

COVID-19 ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਨਿਯਮ (ਪੱਧਰ 1)

ਵੇਰਵਾ	ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਕੋਵਿਡ 19 ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਘਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਕੁੱਝ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਾਂਗੇ।
ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਸ਼ਨ	ਹੁਣ ਘਰੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
ਕੁੱਲ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ	3 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ 5 ½ ਘੰਟੇ
ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ	ਪੇਪਰ ਅਤੇ ਪੈਨਸਿਲ, (ਜਾਂ-ਰੰਗੀਨ ਪੈਨਸਿਲਾਂ), ਦੋ ਕਟੋਰੇ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਸਾਬਣ
ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ਕੋਵਿਡ-19, ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ 2. ਸੰਚਾਰ ਜਾਂ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ

ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ (1)

ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ

ਸੁਝਾਇਆ ਗਿਆ ਸਮਾਂ	ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਵੇਰਵਾ
5 ਮਿੰਟ	<ul style="list-style-type: none"> ● ਮਾਪੇ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ- ਕੋਵਿਡ-19 ਕੀ ਹੈ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ● ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਮਾਸਕ ਕਿਉਂ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ? ● ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। <p>ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:</p> <p>ਕੋਵਿਡ-19 (ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019) ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੀਟਾਣੂ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਫਲੂ ਨਾਲ (ਤੁਹਾਨੂੰ / ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਪਾਠੀ / ਜਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ) ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਵੀ ਫਲੂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ, ਖੰਘ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ”</p>
10 ਮਿੰਟ	<ul style="list-style-type: none"> ● ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫਲੂ/ਖੰਘ -ਜੁਕਾਮ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ? ○ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ? ○ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ? ○ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਸੀ? ○ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ? ○ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਸੀ ? ○ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਸੀ? ● ਮਾਪੇ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ ਫਲੂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਫਲੂ ਨਾਲੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
5-10 ਮਿੰਟ	<ul style="list-style-type: none"> ● ਲੋਕ ਮਾਸਕ ਕਿਉਂ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ? <p>ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਜਵਾਬ:</p> <p>“ਮਾਸਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਨ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਕੀਟਾਣੂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਫੈਲਣ। ਮਾਸਕ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਦੇ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਵੀ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ।”</p>

25 ਮਿੰਟ

-ਕੋਵਿਡ 19 ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਕਿਹੜੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਪੁੱਛੋ)

- ਤੁਸੀਂ ਯਾਦ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋਇਆ ਸੀ , ਕੀ ਕੋਈ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਮਾਰ ਸੀ? ਜਾਂ
- ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਸਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਖੰਘ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ: ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ, ਅੱਖਾਂ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ!
- ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੀ ਸਤਹ ਨੂੰ ਛੂਹਿਆ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਿਆ!
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਡੈਸਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਤਹ 'ਤੇ ਚਲੇ ਗਏ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਛੂਹਿਆ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੋਹਿਆ ਤਾਂ ਕੀਟਾਣੂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਚਲਾ ਗਿਆ।


-ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖੰਘਣਾ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਪਹਿਲਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ)

- “ਛਿੱਕ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਕੀਟਾਣੂ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੀਟਾਣੂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਛੇ ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਛੇ ਫੁੱਟ ਦੂਰੀ ਤੇ ਖੜੇ ਹੋਵੋ।
- ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੀਟਾਣੂ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਤਹਾਂ ਤੇ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੀਟਾਣੂ ਹੋਣ।
- ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਮੂੰਹ, ਅੱਖਾਂ, ਜਾਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਣ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹ ਥਾਂਵਾਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਕੀਟਾਣੂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਵਹਾਰ:

- ਛਿੱਕ ਜਾਂ ਖੰਘ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਕਰੋ। ਇਹ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ-, ਜਿਵੇਂ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ।
- ਹੱਥ ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ 20 ਤੱਕ ਗਿਣੋ (ਮਾਪੇ ABC ਗਾ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ “ਜਨਮਦਿਨ ਮੁਬਾਰਕ” ਇਸ ਨਾਲ 20 ਸਕਿੰਟ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ)



<p>10 ਮਿੰਟ</p>	<p>ਗਤੀਵਿਧੀ: ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੋ-ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। (ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ਇਕੋ ਜਗ੍ਹਾ ਖੜੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ। - 4 ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਜਾਓ। - ਮਾਪੇ ਦੂਰੀ ਮਾਪਣ ਲਈ ਟੇਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਾਂ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ) ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਹੋਰ ਕਦਮ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। - ਉਪਰੋਕਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ 2 ਮੀਟਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ। - ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਪਿਓ ਜਾਂ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਨੂੰ ਖੜੇ ਹੋਣ ਲਈ ਕਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ।
<p>45 ਮਿੰਟ</p>	<p>ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਕ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ਕੋਵਿਡ 19 ਕੀ ਹੈ? - ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ? - ਇੱਕ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? - ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
<p>10 ਮਿੰਟ</p> 	<p>ਫਿਰ ਮਾਪੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੀਡਬੈਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> o ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਪਸੰਦ ਸੀ o ਕੀ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਦੂਜਾ ਦਿਨ (2)

ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝੋਗੇ।

ਸੁਝਾਇਆ ਗਿਆ ਸਮਾਂ	ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਵੇਰਵਾ
-----------------	-------------------

15 ਮਿੰਟ	<ul style="list-style-type: none"> ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਾਣੀ ਸਾਬਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ
---------	---

	
ਸਾਬਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ	ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ

- ਇਕ ਕਟੋਰੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਾਓ।
 - ਇਕ ਹੋਰ ਕਟੋਰੇ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਦੀ ਟਿੱਕੀ ਪਾ ਦਿਓ।
 - ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾਉਣਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਇਹ ਵੇਖਣਗੇ ਕਿ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਜਿਵੇਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਕਿਵੇਂ ਹੱਥ 'ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
 - ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਵਿਚ ਪਾਉਣਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਵਿੱਚ ਵਾਲੀ ਕਟੋਰੀ ਚ ਪਾਉਣਗੇ।
 - ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਇਹ ਵੇਖਣਗੇ ਕਿ ਕਟੋਰੇ ਵਿਚ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਕਿਵੇਂ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
 - ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ।
- ਸਿੱਟਾ:** ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦਾ ਕਟੋਰਾ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਾਂਗ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਹੱਥਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਕੀਟਾਣੂ ਅਤੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

<p>10 ਮਿੰਟ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓਗੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ 19 ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾਵੇ। ● ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ <ul style="list-style-type: none"> ● ਘਰ ਦਾ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਿਖੋ। ● 1 ਜਾਂ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦ ਕਰੋ। ● ਘਰ ਦਾ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਹੈ ਬਾਜ਼ਾਰ ਜਾਵੇ (ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਵਿਚ ਘੱਟ ਲੋਕ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ● ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦਣੀ। ● ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ● ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਮਿਲਾਓ। ● ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਛੂਹੋ
<p>10 ਮਿੰਟ</p>	<p>ਬਾਹਰੋਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ਇੱਕ ਵਾਰ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ। ● ਬਾਹਰੋਂ ਖਰੀਦੇ ਸਾਰੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ, ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਸੁਝਾਇਆ ਗਿਆ ਸਮਾਂ	ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਵੇਰਵਾ						
10 ਮਿੰਟ	<ul style="list-style-type: none"> • ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣੋ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ 19 ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਯਮ ਸ਼ੀਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, • ਮਾਪੇ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ. • ਸੁਝਾਅ: <ul style="list-style-type: none"> o ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ o ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ 						
30 ਮਿੰਟ	<p>ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ।</p> <table border="1" data-bbox="504 500 1779 653"> <thead> <tr> <th data-bbox="504 500 929 568">ਨਿਯਮ</th> <th data-bbox="929 500 1354 568">ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ</th> <th data-bbox="1354 500 1779 568">ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="504 568 929 653"></td> <td data-bbox="929 568 1354 653"></td> <td data-bbox="1354 568 1779 653"></td> </tr> </tbody> </table> <p>ਹਰ ਨਿਯਮ ਲਈ, ਇਸਦੀ ਪਾਲਣਾ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਚੈੱਪੀਅਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਸਜ਼ਾ ਜਾਂ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਉਸ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।</p>	ਨਿਯਮ	ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ	ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ			
ਨਿਯਮ	ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ	ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ					
10 ਮਿੰਟ	<p>ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਨਿਯਮ ਸ਼ੀਟ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨਗੇ।</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਮਾਪਦੰਡ: <ul style="list-style-type: none"> - ਸ਼ੀਟ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ - ਨਿਯਮ ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਉਲੰਘਣਾ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਜਾਂ ਜੁਰਮਾਨਾ ਨਿਰਪੱਖ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ - ਨਿਯਮ ਸਾਰਣੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ 						

ਸੁਝਾਇਆ ਗਿਆ ਸਮਾਂ	ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਵੇਰਵਾ
10 ਮਿੰਟ	<ul style="list-style-type: none"> ● ਮਾਪੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਗੇ। ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਨਿਯਮਾਂ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ। -ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਸੰਦ ਸੀ -ਉਹਨਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕੀ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ●ਮਾਪੇ ਇਸ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
30 ਮਿੰਟ	<ul style="list-style-type: none"> ●ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉਣਗੇ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ

ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ

ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

- ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਧੰਨਵਾਦ ਕਾਰਡ ਲਿਖਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੋਵਿਡ 19 ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਪੋਸਟਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।