

غذائی

اے۔ون گائیڈ

ہوم اکنامکس گریڈ - 6

فہرست

صفحہ نمبر	عنوانات	نمبر شمار	صفحہ نمبر	عنوانات	نمبر شمار
128	لباس	6	118	ہوم اکنامکس کا تعارف	1
130	ذاتی زیبائش	7	119	غذا اور غذائیت۔ ایک تعارف	2
131	آرٹ اور ڈیزائن	8	120	بنیادی غذائی اجزاء	3
133	انتظام امور خانہ داری	9	123	انسانی نشوونما	4
135	ذرائع و وسائل	10	125	معاشرتی کھیل	5

تعلیمی کیلنڈر ہوم اکنامکس گریڈ 6

اکتوبر	اگست	مئی	مارچ
پونٹ: 7 ۶ 6 لباس ۲ ذاتی زیبائش	پونٹ: 5 معاشرتی کھیل	پونٹ: 4 ۳ بنیادی غذائی اجزاء تا انسانی نشوونما	پونٹ: 2 1 ہوم اکنامکس کا تعارف غذا اور غذائیت۔ ایک تعارف
فروری	جنوری	دسمبر	نومبر
پونٹ: 10 ذرائع و وسائل	پونٹ: 9 انتظام امور خانہ داری	پونٹ: 8 آرٹ اور ڈیزائن	پونٹ: 8 آرٹ اور ڈیزائن
امتحان	اعادہ		

(iii) ہوم اکنامکس ایک موثر علم ہے۔

3. دیے گئے الفاظ میں سے درست لفظ چن کر خالی جگہ پُر کریں۔

1. _____ کا مضمون سائنس بھی ہے اور آرٹ بھی:

(a) طبیعات (b) کیمیا

(c) حیاتیات (d) ہوم اکنامکس

2. آج کل کے دور میں لڑکیوں کے لیے ہوم اکنامکس کی تعلیم _____ ہے۔

(a) فضول (b) ضروری (c) معمولی (d) فائدہ مند

3. 1955 میں پاکستان کے شہروں _____ میں ہوم اکنامکس کا کالج شروع کیے گئے:

(a) لاہور اور کراچی (b) لاہور اور فیصل آباد

(c) کراچی اور اسلام آباد (d) لاہور اور پشاور

عملی کام: ہوم اکنامکس کے مختلف مضامین کو تصویری پوسٹر کے ذریعے پیش کریں۔

معروضی دانشیہ سوالات

(برطانیہ امتحانی طریقہ کار پنجاب ایگزامینیشن کمیشن)

کثیر الانتخابی سوالات

1. ہوم اکنامکس ایک موثر علم ہے جو باہم استخراج ہے:

(a) سائنس اور آرٹ کے علوم کا (b) سائنس اور ریاضی کے علوم کا

(c) طب اور فلسفے کے علوم کا (d) ریاضی اور جغرافیہ کے علوم کا

2. ہوم اکنامکس کا تعلق ان تمام عناصر سے ہے جن کے اثرات افراد کی ذاتی اور خانمانی زندگی پر ہوتے ہیں۔ یہ قول ہے:

(a) پارکر کا (b) آئیول پے فورڈ کا

(c) ٹیلن کا (d) نیوٹن کا

3. خانمان کی بہتری کے ذریعے افراد اور ان کے ماحول میں بہترین توازن پیدا کرتا ہے:

(a) ارضیات کا علم (b) کیمیا کا علم

(c) ہوم اکنامکس کا علم (d) طبیعات کا علم

4. ہوم اکنامکس کا مقصد ہے:

(a) افراد کے کردار میں خرابی پیدا کرنا

(b) افراد کے تعلقات میں کشیدگی پیدا کرنا

(c) افراد کی سوچ میں وسعت پیدا کرنا

(d) افراد کے رویوں میں بہتری پیدا کرنا

باب نمبر 1: ہوم اکنامکس کا تعارف

مشقی سوالات کا حل

1. مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

(i) پارکر اور آئیول پے فورڈ کے مطابق ہوم اکنامکس سے کیا مراد ہے؟

جواب: پارکر: پارکر کے مطابق "ہوم اکنامکس کا مطلب سائنس اور آرٹ کے علوم کو خانمان کی ترقی کے لیے استعمال کرنا ہے۔"

آئیول پے فورڈ کے مطابق ہوم اکنامکس کا تعلق ان تمام عناصر سے ہے جن کے اثرات افراد کی ذاتی اور خانمانی زندگی پر ہوتے ہیں مثلاً کھانا پینا، پہننا، اوڑھنا، رہن سہن، ذرائع و وسائل کا مناسب استعمال، مریض کی دیکھ بھال اور معاشرتی و سماجی تعلقات وغیرہ۔

(ii) ہوم اکنامکس کے آغاز اور ترقی کے بارے میں تحریر کریں۔

جواب: ہوم اکنامکس کی تعلیم کا آغاز امریکہ میں ہوا۔ ابتداء میں کچھ خواتین نے اپنے ہمسایوں کو گھر میں تعلیم دینے کا آغاز کیا۔ شروع میں یہ تعلیم حساب اور انگریزی وغیرہ کے مضامین تک محدود تھی بعد ازاں اس میں لڑکیوں کے لیے گھریلو امور جن میں سلائی کڑھائی، کھانا پکانا، کروشیا اور سلاخیوں سے بنا وغیرہ بھی شامل کر لیا گیا۔ یہ سلسلہ اسی طرح کچھ سال تک چلتا رہا اور پھر اس کو ڈیم اسکول کا نام دیا گیا۔ اسی دور میں برطانیہ میں فشنگ اسکول کے نام سے کچھ اداروں نے کام شروع کیا جس میں گھریلو امور کے بارے میں تربیت دی جاتی تھی۔ ان میں سلائی کا کام اور بیکنگ وغیرہ شامل تھے۔

1899 میں امریکہ کے ایک شہر میں کانفرنس منعقد ہوئی جس میں ہوم اکنامکس کو ایک باقاعدہ مضمون کا نام دیا گیا اور اس کی اہمیت کو اجاگر کیا گیا۔ 1955 میں لاہور اور کراچی میں ہوم اکنامکس کا کالج شروع کیے گئے اور اس طرح پاکستان میں باقاعدہ طور پر ہوم اکنامکس کی تعلیم کا آغاز ہوا۔

(iii) ہوم اکنامکس کے پانچ بڑے علوم کے نام لکھیں۔

جواب: 1. غذا اور غذائیت 2. لباس اور پارچہ پائی

3. آرٹ و ڈیزائن 4. گھریلو انتظام اور گھریلو آرائش

5. انسانی نشوونما اور خانمانی علوم

(iv) پاکستان میں ہوم اکنامکس کی تعلیم کا آغاز کیونکر ہوا؟

جواب: 1955ء میں لاہور اور کراچی میں ہوم اکنامکس کا کالج شروع کیے گئے اور اس طرح پاکستان میں باقاعدہ طور پر ہوم اکنامکس کی تعلیم کا آغاز ہوا۔

2. خالی جگہ پُر کریں۔

(i) ہوم اکنامکس کے علم کا تعلق خانمان کی بھلائی سے ہے۔

(ii) پارکر کے خیال میں ہوم اکنامکس کا مطلب سائنس اور آرٹ کے علوم کو باہم

مل کر خانمان کی ترقی کے لیے استعمال کرنا ہے۔

(c) شروع میں ہوم اکنامکس کی تعلیم کن مضامین تک محدود تھی؟
جواب: شروع میں یہ تعلیم حساب اور انگریزی وغیرہ کے مضامین تک محدود تھی بعد ازاں اس میں لڑکیوں کے لیے گھریلو امور جن میں سلائی، کڑھائی، کھانا پکانا، کروشیا اور سلائینوں سے بننا وغیرہ بھی شامل کر لیا گیا۔

باب نمبر 2: غذا اور غذائیت۔ ایک تعارف

مشقی سوالات کا حل

1. درج ذیل میں سے متوازن غذا کی بہتر تعریف کون سی ہے؟
i. متوازن غذا وہ غذا ہے جس میں مختلف طرح کے کھانے صحیح توازن سے موجود ہوں۔
- ii. متوازن غذا وہ غذا ہے جس میں کم چکنائی اور زیادہ نشاستہ دار غذائیں موجود ہوں۔
- iii. متوازن غذا وہ ہے جس میں غذائی گروہ مختلف مقدار میں موجود ہوں۔
- iv. متوازن غذا سے مراد وہ غذا جس میں غذائی پرائمڈ کے تمام غذائی گروہ شامل خالی جگہوں کو پُر کریں۔
2. ہر وہ چیز جو ہم کھاتے ہیں غذا کہلاتی ہے۔
i. غذا اجباتانی اور حیواناتی ذرائع سے حاصل ہوتی ہے۔
ii. پانی ہماری غذا کا اہم جزو ہے۔
iii. غذا جسم کی نشوونما کرتی ہے۔
iv. پانی غذائی اجزاء کو ہاتھوں تک پہنچاتا ہے۔
3. مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات لکھیے۔
i. غذا سے کیا مراد ہے؟
جواب: "ہر وہ چیز جو ایک جاندار کھاتا پیتا ہے"
ii. اناج کے گروہ میں کون سی ایشیا شامل ہیں؟
جواب: اس میں چپاتی، ڈبل روٹی، ثابت اناج مثلاً گندم، مکئی، چاول، باجرہ وغیرہ شامل ہیں۔
- iii. ہمارے جسم میں غذا کیا کام سرانجام دیتی ہے؟
جواب: ☆ غذا ہمارے جسم میں بہت سے اہم کام سرانجام دیتی ہے۔
☆ غذا سے جسم کی نشوونما ہوتی ہے اور جسم کو توانائی اور حرارت ملتی ہے۔
☆ غذا سے انسانی جسم کی تعمیر و مرمت ہوتی ہے۔
4. مندرجہ ذیل میں سے صحیح جواب پر ✓ کا نشان لگائیے۔
1. غذا:
i. جسمانی تھکاوٹ کا باعث ہوتی ہے۔ ii. جسم کو موٹا کرتی ہے۔
iii. ✓ جسمانی افعال کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہے۔
iv. قوت مدافعت کم کرتی ہے۔

5. ہوم اکنامکس کا مطلب سائنس اور آرٹ کے علوم کو خاندان کی ترقی کے لیے استعمال کرنا ہے۔ یہ قول ہے:
(a) پارکر کا (b) نیلسن کا (c) آئیول پے فورڈ کا (d) نیوٹن کا
6. ہوم اکنامکس کا تعلق ہے:
(a) فرد کی بھلائی سے (b) خاندان کی بھلائی سے
(c) جانوروں کی بھلائی سے (d) پرندوں کی بھلائی سے
7. ہوم اکنامکس کی تعلیم کا آغاز ہوا:
(a) برطانیہ میں (b) جرمنی میں (c) امریکہ میں (d) جاپان میں

انشائیہ سوالات

- 1 (a) ہوم اکنامکس کی تعریف تحریر کریں۔
جواب: ہوم اکنامکس کی تعریف: ہوم اکنامکس ایک موثر علم ہے جو سائنس اور آرٹ کے علوم کا باہم امتزاج ہے۔
(b) آئیول پے فورڈ اور پارکر کے مطابق ہوم اکنامکس کی تعریف تحریر کریں۔
جواب: آئیول پے فورڈ کے مطابق ہوم اکنامکس کی تعریف: آئیول پے فورڈ کے مطابق ہوم اکنامکس کا تعلق ان تمام عناصر سے ہے جن کے اثرات افراد کی ذاتی اور خاندانی زندگی پر ہوتے ہیں مثلاً کھانا پینا، پہننا، اوڑھنا، رہن سہن، ذرائع و وسائل کا مناسب استعمال، مریض کی دیکھ بھال اور معاشرتی و سماجی تعلقات وغیرہ۔
پارکر کے مطابق ہوم اکنامکس کی تعریف: پارکر کے مطابق "ہوم اکنامکس کا مطلب سائنس اور آرٹ کے علوم کو خاندان کی ترقی کے لیے استعمال کرنا ہے۔ یعنی:
(1) ہوم اکنامکس کے علم کا تعلق خاندان کی بھلائی سے ہے۔
(2) ہوم اکنامکس کے علم کا مقصد سائنسی علوم اور انسانی فکر و تدبیر کو زمانے کی تبدیلی کے مطابق اپنے آپ کو ڈھالنے اور ٹیکنالوجی کا استعمال کر کے اپنی زندگی کو بہتر بنانے سے ہے۔
(c) ہوم اکنامکس کے علم کا مقصد تحریر کریں۔
جواب: ہوم اکنامکس کے علم کا مقصد: ہوم اکنامکس کا علم خاندان کی بہتری کے ذریعے افراد اور ان کے ماحول میں بہترین توازن پیدا کرتا ہے۔ اس کا مقصد افراد کے رویوں میں بہتری پیدا کرنا اور ان کو ایسی مہارتیں سکھانا ہے، جس کے ذریعے وہ روزمرہ زندگی میں اپنے کردار اور پیشے کو بہتر بنا سکیں۔
- 2 (a) ہوم اکنامکس کی ترقی کے عناصر کے نام تحریر کریں۔
جواب: ہوم اکنامکس کی ترقی کے عناصر: مندرجہ ذیل عناصر نے ہوم اکنامکس کی ترقی میں اہم کردار ادا کیا ہے:
i. عورتوں کی تعلیم و ترقی ii. سائنسی علوم کا خاندانی زندگی میں عمل درآمد۔
iii. گھریلو زندگی کے مسائل کا حل
(b) ہوم اکنامکس کا آغاز سب سے پہلے کہاں ہوا؟
جواب: ہوم اکنامکس کا آغاز: ہوم اکنامکس کی تعلیم کا آغاز امریکہ میں ہوا۔ ابتداء میں کچھ خواتین نے اپنے ہمسایوں کو گھر میں تعلیم دینے کا آغاز کیا۔

(c) عزت، شہرت اور دولت (d) صحت، ہمت اور دولت

7. ہر غذا دوسری غذا سے مختلف ہوتی ہے:

- (a) اجزاء کے لحاظ سے (b) صحت کے لحاظ سے
(c) غذائیت کے لحاظ سے (d) طاقت کے لحاظ سے

انشائیہ سوالات

1(a) غذا اور غذائیت کی تعریف تحریر کریں۔

جواب: غذا اور غذائیت کی تعریف: ہر جاندار کو زندہ رہنے کے لیے غذا کی ضرورت ہے چنانچہ ”ہر وہ چیز جو ایک جاندار کھاتا پیتا ہے“ غذا کہلاتی ہے“ مثلاً ہم ہر روز سبزیاں، پھل، اناج، دودھ اور جو دیگر چیزیں کھاتے پیتے ہیں سب غذائی اجزاء کہلاتی ہے۔

(b) غذا کن ذرائع سے حاصل ہوتی ہے؟

جواب: غذا کے ذرائع: غذائاتی اور حیواناتی ذرائع سے حاصل ہوتی ہے۔

(c) غذا کی اہمیت بیان کریں؟

جواب: غذا کی اہمیت: صحت اور زندگی قائم رکھنے کے لیے غذا نہایت ضروری ہے چنانچہ اگر ایک تندرست و توانا آدمی کو آٹھ دس دن تک غذا نہ ملے تو وہ بھوک سے مر سکتا ہے۔

2(a) غذائیت سے کیا مراد ہے؟

جواب: ”غذائیت سے مراد غذا کی وہ خصوصیات ہیں جن سے انسان کی نشوونما، صحت اور زندگی برقرار رہتی ہے۔“ ہر غذا غذائیت کے لحاظ سے دوسری غذا سے مختلف ہوتی ہے۔

(b) غذائیت کا دارومدار کن چیزوں پر ہوتا ہے؟

جواب: غذائیت کا دارومدار: غذائیت کا دارومدار غذا میں موجود غذائی اجزاء کی موجودگی پر ہوتا ہے۔ ہر غذائی جڑ جسم میں ایک خاص کام سرانجام دیتا ہے اور کسی بھی جڑ کے بغیر نشوونما اور صحت و تندرستی ممکن نہیں۔

(c) غذائی اجزاء کی اہمیت تحریر کریں۔

جواب: غذائی اجزاء کی اہمیت: مندرجہ ذیل چھ غذائی اجزاء جسمانی نشوونما اور صحت و تندرستی کے لیے بے حد ضروری ہیں۔

- (i) لحمیات / پروٹین (ii) کاربوہائیڈریٹس (iii) چکنائی (iv) وٹامن
(v) معدنی نمکیات (vi) پانی

باب نمبر 3: بنیادی غذائی اجزاء

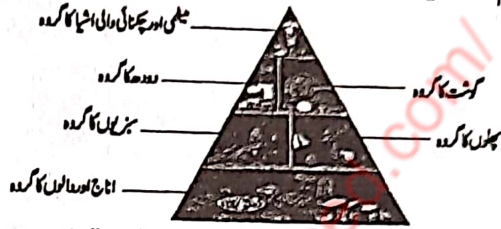
مشقی سوالات کا حل

1. اگر سچے کوناشٹے میں دو فرنی اٹلے ایک کباب اور ایک دودھ کا گلاس دیا جائے تو اس کے کھانے میں کون سا اہم غذائی جز موجود نہیں ہے؟

- (i) کاربوہائیڈریٹس (ii) پروٹین
(iii) چکنائی (iv) وٹامن

2. روزمرہ کی غذا میں:

- i. گوشت کے گروہ میں سے زیادہ اشیاء استعمال کی جاسکتی ہیں۔
ii. غذائی اجزاء کے تمام بنیادی غذائی گروہوں کو شامل کیا جانا چاہیے۔
iii. پھلوں کو زیادہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ iv. سبزیوں کا استعمال ضروری نہیں۔
عملی کام: 1. ذیل میں دیے گئے غذائی پرائڈ کو ٹیبل کریں۔



2. مندرجہ ذیل کھانوں کو ان کے مطابق مناسب کالم میں تحریر کریں۔ اور ان کے نام لکھیں۔

گوشت کا گروہ	دودھ کا گروہ	اناج کا گروہ
مرغی	دودھ	ڈبل روٹی
مچھلی	پنیر	نوڈلز
اٹلے	آئس کریم	چاول

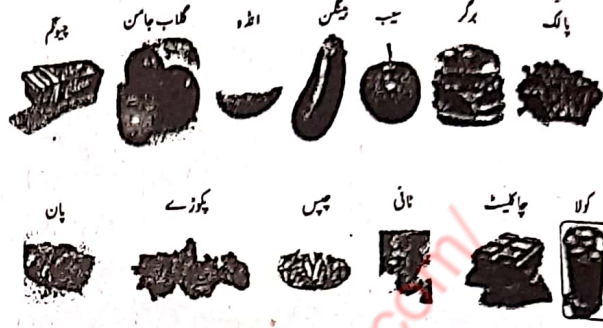
معروضی و انشائیہ سوالات

(برطانیق امتحانی طریقہ کار پنجاب ایگزیمینٹیشن کمیشن)

کثیر الانتخابی سوالات

1. ہر جاندار کو زندہ رہنے کے لیے ضرورت ہے:
- (a) علم کی (b) روشنی کی (c) غذا کی (d) صحت کی
2. غذائی اجزاء کہلاتے ہیں:
- (a) سبزیاں، پھل، اناج، دودھ (b) درخت، پتے، پھول، پودے
(c) دال، دلیہ، پھول، کانٹے (d) سبزیاں، فصلیں، کپاس، باجروہ
3. غذا حاصل ہوتی ہے:
- (a) قدرتی اور مصنوعی ذرائع سے (b) نباتاتی اور حیواناتی ذرائع سے
(c) اندرونی اور بیرونی ذرائع سے (d) قیمتی اور سستے ذرائع سے
4. غذا سے _____ کی نشوونما ہوتی ہے:
- (a) ہڈیوں کی (b) بالوں کی (c) جسم کی (d) دماغ کی
5. ایک تندرست و توانا آدمی بھوکا مر سکتا ہے اگر اسے غذا نہ ملے:
- (a) ایک دو دن تک (b) دو تین دن تک
(c) چار پانچ دن تک (d) آٹھ دس دن تک
6. غذائیت سے مراد غذا کی وہ خصوصیات ہیں جن سے انسان کی برقرار رہتی ہے:
- (a) نشوونما، صحت اور زندگی (b) طاقت، ہمت اور قوت

2. مندرجہ ذیل غذاؤں کو مناسب کالم میں تحریر کریں۔
- (viii) [وٹامن اے، ڈی، ای اور کے چکنائی میں حل پذیر ہیں۔ (✓ صحیح، غلط)]
 (ix) معدنی نمکیات کے بغیر ہڈیوں کی نشوونما مناسب نہیں ہوتی۔ (✓ صحیح، غلط)
 (x) نیایشیم اور فاسفورس دانتوں کی نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔ (✓ صحیح، غلط)
5. دونوں کالم میں دیے گئے الفاظ اور جملوں کو ان کے کام کی مناسبت سے آپس میں ملائیں۔



(i) پروٹین	(i) ہم شدہ خنک گوشت میں جذب ہونے میں مدد دیتا ہے۔
(ii) کاربوہائیڈریٹس	(ii) ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما ہوتی ہے۔
(iii) چکنائی	(iii) خلیات، باخوں کی جبروت کا کام کرتی ہے۔
(iv) وٹامن	(iv) غذا کو شیریں کر کے لذت بخشتے ہیں۔
(v) معدنی نمکیات	(v) جسم کو تروت و سرشاری مہیا کرنے کا سب سے زیادہ ہے۔
(vi) پانی	(vi) جسم میں باخوں کے خلاف توت و ممانعت پیدا کرتے ہیں۔

6. مختصر جوابات لکھیں:

- (i) پروٹین کن اجزاء سے مل کر بنتی ہیں؟ ان اجزاء کے نام لکھیں۔
 جواب: 1. لحمیات / پروٹین 2. کاربوہائیڈریٹس 3. چکنائی
 4. وٹامن 5. معدنی نمکیات 6. پانی
- (ii) وٹامن سی کے دو اہم ذرائع کے نام لکھیں۔
 جواب: حیوانی ذرائع، نباتاتی ذرائع۔

7. درج ذیل بیانات میں سے درست بیان پر (✓) کا نشان لگائیں۔
 ا. کون سا غذائی مجموعہ جسم کی نشوونما اور خلیات و ہفتوں کی تعمیر و مرمت کے لیے ضروری ہے؟

- (a) کاربوہائیڈریٹس (b) پروٹین
 (c) چکنائی (d) معدنی نمکیات

- ii. ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما کے لیے کون سا غذائی مجموعہ ضروری ہے:

- (a) کاربوہائیڈریٹس (b) پروٹین
 (c) معدنی نمکیات (d) وٹامن

8. مندرجہ ذیل کھانوں کو ان کے اوپر دیے ہوئے کالموں میں مناسبت سے تقسیم کریں اور ان کے نام لکھیں۔

صحت بخش غذا	غیر صحت بخش غذا
سیب	پکڑے، چیونگم
پالک	برگر، ٹانی
انڈہ، چیس	کولا، پان
بیکنگ، چاکلیٹ	گلاب جامن

نمبر شمار	چکنائی کے بغیر غذائیں	نمبر شمار	چکنائی والی غذائیں
1	پالک	1	سلاہوا انڈا
2	کولا	2	پکڑے
3	مشروب	3	چیس
4	ٹانی	4	برگر
5	چپاتی	5	دودھ
6	کیلا	6	چاکلیٹ
7	سیب	7	گلاب جامن

3. خالی جگہوں کو مناسب الفاظ سے پُر کریں۔

- (i) ایک آدمی کے جسم میں وزن تقریباً 55 سے 60 فیصد حصہ پانی ہوتا ہے۔
 (ii) پانی میں دو حصے ہائیڈروجن اور ایک حصہ آکسیجن موجود ہوتی ہے۔
 (iii) چکنائی جسم میں ایندھن مہیا کرنے کے کام آتی ہے۔
 (iv) مکمل پروٹین نسبتاً حیوانی غذاؤں میں زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔
4. مندرجہ ذیل بیانات کو غور سے پڑھیں۔ ان میں سے بعض صحیح ہیں اور بعض غلط۔ اگر بیان درست ہو تو صحیح کے گرد دائرہ لگائیں اور اگر غلط ہو تو غلط کے گرد دائرہ لگائیں۔

- (i) جسم کو حرارت اور توانائی مہیا کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ کاربوہائیڈریٹس ہیں۔ (صحیح، غلط ✓)
 (ii) چینی اور شہد میں سو فیصد تک کاربوہائیڈریٹس موجود ہوتے ہیں۔ (صحیح، غلط ✓)
 (iii) کاربوہائیڈریٹس میں کاربن کے علاوہ نائٹروجن اور آکسیجن ہوتی ہے۔ (صحیح، غلط ✓)
 (iv) پروٹین جسم کو حرارت مہیا کرتی ہیں۔ (صحیح، غلط ✓)
 (v) انڈے سے اچھی قسم کی پروٹین حاصل ہوتی ہے۔ (صحیح، غلط ✓)
 (vi) دالوں سے ہمیں مکمل قسم کی پروٹین حاصل ہوتی ہے۔ (صحیح، غلط ✓)
 (vii) وٹامن ہمیں صرف حیوانی ذرائع سے حاصل ہوتے ہیں۔ (صحیح، غلط ✓)

7. انسانی خوراک میں استعمال ہونے والے غذائی اجزاء میں زیادہ مقدار ہوتی ہے۔
 (a) کاربوہائیڈریٹس کی
 (b) کیمیائیم کی
 (c) وٹامن کی
 (d) معدنی نمکیات کی
8. انسانی جسم میں ہضم ہونے والے کاربوہائیڈریٹس کتنی طرح کے ہوتے ہیں:
 (a) دو طرح کے
 (b) تین طرح کے
 (c) چار طرح کے
 (d) پانچ طرح کے

انشائیہ سوالات

1(a) بنیادی غذائی اجزاء کی تعریف تحریر کریں؟

جواب: بنیادی غذائی اجزاء کی تعریف: ”بنیادی غذائی اجزاء غذا کے وہ اجزاء ہوتے ہیں جن سے مل کر غذا بنتی ہے“

(b) غذائی اجزاء کے فوائد تحریر کریں؟

جواب: غذائی اجزاء کے فوائد: غذائی اجزاء ہمارے جسم کو غذائیت بخشتے ہیں۔ جس سے انسان کی صحت برقرار رہتی ہے۔ ”غذائیں یہ غذائی اجزاء مختلف مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ متوازن خوراک ان غذائی اجزاء کے صحیح تناسب پر مشتمل ہے۔“

(c) بنیادی غذائی اجزاء کے نام تحریر کریں۔

جواب: غذائی اجزاء کے نام: ان بنیادی غذائی اجزاء کے نام درج ذیل ہیں:

1. لحمیات / پروٹین 2. کاربوہائیڈریٹس 3. چکنائی 4. وٹامن
 5. معدنی نمکیات 6. پانی

2(a) غذائیں پروٹین کی اہمیت بیان کریں؟

جواب: غذائیں پروٹین کی اہمیت: یہی وجہ ہے کہ ہماری غذائیں پروٹین کی اہمیت بھی سب سے زیادہ ہے۔ پروٹین میں کاربن، ہائیڈروجن، آکسیجن کے علاوہ نائٹروجن بھی پائی جاتی ہے۔ نائٹروجن کو پروٹین میں خصوصی اہمیت حاصل ہے کیونکہ یہ کاربوہائیڈریٹس یا چکنائی میں نہیں پائی جاتی۔

(b) پروٹین ہمارے جسم میں کیا کام سرانجام دیتی ہے؟

جواب: پروٹین کے کام: پروٹین ہمارے جسم میں مندرجہ ذیل کام سرانجام دیتی ہے: (i) یہ جسم کی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ اگر جسم میں پروٹین کی کمی ہو تو نشوونما رک جاتی ہے۔

(ii) اس سے جسم کو حرارت دہناتا بھی ملتی ہے، اگر جسم میں چکنائی یا کاربوہائیڈریٹس کی کمی ہو تو جسم پروٹین کو اس کام کے لیے استعمال کرنے لگتا ہے۔

(iii) یہ خلیات اور بانٹوں کی تعمیر و مرمت کا کام کرتی ہے۔

(iv) یہ جسم میں بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی قوت پیدا کرتی ہے۔

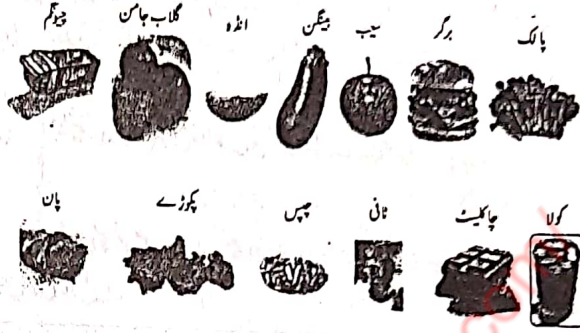
(v) نظام ہضم کو برقرار رکھنے میں مدد کرتی ہے۔

(vi) جسم میں تیزابی اور اساسی مادوں کو متوازن رکھنے میں مدد کرتی ہے۔

(c) ہمیں پروٹین کن ذرائع سے حاصل ہوتی ہے؟

جواب: پروٹین کے ذرائع: پروٹین درج ذیل دو ذرائع سے حاصل ہوتی ہے: حیواناتی ذرائع: گوشت (مرغی، مچھلی، بکرے اور گائے)، اٹھ، دودھ دہنی اور پنیر وغیرہ۔ ان کو مکمل پروٹین کہا جاتا ہے۔

نباتی ذرائع: دالیں، پھلیاں، مٹر اور اناج وغیرہ۔ ان کو نامکمل پروٹین کہا جاتا ہے۔



معروضی و انشائیہ سوالات

(برطابق امتحانی طریقہ کار پنجاب ایگزامینیشن کمیشن)

کثیر الانتخابی سوالات

1. غذا کے وہ اجزاء جن سے مل کر غذا بنتی ہے، کہلاتی ہے:

- (a) متوازن غذا
 (b) غیر متوازن غذا
 (c) بنیادی غذائی اجزاء
 (d) نشاستہ دار غذا

2. ہمارے جسم کا سب سے زیادہ حصہ مشتمل ہے:

- (a) کیمیائیم پر
 (b) پروٹین پر
 (c) فولاد پر
 (d) کاربوہائیڈریٹس پر

3. پروٹین میں پائی جاتی ہیں:

- (a) آکسیجن، ہیلیم، نورون، کاربن
 (b) کاربن، ہائیڈروجن، آکسیجن اور نائٹروجن
 (c) نائٹروجن، ایل۔ پی۔ جی، سوئی گیس اور کاربن
 (d) ہائیڈروجن، ہیلیم، آکسیجن اور نورون

4. نائٹروجن کو پروٹین میں خصوصی اہمیت حاصل ہے کیونکہ:

- (a) یہ کیمیائیم اور فولاد میں نہیں پائی جاتی
 (b) یہ کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی میں نہیں پائی جاتی
 (c) یہ وٹامن اور معدنی نمکیات میں نہیں پائی جاتی
 (d) یہ دودھ کے گروہ اور گوشت کے گروہ میں نہیں پائی جاتی

5. اگر جسم میں پروٹین کی کمی ہو تو رک جاتی ہے:

- (a) صحت
 (b) قوت مدافعت
 (c) نشوونما
 (d) دماغی طاقت

6. پروٹین کن دو ذرائع سے حاصل ہوتی ہے:

- (a) قدرتی اور مصنوعی ذرائع سے
 (b) معدنی اور کیمیائی ذرائع سے
 (c) اندرونی اور بیرونی ذرائع سے
 (d) حیواناتی اور نباتاتی ذرائع سے

باب نمبر 4: انسانی نشوونما

مشقی سوالات کا حل

1. مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جواب لکھیں۔

1. نشوونما سے کیا مراد ہے؟ نشوونما کے پہلوؤں کا آپس میں تعلق بیان کریں۔

جواب: نشوونما کے معنی بڑھنا یا تبدیل ہونا ہیں۔ اس سے مراد وہ تبدیلی ہے جو عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ ہر فرد میں پیدا ہوتی ہے۔ نشوونما کے دوران پیدا ہونے والی یہ تبدیلیاں جسمانی اور دماغی ہوتی ہیں جو ساری عمر جاری رہتی ہیں۔

نشوونما کے سب پہلوؤں کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ اگر ایک نشوونما درست ہو رہی ہو تو دوسری نشوونما بھی اچھی ہوتی ہے۔ مثلاً صحت مند جسم ہی اچھے دماغ کا مالک ہوتا ہے۔ جب جسم صحت مند ہوتا ہے تو بھاگنے، دوڑنے اور ایک دوسرے سے ملنے جلنے کو جی چاہتا ہے۔ اس طرح ذہنی اور سماجی نشوونما بھی اچھے طریقے سے ہوتی ہے۔ جب سماجی نشوونما اچھی ہوتی ہے تو بچے مل کر کھیلتے ہیں اور ورزش سے جسمانی نشوونما بہتر ہو جاتی ہے۔ جب بچے آپس میں کھیلتے ہیں، اپنی باری کا انتظار کرتے ہیں، دوسروں کی بات مانتے ہیں، اور دوستی کرنا سیکھتے ہیں، تو اس سے جذباتی نشوونما ہوتی ہے۔ چنانچہ یہ بات سمجھ میں آتی ہے کہ نشوونما کے تمام پہلو ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں اگر ایک میں کمی ہو تو دوسرے میں بھی کمی واقع ہو جاتی ہے۔

2. نشوونما کے مدارج کون سے ہیں؟ تفصیل سے بیان کریں۔

جواب: انسانی نشوونما طے شدہ اور منظم انداز میں ہوتی ہے۔ نشوونما کا یہ عمل کئی ادوار سے گزر کر مکمل ہوتا ہے اور ہر دور کی کچھ منفرد خصوصیات ہوتی ہیں۔ ان خصوصیات کی بناء پر نشوونما کو مندرجہ ذیل درجوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

i. قبل از ولادت: یہ درجہ انسانی نشوونما کا آغاز ہے۔ اس دور میں جسمانی نشوونما کی رفتار زندگی کے دیگر تمام حصوں سے تیز ہوتی ہے۔

ii. شیر خوارگی: یہ دور پیدائش سے لے کر تین سال تک محیط ہوتا ہے۔ شروع کے ڈیڑھ دو سال بچے کو ہر کام کے لیے دوسروں کا سہارا لینا پڑتا ہے۔ اس عمر میں بچے میں سیکھنے کی حیرت انگیز صلاحیت ہوتی ہے۔ مثلاً بیٹھنا، چلنا، دوڑنا، بولنا، کھیلنا، خود کھانا اور کپڑے پہننا وغیرہ۔ یہ سب اس عمر میں سیکھی جانے والی مہارتیں ہیں۔

iii. بچپن کا ابتدائی دور: یہ دور تین سے آٹھ سال تک رہتا ہے۔ اس دور کو سکول شروع کرنے کا دور بھی کہتے ہیں۔ اس دور میں بچے اپنی روزمرہ زندگی کے بہت سارے کام خود کرنا شروع کر دیتے ہیں لیکن ابھی ابھی ان کو بہت سارے معاملات میں بڑوں کی رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

iv. بچپن کا اگلا دور: یہ دور آٹھ سے بارہ سال کی عمر تک ہوتا ہے۔ اس دور میں بچے باقاعدگی سے سکول جانا شروع کرتے ہیں اور لکھنا پڑھنا سیکھ جاتے ہیں۔ اس عمر میں ایک طرف بچوں کو چند امور میں بڑوں سے آزادی ملتی ہے تو دوسری طرف تھوڑی تھوڑی ذمہ داریاں بھی نبھانی پڑتی ہیں۔

v. دور بلوغت: نشوونما کا یہ دور بارہ سال سے شروع ہو کر تقریباً بیس سال تک جاری رہتا ہے۔ اس دور کی خصوصیات یہ ہے کہ اس میں بچپن کا خاتمہ اور نوجوانی کا آغاز ہوتا ہے۔ اس عمر میں اہم جسمانی، ذہنی اور جذباتی تبدیلیاں رونما ہو رہی ہوتی ہیں۔ اس دور میں بچوں کو والدین کو رہنمائی کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔

vi. جوانی: بیس سے چالیس سال کی عمر کا حصہ دور جوانی کہلاتا ہے۔ یہ انسان کی بھر پور ذہنی و جسمانی قوت کا دور ہوتا ہے کیونکہ اس دور میں انسان بہت سی ذمہ داریاں بیک وقت نبھاتا ہے۔ مثلاً پیشے کا انتخاب، شادی اور شادی شدہ زندگی کی ذمہ داریاں، بزرگوں اور بچوں کی دیکھ بھال وغیرہ۔

vii. اڈولٹ عمر: یہ دور چالیس سال سے ساٹھ سال کی عمر پر محیط ہوتا ہے۔ اس دور میں جسمانی صلاحیتوں میں بتدریج کمی آنا شروع ہوتی ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ انسان اپنی پیشہ ورانہ ذمہ داریوں میں عروج پر ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ گھریلو ذمہ داریوں کی نوعیت بھی تبدیل ہو جاتی ہے مثلاً بچوں کی شادیوں، تعلیم، نوکری وغیرہ جیسی ذمہ داریوں سے عہدہ بردار وغیرہ ہونا۔

viii. بڑھاپا: یہ دور ساٹھ سال سے لے کر آخری سانس تک جاری رہتا ہے۔ اس دور میں کام کرنے کی صلاحیتوں میں کمی آ جاتی ہے۔ اس کے علاوہ زندگی کے تجربات کے مطابق ان کی سوچ میں تبدیلی آ جاتی ہے۔

3. پیدائش سے تین سال تک ذہنی، معاشرتی اور فطری نشوونما کیونکر ہوتی ہے؟

جواب: پیدائش سے تین سال تک بچے کو ہر کام میں دوسروں کا سہارا لینا پڑتا ہے۔ اس عمر میں بچے میں سیکھنے کی حیرت انگیز صلاحیت ہوتی ہے۔ اس عمر میں بچے کی حافظے اور بات کی سمجھ بوجھ میں اضافہ ہوتا ہے اور بچہ معاشرے سے کچھ نہ کچھ سیکھتا رہتا ہے۔

4. بڑھاپا انسان کی زندگی کا آخری دور ہے اس دور کے لوگ کیونکر توجہ کے مستحق ہوتے ہیں؟

جواب: بڑھاپے میں جسمانی صحت کمزور ہو جاتی ہے۔ کام کرنے کی صلاحیتوں میں کمی آ جاتی ہے۔ بعض لوگوں کی بینائی بھی کمزور ہو جاتی ہے۔ اس لیے بوڑھے لوگ توجہ کے مستحق ہوتے ہیں۔

5. درج ذیل میں سے صحیح بیان (✓) کا نشان لگائیں۔

i. جسمانی نشوونما میں اضافہ ہوتا ہے:

- (a) قد اور وزن میں (b) عمر میں
(c) جذبات میں (d) کوئی نہیں

جاری رہتی ہیں:

(a) تین سال (b) چار سال (c) ساری عمر (d) پانچ سال

4. کسی فرد کی طبعی عمر بڑھنے سے اس کی جسمانی ساخت میں جو تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں اس عمل کو کہتے ہیں:

(a) نمو (b) غدود (c) عضلات (d) نشو

5. نشو کے عمل کی وجہ سے بچہ نہ صرف بڑا ہوتا ہے بلکہ اس کے اندرونی اعضا بڑھ جاتے ہیں اور بڑا ہو جاتا ہے:

(a) دماغ کا سائز (b) دل کا سائز (c) گردے کا سائز (d) جگر کا سائز

6. وہ منظم تبدیلیاں جن کی وجہ سے نہ صرف جسمانی اعضا میں پختگی آتی ہے بلکہ وہ مختلف اعمال اچھے طریقے سے سرانجام دے سکتے ہیں۔ کہلاتی ہیں:

(a) نشو (b) نمو (c) حجم (d) عضلات

7. انسانی نشو و نما ایک پیچیدہ عمل ہے جس سے نشو و نما ہوتی ہے:

(a) فرد کی حرکی، جذباتی اور جسمانی

(b) فرد کی جذباتی، معاشرتی اور سماجی

(c) فرد کی جسمانی، ذہنی اور سماجی (d) فرد کی معاشرتی، حرکی اور جسمانی

8. وہ تبدیلی جو عمر کے ساتھ ہر فرد میں پیدا ہوتی ہے کہلاتی ہے:

(a) ذہنی نشو و نما (b) حرکی نشو و نما

(c) معاشرتی نشو و نما (d) جسمانی نشو و نما

انشائیہ سوالات

1 (a) نشو و نما کی تعریف تحریر کریں۔

جواب: نشو و نما کی تعریف: نشو و نما کے معنی بڑھنا یا تبدیل ہونا ہیں۔ اس سے مراد وہ تبدیلی ہے جو عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ ہر فرد میں پیدا ہوتی ہے۔

(b) نشو و نما کے دوران انسانی جسم میں پیدا ہونے والی تبدیلیوں کی وضاحت کریں۔

جواب: نشو و نما کے دوران پیدا ہونے والی تبدیلیاں: نشو و نما کے دوران پیدا ہونے والی یہ تبدیلیاں جسمانی اور دماغی ہوتی ہیں جو ساری عمر جاری رہتی ہیں۔

(c) نشو و نما کے معنی تحریر کریں۔

جواب: نشو و نما کے معنی: نشو و نما کے معنی ایک جیسے ہی سمجھے جاتے ہیں۔ لیکن ان دونوں کے معنی میں تھوڑا فرق ہے اگرچہ یہ دونوں ایک دوسرے سے الگ نہیں کیے جاسکتے۔

نشو سے مراد: کسی فرد کی طبعی عمر بڑھنے سے اس کی جسمانی ساخت، عضلات، ہاتھ، غدد، ہڈیوں وغیرہ میں جو تبدیلیاں پیدا ہوتی رہتی ہیں اس عمل کو نشو کہتے ہیں۔

نمو سے مراد: جبکہ نمو سے مراد وہ منظم تبدیلیاں ہیں جن کی وجہ سے نہ صرف جسمانی اعضا میں پختگی آتی ہے بلکہ وہ مختلف اعمال اچھے طریقے سے سرانجام دے سکتے ہیں۔

ii. نشو و نما کس دور کی رفتار زندگی کے دیگر تمام ادوار سے تیز ہوتی ہے؟

(a) قبل از ولادت (b) شیر خوارگی (c) ابتدائی بچپن (d) دور بلوغت

iii. ابتدائی بچپن کا دور کون سا ہے؟

(a) 3-8 سال (b) 8-12 سال (c) 12-20 سال (d) پیدائش سے 3 سال

iv. نشو و نما کے کون سے پہلو کا تعلق انسانی ذہن سے ہوتا ہے؟

(a) جسمانی نشو و نما (b) ذہنی نشو و نما (c) جذباتی نشو و نما (d) معاشرتی نشو و نما

6. خالی جگہ پُر کریں۔

(i) کسی فرد کی طبعی عمر بڑھنے سے اس کی جسمانی ساخت میں جو تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں اس عمل کو نمو کہتے ہیں۔

(ii) جذباتی نشو و نما کا تعلق دماغ سے ہے اور یہ جذبات کو کنٹرول کرتا ہے۔

(iii) معاشرتی نشو و نما سے مراد وہ تبدیلی ہے جو دیگر افراد کے میل جول سے پیدا ہوتی ہے۔

(iv) شیر خوارگی کا دور پیدائش سے لے کر تین سال تک محیط ہوتا ہے۔

(v) دور بلوغت کے دور کی خصوصیات یہ ہے کہ اس میں بچپن کا خاتمہ اور جوانی کا آغاز ہوتا ہے۔

7. نشو و نما کے مدارج کی عمریں بیان کریں۔

مدارج	عمر سالوں میں
شیر خوارگی	پیدائش سے تین سال تک
ابتدائی بچپن	تین سال سے آٹھ سال تک
وسطی بچپن	آٹھ سال سے بارہ سال تک
جوانی	بیس سے چالیس سال تک
ادھیڑ عمر	چالیس سال سے ساٹھ سال تک

معروضی و انشائیہ سوالات

(بمطابق امتحانی طریقہ کار پنجاب ایگزامینیشن کمیشن)

کثیر الانتخابی سوالات

1. نشو و نما کے معنی ہیں:

(a) بڑھنا (b) چلنا (c) ڈوڑنا (d) کھیلنا

2. نشو و نما سے مراد وہ تبدیلی جو ہر فرد میں پیدا ہوتی ہے:

(a) قد بڑھنے کے ساتھ ساتھ (b) عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ (c) علم بڑھنے کے ساتھ ساتھ (d) موٹاپا بڑھنے کے ساتھ ساتھ

3. نشو و نما کے دوران پیدا ہونے والی تبدیلیاں جسمانی اور دماغی ہوتی ہیں جو

2(a) نشوونما کے مختلف پہلوؤں کی وضاحت کریں؟

جواب: نشوونما کے پہلو: انسانی نشوونما ایک پیچیدہ عمل ہے جس میں فرد کی جسمانی، ذہنی اور سماجی نشوونما بھی ہوتی ہے۔ نشوونما کے ان تمام پہلوؤں کا ایک دوسرے سے گہرا تعلق ہوتا ہے۔ نشوونما کے مختلف پہلو درج ذیل ہیں:

i. جسمانی نشوونما: جسمانی نشوونما سے مراد وہ تبدیلی ہے جو عمر کے ساتھ ہر فرد میں پیدا ہوتی ہے۔ وزن، قد کاٹھ، حجم وغیرہ میں جو تبدیلیاں ہوتی ہیں وہ بھی جسمانی نشوونما کا حصہ ہوتی ہیں۔ ان تبدیلیوں میں دماغ کی نشوونما بھی شامل ہے۔ اس کے علاوہ ہڈیوں، پسلیوں، خون اور کیمیائی رطوبتوں میں تبدیلیاں بھی جسمانی نشوونما کا حصہ ہیں۔

ii. حرکی نشوونما: حرکی نشوونما سے مراد جسمانی حرکات کو اعصاب کی مدد سے کنٹرول کرنا ہے۔

بچے کی ابتدائی سالوں کی نشوونما: بچہ زندگی کے پہلے چار پانچ سال میں ناگوں اور بازوؤں کے عضلات پر کنٹرول حاصل کرتا ہے اور بھاگنے دوڑنے، چھلانگ لگانے، اچھلنے کودنے جیسی صلاحیتوں میں مہارت حاصل کرتا ہے۔ اگلے سالوں میں چھوٹے عضلات (مثلاً ہاتھوں اور انگلیوں) کے استعمال پر عبور حاصل کرتا ہے۔ مثلاً لکھنا، گیند پکڑنا اور گیند پھینکنا وغیرہ۔ حرکی نشوونما میں جسمانی نشوونما کے ساتھ ساتھ جسمانی حرکات اور افعال بھی بہتر ہوتے ہیں۔

iii. ذہنی نشوونما: ذہنی نشوونما سے مراد وہ منظم تبدیلیاں ہیں جن کا تعلق انسان کے ذہن سے ہے۔ حافظہ، مسائل کی سمجھ بوجھ اور تخلیقی صلاحیتوں میں اضافہ ذہنی نشوونما کا حصہ ہیں۔

ذہنی نشوونما کا قاعدہ: ذہنی نشوونما سے انسان مشکل اور پیچیدہ کاموں کو سمجھ کر آسانی سے سرانجام دیتا ہے۔

iv. جذباتی نشوونما: جذباتی نشوونما کا تعلق دماغ سے ہے۔ جذبات کو کنٹرول کرنا: جذبات کو کنٹرول کرنے کے لیے دماغی صلاحیت کو استعمال کرنا ضروری ہے۔ اس لیے ان دونوں کی نشوونما اکٹھی جاری رہتی ہے۔ جب بچہ چھوٹا ہوتا ہے تو اس کو اپنے جذبات پر قابو نہیں ہوتا لیکن جوں جوں بڑا ہوتا ہے وہ جذبات پر قابو پانا سیکھ لیتا ہے۔

v. معاشرتی نشوونما: معاشرتی نشوونما سے مراد وہ تبدیلی ہے جو دیگر افراد کے ساتھ میل جول سے پیدا ہوتی ہے۔ کھانے پینے، رہن سہن، لباس، سونے جانے کے طریقے، استاد کا ادب، بڑوں کا احترام، بوڑھوں کی دیکھ بھال اور لوگوں سے میل جول معاشرتی نشوونما کا حصہ ہیں۔

(b) نشوونما کے پہلوؤں کا آپس میں تعلق واضح کریں۔

جواب: نشوونما کے پہلوؤں کا آپس میں تعلق: نشوونما کے سب پہلوؤں کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ اگر ایک نشوونما درست ہو رہی ہو تو دوسری نشوونما بھی اچھی ہوتی ہے۔ مثلاً صحت مند جسم ہی اچھے دماغ کا مالک ہوتا ہے۔

ذہنی اور سماجی نشوونما: جب جسم صحت مند ہوتا ہے تو بھاگنے، دوڑنے اور ایک دوسرے سے ملنے جلنے کو جی چاہتا ہے۔ اس طرح ذہنی اور سماجی نشوونما بھی اچھے طریقے سے ہوتی ہے۔ جب سماجی نشوونما اچھی ہوتی ہے تو بچے میل کر کھیلتے ہیں اور ورزش سے جسمانی نشوونما بہتر ہوجاتی ہے۔

جذباتی نشوونما: جب بچے آپس میں کھیلتے ہیں، اپنی باری کا انتظار کرتے ہیں، دوسروں کی بات مانتے ہیں، اور دوستی کرنا سیکھتے ہیں، تو اس سے جذباتی نشوونما ہوتی ہے۔ چنانچہ یہ بات سمجھ میں آتی ہے کہ نشوونما کے تمام پہلوؤں کا ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں اگر ایک میں کمی ہو تو دوسرے میں بھی کمی واقع ہوجاتی ہے۔

باب نمبر 5: معاشرتی کھیل

مشقی سوالات کا حل

1. مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

i. کھیل کی تعریف اور اس کے درجات بیان کریں؟
جواب: معاشرتی کھیل سے مراد ایسا جسمانی یا ذہنی مشغلہ ہے جو صرف اور صرف تفریح حاصل کرنے کے لئے اپنایا جائے اور اس کا کوئی اور مقصد نہ ہو۔

بچہ جوں جوں بڑا ہوتا ہے اسی طرح اس کے کھیل میں بہتری آتی ہے اور کھیل کی نوعیت بدلتی رہتی ہے جو مندرجہ ذیل درجات سے ہر بچہ گزرتا ہے۔

1. اکیلے کھیلنا: اس درجہ میں بچہ اکیلا کھیلتا ہے اس کا کرہ اگر چہ بچوں سے بھرا ہوتا ہے لیکن بچے کا ان کی طرف کوئی دھیان نہیں ہوتا۔

2. مشاہداتی کھیل: اس درجے میں بچہ دوسرے بچوں کو دیکھتا ہے اور خوش ہوتا ہے لیکن ان کے ساتھ کھیل میں حصہ نہیں لیتا۔

3. متوازی پہلو پہلو کھیل: اس دور میں بچے ایک دوسرے کے پاس متوازی بیٹھ کر بالکل ایک جیسا کھیل رہے ہوتے ہیں لیکن نہ تو ایک دوسرے سے بات چیت کرتے ہیں اور نہ ہی ایک دوسرے کے کھیل میں حصہ لیتے ہیں۔

4. تعلق والے کھیل: اس درجہ میں بچے بالکل ایک ہی کھیل کھیل رہے ہوتے ہیں لیکن ایک دوسرے کے ساتھ مل کر انہیں کھیلتے البتہ کھیل کے دوران ایک دوسرے سے بات چیت کرتے رہتے ہیں۔

5. میل جول کے کھیل: سب بچے مل جل کر ایک ہی کھیل کھیلتے ہیں کئی دفعہ کوئی مشکل سا کھیل بھی کھیلتے ہیں۔ عام طور پر اس درجے میں لڑکوں سے اور لڑکیوں سے کھیلا پسند کرتی ہیں۔

ii. بچوں کے کھیل کی اہمیت اور اقسام بیان کریں؟

بچوں کے لئے کھیل بے حد اہمیت رکھتا ہے۔ بہت سال پہلے بچوں کے کھیل کو صرف وقت ضائع کرنے کا ذریعہ سمجھا جاتا ہے تھا لیکن اب ماں باپ اور اساتذہ پر اس کی اہمیت واضح ہو گئی ہے کہ کھیل سے نہ صرف جسمانی نشوونما بہتر ہوتی ہے بلکہ بچے اپنے ارد گرد کے ماحول اور دنیا کے متعلق معلومات حاصل کرتے ہیں۔ کھیل سے بچوں کی ذہانت میں اضافہ ہوتا ہے اور خیالات میں وسعت پیدا ہوتی ہے اور ایک دوسرے کے ساتھ ملنے بڑے کھیل سے بچوں کی نشوونما کے درج ذیل مختلف پہلوؤں مثلاً جسمانی، جذباتی، ذہنی اور معاشرتی زبان دانائی کی مہارتوں میں بہتری آتی ہے۔

1. جسمانی نشوونما: کھیل کے دوران بچے کے دوڑنے بھاگنے اور اچھلنے کودنے کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے۔ کھیل کود سے بچوں کو بھوک لگتی ہے اور بہتر خوراک

ii. ذہنی نشوونما میں بچے رنگوں کی پہچان، چھوٹی اور بڑی چیزوں کے سائز کا اندازہ گرم اور ٹھنڈے کا فرق، زیادہ اور کم کا تصور کھیل کے دوران سیکھ لیتے ہیں۔

iii. مشاہداتی کھیل میں بچہ دوسرے بچوں کو دیکھتا اور خوش ہوتا ہے لیکن ان کے ساتھ کھیل میں حصہ نہیں لیتا۔

iv. فٹ بال، کرکٹ کھیلنا، چھین چھپائی، پکڑن پکڑائی سب جست کھیل کی مثالیں ہیں۔

v. کتاب پڑھنا Puzzle بنانا، ٹی وی دیکھنا، موتی پروناست رفتار کھیل کی مثالیں ہیں۔

5. مندرجہ ذیل کھیل کے درجات کی تعریف لکھیں۔

i. اکیلے کھیلنا: اس درجے میں بچہ اکیلا کھیلتا ہے اس کا کرہ اگرچہ بچوں سے مجرا ہوتا ہے لیکن بچے کا ان کی طرف کوئی دھیان نہیں ہوتا۔

ii. متوازی کھیل: اس دور میں بچے ایک دوسرے کے پاس متوازی بیٹھ کر بالکل ایک جیسا کھیل رہے ہوتے ہیں لیکن نہ تو ایک دوسرے سے بات چیت کرتے ہیں اور نہ ہی ایک دوسرے کے کھیل میں حصہ لیتے ہیں۔

iii. تعلق والے کھیل: اس درجے میں بچے بالکل ایک ہی کھیل کھیل رہے ہوتے ہیں لیکن ایک دوسرے کے ساتھ مل کر نہیں کھلتے البتہ کھیل کے دوران ایک دوسرے سے بات چیت کرتے رہتے ہیں۔

6. کھیلنے سے بچے کو جسمانی، ذہنی اور جذباتی فوائد حاصل ہوتے ہیں ان کو تحریر کریں۔
جسمانی نشوونما: کھیل کے دوران بچے کے دوڑنے بھاگنے اور اچھلتے کودنے کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے۔ کھیل کود سے بچوں کو بھوک لگتی ہے اور بہتر خوراک کھانے پینے سے بھی جسم کے پٹھوں میں مضبوطی آتی ہے۔ گیند کو پھینکنے اور پکڑنے سے جسم کی مختلف حرکات میں توازن پیدا ہوتا ہے۔

ذہنی نشوونما: کھیل کے دوران بچوں کی ذہنی نشوونما میں اضافہ ہوتا ہے۔ بچے رنگوں کی پہچان چھوٹی بڑی چیزوں کے سائز کا اندازہ، گرم ٹھنڈے کا فرق، زیادہ اور کم کا تصور وغیرہ کھیل کے دوران سیکھ لیتے ہیں۔

جذباتی نشوونما: کھیل کے دوران بچوں کے مثبت اور منفی جذبات کی ترجمانی ہوتی ہے۔ مثلاً اگر بچے کو غصہ آئے تو وہ اپنے کسی کھلونے پر غصہ نکال لیتا ہے۔ اسی طرح کسی کھلونے کو پیار کر کے بڑوں سے پیار کے اظہار کا طریقہ سیکھتا ہے۔ کھیل کے دوران اپنے دونوں طرح کے جذبات کے اظہار کے بعد اس کی طبیعت میں بلااشت پیدا ہوتی ہے۔

عملی کام: بچوں کی مختلف طرح کے کھیل کھیلتے ہوئے کی تصاویر اکٹھی کریں اور نائل میں لگائیں۔

معروضی دانشی سوالات

(بمطابق امتحانی طریقہ کار پنجاب ایگزامینیشن کمیشن)

کثیر الانتخابی سوالات

1. ایسا جسمانی یا ذہنی مشغلہ ہے جو صرف اور صرف تفریح حاصل کرنے کے لیے اپنایا جائے اور اس کا کوئی اور مقصد نہ ہو، کہلاتا ہے:
- (a) جسمانی کھیل (b) حرکی کھیل (c) معاشرتی کھیل (d) ذہنی کھیل

کھانے پینے سے بھی جسم کے پٹھوں میں مضبوطی آتی ہے۔ گیند کو پھینکنے اور پکڑنے سے جسم کی مختلف حرکات میں توازن پیدا ہوتا ہے۔

2. جذباتی نشوونما: کھیل کے دوران بچوں کے مثبت اور منفی جذبات کی ترجمانی ہوتی ہے۔ مثلاً اگر بچے کو غصہ آئے تو وہ اپنے کسی کھلونے پر غصہ نکال لیتا ہے۔ اسی طرح کسی کھلونے کو پیار کر کے بڑوں سے پیار کے اظہار کا طریقہ سیکھتا ہے۔ کھیل کے دوران اپنے دونوں طرح کے جذبات کے اظہار کے بعد اس کی طبیعت میں بلااشت پیدا ہوتی ہے۔

3. معاشرتی نشوونما: مل جل کر کھیلنے سے معاشرے میں رہنے کے طور طریقوں کو پختہ چلتا ہے۔ اپنی باری کا انتظار کرنا، اپنی چیزوں کو دوسرے بچوں کے ساتھ مل جل کر استعمال کرنا، دوسرے بچوں کا احساس کرنا اور ان کا خیال رکھنا وغیرہ۔ یہ سب بچے کھیل کے دوران ہی سیکھ لیتے ہیں۔ انسان ساری زندگی کچھ نہ کچھ سیکھتا رہتا ہے۔ اور بچپن ہی سے معاشرتی نشوونما کا آغاز ہو جاتا ہے مثلاً معاشرے میں رہنے کے اصول، جھگڑے سے نمٹنا، ایک دوسرے سے تعاون کرنا، یہ تمام اہم خوبیاں انسان کھیل سے ہی حاصل کرتا ہے۔

4. ذہنی نشوونما: کھیل کے دوران بچوں کی ذہنی نشوونما میں اضافہ ہوتا ہے۔ بچے رنگوں کی پہچان چھوٹی بڑی چیزوں کے سائز کا اندازہ، گرم ٹھنڈے کا فرق، زیادہ اور کم کا تصور وغیرہ کھیل کے دوران سیکھ لیتے ہیں۔

5. گفتگو کی مہارت: کھیل کے دوران کسی طرح کے نئے کھلونے کے اضافے یا کسی بھی نئے شغل کے ساتھ گفتگو کی مہارت میں اضافہ ہوتا ہے۔ کھیل بچوں کی گفتگو کو بہتر بنانے کا بہترین ذریعہ ہے۔ ایک دوسرے سے بات چیت کے دوران وہ لفظوں کے معنی اور ان کو بولنے کا صحیح طریقہ سیکھ جاتے ہیں جس سے ان میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔

2. دونوں کالموں میں دیے گئے کھیل کی قسم اور اس کی مناسب عمر کو آپس میں ملائیں۔

ایکے کھیلنا	3 سے 4 سال
مشاہداتی کھیل	2 سال سے 2½ سال
متوازی اپہلو بہ اپہلو کھیل	0-2 سال
تعلق والے کھیل	4 سے 6 سال
میل جول کے کھیل	2½ سے 3 سال

3. تصویریں دیکھ کر کھیل کے درجات لکھیں۔



ایکے کھیلنا



میل جول کے کھیل



میل جول کے کھیل



ایکے کھیلنا

4. خالی جگہ پُر کریں۔

i. کھیل کے دوران بچوں کے مثبت اور منفی جذبات کی ترجمانی ہوتی ہے۔

جواب: کھیل کے فوائد: کھیل سے بچوں کی نشوونما کے درج ذیل مختلف پہلوؤں مثلاً جسمانی، جذباتی، ذہنی اور معاشرتی زبان دانی کی مہارتوں میں بہتری آتی ہے۔
i. جسمانی نشوونما: کھیل کے دوران بچے کے دوڑنے بھاگنے اور اچھلنے کودنے کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے۔ کھیل کود سے بچوں کو بھوک لگتی ہے اور بہتر خوراک کھانے پینے سے بھی جسم کے پٹھوں میں مضبوطی آتی ہے۔ گیند کو پھینکنے اور پکڑنے سے جسم کی مختلف حرکات میں توازن پیدا ہوتا ہے۔

ii. جذباتی نشوونما: مثبت اور منفی جذبات کی ترجمانی: کھیل کے دوران بچوں کے مثبت اور منفی جذبات کی ترجمانی ہوتی ہے۔ مثلاً اگر بچے کو غصہ آئے تو وہ اپنے کسی کھلونے پر غصہ نکال لیتا ہے۔ اسی طرح کسی کھلونے کو پیار کر کے بڑوں سے پیار کے اظہار کا طریقہ سیکھتا ہے۔ کھیل کے دوران اپنے دونوں طرح کے جذبات کے اظہار کے بعد اس کی طبیعت میں بشارت پیدا ہوتی ہے۔

iii. معاشرتی نشوونما: معاشرے میں رہنے کے طور طریقے: مل جل کر کھیلنے سے معاشرے میں رہنے کے طور طریقوں کا پتہ چلتا ہے۔ اپنی باری کا انتظار کرنا، اپنی چیزوں کو دوسرے بچوں کے ساتھ مل جل کر استعمال کرنا، دوسرے بچوں کا احساس کرنا اور ان کا خیال رکھنا وغیرہ۔ یہ سب بچے کھیل کے دوران ہی سیکھ لیتے ہیں۔ انسان ساری زندگی کچھ نہ کچھ سیکھتا رہتا ہے۔

معاشرتی نشوونما کا آغاز: بچپن ہی سے معاشرتی نشوونما کا آغاز ہو جاتا ہے مثلاً معاشرے میں رہنے کے اصول، جھگڑے سے نمٹنا، ایک دوسرے سے تعاون کرنا، یہ تمام اہم خوبیاں انسان کھیل سے ہی حاصل کرتا ہے۔

iv. ذہنی نشوونما: کھیل کے دوران بچوں کی ذہنی نشوونما میں اضافہ ہوتا ہے۔ بچے رنگوں کی پہچان چھوٹی بڑی چیزوں کے سائز کا اندازہ، گرم ٹھنڈے کا فرق، زیادہ اور کم کا تصور وغیرہ کھیل کے دوران سیکھ لیتے ہیں۔

v. گفتگو کی مہارت: کھیل کے دوران کسی طرح کے نئے کھلونے کے اضافے یا کسی بھی نئے شغل کے ساتھ گفتگو کی مہارت میں اضافہ ہوتا ہے۔ بچوں کی گفتگو کو بہتر بنانے کا ذریعہ: کھیل بچوں کی گفتگو کو بہتر بنانے کا بہترین ذریعہ ہے۔ ایک دوسرے سے بات چیت کے دوران وہ لفظوں کے معنی اور ان کو بولنے کا صحیح طریقہ سیکھ جاتے ہیں جس سے ان میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔

2(a) کھیل کے کتنے درجات ہیں؟ وضاحت کریں۔

جواب: کھیل کے درجات: بچہ جوں جوں بڑا ہوتا ہے اسی طرح اس کے کھیل میں بہتری آتی ہے اور کھیل کی نوعیت بدلتی رہتی ہے مندرجہ ذیل درجات سے ہر بچہ گزرتا ہے:

i. اکیلے کھیلنا: اس درجہ میں بچہ اکیلا کھیلتا ہے اس کا کرہ اگرچہ بچوں سے بھرا ہوتا ہے لیکن بچے کا ان کی طرف کوئی دھیان نہیں ہوتا۔

ii. مشاہداتی کھیل: اس درجہ میں بچہ دوسرے بچوں کو دیکھتا ہے اور خوش ہوتا ہے لیکن ان کے ساتھ کھیل میں حصہ نہیں لیتا۔

iii. متوازی پہلو بہ پہلو کھیل: اس دور میں بچے ایک دوسرے کے پاس متوازی بیٹھ کر بالکل ایک جیسا کھیل کھیل رہے ہوتے ہیں لیکن نہ تو ایک دوسرے سے بات چیت کرتے ہیں اور نہ ہی ایک دوسرے کے کھیل میں حصہ لیتے ہیں۔

iv. تعلق والے کھیل: اس درجہ میں بچے بالکل ایک ہی کھیل کھیل رہے ہوتے ہیں لیکن ایک دوسرے کے ساتھ مل کر نہیں کھیلتے البتہ کھیل کے دوران ایک دوسرے

2. کھیل کی خاصیت یہ ہے کہ:

- (a) بچے کا دھیان اس میں مصروف ہے
(b) بچے کو اس میں کسی نتیجے یا کامیابی کی پروا نہ ہو
(c) بچے کو اپنی تعریف کی پروا ہو
(d) بچے کی توجہ اپنی پڑھائی سے زیادہ کھیل کی طرف ہو

3. بچوں کے لیے بے حد اہمیت رکھتا ہے:

- (a) مدرسہ (b) سوچ و بچار (c) کھیل (d) کالج

4. کھیل سے اضافہ ہوتا ہے:

- (a) بچوں کی جسامت میں (b) بچوں کی نشوونما میں
(c) بچوں کی تربیت میں (d) بچوں کی ذہانت میں

5. کھیل کے دوران بچے میں صلاحیت پیدا ہوتی ہے:

- (a) دوڑنے بھاگنے اور اچھلنے کودنے کی
(b) سوچنے سمجھنے اور محنت کرنے کی
(c) سیکھنے سکھانے اور علم حاصل کرنے کی
(d) بڑوں کا ادب و احترام کرنے اور چھوٹوں پر شفقت کرنے کی

6. کھیل کے دوران ترجمانی ہوتی ہے:

- (a) بچوں کے اخلاق و آداب کی (b) بچوں کے مثبت اور منفی جذبات کی
(c) بچوں کی ذہنی پختگی کی (d) بچوں کے مثبت اور منفی خیالات کی

7. مل جل کر رہنے سے پتہ چلتا ہے:

- (a) معاشرے میں ہر مشکل کا سامنا کرنے کا
(b) معاشرے میں ایک دوسرے کا احساس کرنے کا
(c) معاشرے میں ایک دوسرے کی مدد کرنے کا
(d) معاشرے میں رہنے کے طور طریقوں کا

انشائیہ سوالات

1(a) معاشرتی کھیل کی تعریف تحریر کریں۔

جواب: معاشرتی کھیل کی عام تعریف: عام الفاظ میں ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ کھیل بغیر کسی پابندی یا مجبوری کے ایک ایسا شغل ہے جو بچہ خود اپنی جسمانی یا ذہنی تفریح کے لیے پسند کرے۔

(b) بچوں کے لیے کھیل کی اہمیت بیان کریں؟

جواب: بچوں کے لیے کھیل بے حد اہمیت رکھتا ہے۔ بہت سال پہلے بچوں کے کھیل کو صرف دقت ضائع کرنے کا ذریعہ سمجھا جاتا تھا لیکن اب ماں باپ اور اساتذہ پر اس کی اہمیت واضح ہو گئی ہے کہ کھیل سے نہ صرف جسمانی نشوونما بہتر ہوتی ہے بلکہ بچے اپنے ارد گرد کے ماحول اور دنیا کے متعلق معلومات حاصل کرتے ہیں۔ کھیل سے بچوں کی ذہانت میں اضافہ ہوتا ہے اور خیالات میں وسعت پیدا ہوتی ہے اور ایک دوسرے کے ساتھ ملنے برتنے کا پتہ چلتا ہے۔

(c) کھیل کے فوائد تحریر کریں؟

باریک لباس کو بھی ناپسند کیا جاتا ہے۔ مناسب لباس جسم کو لوگوں کی نرمی نظروں سے بچاتا ہے اور پہننے والے کی شخصیت کو بھی دکھائی دیتا ہے۔ اسلام لباس میں سادگی، ہنر، پوشی، بکیر کی لٹی اور میانہ روی کی تلقین کرتا ہے۔

ii. لباس کی موزونیت کا انحصار کن باتوں پر ہے؟

جواب: موزوں لباس کا انتخاب کرتے وقت درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

- | | |
|----------------------|------------------------------|
| (i) عمر کے مطابق | (ii) بچے اور شغل کے مطابق |
| (iii) آمدنی کے مطابق | (iv) کنبہ اور حیثیت کے مطابق |
| (v) موسم کے مطابق | (vi) موقع کے مطابق |
| (vii) شخصیت کے مطابق | (viii) رسم و رواج کے مطابق |

iii. خوش باش اور ہنس مکھ شخصیت کو کیا لباس پہننا چاہیے؟

جواب: خوش باش اور ہنس مکھ شخصیت کو ہمیشہ صاف ستھرا اور داغ دھبوں کے بغیر لباس پہننا چاہیے۔

iv. لباس کی اہمیت پر مختصر نوٹ قلمبند کریں۔

جواب: لباس جسم کی حفاظت کرنے اور سکون پہنچانے کا بنیادی ذریعہ ہے۔ انسان لباس پہن کر نہ صرف خوبصورتی حاصل کرتا ہے بلکہ جسم کے تمام عیوب کو بھی چھپا لیتا ہے۔ لباس پہننے سے مندرجہ ذیل فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

i. ستر پوشی کرتا:

لباس کا اہم ترین فائدہ انسانی جسم کو ڈھانپنا ہے اور ننگے پن سے محفوظ کرنا ہے۔

ii. موسمی اثرات سے محفوظ رکھنا:

لباس جسم کو بدلتے موسم کے شدید ترین اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔ ایک طرف بہ شدید گرمی، آو اور تیز دھوپ سے بچاتا ہے تو دوسری طرف موسم سرما کی تیز اور ٹھنڈی ہواؤں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ اس لحاظ سے موسم کی مناسبت سے لباس کا انتخاب کرنا چاہیے۔ سردیوں میں موٹے اور گرم کپڑے جبکہ گرمیوں میں باریک اور ہلکے لباس پہننے جاتے ہیں۔

iii. بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتا ہے:

انسانی جلد حساس ہوتی ہے۔ لباس جسم کو جراثیم سے محفوظ رکھتا ہے اگر جسم پر لباس نہ ہو تو جراثیم جلد پر حملہ آور ہوتے ہیں اور بیماری کا باعث بنتے ہیں جبکہ دوسری صورت میں لباس تک پہنچ کر ہی رک جاتے ہیں اور جلد تک نہیں پہنچ پاتے۔

iv. لباس سے معاشرتی ماحول کی پہچان ہوتی ہے:

لباس کسی بھی ملک کی تہذیب و علاقہ اور ماحول کی عکاسی کرتا ہے۔ ہر علاقے کے اپنے مخصوص لباس ہوتے ہیں۔ مثلاً پاکستان کے چاروں صوبوں کے لباس اپنے علاقہ کی نمائندگی اور عکاسی کرتے ہیں۔

v. لباس حسن و ذوق کو ظاہر کرتا ہے:

انسان کے لباس سے اُس کے ذوق کی پہچان ہوتی ہے۔ لباس سے انسان کا پتہ

سے بات چیت کرتے رہتے ہیں۔

v. میل جول کے کھیل: سب بچے مل جل کر ایک ہی کھیل کھیلتے ہیں کئی دفعہ کوئی مشکل سا کھیل بھی کھیلتے ہیں۔ عام طور پر اس درجے میں لڑکے لڑکوں سے اور لڑکیاں لڑکیوں سے کھیلتا پسند کرتی ہیں۔

(b) کھیل کی اقسام تحریر کریں۔

جواب: کھیل کی اقسام: کھیل کو اس کی فعالیت کی نوعیت کے لحاظ سے درج ذیل دو اقسام میں تقسیم کیا گیا ہے:

i. چست کھیل: ایسے تمام کھیل جن میں جسمانی قوت و حرکت درکار ہوں چست کھیل کہلاتے ہیں مثلاً بچے کا بھاگنا جھولا لینا، فٹبال، کرکٹ، ہاکی، چھپن چھپائی، پکڑن پکڑائی، برف پاپانی سے کھیلتا وغیرہ۔

ii. ست رفتار کھیل: وہ تمام کھیل جن میں بچوں کی جسمانی مشقت درکار نہ ہو

لیکن ان کا ذہن کام کرے ست رفتار کھیل کہلاتے ہیں۔ مثلاً کتاب پڑھنا۔ Puzzle بنانا، ٹی وی دیکھنا۔ موتی پرونا یا لڈو وغیرہ کھیلتا۔ بچوں کے لیے یہ دونوں طرح کے کھیل ہی ضروری ہیں کیونکہ کھیل انسانی اور ذہنی دونوں طرح کی نشوونما میں مدد دیتے ہیں اس لیے لگاتار جسمانی کھیل کھیلنے سے بچے تھک جاتے ہیں اور ذہنی کھیل کھیلنے سے بور ہو جاتے ہیں۔

(c) معاشرتی کھیل سے کیا مراد ہے؟

جواب: معاشرتی کھیل سے مراد ایسا جسمانی یا ذہنی مشغلہ ہے جو صرف اور صرف تفریح حاصل کرنے کے لیے اپنایا جائے اور اس کا کوئی اور مقصد نہ ہو۔

باب نمبر 6: لباس

مشقی سوالات کا حل

(1) مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

i. اسلام میں لباس کا کیا تصور ہے؟

جواب: ہمارا مذہب اسلام کا ایک کامل مذہب ہے۔ اسلام کی رُو سے سب کو سادہ اور موزوں لباس پہننا چاہیے جو جسم کو صحیح طریقے سے ڈھانپے اور اس سے جسم کی نمائش نہ ہو۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں بہت جگہ لباس کا ذکر فرمایا "کہ اپنے جسموں کو اچھی طرح ڈھانپو"۔ اس لیے کپڑوں کا انتخاب کرتے وقت ان باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔ اسلام میں پردہ اور حیا بہت اہمیت رکھتے ہیں اس لیے لباس میں بھی ان کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ قرآن مجید میں بھی لباس کے بارے میں اسلامی اقدار کے مطابق لباسوں ہونے کی تلقین فرمائی گئی ہے۔ اسلام نے لباس میں سادگی کو پسند کیا ہے۔ لباس قدرے ڈھیلا ہونا چاہیے۔ ڈھیلا لباس نہ صرف پسندیدہ سمجھا جاتا ہے بلکہ صحت کے اصولوں کے بھی مطابق ہوتا ہے۔ اسی طرح اسلام میں

نظر آتا ہے۔ خوش مزاج اور صاف ستھری طبیعت کے لوگ ہمیشہ صاف ستھرا اور داغ و جھبوں کے بغیر لباس پہنتے ہیں۔ اسی طرح لباس میں رنگوں اور ڈیزائنوں کا استعمال بھی انسانی مزاج کا پتہ دیتا ہے۔ لاپرواہ طبیعت کے لوگ دوپٹوں کے کونوں کی سلائی اور جوتوں کی گندگی پر بالکل توجہ نہیں دیتے۔

(2) خالی جگہ پُر کریں۔

- ہر وہ چیز جو ہمارا جسم ڈھانپنے کے لیے استعمال ہوتی ہے وہ لباس کہلاتی ہے۔
 - اسلام میں پردہ اور حیا بہت اہمیت رکھتے ہیں۔
 - خطوط، رنگ، وضع قطع، پتھر یا سطح ڈیزائن کے عناصر ہیں۔
3. مندرجہ ذیل جملوں کو غور سے پڑھیں اور درست جواب پر (✓) کا نشان لگائیں۔

- لباس میں عام طور پر استعمال ہونے والے خطوط کی کتنی اقسام ہیں؟
(a) ایک (b) دو (c) تین (d) چار
- لباس کے انتخاب میں ہمیشہ کونسی اقدار مد نظر رکھنی چاہئیں؟
(a) اسلامی (b) معاشی (c) سماجی (d) تمام
- لباس میں عمودی خطوط کیا تاثر دیتے ہیں؟
(a) لمبائی (b) چوڑائی (c) موٹاپا (d) خوبصورتی

معمولی و انشائیہ سوالات

(برمابن امتحانی طریقہ کار پنجاب ایگزیمینٹیشن کمیشن)

کثیر الانتخابی سوالات

1. لباس کہلاتی ہے:

- ہر وہ چیز جو ہمارے سر کو ڈھانپنے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔
- ہر وہ چیز جو ہمارے سر کو ڈھانپنے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔
- ہر وہ چیز جو ہمارے جسم کو ڈھانپنے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔
- ہر وہ چیز جو ہمارے چہرے کو ڈھانپنے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔

2. موزوں لباس سے مراد ایسا لباس ہے جو:

- پہننے والے کی عمر، رنگت، مزاج اور قد و قامت کے مطابق ہو
- پہننے والے کی سوچ، اخلاق، عادت اور طبیعت کے مطابق ہو
- پہننے والے کی تعلیم، تربیت، طور طریقے اور خوبیوں کے مطابق ہو
- پہننے والے کی ذہانت، عقل، شعور اور غور و فکر کے مطابق ہو

3. لباس بنیادی ذریعہ ہے:

- جسم کو گردوغبار سے بچانے اور زخم سے محفوظ رکھنے کا
- جسم کی حفاظت کرنے اور سکون پہنچانے کا
- جسم کو ڈھانپنے اور اس کے عیوب کو چھپانے کا
- جسم کو میل پچیل سے بچانے اور پاکیزہ رکھنے کا

4. لباس کا اہم ترین فائدہ ہے۔

- جسم کو سنوارنا
- جسم کو ڈھانپنا
- جسم کو عیب سے پاک کرنا
- جسم کی حفاظت کرنا

5. لباس جسم کو محفوظ رکھتا ہے۔

- گردوغبار اور میل پچیل سے
- خاردار جھاڑیوں کی خراش سے
- زہریلے کیڑے مکوڑوں کے کاٹنے سے
- بدلتے ہوئے موسم کے شدید اثرات سے

6. لباس تحفظ فراہم کرتا ہے:

- بیماریوں سے
- زخموں سے
- میل پچیل سے
- ٹھنڈی ہواؤں سے

7. لباس عکاسی کرتا ہے۔

- کسی بھی ملک کے رسم و رواج اور زبان کی
- کسی بھی ملک کی تہذیب، علاقہ اور ماحول کی
- کسی بھی ملک کی شان و شوکت اور ترقی کی
- کسی بھی ملک کے تیسرورتی اور آب و ہوا کی

انشائیہ سوالات

1 (a) لباس کی تعریف تحریر کریں۔

جواب: لباس کی تعریف: ہر وہ چیز جو ہمارا جسم ڈھانپنے کے لیے استعمال ہوتی ہے وہ "لباس" کہلاتی ہے۔

(b) پہلے زمانے کے لوگوں کا لباس کیسا ہوتا تھا؟

جواب: پہلے زمانے کے لوگوں کا لباس: پہلے زمانے میں انسان بڑے بڑے پتوں، درختوں کی چھال اور جانوروں کی کھال سے جسم ڈھانپنے کا کام کرتا تھا اور یہی اس کا لباس تھا۔ لباس بنیادی ضروریات میں سے ایک اہم ضرورت ہے۔

(c) موزوں لباس سے کیا مراد ہے؟

جواب: موزوں لباس: "موزوں لباس سے مراد ایسا لباس ہے جو پہننے والے کی عمر، رنگت، مزاج، قد و قامت، موسم اور موقع محل کے مطابق صحیح ہو اور وقت کے تقاضوں کو بھی بخوبی پورا کرتا ہو۔" موزوں لباس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ ایسا لباس ریشمی یا قیمتی ہو، بلکہ ایسا بنانا چاہیے جو جسمانی خوبیوں کو ابھار کر اس کو جاذب نظر بنائے اور اس کی خامیوں کو چھپائے۔

2 (a) لباس کی اہمیت بیان کریں۔

جواب: لباس جسم کی حفاظت کرنے اور سکون پہنچانے کا بنیادی ذریعہ ہے۔ انسان لباس پہن کر نہ صرف خوبصورتی حاصل کرتا ہے بلکہ جسم کے تمام عیوب کو بھی چھپا لیتا ہے۔

(b) لباس کے فوائد تحریر کریں۔

جواب: لباس پہننے سے مندرجہ ذیل فوائد حاصل ہوتے ہیں:

- ستر پوشی کرتا: لباس کا اہم ترین فائدہ انسانی جسم کو ڈھانپنا ہے اور ننگے پن سے محفوظ کرتا ہے۔

اس شخص میں ایک خاص کشش آجاتی ہے۔ اس کے علاوہ جسم پُخت و قرار ہوتا ہے۔ نہ صرف جسم بلکہ ذہن بھی پُخت رہتا ہے۔ اس سے خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔ وہ ہر کام زیادہ خوشی اور کامیابی سے کرتا ہے جس سے اس کا کام بہتر ہو جاتا ہے اور ہر کوئی اس سے خوش رہتا ہے۔

۱۱. ذاتی زیبائش کے مختلف پہلو بیان کریں؟

جواب: ذاتی زیبائش میں جسم اور جسم کے مختلف حصوں کی صفائی مثلاً ہاتھوں، ناخنوں، دانتوں، آنکھوں اور کانوں کی صفائی شامل ہے۔

۱. غسل کرنا: صحت مند جسم کے لئے روزانہ غسل کرنا بے حد ضروری ہے۔ گرم پانی کا استعمال موسم کی مناسبت سے کرنا چاہیے۔ غسل کرنے سے جسم کے

گندے مادے دور ہو جاتے ہیں اور مسام کھل جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ دوران خون تیز ہوتا ہے۔ جلد کے اعصاب کو سکون ملتا ہے چہرے اور جلد کی رنگت میں گھار پیدا ہوتا ہے۔

۲. ناخنوں کی صفائی: جراثیم عموماً ناخنوں ہی کے ذریعے منہ کے راستے انسانی جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ اس لیے کھانا کھانے سے پہلے، کھانا کھانے کے بعد اور رخ حاجت کے بعد ناخنوں کو صابن سے اچھی طرح دھونا چاہیے۔

۳. دانتوں کی صفائی: ناخنوں میں میل پھنس جاتا ہے۔ اس میل میں کئی طرح کی بھاریوں کے جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ اس لیے ناخنوں کو ہر روز ناخنوں والے برش یا کسی پرانے دانتوں والے برش کو صابن لگا کر صاف کرنا چاہیے۔ اس کے علاوہ ناخنوں کو ہاتھوں سے ہفتے میں ایک دفعہ تراشنا چاہیے تاکہ وہ اتنے لمبے نہ ہو جائیں کہ ان کے اندر گندگی پھنس جائے۔

۴. بالوں کی صفائی: بالوں کو کم از کم ہفتے میں دو دفعہ اور گرمیوں کے موسم میں تین دفعہ دھونا چاہیے ورنہ میل اور مٹی کے ذرے سر کی جلد پر جم جاتے ہیں۔ صابن یا شیمپو سے سردھوئیں اور بالوں کو تولیے سے خشک کر لیں پھر اچھی طرح کھلی پھیریں تاکہ سر کی دور ہو جائے اور سر دوران خون تیز ہو۔

۵. دانتوں کی صفائی: دانتوں کی صفائی صحت کے لیے اہم ہے۔ منہ اور دانتوں کی صفائی جراثیم کو بدن میں داخل ہونے سے روکتی ہے۔ دانتوں کو بھی روزانہ دو مرتبہ مسواک یا برش سے صاف کرنا چاہیے۔ کھانا کھانے کے دوران خوراک کے ذرے دانتوں میں پھنس جاتے ہیں اور جب گل سر جاتے ہیں تو جراثیم بننے لگتے ہیں۔ منہ میں بدبو آتی ہے اور سوزھ خراب ہو جاتے ہیں جس سے دانت کمزور ہو جاتے ہیں۔ دانتوں کو صاف کرنے کے لیے منجن یا تو تھ پیسٹ کا استعمال کرنا چاہیے۔ گاجریں اور مولیاں کھانے، گنڈیریاں چوسنے یا ہڈیاں چبانے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کا استعمال بھی کرنا چاہیے۔

۶. آنکھوں کی حفاظت: جسم کے باقی حصوں کی طرح آنکھوں کی حفاظت بھی بہت ضروری ہے۔ آنکھوں کو ٹھیک حالت میں رکھنے کے لئے متوازن غذا کھانی چاہیے اور بچوں کو کم روشنی میں پڑھنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ آنکھوں کو روزانہ دو تین دفعہ ٹھنڈے پانی سے دھونا چاہیے۔ یہ نظر کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔

۱۱. موسمی اثرات سے محفوظ رکھنا: لباس جسم کو بدلتے موسم کے شدید ترین اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔ ایک طرف یہ شدید گرمی، لو اور تیز دھوپ سے بچاتا ہے تو دوسری طرف موسم سرما کی تیز اور ٹھنڈی ہواؤں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ اس لحاظ سے موسم کی مناسبت سے لباس کا انتخاب کرنا چاہیے۔ سردیوں میں موٹے اور گرم کپڑے جبکہ گرمیوں میں ہارک اور ہلکے لباس پہنے جاتے ہیں۔

۱۱. بیماریوں سے محفوظ رہنا: انسانی جلد حساس ہوتی ہے۔ لباس جسم کو جراثیم سے محفوظ رکھتا ہے اگر جسم پر لباس نہ ہو تو جراثیم جلد پر حملہ آور ہوتے ہیں اور بیماری کا باعث بنتے ہیں جبکہ دوسری صورت میں لباس تک پہنچ کر ہی رک جاتے ہیں اور جلد تک نہیں پہنچ پاتے۔

۱۲. لباس سے معاشرتی ماحول کی پہچان ہوتی ہے: لباس کسی بھی ملک کی تہذیب، علاقہ اور ماحول کی عکاسی کرتا ہے۔ ہر علاقے کے اپنے مخصوص لباس ہوتے ہیں۔ مثلاً پاکستان کے چاروں صوبوں کے لباس اپنے علاقہ کی نمائندگی اور عکاسی کرتے ہیں۔

۱۳. لاپرواہ طبیعت والے لوگوں کا لباس کیسا ہوتا ہے؟

جواب: لاپرواہ طبیعت والے لوگوں کا لباس: لاپرواہ طبیعت کے لوگ دوپٹوں کے کولوں کی سلائی اور جوتوں کی گندگی پر بالکل توجہ نہیں دیتے۔

۱۴. لاپرواہ طبیعت والے لوگوں کا لباس کیسا ہوتا ہے؟

جواب: لاپرواہ طبیعت والے لوگوں کا لباس: لاپرواہ طبیعت کے لوگ دوپٹوں کے کولوں کی سلائی اور جوتوں کی گندگی پر بالکل توجہ نہیں دیتے۔

۱۵. لاپرواہ طبیعت والے لوگوں کا لباس کیسا ہوتا ہے؟

جواب: لاپرواہ طبیعت والے لوگوں کا لباس: لاپرواہ طبیعت کے لوگ دوپٹوں کے کولوں کی سلائی اور جوتوں کی گندگی پر بالکل توجہ نہیں دیتے۔

باب نمبر 7: ذاتی زیبائش

مشقی سوالات کا حل

1. مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات لکھیں:

۱. ذاتی زیبائش سے کیا مراد ہے؟
جواب: ذاتی زیبائش سے مراد اپنی شخصیت کو صاف ستھرا اور نکھار کر رکھنے سے ہے۔ ہماری شکل و صورت اللہ تعالیٰ نے بنا دی ہے۔ اس لیے کبھی بھی کسی شکل کو بُرا نہیں کہنا چاہیے۔ البتہ یہ ضرور کہا جاسکتا ہے کہ کوئی صاف ستھرا نہیں رہتا اور اپنا خیال نہیں رکھتا۔

۲. ذاتی زیبائش کی اہمیت مثالوں سے واضح کریں؟
جواب: انسان اگر اپنا خیال رکھے، صاف ستھرا ہے، اچھا لباس پہنے تو اس کی شخصیت سے دوسرے لوگ متاثر ہوتے ہیں۔ ذاتی زیبائش سے مراد روزانہ نہانا، اپنے دانت، بالوں، ہاتھ، پاؤں اور ناخن وغیرہ کو صاف ستھرا رکھنا ہے۔ انسان کی سب سے پہلی نظر کسی کے چہرے پر پڑتی ہے۔ اگر کسی کی آنکھیں چمکتی ہوں، صاف ستھری ہوں، دانت سفید اور صاف ہوں، منہ سے بڑھ آ رہی ہو۔ کان، کہنیاں، گھٹنے اور پاؤں کی ایڑیاں اور ٹخنے صاف ہوں، لباس صاف ستھرا ہو اور بے جھکن ہو تو

7. کانوں کی صفائی: جب بال دھوئیں تو کانوں کو بھی اندر سے صاف کر لینا چاہیے تاکہ ان میں میل نکل جائے۔ نہانے کے بعد نرم کپڑے سے کان کو اندر اور باہر سے خشک کر لینا چاہیے۔ کانوں کی صفائی کے لئے نوکدار اور کھردری اشیاء کے استعمال سے گریز کرنا چاہیے۔ مثلاً بالوں کی پن یا تنکے کا استعمال توت ساعت کو متاثر کر سکتا ہے۔

8. پاؤں کی صفائی: ننگے پاؤں چلنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ پاؤں کو باقاعدگی سے اچھی طرح دھونا چاہیے اور ایڑیاں اور نٹھے صاف کرنے جائیں۔ اگر نٹھے یا دو نٹھے کے بعد پاؤں دس پندرہ منٹ کے لیے نیم گرم پانی میں بھگو لیے جائیں تو یہ اچھی طرح صاف ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد اگر ایڑیاں چھٹی ہوں تو اس پر کوئی کریم یا لوشن لگا لینا چاہیے۔ ان سارے کاموں کے علاوہ انسان کو صاف ستھرا، بے داغ اور بے عین لباس پہننا چاہیے کیونکہ انسانی زیبائش جیسے لباس سے نہیں بلکہ صاف ستھرے لباس سے ہوتی ہے۔

2. خالی جگہ پُر کریں۔
1. صحت مند جسم کے لیے روزانہ غسل کرنا بہت ضروری ہے۔
11. غسل کرنے کے لیے تیز قسم کے صابن استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔
111. ناخنوں کی میل میں کسی طرح کی بیماریوں کے جراثیم موجود ہوتے ہیں۔
- 1V. منہ اور دانتوں کی صفائی جراثیم کو دھونے سے روکتی ہے۔
- 1V. بچوں کو کم روشنی میں پڑھنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

معروضی دانشیہ سوالات
(برطابق امتحانی طریقہ کار پنجاب ایگریکلچرل یونیورسٹی کیسٹن)

کثیر الانتخابی سوالات

1. ذاتی زیبائش سے مراد ہے:
 - (a) اپنی شخصیت کو صاف ستھرا اور نکھار کر رکھنا
 - (b) اپنی شخصیت کو اچھے لباس میں ملبوس رکھنا
 - (c) اپنی صحت و تندرستی کا خیال رکھنا
 - (d) اپنی رہائش گاہ کو صاف ستھرا رکھنا
2. ذاتی زیبائش میں شامل ہے:
 - (a) جسم اور لباس کی صفائی
 - (b) جسم اور جسم کے مختلف حصوں کی صفائی
 - (c) لباس اور مکان کی صفائی
 - (d) چہرے اور جلد کی صفائی
3. روزانہ غسل کرنا بے حد ضروری ہے:
 - (a) بیمار شخص کے لیے
 - (b) بوزدھوں کے لیے
 - (c) صحت مند جسم کے لیے
 - (d) بچوں کے لیے
4. جلد اور چہرے کو پانی اور صابن کے ساتھ ہر روز صاف کرنے سے انسان محفوظ رہتا ہے:
 - (a) بخار، کھانسی کی بیماریوں سے
 - (b) چپ دق کی بیماری سے

- (c) مہلک بیماریوں سے
- (d) متعدی بیماریوں سے
5. عموماً ہاتھوں ہی کے ذریعے منہ کے واسطے انسانی جسم میں داخل ہوتے ہیں:
 - (a) ذرات
 - (b) گرد و غبار
 - (c) جراثیم
 - (d) میل بچیل
6. کم از کم ہفتے میں دو دو گھنٹہ اور گرمیوں کے موسم میں تین دفعہ دھونا چاہیے۔
 - (a) آنکھوں کو
 - (b) ناخنوں کو
 - (c) دانتوں کو
 - (d) بالوں کو

انشائیہ سوالات

1 (a) ذاتی زیبائش کی تعریف کریں۔
جواب: ذاتی زیبائش سے مراد اپنی شخصیت کو صاف ستھرا اور نکھار کر رکھنے سے ہے۔ ہماری شکل و صورت اللہ تعالیٰ نے بنائی ہے۔ اس لیے کبھی بھی کسی شکل کو بُرا نہیں کہنا چاہیے۔ البتہ یہ ضرور کہا جاسکتا ہے کہ کوئی صاف ستھرا نہیں رہتا اور اپنا خیال نہیں رکھتا۔

(b) ذاتی زیبائش کی کیا اہمیت ہے؟
جواب: انسان اگر اپنا خیال رکھے، صاف ستھرا رہے، اچھا لباس پہنے تو اس کی شخصیت سے دوسرے لوگ متاثر ہوتے ہیں۔

(c) ذاتی زیبائش سے کیا مراد ہے؟
جواب: ذاتی زیبائش سے مراد: ذاتی زیبائش سے مراد روزانہ نہانا، اپنے دانت، بالوں، ہاتھ، پاؤں اور ناخن وغیرہ کو صاف ستھرا رکھنا ہے۔

2 (a) انسان کی ذاتی زیبائش کی کشش سے کیا مراد ہے؟
جواب: انسان کی ذاتی زیبائش کی کشش: انسان کی سب سے پہلی نظر کسی کے چہرے پر پڑتی ہے۔ اگر کسی کی آنکھیں چمکتی ہوں، صاف ستھری ہوں، دانت سفید اور صاف ہوں، منہ سے بوند نہ آ رہی ہو۔ کان، کہنیاں، گھٹنے اور پاؤں کی ایڑیاں اور نٹھے صاف ہوں، لباس صاف ستھرا ہو اور بے عین ہو تو اس شخص میں ایک خاص کشش آ جاتی ہے۔

(b) ذاتی زیبائش کے فوائد بیان کریں۔
جواب: ذاتی زیبائش کے فوائد: نہ صرف جسم بلکہ ذہن بھی چمکتا رہتا ہے۔ اس سے خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔ وہ ہر کام زیادہ خوشی اور کامیابی سے کرتا ہے جس سے اس کا کام بہتر ہو جاتا ہے اور ہر کوئی اس سے خوش رہتا ہے۔

باب نمبر 8: آرٹ اور ڈیزائن

مشقی سوالات کا حل

1. مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات لکھیں:
 1. ڈیزائن سے کیا مراد ہے؟
 - جواب: لفظ ڈیزائن انگریزی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی بناوٹ یا ساخت کے

عملی کام: دائرہ یا مربع بنا کر اس میں تین اہم بنیادی رنگ کریں۔ رنگوں کو آپس میں ملا کر ثانوی رنگ بنائیں۔

معروضی دانشیہ سوالات
(بمطابق امتحانی طریقہ کار پنجاب ایگزامینیشن کمیشن)

کثیر الانتخابی سوالات

1. ہر وہ چیز جس سے خوبصورتی کا احساس پیدا ہو، کہلاتی ہے:
 - (a) آرٹ
 - (b) خط
 - (c) ڈیزائن
 - (d) ٹیکسچر
2. آرٹ کی جس موجود ہوتی ہے:
 - (a) ہر شخص میں
 - (b) ہر بچے میں
 - (c) ہر بوڑھے شخص میں
 - (d) ہر عورت میں
3. آرٹ کی تعلیم مدد دیتی ہے:
 - (a) بچوں کی تعلیم و تربیت کو بہتر بنانے میں
 - (b) بچوں کی صحت اور تندرستی کو بہتر بناتے ہیں
 - (c) بچوں کا ذوق بڑھانے اور نکھارنے میں
 - (d) بچوں کی پڑھائی اور کھیل کو بہتر کرنے میں
4. ڈیزائن کس زبان کا لفظ ہے:
 - (a) اردو
 - (b) عربی
 - (c) فارسی
 - (d) انگریزی
5. ڈیزائن کے معنی ہیں:
 - (a) بناوٹ
 - (b) خوبصورتی
 - (c) ہیئت
 - (d) سطح
6. بناوٹ سے مراد ہے:
 - (a) حجم، ہیئت، خوبصورتی، اونچائی نیچائی
 - (b) شکل و صورت، وضع و قطع، لمبائی چوڑائی
 - (c) ساخت، زیبائش، ترتیب، باریکی، مومنائی
 - (d) خطوط، رنگ، شکل، ٹیکسچر
7. خطوط، رنگ، ہیئت، سطح کی بناوٹ کو ایک خاص طریقے سے ترتیب دینا کہلاتا ہے:
 - (a) ٹیکسچر
 - (b) ساخت
 - (c) ڈیزائن
 - (d) آرٹ

انشائیہ سوالات

1 (a) آرٹ کی تعریف بیان کریں۔
 جواب: آرٹ کی تعریف: ہر انسان کو خوبصورت چیزیں اچھی لگتی ہیں اور وہ اپنی طرف متوجہ کرتی ہیں۔ اسی طرح ہر فرد چاہتا ہے کہ وہ اور اس کے ارد گرد کی چیزیں

ہیں۔ یہ بناوٹ کسی چیز کی بھی ہو سکتی ہے۔ لہذا کسی بھی چیز کی بناوٹ اس کا ڈیزائن کہلاتی ہے۔

- ii. ڈیزائن کے بنیادی اجزاء کون سے ہیں۔ ان کے نام لکھیں؟
 جواب: 1. خطوط
 2. رنگ
 3. ٹیکسچر
 4. صورت یا ہیئت
 5. شکل
- iii. توازن کتنی قسم کا ہوتا ہے؟
 جواب: توازن دو طرح کا ہوتا ہے: (i) رسمی توازن (ii) غیر رسمی توازن

iv. تسلسل سے کیا مراد ہے؟
 جواب: تسلسل کی تعریف یہ ہے کہ جب کسی چیز پر نظر پڑے تو نظر مسلسل حرکت میں آتی چاہے۔ یعنی نظر ایک سرے سے دوسرے سرے تک مسلسل چلتی رہے۔

v. آرائشی ڈیزائن کسے کہتے ہیں؟
 جواب: آرائشی ڈیزائن جس سے ساختی ڈیزائن میں دلکشی پیدا کی جاتی ہے۔
 2. مناسب لفظ لگا کر خالی جگہ پُر کریں۔

- i. ڈیزائن کا لفظ _____ زبان کا لفظ ہے۔
 (a) یونانی (b) انگریزی (c) عربی
- ii. آرائشی ڈیزائن سے ڈیزائن کی ساخت میں _____ پیدا کی جاتی ہے۔
 (a) شکل و صورت (b) خوبصورتی (c) رنگت

iii. _____ ڈیزائن کا بنیادی عنصر ہے۔
 (a) ہم آہنگی (b) توازن (c) شکل

iv. _____ کے بغیر ڈیزائن میں خوبصورتی نہیں آتی۔
 (a) تسلسل (b) افقی خطوط (c) رنگ

v. آرٹ کے _____ اصول کو تعلق والا اصول کہتے ہیں۔
 (a) نمایاں کرنا (b) ٹیکسچر (c) تناسب

3. دو کالم میں دیے گئے الفاظ کو ان کی مناسبت سے آپس میں ملائیں۔

بناوٹ	لال- پیلا- نیلا
ثانوی رنگ	گولائی نما خطوط
خم دار خطوط	توازن
بنیادی رنگ	ڈیزائن
ہم آہنگی	آرٹ کا اصول
رکی- غیر رکی	اورنج- جامنی- سبز

4. صحیح پر نشان (✓) لگائیں۔
 جامنی، سبز اور نیلا کس طرح کے رنگ ہیں۔
 i. گرم
 ii. بنیادی
 iii. ثانوی ✓
 iv. ٹھنڈے

خوبصورت نظر آئیں چاہے وہ اس کا لباس ہو یا گھریا ارد گرد کا ماحول۔ ہم اسی لیے اپنے کپڑے، گھر اور تمام چیزیں خوبصورت بنانے کی کوشش کرتے ہیں۔ عام الفاظ میں ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ ”ہر وہ چیز جس سے خوبصورتی کا احساس پیدا ہو آرت کہلاتی ہے۔“

(b) آرت کی جس کس میں موجود ہوتی ہے؟

جواب: آرت کی جس: ہر نچے میں آرت کی جس موجود ہوتی ہے۔ گھریلو ماحول، چیزوں کی دستیابی اور آمدنی اس جس اور ذوق کو بڑھانے اور نکھارنے میں مدد کرتے ہیں۔ خوبصورتی معمولی سے معمولی چیز سے بھی پیدا کی جاسکتی ہے اور بہت خوبصورت چیز کو اگر طریقے سے استعمال نہ کیا جائے تو وہ بُری اور بھدی لگ سکتی ہے۔

(c) آرت کی تعلیم کے کیا فائدے ہیں؟

جواب: آرت کی تعلیم: آرت کی تعلیم بھی بچوں کا ذوق بڑھانے اور نکھارنے میں مدد دیتی ہے اور اس کے استعمال سے بہت سے فائدے حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

2 (a) ڈیزائن کی تعریف کریں۔

جواب: ڈیزائن کی تعریف: لفظ ڈیزائن انگریزی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی بناوٹ یا ساخت کے ہیں۔ یہ بناوٹ کسی چیز کی بھی ہو سکتی ہے۔ لہذا کسی بھی چیز کی بناوٹ اس کا ڈیزائن کہلاتی ہے۔

(b) بناوٹ سے کیا مراد ہے؟

جواب: بناوٹ سے مراد: ”بناوٹ سے مُراد شکل و صورت، وضع و قطع، لہائی چوڑائی، رنگت اور سطح سے ہے، جس سے کسی چیز کا مکمل تاثر ملتا ہے۔ لہذا ڈیزائن کی تعریف درج ذیل ہے۔“ خطوط، رنگ، ہیئت، سطح کی بناوٹ اور حجم کو ایک خاص طریقے سے ترتیب دینا ڈیزائن ہے۔

(c) ڈیزائن کے کتنے مقاصد ہیں؟ نام تحریر کریں۔

جواب: ڈیزائن کے مقاصد: ڈیزائن کے دو مقاصد ہیں:

(i) ترتیب (ii) خوبصورتی

باب نمبر 9: انتظام امور خانہ داری

مشقی سوالات کا حل

1. مختصر جوابات لکھیں:

1. انتظام کی تعریف بیان کریں؟

جواب: ”ہر وہ کام جو سوچ بچار کے بعد منظم طریقے سے کیا جائے انتظام کہلاتا ہے“ عام الفاظ میں انتظام سے مراد اپنے استعمال کی چیزوں مثلاً روپے پیسے، وقت اور دیگر اشیاء کو سوچ سمجھ کر استعمال کرنا ہے۔ ہر وہ کام جو کم سے کم ذرائع کے استعمال سے زیادہ سے زیادہ خوشی اور اطمینان دیتا ہے منظم طریقے سے کیا گیا کام ہوتا ہے۔

2. انتظام امور خانہ داری سے کیا مراد ہے؟

جواب: عام الفاظ میں انتظام امور خانہ داری سے مراد گھر کا انتظام ہے۔ مثلاً گھر کا انتظام کرتے ہوئے ہم کیا منصوبہ بندی کرتے ہیں، کس طرح اس منصوبے کو عمل میں لاتے ہیں اور منصوبے کے عمل میں رہنے والی کمی جب جانچتے ہیں تو یہ انتظام

امور خانہ دار کہلاتا ہے۔

3. منصوبہ بندی سے کیا مراد ہے؟

جواب: انتظام کے عمل کا پہلا قدم منصوبہ بندی ہے یعنی کام کرنے سے پہلے اچھی طرح سوچ و بچار سے کام کی اچھائی و بُرائی اور اس کے نتائج کو پرکھنا اور جب یہ اطمینان ہو جائے کہ کام کو کرنے سے فائدہ حاصل ہوگا تو اس کو عملی جامہ پہنایا جائے۔

2. خالی جگہ پُر کریں۔

1. انتظام ہی وہ عمل ہے جس سے انسانی مقاصد کا حصول ممکن ہے۔

2. انسان کے ذرائع و وسائل محدود ہوتے ہیں۔

3. منصوبہ بندی کے لیے ذہنی صلاحیت درکار ہوتی ہے۔

4. ایک اچھے انتظام کے لیے تینوں اقدامات کا پورا ہونا ضروری ہے۔

5. جتنی منصوبہ بندی اچھی ہوتی ہے اتنا ہی عمل آسان ہوتا ہے۔

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

1. منصوبہ بندی کی حکمت عملی سے مراد اس پر مجزیہ کرنا ہے۔ x

2. ہر وہ کام جو سوچے بغیر کیا جائے انتظام کہلاتا ہے۔ x

3. عام الفاظ میں انتظام امور خانہ داری سے مراد گھر کا انتظام ہے۔ ✓

4. انتظام ایک ادھورا طریقہ کار ہے۔ x

5. کام مکمل ہونے پر اسکی نگرانی کی جاتی ہے۔ x

4. تفصیلی جوابات لکھیں۔

1. انتظام کے عمل کو تفصیلاً بیان کریں۔

جواب: انتظام کا عمل: انتظام ہو شیاری اور عقلمندی سے ذرائع کا وہ استعمال ہے جو مقاصد حاصل کرنے کا سبب ہے۔

انتظام کے عمل کے تین اقدامات: انتظام ایک پورا طریقہ کار ہے جس کا عمل تین اقدامات پر مشتمل ہوتا ہے۔ جن کے بغیر انتظام کے پورے طریقہ کار کی تکمیل نہیں ہو سکتی۔

1. منصوبہ بندی: انتظام کے عمل کا پہلا قدم منصوبہ بندی ہے یعنی کام کرنے سے پہلے اچھی طرح سوچ بچار سے کام کی اچھائی و بُرائی اور اس کے نتائج کو پرکھنا اور جب یہ اطمینان ہو جائے کہ کام کو کرنے سے فائدہ حاصل ہوگا تو اس کو عملی جامہ پہنایا جائے۔

2. منصوبہ بندی کے لیے ذہنی صلاحیت درکار ہوتی ہے مثلاً خاتون خانہ ایک ہنڈیا پکانے سے پہلے سوچے کہ وہ قیمت کے لحاظ سے اس کی آمدنی کے مطابق ہو، غذائیت سے بھر پور ہو اور گھر کے افراد اس کو خوشی اور پسند سے کھائیں۔ جتنی

منصوبہ بندی اچھی ہوتی ہے اتنا ہی اس پر عمل کرنا آسان ہوتا ہے۔

3. منصوبہ بندی کی حکمت عملی: منصوبہ بندی کی حکمت عملی سے مراد منصوبے کو عمل جامہ پہنانا ہے۔

2. منصوبہ بندی کی کامیابی کا انحصار: منصوبہ بندی کی کامیابی کا انحصار ذرائع و وسائل کے صحیح استعمال پر ہے۔ اس کے علاوہ منصوبہ پر سختی سے کار بند رہنا اور دوسری خواہشات و ضروریات پر ضبط قائم رکھنا ضروری ہے۔

3. منصوبہ بندی کے عوامل: اس کے لیے مندرجہ ذیل عوامل پر کار بند ہونا ضروری ہے۔ (a) تنظیم: جو کام کرنا ہو اس پر عمل کرنا اور کام باشتا۔ کام عمر، تجربہ اور صلاحیت کے مطابق باشتا بہتر ہے۔

(b) نگرانی: کام کے دوران کام پر نگرانی رکھنا تاکہ معلوم ہو سکے کہ کام صحیح طریقے سے انجام پا رہا ہے۔ عمر اور صلاحیت کے مطابق کام بانٹ لیے ہوں تو یہ بہتر

المراد ہوتے ہیں۔ ہر فرد کی عادات، مزاج اور ضروریات دوسرے سے مختلف ہوتی ہیں اور ہر فرد کے مزاج اور ضروریات کے مطابق اُس کے لیے آرام کا سامان مہیا کرنا کا اہل ہوتا ہے۔

انسان اہل محدود اور ضروریات زیادہ انسان کے ذرائع و وسائل محدود ہوتے ہیں اور ضروریات اُن کے مقابلے میں زیادہ، اس لیے اگلمان ذرائع کو احتیاط اور سوچ سمجھ کر استعمال نہ کیا جائے تو متعدد تک پہنچنا مشکل ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر والدین اپنے بچے کو ایک اچھے سکول میں پڑھانا چاہتے ہیں لیکن اسے کپڑوں پر اتنے زیادہ پیسے خرچ کر دیتے ہیں کہ سکول کی فیس دینے میں مشکل پیش آتی ہے تو ایسے والدین اپنے بچے کا بہتر مصرف نہیں کر رہے ہوتے۔ اسی طرح اگر والدین کو شوق ہے کہ بچے کو تعلیم میں بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کریں تو ان کے اخراجات شروع سے ہی تعلیم اور کتابوں کا شوق پیدا کرنا بھی اچھے انتظام کا حصہ ہے۔ لہذا اگر کم آمدنی، وقت اور دوسرے قلیل اور محدود ذرائع کو عقل مندی اور سوچو جو بوجھ سے استعمال کریں تو وہ ہماری زندگی کے بہتر معیار اور خوشحالی کے لیے مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

معروضی و انشائیہ سوالات
(برطانیق امتحانی طریقہ کار پنجاب ایگروائمنٹیشن کمیشن)

کثیر الانتخابی سوالات

1. ہر وہ کام جو سوچ و بچار کے بعد منظم طریقے سے کیا جائے، کہلاتا ہے:
 - (a) انتظام
 - (b) اہتمام
 - (c) امور خانہ داری
 - (d) اطمینان
2. انتظام سے مراد سوچ سمجھ کر استعمال کرنا ہے:
 - (a) خوراک، پانی اور خوردنی تیل کو
 - (b) روپے پیسے، وقت اور دیگر اشیاء کو
 - (c) علم، قابلیت اور صلاحیت کو
 - (d) عقل، ذہن اور سوچنے سمجھنے کو صلاحیت کو
3. ہر وہ کام جو کم سے کم ذرائع کے استعمال سے زیادہ سے زیادہ خوشی اور اطمینان دیتا ہے:
 - (a) مناسب طریقے سے کیا گیا کام ہوتا ہے
 - (b) غیر مناسب طریقے سے کیا گیا کام ہوتا ہے
 - (c) منظم طریقے سے کیا گیا کام ہوتا ہے
 - (d) غیر منظم طریقے سے کیا گیا کام ہوتا ہے
4. وہ عمل جس سے انسانی مقاصد کا حصول ممکن ہے:
 - (a) غور و فکر ہے
 - (b) علم ہے
 - (c) اہتمام ہے
 - (d) انتظام ہے
5. انسان اپنا مقصد حاصل کرنے کے لیے منظم کرتا ہے:
 - (a) وقت اور ذہنی صلاحیتوں کو
 - (b) سوچے اور سمجھنے کی صلاحیتوں کو
 - (c) سکھنے اور سکھانے کی صلاحیتوں کو
 - (d) گھر اور گھر میں موجود اشیاء کو
6. عام الفاظ میں انتظام امور خانہ داری سے مراد ہے:
 - (a) علاقے کا انتظام
 - (b) گھر کا انتظام
 - (c) محلے کا انتظام
 - (d) شہر کا انتظام

طریقے سے سرانجام پا سکتے ہیں۔
ج) ہدایات: کام کے دوران جہاں ضرورت ہو وہاں رہنمائی کرنا، کام سکھانا یا کام کی تربیت دینا اس میں شامل ہیں۔

د) رابطہ: کام کرنے والوں سے رابطہ قائم رکھنا تاکہ کام کے معیار کا صحیح اندازہ رہے اس کے علاوہ کام کرنے والوں سے اچھے تعلقات رکھنا تاکہ کام خوش اسلوبی سے سرانجام پائے۔

3. جائزہ لینا: کام مکمل ہونے کے بعد منصوبے کے مقاصد کی روشنی میں اس کا تجزیہ کیا جائے اور کامیابی یا ناکامی کی وجوہات کا تعین کیا جائے تاکہ آئندہ کی منصوبہ بندی میں اس سے فائدہ اٹھایا جاسکے۔ ایک اچھے انتظام کے لیے مذکورہ بالا تینوں اقدامات کا پورا ہونا ضروری ہے مثلاً آپ ایک اچھی منصوبہ بندی کر لیں لیکن اس پر عمل پیرا نہ ہو سکیں تو بھی انتظام مکمل نہیں ہوتا۔ اسی طرح اگر آپ اچھی منصوبہ بندی اور اس عمل کو کر لیتے ہیں لیکن بعد میں جائزہ نہیں لیتے تو بھی انتظام کا عمل نامکمل رہ جاتا ہے کیونکہ اگلی منصوبہ بندی کے دوران ان خامیوں پر قابو نہیں پاسکیں گے جو پچھلے انتظام میں رہ گئی تھیں۔

ii. انتظام امور خانہ داری سے کیا مراد ہے؟ گھریلو انتظام کی اہمیت بیان کریں۔

جواب: انتظام امور خانہ داری کی تعریف: عام الفاظ میں انتظام امور خانہ داری سے مراد گھر کا انتظام ہے۔ مثلاً گھر کا انتظام کرتے ہوئے ہم کیا منصوبہ بندی کرتے ہیں، کس طرح اُس منصوبے کو عمل میں لاتے ہیں اور منصوبے کے عمل میں رہنے والی کمی جب جانچتے ہیں تو یہ انتظام امور خانہ داری کہلاتا ہے۔

انتظام امور خانہ داری کا تعلق: انتظام امور خانہ داری کا تعلق زیادہ تر کھانے پینے، پہننے، پڑھنے، لکھنے اور تفریح کی مشاغل والی اشیاء اور ضروریات سے ہے۔ جس میں اپنے پاس موجود وسائل کو اپنی مہارت سے تمام ضروریات کو پورا کرنے کے لیے کام میں لاتا ہے۔

روزمرہ زندگی میں گھریلو انتظام کی اہمیت: آج کل زمانہ جتنی تیزی سے ترقی کر رہا ہے اسی قدر گھریلو انتظام کی ضرورت واہمیت بڑھ گئی ہے اور خصوصاً ہمارا ملک اُن ترقی کی راہوں پر گامزن ہے۔ جس میں عورت، مرد، بچے، بوڑھے، جوان ہر ایک نمایاں کردار ہے۔

بچوں کی بہترین تربیت کا ذریعہ انتظام کی ضرورت: گھریلو انتظام ہی بچوں کی بہترین تربیت کا ذریعہ ہے جس سے بچے پروان چڑھتے، جوان ہوتے اور ملک و قوم کے لیے باعث فخر بنتے ہیں۔

گھر: گھر ایک ایسی جگہ ہے جہاں ایک ہی وقت میں مختلف کام ہو رہے ہوتے ہیں۔ مثلاً کھانا پکانا، کپڑے دھونا، استری کرنا اور مہانوں کی تواضع کرنا وغیرہ۔ اس لیے ان تمام کاموں کو خوش اسلوبی سے کرنے کے لیے انتظام کی ضرورت ہوتی ہے۔

یوں تو گھر میں کام ہو جاتا ہے لیکن ضرورت اس بات کی ہے کہ ایسا انتظام کیا جائے جس میں وقت، قوت، پیسہ، مہارت اور قابلیت کو اس طرح استعمال کیا جائے کہ خاندان کے تمام مقاصد اچھے طریقے سے پورے ہو سکیں۔ گھریلو انتظام کو عام طور پر معمولی سمجھا جاتا ہے درحقیقت یہ آسان نہیں ہے کیونکہ اس کا تعلق گھر سے ہے اور گھر ہر انسان کے لیے امن و سکون کا ذریعہ ہوتا ہے۔ گھر ایک ایسی جگہ ہے جہاں عام طور پر صرف ایک انسان نہیں بلکہ پورا خاندان رہتا ہے جس میں ایک سے زیادہ

اپنے پاس موجود وسائل کو اپنی مہارت سے تمام ضروریات کو پورا کرنے کے لیے کام میں لانا ہے۔
(c) روزمرہ زندگی میں گھریلو انتظام کی اہمیت بیان کریں۔
جواب: روزمرہ زندگی میں گھریلو انتظام کی اہمیت: آج کل زمانہ جتنی تیزی سے ترقی کر رہا ہے اسی قدر گھریلو انتظام کی ضرورت و اہمیت بڑھ گئی ہے اور خصوصاً ہمارا ملک اُن ترقی کی راہوں پر گامزن ہے۔ جس میں عورت، مرد، بچے، بوڑھے، جوان ہر ایک نمایاں کردار ہے۔

باب نمبر 10: ذرائع و وسائل

مشقی سوالات کا حل

1. مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔
i. ذرائع و وسائل کی تعریف اور اقسام بیان کریں۔
جواب: ذرائع و وسائل کی تعریف: ذرائع و وسائل ایسے اثاثے اور طریقہ کار ہوتے ہیں جن کا استعمال ہمارے مقاصد کی تکمیل کے لیے ضروری ہوتا ہے یا ایسی سہولتیں ہوتی ہیں جنہیں مقاصد کے حصول کے لیے بروئے کار لایا جاتا ہے۔

ذرائع و وسائل کی اقسام: ذرائع کی دو اقسام ہیں:
1. انسانی یا غیر مادی ذرائع
2. غیر انسانی یا مادی ذرائع
1. انسانی یا غیر مادی ذرائع: یہ ایسے ذرائع و وسائل ہیں جو فطری طور پر انسان میں موجود ہیں کیونکہ یہ غیر مادی ہیں۔ اس لیے ان کو دیکھا یا چھوا نہیں جاسکتا ہے۔ مثلاً وقت، قوت، مہارت، دلچسپی وغیرہ۔
2. غیر انسانی یا مادی ذرائع: یہ ایسے ذرائع و وسائل ہیں جو مادی حالت میں پائے جاتے ہیں۔ اور انہیں چھوا اور دیکھا جاسکتا ہے مثلاً روپیہ پیسہ اور مختلف اشیائے ضرورت اور فراہ عامہ کی سہولتیں مثلاً سکول، ہسپتال، پارک اور سڑکیں وغیرہ۔
ii. وقت اور قوت کے انتظام کی اہمیت بیان کریں۔

جواب: وقت اور قوت کے انتظام
وقت: وقت انسانی وسائل میں اہم ترین ہے۔ وقت کی قدر کرنا گویا زندگی کی قدر کرنا ہے۔ وقت ہمارے پاس گھنٹوں، منٹوں، سالوں کی صورت میں موجود ہوتا ہے مثلاً دن بھر میں ہمارے پاس کام اور آرام کرنے کے لیے چوبیس گھنٹے ہوتے ہیں۔ ان چوبیس گھنٹوں کو نہ تو بڑھایا جاسکتا ہے اور نہ ہی گھٹایا جاسکتا ہے۔ دوسرے ذرائع و وسائل کی طرح یہ بھی محدود ہے۔ اس لیے اس کے انتظام کی ضرورت بھی بہت اہم ہے۔ وقت کے انتظام کا مقصد کام کاج میں ایسے طریقے اختیار کرنا ہے جس سے کم سے کم وقت میں زیادہ سے زیادہ کام ہو سکے اور اس کے علاوہ کچھ وقت کی بچت بھی ہو سکے۔ گھر کے کام اس طرح ہوتے ہیں کہ ایک کام ختم ہونے لگے تو دوسرا کام یاد آجاتا ہے اور اس طرح وقت کی کمی کا احساس ہوتا ہے اور اس طرح وقت کی کمی کا احساس ہوتا ہے اور انتظام کی ضرورت اور بھی زیادہ ہو جاتی ہے۔

7. انتظام خانہ داری کا حلقہ ہے:
(a) کھیلنے کودنے، بھاگنے، دوڑنے اور کھیل کود کے مشاغل سے ہے
(b) کھانے، پینے، پڑھنے، لکھنے اور تفریحی مشاغل سے ہے
(c) سوچنے، سمجھنے، غور و فکر کرنے اور ذہنی مشاغل سے ہے
(d) بچنے، خریدنے، کرائے پر دینے اور لین دین کے مشاغل سے ہے
8. آج کل تیزی سے ترقی کر رہا ہے:
(a) امریکہ (b) برطانیہ (c) زمانہ (d) چین
9. ہمارا ملک ان ترقی کی راہوں پر گامزن ہے جس میں نمایاں کردار ہے:
(a) عورت، مرد، بچے، بوڑھے اور جوان کا
(b) علاقوں، شہروں، صوبوں اور عوام کا
(c) مالداروں، متوسط طبقہ کے لوگوں اور عہدے داروں کا
(d) دزیروں، مشیروں اور ذرائع اعظم کا
10. بچوں کی بہترین تربیت کا ذریعہ ہے:
(a) سماجی انتظام (b) گھریلو انتظام
(c) سرمایہ دارانہ نظام (d) اشتراکی نظام

انتظامی سوالات

1(a) انتظام کی تعریف تحریر کریں۔
جواب: انتظام کی تعریف: ”ہر وہ کام جو سوچ بچار کے بعد منظم طریقہ سے کیا جائے انتظام کہلاتا ہے“
(b) عام الفاظ میں انتظام میں کیا مراد ہے؟
جواب: عام الفاظ میں انتظام سے مراد: عام الفاظ میں انتظام سے مراد اپنے استعمال کی چیزوں مثلاً روپے پیسے، وقت اور دیگر اشیاء کو سوچ سمجھ کر استعمال کرنا ہے۔ ہر وہ کام جو کم سے کم ذرائع کے استعمال سے زیادہ سے زیادہ خوشی اور اطمینان دیتا ہے منظم طریقہ سے کیا گیا کام ہوتا ہے۔
(c) انسانی مقاصد کے حصول کا اہم ذریعہ کیا ہے؟
جواب: انسانی مقاصد کے حصول کا اہم ذریعہ: انتظام ہی وہ عمل ہے جس سے انسانی مقاصد کا حصول ممکن ہے۔ مثال کے طور پر ایک طالب علم کلاس میں اچھی پوزیشن حاصل کرنا چاہتا ہے تو وہ اپنے پڑھائی کے اوقات مقرر کرتا ہے اور پھر پڑھائی کا طریقہ طے کرتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ ایک مقصد حاصل کرنے کے لیے اپنے وقت اور ذہنی صلاحیتوں کو منظم کرتا ہے۔
2(a) انتظام امور خانہ داری تعریف تحریر کریں۔
جواب: انتظام امور خانہ داری کی تعریف: عام الفاظ میں انتظام امور خانہ داری سے مراد گھر کا انتظام ہے۔ مثلاً گھر کا انتظام کرتے ہوئے ہم کیا منصوبہ بندی کرتے ہیں، کس طرح اُس منصوبے کو عمل میں لاتے ہیں اور منصوبے کے عمل میں رہنے والی کمی جب جانتے ہیں تو یہ انتظام امور خانہ داری کہلاتا ہے۔
(b) انتظام امور خانہ داری کا حلقہ کس سے ہے؟
جواب: انتظام خانہ داری کا حلقہ: انتظام خانہ داری کا تعلق زیادہ تر کھانے پینے، پڑھنے، لکھنے اور تفریحی مشاغل والی اشیاء اور ضروریات سے ہے۔ جس میں

1v. وقت اور قوت کے بہتر انتظام کے لیے ہمیں منصوبہ بندی کرنی چاہیے۔

3. ذیل میں دیے گئے چارٹ میں اپنے لیے ایک دن کے وقت کا منصوبہ ترتیب دیا۔

وقت	مشاغل
5:30 سے 6:00 بجے صبح	ضروری حاجات سے فارغ ہو کر نماز فجر قرآن کی تلاوت
6:00 سے 7:30 بجے تک	سکول، کالج کے لیے تیار ہونا، ناشتہ کرنا، کھانا
7:30 سے 8:00 تک	باورچی خانے کی صفائی، سکول اور کالج کے لیے بیک کی تیاری
8:00 سے 9:00 تک	چھوٹے بچوں کی دیکھ بھال
9:00 سے 10:00 تک	گھر کی صفائی
10:00 سے 10:30 تک	خود نہانا، تیار ہونا
10:30 سے 12:00 تک	کھانا تیار کرنا یا کروانا
12:00 سے 12:30 تک	آرام
12:30 سے 1:00 تک	چھوٹے بچوں کو کھانا دینا
1:00 سے 1:30 تک	نماز ظہر
1:30 سے 2:00 تک	بڑوں کے لیے کھانا دینے کی تیاری
2:00 سے 2:30 تک	دوپہر کا کھانا
2:30 سے 3:00 تک	باورچی خانے کی صفائی
3:00 سے 4:00 تک	آرام
4:00 سے 4:15 تک	نماز عصر
4:15 سے 4:30 تک	چائے
4:30 سے 5:00 تک	چھوٹے بچوں کو تیار کرنا
5:00 سے 5:30 تک	نماز مغرب
5:30 سے 6:00 تک	بچوں کی دیکھ بھال
6:00 سے 6:30 تک	کپڑے استری کرنا
6:30 سے 7:30 تک	رات کا کھانا بنانا
7:30 سے 9:00 تک	ٹیلی وژن دیکھنا، کھانا کھانا
9:00 سے 9:30 تک	باورچی خانے کی صفائی
9:30 سے 10:00 تک	عشاء کی نماز، سونے کے کپڑے تبدیل کرنا
10:00 سے 10:30 تک	رات کا استری ٹھیک کرنا وغیرہ
10:30 صبح سے 5:30 تک	آرام کرنا

وقت کی منصوبہ بندی کے لیے مندرجہ ذیل اقدام اہم ہیں:

1. روزانہ، ہفتہ وار، ماہانہ اور سالانہ کاموں کی لہرست بنائی جائے۔ اور اس کے مطابق وقت اور کام کیے جائے۔
2. ضروری کاموں کو منصوبہ بندی میں پہلے جگہ دی جائے۔
3. وقت بچانے والے آلات استعمال کیے جائیں۔
4. ہر کام کرنے کے لیے کافی وقت دیا جائے تاکہ کام خوش اسلوبی سے ہو سکے۔
5. کام کی تقسیم ایسے کی جائے کہ تمام افراد اپنی پوری ذمہ داری سے کام سرانجام دے سکیں۔
6. منصوبہ بندی میں اتنی چلک ہوئی چاہیے کہ چاکٹ پڑ جانے والے کاموں کو بھی جگہ دی جاسکے۔

قوت: انسانی ذرائع دو مسائل میں قوت ایک بہت بڑا ذریعہ ہے اسی قوت یا طاقت کی بناء پر روزانہ کے کام کے لیے توانائی اور طاقت ہمیں خوراک سے حاصل ہوتی ہے چونکہ یہ غیر مادی ہے اسے دیکھا اور چھوا نہیں جاسکتا۔ اس لیے اس کی مقدار کی پیمائش کرنا بھی بہت مشکل ہے۔ کسی کام میں کس قدر قوت و توانائی چاہیے اس کا اندازہ لگانا بھی مشکل ہے۔ توانائی کا اندازہ ٹھکن سے لگایا جاتا ہے اور ٹھکن بھی ہر فرد کی ذہنی و جسمانی صلاحیتوں کے مطابق ہوتی ہے۔ ایک اہم ترین ذریعہ ہونے کی وجہ سے قوت کا استعمال کرنا بہت ضروری ہے جس کے لیے قوت و توانائی کے انتظام کی ضرورت ہے۔ انتظام سے ہمیں پتہ چلے گا کہ کس کام کے لیے کتنی قوت کی ضرورت ہے تاکہ آپ کے پاس جتنی قوت ہو کام کے صحیح طریقے سے اس کو مناسب استعمال کیا جائے اور کچھ مقدار میں بچت بھی کی جائے۔ قوت کے انتظام سے نہ صرف ہمیں ٹھکن کم ہوتی ہے بلکہ ہم نئے کام کے لیے بھی جاق و چوبند رہتے ہیں۔ لہذا وقت اور قوت کے بہتر انتظام کے لیے ہمیں منصوبہ بندی کر لینی چاہیے۔

iii. گھریلو وسائل کی کتنی اقسام ہوتی ہیں؟

جواب: توانائی کے استعمال کا اندازہ کرنے کے لیے تمام گھریلو اور روزمرہ زندگی کے کام کاج کو تین گروپوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

1. ہلکے پھلکے کام کاج: ایسے کاموں میں کم توانائی درکار ہوتی ہے۔ مثلاً کڑھائی کرنا، پڑھنا لکھنا، سبزی بنانا، میز صاف کرنا، برتن لگانا یا بیٹھ کر کوئی بھی کام کرنا۔
2. درمیانی قسم کے کام: ایسے کاموں میں ہلکے پھلکے کاموں کی نسبت زیادہ توانائی درکار ہے۔ مثلاً جھاڑ پونچھ کرنا، برتن دھونا، کپڑے استری کرنا، کھانا پکانا۔
3. بھاری قسم کے کام: ایسے کاموں میں ہلکے پھلکے کاموں اور درمیانی کاموں کی نسبت زیادہ توانائی درکار ہوتی ہے۔ مثلاً کپڑوں کی دھلائی، جھاڑو لگانا، فرش پر کپڑا لگانا، تالین صاف کرنا اور فرش کی رگڑائی وغیرہ۔

2. خالی جگہ پُر کریں۔

- i. مادی ذرائع ایسے ذرائع دو مسائل ہیں جو مادی حالت میں پائے جاتے ہیں۔
- ii. انسانی زندگی کے مقاصد کو پورا کرنے کے لیے وسائل و ذرائع کا ہونا لازمی ہے۔
- iii. وقت کی قدر کرنا گویا زندگی کی قدر کرنا ہے۔

معروضی و انشائیہ سوالات
(برطانیق امتحانی طریقہ کار پنجاب ایگزامینیشن کمیشن)

کثیر الانتخابی سوالات

(b) پارک، تفریح گاہیں، لائبریری اور پوسٹ آفس
(c) سکول، ہسپتال، سڑکیں اور گلیاں (d) روپیہ، پیسہ، اور دیگر سہولیات

انشائیہ سوالات

1(a) ذرائع وسائل کی تعریف تحریر کریں۔
جواب: ذرائع وسائل کی تعریف: ذرائع وسائل ایسے اٹاٹے اور طریقہ کار ہوتے ہیں جن کا استعمال ہمارے مقاصد کی تکمیل کے لیے ضروری ہوتا ہے یا ایسی سہولتیں ہوتی ہیں جنہیں مقاصد کے حصول کے لیے بروئے کار لایا جاتا ہے۔

(b) ذرائع کی کتنی اقسام ہیں؟ نام تحریر کریں۔
جواب: ذرائع کی دو اقسام ہیں:

1. انسانی یا غیر مادی ذرائع
 2. غیر انسانی یا مادی ذرائع
- (c) غیر مادی ذرائع اور مادی ذرائع کی تعریف تحریر کریں۔
جواب: انسانی یا غیر مادی ذرائع: یہ ایسے ذرائع وسائل ہیں جو فطری طور پر انسان میں موجود ہیں کیونکہ یہ غیر مادی ہیں۔ اس لیے ان کو دیکھا یا چھوا نہیں جاسکتا ہے۔ مثلاً وقت، قوت، مہارت، دلچسپی وغیرہ۔

غیر انسانی یا مادی ذرائع: یہ ایسے ذرائع وسائل ہیں جو مادی حالت میں پائے جاتے ہیں۔ اور انہیں بٹھو اور دیکھا جاسکتا ہے مثلاً روپیہ پیسہ اور مختلف اشیائے ضرورت اور رفاہ عامہ کی سہولتیں مثلاً سکول، ہسپتال، پارک اور سڑکیں وغیرہ۔

2(a) ذرائع اور وسائل کا آپس میں تعلق بیان کریں۔
جواب: ذرائع وسائل کا آپس میں تعلق: ذرائع وسائل انسانی ہوں یا غیر انسانی ایک دوسرے سے الگ نہیں کیے جاسکتے۔ ان کا آپس میں گہرا تعلق ہے مثلاً ہر وہ کام جس میں مہارت حاصل ہو کم وقت اور کم قوت سے کر سکتے ہیں اس طرح وقت اور قوت کی بچت ہوتی ہے۔ پھر جب ایک ذریعہ کی بچت ہوگی تو اس کا اثر دوسرے ذرائع پر بھی ہوگا۔ اسی طرح اگر آپ میں قابلیت تو موجود ہے مگر اسے استعمال کرنے کے لیے مادی اشیاء مثلاً روپیہ پیسہ اور دیگر سہولیات موجود نہ ہوں تو وقت یا قوت اور قابلیت ضائع ہو جائے گی۔ اسی طرح اگر مادی شے مثلاً مشین موجود ہو لیکن چلانے کی مہارت نہ ہو تو وہ مادی شے بھی ضائع ہو جائے گی۔ اس لیے ذرائع وسائل کا آپس میں گہرا تعلق ہے اور مقاصد کی تکمیل کے لیے دونوں طرح کے ذرائع وسائل کا ہونا ضروری ہے۔

(b) وقت کے انتظام کی وضاحت کریں۔
جواب: وقت: وقت انسانی وسائل میں اہم ترین ہے۔ وقت کی قدر کرنا گویا زندگی کی قدر کرنا ہے۔ وقت ہمارے پاس گھنٹوں، مہینوں، سالوں کی صورت میں موجود ہوتا ہے مثلاً دن بھر میں ہمارے پاس کام اور آرام کرنے کے لیے چوبیس گھنٹے ہوتے ہیں۔ ان چوبیس گھنٹوں کو نہ تو بڑھایا جاسکتا ہے اور نہ گھٹایا جاسکتا ہے۔ دوسرے ذرائع وسائل کی طرح یہ بھی محدود ہے۔

1. انسانی زندگی کے مقاصد خواہ کچھ بھی ہوں ان کو پورا کرنے کے لیے لازمی ہے:
(a) وسائل و ذرائع کا ہونا (b) ضروریات و خواہشات کا ہونا
(c) مال و دولت کا ہونا (d) قوت و توانائی کا ہونا
2. ذرائع وسائل کی اقسام کی تعداد ہے:
(a) چار (b) تین (c) دو (d) ایک
3. ایسے ذرائع وسائل جو فطری طور پر ہر انسان میں موجود ہیں، کہلاتے ہیں:
(a) مادی ذرائع (b) غیر مادی ذرائع
(c) معدنی ذرائع (d) مالی ذرائع
4. میز میاں چڑھنے، اترنے کی قوت، کھیل کو دیا کام کاج کرنے کی صلاحیت کہلاتی ہے:
(a) قلبی قوت (b) جسمانی صلاحیت
(c) قوت و توانائی (d) ذہنی قوت
5. کسی کام کو خوبی سے کرنا اور ہنر سیکھنا کہلاتا ہے:
(a) معلومات (b) دلچسپی (c) وقت (d) مہارت
6. مختلف دلچسپیوں کی مثالیں ہیں:
(a) ریڈیو سننا، ٹی وی دیکھنا، کتابیں پڑھنا، کھیلنا
(b) کھانا، پینا، دیکھنا، سونا، جاگنا
(c) چلنا، پھرنا، دوڑنا، سکھانا
(d) خریدنا، بیچنا، سنوارنا، بکھارنا
7. ایسے ذرائع جو مادی حالت میں پائے جاتے ہیں:
(a) غیر مادی ذرائع (b) مادی ذرائع
(c) مالی ذرائع (d) معدنی ذرائع
8. رفاہ عامہ کی سہولتیں ہیں:
(a) کھیل، سیاست، حکومت اور مذہب
(b) ریڈیو سننا، ٹی وی دیکھنا، کتابیں پڑھنا اور کھیلنا
(c) سکول، ہسپتال، پارک اور سڑکیں (d) وقت، قوت، مہارت اور دلچسپی
9. غیر انسانی یا مادی وسائل کی تعداد ہے:
(a) 6 (b) 5 (c) 4 (d) 3
10. مادی اشیاء کی مثالیں ہیں:
(a) مکان، کار، فرنیچر اور تمام استعمال کی اشیاء