

## ਪਰਿਵਾਰਕ ਪੱਤਰ

# ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਫਲੈਸ਼

---

ਪਿਆਰੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤ,

ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਲਦੀ ਹੀ ਸਾਡੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜਵਾਨੀ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਫਲੈਸ਼ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਪੜ੍ਹਾਵਾਂਗੇ। ਫਲੈਸ਼ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ - ਸੀਏਟਲ ਅਤੇ ਕਿੰਗ ਕਾਉਂਟੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਹੈ। ਇਹ ਆਦਰਪੂਰਣ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸੋਸ਼ਣ, ਜਵਾਨੀ, ਪ੍ਰਜਨਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਫਲੈਸ਼ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮੁੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ FLASH ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ: ਸਵਾਲ ਦੇ ਅਸਲ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੁੱਲ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖਾਸ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜੋ। ਫਲੈਸ਼ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹੋਮਵਰਕ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ ਵੀ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਣ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਰਥਕ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ [kingcounty.gov/health/flash](http://kingcounty.gov/health/flash) 'ਤੇ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਫਲੈਸ਼ ਪਾਠ ਆਨਲਾਈਨ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਦਿਲੋਂ,

ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਫਲੈਸ਼ ਗ੍ਰੇਡ 4-6  
ਲਾਗੂਕਰਨ ਟੂਲਕਿੱਟ

# ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਫਲੈਸ਼ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹੋਮਵਰਕ

ਫਲੈਸ਼ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜਵਾਨੀ, ਸਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ। ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਸੇ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਫਲੈਸ਼ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹੋਮਵਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਫਲੈਸ਼ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹੋਮਵਰਕ ਸਵਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫਲੈਸ਼ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹੋਮਵਰਕ ਗੱਲਬਾਤ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਣਗੇ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਹੋਮਵਰਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਸੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੋਮਵਰਕ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹੋਮਵਰਕ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕੀਮਤੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਹੋਮਵਰਕ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਹਰ ਦਿਨ ਦੇ ਪਾਠ ਲਈ ਸਿਰਫ ਸਵਾਲ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਇੱਕ ਪਾਠ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਸਾਈਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬਾਲਗ ਦੇ ਦਸਤਖਤ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਮ

FLASH Family Homework Questions	Initials of adult
ਪਾਠ 1: ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਅੱਜ ਦੇ ਪਾਠ ਲਈ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਫਲੈਸ਼ ਫੈਮਿਲੀ ਹੋਮਵਰਕ ਬਾਰੇ ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।	
ਪਾਠ 2: ਪਰਿਵਾਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਖਾਸ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?	
ਪਾਠ 3: ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ। ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੀ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?	
ਪਾਠ 4: ਲਿੰਗ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ	

ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਫਲੈਸ਼ ਗ੍ਰੇਡ 4-6

ਲਾਗੂਕਰਨ ਟੂਲਕਿੱਟ

FLASH Family Homework Questions	Initials of adult
ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਲਿੰਗ ਵਿਤਕਰਾ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਿਆ ਹੈ?	
ਪਾਠ 5: ਦੇਸਤੀ ਦੇਸਤ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?	
ਪਾਠ 6: ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਖ਼ਤ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ?	
ਪਾਠ 7: ਸਹਿਮਤੀ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਕ ਹੁਨਰ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ?	
ਪਾਠ 8: ਜਿਨਸੀ ਸੋਸ਼ਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਬਾਲਗ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੂਹਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਹ ਤਿੰਨ ਲੋਕ ਕੌਣ ਹਨ ਜੋ ਮੈਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਇਹ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ?	
ਪਾਠ 9: ਪ੍ਰਜਨਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਿਵਸ 1 ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪ੍ਰਜਨਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?	
ਪਾਠ 10: ਪ੍ਰਜਨਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਿਵਸ 2 ਪ੍ਰਜਨਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਗੱਲ ਕੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੇ ਹੁੰਦੇ?	
ਪਾਠ 11: ਜਵਾਨੀ ਦਿਵਸ 1 ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?	
ਪਾਠ 12: ਜਵਾਨੀ ਦਿਵਸ 2 ਅਜਿਹੀ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ?	
ਪਾਠ 13: ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਕੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?	
ਪਾਠ 14: ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ HIV ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੀ?	
ਪਾਠ 14: ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ HIV ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੀ?	