मेरे कपड़े भी कुछ कहना चाहती हैं

UNDER MOBILE LEARNING RESOURCE CENTER PROJECT
Innovative Educational Engagement for Children

यूनिसेफ एवं बिहार शिक्षा परियोजना परिषद्, पटना के सहयोग से
रोहिणी साइंस क्लब द्वारा संचालित प्रोजेक्ट के तहत् विकसित

COVID-19 कोरोना वायरस महामारी के प्रकोप के कारण मार्च 2020 से स्कूल बंद हैं। इस दौरान बच्चे घर पर हैं और इनकी पढ़ाई का ख्याल रखते हुए सरकार ने डिजिटल कंटेंट तैयार कर दूरदर्शन के माध्यम से लगातार प्रसारित करने की कोशिश की है। इस दौरान WhatsApp जैसे सोशल मिडिया प्लेटफार्म का भी बच्चों की पढ़ाई के लिए प्रयोग में लाया गया।

इस दिशा में किये गए प्रारंभिक प्रयासों ने कुछ उम्मीद बांधी है। इससे बच्चों में "सीखने" के प्रति दिलचस्पी बढ़ी है जो उनके ज्ञानवर्धन में भविष्य में सहायक भी हो सकता है। इस क्रम में एक नई सम्भावना जो दिख रही है वह है "थीम बेस्ड लर्निंग" अर्थात "घर पर रहकर सीखना"। हम सभी जानते है कि बच्चे घर पर हो या स्कूल में, वे हमेशा कुछ न कुछ सीखते जरुर हैं। जो बच्चे घर पर रहकर इन दिनों करीब से घर की सम्पूर्ण गतिविधियों को देख रहे हैं – उनके लिए "घर" कुछ नया सीखने के लिए बेशुमार अवसर देता है। इसी विषयवस्तु को लेकर एक पाठ्यक्रम तैयार किया गया है जिसके अंतर्गत दस थीम (विषयवस्तु) का चयन किया गया है जिसके सम्बन्ध में विस्तार से अलग–अलग थीम पुस्तिकाओं में आप शैक्षिक सामग्री देख सकेंगे।

हमारी कुछ भ्रांतियाँ भी है जिसे स्पष्ट करना जरूरी है।

➡ COVID में स्कूल बंद है तो क्या बच्चों का 'सीखना' भी बंद है? जी नहीं। बच्चे घर पर रहकर भी बहुत कुछ सीख सकते हैं।

➡ घर पर किताब–कॉपी लेकर बच्चे नहीं बैठे हैं इसलिए 'सीखना' संभव नहीं है। यह बात भी सही नहीं है। सीखने के लिए हमेशा किताब व् कॉपी को होना जरूरी नहीं है।

➡ खेलते बच्चे, सिर्फ खेलते हैं, सीखते कुछ नहीं, यह भी बात सही नहीं है। खेलते हुए भी बच्चे बहुत कुछ सीखते हैं जो उनके जीवन में काम आता है, जैसे – टीम भावना से खेलना, हार को स्वीकार करना, चुनौती लेना आदि।

➡ गीत गाते, नाचते–कूदते, दौड़–भाग करते, बच्चे कुछ सीखते नहीं हैं, यह बात भी सही नहीं है। खेलने–कूदने से बच्चों में शारीरिक चपलता और स्फूर्ति पैदा होती है जो तंदरुस्त और खुशमिजाजी बने रहने में सहायक होता है।

इसलिए कहा जाता है – सीखना एक जन्मजात प्रवृति है। हम कहीं भी रहकर सीख सकते हैं। हर परिस्थिति से कुछ सीख सकते हैं। हाँ, स्कूली पाठ्यक्रम से इसका कितना अंश जुड़ा है यह तय करने की हमें जरूरत है।

के उद्योगों में महिलाओं की भूमिका महत्वपूर्ण है। रेशम कीट के पालन, कोकूनों में से रेशम को निकालने और कच्चे रेशम से वस्त्र निर्माण आदि कार्य अधिकांशतया महिलाओं द्वारा ही किए जाते हैं। अपने उद्यम द्वारा, वे राष्ट्र की अर्थव्यवस्था में योगदान देती हैं। रेशम उत्पादन में चीन विश्व में पहले स्थान पर है। भारत भी प्रमुख रेशम उत्पादक देशों में गिना जाता है।

आप रेशों की पहचान कैसे करेंगे?

- सूती वस्त्र जल्दी से पीली लौ के साथ जलता है। इसके जलने पर उसमें से कागज जलने जैसी गंध आती है तथा भूरे रंग की राख शेष रह जाती है।
- लिनन के वस्त्र को जलाने पर सूती के समान ही परिणाम आते हैं परन्तु इनके राख भार में बहुत हल्की होती है।
- रेशम हवा में जल्दी जल जाती है तथा जलते समय उसमें से पंखों या बालों के जलने के समान गंध निकलती है। जले हुए किनारों पर चिपचिपे दाने पड़ जाते हैं। इनके राख में दाने पाए जाते है। ऊन धीरे–धीरे जलती है। जलते समय इसमें से पंखों के जलने के समान गंध निकलती है। जलने के उपरांत काले रंग के गुब्बारे जैसा अवशिष्ट पदार्थ रह जाता है।
- रेयॉन, सूती की तरह जल्दी से लौ के साथ आग पकड़ लेता है, पिघल जाता है तथा काले दाने से पेड़ जाते हैं। जलते समय इसमें से कागज या रस्सी के जलने के समान गंध आती हे तथा अंत में भूरे रंग की राख शेष रह जाती है।
- शुद्ध नाइलॉन अज्वलनशील है। यह पिघल जाती है किन्तु जलती नहीं है। पिघलते समय इसमें से उबलती हुई फली के समान गंध निकलती है। इसका अवशिष्ट टुकड़ा चीमड़ा होता है।

थीम बेस्ड लर्निंग

'थीम बेस्ड लर्निंग' के अंतर्गत हम यहाँ उन विषयों को ले रहे हैं जो हमारे घर और दैनिक क्रियाकलापों एवं गतिविधियों से जुड़ा हुआ है। इसके माध्यम से बच्चों को उनकी रचनात्मकता और विचारों का बेहतर उपयोग करने का अवसर मिलता है। बच्चों में इस दौरान चीजों को एक नई दृष्टि से देखने, उसमें नवीनता की खोज करने, उनको मूर्त रूप देने, डिजाइन करने के साथ–साथ उससे सम्बंधित सामग्री को पढ़ने व उस विषय पर लिखने जैसी एक नई प्रवृति के पनपने की भी सम्भावना है। आगे चलकर इस सीख को बच्चे अपने समुदाय व स्कूल में प्रस्तुत भी कर सकेंगे। हम अपने घर की सभी गतिविधियों को अगर गौर से देखे तो पाएंगे कि उसमें ढ़ेर सारी सीखने की सम्भावना है। जो बच्चे घर पर रहकर इन दिनों करीब से यह सब कुछ देख रहे हैं, बढ़–चढ़ कर हिस्सा ले रहे हैं एवं अपने परिवारजनों को मदद भी कर रहे हैं– उनके लिए "घर" सीखने के बेशुमार अवसर देता है। घर की गतिविधियों पर अगर हम एक नजर डालते हैं तो देखते हैं कि वहाँ – भोजन की व्यवस्था, साफ–सफाई, नहाना–धोना, कपडे साफ करना, छोटे बच्चों की देख–रेख, बाजार का काम, पशुओं की देख–रेख, कृषि कार्य, जैसे बहुत से काम होते हैं।

बच्चे अपने आस–पास के वातावरण से बहुत कुछ सीखते हैं। कभी देखकर, कभी अनुसरण कर, कभी बोलकर, कभी सुनकर, कभी अभ्यास कर तो कभी उपयोग कर आदि। कई तरीकों से बच्चे सीखते रहते हैं। लोगों से अंतःक्रिया कर अपने अनुभवों के आधार पर वह समझदारी हासिल करते हैं। सीखने की यह प्रक्रिया उनके व्यवहार में परिवर्तन के पूर्व होती है। इसलिए कहते हैं 'सीखना' बार–बार अभ्यास का परिणाम है।

आज COVID-19 महामारी की स्थिति के कारण, घर पर लंबे समय तक रह गए बच्चों की रुचि और उनकी मानसिक स्थिति को ध्यान में रखते हुए इन सामग्रियों को तैयार करने की कोशिश की गई है। बच्चों को मौजूदा हालातों में खुश रहने, खेलने–कूदने के साथ–साथ पढाई में भी रूचि पैदा करने के लिए यह एक जरिया बन सकता है।

आइये, देखते हैं सीखने के लिए क्या–क्या जरूरी है :–

- बच्चे उस वातावरण में बेहतर सीखते हैं जब उन्हें लगता है कि वे महत्वपूर्ण हैं।
- बच्चे सक्रिय भागीदारी से सीखते हैं।
- बच्चे स्वयं प्रयोग करते हुए सीखते हैं।
- बच्चे बातचीत, अंतःक्रिया और विवेचना से सीखते हैं।
- बच्चे अपने अनुभवों से सीखते हैं।
- बच्चे पूर्वज्ञान के साथ जोड़कर सीखते हैं।
- बच्चे सवाल पूछ कर, जाँच–परख कर सीखते हैं।

हम सभी जानते है कि सीखना अपने आप में एक सक्रिय व् सामाजिक गतिविधि है। कैसे सीखना है, यह भी एक सीख है (Learning to Learn) बच्चे सीखने के क्रम में तब सीखेंगे जब :–

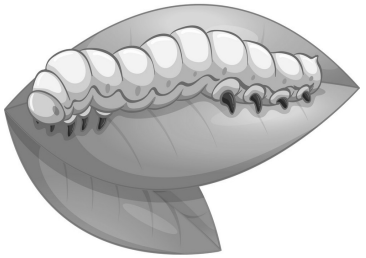
- बच्चे चिंतनशील बनेंगे।
- बच्चे खोजी प्रवृति के बनेंगे।
- बच्चे सृजनशील कार्य में रुचि लेंगे।
- नए कार्यों को करके आजमाएंगे।
- जोड़–तोड़ कर समस्या का हल निकालना सीखेंगे।
- अपनी गलतियाँ खुद सुधारेंगे।
- गलती के डर से पहल नहीं करना, जैसी मानसिकता से उभरेंगे।
- असफलताओं से ही सफलता की कहानी लिखी जाती है, यह जानेंगे।

होम बेस्ड लर्निंग, शिक्षकों को भी स्कूल के बच्चों के संरक्षक के रूप में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करेगा ताकि वे बेहतर सीख के साथ कल जब स्कूल खुलेंगे तब अपना कक्षा विनिमयन कर सकेंगे। इसी प्रकार माता–पिता और अभिभावक भी होम बेस्ड लर्निंग की अवधारणा को बच्चों की आवश्यकता और आकांक्षाओं से जोड़ कर देख सकेंगे। उम्मीद है कि वे बच्चों को घरों में एक बेहतर 'सीखने का माहौल' देने में सक्षम होंगे जिससे परिवार के अन्य सदस्यों के साथ बच्चों का एक अच्छा तालमेल बना रहे।

सोलहवीं शताब्दी में पुर्त्तगालियों का व्यापार सर्वप्रथम कालीकट से शुरु हुआ, इसीलिए उन्होंने सूती वस्त्रों को 'कैलिको' नाम दिया। इसी तरह बारीक सूती कपड़ों को यूरोप के लोगों ने सर्वप्रथम अरब व्यापारियों के पास इराक के 'मोसल' नामक शहर में देखा था, जिसकी वजह से बारिक बुनाई वाले सभी सूती कपड़ों को उन्होंने 'मसलिन' नाम दिया। इस संदर्भ में भारतिय कारीगरों के कौशल का अनुमान इसी से लगाया जा सकता है कि ''बीस गज लम्बे और एक गज चौड़े बढ़िया मलमल के टुकड़े को एक अंगूठी में से निकाला जा सकता था और इसे बनाने में छः महीना समय लगता था।''

रेशम की खोज

रेशम की खोज का यथार्थ समय संभवतः अज्ञात है। एक प्राचीन चीनी किंवदंती के अनुसार, सम्राट हुआंग–टी ने साम्राज्ञी सी–लुंग–ची से अपने बगीचे में उगने वाले शहतूत के वृक्षों की पत्तियों के क्षतिग्रस्त होने का कारण पता लगाने के लिए कहा था। साम्राज्ञी ने पाया कि सफेद कृमि शहतूत की पत्तियों को खा रहे थे। उन्होंने यह भी देखा कि कृमि अपने इर्द–गिर्द चमकदार कोकून बुन लेते थे। संयोग से एक कोकून उनके चाय के प्याले में गिर गया और कोकून में से नाजुक धागों का गुच्छा पृथक हो गया। रेशम उद्योग चीन में आरंभ हुआ और सैकड़ों वर्षों तक इसे कड़ी पहरेदारी में गुप्त रखा गया। बाद में यात्रियों और व्यापारियों ने रेशम को अन्य देशों में प्रचालित किया। जिस मार्ग से उन्होंने यात्रा की की थी, उसे आज भी 'सिल्क रुट' कहते हैं। भारत में, रेशम उत्पादन से संबंद्ध विभिन्न प्रकार



जिज्ञासा

सन् 1854 में बंबई में पहला सूती वस्त्र का कारखना कावस जी नानाजी दाभार नामक एक पारसी व्यापारी ने स्थापित किया। सन् 1880 ई0 तक पूरे भारत में 56 सूती कपड़ा मिलें स्थापित हो चुकी थी। इन कारखानों के लिए मशीनें विदेशों से लायी जाती थी। भारत में कपड़ा उद्योग की प्रगति ने विदेशों को चिंता में डाल दिया। फिर भी भारतीय उद्योगपतियों के सामने समस्या यह थी कि यदि किसी तरह अंग्रेजी सरकार भारतीय उद्योगों को बढ़ावा देने का कार्य करती, तो उत्पादन क्षमता में वृद्धि की जा सकती थी। अतः उन्होंने मांग की कि इंगलैंड से आ रहे कपड़ा पर सरकार विशेष कर लगाए ताकि वे भारत में बने हुए कपड़ों से मंहगा बिके। लेकिन अंग्रेजों ने ऐसी नीति नहीं अपनायी जिससे भारत का औद्योगिक विकास धीमा रहा।

मेरे कपड़े भी कुछ कहना चाहती हैं

आज से ढाई सौ वर्ष पहले कपड़ों की बुनाई हाथ से करघे पर की जाती थी। आज बिजली से करघे को चलाया जाता है। अब तो कई तरह की मशीनें आ गई है, जिससे कपड़ा बुनना आसान हो गया है। लागत भी कम हो गई है। फलतः माँग बढ़ गई है और वस्त्र बुनने की गतिविधि ने एक बड़े उद्योग का रूप ले लिया है। इन दिनों हम कई टेक्सटाइल कम्पनियों का विज्ञापन टी. वी., अखबार में देखते हैं। आइये, आज हम इन्ही विषयों के इर्द–गिर्द रहकर अपनी बातचीत करेंगे। बातचीत के साथ–साथ कुछ काम भी करेंगे जिससे आप के अंदर विषयवस्तु की समझ बढ़ेगी और नये कौशल से आप समृद्ध होगें।

गीत/कविता

कपड़ा

कपड़े से बनता है कमीज
और बनता समीज
कुरता, पजामा और सलवार
कोट, स्वेटर और मफलर
शर्ट, पैंट और फ्रॉक हैं बनते
चद्दर, खोली और जूते
शॉल, रजाई और टोपी
परदा, तौलिया, मोजा, कुरती

मैं गाँधी बन जाऊँ

मैं गाँधी बन जाऊँ
माँ, खादी की चादर दे दे,
मैं गाँधी बन जाऊँ।
छोटी सी धोती पहनूँगा,
खादी की चादर ओढ़ूँगा।
घड़ी कमर से लटकाऊँगा,
सैर सवेरे कर आऊँगा।
मुझे रुई की पोनी दे दे,
तकली खूब चलाऊँ।
माँ, खादी की चादर दे दे,
मैं गाँधी बन जाऊँ।

सिलाई मशीन

मेरे घर में आया आज।
एक सिलाई मशीन।।
सब तैयारी कर माँ और दीदी।
चलाने में हो गई लीन।
चारों ओर भीड़ लगाकर
हम सब देखने लगे मशीन
माँ और दीदी सिलने में व्यस्त
काम दिख रहा था कठिन।।
झट–पट रूमाल बनाई माँ ने
दीदी ने की सलवार की सिलाई।
बिन थके चल रहा था मशीन।
सब देखते रह गये दोनों की कलाई।
अगल–बगल के लोग आ गये
मशीन देख हुए बहुत खुश
बोले अब नही जायेंगे बाजार
आपकी सिलाई से हम है खुश।

13. आप कुछ रंग–बिरंगे कपड़ों की कतरन को इकट्ठा कीजिए और उन्हें पानी से धोकर यह पता लगाइए कि उनका रंग पक्का है या कच्चा?

---

14. भिण्डी या आलू को बीच से काटिए। उन पर गीले रंग लगाकर कागज या कपडे पर ठप्पे लगाकर अपनी पंसद की रंग–बिरंगी डिजाइन तैयार कीजिए।

---

15. दर्जी की दुकान पर बहुत सारे कपड़े टँगे होते हैं, उनके नाम लिखिए।

---

16. नीचे दी गई तालिका में जवाब लिखिए।

कौन से कपड़े पुरूष पहनते हैं	कौन से कपड़े स्त्री/लड़कियाँ पहनती हैं

प्रश्नोतर

1. कपड़े से क्या–क्या बनते हैं?
2. कुर्ता, फ्रॉक, पैंट, शर्ट आदि कौन सिलता है?
3. सिलाई करने के लिए किन–किन सामग्रियों का उपयोग होता है?
4. रेशे से धागा कैसे बनता है?
5. कपड़े का उपयोग किन–किन कामों में किया जाता है?
6. जब कपड़े पुराने हो जाते हैं तो उसका क्या करते हैं?
7. कपड़े का रखरखाव के लिए क्या करते हैं?
8. साबुन कपड़े के गंदगी को कैसे दूर करता है?
9. सूती, ऊनी, पॉलिस्टर के कपड़े में से कौन जल्दी सुखता है?
10. बरसात के दिनों में कपड़े देर से क्यों सुखते हैं?
11. कपड़े हमें गर्मी से ठण्ड से, बरसात से और धूल मिटट्ी से बचाते हैं। गर्मी में हम सूती कपड़े ज्यादा पहनते है। सूती कपड़े हवादार होते हैं, जिससे हमारा शरीर ठंडा रहता है। सर्दी में ऊनी कपड़े हमारे शरीर की गर्मी को बाहर नहीं निकलने देते।

---

12. क्या फूलों से रंग बनाए जा सकते हैं?

चाँद का कुर्ता

हठ कर बैठा चाँद एक दिन, माता से यह बोला,
''सिलवा दो माँ, मुझे ऊन का, मोटा एक झिंगोला।
सन–सन चलती हवा रात भर, जाड़े से मरता हूँ,
ठिठुर–ठिठुर कर किसी तरह, यात्रा पूरी करता हूँ।
आसमान का सफर और यह मौसम है जाड़े का,
ना हो अगर तो ला दो कुर्ता ही कोई भाड़े का।''
बच्चे की सुन बात, कहा माता ने,''अरे सलोने!
कुश्ल करें भगवान, लगे मत तुझको जादू–टोने।
जाड़े की तो बात ठीक है, पर मैं तो डरती हूँ।
एक नाप में कभी नहीं तुझको देखा करती हूँ।
कभी एक अंगुल भर चौड़ा, कभी एक फुट मोटा,
बड़ा किसी दिन हो जाता है और किसी दिन छोटा।
घटता–बढ़ता रोज किसी दिन ऐसा भी करता है,
नहीं किसी की भी आँखों को दिखलाई पड़ता है।
अब तू ही यह बता, नाप तेरी किस रोज लिवायें,
सी दें एक झिगोंला जो हर रोज बदन में आयें?''

पहेली

1. गोल गेंद–सा मुझे गिराओ।
   पूछँ पकड़ गर मुझे उठाओ।
   हाथ नहीं मैं आ पाऊँगा।
   गेंद नहीं मैं रह पाऊँगा। (ऊन)

2. नर–नारी मुझको अपनाते।
बड़े प्यार से मुझे चलाते
नहीं भेद–भाव मैं रखता
सबके प्यारे बाल सँवरता।। (कंघी)

---

3. हाथ से चलता पैर से चलता।
काम सभी के लिए करता।
बड़े–छोटे सबको खुश रखता।
पर्व त्योहार में फुरसत नहीं रहता। (सिलाई मशीन)

---

4. एक आँख से सबको भाती।
दो चिथड़ों को साथ मिलाती (सुई)

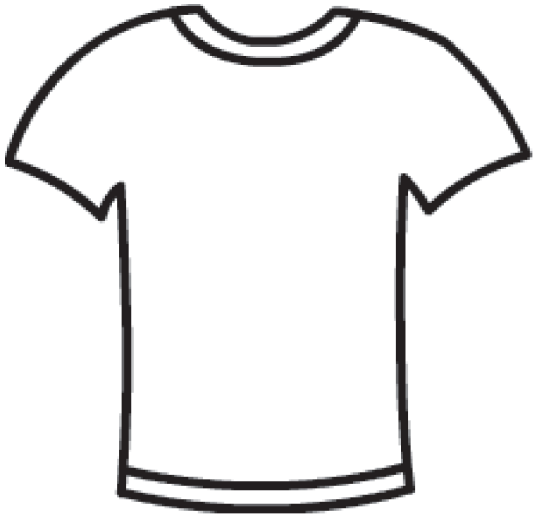
कहानी

टोपीवाला

एक टोपीवाला था। वह कपड़े की टोपी बेचने दूसरे गाँव जा रहा था। रास्ते में एक पेड़ के नीचे वह आराम करने लगा उसे नींद आ गई। कुछ देर बाद उसकी आँखे खुली तो देखा, सारी टोपियाँ गायब है तभी टोपीवाले की नजर पेड़ पर गई। पेड़ पर बहुत सारे बंदर टोपियाँ पहने बैठे थे। टोपीवाले ने बंदरों से टोपियाँ वापस लेने की बहुत कोशिश की, पर सब बेकार। गुस्से में झुंझलाकर टोपीवाले ने अपनी टोपी जमीन

दिए गये चित्रों में पहनावे के आधार पर राज्यों के नाम लिखें।

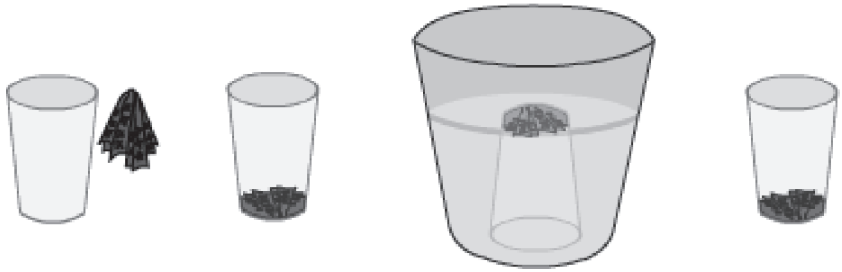
टीशर्ट को डिजाइनदार बनाइए।



खेल

पानी में कपड़ा नहीं भिगेगा

एक शीशा का गिलास लो। उसके भीतर तली में एक रुमाल इस तरह डालो की वह गिरे नहीं। अब गिलास को उल्टा करके पानी से भरे बाल्टी में सीधा डुबाओ। गिलास को जैसे डुबाया था, वैसे ही निकाल लो। अब रुमाल को देखो पाओगे कि रुमाल गीला नहीं हुआ। ऐसा क्यों, बताओ



पर फेंक दी। सभी बंदरों ने वैसा ही किया। टोपीवाला जल्दी से टोपियों को समेटकर अपने रास्ते पर चल पड़ा।

पचास साल बाद उसी टोपीवाले का पोता टोपियाँ लेकर वहाँ से गुजरा। वह उसी घने छायादार पेड़ के नीचे आराम करने लगा। उसे नींद आ गई। नींद खुली तो देखा सारी टोपियाँ गायब हैं पोते को दादाजी का किस्सा याद आ गई। उसने अपनी टोपी जमीन पर पटक दी। एक बंदर झट से नीचे उतरा और उसकी टोपी लेकर पेड़ पर चढ़ गया। बंदर बोला, तुम क्या समझते हो, दादाजी से सीख तुमने ही ली है? हमारे दादा–परदादा ने हमें कुछ नहीं सिखाया?

कब आऊँ

अवंती ने एक छोटी–सी रंगाई की दुकान खोली और गाँववासियों के लिए कपड़ा रंगना शुरु कर दिया। सब लोग उसकी रंगाई की प्रशंसा करने लगे। धीरे–धीरे उसकी दुकान चल निकली। अवंती की प्रशंसा सुनकर एक सेठ को बहुत ईष्या महसूस होने लगी। अवंती को परेशान करने के लिए वह सेठ कपड़े का एक करने के लिए वह सेठ कपड़े का एक टुकड़ा लेकर अवंती की दुकान में जा पहुँचा। दरवाजे के अंदर घुसते ही सेठ बुलंद आवाज में बोला– अवंती, जरा यह कपड़ा तो अच्छी तरह से रंग दो। मैं देखना चाहता हुँ तुम्हारा हुनर कैसा है। तुम्हारी काफी तारीफ

सुनी थी, इसीलिए आया हूँ।

अवंती ने सेठजी से पुछा – सेठजी इस कपड़े को आप किस रंग में रंगवाना चाहते हैं?

सेठ ने कहा – रंग? रंग के बारे में मेरी कोई खास पसंद तो है नहीं, पर मुझे हरा, पीला, सफेद, लाल, नारंगी, नीला, आसमानी, काला और बैंगनी रंग कतई अच्छे नहीं लगते। समझे कि नहीं?

अवंती ने जबाब दिया – समझ गया हूँ, अच्छी तरह समझ गया हूँ। मैं जरुर आपकी पसंद की रंगाई कर दूँगा!

अवंती ने सेठ का मंसूबा भाँपते हुए उसके हाथ से कपड़े का टुकड़ा ले लिया।

सेठ ने खुश होकर कहा – अच्छा तो इसे लेने मैं किस दिन आऊँ?

अवंती ने कपड़े को अलमारी में बंद करके उसमें ताला लगा दिया और बोला – आप इसे लेने सोमवार, मंगलवार, बुधवार, बृहस्पतिवार, शुक्रवार, शनिवार और रविवार को छोड़कर किसी भी दिन आ सकते हैं।

सेठ समझ गया कि उसकी चाल उल्टी पड़ चुकी है अतः भलाई धीरे से खिसक लेने में ही है। फिर उस सेठ ने दोबारा अवंती की दुकान में घुसने की हिम्मत नहीं की।

करके सीखें

नाप लेने की सही तकनीक

सही नाप होने पर ही कपड़ों की फीटिंग सही आती है। इसलिए नाप बहुत सावधानी से लेना चाहिए। नाप लेते समय नीचे लिखी बातों का ध्यान रखना चाहिए–

➡ कपड़े का नाप पहनने वाले की पंसद के अनुसार लें।

➡ नाप लेते समय वर्तमान फैशन को भी ध्यान में रखें।

➡ यदि व्यक्ति स्वेटर पहने हुए हो तो उसे उतरवा कर नाप लें।

➡ पहनने वाला व्यक्ति तंग फीटिंग चाहता है या ढीली। बच्चों व बुजुर्गो के लिए ढीली फीटिंग ठीक रहती है। युवक–युवतियाँ तंग फीटिंग पंसद करते हैं।

➡ जहाँ तक संभव हो व्यक्ति के शरीर का ही नाप लें न कि उसकी पोशाक का।

➡ शरीर का नाप लेते समय व्यक्ति को दोनों पैर जोड़कर तनकर सीधा खड़ा होने के लिए कहें।

➡ गोलाइयाँ नापते समय टेप को पकड़ने में एक अंगुल की ढील रहे उससे कम या अधिक नहीं।

➡ सिलाई–कढ़ाई सीखते समय आवश्यक नाप लेने चाहिए। अनुमान (अंदाज) से काम लेना ठीक नहीं।

➡ नाप लेते समय इंच–टेप उलट न जाए इसका ध्यान रखें। टेप उलट जाने से नाप गलत हो सकता है।

➡ लम्बाई नापते समय टेप का पत्ती वाला सिरा ऊपर रखिए। गोलाई नापते समय बिना पत्ती वाला सिरा ऊपर रखना चाहिए।

➡ नाप व्यक्ति के एक ही ओर से लेना चाहिए। व्यक्ति को बार–बार इधर–उधर न घुमाएं। जिस ओर से लम्बाई नापें उसी ओर से बाँह का नाप लें न कि दूसरी बाँह का।

➡ सारे नाप एक ही क्रम से लें और उसी क्रम से लिखें।

➡ क्रम से नाप लेने से समय की बचत होगी तथा नाप लिखने में भूल नहीं होगी।