ਸਵਾਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਗਿਆਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਪਹਿਲਾ ਐਡੀਸ਼ਨ 2020 .... 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 ਨਾਲ਼ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ 'ਤੇ ਜਿਲਦ-ਸਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। (ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਹੋਏ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨੰ. 7 ਅਨੁਸਾਰ)
2. ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੁਆਰਾ ਛਪਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਜਾਲ੍ਹੀ/ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ (ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ) ਦੀ ਛਪਾਈ, ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, ਜਮ੍ਹਾਖ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਜੁਰਮ ਹੈ।

   (ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਬੋਰਡ ਦੇ 'ਵਾਟਰ ਮਾਰਕ' ਵਾਲ਼ੇ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਉੱਪਰ ਹੀ ਛਪਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।)

ਮੁੱਲ -

ਸਕੱਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ, ਫੇਜ਼-8 ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ-160062 ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਮੈਸ. ਕੌਸਮਿਕ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼, ਜਲੰਧਰ।

ਦੋ ਸ਼ਬਦ

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

ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕੁਮਾਰ ਆਈ. ਏ. ਐੱਸ., ਸਕੱਤਰ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਬਿਰਤੀ ਦੀ ਰੂਹ ਫ਼ੂਕੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਉਸ ਦੇ ਨੈਤਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ ਅਜੋਕੇ ਪਦਾਰਥਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਚੰਗਾ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ ਤਾਂ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ 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 ਨਾਲ਼ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸੈਸ਼ਨ 2020-2021 ਤੋਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰੀ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਤੋਂ ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ 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 ਇਖ਼ਲਾਕ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਮਾਣਮੱਤਾ ਧੁਰਾ ਬਣ ਸਕਣ ਦੀ ਸੋਝੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

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

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਇਸ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਭਵਿੱਖਤ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਲਈ ਰਿਣੀ ਰਹੇਗਾ।

ਚੇਅਰਮੈਨ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਮੁੱਖ-ਬੰਦ

ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ 2020-2021 ਤੋਂ ਪੰਜਾਬ ਭਰ ਦੇ ਸਕੂਲੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਅਰੰਭੇ ਗਏ **'ਸਵਾਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ'** 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 ਸਪਸ਼ਟ 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 ਨਾਲ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੱਕ ਪੁੱਜਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਇੱਕ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਹਥਲੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਗਿਆਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਨਿੱਜੀ, ਸਮਾਜਿਕ, ਉਮਰ ਸਬੰਧੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾਈਆਂ ਵਿਰੁੱਧ, ਲਿੰਗਕ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਸਬੰਧੀ, ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਸਬੰਧੀ ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਪਸਾਰ ਨੂੰ ਉਪ-ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਤੀਖ਼ਣ ਕਰਦਿਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਪੱਖ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਅਸੀਮ ਬਿਰਤਾਂਤ ਵਿੱਚੋਂ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਪੜ੍ਹਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਮਹਿਕ ਅਛੋਪਲੇ ਜਿਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਕਿਰਦਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਵੇ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਰਸਮੀ 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 ਨਾਲ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਬਹੁ-ਮੁਖੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ। ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਲਘੂ-ਕਹਾਣੀਆਂ, ਨਾਟਕ ਅਤੇ ਰੋਲ-ਪਲੇਅ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿਰਜੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵੀਡੀਓ ਰੂਪਾਂਤਰਨ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਰੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ 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 ਨਾਲ਼ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, (ii) ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨਾਲ਼ 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 ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ, ਵਿੱਦਿਅਕ ਮਾਹਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਚੇਚਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਸਾਡਾ ਨਿੱਜੀ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ

ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕੁਮਾਰ ਆਈ. ਏ. ਐੱਸ., ਸਕੱਤਰ ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਸ੍ਰੀ ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਪੀ. ਈ. ਐੱਸ. ਸਾਬਕਾ ਡਾਇਰੈਕਟਰ (ਐੱਸ. ਸੀ. ਈ. ਆਰ.ਟੀ., ਪੰਜਾਬ), ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਅਮਰਜੀਤ ਕੌਰ ਦਾਲਮ, ਉਪ ਸਕੱਤਰ ਅਕਾਦਮਿਕ (ਪੰ. ਸ. ਸ. ਬੋਰਡ), ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੋਹਾ ਸਟੇਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ (ਪੜ੍ਹੋ 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 ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਇਸ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਸੁਧਾਈ, ਸੁਹਜ ਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸੁਨੀਤੀ ਸੂਰੀ, ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਬਾਜਵਾ, ਹਰਮੇਸ਼ ਕੌਰ ਯੋਧੇ, ਪਵਨ ਕੁਮਾਰ, ਪ੍ਰੇਮ ਕੁਮਾਰ ਮਿੱਤਲ, ਡਾ. ਜਗਦੀਪ ਸਿੰਘ, ਰਾਜੇਸ਼ ਬੇਰੀ, ਪਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੁਨਾਮ, ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸੋਖੀ, ਪਾਹੁਲ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਕਲਸੀ, ਸਤਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬਾਵਾ, ਉਧਮ ਕੁਮਾਰ, ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ। ਇਸ ਪਲੇਠੇ ਯਤਨ ਦੇ ਹੋਰ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਆਸ ਕਰਦਿਆਂ ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਇਸ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਵਾਲ਼ੇ ਮੁੱਲਵਾਨ ਉਪਰਾਲੇ ਲਈ ਸਦਾ ਰਿਣੀ ਰਹਾਂਗੇ।

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ
ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਨਿਰਮਲ
ਏ.ਐੱਸ.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

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ :

- ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਨਿਰਮਲ, ਏ.ਐੱਸ.ਪੀ.ਡੀ. (ਕੁਆਲਟੀ), ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ

ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਅਤੇ ਸੰਪਾਦਕ:

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

ਲੇਖਣ ਅਤੇ ਪਰੂਫ਼ ਰੀਡਿੰਗ:

- ਡਾ. ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕਲਸੀ (ਸਟੇਟ ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਵਾਰਡੀ), ਲੈਕਚਰਾਰ, ਅਲੀਵਾਲ (ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ)
- ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ (ਸਟੇਟ ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਵਾਰਡੀ), ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ, ਖੇੜੀ ਝਮੇੜੀ (ਲੁਧਿਆਣਾ)
- ਡਾ. ਜਗਦੀਪ ਸਿੰਘ (ਸਟੇਟ ਐਵਾਰਡੀ), ਲੈਕਚਰਾਰ, ਮਾਨਾ ਸਿੰਘ ਵਾਲਾ (ਫ਼ਿਰੋਜ਼ਪੁਰ)
- ਲਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ (ਸਟੇਟ ਐਵਾਰਡੀ), ਸ.ਸ. ਮਾਸਟਰ, ਬੱਲ ਸਰਾਏ (ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ)
- ਹਰਮੇਸ਼ ਕੌਰ ਯੋਧੇ (ਸਟੇਟ ਐਵਾਰਡੀ), ਲੈਕਚਰਾਰ, ਮੁੱਛਲ (ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ)
- ਡਾ. ਸਤਿੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ ਬੁੱਟਰ, ਲੈਕਚਰਾਰ, ਕੈਂਪ ਬਟਾਲਾ (ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ)
- ਪ੍ਰੇਮ ਕੁਮਾਰ ਮਿੱਤਲ, ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਤੁੰਗਵਾ (ਬਠਿੰਡਾ)
- ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਬਾਜਵਾ, ਲੈਕਚਰਾਰ, ਕਲਾਨੌਰ (ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ)
- ਰਜਵੰਤ ਕੌਰ, ਪੰਜਾਬੀ ਮਿਸਟ੍ਰੈੱਸ, ਮਾੜੀ ਬੁੱਚੀਆਂ (ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ)
- ਸੰਦੀਪ ਕੌਰ, ਲੈਕਚਰਾਰ, ਕਪੂਰਥਲਾ
- ਸੁਨੀਤੀ ਸੂਰੀ, ਸੀਨੀਅਰ ਲੈਕਚਰਾਰ, ਡਾਇਟ, ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ
- ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ, ਲੈਕਚਰਾਰ, ਮਨਸੂਰਪੁਰ (ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ)
- ਕੋਮਲਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ, ਲੈਕਚਰਾਰ, ਘੱਗਾ (ਪਟਿਆਲਾ)
- ਪਵਨ ਕੁਮਾਰ (ਸਟੇਟ ਐਵਾਰਡੀ), ਲੈਕਚਰਾਰ, ਜਲਾਲਾਬਾਦ (ਫ਼ਾਜ਼ਿਲਕਾ)
- ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸੋਖੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ, ਕੱਬਰਵੱਛਾ (ਫ਼ਿਰੋਜ਼ਪੁਰ)
- ਰਜਨੀਸ਼ ਕੁਮਾਰ, ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਅਫ਼ਸਰ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਸ਼ਾਖਾ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਫਿਕਸ:

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

ਤਕਨੀਕੀ ਕਾਰਜ:

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

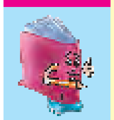
ਤਤਕਰਾ

ਪਾਠ ਨੰ.	ਪਾਠ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ	ਉਪ-ਵਿਸ਼ਾ	ਪੰਨਾ ਨੰ.
1.	ਨਿੱਜੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ	ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਸਤਿਕਾਰ	1-7
2.	ਸਮਾਜਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ	ਕੁਦਰਤੀ ਸੋਮਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ (ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਆਦਿ ਦੇ ਸੰਦਰਭ 'ਚ) ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਬੱਚਤ	8-17
3.	ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ	ਸਿਹਤਵਰਧਕ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ	18-23
4.	ਸਹਿ-ਸਮੂਹ (Peer) ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ	ਸਮੂਹ-ਸਤਿਕਾਰ ਸਵੈ-ਮਾਣ	24-30
5.	ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾਈਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ	ਬੁਰਾਈਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਚੇਤਨਾ (ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ)	31-36
6.	ਸਿਹਤਵਰਧਕ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ	ਸੇਵਾ ਭਾਵਨਾ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸੋਝੀ	37-44
7.	ਲਿੰਗਕ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ	ਲਿੰਗਕ ਸਮਾਨਤਾ ਲਿੰਗਕ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ	45-55
8.	ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ	ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਤਰਕ ਅਧਾਰਿਤ ਵਿਹਾਰ	56-59
9.	ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੁਨਰ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਸਾਰਥਕ ਵਰਤੋਂ	ਪ੍ਰਿੰਟ ਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਸਦ-ਉਪਯੋਗ ਸਬੰਧੀ ਸਵੈ-ਚੇਤਨਾ	60-64

ਪਾਠ – 1
ਇਮਾਨਦਾਰੀ

"ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਸਰਵੋਤਮ ਨੀਤੀ ਹੈ" - ਬੈਂਜਮਿਨ 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 ਵਾਲ਼ੇ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ਼ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ 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	ਅਸਹਿਮਤੀ	ਅਰਧ ਅਸਹਿਮਤੀ	ਪੂਰਨ ਅਸਹਿਮਤੀ
1.	ਬਹੁ-ਗਿਣਤੀ ਲੋਕ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹਨ।					
2.	ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।					
3.	ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਦਿਆਲੂ ਹਨ।					
4.	ਮੈਂ ਆਪ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਹਾਂ।					
5.	ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਗੇ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਭਰੋਸਾ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।					

ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ : ਰਵਾਇਤੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣਾ

ਇਹ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਬਾਬਤ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ "ਪੂਰਨ ਸਹਿਮਤੀ" ਅਤੇ "ਪੂਰਨ ਅਸਹਿਮਤੀ" ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਉੱਪਰ ਚਿਪਕਾਵਾਂਗੇ। ਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ:

ਦੋ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਹਾਣੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਰਾਇ ਪੁੱਛੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਮਾਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਹਾਣੀ ਵਿਚਲੇ ਪਾਤਰਾਂ ਦੇ ਕਿਰਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਹਿਮਤੀ ਜਾਂ ਅਸਹਿਮਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹਨਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਲ਼ੇ ਇੱਕ ਕੰਧ ਨਾਲ਼ ਕਤਾਰਬੱਧ ਖੜੇ 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 ਵਾਲ਼ਿਆਂ 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 ਖਿੱਚਦਾ 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 ਰੌਲ਼ਾ 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 ਗ਼ਰੀਬ ਲੱਕੜਹਾਰੇ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਕੁਹਾੜਾ ਲੱਕੜਾਂ ਕੱਟਦੇ ਸਮੇਂ ਨਦੀ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਕੇ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬੜਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਨਵਾਂ ਕੁਹਾੜਾ ਖ਼ਰੀਦਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਨਦੀ ਦੇ ਕੰਢੇ ਅਫ਼ਸੋਸ ਵਿੱਚ ਬੈਠਿਆਂ ਵੇਖ ਕੇ ਕੋਲੋਂ ਲੰਘਦਾ ਇੱਕ ਰਾਜਾ ਸ਼ਾਹੀ ਗੋਤਾਖ਼ੋਰ ਨੂੰ ਕੁਹਾੜਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਭੇਜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੋਤਾਖ਼ੋਰ 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 ਨਾਲ਼ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੋਤਾਖ਼ੋਰ ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਕੁਹਾੜਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਲੱਕੜਹਾਰਾ ਫੇਰ ਗੋਤਾਖ਼ੋਰ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੁਹਾੜਾ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਨਹੀਂ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਗੋਤਾਖ਼ੋਰ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕੁਹਾੜਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲੱਕੜਹਾਰਾ ਖ਼ੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਕਹਿੰਦਾ

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

ਦੋਵੇਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਣ ਉਪਰੰਤ, ਅਧਿਆਪਕ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਤਰਾਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਸਹਿਮਤੀ ਜਾਂ ਅਸਹਿਮਤੀ ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ 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 ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ 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 ਨਾਲ਼ 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 ਸਕੈੱਚ, ਪੋਸਟਰ 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 ਨਾਲ਼ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਚੌਥੀ ਕਿਰਿਆ : ਕੇਸ ਸਟੱਡੀ ਵਿਧੀ

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 ਅਖ਼ਬਾਰ ਪੜ੍ਹਿਆ। ਰਾਹੁਲ ਰੋਜ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਖ਼ਬਾਰ 'ਦਾ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨ' ਦੇਖਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਖ਼ਬਰਾਂ ਨੋਟ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਸੀਮਾ ਨੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਅਖ਼ਬਾਰ 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 ਵਾਲ਼ੇ ਤਿੰਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਪੱਧਰ ਕੀ-ਕੀ ਸੀ?

ਉੱਤਰ : ....।

ਪੰਜਵੀਂ ਕਿਰਿਆ : ਸਹੀ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਵਾਚਣ ਦੀ ਵਿਧੀ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਥਨ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦੀ ਪਰਖ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਲਿਖਣਗੇ:

1. ਠੇਕੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਸਤਰੀ ਬਿਨਾਂ ਦੱਸੇ ਸੀਮਿੰਟ ਦੀ ਬੋਰੀ ਲੈ ਗਿਆ।
2. ਚੰਦਾ ਨੇ ਨੋਟਸ ਲਿਖਣ ਲਈ ਸਰਵਣ ਤੋਂ ਪੈੱਨਸਿਲ ਮੰਗੀ ਪਰ ਪਸੰਦ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖ ਲਈ ਅਤੇ ਚੰਦਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪੈੱਨਸਿਲ ਖ਼ਰੀਦ 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 ਫ਼ੈਵੀਕੁਇੱਕ ਨਾਲ਼ 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 ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਅਸੀਂ ਸਵੈ-ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਾਲ਼ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਨ ਵੇਲ਼ੇ 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 ਤਰਜ਼ 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 ਠਰ੍ਹੰਮੇ ਅਤੇ ਮਿਠਾਸ ਨਾਲ਼, ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਸਹਿਜ ਨਾਲ਼ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਭਾਵਾਂ ਨਾਲ਼ ਬੋਲਿਆ ਜਾਣਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ	:	ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ, ਮੇਰੇ ਸਾਥੀਓ!
ਜਮਾਤ	:	ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ।
ਦੂਸਰਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ	:	ਨਮਸਤੇ ਸਾਥੀਓ!
ਜਮਾਤ	:	ਨਮਸਤੇ !

ਤੀਸਰਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ	:	ਗੁੱਡ ਮੌਰਨਿੰਗ ਸਰ ਐਂਡ ਸਟੂਡੈਂਟਸ।
ਜਮਾਤ	:	ਵੈਰੀ ਗੁੱਡ ਮੌਰਨਿੰਗ। (ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ।)
ਚੌਥਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ	:	ਕੀ ਹਾਲ ਏ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਦਾ?
ਜਮਾਤ	:	ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਜੀ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸੁਣਾਓ।
ਪੰਜਵਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ	:	ਆਪ ਸਭ ਦਾ ਭਲਾ ਹੋਵੇ।
ਜਮਾਤ	:	ਆਪ ਦਾ ਵੀ ਭਲਾ ਹੋਵੇ।

ਇਸੇ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ ਪੰਜ ਹੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਪਰ ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਪਰੋਕਤ ਸੰਬੋਧਨ ਹੀ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਖਿਝ 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 ਨਾਲ਼ ਚਰਚਾ ਕਰਨਗੇ। ਮੋਟੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਵੱਖਰੇ ਜਵਾਬ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ 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 ਖ਼ੁਸ਼ ਚਿਹਰਾ ਬਣਾਵੇਗਾ।
2. ਦੂਸਰਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰੋਣਹਾਕਾ ਜਿਹਾ ਚਿਹਰਾ ਬਣਾਵੇਗਾ।
3. ਤੀਸਰਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਤੈਸ਼ ਵਾਲ਼ੇ ਚਿਹਰੇ ਨਾਲ਼ ਜਮਾਤ ਵੱਲ ਦੇਖੇਗਾ।
4. ਚੌਥਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਦਾਸ ਚਿਹਰਾ ਬਣਾ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇਗਾ।
5. ਪੰਜਵਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਰਮਾਉਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ਼ ਅੱਖ ਨਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਨੀਵੀਂ 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 ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ : ....।

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

ਉੱਤਰ : ....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਠੀਕ/ਗ਼ਲਤ ਚੁਣੋ:

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

ਉਪਰੋਕਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਕੇ ਅਸੀਂ ਖ਼ੁਦ ਦੁੱਗਣਾ ਸਤਿਕਾਰ, ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਖੇੜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ, ਪਰਿਵਾਰ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ 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 ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਰੋ ਕਰਮ, ਸਮੁੱਚੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਇਹੀ ਹੈ ਸੱਚਾ-ਸੁੱਚਾ ਧਰਮ"

ਉਦੇਸ਼ :
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 ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੰਜ ਤੱਤ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਪ੍ਰਤੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਿਰਜੇ ਗਏ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੋਂਦ 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 ਵਿਸਫ਼ੋਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅਹਿਮ ਕਾਰਜ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

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

ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ

1. ਤੁਸੀਂ ਭਰੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਸੜਕ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਲੱਗੀ ਪਾਣੀ ਵਾਲ਼ੀ ਸਰਕਾਰੀ ਟੂਟੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਅਜ਼ਾਈਂ 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 ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ। ☐
   - ਜੇ ਕੋਈ ਟੂਟੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਹੇਗਾ, ਤਾਂ ਟੂਟੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵਾਂਗੇ। ☐

2. ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਆਹ-ਸ਼ਾਦੀ ਵਰਗੀਆਂ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਆਮ ਹੀ ਪਟਾਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ 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 ਕਦੇ ਵੀ ਪਟਾਕੇ ਨਹੀਂ ਚਲਾਏ ?

     ....

     ....

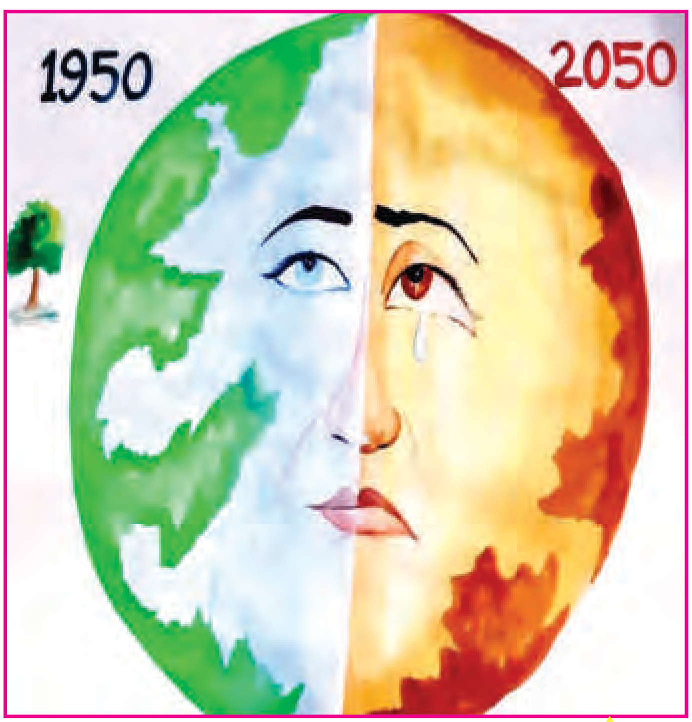
   - ਤੁਹਾਡੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਕਿੰਨੇ-ਕੁ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਜਿਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਹਿਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਵੇਖਾ-ਵੇਖੀ ਪਟਾਕੇ ਚਲਾਏ ਹਨ ?

     ....

   - ਤੁਹਾਡੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਹੁਤ ਚਾਅ ਨਾਲ਼ ਪਟਾਕਿਆਂ 'ਤੇ ਰੁਪਏ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ?

     ....

ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਜੰਗਲ, ਪਹਾੜ, ਨਦੀਆਂ-ਨਾਲ਼ੇ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੁਖ-ਸਹੂਲਤਾਂ ਲਈ ਜੰਗਲ ਕੱਟੇ, ਪਹਾੜ ਢਾਹੇ, ਨਦੀਆਂ ਨਾਲ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵਹਾਅ ਬਦਲੇ, ਸਨਅਤੀ ਚਿਮਨੀਆਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਅੱਗਾਂ ਨਾਲ਼ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਛੱਡੀ, ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਕਲੋਰੋਫਲੋਰੋਕਾਰਬਨ ਵਰਗੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਛੱਡੇ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਗਿਆ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੀ ਕੁਦਰਤੀ ਓਜ਼ੋਨ ਪਰਤ ਖ਼ਰਾਬ 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 ਔਸਤ



ਵਾਤਾਵਰਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਲਮੀ ਤਪਸ਼ ਜਾਂ ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਖ਼ਦਸ਼ਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਦੀਵੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪਹਾੜੀ ਬਰਫ਼ ਵੀ ਪਿਘਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਜ਼ਮੀਨ-ਦੋਜ਼ ਜਲ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਕੱਢ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਧਰਤੀ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਗਿਆ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਾਰਖ਼ਾਨਿਆਂ ਦੀ ਰਸਾਇਣਿਕ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਘੁਲ਼ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਜਲ ਸਰਮਾਇਆ ਬੁਰੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਹਵਾ, ਪਾਣੀ, ਧਰਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਇਲ਼ਾਵਾ ਆਵਾਜ਼ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਬੜੀ ਵੱਡੀ ਸਿਰਦਰਦੀ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕੁਦਰਤ ਵੱਲੋਂ ਪਰੋਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵਡਮੁੱਲੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਸਾਡੇ ਜਮਾਜ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੱਖ ਬਾਰੇ ਸਿਰਫ਼ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਕੇ ਚਿੰਤਨ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ 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-ਦੋਜ਼ (ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ) ਜਲ (ਪਾਣੀ) ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੀ-ਕੀ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖਣ।

ਉੱਤਰ: ....

....।

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

ਉੱਤਰ: ....

....।

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

ਉੱਤਰ: ....

....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਰੁੱਖਾਂ 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।

ਉੱਤਰ: ....

....।

ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ

1. ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਗਿਆਰ੍ਹਵੀਂ 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 ਫ਼ਾਲਤੂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਪੱਖੇ, ਲਾਈਟਾਂ ਆਦਿ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਆਉਣ ਤੇ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਤਾੜੀਆਂ ਮਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ।)।
2. ਉਪਰੋਕਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਫ਼ਾਲਤੂ ਚੱਲਦੀਆਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਟੂਟੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਲਗਾਏ ਗਏ ਫ਼ੁੱਲਾਂ-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 ਖ਼ਪਤ ਘਟਾ ਕੇ ਬੱਚਤ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ।
3. ਘਰੇਲੂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਬੱਚਤ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਬੱਚਤ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਣਾ।

ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਕਈ ਨਾ-ਨਵਿਆਉਣਯੋਗ ਸਾਧਨਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕੋਲ਼ਾ) 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 ਕੋਲ਼ੇ ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸਮਝੀ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਕਵਿਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਉੱਤੇ ਕਾਰਜ ਵੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ : ਕਵਿਤਾ

ਕੋਠੀ ਬੱਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਸਜੀ,
ਵਿਅਰਥ ਨਾ ਬਾਲ਼ੋ ਬੱਤੀਆਂ,
ਗੱਡੀ ਮੀਟਰ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਭੱਜੀ।

ਮੀਟਰ ਤੇਜ਼ ਜੇ ਦੌੜੇਗਾ,
ਜੇਬ ਉੱਤੇ ਬੋਝ ਵੱਧ ਜੂ,
ਫਿਰ ਨੱਕ ਮੂੰਹ ਮਰੋੜੇਂਗਾ।

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

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

ਐੱਲ. ਈ. ਡੀ. ਬਲਬ ਜਗਾਓ ਜੀ,
ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰੋ,
ਨਾਲ਼ੇ ਪੈਸੇ ਵੀ ਬਚਾਓ ਜੀ।

-ਹਰਮੇਸ਼ ਕੌਰ ਯੋਧੇ

ਵਰਕਸ਼ੀਟ

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

ਉੱਤਰ: ....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਤੀਆਂ (ਰੋਸ਼ਨੀਆਂ) ਬਾਲਣ ਨਾਲ਼ 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 ਨਾਲ਼ ਕੀ-ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਉੱਤਰ: ....।

ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਵੇਲ਼ੇ ਜਾਂ ਜੋ ਵੇਲ਼ਾ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਦੀ ਰਾਇ ਨਾਲ਼ ਮਿੱਥਿਆ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਵੇਲ਼ੇ ਕੁਝ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਨੂੰ ਮਿਲਣਗੇ ਜੋ ਬਿਜਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਬੱਚਤ ਨਾਲ਼ 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 ਨਾਂਹ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ।**

1. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਪੱਖੇ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਜਾਓਗੇ?
2. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਚੱਲਦੇ ਹੀ ਛੱਡ ਜਾਓਗੇ?
3. ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ਼ 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 ਵਾਲ਼ੀ ਟੈਂਕੀ ਭਰ ਗਈ ਹੈ ਤੇ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜ ਕੇ ਮੋਟਰ ਬੰਦ ਕਰੋਗੇ?

ਤੀਸਰੀ ਕਿਰਿਆ

ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਵਿਦਿਆਰਥੀ 100 ਵਾਟ ਦਾ ਬਲਬ, 16 ਵਾਟ ਦਾ ਐੱਲ. 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	ਐੱਲ. ਈ. ਡੀ. ਬਲਬ	ਸੋਲਰ ਲਾਈਟ
1	100 ਵਾਟ	16 ਵਾਟ	12 ਵਾਟ
2	ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਖ਼ਪਤ ਜ਼ਿਆਦਾ	ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਖ਼ਪਤ ਘੱਟ	ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਖ਼ਪਤ ਨਹੀਂ, ਸੂਰਜੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੈ।
3	ਰੋਸ਼ਨੀ ਘੱਟ	ਰੋਸ਼ਨੀ ਵੱਧ	ਰੋਸ਼ਨੀ ਵੱਧ
4	ਖ਼ਰਚ ਵੱਧ	ਖ਼ਰਚ ਘੱਟ	ਖ਼ਰਚ ਘੱਟ

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

ਉੱਤਰ: ....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਘੱਟ ਖ਼ਪਤ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੇ ਬਲਬਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿਓਗੇ?

ਉੱਤਰ: ....।

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

ਉੱਤਰ: ....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਸੋਲਰ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ਼ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਉਪਕਰਨ ਚਲਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਉੱਤਰ: ....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਕੋਲ਼ੇ ਦੀ ਬੱਚਤ ਲਈ ਵੀ ਸੋਲਰ ਸਿਸਟਮ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਥਨ ਨਾਲ਼ 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	:	ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਲਾਨਾ ਸਮਾਗਮ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਲਬਾਂ ਦੀਆਂ ਲੜੀਆਂ ਲਗਾ ਕੇ ਸਜਾਵਟ ਕਰਾਂਗੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਲਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ 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 ਇੱਕਠੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ।

ਦੂਸਰਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ	:	ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ 'ਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਖ਼ਪਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।
ਤੀਸਰਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ	:	ਸਾਨੂੰ ਮਕਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਛੱਤਾਂ 'ਤੇ ਸੂਰਜੀ ਊਰਜਾ ਪਲਾਂਟ ਲਗਾ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
ਚੌਥਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ	:	ਸਾਨੂੰ ਏ. ਸੀ. ਵੀ ਇਨਵਰਟਰ ਵਾਲ਼ੇ ਲਗਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
ਪੰਜਵਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ	:	ਗਲ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜੀ ਊਰਜਾ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਲਗਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
ਅਧਿਆਪਕ	:	ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਬੱਚਿਓ! ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਿਆਣੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਬੱਚੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੇ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਲੈਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਫ਼ਸਲਾਂ ਬੀਜੋਗੇ ਤਾਂ ਵੀ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਬੱਚਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਸਹੀ ਵਾਕ ਤੇ (✓) ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ ਵਾਕ ਤੇ (X) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।

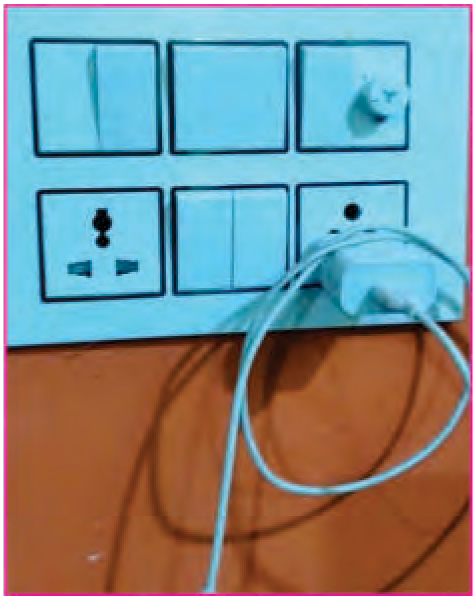
ੳ) ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਲਬਾਂ ਦੀਆਂ ਲੜੀਆਂ ਸਜਾਵਾਂਗੇ।

ਅ) ਸੂਰਜੀ ਊਰਜਾ ਪਲਾਂਟ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ੲ) 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. ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।



ਕ) ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ:

1. ਐੱਲ. ਈ. ਡੀ. ਬਲਬਾਂ ਨਾਲ਼	ੳ) ਜੇਬ ’ਤੇ ਬੋਝ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।
2. ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।	ਅ) ਬਗ਼ੀਚੀ ਵੱਲ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਨਾਲ਼	ੲ) ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4. ਟੂਟੀਆਂ 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. ਸਾਰਥਕ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।
3. ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਚੇਤਨ ਅਤੇ ਅਵਚੇਤਨ ਮਨ ਵਿਚਾਲੇ ਸਮਤੋਲ ਬਣਾਉਣਾ।

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

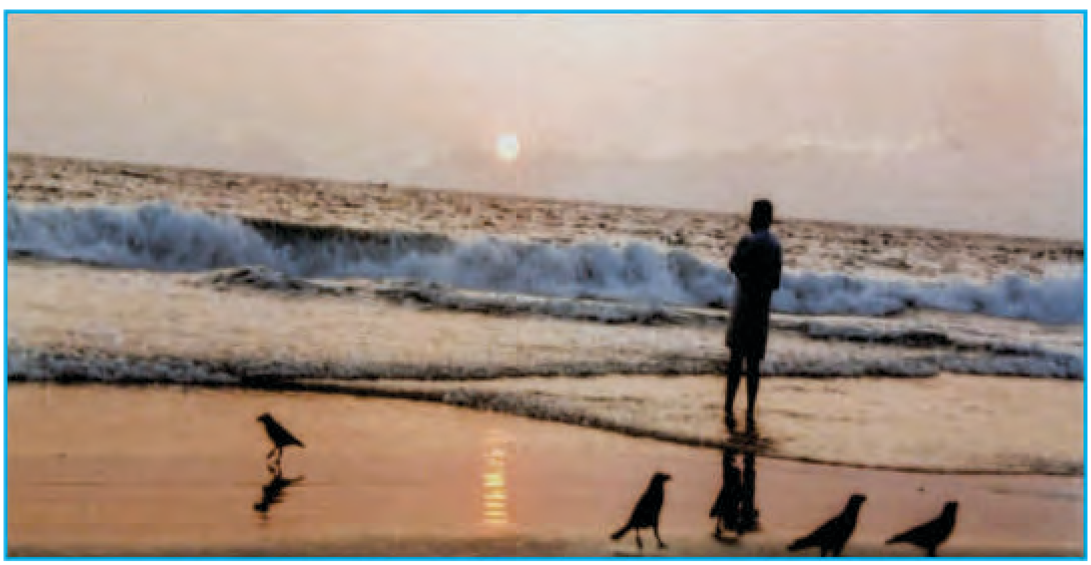
ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ–ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਹਿਮ ਪੱਖ ਚੰਗੀ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਖ਼ੂਬੀਆਂ ਅਤੇ ਖ਼ਾਮੀਆਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਪੱਖ ਸਮੇਂ–ਸਮੇਂ ’ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮਨੋ–ਸਥਿਤੀ ਉੱਤੇ ਆਪਣੀ ਛਾਪ ਛੱਡਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਖ਼ਾਮੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਖ਼ੂਬੀਆਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਪਛਾੜ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ਾ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਵਧੀਆ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਮਾਲਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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।

1. **ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ :** ਸਾਡੇ ਫ਼ੇਫ਼ੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀ ਹਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਸਾਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਤਰੋ-ਤਾਜ਼ਾ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ।
2. **ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ :** ਪਾਣੀ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਦੇਣ ਹੈ। ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰੋ।

3. **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 ਤੰਦਰੁਸਤੀ 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 ਗ਼ਲਤ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ:

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

ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ : ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫ਼ੈਲਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਕਾਰਨ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲ਼ੇ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ਼ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕੇਸ ਘਟਣ ਦੇ ਪੱਖ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਿਹਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਯੋਗ ਆਸਣ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ 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 ਖ਼ੁਰਾਕੀ 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-ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਕੇ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨਗੇ।

ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਇਹਨਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਰਜੀਹ ਅਨੁਸਾਰ ਲਿਖੋ:

1. ਸਮੋਸਾ
2. ਪੀਜ਼ਾ
3. ਡੋਸਾ
4. ਰਾਇਤਾ (ਦਹੀਂ)
5. ਪਨੀਰ ਟਿੱਕਾ

ਉੱਤਰ: ....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਇਹਨਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲ਼ੇ 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. ਧੂੰਆਂ
3. ਰੁੱਖ਼
4. ਨਾਈਟਰੋਜਨ
5. ਮੋਬਾਈਲ/ਸੈੱਲ ਫ਼ੋਨ

ਉੱਤਰ: ....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ:

1. ਟਮਾਟਰ
2. ਮੂਲ਼ੀ
3. ਮਟਰ
4. ਗਾਜਰ
5. ਪਿਆਜ਼

ਉੱਤਰ: ....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।

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

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

ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਦਿਮਾਗ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਨਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸੇਧ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਰਸਾਲੇ, ਅਖ਼ਬਾਰ 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 ਨਾਲ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ। ਅੰਤਰ-ਧਿਆਨ ਹੋਣ ਦੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਧੀਨ ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਇਕਾਗਰ-ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅਵਚੇਤਨ ਮਨ ਵਿੱਚ ਲੁਕੇ ਧੁਰ ਅੰਦਰਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਸੰਵਾਦ ਰਚਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਬੰਧ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਲਹਿਜ਼ੇ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ 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 ਨਾਲ਼ ਮੁਖ਼ਾਤਿਬ 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 .... ਮਿੱਥਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਮੇਰੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਸੁਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੂਰਾ ਹੋਣਾ ਹੈ।
3. ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ 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 ਨਾਲ਼ ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਕੁਝ ਪਲ ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸੋਚ ਲਈ ਬਿਤਾਉਣੇ ਹਨ।

ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਗੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਅਨੁਸਾਰ ਦੇ ਸਕਣ:

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

ਉੱਤਰ: ....।

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

ਉੱਤਰ: ....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ?

ਉੱਤਰ: ....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ:

1.	ਅੰਤਰ-ਮਨ	(ੳ)	ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ
2.	ਖੇਡਾਂ	(ਅ)	ਚੇਤਨ ਅਤੇ ਅਵਚੇਤਨ ਮਨ ਦਾ ਸਮਤੋਲ
3.	ਅੰਤਰ-ਧਿਆਨ	(ੲ)	ਚੰਗਾ ਭਵਿੱਖ
4.	ਅਵਚੇਤਨ ਮਨ ਦੀ ਸਾਰਥਿਕਤਾ	(ਸ)	ਇਕਾਗਰ-ਚਿੱਤ

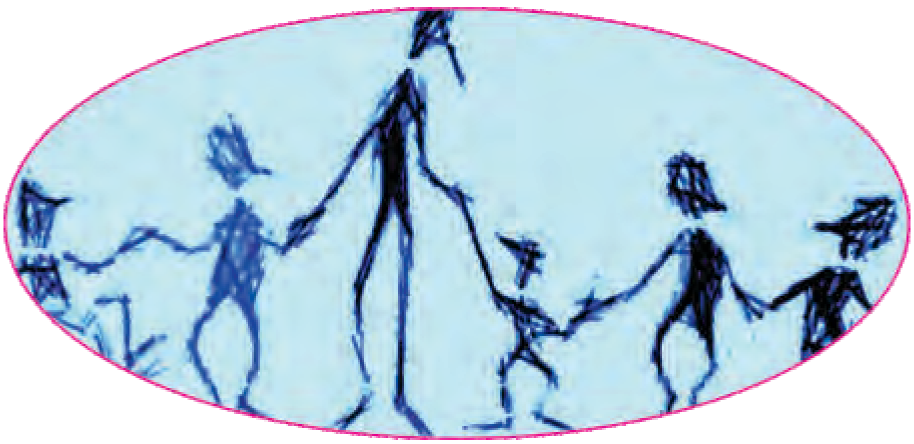
ਪਾਠ – 4

ਸਮੂਹ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ

ਉਦੇਸ਼ : 1. ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ 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 ਊਚ–ਨੀਚ ਦੇ ਭੇਦਭਾਵ ਤੋਂ ਨਿਰਪੱਖ ਸਮੂਹ ਹੀ ਸਫ਼ਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੌਕਾਪ੍ਰਸਤੀ ਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਸਮੂਹ ਲਈ ਇੱਕ ਘੁਣ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਵੈ–ਆਦਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਦਰ–ਮਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਉਣੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਿਆਣਿਆਂ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ, 'ਜੋ ਬੀਜੋਗੇ ਸੋ ਹੀ ਵੱਢੋਗੇ।' ਦੇਰ–ਸਵੇਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫ਼ਲ਼ ਭੋਗਣਾ ਹੀ ਪੈਣਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਚੰਗੇ ਫ਼ਲ਼ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਖ਼ੁਦ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮਾੜੇ ਫ਼ਲ਼ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਹੋਰਨਾਂ 'ਤੇ ਮੜ੍ਹਨ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿੰਮੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹਰਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੀ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦਾ ਹੀ ਇੱਕ ਸਬੱਬ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਸਾਡੀਆਂ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ–ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮੁੱਖ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ

ਸਮੂਹ-ਸਤਿਕਾਰ ਬਾਰੇ ਹੇਠ 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 ਪੂਰਤੀ 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 ਖ਼ੁਦ ਲੈਂਦੀ/ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ।					

ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ

ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮੰਨ ਲੈਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਕਥਾ ਵਾਲ਼ੇ 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-ਭਾਲੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਕਿਰਤ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਨਿਰਬਾਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਰਲ-ਮਿਲ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਉੱਲੂ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਹਿੱਤ ਕੁਝ ਚਲਾਕ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਨਾਲ਼ ਪਿੰਡ ਨੂੰ ਵੰਡਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਿੰਡ ਦੇ ਬਣੇ ਸਮੂਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ਼ ਖਿੱਚੋ-ਤਾਣ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਵਾਲ਼ੇ ਲੋਕ ਆਪਸੀ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਵਾਲ਼ੇ ਲੋਕ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣੀ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵਰਕਸ਼ੀਟ

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

ਉੱਤਰ: ....।

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

ਉੱਤਰ: ....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਚਲਾਕ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਤੋਂ ਪਰਦਾ ਕਿਵੇਂ ਚੁੱਕੋਗੇ?

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 ਥਾਪੜਾ ਦੇਵੋਗੇ?

ਉੱਤਰ: ....।

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

ੳ. ਹਲੀਮੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।

ਅ. ਇੱਟ ਚੁੱਕਦੇ ਨੂੰ ਪੱਥਰ ਮਾਰਨੇ।

ੲ. ਅਪ-ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਣੇ।

ਸ. ਧੀਰਜ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ।

ਹ. ਪਿਆਰ ਨਾਲ਼ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ।

ਕ. ਦਿਖਾਵੇ ਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।

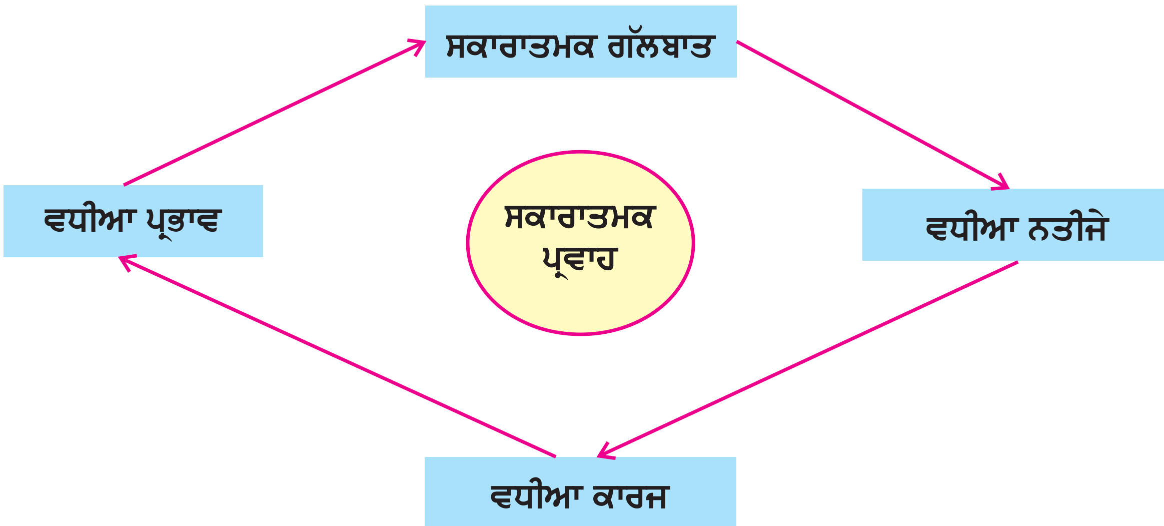
ਖ. ਹੋਰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨਾ।

ਸਵੈ-ਮਾਣ

ਉਦੇਸ਼ : 1. ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ 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 ਵਾਲ਼ੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਨਾਲ਼ 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 ਵਾਲ਼ਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਈ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ 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 ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਹੈ। ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੇ ਕਾਫ਼ੀ ਗੁਣ ਬਾਕੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਸਮਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਇਹ ਗੁਣ ਅਧਿਆਪਕ ਕਈ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਅ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ

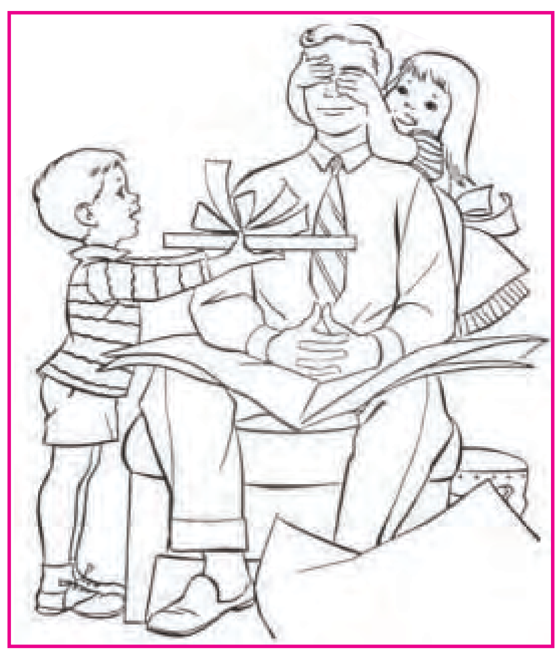
ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਜਮਾਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੰਨੇ ਤੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਿਖਾਏ ਜਾਣਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇਗਾ:

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

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

ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ

ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਇਸ ਤੱਥ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਸਹਿਪਾਠੀ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾਂ-ਕੁ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਗੁਣ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਆਪ ਵੀ ਅਣਜਾਣ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਮਿਲਣ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ/ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ਼ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੀ ਉਸ ਗੁਣ ਪ੍ਰਤੀ ਪੂਰਾ ਉਤਰਨ ਲਈ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੇ ਉਸ ਗੁਣ ਨੂੰ ਨਿਖ਼ਾਰਦਾ 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 ਵਾਲ਼ਾ ਪੰਨਾ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤੱਕ ਪੁੱਜੇਗਾ। ਹਰ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੰਨੇ ਉੱਤੇ ਲਿਖਿਆ ਨਾਮ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸੂਝ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਨਾਮ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਗੁਣ ਸਬੰਧੀ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਾਕ ਲਿਖੇਗਾ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਉਦੋਂ 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 ਨਾਲ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਝਿਜਕ 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 ਪ੍ਰਸ਼ਨੋਤਰੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ 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 ਸਹਿਪਾਠੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ਼ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।			
3.	ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 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.	ਗਿਆਰ੍ਹਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਕਾਫ਼ੀ ਉੱਪਰ ਹੈ।			
8.	ਮੇਰੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਫ਼ੁੱਟਬਾਲ ਟੀਮ ਮੇਰੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ਼ ਮੈਚ ਹਾਰ ਗਈ।			
9.	ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।			

ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਘੱਟ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰਨਗੇ। ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੰਕਾਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣ ਤੋਂ ਵੀ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਸਮਤੋਲ 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 ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਣਾ।

ਨਸ਼ਾ-ਮੁਕਤ ਸਮਾਜ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇੱਕ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਸਮਾਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸਰਵਪੱਖੀ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦਾ ਸੂਚਕ ਹੈ। ਨਸ਼ਾ ਚਾਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੋਵੇ ; ਮਨ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਘਾਤਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ 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 ਲਾਹੇਵੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਗੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ਼, 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 ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਨੇ ਨਸ਼ੇੜੀ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ (ਸ਼ਰਾਬ), ਸਮੈਕ, ਭੁੱਕੀ, ਅਫ਼ੀਮ ਡੋਡੇ, ਭੰਗ, ਪੋਸਤ, ਦਰਦ ਰੋਕੂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਦਿ ਦੀ ਨਸ਼ੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਪਸਾਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅਨੈਤਿਕਤਾ, ਅਣ-ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਹਾਰ, ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਲੇਸ਼, ਮਨੋ-ਸਰੀਰਕ 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 ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ਼ 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 ਘਰੇਲੂ ਮਾਹੌਲ, ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ : ਪ੍ਰਸ਼ਨੋਤਰੀ ਅੰਤਰ-ਕਿਰਿਆ

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

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਸ਼ਰਾਬ ਕੀ ਹੈ ? (ਫ਼ੈਸ਼ਨ / 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 ਅੱਖੀਂ 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 ਰਾਇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਜਮਾਤ ਨੂੰ ਚਾਰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣਗੇ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਲਘੂ ਕਹਾਣੀ **ਪੁੱਤ ਦੀ ਮੜ੍ਹੀ** ਸੁਣਾਉਣਗੇ। ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਅੱਖੀਂ ਡਿੱਠੇ ਹਾਲ ਵਾਂਗ ਸੁਣਾਈ ਜਾਵੇਗੀ।

ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ : ਪੁੱਤ ਦੀ ਮੜ੍ਹੀ (ਲਘੂ ਕਹਾਣੀ)

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

ਇਹ ਲਫ਼ਜ਼ ਉਸ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਪਟਵਾਰੀ 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 ਨਾਲ਼ ਉਸਦਾ ਜਿਗਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਪਿਓ ਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਆਖ਼ਰੀ 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 ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹਾਨੇ ਨਾਲ਼ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਚਾਲ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਕੁ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਓਹੀ ਹੋਇਆ, ਜਿਸਦੀ ਪਿਓ ਦੁਲਾਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਉਸਦਾ ਵੱਡਾ ਮੁੰਡਾ ਦਲਬੀਰਾ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਤਨੀ, ਬੱਚੇ, ਮਾਂ, ਭੈਣ ਸਭ ਧਾਹਾਂ ਮਾਰ-ਮਾਰ ਰੋਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬਾਪ ਗੁੰਮ-ਸੁੰਮ ਪੁੱਤ ਦਲਬੀਰੇ ਦੀ ਅਰਥੀ ਨੂੰ ਮੋਢਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਿਖ਼ਾ ਨੂੰ ਅਗਨੀ ਦੇ ਕੇ ਚਿਖ਼ਾ 'ਚ ਸੜਦੇ ਪੁੱਤ ਦੀ ਕਪਾਲ ਕਿਰਿਆ ਕਰਕੇ ਉੱਖੜੇ ਪੈਰੀਂ ਸੋਗਮਈ ਹਾਲਤ 'ਚ ਬਿਰਾਦਰੀ ਨਾਲ਼ ਵਾਪਿਸ ਘਰ ਪਰਤਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਹੰਝੂਆਂ ਭਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ਼ 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 ਮੋੜਿਆ। ਬਾਪ ਤੇ ਸਾਕ-ਸਕੀਰੀ ਹੀ ਵੱਡੇ ਦੀ ਵਿਧਵਾ ਤੀਵੀਂ ਨਾਲ਼ ਚਾਦਰ ਪਾ ਕੇ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਘਰ-ਵਸੇਬਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਨੇ।

ਪੰਦਰਾਂ ਵੀਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਦੁਲਾਰੇ ਦੀ ਗੁੰਮ ਚੁੱਪ ਮੇਰੀ ਇੱਕ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਬੈਠਕ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਫੁੱਟ-ਫੁੱਟ ਵਹਿ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਬੈਠਕ 'ਚ ਇਕੱਲੇ ਬੈਠਿਆਂ 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 ਬੋਤਲ ਦੇ ਢੱਕਣ 'ਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪਾ ਕੇ ਪੀਣ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਸੀ..... ਤੇ ਉਹ ਨਾ-ਨਾ ਕਰਦਾ ਪੀ ਗਿਆ ਸੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ਼ ਮੇਰੇ ਈ ਟੇਬਲ 'ਤੇ। ਸ਼ੇਰ ਪੁੱਤ ਕਹਿ ਕੇ ਪੈੱਗ 'ਤੇ ਪੈੱਗ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਰਿਆਂ। ਉਦੋਂ ਏਦ੍ਹੇ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਬੜਾ ਮਾਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਸੀ !...... ਤੇ ਆਹ ਜਿਹੜਾ ਛੋਟਾ ਪੁੱਤ, ਜਿੰਨ੍ਹੇ ਚਾਦਰ ਪਾਈ ਊ ! ਏਹ ਚੰਗਾ ਹੀ ਰਿਹਾ ਈ ! ਨਹੀਂ ਬੈਠਾ ਪਿਓ ਦੇ ਕਾਲ਼ੇ 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 ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਸ਼ੇਰ ਪੁੱਤ ਏਂ ਨਾ, ਤਾਂ ਕਦੇ ਆਹ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਕੌੜਾ ਘੁੱਟ ਨਾ ਭਰੀਂ..... ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਏਹ !" ...... ਤੇ ਸ਼ੇਰ ਸ਼ੇਰ ਕਹਿ ਕੇ ਆਹ ਈ ਚਾਟੇ ਲਾ ਲਿਆ। ਪਟਵਾਰਖ਼ਾਨੇ ਨਾਲੋਂ ਮੇਰੇ ਸਟੇਜੀ ਬੁਲਾਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਵੀ ਚਰਚਾ ਜੁ ਜ਼ੋਰਾਂ 'ਤੇ ਸੀ। ਯਾਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀਆਂ ਮਹਿਫ਼ਲਾਂ 'ਚ ਸਭ ਭੁੱਲਾ ਬੈਠਾਂ ਸਾਂ ਤੇ ਪੁੱਤ ਨੂੰ ਵੀ ਏਸੇ ਰਾਹ ਤੋਰ ਬੈਠਾ ਸ਼ੁਹਰਤ ਦੇ ਭੈੜੇ ਸੁਆਦਾਂ 'ਚ, ਭਰਮ ਜੋ ਪਾਲ਼ ਬੈਠਾ ਸਾਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਕਿਹੜੀ ਕੋਈ ਨਸ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ! ਨਈਂ ਸੰਭਲ਼ 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 ਮਹਿਫ਼ਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਫਿਰ ਓਹ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਵੀ ਦਸ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਵਗ ਤੁਰਿਆ ! ਓਹਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਵਧਦੀ ਗਈ। ਮੇਰੇ ਨਾਲ਼ ਥੋੜ੍ਹੀ ਤੇ ਯਾਰਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮਹਿਫ਼ਲਾਂ 'ਚ ਰੱਜ-ਰੱਜ ਪੀਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਓਹ ! ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਹੜਾ ਨਿਕਰਮਣਾ ਯਾਰ ਓਹਦੇ ਪੱਲੇ ਪਿਆ? ਜਾਂਦੇ 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 ਪੀਂਦਾ ਵੀ ਕਿਵੇਂ ਨਾ?...... ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਨਸ਼ੇੜੀ ਮਰਿਆ, ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਿਰਫ ਮੇਰਾ ਪੁੱਤ ਨਈਂ, ਮੇਰੇ ਅੰਦਰਲਾ ਬਾਪ ਮਰਿਆ, ਬਾਪ !"

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

—ਡਾ. ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕਲਸੀ (ਕਹਾਣੀਕਾਰ)

ਵੱਖੋ-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 ਨਾਲ਼ 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

ਵੰਡੇ ਗਏ ਚਾਰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲਾ ਸਮੂਹ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਪਾਤਰ ਮਾਂ-ਪੁੱਤ ਦੀ ਧਿਰ, ਦੂਜਾ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਪਿਓ-ਪੁੱਤ, ਤੀਜਾ ਕਹਾਣੀ ਵਿਚਲੇ ਯਾਰਾਂ-ਬੇਲੀਆਂ ਦੀ ਮਹਿਫ਼ਲ ਅਤੇ ਚੌਥਾ 'ਮੈਂ' ਪਾਤਰ ਵਾਲ਼ੀ ਧਿਰ ਨਾਲ਼ 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: ....।

ਪ੍ਰਸਨ 2. ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਪੁੱਤ ਦੀ ਮੌਤ ਕਿਉਂ ਹੋਈ ?

ਉੱਤਰ: ....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਐਬੀ ਯਾਰਾਂ-ਬੇਲੀਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨੇ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਮੁੰਡੇ 'ਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ?

ਉੱਤਰ: ....

....

....।

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

ਉੱਤਰ: ....

....

....।

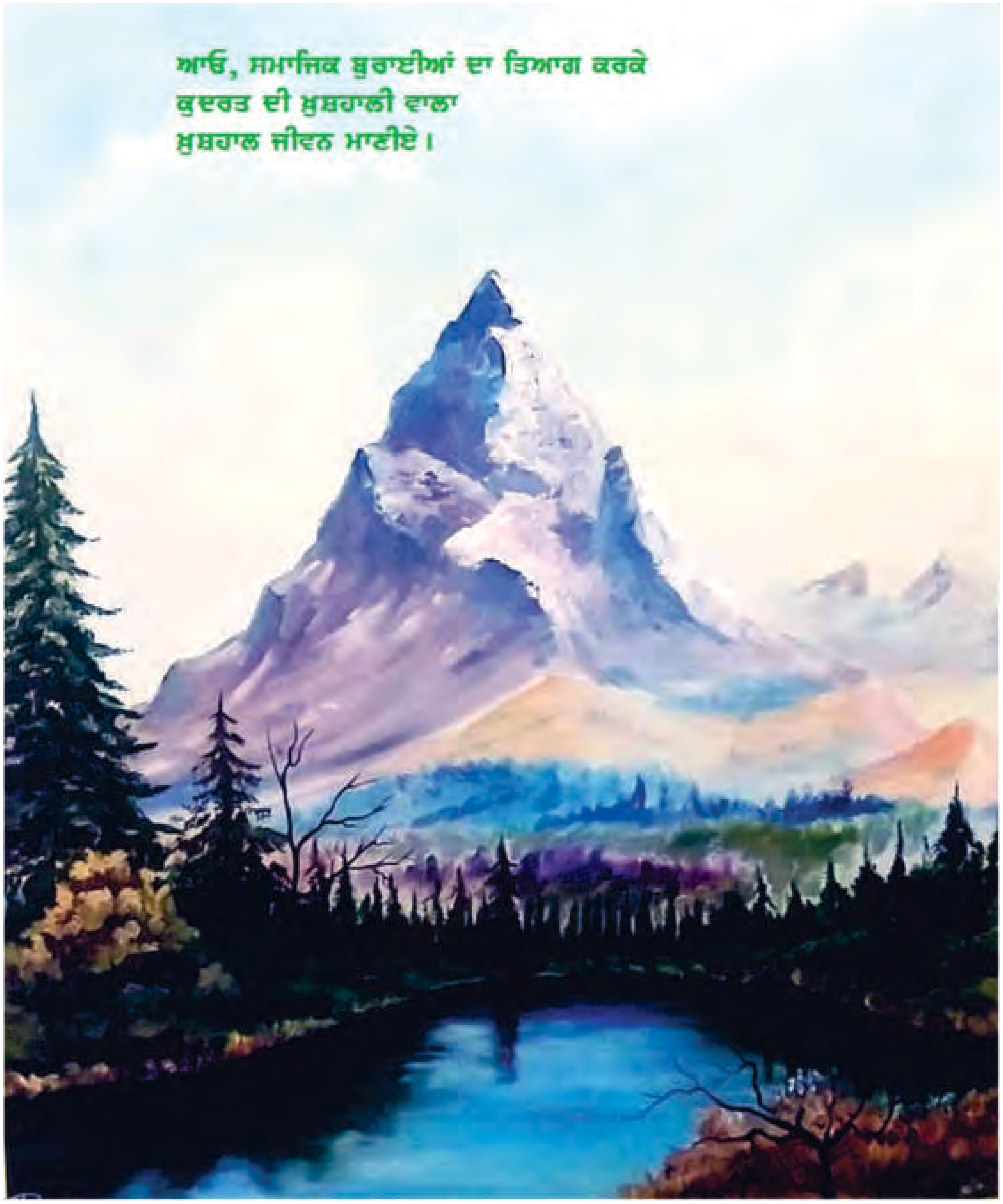
ਕਹਾਣੀ-ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨਗੇ।

ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਕਹਾਣੀ "ਪੁੱਤ ਦੀ ਮੜ੍ਹੀ" ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰੋ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਚੰਗੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ 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 ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ 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 ਨਾਲ਼ .... ਰਾਹ 'ਤੇ ਪਾਵਾਂਗਾ। ਬਾਪ .... ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ .... ਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਗੁਆ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਇੱਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਵਾਲ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਭੂਮਿਕਾ ਨਾਲ਼ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਚੇਤਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ, ਨਸ਼ੇ 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।



ਪਾਠ – 6

ਸੇਵਾ ਭਾਵਨਾ

ਉਦੇਸ਼ : 1. ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ 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। ਫ਼ਲ਼ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ਼ ਕੀਤਾ ਕੰਮ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਅਖਵਾਉਂਦਾ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਬੇ-ਜ਼ੁਬਾਨ 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 ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੇਵਾ ਦਾ ਭਾਵ ਰੱਖਣਾ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲੀ ਤੇ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਗੁਲਾਬ ਦਾ ਪੌਦਾ ਕੰਡਿਆਲਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਫ਼ੁੱਲ 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 ਖੇਡਦਾ ਹੋਇਆ ਘਰ ਆਇਆ। ਕਮਰੇ ਅੰਦਰ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਕੇ ਉਸਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਫ਼ਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਖ਼ੂਨ 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 ਵਾਲ਼ੇ ਪੱਖੇ ਨਾਲ਼ ਟਕਰਾ ਗਈ ਸੀ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪੰਜੇ 'ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਚਿੜੀ ਦਰਦ ਨਾਲ਼ ਕੁਰਲਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਸੁਮੀਤ ਦਾ ਦਿਲ ਪਸੀਜ ਗਿਆ। ਉਹ ਜਲਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲ਼ਾ ਡੱਬਾ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਮੁਤਾਬਕ ਚਿੜੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ। ਜ਼ਖ਼ਮ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਮਲ੍ਹਮ ਲਗਾਈ ਤੇ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਇਆ। ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਰੋਟੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁੱਕੜੇ 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 ਗ਼ਲਤ (X) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।)

1. ਸੇਵਾ ਸਿਰਫ਼ ਪੈਸੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
2. ਸੇਵਾ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ਼ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਖ਼ਾਸ 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।

....

....।

ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ : ਪਾਰਕ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ

ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪਾਰਕ ਜਾਂ ਫ਼ੁੱਲਾਂ/ਪੌਦਿਆਂ ਵਾਲ਼ੇ ਗਮਲਿਆਂ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇਗਾ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੂਝ ਅਤੇ ਸਮਝ ਮੁਤਾਬਕ ਸੇਵਾ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ਼ 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 ਫ਼ਾਲਤੂ ਉੱਗੇ ਘਾਹ ਨੂੰ ਰੰਬੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਸਾਫ਼

ਕਰੇਗਾ। ਪਾਰਕ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਉਹ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇਣਗੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ 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: ....।

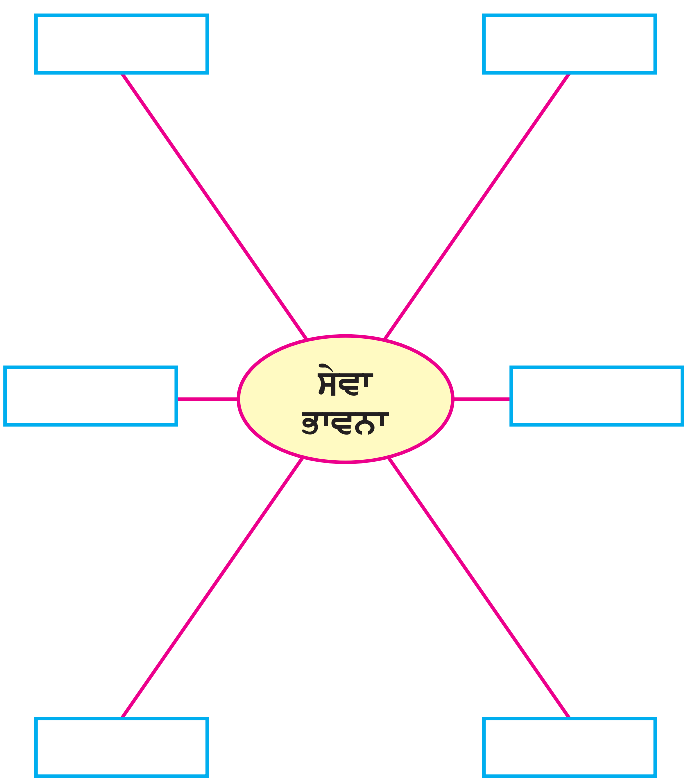
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਰੁੱਖ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਉੱਤਰ: ....।

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

ਉੱਤਰ: ....।

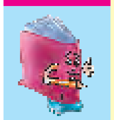
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਮਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ਼ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਕੋਮਲ ਭਾਵ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਭਰੋ:



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, ਬੇਜ਼ੁਬਾਨਾਂ, 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

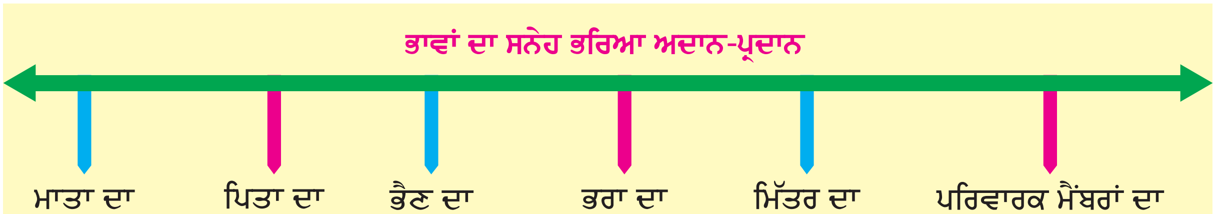
ਉਦੇਸ਼ :



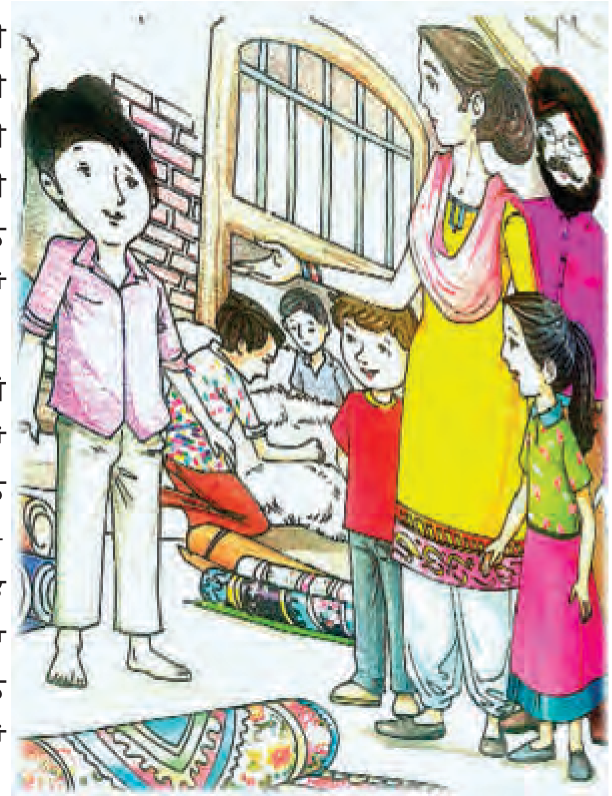
1. ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚਲੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧ ਲਈ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ।
2. ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪੱਖ ਰਾਹੀਂ ਜੋੜਨਾ।
3. ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਮਾਣ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਵਿੱਚੋਂ ਝਲਕਣਾ।

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

ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਸਮਝ ਦਾ ਮਤਲਬ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਗਰੂਕ, ਸਮਝਦਾਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਸੂਤਰ 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 ਸਿਰਫ਼ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੀ ਬਖ਼ਸ਼ਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿੱਘ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦਾ ਅਧਾਰ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਾਪਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਹਰ ਸਮਾਜ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਪਿਆਰ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਅਗਲੇਰੇ ਹਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਕਦਰ ਦੀ ਨੀਂਹ ਵੀ ਹੈ।



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



ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਤੀ ਆਦਰ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ਼ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਅਨਮੋਲ ਜੀਵਨ ਸਾਰਥਕ ਬਣ ਕੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਵੀ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰਿਆ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ 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 ਨਾਲ਼ ਵਾਰੋ-ਵਾਰੀ ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੰਤਰ-ਮਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਰੀ-ਚਾਰਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਤਮ-ਚਿੰਤਨ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਕਥਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਸਦਾ ਖ਼ੁਸ਼ ਰਹੋ।
- ਸਦਾ ਹੱਸਦੇ ਰਹੋ।
- ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਲੁਟਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।

ਦੂਸਰੀ 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 ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਹੜੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ:

1. ਉਸਦੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਜਹਾਨ ਹੈ, ... ਤਾਂ ਆਖ਼ਿਰ .... ਹੈ।
2. .... ਉਹਨਾਂ ਰੁੱਖਾਂ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਫ਼ਰਜ਼ ਤਾਂ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜਤਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ।
3. ਮੇਰੀਆਂ ਦੁਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਅਸਰ ਰਹੇ ਕਿ ਮੇਰੇ .... ਦਾ ਵਿਹੜਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਭਰਿਆ ਰਹੇ।
4. ਆਪਣੀ .... ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਜੀਅ ਸਕੇ।
5. ਸਾਡੀ .... ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
6. ਇੱਕ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ 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 ਨਾਂਹ ਵਿੱਚ ਦਿਓ:

1. ਪਿਆਰ ਨਾਲ਼ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ। (ਹਾਂ/ਨਹੀਂ)
2. ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤਾਕਤ ਉਸਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਹਾਂ/ਨਹੀਂ)
3. ਉਹ ਖ਼ੁਸ਼ਨਸੀਬ 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. ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਹੁਤ ਅਨਮੋਲ 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 ਕੋਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਹਾਂ/ਨਹੀਂ)
10. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਆਫ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਹਾਂ/ਨਹੀਂ)

ਤੀਸਰੀ 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 ਜੀਅ ਸਕੋ?

ਉੱਤਰ: ....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ?

ਨਾਮ	ਰਿਸ਼ਤਾ
1.	
2.	
3.	
4.	

ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਧਾਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵਧਾ ਸਕਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਕਾਰਨ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਵੀ ਚੰਗੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਆਦਰ ਤੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਸਬੰਧ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪਾਠ – 7

ਲਿੰਗਕ ਸਮਾਨਤਾ

ਉਦੇਸ਼ : 1. ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗਕ ਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।

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

3. ਲਿੰਗਕ ਸਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਦਿਆਂ ਮਹਿਲਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸਤਿਕਾਰ 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 ਸੋਚ ਨੂੰ ਅਪਨਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਅਜੇ ਬਾਕੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸੋਚ ਨੂੰ ਪਰਖ਼ਣ 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 ਨਾਲ਼ ਲਗਾਓ:

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

ਲੜੀ ਨੰ:	ਕਥਨ	ਪੂਰਨ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾ ਹੋਣਾ 1	ਪੂਰਨ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾ ਹੋਣਾ 2	ਪੂਰਨ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾ ਹੋਣਾ 3	ਪੂਰਨ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾ ਹੋਣਾ 4
9	ਉਧਾਰ ਲਏ ਪੈਸੇ ਛੇਤੀ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਦਾ ਮਰਦਾਂ ਉੱਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ਼ੋਂ ਵੱਧ ਯਕੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।				
10	ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਇਸਤਰੀ ਅਧਿਆਪਕਾ ਨੂੰ ਲੰਮੀ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਰਦ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।				
11	ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ 'ਤੇ ਖ਼ਰਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪੈਸੇ ਵੱਧ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।				
12	ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਔਰਤ ਤੇ ਮਰਦ ਨੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਨਖ਼ਾਹ 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 ਨਾਲ਼ੋਂ 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
46-60 ਤੱਕ ਅੰਕ 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 ਨਾਲ਼ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ ਨੀਤੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਇਸ ਸੋਚ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਲਿੰਗ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਤੇ ਫ਼ਰਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।	ਲਿੰਗ ਸਮਾਨਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮੂਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿੰਗ ਬਰਾਬਰਤਾ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਅਭਿਆਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅੰਕ	ਸੁਝਾਅ
31-45 ਤੱਕ ਅੰਕ ਲਿੰਗ ਬਰਾਬਰਤਾ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਲਿੰਗ ਸਮਾਨਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਿਵਾਇਤੀ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਸਟੇਟਸ ਉੱਤੇ ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਪਾਵੇਗਾ।	ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿੰਗ 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।
16-30 ਤੱਕ ਅੰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲਿੰਗ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਛਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਔਰਤਾਂ 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।	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 ਨਾਲ਼ ਇਸ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ।
0-15 ਤੱਕ ਅੰਕ ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਗ ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਅਧਿਕਾਰਤਾ ਦੇ ਚੈਂਪੀਅਨ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਲਿੰਗਕ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਤਕਰਾ ਅਨਿਆਂ ਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਕੁੜੀਆਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜਿੱਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।	ਲਿੰਗਕ ਬਰਾਬਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਉੱਨਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ 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।

ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ : ਲਿੰਗਕ ਸਮਾਨਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀ।

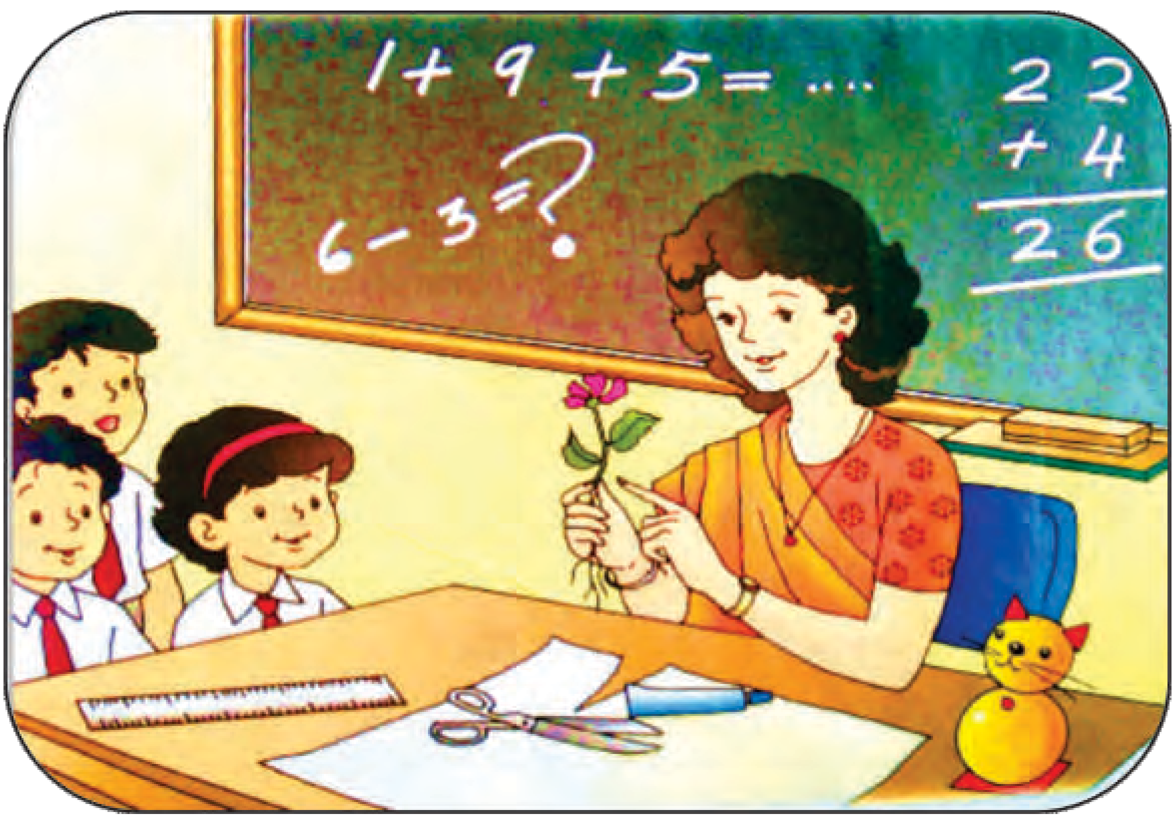
ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਲੜਕੀ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ਜਾਂ ਲੜਕੇ ਵਾਸਤੇ ਹਨ ?

1. ਨੱਚਣਾ
2. ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ
3. ਅਧਿਆਪਕ
4. ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ

5. ਗ਼ੁਲਾਬੀ 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:

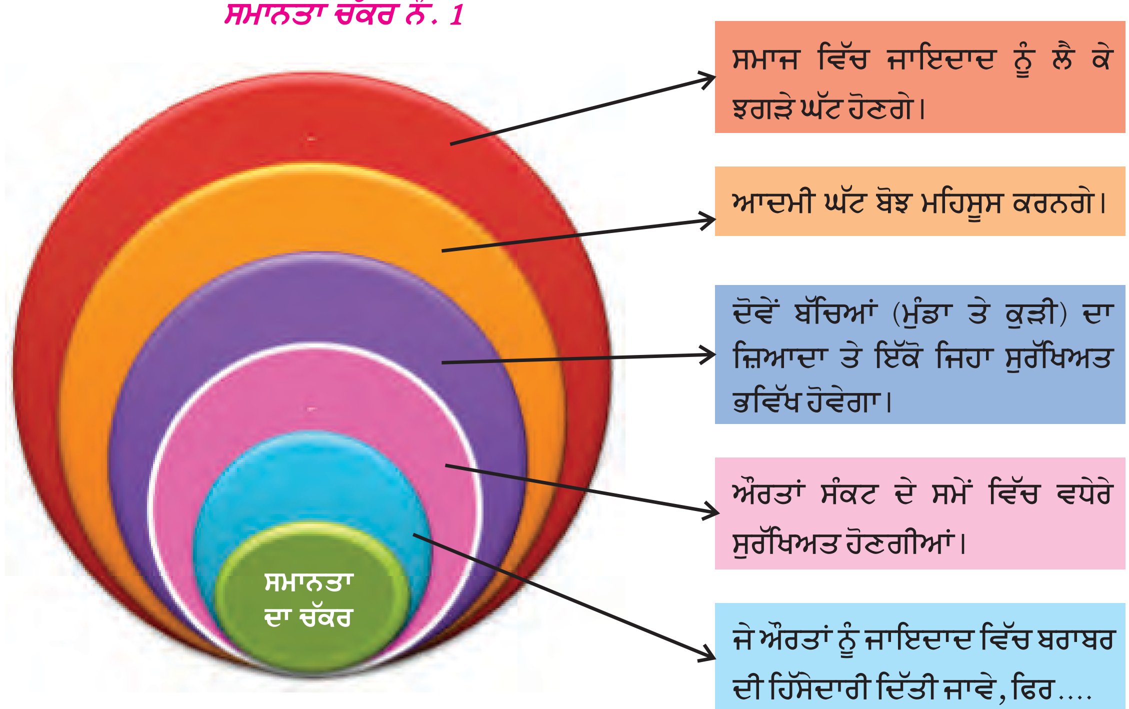
1. ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ ਕੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ?
2. ਤੁਹਾਡੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਸੋਚ ਕਿੱਥੋਂ ਆਈ?
3. ਕੀ ਇਹ ਸਹੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ ਤੇ ਕੁਝ ਸਿਰਫ਼ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਹਨ?



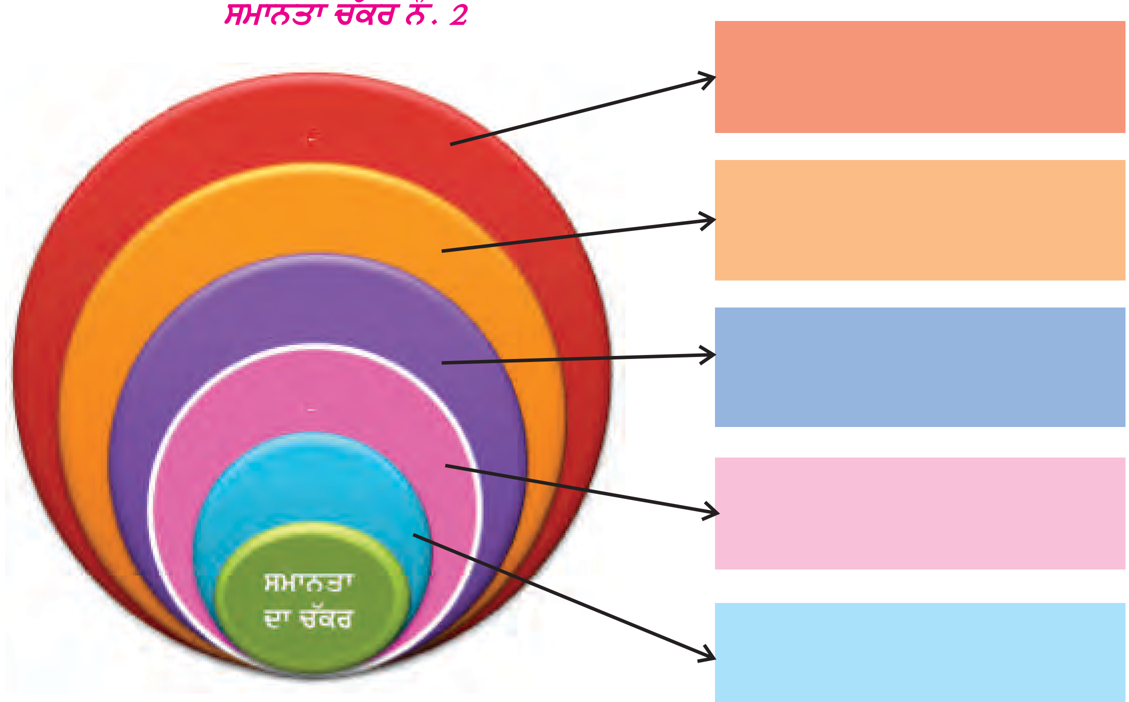
ਤੀਸਰੀ ਕਿਰਿਆ

ਪਹਿਲਾ ਲਿੰਗਕ ਸਮਾਨਤਾ ਚੱਕਰ ਨੰ. 1 ਵੇਖ ਕੇ ਸਮਾਨਤਾ ਚੱਕਰ ਨੰ. 2 ਭਰੋ:

ਸਮਾਨਤਾ ਚੱਕਰ ਨੰ. 1



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 ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਲਿੰਗਕ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

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 ਬਦਨੁਮਾ ਦਾਗ਼ 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 ਫ਼ਰਜ਼ ਵੀ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

....।

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

....।

ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ : ਨਾਟ-ਕਥਾ

ਸੁਰਜੀਤ ਅੱਜ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਹੀ ਬੜੀ ਖ਼ੁਸ਼ ਸੀ। ਅੱਜ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਦੀ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਸੀ। ਹਰ ਪਾਸਿਓਂ ਵਧਾਈ ਸੰਦੇਸ਼ ਆ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਸਦੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਪਤੀ ਦੇ ਵੀ ਅੱਜ ਤਾਂ ਕਈ ਫ਼ੋਨ ਆ ਚੁੱਕੇ ਸਨ ਅਤੇ ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਕਈ ਕੀਮਤੀ ਤੋਹਫ਼ੇ ਭਿਜਵਾ ਕੇ ਸੁਰਜੀਤ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਭਰੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਸੁਰਜੀਤ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ਼ 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 ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਬਿਤਾਉਂਦੀ। ਅਚਾਨਕ ਉਸ ਨੂੰ ਖ਼ਿਆਲ ਆਇਆ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਇਸ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਆਪਣੇ ਦੋਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਤਾਂ ਵੰਡ ਹੀ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪੁੱਤਰੀ ਪਲਕ ਅਤੇ ਪੁੱਤਰ ਦੀਪੂ ਨਾਲ਼ 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 ਨਾਲ਼ ਲੈ ਕੇ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਗਈ। ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਾ ਰਹੀ। ਉਹ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਖੀਵੇ ਹੋਏ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ।

ਪਲਕ – ਆਹਾ ! ਕਿੰਨੀ ਸੋਹਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ।

ਦੀਪੂ – ਅੱਜ ਤਾਂ ਖ਼ੂਬ ਮਜ਼ਾ ਆਵੇਗਾ ਦੀਦੀ।

ਸੁਰਜੀਤ – ਪਲਕ, ਐਵੇਂ ਨਾ ਬਹੁਤੀ ਚਾਂਭਲ।

ਪਲਕ – (ਬੁਝੇ ਮਨ ਨਾਲ਼) ਅੱਛਾ ਮੰਮੀ ਜੀ।

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

ਦੀਪੂ – ਹਾਂ ਮੰਮੀ, ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਆਈ। ਕਿੰਨਾ ਵਧੀਆ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੈ, ਕਿੰਨਾ ਸੁਹਾਵਣਾ ਮੌਸਮ ਹੈ !

ਸੁਰਜੀਤ – ਆਓ, ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੋਲ-ਗੱਪੇ ਖਾਈਏ।

ਪਲਕ – ਹਾਂ-ਹਾਂ ਮੰਮੀ, ਬੜਾ ਅਨੰਦ ਆਵੇਗਾ। (ਸੁਰਜੀਤ ਪਲਕ ਵੱਲ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ਼ ਦੇਖਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਲਕ ਚੁੱਪ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।)

ਸੁਰਜੀਤ – (ਦੀਪੂ ਨੂੰ) ਬੇਟਾ ਕਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਹਨ-ਸੂਜੀ ਦੇ ਜਾਂ ਦੂਜੇ (ਮੈਦੇ ਵਾਲ਼ੇ) ?

ਪਲਕ – (ਇੱਕਦਮ ਬੋਲ ਉੱਠਦੀ ਹੈ) - ਸੂਜੀ ਦੇ, ਸੂਜੀ ਦੇ।

ਸੁਰਜੀਤ – (ਝਿੜਕ ਕੇ) ਤੈਨੂੰ ਕਿੰਨ੍ਹੇ ਪੁੱਛਿਆ? ਐਵੇਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਏਂ।

ਦੀਪੂ – (ਕਾਹਲਾ ਪੈ ਕੇ) ਤੁਸੀਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਲਕ ਨਾਲ਼ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਐਵੇਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋਈ ਜਾਂਦੇ ਓ ?

ਸੁਰਜੀਤ – ਤੂੰ ਬੜਾ ਸਿਆਣਾ ਏਂ ! ਉਹ ਕੁੜੀ ਐ ! ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਔਕਾਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੋਭਦੀਆਂ ਨਹੀਂ।

ਦੀਪੂ – ਮੰਮੀ ਅੱਜ- ਕੱਲ੍ਹ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫ਼ਰਕ 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।)

ਔਰਤ – ਭੈਣ ਜੀ, ਮੁੰਡਾ ਠੀਕ ਹੀ ਤਾਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ। ਹੁਣ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਗਿਆ। ਧੀਆਂ ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਦੀਆਂ ਕਿਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਈਆਂ ! ਡਾ. ਦਲੀਪ ਕੌਰ ਟਿਵਾਣਾ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਾ ਪ੍ਰੀਤਮ, ਕਿਰਨ ਬੇਦੀ ਤੇ ਗੁਰਮੀਤ ਬਾਵਾ ਵਰਗੇ ਨਾਮ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣੇ ਹੀ ਨੇ। ਇਹਨਾਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੇ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਨਵੀਂਆਂ ਪੈੜਾਂ ਪਾਈਆਂ ਹਨ।

ਸੁਰਜੀਤ – (ਗ਼ਲਤੀ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿੱਚ ਹੌਲ਼ੀ 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 ਚਿਹਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ 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 ਨਾਲ਼ੋਂ 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 ਨਾਲ਼ 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 ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਜਾਗਰੂਕ 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 ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨਾ।

ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੇਜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸੇਜ ਦੇ ਫੁੱਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਤਰਕ ਅਧਾਰਿਤ ਵਿਹਾਰ ਹੀ ਹਨ। ਹਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕੰਮ ਨੂੰ ਹਾਂ–ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਨਾਲ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਸਫ਼ਲ ਬਣਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਨਾਂਹ–ਪੱਖੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੂਪ ਦੇ ਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖ਼ੁਸ਼ 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 ਜਾਲ਼ ਵਿੱਚ ਫ਼ਸਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ.....	ਝੱਟ–ਪੱਟ ਉਸ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓਗੇ।	ਤਰਕ ਨਾਲ਼ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋਗੇ।	ਬਿਨਾਂ ਤਰਕ ਦੇ ਮੌਕੇ ਤੋਂ ਚਲੇ ਜਾਓਗੇ।
3.	ਤੁਸੀਂ ਪੇਪਰਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ......	ਘਬਰਾ ਕੇ ਪੇਪਰ ਦੇਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਛੱਡ ਦਿਓਗੇ।	ਹਿੰਮਤ ਕਰਕੇ ਪੇਪਰ 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 ਗ਼ਲਤ 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.....	ਈਰਖਾ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ।	ਉਸ ਵਰਗਾ ਬਣਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋਗੇ।	ਕੋਈ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

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

ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ

ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਬੜਾ ਸ਼ੌਕ ਹੈ। ਉਸ ਕੋਲ ਫ਼ੀਸ 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 ਲਵੋਗੇ।
2. ਖ਼ੁਦ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋਗੇ।
3. ਉਸ ਦੀ ਫ਼ੀਸ ਭਰਨ ਲਈ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋਗੇ।
4. ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਝਾਓਗੇ।

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

....

....

....

....

....

....।

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

ਲੜੀ ਨੰ.	ਗ਼ਲਤੀਆਂ	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 ਖ਼ਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਬਹੁਤ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਖ਼ਬਰਾਂ 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 ਗ਼ਲਤ (X) ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਲਗਾ ਕੇ ਦੱਸੋ:

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓਗੇ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕਹੋਗੇ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹੋਗੇ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਮਝਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋਗੇ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਦਾਸ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓਗੇ।

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

ਪ੍ਰਿੰਟ 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 ਸ਼ਖ਼ਸੀ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਝੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।

ਮੰਨੋਰੰਜਨ, ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜਮਾਂਦਰੂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਲੋੜ ਵੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕਿੱਤੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਚੇਤੰਨ ਹੋਣਾ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਅਤਿਅੰਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦਾ ਹਾਣੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦੀ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਸਾਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਹੀ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਗ਼ਲਤ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਢਾਅ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੀ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸ਼ਖ਼ਸੀ ਅਤੇ ਸਭਿਅਕ 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 ਬੇਹੱਦ 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. ਸ੍ਰ. ਹਿੰਮਤ ਸਿੰਘ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਏ ਜੋ ਕਿ ਇਸੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰਹੇ ਸਨ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਗ਼ੁਲਦਸਤਾ ਭੇਟ ਕਰਕੇ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਸ੍ਰ. ਹਿੰਮਤ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਸਨ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਖ਼ੁਸ਼ ਸਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕ ਉੱਚੇ ਅਹੁਦੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ। ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਪੀ. ਸ੍ਰ. 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 ਵਾਲ਼ੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਠਿਨ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਫ਼ਲ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਮੇਰੀ

ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਇੱਛਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਪੁਲਿਸ ਅਫ਼ਸਰ ਬਣ ਕੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਕਾਰਜ ਕਰਾਂ ।ਮਾਸਟਰ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਈ.ਪੀ.ਐੱਸ. 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 ਓਦੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਮੋਬਾਈਲ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੈੱਨਲਾਂ 'ਤੇ ਖ਼ਬਰਾਂ ਵੀ ਸੁਣਨ ਲੱਗ ਪਿਆ ਸਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ-ਗਿਆਨ ਨਾਲ਼ 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 ਬੀ. ਏ. ਕਰਦੇ ਸੀ।ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ।ਉਹ ਰਾਜ਼ੀ ਤਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਪਰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਮੋਬਾਈਲ 'ਤੇ ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਖ-ਵੇਖ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ।ਮੈਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇ ਤੈਨੂੰ ਐਨਾ ਮੋਬਾਈਲ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤ 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 ਈ ਹੈ ।ਫੇਰ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਈ ਡੀ.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 ਸਫ਼ਲਤਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਇਹੀ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੱਲ ਕਰਨ, ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਈ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲੈਕਚਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯੂ-ਟਿਊਬ ਤੋਂ ਸੁਣਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ।ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ।ਕਿਤਾਬਾਂ ਹੀ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੋਮਾ ਹਨ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਸਾਧਨ-ਟੀ.ਵੀ. ਚੈਨਲ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ, ਮੋਬਾਈਲ ਅਤੇ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿਆਨ ਭੰਡਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੀਏ ।...ਤੇ ਭਿੰਦਰ ਇਸ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਫ਼ੇਲ੍ਹ 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 ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਤਾਂ ਗਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਭਰੇ ਪਏ ਹਨ ।ਬੱਸ ਲੋੜ ਹੈ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ ਨਾ ਕਿ ਅਗਿਆਨੀਆਂ ਵਾਂਗ ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਤੇ ਗ਼ਲਤ-ਮਲਤ ਪੇਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵੇਖਦੇ ਰਹੀਏ । ਸੋ ਜੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲ ਹੋਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅੱਜ ਹੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਹਥਿਆਰ ਬਣਾ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਜੰਗ ਜਿੱਤਣੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਹਾਰ ਜਾਣਾ ਹੈ ।

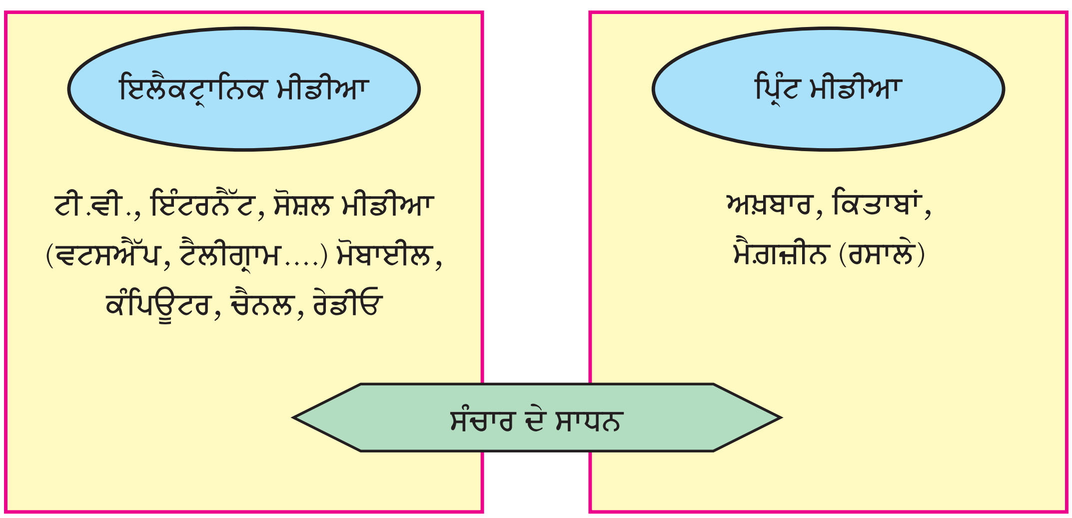
ਸਾਰੇ ਪੰਡਾਲ ਵਿੱਚ ਉਤਸ਼ਾਹ ਭਰਪੂਰ ਤਾੜੀਆਂ ਗੂੰਜ ਰਹੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਮਾਸਟਰ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਸੀਨਾ ਮਾਣ ਨਾਲ਼ ਚੌੜਾ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ।

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 ਉੱਤਰ
ਤੁਸੀਂ ਗੀਤ ਕਿੱਥੋਂ ਸੁਣਦੇ ਅਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ?	ਮੋਬਾਈਲ, ਕੰਪਿਊਟਰ,ਟੀ.ਵੀ., ਇੰਟਰਨੈੱਟ
ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਕਿੱਥੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ?	ਟੀ.ਵੀ., ਸਿਨੇਮਾ, ਮੋਬਾਈਲ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ
ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਕਿੱਥੋਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਅਤੇ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ?	ਅਖ਼ਬਾਰ, ਟੀ.ਵੀ., ਰੇਡੀਓ, ਮੋਬਾਈਲ (ਇੰਟਰਨੈੱਟ)
ਤੁਸੀਂ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਕਵਿਤਾਵਾਂ, ਲੇਖ ਆਦਿ ਕਿੱਥੋਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ ?	ਕਿਤਾਬਾਂ, ਮੈਗਜ਼ੀਨ, ਅਖ਼ਬਾਰ, ਟੀ.ਵੀ., ਮੋਬਾਈਲ (ਇੰਟਰਨੈੱਟ)

ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਇਸ ਤੱਥ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਮੈਗ਼ਜ਼ੀਨ, ਅਖ਼ਬਾਰ, ਟੀ.ਵੀ., ਮੋਬਾਈਲ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ (ਵਟਸਐੱਪ, ਟੈਲੀਗ੍ਰਾਮ, ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ...), ਰੇਡੀਓ ਆਦਿ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ 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 ਸਮੂਹ ਬਣਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਜ ਦੇਵੇਗਾ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ :

ਸਮੂਹ : 1	ਇਸ ਸਮੂਹ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੋਈ ਦੋ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਖ਼ਬਾਰ ਦੇ ਸੰਪਾਦਕ ਦਾ ਲੇਖ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੜ੍ਹਨਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਲੇਖ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕਾਪੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਕਰਨਗੇ।
ਸਮੂਹ : 2	ਇਸ ਸਮੂਹ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ 'ਤਾਰੇ ਜ਼ਮੀਂ ਪਰ', 'ਸੁਪਰ-30' ਅਤੇ 'ਓ ਮਾਈ ਗਾਡ' ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਦੇਖ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਫ਼ਿਲਮਾਂ 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 ਖ਼ਬਰਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ/ਵੇਰਵਾ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਆਪਣੀ ਕਾਪੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣਗੇ ।
ਸਮੂਹ : 4	ਇਸ ਸਮੂਹ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾਰਾ ਸਿੰਘ ਦੇ ਜੀਵਨ (ਪਹਿਲਵਾਨੀ ਅਤੇ ਫ਼ਿਲਮੀ ਖ਼ੇਤਰ), ਅਬਦੁੱਲ ਕਲਾਮ ਅਜ਼ਾਦ ਅਤੇ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ (ਫਲਾਇੰਗ ਸਿੱਖ) ਬਾਰੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਅਧਿਐਨ ਕਰਕੇ ਹਰੇਕ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ 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 ਡਿਕਸ਼ਨਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਵੇਖ ਕੇ ਕਾਪੀਆਂ 'ਤੇ ਲਿਖਣਗੇ । ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਲਾਜ਼ਮੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚੋਂ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ, ਭਾਵ ਕਿ ਹੋਰ 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 ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਬੋਲਣ ਲਈ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੰਕੇਤ ਨਾ ਦੇਵੇ ਸਗੋਂ ਅਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ।ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਕਾਰਜ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਦੁਹਰਾਓ ਨਾ ਹੋਵੇ ।ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੋਜ ਕੀਤੇ ਕਾਰਜ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸਮੀਖਿਅਕ ਵਜੋਂ ਟਿੱਪਣੀ ਵੀ ਕਰਨਗੇ ।ਅਧਿਆਪਕ ਇਸ ਸਮੀਖਿਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੀਰੀਅਡ ਵਿੱਚ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਕੀਤੇ ਕਾਰਜ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਹੋਵੇਗੀ ।

ਵਰਕਸ਼ੀਟ

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

   ....।

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

   ....।

3. ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ?

....।

4. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਕੀਤੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੀ ?

....।

5. ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਮੈਗਜ਼ੀਨ, ਅਖ਼ਬਾਰ, 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 ਕਾਫ਼ੀ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ ।ਹੁਣ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨੂੰ ਸੂਤਰਬੱਧ 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 ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਦੇਖਣਾ ਆਦਿ ।ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਸੀਂ ਅਨੇਕ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ਼ 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। ਮੰਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਵੀ ਉਸਾਰੂ ਗੀਤ ਸੁਣੇ ਅਤੇ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾਣ। ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ, ਆਨ ਲਾਈਨ ਫ਼ਾਰਮ ਭਰਨਾ, ਆਨ ਲਾਈਨ ਨੈੱਟ ਬੈਂਕਿੰਗ ਆਦਿ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਕੰਮ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਸੀਂ ਘਰ ਬੈਠ ਕੇ ਹੀ ਘੱਟ ਖ਼ਰਚੇ 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 ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਰ ਰਾਹੀਂ ਅਜਿਹੇ ਗੀਤ, ਫ਼ਿਲਮਾਂ 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।