

**فینر فیکس کاؤنٹی پبلک اسکولز میں دی جانے والی خاندانی زندگی کی تعلیم  
علیحدگی کی درخواست کا فارم  
جذباتی اور معاشرتی صحت کی حفاظت کے اسباق  
گریڈ 7-12 کے لیے، ترمیم شدہ اسباق (خصوصی تعلیم کے منتخب طلباء)**

جذباتی اور معاشرتی صحت (ESH) کے ترمیم شدہ اسباق معمولی حادثاتی معذوری کے حامل طلباء کے لیے خاندانی زندگی کی تعلیم (FLE) کے پروگرام کے حصے کے طور پر تشکیل دینے جاتے ہیں۔ ESH کے ترمیم شدہ نصاب کے اندر تین یونٹس ہیں - تعلقات، حفاظت، اور اپنا آپ جو ذیل میں بیان کیے گئے ہیں۔ براہ مہربانی نوٹ کیجیے کہ ہر سال تمام اسباق نہیں پڑھائے جائیں گے۔ براہ مہربانی ہر سال مخصوص اسباق کی تدریس کے لیے اپنے بچے کے اسپیشل ایجوکیشن ٹیچر سے رجوع کیجیے۔ اگر آپ اپنے بچے کو خاندانی زندگی کی تعلیم کے کچھ یا تمام ترمیم شدہ اسباق سے علیحدہ کرنا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی یہ فارم مکمل کر کے اپنے بچے کے کلاس روم ٹیچر کو، FLE کی ہدایات شروع ہونے سے پہلے واپس بھیج دیں۔ سبق کے مقاصد اور ذرائع ابلاغ کی وضاحت کے بارے میں مزید معلومات [مڈل اسکول \(8-7\)](#)، [ہائی اسکول \(12-9\)](#) پر دستیاب ہیں۔ اسباق Schoology میں دستیاب ہیں۔

براہ مہربانی یاد رکھیے: سوائے ایسی صورت میں کہ آپ نے اپنے بچے کو جذباتی اور معاشرتی صحت کے کچھ یا تمام ترمیم شدہ اسباق سے علیحدہ کرنے کا فیصلہ کیا ہے، آپ کو یہ فارم واپس کرنے کی ضرورت نہیں۔

بچے کا نام \_\_\_\_\_ ٹیچر \_\_\_\_\_

**جذباتی اور معاشرتی صحت - تعلقات کے موضوعات اور سبق کے مقاصد**

میں اپنے بچے کو درج ذیل اسباق سے علیحدہ کرنا چاہتا/چاہتی ہوں:

(براہ مہربانی ان اسباق کے عنوانات پر نشان لگا نہیں جن میں آپ نہیں چاہتے کہ آپ کا بچہ شرکت کرے۔)

**سبق 1: خاندان**

- طالب علم اپنے خاندان کے افراد کی شناخت کریں گے۔
- طالب علم اس بات کی نشاندہی کریں گے کہ ہر کوئی خاندان کا ایک فرد ہے اور خاندان کمیونٹی کا پہلا تجربہ ہے، جو بہت سے ایک جیسے اور مختلف خاندانوں سے مل کر بنتا ہے۔
- طالب علم خاندان کے افراد کے کردار، فرائض اور ذمہ داریوں کے بارے میں ایک اضافی تفہیم تعمیر کریں گے۔

**سبق 2: گھرانے کا کردار**

- طالب علم خاندان کے افراد کے کردار، فرائض اور ذمہ داریوں کے بارے میں ایک اضافی تفہیم تعمیر کریں گے۔

**سبق 3: ذمہ داری**

- طالب علم کو خاندان میں، گروپوں میں، اور بڑی کمیونٹیوں میں فرائض فرض کرنے کی ضرورت کے بارے میں معلوم ہوگا۔
- طالب علم خاندان کے افراد کے کردار، فرائض اور ذمہ داریوں کے بارے میں ایک اضافی تفہیم تعمیر کریں گے۔

**سبق 4: گھرانے میں ہونے والی تبدیلیاں**

[Type here]

- طالب علم خاندان میں ہونے والی تبدیلیوں کی وجہ سے پیدا ہونے والے احساسات سے نمٹنے کے لیے صحت مندانہ حکمت عملیوں کی مثالیں پیش کریں گے۔
- طالب علم اس بات کی نشاندہی کریں گے کہ تبدیلی زندگی کا ایک ناگزیر حصہ ہے۔
- طالب علم اس بات کی نشاندہی کریں گے کسی کے فوت ہوجانے کی صورت میں غمگین ہونا ایک عام عمل ہے۔

سبق 5: لوگوں کے درمیان فاصلہ

- طالب علم کو اندازہ ہوگا کہ جسمانی الفت کے ذریعے دوستی، خوشی یا خاندان سے محبت کا اظہار کیا جا سکتا ہے۔

سبق 6: دوست

- طالب علم دوران بلوغت ہم عمر ساتھیوں کے ساتھ تعلقات میں تبدیلیوں کی شناخت کرتے ہیں۔

سبق 7: ڈیٹنگ (بابمی رضامندی کے ساتھ ملاقاتیں)

- طالب علم کو بنیادی ڈیٹنگ کی مہارتوں کے بارے میں معلومات ملیں گی۔

سبق 8: کام کی جگہ کے تعلقات

- طالب علم کام کی جگہ پر تعلقات استوار کرنے اور مناسب رویوں کے اظہار سے متعلق سیکھیں گے۔

### جذباتی اور معاشرتی صحت کی حفاظت کے سبق کے موضوعات اور سبق کے مقاصد

میں اپنے بچے کو درج ذیل اسباق سے علیحدہ کرنا چاہتا/ چاہتی ہوں:

(برائے مہربانی اُن اسباق کے عنوانات پر نشان لگا لیں جن میں آپ نہیں چاہتے کہ آپ کا بچہ شرکت کرے۔)

اسکول کے حفاظتی ضابطے

سبق 1: حفاظت کے لیے 3 مراحل کا تعارف

- طلباء مڈل اسکول کے سالوں کے دوران ہونے والے ذاتی حفاظتی مسائل کے بارے میں جانیں گے اور ذاتی حفاظت کو برقرار رکھنے کے طریقوں کی نشاندہی کریں گے۔
- تفصیلی بیان: تدریس میں خطرے والے حالات کی نشاندہی اور ان سے بچاؤ شامل ہے۔ گھر پر اکیلے ہونا، کم سن کی دیکھ بھال، اور پڑوسیوں، اور کمیونٹی کے تحفظ کے موضوعات کے بارے میں تبادلہ خیال کیا جائے گا۔

سبق 2: سکول کے اصول 3-1

- طلباء مڈل اسکول کے سالوں کے دوران ہونے والے ذاتی حفاظتی مسائل کے بارے میں جانیں گے اور ذاتی حفاظت کو برقرار رکھنے کے طریقوں کی نشاندہی کریں گے۔

سبق 3: اصول # 4: لوگوں اور انکی چیزوں کے ساتھ اچھے رویے

- طلباء مڈل اسکول کے سالوں کے دوران ہونے والے ذاتی حفاظتی مسائل کے بارے میں جانیں گے اور ذاتی حفاظت کو برقرار رکھنے کے طریقوں کی نشاندہی کریں گے۔
- طلباء استحصال کی اقسام جانیں گے اور اس سے بچاؤ کے طریقوں، حکمت سے نمٹنا، اور تمام طرح کے استحصال میں مدد کے ذرائع کی نشاندہی کریں گے۔
- تفصیلی بیان: استحصال کی اقسام جس میں ہم جولیوں کا منفی دباؤ، غنڈہ گردی، نئے طالب علموں کو تنگ کرنا، جسمانی، جذباتی، اور جنسی زیادتی؛ اور نظر انداز کرنے پر بحث کی جاتی ہے۔

سبق 4: اصول # 5: بس پر حفاظت کے ساتھ سفر کرنا

- طلباء مڈل اسکول کے سالوں کے دوران ہونے والے ذاتی حفاظتی مسائل کے بارے میں جانیں گے اور ذاتی حفاظت کو برقرار رکھنے کے طریقوں کی نشاندہی کریں گے۔

## کمیونٹی کے حفاظتی اصول

### سبق 5: کمیونٹی کے اصول 2-1

طلباء مڈل اسکول کے سالوں کے دوران ہونے والے ذاتی حفاظتی مسائل کے بارے میں جانیں گے اور ذاتی حفاظت کو برقرار رکھنے کے طریقوں کی نشاندہی کریں گے۔  
طلباء استحصال کی اقسام جانیں گے اور اس سے بچاؤ کے طریقوں، حکمت سے نمٹنا، اور تمام طرح کے استحصال میں مدد کے ذرائع کی نشاندہی کریں گے۔

### سبق 6: اصول 3# پیدل چلنے والوں کی حفاظت

طلباء مڈل اسکول کے سالوں کے دوران ہونے والے ذاتی حفاظتی مسائل کے بارے میں جانیں گے اور ذاتی حفاظت کو برقرار رکھنے کے طریقوں کی نشاندہی کریں گے۔

### سبق 7: اصول 4# گروپ کے ساتھ رہیں۔

طلباء مڈل اسکول کے سالوں کے دوران ہونے والے ذاتی حفاظتی مسائل کے بارے میں جانیں گے اور ذاتی حفاظت کو برقرار رکھنے کے طریقوں کی نشاندہی کریں گے۔

### سبق 8: اصول 5# اپنی شرمگاہوں کو حفیہ رکھیے

طلباء مڈل اسکول کے سالوں کے دوران ہونے والے ذاتی حفاظتی مسائل کے بارے میں جانیں گے اور ذاتی حفاظت کو برقرار رکھنے کے طریقوں کی نشاندہی کریں گے۔  
طلباء استحصال کی اقسام جانیں گے اور اس سے بچاؤ کے طریقوں، حکمت سے نمٹنا، اور تمام طرح کے استحصال میں مدد کے ذرائع کی نشاندہی کریں گے۔

## گھر کے حفاظتی اصول

### سبق 9: اصول 2-1

طلباء مڈل اسکول کے سالوں کے دوران ہونے والے ذاتی حفاظتی مسائل کے بارے میں جانیں گے اور ذاتی حفاظت کو برقرار رکھنے کے طریقوں کی نشاندہی کریں گے۔  
طلباء انٹر نیٹ سے متعلق تحفظ کے بارے میں جانیں گے۔  
تفصیلی بیان: تدریس میں شامل ہے کہ کیسے نقصان پہنچانے والے افراد انٹرنیٹ کے استعمال کے ذریعے نوجوان افراد سے ناجائز فائدہ اٹھاتے ہیں۔ اس میں نقصان پہنچانے والے افراد کے انٹرنیٹ کے ذریعے استعمال کی جانی والی مشترکہ تراکیب، اور پھسلانا، اور ذاتی معلومات کی حفاظت، اور نا پسندیدہ صورت حال میں بالغ افراد کی مدد لینے کے طریقے شامل ہیں۔

### سبق 10: اصول 3# ہنگامی حالات میں 1-1-9 کال کرنا

طلباء مڈل اسکول کے سالوں کے دوران ہونے والے ذاتی حفاظتی مسائل کے بارے میں جانیں گے اور ذاتی حفاظت کو برقرار رکھنے کے طریقوں کی نشاندہی کریں گے۔

### سبق 11: اصول 4# خطرناک چیزوں کے ساتھ نا کھینا

طلباء مڈل اسکول کے سالوں کے دوران ہونے والے ذاتی حفاظتی مسائل کے بارے میں جانیں گے اور ذاتی حفاظت کو برقرار رکھنے کے طریقوں کی نشاندہی کریں گے۔

### سبق 12: اصول 5# انٹر نیٹ پر تحفظ

طلباء مڈل اسکول کے سالوں کے دوران ہونے والے ذاتی حفاظتی مسائل کے بارے میں جانیں گے اور ذاتی حفاظت کو برقرار رکھنے کے طریقوں کی نشاندہی کریں گے۔  
طلباء انٹر نیٹ سے متعلق تحفظ کے بارے میں جانیں گے۔

### سبق 13: تمام حفاظتی اصولوں کا جائزہ

طلباء مڈل اسکول کے سالوں کے دوران ہونے والے ذاتی حفاظتی مسائل کے بارے میں جانیں گے اور ذاتی حفاظت کو برقرار رکھنے کے طریقوں کی نشاندہی کریں گے۔  
طلباء انٹر نیٹ سے متعلق تحفظ کے بارے میں جانیں گے۔

[Type here]

طلباہ استحصا ل کی اقسا م جانیں گے اور اس سے بچاؤ کے طریقوں، حکمت سے نمٹنا، اور تمام طرح کے استحصا ل میں مدد کے ذرائع کی نشاندہی کریں گے۔

**جذبائی اور سماجی صحت سیلف یونٹ**  
**سبق کے موضوعات اور سبق کے مقاصد**

میں اپنے بچے کو درج ذیل اسباق سے علیحدہ کرنا چاہتا/ چاہتی ہوں:

(براہ مہربانی اُن اسباق کے عنوانات پر نشان لگا ئیں جن میں آپ نہیں جانتے کہ آپ کا بچہ شرکت کرے۔)

**سبق 1: خود سے آگاہی یونٹ سے تعارف؛ خود سے آگاہی سے کیا مراد ہے؟**

طالب علم اپنی صلاحیتوں کا جائزہ لیں گے۔ اس میں ذاتی خوبیوں کی شناخت کے ذریعے اپنی قدر و قیمت میں اضافے میں مدد دینا ہے۔

**سبق 2: IEP میٹنگ سے تعارف**

طالب علم اپنی صلاحیتوں کا جائزہ لیں گے۔ اس میں ذاتی خوبیوں کی شناخت کے ذریعے اپنی قدر و قیمت میں اضافے میں مدد دینا ہے۔

- IEP میٹنگ سے تعارف – یہ کیا ہے اور کیوں اہم ہے؟
- دلچسپیوں، طاقتوں، صلاحیتوں اور کریر کے مقاصد کو IEP کے ٹرانزیشن پیج پر لکھنا۔

**سبق 3: اپنی IEP میٹنگ کو چلانے کی پریکٹس (یہ سبق طلباء کے لیے، تیار کیا جاتا ہے جو اپنی IEP میٹنگز میں شرکت**

**کر رہے ہیں/ کریں گے۔**

طالب علم اپنی صلاحیتوں کا جائزہ لیں گے۔ اس میں ذاتی خوبیوں کی شناخت کے ذریعے اپنی قدر و قیمت میں اضافے میں مدد دینا ہے۔

- اپنی IEP میٹنگ کو چلانے کی پریکٹس۔
- اپنی IEP میٹنگ میں اپنی ذاتی مضبوطی، صلاحیتوں اور مقاصد پر بحث کرنا۔

**سبق 4: ذمہ داری کیا ہے؟**

- طالب علم اپنے رویے کی ذمہ داری لیں گے۔
- ذمہ داری کا کیا مطلب ہے کے بارے میں سیکھنا۔
- ذمہ داری کو کیسے نبھایا جاتا ہے کے بارے میں سیکھنا۔

**سبق 5: جذبات کیا ہیں؟**

- طالب علم اپنی خوشی، اداسی اور غصے کا اظہار اپنے ٹیچر سے کریں گے۔
- طالب علم اپنے احساسات سے نمٹنے کے لیے مناسب رویے کے استعمال کے بارے میں جانیں گے۔
- جذبات کیا ہیں؟
- طلباء مختلف جذبات اور انکو کیسے سمبھالا جاتا ہے کے بارے میں سیکھیں گے۔

**سبق 6: زہنی دباؤ (یہ مختصر سبق، سبق نمبر 5 کے لیے، ایک توسیعی سبق کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے:**

**جذبات۔ اساتذہ اپنی صوابدید استعمال کرتے ہوئے یہ فیصلہ کریں گے کہ آیا یہ سبق طالب علموں کے لیے فائدہ مند ہے۔**

- طالب علم اپنی خوشی، اداسی، اور غصے کا اظہار اپنے / اپنی ٹیچر سے کریں گے۔
- طالب علم اپنے احساسات سے نمٹنے کے لیے مناسب رویے کے استعمال کے بارے میں جانیں گے۔
- ذہنی دباؤ کی وضاحت۔
- طلباء، ذہنی دباؤ اور کیا کرنا چاہیئے، کے بارے میں سیکھیں گے۔

**سبق 7: تبدیلیوں سے نمٹنا**

طلباہ مڈل اسکول کے سالوں کے دوران پیدا ہونے والی جسمانی، جذبائی اور سماجی تبدیلیوں کی نشاندہی کریں گے۔

[Type here]

- طلباء کو یہ سمجھنے میں مدد کرنا کہ تبدیلی زندگی کا ایک ناگزیر حصہ ہے۔
- طلباء کو تبدیلیوں کے دوران پیدا ہونے والی صورتحال سے نمٹنے میں مدد کرنا۔

#### سبق 8: ذہنی دباؤ

- طالب علم دماغ اور جسم پر مختلف درجوں کے دباؤ کے اثرات کو پہچانیں گے۔
- طالب علم ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے مختلف طریقے استعمال کریں گے۔
- ذہنی دباؤ کی وضاحت
- ماحول میں ذہنی دباؤ کی وجوہات اور خدشات سے کیسے نمٹا جائے۔

تاریخ \_\_\_\_\_

والد یا والدہ/ سرپرست کے دستخط \_\_\_\_\_