



ਰਾਜ ਵਿਦਿਅਕ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ ਪੰਜਾਬ

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

ਵੱਲ

ਸਮੂਹ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ (ਸੈ.ਸਿੱ)

ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ ਮੁਖੀ (ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ)

ਪੰਜਾਬ।

ਮੀਮੇ ਨੰ: e-1098959/SCERT/QP/UP/2026115109

ਮਿਤੀ: ਐਸ.ਏ.ਐਸ. ਨਗਰ, 27-04-2026

ਵਿਸ਼ਾ: ਮਿਸ਼ਨ ਸਮਰੱਥ ਤਹਿਤ Mindfulness Programme ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ ਸੰਬੰਧੀ।

- 1.0. ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਖੋਚਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- 2.0. ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਦੇ ਸਮੂਹ ਸਰਕਾਰੀ ਮਿਡਲ, ਹਾਈ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮਿਸ਼ਨ ਸਮਰੱਥ ਤਹਿਤ Mindfulness Programme ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:
 - 2.1. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ, Stress management ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ Mindfulness programme ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਧੀਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ Breathing exercises, Guided reflection, Affirmations ਅਤੇ Gratitude ਸੰਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀ-ਸ਼ੀਟਾਂ ਹੈਂਡਆਊਟ ਵੱਲੋਂ ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਤੇ ਭੇਜੀਆਂ ਜਾ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ।
 - 2.2. ਰਾਜ ਦੇ ਸਮੂਹ ਸਰਕਾਰੀ ਮਿਡਲ, ਹਾਈ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ Mindfulness Programme ਤਹਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਮਾਨ ਸਕੂਲ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਅਪ੍ਰੈਲ ਅਤੇ ਮਈ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ 20 ਮਿੰਟ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੀਰੀਅਡ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਵਰਤਮਾਨ ਸਕੂਲ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 8 ਪੀਰੀਅਡ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਪਰ Mindfulness Programme ਲਈ 20 ਮਿੰਟ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੀਰੀਅਡ ਦੇਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ 9 ਪੀਰੀਅਡ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। Mindfulness Programme ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਪੀਰੀਅਡ (ਕੁੱਲ 20 ਮਿੰਟ) ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਭਾ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਤਿੰਨ ਪੀਰੀਅਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 5 ਮਿੰਟ ਹਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਘਟਾ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।
 - 2.3. ਵਰਤਮਾਨ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ Annexure-A ਵਿੱਚ ਨੱਥੀ ਹੈ। ਡੱਬਲ ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਮੁਖੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਉਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਉਚਿਤ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
 - 2.4. ਇਸ ਤਬਦੀਲ ਸਕੂਲ ਸਮਾਂ- ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਪੀਰੀਅਡ Mindfulness Programme ਤਹਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਪੀਰੀਅਡ ਪਹਿਲਾ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸਮਾਂ- ਸਾਰਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਲਗਾਏ ਜਾਣ।

- 2.5. Mindfulness Programme ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਅਧੀਨ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਮੁਖੀ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਜਮਾਤ ਇੰਚਾਰਜ ਦੁਆਰਾ ਸੁਚਾਰੂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ।
- 2.6. Mindfulness programme ਅਧੀਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ Mindfulness Booklet ਵਿੱਚ ਦਰਜ 12-steps (Annexure-B) ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ।
- 3.0. ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਉਕਤ ਸ਼ਡਿਊਲ ਅਨੁਸਾਰ 30-04-2026 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮਈ, 2026 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਲਾਗੂ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਅਗਲੇ ਸ਼ਡਿਊਲ ਬਾਰੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- 4.0. ਇਸ ਨੂੰ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ।



(ਕਿਰਨ ਸ਼ਰਮਾ, ਪੀ.ਸੀ.ਐਸ.)

ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ.,

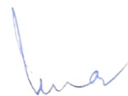
ਪੰਜਾਬ।

ਪਿੰਨ ਅੰਕਣ ਨੰਬਰ: ਉਕਤ

ਮਿਤੀ:- 27-04-2026

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

1. ਨਿ.ਸ./ ਸਕੱਤਰ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ, ਪੰਜਾਬ
2. ਨਿ.ਸ./ ਵਧੀਕ ਸਕੱਤਰ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ, ਪੰਜਾਬ
3. ਨਿ.ਸ./ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ, ਪੰਜਾਬ
4. ਨਿ.ਸ./ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ (ਸੈਕੰਡਰੀ), ਪੰਜਾਬ
5. DM (MIS) - ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਅਪਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ



(ਕਿਰਨ ਸ਼ਰਮਾ, ਪੀ.ਸੀ.ਐਸ.)

ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ.,

ਪੰਜਾਬ।

Annexure A:**ਵਰਤਮਾਨ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ**

Period/Activity (ਪੀਰੀਅਡ/ ਗਤੀਵਿਧੀ)	Time (ਸਮਾਂ)
Morning Assembly (ਸਵੇਰੇ ਦੀ ਸਭਾ)	8:00 AM - 8:20 AM
First Period (ਪਹਿਲਾ ਪੀਰੀਅਡ)	8:20 AM - 9:00 AM
Second Period (ਦੂਜਾ ਪੀਰੀਅਡ)	9:00 AM - 9:40 AM
Third Period (ਤੀਜਾ ਪੀਰੀਅਡ)	9:40 AM - 10:20 AM
Fourth Period (ਚੌਥਾ ਪੀਰੀਅਡ)	10:20 AM - 11:00 AM
Lunch Break (ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ)	11:00 AM - 11:20 AM
Fifth Period (ਪੰਜਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ)	11:20 AM - 12:00 PM
Sixth Period (ਛੇਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ)	12:00 PM - 12:40 PM
Seventh Period (ਸੱਤਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ)	12:40 PM - 1:20 PM
Eighth Period (ਅੱਠਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ)	1:20 PM - 2:00 PM

ਤਬਦੀਲ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ :-

Period/Activity (ਪੀਰੀਅਡ/ ਗਤੀਵਿਧੀ)	Time (ਸਮਾਂ)
Morning Assembly (ਸਵੇਰੇ ਦੀ ਸਭਾ)	8:00 AM - 8:15 AM
First Period (ਪਹਿਲਾ ਪੀਰੀਅਡ) Mindfulness ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਹਿਤ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ	8:15 AM - 8:35 AM
Second Period (ਦੂਜਾ ਪੀਰੀਅਡ)	8:35 AM - 9:15 AM
Third Period (ਤੀਜਾ ਪੀਰੀਅਡ)	9:15 AM - 09:55 AM
Fourth Period (ਚੌਥਾ ਪੀਰੀਅਡ)	09:55 AM - 10:35 AM
Fifth Period (ਪੰਜਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ)	10:35 AM - 11:15 AM
Lunch Break (ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ)	11:15 AM - 11:35 AM
Sixth Period (ਛੇਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ)	11:35 AM - 12:15 PM
Seventh Period (ਸੱਤਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ)	12:15 PM - 12:50 PM
Eighth Period (ਅੱਠਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ)	12:50 PM - 1:25 PM
Ninth Period (ਨੌਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ)	1:25 PM - 2:00 PM

Annexure B: Daily Structure of the Activities (ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ)

S.No.	Activity Name (ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਨਾਮ)	Time (ਸਮਾਂ)
1	See Around the Room & Close Eyes (ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇਖੋ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ)	30 sec
2	Gentle Smile (ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ ਮੁਸਕਾਨ ਲਿਆਓ)	10-30 sec
3	Mindful Breathing (ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਾਂਸ ਲਓ ਤੇ ਛੱਡੋ)	2 min
4	Mindful Attention to Mind Chatter (ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖੋ)	1 min
5	Mindful Attention to Heart Feelings (ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ)	10-30 sec
6	Mindful Attention to Heartbeat (ਆਪਣੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਸੁਣੋ)	1 min
7	Guided Meditation (ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਕਰੋ)	5 min
8	Positive Manifestation & Affirmations (ਆਪਣੇ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੋਚੋ ਤੇ ਬੋਲੋ)	2 min
9	Success Visualization (ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ)	1 min
10	Gratitude Practice (ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ)	2 min
11	Parents Gratitude Sharing (ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ)	4-5 min
12	Closure and Gratitude (ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਭ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ)	1 min