

8th ਜਮਾਤ (ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ)

ਪਾਠ-8 ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤਿ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

(ਅਭਿਆਸੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉੱਤਰ)



ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ—ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣਾ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਤੁਲਨ ਗੁਆ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਰਤਾਅ, ਹਾਵ-ਭਾਵ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਅਦਭੁੱਤ ਬਦਲਾਅ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਕੋਈ ਸੁੱਧ-ਬੁੱਧ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਰੁਝਾਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ?

ਉੱਤਰ—ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਰੁਝਾਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :

1. ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਨ— ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਇਰਦ-ਗਿਰਦ ਦਾ ਮਾਹੌਲ, ਗੀਤਾਂ ਦਾ ਫਿਲਮਾਂਕਣ ਅਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਧਕੇਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਦੇ ਕਿਰਦਾਰ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਗੀਤਾਂ ਦੇ ਫਿਲਮਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਸ਼ਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਦੇ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਦਿਖਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਕਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਨ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਬੱਚੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

2. ਮਿੱਤਰ ਮੰਡਲੀ ਦਾ ਅਸਰ— ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਬੱਚਾ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮਾਹੌਲ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪਣਾ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਯਾਰਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਾਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਉੱਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿੱਤਰ ਮੰਡਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਦੇਸਤ, ਮਿੱਤਰ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਬੱਚੇ ਉੱਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3. ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮਾਹੌਲ— ਕਈ ਵਾਰੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਾਹੌਲ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਟੁੱਟਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਵਿੱਚ ਅਣਬਣ ਜਾਂ ਤਲਾਕ ਦੀ ਨੈਬਤ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਘਰੇਲੂ ਮਾਹੌਲ ਗਲਤ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਬੱਚਾ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਦੀ-ਕਦੀ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਕਰਕੇ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਚੋਰੀ-ਛਿਪੇ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੁਚੀ ਨੂੰ ਨਾ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਉੱਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਦਾ ਬੋਝ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਦੱਬ ਕੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਆਪਣੇ ਕਦਮ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

4. ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦਾ ਅਸਰ— ਭਾਵੇਂ ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਕਾਫ਼ੀ ਸੁਖਾਲਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਬੱਚਾ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਨਵੀਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੁਆਰਾ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਦੇ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਸੁਖਾਲੇ ਹੀ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਝ ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਕਰਕੇ ਬੱਚਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

5. ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨਾ— ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਰਥਕ ਪੱਧਰ ਦਾ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਰਥਿਕ ਪੱਧਰ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਨਸ਼ਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਰਥਿਕ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ?

ਉੱਤਰ— ਅਜੋਕੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਜਿਹੇ ਗੰਭੀਰ ਮਸਲੇ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਸ਼ੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਏ ਹਨ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ :

1. ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ— ਨਸ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੋਖਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਲਹੂ ਦਬਾਅ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਸੁੱਧ-ਬੁੱਧ ਗੁਆ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਕੰਬਣ ਲਗਦੇ ਹਨ।

2. ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ- ਨਸ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਚਰਿੱਤਰ ਹਲਕਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇੰਝ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਸਾਂਝ ਦਾ ਭੋਗ ਪੈਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਵਰਤਾਓ ਉੱਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ- ਨਸ਼ੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਰਤਾਓ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਖੁਦ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਬਗ਼ੈਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਲੜਾਈ-ਝਗੜਾ ਕਰਨ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੁਭਾਅ ਤੋਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਉੱਤਰ—ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ— ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :-

1. ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ— ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵਰਗ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਉੱਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾਰੂ ਅਸਰ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਬੱਚਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਕੇਹਾਂ ਦੂਰ ਚਲਾ ਜਾਵੇ।

2. ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ— ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਪਰਵਾਰ ਦਾ ਸਿਹਯੋਗ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਭਰਿਆ ਵਤੀਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਲੋਂ ਪੂਰਾ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਫਿਟਕਾਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣਾ ਪਵੇ।

3. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ— ਕਦੇ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਦੇਸਤਾਨਾ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਭਰਪੂਰ ਵਰਤਾਓ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇੰਝ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਮੰਨਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਸੈਮੀਨਾਰ ਲਗਾਉਣੇ— ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਉੱਤੇ ਸਕੂਲਾਂ-ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਸੈਮੀਨਾਰਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਹਨਾਂ ਸੈਮੀਨਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਭੈੜੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ। ਅਜਿਹੇ ਸੈਮੀਨਾਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਣ ਕਾਰਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਕੇਹਾਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

5. ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ— 'ਯੋਗ' ਭਾਰਤੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਦੇਣ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਜ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਯੋਗ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਉੱਥੇ ਯੋਗ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ, ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮੁਕਤੀ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6. ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ— ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ- ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੁਰਸਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਉਚਿਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਬੁਰੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੰਝ ਉਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।