

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:

- اپنے بچے کے ساتھ شروع ہی سے بات کریں کہ صحت مند اور غیر صحت مند تعلقات کیسے نظر آتے ہیں، کیسے لگتے ہیں، اور کیسے محسوس ہوتے ہیں
- اپنے بچے کے ساتھ ان کی آن لائن معلومات اور رازداری کی حفاظت کرنے کے باقاعدہ مواقع تلاش کریں۔ دیکھیں والدین کے لئے فوری حقائق دیکھیں: آن لائن حفاظت سے متعلق سیکھنا، بشمول سیکسٹنگ
- (میسجز کے ذریعے یا آن لائن جنسی بات چیت یا تصاویر کا تبادلہ) کے مضمرات سکرین کے اوقات اور فعال ہونے کے وقت میں توازن پیدا کریں۔ صحت مند اور جسمانی فعالیت کی روٹین پیدا کریں۔

کیا آپ جانتے تھے؟

- کٹز ہیلپ فون (1-800-668-6868) بچوں اور نوجوانوں کیلئے 24 گھنٹے دستیاب، دو زبانی، اور بغیر نام دیے فون پر کاؤنسلنگ، اور حوالہ دینے کی سہولت ہے۔ کٹز ہیلپ فون کی خدمات ہر سال 500 000 بار استعمال کی جاتی ہیں (KidHelpPhone.ca)
- جنسی صحت اور نشوونما کے بارے میں پڑھنا، جنسی رویے کو بڑھاتا نہیں بلکہ درحقیقت جنسی فعالیت میں تاخیر یا کمی لا سکتا ہے۔ (کینیڈا کی جنسی معلومات اور تعلیم کی کونسل، سوالات و جوابات، 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

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 چڑھائیں 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:
- ٹیم کے کھیلوں میں مسائل حل کرنے کی تکنیک کا استعمال کرنا اور مختلف لائحہ عمل کے ساتھ تجربات کرنا
 - اپنی ذاتی جسمانی، جذباتی اور دماغی صحت سے آگاہ ہونا اور اس کی نگرانی 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 پر تعلقات کی تبدیلیاں اور جسمانی، جذباتی، معاشرتی اور نفسیاتی عوامل جو جنسی صحت کے فیصلوں پر اثر انداز ہوتے ہیں
- ایک تعلق میں جنسی رضا مندی اور جنسی سرگرمی اور جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشنز اور ان چاہے حمل سے بچنے کے طریقوں (مثلاً جنسی سرگرمی میں تاخیر) کے متعلق واضح بات چیت کی اہمیت
- اپنی ذات کے جسمانی عکس اور کچھ اقسام کے اشیاء کے بطور نشہ استعمال کے درمیان تعلقات (مثلاً ڈانٹ کی گولیوں، سٹیئر انڈر کا استعمال)
- تشدد کا نشانہ بنانے، ہراساں کرنے، اور سپیکسٹنگ جیسے رویوں کے اثرات؛ ٹیکنالوجی کا محفوظ استعمال؛ اور تشدد کا نشانہ بنانے اور ہراساں کرنے کے واقعات سے بچاؤ یا ان کا سامنا کرنا
- دماغی صحت کے مسائل اور اشیاء کے بطور نشہ استعمال اور نشے کے رویوں سے متعلق ممکنہ مسائل کے درمیان تعلقات (مثلاً ٹیکنالوجی پر انحصار)
- وہ طریقے جن سے متنوع ذاتی اور بیرونی عوامل (مثلاً مصروف شیڈول، الرجیاں، بجٹ) خوراک کے انتخابات کرنے اور کھانا کھانے کے معمولات پر اثر انداز ہوتے ہیں
- مختلف کھانوں کے صحت پر اثرات

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 پوگا، وہیل چیئر بوجی، ہاکی) اور پہچاننا کہ انہیں کیا چیز شرکت میں مدد دیتی ہے
- فٹنس کے منصوبے اور اہداف تشکیل دینا جو ان کی فٹنس پر اثر انداز ہونے والے مختلف عوامل کو پیش نظر رکھتے ہیں (مثلاً غذائیت، دماغی صحت، موروثیت، اور سرگرمی کی تعداد اور شدت)
- اپنی اور دوسروں کی حفاظت کیلئے ذمہ داری لینا اور باہر کی سرگرمیوں کے دوران ممکنہ خطرات کا ردعمل کرنے کیلئے تیار ہونا

حرکتی قابلیت

سرگرمیوں کے ایک وسیع تنوع میں شرکت کرنے سے طلباء حرکت کرنے کی مہارتیں بڑھاتے اور ان کی مشق کرتے جاتے ہیں اور اپنی جسمانی صلاحیتوں پر اعتماد قائم کرتے ہیں۔ طلباء سیکھتے ہیں:

- یہ سمجھنا کہ حرکتیں تیار ہونے، عمل کرنے، اور مستقل مزاجی پر مشتمل ہوتی ہیں۔ اور جوں جوں وہ پیچیدہ تر انداز میں حرکت کرتے جائیں، اس سمجھ کو عمل میں لانا (مثلاً دوسروں کے ردعمل میں ڈاج دینا اور دھوکہ دینا، بال کو نیٹ پر سے اپنے مخالف سے دور اچھال پھینکنا)
- سمجھنا کہ کن طریقوں سے کھیلوں اور گیموں کو قسموں میں گروپوں کی صورت میں ڈالا جا سکتا ہے اور ان لائحہ عمل کا استعمال کرنا جو انہیں مختلف سرگرمیوں میں کامیاب ہونے میں مدد دے سکتے ہیں۔