

ਸਵਾਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ  
ਜਮਾਤ- ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ  
ਪਾਠਕ੍ਰਮ

1. ਸਵੈ-ਚੇਤਨਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਅਨੁਬਾਸਨ
  - ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?
  - ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਬਣਾਉਣਾ
  - ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ
  - ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
2. ਤਰਕਸੰਗਤ ਸੋਚ
  - ਮੇਰੀ ਪਸੰਦ
  - ਸਵੈ ਦੀ ਤੁਲਨਾ
  - ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ
3. ਆਪਸੀ ਰਿਬਤੋ
  - ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਛੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ
  - ਸਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰੁੱਖ
  - ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ-1,2
4. ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਹਮਾਇਤ
  - ਭਾਵੁਕ ਸੰਤੁਲਨ ਤੇ ਸਾਂਝ
  - ਸਮਾਜਿਕ ਮੁੱਲ (ਕਦਰਾਂ) ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿਹਾਰ
  - ਅਨੇਕਤਾ 'ਚ ਏਕਤਾ
  - ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ
5. ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ
  - ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਸੋਚ
  - ਨਵਾਂ ਰਾਹ (ਹੱਲ) ਲੱਭਣਾ
  - ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ
  - ਨਵੀਨ ਮਾਡਲ, ਚਿੱਤਰ, ਨਮੂਨੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
6. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭਾਵੁਕ ਵਿਕਾਸ
  - ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ
  - ਸਵੈ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ-ਭਾਇਰੀ ਲਿਖਣਾ
  - ਭਾਵੁਕ ਸੰਤੁਲਨ
  - ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਵਤੀਰਾ
7. ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ
  - ਨਾਂਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਹਿਮਤ ਰੱਖਣਾ
  - ਚੰਗੀਆਂ ਤੇ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ
  - ਲਗਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਣਾ
8. ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ
  - ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
  - ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ
  - ਸੋਚ ਤੇ ਹੱਲ ਦਿਉ
9. ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ
  - ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਸੂਚੱਜ-1,2

- ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ-1,2

10. ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

- ਤਣਾਅ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚੀਏ ?