

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:
- بطور خاندان ممکنہ ہنگامی حالات کے متعلق بات چیت کرنا اور ان سے کیسے نمپٹا جائے اس کی منصوبہ بندی کرنا
- اکھٹے خوراک کے لیبل پڑھتے ہوئے صحت مند خوراک کا انتخاب کرنے کے ذریعے سیکھنے کے لیے بچوں کو مشغول کریں
- ایسی جسمانی سرگرمی تلاش کرنے میں اپنے بچوں کی مدد کریں جسے وہ پسند کریں اور جسے انجام دینے سے اچھا محسوس کریں۔ جسمانی سرگرمی پریشانی کی تنظیم میں مدد دے سکتی ہے، جو بعض اوقات بلوغت کی وجہ سے ہوتی ہے۔

کیا آپ جانتے تھے؟

- بچپن اور نوجوانی میں صحت مند خوراک کے پیٹرن موزوں بچپن کی صحت، نشوونما اور ذہنی نشوونما کو فروغ دیتے ہیں۔ (بیماریوں کے کنٹرول اور بچاؤ کے سینٹرز، 1996)
- 2015 کے سروے میں، گریڈ 5 کے قریباً 33% طلباء کے فیس بُک اکاؤنٹ رپورٹ کیے گئے، باوجود اس کے کہ قانونی طور پر جوائن کرنے کی عمر کم از کم 13 سال ہے۔ (MediaSmarts) (MediaSmarts)

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 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:
- یہ مشاہدہ کریں کہ جسمانی سرگرمی کرنا انہیں کیسا محسوس ہوتا ہے، بالخصوص اس وقت جب وہ دباؤ کا شکار ہو
 - اگر دوست الکحل یا تمباکو استعمال کرنے کے لیے دباؤ ڈالیں تو مختلف طریقوں سے انکار کرنے کے قابل ہو

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:

- نسل پیدا کرنے کے نظام اور بلوغت کے دوران جسم کی تبدیلیاں
- بلوغت سے متعلق جذباتی تبدیلیاں اور دباؤ، ذہنی صحت کو بڑھانے اور دباؤ کی تنظیم کے طریقے
- شخص کی حرکات (براہ راست یا آن لائن) کا اس کے ذاتی تصور، دوسروں کے احساس اور ان کی شہرت پر اثر
- حفاظتی حکمت عملی (مثلاً، اپنے اردگرد سے اور لوگوں کی اشاراتی زبان سے آگاہ ہونا) استعمال کرتے ہوئے، پُر خطر حالات سے نمٹنا اور یہ جاننا کہ ہنگامی حالت میں مدد کیسے حاصل کی جائے
- وہ وجوہات جن کے سبب لوگ الکحل پیتے ہیں، الکحل استعمال کرنے کے اثرات، اور ایسے دباؤ کے خلاف جوابی طریقے جو نقصان یا عادت بننے کی طرف گامزن کریں (جیسا کہ، واضح طور پر اور مضبوطی سے بولنا)
- خوراک کے لیبلز (بشمول غذائی حقائق کے ٹیبلز) پر معلومات اور خوراک کے انتخابات پر میڈیا کا اثر

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:

- روزانہ جسمانی سرگرمی میں شریک ہونا (مثلاً تدریس کردہ گیمیں جیسا کہ تین-گول والی سوکر، کراس-کنٹری رننگ) میں فعال انداز میں شراکت کرنا اور اس چیز کی نشاندہی کرنا کہ شراکت سے انہیں کیا مدد ملتی ہے
- ان کے دل، پٹھوں، لچک، اور جیسے وہ بڑھیں ویسے برداشت اور ذاتی فٹنس کے منصوبوں کے ساتھ کام کرنے کے لیے مختلف سرگرمیوں کے فوائد کو سمجھنا
- ان کی اور دوسروں کے تحفظ کی ذمہ داری لینا، اور باہر فعال ہوتے ہوئے ماحولیاتی صحت کے خدشات کو کم کرنے کے لیے کام کرنا (جیسا کہ موسم کے حساب سے کپڑے پہننا، وافر مقدار میں پانی پینا)

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 سازوسامان کے ساتھ مختلف انداز میں آگے بڑھنا (مثلاً، رقص کرتے ہوئے مختلف درجات اور توازن استعمال کرنا؛ ریگٹ استعمال کرتے ہوئے ہدف کی طرف بڑھنا اور پیروی کرنا)
- 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