

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:

- بستر پر جانے کے معمول کو برقرار رکھنے کے لیے بچے کی صحت مندانہ نشوونما اور بڑھنے کی معاونت کریں جو آپ کے بچے کو زیادہ تر راتوں میں 10 گھنٹے سونے میں مدد دے۔
- کھیلنے کی جسمانی فعال سرگرمی کی حوصلہ افزائی کریں اور سکرین کے سامنے اس کے وقت گزارنے کو محدود کریں۔
- اپنے بچے کے ساتھ اپنے دانت برش کرتے ہوئے اچھی داندانی عادات کو فروغ دیں۔

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 چڑھانے جو انہیں درکار ہوں گی تاکہ وہ:**

کیا آپ جانتے تھے؟

- کینیڈا خوارک کا ہدایت نامہ اب 10 مختلف زبانوں میں دستیاب ہے انگریزی اور فرانسیسی کے علاوہ، اس میں عربی، چائنیز، فارسی (پرشین)، کورین، اور اردو شامل ہیں۔ کینیڈا خوارک کے ہدایت نامہ کے ساتھ اچھا کھانا: Nations, Inuit and Métis Inuktitut میں دستیاب ہے۔ Ojibwe، پلینز کری (Plains Cree)، اور ووڈز کری (Woods Cree)۔
(صحت کینیڈا)

- بچوں کی خود توقیری قائم کرنا، ان کی خود کو قبول کرنے کی صلاحیت اور دوسروں کی عزت کرنے کو بڑھاتا ہے۔ براسیت کو روکنے کے لیے خود توقیری کو بڑھانا ایک اہم عنصر ہے۔ (www.safeatschool.ca)

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

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:
- مختلف احوال آزمانا، جیسا کہ دور بھاگنا، کسی شخص کو مدد کے لیے کہنا، یا اگر تنگ کیا جا رہا ہے تو مدد حاصل کرنا
 - اگر وہ باہر کھیلنے جا رہے ہیں تو یہ سوچنا کہ مختلف موسمی حالات کی صورت میں ان کو کیا ضرورت ہو گی

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:
- دوسروں کی عزت کرنا (مثلاً، سُنا سیکھنا اور جسم کی اشاراتی زبان پر توجہ دینا) اور اپنے لیے کھڑے ہونا
 - نشوونما کے مراحل اور جیسے وہ تبدیل ہو اور بڑھیں تو صحت مند رہنا
 - گھر پر (مثلاً، آگ لگنے کی صورت میں بھاگنے کا پلان) اور باہر (مثلاً سورج سے تحفظ، سکول بس میں تحفظ) محفوظ رہنا، عمومی الرجیوں اور ان کے اثرات کی شناخت کرنا، اور ادویات کو محفوظ انداز میں استعمال کرنا
 - صحت مند (جیسا کہ، فعال رہنا، وافر سونا) رہنا یا بیماری کے بعد پھر تندرست ہو جانا
 - ان کے منہ اور دانتوں کی حفاظت کرنا
 - ان کے کنٹرول (جیسا کہ گھر پر دستیاب خوراک) کے اندر غذائیت اور عناصر کو مدنظر رکھتے ہوئے کینیڈا کے خوراکی ہدایت نامے پر مبنی خوراک کا انتخاب کرنا

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:
- جسمانی سرگرمی (جیسا کہ، اشتراکی کھیلیں، رسی ٹاپ) کو ان کی روزمرہ زندگی کا حصہ بنانا اور اس میں باقاعدگی سے شراکت کی وجہ کو سمجھنا
 - ان کے دل اور پھیپھڑوں کے لیے روز کی جسمانی سرگرمی کی اہمیت کو سمجھنا اور جسمانی سرگرمی کے اہداف کا تعین کرنا اور ان کے سرگرمی کے درجے کو جانچنا (جیسا کہ ان کی دل کی دھڑکن پر توجہ دینا)
 - طبی حالات سمیت، ان کی اور دوسروں کی حفاظت کی ذمہ داری لینا

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؛ توازن رکھنا، آگے جانا، اور مختلف طریقوں میں اترنا؛ بھیجنا اور وصول کرنا (مثلاً کے طور پر پھینکنا، کیک مارنا، کیچ، رکنا، 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۔