ਰਾਜ ਵਿੱਦਿਅਕ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ, ਪੰਜਾਬ

ਛੇਵੀਂ ਮੰਜ਼ਿਲ, ਬਲਾਕ-ਈ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਫੇਜ਼-8,ਐਸ ਏ ਐਸ ਨਗਰ, ਫੋਨ ਨੰਬਰ: 0172-2217221

2025/143518
ਫਾ-1

ਵੱਲ

ਸਮੂਹ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ (ਸੈ.ਸਿੱ./ਐ.ਸਿੱ.)
ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ ਮੁਖੀ (ਸਰਕਾਰੀ/ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ/ਏਡਿਡ), ਪੰਜਾਬ।
ਪੰਜਾਬ।

ਮਿਤੀ : 01-10-2025

ਮੀਮੋ ਨੰ: 326/G2C/2025

ਵਿਸ਼ਾ: ਮੈਂਟਲ ਵੀਕ ਮਨਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ।

ਉਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਆਪ ਨੂੰ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਸਾਲ 10 ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਡੇ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। **Ministry of Education**ਵੱਲੋ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਮਿਤੀ 4 ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ 10 ਅਕਤੂਬਰ ਤੱਕ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਵੀਕ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਫਤੇ ਦੌਰਾਨ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

1.0 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਚਨ ਗਾਰਡਨਿੰਗ ਅਤੇ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ (**organic farming**) ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਗਲੇ- ਸੜੇ ਪੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਜੈਵਿਕ ਖਾਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਖਾਦ ਨੂੰ ਕਿਚਨ ਗਾਰਡਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

2.0 ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

3.0 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਭਾ ਦੌਰਾਨ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਘੱਟ ਸਕਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ,ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਮਿਆਦ, ਚੰਗੀਆਂ ਖਾਣ ਸਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੁਣਵੱਤਾ ਭਰਪੂਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਬਾਰੇ ਲੈਕਚਰ ਰਾਹੀਂ ਜਾਗਰੂਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

4.0 ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੈਸ਼ਨ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਸਾਹਮਣੇ Gratitude jar ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖ ਕੇ ਪਾਉਣ ਜਿਸ ਲਈ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸ਼ੁਕਰ ਗੁਜ਼ਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਨਾਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ।

5.0 ਇਸ ਹਫਤੇ ਦੌਰਾਨ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਟੀਗਮਾ ਤੋੜਨ ਲਈ Art, Essay ਜਾਂ poetry competition ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ।

6.0 ਇਸ ਹਫਤੇ ਦੌਰਾਨ PM e-vidhya channel ਅਤੇ NCERT ਦੇ Youtube ਚੈਨਲ ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ Sahyog and paricharcha ਸੈਸ਼ਨ ਦਿਖਾਏ ਜਾਣ।

ਉਕਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਵੀਕ ਦੌਰਾਨ ਕਰਵਾਉਣੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ।

ਕਿਰਨ ਸ਼ਰਮਾ (ਪੀ.ਸੀ.ਐਸ.)
ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ.,ਪੰਜਾਬ।

ਮਿਤੀ: 01-10-2025

ਪਿਠ ਅੰਕਣ ਨੰ. ਉਕਤ।

ਉਪਰੋਕਤ ਦਾ ਉਤਾਰਾ ਪੀ.ਏ. ਟੂ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਹਿੱਤ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਹਾਇਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰ
ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ., ਪੰਜਾਬ।

ਦਫਤਰ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੈ.ਸਿ) ਬਠਿੰਡਾ

ਪਿਠ ਅੰਕਣ ਨੰ ਜੀ-1/1 ( )2025/ 1948 ਮਿਤੀ 01-10-2025

ਉਪਰੋਕਤ ਦਾ ਉਤਾਰਾ ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀਆਂ ਨੂੰ, ਲਿਖਕੇ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਕਤ ਪੱਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਦਰਜ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਇੰਨ-ਬਿੰਨ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ।

ਉਪ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੈ.ਸਿ)
ਬਠਿੰਡਾ।
01/10/25