

پرنس ولیم کاؤنٹی پبلک سکولز  
جسمانی تعلیم میں شرکت کے لیے ڈاکٹر کی سفارش کی درخواست  
ضابطہ 1-636

---

عزیز ڈاکٹر:

ورجینیا بورڈ آف ایجوکیشن کے ضوابط اور پرنس ولیم کاؤنٹی پبلک سکولز کی پالیسیوں کے تحت، تمام طلباء جسمانی تعلیمی پروگرام میں شرکت کریں گے۔

مزید برآں، پبلک لا 112-93 کے سیکشن 504 کے تحت، "معذوری کی بنیاد پر غیر امتیازی سلوک" کہتا ہے کہ "ماسوائے اہل معذور فرد کے...، صرف اس معذوری کے سبب سے، وفاقی معاونت حاصل کرنے والے کسی بھی پروگرام یا سرگرمی میں شرکت سے خارج یا اس کے فوائد سے انکار نہیں کیا جائے گا اور نہ امتیازی سلوک کا نشانہ بنایا جائے گا۔" سیکشن 504 "معذور" کی ایک وسیع تعریف کرتا ہے جس میں وہ طلباء شامل ہو سکتے ہیں ایک مستقل پروگرام میں داخل ہوئے اور مستقل معذوری، موٹاپا، جسمانی چستی کی کمزور سطح، یا جسمانی پٹھوں کا آپس میں کمزور ربط یا وہ طلباء جو حادثے، آپریشن، یا زخم سے صحت یاب ہو رہے ہوں۔ لہذا، طالب علم/طالبہ کو جسمانی تعلیم کی شرائط سے چھٹی دینے کے لیے طبی عذر قابل قبول نہیں ہیں۔ ایسے طلباء کو جسمانی تعلیم کا ترمیم شدہ پروگرام فراہم کیا جائے گا۔

براہ مہربانی طالب علم/طالبہ کی ضروریات کے مطابق پروگرام کی منصوبہ بندی میں ہماری معاونت کے لیے منسلکہ فارم کو مکمل کریں۔

مخلص،

---

استاد/استانی یا ڈیپارٹمنٹ چیئر  
صحت اور جسمانی تعلیم

پرنس ولیم کاؤنٹی پبلک سکولز  
جسمانی تعلیم میں شرکت کے لیے ڈاکٹر کی سفارش کا فارم  
ضابطہ 1-636

طالبعلم/طالبہ کا نام: \_\_\_\_\_ جس تاریخ کو فارم دیا گیا: \_\_\_\_\_

گھر کا فون نمبر: \_\_\_\_\_ تاریخ پیدائش: \_\_\_\_\_

پتہ: \_\_\_\_\_

سکول: \_\_\_\_\_ گریڈ: \_\_\_\_\_

پرنس ولیم کاؤنٹی پبلک سکولز (PWCS) کے تمام طلباء سے جسمانی تعلیم کے پروگرام میں شرکت کرنے کا تقاضا کیا جاتا ہے۔ ہائی سکول کے طلباء کے لیے گریجویشن کی شرط کے طور پر جسمانی تعلیم کے دو سال کے کریڈٹس پورے کرنا ضروری ہیں۔ ذیل میں مطلوب معلومات سٹاف کے لیے ہے تاکہ وہ طالبعلم/طالبہ کی ضروریات کو پورا کرنے اور شرکت کے درجے کے لیے ایک ترمیم شدہ جسمانی تعلیم کا پروگرام ترتیب دے سکیں۔ یہ فارم طالبعلم/طالبہ کو جسمانی تعلیم کی سرگرمیوں سے منہا کرنے کے لیے استعمال نہیں کیا جا سکتا۔

طبی تشخیص: \_\_\_\_\_

جسمانی سرگرمی میں طالبعلم/طالبہ کی شرکت پر طبی تشخیص کا عمومی اطلاق:

\_\_\_\_\_

بیماری کا دورانیہ: \_\_\_\_\_ قابل المدت \_\_\_\_\_ طویل المدت \_\_\_\_\_ مستقل \_\_\_\_\_

مسئلہ درج ذیل ہے: \_\_\_\_\_ بہتری ممکن ہے \_\_\_\_\_ بہتری ممکن نہیں

دوبارہ معائنے کی تاریخ: \_\_\_\_\_

وہ تاریخ جب طالبعلم/طالبہ بغیر پابندیوں کے سرگرمیوں میں دوبارہ شرکت کر سکتا/سکتی ہے۔ \_\_\_\_\_

صحت کے دیگر عارضے (لیٹکس الرجی، دورے پڑنا، خون کے بہاؤ کی بیماری (shunt) اور/یا ادویات، جو جسمانی سرگرمی اور/یا کھلے میدان کی سرگرمی پر اثر ڈالتا ہو: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

فعال ہونے کی صلاحیت

\_\_\_\_\_ کوئی پابندی نہیں – قریبی تعلق اور شدت سمیت تمام سرگرمیوں میں مکمل شمولیت  
\_\_\_\_\_ محدود – مخصوص پابندیوں کے لیے منسلکہ فہرست ملاحظہ کریں

پرنس ولیم کاؤنٹی پبلک سکولز  
جسمانی تعلیم میں شرکت کے لیے ڈاکٹر کی سفارش کا فارم  
ضابطہ 1-636

طبی تشخیص کی بنیاد پر، نیچے دیئے گئے شعبوں میں سے ہر ایک پر شرکت کے موزوں لیول پر نشان لگائیں۔

مہارتیں اور جسمانی اعضا کی حرکت سیکھنا:

نظام تنفس و حرکت قلب میں تیزی  
\_\_\_\_\_ زیادہ شدت (فاصلے اور وقت کی حد کے بغیر تیز بھاگنا)  
\_\_\_\_\_ معتدل شدت (20 منٹس کے لیے ایک وقت میں جاگنگ، زور سے پیدل چلنا، ایروبک ڈانس، وغیرہ)  
\_\_\_\_\_ کم شدت (پیدل چلنا، وغیرہ)

جسمانی پٹھوں پر اثر  
\_\_\_\_\_ شدید اثر (ایروبک ڈانس، جست لگانے کے انداز میں اترنا، لمبی چھلانگ، وغیرہ)  
\_\_\_\_\_ معتدل اثر (اچھلنا، کودنا، وغیرہ)  
\_\_\_\_\_ کم اثر (پیدل چلنا، کھڑا رہنا، وغیرہ)

الثنا

\_\_\_\_\_ اللٹے والی حالت جس کے لیے مہارت کی ضرورت ہوتی ہے، سر یا گردن پر وزن برداشت کرنا (آگے لڑکھنا، سر کے بل کھڑا ہونا وغیرہ)  
\_\_\_\_\_ جھکنے والی حالت جس کیلئے مہارت کی ضرورت ہوتی ہے، سر یا گردن پر وزن برداشت کیے بغیر (ایک طرف جھک کر پاؤں اٹھانا، سر کے بل کھڑا ہونا وغیرہ)  
\_\_\_\_\_ طالب علم/طالبہ دوبرا ہونے والی جسمانی مہارتوں کا مظاہرہ نہیں کر سکتے

جسمانی طور پر چھونا  
\_\_\_\_\_ ایسی سرگرمیاں جن سے جسمانی طور پر چھونے کا احتمال ہو سکتا ہے (باسکٹ بال، سوکر، ہاکی، وغیرہ)  
\_\_\_\_\_ ایسی سرگرمیاں جن میں اتفاقی جسمانی چھونا ممکن ہو سکتا ہے (منظم مشق کی صورت حال، چھوٹے گروہوں میں کھلی جانے والی کھیلیں، وغیرہ)  
\_\_\_\_\_ انفرادی مہارتوں کی تشکیل کس لیے بنائی گئی ایسی کھیلیں جن میں جسمانی چھونے کا احتمال نہیں ہو سکتا

جسمانی قوت برداشت کی تربیت

\_\_\_\_\_ وزن اٹھانا/ جسم کا نچلا حصہ (وزن کی مشین یا فری ویٹس)  
\_\_\_\_\_ وزن اٹھانا/ جسم کا اوپر والا حصہ (وزن کی مشین یا فری ویٹس)  
\_\_\_\_\_ ہلکی مدافعت/ جسم کا نچلا حصہ (ہلکا فری ویٹ اٹھانا، مزاحمتی بینڈ)  
\_\_\_\_\_ بیٹھکیں نکالنا  
\_\_\_\_\_ بازوں کے بل بیٹھکیں نکالنا

ضابطہ 1-636  
منسلکہ I  
صفحہ 4

پرنس ولیم کاؤنٹی پبلک سکولز  
جسمانی تعلیم میں شرکت کے لیے ڈاکٹر کی سفارش کی درخواست  
ضابطہ 1-636

---

والد یا والدہ کی فراہم کی گئی معلومات یا طبی تشخیص پر استاد/اسٹانی کے موجودہ علم کی بنیاد پر خصوصی  
سوالات:

---

---

---

---

ڈاکٹر کا نام:

---

پتہ:

---

فون نمبر: فیکس نمبر:

---

ڈاکٹر کے دستخط: تاریخ: