diseases) موٹاپا (Obesity) ذیابیطس (شوگر) (Diabetes)	1
2	عمل تنفس (Respiratory System)	12
3	ناقص غذا (Mal-nutrition)	15
4	منشیات (افیون) (Narcotics)	21
5	زمین کا کھسکاؤ (Landsliding)	26
6	غنڈہ گردی (Bullying)	30
7	بائیو مکینیکل اصول (Biomechanical Principles)	42
8	کھیلوں کی مہارتیں اور حکمت عملیاں (Game's Skills)	48

موٹاپا (Obesity) ذیابیطس (شوگر) (Diabetes)

اس باب کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:

- ❖ موٹاپے کی تعریف کر سکیں اور صحت پر اس کے اثرات بیان کر سکیں۔
- ❖ موٹاپے کی وجوہات اور اس سے بچنے کی احتیاطی تدابیر بیان کر سکیں۔
- ❖ ذیابیطس کی تعریف اور اس کی علامات بیان کر سکیں۔
- ❖ ذیابیطس کی وجوہات اور اس سے بچنے کی احتیاطی تدابیر بیان کر سکیں۔



ایسے امراض جو کسی بیمار فرد سے صحت مند افراد کو منتقل نہیں ہوتے غیر متعدی امراض کہلاتے ہیں۔ چند غیر متعدی امراض درج ذیل ہیں۔

موٹاپا (Obesity)

انسانی جسم عضلات اور ہڈیوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ عضلات، ہڈیاں اور دیگر اعضاء ہماری خوراک کے اجزا سے تشکیل پاتے ہیں۔ تحقیق نے اس بات کو ثابت کیا ہے کہ انسانی جسم مندرجہ ذیل تناسب کے مطابق غذائی اجزا سے مل کر

بننا ہے۔

غذائى اجزا	مردوں كے جسم كى بناوٹ	عورتوں كے جسم كى بناوٹ
پانى	60 – 62%	54%
پروٹين	17%	15%
چكنائى	14%	25%
نمكيات	6%	5%
كاربوهايڈريٹ	1%	1%
وٹامن	بہت كم مقدار	بہت كم مقدار

مندرجہ بالا جدول كے مطابق اگر انسان اپنى روزمرہ زندگى ميں متوازن غذا كھائے تو يہ تناسب برقرار رہتى ہے بصورت ديكر انسانى جسم ميں چكنائى كى مقدار زيادہ ہو جاتى ہے جس سے وہ موٹاپے كا شكار ہو جاتا ہے۔

چكنائى كى زيادہ مقدار انسانى جسم پر مضر اثرات مرتب كرتى ہے۔ انسان كو اپنے جسم كى حركت كے ليے توانائى كى زيادہ ضرورت پڑتى ہے۔ دل اور نظام تنفس پر زيادہ بوجھ پڑتا ہے كيونكہ خون كى گردش اور نظام تنفس ميں آكسيجن كى ترسيل مشكل ہو جاتى ہے جس كے نتيجے ميں انسان لا تعداد بيماريوں كا شكار ہو سكتا ہے۔

موٹاپا ايك خاموش قاتل ہے اس كى وجہ سے انسان امراض قلب كا شكار ہو جاتا ہے جو وقت گزرنے كے ساتھ جان ليوا ثابت ہو سكتا ہے۔

موٹاپے كى وجوہات (Causes of Obesity)

موروثى وجہ

موٹاپا مورثى طور پر ہو سكتا ہے ليكن تحقيق نے يہ ثابت كيا ہے كہ اس كى شرح كم ہے عموماً لوگ اپنى زندگى كو آرام دہ بنا كر اس بيمارى كا شكار ہوتے ہيں۔

مرغن غذاؤں کا استعمال

مرغن غذاؤں جن میں چکنائی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے موٹاپے کا سبب بنتی ہیں۔

بسیار خوری

اکثر لوگوں کو زیادہ کھانے کی عادت ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ موٹے ہو جاتے ہیں۔

کھانے کے اوقات میں بے قاعدگی

کھانے کے اوقات میں بے قاعدگی موٹاپے کا سبب بنتی ہے۔ وقت بے وقت کھانا، کھانے کے اوقات کو نظر انداز کر دینا یعنی دوپہر کا کھانا نہ کھانا اور رات کو زیادہ کھا لینا موٹاپے کے اسباب میں سے ایک ہے۔

مُرغیش طرزِ زندگی و عدم مشقت

آج کل کے جدید دور میں ہر کام مشینوں سے لیا جانے لگا ہے جس کی وجہ سے انسان کو مشقت نہیں کرنا پڑتی اس کے نتیجے میں انسان سستی اور کاہلی کا شکار ہو گیا ہے اور یہی موٹاپے کی اہم وجہ ہے۔

کثرتِ نیند

نیند کی کثرت اور خصوصاً کھانا کھانے کے فوراً بعد سونا موٹاپے کی بڑی وجہ ہے۔ مطالعے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جو لوگ آٹھ گھنٹے سے زیادہ سونے کے عادی ہیں وہ جلدی موٹے ہو جاتے ہیں۔

موبائل اور انٹرنیٹ کا زیادہ استعمال

دورِ حاضر میں ٹیکنالوجی کی ترقی نے انسان کو بہت سہولت بخشی ہے معلومات اور تفریح تک رسائی کو انگلی سے ایک بٹن دبانے پر با آسانی حاصل کیا جاسکتا ہے۔ لیکن آج کل کی نوجوان نسل نے اس سہولت کا بے جا استعمال شروع کر دیا ہے جس کی وجہ سے وہ جسمانی ورزشوں، کھیل کود سے دور ہو گئے ہیں موبائل فون اور انٹرنیٹ کا بے جا استعمال قاتلو وقت کا مصرف بننے کے علاوہ روزمرہ کے کاموں پر بھی اثر انداز ہو رہا ہے جس کی وجہ سے موٹاپا عام بیماری کے طور پر سامنے آیا ہے۔

موٹاپے کے صحت پر اثرات

موٹاپے کی وجہ سے صحت پر مندرجہ ذیل مضر اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔

خون میں کولیسٹرول کی زیادتی

زیادہ مرغن غذا کھانے سے خون میں کولیسٹرول کی مقدار نارمل سے زیادہ ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے شریانوں اور وریدوں میں چربی جمع ہو جاتی ہے۔

امراضِ قلب

موٹاپا بہت سے امراضِ قلب کا سبب بنتا ہے جن میں ہائی بلڈ پریشر (بلند فشارِ خون) سر فہرست ہے۔ بلند فشارِ خون دھیرے دھیرے زنگ کی طرح انسان کو اندر ہی اندر سے کھاتا چلا جاتا ہے اگر اس کی بروقت تشخیص نہ کی جائے تو یہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ انسان کے دل، دماغ گردوں اور آنکھوں کو ناکارہ بنا دیتا ہے۔ جس کی وجہ سے دل کا دورہ، فالج، گردوں کا ناکارہ ہونا اور بینائی کی کمزوری لاحق ہو سکتی ہے۔

جوڑوں کی بیماریاں

موٹاپے کی وجہ سے انسان کے وزن میں اضافہ جوڑوں پر دباؤ بڑھا دیتا ہے جس کی وجہ سے آرتھرائٹس (Arthritis) بیماری ہو سکتی ہے جس سے جوڑوں میں شدید درد رہتا ہے اور انسان اٹھنے بیٹھنے اور چلنے پھرنے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔

موٹاپا کم کرنے کے انسدادی اقدامات

باقاعدگی کے ساتھ ورزش

موٹاپے کو کم کرنے کے لیے باقاعدگی سے ورزش کی جائے۔ ورزش کے لیے اوقات مختص کر کے ورزش کرنے سے زیادہ فوائد حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ ورزش کو آسان سے مشکل یعنی ابتدا میں کم دورانیہ پر مشتمل آسان ورزشیں کی جائیں اور جب جسم ورزش کا عادی ہو جائے تو اس کے دورانیہ اور شدت میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

موٹاپے کو کم کرنے کے لیے ڈائٹنگ بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ غذا میں کمی یا رد و بدل سے وزن میں کمی لائی جاسکتی ہے۔ یہ اصول یاد رکھنا چاہیے کہ صرف ڈائٹنگ موٹاپے کو کم نہیں کر سکتی بلکہ اس سے زیادہ استفادہ اس وقت اٹھایا جاسکتا ہے جب اس کے ساتھ ورزش بھی باقاعدگی سے کی جائے۔

مرغن غذاؤں کا کم استعمال

موٹاپے کو کم کرنے کے لیے کھانے کی عادات کو تبدیل کرنا ضروری ہے۔ انتہائی مرغن اور چکنائی سے بھرپور غذا کو ترک کر کے سادہ اور ذودہضم خوراک کا استعمال انتہائی مفید ہے۔

سستی اور کاہلی سے اجتناب

موٹاپے کو کم کرنے کے لیے اپنے طرز زندگی پر نظر ثانی کریں۔ سستی اور کاہلی کو یکسر ختم کر کے فعال طرز زندگی اپنائیں۔ سونے کے اوقات کو باقاعدہ اور کم کریں تاکہ زیادہ سے زیادہ وقت جسمانی سرگرمیوں کے لیے میسر آ سکے۔

موٹاپا کم کرنے کے لیے غذائی تبدیلیاں

- مندرجہ ذیل نکات پر عمل کر کے موٹاپا کم کیا جاسکتا ہے۔
- ☆ چکنائی (Fats) کا استعمال کم کیا جائے۔
- ☆ کھانے میں سلاد، کا استعمال زیادہ کریں تاکہ معدہ جلدی سیر ہو جائے۔
- ☆ کھانا صرف بھوک محسوس ہونے پر کھائیں۔
- ☆ فاسٹ فوڈ (Fast Food) مثلاً برگر، سینڈوچ وغیرہ سے اجتناب کریں۔
- ☆ سافٹ ڈرنکس (Soft drinks) کے بجائے سادہ پانی کا استعمال کریں۔

ذیابیطس (شوگر) (Diabetes)

انسانی جسم میں توانائی کا دارومدار شکر کی خون میں موجودگی پر ہے۔ جو خوراک ہم کھاتے ہیں یہ ہضم ہو کر شکر (Glucose) میں تبدیل ہو کر ہمارے جسم میں عضلات، جگر اور خون میں جمع ہو جاتی ہے۔ شکر کی بدولت انسانی جسم میں میٹابولزم کا عمل درست ہوتا ہے مگر جس وقت خون میں موجود شکر (Glucose) کی مقدار غیر متوازن کیفیت اختیار کر جائے یعنی نارمل مقدار سے کم یا زیادہ ہو تو ایسی حالت کو ذیابیطس (شوگر) کہا جاتا ہے۔

ذیابیطس (شوگر) کی وجوہات

- ☆ موروثی اسباب
- ☆ تن آسانی، سستی، کاپلی
- ☆ عدم مشقت / ورزش کی کمی
- ☆ موٹاپا
- ☆ آٹھ گھنٹے سے زیادہ سونے کی عادت
- ☆ خورد و نوش میں میٹھی اشیاء کا زیادہ استعمال
- ☆ سافٹ ڈرنکس کا بکثرت استعمال

ذیابیطس (شوگر) کی علامات

ذیابیطس (شوگر) کے مرض میں مریض کو مندرجہ ذیل علامات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

- ☆ بار بار بھوک لگنا۔
- ☆ جلدی جلدی پیاس لگنا یعنی حلق خشک ہونے کی کیفیت کا پیدا ہونا۔
- ☆ بار بار پیشاب کی حاجت ہونا۔
- ☆ خون کا معائنہ (Blood Test) کرنے پر خون میں شکر کی مقدار کا غیر معمولی یعنی کم یا زیادہ شرح میں ہونا۔

- ☆ جسم پر کچلی طاری ہونا۔
- ☆ خون میں شکر کی مقدار معمول سے کم ہونے کی وجہ سے بے ہوشی طاری ہونا۔
- ☆ معمولی زخموں کا جلدی ٹھیک نہ ہونا۔
- ☆ جسم کا وزن کم ہونا۔
- ☆ بینائی کا اچانک کم ہو جانا۔
- ☆ سستی اور نقاہت محسوس کرنا۔

زیابیطس (شوگر) کا علاج

یہ ایک پیچیدہ مرض ہے اس لیے اس کا علاج ماہر طبیب کی زیر نگرانی کروانا مفید ثابت ہوگا۔ طبیب مریض کی جسمانی کیفیات اور خون میں شکر کی مقدار کے لیے خون کا معائنہ (Blood Test) سے ہی مریض کے لیے دوا کی قسم اور مقدار تجویز کرتا ہے۔ لہذا اس مرض کے علاج کے سلسلے میں ماہر طبیب کی رائے ہی حرفِ آخر کا درجہ رکھتی ہے۔

یاد رکھیے! گھریلو ٹونکے شدید جسمانی عوارض اور نقصانات سے دوچار کر سکتے ہیں۔ لہذا ماہر ڈاکٹر کی زیر نگرانی علاج اور اس کی بتائی ہوئی احتیاطی تدابیر پر عمل کر کے اس مرض کو قابو میں رکھا جاسکتا ہے۔

زیابیطس کے مریض کے لیے احتیاطی اقدامات

زیابیطس کے مریضوں کو خورد و نوش میں احتیاط برتنی چاہیے۔ معالج کی ہدایت کے مطابق خوراک میں رد و بدل کرنی چاہیے اور مندرجہ ذیل اشیاء کا استعمال بالکل ترک کر دیں۔



- ☆ بیکری کی بنی اشیاء کیک، بسکٹ اور پیسٹری وغیرہ۔
- ☆ چاکلیٹ، چیونگم، ٹافیاں۔
- ☆ جام، جیلی، مارملیڈ وغیرہ۔
- ☆ گڑ، شکر، چینی اور گلوکوز۔

- ☆ شہد، کھجور وغیرہ۔
- ☆ گنے کارس، پھلوں کا جوس وغیرہ۔
- ☆ سافٹ ڈرنکس۔
- ☆ ڈبوں میں پیک جوس اور مربہ جات۔
- ☆ آئیس کریم اور رس ملائی وغیرہ۔
- ☆ خوراک میں پرہیز کے علاوہ مندرجہ ذیل باتوں کا خاص خیال رکھیں۔
- ☆ زیادہ سونے کی عادت ترک کر دیں۔
- ☆ باقاعدگی کے ساتھ کم شدت والی ورزشیں کریں۔
- ☆ چہل قدمی، جاگنگ (Jogging) کو اپنی عادت بنائیں۔

میٹھی چیزوں کے استعمال سے سخت پرہیز کو جدید تحقیق نے کم کرنے میں مدد دی ہے جدید تحقیق نے ایسے کیمیائی اجزاء دریافت کیے ہیں جو کھانے پینے کی چیزوں کو مصنوعی طور پر میٹھا کرتے ہیں اور ان کے مضر صحت اثرات بھی نہیں۔ لہذا معالج کے مشورے سے ذیابیطس کے مریض انہیں استعمال کر سکتے ہیں۔



مختصر نوٹ لکھیں۔

- i۔ کولیسٹرول
- ii۔ ڈائٹنگ (Dieting)
- iii۔ ورزش
- iv۔ ذیابیطس

درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

- 1۔ موٹاپے کی وجوہات اور انسانی جسم پر اس کے اثرات درج کریں۔
- 2۔ موٹاپا کم کرنے کیلئے کون سے اقدامات ضروری ہیں؟
- 3۔ ذیابیطس کی وجوہات، علامات اور علاج لکھیں۔
- 4۔ ذیابیطس سے بچاؤ کیلئے انسدادی اقدامات درج کریں۔