ਰਾਜ ਵਿਦਿਅਕ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ ਪੰਜਾਬ

ਪੀ.ਐਸ.ਈ.ਬੀ. ਕੰਪਲੈਕਸ, ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ, ਬਲਾਕ-ਈ, ਛੇਵੀਂ ਮੰਜਿਲ, ਫੇਜ਼-8, ਮੋਹਾਲੀ.
ਈਮੇਲ: directorscert@punjabeducation.gov.in, ਫੋਨ ਨੰ: 0172-2212221

ਵੱਲ

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

ਮੀਮੋ ਨੰ: SCERT/ABT/2026/003
ਮਿਤੀ.ਐਸ.ਏ.ਐਸ.ਨਗਰ 02-03-2026

ਵਿਸ਼ਾ: ਸਕੂਲ ਬੈਗ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼।

ਉਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਨਮੁੱਖ ਸਕੂਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਸਰਵ-ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਬਸਤਿਆਂ ਦਾ ਬੇਲੋੜਾ ਭਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਿੱਠ, ਗੋਡੇ,ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸਕੂਲ ਮੁਖੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਸਰਕਾਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਣ-ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ (Teaching-Learning Process) ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਖਾਵਾਂ ਤੇ ਰੋਚਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲੀ ਬਸਤਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਨ ਹਿੱਤ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ:-

Class wise range of average body weight of children

Sr no	Class	Average Body Weight Range (in Kg)	Bag Weight Range (Recommended)
1.	Pre-primary	10-16	No bag
2.	Class I	16-22	1.6-2.2
3.	Class II	16-22	1.6-2.2
4.	Class III	17-25	1.7-2.5
5.	Class IV	17-25	1.7-2.5
6.	Class V	17-25	1.7-2.5
7.	Class VI	20-30	2.0-3.0
8.	Class VII	20-30	2.0-3.0
9.	Class VIII	25-40	2.5-4.0
10.	Class IX	25-45	2.5-4.5
11.	Class X	25-45	2.5-4.5
12.	Class XI	35-50	3.5-5.0
13.	Class XII	35-50	3.5-5.0

Note: - The Weight of the bag should not be more than 10% of the body weight of the student.

ਉਪਰੋਕਤ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਐਸਿੱ)/(ਸੈਸਿੱ) ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ/ਏਡਿਡ/ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਇੰਨ-ਬਿੰਨ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਵੀ ਕਰਨ।

(ਡਾ. ਰਾਜੀਵ ਕੁਮਾਰ)
ਸਹਾਇਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰ (AQ&T)
ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ.,ਪੰਜਾਬ

ਦਫਤਰ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੈ.ਸਿ)ਬਠਿੰਡਾ

ਪਿਠ ਅੰਕਣ ਨੰ ਜੀ-1/1 ( )2026/ 2939 ਮਿਤੀ : 02/03/26

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

02/03/26

ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੈ.ਸਿ)
ਬਠਿੰਡਾ ।