

ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨਾ

ਇਹ ਕਲੱਬਾਂ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਟੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਲੱਬਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਣਨਾ;
- ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣਾ;
- ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਕਰਨਾ;
- ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਿਚ ਨਿਗਰਾਨ ਬਣਨਾ;
- ਬਹੁਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕਲੱਬਾਂ;
- ਗੇਅ/ਸਟਰੋਟ ਅਲਾਈਨ ਕਲੱਬਾਂ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ);
- ਲੇਚ ਸਮੇਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ)।

ਜੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਉਹ ਕਲੱਬ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਬੰਧਕ, ਸਟੂਡੈਂਟ ਕੌਂਸਲ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਕਮੇਟੀ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਕ ਖਾਸ ਕਲੱਬ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਦੇਵੇ। ਸਕੂਲ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਕੀ ਕੋਈ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਚਲਾਏਗਾ, ਅਤੇ ਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ।

ਸਟੂਡੈਂਟ ਕੌਂਸਲ (ਐੱਸ ਸੀ)

ਸਾਰੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਅਤੇ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਟੂਡੈਂਟ ਕੌਂਸਲ ਹੈ। ਸਟੂਡੈਂਟ ਕੌਂਸਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਗਰੁੱਪ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ ਗਰੇਡ ਪੱਧਰ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਟੀਚਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੋਣ, ਐੱਸ ਸੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪਲੈਨਾਂ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਮਾਜਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਂਸ;
- ਖਾਸ ਸਕੂਲ ਦਿਨ ਜਿਵੇਂ ‘ਕਰੋਜ਼ੀ ਹੈਟ ਡੇ’;
- ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਲਈ ਫੰਡ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ;
- ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿਹੜੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ
ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ
ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਵਲੋਂ
ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
ਇਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।**

ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ, ਮਿਡਲ, ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਇਕ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋਣਗੀਆਂ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।



“Extracurricular Activities”

[Punjabi]

ਇਹ ਬਹੇਸ਼ਰ ਵੀ ਐੱਸ ਬੀ (VSB) ਸਵਿਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਲੋਂ ਸਪੈਸਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ (ESL/ELL) ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਲੀਈਜ਼ੇਨ ਵਰਕਰਾਂ (MCLW) ਦੀ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਸਾਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬਹੇਸ਼ਰਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ।



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

**ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ
ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ**

ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਉਹ ਕਲੱਬਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸ਼ਕਲ ਦੇ ਆਮ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ:

- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਨ।
- ਸ਼ਕਲ ਦੇ ਆਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਜਾਂ ਲੰਚ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਟੀਚਰਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਕਲ ਦੇ ਹੋਰ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ।

ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਮੰਤਵ ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ:

- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ;
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ; ਅਤੇ
- ਸ਼ਕਲ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਾਇਦਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ:

- ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਕੇ;
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਖ ਕੇ;
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਦੇਸਤ ਬਣਾ ਕੇ;
- ਸ਼ਕਲ ਕਮਿਊਨਟੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਕੇ;
- ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਸ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਕੇ;
- ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ; ਅਤੇ
- ਟੀਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਕੇ।

ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਵੇਖੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਕਲਾ ਅਤੇ ਐਕਟਿੰਗ ਦੀ ਕਲਾ;
- ਅਕਾਦਮਿਕ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ;
- ਖੇਡਾਂ;
- ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨ ਦੇ ਮੌਕੇ।



ਵੇਖੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਕਲਾ ਅਤੇ ਐਕਟਿੰਗ ਦੀ ਕਲਾ

ਸਾਰੇ ਧੰਧਰਾਂ ਦੇ ਸ਼ਕਲ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਡਰਾਮਾ;
- ਆਰਟ;
- ਡਾਂਸ;
- ਡਿਲਮ;
- ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ;
- ਸੰਗੀਤ ਮੰਡਲੀ;
- ਬੈਂਡ।

ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਕਲੱਬਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸਤਰੰਜ;
- ਰਚਨਾਤਮਕ ਲੇਖਟੀ;
- ਸਾਈਟ;
- ਹਿਸਾਬ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ;
- ਸਟੂਡੈਂਟ ਅਖਬਾਰ;
- ਵਾਤਾਵਰਣ।

ਖੇਡਾਂ

ਸਾਲ ਭਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੱਤੜੜ, ਸਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਬਹਾਰ ਤੁੱਤ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਹਨ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰੇਡਾਂ ਦੇ ਖਾਸ ਧੰਧਰਾਂ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਅਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਰਲਵੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਜਾਂ ਮਿਡਲ ਸ਼ਕਲ ਦੇ ਧੰਧਰ ਨਾਲੋਂ ਸੈਕੰਡਰੀ ਧੰਧਰ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਮ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਡਭਿੰਟਨ;
- ਬਾਸਕਟਬਾਲ;
- ਸੰਕਰ;
- ਸੌਫਟਬਾਲ;
- ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ;
- ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ;
- ਵਾਲੀਬਾਲ;
- ਕੁਸਤੀਆਂ।

