ਦਫਤਰ ਜਿਲਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ(ਸੈ:ਸਿ) ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।

ਵੱਲ,

ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ/ਮੁੱਖਅਧਿਆਪਕ,

ਸਰਕਾਰੀ/ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ,ਏਡਿਡ,ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ/ਅਨਏਡਿਡ,

ਜਿਲਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।

ਪੱਤਰ ਨੰ: ਜੀ-4/2019- 733

ਮਿਤੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ: 30/4/19

ਵਿਸ਼ਾ: **Guidelines for reducing the weight of school bags for children.**

ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ ਮੁਖੀਆਂ ਨੂੰ ਭੇਜ ਕਿ ਲਿਖਿਆ ਜਾਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਅਰਥੀਆਂ ਦੇ ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਸਰਵ ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਓਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਬਸਤਿਆਂ ਦਾ ਬੇਲੋੜਾ ਭਾਰ ਜੋ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ,ਉਸ ਸਬੰਧੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਹਦਾਇਤਾਂ ਜੋ ਕਿ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਹਨ ,ਦੀ ਇਨ ਬਿੰਨ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਨੱਥੀ: ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਕਾਪੀ

ਜਿਲਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੈ:ਸਿ:) 30/4/19

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।

ਪੁ: ਡੇ 30/4/19

ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ

ਵੱਲ

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ(ਐ.ਸਿੱ./ਸੈ.ਸਿੱ.)
ਪੰਜਾਬ।

ਮੀਮੋ ਨੰ: 5/74-2018(ਅਕਾ)
ਮਿਤੀ 29.4.2019

ਵਿਸ਼ਾ: **Guidelines for reducing the weight of school bags for children.**

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਸਰਵ-ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਬਸਤਿਆਂ ਦਾ ਬੇਲੋੜਾ ਭਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਦਰਦ,ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦ,ਮੋਢੇ ਦਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਆਦਿ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ 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-ਸਿਖਲਾਈ 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:

- 'ਭਾਰੀ ਸਕੂਲ ਬਸਤਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਪ੍ਰਭਾਵ' ਟੌਪਿਕ/ਥੀਮ ਅਧੀਨ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਯੋਜਿਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਅਸੈਂਬਲੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਅਤੇ ਕਾਪੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਪੀਆਂ-ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਬਸਤਾ ਰੋਜ਼ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਮਾਪੇ ਅਧਿਆਪਕ ਮਿਲਣੀ(PTM) ਦੌਰਾਨ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਭਾਰੇ ਬਸਤਿਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਅਧੀਨ ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਸਤੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਸਤਾ ਇੱਕ ਮੋਢੇ ਤੇ ਨਾ ਚੁੱਕਣਾ, ਚੌੜੀਆਂ ਤਣੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਪਾ ਕੇ ਬਸਤੇ ਦਾ ਭਾਰ ਬਰਾਬਰ ਰੱਖਣਾ) ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪਿੱਠ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬੱਚ ਸਕਣ।
- ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਦਾ,ਹਲਕਾ (light weight) ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣ ਯੋਗ ਬਸਤਾ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਮਹੀਨੇ 'ਚ ਇੱਕ ਵਾਰ) ਬਸਤਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਵੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫ਼ਾਲਤੂ ਕਾਪੀਆਂ-ਕਿਤਾਬਾਂ ਨਾ ਹੋਣ।
- ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀਆਂ ਜਮਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਲੱਕੜੀ ਜਾਂ ਲੋਹੇ ਦੀ ਅਲਮਾਰੀ/ਰੈਕ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ,ਕਾਪੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਦਾ ਸਮਾਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਬਸਤੇ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਸਕੇ।