

ਸਵਾਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਜਮਾਤ- ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ

- 1 ਸਵੈ-ਚੇਤਨਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ
 - ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?
 - ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਬਣਾਉਣਾ
 - ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ
 - ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
- 2 ਤਰਕਸੰਗਤ ਸੋਚ
 - ਮੇਰੀ ਪਸੰਦ
 - ਸਵੈ ਦੀ ਤੁਲਨਾ
 - ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ
- 3 ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ
 - ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਛੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ
 - ਸਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰੁੱਖ
ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ-1,2
- 4 ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਹਮਾਇਤ
 - ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
 - ਸਮਾਜਿਕ ਮੁੱਲ (ਕਦਰਾਂ) ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿਹਾਰ
 - ਅਨੇਕਤਾ 'ਚ ਏਕਤਾ
 - ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ
- 5 ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ
 - ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਸੋਚ
 - ਨਵਾਂ ਰਾਹ (ਹੱਲ) ਲੱਭਣਾ
 - ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ
 - ਨਵੀਨ ਮਾਡਲ, ਚਿੰਤਰ, ਨਮੂਨੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
- 6 ਸੰਤੁਲਿਤ ਭਾਵੁਕ ਵਿਕਾਸ
 - ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ
 - ਸਵੈ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ-ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣਾ
 - ਭਾਵੁਕ ਸੰਤੁਲਨ
 - ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਵਤੀਰਾ
- 7 ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ
 - ਨਾਂਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਰੱਖਣਾ
 - ਚੰਗੀਆਂ ਤੇ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ
 - ਲਗਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਣਾ
- 8 ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ
 - ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
 - ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ

- ਸੋਚੋ ਤੇ ਹੱਲ ਦਿਉ

9 ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ

- ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਸੁਚੱਜ-1, 2
- ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ-1, 2

10 ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

- ਤਣਾਅ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚੀਏ ?