

## 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:
- سرگرمیوں جیسا کہ سائیکلنگ، اسکیٹنگ اور برف میں سفر کے لیے اپنے بچے کے ہیلمٹ کے فٹ کو جانچیں۔
- دوسرے کلچروں، مذاہب اور خاندانی ساختوں کے متعلق اکٹھے سیکھتے ہوئے عزت اور مشمولیت کے لیے نمونہ بنیں۔
- اپنے بچے کو آگے کا سوچنے میں مدد دیں کہ ان کے عوامل سے دوسروں کو کیسا محسوس ہو گا۔

### کیا آپ جانتے تھے؟

- نوجوان حفاظتی ماحول میں ترقی اور کامیابی کی طرف گامزن ہوتے ہیں جہاں وہ استقبال، عزت اور تحفظ محسوس کرتے ہیں۔ طلباء جو اساتذہ سے، دوسرے طلباء سے، اور خود کو سکول سے زیادہ منسلک محسوس کرتے ہیں وہ اپنے سیکھنے میں زیادہ مشغول ہوتے ہیں۔ (جلدی سکول چھوڑنے والوں کی رپورٹ، بیمار بچے کے، 2005)
- بچے چھوٹی عمر میں سیکھتے ہیں تا کہ وہ سمجھ سکیں کہ دوسروں کا نظریہ ان سے مختلف ہو سکتا ہے (مثال کے طور پر، وہ مختلف عقائد اور مختلف خواہشات رکھ سکتے ہیں)۔ (مشکلات سے گزرنے: نوجوانوں کی ترقی کا ذریعہ، 2012)

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](http://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 چڑھانے 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:
- یہ نشاندہی کرنا کہ کسی بندے کو کیا مختلف بناتا ہے
  - "میں یہ کر سکتا ہوں" کہ رویے کے ساتھ نئی چیزوں کی کوشش کرنا

### 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:

- خوشگوار تعلقات اور وہ چیزیں جو ان کی جسمانی اور جذباتی نشوونما پر اثر انداز ہوتے ہیں، جس میں ایک دوسرے جیسی اور مختلف چیزوں کو سمجھنا اور ان کی عزت کرنا شامل ہے (مثال کے طور پر ہنس اور قابلیت؛ جسم کی شکل اور سائز؛ مذہبی عقائد اور نسلی/کلچر کا پس منظر؛ خاندانوں کی اقسام، جس میں ایک ہی جنسی شریک کار کے ساتھ بھی شامل ہے)
- اصلی اور نقلی تشدد (مثال کے طور پر، ویڈیو گیموں میں تشدد) کے مابین فرق اور ان دونوں کا اثر
- رویے جو عادت بن جاتے ہیں (جیسا کہ، بہت زیادہ وقت سکرین پر گزارنا)
- گھر پر، سماج میں، باہر اور آن لائن محفوظ رہنے کے لیے حکمت عملیاں
- کھانا جو وہ کھاتے ہیں، جس میں مختلف خوراکیوں کے ذرائع اور غذائی مقدار شامل ہے اور خوراک کے انتخاب کا ان کے دانتوں، عمومی صحت اور ماحول پر اثر (جیسا کہ، خراب سبب اور محفوظ سبب کی ساس کی غذائی مقدار اور ماحولیاتی اثر کا موازنہ کرنا)
- مقامی اور ثقافتی خوراکیوں

### 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 اہم حصے کے طور پر جسمانی سرگرمی (مثال کے طور پر، ہولا ہویس، پس منظر کے سازوسامان پر چڑھنا) میں حصہ لینا
- 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 اور حادثات یا زخمی ہونے کی صورت میں موزوں اقدام 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 (مثال کے طور پر پھینکنا، کیک مارنا، کیچ، رکنا، روکنا) مختلف انداز میں متعدد قسم کے مواد (مثال کے طور پر، مختلف فاصلوں پر، مختلف درجات، مختلف جسم کے حصوں کے ساتھ)
- کھیلوں کی بنیادی خصوصیات سمجھنا، بشمول ایمانداری سے کھیلنے، قوانین، سازو سامان، اور کامیاب ہونے کے لیے سادہ معاونتی طریقوں کے تصور کو سمجھنا۔