# ਸਵਾਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

## ਅੱਠਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ

M5E1W5

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

**ਪਹਿਲਾ ਐਡੀਸ਼ਨ 2021.............. 1,84,000 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-ਸਾਜੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।(ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰਾਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨੰ. 7 ਅਨੁਸਾਰ)
2. ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੁਆਰਾ ਛਪਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਜਾਅਲੀ ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ (ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ) ਦੀ ਛਪਾਈ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, 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 ਮੈਸ. ਪ੍ਰਾਈਮ ਪਬਲਿਕੇਸ਼ਨਜ਼ (ਇੰਡੀਆ), ਜਲੰਧਰ ਦੁਆਰਾ ਛਾਪੀ ਗਈ।

## ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਕੌਮੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਖ਼ਾਕਾ (ਐੱਨ. ਸੀ. ਐੱਫ.)-2005 ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਪਾਠਕ ਖ਼ਾਕਾ (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. 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 ਕੋਸ਼ਸ਼ 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 ਸਕਾਰਾਤਿਮਕ 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 ਗਈਆਂ ਹਨ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੇ ਅੱਠਵੀਂ 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

### ਲੇਖਨ/ਪਰੂਫ ਰਿਡਿੰਗ

1. ਅਦਿੱਤੀ ਬਾਂਸਲ, ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, ਹੈੱਡ ਟੀਚਰ, ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਮਨਾਣਾ, ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ, ਮੁਹਾਲ਼ੀ।
2. ਡਾ. ਕਰਣਬੀਰ ਕੌਰ, ਸਾਇੰਸ ਮਿਸਟ੍ਰੈੱਸ, ਸ.ਹ.ਸ. ਮੋਟੇਮਾਜਰਾ ਕੰਪ. ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਗੀਗੇਮਾਜਰਾ, ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ, ਮੁਹਾਲ਼ੀ।
3. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਜੋਗਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਸ.ਸ. ਮਿਸਟ੍ਰੈੱਸ, ਅਜੀਤਸਰ ਸ.ਕੰ.ਸ.ਸ.ਸ. ਰਾਏਕੋਟ, ਲੁਧਿਆਣਾ।
4. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਜਗਜੀਤ, ਲੈਕਚਰਾਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. (ਲੜਕੇ) ਬਾਘਾਪੁਰਾਣਾ, ਮੋਗਾ।
5. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਆਸ਼ਾ ਰਾਣੀ, ਰਿਟਾਇਰਡ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਸਰਕਾਰੀ ਕੰਨਿਆਂ ਸੈਕ. ਸਕੂਲ, ਗੋਨਿਆਣਾ ਮੰਡੀ, ਬਠਿੰਡਾ।
6. 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. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸੁਨੀਤਾ ਸਿੰਘ, ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮਿਸਟ੍ਰੈੱਸ, ਸਰਕਾਰੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਮਨਸੂਰਵਾਲ ਦੋਨਾਂ, ਕਪੂਰਥਲਾ।
2. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ 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।

### ਅਗਵਾਈ

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

**ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ**
**ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਨਿਰਮਲ ਕੌਰ**
ਏ.ਐਸ.ਪੀ.ਡੀ. (ਕੁਆਲਟੀ)
ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ।

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

# ਤਤਕਰਾ


| ਲੜੀ ਨੰ: | ਪਾਠ ਦਾ ਨਾ | ਪੰਨਾ ਨੰ. |
|---|---|---|
| 1. | ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ | 1-6 |
| 2. | ਸ੍ਵੈ- ਨਿਯੰਤਰਨ | 7-13 |
| 3. | ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ | 14-20 |
| 4. | ਸਾਡੀ ਕੀਮਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ | 21-26 |
| 5. | ਪਸ਼ੂਆਂ ਪ੍ਰਤਿ ਨੈਤਿਕਤਾ | 27-32 |
| 6. | ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣਾ | 33-38 |
| 7. | ਖੇਡ-ਭਾਵਨਾ | 39-45 |
| 8. | ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਜਨਤਿਕ ਸੰਪਤੀਆਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ | 46-50 |
| 9. | ਲਿੰਗ-ਸਮਾਨਤਾ | 51-56 |

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

# ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।
-ਜਿਮ ਰੋਹਨ

## 1.1 ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਜਾਗਰੂਕ ਹਾਂ :-

| ਲੜੀ ਨੰ. | ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ | ਹਮੇਸ਼ਾਂ | ਕਦੇ-ਕਦੇ | ਕਦੇ ਨਹੀਂ |
|---|---|---|---|---|
| 1. | ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ਼ ਰੁਮਾਲ ਰੱਖਦਾ/ ਰੱਖਦੀ ਹਾਂ। | | | |
| 2. | ਮੈਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਨਾਲ਼ ਹੱਥ ਧੋਂਦਾ / ਧੋਂਦੀ ਹਾਂ। | | | |
| 3. | ਮੈਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦਾ/ ਪਾਉਂਦੀ ਹਾਂ। | | | |
| 4. | ਮੈਂ ਛਿੱਕਣ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਰੁਮਾਲ ਨਾਲ਼ ਢਕਦਾ/ ਢਕਦੀ ਹਾਂ। | | | |
| 5. | ਮੈਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟਦਾ/ਕੱਟਦੀ ਹਾਂ। | | | |
| 6. | ਮੈਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। | | | |
| 7. | ਮੈਂ ਬਾਹਰਲਾ ਸੜਕ ਕੰਢੇ ਵਿਕਣ ਵਾਲ਼ਾ ਅਣਢਕਿਆ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। | | | |
| 8. | ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨ੍ਹਾਉਂਦਾ/ ਨ੍ਹਾਉਂਦੀ ਹਾਂ। | | | |
| 9. | ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਾਲ਼ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਦਾ/ਰੱਖਦੀ ਹਾਂ। | | | |

ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਅੰਕ:- ਹਮੇਸ਼ਾਂ-3 ਅੰਕ, ਕਦੇ-ਕਦੇ-2 ਅੰਕ, ਕਦੇ ਨਹੀਂ-1 ਅੰਕ

ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ........... ਅੰਕ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅੰਕ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਕੰਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ :

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

## 1.2 ਆਓ ਹੋਰ ਜਾਣੀਏ ........।

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ ! ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ / ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਰੀਰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

1. **ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਧੋਣਾ:-** ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨ੍ਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. **ਆਪਣੇ ਵਾਲ਼ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ:-** ਸਾਨੂੰ ਛੋਟੇ ਵਾਲ਼ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਵਾਲ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸ਼ੈਂਪੂ ਨਾਲ਼ ਧੋ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
3. **ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ:-** ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਸਾਡੇ ਦੰਦ ਅਤੇ ਮਸੂੜੇ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿਣਗੇ।
4. **ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ਼ ਧੋਣਾ:-** ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਖੇਡ ਕੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਾਗ਼ਬਾਨੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸਾਡੇ ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਣ। ਗੰਦੇ ਹੱਥ ਨਾਲ਼ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਟਾਣੂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਵਾਇਰਸ ਸਿੱਧੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।
5. **ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ:-** ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਨਾਲ਼ ਧੋ ਕੇ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾ ਕੇ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
6. **ਅਲੱਗ ਤੌਲੀਆ ਅਤੇ ਕੰਘੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ:-** ਸਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਕੰਘੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
7. **ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਰੁਮਾਲ ਨਾਲ਼ ਢਕਣਾ:-** ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਸਮੇਂ ਰੁਮਾਲ ਨਾਲ਼ ਢਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕੀਟਾਣੂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਣ। ਇਹ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
8. ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਕੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
9. ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪਾਏ ਹੋਏ ਕੱਪੜੇ ਦੁਬਾਰਾ ਪਾਉਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੁੱਪ ਲਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
10. ਬਾਹਰਲਾ ਸੜਕ ਕੰਢੇ ਵਿਕਣ ਵਾਲ਼ਾ ਅਣਢਕਿਆ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਾੜਾ ਹੈ।
11. ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੋਖਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**ਗਤੀਵਿਧੀ:-** ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

**ਲੁੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ:-** ਇੱਕ ਆਲੂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਆਲੂ ਛਿੱਲਣ ਵਾਲ਼ਾ ਚਾਕੂ।

ਅਧਿਆਪਕ ਇੱਕ ਆਲੂ ਬੱਚਿਆਂ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਛਿੱਲੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਆਲੂ ਦੇਵੇ। ਉਹ ਬੱਚਾ ਉਸ ਆਲੂ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇ ਦੇਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਆਲੂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਹਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਲੰਘੇ। ਅਖ਼ੀਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਲੂ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਹੁਣ ਉਹ ਆਲੂ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਕਿਹੋ – ਜਿਹਾ ਹੋ ਗਿਆ ? ____________________________

ਕੀ ਇਸ ਆਲੂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਧੋਏ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ________________

ਕਿਉਂ ?________________________________ ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ! ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲ਼ ਆਪਾਂ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚੋ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜਾਕੇ ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਾਨ-ਲੇਵਾ ਰੋਗ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਲ਼ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ________________ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## 1.3 ਆਓ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਸ਼ਡਿਊਲ ਬਣਾਈਏ:

ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਨਿਮਨ ਕਾਰਜ ਕਰਾਂਗੇ।

ਨਿਮਨ ਸ਼ਬਦ-ਪਟਾਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਬਦ-ਪਟਾਰਾ:- ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ, ਪਖਾਨਾ ਜਾਣਾ, ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ਼ ਧੋਣੇ, ਨ੍ਹਾਉਣਾ, ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ, ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਭੋਜਨ ਧਾਗੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਕੱਢਣਾ, ਸਾਫ਼ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪੁਆਉਣਾ, ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ (ਕੁਰਲੀ ਕਰਨਾ), ਵਰਦੀ ਬਦਲਣਾ, ਕੰਘੇ ਨਾਲ਼ ਵਾਲ਼ ਵਾਹੁਣੇ, ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ਼ ਸੁਕਾਉਣੇ, ਮੂੰਹ ਧੋਣਾ।

| ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ। | ਕਿਉਂ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ। |
|---|---|

### ਸਵੇਰੇ (ਸੁੱਤਾ ਉੱਠ ਕੇ):

| | |
|---|---|
| i)........................................ | i)........................................ |
| ii)........................................ | ii)........................................ |
| iii)........................................ | iii)........................................ |
| iv)........................................ | iv)........................................ |
| v)........................................ | v)........................................ |
| vi)........................................ | vi)........................................ |

### ਸਵੇਰ, ਦੁਪਹਿਰ, ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ:

| | |
|---|---|
| i)........................................ | i)........................................ |
| ii)........................................ | ii)........................................ |
| iii)........................................ | iii)........................................ |
| iv)........................................ | iv)........................................ |
| v)........................................ | v)........................................ |

### ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਘਰ ਆ ਕੇ:

| | |
|---|---|
| i)........................................ | i)........................................ |
| ii)........................................ | ii)........................................ |
| iii)........................................ | iii)........................................ |

### ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਆ ਕੇ:

| | |
|---|---|
| i)................................................................ | i)................................................................ |
| ii)................................................................ | ii)................................................................ |
| iii)................................................................ | iii)................................................................ |

### ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:

| | |
|---|---|
| i)................................................................ | i)................................................................ |

ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਜਮਾਤ ਦੇ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ਼ ਉਕਤ ਸਾਰਨੀ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਲਿਖਣਾ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਨਿਮਨ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਦਤ ਲਿਖੋ:–

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

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

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

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

ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ:– ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ।

### 1.4 ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਲਿਖੋ

1. ਇਸ ਪਾਠ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਉਪਰੰਤ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਂਦੀਆਂ।

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

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

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

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

2. ਆਓ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਲਿਖੀਏ:

| | |
|---|---|
| I)................................................................ | ii)................................................................ |
| iii)................................................................ | iv)................................................................ |

3. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜੋ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਮਨ ਦਿੱਤੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਚਿਪਕਾਓ:-

## ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ

____________________

____________________

____________________

____________________

# 2 ਸ੍ਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਨ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਲੜਨਾ ਪਵੇਗਾ।

## 2.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਸ੍ਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਗੁਣ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਆਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਿਥੇ ਹੋਏ ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸ੍ਵੈਕਾਬੂ ਨਾਲ਼ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਮੰਜ਼ਲ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਧੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਤਾਣਾ-ਬਾਣਾ ਸੁਲਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵੀ ਸੁਧਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਇੱਕ ਸੀਮਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਲ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਸਫਲ ਹੋਵਾਂਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਸਾਡੀ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਦਰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਹੌਲ਼ੀ ਹੈ ਜਾਂ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਕੋਲ਼ੋਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕੁ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਉੱਪਰ ਨਿਯੰਤਰਨ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਮਨ-ਮਰਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:-

- ਆਪਣੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਅਤੇ ਖ਼ੂਬੀਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋ
- ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਸੋਚ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਮਿਥੋ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼-ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਉਲੀਕੋ
- ਆਪਣਾ ਸ੍ਵੈ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਲਾਗੂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧੋ
- ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦਿਓ
- ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਰੱਖੋ

## ਸ੍ਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸ੍ਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਨ

ਗਤੀਵਿਧੀ:- ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਅੱਜ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸ੍ਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸ੍ਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਨ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਦੀ ਸ਼ੀਟ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਜਿਲਦ ਵਾਲ਼ੀ ਕਿਤਾਬ ਲਓ। ਕੀ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਦੀ ਪਤਲੀ ਸ਼ੀਟ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਪਰ ਸੰਭਾਲ਼ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਨਹੀਂ, ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ? ਕਾਗ਼ਜ਼ ਦੀ ਸ਼ੀਟ ਹਲਕੀ ਅਤੇ ਪਤਲੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਏਨੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਸਹਿ ਸਕਦੀ। ਕੀ ਅਜਿਹਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਦੀ ਪਤਲੀ ਸ਼ੀਟ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਵੇ?

ਹੁਣ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਦੀ ਪਤਲੀ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਈਪ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗੋਲ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਪਾਈਪਨੁਮਾ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਦੀ ਸ਼ੀਟ ਉੱਪਰ ਪਤਲੀ ਜਿਲਦ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਹੁਣ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਦੀ ਪਤਲੀ ਸ਼ੀਟ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਪਤਲੀ ਜਿਲਦ ਵਾਲ਼ੀ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਪਰ ਸੰਭਾਲ਼ ਲਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਦੀ ਸ਼ੀਟ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਗਈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਭਾਰ ਵਾਲ਼ੀ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਆ ਗਈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਜੇ ਅਸੀਂ ਵੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਸ੍ਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਨ ਨਾਲ਼ ਆਪਣਾ ਸ੍ਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾ ਲਈਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵੀ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਨਿਖਾਰ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾ ਲਈਏ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ, ਗ਼ੁੱਸੇ, ਈਰਖਾ ਆਦਿ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲ਼ੇਗੀ।

### 2.2 ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਟੀਮ ਕਿਹੜੀ ਹੈ???

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਲਓ।

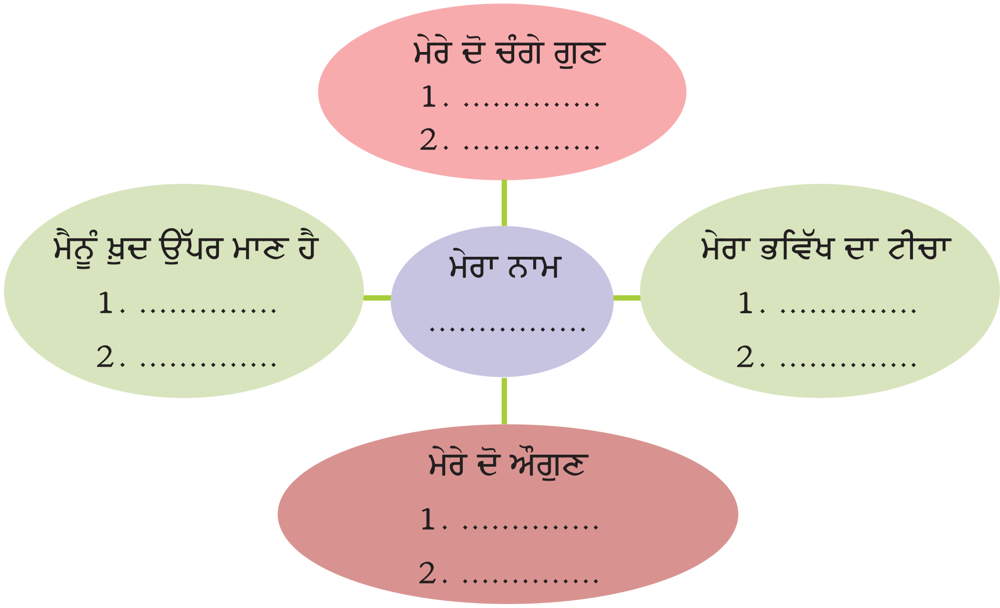
- ਪਹਿਲੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇਗਾ ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅੱਗੋਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇਗਾ।
- ਪਹਿਲੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚੋਂ ਦੂਜਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇਗਾ ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚੋਂ ਦੂਜਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅੱਗੋਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇਗਾ।

- ਪਹਿਲੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚੋਂ ਤੀਜਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇਗਾ ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚੋਂ ਤੀਜਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅੱਗੋਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇਗਾ। ਹਰੇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੀ ਪੁੱਛੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿਤਾਰਾ ਜੁੜ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇੰਞ ਹੀ ਚੱਲੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਅੱਗੋਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਥਾਂ ਉੱਤਰ ਹੀ ਦੇ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਿਤਾਰੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀ ਜੇਤੂ ਟੀਮ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਟੀਮ ਦਾ ਖ਼ਿਤਾਬ ਜਿੱਤੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਟੀਮ ਵਿਚਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਸ੍ਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਦਿਵਾਈ ਹੈ।
- ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:-
  - ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ ?
  - ਤੁਹਾਡੇ ਮਿੱਤਰ ਦਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ ?
  - ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕਿਹੜਾ ਹੈ ?
  - ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ?
  - ਤੁਹਾਡਾ ਮਨਭਾਉਂਦਾ ਅਧਿਆਪਕ ਕੌਣ ਹੈ ?
  - ਤੁਹਾਡਾ ਮਨਪਸੰਦ ਵਿਸ਼ਾ ਕਿਹੜਾ ਹੈ ?
  - ਤੁਹਾਡੀ ਮਨਪਸੰਦ ਖੇਡ ਕਿਹੜੀ ਹੈ ?
  - ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ ?
  - ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੰਡ/ਕਸਬਾ/ਸ਼ਹਿਰ ਕਿਹੜਾ ਹੈ ?
  - ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ?
  - ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ।
  - ਤੁਹਾਡਾ ਮਨਪਸੰਦ ਭੋਜਨ ਕਿਹੜਾ ਹੈ ?
  - ਤੁਹਾਡਾ ਮਨਪਸੰਦ ਰੰਗ ਕਿਹੜਾ ਹੈ ?
  - ਤੁਹਾਡਾ ਮਨਪਸੰਦ ਤਿਉਹਾਰ ਕਿਹੜਾ ਹੈ ?

| ਵਿਦਿਆਰਥੀ | ਟੀਮ 1 | ਟੀਮ 2 |
|---|---|---|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | | |
| 9 | | |
| 10 | | |
| ਕੁੱਲ ★ | | |

- ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ !ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੰਜ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਲਓ।
- ਪਹਿਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕ ਗੋਲ਼ ਘੇਰਾ ਬਣਾ ਲੈਣਗੇ ਅਤੇ 1-20 ਤੱਕ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬੋਲਣਗੇ ਪਰੰਤੂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲਾ ਅੰਕ ਟੀਮ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬੋਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਅੰਕ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਕੱਠੇ ਬੋਲ ਦੇਣਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਟੀਮ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੀ ਵਾਰੋ-ਵਾਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਗੇ। ਜਿਹੜੀ ਟੀਮ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ੍ਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਗੇ, ਉਹ ਟੀਮ ਗਿਣਤੀ ਪੂਰੀ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਟੀਮ ਦਾ ਖ਼ਿਤਾਬ ਜਿੱਤੇਗੀ।

## 2.3 ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਆਪ ਕਰੋ




### ਸਹੀ ਕੀ ਹੈ ?

| ਸਥਿਤੀ | ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ?<br>( ਠੀਕ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ) | ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ? |
|---|---|---|
| ਮੇਰੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹਨ:-<br>1........................<br>2........................ | • ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ।<br>• ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨ ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਮਿਲ਼ਦੀ ਹੈ।<br>• ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਉੱਪਰ ਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।<br>• ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਨੋਟਿਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। | • ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਵਾਂਗਾ।<br>• ਮੈਂ ਸ੍ਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਨ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਨਿਖਾਰ ਲਿਆਵਾਂਗਾ।<br>• ਮੈਂ ਨਿਰੰਤਰ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਸ੍ਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਕਰਾਂਗਾ। |

| | | |
|---|---|---|
| ਮੇਰੀਆਂ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹਨ:-<br>1.........................<br>2......................... | • ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ।<br>• ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨ ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਡਾਂਟ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।<br>• ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਉੱਪਰ ਨਮੋਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।<br>• ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ। | • ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਵਾਂਗਾ।<br>• ਮੈਂ ਸ੍ਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਨ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਵਾਂਗਾ।<br>• ਮੈਂ ਨਿਰੰਤਰ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਸ੍ਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪੂਰਾ ਯਤਨ ਕਰਾਂਗਾ। |
| ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਡਾਂਟਦਾ ਹੈ ? | • ਮੈਂ ਅੱਗੋਂ ਬਹਿਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ।<br>• ਮੈਂ ਰੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ।<br>• ਮੈਂ ਚਿੜ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ।<br>• ਮੈਂ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਹੋਰ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।<br>• ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਸਹਿਣ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ। | • ਗ਼ਲਤੀ ਦੀ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ।<br>• ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦਾ ਵਾਇਦਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।<br>• ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਗ਼ੁੱਸਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਪੱਖ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। |
| ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ਼ ਈਰਖਾ ਜਾਂ ਸਾੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? | • ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਗ਼ਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਕਸਾਉਂਦਾ ਹਾਂ।<br>• ਮੈਂ ਉਸ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।<br>• ਮੈਂ ਉਸ ਦਾ ਅਕਸ ਵਿਗਾੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। | • ਮੈਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।<br>• ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। |
| ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਬੁਰੇ ਵਿਹਾਰ ਕਾਰਨ ਉਸ ਉੱਪਰ ਗ਼ੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ? | • ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਲੜਨਾ-ਝਗੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ।<br>• ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਡਾਂਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ।<br>• ਉਸ ਉੱਪਰ ਗ਼ੁੱਸਾ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।<br>• ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਬੋਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਹਾਲ ਉੱਪਰ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। | • ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।<br>• ਉਸ ਦੇ ਬੁਰੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ।<br>• ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਨਾਲ਼ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। |

| | | |
|---|---|---|
| ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਚਿੱਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰੀਵੱਸ ਪੜ੍ਹਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ? | • ਮੈਂ ਕਲਾਸ ਵਿਚਲੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।<br>• ਆਪਣੇ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।<br>• ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ਼ ਬਹਿਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।<br>• ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਝੂਠੇ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹਾਂ। | • ਧਿਆਨ ਪੜ੍ਹਾਈ ਉੱਪਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।<br>• ਝੂਠੇ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।<br>• ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬਣਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਮਿਥਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਉਦੇਸ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। |

## 2.4 ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:-

1. ਆਪਣੇ ਨਵੇਕਲ਼ੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

2. "ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਉੱਪਰ ਮਾਣ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ..." ਬਾਰੇ ਪੰਜ ਸਤਰਾਂ ਲਿਖੋ।

3. ਆਪਣੀਆਂ ਖ਼ੂਬੀਆਂ, ਕਮੀਆਂ, ਡਰ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖੋ।

4. ਲਿਖੋ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਸ੍ਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਨ ਕਿਵੇਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ?

**ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ-**

3

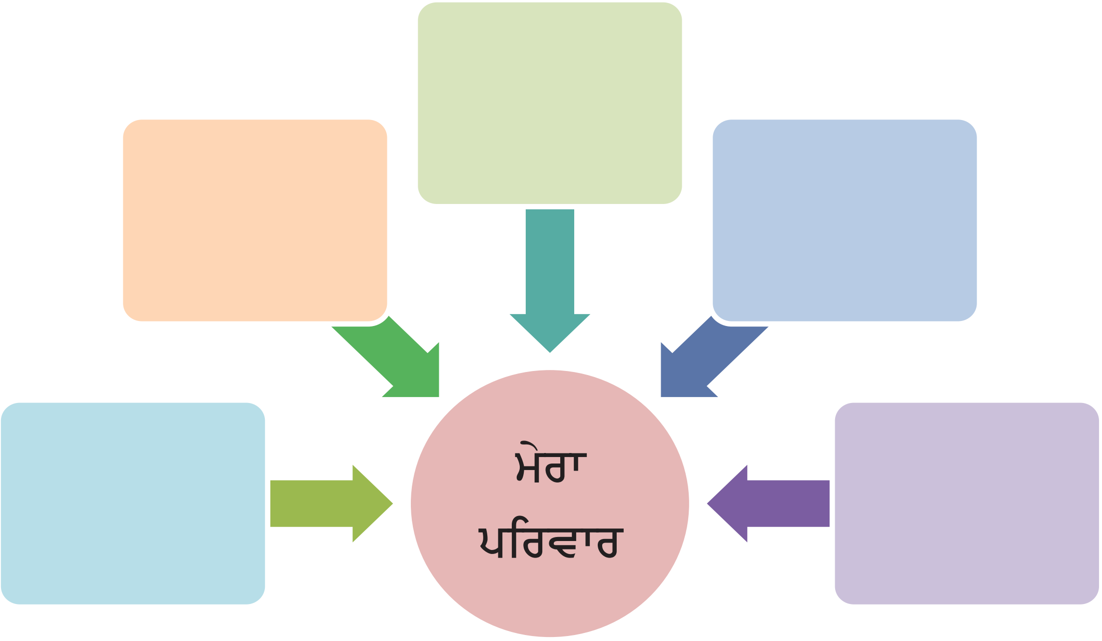
# ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

"ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਕਰੋ ਸਤਿਕਾਰ !
ਕਰਦੇ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ,
ਦਿਨ-ਰਾਤ ਕਰਦੇ ਸਾਡੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ਼,
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਅਪਣਾਓ,
ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸੋਹਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪਾਓ,
ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ,
ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲ਼ਾਂ ਸਿਖਾਉਂਦੇ,
ਲਾਡ ਵੀ ਲਡਾਉਂਦੇ,
ਕਹਾਣੀਆਂ ਵੀ ਸੁਣਾਉਂਦੇ,
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਕੋਲ਼ ਜੋ ਅਕਲ ਦੇ ਗਹਿਣੇ,
ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਨੇ ਲੈਣੇ,
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਕੋਲ਼ ਤਜਰਬਾ ਮਹਾਨ,
ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੁੰਦੇ ਘਰ ਦੀ ਸ਼ਾਨ।
ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਚੰਗਾ ਵਤੀਰਾ ਰੱਖੋ,
ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ,
ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ਼ ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਸੁਣੋ। "

### 3.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੁਣ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜੀ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ, ਮਿਹਨਤ, ਉੱਦਮ, ਤਿਆਗ, ਸੰਘਰਸ਼ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਝੱਲੀਆਂ ਗਈਆਂ ਔਕੜਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਅਣਥੱਕ ਯਤਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਣ-ਸਤਿਕਾਰ ਪ੍ਰਤਿ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਹਾਵਾਂ-ਭਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦਰਸਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਹੇਠਾਂ ਖ਼ਾਲੀ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਗਾਓ।




## 3.2 ਸ਼ੁਕਰੀਆ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਜੀ-ਪਿਤਾ ਜੀ, ਦਾਦੀ ਜੀ-ਦਾਦਾ ਜੀ, ਨਾਨੀ ਜੀ-ਨਾਨਾ ਜੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨਿਰੰਤਰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਅਣਥੱਕ ਯਤਨਾਂ ਅਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤਿ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ ਦੇ ਭਾਵ ਦਿਖਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜੀ, ਦਾਦੀ-ਦਾਦਾ ਜੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਾਲ਼ੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਪ੍ਰਤਿ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ?

ਆਪਣੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣੋ।

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਹੇਠਾਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ ਜੀ-ਦਾਦੀ ਜੀ, ਨਾਨਾ ਜੀ-ਨਾਨੀ ਜੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਜੀ-ਪਿਤਾ ਜੀ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰੀਆ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:-

## 3.3 ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡਿਆਂ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ ਜੀ, ਦਾਦੀ ਜੀ, ਨਾਨਾ ਜੀ, ਨਾਨੀ ਜੀ, ਹੋਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਚਾਚਾ ਜੀ, ਚਾਚੀ ਜੀ, ਤਾਇਆ ਜੀ, ਤਾਈ ਜੀ, ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਜੀ, ਪਿਤਾ ਜੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਭ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਹੜੇ ਨੁਕਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਇੱਕ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।

| ਕ੍ਰਮ ਅੰਕ | ਕਥਨ | ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ | ਕਦੇ-ਕਦੇ | ਹਮੇਸ਼ਾਂ |
|---|---|---|---|---|
| 1. | ਮੈਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। | | | |
| 2. | ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ਼ ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਹਲੀਮੀ ਨਾਲ਼ ਬੋਲਦਾ/ਬੋਲਦੀ ਹਾਂ। | | | |
| 3. | ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਸੁਣਦਾ/ਸੁਣਦੀ ਹਾਂ। | | | |
| 4. | ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। | | | |
| 5. | ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਦੌਰਾਨ "ਧੰਨਵਾਦ, ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ" ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। | | | |
| 6. | ਮੈਂ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। | | | |
| 7. | ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 8. | ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਹਾਲ–ਚਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ। | | | |
| 9. | ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਾਫ਼–ਸਫ਼ਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। | | | |
| 10. | ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ਼ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ–ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਦਾ/ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। | | | |
| 11. | ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। | | | |
| 12. | ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਮੌਕਿਆਂ ਉੱਪਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਬਣਾਏ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਤੋਹਫ਼ੇ ਭੇਂਟ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। | | | |
| 13. | ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ–ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। | | | |
| 14. | ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੇਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। | | | |
| 15. | ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀਆਂ ਅਸੀਸਾਂ ਮੈਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। | | | |

| ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ-1 | ਕਦੇ-ਕਦੇ-2 | ਹਮੇਸ਼ਾਂ-3 |
|---|---|---|

ਹੁਣ ਵੇਖੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਲ ਕਿੰਨੇ ਅੰਕ ਮਿਲ਼ੇ ਹਨ ? ................

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ? ........................................................

ਆਪਣੇ ਅੰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਯਤਨ ਕਰੋਗੇ ?...................................................

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

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

## ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਕਲੰਡਰ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਅਸੀਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਕਲੰਡਰ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:–

| ਦਿਨ | ਕਿਸ ਦਾ | ਕਿਉਂ | ਕਿਵੇਂ |
|---|---|---|---|
| ਸੋਮਵਾਰ | ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦਾ | | |
| ਮੰਗਲ਼ਵਾਰ | ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦਾ | | |
| ਬੁੱਧਵਾਰ | ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਦਾ | | |
| ਵੀਰਵਾਰ | ਆਪਣੇ ਦਾਦੀ ਜੀ ਦਾ | | |
| ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ | ਆਪਣੇ ਨਾਨਾ ਜੀ ਦਾ | | |
| ਸ਼ਨੀਵਾਰ | ਆਪਣੇ ਨਾਨੀ ਜੀ ਦਾ | | |
| ਐਤਵਾਰ | ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ | | |

## 3.4 ਰੌਚਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ

1. ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤੋਂ ਸੁਣੀ ਹੋਈ ਕੋਈ ਕਹਾਣੀ ਲਿਖੋ।

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਚਪਨ ਬਾਰੇ ਸੁਣੀਆਂ ਗੱਲ਼ਾਂ ਲਿਖੋ।

3. ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ਼ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ?

**ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ਼**

**ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ਼**

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

### ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ-

4

# ਸਾਡੀ ਕੀਮਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

(ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ)

ਅੱਜ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ, ਕੱਲ੍ਹ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜੀਵਨ – ਅਗਿਆਤ

## 4.1 ਜਾਣ- ਪਛਾਣ

ਸਾਡੀ ਕੀਮਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਨਾਲ਼ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ ? ਸਾਡੀ ਅਨਮੋਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾਲ਼ ਕਿਉਂ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ? ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਿਉਂ ਹੈ ? ਸਾਨੂੰ ਸੜਕ 'ਤੇ ਕੌਣ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ ! ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਅਨਮੋਲ ਤੋਹਫ਼ਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਇਸ ਅਨਮੋਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਅਸੀਂ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਲੰਘਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਅਨੇਕਾਂ ਕਾਰਜਾਂ: ਸਕੂਲ, ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਘਰ, ਘਰ ਤੋਂ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੇ ਜਾਣਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਗੁਜ਼ਰਦਾ ਹੈ।ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੜਕ–ਹਾਦਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ। ਸੜਕ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਸਾਡੀ ਕੀਮਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਅੱਜ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ, ਸਾਡੀ ਕੱਲ੍ਹ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ।'

### ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਲਿਖੋ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ਼ ਸੋਚੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਸੜਕ 'ਤੇ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :

| ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ | ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ |
|---|---|
| 1 | 1 |
| 2 | 2 |
| 3 | 3 |
| 4 | 4 |
| 5 | 5 |

ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹੈ, ਸੜਕ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗ਼ਲਤੀ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਸਾਡੀ ਜਾਨ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### 4.2 ਇਹ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਿਯਮ ਹਨ ਜੋ ਸੜਕ 'ਤੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

1. ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇ ਜ਼ੈਬਰਾ-ਕ੍ਰਾਸਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਜੇਕਰ ਸੜਕ 'ਤੇ ਜ਼ੈਬਰਾ-ਕ੍ਰਾਸਿੰਗ ਨਾ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੜਕ ਕਿਵੇਂ ਪਾਰ ਕਰੀਏ ?

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

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

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪੂਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ, ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਆ ਰਹੇ ਵਾਹਨ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ਼ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਸ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੇਜ਼ ਹੈ ਜਾਂ ਵਾਹਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੈ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਵਾਹਨ ਉੱਥੋਂ ਲੰਘ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਸੜਕ ਪਾਰ ਨਾ ਕਰੋ, ਚਾਹੇ ਉੱਥੇ ਜ਼ੈਬਰਾ-ਕ੍ਰਾਸਿੰਗ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕੀਮਤੀ ਜਾਨ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਦੇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕੀਮਤੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ।

2. ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕ-ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

3. ਸੜਕ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਾ ਕਰਨ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ :

| ਕਰਨਯੋਗ ਗੱਲਾਂ | ਨਾ ਕਰਨ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ |
|---|---|
| i) ਸੜਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੇਡੋ।<br>ii) ਵਾਹਨਾਂ ਦੇ ਲੰਘਣ ਜਾਂ ਰੁਕਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।<br>iii) ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸੜਕ 'ਤੇ ਹੋ, ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਚੁਕੰਨੇ ਰਹੋ। | i) ਸੜਕ ਦੇ ਕੰਢੇ /ਕਿਨਾਰੇ, ਫ਼ੁੱਟ-ਪਾਥ ਜਾਂ ਸੜਕ 'ਤੇ ਖੇਡਣਾ ।<br>ii) ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨੀ, ਜਦੋਂ ਵਾਹਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।<br>iii) ਭੱਜ ਕੇ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨਾ।<br>iv) ਦੋ ਖੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਚੱਲਦੇ ਵਾਹਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਲੰਘਣਾ।<br>v) ਸੜਕ 'ਤੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਹੈੱਡ- ਫ਼ੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ । |

4. ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੜਕ 'ਤੇ ਚੱਲਦੇ ਸਮੇਂ ਚਮਕਦਾਰ ਜਾਂ ਦੂਰੋਂ ਦਿਸਣ ਵਾਲ਼ੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ, ਜਿਵੇਂ: ਗੁਲਾਬੀ, ਸਫ਼ੈਦ, ਸੰਗਤਰੀ, ਪੀਲ਼ਾ, ਸੁਨਹਿਰੀ ਆਦਿ ਤਾਂ ਜੋ ਵਾਹਨ-ਚਾਲਕ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਰੋਂ ਦਿਸ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਪਰ ਸਕਦੇ ਹਾਦਸੇ ਨੂੰ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

5. ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਕਾਹਲ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

6. ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਨਿਮਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ:

i) ਆਪਣੇ ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜੇ ਸਾਈਕਲ ਠੀਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ 'ਤੇ ਸਫ਼ਰ ਨਾ ਕਰੋ।

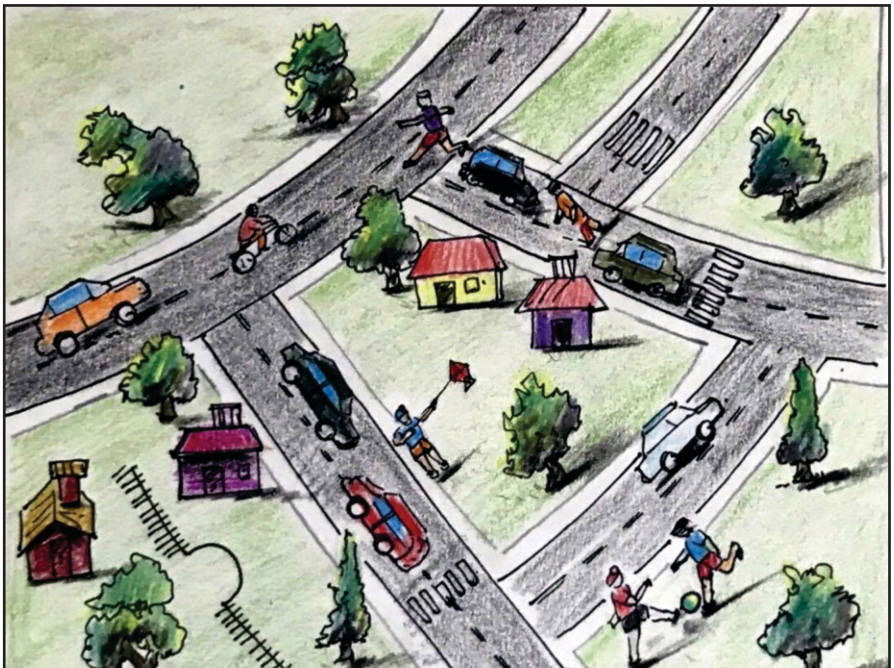
ii) ਸਾਈਕਲ ਲਈ ਬਣੀਆਂ ਖ਼ਾਸ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਓ ਜੇ ਇਹ ਖ਼ਾਸ ਸੜਕ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫ਼ੁੱਟ-ਪਾਥ ਦੇ ਕੋਲ ਸਾਈਕਲ ਸੜਕ ਦੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਚਲਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ਼ ਆ ਰਹੇ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਵੱਲ਼ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।

iii) ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।

iv) ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਹੈੱਡ- ਫ਼ੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।

## 4.3 ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਮਾਂ

1. ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼, ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਚੱਕਰ ਲਗਾਓ।



ਉਪਰੋਕਤ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੀਮਤੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ:

i) ..........................................................................................................

ii) ..........................................................................................................

iii) ..................................................................................................................

iv) ..................................................................................................................

v) ..................................................................................................................

2. ਪੈਨਸਿਲ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਫੋਟੋ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਏ ਚਹੁੰਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੜਕ -ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਓ।

ਸ਼ਬਦ-ਪਟਾਰਾ: ਸੜਕ ਦੇ ਕੰਢੇ / ਕਿਨਾਰੇ, ਚਿੱਟਾ ਖੇਤਰ ਫ਼ੁੱਟ-ਪਾਥ ਹੈ
(ਜ਼ੈਬਰਾ- ਕ੍ਰਾਸਿੰਗ, ਫ਼ੁੱਟ-ਪਾਥ, ਓਵਰ -ਬ੍ਰਿਜ)

ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਰਕ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਰਸਤਾ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ –

i) ..................................................................................................................

ii) ..................................................................................................................

iii) ..................................................................................................................

iv) ..................................................................................................................

ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ:

i) ........................................................................................................

ii) ........................................................................................................

## 4.4 ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਲਿਖੋ

1. ਨਿਮਨ ਵਿੱਚੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋ :-

   i) ਸੜਕ 'ਤੇ ਖੇਡਣਾ। ________________

   ii) ਸੜਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਾ। ________________

   iii) ਜ਼ੈਬਰਾ-ਕ੍ਰਾਸਿੰਗ 'ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਫ਼ਿਕਰ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨਾ। ________________

   iv) ਪੂਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਕੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨਾ। ________________

   v) ਚੱਲਦੀ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹਨਾ। ________________

   vi) ਫ਼ੁੱਟ-ਪਾਥ 'ਤੇ ਤੁਰਨਾ। ________________

   vii) ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹੈੱਲਮਿਟ ਪਾਉਣਾ। ________________

   viii) ਸੜਕ ਉੱਪਰ ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕ-ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ। ________________

   ix) ਸੜਕ 'ਤੇ ਚੱਲਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਮੋਬਾਇਲ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਹੈੱਡ- ਫ਼ੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ। ________________

2. ਸੜਕ 'ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਆਪਣੇ -ਆਪ ਨਾਲ਼ ਵਾਇਦਾ :-

**ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹੈ...**

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

3. ਸੜਕ- ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਨਵੇਂ ਨਾਹਰੇ ਲਿਖੋ।

**ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ-**

5

# ਪਸ਼ੂਆਂ ਪ੍ਰਤਿ ਨੈਤਿਕਤਾ

ਕਿਸੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਨੈਤਿਕ ਉੱਨਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਉਸ ਦੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨਾਲ਼ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਤੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ

## 5.1 ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂ ਦੀ ਸਾਂਝ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ। ਸੱਭਿਅਤਾ ਦੇ ਅਰੰਭ ਤੋਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਜਾਨਵਰ ਕਦੇ ਰਖਵਾਲੇ ਬਣ ਕੇ, ਕਦੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਬਣ ਕੇ ਅਤੇ ਕਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੋਸਤ ਬਣ ਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇ ਹਨ।

ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ, ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਾਥੀ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕਰਦਾ ਸੀ।

| ਲੜੀ ਨੰ. | ਜਾਨਵਰ | ਵਰਤੋਂ |
|---|---|---|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |

ਬੱਚਿਓ ! ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਇਸ ਸਾਥ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੇਵਲ ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਬੇਜ਼ਬਾਨਾਂ ਨੇ ਕੇਵਲ ਸਾਡਾ ਕੰਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਵੰਡਾਇਆ ਬਲਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸੁੱਖ-ਦੁੱਖ ਦੇ ਵੀ ਸਾਥੀ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਾਨਵਰ ਬਹੁਤ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਵਰਗੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

ਆਓ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰ ਕੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੀਏ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂ-ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਮਾਨਤਾ ਹੈ।

1. ਜਾਨਵਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ____________ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
2. ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ____________ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
3. ਉਹ ਸਾਡੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ____________ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
4. ਜਾਨਵਰ ਦਰਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ____________ ਵੀ ਹਨ।
5. ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ____________ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
6. ਉਹ ਸਾਡੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ____________ ਅਤੇ ____________ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**ਸ਼ਬਦ-ਪਟਾਰਾ**

ਪੀੜ, ਪਰਿਵਾਰ, ਪਿਆਰ, ਸਾਹ, ਖ਼ੁਸ਼, ਲਗਾਅ, ਰੋਂਦੇ

ਅਸੀਂ ਜਾਣਿਆ ਕਿ ਜਾਨਵਰ ਬਹੁਤ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਕੁਝ ਗੁਣ ਕੁਦਰਤ ਵੱਲੋਂ ਸਾਨੂੰ ਵੱਧ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪਸ਼ੂ-ਜਗਤ ਨੂੰ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ :-

1. ਜਾਨਵਰ ਸਾਡੇ ਨਾਲ਼ੋਂ ਕਿਹੜੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹਨ ?

____________________________________________

____________________________________________

____________________________________________

2. ਜਾਨਵਰਾਂ ਕੋਲ਼ ਸਾਡੇ ਨਾਲ਼ੋਂ ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਵੱਧ ਹਨ ?

____________________________________________

____________________________________________

____________________________________________

ਬੱਚਿਓ ! ਧਰਤੀ ਕੇਵਲ ਸਾਡਾ ਗ੍ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖਾਂ, ਬਨਸਪਤੀ, ਪਸ਼ੂਆਂ, ਪੰਛੀਆਂ ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਜੀਵਾਂ ਲਈ ਸਾਂਝਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਤਾਕਤ ਕਾਰਨ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਰਚਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਸਾਰੇ ਜੀਵ-ਰੂਪਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ਼ ਕਰੇ।

## 5.2 ਹਰ ਜੀਵ ਖ਼ਾਸ ਹੈ।

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਪਰ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕਤਾ ਦੀ ਹੋੜ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਬਾਕੀ ਜੀਵ-ਰੂਪਾਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

1. ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਜੀਵ-ਜੰਤੂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
2. ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦਿਸਣ ਵਾਲ਼ੇ ਜੀਵ-ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਨਾਪਸੰਦੀ ਦੇ ਜਾਨਵਰ ਕਾਰਨ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਲਿਖੋ।

| ਜਾਨਵਰ/ਜੀਵ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ | ਕਾਰਨ | ਜਾਨਵਰ/ਜੀਵ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ | ਕਾਰਨ |
|---|---|---|---|
| 1. | | 1. | |
| 2. | | 2. | |
| 3. | | 3. | |
| 4. | | 4. | |
| 5. | | 5. | |

ਬੱਚਿਓ ! ਬਹੁਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਗੁਣ ਕਾਰਨ ਪਸੰਦ ਜਾਂ ਨਾਪਸੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋਕਿ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਵੇਖੀਏ ਤਾਂ ਹਰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਨਾਪਸੰਦ ਕੀਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ/ਜੀਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਗੱਲ਼ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਲਾਭ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਲਿਖੋ।

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਜਾਨਵਰਾਂ/ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਨਾਪਸੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੁਣ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਉਹੀ ਹਨ ?

## 5.3 ਮਨੁੱਖੀ ਉਦੇਸ਼ ਬਨਾਮ ਪਸ਼ੂ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਅੱਜ ਦਾ ਯੁੱਗ ਮਸ਼ੀਨ ਦਾ ਯੁੱਗ ਹੈ।ਅਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰਾਂ 'ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਸੀ, ਉਹ ਕੰਮ ਅੱਜ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਸਾਡੀ ਪਸ਼ੂਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

### ਤੁਸੀਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ?

| ਲੜੀ ਨੰ. | ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਸਤੂ | ਕੀ ਉਹ ਵਸਤੂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਹੈ? |
|---|---|---|
| | | |

ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਤੋਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਹਨ,ਜੋ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਏ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ। ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਦਲ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਈਏ। ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਨਵਰ ਸਾਡੀ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਿਤ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਵਸਤੂਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ। ਉਹ ਸੁੱਖ-ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ਼ ਵਿੱਛੜਨ 'ਤੇ ਓਨਾ ਹੀ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਅਸੀਂ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਾਡੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਊਂਣ ਦੀ ਪ੍ਰਬਲ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ਼ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:-

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1:- ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੋਇਆ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ? ਆਪਣੇ ਉੱਤਰ ਲਈ ਤਰਕ ਦਿਓ।

______________________________________________

______________________________________________

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2:- ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ਼ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਵਰਤਣ ਦਾ ਕੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ?

______________________________________________

______________________________________________

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3:- ਕੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਜਿਊਂਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

______________________________________________

______________________________________________

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4:- ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਆਧੁਨੀਕਰਨ ਤੋਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਈਆਂ ਹਾਨੀਆਂ ਦੱਸੋ।

______________________________________________

______________________________________________

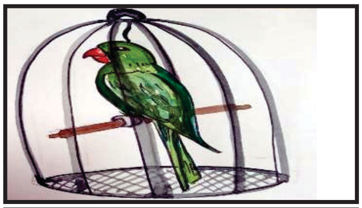
ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਰੁਤਬੇ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਹਰ ਸਾਲ 4 ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਪਸ਼ੂ-ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਝ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੋ।

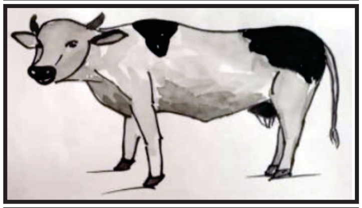
### 5.4 ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ?

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਡਾ ਅੰਤਰ ਹੈ ਕਿ ਪਸ਼ੂ ਸਵਾਰਥੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜਦ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਖ਼ਤਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਏਨਾ ਸਵਾਰਥੀ ਹੈ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੈਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਮਾਰ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

1. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਸ ਪਸ਼ੂ ਜਾਂ ਪੰਛੀ ਨਾਲ਼ ਕੀ ਗ਼ਲਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



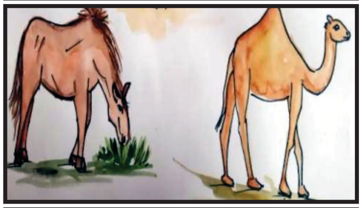
1. ਪਿੰਜਰੇ ਵਿੱਚ ਕੈਦ ਤੋਤਾ



2. ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਅਵਾਰਾ ਫਿਰਦੇ ਪਸ਼ੂ

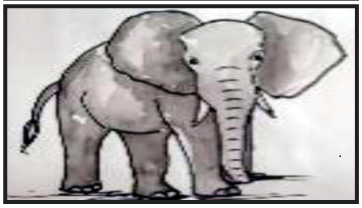
3. ਚੂਹਿਆਂ, ਖ਼ਰਗੋਸ਼ਾਂ ਆਦਿ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪਰੀਖਣ

4. ਪਤੰਗ ਦੀ ਡੋਰ ਨਾਲ਼ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਪੰਛੀ



5. ਭਾਰੀ ਬੋਝ ਖਿੱਚਦੇ ਖੱਚਰ, ਊਠ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰ

6. ਮਾਸ ਅਤੇ ਆਂਡਿਆਂ ਲਈ ਪਾਲ਼ੇ ਜਾਂਦੇ ਮੁਰਗੇ-ਮੁਰਗ਼ੀਆਂ



7. ਸਰਕਸ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਜਾਨਵਰ

ਬੱਚਿਓ ! ਸਾਰੇ ਜੀਵਿਤ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿ ਦਇਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਰੱਖਣਾ ਸੰਵਿਧਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡਾ ਮੌਲਿਕ ਕਰਤੱਵ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਡੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਨੂੰਨ ਵੀ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਵੇਂਕਿ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਅੱਤਿਆਚਾਰ ਰੋਕੂ ਐਕਟ 1960 ਅਤੇ ਜੰਗਲ਼ੀ ਜੀਵ ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਕਟ 1972, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਅੱਤਿਆਚਾਰ ਇੱਕ ਸਜ਼ਾਯੋਗ ਅਪਰਾਧ ਹੈ।

2. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਹਾਣੀ ਪੂਰੀ ਕਰੋ।

ਮਯੰਕ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਕੀਰਤ ਨਾਲ਼ ਸੈਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਅਚਾਨਕ ਉਸ ਨੇ ਸੜਕ 'ਤੇ ਕਤੂਰੇ ਦੇ ਰੋਣ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣੀ। ਉਸ ਨੇ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਕੁਝ ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਕਤੂਰੇ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਕਤੂਰਾ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੀ।

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।

**ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ-**

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

6

# ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣਾ

ਸਹੀ ਚੋਣ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮਤ 'ਤੇ ਪਕੜ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ - ਐਡਵਿਨ

## 6.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ! ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਹ ਕਾਬਲੀਅਤ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੋਣ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੋਚ ਅਤੇ ਤੁਲਨਾ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਓ ਨਿਮਨ ਗਤੀਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੀਏ:

| ਲੜੀ ਨੰਬਰ | ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੈਂ ਕੋਈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਂਦਾ/ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ... | ਕਦੇ ਨਹੀਂ | ਕਦੇ-ਕਦੇ | ਹਮੇਸ਼ਾਂ |
|---|---|---|---|---|
| 1. | ਮੈਂ ਇੱਕ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। | | | |
| 2. | ਮੈਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਕਲਪ/ਹੱਲ ਲੱਭਦਾ/ ਲੱਭਦੀ ਹਾਂ। | | | |
| 3. | ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਹੱਲਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੀ ਭਾਲ਼ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। | | | |
| 4. | ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਹੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। | | | |
| 5. | ਮੈਂ ਹਰੇਕ ਹੱਲ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। | | | |
| 6. | ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ ਰੂਪ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਹੱਲਾਂ / ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। | | | |
| 7. | ਮੈਂ ਨਵਾਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਿਛਲੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ/ ਸੋਚਦੀ ਹਾਂ। | | | |
| 8. | ਮੈਂ ਪਿਛਲੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਬਦਲਦਾ/ ਬਦਲਦੀ ਹਾਂ। | | | |
| | ਕੁੱਲ ਅੰਕ | | | |

### ਆਪਣਾ ਪੱਧਰ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:

ਆਓ, ਆਪਣਾ ਪੱਧਰ ਪਤਾ ਕਰੋ: ਕਦੇ ਨਹੀਂ-1 ਅੰਕ, ਕਦੇ-ਕਦੇ-2 ਅੰਕ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ-3 ਅੰਕ

| ਲੜੀ ਨੰ: | ਦਰਜਾਬੰਦੀ | ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਪੱਧਰ | ਆਪਣੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ |
|---|---|---|---|
| 1 | 8-12 | ਨਿਮਨ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ | |
| 2 | 13-19 | ਮੱਧਮ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ | |
| 3 | 20-24 | ਉੱਤਮ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ | |

ਮੇਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ______ ਅੰਕ ਹਨ। ਉਪਰੋਕਤ ਲੜੀ ਨੰ: 1 ਤੋਂ 8 ਅਨੁਸਾਰ ਮੈਨੂੰ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਵੱਲ਼ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ:

| | |
|---|---|
| i) _____________________________ | ii) _____________________________ |
| iii) _____________________________ | iv) _____________________________ |

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ ! ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ਼ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

### 6 .2 ਗਤੀਵਿਧੀ -ਸਮਾਂ

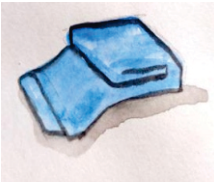
ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਸਕੂਲ-ਪਿਕਨਿਕ ਲਈ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਹੈ, ਬੱਸ ਇੱਕ ਜੰਗਲ਼ ਵਿੱਚ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਸ-ਕੰਡਕਟਰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਦਲ ਹੀ ਜੰਗਲ਼ ਲੰਘਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ। ਜੰਗਲ਼ ਬਹੁਤ ਸੰਘਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਤੁਰਨਾ ਪੈਣਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ਼ ਦਸ ਮਿੰਟ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

#### ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ

ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ

ਮਾਚਸ ਦੀ ਡੱਬੀ

ਕੰਬਲ਼



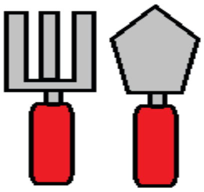
ਮੱਛਰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲ਼ਾ ਸਪ੍ਰੇਅ

ਕੰਪਾਸ

ਟਾਫ਼ੀਆਂ

ਚਾਕੂ

ਬਾਗ਼ਬਾਨੀ- ਯੰਤਰ



ਪਾਣੀ ਦਾ ਪਾਈਪ

### ਚੋਣ ਕੀਤੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਚੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ

i) ____________________

____________________

ii) ____________________

____________________

iii) ____________________

____________________

iv) ____________________

____________________

## ਆਤਮ-ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਸ੍ਵੈ-ਪੜਚੋਲ

ਕਲਾਸ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਸਹੀ ਹਨ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵੇਲ਼ੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ–

| | ਗ਼ਲਤੀਆਂ | ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? |
|---|---|---|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |

### 6.3 ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ

ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਰਵੀ ਦੇ ਬੈਗ ਤੋਂ ਕੁਝ ਲੈਂਦੇ ਵੇਖਿਆ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਨੇ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵੇਖ ਲਿਆ ਹੈ। ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਧਿਆਪਕ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਐਲਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਰਵੀ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਸੇ ਚੋਰੀ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?

1. ਸਮੱਸਿਆ ਕੀ ਹੈ ?

_______________________________________________

2. ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ਼ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ ?

_______________________________________________

3. ਹਰੇਕ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਚੋਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਕੀ ਹੈ ?

_______________________________________________

_______________________________________________

4. ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਚੋਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ?

_______________________________________________

_______________________________________________

5. ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀ ਹੈ ?

_______________________________________________

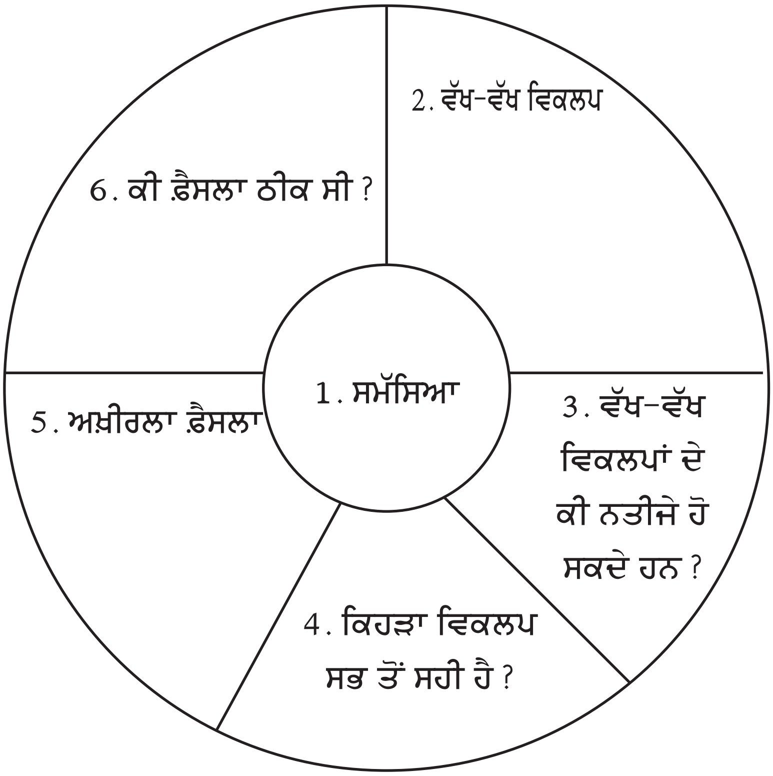
6. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ? ਕਿਉਂ ?

_______________________________________________

_______________________________________________

## ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦਾ ਚੱਕਰ

ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ ਇਕੱਲੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੀ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਗਰਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਕਸ਼ ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਇੱਕ ਸਿਗਰਟ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ? ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਭਰੋ। ਇਹ ਚੱਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਉਲਝਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਚੱਕਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਛੇ ਖੇਤਰ ਭਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲੇ ’ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਓਗੇ।




## 6.4 ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਲਿਖੋ

1. ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

   i) ____________________________________________

   ii) ____________________________________________

   iii) ____________________________________________

   iv) ____________________________________________

   v) ____________________________________________

2. ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ:

| | |
|---|---|
| i) ਫ਼ੈਸਲੇ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ। | ੳ) ____________________ |
| ii) ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ। | ਅ) ____________________ |
| iii) ਸਾਰੇ ਹੱਲ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਤੋਲਣਾ। | ੲ) ____________________ |
| iv) ਸਾਰੇ ਹੱਲ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ। | ਸ) ____________________ |
| v) ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ। | ਹ) ____________________ |

vi) ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ। ਕ) ____________________

vii) ਹੱਲਾਂ/ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣਨਾ। ਖ) ____________________

## ਆਤਮ -ਨਿਰਨਾ

ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

i) ____________________________________________

ii) ____________________________________________

iii) ____________________________________________

iv) ____________________________________________

v) ____________________________________________

**ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ-**

- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

7

# ਖੇਡ-ਭਾਵਨਾ

ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਜਿੱਤ ਜਾਂ ਹਾਰ ਨੂੰ ਹੁੰਗਾਰਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇਤੂ ਜਾਂ ਹਾਰਿਆ ਹੋਇਆ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। – ਹੈਰੀ ਸ਼ੀਹੇ

## 7.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਚੰਗੀ ਖੇਡ–ਭਾਵਨਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ਾ ਇੱਕ ਅਣਮੁੱਲਾ ਗੁਣ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਬਕ ਹੈ,ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਤਾਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਹਾਂ ਪਰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਮਾਰਗ–ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਓ, ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਇਸ ਅਹਿਮ ਗੁਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਸਮਝੀਏ।

**ਭਾਗ - 1**

ਜਸਮੀਤ ਇੱਕ ਹੋਣਹਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੀ। ਉਹ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਮੋਹਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ਼–ਨਾਲ਼ ਫ਼ੁਟਬਾਲ ਦਾ ਵੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਖਿਡਾਰੀ ਸੀ। ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਆਦਤ ਹੀ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅੱਵਲ ਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਹਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਇੱਕ ਦਿਨ ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਦੌਰਾਨ ਜਸਮੀਤ ਦੀ ਜਮਾਤ ਅਤੇ ਨਾਲ਼ ਦੀ ਜਮਾਤ ਵਿਚਕਾਰ ਫ਼ੁਟਬਾਲ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਦੂਸਰੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਟੀਮ ਦੋ ਗੋਲ਼ ਤੋਂ ਜਿੱਤ ਰਹੀ ਸੀ। ਜਸਮੀਤ ਬਹੁਤ ਗ਼ੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਉਹ ਵਾਰ–ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬੁਰਾ–ਭਲਾ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਤਦ ਅਚਾਨਕ ਦੂਸਰੀ ਟੀਮ ਨੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੋਲ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਜਸਮੀਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗ਼ੁੱਸਾ ਆਇਆ। ਉਸ ਨੇ ਗੋਲ਼–ਕੀਪਰ ਬਣੇ ਰਵੀ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ, "ਤੂੰ ਇੱਕ ਗੋਲ਼ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ? ਧਿਆਨ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਤੇਰਾ ?"

ਰਵੀ ਗ੍ਰਾਊਂਡ 'ਤੇ ਡਿੱਗ ਪਿਆ। ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਚੁੱਪ ਛਾ ਗਈ। ਪੂਰੀ ਟੀਮ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਲ਼ੇ–ਦੁਆਲ਼ੇ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਗਈ। ਜਸਮੀਤ ਦੇ ਦੋਸਤ ਹਰਸ਼ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ, "ਆਪਣਾ ਵਿਹਾਰ ਸੁਧਾਰ ਜਸਮੀਤ ! ਹਾਰਨ ਜਾਂ ਜਿੱਤਣ ਨਾਲ਼ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਖੇਡ ਹੈ। "

"ਮੈਨੂੰ ਹਾਰ ਬਿਲਕੁਲ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। " ਜਸਮੀਤ ਚੀਕ ਕੇ ਬੋਲਿਆ। ਉਸ ਦੇ ਦੋਸਤ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਆਦਤ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਸਨ ਪਰ ਉਸ ਦਿਨ ਉਸ ਦਾ ਵਰਤਾਅ ਦੇਖ ਕੇ ਸਭ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੇਡ ਵਿਚਾਲ਼ੇ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਗਏ। ਜਸਮੀਤ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਾ ਖੜ੍ਹਾ ਰਹਿ ਗਿਆ।

ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਸਮੀਤ ਉੱਪਰ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਜਨੂਨ ਭਾਰੂ ਸੀ। ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।

| ਲੜੀ ਨੰ. | ਪ੍ਰਸ਼ਨ | ਉੱਤਰ |
|---|---|---|
| 1. | ਕੀ ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਚੰਗੀ ਖੇਡ-ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ? | |
| 2. | ਚੰਗੀ ਖੇਡ-ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ? ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸੋ। | |
| 3. | ਤੁਸੀਂ ਹਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ? | |
| 4. | ਤੁਸੀਂ ਹਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹੋ ? | |

**ਭਾਗ - 2**

ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਈ। ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਬੈਠ ਗਏ। ਅਧਿਆਪਕ ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਆਏ। ਸਭ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਬੈਠਿਆਂ ਦੇਖ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਈ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਚੁੱਪ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪੁੱਛਿਆ। ਰਵੀ ਨੇ ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਘਟਨਾ ਉਹਨਾਂ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਬਿਆਨ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਅਧਿਆਪਕ ਦਲਜੀਤ ਜੀ ਨੇ ਜਸਮੀਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ਼ ਬੁਲਾਇਆ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ਼ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ, "ਵੇਖ ਜਸਮੀਤ, ਤੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਖਿਡਾਰੀ ਹੈਂ ਪਰ ਤੈਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਤੂ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਾਰਨਾ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਜੋ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨਾਲ਼ ਮਿਲ਼-ਜੁਲ਼ ਕੇ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ਼ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਜਿੰਦ-ਜਾਨ ਨਾਲ਼ ਖੇਡੇ, ਉਹੀ ਅਸਲੀ ਜੇਤੂ ਹੈ। ਜੇ ਜਿੱਤੇ ਤਾਂ ਜਿੱਤ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਨਾ ਕਰਕੇ ਦੂਸਰੀ ਟੀਮ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੇ। ਜੇਕਰ ਹਾਰੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਵਧੀਆ ਖੇਡ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੇ ਅਤੇ ਜੇਤੂ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਦੀ ਵਧਾਈ ਦੇਵੇ।

ਜਸਮੀਤ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਖੜ੍ਹਾ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗ਼ਲਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਧਿਆਪਕ ਦਲਜੀਤ ਜੀ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬੋਲੇ, "ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਬੱਚਿਓ ! ਜਿੱਤਦਾ ਉਹ ਹੈ, ਜੋ ਹਾਰਨਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਤ ਕੇ ਵੀ ਹਾਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। "

ਜਸਮੀਤ ਆਪਣੀ ਗ਼ਲਤੀ 'ਤੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਤੋਂ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਰਵੀ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਵਰਤਾਅ ਲਈ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗੀ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਦਾ ਵਾਇਦਾ ਕੀਤਾ।

ਬੱਚਿਓ ! ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਜਾਣਿਆ ਕਿ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿੱਚ ਖੇਡ-ਭਾਵਨਾ ਕਿੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਪਰ ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖੇਡ-ਭਾਵਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਹਰ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਸਨਮਾਨਪੂਰਵਕ ਜਿੱਤਣ ਅਤੇ ਹਾਰਨ ਲਈ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਹਾਰਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਜੇਤੂ ਹਾਂ।

ਉਸ ਦਿਨ ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਕੇਵਲ ਜਮਾਤ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਵਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਬਲਕਿ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਕੁਝ ਵਾਇਦੇ ਕੀਤੇ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਾਕ ਪੂਰੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਾਣੋ ਉਸ ਨੇ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ।

### ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰੋ

1. ਮੈਂ ਇੱਕ ਚੰਗਾ _______ ਬਣਾਂਗਾ।
2. ਮੈ ਕਿਸੇ ਨਾਲ਼ ਬੁਰਾ _______ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ।
3. ਮੈਂ _______ ਨਾਲ਼ ਖੇਡਾਂਗਾ।
4. ਮੈਂ _______ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਾਂਗਾ।
5. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ਼ _______ ਕੇ ਰਹਾਂਗਾ।
6. ਮੈਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦਾ _______ ਕਰਾਂਗਾ।
7. ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜਿੱਤ ਦਾ _______ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ।
8. ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਹਾਰ ਨੂੰ _______ ਕਰਾਂਗਾ।

**ਸ਼ਬਦ-ਪਟਾਰਾ**

| | |
|---|---|
| ਇਮਾਨਦਾਰੀ | ਮਿਲ਼-ਜੁਲ਼ |
| ਹੰਕਾਰ | ਖਿਡਾਰੀ |
| ਸ੍ਵੀਕਾਰ | ਨਿਯਮਾਂ |
| ਵਰਤਾਅ | ਆਦਰ |

## 7.2 ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਮਾਂ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਸ਼ਾਨ ਨਾਲ਼ ਹਾਰਨਾ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ਼ ਜਿੱਤਣਾ ਚੰਗੀ ਖੇਡ-ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਕੇਂਦਰ-ਬਿੰਦੂ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਖੇਡ-ਭਾਵਨਾ ਸਾਡੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਸੰਜਮੀ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਖਿਡਾਰੀ ਨਾ ਆਪਣੀ ਨਾਕਾਮੀ 'ਤੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੀ ਜਿੱਤ ਦਾ ਹੰਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਵਰਤਾਅ ਸਨੇਹੀ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਮਿਸਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਾਲਮ ਨੰ. 2 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਸੌਟੀਆਂ 'ਤੇ ਪਰਖਦੇ ਹੋਏ ਕਾਲਮ ਨੰ. 1 ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ / ਕੰਮ ਲਿਖੋ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾੜੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਲਮ ਨੰ. 3 ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ / ਕੰਮ ਲਿਖੋ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਖੇਡ**

| 1. ਮਾੜੀ ਖੇਡ | 2. ਕਸੌਟੀ | 3. ਚੰਗੀ ਖੇਡ |
|---|---|---|
| | ਇਮਾਨਦਾਰੀ | |
| | ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ | |
| | ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ | |
| | ਦੂਸਰੀ ਟੀਮ ਨਾਲ਼ ਵਰਤਾਅ | |
| | ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਵਰਤਾਅ | |
| | ਰੈਫ਼ਰੀ ਜਾਂ ਕੋਚ ਨਾਲ਼ ਵਰਤਾਅ | |
| | ਹਾਰਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ | |
| | ਜਿੱਤਣ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ | |

ਬੱਚਿਓ ! ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੋ ਕਿ ਬਾਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਖੇਡ-ਭਾਵਨਾ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ?

7.3 ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਆਓ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਛੁਪੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵਾਲ਼ੇ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੀਏ।

## ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ

| ਲੜੀ ਨੰ. | ਪ੍ਰਸ਼ਨ | ਹਾਂ | ਕਦੇ-ਕਦੇ | ਨਹੀਂ |
|---|---|---|---|---|
| 1. | ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇਤੂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁਬਾਰਕਬਾਦ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ? | | | |
| 2. | ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਾਰੀ ਹੋਈ ਟੀਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਾਕ ਕਰਦੇ ਹੋ ? | | | |
| 3. | ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ਼ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ? | | | |
| 4. | ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਗ਼ਲਤ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ? | | | |
| 5. | ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਰੋਂਦੇ ਹੋ ? | | | |
| 6. | ਕੀ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ਼ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ? | | | |
| 7. | ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਦੂਸਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਲੜਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬੁਰਾ-ਭਲਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ? | | | |
| 8. | ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਚ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਹਰ ਗੱਲ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ? | | | |
| 9. | ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਖੇਡ ਪੂਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ? | | | |
| 10. | ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਰੈਫ਼ਰੀ ਨਾਲ਼ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਲੜ ਪੈਂਦੇ ਹੋ ? | | | |

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅੰਕ ਦਿਓ।

| ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ. | ਹਾਂ | ਕਦੇ-ਕਦੇ | ਨਹੀਂ |
|---|---|---|---|
| 1 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | 3 | 2 | 1 |
| 10 | 1 | 2 | 3 |

ਪ੍ਰਾਪਤ ਅੰਕ ______ (ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ- 30, ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ- 10)
ਵੱਧ ਅੰਕ ਤੁਹਾਡੀ ਚੰਗੀ ਖੇਡ-ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੇਡ-ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰੋਗੇ।

________________________________________
________________________________________
________________________________________
________________________________________
________________________________________
________________________________________
________________________________________
________________________________________
________________________________________

ਬੱਚਿਓ ! ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਖਿਡਾਰੀ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋਕਿ ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾ ਲਵੇ। ਆਓ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ :

- ਹਾਰਨ 'ਤੇ ਬਹਾਨੇ ਨਾ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਜਿੱਤਣ ਤੇ ਹੰਕਾਰ ਨਾ ਕਰਨਾ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਕੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਕਰਨਾ।
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ।
- ਕਿਸੇ ਦੀ ਗ਼ਲਤੀ 'ਤੇ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿ ਕੇ ਹੌਸਲਾ ਵਧਾਉਣਾ।
- ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ।

ਉਪਰੋਕਤ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਖੇਡ-ਭਾਵਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਵੰਡੋ:-

ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਮਜ਼ਾਕ ਕਰਨਾ, ਮੁਬਾਰਕਬਾਦ, ਝਗੜਾ, ਰੋਣਾ, ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਧਾਉਣਾ, ਬੇਈਮਾਨੀ, ਸ਼ੋਰ ਪਾਉਣਾ, ਨਿਮਰਤਾ, ਆਦਰ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਬਹਿਸ ਕਰਨਾ, ਡੀਂਗਾਂ ਮਾਰਨਾ, ਨਿਰਦੇਸ਼ ਮੰਨਣਾ, ਆਲੋਚਨਾ

| ਚੰਗੀ ਖੇਡ-ਭਾਵਨਾ | ਮਾੜੀ ਖੇਡ-ਭਾਵਨਾ |
|---|---|
| | |

7.4 ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਆਓ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਖੇਡ-ਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਸਥਿਤੀ :- ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਹੋ। ਅੰਤਰ-ਸਕੂਲ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਦਾ ਫ਼ਾਈਨਲ ਮੈਚ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਚ ਦੀ ਆਖ਼ਰੀ ਗੇਂਦ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਚ ਨੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਭੇਜਣਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਖਿਡਾਰੀ ਚਾਰ ਰਨ ਲੈ ਪਾਇਆ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਤ ਜਾਓਗੇ ਪਰ ਉਹ ਆਊਟ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰ ਗਏ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਦੇ ਹੋਏ ਦੱਸੋ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾ ਕੇ ਕੀ ਕਹੋਗੇ।

**ਸੰਵਾਦ-ਰਚਨਾ**

| | |
|---|---|
| 1. ਸਾਥੀ ਖਿਡਾਰੀ | |
| 2. ਕੋਚ | |
| 3. ਜੇਤੂ ਟੀਮ ਦਾ ਕਪਤਾਨ | |
| 4. ਤੁਹਾਡੇ ਮਿੱਤਰ | |
| 5. ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ | |

ਨੋਟ:- ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਖੇਡ-ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ?

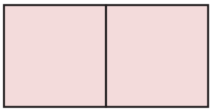
ਬੱਚਿਓ ! ਚੰਗਾ ਖਿਡਾਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੀ ਹਾਰ ਨੂੰ ਸਹਿਜਤਾ ਨਾਲ਼ ਸ੍ਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ! ਉਹ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹਾਰਨ 'ਤੇ ਸਹਿਜ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਹਾਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਅਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਸਬਕ ਲੈਂਦਾ ਹੋਇਆ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਝਾਤੀ ਮਾਰਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸਬਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ।

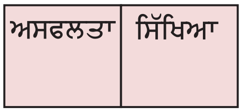
## ਹਰ ਅਸਫਲਤਾ ਕੁਝ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ..........

1. ਇੱਕ ਚਾਰ ਖ਼ਾਨਿਆਂ ਵਾਲ਼ਾ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਲਓ।

2. ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਚਕਾਰ ਤੋਂ ਮੋੜ ਕੇ ਦੋ ਬਰਾਬਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਲਓ।



3. ਖੱਬੇ ਕਾਲਮ ਉੱਪਰ ਅਸਫਲਤਾ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਕਾਲਮ ਉੱਪਰ ਸਿੱਖਿਆ।




4. ਖੱਬੇ ਕਾਲਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲ਼ੀਆਂ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਲਿਖੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕੀਤਾ।
5. ਸੱਜੇ ਕਾਲਮ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਲਿਖੋ। ( ਇੱਕ ਅਸਫਲਤਾ = ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਆ)
6. ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਇੱਕ ਸਬਕ ਦੱਸੇਗਾ ਜੋ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ।
7. ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾੜਦੇ ਹੋਏ ਅਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਅਲੱਗ ਕਰ ਲੈਣਗੇ।
8. ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਸਫਲਤਾ ਵਾਲ਼ੇ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਨੂੰ ਪਾੜ ਕੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ਼ ਰੱਖ ਲੈਣਗੇ।
9. ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਲਿਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ਼ ਰਹਿਣ।

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਹਰ ਅਸਫਲਤਾ ਜਾਂ ਹਾਰ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿੱਖਿਆ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਟੁਕੜਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਉਸ ਤੋਂ ਮਿਲ਼ੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਅਪਣਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ–**

----------------------------------------------------------------

----------------------------------------------------------------

----------------------------------------------------------------

8

# ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਜਨਤਿਕ ਸੰਪਤੀਆਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ

ਕਰ ਲੈ ਸੰਭਾਲ਼ ਤੂੰ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ, ਕਰ ਸਤਿਕਾਰ ਤੂੰ ਇਹਨਾਂ ਠੰਢੀਆਂ ਛਾਂਵਾਂ ਦੀ।

## 8.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਨਤਿਕ ਸੰਪਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ: ਹਸਪਤਾਲ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ, ਬੈਂਕ, ਰੇਲਵੇ, ਬੱਸਾਂ, ਸਕੂਲ, ਪਾਰਕ, ਆਦਿ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਸੱਚ-ਮੁੱਚ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸੰਪਤੀ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ਼ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਰਕਮ ਦਾ ਨਿਵੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਜਨਤਿਕ ਸੰਪਤੀਆਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਟੈਕਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੇ ਧਨ ’ਤੇ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਿਕ ਸੰਪਤੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ਼ ਕਰਨਾ, ਇਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ! ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਿਕ ਸੰਪਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਇਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਦਿਲਚਸਪ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਾਂਗੇ।

ਬੁੱਝੋ !!!

ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?

1. ਮੇਰੇ ਕੋਲ਼ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨਾਲ਼ ਭਰੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ਼ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ, ਮੇਜ਼ ਅਤੇ ਅਖ਼ਬਾਰ ਹਨ।

______________________________

______________________________

2. ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁੰਦਰ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਪੌਦੇ ਹਨ।ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਪਿਆਰੇ ਬਾਗ਼ ਵੀ ਹਨ।

___

___

3. ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ਼ ਆ ਕੇ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਇਮਾਰਤ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਮਰੇ, ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ, ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਅਤੇ ਰਸੋਈ-ਘਰ ਹਨ।

___

___

4. ਮੈਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਇਮਾਰਤ ਹਾਂ।ਬਿਮਾਰ ਲੋਕ ਮੇਰੇ ਕੋਲ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।

___

___

5. ਮੇਰੇ ਕੋਲ਼ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਹੀਏ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੀਟਾਂ ਹਨ।ਲੋਕ ਸੀਟਾਂ 'ਤੇ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

___

___

- ਇਹਨਾਂ ਪੰਜਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਜਨਤਿਕ ਸੰਪਤੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਿਕ ਸੰਪਤੀ ਕਿਉਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

___

___

- ਅਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਨਤੀਜਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ।

___

___

___

## 8.2 ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਮਾਂ

1. ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆ ਕਰਾਂਗੇ , ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵੇਰਵੇ ਭਰਨੇ ਹਨ :

**ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸੇ**

1. ________________
2. ________________
3. ________________
4. ________________

**ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ਼ ਦੀ ਕਿੱਥੇ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ**

1. ________________
2. ________________
3. ________________
4. ________________

**ਸ਼ਾਬਾਸ਼ !!!!**

### ਕਿਰਿਆ

ਸਾਡੇ ਕੋਲ਼ ਇਹ ਸਾਰਨੀ ਹੈ ,ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਗਿਣਤੀ 1 ਤੋਂ 20 ਤੱਕ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦਿਲਚਸਪ ਖੇਡ ਹੈ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਖੇਡਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |

ਇੱਥੇ 1 ਤੋਂ 20 ਅੰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਪਰਚੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਆਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਰਚੀ ਚੁਣੋ। ਉਸ ਸੰਖਿਆ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨੁਕਤਾ ਲਿਖੋ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸੰਪਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ਼ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਪਰਚੀ ਦੁਹਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਅੰਕ ਅੱਗੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ ਲਿਖੋਗੇ।

ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਉਪਰੋਕਤ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣੇ ਹਨ।

## 8.3 ਕਿਰਿਆ

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ ! ਹੁਣ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਜਨਤਿਕ ਸੰਪਤੀ ਸਭ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਹੈ। ਆਓ, ਦੇਖੀਏ ਕਿ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ?

| | ਹਮੇਸ਼ਾਂ | ਕਦੇ-ਕਦੇ | ਕਦੇ ਨਹੀਂ |
|---|---|---|---|
| 1. ਮੈਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ। | | | |
| 2. ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ 'ਤੇ ਲਿਖਦਾ ਹਾਂ। | | | |
| 3. ਮੈਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪੰਨੇ ਪਾੜਦਾ ਹਾਂ। | | | |
| 4. ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚੋਂ ਫੁੱਲ ਤੋੜਦਾ ਹਾਂ। | | | |
| 5. ਮੈਂ ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕਾਗਜ਼ ਸੁੱਟਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਫੈਲਾਉਂਦਾ ਹਾਂ। | | | |
| 6. ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੈਂਚਾਂ 'ਤੇ ਕਲਮ ਨਾਲ਼ ਨਾਮ ਲਿਖਦਾ ਹਾਂ। | | | |
| 7. ਮੈਂ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹਾਂ। | | | |
| 8. ਮੈਂ ਚਾਕ ਨਾਲ ਖੇਡਦਾ ਹਾਂ। | | | |
| 9. ਮੈਨੂੰ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਜਮਾਤ ਜਾਂ ਬਰਾਂਡੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖੇ ਚਾਲੂ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹਨ। | | | |
| 10. ਮੈਂ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਥੁੱਕਦਾ ਹਾਂ। | | | |

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਉੱਤਰ ਕੁੰਜੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ :

| ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ: | ਹਮੇਸ਼ਾਂ | ਕਦੇ-ਕਦੇ | ਕਦੇ ਨਹੀਂ |
|---|---|---|---|
| 1 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | 1 | 2 | 3 |

ਆਪਣੇ ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ।

ਉੱਚ: 25-30 ਮੱਧ: 16-24 ਘੱਟ: 10-15

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੂੰ ਅਪਗ੍ਰੇਡ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲ਼ਈ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ?

---------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------

ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਕਰੋ।

## 8.4 ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਲਿਖੋ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੇਖ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ, ਜਨਤਿਕ ਸੰਪਤੀਆਂ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ :

1. ਜਨਤਿਕ ਸੰਪਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਕਿਵੇਂ ?

2. ਕਈ ਲੋਕ ਜਨਤਿਕ ਸੰਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ?

3. ਜਨਤਿਕ ਸੰਪਤੀਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ। ਕਿਵੇਂ ?

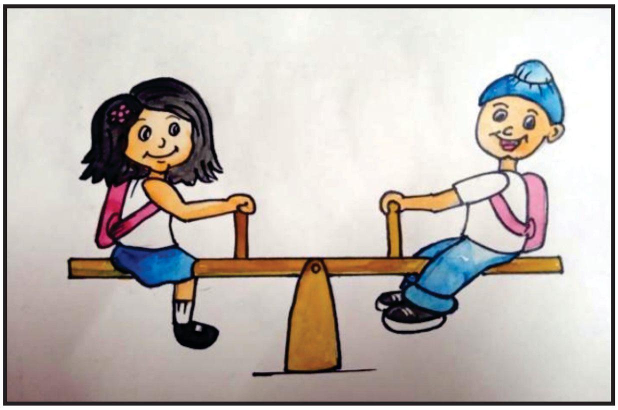
4. ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਸੰਪਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ਼ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋਗੇ ?

### ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ-

9

## ਲਿੰਗ-ਸਮਾਨਤਾ

### ਬਰਾਬਰ ਅਧਿਕਾਰ, ਬਰਾਬਰ ਸਤਿਕਾਰ



### 9.1 ਕੀ ਵਿਤਕਰਾ ਸਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ???

"ਜਦੋਂ ਰੂਪੀ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਬਹੁਤ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਮਨਾਈ। ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਉਹ ਪਹਿਲਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਲੜਕੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮਿਠਿਆਈ ਵੰਡੀ ਅਤੇ ਲੋਹੜੀ ਮਨਾਈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਟਿੱਚਰਾਂ ਤੇ ਮਖੌਲ ਵੀ ਕੀਤੇ ਕਿ ਧੀਆਂ ਤਾਂ ਪਰਾਇਆ ਧਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਜਨਮ 'ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਕਿਉਂ ਮਨਾਉਣੀ ਹੋਈ ? ਰੂਪੀ ਦੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਨੇ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਧੀ ਤੇ ਪੁੱਤ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬਰਾਬਰ ਰੱਖਿਆ। ਰੂਪੀ ਵੀ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖ਼ੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਬੇਟੀ ਮੰਨਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮਿਹਨਤ, ਲਗਨ ਨਾਲ਼ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਅੱਵਲ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਇਨਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ। ਦਸਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਮੈਰਿਟ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਦਾ ਦਾਖ਼ਲਾ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਵਧੀਆ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲਾਡਲੀ ਬੇਟੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਵਿਸ਼ਾ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਕੁੜੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਿੰਡ ਤੋਂ ਕਈ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੂਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚਲੇ ਕਾਲਜ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ਼ਿਆ ਸੀ। ਜੇ ਰੂਪੀ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਰੂਪੀ ਨੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਇਆ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਰੂਪੀ ਨੂੰ ਪੀ.ਐੱਚ.ਡੀ. ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਮਿਲ਼ੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਧੀ ਦੇ ਮਾਪੇ ਅਖਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਫ਼ਖ਼ਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਰੂਪੀ ਦੇ ਜਨਮ 'ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਮਨਾਉਣ ਸਮੇਂ ਟਿੱਚਰਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਹਲੇ ਫਿਰਦੇ ਦੇਖ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਕਰਦੇ ਵੇਖ ਕੇ ਅੱਜ ਰੂਪੀ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਸਾਹਮਣੇ ਨਜ਼ਰਾਂ ਝੁਕਾ ਲੈਂਦੇ ਸਨ।"

ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਲ਼ਦੀ ਹੈ ?

ਕੀ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀ ਵਿੱਚ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਹੈ ?

ਜੇ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀ ਵਿੱਚ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਉਂ ?

ਜੇ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀ ਵਿੱਚ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ?

## 9.2 ਆਮ੍ਹੋ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਅੱਜ ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਲਓ। ਟਾਂਕ ਸੰਖਿਆ ਵਾਲ਼ੇ ਰੋਲ ਨੰਬਰ ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜਿਸਤ ਸੰਖਿਆ ਵਾਲ਼ੇ ਰੋਲ ਨੰਬਰ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੇ। ਬੋਰਡ ਉੱਪਰ ਹਰੇਕ ਉੱਤਰ ਦਾ ਇੱਕ ਅੰਕ ਦੇਣਾ ਹੈ।

| ਟੀਮ - 1<br>ਟਾਂਕ ਸੰਖਿਆ ਵਾਲ਼ੇ ਰੋਲ ਨੰਬਰ | ਟੀਮ - 2<br>ਜਿਸਤ ਸੰਖਿਆ ਵਾਲ਼ੇ ਰੋਲ ਨੰਬਰ |
|---|---|
| • ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਲੜਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਹਨ ? | • ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਪੁਰਸ਼-ਅਧਿਆਪਕ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਇਸਤਰੀ-ਅਧਿਆਪਕ ? |
| • ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਿਰਫ਼ ਲੜਕੇ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ? | • ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਿਰਫ਼ ਲੜਕੀਆਂ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ? |
| • ਕੁਝ ਲੜਕਿਆਂ ਵਾਲ਼ੇ ਕੰਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਲੜਕੀਆਂ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ? | • ਕੁਝ ਲੜਕੀਆਂ ਵਾਲ਼ੇ ਕੰਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਲੜਕੇ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ? |
| • ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚਲੀਆਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਲਿੰਗ ਦੇ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋਣ ? | • ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ, ਜੋ ਲਿੰਗ ਦੇ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋਣ ? |

1. ----------------------------------------------------
2. ----------------------------------------------------
3. ----------------------------------------------------
4. ----------------------------------------------------
5. ----------------------------------------------------
6. ----------------------------------------------------
7. ----------------------------------------------------
8. ----------------------------------------------------

ਹੁਣ ਇਸ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਲੇਖਾ-ਜੋਖਾ ਕਰੋ। ਜਿੱਤਣ ਵਾਲ਼ੀ ਟੀਮ ਦੀ ਹੌਸਲਾ-ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ ਕਰੋ। ਜੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਬਰਾਬਰੀ ਦਾ ਰਹੇਗਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਰੌਚਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਹੀ ਬਰਾਬਰੀ ਦੀ ਭਾਵ ਮਰਦ-ਔਰਤ, ਲੜਕਾ-ਲੜਕੀ ਜਾਂ ਨਰ-ਮਾਦਾ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਦੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

### 9.3 "ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਦੋ ਪਹਿਲੂ"

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ, ਇੱਕ ਸਿੱਕੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੋਂਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਲੜਕਾ ਅਤੇ ਲੜਕੀ ਸਮਾਜ ਦੇ ਦੋ ਬਰਾਬਰ ਪਹਿਲੂ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਕੰਮ ਕੇਵਲ ਲੜਕੇ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦੂਸਰੇ ਕੰਮ ਕੇਵਲ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਗ਼ਲਤ ਅਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੈ ?

| ਕ੍ਰਮ-ਅੰਕ | ਬਿਆਨ | ਸਹਿਮਤ | ਅਸਹਿਮਤ |
|---|---|---|---|
| 1 | ਲੜਕਿਆਂ ਦਾ ਘਰ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਯੋਗਦਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। | | |
| 2 | ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। | | |
| 3 | ਲੜਕਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਦੇ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰੁਚੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। | | |
| 4 | ਲੜਕੀਆਂ ਖੇਤੀ-ਬਾੜੀ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਵਟਾ ਸਕਦੀਆਂ। | | |
| 5 | ਲੜਕਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਣਾ ਸੋਭਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। | | |
| 6 | ਡ੍ਰਾਈਵਰੀ ਅਤੇ ਮਕੈਨਿਕੀ ਵਰਗੇ ਕਿੱਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਵੱਸ ਦੇ ਨਹੀਂ। | | |
| 7 | ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। | | |
| 8 | ਸਿਲਾਈ-ਕਢਾਈ ਵਰਗੇ ਕੰਮ ਲੜਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। | | |
| 9 | ਲੜਕੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵਧੀਕੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਕਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। | | |
| 10 | ਲੜਕਿਆਂ ਵੱਲ਼ੋਂ ਕੀਤੇ ਬੁਰੇ ਵਤੀਰੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। | | |

**ਮੈਂ ਸਹਿਮਤ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ........**

**ਮੈਂ ਅਸਹਿਮਤ, ਕਿਉਂਕਿ ........**

- ਹੇਠਾਂ ਖ਼ਾਲੀ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਦੋ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ............... ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰ ਚਿਪਕਾਓ ?

ਇਹਨਾਂ ਹਸਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲਿਖੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਨ ?

1. ------------------------------------------------------------

------------------------------------------------------------

2. ------------------------------------------------------------

------------------------------------------------------------

3. ------------------------------------------------------------

------------------------------------------------------------

4. ------------------------------------------------------------

------------------------------------------------------------

## 9.4 ਬਰਾਬਰੀ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਤੁਸੀਂ ਗੱਡਾ, ਰੇੜ੍ਹਾ, ਸਾਈਕਲ ਜਾਂ ਸਕੂਟਰ ਤਾਂ ਦੇਖੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਟਾਇਰ / ਪਹੀਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

ਇਹਨਾਂ ਦੋਂਹਾਂ ਪਹੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਪਹੀਆ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ? ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਪਹੀਏ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਜੇ ਇੱਕ ਪਹੀਆ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪੰਚਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ? ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ! ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਮਰਦ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀ ਨਾਮਕ ਦੋ ਪਹੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਦੋਂਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਖ਼ਾਸ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਵੀ ਦੂਜੇ ਨਾਲ਼ੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਲਿੰਗ-ਬਰਾਬਰੀ ਦਾ ਮੁੱਦਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਲੜਕੇ ਤੇ ਲੜਕੀ ਵਿੱਚ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕਦੀ ਫੁੱਲਾਂ, ਪੌਦਿਆਂ, ਪਸ਼ੂਆਂ, ਪੰਛੀਆਂ ਜਾਂ ਕੀੜਿਆਂ-ਮਕੌੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਫ਼ਰਕ ਕਰਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ? ਤੁਹਾਡਾ ਉੱਤਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਨਹੀਂ। ਫੁੱਲ-ਬੂਟੇ, ਪਸ਼ੂ-ਪੰਛੀ ਜਾਂ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸੰਤਾਨ ਵਿੱਚ ਨਰ-ਮਾਦਾ ਵਜੋਂ ਕੋਈ ਪੱਖ-ਪਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਸਿਰਫ਼ ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸੰਤਾਨ ਵਿੱਚ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਕਰਦੀ ਵੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਿਰਫ਼ ਸੌੜੀ ਸੋਚ ਹੈ,ਜਿਸ ਦੇ ਤਹਿਤ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਪਰਾਇਆ ਧਨ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਪੜ੍ਹ-ਲਿਖ ਕੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਜਿਹੀ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਨਤੀ ਲਈ ਬਰਾਬਰੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਮੌਕੇ ਮਿਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਹੱਕ ਮਿਲ਼ੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜ ਪ੍ਰਤਿ ਫ਼ਰਜ਼ ਵੀ ਬਰਾਬਰ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਵਿਤਕਰਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਾਕ ਸ਼ਬਦ-ਪਟਾਰੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰ ਕੇ ਪੂਰੇ ਕਰੋ:-

1. ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ __________ ਮਿਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
2. ਕਿਸੇ ਨਾਲ਼ ਵੀ __________ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
3. ਸਮਾਜ ਦੀ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਦੋ ਪਹੀਆਂ ਦੀ __________ ਹੈ।
4. ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਤਰੱਕੀ ਦੇ __________ ਮੌਕੇ ਮਿਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
5. ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਸਮਾਜ ਪ੍ਰਤਿ __________ ਬਰਾਬਰ ਹਨ।
6. ਕੋਈ ਇੱਕ ਵੀ __________ ਨਾਲ਼ੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੈ।

**ਸ਼ਬਦ-ਪਟਾਰਾ**

ਦੂਜੇ, ਬਰਾਬਰ, ਵਿਤਕਰਾ, ਹੱਕ, ਜ਼ਰੂਰਤ, ਫ਼ਰਜ਼।

## ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:-

- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ, ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ, ਪਿੰਡ-ਸ਼ਹਿਰ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ? ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

- ਜੇ ਕਦੇ ਅਜਿਹਾ ਵਿਤਕਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ?

- ਅਜਿਹਾ ਵਿਤਕਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

**ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ-**

# ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ...?

1) ਪਾਠ 1

2) ਪਾਠ 2

3) ਪਾਠ 3

4) ਪਾਠ 4

5) ਪਾਠ 5

6) ਪਾਠ 6

7) ਪਾਠ 7

8) ਪਾਠ 8

9) ਪਾਠ 9

## ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਕਲਮ ਤੋਂ ...

- ਸਬਰ ਕੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਫਲ਼ ਮਿੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਰੂਸੋ

- ਸਹੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਨਕਾਮਤਮਿਕ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹੰਸ ਸੇਅਲ

- ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸ਼ੈਅ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾ਼ਲ ਪੁਣੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ।

ਗੌਤਮ ਬੁੱਧ

- ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੱਤ ਦਾ ਰਹੱਸ, ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਦਿਨ-ਚਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੁਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਮਾਈਕ ਮਰਡਾੱਕ

- ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਜਦ ਸਭ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤਾ ।

ਸਿਕੰਦਰ ਮਹਾਨ

- ਮਨੁੱਖ ਨੈਤਿਕ ਕਿਉਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਸਦੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਨੰਦ

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

ਐਲਬਰਟ ਆਇੰਨਸਟਾਈਨ