ਤ੍ਰੈ-ਮਾਸਿਕ ਪ੍ਰਗਤੀ ਰਿਪੋਰਟ : ਭਾਗ 1 (ਮਹੀਨਾ..........., ਸਾਲ............)

ਨਾਮ: ....**ਸਕੂਲ ਦਾ ਨਾਮ:** .... **ਵਟਸਐਪ ਨੰਬਰ:** ....

ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕ:.................

ਨਿੱਜੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਉਸਾਰੀ: ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਉਸਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲਿਖੋ ਜੀ:		**ਅੰਕ**
1. ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਲਈ ਮੁਕੰਮਲ ਸਮਰਪਣ	(1) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ? (2) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੇਬ ਖਰਚ/ਵਜ਼ੀਫੇ ਵਿੱਚੋਂ ਦਸਵੰਧ ਕੱਢਦੇ ਹੋ? (3) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦਸਵੰਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਵਿਚ ਸਫ਼ਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ? (4) ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਸਵੰਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸ ਸੇਵਾ ਕਾਰਜ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ?	
2. ਕਾਬਲੀਅਤ ਅਤੇ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਸੋਚ	(1) ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਵਿਚ ਪੜਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕੀ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਹੈ? (2) ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ ਦੂਸਰਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਅਪਣਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਤਜ਼ਰਬਾ ਲਿਖੋ?	
3. ਦਇਆ ਅਤੇ ਸੰਤੋਖ	(1) ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤੇ ਦਇਆ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਸਹਿਯੋਗ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ। (2) ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਤੇ ਕੀ ਕਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਈਰਖਾ ਆਈ ਹੈ, ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਈਰਖਾ ਦੀ ਤਪਸ਼ ਨੂੰ ਸੰਤੋਖ ਦੇ ਗੁਣ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ? ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ।	
4. ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ	(1) ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਕੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ?	
5. ਅਣਖ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ	(1) ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਣਖ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਕੋਈ ਤਜ਼ਰਬਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।	
6. ਪੰਜ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ	(1) ਪੰਜ ਵਿਕਾਰਾਂ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਯਤਨਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਹੋਏ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ?	
7. ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੋਚ	(1) ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਅੰਤਰ ਦੀ ਸਮਝ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗੁਰਮਤਿ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਰਹਿਣੀ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਹੋ ਕੇ ਮਨਮਤਿ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹੋ? ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ।	
8. ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ	(1) ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਫ਼ਰਜ਼ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹੋ? ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ।(2) ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਗੁਣ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹਨ? (3) ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਗੁਣ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹਨ?	
9. ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ	(1) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋ ਅਤੇ ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਕੂੜਾ ਦਾਨ ਵਿਚ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਤਿਕਾਰ ਸਹਿਤ ਸਸਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ?	
10.ਬਸਤਰਾਂ ਦੀ ਚੋਣ	(1) ਕੀ ਤੁਸੀ ਬਸਤਰਾਂ ਦੀ ਯੋਗ ਚੋਣ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਅਤੇ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹੋ? ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ।	

ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ: ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲਿਖੋ ਜੀ:		**ਅੰਕ**
1. ਆਪਣੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਤਰਤੀਬ ਬੱਧ ਸੰਭਾਲ	(1) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕਮਰਾ, ਸਮਾਨ, ਗੁਸਲਖਾਨਾ, ਅਲਮਾਰੀ, ਬਸਤਾ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਆਦਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਅਤੇ ਤਰਤੀਬ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋ?	
2. ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ	(1) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਲਿਖੋ ਜਿਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਹੈ।	
3. ਆਨਲਾਈਨ ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਰੁਚੀ	(1) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹੋ? (2) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ?	
4. ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਸਬਕ ਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ	(1) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਸਬਕ ਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹੋ?	
5. ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਤਿਆਗ	(1) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਮੁਕੰਮਲ ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਲਈ ਬਚਨਬੱਧ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ? (2) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ/ਮਿੱਤਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦਾ ਬਾਈਕਾਟ ਕਰਨ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜ ਹੋ?	
6. ਦਰਖ਼ਤ ਪਾਲਣਾ	(1) ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਦਰਖ਼ਤ/ ਬੂਟੇ ਲਗਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? (2) ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੇ ਕਿੰਨੇ ਦਰਖ਼ਤ/ ਬੂਟੇ ਪਾਲੇ ਹਨ?	
7. ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੁਚੱਜੀ ਵਰਤੋਂ	(1) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਦਾ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ? (2) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੇ ਹੋ? (3) ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ-ਕੀ ਯਤਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਵੇਰਵਾ ਦਿਓ।	
8. ਘਰੇਲੂ ਬਗੀਚੀ	(1) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਵਧੀਆ ਬਗੀਚੀ ਬਣਾ ਲਈ ਹੈ? (2) ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਗੀਚੀ ਵਿਚ ਕੀ-ਕੀ ਬੀਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ? (3) ਜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ।	
9. ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ	(1) ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ (ਉੱਪਰ 6 ਅਤੇ 7 ਵਿਚ ਦੱਸੇ ਕਾਰਜਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ) ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕੀ-ਕੀ ਯਤਨ ਵਿਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਵੇਰਵਾ ਦਿਓ।	
10. ਹੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਚਿਆਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਜੋਂ ਘਾੜਤ ਲਈ ਯਤਨ	(1) ਕਿੰਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਚਿਆਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਜੋਂ ਘਾੜਤ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹੋ?	
ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਨੀ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਲਾਸ, ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ, ਕਾਰਜਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ		
1. ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ	(1) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਬਣਾ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ? (2) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰਗਤੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦੀ ਫੋਟੋ ਆਪਣੇ ਉਸਤਾਦ ਨੂੰ ਭੇਜਦੇ ਹੋ? (3) ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੀ ਬਦਲਾਅ ਆਇਆ ਹੈ? ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਦੱਸੋ।	
2. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਨਲਾਈਨ ਕਲਾਸ	(1) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਸਬਕ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੇ ਹੋ?	
3. ਮਾਸਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨੋਤਰੀ ਮੁਕਾਬਲਾ	(1) ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਾਲ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨੋਤਰੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨਿਆਂ ਵਿਚ ਜੇਤੂ ਰਹੇ ਹੋਂ?	
4. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਭਾਗ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ	(1) ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਾਲ ਕਿਹੜੇ-2 ਹੋਰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ-2 ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਜੇਤੂ ਰਹੇ ਹੋਂ?	
5. ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਉਸਾਰੀ ਕਾਰਜਸ਼ਾਲਾਵਾਂ	(1) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਲ 2018 ਦੌਰਾਨ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੀ ਤੀਸਰੀ ਸਾਲਾਨਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਉਸਾਰੀ ਕਾਰਜ਼ਸ਼ਾਲਾ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲਿਆ ਸੀ? (2) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਾਲ 2019 ਦੌਰਾਨ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੀ ਚੌਥੀ ਸਾਲਾਨਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਉਸਾਰੀ ਕਾਰਜ਼ਸ਼ਾਲਾ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ?	

ਅੰਕ ਦੇਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :

10 ਅੰਕ - ਸੰਬੰਧਿਤ ਗੁਣ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਹੈ?
5 ਅੰਕ - ਸੰਬੰਧਿਤ ਗੁਣ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਅਰਭ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਅਜੇ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
0 ਅੰਕ - ਸੰਬੰਧਿਤ ਗੁਣ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਅਰੰਭ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।

ਤ੍ਰੈ-ਮਾਸਿਕ ਪ੍ਰਗਤੀ ਰਿਪੋਰਟ : ਭਾਗ 2

ਪ੍ਰਾਪਤ ਅੰਕ:

Time Table progress (ਸਮਾਂ-ਸਾਰਨੀ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ)		**ਅੰਕ**
1. ਬਾਣੀਆਂ ਕੰਠ (ਨਾਮ ਲਿਖੋ)		
2. ਬਾਣੀਆਂ ਅਧਿਐਨ (ਨਾਮ ਲਿਖੋ)		
3. ਮਨਭਾਉਂਦੇ ਗੁਰ ਫ਼ਰਮਾਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਡਾਇਰੀ/ਸਾਫ਼ਟ ਫਾਈਲ ਬਣਵਾਓ (ਗਿਣਤੀ ਲਿਖੋ)		
4. ਮਨਭਾਉਂਦੇ ਗੁਰ ਫ਼ਰਮਾਨ ਕੰਠ (ਗਿਣਤੀ ਲਿਖੋ)		
5. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਅਧਿਐਨ (ਅੰਗ ਲਿਖੋ)		
6. ਪਿਛਲੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਨੰਬਰ (%)		
7. ਚਲੰਤ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਨੰਬਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ (%)		
8. ਵਿੱਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਉਪਰੰਤ ਕਿੱਤਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ		
9. ਅਖਬਾਰ/ਰਸਾਲੇ ਅਧਿਐਨ (ਨਾਮ ਲਿਖੋ)#		
10.ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਧਿਐਨ (ਨਾਮ ਲਿਖੋ)*		
11.ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਲਾ (ਮਨਪਸੰਦ ਕਲਾ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਤੀ - ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ)		
12. ਕਸਰਤ ਪ੍ਰਗਤੀ:		
(ੳ) ਸੈਰ ਸਮਰੱਥਾ		
(ਅ) ਦੌੜ ਸਮਰੱਥਾ		
(ੲ) ਡੰਡ ਬੈਠਕ		
(ਸ) ਊਠਕ ਬੈਠਕ		
(ਹ) ਗੱਤਕਾ / ਆਤਮ ਰੱਖਿਆ		
1.ਸ਼ਸ਼ਤਰ ਘੁਮਾਉਣਾ		
2.ਫਾਈਟ		
3.ਚੱਕਰ		
(ਕ) ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ	**ਖੇਡ ਦਾ ਨਾਮ:-**	

ਅਖਬਾਰਾਂ / ਰਸਾਲਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਖਬਾਰਾਂ / ਰਸਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਛਪੀਆਂ ਖਬਰਾਂ / ਲੇਖਾਂ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਾਰੇ ਸਿਰਲੇਖ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਰੁਚੀ ਮੁਤਾਬਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾਮਈ / ਗਿਆਨ ਭਰਪੂਰ ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨੋਟ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।ਅਖਬਾਰਾਂ / ਰਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੰਪਾਦਕੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਲਿਖਣ ਕਲਾ ਵਿਚ ਨਿਖਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

* ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ, ਮਨ ਭਾਉਂਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ / ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੋਟ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਪਣਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕੇ।ਪੜ੍ਹਨ ਉਪਰੰਤ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਮੁਤਾਬਕ 200-300 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਉਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਕਮੀਆਂ (ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ) ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਰੀਵੀਊ ਲਿਖੋ।ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਦਵਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਵੇਗਾ।

ਨੋਟ: 1. ਸ਼ਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਕਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਲਿਖਾਈ ਵਿਚ ਲਿਖ ਕੇ ਪੰਨੇ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਕਰੋ ਜੀ।
2. ਰਿਪੋਰਟ ਕਾਰਡ ਤੇ ਅੰਕ ਉਸਤਾਦ ਦੁਆਰਾ ਲਗਾਏ ਜਾਣਗੇ।

ATAM PARGAS

Time Table progress (ਸਮਾਂ-ਸਾਰਨੀ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ)

1. ਬਾਣੀਆਂ ਕੰਠ :

2 ਅੰਕ - ਬਸੰਤ ਕੀ ਵਾਰ, ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਹਿਬ, ਕਬਿਯੋਬਾਚ ਬੇਨਤੀ ਚੌਪਈ, ਤ੍ਵਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਵੱਯੇ (ਸ੍ਰਾਵਗ ਸੁੱਧ)

5 ਅੰਕ - ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਰਹਰਾਸਿ ਸਾਹਿਬ, ਅਨੰਦੁ ਸਾਹਿਬ, ਆਰਤੀ, ਸ਼ਬਦ ਹਜਾਰੇ, ਸ਼ਬਦ ਹਜਾਰੇ (ਪਾ: ੧੦), ਤ੍ਵਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸ੍ਵੱਯੇ (ਦੀਨਨ ਕੀ)

10 ਅੰਕ - ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ, ਰਾਮਕਲੀ ਕੀ ਵਾਰ, ਲਾਵਾਂ, ਬਾਰਾ ਮਾਹ ਤੁਖਾਰੀ, ਬਾਰਾ ਮਾਹ ਮਾਝ, 33 ਸਵੱਯੇ, ਜੈਤਸਰੀ ਦੀ ਵਾਰ, ਦਖਣੀ ਓਅੰਕਾਰੁ, ਰਾਮਕਲੀ ਸਦ

15 ਅੰਕ - ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ, ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ, ਸਲੋਕ ਮ: ੯, ਸਲੋਕ ਸੇਖ ਫਰੀਦ ਕੇ, ਸਲੋਕ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਕੇ, ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ, ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ

2. ਬਾਣੀਆਂ ਅਧਿਐਨ :

4 ਅੰਕ - ਬਸੰਤ ਕੀ ਵਾਰ, ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਹਿਬ, ਕਬਿਯੋਬਾਚ ਬੇਨਤੀ ਚੌਪਈ, ਤ੍ਵਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਵੱਯੇ (ਸ੍ਰਾਵਗ ਸੁੱਧ)

10 ਅੰਕ- ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਰਹਰਾਸਿ ਸਾਹਿਬ, ਅਨੰਦੁ ਸਾਹਿਬ, ਆਰਤੀ, ਸ਼ਬਦ ਹਜਾਰੇ, ਸ਼ਬਦ ਹਜਾਰੇ (ਪਾ: ੧੦), ਤ੍ਵਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸ੍ਵੱਯੇ (ਦੀਨਨ ਕੀ)

20 ਅੰਕ - ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ, ਰਾਮਕਲੀ ਕੀ ਵਾਰ, ਲਾਵਾਂ, ਬਾਰਾ ਮਾਹ ਤੁਖਾਰੀ, ਬਾਰਾ ਮਾਹ ਮਾਝ, 33 ਸਵੱਯੇ, ਜੈਤਸਰੀ ਦੀ ਵਾਰ, ਦਖਣੀ ਓਅੰਕਾਰੁ, ਰਾਮਕਲੀ ਸਦ

30 ਅੰਕ - ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ, ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ, ਸਲੋਕ ਮ: ੯, ਸਲੋਕ ਸੇਖ ਫਰੀਦ ਕੇ, ਸਲੋਕ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਕੇ, ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ, ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ

3. ਮਨਭਾਉਂਦੇ ਗੁਰ ਫ਼ਰਮਾਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਡਾਇਰੀ/ਸਾਫ਼ਟ ਫਾਈਲ ਬਣਵਾਓ: 1 ਅੰਕ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁਰ ਫ਼ਰਮਾਨ

4. ਮਨਭਾਉਂਦੇ ਗੁਰ ਫ਼ਰਮਾਨ ਕੰਠ : 2 ਅੰਕ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁਰ ਫ਼ਰਮਾਨ

5. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਅਧਿਐਨ : 5 ਅੰਕ ਪ੍ਰਤੀ ਅੰਗ

6. ਪਿਛਲੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਨੰਬਰ (%) : (5 ਅੰਕ - 50 ਫ਼ੀਸਦੀ ਤੋਂ ਘੱਟ, 6 ਅੰਕ - 50-60 ਫ਼ੀਸਦੀ, 7 ਅੰਕ - 60-70 ਫ਼ੀਸਦੀ, 8 ਅੰਕ - 70-80 ਫ਼ੀਸਦੀ, 9 ਅੰਕ - 80-90 ਫ਼ੀਸਦੀ, 10 ਅੰਕ - 90-100 ਫ਼ੀਸਦੀ)

7. ਚਲੰਤ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਨੰਬਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ (%) : ---

8. ਕਿੱਤਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ (ਵਿੱਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਉਪਰੰਤ ਕੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?) : ---

9. ਅਖਬਾਰ/ ਰਸਾਲੇ ਅਧਿਐਨ : 5 ਅੰਕ ਪ੍ਰਤੀ ਅਖਬਾਰ, 2 ਅੰਕ ਪ੍ਰਤੀ ਰਸਾਲਾ

10. ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਧਿਐਨ : 10 ਅੰਕ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਤਾਬ

11. ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਲਾ : 5 ਅੰਕ - ਕਲਾ ਨਿਖਾਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ, 3 ਅੰਕ - ਕਦੀ-ਕਦੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ, 0 ਅੰਕ - ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ

12. ਕਸਰਤ ਪ੍ਰਗਤੀ :

(ੳ) **ਸੈਰ ਸਮਰੱਥਾ** : 5 ਅੰਕ - 1ਕਿ.ਮੀ./ 12 ਮਿੰਟ, 4 ਅੰਕ - 1ਕਿ.ਮੀ./ 15 ਮਿੰਟ, 3 ਅੰਕ - 1ਕਿ.ਮੀ./ 18 ਮਿੰਟ, 2 ਅੰਕ - 1ਕਿ.ਮੀ./21 ਮਿੰਟ, 1 ਅੰਕ -1 ਕਿ.ਮੀ./ 24 ਮਿੰਟ, 0 ਅੰਕ - 1ਕਿ.ਮੀ./ 24+ ਮਿੰਟ

(ਅ) **ਦੌੜ ਸਮਰੱਥਾ** : 5 ਅੰਕ - 1ਕਿ.ਮੀ./ 4 ਮਿੰਟ, 4 ਅੰਕ - 1ਕਿ.ਮੀ./ 6 ਮਿੰਟ, 3 ਅੰਕ - 1 ਕਿ.ਮੀ./ 8 ਮਿੰਟ, 2 ਅੰਕ - 1ਕਿ.ਮੀ./ 10 ਮਿੰਟ, 1 ਅੰਕ -1ਕਿ.ਮੀ./ 12 ਮਿੰਟ, 0 ਅੰਕ - 1ਕਿ.ਮੀ./ 12+ ਮਿੰਟ

(ੲ) **ਡੰਡ ਬੈਠਕ** : 5 ਅੰਕ - ਲਗਾਤਾਰ 30, 3 ਅੰਕ - ਲਗਾਤਾਰ 20, 1 ਅੰਕ - ਲਗਾਤਾਰ 10

(ਸ) **ਉਠਕ ਬੈਠਕ** : 5 ਅੰਕ - ਲਗਾਤਾਰ 50, 3 ਅੰਕ - ਲਗਾਤਾਰ 30, 1 ਅੰਕ - ਲਗਾਤਾਰ 15

(ਹ) **ਗੱਤਕਾ / ਆਤਮ ਰੱਖਿਆ** :

1. ਸ਼ਸ਼ਤਰ ਘੁਮਾਉਣਾ : 10 ਅੰਕ - ਲਗਾਤਾਰ 5 ਮਿੰਟ, 5 ਅੰਕ - ਲਗਾਤਾਰ 3 ਮਿੰਟ, 3 ਅੰਕ- ਲਗਾਤਾਰ 2 ਮਿੰਟ, 2 ਅੰਕ- ਲਗਾਤਾਰ 1 ਮਿੰਟ
2. ਫਾਈਟ : 10 ਅੰਕ - ਲਗਾਤਾਰ 5 ਮਿੰਟ, 5 ਅੰਕ - ਲਗਾਤਾਰ 3 ਮਿੰਟ, 3 ਅੰਕ- ਲਗਾਤਾਰ 2 ਮਿੰਟ, 2 ਅੰਕ- ਲਗਾਤਾਰ 1 ਮਿੰਟ
3. ਚੱਕਰ : 10 ਅੰਕ - ਲਗਾਤਾਰ 8 ਮਿੰਟ, 5 ਅੰਕ - ਲਗਾਤਾਰ 5 ਮਿੰਟ, 3 ਅੰਕ- ਲਗਾਤਾਰ 3 ਮਿੰਟ, 2 ਅੰਕ- ਲਗਾਤਾਰ 2 ਮਿੰਟ, 1 ਅੰਕ- ਲਗਾਤਾਰ 1 ਮਿੰਟ

(ਕ) **ਖੇਡਣ ਸਮਰੱਥਾ** : 100 ਅੰਕ - ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ, 50 ਅੰਕ - ਰਾਸ਼ਟਰੀ, 40 ਅੰਕ - ਸਟੇਟ, 30 ਅੰਕ- ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ/ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, 10 ਅੰਕ - ਅੰਤਰ ਸਕੂਲ/ਕਾਲਜ, 0 ਅੰਕ - ਕੋਈ ਖੇਡ ਨਹੀਂ ਖੇਡਦਾ