

.....ہوم اکنامکس.....

.....باب 1.....

تعارف برائے گھریلو معاشیات

.....مشق.....

سوال 1: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات دیں۔

(1) گھریلو معاشیات سے کیا مراد ہے؟

جواب: گھریلو معاشیات:

گھریلو معاشیات سے مراد افراد خانہ کو بنیادی ضروریات فراہم کرنا اور ان کی زندگی کو بہتر اور آرام دہ بنانا ہے۔ تاکہ وہ صحت مند جسم اور ذہن کے ساتھ زندگی میں ایک بہترین شہری کی حیثیت سے اپنے فرائض انجام دے سکیں۔

(2) گھریلو معاشیات کی بطور مضمون ابتداء کب اور کیسے ہوئی؟

جواب: 1909ء میں امریکہ میں ایلین ایچ رچرڈ (Ellen H. Richard) کی سرپرستی میں گیارہ افراد پر مشتمل ایک ٹیم نے ایک نئے شعبہ

تعلیم گھریلو معاشیات (Home Economics) کے نام سے متعارف

کرایا۔

(3) گھریلو معاشیات کی تعلیم کو کتنے حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے؟ مختصراً

بیان کریں۔

جواب: گھریلو معاشیات کی تعلیم کو پانچ حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

(1) آرٹ اینڈ ڈیزائن (2) لباس اور پارچہ جات

(3) غذا اور غذائیت (4) انسانی نشوونما اور خاندانی تعلقات

(5) گھریلو انتظام

(4) گھریلو معاشیات کی تعلیم حاصل کر کے مستقبل میں کون کون سے

پیشے اختیار کئے جاسکتے ہیں؟

جواب: گھریلو معاشیات کی تعلیم حاصل کر کے طالبات مستقبل میں درج ذیل

پیشے اختیار کر سکتی ہیں۔

(1) ماہر غذائیت (2) فیشن ڈیزائننگ

(3) مشورہ کننگ (4) آرٹ اکیڈمی

(5) گھریلو صنعت

سوال 2: مندرجہ ذیل سوالات کے مفصل جوابات دیں۔

(1) گھریلو معاشیات کی تعریف بیان کریں اور اس کی تعلیم پر ایک

مفصل نوٹ لکھیں۔

جواب: گھریلو معاشیات:

گھریلو معاشیات سے مراد افراد خانہ کو بنیادی ضروریات فراہم کرنا اور ان کی زندگی کو بہتر اور آرام دہ بنانا ہے۔ تاکہ وہ صحت مند جسم اور ذہن کے ساتھ زندگی میں ایک بہترین شہری کی حیثیت سے اپنے فرائض انجام دے سکیں۔

گھر کا بنیادی مقصد افراد خانہ کو مندرجہ ذیل سہولیات مہیا کرنا ہوتا ہے۔

(1) جسمانی ضروریات کے مطابق غذا کی فراہمی

(2) موسم کی مناسبت سے لباس کا چناؤ

(3) آرام دہ زندگی ممکن بنانا

(4) ممکنہ سہولیات فراہم کرنا

(5) تحفظ اور انس کے احساسات کو پروان چڑھانا۔

گھریلو معاشیات کی تشکیل و ترقی:

گھر اور خاندان کو بہتر بنانے کی خواہش صدیوں پرانی ہے، پرانے

دقتوں کے لوگ جب غاروں میں رہتے تھے۔ اس وقت بھی وہ جانوروں کی

کھالوں کو اوڑھنے، بچھونے اور آرائش کے لیے استعمال کرتے تھے جنہیں وہ

مختلف نقش و نگار سے سجایا کرتے تھے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ وسائل کی

فراوانی سے یہی خواہش وسیع ہوتی گئی جس کے نتیجے میں اس کو باقاعدہ تعلیمی شکل

دی گئی۔

گھروں کو آرام دہ بنانے اور افراد خانہ کی بہتری کی خواہش نسل در نسل

پروان چڑھتی رہی اور وقت کے ساتھ ساتھ جدت اختیار کرتی گئی۔ یہاں تک

کہ انیسویں صدی میں گھریلو امور سے متعلق معلومات کو باقاعدہ علمی سطح پر رائج

کیا گیا۔ 1909ء میں امریکہ میں ایلین ایچ رچرڈ کی سرپرستی میں گیارہ افراد پر

مشتمل ایک ٹیم نے ایک نئے شعبہ تعلیم گھریلو معاشیات (Home Economics) کے نام سے متعارف کرایا۔

دور جدید میں ہوم اکنامکس:

ابتداء میں گھریلو معاشیات میں فقط سینے پرونے، کھانے پکانے اور

بچوں کی نگہداشت (Child Development) جیسے مضامین متعارف

کروائے گئے۔ تاہم رفتہ رفتہ اس شعبے کو وسعت ملتی گئی اور اس میں گھریلو منصوبہ

بندی (Home Management) غذا اور غذائیت فیشن ڈیزائننگ، گھر

کی سجاوٹ (Interior Designing) لباس کی تزئین و آرائش جیسے

اسباق بھی پڑھائے جانے لگے۔ جن کا مختصر تعارف درج ذیل ہے۔

ہوم اکنامکس کی شاخیں:

(1) آرٹ اینڈ ڈیزائن (Art & Design)

آرٹ ہمارے احساسات کی بہترین ترجمانی کرتا ہے، اس لیے گھریلو

معاشیات میں "آرٹ اینڈ ڈیزائن" کا ایک نمایاں کردار ہے۔ یہ شعبہ طالبات

رہے نہ ہوم اکناسکس جماعت میں

زندگی گزارنے میں ہمیشہ معاون رہے گا۔
گھریلو کام کاج میں آپ اپنی والدہ کی کیا مدد کرتی ہیں؟ مضمون لکھیں۔

(2) فصل میں لکھیں۔
جواب: ہماری والدہ کو روزمرہ کے گھریلو کام کاج معمول کے مطابق سرانجام دینا پڑتے ہیں اور یہ کوئی آسان کام نہیں۔ انہیں ہماری روزمرہ کی ضرورتوں اور ہماری زندگی کو آرام دہ بنانے کیلئے بہت محنت کرنا پڑتی ہے۔ میں اپنے سکول سے فارغ ہو کر اور ہوم ورک ختم کر کے اپنی والدہ کا ہاتھ بٹاتی ہوں۔

میں اپنے کمرے کی صفائی خود کرتی ہوں۔ اپنی کتابوں کو سمیٹ کر اپنے بیک میں رکھتی ہوں۔ پودوں کو پانی دیتی ہوں۔ فرنیچ میں رکھی خالی بیگوں کو بھرتی ہوں۔ کھانے کی میز کو صاف کرتی ہوں۔ فرنیچر کو کپڑے سے صاف کرتی ہوں۔ چھٹی والے دن جب والدہ کپڑے دھوتی ہیں تو ان کو سکھانے کیلئے دھوپ میں ڈالتی ہوں۔ فرش صاف کرتی ہوں اور جب کپڑے خشک ہوتے ہیں تو انہیں چھت سے سمیٹ کر نیچے لاتی ہوں اور استری کرتی ہوں۔

میری کوشش ہوتی ہے کہ میں اپنے فارغ اوقات میں اپنی والدہ کا زیادہ سے زیادہ ہاتھ بٹاؤں تاکہ انہیں ذہنی اور جسمانی آرام اور سکون حاصل ہو۔

سوال 3: مندرجہ ذیل میں سے درست جواب کا انتخاب کریں۔

گھریلو معاشیات کی تعلیم کو کتنے حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے؟

(i) دو (ii) پانچ (iii) سات

گھر کا بنیادی مقصد کس چیز کی فراہمی ہے؟

(i) آرام دہ زندگی (ii) مہنگا لباس (iii) صفائی پانی

گھریلو انتظام میں کس چیز سے متعلق آگاہی دی جاتی ہے؟

(i) سلائی کڑھائی (ii) منصوبہ بندی (iii) کھانا پکانا

موزوں لباس سے کس چیز کی خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے؟

(i) شخصیت (ii) رنگ (iii) ڈیزائن

ہوم اکناسکس زندگی کے مسائل سے احسن طریقے سے نمٹنے کا کیا حکمت عملی ہے؟

(i) ہنر (ii) حق (iii) احساس

.....باب 2.....

.....غذا اور غذا اہلیت.....

.....مشق.....

سوال 1: مختصر جوابات دیں۔

(i) غذا سے کیا مراد ہے؟

کی غذائی صلاحیتوں کو ابھارنے اور انہیں بہترین طریقے سے گل میں لانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اس مضمون میں ڈیزائن کی تعریف، عناصر اور اصول و قواعد کو بیان کیا جاتا ہے جس کے مناسب استعمال سے گھریلو تہن و آرائش کی جاسکتی ہے۔

(2) لباس اور پارچہ جات (Clothing & Textiles)

لباس کسی بھی فرد کی شخصیت کا آئینہ دار ہوتا ہے۔ اسی لیے لباس کی بناوٹ سجاوٹ اور سلائی محاط انداز سے کرنی چاہیے۔ یہ شعبہ طالبات کو جدید فیشن ڈیزائننگ کے ساتھ ساتھ موقع محل کی مناسبت سے موزوں لباس کے چناؤ میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

(3) غذا اور غذا اہلیت: (Food & Nutrition)

صحیح غذا کا میاب معاشرے کے عکاس ہیں۔ اس لیے اس شعبے میں متوازن غذا کے حصول اور صحت پر اس کے مفید اثرات کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں طالبات کو مختلف عمر اور مواقع کی مناسبت سے متوازن کھانے پکانے کی تریک بھی سکھائی جاتی ہیں۔

(4) انسانی نشوونما اور خاندانی تعلقات:

انسانی نشوونما اور خاندان کی صلاح و بہبود پر مختلف عوامل اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس شعبے میں انسان کی ذہنی و نفسیاتی نشوونما، جسمانی بڑھوتری اور سماجی تعلقات کے بارے میں آگاہی دی جاتی ہے۔ تاکہ آج کی طالبات جب مستقبل میں خانداری سنبھالیں تو بچوں اور خاندان کی ضروریات سے آگاہی ہو اور ان کی ذہنی اور جسمانی تعمیر میں بہتری لاسکیں۔

(5) گھریلو انتظام: (Home Management)

اس شعبے میں طالبات کو گھریلو نظام کی منصوبہ بندی (planning)، فیصلہ سازی (Decision Making) اور گھریلو وسائل (Family Resources) کا صحیح استعمال سکھایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ انہیں گھریلو بجٹ بھی ترتیب دینا سکھایا جاتا ہے۔ محدود وسائل کا صحیح استعمال اور ذرائع آمدنی میں اضافے کے مختلف طریقے پڑھائے جاتے ہیں۔

گھریلو ضروریات سے آگاہ ہونا اور ان کی فراہمی سے متعلق معلومات حاصل کرنا آج کے دور کی اہم ضرورت ہے۔ یہ شعبہ زندگی کے معمولات و مسائل کے بارے میں نہ صرف آگاہی دیتا ہے بلکہ ان سے احسن طریقے سے نمٹنے کا نمٹ بھی سکھاتا ہے۔ طالبات ان سے آگاہی حاصل کر کے اپنی عملی زندگی میں چاہے ماہر غذا اہلیت (Nutritionist) کی حیثیت سے کام کریں، فیشن ڈیزائننگ کا شعبہ اپنائیں، بچوں کی نگہداشت کے حوالے سے مشورہ کلیک کھولیں، آرٹ اکیڈمی قائم کریں یا پھر گھریلو صنعت سے وابستہ ہو جائیں، گھریلو معاشیات کا شعبہ کامیاب انسان اور گھڑ خاتون خانہ کی حیثیت سے

کرنی غذائی ہے اور یہی غذائی اجزاء ہمارے جسم کو توانی فراہم کرتے ہیں۔ جس سے ہماری صحت برقرار رہتی ہے۔

غذائی اجزاء کے نام:

غذائی اجزاء	حیوانی ذرائع	نباتی ذرائع
۱۔ لحمیات	گائے بکرے کا گوشت، مرغی، مچھلی، دودھ، انڈے، مرغی، اناج، دالیں، لوبیا، مومک پھلی وغیرہ۔	
۲۔ چکنائی	کھن، ہالائی، دسی گھی، گوشت، جگر وغیرہ	کھئی، سرسوں، زیتون کا تیل، مومک پھلی، ناریل، اخروٹ وغیرہ
۳۔ نشاستہ	کچھ مقدار دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء میں پائی جاتی ہیں۔	اناج، پھل، زمین کے اندر والی سبزیاں، شربت، وغیرہ
۴۔ حیاتین	گوشت، انڈے، مرغی، مچھلی، دودھ	تمام سبزیاں پھل اور اناج وغیرہ
۵۔ نمکیات	گوشت، سمندری مچھلی، دودھ، جگر	سبزیاں، مولی، گاجر، سبز چوں والی سبزیاں، سیب، انجیر، کیلا
۶۔ پانی	تمام شربت، دودھ، لسی، پختی اور سادہ پانی وغیرہ۔ اس کے علاوہ تمام سبزیوں پھلوں اور گوشت وغیرہ میں بھی پانی موجود ہوتا ہے۔	

سوال 2: لحمیات ہمارے جسم میں کیا اہم کام انجام دیتے ہیں؟

جواب: لحمیات (Protiens)

تمام جاندار خواہ انسان ہوں یا پودے ان کی بناوٹ میں لحمیات مرکزی کردار ادا کرتے ہیں۔ لحمیات انسانی جسم کے لئے اولین اہمیت کے حامل ہیں۔

- ۱۔ لحمیات کا جسم میں سب سے اہم کام بڑھوتری اور نشوونما ہے۔
- ۲۔ لحمیات جسم کو توانی فراہم کرتے ہیں۔
- ۳۔ جسم کے خلیوں کی مرمت کا کام بھی لحمیات ہی انجام دیتے ہیں۔
- ۴۔ لحمیات جسم کو بیماریوں کا مقابلہ کرنے کیلئے قوت مدافعت دیتے ہیں۔
- ۵۔ لحمیات راہین یعنی کہ Hormones کے بنانے میں بھی مدد دیتے ہیں جو کہ نشوونما دیکر جسمانی افعال انجام دیتے ہیں۔

سوال 3: حیاتین ہمارے جسم میں کیا کردار ادا کرتے ہیں؟

- جواب: (۱) حیاتین ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما میں مدد دیتے ہیں۔
- (۲) یہ ہماری بیٹائی کو درست رکھنے میں مددگار ہوتے ہیں۔
- (۳) حیاتین جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں۔

جواب: غذا سے مراد وہ اجزائی مرکب ہے جو کہ ہمارے جسم کو توانی مہیا کرتا ہے اور ذمگی کو برقرار رکھنے میں ہمیں مدد دیتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ غذا جسم کو مختلف کاموں کو انجام دینے میں مدد دیتی ہے۔

(۲) بیش یا اضافی غذا سے کیا مراد ہے؟

جواب: بیش یا اضافی غذا سے مراد ایسی غذا ہے جس میں غذائی اجزاء کا تناسب مقررہ شدہ مقدار سے زیادہ ہو۔ ایسی توانی والے غذائی اجزاء میں پروٹین، شکر اور چکنائی شامل ہیں۔ جن کی وافر مقدار وزن کے بڑھنے کا سبب بنتی ہے۔

(۳) غذائی اجزاء کے بنیادی ذرائع کیا ہیں۔

جواب: غذائی اجزاء کے بنیادی ذرائع دو ہیں۔

(۱) نباتات (۲) حیوانات

(۳) غذا کے چار اہم کام بیان کریں۔

جواب: غذا ہمارے جسم میں نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ غذا کے کچھ اہم کام مندرجہ ذیل ہیں۔

- (۱) غذا جسم کو قوت اور حرارت مہیا کرتی ہے۔ یہ توانی ہمیں نشاستہ (Carbohydrates) چکنائی (Fats) اور لحمیات (Proteins) سے حاصل ہوتی ہے۔
- (۲) غذا جسم میں ہونے والی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کرتی ہے۔
- (۳) غذا کی مدد سے جسم کی نشوونما ہوتی ہے اور ہڈیاں، دانت، ناخن اور بال وغیرہ بنتے ہیں۔

(۴) غذا ہمارے جسم میں بیماری کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتی ہے۔

سوال 2: خالی جگہیں پُر کریں۔

- (۱) جس غذا میں تمام غذائی اجزاء صحیح تناسب میں ہوں۔ اس کو متوازن غذا کہا جاتا ہے۔
- (۲) متوازن غذا اچھی صحت کی ضامن ہوتی ہے۔
- (۳) مقررہ مقدار سے زیادہ غذا کو اضافی غذا کہا جاتا ہے۔
- (۴) مقررہ مقدار سے کم غذا کو نامکمل غذا کہا جاتا ہے۔
- (۵) بنیادی طور پر پانچ غذائی گروہ ہیں۔

.....باب 3.....

.....غذائی اجزاء.....

.....مشق.....

سوال 1: غذائی اجزاء سے کیا مراد ہے؟ اور ان کے نام لکھیں۔

جواب: غذائی اجزاء سے مراد غذا کے وہ چھوٹے چھوٹے اجزاء ہیں جن سے مل

..... کہتے ہیں۔ (بڑھوتری، نشوونما، جوانی)

(iv) نوجوانی یا نوجوانی عمر سے سال تک کی عمر پر محیط ہے۔

(پندرہ، انیس، ۲۰، پچاس)

(v) نشوونما کے پہلو ہیں۔ (دو، تین، چار)

(vi) جوانی سال سے پچاس سال تک کی عمر ہے۔

(بیس، ۲۰، تیس، تیس)

(vii) ابتدائی بچپن سے چھ سال تک کی عمر پر محیط ہے۔

(ایک، دو، تین، ۴)

(viii) تمام جاندار کا ایک نظام ہوتا ہے۔

(حیاتیاتی، ۲، ماحولیاتی، جسمانی)

(ix) بڑھوتری زرخیز ہے۔ (یک، ۲، دو، تین)

سوال 2: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) بڑھوتری سے کیا مراد ہے؟

جواب: بڑھوتری انسانی جسم میں موجود خلیوں کے بڑھنے اور ان کی تعداد میں

اضافے کے عمل کا نام ہے۔ بڑھوتری کی وجہ سے مختلف تبدیلیاں واقع

ہوتی ہیں جس میں قد کا بڑھنا، وزن کا بڑھنا، دماغ اور اس کے خلیوں کا

بڑھنا شامل ہیں۔ بڑھوتری کے عمل میں جسمانی اور ذہنی تبدیلیاں

ترتیب وار رونما ہوتی ہیں۔ یہ عمل ایک خاص عمر تک پہنچ کر مکمل ہو جاتا

ہے۔

(ii) نشوونما سے کیا مراد ہے؟

جواب: عمر کے ساتھ ساتھ جسم، سوچ اور رویوں میں ہونے والی تبدیلیوں کو نشوونما

کہتے ہیں۔ یہ تبدیلیاں مختلف عوامل کے باعث مرحلہ وار ہوتی ہے مثلاً

بچہ پہلے رہنے لگتا، کھڑے ہونا اور پھر چلنا سیکھتا ہے۔

(iii) نشوونما کے مختلف مدارج اور مراحل کے نام لکھیں۔

جواب: نومولودی، ابتدائی عمر، بچپن، لڑکپن، نوجوانی، جوانی، ادھیڑ عمر، بڑھاپا۔

(iv) جسمانی نشوونما کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟

جواب: جسمانی نشوونما:

پیدائش سے لے کر موت تک انسانی جسم میں تبدیلیاں رونما ہوتی رہتی

ہیں اور اس کے بیرونی اور اندرونی ساخت اور نظام میں بھی تبدیلی آتی ہے۔ یہ

تبدیلیاں زندگی کے ہر مرحلے میں مختلف رفتار سے ظہور پذیر ہوتی ہیں۔ بچے کی

جسمانی نشوونما اسے دنیا کا سامنا کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

(v) نومولودی کی چند خصوصیات بیان کریں۔

جواب: نومولودی (Infancy) (پیدائش سے ایک سال تک)

پہلا سال نومولودی (Infancy) کا زمانہ ہوتا ہے۔ جس میں نومولود

(۳) بچے ہوئے خون کو نچھو ہونے میں مدد دیتے ہیں۔

سوال 4: نمکیات کے اہم ذرائع کون سے ہیں؟

جواب: نمکیات کے اہم ذرائع گوشت، سمندری پھل، دودھ، جگر، ہنریاں،

سولی، گاجر، ہنریوں والی ہنریاں، سیب، انجیر، کیلا ہیں۔

سوال 5: جسم میں نشاستہ کی اہمیت پر نوٹ لکھیں۔

جواب: نشاستہ ہمارے جسم میں نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ان میں کچھ

مندرجہ ذیل ہیں۔

۱- یہ جسم اور دماغ کو توانائی مہیا کرتے ہیں۔

۲- نشاستہ دار غذا جسم کے فاضل مادوں کے اخراج میں مدد دیتی ہے۔

۳- کاربوہائیڈریٹ جسم کی توانائی کے علاوہ دماغ کو بھی توانائی فراہم

کرتے ہیں۔

سوال 6: درج ذیل میں صحیح اور غلط بیانات الگ کریں۔

(i) پانی کے بغیر ہم زندہ رہ سکتے ہیں۔ (غلط)

(ii) کیمیا میں ہڈیوں کو بنانے اور نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ (صحیح)

(iii) پروٹین ہمارے جسم کو ذہنی توانائی مہیا کرتی ہے۔ (غلط)

(iv) حیاتین کے اہم ذرائع پھل اور ہنریاں ہیں۔ (صحیح)

(v) نمکیات ہمارے جسم کی بناوٹ کا حصہ ہیں۔ (صحیح)

سوال 7: خالی جگہوں کو مناسب الفاظ سے پُر کریں۔

(i) آئرن یعنی لوہا جسم میں خون بنانے میں مدد دیتا ہے۔

(ii) ہمیں روزانہ تقریباً آٹھ گلاس پانی پینا چاہیے۔

(iii) مکمل نمکیات جسم کی نشوونما کرتے ہیں۔

(iv) نمکیات کی غذائیت کے لحاظ سے دو اقسام ہیں۔

(v) حیاتین K خون کو نچھو کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

..... باب 4

انسانی نشوونما سے واقفیت

..... مشق

سوال 1: خالی جگہ پُر کریں۔

(i) بڑھوتری کی وجہ سے مختلف واقع ہوتی ہیں۔

(کامیابی، تبدیلیاں، نقصانات)

(ii) بڑھوتری کی وجہ سے کی تعداد بڑھتی ہی جاتی ہے۔

(ہڈیوں، خلیوں، ۲، دانوں)

(iii) عمر کے ساتھ ساتھ جسم، سوچ اور رویوں میں ہونے والی تبدیلیوں کو

۳) بڑھوتری ایک ذہنی عمل ہے جس کا تعلق جسم میں اضافے سے ہے جبکہ نشوونما ساخت اور بناوٹ میں بڑھوتری کو کہتے ہیں۔
(iii) بڑھوتری اور نشوونما کے کچھ ہیں اور ان کا اہم تعلق کیا ہے؟
جواب: بڑھوتری کی تعریف:

بڑھوتری انسانی جسم میں موجود خلیوں کے بڑھنے اور ان کی تعداد میں اضافے کے عمل کا نام ہے۔ بڑھوتری کی وجہ سے مختلف تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں جس میں قد کا بڑھنا، وزن کا بڑھنا، دماغ اور اس کے خلیوں کا بڑھنا شامل ہیں۔ بڑھوتری کے عمل میں جسمانی اور ذہنی تبدیلیاں ترتیب وار رونما ہوتی ہیں۔ یہ عمل ایک خاص عمر تک پہنچ کر مکمل ہو جاتا ہے۔

نشوونما (Development):

عمر کے ساتھ ساتھ جسم، سوچ اور رویوں میں ہونے والی تبدیلیوں کو نشوونما کہتے ہیں۔ یہ تبدیلیاں مختلف عوامل کے باعث مرحلہ وار ہوتی ہیں مثلاً بچہ پہلے رینگنا، کھڑے ہونا اور پھر چلنا سیکھتا ہے۔

نشوونما دو عوامل کی وجہ سے رونما ہوتی ہے ایک یکھنے کی وجہ سے اور دوسری جسمانی چھتگی کے عمل کی وجہ سے مثلاً تیراکی ایک ایسا عمل ہے جو یکھنے اور جسمانی چھتگی حاصل کیے بغیر ناممکن ہے۔ اس مثال کو ہم ایسے بھی بیان کر سکتے ہیں کہ اگر ہم چند ماہ کے بچے کو تیراکی سکھانا چاہیں تو یہ ممکن نہیں۔ اسی طرح اگر کسی شخص نے تیراکی سیکھنے کی کوشش ہی نہیں کی تو بغیر سیکھنے تیراکی نہیں کر سکتا۔ اسی لیے نشوونما سیکھنے اور چھتگی کے عمل کو کہتے ہیں۔

نشوونما محض جسمانی ساخت میں تبدیلی کا نام نہیں بلکہ دل و دماغ کے عوامل مثلاً سوچ، عمل اور برتاؤ میں آنے والی تبدیلیوں کا نام ہے جو بلوغت تک پہنچنے میں مددگار ہوتی ہیں۔

.....باب 5.....

..... معاشرتی کھیل (فن).....

..... مشق.....

سوال 1: خالی جگہ میں مناسب الفاظ سے پُر کریں۔

(i) کھیل کسی بھی سرگرمی کو کہتے ہیں۔

(جسمانی، تفریحی، نفسیاتی)

(ii) بہت سے والدین یہ عقیدہ رکھتے ہیں کہ بچپن خوشی خوشی اور میں

گزرے۔ (مصروفیت، گھر، بے فکری ✓)

(iii) کھیل بچے کی زندگی اور کا اہم جزو ہے۔

(بڑھنے، نشوونما، توانائی)

بڑوں پر انحصار کرتا ہے۔ نومسود میں خدا اور ملا جھتیں ہوتی ہیں جس کے باعث اپنے تمام حواس طے کو استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ سادہ اور آسان باتوں کو سمجھنے کے قابل ہوتے ہیں۔ یہ اپنے والدین، بہن، بھائیوں اور دو لوگ جو ان کی نگہداشت کرتے ہیں ان سے انیت پیدا کر لیتے ہیں۔

سوال 3: مندرجہ ذیل سوالات کے تفصیل سے جوابات لکھیں۔

(i) بڑھوتری اور نشوونما کے کون کون سے پہلو ہیں؟ ہر ایک کی وضاحت کریں۔

جواب: نشوونما کے مختلف پہلو:

انسانی تعمیر و تشکیل اور تبدیلیوں کے ساتھ ساتھ سماجی اور نفسیاتی سطح پر مسلسل ترقی کے عمل کا نام ہے جو پیدائش سے تاحیات جاری رہتا ہے۔

(1) جسمانی نشوونما: (Physical Development)

پیدائش سے لے کر موت تک انسانی جسم میں تبدیلیاں رونما ہوتی رہتی ہیں اور اس کے بیرونی اور اندرونی ساخت اور نظام میں بھی تبدیلی آتی ہے۔ یہ تبدیلیاں زندگی کے ہر مرحلے میں مختلف رفتار سے ظہور پذیر ہوتی ہیں۔ بچے کی جسمانی نشوونما سے دنیا کا سامنا کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

(2) نفسیاتی نشوونما: (Psychological Development)

نفسیاتی اور ذہنی تعمیر و نشوونما سے مراد وہ ذہنی صلاحیتیں ہیں جو انسان کی سوچ، ذہنی سطح کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ حافظے کو مضبوط کرتے ہوئے ان کے ذخیرہ الفاظ کو بڑھاتی ہیں۔ جس کے نتیجے میں رویوں میں مناسب ٹھہراؤ نظر آنے لگتا ہے۔

(3) سماجی اور معاشرتی سطح کی نشوونما:

سماجی نشوونما ساری زندگی پر محیط ہے جس کے ذریعے افراد اپنے رویے استوار کرتے ہیں۔ اقدار بناتے ہیں اور علم آگمی حاصل کرتے ہیں۔ معاشرتی تقاضوں کو پورا کرنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ اس بات کو سمجھا جائے کہ انسان بہت سے عوامل کے زیر اثر رہتا ہے مثلاً خاندان، دوست، والدین، اساتذہ اور پردی وغیرہ۔ اس عمل میں کامیابی ایک بھرپور اور باوقار شخصیت کو سامنے لاتی ہے۔

(ii) بڑھوتری اور نشوونما میں کیا فرق ہے؟ واضح کریں۔

جواب: بڑھوتری اور نشوونما میں فرق:

بڑھوتری اور نشوونما میں واضح فرق پایا جاتا ہے۔

بڑھوتری خلیوں کی تعداد اور جسامت میں اضافے کو کہتے ہیں جبکہ

نشوونما جسمانی اور ذہنی صلاحیتوں میں اضافے اور بہتری کا نام ہے۔

بڑھوتری کا تعلق انسان کی جسمانی ساخت سے ہے جبکہ نشوونما نفسیاتی،

سماجی اور اخلاقی تعمیر و تکمیل ہے۔

کریں۔

جواب: برابری کھیل:

اس میں بچہ دوسروں کے کھیل میں مداخلت نہیں کرتا اور نہ ہی دوسروں کی مداخلت پسند کرتا ہے۔ ایک ساتھ ہونے کے باوجود بھی ہر بچہ اپنا کھیل کھیل میں مشغول رہتا ہے۔

سوال 3: مندرجہ ذیل سوالات کے تفصیل سے جوابات دیں۔

(i) بچوں کے لئے معاشرتی کھیل کی کیا اہمیت ہے؟ تفصیل سے بیان کریں۔

جواب: بچے کے لئے معاشرتی کھیل کی اہمیت:

کھیل بچے کی زندگی اور نشوونما کا ایک اہم جز تسلیم کیا جاتا ہے۔ جس کی اہمیت سے انکار ممکن نہیں۔ کھیل سے بچے بہت کچھ سیکھتے ہیں۔

☆ کھیل بچے کو ایک فرد اور شخص کے طور پر ابھرنے میں مدد دیتے ہیں۔

☆ معاشرتی کھیل سے بچے لین دین اور شراکت سیکھتا ہے۔ کھیل بچے کو لوگوں کے رویے کے بارے میں سکھاتے ہیں کھیلنے کے دوران بچے کو لین دین اور شراکت سیکھتے ہیں۔

☆ وہ اپنے ساتھیوں سے اپنے محسوسات بیان کرنا، سننا، بات کرنا اور اصولوں پر عمل کرنا سیکھتا ہے۔

☆ یہ بچوں کو بڑے ہونے اور باشعور ہونے کی مشق کراتے ہیں۔ کھیلنے وقت بچے متوجہ ہونا اور ایک کام کی طرف منہمک ہونا سیکھتے ہیں۔

☆ کھیل بچوں کو صحیح اور غلط میں فرق کرنا سکھاتے ہیں یہ بچوں کو ایماندار ہونا، دھوکا دہی سے پرہیز اور مثبت ہدایات پر عمل کرنا سکھاتے ہیں۔

جب بچے بڑے ہو جاتے ہیں تو یہ سب صلاحیتیں جو انہوں نے معاشرتی کھیلوں سے سیکھیں ان کو ایک بہتر انسان اور معاشرے کا مضبوط فرد بنانے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

(ii) کھیل کے مختلف مراحل کو تفصیل کے ساتھ بیان کریں؟

جواب: کھیل کے مراحل: (Stage of play)

بچوں کے کھیل کے مختلف مراحل ہیں جن میں چیدہ چیدہ کا ذکر درج ذیل ہے۔

(1) بے مقصد اور غیر مستقل کھیل (Unoccupied Play):

اس قسم کے کھیل میں بچہ بغیر کسی مقصد کے غیر مستقل حرکات کا ارتکاب کرتا ہے یہ ایک طرح سے غیر مستقل قسم کے کھیل ہوتے ہیں جن میں تسلسل کا ہونا ضروری نہیں۔

(2) انفرادی کھیل (Solitary Play):

اس میں بچہ کھل طور پر اکیلے ہی اپنے ساتھ کھیل میں محو ہوتا ہے اور

(iv) کے دوران بچے کی توانائی خرچ ہوتی ہے۔

(کھیل، کھانے، سونے)

(v) کھیل میں بچہ کھل طور پر کھیلنے میں محو ہوجاتا ہے۔

(مشاہداتی، انفرادی، برابری کے کھیل)

(vi) کھیل کے مراحل ہیں۔ (آٹھ، پانچ، چھ)

(vii) جسمانی کھیل بچوں کو بہتر اور میں مدد دیتے ہیں۔

(اٹھنے اور بیٹھنے، سونے اور کھانے، رونے اور ہنسنے)

(viii) کا مطلب ہے دوسروں سے کھل مل جانا۔

(معاشرتی کھیل، مشاہداتی کھیل، انفرادی کھیل)

(ix) متحرک کھیل بچوں کو انفرادی طور پر تفریح کے ساتھ ساتھ کی اچھی توت دلاتے ہیں۔

(دماغ، پنوں، ہڈیوں)

(x) کھیل بچوں کو بڑے ہونے اور ہونے میں مدد کراتے ہیں۔

(باشعور، باعزت، باوقار)

سوال 2: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات دیں۔

(i) معاشرتی کھیل کے تعریف بیان کریں؟

جواب: معاشرتی کھیل (Social Play):

معاشرتی کھیل سے مراد کھیل میں بچوں کو دوسروں سے کھل ملنا، وابستہ ہونا اور دوست بنانا ہے تاکہ وہ معاشرے کے متوقع اقدار کے مطابق اپنے عمل کو ڈھال سکیں۔

(ii) کھیل کے مراحل کون کون سے ہیں؟ نام بتائیں۔

جواب: بے مقصد اور غیر مستقل کھیل، انفرادی کھیل، مشاہداتی کھیل، برابری کے کھیل، مل جل کر کھیلنے والے کھیل، معاونی کھیل

(iii) انفرادی کھیل کے کہتے ہیں؟

جواب: انفرادی کھیل:

اس میں بچہ کھل طور پر اکیلے ہی اپنے ساتھ کھیل میں محو ہوتا ہے اور دوسرے بچوں سے بالکل فاصلہ نظر آتا ہے۔ زیادہ تر دو سے تین سال کے بچے اس طرح کے کھیل کھیتے ہیں۔

(iv) معاونی کھیل سے کیا مراد ہے؟

جواب: معاونی کھیل:

اس قسم کے کھیلوں میں بچوں کو مختلف کردار یا ذمہ داری دے کر آپس میں کھیلا جاتا ہے جس کا خاص مقصد انہیں مل جل کر رہنا سکھانا اور ایک دوسرے ساتھ مدد کرنا ہے۔

(v) برابری کے کھیل کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟ مختصر بیان

(2) غیر متحرک (Passive Play):

اس قسم کے کھیلوں کو عموماً لطف اندوزی کے کھیل کہا جاتا ہے۔ ان میں تفریح دوسروں کی حرکتوں سے ملتی ہے۔ کھیلنے والا خود کم سے کم توانائی خرچ کرتا ہے۔ بچہ جو دوسروں کو کھیلنے دیکھ کر مزہ لیتا ہے۔ مثلاً لوگوں، جانوروں، ٹی وی کو دیکھنا یا کتابیں پڑھنا۔ ان سب میں کم سے کم توانائی خرچ ہوتی ہے مگر ممکن ہے کہ اس قسم کے کھیل اور یہ تفریح اس تفریح کے برابر ہو جو بچہ کھیل کے میدان میں توانائی کی بہت بڑی مقدار خرچ کر کے حاصل کرتا ہو۔ بہر حال ہر عمر میں بچہ دونوں قسم کے کھیلوں میں مشغول رہتا ہے۔

.....باب 6.....

.....لباس کی اہمیت.....

.....مشق.....

سوال 1: خالی جگہ میں مناسب الفاظ سے پُر کریں۔

- (i) لمبے قد کی لڑکی کے لئے خطوط یا لائنوں کا لباس موزوں ہے۔ (عمودی، ترچھی، افقی ✓)
- (ii) سرخ رنگ کا تاثر دیتا ہے۔ (شخصک، نرمی، گرمی ✓)
- (iii) لباس میں خطوط لمبائی میں اضافہ کرتے ہیں۔ (افقی ✓، قوسی، عمودی)
- (iv) کھردری سطح کے کپڑے لڑکی کے لیے موزوں ہیں۔ (دلمی پتلی ✓، صحت مند، چھوٹے قد)
- (v) خاموش طبع شخصیت کے ساتھ رنگوں کی مطابقت ہوتی ہے۔ (ہلکے ✓، گہرے، درمیانے)

سوال 2: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات دیں۔

- (i) ڈیزائن کے عناصر کون کون سے ہیں۔ نام لکھیں؟
جواب: آرٹ یا ڈیزائن کے بنیادی عناصر، خطوط، عمودی خطوط، افقی خطوط، رنگ، سطح، وضع یا شکل۔
- (ii) آپ کسی سیر یا پنک پر جاتے ہوئے کیسے کپڑوں کا انتخاب کریں گی؟
جواب: کسی سیر یا پنک پر جانے کیلئے میں شوخ اور دیدہ زیب رنگ کے کپڑوں کا انتخاب کروں گی۔
- (iii) اسلام میں لباس کے بارے میں کس طرح وضاحت کی گئی ہے؟
جواب: اسلام میں لباس کو حیا اور پردے کے ساتھ ساتھ بدن کی زینت بھی کہا گیا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ یہ نہ صرف ہماری خوبصورتی میں اضافہ کرتا ہے

دوسرے بچوں سے بالکل غافل نظر آتا ہے۔ زیادہ تر وہ سے نین سال کے بچے اس طرح کے کھیل کھیلتے ہیں۔

(3) مشاہداتی کھیل: (Onlooker Play)

بچہ دوسرے بچوں کے کھیل میں دلچسپی لیتا ہے مگر ان میں شامل نہیں ہوتا وہ صرف سوالات پوچھتا یا دوسرے کھیلنے والے بچوں کے ساتھ بات کرتا ہے مگر اس کا اہم مل صرف دیکھنا ہوتا ہے کھیلا نہیں۔

(4) برابری کے کھیل: (Parallel Play)

اس میں بچہ دوسروں کے کھیل میں مداخلت نہیں کرتا اور نہ ہی دوسروں کی مداخلت پسند کرتا ہے۔ ایک ساتھ ہونے کے باوجود بھی ہر بچہ اپنی پسند کے کھیل میں مشغول رہتا ہے۔

(5) مل جل کر کھیلنے والے کھیل: (Sociative Play)

عمر کے اس مرحلے پر بچے ایک دوسرے میں زیادہ دلچسپی لینے لگتے ہیں نسبتاً ان کھیلوں کے جو وہ استعمال کرتے ہیں۔ یہ وہ پہلا مرحلہ ہے جس میں بچے کھیل کے دوران آپس میں معاشرتی میل جول سیکھتے ہیں۔

(6) معاونی کھیل: (Co-operative Play)

اس قسم کے کھیلوں میں بچوں کو مختلف کردار یا ذمہ داری دے کر آپس میں کھیلا جاتا ہے۔

(iii) کھیل کی کتنی اقسام ہیں؟ تفصیل کے ساتھ واضح کریں۔

جواب: کھیل کی اقسام: (Types of play)

کھیل کی مختلف اقسام ہیں جو کہ دنیا بھر کے بچے اپنے اپنے علاقوں میں اپنی اپنی زبانوں میں کھیلتے ہیں۔ بچہ چاہے کسی بھی رنگ، نسل اور زبان کا ہو، ان کے کھیل کے انداز میں کچھ نہ کچھ یکسانیت ضرور ہوتی ہے۔ انہی حوالوں کو پیش نظر رکھتے ہوئے ہم کھیل کو مندرجہ ذیل دو اقسام میں تقسیم کرتے ہیں۔

(1) متحرک کھیل: (Active Play)

اس قسم کے کھیل میں بچہ خود کھیلتا، اچھل کود اور بھاگ دوڑ جیسے تھکا دینے والے افعال سے تفریح حاصل کرتا ہے۔ یہ بچہ جب نو عمری کو پہنچتا ہے تو وہ متحرک کھیلوں میں کم مشغول ہوتا ہے اس کی وجہ گھر اور سکول میں اس کی بڑھتی ذمہ داریاں اور جسمانی تبدیلیوں کی وجہ سے توانائی کی کمی ہے۔

اس وجہ سے بچہ دوسروں کو کھیلتے دیکھ کر لطف اندوز ہوتا ہے۔ اُسے ایسے کھیل جس میں کم سے کم توانائی خرچ ہو آسان لگتے ہیں مثلاً ٹی وی دیکھنا، کمپیوٹر اور کتابیں پڑھنا وغیرہ۔

اس قسم کے کھیل بچوں کو انفرادی طور پر تفریح کے ساتھ ساتھ اور ان کے پٹوں کو اچھی قوت بھی دلاتے ہیں اور ان کے اعصاب، دماغ اور پٹوں کی کارکردگی بہتر بنانے میں معاون ہوتے ہیں۔

خیال رکھنا چاہیے۔ پائیداری کو بھی مد نظر رکھنا چاہئے۔ بہت سے لوگ لباس کے انتخاب میں ظاہری خوبصورتی، فیشن اور زیادہ قیمت سے متاثر ہو جاتے ہیں لیکن وہ اس کی ان خصوصیات کا خیال نہیں رکھتے جو شخصیت کے لیے زیادہ موزوں ہو۔

موزوں لباس کے انتخاب پر اثر انداز ہونے والے عوامل:

۱- لباس کے انتخاب میں ابتدائی مرحلہ پہننے والے کی عمر کا خیال ہے۔ عمر کے ساتھ ساتھ زندگی کے مختلف ادوار میں لباس کی ضروریات تبدیل ہوتی جاتی ہیں۔ لہذا اسی کے مطابق کپڑے کا رنگ، ڈیزائن اور سٹائل ہونا چاہیے۔ مثلاً چھوٹے بچوں کے کپڑے آرام دہ ہونے چاہیں۔ شیرخوار بچوں کے لیے ہمیشہ ہلکے رنگوں کا انتخاب کریں۔ ان کے لباس کی سلائی بھی ایسی ہونی چاہیے کہ آسانی سے اتارا اور پہنایا جاسکے۔

۲- سکول جانے والے بچے چونکہ کھیل کود اور بھاگ دوڑ پسند کرتے ہیں اس لیے رنگوں کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے کہ وہ گہرے اور شوخ ہوں۔

۳- نوجوان لڑکے لڑکیوں کے لیے یونیفارم کے ساتھ ساتھ تقریبات کے لیے بھی کپڑوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی لیے شوخ اور دیدہ زیب رنگ اور ڈیزائن استعمال کرنے چاہئیں۔

۴- بزرگوں کے لیے ہلکے رنگوں کا انتخاب کرنا چاہیے۔ ایسے رنگ ان کی شخصیت کو باوقار بناتے ہیں۔

روزمرہ کے مشاغل اور پیشے:

لباس کا مشاغل اور پیشے کے لحاظ سے بھی موزوں ہونا انتہائی ضروری ہے۔

۱- گھر میں پہننے کے لیے سادہ اور آرام دہ لباس زیادہ موزوں ہے جس سے گھر کے کام کاج میں رکاوٹ نہیں ہوتی۔

۲- ملازم پیشہ افراد کے لباس میں سادگی کا عنصر نمایاں ہونا چاہیے۔ بہت سے اداروں میں اپنا یونیفارم ہوتا ہے جیسے کہ ڈاکٹر، نرس، پائلٹ وغیرہ۔

موقع محل اور رسم و رواج:

لباس کسی بھی تقریب تہوار کے مطابق ہونا چاہیے۔ خوشی کے موقع پر شوخ رنگ جبکہ اس کے برعکس غم اور افسوس کے موقع پر سادہ اور ہلکے رنگوں کے لباس پہننے چاہئیں مثلاً خوشی کے تہوار پر شوخ اور خوش رنگ لباس خوشی کا اظہار کرتے ہیں۔

مذہبی اقدار:

لباس کے انتخاب میں مذہبی اقدار کا خیال ضرور رکھنا چاہیے تاکہ جہاں

بلکہ تحفظ بھی فراہم کرتا ہے اگرچہ جدید تہذیب کے مطابق فیشن اپنانے میں کوئی برائی نہیں لیکن اس میں اسلامی اقدار کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔

سوال 3: متعدد جزیل سوالات کے تفصیل سے جوابات دیں۔

(i) لباس سے کیا مراد ہے؟ اسکی اہمیت اور مقاصد بیان کریں۔

جواب: ہر وہ چیز جو بدن کو ڈھانپنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے لباس کہلاتی ہے۔ لباس کی اہمیت ہر دور اور تہذیب و ثقافت میں مختلف رہی ہے۔ ہر معاشرے کی اپنی روایات اور نظریات ہوتے ہیں۔ لباس ہماری تہذیب و ثقافت اور روایات کی عکاسی کرنے کا اہم ذریعہ ہے۔ معاشرے میں رہنے والے ہر فرد کی اپنی شخصیت ہوتی ہے جسکا اظہار لباس کے ذریعے کیا جاسکتا ہے۔ ایک دوسرے کے ساتھ میل جول اور تعلقات لباس پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ہم ایک دوسرے کی روایات اور اقدار کو اپنانے کی کوشش کرتے ہیں اور یوں لباس میں تبدیلیاں آتی جاتی ہیں۔

لباس کی اہمیت اور مقاصد:

۱- لباس کا مقصد صرف تن ڈھانپنا ہی نہیں بلکہ آرائش و زیبائش بھی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج کل کے لوگ مختلف اقسام کے ملبوسات شوق سے استعمال کرتے ہیں۔ لباس کے متعدد مقاصد میں چند درج ذیل ہیں۔

۱- لباس جسم کو موسم کی شدت سے محفوظ رکھتا ہے۔ شدید گرمی میں حرارت اور لو جبکہ سردی میں ٹھنڈی ہواؤں سے بچائے رکھتا ہے تاکہ ہم روزمرہ کے کام کاج آسانی سے کر سکیں۔

۲- لباس ہمیں بیماریوں اور حادثات سے محفوظ رکھتا ہے۔

۳- لباس کسی بھی فرد کی شخصیت کا ترجمان ہوتا ہے اور خوبصورت لباس آپکی شخصیت میں نکھار پیدا کرتا ہے۔

۴- لباس ایک دوسرے کے ساتھ رابطہ پیدا کرنے کا ذریعہ بھی ہے۔ یہ لوگوں کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرتا ہے۔ صاف اور دلکش لباس پہننا ہو تو ہر شخص آپ سے بات کرنا پسند کرتا ہے۔

۵- لباس کسی بھی علاقے کی تہذیب و ثقافت اور روایات کو ظاہر کرتا ہے۔

۶- ہم لوگوں کے ملبوسات سے ان کے پیشے کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔ جیسے ڈاکٹر کا سفید کوٹ، نرس کی سفید شلوار ٹیٹس، نیچر کا گاؤن، پائلٹ کی وردی اور کسی بھی سکول کا یونیفارم وغیرہ۔

(ii) موزوں لباس کا انتخاب کرتے وقت کن عوامل کو مد نظر رکھنا چاہیے؟ موسم اور روزمرہ مشاغل کیسے لباس کے چناؤ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

جواب: مناسب اور موزوں لباس کا انتخاب:

مناسب لباس کے انتخاب کے وقت عمر، خد و خال، موسم، موقع و محل کا

(۷) پیرے کی صفائی کے دوران کی صفائی بھی ضروری ہے۔
(دانتوں، س، آنکھوں، منہ)

سوال 2: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات دیں۔
(i) صحت مند انسان کے لیے غذا میں کونسے غذائی اجزاء کا ہونا ضروری ہے؟ نام لکھیے۔

جواب: صحت و تندرستی کے لیے غذا کا متوازن ہونا ضروری ہے۔ اگر ہم دن کے مختلف اوقات میں تمام غذائی اجزاء کو اپنے کھانوں میں شامل کریں تو ہماری صحت اچھی رہے گی اور ہم بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔
غذائی اجزاء کے نام یہ ہیں۔

(۱) لحمیات (۲) چکنائی (۳) نشاستہ
(۴) حیاتین (۵) نمکیات (۶) پانی

(ii) جسم کو چاق و چوبند رکھنے کے لئے کس قسم کی ورزش کرنی چاہیے؟
جواب: اپنے آپ کو چاق و چوبند اور صحت مند رکھنے کے لیے باقاعدہ ورزش بھی بہت ضروری ہے۔ ورزش کرنے کے مختلف طریقے ہیں۔ جن میں جسمانی حرکات مثلاً رسی کودنا، دوڑنا، وغیرہ شامل ہیں۔ اسکے علاوہ ہلکے پھلکے کھیلوں میں حصہ لینے سے بھی ورزش ہو جاتی ہے۔ جیسے بیڈمنٹن، فٹبال، ٹینس وغیرہ۔

(iii) غذا سے کیا مراد ہے؟
جواب: غذا سے مراد وہ اجزائی مرکب ہے جو کہ ہمارے جسم کو توانائی مہیا کرتا ہے اور زندگی کو برقرار رکھنے میں ہمیں مدد دیتا ہے اس کے ساتھ ساتھ غذا جسم کو مختلف کاموں کو سرانجام دینے میں مدد دیتی ہے۔

سوال 3: مندرجہ ذیل سوالات کے تفصیل سے جوابات دیں۔
(i) شخصی نکھار اور تعمیر (Personal grooming) سے کیا مراد ہے؟ اس کی اہمیت بیان کریں۔

جواب: شخصی نکھار:
شخصی نکھار سے مراد اپنا خیال رکھنا اور اپنی حفاظت کرنا ہے۔ ایک پرکشش اور خوبصورت شخص اپنے خوبصورت انداز، اچھی نشست و برخاست، صاف ستھری جلد، صحت مند ہال، ناخن اور موزوں لباس سے پہچانا جاتا ہے۔
شخصی نکھار کی اہمیت:

اپنے آپ کو پرکشش بنانے کے لئے بہترین عمل اچھی صحت کی طرف راغب ہونا ہے۔ کیونکہ اچھی صحت اور اچھی صورت کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ تھوڑی سی توجہ سے انسان اپنے نقوش میں پائی جانے والی خوبیوں کو نمایاں کر سکتا ہے۔ جس سے اس میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے اور وہ روزمرہ کے معاملات بخوبی انجام دے سکتا ہے۔

(ii) جسمانی صفائی اور صحت کا آپس میں کیا تعلق ہے؟ تفصیلاً بیان

لباس اپنا بنیادی مقصد پورا کرے وہاں معاشرے میں بھی قابل قبول ہو۔
موسم:

لباس کے انتخاب میں موسمی تبدیلیوں کا خیال رکھنا چاہیے۔ سوتی کپڑے گرمی اور سردی دونوں میں استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ اسی طرح شدید سردی میں اونٹی کپڑوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

معاشی وسائل یا آمدنی:

لباس کے انتخاب میں معاشی وسائل کو مد نظر رکھا جائے۔ لباس کا انتخاب ایسے کیا جائے کہ وہ ایک سے زیادہ موقعوں کے لیے موزوں ہو مثلاً سکول کی پارٹی میں پہنا جانے والا لباس شادی میں بھی استعمال ہو سکے۔
(iii) لباس میں رنگ کی اہمیت پر روشنی ڈالیں۔

جواب: رنگ:
رنگ کائنات کی ہر چیز میں دلکشی اور رونق پیدا کرتے ہیں۔ رنگ ہی لباس میں سجاوٹ اور خوبصورتی کا اہم ذریعہ ہیں۔ اس کے استعمال سے شخصیت پرکشش اور جاذب نظر دکھائی دیتی ہے۔ لباس کو دیدہ زیب بنانے کے لیے رنگوں سے واقف ہونا ضروری ہے۔

رنگوں کے ہلکے یا گہرے ہن سے لباس کا تاثر تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ لباس میں رنگوں کا استعمال کڑھائی یا پرنٹ کے ذریعے ممکن ہے اسی طرح ڈیزائن میں رنگوں کے گہرے یا ہلکے پن سے فرق پیدا کیا جاسکتا ہے۔
گہرے رنگ گرمی کا تاثر دیتے ہیں۔ جبکہ ہلکے رنگوں کے لباس خوبصورتی اور شگفتگی کا احساس دلاتے ہیں۔

..... باب 7

..... شخصی نکھار

..... مشق

سوال 1: خالی جگہ پر کریں۔

(i) غذا کو گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔
(پانچ، سات، چار)

(ii) اپنے آپ کو چاق و چوبند رکھنے کے لئے ضروری ہے۔
(زیادہ غذا، ورزش، زیادہ نیند)

(iii) شخصی نکھار اور تعمیر کے لئے بنیادی چیز ہے۔
(تمیزی لباس، خوبصورتی، صحت مند عادات)

(iv) تندرست و توانار بننے کے لیے کم از کم گھنٹے سونا چاہیے۔
(آٹھ، بارہ، چار)

- (i) تخلیق کا بہترین نمونہ ہے۔ (آرٹ، ص، ڈیزائن، انشائیہ)
- (ii) جب ہم دو نقطوں کو آپس میں ملانے ہیں تو..... بنتا ہے۔
(ڈیزائن، خط، ص، زاویہ)
- (iii) خطوط کے باہمی ملاپ کو..... کہتے ہیں۔
(وضع، ص، تسلسل، آرٹ)
- (iv) دو بنیادی رنگوں کو ہم وزن ملانے سے..... رنگ بنتا ہے۔
(بنیادی رنگ، ثانوی رنگ، ص، متضاد رنگ)
- (v) خوراک کی تیاری ایک..... ہے۔
(ہم آہنگی، تسلسل، آرٹ، ص)
- سوال 2: مندرجہ ذیل کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) ڈیزائن کی تعریف کریں۔
جواب: مختلف خطوط اور اشکال کے صحیح استعمال سے کوئی نئی چیز بنائی جائے تو وہ ڈیزائن کہلاتا ہے مثلاً کوئی پینٹنگ، ڈرائنگ وغیرہ۔ ڈیزائن آرٹ کا اہم جزو ہے اور بغیر ڈیزائن کے آرٹ کی تکمیل ممکن نہیں۔ یوں کسی بھی چیز کی بناوٹ اس کا ڈیزائن کہلاتی ہے۔ ڈیزائن قدرت کی تخلیق کردہ ہر شے میں نظر آتا ہے مثلاً تلی سے پروں پر مختلف خطوط اور اشکال جس میں مزید خوبصورتی کے لیے قدرت نے رنگ شامل کر دیئے ہیں۔

(ii) نقطہ سے کیا مراد ہے؟
جواب: نقطہ:
نقطہ ایک نشان کو کہتے ہیں۔ جو عموماً گول ہوتا ہے۔ یہ نقطہ کسی بھی ڈیزائن کی بنیاد کہلاتا ہے اور اسی سے لائن اور وضع شروع ہوتے ہیں۔ نقطہ بذات خود بھی ڈیزائن بناتے ہیں۔ جیسے ایک ہی سائز کے نقطوں کا استعمال یا پھر چھوٹے بڑے نقطوں سے خوبصورت ڈیزائن بنائے جاسکتے ہیں۔

(iii) وضع کے کہتے ہیں؟
جواب: وضع:
خطوط کے باہمی ملاپ کو وضع کہتے ہیں۔ ایک ہی سائز کے یا پھر مختلف سائز کے خطوط کو آپس میں ملانے سے مختلف قسم کی اشکال بنتی ہیں۔ ان اشکال کی لسانی، چوڑائی اور حجم کی وجہ سے ڈیزائن کا تاثر پیدا ہوتا ہے۔

سوال 3: مندرجہ ذیل تین سوالات کے جوابات دیجیے۔
(i) آرٹ کی اہمیت پر ایک جامع نوٹ تحریر کریں۔
جواب: روزمرہ زندگی میں آرٹ کی اہمیت:
آرٹ کی اہمیت کو زندگی سے الگ نہیں کیا جاسکتا۔
آرٹ انسان کے اندر پیدا ہونے والے مختلف پہلوؤں کو اجاگر کرتی ہے۔ ہر تخلیق بنانے والے کے احساسات کی عکاسی کرتی ہے اور اس کے

کریں۔
جواب: جسامتی صفائی:
خوبصورت اور صحت مند رہنے کے لیے سب سے بنیادی چیز صفائی کا خیال رکھنا ہے۔ صفائی کو نصف ایمان کہا گیا ہے اور اس بات سے صفائی کی اہمیت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔
(1) چہرے کی صفائی:
جسامتی صفائی میں چہرے کی صفائی بھی ضروری ہے۔ ہم جب بھی کسی سے ملتے ہیں تو سب سے پہلے اس شخص کی نظر ہمارے چہرے پر پڑتی ہے۔ اس لیے چہرے کی صفائی کو خصوصی اہمیت حاصل ہے۔
(2) دستوں کی صفائی:

چہرے کی صفائی کے ساتھ ساتھ دستوں کی صفائی کو بالکل نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔ ہر کھانے کے بعد گھی کرنا اور رات کو سونے سے پہلے اور صبح ناشتے کے بعد برش کرنا لازمی ہے۔ ایسا کرنے سے منہ سے بدبو نہیں آتی اور انسان تازہ دم رہتا ہے۔

(3) پاؤں اور ہاتھوں کی صفائی:
دن بھر میں کئی ایسے کام ہوتے ہیں جس سے ہاتھ گندے ہو جاتے ہیں۔ لہذا اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ گندے ہاتھوں سے کبھی بھی کوئی کام شروع نہ کریں اس کا انسان کی صحت پر بڑا اثر پڑتا ہے۔ اسی طرح پاؤں کی صفائی پر بھی بھرپور توجہ دینی چاہیے۔ ناخن باقاعدگی سے کاٹنے چاہئیں اور ہاتھ پاؤں کسی اچھے صابن سے دھونا چاہیے تاکہ میل کیل بھی صاف ہو جائے اور دیکھنے میں بھی ہاتھ پاؤں خوبصورت نظر آئیں۔

(iii) اچھی اور بری نشست و برخاست کے فائدے اور نقصانات لکھیے۔
جواب: نشست و برخاست:
نشست و برخاست سے مراد وہ انداز ہے جو بیٹھنے، اٹھنے اور چلنے کے لیے اختیار کیا جاتا ہے۔ اگر نشست و برخاست ٹھیک نہ ہو تو لباس بھی چٹا نہیں اور آنکھوں کو بھلا نہیں لگتا۔ صحیح انداز میں نشست و برخاست کے کئی فوائد ہیں جن سے انسان صحت مند اور خوبصورت نظر آتا ہے اور خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔

..... باب 8
..... آرٹ اینڈ ڈیزائن
..... مشق
سوال 1: خالی جگہ پر کریں۔

جذبات کا اظہار کرتی ہے۔

۱۔ رنگی توازن:

رنگی توازن میں مرکز کے دونوں اطراف میں ایک ہی جتنے قائلے ہوں
اشیا، مشابہت کی جاتی ہیں انکا حجم، رنگ اور وضع ایک جیسی ہونی چاہیے۔

۲۔ غیر رنگی توازن:

غیر رنگی توازن میں دونوں اطراف میں اشیا درجہ جاتی ہیں۔ جس کا حجم،
سطح، وضع اور رنگ میں ایک دوسرے سے تعلق ہو سکتے ہیں۔ ان کا قائلہ مرکز
سے دور یا نزدیک ہو سکتا ہے۔

(ii) تسلسل: Rhythm

آرٹ میں رنگوں، خطوط اور اشکال کے صحیح استعمال سے ان میں ایک
تسلسل قائم ہو جاتا ہے۔ تسلسل کو ہم سجاوٹ میں تین طریقوں سے استعمال
کرتے ہیں۔

۱۔ بار بار دہرانے سے تسلسل:

جب کسی وضع کو مناسب فاصلوں سے مسلسل دہرایا جائے تو اس میں
ایک تسلسل قائم ہو جاتا ہے اور نگاہیں خود بخود ایک سے دوسری چیز پر حرکت
کرنے لگتی ہیں جسے تپوں پر بنے خطوط نگاہوں کو خود بخود ایک سے دوسرے خط
کی طرف لے جاتے ہیں۔

۲۔ حجم کو بتدریج بڑھانے سے تسلسل:

جب حجم کو بتدریج بڑھایا یا کم کیا جائے تو ایک تسلسل پیدا ہوتا ہے۔ جیسے
ایک دیوار پر بتدریج تصاویر کو لگانا جس میں پہلے بڑی پھر درمیانی اور آخر میں
چھوٹی تو ایک تسلسل قائم ہو جائے گا۔

۳۔ مسلسل خطوط کی حرکت سے تسلسل:

خطوط کی مسلسل حرکت سے پیدا ہونے والا تسلسل اکثر ہمیں گولائی
نما اشکال میں نظر آتے ہیں۔ جس میں نگاہیں ایک ہی خط کے ایک سرے سے
دوسرے سرے تک گھومتی ہیں اور اس میں کوئی رکاوٹ نہیں آتی۔ اس قسم کے
خطوط کا استعمال اکثر گھر میں لگائی جانے والی گرل (Grill) وغیرہ میں کیا جاتا
ہے۔

(iii) تناسب: (Proportion)

تناسب چیزوں کا آپس میں تعلق ظاہر کرتا ہے۔ مثلاً ایک بہت بڑے
کمرے میں ایک چھوٹی سی کھڑکی تناسب کے لحاظ سے بے جوڑ لگے گی۔ چیزوں
کے حجم، رنگ اور وضع سے تناسب پیدا ہوتا ہے۔

(iv) ہم آہنگی: (Harmony)

اس اصول کے تحت ہم چیزوں کو ترتیب دیتے ہیں۔ مختلف اشیاء کے
انتخاب میں کسی خاصیت کو مد نظر رکھا جائے تو اسے ہم آہنگی کہتے ہیں مثلاً ایک
کمرے میں بڑی دیوار کے سامنے ایک بڑا صوف یا پھر دو چھوٹے صوفے رکھنے

آرٹ کی اہمیت کو گھریلو زندگی کے ہر پہلو میں دیکھا جاسکتا ہے مثلاً
خوراک کی تیاری، سجاوٹ اور پیشکش وغیرہ اسی طرح کپڑا لباس کی تیاری اور
پینے میں بھی آرٹ نمایاں کردار ادا کرتا ہے۔ زندگی کے تین بنیادی جزو میں
آرٹ کی اہمیت درج ذیل ہے۔

(i) لباس میں آرٹ کی اہمیت:

لباس اور اس کا انتخاب عمر، رنگ، جسامت اور موقع کی مناسبت سے
کرنا بذات خود ایک آرٹ ہے۔ لباس کی تیاری میں بھی آرٹ کے عناصر انتہائی
اہم ہیں اور انہی پہلوؤں کا موزوں استعمال شخصیت میں نکھار لاسکتا ہے۔

(ii) خوراک میں آرٹ کی اہمیت:

خوراک انسانی زندگی کے لیے بہت ضروری ہے۔ خوراک کی تیاری بھی
ایک آرٹ ہے۔ اچھا کھانا بنانا ایک فن سمجھا جاتا ہے۔ اسی طرح کھانا بنانے کا
ہنر دیکھنا بھی ایک آرٹ کہلاتا ہے۔ اس کے علاوہ کھانے کو خوبصورت طریقے
سے پیش کرنے کے لیے موزوں برتنوں، میز پوش وغیرہ کا استعمال بھی آرٹ
کہلاتا ہے۔

(iii) گھر کی سجاوٹ میں آرٹ کی اہمیت:

گھر میں آرٹ کے تمام عناصر نظر آتے ہیں جیسا مختلف خطوط کے
استعمال اور اشکال سے ایک گھر بنتا ہے یوں دیواروں، چھتوں، کھڑکیوں اور
دروازوں کی بناوٹ میں بھی آرٹ کے اہم عناصر کو مد نظر رکھا جاتا ہے۔ اسی
طرح پردوں کے مختلف رنگ، ڈیزائن، تصاویر، لیمپ، کٹن، گلدان کا استعمال
بھی آرٹ کے اصولوں کے مطابق کیا جاتا ہے تاکہ خوبصورتی میں اضافہ کیا
جاسکے۔

(ii) آرٹ کے اصول بیان کریں۔

جواب: آرٹ کے اصول:

ڈیزائن کے اصولوں کی مدد سے آرٹ کے عناصر کو صحیح طریقے سے
استعمال میں لا کر معیاری اور خوبصورت ڈیزائن بنایا جاسکتا ہے۔ ان اصولوں
سے ہم گھر اور گرد و نواح کو مزید خوبصورت بناتے ہیں۔ یہ اصول مندرجہ ذیل
ہیں۔

(i) توازن: (Balance)

ڈیزائن یا سجاوٹ میں توازن کا ہونا بہت ضروری ہے۔ توازن کی مثال
ایک تولنے والے ترازو جیسی ہے۔ توازن کا اصول ہے کہ مرکز کے دونوں
اطراف ایک جیسا اثر پیدا کرے۔ جیسے کمرے میں صوفے کے دونوں اطراف
میں میز پر ایک رنگ اور حجم کے لیمپ رکھ دیے جائیں۔ توازن دو طرح کا ہوتا
ہے۔

دوسرے - وضع یا اشکال: (Shapes)

(3) خطوط کے باہمی ملاپ کو وضع کہتے ہیں ایک ہی سائز کے یا پھر مختلف سائز کے خطوط کو آپس میں ملانے سے مختلف قسم کی اشکال بنتی ہیں۔ ان اشکال کی لمبائی، چوڑائی اور حجم کی وجہ سے ڈیزائن کا تاثر پیدا ہوتا ہے۔ مختلف اشکال جو خطوط کے ملاپ سے ظہور میں آتی ہیں مندرجہ ذیل ہیں۔

(i) چوکور (Square):

(ii) مربع (Square): شکل بنتی ہے۔ جس کو عام زبان میں چوکور بھی کہا جاتا ہے۔

(ii) مثلث (Triangle):

(iii) مستطیل (Rectangular): جب دو افقی خطوط ایک لمبائی کے اور دو عمودی خطوط کو آپس میں ملا کر

(iv) بیضوی (Oval): قوسی خطوط کے استخراج سے بیضوی یا کول اشکال بنتی ہیں۔

(4) سطح (Texture):

(5) رنگ (Colour):

(a) بنیادی رنگ (Primary Colour):

(b) ثانوی رنگ (Secondary Colour):

(iv) زگ زگ خطوط (Zigzag Lines):

سے دیوار اور فرنیچر کے اشکال اور حجم میں ہم آہنگی پیدا ہوتی ہے۔ اسی طرح تالین کے رنگ سے ملنے جلتے یا پھر متضاد رنگ کے پردے اور صوفے کرنے میں ہم آہنگی پیدا کرتے ہیں۔

(v) نمایاں کرنا: (Emphasis)

نگاہیں سب سے پہلے سجاوٹ کے اس مقام پر پڑتی ہیں جو سب سے زیادہ نمایاں ہوں کسی جگہ کی دلکشی کو مزید بڑھانے کے لیے خیال رکھا جائے کہ کس چیز کو نمایاں کرنا مقصود ہے اور کس طرح سے نمایاں کیا جائے نمایاں کرنے کے اصول کو اس حد تک استعمال کرنا چاہیے کہ خوبصورتی کا احساس دے۔

(iii) ڈیزائن کے بنیادی عناصر پر نوٹ لکھیں۔

جواب: (1) نقطہ: (Dot)

نقطہ ایک نشان کو کہتے ہیں۔ جو عموماً گول ہوتا ہے۔ یہ نقطہ کسی بھی ڈیزائن کی بنیاد کہلاتا ہے اور اسی سے لائن اور وضع شروع ہوتے ہیں۔ نقطے بذات خود بھی ڈیزائن بناتے ہیں۔ جیسے ایک ہی سائز کے نقطوں کا استعمال یا پھر چھوٹے بڑے نقطوں سے خوبصورت ڈیزائن بنائے جاسکتے ہیں۔

(2) خطوط (Lines)

جب ہم دو نقطوں کو آپس میں ملاتے ہیں تو خط بنتا ہے۔ خط کے مجموعے کسی بھی قسم کے ڈیزائن کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ہم ڈیزائن کی تشکیل میں ایک یا ایک سے زائد قسم کے خطوط کا استعمال کر سکتے ہیں۔ خطوط پانچ قسم کے ہوتے ہیں۔

(i) عمودی خطوط: (Vertical Lines)

یہ اوپر سے نیچے اور نیچے سے اوپر کی طرف جاتے ہیں۔ ایسے خطوط چیزوں میں لمبائی کا تاثر دیتے ہیں۔ یہ اکثر کھڑکی، دروازے اور ان پر ٹنگے پردوں میں نظر آتے ہیں۔

(ii) افقی خطوط: (Horizontal Lines)

جب ہم دو نقطوں کو دائیں سے بائیں ملاتے ہیں تو افقی خطوط بنتے ہیں۔ یہ چیزوں کی چوڑائی میں اضافہ کرتے ہیں۔ جیسا کہ پلنگ، میز یا پھر جب ہم دریا کے دوسرے کنارے کو دیکھتے ہیں تو افقی خطوط نظر آتے ہیں۔

(iii) تریچھے خطوط: (Diagonal Lines)

یہ نہ تو عمودی خطوط ہوتے ہیں اور نہ ہی افقی خطوط بلکہ ۵ سے ۸۵ ڈگری تک کسی بھی زاویے پر ہو سکتے ہیں۔ قدرتی مناظر میں یہ خطوط ہمیں بہت نظر آتے ہیں مثلاً پودوں اور پھول وغیرہ میں۔

(iv) زگ زگ خطوط: (Zigzag Lines)

جب ہم مختلف زاویوں سے تریچھے خطوط کو آپس میں ملاتے ہیں تو زگ زگ خطوط بنتے ہیں۔ یہ خطوط افقی یا عمودی حالت میں ہو سکتے ہیں جیسے پہاڑ

- (۱۷) کی جانے والی صحت کو نتائج میں ہوتی ہے۔
 (منصوبہ بندی، انتظام، اختیار اور قابو، پڑتال)
 (۷) انصرامی سرگرمی کے لیے بنیاد فراہم کرتا ہے۔
 (منصوبہ بندی، انتظام، اختیار اور قابو، پڑتال)

سوال 2: مختصر جوابات دیں۔

- (i) گھریلو انصرام کی تعریف کریں۔
 جواب: گھریلو انتظام:

گھریلو انتظام وہ ذہنی عمل ہے جو کام شروع ہونے سے پہلے ہوتا ہے۔
 یعنی کام کے متعلق سارے اقدامات سوچے سمجھے جاتے ہیں، نتائج کو جانچنا پرکھا
 جاتا ہے۔ منصوبہ بندی پر غور کیا جاتا ہے، دیکھا جاتا ہے کہ کب کون سی چیزیں
 استعمال کے لیے درکار ہوں گی، طریقہ استعمال کیا ہوگا، اور نتائج کو کس طرح پرکھا
 جائے گا تاکہ آئندہ ایسے کام کو پہلے سے بہتر طور پر سرانجام دیا جاسکے۔

عام طور پر انتظام سے مراد استعمال کی چیزوں، روپے پیسے، وقت اور
 دیگر اشیاء کو شعوری یا لاشعوری طور پر استعمال کرنے اور خرچ کرنے کے طور
 طریقوں سے ہے جن سے خواہشات کی تکمیل ہو سکے۔

- (ii) گھریلو انصرام کے عمل میں کون کون سے مراحل آتے ہیں؟ نام
 لکھیں۔

جواب: گھریلو انتظام کا عمل، منصوبہ بندی، انتظام کرنا، اختیار اور قابو، پڑتال
 اور جائزہ

- (iii) انتظام اور اختیار میں فرق بیان کریں۔

جواب: لفظ انتظام کے معنی اہتمام، تدبیر، بندوبست، ترتیب اور قاعدہ ہیں جبکہ
 انصرام کے عمل میں اختیار اور قابو کام کو منصوبے کے مطابق رکھنا اور
 انتظام کو جاری رکھنے کے عمل کا نام ہے۔

سوال 3: مفصل جوابات دیں۔

- (i) گھریلو انصرام کسے کہتے ہیں؟

جواب: دراصل گھریلو انتظام گھر کے ماحول میں انسانی عمل و دخل کا نام ہے۔
 خاندان جس قدر مستحکم ہوتا ہے اتنا ہی گھر کے افراد ایک نصب العین کے لیے
 اکٹھے ہو کر کام کرنے لگتے ہیں۔ گھر کی ذمہ داری اٹھانے والوں اور انتظام
 کرنے والوں کے انسانی وسائل (جیسے وقت، علم، توانائی اور صلاحیت وغیرہ)
 اور مادی وسائل (جیسے پیسہ وغیرہ) کے استعمال کو بہتر بناتا ہے۔ پس ثابت ہوا
 کہ گھریلو انصرام خاندان کی خوشحالی اور خوشگوار زندگی کے لیے بہت اہم ہے۔

- (ii) گھریلو انصرام کا عمل تفصیل سے بیان کریں۔

جواب: گھریلو انتظام کا عمل:

ملانے سے بڑا اور نیلا اور سرخ ملانے سے کاسی رنگ بنتے ہیں۔

(c) درمیانی رنگ (Intermediate Colour):

یہ رنگ ایک بنیادی اور ایک ثانوی رنگ کو آپس میں ملانے سے بنتے
 ہیں۔ جو کہ تعداد میں چھ ہیں۔

(i)	سرخ + نارنجی	سرخ مائل نارنجی
(ii)	نیلا + نارنجی	پیلاہٹ مائل نارنجی
(iii)	سرخ + کاسی	سرخ مائل کاسی
(iv)	نیلا + کاسی	نیلاہٹ مائل کاسی
(v)	نیلا + سبز	نیلاہٹ مائل سبز
(vi)	پیلا + سبز	پیلاہٹ مائل سبز

سوال 3: درست جوابات پر (✓) اور غلط پر (x) کا نشان لگائیں۔

- (i) بنیادی رنگ چار قسم کے ہوتے ہیں۔ (x)
 (ii) مکی توازن میں مرکز کے دونوں طرف کی اشیاء ایک جیسی ہوتی ہیں۔
 (✓)
 (iii) تناسب آرٹ کا ایک اہم عنصر ہے۔ (✓)
 (iv) اہم آہنگی سے کردوں اور چیزوں میں خوبصورتی پیدا کی جاتی ہے۔ (✓)
 (v) خطوط بنیادی طور پر پانچ اقسام کے ہوتے ہیں۔ (✓)
 (vi) سطح ہمیں چھونے اور دیکھنے سے محسوس ہوتی ہے۔ (✓)
 (vii) دو افقی اور دو عمودی خطوط کو ملانے سے ایک مثلث وضع بنتی ہے۔ (x)
 (viii) نارنجی، گلابی اور کالاتین درمیانی رنگ کہلاتے ہیں۔ (x)
 (ix) کسی جگہ کو نمایاں کرنے کے لیے رنگ اور حجم استعمال کیا جاتا
 ہے۔ (✓)
 (x) حجم کو بتدریج بڑھانے سے توازن قائم ہوتا ہے۔ (✓)

..... باب 9

..... گھریلو انصرام

..... مشق

سوال 1: خالی جگہ پُر کریں۔

- (i) گھریلو انصرام خاندانی زندگی کا پہلو ہے۔
 (اہم، انتظامی، معاشرتی)
 (ii) گھریلو انصرام کی طرف لے جاتا ہے۔
 (مقاصد کی تکمیل، قوت فیصلہ وسائل کا حصول)
 (iii) وسائل دو قسم کے ہیں۔

(1)	معیار زندگی بہتر بنانا ہے۔	(1)	مشکلات اور مسائل میں اضافہ کرتا ہے
(2)	وقت، انسانی قوت اور خاندانی وسائل کو صحیح استعمال میں لاتا ہے۔	(2)	وقت، انسانی قوت اور خاندانی وسائل کے ضیاع کا باعث بنتا ہے۔
(3)	تمام افراد کی خوشی اور سکون کا باعث ہے۔	(3)	بے چینی اور بے سکونی کا باعث ہے۔
(4)	خاندانی مقاصد کے حصول میں مدد دیتا ہے	(4)	خاندانی مقاصد کے حصول میں مشکل پیش آتی ہے۔

.....باب 10.....

.....وسائل.....

.....مشق.....

سوال 1: مندرجہ ذیل میں سے درست جواب کا انتخاب کیجئے۔

- (i) کنبے کے اغراض و مقاصد پورا کرنے کے لئے ضروری ہیں۔
(انسانی وسائل، مادی وسائل، غیر مادی وسائل، تمام وسائل ✓)
کنبے کے وسائل کو تقسیم کیا گیا ہے۔
(دو گروہوں میں، ایک گروہ میں، تین گروہوں میں ✓، چار گروہوں میں)
- (iii) انسانی وسائل کے بھرپور استعمال سے ہی مادی وسائل کا بہترین استعمال ممکن ہے۔ (درست ✓، غلط)
- (iv) مادی وسائل براہ راست افراد خانہ کے ساتھ منسلک ہوتے ہیں۔ (درست ✓، غلط)
- (v) قوت سے مراد ہے۔
(کام کرنے کی طاقت ✓، گھریلو آلات استعمال کرنے کی طاقت، افراد خانہ کے مسائل حل کرنے کی طاقت)

سوال 2: مندرجہ ذیل کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

- (i) وسائل کی تعریف کریں۔
جواب: وسائل سے ہم وہ تمام اشیاء مراد لیتے ہیں جو کہ کسی بھی فرد یا خاندان کے مقصد کو حاصل کرنے کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں۔ خاندانی وسائل دو طرح کے ہوتے ہیں مادی وسائل یعنی روپیہ پیسہ جبکہ غیر مادی وسائل صلاحیت، ہنر اور ذہانت کو کہتے ہیں۔
(ii) مادی مسائل اور غیر مادی وسائل میں فرق بتائیں؟

عمل کا آسان مفہوم ہے وہ مراحل و مدارج جو مقاصد کی تکمیل کی طرف لے جائیں۔ گھریلو انتظام میں یہ عمل مندرجہ ذیل چار درجوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

(1) منصوبہ بندی (Planning):

منصوبہ بندی ایک اہم عمل ہے۔ گھریلو انصرام کے میدان میں کی جانے والی کوشش کو خاطر خواہ نتائج حاصل کرنے کے لیے امکانات اور طریقہ کاری ضرورت ہوتی ہے۔ منصوبہ بندی ہی سے مستقبل کا لائحہ عمل بنتا ہے لہذا یہ افراد خانہ کی ضرورت پورا کرنے کیلئے ایک اہم طریقہ ہے۔

(2) انتظام کرنا: (Organizing)

انتظام دراصل سرگرمیوں اور کاموں کی تقسیم اور درجہ بندی کا نام ہے تاکہ افراد کو اپنے اپنے فرائض سپرد کیے جاسکیں۔ خاندان کے مقاصد حاصل کرنے کے لیے افراد کی کوششوں کو مربوط کرنے میں افراد کے درمیان اچھے تعلقات بے حد ضروری ہوتے ہیں۔ یہ سب کچھ ایک کامیاب انتظام کا نتیجہ ہوتا ہے۔ عام الفاظ میں انتظام کو ہم کچھ یوں بیان کر سکتے ہیں۔

ذمہ داریوں اور اختیار کو صحیح راستے پر ڈالنا، لوگوں اور دیگر ذرائع کو صحیح طور پر کام میں لانا ہے۔

(3) اختیار اور قابو (Controlling)

انصرام کے عمل میں اختیار اور قابو، کام کو منصوبے کے مطابق رکھنا اور انتظام کو جاری رکھنے کے عمل کا نام ہے۔ دراصل یہ وہ وسیلہ ہے جس کے ذریعے ہم خاطر خواہ نتائج کی طرف کاموں کو صحیح سمت چلا سکتے ہیں۔ یہ عمل منصوبہ بندی کو بہتر بنانے اور بروقت درستی میں مدد دیتا ہے۔

(4) پڑتال اور جائزہ (Evaluating):

یہ مرحلہ کسی منصوبے کی کامیابی یا ناکامی جانچنے کے لیے کیا جاتا ہے تاکہ معلوم ہو سکے کہ کام صحیح سمت میں ہوا بھی ہے کہ نہیں۔
(iii) اچھے نمونے انصرام میں فرق بیان کریں۔
جواب: اچھے اور برے انتظام میں فرق:

گھریلو انتظام کی پیمائش کے لیے کوئی ایسا آلہ یا اکائی موجود نہیں جس سے گھر کے انتظام کے معیاری ہونے کا اندازہ لگایا جاسکتا ہو۔ البتہ گھر کے چھوٹے چھوٹے کاموں میں کامیابی اور افراد کی سائنس ہی گھریلو انتظام کے لیے بطور پیمانہ کام کرتی ہے۔ انصرام ہر گھر میں پایا جاتا ہے چاہے اچھا ہو یا برا مگر یہ مقاصد کے حصول اور خاندانی وسائل کے استعمال کو کیسے اثر انداز کرتا ہے یہ بات اہم ہے۔ اچھے اور برے انصرامی عمل میں فرق نیچے دیے گئے خاکہ میں واضح کیا گیا ہے۔

اچھا انتظامی عمل		
نمرا انتظامی عمل		

جواب: مادی وسائل:

مادی وسائل کسی بھی خاندان کے معیار رہائش کو ظاہر کرتے ہیں لہذا ان کا بہتر اور بھرپور استعمال بہت ضروری ہے۔ مادی وسائل کی کئی خصوصیات ہیں۔ انکا تناسب اکثر ضروریات سے کم ہوتا ہے۔ یہ دوسرے کو دیا جاسکتا ہے اور ان کو ناپا جاسکتا ہے۔
غیر مادی وسائل:

یہ وہ وسائل ہیں جن کو حاصل کرنے کے لئے مادی وسائل خرچ نہیں کرتے پڑتے مگر ان کے استعمال سے ہم اپنے مادی وسائل سے بخوبی فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

(iii) آگاہی اور مہارت سے کیا مراد ہے؟

جواب: مہارت:

افراد خانہ اپنی مہارت اور ہنر کے صحیح استعمال کے لیے کم وقت، کم قوت اور کم پیسہ خرچ کر کے کنبے کی ضروریات زیادہ سے زیادہ پوری کر سکتے ہیں۔
آگاہی:

چونکہ تعلیم یافتہ افراد خانہ شعوری یا لاشعوری طور پر اپنے وسائل کو بہترین منصوبہ بندی کے ساتھ استعمال کرتے ہیں اسی وجہ سے ان کے خاندان کا معیار زندگی بہتر ہوتا ہے۔

(iv) افراد خانہ کی دلچسپیاں کس طرح کنبے کو متاثر کرتی ہیں؟

جواب: گھر کے کاموں کی منصوبہ بندی کرتے وقت کنبے کے افراد کی مختلف کاموں میں دلچسپی کنبے کو متاثر کرتی ہے۔ مثلاً اگر کسی بچے کو باغبانی کا شوق ہے تو باغ کی صفائی و دیکھ بھال میں اس سے مدد لی جائے۔ تاکہ اس کے فارغ اوقات اچھے مقصد کیلئے استعمال ہوں۔

(v) علاقائی سہولتیں ہماری ضروریات کیونکر پورا کرتی ہیں؟

جواب: علاقائی سہولتوں سے مراد وہ تمام سہولتیں ہیں جو ایک جدید معاشرے میں حکومت کی طرف سے شہریوں کو ان کے علاقوں میں حاصل ہوں۔ مثلاً سکول، کالج، یونیورسٹی، ہسپتال، مارکیٹ، بازار، سڑکیں جو ہماری روزمرہ کی ضروریات کو احسن طریقے سے پوری کرتی ہیں۔

سوال 3: مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات تفصیل سے تحریر کریں۔

(i) وسائل کا جائزہ لیں اور بیان کریں کہ مختلف وسائل کنبے کے اغراض و مقاصد کس طرح پورا کرتے ہیں؟

جواب: وسائل: (Resources)

وسائل سے ہم وہ تمام اشیاء مراد لیتے ہیں جو کہ کسی بھی فرد یا خاندان کے مقصد کو حاصل کرنے کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں۔ خاندانی وسائل دو طرح کے ہوتے ہیں مادی وسائل یعنی روپیہ پیسہ جبکہ غیر مادی وسائل صلاحیت، ہنر اور

دانت کو کہتے ہیں۔

(1) وسائل بطور مثال:

وسائل چاہے مادی ہوں یا غیر مادی ہوں خاندان کا 2014 تصور ہوتے ہیں۔ جو اکی زندگی کو بہتر بنانے کے لیے ضروری ہیں۔

(2) وسائل کے مختلف استعمال:

وسائل کو کئی طرح سے استعمال کیا جاسکتا ہے اس لئے اس کے صحیح استعمال سے بہت فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

وسائل کی اقسام

انسانی وسائل	غیر مادی وسائل	مادی وسائل
وقت قوت	قدرتی وسائل	آمدنی
مہارت و ہنر تعلیم		مادی ذرائع
آگاہی دلچسپی ذہنی عقائد	مجموعی اور علاقائی سہولتیں	گھریلو آلات

(3) وسائل کا آپس میں انحصار:

وسائل ایک دوسرے پر منحصر ہیں۔ ان کا آپس میں صحیح طریقے سے استعمال زندگی کو آسان بنا سکتے ہیں۔

وسائل کی اقسام:

خاندانی وسائل کی گروہ بندی مندرجہ ذیل ہے۔

(1) مادی وسائل:

مادی وسائل کسی بھی خاندان کے معیار رہائش کو ظاہر کرتے ہیں لہذا ان کا بہتر اور بھرپور استعمال بہت ضروری ہے۔ مادی وسائل کی کئی خصوصیات ہیں۔ ان کا تناسب اکثر ضروریات سے کم ہوتا ہے۔ یہ دوسرے کو دیا جاسکتا ہے اور ان کے ناپا جاسکتا ہے۔

(1) آمدنی:

آمدنی سے مراد وہ پیسہ پیسہ ہے جو کہ خاندان کی ضروریات پورا کرنے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔

(2) مادی ذرائع:

افراد خانہ کی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے وہ تمام اشیاء جو خریدی جائیں۔ انہیں مادی ذرائع کہا جاتا ہے مثلاً فرنیچر، پردے، برتن، قالین، گاڑی، بجلی، گیس وغیرہ۔

(3) گھریلو آلات:

جاگنا	05.00am
دشو کرنا اور نماز پڑھنا	05.30am
بچوں کو چگانا اور ناشتہ تیار کرنا	06.00am
بچوں کو سکول روانہ کرنا	07.00am
کچن اور برتنوں کی صفائی	07.15am
پورے گھر کی صفائی سہرائی	07.45am
ایک گھنٹہ آرام یا ٹی وی دیکھنا	09.00am
دوپہر کے کھانے کی تیاری کرنا	10.00am
کپڑے دھو لینا یا کسی مہمان کو وقت دیدینا	12.00pm
ظہر کی نماز پڑھنا	01.00pm
بچوں کی سکول سے واپسی اور کھانا دینا	01.30pm
سلائی مشین پر بچوں کے کپڑے سینا	02.00pm
نماز عصر	04.00pm
بچوں کو ہوم ورک کرانا	05.00pm
نماز مغرب	06.00pm
ہوم ورک سے فارغ ہونا	07.00pm
رات کا کھانا تیار کرنا اور بچوں کو دینا	07.30pm
نماز عشاء	08.00pm
ٹی وی دیکھنا	08.30pm
بچوں کو سنانا اور خود بھی سونا	09.45pm

گھر کی آلات خاتون خانہ کو کم وقت میں اپنا کام بہتر طریقے سے کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

(2) انسانی وسائل:

وہ وسائل جن کا تعلق افراد خانہ کی ذات سے ہے انہیں انسانی وسائل کہتے ہیں۔ مادی اور غیر مادی وسائل کو استعمال کرنے کے لئے انسانی وسائل کا موجود ہونا بہت ضروری ہے مثلاً ایک گھر میں واشنگ مشین، صابن، پانی کے علاوہ کپڑے دھونے کے لیے کسی فرد کا ہونا بھی ضروری ہے۔

(ii) وقت اور قوت سے کیا مراد ہے؟ نیز وقت کی منصوبہ بندی کیوں ضروری ہے؟

جواب: (1) وقت:

خاندانی امور کو سرانجام دینے کے لیے وقت کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا مثلاً گھر کا سربراہ حصول روزگار جبکہ خاتون خانہ اپنا وقت گھریلو امور کی انجام دہی میں استعمال کرتے ہیں۔

(2) قوت:

ہر کام سرانجام دینے کے لئے وقت کے ساتھ ساتھ قوت کی بھی ضرورت پڑتی ہے۔ کچھ کاموں کو کرنے کے لئے زیادہ قوت صرف کرنی پڑتی ہے جبکہ کچھ کاموں کو کرنے کے لئے کم قوت خرچ کرنی پڑتی ہے۔

وقت کی منصوبہ بندی:

وقت کا منصوبہ بنانے کے لیے تمام کاموں کی لسٹ اور تمام ضروری اور کم ضروری کاموں کی گروہ بندی کر لینی چاہیے۔ اس کے بعد یہ اندازہ لگایا جائے کہ تمام کاموں کے لئے کتنا وقت درکار ہوتا ہے اور ان اوقات میں مصروفیات اور کاموں میں ربط اور توازن رکھا جائے۔

(iii) وقت کے منصوبے سے کیا مراد ہے؟ ایک متوسط طبقے کی خاتون خانہ کا روزمرہ وقت کا منصوبہ بتائیں۔

جواب: ہر شخص لامشوری طور پر روزانہ اپنے کام کاج انجام دیتا رہتا ہے جس میں کچھ کام مناسب طریقے سے اپنے وقت پر مکمل ہو جاتے ہیں اور بعض کام دن مہینوں یا سالوں میں بھی مکمل نہیں ہو پاتے۔ اس کی بڑی وجہ وقت کی مناسب تقسیم کے بارے میں آگاہی کا نہ ہونا ہے۔ روزمرہ کے معمول کے بعض کام ضرورت کے تقاضوں کے پیش نظر خود بخود وقت مقررہ پر انجام پا جاتے ہیں۔ مثلاً صبح، دوپہر، شام بھوک کو مطمئن کرنے کیلئے کھانے پینے کا انتظام کرنا۔ چند لوگوں میں قدرتی طور پر کاموں کو صحیح طریقے سے کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ مگر اکثر لوگوں میں اس ہنر کی کمی ہوتی ہے اس لئے وقت کی منصوبہ بندی نہایت ضروری ہو جاتی ہے۔

ایک متوسط طبقے کی خاتون خانہ کا روزمرہ وقت کا منصوبہ: