

## ایسٹر کی چھٹیوں کے بعد گھر سے کام کرنے سے متعلق بنیادی معلومات

تبدیلی: اسکول کی طرح پانچ گھنٹے کے ٹائم ٹیبل پر گھر سے کام کرنا ممکن نہیں اور ہوم اسکولنگ اس طرح سے ہوتی بھی نہیں ہے طلباء اور والدین کی رائے ہمیں بتاتی ہے کہ یہ چیلنجنگ اور ذہنی تناؤ کا باعث ہے۔ اس لیے، ہم روز زیادہ کچھ اردن کی شروعات کریں گے جس میں چار 'سیشنز' ہوں گے۔ یہ سیشن ایک گھنٹہ سے زیادہ نہیں ہوں گے اور کچھ اس سے بھی مختصر ہوں گے۔ آپ کو ان سیشنز کے ساتھ کام کرنے کے طریقے تلاش کرنے کی ضرورت ہوگی جو آپ کے گھر والوں کے لیے بھی قابل انتظام ہوں اور اگر آپ کو اس حوالے سے مزید مدد کی ضرورت ہو تو برائے مہربانی ہم سے رابطہ کریں۔

ہر روز جسمانی سرگرمی / ورزش کی حوصلہ افزائی کی جانی چاہیے اور نوجوانوں کے انتخاب کرنے کے لیے کافی کچھ ہے۔ ہم سب کو جسمانی طور پر ہر دن متحرک رہنا چاہیے کیونکہ اس سے ذہنی تناؤ، اضطراب کو دور کرنے کے ساتھ ساتھ مضبوط ہڈیوں، پٹھوں، دل اور مدافعتی نظام کی تعمیر میں بھی مدد ملتی ہے۔ حکومتی رہنمائی کے مطابق ہر دن 60 منٹ کی جسمانی سرگرمی لازمی کرنی چاہیے۔ لہذا براہ کرم آپ یہ یقینی بنائیں کہ آپ کی بیٹی ہر روز کچھ ورزش ضرور کرے۔

منصوبہ بندی اور غور کرنے کا وقت اہم ہے، ہر ہفتہ کے لیے اہداف مرتب کریں اور پھر ہفتے کے اختتام پر دیکھیں کہ تمام معاملات آپ کی منصوبہ بندی کے مطابق ہی گزرے ہیں!

اساتذہ سے رابطہ بنیادی طور پر اسکول کے فراگ کے نوٹس بورڈ کے ذریعہ ہوگا، جہاں ضروری ہو اتو ای میل کے ذریعہ فالو اپ بھی ہوگا۔ اساتذہ ہر وقت آن لائن نہیں ہوں گے مگر پھر بھی وہ جلد سے جلد آپ کے سوالوں کا جواب دینے کی کوشش کریں گے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ کی بیٹی اسکول کے دیئے گئے کام کو کرنے کی بھرپور کوشش کرے۔

ذاتی ترقی کے سیشنوں میں جرنل کی سرگرمیاں، منصوبہ بندی کے لیے وقت اور ہوم اسکولنگ کے ساتھ ہونے والی پیشرفت پر غور کرنا، اسکول / دیگر معاونین سے رابطہ کرنا اور جاری منصوبوں کو بھی شامل کرنا ضروری ہے۔ ان منصوبوں میں پودوں کو اگانا، دلچسپی کے موضوع پر ذاتی جرنل تیار کرنا، کھانا پکانا سیکھنا، پوڈ کاسٹ کا استعمال کرتے ہوئے دنیا کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنا، خاندان یا دوستوں کو خط لکھنا وغیرہ شامل ہو سکتے ہیں۔ ان منصوبوں کی نوعیت کی وجہ سے، ان پر خرچ کرنے والا وقت بھی مختلف ہوگا اور ایسٹر کے بعد فراگ پر اس حوالے سے مزید ہدایات پوسٹ کی جائیں گی۔ جسمانی سرگرمی بھی ان سیشنوں میں ہو سکتی ہے کیونکہ اسے کرنے سے ہماری ذہنی صلاحیت اور دماغی تندرستی بہتر ہوتی ہے۔

ساتویں، آٹھویں اور نویں کلاس کے سیشنز اس طرح ہوں گے:-

|                           | Session 1 ایک                     | Session 2 دو                      | Session 3 تین                     | Session 4 چار                      |
|---------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| <b>Monday</b><br>پیر      | Personal development<br>ذاتی ترقی | Maths<br>ریاضی                    | Humanities<br>ہیومنٹیز            | Science<br>سائنس                   |
| <b>Tuesday</b><br>منگل    | English<br>انگریزی                | ADT<br>اے ڈی ٹی                   | MFL<br>جدید زبانیں                | Personal development<br>ذاتی ترقی  |
| <b>Wednesday</b><br>بدھ   | Science<br>سائنس                  | Personal development<br>ذاتی ترقی | Performing Arts<br>پرفارمنگ آرٹس  | Maths<br>ریاضی                     |
| <b>Thursday</b><br>جمعرات | Humanities<br>ہیومنٹیز            | Science<br>سائنس                  | Personal development<br>ذاتی ترقی | English<br>انگریزی                 |
| <b>Friday</b><br>جمعہ     | Personal development<br>ذاتی ترقی | English<br>انگریزی                | Maths<br>ریاضی                    | ICT/Computing<br>آئی سی / کمپیوٹنگ |

دسویں اور گیارویں کلاس کے سیشنز اس طرح ہوں گے:-

|                           | Session 1 ایک                     | Session 2 دو                      | Session 3 تین                     | Session 4 چار                       |
|---------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Monday</b><br>پیر      | English<br>انگریزی                | Personal development<br>ذاتی ترقی | Maths<br>ریاضی                    | Option A*<br>آپشن اے                |
| <b>Tuesday</b><br>منگل    | Science<br>سائنس                  | Option B*<br>آپشن بی              | Personal development<br>ذاتی ترقی | Option C<br>آپشن سی                 |
| <b>Wednesday</b><br>بدھ   | Maths<br>ریاضی                    | Option C<br>آپشن سی               | English<br>انگریزی                | Personal development**<br>ذاتی ترقی |
| <b>Thursday</b><br>جمعرات | Personal development<br>ذاتی ترقی | English<br>انگریزی                | Option A<br>آپشن اے               | Science<br>سائنس                    |
| <b>Friday</b><br>جمعہ     | Option B<br>آپشن بی               | Science<br>سائنس                  | Personal development<br>ذاتی ترقی | Maths<br>ریاضی                      |

\* طلباء کی وضاحت کے لیے آپ کے ٹائم ٹیبل پر آپشن A سب سے پہلے آپشن ہے، آپشن B اگلا اور پھر اسی طرح سے آگے کے آپشن ہیں۔

\*\* دسویں کے طلباء سے یہ بھی توقع کی جائے گی کہ وہ ہر پندرہ دن بعد مذہبی تعلیم کا ایک 'سیشن' مکمل کریں گے۔ تمام مضامین کا کام فراگ کے ذریعے مہیا کیا جائے گا۔