انسانی ماحولیات اور علومِ خانداری

گیارھویں جماعت کے لیے درسی کتاب

حصّہ دوم

© NCERT
not to be republished

© NCERT
not to be republished

انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری

گیارھویں جماعت کے لیے درسی کتاب

حصّہ دوم

© NCERT not to be republished

नियया ऽ मृतमश्नुते
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-II
for Class XI

ISBN 978-93-5007-252-3

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 کر کے، 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 نظرثانی 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۔

پہلا اردو ایڈیشن

مئی 2013 ویشاکھ 1935

PD 5H SPA

© نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ 1935

این سی ای آر ٹی کے پبلی کیشن ڈویژن کے دفاتر

این سی ای آر ٹی کیمپس
سری اروندو مارگ
نئی دہلی - 110016

108,100 فٹ روڈ ہوسڈے کیرے ہیلی
ایکسٹینشن بناشنکری III اسٹیج
بنگلور - 560085

نوجیون ٹرسٹ بھون
ڈاک گھر، نوجیون
احمد آباد - 380014

سی ڈبلیو سی کیمپس
بمقابل ڈھانکل بس اسٹاپ، پانی ہاٹی
کولکتہ - 700114

سی ڈبلیو سی کامپلیکس
مالی گاؤں
گواہاٹی - 781021

قیمت: ₹ 100.00

اشاعتی ٹیم

ہیڈ پبلی کیشن ڈویژن	:	اشوک شریواستو
چیف پروڈکشن آفیسر	:	شیو کمار
چیف بزنس منیجر	:	گوتم گانگولی
ایڈیٹر	:	سید پرویز احمد
پروڈکشن آفیسر	:	وی بی میش رام

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 نے شری ورنداون گرافکس پرائیویٹ لمیٹڈ، 34 -E، سیکٹر 7، نوئیڈا 201 301 میں چھپوا کر پبلی کیشن ڈویژن سے شائع کیا۔

© NCERT not to be republished

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 جا سکتی 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 جا سکے۔

یہ درسی کتاب طالب علم اور معاصر ہندوستان کے فعال سماجی و معاشی حقائق کے تمام تناظروں کے لحاظ سے علم کی تشکیلِ نو سے متعلق این سی ای آر ٹی کے عزم کی علامت ہے۔ قومی درسیات کا خاکہ-2005 کے زیرِ اہتمام مقررہ کردہ ’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 زیرِ 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 ایڈوائزرز ڈاکٹر نیرجا شرما، لیڈی اروِن کالج، یونیورسٹی آف دہلی اور ڈاکٹر شگوفہ کپاڈیا، ایم۔ ایس، یونیورسٹی، بڑودہ، وڈودرا 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 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 پرنظر ثانی میں تعاون کے لیے ہم ذیلی کمیٹی انسانی ماحولیات وعلوم خاندان داری (Human Ecology and Family Sciences) کےممبروں ڈاکٹر مریّنا ورگیز، سابق وائس چانسلر، ایس این ڈی ٹی ویمنز یونیورسٹی، ممبئی اورڈاکٹر ایس۔آنندلکشمی، سابق ڈائرکٹر، لیڈی اروِن کالج، یونیورسٹی آف دہلی بھی ہمارے دلی شکریے کے مستحق ہیں۔

باضابطہ اصلاح اوراپنی اشاعت کے معیارکومسلسل بہتر بنانے کے مقصد کی پابند ایک تنظیم کے طور پر این سی ای آر ٹی، تمام مشوروں اورآرا کا خیر مقدم کرتی ہے تاکہ کتاب کو مزید نظر ثانی کے بعداورزیادہ کارآمداور بامعنی بنایا جاسکے۔

نئی دہلی
اپریل 2009

ڈائرکٹر
نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ

© NCERT not to be republished

دیباچہ

انسانی ماحولیات اور علومِ خاندان داری سے متعلقہ یہ درسی کتاب، جسے اب تک 'علم خانہ داری' (Home Science) کہا جاتا تھا، این سی ای آر ٹی کے قومی درسیات کا خاکہ-2005 کے اصولوں کے پیشِ نظر از سرِ نو ترتیب دی گئی ہے۔ علم خانہ داری کا دائرہ کار عموماً پانچ شعبوں یعنی غذا اور تغذیہ، انسانی نشو ونما اور مطالعات خاندان، کپڑے اور لباس، وسائل کی انتظام کاری (Resource Management) اور ابلاغ و توسیع پر مشتمل رہا ہے۔ ان سب دائروں کا اپنا مخصوص علمی مواد ہے اور ان کی توجہ اس بات پر مرکوز رہتی ہے کہ فرد اور خاندان کا مطالعہ سماجی اور ثقافتی پس منظر میں کیا جائے۔ علوم کے یہ شعبے اعلا تعلیم اور پیشہ ورانہ زندگی کے مواقع بھی فراہم کرتے ہیں۔ اب اس شعبۂ علم کے مختلف دائروں نے تخصیص بلکہ اعلا ترین تخصیص (Super-specialisation) کا درجہ حاصل کر لیا ہے۔ ان کا دائرۂ کار صحت اور خدمات کے مختلف اداروں/ایجنسیوں، تعلیمی تنظیموں، کپڑا سازی کی صنعت، لباس سازی، غذا، کھلونوں، تعلیم و تدریس کے امدادی سامان، محنت کی بچت کے طریقوں اور کارکردگی پر ماحول کے اثرات سے متعلق علم (Ergo-economically) پر پورا اُترنے والے ساز و سامان اور کام کرنے کی جگہوں تک پھیلا ہوا ہے۔ گیارھویں جماعت میں، 'خود اور خاندان' اور 'گھر' کے موضوعات انفرادی زندگی اور سماجی تعاملات کی جہات (Dynamics) کو سمجھنے کے لیے مرکزی حیثیت رکھتے ہیں۔ بارھویں جماعت کے نصاب میں عمر بھر جاری رہنے والے 'کام اور روزگار' پر توجہ مرکوز کی گئی ہے۔

'انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری' کے موضوعات کا تعلق عموماً انسانی وسائل اور پیداواری صلاحیت کے فروغ اور افراد و معاشرے کی زندگی کے بہتر معیار سے ہے۔ اگر کوئی شخص ذاتی صفائی کا خیال نہ رکھے اور ماحولیاتی اسباب کے تحت تن درست نہیں ہوگا تو اس کی پیداواری صلاحیت بھی متاثر ہوگی، اگر بچوں کو بھرپور غذا میسّر نہیں ہوگی یا وہ ظلم اور عدمِ توجہ کے شکار ہوں گے تو علم بھی حاصل نہیں کر پائیں گے۔ اگر لوگ گھر کی الجھنوں میں پھنسے رہیں گے یا وسائل کے انتظام کی مشکلات سے دوچار ہوں گے، خانگی تشدد یا گھر والوں کی بے توجہی کے شکار ہوں گے تو وہ اپنے کام مناسب طریقے سے انجام نہیں دے سکیں گے۔ اس کے خلاف ایسے لوگ جن کی نشو ونما مثبت ماحول میں ہوتی ہے، جو بہتر رشتوں، درست تغذیے اور صحت و سلامتی اور صفائی کی سہولتوں پر مبنی ہوتا ہے وہ سماج سے اچھی طرح مطابقت رکھنے والے مفید شہری بن سکتے ہیں۔

تعلیم کی تمام سطحوں پر درس و تدریس اور تحقیق کے امکانات موجود ہیں۔ چاہے وہ اسکول اور کالج ہوں یا یونیورسٹی۔ غذا اور تغذیہ کے شعبے میں تخصیص (Specialisation) رکھنے والے پیشہ وروں (Professionals) سے متعلق روزگار کے مواقع خدمات کے شعبے میں (Dietitian)، غذائی صنعت سے متعلق صحت کی خدمات کے مشیروں اور غذائی خدمات کے منتظمین/ادارہ جاتی مینجمنٹ تک پھیلے ہوئے ہیں۔ ان تمام شعبوں میں روزگار، تعلیمی لیاقت اور مہارت، استعداد اور ذاتی دلچسپیوں کے لحاظ سے فراہم ہوتے ہیں۔ انسانی نشو ونما اور علوم خاندان داری کے شعبوں میں دل چسپی رکھنے والے پیشہ ور ماہرین کے لیے بھی کام کے بہت مواقع وسیع ہیں۔ مثلاً بچوں، نوجوانوں، عورتوں اور خاندانوں کے لیے کام کرنے والی سماجی فروغ سے متعلق تنظیموں میں مختلف نوعیت کے کام

© NCERT not to be republished

یا ابتدائی بچپن کی نگہ داشت اور تعلیمی پروگراموں میں کام کے مواقع یا پھر مختلف سطحوں پر اور مختلف عمر کے لوگوں کے لیے مُشاورت کے شعبے میں پیشہ وروں کے طور پر ملازمت — اس کے علاوہ جن لوگوں نے کپڑا یا ملبوسات سازی کی تربیت حاصل کی ہے انھیں اپنی مستقبل ٹیکسٹائل ڈیزائن، کپڑا یا فیشن یا ملبوسات کی صنعت میں نظر آتا ہے۔

جن لوگوں نے وسائل کے انتظام کی تربیت حاصل کی ہے ان کے لیے بھی بہت سے شعبوں مثلاً اندرونی آرائش (Interior Decoration)، میزبانی صنعت کے انتظام (Hospitality Administration)، کارکردگی پر ماحول کے اثرات سے متعلق شعبے (Ergonomics) صارف ایجوکیشن اور خدمات کے علاوہ تقریبات کے اہتمام، سرمایہ کاری اور بیمہ کی تنظیموں میں کام کے بہت مواقع موجود ہیں۔ جن لوگوں کو ابلاغ اور توسیع میں تخصیص حاصل ہے وہ میڈیا اور اس سے وابستہ شعبوں اور غیر سرکاری تنظیموں، نجی تنظیموں اور سرکاری زمرے کی تنظیموں میں سپروائزروں، انتظامی افسروں اور پروگرام افسروں کے عہدوں کے لیے قسمت آزمائی کر سکتے ہیں۔

اس نئی درسی کتاب میں شعبۂ علم کے روایتی سانچے سے انحراف کیا گیا ہے۔ نئے تصورات کو اس طرح پیش کیا گیا ہے کہ اس شعبۂ علم کے مختلف دائروں کے درمیان حد بندیاں ختم ہو گئی ہیں۔ ایسا اس لیے کیا گیا ہے کہ طلبا گھر اور باہر کی زندگی کے بارے میں جامع شعور پیدا کر سکیں۔ مختلف ماحول میں رہنے والے لڑکوں اور لڑکیوں کے لیے نصابِ تعلیم کو مناسب طور سے ترتیب دے کر اس بات کی خصوصی کوشش کی گئی ہے کہ تمام طلبا اور طالبات کی گھریلو اور سماجی زندگی کے لیے عزت واحترام کے جذبات کو فروغ دیا جائے۔ اس بات کو بھی یقینی بنایا گیا ہے کہ تمام ابواب کے مواد میں آزادی، مساوات اور شمولیت کے اہم اصولوں پر خصوصی توجہ دی جائے۔ ان اصولوں میں، صنفی مساوات، شہری، دیہی اور قبائلی زندگی، ذات، طبقے کے حوالے سے ثقافتی تنوع کا احترام، قدیم روایات اور ان پر پڑنے والے اثرات کی قدر سماج کے لیے فکرمندی اور قومی علامتوں پر فخر کے جذبات شامل ہیں۔

کتاب کے عملی کام جدید اور ایجاد پسندانہ انداز میں ترتیب دیے گئے ہیں اور نئی ٹکنالوجی کا استعمال کیا گیا ہے جس سے لوگوں کی حقیقی زندگی کے مسائل پر توجہ مرکوز کی جا سکے گی۔ اس کے علاوہ اس بات کی بھی شعوری کوشش کی گئی ہے کہ زندگی کے عملی تجربات کے ذریعے سیکھنے پر زیادہ توجہ دی جائے۔ ان عملی کاموں کو اس طرح تیار کیا گیا ہے کہ تخلیقی فکر کو فروغ ملے۔ ان تمام باتوں کے ساتھ ساتھ 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 کاموں کو لڑکے اور لڑکیوں دونوں کے لیے زیادہ بامعنی اور سودمند بنا دیا گیا ہے۔ لازمی ہے کہ عملی کام تمام موجود وسائل کو ذہن میں رکھ کر انجام دیے جائیں۔

اس درسی کتاب کی تیاری میں ایک تدریجی طریق کار اپنایا گیا ہے اور اس میں پوری عمر کا احاطہ کیا گیا ہے۔ البتہ یہ نصاب انسانی نشو ونما کے مراحل کے لحاظ سے ذرا مختلف انداز سے مرتب کیا گیا ہے۔ اس کتاب میں پہلی اکائی نو بلوغت کے دور سے شروع ہوتی ہے کیوں کہ یہ زندگی کا وہ دور ہے جس میں طلبا زندگی گزار رہے ہوتے ہیں۔ کتاب کو خود طلبا کے موجودہ مرحلۂ زندگی سے شروع کر کے ان میں دل چسپی اور شوق پیدا کرنے کی کوشش کی گئی ہے تاکہ وہ ان جسمانی، جذباتی، معاشرتی اور وقوفی تبدیلیوں سے واقف ہو سکیں جن

© NCERT not to be republished

سے وہ خود دوچار ہیں۔ جب ایک نوجوان طالب علم ’خود‘ کی تفہیم یا خود کی سمجھ پیدا کر لیتا ہے، پھر دوسری اکائی شروع ہوتی ہے جو مختلف ماحول اور مختلف پس منظر پر مشتمل ہوتی ہے۔ان ماحول میں خاندان، اسکول، کمیونٹی اور سماج شامل ہیں۔اسی اکائی میں ان رشتوں، ضرورتوں اور سروکاروں (Concerns) سے بھی بحث کی گئی ہے جو مختلف ماحول کی دین ہوتے ہیں۔اس کے بعد دو اکائیاں اور ہیں جن میں ان خاندانی اور ماحولیاتی مسائل سے بحث کی گئی ہے جو ترتیب وار بچپن اور نوجوانی میں پیدا ہوتے ہیں۔اس طریقِ کار سے زندگی کے مختلف مرحلوں میں طلبا کو تغذیہ، صحت و عافیت، نمو اور نشوونما، تعلیم، ابلاغ، ملبوسات اور مینجمنٹ جیسے مسائل کی اہمیت کی فہم اور ان کے تجزیے میں مدد ملے گی اور اس طرح نشوونما کا پورا دور تکمیل تک پہنچے گا۔اس طرح اس درسی کتاب میں زندگی کے ہر مرحلے کے کچھ اہم مسائل اور چیلنجوں پر توجہ مرکوز کی گئی ہے اور ساتھ ہی انفرادی ذات، خاندان، سماج اور معاشرے کی زندگی کے معیار کو مزید بہتر بنانے کے لیے ضروری وسائل اور معقول تجاویز بھی فراہم کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔

مقاصد

’انسانی ماحولیات اور علومِ خاندان داری‘ (HEFS) کی تیاری میں درج ذیل مقاصد پیش نظر رہے ہیں:

1۔ طلبا میں خاندان اور معاشرے کے تعلق سے خود کی سمجھ کو فروغ دیا جا سکے۔

2۔ ایک مفید فرد اور اپنے خاندان، پڑوس، سماج اور معاشرے کے فرد کی حیثیت سے اپنے کردار اور اپنی ذمے داریوں کا احساس کر سکے۔

3۔ مختلف دائروں کی آموزش کو مربوط اور دوسرے علمی مضامین کے ساتھ ان کے رابطے کو مضبوط کیا جا سکے۔

4۔ انصاف اور تنوع سے وابستہ مسائل اور سروکاروں کا تنقیدی تجزیہ کیا جا سکے اور اس حوالے سے حساسیت کو فروغ دیا جا سکے۔

5۔ پیشہ ورانہ نوکریوں اور کاموں کے لیے HEFS کے تعلیمی ڈسپلن کی قدر و قیمت کی تعریف کی جا سکے۔

© NCERT not to be republished

اساتذہ کی کے لیے ہدایات

جیسا کہ دیباچے میں کہا گیا ہے کہ انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری (HEFS) کے موضوع پر اس درسی کتاب میں علم خانہ داری کے روایتی نصاب کو ایک کُل کے تناظر میں دیکھنے کی کوشش کی گئی ہے۔ کتاب کے دو حصے، حصہ I اور حصہ II ہیں جو چار اکائیوں اور 19 ابواب پر مشتمل ہیں۔ اکائیوں کو تدریجی انداز سے ترتیب دیا گیا ہے۔ پہلی اکائی کو نوبلوغت اور اس سے وابستہ مسائل کے تجزیے سے شروع کیا گیا ہے۔ دوسری اکائی میں خاندان، اسکول، برادری اور معاشرے کے دیگر لوگوں کے ساتھ نوبالغوں کے بڑھتے ہوئے روابط اور تفاعل سے بحث کی گئی اور ان ضروریات سے بھی بحث کی گئی ہے جو ان مختلف ماحول میں ابھرتی 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 کی مطابقت ذیل میں واضح کی گئی ہے۔

حصہ I		
کتاب کے ابواب اور اکائیاں		این سی ای آر ٹی کے نصاب کے سیکشن اور اکائیاں
باب	**باب کا عنوان**	**اکائیاں اور سیکشن**
1۔	تعارف: HEFS: شعبۂ علم کا ارتقا اور معیارِ زندگی کے ساتھ اس کی معنویت	تعارف: HEFS: شعبۂ علم کا ارتقا اور معیارِ زندگی کے ساتھ اس کی معنویت
اکائی I	**: خود کو سمجھنا : نوبلوغت**	
2۔	'خود' کو سمجھنا	
	A- مجھے کیا چیز 'میں' بناتی ہے۔	A۔ 'خود کا احساس' یہ سمجھنا کہ 'میں' 'کون' ہوں
	B- 'خود' کی نشو ونما اور خصوصیات	B۔ خصوصیات اور ضروریات
	C- شناخت پر اثرات: 'خود' کا احساس ہم میں 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 کا انتظام	E۔ وسائل۔وقت، پیسہ، توانائی اور جگہ کا انتظام
5۔	ہمارے ملبوسات	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

© NCERT not to be republished

8۔		عالمی معاشرے میں زندگی گزارنا اور کام کرنا	I عالمی معاشرے میں زندگی گزارنا اور کام کرنا
اکائی II : خاندان، برادری اور معاشرے کو سمجھنا			
9۔		'دیگر اہم لوگوں' کے ساتھ رشتے اور تفاعل	A۔ 'دیگر اہم لوگوں' کے ساتھ رشتے اور تفاعل
	A۔	خاندان	– خاندان
	B۔	اسکول کے یار دوست اور اساتذہ	– اسکول کے یار دوست اور اساتذہ
	C۔	برادری اور معاشرہ	– برادری اور معاشرہ
10۔		مختلف ماحول میں سروکار اور ضروریات: خاندان، اسکول، برادری اور معاشرہ	B۔ ماحولوں — خاندان، اسکول، برادری اور معاشرہ
	A۔	تغذیہ، صحت اور حفظان صحت	a۔ صحت، تغذیہ اور حفظان صحت
	B۔	کام، کاریگر اور کارگاہ (workplace)	b۔ سرگرمی، کام اور ماحول
	C۔	وسائل کی فراہمی اور بندوبست	c۔ وسائل کی فراہمی اور بندوبست
	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 II			
اکائی III : بچپن			
11۔		بقا، نمو اور نشوونما	– بقا، نمو اور نشوونما
12۔		تغذیہ، صحت اور سلامتی	– تغذیہ، صحت اور سلامتی
13۔		نگہداشت اور تعلیم	– نگہداشت اور تعلیم
14۔		ہمارے لباس	– لباس اور ملبوسات
			– خصوصی ضروریات والے بچے
			– بچوں پر سماجی اور ثقافتی اثرات
اکائی IV : سن بلوغ			
15۔		صحت اور سلامتی	– صحت اور سلامتی
16۔		مالی انتظام اور منصوبہ بندی	– مالی منصوبہ بندی اور انتظام
17۔		کپڑوں کی نگہداشت اور دیکھ بھال	– کپڑوں اور لباس کی نگہداشت اور دیکھ بھال

© NCERT not to be republished

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 پیش کیے گئے ہیں۔ یہ مقاصد طلبا اور اساتذہ دونوں ہی کے لیے ایک مفید رہنما کی حیثیت رکھتے ہیں۔ اکثر ابواب میں ہدایات اور مشغلے بھی دیے گئے ہیں۔ آپ سے توقع ہے کہ ان مشغلوں کو ضرور انجام دیں۔ انھیں انجام دینے سے نہ صرف طلبا کی سرگرم شرکت یقینی ہو سکے گی بلکہ ان میں دل چسپی بھی پیدا ہوگی اور برقرار بھی رہے گی اور ان سب کے علاوہ آموزش میں بھی اضافہ ہوگا۔ یہ مشغلے اس طرح انجام دیے جائیں کہ مقامی ماحولوں (یعنی شہری، دیہی، مقامی اور مختلف سماجی طبقوں اور گروہوں) اور صنفی فرق کو بھی پیش نظر رکھا جائے۔

اس کتاب کے عملی کام روایتی تجربہ گاہ میں کیے گئے 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 ماحول — مثلاً خاندان، پڑوس اور برادری وغیرہ — میں بچوں، نوبالغوں اور بالغوں کے ساتھ براہِ 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۔ اگر اساتذہ اپنے خصوصی ماحول میں فراہم وسائل کی مناسبت سے عملی کاموں میں سدھار کی تجاویز پیش کریں تو ہمیں بہت خوشی ہوگی اور ہم ہمیشہ ان کا خیر مقدم کریں گے۔

ہر باب کچھ کلیدی اصطلاحات پر مشتمل ہے 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 سرِ نو غور و فکر کر سکیں۔ کلیدی اصطلاحات اور سوالات برائے نظر ثانی سے طلبا کو اس مواد اور ان موضوعات سے دوری نہیں پیدا ہوگی جن کا انھیں امتحان بھی دینا ہے۔

انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری کے موضوع پر یہ کتاب ہائر سیکنڈری سطح پر پانچ دائروں یعنی 'غذا اور تغذیہ' 'انسانی ماحولیات اور مطالعات خاندان، کپڑے اور ملبوسات'، 'وسائل کا انتظام' اور ابلاغ و توسیع سے متعلق مربوط عصری تناظر پیش کرنے والی پہلی کوشش ہے۔ اس کوشش کا مقصد اس شعبۂ علم کو ایک پیشہ ورانہ علم کی حیثیت سے آگے بڑھانا ہے۔

اس درسی کتاب کے سلسلے میں آپ کے مشورے اور جوابی تاثرات (feed back) ہمارے لیے انتہائی اہم ہوں گے۔ زیرِ نظر معروضات کے بعد اس کتاب کی مختلف جہات سے متعلق کچھ سوالات صفحہ xiv پر دیے گئے ہیں۔ ہم ان سوالات کے ذریعے آپ کی طرف سے جوابی تاثر کی امید کرتے ہیں۔ برائے مہربانی اس کتاب کو پڑھنے کے بعد ان سوالوں کے بارے میں اپنے تاثرات پیش کرنے کے لیے کچھ وقت نکال لیے۔ اس سلسلے میں طلبا کی بھی ہمت افزائی کیجیے تاکہ وہ بھی الگ کاغذ پر اپنے جوابی تاثرات 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 منسلکہ کاغذ پر اپنے خیالات ارسال کر سکتے ہیں۔ ڈاک کا پتا ان معروضات کے آخر میں درج ہے۔ **اس کتاب میں شامل جوابی تاثر فارم کو آپ این سی ای آر ٹی کی ویب سائٹ www.ncert.nic.in سے بھی حاصل کر سکتے ہیں اور اس کو sushma.jaireth@nic.in پر ای میل کر سکتے ہیں۔**

© NCERT not to be republished

کمیٹی برائے درسی کتاب

خصوصی صلاح کار

نیرجا شرما، ایسو سی ایٹ پروفیسر، ڈپارٹمنٹ آف ہیومن ڈیولپمنٹ اینڈ چائلڈ ہڈ اسٹڈیز، لیڈی ارون کالج، یونیورسٹی آف دہلی، نئی دہلی۔

شگوفہ کپاڈیا، پروفیسر، ڈپارٹمنٹ آف ہیومن ڈیولپمنٹ اینڈ فیملی اسٹڈیز، فیکلٹی آف فیملی اینڈ کمیونٹی سائنسز، ایم۔ایس، یونیورسٹی آف بروڈا، ودودرا، گجرات۔

اراکین

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

ارچنا بھٹنا گر، ایسو سی ایٹ پروفیسر، 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، لکشمن پبلک اسکول، نئی دہلی

ڈوروتھی جگنناتھن، ایسو سی ایٹ پروفیسر، ڈپارٹمنٹ آف فوڈ سروس مینجمنٹ اینڈ ڈائی ٹیٹکس، اوینا شلنگم یونیورسٹی فارویمن کوئمبتور، تمل ناڈو

ہٹیشی سنگھ، ایسو سی ایٹ پروفیسر، ہوم سائنس، آر۔سی۔اے۔ گرلس (پی جی) کالج، متھرا، ڈاکٹر بی۔آر۔امبیڈکر یونیورسٹی، اترپردیش

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

میناکشی گجرال، اسسٹینٹ پروفیسر، ایمٹی اسکول آف بزنس، ایمٹی یونیورسٹی نوائیڈا، اترپردیش

میناکشی متّل، ایسو سی ایٹ پروفیسر، ڈپارٹمنٹ آف ریسورس مینجمنٹ اینڈ ڈیزائن اپلی کیشن، لیڈی ارون کالج، یونیورسٹی آف دہلی، نئی دہلی

موناسوری، ایسو سی ایٹ پروفیسر، ڈپارٹمنٹ آف فیبرک اینڈ اپیرل سائنس، لیڈی ارون کالج، یونیورسٹی آف دہلی، نئی دہلی

نندیتا چودھری، ایسو سی ایٹ پروفیسر، ڈپارٹمنٹ آف ویمن اینڈ چائلڈ ہڈ اسٹڈیز، لیڈی ارون کالج، یونیورسٹی آف دہلی، نئی دہلی

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

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

ریکھا شرما سین، ایسو سی ایٹ پروفیسر، چائلڈ ڈیولپمنٹ فیکلٹی، اسکول آف کانٹی نیونگ ایجوکیشن، اندرا گاندھی نیشنل اوپن یونیورسٹی، نئی دہلی

© NCERT not to be republished

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

ششی گگلانی،ایسوسی ایٹ پروفیسر،ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن،لیڈی ارون کالج،یونیورسٹی آف دہلی،نئی دہلی

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

شوبھا بی،ایسوسی ایٹ پروفیسر ،ڈپارٹمنٹ آف ریسورس مینجمنٹ،وی ایچ ڈی سینٹرل انسٹی ٹیوٹ آف ہوم سائنس کالج،بنگلور یونیورسٹی بنگلور،کرناٹک

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

سِمّی بھگت،ایسوسی ایٹ پروفیسر،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،ایسوسی ایٹ پروفیسر،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 آئی ای،این سی ای آر ٹی،نئی دہلی

© NCERT not to be republished

اردو ترجمہ

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

نظر ثانی کمیٹی

ارشد اکرام احمد، اسسٹنٹ پروفیسر، ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشنل اسٹڈیز، جامعہ ملیہ اسلامیہ، نئی دہلی

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

زبیر احمد، سینئر ریسرچ فیلو، شعبۂ اردو،، جامعہ ملیہ اسلامیہ، نئی دہلی

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

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

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

طلعت عزیز، پروفیسر، آئی اے ایس ای، فیکلٹی آف ایجوکیشن، جامعہ ملیہ اسلامیہ، نئی دہلی

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

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

© NCERT not to be republished

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 خانداری 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 شکر گزار ہیں۔

ہم پروفیسر مرینا ورگھیز، سابق وائس چانسلر، ایس این ڈی ٹی (SNDT) ویمنز یونیورسٹی، ڈاکٹر ایس آنند لکشمی، سابق ڈائریکٹر، لیڈی ارون کالج، دہلی یونیورسٹی اور پروفیسر پرینا موہتی، سابق ڈین اور صدر، فیکلٹی آف فیملی اور کمیونٹی سائنسز، ایم۔ ایس، یونیورسٹی آف بڑودا، ودودرا کی ماہرانہ نظر ثانی، تبصروں اور مشوروں کے لیے بھی شکر گزار ہیں۔ کتاب کے آخر میں ڈاکٹر نندتا چودھری، لیڈی ارون کالج، دہلی کے تیار کیے گئے کراس ورڈ پزل (Crossword Puzzle) کے لیے ہم ان کا شکریہ ادا کرتے ہیں۔

نصاب ترویجی کمیٹی کے اراکین اور اس کی چیئر پرسن محترمہ اروند وادھوا، سابق ریڈر، شعبۂ غذا وتغذیہ، لیڈی ارون 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 شکر گزار 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 خانداری کی درسی کتاب کے اردو ترجمے کی ایڈیٹنگ میں تعاون کے لیے جناب فرحت اللہ خاں، 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 شکر گزار ہیں۔ اس شعبے کی انتظامیہ بھی اپنے مسلسل تعاون کے لیے شکریے کی مستحق ہے۔

محمد اکبر اسسٹنٹ ایڈیٹر، رضوان احمد ندوی، امجد حسین، محمد ایوب ڈی ٹی پی 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۔

© NCERT not to be republished

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

براہ کرم 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

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

1۔ انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری کے شعبے میں یہ درسی کتاب ایک متحدہ تناظر (Integrated Perspective) پیش کرتی ہے۔ ☐

2۔ دورزندگی (Life Cycle) کے اس طریقِ 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 مشکل ہیں ☐

5۔ اس کتاب کے عملی کام:

(a) متعلقہ باب کے مواد سے مربوط ہیں ☐

(b) ہمارے مخصوص ماحول میں ان کو انجام دینا ممکن ہے ☐

(c) ان کو انہیں انجام دینے میں بچے دلچسپی بھی لیتے ہیں اور ان کو مزہ بھی آتا ہے ☐

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

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

© NCERT not to be republished

7۔ آپ کو کون سا باب سب سے زیادہ پسند آیا؟ اپنی پسند کے اسباب بھی لکھیے۔

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

یہ فارم ڈاک یا ای میل کے ذریعے بھیجا جا سکتا 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 اروبندو مارگ، نئی دہلی۔110016

ای میل sushma.jaireth@nic.in

© NCERT not to be republished

فہرست

حصّہ - دوم

پیش لفظ v

دیباچہ vii

اکائی III بچپن 239

باب 11 بقا، نمو اور نشو و نما 240

باب 12 تغذیہ، صحت اور سلامتی 269

باب 13 نگہ داشت اور تعلیم 290

باب 14 ہمارے ملبوسات 307

اکائی IV سن بلوغ 325

باب 15 صحت اور سلامتی 326

باب 16 مالی انتظام اور منصوبہ بندی 341

باب 17 کپڑوں کی نگہ داشت اور رکھ رکھاؤ 359

باب 18 ابلاغ کے پہلو 379

باب 19 انفرادی ذمے داریاں اور حقوق 385

معمہ 396

مزید مطالعے کے لیے حوالے 398

© NCERT not to be republished

حصّہ اول کی فہرست

باب 1 تعارف

انسانی ماحولیات اور علومِ خاندان: ڈسپلن کا ارتقا اور معیارِ زندگی کے ساتھ اس کی معنویت

اکائی I **خود کو سمجھنا :**

نو بلوغت

باب 2 خود کو سمجھنا

A۔ مجھے 'میں' کون بناتا ہے

B۔ ذات کی نشو ونما اور خصوصیات

C۔ شناخت پر اثرات:

خود کا احساس کس طرح ارتقا پاتا ہے؟

باب 3 غذا، تغذیہ، صحت اور تن درستی

باب 4 وسائل کی انتظام کاری

باب 5 ہمارے ملبوسات

باب 6 ذرائع ابلاغ اور ترسیلی تکنیک

باب 7 ترسیل اور ابلاغ کا ہنر

باب 8 عالمی معاشرے میں زندگی کی گزر بسر اور کام کاج

اکائی II **خاندان، برادری اور سماج کی تفہیم**

باب 9 دیگر اہم لوگوں کے ساتھ رشتے اور روابط

A۔ خاندان

B۔ اسکول: ہم جماعت اور معلّم

C۔ برادری اور سماج

باب 10 مختلف حالات میں سروکار اور ضرورتیں

A۔ تغذیہ، صحت اور حفظانِ صحت

B۔ کام، کارکن اور کارگاہ

C۔ وسائل کی دست یابی اور انتظام کاری

D۔ آموزش، تعلیم اور توسیع

E۔ ہندوستان میں کپڑا سازی کی روایات

مزید مطالعے کے لیے حوالہ جاتی کتب

ضمیمہ

نصاب

© NCERT not to be republished