

Individuals

1. Work with a partner and between you decide a list of the ten most important objects for feeling happy (eg: a radio, a good book, a TV).
ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ ਕੋਈ ਵੀ ਦਸ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ।
2. Tell your partner the ten items that have made you the happiest so far in your life (*the toy you played with most, etc.*)
ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
3. Look back at the list that you made together in step 1 and discuss whether you want to change any of the items on the list. ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

Group activity

Work in pairs, and complete steps 1-3 above. After revising your list, find a new partner and look at their list. If you have owned any of the items on their list, describe the specific items that you owned, and how useful you found them.

ਗਰੁੱਪ ਐਕਟੀਵਿਟੀ

ਦੋ ਦੋ ਲੋਕ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਤਿੰਨ ਪੜਾਅ ਦੁਹਰਾਓ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਬਦਲ ਕੇ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਲਿਸਟ ਵੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਥੀਆਂ ਵਲੋਂ ਬਣਾਈ ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਚਾਰੋ। ਕੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੋ।