

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:

- اس بات پر بحث کر کے کہ جنسی رضا مندی سے کیا مراد ہے، اپنے بچے کے ساتھ ایک سمجھ پیدا کریں۔ والدین کے لئے فوری حقائق دیکھیں: صحت مند تعلقات اور جنسی رضامندی کے بارے میں سیکھنا
- صنفی شناخت اور جنسی رجحان سے متعلق زبان سے آگاہ رہیں۔ ان الفاظ اور فقروں کو سننے کے لیے ہوشیار رہیں جو نقصان دہ یا اشتعال انگیز ہو سکتے ہیں (مثلاً "یہ کتنا گے ہے")
- اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ سکول میں، دوستوں کے ساتھ، اور سماج میں جسمانی طور پر فعال ہو کر اور محفوظ ترین اور صحت مند ترین انتخابات کر کے ایک مثال قائم کریں۔

کیا آپ جانتے تھے؟

- زیادہ تر کلاس رومز میں ایک یا ایک سے زیادہ طلباء ایسے ہوتے ہیں جو مائل بہ جنس مخالف نہیں ہوتے۔
(کینیڈا کی جنسی معلومات اور تعلیم کی کونسل، سوالات و جوابات، 2015)
- غیر ارادی چوٹیں (مثلاً موٹر کاروں کے حادثات، گرجانا) 10 سے 14 سال کے بچوں میں موت اور ہسپتال میں داخل ہونے کی بڑی وجہ ہیں۔ (کینیڈا کی صحت عامہ کی ایجنسی)

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:
- فنٹس کے منصوبے بناتے ہوئے تنظیمی اور وقت کے انتظام کی مہارتیں استعمال کرنا
- ایسے حالات سے آگاہ رہنا جو خطرناک ہوسکتے ہیں اور محفوظ رہنے کیلئے پیشگی منصوبہ بندی کرنا

فعال زندگی

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:

- وہ عوامل جو کسی شخص کی جنسی سرگرمی، بشمول جنسی سرگرمی میں وقفہ دینے سے متعلق، ذاتی حدود سیٹ کرنے، امتناع حمل، محفوظ جنسیت اور مزید معلومات یا مدد کے لیے ذرائع کے متعلق فیصلہ کرنے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

- تعلق (مثلاً، معاونت، رفاقت، تعلق ختم ہونے کا جذباتی دباؤ، دوستوں پر اثر) میں رہنے کے فوائد و نقصانات اور حفاظت ظاہر کرنے کے طریقے

- جنسی شناخت، جنسی اظہار، اور جنسی رجحان اور یہ کس طرح اپنی اور دوسروں کی عزت سے مربوط ہیں

- تشدد اور دیگر نقصان دہ رویوں کا اثر، اور ان کو روکنے کے لیے یا ان سے بچاؤ کے لیے کیا کیا جائے (مثلاً ہیپ لائنز تک رسائی، طلباء کی معاونتی سروسز)

- انتہائی نشانات اور استعمال ہونے والے مواد کا نتیجہ اور اس سے متعلقہ رویے (جیسا کہ جوئے کی عادت)

- دباؤ کا اثر، دباؤ سے بچنے کے لیے حکمت عملیاں، اور ان کی باہمی صحت کے لیے حفاظت کے طریقے (جیسا کہ، جسمانی طور پر فعال ہونا)

- اپنے آپ کا بچاؤ کرنا اور ممکنہ نقصان دہ حالات سے اجتناب اور ان کی شناخت

- صحت مند خوراک اور عوامل جیسا کہ خوراک کے اجزاء اور غذائیت، بنانے کے طریقے، اور پیش کرنے کے سائزز، کب کیا کھانا منتخب کیا جائے اور صحت مند خوراک کو فروغ دینے کو مدنظر رکھنے کی ضرورت

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 سرگرمیوں میں فعال انداز میں شرکت کرنا (مثلاً فنٹس سرگرمی، سکول پیڈل جانا، کرکٹ) اور دوسروں کے شرکت کرنے کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں
- فنٹس منصوبوں اور اہداف کی تشکیل اور نگرانی کرنا تاکہ ان کی فنٹس اور جسمانی صلاحیتوں (مثلاً چستی، ہم آہنگی) دونوں میں اضافہ ہو۔

- اپنی اور دوسروں کی حفاظت کی ذمہ داری لینا اور حادثوں کی صورت میں بطریق احسن ردعمل دکھانے کے قابل 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 ہوا کی مخالف سمت گیند پھینکتے ہوئے اپنے وزن کو استعمال کرتے ہوئے زیادہ طاقت لگانا، بھاگتے ہوئے پاس لیتے ہوئے اپنی جگہ تبدیل کرنا)

- وہ طریقے سمجھنا جن سے کھیلوں اور گیموں کو قسموں میں ڈالا جا سکتا ہے، ایسے لائحہ عمل کا استعمال کرنا جو انہیں مختلف سرگرمیوں میں کامیاب بناتے ہیں اور ان طریقوں کی نشاندہی کرنا جن سے ایک سرگرمی کی سمجھ دوسری سرگرمیوں میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔