



سوال 1: تصور کریں اگر آپ کے جسم میں کوئی ہڈی نہ ہو تو کیا ہوگا؟

جواب: اگر جسم میں ہڈی نہ ہو تو ہم کھڑے نہیں ہو سکتے، نہ ہی کوئی حرکت کر سکتے۔ ہمارا جسم بالکل نرم ہو جائے گا جیسے جیلی۔

سوال 2: بکری یا گائے کے جسم میں جوڑوں کی شناخت کریں۔

جواب: گائے یا بکری کے جسم میں درج ذیل جوڑے ہوتے ہیں: گردن کا جوڑ، کندھے کا جوڑ، کہنی کا جوڑ، گھٹنے کا جوڑ، ٹخنے کا جوڑ۔ یہ جوڑ حرکت میں مدد دیتے ہیں۔

سوال 3: اگر انگلیوں میں صرف ایک ہڈی ہوتی تو کیا مشکل ہوتی؟

جواب: ہم اپنی انگلیاں موڑ نہیں سکتے تھے، چیزیں پکڑنا، لکھنا، کھانا کھانا یا کوئی باریک کام کرنا بہت مشکل ہو جاتا۔

سوال 4: بال اینڈ ساکٹ جوڑ کیا ہے؟ یہ ہنج جوڑ سے کیسے مختلف ہے؟

جواب: بال اینڈ ساکٹ جوڑ میں ہڈی گول ساکٹ میں گھومتی ہے (جیسے کندھا)۔ ہنج جوڑ صرف ایک سمت میں جھکتا ہے (جیسے کہنی)۔

سوال 5: خالی جگہ پُر کریں اور وجہ بتائیں:

1. ہڈیوں کے جوڑ حرکت میں مدد دیتے ہیں۔

2. پٹھوں کا سکڑنا ہڈی کو کھینچتا ہے۔



3. کہنی کی ہڈی ہنچ جوڑ سے جڑی ہوتی ہے۔

سوال 6: میں کون ہوں؟

(i) ہنچ جوڑ

(ii) جوڑ

(iii) اوپری جبرے اور کھوپڑی کا غیر متحرک جوڑ

(iv) ریڑھ کی ہڈی

(v) کنڈرا (ligament)

سوال 7: ایکس رے فلم جمع کریں اور لکھیں کون سے جسمانی حصے دکھتے ہیں۔

جواب: ایکس رے فلم ہڈیوں کو دکھاتی ہے، جیسے ہاتھ، پاؤں، سینہ، کھوپڑی۔ یہ ہمیں ہڈی کے ٹوٹنے یا سیدھی نہ ہونے کی جانچ میں مدد دیتی ہے۔

سوال 8: یوگا ٹیچر یا پی ای ٹی سرکائٹریو لینے کے لیے سوالنامہ تیار کریں۔

جواب:

1. کون سے آسان جسم کو پکدار بناتے ہیں؟

2. روزیوگا سے کیا فائدہ ہوتا ہے؟

3. کون سے مشقیں جوڑوں کے لیے فائدہ مند ہیں؟

4. ہم کتنی دیریوگا کریں؟

5. غذا کا یوگا سے کیا تعلق ہے؟



سوال 9: ریگتا سانپ، اچھلتا مینڈک، اڑتا پرندہ حیران کن کیوں ہیں؟

جواب: یہ سب مختلف انداز سے حرکت کرتے ہیں۔ ان کی جسمانی بناوٹ جیسے پنکھ، چھلانگ مارنے والی ٹانگیں یا پلکار جسم، ہمیں قدرت کے کمالات پر حیران کرتے ہیں۔

سوال 10: اسکول آنے سے پہلے گھر میں کی گئی سرگرمیوں اور جوڑوں کی فہرست:

1. منہ دھونا۔ کہنی، کلائی

2. جوتے پہننا۔ گھٹنے، ٹخنے

3. کھانا کھانا۔ انگلیاں، کلائی

4. بیگ اٹھانا۔ کندھا، کہنی

سوال 11: ”پھول توڑنے، ہار بنانے“ میں کون سے جوڑ شامل ہوتے ہیں؟

جواب: کلائی، کہنی، انگلیوں کے جوڑ، کندھے کے جوڑ۔ یہ جوڑ ہمیں ہاتھ ہلانے، پکڑنے، موڑنے اور حرکت دینے میں مدد کرتے ہیں۔

