

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ...

ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 11 ਤੋਂ 14 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ

ਕਾਫ਼ੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੀਰੀਅਡ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ 5 ਦਿਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਗ਼ੈਰ-ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਪਰ, ਕਾਫ਼ੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਾਲਾਨਾ 20 ਦਿਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗ਼ੈਰ-ਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਸੀ: ਪੀਰੀਅਡ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ ਕਮਿਸ਼ਨਰ SA

ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰੋਤ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਦਰ ਸਹਿਤ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਗੰਭੀਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ ਕਮਿਸ਼ਨਰ SA

ਪੀਰੀਅਡ ਗ਼ਰੀਬੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ: ਮਾਹਵਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ, ਪਖਾਨੇ ਅਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਤੱਕ ਨਾਕਾਫ਼ੀ ਪਹੁੰਚ। ਸਨਮਾਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ

# Period Positivity

accessibility equity dignity

ਸਾਡਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਪੀਰੀਅਡ ਪੌਜ਼ਟਿਵ

ਇੱਕ ਪੀਰੀਅਡ ਪੌਜ਼ਟਿਵ ਸਕੂਲ ਵਜੋਂ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਹੂਲਤਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਂਗੇ:

ਨਿਰਧਾਰਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਟਾਇਲਟਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਡਿਸਪੈਂਸਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਸੈਨੇਟਰੀ ਪੈਡਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ।

ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ PDHPE ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਉਦੇਸ਼ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਗਲਤਫ਼ਹਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਮਨਾਹੀਸ਼ੁਦਾ ਰੀਤਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦਾ

ਸਮਝ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ।

ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਕੈਥੋਲਿਕ ਧਰਮ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਧਾਰਨਾਵਾਂ

ਕੈਥੋਲਿਕ ਸਕੂਲ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ, ਕਦਰ ਅਤੇ ਸਮਾਨਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਸਟਾਫ਼, ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਮੈਂਬਰ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਛਵੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸਾਥੀ ਬਣਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ।



ਅਸੀਂ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਡਾ ਸਾਥ ਦੇਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਯੁਵਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੀਰੀਅਡਾਂ ਬਾਰੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਣ।



ਤੁਸੀਂ ਮੱਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ?

ਮਾਹਵਾਰੀ ਇੱਕ ਅਸਹਿਜਤਾ ਵਾਲਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਆਮ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।



ਸਿੱਖਿਆ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਲਿੰਗ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਮਨਾਹੀਸ਼ੁਦਾ ਰੀਤਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਪੀਰੀਅਡ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਨਾਹੀਸ਼ੁਦਾ ਰੀਤਾਂ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਹੋਰ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਅਸੀਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣ "ਆਮ" ਹਨ।



ਹੇਠਾਂ ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੀ ਸਿੱਖਣਗੇ, ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਝਲਕ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵਿਚਾਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਲਾਸਰੂਮ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਗ੍ਰੇਡ	ਸਟੇਜ ਅਤੇ ਸਿਲੇਬਸ ਨਤੀਜਾ	ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਾਂਗੇ?	ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
ਕਿੰਡਰ	<p><b>ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ 1 PDe-1</b></p> <p>ਪਛਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕ ਕਿਵੇਂ ਵੱਧਦੇ ਅਤੇ ਬਦਲਦੇ ਹਨ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਸਰੀਰ ਦੇ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਅੰਗ</li> <li>• ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ: ਵੁਲਵਾ, ਯੋਨੀ, ਪਿਛਵਾੜਾ</li> <li>• ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦੇਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੁਲਵਾ, ਯੋਨੀ, ਪਿਛਵਾੜਾ, ਮਰਦਾਨਾ-ਲਿੰਗ, ਪਤਾਲੂ, ਅਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼</li> </ul>	<p><b>ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਵਿਚਾਰ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ</li> <li>• ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਅੰਗ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਹਨ।</li> <li>• ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਵਧਿਆ ਅਤੇ ਬਦਲਿਆ ਹੈ</li> </ul> <p><b>ਕਿਤਾਬਾਂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਸਰੀਰ - ਤੁਸੀਂ ਸਿਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤੱਕ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ - ਲਿਜ਼ੀ ਡਿਓਗ ਚਾਰਬੋਨੀਓ ਦੁਆਰਾ</li> </ul>
ਸਾਲ 1 ਅਤੇ 2	<p><b>ਪੜਾਅ 1- PD1-1</b> ਉਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਮਿਲਦਾ-ਜੁਲਦਾ ਅਤੇ ਵੱਖਰਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਜਦੋਂ ਉਹ ਛੋਟੇ ਸਨ, ਉਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹੁਣ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ</li> <li>• ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਿਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੁਲਵਾ, ਪਿਛਵਾੜਾ, ਯੋਨੀ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ, ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।</li> <li>• ਸਰੀਰ ਦੇ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਅੰਗ (ਹੋਰ)</li> </ul>	<p><b>ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਵਿਚਾਰ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦਾ ਹੈ</li> <li>• ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ</li> <li>• ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਅੰਗ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਹਨ।</li> </ul> <p><b>ਕਿਤਾਬਾਂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਕਿਸ ਕੋਲ ਕੀ ਹੈ? ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁੱਝ - ਰੋਬੀ ਐਚ ਹੈਰਿਸ ਦੁਆਰਾ (ਲੇਖਕ)</li> <li>• ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਲ ਮਿਲਿਆ - ਟੈਸ ਰੌਲੇ ਦੁਆਰਾ (ਲੇਖਕ)</li> </ul>
ਸਾਲ 3 ਅਤੇ 4	<p><b>ਪੜਾਅ 2-- PD2-1</b> ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਜਵਾਨੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ</li> <li>• ਜਵਾਨੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ</li> <li>• ਹਾਰਮੋਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ।</li> <li>• ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ</li> <li>• ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ</li> <li>• ਪੀਰੀਅਡ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ - ਪੀਰੀਅਡ ਅੰਡੀਆਂ, ਸੈਨੇਟਰੀ ਪੈਡ, ਟੈਂਪੋਨ</li> <li>• ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਮੱਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ</li> </ul>	<p><b>ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਵਿਚਾਰ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ</li> <li>• ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜਵਾਨੀ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦਾ ਹੈ</li> <li>• ਮਾਹਵਾਰੀ (ਪੀਰੀਅਡ) ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਪੀਰੀਅਡ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੋ</li> <li>• ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।</li> <li>• ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਅੰਗ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਹਨ।</li> </ul> <p><b>ਕਿਤਾਬਾਂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਸਪੈਸ਼ਲ ਗਰਲਜ਼ ਬਿਜ਼ਨਸ -ਫੇ ਐਂਜਲੋ, ਹੀਥਰ ਐਂਡਰਸਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਸਟਿਊਅਰਟ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ। ਜੂਲੀ ਡੇਵੀ ਦੁਆਰਾ ਚਿੱਤਰਿਤ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਵਿਭਿੰਨ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਪੀਰੀਅਡ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦਰ ਕਦਮ ਦਰ ਕਦਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।</li> </ul>
ਸਾਲ 5 ਅਤੇ 6	<p><b>ਪੜਾਅ 3 PD3.1</b> ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬਦਲਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। <b>PD3.3</b> ਹਮਦਰਦੀ, ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਆਦਰ ਦਾ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਜਵਾਨੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਹਵਾਰੀ।</li> <li>• ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਂਡੋਕ੍ਰਾਈਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਦੇ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ।</li> <li>• ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ</li> <li>• ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਨਜਿੱਠਣਾ - ਚੋਣ, ਨਿਪਟਾਰਾ, ਪਹੁੰਚ</li> <li>• ਭਾਗੀਦਾਰੀ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ</li> <li>• ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਮੱਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ</li> <li>• ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ</li> </ul>	<p><b>ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਵਿਚਾਰ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਕੁੱਝ ਆਮ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।</li> <li>• ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜਵਾਨੀ ਦੌਰਾਨ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</li> <li>• ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵਧੀਕ ਬਾਲਗ ਕੌਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।</li> <li>• ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜਵਾਨੀ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀ 'ਤੇ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।</li> <li>• ਮਾਹਵਾਰੀ (ਪੀਰੀਅਡ) ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।</li> <li>• ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੇਡਾਂ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।</li> <li>• ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ, ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।</li> <li>• ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਅੰਗ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਹਨ</li> </ul> <p><b>ਕਿਤਾਬਾਂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਸਪੈਸ਼ਲ ਗਰਲਜ਼ ਬਿਜ਼ਨਸ -ਫੇ ਐਂਜਲੋ, ਹੀਥਰ ਐਂਡਰਸਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਸਟਿਊਅਰਟ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ। ਜੂਲੀ ਡੇਵੀ ਦੁਆਰਾ ਚਿੱਤਰਿਤ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਵਿਭਿੰਨ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਪੀਰੀਅਡ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦਰ ਕਦਮ ਦਰ ਕਦਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।</li> </ul>