

## ਮੇਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਐੱਚ ਸੀ ਈ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਖਾਸ ਵਿਸ਼ੇ ਪੜ੍ਹਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ?

ਟੀਚਰਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ  
ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ  
ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ  
ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ  
ਕਲਾਸ ਵਲੋਂ ਭੇਜੀ ਗਈ ਚਿੱਠੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ,  
ਜਾਂ ਮਾਪੇ-ਟੀਚਰ ਵਿਚਕਾਰ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ  
ਵਜੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਚ ਸੀ ਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ  
ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ  
ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੀਚਰ ਨਾਲ  
ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੀ ਸੀ ਦਾ ਵਿਦਿਆ ਮਹਿਕਮਾ ਇਹ ਸਮਝਦਾ  
ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਮਾਪੇ ਇਹ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ  
ਕਿ ਐੱਚ ਸੀ ਈ ਦੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ  
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਪੜ੍ਹਾਏ ਜਾਣ।

ਜੇ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਪੇ ਇਹ ਬੇਨਤੀ  
ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐੱਚ  
ਸੀ ਈ ਦੇ ਖਾਸ ਸਬਕਾਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ  
ਦੌਰਾਨ ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ  
ਉਹ ਇਹ ਸਬਕ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਬਦਲਵੇਂ  
ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ  
ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ  
ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਐੱਚ ਸੀ ਈ ਦੇ  
ਖਾਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਦਲਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿਖਾਏ  
ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ  
ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਟੀਚਰ ਐੱਚ ਸੀ ਈ ਬਾਰੇ ਸਾਲ ਵਿਚ ਘੱਟੋ  
ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



VSB

### “Health and Career Education: Intermediate”

[Punjabi]

ਇਹ ਬਰੋਸ਼ਰ ਵੀ ਐੱਚ ਸੀ ਈ (VSB) ਸਵਿਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਲੋਂ ਸਪੋਂਸਰ  
ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ (ESL/ELL) ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਇਕ  
ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਲੀਏਜੇਨੇ ਵਰਕਰਾਂ (MCLW)  
ਦੀ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬਰੋਸ਼ਰਾਂ ਦੀ ਲੜੀ  
ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ।

Canada  WelcomeBC

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸੂਬੇ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਮਾਇਕ  
ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਇਹ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ।

# ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਿੱਤੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ



## ਗਰੇਡ 4 ਤੋਂ ਗਰੇਡ 7

## ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਿੱਤੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ (ਔੱਚ ਸੀ ਈ) ਕੀ ਹੈ?

ਔੱਚ ਸੀ ਈ, ਗਰੇਡ 4 ਤੋਂ ਗਰੇਡ 7 ਤੱਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸੂਬੇ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਿਆਨ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਕੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਣਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

## ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਿੱਤੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਚ ਕੀ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਔੱਚ ਸੀ ਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

### ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨਾ

- ਟੀਚੇ ਤਹਿ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿ ਇਹ ਟੀਚੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ।

### ਕਿੱਤੇ ਲਈ ਵਿਕਾਸ

- ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ।
- ਇਹ ਵਿਚਾਰਨਾ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗਰੇਡ 7 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਧੰਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ।

## ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ

- ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿ ਚੜ੍ਹਦੀ ਜਵਾਨੀ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਮਨੁੱਖੀ ਰੀਪ੍ਰੋਡਕਟਿਵ ਸਿਸਟਮ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ।

ਗਰੇਡ 6 ਅਤੇ 7 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਔੱਚ ਆਈ ਵੀ/ਏਡਜ਼।

### ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਬੰਧ

- ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣੇ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣੇ ਹਨ।
- ਕੱਟੜ ਧਾਰਣਾਵਾਂ ਦੀ ਛਾਣਬੀਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਵਿਤਕਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।



- ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ (ਬੁਲੀਇੰਗ) ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।

### ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਢੁਕਵੇਂ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਵਿਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।
- ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਪਰੇਸ਼ਰ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝਣਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਬੇਲੋੜੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਣਾ ਹੈ।

### ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ।
- ਤੰਬਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂਹਪੱਖੀ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ।



## ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਸਿਖਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਬੀ ਸੀ ਦਾ ਵਿਦਿਆ ਮਹਿਕਮਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖਾਉਣ ਵਿਚ ਯਕੀਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਮਾਜਿਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਦਿਮਾਗੀ, ਕਲਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਮਹਿਕਮਾ ਯਕੀਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਔੱਚ ਸੀ ਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ:

- ਅਜਿਹੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿਚ ਨਿੱਜੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਗੇ; ਅਤੇ
- ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।