

ਇਹ ਫਾਰਮ ਮਾਪੇ / ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀ ਯੋਜਨਾ ਰਾਹੀਂ ਹੋਏ ਸੁਧਾਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਏਗਾ।

ਬੱਚੇ ਵਲੋਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਇਹ ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਰਲਵੀਂ-ਮਿਲਵੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ।
ਬੱਚੇ ਵਲੋਂ ਮੁੜਕੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਟੈੱਪ 2a ਫਾਰਮ ਭਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਹਰ ਨਵੀਂ ਪਹਿਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 24 ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਬੀਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਨੋਟ: ਪੜ੍ਹਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਟੈੱਪ 2b ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਟੈੱਪ 2 ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)।
ਸਾਰੇ ਕਦਮਾਂ ਪੜ੍ਹਾਵਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪੜ੍ਹਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ/ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ-ਸਟੈੱਪ-1
(ਸਟੈੱਪ 2a ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ)

- ਘਰ 'ਚ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- ਸਿੱਖਿਆ-ਗ੍ਰਹਿਣ ਸਬੰਧੀ ਆਰਾਮ: ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕਾਗਰਤਾ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਲਿਖਣਾ, ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਜ਼ ਦੇਖਣਾ।)
- ਸਰੀਰਕ ਆਰਾਮ: ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਨੋਰੰਜਨ ਮੌਜੂਦਾ ਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ/ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। (ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਗ੍ਰਹਿਣ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਆਰਾਮ) ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਇਆ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਹੁਣ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਸਟੈੱਪ 2 a ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ/ਯੋਗ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ/ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ/ਸਟੈੱਪ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। (ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਗ੍ਰਹਿਣ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਆਰਾਮ) ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਹ ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਹੁਣ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਸਟੈੱਪ 2a ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ/ਯੋਗ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਹੁਣ ਸਿੱਧਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਟੈੱਪ 2 ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰੱਥ/ਯੋਗ ਹੈ।

ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਦੇ ਦਸਤਖਤ _____ ਤਾਰੀਖ _____
ਟਿੱਪਣੀਆਂ _____
ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਇਨਚਾਰਜ ਦੇ ਦਸਤਖਤ _____
ਪੂਰਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਓ.ਐੱਸ.ਆਰ. ਨੂੰ ਕਾਪੀ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਲੱਛਣ ਦਾ ਮੁੜ ਜਾਹਰ ਹੋਣਾ/ਚਿੰਨ੍ਹ

- ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਮੁੜ ਜਾਗਰਿਤ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਉਸਦਾ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ/ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੇ ਮੁਆਇਨਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ

ਮੁੜ ਪੜ੍ਹਾਈ/ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ-ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਸਟੈਪ _____ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਰਖਵਾਲਾ ਦੇ ਦਸਤਖਤ _____

ਤਾਰੀਖ _____

ਟਿਪਣੀਆਂ _____

ਜੇਕਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਮੁੜ ਪਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਫਾਰਮ ਦੇ ਸਫਾ ਦੇ ਵਿੱਚ "ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਵਾਪਸੀ" ਖਾਨੇ ਵਿੱਚੋਂ ਮਸ਼ਵਰਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।

ਪੜ੍ਹਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ- ਸਟੈਪ/ਪੜਾਅ 2a

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕੂਲ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਉਸਨੂੰ ਕਲਾਸ-ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ-ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਐਸੀ ਸਥਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਸਰੀਰਕ ਆਰਾਮ-ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਨੋਰੰਜਕ/ਮੌਜ-ਮੇਲੇ ਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
 - ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਲਾਸ-ਰੂਮ ਤੇ ਤੌਰ-ਤਰੀਕੇ/ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਾਣ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਹੁਣ ਉਹ ਲੱਛਣ ਮੁਕਤ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਸਟੈਪ 2b ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਸਟੈਪ-2 ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਪਰਕ੍ਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ।

ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਦੇ ਦਸਤਖਤ _____ ਤਰੀਖ _____
ਟਿਪਣੀਆਂ _____

ਪੜ੍ਹਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ-ਸਟੈਪ/ਪੜਾਅ 2b

- ਸਟੂਡੈਂਟ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਬੱਧ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ-ਸਟੈਪ 2

- ਸਟੂਡੈਂਟ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਲਕੀ ਜੇਸ਼ੀਲੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਟੂਡੈਂਟ ਨਿਯਮਬੱਧ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਜੇਸ਼ੀਲੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਜ਼ਾਹਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ-ਸਟੈਪ-3 ਵੱਲ ਵਧਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ।
- ਫਾਰਮ C-4 ਸਕੂਲ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਸਟੈਪ 3 ਅਤੇ 4 ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਸੁਧਾਰ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਦੇ ਦਸਤਖਤ _____
ਤਾਰੀਖ _____
ਟਿਪਣੀਆਂ _____

ਜੇਕਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਮੁੜ ਪਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਫਾਰਮ ਦੇ ਸਫਾ ਦੇ ਵਿੱਚ “ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਵਾਪਸੀ” ਖਾਨੇ ਵਿੱਚੋਂ ਮਸ਼ਵਰਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ-ਸਟੈਪ-3

- ਸਟੂਡੈਂਟ ਕੇਵਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡ ਸਬੰਧੀ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਸਟੈਪ-4

- ਸਟੂਡੈਂਟ ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਛੋਹਾਂ ਨਾ ਹੋਣ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਨਾਚ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ), ਉਹ ਹਲਕੀ ਵਰਜ਼ਿਸ਼/ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ, ਬਿਨਾਂ ਛੋਹ ਕੋਈ ਖੇਡ ਜਾਂ ਛੋਹਾਂ ਰਹਿਤ ਕੋਈ ਖੇਡ ਵਰਗੀ ਡਰਿਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਟੂਡੈਂਟ ਨੇ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਸਟੈਪ 3 ਅਤੇ 4 ਪੂਰੇ ਕਰ ਲਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਹੈ।
- ਸਕੂਲ ਸੰਪਰਕ ਵਲੋਂ ਫਾਰਮ-ਚ-੪ ਮਾਪਿਆਂ/ਰਖਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ/ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਕੇ ਭੇਜ ਸਕਣ।

ਸਕੂਲ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦਾ ਨਾਮ _____

ਮੈਡੀਕਲ ਨਿਰੀਖਣ

- ਮੈਂ _____ (ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ/ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਨੇ _____ ਦਾ ਮੈਡੀਕਲ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਹੈ (ਸਟੂਡੈਂਟ ਦਾ ਨਾਮ) ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੁਆਉਂਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਲੱਛਣ ਮੁਕਤ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਬਕਾਇਦਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ/ਸਕੂਲ ਦੀ ਹੱਦ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ/ਸਕੂਲ ਵਿੱਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਛੋਹ ਰਹਿਤ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਟਰੇਨਿੰਗ/ਛੋਹ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੇ ਦਸਤਖਤ _____

ਤਾਰੀਖ _____

ਟਿਪਣੀਆਂ _____

ਸਟੂਡੈਂਟ ਵਲੋਂ ਸਟੈਪ-5 ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ C-4 ਫਾਰਮ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ/ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੇ ਦਸਤਖਤਾਂ ਨਾਲ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਮੁੜ ਪਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਫਾਰਮ ਦੇ ਸਫਾ ਦੇ ਵਿੱਚ "ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਵਾਪਸੀ" ਖਾਨੇ ਵਿੱਚੋਂ ਮਸ਼ਵਰਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਸਟੈਪ-5

- ਸਟੂਡੈਂਟ ਨਿਯਮਬੱਧ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ/ਸਕੂਲ ਅੰਦਰ-ਬਾਹਰ ਖੇਡਾਂ/ਸਕੂਲ ਵਿਚਕਾਰ ਛੋਟੇ ਮੁਕਤ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਖੇਡਾਂ/ਆਮ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ C-4 ਫਾਰਮ ਮਾਂ/ਬਾਪ/ਰਖਵਾਲੇ ਪਾਸ ਆਖਰੀ ਦਸਤਖਤਾਂ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣਾ ਹੈ।

- ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਅਮਲੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਛੋਟੇ ਵੀ ਸੀ, ਭਾਗ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਮੁਕਤ ਹੈ, ਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਸਮੇਤ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ, ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ।

ਮਾਂ/ਬਾਪ ਰਖਵਾਲੇ ਦੇ ਦਸਤਖਤ _____

ਤਾਰੀਖ _____

ਟਿਪਣੀਆਂ _____

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ-ਸਟੈਪ-6

- ਸਟੂਡੈਂਟ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਤੋਂ, ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛੋਟੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।