

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:

- کب اکیلے مسئلے کو حل کرنے کی کوشش کریں اور کب والدین یا قابل اعتماد نوجوان سے مدد لی جائے، اس سے متعلق اپنے بچے سے بات کریں۔ والدین کے لیے والدین کے لئے فوری حقائق دیکھیں: ذہنی صحت کے متعلق سیکھنا
- تعصب، تفریق اور قول و فعل میں تضاد کیسا دکھائی دیتا ہے، اس کی پہچان کے لیے اپنے بچے کی مدد کریں۔
- بطور خاندان نئی جسمانی سرگرمی آزمائیں، جیسا کہ بیڈمنٹن یا نئے ہانکنگ کے ٹرائل کا کھوج لگانا۔

کیا آپ جانتے تھے؟

- گریڈز 7 سے 12 تک 18.5% طلباء نے کسی ایک نشہ آور شے کو پیش کیے جانے، بیچے جانے یا دیے جانے کے بارے میں مطلع کیا ہے۔ طلباء کو منشیات یا دوسری اشیاء کے بطور نشہ استعمال کرنے کے متعلق علم دے کر پیشگی تیار کرنے سے طلباء کو منشیات کے استعمال سے بچنے کے متعلق با آگہی انتخابات کرنے میں مدد دی جاسکتی ہے۔ (سینٹر برائے نشہ و دماغی صحت، اونٹاریو کے طلباء میں نشہ کے استعمال اور صحت کا سروے، 2013)
- دماغی صحت کے مسائل میں سے 70% کے آغاز بچپن یا لڑکپن میں ہوتے ہیں۔ (سینٹر برائے نشہ و دماغی صحت، 2015)
- چونکہ بچے اور نوجوان ایک دن میں چھ گھنٹوں سے زیادہ اور ایک سال میں 190 دنوں سے زیادہ سکول میں گزارتے ہیں، لہذا جو کچھ سکول میں ہوتا ہے، طالب علم کی خیر و عافیت پر ایک واضح اثر ڈال سکتا ہے۔ سکول دماغی صحت، بار نہ ماننے کی صلاحیت، اور طلباء کی مجموعی صحت مند نشوونما میں مرکزی کردار ادا کر سکتے ہیں۔ (ذہنوں کی معاونت کرتے ہوئے، 2013)

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:
- گروہی سرگرمیوں میں ہر کسی کو تسلیم کرنے کی حوصلہ افزائی کرنا اور عزت دینا
 - یہ سمجھنا کہ خود کا جسمانی عکس ایک شخص کے ذاتی تصور پر کیسے اثر انداز ہو سکتا ہے

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:

- عوامل جو اس بات پر اثر انداز ہوتے ہیں کہ ایک شخص اپنا ذاتی تصور، اپنے آپ کی سمجھ کیسے بناتا ہے
- ایسے فیصلے کرنا جن سے ان کی تعلقات میں اپنے آپ اور دوسروں کیلئے عزت ظاہر ہوتی ہو
- لڑکپن میں آنے والی جسمانی، معاشرتی اور جذباتی تبدیلیوں اور ظاہری اور باطنی مختلف ہونے والے لوگوں کے جذبات پر اثرات اور کیسے ان اثرات کا علم ان کے اپنے لیے اور دوسروں کے لیے عزت بنانے کے کام آ سکتا ہے
- عوامل جو لوگوں کو منشیات جیسے الکحل، تمباکو، اور بھنگ کا نشہ کرنے کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں (مثلاً تجسس، ہم عصروں کا دباؤ)، منشیات اور دیگر مضر صحت اشیاء کے اثرات، اور نشوں کا مقابلہ کرنے کیلئے مدد لینے کے طریقے
- اپنی اور دوسروں کی دیکھ بھال کرتے ہوئے محفوظ رہنا (مثلاً کتے کو چہل قدمی کرانے کیلئے کسی محفوظ جگہ اور وقت کے بارے میں سوچنا)
- عوامل جو کھانے کی عادات اور غذائی انتخابات پر اثر انداز ہوتے ہیں اور ان معلومات کو استعمال کرتے ہوئے صحت مند خوراک اور فعال زندگی کو فروغ دینے اور ان کی منصوبہ بندی کرنے کے طریقے

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 روایتی/ ثقافتی رقص، اور بینٹینرنگ – ایک مقابلتی کھیل جس میں کھلاڑی کھلی جگہوں پہ نقشے اور قطب نما کی مدد سے رستہ ڈھونڈتے ہیں) اور پہچاننا کہ انہیں کیا چیز شرکت میں مدد دیتی 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
- اپنی حفاظت اور دوسروں کی حفاظت کیلئے ذمہ داری لینا اور معمولی چوٹوں کی دیکھ بھال کرنے کے طریقوں کو سمجھنا (مثلاً کٹ کے زخم کو صاف 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 سامان کے ساتھ قابو میں حرکت کرنا (مثلاً یوگا میں جگہیں بدلتے ہوئے بلا رکاوٹ حرکت کرنا، بیپ بیس بال میں بال کو زیادہ زور سے مارنا تاکہ وہ زیادہ دور تک جائے)
- 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