

والدین کے لیے ہدایت نامہ: دی 2015 ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن کریکولم (2015 کا صحت اور جسمانی تعلیم کا نصاب)

اپنے بچوں کے سیکھنے میں معاونت کرنا

طلباء کے اچھے رویے اور سیکھنے کی معاونت میں والدین اور سکول دونوں کا کردار اہم ہے۔
معاونت کے لیے یہاں کچھ طریقے ہیں:

- اپنے بچے کے ساتھ باہر فعال انداز میں وقت گزارنے کے لیے وقت مُختص کریں۔
- جسم کے حصوں کے درست نام استعمال کریں، تاکہ بچے واضح گفتگو کر سکیں اور بیماری، زخمی ہونے، یا بد سلوکی کی صورت میں معاونت حاصل کر سکیں۔
- حفظانِ صحت کے اصولوں کو عادت بنائیں (مثال کے طور پر، کھانے سے پہلے ہاتھ دھونا)۔

کیا آپ جانتے تھے؟

- بچوں کو ان کی عمر کے مطابق درست انداز میں علم الاعضاء کی اصطلاحات سکھانا جسم کے مثبت تصور، خود-اعتمادی، اور والدین-بچے کی مواصلات کو فروغ دیتا ہے، اور بدسلوکی کی صورت میں، بچے کو وہ زبان فراہم کرتا ہے جو اسے مدد حاصل کرنے کے لیے درکار ہوتی ہے (قومی جنسی تشدد کے ذرائع کا سینٹر، 2013)
- قدرتی ماحول میں اور باہر فعال کھیلوں تک رسائی – اس کے خدشات کے ساتھ – بچوں کی صحت مندانہ نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔ (بچوں اور نوجوانوں کے لیے شراکتی رپورٹ کارڈ پر جسمانی سرگرمی، 2015)

مزید معلومات اور والدین کے لیے اضافی مواد، بشمول انسانی نشوونما اور انسانی نشوونما اور (جنسی صحت) کے متعلق رہنما مواد، نصاب کے حصے کے طور پر متعدد زبانوں میں دستیاب ہیں۔ ملاحظہ کریں Ontario.ca/HPE

ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن (HPE) کا نصاب طلباء کو گھر پر، سکول میں، اور سماج میں – صحت مند اور محفوظ انتخاب کے لیے درکار علم و ہنر سیکھنے میں – اور صحت مند، فعال زندگی کی عادات کو پروان چڑھانے میں مدد دیتا ہے جو ان کی باقی زندگیوں میں ان کی جسمانی و ذہنی خیر و عافیت میں اضافہ کریں گی۔

نصاب کے تین حصے ہیں۔ **فعال زندگی، حرکتی قابلیت، اور صحت مند زندگی، جس میں جنسی تعلیم بھی شامل ہے۔ ایک چوتھا حصہ، زندگی گزارنے کا ہنر، ان دیگر شعبوں کے ساتھ سیکھنے کے عمل میں شامل کیا گیا ہے۔ اور مہارتوں کو پروان چڑھائیں جو انہیں درکار ہوں گی تاکہ وہ:**

اپنے آپ کو اور دوسروں کو سمجھیں



تنقیدی انداز میں سوچیں، صحت مند انتخابات کریں اور ان کو فروغ دیں



صحت مند تعلقات قائم کریں اور انہیں برقرار رکھیں



جسمانی اور جذباتی طور پر محفوظ رہیں



پوری زندگی کے لیے جسمانی طور پر فعال ہوں اور نشوونما پائیں



زندگی گزارنے کے ہنر

نصاب کے ذریعے، طلباء سیکھتے ہیں کہ وہ خود کو سمجھیں، آزمائشوں اور تبدیلیوں سے نمٹیں، دوسروں سے صحت مند انداز میں بات چیت اور میل جول کریں، تنقیدی اور تخلیقی انداز میں سوچیں۔ مثلاً طلباء سیکھتے ہیں کہ:

- جوش یا مایوسی کی حالت میں اپنے آپ کو کیسے مثبت انداز میں پیش کریں
- آلات استعمال کرتے ہوئے کیسے موثر بنیں
- جست اور صحت مند رہنے میں کیسے ربط قائم کریں

صحت مند زندگی، بشمول جنسی تعلیم

طلباء اپنی صحت اور اپنے ارد گرد کی دنیا کے درمیان روابط کو سمجھیں، اور صحت کی معلومات کو محفوظ اور صحت مند انتخابات کرنے میں استعمال کرنے کو سیکھیں۔ طلباء ذیل کے متعلق سیکھتے ہیں:

- جسم کے حصوں (بشمول اعضائے تناسل) کی ان کے موزوں نام سے شناخت، اور ان کے اجسام کی حفاظت کیسے کی جائے (جیسا کہ، ذاتی حفظانِ صحت کے طور پر باتہ دھونا)
- حفاظت کرنا اور نقصان دینے والے طرزِ عمل، اور ان کی نشاندہی کیسے کریں
- گھر، سکول اور سماج میں تحفظ
- ان کی کاروائیوں، جیسے وہ محسوس کرتے ہیں، اور ان کی صحت کے مابین ربط
- صحت مند جسم کے لیے صحت مند خوراک کی اہمیت، اور کینیڈا کا خوراک کے متعلق ہدایت نامہ کیسے استعمال کریں
- بھوک، پیاس، اور صحت مند کھانے کی عادت بنانے کے لیے ان کے احساسات کے متعلق ان کی حسیں اور ان کو کیسے استعمال کریں

فعال زندگی

فعال شرکت کرنے اور یہ سیکھنے سے کہ کیا چیز سرگرمی کو دلچسپ بناتی ہے، طلباء عمر بھر کیلئے ایک صحت مند، فعال زندگی کی بنیاد رکھتے ہیں طلباء سیکھتے ہیں:

- ان کی روز مرہ زندگی کے حصے کے طور پر جسمانی سرگرمی میں شراکت، بشمول فعال رہنے کے لیے سیکھنے کے طریقے (مثال کے طور پر، ٹیگ کھیلنا، تیز موسیقی سننا)
- روزانہ جسمانی سرگرمی کے صحت پر فوائد اور اس کی اہمیت کو سمجھنا، اور فعال رہنے کی علامات کی نشاندہی کرنا (مثال کے طور پر، مشکل سے سانس لینا، گرمی محسوس کرنا)
- ان کی اور دوسروں کے تحفظ کی ذمہ داری لینا، خاص طور پر جب گھر سے باہر کی سرگرمی سے لطف اندوز ہو رہے ہو

حرکتی قابلیت

کھوج اور کھیلنے کے ذریعے، طالب علم آگے بڑھنے کے لیے ہنر پیدا کرتے ہیں اور اس کی مشق کرتے ہیں، اور یہ ان کی جسمانی صلاحیتوں میں خود اعتمادی پیدا کرتا ہے۔ طلباء سیکھتے ہیں:

- ذاتی اور ارد گرد کی جگہ کی آگاہی کے ساتھ متعدد طریقوں سے حفاظتی طور پر چلنا، مختلف طریقوں میں توازن رکھنا؛ بھیجنا اور وصول کرنا (مثال کے طور پر پھینکنا، کیک مارنا، کیچ، رکننا، روکنا) متعدد قسم کے مواد
- کھیلوں کی بنیادی خصوصیات سمجھنا، بشمول ایمانداری سے کھیلنے، قوانین، سازو سامان، اور کامیاب ہونے کے لیے سادہ معاونتی طریقوں کے تصور کو سمجھنا۔