

## ਮੁੜ-ਏਕੀਕਰਨ ਪੜਾਅ II ਲਈ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਾਂਗੇ। ਸਾਡਾ ਮੰਤਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਜਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਅਹਿਸਾਸ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਿਯੋਗ ਤੰਤਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਉਸ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇ। ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਕੇਵਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ, ਬਲਕਿ ਕੋਵਿਡ ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਮੁੜ ਖੁੱਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਕਾਇਦਾ ਸਕੂਲੀ ਜੀਵਨ ਵੱਲ ਪਰਤਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਇੱਕ ਪੁਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਹਿਜ ਸਤਰ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਜੁੜਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕਾਰਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ।

### ਕਿਉਂ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਕਾਰਨ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦਮ ਰੋਕ ਲੱਗ ਗਈ। ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਇਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਬੱਚੇ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਇਸ ਸੰਕਟ ਦਾ ਡਾਢਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਟੈਮ ਫਾਰ ਗਰਲਜ਼ (ਐੱਸਐਫਜੀ) ਪਰੀਤੰਤਰ ਵਿੱਚ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਘਾਟ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮੌਕੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਮਿਲੇ ਹੋਣ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਸੰਸੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਹੋ ਸਕਿਆ ਹੋਵੇ। ਬੱਚਿਆਂ, ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਸਹਾਇਕਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਜੋ ਪਾੜਾ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਸਮੇਤ, ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਬਕਾਇਦਾ ਨੇਮ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮੁੜ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਾਇਮ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁੱਲ ਕੇ ਕਹਿਣ, ਸਮੂਲੀਅਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲੀ ਪਰੀਤੰਤਰ ਨਾਲ ਮੁੜ ਜੁੜਨ, ਸਕੂਲ ਪਰਤਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਕਾਇਦਾ ਨੇਮ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

### ਕੀ?

**ਸਟ੍ਰੈਚ ਅਤੇ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ-** ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਸਟ੍ਰੈਚ ਅਤੇ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ, ਹੋਰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਸੈਚੋ-ਲਿਖੇ ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ-** ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨਾਲ ਇੱਕ ਲਿਫਾਫ਼ੇ ਵਿੱਚ ਨੱਥੀ ਇਹ ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ, ਇਸ ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ 1-2 ਪੰਨਿਆਂ ਦੇ ਲਿਖਤੀ ਕਾਰਜ, ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਆਮ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਗੈਰ-ਭੌਤਿਕ (ਵਰਚੂਅਲ) ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਜਾਣਗੇ, ਅਸੀਂ ਐੱਸਐਫਜੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੋਰ ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਾਂਗੇ।

**ਮਨ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ** - ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਨ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ 5 ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਰਜ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਥੋੜ੍ਹੇ

ਪੂਰਵ-ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ\*)। ਮਦਦ ਅਤੇ ਮਨ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਸੰਗਠਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਵਰਕਬੁੱਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

**ਕਾਰਜ** – ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ, ਦਸਤਕਾਰੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਮੂਹਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਸੁਣਨ, ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

**ਊਰਜਾ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਜ**- ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਮੁਤਾਬਿਕ, ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਊਰਜਾਵਾਨ ਹੋਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਜ ਕਰਾਂਗੇ।

ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ: ਸੁਕਵਧੇ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਅਸੀਂ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਮੂਲ-ਤਰਕ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਐੱਸਐਫਜੀ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ, ਲੋੜਾਂ, ਮੁੜ-ਏਕੀਕਰਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸਹੀ ਸਿੱਟੇ ਤਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਜ਼ਮੀਨੀ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਕਲੰਡਰ ਗੈਰ-ਭੌਤਿਕ (ਵਰਚੁਅਲ) ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਮੁੜ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਨਾਲ, ਸੁਕਵਧਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦਿਆਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ, ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਭਾਗ ਲੈਣ ਜਾਂ ਨਾ ਲੈਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਹੀ ਛੱਡਿਆ ਜਾਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੋਣ।

ਸੁਕਵਧੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜ ਕਰਦਿਆਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਾਰਜ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਕਰਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਮਨ ਲਗਾ ਕੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸੁਕਵਧੇ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ, ਕਾਰਜ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਸੁਕਵਧਾ ਆਪ ਅੱਗੇ ਹੋ ਕੇ ਉਦਾਹਰਨ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ 'ਤੇ ਦਰਜ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਚੰਗਾ ਰਹੇਗਾ, ਕੁਝ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਓ ਅਤੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਦਸਤਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਲਿਖਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜਿਸ ਹਫ਼ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਵੀ ਲਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਭ ਨੂੰ ਹੋਏ ਕਾਰਜ ਵੇਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਅੰਦਰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਬਣਾ ਸਕਣ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਥਾਂ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕੀਏ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅਗਲੇਰੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਘੜ ਸਕੀਏ।

ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਪਸ਼ਟ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਦਾਦ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਆਪ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਊਰਜਾਵਾਨ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ।

ਮਨ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਜਰੂਰ ਕਰੋ\*

## ਸਟ੍ਰੈਚ ਅਤੇ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ

**ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ:** ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ, ਮੱਥੇ, ਭਰਵੱਟਿਆਂ, ਕੰਨਾਂ, ਗੱਲਾਂ, ਨੱਕ, ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਿਆਂ, ਹੇਠਾਂ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਤੱਕ ਜਾਓ।

**ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਲੈ ਜਾ ਕੇ ਉੱਛਲਨਾ:** ਵਾਰੋ-ਵਾਰ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲਿਜਾ ਕੇ ਉੱਛਲਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

**ਕਾਂ ਵਾਂਗ ਉੱਛਲਣਾ:** ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਉੱਛਲੋ, ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਹਰ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਵਧਾ ਕੇ ਛਾਲ ਮਾਰੋ, ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਛਾਲ ਨਾ ਮਾਰ ਲਵੋ। ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

**ਫ੍ਰਾਈ ਹੋ ਰਹੇ ਅੰਡੇ ਵਾਂਗ ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ:** ਅਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਸੁਬਾ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੰਡੇ ਹੋ। ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਲੇਟੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਵਤੀਰਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਅੰਡਾ ਕਿਸੇ ਫ੍ਰਾਈ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਫ੍ਰਾਈ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਫੈਲ ਜਾਓ।

**ਅੱਡੀ ਅਤੇ ਪੰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਫੁਹਣਾ:** ਆਪਣੇ ਦੋਵਾਂ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਉੱਛਲਦਿਆਂ, ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮੇਲੋ ਅਤੇ ਵਾਰੋ ਵਾਰ ਪੰਜੇ ਅਤੇ ਅੱਡੀਆਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਫੁਹੋ। ਇਹ ਵੇਖਣ ਅਤੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਕਸਰਤ ਹੈ।

**ਅੱਡੀਆਂ ਮਾਰਨੀਆਂ:** ਇਹ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਚ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਾਰੋ-ਵਾਰ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੱਜੇ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਖੱਬੇ।

**ਉੱਛਲਨਾ ਅਤੇ ਘੁੰਮਣਾ** ਘੁੰਮਦਿਆਂ ਇੱਕ ਲੱਤ 'ਤੇ ਉੱਛਲੋ, ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ 'L' ਅੱਖਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ, ਬਾਹਰ ਵੱਲ, ਉੱਤੇ ਉੱਠਣ ਦਿਓ। ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਾਂਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

**ਉਲੰਪਿਕ ਸਪੀਡ ਵਾਕਿੰਗ ਡੱਕ ਰੇਸ:** ਪਹਿਲਾਂ, ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਅਤੇ ਕੱਲ੍ਹੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਣ। ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਤਖ ਵਾਂਗ ਤੁਰਨ, ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਬਾਂਹਾਂ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਸਮੀਖਿਅਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਬਣਤਰ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਹੱਸੋਗੇ ਵੀ!

**ਜੋੜਿਆਂ ਵਜੋਂ ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ:** ਜੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਜੋੜ ਕੇ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਬਾਂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਂਹਾਂ ਪਾਈ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਰੋ-ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਵੱਖੀ ਦੇ ਜੋਰ 'ਤੇ ਮੁੜੇਗਾ। ਜੇ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਰਜ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਹੋਵੇਗਾ।

**ਰੋਅ ਬੋਟ ਸਟ੍ਰੈਚ:** ਸਾਥੀ ਆਪਣੇ ਬੂਟਾਂ ਦੇ ਤਲੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਕੇ, ਮੂੰਹ ਸਾਵੇਂ ਬੈਠਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜ ਕੇ, ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚਣ ਲਈ (ਆਰਾਮ ਨਾਲ) ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ। ਸਖ਼ਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਸਖ਼ਤ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ, ਦੂਜੇ ਦੇ ਹੱਥ ਦੀ ਪਕੜ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਮੋੜਨੇ ਪੈਣ।

**ਟੋਇਕਾ ਹੋਪ:** ਦੋ ਜਣਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਉਣਾ ਚਾਹੁਣ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੱਖੀ ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਆਪਣੀ ਵੱਖੀ ਦੁਆਲੇ ਰੱਖ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਤਿੰਨੋਂ, ਸਿਲਸਿਲੇਵਾਰ ਉੱਛਲੋ। ਇੱਕ, ਦੋ, ਤਿੰਨ ਦੇ ਸੈੱਟ ਵਿੱਚ (ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ) ਇਕੱਠੇ ਕਿੱਕ ਮਾਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਕਿੱਕ ਮਾਰਦਿਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਉਲਝਣ ਭਰਿਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਕੋਰਸ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਸਤਰ!

**ਥਾਂ ਲੱਭੋ:** ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ, ਕਮਰੇ ਵਿਚਲੀ ਥਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਗੇ। ਸੁਕਵਧਾ ਇੱਕ ਤੋਂ ਪੰਜ ਤੱਕ ਗਿਣਤੀ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਹਰ ਬੱਚਾ ਉਸ ਥਾਂ ਵੱਲ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਉਸ ਨੇ ਸੋਚੀ ਸੀ। ਸੁਕਵਧਾ ਫਿਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਪੰਜ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪੰਜ ਗਿਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਬੱਚਾ ਨਵੀਂ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਵੇਗਾ। ਫਿਰ, ਸੁਕਵਧੇ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜ ਤੱਕ ਗਿਣਦਿਆਂ, ਇੱਕ ਪੈਰ 'ਤੇ ਉੱਛਲਦਿਆਂ, ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਰਤਣਗੇ। ਫਿਰ, ਸੁਕਵਧੇ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜ ਤੱਕ ਗਿਣਦਿਆਂ, ਇੱਕ ਪੈਰ 'ਤੇ ਉੱਛਲਦਿਆਂ, ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਜਾਂਦਿਆਂ ਬੱਚੇ ਇਉਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ - ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਰੱਸੀ ਟੱਪਦਿਆਂ, ਪੁੱਠਾ ਤੁਰਦਿਆਂ, ਡੱਡੂ ਛਾਲ ਮਾਰਦਿਆਂ ਆਦਿ।

### ਸੋਚੋ-ਲਿਖੋ ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਫੈਲੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਉਸ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਤਾਲਾਬੰਦੀ, ਅਨੋਖੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇਸ ਲਈ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪੱਖੋਂ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਸਨ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਘਰ ਬੈਠ ਕੇ ਸਿੱਖ ਸਕਣ। ਫਿਰ ਵੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ, ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦ ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਦਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਹੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘਰਬੰਦੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਰੱਖਦਿਆਂ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਸਿਖਾਉਣ ਦਾ ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਨਾਲ ਅਸੀਂ 50 ਸੋਚੋ-ਲਿਖੋ ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਚਣ, ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਸਬੰਧੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਸਮੇਤ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਿੱਠ ਭੂਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ, ਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੀਟਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸੰਦੇਸ਼, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮਾਧਿਅਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ-

ਆਈਵੀਆਰਐਸ ਸੰਦੇਸ਼- ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਸੰਦੇਸ਼ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪ ਇਹ ਕਾਰਜ ਕਰ ਸਕਣ। (ਲਿਫਾਫ਼ੇ ਵਿੱਚ ਨਮੂਨਾ ਵੇਖੋ)

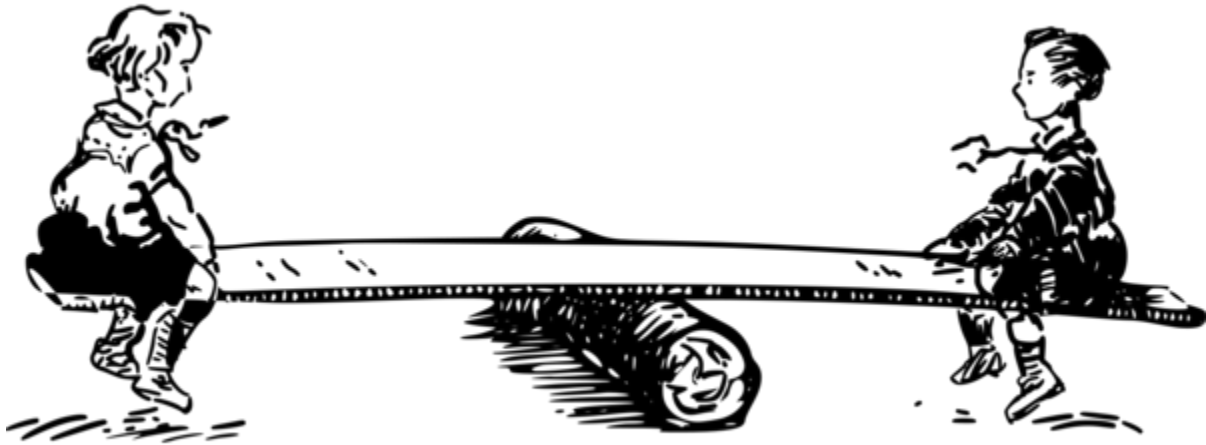
ਵਾਟਸਐਪ- ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਦਾ ਫਾਰਮੈਟ ਵਾਟਸਐਪ ਰਾਹੀਂ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਕੇ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਲਿਫਾਫ਼ੇ ਵਿੱਚ ਨਮੂਨਾ ਵੇਖੋ)

ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ- ਹੋਰ ਪਰਤਾਂ ਜੋੜਦੇ ਹੋਏ, ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਵਿਚਲੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਵੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸਬੰਧਿਤ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਫਾਰਮੈਟ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਗੱਲ-ਬਾਤ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਮਿਲਣਗੇ। ਸਾਰੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ ਇੱਕ ਲਿਫਾਫ਼ੇ ਵਿੱਚ ਹਨ।

### ਮਨ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਰੱਖਣ ਸਬੰਧੀ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ

ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਰੱਖਣ ਸਬੰਧੀ 5 ਕਸਰਤਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸੁਕਵਧੇ ਵੱਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾਵੇ।



ਤਸਵੀਰ ਦਾ ਸੋਮਾ: ਕ੍ਰੀਏਟਿਵ ਕਾਮਨਜ਼

### 1. ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਸਹਿਜੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਵੋ: 1-2-3-4.

ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲ ਕਰਦਿਆਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਨੂੰ ਫੂਕ ਮਾਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ: 1-2-3-4-5-6-7-8.

3-4 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

### 2. ਧੁੰਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਇੱਕ ਹੱਥ ਆਪਣੀ ਧੁੰਨੀ ਤੋਂ ਉੱਤੇ, ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਹੱਥ ਛਾਤੀ ਦੇ ਉਤਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ।

ਢਿੱਡ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।

ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਭਰੋ।

ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਫੈਲਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਹੇਠਲਾ ਹੱਥ ਹਿਲਾਓ।

ਨਾ ਤਾਂ ਉੱਤੋਂ-ਉੱਤੋਂ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਚੁੱਕੋ।

ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਲਾਈ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਛੱਡੋ।

### 3. ਕੋਰ ਦੀ ਕਸਰਤ

ਚੁੱਕੋ → ਸੁਣੋ → ਸਾਹ ਲਵੋ

ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ।

ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਸਾਹ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਛੱਡੋ।

ਸੋਚੋ ਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਭਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਾਹਰ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਭਟਕ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨੋ, ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੁੜ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਸਾਹ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਪੁੰਨੀ ਵਿਚਲੀ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ (ਨੋਟ: ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਘਟਾਇਆ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)।

ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪਰਤੋ।

#### 4. ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਹੋਂਦ ਬਾਰੇ ਸੂਝ

ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਚੀਜ਼, ਜਿਸ ਨੂੰ ਫੜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜੋ।

ਇੱਕ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਫੜਾਓ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ 'ਤੇ ਪੈਂਦੇ ਉਸ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਇਹ ਚੀਜ਼ ਕਿੰਨੀ ਵੱਡੀ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਸਤਹ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਫੇਰੋ।

ਇਸ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਖੁਰਦਰੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪੱਧਰੇ। ਚੀਜ਼ ਦੇ ਆਕਾਰ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਬਨਾਵਟ ਨੂੰ ਵਾਚੋ। ਸਤਹ ਵਿਚਲੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਜਾਂ ਉਭਾਰਾਂ ਜਾਂ ਟੋਇਆਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਪੱਧਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖੁਰਦਰਾ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਠੰਢਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗਰਮ।

ਚਿਪਚਿਪਾ ਹੈ, ਗ੍ਰੀਸ ਵਰਗਾ ਹੈ, ਤਿਲੁਕਵਾਂ ਹੈ, ਗਿੱਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁੱਕਾ?

ਅੰਤ:

1. ਸਬੰਧਿਤ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਂ ਟੇਬਲ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।
2. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਓ।
3. ਸਾਹ ਦੀ ਗਤੀ ਬਦਲੇ ਬਿਨਾਂ, ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਸਾਹ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।
4. ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ।

## 5. ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਸੋਝੀ

ਚੌਂਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਬੈਠੋ।

ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਬੈਠਣ ਮਗਰੋਂ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਦੂਰ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਉਹ ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਜੋ ਸੁਣੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ, ਸੁਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਮੇ ਨੂੰ ਵਾਚੋ।

ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਸੁਣੋ।

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ।

ਵਾਪਸ ਪਰਤਣ ਮਗਰੋਂ, ਇੱਕ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਤੇ ਉਹ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਿਆ।

ਸੁਚੇਤ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਵੀ ਸਾਡੀ ਇੱਕ ਵਰਕਬੁੱਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਇੱਕ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਵਰਕਬੁੱਕਸ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਗਠਨ ਅਪਨੀਸ਼ਾਲਾ ਨੇ ਵੀ ਸੁਚੇਤ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕੁਝ ਕਾਰਜ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵੇਖਿਆ ਅਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ: ਸੁਚੇਤ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਵਰਕਬੁੱਕਾਂ ਕੇਵਲ ਹਵਾਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਿੰਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

## ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜ

### 1. ਕਹਾਣੀਆਂ

#### ਉਦੇਸ਼:

ਕਹਾਣੀਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੋਂ ਹੀ ਇਨਸਾਨੀ ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੀਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਸੁਭਾਉ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੈਰ-ਭੌਤਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਖੁੱਲਣ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### ਤਿਆਰੀ:

ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਮੋਬਾਈਲ 'ਤੇ Storyweaver ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਹਾਣੀਆਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਣਾ ਉੱਤਮ ਰਹੇਗਾ।



ਸੁਕਵਧਾ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਕੋਈ ਕਹਾਣੀ ਕਲੱਬ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਡੀਓ ਕਹਾਣੀਆਂ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੈਰ-ਭੌਤਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਦੌਰਾਨ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਲਈ ਦਿਨ ਮਿੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਂ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਿਆਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਚੁਣੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਰਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤੀਆਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਅਧਾਰਿਤ ਨਾ ਹੋਣ।

ਸੁਣਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ, ਪੱਧਰ 3 ਅਤੇ ਪੱਧਰ 4 ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਉੱਤਮ ਰਹਿਣਗੀਆਂ।

### ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ:

ਕੋਈ ਇੱਕ ਮਿੱਥੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਠੀਕ ਲੱਗੇ ਉੱਜ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਿਸ ਨੇ ਕਹਾਣੀ ਕਹਿਣੀ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

1. ਸੁਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਹਾਣੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹੋ।
2. ਬੋਲਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ - ਕਿੱਥੇ ਆਵਾਜ਼ ਹੇਠਾਂ-ਉੱਤੇ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਰੁਕਣਾ ਹੈ ਅਤੇ - ਇਹ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
3. ਸੁਣਾਉਣ ਵੇਲੇ- ਉੱਚੀ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਬੋਲੋ, ਲਹਿਜ਼ੇ ਅਤੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ, ਸਰੋਤਿਆਂ ਨੂੰ ਦਾਦ ਦੇਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

**ਸੁਝਾਅ:** ਕਿਸੇ ਖੇਤਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਲੋਕ-ਕਹਾਣੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੱਦਾ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਲੋਕ-ਗੀਤ ਵੀ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Storyweaver ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ:

Tara finds her stars <https://storyweaver.org.in/stories/1219-tara-finds-her-stars>  
Kalpana's Cycle <https://storyweaver.org.in/stories/11283-kalpana-s-cycle>  
Chuskit goes to school <https://storyweaver.org.in/stories/21-chuskit-goes-to-school>  
Only fools go to school <https://storyweaver.org.in/stories/106261-only-fools-go-to-school>  
The story of Wangari Mathai <https://storyweaver.org.in/stories/13814-a-tiny-seed-the-story-of-wangari-maathai>  
Same-same or different <https://storyweaver.org.in/stories/10963-same-same-or-different>

ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ/ਐਪਸ:

ਹਿੰਦੀ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਮਰਾਠੀ ਦੀਆਂ pdf ਕਿਤਾਬਾਂ + ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ, ਵੀਡੀਓ

<http://www.arvindguptatoys.com/>

ਤੁਲਿਕਾ ਪਬਲੀਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਕਈ ਲਿੰਕ <https://www.tulikabooks.com/info/e-tulika>

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਿੰਦੀ ਦੀਆਂ ਆਡੀਓ ਕਿਤਾਬਾਂ <https://www.eklavya.in/books/audio-books>

## 2. ਗੱਲ-ਬਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਉਦੇਸ਼:

ਉਮੀਦ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਖੁੱਲ੍ਹਦਿਆਂ ਹੀ, ਸਾਰੇ ਆਪਣਾ ਰਹਿੰਦਾ ਕੰਮ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਕਾਇਦਾ ਜੀਵਨ ਵੱਲ ਭੱਜਣਗੇ। ਆਪਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ-ਬਾਤਾਂ ਵੀ ਨਿੱਤ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣਗੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਮਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਗੱਲ-ਬਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਟਾਉਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ, ਬੱਚੇ, ਮੁੱਖ-ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਤਿਆਰੀ:**

ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਲਈ ਰੱਖਣਾ ਉੱਤਮ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੋਸਟਰ ਲਾਉਣਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਰਹੇਗਾ।

ਗੈਰ-ਭੌਤਿਕ ਮਿਲਣੀ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਕਾਰਜ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨ, ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਭਾਵ ਸਿਰਜਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਗੱਲ-ਬਾਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਵਿਸ਼ੇ ਜਾਂ ਸਵਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਹੇਠਾਂ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਹਨ:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ?	ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਜਗ੍ਹਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦਿਆਂ ਉਕਤਾ ਜਾਂਦੇ ਹੋ?	ਕਿਸੇ ਐਸੀ ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਾਦ ਹੋਵੇ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਪਸੰਦ ਹੈ?	ਆਪਣੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤੋਂ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?	ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ?
ਕਿਸੇ ਪੜ੍ਹੀ ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।	ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

**ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ:**

ਗੱਲ-ਬਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਕਟੋਰੀ ਵਿੱਚ ਸਵਾਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਮੂਨਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ) ਲਿਖੀਆਂ ਪਰਚੀਆਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਪਰਚੀ ਚੁੱਕ ਕੇ 5 ਬੋਲਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ, ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਸੁਕਵਧਾ ਵਿਸਥਾਰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗੈਰ-ਭੌਤਿਕ ਜਾਂ ਸਾਮੂਹਿਕ ਮਿਲਣੀ ਵੇਲੇ ਵੀ, ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘਾਟ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਮੈਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਕਿਹੜਾ ਕਾਰਜ ਕਰਦਿਆਂ ਬਿਤਾਉਂਦਾ/ਬਿਤਾਉਂਦੀ ਹਾਂ? ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਦੌਰਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਕਾਊ ਸਮਾਂ ਕਿਹੜਾ ਸੀ? ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਨਵਾਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ? ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਤਿਲਾਂਜਲੀ ਦਿੱਤੀ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਵਾਲ ਕਿਸੇ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੋਣ।

ਅਜਿਹਾ ਸਭਾ ਜਾਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿੱਥੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਸੁਝਾਅ:** ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### 3. ਮੇਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਕੂਲ, / ਮੇਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘਰ-ਪੋਸਟਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ

#### ਉਦੇਸ਼:

ਇਸ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਕੁਝ ਕਾਰਜ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਸਮੂਹਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

#### ਤਿਆਰੀ

ਇਸ ਕਾਰਜ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ ਹੈ- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਮੋਟੇ ਚਾਰਟ, ਸਕੈਚ ਪੈਨ ਸੈਟ, ਕੈਂਚੀ, ਗੁੰਦ, ਧਾਗੇ, ਦੋਵਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਟੇਪ, ਫਾਲਤੂ ਸਮਾਨ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਕਾਰਜ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਸਕਣ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬੱਚੇ, ਕਿਸੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨਾਲ, ਕਾਰਜ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਗੇ।

#### ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਵਿਖਾਉਣ, ਉਹ ਮਿੱਥੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਚਾਰਟ ਉੱਤੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਖੇਤਰ ਮਿੱਥ ਕੇ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਿੱਥਣ ਮਗਰੋਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਵੰਡੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਲਈ 'ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ' ਪੋਸਟਰ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ- ਬਾਥਰੂਮ ਨੇੜੇ (ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ), ਮਿਡ-ਡੇ ਮੀਲ ਅਤੇ ਵਕਫ਼ੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ, ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ (ਮਾਸਕ ਸਬੰਧੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਉਲੀਕੋ), ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਉਣਾ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀ- ਸਫ਼ਾਈ, ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਤੀ ਨਿਮਰਤਾ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਜ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ।

ਪੋਸਟਰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਕਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਮਿੱਥੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਸੁਝਾਅ:** ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜੋ ਉਹ ਦਰਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣ। ਜੇ ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਅਜਿਹਾ ਆਪਣੇ ਘਰ, ਗੁਆਂਢ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਥਾਵਾਂ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### 4. ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਦਸਤਕਾਰੀ

#### ਉਦੇਸ਼:

ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਦਸਤਕਾਰੀ ਸਬੰਧੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ, ਮੌਜੂਦਾ ਹਲਾਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ 5 ਸ਼ਬਦੀ ਜਾਂ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ (ਵੀਜ਼ੂਅਲ) ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

#### ਤਿਆਰੀ:

ਦਸਤਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਫਾਲਤੂ ਸਮਾਨ, ਰੰਗ, ਉੱਨ, ਸਿੰਗਾਰ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਕੈਂਚੀ, ਗੁੰਦ, ਕਾਰਡ ਪੇਪਰ ਆਦਿ ਕੋਲ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣ।

ਇਸ ਲਈ ਖਾਸ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਥਾਂ ਮਿੱਥਣ ਲਈ, ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਬੱਚੇ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਵਿਚਾਲੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

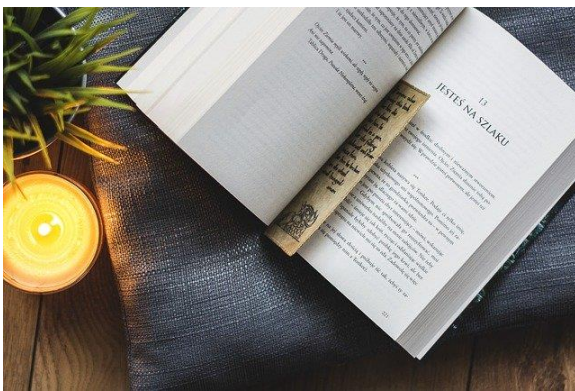
### ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ:

- A. ਬੁੱਕਮਾਰਕ - ਬੁੱਕਮਾਰਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਤਾਬ ਕਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਪੜ੍ਹ ਲਈ ਗਈ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਉਣ ਲਈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ, ਬੁੱਕਮਾਰਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਜ ਨਾਲ ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕਤਾ ਅਤੇ ਦਸਤਕਾਰੀ ਦੀ ਕਲਾ, ਦੋਵੇਂ ਸਿਰਜਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਬੁੱਕਮਾਰਕ, ਫ਼ਾਲਤੂ ਸਮਾਨ ਤੋਂ ਬਣਾਏ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੁੱਕਮਾਰਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੁਰਾਣੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਉੱਨ, ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸੁੱਕੇ ਪੱਤੇ, ਪੁਰਾਣੇ ਬੁੱਕ ਕਵਰ, ਗੱਡੀ ਦੀਆਂ ਟਿਕਟਾਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਫ਼ਾਲਤੂ ਸਮਾਨ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਿਖਣ ਲਈ ਪੈਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਕੁਝ ਰੰਗ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕੱਟੇ ਮੋਟੇ ਕਾਗਜ਼, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 5 ਘ 2 ਦੇ, ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੁੱਕਮਾਰਕ ਬਣਾਉਣ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇ ਜੋ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਜੋ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇ, ਕਿਸੇ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਪਸੰਦੀਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ, ਪਸੰਦੀਦਾ ਸਤਰ ਜਾਂ ਪਾਤਰ ਆਦਿ।

ਬੱਚੇ ਇਹ ਬੁੱਕਮਾਰਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਤੋਹਫ਼ੇ ਵਜੋਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਤਸਵੀਰ ਦਾ ਸੋਮਾ: ਪਿਕਸਾਬੋਅ

- B. **ਸੰਦੇਸ਼ ਚਿੱਤਰ**- ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਉੱਤੇ ਚਿੱਤਰ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰੀ ਗੈਲਰੀ ਵਿੱਚ ਸੰਦੇਸ਼ ਚਿੱਤਰ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਬੁੱਕਮਾਰਕ ਵੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਕਾਗਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿਕੋਣਾਂ ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਲਿਖ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜ/ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।  
ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ: ਹਰ ਟੋਟੇ ਉੱਤੇ 'ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ' ਦਾ ਇੱਕ ਵਰਨ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹਰ ਟੋਟੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ/ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- C. **ਸੰਦੇਸ਼ ਲਿਖਿਆ ਗੁੱਟ-ਬੰਦ** - ਕਿਸੇ ਦਸਤਕਾਰੀ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਪਤਲੇ ਕੜੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਚੌੜਾਈ ਅਤੇ ਆਕਾਰ, ਵਿੱਚ ਢਾਲ ਕੇ, ਉਸ ਉੱਤੇ ਦੋਸਤੀ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਲਿਖ ਕੇ ਇੱਕ ਗੁੱਟ-ਬੰਦ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਦੇਸ਼ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁੱਟ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਗੁੱਟ ਲਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਇਹ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਤੋਹਫ਼ੇ ਵਜੋਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- D. **ਸੰਦੇਸ਼ ਵਾਲੇ ਪੱਥਰ** - ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੱਥਰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਐਵੇਂ ਹੀ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਪੇਂਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਰਤਬਾਨ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਦੇਸ਼ ਵਾਲੇ ਪੱਥਰ ਅਹਿਸਾਸ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਸੁਝਾਅ:** ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਦਸਤਕਾਰੀ ਜਾਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਿਆ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਭੌਤਿਕ ਜਾਂ ਭੌਤਿਕ ਸਤਰ ਲਈ ਸੱਦਾ ਭੇਜੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣਾ ਗਿਆਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾ ਸਕਣ।

## 5. ਸਾਂਝਾ ਸੰਦੇਸ਼/ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਿਊਰਲ

### ਉਦੇਸ਼:

ਸਾਂਝੇ ਸੰਦੇਸ਼/ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਿਊਰਲ ਵਿੱਚ, ਵੱਖ/ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਕੰਧ 'ਤੇ ਲਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਰਾ ਸਕੂਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਉਣ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ।

### ਤਿਆਰੀ:

ਜੇ ਕੰਧ ਨਹੀਂ ਤਾਂ,

ਚਿੱਟਾ ਕੱਪੜਾ, ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਸਕੈਚ ਪੈਨ ਜਾਂ ਵਾਟਰ-ਕਲਰ ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਕਈ ਸਾਰੇ ਚਾਰਟ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੋੜੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਲਿਖਤੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਸੀਤੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਂਗ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੋੜੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਖਾਸ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਥਾਂ ਮਿੱਥਣ ਲਈ, ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਬੱਚੇ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਵਿਚਾਲੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਇਹ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਇਕੱਠਿਆਂ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਤਸਵੀਰ ਦਾ ਸੋਮਾ: ਪਿਕਸਾਬੋਅ

### ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ:

ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਸਤਰ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ, 'ਸਕੂਲ ਪਰਤ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗਿਆ'।

ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੰਦੇਸ਼ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਚਾਰਟ ਉੱਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਹਰ ਕੋਈ ਆ ਕੇ ਕਿਸੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਚਾਰਟ ਉੱਤੇ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੀ ਕੇਂਦਰੀ ਗੈਲਰੀ ਜਾਂ ਕੰਧ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਸੁਝਾਅ:** ਜੇਕਰ ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਹੋਰ ਲੰਬੀ ਚਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਅਜਿਹਾ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਕੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਕਵਧਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਚੁਅਲ ਕੋਲਾਜ ਬਣਾ ਜਾਂ ਸਕਰੈਚ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ!

## 6. ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇ ਬੀਜ

**ਉਦੇਸ਼:** ਸਮੂਹਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ, ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧ

**ਤਿਆਰੀ:** ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਬੂਟੇ ਦੇ ਬੀਜ

**ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ:**

ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਗੂ ਨੂੰ) ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਬੀਜਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ, ਫਿਰ ਉਹ ਸਮੂਹ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਕੋਲ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਬੀਜ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਗੱਲਾਂ ਕਹੇਗਾ/ਕਹੇਗੀ।

ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੇਨ ਵਜੋਂ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਿਓ।

## 7. ਸਹਿਯੋਗ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਡਰਾਇੰਗ

**ਉਦੇਸ਼:** ਸਮੂਹਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ, ਸਹਿਯੋਗ, ਟੀਮ ਵਰਕ, ਸੰਬੰਧ

**ਤਿਆਰੀ:** ਚਾਰਟ ਪੇਪਰ, ਪੈਨ, ਰੰਗ

**ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ:**

ਹਰ ਇੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗ ਦਾ ਪੈਨ ਵਰਤੇਗਾ, ਟੇਢੀ-ਮੇਢੀ ਲੀਕ ਮਾਰੇਗਾ ਜਾਂ ਅਸਪਸ਼ਟ ਲਿਖਾਈ ਕਰੇਗਾ (ਇੱਕੋ ਨਿਯਮ ਹੈ ਕਿ ਲੀਕਾਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੀ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਨਾ) ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਬੈਠੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਵੇਗਾ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਕੋਈ ਡਰਾਇੰਗ ਬਣਾਵੇਗਾ।

ਟੇਢੀਆਂ-ਮੇਢੀਆਂ ਲੀਕਾਂ ਵਾਲਾ ਪੰਨਾ ਮਿਲਣ ਮਗਰੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਸੇ ਮੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਕੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

ਡਰਾਇੰਗ ਸੋਚ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਇਹ ਬੱਸ ਮਜ਼ਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਹਾਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

## 8. ਛੋਟਾ ਅਧਿਆਪਕ

**ਉਦੇਸ਼:** ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣਾ

**ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ:**

ਹਰ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰ, ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿਖਾਵੇਗਾ।

ਟੀਮ ਨੂੰ ਜੋੜੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹੀ ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹੋਣ।

ਇਹ ਕੋਈ ਹੁਨਰ, ਜਿਵੇਂ ਘਾਹ ਦੀ ਕਿਸੇ ਤੰਦ ਨੂੰ ਸੀਟੀ 'ਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਬੌਧਿਕ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਮਾਤ-ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਤਰਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿੱਖਣ ਮਗਰੋਂ ਹਰ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆਨ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾਵੇ।

**ਸੁਝਾਅ:** ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿਓ - ਇਹ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਈ ਕਹਾਣੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਿੱਖਿਆ ਹੁਨਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਦਸਤਕਾਰੀ ਕਲਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## 9. 4 ਸਵਾਲ

**ਉਦੇਸ਼:** ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਪੜਚੋਲਣਾ

**ਤਿਆਰੀ:** ਕਾਗਜ਼

**ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ:** ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਕਾਰਟੂਨ ਕਿਰਦਾਰ, ਇੱਕ ਰੰਗ, ਇੱਕ ਵਾਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕਿਉਂ!

ਜਮਾਤ ਦਾ ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਜਿਹਾ ਲਿਖੇਗਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਿਆਂ ਹਰ ਵਿਸ਼ਾ ਬੋਰਡ ਉੱਤੇ ਲਿਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।

ਨਾਮ: \_\_\_\_\_

ਕਾਰਟੂਨ: \_\_\_\_\_

ਕਿਰਦਾਰ: \_\_\_\_\_

ਕਿਉਂ? \_\_\_\_\_

ਰੰਗ: \_\_\_\_\_

ਕਿਉਂ? \_\_\_\_\_

ਵਾਹਨ: \_\_\_\_\_

ਕਿਉਂ? \_\_\_\_\_

ਖਾਣਾ: \_\_\_\_\_

ਕਿਉਂ? \_\_\_\_\_

## 10. ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਅੰਸ਼

**ਉਦੇਸ਼:** ਸਵੈ-ਪੜਚੋਲ; ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ

**ਤਿਆਰੀ:** ਕਾਗਜ਼, ਮਾਰਕਰ, ਕੈਂਚੀ

**ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ:**

ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਇੱਕ ਤੋਤੇ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਗੋਲਾ ਵਾਹੁਣ ਲਈ ਆਖੋ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਗੋਲਾ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਵਾਹਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੋਲੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਹਰ ਭਾਗ ਉਹ ਸਮਾਂ ਦਰਸਾਵੇ, ਜੋ ਉਹ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਜ ਕਰਦਿਆਂ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਸਮਾਂ, ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂਦੇ ਹੋ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ, ਸੋਚਾਂ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੇ, ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਹੋ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਇਹ ਕਾਰਜ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਣ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲ ਇਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਗ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਨੋਟ: ਇਹ ਕਾਰਜ 2 ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਦੌਰਾਨ
2. ਸਕੂਲ ਮੁੜ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਮਗਰੋਂ

**ਸਵਾਲ:**

1. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਜੋੜੇ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੰਡੇ ਭਾਗਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
2. ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਪਸੰਦ ਆਇਆ?
3. ਸਕੂਲ ਪਰਤ ਕੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲੱਗਿਆ?
4. ਕਿਹੜੇ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਜ ਹਨ, ਜੋ ਉਹ ਹੋਰ ਕਰਨੇ ਚਾਹੁਣਗੇ? ਕਿਹੜੇ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ? ਕਿਹੜੇ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੁਣਗੇ?
5. ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੁਣਗੇ?

## 11. ਸਬੰਧਿਤ ਕਹਾਣੀਆਂ

**ਉਦੇਸ਼:** ਕਹਾਣੀ ਬਣਾਉਣਾ, ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕਤਾ

**ਤਿਆਰੀ:** ਪੱਤੇ

**ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ:**

1. ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਗੋਲੇ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਓ ਅਤੇ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੱਤਾ ਦਿਓ। ਗੈਰ-ਭੌਤਿਕ ਮਿਲਣੀ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਪੱਤਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਜੋ ਵੀ ਪੱਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ, ਉਸੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਾਉਣਗੇ।
3. ਪੱਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੰਡਣੇ ਹਨ, ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
4. ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:
  - ਪਾਨ: ਪ੍ਰੇਮ ਕਹਾਣੀ

- ਚਿੜੀ: ਹਾਸੇ ਵਾਲੀ ਕਹਾਣੀ
- ਹੁਕਮ: ਉਦਾਸੀ ਭਰੀ ਕਹਾਣੀ
- ਇੱਟ: ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਬਣਾਈ ਕਹਾਣੀ
- ਯੱਕਾ: ਕਹਾਣੀ ਜੋ ਸਬੰਧਿਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਗੁਣ ਦਰਸਾਵੇ
- ਬਾਦਸ਼ਾਹ: ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕਹਾਣੀ
- ਬੇਗਮ: ਆਜ਼ਾਦੀ/ਨਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਕਹਾਣੀ
- ਗੁਲਾਮ: ਕਿਸੇ ਹਸਮੁਖ ਬੰਦੇ ਜਾਂ ਅਹਿਸਾਸ ਦੀ ਕਹਾਣੀ !

ਸਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਮੁੜ ਪੱਤੇ ਵੰਡੋ।

## 12. ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਰਤਬਾਨ

**ਉਦੇਸ਼:** ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਪੱਖ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ

**ਤਿਆਰੀ:** ਕੋਈ ਪੁਰਾਣਾ ਮਰਤਬਾਨ ਜਾਂ ਡੱਬਾ

**ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ:**

1. ਕੋਈ ਪੁਰਾਣਾ ਮਰਤਬਾਨ ਜਾਂ ਡੱਬਾ ਲਓ
2. ਕਾਗਜ਼ ਦੀਆਂ ਪਰਚੀਆਂ ਬਣਾਓ, ਉਹ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਾਲੇ ਮਰਤਬਾਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ।
3. ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋ ਉਹ ਕੋਈ ਵੱਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਹੋਣ, ਇਹ ਛੋਟੀਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ- ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਘਰ ਹੈ, ਮੈਂ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਫੁੱਲ ਨੂੰ ਉਪਜਦੇ ਵੇਖਿਆ, ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਖਾਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਹੈ ਆਦਿ।
4. ਮਰਤਬਾਨ ਭਰ ਜਾਣ ਉਪਰੰਤ, ਤੁਸੀਂ ਪਰਚੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਮਰਤਬਾਨ ਵਿੱਚ ਪਲਟ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਕੇ ਮਰਤਬਾਨ ਮੁੜ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਰਚੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਰਚੀਆਂ ਪਾਓ।

ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਡਾਇਰੀ ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਉੱਠਣ ਉਪਰੰਤ, ਹਰ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਉਹ 3 ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋ।

## 13. ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਤਸਵੀਰ

**ਉਦੇਸ਼:** ਇਸ ਕਾਰਜ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਕੋਵਿਡ ਸੰਕਟ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

**ਤਿਆਰੀ:** ਡਰਾਇੰਗ ਸ਼ੀਟਾਂ, ਪੈਂਸਿਲ, ਰਬੜ, ਸਕੈਚ ਪੈਨ ਆਦਿ।

**ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ:** ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਅੱਜ ਦਾ ਸਰੂਪ ਉਲੀਕਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਉਲੀਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਹਿਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਗੱਲਬਾਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ, ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

#### 14. ਹਾਂ-ਬੱਲੇ

**ਉਦੇਸ਼:** ਸਮੂਹਿਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ

**ਤਿਆਰੀ:** ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬੱਲੇ-ਸ਼ੀਟਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ

**ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ:** ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ੀਟ ਦਿਓ। ਬੱਚੇ ਇਹ ਸ਼ੀਟ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਜ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੂਹਰੇ ਠੀਕ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਵੀ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਕਤਾਰ ਜਾਂ ਕਾਲਮ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰੇਗਾ, ਉਹ ਕਰੇਗਾ, ਬੱਲੇ।

ਕਿਸੇ ਦਾ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕੰਮ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰੀਆ ਅਦਾ ਕਰੋ।	ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸਟਾਈਲ ਲਈ ਕੁਝ ਚੰਗੇ ਸ਼ਬਦ ਕਹੋ।	ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਗੀਤ ਜਾਂ ਕਵਿਤਾ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਤਰਾਂ ਕਹੋ।	ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਕੀਤੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।	ਕੋਈ ਹਾਸੇ ਵਾਲਾ ਚੁਟਕਲਾ ਸੁਣਾਓ।
ਕਿਸੇ ਦੇ ਮੋਢੇ ਦੀ ਮਸਾਜ ਕਰੋ।	ਕਹੋ, “ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਵੇਖ ਕੇ ਚੰਗਾ ਲੱਗਿਆ!”	ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ (ਬਬਲਗਮ ਆਦਿ)	ਕਿਸੇ ਦੇ ਸੁਣਾਏ ਚੁਟਕਲੇ ‘ਤੇ ਹੱਸੋ (ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਹਾਸੇ ਵਾਲਾ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ।)	ਪੁੱਛੋ, “ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਹਾਲ ਹੈ” ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਸੁਣੋ।
ਕਿਸੇ ਦੀ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕਲਾ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ।	ਕਿਸੇ ਬਾਰੇ ਤਿੰਨ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਰਜ ਕਰੋ।	ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਹੈ।	ਕਹੋ, “ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਲਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ*”	ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦਾ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ।	ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਮੁਸਕਰਾਓ।	ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਅਦਭੁਤ ਹੈ!	ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ!	ਕਿਸੇ ਦੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ (ਸੰਗੀਤ, ਕਲਾ, ਫਿਲਮਾਂ ਆਦਿ) ਵਿਚਲੀ ਰੁਚੀ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ
ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।	ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਕਾਮਨਾ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰੋ।	ਕਿਸੇ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ।	ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕੁਰਸੀ ਦਿਓ।	ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਕੁਝ ਦਿਓ।

## 15. ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਕਿਤਾਬਚਾ

**ਉਦੇਸ਼:** ਕਿਤਾਬਚੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ, ਅਕਸ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਡੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਤਿਆਰੀ:

ਆਪ ਲਿਖਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਸ਼ੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕੋ। ਇਹ ਜ਼ਾਹਿਰ, ਮੌਖਿਕ ਜਾਂ ਲਿਖਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੂਲ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

### ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ:

ਇਸ ਕਾਰਜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ, ਕਿਤਾਬਚਾ ਲਿਖਣ ਦੀ ਕੋਈ ਮਿੱਥੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅਗਾਊਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਾਰਜ ਨਾਲ ਲਿਖਣ ਸਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ੇ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਹਨ। (ਲਿਖਣ ਸਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ੇ pdf) ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਆਡੀਓ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਿਤਾਬਚੇ, ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਜਨਾਤਮਿਕ ਲਿਖਤਾਂ ਲਈ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਸਤਰਾਂ ਅਧਾਰਿਤ ਜਾਂ ਜ਼ਾਹਿਰ (ਵੀਜ਼ੂਅਲ) ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਰਗੇ ਕਈ ਵਿਸ਼ੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਉਦਾਹਰਨ:

## Dream Creation

You get to create a dream and give it to someone. What do you create and whom do you give it to?



"Nothing shocks me.

I'm a scientist."

Write a story that includes this line, either at the beginning, or the end, or somewhere in between.



ਤਸਵੀਰ ਦਾ ਸੋਮਾ: <https://writingprompts.tumblr.com/>

ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸਬੰਧਿਤ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕਿਤਾਬਚਾ ਵੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਮਿੱਥਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਤਾਬਚਾ ਲਿਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਵਿਸ਼ਾ ਦੇਣ 'ਤੇ ਉਹ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਲਿਖ ਲਿਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਅਗਲਾ ਵਿਸ਼ਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਡਾਇਲਾਗ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਵੀ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਲਾਗ ਕਿਤਾਬਚੇ ਰਾਹੀਂ, ਦੋ ਬੱਚੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੌਖੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਅੱਜ ਦੀ ਕੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ' ਜਾਂ 'ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?', 'ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ?' ਆਦਿ।

ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕਿਤਾਬਚਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ, ਬਲਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੂਹਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਤਾਬਚਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਕਹੋ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਚਾ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।

### ਊਰਜਾ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਜ

#### 1. ਰਾਮ ਲੰਕਾ ਗਏ

ਮੰਤਵ: ਸਾਂਗ; ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਹਿਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਜ਼ਾਦ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

1. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਗੋਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਕਾਰਜ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਾ ਦਿਓ।

2. ਪਹਿਲਾ ਕਹੇਗਾ: "ਤੁਸੀਂ ਰਾਮ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ" ਦੂਜਾ (ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲਾ) ਕਹੇਗਾ: "ਨਹੀਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀ ਕੀਤਾ?"

ਪਹਿਲਾ: "ਰਾਮ ਲੰਕਾ ਗਏ!"

ਦੂਜਾ: "ਸੱਚੀ? ਉਹ ਉੱਥੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਏ?"

ਪਹਿਲਾ: "ਉਹ ਲੰਕਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਏ!" - ਅਤੇ ਪਹਿਲਾ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦੁਹਰਾਏਗਾ।

4. ਗੋਲੇ ਵਿਚਲਾ ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ ਕਿਰਿਆ ਦੁਹਰਾਏਗਾ। ਫਿਰ, ਪਹਿਲੇ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਖੜ੍ਹਾ, ਇਸੇ ਲੜੀ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਏਗਾ: “ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਰਾਮ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ?/ ਨਹੀਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀ ਕੀਤਾ?/ਉਹ ਲੰਕਾ ਗਏ। /ਸੱਚੀਂ, ਉਹ ਉਥੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਏ?/ਉਹ ਲੰਕਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਏ!” ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹਰਕਤ ਕਰੇਗਾ/ਕਰੇਗੀ (ਜੋ ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਦੁਹਰਾਈ ਜਾਵੇਗੀ)।

5. ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁਹਰਾਈ ਜਾਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਾਰੀ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।

(ਜੇ ਬੱਚੇ ਵੱਧ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਸਮੂਹ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸਮੂਹ ਇਹ ਕਾਰਜ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।)

ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਿ ਕੇ, ਇਸ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਨਾਮ ਅਧਾਰਿਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੋ, ਪਹਿਲਾ ਕਹੇਗਾ ‘ਸੁਣੋ (ਦੂਜੇ ਦਾ ਨਾਮ)’ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਕਹੇਗਾ, ਹਾਂ ‘(ਪਹਿਲੇ ਵੱਲੋਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪਹਿਲੇ ਦਾ ਨਾਮ ਲਵੇਗਾ), “ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਰਾਮ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ?”

## 2. ਕਤਾਰਬੱਧ

ਮੰਤਵ: ਮਜ਼ਾ

1. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਤਾਰਬੱਧ ਹੋਣ ਲਈ ਆਖੋ।
2. ਇੱਕ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ 8-10 ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸਹੀ ਰਹੇਗੀ।
3. ਜੇ ਬੱਚੇ ਵੱਧ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਕਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਚੁਨੌਤੀ ਦਿਓ।
4. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕਤਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ....
  - ਕੱਦ ਮੁਤਾਬਿਕ, ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਵੱਡਾ।
  - ਜਨਮ ਦਿਨ, ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ ਦਸੰਬਰ।
  - ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੇ ਨੰਬਰ ਮੁਤਾਬਿਕ, ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਵੱਡਾ।
  - ਵਰਨਮਾਲਾ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਨਾਮ ਮੁਤਾਬਿਕ (A-Z)।
  - ਵਰਨਮਾਲਾ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ, ਮਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਮੁਤਾਬਿਕ।
  - ਵਰਨਮਾਲਾ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ, ਨਾਨੀ/ਦਾਦੀ ਦੇ ਨਾਮ ਮੁਤਾਬਿਕ!
  - ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਸਮਝੋ।

ਚੁਨੌਤੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾ ਬੋਲੇ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## 3. ਬਾਰਸ਼ ਨਿਰਮਾਤਾ

ਮੰਤਵ: ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕਤਾ, ਕਾਵ; ਟੀਮ ਦੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਸਾਂਝੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ ਕਰਨਾ

1. ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਗੋਲੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਗੇ।
2. ਇਸ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ, ਬਿਨਾ ਅਸਲ ਬਾਰਸ਼ ਦੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਝੱਖੜ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
3. ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਹਰਕਤ ਆਗੂ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
4. ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਹਰਕਤ ਖਿਡਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੇਗੀ, ਉਹ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੇਗਾ।
5. ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਰੀ ਆਉਣ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ।
6. ਲੜੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ;- ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਸਲਣਾ - ਗਰਜਣਾ - ਤਾੜੀਆਂ ਮਾਰਨੀਆਂ - ਪੱਟਾਂ 'ਤੇ ਥਾਪੀ ਮਾਰਨੀ - ਪੈਰ ਘਸੀਟਣੇ।
7. ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਉਲਟ ਕਰਨੀ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਝੱਖੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੁੜ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

#### 4. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰਾ ਗਧਾ ਖਰੀਦੋਗੇ?

**ਮੰਤਵ:** ਮਜ਼ਾ; ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕਤਾ ਅਤੇ ਕਾਢ

1. ਖਿਡਾਰੀ ਗੋਲੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਗੇ।
2. ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗਧਾ ਵੇਚਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਧਾ ਬਣੇਗਾ। ਦੋਵੇਂ ਗੋਲੇ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣਗੇ।
3. ਗਧਾ ਵੇਚਣ ਵਾਲਾ ਗੋਲੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗਧਾ ਵੇਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ।
4. ਗਧਾ ਵੇਚਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਚੁਣੇਗਾ ਅਤੇ ਪੁੱਛੇਗਾ, “ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰਾ ਗਧਾ ਖਰੀਦੋਗੇ?”
5. ਗੋਲੇ ਵਿਚਲੇ ਖਿਡਾਰੀ, ਚਿਹਰੇ ‘ਤੇ ਕੋਈ ਅਹਿਸਾਸ ਲਿਆਏ ਬਗੈਰ ਆਖਣਗੇ, “ਨਹੀਂ, ਧੰਨਵਾਦ।”
6. ਫਿਰ ਗਧਾ ਵੇਚਣ ਵਾਲਾ ਕਹੇਗਾ, “ਮੇਰਾ ਗਧਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ-ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ...” ਵਪਾਰੀ ਜੋ ਕਹੇਗਾ, ਗਧਾ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ। (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਪੋਟਿਆਂ ਸਹਾਰੇ ਨੱਚਣਾ, ਬਾਜ਼ੀ ਲਾਉਣਾ, ਗੀਤ ਗਾਉਣਾ ਆਦਿ।)
7. ਗੋਲੇ ਵਿਚਲੇ ਖਿਡਾਰੀ, ਬਿਨਾ ਹੱਸੇ ਕਹਿਣਗੇ, “ਨਹੀਂ ਧੰਨਵਾਦ।
8. ਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਹੱਸੇਗਾ ਉਸ ਨੂੰ ਗਧਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਗਧਾ ਵਪਾਰੀ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਵਪਾਰੀ ਗੋਲੇ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਬੈਠੇਗਾ।

#### 5. ਬੱਲੇ ਸ਼ਾਵਾ ਹੋ

**ਮੰਤਵ:** ਮਜ਼ਾ; ਧਿਆਨ

1. ਹਰ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਇੱਕ ਹਰਕਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਬੱਲੇ: ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਸੇਧ ਦੇ ਹੋਏ (ਸੱਜੇ ਜਾਂ ਖੱਬੇ), ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਸ਼ਾਵਾ: ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਸੇਧ ਦੇ ਹੋਏ, ਹੱਥ ਠੋਡੀ ਹੇਠ ਰੱਖੋ।

ਹੋ: ਨਿਰੰਤਰ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨਾ।

2. ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਬੋਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਬੱਲੇ ਸ਼ਾਵਾ ਹੋ। ਪਹਿਲਾ, ਹਰਕਤ ਕਰਦਿਆਂ ਬੋਲੇਗਾ, ਬੱਲੇ।
3. ਜੇ ਉਸ ਨੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲਾ ਵੀ ਹਰਕਤ ਕਰਦਿਆਂ ਬੋਲੇਗਾ, ਸ਼ਾਵਾ।
4. ਜਿਸ ਵੱਲ ਸ਼ਾਵਾ ਕਹਿੰਦਿਆਂ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਉਹ ਬੋਲੇਗਾ ਹੋ, ਅਤੇ ਗੋਲੇ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੇਗਾ। ਫਿਰ ਉਹ ਖਿਡਾਰੀ, ਬੱਲੇ ਬੋਲਦਿਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ।

## 6. ਵਿਕਾਸਗਤ ਕਾਗਜ਼, ਕੈਂਚੀ, ਚੱਟਾਨ

**ਮੰਤਵ:** ਮਜ਼ੇ; ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ, ਜਾਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਦਰਸਾਉਣ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

1. ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ 'ਕਾਗਜ਼, ਕੈਂਚੀ, ਚੱਟਾਨ' ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਦੋ ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
3. ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਪਣਾ ਮੁੱਕਾ ਸੇਧ ਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ, ਇਕੱਠੇ ਇੱਕ, ਦੋ, ਤਿੰਨ ਕਹਿੰਦਿਆਂ, ਆਪਣਾ ਮੁੱਕਾ, ਤਿੰਨਾਂ ਵਾਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਮਾਰਦੇ ਹਨ।
4. ਚੌਥੀ ਵਾਰ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਹੇਠਾਂ ਆ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ, ਹੱਥ ਨਾਲ, ਇਕੱਠੇ ਕਾਗਜ਼ (ਹੱਥ ਸਿੱਧਾ ਸਾਮ੍ਹਣੇ), ਕੈਂਚੀ (ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਵਿਚਾਕਾਰਲੀ ਉਂਗਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ) ਜਾਂ ਚੱਟਾਨ (ਮੁੱਕਾ) ਦਾ ਰੂਪ ਬਣਾਉਣਗੇ।
5. ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਸਰੂਪਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਦਰਸਾਏ ਨਿਯਮਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਜਿੱਤ ਜਾਵੇਗਾ: ਕਾਗਜ਼ ਚੱਟਾਨ ਨੂੰ ਹਰਾ ਦੇਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਚੱਟਾਨ ਕੈਂਚੀ ਨੂੰ ਹਰਾ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁੰਡੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੈਂਚੀ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਹਰਾ ਦੇਵੇਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।
6. ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਕਾਗਜ਼, ਕੈਂਚੀ, ਚੱਟਾਨ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸਮਝ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
7. ਹਰ ਇੱਕ ਅਮੀਬੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੇਗਾ (ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਂਹਾਂ ਹਿਲਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਜੈਲੀ ਵਰਗਾ ਜੀਵ ਹੋਵੇ)। ਦੂਜੇ ਅਮੀਬਾ ਨਾਲ ਕਾਗਜ਼, ਕੈਂਚੀ, ਚੱਟਾਨ ਖੇਡੋ।
8. ਜੇਤੂ ਮੱਛੀ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ (ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਵੱਲ ਕਰਕੇ, ਮੱਛੀ ਵਾਂਗ ਤੈਰੇਗਾ)।
9. ਮੱਛੀ ਹੋਰ ਮੱਛੀ ਨਾਲ ਖੇਡੇਗੀ ਅਤੇ ਹਾਰਨ ਵਾਲੇ ਅਮੀਬਾ ਬਣੇ ਰਹਿਣਗੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਮੀਬਾ ਨਾਲ ਖੇਡਣਗੇ।
10. ਮੱਛੀ ਤੋਂ ਜਿੱਤਣ ਉਪਰੰਤ, ਮੱਛੀ ਬਾਂਦਰ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ (ਲੰਬੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ, ਕੱਛਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼ ਕਰਕੇ, ਬਾਂਦਰਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ) ਅਤੇ ਹਾਰਨ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ, ਮੱਛੀ ਹੀ ਰਹੇਗੀ।
11. ਬਾਂਦਰ ਜਿੱਤਣ ਮਗਰੋਂ, ਇਨਸਾਨ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅਣਖ ਨਾਲ ਪਾਸੇ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ- ਉਸ ਨੇ ਹੁਣ ਖੇਡ ਖਤਮ ਕਰ ਲਈ ਹੈ।



12. ਬਾਕੀ ਖੇਡਦੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਅਮੀਬਾ, ਇੱਕ ਮੱਛੀ, ਇੱਕ ਬਾਂਦਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇਗਾ।

## 7. ਸਾਬਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਮੰਤਵ: ਊਰਜਕ

1. ਆਗੂ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ, ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਗੇ, ਜੋ ਇਹ ਕਹਿੰਦਿਆਂ ਕੋਈ ਕਿਰਿਆ ਕਰੇਗਾ ਕਿ, ਸਾਬਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੰਜ ਕਰੋ।
2. ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ “ਸਾਬਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ” ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖੇਡ ਖਿਡਾਵੇਗਾ।

ਇਸ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਭੁਲੇਖਾ ਪਾਉਣਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਸਾਬਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਛੂਹੋ, ਇਹ ਕਹਿੰਦਿਆਂ ਆਗੂ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ‘ਤੇ ਹੱਥ ਲਗਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਉਸ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ‘ਤੇ ਹੱਥ ਲਗਾਵੇਗਾ, ਉਹ ਆਊਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।



