

ہوم اکنامکس (جماعت ششم)

باب 1

ہوم اکنامکس کا تعارف

حل شدہ سوالات

1- مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔
(i) پارکر (Parker) اور آئیمل سپے فورڈ (Ivol Spafford) کے مطابق ہوم اکنامکس کیا ہے؟
جواب: پارکر (Parker) کے مطابق "ہوم اکنامکس کا مطلب سائنس اور آرٹ کے علوم کو خاندان کی ترقی کے لیے استعمال کرنے سے ہے۔"

1- ہوم اکنامکس کے علم کا تعلق خاندان کی بھلائی سے ہے۔
2- ہوم اکنامکس کے علم کا مقصد سائنسی علوم اور انسانی فطرت کو گزرنے کی تبدیلی کے مطابق اپنے آپ کو ڈھالنے اور نئی نئی چیزوں کا استعمال کر کے اپنی زندگی کو بہتر بنانے سے ہے۔
آئیمل سپے فورڈ (Ivol Spafford) کے مطابق "ہوم اکنامکس کا تعلق ان تمام عناصر سے ہے جن کے اثرات انفرادی ذہنی اور خاندانی زندگی پر ہوتے ہیں مثلاً کھانا پینا، پینا، اوزمنا، رہن سہن، ذرائع و وسائل کا مناسب استعمال، مرہین کی دیکھ بھال اور معاشرتی و سماجی تعلقات وغیرہ۔"

(ii) ہوم اکنامکس کے آقا زکریا نے کہا ہے کہ ہوم اکنامکس کی تعلیم کو خاندان کے لیے ہماری زندگی میں بہتر بنانے کے لیے ضروری ہے۔
جواب: ہوم اکنامکس کی تعلیم کو خاندان کے لیے ہماری زندگی میں بہتر بنانے کے لیے ضروری ہے۔
1- ہوم اکنامکس کی تعلیم کو خاندان کے لیے ہماری زندگی میں بہتر بنانے کے لیے ضروری ہے۔
2- ہوم اکنامکس کی تعلیم کو خاندان کے لیے ہماری زندگی میں بہتر بنانے کے لیے ضروری ہے۔
3- ہوم اکنامکس کی تعلیم کو خاندان کے لیے ہماری زندگی میں بہتر بنانے کے لیے ضروری ہے۔

جواب: ہوم اکنامکس کی تعلیم کو خاندان کے لیے ہماری زندگی میں بہتر بنانے کے لیے ضروری ہے۔
1- ہوم اکنامکس کی تعلیم کو خاندان کے لیے ہماری زندگی میں بہتر بنانے کے لیے ضروری ہے۔
2- ہوم اکنامکس کی تعلیم کو خاندان کے لیے ہماری زندگی میں بہتر بنانے کے لیے ضروری ہے۔
3- ہوم اکنامکس کی تعلیم کو خاندان کے لیے ہماری زندگی میں بہتر بنانے کے لیے ضروری ہے۔

موضوعی سوالات

تعمیراتی، تفہیمی، تہلیسی، Analysis & Synthesis اور تخلیقی سوالات

- ☆ درست جواب پر (م) کا نشان لگائیں۔
- 1- ہوم اکنامکس کا علم کیا ہے؟
(a) سائنس اور ریاضی (b) سائنس اور جغرافیہ
(c) سائنس اور آرٹ (d) سائنس اور کمپیوٹر سائنس
- 2- ہوم اکنامکس کا مطلب سائنس اور آرٹ کے علوم کو خاندان کی ترقی کے لیے استعمال کرنے ہے۔
(a) جہاں آئیمل سپے فورڈ (b) جہاں پارکر
(c) جہاں فرانسس (d) جہاں انگریزوں نے
- 3- ہوم اکنامکس کی تعلیم کا آغاز ہوا۔
(a) امریکہ سے (b) ایران سے (c) برطانیہ سے (d) فرانس سے
- 4- ہوم اکنامکس کے ابتدائی اسکولوں کا نام کیا تھا؟
(a) ہائی اسکولوں کا (b) ایمریکن اسکولوں کا
(c) ٹیچنگ اسکولوں کا (d) ایگگریگری اسکولوں کا

- 1- غذا اور تغذیہ
- 2- لباس اور پارچہ پائی
- 3- آرٹ و ڈیزائن
- 4- گھر کے انتظام اور گھر کے آرائش
- 5- انسانی نشوونما اور خاندانی علوم
- 1- غذا اور تغذیہ
- 2- لباس اور پارچہ پائی
- 3- آرٹ و ڈیزائن
- 4- گھر کے انتظام اور گھر کے آرائش
- 5- انسانی نشوونما اور خاندانی علوم

- 5- لہجہ اسکولوں کے نام سے ادارے شروع ہوئے:
(a) امریکہ میں (b) فرانس میں (c) برطانیہ میں (d) جرمنی میں
- 6- 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۔
(a) 1880 میں (b) 1899 میں (c) 1890 میں (d) 1990 میں
- 7- لاہور اور کراچی میں ہوم اکنامکس کا آغاز شروع کیے گئے:
(a) 1950 میں (b) 1955 میں (c) 1980 میں (d) 1990 میں
- 8- تیار کردہ حالت میں ملنے والے خاندان کے خاندان سے پاکستان میں ہوم اکنامکس کی تعلیم کی بنیاد ڈالی۔
(a) فورڈ فاؤنڈیشن (b) پنجاہ ایگریکیشن فاؤنڈیشن
(c) سائنس فاؤنڈیشن (d) مائیکروسافٹ فاؤنڈیشن
- 9- پاکستان میں اس وقت ہوم اکنامکس کے مضمون میں کتنے علوم میں اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کے مواقع موجود ہیں؟
(a) دو (b) تین (c) چار (d) پانچ
- 10- لباس اور پارچہ پائی کس مضمون میں شامل ہیں؟
(a) ریاضی (b) جہاں سائنس (c) ہوم اکنامکس (d) جغرافیہ

باب 2

غذا اور تغذیہ - ایک تعارف

حل شدہ سوالات

- 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 پینے کو توازن سے موجود ہوں۔
(ii) متوازن غذا وہ غذا ہے جس میں کم چکنائی اور زیادہ نشاہت دار غذاں موجود ہوں۔
(iii) متوازن غذا وہ غذا ہے جس میں غذائی گروہ مختلف مقدار میں موجود ہوں۔
(iv) متوازن غذا سے مراد وہ غذا ہے جس میں غذائی پیرامیڈ (Food Pyramid) کے تمام غذائی گروہ شامل ہوں۔
- 2- خالی جگہوں کو پُر کریں۔
(i) ہر روز چیز جو ہم _____ ہیں _____ کھلاتی ہے۔
(ii) غذا _____ اور _____ ذرائع سے حاصل ہوتی ہے۔
(iii) پانی ہماری غذا کا _____ ہے۔
(iv) غذا جسم کی _____ کرتی ہے۔
(v) پانی غذائی اجزاء کو _____ تک پہنچاتا ہے۔
- 3- جملات: (i) کھانے پینا (ii) نباتاتی حیوانی (iii) اہم (iv) نشوونما (v) باتوں
مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات لکھیے۔
(i) غذا سے کیا مراد ہے؟
جواب: "ہر روز چیز جو کھانے پینا سے غذا کھلاتی ہے" مثلاً ہم ہر روز سبزیاں، پھل، اناج، دودھ اور دیگر چیزیں کھاتے پیتے ہیں سب غذائی اجزاء کھلاتی ہیں۔ غذائی اور حیوانی ذرائع سے حاصل ہوتی ہے۔ غذا سے جسم کی نشوونما ہوتی ہے، اس میں طاقت آتی ہے اور جسم گرم رہتا ہے۔ صحت اور زندگی قائم رکھنے کے لیے غذا نہایت ضروری ہے چنانچہ اگر ایک تین دن صرف پانی اور کھانے پینے سے گزارے تو وہ بھوک سے مر سکتا ہے۔
(ii) اناج کے گروہ میں کون سی اشیاء شامل ہیں؟
جواب: اناج اور دانوں کا گروہ: اس میں چنے، ذغل، روٹی، ذرت، اناج، مٹھن، بکنی، چاول، جوار وغیرہ شامل ہیں۔ روزمرہ خوراک میں اس گروہ کو چارے سے بھی مراد دیا جاتا ہے۔
(iii) ہمارے جسم میں غذا کیا کام سرانجام دیتی ہے؟
جواب: غذا ہمارے جسم میں مندرجہ ذیل کام سرانجام دیتی ہے:
1- غذا سے جسم کی نشوونما ہوتی ہے اور جسم توانائی و حرارت لیتی ہے۔
2- غذا سے انسانی جسم کی تعمیر و مرمت ہوتی ہے۔
3- غذا مختلف جسمانی افعال کو درست کرنے میں مدد دیتی ہے۔

- 4- متعدد جملوں میں سے صحیح جواب پر (✓) کا نشان لگائیے۔
- 1- نفاذ (i) جسمانی شکست 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۔
- 2- روزمرہ کی تقاضا میں:
 - (i) گوشت کے گروہ میں سے زیادہ ایشیا 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۔
- تعمایات (1) جسمانی افعال کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہے۔
- (2) غذائی اجزاء کے تمام بنیادی غذائی گروہوں کو شامل کیا جانا چاہیے۔

تعمایات کا نام:

1- ذیل میں دیے گئے غذائی پیرامیٹر (Food Pyramid) کی شکل (Label) کریں۔



2- متعدد جملوں میں سے صحیح جواب پر (✓) کا نشان لگائیے۔

| آٹا اور دانوں کا گروہ | دودھ کا گروہ | گوشت کا گروہ |
|-----------------------|--------------|--------------|
| نوزل | چکن | مرنی |
| ڈیل روٹی | پش کریم | انڈے |
| چاول | دودھ | بھلی |

| | | |
|---------|---------|---------|
| نوزل | پش کریم | نڈ |
| چاول | دودھ | پھل |
| پش کریم | پش کریم | پش کریم |

موضوعی سوالات

Knowledge, Understanding, Analysis & Application

- ☆ درست جواب پر (✓) کا نشان لگائیے۔
- 1- ہمیں تقاضا حاصل ہوتی ہے:
 - (a) صرف نباتاتی ذرائع سے
 - (b) صرف حیوانی ذرائع سے
 - (c) صرف معدنی سے
 - (d) حیوانی اور نباتاتی ذرائع سے
 - 2- ایک صحت مند غذا آدی کو کتنے دن تک تقاضا ملے تو وہ بھوک سے مر جاتا ہے؟
 - (a) آدھ دن
 - (b) دو دن
 - (c) تین دن
 - (d) چار دن



- 1- کھانسی، تھکاوٹ اور جسمانی افعال کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہے۔
- 2- کھانسی، تھکاوٹ اور جسمانی افعال کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہے۔
- 3- کھانسی، تھکاوٹ اور جسمانی افعال کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہے۔
- 4- کھانسی، تھکاوٹ اور جسمانی افعال کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہے۔
- 5- کھانسی، تھکاوٹ اور جسمانی افعال کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہے۔
- 6- کھانسی، تھکاوٹ اور جسمانی افعال کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہے۔
- 7- کھانسی، تھکاوٹ اور جسمانی افعال کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہے۔
- 8- کھانسی، تھکاوٹ اور جسمانی افعال کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہے۔
- 9- کھانسی، تھکاوٹ اور جسمانی افعال کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہے۔
- 10- کھانسی، تھکاوٹ اور جسمانی افعال کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہے۔
- 11- کھانسی، تھکاوٹ اور جسمانی افعال کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہے۔
- 12- کھانسی، تھکاوٹ اور جسمانی افعال کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہے۔

باب 3

بنیادی غذائی اجزاء

حل مشقی سوالات

- 1- اگر سب کو ناشتے میں دو غذائی اجزاء، ایک کھانسی، ایک کھانسی اور ایک دودھ کا گلاس دیا جائے تو اس کے کھانسی میں کون سا اہم غذائی جز موجود نہیں ہے؟
 - (i) کاربوہائیڈریٹس
 - (ii) پروٹین
 - (iii) چکنائی
 - (iv) وہاکن
- 2- متعدد جملوں میں سے صحیح جواب پر (✓) کا نشان لگائیے۔

| نمبر | چکنائی والی تھراپس | نمبر شمار | چکنائی والی تھراپس |
|------|--------------------|-----------|--------------------|
| 1 | پاک | 1 | کھانسی جان |
| 2 | کولا | 2 | پش کریم |
| 3 | شربت | 3 | پش کریم |
| 4 | ڈیل | 4 | دودھ |
| 5 | چکنائی | 5 | پکڑے |
| 6 | کیلا | 6 | ٹماٹو اور اٹو |
| 7 | سیب | 7 | چاکلیٹ |

- 3- خالی جگہوں کو مناسب الفاظ سے پُر کریں۔
- (i) ایک آدی کے جسم میں وزن کا تقریباً _____ فیصد حصہ پانی ہوتا ہے۔
- (ii) پانی میں دوسرے _____ اور ایک حصہ _____ موجود ہوتی ہے۔
- (iii) چکنائی جسم میں _____ مہیا کرنے کے کام آتی ہے۔
- (iv) عمل پرورش بنانا _____ غذا میں زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔
- جملہات: (i) 60:55 (ii) ہائڈروجن، آکسیجن
- (iii) ایڈرین (توانائی دھرات) (iv) حیوانی
- 4- متعدد جملوں میں سے صحیح جواب پر (✓) کا نشان لگائیے۔
- (i) جانوروں میں کھانسی، تھکاوٹ اور جسمانی افعال کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہے۔
- (ii) جانوروں میں کھانسی، تھکاوٹ اور جسمانی افعال کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہے۔
- (iii) جانوروں میں کھانسی، تھکاوٹ اور جسمانی افعال کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہے۔
- (iv) جانوروں میں کھانسی، تھکاوٹ اور جسمانی افعال کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہے۔
- (v) جانوروں میں کھانسی، تھکاوٹ اور جسمانی افعال کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہے۔
- (vi) جانوروں میں کھانسی، تھکاوٹ اور جسمانی افعال کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہے۔
- (vii) جانوروں میں کھانسی، تھکاوٹ اور جسمانی افعال کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہے۔
- (viii) جانوروں میں کھانسی، تھکاوٹ اور جسمانی افعال کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہے۔
- (ix) جانوروں میں کھانسی، تھکاوٹ اور جسمانی افعال کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہے۔
- (x) جانوروں میں کھانسی، تھکاوٹ اور جسمانی افعال کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہے۔
- 5- سطحوں کا نام میں دیے گئے الفاظ کو حل کرنا اور ان کے کام کی مناسبت سے ان میں ملائیں۔
- (i) پروٹین
- (ii) کاربوہائیڈریٹس
- (iii) چکنائی
- (iv) وہاکن
- (v) معدنی
- (vi) پانی
- (i) ہشتم شدہ خوراک کو جسم میں جذب ہونے میں مدد دیتا ہے۔
- (ii) پُورے اور آنتوں کی نشوونما ہوتی ہے۔
- (iii) غلیات دباؤ کی تھراپی کو درست کام کرتی ہے۔
- (iv) غذا کو تھراپی کے کام کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ ہے۔
- (v) پُورے اور آنتوں کی نشوونما ہوتی ہے۔
- (vi) ہشتم شدہ خوراک کو جسم میں جذب ہونے میں مدد دیتا ہے۔

- 6- مختصر جوابات لکھیں۔
 (i) پروٹین کن اجزاء مل کر بنتی ہیں؟ ان اجزاء کے نام لکھیں۔
 جواب: ہماری غذا میں 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۔
 (ii) وہ اس کی سے دو اہم ذرائع کے نام لکھیں۔
 جواب: 1- کھجور (سکترہ) 2- پالک
 7- درج ذیل بیانات میں سے درست بیان پر (✓) کا نشان لگائیں۔
 (i) کون سا غذائی اجزاء جسم کی نشوونما اور نشیبات و ہاتھوں کی تعمیر و مرمت کے لیے ضروری ہے؟
 کاربوہائیڈریٹس پروٹین چکنائی معدنی نمکیات
 (ii) پٹیم اور وٹامنوں کی نشوونما کے لیے کون سا غذائی اجزاء ضروری ہے؟
 کاربوہائیڈریٹس پروٹین معدنی نمکیات وہ اس
 جوابات: (i) پروٹین (ii) معدنی نمکیات
 8- مندرجہ ذیل کماؤں کو ان کے اوپر دیے ہونے والوں میں مناسب سے تقسیم کریں اور ان کے نام لکھیں۔

| نمبر شمار | صحت بخش غذا | نمبر شمار | تعمیر بخش غذا |
|-----------|-------------|-----------|---------------|
| 1 | پالک | 1 | چکنم |
| 2 | برگر | 2 | کولا |
| 3 | سیب | 3 | چائیکٹ |
| 4 | بیٹن | 4 | دانی |
| 5 | انڈو | 5 | پکڑے |
| 6 | چیس | 6 | پان |
| 7 | گلاب جاسن | | |



معروضی سوالات

تفکر، تعلیم، اپنی اپنی استعداد، تفہیم، Knowledge, Understanding, Analysis کی روشنی میں مرتب کیے گئے سوالات

- ☆ درست جواب پر (✓) کا نشان لگائیں۔
 1- بنیادی غذائی اجزاء ہیں:
 (a) دو (b) تین (c) چار (d) پانچ
 2- ہمارے جسم کا سب سے زیادہ حصہ مشتمل ہے:
 (a) کاربوہائیڈریٹس پر (b) وہ اس پر (c) کاربوہائیڈریٹس پر (d) پانی پر

- 3- اعلیٰ معیار اور غیر سے حاصل کردہ پروٹین ہوتی ہے۔
 (a) مکمل (b) مکمل (c) ناقص (d) خراب
 4- کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن سے مل کر بنتے ہیں:
 (a) کاربوہائیڈریٹس (b) وہ اس (c) معدنی نمکیات (d) تیل
 5- کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں:
 (a) دو طرح کے (b) تین طرح کے (c) چار طرح کے (d) پانچ طرح کے
 6- جسم کو ان سے ملائی مادی اور اس کے فراہم کرتی ہے:
 (a) چکنائی (b) پروٹین (c) شکر (d) مائٹو کونڈریون
 7- چکنائی کے ذرائع ہیں:
 (a) زرخیز، زرد، نارنگی، چربی (b) چربی (c) ہالائی مادی (d) چھوٹا گوشت
 8- تازہ مکمل بنیادی غذائی ذرائع ہیں:
 (a) پروٹین کے (b) چکنائی کے (c) وہ اس کے (d) بیٹیم کے
 9- جسم کو کتنے اہم معدنی نمکیات کی ضرورت ہوتی ہے؟
 (a) دو (b) تین (c) چار (d) پانچ
 10- دل کی حرکت کو درست رکھتے ہیں:
 (a) معدنی نمکیات (b) وہ اس (c) کاربوہائیڈریٹس (d) چکنائی کے
 11- ایک آدمی کے دن کتنے لیٹر پانی کو استعمال ہوتا ہے؟
 (a) 50 سے 60 (b) 55 سے 60 (c) 40 سے 50 (d) 30 سے 40
 12- پانی کتنے گھنٹے میں مدد دیتے ہیں:
 (a) وہ اس (b) پروٹین (c) لحمیات (d) معدنی نمکیات
 ☆ مختصر جواب دیں۔
 1- غذائی اجزاء کی تعریف کریں۔
 جواب: غذائی اجزاء کی تعریف: "غذائی اجزاء غذا کے وہ اجزاء ہوتے ہیں جن سے مل کر غذائی اجزاء بننے اور ان سے غذائی اجزاء ہمارے جسم کو غذائیت بخشنے میں جس سے انسان کی صحت برقرار رہتی ہے۔"
 2- ستوازن خوراک کی غذائی اجزاء پر مشتمل ہوتی ہے؟ نام لکھیں۔
 جواب: ستوازن خوراک ان غذائی اجزاء کے صحیح تناسب پر مشتمل ہے۔ ان بنیادی غذائی اجزاء کے نام درج ذیل ہیں:

- 1- لحمیات (Proteins) 2- کاربوہائیڈریٹس (Carbohydrates)
 3- چکنائی (Fat) 4- وہ اس (Vitamins)
 5- معدنی نمکیات (Minerals) 6- پانی (Water)
 3- پروٹین کے چھ کام بتائیں۔
 جواب: پروٹین ہمارے جسم میں مندرجہ ذیل کام سرانجام دیتے ہیں:
 (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 دہانی 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 نشیبات اور ہاتھوں کی تعمیر و مرمت کا کام کرتی ہے۔
 (iv) یہ جسم میں ہٹا دیں سے متاثرہ گھرنے کی قوت پیدا کرتی ہے۔
 4- پروٹین کن کن ذرائع سے حاصل ہوتی ہے؟
 جواب: پروٹین کے ذرائع:
 Sources of Protein:
 پروٹین درج ذیل ذرائع سے حاصل ہوتی ہے:

- جانب: پانی کے ذرائع:
 Animal Sources: جانورانی ذرائع:
 گوشت (حرفی، مچھلی، بکرے اور گائے)، انڈے، دودھ، دہی اور پنیر وغیرہ۔ ان کو مکمل پروٹین کہا جاتا ہے۔
 Vegetable Sources: پھل پھول، اناج اور اناج وغیرہ۔ ان کو ناقص پروٹین کہا جاتا ہے۔
 5- کاربوہائیڈریٹس کی اقسام کے نام لکھیں۔
 Kinds of Carbohydrates: جانب: کاربوہائیڈریٹس کی اقسام:
 فزیکل جسم میں اہم ہونے والے کاربوہائیڈریٹس تین طرح کے ہوتے ہیں:
 1- یک شری مرکبات Mono Saccharides
 2- دو شری مرکبات Di Saccharides
 3- کثیر شری مرکبات Poly Saccharides
 6- کاربوہائیڈریٹس کے چھ کام لکھیں۔
 جانب: کاربوہائیڈریٹس کے کام:
 Functions of Carbohydrates:
 (i) یہ جسم کو حرارت اور توانائی بخشتے ہیں۔
 (ii) یہ غذا کو تھیریں گے اسے لٹے بنا دیتے ہیں۔
 (iii) نشیبات اور غذا اس سے ہم کو مقدار میں پروٹین بھی حاصل کرتے ہیں۔
 (iv) اگر کاربوہائیڈریٹس کی مقدار ضرورت کے مطابق ہو تو پروٹین اپنا کام کرتی رہتی ہے۔
 7- چکنائی کیا ہوتی ہے؟
 جواب: چکنائی: Fat: چکنائی ہماری غذا کا ایک اہم جزو ہے۔ یہ کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن سے مل کر بنتی ہے۔ چکنائی جسم میں ایجن کا کام دیتی ہے جس سے ضرورت کے وقت حرارت اور توانائی حاصل ہوتی ہے۔ یہ کاربوہائیڈریٹس اور پروٹین کی نسبت دو گنی مقدار میں توانائی و حرارت دہانی کرتی ہے۔
 8- وہ اس کے ذرائع کون کون سے ہیں؟
 جانب: پانی کے ذرائع:
 Vegetable Sources: تازہ مکمل، بیسیاں، اناج اور اناج وغیرہ وہ اس کے ذرائع میں شامل ہیں۔
 9- پانی میں ملنے والے پروٹین کون سے ہیں؟
 جانب: وہ اس کی پھلیں اور وہ اس کی پانی میں ملنے والے پروٹین ہیں۔
 10- چھوٹی نمکیات کے نام لکھیں۔
 جانب: ہمارے جسم کے ہر حصے میں معدنی نمکیات موجود ہوتے ہیں۔ اس لیے غذا میں ان کو شامل کرنا ضروری ہے۔ جسم کو پانچ اہم معدنی نمکیات کی ضرورت ہوتی ہے جن میں سے چھ مندرجہ ذیل ہیں:
 1- بیٹیم (Calcium) 2- فاسفورس (Phosphorus)
 3- فولاد (Iron) 4- آئیوڈین (Iodine)
 5- گوگرد (Sulphur) 6- زنک (Zinc)
 11- پانی ہمیں کن کن ذرائع سے حاصل ہوتا ہے؟
 جانب: پانی کے ذرائع:
 Sources of Water:
 پانی کے بڑے ذرائع میں دریا، کنوئیں، ندی، تالے، چشمے اور بارش کا پانی شامل ہے۔ اس کے علاوہ خوراک بھی پانی حاصل کرنے کا ایک ذریعہ ہے مثلاً دودھ، تھی، پھل، کارس، بیسیاں، کارس وغیرہ۔
 ☆☆☆

باب 4

انسانی نشوونما

محل مشقی سوالات

- 1- مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جواب لکھیں۔
 1- نشوونما سے کیا مراد ہے؟ نشوونما کے پہلوؤں کا آہٹاس میں تعلق بیان کریں۔
 جواب: نشوونما کی تعریف: DEFINITION OF DEVELOPMENT
 نشوونما کے معنی بڑھنا اور تبدیل ہونا ہیں۔ اس سے مراد وہ تبدیلی ہے جو عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ فرد میں پیدا ہوتی ہے۔ نشوونما کے دوران پیدا ہونے والی تبدیلیاں جسمانی اور ذہنی ہوتی ہیں جو ساری عمر جاری رہتی ہیں۔ نشو (Growth) اور نمو (Development) کے معنی ایک جیسے ہی سمجھے جاتے ہیں لیکن ان دونوں کے معنی میں تمیز فرق ہے اگرچہ یہ دونوں ایک دوسرے سے الگ نہیں کیے جاسکتے۔
 کسی فرد کی جسمانی عمر بڑھنے سے اس کی جسمانی ساخت، عضلات، ہاتھوں، نغور، ہڈیوں وغیرہ میں جو تبدیلیاں پیدا ہوتی رہتی ہیں اس میں نمو (Growth) کہتے ہیں۔ اس عمل کی وجہ سے بچہ نہ صرف جسمانی طور پر بڑھتا ہے بلکہ اس کے اندرونی اعضا بڑھ جاتے ہیں۔ دماغ کا سائز بڑھا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ہاتھوں، پاؤں، بازوؤں اور ناخنوں کی ہڈیوں وغیرہ میں بھی تبدیلی رونما ہوتی ہے جبکہ نمو (Development) سے مراد وہ منظم تبدیلیاں ہیں جن کی وجہ سے نہ صرف جسمانی اعضا منظم ہوتے ہیں بلکہ مختلف اعمال اچھے طریقے سے سرانجام دے سکتے ہیں۔
 2- نشوونما کے مدارج (Stages of Development) نشوونما کے مدارج:
 انسانی نشوونما طے شدہ اور منظم انداز میں ہوتی ہے۔ نشوونما کے عمل کی ادوار سے گزر کر مکمل ہوتا ہے اور ہر دور کی کچھ مندرجہ خصوصیات ہوتی ہیں۔ ان خصوصیات کی بنا پر نشوونما کو مندرجہ ذیل درجوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔
 1- مکمل ازاد لادت: یہ درجہ انسانی نشوونما کا آغاز ہے۔ اس دور میں جسمانی نشوونما کی رفتار زندگی کے دیگر تمام حصوں سے تیز ہوتی ہے۔
 2- شیر خورگی: یہ دور پیدائش سے لے کر تین سال تک محیط ہوتا ہے۔ شروع کے ذریعہ دو سال کے بعد کام کے لیے دوسروں کا سہارا لینا پڑتا ہے۔ اس عمر میں بچے میں کھینکے کی حریت اختیار صلاحیت ہوتی ہے۔ مثلاً بیٹنا، چلنا، دوڑنا، پھلنا، کھیلنا، خود کھانا اور کپڑے پہننا وغیرہ۔ یہ سب اس عمر میں بھی جانتے جانتے والی مہارتیں ہیں۔
 3- 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 بھی ان کو بہت سارے معاملات میں بڑوں کی رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔
 4- 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 کھلے پڑھنا سیکھ جاتے ہیں۔ اس عمر میں ایک طرف بچوں کو چھرا اور دوسری طرف بڑوں سے آزادی ملتی ہے تو دوسری طرف توڑی توڑی ذمہ داریاں بھی بھاری پڑتی ہیں۔
 5- دور بلوغت: نشوونما کا یہ دور بارہ سال سے شروع ہو کر تقریباً تیس سال تک جاری رہتا ہے۔ اس دور کی خصوصیت یہ ہے کہ اس میں بچپن کا خاتمہ اور نوجوانی کا آغاز ہوتا ہے۔ اس عمر میں اہم جسمانی، ذہنی اور جذباتی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ اس دور میں بچوں کو والدین کی رہنمائی کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔

6- جوانی: جس سے پچاس سال کی عمر کا حصہ دور جوانی کہلاتا ہے۔ یہ انسان کی عمر پر ذہنی و جسمانی قوت کا دور ہوتا ہے کیوں کہ 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۔

7- اوجیز عمر: یہ دور پچاس 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 ذمیت بھی تبدیل ہو جاتی ہے مثلاً بچوں کی شادیوں، تعلیم، نوکری وغیرہ جیسی ذمہ داریوں سے مدد و براؤ وغیرہ ہوتا۔

8- پڑھاپا: یہ دور ساٹھ سال سے لے کر آخری سانس تک جاری رہتا ہے۔ اس دور میں کام کرنے کی صلاحیتوں میں کمی آتی 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 کیوں کہ ہوتی ہے؟

جواب: شیرخواری کا 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 میں بچے میں جسمانی ترقی کی تیز رفتاری ہوتی ہے۔ مثلاً چلنا، دوڑنا، بولنا، کھیلنا، خود کھانا اور کپڑے پہننا وغیرہ۔ یہ سب اس عمر میں سیکھی جانے والی مہارتیں ہیں۔

4- پڑھاپا انسان کی زندگی کا آخری دور ہے، اس دور کے لوگ بچپن کے سچے سچے دوستوں سے مل کر رہتے ہیں۔ جب انسان ساٹھ سال کی عمر کو پہنچتا ہے تو پڑھاپے کا دور شروع ہو جاتا ہے جو زندگی کی آخری سانس تک جاری و ساری رہتا ہے۔ اس دور میں کام کرنے کی صلاحیتوں میں کمی آ جاتی ہے۔ اس لیے بڑے بڑے لوگ دوسروں کی توجہ کے خاص حق ہوتے ہیں۔ ان کی کاموں میں مدد کرنی چاہیے۔ زندگی کے تجربات کے مطابق ان کی سوچ میں تبدیلی آ جاتی ہے۔ یہ لوگ خصوصی توجہ کے مستحق ہوتے ہیں۔

2- درج ذیل میں سے صحیح بیان پر (✓) کا نشان لگائیں۔

(i) جسمانی نشوونما میں اضافہ ہوتا ہے۔

(ii) قد اور وزن میں (ii) عمر میں (iii) جذبات میں (iv) کوئی نہیں

(iii) نشوونما کے کسی دور کی رفتار زندگی کے دیگر تمام ادوار سے تیز ہوتی ہے؟

(i) نقل از ولادت (ii) شیرخواری (iii) ابتدائی بچپن (iv) دور بلوغت

(iii) ابتدائی بچپن کا دور کون سا ہے؟

(i) 3-8 سال (ii) 12-18 سال (iii) 20-12 سال (iv) پیدائش سے 3 سال

(iv) نشوونما کے کون سے پہلو کا تعلق انسان ذہن سے ہوتا ہے؟

(i) جسمانی نشوونما (ii) ذہنی نشوونما (iii) جذباتی نشوونما (iv) معاشرتی نشوونما

جہاں: (i) قد اور وزن میں (ii) نقل از ولادت (iii) 3-8 سال (iv) ذہنی نشوونما

3- خالی جگہ پُر کریں۔

(i) کسی فرد کی طبی عمر بڑھانے سے اس کی جسمانی ساخت میں جو تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں اس میں کمی ہے۔

(ii) جذباتی نشوونما کا تعلق جسم سے ہے اور یہ کنٹرول کرتا ہے۔

(iii) معاشرتی نشوونما سے مراد تبدیلی ہے جو دیگر افراد کے ساتھ پیدا ہوتی ہے۔

(iv) شیرخواری کا دور سے لے کر جسمانی نشوونما تک محیط ہوتا ہے۔

(v) دور بلوغت کے دور کی خصوصیت یہ ہے کہ اس میں جسمانی نشوونما کا خاتمہ ہوتا ہے۔

جہاں: (i) نشوونما (ii) دماغی مہارت (iii) ساتھ ساتھ جسمانی نشوونما (iv) پیدائش سے تین سال (v) بچپن، نوجوانی (vi) نشوونما کے مدارج کی عمریں بیان کریں۔

| مراسلہ میں | مدارج |
|--------------|-------------------|
| شیرخواری | پیدائش سے تین سال |
| ابتدائی بچپن | تین سے آٹھ سال |
| دہلی بچپن | آٹھ سے بارہ سال |
| جوانی | بیس سے پچاس سال |
| اوجیز عمر | پچاس سے ساٹھ سال |

موضوعی سوالات

تعلیمی نئی دستی کتابت، Knowledge, Understanding, Analysis کی روشنی میں مرتب کیے گئے سوالات

☆ درست جواب پر (✓) کا نشان لگائیں۔

1- نشوونما کے دوران پیدا ہونے والے تبدیلیاں جسمانی اور دماغی ہوتی ہیں جو جاری رہتی ہیں۔

(a) ساری عمر (b) آدھی عمر (c) چوتھائی عمر (d) اوجیز عمر تک

2- ذہن، قد کا حصہ اور جسم وغیرہ شامل ہیں۔

(a) ذہنی نشوونما (b) جسمانی نشوونما

(c) جذباتی نشوونما (d) حرکتی نشوونما

3- بچہ عمر اور بارہ سالوں کے مصلحت پر کنٹرول حاصل کرتا ہے۔

(a) زندگی کے پہلے چار، پانچ سال میں (b) زندگی کے پہلے چھ سات سال میں

(c) زندگی کے پہلے دس، تیرہ سال میں (d) زندگی کے پہلے دس، پندرہ سال میں

4- جذباتی نشوونما کا تعلق ہے۔

(a) دماغ سے (b) دل سے (c) قد کا حصہ سے (d) بسات کی تیزی سے

5- وہ تبدیلی جو دیگر افراد کے ساتھ جسمانی نشوونما سے پیدا ہوتی ہے، کہلاتی ہے۔

(a) حرکتی نشوونما (b) ذہنی نشوونما (c) جذباتی نشوونما (d) معاشرتی نشوونما

6- شیرخواری کا دور پیدائش سے لے کر محیط ہوتا ہے۔

(a) تین سال تک (b) چار سال تک (c) پانچ سال تک (d) دس سال تک

7- تین سے آٹھ سال تک جاری رہتا ہے۔

(a) بچپن کا آخری دور (b) بچپن کا ابتدائی دور (c) دور بلوغت (d) جوانی کا دور

8- بارہ سال سے شروع ہو کر بیس سال تک جاری رہتا ہے۔

(a) دور بلوغت (b) جوانی کا دور (c) پڑھاپا (d) بچپن

9- اوجیز عمر کا دور ہوتا ہے۔

(a) 60 سال سے لے کر آخری سانس تک (b) تین سے پچاس سال تک

(c) پچاس سے ساٹھ سال تک (d) سو سال تک

10- پڑھاپا کا دور ہوتا ہے۔

(a) 60 سال سے لے کر آخری سانس تک (b) 50 سال سے لے کر 60 سال تک

(c) 60 سال سے لے کر 70 سال تک (d) 30 سال سے آخری سانس تک

☆ مختصر جواب دیں۔

1- نشوونما کسے کہتے ہیں؟

جواب: کسی فرد کی طبی عمر بڑھانے سے اس کی جسمانی ساخت، مصلحت، ہانتوں، نند، بڑوں وغیرہ میں جو تبدیلیاں پیدا ہوتی رہتی ہیں اس میں نمو (Growth) کہتے ہیں۔

2- جسمانی نشوونما کسے کہتے ہیں؟

جواب: جسمانی نشوونما: Physical Development

جسمانی نشوونما سے مراد وہ تبدیلی ہے جو عمر کے ساتھ فرد میں پیدا ہوتی ہے۔ وزن، قد کا حصہ، جسم 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 بڑوں، بچوں، خوں اور کیمیائی دھاتوں میں تبدیلیاں بھی جسمانی نشوونما کا حصہ ہیں۔

3- ذہنی نشوونما کسے کہتے ہیں؟

جواب: ذہنی نشوونما: Cognitive Development

ذہنی نشوونما سے مراد وہ منطقی تبدیلیاں ہیں جن کا تعلق انسان کے ذہن سے ہے۔ مانند مسائل کی سمجھ بوجھ اور منطقی صلاحیتوں میں اضافہ ذہنی نشوونما کا حصہ ہیں۔ ذہنی نشوونما سے انسان مشکل اور پیچیدہ کاموں کو سمجھ کر آسانی سے سرانجام دیتا ہے۔

4- جذباتی نشوونما سے کیا مراد ہے؟

جواب: جذباتی نشوونما: Emotional Development

جذباتی نشوونما کا تعلق دماغ سے ہے۔ جذبات کو کنٹرول کرنے کے لیے دماغی صلاحیت کو استعمال کرنا ضروری ہے۔ اس لیے ان دماغوں کی نشوونما اہم سمجھی جاتی رہتی ہے۔ جب بچہ پڑھتا ہے تو اس کو اپنے جذبات پر قابو نہیں دیتا لیکن جوں جوں بڑا ہوتا ہے وہ جذبات پر قابو پانا سیکھ لیتا ہے۔

5- معاشرتی نشوونما سے کیا مراد ہے؟

جواب: معاشرتی نشوونما: Social Development

معاشرتی نشوونما سے مراد وہ تبدیلی ہے جو دیگر افراد کے ساتھ جسمانی نشوونما سے پیدا ہوتی ہے۔ کھانے پینے، رہنے بسنے، لباس، سونے جانے کے طریقے، استاد کا ادب، بڑوں کا احترام، بوجھوں کی دیکھ بھال اور لوگوں سے میل جول معاشرتی نشوونما کا حصہ ہیں۔ معاشرتی نشوونما پیدائش سے لے کر سرتے دم تک جاری رہتی ہے اور ہر نئے انسان معاشرے سے سمجھتا ہے کہ کون سا ہے۔

6- نشوونما کے مدارج کسے کہتے ہیں؟

جواب: نشوونما کے درج ذیل مدارج ہیں:

1- نقل از ولادت 2- شیرخواری 3- بچپن کا ابتدائی دور 4- بچپن کا اواخر دور

5- دور بلوغت 6- جوانی 7- اوجیز عمر 8- پڑھاپا

7- آٹھ سے بارہ سال کی عمر کے دور کے متعلق تحریر کریں۔

جواب: 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 بھائی پڑتی ہیں۔

8- جوانی کے دور کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟

جواب: جوانی: Adulthood: ہمیں سے پچاس سال کی عمر کا حصہ دور جوانی کہلاتا ہے۔ یہ انسان کی عمر کا 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۔

9- پچاس سے ساٹھ سال کی عمر کا دور کسے کہتے ہیں؟

جواب: اوجیز عمر: Middle Age: یہ دور پچاس 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 ذمیت بھی تبدیل ہو جاتی ہے مثلاً بچوں کی شادیوں، تعلیم، نوکری وغیرہ جیسی ذمہ داریوں سے مدد و براؤ وغیرہ ہوتا۔

10- پڑھاپا کی عمر کے متعلق مختصر تحریر کریں۔

جواب: پڑھاپا: Old Age

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 اس کی سوچ میں تبدیلی آ جاتی ہے۔

باب 5

معاشرتی تھکیل

محل مشقی سوالات

1- مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

(i) تھکیل کی تعریف اور اس کے درجات بیان کریں۔

جواب: تھکیل یعنی کسی باندی یا بھوری کے ایک ایسا فعل ہے جو بچہ خود اپنی جسمانی یا ذہنی تفریح کے لئے پسند کرے۔ بچے نے تو کسی تعریف کی خاطر تھکیلے ہیں اور نہ ہی کسی انعام کے بلکہ تھکیل کی خاصیت ہی ہے کہ بچے کو اس میں کسی توجیہ یا کامیابی کی پروا نہ ہو۔

تھکیل کے درجات: بچہ جوں جوں بڑا ہوتا ہے اسی طرح اس کے تھکیل میں بہتری آتی ہے اور تھکیل کی نوعیت بدلتی رہتی ہے۔ مندرجہ ذیل درجات سے پرچہ گزارتا ہے:

1- اکیسے تھکیل Solitary Play (0 سے 2 سال)

اس دور میں بچہ اکیسے تھکیتا ہے۔ اس کا کمرہ اگر چہ بچوں سے بھرا ہوتا ہے لیکن بچے کا ان کی طرف کوئی دھیان نہیں ہوتا۔

2- مشاہداتی تھکیل Onlooker Play (2 سے 2½ سال):

اس دور میں بچہ دوسرے بچوں کو دیکھتا اور خوش ہوتا ہے لیکن ان کے ساتھ تھکیل میں حصہ نہیں لیتا۔

3- متوازی ایلوہیلو تھکیل: Parallel Play (2½ سے 3 سال):

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

4- تعلق والے تھکیل: (Associative Play) (3 سے 4 سال تک):

اس دور میں بچے بالکل ایک ہی تھکیل کر رہے ہوتے ہیں لیکن ایک دوسرے کے ساتھ مل کر تھکیلنے کیلئے البتہ تھکیل کے دوران ایک دوسرے سے بات چیت کرتے رہتے ہیں۔

5- میل جول کے تھکیل (Cooperative Play) (4 سے 6 سال تک):

سب بچے مل کر ایک تھکیل کھیلنے ہیں۔ کسی وقت کوئی مشکل سامنے بھی کھیلنے ہیں۔ عام طور پر اس دور میں لڑکوں سے اور لڑکیوں سے تھکیل پھیند کر رہتے ہیں۔

(ii) بچوں کے تھکیل کی اہمیت اور اقسام بیان کریں۔

جواب: بچوں کے تھکیل کی اہمیت: بچوں کے لئے تھکیل بے حد اہمیت رکھتا ہے۔ بہت سال

پہلے بچوں کے کھیل کو صرف وقت 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 بڑے کام پڑھنے پڑھانے۔ کھیل سے بچوں کی نشوونما کے مختلف پہلوؤں مثلاً جسمانی، جذباتی، ذہنی اور معاشرتی ذہان دانی کی بہادری میں بہتری آتی ہے۔

کھیل کی اقسام Kinds of Play: کھیل کو اس کی نوعیت کی نوعیت کے لحاظ سے دو زیل دو اقسام میں تقسیم کیا گیا ہے۔

چست کھیل Active Paly: ایسے کھیل میں جن میں جسمانی قوت و حرکت درکار ہوں چست کھیل کہلاتے ہیں مثلاً بولنگ، کرکٹ، ہاکی، جمن، چھوٹی چکر، بکڑائی، برف پائی سے کھیلنا وغیرہ۔

ست رفتار کھیل Non-active Play: دو قسم کھیل ہیں 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، وی وی ریڈنگ، موسیقی پڑھنا وغیرہ وغیرہ۔

بچوں کے لئے یہ دونوں طرح کے کھیل ہی ضروری ہیں کیونکہ کھیل انسانی اور ذہنی دونوں طرح کی نشوونما میں مدد دیتے ہیں اس لئے ان کے بغیر جسمانی کھیل کھیلنے سے بچے تک جاتے ہیں اور ذہنی کھیل کھیلنے سے اور ہوجاتے ہیں۔

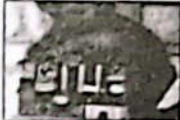
2- دونوں کا ملوں میں دیکھئے کھیل کی قسم اور اس کی مناسب عمر کا آپس میں ملائیں۔

| | | |
|-----------------------|------------------|------------|
| ایکے کھیلنے | Solitary Play | 3 سے 4 سال |
| مشاہداتی کھیل | Onlooker Play | 2 سے 3 سال |
| متوازی پہلو پہلو کھیل | Parallel Play | 2-0 سال |
| تعلق والے کھیل | Associative Play | 4 سے 6 سال |
| میل جول کے کھیل | Cooperative Play | 3 سے 5 سال |

3- تصویریں دیکھ کر کھیل کے درجہ جات لکھیں۔



ایکے کھیلنے



مشاہداتی کھیل



میل جول کے کھیل



متوازی پہلو پہلو کھیل

- 4- خالی جگہ پُر کریں۔
- (i) کھیل کے دوران بچوں کے _____ اور _____ جذبات کی ترجمانی ہوتی ہے۔
 - (ii) نشوونما میں بچے نگرہوں کی پہچان، چھوٹی اور بڑی چیزوں کے سائز کا اندازہ، گرم اور ٹھنڈے کا فرق، زیادہ اور کم تصور کھیل کے دوران سیکھ لیتے ہیں۔
 - (iii) کھیل میں بچہ دوسرے بچوں کو دیکھا اور خوش ہوتا ہے لیکن ان کے ساتھ کھیل میں حصہ نہیں لیتا۔
 - (iv) فن ہال، کرکٹ کھیلنا، چھوٹی چھوٹی چکر پائی سب _____ کھیل کی مثالیں ہیں۔

- (v) کتاب پڑھنا، Puzzle بنانا، وی وی ریڈنگ، موسیقی پڑھنا وغیرہ _____ کھیل کی مثالیں ہیں۔
- جواب: (i) ثبت ہوش (ii) ذہنی (iii) مشاہداتی (iv) ہنس (v) ہنس
- 5- مندرجہ ذیل کھیل کے درجہ جات کی تعریف لکھیں۔
- جواب: (i) ایسے کھیل: ایسے کھیل کہلاتے ہیں جن میں بچہ اپنا کھیلنا ہے۔ (ii) متوازی کھیل: متوازی کھیل میں بچے ایک دوسرے کے پاس متوازی چیز رکھتے ہیں لیکن ایک دوسرے کے ساتھ نہیں کھیل رہے ہوتے ہیں۔ (iii) تعلق والے کھیل: تعلق والے کھیل میں بچے بالکل ایک ہی کھیل کھیل رہے ہوتے ہیں لیکن ایک دوسرے کے ساتھ نہیں کھیل رہے۔
- 6- کھیلنے سے بچے کو جسمانی اور ذہنی اور جذباتی فوائد حاصل ہوتے ہیں ان کو پُر کریں۔
- جواب: جسمانی نشوونما: کھیل کے دوران بچے کے دوڑنے، بھاگنے، مارا چھلنے، کودنے کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے۔ کھیل کو بچے کو جسمانی طور پر تندرست بناتا ہے۔ جسم کی مختلف حرکات میں توازن پیدا ہوتا ہے۔

ذہنی نشوونما: کھیل کے دوران بچوں کی ذہنی قوتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ بچے نگرہوں کی پہچان چھوٹی بڑی چیزوں کے سائز کا اندازہ، گرم ٹھنڈے کا فرق، زیادہ اور کم تصور سیکھتے ہیں۔ جذباتی نشوونما: کھیل کے دوران بچوں کے مثبت اور ذہنی جذبات کی ترجمانی ہوتی ہے۔ مثلاً اگر بچے کو ٹھنڈے تو وہ اپنے کسی کھیلنے والے کو ہٹانے لیتا ہے۔ اسی طرح کسی کھیلنے والے کو پیار کر کے بڑوں سے پیار کے اظہار کا طریقہ سیکھتا ہے۔ کھیل کے دوران اپنے دونوں طرف کے جذبات کے اظہار کے بعد اس کی طبیعت میں بے باکتی پیدا ہوتی ہے۔

مصلحت کام: بچوں کی مختلف طرح کے کھیل کھیلنے ہونے کی تصاویر لکھیں اور ان میں لگائیں۔

معدنی سوالات

تعلیم کی نئی اہمیت، تفہیم، Knowledge, Understanding & Analysis کی روشنی میں مرتب کیے گئے سوالات

- ☆ درست جواب پر (✓) کا نشان لگائیں۔
- 1- کھیل بے حد اہمیت رکھتا ہے۔
 - 2- بچوں کے لیے (b) بڑوں کے لیے (c) بہادری کے لیے (d) کسی کے لیے نہیں کھیل کو صرف وقت ضائع کرنے کا ذریعہ سمجھا جاتا تھا۔
 - 3- (a) دو سال پہلے (b) ایک سال پہلے (c) تین سال پہلے (d) بہت سال پہلے کھیل سے اضافہ ہوتا ہے۔
 - 4- (a) بچوں کی ذہانت میں (b) بچوں کی کنڈ ذہنی میں (c) بچوں کی شرارتوں میں (d) بچوں کی پیادری میں جسم کے پٹوں میں مضبوطی آتی ہے۔
 - 5- (a) کم خوراک کمانے سے (b) بہتر خوراک کمانے سے (c) خراب خوراک کمانے سے (d) ملازمت والی خوراک کمانے سے بچوں کے مثبت اور ذہنی جذبات کی ترجمانی ہوتی ہے۔
 - 6- (a) سونے سے (b) کھیل کے دوران (c) کمانے کے دوران (d) روٹنے سے

6- بچوں کی کھل کو بہتر بنانے کے لیے ذیل میں سے صحیح ترین ذریعہ ہے۔

- 1- کھیل (a) روزانہ (b) دو روز (c) ہفت روز (d) ماہانہ
- 2- بچے کے کھیل میں بہتری آتی ہے۔
- 3- دو بچوں میں جڑا ہوتا ہے۔
- 4- (a) دو بچوں میں جڑا ہوتا ہے۔ (b) دو بچوں میں شرارتوں میں جڑا ہوتا ہے۔ (c) دو بچوں میں جڑا ہوتا ہے۔ (d) جب وہ کھیلتا ہے۔
- 5- (a) تین سال کے بعد (b) دو سال تک (c) دو سال تک (d) پانچ سال تک
- 6- بچے کا دماغ دوسرے بچوں کی طرف نہیں ہوتا۔
- 7- 0 سے 2 سال (a) 2 سے 3 سال (b) 3 سے 4 سال (c) 4 سے 5 سال (d) 5 سال
- 8- بچے کے مشاہداتی کھیل کا زمانہ ہوتا ہے۔
- 9- (a) 3 سے 4 سال (b) 2 سے 3 سال (c) 4 سے 5 سال (d) 5 سے 6 سال
- 10- (a) 3 سے 4 سال (b) 4 سے 5 سال (c) 5 سے 6 سال (d) 6 سے 7 سال
- 11- متوازی پہلو پہلو کھیل بچے کی عمر میں کھیلنے سے ہے؟
- 12- 3 سے 4 سال تک بچے کھیلنے ہیں۔

(a) متوازی کھیل (b) تعلق والے کھیل (c) مشاہداتی کھیل (d) میل جول کے کھیل

☆ مختصر جواب دیں۔

1- معاشرتی کھیل کی تعریف: 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۔ عام الفاظ میں یہ کہہ سکتے ہیں کہ کھیل بغیر کسی پابندی یا مجبوری کے ایک ایسا مشغلہ ہے جو بچہ خود اپنی جسمانی یا ذہنی تفریح کے لیے پسند کرے۔ بچے نے تو کسی تعریف کی خاطر کھیلے ہیں اور نہ ہی کسی انعام کے لیے بلکہ کھیل کی خاصیت ہی یہ ہے کہ بچے کو اس میں کسی نتیجہ یا کامیابی کی پروا نہ ہو۔

2- بچوں کے کھیل کی اہمیت مختصراً بیان کریں۔

جواب: بچوں کے کھیل کی اہمیت: بچوں کے لئے کھیل بے حد اہمیت رکھتا ہے۔ بہت سال پہلے بچوں کے کھیل کو صرف وقت 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 بڑے کام پڑھنے پڑھانے۔ کھیل سے بچوں کی نشوونما کے مختلف پہلوؤں مثلاً جسمانی، جذباتی، ذہنی اور معاشرتی ذہان دانی کی بہادری میں بہتری آتی ہے۔

3- کھیل سے بچے کی جسمانی نشوونما پر کیا اثر پڑتا ہے؟

جواب: جسمانی نشوونما: کھیل کے دوران بچے کے دوڑنے، بھاگنے، مارا چھلنے، کودنے کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے۔ کھیل کو بچے کو جسمانی طور پر تندرست بناتا ہے۔ جسم کی مختلف حرکات میں توازن پیدا ہوتا ہے۔ جسم کی مختلف حرکات

میں توازن پیدا ہوتا ہے۔

4- کھیل سے بچے کی جذباتی نشوونما کیسے بہتر ہوتی ہے؟

جواب: جذباتی نشوونما: کھیل کے دوران بچوں کے مثبت اور ذہنی جذبات کی ترجمانی ہوتی ہے۔ مثلاً اگر بچے کو ٹھنڈے تو وہ اپنے کسی کھیلنے والے کو ہٹانے لیتا ہے۔ اسی طرح کسی کھیلنے والے کو پیار کر کے بڑوں سے پیار کے اظہار کا طریقہ سیکھتا ہے۔ کھیل کے دوران اپنے دونوں طرف کے جذبات کے اظہار کے بعد اس کی طبیعت میں بے باکتی پیدا ہوتی ہے۔

5- کھیل بچے کی معاشرتی نشوونما پر کیا اثر ڈالتا ہے؟

جواب: معاشرتی نشوونما: میل جول کھیلنے سے معاشرے میں رہنے کے طور طریقوں کا پتہ چلتا ہے۔ اپنی باہمی یا دیگر افراد کا اظہار کرنا، اپنی چیزوں کو دوسرے بچوں کے ساتھ مل 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 مادی زندگی کو کچھ نہ کچھ بیکتار بناتا ہے اور ہمیں ہی سے معاشرتی نشوونما کا آغاز ہوجاتا ہے مثلاً معاشرے میں رہنے کے اصول، چھٹروں سے نمٹنا، ایک دوسرے سے تعاون کرنا، یہ تمام اہم خوبیاں انسان کھیل سے ہی حاصل کرتا ہے۔

6- کیا کھیل کے دوران بچوں کی ذہنی نشوونما ہوتی ہے؟

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

7- کھیل کے دوران بچے کی کھل کو بہتر بنانے کے لیے ذیل میں سے صحیح ترین ذریعہ ہے۔

جواب: کھیل کے دوران کسی طرح کے نئے کھیلنے والے یا کسی نئے مشغلے کے ساتھ کھل کو بہتر بنانے میں اضافہ ہوتا ہے۔ کھیل بچوں کی کھل کو بہتر بنانے کا بہترین ذریعہ ہے۔ ایک دوسرے سے بات چیت کے دوران وہ نکتوں کے معنی اور ان کو بولنے کا صحیح طریقہ سیکھ جاتے ہیں جس سے ان میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔

8- بچوں کی عمر میں کھیلنا بہتر ہوتا ہے؟

جواب: 0 سے 2 سال کی عمر میں بچہ کھیلنا سیکھتا ہے۔ اس کا کہنا کہ بچوں سے بہتر ہوتا ہے لیکن بچے کا ان کی طرف کوئی دھیان نہیں ہوتا۔

9- بچے کے مشاہداتی کھیل کا مظاہرہ کب کرتے ہیں؟

جواب: بچے 2 سے 3 سال کی عمر میں مشاہداتی کھیل کا مظاہرہ کرتے ہیں اس دوران بچے میں بچہ دوسرے بچوں کو دیکھا اور خوش ہوتا ہے لیکن ان کے ساتھ کھیل میں حصہ نہیں لیتا۔

10- میل جول کے کھیل کون سے ہوتے ہیں؟

جواب: میل جول کے کھیل (4 سے 6 سال تک): سب بچے مل کر ایک ہی کھیل کھیلنے ہیں۔ کسی ذہنی یا جسمانی مشغلے کو سیکھ لیتے ہیں۔ عام طور پر اس دور میں لڑکے لڑکیوں سے اور لڑکیوں لڑکیوں سے کھیلنا بہتر ہوتا ہے۔

11- کھیل کو اس کی نوعیت کے لحاظ سے کن اقسام میں تقسیم کیا گیا ہے؟

جواب: کھیل کو اس کی نوعیت کے لحاظ سے دو زیل دو اقسام میں تقسیم کیا گیا ہے: 1- چست کھیل 2- ست رفتار کھیل

10- کہاں اس کا خوب قیمت کے مطابق کرنا ہے؟
 جواب: اس لباس کو اپنی قیمت پر لاپس اڑھ کرنا ہے۔ اپنی قیمت کے مطابق لباس کا
 انتخاب کرنا ہے۔ لباس کا نثر ہماری شکل و صورت، قد و قامت اور ذیلی اولیٰ اور
 رنگ سے اور اس سے آواز سے اندر خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔ ہم مناسب لاپس اڑھ کرنا
 رنگوں کے استعمال سے اپنی قیمت کو پیش کرنا سیکھتے ہیں۔

باب 7

ذاتی زیبائش

محل مشقی سوالات

- 1- مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔
 1- ذاتی زیبائش سے کیا مراد ہے؟
 جواب: ذاتی زیبائش سے مراد اپنی قیمت کو صاف تھرا اور بھرا کر رکھنے سے ہے۔ ہماری
 شکل و صورت اللہ تعالیٰ نے بنا دی ہے۔ اس لیے کسی بھی شکل کو بڑھانا نہیں کرنا چاہیے۔ اپنی
 پیشہ ورانہ کاموں سے کوئی صاف تھرا نہیں رہنا اور اپنا خیال نہیں رکھنا۔
 2- ذاتی زیبائش کی اہمیت مثالوں سے واضح کریں۔
 جواب: ذاتی زیبائش کی اہمیت

(SIGNIFICANCE OF PERSONAL GROOMING)
 انسان اگر اپنا خیال رکھے، صاف تھرا رہے، اچھا لباس پہنے تو اس کی قیمت سے
 دوسرے لوگ متاثر ہوتے ہیں۔ ذاتی زیبائش سے مراد روزانہ لاپس اڑھ کرنا، اپنے دانت، بالوں،
 ہاتھ پاؤں اور ناک اور دماغ کو صاف تھرا کرنا ہے۔
 انسان کی سب سے پہلی نظر کسی کے چہرے پر پڑتی ہے۔ اگر کسی کی آنکھیں چمکی
 ہوں، صاف تھری ہوں، دانت سفید اور صاف ہوں، منہ سب سے نادرہی ہو، کان، کھانسی،
 کھنکھنے اور پاؤں کی آوازیں اور نکلنے صاف ہوں، لباس صاف تھرا ہو اور بے نقص ہو تو اس شخص
 میں ایک خاص کشش آجاتی ہے اس کے علاوہ ہم بے حسرت اور آواز ہوتا ہے۔ نہ صرف جسم بلکہ
 اپنی بھی بے حسرت ہوتا ہے اس سے خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔ وہ کام زیادہ خوشی اور کام لاپی
 سے کرتا ہے جس سے اس کا کام بہتر ہو جاتا ہے اور بڑی کوشش اس سے خوش رہتا ہے۔
 3- ذاتی زیبائش کے مختلف پہلو بیان کریں۔
 جواب: ذاتی زیبائش کے مختلف پہلو:

- (Aspects of Personal Grooming)
 ذاتی زیبائش میں جسم اور جسم کے مختلف حصوں کی صفائی مثلاً ہاتھوں، ناخنوں،
 داخنوں، آنکھوں اور کانوں کی صفائی شامل ہے۔
- 1- غسل کرنا: Bathing صحت مند جسم کے لیے روزانہ غسل کرنا بہ ضروری ہے۔
 گرم یا ٹھنڈے پانی کا استعمال موسم کی مناسبت سے کرنا چاہیے۔ غسل کرنے سے جسم کے
 گندے مادے دور ہو جاتے ہیں اور صاف غسل جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ روزانہ خون تیز
 ہونے سے جلد کے امصاب کو کم ہوتا ہے۔ چہرے اور جلد کی رنگت میں بگاڑ پیدا ہوتا ہے۔
 غسل کرنے کے لیے تیز جسم کے سامنے استعمال نہیں کرنے چاہئیں کیونکہ ان سے جلد
 رنگ ہو جاتی ہے۔ غسل کرنے کے بعد جسم کو دھو لینے سے خوب رنگ کریں۔ اس سے دوران
 خون تیز ہوتا ہے۔ جلد اور چہرے کو پانی اور صابن کے ساتھ ہر روز صاف کرنے سے انسان
 صحت مند رہتا ہے۔
 - 2- ہاتھوں کی صفائی: Cleanliness of Hands
 جرائم مومنا ہاتھوں کی ذریعہ منہ کے راستے انسانی جسم میں داخل ہوتے ہیں۔
 اس لیے کھانا کھانے سے پہلے، کھانا کھانے کے بعد اور رنج و ماجت کے بعد ہاتھوں کو صابن
 سے دھونا ضروری ہے۔

3- ناخنوں کی صفائی: Cleanliness of Nails
 ناخنوں میں میل جنس جاتا ہے۔ اس میل میں کسی طرح کی بیماریوں کے جراثیم ہوجا
 ہوتے ہیں۔ اس لیے ناخنوں کو ہر روز ناخنوں والے برش یا کسی برائے ناخنوں والے برش
 صابن لگا کر صاف کرنا چاہیے۔ اس کے علاوہ ناخنوں کو تھوڑی سی لٹخے میں ایک دل
 تراشا چاہیے تاکہ راستے سے نہ دھو جائیں گانہ کے اندر گندگی نہیں جاتا ہے۔

4- بالوں کی صفائی: Cleanliness of Hair
 بالوں کو کم از کم ہفتے میں دو بار دھو کر دیکھیں کہ صاف ہے یا نہیں۔ دانتوں اور
 منی کے ذریعے سر کی جلد پر جراثیم ہوتے ہیں۔ صابن یا شیمپو سے سر دھوئیں اور بالوں کو دھو لینے سے
 نکل کر لیں پھر انہی طرح کسی پیچر میں ناک سے سر دھو جائیں اور سر کا درمیان خون تیز ہو۔

5- داخنوں کی صفائی: Cleanliness of Teeth
 داخنوں کی صفائی صحت کے لیے اہم ہے۔ منہ اور داخنوں کی صفائی جرائم مومنا بدن میں
 داخل ہونے سے روکتی ہے۔ داخنوں کو روزانہ دوسرے صابن یا شیمپو سے صاف کرنا چاہیے۔
 کھانا کھانے کے دوران خوراک کے ذریعے داخنوں میں پیچس جاتے ہیں اور جب کڑا
 جاتا ہے تو جرائم بننے لگتے ہیں۔ منہ میں دیر آتی ہے اور سوز سے شہاب ہوتا ہے
 جس سے دانت کو درد ہوتا ہے۔ داخنوں کو صاف کرنے کے لیے نچھن یا تو تھوڑی سی
 استعمال کرنا چاہیے۔ اگر جراثیم اور مومنا کھانے، گندہ بریاں چوستے یا ڈبڈبواں چاہنے سے
 دانت مضبوط ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کا استعمال بھی کرنا چاہیے۔

6- آنکھوں کی صفائی: Care of Eyes
 جسم کے باقی حصوں کی طرح آنکھوں کی صفائی بھی بہت ضروری ہے۔ آنکھوں کو
 لچک مالت میں رکھنے کے لیے حوا زین نڈا کھانی چاہیے اور بچوں کو دیکھنی میں پڑنے سے
 بچیز کرنا چاہیے۔ آنکھوں کو روزانہ دھو لینے سے پانی سے دھونا چاہیے۔ یہ نظر کے لیے
 بہت ناکھ و مند ہے۔

7- کانوں کی صفائی: Cleanliness of Ears
 جب بال دھوئیں تو کانوں کو بھی اندر سے صاف کر لینا چاہیے تاکہ ان میں سے
 میل نکل جائے۔ لپانے کے بعد نرم کپڑے سے کان کو اندر اور باہر سے نکل کر لینا
 چاہیے۔ کانوں کی صفائی کے لیے ٹوک اور اور کر دوی ایشیا کے استعمال سے گرجنا
 چاہیے۔ مثلاً بالوں کی بینا لگنے کا استعمال تو ت ساعت کو متاثر کر سکتا ہے۔

- 8- پاؤں کی صفائی: Care of Feet
 نکلے پاؤں پلے سے پریش کرنا چاہیے۔ پاؤں کو ہاتھوں سے دھو کر صاف کرنا
 چاہیے اور اچھا صابن اور نکلنے صاف کرنے چاہئیں۔ اگر نکلے پاؤں دھونے کے بعد پاؤں میں
 چھوڑ دینے کے لیے نرم کپڑے پانی میں بھگو لیے جائیں تو یہ ابھی طرح صاف ہوجاتے ہیں۔
 اس کے بعد اگر پاؤں چمکی ہوں تو اس پر کوئی کریم یا لوشن لگایا جائے۔
- ان سارے کاموں کے علاوہ انسان کو صاف تھرا، دماغ اور بے نقص ہونا چاہیے۔
 چاہیے کیوں کہ انسانی زیبائش صحت کے لیے اہم ہے۔
- 2- خالی ہونے نہ کریں۔
- 1- صحت مند جسم کے لیے روزانہ بہت ضروری ہے۔
- 2- غسل کرنے کے لیے تیز جسم کے استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔
- 3- ناخنوں کی صفائی کی طرح کی بیماریوں کے جراثیم ہوجا ہوتے ہیں۔
- 4- منہ اور داخنوں کی صفائی جرائم مومنا بدن میں داخل ہونے سے روکتی ہے۔
- 5- جرائم مومنا ہاتھوں کی صفائی جرائم مومنا بدن میں داخل ہونے سے روکتی ہے۔
- 6- جرائم مومنا ہاتھوں کی صفائی جرائم مومنا بدن میں داخل ہونے سے روکتی ہے۔
- 7- جرائم مومنا ہاتھوں کی صفائی جرائم مومنا بدن میں داخل ہونے سے روکتی ہے۔
- 8- جرائم مومنا ہاتھوں کی صفائی جرائم مومنا بدن میں داخل ہونے سے روکتی ہے۔

مدرسی سوالات

تعمیر کی نئی استقامتی تفہیم، Knowledge, Understanding, Analysis & نئی روشنی میں مرتب کیے گئے سوالات

☆ درست جواب پر "✓" کا نشان لگائیں۔

- 1- مردانہ لاپس اڑھ کرنا، دانت، بالوں، ہاتھ پاؤں اور ناک اور دماغ کو صاف تھرا کرنا ہے۔
 (a) فیشن (b) فنشول کام (c) اپنی زیبائش (d) بے ناکھ و کام
- 2- انسان کی سب سے پہلی نظر کسی کے چہرے پر پڑتی ہے۔
 (a) کسی کے پاؤں پر (b) کسی کے ہاتھوں پر (c) کسی کے منہ پر (d) کسی کی آنکھوں پر
- 3- صحت مند جسم کے لیے روزانہ دھونا ضروری ہے۔
 (a) ہفتے میں (b) ہفتے بعد (c) روزانہ (d) سب سے بعد
- 4- غسل کرنے کے لیے استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔
 (a) تیز صابن (b) پانی اور تیل (c) اچھے صابن (d) صابن اور پانی
- 5- صابن سے دھو کر صاف کرنا چاہیے۔
 (a) ہاتھوں کو (b) اناج کو (c) سبزوں کو (d) پھلوں کو
- 6- بالوں کو کم از کم دو بار دھو کر دیکھیں کہ صحت مند ہے۔
 (a) سب سے (b) فیشن (c) چھوڑ دینے (d) سال میں
- 7- داخنوں کو روزانہ صابن لگا کر صاف کرنا چاہیے۔
 (a) دوسرے (b) تیز صابن (c) چھوڑ دینے (d) پانی اور تیل
- 8- دھونے اور دھونے پانی سے آنکھوں کو دھونا چاہیے۔
 (a) ہفتے میں (b) روزانہ (c) سب سے (d) سال میں
- 9- لپانے کے بعد نرم کپڑے سے کان کو اندر اور باہر سے نکل کر لینا چاہیے۔
 (a) آنکھوں کو (b) ناک کو (c) کانوں کو (d) ہاتھوں کو
- 10- نکلے پاؤں پلے سے پریش کرنا چاہیے۔
 (a) ہاتھوں سے (b) پاؤں سے (c) پاؤں سے (d) پاؤں سے

☆ صحیح جواب دیں۔

- 1- ذاتی زیبائش میں کیا کاشاں ہے؟
 جواب: ذاتی زیبائش میں جسم اور جسم کے مختلف حصوں مثلاً ہاتھوں، ناخنوں، داخنوں، آنکھوں اور کانوں کی صفائی شامل ہے۔
- 2- غسل کرنے کے لیے روزانہ دھونا ضروری ہے۔
 جواب: غسل کرنے کے لیے روزانہ دھونا ضروری ہے۔
- 3- ناخنوں کی صفائی کی طرح کی بیماریوں کے جراثیم ہوجا ہوتے ہیں۔
 جواب: ناخنوں کی صفائی کی طرح کی بیماریوں کے جراثیم ہوجا ہوتے ہیں۔
- 4- منہ اور داخنوں کی صفائی جرائم مومنا بدن میں داخل ہونے سے روکتی ہے۔
 جواب: منہ اور داخنوں کی صفائی جرائم مومنا بدن میں داخل ہونے سے روکتی ہے۔

باب 8

آرٹ اور ڈیزائن

محل مشقی سوالات

1- مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

- (1) ڈیزائن سے کیا مراد ہے؟
 جواب: ڈیزائن کی تعریف: Definition of Design
 لفظ ڈیزائن (Design) انگریزی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی بناوٹ یا ساخت کے
 ہیں۔ یہ بناوٹ کسی چیز کی ہو سکتی ہے۔ لہذا کسی بھی چیز کی بناوٹ اس کا ڈیزائن کہلاتی ہے۔
 "بناوٹ سے مراد شکل و صورت، آرائش، لپانے، پڑائی، رنگت اور ساخت سے جس سے
 کسی چیز کا شکل و صورت، آرائش، لپانے، پڑائی، رنگت اور ساخت کی بناوٹ اور حجم ایک
 خاص طریقے سے ترتیب دینا ڈیزائن ہے۔"

موجود ہوتے ہیں۔ اس لیے ناخنوں کو ہر روز ناخنوں والے برش یا کسی برائے
 داخنوں والے برش کو صابن لگا کر صاف کرنا چاہیے۔ اس کے علاوہ ناخنوں کو
 ہاتھوں سے لٹخے میں ایک دل تراشا چاہیے تاکہ راستے سے نہ دھو جائیں گانہ
 کے اندر گندگی نہیں جاتا ہے۔

- 5- بالوں کی صفائی ہفتے میں دو بار دھو کر دیکھیں کہ صحت مند ہے۔
 جواب: بالوں کو کم از کم ہفتے میں دو بار دھو کر دیکھیں کہ صحت مند ہے۔
- 6- داخنوں کو صاف کرنا چاہیے۔
 جواب: داخنوں کو صاف کرنے کے لیے نچھن یا تو تھوڑی سی استعمال کرنا چاہیے۔ اگر جراثیم
 اور مومنا کھانے، گندہ بریاں چوستے یا ڈبڈبواں چاہنے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔
- 7- آنکھوں کی صفائی صحت کے لیے اہم ہے۔
 جواب: جسم کے باقی حصوں کی طرح آنکھوں کی صفائی بھی بہت ضروری ہے۔ آنکھوں کو
 مالت میں رکھنے کے لیے حوا زین نڈا کھانی چاہیے اور بچوں کو دیکھنی میں پڑنے سے
 بچیز کرنا چاہیے۔ آنکھوں کو روزانہ دھو لینے سے پانی سے دھونا چاہیے۔ یہ نظر کے لیے
 بہت ناکھ و مند ہے۔
- 8- کانوں کی صفائی صحت کے لیے اہم ہے۔
 جواب: جب بال دھوئیں تو کانوں کو بھی اندر سے صاف کر لینا چاہیے تاکہ ان میں سے
 میل نکل جائے۔ لپانے کے بعد نرم کپڑے سے کان کو اندر اور باہر سے نکل کر لینا
 چاہیے۔ کانوں کی صفائی کے لیے ٹوک اور اور کر دوی ایشیا کے استعمال سے گرجنا
 کرنا چاہیے۔ مثلاً بالوں کی بینا لگنے کا استعمال تو ت ساعت کو متاثر کر سکتا ہے۔
- 9- پاؤں کی صفائی صحت کے لیے اہم ہے۔
 جواب: نکلے پاؤں پلے سے پریش کرنا چاہیے۔ پاؤں کو ہاتھوں سے دھو کر صاف کرنا
 چاہیے اور اچھا صابن اور نکلنے صاف کرنے چاہئیں۔ اگر نکلے پاؤں دھونے کے بعد پاؤں
 میں چھوڑ دینے کے لیے نرم کپڑے پانی میں بھگو لیے جائیں تو یہ ابھی طرح صاف
 ہوجاتے ہیں۔
- 10- ہاتھوں کی صفائی صحت کے لیے اہم ہے۔
 جواب: ہاتھوں کی صفائی صحت کے لیے اہم ہے۔

- (ii) ڈیزائن کے بنیادی اجزا کون سے ہیں؟ ان کے نام لکھیں۔
 جواب: 1- خطوط (Lines) 2- رنگ (Colour) 3- ٹیکسچر (Texture)
 4- صورت یا ہیئت (Shape and Space) 5- شکل (Form)

(iii) توازن کئی قسم کا ہوتا ہے؟
 جواب: توازن دو قسم کا ہوتا ہے۔

- (i) رنگی توازن Formal Balance
 (ii) غیر رنگی توازن Informal Balance

(i) رنگی توازن: Formal Balance: رنگی توازن سے مراد ایسا توازن ہے جس میں مرکز کے دونوں طرف رنگی اشیاء رنگ، حجم، شکل و صورت، ٹیکسچر اور ساخت میں بالکل ایک جیسی ہوں۔

(ii) غیر رنگی توازن: Informal Balance: اس قسم کے توازن میں مرکز کے دونوں طرف رنگی اشیاء تو موجود ہوتی ہیں لیکن وہ ہم وزن نہیں ہوتیں اور نہ ہی رنگ، جسامت، ساخت اور شکل میں ایک جیسی ہوتی ہیں۔ اس میں نظر دونوں طرف برابر متوجہ نہیں ہوتی۔

(iv) شل سے کیا مراد ہے؟
 جواب: شل Rhythm: شل کی تعریف یہ ہے کہ جب کسی چیز پر نظر پڑے تو نظر مسلسل حرکت میں ڈٹی جاوے۔ یعنی نظر ایک سرے سے دوسرے سرے تک مسلسل چلتی رہے۔ آرت میں شل سے مراد اجسامت میں خطوط، اشکال اور رنگوں کی ایسی ترتیب ہے جس میں نظر اجسامت کے ایک سرے سے شروع ہو کر باسانی مسلسل حرکت کرتے ہوئے ہر چیز سے گذر کر آخری سرے تک پہنچ جائے۔

(v) آرائشی ڈیزائن کسے کہتے ہیں؟
 جواب: آرائشی ڈیزائن (Decorative Design) وہ ہے جس سے ساختی ڈیزائن میں دل کشی پیدا کی جاتی ہے۔

2- مناسب لفظ کا کرمالی چکھ کر لیں۔
 (i) ڈیزائن ----- زبان کا لفظ ہے۔
 (ii) عیناتی (ii) انگریزی (iii) عربی
 (ii) آرائشی ڈیزائن سے ڈیزائن کی ساخت میں ----- پیدا کی جاتی ہے۔
 (i) شکل و صورت (ii) خوب صورتی (iii) رنگت
 (iii) ڈیزائن کا بنیادی عنصر ہے۔
 (i) ہم آہنگی (ii) توازن (iii) شکل
 (iv) ----- کے بغیر ڈیزائن میں خوب صورتی نہیں آتی۔
 (i) شل (ii) اپنی خطوط (iii) رنگ
 (v) آرت کے ----- اصول کو تلاش والا اصول کہتے ہیں۔
 (i) نمایاں کرنا (ii) ٹیکسچر (iii) کتاب
 جراثیم (ii) انگریزی (ii) خوب صورتی (iii) توازن
 (iv) رنگ (v) کتاب

3- دو کالم میں دیے گئے الفاظ کو ان کی مناسب سے آپس میں ملائیں۔

| | |
|-------------------|-------------|
| لال - پیلا - نیلا | ناوٹ |
| کروائی لہر خطوط | جانوری رنگ |
| توازن | شم دار خطوط |
| ڈیزائن | بنیادی رنگ |
| آرت کا اصول | ہم آہنگی |
| اورج - جاسی - بیز | رنگی ٹیکسچر |

- 4- صحیح نشان پر (✓) لگائیں۔
 جاسی، بیز اور پلاسٹک طرح کے رنگ ہیں؟
 1- گرم 2- بنیادی 3- جانوری 4- ٹیکسچر

عملی کام
 1- دائرہ اور مربع کا کاس میں تین اہم بنیادی رنگ کریں۔ رنگوں کو آپس میں ملا کر جانوری رنگ بنائیں۔
 جواب: عملی کام

معروضی سوالات
 Knowledge, Understanding, Application, Analysis & Evaluation کی بنی پر امتحانی تکنیکس
 کی تعلیم کی بنی پر امتحانی تکنیکس
 Knowledge, Understanding, Application, Analysis & Evaluation کی روشنی میں مرتب کیے گئے سوالات

☆ درست جواب پر (✓) کا نشان لگائیں۔
 1- ہر وہ چیز جس سے خوبصورتی کا احساس پیدا ہو سکتا ہے:
 (a) آرت (b) سائنس (c) عمرانیات (d) بد صورتی
 2- آرت کی جس صورت میں جوڑی ہوئی ہے:
 (a) ہرچیز میں (b) ہر چیز میں (c) ہر رنگ میں (d) ہر ہر ہر میں
 3- معمولی سے معمولی چیز سے بھی پیدا کی جاسکتی ہے:
 (a) بد صورتی (b) خوبصورتی (c) دشواری (d) بیزاری
 4- لفظ ڈیزائن کس زبان کا لفظ ہے؟
 (a) اردو (b) فارسی (c) عربی (d) انگریزی
 5- کس لفظ کے معنی بناوٹ یا ساخت کے ہیں؟
 (a) ڈیزائن (b) بیوٹی (c) آرت (d) فورس
 6- ڈیزائن کے مقاصد میں:
 (a) تین (b) چار (c) دو (d) پانچ
 7- ڈیزائن ہوتے ہیں:
 (a) دو طرح کے (b) تین طرح کے (c) چار طرح کے (d) پانچ طرح کے
 8- ڈیزائن کے عناصر میں:
 (a) آٹھ (b) پانچ (c) چار (d) دو
 9- خطوط کی اقسام میں:
 (a) چار (b) پانچ (c) تین (d) آٹھ
 10- اس دنیا کی ہر چیز میں روشنی اور دل چسپی ہے:
 (a) اندھیرے کی وجہ سے (b) رنگوں کی وجہ سے
 (c) شل کی وجہ سے (d) گندے پانی کی وجہ سے
 11- ڈیزائن کا ایک اہم جزو ہے۔
 (a) ٹیکسچر (b) ترتیب (c) خوبصورتی (d) اینٹیل
 12- آرت کے اصول میں۔
 (a) تین (b) چار (c) دو (d) پانچ
 13- ڈیزائن ہوتا ہے۔
 (a) دو طرح کا (b) تین طرح کا (c) چار طرح کا (d) پانچ طرح کا
 14- شل کا اصول کلاما ہے۔
 (a) توازن (b) ہم آہنگی (c) شل (d) کتاب

- ☆ مختصر جواب دیں۔
 1- آرت کی تعریف بیان کریں۔
 جواب: آرت کی تعریف: Definition of Art
 ہر انسان کو خوبصورت چیزیں اور اچھی گنتی چیزیں اور وہ اپنی طرف متوجہ کرتی ہیں۔ اسی طرح ہر فرد چاہتا ہے کہ وہ اور اس کے ارد گرد کی چیزیں خوبصورت نظر آئیں چاہے وہ اس کا لباس ہو یا گھریلو اشیاء اور دکھانا محل۔ 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۔

2- ڈیزائن کس زبان کا لفظ ہے اور اس کے معنی کیا ہیں؟
 جواب: لفظ ڈیزائن (Design) انگریزی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی بناوٹ یا ساخت کے ہیں۔
 3- ڈیزائن کی تعریف بیان کریں۔
 جواب: "خطوط، رنگ، ہیئت، سطح کی بناوٹ اور حجم کو ایک خاص طریقے سے ترتیب دینا ڈیزائن ہے۔"

4- ڈیزائن کئی طرح کے ہوتے ہیں؟
 جواب: ڈیزائن دو طرح کے ہوتے ہیں:
 (i) ساختی ڈیزائن (Structural Design) جو بنیادی ساخت کو بناتے ہیں۔
 (ii) آرائشی ڈیزائن (Decorative Design) جس سے ساختی ڈیزائن میں دل کشی پیدا کی جاتی ہے۔
 5- ڈیزائن کے عناصر کے نام لکھیں۔
 جواب: ڈیزائن کے عناصر:
 1- خطوط (Lines) 2- رنگ (Colour) 3- ٹیکسچر (Texture)
 4- صورت یا ہیئت (Shape and Space) 5- شکل (Form)
 6- مووی خطوط کون سے ہوتے ہیں؟
 جواب: مووی خطوط: Vertical Lines
 مووی خطوط وہ ہیں جو نیچے کی طرف پھلتے ہیں اور لمبائی کا تاثر دیتے ہیں۔ یہ کسی کمرے کی آرائش میں لمبائی اور بلندی کا تاثر پیدا کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ کسی چیز میں لگم و شل کا بھی تاثر دیتے ہیں۔ یہ لباس، پردوں اور فرنیچر میں استعمال ہوتے ہیں۔
 7- اپنی خطوط کون سا تاثر پیدا کرتے ہیں؟
 جواب: اپنی خطوط: Horizontal Lines
 اپنی خطوط کو دیکھ کر ہمیں بے بائیس لے جاتے ہیں، لمبائی کے تاثر کو کم کرتے ہیں اور چوڑائی کے تاثر کو بڑھا دیتے ہیں۔ مضبوطی، مساوی اور آرام دہ سکون کا تاثر دیتے ہیں۔ ان کے استعمال سے ساخت کا تاثر پیدا ہوتا ہے۔
 8- ترشحی خطوط کون سے ہوتے ہیں؟
 جواب: ترشحی خطوط: Diagonal Lines
 یہ خطوط نہ مووی ہوتے ہیں اور نہ اپنی بلکہ دونوں کے درمیان میں۔ ترشحی ہوتے ہیں۔ ان کی طرف بڑھتے ہوئے ترشحی خطوط دکھانے اور پھیلنے کی طرف جاتے ہوئے خطوط دکھانے کا تاثر پیدا کرتے ہیں۔ ان خطوط سے کبھی کبھی دل چسپی اور کبھی کبھار بے چینی کا تاثر پیدا ہوتا ہے۔
 9- قومی یا ہم دار خطوط کیسے ہوتے ہیں؟
 جواب: قومی یا ہم دار خطوط: Circular or Curved Lines
 یہ خطوط گول یا گولائی نما ہوتے ہیں۔ ان میں نرمی اور دھیمپن ہوتا ہے۔ اس کے

10- رنگ کی اہمیت مختصر بیان کریں۔
 جواب: رنگ: Colour
 اگرچہ ڈیزائن کا بنیادی جزو خطوط ہیں لیکن رنگ کے بغیر ڈیزائن میں خوبصورتی نہیں آتی۔ دنیا کی تمام چیزوں میں کوئی نہ کوئی رنگ ہوتا ہے۔ پھل، پھول، پہاڑ، دریا، ابدال، مٹی، پتھر وغیرہ ہر چیز میں رنگ ہوتا ہے۔ رنگوں کی وجہ سے اس دنیا کی ہر چیز میں روشنی اور دلچسپی ہے۔ مختلف طرح کے رنگ مختلف طرح کا تاثر دیتے ہیں مثلاً شاد اور بلیک رنگوں کے بارے میں جانتے سے ہم نہ صرف اپنی شخصیت کو بہتر جانتے ہیں بلکہ اپنے گھر کو بھی بہتر طریقے سے جانتے ہیں۔ مثلاً بعض رنگوں کے استعمال سے ہم شاد کی اور کھلے پن کا تاثر پیدا کر سکتے ہیں اسی طرح سردیوں کے موسم میں پشیم رنگوں کے استعمال سے موسم کی شل کو کم کر سکتے ہیں۔
 11- ٹیکسچر کا اندازہ کیسے لگایا جاسکتا ہے؟
 جواب: ٹیکسچر ڈیزائن کا اہم جزو ہے۔ ٹیکسچر کا اندازہ دیکھنے جھوسنے کرنے اور چھونے سے لگایا جاسکتا ہے۔
 12- آرت کے اصول کتنے ہیں؟ نام لکھیں۔
 جواب: آرت کے اصول درج ذیل ہیں:
 1- ہم آہنگی 2- توازن 3- کتاب 4- شل 5- فوقیت
 13- توازن سے کیا مراد ہے اور اس کی کتنی اقسام ہیں؟
 جواب: توازن سے مراد ایسی ترتیب ہے جس میں دو مختلف چیزوں میں براہ کرازن، برابر کی باڈیٹ ہو اور جو رنگوں میں کوئی آرام دہ سکون اور اطمینان پیدا کرے۔ توازن کی دو اقسام ہیں، رنگی توازن اور غیر رنگی توازن۔
 14- فوقیت سے کیا مراد ہے؟
 جواب: فوقیت سے مراد کسی ایک چیز یا جگہ کو نمایاں کرنا ہے۔

انتظام امور خانہ داری
 حل مشقی سوالات

1- مختصر جوابات لکھیں۔
 (i) انتظام کی تعریف بیان کریں۔
 جواب: انتظام کی تعریف: DEFINITION OF MANAGEMENT
 "ہر وہ کام جو سوچ، ہمارے بعد منظم طریقے سے کیا جائے انتظام کہا جاتا ہے" نام الفاظ میں انتظام سے مراد اپنے استعمال کی چیزوں مثلاً روپے پیسے، وقت اور دیگر اشیاء کو سوچ بچھ 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۔ انتظام ہی وہ عمل ہے جس سے انسانی مقاصد حاصل 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 کار 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- انتظام کی تعریف بیان کریں۔
 جواب: انتظام کی تعریف: DEFINITION OF MANAGEMENT
 "ہر وہ کام جو سوچ، ہمارے بعد منظم طریقے سے کیا جائے انتظام کہا جاتا ہے" نام الفاظ میں انتظام سے مراد اپنے استعمال کی چیزوں مثلاً روپے پیسے، وقت اور دیگر اشیاء کو سوچ بچھ 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۔ انتظام ہی وہ عمل ہے جس سے انسانی مقاصد حاصل 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 کار طے کرتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ ایک مقصد حاصل کرنے کے لیے اپنے وقت اور ذہنی صلاحیتوں کو منظم کرتا ہے۔

3- قومی یا ہم دار خطوط کیسے ہوتے ہیں؟
 جواب: قومی یا ہم دار خطوط: Circular or Curved Lines
 یہ خطوط گول یا گولائی نما ہوتے ہیں۔ ان میں نرمی اور دھیمپن ہوتا ہے۔ اس کے

4- آرت کے اصول کتنے ہیں؟ نام لکھیں۔
 جواب: آرت کے اصول درج ذیل ہیں:
 1- ہم آہنگی 2- توازن 3- کتاب 4- شل 5- فوقیت
 13- توازن سے کیا مراد ہے اور اس کی کتنی اقسام ہیں؟
 جواب: توازن سے مراد ایسی ترتیب ہے جس میں دو مختلف چیزوں میں براہ کرازن، برابر کی باڈیٹ ہو اور جو رنگوں میں کوئی آرام دہ سکون اور اطمینان پیدا کرے۔ توازن کی دو اقسام ہیں، رنگی توازن اور غیر رنگی توازن۔
 14- فوقیت سے کیا مراد ہے؟
 جواب: فوقیت سے مراد کسی ایک چیز یا جگہ کو نمایاں کرنا ہے۔

انتظام امور خانہ داری
 حل مشقی سوالات

1- مختصر جوابات لکھیں۔
 (i) انتظام کی تعریف بیان کریں۔
 جواب: انتظام کی تعریف: DEFINITION OF MANAGEMENT
 "ہر وہ کام جو سوچ، ہمارے بعد منظم طریقے سے کیا جائے انتظام کہا جاتا ہے" نام الفاظ میں انتظام سے مراد اپنے استعمال کی چیزوں مثلاً روپے پیسے، وقت اور دیگر اشیاء کو سوچ بچھ 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۔ انتظام ہی وہ عمل ہے جس سے انسانی مقاصد حاصل 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 کار 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- انتظام کی تعریف بیان کریں۔
 جواب: انتظام کی تعریف: DEFINITION OF MANAGEMENT
 "ہر وہ کام جو سوچ، ہمارے بعد منظم طریقے سے کیا جائے انتظام کہا جاتا ہے" نام الفاظ میں انتظام سے مراد اپنے استعمال کی چیزوں مثلاً روپے پیسے، وقت اور دیگر اشیاء کو سوچ بچھ 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۔ انتظام ہی وہ عمل ہے جس سے انسانی مقاصد حاصل 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 کار طے کرتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ ایک مقصد حاصل کرنے کے لیے اپنے وقت اور ذہنی صلاحیتوں کو منظم کرتا ہے۔

3- قومی یا ہم دار خطوط کیسے ہوتے ہیں؟
 جواب: قومی یا ہم دار خطوط: Circular or Curved Lines
 یہ خطوط گول یا گولائی نما ہوتے ہیں۔ ان میں نرمی اور دھیمپن ہوتا ہے۔ اس کے

4- آرت کے اصول کتنے ہیں؟ نام لکھیں۔
 جواب: آرت کے اصول درج ذیل ہیں:
 1- ہم آہنگی 2- توازن 3- کتاب 4- شل 5- فوقیت
 13- توازن سے کیا مراد ہے اور اس کی کتنی اقسام ہیں؟
 جواب: توازن سے مراد ایسی ترتیب ہے جس میں دو مختلف چیزوں میں براہ کرازن، برابر کی باڈیٹ ہو اور جو رنگوں میں کوئی آرام دہ سکون اور اطمینان پیدا کرے۔ توازن کی دو اقسام ہیں، رنگی توازن اور غیر رنگی توازن۔
 14- فوقیت سے کیا مراد ہے؟
 جواب: فوقیت سے مراد کسی ایک چیز یا جگہ کو نمایاں کرنا ہے۔

انتظام امور خانہ داری
 حل مشقی سوالات

(II) انتظام امور خانہ داری سے کیا مراد ہے؟
جواب: انتظام امور خانہ داری کی تعریف:

DEFINITION OF HOME-MANAGEMENT

عام الفاظ میں انتظام امور خانہ داری سے مراد گھر کا انتظام ہے۔ مثلاً گھر کا انتظام کرتے ہوئے ہم کھانا بنانا، خریدی کرتے ہیں۔ کس طرح ان منصوبوں میں سوچو جو گھر کی ضرورتوں کے ایسے قابل عمل بناتے ہیں یہ تمام عمل انتظام امور خانہ داری کہلاتا ہے۔

(III) منصوبہ بندی سے کیا مراد ہے؟

جواب: منصوبہ بندی: Planning: انتظام کے عمل کا پہلا قدم منصوبہ بندی ہے یعنی کام کرنے سے پہلے اچھی طرح سوچنا۔ ہمارے کام کی اچھائی و برائی اور اس کے نتائج کو پرکھنا اور جب یہ اطمینان ہو جائے کہ اس کام کو کرنے سے فائدہ حاصل ہوگا تو اس کو عملی جامہ پہنایا جائے۔ منصوبہ بندی کے لیے ذہنی صلاحیت درکار ہوتی ہے مثلاً خاتون خانہ یک ہنڈیا پکانے سے پہلے سوچے کہ وہ وقت کے لحاظ سے اس کی آمدنی کے مطابق ہو، نذائیت سے بھرپور ہوا دگر کے افراد اس کو خوشی اور پسند سے کھائیں۔ جتنی منصوبہ بندی اچھی ہوتی ہے اتنا ہی اس پر عمل کرنا آسان ہوتا ہے۔

- 2- خالی جگہ پُر کریں۔
- (I) ...ی وہ عمل ہے جس سے انسانی مقاصد حاصل ممکن ہے۔
- (II) انسان کے ... محدود ہوتے ہیں۔
- (III) منصوبہ بندی کے لیے ... درکار ہوتی ہے۔
- (IV) ایک اچھے انتظام کے لیے ... اقدامات کا پورا ہونا ضروری ہے۔
- (V) جتنی ... اچھی ہوتی ہے اتنا ہی عمل آسان ہوتا ہے۔

جوابات: (I) انتظام (II) ذرائع و وسائل (III) ذہنی صلاحیت (IV) تیز (V) منصوبہ بندی

3- درست جوابات پر (✓) کا نشان اور غلط پر (X) کا نشان لگائیں۔

- (I) منصوبہ بندی کی حکمت عملی سے مراد اس پر تجزیہ کرنا ہے۔
 - (II) ہر وہ کام جو سوچے بغیر کیا جائے انتظام کہلاتا ہے۔
 - (III) عام الفاظ میں انتظام امور خانہ داری سے مراد گھر کا انتظام ہے۔
 - (IV) انتظام ایک اور اصطلاح ہے۔
 - (V) کام مکمل ہونے پر اس کی گہرائی کی جاتی ہے۔
- 4- تفصیلی جوابات لکھیں۔
- (I) انتظام کے عمل کو تھیلہ بیان کریں۔

جواب: انتظام کا عمل: MANAGEMENT PROCESS

انتظام ہوشیاری اور تھیلہ سے ذرائع کا وہ استعمال ہے جو مقاصد حاصل کرنے کا سبب ہے۔ انتظام ایک پورا طریقہ کار ہے جس کا مکمل تین اقدامات پر مشتمل ہوتا ہے۔ جن کے بغیر انتظام کے پورے طریقہ کار کی تکمیل نہیں ہو سکتی۔ یہ اقدامات مندرجہ ذیل ہیں:

1- منصوبہ بندی: Planning: انتظام کے عمل کا پہلا قدم منصوبہ بندی ہے یعنی کام کرنے سے پہلے اچھی طرح سوچنا۔ ہمارے کام کی اچھائی و برائی اور اس کے نتائج کو پرکھنا اور جب یہ اطمینان ہو جائے کہ اس کام کو کرنے سے فائدہ حاصل ہوگا تو اس کو عملی جامہ پہنایا جائے۔ منصوبہ بندی کے لیے ذہنی صلاحیت درکار ہوتی ہے مثلاً خاتون خانہ یک ہنڈیا پکانے سے پہلے سوچے کہ وہ وقت کے لحاظ سے اس کی آمدنی کے مطابق ہو، نذائیت سے بھرپور ہوا 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۔

2- منصوبہ بندی کی حکمت عملی: Controlling: منصوبہ بندی کی حکمت عملی سے مراد منصوبہ کو عملی جامہ پہنانا ہے۔ منصوبہ بندی کی کام کو باقی کا احصار ذرائع و وسائل کے صحیح

استعمال پر ہے۔ اس کے علاوہ منصوبہ بندی سے کار بند ہونا اور دوسری خواہشات و ضروریات پر ضبط قائم رکھنا ضروری ہے۔

- (I) صحیح: جو کام کرنا ہو اس پر عمل کرنا اور کام آسان کرنا، مگر ہر اور صلاحیت کے مطابق ہونا بہتر ہے۔
- (II) گہرائی: کام کے دوران کام پر گہرائی رکھنا تاکہ معلوم ہو سکے کہ کام صحیح طریقے سے انجام پا رہا ہے۔ ہر اور صلاحیت کے مطابق کام ہونا ہے لیکن تو یہ بہتر طریقے سے انجام پائے جاسکتے ہیں۔

(III) چابکدازی: کام کے دوران جہاں ضرورت ہو وہاں روٹھائی کرنا، کام کھانا یا کام کی تربیت دینا اس میں شامل ہیں۔

(IV) رابطہ: کام کرنے والوں سے رابطہ قائم رکھنا تاکہ کام کے معیار کا صحیح اندازہ ہو۔ اس کے علاوہ کام کرنے والوں سے اچھے تعلقات رکھنا تاکہ کام خوش سولگی سے انجام پائے۔

3 جائزہ لینا: Evaluation: کام مکمل ہونے کے بعد منصوبے کے مقاصد کی روٹھائی میں اس کا تجزیہ کیا جائے اور کام پائی 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 تین اقدامات کا پورا ہونا ضروری ہے مثلاً آپ ایک اچھی منصوبہ بندی کر لیں لیکن اس پر عمل نہ کرنا، تو بھی انتظام مکمل نہیں ہوتا۔ اسی طرح اگر آپ اچھی منصوبہ بندی اور اس پر عمل کر لیتے ہیں لیکن بعد میں جائزہ نہیں لیتے تو بھی انتظام مکمل ناممکن رہ جاتا ہے کیوں کہ اچھی منصوبہ بندی کے دوران ان خاصوں پر توجہ نہیں پائیں گے جو پختلے انتظام میں روٹھ گئیں۔

(II) انتظام امور خانہ داری سے کیا مراد ہے؟ گھر کا انتظام کی اہمیت بیان کریں۔
جواب: انتظام امور خانہ داری کی تعریف:

DEFINITION OF HOME-MANAGEMENT

عام الفاظ میں انتظام امور خانہ داری سے مراد گھر کا انتظام ہے۔ مثلاً گھر کا انتظام کرتے ہوئے ہم کھانا بنانا، خریدی کرتے ہیں۔ کس طرح ان منصوبوں میں سوچو جو گھر کی ضرورتوں کے ایسے قابل عمل بناتے ہیں یہ تمام عمل انتظام امور خانہ داری کہلاتا ہے۔

Importance of Home management In Daily Life

آج کل زمانہ جتنی تیزی سے ترقی کر رہا ہے اسی قدر گھریلو انتظام کی ضرورت و اہمیت بڑھ گئی ہے اس ترقی میں ہر فرد خواہ مرد ہو یا عورت، بچہ ہو یا بوڑھا یا جوان ہر ایک کا لیاؤں کرنا ہے۔ گھریلو انتظام ہی بچوں کی بہترین تربیت کا ذریعہ ہے جس سے بچے پران چڑھے، جوان ہوتے اور لگ و دم کے لیے باعث فخر بنتے ہیں۔ گھر ایک ایسی جگہ ہے جہاں ایک ہی وقت میں مختلف کام ہورہے ہوتے ہیں۔ مثلاً کھانا پکانا، کپڑے دھونا، اجڑی کر اور مہمانوں کی توجہ کرنا وغیرہ۔ اس لیے ان تمام کاموں کو خوشی سولگی سے کرنے کے لیے انتظام کی ضرورت ہوتی ہے۔

یوں تو ہر گھر میں کام ہوتا ہے لیکن ضرورت اس بات کی ہے کہ ایسا انتظام کیا جائے جس میں وقت، ثروت، چیرہ 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 مگر حقیقت یہ آسان کام نہیں ہے کیوں کہ اس کا تعلق گھر سے ہے اور گھر پر انسان کے لیے اس دکان 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 لے کر

اہل ہوتے ہیں۔ ہر فرد کی عادات، مزاج اور ضروریات دوسرے سے مختلف ہوتی ہیں اور ہر فرد کے مزاج اور ضرورت کے مطابق اس کے لیے آرام کا سامان ہونا کرنا کافی مشکل ہوتا ہے۔

انسان کے ذرائع و وسائل محدود ہوتے ہیں اور ضروریات ان کے مقابلے میں زیادہ ہونے لگتی ہیں۔ ان کے ذرائع کو اختیار کرنا اور 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 اپنے پکڑوں پر اتنے زیادہ 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 اعتر شروع سے ہی تعلیم اور کنہوں کا شوق پیدا کرنا بھی اچھے انتظام کا حصہ ہے۔ لہذا اگر ہم آمدنی، وقت اور دوسرے قابل اور محدود ذرائع کو مکمل مندی اور سوچو جو سے استعمال کریں تو وہ ہماری زندگی کے بہتر معیار اور خوشحالی کے لیے مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

معمری سوالات

تعلیمی کنی استحقاقی تکنیکس Knowledge, Understanding & Analysis کی روشنی میں مرتب کیے گئے سوالات

☆ درست جواب پر (✓) کا نشان لگائیں۔

- 1- ہر وہ کام جو سوچے بچار کے بعد منظم طریقے سے کیا جائے کہلاتا ہے۔
- 2- انتظام امور خانہ داری سے کیا مراد ہے؟

- (A) گھر کا کاروبار (B) گھر کا انتظام (C) گھر کی خرید و فروخت (D) گھر خالی کرنا
- (A) انتظام (B) تواریخ (C) حساب (D) ہم آہنگی
- (A) گھر کا کاروبار (B) گھر کا انتظام (C) گھر کی خرید و فروخت (D) گھر خالی کرنا
- (A) انتظام (B) لاپرواہی کی (C) پیچیدگی (D) سخت گیری کی
- (A) گھر کا کاروبار (B) گھر کا انتظام (C) گھر کی خرید و فروخت (D) گھر خالی کرنا
- (A) گھر کا کاروبار (B) گھر کا انتظام (C) گھر کی خرید و فروخت (D) گھر خالی کرنا

- 3- ہر وہ کام جو معمولی سمجھا جاتا ہے۔
- (A) گھریلو انتظام (B) گھر کا کاروبار (C) گھر کی خرید و فروخت (D) گھر خالی کرنا
- 4- ہر انسان کے لیے اس دکان کا ذریعہ ہوتا ہے۔

- (A) گھر (B) باہر (C) جنگل (D) بازار
- (A) لاپرواہی (B) گھریلو انتظام (C) پیچیدگی (D) سخت گیری کی
- (A) لاپرواہی (B) گھریلو انتظام (C) پیچیدگی (D) سخت گیری کی
- (A) لاپرواہی (B) گھریلو انتظام (C) پیچیدگی (D) سخت گیری کی

3- انتظام ایک طریقہ کار ہے۔

- (A) سادہ (B) پورا (C) امور (D) تکیہ
- 9- انتظام کا عمل تین اقدامات پر مشتمل ہوتا ہے؟
- (A) چھوڑ (B) دس (C) تین (D) چار
- 10- منصوبہ بندی کا عمل کیا ہے؟
- (A) منصوبہ کا دور دورہ کرنا (B) منصوبہ کو تکرار کرنا (C) منصوبہ بندی کی حکمت عملی (D) منصوبہ بندی کی حکمت عملی

☆ مختصر جواب دیں۔

- 1- انتظام کی تعریف کیا ہے؟
- 2- انتظام امور خانہ داری سے کیا مراد ہے؟
- 3- انتظام خانہ داری کا تعلق زیادہ تر کھانے پینے، پینے، پڑھنے، لکھنے اور تفریحی مشاغل والی اشیاء اور ضروریات سے ہے۔
- 4- گھریلو انتظام کا پورا پورا تعلق کیا ہے؟
- 5- گھریلو انتظام کی بہترین تربیت کہاں سے ہوتی ہے؟
- 6- گھریلو انتظام کو عام طور پر معمولی سمجھا جاتا ہے مگر حقیقت یہ آسان کام نہیں ہے۔ کیوں کہ اس کا تعلق گھر سے ہے اور گھر پر انسان کے لیے اس دکان کا ذریعہ ہوتا ہے۔
- 7- انتظام کا عمل تین اقدامات پر مشتمل ہوتا ہے؟

جواب: انتظام امور خانہ داری سے کیا مراد ہے؟

- 1- منصوبہ بندی 2- منصوبہ بندی کی حکمت عملی 3- جائزہ لینا

باب 10

ذرائع و وسائل

حل شدہ سوالات

- 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 اٹھائے اور طریقے کار ہوتے ہیں جن کا استعمال ہمارے مقاصد کی تکمیل کے لیے ضروری ہوتا ہے یا ایسی چیزیں ہوتی ہیں جنہیں مقاصد حاصل کرنے کے لیے بروئے کار لایا جاتا ہے۔

ذرائع و وسائل کی اقسام: Types of Resources

- 1- انسانی یا فیر ماہی ذرائع: Human Resources: یہ ایسے ذرائع و وسائل ہیں جنہیں فطری طور پر انسان میں موجود ہیں کیوں کہ یہ فیر ماہی ہیں۔ اس لیے ان کو دیکھا یا چھوا نہیں جاسکتا۔ مثلاً وقت، ثروت، مہارت، دلچسپی وغیرہ۔
- (I) وقت: Time: ایک دن کے چوبیس گھنٹے، سال یا پوری زندگی۔
- (II) ثروت: Energy: میٹریاں چڑھنے اترنے کی ثروت، تھیلہ کو با کام کرنے کی ثروت جو انسان میں پائی جاتی ہے۔

(iii) مہارت Skill: کسی کام کو نوبی سے کرنا اور بہتر بنانا۔
 (iv) دل چسپی Interest: مختلف دل چسپیاں مثلاً ریو سنٹا، ٹی وی دیکھنا، کتابیں پڑھنا، ٹیکنیٹ اور۔
 (v) معلومات Knowledge/Information: کسی بھی طرح کی معلومات مثلاً دوسرے ننگوں کے بارے میں، ٹیکنیوں کے بارے میں، سیاست کے بارے میں، مذہب کے بارے میں وغیرہ۔

2- غیر انسانی یا مادی ذرائع Non Human Resources: یہ ایسے ذرائع اور وسائل ہیں جو مادی حالت میں پائے جاتے ہیں اور انہیں جتنی اور دیکھا جاسکتا ہے مثلاً درخت، پتھر اور مختلف اشیائے ضرورت اور فواد عامہ کی سہولتیں مثلاً اسکول، ہسپتال، پارک اور سڑکیں وغیرہ۔ غیر انسانی یا مادی ذرائع اور وسائل درج ذیل ہیں:

- (i) پینا آمدنی MONEY/INCOME: جو کسی رو یا ماحول پر، ٹیکس اور دیگر سے ملے۔
- (ii) مادی اشیاء MATERIAL RESOURCES: مکان، گاڑی، ٹیچر اور تمام استعمال کی اشیاء جو کہیں آرام کے لیے موجود ہیں۔
- (iii) رفاہ عامہ کی سہولتیں PUBLIC WELFARE FACILITIES: مثلاً پارک، تفریح گاہیں، لائبریری، پوسٹ آفس، بازار، سڑکیں، سکول، لائبریری وغیرہ۔

ذرائع اور وسائل خواہ انسانی ہوں یا غیر انسانی ان میں کم و بیش ایک جیسی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔
 (i) وقت اور قوت کے انتظام کی اہمیت بیان کریں۔
 (ii) وقت اور قوت کے انتظام کی اہمیت:

IMPORTANCE OF TIME AND ENERGY MANAGEMENT
 وقت: Time: وقت انسانی وسائل میں اہم ترین ہے۔ وقت کی قدر کرنا، گویا زندگی کی قدر کرنا ہے۔ وقت ہمارے پاس گنتوں، ہفتوں، 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 اور وسائل کی طرح یہ بھی محدود ہے۔ اس لیے اس کے انتظام کی ضرورت بھی بہت اہم ہے۔ وقت کے انتظام کا مقصد کام کا جتنی زیادہ طے وقت لے کر کرنا ہے جس سے کم وقت میں زیادہ سے زیادہ کام ہو سکے اور اس کے علاوہ چھوڑ دینے کی بجائے کسی بھی کام کے اس طرح سے ہوتے ہیں کہ ایک کام ختم ہونے کے بعد دوسرا کام یاد آجاتا ہے اور اس طرح وقت کی کمی کا احساس ہوتا ہے اور انتظام کی ضرورت اور کمی زیادہ ہوجاتی ہے۔

وقت کی منصوبہ بندی کے لیے مندرجہ ذیل اقدام اہم ہیں:
 1- روزانہ، ہفتہ وار، ماہانہ اور سالانہ کاموں کی فہرست بنائی جائے اور اس کے مطابق وقت پر کام کیے جائیں۔
 2- ضروری کاموں کو منسوبہ 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 تیسرا ایسے کی جائے کہ تمام افراد اپنی اپنی ذمہ داری سے کام کو جگہ دی جائیں۔
 6- منصوبہ بندی میں لگتی ہوئی پائے کیے جانے والے کاموں کو ہر ماہ سے لیں۔

| وقت | مشاغل |
|-----------------------|---|
| 5:30 سے 6:00 بجے تک | ضروری کامات سے فارغ ہو کر لازماً فجر پڑھنے کی عادت |
| 6:00 سے 7:30 بجے تک | سکول، کالج کے لیے تیار ہونا، ناشتہ کرنا، دروازے |
| 7:30 سے 8:00 بجے تک | پارہی خانے کی صفائی اور سکول اور کالج کے لیے بیگ کی تیاری |
| 8:00 سے 9:00 بجے تک | پھولے بچوں کی دیکھ بھال |
| 9:00 سے 10:00 بجے تک | گھر کی صفائی |
| 10:00 سے 10:30 بجے تک | خود تیار ہونا، تیار ہونا |
| 10:30 سے 10:30 بجے تک | کھانا تیار کرنا، کھانا کھانا |
| 12:00 سے 12:30 بجے تک | آرام |
| 12:30 سے 12:30 بجے تک | پھولے بچوں کو کھانا دینا |
| 12:30 سے 1:00 بجے تک | لناؤ نظیر |
| 1:00 سے 1:30 بجے تک | بڑوں کے لیے کھانا دینے کی تیاری |
| 1:30 سے 2:00 بجے تک | دوپہر کا کھانا |
| 2:00 سے 2:30 بجے تک | پارہی خانے کی صفائی |
| 2:30 سے 3:00 بجے تک | آرام |
| 3:00 سے 4:00 بجے تک | لناؤ عصر |
| 4:00 سے 4:15 بجے تک | چائے |
| 4:15 سے 4:30 بجے تک | پھولے بچوں کو تیار کرنا |
| 4:30 سے 5:00 بجے تک | لناؤ شام |
| 5:00 سے 5:30 بجے تک | پھولے بچوں کی دیکھ بھال |
| 5:30 سے 6:00 بجے تک | پکڑنے سے استری کرنا |
| 6:00 سے 6:30 بجے تک | رات کا کھانا کھانا |
| 6:30 سے 7:30 بجے تک | |

| | |
|-----------------------|--|
| 7:30 سے 9:00 بجے تک | ٹیلی ویژن دیکھنا، کھانا کھانا |
| 9:00 سے 9:30 بجے تک | پارہی خانے کی صفائی |
| 9:30 سے 10:00 بجے تک | مشاغل کی لٹاؤ، سونے کے کپڑے تبدیل کرنا |
| 10:00 سے 10:30 بجے تک | رات کا کھانا تیار کرنا، کھانا کھانا |
| 10:30 سے 10:30 بجے تک | آرام کرنا |

معمومی سوالات

تعمیر کی نئی معنی، انتہائی تکنیکی Knowledge, Understanding, Analysis & کی روشنی میں مرتب کیے گئے سوالات

☆ درست جواب پر (✓) کا نشان لگائیں۔

- 1- رسائی ذرائع کا تعلق۔
 (A) ضروری نہیں (B) ضروری ہے (C) اہم نہیں (D) فضول ہے
- 2- ذرائع اور وسائل کی اقسام ہیں۔
 (A) تین (B) چار (C) پانچ (D) چھ
- 3- ایسے ذرائع اور وسائل ہیں جو فطری طور پر ہر انسان میں موجود ہیں۔
 (A) مادی (B) غیر مادی (C) سرمایہ کے ذرائع (D) تمام ذرائع
- 4- ایک دن کے چوبیس گھنٹے کی سال یا پوری زندگی کہلاتے ہیں۔
 (A) وقت (B) لمحے (C) ادیان (D) صدی
- 5- بڑھاپا چھٹے اتنے بھگتوں کو دیکھ کر کام آتی ہے۔
 (A) قوت اور توانائی (B) سانس (C) حرکت (D) سستی
- 6- کسی کام کو نوبی سے کرنا اور بہتر بنانا وغیرہ کہلاتے ہیں۔
 (A) کام (B) سکت (C) دانائی (D) مہارت
- 7- ایسے ذرائع اور وسائل جو مادی حالت میں پائے جاتے ہیں، کہلاتے ہیں۔
 (A) مادی وسائل (B) انسانی وسائل (C) خاص وسائل (D) عام وسائل
- 8- روپا آمدنی اور مادی اشیاء وغیرہ شامل ہیں۔
 (A) انسانی وسائل میں (B) غیر انسانی وسائل میں (C) مادی وسائل میں (D) خاص وسائل میں
- 9- ایک ہی وقت میں دو کام ہوتے ہیں۔
 (A) کم ذرائع (B) لامحدود ذرائع (C) بہت سے ذرائع (D) دو ذرائع
- 10- وقت انسانی وسائل میں ہے۔
 (A) اہم ترین (B) کم اہم (C) کچھ خاص نہیں (D) فضول

☆ صحیح جواب دیں۔

- 1- ذرائع اور وسائل کی تعریف بیان کریں۔
- جواب: ذرائع اور وسائل ایسے اشیاء اور طریقے ہوتے ہیں جن کا استعمال ہمارے مقاصد کی تکمیل کے لیے ضروری ہوتا ہے یا کسی سہولت ہوتی ہے جنہیں مقاصد کے حصول کے لیے ہر دن کا استعمال کیا جاتا ہے۔
- 2- ذرائع اور وسائل کی کتنی اقسام ہیں؟
- جواب: ذرائع اور وسائل کی دو اقسام ہیں:
 1- انسانی یا غیر مادی ذرائع
 2- غیر انسانی یا مادی ذرائع

- 3- انسانی یا غیر مادی ذرائع کن سے ہوتے ہیں؟
- جواب: یہ ایسے ذرائع اور وسائل ہیں جو فطری طور پر ہر انسان میں موجود ہیں کیوں کہ یہ غیر مادی ہیں۔ اس لیے ان کو دیکھا یا سمجھا جاسکتا۔ مثلاً وقت، قوت، مہارت، دلچسپی وغیرہ۔
- 4- وقت کیا ہے؟
- جواب: ایک دن کے چوبیس گھنٹے، کئی سال یا پوری زندگی۔
- 5- قوت اور توانائی کیا ہوتی ہے؟
- جواب: بڑھاپا چھٹے اتنے بھگتوں کی قوت، بھگتوں کو یا کام کا جتنی قوت ہر انسان میں پائی جاتی ہے، قوت ہے۔
- 6- مہارت کیا ہوتی ہے؟
- جواب: کسی کام کو نوبی سے کرنا اور بہتر بنانا وغیرہ مہارت کہلاتا ہے۔
- 7- دلچسپی میں کیا کاشاں ہے؟
- جواب: ریو سنٹا، ٹی وی دیکھنا، کتابیں پڑھنا، ٹیکنیٹ اور سب دل چسپیاں ہیں۔
- 8- غیر انسانی یا مادی ذرائع سے کیا مراد ہے؟
- جواب: یہ ایسے ذرائع اور وسائل ہیں جو مادی حالت میں پائے جاتے ہیں اور انہیں جتنی اور دیکھا جاسکتا ہے مثلاً درخت، پتھر اور مختلف اشیائے ضرورت اور فواد عامہ کی سہولتیں مثلاً اسکول، ہسپتال، پارک اور سڑکیں وغیرہ۔
- 9- چند مادی اشیاء نام لکھیں۔
- جواب: مکان، گاڑی، ٹیچر اور تمام استعمال کی اشیاء جو کہیں آرام کے لیے موجود ہیں سب مادی اشیاء شامل ہیں۔
- 10- رفاہ عامہ کی چند سہولتوں کے نام لکھیں۔
- جواب: پارک، تفریح گاہیں، لائبریری، پوسٹ آفس، بازار، سڑکیں، سکول، لائبریری وغیرہ۔
- 11- انسانی وسائل میں وقت کی اہمیت و ضرورت مختصراً لکھیں۔
- جواب: وقت انسانی وسائل میں اہم ترین ہے۔ وقت کی قدر کرنا، گویا زندگی کی قدر ہے۔ وقت ہمارے پاس گنتوں، ہفتوں، 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 اور وسائل کی طرح یہ بھی محدود ہے۔ اس لیے اس کے انتظام کی ضرورت بھی بہت اہم ہے۔ وقت کی منصوبہ بندی کے لیے دو اہم اقدام لکھیں۔
- جواب: 1- ہر کام کرنے کے لیے کافی وقت دیا جائے تاکہ کام خوش اسلوبی سے ہو سکے۔
 2- کام کی تقسیم ایسے کی جائے کہ تمام افراد اپنی اپنی ذمہ داری سے کام کو انجام دے سکیں۔
- 13- توانائی کے استعمال کا اعزاز کرنے کے لیے روزمرہ زندگی کے کام کا جتنی کوشش کر رہے ہیں تقسیم کیا گیا ہے؟
- جواب: توانائی کے استعمال کا اعزاز کرنے کے لیے روزمرہ زندگی کے کام کا جتنی کوشش کر رہے ہیں تقسیم کیا گیا ہے۔

- 1- چھٹے چھٹے کام کا نام۔
- 2- درمیانی قسم کے کام۔
- 3- ہماری قسم کے کام