

خیردنی حصہ کے ساتھ۔ جب ہوا میں آتے ہاں کو کسی طرح مارنا ہو تو پاؤں کے اوپر کا حصہ استعمال کیا جاتا ہے۔

ہیڈنگ:

جب ہال سر سے اونچا ہو تو چھلانگ لگا کر ہال کمر کے ساتھ مارا جاتا ہے۔

ڈربنگ:

ہال کو پاؤں کے اندر دینی حصہ سے دائیں بائیں مارتے ہوئے آگے کی طرف بڑھنا، جسم قدرے جھکا ہوا ہو اور ہال سامنے ہو۔

5۔ درج ذیل پر نوٹ لکھیں۔

(i) ڈائریکٹ گک (ii) ان ڈائریکٹ گک

جواب: (i) ڈائریکٹ گک (بلا واسطہ گک)

1۔ مخالف کھڑو کر مارنا۔ 2۔ مخالف کو ٹکڑی مارنا۔

3۔ مخالف پر کودنا۔ 4۔ مخالف کھڑی پر خطرناک طریقے سے حملہ کرنا۔

5۔ ہال کو جان بوجھ کر پکڑنا یا ہاتھ سے دھکیلنا۔

6۔ مخالف کو لات مارنا یا مارنے کی کوشش کرنا۔

7۔ مخالف کھڑی پر پیچھے سے ہتھیر ہال کے حملہ کرنا۔

8۔ مخالف کھڑی کو گت سے پکڑنا۔

منہجہ بالا قاذوڑ کی صورت میں براہ راست فری گک دی جاتی ہے جس سے گول ہو سکتا ہے۔

ان ڈائریکٹ فری گک (بالواسطہ گک)

1۔ مخالف گول کپڑے کے ہاتھ میں پکڑے ہال کو مارنا۔

2۔ کھیل میں جان بوجھ کر گک دیا کرنا۔

3۔ جب مخالف کھڑی کے پاس ہال نہ ہو اس کو مارنا۔

4۔ گول کپڑے یا قدم سے زیادہ ہال پکڑنے کے لیے دوڑے۔

5۔ ایسا کھیل کھیلنا جو بڑی کی نظر میں خطرناک ہو۔

منہجہ ذیل قاذوڑ کی صورت میں ان ڈائریکٹ فری گک دی جاتی ہے جس سے براہ راست گول نہیں ہو سکتا۔

..... نیٹ ہال

..... مشق

سوال 1: خالی جگہوں کو پُر کریں۔

1۔ ہیڈ ہال گک کی لمبائی 31 میٹر ہوتی ہے۔

2۔ شوٹنگ سرکل 5 میٹر ہے۔

3۔ سنٹر سرکل 1 میٹر ہے۔

4۔ ایک ٹیم میں ایک وقت میں 11 کھلاڑی کھیلے ہیں۔

5۔ اگر کھلاڑی کسی دوسرے علاقے میں جائے تو آپ سائل ہوگا۔

سوال 2: درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

1۔ تھرو ان کے کہتے ہیں؟

جواب: جب ہال گک سے باہر چلا جائے تو دوبارہ کھیل شروع کرنے کے لئے تھرو ان دی جائے گی۔ 3 ٹیکنک کے اندر ہال تھرو کرنا ہوگا۔ کھلاڑی 3 فٹ کے فاصلہ پر کھڑے ہوں گے اور بھاگ کر ہال پھینکیں گے۔

2۔ تھرو آپ سے کیا مراد ہے؟

جواب: تھرو آپ: جب دو مخالف کھلاڑی ایک وقت ہال پکڑیں یا آؤٹ کر دیں یا آف سائڈ ہوں تو کھیل دوبارہ تھرو آپ سے شروع ہوگا۔

3۔ فری شوٹ کیا ہے؟

جواب: فری شوٹ: شوٹنگ سرکل کے اندر جان بوجھ کر غلطی پر مخالف ٹیم کو فری شوٹ دی جائے گی۔

4۔ پینلٹی تھرو کب دی جاتی ہے؟

جواب: پینلٹی تھرو: جان بوجھ کر غلطی کرنے پر ای جگہ سے پینلٹی تھرو دی جائے گی۔

5۔ نیٹ ہال کھیلنے کی مہارتیں تفصیل سے لکھیں۔

جواب: نیٹ ہال کھیلنے کی مہارتیں:

ہال کو پکڑتے وقت ہال کی رفتار، سمت اور سطح کا خیال رکھا جائے تاکہ ہال پر کنٹرول حاصل ہو سکے۔

دونوں ہاتھوں سے پاس کرنا:

دونوں ہاتھوں سے مساوی زور لگاتے ہوئے کندھے کی سیدھ میں ساتھی کو پاس دینا۔

پیوٹ پاس:

ایک پاؤں کو مرکز مانتے ہوئے گھوم کر اپنے ساتھی کو پاس دینا۔

پس پاس:

کھلاڑی کی پوزیشن دیکھتے ہوئے ہال کو زمین پر مارتے ہوئے ساتھی کی طرف پھینکنا۔

ایک ہاتھ سے پاس:

اپنے ساتھی کی پوزیشن کو مد نظر رکھتے ہوئے کندھے کے اوپر سے ہال کو ایک ہاتھ سے پھینکنا۔

رنگ سے گزرتا:

ایک ہاتھ دونوں ہاتھوں سے کھائی سے جھکا دیتے ہوئے ہال اس طرح پھینکیں کہ ہال رنگ سے گزر جائے۔

..... ہوم اکنامکس

..... باب 1

تعارف برائے گھریلو معاشیات

..... مشق

سوال 1: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات دیں۔

(1) گھریلو معاشیات سے کیا مراد ہے؟

جواب: گھریلو معاشیات:

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

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

جواب: 1909ء میں امریکہ میں ایلین ایچ رچرڈ (Ellen H. Richard) کی سرپرستی میں گیارہ افراد پر مشتمل ایک ٹیم نے ایک نئے شعبہ تعلیم گھریلو معاشیات (Home Economics) کے نام سے تعارف کرایا۔

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

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

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

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

(5) گھریلو انتظام

(4) گھریلو معاشیات کی تعلیم حاصل کر کے مستقبل میں کون کون سے پیشے اختیار کئے جاسکتے ہیں؟

جواب: گھریلو معاشیات کی تعلیم حاصل کر کے طالبات مستقبل میں درج ذیل پیشے اختیار کر سکتی ہیں۔

(1) ماہر غذا ایت (2) فیشن ڈیزائننگ (3) مشورہ دہن

(4) آرٹ اکیڈمی (5) گھریلو صنعت

سوال 2: مندرجہ ذیل سوالات کے مفصل جوابات دیں۔

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

جواب: گھریلو معاشیات:

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

گھریلو معاشیات سے مراد افراد خانہ کو مندرجہ ذیل سہولیات فراہم کرنا ہوتا ہے۔

(1) جسمانی ضروریات کے مطابق غذا کی فراہمی

(2) موسم کی مناسبت سے لباس کا چناؤ

(3) آرام دہ زندگی ممکن بنانا (4) مکمل سہولیات فراہم کرنا

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

گھریلو معاشیات کی تشکیل و ترقی:

گھریلو معاشیات کو بہتر بنانے کی خواہش صدیوں پرانی ہے، پرانے وقتوں کے لوگ جب غاروں میں رہتے تھے۔ اس وقت بھی وہ جانوروں کی کھالوں کو اوڑھنے، بچھونے اور آرائش کے لیے استعمال کرتے تھے جنہیں وہ مختلف نقش و نگار سے سجایا کرتے تھے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ وسائل کی فراوانی سے یہی خواہش وسیع ہوتی گئی جس کے نتیجے میں اس کو باقاعدہ تعلیمی شکل دی گئی۔

گھریلو معاشیات کو آرام دہ بنانے اور افراد خانہ کی بہتری کی خواہش نسل در نسل پروان چڑھتی رہی اور وقت کے ساتھ ساتھ جدت اختیار کرتی گئی۔ یہاں تک کہ انیسویں صدی میں گھریلو امور سے متعلق معلومات کو باقاعدہ علمی سطح پر رائج کیا گیا۔

1909ء میں امریکہ میں ایلین ایچ رچرڈ کی سرپرستی میں گیارہ افراد پر مشتمل ایک ٹیم نے ایک نئے شعبہ تعلیم گھریلو معاشیات (Home Economics) کے نام سے تعارف کرایا۔

دور جدید میں ہوم اکنامکس:

ابتداء میں گھریلو معاشیات میں فقط بنیادی پروئے، کھانے پکانے اور بچوں کی نگہداشت (Child Development) جیسے مضامین تعارف کرائے گئے۔ تاہم رفتہ رفتہ اس شعبے کو وسعت ملتی گئی اور اس میں گھریلو منصوبہ بندی (Home Management) غذا اور غذا ایت فیشن ڈیزائننگ، گھریلو سجاوٹ (Interior Designing) لباس کی تزئین و آرائش جیسے اسباق بھی پڑھائے جانے لگے۔ جن کا مختصر تعارف درج ذیل ہے۔

ہوم اکنامکس کی شاخیں:

(1) آرٹ اینڈ ڈیزائن (Art & Design)

آرٹ ہمارے احساسات کی بہترین ترجمانی کرتا ہے۔ اس لیے گھریلو معاشیات میں "آرٹ اینڈ ڈیزائن" کا ایک نمایاں کردار ہے۔ یہ شعبہ طالبات کی تخلیقی صلاحیتوں کو ابھارنے اور انہیں بہترین طریقے سے عمل میں لانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اس مضمون میں ڈیزائن کی تعریف، عناصر اور اصول و قواعد کو بیان کیا جاتا ہے جس کے مناسب استعمال سے گھریلو تزئین و آرائش کی جاسکتی ہے۔

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

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

(3) غذا اور غذا ایت (Food & Nutrition)

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

(4) انسانی نشوونما اور خاندانی تعلقات:

انسانی نشوونما اور تاعان کی تلاش و سہولت پر مختلف عوامل اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس شعبے میں انسان کی ذہنی و نفسیاتی نشوونما، جسمانی پرمختی اور سماجی تعلقات کے بارے میں آگاہی دی جاتی ہے تاکہ آج کی حالات جب مستقبل میں خانداری سنبھالیں تو بچوں اور تاعان کی ضروریات سے آگاہی ہو اور ان کی ذہنی اور جسمانی تعمیر میں بہتری لائیں۔

۵) گھریلو انتظام: (Home Management)

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

گھریلو ضروریات سے آگاہ ہونا اور ان کی فراہمی سے متعلق معلومات حاصل کرنا آج کے دور کی اہم ضرورت ہے۔ یہ شعبہ زندگی کے معمولات و مسائل کے بارے میں نہ صرف آگاہی دیتا ہے بلکہ ان سے احسن طریقے سے نمٹنے کا بھی سکھاتا ہے۔ طالبات ان سے آگاہی حاصل کر کے اپنی ملکی زندگی میں چاہے بہرہ بردار بنیں، بچوں کی نگہداشت کے حوالے سے مشورہ دینے کی کوشش کریں، آرٹ اکیڈمی قائم کریں یا دیگر گھریلو صنعت سے وابستہ ہو جائیں، گھریلو معاشیات کا شعبہ کامیاب انسان اور کمزور خاتون خانگی حیثیت سے زندگی گزارنے میں ہمیشہ معاون رہے گا۔

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

جواب: ہماری والدہ کو روزمرہ کے گھریلو کام کاج معمول کے مطابق سرانجام دینا پڑتا ہے اور یہ کوئی آسان کام نہیں۔ انہیں ہماری روزمرہ کی ضروریات اور ہماری زندگی کو آرام دہ بنانے کیلئے بہت محنت کرنا پڑتی ہے۔ میں اپنے سکول سے فارغ ہو کر گھر پر ہر صبح صبح کھانا پکانی والدہ کا کام لیتی ہوں۔

میں اپنے کمرے کی صفائی خود کرتی ہوں۔ اپنی کتابوں کو سمیٹ کر اپنے کمرے میں رکھتی ہوں۔ پھول کو پانی دیتی ہوں۔ فریج میں رکھی خالی بوتلوں کو بھرتی ہوں۔ کھانے کی میز کو صاف کرتی ہوں۔ فریج کو کپڑے سے صاف کرتی ہوں۔

گھسی والے صاف جب والدہ کپڑے دھوئی ہیں تو ان کو کھانے کیلئے صوف میں ڈالتی ہوں۔ فرش صاف کرتی ہوں اور جب کپڑے خشک ہوتے ہیں تو انہیں چھت سے سمیٹ کر چھلاتی ہوں اور صاف کرتی ہوں۔

میری کوشش ہوتی ہے کہ میں اپنے فارغ ہونے کے بعد اپنی والدہ کا زیادہ سے زیادہ کام لیتی ہوں تاکہ انہیں ذہنی اور جسمانی آرام اور سکون حاصل ہو۔

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

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

(ii) گھریلو معاشیات کی تعلیم کس چیز کی فراہمی ہے؟

(i) آرام دہ زندگی (۲) مہنگا لباس (۳) خندانی (iii) گھریلو انتظام میں کس چیز سے حلقہ آگاہی دی جاتی ہے؟

۱) سوال 1: مختصر جوابات دیں۔

(۱) غذا سے کیا مراد ہے؟

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

(۲) ہمیں یا اضافی غذا سے کیا مراد ہے؟

جواب: ہمیں یا اضافی غذا سے مراد ایسی غذا ہے جس میں غذائی اجزاء کا تناسب مقررہ 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۔

(۳) غذائی اجزاء کے بنیادی ذرائع کیا ہیں؟

جواب: غذائی اجزاء کے بنیادی ذرائع دو ہیں۔

(۱) نباتات (۲) حیوانات

(۳) غذا کے چار اہم کام بیان کریں۔

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

(۱) غذا جسم کو قوت اور حرارت مہیا کرتی ہے۔ یہ توانائی ہمیں نشاستہ (Carbohydrates) چکنائی (Fats) اور لحمیات (Proteins) سے حاصل ہوتی ہے۔

(۲) غذا جسم میں ہونے والی نوٹ پھوٹ کی مرمت کرتی ہے۔

(۳) غذا کی مدد سے جسم کی نشوونما ہوتی ہے اور ہڈیاں، دانت، ناخن اور بال وغیرہ بنتے ہیں۔

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

سوال 2: خالی جگہیں پُر کریں۔

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

(۲) حوازن غذا بھی صحت کی ضمانت ہوتی ہے۔

(۳) مقررہ مقدار سے زیادہ غذا کو انسانی غذا کہا جاتا ہے۔

(۴) مقررہ مقدار سے کم غذا کو ناقص غذا کہا جاتا ہے۔

(۵) بنیادی طور پر پانچ غذائی گروہ۔

.....باب 3.....

.....غذائی اجزاء.....

.....مشق.....

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

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

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

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

جواب: لحمیات (Protiens) تمام جامعہ خواہ انسان ہوں یا پودے ان کی بنیاد میں لحمیات مرکزی کردار ادا کرتے ہیں۔ لحمیات انسانی جسم کے لئے اولین اہمیت کے حامل ہیں۔

۱- لحمیات کا جسم میں سب سے اہم کام پرمختی اور نشوونما ہے۔

۲- لحمیات جسم کو توانائی فراہم کرتے ہیں۔

۳- جسم کے غلیوں کی مرمت کا کام بھی لحمیات ہی انجام دیتے ہیں۔

۴- لحمیات جسم کو پیاروں کا مقابلہ کرنے کیلئے قوت مدافعت دیتے ہیں۔

۵- لحمیات راہین یعنی کہ Hormones کے بنانے میں بھی مدد دیتے ہیں جو کہ نشوونما و دیگر جسمانی افعال انجام دیتے ہیں۔

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

جواب: (۱) حیاتین ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما میں مدد دیتے ہیں۔

(۲) یہ ہماری ہڈیوں کو درست رکھنے میں مددگار ہوتے ہیں۔

(۳) حیاتین جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں۔

(۴) بچے ہونے کو تھمد ہونے میں مدد دیتے ہیں۔

سوال 4: نمکیات کے اہم ذرائع کون سے ہیں؟

جواب: نمکیات کے اہم ذرائع گوشت، سمندری مچھلی، دودھ، جگر، سبزیاں، مولی، گاجر، سبز چول والی سبزیاں، سیب، انجیر، کیلا ہیں۔

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

آئرن یعنی لوہا جسم میں خون بنانے میں مدد دیتا ہے۔

ہمیں روزانہ تقریباً آٹھ گلاس پانی پینا چاہیے۔

مکمل لحمیات جسم کی نشوونما کرتے ہیں۔

لحمیات کی غذائیت کے لحاظ سے دو اقسام ہیں۔

حیاتین K خون کو تھمد کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

.....باب 4.....

انسانی نشوونما سے واقفیت

.....مشق.....

سوال 1: خالی جگہ پُر کریں۔

(i) پرمختی کی وجہ سے مختلف واقعہ ہوتی ہیں۔

(ii) (کامیابی، تہلیلان، قصاصات)

(iii) پرمختی کی وجہ سے کی تعداد بڑھتی ہی جاتی ہے۔

(iv) (ہڈیوں، غلیوں، دانتوں)

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

(vi) لوجری یا نوعمری تیرو سے سال تک کی عمر ہے۔

(vii) (چندرہ، انیس، پچاس)

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

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

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

اس قسم کے کھیل میں بچہ اپنے کسی متعلقہ غیر متعلقہ حرکت کا ارتکاب کرتا ہے۔ یہ ایک طرح سے غیر متعلقہ قسم کے کھیل ہوتے ہیں جن میں شمول کا ہونا ضروری نہیں۔

(2) انفرادی کھیل: (Solitary Play)

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

(3) مشاہداتی کھیل: (Onlooker Play)

بچہ دوسرے بچوں کے کھیل میں دلچسپی لیتا ہے مگر ان میں شامل نہیں ہوتا۔ صرف سوالات پوچھتا ہے اور دوسرے کھیلتے والے بچوں کے ساتھ بات کرتا ہے مگر اس کا اہم عمل صرف دیکھنا ہوتا ہے کھیلتے نہیں۔

(4) برابری کے کھیل: (Parallel Play)

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

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

مر کے اس مرحلے پر بچے ایک دوسرے میں زیادہ دلچسپی لینے لگتے ہیں نہایت ان محلوں کے جوہر استعمال کرتے ہیں۔ یہ وہ پہلا مرحلہ ہے جس میں بچے کھیل کے دوران آپس میں معاشرتی عمل جول سیکھتے ہیں۔

(6) تعاونی کھیل: (Co-operative Play)

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

(iii) کھیل کی قسمیں اقسام ہیں؟ تحصیل کے ساتھ واضح کریں۔

جواب: کھیل کی اقسام: (Types of play)

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

(1) محرک کھیل: (Active Play)

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

اس وجہ سے بچہ دوسروں کو کھیلتے دیکھ کر لطف اندوز ہوتا ہے۔ اسے ایسے کھیل جس میں کم سے کم توانائی خرچ ہو سانس لگتے ہیں مثلاً لی وی دیکھنا، کپڑے لٹا کر، کتا میں پڑھنا وغیرہ۔

اس قسم کے کھیل بچوں کو انفرادی طور پر تفریح کے ساتھ ساتھ اور ان کے بچوں کا بھی وقت بھی دلاتے ہیں۔ انسانی کے ماسب، ذراغ اور بچوں کی کارکردگی بہتر بنانے میں معاون ہوتے ہیں۔

(2) غیر متحرک (Passive Play):

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

..... باب 6

..... لباس کی اہمیت

..... مشق

سوال 1: خالی جگہیں مناسب الفاظ سے پُر کریں۔

(i) لمبے قد کی لڑکی کے لئے خطوط یا لاتوں کا لباس موزوں ہے۔

(عمودی، ترجمی، افقی ✓)

(ii) سرخ رنگ کا تڑپتا ہے۔ (خشک، نرمی، گرمی ✓)

(iii) لباس میں خطوط لباسی میں اضافہ کرتے ہیں۔

(افقی، قوسی، عمودی)

(iv) کمردی رخ کے پڑے لڑکی کے لیے موزوں ہیں۔

(دلی، پٹی، ص، سمندر، چھوٹے قد)

(v) خاموش طبع شخصیت کے ساتھ رنگوں کی مطابقت ہوتی ہے۔

(ہلکے، گہرے، درمیانے)

سوال 2: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات دیں۔

(i) ڈیزائن کے عناصر کون کون سے ہیں۔ نام لکھیں؟

جواب: آرٹ یا ڈیزائن کے بنیادی عناصر، خطوط، عمودی خطوط، افقی خطوط، رنگ، رخ، متن، پائیل۔

(ii) آپ کسی سیر یا پنگ پر جاتے ہوئے کیسے کپڑوں کا انتخاب کریں گی؟

جواب: کسی سیر یا پنگ پر جانے کیلئے میں شوخ اور دیدہ زیب رنگ کے کپڑوں کا انتخاب کروں گی۔

(iii) اسلام میں لباس کے بارے میں کس طرح وضاحت کی گئی ہے؟

جواب: اسلام میں لباس کو حیا اور پردے کے ساتھ ساتھ بدن کی زینت بھی کہا گیا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ یہ نہ صرف ہماری خوبصورتی میں اضافہ کرتا ہے بلکہ تحفظ بھی فراہم کرتا ہے اگرچہ جدید تہذیب کے مطابق فیشن اپنانے میں کوئی برائی نہیں لیکن اس میں اسلامی اقدار کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔

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

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

جواب: ہر وہ چیز جو بدن کو ڈھانپنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے لباس کہلاتی ہے۔

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

لباس کی اہمیت اور مقاصد:

1- 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 محدود مقاصد میں چند درج ذیل ہیں۔

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

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

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

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

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

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

(iii) موزوں لباس کا انتخاب کرتے وقت کن عوامل کو مد نظر رکھنا چاہیے؟

موسم اور روزمرہ مشاغل کیسے لباس کے چناؤ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

جواب: مناسب اور موزوں لباس کا انتخاب:

مناسب لباس کے انتخاب کے وقت عمر، خد و خال، موسم، موقع محل کا خیال رکھنا چاہیے۔ پائیداری کو بھی مد نظر رکھا جاسکتا ہے۔ بہت سے لوگ لباس کے انتخاب میں ظاہری خوبصورتی، فیشن اور زیادہ قیمت سے متاثر ہو جاتے ہیں لیکن وہ اس کی ان خصوصیات کا خیال نہیں رکھتے جو شخصیت کے لیے زیادہ موزوں ہو۔

موزوں لباس کے انتخاب پر اثر انداز ہونے والے عوامل:

1- 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 اس کے مطابق پڑے کا رنگ، ڈیزائن اور شائل ہونا چاہیے۔ مثلاً

ا۔ چھوٹے بچوں کے کپڑے آرام دہ ہونے چاہیے۔ شیرخوار بچوں کے لیے ہمیشہ ہلکے رنگوں کا انتخاب کریں۔ ان کے لباس کی سلاخی بھی ایسی ہونی چاہیے کہ آسانی سے اتار اور پہنا جاسکے۔

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

3- بچوں کے کپڑے ہلکے یا گہرے ہونے چاہیے۔ بچوں کا تاثر تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ لباس میں رنگوں کا استعمال کڑھائی یا پرنٹ کے ذریعے ممکن ہے اسی طرح ڈیزائن میں رنگوں کے گہرے یا دھندلے ہونے سے فرق پیدا کیا جاسکتا ہے۔

گہرے رنگ گرمی کا تاثر دیتے ہیں۔ جبکہ ہلکے رنگوں کے لباس خوبصورتی اور خشک کا احساس دلاتے ہیں۔

4- بچوں کے کپڑے ہلکے یا گہرے ہونے چاہیے۔ بچوں کا تاثر تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ لباس میں رنگوں کا استعمال کڑھائی یا پرنٹ کے ذریعے ممکن ہے اسی طرح ڈیزائن میں رنگوں کے گہرے یا دھندلے ہونے سے فرق پیدا کیا جاسکتا ہے۔

گہرے رنگ گرمی کا تاثر دیتے ہیں۔ جبکہ ہلکے رنگوں کے لباس خوبصورتی اور خشک کا احساس دلاتے ہیں۔

5- بچوں کے کپڑے ہلکے یا گہرے ہونے چاہیے۔ بچوں کا تاثر تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ لباس میں رنگوں کا استعمال کڑھائی یا پرنٹ کے ذریعے ممکن ہے اسی طرح ڈیزائن میں رنگوں کے گہرے یا دھندلے ہونے سے فرق پیدا کیا جاسکتا ہے۔

گہرے رنگ گرمی کا تاثر دیتے ہیں۔ جبکہ ہلکے رنگوں کے لباس خوبصورتی اور خشک کا احساس دلاتے ہیں۔

6- بچوں کے کپڑے ہلکے یا گہرے ہونے چاہیے۔ بچوں کا تاثر تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ لباس میں رنگوں کا استعمال کڑھائی یا پرنٹ کے ذریعے ممکن ہے اسی طرح ڈیزائن میں رنگوں کے گہرے یا دھندلے ہونے سے فرق پیدا کیا جاسکتا ہے۔

گہرے رنگ گرمی کا تاثر دیتے ہیں۔ جبکہ ہلکے رنگوں کے لباس خوبصورتی اور خشک کا احساس دلاتے ہیں۔

7- بچوں کے کپڑے ہلکے یا گہرے ہونے چاہیے۔ بچوں کا تاثر تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ لباس میں رنگوں کا استعمال کڑھائی یا پرنٹ کے ذریعے ممکن ہے اسی طرح ڈیزائن میں رنگوں کے گہرے یا دھندلے ہونے سے فرق پیدا کیا جاسکتا ہے۔

گہرے رنگ گرمی کا تاثر دیتے ہیں۔ جبکہ ہلکے رنگوں کے لباس خوبصورتی اور خشک کا احساس دلاتے ہیں۔

8- بچوں کے کپڑے ہلکے یا گہرے ہونے چاہیے۔ بچوں کا تاثر تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ لباس میں رنگوں کا استعمال کڑھائی یا پرنٹ کے ذریعے ممکن ہے اسی طرح ڈیزائن میں رنگوں کے گہرے یا دھندلے ہونے سے فرق پیدا کیا جاسکتا ہے۔

گہرے رنگ گرمی کا تاثر دیتے ہیں۔ جبکہ ہلکے رنگوں کے لباس خوبصورتی اور خشک کا احساس دلاتے ہیں۔

9- بچوں کے کپڑے ہلکے یا گہرے ہونے چاہیے۔ بچوں کا تاثر تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ لباس میں رنگوں کا استعمال کڑھائی یا پرنٹ کے ذریعے ممکن ہے اسی طرح ڈیزائن میں رنگوں کے گہرے یا دھندلے ہونے سے فرق پیدا کیا جاسکتا ہے۔

گہرے رنگ گرمی کا تاثر دیتے ہیں۔ جبکہ ہلکے رنگوں کے لباس خوبصورتی اور خشک کا احساس دلاتے ہیں۔

10- بچوں کے کپڑے ہلکے یا گہرے ہونے چاہیے۔ بچوں کا تاثر تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ لباس میں رنگوں کا استعمال کڑھائی یا پرنٹ کے ذریعے ممکن ہے اسی طرح ڈیزائن میں رنگوں کے گہرے یا دھندلے ہونے سے فرق پیدا کیا جاسکتا ہے۔

گہرے رنگ گرمی کا تاثر دیتے ہیں۔ جبکہ ہلکے رنگوں کے لباس خوبصورتی اور خشک کا احساس دلاتے ہیں۔

11- بچوں کے کپڑے ہلکے یا گہرے ہونے چاہیے۔ بچوں کا تاثر تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ لباس میں رنگوں کا استعمال کڑھائی یا پرنٹ کے ذریعے ممکن ہے اسی طرح ڈیزائن میں رنگوں کے گہرے یا دھندلے ہونے سے فرق پیدا کیا جاسکتا ہے۔

گہرے رنگ گرمی کا تاثر دیتے ہیں۔ جبکہ ہلکے رنگوں کے لباس خوبصورتی اور خشک کا احساس دلاتے ہیں۔

12- بچوں کے کپڑے ہلکے یا گہرے ہونے چاہیے۔ بچوں کا تاثر تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ لباس میں رنگوں کا استعمال کڑھائی یا پرنٹ کے ذریعے ممکن ہے اسی طرح ڈیزائن میں رنگوں کے گہرے یا دھندلے ہونے سے فرق پیدا کیا جاسکتا ہے۔

گہرے رنگ گرمی کا تاثر دیتے ہیں۔ جبکہ ہلکے رنگوں کے لباس خوبصورتی اور خشک کا احساس دلاتے ہیں۔

جب کسی شے کو مناسب فاصلوں سے منسلک دیکھا جائے تو اس میں ایک تسلسل قائم ہو جاتا ہے اور لکڑی، خود بخود ایک سے دوسری چیز پر حرکت کرنے لگتی ہیں جسے چوں پر بنے خطوط لکھوں کو خود بخود ایک سے دوسرے خط کی طرف لے جاتے ہیں۔

۲۔ حجم کو بتانے کے لیے تسلسل:

جب حجم کو بتانے کے لیے تسلسل پیدا ہوتا ہے۔ جسے ایک دیکھار پر بتدریج تصاویر کو لگنا جس میں پہلے بڑی پھر درمیانی اور آخر میں چھوٹی ایک تسلسل قائم ہو جائے گا۔

۳۔ تسلسل خطوط کی حرکت سے تسلسل:

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

(iii) تناسب (Proportion):

عناصر چیزوں کا آپس میں تعلق ظاہر کرتا ہے۔ مثلاً ایک بہت بڑے کمرے میں ایک چھوٹی کرسی کا تناسب کے لحاظ سے بے جواز لگے گی۔ چیزوں کے حجم اور رنگ و شکل سے تناسب پیدا ہوتا ہے۔

(iv) ہم آہنگی (Harmony):

اس اصول کے تحت ہم چیزوں کو ترتیب دیتے ہیں۔ مختلف اشیاء کے انتخاب میں کسی خاصیت کو مد نظر رکھا جائے تو اسے ہم آہنگی کہتے ہیں مثلاً ایک کمرے میں بڑی دیوار کے سامنے ایک بڑا صوفہ یا پھر دو چھوٹے صوفے رکھنے سے دیکھا اور فریج کے اشکال اور حجم میں ہم آہنگی پیدا ہوتی ہے۔ اسی طرح قالین کے رنگ سے ملنے جلتے یا پھر تضاد رنگ کے پردے اور صوفے کمرے میں ہم آہنگی پیدا کرتے ہیں۔

(v) نمایاں کرنا (Emphasis):

ہمیں سب سے پہلے عبادت کے اس مقام پر پڑتی ہیں جو سب سے زیادہ نمایاں ہوں گی جبکہ دیکھی کو حیرت بخانے کے لیے خیال رکھا جائے کہ کس چیز کو نمایاں کرنا ضروری ہے اور کس طرح سے نمایاں کیا جائے نمایاں کرنے کے اصول کو اس حد تک استعمال کرنا چاہیے کہ خوبصورتی کا احساس دے۔

(iii) ڈیزائن کے بنیادی عناصر پر نوٹ لکھیں۔

جواب: (1) نقطہ (Dot):

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

(2) خطوط (Lines):

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

(i) عمودی خطوط (Vertical Lines):

یہ اوپر سے نیچے اور نیچے سے اوپر کی طرف جاتے ہیں۔ ایسے خطوط چیزوں میں لمبائی کا تاثر دیتے ہیں۔ مثلاً کمرے کی دروازے اور ان پر لگے پردوں میں نظر آتے ہیں۔

(ii) افقی خطوط (Horizontal Lines):

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

(iii) تریجی خطوط (Diagonal Lines):

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

(iv) زگ زگ خطوط (Zigzag Lines):

جب ہم مختلف زاویوں سے تریجی خطوط کو آپس میں ملا لیتے ہیں تو زگ زگ خطوط بنتے ہیں۔ یہ خطوط افقی یا عمودی حالت میں ہو سکتے ہیں جیسے پہاڑ وغیرہ۔

(3) وضع یا اشکال (Shapes):

خطوط کے باہمی ملاپ کو وضع کہتے ہیں۔ ایک ہی سائز کے یا پھر مختلف سائز کے خطوط کو آپس میں ملا لے کر وضع کہتے ہیں۔ وضع کی اشکال بھی ہیں۔ ان اشکال کی لمبائی، چوڑائی اور حجم کی وجہ سے ڈیزائن کا تاثر پیدا ہوتا ہے۔ مختلف اشکال جو خطوط کے ملاپ سے ظہور میں آتی ہیں مندرجہ ذیل ہیں۔

(i) چوکور (Square):

جب ایک ہی لمبائی کے دو افقی اور دو عمودی خطوط کو آپس میں ملا لیں تو مربع (Square) شکل بنتی ہے۔ جس کو عام زبان میں چوکور بھی کہا جاتا ہے۔

(ii) مثلث (Triangle):

جب دو تریجی خطوط مختلف زاویوں کے اور ایک افقی خط آپس میں ملے ہیں تو مثلث وجود میں آتی ہے۔

(iii) مستطیل (Rectangular):

جب دو افقی خطوط ایک لمبائی کے اور دو عمودی خطوط ایک لمبائی کے آپس میں ملا لے جاتے ہیں تو مستطیل (Rectangular) شکل یا وضع بنتی ہے۔

(iv) بیضی (Oval):

قوسی خطوط کے اجزائے بیضی یا گول اشکال بنتی ہیں۔

(4) سطح (Texture):

جو چیزیں اس زمین و آسمان میں پائی جاتی ہیں ایک خاص سطح کی حامل ہوتی ہیں۔ سطح ہمیں چھونے یا پھر دیکھنے سے بھی محسوس ہو جاتی ہے۔ سطح چیزوں میں خوبصورتی پیدا کرتی ہے اور ان میں ایک خاص خصوصیت پیش کی ہے۔ سطحیں مختلف طرح کی ہوتی ہیں۔ جیسے کہ پھول کی نرم دھام، پتھر کی بھگڑی یا پھر کمرے کی دیوار پر لگی ریت یا پھر عام مٹی، پتھر کی مٹی، کھال یا پھر کاندی کی طرح پتلی سطح۔

(5) رنگ (Colour)

ماسوائے ہوا کے کائنات کی ہر چیز کوئی نہ کوئی رنگ رکھتی ہے جیسے آسمان کا نیلا رنگ، سورج کا نارنجی رنگ اور پتوں کا ہنر رنگ وغیرہ۔

(a) بنیادی رنگ (Primary Colour):

نیلا، پیلا اور سرخ بنیادی رنگ ہیں جو قدرت سے حاصل کیے جاتے ہیں اور یہ کسی رنگ سے نہیں بننے بلکہ ان سے مزید رنگ بنائے جاتے ہیں۔

(b) ثانوی رنگ (Secondary Colour):

دو بنیادی رنگوں کو ہم وزن ملا لے کر ایک ثانوی رنگ بناتے ہیں۔ ثانوی رنگ تعداد میں تین ہیں۔ ان میں نارنجی (orange)، کاسنی (voilet) اور سبز (green) رنگ ہیں۔ پیلا اور سرخ رنگ ملا لے کر نارنجی، پیلا اور نیلا ملا لے کر سبز اور نیلا اور سرخ ملا لے کر کاسنی رنگ بنتے ہیں۔

(c) درمیانی رنگ (Intermediate Colour):

یہ رنگ ایک بنیادی اور ایک ثانوی رنگ کو آپس میں ملا لے کر بنے ہیں۔ جو کہ تعداد میں چھ ہیں۔

(i)	سرخ + نارنجی	سرخ مائل نارنجی
(ii)	پیلا + نارنجی	پیلا مائل نارنجی
(iii)	سرخ + کاسنی	سرخ مائل کاسنی
(iv)	نیلا + کاسنی	نیلا مائل کاسنی
(v)	نیلا + سبز	نیلا مائل سبز
(vi)	پیلا + سبز	پیلا مائل سبز

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

(i) بنیادی رنگ چار قسم کے ہوتے ہیں۔ (x)

(ii) رنگی توازن میں مرکز کے دونوں طرف کی اشیاء یکساں ہوتی ہیں۔ (✓)

(iii) تناسب آرٹ کا ایک اہم عنصر ہے۔ (✓)

(iv) ہم آہنگی سے کمرے اور چیزوں میں خوبصورتی پیدا کی جاتی ہے۔ (✓)

(v) خطوط بنیادی طور پر پانچ اقسام کے ہوتے ہیں۔ (✓)

(vi) سطح ہمیں چھونے اور دیکھنے سے محسوس ہوتی ہے۔ (✓)

(vii) دو افقی اور دو عمودی خطوط کو ملا لے کر ایک مثلث وضع بنتی ہے۔ (x)

(viii) نارنجی، کاسنی اور کالہ تین درمیانی رنگ کہلاتے ہیں۔ (x)

(ix) کسی جگہ کو نمایاں کرنے کے لیے رنگ اور حجم استعمال کیا جاتا ہے۔ (✓)

(x) حجم کو بتانے کے لیے تسلسل بنائے جاتے ہیں۔ (✓)

..... باب 9

..... گھریلو انصرام

..... مشق

سوال 1: خالی جگہ پُر کریں۔

(i) گھریلو انصرام عامائی زندگی کا پہلو ہے۔
(اہم، انتظامی، معاشرتی)

(ii) گھریلو انصرام کی طرف لے جاتا ہے۔
(مقاصد کی تکمیل، قوت فیصلہ وسائل کا حصول)

(iii) وسائل دو قسم کے ہیں۔
(افراد اور غیر افراد، غیر ملک دار اور ملک دار)

(iv) کی جانے والی محنت کو تنجہ میں بدلتی ہے۔
(منصوبہ بندی، انتظار، اختیار اور قابو، پڑتال)

(v) انصرام سرگرمی کے لیے بنیاد فراہم کرتا ہے۔
(منصوبہ بندی، انتظام، اختیار اور قابو، پڑتال)

سوال 2: مختصر جوابات دیں۔

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

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

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

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

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

(iii) انتظام اور اختیار میں فرق بیان کریں۔
جواب: لفظ انتظام کے معنی اہتمام، تدبیر، بندوبست، ترتیب اور قائمہ ہیں جبکہ انصرام کے عمل میں اختیار اور قابو کا مقصود ہے کہ مطابق رکھنا اور انتظام کو جاری رکھنے کے عمل کا نام ہے۔

سوال 3: مفصل جوابات دیں۔

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

(ii) گھریلو انصرام کا عمل تفصیل سے بیان کریں۔
جواب: گھریلو انتظام کا عمل:

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

(4)	خانمانی مقاصد کے حصول میں مدد دیتا ہے	(4)	خانمانی مقاصد کے حصول میں مشکل پیش آتی ہے۔
-----	---------------------------------------	-----	--

.....باب 10.....

.....وسائل.....

.....مشق.....

- سوال 1: مندرجہ ذیل میں سے درست جواب کا انتخاب کیجئے۔
- (i) کتبے کے اغراض و مقاصد پورا کرنے کے لئے ضروری ہیں۔
(انسانی وسائل، مادی وسائل، غیر مادی وسائل، تمام وسائل ✓)
- (ii) کتبے کے وسائل کو تقسیم کیا گیا ہے۔
(دور ہوں میں، ایک گروہ میں، تین گروہوں میں ✓، چار گروہوں میں)
- (iii) انسانی وسائل کے بھرپور استعمال سے ہی مادی وسائل کا بہترین استعمال ممکن ہے۔ (درست ✓، غلط)
- (iv) مادی وسائل براہ راست افراد خانہ کے ساتھ منسلک ہوتے ہیں۔
(درست ✓، غلط)
- (v) قوت سے مراد ہے۔
(کام کرنے کی طاقت ✓، گھریلو آلات استعمال کرنے کی طاقت، افراد خانہ کے مسائل حل کرنے کی طاقت)

سوال 2: مندرجہ ذیل کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) وسائل کی تعریف کریں۔
جواب: وسائل سے ہم وہ تمام اشیاء مراد لیتے ہیں جو کہ کسی بھی فرد یا خانہ کے مقصد کو حاصل کرنے کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں۔ خانمانی وسائل دو طرح کے ہوتے ہیں مادی وسائل یعنی روپیہ جبکہ غیر مادی وسائل صلاحیت، ہنر اور صلاحیت، ہنر اور ذہانت کو کہتے ہیں۔

(ii) مادی وسائل اور غیر مادی وسائل میں فرق بتائیں؟
جواب: مادی وسائل: مادی وسائل کسی بھی خانہ کے معیار رہائش کو ظاہر کرتے ہیں لہذا ان کا بھرپور استعمال بہت ضروری ہے۔ مادی وسائل کی خصوصی بات ہیں۔ ان کا تناسب اکثر ضروریات سے کم ہوتا ہے۔ یہ دوسرے کو دیا جاسکتا ہے اور ان کو تاپا جاسکتا ہے۔

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۔

(iii) آگاہی اور مہارت سے کیا مراد ہے؟
جواب: مہارت: افراد خانہ اپنی مہارت اور ہنر کے صحیح استعمال کے لئے کم وقت، کم قوت اور کم خرچ کر کے کتبے کی ضروریات زیادہ سے زیادہ پوری کر سکتے ہیں۔

آگاہی: 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۔

جواب: مہارت: افراد خانہ اپنی مہارت اور ہنر کے صحیح استعمال کے لئے کم وقت، کم قوت اور کم خرچ کر کے کتبے کی ضروریات زیادہ سے زیادہ پوری کر سکتے ہیں۔

آگاہی: 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۔

جواب: مہارت: افراد خانہ اپنی مہارت اور ہنر کے صحیح استعمال کے لئے کم وقت، کم قوت اور کم خرچ کر کے کتبے کی ضروریات زیادہ سے زیادہ پوری کر سکتے ہیں۔

آگاہی: 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۔

(1) منصوبہ بندی (Planning):

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

(2) انتظام کرنا: (Organizing):

انتظام دراصل سرگرمیوں اور کاموں کی تقسیم اور درجہ بندی کا نام ہے تاکہ افراد کو اپنے اپنے فرائض سپرد کیے جاسکیں۔ خانہ 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 ہوتا ہے۔ عام الفاظ میں انتظام کو ہم کچھ یوں بیان کر سکتے ہیں۔

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

(3) اختیار اور نگرانی (Controlling):

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

(4) پڑتال اور جائزہ (Evaluating):

یہ مرحلہ کسی منصوبے کی کامیابی یا ناکامی کا پتہ لگانے کے لئے کیا جاتا ہے تاکہ معلوم ہو سکے کہ کام صحیح سمت میں ہوا بھی ہے یا نہیں۔

(iii) اچھے سے انصرام میں فرق بیان کریں۔
جواب: اچھے اور برے انتظام میں فرق:

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

	اچھا انتظامی عمل	برے انتظامی عمل
(1)	معیاری زندگی بہتر ہوتا ہے۔	(1) مشکلات اور مسائل میں اضافہ کرتا ہے
(2)	وقت، انسانی قوت اور خانمانی وسائل کو صحیح استعمال میں لاتا ہے۔	(2) وقت، انسانی قوت اور خانمانی وسائل کے ضیاع کا باعث بنتا ہے۔
(3)	تمام افراد کی خوشی اور سکون کا باعث ہے۔	(3) بے چینی اور بے سکونی لاتا ہے۔

چونکہ تعلیم یافتہ افراد خانہ شعوری یا لاشعوری طور پر اپنے وسائل کو بہترین استعمال زندگی کو آسان بنا سکتے ہیں۔

منصوبہ بندی کے ساتھ استعمال کرتے ہیں اسی وجہ سے ان کے خانمان کا معیار زندگی بہتر ہوتا ہے۔

(iv) افراد خانہ کی دلچسپیاں کس طرح کتبے کو متاثر کرتی ہیں؟
جواب: گھر کے کاموں کی منصوبہ بندی کرتے وقت کتبے کے افراد کی مختلف کاموں میں دلچسپی کتبے کو متاثر کرتی ہے۔ مثلاً اگر کسی بچے کو باغبانی کا شوق ہے تو باغ کی صفائی و دیکھ بھال میں اس سے مدد لی جائے۔ تاکہ اس کے قارئین اوقات اچھے مقصد کیلئے استعمال ہوں۔

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

سوال 3: مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات تفصیل سے تحریر کریں۔
(i) وسائل کا جائزہ لیں اور بیان کریں کہ مختلف وسائل کتبے کے اغراض و مقاصد کس طرح پورا کرتے ہیں؟
جواب: وسائل: (Resources)

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

(i) وسائل بطور مثال:
وسائل چاہے مادی ہوں یا غیر مادی ہوں خانمان کا اثاثہ تصور ہوتے ہیں۔

جوانکی زندگی کو بہتر بنانے کے لئے ضروری ہیں۔
وسائل کے مختلف استعمال:

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

وسائل کی اقسام:

مادی وسائل	غیر مادی وسائل	انسانی وسائل
آمدنی	قدرتی وسائل	وقت
مادی ذرائع		مہارت و ہنر
گھریلو آلات	مجموعی اور علاقائی سہولتیں	آگاہی
		دلچسپی
		مادی مقاصد

(3) وسائل کا آپس میں انحصار:
وسائل ایک دوسرے پر منحصر ہیں۔ ان کا آپس میں صحیح طریقہ سے

استعمال زندگی کو آسان بنا سکتے ہیں۔

(1) مادی وسائل: مادی وسائل کسی بھی خانہ کے معیار رہائش کو ظاہر کرتے ہیں لہذا ان کا بھرپور استعمال بہت ضروری ہے۔ مادی وسائل کی خصوصی بات ہیں۔ ان کا تناسب اکثر ضروریات سے کم ہوتا ہے۔ یہ دوسرے کو دیا جاسکتا ہے اور ان کے تاپا جاسکتا ہے۔

(2) 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۔

(3) آگاہی اور مہارت سے کیا مراد ہے؟
جواب: مہارت: افراد خانہ اپنی مہارت اور ہنر کے صحیح استعمال کے لئے کم وقت، کم قوت اور کم خرچ کر کے کتبے کی ضروریات زیادہ سے زیادہ پوری کر سکتے ہیں۔

آگاہی: 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۔

جواب: مہارت: افراد خانہ اپنی مہارت اور ہنر کے صحیح استعمال کے لئے کم وقت، کم قوت اور کم خرچ کر کے کتبے کی ضروریات زیادہ سے زیادہ پوری کر سکتے ہیں۔

آگاہی: 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۔

جواب: مہارت: افراد خانہ اپنی مہارت اور ہنر کے صحیح استعمال کے لئے کم وقت، کم قوت اور کم خرچ کر کے کتبے کی ضروریات زیادہ سے زیادہ پوری کر سکتے ہیں۔

آگاہی: 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۔

جواب: مہارت: افراد خانہ اپنی مہارت اور ہنر کے صحیح استعمال کے لئے کم وقت، کم قوت اور کم خرچ کر کے کتبے کی ضروریات زیادہ سے زیادہ پوری کر سکتے ہیں۔

آگاہی: 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۔

جواب: مہارت: افراد خانہ اپنی مہارت اور ہنر کے صحیح استعمال کے لئے کم وقت، کم قوت اور کم خرچ کر کے کتبے کی ضروریات زیادہ سے زیادہ پوری کر سکتے ہیں۔

آگاہی: 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۔

جواب: مہارت: افراد خانہ اپنی مہارت اور ہنر کے صحیح استعمال کے لئے کم وقت، کم قوت اور کم خرچ کر کے کتبے کی ضروریات زیادہ سے زیادہ پوری کر سکتے ہیں۔

آگاہی: 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۔

جواب: مہارت: افراد خانہ اپنی مہارت اور ہنر کے صحیح استعمال کے لئے کم وقت، کم قوت اور کم خرچ کر کے کتبے کی ضروریات زیادہ سے زیادہ پوری کر سکتے ہیں۔

آگاہی: 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۔

جواب: مہارت: افراد خانہ اپنی مہارت اور ہنر کے صحیح استعمال کے لئے کم وقت، کم قوت اور کم خرچ کر کے کتبے کی ضروریات زیادہ سے زیادہ پوری کر سکتے ہیں۔

آگاہی: 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۔

جواب: مہارت: افراد خانہ اپنی مہارت اور ہنر کے صحیح استعمال کے لئے کم وقت، کم قوت اور کم خرچ کر کے کتبے کی ضروریات زیادہ سے زیادہ پوری کر سکتے ہیں۔

آگاہی: 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۔

جواب: مہارت: افراد خانہ اپنی مہارت اور ہنر کے صحیح استعمال کے لئے کم وقت، کم قوت اور کم خرچ کر کے کتبے کی ضروریات زیادہ سے زیادہ پوری کر سکتے ہیں۔

کاروزمرہ وقت کا منصوبہ بنائیں۔

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

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