

## نشوونما کا تصور

سبق نمبر	عنوان	مہارتیں	عملی کام
18	نشوونما کا تصور	خود آگاہی تعلق خاطر، باہمی رشتے، موثر ترسیل، تجزیاتی سوچ، مسائل کا حل فیصلہ سازی، ذہنی اور جذباتی تناؤ سے بچاؤ	نشوونما اور انسانی نشوونما پر اثر انداز ہونے والے عوامل کو سمجھنا

### خلاصہ

نشوونما (Growth) کا مطلب ہے وزن، قدر میں بڑھنا اور جسمانی تناسب میں تبدیلیاں۔ نموصرف جسمانی پہلو سے متعلق ہوتی ہے۔ اس سے مراد ہے مقداری تبدیلیاں مثال کے طور پر پیمائش کرنا ممکن ہے کہ ایک مخصوص مدت میں بچہ کتنا لمبا ہوا ہے۔ نشوونما میں وہ عمل شامل ہیں۔ جو جینیاتی طور پر منصوبہ بندی ہونے کے ساتھ ساتھ ماحول کے ذریعے اثر انداز ہوتے ہیں۔ نشوونما سبھی پہلوؤں جیسے جسمانی، قوفی، لسانی، سماجی، جذباتی اور دیگر پہلوؤں میں واقع ہوتی ہے تو اثرات کا مطلب وہ امتیازی اوصاف ہیں جو بچوں کو اپنے والدین اور دادا دادی سے ملتے ہیں۔ بچے کی اہلیتوں یا امکانی صلاحیتوں کا تعین تو ریٹ کے ذریعے ہوتا ہے۔ لیکن وہ حد جس میں ان صلاحیتوں کو فروغ ملتا ہے۔ ماحول میں حاصل مواقع پر مبنی ہوتی ہیں۔ نشوونما بعض مخصوص اصولوں سے منضبط ہوتی ہے جو سبھی افراد کے لئے قابل اطلاق ہیں۔

تو اثرات اور ماحول دونوں وہ مضبوط عوامل ہیں جو فرد پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ کچھ ماحولیاتی عوامل جو نشوونما پر زیادہ اثر ڈالتے ہیں وہ ہیں تغذیہ ابتدائی تحرک اور بچے کی پرورش کا عمل

### نشوونما کی اقسام:

**جسمانی نشوونما:** جسمانی نشوونما میں صرف قد اور وزن ہی نہیں بڑھتا بلکہ اس میں مجموعی حرکی مہارتیں جیسے چلنا، کودنا، دوڑنا، پکڑنا اور نازک حرکی مہارتیں جیسے پیٹنگ، ڈرائنگ، ہٹن لگنا، چمچے کا استعمال اور لکھنا شامل ہیں۔

**ادرا کی نشوونما:** بچہ کس طرح سیکھتا اور معلومات حاصل کرتا ہے ادرا کی نشوونما اسی پر مرکوز ہے۔ وہ اپنے جسمی اعضاء، دیکھنے، سنے، چھونے، سونگھنے اور چکھنے کا استعمال کرتے ہوئے اپنے ماحول کو سمجھتا ہے اور اپنی یادداشت سے اپنے ذہن میں محفوظ معلومات کو موثر طور پر برآمد کر سکتا ہے۔

**سماجی اور ماحولیاتی اور جذباتی نشوونما:** بچے اپنے دوستوں اور آس پاس کے لوگوں کے ساتھ تعلق کا احساس ظاہر کرتے ہیں۔ یہ عمدہ سماجی اشارے ہیں وہ اپنے دوستوں اور دوسروں کے باہمی ربط و عمل کے ذریعے ساجھے داری، تعاون، رواداری جیسی سماجی مہارتوں کو فروغ دیتے ہیں۔ جذباتی نشوونما فرد کے جذبے کو کنٹرول کرنے اور سنبھالنے کی صلاحیت ہے۔

**لسانی نشوونما:** یہ نشوونما مختلف ترسیلی طریقوں یعنی لکھنے، بولنے، علامتی زبان، چہرے کے تاثرات، جسمانی حرکتیں اور متعدد فنی شکلوں کے ذریعے تعامل کرنے پر مرکوز ہے۔

## اہم نکات

نشوونما پر اثر انداز ہونے والے عوامل

چند ماحولیاتی عوامل جو فرد پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

- تغذیہ: ہم جو کھاتے ہیں۔ بہت زیادہ یا بہت کم۔ صحت بخش یا غیر صحت بخش، ہماری نمو اور نشوونما پر بہت زیادہ اثر ڈالتا ہے۔
- ابتدائی تحرک: ایک تحرک دینے والا ماحول بچے کی موروثی امکانی صلاحیتوں کی نشوونما کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔
- بچے کی پرورش کا عمل: جن بچوں کی پرورش جمہوری اور مضبوط والدین کے ذریعے کی جاتی ہے وہ مکمل طور پر ذاتی اور سماجی سے بہتر طور پر ہم آہنگ ہوتے ہیں۔

## اپنی سوچ بوجھ بڑھائیں

تو اثر اور ماحول وہ مضبوط عوامل ہیں جو فرد پر اثر

انداز ہوتے ہیں

- جبکہ ہم موروثیت کو کنٹرول نہیں کر سکتے بلکہ آس پاس کے ماحول کو کنٹرول کر کے فرد کی نشوونما کے لئے زیادہ سازگار بنایا جاسکتا ہے۔
- بچے کی صلاحیتوں کا تعین تو ریٹ کے ذریعے ہوتا ہے لیکن وہ حد جس میں فرد ان صلاحیتوں کو فروغ دیتا ہے۔ ماحول میں حاصل مواقع پر مبنی ہوتی ہے۔

## اہم باتیں جاننے کے لیے

## مجموعی کی مہارتیں (Gross Motot Skills)

مجموعی حرکی مہارتوں کا مطلب ہے جسم کے بڑے عضلات پر کنٹرول۔ یہ حرکی مہارتیں ریٹنگ، کھڑے ہونے، چلنے، کودنے اور دوڑنے جیسی مہارتوں کو انجام دینے میں مددگار ہوتی ہیں۔ کچھ اور مہارتیں درج ذیل ہیں جو بچہ مختلف عمروں میں کرتا ہے۔

## طفولیت (Infancy) کے دوران مجموعی حرکی نشوونما

3 مہینے.....گردن لٹکانا۔

5 مہینے.....سہارے سے بیٹھنا۔

8 مہینے.....بغیر سہارے کے بیٹھنا

9 مہینے.....سہارے سے کھڑا ہونا۔

11 مہینے.....گھٹنے یا پیٹ کے بل چلنا۔

12 مہینے.....سہارے سے چلنا۔

13 مہینے.....سہارے کے بغیر چلنا۔

18 مہینے.....دوڑنا۔

24 مہینے.....سیڑھیاں چڑھنا۔

36 مہینے.....تین پہیوں کی سائیکل چلانا۔

## کیا آپ جانتے ہیں؟

- نشوونما کچھ مخصوص اصولوں پر مبنی ہے جس کا اطلاق ہر فرد پر ہوتا ہے۔
- 3 سال کی عمر تک بچہ عارضی یا دودھ کے دانتوں کا پہلا مکمل مجموعہ حاصل کر لیتا۔
- پانچ سے چھ سال کی عمر میں عارضی دانت گرنا شروع ہوتے ہیں اور ان کی جگہ مستقل دانت آجاتے ہیں۔
- جسمانی ساخت کی تین قسمیں ہیں۔
  - فرہہ شکمی ساخت: جو بچے فرہہ شکمی ساخت کے ہوتے ہیں ان کا جسم تھلکتلا، موٹی بناوٹ کا ہوتا ہے۔
  - قوسی ساخت: یہ گٹھے ہوئے سخت عضلات والے ہوتے ہیں ان میں وزن سخت اور مستطیل ہونے کا میلان پایا جاتا ہے۔
  - لاغر اندام ساخت: یہ کمزور، لمبے اور پتلے ہونے کی طرف مائل ہوتے ہیں۔

### اپنی معلومات اضافہ کیجیے

بچپن کے ابتدائی سال صحت مند نشوونما کی بنیاد رکھنے میں اہم رول ادا کرتے ہیں۔ ابتدائی بچپن پر کی گئی ریسرچ نے بتایا ہے کہ بچے کے ابتدائی پانچ سال اس کی پوری نشوونما پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ ابتدائی بچپن کے ناخوشگوار تجربات بچے کی ذہنی صحت کے ساتھ اسے اس کے ادراک کی نشوونما باہمی ربط و عمل، سماجی اور جذباتی نشوونما پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔

### اپنی جانچ کیجیے

- 1- جو بچے ابتدائی بچپن میں لمبے ہوتے ہیں وہ بڑے ہو کر بھی لمبے ہوتے ہیں۔ اس مشاہدے سے نشوونما کے کون سے اصولوں پر روشنی پڑتی ہے۔ اپنے الفاظ میں بیان کیجیے۔
- 2- اچھی جذباتی نشوونما، دوستانہ رشتے قائم کرنے میں مددگار ہوتی ہے۔ تقریباً 60 الفاظ میں وضاحت کیجیے۔

### اپنے نمبر بڑھائیے

سبق کے موضوع کو اچھی طرح سمجھنے کے لئے سبق میں دیئے گئے عملی کام کیجیے۔  
نمو اور نشوونما والے چارٹ کا غور سے مطالعہ کیجیے۔  
نشوونما کے اصولوں کی آموزش کیجیے۔

### ابتدائی بچپن

- 2 سال۔ سیڑھیاں چڑھنا، تین پہیوں کی سائیکل چلانا۔
- 5 سال۔ اوپر سے کودنا۔
- 5-6 سال۔ دوڑنا۔
- 6 سال۔ بال پھینکنا اور کچھ کرنا۔

### نازک حرکی مہارتیں

نازک حرکی نشوونما میں چھوٹے عضلات کا استعمال کرنا شامل ہے۔ چیزوں کو پکڑنا، بٹن اور زپ کھولنا بند کرنا، ڈرائنگ اور پینٹنگ اور لکھنا چھوٹے عضلات کے استعمال کی مثالیں ہیں۔ طفولیت کے دوران کچھ اور مہارتیں درج ذیل ہیں۔

### طفولیت۔

- 4 مہینے۔..... بچنے والا اٹھلونا پکڑنا۔
- 5 مہینے..... کسی چیز کو دیکھ کر وہاں تک جانا اور اسے دونوں ہاتھوں سے پکڑنا
- 7 مہینے..... کسی چیز کو بے ڈھنگے پن سے ہتھیلیوں سے پکڑنا۔
- 9 مہینے..... شہادت کی انگلی اور انگوٹھے کی مدد سے چھوٹی چیزوں کو پکڑنا۔

### ابتدائی بچپن

- 2, 1/2 تا 5 سال۔ جیومیٹری کی شکلوں کا نقل کرنا۔
- 5 سال۔ خود کھانا، کڑے پہننا اور بال سنوارنا، بڑے حروف میں اپنا نام لکھنا۔