والدین کا رہنما

ریوائزڈ ہیلتھ اینڈ فیزیکل ایجوکیشن کریکیولم (تصحیح شدہ صحت اور جسمانی تعلیم کا نصاب)، گریڈ 1 تا 12

اونٹاریو میں، یہ نصاب اس بات کی شناخت کرتا ہے کہ ہر ایک گریڈ یا کورس کےاختتام پر طلباء کو کیا معلوم ہونا چاہیے اور ان میں کیا کرنے کی صلاحیت ہونی چاہیے۔

یہ نصاب طلباء کو درج ذیل مہارتوں اور معلومات کو بڑھانے میں تعاون کرتا ہے:

خود کو اور دوسروں کو سمجھنا

تنقیدی طورپر سوچنا اور صحت مند انتخابات کرنا اور ان کو فروغ دینا

صحت مند تعلقات بڑھانا اور قائم رکھنا

جسمانی اور جذباتی طور پر محفوظ ہونا

زندگی بھر کے لئے جسمانی طور پرفعال رہنا اور نشونما پانا

طلبا کو معلومات اور مہارتوں کو بڑھانے، محفوظ اور صحت مند بننے میں مدد کرنا *برتری کے حصول کا ایک حصّہ ہے:* اونٹاریو میں تعلیم کے لئے ایک تجدید شدہ ویژن۔ **ontario.ca/eduvision** پرمزید سیکھئے۔

صحت اور جمسمانی تعلیم میں طلبا کیا سیکھ رہے ہیں اور کر رہے ہیں؟

طلبا اپنے آپ کو اور دوسروں کو سمجھنا سیکھ رہے ہیں۔

چھوٹے طلباء حسب ذیل کے بارے میں سیکھتےہیں:

- اُن کو کیا بات منفرد بناتی ہے اوردوسروں میں پائے جانے والے فرق کا احترام کرنا اور ان کو سمجھنا کیوں ضروری ہے
- ذاتی صحت کے اہداف کی شناخت کرنا، ان کو ترتیب دینا اور ان کی متابعت کرنا اوران میں ردو بدل کرنا۔

بڑے طلباء حسب ذیل کے بارے میں سیکھتےہیں:

- اپنی دماغی صحت کی سمجھ پیدا کرنا اور ان کو پیش آ سکنے والی چیلینجوں سے نمٹنا
- موجودہ صحت اور حفاظتی مسائل کے حل کی تلاش کے لئےدوسروں کے ساتھ مل کر کام کرنا (مثلاً گاڑی چلانے کے دوران متنی پیغامات بھیجنے کے خطرات)۔

یہ نصاب اس بات کو لازمی قرار نہیں دیتا کہ کسی معلّم کو کورس کے مشمولات اپنے طلبا کوکس طرح سکھانا چاہیے۔ معلّمین یہ فیصلے اپنے طلنبا کی ضروریات کے مطابق خود کرتے ہیں۔

طلبا تنقیدی طورپر سوچنے اور صحت مند انتخابات کرنے اور ان کو فروغ دینے کے بارے میں سیکھتے ہیں

چھوٹے طلباء حسب ذیل کے بارے میں سیکھتےہیں:

- کم اسکرین اوقات اور زیادہ بیرونی اوقات کے فوائد
- حفظانِ صحت کی عادات، جیسے ہاتھ دھونا، بیماریوں کے بڑھنے کی روک تھام۔

بڑے طلباء حسب ذیل کے بارے میں سیکھتےہیں:

- لاگت، دستیابی، غذائیت اور دیگر مسائل کو مدنظر رکھتے ہوئے صحت مند غذائی انتخابات کرنا
- شراب، تمباکو، غیر قانونی منشایت اور تجویز کردہ دواؤں کے استعمال سے اپنے آپ پر اور دیگر لوگوں پرواقع ہو سکنے والے اثرات کو سمجھنا۔

انٹرنیٹ، سوشل میڈیا، اور اسمارٹ فون کے بڑے پیمانے پر استعمال کا مطلب یہ ہے کہ طلبا، معلومات کے ساتھ، اپنے ساتھیوں کے ساتھ اور دنیا کے ساتھ مسلسل جڑے ہوئے ہیں۔

طلبا صحت مند تعلقات بنانا اور اس کو بحال رکھنا سیکھ رہے ہیں

چھوٹے طلباء حسب ذیل کے بارے میں سیکھتےہیں:

- جسمانی سرگرمیوں کے ذریعہ ٹیم ورک اور بات چیت کے ہنر
- ایک اچھا دوست بننا اور دوسروں کے ساتھ مسلسل، باعزت، دو طرفہ مواصلات میں شرکت کرنا کیسا معلوم اور محسوس ہوتا ہے۔

بڑے طلباء حسب ذیل کے بارے میں سیکھتےہیں:

- جنسی رضامندی، اور اس رضامندی کے لئے واضح اور ارادی بات چیت کی ضرورت ہے جو اپنی ذاتی حدود کو جاننے اور دوسروں کی حدود کا احترام کرنے کے ذریعہ وجود میں آتی ہو۔
- اپنے آپ کا اور دوسروں کا، تمام تر اختلافات، بشمول تمام جنسی شناخت کے لوگ، جنسی رجحانات، دماغی اور جسمانی صلاحیتوں اور سماجی اور ثقافتی پس منظرکے، احترام کرنے کی اہمیت۔

انسانی نشونما اور جنسی صحت مجموعی صحت اور خیر و عافیت کا ایک حصّہ ہے۔ اس میں اپنے اور دوسروں کے متعلق سیکھنا، تعلقات کے بارے میں اور سماجی اور جذباتی صلاحیتوں کے بارے میں سیکھنا شامل ہے۔

طلبا جسمانی ا ور جذباتی طور پر محفوظ ہونا سیکھ رہے ہیں

چھوٹے طلباء حسب ذیل کے بارے میں سیکھتےہیں:

- دوسرے لوگوں کی طرف سے کسی کام کو نہ کرنے کے لئے کہے جانے پر ان کی بات کو سننا اور ان کا احترام کرنا
- محفوظ انتخابات کرنا، جیسے بائیک چلانے کے دوران، اپنے سر کو محفوظ رکھنے کے لئے ہیلمیٹ پہننا۔

بڑے طلباء حسب ذیل کے بارے میں سیکھتےہیں:

- جنسی طور پرعریاں تصاویر پوسٹ کرنے (سیکسٹنگ) کے سماجی جذباتی اور قانونی مضمرات
- کھلے ماحول میں فعال رہنے کے دوران خطرات پر نظر رکھنا۔

والدین، طلبا، ٹیچرز اور کمینوٹی مل کر کام کرتے ہوئے طلبا کے سیکھنے اور خیر و عافیت میں ایک فرق پیدا کر سکتے ہیں۔

طلبا زندگی بھر کے لئے جسمانی طور پر فعال بننے اور نشوونما حاصل کرنے کی تعلیم حاصل کر رہے ہیں۔

چھوٹے طلباء حسب ذیل کے بارے میں سیکھتےہیں:

- مختلف قسم کی جسمانی سرگرمیوں میں اعتماد اور مہارت کے ساتھ حرکت کرنا
- صحت اور خیر و عافیت میں تعاون دینے کے لئے جسمانی طور پر فعال ہونا، لطف اٹھانا، دوست بنانا اور ذہنی پریشانیوں سے نمٹنا۔

بڑے طلباء حسب ذیل کے بارے میں سیکھتےہیں:

- روزانہ کی جسمانی سرگرمیوں کا انتخاب، جن سے وہ لطف اندوز ہوں اور جو ان کی صلاحیتوں کی مطابقت کرتی ہوں اور ان کو ان کی فٹنیس کے اہداف کی مطابقت میں مدد کرتی ہوں۔
- صحتمند اور فعال رہنے اور دوسروں کے لئے مثالی نمونہ بننے کے لئے اپنی معلومات کو استعمال کرنا۔

ہیلتھ اینڈ فیزیکل ایجوکیشن کریکیولم (صحت اور جسمانی تعلیم کا نصاب): ایک قریبی مشاہدہ

یہ ہیلتھ اینڈ فیزیکل ایجوکیشن کریکیولم (صحت اور جسمانی تعلیم کا نصاب) تمام طلبا کو ایک صحت مند اور فعال زندگی گزارنے میں مدد دینے کے سلسلہ میں ٹیچر کی رہنمائی کرتا ہے۔ اس نصاب کی تیاری تحقیق، ماہرین تعلیم سے مشورہ، اور تعلیم کے کئی شعبوں کے ماہرین (بشمول ذہنی صحت، عوامی صحت، جنسی صحت، جسمانی تعلیم، جسمانی نقل و حمل کی میکانکس) والدین، ٹیچروں اور طلبا کے ساتھ مباحثات کے ذریعہ عمل میں لائی گئی ہے۔

اس نصاب میں حسب ذیل شامل ہیں:

- ایک **تعارفی حصّہ**، جس میں خود نصاب کے متعلق، طلبا کے سیکھنے کی تشخیص اور پروگرام کی منصوبہ سازی کے بارے میں معلومات موجود ہیں۔
- **سیکھنے کی توقعات**، ایسی معلومات اور ہنر، جن کو ایک گریڈ یا کورس کےاختتام پر طلباء کو معلوم ہونے اور ان میں ان کی صلاحیتیں ہونے کی توقع کی جاتی ہے۔
- **اختیاری "ترغیبات"** (مثلاً، ٹیچروں کے سوالات، طلبا کے جوابات کا نمونہ) اور **مثالیں** جن کو ٹیچر اسباق اور سکھانے کی منصوبہ سازی، اورطلبا کی انفرادی تعلیمی ضروریات کی تکمیل کے لئے سکھانے کو حسب ضرورت ترتیب بندی میں استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ نمونہ کے مکالمات سوالات کے جوابات دینے، مختلف نقطہ نظر سے سوچنے کی ترغیب میں مدد دیتے ہیں اور اس سلسلہ میں مزید معلومات فراہم کرتے ہیں کہ طلبا کیا سیکھ سکتے ہیں۔
- **"زندگی گزارنے کا ہنر"** پورے نصاب میں شامل کیا گیا ہے۔ ان میں خود آگاہی، قابو پانے کے ہنر؛ صحت مند تعلقات کے لئے سماجی ہنر اور بات چیت کے ہنر؛ اور مسائل کے حل کے طریقے، اور اہداف کی ترتیب اور فیصلہ سازی کے بارے میں سیکھنا شامل ہے۔ اس مثال میں، [CT] ٹیگ اس بات کا اشارہ دیتا ہے کہ ٹیچر، طلبا کو جسمانی سرگرمیوں میں شرکت کی ترغیب دینے والے عوامل کے بارے میں سیکھنے کے دوران، طلباء کی تنقیدی سوچ بڑھانے کی مہارتوں پر خصوصی طور زور دے سکتے ہیں۔
- **ڈویژن کا سرسری جائزہ** گریڈ 1 تا 3، 4 تا 6 اور 7 تا 8 کے لئے جو طلبا کی نشونمائی ضروریات کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے اور سیکھنے کی توقعات کا خلاصہ پیش کرتا ہے۔
- **ضمیمات** جس میں سیکھنے کا خلاصہ پیش کرنے والا چارٹ اور اصطلاحات کی تحقیق پر مبنی تعریف فراہم کرنے والی ایک فرہنگ شامل ہے۔

مثلاً گریڈ 6 میں طلبا درج ذیل کو انجام دیں گے:

A1.3 ان عوامل کو بیان کریں گے جو اسکول میں اور فرصت کے اوقات میں ہر روز جسمانی سرگرمیوں میں شرکت کے لیے انہیں ترغیب دیتے ہیں، اس سے سرگرمیوں کے ان کے انتخاب پر اثر پڑتا ہے *(مثلا، دوستوں کا اثر، گھر کے باہری ماحول کے لیے جوش و خروش، کسی بھی اجتماعی یا افرادی سرگرمیوں کو ترجیح دینا، دوسروں سے حوصلہ افزائی، دوستوں کو زیادہ وقت دینا، کسی پروگرام کی دستیابی اور کفایت، مستحکم مسابقت کی موجودگی، میڈیا رول ماڈل کا اثر)* [CT]

اساتذہ کی ترغیب: "آپ کو فعال رہنے کی ترغیب دینے والی چیزیں کیسے آپ کے انتخاب کو متاثر کرتی ہیں؟"

طلبا: "میں واقعی باہر رہنا پسند کرتا ہوں، اس لیے میں ان سرگرمیوں کا انتخاب کرونگا جو مجھے باہر جانے کا ایک موقع فراہم کرتی ہوں۔ دن کے کھانے کے وقت ایک نئی بائیکنگ (سیر) اور سرگرمی کلب شروع کیا جا رہا ہے۔ میرا کوئی بھی دوست اس میں شامل نہیں ہورہا ہے، لیکن مجھے لگتا ہے کہ یہ دلچسپ چیز ہے اور کسی نئے فرد سے میری ملاقات ہو سکتی ہے۔" "میں روایتی رقص سیکھ رہا ہوں کیونکہ میں کچھ ایسی چیزوں کے بارے میں سیکھنا چاہتا ہوں جس کا میری ثقافت سے تعلق ہو۔" "میں مسابقت پسند کرتا ہوں اور اجتماعی کھیل اور سرگرمیاں پسند کرتا ہوں۔ بہت سارے اجتماعی کھیل، جیسے کہ فٹ بال، میری برادری میں دستیاب ہیں۔" "میں اجتماعی کھیل پسند نہیں کرتا، لیکن میں دوسرے لوگوں کے ساتھ فعال ہونا پسند کرتا ہوں۔ میں ہفتہ کی چھٹیوں میں اپنی چچی کے ساتھ سفر کرتا ہوں اور جب بھی ہو سکتا ہے میں اپنے دوستوں کے ساتھ اسکیٹ بورڈ پارک جاتا ہوں۔"

آپ اپنے بچہ/ بچی کے سیکھنے اور ان کی بہبود میں ان کی مدد کر سکتے ہیں۔

طلبا کی تعلیم اور بہبود میں خاندانوں اور اسکول دونوں کا ایک اہم کردار ہوتا ہے۔ والدین کے ذریعہ تیار کردہ وسائل سے درج ذیل ملاحظات کو اپنایا گیا ہے (اضافی وسائل کو ذیل میں ملاحظہ کریں)۔

شامل ہونا

- اس بات پر غور کریں کہ آپ مل کرایسی کیا چیز کر سکتے ہیں جس میں مزہ بھی آئے اورجو صحت کو تقویت دیتی ہو (مثلاً جسمانی سرگرمی، کھانا بنانا)۔
- پوری توجہ کے ساتھ سنیں۔
- سوالات کے جوابات حقیقی اور راست طریقہ پر دیں۔

متعلم بننا

- اپنے بچہ/بچی اور ان کے ٹیچر سے دریافت کریں کہ وہ اسکول میں کیا سیکھ رہے ہیں۔
- آن لائن، خصوصاً سوشل میڈیا کے استعمال کے دوران، محفوظ رہنےکے بارے میں بنیادی باتیں سیکھیں۔
- مقامی طور پر دستیاب کمیونٹی خدمات اور وسائل کے بارے میں معلوم کریں (مثلاً تفریح، دماغی صحت کی خدمات)۔

ایک مثالی نمونہ بننا

- اپنے نقطہ نظر کے بارے میں سوچیں اور اپنے طلبا سے ان کے نقطہ نظر کا اشتراک کرنے کے لئےسوالات پوچھیں۔
- اپنے بچوں پر اپنے اثرو رسوخ کو ذہن میں رکھیں (مثلاً سڑک پار کرتے ہوئے، گاڑی چلاتے ہوئے یا غذا کے انتخاب کے موقع پر)۔

ایک رہنماء بننا

- اپنی توانائیوں کو سمجھنے اور اہداف ترتیب دینے میں اپنے بچہ/ بچی کی مدد کریں۔
- جہاں کہیں ممکن ہو فعال نقل و حمل (مثلاً پیدل چلنا، سائیکل چلانا) کی ترغیب دیں۔
- اپنےبچہ/بچی کو ان کے احساسات اور ان کے لئے پریشان کُن چیزوں کو پہچاننے میں مدد کریں، اور ان کو ان سے نمٹنے کے طریقوں کو تلاش کرنے میں مدد دیں۔

والدین کے لئے وسائل

اپنے بچہ/بچی کی تعلیم میں ان کی مدد کرنے کے طریقوں کے بارے میں مزید معلومات کے لئے:

- صحت اور جسمانی تعلیم کے نصاب میں والدین کے حصّہ کو ملاحظہ کریں۔
  - » ابتدائی نصاب:
    www.edu.gov.on.ca/eng/curriculum/elementary/health.html
  - » ثانوی نصاب:
    www.edu.gov.on.ca/eng/curriculum/secondary/health.html
- بچوں اور نوجوانوں کی نشوونما(سماجی، جذباتی، جسمانی، دماغی) اورچھوٹی عمر کے لوگوں کی مدد کے لئے بالغ حضرات کیا کر سکتے ہیں، اس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے، ملاحظہ کریں:
  - » *ابتدائی تعلیم کا فریم ورک مکمل رپورٹ* (پیدائش سے 8 سال کی عمر کے بچوں کے لئے)
    www.edu.gov.on.ca/childcare/oelf
  - » *اسٹینگ اسٹونس، نوجوانوں کی ترقی پر معلوماتی وسائل* (12 تا 25 سال کی عمر کے جوانوں کے لئے)
    www.edu.gov.on.ca/childcare/oelf
- وزارتِ صحت کی ویب سائٹ پر، صحت اور جسمانی تعلیم کے نصاب کے ساتھ درج ذیل کے لئے لِنکس پائیں:
  - » *والدین کا رہنما:* صحت اور *جسمانی تعلیم کے نصاب، گریڈز 1 تا 6اور 7 تا 12 میں انسانی نشوونما اور جنسی صحت*
  - » والدین کے لئے اہم حقائق
- اضافی وسائل
  - » *صحت مند تعلقات کی تعمیر اور والدین کی شمولیت کی تعمیر*، دستیاب از
    www.ontariodirectors.ca/parent_engagement.html
  - » پیپل فار ایجوکیشن www.peopleforeducation.ca
  - » اونٹاریو ایسوسی ایشن آف پیرینٹس اِن کیتھولک ایجوکیشن
    www.oapce.on.ca/oapce
  - » اونٹاریو فاونڈیشن آف ہوم اینڈ اسکول ایسوسی ایشنس
    www.ofhsa.on.ca
  - » والدین تعلیم کے شراکت دار www.reseauppe.ca

Ontario

978-1-4606-5530-6 (Print) ISBN 978-1-4606-5535-1 (PDF) (Urdu)
© اونٹاریو کے لئے کوئینز پرنٹر، 2015