

I स्वस्थ और सुरक्षित जीवन जीना

01 स्वास्थ्य को बनाए रखना

- (01) चिकित्सा संस्थान में इलाज करवाना
 - 01 पड़ोसी को अपनी हालत समझाके मदद लेना
 - 02 स्वागतकक्ष में पहली बार रोगियों के लिए प्रक्रियापूर्ती करना
 - 03 डॉक्टर द्वारा जांच करवाना
 - 04 उपचार के तरीकों और दैनिक जीवन में लेने के लिए उपायों के बारे में सवाल पूछकर, डॉक्टर के जवाब को समझना
- (02) दवाओं का उपयोग
 - 01 चिकित्सा संस्थान में डॉक्टर के पर्चे प्राप्त करना और सामग्री की जांच
 - 02 अपने लक्षणों को समझाके दवा खरीदना
 - 03 "दवा किस लिए है, उपयोग के लिए निर्देश और ध्यान देने की चीजे" समझ ले
- (03) स्वास्थ्य की सुरक्षा बरतना
 - 01 संक्रमणजन्य रोगों की जानकारी और प्रतिबंधन
 - 02 पीने के पानी और खाने की सुरक्षा जानकारी समझना

02 सुरक्षा को बनाए रखना

- (04) दुर्घटनाओं के लिए तैयारी और निपटना
 - 01 विभिन्न चिन्ह और नोटिस समझना (उच्च वोल्टेज चेतावनी, विद्युतीकरण चेतावनी, "प्रवेश ना करें", आदि)
 - 02 दरवाजे और खिड़कियां ठीक से बंद करना समझना
 - 03 पुलिस को फोन करना (110 डायल)
 - 04 पास के एक व्यक्ति को सूचित करना (घटना के मामले में)
 - 05 एम्बुलेंस बुलाना
 - 06 पास के एक व्यक्ति को सूचित करना (दुर्घटना के मामले में)
- (05) आपत्ती के लिए तैयारी और निपटना
 - 01 स्थानीय सरकार जानकारी, सूचनाओं और चिन्ह को समझना और जगह की जांच
 - 02 निकासी साइट और तरीका समझना, लोगों से पूछना
 - 03☆भूकंप के बारे में सीखना
 - 04 खुद की रक्षा (भूकंप में)
 - 05☆तूफान के बारे में सीखना
 - 06 मौसम पूर्वानुमान और आंधी की जानकारी पर ध्यान रखना और समझना
 - 07 अग्निशमन सेवा और आपातकालीन सेवाओं (119 डायल) और पुलिस को फोन (110 डायल) (आग लगनेपर, आदि)

II घर की सुरक्षा और अनुरक्षण

03 घर की सुरक्षा

- (06) घर किरायेपर लेना
 - 01 रियल एस्टेट एजेंट के साथ परामर्श
 - 02 घर के लिए एक क्षेत्र का चयन
 - 03 किराये के कागजात पर हस्ताक्षर
 - 04 मुवर्स से सौदा करना
 - 05 आवश्यक प्रक्रियाएं करना

04 घर के उपयोग की तैयारी

- (07) घर का प्रबंध करना
 - 01☆घर का उपयोग करने से पहले की जरूरी प्रक्रियाओं को समझना
 - 02 सेवाओं के लिए आवेदन करना (बिजली, गैस, पानी, आदि)

III उपभोक्ता के रूप में जीवन

05 सामान की खरीदारी, सेवाओं का उपयोग करना

- (08) सामान की खरीदारी, सेवाओं का उपयोग करना
 - 01 आवश्यक वस्तुएं बेचने वाली दुकानें ढूँढना
 - 02☆अपने उद्देश्य पर निर्भर करके विभिन्न प्रकारों की दुकानों का उपयोग करना सीखना
 - 03 विशिष्ट माल बेचनेवाले दुकानों को ढूँढना
 - 04डिपार्टमेंट स्टोर, सुपरमार्केट, सुविधा स्टोर, इलेक्ट्रॉनिक्स स्टोर, किताबों की दुकान, आदि की दुकान से खरीदारी करना
 - 05 दुकान में जानकारी पढकर और दुकानदार से पूछकर खरीदनेका सामान ढूँढना
 - 06 दुकान में पूछताछ करना
 - 07 दुकानदार से सामान की पूछताछ करना
 - 08 कीमत पता करना
 - 09 सामान के कार्यों और कीमत के बारे में पूछताछ करना
 - 10 सामान के बारे में जानकारी पढ़ना
 - 11 कीमत और कर की गणना करना
 - 12 सामान का कुछ इस्तमाल करके देखनेकी ईजाजत माँगना
 - 13 एक ही सामान को अलग रंग में पूछना
 - 14 एक ही सामान को अलग आकार में पूछना
 - 15 कूपन और लॉयल्टी कार्ड का उपयोग करना
 - 16 क्रेडिट कार्ड का उपयोग करना
 - 17 जरूरत के सामान को चुनना और खरीदना
 - 18 (काउंटर पर) भुगतान करना
 - 19 सामान की वापसी या विनिमय करना
 - 20 ऑर्डर देना
 - 21 प्रत्येक प्रकार के दुकान में उपलब्ध सेवाओं और उनकी कीमतों को समझना (रेस्टोरेंट के उपयोग, आदि)
 - 22 आप के पसंदका भोजन प्रदान करनेवाला रेस्तरां ढूँढना
 - 23 फोन पर आरक्षण करना
 - 24 दुकानदार से बात करना
 - 25 रेस्तरां कर्मचारी को आवश्यकता सीटों की संख्या, धूम्रपान / गैर धूम्रपान आदि बताना
 - 26 मेनू पढ़ना
 - 27 मेनू का चयन करके ऑर्डर देना
 - 28 भोजन के लिये टिकट खरीदना
 - 29 अतिरिक्त ऑर्डर देना
 - 30 भुगतान करना (रेस्तरां में)
 - 31☆हर दुकान में प्राप्त सेवा और उसकी कीमत को समझना (विभिन्न सेवाओं के उपयोग)
 - 32 दुकान ढूँढना
 - 33 सेवाओं का उपयोग करना सीखना
 - 34 सुविधा स्टोर में उपलब्ध सेवाओं का उपयोग करना (एटीएम, फैक्स मशीन, उपयोगिता बिल का भुगतान, आदि)
 - 35 ड्राई क्लीनिंग की दुकान, वीडियो किराये की दुकान, हेयरड्रेसर और नाइयों की दुकानों का उपयोग
 - 36 सामान से जुड़ी जानकारी को सही ढंग से समझना
 - 37 समाचार पत्रों के विज्ञापनों और पर्चे को समझना
 - 38 रसीद की जांच करना
 - 39 रसीद को समझना

40 भुगतान करना

41 कार्ड का इस्तेमाल किया जा सकता है या नहीं कि जांच करना

06 अपने पैसों का प्रबंधन

(09) वित्तीय संस्थाओं का उपयोग करना

01 बैंक का खाता खोलना

02 बैंक खाते से पैसे निकालना

IV गंतव्य स्थल के प्रति यात्रा करना

07 सार्वजनिक परिवहन प्रणाली का प्रयोग करना

(10) ट्रेन, बस, विमान, जहाज आदि का प्रयोग

01 प्रस्थान का समय और पहुंचने का वक्त की पूछताछ करना

02 गंतव्य का रास्ता पूछना

03 टिकट मशीन का प्रयोग

(11) टैक्सी का उपयोग

01 टैक्सी स्टैंड ढूँढना

02 सड़क में टैक्सी को रोकना

03 टैक्सी चालक को गंतव्य बोलना

04 किराया समझना और भुगतान

08 पैदल यात्रा करना

(12) पैदल यात्रा करना

01 पता, चौराहे का नाम पढ़ना और शहर का नक्शा समझना

02 नक्शे पर गंतव्य की जांच करना

03 नक्शा तैयार करने के लिए किसी से पूछताछ करना

04 गंतव्य के लिए दिशा और दूरी की जांच करना

05 गंतव्य का रास्ता पूछना

VII लोगों के साथ व्यवहार

14 लोगों के साथ अच्छे संबंध बनाना

(31) लोगों के साथ बातचीत

01 ☆ अभिवादन के विभिन्न प्रकार और उनके उद्देश्यों की समझ

02 ☆ परिस्थिति के अनुसार में अभिवादन के उचित रूपों को समझना

03 प्रत्येक अवसर के लिए उपयुक्त अभिवादन सीखना और अभिवादन का उपयोग

04 ☆ विभिन्न संस्कृतियों के अभिवादन में अंतर को समझना

05 व्यक्ति के अनुसार अभिवादन का प्रयोग

06 दैनिक जीवन में लोगों को अभिवादन

07 लोगों के साथ संबंधों को शुरू करने के लिए अभिवादन का उपयोग

08 ☆ आत्म-परिचय के प्रकार को समझना

09 ☆ व्यक्ति और परिस्थिति के अनुसार आत्म-परिचय का प्रयोग

10 व्यवसाय में आधिकारिक तौर पर आत्म-परिचय करना

11 निजी जीवन में आत्म-परिचय करना

12 कुछ ना समझने पर भरोसेमंद व्यक्ति को पूछना (जैसे जापान के सामान्य शिष्टाचार)

VIII समाज के एक सदस्य होने के नाते

15 स्थानीय क्षेत्र और समाज के नियम और शिष्टाचार का पालन

(33) निवासी की प्रक्रियाओं को करना

01 ☆ विभिन्न प्रकार की प्रक्रियाओं को समझना

02 "विदेशी पंजीकरण" के लिए काउंटर के स्थान के बारे में सरकारी कार्यालय के रिसेप्शन डेस्क पर तहकीकात

03 भुगतान के प्रकार की जांच (विभिन्न करों के लिए)

04 अपने लिए लागू प्रक्रियाओं की जांच (अंतिम आयकर रिटर्न, कर वापसी)

(34) निवासियों के लिए निम्नलिखित नियमों का पालन

01 स्थानीय एजेंसियों द्वारा जारी जानकारी के पर्चे, आदि देखकर अपने क्षेत्र में कचरा डालने के लिए नियमों को समझना

02 अपने क्षेत्र में कचरा बाहर डाल करने की प्रक्रियाओं को पढ़ोसी से पूछना

03 तौर-तरीकों के बारे में किसी के साथ परामर्श

16 स्थानीय समाज में भाग लेना

(35) स्थानीय समाज में भाग लेना

01 निवासियों के एसोसिएशन के बारे में पढ़ोसी से पूछना

02 निवासियों के एसोसिएशन का सदस्य बनना

03 घटनाओं में भाग लेना

IX परिपूर्ण जीवन जीना

20 अपने खाली समय का आनंद लेना

(44) अपने खाली समय का आनंद लेना

01 ☆ खाली समय खर्च करने के लिए स्थानों के बारे में जानना और स्थानों का उपयोग कैसे करें

02 उपयुक्त लोगों से सलाह लेना

03 अपने सहयोगियों और आप के आसपास अन्य लोगों से जानकारी लेना

04 ☆ स्थानीय जनता के विभिन्न प्रकारों के सुविधाओं और उनकी सेवाओं के बारे में सीखना

05 स्थानीय जनता की सुविधा का उपयोग करने के लिए स्टाफ को पूछना

X जानकारी एकत्रित करना और भेजना

21 संचार का उपयोग

(45) पोस्टल सर्विस और होम डिलीवरी सेवाओं का प्रयोग

01 ☆ डाकघर की सेवाओं को समझना

02 पत्र और पोस्टकार्ड लेखन और भेजना

03 अनुपस्थिति की अधिसूचना का जवाब देना

04 घर पर छोड़ाया पार्सल प्राप्त करना

(46) इंटरनेट का उपयोग

01 ☆ इंटरनेट सेवाओं और उनके उपयोग को समझना

02 इंटरनेट खोज करने का तरीका किसी से पूछना

03 ई - मेल लेखन

(47) टेलीफोन और फैक्स का प्रयोग

01 फोन कॉल करना

02 फोन कॉल लेना

22 मास मीडिया का उपयोग करना

(48) मास मीडिया का उपयोग करना

01 टीवी कार्यक्रम देखना

नोट: दैनिक जीवन में 「I」 ~ 「X」 "मुख्य विषय" और 「01」 ~ 「22」 "उप विषय" और 「(01)」 ~ 「(48)」 "छोटे विषय" के बारे में कार्यवाई। यह दस्तावेज़ मानक प्रारूप के पाठ्यक्रम के पृष्ठ 120 पर दैनिक जीवनकार्य के उदाहरण में से "V. बच्चों को शिक्षित करना", "VI. काम करना" शामिल नहीं करता।

नोट: रेखांकित संख्या ("XX") बुनियादी दैनिक जीवन के लिए अपरिहार्य हैं, या, सुरक्षा से संबंधित है इसलिए समझना जरूरी है।

सितारा चिह्न ("☆") के साथ आइटम बुनियादी दैनिक जीवन के लिए अपरिहार्य हैं, या, सुरक्षा से संबंधित है इसलिए समझना जरूरी है।