ਸਵਾਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਚੌਥੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ

H2L2R2

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

ਰਿਵਾਇਜ਼ਡ ਐਡੀਸ਼ਨ 2022-23 .... 2,11,000 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-ਸਾਜ਼ੀ 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, ਜਮ੍ਹਾ-ਖੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਜੁਰਮ ਹੈ। (ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਬੋਰਡ ਦੇ 'ਵਾਟਰ ਮਾਰਕ' ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਪਰ ਹੀ ਛਪਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।)

ਸਮੱਗਰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਭਿਆਨ

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 **ਨਿਊ ਸਿਮਰਨ ਆੱਫਸੈਟ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼**, ਜਲੰਧਰ ਰਾਹੀਂ ਛਾਪੀ ਗਈ।

ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਕੌਮੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਖ਼ਾਕਾ (ਐੱਨ. ਸੀ. ਐੱਫ.)–2005 ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਖ਼ਾਕਾ (ਪੀ. ਸੀ. ਐੱਫ.)–2013 ਸਕੂਲੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ 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 ਨਾਲ਼ 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., ਸਾਬਕਾ ਸਕੱਤਰ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਬਿਰਤੀ ਦੀ ਰੂਹ ਫੂਕੀ 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 ਦੇ 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 ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ 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 ਨਾਲ਼ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸੈਸ਼ਨ 2021 - 22 ਤੋਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰੀ–ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਤੋਂ ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੱਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮਨੁੱਖੀ ਕਦਰਾਂ–ਕੀਮਤਾਂ ਸਬੰਧੀ ਮਿਆਰੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਹਾਰ–ਕੇਂਦਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਆਪਣੇ ਉੱਚ ਇਖ਼ਲਾਕ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਮਾਣਮੱਤਾ ਧੁਰਾ ਬਣ ਸਕਣ ਦੀ ਸੋਝੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਸ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਵੇਂ ਵਿਸ਼ੇ **'ਸਵਾਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ'** ਦੀ ਹੱਥਲੀ ਪਾਠ–ਪੁਸਤਕ ਇਸ ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਸੁਹਿਰਦ ਯਤਨਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਭਰਪੂਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਬਹੁ–ਮੁਖੀ 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 ਬੰਦ

ਆਧੁਨਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮਹਿਜ਼ ਕਿਤਾਬੀ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੇ ਕੌਸ਼ਲ ਸਿਖਾ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਸਰਵ-ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਅਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉੱਤਮ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਵੀ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸਾਲ 2021 - 22 ਤੋਂ **'ਸਵਾਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ'** ਦਾ ਨਵਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੁਸਤਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਲਝੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੌਂਪੀ ਗਈ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਿਹਨਤ, ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਤੇ ਮੌਲਿਕਤਾ ਨਾਲ਼ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚਲੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਦਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬੌਧਿਕ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਮੁੱਚੀ ਪੁਸਤਕ ਸਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚੋਂ ਰਵਾਇਤੀ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪ ਸਿੱਖਣਗੇ।

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਤਹਿ-ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬਹੁਮੁੱਲੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆ ਨੂੰ ਪੁਸਤਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਜੋਅ ਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਅਨਮੋਲ ਤੋਹਫ਼ਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੋਹਾ,
ਸਟੇਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ
ਪੜ੍ਹੋ ਪੰਜਾਬ, ਪੜ੍ਹਾਓ ਪੰਜਾਬ

ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਰਚਨਾ ਕਮੇਟੀ

ਵਿਸ਼ਾ-ਮੂਲਕ ਅਗਵਾਈ:

- ਡਾ.ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੋਹਾ, ਸਟੇਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ , ਪੜ੍ਹੋ ਪੰਜਾਬ, ਪੜ੍ਹਾਓ ਪੰਜਾਬ

ਲੇਖਣ ਅਤੇ ਪਰੂਫ ਰੀਡਿੰਗ:

- ਡਾ. ਪੁਸ਼ਵਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਲੈਕਚਰਾਰ ਪੰਜਾਬੀ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਮਲਟੀਪਰਪਜ਼ , ਪਟਿਆਲਾ
- ਡਾ. ਚਰਨ ਪੁਸ਼ਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਲੈਕਚਰਾਰ ਪੰਜਾਬੀ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਬਸੀ ਕਲਾਂ, ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ
- ਮਦਨ ਵੀਰਾ, ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਚੋਹਾਲ, ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ
- ਸਤਪਾਲ ਭੀਖੀ, ਈ.ਟੀ.ਟੀ., ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਅਸਰਪੁਰ, ਬਲਾਕ ਭੁੱਨਰਹੇੜੀ-2, ਪਟਿਆਲਾ
- ਮਨਜੀਤ ਪੁਰੀ, ਲੈਕਚਰਾਰ ਪੰਜਾਬੀ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਖੋਖਰ, ਸ੍ਰੀ ਮੁਕਤਸਰ ਸਾਹਿਬ
- ਡਾ.ਸ਼ਮਸ਼ੇਰ ਮੋਹੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਭੂੰਗਾ, ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ
- ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ, ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਮਾਨਸਾ (ਮੁੰਡੇ), ਮਾਨਸਾ
- ਪਰਗਟ ਸਿੰਘ ਸਤੌਜ, ਡੀ.ਪੀ.ਈ., ਸ.ਹ.ਸ. ਉਗਰਾਹਾਂ, ਸੰਗਰੂਰ
- ਤਰਸੇਮ, ਹਿੰਦੀ ਮਾਸਟਰ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਖੁੱਡੀ ਕਲਾਂ, ਬਰਨਾਲਾ
- ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ, ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ, ਸ.ਮਿ.ਸ. ਦੇਧਨਾ, ਪਟਿਆਲਾ
- ਨੀਲਮ ਕੁਮਾਰੀ, ਸਾਇੰਸ ਮਿਸਟ੍ਰੈੱਸ, ਸ.ਹ.ਸ. ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਮਾਜਰਾ, ਫ਼ਤਿਹਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ
- ਡਾ.ਲਖਵਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਪੰਜਾਬੀ ਮਿਸਟ੍ਰੈੱਸ, ਸ.ਮਿ.ਸ. ਘੁਟੀਂਡ, ਫ਼ਤਿਹਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ
- ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਪੰਜਾਬੀ ਮਿਸਟ੍ਰੈੱਸ, ਸ.ਹ.ਸ. ਫ਼ਤਿਹਪੁਰ ਰਾਜਪੂਤਾਂ, ਪਟਿਆਲਾ

ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਫਿਕਸ:

- ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸੋਖੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਧਿਆਪਕ ਸਰਕਾਰੀ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ, ਕਬਰ ਵੱਛਾ, ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ

ਕਵਰ ਚਿੱਤਰ :

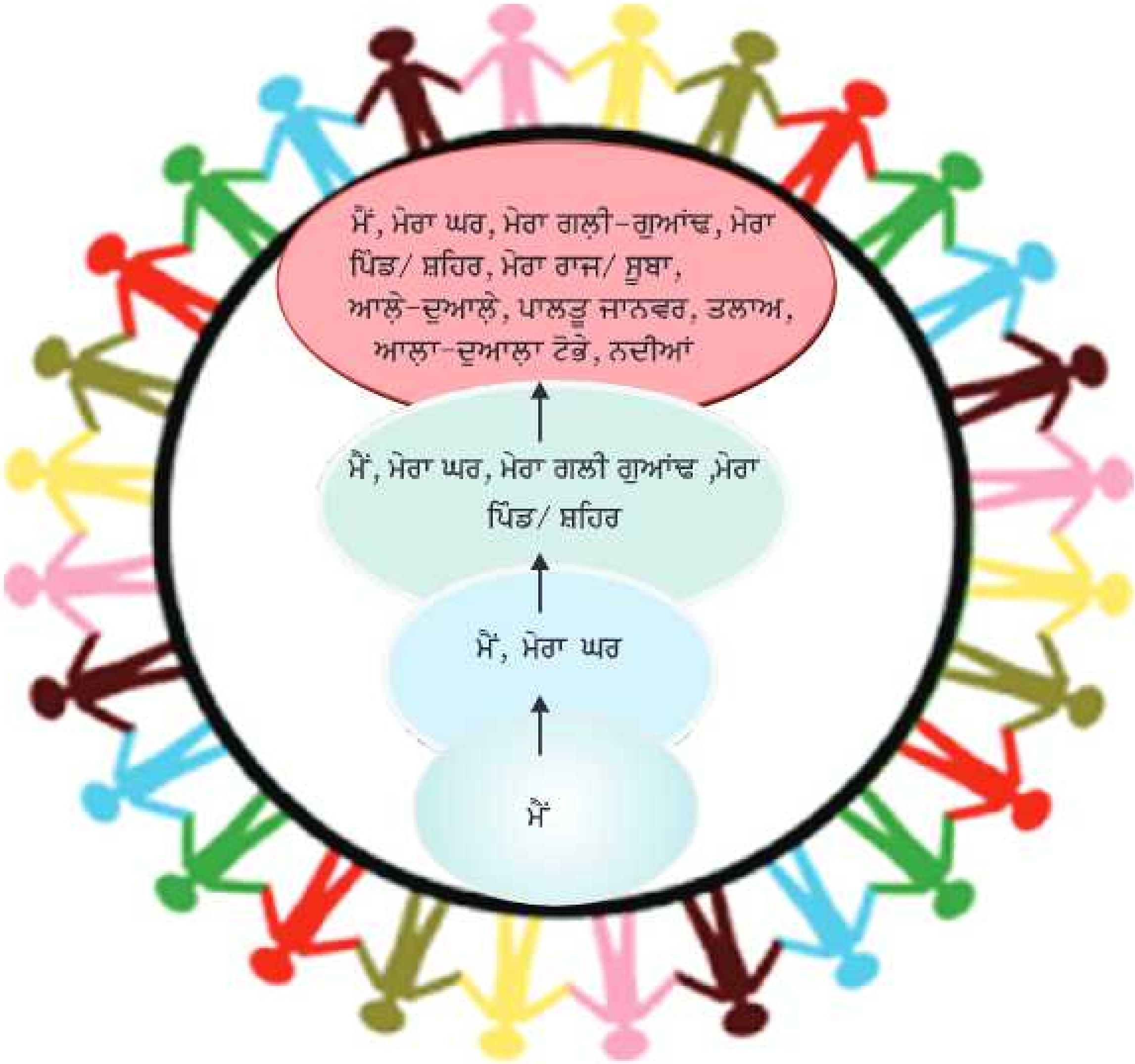
- ਅਮਨਜੋਤ ਕੌਰ (ਆ/ਕ ਟੀਚਰ) ਸਰਕਾਰੀ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ, ਭੇਡਪੁਰਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਟਿਆਲਾ

ਤਤਕਰਾ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਪਾਠ ਦਾ ਨਾਂ	ਪੰਨਾ ਨੰ.
1.	**ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਵੱਛਤਾ**	1-12
	(ੳ) ਸਵੱਛਤਾ	
	(ਅ) ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਇਹ ਬਜ਼ਾਰੂ ਭੋਜਨ	
	(ੲ) ਇਹ ਸਵਾਦ ਤਾਂ ਹੈ ਪਰ.......	
	(ਸ) ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ	
2.	**ਅਗਵਾਈ**	13-21
	(ੳ) ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ	
	(ਅ) ਤਾਨੀਆ ਦਾ ਵੀਰ	
	(ੲ) ਸਕੂਲ ਸਜਾਵਾਂਗੇ	
	(ਸ) ਅਗਵਾਈ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ?	
3.	**ਆਗਿਆਕਾਰਤਾ**	22-27
	(ੳ) ਆਓ ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ	
	(ਅ) ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣੀਏ ?	
	(ੲ) ਆਓ ਕਹਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਸਮਝੀਏ	
4.	**ਪਿਆਰ, ਸਤਿਕਾਰ ਤੇ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ**	28-34
	(ੳ) ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ	
	(ਅ) ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ	
	(ੲ) ਦੇਸ਼-ਭਗਤਾਂ, ਕਲਾਕਾਰਾਂ, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀਆਂ ਬਾਰੇ	
	(ਸ) ਕਿਸਾਨਾਂ, ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰੀਗਰਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਮ	
	(ਹ) ਸਭ ਧਰਮਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ	
5.	**ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨਾਲ ਪਿਆਰ**	35-37
	(ੳ) ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ	
6.	**ਗੁੱਸੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ**	38-44
	(ੳ) ਕਿਹੜਾ ਚਿਹਰਾ ਸੋਹਣਾ ?	
	(ਅ) ਗੁੱਸਾ ਕਿਵੇਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ?	
	(ੲ) ਗੁੱਸੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਿਵੇਂ ਪਾਈਏ ?	
7.	**ਤੰਗ ਨਾ ਕਰਨਾ**	45-50
	(ੳ) ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰੋ	
	(ਅ) ਸਹਿਯੋਗ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ	
	(ੲ) ਜੋ ਬੀਜਿਆ, ਸੋ ਵੱਢਿਆ	
	(ਸ) ਹੋਰ ਸੁਖੀ, ਮੈਂ ਸੁਖੀ	
8.	**ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ**	51-56
	(ੳ) ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਸਮਝਣਾ	
	(ਅ) ਹਾਵ-ਭਾਵ ਤੋਂ ਸਮਝਣਾ	
	(ੲ) ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਮਝਣਾ	
	(ਸ) ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਝਣਾ	
9.	**ਚੰਗੀ ਸੋਚ**	57-62
	(ੳ) ਸਹੀ / ਗ਼ਲਤ ਦੀ ਪਛਾਣ	
	(ਅ) ਜੰਗਲ ਦੀ ਕਥਾ	
	(ੲ) ਭਿਖਾਰੀ ਦੀ ਕਥਾ	

ਪਾਠ 1 ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਵੱਛਤਾ

(ੳ) ਸਵੱਛਤਾ ਕੀ ਹੈ ?



ਸਵੱਛਤਾ ਮਨ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਵੱਛਤਾ ਰੋਗ ਰਹਿਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਵੱਛਤਾ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਵੱਛਤਾ ਕਿਵੇਂ ?

- ਸਵੱਛਤਾ ਲਈ ਸੰਕਲਪ ਲਓ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਰੋਜ਼ ਨਹਾਓ।
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ।
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਪਖ਼ਾਨਾ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਛੱਡੋ।
- ਪਖ਼ਾਨਾ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

ਆਪਣੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੀ ਰੱਖੋ

- ਪਖ਼ਾਨੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਰਸੋਈ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖੋ
- ਫਲ਼, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਧੋ ਕੇ ਖਾਓ।
- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਬਰਤਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਰੋਜ਼ ਝਾੜੂ, ਪੋਚਾ ਲਗਾਓ।
- ਕੂੜਾ, ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

- ਗਲ਼ੀਆਂ ਨਾਲ਼ੀਆਂ, ਸੜਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।
- ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਖੜ੍ਹਨ ਦਿਓ।
- ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਕੂੜਾ ਨਾ ਫੈਲਾਓ।
- ਘਾਹ ਫੂਸ ਨਾ ਉੱਗਣ ਦਿਓ।
- ਫੁੱਲ-ਬੂਟੇ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਪੌਦੇ ਲਗਾਓ।

ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖੋਗੇ ਤਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ ਜੋ ਸਵੱਛ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ :

ਮੈਂ	ਮੇਰਾ ਘਰ	ਮੇਰਾ ਸਕੂਲ	ਮੇਰਾ ਆਲ਼ਾ-ਦੁਆਲ਼ਾ
• ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ	• ਰਸੋਈ		

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :

1. ਸਵੱਛਤਾ ਮਨ ਨੂੰ .... ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
2. ਸਵੱਛਤਾ .... ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ।
3. ਸਵੱਛਤਾ ਲਈ .... ਲਓ।
4. ਸਵੱਛਤਾ ਨੂੰ .... ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :

ਪ੍ਰਸ਼ਨ1. ਕਿਸ ਦੀ ਸਵੱਛਤਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ?

ੳ) ਆਪਣੀ ਅ) ਘਰ ਦੀ ੲ) ਆਪਣੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੀ ਸ) ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ

ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ : ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਸਥਾਨ ਸਵੱਛ ਹਨ ਤੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਸਵੱਛ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲਿਖੋ।

ਘਰ ਅਤੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦਾ ਨਾਂ	ਸਵੱਛ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ	ਕਾਰਨ	ਸਵੱਛ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

(ਅ) ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਇਹ ਬਜ਼ਾਰੂ ਭੋਜਨ

1. ਬੱਚਿਓ ! ਕੀ ਮੇਲੇ , ਵਿਆਹ -ਸ਼ਾਦੀ ਜਾਂ ਬਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ?
2. ਜੇਕਰ ਬਜ਼ਾਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ?

ਆਓ, ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਬਜ਼ਾਰੂ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਇਹ ਕਹਾਣੀ

ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਜ ਵੀ ਪਾਪਾ ਜੀ ਨੇ ਸਮੋਸੇ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ ਕਿਹਾ, "ਓ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਿਹਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਨਾ ਦਿਆ ਕਰੋ ਬਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਲਿਆਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ! ਗਿੰਨੀ ਬੇਟਾ, ਲੈ ਜਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਇਹਨੂੰ।" ਗਿੰਨੀ ਨੇ ਸਮੋਸਾ ਚੁੱਕਿਆ ਤੇ ਭਰੇ ਮਨ ਨਾਲ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਆਈ। ਅੱਜ ਉਸ ਦਾ ਵੀ ਮਨ ਨਾ ਕੀਤਾ, ਖਾਣ ਨੂੰ। ਗਿੰਨੀ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਜ ਫਿਰ ਸਵਾਲ ਉੱਠਿਆ। ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦਸਤਕ ਦੇ ਰਹੇ, ਉਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣ ਲਈ ਉਹ ਦਾਦੀ ਕੋਲ਼ ਚਲੀ ਗਈ।

"ਦਾਦੀ ਮਾਂ, ਪਾਪਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਏਦਾਂ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ?"

"ਕਿੱਦਾਂ ?" ਦਾਦੀ ਮਾਂ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ।

"ਅਖੇ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ, ਇਹ ਬਜ਼ਾਰੂ ਭੋਜਨ । ਦਾਦੀ ਮਾਂ ਦੱਸੋ ਨਾ ਪਾਪਾ ਏਦਾਂ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ।" ਗਿੰਨੀ ਨੇ ਜ਼ਿੱਦ ਕੀਤੀ।

"ਗਿੰਨੀ ਜਦੋਂ ਤੇਰੇ ਪਾਪਾ ਛੋਟੇ ਸੀ, ਤੇਰੇ ਕੁ ਜਿੰਨੇ। ਉਦੋਂ ਮੈਂ, ਤੇਰੇ ਪਾਪਾ ਅਤੇ ਤੇਰੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਵਿਸਾਖੀ ਦਾ ਮੇਲਾ ਵੇਖਣ ਗਏ। ਤੇਰੇ ਪਾਪਾ ਨੇ ਚੰਡੋਲ ਝੂਟਿਆ, ਖਿਡੌਣੇ ਖਰੀਦੇ ਅਤੇ ਫੇਰ ਗੋਲ-ਗੱਪੇ ਖਾਣ ਦੀ ਜ਼ਿੱਦ ਕੀਤੀ । ਬਹੁਤ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਚੰਡੋਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਚੜ੍ਹੇ-ਉਤਰੇ ਹੋਣਗੇ, ਬਿਨਾਂ ਹੱਥ ਧੋਤੇ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਕਿੰਨੀਆਂ ਮੱਖੀਆਂ ਹਨ ! ਕਿੰਨੀ ਮਿੱਟੀ ਉੱਡ ਰਹੀ ਹੈ ! ਬਰਤਨ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਹੋਏ । ਉਦੋਂ ਕਿਹੜਾ, ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ .... ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਪਲੇਟਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਮੰਨਿਆ ਨਹੀਂ, ਖਾ ਕੇ ਹੀ ਹਟਿਆ ।"

"ਫਿਰ !" ਗਿੰਨੀ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ।

"ਫਿਰ ਕੀ ! ਪੈ ਗਿਆ ਬਿਮਾਰ । ਘਰ ਪਹੁੰਚਦਿਆਂ ਹੀ ਕਹਿਣ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਮੇਰਾ ਢਿੱਡ ਦੁੱਖਦਾ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਵਿੱਚ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ ਲੱਗੀਆਂ ਤੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਦਸਤ, ਜਿਵੇਂ ਹੈਜ਼ੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖ਼ਲ ਰਿਹਾ। ਟੀਕਿਆਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਵਾਲੀ ਸੂਈ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਕਾ ਦਿੱਤਾ। ਮੁੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ ਇਸ ਨੇ ਬਾਹਰੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ।"

"ਅੱਛਾ ! ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰ ਦਾਦੀ ਮਾਂ ! ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਗੋਲ ਗੱਪੇ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਹਨ। ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਹ ਬਜ਼ਾਰੂ ਭੋਜਨ ?" ਗਿੰਨੀ ਨੇ ਕਿਹਾ।

"ਹਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਕਿਸੇ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ। ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਅਸੀਂ ਘਰ ਹੀ ਬਣਾ ਲਈਏ। ਅੱਜ-ਕੱਲ ਤਾਂ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਹੀ ਬਥੇਰਾ ਕੁਝ ਦੱਸਦੇ ਆਂ, ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ।"

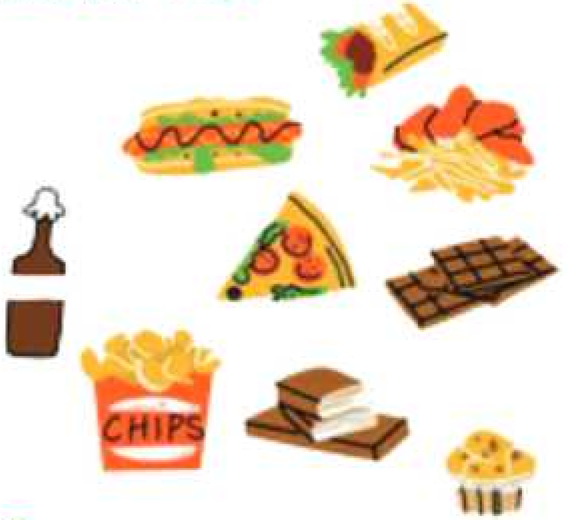
"ਠੀਕ ਹੈ, ਦਾਦੀ ਮਾਂ ਚਲੋ ਫਿਰ ਅੱਜ ਆਪਾਂ ਖ਼ੁਦ ਸਮੋਸੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਖਾਇਆ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਬਜ਼ਾਰੂ ਭੋਜਨ।" ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਗਿੰਨੀ ਫਿਰ ਸਮੋਸਾ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਲੈ ਗਈ। ਪਾਪਾ ਦੇਖਦਿਆਂ ਹੀ ਬੋਲੇ, "ਗਿੰਨੀ ਬੇਟਾ ਤੁਸੀਂ ਫੇਰ ਲੈ ਆਏ ਇਹ ਸਮੋਸਾ।"

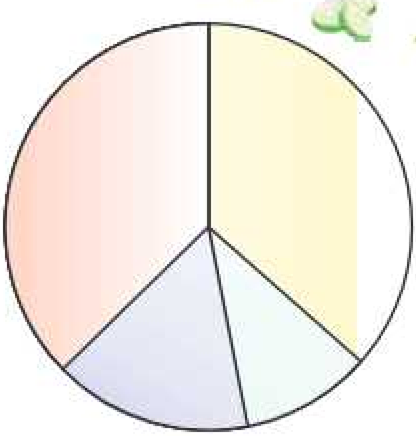
"ਪਰ ਪਾਪਾ, ਇਹ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਘਰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।"

"ਅੱਛਾ ! ਫੇਰ ਤਾਂ ਮੈਂ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਵਾਂਗਾ ?"

ਕਿਰਿਆ 1.1 ਕਹਾਣੀ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਸਮਝ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ :

ਕੀ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਾਈਏ ?





ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :

1. **ਗਿੰਨੀ ਦੇ ਪਾਪਾ ਕਿਸ ਤੋਂ ਨਰਾਜ਼ ਸਨ ?**

   ੳ) ਗਿੰਨੀ ਤੋਂ ਅ) ਸਮੋਸੇ ਤੋਂ ੲ) ਗਿੰਨੀ ਦੀ ਦਾਦੀ ਤੋਂ ਸ) ਬਜ਼ਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ

2. **ਗੋਲ-ਗੱਪੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਿੰਨੀ ਦੇ ਪਾਪਾ ਬਿਮਾਰ ਕਿਉਂ ਪੈ ਗਏ ?**

   ੳ) ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਹੱਥ ਧੋਤੇ ਬਿਨਾਂ ਖਾਧਾ। ਅ) ਗੋਲ-ਗੱਪੇ ਵਾਲੀ ਰੇਹੜੀ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਮੱਖੀਆਂ ਸਨ।

   ੲ) ਗੋਲ ਗੱਪਿਆਂ 'ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਪਈ ਹੋਈ ਸੀ। ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ।

3. **ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ?**

   ੳ) ਸਾਨੂੰ ਸਮੋਸਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅ) ਸਾਨੂੰ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

   ੲ) ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਬਜ਼ਾਰੂ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸ) ਸਾਨੂੰ ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ ਅਤੇ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਇਹ ਸਵਾਦ ਤਾਂ ਹੈ ਪਰ .....

ਬੱਚਿਓ ! ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਉਂ ?

ਕਿਰਿਆ 1.2

ਆਓ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਖਾਕੇ ਵਿੱਚ ਭਰਦੇ ਹਾਂ:

ਪੀਣ-ਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਨਾਂ	ਸੁਆਦ ਹੈ/ਨਹੀਂ	ਕੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ?
1. ਪਾਣੀ		1. ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀ ਜਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ।
2. ਦੁੱਧ		2. ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਠੰਡਾ ਸੋਢਾ		3. ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
4. ਸ਼ਿਕੰਜਵੀ	ਸੁਆਦ	4. ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਪਾਚਨ ਕਰਿਆ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।
5. ਜੂਸ		5. ਖ਼ੂਨ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ।
6. ਲੱਸੀ		6. ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।
7. ਗੰਨੇ ਦਾ ਰਸ		7. ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਓ ! ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁਆਦ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸਿਹਤ ਵਧਾਊ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਭਾਵ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ। ਡੱਬਾ-ਬੰਦ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਸਾਇਣ ਮਿਲਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੇ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਪੀਣ-ਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਸਵਾਦ ਲਈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਲੱਗੀ ?

ਠੀਕ-ਠੀਕ	ਵਧੀਆ	ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ
☆	☆ ☆	☆ ☆ ☆

ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ?

____

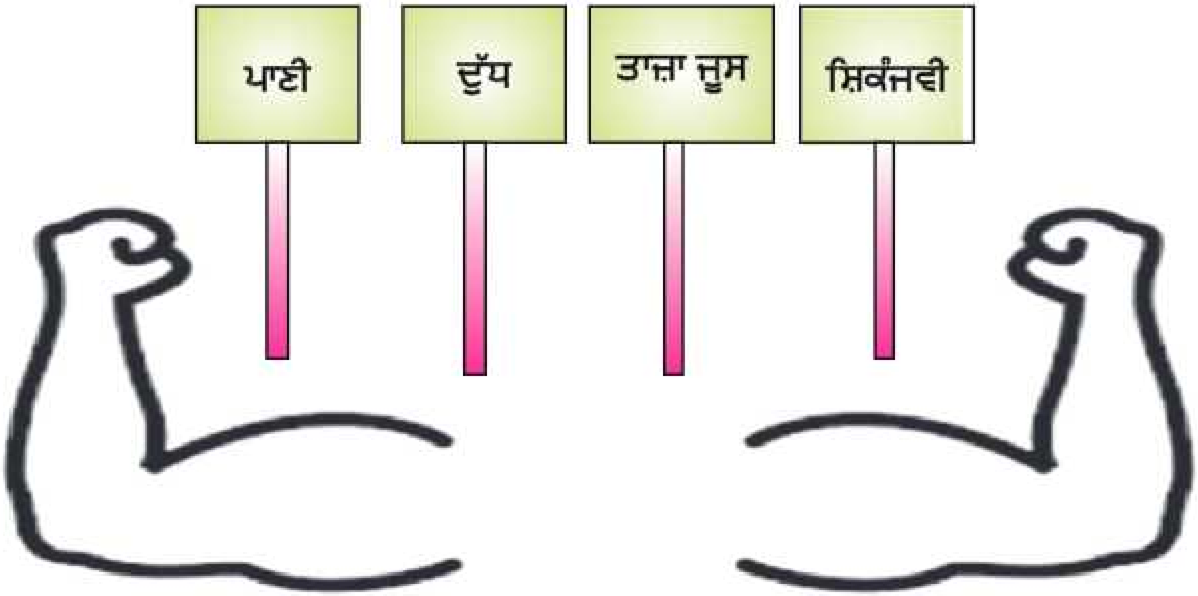
____

ਉਪਰੋਕਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਟੇਬਲ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਘਟਦੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ :

.... > .... > .... > .... > .... > .... >

.... > .... > .... > .... > ....

ਮੈਂ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ ?



ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਪੀਣ-ਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਕੋਈ ਸਵਾਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਭ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ?

ੳ) ਦੁੱਧ   ਅ) ਜੂਸ   ੲ) ਪਾਣੀ   ਸ) ਸ਼ਿਕੰਜਵੀ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਸ਼ਰਬਤ ਦੀ ਥਾਂ ਕੀ ਪੀਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ ?

ੳ) ਚਾਹ   ਅ) ਕੌਫ਼ੀ   ੲ) ਸ਼ਿਕੰਜਵੀ   ਸ) ਸੋਢਾ/ਠੰਡਾ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੀ ਭੋਜਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

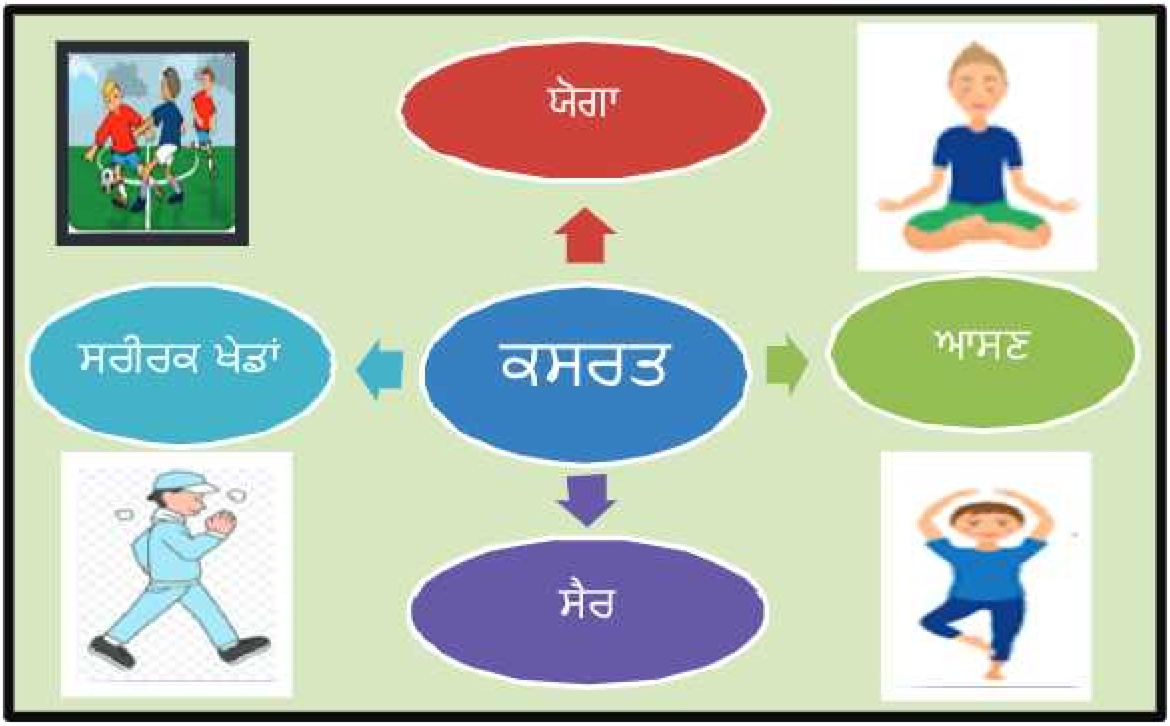
ੳ) ਚਾਹ   ਅ) ਕੌਫ਼ੀ   ੲ) ਪਾਣੀ   ਸ) ਦੁੱਧ

(ਸ) ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ

ਕਾਰਟੂਨ ਦੇਖਣ ਲਈ ਟੀ.ਵੀ. ਚਾਲੂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਚੈਨਲ ਚੱਲ ਪਿਆ; ਲਗਦਾ ਦਾਦਾ ਜੀ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ। ਚੈਨਲ ਬਦਲਣ ਲਈ ਰਿਮੋਟ ਦਾ ਬਟਨ ਦੱਬਣ ਹੀ ਲੱਗੀ ਸੀ ਕਿ ਬੋਲੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਸਤਰਾਂ ਸੁਣਨ ਲਈ ਰੁੱਕ ਗਈ।

ਕ - ਕਦ ਤੱਕ
ਸ - ਸੁੱਤਾ
ਰ - ਰਹੇਂਗਾ
ਤ - ਤੂੰ

ਕਦ ਤੱਕ ਸੁੱਤਾ ਰਹੇਂਗਾ ਤੂੰ,
ਛੇਤੀ ਉੱਠ ਕੇ ਧੋ ਲੈ ਮੂੰਹ।



ਕਿਰਿਆ 1.3

ਮੈਂ ਕੁਝ ਯਾਦ ਰੱਖਣ-ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਨੋਟ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਰਹਿ ਗਈਆਂ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰੋ :

- ਕਸਰਤ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
- ਕਸਰਤ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।
  ਜਿਵੇਂ: ਸੈਰ ,...
- ....
- ....ਰੋਗ ਮੁਕਤ ਸਰੀਰ ....
- ....ਤਣਾਓ ....

ਕਿਰਿਆ 1.4

ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਲਿਖੋ :

ਸਿਹਤ			

ਕਿਰਿਆ 1.5

ਆਓ, ਕਰਕੇ ਵੇਖੀਏ ਇਹ ਆਸਣ

ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :

1. ਕਿਹੜੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
   ੳ) ਕ੍ਰਿਕਟ ਅ) ਖੋ -ਖੋ ੲ) ਵਾਲੀਬਾਲ ਸ) ਬੈਡਮਿੰਟਨ
2. ਕਿਹੜੀ ਖੇਡ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ?
   ੳ) ਲੰਬੀ ਛਾਲ ਅ) ਲੁੱਡੋ, ਸੱਪ-ਸੀੜੀ ੲ) ਕਬੱਡੀ ਸ) ਸਟਾਪੂ
3. ਵਧੇਰੇ ਲਾਭ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਦੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?
   ੳ) ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਅ) ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ੲ) ਜਦੋਂ ਸਮਾਂ ਮਿਲੇ ਸ) ਸਵੇਰ ਨੂੰ

ਮੈਂ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕਵਿਤਾ ਲਿਖੀ ਹੈ; ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਕਵਿਤਾ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

ਪੋਸ਼ਮ ਪਾ ਬਈ ਪੋਸ਼ਮ ਪਾ,
ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਿਹਤ ਵਧਾ।
ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਸੈਰ ਨੂੰ ਜਾ,
ਯੋਗਾ ਕਰ, ਆਸਣ ਕਰ,
ਦੌੜ ਲਗਾ, ਖੇਡ ਕੇ ਆ ।
ਪੋਸ਼ਮ ਪਾ ਬਈ ਪੋਸ਼ਮ ਪਾ ,
ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਿਹਤ ਵਧਾ ।

....
....
....
....
....
....
....

ਪਾਠ
2

ਅਗਵਾਈ

(ੳ) ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ

ਵੱਡਾ ਬੱਚਾ : ਅਦਬ ! ਵੀਰੇ ਸਾਨੂੰ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਨੇ। ਹੱਥ ਧੋਣ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਕਿਟਾਣੂ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਨੇ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ : ਚੰਗਾ ਵੀਰ, ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹੱਥ ਧੋਇਆ ਕਰਾਂਗਾ।

ਵੱਡਾ ਬੱਚਾ : ਸਾਨੂੰ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਨੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ, ਰਾਤੀਂ ਸੌਣ ਲੱਗਿਆਂ, ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਨੇ।

ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ : ਠੀਕ ਹੈ ਵੀਰ, ਮੈਂ ਇਹ ਕੰਮ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਿਆ ਕਰਾਂਗਾ।

ਬਲਰਾਜ : ਬੱਚਿਓ ! ਥੋਨੂੰ ਲੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਉੱਚੀ ਬੋਲਣਾ ਵੀ ਮਾੜਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਮੰਮੀ, ਪਾਪਾ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਨੇ। ਸਾਡੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ 'ਚ ਵੀ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਲੜਨਾ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ : (ਦੋਵੇਂ ਇਕੱਠੇ ਬੋਲਦੇ ਹਨ) ਠੀਕ ਹੈ ਜੀ, ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਲੜਾਂਗੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉੱਚੀ ਬੋਲਾਂਗੇ।

ਵੱਡਾ ਬੱਚਾ : ਗੁਰਵਿੰਦਰ ! ਇਹ ਕੈਂਚੀ ਮੈਨੂੰ ਫੜਾ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ।

ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ : ਕਿਉਂ ਵੀਰ, ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਕਿਉਂ ਹੈ ?

ਵੱਡਾ ਬੱਚਾ : ਵੀਰ ਇਹ ਤਿੱਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਨੂੰ ਵੀ ਕੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੈਂਚੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕੁਹਾੜੀ, ਚਾਕੂ, ਕਰਦ, ਸੂਈ, ਦਾਤੀ, ਕਹੀ, ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ : ਜੀ ਵੀਰ ਜੀ, ਮੈਂ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਾਂਗਾ।

ਬਲਰਾਜ : ਓ ਮੇਰੀ ਪਿਆਰੀ-ਪਿਆਰੀ ਭੈਣ, ਤੂੰ ਕਾਪੀ ਟੇਢੀ ਫੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਕਰ ਤੇ ਆਹ ਪੈਨਸਿਲ ਮੁੱਠੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਫੜਦੇ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ਼ ਫੜਨਾ ਹੈ। (ਪੈਨਸਿਲ ਫੜਨੀ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ)

ਭੈਣ : ਚੰਗਾ ਵੀਰੇ।

ਬਲਰਾਜ : ਓ ਸਾਡਾ ਡੱਡ-ਮੱਡ ਵੀਰ, ਤੂੰ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਅੱਖਾਂ ਕੋਲ਼ ਲਿਆ ਕੇ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈਂ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕੁਝ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖ। (ਕਿਤਾਬ ਫੜ ਕੇ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਤਿੰਨੋਂ ਪੜ੍ਹਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।)

ਅਧਿਆਪਕ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਗਵਾਈ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਦੱਸੇਗਾ। ਉਪਰੋਕਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁੱਛੇਗਾ ਕਿ ਹੋਰ ਅਗਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਮੌਖਿਕ ਸੂਚੀ ਵੀ ਬਣਾਏਗਾ।

(ਅ) ਤਾਨੀਆ ਦਾ ਵੀਰ (ਇਕਾਂਗੀ)

ਪਹਿਲਾ ਦ੍ਰਿਸ਼

ਤਾਨੀਆ ਚੌਥੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਭਰਾ ਅਰਮਾਨ ਦਾ ਦਾਖ਼ਲਾ ਪਹਿਲੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤਾਨੀਆ ਅੱਜ ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਨੀਆ ਦੇ ਵੀਰ ਦਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ ਹੈ।

ਤਾਨੀਆ: ਆਜਾ ਵੀਰ ਅਰਮਾਨ, ਆਪਾਂ ਸਕੂਲ ਚੱਲੀਏ। ਮੇਰੀ ਉਂਗਲ ਫੜ ਲੈ।

ਅਰਮਾਨ: ਦੀਦੀ ਕਸੂਲ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਆ।

ਤਾਨੀਆ: ਵੀਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰ ਈ ਆ। ਦੇਖ ਇਹ ਸੜਕ ਆ। ਆਪਾਂ ਏਸ ਸੜਕ 'ਤੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਤੁਰਾਂਗੇ। ਆਹ ਤੇਰੀ ਸ਼ਰਟ, ਏਸ ਤੇ ਜਿਹੜੀ ਜੇਬ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਆਹ ਖੱਬਾ ਪਾਸਾ ਹੀ ਆ ਜਿਸ 'ਤੇ ਆਪਾਂ ਤੁਰੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਅਰਮਾਨ: ਦੀਦੀ, ਉਹ ਥਾਮਨੇ ਤੋਂ ਅੰਕਲ ਆ ਰਹੇ ਨੇ, ਉਹ ਗ਼ਲਤ ਪਾਸ਼ੇ ਤੁਰ ਰਹੇ ਨੇ।

ਤਾਨੀਆ: ਨਹੀਂ ਅਰਮਾਨ, ਜਦੋਂ ਆਪਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਵਾਂਗੇ, ਉਦੋਂ ਉਸ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਆਵਾਂਗੇ। ਉਦੋਂ ਉਹ ਖੱਬਾ ਪਾਸਾ ਬਣ ਜਾਏਗਾ।

ਅਰਮਾਨ: ਅੱਛਾ ਦੀਦੀ ਠੀਕ ਆ।

ਤਾਨੀਆ: ਦੇਖ ਵੀਰੇ, ਹੁਣ ਆਪਾਂ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਾਂ ਏਧਰ (ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ) ਦੇਖਾਂਗੇ, ਫਿਰ ਇਸ ਪਾਸੇ (ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ) ਦੇਖਣਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇਕਰ ਸੜਕ ਖ਼ਾਲੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਤਦ ਆਪਾਂ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਦੇਖ ਹੁਣ ਸੜਕ ਖਾਲੀ ਹੈ। (ਦੋਵੇਂ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ)

ਅਰਮਾਨ: ਚਲੋ-ਚਲੋ, ਦੀਦੀ ਜਲਦੀ ਚੱਲੋ।

ਤਾਨੀਆ: ਸਕੂਲ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਦੇਖ ਅਰਮਾਨ ਆਪਣਾ ਸੋਹਣਾ-ਸੋਹਣਾ ਸਕੂਲ ਆ ਗਿਆ। ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਲੱਗਿਆਂ ਆਪਾਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸਿਰ ਝੁਕਾ ਕੇ, ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇਣਾ ਹੈ। (ਤਾਨੀਆ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਨੀਵੀਂ ਪਾ ਕੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਰਮਾਨ ਤੋਂ ਵੀ ਇਵੇਂ ਹੀ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ)

ਅਰਮਾਨ: ਹਾਏ ਦੀਦੀ, ਕਿੰਨੇ ਬੱਚੇ, ਝੂਲੇ, ਫੁੱਲ!

ਤਾਨੀਆ: ਹਾਂ ਵੀਰ, ਇਹ ਤੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਈ ਨੇ। ਆਹ ਦੇਖ ਤੇਰੀ ਪਹਿਲੀ ਜਮਾਤ ਦਾ ਸੋਹਣਾ ਕਮਰਾ। ਇੱਥੇ ਤੇਰਾ ਬਸਤਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਥੇ ਹੀ ਤੂੰ ਪੜ੍ਹਿਆ ਕਰੇਂਗਾ।ਫੇਰ ਖੇਡਿਆ ਕਰੇਂਗਾ। .... ਆ ਅਰਮਾਨ, ਆਹ ਘੰਟੀ ਵੱਜ ਗਈ। ਹੁਣ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਭਾ ਹੋਵੇਗੀ।

ਅਰਮਾਨ: (ਕੁੱਝ ਘਬਰਾਉਂਦਾ ਹੈ).........ਦੀਦੀ.........

ਤਾਨੀਆ: ਅਰਮਾਨ ਇਹ ਤੇਰੀ ਜਮਾਤ ਦੀ ਲਾਈਨ ਆ।ਇਹ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਤੇਰੇ ਆੜੀ ਨੇ। ਤੇਰੇ ਨਾਲ਼ ਪੜ੍ਹਨਗੇ ਤੇ ਖੇਡਣਗੇ। ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹ ਜਾ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਹੋਵੇਗੀ।

****

(ਘੰਟੀ ਵੱਜਦੀ ਹੈ। ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਤਾਨੀਆ ਪਹਿਲੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚੋਂ ਅਰਮਾਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ।)

ਤਾਨੀਆ : ਆ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਵੀਰ, ਆਪਾਂ ਵੀ ਟੂਟੀ ਤੋਂ ਗੰਦੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੀਏ। (ਟੂਟੀ ਤੋਂ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ) ਆ ਹੁਣ ਆਪਾਂ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਵਾਂਗੇ। ਲੈ ਮੈਂ ਖਵਾਉਂਦੀ ਹਾਂ, ਮੇਰੇ ਵੀਰ ਨੂੰ। ਸਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕੱਪੜਿਆਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਡੁੱਲ੍ਹੇਗਾ ਤਾਂ ਗੰਦਾ ਲੱਗੇਗਾ। ਖਾ ਲਿਆ ਖਾਣਾ। ਆਪਾਂ ਟੂਟੀ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਆਈਏ।

ਅਰਮਾਨ : ਦੀਦੀ ਝੂਟੇ ਲੈਣੇ ਆ............

ਤਾਨੀਆ : ਹਾਂ-ਹਾਂ, ਆਜਾ ਆਪਾਂ ਦੋਵੇਂ ਖੇਡਦੇ ਹਾਂ।

(ਦੋਵੇਂ ਝੂਲਿਆਂ 'ਤੇ ਝੂਟੇ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਦੌੜਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਫੜਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਰਮਿਆਨ ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਘੰਟੀ ਵੱਜਦੀ ਹੈ।)

ਤਾਨੀਆ : ਅਰਮਾਨ ਆਜਾ ਵੀਰ, ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ। ਤੂੰ ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਜਾਹ।ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਕੋਲ਼ੋਂ ਪੜ੍ਹ। ਸਾਰੀ ਛੁੱਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਾਂ ਘਰ ਚੱਲਾਂਗੇ। ਹੁਣ ਜਾਹ, ਪੜ੍ਹ ਮੇਰੇ ਵੀਰ, ਖੰਡ-ਖੀਰ।

ਮੌਖਿਕ-ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1) ਤਾਨੀਆ ਨੂੰ ਅਰਮਾਨ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ ਪਈ ?
2) ਤਾਨੀਆ ਨੇ ਅਰਮਾਨ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਕੀ ਉਦਾਹਰਨ ਦਿੱਤੀ ?
3) ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
4) ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਨੀਆ ਨੇ ਅਰਮਾਨ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਸੀ ?
5) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ ? ਦੱਸੋ।

(ੲ) ਸਕੂਲ ਸਜਾਵਾਂਗੇ (ਗੀਤ)

ਬੱਚਿਆਂ ਬਹਿ ਕੇ ਗੱਲ ਵਿਚਾਰੀ,
ਕਰੀਏ ਕੋਈ ਐਸੀ ਤਿਆਰੀ।
ਸਕੂਲ ਸਾਡਾ ਸੁੰਦਰ ਬਣ ਜਾਵੇ,
ਹਰ ਕੋਈ ਗੁਣ ਏਸੇ ਦੇ ਗਾਵੇ।

ਜਸ ਕਿਹਾ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਭਾ,
ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਵਾਂਗਾ
ਮੀਤ ਕਹਿੰਦਾ ਮੈਂ ਬਾਲ-ਸਭਾ,
ਮਿਲ ਕੇ ਕਰਵਾਵਾਂਗਾ।

ਸ਼ਗਨ, ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਰਲ਼ ਬੋਲਣ,
ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਹਾਊਸ ਬਣਾਵਾਂਗੇ
ਸਕੂਲ ਸਫ਼ਾਈਆਂ ਕਰ ਕੇ,
ਇਸ ਨੂੰ ਖ਼ੂਬ ਸਜਾਵਾਂਗੇ।

ਚਾਰ ਬੱਚੇ ਉੱਠ ਬੋਲੇ,

ਰਿਲੇਅ ਦੀ ਟੀਮ ਬਣਾਵਾਂਗੇ,

ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਬੈਟਨ ਦੇ ਕੇ,

ਅਸੀਂ ਜਿੱਤ ਕੇ ਆਵਾਂਗੇ।

ਕਰਨ, ਤਰਨ ਤੇ ਚਰਨ ਕਿਹਾ,

ਫੁਲਵਾੜੀ ਲਾਵਾਂਗੇ,

ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਪਾਣੀ ਪਾ,

ਇਸ ਨੂੰ ਮਹਿਕਾਵਾਂਗੇ।

ਪੰਜ ਮੋਨੀਟਰਾਂ ਉੱਠ ਕੇ,

ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਸਮਝਾਈ ਜੀ,

ਜਮਾਤ ਚਲਾਉਣ 'ਚ ਡਿਊਟੀ,

ਅਸਾਂ ਨੇ ਖ਼ੂਬ ਨਿਭਾਈ ਜੀ।

ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਉੱਠ ਬੋਲੇ,

ਕਰ ਲਵੋ ਤਿਆਰੀ ਬਈ,

ਹਿੰਮਤ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਸਾਂਭ ਲਵੋ,

ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਬਈ।

ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ਼ ਲੈ ਕੇ,

ਚੰਗੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾ ਲਈਏ,

ਕਰੀਏ ਕੰਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ,

ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਲਿਸ਼ਕਣ ਲਾ ਦਈਏ।

ਮੌਖਿਕ-ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1) ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਭਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ?

2) ਬਾਲ-ਸਭਾ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ਼ ਮਿਲ਼ ਕੇ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕੌਣ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ?

3) ਸ਼ਗਨ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ 'ਹਾਊਸ' ਕਿਹੜਾ ਹੋਵੇਗਾ ?

4) ਰਿਲੇਅ ਰੇਸ ਦੌੜ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਫੜ ਕੇ ਦੌੜਦੇ ਹਨ ?

5) ਫੁਲਵਾੜੀ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ ?

6) ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਦਾ ਮੋਨੀਟਰ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਕੰਮਾਂ 'ਚ ਜਮਾਤ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

7) ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ-ਕਿੱਥੇ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ ? ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

(ਸ) ਅਗਵਾਈ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

(ਸ) ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ

1) ਘਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ	ਸਰਪੰਚ
2) ਸਕੂਲ ਦੀ ਅਗਵਾਈ	ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ
3) ਜਮਾਤ ਦੀ ਅਗਵਾਈ	ਅਧਿਆਪਕ
4) ਪਿੰਡ ਦੀ ਅਗਵਾਈ	ਮੁੱਖ ਅਧਿਆਪਕ
5) ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਅਗਵਾਈ	ਬੈਂਕ ਮੈਨੇਜਰ
6) ਡਾਕਖ਼ਾਨੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ	ਪੋਸਟ ਮਾਸਟਰ
7) ਬੈਂਕ ਦੀ ਅਗਵਾਈ	ਡਾਕਟਰ

ਅਧਿਆਪਕ - ਸਕੂਲ, ਬਲਾਕ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ, ਰਾਜ ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੇਗਾ।

ਅਗਵਾਈ ਲਓ, ਅਗਵਾਈ ਦਿਓ, ਅੱਗੇ ਵਧੋ।

ਪਾਠ 3

ਆਗਿਆਕਾਰਤਾ

(ੳ) ਆਓ ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ

ਪਰਿਵਾਰ ਸਮਾਜ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਕਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਟੱਬਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਦੋਵੇਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਿਤਾ ਜੀ, ਮਾਤਾ ਜੀ, ਭੈਣ, ਭਰਾ →

← ਪਿਤਾ ਜੀ, ਮਾਤਾ ਜੀ, ਭੈਣ, ਭਰਾ, ਦਾਦਾ ਜੀ, ਦਾਦੀ ਜੀ

ਪਿਤਾ ਜੀ, ਮਾਤਾ ਜੀ, ਭੈਣ, ਭਰਾ, ਦਾਦਾ ਜੀ, ਦਾਦੀ ਜੀ , ਚਾਚਾ ਜੀ, ਚਾਚੀ ਜੀ, ਤਾਇਆ ਜੀ, ਤਾਈ ਜੀ →

ਕਿਰਿਆ : 3.1

ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗਾ।

(ਅ) ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣੀਏ ?

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਆਦਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਬਣਦੇ ਹਾਂ।

ਬਹਿਸ ਨਾ ਕਰੋ

ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ

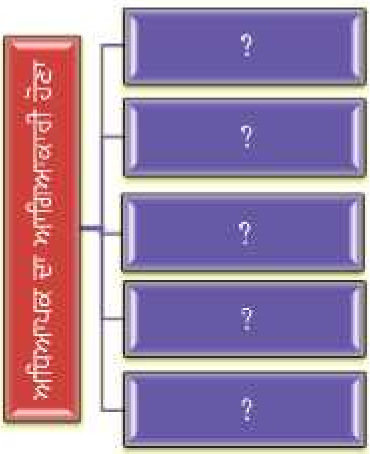
ਗ਼ਲਤੀ ਲਈ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਣਾ

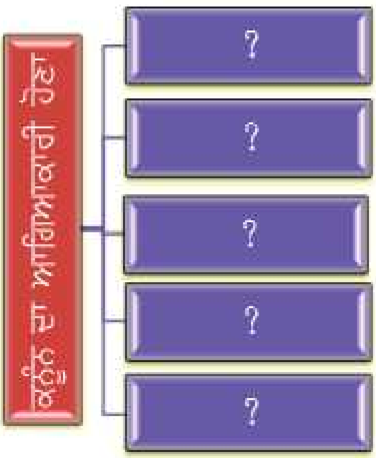
ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ

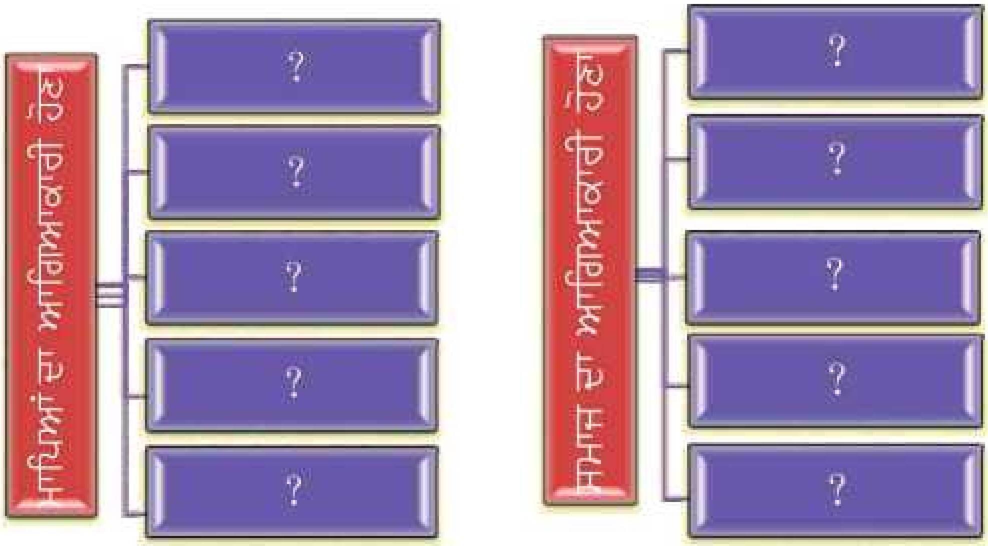
ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ

ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਸੁਣਨਾ

ਕਿਰਿਆ : 3.2 ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਖਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਹੇਗਾ।







(ੲ) ਆਓ ਕਹਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਸਮਝੀਏ

ਇੱਕ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਗੋਪਾਲ ਨਾਂ ਦਾ ਲੜਕਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਬੱਚਾ ਸੀ। ਉਹ ਜੋ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਗੋਪਾਲ ਹਰ ਕੰਮ ਖ਼ੁਸ਼ੀ-ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਪਿੰਡ ਦੇ ਹੋਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੋਪਾਲ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿੰਦੇ ਸਨ।

ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਗਿਆ। ਗੋਪਾਲ ਹੁਣ ਵੱਡਾ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਗੋਪਾਲ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਇਕਲੌਤਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਖਾਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਖਾਣਾ, ਮਠਿਆਈਆਂ, ਸੁੱਕੇ-ਮੇਵੇ, ਫ਼ਲ, ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਕੀਮਤੀ ਕੱਪੜੇ, ਖੇਡਣ ਲਈ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ।

ਸਮੇਂ ਨੇ ਪਾਸਾ ਪਲਟਿਆ। ਗੋਪਾਲ ਬੁਰੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਪੈ ਗਿਆ। ਪਿਤਾ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਕਮਾਈ ਨੂੰ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਉੱਤੇ ਖਰਚ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਭ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਤਾਂ ਬੜੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋਈ। ਉਹ ਪੈਸੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਦੇ ਫਿਕਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰਸਤੇ ਉਪਰ ਲਿਆਉਣ ਦੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਸੋਚਣ ਲੱਗੇ।

ਗੋਪਾਲ ਨੂੰ ਸੇਬ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਸਨ। ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਕੀਮ ਸੁੱਝੀ। ਉਸ ਨੇ ਸੇਬਾਂ ਦੀ ਟੋਕਰੀ ਲਿਆ ਕੇ ਗੋਪਾਲ ਦੀ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਇੱਕ ਗਲ਼ਿਆ ਸੇਬ ਵੀ ਸੇਬਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ। ਕਾਫੀ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਗੋਪਾਲ ਨੇ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੇਬਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਦੀ ਬਦਬੂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਉਸਨੇ ਅਲਮਾਰੀ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦੇਖੀ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਸੇਬ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਸਨ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਉਸਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵੀ ਉੱਥੇ ਆ ਗਏ। ਪਿਤਾ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਸੇਬ ਖਾਣੇ ਤਾਂ ਕੀ ਸੀ, ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੇਬਾਂ ਦੀ ਟੋਕਰੀ ਵੱਲ ਵੇਖਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਗੋਪਾਲ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਵੇਖ ਲੈਂਦਾ, ਖਾ ਲੈਂਦਾ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਸੇਬ ਖ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਸਨ ਹੋਣੇ, ਗਲ਼ੇ ਸੇਬ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਹੰਝੂ ਵਗ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ (ਗੋਪਾਲ) ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਕਲੌਤਾ ਪੁੱਤਰ ਹੈ, ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਗੁਆਉਣਾ ਨਹੀ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਉਹ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਹੈ। ਉਸ ਅੱਗੇ ਦੌਲਤ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀ। ਬੁਰੀ ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਉਸ ਦੀ ਜਾਨ ਚਲੀ ਜਾਣੀ ਸੀ, ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਕਮਾਈ ਵੀ ਇੱਕ ਦਿਨ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣੀ ਸੀ। ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣ ਕੇ ਗੋਪਾਲ ਨੇ ਤੌਬਾ ਕੀਤੀ ਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅੱਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਬੁਰੀ ਸੰਗਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚੇਗਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਪੁੱਤ ਬਣੇਗਾ।

ਕਿਰਿਆ 3.3

ਅਧਿਆਪਕ ਕਹਾਣੀ ਦੀ ਰਵਾਨੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇਗਾ।

ਕਿਰਿਆ 3.4

ਸਾਰ/ਪੁਨਰ-ਅਭਿਆਸ/ਮੁਲਾਂਕਣ

ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਗਟਾਅ: ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਣ ਨਾਲ਼ ਸਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਵੀ ਕਹਾਣੀ, ਕਵਿਤਾ, ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇਗਾ। ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਬਣਨ ਦੇ ਪੱਖ ਅਤੇ ਵਿਪੱਖ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਲਵੇਗਾ।

ਠੀਕ/ਗ਼ਲਤ (✔/✘)

(ੳ) ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕੋਈ ਯੋਗਦਾਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ। ☐

(ਅ) ਸਾਡਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰੀਏ। ☐

(ੲ) ਜਿਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਭੈਣ-ਭਰਾ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਚਾਚਾ ਅਤੇ ਚਾਚੀ ਹੋਣ, ਉਸਨੂੰ ਛੋਟਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ☐

(ਸ) ਸਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾ ਜੀਵਤ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ☐

(ਹ) ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਣਾ/ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ☐

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ:

ਸਤਿਕਾਰ, ਦਰਜਾ, ਹਰੀ, ਧਿਆਨ, ਖੱਬੇ, ਮਹੱਤਵ

(ੳ) ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੜਕ ਦੇ .... ਹੱਥ ਚੱਲੋ।

(ਅ) .... ਬੱਤੀ ਚੱਲਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ।

(ੲ) ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ .... ਹੈ।

(ਸ) ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਗੱਲ ਬਹੁਤ .... ਨਾਲ਼ ਸੁਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(ਹ) ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਦਾ .... ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ਕ) ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਭ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ .... ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਾਠ 4

ਪਿਆਰ, ਸਤਿਕਾਰ ਤੇ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ

(ੳ) ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ

ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਮੋਹ-ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਅਪਣੱਤ ਵਾਲ਼ੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰਥ ਅਤੇ ਬੇਰੁਖ਼ੀ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਸੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਦੋ ਭਰਾ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਵੱਡੇ ਭਰਾ ਦਾ ਨਾਂ ਜਤਿਨ ਸੀ। ਛੋਟੇ ਦਾ ਨਾਂ ਨਿਤਿਨ ਸੀ। ਵੱਡਾ ਭਰਾ ਉਸੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਅਧਿਆਪਕ ਸੀ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਾਂ, ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਛੋਟਾ ਭਰਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਵੱਡਾ ਵਪਾਰੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਪਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਤੋਂ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਤਲਾਕ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਈ ਤਾਂ ਵੱਡੇ ਭਰਾ ਨੇ ਛੋਟੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਕੇ ਘਰ ਆਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਛੋਟੇ ਭਰਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਅੱਜ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ, ਭੋਗ ਵਾਲ਼ੇ ਦਿਨ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਉਹ ਅੱਜ ਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਦਿਨ ਦਾ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਰੁਪਈਆਂ ਦਾ ਘਾਟਾ ਪੈ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡਾ ਭਰਾ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦਾ ਸੀ ਤੇ ਛੋਟਾ ਭਰਾ ਪੈਸੇ ਨੂੰ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਿੰਦੀ ਫ਼ਿਲਮ 'ਦੀਵਾਰ' ਚ ਸੀ। ਉਸ ਫ਼ਿਲਮ ਵਿਚ ਦੋ ਭਰਾ ਸਨ, ਵਿਜੇ ਅਤੇ ਰਵੀ। ਵਿਜੇ ਗ਼ਲਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਕਾਫ਼ੀ ਪੈਸਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਬੰਗਲੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਭਰਾ ਰਵੀ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ ਇਮਾਨਦਾਰ ਆਦਮੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਦਾ ਜਿਹਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਦਿਨ ਉਹ ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ ਮਿਲ਼ਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ-

ਵਿਜੇ, ਅੱਜ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਬਿਲਡਿੰਗਾਂ ਹਨ, ਜਾਇਦਾਦ ਹੈ, ਬੈਂਕ 'ਚ ਲੱਖਾਂ ਰੁਪਏ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹਨ, ਬੰਗਲਾ ਹੈ, ਗੱਡੀ ਹੈ। ਤੇਰੇ ਕੋਲ ਕੀ ਹੈ ?

ਰਵੀ : ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਮਾਂ ਹੈ।

ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ 'ਚੋਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੋ ਭਰਾਵਾਂ ਦੇ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਸਤੇ ਹਨ। ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੋਚ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪੈਸੇ-ਧੇਲੇ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ-ਵਸਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

1) ਸਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
2) ਸਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ਼ ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੱਚ ?
3) ਸਾਨੂੰ ਮੁਸੀਬਤ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ?
4) ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ? ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਦੱਸੋ।
5) ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ-ਕੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ? ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਦੱਸੋ।
6) ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ?

(ਅਧਿਆਪਕ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਦੋ ਕਹਾਣੀ ਅੰਸ਼ ਸੁਣਾਵੇਗਾ। ਦੂਜਾ ਕਹਾਣੀ ਅੰਸ਼ ਜੋ ਦੀਵਾਰ ਫ਼ਿਲਮ ਵਿੱਚੋਂ ਹੈ, ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਯੂ-ਟਿਊਬ ਤੋਂ ਉਹ ਵੀਡੀਓ ਕਲਿੱਪ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਕੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਦਾ ਅਰਥ ਸਮਝਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।)

(ਅ) ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਂਗ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਘਰ ਵਾਂਗ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇੱਟਾਂ-ਪੱਥਰਾਂ ਨਾਲ ਬਣੀ ਹੋਈ ਇਮਾਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਸ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਹਰ ਸ਼ਖ਼ਸ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਭ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੰਗੀ ਸੋਚ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੋਹਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਉਚੇਰੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਵੱਡੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਉੱਥੇ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਨੌਕਰੀ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਕੂਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਸਾਡੀ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਨੀਂਹ ਵੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਅਸੀਂ ਚੰਗਾ ਬੋਲਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਸਲੂਕ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਕੂਲ ਸਾਨੂੰ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਥਾਂ ਹੈ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਸਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਨੁੱਖ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਈਏ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਲੱਗ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਲੋੜਵੰਦ ਸਕੂਲ ਦੀ ਮਦਦ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

1) ਸਕੂਲ ਕਿਹੋ-ਜਿਹੀ ਥਾਂ ਹੈ ?
2) ਸਕੂਲ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ?
3) ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ 'ਤੇ ਸਕੈੱਚ ਪੈੱਨ ਨਾਲ ਲਾਈਨਾਂ ਮਾਰਨੀਆਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਬੁਰੀ ?
4) ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ?
5) ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਕਿਆਰੀਆਂ 'ਚੋਂ ਫੁੱਲ ਤੋੜਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ ?
6) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋਗੇ ?
7) ਜੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਆਦਮੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ ?
8) ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਯਾਦ ਰਹਿਣਗੇ ਕਿ ਭੁੱਲ ਜਾਣਗੇ ?

ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਨਾਟਕੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ

ਮੰਨ ਲਵੋ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਤਾ ਜਿੰਨੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਲੜਕੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੀ ਕਹਿ ਕੇ ਸਮਝਾਓਗੇ ?

(ਅਧਿਆਪਕ ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕੇ ਅਦਾਕਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਇਕ ਸੂਝਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ)

(ੲ) ਦੇਸ਼-ਭਗਤਾਂ, ਕਲਾਕਾਰਾਂ, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀਆਂ ਬਾਰੇ

ਬੱਚਿਓ, ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸੁੱਖ-ਆਰਾਮ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜਾਨ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦੇਸ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼-ਭਗਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ: ਸ਼ਹੀਦ ਭਗਤ ਸਿੰਘ, ਰਾਜਗੁਰੂ, ਸੁਖਦੇਵ, ਬਾਬਾ ਸੋਹਣ ਸਿੰਘ ਭਕਨਾ, ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸਰਾਭਾ ਅਤੇ ਸ਼ਹੀਦ ਊਧਮ ਸਿੰਘ ਆਦਿ।

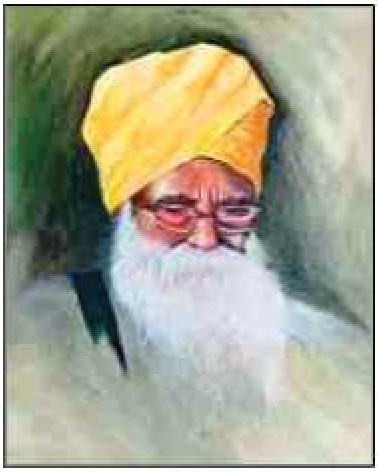
ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਕਿਸੇ ਕਲਾ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਸੁਨੇਹਾ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਲਾਕਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ: ਲਤਾ ਮੰਗੇਸ਼ਵਰ, ਅਮਿਤਾਭ ਬਚਨ, ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਜ਼ਾਕਿਰ ਹੁਸੈਨ ਅਤੇ ਸੋਭਾ ਸਿੰਘ ਆਦਿ।

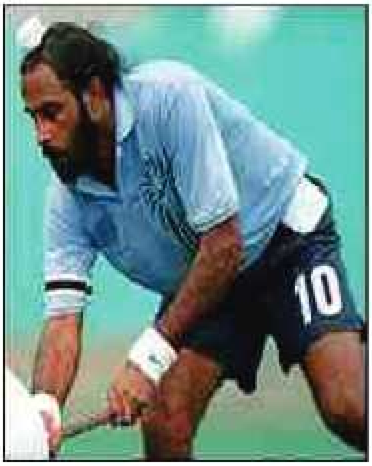
ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਰਾਹੀਂ ਵੱਡੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕਰ ਕੇ ਦੇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕ ਖਿਡਾਰੀ ਵਜੋਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਸਚਿਨ ਤੇਂਦੂਲਕਰ, ਰੋਹਿਤ ਸ਼ਰਮਾ, ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ, ਪਰਗਟ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਸਾਨੀਆ ਮਿਰਜ਼ਾ ਆਦਿ।

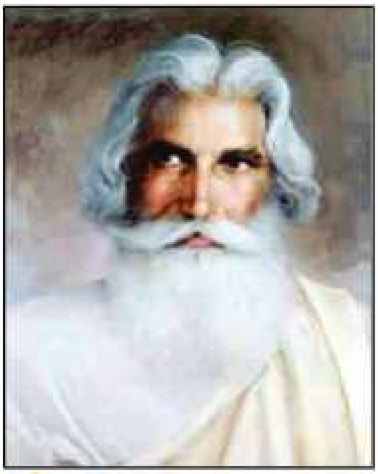
ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੇ ਗ਼ਰੀਬਾਂ, ਬੇਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਸਮੇਂ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਮਦਰ ਟਰੇਸਾ, ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਬਾਬਾ ਆਮਟੇ ਆਦਿ।

ਦੇਸ਼-ਭਗਤ, ਕਲਾਕਾਰ, ਖਿਡਾਰੀ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਦੇਸ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤਸਵੀਰ ਪਹਿਚਾਣੋ







(ਸ) ਕਿਸਾਨਾਂ, ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰੀਗਰਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਮ !

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ।ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਆਮ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਜਾਣਦੇ ਵੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਅਮੀਰ ਜਾਂ ਉੱਚੇ ਅਹੁਦੇ ਵਾਲ਼ਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਕਿਸਾਨਾਂ, ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰੀਗਰਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੰਦਾ ਜਿਹੜੀ ਰੋਟੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਸਾਨ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸਾਨ ਹੀ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਕਣਕ, ਚੌਲ਼, ਮੱਕੀ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਜ਼ਦੂਰ ਹੀ ਕਣਕ ਪੀਸ ਕੇ ਆਟਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਜ਼ਦੂਰ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਚੌਲ਼ ਖਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਮਜ਼ਦੂਰ ਹੀ ਮੱਕੀ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਆਟਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸਾਨ ਅਤੇ ਮਜ਼ਦੂਰ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਿਸਾਨ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਫ਼ਸਲ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਰੋਟੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ ਕਿਸਾਨ ਨੂੰ ਅੰਨ-ਦਾਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਰੀਗਰਾਂ ਅਤੇ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਨੇ ਹੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਰਤ ਦੇ ਸੰਦ ਬਣਾਏ ਹਨ।

ਉਦਯੋਗਾਂ ਵਿਚ ਬਣਿਆ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਹੀ ਬਣ ਕੇ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਜਿਹਨ੍ਹਾਂ ਸੜਕਾਂ ਉੱਤੇ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਸੜਕਾਂ ਵੀ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਨੇ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਕੇ ਬਣਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਜ਼ਦੂਰ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਔਖੇ-ਔਖੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਸਫ਼ਾਈ-ਸੇਵਕ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਦੂਰ ਕੁਝ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਔਖੇ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸਾਨਾਂ, ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰੀਗਰਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਡਾ ਸਮਾਜ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਅਧੂਰਾ ਹੈ।ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਨੂੰ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਕ ਨਹੀਂ ਮਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

1) ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੀ ਰੋਟੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ?
2) ਕਣਕ ਕੌਣ ਉਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ?
3) ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੌਣ ਉਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ?
4) ਸੜਕਾਂ ਕੌਣ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ?
5) ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਕੌਣ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ?
6) ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਮੰਜੇ, ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਮੇਜ ਕੌਣ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ?
7) ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਕੌਣ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ?
8) ਕੀ ਕਿਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚੱਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ?

(ਹ) ਸਭ ਧਰਮਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ

ਭਾਰਤ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ।ਨਾਗਰਿਕ ਚਾਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਰਮ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਾਲ਼ੇ ਹੋਣ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਾਜ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣ। ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਭ ਬਰਾਬਰ ਹਨ।ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਰਮਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਵੀ। ਇਹ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਹੀ ਭਾਰਤ ਦੀ ਤਾਕਤ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਧਰਮ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਨੈਤਿਕ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਧਰਮਾਂ ਦਾ ਬਰਾਬਰ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਹੀ ਧਰਮ ਮਹਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਝਗੜਾ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਧਰਮ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਾਕੀ ਧਰਮਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਧਰਮਾਂ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਸੱਖਣਾ ਸਮਾਜ ਕਦੇ ਵੀ ਸੋਹਣਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰੱਬ ਇੱਕ ਹੈ।ਉਸ ਰੱਬ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਰਮਾਂ ਵਿਚ ਨਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ। ਜੇ ਰੱਬ ਇੱਕ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਤਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੋਏ। ਫਿਰ ਝਗੜਾ ਹੀ ਕੋਈ ਨਹੀਂ।

ਸਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਆਣੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਗ੍ਰੰਥ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਗਿਆਨ ਹਾਸਿਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਰਾਹ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੇ ਮਨੁੱਖ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਰੇ ਧਰਮਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੀਏ।
ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੀਏ।

ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

1) ਭਾਰਤ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੇ ਧਰਮ ਬਰਾਬਰ ਹਨ।
   ੳ) ਠੀਕ ਅ) ਗ਼ਲਤ
2) ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦਾ ਧਰਮ ਮੰਨਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੈ।
   ੳ) ਠੀਕ ਅ) ਗ਼ਲਤ
3) ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਧਰਮ ਬਾਰੇ ਗ਼ਲਤ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿਣ ਨਾਲ਼ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
   ੳ) ਝਗੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਅ) ਨਫ਼ਰਤ ਫ਼ੈਲਦੀ ਹੈ।
   ੲ) ਝਗੜਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ,ਨਫ਼ਰਤ ਵੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।
4) ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
   ੳ) ਗਿਆਨ ਮਿਲ਼ਦਾ ਹੈ। (ਅ) ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਲ਼ਦੀ ਹੈ।
   ੲ) ਗਿਆਨ ਵੀ ਮਿਲ਼ਦਾ ਹੈ, ਸਿੱਖਿਆ ਵੀ ਮਿਲ਼ਦੀ ਹੈ।

ਪਾਠ 5

ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ

ਉਦੇਸ਼ : ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ।

ਮੇਰੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣੋ ...

ਮੈਂ ਹਵਾ ਹਾਂ। ਕੁੱਲ ਜੀਅ-ਜੰਤ ਮੇਰੇ 'ਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਨੇ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵੰਡਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਸੀ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਲਗਾਏ ਵੱਡੇ ਉਦਯੋਗਾਂ ਨੇ ਇਹਨੂੰ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ਼ ਭਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਵੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਧੂੰਆਂ। ਇਸ ਧੂੰਏ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਨੇ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨੇ। ...ਭਲੇ ਲੋਕੋ ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਵੀ ਔਖਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ! ਤਰੱਕੀਆਂ ਕਰੋ, ਮੈਂ ਨ੍ਹੀਂ ਰੋਕਦੀ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਤਾਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸਾਰੇ ਰਲ਼ ਕੇ ਗਾਓ

ਮੈਂ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ
ਬਸ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੀ ਜੀਂਦੀ ਆਂ
ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਾਂ
ਖ਼ੁਦ ਜ਼ਹਿਰੀ ਧੂੰਆਂ ਪੀਂਦੀ ਆਂ।

ਮੈਂ ਪਾਣੀ ਹਾਂ, ਸਭ ਦਾ ਹਾਣੀ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਨ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਇੰਨਾ ਸਾਫ਼ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਵੀ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਦੇਖਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ... ਪਰ ਹੁਣ ਕਿੰਨਾ ਗੰਧਲਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਕਸਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡੀ। ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਲਤੂ ਲੱਗੀ, ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਸੁੱਟਦੇ ਰਹੇ। ਹੁਣ ਮੇਰਾ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲਓਂ ਤਾਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ਾ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਖੋਹਣ ਵਾਲ਼ਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਤੋਂ ਹੀ ਡਰਨ ਲੱਗਿਆ ਹਾਂ।

ਸਾਰੇ ਰਲ਼ ਕੇ ਗਾਓ

ਮੈਂ ਵੇਈਂ ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਦੀ
ਕੁਝ ਮੇਰੇ ਨਾਲ਼ ਇਨਸਾਫ ਕਰੋ
ਮੇਰਾ ਪਾਣੀ ਗੰਧਲਾ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ
ਕੋਈ ਆ ਕੇ ਇਹਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਧਰਤੀ ਹਾਂ, ਮਿੱਟੀ। ਇਹ ਸਭ ਰੁੱਖ-ਪੌਦੇ ਮੇਰੇ 'ਚ ਹੀ ਤਾਂ ਉਗਦੇ ਨੇ, ਮੇਰੇ 'ਚ ਹੀ ਤਾਂ ਫੁੱਲ ਖਿੜਦੇ ਨੇ, ਫ਼ਲ ਲੱਗਦੇ ਨੇ। ਮੀਂਹ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਕਣੀਆਂ ਪੈਂਦਿਆਂ ਹੀ ਮੈਂ ਮਹਿਕ ਨਾਲ਼ ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਕੀੜੇ-ਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ, ਫ਼ੈਕਟਰੀਆਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਅੰਦਰੋਂ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਬੇਤਹਾਸ਼ਾ ਪਾਣੀ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਬੰਜਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਂਗ ਖਿੜੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਜ਼ ਆ ਜਾਓ ...!

ਸਾਰੇ ਰਲ਼ ਕੇ ਗਾਓ

ਮੈਂ ਧਰਤੀ ਜੋ ਉਪਜਾਊ ਸਾਂ
ਮਾਨਵ ਨੇ ਬੰਜਰ ਕਰ ਦਿੱਤੀ
ਮੈਂ ਰੋਟੀ ਦਿੱਤੀ ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ
ਲਾਲਚ ਨੇ ਖੰਡਰ ਕਰ ਦਿੱਤੀ।

ਮੈਂ ਅਵਾਜ਼ ਹਾਂ। ਮਿੱਠੀ ਸੀ ਕਿਸੇ ਵੇਲ਼ੇ। ਪੰਛੀ ਚਹਿਚਹਾਉਂਦੇ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਲਗਦੇ। ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਬਣਦੀ। ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਲ-ਕਲ ਦੀ ਅਵਾਜ਼, ਹਵਾ ਦੇ ਵਗਣ ਦੀ ਅਵਾਜ਼। ਪਰ ਹੁਣ ਮੇਰੀ ਇਹ ਅਸਲ ਅਵਾਜ਼ ਕਿਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦੱਬ ਗਈ ਹੈ। ਹੁਣ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼, ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹਾਰਨਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼, ਡੀ.ਜੇ ਦੀ ਅਵਾਜ਼, ਲਾਊਡ-ਸਪੀਕਰਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼। ਮੈਨੂੰ ਪਤੈ ਇਸ ਅਵਾਜ਼ ਨੇ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕੰਨ ਪਾੜ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਸੁਣਦਿਆਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਵਾਜ਼ ਸ਼ੋਰ 'ਚ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਰਲ਼ ਕੇ ਗਾਓ

ਮੈਂ ਮਿੱਠੀ-ਮਿੱਠੀ ਬਾਣੀ ਸਾਂ
ਜਿਵੇਂ ਬਾਗਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਮੋਰ ਸੁਣੇ
ਹੁਣ ਕਾਰਾਂ ਬੱਸਾਂ ਸਪੀਕਰਾਂ ਦਾ
ਹਰ ਪਾਸੇ ਹੀ ਸ਼ੋਰ ਸੁਣੇ।

ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਿਨ :

ਧਰਤੀ ਦਿਵਸ : 22 ਅਪਰੈਲ
ਜਲ ਦਿਵਸ : 22 ਮਾਰਚ
ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਵਸ : 5 ਜੂਨ

(ਅਧਿਆਪਕ ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਿਨਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਸਥਾਰ 'ਚ ਦੱਸੇਗਾ)

ਮੌਖਿਕ ਸੁਆਲ-ਜੁਆਬ :

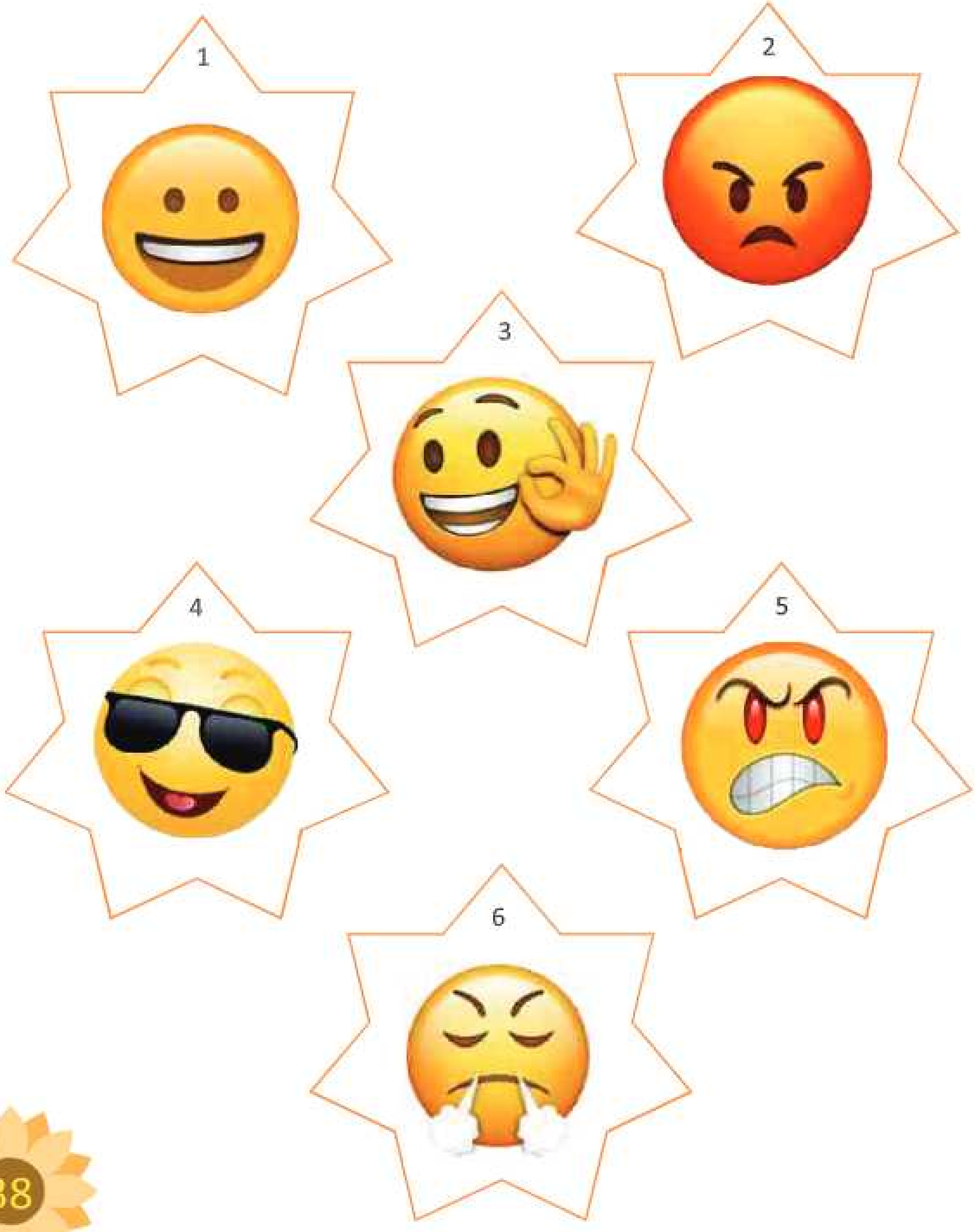
1. ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
2. ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?
3. ਜਲ ਹੀ ਜੀਵਨ ਹੈ। ਇਸ ਜਲ ਨੂੰ ਕੌਣ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ?
4. ਮਿੱਟੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ।
5. ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
6. ਜਲ ਦਿਵਸ ਕਦੋਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
7. ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
8. 22 ਅਪਰੈਲ ਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਦਿਨ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਉਂ ?

ਅਧਿਆਪਕ ਇਸ ਪਾਠ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਮੈਂ ਹਵਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਪਾਣੀ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਧਰਤੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਵਾਜ਼ ਹਾਂ) ਨੂੰ ਚਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਾਠ 6

ਗੁੱਸੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ

(ੳ) ਕਿਹੜਾ ਚਿਹਰਾ ਸੋਹਣਾ ?



ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਅਭਿਆਸ/ਕਿਰਿਆ : 1

ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਭਾਵ		ਠੀਕ	ਗ਼ਲਤ
ਚਿਹਰਾ ਨੰਬਰ ਇੱਕ ਖ਼ੁਸ਼ ਹੈ	→		
ਚਿਹਰਾ ਨੰਬਰ ਦੋ ਗੁੱਸੇ 'ਚ ਹੈ	→		
ਚਿਹਰਾ ਨੰਬਰ ਤਿੰਨ ਖ਼ੁਸ਼ ਹੈ	→		
ਚਿਹਰਾ ਨੰਬਰ ਚਾਰ ਗੁੱਸੇ 'ਚ ਹੈ	→		
ਚਿਹਰਾ ਨੰਬਰ ਪੰਜ ਖ਼ੁਸ਼ ਹੈ	→		
ਚਿਹਰਾ ਨੰਬਰ ਛੇ ਗੁੱਸੇ 'ਚ ਹੈ	→		

2

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ਼ ਦਗਦੇ, ਖਿਝੇ ਹੋਏ ਤੇ ਉਦਾਸ ਚਿਹਰੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸੋਹਣੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ। ਸੋ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਿੱਕੀ-ਨਿੱਕੀ ਗੱਲ ਤੋਂ ਖਿਝ ਕੇ ਮੱਥੇ ਉੱਤੇ ਤਿਊੜੀ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਬਿਨਾ ਮਤਲਬ ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਭਾਵ ਨਾਲ਼ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋ ਵੇਖਣ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਾ ਲੱਗੇ।

3

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਘਰ, ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖ ਕੇ ਲਿਆਉਣਗੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹਸੂੰ-ਹਸੂੰ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

(ਅ) ਗੁੱਸਾ ਕਿਵੇਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ?

ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਚੌਥੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਦੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰੋਜ਼ੀ ਤੇ ਅਸ਼ੋਕ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਰੋਜ਼ੀ : ਅਸ਼ੋਕ ਵੀਰ ਤੂੰ ਗੱਲ-ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਗੁੱਸਾ ਨਾ ਕਰਿਆ ਕਰ।

ਅਸ਼ੋਕ : (ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ਼) ਗੁੱਸਾ ਕਰਾਂ, ਰੋਵਾਂ, ਹੱਸਾਂ, ਤੈਨੂੰ ਕੀ ? ਮੇਰੀ ਮਰਜ਼ੀ।

ਰੋਜ਼ੀ : ਇਸ ਨਾਲ਼ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਨੇ।

ਅਸ਼ੋਕ : ਤੂੰ ਐਵੇਂ ਝੂਠ ਨਾ ਬੋਲੀ ਜਾ।

ਰੋਜ਼ੀ : ਝੂਠ-ਸੱਚ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਊ, ਚੱਲ ਆਪਾਂ ਨਵਗੀਤ ਮੈਡਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਆਂ।

(ਦੋਵੇਂ ਤੁਰ ਪੈਂਦੇ ਹਨ)

(ਦੋਵੇਂ ਗੇੜਾ ਦੇ ਕੇ ਫਿਰ ਉੱਥੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਨੇ ਤੇ ਹੁਣ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਹਰਕਮਲ ਵੀ ਰਲ਼ ਜਾਂਦੀ ਏ। ਉਹ ਤਿੰਨੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮੈਡਮ ਨਵਗੀਤ ਕੌਰ ਨੂੰ ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਬੁਲਾਉਂਦੇ ਹਨ)

ਅਸ਼ੋਕ : ਮੈਡਮ ਜੀ, ਰੋਜ਼ੀ ਐਵੇਂ ਝੂਠ ਬੋਲੀ ਜਾਂਦੀ ਏ ਕਿ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਨੇ।

ਨਵਰੀਤ ਮੈਡਮ : (ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ) ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਬੇਟਾ, ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸੱਚ ਕਹਿ ਰਹੀ ਏ।

ਅਸ਼ੋਕ : ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਜੀ ?

ਨਵਰੀਤ ਮੈਡਮ : ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਨੇ। ਉਹਨਾਂ 'ਚੋਂ ਇੱਕ ਗੁੱਸਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ।

ਅਸ਼ੋਕ : (ਹੈਰਾਨੀ ਨਾਲ਼) ਹੈਂ ! ਮੈਡਮ ਜੀ, ਉਹ ਕਿਵੇਂ ?

ਨਵਰੀਤ : ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਿਆ ਹੋਣਾ ਕਿ ਤੌੜੀ ਉਬਲ਼ੇਗੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੀ ਕੰਢੇ ਸਾੜੇਗੀ, ਇਹਦੇ ਅਰਥ ਪਤਾ ?

ਰੋਜ਼ੀ ਤੇ ਅਸ਼ੋਕ : (ਇਕੱਠੇ ਬੋਲਦੇ ਹਨ) ਨਹੀਂ ਜੀ।

ਨਵਰੀਤ : ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦਾਲ਼-ਸਬਜ਼ੀ ਕਿਸ ਭਾਂਡੇ 'ਚ ਬਣਾਉਂਦੇ ਨੇ ?

ਰੋਜ਼ੀ : ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਜੀ।

ਅਸ਼ੋਕ : ਕਦੇ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ, ਕਦੇ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜੀ।

(ਮੈਡਮ ਨਵਰੀਤ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ)

ਨਵਰੀਤ ਮੈਡਮ : ਸਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵੇਲੇ ਗੈਸ-ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦੇ। ਨਾ ਕੁੱਕਰ, ਨਾ ਸਟੀਲ ਦੇ ਭਾਂਡੇ। ਦਾਲ਼-ਸਬਜ਼ੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਭਾਂਡਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਉਹਨੂੰ ਤੌੜੀ ਜਾਂ ਹਾਂਡੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਉਹਨੂੰ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਦੇਣਾ। ਅੱਗ ਬਾਲ਼ ਦੇਣੀ। ਦਾਲ਼-ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਸਾਗ ਉਬਲ਼-ਉਬਲ਼ ਕੇ, ਉਸ ਤੌੜੀ ਦੇ ਕੰਢਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾੜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ।

ਰੋਜ਼ੀ ਅਤੇ ਅਸ਼ੋਕ : (ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦਿਆਂ) ਅੱਛਾ ਜੀ !

ਨਵਰੀਤ ਮੈਡਮ: ਸਾਡੇ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਕੁਝ-ਕੁਝ ਇੰਝ ਦਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਏ, ਬੱਚਿਓ।

ਅਸ਼ੋਕ: (ਹੈਰਾਨੀ ਨਾਲ਼) ਮੈਡਮ ਜੀ, ਭਲਾ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ?

ਨਵਰੀਤ ਮੈਡਮ : ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਗੁੱਸੇ 'ਚ ਉਬਾਲ਼ੇ ਖਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਗਾ ਲੈਂਦੇ ਨੇ। ਜਿਵੇਂ ਤੌੜੀ ਉਬਲ਼ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕੰਢੇ ਸਾੜ ਲੈਂਦੀ ਏ।

ਅਸ਼ੋਕ : (ਖ਼ੁਸ਼ ਹੁੰਦਿਆਂ) ਮੈਂ ਸਮਝ ਗਿਆ ਮੈਡਮ ਜੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ ਮੈਡਮ ਜੀ।

ਰੋਜ਼ੀ : (ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ) ਧੰਨਵਾਦ ਮੈਡਮ ਜੀ।

(ਤਿੰਨੋਂ ਖ਼ੁਸ਼ੀ-ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ)

ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ

ਕਿਰਿਆ 6.1

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਸੰਵਾਦ ਨੂੰ ਜਮਾਤ 'ਚ ਪੜ੍ਹਨਗੇ। ਮੈਡਮ ਨਵਰੀਤ ਵਾਲ਼ੇ ਸੰਵਾਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੀ ਬੋਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵੀ।

ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸੰਵਾਦ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਇਸ ਸੰਵਾਦ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ ਕੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਲੜਕੇ ਦਾ ਕੀ ਨਾਂ ਏ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਅਸ਼ੋਕ ਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣ ਵਾਲ਼ੀ ਕੁੜੀ ਦਾ ਨਾਂ ਅਮ੍ਰਿਤ ਹੈ।

ਠੀਕ ਜਾਂ ਗਲ਼ਤ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਇਸ ਸੰਵਾਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਮੈਡਮ ਦਾ ਕੀ ਨਾਂ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਖ਼ਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ।

ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਉਹ ਭਾਂਡਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਾਲ਼, ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਸਾਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ, ਉਸਨੂੰ............ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਏ। (ਕੁੱਕਰ , ਪਤੀਲੀ, ਹਾਂਡੀ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਇਸ ਸੰਵਾਦ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਲ਼ਦੀ ਹੈ ?

ਕਿਰਿਆ 6.2

ਅਧਿਆਪਕ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਹੇਗਾ, ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਸੰਵਾਦ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ-ਸੁਣਨ ਉਪਰੰਤ ਨਿੱਕੀਆਂ-ਨਿੱਕੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਗੁੱਸਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਕਰਨਗੇ।

(ਝ) ਗੁੱਸੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਿਵੇਂ ਪਾਈਏ ?

1. ਡੂੰਘੇ-ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ ਤੇ ਛੱਡੋ

2. ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਅਰਾਮ ਕਰੋ

3. ਯੋਗਾ ਕਰੋ

4. ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਮਿਲ਼-ਜੁਲ਼ ਕੇ ਖੇਡੋ

5. ਤੇਜ਼-ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਕਰੋ

6. ਬਾਕਸਿੰਗ ਜਿਹੀ ਖੇਡ ਨਾਲ਼ ਅੰਦਰਲਾ ਗੁੱਸਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ

7. ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਸ ਤੱਕ ਗਿਣੋ

ਅਭਿਆਸ 1

ਕਿਰਿਆ 6.3

ੳ. ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ਼ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ। ਉਹ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ੁਬਾਨ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਗ਼ਲਤ ਬੋਲ ਕੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਗਾੜ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਥੋ ਤੱਕ ਕਿ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕਹੇ ਮਾੜੇ ਬੋਲ ਵੈਰ ਵੀ ਪਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅ. ਅਧਿਆਪਕ ਉਪਰੋਕਤ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ। ਉਹ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ਼ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁੱਸੇ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ

ਸਰੀਰਕ/ਮਾਨਸਿਕ ਕਿਰਿਆ	ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਨੰਬਰ
ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ	1
ਯੋਗਾ ਕਰੋ	2
ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਮਿਲ਼-ਜੁਲ਼ ਕੇ ਖੇਡੋ	3
ਡੂੰਘੇ-ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ ਤੇ ਛੱਡੋ	4

ਪਾਠ 7

ਤੰਗ ਨਾ ਕਰਨਾ

(ੳ) ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰੋ

ਕਹਾਣੀ

"ਦਾਦਾ ਜੀ, ਦਾਦਾ ਜੀ। ਅੱਜ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਓ।" ਕਮਲ ਤੇ ਦਮਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ।

"ਦੱਸੋ ਬੱਚਿਓ ! ਜੱਗ ਬੀਤੀ ਸੁਣਾਵਾਂ ਜਾਂ ਹੱਡ ਬੀਤੀ ?" ਦਾਦਾ ਜੀ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ।

"ਦਾਦਾ ਜੀ ਅੱਜ ਤਾਂ ਹੱਡ ਬੀਤੀ ਸੁਣਾਓ।"

"ਸੁਣੋ ਬੱਚਿਓ ! ਓਦੋਂ ਸਾਡੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਦੋ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸੀ। ਮੈਂ ਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦਾ ਜੀਤਾ। ਜੀਤਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦਾ। ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਘਰ ਆਉਂਦਾ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ। ਉਸਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਭੈਣ ਸੀ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਤੰਗ ਕਰ ਕੇ ਰਵਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ। ਉਸ ਦੇ ਮੰਮੀ-ਪਾਪਾ ਉਸ ਨੂੰ ਬੁਰਾ-ਭਲਾ ਕਹਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ।

ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਗਰੀਬ ਸੀ। ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ। ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਵੀ ਮੇਰਾ ਜ਼ਿੰਮਾ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਕਿ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ। ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਂਝ ਹੀ ਕਰਦਾ। ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਆਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਨਾਮ ਮਿਲਿਆ। ਅਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਭਰਾ ਵੱਡੀਆਂ ਜਮਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਪੜ੍ਹਦੇ ਗਏ। ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਫ਼ੌਜ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਅਫ਼ਸਰ ਲੱਗ ਗਏ।ਸਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦਾ ਜੀਤਾ ਬਹੁਤਾ ਨਾ ਪੜ੍ਹ ਸਕਿਆ ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈ ਗਿਆ।

ਬੱਚਿਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਕਾਮਯਾਬ ਇਨਸਾਨ ਬਣਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣਾ ਹੈ।"

"ਹਾਂ ਦਾਦਾ ਜੀ। ਅਸੀਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ ਵੱਡੇ ਅਫ਼ਸਰ ਬਣਾਂਗੇ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਵਧੀਆ ਜਿਹੀ ਚਾਹ ਬਣਵਾ ਕੇ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਾਂ।" ਦੋਵੇਂ ਬੱਚੇ ਖੁਸ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਹੱਸਦੇ ਦੌੜ ਗਏ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ-ਜਿਹੇ ਬਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ?

(ੳ) ਸਹਿਯੋਗ ਦਾ ਫਾਇਦਾ

ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ

ਕਹਾਣੀ : ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਦੇਸ ਸੀ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਾਜੇ ਰਾਜ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਰਾਜੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਲੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਸੀ ਲੜਾਈ ਵੇਖ ਕੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਦੇਸ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਉੱਪਰ ਹਮਲੇ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਹਰ ਹਮਲੇ ਵਿੱਚ ਉਹ ਇੱਕ-ਦੋ ਰਾਜਿਆਂ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਖੋਹ ਕੇ ਗ਼ੁਲਾਮ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ। ਹੁਣ ਉਹਨਾਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਰਾਜਿਆਂ ਨੂੰ ਫ਼ਿਕਰ ਹੋਣ ਲੱਗੀ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਸਾਡੀ ਵੀ ਵਾਰੀ ਆ ਜਾਣੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਹਉਮੈਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਇੱਕ ਸਿਆਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਰਾਜੇ ਨੇ ਆਪ ਨੀਵਾਂ ਹੋ ਕੇ ਸਭ ਰਾਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ। ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਰਾਜੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਗਏ ਤਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਰਾਜੇ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ, "ਜੇਕਰ ਇਸ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਆਪਾਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਆਪਾਂ ਸਭ ਗ਼ੁਲਾਮ ਕਰ ਲਏ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਜੇ ਆਪਾਂ ਅਜ਼ਾਦ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਸਹਿਯੋਗ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਹਸਤੀ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ।"

ਉਸ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਗੱਲ ਸਭ ਰਾਜਿਆਂ ਨੇ ਮੰਨ ਲਈ ਤੇ ਸਭ ਨੇ ਮਿਲ ਕੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੁੰ ਚੁੱਕੀ। ਵੱਡੇ ਦੇਸ ਦਾ ਰਾਜਾ ਜਦੋਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਰਾਜੇ ਉੱਪਰ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਆਇਆ ਤਾਂ ਸਭ ਛੋਟੇ ਰਾਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਫ਼ੌਜਾਂ ਨੇ ਉਸ ਰਾਜੇ ਦੀਆਂ ਫ਼ੌਜਾਂ ਦੇ ਛੱਕੇ

ਛੁਡਾ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਜਿੱਤੇ ਸਭ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਰਾਜ ਵੀ ਵਾਪਸ ਕਰਵਾ ਲਏ। ਹੁਣ ਸਾਰੇ ਛੋਟੇ ਰਾਜੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਸਨ ਤੇ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਕਸਮ ਖਾਧੀ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਮੁੜ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਮੁਲਕ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਉੱਪਰ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਾ ਕੀਤੀ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨੋਤਰੀ :-

1. ਵੱਡੇ ਦੇਸ ਦੇ ਰਾਜੇ ਨੇ ਛੋਟੇ ਰਾਜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਹਮਲਾ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ?
2. ਛੋਟੇ ਰਾਜੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ?
3. ਛੋਟੇ ਰਾਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ?
4. ਬਜ਼ੁਰਗ ਰਾਜੇ ਨੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ?
5. ਵੱਡਾ ਰਾਜਾ ਛੋਟੇ ਰਾਜਿਆਂ ਤੋਂ ਕਿਉਂ ਹਾਰ ਗਿਆ ?
6. ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ?

(ੲ) ਜੋ ਬੀਜਿਆ, ਸੋ ਵੱਢਿਆ

ਕਹਾਣੀ : ਇੱਕ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੁਰਮੁਖ ਨਾਂ ਦਾ ਮਿਹਨਤੀ ਕਿਸਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਧੀਆਂ-ਪੁੱਤਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਕੀਤੀ ਮਿਹਨਤ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਮੰਜਾ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਲੱਗਿਆ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ 'ਖਊਂ-ਖਊਂ' ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ। ਉਸਦੀ ਨੂੰਹ ਅਤੇ ਪੁੱਤ ਉਸ ਵੱਲ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿੰਦੇ।

ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਸ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦਸ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਬੇਟਾ ਹੁਣ ਸਰਦੀ ਬਹੁਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਤੂੰ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦਾਦੇ ਨੂੰ ਕੰਬਲ ਦੇ ਆ।" ਜਿਹੜਾ ਕੰਬਲ ਦਾਦੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਸੀ ਉਹ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣਾ ਅਤੇ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਤੋਂ ਫਟਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਬੱਚਾ ਉਸ ਕੰਬਲ ਦਾ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਆਪਣੇ ਦਾਦੇ ਉੱਪਰ ਦੇ ਆਇਆ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਕੱਟ ਕੇ ਕਿਤੇ ਸੰਭਾਲ਼ ਲਿਆ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਉਸ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕੀਤੀ, "ਕਾਕਾ, ਜੋ ਕੰਬਲ ਰਾਤ ਮੈਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਉਹ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਸਰਦੀ ਲੱਗਦੀ ਰਹੀ।"

ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇ ਲੜਕੇ ਨੇ ਜਦੋਂ ਕੰਬਲ ਵੇਖਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਗਿਆ। ਕੰਬਲ ਅੱਧਾ ਹੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਲੜਕੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, "ਬੇਟਾ ਜੋ ਕੰਬਲ ਕੱਲ੍ਹ ਦਾਦੇ ਲਈ ਤੈਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਉਸ ਦਾ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ?"

"ਪਿਤਾ ਜੀ, ਉਸ ਕੰਬਲ ਦਾ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਮੈਂ ਸੰਭਾਲ਼ ਕੇ ਰੱਖ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ ਗਏ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਆ ਸਕੇ।" ਬੱਚੇ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸੁਣ ਕੇ ਉਹ ਆਦਮੀ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਝੱਟ ਸਮਝ ਗਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੀ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨਗੇ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗੇ। ਉਸ ਆਦਮੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਦਿਆਂ ਕਿਹਾ, "ਅੱਜ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਈਆਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਬੀਜਾਂਗੇ, ਉਹੀ ਵੱਢਣਾ ਪਵੇਗਾ।"

ਪ੍ਰਸ਼ਨੋਤਰੀ

1. ਬਜ਼ੁਰਗ ਦਾ ਲੜਕਾ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ਼ ਕਿਹੋ-ਜਿਹੀ ਕਰਦਾ ਸੀ ?
2. ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇ ਪੋਤੇ ਨੇ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਕੀ ਕੀਤਾ ?
3. ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਕੀ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ?
4. ਬੱਚੇ ਦੀ ਗੱਲ ਤੋਂ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਦੀ ਸਮਝ ਆਈ ?

(ਸ) ਹੋਰ ਸੁਖੀ, ਮੈਂ ਸੁਖੀ

ਕਹਾਣੀ : ਇੱਕ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਅੱਲਾ ਦਿੱਤਾ ਨਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰੀਫ਼ ਤੇ ਮਿਹਨਤੀ ਆਦਮੀ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਭ ਦਾ ਭਲਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੋੜਵੰਦ ਉਸ ਦੇ ਦਰ 'ਤੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਮੋੜਦਾ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿੰਡ ਕੋਲ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਨਦੀ ਲੰਘਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਨਦੀ ਹਰ ਸਾਲ ਉਸ ਪਿੰਡ ਦੀਆਂ ਫ਼ਸਲਾਂ ਮਾਰ ਦਿੰਦੀ ਸੀ। ਫ਼ਸਲਾਂ ਬਰਬਾਦ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤੇ ਗਰੀਬ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਨਾਜ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਲੋਕ ਅੱਲਾ ਦਿੱਤਾ ਦੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਅੱਲਾ ਦਿੱਤਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਅਨਾਜ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦਿੰਦਾ। ਅੱਲਾ ਦਿੱਤਾ ਆਪ ਭੁੱਖਾ ਰਹਿ ਲੈਂਦਾ, ਪਰ ਉਸ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਭੁੱਖ ਨਾਲ ਰੋਂਦੇ ਨਾ ਵੇਖੇ ਜਾਂਦੇ।

ਇੱਕ ਦਿਨ ਅੱਲਾ ਦਿੱਤਾ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਕਿਉਂ ਨਾ ਪਿੰਡ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨਦੀ ਉੱਪਰ ਬੰਨ੍ਹ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਪਿੰਡ ਦੀਆਂ ਫ਼ਸਲਾਂ ਬਚ ਜਾਣਗੀਆਂ ਤੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਉਸ ਨੇ ਸਾਰੇ ਪਿੰਡ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ। ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅੱਲਾ ਦਿੱਤਾ ਦੀ ਪੂਰੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਮੰਨ ਲਈ ਤੇ ਬੰਨ੍ਹ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਏ। ਸਾਰਾ ਪਿੰਡ ਹੀ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਨਦੀ ਉੱਪਰ ਬੰਨ੍ਹ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜੁਟਿਆ ਰਿਹਾ। ਨਦੀ ਉੱਪਰ ਬੰਨ੍ਹ ਬਣ ਗਿਆ ਸੀ।

ਹੁਣ ਬਰਸਾਤਾਂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ। ਨਦੀ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਆ ਗਿਆ। ਪਿੰਡ ਵੱਲ ਬੰਨ੍ਹ ਲੱਗਿਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਇਸ ਪਾਸੇ ਮਾਰ ਨਾ ਕਰ ਸਕਿਆ। ਸਾਰੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਭਰਵੀਂ ਫ਼ਸਲ ਹੋਈ। ਇਸ ਵਾਰ ਨਾ ਕਿਸੇ ਦਾ ਅਨਾਜ ਖ਼ਤਮ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਨਾ ਕੋਈ ਅੱਲਾ ਦਿੱਤਾ ਦੇ ਘਰ ਮੰਗਣ ਆਇਆ। ਅੱਲਾ ਦਿੱਤਾ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਸ ਰੁੱਤੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਰੱਜਵੀਂ ਰੋਟੀ ਖਾ ਕੇ ਸੁੱਖ ਦੀ ਨੀਂਦ ਸੁੱਤਾ ਰਿਹਾ। ਹੁਣ ਲੋਕ ਵੀ ਸੁਖੀ ਸਨ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਅੱਲਾ ਦਿੱਤਾ ਵੀ ਸੁਖੀ ਸੀ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨੋਤਰੀ :-

1. ਅੱਲਾ ਦਿੱਤਾ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸੀ ?
2. ਅੱਲਾ ਦਿੱਤਾ ਆਪ ਭੁੱਖਾ ਕਿਉਂ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ?
3. ਅੱਲਾ ਦਿੱਤਾ ਨੇ ਪਿੰਡ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ?
4. ਬੰਨ੍ਹ ਬਣ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਅੱਲਾ ਦਿੱਤਾ ਦੇ ਘਰ ਅਨਾਜ ਮੰਗਣ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ?
5. ਅੱਲਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿਵੇਂ ਸੁਖੀ ਹੋਇਆ ?

ਕਿਰਿਆਵਾਂ :-

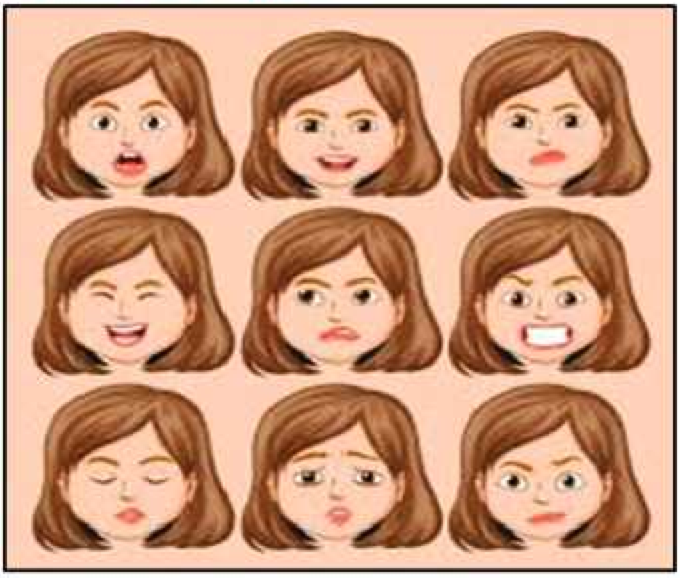
ੳ. ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਣਾ।

ਅ. ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ? ਉਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣਾ ਜਾਂ ਬੋਲ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ।

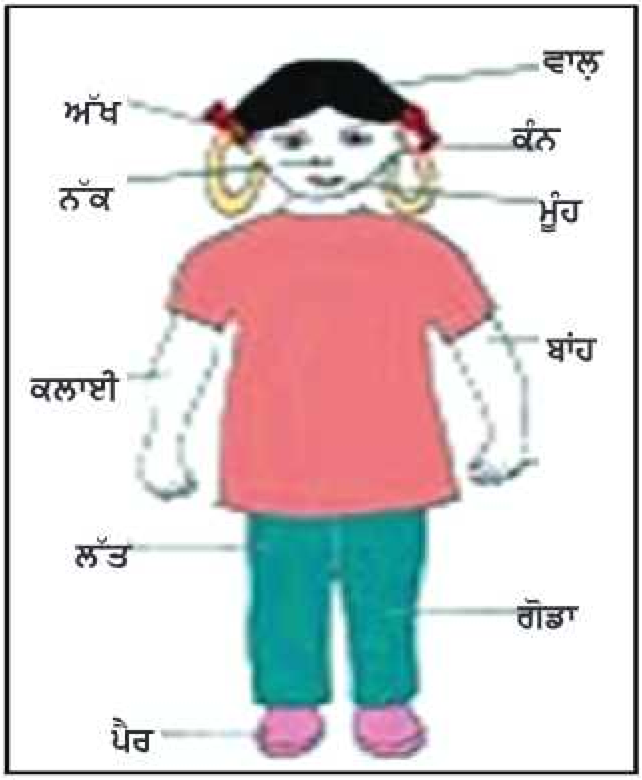
ਪਾਠ
੪

ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ

(ੳ) ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਸਮਝਣਾ



ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਬੋਲੇ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ, ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਮਝੀ ਜਾ ਸਕੇ, ਉਸਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-

(1) ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੀ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

(2) ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਕੀ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

(3) ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਕੀ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

(ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਕਿਰਿਆਤਮਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਏਗਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੀ ਬਾਲ-ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਪੀ.ਟੀ. ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖੋ-ਖੋ ਜਾਂ ਕਬੱਡੀ ਆਦਿ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅਜ਼ਾਦੀ ਦਿਹਾੜੇ 'ਤੇ ਪਰੇਡ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖੇਡ ਖਿਡਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਜਾਂ ਪਰੇਡ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਪੀ.ਟੀ. ਜਾਂ ਪਰੇਡ ਸਮੇਂ ਸੀਟੀ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਸਮਝਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ)

ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-

(1) ਕੀ ਤੁਸੀ ਪੀ.ਟੀ. ਸ਼ੋਅ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ?

(2) ਤੁਸੀ ਕਿਹੜੀ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ?

(ੳ) ਹਾਵ-ਭਾਵ ਤੋਂ ਸਮਝਣਾ

ਖ਼ੁਸ਼ ਹੋਣਾ

ਉਦਾਸ

ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ

ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ

ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਨਾਟਕੀ ਅੰਦਾਜ਼ 'ਚ ਕਰਾਏਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਸਰਕਸ ਦਾ ਜੋਕਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਬਣਾ ਕੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਲਾ ਕੇ ਅਧਿਆਪਕ ਪੁੱਛੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਹਨ।

ਅਧਿਆਪਕ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ-ਗ਼ਮੀ, ਹੱਸਣ-ਰੋਣ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਗੁੱਸਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

(1) ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਖ਼ੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ?

(2) ਤੁਸੀ ਕਦੋਂ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ?

(3) ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਕਦੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ?

ਨੋਟ: ਅਧਿਆਪਕ ਇਹਨਾਂ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ।

(ਣ) ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਮਝਣਾ

ਬੱਚਿਓ, ਤੁਸੀਂ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲ਼ੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਸਮਝਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ਼ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨਾਲ਼ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਤੋਂ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ਼ਾਰਾ ਬੁੱਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਉਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਜਾਂ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਪਰ ਚੁੱਪ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਲੁਕਾਉਣਾ ਨਹੀਂ।ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਬਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਤੱਤੀ ਚੀਜ਼ ਅਚਾਨਕ ਚੁੱਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲ਼ ਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਫੂੰ-ਫੂੰ, ਸੀਂ-ਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।ਅਧਿਆਪਕ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਕਰਵਾਏਗਾ।ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੇਗੀ।

ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਖੇਡ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਮੂੰਹ 'ਚ ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਬੱਚਾ ਬੁੱਝੇ। ਬੁੱਝਣ ਵਾਲ਼ੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦੇਖਣ ਵਾਲ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗੀ।

ਅਧਿਆਪਕ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਪੰਜਾਬੀ/ਹਿੰਦੀ/ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਕਰਵਾਏਗਾ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਬੱਚੇ 'ਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ 'ਚ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

(1) ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

(2) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ?

(ਸ) ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਸਮਝਣਾ

ਅਧਿਆਪਕ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਇਸ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ। ਜਮਾਤ 'ਚ ਰੌਲ਼ਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ਼ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਤਾੜੀ ਵਜਾਈ। ਬੱਚੇ ਚੁੱਪ ਕਰ ਕੇ ਬੈਠ ਗਏ। ਅਧਿਆਪਕ ਇੱਥੇ ਹੱਥ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ (ਤਾੜੀ) ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਰੌਲ਼ਾ ਪਾਉਣਾ ਗ਼ਲਤ ਗੱਲ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤਾੜੀ ਵਜਾ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਬੱਚਿਓ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਵਜੋਂ ਜਦੋਂ ਤਾੜੀਆਂ ਵੱਜਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਲੈ ਕੇ ਇਮਾਨਦਾਰ, ਸੱਚੇ, ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਇਨਸਾਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਹਨਤ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਸਫ਼ਲਤਾ ਹੱਥ ਆਊਗੀ। ਅਧਿਆਪਕ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਦੇਖੋ ਗੱਲਾਂ-ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁਹਾਵਰਾ ਮਿਲ ਗਿਆ 'ਹੱਥ ਆਉਣਾ' ਮਤਲਬ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ। ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਤ ਮੁਹਾਵਰੇ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਵਾਏਗਾ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਏਗੀ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤੀ ਬਣਾਏਗੀ।

ਅਧਿਆਪਕ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਬੱਚਿਓ (ਕੁੜੀਆਂ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ) ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬੰਦਾ ਹੱਥ ਨਾਲ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਗ਼ਲਤ ਇਸ਼ਾਰੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਮਾਂ-ਬਾਪ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਪ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਡਰਨਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਹਿੰਮਤੀ ਬਣਨਾ ਹੈ।

ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

(1) ਚੰਗੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

(2) ਜੋ ਗੱਲ ਲੁਕਾਉਣੀ ਪਵੇ ਉਹ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ?

(3) ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਦੇਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ?

(ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਮਝਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ)

ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ।

ਤੁਰਨਾ

ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਸੁਣਨਾ

ਦੇਖਣਾ

ਬੋਲਣਾ

ਪਾਠ 9

ਚੰਗੀ ਸੋਚ

(ੳ) ਸਹੀ/ਗ਼ਲਤ ਦੀ ਪਛਾਣ

ਵਾਰਤਾਲਾਪ :-

ਅਧਿਆਪਕ : ਬੱਚਿਓ ! ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ?

ਦੀਕਸ਼ਾ : ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅਧਿਆਪਕ : ਕੀ ਕਦੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜੀ ਝਿੜਕਦੇ ਵੀ ਹਨ ?

ਮੋਹਿਤ : ਹਾਂ ਸਰ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਡਾਂਟ ਵੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕ : ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ?

ਗੁਰਮੁਖ ਸਿੰਘ : ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਕੇ। ਚੰਗੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਕੇ।

ਅਧਿਆਪਕ : ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ?

ਸਿਮਰਨ : ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ।

ਅਨੂ : ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਣਾ।

ਆਰਿਫ : ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ।

ਅਧਿਆਪਕ : (ਥੋੜ੍ਹਾ ਠਹਿਰ ਕੇ) ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਦੋਸਤ ਚੰਗੇ ਲਗਦੇ ਹਨ ?

ਸੁਲਤਾਨ : ਜਿਹੜੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹੋਣ।

ਅਧਿਆਪਕ : ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ?

ਮੇਘਨਾ : ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕ : ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਸਤ ਅਤੇ ਆਲਸੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

ਬਲਰਾਜ : ਨਹੀਂ ਜੀ।

ਸੋ ਬੱਚਿਓ, ਸਹੀ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸਹੀ/ਗ਼ਲਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ/ਗ਼ਲਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਭਾਈਚਾਰਾ ਅਤੇ ਸਿਆਣੇ ਲੋਕ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ/ਗ਼ਲਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਓ! ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਹੀ ਰਸਤਾ, ਮੰਜ਼ਲ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗ਼ਲਤ ਰਸਤਾ ਮੁਸ਼ਕਲ 'ਚ ਫਸਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਚੁਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਸਹੀ ਚੋਣ (ਟਿੱਕ ਕਰੋ)	ਗ਼ਲਤ (x)	ਠੀਕ (✓)
ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣੇ		
ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ		
ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ		
ਅੱਜ ਦਾ ਕੰਮ ਕੱਲ੍ਹ ਤੇ ਛੱਡਣਾ		
ਮਦਦ ਕਰਨਾ		
ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣਾ		
ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ		
ਪਰੀਖਿਆ 'ਚ ਨਕਲ ਕਰਨਾ		
ਮਾੜੀ ਸੰਗਤ 'ਚ ਪੈਣਾ		
ਆਲਸੀ ਹੋਣਾ		

ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :-

1. ਸਹੀ / ਗ਼ਲਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੌਣ ਅਗਵਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ?
2. ਪੰਜ ਸਹੀ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।
3. ਗ਼ਲਤ / ਸਹੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?

(ਅ) ਜੰਗਲ ਦੀ ਕਥਾ

ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹਰਾ-ਭਰਾ ਰੁੱਖ ਸੀ। ਰੁੱਖ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣਾ ਸੀ। ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਤੇ ਸੰਘਣਾ ਵੀ ਸੀ। ਪੰਛੀਆਂ ਨੇ ਰੁੱਖ 'ਤੇ ਆਲ੍ਹਣੇ ਪਾਏ ਹੋਏ ਸੀ। ਸ਼ਾਮ ਸਵੇਰੇ ਪੰਛੀ ਗਾਉਂਦੇ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਰੁੱਖ ਵੀ ਗਾਉਣ ਲਗਦਾ। ਦਿਨ ਖੁਸ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਬੀਤ ਜਾਂਦਾ। ਰਾਤ ਖੁਸ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਲੰਘ ਜਾਂਦੀ। ਬਾਂਦਰ ਨੂੰ ਪੰਛੀ ਚੰਗੇ ਨਾ ਲੱਗਦੇ। ਗੀਤ ਚੰਗੇ ਨਾ ਲੱਗਦੇ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਬਾਂਦਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀ ਸੁੱਝੀ ? ਉਸ ਸੁੱਕੀ ਝਾੜੀ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਾ ਦਿੱਤੀ। ਅੱਗ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲੱਗੀ। ਉਸ ਰੁੱਖ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਗਈ। ਅੱਗ ਦਾ ਸੇਕ ਰੁੱਖ ਨੂੰ ਲੱਗਾ। ਅੱਗ ਦੀ ਤਪਸ਼ ਟਾਹਣੀਆਂ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਗਈ। ਫਿਰ ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਝੁਲਸ ਗਏ। ਟਾਹਣੇ ਸੜਨ ਲੱਗੇ।

ਪੱਤਿਆ ਦੇ ਸੇਕ ਨਾਲ਼ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਤੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਖੁੱਲ੍ਹੀ। ਉਸ ਨੇ ਰੌਲ਼ਾ ਪਾਇਆ। ਫਿਰ ਕਾਂ ਵੀ ਉੱਠ ਪਏ। ਕਬੂਤਰ ਵੀ ਜਾਗ ਗਏ। ਘੁੱਗੀਆਂ ਵੀ ਘਬਰਾ ਗਈਆਂ। ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਅੱਗ ਸੀ। ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਤਪਸ਼ ਸੀ। ਅੱਗ ਦਾ ਸੇਕ ਸੀ। ਕਾਲ਼ੀ ਚਿੜੀ ਤਾਂ ਰੋਣ ਲੱਗ ਪਈ। ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਸੀ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਡਰ ਗਈ ਸੀ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਉਡਾਰੀ ਤੋਤਿਆਂ ਨੇ ਭਰੀ। ਫਿਰ ਕਾਂ ਵੀ ਕਾਂ-ਕਾਂ ਕਰਦੇ ਉੱਡ ਗਏ। ਕਬੂਤਰ ਵੀ ਚਲੇ ਗਏ ਤੇ ਘੁੱਗੀਆਂ ਵੀ ਉੱਡ ਗਈਆਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਚਿੜੀ ਨੂੰ ਵੀ ਉੱਡਣ ਲਈ ਕਿਹਾ, ਪਰ ਚਿੜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਰੁੱਖ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੀ, ਇਹ ਮੇਰਾ ਦੋਸਤ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਵੀ ਦੋਸਤ ਹੈ ਪਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੰਛੀ ਨੇ ਉਸਦੀ ਗੱਲ ਨਾ ਸੁਣੀ। ਫਿਰ ਉਹ ਨਦੀ 'ਤੇ ਗਈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਚੁੰਝ ਭਰੀ। ਸੜਦੇ ਹੋਏ ਰੁੱਖ 'ਤੇ ਪਾ ਦਿੱਤੀ। ਚਿੜੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੰਦੇ ਨੇ ਦੇਖਿਆ। ਬੰਦਾ ਖੁਸ਼ ਹੋਇਆ।ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਸੱਦਿਆ। ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਪਾਇਆ। ਅੱਗ ਬੁੱਝ ਗਈ।

ਰੁੱਖ ਨੇ ਕਾਲ਼ੀ ਚਿੜੀ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਬੰਦਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਉਸ ਚਿੜੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਕਵੀ ਨੇ ਕਵਿਤਾ ਵੀ ਲਿਖੀ ਹੈ।

(ਅਧਿਆਪਕ ਕਾਲ਼ੀ ਚਿੜੀ 'ਤੇ ਕਵਿਤਾ ਲਿਖਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ)

ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :-

1. ਪੰਛੀ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ ?
2. ਅੱਗ ਕਿਸ ਨੇ ਲਗਾਈ ਸੀ ?
3. ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਬਾਅਦ ਪੰਛੀਆਂ ਨੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ?
4. ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਪੰਛੀ ਉੱਡ ਗਏ ?
5. ਚਿੜੀ ਨੇ ਰੁੱਖ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਾ ਛੱਡਿਆ ?

(ੲ) ਭਿਖਾਰੀ ਦੀ ਕਥਾ

ਇੱਕ ਭਿਖਾਰੀ ਬਹੁਤ ਭੁੱਖਾ ਸੀ। ਉਹ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਘੁੰਮਦਾ ਰਿਹਾ। ਪਰ ਖਾਣ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਨਾ ਮਿਲਿਆ। ਰਾਤ ਹੋ ਗਈ, ਬਜ਼ਾਰ ਬੰਦ ਹੋ ਗਏ। ਲੋਕ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਚਲੇ ਗਏ। ਭਿਖਾਰੀ ਭੁੱਖਾ ਪਿਆਸਾ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਘੁੰਮਦਾ ਰਿਹਾ।

ਅਚਾਨਕ ਉਸ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਇੱਕ ਹਲਵਾਈ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਦਾ ਛੋਟਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਦੁਕਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਦੁਕਾਨ ਮਠਿਆਈਆਂ ਨਾਲ਼ ਭਰੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਉਹ ਮਠਿਆਈਆਂ 'ਤੇ ਟੁੱਟ ਪਿਆ। ਜੀਅ ਭਰਕੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਖਾ ਲਈ। ਢਿੱਡ ਭਰ ਗਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਮਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਭਰਿਆ। ਫਿਰ ਅਚਾਨਕ ਉਸ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆ ਗਈ। ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬਾ ਸੁਣ ਕੇ ਉਹ ਉੱਠਣ ਲੱਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਉਹ ਫੜ੍ਹਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਗੱਡੀ ਉਸ ਨੂੰ ਉਡੀਕ ਰਹੀ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਭੁੱਖਾ ਸੀ ਪਰ ਚੋਰੀ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਸਹੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :-

1. ਭਿਖਾਰੀ ਦੁਕਾਨ ਅੰਦਰ ਕਿਉਂ ਗਿਆ ?
2. ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਭਿਖਾਰੀ ਕੀ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ?
3. ਭਿਖਾਰੀ ਹਲਵਾਈ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਇਆ ?
4. ਭਿਖਾਰੀ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਕਿਉਂ ਆਈ ?
5. ਹਲਵਾਈ ਨੇ ਪੁਲਿਸ ਕਿਉਂ ਬੁਲਾਈ ?

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (ਸਹੀ ਚੋਣ ਟਿੱਕ ਕਰੋ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ - ਭਿਖਾਰੀ ਨੇ ਕਿਹੜੀ ਗ਼ਲਤੀ ਕੀਤੀ ?

ੳ) ਭੀਖ ਮੰਗਣ ਦੀ

ਅ) ਦੁਕਾਨ ਅੰਦਰ ਸੌਣ ਦੀ

ੲ) ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਦੀ

ਸ) ਮਠਿਆਈ ਵੱਧ ਖਾਣ ਦੀ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ - ਚੋਰੀ ਕਰਨਾ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਦੋ ਸਤਰਾਂ ਲਿਖੋ।