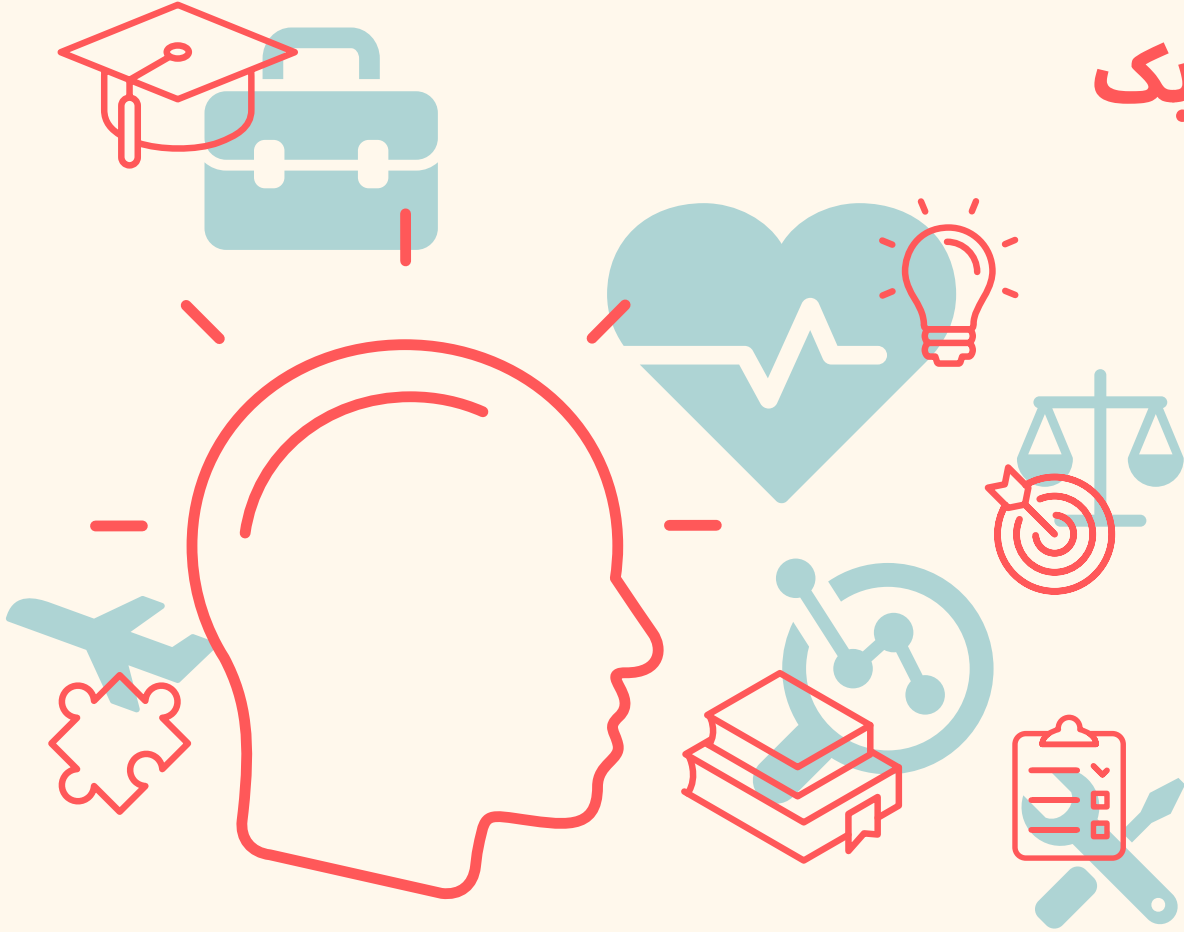


آپ کی کامیابی کا راستہ دریافت کرنے سے متعلق ہدایت نامہ۔

ورک بک



یہ وسیلہ کمیونٹی، نیز شراکت داران، رقم مہیاکنندگان اور کھیلوں کے تعاون سے ممکن ہو سکا ہے۔

ہائی اسکول سے آگے: آپ کی کامیابی کا راستہ دریافت کرنے سے متعلق ہدایت نامہ
کاپی رائٹ ©2022، ارن ملز کنیکٹس (Erin Mills Connects)

آرٹ ورک: Synergy Design, Mississauga, Ontario
مینجنگ ایڈیٹر: کیتھرین ایل چیمبرلین (Catharine L. Chamberlain)

یہ ورک بک "ہائی اسکول سے آگے: آپ کی کامیابی کا راستہ دریافت کرنے سے متعلق ہدایت نامہ" کو سپورٹ کرتی ہے جسے درج ذیل نمبرات
دئے جاتے ہیں:

پرنٹ: ISBN 978-1-77835-144-0
ڈیجیٹل: ISBN 978-1-7387678-1-6

ہائی اسکول سے آگے: آپ کی کامیابی کا راستہ دریافت کرنے سے متعلق ہدایت نامہ کی نقل کے لیے
<https://onpathway.me/BHS> ملاحظہ کریں



ہائی اسکول سے آگے: آپ کی کامیابی کا راستہ دریافت کرنے سے متعلق ہدایت نامہ کو حکومت
کینیڈا کے بیلدی کمیونٹیز انیشیٹیو کے ذریعہ سپورٹ کیا جاتا ہے

Canada

ہدایات کے لیے، ہائی اسکول سے آگے:
آپ کی کامیابی کا راستہ دریافت کرنے
سے متعلق ہدایت نامہ کے صفحہ 12
کی طرف رجوع کریں۔



میں، متعلم: خود-آگاہی پروفائل

<p>ثبوت/معلومات کے ذرائع اور تأثرات کو نوٹ کریں</p> <p>مثلاً، والدین/سرپرست، اساتذہ، صلاح کاران، تعلیمی تشخیصات، IEP، رپورٹ کارڈ کے نمبرات اور تبصرے، سیکھنے کی صلاحیتیں، شخصیت کی خصوصیت کی تشخیصات، شوق، کامیابیاں، غیر نصابی شمولیت، قیادت کے مواقع وغیرہ۔</p>	<p>غور و فکر کے لیے سوالات</p>	<p>آپ کی شناخت کے وہ شعبے جن پر غور کیا جانا چاہیے</p>
	<p>ایک متعلم کی حیثیت سے آپ کی صلاحیتیں کیا ہیں؟ آپ کس چیز میں اچھے ہیں؟ آپ کو کن مضامین میں سب سے زیادہ دلچسپی ہے؟ آپ نے کن مضامین میں مہارت حاصل کی ہے؟ نوٹ لکھیں:</p>	<p>سیکھنے سے متعلق صلاحیتیں</p> 
	<p>آپ کو کس چیز میں دلچسپی ہے اور آپ کس چیز کے بارے میں سب سے زیادہ پرجوش ہیں؟ آپ کو کون سی چیز پرجوش کرتی اور متحرک کرتی ہے؟ آپ کی زندگی کو کون سی چیز با معنی اور با ہدف بناتی ہے؟ آپ کی دلچسپیاں اور شوق آپ کے لیے مستقبل میں کس طرح مثبت اثر ڈال سکتے ہیں؟ اب سے پانچ سال بعد آپ خود کو کہاں دیکھتے ہیں؟ نوٹ لکھیں:</p>	<p>سیکھنے سے متعلق دلچسپیاں اور شوق</p> 
	<p>ایک متعلم کی حیثیت سے اپنے سیکھنے سے متعلق تجربات کے فہم اور اس چیز کی تشکیل کے لیے کہ آپ کون ہیں، آپ اپنے حواس، سمعی، بصری، اور حرکیات کو کس طرح استعمال کرتے ہیں؟ نوٹ لکھیں:</p>	<p>سیکھنے کا عمل اور آپ کے حواس</p> 

	<p>آپ کے سیکھنے سے متعلق سب سے زیادہ فائدہ مند اور کامیاب تجربات کیا رہے ہیں؟ آپ کے سیکھنے سے متعلق سب سے مشکل اور کم کامیاب تجربات کیا رہے ہیں؟ آپ کیا چاہیں گے کہ آپ کے پوسٹ سکندری انسٹرکٹرز سیکھنے کا ایسا ماحول پیدا کرنے سے متعلق جانیں جو آپ کو ایک متعلم کی حیثیت سے پھلنے پھولنے کے مواقع فراہم کرے؟ IEP والے طلباء کے لیے، کیا آپ کو کسی جگہ کی ضرورت ہوگی؟</p> <p>نوٹ لکھیں:</p>	<p>سیکھنے سے متعلق ضروریات: ماحول</p> 
	<p>کس قسم کے لرننگ ایکسپیرنس نے آپ کو سیکھنے میں مدد دی ہے؟ آپ کی سیکھنے سے متعلق ضروریات کیا ہیں؟ IEP والے طلباء کے لیے، کیا آپ کو کسی جگہ کی ضرورت ہوگی؟</p> <p>نوٹ لکھیں:</p>	<p>سیکھنے سے متعلق ضروریات: ہدایت</p> 

سیکھنے سے متعلق اپنی نئی آگاہی کے ساتھ، ایک متعلم کی حیثیت سے خود کو بیان کریں۔
ایک متعلم کی حیثیت سے میں ہوں...



ہدایات کے لئے، ہائی اسکول سے آگے: آپ کی کامیابی کا راستہ دریافت کرنے سے متعلق ہدایت نامہ کے **صفحہ 17** کی طرف رجوع کریں۔



مشق: آپ کس چیز کو اہمیت دیتے ہیں؟

آپ سب سے زیادہ کس چیز کو اہمیت دیتے ہیں؟

آپ سب سے کم کس چیز کو اہمیت دیتے ہیں؟

آپ کی بنیادی اقدار کیا ہیں؟

کون سے اعمال، رویے اور انتخابات ان کی وضاحت کرتے ہیں جنہیں آپ سب سے زیادہ اہمیت دیتے ہیں؟

کون سے اعمال، رویے اور انتخابات ان کی وضاحت کرتے ہیں جنہیں آپ سب سے کم اہمیت دیتے ہیں؟

ہدایات کے لیے، ہائی اسکول سے آگے: آپ کی کامیابی کا راستہ دریافت کرنے سے متعلق ہدایت نامہ کے صفحہ 18-19 کی طرف رجوع کریں۔



منشوق:

کردار کی قوتیں

کردار کی کن قوتوں کو آپ اپنے لیے فروغ پانے کے حلقے سمجھتے ہیں؟

آپ کے کردار کی قوتیں کیا ہیں؟

آپ کے کردار کی اعلیٰ قوتیں کیا ہیں؟

کون سے اعمال، رویے اور انتخابات آپ کے کردار کی قوتوں کی وضاحت کرتے ہیں؟

کون سے اعمال، رویے اور انتخابات ان قوتوں کے فروغ میں آپ کی مدد کریں گے؟

شکل 4: آپ کے کردار کی اعلیٰ طاقتیں کیا ہیں؟ از: FlourishCo.org، 2022d، Gini-Newman & M. Nanavati، 2022، Flourish Co



ہدایات کے لیے، ہائی اسکول سے آگے: آپ کی کامیابی کا راستہ دریافت کرنے سے متعلق ہدایت نامہ کے صفحہ 23-24 کی طرف رجوع کریں۔



ہائی اسکول کے بعد اپنے پہلے مرحلہ کا اندازہ لگانے میں اپنی مدد کی خاطر، یہ دیکھنے کے لیے ذیل کے بیانات کی طرف رجوع کریں کہ کون سا سیکشن سب سے زیادہ آپ کی طرح لگتا ہے۔

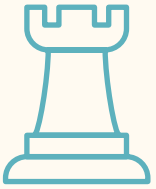
یہ کس حد تک آپ کی طرح لگتا ہے؟

- میں جلد ہی پیسہ کمانا شروع کرنا چاہتا/چاہتی ہوں اور/یا بہت جلد اپنے طور پر زندگی گزارنا چاہتا/چاہتی ہوں
- میں اپنا وقت کسی خاص ملازمت کے لیے توجہ مرکوز کرنے، خصوصی تربیت حاصل کرنے میں گزارنا چاہتا/چاہتی ہوں
- میں جلد از جلد اسکول سے نکلنا چاہتا/چاہتی ہوں
- میں ملازمت کے دوران سیکھنے کو ترجیح دیتا/دیتی ہوں
- میری مثالی ملازمت کے لیے ہائی اسکول ڈپلوما کی ضرورت ہو سکتی/نہیں ہو سکتی ہے

یہ کس حد تک آپ کی طرح لگتا ہے؟

- میں پڑھائی سے ایک سال کی چھٹی لینے میں دلچسپی رکھتا/رکھتی ہوں
- میں دنیا کا سفر کرنا پسند کروں گا/گی
- میں خدمت کے کام میں شامل ہونے میں دلچسپی رکھتا/رکھتی ہوں (شاید کچھ مدت کے لیے بیرون ملک بھی)
- میں پوسٹ سکندری شروع کرنے سے پہلے کام کرنا اور کچھ رقم بچانا چاہتا/چاہتی ہوں
- میں انٹرن شپ میں دلچسپی رکھتا/رکھتی ہوں

مندرجہ بالا بیانات میں سے کون سا بلاک آپ کے لیے سب سے زیادہ دلکش تھا؟



- اپرنٹس شپ
- کالج
- یونیورسٹی
- ورک پلیس
- گیپ ایئر

مدنظر رکھیں

- یہ تجربہ آپ کا پہلا مرحلہ ہو سکتا ہے، جو دیگر راستوں کی طرف دروازہ کھولتا ہے۔
- خود سے سوال کریں: میرا طویل مدتی ہدف کیا ہے؟
- نئے تجربات اور مواقع آپ کا راستہ بدل سکتے ہیں۔ یہ ٹھیک ہے، اور بہت فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ کھلے ذہن کا ہونا اہم ہے۔
- مختلف تجربات ہمیں آگے بڑھنے اور ترقی کرنے کا موقع فراہم کرتے ہیں۔
- فیصلے کرنا مشکل ہے، لیکن اپنی پوری کوشش کریں۔

یہ کس حد تک آپ کی طرح لگتا ہے؟

- مجھے چیزیں بنانا، ٹھیک کرنا، مینوفیکچرنگ کرنا یا چلانا اچھا لگتا ہے
- مجھے لیکچر پڑھنے یا سننے یا کلاس میں شرکت کرنے کی بجائے (اپنے ہاتھوں کا استعمال کرتے ہوئے) سیکھنا اچھا لگتا ہے
- میں، ملازمت میں، کسی ماہر سے اپنے کیریئر کے لیے مہارتیں سیکھنے ہوئے پیسے کمانا چاہوں گا/گی
- میں کسی کلاس روم میں بیک وقت صرف چند ہفتے گزارنا چاہتا/چاہتی ہوں
- میں کوئی ایسی خصوصی مہارت سیکھنا چاہتا/چاہتی ہوں جسے میں مستقبل میں آزاد پیشہ بننے یا اپنا کاروبار چلانے کے لیے استعمال کر سکوں

یہ کس حد تک آپ کی طرح لگتا ہے؟

- میں کسی خاص پیشہ کی تیاری کرتے ہوئے اپنا وقت لگانے کو ترجیح دوں گا/گی
- میں گریجویٹ بننے سے پہلے اپنے شعبہ میں عملی (ملازمت کے دوران) تجربہ حاصل کرنا چاہوں گا/گی
- میں پوسٹ سکندری اسکول میں 2 - 3 سال گزارنے کے بعد کسی خاص شعبہ میں کام شروع کرنے کا اختیار چاہوں گا/گی
- میں بڑے لیکچر-ہال طرز کی کلاسیز کی بجائے چھوٹے سائز کی کلاس کو ترجیح دیتا/دیتی ہوں
- میں تھیوری کی بجائے زیادہ دستی، عملی تعلیم کو ترجیح دیتا/دیتی ہوں
- میں کالج (C) اور اوپن (O) سطحوں کے کورسز میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرتا/کرتی ہوں، اور اس قسم کی کلاسیز سے لطف اندوز ہوتا/ہوتی ہوں
- میرے کیریئر کے اہداف کے لیے ڈپلوما یا ڈگری کی ضرورت ہے

یہ کس حد تک آپ کی طرح لگتا ہے؟

- میں ایک خاص موضوع کے شعبہ (مثلاً، تاریخ، انگریزی، ریاضی، کمپیوٹر سائنس، نفسیات، سائنس) کے بارے میں پرجوش ہوں
- میں ایک وسیع پس منظر تیار کرنا چاہتا/چاہتی ہوں، جو کسی خاص پیشہ کے ساتھ مخصوص نہ ہو
- مجھے لیکچر سننا اور تفصیلی نوٹ لینا اچھا لگتا ہے
- میں نظریاتی، تجریدی، کتابی تعلیم کو ترجیح دیتا/دیتی ہوں
- میں آزاد تحقیق اور خود سے پڑھنے کے ذریعہ سیکھنے میں اچھا/اچھی ہوں
- میں نے گریڈ 11 اور 12 کے U/M کے ان تمام یا تقریباً تمام کورسز میں جو میں نے مکمل کیے ہیں کم از کم +75%-70% نمبرات حاصل کیے ہیں

☆
 ہدایات کے لیے، ہائی اسکول سے آگے: آپ کی کامیابی کا راستہ دریافت کرنے سے متعلق ہدایت نامہ کے صفحہ 38 کی طرف رجوع کریں۔

پوسٹ سکندری تعلیم کے لیے مالی امداد اور رقم کی فراہمی

کیا دستیاب ہے اور یہ کس طرح یقینی بنایا جائے کہ یہ کافی ہے؟

اس سیکشن میں اس چیز پر غور کیا جائے گا کہ آپ کو اپنی پسند کا راستہ اختیار کرنے کے لیے کتنی رقم کی ضرورت ہوگی، اور کچھ ایسی حکمت عملیاں کیا ہیں جنہیں آپ اپنے اگلے مرحلہ مالی گنجائش اور قابل حصول بنانے کے لیے عمل میں لا سکتے ہیں۔

مجھے ابھی منصوبہ بندی کرنے کی کیوں ضرورت ہے؟

اپنے مستقبل کا خاکہ تیار کرنے کے لیے، رقم کے بارے میں ذمہ دارانہ فیصلے کرنا اہم ہے۔ پوسٹ سکندری تعلیم کے لیے ادائیگی کرنا مہنگا ہو سکتا ہے؛ یہ یقینی بنانے کے لیے ایک مالی منصوبہ تیار کرنا ضروری ہے کہ اخراجات کی حدیں معقول ہوں۔ بعد میں سال کے اختتام پر پیسے ختم ہونے سے بچنے کے لیے اپنے اخراجات اور اپنے بجٹ کے ضمن میں حقیقت پسند بنیں۔ اس کے علاوہ، پیشگی منصوبہ بندی ہموار منتقلی، کم تناؤ اور مثالی طور پر قرض سے پاک تعلیم کا موقع فراہم کرے گی۔

مجھے کس بارے میں غور کرنا ہے؟

پوسٹ سکندری تعلیم کے لیے منصوبہ بندی کرتے وقت بہت سے عوامل پر غور کرنا ہوتا ہے۔

- دلچسپیاں اور شوق
- پڑھائی کا طریقہ۔ ایک متعلم کی حیثیت سے اپنے بارے میں غور کریں - کیا یہ راستہ آپ کی پڑھائی کے طریقہ پر پورا اترتا ہے؟
- کیمپس سپورٹ کے بارے میں (کیئرٹر کاؤنسلنگ، ذہن سازی، اورینٹیشن پروگرام، وغیرہ)
- مواقع: کیا یہ راستہ زیادہ مواقع کی طرف رہنمائی کر سکتا ہے؟ یہ راستہ آپ کی مہارتوں کو مزید کس طرح بڑھا سکتا ہے؟
- خصوصی تعلیمی انتخاب؟ (بشمول کو-آپ کام کی شرائط، تجرباتی پڑھائی، تحقیق، اور تبادلہ کے پروگرامز)
- نقل و حمل (آنا جانا، پبلک ٹرانزٹ، کار کے اخراجات، گیس، پارکنگ)
- تعلیمی اداروں کے ذریعہ منعقد ہونے والے تقرری کے پروگراموں میں جانا، جیسے اوپن ہاؤس، ٹورز (ورچوئل اور شخصی طور پر) اور اسکول کے میلے

آنے جانے والوں کی کمیونٹی - کیمپس سے باہر رہنے کی صورت میں غور کرنے کی چیزیں

- باہر سے روز آنے میں لگنے والا وقت (اپنے یومیہ لائحہ عمل میں آنے جانے کے وقت کا بجٹ بنائیں)
- آنا جانا جسمانی طور پر تھکا دینے والا ہو سکتا ہے، جس کے نتیجہ میں دن لمبا ہو جاتا ہے
- پبلک ٹرانزٹ کے اخراجات۔ یہ کار خریدنے/لیز پر لینے یا رائڈ شیئرنگ/کارپولنگ کے بالمقابل کیسا ہے؟
- اگر کار سے آتے جاتے ہیں تو ٹریفک میں پھنس جانے اور خراب موسمی حالات میں سفر کرنے کا خطرہ پایا جاتا ہے
- اگر پبلک ٹرانزٹ کے ذریعہ سفر کر رہے ہیں تو آپ اس وقت کو کس طرح بڑھا سکتے ہیں؟ (یعنی، آرام کرنا، مطالعہ کرنا، پڑھنا، دوسرے دیگر ساتھیوں سے ملنا جلنا جو باہر سے روز آ رہے ہوں)
- آپ کیمپس میں غیر نصابی مواقع، جیسے کلبوں، ٹیموں، اورینٹیشن ویک اور اس طرح کی بہت سی چیزوں میں کس طرح شامل ہونے کا منصوبہ رکھتے ہیں؟

- کلاس کا سائز/ادارہ کا سائز
- گھر پر رہنے کی لاگت بمقابلہ دور رہنے کی لاگت (اگر آپ دور رہتے ہیں تو کتنی بار گھر آ سکیں گے؟) اس میں شامل اخراجات، نقل و حمل کے طریقوں اور دوری کے بارے میں سوچیں
- گھر سے دوری (آپ کے پروگرام کی پیشکش کہاں کی جاتی ہے، مختلف کیمپس کے بارے میں غور کریں)
- تعلیمی اخراجات (ٹیوشن، کتابیں، وغیرہ)
- دستیاب مالی حالات اور تعاون (اسکالرشپ، وظیفے، لون)
- کھانا (کھانے کا منصوبہ، سودا سلف وغیرہ)
- ہاؤسنگ (رہائش، کرایہ/موٹگیج)



بدایات کے لیے، ہائی اسکول سے آگے، آپ کی کامیابی کا راستہ دریافت کرنے سے متعلق ہدایت نامہ کے **صفحہ 39** کی طرف رجوع کریں۔



اسکول پروگرام	اسکول کا سائز	اوسط کلاس سائز	تعلیمی انتخاب/سیورٹ	پروگرام کی مدت	ٹوشن کے اخراجات	ہاؤسنگ (رہائش گاہ/گھر میں رہنا)	گھر سے دوری	سفر	آگے کی تعلیم
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									



ہدایات کے لیے، ہائی اسکول سے آگے: آپ کی کامیابی کا راستہ دریافت کرنے سے متعلق ہدایت نامہ کے صفحہ 40-42 کی طرف رجوع کریں۔

فنانڈنگ کے پوسٹ سکندری ذرائع کے لیے ممکنہ اختیارات:	تفصیل	فوائد (منافع)	نقصانات (خطرات)	دستیاب ممکنہ رقم (\$)	عددی ترتیب میں ان کی درجہ بندی کریں۔ آپ کے لیے سب سے بہتر کیا ہے؟
وظیفے					
کریڈٹ کارڈز					
گرانٹس					
لائن آف کریڈٹ					
OSAP					
پرائیویٹ اسٹوڈنٹ لون					
اسکالرشپس					
دیگر					

اگر آپ کو یہ چارٹ مکمل کرنے کے لیے مدد کی ضرورت ہے تو اپنے مالی ادارہ، جیسے، بینک، کریڈٹ یونین، سے رابطہ کریں۔

پدایات کے لیے، ہائی اسکول سے آگے:
آپ کی کامیابی کا راستہ دریافت کرنے
سے متعلق ہدایت نامہ کے صفحہ 44
کی طرف رجوع کریں۔



مالی منصوبہ بندی کا ٹیمپلیٹ

پوسٹ سکندری اسٹوڈنٹ بجٹ

ذیل میں زیادہ سے زیادہ جگہیں مکمل کریں (ٹیکس کے بعد کی قدروں کی بنیاد پر) تاکہ کل بجٹ کے اس درست تخمینہ کو یقینی بنایا جا سکے جس کی آپ کو ضرورت ہوگی۔

سال کے لیے بجٹ: \$ _____

آمدنی: \$ _____

ماہانہ/سالانہ	رقم (\$)	تخمینی آمدنی (ٹیکس کے بعد)
		ملازمت سے حاصل شدہ سالانہ آمدنی (ٹیکس کے بعد)
		اسکالرشپس/وظیفے/گرائنٹس
		والدین/سرپرست کا تعاون
		دیگر
		کل آمدنی:

اخراجات: \$ _____

ماہانہ/سالانہ	رقم (\$)	تخمینی اخراجات درج کردہ اشیاء کے لیے اپنے اخراجات کا تخمینہ لگائیں، ماہانہ یا پھر سالانہ قدروں کے لحاظ سے۔
		کھانا/ہاؤسنگ کے اخراجات
		کھانے کا منصوبہ/گروسریز
		رہائش/کرایہ/موٹگیج
		افادی اشیاء (گیس، بجلی، پانی)
		دیگر (انٹرنیٹ کا استعمال، ٹی وی)
		کل کھانا/ہاؤسنگ:



ہدایات کے لیے، ہائی اسکول سے آگے: آپ کی کامیابی کا راستہ دریافت کرنے سے متعلق ہدایت نامہ کے صفحہ 44 کی طرف رجوع کریں۔

نقل و حمل

کار کی ادائیگیاں

بیمہ/لائسنس/رجسٹریشن

گیس

سروس/مرمت کے کام/ٹائرز

پبلک ٹرانسپورٹ

رائیڈ شیئرز

کل ٹرانسپورٹیشن:

تعلیم

ٹیوشن

کتابیں/سبسکرپشنز/سپلائیز

طلباء کی فیس¹/امتحان فیس

دیگر

کل تعلیم:

سرمایہ کاریاں اور بچت

رجسٹرڈ ریٹائرمنٹ سیونگس پلان

ٹیکس-فری بچت کھاتہ

دیگر

کل سرمایہ کاری اور بچت:



ہدایات کے لیے، ہائی اسکول سے آگے: آپ کی کامیابی کا راستہ دریافت کرنے سے متعلق ہدایت نامہ کے صفحہ 44 کی طرف رجوع کریں۔

لون اور بیمہ

کریڈٹ کارڈ کے بل

گورنمنٹ اسٹوڈنٹ لون کی ادائیگیاں

لون (بینک/دیگر)

غیر بیمہ شدہ ہیلتھ/ڈینٹل انشورینس

کل لون اور انشورینس:

طرز زندگی

کپڑے/جوڑے

ذاتی حفظان صحت (پروڈکٹ/گرومنگ)

صفائی کی چیزیں

تفریح (باہر کھانا کھانا، سماجی کلبس، وغیرہ)

فون کے بل

تندرستی/فرصت کا وقت (ورزش گاہ وغیرہ)

سفر

دیگر

کل طرز زندگی:

کل اخراجات:

سرپلس
(نفع/بچت)
آمدنی < اخراجات

خسارہ (نقصان)
آمدنی > اخراجات

سرپلس/خسارہ

\$ = _____ \$ - _____ \$

کل اخراجات
(اؤٹ-پٹ)

کل آمدنی
(ان-پٹ)



بدايات کے لیے، بائی اسکول سے آگے: آپ کی کامیابی کا راستہ دریافت کرنے سے متعلق ہدایت نامہ کے صفحہ 47-48 کی طرف رجوع کریں۔

خواہشات

ضروریات



نوٹ لکھیں:





ہدایات کے لیے، ہائی اسکول سے آگے: آپ کی کامیابی کا راستہ دریافت کرنے سے متعلق ہدایت نامہ کے صفحہ 67-68 کی طرف رجوع کریں۔

مختصر مدتی اہداف	قلیل مدتی اہداف کے مجموعہ سے متعلق طویل مدتی اہداف
1	1
2	
3	
1	2
2	
3	

شکل 6: مختصر اور طویل مدتی اہداف۔ از Flourish Co منجانب 2020 رائٹ ل. کاپی رائٹ L. Gini-Newman & M. Nanavati, 2020, flourishco.org



اب، اپنے طویل مدتی اہداف کو لیں اور ان میں اس طرح ترمیم کریں کہ وہ مخفف SMART کی عکاسی کریں۔

میرے طویل مدتی SMART مقاصد یہ ہیں:

1.

2.

متوقع غور و فکر کے لیے ایک حکمت عملی: گرافک آرگنائزر

ہر ہدف کس حد تک مؤثر ہے؟

مثال:

- بصیرت افزوز (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں
- تحریک افزا (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں
- نتیجہ خیز (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں
- ہم آہنگی (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں
- نتیجہ ظاہر کرنے والا (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں
- تبدیلی کرنے والا (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں
- +اخلاق (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں

- بصیرت افزوز (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں
- تحریک افزا (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں
- نتیجہ خیز (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں
- ہم آہنگی (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں
- نتیجہ ظاہر کرنے والا (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں
- تبدیلی کرنے والا (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں
- +اخلاق (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں

- بصیرت افزوز (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں
- تحریک افزا (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں
- نتیجہ خیز (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں
- ہم آہنگی (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں
- نتیجہ ظاہر کرنے والا (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں
- تبدیلی کرنے والا (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں
- +اخلاق (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں

- بصیرت افزوز (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں
- تحریک افزا (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں
- نتیجہ خیز (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں
- ہم آہنگی (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں
- نتیجہ ظاہر کرنے والا (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں
- تبدیلی کرنے والا (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں
- +اخلاق (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں

غور و فکر کیسے گئے ممکنہ اہداف

مثال: میرا ہدف اپنے دل کی دھڑکن کو بہتر بنانے کے لیے اپنے روز مرہ معمولات میں کم از کم 45 منٹ کی ورزش (دل سے متعلق) - دوڑنا یا ہانگی چلانا شامل کر کے اپنے طور پر زندگی گزارنے ہوئے زیادہ ذمہ دار بننا ہے تاکہ میں اپنے سٹریس پر بہتر طریقہ سے قابو رکھ سکوں، کھانے سے متعلق صحت مند عادات کو برقرار رکھ سکوں اور اپنے مجموعی تعلیمی کارکردگی کو بہتر بنا سکوں۔

مستقبل کے مطلوبہ نتائج کی شناخت کریں

مثال: اپنی روز مرہ زندگی میں ورزش کو شامل کرنے ہوئے صحت مند طرز زندگی کو برقرار رکھنا۔ اس کے نتیجہ میں میں سٹریس کو بہتر طریقہ سے قابو میں رکھا جا سکتا ہے، اور میں کھانے سے متعلق صحت مند عادات کو برقرار رکھ سکوں گا/گی۔ اگر میں صحت مند طرز زندگی گزار رہا/رہی ہوں تو میں اپنے تعلیمی نتائج کو بھی بہتر بنا سکوں گا/گی۔

موجودہ زندگی کی حقیقت اور اطمینان کی سطح

مثال: میں اپنی پوسٹ سکندری اسکول زندگی شروع کرنے کے لیے گھر سے دور رہنے ہوں، ایک صحت مند طریقہ کار اختیار کرنا چاہوں گا/گی۔ میں اپنے روز مرہ معمولات میں باقاعدہ ورزش کو ترجیح دینا چاہتا/چاہتی ہوں۔ مجھے تناؤ کے نظم میں کچھ مشکلات کا سامنا ہے اور جب چاہتی ہوں محسوس کر رہا/رہی ہوں تو غیر صحت مند طریقہ سے کھانا کھانے کا رجحان رکھتا/رکھتی ہوں۔



ہدایات کے لیے، ہدایت نامہ ہائی اسکول سے آگے: آپ کی کامیابی کا راستہ دریافت کرنے سے متعلق ہدایت نامہ کے صفحہ 69 اور 71 کی طرف رجوع کریں۔



ہدایات کے لیے، ہائی اسکول سے آگے: آپ کی کامیابی کا راستہ دریافت کرنے سے متعلق ہدایت نامہ کے صفحہ 71 کی طرف رجوع کریں۔



درج ذیل ٹیمپلیٹ کا استعمال کرتے ہوئے اپنا ہائی امپیکٹ + ہدف تحریر کریں:

میرا ہائی امپیکٹ + ہدف ہے

(X کریں، X مکمل کریں، X سیکھیں، X بہتر کریں) _____

_____ تک تاکہ _____ (وقت)

_____ (اسے کون سی چیز مؤثر بناتی ہے)۔

نوٹ لکھیں:





ہدایات کے لیے، ہائی اسکول سے آگے: آپ کی کامیابی کا راستہ دریافت کرنے سے متعلق ہدایت نامہ کے صفحہ 72 کی طرف رجوع کریں۔



عمل پر مبنی سوچ: فلو چارٹ کا ٹیمپلیٹ

مرحلہ 1: ممکنہ کارروائیوں پر غور کریں

کارروائی	یہ کارروائی میرے ہائی امپیکٹ + ہدف کو کتنی اچھی طرح سپورٹ کرتی ہے	ترجیحی کارروائی والے اقدامات - ترتیب وار درج کریں
کارروائی 1:	<p>بہت اچھا ←</p> <p>0 1 2 3 4</p> <p>کیوں نہ:</p>	1:
کارروائی 2:	<p>بہت اچھا ←</p> <p>0 1 2 3 4</p> <p>کیوں نہ:</p>	2:
کارروائی 3:	<p>بہت اچھا ←</p> <p>0 1 2 3 4</p> <p>کیوں نہ:</p>	3:
کارروائی 4:	<p>بہت اچھا ←</p> <p>0 1 2 3 4</p> <p>کیوں نہ:</p>	4:
کارروائی 5:	<p>بہت اچھا ←</p> <p>0 1 2 3 4</p> <p>کیوں نہ:</p>	<p>اب سب سے زیادہ مؤثر 3-4 کارروائیوں پر ★ لگائیں اور انہیں یہاں ترتیب وار درج کریں</p>
کارروائی 6:	<p>بہت اچھا ←</p> <p>0 1 2 3 4</p> <p>کیوں نہ:</p>	

اگر آپ کی فہرست میں اضافی اہداف ہیں تو مزید لائنیں شامل کریں۔

شکل 9: ایکشن ڈرائیونگ تھنکنگ فلو چارٹ۔ از L. Gini-Newman & M. Nanavati, 2022a, flourishco.org. کاپی رائٹ 2022 منجانب Flourish Co

حکمت عملی پر مبنی سوچ کا ڈیمپلٹ



ہدایات کے لیے، ہائی اسکول سے آگے: آپ کی کامیابی کا راستہ دریافت کرنے سے متعلق ہدایت نامہ کے صفحہ 74 کی طرف رجوع کریں۔

ہائی امپیکٹ+ ہدف:

حقیقت پسندانہ	حقیقت پسندانہ	رد عمل ظاہر کرنے والا	ریسورس پر مبنی	ترتیب وار کارروائی کے مراحل
اگر حقیقت پسندانہ نہ ہو تو نظرثانی کردہ تاریخ تکمیل	تکمیل کی تاریخ حقیقت پسندانہ ہے؟ ہاں <input type="checkbox"/> نہیں <input type="checkbox"/>	چیلنجز پر قابو پانے کے لیے کارروائی کی نظرثانی (حکمت عملی)	دستیاب وسائل لوگوں، مالی امور، ڈیٹا، تعلیم، ان چیزوں پر غور کریں جن کی آپ کو ضرورت ہے اور جو دستیاب ہیں، وغیرہ۔	مطلوبہ وسائل آپ کو اپنی کارروائی کے مراحل میں سے ہر ایک کو مکمل کرنے کے لیے کس چیز کی ضرورت ہوگی؟
				:1
				:2
				:3
				:4

شکل 10: حکمت عملی پر مبنی سوچ کا چارٹ۔ از: FlourishCo.org، 2022c، FlourishCo.org & M. Nanavati، 2022۔ ل. کاپی رائٹ 2022 مجانب۔ Flourish Co