

فیئر 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 دیئے جاتے ہیں۔ ESH کے ترمیم شدہ نصاب کے اندر تین یونٹس ہیں۔ تعلقات، حفاظت، اور اپنا آپ، جو ذیل میں بیان کیئے گئے ہیں۔ براہ مہربانی نوٹ کریں کہ ہر سال تمام اسباق نہیں پڑھائے جائیں گے۔ براہ مہربانی ہر سال مخصوص اسباق کی تدریس کے لیے، اپنے بچے کے خصوصی تعلیم کے ٹیچر سے رجوع کریں۔ 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 [Middle School \(7-8\)](#) , [High School \(9-12\)](#) پر دستیاب ہیں۔ اسباق [FCPS 24/7 \(Blackboard\) Parent View](#) پر دستیاب ہیں۔

براہ مہربانی یاد رکھیئے: 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 لیں 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 بنتی ہے۔
 طالب علم خاندان کے افراد کے کردار، فرائض اور ذمہ داریوں کے بارے میں ایک اضافی تفہیم تعمیر کریں گے۔

سبق 2: خاندان 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 سمجھنے 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

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 کی ایک اٹل حقیقت 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 آنے والی تبدیلیوں کی شناخت کرتے ہیں۔

سبق 7: ڈیٹنگ (باہمی رضامندی کے ساتھ کی جانے والی ملاقاتیں)

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

سبق 8: کام کی جگہ کے رویے اور 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 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 لگائیں جن میں آپ نہیں چاہتے کہ آپ کا بچہ شرکت کرے۔)

اسکول کے حفاظتی ضابطے

سبق 1: بنیادی حفاظت

طالب علم مڈل اسکول کے سالوں کے دوران ذاتی حفاظتی مسائل کے بارے میں جانیں گے اور ذاتی حفاظت برقرار رکھنے (خطرناک حالات سے بچنے) کے طریقوں کی نشاندہی کریں گے۔

سبق 2: اسکول کے قوانین

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

سبق 3: اصول # 4: نرم رویہ

طالب علم مڈل اسکول کے سالوں کے دوران ہونے والے ذاتی حفاظتی مسائل کے بارے میں جانیں گے اور ذاتی حفاظت برقرار رکھنے (خطرناک حالات سے بچنے) کے طریقوں کی نشاندہی کریں گے۔
طلباء استحصال کی مختلف اقسام کے بارے میں جانیں گے اور ہر قسم کے استحصال (غڈہ کردی) سے بچنے اور نمٹنے کی حکمت عملیوں اور مدد حاصل کرنے کے طریقوں کی شناخت کریں گے۔

سبق 4: بس کے حفاظتی اصول

طالب علم مڈل اسکول کے سالوں کے دوران ہونے والے ذاتی حفاظتی مسائل کے بارے میں جانیں گے اور ذاتی حفاظت برقرار رکھنے (خطرناک حالات سے بچنے) کے طریقوں کی نشاندہی کریں گے۔

کمیونٹی کے حفاظتی اصول

سبق 5: کمیونٹی کے اصول

طالب علم مڈل اسکول کے سالوں کے دوران ہونے والے ذاتی حفاظتی مسائل کے بارے میں جانیں گے اور ذاتی حفاظت برقرار رکھنے (خطرناک حالات سے بچنے) کے طریقوں کی نشاندہی کریں گے۔
طلباء استحصال کی اقسام جانیں گے اور اس سے بچاؤ کے طریقوں، نمٹنے کی حکمت عملیوں اور ہر طرح کے استحصال میں مدد کے ذرائع کی نشاندہی کریں گے۔

سبق 6: پیدل چلنے والوں کی حفاظت

طالب علم مڈل اسکول کے سالوں کے دوران ہونے والے ذاتی حفاظتی مسائل کے بارے میں جانیں گے اور ذاتی حفاظت برقرار رکھنے (خطرناک حالات سے بچنے) کے طریقوں کی نشاندہی کریں گے۔

سبق 7: گروپ میں حفاظت

طالب علم مڈل اسکول کے سالوں کے دوران ہونے والے ذاتی حفاظتی مسائل کے بارے میں جانیں گے اور ذاتی حفاظت برقرار رکھنے (خطرناک حالات سے بچنے) کے طریقوں کی نشاندہی کریں گے۔

سبق 8: شرم گاہ

طالب علم مڈل اسکول کے سالوں کے دوران ہونے والے ذاتی حفاظتی مسائل کے بارے میں جانیں گے اور ذاتی حفاظت برقرار رکھنے (خطرناک حالات سے بچنے) کے طریقوں کی نشاندہی کریں گے۔
طلباء استحصال کی اقسام جانیں گے اور اس سے بچاؤ کے طریقوں، نمٹنے کی حکمت عملیوں اور ہر طرح کے استحصال میں مدد کے ذرائع کی نشاندہی کریں گے۔

گھر کے حفاظتی اصول

سبق 9: گھر کے حفاظتی اصول

طالب علم مڈل اسکول کے سالوں کے دوران ہونے والے ذاتی حفاظتی مسائل کے بارے میں جانیں گے اور ذاتی حفاظت برقرار رکھنے (خطرناک حالات سے بچنے) کے طریقوں کی نشاندہی کریں گے۔
طلباء انٹرنیٹ سے متعلق تحفظ کے بارے میں جانیں گے۔
تفصیلی بیان: تدریس میں شامل ہے کہ نقصان پہنچانے والے افراد کس طرح سے انٹرنیٹ کے استعمال کے ذریعے نوجوانوں سے ناجائز فائدہ اٹھاتے ہیں اور اس کے علاوہ نقصان پہنچانے والے افراد کی طرف سے انٹرنیٹ کے ذریعے استعمال کیے جانے والے عام حربے اور بہلانا پھسلانا اور ذاتی معلومات کی حفاظت کے طریقے اور نا پسندیدہ صورت حال میں بالغ افراد کی مدد لینے کی تدابیر، شامل ہیں۔

سبق 10: ہنگامی حالات

طالب علم مڈل اسکول کے سالوں کے دوران ہونے والے ذاتی حفاظتی مسائل کے بارے میں جانیں گے اور ذاتی حفاظت برقرار رکھنے (خطرناک حالات سے بچنے) کے طریقوں کی نشاندہی کریں گے۔

سبق 11: گھر کے حفاظتی اصول

طالب علم مڈل اسکول کے سالوں کے دوران ہونے والے ذاتی حفاظتی مسائل کے بارے میں جانیں گے اور ذاتی حفاظت برقرار رکھنے (خطرناک حالات سے بچنے) کے طریقوں کی نشاندہی کریں گے۔

سبق 12: انٹرنیٹ سے متعلق تحفظ

طالب علم مڈل اسکول کے سالوں کے دوران ہونے والے ذاتی حفاظتی مسائل کے بارے میں جانیں گے اور ذاتی حفاظت برقرار رکھنے (خطرناک حالات سے بچنے) کے طریقوں کی نشاندہی کریں گے۔
طالب علم انٹرنیٹ سے متعلق حفاظتی مسائل کے بارے میں جانیں گے اور ذاتی معلومات کی حفاظت کے طریقے اور نا پسندیدہ صورت حال میں بالغ افراد کی مدد لینے کی تدابیر، دریافت کریں گے۔

سبق 13: سوشل میڈیا-الیکٹرانک ڈیوائس

طالب علم مڈل اسکول کے سالوں کے دوران ہونے والے ذاتی حفاظتی مسائل کے بارے میں جانیں گے اور ذاتی حفاظت برقرار رکھنے (خطرناک حالات سے بچنے) کے طریقوں کی نشاندہی کریں گے۔
طالب علم انٹرنیٹ سے متعلق حفاظتی مسائل کے بارے میں جانیں گے اور ذاتی معلومات کی حفاظت کے طریقے اور نا پسندیدہ صورت حال میں بالغ افراد کی مدد لینے کی تدابیر، دریافت کریں گے۔

سبق 14: یونٹ کا جائزہ

طالب علم مڈل اسکول کے سالوں کے دوران ہونے والے ذاتی حفاظتی مسائل کے بارے میں جانیں گے اور ذاتی حفاظت برقرار رکھنے (خطرناک حالات سے بچنے) کے طریقوں کی نشاندہی کریں گے۔
طالب علم انٹرنیٹ سے متعلق حفاظتی مسائل کے بارے میں جانیں گے اور ذاتی معلومات کی حفاظت کے طریقے اور نا پسندیدہ صورت حال میں بالغ افراد کی مدد لینے کی تدابیر، دریافت کریں گے۔
طلباء استحصال کی اقسام جانیں گے اور اس سے بچاؤ کے طریقوں، نمٹنے کی حکمت عملیوں اور ہر طرح کے استحصال میں مدد کے ذرائع کی نشاندہی کریں گے۔

جذباتی اور سماجی صحت ذاتی یونٹ
سبق 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 لگائیں جن میں آپ نہیں جانتے کہ آپ کا بچہ شرکت کرے۔)

سبق 1: دلچسپیاں

طالب علم اپنی صلاحیتوں کا جائزہ لیں گے۔ ذاتی خوبیوں کی شناخت کرتے ہوئے اپنی قدر و قیمت میں اضافہ کرنا شامل ہے۔

سبق 2: IEP کے حصول کے اہداف

طالب علم اپنی صلاحیتوں کا جائزہ لیں گے۔ ذاتی خوبیوں کی شناخت کرتے ہوئے اپنی قدر و قیمت میں اضافہ کرنا شامل ہے۔ IEP میٹنگ سے تعارف – یہ کیا ہے اور کیوں اہم ہے؟ دلچسپیوں، مضبوطیوں، صلاحیتوں اور کریئر کے مقاصد IEP کے ٹرانزیشن پیج پر لکھنا۔

سبق 3: IEP میٹنگ (یہ سبق ان طلباء کے لیے تیار کیا جاتا ہے جو اپنی IEP میٹنگوں میں شرکت کرتے ہیں/کریں گے)

طالب علم اپنی صلاحیتوں کا جائزہ لیں گے۔ ذاتی خوبیوں کی شناخت کرتے ہوئے اپنی قدر و قیمت میں اضافہ کرنا شامل ہے۔ اپنی IEP میٹنگ چلانے کی پریکٹس۔ IEP میٹنگ میں اپنی ذاتی مضبوطیوں، صلاحیتوں اور مقاصد پر بحث کرنا۔

سبق 4: ذمہ داری

طالب علم اپنے رویے کے خود ذمہ دار ہوں گے۔ ذمہ داری کا کیا مطلب ہے، اس بارے بارے میں سیکھنا۔ ذمہ داری کو کیسے نبھایا جاتا ہے، اس بارے میں سیکھنا۔

سبق 5: جذبات

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۔ طلباء مختلف جذبات اور انہیں کیسے سمبھالا جاتا ہے، اس کے بارے میں سیکھیں گے۔

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

سبق 5: جذبات۔ اساتذہ اپنی صوابدید استعمال کرتے ہوئے یہ فیصلہ کریں گے کہ آیا یہ سبق طلباء 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 حوالے سے مناسب رویے کے استعمال کے بارے میں جانیں گے۔ ذہنی دباؤ کی وضاحت۔ طلباء ذہنی دباؤ اور اس سے نمٹنے کے بارے میں سیکھیں گے۔

سبق 7: تبدیلی سے نمٹنا

طلباء مڈل اسکول کے سالوں کے دوران پیدا ہونے والی جسمانی، جذباتی اور سماجی تبدیلیوں کی نشاندہی کریں گے۔ طلباء کو یہ سمجھنے میں مدد کرنا کہ تبدیلی زندگی کا ایک ناگزیر حصہ ہے۔ طلباء کو تبدیلیوں کے دوران پیدا ہونے والی مختلف صورتحال سے نمٹنے میں مدد کرنا۔

سبق 8: ذہنی دباؤ سے نمٹنا

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 ان خدشات سے کیسے نمٹا جائے۔

تاریخ

والد یا والدہ/ سرپرست کے دستخط