

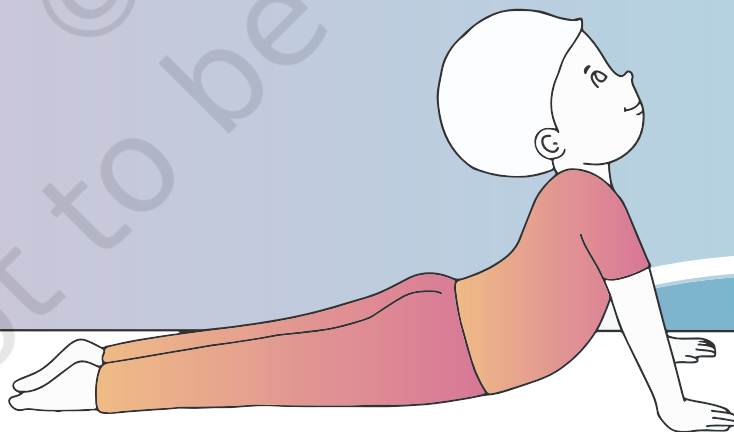
ਯੂਨਿਟ -3 ਯੋਗਾ



ਯੂਨਿਟ ਬਾਰੇ

ਯੋਗਾ ਸਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਨ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਕਤ ਸਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ, ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ, ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਹੋਣ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਇਕਾਈ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਯੋਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਾਂਗੇ- ਇੱਕ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣਨਾ ਹੈ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।



ਅਧਿਆਇ ੬

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਲਈ ਯੋਗਾ



339CH06

ਵਾਈਜੀ ੧

ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ

ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੇਡਣਾ, ਬਾਗਬਾਨੀ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਗਾਉਣਾ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।



ਬਾਗਬਾਨੀ

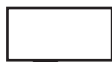


ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ



ਕੁੱਤੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ





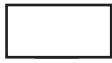
ਰੰਗ ਭਰਨਾ



ਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨੱਚਣਾ



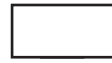
ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ



ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ



ਪੜ੍ਹਨਾ



ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਨਾ

1. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੋ।

2. ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਪਲਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ? ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।

☐

ਸੰਤਲਿਤ ਘਰੇਲੂ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ

☐

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ

☐

ਸਫਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ

☐

ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ

☐

ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ



ਅੱਛੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਣਾ



ਪਾਰਕ ਵੱਲ ਖੇਡਣਾ



ਤੈਰਾਕੀ

1. ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀ ਹਰੇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

(ੳ) ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

(ਅ) ਤੁਸੀਂ ਮੈਦਾਨ 'ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ਹਰ ਦਿਨ?

(ੲ) ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ?

2. ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭੋਜਨ ਪਸੰਦ ਹੈ?

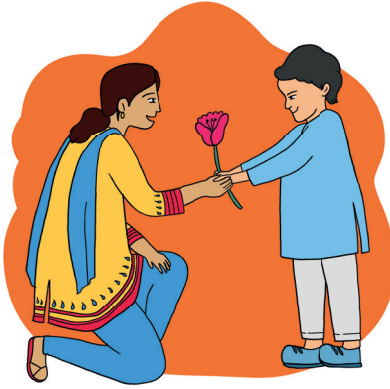
(ੳ) _____

(ਅ) _____



ਦਿਆਲੂ ਹੋਣਾ

ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਹੋ ਕੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ-



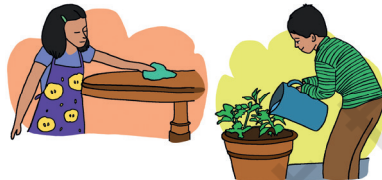
ਸ਼ੁਕਰੀਆ ਅਦਾ ਕਰਨਾ



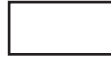
ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ



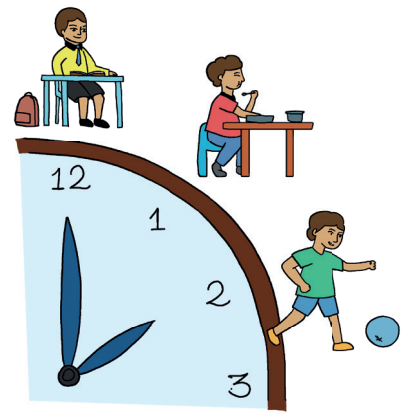
ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ



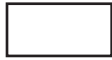
ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ



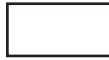
ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ



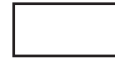
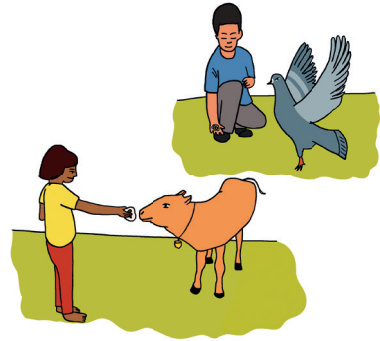
ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ



ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਅਤੇ
ਸਾਂਝ ਵਧਾਉ



ਦੋਸਤਾਨਾ ਹੋਣਾ



ਪੰਛੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ
ਖੁਆਉਣਾ

1. ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ:
 (ੳ) ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਲੜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?
 (ਅ) ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ?
 (ੲ) (ੳ) ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੁੱਢੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਸਾਮਾਨ ਚੱਕਦੇ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ?
 (ਸ) ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ 'ਧੰਨਵਾਦ' ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ?
2. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

ਸਾਰੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ! ਖੈਰ, ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

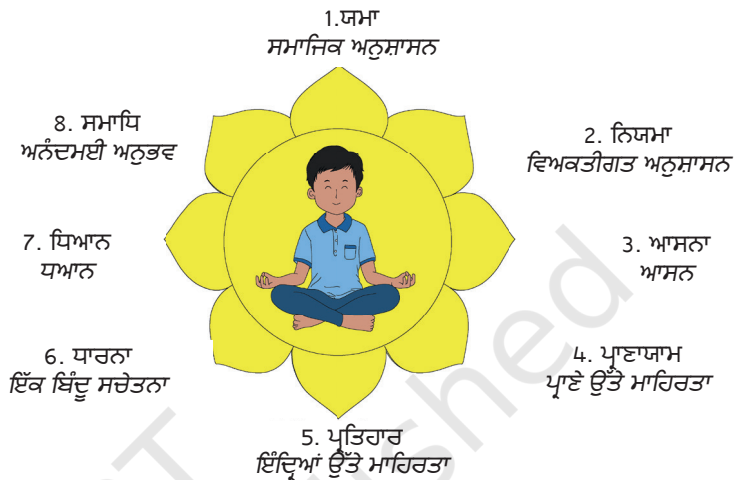
ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।



ਅਸ਼ਟੰਗ ਯੋਗ

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕਾ? ਇਸ ਨੂੰ ਯੋਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅੱਠ ਪਹਿਲੂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਸ਼ਟੰਗ ਯੋਗ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੱਠ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੀਏ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਅਗਲੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿੱਖਾਂਗੇ। ਆਉ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯੋਗ ਯਾਤਰਾ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ ਯਾਮਾ ਅਤੇ ਨਿਯਾਮਾ, ਅਸ਼ਟੰਗ ਯੋਗ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਪੜਾਅ।



ਵਾਈਜੀ 2

ਯਾਮਾ (ਚੰਗਾ ਵਿਵਹਾਰ)

ਯਾਮਾ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਦੇਸਤਾਨਾ ਨਿਯਮ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਹੋਣਾ। ਇਹ ਸਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਪੰਜ ਯਾਮਾ ਹਨ- ਅਹਿੰਸਾ, ਸੱਚ, ਅਸਤ੍ਰਿਯ, ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀ, ਅਤੇ ਅਪਰੀਗ੍ਰਹਿ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਯਮ ਸਿੱਖਾਂਗੇ। ਤੀਜੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਅਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਾਂਗੇ।

ਅਹਿੰਸਾ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ, ਜਾਨਵਰਾਂ, ਪੰਛੀਆਂ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹੈ।



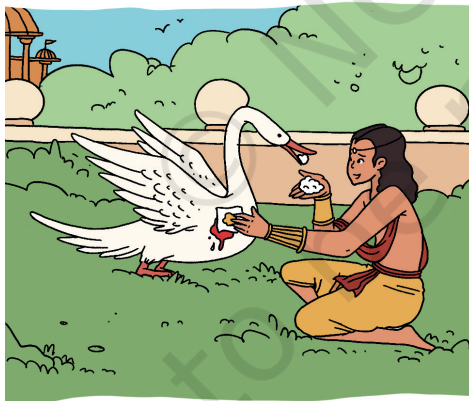
ਸਿਧਾਰਥ ਦੀ ਅਗਲੀ ਕਹਾਣੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਹੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਧਾਰਥ ਦੀ ਦਿਆਲਤਾ

ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਕੋਸਲਾ ਦੇਸ਼ ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਸਨ। ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਸਿਧਾਰਥ ਆਪਣੇ ਨਰਮ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਸੁਭਾਅ ਲਈ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਰਾ, ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਦੇਵਦੱਤਾ, ਸਖਤ ਅਤੇ ਬੇਰਹਿਮ ਸੀ।



ਇਕ ਦਿਨ, ਜਦੋਂ ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਆਪਣੇ ਧੂਨ ਅਤੇ ਤੀਰ ਨਾਲ ਖੇਡ ਰਹੇ ਸਨ, ਦੇਵਦੱਤ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਉਡ ਰਹੇ ਇਕ ਸੁੰਦਰ ਹੰਸ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਸਿਧਾਰਥ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੰਦਾ, ਤੀਰ ਹੰਸ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਹੋਇਆ। ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦਿਆਂ, ਸਿਧਾਰਥ, ਕੁਝ ਸਿਪਾਹੀਆਂ ਨਾਲ, ਜ਼ਖਮੀ ਪੰਛੀ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਦੌੜਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ।



ਸਿਧਾਰਥ ਹੰਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਕਈ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਠੀਕ ਹੋਏ ਹੰਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ।



ਸਰਗਰਮੀ

- ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ:
 - (ੳ) ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਕਿਰਦਾਰ ਪਸੰਦ ਆਇਆ- ਪ੍ਰਿੰਸ ਸਿਧਾਰਥ ਜਾਂ ਪ੍ਰਿੰਸ ਦੇਵਦੱਤਾ?
 - (ਅ) ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਧਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ?
 - (ੲ) ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ।
- ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ:
 - (ੳ) ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ?
 - (ਅ) ਜੇ ਅਸੀਂ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
 - (ੲ) ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ, ਜਾਨਵਰਾਂ, ਪੰਛੀਆਂ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਦਿਆਲੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲਤਾ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਹੈ ਅਹਿੰਸਾ! ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤ, ਜਾਨਵਰਾਂ, ਪੰਛੀਆਂ ਅਤੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੈੜਿਆਂ ਸਮੇਤ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵੀ ਦਿਆਲੂ ਅਤੇ ਦਇਆਵਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਸਿਧਾਰਥ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਓ ਹੁਣ ਇਸ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਸ਼ੋਚਾ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਸਮਝੀਏ।

ਨਿਯਮਾ (ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ)

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਥਾਨਕ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਓ ਅਹਿੰਸਾ. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਪੰਛੀਆਂ, ਕੀੜਿਆਂ ਜਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲਤਾ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਸਮਾਨ ਤਜਰਬੇ ਹੋਏ ਹਨ।



ਵਾਈਜੀ ੪

ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਨਿਯਮਾਸ ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਰੁਟੀਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬਰਸ਼ ਕਰਨਾ, ਹੇਮਵਰਕ ਕਰਨਾ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨਾ ਆਦਿ। ਇੱਥੇ ਪੰਜ ਹਨ ਨਿਯਮਾਸ— ਸ਼ੋਚਾ, ਸੰਤੋਸ਼ਾ, ਤਪਸ, ਸਵੈਧਿਆ, ਈਸ਼ਵਰਪ੍ਰਣੀਧਾਨ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਹਰੇਕ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਿਯਮਾਸ ਸਿੱਖਾਂਗੇ। ਕਲਾਸ ਤੀਜੀ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਸ਼ੋਚਾ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਾਂਗੇ।

ਸ਼ੋਚਾ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਬਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਨਾ ਹੋ ਕੇ, ਦਿਆਲੂ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲ ਕੇ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

"ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਲੱਭੂ" ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੱਛਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਆਓ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੀਏ।

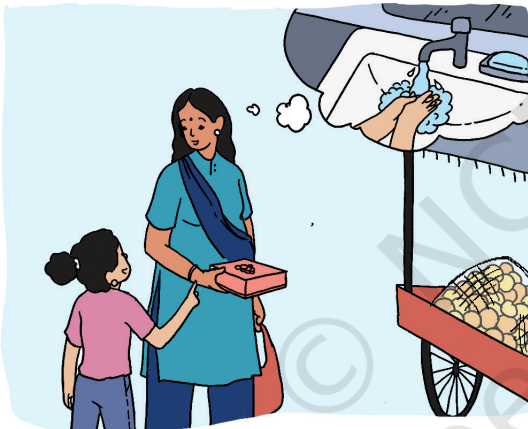
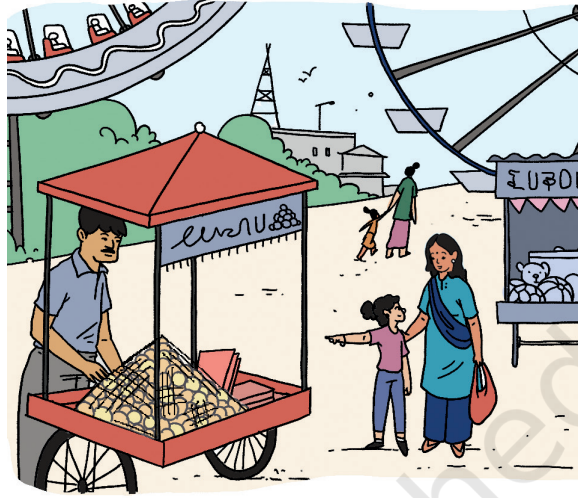
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪੱਥਰ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਨਦੀ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।



ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਲੱਡੂ

ਆਸ਼ਾ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕੁੜੀ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਸੀ। ਉਹ ਮਠਿਆਈਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸ਼ੌਕੀਨ ਸੀ। ਇੱਕ ਦਿਨ, ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਆਸ਼ਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਿੰਡ ਦੇ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਗਈ। ਉੱਥੇ ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਮਠਿਆਈਆਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਸਨ। ਆਸ਼ਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਲੱਡੂ ਵੇਖੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਲਈ ਇੱਕ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਪੁੱਛਿਆ।



ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਲੱਡੂ ਲਏ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾ ਨੂੰ ਘਰ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਿਆ ਹੈ।"

ਆਸ਼ਾ ਲੱਡੂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕੀ; ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਲੱਡੂ ਲਿਆ ਅਤੇ ਖਾਧਾ ਜਦੋਂ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੀ ਹੋਈ ਸੀ।



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਓ ਸ਼ੌਚ (ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸਫਾਈ)। ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਵੱਛਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ ਕਿ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਅਗਲੇ ਦਿਨ, ਆਸ਼ਾ ਨੂੰ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲਿਜਾਣਾ ਪਿਆ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਪਈ।

ਆਸ਼ਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਯਾਦ ਆ ਗਏ- ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ, ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਲੱਡੂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ।

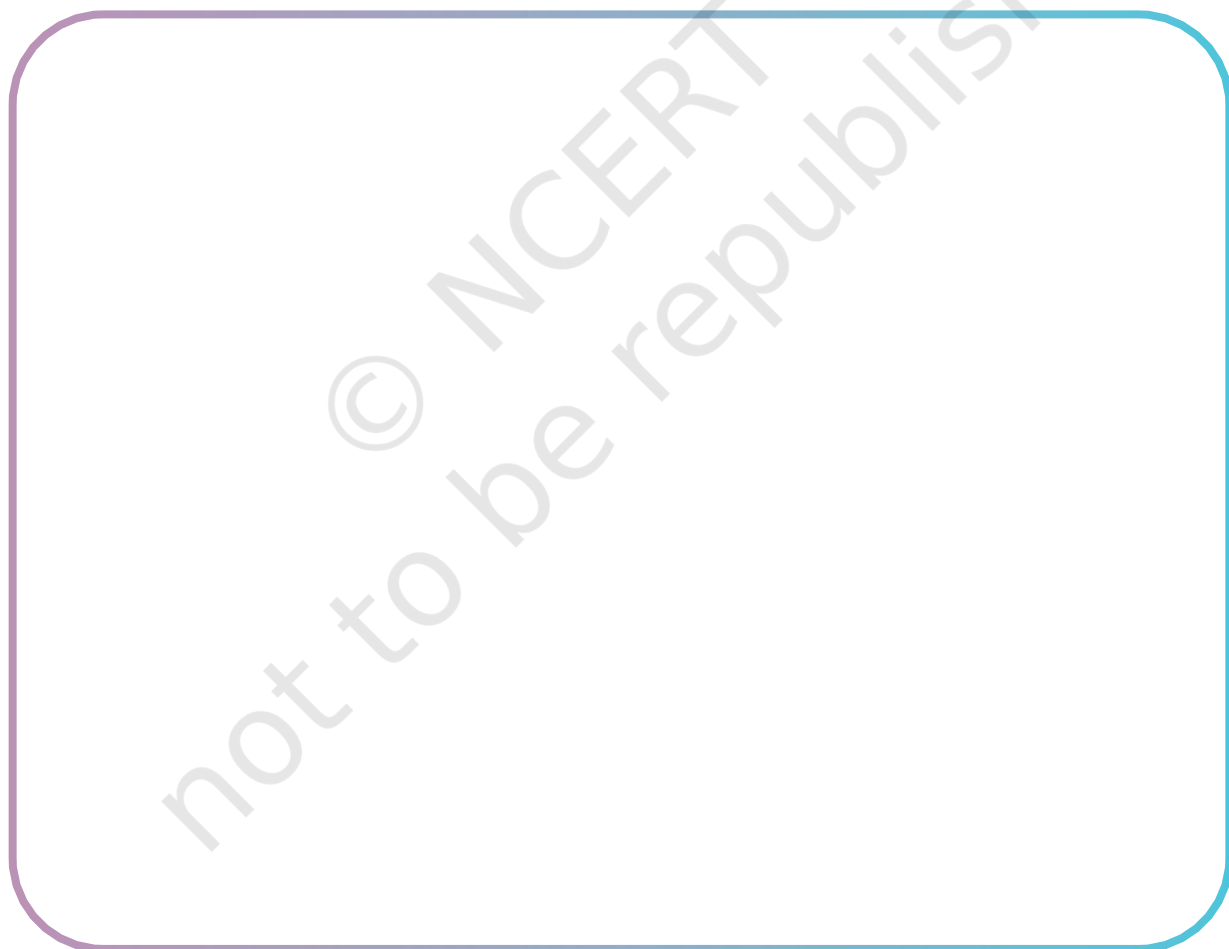


ਗਤੀਵਿਧੀ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕਦੋਂ ਧੋਂਦੇ ਹੋ? ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਾਕਾਂ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ:

1. ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ।
2. ਚਿੱਕੜ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
3. ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
4. ਕਿਸੇ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਸਵੱਛਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇੱਕ ਨਾਅਰਾ ਲਿਖੋ ਜਿਵੇਂ "ਸਾਫ਼ ਹੱਥ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੱਥ ਹਨ।"





ਵਾਈਜੀ ਪ

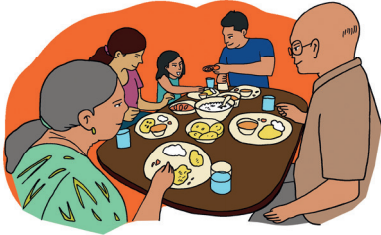
ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ।

1. ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬਰਸ਼ ਕਰਨਾ
2. ਨਹਾਉਣਾ।
3. ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਦਿਆਲੂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।
4. ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਧੋਣਾ।
5. ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਨਾ।
6. ਭੈਣਾਂ-ਭਰਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਲੜਨਾ।
7. ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ।
8. ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਦਾ ਵੇਖਣਾ।
9. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
10. ਕੁਝ ਸਿਰਫ ਕੁਝਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣਾ।



ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ

ਕਿਵੇਂ ਖਾਣਾ ਹੈ?



ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਖਾਣਾ ਖਾਓ।

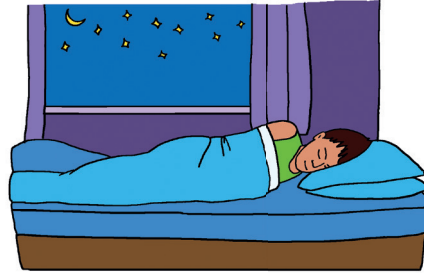


ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਕੁਝ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਖਾਓ।



ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕਿਵੇਂ ਸੌਣਾ ਹੈ?



ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਸੌ ਜਾਓ।



ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਵੀ ਨਾ ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।



ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਲਦੀ ਉਠੋ।