



ਰਾਜ ਵਿਦਿਅਕ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ, ਪੰਜਾਬ

ਪੀ.ਐਸ.ਈ.ਬੀ. ਕੰਪਲੈਕਸ, ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ, ਬਲਾਕ-ਈ, ਛੇਵੀਂ ਮੰਜਿਲ, ਫੇਜ਼-8, ਮੋਹਾਲੀ,
ਈਮੇਲ: directorscert@punjabeducation.gov.in, ਫੋਨ ਨੰ: 0172-2212221

ਵੱਲ

ਸਮੂਹ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੈ.ਸਿ/ਐ.ਸਿ.)

ਸਮੂਹ ਬੀ.ਪੀ.ਈ.ਓ

ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀ (ਮਿਡਲ/ਹਾਈ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ)

ਪੰਜਾਬ।

ਮੀਮੇ ਨੰ. E-998949/SCERT/QP/UP/2026109899

ਮਿਤੀ: ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ. ਨਗਰ, 22-04-2026

ਵਿਸ਼ਾ: ਮਿਸ਼ਨ ਸਮਰੱਥ 4.0 ਤਹਿਤ Mindfulness programme ਅਧੀਨ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ Activity sheets (ਪ੍ਰਿੰਟ ਮਟੀਰੀਅਲ) ਸਬੰਧੀ ਜਰੂਰੀ ਹਦਾਇਤਾਂ।

- 1.0. ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਖੇਚਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜੀ।
- 2.0. ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਵੱਲੋਂ ਮਿਸ਼ਨ ਸਮਰੱਥ 4.0 ਤਹਿਤ Mindfulness programme ਅਧੀਨ ਮਿਡਲ/ਹਾਈ/ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ Activity sheets (ਪ੍ਰਿੰਟ ਮਟੀਰੀਅਲ) ਬਲਾਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਭੇਜੀਆ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
- 3.0. ਇਸ ਮੈਟੀਰੀਅਲ ਦੀ ਹੇਠ ਦਰਸਾਏ ਚਾਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਮਟੀਰੀਅਲ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਤੱਕ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ:-

BPEO ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਖੇ ਮਟੀਰੀਅਲ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ



ਮਟੀਰੀਅਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹੀ BPEOs ਸਬੰਧਤ DEO (SE)/BNO ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਮੁਖੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਗੇ।



ਸਬੰਧਤ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀ BPEOs ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ।



ਸਕੂਲ ਮੁਖੀ BPEOਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਮਟੀਰੀਅਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ ਕਿ ਇਹ ਮਟੀਰੀਅਲ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਰੈਂਡ ਆਫਿਸ ਦੇ ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਰੈਂਡਮ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

- 4.0. ਬਲਾਕ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮਟੀਰੀਅਲ ਦੀ ਵੰਡ ਸਬੰਧੀ ਸਾਰਾ ਰਿਕਾਰਡ ਆਪਣੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਮੇਨਟੇਨ ਕਰਨਗੇ।
- 5.0. ਪ੍ਰਿੰਟ ਮਟੀਰੀਅਲ ਦੀ ਬਲਾਕ ਪੱਧਰੀ ਵੰਡ ਦੀ ਲਿਸਟ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਹੈ।
- 6.0. ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ (ਸੈ.ਸਿ.) ਅਪਰ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਜਮਾਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਮਟੀਰੀਅਲ ਦੀ ਵੰਡ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ compliance ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਖ ਦਫ਼ਤਰ ਦੀ [ਈਮੇਲmissionsamrath@punjabeducation.gov.in](mailto:missionsamrath@punjabeducation.gov.in) ਤੇ ਭੇਜਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ।

ਕਿਰਨ ਸ਼ਰਮਾ, ਪੀ.ਸੀ.ਐਸ.

ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ., ਪੰਜਾਬ।

ਮਿਤੀ:

ਪਿੱਠ ਅੰਕਣ ਨੰਬਰ: ਉਕਤ

ਉਪਰੋਕਤ ਦਾ ਉਤਾਰਾ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਹਿਤ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:-

1. ਨਿ.ਸ./ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ (ਸੈਕੰਡਰੀ), ਪੰਜਾਬ
2. ਨਿ.ਸ./ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ (ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ), ਪੰਜਾਬ

(ਡਾ. ਸ਼ੰਕਰ ਚੌਧਰੀ)

ਸਹਾਇਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰ,

ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ., ਪੰਜਾਬ।

DISTRICT_NAME	Block Name	No of activity booklets
AMRITSAR	AJNALA-1	4800
AMRITSAR	AJNALA-2	5700
AMRITSAR	AMRITSAR 1	13900
AMRITSAR	AMRITSAR 2	12700
AMRITSAR	AMRITSAR 3	6200
AMRITSAR	AMRITSAR 4	10200
AMRITSAR	CHOGAWAN 1	6400
AMRITSAR	CHOGAWAN 2	5000
AMRITSAR	JANDIALA GURU	6800
AMRITSAR	MAJITHA 1	5500
AMRITSAR	MAJITHA 2	3300
AMRITSAR	RAYYA 1	5800
AMRITSAR	RAYYA 2	3900
AMRITSAR	TARSIKA	3700
AMRITSAR	VERKA	10600
BARNALA	BARNALA	12000
BARNALA	MEHAL KALAN	7500
BARNALA	SEHNA	7900
BATHINDA	BATHINDA	18300
BATHINDA	BHAGTA BHAJ KA	8000
BATHINDA	GONIANA MANDI	9400
BATHINDA	MAUR	7800
BATHINDA	RAMPURA PHUL	11700
BATHINDA	SANGAT	10100
BATHINDA	TALWANDI SABO	9100
FARIDKOT	FARIDKOT-01	5100
FARIDKOT	FARIDKOT-02	6700
FARIDKOT	FARIDKOT-03	4600
FARIDKOT	JAITU	8100
FARIDKOT	KOTKAPURA	8100
FATEHGARH SAHIB	AMLOH	4100
FATEHGARH SAHIB	BASSI PATHANA	2300
FATEHGARH SAHIB	FATEHGARH SAHIB	3400
FATEHGARH SAHIB	JAKHWALI	2200
FATEHGARH SAHIB	KHAMANO	3100
FATEHGARH SAHIB	KHERA	2500
FATEHGARH SAHIB	MANDI GOBINDGARH	6100
FATEHGARH SAHIB	TARKHAN MAJRA	2500
FAZILKA	ABOHAR-1	14400
FAZILKA	ABOHAR-2	11400
FAZILKA	FAZILKA-1	8200
FAZILKA	FAZILKA-2	8800
FAZILKA	GURUHARSHAI-3 (AT JBD)	5500
FAZILKA	JALALABAD-1	9200
FAZILKA	JALALABAD-2	6000

FAZILKA	KHUIAN SARWAR	14200
FEROZEPUR	FEROZEPUR-1	4900
FEROZEPUR	FEROZEPUR-2	3500
FEROZEPUR	FEROZEPUR-3	5800
FEROZEPUR	Ghall Khurd	5300
FEROZEPUR	GURUHARSHAI-1	5800
FEROZEPUR	GURUHARSHAI-2	4500
FEROZEPUR	Makhu	3700
FEROZEPUR	Mallanwala Khas	3900
FEROZEPUR	Mamdot	5700
FEROZEPUR	Satiye Wala	4000
FEROZEPUR	Zira	6600
GURDASPUR	BATALA-1	6100
GURDASPUR	BATALA-2	5100
GURDASPUR	DERA BABA NANAK - 1	3300
GURDASPUR	DERA BABA NANAK-2	2400
GURDASPUR	DHARIWAL-1	3800
GURDASPUR	DHARIWAL-2	2800
GURDASPUR	DHIANPUR	3000
GURDASPUR	DINANAGAR - 1	5100
GURDASPUR	DINANAGAR-2	2400
GURDASPUR	DORANGLA	2800
GURDASPUR	FATEHGARH CHURIAN	5700
GURDASPUR	GURDASPUR-1	4300
GURDASPUR	GURDASPUR-2	3600
GURDASPUR	KAHNUWAN-1	3300
GURDASPUR	KAHNUWAN-2	3100
GURDASPUR	KALANAUR	3500
GURDASPUR	QADIAN - 1	3100
GURDASPUR	QADIAN-2	3200
GURDASPUR	SHRI HARGOBINDPUR	4500
HOSHIARPUR	BHUNGA 1	2500
HOSHIARPUR	BHUNGA 2	2800
HOSHIARPUR	BULLOWAL	3200
HOSHIARPUR	DASUYA 1	3300
HOSHIARPUR	DASUYA 2	2400
HOSHIARPUR	GARSHANKER 1	3600
HOSHIARPUR	GARSHANKER 2	3100
HOSHIARPUR	HAIJIPUR	3400
HOSHIARPUR	HSP 1A	2900
HOSHIARPUR	HSP 1B	6000
HOSHIARPUR	HSP 2A	5400
HOSHIARPUR	HSP 2B	5600
HOSHIARPUR	KAMAHI DEVI	2400
HOSHIARPUR	KOT FATUHI	3800

HOSHIARPUR	MAHILPUR 1	3300
HOSHIARPUR	MAHILPUR 2	2300
HOSHIARPUR	MUKERIAN 1	3200
HOSHIARPUR	MUKERIAN 2	2900
HOSHIARPUR	TALWARA	3400
HOSHIARPUR	TANDA 1	2700
HOSHIARPUR	TANDA 2	3200
JALANDHAR	ADAMPUR	4000
JALANDHAR	ALAWALPUR	5200
JALANDHAR	BHOGPUR	2900
JALANDHAR	EAST-1	8400
JALANDHAR	EAST-4	12400
JALANDHAR	GORAYA-1	4000
JALANDHAR	GORAYA-2	3700
JALANDHAR	KARTARPUR	3000
JALANDHAR	LOHIAN KHASS	2300
JALANDHAR	NAKODER-01	4700
JALANDHAR	NAKODER-02	4200
JALANDHAR	NOORMAHAL	3500
JALANDHAR	PHILLOUR	5400
JALANDHAR	SHAHKOT-01	3600
JALANDHAR	SHAHKOT-02	2800
JALANDHAR	WEST-01	7500
JALANDHAR	WEST-02	8900
KAPURTHALA	BHOLATH	2700
KAPURTHALA	KAPURTHALA-1	3900
KAPURTHALA	KAPURTHALA-2	5100
KAPURTHALA	KAPURTHALA-3	2800
KAPURTHALA	MASITTA	3500
KAPURTHALA	NADALA	3200
KAPURTHALA	PHAGWARA-1	5100
KAPURTHALA	PHAGWARA-2	3300
KAPURTHALA	SULTANPUR LODHI-1	2900
LUDHIANA	DEHLON-1	5200
LUDHIANA	DEHLON-2	3400
LUDHIANA	DORAHA	5700
LUDHIANA	JAGRAON	5900
LUDHIANA	KHANNA-1	4200
LUDHIANA	KHANNA-2	5800
LUDHIANA	LUDHIANA-1	28600
LUDHIANA	LUDHIANA-2	15200
LUDHIANA	MACHHIWARA-1	3600
LUDHIANA	MACHHIWARA-2	2700
LUDHIANA	MANGAT-1	17000
LUDHIANA	MANGAT-2	16300
LUDHIANA	MANGAT-3	6200
LUDHIANA	PAKHOWAL	4500
LUDHIANA	RAIKOT	6400

LUDHIANA	SAMRALA	4400
LUDHIANA	SIDHWAN BET-1	3800
LUDHIANA	SIDHWAN BET-2	3900
LUDHIANA	SUDHAR	4800
MALERKOTLA	AHMEDGARH	5400
MALERKOTLA	MALERKOTLA - 1	4100
MALERKOTLA	MALERKOTLA - 2	7600
MANSA	BUDHLADA-I	9900
MANSA	BUDHLADA-II AT BARETA	8300
MANSA	JHUNIR-I	6700
MANSA	JHUNIR-II AT SDGH	8700
MANSA	MANSA	10300
MOGA	BAGHA PURANA	9800
MOGA	DHARAMKOT 1	5900
MOGA	DHARAMKOT 2	5000
MOGA	MOGA 1	11300
MOGA	MOGA 2	7600
MOGA	NIHAL SINGH WALA	9000
MUKTSAR	GIDDERBAHA 1	8300
MUKTSAR	GIDDERBAHA 2	5100
MUKTSAR	LAMBI	10300
MUKTSAR	MALOUT	10200
MUKTSAR	MUKTSAR 1	7900
MUKTSAR	MUKTSAR 2	11600
PATHANKOT	BAMIAL	3300
PATHANKOT	DHAR-1	3300
PATHANKOT	DHAR-2	3900
PATHANKOT	NAROT JAIMAL SINGH	2800
PATHANKOT	PATHANKOT-1	3300
PATHANKOT	PATHANKOT-2	4400
PATHANKOT	PATHANKOT-3	6100
PATIALA	BABARPUR AT NABHA	5000
PATIALA	BHADSON-1	3600
PATIALA	BHADSON-2	3800
PATIALA	BHUNERHERI-1	3500
PATIALA	BHUNERHERI-2	4900
PATIALA	DARIAN	4600
PATIALA	DEVIGARH	3600
PATIALA	GHANOUR	3800
PATIALA	PATIALA-1	7900
PATIALA	PATIALA-2	13300
PATIALA	PATIALA-3	6200
PATIALA	RAJPURA-1	4200
PATIALA	RAJPURA-2	8900
PATIALA	SAMANA-1 (AT PATRAN)	9100

PATIALA	SAMANA-2	5100
PATIALA	SAMANA-3	6100
ROOPNAGAR	ANANDPUR SAHIB	4500
ROOPNAGAR	CHAMKAUR SAHIB	2300
ROOPNAGAR	JHAJ	3500
ROOPNAGAR	KIRATPUR SAHIB	3400
ROOPNAGAR	MIANPUR	2200
ROOPNAGAR	MORINDA	2800
ROOPNAGAR	NANGAL	4400
ROOPNAGAR	ROPAR-2	3700
ROOPNAGAR	SALURA	2600
ROOPNAGAR	TAKHATGARH	3000
S.B.S. NAGAR	AUR	4500
S.B.S. NAGAR	BALACHAUR-1	3700
S.B.S. NAGAR	BALACHAUR-2	2900
S.B.S. NAGAR	BANGA	3800
S.B.S. NAGAR	MUKANDPUR	3400
S.B.S. NAGAR	NAWANSHAHR-1	5700
S.B.S. NAGAR	SAROYA	2300
SANGRUR	CHEEMA	7600
SANGRUR	DHURI	4700
SANGRUR	LEHRAGAGA	7200
SANGRUR	MOONAK	8800
SANGRUR	SANGRUR - 1	6500
SANGRUR	SANGRUR - 2	4400
SANGRUR	SHERPUR	4000
SANGRUR	SUNAM - 1	6900
SANGRUR	SUNAM - 2	6400
SAS NAGAR	BANUR	8300
SAS NAGAR	DERA BASSI 1	9100
SAS NAGAR	DERA BASSI 2	7000
SAS NAGAR	KHARAR 1	7200
SAS NAGAR	KHARAR 2	6000
SAS NAGAR	KHARAR 3	10900
SAS NAGAR	KURALI	3100
SAS NAGAR	MAJRI	4000
TARN TARAN	BHIKHIWIND	8100
TARN TARAN	CHOHLA SAHIB	6100
TARN TARAN	GANDIWIND	6600
TARN TARAN	KHADUR SAHIB	6700
TARN TARAN	NAUSHEHRA PANNUAN	5300
TARN TARAN	NOORDI	7000
TARN TARAN	PATTI	8700
TARN TARAN	TARNTARAN PROPER	5400
TARN TARAN	VALTOHA	6000
		1320000