

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਗਾਈਡ: 2015 ਲਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪਾਠਕ੍ਰਮ

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ (HPE) ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ – ਘਰ ਵਿਖੇ, ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ - ਨਰੋਈਆਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਜੀਵਨ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਸੈਕੰਡਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਓਨਟੈਰੀਓ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਡਿਪਲੋਮੇ (OSSD) ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਰੈਡਿਟ ਕੋਰਸ ਲੈਣ। ਮੰਤਰਾਲਾ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਕੋਰਸ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- ਹੈਲਥੀ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (HALE) ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਗਰੇਡ 1–8 HPE ਕੋਰਸਾਂ ਦੇ ਵਰਗੇ ਹੀ ਹਨ ਅਤੇ ਅਤੇ ਗਰੇਡਾਂ 9–12 ਦਰਮਿਆਨ ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਉੱਨਤ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਰੈਡਿਟ ਵਾਸਤੇ ਗਰੇਡ 9 HALE ਕੋਰਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਫੋਕਸ ਕੋਰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਉਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ HALE ਕੋਰਸਾਂ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਗਰੁੱਪ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ)।
- ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਸਬੰਧੀ ਕੋਰਸ ਗਰੇਡ 11 ਅਤੇ 12 ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਕੰਡਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਪੜ੍ਹਾਈਆਂ ਵਾਸਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਆਧਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਕੂਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ।

HALE ਕੋਰਸਾਂ ਅਤੇ ਫੋਕਸ ਕੋਰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹਨ **ਸਰਗਰਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ, ਹਿਲਜੁਲ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੌਥੇ ਭਾਗ, ਜਿਉਣ ਦੇ ਹੁਨਰ**, ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਏਕੀਕਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣਾ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:



ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ



ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ, ਨਰੋਈਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ



ਨਰੋਏ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ



ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ



ਜੀਵਨ ਭਰ ਵਾਸਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਵਧਣਾ-ਫੁੱਲਣਾ

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋਗੇ:

- ਗਰੇਡ 9 HALE ਕੋਰਸ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਹੋਰ ਕੋਰਸ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨੁਕਤੇ

ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਵਾਸਤੇ ਵਧੀਕ ਸਮੱਗਰੀਆਂ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੇ **ਹਿਊਮਨ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਸੈਕਸੂਅਲ ਹੈਲਥ (ਜਿਨਸੀ ਸਿੱਖਿਆ)** ਭਾਗ ਲਈ ਗਾਈਡਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਦੇਖੋ Ontario.ca/HPE

ਗਰੇਡ 9 ਹੈਲਥੀ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (ਕੋਰਸ ਕੋਡ PPL10) ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਸਿੱਖੇਗਾ?

ਜਿਉਣ ਦੇ ਹੁਨਰ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ, ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਿਚਰਨਾ, ਅਤੇ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ:

- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੁਦ ਬਾਰੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੁੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਨੂੰ ਗਹਿਰਾ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਸ਼ੀਲ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਣਾ
- ਅਗਾਊਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਲਾਭ ਅਤੇ ਹਾਨੀਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿੱਟਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ

ਸਰਗਰਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ

ਸਰਗਰਮ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਰਾਹੀਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ-ਭਰ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰਗਰਮ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨੀਂਹ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ:

- ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਕੇ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਨੋਰੰਜਨ, ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ, ਖੇਡਾਂ, ਅਤੇ ਗੇਮਾਂ), ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਜਾਂ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਵਾਜਬ ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਨੈਤਿਕਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲਾਂ ਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਦਿਲ-ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਗਿਆਨ ਲੋੜਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਿਲਜੁਲ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ

ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੁਆਰਾ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ:

- ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ
- ਵਿਭਿੰਨ ਗੇਮਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ:

- ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ (ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ HIV/ਏਡਜ਼ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਅਣਚਾਹੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ (ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨਾ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ)
- ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਅ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਰੋਤ ਜੋ ਸਬੰਧਿਤ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਮਸਲਿਆਂ ਨਾਲ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਠੋਸ ਸਮਝ ਹੋਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤੰਖਲਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ
- ਉਹ ਕਾਰਕ ਜੋ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਨਾਲ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਸਵੈ-ਦਿੱਖ, ਤਣਾਅ ਬਹਾਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਹੋਣਾ) ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਏ ਗਏ ਦਬਾਵਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਸਬੰਧੀ ਹੁਨਰ
- ਇਲੈਕਟਰਾਨਿਕ ਸੰਚਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਜੋਖਮ, ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਆਗਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੋਨੋਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਤਾਏ ਜਾਣ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ
- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਅਤੇ ਰਹਾਨੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉੱਤੇ ਸਰਗਰਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਉਹ ਕਾਰਕ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭੋਜਨ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਨਿੱਜੀ ਸਵਾਦ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਅਤੇ ਬਾਜ਼ਾਰੀਕਰਨ) ਅਤੇ ਉਹ ਕਾਰਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੋਸ਼ਣ ਮੁੱਲ, ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੁੰਨਣਾ ਜਾਂ ਤਲਣਾ- ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਉਲਝਣਾਂ, ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ 'ਤੇ ਅਸਰ)

ਗਰੇਡ 9-12

ਹੈਲਥੀ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੋਰਸ – ਗਰੇਡ 9, 10, 11, ਅਤੇ 12 (PPL10, PPL20, PPL30, PPL40)

ਸੈਕੰਡਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਲੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਓਨਟੈਰੀਓ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਡਿਪਲੋਮੇ (OSSD) ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਰੈਡਿਟ ਕੋਰਸ ਲੈਣ।

ਸਿਹਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਮੂਹ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਦੌਰਾਨ ਹੈਲਥੀ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (HALE) ਕੋਰਸ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਗਰੇਡਾਂ 1 – 8 ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਤ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੋਰਸਾਂ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਅਜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ, ਪਰ ਕੋਰਸਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧ ਰਹੀ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਅਤੇ ਬਦਲਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਝਲਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਰੇਡ 11 ਅਤੇ 12 HALE ਕੋਰਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਫੋਕਸ ਉਹਨਾਂ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਵੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਬੰਧਿਤਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕੋਰਸਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਦੀ ਝਲਕ ਵਾਸਤੇ, **ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਸਤਾਵੇਜ਼** ਦੀਆਂ ਅੰਤਿਕਾਵਾਂ ਵਿਚਲੇ ਚਾਰਟਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਪੰਨੇ 201–205.

ਫੋਕਸ ਕੋਰਸ

ਸਕੂਲ ਗਰੇਡਾਂ 9 ਤੋਂ 12 ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ HALE ਕੋਰਸਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਖਾਸ ਗਰੁੱਪ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਰਸ ਲਚਕਦਾਰਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਅਨੁਸਾਰੀ HALE ਕੋਰਸਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਪੈਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਫੋਕਸ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਹੈ:

Healthy Living and Personal and Fitness Activities (PAF)

Healthy Living and Large-Group Activities (PAL)

Healthy Living and Individual and Small-Group Activities (PAI)

Healthy Living and Aquatic Activities (PAQ)

Healthy Living and Rhythm and Movement Activities (PAR)

Healthy Living and Outdoor Activities (PAD)

ਨੋਟ: ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੋਰ HPE ਕੋਰਸਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਸੇ ਗਰੇਡ ਵਿੱਚ ਕਰੈਡਿਟ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਫੋਕਸ ਕੋਰਸ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੀਨੀਅਰ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਫਿਜੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੋਰਸ

ਗਰੇਡਾਂ 11 ਅਤੇ 12 ਵਿੱਚ, ਤਿੰਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- ਹੈਲਥ ਫਾਰ ਲਾਈਫ (PPZ3C), ਗਰੇਡ 11, ਕਾਲਜ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕੋਰਸ
 - » ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਕਾਰਕ ਜੋ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਰਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਭਲਾਈ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਾਧੇ (health promotion) ਵਿਚਲੇ ਕਾਲਜ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇੰਟਰੋਡਕਟਰੀ ਕਾਈਨਸੀਓਲੋਜੀ (PSK4U), ਗਰੇਡ 12, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕੋਰਸ
 - » ਇਹ ਕੋਰਸ ਮਨੁੱਖੀ ਹਿਲਜੁਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ, ਕਾਰਕਾਂ, ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ, ਕਾਈਨਸੀਓਲੋਜੀ, ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨਾਂ, ਸਿਹਤ ਅਧਿਐਨਾਂ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਅਤੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਰੈਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨ ਐਂਡ ਹੈਲਥੀ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ (PLF4M), ਗਰੇਡ 12, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ/ਕਾਲਜ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕੋਰਸ
 - » ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ-ਭਰ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲਕਾਰੀ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ, ਇਹ ਕਰਵਾਉਣ, ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹਨ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਰਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਿਹਤ, ਅਤੇ ਕਾਈਨਸੀਓਲੋਜੀ ਵਿੱਚ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਫਿੱਟਨੈੱਸ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਫਿੱਟਨੈੱਸ ਆਗਵਾਨੀ ਵਿਚਲੇ ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਓਨਟੈਰੀਓ ਦਾ ਪਾਠਕ੍ਰਮ, **ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਫਿਜੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਗਰੇਡ 9-12, 2015** ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੁਝ ਸਰੋਤ ਵੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਘਰ ਵਿੱਚ

- ਸ਼ਾਮਲ ਰਹੋ। ਖੋਜ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਮਾਪਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਹਿਮਾਇਤੀ ਸਲਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਮਵਾਸਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸਰੋਤ ਹੋ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਬਚਪਨ, ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਅਤੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋ।
- ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਵਧੇਰੇ ਸਵੈ-ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਇੱਕ ਸਿਕਰਯੋਗ ਫਰਕ ਪਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਕੀ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਕੂਲ, ਕੰਮ 'ਤੇ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਲ ਚੱਲ ਕੇ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਅੰਗ ਬਣਾਓ।

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ

- ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਕੂਲੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। www.edu.gov.on.ca/eng/healthy-schools/links.html
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀਆਂ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ, ਟੀਮਾਂ, ਜਾਂ ਕਲੱਬਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੇ/ਸਟ੍ਰੇਟ ਅਲਾਈਸਜ਼ (Gay/Straight Alliances) ਅਤੇ ਸਟੂਡੈਂਟਸ ਐਂਡ ਟੀਚਰਜ਼ ਅਗੇਨਸਟ ਰੇਸਿਜ਼ਮ (Students and Teachers Against Racism) ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੇ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਬੋਰਡਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਰਵ-ਸ਼ਾਮਲ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਆਦਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। www.mygsa.ca
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਸਲੇ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਲੋਂ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਸਨੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੇਖੋ [ਕਵਿੱਕ ਫੈਕਟਸ ਫਾਰ ਪੈਰੈਂਟਸ: ਲਗਨਿੰਗ ਅਬਾਊਟ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ](#)।

ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਾ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਕੋਲੋਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਦੇ ਟਿਕਾਣੇ ਬਾਰੇ ਇੱਥੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ: www.health.gov.on.ca/en/common/system/services-phu/locations.aspx
- ਫਰੈਂਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰਜ਼, ਜੋ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿੱਚ ਕਸਬਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹਨ, ਉਹ ਸ਼ਹਿਰੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਫਰੈਂਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਦੇਖੋ: www.ofic.org
- ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਖੇਡਾਂ, ਪਗਡੰਡੀਆਂ, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਬਾਰੇ www.mtc.gov.on.ca/en/sport/recreation/recreation_index.shtml ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
- ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ (Kids Help Phone) ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ www.kidshelpphone.ca 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਮਦਦ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।