

# ਸਵਾਗਤ ਤਿੰਦਰੀ

ਗਿਆਨਵਾਂ ਸ਼ੇਲੀ ਲਈ



ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤੀ  
ਜਾਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।



## ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਪਹਿਲਾ ਐਡੀਸ਼ਨ 2020-21

ਰਿਵਾਇਜ਼ਡ ਐਡੀਸ਼ਨ 2022-23 ..... 2,18,000 ਕਾਪੀਆਂ

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

### ਚਿਤਾਵਨੀ

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

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।

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

## ਦੋ ਸ਼ਬਦ

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

ਸ੍ਰੀ ਕਿਸ਼ਨ ਕੁਮਾਰ ਆਈ. ਏ. ਐਸ., ਸਾਬਕਾ ਸਕੱਤਰ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਅਗਾਹਵਧੂ ਬਿਰਤੀ ਦੀ ਰੂਹ ਛੁਕੀ 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 ਅਜੇਕੇ ਪਦਾਰਥਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਚੰਗਾ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ ਤਾਂ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਅਸਲੋਂ ਸਭਿਅਕ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲੋੜ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸੈਸ਼ਨ 2020-2021 ਤੋਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰੀ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਤੋਂ ਬਾਰੁੜੀਂ ਸ਼ੇਣੀ ਤੱਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮਨੁੱਖੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਸਬੰਧੀ ਮਿਆਰੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਹਾਰ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਆਪਣੇ ਉੱਚ ਇਕਲਾਕ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਮਾਣਸਤਾ ਧੁਰਾ ਬਣ ਸਕਣ ਦੀ ਸੋਝੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਸ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਵੇਂ ਵਿਸ਼ੇ 'ਸਵਾਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ' ਦੀ ਹਥਲੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਇਸ ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਸੁਹਿਰਦ ਯਤਨਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭਰਪੂਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਬਹੁ-ਮੁਖੀ ਅਤੇ ਸਖ਼ਸੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕੇ। ਯਕੀਨਨ ਹੀ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਨਵੇਂ ਵਿਸ਼ੇ ਰਾਹੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉੱਚ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਇਸ ਯੁੱਗ ਦਾ ਹਾਣੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਭਿਅਕ ਮਨੁੱਖ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇ 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

'ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆਂ, ਅਧਿਕਾਰਤਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਵਿਭਾਗ', ਪੰਜਾਬ

## ਮੁੱਖ-ਬੰਦ

ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ 2020-2021 ਤੋਂ ਪੰਜਾਬ ਭਰ ਦੇ ਸਕੂਲੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਅਰੰਭੇ ਗਏ 'ਸਵਾਗਤ ਜਿੰਦਗੀ' ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਜਗਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਵਿਲੱਖਣ ਹੋਂਦ ਸਾਪੱਥਟ ਕਰ ਸਕਣ। ਇਸ ਮਨੋਰਥ ਲਈ ਹਥਲੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ ਕਰ ਰਹੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਮਾਹਰਾਂ ਦੀ ਦੇਣ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਇਸ ਉਪਰਾਲੇ ਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੱਕ ਪੁੱਜਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਇੱਕ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਹਥਲੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਗਿਆਰੂਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਨਿੱਜੀ, ਸਮਾਜਿਕ, ਉਮਰ ਸਬੰਧੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾਈਆਂ ਵਿਰੁੱਧ, ਲਿੰਗਰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਸਬੰਧੀ, ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਸਬੰਧੀ ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਪਸਾਰ ਨੂੰ ਉਪ-ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਤੀਖਣ ਕਰਦਿਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਪੱਖ ਦਾ ਖਿਆਲ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਅਸੀਮ ਬਿਰਤਾਂਤ ਵਿੱਚੋਂ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠਕਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਮਹਿਕ ਅਛੋਪਲੇ ਜਿਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਕਿਰਦਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਵੇ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਗਸਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਉੱਤੇ ਵੀ ਨਾ ਪਵੇ। ਇਸੇ ਮਨੋਰਥ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਉਹ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਬਹੁ-ਮੁਖੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ। ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਲਘੂ-ਕਹਾਣੀਆਂ, ਨਾਟਕ ਅਤੇ ਰੇਲ-ਪਲੇਅ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿਰਜੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵੀਡੀਓ ਰੂਪਾਂਤਰਨ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਰੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਲਾਹੌਰੰਦ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ-ਸਮਾਨ ਵਿਧੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਪਾਠ ਨੂੰ (i) ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, (ii) ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, (iii) ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ (iv) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੱਲੋਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਜਿਹੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਆਮ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਸ਼ਰਤੀਆ ਬਣਾ ਸਕਣ।

ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਉੱਚ-ਪੱਧਰੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਅਮਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ ਅਨੇਕਾਂ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਕ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਆਪੋ-ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਦਾ ਰਿਣੀ ਹੀ ਰਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਅਗਰਭੂਮੀ ਅਤੇ ਪਿੱਠਭੂਮੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ, ਵਿੱਦਿਅਕ ਮਾਹਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਚੇਚਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਸਾਡਾ ਨਿੱਜੀ ਫਰਜ਼ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ

ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਕਿਸ਼ਨ ਕੁਮਾਰ ਆਈ. ਏ. ਐਸ., ਸਕੱਤਰ ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਸ੍ਰੀ ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਪੌ. ਈ. ਐਸ. ਸਾਬਕਾ ਡਾਇਰੈਕਟਰ (ਐਸ. ਸੀ. ਈ. ਆਰ. ਟੀ., ਪੰਜਾਬ), ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਅਮਰਜੀਤ ਕੌਰ ਦਾਲਮ, ਉਪ ਸਕੱਤਰ ਅਕਾਦਮਿਕ (ਪੰ. ਸ. ਸ. ਬੋਰਡ), ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੋਹਾ ਸਟੇਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ (ਪੜ੍ਹੇ ਪੰਜਾਬ, ਪੜ੍ਹਾਓ ਪੰਜਾਬ) ਅਤੇ ਡਾ. ਰਾਮਿੰਦਰ ਜੀਤ ਸਿੰਘ ਵਾਸੂ, ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਰ (ਪੰ. ਸ. ਸ. ਬੋਰਡ) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਸ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਸੁਧਾਈ, ਸੁਹਜ ਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸੁਨੀਤੀ ਸੂਰੀ, ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਬਾਜਵਾ, ਹਰਮੇਸ਼ ਕੰਰ ਯੋਧੇ, ਪਵਨ ਕੁਮਾਰ, ਪ੍ਰੇਮ ਕੁਮਾਰ ਮਿੱਤਲ, ਡਾ. ਜਗਦੀਪ ਸਿੰਘ, ਰਾਜੇਸ਼ ਬੇਗੀ, ਪਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੁਨਾਮ, ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸੋਖੀ, ਪਾਹੁਲ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਕਲਸੀ, ਸਤਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬਾਵਾ, ਉਧਮ ਕੁਮਾਰ, ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਨ। ਇਸ ਪਲੇਠੇ ਯਤਨ ਦੇ ਹੋਰ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਆਸ ਕਰਦਿਆਂ ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਇਸ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਵਾਲੇ ਮੁੱਲਵਾਨ ਉਪਰਾਲੇ ਲਈ ਸਦਾ ਰਿਣੀ ਰਹਾਂਗੇ।

**ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ**

**ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਨਿਰਮਲ**

ਏ ਐਸ.ਪੀ.ਡੀ. ਕੁਆਲਟੀ,  
ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ

**ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਅਤੇ ਸੰਪਾਦਕ**

**ਡਾ. ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕਲਸੀ**  
(ਸਟੇਟ ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਵਾਰਡੀ)

## ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਰਚਨਾ ਕਮੇਟੀ

### ਵਿਸ਼ਾ-ਮੂਲਕ ਅਗਵਾਈ:

- ਅਮਰਜੀਤ ਕੌਰ ਦਾਲਮ, ਉਪ ਸਕੱਤਰ (ਅਕਾਦਮਿਕ)
- ਰਾਮਿੰਦਰ ਜੀਤ ਸਿੰਘ ਵਾਸੂ, ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

### ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ :

- ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਨਿਰਮਲ, ਏ.ਐਸ.ਪੀ.ਡੀ. (ਕੁਆਲਟੀ), ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ

### ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਅਤੇ ਸੰਪਾਦਕ:

- ਡਾ. ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕਲਸੀ (ਸਟੇਟ ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਵਾਰਡੀ), ਲੈਕਚਰਾਰ, ਸ.ਸ.ਸ. ਸਮਾਰਟ ਸਕੂਲ ਅਲੀਵਾਲ (ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ)

### ਲੇਖਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਹਾਰੀ:

- ਡਾ. ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕਲਸੀ (ਸਟੇਟ ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਵਾਰਡੀ), ਲੈਕਚਰਾਰ, ਸ.ਸ.ਸ. ਸਮਾਰਟ ਸਕੂਲ ਅਲੀਵਾਲ (ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ)
- ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ (ਸਟੇਟ ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਵਾਰਡੀ), ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ, ਖੜੀ ਝੇੜੀ (ਲੁਧਿਆਣਾ)
- ਡਾ. ਜਗਦੀਪ ਸਿੰਘ (ਸਟੇਟ ਐਵਾਰਡੀ), ਲੈਕਚਰਾਰ, ਮਾਨਾ ਸਿੰਘ ਵਾਲਾ (ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ)
- ਲਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ (ਸਟੇਟ ਐਵਾਰਡੀ), ਸ.ਸ.ਮਾਸਟਰ, ਬੱਲ ਸਰਾਏ (ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ)
- ਹਰਮੇਸ਼ ਕੌਰ ਯੋਧੇ (ਸਟੇਟ ਐਵਾਰਡੀ), ਲੈਕਚਰਾਰ, ਮੁੱਛਲ (ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ)
- ਡਾ. ਸਤਿਦਰਜੀਤ ਕੌਰ ਬੁੱਟਰ, ਲੈਕਚਰਾਰ, ਕੈਪ ਬਟਾਲਾ (ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ)
- ਪ੍ਰਮਕੁਮਾਰ ਮਿੱਤਲ, ਪਿੰਸੀਪਲ, ਝੁੰਬਾ (ਬਠਿੰਡਾ)
- ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਬਾਜਵਾ (ਸਟੇਟ ਐਵਾਰਡੀ), ਲੈਕਚਰਾਰ, ਕਲਾਨੌਰ (ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ)
- ਰਜਵੰਤ ਕੌਰ, ਪੰਜਾਬੀ ਮਿਸਟੈਂਸ, ਮਾੜੀ ਬੁੱਚੀਆਂ (ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ)
- ਸੰਦੀਪ ਕੌਰ, ਲੈਕਚਰਾਰ, ਕਪੂਰਥਲਾ
- ਸੁਨੀਤੀ ਸੂਰੀ, ਸੀਨੀਅਰ ਲੈਕਚਰਾਰ, ਡਾਇਟ, ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ
- ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ, ਲੈਕਚਰਾਰ, ਮਨਸੂਰਪੁਰ (ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ)
- ਕੋਮਲਪੀਤ ਕੌਰ, ਲੈਕਚਰਾਰ, ਘੱਗਾ (ਪਟਿਆਲਾ)
- ਪਵਨ ਕੁਮਾਰ (ਸਟੇਟ ਐਵਾਰਡੀ), ਲੈਕਚਰਾਰ, ਜਲਾਲਾਬਾਦ (ਫਾਜ਼ਿਲਕਾ)
- ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸੋਖੀ (ਸਟੇਟ ਐਵਾਰਡੀ), ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ, ਕੱਬਰਵੱਛਾ (ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ)
- ਰਜਨੀਸ਼ ਕੁਮਾਰ, ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਅਫਸਰ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਸ਼ਾਖਾ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

### ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਫਕਸ:

- ਸੁਨੀਤੀ ਸੂਰੀ, ਸੀਨੀਅਰ ਲੈਕਚਰਾਰ, ਡਾਇਟ, ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ
- ਸਤਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬਾਵਾ, ਲੈਕਚਰਾਰ, ਝਬਕਰਾ (ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ)
- ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸੋਖੀ (ਸਟੇਟ ਐਵਾਰਡੀ), ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ, ਕੱਬਰਵੱਛਾ (ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ)

### ਤਕਨੀਕੀ ਕਾਰਜ:

- ਗੁਰਬੀਰ ਸਿੰਘ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਡੈਕਿਲਟੀ, ਚੌਕ ਲਛਮਣਸਰ (ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ)
- ਉਧਮ ਕੁਮਾਰ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਡੈਕਿਲਟੀ, ਹਰਪਾਲਪੁਰ (ਪਟਿਆਲਾ)

### ਵਿਸ਼ਾ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ:

- ਪ੍ਰੀਤੀ ਪੁਰੀ, ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਅਫਸਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ।

## ਤਤਕਰਾ

ਪਾਠ ਨੰ.	ਪਾਠ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ	ਉਪ-ਵਿਸ਼ਾ	ਪੰਨਾ ਨੰ.
1.	ਨਿੱਜੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ	ਇਆਨਦਾਰੀ ਸਤਿਕਾਰ	1-7
2.	ਸਮਾਜਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ	ਕਦਰਤੀ ਸੋਮਿਆਂ ਦੀ ਸੱਭਾਲ (ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੀਥੀ ਦੇ ਸੰਦਰਭ 'ਚ) ਧਿਜਲੋ ਦੀ ਬੱਚੜ	8-17
3.	ਕਿਸੇਰ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ	ਸਿਹਤਕਾਰ ਜੀਵਨ-ਬੈਲੀ ਅਤੇ ਉਸਾਨੂੰ ਸੌਚਣ ਸ਼ਕਤੀ	18-23
4.	ਸਹਿ-ਸਮੂਹ (Peer) ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਵ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ	ਸਮੂਹ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਸਵੇ-ਮਾਣ	24-30
5.	ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾਈਆਂ ਵਿਕ੍ਰਿਤ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ	ਗੁਰਾਈਆਂ ਵਿਕ੍ਰਿਤ ਚੇਤਨਾ (ਨਿ਷ਿਆਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ)	31-36
6.	ਸਿਹਤਕਾਰ ਕਿਸੇਰ ਉਮਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ	ਸੇਵਾ ਕਾਵਨਾ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸੜੀ	37-44
7.	ਲਿਗਾਕ ਸੰਵੇਦਨਜ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ	ਲਿਗਾਕ ਸਮਾਨਤਾ ਲਿਗਾਕ ਬਦਸ਼ਲੂਕੀ ਦੀ ਰੋਕਖਾਮ	45-55
8.	ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ	ਮਕਾਨਾਤਮਕ ਸੇਚ ਅਤੇ ਤਰਕ ਅਧਾਰਿਤ ਵਿਹਾਰ	56-59
9.	ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੁਨਰ ਦੀ ਦੋਣ ਅਤੇ ਸਾਰਖਕ ਵਰਤੋਂ	ਪ੍ਰਿਟ ਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਸਦ-ਉਪਯੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵੈ-ਚੇਤਨਾ	60-64

## ਪਾਠ - 1

# ਇਮਾਨਦਾਰੀ

“ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਸਰਵੋਤਮ ਨੌਜ਼ੀ ਹੈ” - ਬੈਂਸਿਨ ਫਰੈਂਕਲਿਨ

**ਉਦੇਸ਼ :** 1. ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨੂੰ ਆਚਰਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸਮਝਣਾ।

 2. ਸਵੈ-ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਅਤੇ ਨਿੱਜ ਨਾਲੋਂ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨੂੰ ਉਚੇਰਾ ਸਥਾਨ ਦੇਣਾ।

3. ਸਮਾਜਿਕ ਯਥਾਰਥ ਵਿੱਚ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦੇ ਪੱਖ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਣਾ।

ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਆਚਰਨ ਦੀ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟਤਾ। ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਹਿਰਦਤਾ, ਅਖੰਡਤਾ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ ਵਰਗੇ ਗੁਣ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਲਾਹੌਰੰਦ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

**ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ :** ਸਹੀ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉਣੇ।

ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਕਾਲਮ 'ਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ:

ਲੜੀ ਨੰ.	ਕਥਨ	ਪੂਰਨ ਸਹਿਮਤੀ	ਅਪੂਰਨ ਸਹਿਮਤੀ	ਆਸਹਿਮਤੀ	ਅਰਧ ਆਸਹਿਮਤੀ	ਪੂਰਨ ਆਸਹਿਮਤੀ
1.	ਬਹੁ-ਗਿਣਤੀ ਲੋਕ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹਨ।					
2.	ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।					
3.	ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਦਿਆਲੂ ਹਨ।					
4.	ਮੈਂ ਆਪ ਭਰੋਸੇਰੰਦ ਹਾਂ।					
5.	ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਗੇ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਭਰੋਸਾ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।					

**ਦੂਜੀ ਕਿਰਿਆ :** ਰਵਾਇਤੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣਾ

ਇਹ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਬਾਬਤ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ “ਪੂਰਨ ਸਹਿਮਤੀ” ਅਤੇ “ਪੂਰਨ ਆਸਹਿਮਤੀ” ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਲੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਆਹਮ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਉੱਪਰ ਚਿਪਕਾਵਾਂਗੇ। ਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ:

ਦੋ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਹਾਣੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਰਾਏ ਪੁੱਛੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਮਾਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਹਾਣੀ ਵਿਚਲੇ ਪਾਤਰਾਂ ਦੇ ਕਿਰਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਹਿਮਤੀ ਜਾਂ ਅਸਹਿਮਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹਨਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਇੱਕ ਕੰਪ ਨਾਲ ਕਤਾਰਬੱਧ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਿਰਣਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਐਨ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਖੜਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਮਾਤ ਨੂੰ ਲਗਪਗ ਬਰਾਬਰ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਦੋ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਈਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

### 1. ਸ਼ੇਰ ਅਤੇ ਆਜੜੀ

ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਜੜੀ “ਸ਼ੇਰ ਸ਼ੇਰ” ਚੀਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿੰਡ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭੇਡਾਂ ਉੱਤੇ ਹੋਏ ਸ਼ੇਰ ਦੇ ਹਮਲੇ ਦੀ ਝੂਠੀ ਕਹਾਣੀ ਬਣਾ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਕਰਨ 'ਤੇ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਤਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਪਿੱਚਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਝੂਠ ਬੋਲਦਾ ਫੜ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਿਨ ਸੱਚ-ਮੁੱਚ ਹੀ ਇੱਕ ਸ਼ੇਰ ਉਸ ਦੀ ਭੇਡ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਜੜੀ ਦੇ ਰੌਲਾ ਪਾਉਣ 'ਤੇ ਵੀ ਕੋਈ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਝੂਠ ਬੋਲਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸੱਚ ਬੋਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ ਘਾਤਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਉਲਟਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।



### 2. ਇਮਾਨਦਾਰ ਲੱਕੜਹਾਰਾ

ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਰੀਬ ਲੱਕੜਹਾਰੇ ਦਾ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕੁਹਾੜਾ ਲੱਕੜਾਂ ਕੱਟਦੇ ਸਮੇਂ ਨਦੀ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਕੇ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬੜਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਨਵਾਂ ਕੁਹਾੜਾ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਨਦੀ ਦੇ ਕੰਢੇ ਅਫਸੋਸ ਵਿੱਚ ਬੈਠਿਆਂ ਵੇਖ ਕੇ ਕੋਲੋਂ ਲੰਘਦਾ ਇੱਕ ਗਜ਼ਾ ਸ਼ਾਹੀ ਗੋਤਾਖੇਰ ਨੂੰ ਕੁਹਾੜਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਭੇਜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੋਤਾਖੇਰ ਇੱਕ ਸੋਨੇ ਦਾ ਕੁਹਾੜਾ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ‘ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕੁਹਾੜਾ ਨਦੀ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਕੀ ਇਹ ਤੇਰਾ ਹੈ? ਲੱਕੜਹਾਰਾ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਇਹ ਕੁਹਾੜਾ ਉਸ ਦਾ ਨਹੀਂ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੋਤਾਖੇਰ ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਕੁਹਾੜਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਲੱਕੜਹਾਰਾ ਫੇਰ ਗੋਤਾਖੇਰ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੁਹਾੜਾ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਨਹੀਂ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਗੋਤਾਖੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕੁਹਾੜਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲੱਕੜਹਾਰਾ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਕਹਿੰਦਾ

ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੁਹਾੜਾ ਉਸ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੋਤਾਖੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਕੁਹਾੜਾ ਦੇਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਕਿੰਨਾ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੈ, ਰਾਜਾ ਉਸਨੂੰ ਤਿੰਨੇ ਕੁਹਾੜੇ ਇਨਾਮ ਵਜੋਂ ਦਿਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਦੇਵੇਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਣ ਉਪਰੰਤ, ਅਧਿਆਪਕ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਤਰਾਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਸਹਿਮਤੀ ਜਾਂ ਅਸਹਿਮਤੀ ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਲੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਤੁਰਨ ਲਈ ਕਹੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦਲੀਲ ਸਹਿਤ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਉੱਥੇ ਖੜਨਾ ਕਿਉਂ ਚੁਣਿਆ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਬਲੈਕ ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### ਤੀਸਰੀ-ਕਿਰਿਆ : ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੁਨਰ-ਵਿਧੀ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਲੋ-ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਇਮਾਨਦਾਰ ਇਨਸਾਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਗੇ। ਇਹ ਇੱਕ ਰਚਨਾਤਮਕ ਕਿਰਿਆ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਗੇ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਇਨਸਾਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਲਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਕੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਫਿਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਸਕੱਚ, ਪੇਸਟਰ ਜਾਂ ਕੋਲਾਜ ਬਣਾਵੇਗਾ, ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵਿਲੱਖਣ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਤਸਵੀਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਦਿਆਂ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਰਥਕ ਗੁਣ ਵਜੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ।

#### ਚੌਥੀ-ਕਿਰਿਆ : ਕੇਸ ਸਟੱਟੀਵਿਧੀ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣਗੇ:

ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਸ ਮੁੱਖ ਖ਼ਬਰਾਂ ਇੱਕ ਨੋਟ ਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਅਖਬਾਰ ਪੜ੍ਹਿਆ। ਰਾਹੁਲ ਰੋਜ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਖਬਾਰ 'ਦਾ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨ' ਦੇਖਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਖ਼ਬਰਾਂ ਨੋਟ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਸੀਮਾ ਨੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਅਖਬਾਰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਤੋਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਪੁੱਛ ਕੇ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਕਿਰਨ ਨੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਕੰਮ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਕੰਮ ਦੀ ਨਕਲ ਸੀਮਾ ਦੀ ਨੋਟ-ਬੁੱਕ ਤੋਂ ਕਰ ਲਈ।

### ਵਰਕਸ਼ੀਟ

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1.** ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀ ਸੀ ?

**ਉੱਤਰ :** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2.** ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਿਸ-ਕਿਸ ਨੇ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ?

**ਉੱਤਰ :** .....



**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3.** ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ-ਕੀ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ ਗਏ ?

**ਉੱਤਰ :** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4.** ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਸਹੀ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ?

**ਉੱਤਰ :** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5.** ਉਪਰੋਕਤ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰੋਗੇ ?

**ਉੱਤਰ :** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6.** ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਿੰਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਪੱਧਰ ਕੀ-ਕੀ ਸੀ ?

**ਉੱਤਰ :** .....

**ਪੰਜਵੀਂ ਕਿਰਿਆ :** ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਵਾਚਣ ਦੀ ਵਿਧੀ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਥਨ ਪੜ੍ਹੋ ਕੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋਵੇ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਲਿਖਣਗੇ:

1. ਠੇਕੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਸਤਰੀ ਬਿਨਾਂ ਦੱਸੇ ਸੀਮਿਟ ਦੀ ਬੰਗੀ ਲੈ ਗਿਆ।
2. ਚੰਦਾ ਨੇ ਨੋਟਸ ਲਿਖਣ ਲਈ ਸਰਵਣ ਤੋਂ ਪੈਨਸਿਲ ਮੰਗੀ ਪਰ ਪਸੰਦ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਕੌਲ ਰੱਖ ਲਈ ਅਤੇ ਚੰਦਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪੈਨਸਿਲ ਮੁਹੱਗੀਦ ਕੇ ਦੇ ਦਿੱਤੀ।
3. ਮੈਂ ਮੰਨਦੀ/ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਣ-ਉਚਿਤ ਸਾਧਨ ਵਰਤੇ, ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੀ।
4. ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਧੀਆ ਸੀ ਪਰ ਨਤੀਜਾ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਸੀ।
5. ਪਾਹੁਲ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਦੱਸੇ ਟੁੱਟੇ ਕੱਪ ਦੀ ਡੰਡੀ ਫੈਵੀਕੁਇੱਕ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤੀ।



## ਸਤਿਕਾਰ



- ਉਦੇਸ਼ :**
1. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।
  2. ਸਤਿਕਾਰ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਸਮਝਦਿਆਂ ਸਵੈ-ਸਤਿਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ।
  3. ਆਪਸੀ ਸਤਿਕਾਰ ਜ਼ਰੀਏ ਸਾਂਝ ਅਤੇ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਵਧਾਉਣਾ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਸਨਮਾਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ, ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਹਮ-ਉਮਰ ਲਈ ਆਦਰ-ਭਾਵ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਵੈ-ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਬਰਦਸਤੀ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜੋ ਸ਼ਬਦ ਅਸੀਂ ਚੁਣਦੇ ਹਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਵਜੋਂ ਸਾਡੇ ਤੱਕ ਪੁੱਜਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਆਦਰ-ਭਾਵ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਸਮਝਿਆ ਹੈ।



### ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ }

ਪੰਜ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਬਲੈਕਬੋਰਡ



ਕੋਲ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੂਸਰੇ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਵਾਕ ਬੋਲਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਬਾਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਾਕ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਗੇ। ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਇਸ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵਾਚਦੇ ਹੋਏ ਆਪ ਬੋਲ ਕੇ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਵਾਕ ਕਿਸ ਠੰਡੀ ਅਤੇ ਮਿਠਾਸ ਨਾਲ, ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਬੇਲਿਆ ਜਾਣਾ ਹੈ।

**ਪਹਿਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ** : ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ, ਮੇਰੇ ਸਾਥੀਓ!

**ਜਮਾਤ** : ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ।

**ਦੂਸਰਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ** : ਨਮਸਤੇ ਸਾਥੀਓ!

**ਜਮਾਤ** : ਨਮਸਤੇ।

<b>ਤੀਸਰਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ</b>	: ਗੁੱਡ ਮੌਰਨਿੰਗ ਸਰ ਐਂਡ ਸਟੂਡੋਂਟਸ।
<b>ਜਮਾਤ</b>	: ਵੈਰੀ ਗੁੱਡ ਮੌਰਨਿੰਗ। (ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ।)
<b>ਚੌਥਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ</b>	: ਕੀ ਹਾਲ ਏਂ ਭੁਹਾਡਾ ਸਭ ਦਾ?
<b>ਜਮਾਤ</b>	: ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਜੀ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸੁਣਾਓ।
<b>ਪੰਜਵਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ</b>	: ਆਪ ਸਭ ਦਾ ਭਲਾ ਹੋਵੇ।
<b>ਜਮਾਤ</b>	: ਆਪ ਦਾ ਵੀ ਭਲਾ ਹੋਵੇ।

ਇਸੇ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਦੂਹਰਾਈ ਪੰਜ ਹੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਪਰ ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਪਰੋਕਤ ਸੰਬੋਧਨ ਹੀ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਖਿੜ ਦੇ ਭਾਵ ਲਿਆ ਕੇ ਉੱਚੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਸੰਬੋਧਨੀ ਲਹਿਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣਗੇ। ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਲਹਿਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨਗੇ। ਮੇਟੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਵੱਖਰੇ ਜਵਾਬ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਸਤਿਕਾਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

### ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ



ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਉਹ ਪੰਜ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ 'ਤੇ ਜਮਾਤ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਆਉਣਗੇ, ਜੋ ਸਧਾਰਨ ਅਭਿਨੈ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਣ। ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹ ਇਵੇਂ ਪੰਜ ਚਿਹਰੇ ਬਣਾਉਣਗੇ:

1. ਪਹਿਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਮੁਸ਼ਚਿਹਰਾ ਬਣਾਵੇਗਾ।
2. ਦੂਸਰਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰੋਣਹਾਕਾ ਜਿਹਾ ਚਿਹਰਾ ਬਣਾਵੇਗਾ।
3. ਤੀਸਰਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਤੇਸ਼ ਵਾਲੇ ਚਿਹਰੇ ਨਾਲ ਜਮਾਤ ਵੱਲ ਦੇਖੇਗਾ।
4. ਚੌਥਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਦਾਸ ਚਿਹਰਾ ਬਣਾ ਕੇ ਖੜੇਗਾ।
5. ਪੰਜਵਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਰਮਾਉਂਦਿਆ ਹੋਇਆ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਅੱਖ ਨਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਨੀਵਾਂ ਪਾ ਲਵੇਗਾ।

ਹੁਣ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਗੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਕਿਹੜੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਲਈ ਆਦਰ-ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਉੱਠ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਭਾਵ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਵਜੋਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਵਰਕਸ਼ੀਟ

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1.** ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਤਿਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ?

**ਉੱਤਰ :** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2.** ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੀ ਡਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

**ਉੱਤਰ :** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3.** ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਸਤਿਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਕੀ-ਕੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ ?

**ਉੱਤਰ :** ..... |

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4.** ਠੀਕ/ਗਲਤ ਚੁਣੋ:

1. ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਸਤਿਕਾਰ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।
2. ਸਤਿਕਾਰ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਛੋਟਿਆਂ ਜਾਂ ਹਮ-ਉਮਰਾਂ ਦਾ ਨਹੀਂ।
3. ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਲੋੜ ਵੱਲੋਂ ਸਿਰਫ ਦਿਖਾਵੇ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।
4. ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਆਤਮਿਕ ਮੁਸ਼ਕੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਕੇ ਅਸੀਂ ਮੁਦਦ ਦੁੱਗਣਾ ਸਤਿਕਾਰ, ਮੁਸ਼ਕੀ ਅਤੇ ਖੇੜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ, ਪਰਿਵਾਰ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਕੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਅਨੰਦਮਈ ਅਤੇ ਸਾਰਥਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।



## ਪਾਠ - 2

# ਕੁਦਰਤੀ ਸੋਮਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ (ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਆਦਿ ਦੇ ਸੰਦਰਭ 'ਚ)



“ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਲਈ ਕਰੋ ਕਰਮ, ਸਮੁੱਚੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਇਹੀ ਹੈ ਸੱਚਾ-ਸੁੱਚਾ ਧਰਮ”

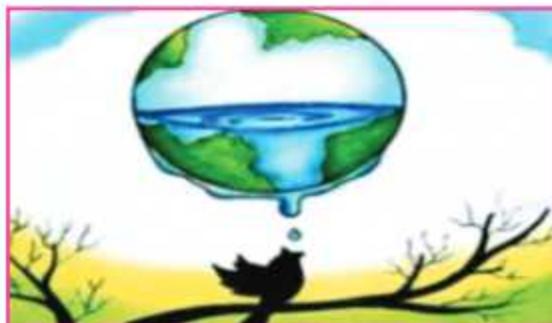


1. ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਲੁਕਿਆ ਹੈ।
2. ਮਨੁੱਖ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਮਾਲਕ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਕੁਦਰਤ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪਾਲਣਹਾਰ ਹੈ।
3. ਕੁਦਰਤੀ ਸੋਮਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲੋਂ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਲਾਹੌਰੇਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੰਜ ਤੱਤ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਪ੍ਰਤੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਸਿਰਜੇ ਗਏ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੋਦ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਉੱਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਦੀਵਤਾ ਵੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪੱਖਾਂ ਦੀ ਸਦੀਵਤਾ ਦੇ ਸਮਾਨ-ਅੰਤਰ ਹੀ ਚੱਲਦੀ ਹੈ।



ਇਸ ਪੱਖ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਸੋਮਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵਧਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਧੇਰੇ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਜਨ-ਸੰਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅਹਿਮ ਕਾਰਜ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

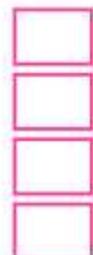


ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਮੁੱਢਲੇ ਪੰਜ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਗਾਹੀ ਸਵੇ-ਪੜਚੇਲ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਇੱਕ-ਮਿੱਕ ਹਨ।

## ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ }

1. ਤੁਸੀਂ ਭਰੋ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਸੜਕ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਲੱਗੀ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਸਰਕਾਰੀ ਟੂਟੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਅਜਾਈ ਵਗਦਾ ਵੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚਾਰ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਲੱਗੇ, ਉਸ ਉੱਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਲਗਾਓ:

- ਦੇਖ ਕੇ ਅੱਗੇ ਲੰਘ ਜਾਵਾਂਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਬੂਟ ਗਿੱਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਰੰਤ ਟੂਟੀ ਬੰਦ ਕਰਾਂਗੇ, ਭਾਵੇਂ ਸਾਡੇ ਕੱਪੜੇ ਗਿੱਲੇ ਹੋ ਜਾਣ।
- ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਟੂਟੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਹੇਗਾ, ਤਾਂ ਟੂਟੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵਾਂਗੇ।



2. ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਆਹ-ਸ਼ਾਦੀ ਵਰਗੀਆਂ ਮੁਸ਼ਹਿਆਂ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਆਮ ਹੀ ਪਟਾਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤੀ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿੰਨੇ-ਕੁ ਸੁਚੇਤ ਹਨ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕਥਨਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲਿਖੋ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਕਿੰਨੇ-ਕੁ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਜਿਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਹਿਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਵੇਖਾ-ਵੇਖੀ ਪਟਾਕੇ ਚਲਾਏ ਹਨ ?



- ਤੁਹਾਡੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਕਿੰਨੇ-ਕੁ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਜਿਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਹਿਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਵੇਖਾ-ਵੇਖੀ ਪਟਾਕੇ ਚਲਾਏ ਹਨ ?
- ਤੁਹਾਡੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਹੁਤ ਚਾਅ ਨਾਲ ਪਟਾਕਿਆਂ 'ਤੇ ਰੂਪਏ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ?





ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਜੰਗਲ, ਪਹਾੜ, ਨਦੀਆਂ-ਨਾਲੋਂ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੁਖ-ਸਹੂਲਤਾਂ ਲਈ ਜੰਗਲ ਕੱਟੇ, ਪਹਾੜ ਢਾਹੇ, ਨਦੀਆਂ ਨਾਲਿਆਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵਹਾਅ ਬਦਲੇ, ਸਨਅਤੀ ਚਿਮਨੀਆਂ ਦੇ ਪੂੰਏਂ ਅਤੇ ਅੱਗਾਂ ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਛੱਡੀ, ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਕਲੋਰੋਫਲੋਰੋਕਾਰਬਨ ਵਰਗੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਛੱਡੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਗਿਆ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕੁਦਰਤੀ ਉਜੋਨ ਪਰਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਈ। ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਪਰਾ-ਬੈਂਗਣੀ ਜਾਂ ਅਲਟਰਾ ਵਾਇਲਟ ਕਿਰਨਾਂ (U.V. Rays) ਨੇ ਜੀਵ-ਜੰਤੂਆਂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਗਰੀਨ ਹਾਊਸ ਗੈਸਾਂ ਨੇ ਐਸਤ



ਵਾਤਾਵਰਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਲਮੀ ਤਪਸ਼ ਜਾਂ ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਦਸ਼ਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਦੀਵੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪਹਾੜੀ ਬਰਫ ਵੀ ਪਿਘਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਜ਼ਮੀਨ-ਦੋਜ਼ ਜਲ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਕੱਢ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਰਤੀ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਗਿਆ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬਨਾਨਿਆਂ ਦੀ ਰਸਾਇਣਿਕ ਰਹਿੰਦ-ਬੂਹਦ ਘੁੱਲ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਲ ਸਰਮਾਇਆ ਬੁਰੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਹਵਾ, ਪਾਣੀ, ਪਰਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਵਾਜ਼ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਬੜੀ ਵੱਡੀ ਸਿਰਦਰਦੀ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕੁਦਰਤ ਵੱਲੋਂ ਪਰੋਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵਡਮੁੱਲੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਸਾਡੇ ਜਮਾਜ਼ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੱਖ ਬਾਰੇ ਸਿਰਫ਼ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਕੇ ਚਿੰਤਨ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਕੁਝ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਗੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਸੁਣਦੇ ਹੋਏ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਉੱਤੇ ਕਾਰਜ ਕਰੇਗੀ:

### ਵਰਕਸ਼ੀਟ

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1.** ਜ਼ਮੀਨ-ਦੋਜ (ਪਰਤੀ ਹੇਠਲੇ) ਜਲ (ਪਾਣੀ) ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੀ-ਕੀ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ? ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖਣ।

**ਉਤੱਤਰ:** .....

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2.** ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੀ-ਕੀ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ? ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ?

**ਉਤੱਤਰ:** .....

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3.** ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ-ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ? ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ।

**ਉਤੱਤਰ:** .....

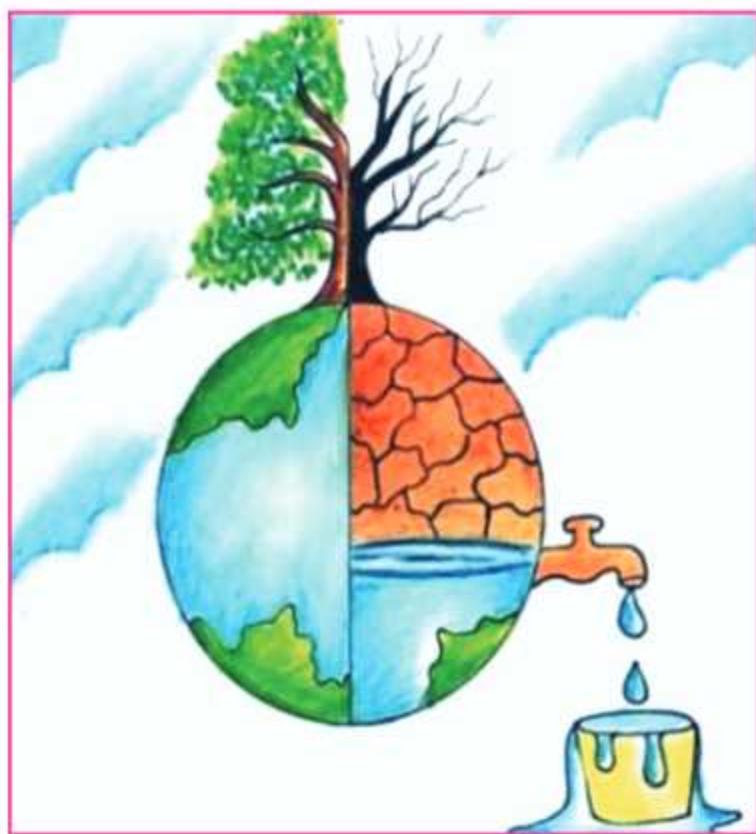


- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4.** ਕੁੱਖਾਂ ਦੀ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਕਟਾਈ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਕਿੰਨੇ-ਕਿੰਨੇ, ਕਿੱਥੇ-ਕਿੱਥੇ ਪੌਦੇ ਲਗਾਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਵਾਸਤੇ ਕੀ-ਕੀ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਹਨ ? ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ।

**ਉਤੱਤਰ:** .....

## ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ }

1. ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਗਿਆਰੂਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ 2 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਨੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਲਦੇ ਪੱਖੇ ਅਤੇ ਲਾਈਟਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਆਉਣੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਛਾਲਤੂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਪੱਖੇ, ਲਾਈਟਾਂ ਆਦਿ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਬਾਵੇਂ ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਆਉਣ ਤੇ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਮਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ)।
2. ਉਪਰੋਕਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਛਾਲਤੂ ਚੱਲਦੀਆਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਟੂਟੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਲਗਾਏ ਗਏ ਛੁੱਲਾਂ-ਬੂਟਿਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦਿੱਤਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਗੋਡੀ ਆਦਿ ਕੀਤੇ ਹੋਣ ਸਬੰਧੀ ਦੇਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਾਰਜ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਵੇ।



## ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਬੱਚਤ



- ਉਦੇਸ਼ :**
1. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ-ਨਵਿਆਉਣ ਯੋਗ ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਧਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ।
  2. ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਖਪਤ ਘਟਾ ਕੇ ਬੱਚਤ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ।
  3. ਘਰੋਗੀ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਬੱਚਤ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਬੱਚਤ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਣਾ।



ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਕਈ ਨਾ-ਨਵਿਆਉਣਯੋਗ ਸਾਧਨਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕੋਲਾ) ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਹੀ ਨਾਮ ਹੈ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਭਾਵ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਚੇਤੰਨ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕੋਲੇ ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਸੁਨੋਹਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸਮਝੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹੋਣ ਦਿੱਤੀ ਕਵਿਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਉੱਤੇ ਕਾਰਜ ਵੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ।

**ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ :** ਕਵਿਤਾ

ਕੋਠੀ ਬੱਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਜੀ,  
ਵਿਅਰਥ ਨਾ ਬਾਲੇ ਬੱਤੀਆਂ,  
ਗੱਡੀ ਮੀਟਰ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਭੱਜੀ।

ਮੀਟਰ ਤੇਜ਼ ਜੇ ਦੌੜੇਗਾ,  
ਜੇਥ ਉੱਤੇ ਬੋਝ ਵੱਧ ਜੂ,  
ਫਿਰ ਨੱਕ ਮੂੰਹ ਮਰੋੜੇਗਾ।

ਜਿਹੜੇ ਝੁੱਗੀਆਂ ਚ ਰਹਿੰਦੇ ਨੇ,  
ਬਿਨਾਂ ਬੱਤੀ ਜਿਉਣ ਜਿੰਦਗੀ,  
ਸਦਾ ਹਨੇਰਾ ਹੀ ਸਹਿੰਦੇ ਨੇ।

ਬਿਜਲੀ ਲੋੜ ਜਿੰਨੀ ਬਾਲਿਓ ਜੀ,  
ਰੀਸ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਸੇ ਦੀ,  
ਤੁਸੀਂ ਕਰਮਾਂ ਵਾਲਿਓ ਜੀ।

ਐਲ. ਈ. ਡੀ. ਬਲਬ ਜਗਾਓ ਜੀ,  
ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰੋ,  
ਨਾਲੇ ਪੈਸੇ ਵੀ ਬਚਾਓ ਜੀ।



-ਹਰਮੋਸ ਕੌਰ ਯੋਧੇ

## ਵਰਕਸ਼ੀਟ

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1.** ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਬਲਬ ਲਗਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?

**ਉੱਤਰ:** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2.** ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਤੀਆਂ (ਰੋਸ਼ਨੀਆਂ) ਬਾਲਣ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ?

**ਉੱਤਰ:** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3.** ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਬਿੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਉਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ?

**ਉੱਤਰ:** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4.** ਕੀ ਕੋਠੀ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਬਲਬ ਜਗਾ ਦੇਣੇ ਜਾਇਜ਼ ਹਨ ?

**ਉੱਤਰ:** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5.** ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕੀ-ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

**ਉੱਤਰ:** .....

### ਤੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਜੋ ਵੇਲਾ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਦੀ ਰਾਏ ਨਾਲ ਮਿੱਥਿਆ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਨੂੰ ਮਿਲਣਗੇ ਜੋ ਬਿਜਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਬੱਚਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਪੀਰੀਅਡ ਵਿੱਚ ਬੱਚਤ ਦੇ ਹੋਰ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਸਬੰਧੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ:

- **ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਾਹ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ।**

1. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਪੱਖੇ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਜਾਓਗੇ?
2. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਚੱਲਦੇ ਹੀ ਛੱਡ ਜਾਓਗੇ?
3. ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਪੱਖੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਉੱਥੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਜਮਾਤ ਦੇ ਪੱਖੇ ਬੰਦ ਕਰੋਗੇ?
4. ਸਕੂਲ ਦੀ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਟੈਂਕੀ ਭਰ ਗਈ ਹੈ ਤੇ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜ ਕੇ ਮੋਟਰ ਬੰਦ ਕਰੋਗੇ? ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

### ਤੌਸਰੀ ਕਿਰਿਆ

ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਵਿਦਿਆਰਥੀ 100 ਵਾਟ ਦਾ ਬਲਬ, 16 ਵਾਟ ਦਾ ਐਲ. ਈ. ਡੀ. ਬਲਬ ਅਤੇ 12 ਵਾਟ ਦੀ ਸੋਲਰ ਲਾਈਟ ਜਗਾ ਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਟੇਬਲ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਲਨਾ ਕਰਕੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰਨਗੇ:



ਲੜੀ ਨੰ.	ਆਮ ਬਲਬ	ਐਲ. ਈ. ਡੀ. ਬਲਬ	ਸੋਲਰ ਲਾਈਟ
1	100 ਵਾਟ	16 ਵਾਟ	12 ਵਾਟ
2	ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਖਪਤ ਜ਼ਿਆਦਾ	ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਖਪਤ ਘੱਟ	ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਖਪਤ ਨਹੀਂ, ਸੂਰਜੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੈ।
3	ਰੋਸ਼ਨੀ ਘੱਟ	ਰੋਸ਼ਨੀ ਵੱਧ	ਰੋਸ਼ਨੀ ਵੱਧ
4	ਖਰਚ ਵੱਧ	ਖਰਚ ਘੱਟ	ਖਰਚ ਘੱਟ

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1.** ਤੁਸੀਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਗੇ ?

**ਉੱਤਰ:** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2.** ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਘੱਟ ਖਪਤ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬਲਬਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿਓਗੇ ?

**ਉੱਤਰ:** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3.** 100 ਵਾਟ ਦੇ ਬਲਬ ਅਤੇ 16 ਵਾਟ ਦੀ ਐਲ. ਈ. ਡੀ. ਬਲਬ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ।

**ਉੱਤਰ:** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4.** ਸੋਲਰ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਊਪਕਰਨ ਚਲਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ?

**ਉੱਤਰ:** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5.** ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੋਲੇ ਦੀ ਬੱਚਤ ਲਈ ਵੀ ਸੋਲਰ ਸਿਸਟਮ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਥਨ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ?

**ਉੱਤਰ:** .....



ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਜਮਾਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਤੇ ਘਰਾਂ ਵਿਖੇ ਬਿਜਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਬੱਚਤ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨਗੇ:

- ਅਧਿਆਪਕ** : ਵਿਦਿਆਰਥੀਓਂ, ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਲਾਨਾ ਸਮਾਗਮ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਲਬਾਂ ਦੀਆਂ ਲੜੀਆਂ ਲਗਾ ਕੇ ਸਜਾਵਟ ਕਰਾਂਗੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਲਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੇਵਾਂਗੇ ? ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਣ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਲਈ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ?
- ਪਹਿਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ** : ਸਰ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ।

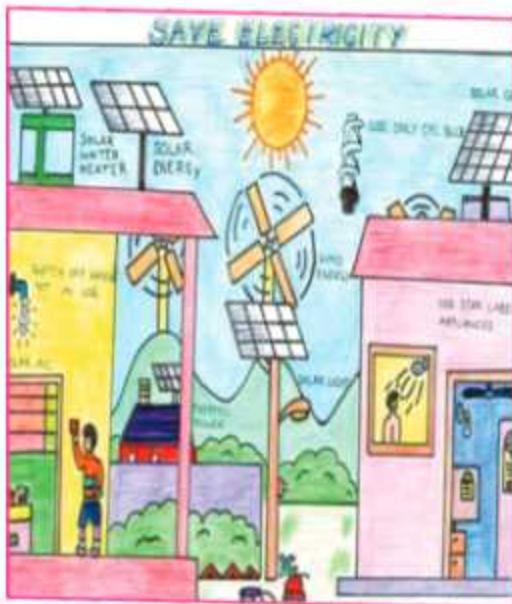


- ਦੂਜਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ** : ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪ੍ਰੈਸ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਖਪਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਤੌਜ਼ਰਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ** : ਸਾਨੂੰ ਮਕਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਛੱਤਾਂ 'ਤੇ ਸੂਰਜੀ ਉਰਜਾ ਪਲਾਂਟ ਲਗਾ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਚੌਥਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ** : ਸਾਨੂੰ ਏ.ਸੀ.ਵੀ ਇਨਵਰਟਰ ਵਾਲੇ ਲਗਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਪੰਜਵਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ** : ਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜੀ ਉਰਜਾ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਲਗਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਅਧਿਆਪਕ** : ਸ਼ਾਬਾਸ ਬੱਚਿਓ ! ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਿਆਣੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਬੱਚੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਬੀਜੋਗੇ ਤਾਂ ਵੀ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਬੱਚਤ ਹੋਵੇਗੀ।

### ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਸਹੀ ਵਾਕ ਤੇ (✓) ਅਤੇ ਗਲਤ ਵਾਕ ਤੇ (✗) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।

- ਉ) ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਲਬਾਂ ਦੀਆਂ ਲੜੀਆਂ ਸਜਾਵਾਂਗੇ।
- ਅ) ਸੂਰਜੀ ਉਰਜਾ ਪਲਾਂਟ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇ) ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਕਮਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਤੇ ਪੱਖੇ ਵੀ ਬੰਦ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਸ) ਕੰਪਿਊਟਰ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਸਵਿੱਚ ਵੀ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਹ) ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀਟਰ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਏ.ਸੀ.ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।



क) मिलान करें:

1. ਐਲ, ਈ, ਡੀ, ਬਲਬਾਂ ਨਾਲ	ਉ) ਜੇਥ 'ਤੇ ਬੋਝ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।
2. ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।	ਅ) ਬਗੀਚੀ ਵੱਲ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਨਾਲ	ਇ) ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4. ਟੁਟੀਆਂ ਦਾ ਵਿਅਰਥ ਪਾਣੀ	ਸ) ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ



## ਪਾਠ - 3

# ਸਿਹਤਵਰਧਕ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ



ਉਦੇਸ਼ : 1. ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਾਜ ਦਾ ਅਧਾਰ ਸਮਝਣਾ।

2. ਸਾਰਬਕ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।

3. ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਚੇਤਨ ਅਤੇ ਅਵਚੇਤਨ ਮਨ ਵਿਚਾਲੇ ਸਮਤੌਲ ਬਣਾਉਣਾ।



ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖ ਕੇ ਹੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਰਪੂਰ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨਿਰੋਗ ਤੇ ਉਰਜਾਵਾਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਿੰਦਗੀ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਜਿਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਆਸਲ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਅਰਥ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਭਲਾਈ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਪੱਖ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਨਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੀ ਤੇ ਸੁਖਦਾਇਕ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਨਾਉਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਹਿਮ ਪੱਖ ਚੰਗੀ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਮੂਲੀਆਂ ਅਤੇ ਖਾਮੀਆਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਪੱਖ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮਨੋ-ਸਥਿਤੀ ਉੱਤੇ ਆਪਣੀ ਛਾਪ ਛੱਡਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਖਾਮੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮੂਲੀਆਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਪਛਾੜ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਵਧੀਆ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਮਾਲਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ }

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਲਈ ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ, ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

- ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ :** ਸਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਖਗੀ ਹਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਸਾਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਤਰੈ-ਤਾਜ਼ਾ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ।
- ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ :** ਪਾਣੀ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਦੇਣ ਹੈ। ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਖਗਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰੋ।



- ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ :** ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦੇਣ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਤੰਦਰਸਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਉਪਰੋਕਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਸਬੰਧੀ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਥਨਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ:

ਲੜੀ ਨੰ.	ਕਥਨ	ਸਹੀ/ਗਲਤ
1.	ਸਾਨੂੰ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।	
2.	ਧੂਪ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਭੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।	
3.	ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।	
4.	ਰੁੱਖ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।	
5.	ਸੁੱਧ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਧੂਪ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।	

**ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ :** ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਕਾਰਨ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕੇਸ ਘਟਣ ਦੇ ਪੱਖ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਿਹਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਯੋਗ ਆਸਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਹੋਣ ਦੇ ਪੱਖ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਦੋ ਸਮੂਹ ਬਣਾਏ ਜਾਣਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਸਮੂਹ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਖੁਰਾਕੀ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਦਲੀਲਾਂ ਦੇ ਕੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਪੱਖ ਦੇ ਸਾਰਥਕ ਅਤੇ ਨਿਰਾਰਥਕ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸੈਲੀ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਕੇ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨਗੇ।



### ਵਰਕਸ਼ੀਟ

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1.** ਇਹਨਾਂ ਖੁਰਾਕੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਰਜੀਹ ਅਨੁਸਾਰ ਲਿਖੋ:

1. ਸਮੇਸਾ
2. ਪੀਜ਼ਾ
3. ਡੋਸਾ
4. ਰਾਇਤਾ (ਦਹੀ)
5. ਪਨੀਰ ਟਿੱਕਾ



**ਉੱਤਰ:**

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2.** ਇਹਨਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਅਨੁਸਾਰ

ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ:

1. ਲੱਸੀ
2. ਦੁੱਧ
3. ਲੈਮਨ ਸੋਡਾ
4. ਚਾਹ
5. ਕੋਕਾ ਕੋਲਾ



**ਉੱਤਰ:** .....।

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3.** ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਸਤਾਂ/ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੀ ਤਰਜੀਹ

ਅਨੁਸਾਰ ਲਿਖੋ:

1. ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ
2. ਧੂਆਂ
3. ਗੁੱਬ
4. ਨਾਈਟਰੋਜਨ
5. ਮੇਬਾਈਲ/ਸੈਲਫ਼ਨ



**ਉੱਤਰ:** .....।

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4.** ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ ਹੇਠ

ਲਿਖੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ:

1. ਟਮਾਟਰ
2. ਮੂਲੀ
3. ਮਟਰ
4. ਗਾਜ਼ਰ
5. ਪਿਆਜ਼



**ਉੱਤਰ:** .....।

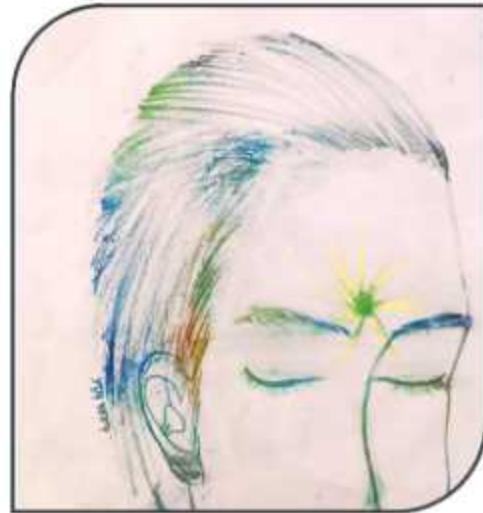
**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5.** ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।

1. ਖੇਡਾਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ..... ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
2. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ..... ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।
3. ਖੇਡਾਂ ..... ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
4. ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ..... ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
5. ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ..... ਵਧਦੀ ਹੈ।

(ਤੰਦਰੁਸਤ, ਵਿਕਾਸ, ਮਿਲਵਰਤਨ, ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ, ਤਰੱਕੀ)



ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਗੀਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਦਿਮਾਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਗੀਰ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਜੀਵਨ-ਸੈਲੀ ਅਪਨਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸੇਧ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਗੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਰਸਾਲੇ, ਅਖਬਾਰ ਤੇ ਛਪਦੇ ਆਰਟੀਕਲ ਪੜ੍ਹਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।



### ਤੀਸਰੀ ਕਿਰਿਆ : ਅੰਤਰ-ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸੋਚਣ-ਸ਼ਕਤੀ

ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਪੰਜ-ਕੁ ਮਿੰਟ ਦੇ ਅੰਤਰ-ਧਿਆਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ। ਅੰਤਰ-ਧਿਆਨ ਹੇਣ ਦੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਧੀਨ ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਇਕਾਗਰ-ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅਵਚੇਤਨ ਮਨ ਵਿੱਚ ਲੁਕੇ ਪੁਰ ਅੰਦਰਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਵਾਦ ਰਚਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਲਹਿਜੇ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਅਵਚੇਤਨ ਮਨ ਵਿੱਚ ਉਹ ਜੋ ਕੁਝ ਧਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵਿਚਾਰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚੇਤਨ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਾਰਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਉਸ ਦੇ ਅਵਚੇਤਨ ਮਨ ਵਿੱਚ ਛੁਪੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਸੱਚ ਕਰ ਵਿਖਾਉਣ ਵੱਲ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਮਾਤ ਦੇ ਅੰਤਰ-ਧਿਆਨ ਹੋਏ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਆਪਣੇ ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਠਹਿਰਾਅ ਭਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਾਕ ਬੋਲ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਅਵਚੇਤਨ ਮਨ ਨਾਲ ਮੁਖਾਤਿਬ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰਵਾਉਣਗੇ। ਇਹ ਵਾਕ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

1. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਪਿਆਰਾ ਬੱਚਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੀ ਹਾਂ।
2. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਸੇਧ ਲੈ ਕੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ..... ਮਿਥਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਮੇਰੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਸੁਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੂਰਾ ਹੋਣਾ ਹੈ।
3. ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਹਿਯੋਗ ਸਦਕਾ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਤਾਕਤ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੇ ਮੇਰੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦੇਣਾ ਹੈ।
4. ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਗੁਣ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵੱਲੋਂ ਸੇਧ ਮਿਲਣ ਉਪਰੰਤ ਮੈਂ ਸਮਾਜੀ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਲੈਣਾ ਹੈ।
5. ਆਤਮ-ਚਿੰਤਨ ਨਾਲ ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਕੁਝ ਪਲ ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸੋਚ ਲਈ ਬਿਤਾਉਣੇ ਹਨ।

## ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਗੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਆਪਣੀ ਸੁਝ-ਬੁਝ ਅਨੁਸਾਰ ਦੇ ਸਕਣ:



**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1.** ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਵਿਸ਼ੇ ਪਸੰਦ ਹਨ ਤੇ ਕਿਉਂ ?

**ਉੱਤਰ:** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2.** ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਕਿੱਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਜੋਂ ਚੁਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ?

**ਉੱਤਰ:** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3.** ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇਗੇ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ?

**ਉੱਤਰ:** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4.** ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ:

- |                          |                                     |
|--------------------------|-------------------------------------|
| 1. ਅੰਤਰ-ਮਨ               | (ਉ) ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ |
| 2. ਖੇਡਾਂ                 | (ਅ) ਚੇਤਨਾ ਅਤੇ ਅਵਚੇਤਨ ਮਨ ਦਾ ਸਮਤੌਲ    |
| 3. ਅੰਤਰ-ਧਿਆਨ             | (ਇ) ਚੰਗਾ ਭਵਿੱਖ                      |
| 4. ਅਵਚੇਤਨ ਮਨ ਦੀ ਸਾਰਬਿਕਤਾ | (ਸ) ਇਕਾਰਾਰ-ਚਿੱਤ                     |

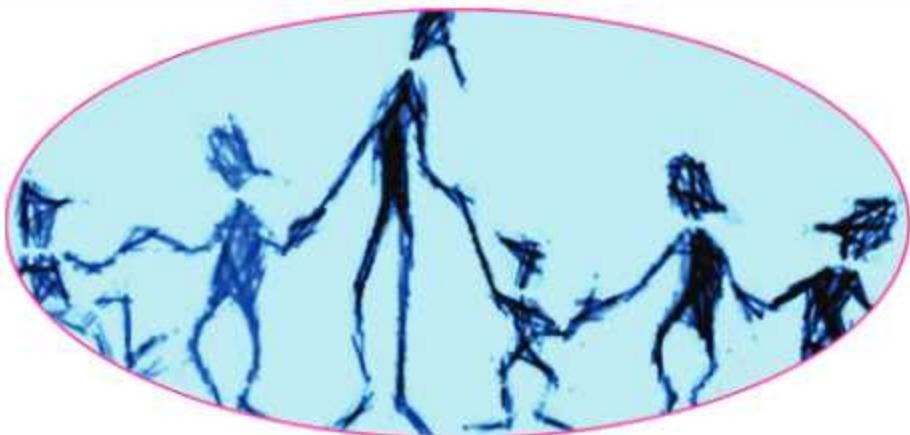


## ਪਾਠ - 4

# ਸਮੂਹ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ



- ਉਦੇਸ਼ :**
  1. ਸਿਰਤਮੰਦ ਤੇ ਖੁਸ਼ਗਾਲ ਸਮਾਜ ਸਿਰਜਣਾ।
  2. ਹੱਥੀਂ ਕਿਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਸਮੂਹ-ਸਤਿਕਾਰ ਦਾ ਅਧਾਰ ਮੰਨਣਾ।
  3. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।



ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਇਕੱਠ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਭਿਅਕ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹ ਦੀ ਬੜੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਂਝ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਧਰਮ, ਨਸਲ, ਜਾਤੀ ਤੇ ਉਚ-ਨੀਚ ਦੇ ਭੇਦਭਾਵ ਤੋਂ ਨਿਰਪੱਖ ਸਮੂਹ ਹੀ ਸਫਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਕਾਪੁਸਤੀ ਤੇ ਨਫਰਤ ਸਮੂਹ ਲਈ ਇੱਕ ਘੁਣ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਵੈ-ਆਦਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਦਰ-ਮਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਉਣੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਿਆਣਿਆਂ ਦਾ ਕਬਨ ਹੈ, ‘ਜੋ ਬੀਜੋਗੇ ਸੌ ਹੀ ਵੱਛੋਗੇ’ ਦੇਰ-ਸਵੇਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਛਲ ਭੋਗਣਾ ਹੀ ਪੈਣਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਚੰਗੇ ਛਲ ਦੇ ਛਾਇਦੇ ਖੁਦ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮਾੜੇ ਛਲ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਹੋਰਨਾਂ ਤੇ ਮੜ੍ਹਨ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿੰਮੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੀ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦਾ ਹੀ ਇੱਕ ਸਬੱਬ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀਆਂ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਅਜੇਕੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮੁੱਖ ਲੋੜ ਹੈ।



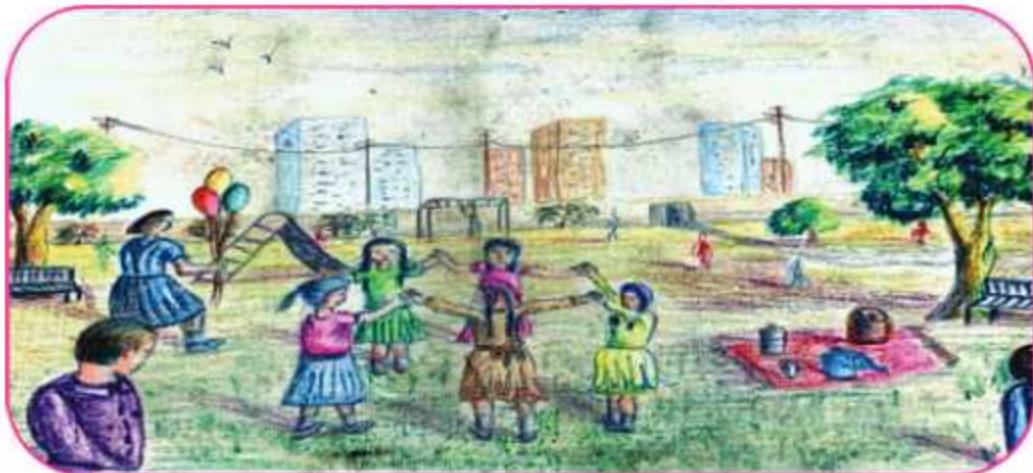
### ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ 》

ਸਮੂਹ-ਸਤਿਕਾਰ ਬਾਰੇ ਹੋਨ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਵਿਚ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸਵੈ-ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੀਏ, ਤਾਂ ਕਿ ਸਤਿਕਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕੇ।

ਕਥਨ	ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ	ਘੱਟ ਹੀ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
ਮੈਂ ਸਤਿਕਾਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੀ/ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ।					
ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸਤਿਕਾਰ ਚਾਹੁੰਦੀ/ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।					
ਮੈਂ ਹੋਰਨਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਮੰਨਦੀ/ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ।					
ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੁਰਤੀ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਲੈਂਦੀ/ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ।					
ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤਤਪਰ ਰਹਿੰਦੀ/ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ।					
ਮੈਂ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨ ਲਈ ਸੋਚਦੀ/ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ।					
ਮੈਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਤਲਬਪ੍ਰਸਤੀ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੀ/ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ।					
ਮੈਂ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਦੀ/ਦਾ ਹਾਮੀ ਹਾਂ।					
ਮੈਂ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਲਾਭ ਖੁਦ ਲੈਂਦੀ/ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ।					

### ਦੂਜੀ ਕਿਰਿਆ 》

ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮੰਨ ਲੈਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਕਥਾ ਵਾਲੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਵਾਸੀ ਹਨ ਅਤੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀਆਂ ਕਾਲਪਨਿਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਪਰੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਪਿੰਡ ਦਾ ਅੰਗ ਮੰਨਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਵੀ ਦੇਣਗੇ:



ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਲੋਕ ਬੜੇ ਭੋਲੇ-ਬਾਲੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਕਿਰਤ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਨਿਰਬਾਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਰਲ-ਮਿਲ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਉੱਲ੍ਹ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਹਿੱਤ ਕੁਝ ਚਲਾਕ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਨਾਲ ਪਿੰਡ ਨੂੰ ਵੰਡਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਿੰਡ ਦੇ ਬਣੇ ਸਮੂਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਖਿੱਚੋ-ਤਾਣ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਪਸੀ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣੀ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਵਰਕਸ਼ੀਟ

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1.** ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਿੰਡ ਦੇ ਧਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਵੰਡ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿਓਗੇ ?

**ਉੱਤਰ:** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2.** ਪਿੰਡ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇਗੇ ?

**ਉੱਤਰ:** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3.** ਚਲਾਕ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਤੋਂ ਪਰਦਾ ਕਿਵੇਂ ਚੁੱਕੇਗੇ ?

**ਉੱਤਰ:** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4.** ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕਾ ਅਪਨਾਓਗੇ ?

**ਉੱਤਰ:** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5.** ਕੀ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਬਾਪੜਾ ਦੇਵੋਗੇ ?

**ਉੱਤਰ:** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6.** ਸਮੂਹ-ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ ਸਹੀ ਹਨ ਜਾਂ ਗਲਤ ?

- ਓ. ਹਲੀਮੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
- ਅ. ਇੱਟ ਚੁੱਕਦੇ ਨੂੰ ਪੱਥਰ ਮਾਰਨੇ।
- ਇ. ਅਪ-ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਣੇ।
- ਸ. ਪੀਰਜ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ।
- ਹ. ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ।
- ਕ. ਦਿਖਾਵੇ ਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
- ਖ. ਹੋਰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨਾ।



## ਸਵੈ-ਮਾਣ

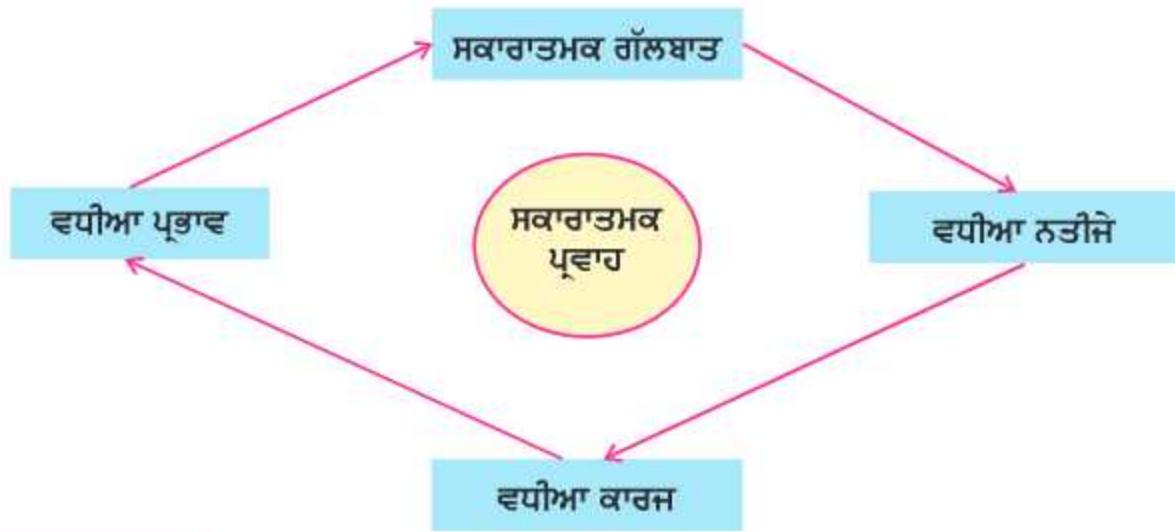
**ਉਦੇਸ਼ :**

1. ਸ਼ਬਦੀਅਤ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਅਧਾਰ ਤੱਤ ਵਜੋਂ ਮੰਨਣਾ।
2. ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।
3. ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਘੱਟ ਹੌਸਲੇ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਨਾਲੁ ਤੋਰਨਾ।



ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਤਰ-ਮਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਨਾਮ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ-ਕੁ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ-ਕੁ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਚੇਰੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਈ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲੁ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਧੀਆ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣ ਕੇ ਵਿਚਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦੀਅਤ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਹੈ। ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਬਦੀਅਤ ਦੇ ਕਾਫ਼ੀ ਗੁਣ ਬਾਕੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਸਮਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਇਹ ਗੁਣ ਅਧਿਆਪਕ ਕਈ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਅ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲੁ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



### ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ }

ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਜਮਾਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੰਨੇ ਤੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਿਖਾਏ ਜਾਣਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇਗਾ:

1. ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੀ/ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜਦੋਂ .....
2. ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੇਰਾ ..... ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ।
3. ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਉੱਦੋਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ .....

ਜਮਾਤ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਅੰਤਰਮਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਹੋ ਸਕੇਗਾ। ਅਧਿਆਪਕ ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਬੋਲਣ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕੇਗੀ।

### ਦੂਜੀ ਕਿਰਿਆ }

ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਇਸ ਤੱਥ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਸਹਿਪਾਠੀ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ-ਕੁ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਗੁਣ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਆਪ ਵੀ ਅਣਜਾਣ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ/ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਭੁਸੀ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੀ ਉਸ ਗੁਣ ਪ੍ਰਤੀ ਪੂਰਾ ਉਤਰਨ ਲਈ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਉਸ ਗੁਣ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰਦਾ ਹੈ।

ਜਮਾਤ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੰਨੇ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਰੋਲ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਤਰਤੀਬ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਨਾਮ ਵਾਲਾ ਪੰਨਾ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤੱਕ ਪੁੱਜੇਗਾ। ਹਰ



ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੰਨੇ ਉੱਤੇ ਲਿਖਿਆ ਨਾਮ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸੂਝ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਨਾਮ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਗੁਣ ਸਬੰਧੀ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਾਕ ਲਿਖੇਗਾ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਉੱਚੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਾਰੇ ਪੰਨਿਆਂ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਵਾਕ ਨਹੀਂ ਲਿਖ ਦਿੰਦੇ।

ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਪੰਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਨਾਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਆਪਣਾ ਪੰਨਾ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਹਿਣਗੇ। ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿਚਲੇ ਕਈ ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਉਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਾਨਣਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਕਦੇ ਉਸ ਨੇ ਆਪ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਣ। ਉਸ ਅੰਦਰ ਹੌਸਲਾ ਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੇ। ਸਮਾਂ ਹੋਣ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਕੁਝ ਸ਼ਰਮੀਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਪੰਨੇ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਇਜ਼ਕ ਦੂਰ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹਨ।

### ਤੀਸਰੀ ਕਿਰਿਆ >

ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਅਧੀਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨੋਤਤਰੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਗੇ।

ਲੜੀ ਨੰ.	ਕਥਨ	ਹਾਂ	ਸ਼ਾਇਦ	ਨਹੀਂ
1.	ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਗਾ ਸਕਦੀ/ਸਕਦਾ ਹਾਂ।			
2.	ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਸਹਿਆਠੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।			
3.	ਮੈਂ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਪਹੁੰਚਾਂਗੀ/ਪਹੁੰਚਾਂਗਾ।			
4.	ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਸ਼ਕਲ ਕੋਈ ਬਹੁਤੀ ਸੁੰਦਰ ਨਹੀਂ।			
5.	ਮੇਰੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਖੇਡ ਸਕਦਾ।			
6.	ਜੋ ਗੱਲ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਦੂਜੇ ਦੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਕਹਿਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ/ਰੱਖਦੀ ਹਾਂ।			
7.	ਗਿਆਰੂਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਕਾਢੀ ਉੱਪਰ ਹੈ।			
8.	ਮੇਰੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਛੁੱਟਬਾਲ ਟੀਮ ਮੇਰੀ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਮੈਚ ਹਾਰ ਗਈ।			
9.	ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।			

ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਘੱਟ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰਨਗੇ। ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੰਕਾਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣ ਤੋਂ ਵੀ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸਮਝੌਲ ਬਣਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।



## ਪਾਠ - 5

### ਬੁਰਾਈਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਚੇਤਨਾ (ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ)

ਉਦੇਸ਼ :

1. ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬੁਰਾਈਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਚੇਤਨਾ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਮਾਜ ਦੀ ਨਵ-ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨਾ।
2. ਨਰੋਏ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਆਪਸੀ ਉਸਾਰੂ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਅਧਾਰ ਬਣਾਉਣ।
3. ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਮਨੋ-ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਪੇਰਨਾ ਦੇਣਾ।



ਨਸ਼ਾ-ਮੁਕਤ ਸਮਾਜ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਸਮਾਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸਰਵਪੱਖੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦਾ ਸੂਚਕ ਹੈ। ਨਸ਼ਾ ਚਾਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੋਵੇ; ਮਨ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਘਾਤਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਗੀ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਸੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ-ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਿੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ 'ਦਵਾ-ਦਾਰੂ' ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਇਹ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਲਾਹੌਰੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਗੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ, ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦਿਆਂ, ਪੇਟ ਆਦਿ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਹੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਆਦਤਨ ਹੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਨੇ ਨਸ਼ੇੜੀ ਦਾ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ (ਸ਼ਰਾਬ), ਸਮੈਕ, ਭੁੱਕੀ, ਅਫੀਮ ਡੋਡੇ, ਭੰਗ, ਪੋਸਤ, ਦਰਦ ਰੋਕੂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਦਿ ਦੀ ਨਸ਼ੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਿੱਖੈਟਿਕ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਪਸਾਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅਨੈਤਿਕਤਾ, ਅਣ-ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਹਾਰ, ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਲੇਸ਼, ਮਨੋ-ਸਗੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਆਰਥਿਕ ਉਜਾੜਾ, ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਨੀਰਸਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘਾਤਕ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ, ਸਮਾਜਿਕ ਚੇਤਨਾ, ਸੁਖਾਵੇਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਾਜ, ਚੰਗੀ ਸੰਗਤ ਅਤੇ ਦਿੜ ਇਗਾਦੇ ਨਾਲ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮੰਦ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਅਸਲੀ ਮਨੋਰਥ ਵੀ ਇਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਹਾਣੀ-ਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਚੇਤਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਬੁਰੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਨਸ਼ੇ (ਸ਼ਰਾਬ) ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਉਜਾੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਚੇਤਨਾ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਚੰਗੇ ਘਰੋਲ੍ਹ ਮਾਹੌਲ, ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

### ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ : ਪ੍ਰਸ਼ਨੋਤੰਤਰੀ ਅੰਤਰ-ਕਿਰਿਆ

ਇਸ ਕਹਾਣੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਕੱਲੇ ਆਪਸੀ ਅੰਤਰ-ਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇਗਾ, ਜਿਸ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਇਜਕ ਤੋਂ ਦੇਣਗੇ।

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1.** ਸ਼ਰਾਬ ਕੀ ਹੈ ? (ਫੈਸ਼ਨ / ਦਵਾਈ / ਨਸ਼ਾ)

**ਉੱਤਰ:** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2.** ਸ਼ਰਾਬ ਘਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ..... ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। (ਚੰਗਾ / ਮਾੜਾ)

**ਉੱਤਰ:** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3.** ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ-ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ?

**ਉੱਤਰ:** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4.** ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਅੱਖੀ ਡਿੱਠੇ ਵਿਆਹ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਬਿਰਤਾਂਤ ਲਿਖੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਨਾ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇ।

**ਉੱਤਰ:** .....

ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਉੱਤਰ ਨਿੱਜੀ ਰਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਜਮਾਤ ਨੂੰ ਚਾਰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣਗੇ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਲ੍ਹੁ ਕਹਾਣੀ ਪੁੱਤ ਦੀ ਮੜ੍ਹੀ ਸੁਣਾਉਣਗੇ। ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਅੱਖੀ ਡਿੱਠੇ ਹਾਲ ਵਾਂਗ ਸੁਣਾਈ ਜਾਵੇਗੀ।

### ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ : ਪੁੱਤ ਦੀ ਮੜ੍ਹੀ (ਲਘੂ ਕਹਾਣੀ)

“ਬਸ਼ੀਰਿਆ, ਤੇਰੇ ਵੱਡੇ ਭਰਾ ਨੇ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਹੁਣ ਨਈਂ ਕੱਢਣਾ। ਮੇਨੂੰ ਅੱਜ ਭਰੋਸਾ ਦੇ ਕਿ ਤੂੰ ਆਪਣਾ ਵਿਆਹ ਨਈਂ ਕਰਵਾਏਂਗਾ। ਏਹ ਤੁਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੂੰ ਵੱਡੇ ਦੀ ਵਹੁਟੀ 'ਤੇ ਚਾਦਰ ਪਾਏਂਗਾ।”

ਇਹ ਲਫਜ਼ ਉਸ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਪਟਵਾਗੀ ਬਾਪ ਦੁਲਾਰਾ ਸਿਓਂ ਦੇ ਸਨ, ਜਿਹੜਾ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦਾ ਵੱਡਾ ਪੁੱਤਰ ਦਲਬੀਰਾ ਸਾਲ-ਦੋ ਸਾਲ 'ਚ ਹੀ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਤੁਰ ਜਾਵੇਗਾ। ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਜਿਗਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਪਿਛੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਆਖਰੀ ਸਾਹਾਂ 'ਤੇ ਹੈ।

“ਭਾਪਾ, ਆਹ ਪਹਿਲਾ ਬਾਪ ਦੇਖਿਆ ਜੋ ਜਿਉਂਦੇ ਜੀਅ ਈ ਆਪਣੇ ਮੁੰਡੇ ਦੇ ਮਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੀ ਬੈਠਾ! ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਨਈਂ ਸੁਣ ਹੁੰਦਾ ਏਹ ਸਭ!” ਬਸ਼ੀਰਾ ਆਪਣੇ ਬਾਪ ਦੀ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਪਰੋਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹਾਨੇ ਨਾਲ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਚਾਲ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਕੁ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਉਹੀ ਹੋਇਆ, ਜਿਸਦੀ ਪਿਛਿ ਦੁਲਾਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਉਸਦਾ ਵੱਡਾ ਮੁੰਡਾ ਦਲਬੀਰਾ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹਾਲਤ



ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਤਨੀ, ਬੱਚੇ, ਮਾਂ, ਭੈਣ ਸਭ ਧਾਰਾਂ ਮਾਰ-ਮਾਰ ਰੱਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬਾਪ ਗੁੰਮ-ਸੁੰਮ ਪੁੱਤ ਦਲਬੀਰੇ ਦੀ ਅਰਥੀ ਨੂੰ ਮੌਚਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਿਖਾ ਨੂੰ ਅਗਨੀ ਦੇ ਕੇ ਚਿਖਾ 'ਚ ਸੜਦੇ ਪੁੱਤ ਦੀ ਕਪਾਲ ਕਿਰਿਆ ਕਰਕੇ ਉੱਖੜੇ ਪੈਰੀਂ ਸੋਗਮਈ ਹਾਲਤ 'ਚ ਬਿਰਾਦਰੀ ਨਾਲ ਵਾਪਿਸ ਘਰ ਪਰਤਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਹੇਙ਼ੂਆਂ ਭਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਦਿਲਾਸਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਦਿੱਤਾ, ਪਰ ਦੁਲਾਰਾ ਗੁੰਮ-ਸੁੰਮ! ਨਾ ਕੁਝ ਬੋਲਿਆ, ਨਾ ਰੋਇਆ।

ਬਾਪ ਦੇ ਕਹੇ ਅਨੁਸਾਰ ਛੋਟੇ ਪੁੱਤ ਬਸ਼ੀਰੇ ਨੇ ਵੀ ਬਾਪ ਦਾ ਕਿਹਾ ਨਾ ਮੋਹਿਆ। ਬਾਪ ਤੇ ਸਾਕ-ਸਕੀਗੀ ਹੀ ਵੱਡੇ ਦੀ ਵਿਧਵਾ ਤੀਵੀਂ ਨਾਲ ਚਾਦਰ ਪਾ ਕੇ ਦੇਹਾਂ ਦਾ ਘਰ-ਵਸੇਬਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਨੇ।

ਪੰਦਰਾਂ ਵੀਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਦੁਲਾਰੇ ਦੀ ਗੁੰਮ ਚੁੱਪ ਮੇਰੀ ਇੱਕ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਬੈਠਕ ਨਾਲ ਹੀ ਛੁੱਟ-ਛੁੱਟ ਵਹਿ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਬੈਠਕ 'ਚ ਇਕੱਲੇ ਬੈਠਿਆ ਬਸ ਇਹੀ ਕਿਹਾ ਸੀ ਅਜੇ, “ਦੁਲਾਰੇ ਯਾਰ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਈ ਅੰਦਰ ਮਾਰ ਲਏਂਗਾ ਹੁਣ ? ਜੋ ਹੋਣਾ ਸੀ ਓਹ ਤਾਂ ਹੋ ਈ ਗਿਆ ! ਰੋਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾਂ-ਕੁ ਚਿਰ ਜੀਣ ਦੇਣਾ ?”

ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਦੁਲਾਰਾ ਬੈਠਕ 'ਚ ਬੈਠਾ ਭੁੱਬਾਂ ਮਾਰ-ਮਾਰ ਰੋਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਕਹਿੰਦਾ, ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਮੜ੍ਹੀ ਪੁੱਟੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤ ਦਲਬੀਰੇ ਦੀ ! ਪੰਦਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਬੇਤਲ ਦੇ ਢੱਕਣ 'ਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪਾ ਕੇ ਪੀਣ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਸੀ..... ਤੇ ਉਹ ਨਾ-ਨਾ ਕਰਦਾ ਪੀ ਗਿਆ ਸੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਈ ਟੇਬਲ 'ਤੇ। ਸ਼ੇਰ ਪੁੱਤ ਕਹਿ ਕੇ ਪੈਂਗ 'ਤੇ ਪੈਂਗ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਰਿਆਂ। ਉਦੋਂ ਏਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਬੜਾ ਮਾਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਸੀ !..... ਤੇ ਆਹ ਜਿਹੜਾ ਛੋਟਾ ਪੁੱਤ, ਜਿੰਨ੍ਹੇ ਚਾਦਰ ਪਾਈ ਉੰ ! ਏਹ ਚੰਗਾ ਹੀ ਰਿਹਾ ਈ ! ਨਹੀਂ ਬੈਠਾ ਪਿਓ ਦੇ ਕਾਲੇ ਕਾਰਨਾਮੇ 'ਚ..... ਤੇ ਬਚਿਆ ਰਿਆ ਈ ! ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਹਿਨਾ ਸਾਂ ਕਿ ‘ਮੇਰਾ ਯਾਰ ਪੁੱਤ ਬਣ’ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਈ ਕਹਿੰਦਾ, “ਭਾਪਾ, ਮਾਂ ਕਹਿੰਦੀ ਏ ਕਿ ਜੇ ਤੂ ਮੇਰਾ ਸ਼ੇਰ ਪੁੱਤ ਏਂ ਨਾ, ਤਾਂ ਕਦੇ ਆਹ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਕੌੜਾ ਘੁੱਟ ਨਾ ਭਰੀ..... ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਏਹ !” ..... ਤੇ ਸ਼ੇਰ ਸ਼ੇਰ ਕਹਿ ਕੇ ਆਹ ਈ ਚਾਟੇ ਲਾ ਲਿਆ। ਪਟਵਾਰਖਾਨੇ ਨਾਲੋਂ ਮੇਰੇ ਸਟੇਜੀ ਬੁਲਾਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਵੀ ਚਰਚਾ ਜੂ ਜੋਰਾਂ 'ਤੇ ਸੀ। ਯਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀਆਂ ਮਹਿਡਲਾਂ 'ਚ ਸਭ ਭੁੱਲਾ ਬੈਠਾਂ ਸਾਂ ਤੇ ਪੁੱਤ ਨੂੰ ਵੀ ਏਸੇ ਰਾਹ ਤੋਰ ਬੈਠਾ ਸ਼ੁਹਰਤ ਦੇ ਭੈੜੇ ਸੁਆਦਾਂ 'ਚ, ਭਰਮ ਜੋ ਪਾਲ ਬੈਠਾ ਸਾਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਕਿਹੜੀ ਕੋਈ ਨਸ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ! ਨਈਂ ਸੰਭਲ ਸਕਿਆ ਓਹ ! ਪਿਓ ਵਾਂਗ ਉਹ ਸਟੇਜੀ ਬੁਲਾਰਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਪਰ ਸਟੇਜਾਂ 'ਤੇ ਗੀਤ ਸੁਣਾਉਣ ਦੀ ਵਾਹ-ਵਾਹ ਓਸ ਦੀ ਵੀ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਯਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਾਬੀ ਮਹਿਡਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਫਿਰ ਓਹ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਵੀ ਦਸ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਵਗ ਤੁਰਿਆ ! ਓਹਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਵਧਦੀ ਗਈ। ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬੋੜ੍ਹੀ ਤੇ ਯਾਰਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮਹਿਡਲਾਂ 'ਚ ਰੱਜ-ਰੱਜ ਪੀਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਓਹ ! ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਹੜਾ ਨਿਕਰਮਣਾ ਯਾਰ ਓਹਦੇ ਪੱਲੇ ਪਿਆ ? ਜਾਂ ਦੋ ਨੂੰ ਸਮੈਕੀਆ ਵੀ ਬਣਾ ਗਿਆ !..... ਤੇ ਅੱਜ ਆਹ ਭਾਣਾ ਵਰਤ ਗਿਆ !..... ਕਰਮਿਆਂ, ਉਹਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਨੇ ਨਈਂ, ਮੈਂ ਮਾਰਿਆ ਮੈਂ !..... ਜੇ ਬਾਪ ਨੇ ਆਪ ਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪਰੋਸਣੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਪੁੱਤ ਪੀਦਾ ਵੀ ਕਿਵੇਂ ਨਾ ?..... ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਨਸ਼ੇਚੀ ਮਰਿਆ, ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਿਰਫ ਮੇਰਾ ਪੁੱਤ ਨਈਂ, ਮੇਰੇ ਅੰਦਰਲਾ ਬਾਪ ਮਰਿਆ, ਬਾਪ !”

ਨੇੜੇ ਬੈਠਾ ਦੁਖੀ ਮਨ ਨਾਲ ਚੁੱਪ ਵੀ ਕਰਾ ਰਿਹਾ ਸਾਂ ਤੇ ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਨਾਲ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਸਦਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਾਂ ਕਿ ਉਹ ਬਾਪ ਵੀ ਕਾਹਦਾ ਬਾਪ, ਜਿਹੜਾ ਜਿਉਂਦੇ ਜੀਅ ਆਪਣੇ ਹੀ ਪੁੱਤ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਐਥੀ ਬੀਜ ਬੀਜਦਾ ?

—ਡਾ. ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕਲਸੀ (ਕਹਾਣੀਕਾਰ)

ਵੱਖ-ਵੱਖਰੇ ਸਮੂਹ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣ ਕੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸੰਵਾਦ ਰਚਾਉਣ ਉਪਰੰਤ ਆਪਣੀ ਅੰਤਰ-ਕਿਰਿਆ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਕਿਤ ਕਰਨਗੇ:

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1.** ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਹਾਣੀ ਵਿਚਲੇ ਪਾਤਰ ਦੁਲਾਰੇ (ਬਾਪ) ਦੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ? ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ ?

**ਉੱਤਰ:** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2.** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਪਾਤਰ ਵੱਡੇ ਪੁੱਤਰ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਕਹਾਣੀ ਵਿਚਲੇ ਪਾਤਰ ਬਾਪ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਕੀ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ?

**ਉੱਤਰ:** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3.** ਕਹਾਣੀ ਵਿਚਲੇ ਪਾਤਰ ਦੁਲਾਰੇ ਦੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਪੁੱਤਰ ਪ੍ਰਤੀ ਕੀ ਰੋਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ ?

**ਉੱਤਰ:** .....

## ਤੀਸਰੀ ਕਿਰਿਆ

ਵੱਡੇ ਗਏ ਚਾਰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲਾ ਸਮੂਹ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਪਾਤਰ ਮਾਂ-ਪੁੱਤ ਦੀ ਧਿਰ, ਦੂਜਾ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਸਿਕਾਰ ਪਿਚਿ-ਪੁੱਤ, ਤੀਜਾ ਕਹਾਣੀ ਵਿਚਲੇ ਯਾਰਾਂ-ਬੇਲੀਆਂ ਦੀ ਮਹਿਫਲ ਅਤੇ ਚੰਥਾ 'ਮੈਂ' ਪਾਤਰ ਵਾਲੀ ਧਿਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੂਹ ਹੈ। ਚੌਹਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਆਪਸੀ ਸੰਵਾਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਵਾ ਕੇ ਤਿੰਨੇ ਪੱਖਾਂ-ਕਿਸ ਨੇ ਚੰਗਾ ਕੀਤਾ, ਕਿਸ ਨੇ ਮਾੜਾ ਕੀਤਾ ਤੇ ਹੋਣਾ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ-ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ:

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1.** ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਨਸ਼ਾ ਕਿਹੜਾ ਸੀ ?

**ਉੱਤਰ:** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2.** ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਪੁੱਤ ਦੀ ਮੌਤ ਕਿਉਂ ਹੋਈ ?

**ਉੱਤਰ:** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3.** ਐਥੀ ਯਾਰਾਂ-ਬੇਲੀਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨੇ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਮੁੱਡੇ 'ਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ?

**ਉੱਤਰ:** .....

.....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4.** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹਾਣੀ ਵਿਚਲੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਗਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ?

**ਉੱਤਰ:** .....

.....

ਕਹਾਣੀ-ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਉਪਰੋਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਵਰਕਸ਼ੋਪ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨਗੇ।

### ਵਰਕਸ਼ੋਪ

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1.** ਕਹਾਣੀ "ਪੁੱਤ ਦੀ ਮੜ੍ਹੀ" ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਪ੍ਰਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰੋ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਚੰਗੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਭੁਸ਼ਹਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਮਿਲੇ:

ਛੋਟਾ ਮੁੰਡਾ ਮਾਂ ਦੇ ਕਹਿਣੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ..... ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਆਦਰ ਸਹਿਤ ਗੁਜ਼ਾਰਦਾ ਹੈ। ਬਾਪ ..... ਦਾ ਆਦੀ ਸੀ। ਬਾਪ ਜੇ ਸ਼ਗਾਬ ਨਾ ਪੀਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਸ਼ਗਾਬ ਪੀਣ ਲਈ ਨਾ ਕਹਿੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ..... ਨਾ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ..... ਰਹਿੰਦਾ। ਮੈਂ ਜਦ ਬਾਪ ਬਣਾਂਗਾ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ..... ਸੰਗਤ ਨਾਲ ..... ਰਾਹ 'ਤੇ ਪਾਵਾਂਗਾ। ਬਾਪ ..... ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ..... ਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਗੁਆ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਇੱਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਭੂਮਿਕਾ ਨਾਲ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਚੇਤਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ, ਨਸੇ ਦੇ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ, ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਬਣਨ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਘਾਤਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਾਜ ਸਿਰਜਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਆਓ, ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਨਾਈਆਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਕੇ  
ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਮੁਬਹਾਲੀ ਵਾਲਾ  
ਮੁਬਹਾਲ ਜੀਵਨ ਮਾਣੀਏ।



## ਪਾਠ - 6

### ਸੇਵਾ ਭਾਵਨਾ



- ਉਦੇਸ਼ :**
1. ਮੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਧਾਰ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨਾ।
  2. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਅੰਤਰ-ਮਨ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ, ਸਤਿਕਾਰ ਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦੇ ਗੁਣ ਉਭਾਰਨੇ।
  3. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਭਾਵਨਾ ਜਗਾ ਕੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਨਰੋਆ ਰੂਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।



ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਘਰ-ਬਾਹਰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਕਿੱਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਆਮਦਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸੇਵਾ ਉਹ ਕਾਰਜ ਹੈ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਆਮਦਨ ਦੇ ਮੰਤਵ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਵਾਰਥ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਫਲ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਕੰਮ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਅਖਵਾਉਂਦਾ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਬੇ-ਜੁਬਾਨ ਜਾਂ ਲੋੜਵੰਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਸੇਵਾ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਸੇਵਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵਿਲੱਖਣ ਮੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੇਵਾ ਦਾ ਭਾਵ ਰੱਖਣਾ ਹੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਮੁਸ਼ਹਾਲੀ ਤੇ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਗੁਲਾਬ ਦਾ ਪੌਦਾ ਕੰਡਿਆਲਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਛੁੱਲ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਮਹਿਕ ਵੰਡਦਾ ਹੈ, ਉਵੇਂ ਹੀ ਸੇਵਾ ਭਾਵਨਾ ਵੀ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਮਹਿਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।



### ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ : ਸੰਖੇਪ ਕਥਾ-ਵਾਰਤਾ

ਸੁਮੀਤ ਦਸ-ਕੁ ਸਾਲ ਦਾ ਲੜਕਾ ਬਾਹਰੋਂ ਪੇਡਦਾ ਹੋਇਆ ਘਰ ਆਇਆ। ਕਮਰੇ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋ ਕੇ ਉਸਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਕੁਝ ਛਿੱਟੇ ਸਨ। ਉਹ ਡਰ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ ਮਾਰੀ। ਉਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਘਬਰਾ ਕੇ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਿੜੀ ਡਿੱਗੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਚਿੜੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਛੱਤ ਵਾਲੇ ਪੱਖੇ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਗਈ ਸੀ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪੰਜੇ 'ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਚਿੜੀ ਦਰਦ ਨਾਲ ਕੁਰਲਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਸੁਮੀਤ ਦਾ ਦਿਲ ਪਸੀਜ ਗਿਆ। ਉਹ ਜਲਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲਾ ਡੱਬਾ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਮੁਤਾਬਕ ਚਿੜੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ। ਜਖਮ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਮਲੂਮ ਲਗਾਈ ਤੇ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਇਆ। ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਰੋਟੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਵੀ ਦਿੱਤੇ। ਹੁਣ ਸੁਮੀਤ ਉੱਠਦਾ ਬੈਠਦਾ ਚਿੜੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦਾ। ਇੱਕ-ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਚਿੜੀ ਨੇ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਹਿੱਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਹ ਉੱਡਣ ਲੱਗ ਪਈ। ਸੁਮੀਤ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮਕ ਤੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਸੀ।



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਕਿ ..... ? (1-6 ਤੱਕ ਵਾਕਾਂ 'ਤੇ ਸਹੀ(✓) ਜਾਂ ਗਲਤ(X) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।)

1. ਸੇਵਾ ਸਿਰਫ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
2. ਸੇਵਾ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
4. ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੇ ਪੰਛੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ-ਭਾਵ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਸੇਵਾ-ਭਾਵ ਤੋਂ ਸੱਖਣਾ ਮਨੁੱਖ, ਸਖ਼ਤ ਦਿਲ ਤੇ ਕੁਰੱਖਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
6. ਸੁਮੀਤ ਨੇ ਚਿੜੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕੀਤਾ।
7. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਮੀਤ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ? ਕਾਰਨ ਵੀ ਲਿਖੋ।

### ਦੂਜੀ ਕਿਰਿਆ : ਪਾਰਕ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ

ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪਾਰਕ ਜਾਂ ਛੁੱਲਾਂ/ਪੌਦਿਆਂ ਵਾਲੇ ਗਮਲਿਆਂ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇਗਾ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੂਝ ਅਤੇ ਸਮਝ ਮੁਤਾਬਕ ਸੇਵਾ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਪਾਰਕ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਲੈਣਗੇ। ਕੋਈ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਖਿੱਲਰੇ ਪੱਤੇ ਇੱਕਠੇ ਕਰਕੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਵੇਗਾ, ਕੋਈ ਕਿਆਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਾਲਤੂ ਉੱਗੇ ਘਾਹ ਨੂੰ ਰੰਬੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸਾਫ਼



ਕਰੇਗਾ। ਪਾਰਕ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਉਹ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇਣਗੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੌਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਜਾਨ ਆਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਤੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸੇਵਾ ਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ।

### ਵਰਕਸ਼ੀਟ

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1.** ਪੌਦਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੇਵਾ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਇਹ ਕਾਰਜ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲੱਗਿਆ ?

**ਉੱਤਰ:** .....।

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2.** ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ?

**ਉੱਤਰ:** .....।

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3.** ਜੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ?

**ਉੱਤਰ:** .....।

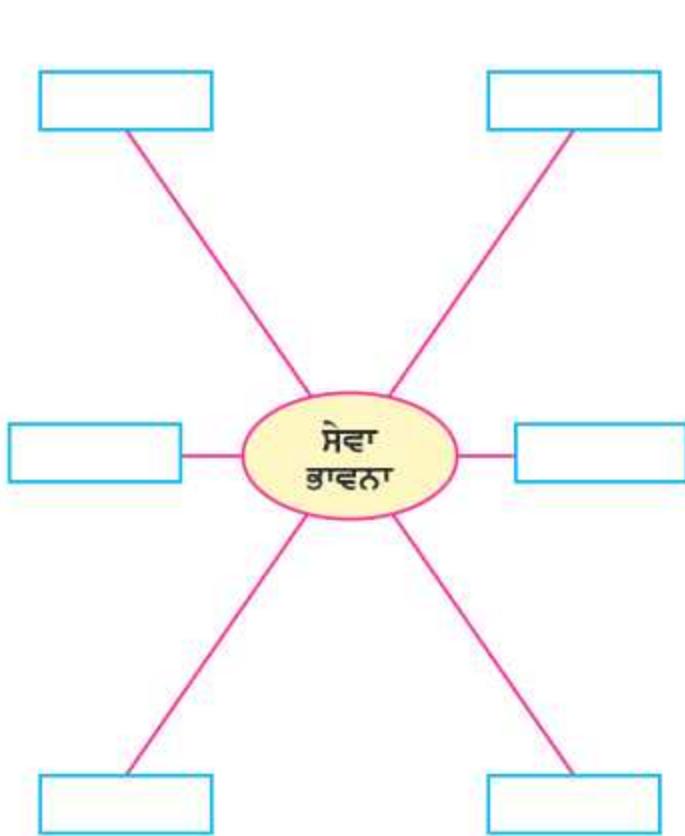
**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4.** ਰੁੱਖ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ?

**ਉੱਤਰ:** .....।

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5.** ਕੀ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਦ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

**ਉੱਤਰ:** .....।

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6.** ਮਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਕੌਮਲ ਭਾਵ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਭਰੋ:





ਉਪਰੋਕਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸੇਵਾ-ਭਾਵ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾ ਕੇ ਇਸ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਵਡੇਰਿਆਂ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਸਮਾਜ, ਬੇਜੁਬਾਨਾਂ, ਵਾਤਾਵਰਨ ਆਦਿ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਕਿਤੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਸੇਵਾ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਾ ਗਵਾਉਣ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਸਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਣਾ ਵੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੀ ਹੈ।



## ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸੋਝੀ

- ਉਦੇਸ਼ :**
1. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚਲੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧ ਲਈ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ।
  2. ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪੱਖ ਰਾਹੀਂ ਜੋੜਨਾ।
  3. ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਮਾਣ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿੱਚੋਂ ਝਲਕਣਾ।



ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਅਨਮੋਲ ਹਨ। ਆਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਸਾਰੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਾਲ ਸਮਝਣਾ ਹੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਅਧਿਆਪਕ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚਲੀ ਨਿੱਘੀ ਸਾਂਝ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਸਮਝ ਦਾ ਮਤਲਬ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਗਰੂਕ, ਸਮਝਦਾਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਸੂਚਰ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਹੈ। ਇਸ ਸਨੇਹ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਜੋ ਨਾ ਸਿਰਫ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੀ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿੱਘ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦਾ ਅਧਾਰ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਾਪਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਨਾ ਸਿਰਫ ਹਰ ਸਮਾਜ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਪਿਆਰ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਅਗਲੇਰੇ ਹਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਕਦਰ ਦੀ ਨੀਂਹ ਵੀ ਹੈ।

### ਭਾਵਾਂ ਦਾ ਸਨੇਹ ਭਰਿਆ ਅਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ



**ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ :** ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵਿਆਉਣ ਲਈ ਚਿੰਤਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਗੀ-ਚਾਰਜ ਕਰਨਾ।

ਭੁਸ਼ਹਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਤੀ ਆਦਰ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਭੁਸ਼ਹਾਲ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਅਨਮੇਲ ਜੀਵਨ ਸਾਰਬਕ ਬਣ ਕੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਵੀ ਭੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਭੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰਿਆ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਦੀ ਬੈਟਰੀ ਚਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਵਸਤੂ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚਲੇ ਆਪਸੀ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਆਦਰ ਨੂੰ ਨਵਿਆਉਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਇਕਾਗਰ-ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ ਚਿੰਤਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਵਾਰੋ-ਵਾਰੀ ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੰਤਰ-ਮਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਗੀ-ਚਾਰਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਤਮ-ਚਿੰਤਨ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਕਥਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

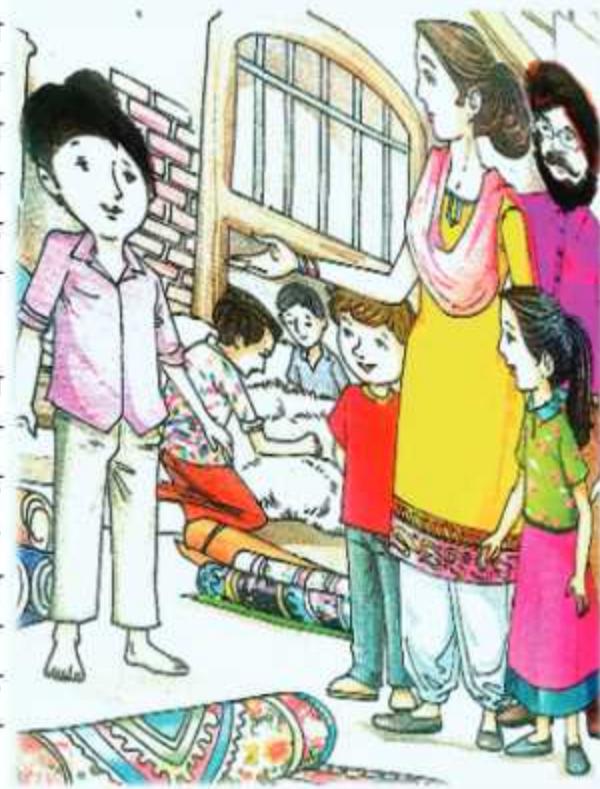
- ਸਦਾ ਭੁਸ਼ ਰਹੋ।
- ਸਦਾ ਹੱਸਦੇ ਰਹੋ।
- ਭੁਸ਼ੀ ਦਾ ਪੜਾਨਾ ਲੁਟਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।

### ਛੂਸਗੀ ਕਿਰਿਆ

ਜਦੋਂ ਗੱਲ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰੀਏ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਯਾਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਕਥਨਾਂ ਬਚੇ ਦੱਸੇ ਕਿ ਇਹ ਕਿਹੜੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ:

1. ਉਸਦੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਜਹਾਨ ਹੈ, ..... ਤਾਂ ਆਖਿਰ ..... ਹੈ।
2. ..... ਉਹਨਾਂ ਰੁੱਖਾਂ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਫਰਜ਼ ਤਾਂ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜਤਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ।
3. ਮੇਰੀਆਂ ਦੁਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਅਸਰ ਰਹੇ ਕਿ ਮੇਰੇ ..... ਦਾ ਵਿਹੜਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭੁਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਰਹੇ।
4. ਆਪਣੀ ..... ਦੀ ਪਰਵਗਿਸ਼ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਜੀਅ ਸਕੇ।
5. ਸਾਡੀ ..... ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
6. ਇੱਕ ਭੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਪਿੱਛੇ ਸਾਡੇ ..... ਹੀ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



7. ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਸਮਝਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਥਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਾਹਿੰ ਵਿੱਚ ਦਿਓ:
1. ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ। (ਹਾਂ/ਨਹੀਂ)
  2. ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤਾਕਤ ਉਸਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਹਾਂ/ਨਹੀਂ)
  3. ਉਹ ਮੁਸ਼ਨਸੀਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। (ਹਾਂ/ਨਹੀਂ)
  4. ਜੋ ਲੋਕ ਸਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਸੁਆਰਥ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਹਾਂ/ਨਹੀਂ)
  5. ਮੂਲ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਹੁਤ ਅਨਮੌਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਹਾਂ/ਨਹੀਂ)
  6. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। (ਹਾਂ/ਨਹੀਂ)
  7. ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। (ਹਾਂ/ਨਹੀਂ)
  8. ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪ ਬਣਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। (ਹਾਂ/ਨਹੀਂ)
  9. ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਹੁਤ ਕੌਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਹਾਂ/ਨਹੀਂ)
  10. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਆਫ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਹਾਂ/ਨਹੀਂ)

### ਤੀਜਾਂ ਕਿਰਿਆ

1. ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਰੰਗਦਾਰ ਚਾਰਟ ਜਾਂ ਚਾਰਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰੁੱਖ ਬਣਾਓ।
  2. ਉੱਤਰ ਦਿਓ:-
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1.** ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕਿਉਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ?
- ਉੱਤਰ:** .....
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2.** ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰਵਾਹ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ?
- ਉੱਤਰ:** .....
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3.** ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਜੀਵਨ ਜੀਅਸਕੇ ?
- ਉੱਤਰ:** .....
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4.** ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ ?

ਨਾਮ	ਰਿਸ਼ਤਾ
1.	
2.	
3.	
4.	



ਮੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਧਾਰ ਰਿਸਤੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਵਧਾ ਸਕਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੇ ਰਿਸਤਿਆਂ ਕਾਰਨ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵੀ ਚੰਗੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਰਿਸਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਆਦਰ ਤੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਸਬੰਧ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



## ਪਾਠ - 7

# ਲਿੰਗਕ ਸਮਾਨਤਾ

**ਉਦੇਸ਼ :** 1. ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗਕ ਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।

2. ਲਿੰਗਕ ਭਿੰਨਤਾ ਅਤੇ ਲਿੰਗਕ ਸਮਾਨਤਾ ਵਿਚਲੇ ਫਰਕ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨਾ।

3. ਲਿੰਗਕ ਸਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਦਿਆਂ ਮਹਿਲਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸੱਤਿਕਾਰ ਨੂੰ ਵਤੀਰੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣਾ।

ਲਿੰਗਕ ਸਮਾਨਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇਸਤਰੀ ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਲਿੰਗਕ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਇੱਕ-ਸਮਾਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਲੋਕ-ਕਾਰਜ ਲਈ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਸਮੇਂ ਲਿੰਗਕ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਅਧਾਰ ਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੌਚ ਨੂੰ ਅਪਨਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਅਜੇ ਬਾਕੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸੌਚ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿਸ਼ਾ-ਅੰਕਿਤ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨਗੇ।

### ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ >

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਥਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਿੰਗ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੀ ਸੂਝ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੀ ਕਥਨ 'ਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ 1-4 ਤੱਕ ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਲਗਾਓ:

ਲੜੀ ਨੰ:	ਕਥਨ	ਪੂਰਨ ਅਸਹਿਮਤ 1	ਅਸਹਿਮਤ 2	ਸਹਿਮਤ 3	ਪੂਰਨ ਸਹਿਮਤ 4
1	ਕੁੜੀ ਨਾਲੋਂ ਮੁੰਡੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।				
2	ਸਿਰਫ਼ ਲੜਕਾ ਹੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।				
3	ਲੜਕੇ ਨਾਲੋਂ ਲੜਕੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ-ਸੂਰਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਹਿਮੀਅਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।				
4	ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਐਰਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।				
5	ਲੜਕੇ, ਲੜਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਮੈਥ ਤੇ ਸਾਇੰਸ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।				
6	ਲੜਕੇ, ਲੜਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।				
7	ਮਾਰਸ਼ਲ, ਰਗਬੀ, ਫੁੱਟਬਾਲ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਲੜਕੀਆਂ, ਲੜਕਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਕਾਬਲ ਹਨ।				
8	ਮਰਦ ਪ੍ਰਾਪਟਰੀ, ਜਾਇਦਾਦ ਜਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਮਾਲਕ ਬਣਨ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੋਗ ਹਨ।				

ਲੜੀ ਨੰ:	ਕਥਨ	ਪੂਰਨ ਆਸਹਿਮਤ 1	ਆਸਹਿਮਤ 2	ਸਹਿਮਤ 3	ਪੂਰਨ ਸਹਿਮਤ 4
9	ਉਪਾਰ ਲਏ ਪੈਸੇ ਛੇਤੀ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਦਾ ਮਰਦਾਂ ਉੱਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਯਕੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।				
10	ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥਣ ਨੂੰ ਲੰਮੀ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।				
11	ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ 'ਤੇ ਖਰਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪੈਸੇ ਵੱਧ ਲਾਹੌਰੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।				
12	ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਔਰਤ ਤੇ ਮਰਦ ਨੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਵੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਹੈ।				
13	ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਵੱਧ ਗਏ ਹਨ, ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਅਕਸ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਘਟਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।				
14	ਔਰਤਾਂ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦਾ ਕੰਮ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ।				
15	ਮਰਦਾਂ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।				

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੱਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਨੰਬਰਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅੰਕ-ਜੋੜ ਦੇਖੋ।

ਅੰਕ	ਸੁਝਾਅ
<b>46-60 ਤੱਕ ਅੰਕ</b> ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਹੀ ਦਰਸਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਿੱਚ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਅੱਜ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਔਰਤ-ਮਰਦ ਆਪਣਾ-ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਅਤੇ ਗਲਤ ਨੀਤੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਇਸ ਸੋਚ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਲਿੰਗ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਤੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।	ਲਿੰਗਕ ਸਮਾਨਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮੂਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿੰਗ ਬਰਾਬਰਤਾ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਅਭਿਆਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅੰਕ	ਸੁਝਾਅ
<b>31-45 ਤੱਕ ਅੰਕ</b> <p>ਲਿੰਗ ਬਰਾਬਰਤਾ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਲਿੰਗਕ ਸਮਾਨਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਿਵਾਇਤੀ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਸਟੇਟਸ ਉੱਤੇ ਕੀ ਡਰਕ ਪਾਵੇਗਾ।</p>	<p>ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿੰਗਕ ਬਰਾਬਰੀ ਬਾਰੇ ਮੂਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਕੁਝ ਖੇਤਰ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁਭਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕੇ।</p>
<b>16-30 ਤੱਕ ਅੰਕ</b> <p>ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲਿੰਗ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਛਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅੌਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸੂਤਰਾਂ ਦੀ ਬਰਾਬਰ ਉਪਲਬਧਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮੁੰਡਿਆਂ ਤੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਗਕ ਬਰਾਬਰਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਕੁਝ ਰਿਵਾਇਤੀ ਲਿੰਗਕ ਪਹਿਲ ਅਤੇ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਤਬਦੀਲੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।</p>	<p>ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੂਲ ਅਤੇ ਉੱਨਤ ਪੱਧਰ ਦੀ ਲਿੰਗਕ ਸਮਾਨਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਕੁਝ ਲਿੰਗਕ ਸੰਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗਕ ਸਮਾਨਤਾ ਦੀ ਉਚਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ।</p>
<b>0-15 ਤੱਕ ਅੰਕ</b> <p>ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਗ ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਅੌਰਤਾਂ ਦੀ ਅਧਿਕਾਰਤਾ ਦੇ ਚੈਂਪੀਅਨ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਲਿੰਗਕ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਤਕਰਾ ਅਨਿਆਂ ਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਕੁੜੀਆਂ ਤੇ ਅੌਰਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅੌਰਤਾਂ ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜਿੱਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।</p>	<p>ਲਿੰਗਕ ਬਰਾਬਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਉੱਨਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੌਰਤਾਂ ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਜੇਤੂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਕ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਲਿੰਗਕ ਬਰਾਬਰੀ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲਿੰਗਕ ਬਰਾਬਰੀ ਦੀ ਸੋਚ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>

**ਦੂਜੀ ਕਿਰਿਆ :** ਲਿੰਗਕ ਸਮਾਨਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀ।

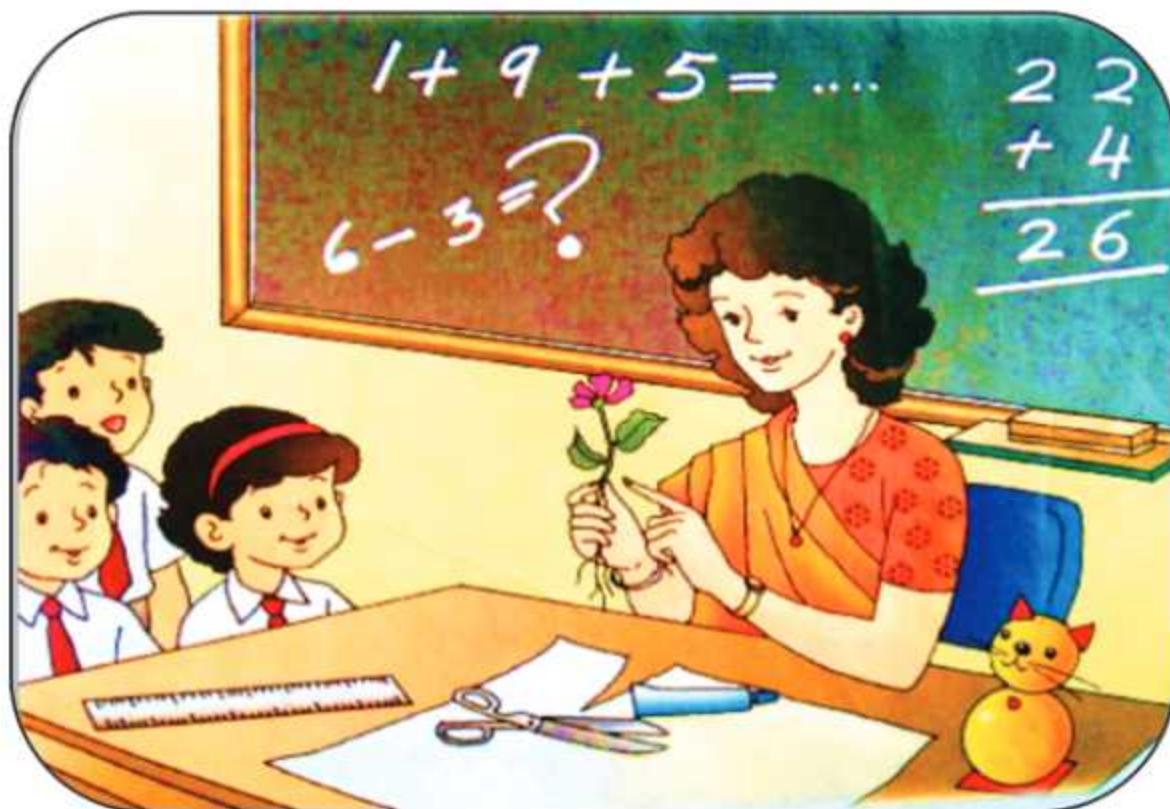
- ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਲੜਕੀ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ਜਾਂ ਲੜਕੇ ਵਾਸਤੇ ਹਨ ?
1. ਨੱਚਣਾ
  2. ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ
  3. ਅਧਿਆਪਕ
  4. ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ

5. ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ
6. ਡਾਕਟਰ
7. ਨਰਸ
8. ਗੱਡੀ
9. ਵਿਗਿਆਨੀ
10. ਨੀਲਾ ਰੰਗ
11. ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ
12. ਵਕੀਲ
13. ਇੰਜੀਨੀਅਰ
14. ਕੰਪਿਊਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਰ
15. ਗਣਿਤਕ



ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵਿਧੀ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲਈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ:

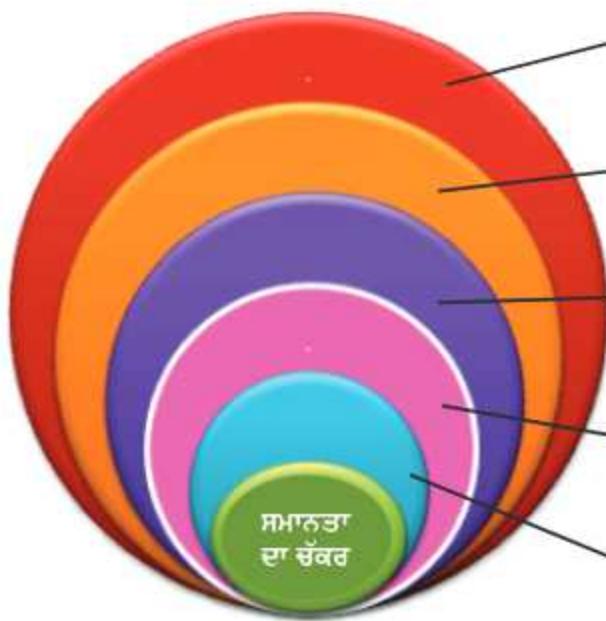
1. ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ ਕੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ?
2. ਤੁਹਾਡੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਇਹ ਸੋਚ ਕਿੱਥੋਂ ਆਈ ?
3. ਕੀ ਇਹ ਸਹੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿਰਫ ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ ਤੇ ਕੁਝ ਸਿਰਫ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਹਨ ?



### ਤੀਸਰੀ ਕਿਰਿਆ 》

ਪਹਿਲਾ ਲਿੰਗਕ ਸਮਾਨਤਾ ਚੱਕਰ ਨੇ, 1 ਵੇਖ ਕੇ ਸਮਾਨਤਾ ਚੱਕਰ ਨੇ, 2 ਭਰੋ:

#### ਸਮਾਨਤਾ ਚੱਕਰ ਨੰ. 1



ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ  
ਝਗੜੇ ਘੱਟ ਹੋਣਗੇ।

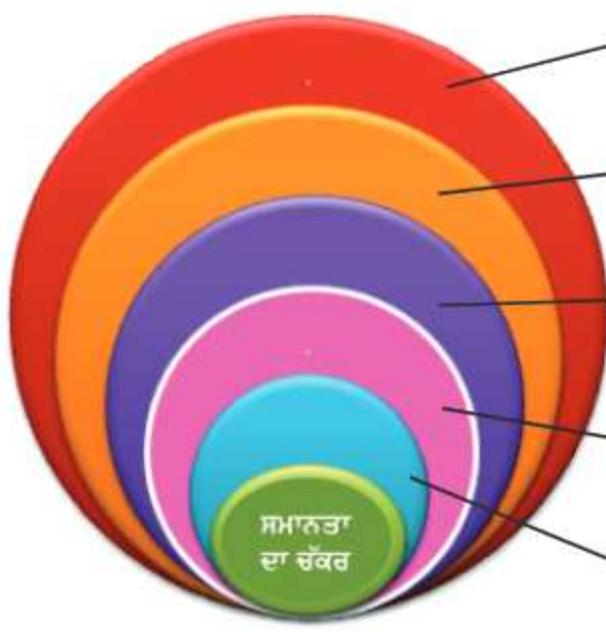
ਆਦਮੀ ਘੱਟ ਬੋਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ।

ਦੋਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ (ਮੁੰਡਾ ਤੇ ਕੁੜੀ) ਦਾ  
ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ  
ਭਵਿੱਖ ਹੋਵੇਗਾ।

ਔਰਤਾਂ ਸੰਕਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ  
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਜੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਇਦਾਦ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰ  
ਦੀ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ, ਫਿਰ....

#### ਸਮਾਨਤਾ ਚੱਕਰ ਨੰ. 2



ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਕਈ ਥਾਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਕੰਮ-ਕਾਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ  
ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਅਧਾਰ ਬਣਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਮੰਤਵ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਜਿਹੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਢੂਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।

## ਲਿੰਗਕ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਰੋਕਬਾਮ

**ਉਦੇਸ਼ :**

1. ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ।
2. ਲਿੰਗਕ ਬਰਾਬਰੀ ਸਬੰਧੀ ਇਤਿਹਾਸਕ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ।
3. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਲਿੰਗਕ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵਿਰੁੱਧ ਝੰਡਾ-ਬਰਦਾਰ ਬਣਨਾ।

ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗਕ ਭੇਦ ਦਾ ਲੰਬਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੈ ਜੋ ਸਤੀ ਪ੍ਰਥਾ, ਪਰਦਾ ਪ੍ਰਥਾ, ਬਹੁ-ਪਤਨੀ ਵਿਆਹ, ਵਿਧਵਾ ਵਿਆਹ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਆਦਿ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ (ਲਿੰਗਕ ਭੇਦ) ਦਾ ਨਵੀਨਤਮ ਰੂਪ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਮਾਦਾ ਭਰੂਣ-ਹੱਤਿਆ ਅਤੇ ਕਥਿਤ ਅਣਖ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕਤਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਸਮਾਜ ਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਬਦਨਮਾ ਦਾਗ ਹੈ।

### ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ

ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਜਮਾਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿੰਗਕ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਕਥਨਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦੇ ਕੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਿਆਰ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਕਥਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ, ਸਹਿਮਤ, ਅਸਹਿਮਤ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ ਦੀ ਕਸੌਟੀ ਉੱਤੇ ਹੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।



**ਕਥਨ :**

- (1) ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰ ਹਨ।  
.....|
- (2) ਕੁੜੀਆਂ ਵੀ ਮੁੰਡਿਆਂ ਵਾਂਗ ਹਰ ਲੋਕ-ਕਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।  
.....|
- (3) ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਹੱਕ ਮਿਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।  
.....|

(4) ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਸਮਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਫਰਜ਼ ਵੀ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

(5) ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦਾ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਦਰਜਾ ਸਮਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



**ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ : ਨਾਟ-ਕਥਾ**

ਸੁਰਜੀਤ ਅੱਜ ਸਵੇਰੇ ਤੋਂ ਹੀ ਬੜੀ ਭੁਸ਼ ਸੀ। ਅੱਜ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਦੀ ਵਰੇਗੰਢ ਸੀ। ਹਰ ਪਾਸਿਓਂ ਵਧਾਈ ਸੰਦੇਸ਼ ਆ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਸਦੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਗਿੰਦੇ ਪਤੀ ਦੇ ਵੀ ਅੱਜ ਤਾਂ ਕਈ ਫੌਨ ਆ ਚੁੱਕੇ ਸਨ ਅਤੇ ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਕਈ ਕੀਮਤੀ ਤੋਹਫੇ ਭਿਜਵਾ ਕੇ ਸੁਰਜੀਤ ਨੂੰ ਹੋਰਾਨੀ ਭਰੀ ਭੁਸ਼ੀ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਸੁਰਜੀਤ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਬਿਤਾਏ ਹੋਏ ਸੁੰਦਰ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਯਾਦ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਹ ਸੋਚਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਅੱਜ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਭੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਂਦੀ। ਅਚਾਨਕ ਉਸ ਨੂੰ ਖਿਆਲ ਆਇਆ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਇਸ ਭੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਘੱਟ-ਘੱਟ ਆਪਣੇ ਦੋਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਤਾਂ ਵੰਡ ਹੀ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪੁੱਤਰੀ ਪਲਕ ਅਤੇ ਪੁੱਤਰ ਦੀਪੂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨੇੜੇ ਦੇ ਪਿਕਨਿਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਇਆ। ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਤਾਂ ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਰਹੇ ਸਨ। ਸੁਰਜੀਤ ਆਪਣੇ ਦੋਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ ਉਥੇ ਪਹੁੰਚ ਗਈ। ਉਥੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਾ ਰਹੀ। ਉਹ ਭੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਥੀਵੇਂ ਹੋਏ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ।

**ਪਲਕ** - ਆਹਾ! ਕਿੰਨੀ ਸੋਹਣੀ ਜਗਾ ਹੈ।

**ਦੀਪੂ** - ਅੱਜ ਤਾਂ ਭੂਬ ਮਜ਼ਾ ਆਵੇਗਾ ਦੀਦੀ।

**ਸੁਰਜੀਤ** - ਪਲਕ, ਐਵੇਂ ਨਾ ਬਹੁਤੀ ਚਾਂਭਲ।

**ਪਲਕ** - (ਬੁਝੇ ਮਨ ਨਾਲ) ਅੱਛਾ ਮੰਮੀ ਜੀ।

**ਸੁਰਜੀਤ** - (ਦੀਪੂ ਨੂੰ) ਬੇਟਾ, ਤੈਨੂੰ ਇਹ ਥਾਂ ਪਸੰਦ ਆਈ ?

**ਦੀਪੂ** - ਹਾਂ ਮੰਮੀ, ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਆਈ। ਕਿੰਨਾ ਵਧੀਆ ਦਿੱਸ ਹੈ, ਕਿੰਨਾ ਸੁਹਾਵਣਾ ਮੌਸਮ ਹੈ।

- ਸੁਰਜੀਤ** - ਆਓ, ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੋਲ-ਗੱਪੇ ਖਾਈਏ।
- ਪਲਕ** - ਹਾਂ-ਹਾਂ ਮੰਸੀ, ਬੜਾ ਅਨੰਦ ਆਵੇਗਾ। (ਸੁਰਜੀਤ ਪਲਕ ਵੱਲ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਦੇਖਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਲਕ ਚੁੱਪ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।)
- ਸੁਰਜੀਤ** - (ਦੀਪੂ ਨੂੰ) ਬੇਟਾ ਕਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਹਨ- ਸੂਜੀ ਦੇ ਜਾਂ ਦੂਜੇ (ਮੈਂਦੇ ਵਾਲੇ) ?
- ਪਲਕ** - (ਇੱਕ ਦਮ ਬੋਲ ਉੱਠਦੀ ਹੈ) - ਸੂਜੀ ਦੇ, ਸੂਜੀ ਦੇ।
- ਸੁਰਜੀਤ** - (ਝਿੜਕ ਕੇ) ਤੈਨੂੰ ਕਿੰਨ੍ਹੇ ਪੁੱਛਿਆ ? ਐਵੇਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਦੀਪੂ** - (ਕਾਹਲਾ ਪੈਂਕੇ) ਤੁਸੀਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਲਕ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਐਵੇਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋਈ ਜਾਂਦੇ ਓ ?
- ਸੁਰਜੀਤ** - ਤੂੰ ਬੜਾ ਸਿਆਣਾ ਹੋਏ! ਉਹ ਕੁੜੀ ਐ! ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੰਕਾਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੋਭਦੀਆਂ ਨਹੀਂ।
- ਦੀਪੂ** - ਮੰਸੀ ਅੱਜ- ਕੱਲ੍ਹ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫਰਕ ਐ? ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਮੁੰਡੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਨੇ ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨਹੀਂ? ਸਾਡੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ‘ਸੋ ਕਿਉ ਮੰਦਾ ਆਖੀਐ, ਜਿਤੁ ਜੰਮਹਿ ਰਾਜਾਨ’ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।
- ਸੁਰਜੀਤ** - ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਠ ਮੈਨੂੰ ਨਾ ਪੜ੍ਹਾ!
- (ਨੇੜੇ ਬੈਠੀਆਂ ਦੋ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣ ਰਹੀਆਂ ਸਨ, ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬੋਲ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।)
- ਅੰਰਤ** - ਭੈਣ ਜੀ, ਮੁੰਡਾ ਠੀਕ ਹੀ ਤਾਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ। ਹੁਣ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਰਿਆ। ਧੀਆਂ ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਦੀਆਂ ਕਿਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਈਆਂ! ਡਾ. ਦਲੀਪ ਕੌਰ ਟਿਵਾਣਾ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਾ ਪ੍ਰੀਤਮ, ਕਿਰਨ ਬੇਦੀ ਤੇ ਗੁਰਮੀਤ ਬਾਬਾ ਵਰਗੇ ਨਾਮ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣੇ ਹੀ ਨੇ। ਇਹਨਾਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੇ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਪੈੜ੍ਹਾਂ ਪਾਈਆਂ ਹਨ।
- ਸੁਰਜੀਤ** - (ਗਲਤੀ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਬੋਲਦੀ ਹੈ): ਹਾਂ-ਹਾਂ, ਕਹਿੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ।
- ਸੁਰਜੀਤ** - (ਪਲਕ ਨੂੰ ਕਲਾਵੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਪਿਆਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ-) : ਅੱਜ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਪਲਕ ਨੂੰ ਹੀ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ।
- (ਪਲਕ ਅਤੇ ਦੀਪੂ ਦੇ ਚਿਹਨਿਆਂ ਉੱਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਝਲਕ ਰਹੀ ਸੀ।)

### ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਉਪਰੋਕਤ ਨਾਟ-ਕਥਾ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਸਮੂਹਿਕ ਸੰਵਾਦ ਰਚਾ ਕੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤੇ।

ਜਾਣਗੇ:

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1.** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਾਟ-ਕਥਾ ਦੀ ਕੇਂਦਰੀ ਪਾਤਰ ਸੁਰਜੀਤ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ?

**ਉੱਤਰ:** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2.** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੀਪੂ ਦੀ ਥਾਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਸੁਰਜੀਤ ਨੂੰ ਕੀ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ?

**ਉੱਤਰ:** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3.** ਸੁਰਜੀਤ ਦੇ ਦੀਪੂ ਅਤੇ ਪਲਕ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਸੀ ?

**ਉੱਤਰ:** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4.** ਸੁਰਜੀਤ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਤਬਦੀਲੀ ਕਿਵੇਂ ਆਈ ?

**ਉੱਤਰ:** .....

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5.** ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਟ-ਕਥਾ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਪਾਤਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ?

**ਉੱਤਰ:** .....

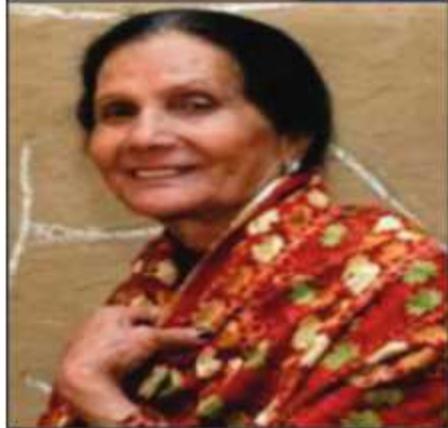
**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6.** ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਹਸਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਹੜੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਨ ?



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



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



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



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



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



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



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



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



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



## ਪਾਠ - 8

# ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਤਰਕ ਅਧਾਰਿਤ ਵਿਹਾਰ



- ਉਦੇਸ਼ :**
1. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਅੰਤਰ-ਮਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਅਗਿਮੀਅਤ ਜਾਗਾਰੂਕ ਕਰਨੀ।
  2. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਲੀਲ ਅਧਾਰਿਤ ਅਤੇ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਵਿਹਾਰ ਅਪਨਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ।
  3. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਤਾਰਕਿਕ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ-ਅਧਾਰਿਤ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ।

ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੇ ਛੁੱਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੇਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸੇਜ਼ ਦੇ ਛੁੱਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਤਰਕ ਅਧਾਰਿਤ ਵਿਹਾਰ ਹੀ ਹਨ। ਹਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕੰਮ ਨੂੰ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਸਫ਼ਲ ਬਣਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੂਪ ਦੇ ਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹੈ।

### ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ >

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੈਮਾਨਿਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ:-

ਲੜੀ ਨੰ.	ਸਥਿਤੀ	ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ-1	ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ-2	ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ-3
1.	ਤੁਸੀਂ ਸੜਕ 'ਤੇ ਕੋਈ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵੇਖਦੇ ਹੋ.....	ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾ ਜਾਓਗੇ।	ਹਿੰਮਤ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਕਰੋਗੇ।	ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਬੁਲਾਓਗੇ।
2.	ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਡਸਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ.....	ਝੱਟ-ਪੱਟ ਉਸ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓਗੇ।	ਤਰਕ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋਗੇ।	ਬਿਨਾਂ ਤਰਕ ਦੇ ਮੌਕੇ ਤੋਂ ਚਲੇ ਜਾਓਗੇ।
3.	ਤੁਸੀਂ ਪੇਪਰਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ.....	ਘਬਰਾ ਕੇ ਪੋਪਰ ਦੇਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਛੱਡ ਦਿਓਗੇ।	ਹਿੰਮਤ ਕਰਕੇ ਪੋਪਰ ਦਿਓਗੇ।	ਨਕਲ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲਓਗੇ।
4.	ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਮਿੱਥਿਆ ਪਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ, ਤਾਂ .....	ਹਿੰਮਤ ਛੱਡ ਜਾਓਗੇ।	ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਹੋਗੇ।	ਕੋਈ ਗਲਤ ਰਸਤਾ ਅਪਨਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚੋਗੇ।
5.	ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ....	ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿਓਗੇ।	ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਓਗੇ।	ਕੋਈ ਬਹਾਨਾ ਬਣਾ ਦਿਓਗੇ।

ਲੜੀ ਨੰ.	ਸਥਿਤੀ	ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ-1	ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ-2	ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ-3
6.	ਤੁਹਾਡੀ ਜਮਾਤ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ.....	ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿਓਗੇ।	ਉਸ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋਗੇ।	ਉਸ ਦਾ ਰੋਜ਼ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਓਗੇ।
7.	ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿ-ਪਾਠੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ.....	ਬੀਰਖਾ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ।	ਉਸ ਵਰਗਾ ਬਣਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋਗੇ।	ਕੋਈ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਉਪਰੋਕਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ-2 ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ-1 ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹਨ।

### ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ >

ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਬੜਾ ਸੌਕ ਹੈ। ਉਸ ਕੋਲ ਫੀਸ ਭਰਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕੋਈ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕੇ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਉਤਸੁਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਮਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇਗਾ। ਉਹ ਮਿਹਨਤੀ ਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ ?



1. ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਉਸ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਲਵੇਗੇ।
2. ਮੁਦ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋਗੇ।
3. ਉਸ ਦੀ ਫੀਸ ਭਰਨ ਲਈ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋਗੇ।
4. ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਝਾਓਗੇ।

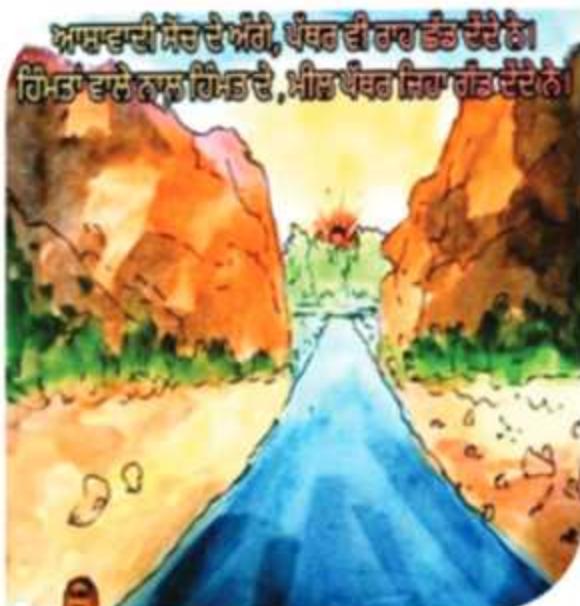
ਉਪਰੋਕਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਚੋਣ ਕਰੋਗੇ ਤੇ ਕਿਉਂ ? ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣਾ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:

ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਉਪਰੋਕਤ ਚੌਣ ਸਬੰਧੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਹਿ-ਪਾਠੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਗੇ ਅਤੇ ਚੌਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਵਾਸਤੇ ਜਮਾਤ ਵਿਚਲੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਗੇ।

ਲੜੀ ਨੰ.	ਗਲਤੀਆਂ	ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕਦਮ
1.		
2.		
3.		

### ਤੀਸਰੀ ਕਿਰਿਆ >

ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਆਪਣੇ ਘਰ ਟੀ. ਵੀ. ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੈਨਲਾਂ 'ਤੇ ਆ ਰਹੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਬਹੁਤ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਖਬਰਾਂ ਵਧਾ-ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਿਆਵੇ ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ। ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ?



ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਮੂਲਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਸਹੀ (✓) ਜਾਂ ਗਲਤ (✗) ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਲਗਾ ਕੇ ਦੱਸੋ:

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓਗੇ। [Green box]
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕਹੋਗੋ। [Green box]
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੋਸਲ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹੋਗੋ। [Green box]
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋਗੋ। [Green box]
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਦਾਸ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓਗੋ। [Green box]

ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਾਰਕਿਕ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ ਲਈ ਚਾਰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣਗੇ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਸ ਮਿੰਟ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਣਗੇ। ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਅਧਿਆਪਕ ਹਰੇਕ ਗੁਰੱਪ ਦੇ ਦੋ-ਦੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੋ-ਦੋ ਮਿੰਟ ਵਾਸਤੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇਗਾ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਦਲੀਲ ਵੀ ਦੇਣਗੇ। ਇਸ ਸਾਰੀ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਤਰ-ਮਨ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕੇ ਤਰਕ-ਅਧਾਰਿਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਅਪਨਾਉਣਾ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦਲੀਲ ਸਹਿਤ ਵਿਚਾਰ ਦੇਣਗੇ।

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



## ਪਾਠ - 9

# ਪਿੰਡ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਸਦ-ਉਪਯੋਗ ਸਬੰਧੀ ਸਵੈ-ਚੇਤਨਾ

ਉਦੇਸ਼ :

1. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਰੋਲ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ।
2. ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।
3. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖਸੀ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਝੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।

ਮੰਨੋਰਜਨ, ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜਮਾਂ-ਦਰੂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਲੋੜ ਵੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕਿੱਤੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਚੇਤਨਾ ਹੋਣਾ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਅਤਿਅੰਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦਾ ਹਾਣੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦੀ ਬੋਹੁਦ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਸਾਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਹੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਗਲਤ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਢਾਅ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸ਼ਖਸੀ ਅਤੇ ਸਭਿਆਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਵੀ ਵਿਅਰਥ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਝ ਹੋਣੀ ਬੋਹੁਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਾਏਗਾ:



**ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ :** ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਪੀ. ਹਿੰਮਤ ਸਿੰਘ (ਕਹਾਣੀ)

ਅੱਜ ਪਿੰਡ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਲਾਨਾ ਇਨਾਮ ਵੰਡ ਸਮਾਰੋਹ ਸੀ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਵਜੋਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਪੀ. ਸ. ਹਿੰਮਤ ਸਿੰਘ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਏ ਜੋ ਕਿ ਇਸੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰਹੇ ਸਨ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਪਿੰਸੀਪਲ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਗੁਰਦਸਤਾ ਭੇਟ ਕਰਕੇ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਸ. ਹਿੰਮਤ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਸਨ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਸਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕ ਉੱਚੇ ਅਹੁਦੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ। ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਪੀ. ਸ. ਹਿੰਮਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਭਾਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਕਿ - “ਇਸ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਸ. ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੈਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਚੰਗੀਆਂ-ਚੰਗੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਿੰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੇ ਮੇਰਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਇਆ। ਇਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ - “ਬੇਟਾ! ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਠਿਨ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਫਲ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਮੇਰੀ

ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਇੱਛਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਪੁਲਿਸ ਅਫਸਰ ਬਣ ਕੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਕਾਰਜ ਕਰਾਂ। ਮਾਸਟਰ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਈ.ਪੀ.ਐਸ. ਦੇ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੋਬਾਈਲ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ, ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮੋਬਾਈਲ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੈਨਲਾਂ 'ਤੇ ਖਬਰਾਂ ਵੀ ਸੁਣਨ ਲੱਗ ਪਿਆ ਸਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ-ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਵੀ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰਾ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਭਿੰਦਰ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਥੀ. ਏ. ਕਰਦੇ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਉਹ ਰਾਜੀ ਤਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਪਰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਮੋਬਾਈਲ 'ਤੇ ਛਜੂਲ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਖ-ਵੇਖ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ। ਮੈਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇ ਤੈਨੂੰ ਮੋਬਾਈਲ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਇਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਤੂੰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ? ਤਾਂ ਫਿਰ ਅੱਗੋਂ ਉਸ ਨੇ ਆਖਿਆ ਕਿ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤਾਂ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਹੀ ਹੈ। ਫੇਰ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਛੀ.ਸੀ. ਲੱਗ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਾ ਬਦਲਿਆ। ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਮੈਂ ਪੰਜਾਬ ਭਰ ਵਿੱਚੋਂ ਚੰਗੀ ਮੈਰਿਟ ਲੈ ਕੇ ਪਾਸ ਕਰ ਗਿਆ। ਮੇਰੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਇਹੀ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੱਲ ਕਰਨ, ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਈ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ

ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲੈਕਚਰ ਮੋਸ਼ਾ ਯੂ-ਟਿਊਬ ਤੋਂ ਸੁਣਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਹੀ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੇਮਾ ਹਨ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਸਾਧਨ-ਟੀ.ਵੀ., ਚੈਨਲ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ, ਮੋਬਾਈਲ ਅਤੇ ਅਖਬਾਰਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿਆਨ ਭੰਡਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੀਏ। ...ਤੇ ਭਿੰਦਰ ਇਸ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਛੇਲ੍ਹ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਹ ਇਹ ਨਮੋਸ਼ੀ ਸਹਿਣ ਨਾ ਕਰ ਸਕਿਆ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਅੱਜ ਉਸ ਦੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਕਰਕੇ ਸਾਰੀ ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਇਦਾਦ ਵਿਕ ਗਈ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਗਿਆ। ਸੋ ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ! ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਤਾਂ ਮੋਬਾਈਲ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ, ਟੀ.ਵੀ. ਅਤੇ ਅਖਬਾਰਾਂ ਤਾਂ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਭਰੇ ਪਏ ਹਨ। ਬੱਸ ਲੋੜ੍ਹ ਹੈ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ ਨਾ ਕਿ ਅਗਿਆਨੀਆਂ ਵਾਂਗ ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਤੇ ਗਲਤ-ਮਲਤ ਪੇਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵੇਖਦੇ ਰਹੀਏ। ਸੋ ਜੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅੱਜ ਹੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਹਥਿਆਰ ਬਣਾ ਕੇ ਹਾਰ ਜਾਣਾ ਹੈ।



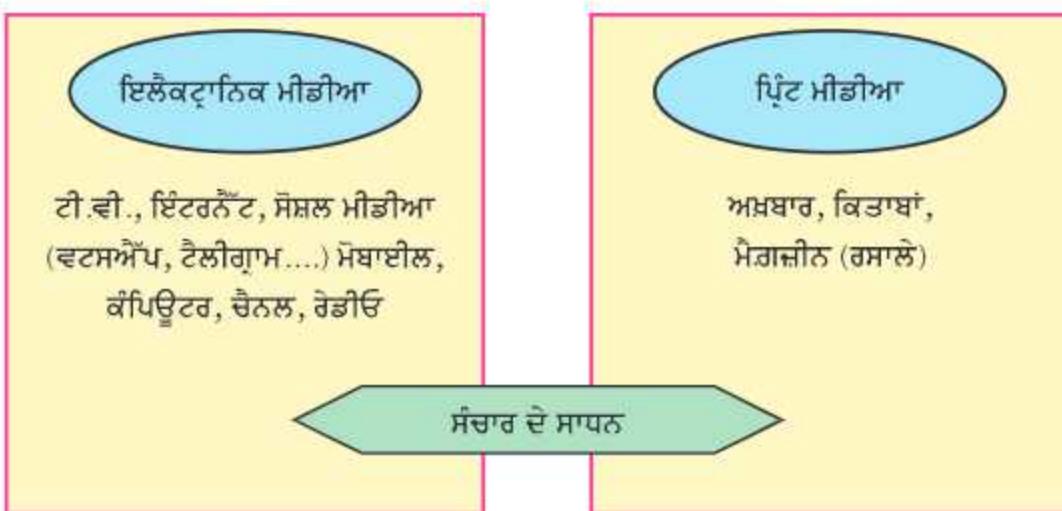
ਸਾਰੇ ਪੰਡਾਲ ਵਿੱਚ ਉਤਸ਼ਾਹ ਭਰਪੂਰ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਗੂੰਜ ਰਹੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਮਾਸਟਰ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਸੀਨਾ ਮਾਣ ਨਾਲ ਚੋੜਾ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ।

### ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ

ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵੱਲ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਪੀ. ਸ੍ਰ. ਹਿੰਮਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਸੀ। ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਨਿਮਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਮੌਖਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੁੱਛੇਗਾ:

ਪ੍ਰਸ਼ਨ	ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਉਤਰ
ਤੁਸੀਂ ਗੀਤ ਕਿੱਥੋਂ ਸੁਣਦੇ ਅਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ?	ਮੇਬਾਈਲ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਟੀ.ਵੀ., ਇੰਟਰਨੈੱਟ
ਤੁਸੀਂ ਫਿਲਮਾਂ ਕਿੱਥੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ?	ਟੀ.ਵੀ., ਸਿਨੇਮਾ, ਮੇਬਾਈਲ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ
ਤੁਸੀਂ ਖਬਰਾਂ ਕਿੱਥੋਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਅਤੇ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ?	ਅੱਖਬਾਰ, ਟੀ.ਵੀ., ਰੋਡੀਓ, ਮੇਬਾਈਲ (ਇੰਟਰਨੈੱਟ)
ਤੁਸੀਂ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਕਵਿਤਾਵਾਂ, ਲੇਖ ਆਦਿ ਕਿੱਥੋਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ ?	ਕਿਤਾਬਾਂ, ਮੈਗਜ਼ੀਨ, ਅੱਖਬਾਰ, ਟੀ.ਵੀ., ਮੇਬਾਈਲ (ਇੰਟਰਨੈੱਟ)

ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਇਸ ਤੱਥ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਮੈਗਜ਼ੀਨ, ਅੱਖਬਾਰ, ਟੀ.ਵੀ., ਮੇਬਾਈਲ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ (ਵਾਟਸਾਏਪ, ਟੈਲੀਗ੍ਰਾਮ, ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ...), ਰੋਡੀਓ ਆਦਿ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਗਿਆਨ, ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਮੰਨੋਰੰਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਇਹਨਾਂ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:



ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣਗੇ। ਇਸ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਆ ਕੇ ਅਧਿਆਪਕ ਪਾਠ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰੇਗਾ, ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਸੂਝ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਸਮੂਹਾਂ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਜ ਦੇਵੇਗਾ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ :

ਸਮੂਹ : 1	ਇਸ ਸਮੂਹ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੋਈ ਦੋ ਅਖਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਫਤਾ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਖਬਾਰ ਦੇ ਸੰਪਾਦਕ ਦਾ ਲੇਖ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੜ੍ਹਨਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਲੇਖ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕਾਪੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਕਰਨਗੇ।
ਸਮੂਹ : 2	ਇਸ ਸਮੂਹ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ 'ਤਾਰੇ ਜਮੀਂ ਪਰ', 'ਸੁਪਰ- 30' ਅਤੇ 'ਓ ਮਾਈ ਗਾਡ' ਫਿਲਮਾਂ ਦੇ ਖੇਡ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਫਿਲਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਸਿੱਖਿਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਪੀ 'ਤੇ ਨੋਟ ਕਰਨਗੇ।
ਸਮੂਹ : 3	ਇਸ ਸਮੂਹ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰੇਡੀਓ ਜਾਂ ਟੀ.ਵੀ. ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਾਸ਼ਟਰ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ/ਵੇਰਵਾ ਇੱਕ ਹਫਤਾ ਆਪਣੀ ਕਾਪੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣਗੇ।
ਸਮੂਹ : 4	ਇਸ ਸਮੂਹ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾਰਾ ਸਿੰਘ ਦੇ ਜੀਵਨ (ਪਹਿਲਵਾਨੀ ਅਤੇ ਫਿਲਮੀ ਮੇਤਰ), ਅਥਦੁੱਲ ਕਲਾਮ ਅਜਾਦ ਅਤੇ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ (ਫਲਾਇੰਗ ਸਿੱਖ) ਬਾਰੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਅਧਿਐਨ ਕਰਕੇ ਹਰੇਕ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਬਾਰੇ ਤਿੰਨ ਪੰਨਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਲੇਖ ਕਾਪੀਆਂ 'ਤੇ ਲਿਖਣਗੇ।
ਸਮੂਹ : 5	ਇਸ ਸਮੂਹ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ 20-ਕੁ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਪੰਜਾਬੀ ਜਾਂ ਹਿੰਦੀ ਵਿੱਚ ਅਰਥ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਆਨਲਾਈਨ ਡਿਕਸ਼ਨਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਵੇਖ ਕੇ ਕਾਪੀਆਂ 'ਤੇ ਲਿਖਣਗੇ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਲਾਜ਼ਮੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚੋਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਰਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ, ਭਾਵ ਕਿ ਹਰ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਪੰਜਾਬੀ ਜਾਂ ਹਿੰਦੀ ਵਿੱਚ ਅਰਥ ਦੇਖਣੇ ਹਨ। ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਲੈਬ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਕੇ ਇਹ ਕਾਰਜ ਪੂਰਾ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਤੀਸਰੀ ਕਿਰਿਆ

ਉਪਰੋਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਕਾਰਜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਸ ਦੀ ਹੁਣ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਮਾਤ ਦਾ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਂ ਹਰੇਕ ਸਮੂਹ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕਾਰਜ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਖੁੱਲ੍ਹੂ ਕੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਬੱਲਣ੍ਹ ਲਈ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੰਕੇਤ ਨਾ ਦੇਵੇ ਸਗੋਂ ਅਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੁੱਲ੍ਹੂ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਪਿਛਲੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਕਾਰਜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਦੁਹਰਾਓ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੁੱਲ੍ਹੂ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੋਜ ਕੀਤੇ ਕਾਰਜ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸਮੀਖਿਅਕ ਵਜੋਂ ਟਿੱਪਣੀ ਵੀ ਕਰਨਗੇ। ਅਧਿਆਪਕ ਇਸ ਸਮੀਖਿਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੀਗੀਅਡ ਵਿੱਚ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ ਹਫਤੇ ਕੀਤੇ ਕਾਰਜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਹੋਵੇਗੀ।

### ਵਰਕਸ਼ੀਟ

1. ਕੀ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਸੀ ?

.....

2. ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀ ਵਧੀਆ ਲੱਗਿਆ ਅਤੇ ਕੀ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ ?

.....

'ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆਂ, ਅਧਿਕਾਰਤਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਵਿਭਾਗ', ਪੰਜਾਬ

3. ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ?  
.....
4. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਹੌਰੰਦ ਸੀ ?  
.....
5. ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਮੈਗਜ਼ੀਨ, ਅਖਬਾਰ, ਟੀ.ਵੀ., ਮੋਬਾਈਲ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ, ਰੇਡੀਓ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ?  
.....

ਹੁਣ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ। ਹੁਣ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨੂੰ ਸੂਤਰਣੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੀਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੀਤ ਜਾਂ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖਣਾ ਆਦਿ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਸੀਂ ਅਨੇਕ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਸੀਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੀਏ। ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਵੀ ਉਸਾਰੂ ਗੀਤ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖੋਆਂ ਜਾਣ। ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ, ਆਨ ਲਾਈਨ ਛਾਰਮ ਭਰਨਾ, ਆਨ ਲਾਈਨ ਨੈੱਟ ਬੈਕਿੰਗ ਆਦਿ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਕੰਮ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਸੀਂ ਘਰ ਬੈਠ ਕੇ ਹੀ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬਚਾ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਰਹੇ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੈਜੈਕਟ ਰਾਹੀਂ ਅਜਿਹੇ ਗੀਤ, ਫਿਲਮਾਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਸਾਰੂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਏ ਜਾਣ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ 'ਤੇ ਵੱਡਮੁੱਲਾ ਗਿਆਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੁਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਉਹ ਮਨੋਰੰਜਨ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਉਸਾਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਮੂਲ ਉਦੇਸ਼ ਸੀ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੰਦਰ ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

