ਸਵਾਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਜਮਾਤ ਦਸਵੀਂ(2021-22)

ਪਾਠਕ੍ਰਮ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਅਧਿਆਇ ਦਾ ਨਾਂ	ਉਪ-ਭਾਗ
1.	ਸਵੈ-ਚੇਤਨਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ	• ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਤਰਾਸ਼ਣਾ • ਵਿਸ਼ਾਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ • ਕਰੀਅਰ ਪ੍ਰਤਿ ਚੇਤਨਾ
2.	ਤਰਕਸੰਗਤ ਸੋਚ	• ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿ ਸਮਾਜਿਕ ਧਾਰਨਾਵਾਂ • ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ • ਮੋਬਾਈਲ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ, ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਸੁਵਰਤੋਂ • ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ
3.	ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ	• ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ • ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੀਮਾਵਾਂ • ਵਿਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਅਦਾ ਹੈ। • ਰਵੱਈਆ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ
4.	ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਹਮਾਇਤ	• ਲਿੰਗ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ • ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ • ਨਾਜ਼ੁਕ ਮੁੱਦੇ ਕਿਵੇਂ ਸੁਲਝਾਈਏ • ਸਭ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਨਾ
5.	ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ	• ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੰਗਾ ਚੰਗਾ ਭਾਲਣਾ • ਆਓ ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਣੀਏ • ਸਮਝ ਦਾ ਹੁਨਰ • ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕ ਬਿਰਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
6.	ਸੰਤੁਲਿਤ ਭਾਵੁਕ ਵਿਕਾਸ	• ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਹਾਅ • ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ • ਹਾਣੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਚਰਨ ਦੀ ਕਲਾ • ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣਾ
7.	ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ	• ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਿੱਤੇ ਦੀ ਚੋਣ • ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦਾ ਹੁਨਰ • ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਮੰਤਰ • ਆਮ ਸੂਝ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
8.	ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ	• ਗੁੱਸੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਿਵੇਂ ਪਾਈਏਂ? • ਡਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ਼ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠੀਏ? • ਹੱਲ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭੀਏ? • ਇਕਾਗਰਤਾ
9.	ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ	• ਇਜ਼ਹਾਰ/ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ • ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਨਜ਼ਰੀਆ • ਇੰਟਰਵਿਊ ਦਾ ਸਲੀਕਾ • ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸ਼ਖ਼ਸ਼ੀਅਤ
10.	ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨੱਜਿਠਣਾ	• ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ • ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਾਵ • ਜੀਓ ਅਤੇ ਜੀਣ ਦਿਓ

ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ

ਭਾਗ (ੳ)

ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਸਵਾਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਾਲਾਨਾ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਵਰਕਸ਼ੀਟ, ਅਭਿਆਸੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਪਰਖ।

2● ਅੰਕ

ਭਾਗ ਅ

ਮੌਕੇ ਤੇ ਕਿਰਿਆ ਕਰਵਾਉਣ ਹਿੱਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

1. ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਬਣਾਉਣਾ
2. ਆਪਣੀ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਬਣਾਉਣਾ।
3. ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਵਾਕਫੀ (G K) ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕਤਰ ਕਰਨਾ।
4. ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਤੋਂ ਵਿੱਛੜਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਦੇਣਾ।
5. ਕਿਸੇ ਵੱਲੋਂ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਗਲਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਟਣ 'ਤੇ ਸਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣਾ
6. ਕਿਸੇ ਵਲੋਂ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਣ ਜਾਂ ਤੋਹਫੇ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਡੱਬਾ ਦੇਣ 'ਤੇ ਸਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨੀ।
7. ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਜੋ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਦੇਵੇ।
8. ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਚਾਰ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ।
9. ਕਿਸੇ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਪੈਰੇ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਢੁੱਕਵਾਂ ਸਿਰਲੇਖ ਲਿਖਣਾ।
10. ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਜਿਵੇਂ ਕਿਤਾਬ, ਨੋਟ ਬੁੱਕ, ਪੈੱਨ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣਾ।
11. ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਾਕ/ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ।
12. ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਜਾਂ ਤਜਰਬੇ ਬਾਰੇ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣਾ।
13. ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁੱਕਵਾਂ ਕਿੱਤਾ ਚੁਣਨਾ ਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ।
14. ਦੁਬਿਧਾ ਭਰੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈ ਕੇ ਹੱਲ ਕਰਨਾ।
15. ਆਮ ਸੂਝ ਜਾਂ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਉਲਝਣ/ਪਹੇਲੀ (puzzle) ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ।
16. ਕਿਸੇ ਚਲੰਤ ਮਸਲੇ ਉਪਰ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਜਾਂ ਬਹਿਸ ਰਾਹੀਂ ਤਰਕ ਦੇਣਾ ਤੇ ਸੁਣਨਾ।
17. ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਮਾਨੀਟਰ ਜਾਂ CR ਦੀ ਚੋਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਲਈ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨਾ।
18. ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਅਤੇ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੇਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਸਲੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨਾ।
19. ਇਸ਼ਾਰੇ, ਹਾਵ-ਭਾਵ (Body Language) ਜ਼ਰੀਏ ਕਿਸੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ।

1● ਅੰਕ

ਭਾਗ ੲ

ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨੋਤਰੀ (viva) ਵਿੱਚ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ। ਸਹੀ ਉੱਤਰਾਂ, ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੇਣ ਦੇ ਢੰਗ/ਸਲੀਕੇ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਅੰਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ: ਜਿਵੇਂ:
ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਕੁੱਲ 5 ਅੰਕ
ਇੰਟਰਵਿਊ ਸਕਿਲਜ਼ : ਸਲੀਕਾ, ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ: 5 ਅੰਕ (5+5) =1● ਅੰਕ