

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਮੋਡੀਊਲ - 5

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਧਾਰਣਾ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦਿਆਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ। ਸੈਸ਼ਨ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ, ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਿਥਿਹਾਸਕ, ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰੇਗਾ। ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕਵਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਯੋਗਾ, ਜੋ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਬਲਕਿ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਨੂੰ ਵੀ ਮੋਡੀਉਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਜੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਾਰਕ ਹਨ, ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਸਵੈ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਮੋਡੀਉਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ:

- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਧਾਰਣਾ।
- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਪਣਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਿੱਖਲਾਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਮਝਣਾ।
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿੱਖੀਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜੀਵਨ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ।

ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

- ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ, ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ, ਚਾਰਟ, ਫੋਟੋਆਂ, ਵੀਡੀਓ, ਖੇਡਾਂ ਆਦਿ। ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ, ਤਾਲਮੇਲ, ਖੇਡਾਂ, ਸਵੈ-ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ (self image), ਸਵੈ-ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਬਾਕਸ, ਸਹੀ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੇਸ ਸਟੱਡੀ, ਅਤੇ ਕੁਇਜ਼ ਮੁਕਾਬਲਾ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

- ਸਿਹਤ ਕੀ ਹੈ? ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਮ ਜਵਾਬ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਕੁਝ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਕਿ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ। ਸਾਰੇ ਇਕੋ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਉ ਆਪਾਂ ਹਰ ਇੱਕ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ।
- ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਿਰਫ ਇਕ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਇਹ ਹੈ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ। ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਮਝ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ, ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਵੱਛ ਭੋਜਨ ਆਦਤ, ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਇਕ ਟੀਮ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉਹ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਨਿਯਮਤ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲਾਭਕਾਰੀ ਅਤੇ ਫਲਦਾਇਕ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਡਰ, ਦੇਸ਼, ਘਬਰਾਹਟ, ਸ਼ਰਮ, ਬੇਵਸੀ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਸ਼ੱਕ, ਉਲਝਣ, ਇਕੱਲਤਾ, ਉਦਾਸੀ, ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ। ਇਹ ਉਹ ਪੜਾਅ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਮਦਦ ਨਾਲ ਚੁਣੌਤੀ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਅਧੀਨ ਕੋਈ ਹੱਲ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਖੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਕਾਦਮਿਕ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿਚ ਗਿਰਾਵਟ, ਉਤੇਜਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਗੁੱਸਾ, ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਆਦਿ।
- ਜਦੋਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਸੌਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆਵਾਂ ਦੇ ਰੁਝਾਨ, ਸਰੀਰਕ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣ, ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ, ਹਮਲਾਵਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਆਦਿ। ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਨਿਰੰਤਰ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ

ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਵੇਖੀਆਂ ਹਨ (ਜਦੋਂ ਉਹ 6-8 ਸਾਲ ਦੇ ਸਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਵਿਚ ਵੇਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ)। 6-8 ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿਰੀਖਣ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਤਰ 1 ਦਿਖਾਓ

ਚਿੱਤਰ 1 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਪੜਾਅ



ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਲੇਖਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਲੈਕ ਬੋਰਡ ਤੇ ਪੰਜ ਕਾਲਮ ਬਣਾਓ। ਨੋਟ ਬੁੱਕ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ ਵਿਚ ਲਗਭਗ ਚਾਰ ਤੋਂ ਪੰਜ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 5 ਮਿੰਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਕਰੋ।

Changes during the different phases of life				
Infancy	Childhood	Adolescence	Adulthood	Aged

ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਬਿੰਦੂਆਂ ਦਾ ਸਾਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:-

- ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ, ਸਧਾਰਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ। ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਦਿਲਚਸਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਮਾਨਸਿਕ-ਸਮਾਜਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕੋ ਉਮਰ ਦੇ ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਪੱਧਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਦੂਸਰੇ ਸਮੇਂ ਸਾਡਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ,

ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਾਧਾ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ।

- ਕਈ ਵਾਰ, ਬੱਚੇ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹਾਈ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਫਰਕ ਹਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਚਿੜਚਿੜਾਉਣ ਅਤੇ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਥੇ ਵਧ ਰਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੱਖਪਾਤ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਅੜਿੱਕੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਇਕੋ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਧਦੇ (ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਤੌਰ ਤੇ), ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੁਝ ਭੁਲੇਖੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੁਝ ਵਹਿਮ ਅਤੇ ਭੁਲੇਖੇ

ਗਤੀਵਿਧੀ 2

ਵੱਧ ਰਹੇ, ਹਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮਿਥਿਹਾਸ ਅਤੇ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰੂੜੀਆਂ ਅਤੇ ਵਹਿਮ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਕੇਸ ਸਟੱਡੀ 1: ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ

ਰਾਕੇਸ਼ ਅਤੇ ਮਿਹਰ, ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਇਕੱਠੇ ਘਰ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਰਾਕੇਸ਼ ਨੇ ਮਿਹਰ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਛੇੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਲੜਕੀ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਬੋਲਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵੀ ਹੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਿਹਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਉਪਰ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਵਾਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। "ਮੈਨੂੰ ਦੇਖੋ" ਰਾਕੇਸ਼ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਮੈਂ ਅਸਲ ਆਦਮੀ ਹਾਂ। ਮੇਰੀ ਅਵਾਜ਼ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਚਿਹਰਾ ਮਰਦਾਨਾ ਹੈ- ਮੇਰੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲ ਬਹੁਤ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੇਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।" ਇਸ ਨਾਲ ਮਿਹਰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਸਨੂੰ "ਮੇਰਾ ਪਿਆਰਾ ਮੁੰਡਾ" ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਘਰ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਰਾਕੇਸ਼ ਤੋਂ ਇੰਨਾ ਅਲੱਗ ਕਿਉਂ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਉਸ ਨਾਲ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ।

ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹ ਇਕ ਹੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ, ਰਾਕੇਸ਼ ਅਤੇ ਮਿਹਰ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਕਿਉਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਿਹਰ ਨਾਲ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ? ਕਿਉਂ?
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮਿਹਰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਮਿਹਰ ਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੇਸ ਸਟੱਡੀ 2: ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹਾਈਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਰਾਜੂ ਹਰ ਸਮੇਂ, ਭਾਵੇਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੇ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ। ਉਸਦੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰੁਚੀ ਜਾਂ ਸ਼ੌਕ ਜਦੋਂ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਗਿਆਰ੍ਹਵੀਂ ਜਮਾਤ ਵਿਚ, ਨਵੇਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਇਆ, ਉਸਦੀ ਜ਼ਹੀਰ ਅਤੇ ਮੋਤੀ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਹੋ ਗਈ। ਜ਼ਹੀਰ ਅਤੇ ਮੋਤੀ, ਦੋਵੇਂ ਚਾਹਵਾਨ ਕ੍ਰਿਕਟਰ ਸਨ। ਰਾਜੂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕ੍ਰਿਕਟ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ

ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਪਿਨ ਗੇਂਦਬਾਜ਼ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਹੀਰ ਅਤੇ ਮੋਤੀ ਰਾਜੂ ਤੇ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ?
2. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਾਜੂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ? ਉਸ ਦੇ ਨਵੇਂ ਸ਼ੌਕ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ?
3. ਰਾਜੂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਉਸ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?
4. ਕੀ ਰਾਜੂ ਨੂੰ ਕਿੱਕਟ ਖੇਡਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਕਿਉਂ?

ਕੇਸ ਸਟੱਡੀ 3: Stereo typed body image

ਸੱਤਵੀਂ ਜਮਾਤ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦੀ ਇਕ ਲੜਕੀ ਸ਼ਾਲਿਨੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਦੋਸਤ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਲਾਨਾ ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਸਨ। ਸ਼ਾਲਿਨੀ ਕਲਾਸੀਕਲ ਡਾਂਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੀ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਸਦੇ ਕਲਾਸ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਨੀਤਾ ਅਤੇ ਫਰਾਹ ਨਾਟਕ ਵਿਚ ਸਨ। ਇਕ ਦਿਨ ਅਨੀਤਾ ਨੇ ਮਖੌਲ ਕਰਦਿਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, “ਤੁਹਾਡਾ ਰੰਗ ਕਾਲਾ ਹੈ। ਸਟੇਜ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ।” ਸ਼ਾਲਿਨੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ। ਫਰਾਹ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, “ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਨੱਚਦੇ ਹੋ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹਲਕਾ ਰੰਗ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਸਟੇਜ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ?” ਸ਼ਾਲਿਨੀ ਨੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਿਆਂ ਕਿਹਾ, “ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ, ਫਰਾਹ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਰੰਗਤ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਅਧਿਆਪਕ ਮੇਰੇ ਡਾਂਸ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ 'ਤੇ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸ਼ੁੱਭ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਚੰਗੇ ਪਰਦਰਸ਼ਨ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਗੀਆਂ।”

ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਸ਼ਾਲਿਨੀ ਬਾਰੇ ਅਨੀਤਾ ਦੀ ਟਿੱਪਣੀ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ?
2. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਰਾਹ ਦੀ ਟਿੱਪਣੀ ਕਿਸੇ ਗਲਤ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ (ਸੁੰਦਰ ਬਣਨ ਲਈ ਹਲਕੀ ਰੰਗਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ), ਜਾਂ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਹੈ? ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
3. ਕੀ ਸ਼ਾਲਿਨੀ ਦਾ ਜਵਾਬ ਉਸ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ।
4. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਲਿਨੀ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ੈਲੀ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਸਿਆਣੀ ਕੁੜੀ ਹੈ?

ਕੇਸ ਸਟੱਡੀ 4 – ਦੇਸਤੀ ਅਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ

ਸੁਜੀਤ ਅਤੇ ਮਨੋਜ ਇਕ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਗਾਏ ਦੀ ਸੀ.ਡੀ ਖਰੀਦ ਰਹੇ ਸਨ ਸੁਜੀਤ ਜੋ ਸਕੂਲ ਦੇ ਗੇਟ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਬਾਹਰ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸ਼ਰਦ ਨੂੰ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਵੇਖਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੀ.ਡੀ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਫੜ ਲਿਆ ਅਤੇ ਪੈਸਿਆਂ ਲਈ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ। ਸ਼ਰਦ ਨੇ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਇਸ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਦਾਖਲ ਹੋਏ ਸਨ। ਦੋਵੇਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੇ ਉਧਾਰ ਕੀਤੇ ਪੈਸੇ ਕਦੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ। ਜਦ ਸ਼ਰਦ ਨੇ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁੱਟਿਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਥੱਲੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ, ਫਿਰ ਉਸਦੇ ਪੈਸੇ ਖੋਹ ਕੇ ਭੱਜ ਗਏ। ਸ਼ਰਦ ਦਾ ਕਲਾਸ ਅਧਿਆਪਕ, ਜੋ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਪਿਆ ਵੇਖਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖੜੇ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ। ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਸ਼ਰਦ ਨੇ ਇਹ ਜ਼ਾਹਿਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਸੱਟ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗੀ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ, ਆਬਿਦ, ਜੋ ਸ਼ਰਦ ਦਾ ਜਮਾਤੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਉਹ ਘਟਨਾ ਵੇਖੀ ਸੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕ ਕੋਲ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਸ਼ਰਦ ਡਿਜ਼ਕਿਆ, ਪਰ ਉਹ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਗਿਆ ਜਦੋਂ ਆਬਿਦ ਨੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ।

ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸ਼ਰਦ ਨੇ ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਖਿਲਾਫ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ?
2. ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਵਾਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਿਆ?
3. ਆਬਿਦ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਇਆ?

ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਹਾਣੀਆਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਦੋਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ।
- ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਬਹੁਤੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਕਿਸ਼ੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਬਾਲਗ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਇਮਾਨਦਾਰ, ਅਤੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ (ਪਰਿਪੱਕ) ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਮਾਡਲ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਨ।
- ਪੱਖਪਾਤ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਾਰਨ ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਜਾਂ ਬੇਅਸਰ ਵਪਾਰਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ

ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਖਿੱਚੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਾਲਮਾਂ ਵਾਲੀ ਸ਼ੀਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਰਸਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਨੋਟਬੁੱਕ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ੀਟ ਤੇ ਕਾਲਮ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ 2 - ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ

ਤਬਦੀਲੀ	ਮੁੰਡੇ	ਕੁੜੀਆਂ	ਦੋਨੇ ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ
<ul style="list-style-type: none"> ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਸਾਥ ਨੂੰ ਵਧ ਪਸੰਦ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰ ਸਕਨਾ ਕੱਦ ਦਾ ਵੱਧਣਾ ਭਾਰ ਦਾ ਵੱਧਣਾ ਵਧੇਰੇ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਦੌੜਨ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਆਉਣਾ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਰਕਮਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਿੱਖ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੁਚੇਤ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ ਹੋਰ ਬਹਾਦਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਰਮਾਕਲ ਬਣਨਾ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣਾ 			

ਨਿਰੀਖਣ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਵਿਕਲਪ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ। ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਆਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਜਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੜੀਆਂ ਜਾਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਇਕੋ ਉਮਰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਵੇਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਖ਼ਾਨਦਾਨੀਤਾ, ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਗਤੀਵਿਧੀ 3- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ।

ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖਰੀਆਂ ਉਚਾਈਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਸਾਰਣੀ — ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰ

ਕ੍ਰਮ ਸੰਖਿਆ	ਨਾਮ	ਉਮਰ (ਸਾਲ)	ਕੱਦ (ਸੈਮੀ.)	ਭਾਰ (ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ)
1				
2				
3				
4				
5				

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਕੋ ਟੇਬਲ ਵਿਚ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਦੇ ਟੇਬਲਾਂ ਤੋਂ ਵੇਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਅਧਿਆਪਕ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਮ ਹੈ । ਅਧਿਆਪਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀ ਦਾ ਗ੍ਰਾਫ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਾਫ ਤੋਂ ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਕਿਵੇਂ ਰਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਵਿਕਾਸ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰ, ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਸਿਰਫ ਜਾਣਨਾ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਹੈ । ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ, ਖੂਨ ਦੇ ਗੋੜ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਦੀ ਆਮ ਸਮਰੱਥਾ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤਤਾ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ । ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਵਜ੍ਹਾ ਦੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੋਧਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ

- ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਕੀ ਹਨ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

5-6 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

ਤਾਕਤ — ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਵਿਰੇਧਤਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਿਰੇਧ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੁਸ਼-ਅਪਸ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹੀ ਵਿਆਪਕ ਜੰਪ ਤਾਕਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਪੀਡ — ਇਹ ਹਰਕਤ ਦੀ ਦਰ ਨਾਲ ਮਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਪੀਡ ਇਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਜੋ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਤ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਇਕ ਨਿਸ਼ਚਤ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਹਾਜ਼ ਦੀ ਸਤਹ ਤੇ 20-50 ਮੀਟਰ ਦੇ ਸਪ੍ਰਿੰਟ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਬਰ — ਇਹ ਥਕਾਵਟ (ਥਕਾਵਟ) ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਲਚਕਤਾ — ਇਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਤੀਵਿਧੀ 4

ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜੋ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਇਨਡੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

- ਟੇਬਲ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲੰਘੋ
- ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਵਸਤੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਜੰਪਿੰਗ ਜੈੱਕਸ
- ਨੱਚਣਾ
- ਯੋਗ ਕਿਰਿਆਵਾਂ
- -----
- -----
- -----

ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

- ਪੇੜੀ ਚੜਨਾ
- ਕੁੱਦਣਾ, ਰੁੜਨਾ, ਅਤੇ ਇਕ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਚੱਲਣਾ
- ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਚੱਲਦਾ ਜਿੱਗ-ਜੈਗ
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਸਤੂਆਂ 'ਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ
- ਤੁਰਨਾ
- -----
- -----
- -----

ਕੈਲਿਥੇਨਿਕਸ (Calisthenics), ਜਨਤਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਤਾਲਮੇਲ ਨਾਲ ਵਾਰ ਵਾਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫ੍ਰੀ ਹੈਂਡ ਅਭਿਆਸਾਂ, ਹਲਕੇ ਯੰਤਰਾਂ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ, ਮਾਰਚ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ਕ, ਏਰੋਬਿਕਸ ਅਤੇ ਨਾਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਗੋਂਦ, ਡੰਬਲ, ਹੁਪਜ਼, ਛਤਰੀਆਂ, ਛੜਕਾਂ, ਆਦਿ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 2A—Attention



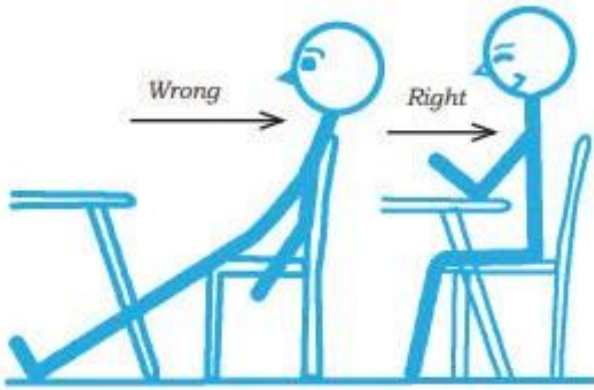
ਚਿੱਤਰ 2B—Steps for Turn



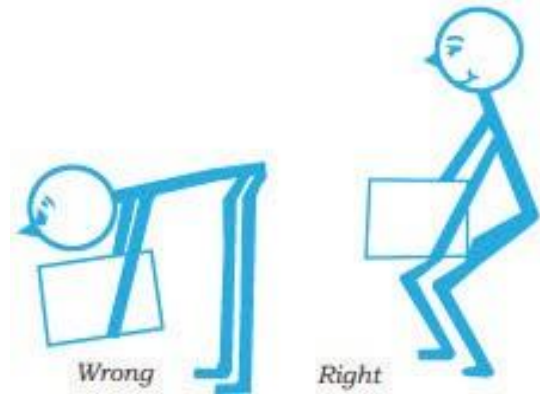
ਚਿੱਤਰ 2C — March pass Steps

ਚੰਗੇ ਆਸਣ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਤੁਰਦਿਆਂ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ, ਬੈਠਣ, ਭੱਜਣ ਆਦਿ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਆਸਣ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ, ਆਉ ਆਪਾਂ ਕੁਝ ਆਸਣ ਵੇਖੀਏ। ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਚੰਗਾ ਆਸਣ ਹੈ? ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਆਸਣ — ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਕ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਦੂਰੀ ਤੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਫਲੈਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠੋ।



ਚਿੱਤਰ 3A – ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਆਸਣ



ਚਿੱਤਰ 3B – ਚੁੱਕਣ ਵੇਲੇ ਆਸਣ

ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਬੈਠਦੇ, ਖੜਦੇ ਜਾਂ ਸੌਂਦੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਵਿਚ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਹਰ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰੁਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ—

- ਭੁਜੰਗ ਆਸਣਾ
- ਤੁਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਿਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਵੇਖਣ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਉਤੇ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਤੁਰੋ।

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਇਕ ਪਲ ਲਈ ਸੋਚੋ, ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਕੋਈ ਕੋਮੀ ਮੈਚ ਵੇਖਿਆ ਹੈ?

- ਕੀ ਉਹ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਂਗ ਖੇਡਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ?
- ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਜਮਾਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਹਰ ਵਰਗ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਸਮਾਂ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਵਾਉਣ?

ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੁੱਛੋ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਟੀਮ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡ ਟ੍ਰੈਕ ਅਤੇ ਫੀਲਡ ਈਵੈਂਟਸ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ, ਤੈਰਾਕੀ, ਆਦਿ ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਫੀਲਡ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣਾ, ਜੰਪ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਪ੍ਰਿੰਟਸ(sprints), ਮੱਧ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੇ ਰਨ, field events, ਜੰਪ ਅਤੇ ਥ੍ਰੋਅ (jump and throw) ਸ਼ਾਮਲ

ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਹਰ ਕੁਸ਼ਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਕੁਝ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਟੀਮ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਅਹੁਦਿਆਂ ਤੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਖੇਡ ਵਿਭਿੰਨ ਸਮੂਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਖੇਡ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਤੀਰਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਟੀਮ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫੁੱਟਬਾਲ, ਕਬੱਡੀ, ਖੇ-ਖੇ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਕ੍ਰਿਕਟ ਆਦਿ । ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਯੋਗਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

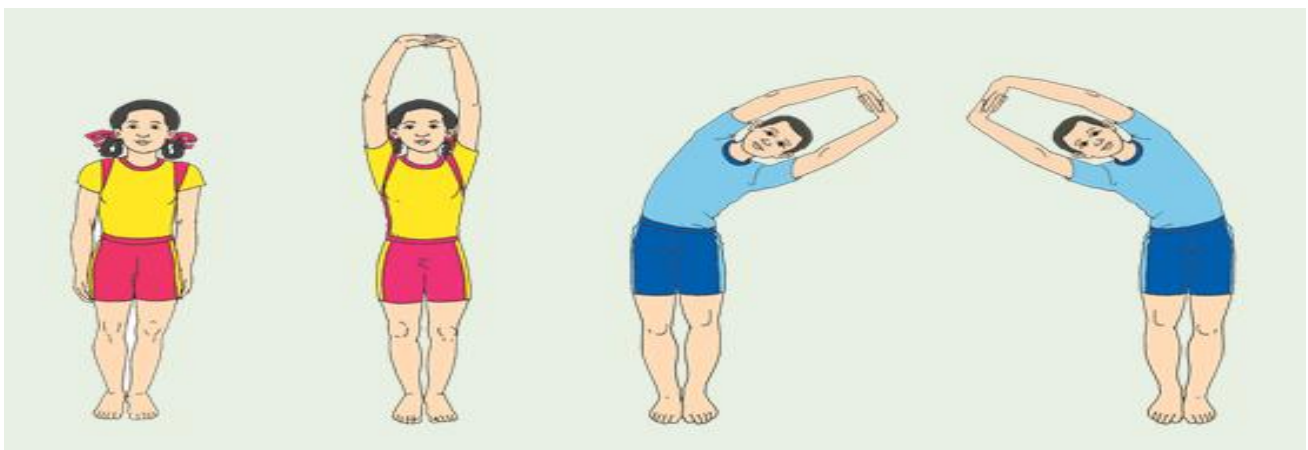
ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਯੋਗਾ

ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਭਾਗੀਦਾਰ ਯੋਗਾ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਜਾਣੂ ਹਨ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।
ਉਹ ਯੋਗਾ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ?

- ਕੀ ਯੋਗਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਯੋਗਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਯੋਗਾ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?
- ਯੋਗਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਯੋਗਾ ਦਾ ਅਰਥ ਆਸਣ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਵਿੱਚ ਕਈ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਯਾਮਾ, ਨਿਆਮਾ, ਆਸਣ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ, ਪ੍ਰਤਿਹਾਰ, ਕ੍ਰਿਆ (ਮੁੱਕਾ ਅਭਿਆਸ), ਮੁਦਰਾ, ਬੰਧ, ਧਾਰਣਾ, ਧਿਆਨ , ਆਦਿ । ਯੋਗਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਯੋਗ ਸਰੀਰਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਤਾਕਤ, ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਰਹੀ ਇਕਾਗਰਤਾ, ਸਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸਦਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ । ਕੁਝ ਆਸਣ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਨਾਮ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ।



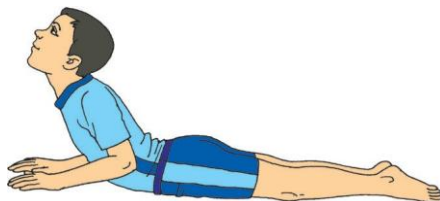
ਚਿੱਤਰ 4: ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

Asanas

- Standing Posture—Tadasana, Vrikshasana, Trikonasana, Garudasana
- Sitting Posture—Yogamudrasana, Badha, Padmasana, Pachimattanasana, Supta Vajrasana, Gamukhasana, Ardhamatsyendrasana
- Prone Posture—Bhujangasana, Shalabhasana, Dhanurasana, Makarasana
- Supine Posture—Setubandhasana, Ardhalasana, Matsyasana, Chakrasana, Pawanmuktasana
- Pranayama—Anulomaviloma, Sitkari, Bhramari Kriya—Kapalabhati and Agnisara



Yogamudrasana



Bhujangasana



Dhanurasana



Ardhalasana



Bhastrika Pranayama

ਯੋਗ ਅਭਿਆਸਾਂ ਲਈ ਆਮ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼

- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਸਣ, ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਖਾਲੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਸਮਾਂ ਹੈ ਪਰ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਇਹ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਵਿਚ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਇਕ ਵਧੀਆ ਹਵਾਦਾਰ, ਸਾਫ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਯੋਗ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਚਟਾਈ 'ਤੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਠੰਡੇ ਜਾਂ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- ਯੋਗਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕੱਪੜੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਆਮ / ਕੁਦਰਤੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਯੋਗ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ, ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।
- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ, ਅਸਾਨ ਅਭਿਆਸ ਅਪਣਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਯੋਗਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਯੋਗ ਦਾ ਵਿਆਪਕ ਅਰਥ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਆਸਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨੈਤਿਕ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਸਫਾਈ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਅੰਗ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਗ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਏ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ। ਹਰੇਕ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦਿਓ। ਇਕੋ ਕੰਮ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ 15 ਮਿੰਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਸਮੂਹ 1 ਲਈ ਕਾਰਜ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ (ਨਾਸ਼ਤੇ, ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ) ਲਈ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਸਮੂਹ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਉਂ ਮੰਨਦਾ ਹੈ।

ਸਮੂਹ 2 ਲਈ ਕੰਮ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਛੇ ਨਾਅਰੇ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਸਮੂਹ ਇਹ ਨਾਅਰੇ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਮਝਦਾ ਹੈ।

ਸਮੂਹ 3 ਲਈ ਕੰਮ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਵੇਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਸੁਝਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਾਈਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਮੂਹ 4 ਲਈ ਕੰਮ

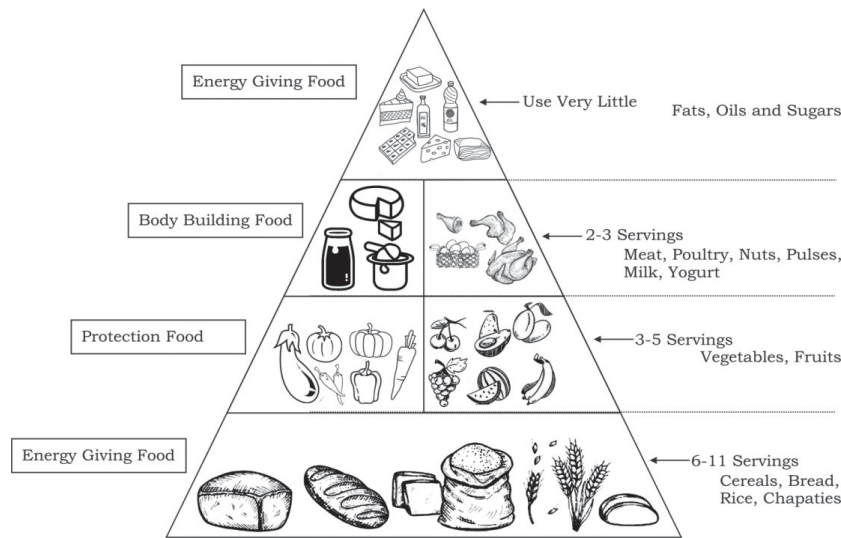
ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੀਡੀਆ ਨੈਜਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ।

ਸਮੂਹ 5 ਲਈ ਕੰਮ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ / ਪਰਿਵਾਰਾਂ / ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ। ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਲਿਖੋ। (ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਮਗਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਪਕਾਇਆ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)।

ਸਾਰੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਇਸ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ—

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਚਰਬੀ, ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ—



ਚਿੱਤਰ 5 ਫੂਡ ਪਿਰਾਮਿਡ

- ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪੇਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ. ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਖਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਬਾਜਰੇ ਰਾਗੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਅਮੀਰ ਸਰੋਤ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਜੰਕ ਫੂਡ ਸਵਾਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਿਯਮਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਪੇਸ਼ਟ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜੀਂਦੇ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਣਾ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾਉਣਾ
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਟੀਵੀ ਵੇਖਣ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫੂਡ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਸਹੀ ਅੰਤਰਾਲਾਂ ਤੇ ਮੱਧਮ ਅਨੁਪਾਤ ਖਾਣਾ
- ਕਦੇ ਵੀ ਖਾਣਾ ਨਾ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓ

- ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ (ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 8 ਤੋਂ 10 ਗਲਾਸ)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ

ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ, ਸਾਫ਼ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਫ਼ਾਈ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਜਵਾਬ ਹੋਣਗੇ। ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਗੇਮ ਖੇਡਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ "ਪਾਰਸਲ ਪਾਸ ਕਰਨਾ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

- ਸਾਰੇ ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹੋਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਜੇ ਅਕਾਰ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ 10-12 ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਦੂਸਰੇ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਗੇ।
- ਚੱਕਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ 15 ਚਿਟਸ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਫ਼ਾਈ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀਆਂ ਰੱਖੋ।
- ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤਾਲੀਆਂ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤਾੜੀਆਂ ਵਜਾਉਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਬਾਕੀ ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਖੜ੍ਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੱਦ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਤਾੜੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਿੱਖਣ ਵਾਲਾ ਜਿਸ ਕੋਲ ਗੱਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਚਿਟ ਚੁੱਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਰਾਹੀਂ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ)। ਦੂਸਰੇ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਗੇ।
- ਜੇ ਅਦਾਕਾਰੀ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਲੰਟੀਅਰ ਲਓ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ?
- ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ?
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋਗਾ ਕਿ ਉਹ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਆਤਮ ਚਿੰਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ?
- ਅਗਲੇ ਅਭਿਆਸ ਵੱਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਾਰੇ ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਖੇਡ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਸਾਰੇ ਚਿਟ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ?

ਭਾਵਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਤੂਫ਼ਾਨੀ ਸੈਸ਼ਨ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ। ਜਜ਼ਬਾਤ ਬਲੈਕ ਬੋਰਡ ਤੇ ਲਿਖੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿਖਾਓ।

Emotions			
Happy	Shy	Surprised	Scared
Angry	Joyful	Sad	Puzzled
Content	Hurt	Confused	Hopeful
Loved	Jealous	Frustrated	Guilty
Excited	Worried	Irritated	Silly
Disappointed	Proud	Tensed	Embarrassed

- ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ?
- ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ?
- ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ?
- ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ?
- ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਡਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ?

• **ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ—**

- ਗੁੱਸਾ - ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਖੁਸ਼ - ਅਸੀਂ ਜੋਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਉਦਾਸ - ਅਸੀਂ ਸੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- ਉਤੇਜਿਤ - ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਡਰ - ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਲਗਦਾ ਹੈ।

• ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੇਬਲ ਦੇਣਾ, ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਰ ਇਕ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹਨ - ਇਹ ਨਾ ਤਾਂ ਚੰਗੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮਾੜੇ; ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

• ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਇਕ ਹੁਨਰ ਹੈ ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਜੋਂ ਸਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਮੇਰੀ ਮੁੱਖ ਸ਼ਕਤੀਆਂ — ‘ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਮੈਂ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਹਾਂ,

ਅਸੀਂ ਕਰ ਸੱਕਦੇ ਹਾਂ’

ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਮੁੱਲ, ਗੁਣ, ਸੁਭਾਅ, ਗੁਣ, ਰਵੱਈਆ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਸਰੋਤ ਹੋਣ। ਮੁਆਫ਼ੀ, ਦਿਆਲਤਾ, ਟੀਮ ਵਰਕ, ਅਥਲੈਟਿਕ ਯੋਗਤਾ, ਸੰਗੀਤਕ ਪ੍ਰਤਿਭਾ, ਨਿਮਰਤਾ, ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ, ਉਤਸੁਕਤਾ, ਹਿੰਮਤ, ਦਿਆਲਤਾ, ਟੀਮ ਵਰਕ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਨ। ਆਉ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰੀਏ।

ਬਲੈਕ ਬੋਰਡ ਉੱਤੇ ਤਿੰਨ ਕਾਲਮ ਸਿਰਲੇਖਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਟੇਬਲ ਬਣਾਓ—

‘ਮੈਂ ਹਾਂ’, ‘ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੈ’, ‘ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ’। ਕਾਲਮ ਵਿਚ - ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

ਮੈਂ ਹਾਂ	ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੈ	ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ
(ਅੰਦਰੂਨੀ ਨਿੱਜੀ ਤਾਕਤ- ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਦੁਆਰਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ) ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਮੈਂ ਈਮਾਨਦਾਰ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ	(ਬਾਹਰੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਰੋਤ, ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੀ ਹੈ) ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਮੇਰੀ ਇਕ ਪਿਆਰੀ ਚਾਚੀ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੇਰੇ 2 ਕਰੀਬੀ ਦੇਸਤ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਸਭ ਕੁਝ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ	(ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਪਸੀ-ਅੰਤਰ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ-ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ) ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਾਂ - ਮੇਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਥੀ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ

5-7 ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜੋ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਵਿੱਚ 'ਅਸੀਂ ਹਾਂ', 'ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹਨ' ਅਤੇ 'ਅਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ' ਦੇ ਸਮਾਨ ਕਾਲਮ ਭਰੋ। ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ, ਅਵਸਰਾਂ ਅਤੇ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ 10 ਮਿੰਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦਿਓ। ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ ਉਜਾਗਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਸਾਡੀ ਤਾਕਤ, ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ, ਮੌਕਿਆਂ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵੀ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਤਾਕਤ – ਮੇਰੀ / ਸਾਡੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਕੀ ਹਨ?
- ਮੈਨੂੰ / ਸਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਣ ਹੈ?
- ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮੈਂ / ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜੀਠਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ – ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?
- ਮੇਰੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਜਾਂ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ / ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਕਹਿਣ ਅਨੁਸਾਰ ਮੇਰੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਕੀ ਹਨ
- ਮੌਕੇ – ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਮੌਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?
- ਉਹ ਲੋਕ ਕੌਣ ਹਨ ਜੋ ਮੇਰਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?
- ਧਮਕੀਆਂ – ਮੈਂ / ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਹੜੇ ਬਾਹਰੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ (ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ / ਪੀਅਰ ਸਹਾਇਤਾ / ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਆਦਿ) ਜੋ ਮੇਰੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ?
- ਕਿਹੜੇ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਕ (ਦੇਸਤਾਂ / ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਮੰਗਾਂ / ਮਾਪੇ, ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ, ਅਪਵਾਦ) ਕੰਮ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ?

- ਸੁਧਾਰ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਨਿੱਜੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ।
- ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੀਏ ਜਿਹੜੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਕਾਬਲੀਅਤ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨਵੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਤੀਵਿਧੀ 5 – ਰੋਲ ਪਲੇ (ਅਸੀਂ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ)

- ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ 5-6 ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ਇਕ ਸਥਿਤੀ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਰੋਲ ਪਲੇ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ 10 ਮਿੰਟ ਦਿਓ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਕਲਾਸ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਖਤ ਕਲਾਸ ਅਧਿਆਪਕ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਛੂਠੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿੱਝਕਿਆ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਨੇ ਇਕ ਅੰਤਰ-ਸਕੂਲ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਾ ਜਿੱਤਿਆ ਹੈ।

ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਧਿਆਪਕ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

- ਅਸੀਂ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ, ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਉਦਾਸੀ, ਗੁੱਸਾ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਆਦਿ।
- ਇਹ ਸਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਹਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਪਰ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਦੋਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ / ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਕਿਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੋਰਡ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

- ਹੇਠਾਂ ਹਵਾਲਾ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਮੈਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਦਾ ਹਾਂ।
- ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਮੈਂ ਡੂੰਘੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ।
- ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਦਾ ਉੱਤਰਦਾ ਹਾਂ।
- ਮੈਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
- ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤੇ ਹੈ।
- ਮੈਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਮੇਰਾ ਭਰੋਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਘਟਨਾ ਵਿਚ ਸਿੱਧਾ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਮਨਪਸੰਦ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਦਾ ਹਾਂ।
- ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਮੈਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾੜ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ।
- ਕੋਈ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਫਿਲਮ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ।
- ਆਪਣੇ ਪਸੰਦ ਦਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹਾਂ।
- ਮੈਂ ਕੁਝ ਰਚਨਾਤਮਕ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
- ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਆਤਮ-ਚਿੰਤਨ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

ਹਰੇਕ ਭਾਗੀਦਾਰ ਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਮੈਂ ਕੀਮਤੀ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ _____
- ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ _____

ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੁਣਾਂ / ਗੁਣਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਫੀਡਬੈਕ (ਲਈ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ, ਅਧਿਆਪਕ) ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸਾਡੀ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਖਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਿਰੰਤਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ

‘ਸਕੂਲ ਸੁਰੱਖਿਆ’ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੂ-ਵਿਗਿਆਨ / ਮੌਸਮੀ ਮੂਲ ਦੇ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ‘ਕੁਦਰਤੀ’ ਖਤਰਿਆਂ, ਮਨੁੱਖ-ਬਣਾਏ ਖਤਰੇ, ਮਹਾਂਮਾਰੀ, ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਅੱਗ ਲੱਗਣ, ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਬੰਧਤ ਸੰਕਟਕਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਤਨਾਂ ਵਿਚ ਹੜ੍ਹ ਅਤੇ ਭੁਚਾਲ ਵਰਗੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਖਰਾਬ ਹੋਈਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ, ਭਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਅਲਮਾਰੀ, ਕੈਂਪਾਂ ਉੱਤੇ ਸੱਪਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੀੜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਹਮਲਾ, ਟੁੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸੀਮਾ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ, ਅਸਮਾਨ ਫਰਸ਼, ਰੋਕੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਖਾਲੀ ਪਏ ਰਸਤੇ, ਮਾੜੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਰੱਖੇ ਫਰਨੀਚਰ ਘੱਟ ਸਫਾਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਦਿ। ਬੱਚਿਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜੋ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਦਿੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਨਲਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਰੁਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,
- ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੜਕ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ....
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਾਸਰੋਡਸ ਅਤੇ ਪੈਦਲ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੀ ਕਰਾਸਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ....
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਕਦੇ ਵੀ ਵਾਹਨ ਦੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ...

ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ

- ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਹੁਨਰ ਨਿਰਮਾਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ।
- ਸਕੂਲ ਵਿਕਾਸ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਨਾਨ-ਟੀਚਿੰਗ ਸਟਾਫ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚ ਪੀਆਰਆਈ / ਸਹਿਰੀ ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲਾਈਨ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਮਾਪਦੰਡ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਐਸ ਡੀ ਪੀਜ਼ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਸਮੇਤ ਸਕੂਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉਚਿਤ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਲਾਗੂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਤਬਾਹੀ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ।

ਗਤੀਵਿਧੀ

ਆਫਤ - ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੇ ਹਿੱਸੇਦਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਚਾਰਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ.

- ਰਾਜ ਆਫਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਧਿਕਾਰੀ
- ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਆਫਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਥਾਰਟੀ (ਡੀਡੀਐਮਏਜ਼)
- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਥਾਰਟੀ
- ਰਾਜ ਪੱਧਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ
- ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਬਲਾਕ ਪੱਧਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ
- ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ. ਅਤੇ ਡੀ.ਆਈ.ਈ.ਟੀ.
- ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ
- ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਅਤੇ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਥਾਰਟੀ
- ਪੀਆਰਆਈਜ਼ / ਸ਼ਹਿਰੀ ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲਾਈਨ ਵਿਭਾਗ
- ਸਕੂਲ ਬੈਂਗ ਦੇ ਬੱਚੇ

ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਇਕ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਆਫਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨੀਤੀ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਫਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਹਰ ਇਕ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗਤੀਵਿਧੀ 6 – ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ

ਸਿਖਲਾਈਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਟੂਨ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹਰੇਕ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੜ੍ਹੋ।

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਕਾਰਟੂਨ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੀ ਫੋਟੋ ਕਾਪੀਆਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

ਹਰ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਚਰਚਾ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਲਈ ਹਰੇਕ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸਕੂਲ ਅਧਾਰਤ ਕਹਾਣੀ

ਇਕ ਦਿਨ
ਉਸਾ ਆਪਣੀ
ਗਣਿਤ ਦੀ
ਨੋਟਬੁੱਕ
ਆਪਣੇ
ਅਧਿਆਪਕ
ਕੋਲ ਲੈ ਗਈ



ਉਸਦੀ ਗਲਤੀ ਵੇਖਦਿਆਂ, ਅਧਿਆਪਕ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਦਾ



ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਆਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ
ਕਿਉਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ?
ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਐਨ ਕਰਕੇ ਕੀ ਹਾਸਲ
ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਇਸ
ਨਾਲ ਨਜੀਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ.

ਕੀ ਇਹ
ਹਿੰਸਾ ਹੈ?

ਗੁਆਂਡੀ ਅਧਾਰਤ ਕਹਾਣੀ

ਇਕ ਲੜਕੀ ਸਥਾਨਕ ਬਜ਼ਾਰ
ਵਿਚ ਖੁੰਮ ਰਹੀ ਹੈ.
ਮੁੰਡਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਉਸ ਨੂੰ
ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਪਾਸ
ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਫਿਲਮੀ
ਗੀਤ ਗਾਉਂਦੇ ਹਨ



ਫਿਰ ਉਹ ਹੱਸਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ



ਕੁੜੀ ਵਾਪਸ ਮੁੜਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ
ਵੇਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚੁੱਪਚਾਪ ਚਲਦੀ ਹੈ.

ਕੀ ਇਹ
ਹਿੰਸਾ ਹੈ?

ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਕੀ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਵਿਚ ਹਿੰਸਾ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਇੱਠ ਕਿਉਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ?

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਉਸਾ ਨੂੰ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ?
- ਕੀ ਸਕੂਲ ਅਧਾਰਤ ਕਹਾਣੀ ਵਿਚ ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਸੀ? ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ?
- ਦੂਜੀ ਕਹਾਣੀ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਲੜਕੀ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗੀ?
- ਕੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਕਸਰ ਕੁੜੀਆਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਅਤੇ ਇਸ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲੜਕੀ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਅਧਿਆਪਕ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਬਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਕਵਿਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਤੀਵਿਧੀ 7 - ਇੱਕ ਕਵਿਜ਼ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰੋ

- ਇਕ ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਰਾਧਾ ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਉਸ ਨੂੰ 'ਮੂਰਖ' ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਇਕ ਵੱਡਾ ਮੁੰਡਾ ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਛੋਟੇ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਮਲ ਦੀ ਕਲਾਸ ਦੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਕੋਮਲ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਵਾਲ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਇਕ ਮਾਂ ਆਪਣੀ ਧੀ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਸੋਨੂੰ ਦੀ ਮਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁੱਟਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੀ ਕਿਤਾਬ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਫਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਅਲੀ ਦੇ ਦੇਸਤ ਉਸਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕੁੜੀਆਂ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
- ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਸਲੀਲ ਫੋਟੋਆਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਰੁਪੇਸ਼ ਦੇ ਦੇਸਤ ਰੁਪੇਸ਼ ਨੂੰ ਛੇੜਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਜੇਮਜ਼ ਨੂੰ ਅਣਉਚਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਛੂਹਦਾ ਹੈ।
- ਰਾਬਰਟ ਅਤੇ ਮੀਨਾ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਖੇ-ਖੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।

ਗਤੀਵਿਧੀ 8 (ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ)

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਬਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ:

- ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵੇਖਦੇ ਹਨ?
- ਉਹ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹਨ?
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅਖਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੇਖਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟੋ ਜੋ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਹਿੰਸਕ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਹੈ?
- ਅਜਿਹੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਕਲਾਸ ਟੀਚਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪੋਸਟਰ ਬਣਾਓ।

ਅਧਿਆਪਕ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ), ਉਹ ਹਿੰਸਾ ਹੈ।
- ਤਾਕਤਰ ਲੋਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੀ ਲਿੰਗ, ਉਮਰ, ਜਾਤ, ਵਰਗ, ਆਦਿ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹਿੰਸਾ, ਜਿਨਸੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ, ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਆਦਿ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਕਦੇ ਵੀ ਮਨਜ਼ੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਣ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਿਆਂ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਚੁੱਪ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਨਾ ਦੇਣਾ ਮਾਮਲਾ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਮੂਹਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਜਾਓ ਜਿਸ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕ ਹਨ, ਜਾਂ ਆਫਲਾਈਨ ਜਾਓ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਨਲਾਈਨ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨ ਹਨ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਸੰਮੇਲਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਵਸਥਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਿਨਸੀ ਅਪਰਾਧ ਐਕਟ (POCSO), ਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ (ਇਹ ਬਾਲਗ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬੱਚਾ) ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਧਾਰਾ 34 ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਣੇ ਪੈਣਗੇ।

ਇੰਟਰਨੈਟ, ਗੈਜੇਟਸ ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ

ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈਟ ਵਰਗੇ ਨਵੇਂ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ, ਉਹ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੀਡੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਅਮੀਰ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਸ਼ਾਇਦ ਸਹੀ ਜਾਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸਾਨੂੰ ਇਸਤਿਹਾਰਾਂ ਵਿਚ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਡੇ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਇਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਬਾਲਗ ਤੋਂ ਸੇਧ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗਤੀਵਿਧੀ 9-ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਟਾਈਮ ਡਾਇਰੀ

ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ

- ਭਾਗੀਦਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ, ਅਸੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ 'ਅਸਲ' ਅਤੇ 'ਰੀਲ' (Real and Reel) ਵਿਚਾਲੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਪਾੜਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਸਤਿਹਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਮੀਡੀਆ ਵਿਚ ਜੋ ਵੀ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਤੇ ਛੇਤੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਘੰਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਸਭ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ - ਕੰਮ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਬਿਤਾਇਆ ਸਮਾਂ ਆਦਿ।
- ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਬਣਾਵਾਂਗੇ।
- ਬਲੈਕ ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਡਰਾਅ ਕਰੋ।

ਸਮਾਂ	ਕਿਰਿਆ	ਮੀਡੀਆ / ਗੈਜੇਟ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤਦੇ ਹੋ	ਉਹ ਸਮਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮੀਡੀਆ / ਗੈਜੇਟ ਤੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ
ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, 6.00 - 7.00 ਵਜੇ	ਜਾਗੋ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ	ਅਖਬਾਰ	15 ਮਿੰਟ, ਪਹਿਲੇ ਪੇਜ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਖ਼ਬਰਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਿਆ
7.00- 7.30	ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਰਵਾਨਾ ਹੋਵੋ	ਰੇਡੀਓ	5 ਮਿੰਟ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਿਆ

- ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਕਾਲਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਬਿਤਾਏ ਸਮੇਂ' ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਬਿਤਾਏ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ, ਤਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਨ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਹੁਣ ਸੋਚੋ

- ਕੁਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਸ਼ੌਕ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ?
- ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸਮਾਂ ਸੀਮਤ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਖੇਡ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ, ਸ਼ੌਕ ਆਦਿ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ। ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਮੋਡੀਊਲ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਗੀਦਾਰ / ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਇਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਮੋਡੀਊਲ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਲਿਆਏਗਾ।