

ਜਮਾਤ - ਦੂਜੀ

ਵਿਸ਼ਾ - ਪੰਜਾਬੀ

ਸੰਕਲਪ - ਵਰਨਮਾਲਾ

ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ - ਸੋਲਾਂ ਦਿਨ

ਮਿਤੀ - 10-4-23 ਤੋਂ 12-5-23

ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇੱਕਰਤਾ ਰਚਨਾਤਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੁਨਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ

ਪਾਠ - ਪੁਸਤਕ , ਸਹਾਇਕ ਪੁਸਤਕ (ਕਾਪੀ) ਸਮਾਰਟ ਬੋਰਡ	ਕੰਨਾ -ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ , ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖਣਾ ਉਲਟੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਕੇ ਲਿਖਣਾ ਉਲਟੇ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣਾ ਸਿਖਾਉਣਾ	ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ ਸ਼ਬਦਾ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਸਹੀ ਹੋਣਾ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਆਪਕ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਏਗਾ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸ਼ਬਦਾ ਦਾ ਸਹੀ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਗੇ।	ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਸਮੂਹ ਬਣਾ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਮਾਤਰਾ ਪੜ੍ਹੀ ਭਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਇਆ । ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਕੰਨਾ ਮਾਤਰਾ ਲਗਾ ਕੇ ਸ਼ਬਦਾ ਦਾ ਸਹੀ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਿਆ	ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਕੰਨਾ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਈਆਂ	ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਕੰਮ ਦਾ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਇਆਂ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ।	ਕੰਨਾ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ - ਤਾਰ ,ਕਾਰ ,ਕਮਰਾ ,ਬਸਤਾ ,ਅਖਬਾਰ ,ਅਸਮਾਨ ਆਦਿ	ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਕੰਮ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰੇ।
--	---	--	--	--	--	--	---

--	--	--	--	--	--	--	--

<p>ਸੰਕਲਪ- ਮੁਕਤਾ ਦੇ ਅੱਖਰੀ ਸ਼ਬਦ ਪਾਠ- ਪੁਸਤਕ ,ਬਲੈਕ ਬੋਰਡ ,ਚਾਕ ਝਾੜਨ</p>	<p>ਸਿਹਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜ ਕਰਨਾ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖਣਾ ਵਾਕ ਪੂਰੇ ਕਰਨਾ ਉਲਟੇ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਲਗਾ ਕੇ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖਣਾ</p>	<p>ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਉਚਾਰਨ ਹੋਣਾ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੇ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਆਪਕ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਏਗਾ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਉਚਾਰਨ ਸਿੱਖਣਗੇ। ਸਿਹਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਬਣਾਉਣਗੇ। ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਉਣਗੇ।</p>	<p>ਸਹਿਯੋਗ-ਬੱਚੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਕੇ ਸਿਹਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਪੜ੍ਹਨਗੇ ਅਤੇ ਸਹੀ ਉਚਾਰਣ ਸਿੱਖਣਗੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਇੱਕਤਰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਈ।</p>	<p>ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਸਿਹਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਈਆ।</p>	<p>ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ- ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਹਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਰੋਜਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬੋਲੇ ਜਾਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਹਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਕਰਨਗੇ, ਸਮਝਣਗੇ ਅਤੇ ਲਿਖਣਗੇ। ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖਵਾਏ ਜਾਣਗੇ। ਡਰਾਇੰਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਾਰੀ</p>	<p>ਸਿਹਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ- ਸਿਰ ,ਤਿਲ ,ਕਿਤਾਬ ਕਿਰਪਾਨ ਆਦਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੰਦਰ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਵਧੇਗੀ।</p>	<p>ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਈਆਂ ਕੰਮ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰੇ ਅਤੇ ਸਿਹਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰ -ਬਾਰ ਪੜ੍ਹੇ।</p>
---	---	--	---	--	---	--	--

					ਮਾਤਰਾ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਵਾਈਆ ਜਾਣਗੀਆ।		
ਸੰਕਲਪ - ਮੁਕਤਾ ਤਿੰਨ ਅੱਖਰੀ ਪਾਠ- ਪੁਸਤਕ ,ਬਲੈਕ - ਬੋਰਡ,ਚਾਕ ,ਝਾੜਨ	ਔਕੜ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜ ਕਰਨਾ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖਣਾ , ਵਾਕ ਪੂਰੇ ਕਰਨਾ ਉਲਟੇ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣਾ	ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ ਸ਼ਬਦਾ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਸਹੀ ਹੋਣਾ ,ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਆਪਕ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹਕੇ ਸੁਣਾਏਗਾ । ਬੱਚੇ ਵੀ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ	ਸਹਿਯੋਗ-ਬੱਚੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਕੇ ਔਕੜ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪੜ੍ਹਨਗੇ ਅਤੇ ਸਹੀ ਉਚਾਰਣ ਸਿੱਖਣਗੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ	ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਔਕੜ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਈਆ ।	ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ- ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚ ਪਈਆ ਚੀਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਔਕੜ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਰੋਜਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬੋਲੇ ਜਾਦੇ	ਔਕੜ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ ਜਿਵੇਂ ਗੁਣ, ਤੁਰ , ਪੁਲ , ਮੁਰਗਾ, ਮੁਲਤਾਨ ਸੁਲਤਾਨ ਆਦਿ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੰਦਰ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਰੁਚੀ ਵਧੇਗੀ ।	

	<p>ਸਿਖਾਉਣਾ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਲਗਾ ਕੇ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖਣਾ</p>	<p>ਉਚਾਰਨ ਸਿੱਖਣਗੇ ।ਐਂਕੜ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਬਣਾਉਣਗੇ । ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਉਣਗੇ</p>	<p>ਇੱਕਤਰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਈ ।</p>		<p>ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਐਂਕੜ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਕਰਨਗੇ, ਸਮਝਣਗੇ ਅਤੇ ਲਿਖਣਗੇ । ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਐਂਕੜ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖਵਾਏ ਜਾਣਗੇ । ਡਰਾਇੰਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਐਂਕੜ ਮਾਤਰਾ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਵਾਈਆ ਜਾਣਗੀਆਂ।</p>	
--	--	--	--	--	--	--

<p>ਮੁਕਤਾ ਚਾਰ ਅੱਖਰੀ ਸ਼ਬਦ ਪਾਠ- ਪੁਸਤਕ ,ਬਲੈਕ - ਬੋਰਡ,ਚਾਕ ,ਝਾੜਨ</p>	<p>ਦੂਲੈਕੜ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜ ਕਰਨਾ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖਣਾ , ਵਾਕ ਪੂਰੇ ਕਰਨਾ ਉਲਟੇ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਵਾਂ , ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ।</p>	<p>ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਸਹੀ ਹੋਣਾ , ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਆਪਕ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹਕੇ ਸੁਣਾਏਗਾ । ਬੱਚੇ ਵੀ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਸਿੱਖਣਗੇ । ਅੱਕੜ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਬਣਾਉਣਗੇ । ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਉਣਗੇ</p>	<p>ਸਹਿਯੋਗ-ਬੱਚੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਕੇ ਅੱਕੜ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪੜ੍ਹਨਗੇ ਅਤੇ ਸਹੀ ਉਚਾਰਣ ਸਿੱਖਣਗੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਇੱਕਤਰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਈ ।</p>	<p>ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਚਾਰ ਅੱਖਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ।</p>	<p>ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ- ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚ ਪਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਕੜ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬੋਲੇ ਜਾਂਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਕੜ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਕਰਨਗੇ, ਸਮਝਣਗੇ ਅਤੇ ਲਿਖਣਗੇ । ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅੱਕੜ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖਵਾਏ ਜਾਣਗੇ । ਡਰਾਇੰਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅੱਕੜ</p>	<p>ਮੁਕਤਾ ਚਾਰ ਅੱਖਰੀ ਸ਼ਬਦ ਜਿਵੇਂ ਕਰਵਟ, ਪਨਘਟ,ਕਸਰਤ,ਹਲਚਲ ਆਦਿ।</p>	<p>ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਈਆਂ ਕੰਮ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਹਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰ -ਬਾਰ ਪੜੋ।</p>
---	--	---	---	--	--	---	--

					ਮਾਤਰਾ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਵਾਈਆ ਜਾਣਗੀਆ।		
ਸੰਕਲਪ - ਕੰਨਾ ਮਾਤਰਾ ਪਾਠ- ਪੁਸਤਕ ,ਬਲੈਕ - ਬੋਰਡ,ਚਾਕ ,ਝਾੜਨ	ਕੰਨਾ -ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ , ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖਣਾ ਉਲਟੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਕੇ ਲਿਖਣਾ ਉਲਟੇ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣਾ ਸਿਖਾਉਣਾ	ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ ਸ਼ਬਦਾ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਸਹੀ ਹੋਣਾ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਆਪਕ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਏਗਾ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸ਼ਬਦਾ ਦਾ ਸਹੀ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਗੇ।	ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਸਮੂਹ ਬਣਾ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਮਾਤਰਾ ਪੜ੍ਹੀ ਭਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਇਆ । ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਕੰਨਾ ਮਾਤਰਾ ਲਗਾ ਕੇ ਸ਼ਬਦਾ ਦਾ ਸਹੀ	ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਕੰਨਾ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਈਆਂ	ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਕੰਮ ਦਾ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਇਆਂ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ।	ਕੰਨਾ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ - ਤਾਰ ,ਕਾਰ ,ਕਮਰਾ ,ਬਸਤਾ ,ਅਖਬਾਰ ,ਅਸਮਾਨ ਆਦਿ	ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਕੰਮ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰੇ।

			ਉਚਾਰਨ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਿਆ				