ੴ

SSSS

MORAL EDUCATION FORUM

FOR

ME, YOU AND US

Published by :

Sant Singh Sukha Singh Educational Institutions

The Mall, Amritsar.

JAGDISH SINGH

Member Director

A NOVEL EXPERIMENT OF MEF TO INSPIRE THE SSSS PARIVAR TO BE THE BEST TO SPREAD THEIR FRAGRANCE ALL OVER THE WORLD

Copyright reserved for use of our

Schools :

1. Sant Singh Sukha Singh Khalsa Senior Secondary School, The Mall, Amritsar.
2. Modern High School, Unit I, Mata Kaulan Marg, Amritsar.
3. Modern High School, Unit II, Mata Kaulan Marg, Amritsar.
4. Bud's Charm School (English Medium), Mata Kaulan Marg, Amritsar.
5. SSSS Modern High School, Jandiala Guru, Amritsar.
6. SSSS Modern High School, Circular Road, Tarn Taran, Amritsar.

Colleges :

SSSS College of Commerce for Women, The Mall, Amritsar.
SSSS College of Arts for Women, Mehta Road, Amritsar.
SSSS College of Commerce and Allied Studies, Batala Road, Amritsar

Franchise :

SSSS Modern School, Hari Ke Pattan, Distt. Amritsar.

First Edition 2005
Second Edition 2017
Revised Edition 2022
Revised Edition 2024

Printer :
ESCORT PRESS
451-B, Guru Arjan Dev Nagar,
G.T. Road, Putlighar,
Amritsar. Ph. 9814708869, 9356002501

MENDERS AND AMENDERS OF THE REVISED MANUAL

Dr. Navdeep Kaur, Principal

Mrs. Vijay Laxmi, Mrs. Neha Bhandari,

Ms. Manpreet Kaur (Faculty Members)

SSSS College of Commerce for Women, Amritsar

Supporters

Dr. Gurrattan Singh, Principal
SSSS Khalsa Sen. Sec. School, Amritsar

S. Gurpreet Singh, Principal
SSSS Modern High School, Unit I, Amritsar

Mrs. Arvinder Kaur, Coordinator
Buds Charm, Amritsar

Mrs. Jaswinder Kaur, Coordinator
SSSS Modern High School, Unit II, Amritsar

Mrs. Anju Sood, Principal
SSSS Modern High School, TarnTaran

Mrs. Kulbir Kaur, Offg. Principal
SSSS Modern High School, Jandiala Guru

Mrs. Shaveta Sharma, Coordinator
SSSS College of Arts for Women, Amritsar

Mrs. Savita Khanna, Offg. Principal
SSSS College of Commerce and Allied Studies, Amritsar

Technical Support

Mrs. Twinkle

Mrs. Gurpreet Kaur

SSSSians believe in
Discipline, Commitment, Civility & Enlightenment

SSSS Anthem

ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਹਮ ਸੰਤਨ ਕੀ ਰੇਨੁ ਪਿਆਰੇ
ਹਮ ਸੰਤਨ ਕੀ ਸਰਣਾ ॥
    ਸੰਤ ਹਮਾਰੀ ਓਟ ਸਤਾਣੀ
    ਸੰਤ ਹਮਾਰਾ ਗਹਣਾ ॥੧॥
ਹਮ ਸੰਤਨ ਸਿਉ ਬਣਿਆਈ ॥
ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਿਆ ਪਾਈ ॥
    ਇਹੁ ਮਨੁ ਤੇਰਾ ਭਾਈ ॥ ਰਹਾਉ ॥
    ਸੰਤਨ ਸਿਉ ਮੇਰੀ ਲੇਵਾ ਦੇਵੀ
ਸੰਤਨ ਸਿਉ ਬਿਉਹਾਰਾ ॥
ਸੰਤਨ ਸਿਉ ਹਮ ਲਾਹਾ ਖਾਟਿਆ
    ਹਰਿ ਭਗਤਿ ਭਰੇ ਭੰਡਾਰਾ ॥੨॥
    ਸੰਤਨ ਮੋਕਉ ਪੂੰਜੀ ਸਉਪੀ
ਤਉ ਉਤਰਿਆ ਮਨ ਕਾ ਧੋਖਾ ॥
ਧਰਮਰਾਇ ਅਬ ਕਹਾ ਕਰੈਗੋ
    ਜਉ ਫਾਟਿਓ ਸਗਲੋ ਲੇਖਾ ॥੩॥
    ਮਹਾ ਅਨੰਦ ਭਏ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ
ਸੰਤਨ ਕੈ ਪਰਸਾਦੇ
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਸਿਉ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ
    ਰੰਗਿ ਰਤੇ ਬਿਸਮਾਦੇ ॥੪॥੮॥੧੯॥

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ - ਪੰਨਾ ੬੧੪

Why this Manual?

There was a common feeling amongst the senior members of the faculty that most of the students were not observing the social norms which were necessary to be good human beings. As such an effort was made to know the basic reasons of the degradation amongst the present youth. The truth that came out through all the efforts was that most of the faculty members themselves were not in the know of what to do and what not to do in their routine lives.

It was, therefore, decided that in order to make the faculty members abreast with the social norms, a manual should be prepared, printed and circulated not only for their use but also for the use of all the SSSSians. This manual is the result of many sittings. In it whatever could be practically demonstrated or done has been incorporated with the hope that this will prove useful to the students, the teachers, the Principals and also the wellwishers of SSSS institutions.

On behalf of the Students, the Staff & the Principals.

Jagdish Singh

Preface to the Fourth Edition

We are delighted to present the fourth edition of our manual on moral education, which has received overwhelming appreciation and acknowledgment from various organizations, individuals, and the wider community. Building upon the success of previous editions, we have incorporated valuable additions to further enrich the learning experience for our esteemed SSSSians and their families.

In this edition, we have incorporated 'Good Habits' and 'What Irks Others'. The section on 'Good Habits' aims to instill positive behavior patterns and lifestyle choices that contribute to personal growth and societal well-being. Meanwhile, 'What Irks Others' sheds light on behaviors and actions that may cause discomfort or inconvenience to those around us, fostering empathy and mindfulness in our interactions.

As with previous editions, our commitment remains unwavering in nurturing the moral, social, and ethical development of our students. By providing clear guidance on navigating societal and ethical obligations, we aspire to empower our learners to make informed decisions and uphold integrity in all aspects of their lives.

We extend our gratitude to the students, staff, and principals for their continued support and dedication in promoting a culture of moral excellence within our community. It is through collective efforts and shared values that we pave the way for a brighter future, where compassion, respect, and understanding reign supreme.

On behalf of the entire SSSS family

Jagdish Singh

Objectives of The Forum

* To create awareness amongst SSSS Parivar about the rich spiritual, cultural, religious, educational and economic heritage of India.

* To sensitize SSSSians about ethical values .

ਫੋਰਮ ਦੇ ਉਦੇਸ਼

* ਫ਼ੋਰ ਐਸ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਅਧਿਆਤਮਕ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ, ਧਾਰਮਿਕ, ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਵਿਰਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ।
* ਫ਼ੋਰ ਐਸ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਤੋਂ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ।

Section I : Societal Obligations

(A) How to conduct with seniors & juniors:-

1 Greet with folded hands.

2 Listen to seniors carefully and then answer to their queries.

3 During conversation, minimize your body movements and don't make faces.

4 Never interrupt seniors, when they are talking. If you want to pass across anyone, say "Excuse me, please"

5 While on a vehicle, reduce speed, smile and nod.

6 Be polite when talking to others.

7 Don't blow your own trumpet.

8 Don't interfere in other's work – speak only when asked.

9 Don't talk, while eating.

(B) How to conduct at religious places:-

1 While visiting a religious place, take off your shoes and socks, keep them safe, cover head and step over the threshold.

2 Offering should be placed carefully before the holy book or any deity.

3 Sit, if you want to, at an available place.

4 Avoid talking inside a religious place.

5 Don't eat anything except 'Prasad' in the premises.

6 Accept Prasad respectfully by joining both palms.

7 Don't jostle move ahead also don't break the queue.

8 Step back after taking 'Amrit'.

9 Be humble and polite.

10 No littering inside at the temples, use dustbins.

(C) Dress - up – simplicity being the hall mark:-

1 Dress – up according to the occasion.

2 Wear jewellery if necessary – your personal safety is most important.

3 Your dress should not become centre of attraction or ridicule.

4 Never put on tight fitting clothes, they are harmful. Prefer cotton clothes.
5 Keep legs and arms and head covered.
6 Take care of personal hygiene.
7 Never have tattoos printed on any part of your body.
8 Prefer simplicity as much as you can.
9 Tie turban daily.
10 Never be over fashionable.
11 Put on shoes after cleaning & polishing, if necessary.
12 Look in a mirror before leaving your home.
13 Use cosmetics rarely. They are prepared with harmful chemicals.
14 Never trim your hair or beard. (for Sikhs only)

(D) How to conduct at home, school, college, public place and at social/religious functions:-

1 Help in creating a healthy environment every where.
2 Pay special care to the cleanliness of your kitchen.
3 Take care of your belongings i.e. clothes, books, shoes, keys etc. Be organised.
4 Be respectful to everyone.
5 Don’t ridicule or hurt any one’s feelings.
6 Don’t argue. If it comes to blows, change the topic.
7 Don’t be obstinate.
8 Treat things of the office, school and college as if they are your personal ones.
9 Take medicines carefully. Never use expired or unbranded medicines.
10 All intoxicants are harmful. Don’t be swayed by anyone. Incase of difficulty tell your parents. Don’t feel shy.
11 Use electricity economically and don’t play with electric gadgets.
12 Don’t move carelessly on the rooftops.
14 Splash clean water into your eyes.
13 Always wash your hands with soap before eating anything with hands.
15 Use clean towel, after washing your hands.
16 Don’t spit at open places / roads.

17 Play and exercise are good for health.
18 Help elders in their daily chores.
19 Before going to bed at night offer prayers; or read a good book.
20 Wear proper warm clothes in winter.
21 Avoid commercial food, it is dangerous.

(E) Obeying traffic rules:-

1 Obey rules of the road.
2 Never Jump red light.
3 Always keep to the left hand on the road. While crossing a road, look to the left and the right and then move.
4 Keep your eyes and ears open.
5 Remove the stone or a piece of brick, if found on or along the road, to avoid accidents.
6 Drive dead slow inside your institution.
7 Stop, if asked to stop by the traffic police, never speed away to avoid complications.
8 Co-operate with administrative staff, speak politely and respectfully. Use the word 'Sir'/ 'Madam'.
9 Don't drive without licence.

(F) Helping ourselves and self - dependence:-

1 Do your work your self i.e. wash your clothes, iron them and attend to odd things yourself etc.
2 Have a bath daily. Keep your body clean and put on clean clothes.
3 Tie your turban yourself.
4 Clean & polish your shoes yourself.
5 Get ready daily yourself.
6 Learn how to light a gas - stove and wash utensils.
7 Learn how to clean and drive your vehicle.
8 Spend according to your pocket. Never overspend. A penny saved is worth two earned.
8 Think before making a reply.
9 Don't be gullible, as to be easily taken in by the known or unknown.
10 Always trust your parents and sincere teachers. They are

your well wishers.

11 Don't go to the quacks for treatment.

12 Keep your nails properly cut. Never allow them to grow.

13 Don't walk on the wet floor bare foot.

14 Always think big.

(G) **Lending hand to parents and authorities:-**

1 Always help your parents at home and in business, if needed.

2 Use electricity and water, only when required. Let us not waste them.

3 Attend to guests if your parents desire.

4 Use modern gadgets according to necessity.

5 Obedience and good behaviour pay in life.

6 Listen to English News. Watch T.V. but with care. Too much of it, affects the eyes. If your parents forbids you at certain times, obey them.

(H) No cheating with self in healthy eating:-

1 Eat hygienic food, avoid ready-made spiced food at eateries.

2 Consume seasonal vegetables and fruits.

3 Eat green vegetables and never eat stale food.

4 Satisfy your stomach, not your taste buds.

5 Contaminated food should not be eaten. Stomach is solemn, don't fill it with rubbish food.

6 Eateries sold by hawkers should not be consumed.

7 Eat chicken and fish as mutton and pork are injurious to health.

8 Wash fruits before cutting. Always use clean knife.

9 Use thoroughly washed utensils.

10 Use gas, stove etc. cautiously.

11 Don't take cold water immediately after coming from outside in summer or doing strenuous work, if it is necessary only sip. Prefer clean water.

12 Never over eat. Eat less when the food is very delicious or spicy.

13 Avoid talking while eating. No gossiping.

14. Do one work at one time. Eat when you eat, play when you play and carefully watch what you watch.

(I) Helping to improve studies:-

1 Develop habit of self study.

2 Go through the syllabi thoroughly. Read your syllabi books in between the lines.

3 Take notes in your exercise books regularly with dates, while attending classes.

4 Learn by writing. Write a legible hand.

5 Concentrate on your studies before examinations.

6 Never believe in cheating in the examination. Cheating is a slow poison.

7 Offer prayer before starting to attempt the question paper.

8 Read instructions carefully, and then attempt the questions.

9 Leave margin on left side of the paper while writing.

10 Well prepared questions should be given priority in the examination.

11 Time should be taken care of, while attempting the question paper.

12 Carry with you the necessary material i.e. Roll no. slip, pen, pencil, scale etc. to the examination hall.

13 Reach the Examination Hall as per the instructions of the authority conducting the examination.

14 Attempt the question paper calmly.

15 Write roll number first on the cover of your answer sheet as per instructions.

16 Sit full time during the allotted time of examination.

17 Revise your answers before submitting the answer sheet to the supervisor.

18 Don’t wear figure hugging out fits during examination.

19 Don’t take cell phone to the examination centre.

20 Correct mistakes in the answer sheet by cutting not by overwriting or using whitener.

21 Avoid over attempt, if not allowed.

22 Use the earmarked to do rough work.

23 If your vehicle gets out of order while going to the

examination hall, don't become panicky. Hire a rickshaw, reach the centre of examination. Never waste time in getting the vehicle repaired. If you are short of money, request your known teacher to pay and return the same the next day.

24 Listen to the announcements of the supervisor/ superintendent of the centre carefully and follow the instructions.

25 Search your pockets and space around your seat to avoid indiscriminate material. If found throw it in the dustbin before the start of the exam.

26 Tie tightly the loose sheets with a thread before handing it over to the supervisor.

(J) Remaining clean and keeping environment green:-

1 Put waste material in the dustbins and never throw it elsewhere.

2 Don't cut trees or pluck flowers. They are our best friends.

3 Don't allow water to stagnate in water cooler or anywhere else in or near your home to avoid breeding of mosquitoes.

4 Let rain water seep into the earth, rather than go into the sewerage.

5 Put dry/wet garbage in blue / green bins respectively.

6 Dispose off plastic bags/papers at proper place or dustbin; never throw them in drains as these choke the flow of water.

7 Wrappers, waste papers, fruit peels and shells of nuts (eg. groundnuts) should not be thrown in the open.

8 Keep your self & your city free from dust.

9 Plant maximum trees in the month of February & March and July, August & September.

❑❑

Section II : Ethical Obligations

Ethical values i.e. mental attitude, selfless act, manners, and etiquette play a vital role in one's life. Ethics seek to solve questions of human well being and morality like: What is the best way for people to live? What is right or wrong in a particular situation?

Values are norms which are acceptable to the society in which one lives; they vary from one social group to other. Some norms are not challenged by any human group and are universally accepted which no human group challenges. They are called ethics, which each society expects its members to observe.

To behave ethically is to behave in a manner consistent with what is right or moral. Manners are a set of socially acceptable behavioural norms, which each culture adheres to, a subset of social discipline which is informally enforced through self-regulation, social policing and publicly performed, in everyday actions.

The world is flooded with people of all hues, colours, sizes, languages and mores. They have their own style of living, style of eating, and the style of behaving, totally different from others. Whites, Blacks and Savage have their own languages and cultures and they live according to their own ways. They observe in their manners. Etiquettes are localized, so we can't expect from them to behave according to our ways or styles.

Etiquette is a code of behaviour which is in line with social behaviour according to contemporary conventional norms within a society or group. These may vary widely between different nations; in developed and underdeveloped societies because of cultural differences. This includes one's style of living, eating, behaving, conversing and so on. Knowing and exhibiting the behaviour in decent and civilized manner plays a vital role in the success of one's life.

Values can be inherited or learnt by copying others . These can be given as a part of training in the formative years or as and when required. Keeping in view the importance of inculcation of the socially acceptable norms by informal way of learning among the students, we have drawn a long list of the common norms separately under the various heads such as values, manners and etiquette which are self explanatory. We are sure even if one chooses half of them one will be included in the list of cultured persons by the society.

Values

1. Truthfulness
2. Tolerance
3. Non-violence
4. Humility / Modesty
5. Contentment
6. Thankfulness / Gratefulness
7. Justice / Rightfulness
8. Goodness / Virtuosity
9. Respectfulness/ Courtesy
10. Peace of mind/ Quietude
11. Simple living
12. Purity / Cleanliness
13. Sanctity/Piety/Dignity
14. Self-Control/Moderation
15. Righteousness
16. Courage
17. Discipline
18. Dignity of Labour
19. Perseverance
20. Patriotism
21. Liberty
22. Brotherhood
23. Equality
24. Value of time
25. Purity of ideas
26. Compassion/Love

Manners

1. Early to bed and early to rise.
2. Effort persistently.
3. Respect and regard for all.
4. Be to the point and concise.
5. Do not enter anybody's house without appointment or permission.

6. Knock at the door and wait for ‘the call in’/ ‘yes, please’.
7. Do not use anybody’s belongings without permission.
8. Stand erect and have eye to eye contact while interacting.
9. Do not intervene the conversation of others.
10. Cover your mouth while coughing or sneezing.
11. Avoid peevish or irritable looks.
12. While travelling, offer seat to the old, the differently able, mothers with infant and expecting mothers.
13. Do not waste food.
14. Eat gently sans munching sounds.
15. Avoid eating junk and spicy / chatpatta food.
16. Make others feel good and positive.
17. Express care and love to others.

Etiquette

1. Wear a polite smile on the face.
2. Frequently use the courtesy words ‘excuse me’, ‘please’ and ‘thank you’.
3. Make brief talk.
4. Be complaisant and melodious in speech.
5. Avoid negative talks.
6. Never make demeaning fun of others.
7. Avoid being irritated and annoyed.
8. Use cell phones when very essential.
9. Handle social media with utmost care.
10. Follow cyber ethics (i.e. do not access any data, system or network without permission of authority.)
11. Abide by the Notices displayed at Public places.
12. Do not litter, use dustbins.
13. Do not spoil Walls/Public places with poster or slogan.
14. Walk smartly.
15. Sit smartly.
16. Focus on your work.
17. Respect all faiths and beliefs.

Good Habits

1. Take bath daily.
2. Brush your teeth early morning and before going to bed.
3. Dress up yourself independently.
4. Keep your bag at right place.
5. Keep your books neat and clean.
6. Have proper table manner's while dinning.
7. Wash your hands before and after lunch, dinner or taking food.
8. Do your homework regularly at time at your own.
9. Take interest in reading history books.
10. Help your parents in their work.
11. Obey your elders and love your youngers.
12. Always speak the truth.
13. Help the poor and needy people.
14. Be punctual in everything you do.
15. Don`t make excuses when given some work.
16. You must keep your uniform and bag ready for the morning before sleeping.
17. Polish your shoes yourself.
18. Take milk and curd daily.
19. Watch T.V. for some time. (only selected programs)
20. Wear night dress before going to bed.
21. Converse in English with your friends, teachers and parents.
22. Read newspaper daily.
23. Make efforts to improve your handwriting.
24. Share and help others whenever required.
25. Handle school property with utmost care.
26. If anything goes wrong around you report to your teacher immediately.
27. Be careful with your belongings.

What irks others?

1. Putting finger in your nostrils and ears.
2. Nail biting.
3. Interrupting when two persons are talking.

4. Overtaking someone without asking excuse me.
5. Crossing the teacher's chair in her presence from the front side.
6. Running/roaming about in the corridors without any reason.
7. Standing and moving in the class without taking permission from the teacher.
8. Making noise in the class room when teacher is teaching or explaining.
9. Complaining to the teacher about classmates repeatedly.
10. Using inappropriate language.
11. Not placing bags and uniforms in the proper place.
12. Not bringing notebooks and books according to the timetable.
13. Not greeting teachers when entering and leaving the school gate.
14. Not using polite words like 'Excuse me,' 'Thank you,' and 'Sorry' when necessary.
15. Plucking flowers from school lawns and public gardens unnecessarily.
16. Misusing school furniture.
17. Leaving the room without turning off lights and fans.
18. Going for outdoor activities without packing bags properly.
19. Leaving the room without closing the door.
20. Asking for water and bathroom breaks repeatedly during lessons.
21. Being noisy at water points while drinking.
22. Continuously knocking on the door when someone is already using the toilet or bathroom.
23. Speaking loudly while waiting for your turn in the toilet.
24. Leaving the toilet without cleaning.
25. Giving no response to seniors and juniors in need.

Note: *If any reader intends to add any reasonable suggestion, s/he can give that in writing to any of Principals in their office.*

ਭਾਗ I : ਵਿਹਾਰਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ

(ੳ) ਵੱਡਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ:-

1 ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਸਮੇਂ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰੋ।

2 ਕਿਸੇ ਵਾਹਨ ਉੱਪਰ ਹੋਵੋ, ਰਫ਼ਤਾਰ ਘੱਟ ਕਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਮੁਸਕੁਰਾ ਕੇ ਸਿਰ ਝੁਕਾਓ।

3 ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਾ ਕੱਟੋ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਅੱਗੋਂ ਲੰਘਣਾ ਹੋਵੇ, ਕਹੋ 'ਮੁਆਫ਼ ਕਰਨਾ ਜੀ'।

4 ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣ ਕੇ ਫਿਰ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।

5 ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਿੱਲੋ, ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨਾ ਬਣਾਓ।

6 ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾ ਕਰੋ।

7 ਕਿਸੇ ਦੀ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਦਖ਼ਲ ਨਾ ਦਿਓ, ਜਦ ਕੋਈ ਪੁੱਛੇ ਤਾਂ ਹੀ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।

8 ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ, ਨਿਮਰਤਾ ਵਰਤੋਂ।

9 ਲੋਕਾਂ ਅੱਗੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਫਤਾਂ ਨਾ ਕਰੋ।

(ਅ) ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਵਿਵਹਾਰ:-

1 ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ ਤੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਜੁਰਾਬਾਂ, ਜੋੜੇ ਉਤਾਰ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਫਿਰ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਸਿਰ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਦਹਿਲੀਜ਼ ਤੋਂ ਟੱਪ ਕੇ ਲੰਘੋ।

2 ਭੇਟਾ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ ਪਵਿੱਤਰ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੂਜਣ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਤੇ ਮੱਥਾ ਟੇਕੋ।

3 ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ ਅੰਦਰ ਗੱਲਾਂ ਨਾ ਕਰੋ।

4 ਜੇ ਬੈਠਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਿੱਥੇ ਜਗ੍ਹਾ ਮਿਲੇ ਬੈਠ ਜਾਓ।

5 ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਬਿਨ੍ਹਾਂ, ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਨਾ ਖਾਓ।

6 ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਬੜੀ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਲਵੋ।

7 ਧੱਕੇ ਮਾਰ ਕੇ ਅੱਗੇ ਨਾ ਲੰਘੋ, ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।

8 ਅੰਮ੍ਰਿਤ, ਚੂਲੀ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਪਿੱਛੇ ਹੱਟ ਜਾਓ।

9 ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਨਿਮਰ ਰਹੋ।

10 ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ ਤੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਸੁੱਟੋ, ਕੂੜੇ ਵਾਲੀ ਟੋਕਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।

(ੲ) **ਪਹਿਰਾਵਾ - ਸਾਦਗੀ :-**

1 ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੀ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ।

2 ਗਹਿਣੇ ਪਹਿਨੋ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ। ਸਵੈ ਰੱਖਿਆ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

3 ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਪਾਓ, ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖਿੱਚ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਖ਼ੌਲ ਉਡਾਉਣ।

4 ਤੰਗ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਪਹਿਨੋ। ਉਹ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ।

5 ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ, ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।

6 ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ - ਸੁਥਰਾ ਰੱਖੋ।

7 ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਟੈਟੂ ਨਾ ਬਣਵਾਓ।

8 ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਸਾਦੇ ਰਹੋ।

9 ਦਸਤਾਰ ਰੋਜ਼ ਸਜਾਓ।

10 ਬੇਲੋੜੇ ਫੈਸ਼ਨ ਨਾ ਕਰੋ।

11 ਬੂਟ ਜਾਂ ਸੈਂਡਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਪਾਓ। ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਾਲਸ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।

12 ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲੱਗਿਆਂ ਦਰਪਣ (ਸ਼ੀਸ਼ਾ) ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖ ਲਵੋ।

13 ਮੂੰਹ ਤੇ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

14 ਦਾੜੀ, ਕੇਸ ਨਾ ਕਟਵਾਓ। (ਸਿਰਫ ਸਿੱਖਾਂ ਲਈ)

(ਸ) **ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ, ਘਰ ਅਤੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਵਿਵਹਾਰ:-**

1 ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

2 ਆਪਣੀ ਰਸੋਈ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੱਲ ਉਚੇਚਾ ਧਿਆਨ ਦਿਆ ਕਰੋ।

3 ਹਰ ਇੱਕ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ।

4 ਮਜ਼ਾਕ ਉਹ ਕਰੋ ਜੋ ਅਸ਼ਲੀਲ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਲਖ਼ੀ ਨਾ ਦਿਵਾਵੇ।

5 ਆਪਣੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਜਿਵੇਂ - ਕੱਪੜੇ, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਚਾਬੀਆਂ ਅਤੇ ਬੂਟ ਆਦਿ ਦੀ ਆਪ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ।

6 ਝਗੜਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਲੜਾਈ ਤੱਕ ਨੌਬਤ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਬਦਲ ਦਿਓ।

7 ਜ਼ਿੱਦ ਨਾ ਕਰੋ।

8 ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਦਫ਼ਤਰ ਦੀ ਹਰ ਵਸਤੂ ਦਾ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਹੋਵੇ।

9 ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਘਟੀਆ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਵਰਤੋਂ। ਪੱਤੇ ਤੇ ਲਿਖੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਖੋ।

10 ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਵਜ੍ਹਾ ਬਿਜਲੀ ਨੂੰ ਨਾ ਛੇੜੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਕਰੋ।

11 ਬਗ਼ੈਰ ਬਨੇਰੇ ਦੇ ਕੋਠੇ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਓ।

12 ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ ਖਾਣਾ ਖਾਓ।

13 ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਮਾਰੋ।

14 ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਫ਼ - ਸੁਥਰਾ ਤੌਲੀਆ ਵਰਤੋਂ।

15 ਸਭ ਨਸ਼ੇ ਮਾੜੇ ਹਨ, ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਹੇ ਤੇ ਨਾ ਲੱਗੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮਾਓ ਨਾ।

16 ਜਨਤਕ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਾ ਥੁੱਕੋ।

17 ਕਸਰਤ, ਸੈਰ ਅਤੇ ਖੇਡਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

18 ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਹਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

19 ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਠ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਿੱਖਿਆਦਾਇਕ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹੋ।

20 ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨ ਕੇ ਰੱਖੋ।

21 ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

(ਹ) ਸੜਕ ਦੇ ਨਿਯਮ :-

1 ਯਾਤਾਯਾਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

2 ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੜਕ ਤੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਚੱਲੋ। ਸੜਕ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਤੇ ਲਾਲ ਬੱਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਖੱਬੇ ਸੱਜੇ ਵੇਖ ਕੇ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰੋ।

3 ਸੜਕ ਤੇ ਚੱਲਣ ਸਮੇਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਹਲ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਧਿਆਨ

ਨਾਲ ਸੁਣੋ।

4 ਸੜਕ ਤੇ ਡਿੱਗੇ ਪੱਥਰ ਜਾਂ ਇੱਟ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸੜਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਦੁਰਘਟਨਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

5 ਆਪਣੀ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੌਲ਼ੀ ਚਲਾਓ।

6 ਕਦੇ ਵੀ ਚੌਂਕ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਬੱਤੀ ਹੋਣ ਤੇ ਲੰਘਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

7 ਜੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਪੁਲਿਸ ਠਹਿਰਨ ਲਈ ਕਹੇ ਤਾਂ ਠਹਿਰੋ, ਵਾਹਨ ਨਾ ਭਜਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕਈ ਉਲਝਣਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

8 ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਵਰਤਨ ਕਰੋ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਨਾਲ ਬੋਲੋ। 'ਸਰ' ਜਾਂ 'ਮੈਡਮ' ਆਦਿ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

9 ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਲਾਇਸੈਂਸ ਵਾਹਨ ਨਾ ਚਲਾਓ। ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਪੱਗੜੀ ਵਾਲੇ ਹੈਲਮਟ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਉਣ।

(ਕ) **ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਆਪ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਸਵੈ ਨਿਰਭਰਤਾ :-**

1 ਆਪਣੇ ਕਰਨ ਯੋਗ ਸਾਰੇ ਕੰਮ, ਆਪ ਕਰੋ।

2 ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ।

3 ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਆਪ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

4 ਗੈਸ, ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਬਾਲਣਾ, ਗੈਸ ਸੈਲੰਡਰ ਬਦਲਣਾ ਤੇ ਭਾਂਡੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਸਿੱਖੋ।

5 ਆਪਣੇ ਸਾਈਕਲ, ਸਕੂਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਆਪ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

6 ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਅਨੁਸਾਰ ਖ਼ਰਚ ਕਰੋ। 2 ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਨਾਲੋਂ 1 ਪੈਸਾ ਬਚਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਫ਼ਾਲਤੂ ਖਰਚ ਨਾ ਕਰੋ।

7 ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚੋ।

8 ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਨਾ ਆਓ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਵਾਕਫ਼ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਵਾਕਫ਼।

9 ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ, ਉਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਚੇ ਮਿੱਤਰ ਹਨ।

10 ਬਿਮਾਰੀ ਵੇਲੇ ਨੀਮ ਹਕੀਮ ਕੋਲ ਨਾ ਜਾਓ।

11 ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਕਦੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧਣ ਨਾ ਦਿਓ।

12 ਗਿੱਲੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਸੰਭਲ ਕੇ ਚੱਲੋ।

13 ਸੋਚ ਉਸਾਰੂ ਬਣਾਓ।

14 ਆਪਣੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਾਲਸ਼ ਕਰੋ।

15 ਆਪਣੀ ਦਸਤਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪ ਸਜਾਓ।

16 ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਬਸਤਰ ਪਹਿਨੋ।

(ਖ) ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੇ ਹੱਥ ਵੰਡਾਉਣਾ :-

1 ਘਰ ਵਿਚ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਕੰਮ, ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਕਾਰ ਅਤੇ ਵਪਾਰ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਲਵੋ।

2 ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਪਾਣੀ ਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਬਚਤ ਕਰੋ।

3 ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਕਹਿਣ ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਹੁਣਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰੋ ।

4 ਆਧੁਨਿਕ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

5 ਚੰਗਾ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਆਗਿਆਕਾਰਤਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

6 ਟੀ. ਵੀ. ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਖ਼ਬਰਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਸੁਣੋ ਤੇ ਵੇਖੋ, ਪਰ ਇੰਨ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣ। ਜਦ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਤਾਂ ਰੁੱਕ ਜਾਓ।

(ਗ) ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਲੱਗਿਆਂ ਧੋਖਾ ਨਾ ਦਿਓ :-

1 ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਬਾਜ਼ਾਰੀ, ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

2 ਮੌਸਮੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫ਼ਲ ਖਾਓ।

3 ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ। ਕਦੇ ਵੀ ਬਹਿਆ (ਬਾਸੀ) ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ।

4 ਪੇਟ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਲਈ ਖਾਵੋ ਨਾ ਕਿ ਸਵਾਦ ਦੀ। ਮਜ਼ੇ ਲਈ ਨਾ ਖਾਈ ਜਾਓ।

5 ਗੰਦਾ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ।

6 ਛਾਬੜੀਆਂ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਚੀਜ਼ ਲੈ ਕੇ ਨਾ ਖਾਓ।

7 ਲਾਲ ਮਾਸ ਨਾ ਖਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਮੁਰਗਾ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

8 ਫ਼ਲ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਵੋ, ਫਿਰ ਖਾਓ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ - ਸੁਥਰੀ ਛੁਰੀ ਵਰਤੋਂ।

9 ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

10 ਗੈਸ ਜਾਂ ਸਟੋਵ ਆਦਿ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਲਾਓ।

11 ਠੰਡੀਆਂ ਸੋਡੇ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਸਾਫ਼ - ਸੁਥਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

12 ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੋਂ ਘਰ ਆਉਣ ਵਕਤ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋ, ਝੱਟ ਪੱਟ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਓ। ਜੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘੁਟ ਘੁਟ ਕਰ ਕੇ ਪੀਓ।

13 ਕਦੇ ਵੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਖਾਓ। ਜੇ ਭੋਜਨ ਸਵਾਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੱਧਾ ਖਾਓ।

14 ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ।

15 ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਉ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖੇਡੋ, ਜੋ ਤੁਸੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ।

(ਘ) **ਚੰਗੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ :-**

1 ਕੋਰਸ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹੋ।

2 ਜਮਾਤ ਵਿਚ ਕਾਪੀ ਪੈੱਨ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਾਪੀ ਤੇ ਮਿਤੀ ਪਾ ਕੇ ਅੱਗੇ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਜੋ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਕਾਪੀ ਤੇ ਲਿਖੀ ਜਾਵੋ।

3 ਲਿਖ ਕੇ ਯਾਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ - ਸੁਥਰਾ ਲਿਖੋ।

4 ਲਿਖਣ ਸਮੇਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਹਾਸ਼ੀਆ ਛੱਡੋ।

5 ਇਮਤਿਹਾਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹੇ ਹੋਏ ਸਲੇਬਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

6 ਨਕਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਸੋਚੋ । ਨਕਲ ਮਿੱਠਾ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ।

7 ਪੇਪਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਮਨ ਹੋ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ

ਸ਼ੁਕਰ ਕਰੋ।

8 ਪੇਪਰ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੇਪਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

9 ਜਿਹੜੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲ ਦਿਓ।

10 ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੌਰਾਨ, ਵਕਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ।

11 ਘਰੋਂ ਪੈੱਨ, ਰੋਲ ਨੰਬਰ ਆਦਿ ਲੈ ਕੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਲਈ ਜਾਉ ।

12 ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹੁੰਚੋ।

13 ਪੇਪਰ ਵਿੱਚ ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਲਿਖੋ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

14 ਲਿਖਣ ਕਾਪੀ ਤੇ ਰੋਲ ਨੰਬਰ ਪਹਿਲੇ ਕਵਰ ਤੇ ਲਿਖੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ।

15 ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਬੈਠੋ।

16 ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਕਾਪੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸੋਧਾਂ ਕਰ ਦਿਉ।

17 ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਭੀੜੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨ ਕੇ ਨਾ ਜਾਓ।

18 ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਨਾ ਜਾਓ।

19 ਪੇਪਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਗਲਤੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੱਟ ਕੇ ਉੱਪਰ ਲਿਖ ਦੇਵੋ।

20 ਜੇ ਪੇਪਰ ਵਿੱਚ ਫਾਲਤੂ ਸਵਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਾ ਕਰੋ।

21 ਜੇ ਕੱਚਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਿਯਤ ਥਾਂ ਤੇ ਕਰੋ। ਪੇਪਰ ਤੇ ਕੁੱਝ ਨਾ ਲਿਖੋ।

22 ਵਾਹਨ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੇ ਘਬਰਾਓ ਨਾ। ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਵਾਹਨ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਰਿਕਸ਼ੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚੋ। ਜੇ ਪੈਸੇ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜਾਣਕਾਰ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਲੈ ਲਵੋ ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਕਰ ਦਿਓ।

23 ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਜਾਂ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ।

24 ਆਪਣੀਆਂ ਜੇਬਾਂ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਧਿਆਨ ਮਾਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਅਣਉੱਚਿਤ ਕਾਗਜ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਾੜ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੂੜੇ ਵਾਲੀ ਟੋਕਰੀ ਵਿਚ ਸੁੱਟੋ।

25 ਵੱਖਰੀਆਂ ਸ਼ੀਟਸ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੋ।

(ਝ) **ਸਾਫ਼ ਤੇ ਹਰਿਆ ਭਰਿਆ ਵਾਤਾਵਰਨ :-**

1 ਆਲਾ - ਦੁਆਲਾ ਤੇ ਆਪਣਾ ਆਪ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।

2 ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਜਾਂ ਰੱਦੀ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਲਈ ਟੋਕਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

3 ਰੁੱਖ ਨਾ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਫੁੱਲ ਤੋੜੋ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਦੀਵੀਂ ਦੋਸਤ ਹਨ।

4 ਪਾਣੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਵਾਟਰ ਕੂਲਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਮੱਛਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।

5 ਸਾਫ਼ - ਸੁਥਰਾ ਪਾਣੀ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਦਿਉ ਤਾਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਤਰ ਹੋਰ ਥੱਲੇ ਨਾ ਜਾਵੇ।

6 ਨੀਲੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕਾ ਕੂੜਾ ਅਤੇ ਹਰੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਗਿੱਲਾ ਕੂੜਾ ਪਾਓ।

7 ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਕੂੜੇ ਦੀ ਰੇਹੜੀ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸੁੱਟੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

8 ਰੱਦੀ ਕਾਗਜ਼, ਛਿੱਲੜਾਂ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਆਦਿ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕੂੜੇ ਦੀ ਟੋਕਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾ ਸੁੱਟੋ।

9 ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਘੱਟੇ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕੇ ਰੱਖੋ।

10 ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੌਦੇ ਫਰਵਰੀ, ਮਾਰਚ, ਜੁਲਾਈ ਤੇ ਅਗਸਤ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਲਗਾਓ।

❑❑

ਭਾਗ II : ਮੁੱਢਲੇ ਨੈਤਿਕ ਮੁੱਲ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਾਂ ਜਿਊਣ ਢੰਗ ਕਦਰਾਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਰੂਪ ਲੈਂਦਾ ਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚਲੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਜਿਊਣ ਦਾ ਢੰਗ ਤਰੀਕਾ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਪਰਖਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣਾ ਆਦਿ ਦੀ ਸੋਝੀ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ ਹੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਸਮਾਜ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਅੱਗੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਧਰਤੀ ਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜੀਵਿਤ ਨਸਲਾਂ ਹੋਂਦ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂ-ਪੰਛੀ ਵੀ ਧਰਤੀ ਦੀ ਵੱਸੋਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਕੁੱਝ ਇਸ ਵੱਸੋਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚਲੀ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਸਮਝ ਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਭਰਿਆ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ। ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਦੂਸਰੇ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ, ਬੁਲਾਉਣਾ ਤੇ ਆਦਰ ਦੇਣਾ ਆਦਿ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਨੈਤਿਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਦਾਇਰੇ 'ਚ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੈਤਿਕ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਅਰਥ ਉਹ ਵਿਵਹਾਰ ਜੋ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ, ਜਾਤਾਂ ਤੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਕੇ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸਦਾ ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਚੌਖਟਾ ਉਭੱਰਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਢਾਂਚੇ ਦੀਆਂ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਲੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸੱਭਿਆਤਾਵਾਂ 'ਚੋਂ ਤੁਰੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਤੇ ਨੈਤਿਕ ਮੁੱਲ ਵਿਧਾਨ ਨੂੰ ਮਿਲਾਕੇ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਤੇ ਸੱਭਿਅਤਾ ਕਾਰਨ ਨੈਤਿਕ ਮੁੱਲ ਵਿਧਾਨ ਵੀ ਬਦਲਦੇ ਹਨ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਉਂਝ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ

ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ,ਇਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ, ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਇੰਝ ਹੀ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਜਮਾਂਦਰੂ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਸਿਖਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਜੋਕੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ 'ਚ ਇਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਮਝਦਿਆਂ ਅਸੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਨੈਤਿਕ ਵਿਵਹਾਰ, ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦੀ ਵੰਡ ਕਰਦਿਆਂ ਕੁੱਝ ਵਿਹਾਰ ਜੋ ਸਰਲਤਾ ਨਾਲ ਖ਼ੁੱਦ ਨੂੰ ਵਰਣਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹਨਾਂ 'ਚੋਂ ਕੁੱਝ ਕੁ ਨੂੰ ਵੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਕੇ, ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ 'ਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਸਭਿਅਕ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਨੀਹਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਮਿਲੇਗੀ ਉੱਥੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਆਪਣਾ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦੇਵੇਗਾ।

❑❑

ਕੁੱਝ ਚੋਣਵੇਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੈਤਿਕ ਨਿਯਮ

1. ਸੱਚਾਈ
2. ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ
3. ਅਹਿੰਸਾ
4. ਨਿਮਰਤਾ
5. ਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ
6. ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ
7. ਇਨਸਾਫ਼
8. ਭਲਾਈ
9. ਆਦਰ
10. ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ
11. ਸਾਦਾ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਉੱਚ ਵਿਚਾਰ
12. ਸਵੱਛਤਾ

13. ਪਵਿੱਤਰਤਾ
14. ਸੰਜਮ
15. ਧਰਮ ਨਿਰਪੱਖਤਾ / ਧਾਰਮਿਕਤਾ
16. ਹਿੰਮਤ
17. ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ
18. ਕਿਰਤ ਦਾ ਸਨਮਾਨ
19. ਦ੍ਰਿੜਤਾ
20. ਦੇਸ਼ ਭਗਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
21. ਅਜ਼ਾਦੀ
22. ਭਾਈਚਾਰਾ
23. ਸਮਾਨਤਾ
24. ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ

ਵਿਹਾਰ

1. ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਜਾਗਣਾ ।
2. ਉੱਦਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।
3. ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣਾ।
4. ਸਹੀ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰ ਦੇਣਾ।
5. ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਦਾਖ਼ਲ ਨਾ ਹੋਣਾ।
6. ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਕਿਸੇ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰਨਾ।
7. ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਕ ਹਿੱਲਜੁਲ ਨਾ ਕਰਨਾ।
8. ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੋ ਇਨਸਾਨਾਂ 'ਚ ਦਖ਼ਲ ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨਾ।
9. ਛਿੱਕਦੇ ਤੇ ਉਬਾਸੀ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ।
10. ਘੂਰਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼।
11. ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਪਾਹਜਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬੈਠਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇਣਾ।
12. ਖਾਣੇ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਨਾ ਕਰਨਾ।
13. ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਵਾਜ਼ ਨਾ ਕਰਨਾ।
14. ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਤੇ ਚਟਪਟੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾ ਬਣਾਉਣਾ।

ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ

1. ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਮੁਸਕੁਰਾਹਟ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਿਮਰਤਾ।
2. 'ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ', 'ਮਾਫ ਕਰਨਾ ਜੀ' ਅਤੇ 'ਧੰਨਵਾਦ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ।
3. ਇੱਕ ਗੱਲ ਨੂੰ ਬਾਰ - ਬਾਰ ਨਾ ਦੁਹਰਾਉਣਾ।
4. ਬੋਲ-ਚਾਲ 'ਚ ਠਹਿਰਾਉ।
5. ਭੱਦਰ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰਨਾ।
6. ਆਲੋਚਨਾ ਜਾਂ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼।
7. ਗੁੱਸੇ ਤੇ ਚਿੜਚਿੜੇਪਣ ਦਾ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ।
8. ਹੌਲ਼ੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ।
9. ਮੋਬਾਇਲ ਫ਼ੋਨ ਦੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ।
10. ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰੋ।
11. ਸਾਈਬਰ ਨੈਤਿਕਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਤੋਂ ਡਾਟਾ, ਵੀਡੀਓ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖਤੀ ਆਗਿਆ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
12. ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਲੱਗੇ ਨੋਟਿਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ।
13. ਕੂੜੇਦਾਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ।
14. ਦੀਵਾਰਾਂ ਤੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਨਾ ਲਗਾਉਣਾ।
15. ਚੁਸਤੀ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ।
16. 'ਇੱਕ ਵੇਲੇ ਇੱਕੋ ਕੰਮ' ਦਾ ਅਸੂਲ ਅਪਨਾਉਣਾ।
17. ਸਭ ਧਰਮਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨਾ।

ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ

1. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ।
2. ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਉੱਠ ਕੇ ਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ।
3. ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ–ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।

4. ਆਪਣਾ ਬੈਗ ਸਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ।
5. ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸਾਫ-ਸੁਥਰਾ ਰੱਖੋ।
6. ਉੱਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣਾ ਖਾਓ।
7. ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰੋ।
8. ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਿਯਮਿਤ ਕੀਤੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਮਵਰਕ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।
9. ਇਤਿਹਾਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲਉ।
10. ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।
11. ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਛੋਟਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ।
12. ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੱਚ ਬੋਲੋ।
13. ਗਰੀਬਾਂ ਤੇ ਲੋੜਵੰਦ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।
14. ਤੁਸੀ ਜੋ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਹੋ ਕੇ ਕਰੋ।
15. ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਉਸਨੂੰ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਬਹਾਨੇ ਬਾਜ਼ੀ ਕੀਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰੋ।
16. ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਵਰਦੀ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਬੈਗ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
17. ਆਪਣੀ ਜੁੱਤੀ ਨੂੰ ਖ਼ੁਦ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ।ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਰਹੋ।
18. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ।
19. ਟੀ.ਵੀ. ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉੱਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਦੇਖੋ।
20. ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।
21. ਮਾਤ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ।
22. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਖ਼ਬਾਰ ਪੜ੍ਹੋ।
23. ਆਪਣੀ ਲਿਖਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਭਿਆਸ

ਕਰੋ।

24. ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝ ਦਾ ਅਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
25. ਸਕੂਲ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ।
26. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੁਝ ਵੀ ਗ਼ਲਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਉਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਕਰੋ।
27. ਆਪਣੇ ਸਮਾਨ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ?

1. ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਨੱਕ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪਾਉਣਾ।
2. ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਕੱਟਣਾ।
3. ਜਦੋਂ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਣਾ।
4. ਕਿਸੇ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣਾ।
5. ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਲੰਘਣਾ।
6. ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਣਾ।
7. ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਘੁੰਮਣਾ।
8. ਜਦੋਂ ਅਧਿਆਪਕ ਪੜ੍ਹਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਮਝਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਲਾਸ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਰੌਲਾ ਪਾਉਣਾ।
9. ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕਰਨਾ।
10. ਗਲਤ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
11. ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਵਰਦੀ ਅਤੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਰੱਖਣਾ।
12. ਟਾਇਮ-ਟੇਬਲ ਅਨੁਸਾਰ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਨੋਟ ਬੁੱਕ ਨਾ

ਲਿਆਉਣਾ।

13. ਸਵੇਰੇ ਸਕੂਲ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਨਾ ਬੁਲਾਉਣਾ।
14. ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਧੰਨਵਾਦ ਜਾਂ ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਉੱਚਿਤ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾ ਕਰਨਾ।
15. ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚੋਂ ਬੇਲੋੜੇ ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ।
16. ਸਕੂਲ ਦੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
17. ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਸਮੇਂ ਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਪੱਖੇ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰਨਾ।
18. ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰਨਾ।
19. ਬੈਗਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਾ।
20. ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਤੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ।
21. ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਟੂਟੀਆਂ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਸ਼ੋਰ ਮਚਾਉਣਾ।
22. ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਟਾਇਲਟ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੜਕਾ ਕੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ।
23. ਟਾਇਲਟ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਸ਼ੋਰ ਕਰਨਾ।
24. ਫਲੱਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਣਾ।
25. ਆਪਣੇ ਸੀਨੀਅਰ ਅਤੇ ਜੂਨੀਅਰ ਦੀ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣਾ।

ਨੋਟ: ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਪਾਠਕ ਵਾਜਬ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

❑❑

Invocation
To
SSSSian Mother

The sapling sown by that holy hand
Has grown into an oak tree
Rooted in this soil
Its roots and branches
Extending far and wide
Its ambassadors stretched
All over the world
O Mother! O Mother !
Limitless art they benedictions
Many are alit
Like stars in firmament
Many are coming up from the cradle
To scale new heights
Thou art benevolent
To one and all
Releasing each
From the limits of cot and bungalow
In this congenial aura
Thou inspireth all
To realise their best
Salutations to Mother S.S.S.S.
Salutations to her guardian angel
Ever busy, ever buoyant
To give it a new shape, a new form
O Mother ! O Mother ! O Mother !
I bow to you
In reverence, in grit, in pride

Karnail Singh D. Litt.

This invocation is intoned to adore SSSSian mother, the fountainhead of inspiration for us all. We pray to her in all humility, deep reverence and absolute surrender for her benedictions. We reiterate our determination to serve her whole heartedly.

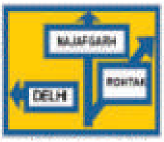
Estd. : May13, 1893, Bazar Mai Sewan, Amritsar by S. Sant Singh

Jagdish Singh

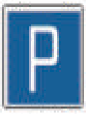
INFECTIOUS SUBSTANCE

CORROSIVE

END OF SPEED LIMIT (Yellow Back Ground 60cm Dia Board Black Band)



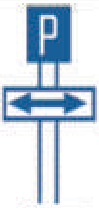
ROAD JUNCTION APPROACH



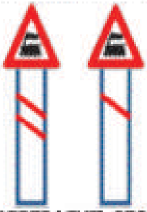
PARKING SIGN

Could be amplified with a definition plate for time during which parking is allowed and with a direction sign in which parking is allowed Blue Back Ground 60cm Square

PARKING THIS SIDE



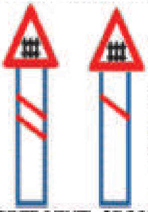
PARKING BOTH SIDE



UNGUARDED LEVEL CROSSING

200 METERS

50-100 mtrs. in plain and rolling terrain and 30-60 mtrs. in hilly terrain



GUARDED LEVEL CROSSING

200 METERS

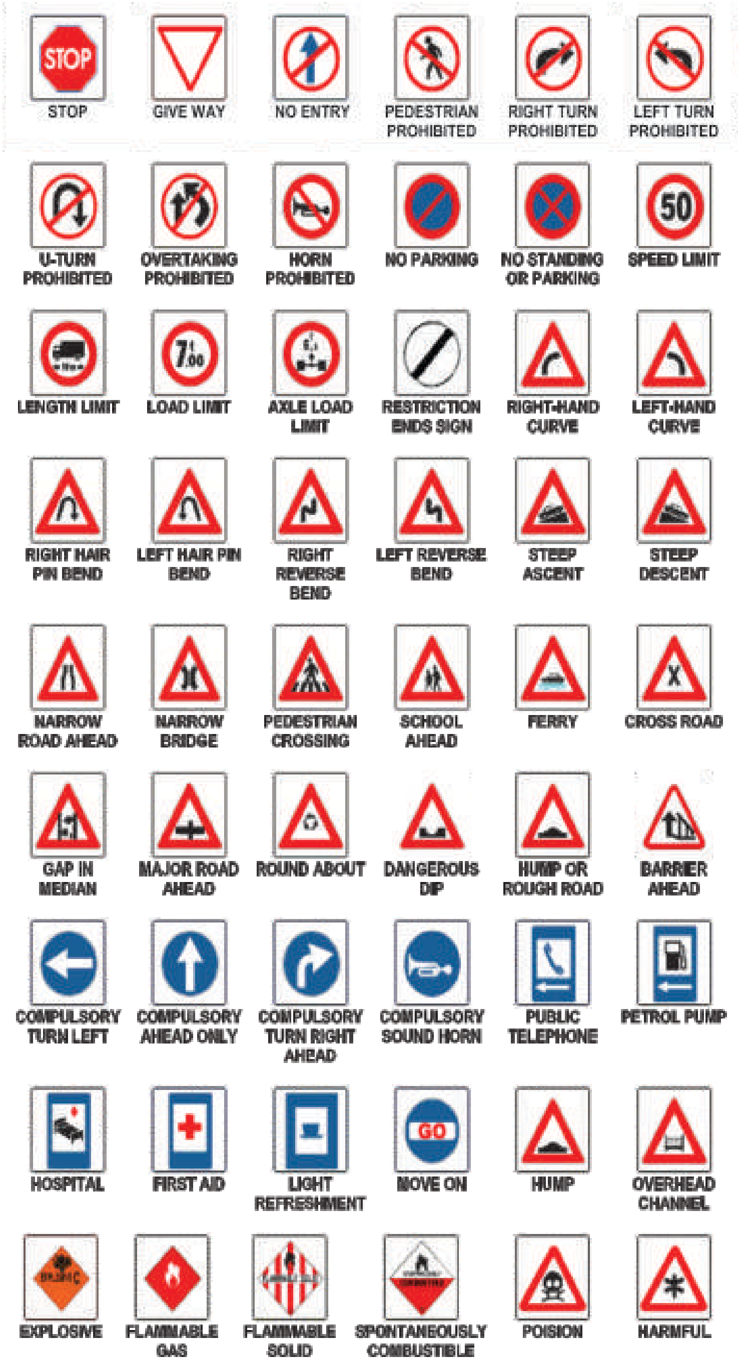
50-100 mtrs. in plain and rolling terrain and 30-60 mtrs. in hilly terrain

RED and AMBER also mean STOP Do not pass through or start until GREEN shows

GREEN means you may GO ON if the way is clear Take special care if you mean to turn left or right and give way to pedestrians who are crossing

Source: www.delhi.gov.in/wps/wcm/.../Road+Traffic+Signs+Recognition+Chart.pdf?MOD...

Road Traffic Signs Recognition Chart



Gurmat Bhavan

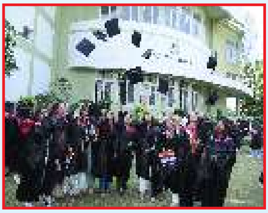
Virasat-e-SSSS, Heritage Hut

Vidyak Bhavan, Auditorium

Nyamat, Meeting Room

Lafani, Conference Hall

Rose Villa, Seminar Hall



SSSS COLLEGE OF COMMERCE FOR WOMEN
(Affiliated to GNDU) Mall Road, Amritsar

SSSS KHALSA SR. SEC. SCHOOL
Mall Road, Amritsar

SSSS COLLEGE OF ARTS FOR WOMEN (GNDU)
Mehta Road, Amritsar

MODERN HIGH SCHOOL
Unit-I (Affiliated to CBSE)
Mata Kaulan Marg, Amritsar

SSSS COLLEGE OF Commerce and Allied Studies
Batala Road, Amritsar

MODERN HIGH SCHOOL
Unit-II (Affiliated to CBSE)
Mata Kaulan Marg, Amritsar

MODERN HIGH SCHOOL
Gunowal Road, Jandiala Guru

MODERN HIGH SCHOOL
Tarn Taran

BUDS CHARM
Mata Kaulan Marg, Amritsar