



ਰਾਜਵਿਦਿਅਕ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ ਪੰਜਾਬ

ਪੀ.ਐਸ.ਈ.ਬੀ. ਕੰਪਲੈਕਸ, ਵਿਦਿਆਰਥਨ, ਬਲਾਕ-ਈ, ਫੇਵੀ ਮੰਜਿਲ, ਫੇਜ਼-8, ਮੋਹਾਲੀ,

ਈਮੇਲ: directorscert@punjabeducation.gov.in, ਫੋਨਨੰ: 0172-2212221

ਵੱਲ

ਸਮੂਹ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ (ਸੈ. ਸਿੱ/ਐ. ਸਿੱ.)

ਪੰਜਾਬ।

ਮੀਮੋ ਨੰ: e-1098959/SCERT/QP/UP/2026 *270167*

ਮਿਤੀ: ਐਸ.ਏ.ਐਸ. ਨਗਰ, *25-09-2026*

ਵਿਸ਼ਾ: ਮਿਸ਼ਨ ਸਮਰੱਥ ਤਹਿਤ Mindfulness Programme ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ 31 ਮਾਰਚ 2027 ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ।

ਹਵਾਲਾ: e-1098959/SCERT/QP/UP/2026115109 ਮਿਤੀ: ਐਸ.ਏ.ਐਸ. ਨਗਰ, 27-04-2026

- 1.0. ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਅਤੇ ਹਵਾਲੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਖੇਚਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- 2.0. ਮਿਸ਼ਨ ਸਮਰੱਥ ਤਹਿਤ ਕਰਵਾਏ ਜਾ ਰਹੇ Mindfulness Programme ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 31 ਮਾਰਚ, 2027 ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣ।
- 3.0. ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਹਵਾਲਾ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।
- 4.0. ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਜਦੋਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ 08:30 ਤੋਂ 02:50 ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਪੱਤਰ ਨਾਲ ਨੱਥੀ 'Annexure A' ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ 09:00 ਤੋਂ 03:20 ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਪੱਤਰ ਨਾਲ ਨੱਥੀ 'Annexure B' ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇਗੀ
- 5.0. ਇਸ ਨੂੰ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ।

(Signature)
ਕਿਰਨ ਸ਼ਰਮਾ, ਪੀ.ਸੀ.ਐਸ.

ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ.,

ਪੰਜਾਬ।

ਪਿੱਠ ਅੰਕਣ ਨੰਬਰ: ਉਕਤ

ਮਿਤੀ:- *25-09-2026*

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

(Signature)
(ਕਿਰਨ ਸ਼ਰਮਾ, ਪੀ.ਸੀ.ਐਸ.)

ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ.,

ਪੰਜਾਬ।

Annexure A
ਜਦੋਂ ਸਕੂਲ ਦਾ ਸਮਾਂ 08:30 ਤੋਂ 02:50 ਹੋਵੇਗਾ

ਵਰਤਮਾਨ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ:

Period/Activity (ਪੀਰੀਅਡ/ ਗਤੀਵਿਧੀ)	Time (ਸਮਾਂ)
Morning Assembly (ਸਵੇਰੇ ਦੀ ਸਭਾ)	8:30 AM - 8:55 AM
First Period (ਪਹਿਲਾ ਪੀਰੀਅਡ)	8:55 AM - 9:35 AM
Second Period (ਦੂਜਾ ਪੀਰੀਅਡ)	9:35 AM - 10:15 AM
Third Period (ਤੀਜਾ ਪੀਰੀਅਡ)	10:15 AM - 10:55 AM
Fourth Period (ਚੌਥਾ ਪੀਰੀਅਡ)	10:55 AM - 11:35 AM
Fifth Period (ਪੰਜਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ)	11:35 AM - 12:15 PM
Lunch Break (ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ)	12:15 PM - 12:50 PM
Sixth Period (ਛੇਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ)	12:50 PM - 01:30 PM
Seventh Period (ਸੱਤਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ)	01:30 PM - 2:10 PM
Eighth Period (ਅੱਠਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ)	02:10 PM - 02:50 PM

Mindfulness Program ਅਨੁਸਾਰ ਤਬਦੀਲ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ :-

Period/Activity (ਪੀਰੀਅਡ/ ਗਤੀਵਿਧੀ)	Time (ਸਮਾਂ)
Morning Assembly (ਸਵੇਰੇ ਦੀ ਸਭਾ)	8:30 AM - 8:45 AM
First Period (ਪਹਿਲਾ ਪੀਰੀਅਡ) Mindfulness Activity	8:45 AM - 9:05 AM
Second Period (ਦੂਜਾ ਪੀਰੀਅਡ)	9:05 AM - 09:45AM
Third Period (ਤੀਜਾ ਪੀਰੀਅਡ)	09:45 AM - 10:25 AM
Fourth Period (ਚੌਥਾ ਪੀਰੀਅਡ)	10:25 AM – 11:05 AM
Fifth Period (ਪੰਜਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ)	11:05 AM – 11:45 AM
Lunch Break (ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ)	11:45 AM - 12:20 PM
Sixth Period (ਛੇਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ)	12:20 PM - 01:00 PM
Seventh Period (ਸੱਤਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ)	01:00 PM - 01:40 PM
Eighth Period (ਅੱਠਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ)	01:40 PM - 02:15 PM
Ninth Period (ਨੌਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ)	02:15 PM - 02:50 PM

Annexure B
ਜਦੋਂ ਸਕੂਲ ਦਾ ਸਮਾਂ 09:00 ਤੋਂ 03:20 ਹੋਵੇਗਾ

ਵਰਤਮਾਨ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ:

Period/Activity (ਪੀਰੀਅਡ/ ਗਤੀਵਿਧੀ)	Time (ਸਮਾਂ)
Morning Assembly (ਸਵੇਰੇ ਦੀ ਸਭਾ)	9:00 AM - 9:25 AM
First Period (ਪਹਿਲਾ ਪੀਰੀਅਡ)	9:25 AM – 10:05 AM
Second Period (ਦੂਜਾ ਪੀਰੀਅਡ)	10:05 AM - 10:45 AM
Third Period (ਤੀਜਾ ਪੀਰੀਅਡ)	10:45 AM - 11:25 AM
Fourth Period (ਚੌਥਾ ਪੀਰੀਅਡ)	11:25 AM - 12:05 AM
Fifth Period (ਪੰਜਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ)	12:05 AM - 12:45 AM
Lunch Break (ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ)	12:45 AM – 01:20 PM
Sixth Period (ਛੇਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ)	01:20 PM – 2:00 PM
Seventh Period (ਸੱਤਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ)	2:00 PM -2:40 PM
Eighth Period (ਅੱਠਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ)	2:40 PM - 3:20 PM

Mindfulness Program ਅਨੁਸਾਰ ਤਬਦੀਲ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ :-

Period/Activity (ਪੀਰੀਅਡ/ ਗਤੀਵਿਧੀ)	Time (ਸਮਾਂ)
Morning Assembly (ਸਵੇਰੇ ਦੀ ਸਭਾ)	9:00 AM - 9:15 AM
First Period (ਪਹਿਲਾ ਪੀਰੀਅਡ)	9:15 AM - 9:35 AM
Mindfulness Activity	
Second Period (ਦੂਜਾ ਪੀਰੀਅਡ)	9:35 AM – 10:15 AM
Third Period (ਤੀਜਾ ਪੀਰੀਅਡ)	10:15 AM - 10:55 AM
Fourth Period (ਚੌਥਾ ਪੀਰੀਅਡ)	10:55 AM – 11:35 AM
Fifth Period (ਪੰਜਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ)	11:35 AM – 12:15 AM
Lunch Break (ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ)	12:15 AM - 12:50 PM
Sixth Period (ਛੇਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ)	12:50 PM - 01:30 PM
Seventh Period (ਸੱਤਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ)	01:30 PM – 2:10 PM
Eighth Period (ਅੱਠਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ)	2:10 PM - 02:45 PM
Ninth Period (ਨੌਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ)	2:45 PM - 03:20 PM