ਇੱਕ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਦੀ ਗਾਈਡ
ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ , ਗ੍ਰੇਡ 1 ਤੋਂ 12

ਓਂਟਾਰਿਓ ਵਿੱਚ, ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹਰੇਕ ਗ੍ਰੇਡ ਜਾਂ ਕੋਰਸ (ਪਾਠਕ੍ਰਮ) ਦੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਕੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।

ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਇਸ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ:

ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ

ਸਮਾਲੋਚਨਾਤਮਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚੋ, ਵਧੀਆ ਚੋਣਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ

ਵਧੀਆ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ

ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ

ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਉੱਨਤੀ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਕਿਰਿਆ ਰਹਿਣ ਲਈ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਅਚੀਵਿੰਗ ਐਕਸੀਲੈਂਸ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ: ਓਂਟਾਰਿਓ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ। **ontario.ca/eduvision** ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਿੱਖ ਅਤੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ?

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ

ਛੋਟੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ:

- ਉਹਨਾਂ ਕੀ ਖ਼ਾਸ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਇੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਿਉਂ ਹੈ
- ਨਿੱਜੀ ਫਿਟਨੈਸ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ, ਤੈ ਕਰਨਾ, ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨਾ

ਵੱਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ:

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁਨੇਹੇ ਟਾਈਪ ਕਰਨ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ)

ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਸਰਕਾਰੀ ਆਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਅਕ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਰਸ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਅਕ ਉਹ ਫ਼ੈਸਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਲੋਚਨਾਤਮਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚੋ, ਵਧੀਆ ਚੋਣਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਓ

ਛੋਟੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ:

- ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੇ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭ
- ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਫ਼ਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਅਭਿਆਸ, ਜਿਵੇਂ ਹੱਥ-ਧੋਣਾ।

ਵੱਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ:

- ਲਾਗਤ, ਉਪਲਬਧਤਾ, ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨਾ
- ਉਹਨਾਂ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ, ਜੋ ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਮਾਕੂ, ਅਵੈਧ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਨੁਸਖਾ ਆਧਾਰਿਤ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੰਟਰਨੈਟ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨਾਂ ਦੀ ਵੱਡੇ-ਪੱਧਰ ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਿਰੰਤਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ - ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ, ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਧੀਆ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ।

ਛੋਟੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ:

- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਟੀਮਵਰਕ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ
- ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਦੋਸਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਾਰੀ, ਸਨਮਾਨ ਭਰੀ, ਦੋ-ਪੱਖੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਕਿਵੇਂ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵੱਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ:

- ਸੈਕਸੁਅਲ ਸਹਿਮਤੀ ਅਤੇ ਉਹ ਸਹਿਮਤੀ, ਜਿਸ ਲਈ ਅਜਿਹੀ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲਬਾਤ ਲੁੜੀਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਨਮਾਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਵਿਵਿਧਤਾ ਵਿੱਚ, ਖੁਦ ਦੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਨਮਾਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ – ਲਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਪਛਾਣ, ਸੈਕਸੁਅਲ ਨਿਰਧਾਰਨ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਸਮੇਤ।

ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸੈਕਸੁਅਲ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਬਾਰੇ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ।

ਛੋਟੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ:

- ਜਦੋਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਦਿਖਾਉਣਾ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਬਾਈਕ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹੈਲਮੇਟ ਪਹਿਨਣਾ।

ਵੱਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ:

- ਸੈਕਸੁਅਲ ਤੌਰ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਫੋਟੋਆਂ (ਸੈਕਸ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣ) ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਫਾਰਵਰਡ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨੀ ਅਰਥ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਸਕਿਰਿਆ ਹੋਣ ਤਾਂ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਾ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਖ਼ਾਸ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਉੱਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਕਿਰਿਆ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ।

ਛੋਟੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ:

- ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਜਾਣਾ
- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ, ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ, ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਕਿਰਿਆ ਹੋਣਾ।

ਵੱਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ:

- ਅਜਿਹੀਆਂ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਚੁਣਨਾ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਉਹ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਫਿਟ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫਿਟਨੈਸ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਕਿਰਿਆ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਰੋਲ ਮਾੱਡਲ ਬਣਨ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਰਤਣਾ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪਾਠਕ੍ਰਮ: ਇੱਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਗਾਈਡ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਉਹ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਕਿਰਿਆ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਅਧਿਐਨ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਕਈ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਾਦਮਿਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ, ਸੈਕਸੁਅਲ ਸਿਹਤ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਕਿਨਿਸਿਓਲੋਜੀ (kinesiology) ਸਮੇਤ) ਨਾਲ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲਾ ਇੱਕ **ਅਰੰਭਿਕ ਭਾਗ**।
- **ਪੜ੍ਹਾਈ ਉਮੀਦਾਂ**, ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗ੍ਰੇਡ ਜਾਂ ਕੋਰਸ ਦੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- **ਚੋਣਵੇਂ "ਪ੍ਰੌਂਪਟ"** (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਨਮੂਨਾ ਸਵਾਲ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਜਵਾਬ) ਅਤੇ **ਉਦਾਹਰਨਾਂ** ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕ ਪਾਠ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਮੂਨਾ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਭਿੰਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ ਸਵਾਲਾਂ, ਪ੍ਰੌਂਪਟ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **"ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ"** ਨੂੰ ਸਮੁੱਚੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਸਵੈ-ਸਚੇਤਤਾ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ; ਵਧੀਆ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ; ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ, ਟੀਚੇ ਤੈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਾਈ। ਇਸ ਉਦਾਹਰਨ ਵਿੱਚ, ਟੈਗ, [CT] ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ।
- **ਗ੍ਰੇਡ 1-3, 4-6 ਅਤੇ 7 ਅਤੇ 8 ਲਈ ਡਿਵੀਜਨ ਓਵਰਵਿਊ** ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਉਮੀਦਾਂ ਦਾ ਸਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- **ਅਪੈਂਡਾਈਸਿਜ** ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਾਰਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਅਧਿਐਨ-ਆਧਾਰਿਤ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਦਾ ਸਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਗ੍ਰੇਡ 6 ਵਿੱਚ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹ ਕਰਨਗੇ:

A1.3 ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪਸੰਦ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ *(ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਅਸਰ, ਬਾਹਰੀ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਜੋਸ਼, ਟੀਮ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਤਰਜੀਹ, ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਉਤਸ਼ਾਹ, ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਵਧਿਆ ਸਮਾਂ, ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਅਤੇ ਪੁੱਜਤ, ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਿਤਾ ਦਾ ਅਨੰਦ, ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਰੋਲ ਮਾੱਡਲਾਂ ਦਾ ਅਸਰ)* [CT]

ਅਧਿਆਪਕ ਪ੍ਰੌਂਪਟ: "ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕਿਰਿਆ ਹੋਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?"

ਵਿਦਿਆਰਥੀ: "ਮੈਂ ਸਚਮੁਚ ਬਾਹਰੀ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਇਸਲਈ ਮੈਂ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਚੁਣਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਲੰਚ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਹਾਈਕਿੰਗ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਕਲੱਬ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਕੋਈ ਵੀ ਦੋਸਤ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਿਲਚਸਪ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਉੱਥੇ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਦੋਸਤ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।" "ਮੈਂ ਪਰੰਪਰਿਕ ਡਾਂਸ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਜੋ ਮੇਰੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।" "ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਿਤਾ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਟੀਮ ਸੰਬੰਧੀ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਟੀਮ ਸੰਬੰਧੀ ਖੇਡਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਫੁੱਟਬਾਲ।" "ਮੈਨੂੰ ਟੀਮ ਸੰਬੰਧੀ ਖੇਡਾਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ, ਪਰੰਤੂ ਮੈਂ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਕਿਰਿਆ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਆਖ਼ਰੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਆਂਟੀ ਨਾਲ ਕੈਅਕ (kayak) ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਕੇਟਬੋਰਡ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ।"

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵੱਲੋਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ (ਹੇਠਾਂ ਵਾਧੂ ਸ੍ਰੋਤ ਦੇਖੋ)

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ

- ਇਸਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਨੰਦ ਵੀ ਆਏ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣਾ)।
- ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ।
- ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਇੱਕ ਤੱਥ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਿਓ।

ਇੱਕ ਸਿਖਾਂਦਰੂ ਬਣਨਾ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ।
- ਉਹ ਭਾਈਚਾਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਲੱਭੋ, ਜੋ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ)

ਇੱਕ ਰੋਲ ਮਾੱਡਲ ਬਣਨਾ

- ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ)।

ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਬਣਨਾ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਦ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਤੈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।
- ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਸਕਿਰਿਆ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ, ਸਾਈਕਲ ਤੇ ਜਾਣਾ)।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੀ ਤਣਾਅ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਸ੍ਰੋਤ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ (ਪੇਰੈਂਟ) ਭਾਗ ਦੇਖੋ।
  - » ਅਰੰਭਿਕ (ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ) ਪਾਠਕ੍ਰਮ: www.edu.gov.on.ca/eng/curriculum/elementary/health.html
  - » ਸੈਕੰਡਰੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ: www.edu.gov.on.ca/eng/curriculum/secondary/health.html
- ਬਾਲ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਵਿਕਾਸ (ਸਮਾਜਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ, ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ) ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਬਾਲਿਗ ਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:
  - » ਅਰੰਭਿਕ ਪੜ੍ਹਾਈ ਫ੍ਰੇਮਵਰਕ ਪੂਰੀ ਰਿਪੋਰਟ (Early Learning Framework Full Report) (ਜਨਮ ਤੋਂ 8 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ) www.edu.gov.on.ca/childcare/oelf
  - » ਅਰੰਭਿਕ ਯਤਨ (Stepping Stones), ਜਵਾਨ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਇੱਕ ਸ੍ਰੋਤ (ਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, 12 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ) www.ontario.ca/steppingstones
- ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ:
  - » ਇੱਕ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਦੀ ਗਾਈਡ: ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪਾਠਕ੍ਰਮ (A Parent's Guide: Human Development), ਗ੍ਰੇਡ 1–6 ਅਤੇ 7–12 ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸੈਕਸੁਅਲ ਸਿਹਤ (Sexual Health in the Health and Physical Education curriculum, Grades 1–6 and 7–12)
  - » ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਤੀਬਰ ਕਾਰਕ
- ਵਾਧੂ ਸ੍ਰੋਤ
  - » ਵਧੀਆ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣਾ (Building Healthy Relationships) ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਧਾਉਣਾ (Building Parent Engagement) , ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ www.ontariodirectors.ca/parent_engagement.html
  - » ਪੀਪਲ ਫੌਰ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (People for Education) www.peopleforeducation.ca
  - » ਓਂਟਾਰਿਓ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਪੇਰੈਂਟਸ ਇਨ ਕੈਥੋਲਿਕ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (Ontario Association of Parents in Catholic Education) www.oapce.on.ca/oapce
  - » ਓਂਟਾਰਿਓ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਔਫ ਹੋਮ ਐਂਡ ਸਕੂਲ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ੰਸ (Ontario Federation of Home and School Associations) www.ofhsa.on.ca
  - » Parents partenaires en éducation www.reseauppe.ca

Ontario

978-1-4606-5529-0 (Print) ISBN 978-1-4606-5534-4 (PDF) (Punjabi)
ਸ੍ਰੋਤ: © ਕਵੀਨਜ ਪ੍ਰਿੰਟਰ ਫਾਰ ਓਂਟਾਰਿਓ, 2015