

ਪਾਠਕ੍ਰਮ

ਸਵਾਗਤ ਸ਼ਿਦਰੀ

ਜਮਾਤ - ਨੌਵੀਂ



ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

Handwritten signature

ਸਵਾਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ
ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ
ਪਾਠਕ੍ਰਮ

ਲੜੀ ਨੰ.

ਅਧਿਆਇ

ਉਪ-ਭਾਗ

1.

ਸਵੈ ਚੇਤਨਾ ਤੇ ਸਵੈ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

- ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?
- ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਬਣਾਉਣਾ
- ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ
- ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ

2.

ਤਰਕਸੰਗਤ ਸੋਚ

- ਮੇਰੀ ਪਸੰਦ
- ਸਮੇਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ
- ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ

3.

ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ

- ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਛੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ
- ਸਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰੁੱਖ
- ਹਮਊਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ-1,2

4.

ਹਮਦਰਦੀ ਤੇ 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?