

یونٹ 1: سیکھنے کا لاگ صحت میرے لئے کیا معنی رکھتی ہے

1. آج کے سیشن سے میں نے کیا حاصل کیا۔
(دلچسپ معلومات، کوئی نئی بات جو سیکھی ہو، سیشن سے محضوظ ہوا/ہوئی وغیرہ)

2. جن چیزوں کے متعلق میں مزید جاننا چاہتا/چاہتی ہوں۔
(میرے ذہن میں جو سوالات ہیں۔ جو چیزیں میں پوری طرح نہیں سمجھ سکا/سکی)

3. آج کے سیشن میں، میں نے کیا بات کی/حصہ لیا۔
(میرے خیال میں میرا کیا حصہ تھا – غور سے سُننا، معاونت کرنا، اپنے خیالات پیش کرنا وغیرہ۔ اگر کوئی مشکلات پیش آئیں تو نوٹ کریں، اور یہ کیسی محسوس ہوئیں۔)

یونٹ 1: سیکھنے کا لاگ (جاری)

4. انفرادی صحت پر اثرات۔
کم از کم 5 اشیاء کی فہرست بنائیں جو بحیثیت فرد آپ کی صحت کو متاثر کرتی ہیں۔

5. کمیونٹی کی صحت پر اثرات۔
کم از کم 5 اشیاء کی فہرست بنائیں جو آپ کی کمیونٹی کی صحت کو متاثر کرتی ہیں۔

6. کنکشن اور لنک (تعلقات اور رابطے)۔
کیا آپ ایک مثال دے سکتے ہیں کہ کیسے کمیونٹی کی صحت کا کوئی مسئلہ بحیثیت فرد آپ کی صحت کو متاثر کرتا ہے؟