

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

ਟੀਚਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਪੜ੍ਹਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ 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 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਮਾਪੇ ਟੀਚਰ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵੇਲੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਚ ਸੀ ਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਮਿਲੇ ਅਤੇ 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 ਇਸ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਚ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇ ਘਰ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਇਹ ਕੇਸ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਪੇ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਐੱਚ ਸੀ ਈ ਦੇ ਖਾਸ ਸਬਕਾਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਐੱਚ ਸੀ ਈ ਵਿਸ਼ੇ ਬਦਲਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿਖਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਟੀਚਰ, ਐੱਚ ਸੀ ਈ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਾਰਡ ਵਿਚ ਸਾਲ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



VSB

## “Health and Career Education Primary”

[Punjabi]

ਇਹ ਬਰੋਸ਼ਰ ਵੀ ਐੱਚ ਬੀ (VSB) ਸਵਿਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਲੋਂ ਸਪੌਂਸਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ (ESL/ELL) ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਲੀਏਜੇਨ 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।

# ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਕੈਰੀਅਰ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ



## ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਤੋਂ ਗਰੇਡ 3

## ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਕੈਰੀਅਰ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (ਐੱਚ ਸੀ ਈ) ਕੀ ਹੈ?

ਐੱਚ ਸੀ ਈ, ਕੇ ਤੋਂ ਗਰੇਡ 3 ਤੱਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸੂਬੇ ਦਾ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਢਲਾ ਗਿਆਨ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਕੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਣਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇ।

## ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਕੈਰੀਅਰ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਕੀ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਐੱਚ ਸੀ ਈ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਤੋਂ ਗਰੇਡ 3 ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਖੇਤਰਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

### ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨਾ

- ਟੀਚੇ ਤਹਿ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹ ਟੀਚੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿ ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ।

### ਕੈਰੀਅਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

- ਨਿੱਜੀ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ।
- ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ।
- ਇਹ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹਨ।

### ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ

- ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਸਿੱਖਣਾ।
- ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫਲੂ।
- ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਮਝ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ।

### ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਬੰਧ

- ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੇਸਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ।
- ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।



### ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ

- ਨਰ ਅਤੇ ਮਾਦਾ ਦੇ ਸਰੀਰਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਲਈ ਸਹੀ ਸਬਦ ਸਿੱਖਣਾ।
- ਦੁਕਵੀਂ ਅਤੇ ਅਦੁਕਵੀਂ ਛੂਹ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।
- ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਣਾ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਹੈ।
- ਘਰ, ਸਕੂਲ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਸੇਫਟੀ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ।
- ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਕਿ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਐਮਰਜੰਸੀਆਂ ਵੇਲੇ ਸਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

### ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ

- ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਕਿ ਅਣਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਣਾ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਾਂਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।



## ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਸਿਖਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਬੀ ਸੀ ਦਾ ਵਿਦਿਆ ਮਹਿਕਮਾ ਪੂਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਿਚ ਯਕੀਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਮਾਜਿਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਬੌਧਿਕ, ਕਲਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਵਧਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਮਹਿਕਮੇ ਦਾ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਐੱਚ ਸੀ ਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿਚ ਨਿੱਜੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਵਿਕਸਤ ਵਿਚ; ਅਤੇ
- ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ: ਸਮਾਜਿਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਬੌਧਿਕ, ਕਲਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧਾਉਣਾ।