ਰਾਜ ਵਿੱਦਿਅਕ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ ਪੰਜਾਬ

ਪੀ ਐਸ ਈ ਬੀ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ, ਬਲਾਕ ਈ, ਛੇਵੀਂ ਮੰਜ਼ਿਲ, ਫੇਜ਼ 8, ਐੱਸ ਏ ਐੱਸ ਨਗਰ

ਈਮੇਲ: directorscert@punjabeducation.gov.in, ਫੋਨ: 0172-5212221

ਵੱਲ

ਸਮੂਹ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੈ.ਸਿ.)
ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ ਮੁਖੀ (ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀ)
ਪੰਜਾਬ।

ਮੀਮੋ ਨੰ 794570/SCERT/QP/UP/2025/ 2026118577

ਮਿਤੀ: ਐਸ.ਏ.ਐਸ. ਨਗਰ / 30-04-2026

ਵਿਸ਼ਾ: ਸੈਸ਼ਨ 2026-27 ਦੌਰਾਨ ਰਾਜ ਦੇ ਸਮੂਹ ਸਕੂਲਾਂ (PM Shri ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ) ਵਿੱਚ 6ਵੀਂ ਤੋਂ 8ਵੀਂ ਜਮਾਤਾਂ ਲਈ Bagless Days ਨੂੰ implement ਕਰਵਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ।

1.0 ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਖੇਚਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜੀ।

2.0 ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਰਾਜ ਦੇ ਸਮੂਹ ਸਕੂਲਾਂ (PM Shri ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ) ਵਿੱਚ 6ਵੀਂ ਤੋਂ 8ਵੀਂ ਜਮਾਤਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ, 21ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, Social Emotional Learning (SEL), Experiential learning ਅਤੇ out of class exposure ਦੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਰਾਜ ਦੇ ਸਮੂਹ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ 6ਵੀਂ ਤੋਂ 8ਵੀਂ ਜਮਾਤਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ **10 Bagless Days** conduct ਕਰਵਾਏ ਜਾਣੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ Experiential learning, Art integrated learning ਅਤੇ out of class exposure ਸੰਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਹਨ।

3.0 ਜਿਸ ਦਿਨ Bagless Day ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ ਉਸ ਦਿਨ ਜਮਾਤਾਂ 6ਵੀਂ ਤੋਂ 8ਵੀਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਡਿਊਲ ਮੁਤਾਬਿਕ ਲਗਾਈਆ ਜਾਣ:

Schedule of Bagless Days for the classes 6th to 8th

Period	Details	Suggested Activity
ਪਹਿਲੇ 35 ਤੋਂ 40 ਮਿੰਟ	Morning Assembly + Mindfulness Activities	ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਭਾ ਅਤੇ Mindfulness ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਮੁੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਪੁਆਇੰਟ ਨੰ. 4.0 ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਸਾਰਣੀ ਅਨੁਸਾਰ)	Activity ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਸੰਬੰਧਤ ਸਰਕਲ ਦੀ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਸਕੂਲ ਮੁਖੀ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ	Social Emotional Learning **Art Integrated Activities**	ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਮਈ ਮਹੀਨੇ ਦੀਆਂ ਸੁਝਾਵਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਡਿਟੇਲ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

4.0 Bagless Days ਤਹਿਤ ਸੁਝਾਵਿਤ ਮੁੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਡਿਟੇਲ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ:

ਲੜੀ ਨੰਬਰ	ਮਿਤੀ	ਮੁੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀ	ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਵੇਰਵਾ	Activity Nodal (Circle)
1	16-05-2026	Fun with Languages	ਹਿੰਦੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਹਾਣੀ ਅਤੇ ਕਵਿਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਾਵ - ਭਾਵ ਨਾਲ ਬਿਆਨ ਕਰਨਾ। ਡਰਾਇੰਗ ਜਾਂ ਫਲੈਸ਼ ਕਾਰਡ ਰਾਹੀਂ ਕਹਾਣੀ ਅਤੇ ਕਵਿਤਾ ਸਮਝਾਉਣਾ। ਰੋਲ ਪਲੇਅ, ਸਕਿਟ, ਸ਼ਬਦ ਗੇਮ , ਪਹੇਲੀਆਂ, ਸ਼ੋ ਐਂਡ ਟੈਲ, declamation, debate etc.	Language circle Teachers teaching English, Hindi, Punjabi
2	04-07-2026	Presentation of Holidays Home Work	ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਪੋਸਟਰ, ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ, ਸਕਰੈਪ ਬੁੱਕ ਆਦਿ ਦੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਲਗਾਉਣਾ ।	ਜਮਾਤ ਇੰਚਾਰਜ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾ ਅਧਿਆਪਕ।
3	18-07-2026	Solid Waste Management	Waste Segregation Workshop, Recycling Craft Projects Composting Demonstration Awareness Campaigns	ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਆਰਟ & ਕਰਾਫਟ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ।
4	22-08-2026	Fun with Tangrams	Tangrams ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੱਖ -ਵੱਖ ਆਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣਾ। circle , triangle, rectangle, symmetry pattern ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਾਂ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਰੰਗੋਲੀ ਬਣਾਉਣਾ। ਜਿਵੇਂ 1/2, 1/4 ਆਦਿ। art of origami and use of origami Fractional pizza draw ਕਰਨਾ	Math Circle ਗਣਿਤ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ
5	05-09-2026	Student as teacher activity on Teacher's Day	Student as teacher- ਵੱਖ ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਵਾਉਣੀਆਂ ਅਤੇ ਗ੍ਰੀਟਿੰਗ ਕਾਰਡ, ਪੋਸਟਰ ਬਣਾਉਣਾ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ।	All teachers
6	26-09-2026	Games ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਡਾਂ	ਖੇਡਾਂ, ਦੌੜਾਂ, ਖੋ ਖੋ, ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ, ਕਬੱਡੀ, ਪਿੱਠੂ, ਸ਼ਤਰੰਜ, ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰ ਜਮਾਤੀ ਮੁਕਾਬਲੇ।	Physical education ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ
7	17-10-2026	Joyful art Integrated activities of S.St	ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਲਗਾਉਣਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ Model chart, poster, puzzles ਰੱਖਣੀਆਂ। ਸਮਾਜ ਦੇ ਭੱਖਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ Role play ਕਰਵਾਉਣੇ, ਧਰਤੀ ਦੀ ਉਪਜਾਊ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ plantation ਕਰਵਾਉਣੀ।	ਸਮਾਜਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਧਿਆਪਕ।
8	31-10-2026	Learning with Fun	ਰੋਲ ਪਲੇਅ, ਸਕਿਟ, ਸ਼ਬਦ ਅਧਾਰਤ ਖੇਡਾਂ, ਗਣਿਤਕ ਪਹੇਲੀਆਂ,ਕੁਇਜ਼,ਗ੍ਰੀਟਿੰਗ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਸੱਦਾ ਪੱਤਰ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕਰਨਾ, ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਆਦਿ।	ਸਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕ
9	07-11-2026	ਜਮਾਤ ਦੀ ਸਜਾਵਟ	ਜਮਾਤ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਅਤੇ ਰੰਗੋਲੀ ਬਨਾਉਣਾ। waste to wonder – ਘਰ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਲਈ	

		ਅਤੇ ਰੰਗੋਲੀ ਮੁਕਾਬਲੇ	ਸਮਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲਾਵਰ ਪੋਟ, ਵਾਲ ਹੈਂਗਿੰਗ, ਖਿਡੌਨੇ ਆਦਿ।	Class In charges All teachers
10	13-11-2026	Children Day Celebration ਬਾਲ ਦਿਵਸ Talent Hunt zone	ਫੈਂਸੀ ਡਰੈਸ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਕਵਿਤਾ ਉਚਾਰਨ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਭਾਸ਼ਣ, ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣਾ, ਰੋਲ ਪਲੇਅ, ਲਾਈਫ ਸਕਿਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਪੋਸਟਰ, ਮੈਜਿਕ ਸ਼ੋ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਵਾਉਣੀਆਂ।	ਸਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕ
11	19-12-2026	Spark Sessions	ਸਥਾਨਕ ਕਾਰੀਗਰ, ਕਲਾਕਾਰ, ਸਾਹਿਤਕਾਰ ਦਾ ਸਾਈਬਰ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਦਿ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਲੈਕਚਰ ਕਰਵਾਉਣਾ। ਇੰਟਰਵਿਊ ਕਰਵਾਉਣੀ। Interaction with students	ਸੰਬੰਧਤ ਅਧਿਆਪਕ
12	16-01-2027	No cost low cost science activity	ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ Clay ਜਾਂ waste Material ਤੋਂ ਮਾਡਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ। comic strips ਨਾਲ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਟਰ ਸਾਈਕਲ, ਰੁੱਤਾਂ ਦਾ ਬਦਲਾਅ ,Renewable resources ਆਦਿ ਸਮਝਾਉਣਾ। Students act as Organisms	Science Circle ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ।
13	06-02-2027	Visits	ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕਿਸੇ ਇਤਿਹਾਸਿਕ, ਵਿਰਾਸਤੀ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਸੈਰ ਸਪਾਟਾ ਮਹੱਤਵ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ, ਅਜਾਇਬ ਘਰ, ਵਿਗਿਆਨ ਪਾਰਕ, ਖੇਡ ਸਟੇਡੀਅਮ, ਹਸਪਤਾਲ, ਡਾਕ ਘਰ, ਬੈਂਕ, ਪਾਰਕਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਵਾਉਣਾ।	ਸੰਬੰਧਤ ਅਧਿਆਪਕ

ਉਕਤ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਈਆਂ ਮੁੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ **ਕੋਈ 10 ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸੰਬੰਧਤ** Bagless day ਤੇ ਹੀ ਕਰਵਾਉਣੀਆਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਣ ।

5.0 ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਈ ਮਹੀਨੇ ਦੀਆਂ SEL ART Integrated activites ਪੱਤਰ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਡਿਟੇਲ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

6.0 ਉਪਰੋਕਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਸਕੂਲ ਮੁਖੀ ਸੰਬੰਧਤ ਸਰਕਲ ਕਮੇਟੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇਸ ਦੇ ਸਫਲ ਸੰਚਾਲਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਬਣਿਆ ਰਹੇ। ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਨੋਡਲ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।

7.0 Bagless days ਦੌਰਾਨ 6ਵੀਂ ਤੋਂ 8ਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਕੇ ਜਮਾਤਾਂ 9ਵੀਂ ਤੋਂ 12ਵੀਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ।

8.0 ਹਰੇਕ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ Bagless days ਅਧੀਨ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਸੰਬੰਧਤ ਸਰਕਲ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਮੇਨਟੇਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਰਜਿਸਟਰ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਹਰੇਕ Bagless day ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਪੱਤਰ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਪ੍ਰੋਫਾਰਮੇ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ bagless days ਐਕਟਿਵਟੀ ਦੇ ਨੋਡਲ ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋ ਰਜਿਸਟਰ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

9.0 ਹਰੇਕ Bagless Day ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਪੱਤਰ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਪ੍ਰੋਫਾਰਮੇ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਸਕੂਲ ਮੁਖੀ ਆਪਣੇ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਗੇ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ (ਸਮੇਤ ਤਸਵੀਰਾਂ) ਕੰਪਾਈਲ ਕਰਕੇ 31-03-

2027 ਤਕ ਹੈੱਡ-ਆਫਿਸ ਵਿਖੇ scerttraining2@punjabeducation.gov.in 'ਤੇ ਸਬਮਿਟ ਕਰਨਗੇ।

10.0 ਪੁਆਇੰਟ ਨੰ. 4.0 ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਸਾਰਣੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਕੂਲ ਮੁਖੀ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉਲੀਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਣ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਤੇ ਸਹਿ-ਅਕਾਦਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਕਿਰਨ ਸ਼ਰਮਾ, ਪੀ.ਸੀ.ਐਸ.
ਡਾਇਰੈਕਟਰ,
ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ, ਪੰਜਾਬ।

ਪਿਠ ਅੰਕਣ ਨੰ: ਉਕਤ ਮਿਤੀ:

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

1. ਨਿ.ਸ/ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਪੰਜਾਬ।
2. ਨਿ.ਸ/ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ (ਸੈ.ਸਿ.) ਪੰਜਾਬ।

(ਕਿਰਨ ਸ਼ਰਮਾ, ਪੀ.ਸੀ.ਐਸ.)
ਡਾਇਰੈਕਟਰ,
ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ, ਪੰਜਾਬ।

ACTIVITY : LANGUAGE ART

1. ਕਹਾਣੀ ਅਤੇ ਕਵਿਤਾ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਨਾ

- ਆਪਣੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਨਾਲ ਕਹਾਣੀ ਜਾਂ ਕਵਿਤਾ ਸੁਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨੀ।
- ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ।

2. ਡਰਾਇੰਗ ਅਤੇ ਫਲੈਸ਼ ਕਾਰਡ

- ਕਹਾਣੀ ਜਾਂ ਕਵਿਤਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪਹਲੂਆਂ ਨੂੰ ਡਰਾਇੰਗ ਰਾਹੀਂ ਦਰਸਾਉਣਾ।
- ਫਲੈਸ਼ ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕਹਾਣੀ ਜਾਂ ਪੰਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ।

3. ਰੋਲ ਪਲੇਅ ਅਤੇ ਸਕਿਟ

- ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਕਿਰਦਾਰਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣਾ।
- ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਸਕਿਟ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ।

4. ਸ਼ਬਦ ਗੇਮ ਅਤੇ ਪਹੇਲੀਆਂ

- ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਚਿੰਗ, ਕ੍ਰਾਸਵਰ, ਰਿੱਡਲਜ਼)।
- ਪਹੇਲੀਆਂ ਸੁਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਹੱਲ ਲੱਭਣਾ।

5. ਸ਼ੋ ਐਂਡ ਟੈਲ ਅਤੇ ਡਿਕਲੇਮੈਸ਼ਨ

- ਕਹਾਣੀ ਜਾਂ ਕਵਿਤਾ ਨੂੰ ਸ਼ੋਅ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਣਾਉਣਾ।
- ਭਾਸ਼ਣ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ।

6. ਡਿਬੇਟ ਅਤੇ ਚਰਚਾ

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਥੀਮ 'ਤੇ debate ਕਰਨਾ।
- ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ।

ਗਤੀਵਿਧੀ : ਕੁਦਰਤ ਬਣੋ

ਵਰਣਨ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਜਾਂ ਪੰਛੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਉੱਡਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਉੱਡਦਾ ਘੋੜਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੱਜ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਾਂਗੇ।

ਸਾਧਨ: ਕਾਗਜ਼/ਪੋਸਟਰ ਪੇਪਰ, ਪੈੱਨ/ਪੈਨਸਿਲ, ਸਕੈਚਪੈਨ, ਰੰਗ/ਪੇਂਟ

ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ: ਇਕੱਲਾ ਵਿਅਕਤੀ (ਵਿਅਕਤੀਗਤ)

ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ:

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪੋਸਟਰ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣਗੇ।

ਚੈੱਕ-ਇਨ (20 ਮਿੰਟ):

- ਆਓ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਾਣੀਏ। ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮੋ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ "ਮਿਲਣਾ! ਮਿਲਾਉਣਾ!"
- ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕੋਈ ਨੰਬਰ ਬੋਲਾਂਗਾ/ਬੋਲਾਂਗੀ, ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਸਮੂਹ ਬਣਾ ਲੈਣੇ ਹਨ: "3s ਵਿੱਚ(ਤਿੰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ)!" "5s ਵਿੱਚ(ਪੰਜ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ)!"
- ਆਪਣੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ: ਤੁਹਾਡੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨਪਸੰਦ ਜਗ੍ਹਾ ਕਿਹੜੀ ਹੈ? ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਪਾਰਕ, ਨਦੀ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਖੇਤ। (ਪ੍ਰਤੀ ਸਮੂਹ 2-3 ਮਿੰਟ)
- ਹੁਣ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੰਦਰ-ਬਾਹਰ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਤੈਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਤੈਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਿਤਲੀ ਹੋ ਜਾਂ ਬਿਆਸ ਨਦੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਦਰੱਖਤ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਜੁਗਨੂੰ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਦਲ ਜਾਂ ਪੰਛੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਉੱਡਦਾ ਹਾਥੀ ਹੋ। ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋ, ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕਿਹੜੇ ਰੰਗ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੋਈ ਜੀਵ ਦਿਖ ਰਿਹਾ ਹੈ?
- ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਜਿਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤਿੰਨ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਪਸੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਕੀ ਸੁਨੇਹਾ ਹੈ?
- ਹੁਣ, ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਧੰਨਵਾਦ ਅਤੇ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਇਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਓ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਣਨ ਲਈ ਚੁਣਿਆ ਹੈ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੜਾਅ (60 ਮਿੰਟ):

ਕਦਮ 1 (15 ਮਿੰਟ): ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਜਿਸ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ, ਆਓ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪੋਸਟਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰੀਏ। ਪਹਿਲਾਂ, ਪੋਸਟਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਭਰੋ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਚਿਹਰਾ, ਉਸ ਦੇ ਸਮੇਤ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੇਰਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਕਦਮ 2 (20 ਮਿੰਟ): ਹੁਣ ਇਸਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਲੈਂਡਸਕੇਪ ਬਣਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੈਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖਿਆ? ਇਹਨਾਂ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਭਰ ਦਿਓ। ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸਮਾਨ ਨੂੰ ਰੰਗ ਦਿਓ।

ਕਦਮ 3 (15 ਮਿੰਟ): ਹੁਣ ਇੱਕ ਸੰਦੇਸ਼ ਲਈ ਇੱਕ ਬੈਨਰ ਜਾਂ ਸਪੀਚ ਬਬਲ ਬਣਾਓ ਜੋ ਇਹ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋਚੋ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਹੜਾ ਸੁਨੇਹਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸਪੀਚ ਬਬਲ ਜਾਂ ਬੈਨਰ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

ਕਦਮ 4 (10 ਮਿੰਟ): ਪੋਸਟਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ, 2-3 ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜਮਾਤ, ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਰਟਵਰਕ ਦਾ ਨਮੂਨਾ*

*ਇਹ ਨਮੂਨਾ ਕਲਾਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਟੈਕਸਟ ਦੇ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੋਅਕੇਸ (30 ਮਿੰਟ):

- **ਭਾਗ 1: ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ (ਬੱਡੀ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ) (10 ਮਿੰਟ)** – ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਬੈਠੋ - ਆਪਣੀ ਡਰਾਇੰਗ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ। (ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਬਣੇ। ਦਿਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨਪਸੰਦ ਹਿੱਸਾ। ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਸੁਨੇਹਾ।)
- **ਭਾਗ 2: ਗੈਲਰੀ ਵਾਕ (10 ਮਿੰਟ)** – ਆਪਣੀ ਕਲਾਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਘੁੰਮੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
- **ਭਾਗ 3: ਪੂਰੀ ਜਮਾਤ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ(10 ਮਿੰਟ)** – ਆਓ ਹੁਣ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੀਏ! ਆਓ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਬਣੇ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਹੈ। (5-6 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ)

ਨੋਟ: ਸਕੂਲ ਅਸੈਂਬਲੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਕਲਾਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗ੍ਰੇਡਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਚੈੱਕ-ਆਊਟ (10 ਮਿੰਟ):

- ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜੇ ਹਾਂ?
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ?