ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ

ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ (ਪੀ ਈ) ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ, ਖੇਡਾਂ, ਡਾਂਸ, ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਹੋਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਜੇਰੇ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਲਚਕਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਤਕੜੇ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਪੀ ਈ ਕੌਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ?

ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗਰੇਡ 10 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਨੇਮ ਨਾਲ ਪੀ ਈ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆ ਮਹਿਕਮਾ **ਵੀ** ਇਹ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ (ਡੀ ਪੀ ਏ) ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ।

ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ: ਡੀ ਪੀ ਏ ਦੇ 15 ਮਿੰਟ।

ਗਰੇਡ 1 **ਤੋਂ** 9: ਡੀ ਪੀ ਏ ਦੇ 30 ਮਿੰਟ।

ਗਰੇਡ 10 **ਤੋਂ** 12: ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਹਫਤੇ ਦੇ ਡੀ ਪੀ ਏ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ ਪੂਰੇ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਡੀ ਪੀ ਏ ਗਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਪੀ ਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੀ ਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

ਵਿਦਿਆ ਮਹਿਕਮਾ ਯਕੀਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਬਿਹਤਰ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਾਲਗ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਖੋਜ ਅਧਿਐਨ ਇਸ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਇਹ ਦਿਖਾ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਇਹ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਟੀਮਵਰਕ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ;
- ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ;
- ਤਕੜਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਿਸਟਮ (ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ) ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ; ਅਤੇ
- ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖੋਜ ਅਧਿਐਨ ਇਹ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਵਤੀਰਾ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਵਧੀਆ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

"Fine Arts and Physical Education"

[Punjabi]

ਇਹ ਬਰੋਸ਼ਰ ਵੀ ਐੱਸ ਬੀ (VSB) ਸਵਿਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਲੋਂ ਸਪੌਂਸਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ (ESL/ELL) ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਲੀਏਜੋਨ ਵਰਕਰਾਂ (MCLW) ਦੀ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬਰੋਸ਼ਰਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ।

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

ਫਾਇਨ ਆਰਟਸ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ

ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ

ਫਾਇਨ ਆਰਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੀ ਹਨ?

ਫਾਇਨ ਆਰਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਡਰਾਇੰਗ, ਪੇਂਟਿੰਗ, ਤਰਾਸ਼ ਕਲਾ, ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਬਰਤਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕਲਾ, ਬੁਣਨ ਕਲਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਡਰਾਮਾ, ਨਾਚ, ਬੈਂਡ ਅਤੇ ਡਾਂਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਸਕੂਲ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬੀ ਸੀ ਦਾ ਵਿਦਿਆ ਮਹਿਕਮਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਲਾਤਮਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਅਕਾਦਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਲੋਂ ਇਹ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਫਾਇਨ ਆਰਟਸ (ਐੱਫ ਏ) ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ (ਪੀ ਈ) ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਹੈ।

ਐੱਫ ਏ ਅਤੇ ਪੀ ਏ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜ਼ਬਾਨ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹਨ।

ਖੋਜ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਫਾਇਨ ਆਰਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਗੁਣ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ;
- ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਲੈਣ ਦੀ ਇੱਛਾ; ਅਤੇ
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਹੁਨਰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕੰਮ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਆਰਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਡਰਾਇੰਗ, ਪੇਂਟਿੰਗ, ਆਦਿ) ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ:

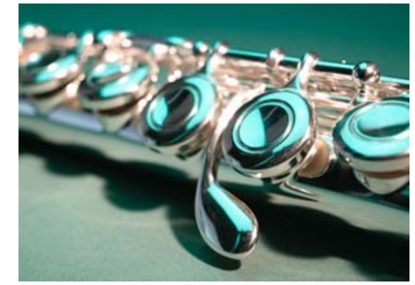
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੇ ਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜ਼ਬਾਨ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ;
- ਇਹ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬਣ ਕੇ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਹਨ, ਉਹ ਕਿੱਥੋਂ ਆਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਕੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ;
- ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਅਤੇ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੇ ਕੇ;
- ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਹਾਂਪੱਖੀ ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਕੇ; ਅਤੇ
- ਖਾਸ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਗੁਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਰਟਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਕਦਰਦਾਨੀ ਵਧਾ ਕੇ।

ਡਰਾਮੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਐਕਟਿੰਗ, ਡਾਇਰੈਕਟਿੰਗ, ਆਦਿ) ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਦੇ;
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਅਲਾਪ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਵਾ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨ, ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਬੋਲਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ;
- ਪਲਾਟ, ਪਾਤਰ, ਅਤੇ ਮੰਚ-ਸੱਜਾ (ਸੈਟਿੰਗ) ਦੀ ਸਮਝ ਵਧਾਉਣ ਦੇ; ਅਤੇ
- ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨ, ਟੀਮ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੇ।

ਸੰਗੀਤ ਮੰਡਲੀ/ਸਮੂਹ ਗਾਨ (ਗਾਉਣ) ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮੌਕੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:

- ਜ਼ਬਾਨ ਬੋਲਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੇ;
- ਸਹੀ ਉਚਾਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਦੇ;
- ਰਵਾਇਤੀ ਤੋਂ ਆਧੁਨਿਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਦੀ ਵਿਆਕਰਨ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਵਾਕਫ ਹੋਣ ਦੇ;
- ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਟਾਇਲਾਂ ਲਈ ਕਦਰਦਾਨੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੇ; ਅਤੇ
- ਸਾਂਝੇ ਗਰੁੱਪ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ।



ਬੈਂਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮੌਕੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਜਿਸ ਲਈ ਜ਼ਬਾਨ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ;
- ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੇ;
- ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੇ ਕਿ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ, ਧੀਰਜ, ਅਤੇ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ;
- ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਟਾਇਲਾਂ ਲਈ ਕਦਰਦਾਨੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੇ;
- ਅਜਿਹੇ ਹੁਨਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ; ਅਤੇ
- ਸਾਂਝੇ ਗਰੁੱਪ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ, ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਅਤੇ ਸ਼ੁਗਲ ਕਰਨ ਦੇ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੌਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਫਾਇਨ ਆਰਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।