ਸਵਾਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਛੇਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ

H8G5H7

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 .... 2,52,000 ਕਾਪੀਆਂ

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

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 ਕਾਗ਼ਜ਼ 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 ਮੈਸ. ਕੰਨਵੀਨੀਅਟ ਪ੍ਰਿੰਟਿਰਜ਼, ਜਲੰਧਰ ਦੁਆਰਾ ਛਾਪੀ ਗਈ।

ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਕੌਮੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਸ਼ਾਕਾ (ਐੱਨ. ਸੀ. ਐੱਫ.)-2005 ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਪਾਠਕ ਸ਼ਾਕਾ (ਪੀ.ਸੀ. ਐੱਫ਼-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 ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਮਿਲੇਗਾ

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 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 2020-21 ਤੋਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰੀ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਤੋਂ ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ 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 ਧੁਰਾ 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-ਬੰਦ

ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਸਦਾ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਸਿਰਮੌਰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਰਿਣੀ ਰਹੇਗਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੇ ਡਿਊਟੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲਗਾ ਕੇ, ਦਿਨ-ਰਾਤ ਅਣਥੱਕ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ਼ ਮਾਨਯੋਗ ਸਕੱਤਰ, ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤਹਿਤ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਐੱਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ. ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਸਟੇਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, ਪੜ੍ਹੋ ਪੰਜਾਬ, ਪੜ੍ਹਾਓ ਪੰਜਾਬ ਜੀ ਦੀ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੰਦਰ ਨੈਤਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੇ ਛੇਵੀਂ 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/ਪਰੂਫ ਰੀਡਿੰਗ

1. ਅਦਿੱਤੀ ਬਾਂਸਲ, ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, ਹੈੱਡ ਟੀਚਰ, ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਮਨਾਣਾ, ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ, ਮੁਹਾਲ਼ੀ।
2. ਸ੍ਰੀਮਤੀ 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. ਗੀਗੇਮਾਜਰਾ, ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ, ਮੁਹਾਲੀ।
4. ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਜੋਗਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਸ.ਸ. ਮਿਸਟ੍ਰੈੱਸ, ਅਜੀਤਸਰ ਸ.ਕੰ.ਸ.ਸ.ਸ. ਰਾਏਕੋਟ, ਲੁਧਿਆਣਾ।
5. ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਜਗਜੀਤ, ਲੈਕਚਰਾਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. (ਲੜਕੇ) ਬਾਘਾਪੁਰਾਣਾ, ਮੋਗਾ।
6. ਸ੍ਰੀ ਰਵਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਮਿੱਤਲ, ਹੈੱਡ ਟੀਚਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ, ਨੇਹੀਆਂਵਾਲਾ, ਬਠਿੰਡਾ।
7. ਸ੍ਰੀ ਰਜਨੀਸ਼ ਕੁਮਾਰ, ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਅਫ਼ਸਰ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਸ਼ਾਖਾ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ।

ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰ (ਪੰਜਾਬੀ) -

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

ਗ੍ਰਾਫਿਕਸ-

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

ਕੰਪਿਊਟਰ ਫ਼ੈਕਲਟੀ-

1. ਸ੍ਰੀ ਗਗਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਚਾਵਲਾ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਫ਼ੈਕਲਟੀ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਭੁਨਰਹੇੜੀ, ਪਟਿਆਲਾ।

ਸੋਧਕ-

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

ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ

1. ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਨਿਰਮਲ ਕੌਰ, ਏ.ਐਸ.ਪੀ.ਡੀ. (ਕੁਆਲਟੀ), ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ।

ਨੋਟ- ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ 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.	ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ	1-8
2.	ਸਮੇਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ	9-15
3.	ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸੰਬੰਧ	16-22
4.	ਚੰਗੀ ਛੂਹ-ਮਾੜੀ ਛੂਹ	23-28
5.	ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਲਗਾਵੇ ਇੱਕ ਰੁੱਖ	29-33
6.	ਵਹਿਮਾਂ-ਭਰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ	34-38
7.	ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤਾ	39-45
8.	ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ	46-51
9.	ਹਮਦਰਦੀ	52-56

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 ਖ਼ਾਸ ਗੁਣ-

____

- ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼-

____

____

1

ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ

ਲਾ ਰੋਸ਼ਫੂਕੋ ਨੇ ਸਹੀ ਕਿਹਾ ਹੈ, "ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਪਰ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਇੱਕ ਕਲਾ ਹੈ।"

1.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਜਿੰਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਸਲੀਕੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸਾਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਪਛਾਣ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕੋਲ਼ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਹ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਖਾਂਦਾ ਹੋਵੇ।

☆ **ਆਓ ਆਪਣੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ-ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਕਥਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵਿੱਚ ਦਿਓ।**

ਲੜੀ ਨੰ.	ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ-ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
1.	ਮੈਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ / ਕਰਦੀ ਹਾਂ ।		
2.	ਮੈਂ ਖਾਣਾ ਪਰੋਸਣ ਵੇਲ਼ੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਵਾਉਂਦਾ/ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹਾਂ।		
3.	ਮੈਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ਼ ਧੋਂਦਾ/ ਧੋਂਦੀ ਹਾਂ ।		
4.	ਮੈਂ ਸਬਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦਾ / ਕਰਦੀ ਹਾਂ ।		
5.	ਮੈਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲ਼ੇ ਚਮਚੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ / ਕਰਦੀ ਹਾਂ ।		
6.	ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਾ / ਕਰਦੀ ਹਾਂ ।		
7.	ਮੈਂ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰੁਮਾਲ ਜਾਂ ਤੌਲੀਆ ਕੋਲ਼ ਰੱਖਦਾ / ਰੱਖਦੀ ਹਾਂ ।		
8.	ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਖਾਂਦਾ / ਖਾਂਦੀ ਹਾਂ।		
9.	ਮੈਂ ਭੋਜਨ ਬਰਬਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ / ਕਰਦੀ।		
10.	ਮੈਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲ਼ੇ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ / ਕਰਦੀ।		
11.	ਮੈਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ / ਕਰਦੀ ਹਾਂ।		
12.	ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਕੁਰਲੀ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥ ਧੋਂਦਾ / ਧੋਂਦੀ ਹਾਂ।		

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅੰਕ ਦਿਓ।

ਹਾਂ = 02 ਅੰਕ, ਨਹੀਂ = 01 ਅੰਕ

ਕੁੱਲ ਅੰਕ = 24

ਪ੍ਰਾਪਤ ਅੰਕ =

ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਯਤਨ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ :-

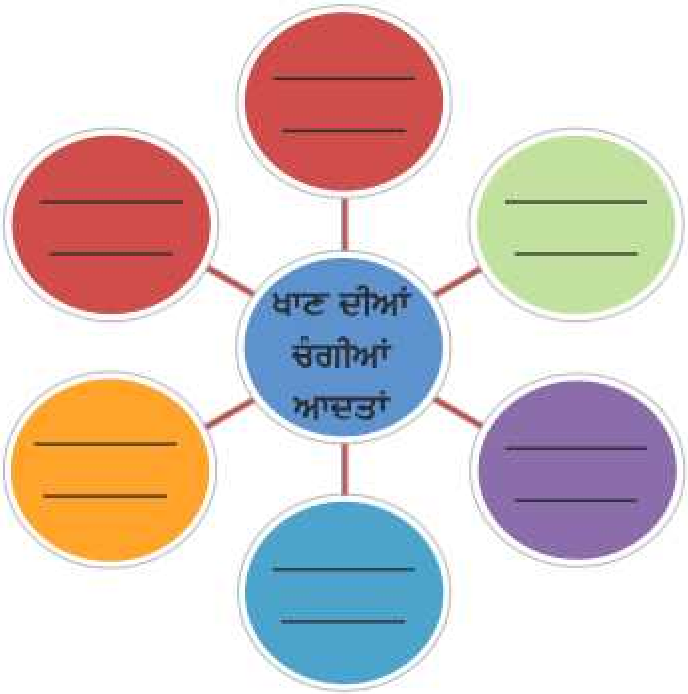
____

____

____

____

☆ ਆਓ ਆਪਾਂ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਰਾਹੀਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮਾਇੰਡ ਮੈਪ ਨੂੰ ਭਰੀਏ।



1.2 ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਸਮਾਂ :

ਕਹਾਣੀ - 'ਭੁੱਖ'

ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਦਾ ਦਿਨ ਸੀ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖ਼ੁਸ਼ ਸਨ। ਉਹ ਮਿਡ-ਡੇਅ-ਮੀਲ ਖਾਣ ਲਈ ਡਾਇਨਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਅਧਿਆਪਕਾ ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਕਮਲ ਜੀ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ਼ ਧੋਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ 'ਤੇ ਬੈਠ ਗਏ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਰੋਸਿਆ ਗਿਆ। ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਚੁੱਪ- ਚਾਪ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਹੇ ਸਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ।

ਨੇਹਾ ਉਦਾਸ ਚਿਹਰੇ ਨਾਲ਼ ਡਗਮਗਾਉਂਦੀ ਆਈ। ਭੁੱਖ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਭੋਜਨ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਕਾਹਲ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਬੈਠ ਗਈ ਉਸ ਨੇ ਬਿਨਾਂ ਹੱਥ ਧੋਤੇ ਹੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਕੁਝ ਖਾਣਾ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਖਿੱਲਰ ਗਿਆ ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਖਾਣਾ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਜਲਦੀ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਹੱਥ ਧੋਤੇ ਉੱਥੋਂ ਚਲੀ ਗਈ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਲੱਗ ਰਹੀ ਸੀ।

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਕਮਲ ਜੀ ਇਹ ਸਭ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਦੇਖ ਰਹੇ ਸਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਅਜੇ ਇੱਕ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕੀਤੀ। ਉਹ ਸਮਝ ਗਏ ਸਨ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਕੁਝ ਗ਼ਲਤ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ। ਉਤਸੁਕਤਾ ਨਾਲ਼, ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਨੇਹਾ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਗਏ। ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਸਨ। ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਕਮਲ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਚੁੱਪ ਹੋ ਗਏ। ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਕਮਲ ਜੀ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕੀਤੀ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, "ਅੱਜ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕੀਤਾ ਹੈ?" ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਹਿਲਾਇਆ ਪਰ ਨੇਹਾ ਚੁੱਪ ਰਹੀ ਹੰਝੂਆਂ ਨੇ ਉਸ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਭਰ ਦਿਤਾ। ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਕਮਲ ਜੀ ਨੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਤੋਂ ਰੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪੁੱਛਿਆ। ਨੇਹਾ ਨੀਵੀਂ ਪਾਈ ਰੋਂਦੀ ਰਹੀ । ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ਼ ਬੈਠੀ ਸਹੇਲੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਨੇਹਾ ਨੇ ਕੱਲ੍ਹ ਰਾਤ ਤੋਂ ਰੋਟੀ ਨਹੀਂ ਖਾਧੀ। ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਕਮਲ ਜੀ ਨੇਹਾ ਨੂੰ ਉਠਾ ਕੇ ਬਾਹਰ ਲੈ ਗਏ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਇਆ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪੁੱਛਿਆ। ਨੇਹਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪਿਤਾ ਜੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਘਰ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਬਹੁਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹਨ। ਉਸ ਨੇ ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਕਮਲ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕੱਲ੍ਹ ਰਾਤ ਤੋਂ ਉਸ ਨੇ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਖਾਧਿਆਂ ਭੁੱਖੀ ਹੀ ਸਕੂਲ ਆ ਗਈ। ਨੇਹਾ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਭੁੱਖ ਕਾਰਨ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਗ਼ਰੀਬੀ ਝਲਕ ਰਹੀ ਸੀ। ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਕਮਲ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਵਾਇਆ। ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ਼ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਧੋਣ, ਖਾਣੇ ਦੀ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਸਹੀ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼- ਨਾਲ਼ ਖਾਣ ਦੇ ਸਲੀਕੇ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਇਆ।

☆ ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਅੱਖੀਂ ਡਿੱਠੇ ਸੱਚ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ। ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ਼ਿਆ ਹੈ।

(ੳ) ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ?

____

____

____

____

____

(ਅ) ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਕਮਲ ਨੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਸਹੀ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕੁਝ ਸਮਝਾਇਆ ਹੋਵੇਗਾ ?

____

____

____

____

____

1.3 ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕੋਈ ਉਮਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ, ਕਿਤੇ ਵੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਵੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹਰ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾ ਕੇ ਆਪਣੇਂ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਬੁਲੰਦੀਆਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਾਡਾ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹੀ ਨਿੱਕੀਆਂ-ਨਿੱਕੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ 'ਤੇ ਸਾਡੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਅਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ?

(ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।)

(ੳ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲ਼ੇ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲ਼ੇ ਬਹੁਤ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਇਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ?

____

____

____

____

(ਅ) ਖਾਣੇ ਦੇ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦਿਓ।

____

____

____

(ੲ) ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਦਿਆਂ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣਾ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸਮੇਂ ਟਾਫ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਖਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਇਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ?

____

____

____

(ਸ) ਭੋਜਨ ਸਾਡੀ ਮੁਢਲੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਹੁਤ-ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕੀਮਤ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਾਓਗੇ ?

____

____

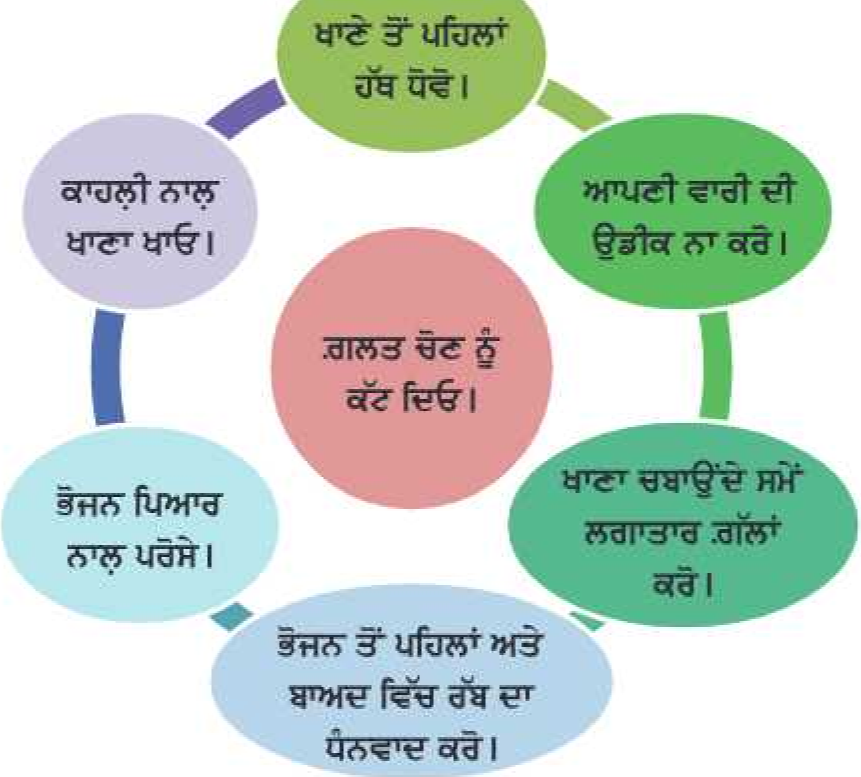
____

(ਹ) ਮੰਨ ਲਓ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ?

____

____

1.4 ਆਓ ਸਹੀ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੀਏ।



ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਸਲੀਕੇ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸੁਨਹਿਰੀ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਣਗੀਆਂ।

(ੳ) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਕੀਤਾ ਹੈ ? ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ :

(ੳ) ______________________________

(ਅ) ______________________________

(ੲ) ______________________________

(ਸ) ______________________________

(ਹ) ______________________________

(ਅ) ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਇੱਕ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ।

(ੲ) ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਗਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਓ।

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ

____

____

____

2

ਸਮੇਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ

2.1 ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ

ਬੁੱਝ ਭਲਾ !

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ !
ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਸੀ,
ਮਨ ਦਾ ਸੱਚਾ ਸੀ,
ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ 'ਚ ਕੱਚਾ ਸੀ,
ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ ਦੇਰੀ ਨਾਲ਼,
ਉੱਠਦਾ ਸੀ ਦੇਰੀ ਨਾਲ਼,
ਸੌਂਦਾ ਸੀ ਦੇਰੀ ਨਾਲ਼,
ਸਕੂਲ ਪਹੁੰਚਦਾ ਸੀ ਦੇਰੀ ਨਾਲ਼,
ਘਰ ਮੁੜਦਾ ਸੀ ਦੇਰੀ ਨਾਲ਼,
ਕੰਮ ਮੁਕਾਉਂਦਾ ਸੀ ਦੇਰੀ ਨਾਲ਼,
ਖੇਡਦਾ ਸੀ ਦੇਰੀ ਨਾਲ਼,
ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸੀ
ਬੁੱਝ ਭਲਾ ! ਉਹ ਬੱਚਾ ਕੌਣ ਸੀ?
"ਕੀ ਉਹ ਬੱਚੇ ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਨਹੀ ਹੋ?"

ਅੰਤਰ-ਝਾਤ

ਜ਼ਰਾ ਝਾਤੀ ਮਾਰੋ ! ਕੀ ਅਸੀ ਸਮਾਂ ਲੰਘਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰ ਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਹਰ ਕੰਮ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਰਹਿ ਕੇ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਲਈਏ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿੰਨੀ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖ ਲਈਏ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਕਦਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗੀ।

ਮੇਰੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਨੀ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਆਓ ਅੱਜ ਆਪਣੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਨੀ ਬਣਾਈਏ :-

ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ ...... ਵਜੇ ਉੱਠਦਾ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ...... ਵਜੇ ਸਕੂਲ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹਾਂ।

ਮੇਰਾ ਨਾਮ ....

ਮੈਂ ...... ਵਜੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ...... ਵਜੇ ਸੌਂਦਾ ਹਾਂ।

ਕੀ ਮੈਂ ਚੁਸਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਾਂ ਕਿ ਸੁਸਤ ??

ਚੱਲੋ ਹੁਣ ਪੜਤਾਲ ਕਰੀਏ ਕਿ ਚੁਸਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੌਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਸਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੌਣ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉੱਤਰ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ/ ਕਦੇ-ਕਦੇ / ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ

	ਕਥਨ	ਹਮੇਸ਼ਾਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ
1.	ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਉੱਠਦਾ/ਉੱਠਦੀ ਹਾਂ।			
2.	ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਹੁੰਚਦਾ/ਪਹੁੰਚਦੀ ਹਾਂ।			
3.	ਮੇਰਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪੱਕਾ ਹੈ।			
4.	ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਮਿਲਿਆ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।			
5.	ਮੇਰਾ ਖੇਡਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ।			
6.	ਮੈਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਕੂਲ ਦਾ ਬਸਤਾ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਸੌਂਦਾ/ਸੌਂਦੀ ਹਾਂ।			
7.	ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਵਰਦੀ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਸੌਂਦਾ/ਸੌਂਦੀ ਹਾਂ।			

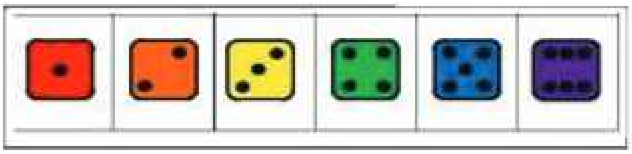
ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅੰਕ ਦਿਓ : ਹਮੇਸ਼ਾਂ = 3, ਕਦੇ ਕਦੇ = 2, ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ = 1, ਪ੍ਰਾਪਤ ਅੰਕ = ...
ਆਪਣੇ ਅੰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਯਤਨ ਕਰੋਗੇ ?

____

____

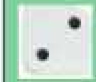
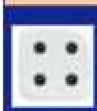
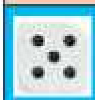
2.2 ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਮਾਂ

ਗੀਟੀ ਸਿਖਾਵੇ, ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ



ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਛੇ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਲਓ। ਇੱਕ ਗੀਟੀ ਸੁੱਟੋ, ਜਿਹੜਾ ਅੰਕ ਆਵੇਗਾ, ਉਹ ਟੀਮ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਵੇਗੀ।

	ਗੀਟੀ ਸੁੱਟੋ, ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ ਸਿੱਖੋ
•	ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਸਨ ?

	ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕੁਦਰਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਪਾਬੰਦ ਹਨ ?
	ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ?
	ਜੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਸੂਰਜ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਬੰਦ ਨਾ ਰਹਿ ਕੇ ਚੜ੍ਹਨਾ ਭੁੱਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ?
	ਜੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਸੂਰਜ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਬੰਦ ਨਾ ਰਹਿ ਕੇ ਡੁੱਬਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ?
	ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਆਪਕ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਕੂਲ ਪਹੁੰਚਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਣ ਤਾਂ .... ?

ਹੁਣ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

1. ______________________________

2. ______________________________

3. ______________________________

4. ______________________________

5. ______________________________

6. ______________________________

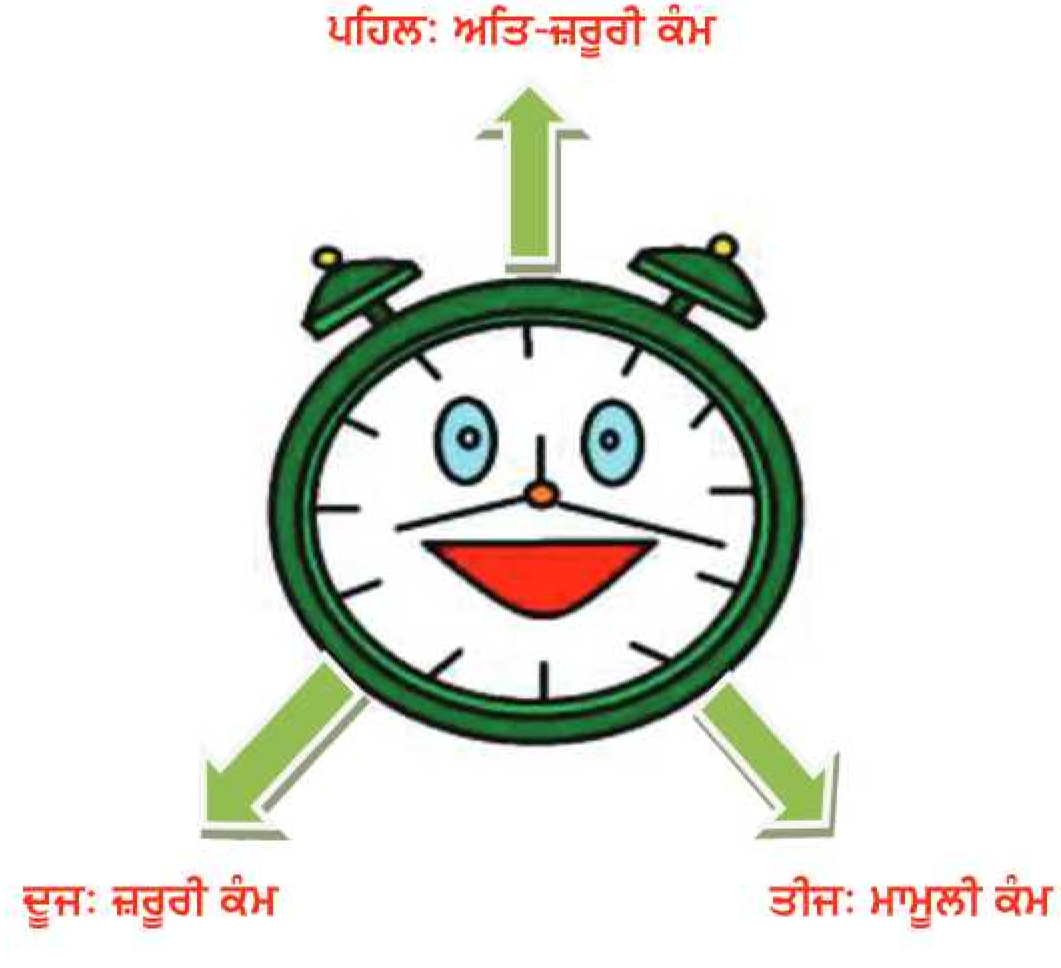
2.3 ਪਹਿਲ, ਦੂਜ ਕਿ ਤੀਜ.......???

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 24 ਘੰਟੇ ਮਿਲ਼ਦੇ ਹਨ, ਹਰੇਕ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ 60 ਮਿੰਟ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ 60 ਸਕਿੰਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ! ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲ਼ਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੁਆਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਿਲ਼ੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੂਜ ਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਤੀਜ:-

(ੳ) ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?

(ਅ) ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

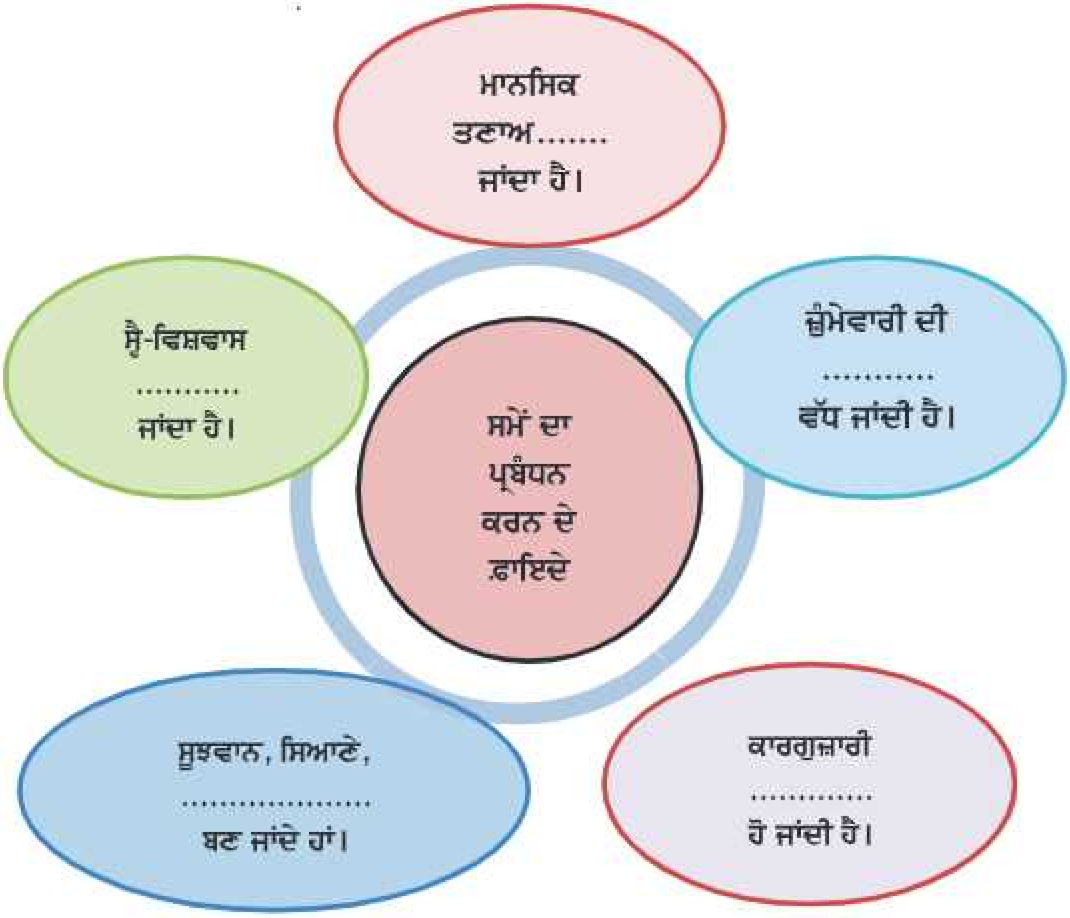
(ੲ) ਕਿਸ ਕੰਮ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਹੈ ?



ਸਾਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਦਰਸਾਏ ਤਰੀਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਿਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਅਤਿ–ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਅਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰਤੀਬ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਨਿਪਟਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹਨ ?
ਪੜ੍ਹੋ, ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਖ਼ਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ :–

ਵੱਧ, ਵਧੀਆ, ਸਮਝਦਾਰ, ਭਾਵਨਾ, ਘੱਟ



"ਮੇਰੇ ਅੱਜ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ"

ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਦ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਨੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਵੋ, ਉਸ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਤਾਰਾ ★ ਦੇ ਦਿਓ।

ਨਾਮ .... ਜਮਾਤ .... ਮਿਤੀ ....

ਲੜੀ ਨੰ.	ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ	ਸੋਮ	ਮੰਗਲ	ਬੁੱਧ	ਵੀਰ	ਸ਼ੁੱਕਰ	ਸ਼ਨੀ	ਐਤ	ਕੁੱਲ ★
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

ਹਸਤਾਖਰ :

2.4 ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਲਿਖੋ

1. ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਦ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਨੀ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ?

....

....

....

....

....

2. ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਰ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਣ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣਾ ਪਿਆ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।

....

....

....

....

....

3. ਸਮਾਂ ਵਿਅਰਥ ਗੁਆਉਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

....

....

....

....

....

ਦ੍ਰਿੜ ਨਿਸ਼ਚਾ

ਸਮੇਂ, ਕਦਰ, ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ, ਮਾਮੂਲੀ, ਪਾਬੰਦ, ਜ਼ਰੂਰੀ

1. ਮੈਂ ਅੱਜ ਤੋਂ ਹੀ ਸਮੇਂ ਦਾ .... ਬਣਾਂਗਾ/ਬਣਾਂਗੀ।
2. ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ .... ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ।
3. ਮੈਂ ਸਮੇਂ ਦੀ .... ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ।
4. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ....,..............,.............. ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੰਡ ਕੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ।

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ -

____

____

____

-x-x-x-

3 ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸੰਬੰਧ

ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਮੁਸਕਾਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ। ਅਗਿਆਤ

3.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਪਰਿਵਾਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਉਹ ਤੋਹਫ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੁਆਰਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ।ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਚਲੇ ਜਾਈਏ ਅਤੇ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਬਣ ਜਾਈਏ, ਸਾਡਾ ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਘਰ ਹੀ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।ਅਸੀਂ ਸਭ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਆਓ, ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ

1. ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ .... ਜੀਅ ਹਨ।
2. ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਰਿਸ਼ਤਾ।

ਨਾਮ	ਰਿਸ਼ਤਾ

3. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ/ਵਿਚਕਾਰਲਾ/ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹਾਂ।
ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ .... ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੋਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਲਾਭ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਹਾਨੀਆਂ ਲਿਖੋ।

ਲਾਭ	ਹਾਨੀਆਂ
•	•
•	•
•	•

4. ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ :

5. ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਹੁਨਰ :

ਰਿਸ਼ਤਾ	ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰ	ਮੈਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ?
ਮਾਤਾ		
ਪਿਤਾ		

6. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਨਾਲ਼ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।

____

____

____

7. ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਮ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ।

____

____

____

8. ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ....ਮੇਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੈ।

9. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਾਕ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ....

....

....

ਬੱਚਿਓ ! ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਭਾਗਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।

- ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਅੱਜ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਹਫ਼ਤਾ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਨਾਲ਼ ਬਤੀਤ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ।

3.2 ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਜੋ ਵੀ ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਬਹੁਤੇ ਗੁਣ ਸਾਨੂੰ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲ਼ੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਦੇਣ ਹੈ।

ਆਓ ਅੱਜ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ਼ ਹੋਰ ਜੁੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਜਾਣੀਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਬਾਰੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤਾ ਪ੍ਰੋਫ਼ਾਰਮਾ ਭਰੋ। (ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵੱਡੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ) ਨਾਲ਼ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਟ ਭਰੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਸਤਾਖਰ ਲੈਣੇ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ....

1. ਨਾਮ :
2. ਉਮਰ :
3. ਸਿੱਖਿਆ :
4. ਮਨਪਸੰਦ ਰੰਗ :
5. ਮਨਪਸੰਦ ਭੋਜਨ :
6. ਸ਼ੌਕ :
7. ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੁਫਨਾ :
8. ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ :
   ....
9. ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ :
   ....
10. ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਦੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ :
   ....
11. ਮੇਰੇ ਗੁਣ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਦੇ ਹਨ :
   ....

ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ

....

ਦਾ ਪੁਰਸਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,

ਸ੍ਰੀ/ਸ੍ਰੀਮਤੀ......................ਨੂੰ

.... ਵੱਲੋਂ

.... ਜੀ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਸੱਚ-ਮੁੱਚ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ .... ਹੋ।

ਹਸਤਾਖਰ

ਪ੍ਰਾਪਤ-ਕਰਤਾ : .... (ਹਸਤਾਖਰ)

ਉਪਰੋਕਤ ਪ੍ਰੋਫ਼ਾਰਮੇ ਵਿੱਚ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਲਿਖ ਸਕੇ, ਉਹ ਘਰ ਜਾਣ ਉਪਰੰਤ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਇਸ ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਟ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ-ਕਰਤਾ ਦੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰਵਾਓ।

ਬੱਚਿਓ! ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਂ-ਦਿਵਸ ਮਈ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਐਤਵਾਰ, ਪਿਤਾ-ਦਿਵਸ ਜੂਨ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਤੀਜੇ ਐਤਵਾਰ ਅਤੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਦਾ ਦਿਨ ਸਤੰਬਰ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਉਸ ਦਿਨ ਕਾਰਡ ਬਣਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਬਾਰਕਬਾਦ ਦਿਓ। ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਸਾਲ ਇਹ ਦਿਵਸ ਕਿੰਨੀ ਤਰੀਖ਼ ਨੂੰ ਮਨਾਏ ਜਾਣਗੇ।

ਮਾਂ-ਦਿਵਸ:　　　　ਪਿਤਾ-ਦਿਵਸ:　　　　ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਦਾ ਦਿਨ:

- ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਹੋਗੇ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਹਫ਼ਤਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੋਗੇ।

3.3 ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਰਾਹੀਂ ਆਓ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੀਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸੰਬੰਧ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਹਨ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਰਤਾਅ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ -

ਮੇਰੇ ਸੰਬੰਧ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਤੁਹਾਡਾ ਵਰਤਾਅ	ਹਮੇਸ਼ਾਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ
1.	ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ਼ ਆਦਰਪੂਰਵਕ ਗੱਲ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।			
2.	ਮੈਂ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਵੰਡਾਉਂਦਾ/ ਵੰਡਾਉਂਦੀ ਹਾਂ।			
3.	ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।			
4.	ਗ਼ਲਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਮੈਂ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗ ਲੈਂਦਾ/ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ।			
5.	ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਹਿਣ 'ਤੇ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ/ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ।			
6.	ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਖ਼ੁਦ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।			
7.	ਮੈਂ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਨਾਲ਼ ਹਰ ਵਸਤੂ ਵੰਡਦਾ/ ਵੰਡਦੀ ਹਾਂ।			
8.	ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ਼ ਕੀਤਾ ਵਾਇਦਾ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।			
9.	ਮੈਂ ਸਭ ਨਾਲ਼ ਹੱਸਦਾ-ਖੇਡਦਾ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ।			
10.	ਮੇਰੀ ਮੰਗ ਪੂਰੀ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਮੈਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ।			

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

ਪ੍ਰਾਪਤ ਅੰਕ : .... (ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ = 30, ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅੰਕ = 10)

ਬੱਚਿਓ ! ਵੱਧ ਅੰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਵਧੀਆ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਪਰੋਕਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰੋਗੇ।

____

____

____

____

____

3.4 ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਚੰਗੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸੰਬੰਧ ਨਾ ਕੇਵਲ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਬਲਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ। ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਪਰਿਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਨਾਲ਼ ਖੜ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵੱਲ ਉਚੇਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋਗੇ।

1. ਆਦਰ ਕਰੋ ________________________________

____

____

2. ਸਿੱਖੋ ________________________________

____

____

3. ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ________________________________

____

____

4. ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗੋ ________________________________

____

____

5. ਮਦਦ ਕਰੋ ________________________________

____

____

6. ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਕਰੋ ________________________________

____

____

7. ਸਮਾਂ ਦਿਓ ________________________________

____

____

8. ਮਾਫ਼ ਕਰੋ ________________________________

____

____

9. ਪਿਆਰ ਜਤਾਓ ________________________________

____

____

10. ਤਿਆਗ ਕਰੋ ________________________________

____

____

ਸਾਂਝ ਬਣਾਓ, ਵੰਡ ਕੇ ਖਾਓ : ਬੱਚਿਓ! ਵੰਡ ਕੇ ਖਾਣਾ ਕੇਵਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਅਤੇ ਸੁਖਾਵੇਂ ਮਾਹੌਲ ਲਈ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਚੰਗੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖਿਓ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸਿਆਂ ਪੱਖੋਂ ਅਮੀਰ ਹੋਣ ਦੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਦਿਲ ਦੇ ਅਮੀਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਲ਼ੀ, ਮੁਹੱਲੇ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ਼ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ **ਨੇਕੀ ਦੀ ਦੁਕਾਨ** ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਂਝ ਬਣਾਓ, ਵੰਡ ਕੇ ਖਾਓ

____

____

____

____

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ

____

____

-x-x-x-

4

ਚੰਗੀ ਛੂਹ-ਮਾੜੀ ਛੂਹ

ਜਾਗਰੂਕ ਰਹੋ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ !

4.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਛੂਹ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਛੂਹ : ਚੰਗੀ ਛੂਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਘ, ਅਰਾਮ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਮਾੜੀ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਤ ਛੂਹ : ਮਾੜੀ ਛੂਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠ ਦਿਤੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਛੂਹ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।

ਸਥਿਤੀਆਂ	ਚੰਗੀ ਛੂਹ	ਮਾੜੀ ਛੂਹ
1. ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਮੋਢੇ 'ਤੇ ਥਾਪੀ।		
2. ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਉਣਾ।		
3. ਭੈਣ-ਭਰਾ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਾ।		
4. ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਅਜਨਬੀ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ।		
5. ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ।		
6. ਮਾਤਾ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ।		
7. ਅਜਨਬੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਲ਼ੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ।		
8. ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ।		

ਉਪਰੋਕਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਚੰਗੀ ਛੂਹ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਛੂਹ ਸਮੇਂ ਕੀ।

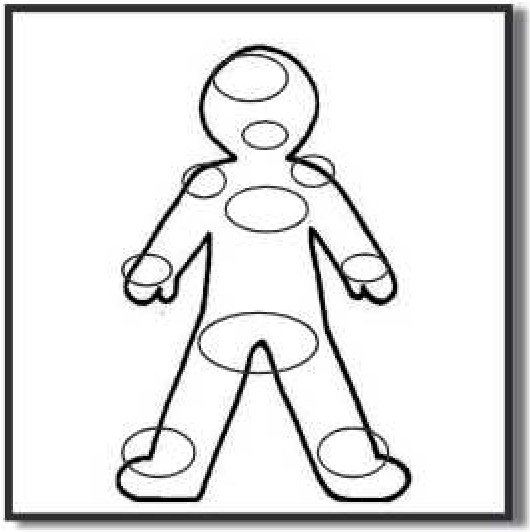
ਚੰਗੀ ਛੂਹ ਸਮੇਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ	ਮਾੜੀ ਛੂਹ ਸਮੇਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
I) ________	i) ________
ii) ________	ii) ________
iii) ________	iii) ________
iv) ________	
v) ________	

ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ਼ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ

- ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਉਪਰੋਕਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੀ ਛੂਹ ਹੈ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਛੂਹ।

4.2 ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਛੂਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਹਿੱਸਿਆਂ (ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ) ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਛੂਹਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਸਿਵਾਏ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ਼ ਇਹਨਾਂ ਖ਼ਾਸ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ।

ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗੋਲ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਛੂਹਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਉਪਰੋਕਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਪਰੰਤੂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੇਵਲ ਇਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਹੀ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਛੂਹ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਉਹਨੂੰ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮਾੜਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਗ਼ਲਤ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ਼ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਵੀ ਛੂਹਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾੜੀ ਛੂਹ ਹੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਛੂਹ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਛੂਹ ਪ੍ਰਤਿ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਦਾ ਆਪਣਾ ਵਿਲੱਖਣ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਓ ਕਿ ਨਿਮਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਜੀਵ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਛੂਹ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਪ੍ਰਤਿ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਹੀ ਮਿਲਾਣ ਕਰੋ

ੳ ਜੀਵ	ਅ ਖ਼ਤਰੇ ਪ੍ਰਤਿ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ
1. ਤਿਤਲੀ	1. ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਸਤ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਛੁਪ ਜਾਣਾ
2. ਕੁੱਤਾ	2. ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ
3. ਕੱਛੂਕੁੰਮਾ	3. ਉੱਡ ਜਾਣਾ
4. ਹਿਰਨ	4. ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ਼ ਭੌਂਕਣਾ
5. ਬਾਂਦਰ ਦਾ ਬੱਚਾ	5. ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਦੌੜਨਾ

ਬੱਚਿਓ ! ਇਹ ਜੀਵ ਵੀ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਛੂਹ ਪ੍ਰਤਿ ਪੂਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਛੂਹਾਂ ਪ੍ਰਤਿ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਓ ਆਪਾਂ ਇੱਕ ਕਵਿਤਾ ਰਾਹੀਂ ਜਾਣੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਛੂਹ ਸਮੇਂ ਕੀ ਕਰਾਂਗੇ।

ਸਿਆਣੇ ਬੱਚੇ

ਅਸੀਂ ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਬੜੇ ਸਿਆਣੇ,
ਸਮਝੋ ਨਾ ਸਾਨੂੰ ਨਿਆਣੇ।
ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਮੰਨ ਕੇ,
ਅਕਲ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਕੱਚੇ ਮੰਨ ਕੇ।
ਕੋਈ ਹੱਥ ਲਗਾਏਗਾ,
ਜਾਂ ਆ ਕੇ ਭਰਮਾਏਗਾ।
ਸਮਝ ਅਸੀਂ ਸਭ ਜਾਵਾਂਗੇ,
ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ਼ ਰੌਲ਼ਾ ਪਾਵਾਂਗੇ।

ਕਰ ਦੇਵਾਂਗੇ ਕੋਰੀ ਨਾਂਹ,
ਚਲੇ ਜਾਵਾਂਗੇ ਐਸੀ ਥਾਂ।
ਜਿੱਥੇ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹੋਣ,
ਉੱਥੇ ਲੱਗ ਜਾਵਾਂਗੇ ਰੋਣ।
ਪਾਪਾ-ਮੰਮੀ ਦੇ ਜਾ ਕੇ ਕੋਲ਼,
ਖੋਲ ਦੇਵਾਂਗੇ ਸਾਰੀ ਪੋਲ।
ਅਸੀਂ ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਬੜੇ ਸਿਆਣੇ,
ਸਮਝੋ ਨਾ ਸਾਨੂੰ ਨਿਆਣੇ।

4.3 ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਚੰਗੀ ਛੂਹ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਭਾਲ਼ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਮਾੜੀ ਛੂਹ ਨਾਲ਼ ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਆ, ਡਰ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਦੋਹਾਂ ਛੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੂਹਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ਼ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿੰਨ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਾਲਮ 'ੳ' ਨੂੰ ਕਾਲਮ 'ਅ' ਨਾਲ਼ ਮਿਲ਼ਾਓ।

ੳ	ਅ
1. ਨਾਂਹ ਕਹੋ	ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ
2. ਜਾਓ	ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵੱਡੇ ਨੂੰ
3. ਦੱਸੋ	ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ

ਉਪਰੋਕਤ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰੋਗੇ।

ਸਥਿਤੀ	ਕਿਰਿਆ
1. ਇੱਕ ਅਜਨਬੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ਼ ਆਉਣ ਲਈ ਚਾਕਲੇਟ, ਪੈਸਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲਾਲਚ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।	
2. ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਨਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।	
3. ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਜੱਫੀ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।	
4. ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਰਤਾਅ ਅਜੀਬ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।	
5. ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।	
6. ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਵਿਹਾਰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।	

ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ਼ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਕੇ ਜਾਣੋ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਠੀਕ ਸੀ।

4.4 ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਅੰਗਾਂ (ਜਿਵੇਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁੱਲ੍ਹ, ਛਾਤੀ, ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗ) ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਰੀਰਿਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਹੋ ਰਹੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਵਾਕ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਉਹ ਸੱਚ ਹਨ ਜਾਂ ਝੂਠ।

	ਸੱਚ	ਝੂਠ
1. ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ।		
2. ਬਹੁਤ ਬੱਚੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ/ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।		
3. ਸਿਰਫ਼ ਕੁੜੀਆਂ ਹੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ/ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।		
4. ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਹੁੰਦੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹਿ ਕੇ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।		
5. ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਪਛਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।		
6. ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।		
7. ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਝੁੱਗੀਆਂ-ਝੌਂਪੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।		
8. ਬਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧ ਹੈ।		

ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ਼ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਕੇ ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਜਾਣੋ।

ਬੱਚਿਓ ! ਜਾਗਰੂਕ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੂਹਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਾਂਹ ਕਰੋ, ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵੱਡੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

- ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਤਿੰਨ ਨਿਯਮ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ :

ਨਾਂਹ ਕਹੋ → ਜਾਓ → ਦੱਸੋ

ਅਜਿਹੇ ਸੱਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

ਮੇਰਾ ਭਰੋਸੇ ਦਾ ਘੇਰਾ

- ______________________
- ______________________
- ______________________
- ______________________
- ______________________
- ______________________
- ______________________

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ -

____

____

____

-x-x-x-

5

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਲਗਾਵੇ ਇੱਕ ਰੁੱਖ

ਅੱਜ ਕੋਈ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਲਗਾਇਆ ਸੀ।

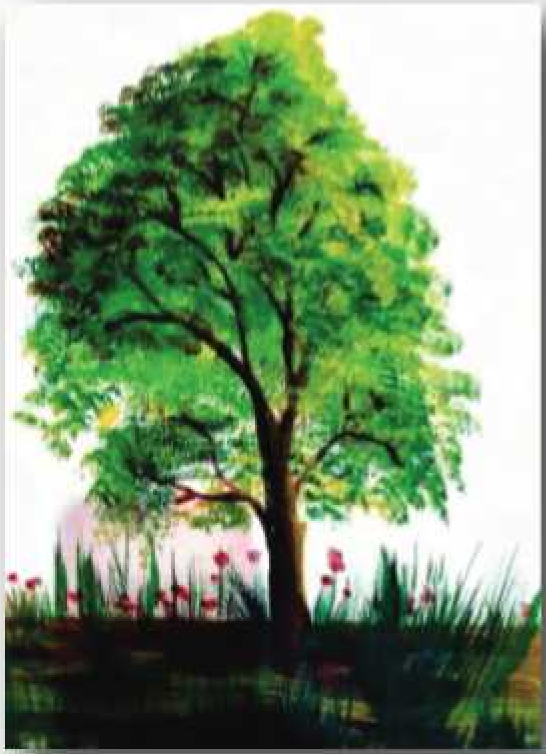
ਵਾਰਨ ਬੱਫੇ

5.1 ਕਿਉਂ ਲਗਾਵੇ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਰੁੱਖ?

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਰੁੱਖ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਨਾ ਕੇਵਲ ਸਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਬਲਕਿ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਵੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਮਹਤੱਤਾ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦੇਣਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਆਓ ਆਪਾਂ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੀਏ ਕਿ ਰੁੱਖ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਰੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਲਿਖੋ।

ਰੁੱਖ ਦੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦੇਣ



1. ______________________
2. ______________________
3. ______________________
4. ______________________
5. ______________________
6. ______________________
7. ______________________
8. ______________________
9. ______________________
10. ______________________

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਲਾਭ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ਼ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਸਮੂਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਦਰਜ ਕਰ ਸਕਿਆ।

ਬੱਚਿਓ ! ਯਾਦ ਰੱਖਿਓ ਰੁੱਖ ਸਾਡੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਰੇਖਾ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਧਰਤੀ ਉੱਪਰ ਜੀਵਨ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਰੁੱਖ ਸਾਡੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਕੁਦਰਤੀ ਫ਼ਿਲਟਰ ਹਨ।

5.2 ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਜੇ ਰੁੱਖ ਨਾ ਹੁੰਦੇ?

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਰੁੱਖ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸ੍ਵਾਰਥ ਨਾਲ਼ ਭਰਪੂਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਹਰਿਆਲੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ 'ਤੇ ਉੱਤਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਬੱਚਿਓ ! ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਰੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਸਾਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ? ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਲਓ, ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਰੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਧਰਤੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲਿਖੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਰੁੱਖ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਧਰਤੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਰੁੱਖਾਂ ਬ਼ਗੈਰ ਧਰਤੀ

- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________

ਸੁਝਾਅ:- ਹਵਾ, ਮਿੱਟੀ, ਮੀਂਹ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ, ਧਰਤੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਆਦਿ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ।

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਸਾਲ 1 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਵਣ-ਮਹਾਂਉਤਸਵ ਦਿਵਸ, 22 ਅਪਰੈਲ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਦਿਵਸ ਅਤੇ 5 ਜੂਨ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਲਿਖੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ?

____
____
____

ਬੱਚਿਓ! ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ।

ਰੁੱਖਾਂ ਬਗ਼ੈਰ ਧਰਤੀ	ਰੁੱਖਾਂ ਨਾਲ਼ ਧਰਤੀ

5.3 ਮੈਂ ਕਿਹੜਾ ਰੁੱਖ ਲਗਾਵਾਂ?

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਆਓ ਰੁੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰੀਏ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਪੈਰੇ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ-ਪਟਾਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭ ਕੇ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

ਰੁੱਖ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ .... ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ .... ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਰੁੱਖ ਸਾਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ, ਮੀਂਹ, ਲੱਕੜ, ਫਲ਼ ਅਤੇ ਪਨਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ; ਇਹ .... ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਸਥਾਨ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਮਤਲਬੀ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ .... ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਗ੍ਰਹਿ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਰੁੱਖ .... ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਰੁੱਖ ਨਹੀਂ .... ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ .... ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵੱਡਾ .... ਬਣੇ।

ਸ਼ਬਦ-ਪਟਾਰਾ

ਰੁੱਖ, ਵਿਸ਼ਵ, ਸੁਆਰਥ, ਪੌਦਾ, ਲਾਜ਼ਮੀ, ਜੀਵਨ, ਵੱਢਣ, ਅਸੰਭਵ

ਆਓ ਆਪਾਂ ਅੱਜ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣ ਕਰੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਇੱਕ ਪੌਦਾ ਲਗਾਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਰੁੱਖ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਉਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ਼ ਕਰਾਂਗੇ। ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਪੌਦਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ਼ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਪੌਦੇ ਬਾਰੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ।

ਹਰ ਮਨੁੱਖ	ਲਗਾਵੇ ਇੱਕ ਰੁੱਖ
ਪੌਦੇ ਦਾ ਨਾਮ।	
ਉਹ ਸਥਾਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।	
ਪੌਦੇ ਦੇ ਲਾਭ।	
ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ?	
ਪੌਦਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਲੋੜ ਹੈ?	

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਇੱਕ ਬੂਟੇ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਰੁੱਖ ਬਣਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਦੱਸੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੂਟੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ਼ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ।

ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ਼

____

____

____

____

____

____

____

____

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਹਰਾ-ਭਰਾ ਬਣਾਉਣਾ ਵੀ ਸਾਡੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਆਪਾਂ ਮਿਲ਼-ਜੁਲ਼ ਕੇ ਇਸ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਾਂਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਹਰ ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪੌਦਾ ਲੈ ਕੇ ਆਏਗਾ।

5.4 ਮੈਂ ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਲਗਾਵਾਂਗਾ।

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਅੱਜ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਣ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੁੰਦਰ ਬੂਟੇ ਲਗਾਵਾਂਗੇ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਣ-ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਭਰੋ।

ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਣ

ਮੈਂ .... ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੇ ਮਿਲ਼ ਕੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ .... ਦਾ ਬੂਟਾ ਲਗਾਇਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ਼ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਣ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦ ਤੱਕ ਇਸ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਰਹਾਂਗੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਸ ਬੂਟੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ਼ ਕਰਾਂਗੇ।

ਹਸਤਾਖਰ

ਹਰ ਮਨੁੱਖ

ਲਗਾਵੇ ਇੱਕ ਰੁੱਖ

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ-

____

____

____

-x-x-x-

6

ਵਹਿਮਾਂ-ਭਰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ

ਵਹਿਮ-ਭਰਮ ਸਿਆਣਪ ਨੂੰ ਘੁਣ ਵਾਂਗ ਖਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

6.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਅੱਜ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਇਨਸਾਨ ਚੰਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਸੋਚ ਅਜੇ ਵੀ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਪਛੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਤਰਕਸੰਗਤ ਹੋ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦਾ। ਉਸ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਕੁਝ ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹ ਪਾਲਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਸ ਸੋਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆ ਪਾਉਂਦਾ। ਉਸ ਦਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਵਹਿਮਾਂ-ਭਰਮਾਂ ਦਾ ਗ਼ੁਲਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ! ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਕੁਰੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋਗੇ। ਵਹਿਮ-ਭਰਮ ਉਹ ਸੋਚ ਹੈ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਡਰ ਜਾਂ ਧਾਰਨਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇੱਕ ਪਿਛਾਂਹ-ਖਿਚੂ ਸੋਚ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਵਹਿਮ-ਭਰਮ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

1 --

2 --

3 --

4 --

5 --

6 --

• ਕੀ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਘਰੋਂ ਕਿਸੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਲਈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਜਾਈਦਾ ਜਦੋਂ ਬਿੱਲੀ ਤੁਹਾਡਾ ਰਸਤਾ ਕੱਟ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਕੀ ਪਰੀਖਿਆ ਦੇਣ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਮੀ ਨੇ ਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਖੰਡ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਿੱਠੀ ਚੀਜ਼ ਖਾ ਕੇ ਜਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਪੇਪਰ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸ਼ੁਭ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦਾ ਤਰਕ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੀ ਕੋਈ ਘਟਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸਵਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਪਰ ਕਿਸੇ ਅਣਹੋਣੀ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

- ____________________
- ____________________
- ____________________
- ____________________
- ____________________

ਵਹਿਮਾਂ-ਭਰਮਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ 5 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਨੀ ਭਰੋ।

	ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਮ	ਵਿਚਾਰ	ਕਾਰਨ
1			
2			
3			
4			
5			

6.2 ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਰਵੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਕੋਲ਼ੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਹਿਮਾਂ-ਭਰਮਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਚਾਰ ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਛਣ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਲਿਆਉਣ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਲੈ ਆਏ ਹੋਵੋਗੇ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਗਿਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਕੱਠੇ ਅੰਕੜੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁੱਲ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਵਹਿਮਾਂ-ਭਰਮਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਾਲ਼ੇ ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਨਾ ਮੰਨਣ ਵਾਲ਼ੇ ਹਨ।

6.2 ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕੀਂ ਇੰਨੇ ਵਹਿਮੀ ਕਿਉਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਇਹ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਡਰ ਕਿਉਂ ਬਿਠਾਏ ਹੋਏ ਹਨ?

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਹਿਮਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ ਇਹ ਵਹਿਮ ਮੰਨਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਮਨੁੱਖ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਲਈ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਪਰ ਵਾਰ -ਵਾਰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਅਲੱਗ -ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਹਿਮ ਜੋੜ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਡਰਦੇ ਹੋਏ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਵਹਿਮ-ਭਰਮ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਤਰਕ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਪਹਿਲਾਂ ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

- ਵਹਿਮ :- ਰਾਤ ਨੂੰ ਦਰਖ਼ਤਾਂ ਥੱਲੇ ਨਾਂ ਸੌਂਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਥੇ ਭੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਆਖਿਆ:- ਰਾਤ ਨੂੰ ਦਰਖ਼ਤ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਛੱਡਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਸਮਝਾਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਲੋਕ ਮੰਨਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਭੂਤ ਦਾ ਡਰ ਬਿਠਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਡਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਇਸ ਵਹਿਮ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

- **ਵਹਿਮ** ______________________________

ਵਿਆਖਿਆ

____

____

____

- **ਵਹਿਮ** ______________________________

ਵਿਆਖਿਆ

____

____

____

• **ਵਹਿਮ** ______________________________

ਵਿਆਖਿਆ

____

____

____

• **ਵਹਿਮ** ______________________________

ਵਿਆਖਿਆ

____

____

____

ਬੱਚਿਓ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਵਹਿਮਾਂ -ਭਰਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੁਝ ਵੀ ਵਧੀਆ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਉਹ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਉਸ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨੀ ਹੈ।

6.3 ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

ਮੋਹਿਤ ਪਰੀਖਿਆ ਲਈ ਸਕੂਲ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਾਲ਼ੀ ਬਿੱਲੀ ਉਸ ਦਾ ਰਸਤਾ ਕੱਟ ਗਈ। ਉਹ ਤੇਜ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਘਰ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਮੁੜਿਆ। ਘਰ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਇੱਕ ਕਾਲ਼ੀ ਬਿੱਲੀ ਮੇਰਾ ਰਸਤਾ ਕੱਟ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ, ਮੈਂ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਚਲਾ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਵੀ ਮੈਂ ਪਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋ ਹੀ ਜਾਣਾ ਸੀ।"

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ :-

• ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮੋਹਿਤ ਸਹੀ ਸੀ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਸੀ ? ਕਿਉਂ ?

____

____

____

• ਉਸ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਕੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸੀ ?

____

____

____

• ਤੁਸੀਂ ਜੇਕਰ ਇਸ ਘਟਨਾ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹੁੰਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਵੇਂ ਅੰਤ ਦਿੰਦੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਘਟਨਾ ਦਾ ਅੰਤ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

____

____

____

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਵਹਿਮਾਂ -ਭਰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਚੁੱਕੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਬਾਕੀ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਅਗਲ਼ੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਂਟਿੰਗ ਅਤੇ ਸਲੋਗਨ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣਗੇ।

6.4 ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਕਿਤਾਬਾਂ / ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇਗੀ ਹੁਣ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਹੀ ਗਈ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਵਹਿਮ-ਭਰਮ ਕਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਪਿਛਾਂਹ -ਖਿੱਚੂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ

ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਇਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਵਾਂਗੇ

• ਪੇਂਟਿੰਗ -ਮੁਕਾਬਲਾ
• ਸਲੋਗਨ ਲਿਖਣ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ

ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਵਹਿਮਾਂ- ਭਰਮਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈਆਂ ਕਲਾ- ਕ੍ਰਿਤਾਂ ਤੇ ਸਲੋਗਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਮਹੀਨਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ-ਬੋਰਡ ਉੱਪਰ ਸਜਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ

ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ...... ! ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ! ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋ........।

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ-

____

____

____

-x-x-x-

7 ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤਾ

"ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ, ਇਕੱਠੇ ਰੱਖਣਾ ਤਰੱਕੀ ਹੈ, ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਫਲਤਾ ਹੈ।"
- ਹੈਨਰੀ ਫੋਰਡ

7.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਸਹਿਯੋਗ ਕਿਸੇ ਨਾਲ਼ ਮਿਲ਼ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤਾ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਯਾਤਰਾ ਹੈ, ਜੋ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਰੂਪੀ ਯਾਤਰਾ ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਫ਼ਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ, ਭੈਣ-ਭਰਾ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਹਰ ਕਦਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

★ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :

ਆਓ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤਾ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ।

(ੳ) ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਕੰਮ ਦੱਸੋ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

____

____

____

(ਅ) ਉਹ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

____

____

____

ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨ ਵਾਲ਼ੀ ਹੈ ਇਹ ਕੜੀ,
ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤਾ ਹੈ ਜਾਦੂਈ ਛੜੀ।
ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੈ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਡੋਰ,
ਕਦੇ ਨਾ ਛੱਡਿਓ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਛੋਰ।

☆ **ਮਾਇੰਡ ਮੈਪ:** ਆਓ ਆਪਾਂ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਰਾਹੀਂ। ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮਾਇੰਡ ਮੈਪ ਨੂੰ ਭਰੀਏ।

7.2 ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਸਮਾਂ:

☆ **ਕਹਾਣੀ** **'ਬੁਲਬੁਲ ਦਾ ਬੱਚਾ'**

ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਜੂਨ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ। ਦੋ ਬੁਲਬੁਲ ਤਿਣਕਾ-ਤਿਣਕਾ ਕਿਤਿਓਂ ਲੱਭ ਕੇ ਲਿਆਉਂਦੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਘਰ ਲੱਗੇ ਪਪੀਤੇ ਦੇ ਪੌਦੇ 'ਤੇ ਆਲ੍ਹਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਅਣਥੱਕ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ। ਉਹ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬੜੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ਼ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਕਰਨ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ? ਘਰ ਪਸ਼ੂ-ਪੰਛੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਓਨੇ ਹੀ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜਿੰਨਾਂ ਕਿ ਇਨਸਾਨਾਂ ਲਈ। ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਗਏ ਸਨ।

ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਭਾਲ਼ ਵਿੱਚ ਉੱਡ ਜਾਂਦੇ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਬਨੇਰਿਆਂ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਲ੍ਹਣੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ। ਇਹ ਕੰਮ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਸੀ। ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰੇ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦੇ। ਇੰਞ ਲੱਗਦਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਰੱਬ ਦੇ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਣ।

ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਮਾਦਾ ਬੁਲਬੁਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਆਲ੍ਹਣੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਿਤਾਉਣ ਲੱਗ ਪਈ ਅਤੇ ਨਰ ਬੁਲਬੁਲ ਚੌਕੀਦਾਰ ਵਾਂਗ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਦਾ। ਹੁਣ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਵੱਧ ਗਈ ਸੀ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਤਲਾਸ਼ਣ ਜਾਂਦੇ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਨਹੀਂ। ਬੁਲਬੁਲ ਦਾ ਬੱਚਾ ਬੇਸਬਰੀ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਅਵਾਜ਼ ਲਗਾਉਂਦਾ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਕੇ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਇੱਕ ਪਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ।

ਇੱਕ ਦਿਨ ਮਾਦਾ ਬੁਲਬੁਲ ਆਪਣੀ ਚੁੰਝ ਵਿੱਚ ਕੀੜਾ (ਭੋਜਨ) ਲੈ ਕੇ ਪਹੁੰਚੀ ਤਾਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਆਲ੍ਹਣਾ ਖ਼ਾਲੀ ਸੀ। ਦੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਨੇ ਅਵਾਜ਼ ਮਾਰੀ। ਨਰ ਬੁਲਬੁਲ ਵੀ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ। ਦੋਹਾਂ ਨੇ ਮਿਲ਼ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲੱਭਿਆ। ਬੱਚਾ ਬਨੇਰੇ ਉੱਤੇ ਬੈਠਾ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਖ਼ੁਸ਼ ਹੋਏ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਹੁਣ ਉੱਡਣਾ ਸਿਖ ਲਿਆ ਸੀ। ਤਿੰਨੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ-ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦੂਰ ਚਲੇ ਗਏ ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਏ।

☆ ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਅੱਖੀਂ ਡਿੱਠੇ ਸੱਚ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ।

ਕਹਾਣੀ 'ਬੁਲਬੁਲ ਦਾ ਬੱਚਾ' ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ਼ਿਆ ਹੈ।

(ੳ) ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ?

___

___

___

(ਅ) ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਆਲ੍ਹਣੇ ਨੂੰ ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਬੁਲਬੁਲ ਨੇ ਦੂਜੀ ਬੁਲਬੁਲ ਨਾਲ਼ ਕਿਵੇਂ ਸਹਿਯੋਗ ਕੀਤਾ?

___

___

___

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਘਰ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ, ਤਾਲ-ਮੇਲ, ਆਦਰ-ਸਨਮਾਨ, ਸੂਝ-ਬੂਝ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਦਕਾ ਹੀ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਮਹਿਲ ਬਣਦਾ ਹੈ।

7.3 ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

CAB RULE ਨਿਯਮ:

1. C = Cooperation (ਸਹਿਯੋਗ)
2. A = Adjustment (ਤਾਲ-ਮੇਲ)
3. B = Belongingness (ਸੰਬੰਧਿਤਾ)
4. R = Respect (ਸਨਮਾਨ)
5. U = Understanding (ਸੂਝ-ਬੂਝ)
6. L = Love (ਪਿਆਰ)
7. E = Emotion (ਭਾਵਨਾ)

ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਅਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ?

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

(ੳ) ਮੰਨ ਲਓ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਭਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੇ ਖਿਡੌਣੇ ਸਾਂਝੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਉਸ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?

____

____

____

____

(ਅ) ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੋਈ ਵੀ ਪੰਜ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

____

____

____

____

(ੲ) ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹਨ। ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬੁਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?

____

____

____

____

(ਸ) ਆਓ ਸਹੀ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੀਏ।

7.4 ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ-ਜੁਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

(ੳ) ਉਸ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਉਹ ਕੌਣ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਕੇ-ਵੱਡੇ ਹਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?

(ੲ) ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖ ਕੇ ਸ਼ੁਕਰੀਆ ਅਦਾ ਕਰੋ।

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸੁਨਹਿਰੀ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਦੱਸੋ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਘੱਟ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਅਜਿਹੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ :

ੳ) ______

ਅ) ______

ੲ) ______

ਸ) ______

ਹ) ______

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ -

______

______

______

-x-x-x-

8

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ

ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਹੱਕ ਇੱਕ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਦੋ ਪਾਸੇ ਹਨ।

8.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਦਾ ਵਿਰਸਾ ਅਤੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਬਹੁਤ ਮਹਾਨ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਪੂਰਵਜਾਂ ਨੇ ਅਜ਼ਾਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਜੋ ਸਹੂਲਤਾਂ ਮਾਣ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਦੇਸ-ਭਗਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮਹਾਨ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਦੇਸ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਾਜਾਂ ਤੇ ਕੇਂਦਰ- ਸ਼ਾਸਿਤ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸਾਰਾ ਦੇਸ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਫੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਮਾਲ਼ਾ ਵਾਂਗ ਪਰੋਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸੰਵਿਧਾਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਇਸ ਮਾਲਾ ਵਿਚਲੇ ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਪਿਰੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਧਾਗੇ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦਿਲਚਸਪ ਖੇਡ ਖੇਡਾਂਗੇ। ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸੋ?

1. ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ-ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ?

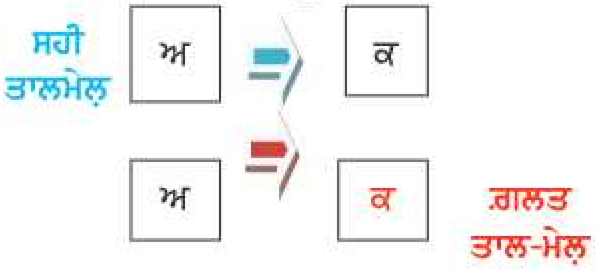
----

2. ਹੁਣ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀ-ਕੀ .ਫਰਜ਼ ਹਨ ?

8.2 ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਮਾਂ

ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ! ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ .ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿ ਆਪਣਾ .ਫਰਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਭੁੱਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਭਾਰਤੀ ਸੰਵਿਧਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮੌਲਿਕ ਅਧਿਕਾਰ ਮਿਲ਼ੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਸਾਡੇ ਕੁਝ ਮੌਲਿਕ ਕਰਤੱਵ ਵੀ ਹਨ। ਦੋਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤਾਲਮੇਲ਼ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਆਓ, ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਇੱਕ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਦੋ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ - ਇੱਕ ਪਰਚੀ ਬਣਾ ਲਵੋ। ਸਮੂਹ 1 ਆਪਣੀ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਅਧਿਕਾਰ (ਅ) ਤੇ ਸਮੂਹ 2 ਕਰਤੱਵ (ਕ) ਲਿਖ ਲਓ। ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਪਰਚੀ ਲੈ ਕੇ ਆ ਜਾਵੇ। ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਗੇਂਦ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਦੋਹਾਂ ਨੇ ਮਿਲ਼ ਕੇ ਇਹ ਗੇਂਦ ਫੜ ਕੇ ਸਾਮ੍ਹਣੀ ਦਿਵਾਰ ਤੱਕ ਜਾ ਕੇ ਮੁੜ ਕੇ ਆਉਣਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੇਂਦ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਕੂਹਣੀਆਂ ਮਿਲ਼ਾ ਕੇ ਫੜਨੀ ਹੈ।



1. ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਜਿਸ ਟੀਮ ਨੇ ਸਹੀ ਆਪਸੀ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਨਾਲ਼ ਗੇਂਦ ਫੜੀ, ਉਹੀ ਸਫਲ ਰਹੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ? ....

....

....

ਸ਼ਾਬਾਸ਼ !

ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ : ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣੀਆਂ ਹਨ।

੪ .3 ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।

• ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤਿ ਆਪਣਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ?

• ਜਦੋਂ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਤਿਕਾਰ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ?

• ਜਦੋਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ-ਗਾਣ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿਓਗੇ ?

• ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਝੰਡੇ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ?

• ਸਾਡਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਫੁੱਲ ਕਿਹੜਾ ਹੈ ? ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ਼ਦਾ ਹਾਂ ?

• ਕਈ ਲੋਕ ਮੋਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪੰਛੀ ਦੇ ਖੰਭ ਪੁੱਟ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਕਿਵੇਂ?

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਗਾਓ।

8.4 ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਹੁਣ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਸਾਡੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਉਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਾਂਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਨਾਲ਼ ਚਾਰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲਈ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

1. ਕੀ ਮੌਲਿਕ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਮੌਲਿਕ ਕਰਤੱਵ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਚੱਲਦੇ ਹਨ? ਕਿਵੇਂ?

----

2. ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ ਦੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸੱਚੇ ਦੇਸ-ਭਗਤ ਹਾਂ। ਕਿਵੇਂ?

----

3. ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਾਂਗੇ। ਕਿਵੇਂ?

ਹੁਣ ਚਾਰੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਲੀਡਰ ਆ ਕੇ ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਨਾਲ਼ ਸਾਂਝੇ ਕਰੇਗਾ।

- ਕੀ ਕਰੀਏ - ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਦੇ ਸਤਿਕਾਰ ਲਈ

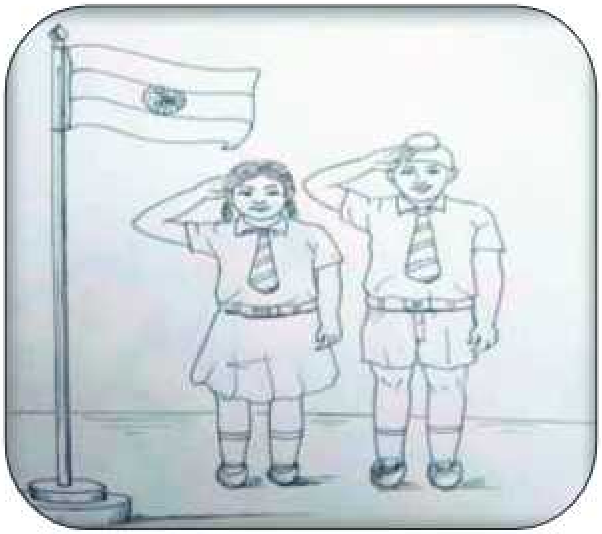
ਕੀ ਕਰੀਏ	ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ
------------------------------	------------------------------
------------------------------	------------------------------
------------------------------	------------------------------
------------------------------	------------------------------
------------------------------	------------------------------
------------------------------	------------------------------
------------------------------	------------------------------
------------------------------	------------------------------
------------------------------	------------------------------

ਦੱਸੋ

1. ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ?..

2. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਝੰਡੇ ਪ੍ਰਤਿ ਸਤਿਕਾਰ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਓਗੇ ?

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਭਰੋ।



ਦੇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿ ਆਪਣਾ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਸਲੋਗਨ ਲਿਖੋ :

____

____

____

____

ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ!!!! ਉਮੀਦ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਜ਼ਬੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋਗੇ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋਗੇ।

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ-

-x-x-x-

9

ਹਮਦਰਦੀ

ਹਮਦਰਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ਼ ਵੇਖਣਾ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਦਿਲ ਨਾਲ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ। ਐਲਫਰਡ ਐਡਲਰ

9.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਹਮਦਰਦੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ਼ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹਮਦਰਦੀ ਭਰਿਆ ਵਤੀਰਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂਕਿ ਸਾਡੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਡੀ ਹਮਦਰਦੀ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਹਮਦਰਦੀ ਭਰਿਆ ਵਤੀਰਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਹਮਦਰਦੀ ਸਾਡੇ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਓ! ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਮਦਰਦੀ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤਿ ਤਰਸ ਜਾਂ ਦਇਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਬਲਕਿ ਇਹ ਉਹ ਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਕਸਰ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਾਡਾ ਸੰਬੰਧ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵੀ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਦਕਿ ਅਜਨਬੀਆਂ ਲਈ ਹਮਦਰਦੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਨੀਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਅਜਨਬੀ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਨਬੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਿੱਚ ਵੇਖ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਜਾਂ ਸੜਕ ਕੰਢੇ ਪਏ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਮਦਦ, ਅਸੀਂ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਉੱਤਮ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਨਾ ਕੇਵਲ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਬਲਕਿ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸਨਮਾਨਪੂਰਵਕ ਜਿਊਂਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਹਮਦਰਦੀ?

ਆਓ ਆਪਾਂ ਹਮਦਰਦੀ ਭਰੇ ਵਤੀਰੇ ਦੇ ਕੁਝ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੀਏ।

- ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।
- ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤਾ ਬਣਨਾ।
- ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਨਿਮਰਤਾ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ਼ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ।

- ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਨਾ ਉਡਾਉਣਾ, ਨਾ ਹੀ ਛੇੜਖ਼ਾਨੀ ਕਰਨਾ।
- ਕਿਸੇ ਦਾ ਅਪਮਾਨ ਨਾ ਕਰਨਾ।
- ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਵਰਤਾਅ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ੁਦ ਨਾਲ਼ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਿਹਰਾ ਮਨ ਦਾ ਦਰਪਣ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉਸ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਓ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ ਕਿ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਸ਼ਬਦ-ਪਟਾਰਾ

ਖ਼ੁਸ਼ੀ, ਉਦਾਸੀ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਪਿਆਰ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਡਰ, ਗ਼ੁੱਸਾ, ਹੈਰਾਨੀ, ਚਿੰਤਾ

9.2 ਬੱਚਿਓ ! ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰੋਗੇ। (ਅਧਿਆਪਕ ਜਮਾਤ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾ ਕੇ ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਦੇਵੇਗਾ।)

ਲੜੀ ਨੰ.	ਸਥਿਤੀ	ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਹਾਰ
1.	ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਇੱਕ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਪਾਹਜ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾ ਰਹੇ ਹਨ।	
2.	ਤੁਸੀਂ ਗਲ਼ੀ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਗਏ, ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਕਤੂਰੇ ਦੀ ਪੂਛ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।	
3.	ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਕੁਇਜ਼-ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਜਿੱਤ ਗਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਕੋਈ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।	
4.	ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਜਨਮ-ਦਿਨ ਦੇ ਤੋਹਫ਼ੇ ਵਜੋਂ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਅੱਜ ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਮ-ਦਿਨ ਹੈ ਪਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੋਹਫ਼ਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕੇ।	

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ਼ ਚਰਚਾ ਦੁਆਰਾ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣਿਆ ਵਿਹਾਰ ਕਿੰਨਾ ਹਮਦਰਦੀ ਭਰਪੂਰ ਸੀ।

9.3 ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਅਕਸਰ ਹੀ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਗ਼ੈਰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਬੁਰਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ਼ ਚੰਗਾ ਸਲੂਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

ਆਓ ਇੱਕ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੀਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਪ੍ਰਤਿ ਵਤੀਰਾ ਕਿੰਨਾ ਦਇਆ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਭਰਿਆ ਹੈ।

ਲੜੀ ਨੰ.	ਵਰਤਾਅ ਜਾਂ ਵਤੀਰਾ	ਹਮੇਸ਼ਾਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਕਦੇ-ਨਹੀਂ
1	ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਸਤਿਕਾਰਪੂਰਵਕ ਗੱਲ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।			
2	ਗ਼ਲਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਮੈਂ ਬੇਝਿਜਕ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਦਾ/ਮੰਗਦੀ ਹਾਂ।			
3	ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਦੀ ਮੈਂ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।			
4	ਮੈਂ ਦੂਸਿਰਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ਼ ਸੁਣਦਾ/ਸੁਣਦੀ ਹਾਂ।			
5	ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਲੈਣ ਉਪਰੰਤ ਮੈਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਹਿੰਦਾ/ਕਹਿੰਦੀ ਹਾਂ।			
6	ਮੈਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਨਹੀਂ ਉਡਾਉਂਦਾ/ਉਡਾਉਂਦੀ ਹਾਂ।			
7	ਮੈਂ ਸਭ ਨਾਲ਼ ਨਿਮਰਤਾ ਭਰਿਆ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।			
8	ਮੈਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਪੱਖ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।			
9	ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।			
10	ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਕੇ ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।			

ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅੰਕ ਦਿਓ :- ਹਮੇਸ਼ਾਂ-03 ਅੰਕ, ਕਦੇ-ਕਦੇ-02 ਅੰਕ, ਕਦੇ ਨਹੀਂ-1 ਅੰਕ

ਪ੍ਰਾਪਤ ਅੰਕ : .... (ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ = 30, ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅੰਕ = 10)

ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਕ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਪ੍ਰਤਿ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵੱਧ ਅੰਕ ਵੱਧ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਅੰਕ ਘੱਟ ਹਮਦਰਦੀ ਦਾ ਸੂਚਕ ਹਨ। ਹਮਦਰਦੀ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਕੀ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਵਤੀਰਾ ਵੱਧ ਹਮਦਰਦੀ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ।

ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਂ ਮੈਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਹਮਦਰਦ

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

9.4 ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਰਿਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦੇ ਅਨੇਕ ਪਹਿਲੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਕਸਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੀ ਪੱਖ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਆਓ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੀਏ।

"ਮਨੂ ਇੱਕ ਹੋਣਹਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਬੱਚਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਕੁਝ ਮਿੱਤਰ ਹਨ ਜੋ ਹਰ ਵੇਲ਼ੇ ਉਸ ਦੀ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਂ ਮਿਲ਼ਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਜਮਾਤ ਦੇ ਦੂਜਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਜੂ ਨੂੰ ਚਿੜਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਜੂ ਸੁਭਾਅ ਤੋਂ ਸ਼ਰਮਾਕਲ਼ ਅਤੇ ਡਰਪੋਕ ਬੱਚਾ ਹੈ। ਉਹ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ। ਉਹ ਮਨੂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਡਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂ ਜੋ ਉਹ ਰਾਜੂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ। ਮਨੂ ਅਕਸਰ ਉਸ ਨੂੰ ਚੂਹਾ ਕਹਿ ਕੇ ਚਿੜਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।"

ਮਨੂ ਅਤੇ ਰਾਜੂ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣ ਦੇ ਸ਼ੌਕੀਨ ਹਨ। ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਮਨੂ ਜਾਂ ਰਾਜੂ (ਜਾਂ ਦੋਂਹਾਂ) ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖ ਕੇ ਉਪਰੋਕਤ ਦੱਸੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਡਾਇਰੀ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਮਨੋਸਥਿਤੀ ਲਿਖੋ।

ਮਨੂ

ਪਿਆਰੀ ਡਾਇਰੀ,

____
____
____
____
____
____

ਰਾਜੂ

ਪਿਆਰੀ ਡਾਇਰੀ,

____

____

____

____

____

____

ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਖ਼ਾਲੀ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਲਿਖੋ ਕਿ ਮਨੂ ਅਤੇ ਰਾਜੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਰਤਾਅ ਜਾਂ ਵਤੀਰੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

____

____

____

____

____

____

____

____

____

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ-

____

____

____

-x-x-x-

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 ...

- ਜਿੱਤ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲੜਾਈ ਜਿੱਤਣ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ..ਪਰ ਹਰ ਵਾਰ ਡਿੱਗ ਕੇ ਉਭਰਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

  ਨੈਪੋਲੀਅਨ ਬੋਨਾਪਾਰਟ

- ਉਸ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਅਸੰਭਵ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

  ਸਿਕੰਦਰ ਮਹਾਨ

- ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਹਨ ।

  ਗੌਤਮ ਬੁੱਧ

- ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲੰਮੀ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮਹਾਨ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

  ਡਾ. ਬੀ.ਆਰ. ਅੰਬੇਡਕਰ

- ਰਿਸ਼ਤੇ ਚਾਰ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਸਤਿਕਾਰ, ਸਮਝ, ਸ੍ਵੀਕਾਰ ਅਤੇ ਕਦਰ ਕਰਨਾ ।

  ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ

- ਬੀਤੇ ਹੋਏ ਕੱਲ੍ਹ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ, ਅੱਜ ਲਈ ਜੀਓ, ਕੱਲ੍ਹ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਰੱਖੋ ।

  ਐਲਬਰਟ ਆਇੰਨਸਟਾਈਨ