

گھریلو معاشیات کی تعلیم:

گھریلو معاشیات کی تعلیم: گھریلو معاشیات کی تعلیم اور ماحول کو بہتر اور خوشگوار بنانے میں خواتین اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ شروع شروع میں گھریلو امور سے متعلق تعلیم پر زیادہ توجہ نہیں دی جاتی تھی مگر وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس بارے میں سوچا جانے لگا۔ انیسویں صدی میں گھریلو امور سے متعلق معلومات کو باقاعدہ عالمی سطح پر رائج کیا گیا۔

گھریلو معاشیات کی تعلیم لڑکیوں کیلئے بہت ضروری ہے کیونکہ آج کی بچی کل کی ماں ہوتی ہے اور اسے گھریلو معاشیات کی ذمہ داری احسن طریقے سے نبھانا ہوتی ہے۔ لہذا گھریلو معاشیات کی تعلیم میں بچیوں کو اچھی خاتون خانہ بننے کی تربیت دی جاتی ہے۔

س 2: گھریلو کام کاج میں آپ اپنی والدہ کی کیا مدد کرتی ہیں؟
مضمون کی شکل میں لکھیں۔

جواب: ماں دنیا میں بچوں کیلئے ایک اہم اور عظیم ہستی ہے۔ ماں بچوں کی پیدائش، ان کی اچھی پرورش و تربیت کے ساتھ ساتھ گھر کے امور کو احسن طور پر سرانجام دینے کی ذمہ دار ہوتی ہے۔

ایک اچھی بیٹی کی حیثیت سے میں گھریلو کام کاج میں اپنی والدہ کا ہاتھ بٹاتی ہوں۔ ابو اور چھوٹے بہن بھائیوں کو ناشتہ پیش کرتی ہوں۔

ان کی سکول جانے کی تیاری میں مدد دیتی ہوں، سکول سے واپس آنے کے بعد دوپہر کا کھانا کھاتی ہوں اور کھانے کے برتن دھونے میں امی کا ہاتھ بٹاتی ہوں۔

سہ پہر کی چائے بنانا اور صحن کی جھاڑو پونچھ کرنا اور باورچی خانے کی صفائی کے ساتھ ساتھ باورچی خانے کی اشیاء تربیت سے رکھنا وغیرہ جیسے امور ادا کر کے میں اپنی امی کی مدد کرتی ہوں۔

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

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

(1) دو (ب) پانچ

(ج) سات

(2) گھر کا بنیادی مقصد کن چیز کی فراہمی ہے؟

(1) آرام دہ زندگی (ب) مہنگا لباس

(ج) شخصداری

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

(1) سلائی کڑھائی (ب) منصوبہ بندی

(ج) کھانا پکانا

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

(1) شخصیت (ب) رنگ (ج) ڈیزائن

(5) ہوم اکنامکس زندگی کے مسائل سے احسن طریقے سے نمٹنے کا کیا سکھاتا ہے؟

(1) ہنر (ب) حق (د) احساس

باب نمبر 2:

غذا اور غذائیت

(Introduction of food & Nutrition)

س 1: مختصر جواب دیں۔

س 1: غذا سے کیا مراد ہے؟

جواب: غذا سے مراد وہ اجزائی مرکب ہے جو کہ ہمارے جسم کو توانائی مہیا کرتا ہے اور زندگی کو برقرار رکھنے میں ہمیں مدد دیتا ہے۔ اسکے ساتھ ساتھ غذا جسم کو

تعارف برائے گھریلو معاشیات

س 1: گھریلو معاشیات سے کیا مراد ہے؟

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

س 2: گھریلو معاشیات کی بطور مضمون ابتداء کب اور کیسے ہوئی؟

جواب: گھریلو معاشیات کو بہتر بنانے میں خواتین اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ قدیم زمانے میں گھریلو امور سے متعلق تعلیم و تربیت پر توجہ نہیں دی جاتی تھی۔ مگر وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ یہ بات اہمیت پکڑتی گئی کہ گھریلو بہبود اور امور کے بارے میں معلومات کو علمی سطح پر رائج کیا جائے۔ 1909ء میں امریکہ میں ایلین ریچرڈ کی سرپرستی میں گیارہ افراد پر مشتمل ایک ٹیم نے ایک نئے شعبہ تعلیم گھریلو معاشیات (Home Economics) کے نام سے تعارف کرایا۔

س 3: گھریلو معاشیات کی تعلیم کو کتنے حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے؟ مختصر بیان کریں۔

جواب: گھریلو معاشیات کی تعلیم کو مندرجہ ذیل حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے:

(1) آرٹ اینڈ ڈیزائن

(Art and Design)

(2) لباس اور پارچہ جات

(Clothing and Textiles)

(3) غذا اور غذائیت

(Food and Nutrition)

(4) انسانی نشوونما اور خاندانی تعلق

(Human Development & Family Relations)

(5) گھریلو انتظام

(Home Management)

س 4: گھریلو معاشیات کی تعلیم حاصل کر کے مستقبل میں کون کون سے پیشے اختیار کیے جاسکتے ہیں؟

جواب: گھریلو معاشیات کی تعلیم حاصل کر کے ایک لڑکی ماہر غذائیت، فیشن ڈیزائنر، آرٹ، اکیڈمی اور بچوں کی نگہداشت کے حوالے سے ایک ماہر کے طور پر پیشے اختیار کر سکتی ہے۔

س 2: مندرجہ ذیل سوالات کے مفصل جواب دیں۔

س 1: گھریلو معاشیات کی تعریف بیان کریں اور اس کی تعلیم پر ایک مفصل نوٹ لکھیں۔

جواب: گھریلو معاشیات کی تعریف:

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

گھریلو معاشیات فرد کو ہر اس ہنر اور صلاحیت سے آگاہ کرتا ہے جو اسکی اپنی باہمی اور خاندان کی نشوونما کیلئے ضروری ہو۔

لمبیات کا جسم میں سب سے اہم کام بڑھوتری اور نشوونما ہے۔
جسم کو توانائی فراہم کرتے ہیں۔

لمبیات (ہارمونز) بنانے میں بھی مدد دیتے ہیں۔ انسانی جسم کے
خلیے، ہائلیں، شریانیں اور عضلات جو کہ مسلسل عمل کے نتیجے میں
رہتے ہیں انکی مرمت کرنے کے لئے بھی یہ نہایت اہم ہیں۔

س3: حیاتیات ہمارے جسم میں کیا کردار ادا کرتے ہیں؟

جواب: حیاتیات کا مطلب ہے حیات بخش۔ یہ ہماری خوراک کا لازمی جزو
ہیں۔ ان میں ہائیڈروجن اور کاربن موجود ہوتی ہے۔ ان کے بغیر ہماری
خوراک نامکمل رہتی ہے۔ حیاتیات ہماری صحت کو برقرار رکھنے میں اہم
کردار ادا کرتے ہیں۔ ان کا اہم کام جسم کے افعال کو باقاعدہ رکھنا
تعمیل کرنا اور جزو بدن بنانا ہے۔

یہ ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بناتے ہیں۔ یہ جسم میں بیماریوں کے
خلاف قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں۔

بہتے ہوئے خون کو منجمد ہونے میں مدد دیتے ہیں۔ آنکھوں کی
بینائی درست رکھنے اور جلد کو صحت مند رکھنے میں مددگار ہوتے ہیں۔

س4: نمکیات کے اہم ذرائع کون کون سے ہیں؟

جواب: نمکیات ہماری غذا کا ایک اہم جزو ہے۔ اس کے اہم ذرائع
گوشت، مچھلی، دودھ، جگر، سبز پتوں والی سبزیاں، سیب، انجیر اور کیلا ہیں۔

س5: جسم میں نشاستہ کی اہمیت پر نوٹ لکھیں۔

جواب: نشاستہ ہماری خوراک کا سب سے اہم جزو ہے۔
نشاستہ ہمارے جسم میں نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ جسم اور
دماغ کو توانائی مہیا کرتے ہیں۔ نشاستہ دار غذا جسم کے فاضل مادوں کے
اخراج میں مدد دیتی ہے۔ یہ غذا میں شیرینی پیدا کر کے اسے لذیذ اور خوش
ذائقہ بناتے ہیں۔

نشاستہ سے کچھ پروٹین بھی حاصل ہوتے ہیں جس سے جسم کی
نشوونما ہوتی ہے۔

دالیں اور بغیر چھنا آٹا استعمال کرنے کی صورت میں دماغ اور
معدنی نمکیات بھی حاصل ہوتے ہیں۔

س6: درج ذیل میں صحیح اور غلط بیانات الگ کریں۔

- (1) پانی کے بغیر ہم زندہ رہ سکتے ہیں۔ ❌
- (2) کیمیاہم ہڈیوں کو بنانے اور نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ ❌
- (3) پروٹین ہمارے جسم کو ڈگنی توانائی مہیا کرتی ہے۔ ❌
- (4) حیاتیات کے اہم ذرائع پھل اور سبزیاں ہیں۔ ❌
- (5) نمکیات ہمارے جسم کی بناوٹ کا حصہ ہیں۔ ❌

س7: خالی جگہوں کو مناسب الفاظ سے پر کریں۔

- (1) آئرن یعنی لوہا جسم میں خون بنانے میں مدد دیتا ہے۔
- (2) ہمیں روزانہ تقریباً 8 سے 10 گلاس پانی پینا چاہیے۔
- (3) مکمل لمبیات جسم کی بہتر نشوونما کرتے ہیں۔
- (4) لمبیات کی غذائیت کے لحاظ سے دو اقسام ہیں۔
- (5) حیاتیات K خون کو منجمد کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

☆☆☆☆☆

باب نمبر 4:

انسانی نشوونما سے واقفیت

(Understanding Human Growth)

س1: خالی جگہ پر کریں۔

مختلف کاموں کو سرانجام دینے میں مدد دیتی ہے۔ غذا انسان کی وہ بنیادی
ضرورت ہے جس کے بغیر اس کا زندہ رہنا ممکن نہیں۔

س2: بیش یا اضافی غذا سے کیا مراد ہے؟

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

س3: غذائی اجزاء کے بنیادی ذرائع کیا ہیں؟

جواب: غذائی اجزاء بنیادی طور پر دو ذرائع سے حاصل ہوتے ہیں:

(1) نباتاتی غذا:

نباتی غذا سے مراد پودوں سے حاصل ہونے والی غذا مثلاً پھل،
سبزیاں، پتے، اناج وغیرہ ہیں۔

(2) حیوانی غذا:

حیوانی غذا سے مراد جانوروں سے حاصل ہونے والی غذا مثلاً
مرغی، گوشت، انڈا اور مچھلی وغیرہ ہیں۔

س4: غذا کے چار اہم کام بیان کریں۔

جواب: غذا کے چار اہم کام درج ذیل ہیں:

- (1) غذا سے جسم کو توانائی اور حرارت حاصل ہوتی ہے۔
- (2) غذا جسم کی تعمیر و مرمت کا کام کرتی ہے۔
- (3) غذا جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتی ہے۔
- (4) غذا جسم کو مختلف کام اچھی طرح انجام دینے میں مدد دیتی ہے۔

س2: خالی جگہ پر کریں۔

(1) جس غذا میں تمام غذائی اجزاء صحیح تناسب میں موجود ہوں اس کو
متوازن غذا کہا جاتا ہے۔

(2) متوازن غذا اچھی صحت کی ضامن ہوتی ہے۔

(3) مقررہ مقدار سے زیادہ غذا کو بیش یا اضافی غذا کہا جاتا ہے۔

(4) مقررہ مقدار سے کم غذا کو نامکمل غذا کہا جاتا ہے۔

(5) بنیادی طور پر پانچ غذائی گروہ ہیں۔

باب نمبر 3: غذائی اجزاء

(Nutrients)

س1: غذائی اجزاء سے کیا مراد ہے؟ نیز ان کے نام بھی لکھیں۔

جواب: غذائی اجزاء سے مراد غذا کے وہ چھوٹے چھوٹے اجزاء ہیں جن
سے مل کر ہماری غذا بنتی ہے اور یہی غذائی اجزاء ہمارے جسم کو توانائی فراہم
کرتے ہیں۔ جس سے ہماری صحت برقرار رہتی ہے۔

غذائی اجزاء کے نام یہ ہیں:

- (1) لمبیات Proteins
- (2) چکنائی Fats
- (3) نشاستہ Carbohydrates
- (4) حیاتیات Vitamins
- (5) نمکیات Minerals
- (6) پانی Water

س2: لمبیات ہمارے جسم میں کیا اہم کام انجام دیتے ہیں؟

جواب: ہمارے جسم کا سب سے بڑا حصہ لمبیات پر مشتمل ہے۔ گوشت،
پوست، رگ وریشے اور خون میں ہر جگہ لمبیات موجود ہے۔ یہ تمام
جانداروں کی بناوٹ میں مرکزی کردار ادا کرتے ہیں۔

ہوم اکٹا کس برائے جماعت ششم

کے ہر مرحلے میں مختلف رفتار سے ظہور پذیر ہوتی ہیں۔ یہ ساری تبدیلیاں جسمانی نشوونما کہلاتی ہیں۔ مناسب جسمانی نشوونما انسان کو دنیا کا سامنا کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

(5) نومولودی کی چند خصوصیات بیان کریں۔

جواب: نومولودی پیدائش سے لے کر ایک سال تک کی عمر پر محیط ہے۔ اس عرصے میں نومولود بچہ بڑوں پر انحصار کرتا ہے۔ نومولود میں غذا داد ملا جلتی ہوتی ہیں جن کے باعث اسے تمام خواہش کو استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ سادہ اور آسان باتوں کو سمجھنے کے قابل ہوتے ہیں۔ یہ اپنے والدین بہن بھائیوں اور وہ لوگ جو ان کی نگہداشت کرتے ہیں ان سے آسٹیت پیدا کر لیتے ہیں۔

اس عرصے میں بچہ ماں کے دودھ کے علاوہ نرم غذا کھانے پر اکتفا کرتا ہے۔ بھوک اور تکلیف کا اظہار رو کر کرتا ہے۔

س:3 مندرجہ ذیل سوالات کے تفصیلی جواب دیں۔

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

جواب: نشوونما اور بڑھوتری کے مختلف پہلو:

(Aspect of Growth & Development)

(1) جسمانی نشوونما Physical Development:

پیدائش سے لے کر موت تک انسانی جسم میں تبدیلیاں رونما ہوتی رہتی ہیں اور اس کے بیرونی اور اندرونی ساخت اور نظام میں بھی تبدیلی آتی ہے۔ یہ تبدیلیاں زندگی کے ہر مرحلے میں مختلف رفتار سے ظہور پذیر ہوتی ہیں۔

(2) نفسیاتی نشوونما

(Psychological

Development)

نفسیاتی اور ذہنی تعمیر نشوونما سے مراد وہ ذہنی صلاحیتیں ہیں جو انسان کی سوچ، ذہنی سطح کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ حافظے کو مضبوط کرتے ہوئے ان کے ذخیرہ الفاظ کو بڑھاتی ہیں۔

(3) سماجی اور معاشرتی سطح کی نشوونما

(Social Development)

سماجی نشوونما ساری زندگی پر محیط ہے جس کے ذریعے افراد اپنے رویے استوار کرتے ہیں۔ اقدار بناتے ہیں اور علم و آگہی حاصل کرتے ہیں۔ معاشرتی تقاضوں کو پورا کرنے کے لئے انسان بہت سے عوامل کے زیر اثر رہتا ہے۔ مثلاً خاندان، دوست، والدین اساتذہ اور پڑوسی وغیرہ۔ اس عمل میں کامیابی ایک بھرپور اور باوقار شخصیت کو سامنے لاتی ہیں۔

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

جواب: بڑھوتری اور نشوونما میں نمایاں فرق پایا جاتا ہے۔ بڑھوتری خلیوں کی تعداد اور جسامت میں اضافے کو کہتے ہیں، جبکہ نشوونما جسامت اور ذہنی صلاحیتوں میں اضافے اور بہتری کا نام ہے، بڑھوتری کا تعلق انسان کی جسمانی ساخت سے ہے جبکہ نشوونما نفسیاتی سماجی اور اخلاقی تعمیر و تکمیل کا نام ہے۔

بڑھوتری ایک رخنی عمل ہے جس کا تعلق جسم میں اضافے سے ہے

جبکہ نشوونما ساخت اور بناوٹ میں بہتری کو کہتے ہیں۔

(3) بڑھوتری اور نشوونما کی تعریف کریں؟ اور ان کا باہمی تعلق کیا ہے؟

جواب: بڑھوتری:

(1) بڑھوتری کی وجہ سے مختلف تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔

(1) کامیابیاں (ب) تبدیلیاں (ج) نقصانات

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

(1) بڑوں (ب) خلیوں (ج) دانوں

(3) عمر کے ساتھ ساتھ جسم، سوچ اور رویوں میں ہونے والی تبدیلیوں کو نشوونما کہتے ہیں۔

(1) بڑھوتری (ب) نشوونما (ج) جوانی

(2) نشوونما کے تین پہلو ہیں۔

(1) دو (ب) تین (ج) چار

(5) نوجوانی یا نوجوانی تیرہ سے انیس سال تک کی عمر پر محیط ہے۔

(1) پندرہ (ب) انیس (ج) پچاس

(2) جوانی بیس سال سے پچاس سال تک کی عمر ہے۔

(1) بیس (ب) تیس (ج) تیس

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

(1) ایک (ب) دو (ج) تین

(8) تمام جاندار کا ایک حیاتیاتی نظام ہوتا ہے۔

(1) حیاتیاتی (ب) ماحولیاتی (ج) جسمانی

(9) بڑھوتری ایک رخنی شے ہے۔

(1) ایک (ب) دو (ج) تین

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

(1) بڑھوتری سے کیا مراد ہے؟

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

(2) نشوونما سے کیا مراد ہے؟

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

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

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

جواب: نشوونما کے مختلف مدارج اور مراحل کے نام یہ ہیں:

(1) نومولودی (Infancy)

(2) ابتدائی عمر (Toddlerhood)

(3) بچپن (Early Childhood)

(4) لڑکپن (Late Childhood)

(5) نوجوانی (early & Late Adolescence)

(6) جوانی (Adulthood)

(7) اوجیز عمر (Middle Age)

(8) بڑھاپا (Old Age)

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

جواب: انسانی جسم مختلف خلیوں سے مل کر بنتا ہے۔ پیدائش سے لے کر موت تک انسانی جسم میں تبدیلیاں رونما ہوتی رہتی ہیں اور اس کے بیرونی اور اندرونی ساخت اور نظام میں بھی تبدیلی آتی ہے۔ یہ تبدیلیاں زندگی

(۱) معاشرتی کھیل کی تعریف بیان کریں۔
جواب: معاشرتی کھیل سے مراد کھیل کھیل میں بچوں کو دوسروں سے مل
لانا، وابستہ ہونا اور دوست بنانا ہے تاکہ وہ معاشرے کے متوقع اقدار کے
مطابق اپنے عمل کو ڈھال سکیں۔

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

جواب: کھیل کے مختلف مراحل مندرجہ ذیل ہیں:

(۱) بے مقصد اور غیر مستقل کھیل
(Unoccupied play)

(۲) انفرادی کھیل

(Solitary play)

(۳) مشاہداتی کھیل

(Onlooker play)

(۴) برابری کے کھیل

(Parallel play)

(۵) مل جل کر کھیلنے والے کھیل

(Sociative play)

(۶) معاونی کھیل

(Co-operative play)

(۳) انفرادی کھیل کسے کہتے ہیں؟

جواب: انفرادی کھیل سے مراد وہ کھیل ہے جس میں بچہ کھیل طور پر اپنے
ہی اپنے ساتھ کھیل میں مجھو ہوتا ہے اور دوسرے بچوں سے بالکل قائل نظر
آتا ہے۔ زیادہ تر دو سے تین سال کے بچے اس طرح کھیل کھیلتے ہیں۔

(۴) معاونی کھیل سے کیا مراد ہے؟

جواب: ایسا کھیل جس میں بچوں کو مختلف کردار یا ذمہ داری دے کر آپس
میں کھیلا جاتا ہے معاونی کھیل کہلاتا ہے۔ اس کھیل کا مقصد بچوں کو مل جل
کر رہنا اور ایک دوسرے کے ساتھ مدد کرنا سکھانا ہوتا ہے۔

(۵) برابری کے کھیل کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟ مختصر بیان
کریں۔

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

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

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

جواب: کھیل بچے کی زندگی اور نشوونما کا ایک اہم جز تسلیم کیا جاتا ہے۔
جسکی اہمیت سے انکار ممکن نہیں۔ معاشرتی کھیل بچے کو ایک فرد اور شخص
کے طور پر ابھرنے میں مدد دیتے ہیں۔

اس سے بچہ لین دین اور شراکت سیکھتا ہے۔ کھیل بچے کو لوگوں
کے رویے کے بارے میں سکھاتے ہیں۔ معاشرتی کھیل بچے کو اپنے
ساتھیوں سے اپنے محسوسات بیان کرنا، بات کرنا اور اصولوں پر عمل کرنا
سکھاتا ہے۔

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

اس قسم کے کھیل بچوں کو صحیح اور غلط میں فرق کرنا سکھاتے ہیں۔ یہ
بچوں کو ایماندار ہونا، دھوکا دہی سے بچنا اور مثبت ہدایات پر عمل کرنا
سکھاتے ہیں۔

بڑھوتری انسانی جسم میں موجود خلیوں کے بڑھنے اور انکی تعداد
میں اضافے کے عمل کا نام ہے۔ بڑھوتری کی وجہ سے مختلف تبدیلیاں واقع
ہوتی ہیں جس میں قد کا بڑھنا، وزن کا بڑھنا، دماغ اور اس کے خلیوں کا
بڑھنا شامل ہیں۔

نشوونما:

عمر کے ساتھ ساتھ جسم سوچ اور رویوں میں ہونے والی تبدیلیوں
کو نشوونما کہتے ہیں۔

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

بڑھوتری اور نشوونما کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ اگر بڑھوتری
میں انسانی جسم کے خلیوں کی تعداد اور جسامت میں اضافہ ہوتا ہے تو
نشوونما جسمانی اور ذہنی صلاحیتوں میں اضافے کا باعث ہوتی ہے۔
بڑھوتری اور نشوونما دو ایسے عوامل ہیں جس کی صحیح طور پر وقوع پذیر
ہونے کے نتیجے میں ایک متوازن شخصیت وجود میں آتی ہے۔

باب نمبر 5: معاشرتی کھیل (فن)

(Social Play)

س 1: خالی جگہیں مناسب الفاظ سے پر کریں۔

(۱) کھیل کسی بھی تفریحی سرگرمی کو کہتے ہیں۔
(۱) جسمانی (ب) تفریحی (ج) نفسیاتی
(۲) بہت سے والدین یہ عقیدہ رکھتے ہیں کہ بچپن خوشی خوشی اور بے
فکری میں گزرے۔

(۱) مصروفیت (ب) گھر (ج) بے فکری
(۳) کھیل بچے کی زندگی اور نشوونما کا اہم جز ہے۔
(۱) بڑھنے (ب) نشوونما (ج) توانائی
(۲) کھیل کے دوران بچے کی توانائی خرچ ہوتی ہے۔
(۱) کھیل (ب) کھانے (ج) سونے
(۵) انفرادی کھیل میں بچہ مکمل طور پر کھیلنے میں مجھو ہوجاتا ہے۔
(۱) مشاہداتی (ب) انفرادی (ج) برابری کے کھیل
(۶) کھیل کے چھ مراحل ہیں:

(۱) آٹھ (ب) پانچ (ج) چھ
(۷) جسمانی کھیل بچوں کو بہتر اٹھنے اور بیٹھنے میں مدد دیتے ہیں۔
(۱) اٹھنے اور بیٹھنے (ب) سونے اور کھانے
(ج) رونے اور بھینے

(۸) معاشرتی کھیل کا مطلب ہے دوسروں سے کھل مل جانا۔
(۱) معاشرتی کھیل (ب) مشاہداتی کھیل
(ج) انفرادی کھیل
(۹) متحرک کھیل بچوں کو انفرادی طور پر تفریح کے ساتھ ساتھ پھولوں
کو اچھی قوت دلاتے ہیں

(۱) دماغ (ب) پھول (ج) ہڈیوں
(۱۰) کھیل بچوں کو بڑے ہونے اور باشعور ہونے میں مدد کراتے
ہیں۔

(۱) باشعور (ب) باعزت (ج) باوقار
س 2: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات دیں۔

بچہ دونوں قسم کے کھیلوں میں مشغول رہتا ہے۔

باب نمبر 6:

لباس کی اہمیت (Importance of Dress)

- س 1: خالی جگہیں مناسب الفاظ سے پر کریں۔
- (1) لمبے قد کی لڑکی کیلئے افقی خطوط یا لائسنوں کا لباس موزوں ہے۔
 - (1) عمودی سبز (ج) افقی
 - (2) سرخ رنگ گرمی کا تاثر دیتا ہے۔
 - (1) ٹھنڈک (ب) نرمی (ج) گرمی
 - (3) لباس میں عمودی خطوط لہائی میں اضافہ کرتے ہیں۔
 - (1) افقی (ب) قوسی (ج) عمودی
 - (3) کھردری سطح کے کپڑے دہلی پٹی لڑکی کے لئے موزوں ہیں۔
 - (1) دہلی پٹی (ب) صحت مند (ج) چھوٹے قد
 - (5) خاموش طبع شخصیت کیساتھ ہلکے رنگوں کی مطابقت ہوتی ہے۔
 - (1) ہلکے (ب) گہرے (ج) درمیانے
- س 2: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات دیں۔
- س 1: ڈیزائن کے عناصر کون کون سے ہیں؟ نام بتائیں۔

خطوط	Lines
رنگ	Colour
سطح	Texture
وضوح یا شکل	Form

س 2: آپ کسی سیر یا پنک پر جاتے ہوئے کیسے کپڑوں کا انتخاب کریں گی؟

جواب: سیر یا پنک پر جاتے ہوئے مناسب اور موزوں کپڑوں کا انتخاب اچھا ہوتا ہے جو اس جگہ کی آب و ہوا اور موسم کے عین مطابق ہو اور سیر کرتے ہوئے طبیعت بوجھل نہ ہو۔

س 3: اسلام میں لباس کے بارے میں کسی طرح وضاحت کی گئی ہے؟

جواب: اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات ہے جس میں زندگی کے تمام شعبوں کے بارے میں اصول اور قوانین موجود ہیں۔ اسلام نے پردے اور حیا کو اولین درجہ دیا ہے۔ لہذا ہمیں اپنے لباس کی وضع میں اس کا خیال رکھنا چاہیے۔

لباس کے حوالے سے قرآن پاک میں ہدایت دی گئی ہے۔

ترجمہ: ”ہم نے تم پر پوشاک اتاری تاکہ تمہارا ستر ڈھانچے اور تمہارے بدن کو زینت دے۔“

س 3: مندرجہ ذیل سوالات کے تفصیلی جوابات دیں

س 1: لباس سے کیا مراد ہے؟ اسکی اہمیت اور مقاصد بیان کریں۔

جواب: ہر وہ چیز جو بدن کو ڈھانپنے کیلئے استعمال کی جاتی ہے لباس کہلاتی ہے۔ لباس کی اہمیت ہر دور اور تہذیب میں مختلف رہی ہے۔ لباس ہماری تہذیب و ثقافت اور روایات کی عکاسی کرنے کا اہم ذریعہ ہے۔

لباس کی اہمیت:

لباس کا مقصد صرف تن ڈھانپنا ہی نہیں بلکہ آرائش و زیبائش بھی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج کل کے لوگ مختلف اقسام کے ملبوسات شوق سے استعمال کرتے ہیں۔

لباس کے مقاصد:

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

(2) کھیل کے مختلف مراحل کو تفصیل سے بیان کریں۔

جواب: بچوں کے کھیل کے مختلف مراحل ہیں جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں:

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

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

(2) انفرادی کھیل (Solitary Play):

اس قسم کے کھیل میں بچہ مکمل طور پر اکیلے ہی اپنے ساتھ کھیل میں محو ہوتا ہے اور دوسرے بچوں سے بالکل غافل نظر آتا ہے۔

(3) مشاہداتی کھیل (Onlooker Play):

بچہ دوسرے بچوں کے کھیل میں دلچسپی لیتا ہے مگر ان میں شامل نہیں ہوتا وہ صرف سوالات پوچھتا یا دوسرے کھیلنے والے بچوں کی بات بات کرتا ہے۔

(4) برابری کے کھیل (Parallel Play):

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

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

اس مرحلے میں بچے ایک دوسرے میں زیادہ دلچسپی لیتے آتے ہیں اور کھیل کے دوران آپس میں معاشرتی میل جول سیکھتے ہیں۔

(6) معاونی کھیل (Co-operative Play):

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

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

جواب: کھیل کی مختلف اقسام ہیں جو کہ دنیا بھر کے بچے اپنے اپنے علاقوں میں اپنی اپنی زبانوں میں کھیلتے ہیں۔ کھیل کو مندرجہ ذیل دو اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے:

(1) متحرک کھیل (Active Play):

اس قسم کے کھیل میں بچہ خود کھیلتے، اُچھل کود اور بھاگ دوڑ جیسے تھکا دینے والے افعال سے تفریح حاصل کرتا ہے۔ یہ بچہ جب نوعمری کو پہنچتا ہے تو وہ متحرک کھیلوں میں کم مشغول ہوتا ہے۔

اس وجہ سے دوسروں کو کھیلتے دیکھ کر لطف اندوز ہوتا ہے۔ اسے ایسے کھیل جس میں کم سے کم توانائی خرچ ہو آسان لگتے ہیں۔

اس قسم کے کھیل بچوں کو انفرادی طور پر تفریح کے ساتھ ساتھ ان کے اعصاب دماغ اور پٹھوں کی کارکردگی بہتر بنانے میں معاون ہوتے ہیں۔

(2) غیر متحرک (Passive Play):

اس قسم کے کھیلوں کو عموماً لطف اندوزی کے کھیل کہا جاتا ہے۔ ان میں تفریح دوسروں کی حرکتوں سے ملتی ہے۔ کھیلنے والا خود کم سے کم توانائی خرچ کرتا ہے۔ بچہ دوسروں کو کھیلتے دیکھ کر مزہ لیتا ہے۔ بہر حال ہر عمر میں

یہ لباس میں سجاوٹ اور خوبصورتی کا اہم ذریعہ ہیں۔ اسکے استعمال میں شخصیت پر کشش اور جاذب نظر دکھائی دیتی ہے۔ لباس کو دیدہ زیب بنانے کے لئے رنگوں سے واقف ہونا ضروری ہے۔

باب نمبر 7:

شخصی نکھار (Personal Grooming)

- س 1: خالی جگہ پر کریں۔
- (1) غذا کو چھ گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔
 - (2) اپنے آپ کو چاق و چوبند رکھنے کے لئے ورزش ضروری ہے۔
 - (1) زیادہ غذا (ب) روزانہ (ج) زیادہ نیند
 - (2) شخصی نکھار اور تعمیر کے لئے بنیادی چیز صحت مند عادات ہے۔
 - (1) قیمتی لباس (ب) صحت مند عادات (ج) خوبصورتی
 - (2) تندرست و توانا رہنے کے لئے کم از کم آٹھ گھنٹے سونا چاہیے۔
 - (1) آٹھ (ب) بارہ (ج) چار
 - (5) چہرے کی صفائی کے دوران دانتوں کی صفائی بھی ضروری ہے۔
 - (1) دانتوں (ب) آنکھوں (ج) منہ
- س 2: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات دیں۔
- س 1: صحت مند انسان کیلئے غذا میں کون سے غذائی اجزاء ہونا ضروری ہے؟ نام لکھیں۔

جواب: صحت مند انسان کے لئے غذا میں مندرجہ ذیل غذائی اجزاء کا ہونا ضروری ہے:

Proteins	(1) لحمیات
Fats	(2) چکنائی
Carbohydrates	(3) نشاستہ
Vitamins	(4) حیاتین
Minerals	(5) نمکیات
Water	(6) پانی

(2) جسم کو چاق و چوبند رکھنے کے لئے کس قسم کی ورزش کرنی چاہیے؟

جواب: جسم کو چاق و چوبند رکھنے کے لئے باقاعدہ اور روزانہ کی بنیاد پر ورزش کرنا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ ہلکے پھلکے کھیلوں میں حصہ لینے سے بھی ورزش ہو جاتی ہے۔

(3) غذا سے کیا مراد ہے؟

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

س 3: مندرجہ ذیل سوالات کے تفصیلی جوابات دیں۔

(1) شخصی نکھار اور تعمیر (Personal grooming) سے کیا مراد ہے؟ اسکی اہمیت بیان کریں۔

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

اہمیت:

اپنے آپ کو پرکشش بنانے کے لئے بہترین عمل اچھی صحت کی طرف راغب ہونا ہے۔ کیونکہ اچھی صحت اور اچھی صورت کا آپس میں گہرا

- (1) لباس جسم کو موسم کی شدت سے محفوظ رکھتا ہے۔ شدید گرمی میں حرارت اور ٹو جبکہ سردی میں ٹھنڈی ہواؤں سے بچائے رکھتا ہے۔
- (2) لباس ہمیں بیماریوں اور حادثات سے محفوظ رکھتا ہے۔
- (3) لباس کسی بھی فرد کی شخصیت کا ترجمان ہوتا ہے اور خوبصورت لباس آپکی شخصیت میں نکھار پیدا کرتا ہے۔
- (4) لباس ایک دوسرے کے ساتھ روابط پیدا کرنے کا ذریعہ بھی ہے اور یہ لوگوں کے درمیان ہم آہنگی بھی پیدا کرتا ہے۔
- (5) لباس کسی بھی علاقے کی تہذیب و ثقافت اور روایات کو ظاہر کرتا ہے۔

(6) ہم لوگوں کے ملبوسات سے انکے پیشے کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔ جسے ڈاکٹروں کا سفید کوٹ، نرس کی سفید شلوار، ٹیچر کا گاؤن، پائلٹ کی وردی اور کسی بھی سکول کا یونیفارم وغیرہ۔

س 2: موزوں لباس کا انتخاب کرتے وقت کن عوامل کو مد نظر رکھنا چاہیے؟ موسم اور روزمرہ مشاغل کیسے لباس کے چناؤ پر اثر انداز ہوتے ہیں؟

جواب: مناسب اور موزوں لباس کے انتخاب پر اثر انداز ہونے والے عوامل:

(1) عمر:

لباس کے انتخاب میں ابتدائی مرحلہ پہننے والے کی عمر کا خیال ہے۔ عمر کے ساتھ ساتھ زندگی کے مختلف ادوار میں لباس کی ضروریات تبدیل ہوتی جاتی ہیں۔ لہذا اسکے مطابق کپڑے کا رنگ ڈیزائن اور مشاغل ہونا چاہیے۔

(2) روزمرہ کے مشاغل اور پیشے:

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

گھر میں پہننے کے لئے سادہ اور آرام دہ لباس زیادہ موزوں ہے۔ جس سے گھر کے کام کاج میں رکاوٹ نہیں ہوتی۔ ملازم پیشہ افراد کے لباس میں سادگی کا عنصر نمایاں ہونا چاہیے۔

(3) موقع عمل اور رسم و رواج:

لباس کسی بھی تقریب یا تہوار کے مطابق ہونا چاہیے۔ خوشی کے موقع پر شوخ رنگ جب کہ غم اور افسوس کے موقع پر سادہ اور ہلکے رنگوں کے لباس پہننے چاہیے۔

(4) مذہبی اقدار:

لباس کے انتخاب میں مذہبی اقدار کا خیال ضرور رکھنا چاہیے تاکہ جہاں لباس اپنا بنیادی مقصد پورا کرے وہاں معاشرے میں بھی قابل قبول ہوں۔

(5) موسم:

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

(6) معاشی وسائل یا آمدنی:

لباس کے انتخاب میں معاشی وسائل یا آمدنی کو مد نظر رکھا جائے۔ لباس کا انتخاب ایسے کیا جائے کہ وہ ایک سے زیادہ موقعوں کے لئے موزوں ہو۔

س 3: لباس میں رنگ کی اہمیت پر روشنی ڈالیں۔

جواب: رنگ کائنات کی ہر چیز میں دلکشی اور رونق پیدا کرتے ہیں۔ رنگ

ہوم اکٹھا کس برائے جماعت ششم

ڈیزائن کی بنیاد کہلاتا ہے اور اسی سے لائن اور وضع شروع ہوتے ہیں۔ نقطے بذات خود بھی ڈیزائن بناتے ہیں۔ جیسے ایک ہی سائز کے قطوں کا استعمال۔

(۳) وضع کے کتے ہیں؟

جواب: خطوط کے باہمی ملاپ کو وضع کہتے ہیں۔
 س:3 مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات تحریر کریں۔
 س:1 آرٹ کی اہمیت پر ایک جامع نوٹ تحریر کریں۔
 جواب: آرٹ کی اہمیت کو گھریلو زندگی کے ہر پہلو میں دیکھا جاسکتا ہے۔ زندگی کے نئے بنیادی جزو میں آرٹ کی اہمیت دج ذیل ہے۔
 (۱) لباس میں آرٹ کی اہمیت:

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

(۲) خوراک میں آرٹ کی اہمیت:

خوراک انسانی زندگی کے لئے بہت ضروری ہے۔ خوراک کی تیاری اور اچھا کھانا بنانا بھی ایک فن سمجھا جاتا ہے۔ اسی طرح کھانا بنانے کا ہنر اور کھانے کو خوبصورت طریقے سے پیش کرنے کے لئے موزوں برتنوں کا استعمال بھی آرٹ کہلاتا ہے۔

(۳) گھر کی سجاوٹ میں آرٹ کی اہمیت:

گھر میں آرٹ کے تمام عناصر نظر آتے ہیں جیسا کہ دروازوں کی بناوٹ، پردوں کے مختلف رنگ، ڈیزائن، تصاویر، لیپ، کٹن، گلدان کا استعمال بھی آرٹ کے اصولوں کے مطابق کیا جاتا ہے تاکہ خوبصورتی میں اضافہ ہو۔

(۴) آرٹ کے اصول بیان کریں۔

جواب: آرٹ کے اصول مندرجہ ذیل ہیں:

(۱) توازن (Balance):

ڈیزائن یا سجاوٹ میں توازن کا ہونا بہت ضروری ہے۔ توازن کی مثال ایک تولنے والے ترازو جیسی ہے۔ توازن کا اصول ہے کہ مرکز کے دونوں اطراف ایک جیسا تاثر پیدا کرے۔ توازن دو طرح کا ہوتا ہے:

(۱) رسمی توازن (ب) غیر رسمی توازن

(۲) تسلسل (Rhythm):

تسلسل ایک ایسا اصول ہے جو حرکت کی شکل میں پہچانا جاتا ہے۔ تسلسل کی کیفیت لباس، ذاتی آرائش اور گھر کے اندر کی چیزوں کی کسی خصوصیت کو بار بار دہرانے سے پیدا کی جاسکتی ہے۔

(۳) تناسب (Proportion):

اصول تناسب سے مراد کسی چیز میں ایک حصے کا دوسرے حصے سے موزوں اور مناسب تعلق ہے۔
 یعنی تناسب چیزوں کا آپس میں تعلق ظاہر کرتا ہے۔

(۴) ہم آہنگی (Harmony):

اصول ہم آہنگی کا مطلب یکسانیت کی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ مثلاً اگر کسی کمرے میں سبز رنگ کا قالین ہو اور اسی رنگ کا کوئی شید پر دوں اور صفو سیٹ میں استعمال ہو تو اس سے کمرے میں رنگوں کے ذریعے ہم آہنگی نظر آئے گی۔

(۵) نمایاں کرنا (Emphasis):

نکاحیں سب سے پہلے سجاوٹ کے اس مقام پر پڑتی ہیں جو سب

تعلق ہے۔ تھوڑی سی توجہ سے انسان ایسی خوبیوں کو نمایاں کر سکتا ہے۔ جس سے اس میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے اور وہ روزمرہ کے معاملات بخوبی انجام دے سکتا ہے۔

(۲) جسمانی صفائی اور صحت کا آپس میں کیا تعلق ہے؟ گھسیلا بیان کریں۔
 جواب: خوبصورت اور صحت مند رہنے کے لیے سب سے بنیادی چیز صفائی کا خیال رکھنا ہے۔ صفائی کو نصف ایمان کہا گیا ہے۔ جس سے صفائی کی اہمیت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔

شخصیت میں گھار پیدا کرنے کے لیے صفائی کے ساتھ ساتھ اچھی صحت بھی ضروری ہے۔ اچھی صحت کا جسمانی صفائی ستھرائی کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ اگر ہم اپنی جسمانی صفائی کا خیال رکھیں گے تو ہماری صحت اچھی رہے گی اور بیماریوں سے بھی بچ سکیں گے۔

اچھی صحت کا حصول روزانہ کی خوراک، جسمانی ورزش نیند اور جسمانی صفائی کا مہم ہونا منت ہے۔

س:3 اچھی اور بری نشست و برخاست کے فائدے اور نقصانات لکھیں۔

جواب: نشست و برخاست سے مراد وہ انداز ہے جو بیٹھنے، اٹھنے اور چلنے کے لیے اختیار کیا جاتا ہے۔ اگر نشست و برخاست ٹھیک نہ ہو تو لباس بھی چپٹا نہیں اور آنکھوں کو بھلا نہیں لگتا۔

درست انداز میں نشست و برخاست کے کئی فوائد ہیں۔ اچھی نشست و برخاست سے انسان صحت مند اور خوبصورت نظر آتا ہے۔ اس سے انسان میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے اور صحت بھی اچھی رہتی ہے۔

جبکہ بری نشست و برخاست سے انسان کی دلکشی ماند پڑ جاتی ہے۔ غلط بیٹھنے سے جسم مختلف حصوں میں درد اور تکلیف محسوس ہوتی ہے اور جسمانی ساخت و بناوٹ میں بھی فرق پڑتا ہے۔

باب نمبر 8

آرٹ اینڈ ڈیزائن (Art & Design)

س:1 خالی جگہ پر کریں۔

- (۱) تخلیق آرٹ کا بہترین نمونہ ہے۔
- (۱) [x] آرٹ (ب) ڈیزائن (ج) انتظام
- (۲) جب ہم دو نقطوں کو آپس میں ملاتے ہیں تو خط بنتا ہے۔
- (۱) ڈیزائن (ب) [x] خط (ج) زاویہ
- (۳) خطوط کے باہمی ملاپ کو وضع کہتے ہیں۔
- (۱) [x] وضع (ب) تسلسل (ج) آرٹ
- (۴) دو بنیادی رنگوں کو ہم وزن ملانے سے ثانوی رنگ بنتا ہے۔
- (۱) بنیادی رنگ (ب) [x] ثانوی رنگ (ج) متضاد رنگ
- (۵) خوراک کی تیاری ایک آرٹ ہے۔
- (۱) ہم آہنگی (ب) [x] تسلسل (ج) آرٹ

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

س:1 ڈیزائن کی تعریف کریں۔
 جواب: مختلف خطوط اور اشکال کے صحیح استعمال سے کوئی نئی چیز بنائی جائے تو وہ ڈیزائن کہلاتا ہے۔ ڈیزائن آرٹ کا اہم جزو ہے اور بغیر ڈیزائن کے آرٹ کی تشکیل ممکن نہیں۔ یوں کسی بھی چیز کی بناوٹ اسکا ڈیزائن کہلاتی ہے۔

(۲) نقطہ سے کیا مراد ہے؟
 جواب: نقطہ ایک نشان کو کہتے ہیں۔ جو عموماً گول ہوتا ہے۔ یہ نقطہ کسی بھی

- (۵) رنگ (Colour):
 ماسوائے ہوا کے کائنات کی ہر چیز کوئی نہ کوئی رنگ رکھتی ہے۔
 جیسے آسمان کا رنگ نیلا ہوتا ہے، سورج کا نارنجی اور چوں کا سبز۔
 س3: درست جواب پ (R) اور غلط پ (Q) کا نشان لگائیں۔
 (۱) بنیادی رنگ چار قسم کے ہوتے ہیں۔ Q
 (۲) رسی توازن کے مرکز کے دونوں طرف کی اشیاء ایک جیسی ہوتی ہیں۔
 (۳) تناسب آرٹ کا ایک اہم عنصر ہے۔
 (۴) ہم آہنگی سے کمروں اور چیزوں میں خوبصورتی پیدا کی جاتی ہے۔
 (۵) خطوط بنیادی طور پر پانچ اقسام کے ہوتے ہیں۔
 (۶) سطح ہمیں چھونے اور دیکھنے سے محسوس ہوتی ہے۔
 (۷) دو افقی اور دو عمودی خطوط کو ملانے سے ایک مثلث وضع بنتی ہے۔
 (۸) نارنجی، گلابی اور کالا تین درمیانی رنگ کہلاتے ہیں۔
 (۹) کسی جگہ کو نمایاں کرنے کے لئے رنگ اور حجم استعمال کیا جاتا ہے۔
 (۱۰) حجم کو بتدریج بڑھانے سے توازن قائم ہوتا ہے۔

باب نمبر 9: گھریلو انصرام

(Home Management)

- س1: خالی جگہ پر کریں۔
 (۱) گھریلو انصرام خاندانی زندگی کا انتظامی پہلو ہے۔
 (۲) (۱) ہم (ب) (۱) انتظامی (ج) معاشرتی
 گھریلو انصرام مقاصد کی تکمیل کی طرف لے جاتا ہے۔
 (۱) مقاصد کی تکمیل (ب) قوت فیصلہ
 (ج) وسائل کا حصول
 (۳) وسائل دو قسم کے ہیں۔ افراد اور غیر افراد۔
 (۱) افراد اور غیر افراد
 (ب) غیر چلک دار اور پختہ
 (۴) منصوبہ بندی کی جانے والی محنت کو نتائج میں بدلتی ہے۔
 (۱) منصوبہ بندی (ب) انتظامی اختیارات اور قابو
 (ج) پڑتال
 (۵) انتظام انصرام سرگرمی کے لئے بنیاد فراہم کرتا ہے۔
 (۱) منصوبہ بندی (ب) انتظام (ج) قابو اور پڑتال
 س2: مختصر جوابات دیں۔
 (۱) گھریلو انصرام کی تعریف کریں۔
 جواب: گھریلو انصرام سے مراد وہ ذہنی عمل ہے جس میں منصوبہ بندی، اس پر عمل درآمد اور اسکے نتائج کا جائزہ لینے کی ذہنی حکمت عملی شامل ہو۔
 عام طور پر گھریلو انصرام سے مراد استعمال کی چیزوں کو روپے پیسے، وقت اور دیگر اشیاء کی شعوری یا لاشعوری طور پر استعمال کرنے اور خرچ کرنے کے طور طریقوں سے ہے جن سے خواہشات کی تکمیل ہو سکے۔
 (۲) گھریلو انصرام کے عمل میں کون کون سے مراحل آتے ہیں؟ نام لکھیں۔
 جواب: گھریلو انصرام کے عمل میں مندرجہ ذیل مراحل ہوتے ہیں۔
 (۱) منصوبہ بندی - Planning

سے زیادہ نمایاں ہو۔ کسی جگہ کی دکھائی کو مزید بڑھانے کے لئے خیال رکھا جائے تو کسی چیز کو نمایاں کرنا مقصود ہے اور کس طرح سے نمایاں کیا جائے۔ نمایاں کرنے کے اصول کو اس حد تک استعمال کرنا چاہیے کہ خوبصورتی کا احساس دے۔

س3: ڈیزائن کے بنیادی اصول پر نوٹ لکھیں۔
 جواب: ڈیزائن کے بنیادی اصول مندرجہ ذیل ہیں:

(۱) توازن (Balance):

ڈیزائن یا سجاوٹ میں توازن کا ہونا بہت ضروری ہے۔ توازن کی مثال ایک تولے والے ترازو جیسی ہے۔ توازن کا اصول ہے کہ مرکز کے دونوں اطراف ایک جیسا تاثر پیدا کرے
 توازن دو طرح کا ہوتا ہے:

(۱) رسی توازن (ب) غیر رسی توازن

(۲) تسلسل (Rhythm):

تسلسل ایک ایسا اصول ہے جو حرکت کی شکل میں پہچانا جاتا ہے۔ تسلسل کی کیفیت لباس، ذاتی آرائش اور گھر کے اندر کی چیزوں کی کسی خصوصیت کو بار بار دہرانے سے پیدا کی جاسکتی ہے۔

(۳) تناسب (Proportion):

اصول تناسب سے مراد کسی چیز میں ایک حصے کا دوسرے حصے سے موازن اور مناسب تعلق ہے۔
 یعنی تناسب چیزوں کا آپس میں تعلق ظاہر کرتا ہے۔

(۴) ہم آہنگی (Harmony):

اصول ہم آہنگی کا مطلب یکسانیت کی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ مثلاً اگر کسی کمرے میں سبز رنگ کا تالین ہو اور اسی رنگ کا کوئی شیڈ پر دوں اور رصوفہ سیٹ میں استعمال ہو تو اس سے کمرے میں رنگوں کے ذریعے ہم آہنگی نظر آئے گی۔

(۵) نمایاں کرنا (Emphasis):

نگاہیں سب سے پہلے سجاوٹ کے اس مقام پر پڑتی ہیں جو سب سے زیادہ نمایاں ہو۔ کسی جگہ کی دکھائی کو مزید بڑھانے کے لئے خیال رکھا جائے کہ کس چیز کو نمایاں کرنا مقصود ہے اور کس طرح سے نمایاں کیا جائے۔

س3: ڈیزائن کے بنیادی عناصر پر نوٹ لکھیں۔
 جواب: کسی بھی ڈیزائن کی تشکیل کے پانچ بنیادی عناصر ہیں۔

(۱) نقطہ (Dot):

نقطہ عموماً ایک گول نشان ہوتا ہے۔ یہ کسی بھی ڈیزائن کی بنیاد کہلاتا ہے۔ اور اسی سے لائن اور وضع شروع ہوتے ہیں۔

(۲) خطوط (Lines):

جب ہم دو نقطوں کو آپس میں ملاتے ہیں تو خط بنتا ہے۔ خط کے مجموعے کسی قسم کے ڈیزائن کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

(۳) وضع یا اشکال (Shapes):

خطوط کے باہمی ملاپ کو وضع کہتے ہیں۔ ایک یا مختلف سائز کے خطوط کو آپس میں ملانے سے مختلف قسم کی اشکال بنتی ہیں جس سے ڈیزائن کا تاثر پیدا ہوتا ہے۔

(۴) سطح (Texture):

آسمان اور زمین میں پائی جانے والی اشیاء ایک خاص سطح کی حامل ہوتی ہیں۔ سطح چھونے یا پھر دیکھنے سے محسوس ہو جاتی ہے جو چیزوں میں خوبصورتی پیدا کرتی ہے اور انہیں ایک خاص خصوصیت بخشتی ہے۔

- (۳) بے چینی اور بے سکونی لاتا ہے۔
(۴) خاندانی مقاصد کے حصول میں مشکل پیش آتی ہے۔

باب نمبر 10: وسائل (Resources)

س 1: مندرجہ ذیل میں سے درست جواب کا انتخاب کریں۔
(۱) کنبے کے اغراض و مقاصد پورا کرنے کے لئے ضروری ہے۔
(انسانی وسائل، مادی وسائل، غیر مادی وسائل، تمام وسائل)

(۲) کنبے کے وسائل کو تقسیم کیا گیا ہے:
([X] دو گروہوں میں، ایک گروہ میں، تین گروہوں میں، چار گروہوں میں)

(۳) انسانی وسائل کے بھرپور استعمال سے ہی مادی وسائل کا بہترین استعمال ممکن ہے۔

([X] درست، غلط)
(۴) مادی وسائل براہ راست افراد خانہ کیساتھ منسلک ہوتے ہیں۔

(درست، غلط)
(۵) قوت سے کیا مراد ہے؟

(R) کام کرنے کی طاقت، گھریلو استعمال کرنے کی طاقت۔
افراد خانہ کے مسائل حل کرنے کی طاقت

س 2: مندرجہ ذیل کے مختصر جوابات تحریر کریں۔
(۱) وسائل کی تعریف کریں۔

جواب: وسائل سے ہم وہ تمام اشیاء مراد لیتے ہیں جو کہ کسی بھی فرد یا خاندان کے مقصد کو حاصل کرنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔
خاندانی وسائل دو طرح کے ہوتے ہیں۔ مادی وسائل یعنی روپیہ پیسے جبکہ غیر مادی وسائل صلاحیت ہنر اور ذہانت کو کہتے ہیں۔

(۲) مادی وسائل اور غیر مادی وسائل میں فرق بتائیں۔
جواب: مادی اور غیر مادی وسائل میں فرق:

مادی وسائل کسی بھی خاندان کے معیار رہائش کو ظاہر کرتے ہیں لہذا ان کا بہتر اور بھرپور استعمال بہت ضروری ہے۔ مادی وسائل میں مادی اشیاء، روپیہ پیسہ، دفاعی سہولتیں وغیرہ شامل ہیں۔ ان کا تناسب اکثر ضروریات سے کم ہوتا ہے۔ یہ دوسرے کو دیا جاسکتا ہے۔ اور ان کو ناپا جاسکتا ہے۔ غیر مادی وسائل کو حاصل کرنے کیلئے مادی وسائل خرچ نہیں کرنا پڑتے ہیں مگر ان کے استعمال سے ہم اپنے مادی وسائل سے بخوبی فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

(۳) آگاہی اور مہارت سے کیا مراد ہے؟
جواب: آگاہی وہ قابلیت ہے جس کے ذریعے گھریلو مقاصد کے حصول میں مدد دیتی ہے۔

مہارت وہ صلاحیت ہے جس کے ذریعے افراد خانہ کم وقت، کم قوت اور کم پیسہ خرچ کر کے کنبے کی ضروریات زیادہ سے زیادہ پوری کر سکتے ہیں۔

(۴) افراد خانہ کی دلچسپیاں کس طرح کنبے کو متاثر کرتی ہیں؟
جواب: خاندان افراد سے مل کر بنتا ہے۔ اس میں چھوٹے بڑے، بزرگ، مرد اور عورتیں سب شامل ہیں۔ ہر انسان ایک دوسرے سے مختلف ہوتا ہے اور ہر ایک کی دلچسپیاں پسند اور ناپسند الگ الگ ہوتی ہے جو کنبے کو متاثر کرتی ہے۔ اگر کنبے کی آمدنی محدود ہو اور افراد خانہ کی دلچسپیاں زیادہ اور مختلف ہوں تو کنبے کے وسائل کی آمدنی اور بجٹ کے مطابق ہوتا کہ

(۲) انتظام کرنا Organizing

(۳) اختیار اور قابو Controlling

(۴) پڑتال اور جائزہ Evaluating

(۳) انتظام اور اختیار میں فرق بیان کریں۔

جواب: انتظام اور اختیار گھریلو انصرام کے بنیادی عوامل ہیں۔

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

دوسرے الفاظ میں انتظام سے مراد ذمہ داریوں اور اختیارات کو صحیح راستے پر ڈالنا، لوگوں اور دیگر ذرائع کو صحیح طور پر کام میں لانا ہے۔
اختیار کام کو منصوبے کے مطابق رکھنے اور انتظام کو جاری رکھنے کے عمل کا نام ہے، یہ وہ وسیلہ ہے جسکے ذریعے ہمیں خاطر خواہ نتائج کی طرف کاموں کو بہتر بنانے اور بروقت درستی میں مدد دیتا ہے۔

س 3: مفصل جوابات دیں۔

(۱) گھریلو انصرام کسے کہتے ہیں؟

جواب: گھریلو انصرام ایک وسیع مضمون ہے جس میں منصوبہ بندی اس پر عمل درآمد اور اس کے نتائج کا جائزہ لینے کی ذہنی حکمت عملی شامل ہے۔ اس کی بدولت خاندانی اقدار و مقاصد کی روشنی میں گھریلو کام کا پورا کیا جاتا ہے۔ اور خاندانی وسائل کو بروئے کار لا کر خاندان کی خوشحالی اور معیار زندگی کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔

اس کے علاوہ گھریلو انصرام وہ ذہنی عمل ہے جو کام شروع ہونے سے پہلے ہوتا ہے۔ یعنی کام کے متعلق سارے اقدامات سوچے اور سمجھے جاتے ہیں۔ نتائج کو جانچا پرکھا جاتا ہے۔ منصوبہ بندی پر غور کیا جاتا ہے۔

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

(۳) اچھے اور برے انصرام میں فرق بیان کریں۔

جواب: اچھے اور برے انتظام میں فرق:

گھریلو انتظام کی پیمائش کیلئے کوئی ایسا آلہ یا کالی نہیں جس سے گھر کے انتظام کے معیاری ہونے کا اندازہ لگایا جاسکتا ہو۔ البتہ گھر کے چھوٹے چھوٹے کاموں میں کامیابی اور افراد کی ستائش ہی گھریلو انتظام کیلئے بطور پیمانہ کام کرتی ہے۔ انصرام ہر گھر میں پایا جاتا ہے۔ چاہے اچھا ہو یا برا مگر یہ مقاصد کے حصول اور خاندانی وسائل کے استعمال کو کیسے اثر انداز کرتا ہے یہ بات اہم ہے۔ اچھے اور برے انصرامی عمل میں فرق درجہ ذیل ہے:

اچھا انتظامی عمل:

- (۱) معیار زندگی بہتر بناتا ہے۔
- (۲) وقت، انسانی قوت اور خاندانی وسائل کو صحیح استعمال میں لاتا ہے۔
- (۳) تمام افراد کی خوشی اور سکون کا باعث بنتا ہے۔
- (۴) خاندانی مقاصد کے حصول میں مدد دیتا ہے۔

برا انتظامی عمل:

- (۱) مشکلات اور مسائل میں اضافہ کرتا ہے۔
- (۲) وقت، انسانی قوت اور خاندانی وسائل کے ضیاع کا باعث بنتا ہے۔

مناسب تقسیم کے بارے میں آگاہی کا نہ ہونا ہے۔ روزمرہ کے معمول کے بعض کام ضرورت کے تقاضوں کے پیش نظر خود بخود وقت مقررہ انجام پاتے ہیں۔ لہذا وقت کی منصوبہ بندی نہایت ضروری ہو جاتی ہے۔

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

جواب: وقت کی منصوبہ بندی:

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

دراصل وقت کے منصوبے سے مراد یہ ہے کہ وقت کو مختلف کاموں کی انجام پر اس طرح تقسیم کیا جائے کہ تمام کام برقت اور بطریقہ احسن ہو سکے۔ اور مطلوبہ مقاصد بھی حاصل ہو جائیں۔

متوسط طبقے کی خاتون خانہ کا روزمرہ وقت کا منصوبہ

صبح اٹھنا	5:45 am
نماز پڑھنا (مقامی وقت کے مطابق)	6:00 am
تلاوت قرآن پاک	6:10 am
ناشتہ تیار کرنا	6:35 am
افراد خانہ کے لیے ناشتہ تیار کرنا	6:50 am
ناشتے کے برتن دھونا	7:15 am
گھر کی صفائی ستھرائی	7:25 am
باورچی خانے کی صفائی	8:20 am
کپڑے دھونا	8:45 am
آرام کا وقفہ	10:00 am
دوپہر کا کھانا پکانا	10:30 am
کپڑے استری کرنا	11:15 am
دوپہر کا کھانا کھانا	12:50 am
نماز ظہر (مقامی وقت کے مطابق)	1:30 pm
آرام کا وقفہ	2:00 pm
سپہ پہر کی چائے بنانا	3:30 pm
نماز عصر مقامی وقت کے مطابق	4:00 pm
بچوں کے ساتھ ہوم ورک کرنا	4:20 pm
گھر کے دوسرے چھوٹے موٹے کام	5:20 pm
نماز مغرب (مقامی وقت کے مطابق)	6:00 pm
رات کا کھانا پکانا	6:20 pm
افراد خانہ کو رات کا کھانا پیش کرنا	7:00 pm
نماز عشاء (مقامی وقت کے مطابق)	8:00 pm
کھانے کے برتن دھونا	8:30 pm
سو جانا	9:00 pm

☆☆☆☆☆

اسکے حصول میں رکاوٹ نہ ہو۔

(۵) علاقائی سہولتیں ہماری ضروریات کیوں پورا کرتی ہیں؟

جواب: علاقائی سہولتوں میں وہ تمام سہولیات شامل ہیں جو علاقائی سطح پر ہماری ضروریات پورا کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ یہ سہولیات حکومت کی طرف سے شہریوں کو مہیا کی جاتی ہیں۔ مثلاً ہسپتال، ڈسپنسری، سڑکیں، مارکیٹ، ہازار، سکول، کالج، یونیورسٹی، ڈاک خانہ، تھانہ وغیرہ۔ یہ تمام سہولیات ہماری ضروریات پورا کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

س: مندرجہ ذیل سوالات کے تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

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

جواب: وسائل وہ تمام اشیا ہیں جو کسی بھی فرد یا خاندان کے مقاصد کو حاصل کرنے میں مدد دے۔ وسائل چاہے مادی ہو یا غیر مادی خاندان کا اثاثہ تصور ہوتے ہیں۔ جو ان کی زندگی کو بہتر بنانے کیلئے ضروری ہیں۔ وسائل مختلف قسم کے ہوتے ہیں جو کہ مندرجہ ذیل ہیں۔

(۱) مادی وسائل:

یہ کسی بھی خاندان کے معیار رہائش کو ظاہر کرتے ہیں۔ لہذا ان کا بہتر اور بھرپور استعمال بہت ضروری ہے۔ ان میں روپیہ پیسہ، مادی اشیا اور دفاعی سہولتیں شامل ہیں۔ ان وسائل کے بہتر استعمال سے کنبے کے اغراض و مقاصد احسن طریقے سے حاصل ہو سکتے ہیں۔

(۲) غیر مادی وسائل:

یہ وہ وسائل ہیں جن کو حاصل کرنے کے لئے مادی وسائل خرچ نہیں کرنا پڑتے مگر ان کے استعمال سے ہم اپنے مادی وسائل سے بخوبی فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ غیر مادی وسائل میں قدرتی وسائل مثلاً ہوا، پانی وغیرہ اور مجموعی وسائل مثلاً ہسپتال، سڑکیں، مارکیٹ، سکول، کالج، ڈاک خانہ وغیرہ شامل ہیں۔

(۳) انسانی وسائل:

یہ وہ وسائل ہیں جن کا تعلق افراد خانہ کی ذات سے ہے۔ مادی اور غیر مادی وسائل کو استعمال کرنے کے لئے انسانی وسائل کا موجود ہونا ضروری ہے۔ یہ تمام قسم کے وسائل کا بہتر استعمال خاندان کے اغراض و مقاصد پورا کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

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

جواب: وقت:

خاندانی امور کو سرانجام دینے کیلئے وقت کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔

وقت کی تعریف کرنا مشکل ہے تاہم اسکی پیمائش آسان ہے۔ وقت ہمارے پاس، منٹوں، گھنٹوں، دن اور ماہ سال کی صورت میں موجود ہوتا ہے۔ دن بھر میں وقت چوبیس گھنٹوں کی شکل میں ہمارے پاس کام اور آرام کرنے کیلئے ہوتا ہے۔

قوت: کام کرنے کی صلاحیت کو قوت کہتے ہیں۔ یہ ہمارے جسم میں توانائی یا حراروں کی شکل میں موجود ہوتی ہے۔ جو ہمیں خوراک سے ملتی ہے۔ اسکی عدم موجودگی کی وجہ سے انسان کام کرنے کے قابل نہیں ہوتا۔

وقت کی منصوبہ بندی:

ہر شخص لاشعوری طور پر روزانہ اپنے کام کاج انجام دیتا ہے جس میں کچھ کام مناسب طریقے سے اپنے وقت پر مکمل ہو جاتے ہیں اور بعض کام دن مہینوں یا سالوں میں بھی مکمل نہیں ہو پاتے۔ اسکی بڑی وجہ وقت کی