2. ਇਕ ਗਰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਐਕਟ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

3. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ ?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ , ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ

ਭਾਗ (ੳ)

ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ

1. ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਲਤ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ।

ਭਾਗ (ਅ)

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ -

1. ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਸੰਬੰਧੀ ਕੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ?

ਭਾਗ (ੲ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ , ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤਣ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		
ਫਲੈਕਸੀ ਖੰਭੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤਣ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		
ਰੱਸੀ-ਪੌੜੀ (rope-ladder) ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤਣ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		
ਜਿੰਮ-ਮੈੱਟ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤਣ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		
ਬਿਨ ਬੈਗਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤਣ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		

ਸੈਸ਼ਨ - 4 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਸੰਬੰਧਤ ਗਿਆਨ

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ -ਧਾਰਨਾ

ਅੱਜ ਦੇ ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹਰੇਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਬਹਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕੇਵਲ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਭਾਵ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਫੱਟੜ ਨੂੰ ਚੋਟ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਮਗਰੋਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁਨਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਧਾਰਨ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਮੂਲ ਨਿਯਮ

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਾਦਸਾ-ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਹੀਕਲ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਘਰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਈ ਜਾ ਸਕੇ ।

ਸਿਧਾਂਤ

- ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ ।
- ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਵਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- ਰੋਗੀ ਦਾ ਜੇ ਸਾਹ ਰੁਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬਣਾਉਟੀ ਸਾਹ ਦਿਓ ।

ਕੱਟ ਅਤੇ ਚੋਟ

ਕੱਟ ਅਤੇ ਚੋਟਾਂ ਬਹੁਤ ਵਧਦੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੱਟ ਖਾ ਵੀ ਲੈਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਟ ਅਤੇ ਚੋਟਾ ਡੂੰਘੀਆਂ ਲੱਗੀਆ ਹੋਣ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਨਾ ਰੁੱਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਵੋ ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

- ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਹੋਲੀ-2 ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ।
- ਜੇਕਰ ਜਖ਼ਮ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਣ ਵਹਿ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਉਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾ ਕੇ ਖ਼ੂਨ ਰੋਕੋ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਾਫ ਜਾਲੀਦਾਰ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਪੱਟੀ, ਜੋ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਬੰਨੋ ।
- ਜੇਕਰ ਜਖ਼ਮੀ ਹਿੱਸਾ ਦਿਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਘੱਟ ਦਬਾਅ ਪਾ ਕੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਵੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ ।
- ਜਦੋਂ ਖ਼ੂਨ ਰੁੱਕ ਜਾਵੇ ਉਦੋਂ ਜਖ਼ਮ ਨੂੰ ਢੱਕੋ ।

ਰੋਕਥਾਮ:

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਓ । ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ । ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਘਰ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ, ਕੱਚ ਤੋ, ਚਾਕੂ ਆਦਿ ਵਰਤਨ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ।

ਕੱਟ ਅਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਰੋਗੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਕੱਟ ਜਾਂ ਸਕਰੈਚ ਪੈ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਹੁਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਕੱਟ ਵੱਜਣ ਕਾਰਨ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਵਾ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਬਾਹਰ ਜੰਮ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਕਲੌਟਿੰਗ (clotting ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੇ ਉੱਪਰ ਇਕ ਪਾਪੜੀ (scab) ਜਿਹੀ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਉੱਪਰ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੇ ਉਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਂਭਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜ਼ਖ਼ਮ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਚਮੜੀ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ । ਜਦੋਂ ਨਵੀਂ ਚਮੜੀ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪਾਪੜੀ (scab) ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਤਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਦੋ ਹਫਤਿਆ ਵਿੱਚ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨਾ ਪੱਟੋ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ।

ਗਰਮੀ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਲੂ ਲੱਗਣਾ

ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

- ਪਿਆਸ ਲੱਗਣਾ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ
- ਮਿਚਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਕਰਨਾ
- ਬੇਸੁਰਤ ਹੋਣਾ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਜਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ

ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਂ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪੈਰ ਸਿੱਧੇ ਕਰਕੇ ਲਿਟਾ ਦਿਓ ।ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਕੱਪੜੇ ਢਿੱਲੇ ਕਰੋ ।
- ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਠੰਢ ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖ ਦਿਓ ।
- ਉਸਨੂੰ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕ ਦਿਓ ।
- ਜੇਕਰ ਉਹ ਉਲਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਹ ਰੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਟੇਢਾ ਕਰਕੇ ਲਿਟਾ ਦਿਓ ।
- ਜੇਕਰ ਲੂ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਰੰਤ ਲਵੋ ।

ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਾਹ ਰੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਛੂਹ ਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਰੰਤ ਦਿਉ । ਪਰੰਤੂ ਜੇ ਤੁਸੀ ਇੱਕਲੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਸਧਾਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਦਿਓ ।

- ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਲਿਟਾ ਦਿਓ ।
- ਸਿਰ ਨੂੰ ਝੁਕਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਜਬਾੜੇ ਦੇ ਨਿੱਚੇ ਉਂਗਲਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਠੋਡੀ (ਛਹਨਿ) ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ । ਇਸ ਨੂੰ ਉਪਰ ਨਿੱਚੇ ਕਰਦੇ ਰਹੋ । ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗੀ ਦੀ ਜੀਭ ਪਿਛਾਂਹ ਵੱਲ ਡਿੱਗ ਕੇ ਹਵਾ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ ।
- ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਕ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਦੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਰੁਮਾਲ ਨਾਲ ਪਕੜ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਰੱਖੋ ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਸਹਾਇਕ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕੇ ਤਾਂ ਰੋਗੀ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਮੋੜ ਦਿਓ ।ਆਪਣਾ ਕੰਨ ਰੋਗੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਕੋਲ ਲਿਜਾ ਕੇ ਉਸਦਾ ਸਾਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ? ਇਹ ਕੇਵਲ ਦਸ ਸੈਕਿੰਡ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ।
- ਜੇਕਰ ਰੋਗੀ ਠੀਕ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੋਗੀ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਵਲ ਮੋੜ ਦਿਓ । ਜੇਕਰ ਰੋਗੀ ਠੀਕ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬਣਾਉਟੀ ਸਾਹ ਦਿਓ ।

ਕਟ (Cut)

ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ - ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਿਣ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ ।

ਛੋਟੇ ਕੱਟ - ਛੋਟੇ ਕੱਟਾਂ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਜਮ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਿੱਥੇ ਖੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਉਸ ਉੱਤੇ ਪਲਾਸਟਰ ਲਗਾ ਦਿਓ ।

ਡੂੰਘੇ ਕੱਟ - ਡੂੰਘੇ ਕੱਟਾਂ ਨਾਲ ਖੂਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖ ਕੇ ਜਖ਼ਮ 'ਤੇ ਦਬਾ ਪਾਓ । ਅਕਸਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਟਾਂਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਡਾਕਟਰ ਲਿਜਾ ਕੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ ।

ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ

ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਉੱਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਵੇ । ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਨਬਜ਼ ਦੇ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀ ਧਾਰਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਖੂਨ ਅਕਸਰ ਹਲਕੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਨਕਸੀਰ

ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਨੱਕ ਅੰਦਰ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਫੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਰ ਨੂੰ ਨੀਚੇ ਨੂੰ ਨਾ ਝੁਕਾਓ। ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਹਿਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਕਈ ਵਾਰ ਖ਼ੂਨ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

- ਨੱਕ ਦੇ ਛੇਦਾਂ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ।ਜਿਸ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਉ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਇਹ ਛੇਦ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਸਾਹ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ॥
- ਜੇਕਰ ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ । ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਟ੍ਰਿਗਰਸ ਕੀ ਹੈ ? (ਖੁਸ਼ਕ ਮੌਸਮ , ਗਰਮੀ)

ਰੋਕਥਾਮ

ਬੱਚੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤਕਲੀਫ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ ਜਾਂ ਨਮਕੀਣ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਪਰੇਅ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਫਿਰ ਵੀ ਨਾ ਰੁਕੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਸਾਹ ਬੰਦ ਹੋਣਾ

ਸਾਹ ਉਦੋਂ ਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਵਾ ਨਾਲੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋ ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਚਬਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਚਿਪਕਿਆ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦੇਖਣ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਾਹ ਬੰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ ? ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਾਹ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤੇ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਦਖ਼ਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ ।

ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ , ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੱਟ ਦਾ ਲੱਗਣਾ । ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਸਮਾਨ ਦੀ ਕਮੀ , ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾ ਦੇਣਾ ਆਦਿ । ਸੱਟ ਥੋੜੀ ਜਾਂ ਭਿਆਨਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਐਕਿਊਟ ਟਰਾਮੈਟਿਕ (Acute Traumate) ਸੱਟ ਇਕੱਲੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਣਾਅ , ਮੋਚ ਆਉਣਾ , ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਆਦਿ ।

ਕਰੋਨਿਲ ਸੱਟ :- ਜਦ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਠੀਕ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸੱਟ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ , ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਣਾਅ , ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਆਦਿ ।

ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਕੱਟ ਅਤੇ ਸੱਟ

ਕੱਟ ਅਤੇ ਚੋਟਾਂ ਬਹੁਤ ਵਧਦੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾ ਦੀ ਸੱਟ ਖਾ ਵੀ ਲੈਣ ਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਟ ਅਤੇ ਚੋਟਾਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਖੂਨ ਰੁੱਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਵੋ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

- ਜਖ਼ਮ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-2 ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਜੇਕਰ ਜਖ਼ਮ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਣ ਵਹਿ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾ ਕੇ ਖੂਨ ਰੋਕੋ।
- ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਾਫ ਜਾਲੀਦਾਰ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਪੱਟੀ ਜੋ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਬੰਨੋ।
- ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਰੁੱਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ ਬੈਂਡੇਜ਼ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।

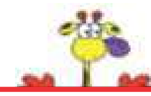
ਰੋਕਥਾਮ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ ਇਸ ਲਈ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੱਚ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ, ਚਾਕੂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।

ਗਰਮੀ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਲੂ ਲੱਗਣਾ

ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

- ਮਿਚਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਕਰਨਾ
- ਬੇਸੁਰਤ ਹੋਣਾ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਜਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ



ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਂ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪੈਰ ਸਿੱਧੇ ਕਰਕੇ ਲਿਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਕੱਪੜੇ ਢਿੱਲੇ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਬੱਚ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਉਪਰ ਠੰਡਾ ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖ ਦਿਓ।
- ਉਸਨੂੰ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕ ਦਿਓ।
- ਜੇਕਰ ਉਹ ਉਲਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਹ ਰੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਟੇਢਾ ਕਰਕੇ ਲਿਟਾ ਦਿਓ।
- ਜੇਕਰ ਲੂ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਰੰਤ ਲਵੋ।

ਮੋਚ ਅਤੇ ਮਚਕੋੜ (ਮਰੋੜਨਾ)

ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ, ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਸਿਰ ਝੁਕਾ ਕੇ ਲਿਟਾ ਦਿਉ ।
- ਜਿਸ ਛੇਦ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਦਬਾਉ । ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਜਮਣ ਨੂੰ 2 ਮਿੰਟ ਕਾਫੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸੀਲ ਜ਼ਖ਼ਮ 'ਤੇ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਦੂਜਾ ਛੇਦ ਖੁਲ੍ਹਾ ਛੱਡ ਦਿਉ । ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਵੇ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੇ ਛੇਦ ਖੋਲ ਦਿਓ ।

ਆਰਾਮ (Rest) ਜਖ਼ਮੀ ਭਾਗ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਆਈਸ ਪੈਕ (Ice-pack) ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਈਸ ਪੈਕ ਲਗਾਉ । ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ 20 ਮਿੰਟ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 4 ਤੋਂ 8 ਵਾਰ ਰੱਖੋ ।

ਕੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (Compression)
ਦੋ ਦਿਨ ਵਾਸਤੇ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਇਲਾਸਟਿਕ ਪੱਟੀ ਉਸਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਲਪੇਟ ਕੇ ਰੱਖੋ ।

- ਖੁਸ਼ਕ ਮੌਸਮ
- ਗਰਮੀ

ਐਲੀਵੇਸ਼ਨ (Elevation)
ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਦੀ ਸੋਜ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੈਰਾਸਟਾਮੋਲ ਉਸੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਭਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿਓ ।

ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ – ਦਰਦ, ਜਖ਼ਮੀ ਭਾਗ ਦੇ ਇੱਧਰ-ਉਧਰ ਘੁੰਮਣ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਸੋਜ ਅਤੇ ਚੋਟ

ਰੋਕਥਾਮ
ਕੋਈ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਖਿਚਾਵਪੈਦਾ ਕਰੋ । ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਠੀਕ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ।

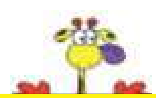
ਨਕਸੀਰ

ਇਹ 3 ਤੋਂ 10 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਹਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ , ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਸਿਰ ਝੁਕਾ ਕੇ ਲਿਟਾ ਦਿਓ ।
- ਜਿਸ ਛੇਦ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਦਬਾਉ । ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਜਮਣ ਨੂੰ 2 ਮਿੰਟ ਕਾਫੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸੀਲ ਜ਼ਖ਼ਮ 'ਤੇ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਖੁਸ਼ਕ ਮੌਸਮ
- ਗਰਮੀ



ਰੋਕਥਾਮ
ਬੱਚੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤਕਲੀਫ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੈਟਰੋਲਿਮ ਜੈਲੀ ਜਾਂ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਪਰੇਅ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇੰਝ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਫਿਰ ਵੀ ਨਾ ਰੁਕੇ ....

ਮੋਚ ਅਤੇ ਮਰੋੜਨ ਦਾ ਇਲਾਜ

- ਜਿਸ ਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਆਈ ਉਹ ਤਰੰਤ ਰੋਕ ਦਿਉ ।
- ਆਰ. ਆਈ. ਸੀ. ਈ. (Rest-Ice-Compression-Elevation) ਦੀ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।

ਆਰਾਮ (Rest) - ਜਖਮੀ ਭਾਗ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ।

ਆਈਸ-ਪੈਕ (Ice-pack)- ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਈ ਪੈਕ ਲਗਾਉ । ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ 20 ਮਿੰਟ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 4 ਵਾਰ ਰੱਖੋ ।

ਕੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (Compression)- ਦੋ ਦਿਨ ਵਾਸਤੇ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਇਲਾਸਟਿਕ ਪੱਟੀ ਉਸਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਲਪੇਟ ਕੇ ਰੱਖੋ ।

ਐਲੀਵੇਸ਼ਨ (Elevation)- ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਦੀ ਸੋਜ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ।

ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

ਦਰਦ, ਜਖ਼ਮੀ ਭਾਗ ਦੇ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਘੁੰਮਣ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਸੋਜ ਅਤੇ ਚੋਟ ।

ਰੋਕਥਾਮ

ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਖਿਚਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰੋ ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਠੀਕ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ ।

1. ਵਨ ਸੈੱਟ ਆਫ ਫਸਟ ਏਡ ਸਪਲਿੰਟਸ
2. ਟਰੈਂਗੁਲਰ ਬੈਂਡੇਜ਼
3. ਪੈਕਟ ਆਫ ਸਟਿਰਲਾਈਜ਼ਡ ਕਾਟਨ ਟੂਲ
4. ਫਸਟ ਏਡ (3 ਵੱਡੀ, 3 ਛੋਟੀਆਂ)
5. ਗੋਲ ਪੱਟੀ
6. ਬਰਨਜ਼ ਡਰੈਸਿੰਗ
7. ਆਈ ਪੈਡ
8. ਸੇਫਟੀ ਪਿੰਨ ਦਾ ਪੈਕਟ (ਬਕਸੂਏ ਦਾ ਪੈਕਟ)
9. ਸਪੂਲ ਐਡਰੈਸਿਵ ਪਲਾਸਟਰ
10. ਸੀਜ਼ਰ ਐਂਡ ਟਵੀਟਰ
11. ਡਿਟੋਲ ਅਤੇ ਸਾਬੁਣ
12. ਲੂਜ਼ ਵੋਵਨ ਗੋਜ
13. ਸਕਰਿਬਲਿੰਗ ਪੈਡ ਪੈਨ ਨਾਲ
14. ਗਲੋਵਜ਼ ਦਾ ਪੈਕਟ
15. ਕਰੀਪ ਬੈਂਡੇਜ਼
16. ਡਿਸਪੈਲਏਬਲ ਗਲੋਵਜ਼ ਐਂਡ ਬੈਗਜ਼
17. ਮਾਊਥ ਮਾਸਕ
18. ਮੈਂਗਨੀਫਾਇੰਗ ਲੈਂਜ਼

ਯਾਦ ਰੱਖਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ - ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ।

ਚੈੱਟ - ਜਦੋਂ ਚੋਟ ਛਿੱਲੀ ਜਾਵੇ।

ਨਕਸੀਰ - ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਮੋਚ - ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਖਿਚਾਅ ਪੈ ਜਾਣਾ ।

ਮਰੋੜਨਾ - ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦਾ ਖਿਚਿਆ ਜਾਣਾ ।

ਰਾਈਸ (RICE) - Rest-Ice pack- Compression-Elevation

ਸੁੱਜਣ - ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਦਾ ਫੁੱਲਣਾ ।

ਸੱਟ -ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਦਾ ਜਖ਼ਮੀ ਹੋ ਜਾਣਾ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ 'ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਚਾਰਟ ਬਣਾਓ।
   a) ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਚੋਟ
   b) ਨਕਸੀਰ
   c) ਮੋਚ
   d) ਮਰੋੜਨਾ

2) ਮੰਨ ਲਓ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਜਮਾਤੀਆਂ ਨਾਲ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋ ਅਚਾਨਕ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਗਿੱਟਾ ਮੁੱਚ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਲੱਤ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸਦਾ ਗਿੱਟਾ ਸੁੱਜ ਗਿਆ ਹੈ ਤੁਸੀ ਉਸਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ?

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਆਰ.ਆਈ. ਸੀ. ਈ. (R.I.C.E) ਕੀ ਹੈ ? ਤੁਸੀ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਕਰੋਗੇ ?

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਭਾਗ (ੳ)

ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ

1. ਮੋਚ ਅਤੇ ਮਰੋੜਨਾ
2. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਖਿਚਾਵ ਅਤੇ ਟੁੱਟ

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ–

1. ਆਰ.ਆਈ. ਸੀ. ਈ. (R.I.C.E) ਕੀ ਹੈ ?
2. ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸੱਟ ਕੀ ਹੈ ?

ਭਾਗ (ੲ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ , ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਕੱਟਣ 'ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਮੂਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		
ਚੋਟਾਂ 'ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਮੂਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		
ਲੂ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਮੂਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		
ਮੋਚ ਅਤੇ ਮਰੋੜਨਾ 'ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਮੂਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਮਾਡਿਊਲ–5

ਟੀਚਿੰਗ-ਲਰਨਿੰਗ

ਐੱਨ. ਐੱਸ. ਕਿਊ. ਐੱਫ. ਲੈਵਲ 2 – ਕਲਾਸ ਦਸਵੀਂ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ ਕੇਂਦਰੀ ਕਾਰਜ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾ, ਐੱਨ. ਸੀ. ਈ. ਆਰ. ਟੀ, ਭੋਪਾਲ

PSS Central Institute of Vocational Education, NCERT, Bhopal

ਚੇਤਾਵਨੀ

ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਕੇਂਦਰੀ ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਸੰਸਥਾ, 2014 ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਕਾਪੀ ਰਾਈਟ ਅਧੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ । ਕਾਪੀ ਰਾਈਟ ਐਕਟ ਅਧੀਨ ਅਧਿਕਾਰਤ ਮੰਤਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪੂਰਵ ਲਿਖਤੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਕਲ, ਰੂਪਾਂਤਰਣ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਸੰਗ੍ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰਣ ਉਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ ।

ਵਿਸ਼ਾ- ਸੂਚੀ	
ਭੂਮਿਕਾ	272
ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	274
ਧੰਨਵਾਦ	276
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	278
ਮਾਡਿਊਲ - 5 **ਟੀਚਿੰਗ-ਲਰਨਿੰਗ**	
ਸ਼ੈਸ਼ਨ– 1 ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਿਖਾਉਣਾ	279
ਸ਼ੈਸ਼ਨ– 2 ਪੜਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ	293
ਸ਼ੈਸ਼ਨ –3 ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ ਕਲਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ	300
ਸ਼ੈਸ਼ਨ –4 ਕਿਸੇ ਈਵੈਂਟ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬਧ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ	310

ਭੂਮਿਕਾ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਰੀਕੁਲਮ ਫਰੇਮਵਰਕ (NSQF) 2015 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਤਾਬੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਤਾਬੀ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਅਜਿਹੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਕੂਲ, ਘਰ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

NSQF (National Skill Qualification Framwork) ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ (M H R D), ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ (G O I) ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਸਿਧਾਤਾਂ ਤੇ ਅਗਵਾਈ ਲੀਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰੰਬੰਧ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਸਿੱਖਿਆ, ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਤਕਨੀਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। N S Q F ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਅੰਤਰ-ਖੇਤਰ ਸਿੱਖਣਾ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦਰਤ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਜਿਸਦਾ ਕਿ ਜੀਵਨ ਭਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਗਰੇਡ IX ਤੋਂ ਗਰੇਡ XII ਤੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਰਾਂਹੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ।

SCEALS ਕਿ ਹਰਿਆਣਾ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਇੱਕ ਭਾਗ ਹੈ ਨੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮੌਡੂਲਰ ਕਰੀਕੁਲਾ (Modular curricula) ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਸਮੱਗਰੀ (ਇਕਾਈ) ਦਾ ਮੈਟੀਰੀਅਲ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ N S Q F ਪੱਧਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਚਾਰ, ਪੱਧਰ ਇੱਕ ਗਰੇਡ IX ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ । ਪੱਧਰ ਚਾਰ ਗਰੇਡ XII ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੋਤਾ-ਰਟਨ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਰੂਰੀ ਭਾਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ । ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਸਿੱਖਿਆ ਛੋਟੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ, ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਹੈ । ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ 1986 ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ । ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਹੈ ।

ਇਸ ਯਤਨ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀਆ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਲਪਨਾ ਸ਼ੀਲਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਕੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਾਉਣ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਆ ਵਿੱਚ ਉਦੋ ਹੀ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਤਾ ਵਧੇਗੀ ਜੇਕਰ ਉਹ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਹੀ ਹੋਣਗੇ । ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀ ਕੁ ਲਚਕਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਕੰਮ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਪੜਾਉਣ ਦੇ ਦਿਨ ਵਧਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

ਹਰੇਕ ਸਕੂਲ ਆਪਣੀ ਆਬਾਦੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੇਗਾ ਜੇਕਰ ਉਸ ਕੋਲ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਗੁਆਂਢੀ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁਲਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ।

ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਖੇਤਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅੱਗੇ ਬਹੁਤ ਸਕੋਪ ਹੈ, ਸਮਾਜ ਉਤੇ ਇਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ । ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੁਕਤਾ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ । ਆਮ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪੜਾਈ ਦੀ ਕੀਮਤ ਤੇ ਹੀ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਕਹਾਵਤ ਹੈਃ

" ਪੜੋਗੇ ਲਿਖੋਗੇ ਬਣੋਗੇ ਨਵਾਬ, ਖੇਲੋਗੇ ਕੁਦੋਗੇ ਬਣੋਗੇ ਖਰਾਬ " ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲ ਸਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗਾੜਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨਾਂ ਸਾਰੇ ਮਸਲਿਆਂ ਜਿਵੇ ਖੜੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭੋਜਨ ਆਦਤਾਂ, ਤਣਾਵ ਯੁਕਤ ਜੀਵਨ ਕ੍ਰਮ ਨਾਲ ਇੱਕੀਵੀ (21 ਵੀਂ) ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਜੀ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਨਹੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਪੀੜੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਸਦਾ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਪਿਛਲੀਆਂ ਪੀੜੀਆ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ । ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਅਨੁਸਾਰ 30% ਬੱਚੇ ਮੋਟੇ ਹਨ । ਮੋਟਾਪਾ ਇੱਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ । ਖੋਜ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸ਼ਾਉਦੀ ਹੈ ਕਿ 80% ਮੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਮੋਟੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅੰਕੜਾ ਹੈ । ਇਸ ਕੈਟਾਗਰੀ (ਸ਼੍ਰੇਣੀ) ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ, ਉੱਚ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਤਨਾਅ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਨਿਯਤਾਵਾਂ ਆਮ ਹਨ ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਬੀਜ ਉਸਦੇ ਬਚਪਨ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਬੀਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਆਦਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪੱਸਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਾਡੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਅਟੁੱਟ ਅੰਗ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਟੁੱਟਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਲਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਿਆਰੀ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ । ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਦਖਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖੇਡ ਸੰਬੰਧੀ ਉਦਯੋਗ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਏਗੀ ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਫੌਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਤੇ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰਤ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਧਮਾਕੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਕੈਰੀਅਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋ ਹੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ, ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ, ਫਿਜੀ ਓਥਰੈਪਿਸਟਸ, ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ, ਸਪੋਰਟਸ ਡਾਕਟਰ, ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੈਨੇਜਰ ਆਦਿ ਕੁੱਝ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਨ ।

ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ (Professionals) ਦੀ ਮੰਗ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਗੈਪ (ਪਾੜਾ) ਹੈ । ਜੋ ਕਿ ਗੁਣਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ । ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਕੋਰਸ (ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ) ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੱਧਰ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਰਜੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਕਲਾਵਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਰੋਜਗਾਰ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹਨ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਮੌਕੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਾਰਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:-

ਸੈਲਫ (ਖੁਦ)	ਸਕੂਲਜ	ਸਪੋਰਟਸ ਅਕੈਡਮੀ	ਫਿਟਨੈੱਸ ਕੇਂਦਰ	ਹਸਪਤਾਲ	ਸਪੋਰਟਸ ਈਵੈਂਟਸ
ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਖਿਡਾਰੀ	- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ - ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਫਿਜੀਕਲ ਟਰੇਨਰਜ - ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ	- ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ - ਸਹੂਲਤ ਮੈਨੇਜਰ - ਅਕੈਡਮੀ ਮੈਨੇਜਰ	- ਫਿਟਨੈੱਸ ਟਰੇਨਰਜ - ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ	- ਸਪੋਰਟਸ ਡਾਕਟਰ -ਫਿਜੀਓਥਰੈਪਿਸਟਸ - ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ	-ਈਵੈਂਟ ਮੈਨੇਜਰ -ਅਧਿਕਾਰੀ -ਟਿਪਣੀਕਾਰ ਜਰਨਲਇਸਟ (ਪੱਤਰਕਾਰ)

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੌਕਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਦੇ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਕਲਾਵਾਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਪੱਧਰ-1 ਦਾ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਕਲਾਵਾਂ ਸਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਲਈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਸਕੋਪ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ Choice ਨੂੰ ਘੋਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਰਸ ਪੱਧਰ-2 ਤੱਕ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਰਕਿੰਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪੱਕਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਅਕੈਡਮੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਪੱਧਰ-4 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੁੱਦ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਾਂ ਟੀਮ ਕੋਚ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣਾ ਪਾਠ ਪੂਰਾ ਕਰੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗਿਆਨ ਜਿਵੇਂ- ਸਕਿਲ, ਨਿਯਮ, ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਰਕਿੰਗ, ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਾਉਣਾ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਫਸਟ ਏਡ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਪਾਠ ਆਦਿ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ Skill Verse Fitness ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਟਰੇਨਰਜ਼ ਦੀ ਖਾਸ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ, ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪੀ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਆਦਿ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਕਰਨਗੇ ।

ਧੰਨਵਾਦ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਦੇਣ ਰਹੀ ਹੈ ।

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਾਡਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੇ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਹੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ।

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਾਂ ਕੇਵਲ ਸਾਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਿੱਤੇ ਸਗੋਂ ਆਪਣਾ ਸਮਰਥਨ ਵੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚਾਹਿਆ ਉਦੋਂ ਹੀ ਦਿੱਤਾ । ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ (Professionals) ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਸੀ ਜੋ ਅਸੀਂ ਲਿਆਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਕੂਲ, ਅਧਿਕਾਰੀ, ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ।

ਅਸੀਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਯੋਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਰਸਤਾ ਵਿਖਾਇਆ ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸ਼ੁੱਭਚਿੰਤਕਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੁੱਲਦਿਲੀ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਇਸ ਯਤਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦਿੱਤਾ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ, ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੀਆ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਵਿਸਵਾਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਸਨ ।

ਸਾਡੀ ਇਸ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨਾਲ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਕੋਰਸ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਦੇਖ ਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਵੱਲ ਇੱਕ ਕਦਮ ਵਧਾਇਆ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਮੰਤਰਾਲੇ (M H R O), ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ (G O I) ਅਤੇ N S D C ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਦੇ ਹੋਏ ਸਾਡੀ ਇਸ ਸਹਿਭਗਤਾ ਨੂੰ ਸਲਾਇਆ ।

ਅਸੀਂ Srividya MajMudar, Javed Azad Khan, Pavan Gamatam , Delix lssac, Anuradha Venkatraman ਅਤੇ Jyoti MajMudar ਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇੱਕਠੇ ਯਤਨਾਂ ਸਦਕਾ ਹੈਂਡ ਬੁੱਕ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਪੱਧਰ- II ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ।

ਅਸੀਂ Dr. Vinay Swarup Mehrotra, ਹੈੱਡ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੇਂਦਰ (C D E C) , PSSCIVE , Prof-R.B Shivagunde ਸੰਯੁਕਤ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, PSSCIVE , ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਹਰਿਆਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਨਾਲ N S Q F ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ।

ਅਸੀਂ Edusports Lasourment ਅਤੇ Wadhworm ਫਾਊਡੇਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਦਿਤੀ ਗਈ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ।

ਧੰਨਵਾਦ
S C E A L S
ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ
ਫਰੀਦਾਬਾਦ ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚੋ ਕਲਾਸ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਸੈਸ਼ਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਗਿਆਨ ਤੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਰੂਪ ਜੋ ਇਸ ਮਡਿਊਲ ਵਿੱਚ ਹਨ ਬਾਰੇ ਦਸਣਗੇ।

ਹਰ ਸੈਸ਼ਨ ਇੰਨਾ ਕੁ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਜਬ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਲੁਭਾਉਣ ਵਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਐਨੀਮੇਟਰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਸਿਰਜਨਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਹੈ ?

ਭਾਗ - 1 ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ :- ਇਹ ਭਾਗ ਇਕਾਈ (Unit) ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਇਕਾਈ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖੋਗੇ ?

ਭਾਗ -2 ਢੁੱਕਵਾ ਗਿਆਨ : - ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਦੇ ਵਿਸ਼ੇ / ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁੱਹਈਆ ਕਰਵਾਉਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਭਾਗ ਰਾਂਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਥਾਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਭਾਗ -3 ਅਭਿਆਸ : ਹਰ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਹਨ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਮਾਤ ਘਰ ਜਾਂ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕਰੋਗੇ । ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਸਮਰਥਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਗਿਆਨ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ । ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ । ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਗੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਦਰਜਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆਈ ਹੋਵੇ ।

ਭਾਗ -4 ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ : ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਰੀਵਿਊ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ (ਉੱਨਤੀ) ਚੈਕ ਕਰਨਗੇ । ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ ।

ਭਾਗ -5 ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ ਚੈਕਲਿਸਟ : ਚੈਕਲਿਸਟ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਟਾਪਿਕ ਕਵਰ ਕਰ ਲਏ ਹਨ । ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਣਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ।

ਪੀ ਐੱਸ 205-ਐੱਨ ਕਿਊ 2014

ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਿਖਾਉਣਾ

ਸੈਸ਼ਨ-1:- ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਿਖਾਉਣਾ

ਜਾਣ -ਪਛਾਣ

ਇਹ ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੀ ਚੰਗੀ ਯੋਜਨਾ ਦੁਆਰਾ, ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਰਵੱਈਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ, ਵਾਤਾਵਰਨ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸਿੱਖਣ ਸਿਖਾਣ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਬਣਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਚੰਗੇ ਅਧਿਆਪਕ ਕੋਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਆਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਆਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ, ਨੈਤਿਕਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵੀ ਦਸਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਓ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿੱਚ ਕੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੀਏ।

ਤਾਲ ਮੇਲ(Communication) ਤਾਲ ਮੇਲ ਇਕ ਚਾਬੀ ਹੈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ ਦੀ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਹੀ ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਕ ਚੰਗਾ ਤਾਲਮੇਲਰ ਬੜਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀ ਮਿਲਜੁਲ-ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਤਾਲਮੇਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਗਹਿਰਾਈ ਤੱਕ ਇਸ ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰੈਟੀਕਲ ਕਰਕੇ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤਾਲਮੇਲ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ।

ਸਹੀ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ (Creating the Correct learning Environment): ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਕੰਮ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਮਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾਂ ਕੁ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾਂ ਕੁ ਅੰਦਰ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਹੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਸਹੀ ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਦੀ। ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਵੇ ਚੰਗਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੇਖੀਏ ਕੀ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕਿੰਨਾ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਯਜਨਾ (Planning):- ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ। ਬਿਨਾਂ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਕੁਝ ਵੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਤਿਆਰੀ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਜੋ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪੇਪਰ ਤੇ ਲਿਖੇ। ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾ ਹੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤਿਆਰੀ ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਕੋਡ ਆਫ਼ ਕੰਡਕਟ:-

ਅਧਿਆਪਕ ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਨਮੂਨਾ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਕਿ ਉਹ ਅਧਿਆਪਕ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇ, ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਰਗਾ ਬਣਾਉਣ, ਅਧਿਆਪਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸਮਰਪਿਤ ਹੋਵੇ ।
ਇਹ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਇੱਕ ਭਾਰੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਥੱਲੇ ਕੁੱਝ ਕੋਡ ਆਫ਼ ਕੰਡਕਟ ਹਨ ਜੋ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਕਿੱਤੇ ਨਾਲ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ ।

1. **ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਬੰਦ** :- ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਉਦਾਹਰਨ ਰੱਖਣ ਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ।

2. **ਵਰਦੀ** :- a) ਅਧਿਆਪਕ ਅਜਿਹੀ ਉਦਾਹਰਣ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਦੀ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀ ਤੇ ਉਹ ਚੁਸਤ ਜਿਹੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ।

   b) ਉਹ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੱਟੇ ਹੋਣ, ਕੰਘੀ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ। ਨਹੁੰ ਕੱਟੇ ਹੋਣ, ਦਾੜ੍ਹੀ ਆਦਿ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੈਟ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ।

3. **ਹਾਜਰੀ** :- ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੰਤਜਾਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

4. **ਕਿੱਤੇ ਸੰਬੰਧੀ ਵਰਤਾਅ** :- ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਇੱਜਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮਜਬੂਰੀ ਦੌਰਾਨ ਜੇਕਰ ਸਕੂਲ ਨਾ ਆਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇੰਝ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਗੇ

5. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਆਦਤਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿੱਚ ਲੁਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਸਚਾਈ, ਆਦਰ ਕਰਨਾ, ਨਰਮ ਸੁਭਾਓ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣਾ ਆਦਿ ।

6. **ਵਰਤਾਅ**
   a) ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ :- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਸਰੀਰਕ ਸਜਾ, ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਨਾ, ਨਾ ਮੰਨਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।
   b) ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਡ੍ਰਿੰਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮੋਬਾਇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ।

c) ਗਲਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ , ਮਾੜਾ ਵਰਤਾਅ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਸਰਵਿਸ ਦੌਰਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ।

ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਿਖਾਉਣਾ :- ਇਕ ਰਿਫ਼ਲੈਕਟਿਵ ਟੀਚਰ

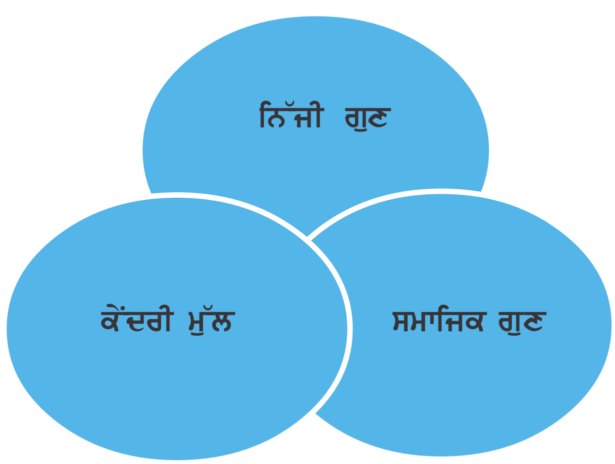
ਦੁਹਰਾਈ :–

ਸਿੱਖਣ– ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇ ਸੰਬੰਧੀ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਸੇ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿੱਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਸਮਝ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ 'ਕੀ , ਕਿਉਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ' ਆਦਿ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਦੱਸਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ ।

ਸਾਡੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਜਰੂਰੀ ਹਨः–

- ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਕਿੱਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਲਾਲਸਾ ਹੋਵੇ
- ਉਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਹੋਵੇ
- ਉਹ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਹੋਵੇ
- ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ
- ਲਚਕਦਾਰ
- ਚੰਗਾ ਵਕਤਾ
- ਸਮਝਦਾਰੀ

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀਏ ਤਾਂ ਉਹ ਵੰਡ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਦੀ ਹੈ ।



ਆਓ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਜਾਣੀਏ:–

ਨਿੱਜੀ ਗੁਣ (Personal Qualitie)	ਕੇਂਦਰੀ ਮੁੱਲ (Core Values)	ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ (Social Skills)
• ਖੁਸ਼	• ਸੱਚਾ - ਸੁੱਚਾਂ	• ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਕਲਾ
• ਲਚਕਦਾਰ	• ਸਬਰ	• ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਨਲ
• ਰਿਫ਼ਲੈਕਟਿਵ	• ਵਾਅਦਾ ਨਿਭਾਉਣ ਵਾਲਾ	• ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ
• ਉਦੇਸ਼	• ਸਾਫ਼ – ਸੁਥਰਾ	• ਗਿਆਨ
• ਨੇਤਾ	• ਮਿਹਨਤੀ .	• ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ
• ਸਹੀ ਸੋਚ ਵਾਲਾ	• ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕਦਰ	• ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਨਲ
• ਛੱਡਦਾ ਨਹੀ	• ਭਰੋਸੇਯੋਗ	• ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ

ਹੁਣ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪੂਰਣ ਅਧਿਆਪਕ (Perfect Teacher) ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ? ਕੀ ਇਹ ਕਦੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ?

ਇਸ ਦਾ ਉੱਤਰ ਹੈ 'ਹਾਂ ਜੀ' ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਟਰੇਂਡ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲਾ ਅਧਿਆਪਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਿਰਫ ਸਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਪੜ੍ਹਨਾ/ਸਿੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸੋਚਣਾ ਪਵੇਗਾ ।

ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰੋ ਜਿੰਨੀ ਬਾਰੀਕੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੁਣਵਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ।

ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

1 • ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਿਖਾਉਣਾ
2 • (ਪਲੈਨਡ) ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਿਖਾਉਣਾ
3 • ਪਾਠ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਵਾਉਣ

ਰਿਫ਼ਲੈਕਟਿਵ ਟੀਚਿੰਗ (Reflective Teaching)

ਇੱਕ ਰਿਫ਼ਲੈਕਟਿਵ ਟੀਚਰ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੇ ਜੋ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਲੀਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸਕੂਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

ਰਿਫ਼ਲੈਕਟਿਵ ਟੀਚਰ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੇ ਜੋ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਉਦੋਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ।

ਰਿਫ਼ਲੈਕਟਿਵ ਟੀਚਰ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ - ਦੁਆਲੇ ਬਣਦਾ ਹੈ । ਆਓ ਇੱਕ ਆਮ ਟੀਚਰ ਤੇ ਰਿਫ਼ਲੈਕਟਿਵ ਟੀਚਰ ਦੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਅੰਤਰ ਦੇਖੀਏ ।

	ਆਮ ਅਧਿਆਪਕ	ਖਾਸ ਅਧਿਆਪਕ
ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ	ਸਾਰੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਲਈ ਤੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾ ਹੋਵੇਗੀ	ਸਕੂਲ ਪਲਾਨ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੋਵੇਗੀ । ਹਰ ਪਲਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਦੋ ਪੱਧਰ ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ ।
ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ	ਸਿਲੇਬਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਪੜ੍ਹਾਏਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਵੇਖੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਪਾਠ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਠ ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ।	ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਪੜ੍ਹਾਏਗਾ, ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪਾਠ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਹੈ । ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਪਾਠ ਹੋਰ ਸਮਝ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਦੂਸਰਾ ਪਾਠ ਉਂਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲਾ ਪਾਠ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਆਇਆ ਹੈ ।
ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ	ਇਕੋ ਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।	ਕਲਾਸਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਪਾਠ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਨਾਂ ਕਿ ਕੇਵਲ ਬੋਲ ਕੇ ।

ਪਾਠਕ੍ਰਮ	ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕੀਤਿਆ ਬਗੈਰ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੋਰਡ ਦੇ ਮਿਲੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।	ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਜਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਡਿਜਾਇਨ/ਸੋਧ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
ਸਮਾਨ ਤੇ ਸੁਵਿਧਾ	ਆਮ ਅਧਿਆਪਕ ਜੋ ਸਮਾਨ ਮੌਕੇ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੀ ਪੜ੍ਹਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।	ਵਧੀਆ ਅਧਿਆਪਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਨ ਮੁਤਾਬਿਕ ਐਡਜਸਟ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ।
ਸੈਲਫ ਰਿਫ਼ਲੈਕਸ਼ਨ (ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ)	ਆਮ ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਤੇ ਅਸਫਲਤਾ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦਾ ।	ਖਾਸ ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੈਲੇਂਜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੇ ।	ਆਮ ਅਧਿਆਪਕ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਵੀ ਨਹੀ ਪੁੱਛਦਾ ਕੀ ਮੇਰਾ ਅਧਿਆਪਨ ਠੀਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ।	ਵਧੀਆ ਅਧਿਆਪਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੋਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਤੋਂ ਪੁੱਛਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।
ਖੁਦ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨਾ	ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਕੁੱਝ ਸਿਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ।	ਨਵੀਂਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ । ਵੀਡੀਓਜ਼ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਨਵੇਂ ਕੋਰਸ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਹਰੇਕ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ	ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਕੱਢਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।	ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ (Discipline) ਕੀ ਹੈ ?:-

ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਾਅ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ।

ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ :–
1. ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਕਰਨਾ
2. ਉੱਚੀ ਚੀਕਣਾ ਤੇ ਉੱਚੀ ਚੀਖ ਮਾਰਨਾ
3. ਗਲਤ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤਣਾ
4. ਗਾਲਾਂ ਕੱਢਣਾ
5. ਇਹ ਡਰ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ

ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਨਜਰੀਏ ਤੋਂ :–
ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਮੁੱਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨਾਲ ਸੈਟਿੰਗ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬੱਚਿਆ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਨਜਰੀਏ ਤੋਂ :–
ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨ ਸਹੀ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਤੀਰੇ ਨੂੰ ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ।

30 – 50 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਾਲੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ । ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਕਿ ਕਲਾਸ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਚੱਲਣ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਕਲਾਸ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਖਰਾਬ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮੁੱਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹਨ ਇਸ ਨਾਲ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਤੇ ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਢੁੱਕਵਾਂ ਵਰਤਾਅ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੋਵੇ ।

ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਣਾ ਹਨ -

1. ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੋ ਤੇ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਇਹ ਇੱਕ ਬੱਸ ਸਟਾਪ ਜਾਂ ਟਿਕਟ ਕਾਊਂਟਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
2. ਟਰੈਫਿਕ ਜਾਮ ਵਿੱਚ ਲਾਈਨ ਅਨੁਸਾਰ ਇੰਤਜਾਰ ਕਰੋ ਨਾਂ ਕਿ ਸੜਕ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਕੇ ਸੜਕ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਲੰਘ ਜਾਓ ।
3. ਲੜਕਿਆਂ/ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਛੇੜਨ ਲਈ ਨਾ ਜਾਣਾ
4. ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਚੁੱਪ ਰਹੋ ।
5. ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਨਾ ਥੁੱਕੋ ।

ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਢੁੱਕਵਾਂ ਵਰਤਾਅ ਸਿਖਾਉਣਾ ਹੈ :

ਇਹ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨ ਉਦੋਂ ਸਿੱਖਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ । ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨ ਸਾਡੀ ਵਜਹ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਵੇ

ਆਪਣਾ ਵਰਤਾਅ ਅਜਿਹਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਤੰਗ ਨਾ ਹੋਣ, ਇਹ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਹੈ । ਸਫਲ ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਨਾਂ ਕਰੋ ਬਲਕਿ ਮੁੱਲ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸਿਸ ਕਰੋ ।

ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਸਾਨੂੰ ਉੱਚੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਸਿਖਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ । ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਗਿਆਨ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਿਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਕੁੱਝ ਨੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਵਰਤਾਅ ਲਈ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ । ਆਉ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਬਹਿਸ ਕਰੀਏ ।

• **ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਵਰਤਾਅ** :- ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਈ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨ । ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸ਼ਾ ਕਰੋ । ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਇਕੱਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਸਾਰੀ ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ।

• **ਅਪਣੱਤ ਨਾ ਕਰੋ**:- ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਅਪਣੱਤ ਨਾ ਕਰੋ ਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾ ਨਜਿਠੋ ।

• **ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਵਿਚਾਰ ਦੁਹਰਉਂਦੇ ਰਹੋ** : ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਰਹੋ ਕਿ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ ਤੇ ਕੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ । ਦੂਜੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਦੀ ਜਾ ਕੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਕਰੋ ।

ਨਾ ਪੱਖੀ ਹਦਾਇਤਾਂ - ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਧੇ ਤੁਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਇੰਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ।

• **ਆਪਣਾ ਪਾਠ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਿਹਨਤ ਕਰੋ** :- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੰਮ ਤੇ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖੋ । ਅਧਿਆਪਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਹੀਣਤਾ ਉਦੋਂ ਵੇਖਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਲਾਸ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਰਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖੀਏ ਜੋ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ।

• **ਦੱਸੋ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ**:- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੋਲ ਪਲੇਅ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ ਜੋ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਸਮੇਂ ਮਾੜਾ ਵਰਤਾਓ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਕਚਰ ਦਿਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਸਮੇਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੇ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।ਆਖਰੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮ ਬਣਾਓ ਤੇ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰੋ । ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖਿਲ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ, ਉਹ ਕਲਾਸ ਅਟੈਂਡ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ । ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸ਼ੋਰ ਕਰਨ ਤੇ ਝਿੜਕੇਗਾ ਤਾਂ ਕਲਾਸ ਚੁੱਪ ਹੋ ਜਾਏਗੀ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸੁਣੋ :- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਵਰਤਾਅ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦਾ ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੀ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੁਣਨਗੇ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਚਲੋ :- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਅੜਿਕਾ (ਬੈਰੀਅਰ) ਹਟਾਓ ਤੁਸੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲਈ ਬੁਲਾਓ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਜਦ ਅਧਿਆਪਕ ਕੋਲ ਆਉਣਗੇ ਉਹ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਓ । ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਾਪਿਸ ਜਾਣਗੇ ਤਾਂ ਵੀ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੋਰ ਕੀਤਿਆਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਪਿਸ ਜਾਓ । ਤੁਸੀਂ ਮੋਨੀਟਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣੋ:- ਆਪਣੇ ਵਰਤਾਅ ਨਾਲ ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵਰਤਾਅ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ।

ਰਿਐਕਟਿਵ ਨੀਤੀ (Reactive Strategy) ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਉਦੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਅਨਹੋਣੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ।

1. ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ :- ਸਰਾਰਤੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੜ੍ਹਨਾ।

2. ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ : ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਹੋ ਸਕੇ ।

3. ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣਾ:- ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਕੋਈ ਛੋਟੀ-ਮੋਟੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿਓ ।

4. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ।

5. ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨਾ/ਮਾਫ ਕਰਨਾ:- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਦੀ ਕਿਸੇ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਨਾ ਲੈਣ ਦਿਓ । ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ ਜੇ ਉਸਦਾ ਰੁਝਾਅ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੇਗਾ ।

6. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਢੰਗਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਠੀਕ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ।

ਸਰੀਰਕ ਸਜਾ:- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਗਲਤ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੀ ਧਾਰਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਜਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ । ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਮਾਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ । ਇਕ ਚੰਗੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਵੀ ਲੀਨ ਰੱਖੇ ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਕੋਈ ਜਾਦੂ ਨਹੀਂ ਜੋ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੇ । ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Role of a teacher:- ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
Reflective:- ਗਹਿਰਾਈ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਆਸ ਪਾਸ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ।
Self development:- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਨਾਉਣਾ ।
Punctual:- ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ ।
Discipline:- ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ।
Body Language:- ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪੋਜ਼ ।
Lode of conduct:- ਸਿਧਾਂਤ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ।
Problem Resolution:- ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦਾ ਹੱਲ ।
Reword:- ਇਨਾਮ ।
Encourafement:- ਹੌਂਸਲਾ ਦੇਣਾ ।
Positive Strategies:- ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਸੋਚ ।

ਵਿਚਾਰ ਲੈਣੇ:- ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ

ਅਭਿਆਸ

1. ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੇ ਚਾਰਟ ਬਣਾਓ ।
2. ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿੱਚ ਕੀ ਗੁਣ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਆਪਣੇ ਕਲਾਸਮੇਟ ਤੋਂ ਇਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਲਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ । ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਲਓ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਇਕ ਚੰਗੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਪੰਜ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ।

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

2. ਕਿਸੇ ਪੰਜ ਟੀਚਿੰਗ ਸਕਿਲਜ਼ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ।

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

3. ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ।

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

4. ਕੋਈ ਚਾਰ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ।

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

5. ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਗ੍ਰੇਡ–4 ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋ। ਇਸ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਲੜਕੇ ਹਨ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨੀਚੇ ਆ ਕੇ ਸ਼ੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਨੂੰ ਡਿਸਟਰਬ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਕਦੀ - ਕਦੀ ਇਹ ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਲੜਕੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕੁੱਟ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਿਹੜੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓਗੇ ?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਭਾਗ (ੳ)

1. ਰਿਫ਼ਲੈਕਟਿਵ ਅਤੇ ਨਾਨ - ਰਿਫ਼ਲੈਕਟਿਵ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ ।
2. ਟੀਚਿੰਗ ਅਤੇ ਲਰਨਿੰਗ (Learning) ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ ।
3. ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਐਕਟਿਵ ਅਤੇ ਰਿਐਕਟਿਵ ਨਿਤੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ ।

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ :-

1. ਰਿਫ਼ਲੈਕਟਿਵ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਗੁਣ ।
2. ਲੋਕ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ?
3. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਲੈਸਨ (**Lesson**) ਪਲਾਨ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋਗੇ ?
4. ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਅਧਿਆਪਕ ਕਿਵੇਂ ਬਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਭਾਗ (ੲ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਮਿਆਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ:

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
1. ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ ।		
2. ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰੋ ।		
3. ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰੋ ।		

ਸੈਸ਼ਨ 2: ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨੀ ।

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:-

ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਗਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪ ਨੂੰ ਗਿਆਨ, ਢੰਗ ਅਤੇ ਗੁਣਵਤਾ ਸਿੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਸੁਭਾਅ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਗਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਹਨ । ਇਕ ਸਿਖਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਉਦੋ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਮਨਚਾਹੇ ਨਤੀਜੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਕੋਚ ਨੇ ਇਹ ਸਮਝ ਕਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸੰਮਿਲਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਹੈ ਗਿਆਨ ਬਸਤੇ ਨਾਲੋਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕਲਾ ਦਿਖਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ । ਲੋਗ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ, ਇਕ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਜਿਹੜਾ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰੇ । ਚਾਰ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਹਨ ਦੇਖ ਕੇ, ਸੁਣ ਕੇ, ਖੁਦਕਰਕੇ ਅਤੇ ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ।

1. ਇੱਥੇ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖਰੇ -ਵੱਖਰੇ ਹਨ । ਕੁਝ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਦੇਖ ਕੇ ਜਲਦੀ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ *ਵਿਯੂਓਲ (Visual) ਲਰਨਰ* ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

2. ਕੁਝ ਸੁਣ ਕੇ ਜਲਦੀ ਯਾਦ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ।ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ *ਆਡਟਰੀ(Auditory) ਲਰਨਰ* ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

3. ਕੁਝ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਖੁਦ/ਆਪ ਕਰ ਕੇ ਝੱਟ ਪੱਟ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ *ਕਾਇਨਸਥੈਟਿਕ (Kinaesthetic) ਲਰਨਰ* ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

4. ਕੁਝ ਜਲਦੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਪਰ ਚੀਜ ਨਾਲ ਜਿਵੇਂ ਦੇਖ ਕੇ, ਸੁਣ ਕੇ, ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ । ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ *ਮਲਾਪ (Combination) ਲਰਨਰ* ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ ?

ਲੋਕ ਭਿੰਨ - 2 ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਭਿੰਨ – 2 ਹਨ। ਅਸੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁੱਝ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਕੋਈ ਕੋਚ ਕਦੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੇਮ ਜਿੱਤ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਸਨੂੰ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ , ਬਲਕਿ ਉਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਗੇਮ ਜਿੱਤੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਉਸ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਕੇ ਖੇਡਣਗੇ।

ਅਲੋਨਜੋ ਸਟੈਗ (ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਦੌੜਾਕ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਕੋਚ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਅਮਰੀਕਨ ਫੁੱਟਬਾਲ)

1. **ਭਾਸ਼ਣ ਵਿਧੀ** :– ਅਧਿਆਪਕ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਹੈ ਤੇ ਜੋ ਲੈਕਚਰ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਚੁਸਤ ਤੇ ਸੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਸ਼ਣ ਵਿਧੀ ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਆਮ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਢੰਗ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੁਣਦੇ ਹਨ। ਅਧਿਆਪਕ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਬਹੁਤ ਸਾਫ ਸੁਥਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਸੁਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਚੁਸਤ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

2. **ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ** :– ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਚਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਂਝ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇਸੰਚਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਇੱਥੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਜੋ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚੇ ਉਸ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਵਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਖੇਡ ਅਧਿਆਪਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫੁੱਟਬਾਲ ਨੂੰ ਕਿੱਕ ਕਿਵੇਂ ਮਾਰਨੀ ਹੈ ? ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਂਝ ਹੀ ਕਰਨਗੇ।

3. **ਪੁੱਛ - ਗਿੱਛ ਵਿਧੀ** :– ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਅਧਿਆਪਕ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ।

ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੋਚ ਕੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਬਹਿਸ :- ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਬਹਿਸ ਅਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਰੋਲ ਪਲੇਅ (**ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣੀ**) :- ਰੋਲ ਪਲੇਅ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰੋਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਟੇਜ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਅਸਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ / ਮਾਤਾ - ਪਿਤਾ / ਮੁਖੀ ਦਾ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਹੱਟ ਕੇ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੇ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ :– ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਚੁਣ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਦੀ ਵੱਖ - 2 ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਲਈ। ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣਾ:- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜ਼ੋਰ ਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਭਾਗ ਲੈਣ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ , ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਚੁਸਤੀ ਨਾਲ ਭਾਗ ਲੈਣ।

ਉਦਾਹਰਨਾਂ :-

1. ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ?

2. ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਰੋਲ (Role) ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਲੈਕਚਰ, ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਬਹਿਸ ਕਰਨ ਆਦਿ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ ।

ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ :-

1. ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼

- ਉਸਨੂੰ ਸ਼ੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ।
- ਜੋ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਵਾਉਣੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਤਰਤੀਬ ਬਣਾਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਹਰੇਕ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਟਾਈਮ ਲਾਈਨ ਸੈੱਟ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ।

2. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਤੇ ਲਾਉਣਾ :-

- ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ ।
- ਸਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਢੰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ।
- ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਮਕਸਦ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਦਿਓ ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਕੰਮ / ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ ।
- ਨਿੱਜੀ ਬਹਿਸ, ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਤੇ ਚਲਾਕੀ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕਰੋ ।
- ਹਰੇਕ ਸਟੈਪ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ।
- ਢੁੱਕਵੀਆਂ ਟੀਚਿੰਗ ਏਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਰੁਚੀ ਬਣੀ ਰਹੇ । ਵਿਦਿਅਰਥੀ ਨੂੰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਲੈਕਚਰ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਮੈਟੀਰੀਅਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਪਾਈ ਜਾਵੇ ।
- ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ ਨਾ ਕਿ ਕੇਵਲ ਚੁਸਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ।
- ਹੌਲੀ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵੱਲ ਜਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਤੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਾਲ ਹੀ ਇੰਝ ਕਰੋ ।
- ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Learner:- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਿੱਖਣਾ, ਵਧਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

Auditor learner:- ਜਿਹੜੇ ਸੁਣ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ।

Visual Learner:- ਜਿਹੜੇ ਦੇਖ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ।

Kinesthetic Learner:- ਜਿਹੜੇ ਆਪ ਐਕਸ਼ਨ ਕਰ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ।

Combination Learner:- ਜਿਹੜੇ ਤਿੰਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜਿਵੇਂ ਸੁਣ ਕੇ, ਦੇਖ ਕੇ ਅਤੇ ਐਕਟ ਕਰ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ।

Teaching Methodology:- ਅਧਿਆਪਕ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਟੋਪਿਕ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਜਿਹੜੀ ਤਕਨੀਕ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ।

Enquiry:- ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁਛੱਣਾ ।

Role Play:- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਕਿਰਦਾਰ ਵਿੱਚ ਢਾਲਣਾ ।

Discussion:- ਲੋਗ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੂਜੇ ਅੱਗੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ।

Debate:- ਲੋਗ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਬਹਿਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

Observation:- ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਐਕਸ਼ਨ ਠੀਕ ਹੈ ।

Demonstration:- ਆਪ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ

ਅਭਿਆਸ

1. ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚੋਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿਵੇਂ ਪਸੰਦ ਕਰਨਗੇ ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਰਨਿੰਗ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਟੇਬਲ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਂ	ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਲਰਨਿੰਗ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਮਿਲਾਉਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਕਮੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ।

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

2. ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :-

ੳ) ਆਮ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ................

ਅ) ....ਦੇ ਸੁਣਾਉਣ ਤੇ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ।

ੲ) ....ਦੇ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਤੇ ਵਧੀਆ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ।

ਸ) ....ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਅਧਿਆਪਕ / ਟ੍ਰੇਨਰ ਕਿਸੇ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਭਾਗ (ੳ)

ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ

1. ਲੈਕਚਰ ਅਤੇ ਇਨਕੁਆਰੀ ਮੈਥਡ।
2. ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ।

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ :-

1. ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਭਿੰਨ - 2 ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੱਸੋ।
2. ਕਿਹੜੇ - ਕਿਹੜੇ ਢੰਗ ਸਪੈਸ਼ਲ ਲਰਨਰਜ਼ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਅਪਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ?

ਭਾਗ (ੲ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
1. ਗਿਆਨ ਇਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਉ।		
2. ਗਿਆਨ ਭਾਸ਼ਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿਉ।		
3. ਗਿਆਨ ਬਹਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿਉ।		

ਸੈਸ਼ਨ-3 ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ ਕਲਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਣਾ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ, ਤੱਥਾਂ ਨਾਲ, ਸੋਚ ਨਾਲ, ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨਾਲ । ਜਦੋਂ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨੇਹੇ ਨੂੰ ਇਕ ਮਤਲਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਮਝ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਇਕ ਚੰਗਾ ਸੰਦੇਸ਼ਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਆਓ ਅਸੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰਕ ਬਣਨ ਦੇ ਗੁਣ ਸਿੱਖੀਏ ਅਤੇ ਸਿੱਖੀਏ ਕਿ ਇਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਧਿਆਪਕ ਕਿਵੇਂ ਬਣੀਏ ਆਪਣੀ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਕੇ ।

ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ:- ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 35% ਲੋਗ ਜਾਂ ਅਸੀ ਆਪਣਾ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ । ਇਹ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ ।

ਆਓ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਜਾਣੀਏ:-

ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ:- ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਮਾਧਿਅਮ ਹੈ, ਇਕ ਚੰਗਾ ਸੰਚਾਰਕ ਜਿਆਦਾਤਰ ਆਪਣੀ ਬੋਲਚਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਚਾਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗਾ ਸੰਚਾਰਕ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਸੰਚਾਰਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ।

ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ:- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਵਾਕਾਂ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਅੱਗੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ।

1. ਚੰਗੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ । ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸ਼ਿਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ।
2. ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਜ਼ਜਬਾਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

3. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹੋਵੋ , ਤਾਂ ਬੋਲਣ ਦਾ ਅਰਥ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
4. ਜਿਸ ਗਤੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਵਾਸਤੇ ਅਸਾਨ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।
5. ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।

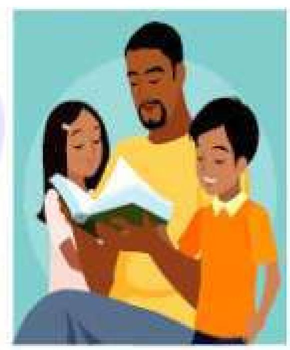
ਆਓ ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਲਈਏ :-

1. 'ਦਰਵਾਜਾ ਬੰਦ ਕਰੋ' । ਇਹ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਵਾਕ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਭਿੰਨ - 2 ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦਰਸ਼ਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਉਪਰ ਵਾਂਗ ਦੱਸੇ ਗਏ ਵਾਕ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਰ ਵਾਕ ਕਲਾਸ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ।

Listening (ਸੁਣਨਾ)

ਇਹ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਕਤ ਦਾ 40 % ਸਮਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਉਲਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।



ਚੰਗਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਾ ਬਣਨ ਵਾਸਤੇ ਸਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

1. **ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਰੋਕ - ਟੋਕ ਤੋਂ ਸੁਣੋ :-**

   ਉਦਾਹਰਣ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੁਝ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਵਿੱਚ ਵਿਅਸਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਰਹੇ । ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਿਰਿਆ ਨਾ ਕਰੋ ।

2. ਸੁਣਨ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੁ ਤੁਸੀਂ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵੀ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ । ਕਿਉਂਕਿ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਹਾਵ - ਭਾਵ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸੁਣੋਗੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹਾਵ - ਭਾਵ ਜੋੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੰਝ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਾ ਚਲੇ ।

3. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਦੇ ਰਹੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੇ ਸੁਣਨ ਵਾਲਾ ਵੀ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਕਲੀਅਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ । ਉਦਾਹਰਣ– ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਮ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਲਾਉਣੀਆਂ ਕਿਉਂ ਮੁਸਕਿਲ ਹਨ ? ਅਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸ਼ਾਮ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਸੰਭਵ ਯਤਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

4. ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਲਿਆ ਹੈ ।

5. ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲ ਕੇ ਦਰਸਾਓ. ਹਾਂ ਜੀ,ਹਾਂ ਜੀ ਮੈ ਸਮਝ ਗਿਆ, ਮੈਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਸਮਝ ਗਿਆ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਦਿ ।

ਇੱਥੇ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿਚਕਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ:-

ਅਧਿਆਪਕ:- ਅੰਕਿਤ, ਗੁੱਡ ਮਾਰਨਿੰਗ ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ?

ਅੰਕਿਤ:- ਸਰ, ਮੈਂ ਠੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ।

ਅਧਿਆਪਕ:- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਿਉਟਰੀਸੀਅਨ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ।

ਅੱਜ ਅਸੀ ਇਸਨੂੰ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਡਿਸਕਸ ਕਰਾਂਗੇ ।

ਅੰਕਿਤ:- ਸੌਰੀ ਸਰ, ਮੈ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਨਹੀ ਕਰ ਸਕਿਆ ।

ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਫੋਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਅਧਿਆਪਕ:- ਅੰਕਿਤ ਕੀ ਮੈਂ ਇਹ ਕਾਲ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ?

ਅੰਕਿਤ:- ਹਾਂ ਜੀ ਸਰ ।

ਅਧਿਆਪਕ:- ਹੈਲੋ ਕਲਿਆਣੀ, ਜੇਕਰ ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਾਲ ਕਰ ਲਵਾਂ । ਮੈ ਅੰਕਿਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ।

ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਫੋਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਅੰਕਿਤ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ।

ਅਧਿਆਪਕ:- ਸੌਰੀ ਅੰਕਿਤ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਕੀ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ?

ਅੰਕਿਤ:- ਹਾਂ ਜੀ ਸਰ ।

ਅਧਿਆਪਕ:- ਅੰਕਿਤ ਕਿਉਂ ?

ਅੰਕਿਤ:- ਸਰ, ਕੱਲ੍ਹ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ।

ਅਧਿਆਪਕ:- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ? ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ?

ਅੰਕਿਤ:- ਸਰ, ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਾਜ਼ਾਰ ਜਾਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ।

ਅਧਿਆਪਕ:- ਤੁਸੀਂ ਬਾਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਵਾਪਿਸ ਕਦੋਂ ਆਏ ?

ਅੰਕਿਤ:- ਲਗਭਗ –8 ਵਜੇ ਵਾਪਿਸ ਆਇਆ ।
ਅਧਿਆਪਕ:- ਕੀ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ?
ਅੰਕਿਤ:- ਨਹੀਂ ਜੀ ।
ਅਧਿਆਪਕ:- ਅੰਕਿਤ ਕਿਉਂ ?
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਰੂਰ ਕਹਿੰਦੇ ।
ਅੰਕਿਤ:- ਸੰਭਵ ਹੈ ।
ਅਧਿਆਪਕ:- ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ? ਕੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦਿਲਚਸਪ ਨਹੀਂ ਸੀ ?
ਅੰਕਿਤ:- ਸਰ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਟੋਪਿਕ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ।

ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਡਿਸਕਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕ ਚੰਗੇ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਬਣੋ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਲਾਗੂ ਕਰੋ । ਹਰੇਕ ਗੱਲਬਾਤ ਇਕ ਸੱਚੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਲੱਭੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੂਰਨ ਬਣ ਸਕੇ ।

ਰੀਡਿੰਗ:-
ਸਾਡੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਟਾਈਮ ਦਾ 16% ਟਾਈਮ ਰੀਡਿੰਗ ਤੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਹਿਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਤੋਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

1. ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਲ ਪੜ੍ਹਨਾ
2. ਅਖਬਾਰ ਪੜ੍ਹਨਾ
3. ਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ
4. ਹਾਈਵੇ ਤੇ ਸਾਈਨ ਬੋਰਡ ਜਾਂ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਜਾਂ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਤੇ ਸਾਈਨ ਬੋਰਡ ਪੜ੍ਹਨੇ ।

5. ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦਾ ਕੰਟਰੈਕਟ ਪੜ੍ਹਨਾ ।

6. ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨਾ

ਰੀਡਿੰਗ ਇਕ ਨਾ ਦਖਲ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ

1. ਤੁਸੀਂ ਸਪੀਡ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
2. ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਵੀ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕਲੇ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਕੋਈ ਦੇਖ ਨਾ ਸਕੇ ।
3. ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ ਜਿਵੇਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤਸੱਲੀ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
4. ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਚਾਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਸਮੇਂ ਦੀ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਹੀਂ ।
5. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਟਾਪਿਕ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
6. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਟਾਪਿਕ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਨਾ ਪਸੰਦ ਤੇ ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

- ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕੇਗਾ ।
- ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਵੀ ਸਕਿਲ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ ।
- ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਟਾਪਿਕ ਤੇ ਸੋਚਣ ਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ ।
- ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਲ-ਪਲ ਦੀ ਇੰਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਹੋਵੇਗੀ ।
- ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ / ਵਸਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ।

ਲਿਖਣਾ (Writing) :-

ਲਿਖਣਾ ਵੀ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਧਨ ਹੈ । ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਦਾ 9% ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਇਹ ਰੂਪ ਠੀਕ ਹੈ ਇਹ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਆਜਾਦੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਲਿਮਟਿਡ ਹੈ ਕਿਉਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਦੇਸ਼ਕ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਦੇਖ ਸਖਦਾ ਹੈ ਨਾ ਹੀ ਉਸਦੇ ਜ਼ਜਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਇਹ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੈ:-

1.ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਲੋਕਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਹਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ? ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਇੱਕ ਪੋਸਟਰ ਬਣਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਤੇ ਲਗਾ ਦੇਵਾਂ , ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮੇਰੇ ਬੋਰਡ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਕੋਈ ਲੇਖ ਲੋਕਲ ਅਖਬਾਰ ਵਿੱਚ ਲਿਖਾਂ , ਮੇਰੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ , ਸ਼ਾਇਦ ਮਾਰੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਾਲੇ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ? ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

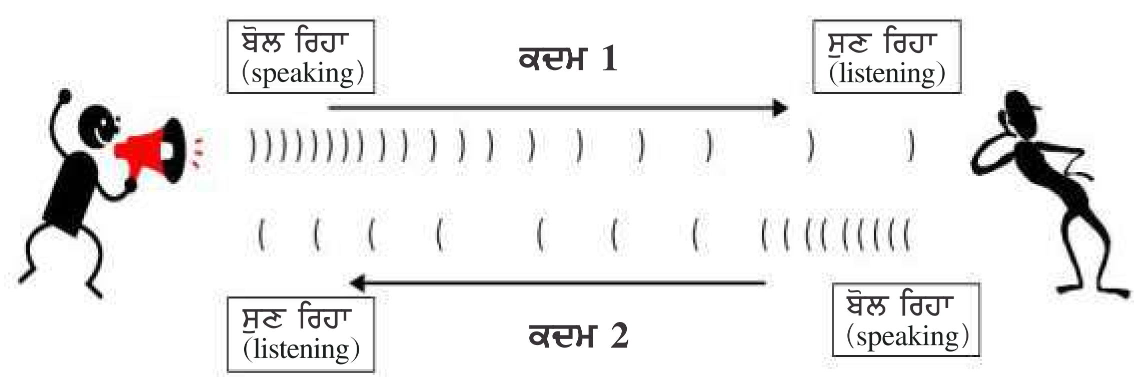
2.ਅੱਜਕਲ ਦੇ ਈ-ਮੇਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜਿਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3.ਇਸ ਰਸਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਲੋਕ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸੋਚਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਲਿਖ ਰਹੇ ਹਨ, ਲਿਖਣ ਦੀ ਕਲਾ, ਗਲਤੀ ਰਹਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਵਧੀਆ ਸੋਚ ਕੇ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਲਿਖਤ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

1. ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਚਿਤ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਵੇ।
2. ਇੱਕ ਵਾਰ ਲਿਖਿਆ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਵਾਪਿਸ ਲਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ।
3. ਭਾਵਨਾ ਭਰਪੂਰ ਵਿਸ਼ਾ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ , ਲਿਖਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ।
4. ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਔਪਚਾਰਿਕ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
5. ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਭੇਜਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ



ਸੰਦੇਸ਼ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਣ ਵਾਲਾ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਣ ਵਾਲਾ ਕੀ ਸਮਝਾਉਂਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਤੱਕ ਸੰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝ ਨਾ ਜਾਵੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸੰਦੇਸ਼ ਅਧੂਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੁਨੇਹਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਵੇ ?

ਇਥੇ ਬਹੁਤ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ ਕਿ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ/ਸੰਚਾਰ ਪੂਰਨ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ।

1. ਸੁਨੇਹਾ ਇਵੇਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਨੇਹਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕੇ । ਇਕ ਚੰਗਾ ਸੰਦੇਸ਼ਕ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ । ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ।

2. ਸੁਨੇਹਾ ਛੋਟਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਛੋਟਾ ਮਤਲਬ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਹੀ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸੰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉਲਝੇ ਨਾਂ ।

3. ਇਕ ਚੰਗਾ ਸੰਦੇਸ਼ਕ ਆਪਣਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ । ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਸਿੱਧੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਵੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ, ਵਾਕ, ਤਰੀਕਾ ਅਤੇ ਜਜਬਾਤ ਪਤਾ ਚਲਦੇ ਹਨ । ਅਗਰ ਉਹੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਚਿੱਠੀ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਵਾਕ ਹੋਣਗੇ ।

4. ਸੰਦੇਸ਼ਕ ਨੂੰ ਸੰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸੰਦੇਸ਼ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਆ ਸਕੇ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸੰਦੇਸ਼ਕ ਨੂੰ ਸੰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਰਹੀ ਹੋ । ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਅਗਲੇ ਨੇ ਪ੍ਰਪਾਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ।

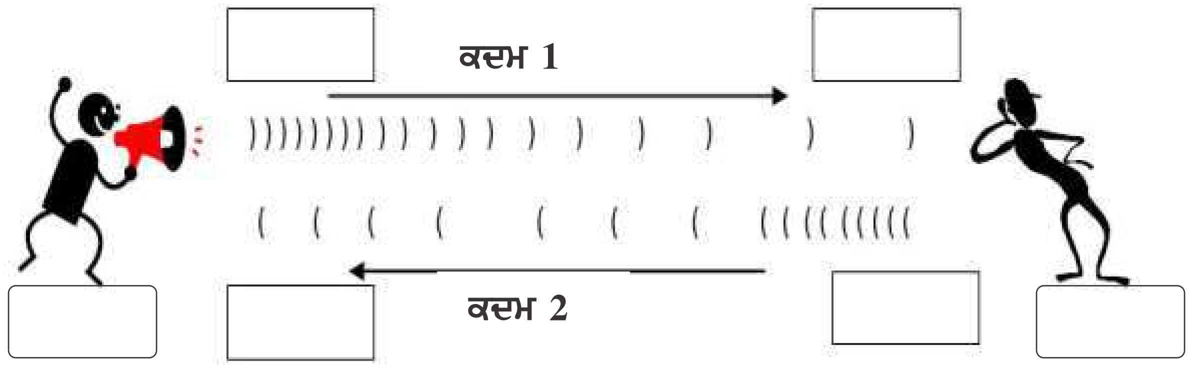
   ਉਹ ਨੰ 1 ਲਾਇਨ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਨੰ 2 ਲਾਇਨ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Communicaton: ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੂਜੇ ਅੱਗੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਣੇ ।
Listening: ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੁਨਣਾ, ਸਮਝਨਾ ।
Pronuciation: ਕਿਵੇਂ ਸਬਦਾਂ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
Vocabulary: ਸ਼ਬਦਾ ਦਾ ਸਮੂਹ ।
Conversation: ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ।
Sender: ਜਿਹੜਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਦਾ ਹੈ ।
Receiver: ਜੋ ਸੰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
Gestures: ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੋਜ਼
Tone: ਅਵਾਜ਼ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਚੁਣ ਕੇ ਭਰੋ ।



2. ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਚਾਰਟ ਬਣਾਓ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਕਾਲਮ ਅ ਅਤੇ ਕਾਲਮ ਭ ਮਿਲਾਓ ।

A	B
1. ਇੱਕ ਤਰਫ਼ਾ ਸੰਚਾਰ	ਪੋਸਟਰ
2. ਦੋ ਤਰਫ਼ਾ ਸੰਚਾਰ	ਈ - ਮੇਲ
3. ਵਰਬਲ ਸੰਚਾਰ	ਲੈਕਚਰ
4. ਨਾਨ - ਵਰਬਲ ਸੰਚਾਰ	ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਰਾਹੀਂ ਲੈਕਚਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ
5. ਲਿਖਤੀ ਸੰਚਾਰ	ਟੈਲੀਫੋਨ ‘ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
6. ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਸੰਚਾਰ	ਹਾਵ - ਭਾਵ

2. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ-ਦੋ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿਓ :

a) ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਚੈਨਲ

b) ਵਿਜੂਅਲ ਸੰਚਾਰ

c) ਮੂੰਹ - ਜੁਬਾਨੀ ਸੰਚਾਰ

d) ਲਿਖਤੀ ਸੰਚਾਰ

e) ਨਾਨ - ਵਰਬਲ ਸੰਚਾਰ

1. ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ

a) ਚਾਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਹਨ ਪੜ੍ਹਨ,__________________, _______________ ਅਤੇ_______________

b) ਸੁਨਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈਂ ਉਨਾਂ ਹੀ ____________ਜਿੰਨੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ।

c) _______________ % ਸਾਡਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੰਚਾਰ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਹੈ ।

d) ਸੰਚਾਰ ਭੇਜਣ ਵਾਲੇ ਅਤ_______________ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

e) ਲਿਖਤੀ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈੱਨ / ਪੈਨਸਿਲ ਅਤੇ_______________ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ।

ਭਾਗ- A

ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ :-

a) ਵਰਬਲ ਅਤੇ ਨਾਨ - ਵਰਬਲ
b) ਮੂੰਹ ਜੁਬਾਨੀ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਸੰਚਾਰ
c) ਵਿਚਾਰ (Idea)ਅਤੇ ਸੁਨੇਹਾ
d) ਅਸਲੀਅਤ ਅਤੇ ਸੁਨੇਹਾ

ਭਾਗ- B

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ:-

1. ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਇੱਕ ਅਸਰਦਾਰ ਸੰਚਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
2. ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸੰਚਾਰ ਕਿਉਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
3. ਇੱਕ ਅਸਰਦਾਰ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹਨ ?

ਭਾਗ- C

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	**ਹਾਂ**	**ਨਹੀਂ**
1. ਸੂਚਨਾਂ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨਣਾ ।		
2. ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸੁਨਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਸਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ।		
3. ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲਿਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਸਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ।		
4. ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ।		
5. ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬੋਲਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ।		
6. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨਣਾ ।		

ਸ਼ੈਸ਼ਨ 4 : ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾ ਬੱਧ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ

ਜਾਣ - ਪਛਾਣ

ਯੋਜਨਾ ਕੀ ਹੈ ?

ਸਾਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਜਨਾ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

1. ਮੈਂ ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਾਂਗਾ ?
2. ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ 5:30 ਵਜੇ ਉਠਾਂਗਾ ।
3. ਸਕੂਲ 7:30 ਵਜੇ ਜਾਵਾਂਗਾ ।
4. 1:30 ਵਜੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
5. ਮੈਂ ਦੁਪਿਹਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੁਚੀਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਵਾਂਗਾ ।
6. ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੋਂ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਡਾਂਗਾ ।
7. ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ ਪੜ੍ਹਾਂਗਾ ।
8. ਰਾਤ ਨੂੰ 10:30 ਵਜੇ ਸੋ ਜਾਵਾਂਗਾ ।

ਸਮਾਂ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਸਾਧਾਰਨ ਯੋਜਨਾ (ਪਲਾਨ) ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਜਿਵੇਂ ਐਤਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਿਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋਗੇ ।

ਯੋਜਨਾ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚਾਂਗੇ ਕਿ ਕੱਲ੍ਹ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਾਂਗੇ, ਪੇਪਰਾਂ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨੀ ਹੈ।ਅਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਵਾਂਗੇ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕ ਹਾਂ ਕਿ ਨਹੀਂ ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਸਾਧਾਰਨ ਯੋਜਨਾ ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ, ਕੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੂਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੀਏ ।

ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਭਾ ਜਾਂ ਬਾਲ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈਏ ?

ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਯੋਜਨਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਯੋਜਨਾ ਸਾਡੀ ਕਿਵੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ?
ਫੀਲਡ ਟ੍ਰਿਪ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਟ੍ਰਿਪ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ?

1. ਮਿਤੀ ਤੇ ਸਥਾਨ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣੇ ਹਨ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ।
2. ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦੀ ਮਿਤੀ, ਸਥਾਨ, ਸਮਾਂ ਦੱਸਣਾ ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਦੱਸਣਾ ।
3. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੱਸਣਾ ।
4. ਜੋ ਵਸਤਾਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣੀਆਂ ਹਨ ਉਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ, ਡਰੈਸ (ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਪੋਰਟਸ ਯੂਨੀਫ਼ਾਰਮ ਵਿਚ ਜਾਣਗੇ) ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਨਾਖਤੀ ਕਾਰਡ ਵੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਗੇ ।
5. ਬੱਸ ਆਦਿ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ ।
6. ਜਿਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਉਸਦੇ ਮੁੱਖੀ ਤੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਲੈਣੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੇਡੀਅਮ ।
7. ਸਟੇਡੀਅਮ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ? ਉਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਕੀ ਅਸੀਂ ਉੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਕੀ ਕਰਾਂਗੇ ।
8. ਦੁਪਿਹਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੇ ਸਨੈਕਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ।
9. ਪੈਸੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ।
10. ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਾਨ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ।
11. ਵਾਪਸੀ ਆਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ।
12. ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਯੋਜਨਾ ਸੰਬੰਧੀ ਦੱਸਣਾ ।

ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਪਾਉਣਾ ।ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਓਗੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ ? ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ?

ਥੱਲੇ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ।

1. ਯੋਜਨਾ ਇੱਕ ਕਸਰਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਚਣ ਤੇ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰੀਏ ?

2. ਯੋਜਨਾ ਇੱਕ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਈਵੈਂਟ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ।
3. ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਹਰ ਆਇਟਮ ਬਾਰੇ ਡਿਟੇਲ ਵਿੱਚ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
4. ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੰਮ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
5. ਯੋਜਨਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਲਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਰ ਘਟਨਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਾਂਗੇ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਕਰਾਂਗੇ । ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਲਿਖਤੀ ਘਟਨਾਵਾ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਅਸੀਂ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਸਲੀ ਸੰਪਾਦਨ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ।
6. ਯੋਜਨਾ ਸਾਨੂੰ ਚੈਕਲਿਸਟ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ।
7. ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਨੂੰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਹੋ ਸਕੇ ।
8. ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਦੁਹਰਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਏਗਾ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਆ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਲਵੇ ।

ਉਦਾਹਰਣ:- ਖੇਡ ਦਿਵਸ :-

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਵਰਗਾ ਦਿਨ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਯੋਜਨਾ ਤੋਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਯੋਜਨਾ ਤੋਂ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਟ੍ਰੇਨਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਹੋਵੇਗੀ :=

1. ਪਾਠ ਯੋਜਨਾ
2. ਮਾਪੇ ਮਿਲਣੀ
3. ਖੇਡ ਦਿਵਸ
4. ਬਾਲ ਦਿਵਸ
5. ਅਧਿਆਪਕ ਦਿਵਸ
6. ਮੁਲਾਂਕਣ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਓਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ।

ਯੋਜਨਾ ਕੀ ਹੈ ?

- ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ ?
- ਕਿੰਨੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੈ ?
- ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ?
- ਸਮਾਂ, ਕਿ ਕੰਮ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋਵੇਗਾ ? ਕੌਣ ਕੀ ਕਰੇਗਾ
- ਚੈੱਕ - ਲਿਸਟ
- ਸ਼ੁਰੂ ਤੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਆਓ ਨੌਂਵੀਂ ਤੇ ਦਸਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ਮੈਚ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈਏ ।

ਆਓ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈਏ ਕਿ ਕੌਣ ਕੀ ਕਰੇਗਾ ?

1. ਮੈਚ ਕਦੋਂ ਹੋਵੇਗਾ ?
2. ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਹੜੇ - ਕਿਹੜੇ ਹੋਣਗੇ ?
3. ਗਰਾਊਂਡ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ?
4. ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਰਚ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ ?
5. ਕੌਣ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ, ਡਸਟਬਿਨ, ਸ਼ਾਮਿਆਣਾ ਕੁਰਸੀਆਂ ਆਦਿ ਦਾ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ?
6. ਰੈਫ਼ਰੀ ਕੌਣ ਹੋਣਗੇ, ਟੇਬਲ ਆਫੀਸੀਅਲ ਤੇ ਸਕਾਊਂਟ ਕੌਣ ਹੋਣਗੇ ?
7. ਮੈਚ ਦਾ ਫਾਰਮੈਟ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ?
8. ਮੈਚ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਯਮ ਕੀ ਹੋਣਗੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦਾ ਠੀਕ ਸਮਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ?
9. ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਕੌਣ ਹੋਵੇਗਾ ?
10. ਕੀ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਹਾਂ ਤਾਂ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ ਤੇ ਸੱਦਾ ਪੱਤਰ ਭੇਜੋ ?
11. ਕੀ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਦਾ ਟਾਈਮ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
12. ਕੀ ਟੀਮਾਂ ਦੀਆਂ ਵਰਦੀਆਂ (ਡਰੈਸ ਕੋਡ) ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ?

ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਝਦਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਨਿਬੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Goal Setting: ਬਿਲਕੁਲ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਨਤੀਜਾ ਨਿਕਲੇਗਾ ।

Planning: ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਗੋਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ।

Chacklist: ਇਕ ਲਿਸਟ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਯਾਦ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ । ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਪੋਰਟਫੋਲੀਓ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ ।
2. ਤੁਹਾਡੇ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-2 ਟੀਚੇ ਹਨ ? ਦਾ ਚਾਰਟ ਬਣਾਓ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?

....

....

....

....

....

....

....

....

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਭਾਗ A

ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ:-

1. ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਵਸਥ ਅਤੇ ਅਵਿਵਸਥ ਢੰਗ
2. ਗੋਲ ਅਤੇ ਇੰਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨਲ ਗੋਲ
3. ਸੁਨੇਹਾ (Knowledge) ਅਤੇ ਹਦਾਇਤ (advice)

ਭਾਗ B

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ:-

1. ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
2. ਪਾਠ ਯੋਜਨਾ ਕੀ ਹੈ ?

ਭਾਗ C

ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀ
ਬਾਲੀਬਾਲ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਈ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		
ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਈ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		
ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਢੰਗ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ		
ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਟੀਚੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨੀ (ਕੰਮ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ		
ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਹਤ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ		

Children Moving by George Graham, Shirley Ann Holt, Melissa Parker

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਮਾਡਿਊਲ–6

ਸਪੋਰਟਸ ਈਵੈਂਟਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

ਐੱਨ. ਐੱਸ. ਕਿਊ. ਐੱਫ. ਲੈਵਲ 2 – ਕਲਾਸ ਦਸਵੀਂ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ ਕੇਂਦਰੀ ਕਾਰਜ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾ, ਐੱਨ. ਸੀ. ਈ. ਆਰ. ਟੀ, ਭੋਪਾਲ
PSS Central Institute of Vocational Education, NCERT, Bhopal

ਚੇਤਾਵਨੀ

ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਕੇਂਦਰੀ ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਸੰਸਥਾ, 2014 ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਕਾਪੀ ਰਾਈਟ ਅਧੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ । ਕਾਪੀ ਰਾਈਟ ਐਕਟ ਅਧੀਨ ਅਧਿਕਾਰਤ ਮੰਤਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪੂਰਵ ਲਿਖਤੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਕਲ, ਰੂਪਾਂਤਰਣ, ਇਲੈਕ੍ਟ੍ਰੋਨਿਕ ਸੰਗ੍ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰਣ ਉਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ ।

ਵਿਸ਼ਾ- ਸੂਚੀ	
ਭੂਮਿਕਾ	320
ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	322
ਧੰਨਵਾਦ	324
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	326
ਮਡਿਊਲ - 6 ਸਪੋਰਟਸ ਈਵੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ	327
ਸ਼ੈਸ਼ਨ– 1 : ਆਫੀਸ਼ਿਏਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਮੁਢਲੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ	329
ਸ਼ੈਸ਼ਨ– 2 : ਗਰਾਊਂਡ ਮੈਦਾਨ ਅਤੇ ਕੋਰਟ ਮਾਰਕਿੰਗ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ	353
ਸ਼ੈਸ਼ਨ –3 : ਸਪੋਰਟਸ ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ	362
ਸ਼ੈਸ਼ਨ –4 : ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ	368

ਭੂਮਿਕਾ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਰੀਕੁਲਮ ਫਰੇਮਵਰਕ (NSQF) 2015 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਤਾਬੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਤਾਬੀ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਅਜਿਹੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਕੂਲ, ਘਰ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

NSQF (National Skill Qualification Framwork) ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ (M H R D), ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ (G O I) ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਸਿਧਾਤਾਂ ਤੇ ਅਗਵਾਈ ਲੀਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰੰਬੰਧ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਸਿੱਖਿਆ, ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਤਕਨੀਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। N S Q F ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਅੰਤਰ-ਖੇਤਰ ਸਿੱਖਣਾ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦਰਤ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਜਿਸਦਾ ਕਿ ਜੀਵਨ ਭਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਗਰੇਡ IX ਤੋਂ ਗਰੇਡ XII ਤੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ।

SCEALS ਕਿ ਹਰਿਆਣਾ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਇੱਕ ਭਾਗ ਹੈ ਨੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮੌਡੂਲਰ ਕਰੀਕੁਲਾ (Modular curricula) ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਸਮੱਗਰੀ (ਇਕਾਈ) ਦਾ ਮੈਟੀਰੀਅਲ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ NSQF ਪੱਧਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਚਾਰ, ਪੱਧਰ ਇੱੱਕ ਗਰੇਡ IX ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ । ਪੱਧਰ ਚਾਰ ਗਰੇਡ XII ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੋਤਾ-ਰਟਨ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਰੂਰੀ ਭਾਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ । ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਸਿੱਖਿਆ ਛੋਟੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ, ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਹੈ । ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ 1986 ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ । ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਹੈ ।

ਇਸ ਯਤਨ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀਆ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਲਪਨਾ ਸ਼ੀਲਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਕੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਾਉਣ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਆ ਵਿੱਚ ਉਦੋ ਹੀ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਤਾ ਵਧੇਗੀ ਜੇਕਰ ਉਹ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਹੀ ਹੋਣਗੇ । ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀ ਕੁ ਲਚਕਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਕੰਮ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਪੜਾਉਣ ਦੇ ਦਿਨ ਵਧਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

ਹਰੇਕ ਸਕੂਲ ਆਪਣੀ ਆਬਾਦੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੇਗਾ ਜੇਕਰ ਉਸ ਕੋਲ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਗੁਆਂਢੀ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁਲਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ।

ਹਰੇਕ ਸਕੂਲ ਆਪਣੀ ਆਬਾਦੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੇਗਾ ਜੇਕਰ ਉਸ ਕੋਲ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਗੁਆਂਢੀ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁਲਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ।

ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਖੇਤਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅੱਗੇ ਬਹੁਤ ਸਕੋਪ ਹੈ, ਸਮਾਜ ਉਤੇ ਇਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ । ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੁਕਤਾ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ । ਆਮ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪੜਾਈ ਦੀ ਕੀਮਤ ਤੇ ਹੀ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਕਹਾਵਤ ਹੈ:

"ਪੜੋਗੇ ਲਿਖੋਗੇ ਬਣੋਗੇ ਨਵਾਬ , ਖੇਲੋਗੇ ਕੁਦੋਗੇ ਬਣੋਗੇ ਖਰਾਬ " ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲ ਸਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗਾੜਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨਾਂ ਸਾਰੇ ਮਸਲਿਆਂ ਜਿਵੇ ਖੜੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭੋਜਨ ਆਦਤਾਂ, ਤਣਾਵ ਯੁਕਤ ਜੀਵਨ ਕ੍ਰਮ ਨਾਲ ਇੱਕੀਵੀ (21 ਵੀਂ) ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਜੀ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਨਹੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਪੀੜੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਸਦਾ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਪਿਛਲੀਆਂ ਪੀੜੀਆ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ । ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਅਨੁਸਾਰ 30% ਬੱਚੇ ਮੋਟੇ ਹਨ । ਮੋਟਾਪਾ ਇੱਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ । ਖੋਜ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸ਼ਾਉਦੀ ਹੈ ਕਿ 80% ਮੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਮੋਟੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅੰਕੜਾ ਹੈ । ਇਸ ਕੈਟਾਗਰੀ (ਸ਼੍ਰੇਣੀ) ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ, ਉੱਚ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰੋਜ ਅਤੇ ਤਨਾਵ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਨਿਯਤਾਵਾਂ ਆਮ ਹਨ ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਬੀਜ ਉਸਦੇ ਬਚਪਨ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਬੀਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਆਦਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪੱਸਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਾਡੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਅਟੁੱਟ ਅੰਗ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਾਉਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਟੁੱਟਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਲਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਿਆਰੀ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ । ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਦਖਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖੇਡ ਸੰਬੰਧੀ ਉਦਯੋਗ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਏਗੀ ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਫੌਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਤੇ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ । ਇਹ ਜ਼ਰੂਰਤ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਧਮਾਕੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਕੈਰੀਅਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋ ਹੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ, ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ, ਫਿਜੀ ਓਥਰੈਪਿਸਟਸ, ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ, ਸਪੋਰਟਸ ਡਾਕਟਰ, ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੈਨੇਜਰ ਆਦਿ ਕੁੱਝ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਨ ।

ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ (Professionals) ਦੀ ਮੰਗ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਗੈਪ (ਪਾੜਾ) ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਗੁਣਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ।ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਕੋਰਸ (ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ) ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੱਧਰ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਰਜੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਕਲਾਵਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਰੋਜਗਾਰ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹਨ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਮੌਕੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਾਰਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:-

ਸੈਲਫ (ਖੁਦ)	**ਸਕੂਲਜ**	**ਸਪੋਰਟਸ ਅਕੈਡਮੀ**	**ਫਿਟਨੈੱਸ ਕੇਂਦਰ**	**ਹਸਪਤਾਲ**	**ਸਪੋਰਟਸ ਈਵੈਂਟਸ**
ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਖਿਡਾਰੀ	ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ	ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ	ਫਿਟਨੈੱਸ ਟਰੇਨਰਜ	ਸਪੋਰਟਸ ਡਾਕਟਰ	ਈਵੈਂਟ ਮੈਨੇਜਰ
	ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਫਿਜੀਕਲ ਟਰੇਨਰਜ	ਸਹੂਲਤ ਮੈਨੇਜਰ	ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ	ਫਿਜੀਓਥਰੈਪਿਸਟਸ	ਅਧਿਕਾਰੀ
	ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ	ਅਕੈਡਮੀ ਮੈਨੇਜਰ		ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ	ਟਿਪਣੀਕਾਰ ਜਰਨਲਇਸਟ (ਪੱਤਰਕਾਰ)

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੌਕਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਕਲਾਵਾਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਪੱਧਰ-1 ਦਾ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਕਲਾਵਾਂ ਸਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ । ਇਸ ਖੇਤਰ ਲਈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਸਕੋਪ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ Choice ਨੂੰ ਘੋਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਰਸ ਪੱਧਰ-2 ਤੱਕ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਰਕਿੰਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪੱਕਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਅਕੈਡਮੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ । ਪੱਧਰ-4 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੁੱਦ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਾਂ ਟੀਮ ਕੋਚ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣਾ ਪਾਠ ਪੂਰਾ ਕਰੇਗਾ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗਿਆਨ ਜਿਵੇਂ- ਸਕਿਲ, ਨਿਯਮ, ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਰਕਿੰਗ, ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਾਉਣਾ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਫਸਟ ਏਡ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਪਾਠ ਆਦਿ ਹੋ ਜਾਏਗਾ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ Skill Verse Fitness ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਟਰੇਨਰਜ਼ ਦੀ ਖਾਸ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ, ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪੀ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਆਦਿ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਕਰਨਗੇ ।

ਧੰਨਵਾਦ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਦੇਣ ਰਹੀ ਹੈ ।

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਾਡਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੇ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਹੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ।

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਾਂ ਕੇਵਲ ਸਾਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਿੱਤੇ ਸਗੋਂ ਆਪਣਾ ਸਮਰਥਨ ਵੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚਾਹਿਆ ਉਦੋਂ ਹੀ ਦਿੱਤਾ । ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ (Professionals) ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਸੀ ਜੋ ਅਸੀਂ ਲਿਆਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਕੂਲ, ਅਧਿਕਾਰੀ, ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ।

ਅਸੀਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਯੋਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਰਸਤਾ ਵਿਖਾਇਆ ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸ਼ੁਭਚਿੰਤਕਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੁੱਲਦਿਲੀ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਇਸ ਯਤਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦਿੱਤਾ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ, ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੀਆ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਵਿਸਵਾਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਸਨ ।

ਸਾਡੀ ਇਸ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨਾਲ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਕੋਰਸ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਦੇਖ ਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਵੱਲ ਇੱਕ ਕਦਮ ਵਧਾਇਆ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਮੰਤਰਾਲੇ (M H R D), ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ (G O I) ਅਤੇ N S D C ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਦੇ ਹੋਏ ਸਾਡੀ ਇਸ ਸਹਿਭਗਤਾ ਨੂੰ ਸਲਾਇਆ ।

ਅਸੀਂ Srividya MajMudar, Javed Azad Khan, Pavan Gamatam, Delix lssac , Anuradha Venkatraman ਅਤੇ Jyoti MajMudar ਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇੱਕਠੇ ਯਤਨਾਂ ਸਦਕਾ ਨਾਲ ਹੈਂਡ ਬੁੱਕ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਪੱਧਰ – II ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ।

ਅਸੀਂ Dr. Vinay Swarup Mehrotra, ਹੈੱਡ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੇਂਦਰ (C D E C) , PSSCIVE , Prof-R.B Shivagunde ਸੰਯੁਕਤ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, PSSCIVE , ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਹਰਿਆਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਨਾਲ N S Q F ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ।

ਅਸੀਂ Edusports Lasourment ਅਤੇ Wadhworm ਫਾਊਡੇਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਦਿਤੀ ਗਈ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ।

ਧੰਨਵਾਦ
S C E A L S
ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ
ਫਰੀਦਾਬਾਦ ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚੋ ਕਲਾਸ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਸੈਸ਼ਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਗਿਆਨ ਤੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਰੂਪ ਜੋ ਇਸ ਮਡਿਊਲ ਵਿੱਚ ਹਨ ਬਾਰੇ ਦਸਣਗੇ ।

ਹਰ ਸੈਸ਼ਨ ਇੰਨਾ ਕੁ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਜਬ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਲੁਭਾਉਣ ਵਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਐਨੀਮੇਟਰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਸਿਰਜਨਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਹੈ ?

ਭਾਗ - 1 ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ :- ਇਹ ਭਾਗ ਇਕਾਈ (Unit) ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਇਕਾਈ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖੋਗੇ ?

ਭਾਗ -2 ਢੁੱਕਵਾ ਗਿਆਨ : - ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਦੇ ਵਿਸ਼ੇ / ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁੱਹਈਆ ਕਰਵਾਉਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਭਾਗ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਥਾਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਭਾਗ -3 ਅਭਿਆਸ : ਹਰ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਹਨ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਮਾਤ ਘਰ ਜਾਂ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕਰੋਗੇ । ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਸਮਰਥਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਗਿਆਨ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ । ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ । ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਗੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਦਰਜਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆਈ ਹੋਵੇ ।

ਭਾਗ -4 ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ : ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਰੀਵਿਊ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ (ਉੱਨਤੀ) ਚੈਕ ਕਰਨਗੇ । ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ ।

ਭਾਗ -5 ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ ਚੈਕਲਿਸਟ : ਚੈਕਲਿਸਟ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਟਾਪਿਕ ਕਵਰ ਕਰ ਲਏ ਹਨ । ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਣਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ।

ਪੀ ਐੱਸ 206 - ਐੱਨ ਕਿਊ 2014

ਸਪੋਰਟਸ ਈਵੈਂਟਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

ਖੇਡ ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

ਜਾਣ - ਪਛਾਣ :-

ਖੇਡ ਸਮਾਗਮ ਨੂੰ ਆਯੋਜਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਸਮਾਗਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੁੱਝ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ।

ਇਹ ਹੁਣ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਮੈਨੇਜਰ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਆਧੁਨਿਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਬਜਟ, ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ, ਸਪਾਨਸਰਸ਼ਿਪ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਸਥਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ, ਲੋਜਿਸਟਿਕ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਦਿ ਚੰਗੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਤੇ ਖੇਡ ਸਮਾਗਮ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਪੱਲ ਉਸ ਵੱਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵੇਰਵੇ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਸੰਸਾਰ ਬਾਰੇ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਾਉਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਅਨੁਭਵ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੇ ਖੇਡ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਣਗੇ।

'ਖੇਡ ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ' ਦੇ ਮੋਡੀਊਲ ਦਾ ਇਹ ਸ਼ੈਸ਼ਨ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ।

1. ਦਫ਼ਤਰੀ ਦੀ ਮੂਲ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ।

2. ਕੋਰਟ / ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਰਕਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ।

3. ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਰੱਖ - ਰਖਾਵ।

4. ਸਪੋਰਟਸ ਡੇ (ਦਿਨ) ਅਤੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ।

ਸੈਸ਼ਨ :1 ਔਫੀਸ਼ੀਏਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ

ਇੱਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਖੇਡ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈਂ ਇਹ ਅਧਿਕਾਰੀ ਖੇਡ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਯਮ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ/ ਇਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਰੈਫਰੀ ਬਣਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਟਾਇਟਲ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਅੰਪਾਇਰ, ਜੱਜ, ਆਰਬਿਟਰ, ਲਾਈਨਮੈਨ, ਟਾਇਮ- ਕੀਪਰ, ਤਕਨੀਕੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਆਦਿ / ਇਹ ਟਾਇਟਲ ਨੀਚੇ ਲਿਖੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਲਾਗੂ ਹੋਣਗੇ:

ਖੇਡ ਦਾ ਨਾਂ	ਅਧਿਕਾਰੀ
ਫੁੱਟਬਾਲ	ਰੈਫਰੀ
ਬਾਸਕਟ	ਬਾਲ ਰੈਫਰੀ, ਸਕੋਰਰ, ਟਾਈਮਰ
ਬਾਲੀਬਾਲ	ਰੈਫਰੀ, ਸਕੋਰਰ, ਕੀਪਰ ਅਤੇ ਲਾਈਨ ਜੱਜ
ਕ੍ਰਿਕੇਟ	ਅੰਪਾਇਰ ਅਤੇ ਸਕੋਰਰ
ਟੈਨਿਸ	ਅੰਪਾਇਰ ਅਤੇ ਜੱਜ
ਅਥਲੈਟਿਕਸ	ਟਰੈਕ ਅੰਪਾਇਰ, ਲਾਇਨ ਜੱਜ, ਜੱਜ ਐਟ ਫਨਿਸ਼ ਜੱਜ ਐਟ ਜਪਿੰਗ ਈਵੈਂਟਸ ਅਤੇ ਜੱਜ ਐਟ ਥਰੋਇੰਗ ਈਵੈਂਟਸ
ਗੋਲਫ਼	ਮਾਰਸ਼ਲ
ਹਾਕੀ	ਅੰਪਾਇਰ
ਬੈਡਮਿੰਟਨ	ਰੈਫਰੀ, ਅੰਪਾਇਰ, ਲਾਇਨ ਜੱਜ ਤੇ ਸਰਵਿਸ ਜੱਜ
ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ	ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਰੈਫਰੀ, ਮੈਚ ਅੰਪਾਇਰ, ਸਹਾਇਕ ਅੰਪਾਇਰ ਅਤੇ ਲਾਇਨ ਜੱਜ
ਕੱਬਡੀ ਰੈਫਰੀ	ਅੰਪਾਇਰ ਅਤੇ ਸਕੋਰਰ
ਤੈਰਾਕੀ (ਸਵੀਮਿੰਗ)	ਰੈਫਰੀ, ਸਟਾਰਰ ਤੇ ਜੱਜ
ਖੋ-ਖੋ ਰੈਫਰੀ	ਟਾਇਮ ਕੀਪਰ, ਸਕੋਰਰ ਤੇ ਸਾਈਨ ਮੈਨ

Origin- ਆਰੰਭ

ਰੈਫਰੀ ਸ਼ਬਦ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫੁਟਬਾਲ/ ਸੋਕਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਕਪਤਾਨ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਪਿੱਚ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜੇਕਰ ਕਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾਏ । ਫਿਰ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ ਅੰਪਾਇਰ ਨੂੰ ਸੋਂਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈਂ । ਅੰਪਾਇਰ ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਟੀਮ ਕੇਵਲ ਖੇਡਣ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇ । ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਰੈਫਰੀ ਇੱਕ ਤੀਜਾ ਨਿਊਟਰਲ ਅਧਿਕਾਰੀ ਲਿਆ ਗਿਆ । ਰੈਫਰੀ ਕੇਵਲ ਅੰਪਾਇਰ ਦੇ ਮਸਲੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਏ ਗਏ । 1891 ਤੱਕ ਰੈਫਰੀ ਦੀ ਪਿੱਚ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ । ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅੰਪਾਇਰ ਲਾਇਨਮੈਨ ਬਣੇ । ਹੁਣ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੇ ਮੈਚਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਰੈਫਰੀ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਰੈਫਰੀ ਨੂੰ ਮੈਚ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਲਾਇਨਮੈਨ ਵੱਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕੇ ।

ਕੱਪੜੇ :

ਰੈਫਰੀ ਦੀ ਵਰਦੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਦੀ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈਂ ਤਾਂ ਜੋ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ । ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਾਲੀ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਚਿੱਟੀ ਵਰਦੀ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ । ਕੁਝ ਵਰਦੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪਦੱਵੀ ਨਾਲ ਵੀ ਮਿਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਵਰਦੀ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦ ਰੈਫਰੀ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਲੰਬੀਆਂ ਕਾਲੀਆਂ ਧਾਰੀਆਂ ਉੱਤਰੀ ਅਮੈਰਿਕਾ ਦੇ ਰੈਫਰੀ ਦੁਆਰਾ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਕੋਈ ਅਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਰੈਫਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕਿ ਗੂੜੇ ਰੰਗ ਜਿਵੇਂ ਪੀਲੇ/ਹਰੇ/ਸੰਤਰੀ ਦੀਆਂ ਕਮੀਜਾਂ ਪਾਉਣੀਆਂ ।

ਸਾਮਾਨ / ਉਪਕਰਨ

ਰੈਫਰੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਸਾਮਾਨ ਵਰਤਦੇ ਹਨ -

- ਵਿਸਲ
- ਪੈਨ ਲਈ ਮਾਰਕਰ ਜਾਂ ਝੰਡਾ
- ਡਾਊਨ ਇੰਡੀਕੇਟਰ
- ਗੇਮ ਡਾਟਾ ਕਾਰਡ
- ਸਟਾਪ ਵਾਚ

ਅਧਿਕਾਰੀ :- ਚਾਰ ਵੱਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ

ਫੁੱਟਬਾਲ

ਫੁੱਟਬਾਲ ਮੈਚ ਇੱਕ ਰੈਫ਼ਰੀ ਦੁਆਰਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਇੱਕ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮੈਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜਿਸ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਰੈਫ਼ਰੀ ਨੂੰ ਦੋ ਸਹਾਇਕ ਰੈਫ਼ਰੀ ਹੋਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮੈਚ ਦੌਰਾਨ ਰੈਫ਼ਰੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹਨ । ਕਦੀ -ਕਦੀ ਚੌਥਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । UEFA (ਯੂਨੀਅਨ ਆਫ਼ ਯੂਰਪੀਅਨ ਫੁੱਟਬਾਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ) ਫੁੱਟਬਾਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਕ ਰੈਫ਼ਰੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜੋ ਕਿ ਪੈਨਲਟੀ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਫਾਊਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈਂ ਕਿ ਬਾਲ ਮੋਲ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈਂ ।

ਫੁੱਟਬਾਲ ਦਾ ਖੇਡ 17 ਨਿਯਮਾਂ ਅਧੀਨ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਨਿੱਚੇ ਰੈਫ਼ਰੀ ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਰੈਫ਼ਰੀ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਸਾਰੇ ਸੰਕੇਤ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ।

- ਨਿਯਮ 17 – ਪੈਨਲਟੀ ਕਿੱਕ (ਸਿਗਨਲ ਨੰ: 7)
- ਨਿਯਮ 11 – ਆਫ ਸਾਈਡ (ਸਿਗਨਲ ਨੰ: 9,10,11)
- ਨਿਯਮ 12 – ਫਾਊਲ ਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ (ਸਿਗਨਲ ਨੰ: 6)
- ਨਿਯਮ 13 – ਫਰੀ ਕਿੱਕ (ਸਿਗਨਲ ਨੰ: 1,7)
- ਨਿਯਮ 9 – ਥਰੋ ਇਨ (ਸਿਗਨਲ ਨੰ: 5)
- ਨਿਯਮ 15 – ਫਾਊਲ ਤੇ ਦੂਰ ਵਿਵਹਾਰ (ਸਿਗਨਲ ਨੰ : 6)

ਰੈਫਰੀ ਦੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ :-

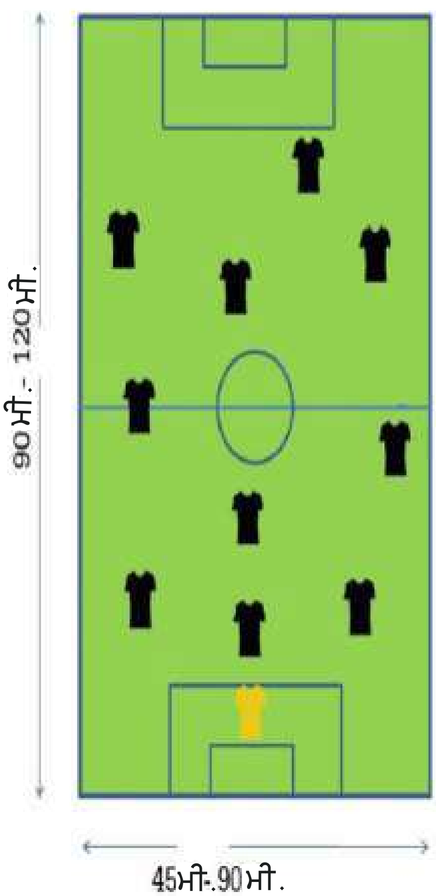
- ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ।
- ਰੈਫਰੀ ਸਾਰੇ ਮੈਚ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਰੈਫਰੀ ਤੇ ਚੌਥੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- ਟਾਇਮ ਕੀਪਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣਾ ਤੇ ਮੈਚ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਜਖ਼ਮੀ ਹੋਣ ਤੇ ਮੈਚ ਰੋਕ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਭੇਜਣਾ ।
- ਰੈਫਰੀ ਉਹਨਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਰੁਧ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੈਚ ਦੌਰਾਨ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਭੰਗ ਕਰਨ ।

ਰੈਫਰੀ ਦੀ ਡਿਊਟੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਨਾ ਹੋਵੇ । ਰੈਫਰੀ ਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚੋ ਪੀਲਾ ਤੇ ਲਾਲ ਕਾਰਡ ਦਿਖਾ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਸਾਫ ਸੁਥਰੀ ਖੇਡ ਨਾ ਖੇਡੇ ।

ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਝਗੜਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੈਫਰੀ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਅੰਤਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਨਿਯਮ ਪਹਿਲਾ :- ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ

ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਇਤਾਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈਂ। ਜਿਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 90 ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 120 ਮੀਟਰ ਅਤੇ ਚੌੜਾਈ 45 ਮੀਟਰ ਤੋਂ 90 ਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈਂ।



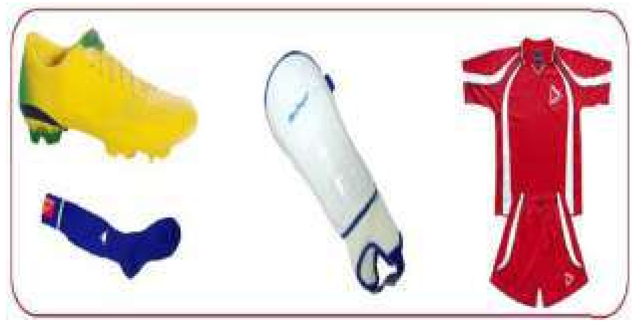
ਨਿਯਮ 2:- ਗੇਂਦ ਜਾਂ ਬਾਲ ਦਾ ਆਕਾਰ ਗੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਮੜੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਵਸਤੂ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਨਿਯਮ 3:- ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ

ਮੈਚ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ 11 ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਗੋਲਕੀਪਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਟੀਮ ਦੇ ਘੱਟੋ - ਘੱਟ 7 ਖਿਡਾਰੀ ਨਾਂ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋਣ।

ਨਿਯਮ 4:- ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਾਮਾਨ

ਜਰਸੀ, ਸ਼ਰਟ, ਬੂਟ, ਪੈਡ ਅਤੇ ਜੁਰਾਬਾਂ।



ਨਿਯਮ 5:- ਰੈਫਰੀ

ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਚ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਨਿਯਮ 6:- ਸਹਾਇਕ ਰੈਫਰੀ

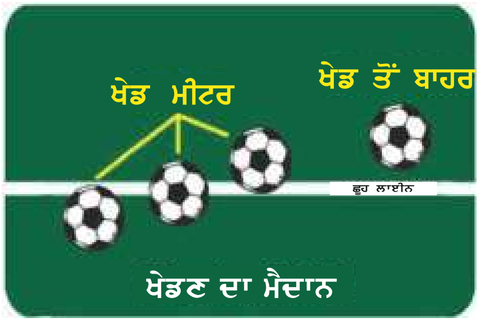
ਦੋ ਸਹਾਇਕ ਰੈਫਰੀ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮੈਚ ਤੇ ਵੀ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਨਿਯਮ 7:- ਮੈਚ ਦਾ ਸਮਾਂ

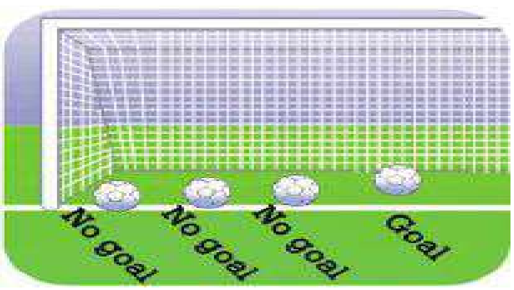
ਦੋ ਬਰਾਬਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ 45-45 ਤੇ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ ਰੈਸਟ (ਆਰਾਮ)

ਨਿਯਮ 8:- ਖੇਡ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ।

ਨਿਯਮ 9 :-ਬਾਲ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ।



ਨਿਯਮ 10 :- ਸਕੋਰਿੰਗ ਦਾ ਤਰੀਕਾ :- ਜਦੋਂ ਗੇਂਦ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਮੋਲ ਪੋਸਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਰਾਸਬਾਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਗੋਲ ਰੇਖਾ ਦੇ ਪਾਰ ਚਲਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗੋਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।



ਨਿਯਮ 11 :- ਆਫਸਾਈਡ

ਇਹ ਕੋਈ ਜੁਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਆਫ ਸਾਈਡ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਜੇਕਰ

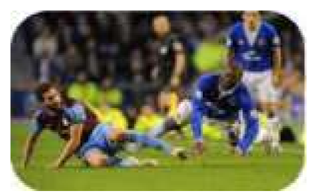
- ਉਹ ਗਰਾਉਂਡ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹਾਫ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ ।
- ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ-ਬਰਾਬਰ ਦੌੜੇਗਾ ।
- ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹੋਵੇਗਾ ।
- ਖਿਡਾਰੀ ਆਫਸਾਈਡ ਸਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਗੋਲ ਕਿੱਕ ਲਈ ਬਾਲ ਲਵੇਗਾ ।
- ਥਰੋ ਇੰਨੇ ਲਈ ਬਾਲ ਲਵੇਗਾ

ਨਿਯਮ 12 : ਫਾਊਲ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ

ਖਿਡਾਰੀ ਅਤੇ ਕੋਚ ਫਾਉਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੇ

- ਸਿੱਧੀ ਫ੍ਰੀ ਕਿੱਕ
- ਅਸਿੱਧੀ ਫ੍ਰੀ ਕਿੱਕ
- ਪੈਨਲਟੀ ਕਿੱਕ
- ਪੀਲਾ ਕਾਰਡ ਦਿਖਾਉਣਾ
- ਲਾਲ ਕਾਰਡ / ਮੈਦਾਨ 'ਚੋ ਬਾਹਰ ਭੇਜਣਾ

ਨਿਯਮ 13 : ਫ੍ਰੀ ਕਿੱਕ :-



ਸਿੱਧੀ ਫ੍ਰੀ ਕਿੱਕ ਨਿੱਚੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

- ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿੱਕ ਮਾਰੇ ਜਾਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਨਾ ।

- ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਉੱਤੇ ਕੁੱਦੇ ।
- ਧੱਕਾ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਧੱਕਾ ਮਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਨਾ ।
- ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜਨਾ ।
- ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਸੱਟ ਮਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਨਾ ।
- ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਉੱਤੇ ਥੁੱਕਣਾ ।
- ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਉੱਤੇ ਭਿਆਨਕ ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ ।

ਨਿਯਮ 14 : ਪੈਨਲਟੀ ਕਿੱਕ :-

- ਪੈਨਲਟੀ ਕਿੱਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਰੱਖਿਅਕ ਟੀਮ ਨੂੰ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੱਤਖ ਫ੍ਰੀ ਕਿੱਕ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲਾਉਣ ਨੂੰ ਮਿਲੇਗੀ ।
- ਪੈਨਲਟੀ ਕਿੱਕ ਨਾਲ ਗੋਲ ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਨਿਯਮ 15 : ਥਰੋ - ਇਨ :-

- ਥਰੋ ਇਨ ਖੇਡ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ।
- ਜਦੋ ਗੇਂਦ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਉਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਜਿੱਥੇ ਗੇਂਦ ਪਾਰ ਹੋਈ ਹੋਵੇ, ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਕੇ ਗੇਂਦ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ ।

- ਥਰੋ -ਇਨ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਗੋਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ।

- ਗੇਂਦ ਅੰਦਰ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਮੈਦਾਨ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਭਾਗ ਸਪਰਸ਼ ਰੇਖਾ ਤੋ ਬਾਹਰ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਉਹ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਗੇਂਦ ਫੜ ਕੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਘੁੰਮਾ ਕੇ ਅੰਦਰ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੇਗਾ ।
- ਉਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂਹ ਸਕਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਛੂਹ ਨਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ।

ਨਿਯਮ 16 :- ਗੋਲ ਕਿੱਕ :-

ਹਮਲਵਾਰ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਖੇਡੇ ਜਾਣ ਤੇ ਜਦੋਂ ਗੇਂਦ ਧਰਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਗੋਲ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੱਖਿਅਕ ਟੀਮ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਇਸ ਨੂੰ ਗੋਲ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿੱਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਜੇਕਰ ਉਹ ਪੈਨਲਟੀ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੀ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਤਾਂ ਕਿੱਕ ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਕਿੱਕ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਸਨੂੰ ਕਿੱਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੇ ਛੂਹ ਨਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ।

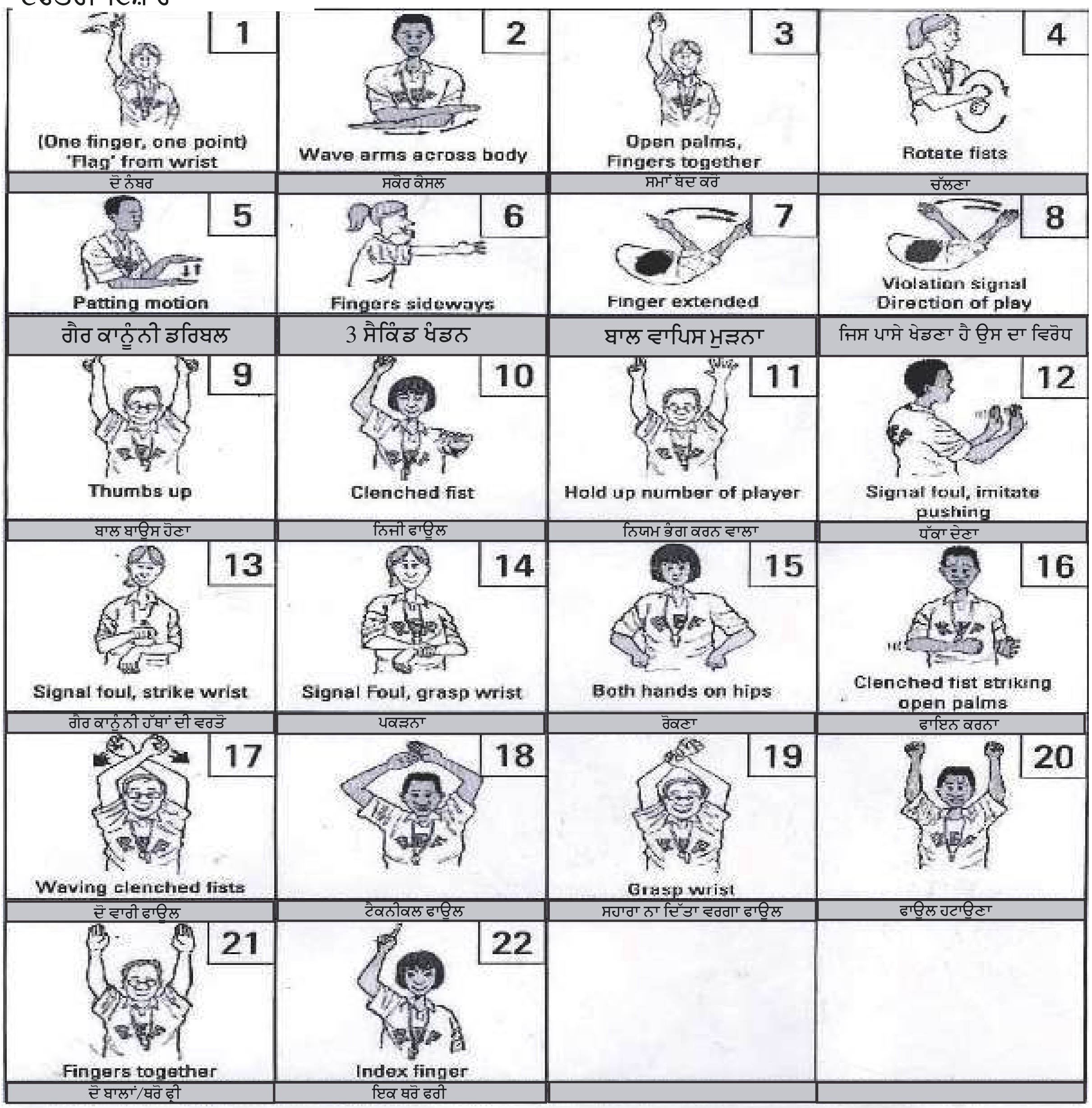
ਨਿਯਮ 17 : ਕਾਰਨਰ ਕਿੱਕ :-

ਜਦੋਂ ਰੱਖਿਅਕ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਖੇਡੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਗੇਂਦ ਧਰਤੀ ਜਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਗੋਲ ਰੇਖਾ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹਮਲਾਵਾਰ ਟੀਮ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਨਿਕਟਤਮ ਕਾਰਨਰ ਫਲੈਗ ਪੋਸਟ ਦੇ ਚੌਥਾਈ ਘੇਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਕਿੱਕ ਲਗਾਵੇਗਾ । ਅਜਿਹੀ ਕਿੱਕ ਨਾਲ ਪ੍ਰੱਤਖ ਗੋਲ ਵੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ 9.15 ਮੀਟਰ (10 ਗਜ਼) ਦੂਰ ਰਹਿਣਗੇ । ਕਿੱਕ ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਵੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਛੂਹ ਸਕਦਾ ਜਦੋ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਛੂਹ ਨਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ।

ਬਾਸਕਟਬਾਲ :-

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਵਿੱਚ ਰੈਫਰੀ ਇੱਕ ਮੱਹਤਵਪੂਰਨ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸਹਾਇਕ ਅੰਪਾਇਰ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਨੈਸ਼ਨਲ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਲੀਡ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ Crew Chief ਅਤੇ ਦੋ ਦੂਜੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੈਫਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਨਿੱਚੇ ਲਿਖੇ ਕੁਝ ਸਿਗਨਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਦਫਤਰੀ ਇਸ਼ਾਰੇ



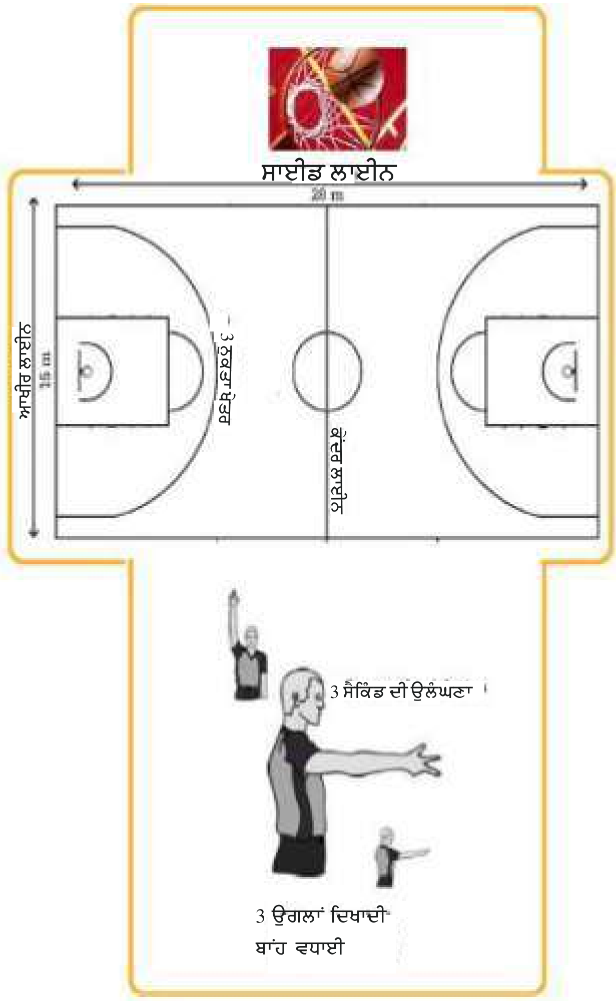
ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਦੇ ਨਿਯਮ

ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ

ਇੱਕ ਟੀਮ ਪੰਜ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੰਜ ਬਦਲਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਕੋਰਟ ਦਾ ਆਕਾਰ

ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਕੋਰਟ 28 ਮੀਟਰ ਲੰਬਾ ਅਤੇ 15 ਮੀਟਰ ਚੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਇਤਾਕਾਰ, ਪੱਧਰਾ ਅਤੇ ਠੋਸ ਧਰਾਤਲ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਖੇਡ ਹਾਲ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਾਲ ਦੀ ਉਚੱਾਈ ਘੱਟ ਤੋ ਘੱਟ 7 ਮੀਟਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਫ਼ੀ ਚਾਰ ਮੀਟਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਨਫ਼ੀ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਦੀ ਹੱਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ।



ਉਲੰਘਣਾ (Violation)

ਇਹ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਗੇਂਦ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਥਰੋ - ਇੰਨ ਲਈ ਉਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ।

ਯਾਤਰਾ/ਚਲਣਾ(Travelling)

ਇਹ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਨਤੀਜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ 2 ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਕਦਮ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਬਾਊਂਸ ਕੀਤੇ ਚਲੇ ।

ਡਬਲ ਡਰਿਬਲ (Double Dribble)

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ; ਫਿਰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਬਾਂਉਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਤਿੰਨ ਸੈਕਿੰਡ

ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਸੈਕਿੰਡ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਵੀ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਥ੍ਰੀ ਸੈਕਿੰਡ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਫਾਊਲ (Foul)

ਫਾਊਲ ਇਕ ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਐਕਸ਼ਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਕ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਰੁੱਧ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਇਥੇ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਾਊਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।
ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬਧੰੀ: ਪਹਿਲੇ ਨੂੰ ਸਰੁੱਖਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਫਾਉਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਪਰਾਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਬਚਾਅ ਵਾਲੇ ਕਿਡਾਰੀ ਤੋਂ ਫਾਉਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਬਚਾਅ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ, ਧੱਕਣਾ, ਠੁੱਡਾ ਖਾਣਾ, ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਪਕੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਬਾਲ ਲੈਣ ਬਦਲੇ ।
ਅਪਰਾਧੀ ਫਾਊਲ: ਦੂਸਰਾ ਅਪਰਾਧੀ-ਹਾਨੀ ਫਾਊਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਅਪਰਾਧਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫਾਉਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਥਿਰ/ਅਟਲ ਬਚਾਅ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਸਕੋਰਿੰਗ

ਜਦੋਂ ਗੇਂਦ ਬਾਸਕਟ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਜਾ ਕੇ ਰੁਕ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ ਤੱਦ ਗੋਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਰੇਖਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਗੋਲ ਦੇ ਦੋ ਅੰਕ ਅਤੇ ਫਰੀ ਥ੍ਰੋ ਰਾਂਹੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਗੋਲ ਦਾ ਇੱਕ ਅੰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਤਿੰਨ ਪੁਆਇੰਟ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਪਰੇ ਫੀਲਡ ਗੋਲ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਅੰਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਫਾਊਲ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਫ਼ਰੀ ਥ੍ਰੋ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਥਰੋ ਕਰਕੇ ਵੀ ਇੱਕ ਅੰਕ ਲੈਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ।

ਵਾਲੀਬਾਲ

ਵਾਲੀਬਾਲ ਮੈਚ ਪਹਿਲੇ ਰੈਫ਼ਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਹੇਠ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜੋ ਕਿ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੀ ਟੀਮ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੇਗਾ । ਉਹ ਨੈਟ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਕੋਰਟ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੇਗਾ। ਦੂਜਾ ਰੈਫ਼ਰੀ ਜੋ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਰੈਫ਼ਰੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ, ਉਹ ਗਰਾਊਂਡ ਲੈਵਲ ਨੈਟ ਦੇ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਖੜ੍ਹੇਗਾ। ਸਕੋਰਰ ਦੂਜੇ ਰੈਫ਼ਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਟੇਬਲ ਤੇ ਬੈਠੇਗਾ।

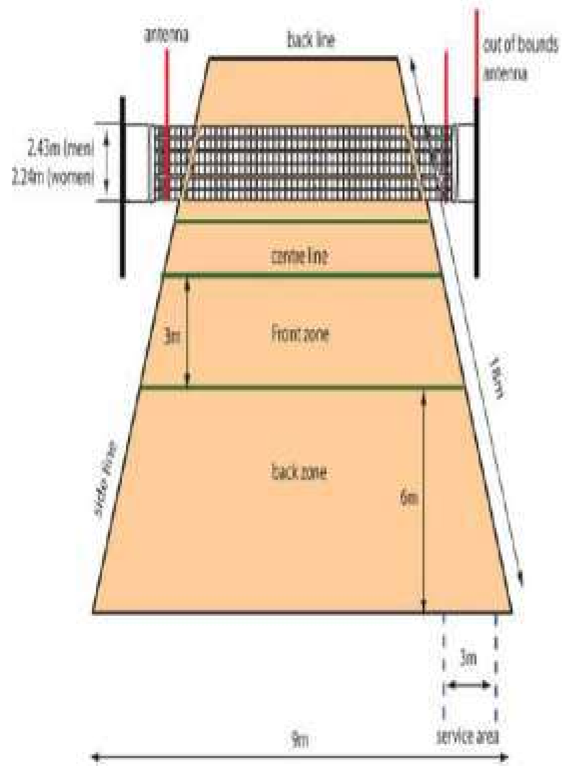
ਸਿਗਨਲ (Signals)

ਵਾਲੀਬਾਲ ਦੇ ਨਿਯਮ

ਇਹ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨੈਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿਚ ਵੰਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬਾਲ ਨੂੰ ਨੈਟ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੂਜੇ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਭੇਜਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਵੀ ਇੰਝ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਆਕਾਰ

ਇਹ ਆਇਤਾਕਾਰ ਆਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 18 ਮੀਟਰ ਅਤੇ ਚੌੜਾਈ 9 ਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸੇ ਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ 3 ਮੀਟਰ ਚੌੜਾ ਰਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਕੋਰਟ ਦੇ ਉੱਪਰ 7 ਮੀਟਰ ਉੱਚਾਈ ਤੱਕ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕੋਰਟ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ 5 ਸਮ (2 ਇੰਚ ਚੌੜੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ)।



ਨੈਟ ਦੀ ਉੱਚਾਈ

ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਜਾਲ ਦੀ ਉੱਚਾਈ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ 43 ਸਮ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 2 ਮੀਟਰ 24 ਸਮ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

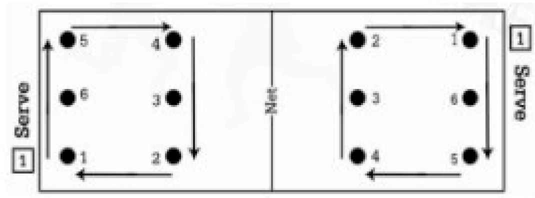
ਐਂਟੀਨਾ

ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ 9 ਮੀ. ਦੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਤੇ 1.80 ਮੀ ਲੰਬਾ ਐਂਟੀਨਾ ਲੱਗੇਗਾ ਜੋ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਜਾਲ ਦੇ .80 ਸਮ ਉੱਪਰ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਏਰੀਅਲ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਜਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਦਾ ਘੇਰਾ 10 ਮਿ.ਮੀ . ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਐਂਟੀਨਾ ਜਾਲ ਦਾ ਹੀ ਤਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਲ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਖੰਭਿਆਂ ਦੀ ਸਾਈਡ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਦੂਰੀ 1.00 ਮੀਟਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉੱਚਾਈ 2.55 ਮੀਟਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਗੇਂਦ

ਗੇਂਦ ਗੋਲਾਕਾਰ ਅਤੇ ਨਰਮ ਚਮੜੇ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਬੜ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਇਆ ਬਲੈਡਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਦਾ ਘੇਰਾ 65 ਸਮ ਤੋ ਲੈ ਕੇ 67 ਸਮ ਤੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਰ 260 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ 280 ਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੇਂਦ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦਾ ਦਬਾਅ 0.30 ਤੇ 0.325 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ /ਸਮ2 ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਖਿਡਾਰੀ



ਵਾਲੀਵਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ 6 ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਟੇਸ਼ਨ ਪੈਟਰਨ ਵਿਚ ਕਲਾਕ ਵਾਇਜ ਇਕ ਨੰਬਰ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਬਧਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਦੇ ਗੇਮ/ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੇ ਜਿੱਤਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪੁਆਇੰਟ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇ 2 ਵਾਲਾ 1 ਨੰਬਰ ਤੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 1 ਨੰਬਰ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ 6 ਨੰਬਰ ਤੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

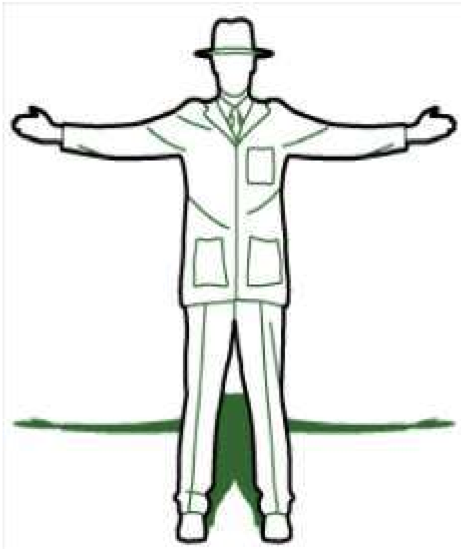
1996 ਵਿੱਚ **FIVB** ਨੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਮੱਹਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲਿਬਰੋ ਦੇ ਨਾਂਅ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਭਿੰਨ -ਭਿੰਨ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਜਰਸੀਆਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਬਾਕੀ ਟੀਮ ਦੀ ਵਰਦੀ ਤੋਂ ਅੱਲਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਦਲਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸਮੇਂ ਉਹ ਜਿਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹੋਵੇ ਉਸਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕੋਰਟ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਐਨਟਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲਿਬਰੋ ਖਿਡਾਰੀ ਸਰਵਿਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਅਟੈਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਸਬਲਾਕ ਨਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਲਿਫਟ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਸਕੋਰਿੰਗ ਤਰੀਕਾ

ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਆਪਣੇ ਵਾਲੀ ਸਾਈਡ ਵੱਲੋਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਬਾਲ ਨੂੰ ਹਿੱਟ ਕਰਕੇ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਵੱਲ ਭੇਜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੇਡ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ, ਬਾਲ ਨੂੰ ਨੈਟ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਵੱਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਆਈ ਬਾਲ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਵੱਲ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਭੇਜੀ ਜਾਂਦੀ।

ਸਕੋਰਿੰਗ ਸਿਸਟਮ

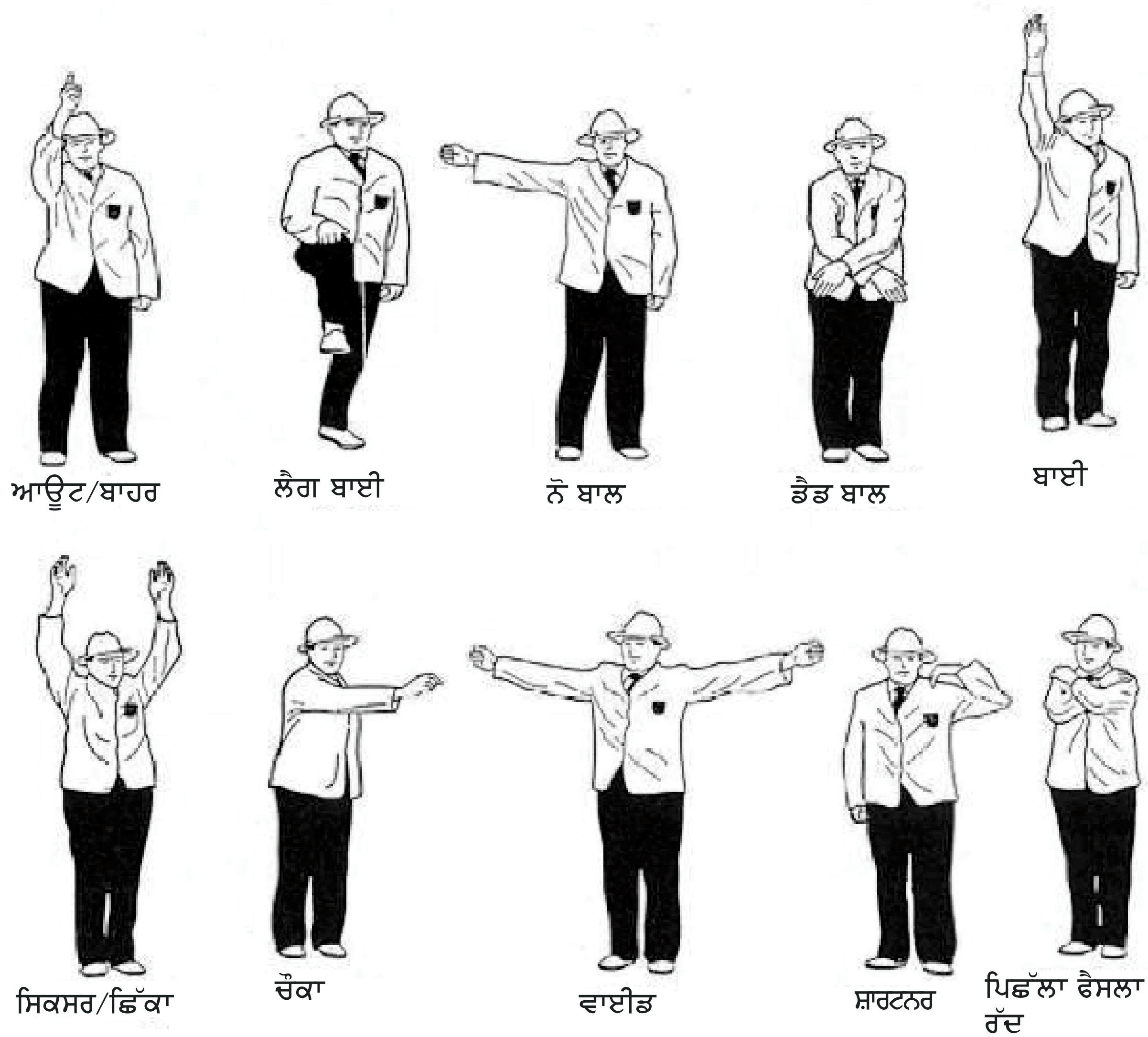
ਸਾਰੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੈਚਾਂ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੇ ਸੈੱਟ ਖੇਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਸੈੱਟ 25-25 ਪੁਆਇੰਟ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੰਤਲਾ ਸੈੱਟ 15 ਪੁਆਇੰਟਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਕ੍ਰਿਕਟ

ਕ੍ਰਿਕਟ ਵਿੱਚ ਮੈਚ ਅੰਪਾਇਰ ਇੱਕ ਆਫ਼ ਫ਼ੀਲਡ (Off – field) ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਖੇਡ ਸੰਚਾਲਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਉਹ ICC ਦੇ ਬਣਾਏ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਖੇਡ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ On – field ਅੰਪਾਇਰ ਅਤੇ ਤੀਜਾ (Third Empire) ਥਰਡ ਅੰਪਾਇਰ ਕੁਝ ਫੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਅੰਪਾਇਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਦੋ On Field ਅੰਪਾਇਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਕਟ ਪਿੱਛੇ ਜਿੱਥੇ ਬਾਲਰ (Bowler) ਬਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਖੜ੍ਹਦਾ ਹੈ । ਦੂਜਾ ਬੈਟਸਮੈਨ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦੂਰੀ ਤੇ On – side ਪਾਸੇ ।

ਨਿੱਚੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਸਿਗਨਲ ਚਿੱਤਰ ਰਾਹੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ :-



ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਬਿਲਕੁਲ ਬੇਸ ਬਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਗੋਲ ਰਨ ਬਣਾਉਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇੰਝ 100 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਖੇਡ $5^1/_2$ ਘੰਟੇ ਚਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਹਰ ਟੀਮ ਬੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰ ਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ।

ਗੇਂਦ ਦਾ ਵਜਨ 5.5 ਆਊਂਸ (Ounce) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਚਮੜੇ ਦੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਬੱਲਾ ਲੱਕੜ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਇੱਕ ਬਾਲ ਖੇਡ ਅੰਦਰ

ਦੂਜਾ ਬੱਲੇਬਾਜ਼

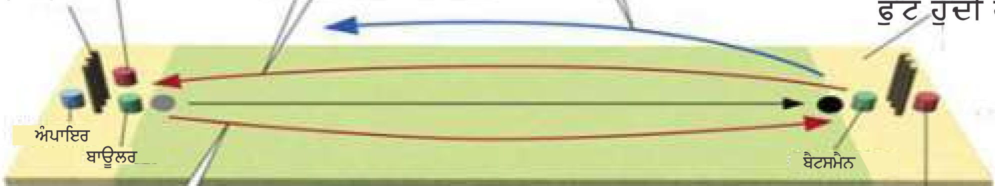
ਵਿਕਟ

1 ਗੇਂਦਬਾਜ਼ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲ ਬਾਊਲਿੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

2 ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਬਾਲ ਨੂੰ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਹਿੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਪਿੱਚ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 66 ਫੁੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਵੇਲਣ ਉੱਪਰ ਰੱਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



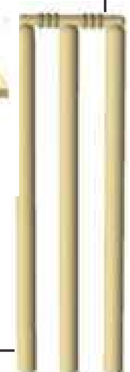
ਗੇਂਦਬਾਜ

3 ਹਰੇਕ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਭੱਜ ਕੇ ਸਕੋਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

4 ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਖੇਡਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਆਊਟ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ।

ਵਿਕਟ ਕੀਪਰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੈਚ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੇਸਬਾਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਵਿਕਟਾਂ ਲਕੜ ਦੀਆ ਬਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

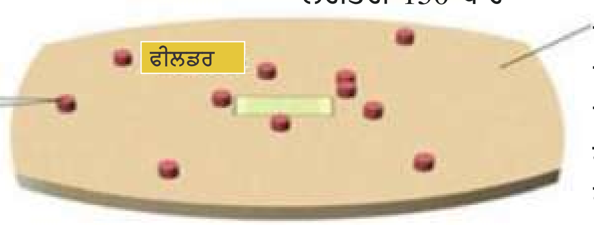


ਵਿਕਟਾਂ

ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ

ਲਗਭਗ 150 ਪਾਰ

ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ 11 ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਬੈਟਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਦੂਜੇ ਫਿੰਲਡਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ।



ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਡੰਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਉਪਰ ਵੇਲਣ ਆਕਾਰ ਦੇ 2 ਡੰਡੇ ਰੱਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਦੌੜਾਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ

- ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਦੂਜੀ ਸਾਈਡ ਵੱਲ ਸਕੋਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਦੋਂ ਭੱਜਦਾ ਹੈ ਜਦੋ ਉਸਦੇ ਬੱਲੇ ਨਾਲ ਗੇਂਦ ਹਿੱਟ ਹੋ ਕੇ ਫ਼ਿਲਡ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
- ਜਦੋ ਬਾਲ ਗਰਾਊਂਡ ਨੂੰ ਛੂਹਦੀ ਹੋਈ ਬਾਊਂਡਰੀ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਦੇ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ 4 ਦੌੜਾਂ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਪਰੰਤੂ ਜਦੋਂ ਗੇਂਦ ਬੱਲੇ ਨਾਲ ਹਿੱਟ ਹੋ ਕੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚੋ ਹੋ ਕੇ ਬਾਉਡਰੀਂ ਕਰਾਸ ਕਰ ਲਵੇ ਉਦੋਂ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਦੇ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ 6 ਦੌੜਾਂ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।
- **ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਉਦੋਂ ਆਊਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ** ਜਦੋਂ ਉਸ ਦਾ ਬੱਲਾ ਵਿਕਟਾਂ ਨਾਲ ਛੂਹ ਜਾਏ ।
- ਜਦੋਂ ਗੇਂਦ ਬੱਲੇ ਨਾਲ ਹਿੱਟ ਹੋ ਕੇ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕੈਚ ਕਰ ਲਵੇ ।

ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਕਿਵੇਂ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

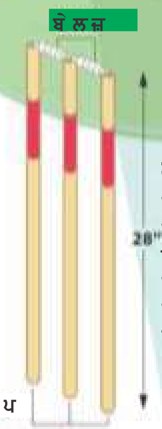
ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦੀ ਖੇਡ ਬਾਲ ਅਤੇ ਬੈਟ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ ਜੋ 2 ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ 11 ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖੇ ਇਸ ਗ੍ਰਹਿ ਤੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਹ 100 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਖੇਡੀ ਜਾਂ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਨਵੀਂ ਤਕਨੀਕ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਅਤੇ ਬ੍ਰੀਟਿਸ ਕੋਮਨਵੈਲਥ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਫੇਲ ਗਈ ਇਹ ਖੇਡ ਇੰਗਲੈਂਡ, ਭਾਰਤ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ, ਸ਼੍ਰੀ ਲੰਕਾਂ, ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਅਤੇ ਨਿਉਜੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਮਸ਼ਹੁਰ ਹੈ।

ਦੋ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਦੋਨੋ ਵਿਕਟਾਂ ਤੇ ਸਾਦੇ ਬੈਟ ਜੋ Willow ਲਕੱੜੀ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਲੈ ਕੇ ਖੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਇਕ ਬੈਟਮੈਨ ਨੂੰ ਬਾਲ ਸੁੱਟੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਦੂਜਾ ਰਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੈਟਮੈਨ ਵਿਕਟ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਾਲ ਨੂੰ ਹਿਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਾਲ ਦੂਰ ਲਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਰਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦੂਜੀ ਸਾਇਡ ਤੇ ਭਜੱਦਾ ਹੈ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਨ ਬਣਾਉਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਂ ਇਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਫੀਲਡਿੰਗ ਵਾਲੇ ਬਾਲ ਵਾਪਿਸ ਨਹੀਂ ਲਿਆਂਦੇ।

ਖੇਡ ਦਾ ਖੇਤਰ

ਇੱਕ ਵੱਡਾ, ਅੰਡਾਕਾਰ, ਘਾਹ ਵਾਲਾ, 450 ਅਤੇ 500 ਫੁੱਟ ਦੇ ਘੇਰੇ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਖੇਡ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਕਟ ਤਿੰਨ ਲੰਬੀਆਂ ਸੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਪਿਚ ਦੇ ਆਖਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਉੱਤੇ ਵੇਲਣ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ 2 ਡੰਡੇ ਰੱਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਉਲਰ ਇਹਨਾਂ ਵੇਲਣਾਂ ਨੂੰ ਡੇਗਣ ਦੀ ਕੋਸਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੈਟਮੈਨ ਇਸ ਨੂੰ ਹਿਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਂਦਾ ਹੈ।



ਗੇਂਦਬਾਜੀ

ਬਾਉਲਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਬੈਟਮੈਨ ਨੂੰ ਆਉਟ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਗੇਂਦ ਬੈਟਮੈਂਨ ਵੱਲ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਉਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਾਊਂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਬਾਉਂਲਰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਾਉਂਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਚਲੀ ਜਾਂਦੈ ਹੈ ਅਤੇ ਬੈਟਮੈਨ ਨੂੰ ਮੂਰਖ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਲ

ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਬਾਲ ਬੇਸਬਾਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੂੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਕ ਦੀ ਬਣੀ ਹੂੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਸਖਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਨਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉੱਤੇ ਚਮੜਾ ਚੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉੱਤੇ ਟਾਂਕੇ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੁਰਾਣੀ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਬਾਲ ਹੈ। ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੀ ਬਾਲ ਰਾਤ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿੰਡ ਅਪ ਕੀ ਹੈ ?

ਇਸ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਕੇਟਰ ਦੌੜ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਰਨ ਸਕੋਰ ਕਰਨੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ

ਬਾਲ **ਇੱਕ ਵਾਰ ਬਾਊਂਸ** ਕਰਕੇ ਬੈਟਮੈਨ ਵੱਲ ਸੁੱਟੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਊਟ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਾਲ **ਵਿਕਟ ਨਾਲ ਵੱਜਦੀ** ਹੈ ਅਤੇ ਪਰੇ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਬੈਟਮੈਨ ਬਾਲ ਨੂੰ ਹਿੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ **ਰਨ ਲੈਣ** ਲਈ ਦੂਜੇ ਅੰਤ ਤਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਵਿਕਟ ਕੀਪਰ ਬਾਲ ਲਿਆ ਕੇ ਵਿਕਟਾਂ ਨੂੰ ਡੇਗਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਦਾ ਹੈ **ਬੈਟਮੈਨ ਦੇ ਅੰਤ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।**