

ਸਵਾਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਜਮਾਤ ਦਸਵੀਂ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਅਧਿਆਇ ਦਾ ਨਾਂ	ਉਪ-ਭਾਗ
1.	ਸਵੈ-ਚੇਤਨਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ	<ul style="list-style-type: none"> • ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਤਰਾਸ਼ਣਾ • ਵਿਸ਼ਾਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ • ਕਰੀਅਰ ਪ੍ਰਤਿ ਚੇਤਨਾ
2.	ਤਰਕਸੰਗਤ ਸੋਚ	<ul style="list-style-type: none"> • ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿ ਸਮਾਜਿਕ ਧਾਰਨਾਵਾਂ • ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ • ਮੋਬਾਈਲ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ, ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਸੁਵਰਤੋਂ • ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ
3.	ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ	<ul style="list-style-type: none"> • ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ • ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੀਮਾਵਾਂ • ਵਿਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਅਦਾ ਹੈ। • ਰਵੱਈਆ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ
4.	ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਹਮਾਇਤ	<ul style="list-style-type: none"> • ਲਿੰਗ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ • ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ • ਨਾਜ਼ੁਕ ਮੁੱਦੇ ਕਿਵੇਂ ਸੁਲਝਾਈਏ • ਸਭ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਨਾ
5.	ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ	<ul style="list-style-type: none"> • ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੰਗਾ ਚੰਗਾ ਭਾਲਣਾ • ਆਓ ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਣੀਏ • ਸਮਝ ਦਾ ਹੁਨਰ • ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕ ਬਿਰਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
6.	ਸੰਤੁਲਿਤ ਭਾਵੁਕ ਵਿਕਾਸ	<ul style="list-style-type: none"> • ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਹਾਅ • ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ • ਹਾਣੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਚਰਨ ਦੀ ਕਲਾ • ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣਾ
7.	ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ	<ul style="list-style-type: none"> • ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਿੱਤੇ ਦੀ ਚੋਣ • ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦਾ ਹੁਨਰ • ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਮੰਤਰ • ਆਮ ਸੁਝ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
8.	ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ	<ul style="list-style-type: none"> • ਗੁੱਸੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਿਵੇਂ ਪਾਈਏਂ?

		<ul style="list-style-type: none"> • ਡਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠੀਏ? • ਹੱਲ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭੀਏ? • ਇਕਾਗਰਤਾ
9.	ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ	<ul style="list-style-type: none"> • ਇਜ਼ਹਾਰ/ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ • ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਨਜ਼ਰੀਆ • ਇੰਟਰਵਿਊ ਦਾ ਸਲੀਕਾ • ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸਖ਼ਸ਼ੀਅਤ
10.	ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> • ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ • ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਾਵ • ਜੀ ਅਤੇ ਜੀਣ ਦਿਓ