| **A picture containing diagram  Description automatically generated**  **ٹی ڈی ایس بی (TDSB) ایلیمینٹری ورچوئل (Virtual) اسکول فیملی نیوز لیٹر**  تمام ایلیمینٹری ورچوئل اسکول خاندانوں کو نیا سال مبارک ہو!   اگرچہ اس سال کا آغاز ایک مشکل آغاز ہے، لیکن ہم امید کرتے ہیں کہ تمام طلباء اور خاندان موجودہ حالات میں بہتر طور پرکام سر انجام دے رہے ہیں۔  ہم کلاس رومز میں ہونے والی عظیم چیزوں کے بارے میں سنتے رہتے ہیں اور متاثر ہوتے ہیں کہ طلباء نےکتنی اچھی طرح سے استقامت کی ہے۔ تمام ایلیمینٹری ورچوئل اسکول عملےکی طرف سے ہم آپ کی رواں شراکت داری کیلئے والدین/ سرپرستوں کا شکریہ بھی اداکرنا چاہیں گےکیونکہ ہم ایک ساتھ مِل کر آن لائن سیکھنےکے ماحول کو چلانےکو جاری رکھتے ہیں۔   مزید معلومات اور اَپ ڈیٹس کیلئے، براہِ مہربانی ملاحظہ کریں www.tdsb.on.ca/virtualschool اورٹوئٹر پر پیروی کریں @tdsbvs |
| --- |

**دماغی صحت اور فلاح و بہبود: سکون حاصل کرنا**

اپنی روزمرہ کی زندگی میں سکون حاصل کرنا مشکل ہو سکتا ہے، خاص طور پر جب ہم ورچوئل سیکھنے میں حصہ لینےکیلئے اتنے زیادہ آن لائن ہوتے ہیں۔ سکون اپنی دیکھ بھال کا ایک اہم حصہ ہو سکتا ہے۔ اپنے لئے تھوڑا سا وقت نکالنے سے ہماری توجہ دوبارہ مرکوز کرنے اور اپنی توانائی کی بحالی میں مدد ملتی ہے۔

اپنے دن میں سکون حاصل کرنےکیلئے یہاں [اسکول مینٹل ہیلتھ اونٹاریو](https://smho-smso.ca/)کے کچھ خیالات ہیں۔

اگر آپ کے پاس **ایک منٹ** ہے:

**زمین پرکھڑے ہو جائیں۔** رُکیں۔ اپنے جوتوں میں اپنے پیر محسوس کریں۔ اگر بیٹھے ہیں تو اپنے پیروں کو ہلکے سے فرش پر دبائیں۔

**یاد کریں۔**  وہ ایساکون ہے جو آپ کو مسکرانے پر مجبورکر دیتا ہے؟ ایک یا دو لمحوں کیلئے انہیں ذہن میں لائیں۔

اگر آپ کے پاس **پانچ منٹ ہیں:**

**تمہارا شکریہ کہیں۔** کسی دوست کو ٹیکسٹ میسیج کریں اورکسی چیزکیلئے انہیں شکریہ کہیں جو انہوں نے آپ کیلئے کی تھی۔

**سُنیں۔** اپنا پسندیدہ گانا لیں جو آپ آرام کرتے وقت سُنتے ہیں؟ پلےکے بٹن کو دبائیں!

**اسی لمحے میں رہیں۔** آن لائن ایک مُفت ذہن سازی کی رہنمائی/ مراقبہ تلاش کریں۔ ایک ایسا انداز ڈھونڈیں جو آپ کیلئے مناسب ہو۔

**صاف کریں۔** اپنا ٹائمر 5 منٹ پر سیٹ کریں اور اپنےکام کی جگہ کو صاف رکھنےکیلئے وقفہ لیں۔ اگر آپ کے پاس **10 منٹ ہیں:**

**روزنامچہ۔** ایسی 10 چیزیں لکھیں جن کیلئے آپ مشکور ہیں۔

**گھونٹ لیں۔ مخصوص ذائقہ۔** اپنی پسندیدہ چائے یا کسی دوسرے مشروب کا ایک کپ تیار کریں اور اس سے لطف اٹھائیں۔

**واک اِٹ آؤٹ**۔ بلاک کے اردگرد ٹہلیں۔

**رقص۔** ایک پسندیدہ گانا لیں جسے سُن کر آپ کا تھرکنےکو دل چاہے۔ پلےکو دبائیں۔ دوہرائیں۔    
  
اگر آپ کے پاس **30 منٹ یا اس سے زائد ہیں:**

**کسی دوست کو فون کریں۔** اس سے پوچھیں کہ وہ کیسا محسوس کر رہا ہے۔ اس کے ساتھ اپنے خیالات اور تجربات بھی شیئرکریں۔

**پسینہ۔** چلیں، دوڑیں، وزن کریں۔ آپ انتخاب کریں۔

**اسےکھینچیں۔** [آن لائن یوگاکی مُفت کلاس](https://yogawithadriene.com/) تلاش کریں۔

**ہَنسیں۔** ایک مزاحیہ مووی، شو یا یوٹیوب ویڈیو دیکھیں۔  
  
[اپنی ذہنی صحت اور تندرستی کیلئے دوسرے وسائل](https://www.tdsb.on.ca/In-Person-Learning/Resources-During-Covid-19/Staff-Resources) دیکھیں۔

**ٹی ڈی ایس بی آن لائن لرننگ: گوگل مِیٹ اور زوم سیفٹی کی خصوصیات**

ٹی ڈی ایس بی میں طلباء کی حفاظت ایک ترجیح ہے اور ہم سب آن لائن سیکھنےکے سیشنوں کی حفاظت اور حصہ لینےکے دوران طلباء اور عملےکی حفاظت کو یقینی بنانےکیلئے ہر ممکن کوشش کر رہے ہیں۔

ٹی ڈی ایس بی کے تمام اساتذہ، پرنسپلز اور نائب پرنسپلزگوگل مِیٹ یا زوم ویب کانفرنسنگ ٹولزکے استعمال کے دوران اٹھائے جانے والے ضروری اقدامات سے آگاہ ہیں اور غیر مطلوب افرادکوکلاس میٹنگز میں داخل ہونے سے روکنےکیلئے مندرجہ ذیل حفاظتی اقدامات نافذکرتے ہیں:

* **گوگل مِیٹ:** میزبان/ ٹیچر غیر ٹی ڈی ایس بی لوگوں کو میٹنگز میں داخل ہونے سے روکنے کیلئے غیر فعال کر سکتے ہیں۔ اگرضروری ہو، تو وہ حصہ لینے والوں کیلئے اسکرین شیئرنگ اور چیٹ کو بھی غیر فعال کر سکتے ہیں۔
* **زوم:** میزبان/ ٹیچر ویٹنگ رومزکو اہل بنا سکتے ہیں اور غیر ٹی ڈی ایس بی لوگوں کو میٹنگوں میں داخل ہونے سے روک سکتے ہیں۔ میٹنگ کے اندر اندر ہی سیکیورٹی کے بہت سارےکنٹرول دستیاب ہیں (جیسےکہ خاموش کرنا، حصہ لینے والوں کو ہٹانا، وغیرہ)۔

اگرکسی ٹیچر اور/ یا کلاس کوگوگل میٹ یا زوم سیشن کے دوران سیکیورٹی کےکسی مسئلہ کا سامناکرنا پڑتا ہے، تو پرنسپل اور آئی ٹی خدمات کو فوری طور پر مطلع کیا جاتا ہے تاکہ اس مسئلےکی تفتیش اور سپورٹ فراہم کی جاسکے۔ آن لائن سیکھنے کے اس وقت میں، ہم سب کو لازمی طور پر مستعد رہنا چاہئے اورطلباء اور عملےکی حفاظت کو یقینی بنانےکیلئے مِل کرکام کرنا جاری رکھنا چاہئے۔

**حاضری اور محفوظ آمد**

یاد دہانی کے طور پر، طلباء کی حاضری سے باخبر رہنےکیلئے روزانہ کی خودکارکال آؤٹ پر عمل درآمد مؤخرکر دیاگیا ہے۔ اونٹاریو میں ہنگامی صورت حال کے موجودہ اعلان کی روشنی میں، ہم اس وقت کے دوران خاندانوں میں مزید ذہنی دباؤ پیدا نہیں کرنا چاہتے جب کہ ہر شخص زندگی، کام، دُوری سے سیکھنے، چائلڈکیئر اور ان گنت دیگر چیزوں میں توازن پیداکرنےکیلئےکام کر رہا ہے۔ تمام اساتذہ روزانہ دوبار حاضری لینا جاری رکھیں گے۔ ابتداء کی تاریخ کی تصدیق کئے جانے کے بعد مزید معلومات شیئرکی جائیں گی۔

**ورچوئل اسکولز اسٹاف ڈائریکٹریز**

ورچوئل اسکول انتظامی ٹیم کی ڈائریکٹریاں آن لائن دستیاب ہیں اور انہیں رواں بنیادوں پر اَپ ڈیٹ کیا جاتا ہے۔ اس جنوری میں ٹیموں میں متعدد نئے عملےکا خیرمقدم کیا گیا ہے۔ براہِ مہربانی تازہ ترین ڈائریکٹریوں کیلئے نیچے اشتراک کردہ لِنکس پر جائیں۔ سیکھنےکے ہر مرکز میں ایلیمینٹری نائب پرنسپل اور پرنسپلزکو گریڈکے حساب سے نامزدکیا گیا ہے۔

[لرننگ سینٹر 1 ورچوئل ایلیمینٹری اسکول](https://t.e2ma.net/click/mvjsle/e9kw5l/6y78nn)  
[لرننگ سینٹر 2 ورچوئل ایلیمینٹری اسکول](https://t.e2ma.net/click/mvjsle/e9kw5l/mr88nn)  
[لرننگ سینٹر 3 ورچوئل ایلیمینٹری اسکول](https://t.e2ma.net/click/mvjsle/e9kw5l/2j98nn)  
[لرننگ سینٹر 4 ورچوئل ایلیمینٹری اسکول](https://t.e2ma.net/click/mvjsle/e9kw5l/ica9nn)  
 **یاد دہانی: ورچوئل اسکول کا ضابطہ اخلاق**

جبکہ ورچوئل طور پر سیکھنےکا عمل گھر پر ہو رہا ہے، اساتذہ، طلباء اور والدین/ سرپرستوں پر ویسی ہی ذمہ داریوں اور توقعات کا اطلاق ہوتا ہےجیسےکہ ذاتی طور پر حاضر ہوکر تعلیم حاصل کرنے میں ہوتا ہے۔ اس میں بورڈکی موجودہ پالیسیاں اور طریقہ ہائےکار شامل ہیں جیسے کہ [ٹی ڈی ایس بی آن لائن ضابطہ اخلاق۔](https://www.tdsb.on.ca/About-Us/Policies-Procedures-Forms/Online-Code-of-Conduct)

براہِ مہربانی [ٹی ڈی ایس بی ورچوئل اسکولز ضابطہ اخلاق](https://www.tdsb.on.ca/Portals/0/docs/VSCodeofConductFINAL.pdf) کا بھی جائزہ لیں، جو اسکولوں/ اساتذہ، طلباء اور والدین/ سرپرستوں کیلئے رہنما خطوط اور توقعات فراہم کرتا ہے۔

**جنوری تامل ورثےکا مہینہ ہے**تامل ورثےکا مہینہ اکتوبر 2016ء سے قومی سطح پر تسلیم کیا جاتا ہے، صوبائی سطح پر مارچ 2004ء سے اور ٹی ڈی ایس بی میں جنوری 2016ء سے۔ ماہ جنوری کا انتخاب اس لئےکیا گیا تھا کیونکہ یہ تامل ورثہ کےکینیڈینز کیلئے ایک اہم ترین جشن، تھائی پونگل کی کٹائی کے تہوارکے ساتھ موافق ہے۔ دنیا بھر میں لاکھوں تامل لوگ اپنے مذہب سے قطع نظر تھائی پونگل مناتے ہیں اور فصل کی بہتات کیلئے شکریہ اداکرتے ہیں۔        
   
اس سال، رضاکارانہ منصوبہ بندی کمیٹی کامنتخب کردہ موضوع ہے **உண்மை - உரிமை – ஒற்றுமை: صداقت - حقوق - اتحاد۔** **Unmai (உண்மை)** تسلیم کرتا ہےکہ ہمارے زندہ تجربات ہماری سچائیاں ہیں اور یہ سچائیاں ہمارے آس پاس کی دنیا کے بارے میں ہماری سمجھ بوجھ کو تشکیل دیتی ہیں۔ [مزید جانیں](https://www.tdsb.on.ca/News/Article-Details/ArtMID/474/ArticleID/1576/Tamil-Heritage-Month-at-the-TDSB-%e2%80%93-January-2021)۔

**2021ء - 22ء کیلئے اختیاری حاضری**  
اس ماہ کے شروع میں،خاندانوں کو ایک ای میل کمیونیکیشن بھیجی گئی تھی تاکہ وضاحت فراہم کی جائےکہ موجودہ صوبائی ہنگامی حالات کی صورتِ احوال کی رکاوٹوں کے تحت [اختیاری حاضری](https://www.tdsb.on.ca/Find-your/School/Optional-Attendance) کیلئے کیسے درخواست دینی ہے۔ اس عمل میں ایڈجسٹمینٹس اس بات کو یقینی بنائیں گی کہ وہ تمام طلباء/ خاندان جو تعلیمی سال 2021ء - 2022ءکیلئےکسی دوسرے اسکول یا پروگرام میں درخواست دینا چاہتے ہیں، وہ ایساکرنےکے قابل ہیں۔ [مزید پڑھیں](https://www.tdsb.on.ca/News/Article-Details/ArtMID/474/ArticleID/1581/Optional-Attendance-for-September-2021)۔

**کنڈرگارٹن رجسٹریشن**

ٹی ڈی ایس بی میں فروری کنڈرگارٹن رجسٹریشن کا مہینہ ہے! مزید معلومات اور اس سال رجسٹریشن کے اختیارات کے بارے میں جاننے کیلئے، براہِ کرم یہ ویب سائٹ ملاحظہ کریں [www.tdsb.on.ca/kindergarten](http://www.tdsb.on.ca/kindergarten)

**ورچوئل اسکول خبروں میں**  
ٹی ڈی ایس بی ایلیمینٹری ورچوئل اسکول کے بارے میں کچھ دلچسپ کہانیاں ملاحظہ کریں:

* [سی ٹی وی: فرنٹ لائن ورکرزگریڈ 1 ورچوئل کلاس میں حصہ لیتے ہیں](https://toronto.ctvnews.ca/video?clipId=2116684&jwsource=cl)
* [6 پر سی ٹی وی نیوز](https://toronto.ctvnews.ca/video?clipId=2107137&binId=1.3378531&playlistPageNum=1)
* [سی بی سی میٹرو مارننگ: ورچوئل جم کلاس تخلیقی ہوتی ہے](https://www.cbc.ca/listen/live-radio/1-39-metro-morning/clip/15817912-virtual-gym-class-gets-creative)

**تکنیکی مسائل**ورچوئل لرننگ آئی ٹی سپورٹ تک رسائی کیلئے، ملاحظہ کریں: [www.tdsb.on.ca/In-Person-Learning/Student-Virtual-Learning-IT-Support](http://www.tdsb.on.ca/In-Person-Learning/Student-Virtual-Learning-IT-Support)

**رواں پیشہ ورانہ لرننگ**

اساتذہ چار ورچوئل اسکول لرننگ مراکز میں پیشہ ورانہ سیکھنےکے مواقع میں حصہ لیتے رہتے ہیں، ان میں مندرجہ ذیل مثالیں شامل ہیں:

* رواں انفرادی کوچنگ - نگرانی
* ابتدائی پڑھنے میں مداخلت کی تربیت
* شمولیت کیلئے پڑھنا
* مددگار ٹیکنالوجی
* کورفرانسیسی میں ایکوئٹی اور شمولیت
* فرانسیسی ایمرژن میں خواندگی کے نئے وسائل
* آرٹس ورکشاپس
* نوعمروں کی صحت اور تندرستی
* ابتداکرنے والوں کیلئےکوڈنگ
* اور بہت کچھ!