

## ਪੰਜਾਬ ਆਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸੁਸਾਇਟੀ (ਪਿਕਟਸ)

ਦਫਤਰ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ, ਪੰਜਾਬ-ਕਮ-ਮੈਂਬਰ ਸਕੱਤਰ ਪਿਕਟਸ

ਪੀ.ਐਸ.ਈ.ਬੀ. ਕੰਪਲੈਕਸ, ਈ.ਬਲਾਕ, ਪੰਜਵੀਂ ਮੰਜ਼ਿਲ, ਫੇਜ਼-8, ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ।

ਫੋਨ ਨੰ. 0172-5212319, ਈ-ਮੇਲ: [edusat.punjab@punjabeducation.gov.in](mailto:edusat.punjab@punjabeducation.gov.in)

ਵੱਲ,

ਸਮੂਹ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੈ.ਸਿ),

ਪੰਜਾਬ।

ਮੀਮੋ ਨੰ.: E-139452/ਪਿਕਟਸ/ਟਾਈਮ-ਸ਼ਡਿਊਲ/123660

ਮਿਤੀ: ..... ਮਈ, 2026.

ਵਿਸ਼ਾ: ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਲਈ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ (e-Vidya Channel) ਦਾ ਸ਼ਡਿਊਲ ਮਹੀਨਾ ਮਈ-2026.

1.0 ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ROT (Received Only Terminals-Satellite Communication Based) ਦੀ ਬਜਾਏ e-Vidya Channel ਤੇ YouTube Link ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ YouTube Link ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ: -

<https://bit.ly/eVidya5Pb>

2.0 ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਇਹਨਾਂ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਸ਼ਡਿਊਲ ਸਰਕਲ/ਜਿਲਾ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ (ਆਈ.ਸੀ.ਟੀ / ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ) ਰਾਹੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਬੰਧਤ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ WhatsApp groups ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਕੂਲਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਧਿਅਮ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ROT-LED TV, Micro PCs, Projectors, Smart Board, ICT/Edusat Labs etc.) ਤੇ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਗਏ FTTH Internet Connections ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਵਾਚੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧਿਤ ਸ਼ਡਿਊਲ/ਲਿੰਕ/ਐਪ ਲਿੰਕ ਵੀ ਸਮੂਹ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰਾਂ ਨੂੰ ਈ-ਮੇਲ ਮਿਤੀ 07.04.2026 ਰਾਹੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ।

3.0 ਉਪਰੋਕਤ ਸਬੰਧੀ ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਡਿਊਲ ਮੁਤਾਬਿਕ ਵਾਚਣ ਲਈ ਸਬੰਧਤਾਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ YouTube Link ਤੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਗਏ FTTH (WiFi) High Speed Internet Connections ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ।

4.0 ਉਕਤ ਸਬੰਧੀ e-Vidya Channel ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਵੇਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਜਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਤੇ ਮੋਨੀਟਰਿੰਗ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਫੀਡਬੈਕ ਲਈ Google form link <https://goo.gl/forms/xVw2bdM4effysZhB3> ਅਤੇ e-Mail [edusatfeedback@punjabeducation.gov.in](mailto:edusatfeedback@punjabeducation.gov.in) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

5.0 ਇਥੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਮਈ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਉਕਤ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮਈ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਵੀ ਮਿਸ਼ਨ ਸਮੱਰਥ ਸਬੰਧੀ ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ ਵੱਲੋਂ ਜੋ ਹਦਾਇਤਾਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਹੀ ਲਾਗੂ ਹੋਣਗੀਆਂ।



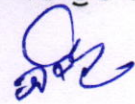
ਡਿਪਟੀ ਸਟੇਟ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਡਾਇਰੈਕਟਰ  
ਪੰਜਾਬ ਆਈ.ਸੀ.ਟੀ.ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਪਿੱਠਅੰਕਣ ਨੰ.: E-139452/ਪਿਕਟਸ/ਟਾਈਮ-ਸ਼ਡਿਊਲ/ਉਕਤ

ਮਿਤੀ: 06.05.2026.

ਉਪਰੋਕਤ ਦਾ ਉਤਾਰਾ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਹਿੱਤ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: -

1. ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ ਪੰਜਾਬ।
2. ਸਬੰਧਤ ਸਟੇਟ ਰਿਸੋਰਸ ਗਰੁੱਪ (ਸਾਇੰਸ/ਮੈਥ/ਅੰਗਰੇਜੀ/ਐਸ.ਐਸ/ਹਿਊਮੈਨਟੀਜ਼), ਸਟੂਡਿਓ ਇੰਜੀਨੀਅਰ, ਜੇ.ਈ.ਜ਼।
3. ਨੇਡਲ ਅਫਸਰ ਅਤੇ ਚੈਨਲ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ e-Vidya Channel, ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ, ਪੰਜਾਬ।
4. ਐਮ.ਆਈ.ਐਸ ਸ਼ਾਖਾ ਨੂੰ ਵੈਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਨੋਟਿਸ ਬੋਰਡ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣ ਹਿੱਤ।



ਡਿਪਟੀ ਸਟੇਟ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਡਾਇਰੈਕਟਰ  
ਪੰਜਾਬ ਆਈ.ਸੀ.ਟੀ.ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸੁਸਾਇਟੀ



## Department of School Education PUNJAB (SMRATH 05 Pb eVIDYA PB147) EDUSAT Channel

Date	School Time	Classes	Subject	Title / Topic
Friday, May 1, 2026	09:15:57 AM	7th	Punjabi	Moti
Friday, May 1, 2026	09:55:00 AM	8th	Mathematics	Understanding Quadrilateral 2
Friday, May 1, 2026	10:35:00 AM	10th	Social Studies	Political And Social conditions of Punjab Before Guru Nanak Dev Ji
Friday, May 1, 2026	11:35:00 AM	12th	History	Sources of History of the Punjab
Friday, May 1, 2026	12:15:00 PM	11th	Commerce	A brief outline of the evolution of business activities in India EP01
Friday, May 1, 2026	12:50:00 PM	12th	Geography	POPULATION
Friday, May 1, 2026	01:25:00 PM	11th	Physics	Newton's 1st Law of Motion
Saturday, May 2, 2026	09:15:57 AM	10th	English	Where is Science Taking Us?
Saturday, May 2, 2026	09:55:00 AM	6th	Punjabi	Desh Punjab
Saturday, May 2, 2026	10:35:00 AM	9th	Social Studies	Punjab: Size and Location
Saturday, May 2, 2026	11:35:00 AM	9th	N.S.Q.F	Electronic Spreadsheet Ep-1
Saturday, May 2, 2026	12:15:00 PM	6th	Special Lecture	Road Sign & Traffic Signals
Saturday, May 2, 2026	12:50:00 PM	6th	Special Lecture	Side effects of drugs
Saturday, May 2, 2026	01:25:00 PM	11th	Chemistry	MOLE CONCEPT
Sunday, May 3, 2026	09:15:57 AM	10th	English	Where is Science Taking Us?
Sunday, May 3, 2026	09:55:00 AM	6th	Punjabi	Desh Punjab
Sunday, May 3, 2026	10:35:00 AM	9th	Social Studies	Punjab: Size and Location
Sunday, May 3, 2026	11:35:00 AM	9th	N.S.Q.F	Electronic Spreadsheet Ep-1
Sunday, May 3, 2026	12:15:00 PM	6th	Special Lecture	Road Sign & Traffic Signals
Sunday, May 3, 2026	12:50:00 PM	6th	Special Lecture	Side effects of drugs
Sunday, May 3, 2026	01:25:00 PM	11th	Chemistry	MOLE CONCEPT
Monday, May 4, 2026	09:15:57 AM	10th	Mathematics	Pair of linear equation in two variable 1
Monday, May 4, 2026	09:55:00 AM	9th	Mathematics	Number System 1
Monday, May 4, 2026	10:35:00 AM	11th	Career Guidance	Vocational Courses
Monday, May 4, 2026	11:35:00 AM	11th	English (I.E.L.T.S)	TENSES PART 1
Monday, May 4, 2026	12:15:00 PM	11th	Political Science	Meaning, Scope & Definition of Pol. Sci.
Monday, May 4, 2026	12:50:00 PM	11th	Armed Force Training (Humanity)	Documents Required for Recruitment in Para Military
Monday, May 4, 2026	01:25:00 PM	12th	Physics	ELECTRIC FIELD DUE TO CHARGED SPHERE
Tuesday, May 5, 2026	09:15:57 AM	9th	Science	Fundamental Unit of Life
Tuesday, May 5, 2026	09:55:00 AM	6th	English	The Lake of the Moon
Tuesday, May 5, 2026	10:35:00 AM	10th	Career Guidance	Vocational Courses
Tuesday, May 5, 2026	11:35:00 AM	11th	History	Buddhism

<b>Date</b>	<b>School Time</b>	<b>Classes</b>	<b>Subject</b>	<b>Title / Topic</b>
Tuesday, May 5, 2026	12:15:00 PM	12th	Mathematics	Relations & Functions-I
Tuesday, May 5, 2026	12:50:00 PM	11th	Geography	SOLAR SYSTEM
Tuesday, May 5, 2026	01:25:00 PM	11th	Biology	The Living World
Wednesday, May 6, 2026	09:15:57 AM	8th	Science	Cell
Wednesday, May 6, 2026	09:55:00 AM	7th	English	A Glass of Milk
Wednesday, May 6, 2026	10:35:00 AM	9th	English	Plants also Breathe and Feel
Wednesday, May 6, 2026	11:35:00 AM	12th	English (I.E.L.T.S)	TRANSFORMATION OF SENTENCES PART 2
Wednesday, May 6, 2026	12:15:00 PM	12th	Economics	Economics-An Introduction
Wednesday, May 6, 2026	12:50:00 PM	12th	Armed Force Training (Humanity)	Documents Required for Recruitment in Para Military
Wednesday, May 6, 2026	01:25:00 PM	12th	Chemistry	Halo Alkonos P1
Thursday, May 7, 2026	09:15:57 AM	7th	Punjabi	Punjab di lok gayika
Thursday, May 7, 2026	09:55:00 AM	8th	Mathematics	Addition of One Digit Nos.
Thursday, May 7, 2026	10:35:00 AM	10th	Social Studies	Biogeography Part 2
Thursday, May 7, 2026	11:35:00 AM	12th	History	Sri Guru Nanak Dev ji's Life and His Teachings-I
Thursday, May 7, 2026	12:15:00 PM	11th	Commerce	Qualitative characteristics of Accounting Information Reliability relevancy
Thursday, May 7, 2026	12:50:00 PM	12th	Geography	Geographical Thought
Thursday, May 7, 2026	01:25:00 PM	11th	Physics	Relation between (i) Tention and Length, (ii) Frequency and Length , using Sonometer
Friday, May 8, 2026	09:15:57 AM	8th	English	The Aged Mother
Friday, May 8, 2026	09:55:00 AM	10th	Science	Life Processes
Friday, May 8, 2026	10:35:00 AM	11th	Economics	Fetures of Indian Economy on the Eve of Independence Part-1
Friday, May 8, 2026	11:35:00 AM	12th	Commerce	Meaning and Features of Partnership
Friday, May 8, 2026	12:15:00 PM	12th	Career Guidance	Vocational Courses
Friday, May 8, 2026	12:50:00 PM	12th	Political Science	Poltical System Question Answer-II
Friday, May 8, 2026	01:25:00 PM	12th	Biology	ASEXUAL REPRODUCTION
Saturday, May 9, 2026	09:15:57 AM	7th	Punjabi	Punjab di lok gayika

<b>Date</b>	<b>School Time</b>	<b>Class</b>	<b>Subject</b>	<b>Title / Topic</b>
Saturday, May 9, 2026	09:55:00 AM	8th	Mathematics	Addition of One Digit Nos.
Saturday, May 9, 2026	10:35:00 AM	10th	Social Studies	Biogeography Part 2
Saturday, May 9, 2026	11:35:00 AM	12th	History	Sri Guru Nanak Dev ji's Life and His Teachings-I
Saturday, May 9, 2026	12:15:00 PM	11th	Commerce	Qualitative characteristics of Accounting Information Reliability relevancy
Saturday, May 9, 2026	12:50:00 PM	12th	Geography	Geographical Thought
Saturday, May 9, 2026	01:25:00 PM	11th	Physics	Relation between (i) Tention and Length, (ii) Frequency and Length , using Sonemeter
Sunday, May 10, 2026	09:15:57 AM	8th	English	The Aged Mother
Sunday, May 10, 2026	09:55:00 AM	10th	Science	Life Processes
Sunday, May 10, 2026	10:35:00 AM	11th	Economics	Fetures of Indian Economy on the Eve of Independence Part-1
Sunday, May 10, 2026	11:35:00 AM	12th	Commerce	Meaning and Features of Partnership
Sunday, May 10, 2026	12:15:00 PM	12th	Career Guidance	Vocational Courses
Sunday, May 10, 2026	12:50:00 PM	12th	Political Science	Poltical System Question Answer-II
Sunday, May 10, 2026	01:25:00 PM	12th	Biology	ASEXUAL REPRODUCTION
Monday, May 11, 2026	09:15:57 AM	10th	Mathematics	Pair of linear equation in two variable 2
Monday, May 11, 2026	09:55:00 AM	9th	Mathematics	Number System 2
Monday, May 11, 2026	10:35:00 AM	11th	Special Lecture	Road Sign & Traffic Signals
Monday, May 11, 2026	11:35:00 AM	11th	English (I.E.L.T.S)	TENSES PART II
Monday, May 11, 2026	12:15:00 PM	11th	Political Science	Concept of Law
Monday, May 11, 2026	12:50:00 PM	11th	Armed Force Training (Humanity)	Recruitment in Military & Para Military
Monday, May 11, 2026	01:25:00 PM	12th	Physics	ELECTRIC FIELD DUE TO DIPOLE
Tuesday, May 12, 2026	09:15:57 AM	9th	Science	Sound-I
Tuesday, May 12, 2026	09:55:00 AM	6th	English	Forms of Verb
Tuesday, May 12, 2026	10:35:00 AM	10th	Special Lecture	Road Sign & Traffic Signals
Tuesday, May 12, 2026	11:35:00 AM	11th	History	Jainism
Tuesday, May 12, 2026	12:15:00 PM	12th	Mathematics	Relations & Functions-II
Tuesday, May 12, 2026	12:50:00 PM	11th	Geography	LONGITUDES AND LATITUDES
Tuesday, May 12, 2026	01:25:00 PM	11th	Biology	The Living World 2
Wednesday, May 13, 2026	09:15:57 AM	8th	Science	Micro Orgnaism: Friends or Foe-I
Wednesday, May 13, 2026	09:55:00 AM	7th	English	Determiners

<b>Date</b>	<b>School Time</b>	<b>Class</b>	<b>Subject</b>	<b>Title / Topic</b>
Wednesday, May 13, 2026	10:35:00 AM	9th	English	Wishes Come True
Wednesday, May 13, 2026	11:35:00 AM	12th	English (I.E.L.T.S)	LISTENING SKILL
Wednesday, May 13, 2026	12:15:00 PM	12th	Economics	Central Problems of an Economy
Wednesday, May 13, 2026	12:50:00 PM	12th	Armed Force Training (Humanity)	Recruitment in Military & Para Military
Wednesday, May 13, 2026	01:25:00 PM	12th	Chemistry	Depression in freezing point
Thursday, May 14, 2026	09:15:57 AM	7th	Punjabi	Khan Peen Dian Vasta Vich Milavat Bare Pattar
Thursday, May 14, 2026	09:55:00 AM	8th	Mathematics	Addition Substraction of Nos.
Thursday, May 14, 2026	10:35:00 AM	10th	Social Studies	Economics-An Introduction
Thursday, May 14, 2026	11:35:00 AM	12th	History	Sri Guru Nanak Dev ji's-II
Thursday, May 14, 2026	12:15:00 PM	11th	Commerce	Forms Sole Propertorships
Thursday, May 14, 2026	12:50:00 PM	12th	Geography	Geographical Thought
Thursday, May 14, 2026	01:25:00 PM	11th	Physics	Vector Algebra Part 1
Friday, May 15, 2026	09:15:57 AM	8th	English	Prefix-Suffix
Friday, May 15, 2026	09:55:00 AM	10th	Science	Respiratory System
Friday, May 15, 2026	10:35:00 AM	11th	Economics	Five Year Plans in India and NITI Aayog Part-1
Friday, May 15, 2026	11:35:00 AM	12th	Commerce	PRINCIPLES OF MANAGEMENT MEANING NATURE AND SIGNIFICANCE
Friday, May 15, 2026	12:15:00 PM	12th	Special Lecture	Road Sign & Traffic Signals
Friday, May 15, 2026	12:50:00 PM	12th	Political Science	Parliamentary Govt. New Changing Trends
Friday, May 15, 2026	01:25:00 PM	12th	Biology	A SEXUAL REPRODUCTION AND VEGETATIVE PROPAGATION 1
Saturday, May 16, 2026	09:15:57 AM	10th	English	Bed No. 29
Saturday, May 16, 2026	09:55:00 AM	6th	Punjabi	Baba Budha Ji
Saturday, May 16, 2026	10:35:00 AM	9th	Social Studies	History, Development and Expansion of the Modern Democracy
Saturday, May 16, 2026	11:35:00 AM	9th	Special Lecture	Road Sign & Traffic Signals
Saturday, May 16, 2026	12:15:00 PM	7th	Special Lecture	Road Sign & Traffic Signals
Saturday, May 16, 2026	12:50:00 PM	7th	Special Lecture	Side effects of drugs
Saturday, May 16, 2026	01:25:00 PM	11th	Chemistry	MORDEN PERIODIC TABLE
Sunday, May 17, 2026	09:15:57 AM	10th	English	Bed No. 29
Sunday, May 17, 2026	09:55:00 AM	6th	Punjabi	Baba Budha Ji

<b>Date</b>	<b>School Time</b>	<b>Class</b>	<b>Subject</b>	<b>Title / Topic</b>
Sunday, May 17, 2026	10:35:00 AM	9th	Social Studies	History, Development and Expansion of the Modern Democracy
Sunday, May 17, 2026	11:35:00 AM	9th	Special Lecture	Road Sign & Traffic Signals
Sunday, May 17, 2026	12:15:00 PM	7th	Special Lecture	Road Sign & Traffic Signals
Sunday, May 17, 2026	12:50:00 PM	7th	Special Lecture	Side effects of drugs
Sunday, May 17, 2026	01:25:00 PM	11th	Chemistry	MORDEN PERIODIC TABLE
Monday, May 18, 2026	09:15:57 AM	10th	Mathematics	Probability 1
Monday, May 18, 2026	09:55:00 AM	9th	Mathematics	Polynomial 1
Monday, May 18, 2026	10:35:00 AM	11th	Computer Science	Usage of Internet
Monday, May 18, 2026	11:35:00 AM	11th	English (I.E.L.T.S)	TENSES PART III
Monday, May 18, 2026	12:15:00 PM	11th	Political Science	Law and its Meaning
Monday, May 18, 2026	12:50:00 PM	11th	Armed Force Training (Humanity)	Armed Force Training-Brig Vijay Bhaskar
Monday, May 18, 2026	01:25:00 PM	12th	Physics	Electric Field due to continuous distribution of charges
Tuesday, May 19, 2026	09:15:57 AM	9th	Science	Sound-II
Tuesday, May 19, 2026	09:55:00 AM	6th	English	The Giving Tree
Tuesday, May 19, 2026	10:35:00 AM	10th	Computer Science	HTML PART-2
Tuesday, May 19, 2026	11:35:00 AM	11th	History	The Mauryas
Tuesday, May 19, 2026	12:15:00 PM	12th	Mathematics	Inverse Trigonometric Functions
Tuesday, May 19, 2026	12:50:00 PM	11th	Geography	ROCKS
Tuesday, May 19, 2026	01:25:00 PM	11th	Biology	Biological Classification Two kingdom and five kingdom classification
Wednesday, May 20, 2026	09:15:57 AM	8th	Science	Micro Orgnaism: Friends or Foe-II
Wednesday, May 20, 2026	09:55:00 AM	7th	English	A Glass of Milk
Wednesday, May 20, 2026	10:35:00 AM	9th	English	Plants also Breathe and Feel
Wednesday, May 20, 2026	11:35:00 AM	12th	English (I.E.L.T.S)	TRANSFORMATION OF SENTENCES PART 2
Wednesday, May 20, 2026	12:15:00 PM	12th	Economics	Economics-An Introduction
Wednesday, May 20, 2026	12:50:00 PM	12th	Armed Force Training (Humanity)	Armed Force Training-Brig Vijay Bhaskar
Wednesday, May 20, 2026	01:25:00 PM	12th	Chemistry	KOHLRAUSCH'LAW

<b>Date</b>	<b>School Time</b>	<b>Classes</b>	<b>Subject</b>	<b>Title / Topic</b>
Thursday, May 21, 2026	09:15:57 AM	7th	Punjabi	Kisan Ate Us De Putter
Thursday, May 21, 2026	09:55:00 AM	8th	Mathematics	Time & Money
Thursday, May 21, 2026	10:35:00 AM	10th	Social Studies	Political and Social conditions of Punjab Before Guru Nanak Dev Ji
Thursday, May 21, 2026	11:35:00 AM	12th	History	Sri Guru Nanak Dev ji's-III
Thursday, May 21, 2026	12:15:00 PM	11th	Commerce	Introduction to Modern Office EP01
Thursday, May 21, 2026	12:50:00 PM	12th	Geography	POPULATION
Thursday, May 21, 2026	01:25:00 PM	11th	Physics	MOTION IN STRAIGHT LINE
Friday, May 22, 2026	09:15:57 AM	8th	English	Saint Ravidas
Friday, May 22, 2026	09:55:00 AM	10th	Science	Life Processes
Friday, May 22, 2026	10:35:00 AM	11th	Economics	Five Year Plans in India and NITI Aayog Part-2
Friday, May 22, 2026	11:35:00 AM	12th	Commerce	CONCEPT AND SCOPE OF INFORMATION TECHNOLOGY EP01
Friday, May 22, 2026	12:15:00 PM	12th	Computer Science	COMPUTER NETWORK
Friday, May 22, 2026	12:50:00 PM	12th	Political Science	Indian Democracy Problems and Challenges
Friday, May 22, 2026	01:25:00 PM	12th	Biology	SEXUAL REPRODUCTION IN HUMANS/ EMBRYONIC DEVELOPMENT
Saturday, May 23, 2026	09:15:57 AM	10th	English	Idioms
Saturday, May 23, 2026	09:55:00 AM	6th	Punjabi	Mahatma Gandhi
Saturday, May 23, 2026	10:35:00 AM	9th	Social Studies	Punjab: Physical features and effects
Saturday, May 23, 2026	11:35:00 AM	9th	Computer Science	INTERNET APPLICATIONS
Saturday, May 23, 2026	12:15:00 PM	8th	Special Lecture	Road Sign & Traffic Signals
Saturday, May 23, 2026	12:50:00 PM	8th	Special Lecture	Road Safety Mission
Saturday, May 23, 2026	01:25:00 PM	11th	Chemistry	PERIODIC TRENDS IN THE PERIODIC PROPERTIES OVERVIEW
Sunday, May 24, 2026	09:15:57 AM	10th	English	Idioms
Sunday, May 24, 2026	09:55:00 AM	6th	Punjabi	Mahatma Gandhi
Sunday, May 24, 2026	10:35:00 AM	9th	Social Studies	Punjab: Physical features and effects
Sunday, May 24, 2026	11:35:00 AM	9th	Computer Science	INTERNET APPLICATIONS
Sunday, May 24, 2026	12:15:00 PM	8th	Special Lecture	Road Sign & Traffic Signals
Sunday, May 24, 2026	12:50:00 PM	8th	Special Lecture	Road Safety Mission
Sunday, May 24, 2026	01:25:00 PM	11th	Chemistry	PERIODIC TRENDS IN THE PERIODIC PROPERTIES OVERVIEW
Monday, May 25, 2026	09:15:57 AM	10th	Mathematics	Probability 2
Monday, May 25, 2026	09:55:00 AM	9th	Mathematics	Polynomial 2
Monday, May 25, 2026	10:35:00 AM	11th	N.S.Q.F	Word processing software and Spreadsheet Ep-1
Monday, May 25, 2026	11:35:00 AM	11th	English (I.E.L.T.S)	LISTENING SKILL
Monday, May 25, 2026	12:15:00 PM	11th	Political Science	Law in detail

<b>Date</b>	<b>School Time</b>	<b>Class</b>	<b>Subject</b>	<b>Title / Topic</b>
Monday, May 25, 2026	12:50:00 PM	11th	Armed Force Training (Humanity)	Documents Required for Recruitment in Para Military
Monday, May 25, 2026	01:25:00 PM	12th	Physics	Gauss' Theorem and Its Applications
Tuesday, May 26, 2026	09:15:57 AM	9th	Science	Atom and Molecule
Tuesday, May 26, 2026	09:55:00 AM	6th	English	Pronouns
Tuesday, May 26, 2026	10:35:00 AM	10th	N.S.Q.F	Safety at workplace Ep-1
Tuesday, May 26, 2026	11:35:00 AM	11th	History	Gupta Age-I
Tuesday, May 26, 2026	12:15:00 PM	12th	Mathematics	MCQS Part 1
Tuesday, May 26, 2026	12:50:00 PM	11th	Geography	ROCKS
Tuesday, May 26, 2026	01:25:00 PM	11th	Biology	Biological Classification Two kingdom and five kingdom classification
Wednesday, May 27, 2026	09:15:57 AM	9th	Science	Atom and Molecule
Wednesday, May 27, 2026	09:55:00 AM	6th	English	Pronouns
Wednesday, May 27, 2026	10:35:00 AM	10th	N.S.Q.F	Safety at workplace Ep-1
Wednesday, May 27, 2026	11:35:00 AM	11th	History	Gupta Age-I
Wednesday, May 27, 2026	12:15:00 PM	12th	Mathematics	MCQS Part 1
Wednesday, May 27, 2026	12:50:00 PM	11th	Geography	ROCKS
Wednesday, May 27, 2026	01:25:00 PM	11th	Biology	Biological Classification Two kingdom and five kingdom classification
Thursday, May 28, 2026	09:15:57 AM	7th	Punjabi	Baal Khedan
Thursday, May 28, 2026	09:55:00 AM	8th	Mathematics	Length & Weight
Thursday, May 28, 2026	10:35:00 AM	10th	Social Studies	Guru Nanak Dev Ji and Guru's Teachings
Thursday, May 28, 2026	11:35:00 AM	12th	History	The Development of Sikhism under Sri Guru Angad Dev ji, Sri Guru Amar das ji and Sri Guru Ram Das ji Part-1
Thursday, May 28, 2026	12:15:00 PM	11th	Commerce	Qualitative characteristics of Accounting Information Reliability relevancy
Thursday, May 28, 2026	12:50:00 PM	12th	Geography	POPULATION
Thursday, May 28, 2026	01:25:00 PM	11th	Physics	USES OF DIMENSIONAL ANALYSIS
Friday, May 29, 2026	09:15:57 AM	8th	English	The Determiners

<b>Date</b>	<b>School Time</b>	<b>Class</b>	<b>Subject</b>	<b>Title / Topic</b>
Friday, May 29, 2026	09:55:00 AM	10th	Science	Respiratory System
Friday, May 29, 2026	10:35:00 AM	11th	Economics	Futures of Indian Economy on the Eve of Independence Part-1
Friday, May 29, 2026	11:35:00 AM	12th	Commerce	PRINCIPLES OF MANAGEMENT MEANING NATURE AND SIGNIFICANCE
Friday, May 29, 2026	12:15:00 PM	12th	N.S.Q.F	Fundamentals of ERP Ep-1
Friday, May 29, 2026	12:50:00 PM	12th	Political Science	Indian Democracy Problem Characteristics
Friday, May 29, 2026	01:25:00 PM	12th	Biology	Chromosome Theory of interiance linkag
Saturday, May 30, 2026	09:15:57 AM	10th	English	Where is Science Taking Us?
Saturday, May 30, 2026	09:55:00 AM	6th	Punjabi	Desh Punjab
Saturday, May 30, 2026	10:35:00 AM	9th	Social Studies	Story of a Village
Saturday, May 30, 2026	11:35:00 AM	9th	N.S.Q.F	Electronic Spreadsheet Ep-2
Saturday, May 30, 2026	12:15:00 PM	6th	Special Lecture	Side effects of drugs
Saturday, May 30, 2026	12:50:00 PM	6th	Special Lecture	Library & Book Culture
Saturday, May 30, 2026	01:25:00 PM	11th	Chemistry	BASIC CONCEPTS IN ORGANIC CHEMISTRY
Sunday, May 31, 2026	09:15:57 AM	10th	English	Where is Science Taking Us?
Sunday, May 31, 2026	09:55:00 AM	6th	Punjabi	Desh Punjab
Sunday, May 31, 2026	10:35:00 AM	9th	Social Studies	Story of a Village
Sunday, May 31, 2026	11:35:00 AM	9th	N.S.Q.F	Electronic Spreadsheet Ep-2
Sunday, May 31, 2026	12:15:00 PM	6th	Special Lecture	Side effects of drugs
Sunday, May 31, 2026	12:50:00 PM	6th	Special Lecture	Library & Book Culture



# ਰਾਜ ਵਿਦਿਅਕ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ ਪੰਜਾਬ

ਪੀ.ਐਸ.ਈ.ਬੀ. ਕੰਪਲੈਕਸ, ਵਿਦਿਆਰਥਨ, 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