

ਸਵਾਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਜਮਾਤ- ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ (2021-22)

ਪਾਠਕ੍ਰਮ

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

- ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ-1,2

10. **ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ**

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