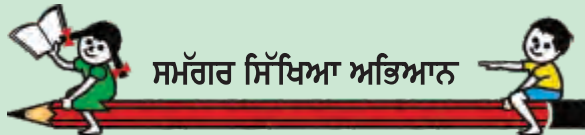


ਸਵਾਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਸੱਤਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ



ਸਮੱਗਰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਭਿਆਨ

ਪੜ੍ਹੋ ਸਾਰੇ ਵਧੋ ਸਾਰੇ

ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਉਪਰਾਲਾ



ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

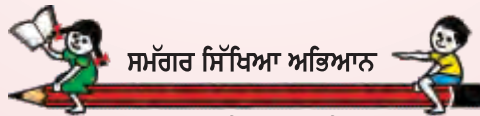
© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਐਡੀਸ਼ਨ 2021 1,64,200 ਕਾਪੀਆਂ

All rights, including those of translation, reproduction and annotation etc., are reserved by the Punjab Government

ਚਿਤਾਵਨੀ

1. ਕੋਈ ਵੀ ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਵਸੂਲਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੇ ਜਿਲਦ-ਸਾਜੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। (ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰਾਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨੰ. 7 ਅਨੁਸਾਰ)
2. ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੁਆਰਾ ਛਪਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਜਾਅਲੀ ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ (ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ) ਦੀ ਛਪਾਈ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, ਜਮ੍ਹਾਂ-ਖੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਫੌਜਦਾਰੀ ਜੁਰਮ ਹੈ। (ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਬੋਰਡ ਦੇ 'ਵਾਟਰ ਮਾਰਕ' ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਪਰ ਹੀ ਛਪਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।)



ਪੜ੍ਹੋ ਸਾਰੇ ਵਧੋ ਸਾਰੇ

ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਉਪਰਾਲਾ

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਕੱਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ ਫੇਜ਼-8, ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ-160062 ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਮੈਸ. ਬ੍ਰਾਈਟ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼, ਜਲੰਧਰ ਦੁਆਰਾ ਛਾਪੀ ਗਈ।

ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਕੌਮੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਖ਼ਾਕਾ (ਐੱਨ. ਸੀ. ਐੱਫ.)-2005 ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਖ਼ਾਕਾ (ਪੀ. ਸੀ. ਐੱਫ.)-2013 ਸਕੂਲੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਬੋਝ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਹਾਮੀ ਹਨ। ਦੋਵੇਂ ਅਹਿਮ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਇਸ ਪੱਖ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਰਫ਼ ਜਮਾਤ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਰਵਾਇਤੀ ਵਿਧੀ ਤੋਂ ਜ਼ਰਾ ਹਟ ਕੇ ਬਾਹਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਜਗਤ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਮਹਿਜ਼ ਕਿਤਾਬੀ ਇਲਮ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ ਸਗੋਂ ਉਸ ਦੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਬਣ ਸਕੇਗਾ।

ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕੁਮਾਰ ਆਈ. ਏ. ਐੱਸ., ਸਕੱਤਰ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਬਿਰਤੀ ਦੀ ਰੂਹ ਫੁੱਕੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਉਸ ਦੇ ਨੈਤਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ ਅਜੋਕੇ ਪਦਾਰਥਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਚੰਗਾ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ ਤਾਂ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਅਸਲੋਂ ਸੱਭਿਅਕ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲੋੜ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸੈਸ਼ਨ 2020-2021 ਤੋਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰੀ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਤੋਂ ਬਾਰੂਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੱਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮਨੁੱਖੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਮਿਆਰੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਹਾਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਆਪਣੇ ਉੱਚ ਇਖ਼ਲਾਕ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਮਾਣਮੱਤਾ ਪੁਰਾ ਬਣ ਸਕਣ ਦੀ ਸੋਝੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਸ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਵੇਂ ਵਿਸ਼ੇ ‘**ਸਵਾਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ**’ ਦੀ ਹਥਲੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਇਸ ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਸੁਹਿਰਦ ਯਤਨਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭਰਪੂਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਬਹੁਮੁਖੀ ਅਤੇ ਸ਼ਖ਼ਸੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕੇ। ਯਕੀਨਨ ਹੀ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਨਵੇਂ ਵਿਸ਼ੇ ਰਾਹੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉੱਚ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਇਸ ਯੁੱਗ ਦਾ ਹਾਣੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸੱਭਿਅਕ ਮਨੁੱਖ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਇਸ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਭਵਿੱਖਤ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਲਈ ਰਿਣੀ ਰਹੇਗਾ।

ਚੇਅਰਮੈਨ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਮੁੱਖ ਬੰਧ

ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਸਦਾ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਸਿਰਮੌਰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਰਿਣੀ ਰਹੇਗਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਡਿਊਟੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲਗਾ ਕੇ, ਦਿਨ-ਰਾਤ ਅਣਥੱਕ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਮਾਨਯੋਗ ਸਕੱਤਰ, ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤਹਿਤ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਐੱਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ. ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਸਟੇਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, ਪੜ੍ਹੇ ਪੰਜਾਬ, ਪੜ੍ਹਾਓ ਪੰਜਾਬ ਜੀ ਦੀ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੰਦਰ ਨੈਤਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੇ ਸੱਤਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅੰਤਿਮ ਰੂਪ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਇਹਨਾਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਸਦਾ ਆਭਾਰੀ ਰਹੇਗਾ। ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੂਰੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਪੱਖ ਤੋਂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ-ਜੋੜਾਂ ਪੱਖੋਂ ਦਰੁੱਸਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਦਾ ਸਦਾ ਰਿਣੀ ਰਹੇਗਾ।

ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਰਚਨਾ ਕਮੇਟੀ

ਲੇਖਣ/ਪਰੁਫ ਰੀਡਿੰਗ

1. ਅਦਿੱਤੀ ਬਾਂਸਲ, ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, ਹੈੱਡ ਟੀਚਰ, ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਮਨਾਣਾ, ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ, ਮੁਹਾਲੀ।
2. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਐਕਮੀ ਮਿੱਤਲ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਮਿਸਟ੍ਰੈੱਸ, ਸਰਕਾਰੀ ਕੰਨਿਆ ਸੈਕ. ਸਕੂਲ, ਗੋਨਿਆਣਾ ਮੰਡੀ, ਬਠਿੰਡਾ।
3. ਡਾ. ਕਰਣਬੀਰ ਕੌਰ, ਸਾਇੰਸ ਮਿਸਟ੍ਰੈੱਸ, ਸ.ਹ.ਸ. ਮੋਟੇ ਮਾਜਰਾ ਕੰ; ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਗੀਰੋਮਾਜਰਾ, ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ, ਮੁਹਾਲੀ।
4. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਜੋਗਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਸ.ਸ. ਮਿਸਟ੍ਰੈੱਸ, ਅਜੀਤਸਰ ਸ.ਕੰ.ਸ.ਸ.ਸ. ਰਾਏਕੋਟ, ਲੁਧਿਆਣਾ।
5. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਜਗਜੀਤ, ਲੈਕਚਰਾਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. (ਲੜਕੇ) ਬਾਘਾਪੁਰਾਣਾ, ਮੋਗਾ।
6. ਸ਼੍ਰੀ ਰਵਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਮਿੱਤਲ, ਹੈੱਡ ਟੀਚਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ, ਨੇਹੀਆਂਵਾਲਾ, ਬਠਿੰਡਾ।
7. ਸ਼੍ਰੀ ਰਜਨੀਸ਼ ਕੁਮਾਰ, ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਅਫਸਰ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਸ਼ਾਖਾ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ।

ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰ (ਪੰਜਾਬੀ) -

1. ਸ਼੍ਰੀ ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ, ਸ਼ਹੀਦ ਜਗਸੀਰ ਸਿੰਘ, ਸ.ਸ.ਸ. ਸਮਾਰਟ ਸਕੂਲ ਬੋਹਾ, ਮਾਨਸਾ।

ਗ੍ਰਾਫਿਕਸ-

1. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸੁਨੀਤਾ ਸਿੰਘ, ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮਿਸਟ੍ਰੈੱਸ, ਸਰਕਾਰੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਮਨਸੂਰਵਾਲ ਦੋਨਾਂ, ਕਪੂਰਥਲਾ।
2. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਬਲਜੀਤ ਕੌਰ, ਆਰਟ ਐਂਡ ਕ੍ਰਾਫਟ ਟੀਚਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਬੁਲੇ, ਜਲੰਧਰ।
3. ਸ਼੍ਰੀ ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਆਰਟ ਐਂਡ ਕ੍ਰਾਫਟ ਟੀਚਰ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਕਾਦੀਆਂ ਵਾਲੀ, ਜਲੰਧਰ।

ਕੰਪਿਊਟਰ ਫੈਕਲਟੀ-

1. ਸ਼੍ਰੀ ਗਗਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਚਾਵਲਾ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਫੈਕਲਟੀ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਭੁਨਰਹੇੜੀ, ਪਟਿਆਲਾ।

ਸੋਧਕ-

1. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਅਮਰਜੀਤ ਕੌਰ ਦਾਲਮ, ਉਪ ਸਕੱਤਰ, ਅਕਾਦਮਿਕ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ।
2. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਪਰਮਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ।
3. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਉਪਨੀਤ ਕੌਰ, ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ।
4. ਡਾ. ਸ਼ਰੁਤੀ ਸ਼ੁੱਕਲਾ, ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ।

ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਨਿਰਮਲ ਕੌਰ

ਏ.ਐਸ.ਪੀ.ਡੀ. (ਕੁਆਲਟੀ) ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ।

ਨੋਟ- ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀਆਂ (ਟੂਲਜ਼) ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੋਧ ਕਾਰਜ ਲਈ ਨਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ।

ਤਤਕਰਾ

| ਲੜੀ ਨੰ: | ਪਾਠ ਦਾ ਨਾਮ | ਪੰਨਾ ਨੰ: |
|---------|--------------------------|----------|
| 1. | ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ | 1-7 |
| 2. | ਕ੍ਰੋਧ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ | 8-13 |
| 3. | ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ | 14-18 |
| 4. | ਕਿਰਤ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ | 19-24 |
| 5. | ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਬਚਾਓ | 25-30 |
| 6. | ਤਰਕਸੰਗਤ ਸੋਚ | 31-35 |
| 7. | ਸਚਾਈ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ | 36-41 |
| 8. | ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ | 42-47 |
| 9. | ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ | 48-52 |

ਮੇਰੀ ਤਸਵੀਰ

ਮੇਰੀ ਪਹਿਚਾਣ

- ਮੇਰਾ ਨਾਂ- _____
- ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦਾ ਨਾਂ- _____
- ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦਾ ਨਾਂ- _____
- ਮੇਰੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਦਾ ਨਾਂ- _____
- ਮੇਰੇ ਦਾਦੀ ਜੀ ਦਾ ਨਾਂ- _____
- ਮੇਰੇ ਨਾਨਾ ਜੀ ਦਾ ਨਾਂ- _____
- ਮੇਰੇ ਨਾਨੀ ਜੀ ਦਾ ਨਾਂ- _____
- ਮੇਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਖਾਸ ਗੁਣ- _____

- ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼- _____



ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। - ਅਗਿਆਤ



1.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਬਦਲਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਕਦੇ ਥਕਾਵਟ, ਕਦੇ ਬੇਚੈਨੀ, ਕਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਕਦੇ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਦਾ ਬਦਲਣਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਅਪਣਾਉਣਾ। ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸਾਡੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਜੀਅ ਸਕਦੇ। ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਇੰਜਣ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਲਈ, ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਂਣ ਲਈ, ਕੁਦਰਤੀ ਸੋਮਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇਪਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਣਾ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਹੋਣਾ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਂਣਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਸਿਖਦੇ ਹਾਂ।

ਅੰਤਰ-ਝਾਤ

★ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ!

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ 'ਹਾਂ' ਜਾਂ 'ਨਹੀਂ' ਵਿੱਚ ਦਿਓ।

| ਲੜੀ ਨੰ. | ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ | ਹਾਂ | ਨਹੀਂ |
|---------|--|-----|------|
| 1 | ਮੈਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕਿ ਰੱਬ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੁੰਦਾ/ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ। | | |
| 2 | ਮੈਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਨਮੰਦ ਹਾਂ। | | |
| 3 | ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਥਾਲੀ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਪਾਉਂਦਾ/ਪਾਉਂਦੀ ਹਾਂ। | | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 4 | ਮੈਂ ਖਾਣਾ ਜੂਠਾ ਛੱਡਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ/ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ। | | |
| 5 | ਮੈਂ ਖਾਣਾ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਖਾਂਦਾ/ਖਾਂਦੀ ਹਾਂ। | | |
| 6 | ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੂਜਿਆਂ/ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਨਾਲ ਵੰਡਦਾ/ਵੰਡਦੀ ਹਾਂ। | | |
| 7 | ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅੰਨ-ਦਾਤਾ ਕਿਸਾਨ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। | | |
| 8 | ਮੈਂ ਪਾਣੀ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। | | |
| 9 | ਮੈਂ ਬੁਰਜ਼ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦਾ/ਰੱਖਦੀ ਹਾਂ। | | |
| 10 | ਮੈਂ ਮੀਂਹ ਦਾ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਬਚਾਉਣਾ ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਸਮਝਦਾ/ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ। | | |

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅੰਕ ਦਿਓ।

ਹਾਂ = 02 ਅੰਕ, ਨਹੀਂ = 01 ਅੰਕ

ਕੁੱਲ ਅੰਕ = 20

ਪ੍ਰਾਪਤ ਅੰਕ =

ਪ੍ਰਾਪਤ ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ:

ੳ) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ?

ਅ) ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਦੇ ਹੋ ?

ੲ) ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ?

ਸੋਚ ਬਦਲੋ, ਦੁਨੀਆ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ।

1.2 ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਨੌਵਲ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਰਫਿਊ / ਲਾਕਡਾਊਨ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਪਿਆਸ ਨਾਲ ਮਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਪਰ ਕੁਝ ਮਦਦਗਾਰ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦ ਦਿਲਾਂ ਨੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਫਲ- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਨੂੰ ਦੇ ਕੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਦੇਸ਼-ਭਗਤੀ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਗੱਲ ਤਾਂ ਮੰਨਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾਅ ਨੇ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਅਸਲ ਕੀਮਤ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਹੋ ਰਹੀ ਬਰਬਾਦੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ। ਨੇਕੀ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕਤਾ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਅੰਗ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ। ਹਰ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤੀ।



ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

2. (ੳ) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਭਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਸੀ, ਜੋ ਆਪਣਾ ਮਾਨਵਤਾ ਦਾ ਧਰਮ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਸਨ ? ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਹਿਸਾਨਮੰਦ ਹੋ ? ਜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਿਉਂ ?

(ਅ) ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

(ੲ) ਕੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ? ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ?

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਨੌਵਲ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਐਜ਼ੋ-ਅਰਾਮ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਤਾਂ ਜੀਅ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਵਸਤਾਂ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਦੇਸ ਨੂੰ ਤਰੱਕੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਕਦਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

1.3 ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।

(ੳ) ਅਜਿਹੇ ਪੰਜ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- i) _____
- ii) _____
- iii) _____
- iv) _____
- v) _____

(ਅ) ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸਾਡੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਜਮਾਤ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕੀਮਤ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਾਓਗੇ ?



(ੲ) ਜਿਹੜੇ ਇਨਸਾਨ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
(ਸਹੀ/ਗਲਤ)

(ਹ) ਪਾਣੀ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਅਮੁੱਲ ਦਾਤ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਓ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਸਮਝੀਏ।



(ਕ) ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਾਨੂੰ ਪਸ਼ੂ-ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਚੋਗਾ ਪਾਉਣਾ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)

ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਅਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ?

★ ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕੋਈ ਉਮਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ, ਕਿਤੇ ਵੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਵੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕਤਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨਾ ਇਹਨਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਅਤੇ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

(ੳ) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਕੀਤਾ ਹੈ ?

ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਦਰ ਕੀਤੀ ਹੈ :

- i) _____
- ii) _____
- iii) _____

iv) _____

v) _____

(ਅ) ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਸੋਮੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ?

i) _____

ii) _____

iii) _____

iv) _____

v) _____

1.4 ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਸਮਾਂ

(ੳ) ਪੋਸਟਰ ਬਣਾਓ-“ਜਲ ਹੀ ਜੀਵਨ ਹੈ।”



(ਅ) ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਦਰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਪੰਜ ਨਾਹਰੇ ਲਿਖੋ।

(ੲ) ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਣਥੱਕ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਕਾਰਡ ਬਣਾਓ।



ਮੈਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਦਰ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ।

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ-

-x-x-x-



2.1 ਆਤਮ-ਝਾਤ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਅੱਜ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ? ਅੱਜ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਸੈ-ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਝਵਾਨ ਤੇ ਸਫਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੀ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਚਲਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਸੋਚਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਯਾਦਾਸ਼ਤ, ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਤਾਣਾ-ਬਾਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਭ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਤਮ-ਝਾਤ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਮਝਦਾਰੀ ਦੀ ਪੌੜੀ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਸਮਝ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਹੱਸਣਾ ਹੈ, ਰੋਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਵਿਖਾਉਣਾ ਹੈ।



ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਪੜਤਾਲ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕਿਸ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹਾਂ?
ਮੇਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਦਾਇਰਾ

| ਲੜੀ ਨੰ. | ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ | ਹਾਂ/ ਨਹੀਂ | ਦਾਇਰਾ |
|---------|----------------------------|-----------|---------------|
| 1. | ਖੁਸ਼ ਹਾਂ | | ਸੁਨਹਿਰੀ ਦਾਇਰਾ |
| 2. | ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹਾਂ | | |
| 3. | ਸ਼ਾਂਤ ਹਾਂ | | |
| 4. | ਦੁਖੀ ਹਾਂ | | ਪੀਲਾ ਦਾਇਰਾ |
| 5. | ਉਦਾਸ ਹਾਂ | | |
| 6. | ਅੱਕ ਗਿਆ ਹਾਂ | | |
| 7. | ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹਾਂ | | ਸੰਤਰੀ ਦਾਇਰਾ |
| 8. | ਚਿੜਚਿੜਾ ਹਾਂ | | |
| 9. | ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹਾਂ | | |
| 10. | ਬਹੁਤ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹਾਂ | | ਲਾਲ ਦਾਇਰਾ |
| 11. | ਬਹੁਤ ਬੇਚੈਨ ਹਾਂ | | |
| 12. | ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ | | |
| | ਮੇਰਾ ਦਾਇਰਾ | | |

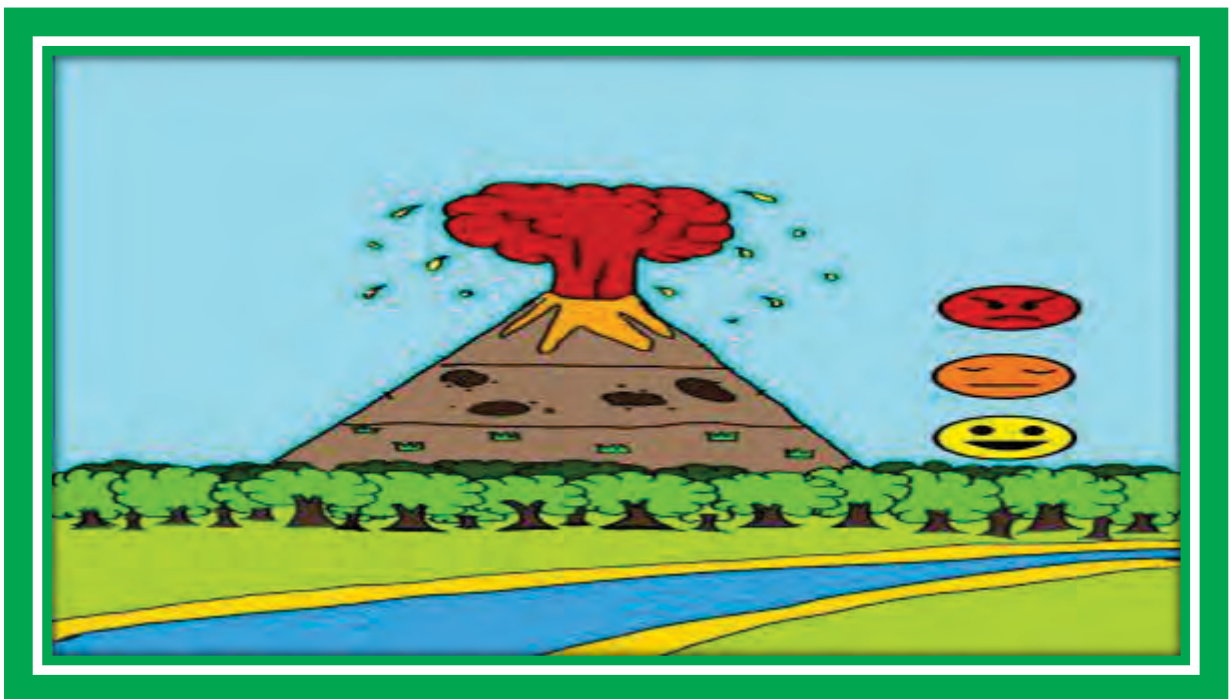
ਜਿਸ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਵਧੇਰੇ 'ਹਾਂ' ਹਨ, ਅਸੀਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਉਸੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਹਾਂ।

1. ਸੁਨਹਿਰੀ ਦਾਇਰਾ:- ਜੇ ਅਸੀਂ ਸੁਨਹਿਰੀ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹਾਂ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰਿਆ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹਾਂ, ਸ਼ਾਂਤ ਹਾਂ, ਹਸਮੁਖ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।
2. ਪੀਲਾ ਦਾਇਰਾ:- ਪੀਲੇ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਬੇਚੈਨ ਹਾਂ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਦੁਖੀ ਹਾਂ, ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹਾਂ, ਅਸ਼ਾਂਤ ਹਾਂ, ਉਦਾਸ ਹਾਂ।
3. ਸੰਤਰੀ ਦਾਇਰਾ:- ਸੰਤਰੀ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਿਕਰਮੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੜਚਿੜੇ ਹਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।
4. ਲਾਲ ਦਾਇਰਾ:- ਜੇ ਅਸੀਂ ਲਾਲ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਚੈਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚੇ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਦਾਇਰਾ ਵਧੇਰੇ ਪਸੰਦ ਆਇਆ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋਗੇ?

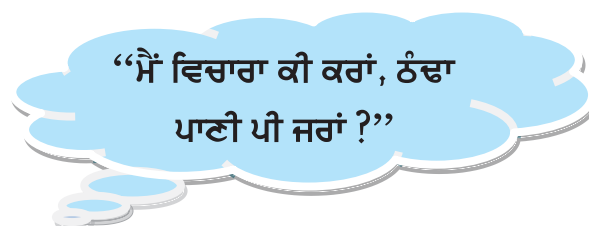
2.2 ਕ੍ਰੋਧ ਦਾ ਜਵਾਲਾਮੁਖੀ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚੇ! ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ?



ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਜਵਾਲਾਮੁਖੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਕ੍ਰੋਧ ਦਾ ਜਵਾਲਾਮੁਖੀ ਹੈ।

- ਇਸ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਵਾਲਾਮੁਖੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹਰਿਆਲੀ ਭਰੇ ਰੁੱਖ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਹਿੰਦੀ ਹੋਈ ਨਦੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਚਿਹਰਾ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਉਦਾਸ ਚਿਹਰਾ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਕਾਰਨ ਦੁਖੀ ਹੋ ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਜੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗੁੱਸਾ ਸਭ ਨੂੰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ
- ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲਾ ਚਿਹਰਾ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਗੁੱਸਾ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਜਵਾਲਾਮੁਖੀ ਵਾਂਗੂੰ ਫਟਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਵਾਲਾਮੁਖੀ ਫਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤਬਾਹੀ ਮਚਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀਆਂ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤਹਿਸ-ਨਹਿਸ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਤਬਾਹੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸੰਬੰਧ, ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਕ੍ਰੋਧ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਗੁੱਸਾ ਜਵਾਲਾਮੁਖੀ ਦਾ ਰੂਪ ਨਾ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲਵੇ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾ ਕਰ ਬੈਠੀਏ ਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਛਤਾਉਣਾ ਪੈ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕ੍ਰੋਧ ਉੱਪਰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰ ਲਈਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਫਲ ਇਨਸਾਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ! ਆਪਣੀ ਕਾਪੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚਾਰਟ ਉੱਪਰ ਕ੍ਰੋਧ ਦਾ ਜਵਾਲਾਮੁਖੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲਗਾਓ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕ੍ਰੋਧ ਆਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

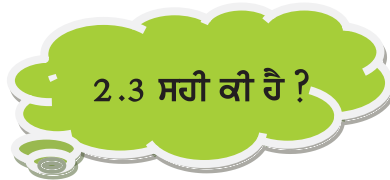


ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਇਨਸਾਨ ਏਨੀ ਵੱਡੀ ਗ਼ਲਤੀ ਕਰ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਛਤਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ/ ਕ੍ਰੋਧ ਉੱਪਰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਭਿਅਕ ਇਨਸਾਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੁਣ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਗੁੱਸਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਬੱਚਿਓ! ਜਦੋਂ ਵੀ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ, ਜੋ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ:-

1. ਬੱਚਿਓ! ਜਦੋਂ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਉੱਪਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਮਾਰੋ।
2. ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਾਹ-ਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਲੰਮੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਵੋ। ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਗੁੱਸਾ ਵੀ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ 2-3 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਕਰੋ।
3. ਉਲਟੀ ਗਿਣਤੀ 30 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਦੇ ਸ਼ਬਦ-ਜੋੜ ਉਲਟੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਬੋਲਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
4. ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਕੋਨਾ ਬਣਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਟਿਕਾਅ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੋ। ਇਸ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਮਨਪਸੰਦ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ ਕਰੇ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਣੀ, ਕਾਰਟੂਨ ਬਣਾਉਣਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਲਿਖ ਕੇ ਉਸ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਪਾੜਨਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ।
5. ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



| ਸਥਿਤੀ | ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ? (ਠੀਕ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ) | ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? |
|--|--|---|
| ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਡਾਂਟਦਾ ਹੈ? | <ul style="list-style-type: none"> • ਮੈਂ ਅੱਗੋਂ ਬਹਿਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। • ਚਿੜ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ। • ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਹੋਰ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। • ਰੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ। • ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਉਦਾਸ ਹੋ ਕੇ ਸਹਿਣ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ। | <ul style="list-style-type: none"> • ਗ਼ਲਤੀ ਦੀ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ। • ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦਾ ਵਾਇਦਾ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। • ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਗੁੱਸਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਪੱਖ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। |
| ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਬੀਰਖਾ ਜਾਂ ਸਾੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? | <ul style="list-style-type: none"> • ਮੈਂ ਉਸ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। • ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਗ਼ਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਕਸਾਉਂਦਾ/ਉਕਸਾਉਂਦੀ ਹਾਂ। • ਮੈਂ ਉਸ ਦਾ ਅਕਸ ਵਿਗਾੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। | <ul style="list-style-type: none"> • ਮੈਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। • ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ। |
| ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਬੁਰੇ ਵਿਹਾਰ ਕਾਰਨ ਉਸ ਉੱਪਰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ? | <ul style="list-style-type: none"> • ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਲੜਨਾ, ਝਗੜਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਡਾਂਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। • ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ | <ul style="list-style-type: none"> • ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। • ਉਸ ਦੇ ਬੁਰੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। |

| | | |
|--|---|---|
| | ਹਾਲ ਉੱਪਰ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ/ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ। | • ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ/ ਸਕਦੀ ਹਾਂ। |
| ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਚਿੱਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰੀਵੱਸ ਪੜ੍ਹਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ? | <ul style="list-style-type: none"> • ਮੈਂ ਕਲਾਸ ਵਿਚਲੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। • ਆਪਣੇ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। • ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। • ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤੇ ਝੂਠੇ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਉਂਦਾ/ਬਣਾਉਂਦੀ ਹਾਂ। | <ul style="list-style-type: none"> • ਆਪਣੇ-ਆਪ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਪੜ੍ਹਾਈ ਉੱਪਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ/ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। • ਝੂਠੇ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਤਿਆਗਦਾ/ ਤਿਆਗਦੀ ਹਾਂ। • ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬਣਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਮਿਥਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਉਸ ਉਦੇਸ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਾ/ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। |

2.4 ਰੌਚਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ

1. ਆਪਣੀ ਮਨੋ-ਦਸ਼ਾ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਿਜ਼ਾਜ/ਚਿੱਤ ਬਾਰੇ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ।

2. ਗੁੱਸੇ ਵਾਲਾ ਚਿਹਰਾ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਰਟੂਨ-ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ।

3. ਕੁਝ ਸਤਰਾਂ ਲਿਖੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।

4. ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ-ਕੀ ਯਤਨ ਕਰੋਗੇ, ਲਿਖੋ।

5. ਕ੍ਰੋਧ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ?

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ-



ਮਾਤਾ ਜੀ-ਪਿਤਾ ਜੀ, ਦਾਦੀ ਜੀ-ਦਾਦਾ ਜੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ।

“ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ !

ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ....

ਸਾਨੂੰ ਲਾਡ ਲਡਾਉਂਦੇ ਨੇ,

ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਨੇ,

ਕਹਾਣੀਆਂ ਵੀ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਨੇ,

ਸਿਆਣਪ ਵੀ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਨੇ,

ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਨੇ,

ਸਮਝਦਾਰ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਨੇ,

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਵਤੀਰਾ ਰੱਖੋ,

ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ,

ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ !”



3.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

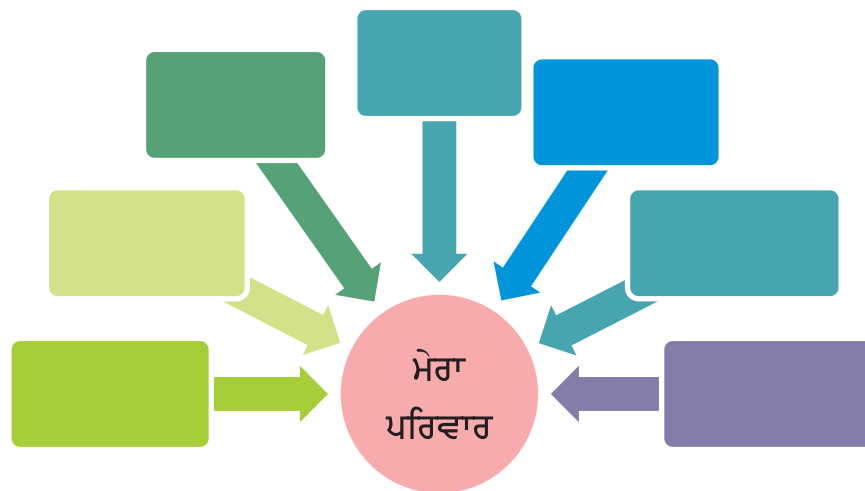
ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਆਪਣੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੁਣ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜੀ ਦਾ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ, ਮਿਹਨਤ, ਉੱਦਮ, ਤਿਆਗ, ਸੰਘਰਸ਼ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਝੱਲੀਆਂ ਗਈਆਂ ਔਕੜਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਣ-ਸਤਿਕਾਰ ਪ੍ਰਤਿ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਹਾਵਾਂ-ਭਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦਰਸਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਮੋਹ ਦੀਆਂ ਤੰਦਾਂ ਆਪਸੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੱਝੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡਿਆਂ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ ਜੀ, ਦਾਦੀ ਜੀ, ਨਾਨਾ ਜੀ, ਨਾਨੀ ਜੀ, ਮਾਸੀ ਜੀ, ਮਾਸੜ ਜੀ, ਭੂਆ ਜੀ, ਚਾਚਾ ਜੀ, ਚਾਚੀ ਜੀ, ਤਾਇਆ ਜੀ, ਤਾਈ ਜੀ, ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਜੀ, ਮਾਤਾ ਜੀ, ਭੈਣ ਜੀ, ਵੀਰ ਜੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਲੁੜੀਂਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ ਪੈਨਸਿਲ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੂਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਲਕੀਰ ਦੂਸਰੀ ਨੂੰ ਨਾ ਕੱਟੇ। ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਹੀ ਛੂਹੋ ਜਿਸ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਜਿਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਨੀ ਨੇੜਤਾ

ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ 1 ਤੋਂ 20 ਤੱਕ ਓਹੀ ਕ੍ਰਮ ਅੰਕ ਦੇ ਦਿਓ:-

| | | | | |
|---------|---------|----------|---------------|-------------------|
| ਨਾਨਾ ਜੀ | ਚਾਚੀ ਜੀ | ਦਾਦਾ ਜੀ | ਮਾਮੀ ਜੀ | |
| ਮਾਮਾ ਜੀ | ਪਿਤਾ ਜੀ | ਭੈਣ ਜੀ | ਚਚੇਰੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ | |
| ਤਾਇਆ ਜੀ | ਚਾਚਾ ਜੀ | ਵੀਰ ਜੀ | ਗੁਆਂਢੀ | ਮੇਰਾ ਨਾਮ |
| ਮਾਤਾ ਜੀ | ਤਾਈ ਜੀ | ਮਾਸੜ ਜੀ | ਭੂਆ ਜੀ | |
| ਮਾਸੀ ਜੀ | ਨਾਨੀ ਜੀ | ਫੁੱਫੜ ਜੀ | ਦਾਦੀ ਜੀ | |

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਹੇਠਾਂ ਖਾਲੀ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ (ਮੈਂਬਰਾਂ) ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।



3.2 ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਮਾਂ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੰਜ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਲਓ। ਹਰੇਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਗੇ। ਫਿਰ ਪਹਿਲੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਦੂਜੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੂਸਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਰੋ-ਵਾਰੀ ਸਾਰੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਵੇਗਾ:-

- 1. ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
- 2. ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?
- 3. ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜੀ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ?
- 4. ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦੀ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ?
- 5. ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ?

ਹੁਣ ਉਪਰੋਕਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖ ਲਓ :-

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

3.3 ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡਿਆਂ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ ਜੀ, ਦਾਦੀ ਜੀ, ਨਾਨਾ ਜੀ, ਨਾਨੀ ਜੀ, ਚਾਚਾ ਜੀ, ਚਾਚੀ ਜੀ, ਤਾਇਆ ਜੀ, ਤਾਈ ਜੀ, ਆਪਣੇ ਮੰਮੀ ਜੀ, ਡੈਡੀ ਜੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਭ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਹੜੇ ਨੁਕਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਇੱਕ ਸਿਤਾਰਾ ★ ਲਗਾਓ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਗਿਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਲ ਕਿੰਨੇ ★ ਸਿਤਾਰੇ ਮਿਲੇ ਹਨ ?

1. ਮੈਂ ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
2. ਮੈਂ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
3. ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
4. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਹਲੀਮੀ ਨਾਲ ਬੋਲਦਾ ਹਾਂ।

5. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਦਾ ਹਾਂ।
6. ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਘਰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
7. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ ਉੱਪਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਬਣਾਏ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਤੋਹਫ਼ੇ ਭੇਂਟ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
8. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਦੌਰਾਨ “ਪੰਨਵਾਦ” ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
9. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਦੌਰਾਨ “ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ” ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
10. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਦੌਰਾਨ “ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ” ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
11. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
12. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
13. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ।
14. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
15. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਕੁੱਲ ਸਿਤਾਰੇ = ★

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।-----

ਆਪਣੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰੋ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਜਾਣੋ। ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਚਪਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ।

3.4 ਕੁਝ ਰੌਚਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ

1. ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਯਤਨ ਕਰੋਗੇ ?

2. ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤੋਂ ਸੁਣੀ ਹੋਈ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਲਿਖੋ।

3. ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਚਪਨ ਬਾਰੇ ਸੁਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਲਿਖੋ।

4. ਆਪਣੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਸੋਹਣਾ ਜਿਹਾ ਕਾਰਡ ਬਣਾਓ।

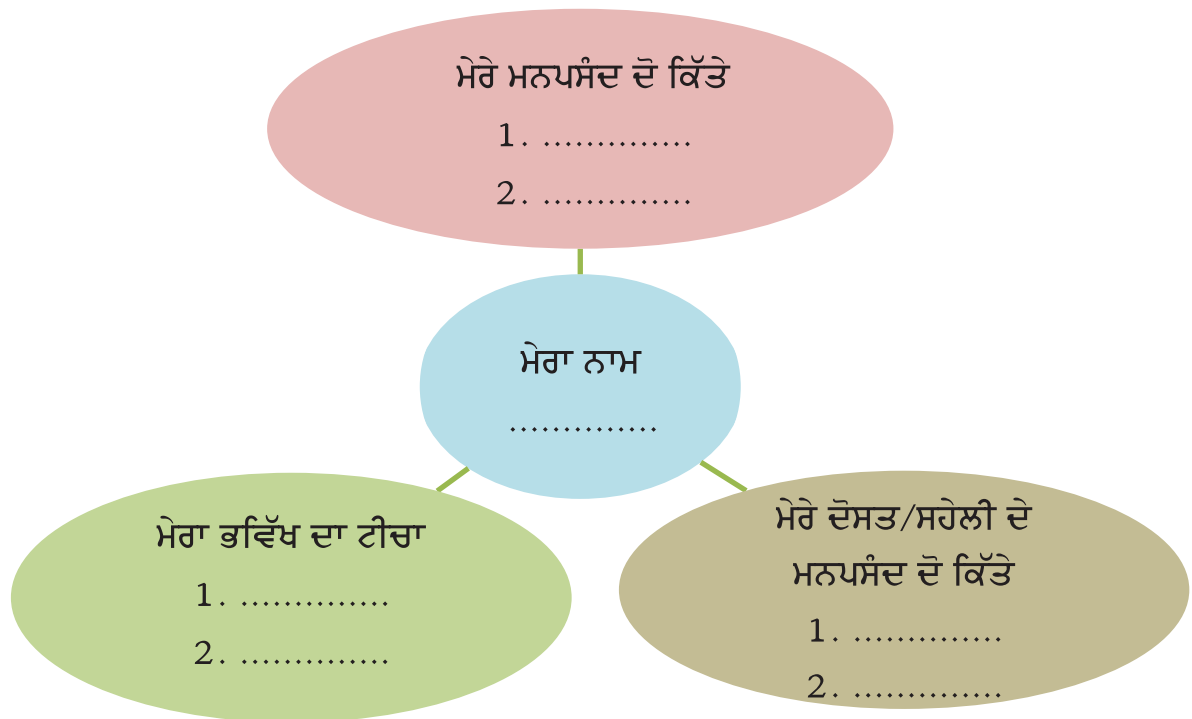
ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ-





4.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਕਿਰਤ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਗੁਣ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਹਰੇਕ ਕਿੱਤੇ ਦਾ ਮਾਣ-ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਰੇ ਕਿੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰੀ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਸੇ ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਕਰਨੀ ਵੀ ਪਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮਿਹਨਤ, ਲਗਨ ਅਤੇ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੀ ਮੰਜ਼ਲ ਵੱਲ ਵਧਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਮਾਈ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਮਿਹਨਤ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਲਗਨ ਅਤੇ ਸਿਦਕ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ੀ-ਰੋਟੀ ਕਮਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਹੀ ਸੱਚੀ ਕਿਰਤ ਹੈ।



ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਹਰੇਕ ਕਿੱਤੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਰਤੀ ਦੀਆਂ ਉਸ ਕੰਮ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਹਰੇਕ ਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਕਿਰਤ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਕਿਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:-



4.2 ਕਿਰਤ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵ :-

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਸਾਰੇ ਪੇਸ਼ੇ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ ਦਾ ਤਾਣਾ-ਬਾਣਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਕਿੱਤੇ ਹੀ ਸਾਡੀ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਕੁਝ ਕਿੱਤੇ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਟਿਕੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਕਿੱਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਅਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ:-

ਅਧਿਆਪਕ, ਵਕੀਲ, ਪੁਲਿਸ, ਦਰਜੀ, ਡਾਕਟਰ, ਦੋਧੀ, ਮੋਚੀ, ਡ੍ਰਾਈਵਰ, ਸਬਜ਼ੀ ਵੇਚਣ ਵਾਲਾ, ਮਿਸਤਰੀ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਮਜ਼ਦੂਰ, ਪਟਵਾਰੀ, ਪਲੰਬਰ, ਦੁਕਾਨਦਾਰ, ਡਾਕੀਆ, ਸਫ਼ਾਈ-ਸੇਵਕ, ਇੰਜੀਨੀਅਰ, ਫੌਜੀ

| ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ | ਅਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ |
|----------------|-----------------|
| | |

- ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਕਥਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਕਿ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋ:-

| ਕ੍ਰਮ- ਅੰਕ | ਕਥਨ | ਸਹਿਮਤ | ਅਸਹਿਮਤ |
|--------------|--|-------|--------|
| 1. | ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। | | |
| 2. | ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। | | |
| 3. | ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਰਤੀ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। | | |
| 4. | ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਆਪ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। | | |
| 5. | ਕੋਈ ਕੰਮ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰੰਤੂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮਾੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। | | |
| 6. | ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। | | |
| 7. | ਕੋਈ ਕੰਮ ਛੋਟਾ ਜਾਂ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। | | |
| 8. | ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। | | |
| 9. | ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਲਗਨ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕੰਮ ਹੀ ਸਫਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। | | |
| 10. | ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਨਿਭਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। | | |

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਉਂ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋ ?

ਸਹਿਮਤ ਕਿਉਂ ਹੋ ?

ਅਸਹਿਮਤ ਕਿਉਂ ਹੋ ?

4.3 ਮੇਰੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਕਿੱਤੇ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਹਰੇਕ ਕਿੱਤਾ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਹੱਥੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਵਿਦਵਤਾ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕੰਮ ਹੋਵੇ। ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਕਿੱਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਪਸੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਉਂ:-

ਅਧਿਆਪਕ, ਵਕੀਲ, ਪੁਲਿਸ, ਦਰਜ਼ੀ, ਡਾਕਟਰ, ਦੋਧੀ, ਮੋਚੀ, ਡ੍ਰਾਈਵਰ, ਸਬਜ਼ੀ ਵਾਲਾ, ਮਿਸਤਰੀ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਮਜ਼ਦੂਰ, ਪਟਵਾਰੀ, ਪਲੰਬਰ, ਦੁਕਾਨਦਾਰ, ਧੋਬੀ, ਪਾਇਲਟ, ਡਾਕੀਆ, ਸਫ਼ਾਈ-ਸੇਵਕ, ਇੰਜੀਨੀਅਰ, ਮੁੱਖ ਅਧਿਆਪਕ, ਕੰਪਿਊਟਰ-ਮਾਹਰ, ਡ੍ਰੈੱਸ-ਡਿਜ਼ਾਈਨਰ, ਕਿਸਾਨ, ਫ਼ੌਜੀ, ਅਦਾਕਾਰ, ਹਲਵਾਈ, ਪੱਤਰਕਾਰ।

| ਕ੍ਰਮ-ਅੰਕ | ਕਿੱਤੇ ਜਿਹੜੇ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ | ਕਿਉਂ ? |
|----------|--------------------------------|--------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| ਕ੍ਰਮ-ਅੰਕ | ਕਿੱਤੇ ਜਿਹੜੇ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ | ਕਿਉਂ ? |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

ਹੁਣ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਕੰਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਸੰਦ ਨਾ ਹੋਣ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ? ਆਪਣੇ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲਿਖੋ।

- ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਰਤ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲਿਖੋ।

4.4 ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਲਿਖੋ

1. “ਕਿਰਤ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ” ਵਿਸ਼ੇ ਉੱਪਰ ਪੰਜ ਸਤਰਾਂ ਲਿਖੋ।

2. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੀਵੇਂ ਦਰਜੇ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ।

3. ਕਿਰਤ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋਗੇ ?

4. ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਰਤ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?

5. “ਕਿਰਤ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ” ਵਿਸ਼ੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਕਾਰਡ ਬਣਾਓ।

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ-





ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਬਚਾਓ

ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਡੁੰਘਾਈ ਨਾਲ਼ ਦੇਖੋ, ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ।
ਐਲਬਰਟ ਆਇਨਸਟਾਈਨ

5.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ!

ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਾਗ਼ ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਾਗ਼ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਹੁਣ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕਰੋ।



ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ

ਬਣਾਈਆਂ ਵਸਤੂਆਂ

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

ਕੁਦਰਤੀ ਵਸਤੂਆਂ

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

ਬੱਚਿਓ! ਕੁਦਰਤੀ ਵਸਤੂਆਂ ਉਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਕੋਈ ਯੋਗਦਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਾੜ, ਦਰਖਤ, ਪੌਦੇ, ਬੱਦਲ, ਪਾਣੀ, ਹਵਾ, ਜਾਨਵਰ ਆਦਿ।

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚਾਰ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਜਿਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮਨੁੱਖੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੱਸੋ, ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ। ਨਾਲ਼ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਦੱਸੋ।

| ਜੀਵਿਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੁਦਰਤੀ ਵਸਤੂਆਂ | ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਮਨੁੱਖੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ | ਬਚਾਅ ਦੇ ਉਪਾਅ |
|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------|
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |
| 4. | | |

5.2 ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ! ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤੋਹਫ਼ੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਹਨ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ, ਧਰਤੀ, ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਖਣਿਜ, ਜੰਗਲ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰ ਆਦਿ। ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਤੋਹਫ਼ਿਆਂ ਕਾਰਨ ਹੀ ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਰਹਿਣਯੋਗ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਆਓ ਆਪਾਂ ਇਹਨਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ।

ਗਤੀਵਿਧੀ: ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦਸ ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਚੌਗਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਆਓ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਾਪਸ ਆ ਕੇ ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇਗਾ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਕੰਮ ਉਸ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੱਗਣਗੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਨ ਸਮੇਤ ਦਰਜ ਕਰੇਗਾ।

| ਲੜੀ ਨੰ. | ਕੰਮ | ਕਾਰਨ |
|------------|-----|------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |



ਇਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪ੍ਰਤਿ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਬਣਾਓ।

5.3 ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ! ਵਾਤਾਵਰਨੀ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜੋ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਆਓ ਦੇਖੀਏ, ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਵਾਤਾਵਰਨੀ ਅਨੁਕੂਲ ਹਾਂ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਹਾਂ, ਕਦੇ-ਕਦੇ ਜਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਵਿੱਚ ਦਿਓ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਵਾਤਾਵਰਨੀ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ?

| ਲੜੀ ਨੰ. | ਪ੍ਰਸ਼ਨ | ਹਾਂ/ ਹਮੇਸ਼ਾਂ | ਕਦੇ-ਕਦੇ | ਕਦੇ ਨਹੀਂ |
|---------|--|--------------|---------|----------|
| 1. | ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ? | | | |
| 2. | ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ਾਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਜੂਟ ਦਾ ਥੈਲਾ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ? | | | |
| 3. | ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਟੂਟੀ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ? | | | |
| 4. | ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਮਰਾ ਛੱਡਣ ਸਮੇਂ ਬੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਖਾ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ? | | | |
| 5. | ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੂੜਾ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਦੇ ਹੋ ? | | | |
| 6. | ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਾਦ-ਟੋਆ (compost pit) ਹੈ ? | | | |
| 7. | ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗਿੱਲੇ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ? | | | |
| 8. | ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਾਲੀ ਡੱਬੇ ਅਤੇ ਬੋਤਲਾਂ ਦੀ ਮੁੜ-ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ? | | | |

ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅੰਕ ਦਿਓ :- ਹਾਂ = 03, ਕਦੇ-ਕਦੇ = 02, ਕਦੇ ਨਹੀਂ = 01

ਪ੍ਰਾਪਤ ਅੰਕ :
.....

ਆਪਣਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦਰਜਾ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ :

- i) _____
- ii) _____
- iii) _____
- iv) _____

ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ! ਆਓ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪ੍ਰਤਿ ਕਿੰਨੇ ਸੁਚੇਤ ਹਾਂ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਪਰਖੋ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ / ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ



1. ਸੁਰੱਖਿਅਤ/ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ



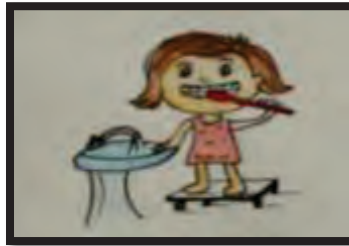
2. ਸੁਰੱਖਿਅਤ/ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ



3. ਸੁਰੱਖਿਅਤ/ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ



4. ਸੁਰੱਖਿਅਤ/ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ



5. ਸੁਰੱਖਿਅਤ/ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ



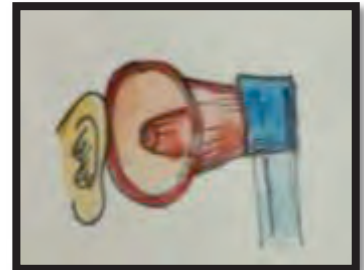
6. ਸੁਰੱਖਿਅਤ/ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ



7. ਸੁਰੱਖਿਅਤ/ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ



8. ਸੁਰੱਖਿਅਤ/ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ



9. ਸੁਰੱਖਿਅਤ/ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਦੱਸੋ।

ਤਸਵੀਰ 1

ਤਸਵੀਰ 2

ਤਸਵੀਰ 3

ਤਸਵੀਰ 4

ਤਸਵੀਰ 5

ਤਸਵੀਰ 6

ਤਸਵੀਰ 7

ਤਸਵੀਰ 8

ਤਸਵੀਰ 9

ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰਕੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਉਪਾਅ ਜਾਣੋ।

5.4 ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ! ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ - ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ, ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਪੁਨਰ-ਚੱਕਰ। ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸ਼ਬਦ-ਪਟਾਰੇ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਹੜੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਪੁਨਰ-ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਬਦ-ਪਟਾਰਾ

ਕੱਪੜੇ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ, ਰਸੋਈ ਦਾ ਕੂੜਾ, ਕਾਗਜ਼, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਗੱਤੇ ਦੇ ਡੱਬੇ, ਕੱਚ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਅਖ਼ਬਾਰ, ਪੁਰਾਣੇ ਖਿਡੌਣੇ।

| ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ | ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ | ਪੁਨਰ-ਚੱਕਰ |
|-----------|-----------|-----------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ! ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਕੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਾਗੂ ਕਰੋਗੇ।



ਕੂੜਾਦਾਨ 1 (ਕਾਗਜ਼ੀ ਕੂੜਾ)

ਕੂੜੇਦਾਨ 2 (ਜੈਵਿਕ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ)

ਕੂੜੇਦਾਨ 3 (ਪਲਾਸਟਿਕ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ)

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ-

ਦੁਨੀਆ ਸਹੀ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮਨ ਦੀ ਤਰਕ ਰੂਪੀ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹੋ।



6.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਅਸੀਂ ਤਰਕਸੰਗਤ ਹੋ ਕੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭਾਵਕ ਹੋ ਕੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਭਾਵਕ ਹੋ ਕੇ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਕਿ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਕੀ ਹੈ? ਭਾਵੇਂ ਗੱਲ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਚਰਨ ਦੀ, ਭਾਵੇਂ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗ ਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਨ ਕਰਨ ਦੀ, ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਤਰਕਸੰਗਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ। ਸੋ, ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ! ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ-ਜਾਚ ਦੇ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰਹੇ ਹਾਂ?

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ :

1. ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ? (ਪੀਜ਼ਾ/ਬਰਗਰ/ਰੋਟੀ-ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਹੋਰ)

2. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ/ਸਹੇਲੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਰ 'ਤੇ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਲਈ ਕਹੇ ਪਰ ਟੀ.ਵੀ. 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨਪਸੰਦ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?

3. ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਗੱਲ 'ਤੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਬਹਿਸ/ਲੜਾਈ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੌਣ ਚੁੱਪ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ?

4. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਲ੍ਹ ਪਰੀਖਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ/ਸਹੇਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਲੈਣ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ?

5. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਮੀ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਫ਼ਿਲਮ ਦੇਖਣ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ?

ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਤੇ ਕਈ ਜਗ੍ਹਾ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੁਣੀ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਤਰਕਸੰਗਤ ਵਿਹਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਹੁਣ ਦੱਸੋ ? ? ? ?

- ਤੁਸੀਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠਦੇ ਹੋ ? ਕਿਉਂ ?

- ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਾਲ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬੈਠੇ ? ਕਿਉਂ ?

6.2 ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਸੁਣ ਕੇ ਆਪਣੀ ਧਾਰਨਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੇ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ ਪਹਿਲੂ ਬਾਰੇ ਆਪ ਵਿਚਾਰੋ।

ਕੋਈ ਵੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਲਓ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਅਚਾਨਕ ਕੋਈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਸੁਣਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਗ਼ਲਤੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਮਝਦਾਰ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਇਹੀ ਗੁਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਹਿ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਲਚਸਪ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਕਰਾਂਗੇ :

ਵਿਸ਼ਾ ਸਾਂਝਾ ਪਰਿਵਾਰ : ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪੱਖ

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ।
ਸਾਂਝੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

ਸਾਂਝੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ

ਹੁਣ ਦੋ ਬੱਚੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਓ।

ਪਹਿਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਾਂਝੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਉਸ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ:

ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਦੋ ਪੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੋਵੇਂ ਪੱਖ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤਰਕਸੰਗਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

6.3 ਕਿਰਿਆ

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ! ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂਗੇ।

ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਚਾਰ ਸੰਭਾਵਿਤ ਉੱਤਰ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਉੱਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਉੱਪਰ ਸਹੀ ਲਗਾਉਣੀ ਹੈ।

1. $38 : 68 :: 150 : ?$
290, 105, 93, 295

2. $K : T :: 11 : ?$
15, 18, 22, 20

3. $4 : 18 :: 7 : ?$
35, 30, 32, 28

4. $1, 5, 9, 13, \dots, 21$
10, 18, 15, 17



ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ :

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਮਿੱਤਰ / ਸਹੇਲੀ ਦੇ ਜਨਮ-ਦਿਨ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਗਏ ਹੋ। ਉੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿੱਤਰ / ਸਹੇਲੀ ਦੀ ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

1. ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

2. ਕੀ ਪਾਰਟੀ ਚੱਲਦੀ ਰਹੇਗੀ ?

3. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿੱਤਰ/ਸਹੇਲੀ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਸਹੀ ਸੀ ?

4. ਉਸ ਦੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਨੇ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ?

5. ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ?

6. ਇਸ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ?

6.4 ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਲਿਖੋ

1. ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣੇ ਹਨ। (ਹਾਂ/ਨਾਂ)

- i) ਮੇਰੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੁਣ ਮੇਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੋਸਤੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ।
- ii) ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਇਤਰਾਜ਼ ਨਹੀਂ।
- iii) ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਪਸੰਦ ਦਾ ਖਾਣਾ ਨਾ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਨਰਾਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ।
- iv) ਕੋਈ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਰਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ।
- v) ਮੈਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨਾਲ ਇਸ ਲਈ ਬਹਿਸ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਮਹਿੰਗੇ ਕੱਪੜੇ ਨਹੀਂ ਲੈ ਕੇ ਦਿੱਤੇ ।
- vi) ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਬਾਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਗੱਲ ਦੇ ਗੁੱਸਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ।

2. ਤੁਸੀਂ ਪਰੀਖਿਆ ਦੇਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ । ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਮੀਂਹ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਛਤਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕੀ ਹੱਲ ਹੈ ?

3. ਮੰਨ ਲਵੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਮਹਿਮਾਨ ਆਏ ਹਨ । ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਸਮਾਨ ਲੈਣ ਭੇਜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਿੱਤਰ/ਸਹੇਲੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਲਈ ਦਵਾਈ ਵਾਸਤੇ ਪੈਸੇ ਘੱਟ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੈਸੇ ਸਿਰਫ ਆਪਣਾ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ?

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ-





ਸਚਾਈ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਹਨ।

7.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ/ ਗੁਣ ਹਨ, ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਪਛਾਣ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਗੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦੋ ਅਨਮੋਲ ਗੁਣ ਹਨ - ਸਚਾਈ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ। ਸਚਾਈ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਹੀ ਉਹ ਗੁਣ ਹਨ, ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਚਰਿੱਤਰ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਜਿਵੇਂ- ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੱਤਿਆਂ ਤੱਕ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂ-ਪੰਛੀ ਲਈ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਇੰਝ ਹੀ ਇਹ ਗੁਣ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮਰਨ ਤੱਕ ਹਰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਬੰਦੇ ਦੀ ਹੀ ਉਦਾਹਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸੱਚਾ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਹਰਮਨ-ਪਿਆਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

★ ਆਪਣੀ ਅੰਤਰ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਰਾਹੀਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸੱਚੇ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋ।

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵਿੱਚ ਦਿਓ।

| ਲੜੀ ਨੰ. | ਗੁਣ | ਹਾਂ | ਨਹੀਂ |
|---------|--|-----|------|
| 1 | ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਚੋਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ। | | |
| 2 | ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦਾ/ਬੋਲਦੀ। | | |
| 3 | ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। | | |
| 4 | ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ/ਦਿੰਦੀ। | | |
| 5 | ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ/ਸਹੇਲੀਆਂ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। | | |
| 6 | ਮੈਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਮੰਨ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ। | | |
| 7 | ਮੈਂ ਪਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਨਕਲ ਨਹੀਂ ਮਾਰਦਾ/ਮਾਰਦੀ। | | |
| 8 | ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹਦਾ/ਖੜ੍ਹਦੀ ਹਾਂ, ਜੋ ਇਮਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਸੱਚਾ ਹੈ। | | |
| 9 | ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਭਲਾਈ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਚਲਦਾ/ਚਲਦੀ ਹਾਂ। | | |
| 10 | ਮੈਂ ਲੱਭੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ/ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹਾਂ। | | |

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅੰਕ ਦਿਓ।

ਹਾਂ = 02 ਅੰਕ, ਨਹੀਂ = 01 ਅੰਕ

ਕੁੱਲ ਅੰਕ = 20

ਪ੍ਰਾਪਤ ਅੰਕ =

ਸਚਾਈ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅੰਕ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਯਤਨ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:-

7.2 ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਸਮਾਂ :

ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਚਾ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਸਿੱਧ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰ ਕੇ ਵਿਖਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਕੰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਚਾਈ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਚੱਲਦਿਆਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਓ ਬੱਚਿਓ! ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੀਏ :

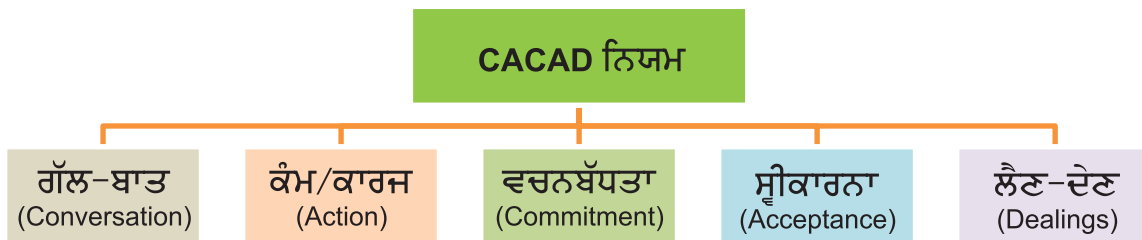
(ੳ) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਲਿਆ ਸਮਾਨ, ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਪਸ ਮੋੜ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ? ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿਉਂ, ਜੇ ਨਾਂਹ ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ?

(ਅ) ਤੁਸੀਂ ਸੜਕ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਚਾਨਕ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪਰਸ/ਬਟੂਆ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਵੇਖਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪੈਸੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ। ਦੱਸੋ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ?

(ੲ) ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ, ਜੋ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਮਿਸਾਲ ਦਿਓ।

(ਸ) ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ, ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸਚਾਈ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦਾ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

7.3 ਸਚਾਈ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਤਕਨੀਕ/ਨਿਯਮ



ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਇਹ ਪੰਜ ਗੱਲਾਂ (CACAD ਨਿਯਮ) ਤੁਸੀਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਹੈ:

(ੳ) ਗੱਲ-ਬਾਤ (Conversation)

ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸਚਾਈ ਦਾ ਰਵੱਈਆ ਅਪਣਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸਚਾਈ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਉਮਰ ਭਰ ਲਈ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।

(ਅ) ਕੰਮ-ਕਾਰਜ (Action)

ਜੇ ਵੀ ਕੰਮ/ਕਾਰਜ ਕਰੋ, ਸਚਾਈ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਲੱਖਣ ਪਛਾਣ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ-ਸ੍ਰੋਤ ਬਣੇਗੀ।

(ੲ) ਵਚਨਬੱਧਤਾ (Commitment)

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਰਹੋ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਵਾਇਦੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਚਾਈ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸਪਾਤਰ ਬਣਾਏਗੀ।

(ਸ) ਸਵੀਕਾਰਨਾ (Acceptance)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਜਾਣੇ-ਅਨਜਾਣੇ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਲੁਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ। ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰ, ਸੱਚੇ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਬਣੋ। ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਉਸ ਭੁੱਲ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਮੰਨ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹਾਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਹ) ਲੈਣ-ਦੇਣ (Dealings)

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਆਪਸੀ ਵਿਹਾਰ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੀ ਸਾਵਧਾਨੀ, ਸਚਾਈ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਪਾਰ-ਦਰਸ਼ਤਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭਨਾਂ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸੋਚ ਬਦਲੋ, ਦੁਨੀਆ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ।

7.4 ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਝੂਠ, ਧੋਖਾ, ਚੋਰੀ, ਬੇਈਮਾਨੀ ਆਦਿ ਬੁਰਾਈਆਂ ਦੇਖ ਕੇ ਕਈ ਵਾਰ ਕਲੇਜ਼ਾ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਤਾਵਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ -ਆਪ ਤੋਂ ਹੀ ਕਰਨੀ ਪੈਣੀ ਹੈ। ਜੇ ਗੁਣ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ ਅਤੇ ਖੁਦ ਉਦਾਹਰਨ ਬਣੋ। ਫਿਰ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

(ੳ) ਸਚਾਈ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਰ-ਦਰਸ਼ਤਾ ਅਤੇ ਮਿਠਾਸ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋਗੇ ?

(ਅ) ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮੰਨ ਲਓ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬੇਈਮਾਨ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਮਾਨਦਾਰ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ? ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ?

(ਬ) ਚੋਰੀ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਜੁਰਮ ਹੈ। ਮੰਨ ਲਓ ਤੁਹਾਡੇ ਜਮਾਤੀ ਨੂੰ ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਕਰੋਗੇ ? ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰੋਗੇ ?

(ਸ) ਇਮਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਸੱਚਾ ਇਨਸਾਨ ਸਨਮਾਨ ਦਾ ਪਾਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੱਸੋ, ਇੱਕ ਇਮਾਨਦਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ-ਕੀ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?

ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੇ ਗੁਣ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਸਚਾਈ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ। ਲੋਕ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਯਾਦ ਰੱਖਣਗੇ। ਸਿਰਫ਼ ਚੰਗੇ ਕੰਮ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸਚਾਈ ਹੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਊਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

i) ਇਮਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਸੱਚੇ ਬੱਚੇ ਬਣਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ, ਉਹਨਾਂ ਪੰਜ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

(ੳ)(ਅ)

(ਬ)(ਸ)

(ਹ)

ii) ਅਜਿਹੇ ਪੰਜ ਅਨੈਤਿਕ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ।

(ੳ) (ਅ)

(ੲ) (ਸ)

(ਹ)

ਪ੍ਰਣ

ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੱਚਾ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਰਹਾਂਗਾ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਚਾਈ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦੇ ਰਸਤੇ ਉੱਪਰ ਚੱਲਾਂਗਾ।

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ-





ਅੱਜ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਕੱਲ੍ਹ ਵੱਡੀਆਂ ਜੰਗਾਂ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੋਣਗੇ।

8.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਹੋਈਏ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ। ਭਾਵੇਂ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਹੋਈਏ, ਭਾਵੇਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ। ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਯਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਕੋਈ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਸੋਚੋ ! ਉਹ ਖੇਡ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਿਯਮ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ - ਅਵਸਥਾ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੁੱਖ ਪੜਾਅ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣਾ ਸਕੂਲ ਇੱਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼-ਮੈਂਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਸਹੀ ਸੰਚਾਲਨ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ

ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ! ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ:-

1. ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਜਦੋਂ ਮਰਜ਼ੀ ਸਕੂਲ ਆ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।

2. ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਅਸੀਂ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਵੀ ਨਾ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮਰਜ਼ੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਚਲੇ ਜਾਈਏ।

3. ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਉਡੀਕੇ ਬਿਨਾਂ ਜਦੋਂ ਮਰਜ਼ੀ ਅਸੀਂ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲੇ ਜਾਈਏ।

ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਜੀਬ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਬਿਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਬਹਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ।

8.2 ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਮਾਂ :

ਕਿਰਿਆ 1

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਲਚਸਪ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲੇ ਜਾਣਗੇ। ਉਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਓਗੇ।

ਤਿਆਰ ????

1. ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਿੱਧਰ ਵੀ ਮਰਜ਼ੀ ਜਾਓ।
2. ਰੁਕੋ
3. ਕੁੱਦੋ
4. ਬੈਠੋ

ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ! ਹੁਣ ਜੋ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲੇ ਜਾਣਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨੀ ਹੈ!!!

ਰੁਕੋ --- ਬੈਠੋ (ਰੁਕੋ ਕਹੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਹੈ)
ਕੁੱਦੋ --- ਰੁਕੋ (ਕੁੱਦੋ ਕਹੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਰੁਕਣਾ ਹੈ)
ਬੈਠੋ --- ਚਲੋ (ਬੈਠੋ ਕਹੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਹੈ)

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਰਿਆ ਨਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਗਏ ਹਨ

ਇਹੀ ਗੱਲ ਸਕੂਲ ਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਜੋ ਆਏ ਹਾਂ, ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਾਂਗੇ।

ਕਿਰਿਆ 2

ਹੁਣ ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ 4 ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਲਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਅਨੁਸਾਰ ਬੈਠਣਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੇ ਲੀਡਰ ਦੀ ਚੋਣ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਹੀ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਮ-ਲੀਡਰ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗੁਣ/ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਗੇ। ਉਹ ਪੂਰਾ ਹਫ਼ਤਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਗੇ।

1. ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ।
2. ਵਰਦੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ।
3. ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਮਿਲਿਆ ਕੰਮ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਨਾ।

4. ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ।
5. ਸਾਥੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨਾ।
6. ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਕਾਪੀਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ।

8.3 ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਹੁਣ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਸਕੂਲ-ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਪਾਲਣ ਦਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਟੀਮਾਂ ਅਤੇ ਟੀਮ-ਲੀਡਰ ਬਣਾਏ ਸਨ, ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁਣ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਰਿਪੋਰਟ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਿਖਣਗੇ।

| ਲੜੀ ਨੰ: | ਦਿਨ / ਸਕੂਲ ਨਿਯਮ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------|------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1 | ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ | | | | | |
| 2 | ਵਰਦੀ | | | | | |
| 3 | ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ | | | | | |
| 4 | ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ | | | | | |
| 5 | ਸਾਥੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ | | | | | |
| 6 | ਕਿਤਾਬਾਂ-ਕਾਪੀਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ | | | | | |

ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਦਿਨ ਜਿਸ ਨਿਯਮ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕੀਤਾ ਉਸ ਲਈ ✓ ਲਗਾਓਗੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦਿਨ ਪਾਲਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਉਸ ਲਈ ✗ ਲਗਾਓਗੇ। ਹਰ ਸਹੀ ਵਾਸਤੇ 1 ਅਤੇ ਗਲਤ ਵਾਸਤੇ 0 ਸਕੋਰ ਦਿਓਗੇ।

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਨਿਯਮ ਦੇ ਕੁੱਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅੰਕ ਦੇਖ ਕੇ ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ:-

0-7 = ਘੱਟ (ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ)

8-22 = ਔਸਤ (ਹੋਰ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਲੋੜ)

23-30 = ਵੱਧ (ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ)

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ।

1. ਵੱਧ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਸ਼ਾਬਾਸ਼! ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

2. ਔਸਤ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਲਈ ਵੀ ਸ਼ਾਬਾਸ਼! ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਅੰਕ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।
3. ਘੱਟ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।
ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਕ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋਗੇ।

8.4 ਕਿਰਿਆ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉੱਤਰ ਦੇਣੇ ਹਨ:-

| ਲੜੀ ਨੰ. | ਕਥਨ | ਹਮੇਸ਼ਾਂ | ਕਦੀ - ਕਦੀ | ਬਹੁਤ ਘੱਟ | ਕਦੇ ਨਹੀਂ |
|---------|---|---------|-----------|----------|----------|
| 1. | ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਆਉਂਦਾ / ਆਉਂਦੀ ਹਾਂ। | | | | |
| 2. | ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਕਤਾਰ (ਲਾਈਨ) ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ। | | | | |
| 3. | ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ/ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗਾਣ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ/ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਾ/ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ। | | | | |
| 4. | ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਭਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਦੇ ਕੇ ਲਾਈਨ ਤੋੜ ਦਿੰਦਾ/ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ। | | | | |
| 5. | ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਪੀਰੀਅਡ ਖਤਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਕਦਮ ਸ਼ੋਰ ਮਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨਾ-ਝਗੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ/ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ। | | | | |
| 6. | ਮੈਂ ਜਮਾਤ ਛੱਡ ਕੇ ਕੰਟੀਨ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ। | | | | |
| 7. | ਸਕੂਲ ਦੇ ਬਰਾਂਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਜਾਂਦਾ / ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ। | | | | |
| 8. | ਜਦੋਂ ਖੇਡ-ਪੀਰੀਅਡ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਗ੍ਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖੇਡਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ। | | | | |
| 9. | ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਪੂਰੀ ਯੂਨੀਫਾਰਮ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ / ਆਉਂਦੀ ਹਾਂ। | | | | |
| 10. | ਮਿਡ -ਡੇ- ਮੀਲ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਕੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬਰਤਨ ਸਹੀ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਦਾ / ਰੱਖਦੀ ਹਾਂ। | | | | |

ਉੱਤਰ-ਸਾਰਨੀ

| ਲੜੀ ਨੰਬਰ | ਹਮੇਸ਼ਾਂ | ਕਦੀ-ਕਦੀ | ਬਹੁਤ ਘੱਟ | ਕਦੇ ਨਹੀਂ |
|----------|---------|---------|----------|----------|
| 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10 | 4 | 3 | 2 | 1 |

ਤੁਸੀਂ ਉਪਰੋਕਤ ਉੱਤਰ ਸਾਰਨੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਕਥਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਹੀ ਲਗਾਉਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਦੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗ੍ਰੇਡਿੰਗ ਕਰੋ :

10-17 ਔਸਤ ਤੋਂ ਘੱਟ (ਬਹੁਤ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ)

18-32 ਔਸਤ/ ਦਰਮਿਆਨਾ ਪੱਖ

33-40 ਔਸਤ ਤੋਂ ਉੱਪਰ/ ਮਜ਼ਬੂਤ

ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇਣਾ ਹੈ।

ਕਿਰਿਆ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਕੂਲ-ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਕੂਲ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਚਾਰ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ-ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਟੀਮ ਦਾ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੇ ਦੋ ਵਿਚਾਰ ਇੱਕ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇਵੇਗਾ/ਦੇਵੇਗੀ। ਫਿਰ ਟੀਮ-ਲੀਡਰ ਬਲੈਕ-ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਲਿਖਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਝਾਅ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦੇਣੇ ਹਨ:

ਗਰੁੱਪ 1:- ਕਲਾਸ - ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

ਗਰੁੱਪ 2:- ਖੇਡ - ਮੈਦਾਨ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

ਗਰੁੱਪ 3:- ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

ਗਰੁੱਪ 4:- ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਭਾ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ-ਚਾਰਟ

| ਲੜੀ ਨੰ. | ਟੀਮ 1 | ਟੀਮ 2 | ਟੀਮ 3 | ਟੀਮ 4 |
|---------|---------------|-----------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| | ਕਲਾਸ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ | ਖੇਡ-ਮੈਦਾਨ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ | ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ | ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਭਾ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ |
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |

ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਉਪਰੋਕਤ ਕਿਰਿਆ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਸਕੂਲ-ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਬਲੈਕ-ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਲਿਖੇ ਸਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਨੋਟ ਕਰ ਲਓ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਾਲਣ ਵੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ-





“ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਰਸਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ,
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬਹਾਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ।”

9.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੰਗਿਆਈ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਡੁੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸਮਝ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤਿ ਹਲੀਮੀ, ਸੰਜੀਦਗੀ ਅਤੇ ਦਿਆਲਤਾ ਦਿਖਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਜਾਂ ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ- ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਇਨਾਮ ਜਾਂ ਲਾਭ ਦੇ ਨਿਰਸ਼ਾਰਥ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰਤਮੰਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ। ਅਜਿਹੀ ਸੇਵਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ, ਕਲਿਆਣ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਵਰਗ, ਜਾਤ, ਧਰਮ ਜਾਂ ਅਮੀਰੀ-ਗਰੀਬੀ ਦੇ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਅਸਲੀ ਸੇਵਾ ਹੈ।

ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

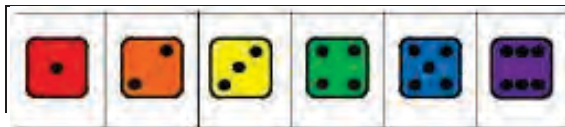


ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਾਨਵਤਾ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਮੌਲਿਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਨਵੇਕਲੇ ਖਿਆਲ ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ, ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਨਵੇਂ ਰਸਤੇ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਪ੍ਰਤਿ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:-



9.2 ਗਤੀਵਿਧੀ : “ਗੀਟੀ ਸਿਖਾਵੇਗੀ, ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ”



- ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ 6 ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਲਓ, ਟੀਮ-1, ਟੀਮ-2, ਟੀਮ-3, ਟੀਮ-4, ਟੀਮ-5, ਟੀਮ-6.
- ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚਲੇ ਬਲੈਕ-ਬੋਰਡ ਉੱਪਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਨੀ ਬਣਾ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਹੁਣ ਇੱਕ ਮੇਜ਼ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਗੀਟੀ ਸੁੱਟੇ ਜਿਹੜਾ ਅੰਕ ਆਵੇਗਾ, ਉਹ ਟੀਮ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਵੇਗੀ।

| “ਗੀਟੀ ਸੁੱਟੋ, ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸਿੱਖੋ” | |
|---|--|
|  | ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ..... |
|  | ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ..... |
|  | ਅਸੀਂ ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ.... |
|  | ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ.... |
|  | ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਉੱਘੀਆਂ ਹਸਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ.... |
|  | ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ (ਐੱਨ.ਜੀ.ਓ) ਦਾ ਨਾਮ.... |

- ਉਪਰੋਕਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਕੀ-ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

9.3 “ਮਦਦ-ਲੜੀ”

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਚੱਲੋ ਹੁਣ ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤਹਿਤ ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਵਿਚਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ “ਮਦਦ-ਲੜੀ” ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ। ਹਰੇਕ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਪੰਜ-ਪੰਜ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲੜੀ ਦਾ ਆਗੂ ਬਣੇਗਾ। ਉਹ ਪੂਰਾ ਹਫ਼ਤਾ ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੋਟ ਕਰੇਗਾ। ਜਿਹੜਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਉਸ ਨੂੰ “ਸਹਿਯੋਗੀ ਨਾਇਕ”- “Helping Hero” ਦਾ ਖ਼ਿਤਾਬ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਲਾਸ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ “ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੈਨਾ”- “Helping Force” ਜਾਂ “Help Brigade” ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ-ਪੱਤਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

| ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਮ | ਦਿਨ ਅਤੇ ਮਿਤੀ | ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਦਦ |
|-----------------|--------------|-------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਰਹੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ “ਮਦਦ-ਲੜੀ” ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਮਦਦ ਦੇ ਤਰੀਕੇ : ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :-

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ, ਲੋੜਵੰਦ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਅਪਾਹਜ, ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਵਿਰਵੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਜ਼ਰੂਰਤਮੰਦ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਖਿਡੌਣੇ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਕੇ, ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਵਾ ਕੇ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣਾ ਖੂਨਦਾਨ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਕੀਮਤੀ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦੇ ਬਿਰਧ-ਘਰ ਜਾਂ ਅਨਾਥ-ਆਸ਼ਰਮ ਜਾ ਕੇ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ, ਕਸਬੇ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਾਈ-ਮੁਹਿੰਮ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਭਿਆਨ ਅਤੇ ਪੌਦੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵੀ ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



9.4 ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਲਿਖੋ

- ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ, ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

- ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਦੱਸੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਭਲਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।

- “ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਸੇਵਾ” ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਇੱਕ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ।



ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ-



ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ..?

1)ਪਾਠ 1

2)ਪਾਠ 2

3)ਪਾਠ 3

4)ਪਾਠ 4

5)ਪਾਠ 5

6)ਪਾਠ 6

7)ਪਾਠ 7

8)ਪਾਠ 8

9)ਪਾਠ 9

ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਕਲਮ ਤੋਂ ...

- ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੇ ਬਗ਼ੈਰ ਸਿੱਖਿਆ, ਬਿਨਾਂ ਕੰਪਾਸ ਦੇ ਭਟਕਦੇ ਹੋਏ ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਹਾਜ਼ ਵਰਗੀ ਹੈ।

ਮਾਰਟਿਨ ਲੁੱਥਰ ਕਿੰਗ

- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੰਭ ਨਹੀਂ ਫ਼ੈਲਾਉਂਦੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਤੱਕ ਉੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਨੈਪੋਲੀਅਨ ਬੋਨਾਪਾਰਟ

- ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗਣਾ ਅਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ । ਅਸਫਲਤਾ ਉਦੋਂ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗੇ ਸੀ ।

ਸੁਕਰਾਤ

- ਤਜਰਬਾ ਭਾਂਵੇ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਮਾੜਾ ਜਾਪਦਾ ਹੋਵੇ, ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਰਦਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹੈ। ਟੀਚਾ ਕੇਵਲ ਉਸਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਹੈ।

ਗੌਤਮ ਬੁੱਧ

- ਕਦੇ ਨਾਂਹ ਨਾ ਕਹੋ, ਕਦੇ ਨਾ ਕਹੋ, “ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ” ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਤ ਹੋ। ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ

- ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਫਿਰ ਸਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਚਾਰਲਸ ਸੀ. ਨੋਬਲ