



ਗੱਲਬਾਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ

# ਗੱਲਬਾਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ

ਬੀ.ਸੀ. ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਇਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ

ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨਲ ਸੈਕਸ਼ੁਲਾਈਜ਼ਡ ਵਾਇਲੈਂਸ – ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟੂਡੈਂਟ ਰੀਸੋਰਸ  
ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਟੀਮ

ਬੀ ਸੀ ਕੈਂਪਸ  
ਵਿਕਟੋਰੀਆ, ਬੀ.ਸੀ.



ਗੱਲਬਾਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ Copyright © by Intersectional Sexualized Violence – International Student Resource Development Team is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), except where otherwise noted.

© 2024 ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ

ਗੱਲਬਾਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ: ਬੀ.ਸੀ. ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਇਕ ਸ੍ਰੋਤ ਜੋ ਕਿ ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨਲ ਸੈਕਸੂਆਈਜ਼ਡ ਵਾਇਲੈਂਸ – ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟੂਡੈਂਟ ਰੀਸੋਰਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ [Creative Commons Attribution 4.0 International Licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ਹੇਠ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਹੈ। ਇਹ Course Implementation Guide for Starting a Conversation About Mental Health (for Students) ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। © ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈਲਨੈੱਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਟੀਮ, ਜੋ ਕਿ [CC BY 4.0 Licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ਹੇਠ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਹੈ।

ਕਰੀਏਟਿਵ ਕੌਮਨਜ਼ ਲਾਇਸੰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਰੱਖਣ, ਮੁੜ-ਵਰਤਣ, ਕਾਪੀ ਕਰਨ, ਦੁਬਾਰਾ ਵੰਡਣ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ – ਮੁਫਤ ਵਿਚ, ਜੇ ਲੇਖਕ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਮੁਤਾਬਕ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

ਗੱਲਬਾਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ: ਬੀ.ਸੀ. ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਇਕ ਸ੍ਰੋਤ ਜੋ ਕਿ ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨਲ ਸੈਕਸੂਆਈਜ਼ਡ ਵਾਇਲੈਂਸ – ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟੂਡੈਂਟ ਰੀਸੋਰਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦਾ © 2024 ਹੈ ਅਤੇ [Creative Commons Attribution 4.0 International Licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ਹੇਠ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਸ ਬਿਆਨ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਹਰ ਚੈਪਟਰ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਸਾਮੱਗਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਅਪਣਾਈ ਗਈ ਸੀ। ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਬਿਆਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਚੈਪਟਰ ਅਪਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੇਖਕ ਦੀ ਮੂਲ ਸਾਮੱਗਰੀ ਹਨ।

### ਏ ਪੀ ਏ-ਸਟਾਇਲ ਸਾਰ ਦਾ ਨਮੂਨਾ (7ਵਾਂ ਅਡੀਸ਼ਨ)

ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨਲ ਸੈਕਸੂਆਈਜ਼ਡ ਵਾਇਲੈਂਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ – ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟੂਡੈਂਟ ਰੀਸੋਰਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਟੀਮ (2024)। ਗੱਲਬਾਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ: ਬੀ.ਸੀ. ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਇਕ ਸ੍ਰੋਤ। BCcampus. <https://opentext.ca/isvinternationalpa/>

### ਕਵਰ ਦੇ ਚਿੱਤਰ ਲਈ ਮਾਨਤਾ:

ਬੀ ਸੀ ਕੈਂਪਸ ਵਲੋਂ ਕਵਰ [CC BY 4.0 Licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ਹੇਠ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਹੈ।

ਈਥੁੱਕ ਆਈ ਐੱਸ ਬੀ ਐੱਨ: 978-1-77420-245-6

ਪ੍ਰਿੰਟ ਆਈ ਐੱਸ ਬੀ ਐੱਨ: 978-1-77420-244-9

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਓਪਨ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ [BCcampus Open Education](https://bccampusopeneducation.ca/) 'ਤੇ ਜਾਓ।

This book was produced with Pressbooks (<https://pressbooks.com>) and rendered with Prince.



# Contents

ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਦਾ ਬਿਆਨ	vii
ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ	vii
ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਦੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਮਸਲੇ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਖੇਤਰ	viii
ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿਚ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ	viii
ਮਾਨਤਾਵਾਂ	x
ਅਨੁਵਾਦ	xi
<u>ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨਲ ਸੈਕਸ਼ੁਲਾਈਜ਼ਡ ਵਾਇਲੈਂਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ</u>	
ਨੌ ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤ	3
ਓਪਨ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀ	4
<u>ਹਿੱਸੇ (ਮਾਜਿਊਲਜ਼)</u>	
ਜਾਣ ਪਛਾਣ	6
ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾਵਨੀ	6
ਹਿੱਸਾ 1: ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ	7
ਹਿੱਸਾ 2: ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ	9
ਹਿੱਸਾ 3: ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ	11
ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸੈੱਟ	13
ਹੈਂਡਆਊਟਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸੈੱਟ	14
ਵੀਡੀਓਜ਼ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸੈੱਟ	15
<u>ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਅਤੇ ਅਪਣਾਉਣਾ</u>	
ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨਾ	17
ਹਵਾਲੇ	18
ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ	19

ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ	20
ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ	20
ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਮੌਕੇ	21
ਮਾਨਤਾ	21
ਲੇਖਕ ਅਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ	22
ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨਲ ਸੈਕਸ਼ੁਲਾਈਜ਼ਡ ਵਾਇਲੈਂਸ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਗਰੁੱਪ	22
ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟੂਡੈਂਟ ਰੀਸੋਰਸ ਵਰਕਿੰਗ ਗਰੁੱਪ	23
ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟੂਡੈਂਟ ਰੀਸੋਰਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਟੀਮ	23
ਸੰਸਕਰਨ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ	24

# ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਦਾ ਬਿਆਨ

ਬੀ ਸੀ ਕੈਂਪਸ ਓਪਨ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ, ਮੁਫਤ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ, ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਵਿਦਿਅਕ ਸ੍ਰੋਤ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ।

## ਇਸ ਸ੍ਰੋਤ ਦੀ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ

ਇਸ ਸ੍ਰੋਤ ਦਾ ਵੈੱਬ ਰੂਪ ਗੱਲਬਾਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ: ਬੀ.ਸੀ. ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਇਕ ਸ੍ਰੋਤ [Web Content Accessibility Guidelines 2.0](#), ਲੈਵਲ ਏ ਏ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ [Accessibility Toolkit – 2nd Edition](#) ਦੇ [Appendix A: Checklist for Accessibility](#) ਵਿਚਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਪੜ੍ਹਨਾ ਸੌਖਾ:** ਇਸ ਸ੍ਰੋਤ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਹੈ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਚੈਪਟਰ ਵਿਚ ਸਿਰਲੇਖਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।
- **ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਵੀਡੀਓਜ਼:** ਇਸ ਸ੍ਰੋਤ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਹਨ।
- **ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਚਿੱਤਰ:** ਇਸ ਸ੍ਰੋਤ ਵਿਚਲੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਦਾ ਬਦਲਵਾਂ ਟੈਕਸਟ ਹੈ। ਸਜਾਵਟੀ ਚਿੱਤਰਾਂ ਦਾ ਖਾਲੀ ਬਦਲਵਾਂ ਟੈਕਸਟ ਹੈ।
- **ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਲਿੰਕ:** ਸਾਰੇ ਲਿੰਕ ਬਿਰਤਾਂਤੀ ਲਿੰਕ ਟੈਕਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**ਅਕਸੈਸੇਬਿਲਟੀ ਚੈਕਲਿਸਟ (ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਲਿਸਟ)**

ਹਿੱਸਾ	ਮੰਗਾਂ	ਪਾਸ?
ਸਿਰਲੇਖ	ਸਾਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਿਰਲੇਖਾਂ ਅਤੇ ਉਪ-ਸਿਰਲੇਖਾਂ ਹੇਠ ਔਰਗੇਨਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।	ਹਾਂ
ਚਿੱਤਰ	ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲਵੇਂ ਟੈਕਸਟ ਦੇ ਬਿਰਤਾਂਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਬਿਰਤਾਂਤ ਅਲਟ ਟੈਕਸਟ ਫੀਲਡ ਵਿਚ, ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਟੈਕਸਟ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਬਿਰਤਾਂਤ ਵਜੋਂ ਲਿੰਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।	ਹਾਂ
ਚਿੱਤਰ	ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਟੈਕਸਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਰੰਗ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।	ਹਾਂ
ਚਿੱਤਰ	ਉਹ ਚਿੱਤਰ ਜਿਹੜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਜਾਵਟੀ ਹਨ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਟੈਕਸਟ ਵਿਚ ਵਰਣਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲਵੇਂ ਟੈਕਸਟ ਦੇ ਖਾਲੀ ਬਿਰਤਾਂਤ ਹਨ। (ਜੇ ਚਿੱਤਰ ਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਸਾਮੱਗਰੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਿਰਤਾਂਤੀ ਟੈਕਸਟ ਬੇਲੋੜਾ ਹੈ।)	ਹਾਂ
ਖਾਨੇ	ਖਾਨਿਆਂ (ਟੇਬਲਜ਼) ਵਿਚ ਕਤਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੌਲਮ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਦਾਇਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।	ਹਾਂ
ਖਾਨੇ	ਖਾਨਿਆਂ ਵਿਚ ਟਾਈਟਲ ਜਾਂ ਸੁਰਖੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।	ਹਾਂ
ਖਾਨੇ	ਖਾਨਿਆਂ ਵਿਚ ਮਰਜ਼ਡ ਜਾਂ ਸਪਲਿਟ ਸੈੱਲ ਨਹੀਂ ਹਨ।	ਹਾਂ
ਖਾਨੇ	ਖਾਨਿਆਂ ਵਿਚ ਢੁਕਵੀਂ ਸੈੱਲ ਪੈਡਿੰਗ ਹੈ।	ਹਾਂ
ਲਿੰਕਸ	ਲਿੰਕ ਟੈਕਸਟ ਲਿੰਕ ਦੇ ਟਿਕਾਣੇ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।	ਹਾਂ
ਲਿੰਕਸ	ਲਿੰਕ ਨਵੀਆਂ ਵਿੰਡੋਜ਼ ਜਾਂ ਟੈਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਖੋਲ੍ਹਦੇ। ਜੇ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਲਿੰਕ ਟੈਕਸਟ ਵਿਚ ਟੈਕਸਟ ਦਾ ਰੈਫਰੈਂਸ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।	ਹਾਂ
ਲਿੰਕਸ	ਫਾਇਲਾਂ ਨਾਲ ਲਿੰਕਸ ਵਿਚ ਲਿੰਕ ਟੈਕਸਟ ਵਿਚਲੀ ਫਾਇਲ ਦੀ ਕਿਸਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।	ਹਾਂ
ਵੀਡਿਓ	ਸਾਰੀਆਂ ਵੀਡਿਓਜ਼ ਵਿਚ ਸਪੀਚ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸਾਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਨੌਨ-ਸਪੀਚ ਸਾਮੱਗਰੀ ਦੀਆਂ ਉੱਚ-ਕੁਆਲਟੀ ਦੀਆਂ ਸੁਰਖੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਨਹੀਂ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।	ਹਾਂ
ਵੀਡਿਓ	ਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਵਿਜ਼ੂਅਲਜ਼ (ਗ੍ਰਾਫ, ਚਾਰਟਸ, ਆਦਿ) ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵੀਡਿਓਜ਼ ਨੂੰ ਵੀਡਿਓ ਵਿਚ ਸੁਣਨਯੋਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।	ਹਾਂ
ਔੱਚ 5 ਪੀ	ਸਾਰੀਆਂ ਔੱਚ 5 ਪੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਦਾ ਔੱਚ 5 ਪੀ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਹੈ।	ਹਾਂ
ਔੱਚ 5 ਪੀ	ਸਾਰੀਆਂ ਔੱਚ 5 ਪੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਚਿੱਤਰ, ਵੀਡਿਓਜ਼, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਡਿਓ ਸਾਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਮੀਡੀਆ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਈ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।	ਹਾਂ
ਫੌਂਟ	ਬੌਡੀ ਟੈਕਸਟ ਲਈ ਫੌਂਟ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ 12 ਪੇਆਇੰਟ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।	ਹਾਂ
ਫੌਂਟ	ਫੁੱਟਨੋਟਸ ਜਾਂ ਐਂਡਨੋਟਸ ਲਈ ਫੌਂਟ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ 9 ਪੇਆਇੰਟ ਹੈ।	ਹਾਂ
ਫੌਂਟ	ਵੈੱਬਬੁੱਕ ਜਾਂ ਈਬੁੱਕ ਫੌਰਮੈਟਸ ਵਿਚ ਫੌਂਟ ਸਾਈਜ਼ 200% ਤੱਕ ਜ਼ੂਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।	ਹਾਂ

## ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਦੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਮਸਲੇ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਖੇਤਰ

ਇਸ ਵੇਲੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਦੇ ਕੋਈ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਮਸਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

## ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿਚ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਦਾ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ:

- ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦਾ ਨਾਂ
- ਵੈੱਬ ਐਡਰੈਸ ਜਾਂ ਪੇਜ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦੇ ਕੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਥਾਂ
- ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਵੇਰਵਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਵਲੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਉਹ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਸੌਫਟਵੇਅਰ, ਬਰਾਊਜ਼ਰ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਵਿੰਡੋਜ਼ 10, ਗੂਗਲ ਕਰੋਮ (ਵਰਜ਼ਨ 65.0.3325.181), ਐੱਨ ਟੀ ਏ ਸਕਰੀਨ ਰੀਡਰ)

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਵੈੱਬ ਰੂਪ: [BCcampus Open Ed Help](#)
- ਵੈੱਬ ਫਾਰਮ: [Report an Error](#)

ਇਹ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ 24 ਜਨਵਰੀ, 2024 ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਅਕਸੈਸਿਬਿਲਟੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਟੇਬਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ [Rebus Community](#) ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਹ [CC BY 4.0 licence](#) ਹੇਠ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

# ਮਾਨਤਾਵਾਂ

ਉਹ ਲੇਖਕ ਅਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨਲ ਸੈਕਸੁਲਾਈਜ਼ਡ ਵਾਇਲੈਂਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਵਾਇਤੀ ਅਤੇ ਤਿਆਗੇ ਨਾ ਗਏ ਇਲਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਨ। ਇਸ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਰਹਿਣ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮਾਣ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸੁਲ੍ਹਾ-ਸਫ਼ਾਈ, ਗੈਰ-ਬਸਤੀਵਾਦ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਸੰਬੰਧ ਉਸਾਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ।

ਗੱਲਬਾਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ: ਬੀ.ਸੀ. ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਇਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀਆਂ ਪਬਲਿਕ ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਬੀ ਸੀ ਕੈਂਪਸ, ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਫਿਊਚਰ ਸਕਿਲਜ਼, ਅਤੇ ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨਲ ਸੈਕਸੁਲਾਈਜ਼ਡ ਵਾਇਲੈਂਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਵੇਜ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਸਹਿਯੋਗ ਸੀ।

ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਲਈ ਅਸੀਂ [ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨਲ ਸੈਕਸੁਲਾਈਜ਼ਡ ਵਾਇਲੈਂਸ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਗਰੁੱਪ](#) ਅਤੇ [ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟੂਡੈਂਟ ਰੀਸੋਰਸ ਵਰਕਿੰਗ ਗਰੁੱਪ](#) ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ, ਲਗਨ, ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੇ।

ਅਸੀਂ [ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟੂਡੈਂਟ ਰੀਸੋਰਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਟੀਮ](#) ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਮੱਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨਲ ਸੈਕਸੁਲਾਈਜ਼ਡ ਵਾਇਲੈਂਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਅਕਸ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸਾਈਮਨ ਫਰੇਜ਼ਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (ਐੱਸ ਐੱਫ ਯੂ) ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੀ ਸੀ ਕੈਂਪਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ [Interrobang game](#) (ਇੰਟੈਰੋਬੈਂਗ ਗੇਮ) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਨੇ ਗੱਲਬਾਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ ਅਪਣਾਈ ਗਈ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

*Interrobang* (ਇੰਟੈਰੋਬੈਂਗ) ਇਸ ਸਵਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ, “ਅਸੀਂ ਅੰਤਰ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ ਸੰਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?” ਕਾਰਡ ਗੇਮ *We're Not Really Strangers* ਤੋਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋ ਕੇ ਐੱਸ ਐੱਫ ਯੂ ਦੀ ਸਟੂਡੈਂਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨੇ *Brave Hearts* ਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਟੋਟਾਈਪ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗਾ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ, ਐੱਸ ਐੱਫ ਯੂ ਦੇ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਗੱਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਕਿ ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਰੂਪ ਦਿੰਦੇ ਹਨ *Brave Hearts* ਨੂੰ *Interrobang* ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਣ ਵਾਸਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਇਕ ਸੁਗਲ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੈ।

ਅੰਤ ਵਿਚ, ਅਸੀਂ ਸਾਈਮਨ ਫਰੇਜ਼ਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਔਫ ਦਿ ਰੌਕੀਜ਼ ਦਾ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਲਈ ਬੀ ਸੀ ਕੈਂਪਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੇ।

# ਅਨੁਵਾਦ

ਗੱਲਬਾਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਸੱਤ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

- ਚਾਇਨੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੀਫਾਇਡ: [沟通、健康关系与同意](#)
- ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ: [Communication, Healthy Relationships, and Consent](#)
- ਹਿੰਦੀ: [ਕਮਿਊਨਿਕੇਸ਼ਨ, ਹੈਲਥੀ ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿਪਸ, ਏਂਡ ਕੰਸੇਂਟ](#)
- ਪੁਰਤਗਾਲੀ: [Comunicação, relacionamentos saudáveis e consentimento](#)
- ਪੰਜਾਬੀ: [ਗੱਲਬਾਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ](#)
- ਸਪੈਨਿਸ਼: [Comunicación, relaciones sanas y consentimiento](#)
- ਵੀਅਤਨਾਮੀ: [Truyền Thông, Những Mối Liên Hệ Lành Mạnh, và Ứng Thuận](#)

# ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨਲ ਸੈਕਸ਼ੁਲਾਈਜ਼ਡ ਵਾਇਲੈਂਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ

ਗੱਲਬਾਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ: ਬੀ.ਸੀ. ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਇਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ (Communication, Healthy Relationships, and Consent: A Resource for B.C. Post-Secondary Institutions) ਬੀ ਸੀ ਕੈਂਪਸ ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨਲ ਸੈਕਸ਼ੁਲਾਈਜ਼ਡ ਵਾਇਲੈਂਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਫੰਡ ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਟਿਊਚਰ ਸਕਿਲਜ਼ ਨਾਲ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਵਿਚ ਵਿਮਨ ਐਂਡ ਜੈਂਡਰ ਇਕੁਆਲਟੀ (ਵੇਜ) ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਸਨ। ਬੀ ਸੀ ਕੈਂਪਸ ਨੇ ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨਲ ਸੈਕਸ਼ੁਲਾਈਜ਼ਡ ਵਾਇਲੈਂਸ ਬਾਰੇ ਓਪਨ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਭਰ ਦੇ ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ, ਫੈਕਲਟੀ, ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਿਓਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ।

## ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨਲ ਸੈਕਸ਼ੁਲਾਈਜ਼ਡ ਵਾਇਲੈਂਸ ਬਾਰੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ	ਵੇਰਵਾ
<a href="#">ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕਾਮਕ ਹਿੱਸਾ: ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਇਕ ਆਰੰਭਿਕ ਟਰੇਨਿੰਗ</a>	ਇਕ 45 ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟ ਦਾ ਆਪਣੀ ਰਫਤਾਰ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਔਨਲਾਈਨ ਕੋਰਸ ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕਾਮਕ ਹਿੱਸਾ (ਟੀ ਐਫ ਐੱਸ ਵੀ) ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਸ਼ਮਦੀਦ ਗਵਾਹ ਵਜੋਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਟੀ ਐਫ ਐੱਸ ਵੀ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।
<a href="#">ਤਾਕਤ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ: ਗਰੈਜੂਏਟ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਕਾਮਕ ਹਿੱਸਾ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪ</a>	ਗਰੈਜੂਏਟ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਕਾਮਕ ਹਿੱਸਾ ਬਾਰੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇਣ ਵਿਚ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਫਾਸਿਲੀਟੇਟਰ ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਪੌਰਪੇਆਇੰਟ ਸਲਾਈਡਾਂ।
<a href="#">ਦਿ ਮੈਡੀਸਨ ਔਫ ਦਿ ਬੇਰੀ ਪੇਚ: ਬੀ.ਸੀ. ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਮੁਲ ਨਿਵਾਸੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇਕ ਗਾਈਡ</a>	ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਫੈਕਲਟੀ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਲਈ ਇਹ ਕਾਲ ਟੂ ਐਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰਿਫਲੈਕਟਿਵ ਗਾਈਡ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨ, ਮੇਟੀਸ ਅਤੇ ਇਨੂਇਟ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਾਮਕ ਹਿੱਸਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੀਆਂ ਵੀਡੀਓਜ਼, ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋਕਲ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਉਸਾਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਦਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਾਮਕ ਹਿੱਸਾ ਦੇ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼, ਮੇਟੀਸ ਅਤੇ ਇਨੂਇਟ ਪੀੜਤਾਂ ਦੇ ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਅਕਸ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੀ ਰਫਤਾਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਗਾਈਡ ਮਿੱਤਰਤਾ, ਮੁਲ ਨਿਵਾਸੀ ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨੈਲਿਟੀ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ।
<a href="#">ਗੱਲਬਾਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ: ਬੀ.ਸੀ. ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਇਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ</a>	ਐੱਚ 5 ਪੀ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇਕ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ, ਸਵੈ-ਰਫਤਾਰ ਵਾਲਾ ਔਨਲਾਈਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀ, ਜੋ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਾਂ, ਸੀਮਾਵਾਂ ਮਿੱਥਣ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬੁਨਿਆਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੀ ਸੀ ਕੈਂਪਸ ਨੇ ਕਾਮਕ ਹਿੱਸਾ ਬਾਰੇ ਪੰਜ ਹੋਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹਨ:

- [Consent and Sexual Violence: Training and Facilitation Guide](#) ਸਹਿਮਤੀ (ਕੌਨਸੈਂਟ) ਦੀ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੀ ਸਮਝ, ਸਹਿਮਤੀ ਕਿਵੇਂ ਮੰਗਣੀ ਅਤੇ ਦੇਣੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੈਂਪਸ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿਚ “ਸਹਿਮਤੀ ਦਾ ਸਭਿਆਚਾਰ” ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- [Supporting Survivors: Training and Facilitation Guide](#) ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਾਮਕ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਦਾ ਦੱਸੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਸੁਣੋ, ਯਕੀਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰੋ ਦੇ ਮਾਡਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

- [Accountability and Repairing Relationships: Training and Facilitation Guide](#) ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਾਮੁਕ ਹਿੰਸਾ (ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਵਾਇਲੈਂਸ) ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ। ਟਰੇਨਿੰਗ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਵਾਬਦੇਹ ਬਣਨ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- [Active Bystander Intervention: Training and Facilitation Guide](#) ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਉਹ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਮੁਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕੈਂਪਸ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਈਚਾਰਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ।
- [Safer Campuses for Everyone](#) ਕਾਮੁਕ ਹਿੰਸਾ 'ਤੇ 75 ਮਿੰਟ ਦੀ ਇਕ ਔਨਲਾਈਨ, ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ, ਨੌਨ-ਫਾਸਿਲੀਟੇਟਿਡ ਟਰੇਨਿੰਗ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਸਿਸਟਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਪਣਾਈ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

# ਨੌਂ ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤ

ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨਲ ਸੈਕਸ਼ੁਲਾਈਜ਼ਡ ਵਾਇਲੈਂਸ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਗਰੁੱਪ ਨੇ ਨੌਂ ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਕਾਮੁਕ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ, ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

- ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ
- ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ
- ਗੈਰ-ਬਸਤੀਵਾਦੀ ਪਹੁੰਚ (ਡੀਕੋਲੋਨਾਇਲ ਅਪਰੋਚ)
- ਤਜਰਬਾ-ਸਿਖਿਅਤ
- ਹਰ ਲਿੰਗ (ਜੈਂਡਰ) ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ
- ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨੈਲਿਟੀ
- ਪੀੜਤ ਕੇਂਦਰਿਤ
- ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ
- ਜਖਮ ਭਰਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਨਿਆਂ ਵਾਲੀ ਪਹੁੰਚ

ਗੱਲਬਾਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

# ਓਪਨ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀ

ਬੀ ਸੀ ਕੈਂਪਸ ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨਲ ਸੈਕਸ਼ਨਲਾਈਜ਼ਡ ਵਾਇਲੈਂਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਓਪਨ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀ (ਓ ਈ ਆਰਜ਼) ਹਨ: ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ-ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਲਾਇਸੰਸ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕ੍ਰੀਏਟਿਵ ਕੌਮਨਜ਼ ਤੋਂ) ਜਾਂ ਉਹ ਪਬਲਿਕ ਡੋਮੇਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਰਤੇ ਗਏ ਲਾਇਸੰਸ ਮੁਤਾਬਕ, ਓ ਈ ਆਰਜ਼ ਮੁਫਤ ਵਿਚ ਦੇਖੇ, ਵਰਤੇ, ਦੁਬਾਰਾ ਮਿਕਸ ਕੀਤੇ, ਸੁਧਾਰੇ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਕੈਂਪਸ 'ਤੇ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਖਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇਣਾ
- ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਕੈਂਪਸਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਤੋਂ ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਲੌਗੋ ਵਰਤਣਾ
- ਹੋਰ ਮੂਲਵਾਸੀ ਸਾਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਇਨਡਿਜਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਨਾ
- ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨਾ

# ਹਿੱਸੇ (ਮਾਜ਼ਿਊਲਜ਼)

# ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸੇ (ਮਾਜਿਊਲਜ਼) ਦੇਖੋਗੇ ਜਿਹੜੇ ਗੱਲਬਾਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਹਿੱਸੇ (ਮਾਜਿਊਲ) ਵਿਚ ਵੀਡੀਓ, ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਕੇ, ਮੁੱਖ ਸਿੱਟੇ ਅਤੇ ਹੈਂਡਆਊਟਸ ਹਨ। ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ 7 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਲੱਗਣਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਹਿੱਸਾ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰਾ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚ [ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸੈੱਟ](#) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਗੱਲ ਮਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੇਆਇੰਟ 'ਤੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਸੈੱਟ ਨੂੰ ਵਿੱਚੋ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹੈਂਡਆਊਟਸ ਤੱਕ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ [ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸੈੱਟ](#) ਵਿਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਟਾਈਟਲ ਜਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸੈੱਟ ਸਲੈਕਟ ਕਰੋ।

## ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾਵਨੀ

ਇਹ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਗੱਲਬਾਤ, ਸੀਮਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਾਮੁਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿਚ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੀ ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੌਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ:

- [VictimLinkBC](#): 1-800-563-0808 ਜਾਂ [VictimLinkBC@bc211.ca](mailto:VictimLinkBC@bc211.ca) – ਕਾਮੁਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ
- [HelpStartsHere](#): ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਦਦਾਂ, ਆਰਟੀਕਲ, ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

# ਹਿੱਸਾ I: ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ

ਗੱਲਬਾਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ (ਮਾਜ਼ਿਊਲਜ਼) 1 ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ।

ਸਲਾਈਡਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੇ ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਤੀਰਾਂ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਸਲਾਈਡਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇਖੋ:

- ਹਰ ਸਲਾਈਡ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਤੀਰਾਂ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਕੇ
- ਸਲਾਈਡ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਨੀਲੀ/ਫਿੱਕੀ ਪ੍ਰੋਗਰੈਸ ਬਾਰ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਕੇ
- ਆਪਣੇ ਕੀਅਬੋਰਡ ਉੱਪਰ ਐਰੋ ਕੀਅਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ

ਵੀਡੀਓਜ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਕਰੀਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਲੇਅਬੈਕ ਆਈਕੋਨ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਹਿੱਸਾ (ਮਾਜ਼ਿਊਲਜ਼) 1 ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਦੇ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਲਹਿਜਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਰੋਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦੇ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ



An interactive H5P element has been excluded from this version of the

text. You can view it online here:

<https://opentextbc.ca/isvinternationalpa/?p=30#h5p-1>

ਟ੍ਰਾਂਸਕ੍ਰਿਪਟ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ: [ਹਿੱਸਾ 1: ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ \[Word doc\]](#)

ਹੈਂਡਆਊਟ: [ਹਿੱਸਾ 1: ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ \[PDF\]](#)

ਹੈਂਡਆਊਟ: [ਹੋਰ ਸਵਾਲ \[PDF\]](#)

# ਹਿੱਸਾ 2: ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ

ਗੱਲਬਾਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ (ਮਾਜ਼ਿਊਲਜ਼) 2 ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ।

ਸਲਾਈਡਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੇ ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਤੀਰਾਂ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਸਲਾਈਡਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇਖੋ:

- ਹਰ ਸਲਾਈਡ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਤੀਰਾਂ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਕੇ
- ਸਲਾਈਡ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਨੀਲੀ/ਫਿੱਕੀ ਪ੍ਰੋਗਰੈਸ ਬਾਰ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਕੇ
- ਆਪਣੇ ਕੀਅਬੋਰਡ ਉੱਪਰ ਐਰੋ ਕੀਅਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ

ਵੀਡੀਓਜ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਕਰੀਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਲੇਅਬੈਕ ਆਈਕੋਨ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਹਿੱਸਾ (ਮਾਜ਼ਿਊਲ) 2 ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧਾਂ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੁਣਨਾ ਹੈ।

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦੇ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੈ



An interactive H5P element has been excluded from this version of the text. You can view it online here:

<https://opentextbc.ca/isvinternationalpa/?p=34#h5p-2>

ਦ੍ਰਾਸਕ੍ਰਿਪਟ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ: [ਹਿੱਸਾ 2: ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ \[Word doc\]](#)

ਹੈਂਡਆਊਟ: [ਹਿੱਸਾ 2: ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ \[PDF\]](#)

ਹੈਂਡਆਊਟ: [ਹੋਰ ਸਵਾਲ \[PDF\]](#)

# ਹਿੱਸਾ 3: ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਗੱਲਬਾਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ (ਮਾਜਿਊਲਜ਼) 3 ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ।

ਸਲਾਈਡਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੇ ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਤੀਰਾਂ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਸਲਾਈਡਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇਖੋ:

- ਹਰ ਸਲਾਈਡ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਤੀਰਾਂ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਕੇ
- ਸਲਾਈਡ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਨੀਲੀ/ਫਿੱਕੀ ਪ੍ਰੋਗਰੈਸ ਬਾਰ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਕੇ
- ਆਪਣੇ ਕੀਅਬੋਰਡ ਉੱਪਰ ਐਰੋ ਕੀਅਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ

ਵੀਡੀਓਜ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਕਰੀਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਲੇਅਬੈਕ ਆਈਕੋਨ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਹਿੱਸਾ (ਮਾਜਿਊਲ) 3 ਸਹਿਮਤੀ (ਕੌਨਸੈਂਟ) ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਅਤੇ ਸੂਖਤਾਵਾਂ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਣ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਕਾਮੁਕ ਹਿੱਸਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਸਹਿਮਤੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦੇ (ਜ਼ਬਾਨੀ, ਗੈਰ-ਜ਼ਬਾਨੀ, ਸਿੱਧਾ, ਅਸਿੱਧਾ)



An interactive H5P element has been excluded from this version of the text. You can view it online here:

<https://opentextbc.ca/isvinternationalpa/?p=38#h5p-3>

ਟ੍ਰਾਂਸਕ੍ਰਿਪਟ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ: [ਹਿੱਸਾ 3: ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ \[Word doc\]](#)

ਹੈਂਡਆਊਟ: [ਹਿੱਸਾ 3: ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ \[PDF\]](#)

ਹੈਂਡਆਊਟ: [ਹੋਰ ਸਵਾਲ \[PDF\]](#)

# ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸੈੱਟ

ਗੱਲਬਾਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ।

ਸਲਾਈਡਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੇ ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਤੀਰਾਂ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਸਲਾਈਡਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇਖੋ:

- ਹਰ ਸਲਾਈਡ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਤੀਰਾਂ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਕੇ
- ਸਲਾਈਡ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਨੀਲੀ/ਫਿੱਕੀ ਪ੍ਰੋਗਰੈਸ ਬਾਰ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਕੇ
- ਆਪਣੇ ਕੀਅਬੋਰਡ ਉੱਪਰ ਐਰੋ ਕੀਅਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ

ਵੀਡੀਓਜ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਕਰੀਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਲੇਅਬੈਕ ਆਈਕੋਨ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਇੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹਿੱਸਿਆਂ (ਮਾਜ਼ਿਊਲਜ਼) ਦੇ ਪੂਰੇ ਸੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪੂਰੇ ਸੈੱਟ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਲਈ 15 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਲੱਗਣਗੇ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਪੂਰੇ ਸੈੱਟ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਹਿੱਸਾ 1: ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ
- ਹਿੱਸਾ 2: ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ
- ਹਿੱਸਾ 3: ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ



An interactive H5P element has been excluded from this version of the text. You can view it online here:

<https://opentextbc.ca/isvinternationalpa/?p=40#h5p-4>

# ਹੈਂਡਆਊਟਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸੈੱਟ

ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਹੈਂਡਆਊਟਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਲੇ ਲਿੰਕ ਵਰਤੋ।

- [ਹਿੱਸਾ 1: ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ \[PDF\]](#)
- [ਹਿੱਸਾ 2: ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ \[PDF\]](#)
- [ਹਿੱਸਾ 3: ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ \[PDF\]](#)
- [ਹੋਰ ਸਵਾਲ \[PDF\]](#)

# ਵੀਡਿਓਜ਼ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸੈੱਟ

ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਵੀਡਿਓਜ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਲੇ ਲਿੰਕ ਵਰਤੋ।

- [Module 1: Communications and Boundaries](#)
- [Module 2: Boundaries and Healthy Relationships](#)
- [Module 3: Let's Talk About Consent](#)

# ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਅਤੇ ਅਪਣਾਉਣਾ

ਇਹ ਭਾਗ ਹਿੱਸਿਆਂ (ਮਾਜ਼ਿਊਲਜ਼) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿਚ, ਇਹ ਭਾਗ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਾਮੁਕ ਹਿੱਸਾ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟਰੇਨਿੰਗ ਵਰਗੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

# ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨਾ

ਗੱਲਬਾਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਉਦੇਸ਼ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਕਾਮੁਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਜਵਾਬ/ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ [environmental scan](#) ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, “ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੀ ਸਮਝ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਾਮੁਕ ਹਿੰਸਾ, ਸਹਿਮਤੀ, ਸੀਮਾਵਾਂ ਦਾ ਆਦਰ, ਅਤੇ ਲਿੰਗਕ ਮਾਪਦੰਡ ਕੀ ਹਨ।”

ਪਰ, ਜਿਵੇਂ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਲਿਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਖੋਜ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਵਾਇਆ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਪਸਾਂ 'ਤੇ ਕਾਮੁਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ “ਉਹ ਗੈਰ-ਪੱਛਮੀ ਲੋਕ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਵਿਜ਼ਟਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਮੁਕਤਾ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਖਾਸ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ” (Todorova et al., 2022). ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚਲੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਨਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਭਿੰਨ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਦੇਖਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਅੱਖੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਲਾਗੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹੋਰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿਚ ਸੁਭਾਵਕ ਹਨ।

ਇਸ ਕਰਕੇ, [ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟੂਡੈਂਟ ਰੀਸੋਰਸ ਵਰਕਿੰਗ ਗਰੁੱਪ](#) ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਹ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਕਾਮੁਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਗਿਆਨ, ਤਜਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀਆਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਸਿਰਫ ਪੱਛਮੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਵਾਲੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਜਾਣ ਦੇ ਵਚਨ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਇਹ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਮਾਹੌਲਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਕਰਕੇ ਘਰੇਲੂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਾਮੁਕ ਅਤਿਆਚਾਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਤਕੜੇ ਨੈੱਟਵਰਕਸ ਦੀ ਘਾਟ
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ
- ਵੀਜ਼ੇ ਦੇ ਦਰਜੇ ਕਰਕੇ ਸੀਮਤ ਫੰਡ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਮੌਕੇ
- ਕਾਮੁਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮਦਦ ਦੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ (Mosaic, 2019)

ਅਪਣਾਈ ਗਈ ਪਹੁੰਚ ਨੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ “ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ, ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮਾਜਿਕ, ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਈ ਹਕੀਕਤਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਖ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਗੱਲਬਾਤ, [...ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ] ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਐਕਸ਼ਨ, ਜੁਗਤਕਾਰੀ ਲਈ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਕਾਮੁਕਤਾ, ਮਿੱਤਰਤਾ, ਅਤੇ ਜੈਂਡਰ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਕੱਢਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕੀਤੀ ਹੈ” (Todorova et al., 2022).

ਇਸ ਕਰਕੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜਟਿਲਤਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸੇ ਦੌਰਾਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਸ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ ਕਾਮੁਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਗੱਲਬਾਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਕਾਮੁਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੌਕਿਆਂ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਤੇ ਆਰੰਭਕ ਹੈ, ਨਾ ਸਿਰਫ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਗੋਂ ਬੀ.ਸੀ. ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੈਕਟਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਵੀ।

## ਹਵਾਲੇ

MOSAIC. (2019). *Peer creating awareness to facilitate education and support (PEER CAFES): International student safety guide*. <https://www.mosaicbc.org/wp-content/uploads/2020/03/International-Student-Safety-Guide.pdf>

Todorova, M. S., Brooks, H. H., Persaud, R. S., & Moorhouse, E. A. (2022). Sexual violence prevention and international students in Canadian universities: Misalignments, gaps and ways forward. *Comparative and International Education*, 50(2), 33–50 (quoted from p. 34). <https://doi.org/10.5206/cieeci.v50i2.14250>

# ਸ਼੍ਰੋਤ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ

ਗੱਲਬਾਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਸ਼੍ਰੋਤ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤਿੰਨ ਔਨਲਾਈਨ, ਅਤੇ ਨੌਨ-ਫਾਸਿਲੀਟੇਟਿਡ ਹਿੱਸੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ 7 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਅਮਲ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਹਿੱਸੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਕਾਮੁਕ ਹਿੱਸਾ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹਿੱਸੇ ਪੂਰੇ ਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ:

- ਸੀਮਾਵਾਂ ਮਿੱਥਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧਾਂ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਰੋਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦੇ
- ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਦਰਭ ਕਿਵੇਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਸਾਡੀ ਸਮਝ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਸਹਿਮਤੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦੇ (ਜ਼ਬਾਨੀ, ਗੈਰ-ਜ਼ਬਾਨੀ, ਸਿੱਧਾ, ਅਸਿੱਧਾ)

# ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਹਿੱਸੇ (ਮਾਜ਼ਿਊਲਜ਼) ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰੈਸਬੁੱਕਸ ਸਾਈਟ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਧ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ ਦੀ ਕਾਪੀ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਕੇ ਹਿੱਸਿਆਂ (ਮਾਜ਼ਿਊਲਜ਼) ਨੂੰ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- [ਹਿੱਸਾ 1: ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ](#)
- [ਹਿੱਸਾ 2: ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ](#)
- [ਹਿੱਸਾ 3: ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ](#)

ਹਿੱਸਿਆਂ (ਮਾਜ਼ਿਊਲਜ਼) ਦਾ ਪੂਰਾ ਸੈੱਟ ਵੀ ਇਸ ਲਿੰਕ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- [ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸੈੱਟ](#)

ਇਹ ਹਿੱਸੇ (ਮਾਜ਼ਿਊਲਜ਼) ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰੈਸਬੁੱਕਸ ਸਾਈਟ ਵਿਚ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕੋਲ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਲਰਨਿੰਗ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਸਿਸਟਮ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇਨਸਟਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਵੀ ਹੈ।

ਇਹ ਹਿੱਸੇ ਓਪਨ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਲਈ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਮੱਗਰੀ ਐਡਿਟ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਔਚ 5 ਪੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੀਡੀਅਮ ਵਿਚ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਅਡਾਪਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਜੇ ਨਵੀਆਂ ਔਚ 5 ਪੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜੋੜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਔਚ 5 ਪੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ([ਸਾਮੱਗਰੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ](#)) 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਕਰੀਨ ਰੀਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਵਾਧੂ ਚਿੱਤਰਾਂ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਾ ਅਲਟ ਟੈਕਸਟ ਮੌਜੂਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਨੋਟ:** ਟਰੇਨਿੰਗ ਵਿਚ ਗਰੇਡਿਡ ਅਸੈਸਮੈਂਟਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਾਈਨਲ ਕੁਇਜ਼। ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਔਚ 5 ਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਫੌਰਮਲ ਅਸੈਸਮੈਂਟਾਂ ਜੋੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੇ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ

ਹਿੱਸੇ (ਮਾਜ਼ਿਊਲਜ਼) ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਖੇਤਰ ਜਿਹੜੇ ਬਦਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਧਰਤੀ-ਮਾਨਤਾ:** ਹਰ ਹਿੱਸਾ(ਮਾਜ਼ਿਊਲ) ਧਰਤੀ-ਮਾਨਤਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸੁਲ੍ਹਾ-ਸਫ਼ਾਈ ਵੱਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਲ੍ਹਾ-ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ।
- **ਵੀਡੀਓਜ਼:** ਹਰ ਹਿੱਸੇ (ਮਾਜ਼ਿਊਲ) ਵਿਚ ਇਕ ਵੀਡੀਓ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਲੋਕ ਮੁੱਖ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਵੀਡੀਓ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਉਸ ਸਾਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਨੇੜਿਉਂ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਵੀਡੀਓ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਸੇਧ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਪਰ, ਵੀਡੀਓਜ਼ ਨੂੰ ਹੋਰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪ।
- **ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ:** ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਵਾਲ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਜਵਾਬਾਂ 'ਤੇ ਘੱਟ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗੱਲਬਾਤ, ਸੰਬੰਧਾਂ, ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਜੁਗਤਾਂ ਦੁਆਲੇ ਕਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਐਡਿਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- **ਹੈਂਡਆਊਟਸ:** ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਦੋ ਹੈਂਡਆਊਟਸ ਹਨ, ਜੋ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਦੂਜਾ ਹੈਂਡਆਊਟ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ *Interrobang* ਗੇਮ ਤੋਂ ਲਏ ਗਏ ਹਨ। ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹੈਂਡਆਊਟਸ ਨੂੰ ਐਡਿਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਹੈਂਡਆਊਟਸ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਹੈਂਡਆਊਟਸ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਮੌਕੇ

ਗੱਲਬਾਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵਾਲਾਂ ਵਰਗੀ ਅਜਿਹੀ ਸਾਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਪੀਅਰ-ਡਿਸਕਸ਼ਨ ਸੈਸ਼ਨ ਲਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲਈ “ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ” ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ – ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ।

ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਟਰੇਨਿੰਗ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧਾਂ, ਗੱਲਬਾਤ, ਸੀਮਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟਰੇਨਿੰਗ ਜਾਂ ਕਾਮੁਕ ਹਿੱਸਾ 'ਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਨਾਲ, ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚਲੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਪੈਰਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਮਾਨਤਾ

ਗੱਲਬਾਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨਲ ਸੈਕਸ਼ਨਲ ਵਾਇਲੈਂਸ – ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟੂਡੈਂਟ ਰੀਸੋਰਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦਾ © 2024 ਹੈ ਅਤੇ [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ਹੇਠ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕਰੀਏਟਿਵ ਕੌਮਨਜ਼ ਲਾਇਸੰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਰੱਖਣ, ਮੁੜ-ਵਰਤਣ, ਕਾਪੀ ਕਰਨ, ਦੁਬਾਰਾ ਵੰਡਣ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ – ਮੁਫਤ ਵਿਚ, ਜੇ ਲੇਖਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਨਤਾ ਕੋਰਸ ਦੇ ਹਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਮੱਗਰੀ ਵਿਚ ਕੁਝ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰਸ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮਾਨਤਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੈਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਲੇਖਕ ਨੂੰ ਕਰੈਡਿਟ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

# ਲੇਖਕ ਅਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ

## ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨਲ ਸੈਕਸ਼ੁਲਾਈਜ਼ਡ ਵਾਇਲੈਂਸ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਗਰੁੱਪ

ਨਾਂ	ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਇੰਸਟੀਚਿਊਸ਼ਨ/ਸੰਸਥਾ
ਕੋਰੀ ਐਂਡਰੀਚੱਕ	ਕਾਲਜ ਔਫ ਦਿ ਰੌਕੀਜ਼
ਸਮਾਂਬਾ ਮਾਟੂਟੇ ਆਰੀਏਟਾ	ਐਂਡਿੰਗ ਵਾਇਲੈਂਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਬੀ ਸੀ
ਅਮਾਂਡਾ ਚੈਂਪੀਅਨ	ਸਾਈਮਨ ਫਰੇਜ਼ਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ
ਆਰਿਆਨਾ ਚਾਰਟਲੈਂਡ	ਅਲਾਇੰਸ ਔਫ ਬੀ ਸੀ ਸਟੂਡੈਂਟਸ
ਮੇਲਿਸਾ ਚਿਰਿਨੋ	ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਔਫ ਸਟੂਡੈਂਟਸ
ਰਾਫਾਇਲ ਦੇ ਲਾ ਪੇਨਾ	ਕਾਲਜ ਔਫ ਨਿਊ ਕੈਨੇਡੀਆ
ਪਰਮਿੰਦਰ ਫਲੋਰਾ	ਐਂਡਿੰਗ ਵਾਇਲੈਂਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਬੀ ਸੀ
ਈਸ਼ਾ ਗਿੱਲ	ਗਰੈਜੂਏਟ ਸਟੂਡੈਂਟ ਸੁਸਾਇਟੀ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਔਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ
ਜਿਊਲ ਗਿਲੀਜ਼	ਸਮੇਕਹਾਊਸ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ
ਮੇਜ਼ ਜਿਵਾਜੀ	ਨੌਰਥ ਆਈਲੈਂਡ ਕਾਲਜ
ਤਾਨੀਆ ਜੂਸਟੇਮਾ	ਡਗਲਸ ਕਾਲਜ
ਜੈਨੀਫਰ ਕਸ਼	ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਔਂਡ ਫਿਊਚਰ ਸਕਿਲਜ਼
ਗਲੈਨ ਮਾਰਗੈਲ	ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਔਫ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ
ਪੈਟਰੀਸ਼ੀਆ ਪਰਾਇਸ	ਕੋਸਟ ਮਾਉਨਟੇਨ ਕਾਲਜ
ਸੀ ਜੀ ਰੋਵੈ	ਸਾਈਮਨ ਫਰੇਜ਼ਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ
ਛੈਨਟੈਲ ਸਪਾਈਸਰ	ਸਟੂਡੈਂਟਸ ਫਾਰ ਕੌਨਸੈਂਟ ਕਲਚਰ
ਛੈਨਟੈਲ ਟਰਪਿਨ	ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਔਂਡ ਫਿਊਚਰ ਸਕਿਲਜ਼
ਸਾਸ਼ਾ ਵਿਲੀ-ਸ਼ਾਅ	ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਔਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ
ਰਿਆਨਨ ਵੱਗ	ਵਿਮਨਜ਼ ਸੈਲਟਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ

## ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟੂਡੈਂਟ ਰੀਸੋਰਸ ਵਰਕਿੰਗ ਗਰੁੱਪ

ਨਾਂ	ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਇੰਸਟੀਚਿਊਸ਼ਨ/ਸੰਸਥਾ
ਕੋਰੀ ਐਂਡਰੀਚੱਕ	ਕਾਲਜ ਔਫ ਦਿ ਰੌਕੀਜ਼
ਮੇਲਿਸਾ ਚਿਰਿਨੋ	ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਔਫ ਸਟੂਡੈਂਟਸ
ਮੇਜ਼ ਜਿਵਾਜੀ	ਨੌਰਥ ਆਈਲੈਂਡ ਕਾਲਜ
ਜੈਨੀਫਰ ਕਸ਼	ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਔਫ ਫਿਊਚਰ ਸਕਿਲਜ਼
ਸੀ ਜੀ ਰੋਵੈ	ਸਾਈਮਨ ਫਰੇਜ਼ਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ
ਛੈਨਟੈਲ ਟਰਪਿਨ	ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਔਫ ਫਿਊਚਰ ਸਕਿਲਜ਼

## ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟੂਡੈਂਟ ਰੀਸੋਰਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਟੀਮ

ਨਾਂ	ਰੋਲ
ਸਮਾਂਥਾ ਮਾਟੂਟੇ ਆਰੀਏਟਾ	ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਲੇਖਕ ਐਡਿਟਿੰਗ ਵਾਇਲੈਂਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਬੀ ਸੀ
ਕੈਥਰੀਨਾ ਬਲੇਅਰ	ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਲੇਖਕ
ਰੋਬੀਨੀ ਡੇਵੀਈਨ	ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਮੈਨੇਜਰ
ਕ੍ਰਿਸਟਾ ਲੈਂਬਰਟ ਅਤੇ ਅਲਬਰਟਾਈਨ ਦੇ ਲਿਓਨ	ਇਨਸਟਰਕਸ਼ਨਲ ਡਿਜ਼ਾਇਨਰ ਔਫ ਟੈਕਨੀਕਲ ਸੁਪੋਰਟ, ਜਸਟਿਸ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਔਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ
ਮੈਰੀ-ਏਲਨ ਵਿਲਕੋਕਸ	ਅਡੀਟਰ ਵੈੱਬ ਕੋਸਟ ਐਡੀਟੋਰੀਅਲ ਐਸੋਸੀਏਟਸ
ਲਿਜ਼ ਵਾਰਵਿਕ	ਇਨਸਟਰਕਸ਼ਨਲ ਡਿਜ਼ਾਇਨਰ
ਕੈਟਲਿਨ ਜੋਗ	ਉਤਪਾਦਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ

ਬੀ ਸੀ ਕੈਂਪਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਟੀਮ ਅਤੇ ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਔਫ ਫਿਊਚਰ ਸਕਿਲਜ਼ ਦੇ ਸਟਾਫ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ।

# ਸੰਸਕਰਨ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ

ਇਹ ਸਫਾ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਐਡਿਟਸ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਸ ਦੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਲਿਖਤ ਵਿਚ ਐਡਿਟਸ ਜਾਂ ਅਪਡੇਟਸ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਅਤੇ ਵੇਰਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤਬਦੀਲੀ ਮਾਮੂਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਸਕਰਨ ਨੰਬਰ 0.01 ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਐਡਿਟਸ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਅਪਡੇਟਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੰਸਕਰਨ ਨੰਬਰ ਅਗਲੇ ਪੂਰੇ ਨੰਬਰ ਤੱਕ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਪੋਸਟ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਫਾਇਲਾਂ ਸਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਸੰਸਕਰਨ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਲੱਭੇ ਤਾਂ [Report an Error](#) ਫਾਰਮ ਭਰੋ।

ਸੰਸਕਰਨ	ਤਾਰੀਕ	ਤਬਦੀਲੀ	ਵੇਰਵੇ
1.00	2024.06.05	ਕਿਤਾਬ ਪਬਲਿਸ਼ ਹੋਈ।	