

## 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:

- جو وہ کرنے کے قابل ہیں وہ سیکھتے ہوئے اور خود اعتمادی پیدا کرنے کے لیے نئی جسمانی سرگرمیاں کرنے پر اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں۔
- مختلف اقسام کی بد سلوکی اور اس پر کیسے جواب دیا جائے، اس کے متعلق اپنے بچے سے گفتگو کریں (جیسا کہ قابل اعتماد نوجوان سے بات کرنا)
- دیکھیں بدسلوکی: سب اسے روکنے میں معاونت کر سکتے ہیں ہم (اونٹاریو حکومتی سائٹ پر متعدد زبانوں میں دستیاب ہے)
- اکھٹے کھانا کھاتے ہوئے اور منصوبہ بندی سے صحت مند کھانے کی عادات پیدا کریں۔

### کیا آپ جانتے تھے؟

- وہ عمر جس میں بچہ بلوغت میں پہنچتا ہے، وہ ہر بچے کے لیے مختلف ہے، اور اب یہ پہلے سے زیادہ جلدی عمر میں ہونا شروع ہو گئی ہے۔
- کچھ بچوں میں، یہ شاید 8 یا 9 سال کی عمر میں یا اس سے بھی جلدی رونما ہو۔ (حمل کے متعلق جنرل، گائینو لاجک اور نوزائیدہ بچے کی نرسنگ، 2007)
- بیمار بچوں کے لیے ہسپتال، ([www.aboutkidshealth.ca](http://www.aboutkidshealth.ca))
- وہ بچے جن کے والدین تمباکو نوشی کرتے ہیں، ان کے بچوں کے تمباکو نوشی کے امکان تمباکو نوشی نہ کرنے والے والدین کے بچوں سے دو گنا زیادہ ہوتا ہے۔ چھوٹے بچے جب تمباکو نوشی شروع کرتے ہیں، تو وہ زیادہ جلدی عادی بن جاتے ہیں۔ (کنیڈین کینسر سوسائٹی، 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](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



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:

- جب اکھٹے فعال کھیلیں کھیل رہے ہو تو ساتھیوں کی حوصلہ افزائی کرنا
- آن لائن یا براہ راست، کسی بندے کے ساتھ بد سلوکی ہو رہی ہو تو اس کی مدد 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:

- بلوغت میں جسمانی تبدیلیاں، ذاتی صفائی اور بلوغت کا احساسات اور تعلقات پر اثر
- بد سلوکی، گالی دینا، اور ٹیکنالوجی کا محفوظ استعمال
- مختلف حالات میں آگے کا سوچتے ہوئے اور خدشات کا تعین کرتے ہوئے فیصلے کرنا (مثلاً، سکول کے لیے محفوظ راستے کی منصوبہ بندی، خوراک کے اجزاء چیک کرتے ہوئے الرجی کے ریکیشن سے بچنا)
- تمباکو نوشی اور استعمال کردہ سگریٹ کا صحت پر اثر، یا ایسے عوامل جو کسی کو تمباکو نوشی کرنے یا نہ کرنے سے اثر انداز ہو سکتے ہیں
- کینیڈا خوراک کے ہدایت نامے سے معلومات استعمال کرتے ہوئے غذائیت اور صحت مند خوراک کے اہداف ترتیب دینا (جیسا کہ، پورشن کا سائز، خوراک کے گروپس)
- مختلف ترتیبات میں صحت مند خوراک کے انتخابات کو فروغ دینا (جیسا کہ اربنا، مخصوص مواقع)

## 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:

- روزمرہ کی جسمانی سرگرمی (جیسا کہ، بیچ بال والی بال، روکاوٹیں کورس کے ذریعے ویل چنیر کی ویلنگ، میوزک پر جانا) میں شراکت اور یہ نشاندہی کرنا کہ شراکت سے انہیں کیا مدد ملتی ہے
- جیسا کہ وہ جسمانی فٹنس کے اہداف سیٹ کرتے ہیں اس لیے یہ مدنظر رکھنا کہ مختلف قسم کی سرگرمیاں اور سرگرمیوں کی شدت کے مختلف اثرات ان کی فٹنس پر کیسا اثر ڈالتے ہیں
- ان کی اور دوسروں کے تحفظ کی ذمہ داری لینا، حادثات سے بچنے کے لیے حفاظتی اقدامات کرنا، اور زخمی ہونے کی صورت میں موزوں کام کرنا

## حرکتی قابلیت

کھوج اور مختلف سرگرمیاں آزمانے کے ذریعے، طلباء 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:

- اکیلے، دوسروں کے ساتھ، اور سازو سامان کے ساتھ مختلف طریقوں سے آگے بڑھنا (جیسا کہ کنٹرول میں اترنا، جب پھینک رہے ہوں تو ہدف پر آنکھ کو قائم رکھنا، آگے بڑھتے ہوئے مواد کو پکڑنا)
- کھیلوں کی بنیادی خصوصیات سمجھنا، بشمول ایمانداری سے کھیلنے، قوانین، سازو سامان، گیموں اور کھیلوں کو قسموں میں گروپ کرنے کے طریقوں اور کامیاب ہونے کے لیے سادہ معاونتی طریقوں کے تصور کو سمجھنا