انسانی ماحولیات اور علومِ خاندان داری

گیارھویں جماعت کے لیے درسی کتاب

حصّہ اوّل

انسانی ماحولیات اور علومِ خاندان داری

گیارھویں جماعت کے لیے درسی کتاب

حصّہ اوّل

5190

विद्ययाऽमृतमश्नुते
एन सी ई आर टी
NCERT

نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ

NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

Insani Maholiyat Aur Uloom-e-Khandandari
(Human Ecology and Family Science), **Part-I**
Textbook for Class XI

ISBN 978-93-5007-251-6

پہلا اردو ایڈیشن

جنوری 2013 ماگھ 1934

دیگر طباعت

مئی 2019 ویشاکھ 1941

PD 2H SPA

© نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ، 2013

جُملہ حقوق محفوظ

- ناشر کی پہلے سے اجازت حاصل کیے بغیر، اس کتاب کے کسی بھی حصے کو دوبارہ پیش کرنا، یاد داشت کے ذریعے بازیافت کے سسٹم میں اس کو محفوظ کرنا یا برقیاتی، میکانیکی، فوٹو کاپینگ، ریکارڈنگ کے کسی بھی وسیلے سے اس کی ترسیل کرنا منع ہے۔
- اس کتاب کو اس شرط کے ساتھ فروخت کیا جارہا ہے کہ اسے ناشر کی اجازت کے بغیر، اس شکل کے علاوہ جس میں کہ یہ چھاپی گئی ہے یعنی، اس کی موجودہ جلد بندی اور سرورق میں تبدیلی کرکے، تجارت کے طور پر نہ تو مستعار دیا جاسکتا ہے، نہ دوبارہ فروخت کیا جاسکتا ہے، نہ کرایہ پر دیا جاسکتا ہے اور نہ ہی تلف کیا جاسکتا ہے۔
- کتاب کے صفحہ پر جو قیمت درج ہے وہ اس کتاب کی صحیح قیمت ہے۔ کوئی بھی نظر ثانی شدہ قیمت چاہے وہ ربر کی مہر کے ذریعے یا چیپی یا کسی اور ذریعے ظاہر کی جائے تو وہ غلط متصوّر ہوگی اور ناقابل قبول ہوگی۔

این سی ای آر ٹی کے پبلی کیشن ڈویژن کے دفاتر

این سی ای آر ٹی کیمپس
شری اروندو مارگ
نئی دہلی - 110016 **فون** 011-26562708

108,100 فٹ روڈ ہوسڈے کیرے ہیلی
ایکسٹینشن بناشنکری III اسٹیج
بینگلورو - 560085 **فون** 080-26725740

نوجیون ٹرسٹ بھون
ڈاک گھر، نوجیون
احمد آباد - 380014 **فون** 079-27541446

سی ڈبلیو سی کیمپس
بمقابل ڈھانکل بس اسٹاپ، پانی ہاٹی
کولکاتا - 700114 **فون** 033-25530454

سی ڈبلیو سی کامپلیکس
مالی گاؤں
گواہاٹی - 781021 **فون** 0361-2674869

قیمت: ₹ 160.00

اشاعتی ٹیم

ہیڈ، پبلی کیشن ڈویژن	:	محمد سراج انور
چیف ایڈیٹر	:	شویتا اُپّل
چیف پروڈکشن آفیسر	:	ارون چتکارا
چیف بزنس منیجر	:	بِباش کمار داس
ایڈیٹر	:	سید پرویز احمد
پروڈکشن آفیسر	:	عبد النعیم

سرورق اور آرٹ
وی۔ منیشا

این سی ای آر ٹی واٹر مارک 80 جی ایس ایم کاغذ پر شائع شدہ

سکریٹری، نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ، شری اروندو مارگ، نئی دہلی-110016 نے اسٹالین گرافکس پرائیویٹ لمیٹیڈ، B-13، سیکٹر 65، (گراؤنڈ فلور) نوئیڈا 201301 (یوپی) میں چھپوا کر پبلی کیشن ڈویژن سے شائع کیا۔

پیش لفظ

'قومی درسیات کا خاکہ — 2005' میں سفارش کی گئی ہے کہ بچّوں کی اسکولی زندگی، ان کی باہر کی زندگی سے ہم آہنگ ہونی چاہیے۔ یہ زاویۂ نظر کتابی علم کی اُس روایت کی نفی کرتا ہے جس کے باعث آج تک ہمارے نظام میں اسکول، گھر اور سماج کے درمیان فاصلے حائل رہے ہیں۔ نئے قومی درسیات پر مبنی نصاب اور درسی کتابوں کی تیاری اسی بنیادی مقصد پر عمل آوری کی ایک کوشش کہی جاسکتی ہے۔ اس کوشش میں مختلف مضامین کو ایک دوسرے سے الگ رکھنے اور رٹ کر پڑھنے کے طریقۂ کار کی حوصلہ شکنی بھی شامل ہے۔ ہمیں امّید ہے کہ ان اقدامات سے قومی تعلیمی پالیسی (1986) میں مذکور تعلیم کے 'طفل مرکوز نظام' کی طرف مزید پیش رفت ہوگی۔

اس کوشش کی کامیابی کا انحصار ان اقدامات پر ہے کہ اسکولوں کے پرنسپل اور اساتذہ اپنے تاثرات خود ظاہر کرنے اور ذہنی سرگرمیوں اور سوالوں کے ذریعے سیکھنے کے سلسلے میں بچوں کی ہمّت افزائی کریں۔ ہمیں یہ ضرور تسلیم کرنا چاہیے کہ بچّوں کو اگر موقع، وقت اور آزادی دی جائے تو وہ بڑوں سے حاصل شدہ معلومات کی بنیاد پر نئی معلومات مرتب کرتے ہیں۔ آموزش کے دوسرے ذرائع اور محلِ وقوع کو نظر انداز کرنے کے بنیادی اسباب میں سے ایک اہم سبب، مجوّزہ نصابی کتاب کو امتحان کے لیے واحد ذریعہ بنانا ہے۔ بچّوں کے اندر تخلیقی صلاحیت اور پیش قدمی کے رجحان کو فروغ دینا اُسی وقت ممکن ہے جب ہم آموزشی عمل میں بچّوں کو بہ حیثیت شریک کار قبول کریں اور ان سے اُسی طرح پیش آئیں۔ انھیں محض مقرّرہ معلومات کا جانکار نہ سمجھیں۔

یہ مقاصد اسکول کے نظام الاوقات اور طریقۂ کار میں معقول تبدیلی کا مطالبہ کرتے ہیں۔ روزمرّہ معمولات میں نرمی کی اتنی ہی اہمیت یا ضرورت ہے جتنی کہ سالانہ کیلنڈر کے نفاذ اور محنت کی، تاکہ تدریس کے لیے دست یاب مدّت کو حقیقتاً تدریس کے لیے وقف کیا جاسکے۔

یہ درسی کتاب طالب علم اور معاصر ہندوستان کے فعال سماجی و معاشی حقائق کے تمام تناظروں کے لحاظ سے علم کی تشکیل نو سے متعلق این سی ای آر ٹی کے عزم کی علامت ہے۔ قومی درسیات کا خاکہ —2005، کے زیر اہتمام مقررکردہ 'تعلیم کے صنفی امور' سے متعلق 'فوکس گروپ' نے علم خانہ داری جیسے روایتی انداز میں پیش کردہ مضامین کی نئی علمیاتی تشریح کے لیے ان میں خواتین کے امور کی شمولیت پر زور دیا ہے۔ ہمیں امید ہے کہ زیر نظر کتاب اس مضمون کو صنفی جانب داری سے پاک کر کے اسے نوخیز ذہنوں اور اساتذہ کو تخلیقی مطالعے اور عملی کام کی ترغیب دے گی۔

این سی ای آر ٹی ٹیکسٹ بک ڈیولپمنٹ کمیٹی، اس کی چیف ایڈوائزر ڈاکٹر نیرجا شرما، لیڈی اروِنگ کالج، یونیورسٹی آف دہلی اور ڈاکٹر شگوفہ کپاڈیا، ایم ایس یونیورسٹی بڑودہ، ودودرا کی محنت اور لگن کے ستائش کرتی ہے۔ ہم ان اداروں اور شعبوں کے ممنون ہیں جنھوں نے ہمیں اپنے وسائل، مواد اور کارکنوں سے استفادے کی فیاضانہ اجازت دی۔ ہم خصوصاً پروفیسر مرنال مری اور پروفیسر جی پی دیش پانڈے کی سربراہی میں ڈپارٹمنٹ آف سکنڈری اینڈ ہائر ایجوکیشن، وزارت برائے فروغ انسانی وسائل کی مقرر کردہ قومی نگرانی کمیٹی (National Monitoring Committee) کے ممبروں کے ممنون ہیں جنھوں نے اپنا قیمتی وقت اور تعاون دیا۔ اس درسی کتاب پر نظر ثانی میں تعاون کے لیے ہم ذیلی کمیٹی برائے انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری

(Ecology and Family Sciences, HEFS) کے ممبروں ڈاکٹر مریّنا ورگیز، سابق وائس چانسلر، ایس این ڈی ٹی ویمنز یونیورسٹی، ممبئی اور ڈاکٹر ایس آنند لکشمی، سابق ڈائرکٹر، لیڈی ارون کالج، یونیورسٹی آف دہلی بھی ہمارے شکریے کے خاص مستحق ہیں۔

این سی ای آر ٹی اپنی تیار کردہ کتابوں کی اصلاح اور مسلسل بہتری کے لیے ذمے داری کا احساس رکھنے والی تنظیم کی حیثیت سے، ایسے تبصروں اور مشوروں کا استقبال کرتی ہے جو اس کتاب پر مزید نظر ثانی اور اس کی درستگی میں ہماری مدد کر سکیں۔

نئی دہلی
اپریل 2009

ڈائرکٹر
نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ

دیباچہ

انسانی ماحولیات اورعلوم خاندان داری' کے موضوع پر یہ درسی کتاب، این سی ای آر ٹی کے 'قومی درسیات کا خاکہ —2005'، کے اصولوں کے پیشِ نظر از سرنو ترتیب دی گئی ہے۔ اب تک یہ مضمون علم خانہ داری یا ہوم سائنس کے نام سے جانا جاتا تھا۔ ہوم سائنس یا علم خانہ داری اب تک پانچ شعبوں یعنی غذا اور تغذیہ، انسانی نشو ونما اور علوم خاندان داری، کپڑے اور لباس، وسائل کی انتظام کاری (Resource Management) اور ابلاغ و توسیع پر مشتمل رہا ہے۔ ان تمام شعبوں کے اپنے مخصوص موضوعات ہیں اور ان کے تحت فرد اور خاندان کا مطالعہ ہندوستان کے سماجی اور ثقافتی پس منظر میں کیا جاتا ہے۔ علوم کے یہ شعبے اعلا تعلیم اور روزگار کے مواقع بھی فراہم کرتے ہیں۔ اس علم کے مختلف شعبے اب تخصیصی بلکہ اعلا ترتخصیصی مطالعات کے شعبے بن گئے ہیں۔ ان کا دائرہ کار صحت اور خدمات کے اداروں/ایجنسیوں، تعلیمی اداروں کے لیے پیشہ ورانہ خدمات کی فراہمی، کپڑا سازی کی صنعت، لباس سازی، غذا، کھلونوں، تعلیم و تدریس کے امدادی سامان، مزدوری بچانے کی خدمات اور ماحولیاتی اسباب پر پورا اُترنے والے ساز وسامان اور کارگاہیں بنانے تک وسیع ہو چکا ہے۔ گیارھویں جماعت میں، ''خود اور خاندان'' اور ''گھر'' جیسے موضوعات انفرادی زندگی اور سماجی تعاملات کے معاملوں کو سمجھنے کے لیے مرکزی حیثیت رکھتے ہیں۔ بارھویں جماعت کے نصاب، کام اور کیریئر پر زور دیا جائے گا۔

''انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری'' کے موضوعات کا تعلق انسانی وسائل، تعمیری صلاحیتوں کے فروغ اور لوگوں کو بہتر معیارِ زندگی فراہم کرنے سے ہے۔ اگر غیر صحت بخش شخصی اور ماحولیاتی اسباب کے تحت جسمانی طور پر درست نہیں ہوں گے تو ان کی تخلیقی صلاحتیں بھی متاثر ہوں گی۔ اگر بچوں کو بھرپور غذا میسّر نہیں ہوگی یا وہ استحصال اور عدمِ توجّہی کے شکار ہوں گے تو وہ حصول علم سے بھی قاصر رہیں گے۔ اگر لوگ گھر کی الجھنوں میں پھنسے ہوں گے، وسائل کے انتظام کی مشکلات سے دوچار ہوں گے، خانگی تشدد کے ستائے ہوئے ہوں گے یا اہلِ خانہ کی توجہ سے محروم ہوں گے تو وہ اپنے کام مناسب طریقے سے انجام نہیں دے سکیں گے۔ اس کے برخلاف، وہ لوگ جنھیں سازگار ماحول، اچھے رشتوں، مناسب تغذیے، صحت، تحفظ اور صفائی کے ساتھ رہنے کی سہولتوں تک رسائی کی مدد سے ترقی کرنے کے مواقع ملیں گے۔ وہ سماج سے مطابقت پیدا کر کے پیداواری صلاحیتوں والے شہری بن سکیں گے۔

تعلیم کی تمام سطحوں پر درس وتدریس اور تحقیق کے مواقع موجود ہیں چاہے وہ اسکول اور کالج ہوں یا یونی ورسٹی۔ غذا اور تغذیہ کے شعبے میں تخصص (Specialization) رکھنے والے پیشہ وروں (Professionals) کے لیے مواقع کا دائرہ خدمات کے شعبے کے تحت ماہرین تغذیات (Dietitian) صحت خدمات کے مشیر/غذائی صنعت کے مشیر اور غذائی خدمات کے منتظمین/ادارہ جاتی مینجمنٹ تک پھیلا ہوا ہے جہاں وہ اپنی تعلیمی لیاقت اور مہارت، استعداد اور ذاتی دلچسپیوں کے مطابق روزگار حاصل کر سکتے ہیں۔ انسانی ترقی اور علوم خاندان داری کے ماہرین کے لیے بھی کام کے بہت مواقع ہیں — مثلاً وہ بچوں، نوبالغوں، عورتوں اور خاندانوں کے لیے کام کرنے والی سماجی ترقیات سے متعلق تنظیموں میں مختلف نوعیت کے کام یا ابتدائی بچپن کی نگہ داشت اور تعلیمی پروگراموں یا پھر مختلف سطحوں پر اور مختلف عمر کے لوگوں سے متعلق مُشاورت کے شعبے میں پیشہ ور ماہرین کی حیثیت سے کام تلاش کر سکتے ہیں —اس

کے علاوہ جن لوگوں نے کپڑا یا ملبوسات میں ٹریننگ حاصل کی ہے ان کے لیے ٹیکسٹائل ڈیزائننگ، ٹیکسٹائل انڈسٹری، فیشن اور ملبوسات کی صنعت میں ملازمت اور ترقی کے بہترین مواقع ہیں۔

جن لوگوں نے وسائل کی انتظام کاری میں ٹریننگ حاصل کی ہے ان کے لیے بہت سے شعبوں مثلاً عمارتوں کی اندرونی آرائش (Interior Decoration)، ہاسپیٹیلیٹی ایڈمنسٹریشن (Hospitality Administration) ارگونامکس (Ergonomics) کنزیومر ایجوکیشن اور سروسز کے علاوہ تقریبات کے اہتمام، سرمایہ کاری اور بیمہ کی تنظیموں میں کام کے بہت سے مواقع موجود ہیں۔ جن لوگوں کو 'ابلاغ اور توسیع' میں تخصص حاصل ہے وہ میڈیا یا اوراس سے وابستہ شعبوں نیز غیر سرکاری تنظیموں، نجی اور سرکاری زمرے کی تنظیموں میں سپروائزروں، ایڈمنسٹریٹو آفیسروں اور ویلفیر افسروں اور پروگرام افسروں کے عہدوں کے لیے کوشش کر سکتے ہیں۔

اس نئی درسی کتاب میں مختلف وجوہ کی بنا پر اس موضوع کے قدیم اور روایتی سانچے سے الگ ہونے کی اہم کوشش کی گئی ہے۔ اب نئے تصورات کو اس طرح پیش کیا گیا ہے کہ مختلف علوم کے درمیان حد بندیاں ختم ہوگئی ہیں۔ ایسا اس لیے کیا گیا ہے کہ طلبا گھر اور باہر کی زندگی کا ایک جامع تصور قائم کرسکیں۔ درسیات کو مختلف ماحولوں میں رہنے والے لڑکوں اور لڑکیوں، جن میں بے گھر لڑکے لڑکیاں بھی شامل ہیں، کی مناسبت سے اس طرح ترتیب دے کر اس بات کی خصوصی توجہ دی گئی ہے کہ تمام طلبا اور طالبات میں گھریلو اور سماجی زندگی کے لیے عزت و احترام کے جذبات کو فروغ دیا جائے۔ اس بات کو بھی یقینی بنایا گیا ہے کہ تمام ابواب کے مواد میں انصاف پسندی، مساوات اور شمولیت پسندی کے اہم اصولوں پر خصوصی توجہ دی جائے۔ ان اصولوں میں صنفی طور پر حساس ہونا اور شہری، دیہی اور قبائلی زندگی، ذات اور طبقے سے متعلق تنوع اور کثرت سے احترام روایت اور عصری اثرات کی قدر کرنا، سماج کے لیے ذمّے داری کا احساس اور قومی علامتوں کے لیے فخر مندی ہے۔

کتاب میں دیے گئے عملی کاموں کو جدید اور ایجاد پسندانہ انداز میں ترتیب دیا گیا ہے اور نئی ٹکنالوجی اور اس کے استعمال پر زور دیا گیا ہے جس سے لوگوں کی حقیقی زندگی سے تعلق قائم کرنے کے عمل کو تقویت ملے گی۔ اس کے علاوہ شعوری طور پر تبدیلی لانے کی کوشش کی گئی ہے تاکہ آموزش براہ راست زندگی کے حقیقی تجربے کی بنیاد پر کی جائے۔ عملی کاموں کو اس طرح تیار کیا گیا ہے کہ تخلیقی سوچ کو فروغ ملے۔ اس کے علاوہ اس بات کی بھی شعوری کوشش کی گئی ہے کہ صنف کی بنیاد پر کاموں کی مفروضہ تقسیم سے بھی احتراز کیا جائے۔ اس طرح ان تجربات کو لڑکے اور لڑکیوں دونوں کے لیے زیادہ بامعنی اور سودمند بنا دیا گیا ہے۔ یہ بھی لازمی ہے کہ عملی کاموں کو تمام موجود وسائل کو ذہن میں رکھ کر انجام دیا جائے۔

اس درسی کتاب کی تیاری میں تدریجی طریقِ کار اختیار کیا گیا ہے جو پوری مدت العمر کا احاطہ کرتا ہے۔ البتہ انسانی نشو ونما کے ادوار کی ترتیب کے لحاظ سے اس نصاب کو ذرا مختلف طریقے سے تیار کیا گیا ہے۔ اس کتاب میں پہلی اکائی نو بلوغت کے دور سے شروع ہوتی ہے کیوں کہ یہ دور طلبا کے تجربوں پر مشتمل نشو ونما کا دور ہے۔ کتاب کو خود طلبا کی زندگی کے موجودہ مرحلے سے شروع کرنے سے، ان میں جسمانی، جذباتی، معاشرتی اور ادراکی تبدیلیوں سے دل چسپی اور انھیں سمجھنے کی صلاحیت پیدا ہوگی جن سے وہ خود دوچار ہیں۔

جب ایک نو بالغ طالب علم 'خود' کو کچھ کچھ سمجھنے لگے گا تو دوسری اکائی شروع ہوگی جو ان مختلف ماحول اور پس منظر پر مشتمل ہے جن میں لوگ زندگی گزارتے ہیں۔ ان ماحولوں میں خاندان، اسکول، برادری اور سماج شامل ہیں۔ اسی اکائی میں ہر ماحول سے متعلق رشتوں، ضرورتوں اور سروکاروں (Concerns) سے بھی بحث کی گئی ہے۔ اس کے بعد دو اکائیاں اور ہیں جن میں ماحولیاتی خاندانی مسائل سے بحث کی گئی ہے جو بالترتیب بچپن اور بلوغت کے دوران پیدا ہوتے ہیں۔ اس طریقِ کار سے طلبا کو زندگی کے ان دونوں مرحلوں میں تغذیے، صحت و سلامتی، نشو و نما، ترقی، تعلیم، ابلاغ، ملبوسات اور انتظام کاری جیسے معاملات کی اہمیت کی تفہیم اور تجزیے میں مدد ملے گی اور اس طرح نشو و نما کا دور تکمیل کو پہنچے گا۔ چناں چہ اس درسی کتاب میں زندگی کے ہر مرحلے کے بعض اہم مسائل اور چیلنجوں پر توجہ مرکوز کی گئی ہے اور ساتھ ہی فرد، خاندان، برادری اور معاشرے کے معیارِ زندگی کو مزید بہتر بنانے کے لیے معقول تجاویز اور ضروری وسائل بھی فراہم کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔

مقاصد

'انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری' (HEFS) کی اس درسی کتاب کی تیاری میں درج ذیل مقاصد پیشِ نظر رہے ہیں:

1۔ خاندان اور معاشرے کے بارے میں طلبا کی سمجھ کو فروغ دینا۔

2۔ ان میں خاندان، برادری اور معاشرے کے ایک تعمیری رُکن کی حیثیت سے خود اپنے کردار اور اپنی ذمے داریوں کا احساس پیدا کرنا۔

3۔ علم کے مختلف شعبوں سے متعلق آموزش میں اتحاد اور دیگر مضامین کے ساتھ ربط پیدا کرنا۔

4۔ انصاف پسندی اور تنوع سے متعلق معاملات اور سروکاروں کا تنقیدی تجزیہ کرنا اور اس حوالے سے حساسیت کو فروغ دینا۔

5۔ پیشہ ورانہ روزگار کی فراہمی کے لحاظ سے 'انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری' کے شعبۂ علم کی قدر و قیمت کو مستحکم کرنا۔

اساتذہ کے لیے چند گزارشات

جیسا کہ دیباچے میں کہا گیا ہے، انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری سے متعلق اس درسی کتاب کا مقصد اب تک علوم خانہ داری یا ہوم سائنس کے نام سے معروف مضمون کا ایک زیادہ جامع تصور پیش کرنا ہے۔ کتاب میں چار اکائیاں اور 19 ابواب ہیں۔ اکائیوں کو تدریجی طریقۂ کار کے تحت ترتیب دیا گیا ہے۔ پہلی اکائی کو نوبلوغت اور اس سے وابستہ معاملات کے تجزیے سے شروع کیا گیا ہے۔ دوسری اکائی میں خاندان، اسکول، برادری اور معاشرے کے دیگر افراد کے ساتھ نوبالغوں کے بڑھتے ہوئے روابط اور تفاعل اور ان ضروریات سے بحث کی گئی ہے جو ان مختلف حالات میں پیدا ہوتی ہیں۔ تیسری اور چوتھی اکائی میں بالترتیب بچپن اور سن بلوغ پر توجہ مرکوز کی گئی ہے۔ این سی ای آر ٹی کے نصاب سے اس کتاب کے ابواب اور اکائیوں کے ربط کو ذیل میں واضح کیا گیا ہے۔

حصہ–1			
کتاب کی اکائیاں اور ابواب			این سی ای آر ٹی نصاب کی اکائیاں اور حصے
باب	باب کا عنوان		اکائیاں اور حصے
1-	تعارف: HEFS: شعبہ علم کا ارتقا اور معیار زندگی کے حوالے سے اس کی معنویت		تعارف: HEFS: شعبہ علم کا ارتقا اور معیار زندگی کے حوالے سے اس کی معنویت
اکائی I	خود کو سمجھنا : نوبلوغت		
2-	'خود' کو سمجھنا		
	A-	مجھے کیا چیز ''میں'' بناتی ہے:	A- 'ذات' کا شعور، یہ سمجھنا کہ میں 'کون' ہوں؟
	B-	'ذات' کی نشو ونما اور خصوصیات	B- خصوصیات اور ضروریات
	C-	شناخت پر اثرات: 'ذات' کا شعور کس طرح پیدا ہوتا ہے؟	C- شناخت پر اثرات
3-	غذا، تغذیہ، صحت اور تن درستی		D- غذا، تغذیہ، صحت و تن درستی
4-	وسائل کی انتظام کاری		E- وسائل–وقت، پیسہ، توانائی اور جگہ کی انتظام کاری
5-	کپڑے		F- کپڑے اور لباس
6-	میڈیا اور ابلاغ کی ٹکنالوجی		G- میڈیا اور ابلاغ کی ٹکنالوجی
7-	موثر ابلاغ کی مہارتیں		H- ابلاغ کی مہارتیں
8-	عالمی معاشرے میں زندگی گزارنا اور کام		I- عالمی معاشرے میں زندگی گزارنا اور کام

اکائی II	خاندان، برادری اور سماج کو سمجھنا	
9۔	''دیگر اہم لوگوں'' کے ساتھ رشتے اور روابط:	A ''دیگر اہم لوگوں'' کے ساتھ رشتے اور روابط:
A۔	خاندان	- خاندان
B۔	اسکول : ہم جماعت اور معلّم	- اسکول کے ہم جماعت اور معلّم
C۔	برادری اور سماج	- برادری اور سماج
10۔	مختلف ماحولوں میں مختلف سروکار اور ضروریات: خاندان، اسکول، برادری اور سماج	B۔ مختلف ماحولوں ـــ خاندان، اسکول، برادری اور سماج ـــ میں سروکار اور ضروریات
A۔	تغذیہ، صحت اور حفظان صحت	a۔ صحت، تغذیہ اور حفظان صحت
B۔	کام، کارکن اور کارگاہ (workplace)	b۔ سرگرمی، کام اور ماحول
C۔	وسائل کی فراہمی اور انتظام کاری	c۔ وسائل کی فراہمی اور انتظام کاری
D۔	آموزش، تعلیم اور توسیع	d۔ آموزش، تعلیم اور توسیع
E۔	ہندوستان میں کپڑا سازی کی روایات	e۔ ہندوستان میں کپڑا سازی کی وراثت
	حصہ-2	
اکائی III	بچپن	
11۔	بقا، نشو ونما اور ترقی	- بقا، نشو ونما اور ترقی
12۔	تغذیہ، صحت اور سلامتی	- تغذیہ، صحت اور سلامتی
13۔	نگہ داشت اور تعلیم	- نگہ داشت اور تعلیم
14۔	ہمارے ملبوسات	- کپڑے اور ملبوسات
		- خصوصی ضروریات والے بچے
		- بچوں پر سماجی اور ثقافتی اثرات
اکائی IV	سن بلوغت	
15۔	صحت اور سلامتی	- صحت اور سلامتی
16۔	مالی انتظام کاری اور منصوبہ بندی	- مالی منصوبہ بندی اور انتظام کاری
17۔	کپڑوں کی دیکھ بھال	- کپڑوں کی دیکھ بھال
18۔	ابلاغ کے تناظر	- ابلاغ کے تناظر
19۔	انفرادی حقوق اور فرائض	- انفرادی حقوق اور فرائض

ہر باب کے شروع میں اس کا مختصر تعارف اور اس کے بعد آموزشی مقاصد دیے گئے ہیں۔ یہ مقاصد طلبا اور اساتذہ دونوں ہی کے لیے ایک مفید رہنما خطوط کی حیثیت رکھتے ہیں۔ اکثر ابواب میں سرگرمیوں سے متعلق ہدایات بھی دی گئی ہیں۔ برائے مہربانی ان سرگرمیوں پر عمل کو یقینی بنائیے تاکہ طلبا سیکھنے کے عمل میں سرگرم شرکت کریں بلکہ اس کام میں دل چسپی بھی لیں جو برقرار بھی رہے اور جس سے آموزش کو تقویت ملے۔ یہ مشغلے اس طرح انجام دیے جائیں کہ مقامی ماحولوں (یعنی شہری، دیہی، قبائلی اور مختلف سماجی طبقوں اور گروہوں) اور صنفی فرق کو بھی پیش نظر رکھا جائے۔

اس کتاب کے عملی کام روایتی لیباریٹری کے تجربات سے ذرا ہٹے ہوئے ہیں اور حقیقی زندگی پر مبنی تجربات کی طرف طلبا کی رہنمائی کرتے ہیں۔ اس طرح طلبا زندگی کے حقیقی ماحولوں ـــــ جیسے خاندان، پڑوس اور برادری وغیرہ ـــــ میں بچوں، نوجوانوں اور بڑوں کے ساتھ براہ راست تفاعل کر سکتے ہیں۔ عملی کام کا ایک مقصد یہ بھی ہے کہ طلبا میں مشاہدے اور انٹرویو کی بنیادی تحقیقی مہارتوں کو فروغ دیا جائے۔ اساتذہ کا اپنے مخصوص حالات میں فراہم وسائل کی مناسبت سے عملی کاموں میں ترمیم کی تجاویز کے لیے خیر مقدم ہے۔

ہر باب میں کلیدی اصطلاحات شامل کی گئی ہیں اور جو اصطلاحات زیادہ پیچیدہ ہیں ان کی تعریفیں بھی بیان کر دی گئی ہیں۔ ہر باب کے آخر میں سوالات برائے نظر ثانی دیے گئے ہیں تاکہ اساتذہ اور طلبا دونوں اس باب میں پیش کیے گئے، مواد اور اہم تصورات کا اعادہ کر سکیں اور ان پر از سر نو غور و فکر کر سکیں۔ کلیدی اصطلاحات اور سوالات برائے نظر ثانی سے طلبا کو ان موضوعات سے ذہنی مناسبت پیدا کرنے میں مدد ملے گی جن کا انھیں امتحان دینا ہے۔

انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری کے موضوع پر یہ کتاب ہائر سیکنڈری سطح پر پانچ شعبوں یعنی 'غذا اور تغذیہ' 'انسانی نشو ونما اور مطالعات خاندان داری'، 'کپڑے اور ملبوسات'، 'وسائل کی انتظام کاری' اور 'ابلاغ و توسیع' پر عصری اور جامع تناظر پیش کرنے والی پہلی کوشش ہے۔ اس کوشش کا مقصد اس شعبۂ علم کو ایک پیشہ ورانہ مہارت کے شعبے کی حیثیت سے پیش کرنا ہے۔

اس درسی کتاب کے سلسلے میں آپ کے مشورے اور جوابی تاثرات (Feed Back) ہمارے لیے انتہائی اہم ہیں تاکہ کتاب کی آئندہ اشاعت میں بہتری لائی جا سکے۔ اس کتاب کی مختلف جہات سے متعلق چند سوالات پر مشتمل ایک جوابی تاثر فارم صفحہ xv پر دیا گیا ہے۔ برائے مہربانی اس کتاب کو پڑھنے کے بعد ان سوالوں کے بارے میں اپنے تاثرات پیش کرنے کے لیے کچھ وقت نکالیے۔ اس سلسلے میں طلبا کو بھی ترغیب دیجیے تاکہ وہ بھی الگ کاغذ پر اپنا جوابی تاثر لکھ کر ہم کو بھیج سکیں۔ اس کے علاوہ بھی جو تجاویز یا سفارشات آپ مناسب سمجھتے ہوں ہم کو بھیج سکتے ہیں۔ ہم آپ کے جواب کے منتظر ہیں۔ آپ اپنے جوابات منسلکہ کاغذوں پر لکھ کر دیے گئے پتے پر ڈاک سے ارسال کر سکتے ہیں۔ جوابی تاثر فارم این سی ای آر ٹی کی ویب سائٹ **www.ncert.nic.in** پر بھی دست یاب ہے۔ یہ فارم بھر کر **sushma.jaireth@nic.in** کے ای میل پتے پر بھی بھیجا جا سکتا ہے۔

کمیٹی برائے درسی کتاب

خصوصی صلاح کار

نیرجا شرما، ریڈر، ڈپارٹمنٹ آف ہیومن ڈیولپمنٹ اینڈ چائلڈہڈ اسٹڈیز، لیڈی ارون کالج، یونیورسٹی آف دہلی، نئی دہلی

شگوفہ کپاڈیا، پروفیسر، ڈپارٹمنٹ آف ہیومن ڈولپمنٹ اینڈ فیملی اسٹڈیز، فیکلٹی آف فیملی اینڈ کمیونیٹی سائنسز، ایم ایس، یونیورسٹی آف برودا، ودودرا، گجرات

اراکین

انوجیکب تھامس، پروفیسر، اسکول آف جینڈر اینڈ ڈیولپمنٹ اسٹڈیز، اندرا گاندھی نیشنل اوپن یونیورسٹی، نئی دہلی

ارچنا بھٹناگر، ریڈر، ڈپارٹمنٹ آف پوسٹ گریجویٹ اسٹڈیز اینڈ ریسرچ ان ہوم سائنس، ایس این ڈی ٹی ویمنز یونیورسٹی، ممبئی، مہاراشٹر

آشارانی سنگھ، پی جی ٹی ہوم سائنس، لکشمی پبلک اسکول، نئی دہلی

ڈوروتھی جگن ناتھن، ریڈر، ڈپارٹمنٹ آف فوڈ سروس مینجمنٹ اینڈ ڈائی ٹیٹکس، اویناشلنگم یونیورسٹی فار ویمن کوئمبتور، تمل ناڈو

ہٹیشی سنگھ، ریڈر، ہوم سائنس، آر، سی، اے، گرلس (پی. جی.) کالج، متھرا، ڈاکٹر بی آر امبیڈکر یونیورسٹی، اتر پردیش

اندوسردانا، سابق ٹی جی ٹی ہوم سائنس، سروودیہ کنیا ودیالیہ، مالویہ نگر، نئی دہلی

میناکشی گجرال، لکچرر، ایمٹی اسکول آف بزنس، ایمٹی یونیورسٹی نوئیڈا، اتر پردیش

میناکشی متّل، ریڈر، ڈپارٹمنٹ آف ریسورس مینجمنٹ اینڈ ڈائیزین اپلیکیشن، لیڈی ارون کالج، یونیورسٹی آف دہلی، نئی دہلی

موناسوری، ریڈر، ڈپارٹمنٹ آف فیبرک اینڈ اپیرل سائنس، لیڈی ارون کالج، یونیورسٹی آف دہلی، نئی دہلی

نندیتا چودھری، ریڈر، ڈپارٹمنٹ آف ویمن اینڈ چائلڈ ہڈ اسٹڈیز، لیڈی ارون کالج، یونیورسٹی آف دہلی، نئی دہلی

پوجا گپتا، سینئر لکچرر، ڈپارٹمنٹ آف ریسورس مینجمنٹ اینڈ ڈیزائن اپلی کیشن، لیڈی ارون کالج، یونیورسٹی آف دہلی، نئی دہلی

روی کلا کامتھ، سابق پروفیسر، ڈپارٹمنٹ آف پوسٹ گریجویٹ اسٹڈیز اینڈ ریسرچ ان ہوم سائنس، ایس این ڈی ٹی ویمنز یونیورسٹی، ممبئی، مہاراشٹر

ریکھا شرما سین، ریڈر، چائلڈ ڈیولپمنٹ فیکلٹی، اسکول آف کانٹی نیونگ ایجوکیشن، اندرا گاندھی نیشنل اوپن یونیورسٹی، نئی دہلی

سریتا آنند، ریڈر، ڈپارٹمنٹ آف ڈیولپمنٹ کمیونی کیشن اینڈ ایکسٹینشن، لیڈی ارون کالج، یونیورسٹی آف دہلی، نئی دہلی

ششی گگلانی، ریڈر ، ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن ، لیڈی ارون کالج ، یونیورسٹی آف دہلی، نئی دہلی

شوبھا اے، اوڈپی، پروفیسر ، ڈپارٹمنٹ آف فوڈ سائنس اینڈ نیوٹریشن، فیکلٹی آف ہوم سائنس، ایس این ڈی ٹی ویمنز یونیورسٹی، ممبئی، مہاراشٹر

شوبھا ہی، ریڈر ، ڈپارٹمنٹ آف ریسورس مینجمنٹ، وی ایچ ڈی سینٹرل انسٹی ٹیوٹ آف ہوم سائنس کالج ، بنگلور یونیورسٹی بنگلور، کرناٹک

شوبھا نندوانا، ریــــڈر ، ڈپارٹمنٹ آف ہیومن ڈیولپمنٹ اینڈ فیملی اسٹڈیز، کالج آف ہوم سائنس، مہارانا پرتاپ یونیورسٹی آف اگریکلچر اینڈ ٹکنالوجی، اُدے پور، راجستھان

سمّی بھگت، ریڈر ، ڈپارٹمنٹ آف فیبرک اینڈ اپیرل سائنس، لیڈی ارون کالج ، یونیورسٹی آف دہلی، نئی دہلی

سُنندا چندے، سابق پرنسپل ، ایس وی ٹی کالج آف ہوم سائنس (آٹونامس)، ایس این ڈی ٹی ویمنز یونیورسٹی، ممبئی مہاراشٹر

وینا کپور، ریڈر ، ڈپارٹمنٹ آف فیبرک اینڈ اپیرل سائنس، لیڈی ارون کالج ، یونیورسٹی آف دہلی، نئی دہلی

ممبر–کوآرڈی نیٹر

سشما جے رتھ، پروفیسر ، ڈپارٹمنٹ آف ویمنز اسٹڈیز، این سی ای آر ٹی، نئی دہلی

اردو ترجمہ

عارف حسن کاظمی، رٹائرڈ پی جی ٹی، اینگلو عربک اسکول، اجمیری گیٹ، دہلی

نظر ثانی کمیٹی

ارجمند آرا، اسسٹنٹ پروفیسر، شعبۂ اردو، دہلی یونیورسٹی، دہلی

اشتیاق احمد دانش، پروفیسر، شعبۂ اسلامک اسٹڈیز، جامعہ ہمدرد، نئی دہلی

تجمل حسین خاں، اسسٹنٹ ایڈیٹر، ڈاکٹر ذاکر حسین انسٹی ٹیوٹ آف اسلامک اسٹڈیز، جامعہ ملیہ اسلامیہ، نئی دہلی

ثمینہ تابش، پرنسپل، جامعہ خیر النسا، شاہین باغ، جامعہ نگر، نئی دہلی

جبین انجم، اسسٹنٹ پروفیسر، وویکانند کالج آف ایجوکیشن، متھرا بائی پاس روڈ، علی گڑھ

جسّی ابراہم، ایسوسی ایٹ پروفیسر، آئی اے ایس ای، فیکلٹی آف ایجوکیشن، جامعہ ملیہ اسلامیہ، نئی دہلی

رخسانہ نقوی، ٹی جی ٹی، کریسنٹ اسکول، گھٹا مسجد، انصاری روڈ، دریا گنج، نئی دہلی

سہیل احمد فاروقی، اسسٹنٹ پروفیسر، شعبۂ اردو، جامعہ ملیہ اسلامیہ، نئی دہلی

سید جمال الدین، سابق پروفیسر و صدر، شعبۂ تاریخ وثقافت، جامعہ ملیہ اسلامیہ، نئی دہلی

شمیم احمد، اسسٹنٹ پروفیسر، شعبۂ اردو و فارسی، سینٹ اسٹیفنز کالج دہلی یونیورسٹی، دہلی

عارف حسین عثمانی، رٹائرڈ ٹی جی ٹی، اینگلو عربک سینئر سیکنڈری اسکول، اجمیری گیٹ، دہلی

عروس فاطمہ، اسسٹنٹ پروفیسر، وویکانند کالج آف ایجوکیشن، متھرا بائی پاس روڈ، علی گڑھ

فرحت اللہ خان، ایڈیٹر، ڈاکٹر ذاکر حسین انسٹی ٹیوٹ آف اسلامک اسٹڈیز، جامعہ ملیہ اسلامیہ، نئی دہلی

محمد شاہد حسین، پروفیسر، ہندوستانی زبانوں کا مرکز، جواہر لال نہرو یونیورسٹی، نئی دہلی

مزمل حسین قاسمی، اسسٹنٹ پروفیسر، ٹیچر ٹریننگ اینڈ نان فارمل ایجوکیشن، آئی اے ایس ای، فیکلٹی آف ایجوکیشن، جامعہ ملیہ اسلامیہ، نئی دہلی

وہاج الدین علوی، پروفیسر، شعبۂ اردو، جامعہ ملیہ اسلامیہ، نئی دہلی

این سی ای آر ٹی فیکلٹی

محمد معظم الدین، ایسوسی ایٹ پروفیسر، ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن اِن لینگویجز، این سی ای آر ٹی، نئی دہلی

اظہارِ تشکّر

قومی کونسل برائے تعلیمی تحقیق وتربیت (NCERT) ان تمام افراد اور تنظیموں کی بیش قیمت خدمات کا اعتراف کرتی ہے جنھوں نے اس کتاب کی تیاری میں حصہ لیا۔ این سی ای آر ٹی کے سابق ڈائرکٹر پروفیسر کرشن کمار کی ہدایت اور رہنمائی کے بغیر ڈپارٹمنٹ آف ویمنز اسٹڈیز (DWS) کے لیے یہ اہم کام انجام دینا ممکن نہیں تھا۔

انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری کے پروجکٹ میں گہری دلچسپی اور اس کے اردو ترجمے کی اشاعت میں نہایت کارگر تعاون کے لیے ہم پروفیسر پروین سنکلیئر، ڈائرکٹر، این سی ای آر ٹی کے ممنون ہیں۔ ہم ایچ ای ایف ایس درسی کتاب کے اردو ترجمے کی اشاعت میں سرگرم شرکت کے لیے پروفیسر بی کے ترپاٹھی، جوائنٹ ڈائرکٹر، این سی ای آر ٹی کے بھی شکرگزار ہیں۔

ہم پروفیسر مریمّا ورگھیز، سابق وائس چانسلر، ایس این ڈی ٹی (SNDT) ویمنز یونیورسٹی، ڈاکٹر ایس آنند لکشمی، سابق ڈائرکٹر، لیڈی اِروِن کالج، دہلی یونیورسٹی اور پروفیسر پریرنا موہتی، سابق ڈین اور صدر، فیکلٹی آف فیملی اور کمیونٹی سائنسز، ایم۔ایس، یونیورسٹی آف بڑودا، وددورا کی ماہرانہ نظرِ ثانی، تبصروں اور مشوروں کے لیے بھی شکرگزار ہیں۔ اس کتاب کے صفحات 197، 198، 201، 202، 205، 206، 209، 210 پر دی گئی تصویروں کے لیے لیڈی اِروِن کالج، دہلی کی ڈاکٹر وینا کپور اور ڈاکٹر سمّی بھگت اور صفحہ 63 پر دی گئی تصویروں کے لیے ڈاکٹر سشما جے رتھ، این سی ای آر ٹی، دہلی بھی شکریے کی مستحق ہیں۔

نصاب ترویجی کمیٹی کے اراکین اور اس کی چیئر پرسن محترمہ اروند وادھوا، سابق ریڈر، شعبۂ غذا و تغذیہ، لیڈی اِروِن کالج، یونیورسٹی آف دہلی کا بھی شکریہ ہم پر واجب ہے جنھوں نے این سی ای آر ٹی کی طرف سے پہلی بار جاری کردہ ایچ ای ایف ایس نصاب کی تیاری میں ہمیں اپنا قیمتی تعاون دیا۔ نصاب کی تشکیل کے دوران ڈپارٹمنٹ آف ویمنز اسٹڈیز کے اراکین ڈاکٹر نیرجا رشمی، ایسوسی ایٹ پروفیسر اور ڈاکٹر مونا یادو، سینئر لکچرار کے تعاون کے لیے بھی ہم شکرگزار ہیں۔

این سی ای آر ٹی، جواہر لعل نہرو یونیورسٹی، نئی دہلی کے اسکول آف سوشل سائنسز کے مرکز برائے سیاسی مطالعات سے وابستہ پروفیسر گوپال گرو کے تنقیدی تبصروں اور بصیرت افروز مشوروں کے لیے بھی ان کی ممنون ہے۔

انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری کی درسی کتاب کے اردو ترجمے کی ایڈیٹنگ میں تعاون کے لیے جناب فرحت اللہ خاں (فرحت احساس)، ایڈیٹر اور ڈاکٹر تجمل حسین خاں، اسسٹنٹ ایڈیٹر، ڈاکٹر ذاکر حسین انسٹی ٹیوٹ آف اسلامک اسٹڈیز، جامعہ ملیہ اسلامیہ، نئی دہلی کا شکریہ بھی واجب ہے۔ ڈاکٹر محمد معظم الدین، ایسوسی ایٹ پروفیسر کو ہمارے ساتھ تعاون کی غرض سے مقرر کرنے کے لیے ہم صدر، ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن اِن لینگویجز، این سی ای آر ٹی کے بھی ممنون ہیں۔ ڈاکٹر محمد معظم الدین نے اس کتاب کے اردو ترجمے کو قابلِ اشاعت بنانے کے لیے اہم خدمات انجام دیں۔

اس درسی کتاب کے اردو ترجمے میں غیر مشروط تعاون کے لیے ہم پروفیسر گوری شری واستو، سربراہ، ڈپارٹمنٹ آف ویمنز اسٹڈیز کے شکرگزار ہیں۔ اس شعبے کی انتظامیہ بھی اپنے مسلسل تعاون کے لیے شکریے کی مستحق ہے۔

محمد اکبر اسسٹنٹ ایڈیٹر، رضوان احمد ندوی، امجد حسین، آپریٹر اور محترمہ خدیجہ صدیقی، جے پی ایف کی خدمات بھی شکریے کی مستحق ہیں۔
اس سلسلے میں پبلی کیشن ڈویژن، این سی ای آر ٹی کی کوششوں کا بھی شکریہ ادا کرنا ہم پر واجب ہے۔

گیارھویں جماعت سے متعلق ’انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری‘ کی درسی کتاب کا جوابی تاثر فارم

برائے مہربانی ہر سوال کے آگے دیے گئے خانے میں کوئی عدد لکھ کر درج ذیل باتوں پر اپنی رائے پیش کیجیے۔ یہاں نمبر 1 کا مطلب ’بالکل غیر متفق‘ اور نمبر 7 کا مطلب ’بالکل متفق‘ ہے

1	2	3	4	5	6	7
بالکل غیر متفق						بالکل متفق

1۔ انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری کے شعبے میں یہ درسی کتاب ایک جامع تناظر پیش کرتی ہے۔ ☐

2۔ زندگی کے ادوار (Life Cycle) پر مبنی اس طریق کار کو جسے کتاب میں پیش نظر رکھا گیا ہے طلبا اور اساتذہ دونوں ہی نے پسند کیا ہے۔ ☐

3۔ زبان بہت آسان ہے جسے طلبا آسانی سے سمجھ سکتے ہیں۔ ☐

4۔ اس کی سرگرمیاں:

(a) باب کے مواد سے مربوط ہیں ☐

(b) کرنے میں آسان ہیں ☐

(c) کرنے میں کافی مشکل ہے ☐

5۔ اس کتاب کے عملی کام:

(a) باب کے مواد سے مربوط ہیں ☐

(b) ہماری مخصوص صورت حال میں ان کو انجام دینا ممکن ہے ☐

(c) انجام دینے میں دل چسپ ہیں اور لطف اندوز بھی ☐

6۔ (a) کلیدی اصطلاحات: بہت مفید / بالکل مفید نہیں

(b) سوالات برائے نظر ثانی: بہت مفید ہیں / بالکل مفید نہیں

7۔ آپ کو کون سا باب سب سے زیادہ پسند ہے؟ اپنی پسند کی وجہ بھی لکھیے ۔

8۔ کتاب کو بہتر بنانے کے لیے اپنے مشورے اور تجاویز ضرور دیں۔

یہ فارم ڈاک یا ای میل کے ذریعے بھیجا جاسکتا ہے

(یہ جوابی تاثر فارم www.ncert.nic.in کی ویب سائٹ پر دست یاب ہے)

ڈاک کا پتا

ڈاکٹر سشما جے رتھ، ممبر کوآرڈی نیٹر،

ڈپارٹمنٹ آف ویمنز اسٹڈیز،

این سی ای آر ٹی، شری اروندو مارگ، نئی دہلی 110016

ای میل: sushma.jaireth@nic.in

فہرست

حصہ-اوّل

	پیش لفظ	*v*
	دیباچہ	*vii*
باب 1	تعارف	1
	انسانی ماحولیات اورعلومِ خاندان داری : شعبۂ علم کا ارتقا اور بہتر زندگی کے لحاظ سے اس کی معنویت	
اکائی I	**خود کو سمجھنا : نو بلوغت**	**5**
باب 2	خود کو سمجھنا	6
	A۔ مجھے کیا چیز 'میں' بناتی ہے	6
	B۔ ذات کی نشو ونما اور خصوصیات	11
	C۔ شناخت پر پڑنے والے اثرات: ذات کا احساس کیسے پیدا ہوتا ہے؟	18
باب 3	غذا، تغذیہ، صحت اور تن درستی	29
باب 4	وسائل کی انتظام کاری	50
باب 5	کپڑے	60
باب 6	ذرائع ابلاغ اور ترسیلی ٹکنالوجی	78
باب 7	موثر ابلاغ کی مہارتیں	96
باب 8	عالمی معاشرے میں گزر بسر اور کام	108
اکائی II	**خاندان، برادری اور سماج کی تفہیم**	**111**
باب 9	'دیگر اہم لوگوں' کے ساتھ رشتے اور روابط	112
	A۔ خاندان	112
	B۔ اسکول: ہم جماعت اور معلّم	128
	C۔ برادری اور سماج	134

باب 10	مختلف سماجی حالات کے سروکار اور ضرورتیں	147
	A۔ تغذیہ، صحت اور صفائی	147
	B۔ کام، کارکن اور کارگاہ	164
	C۔ وسائل کی دست یابی اور انتظام کاری	172
	D۔ آموزش، تعلیم اور توسیع	190
	E۔ ہندوستان میں کپڑا اسازی کی روایات	203
	مزید مطالعے کے لیے حوالہ جاتی کتابیں	223
ضمیمہ	گیارھویں اور بارھویں جماعت کے لیے نصاب	224

دوسرے حصّے کی فہرست

اکائی III بچپن

باب 11 بقا، نشو ونما اور ترقی

باب 12 تغذیہ، صحت وسلامتی

باب 13 نگہ داشت اور تعلیم

باب 14 ہمارے ملبوسات

اکائی IV سن بلوغت

باب 15 صحت اور سلامتی

باب 16 مالی انتظام کاری اور منصوبہ بندی

باب 17 کپڑوں کی دیکھ بھال

باب 18 ابلاغ کے تناظر

باب 19 انفرادی حقوق اور فرائض