

## والدین کے لیے ہدایت نامہ: دی 2015 ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن کریکولم (2015 کا صحت اور جسمانی تعلیم کا نصاب)

نصاب کے تین حصے ہیں۔ فعال زندگی، حرکتی قابلیت، اور صحت مند زندگی، 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۔ ایک چوتھا حصہ، زندگی گزارنے کا ہنر، ان دیگر شعبوں کے ساتھ سیکھنے کے عمل میں شامل کیا گیا ہے۔ نصاب کے تمام حصوں میں سیکھنا طلباء کو مدد دیتا ہے کہ وہ اس علم 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



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۔

سیکنڈری لیول پر طلباء کو اپنا اونٹاریو سیکنڈری سکول ڈپلومہ (OSSD) مکمل کرنے کے لیے صحت اور جسمانی تعلیم میں ایک کریڈٹ کا کورس لینا درکار ہوتا ہے وزارت لازم نہیں کرتی کہ کون سا کورس لیا جائے۔ تین قسم کے کورسز پیش کیے جاتے ہیں:

- ہیلتھی ایگٹیو لیونگ ایجوکیشن (HALE) (صحت مند فعال زندگی کی تعلیم) کورسز ساخت میں گریڈ 1-8 کے HPE کورسز سے مماثلت رکھتے ہیں اور انہی موضوعات کو گریڈ 9-12 میں اعلیٰ تر معیار میں جاری رکھتے ہیں۔ زیادہ تر طلباء اپنے لازمی کریڈٹ کے لیے گریڈ 9 HALE کورس منتخب کرتے ہیں۔
  - مرکوز کورسز میں نصابی توقعات تو HALE کورسز جیسی ہی ہیں، لیکن سرگرمی کا جزو سرگرمیوں کے کسی ایک مخصوص گروہ پر مرکوز ہوتا ہے (مثلاً، صحت مند زندگی اور ذاتی فٹنس کی سرگرمیاں)
  - کالج اور یونیورسٹی کی تیاری کے کورسز گریڈز 11 اور 12 میں دستیاب ہیں اور ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن سے متعلق شعبوں میں بعد از سیکنڈری تعلیم کے لیے تعلیمی بنیاد فراہم کرتے ہیں۔
- سکولز طلباء کی پسند اور ضروریات سے مطابقت رکھنے والے ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن کورسز کی ایک رینج پیش کرتے ہیں۔ سارے کورسز ہو سکتا ہے سارے سکولز میں پیش نہ کیے جائیں۔

### اس ہدایت نامہ میں آپ ذیل کے متعلق معلومات پائیں گے:

- گریڈ 9 HALE کورس کا مواد
- دیگر ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن کے کورسز جو آپ کا بچہ/بچی لے سکتا/سکتی ہے
- گھر پر، سکول میں اور کمیونٹی میں سیکھنے میں مدد کے لیے مشورے

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](http://Ontario.ca/HPE)

## آپ کا بچہ گریڈ 9 میں صحت مند فعال زندگی کی تعلیم (کورس کوڈ PPL10) سے کیا سیکھے گا؟



### 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:
- اپنی اور اپنی صلاحیتوں کی آگاہی کو گہرا کرنا اور اپنی اقدار کو گہرائی دینا، اور ان معلومات کے ذریعے اپنی صحت کے متعلق سوچ سمجھ کر فیصلے کرنا
- فیصلے کرتے وقت پیش بندی کریں، نفع و نقصان کو پرکھیں، اور نتائج کو مدنظر رکھیں

### 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:

- جنسی طور پر لگنے والے انفیکشنوں (خصوصاً ایچ آئی وی / ایڈز) اور ان چاہے حمل سے بچنے کے مختلف طریقوں (مثلاً پہلا جنسی میلاپ دیر سے کرنا، حفاظت استعمال کرنا) کے مؤثر ہونے سے متعلق
- صنفی شناخت اور جنسی رجحان اور ان سے متعلق سوالات اور مسائل سے دوچار طلباء کیلئے معاونت کے ذرائع
- صحت مند تعلقات کے لیے مہارتیں اور منصوبہ بندیاں اور جنسی رضامندی اور حدود سے مضبوط آگہی ہونے کی اہمیت
- ذہنی صحت کے مسائل کی علامات اور انتہائی نشانیوں اور کسی قسم کے خدشات سے نمٹنا اور ان کا ردعمل ظاہر کرنا
- عوامل جو منشیات یا الکحل جیسی اشیاء استعمال کرنے یا نہ کرنے کے فیصلوں پر اثر انداز ہو سکتے ہیں (مثلاً خاندانی یا صحبت کے تعلقات، خود کا عکس، ذہنی دباؤ کے اخراج کا ہونا) اور فیصلہ سازی اور مواصلاتی مہارتیں جو ان اشیاء کو استعمال کرنے کے دباؤ کا ردعمل کرنے میں کام آئیں
- الیکٹرانک مواصلات کے فوائد و خدشات اور آن لائن یا دوبدو تشدد کا نشانہ بننے یا جنسی طور پر حراساں ہونے سے بچنے اور اس کا ردعمل کرنے کی حکمت عملیاں
- فعال زندگی اور صحت مند خوراک کا ایک شخص کی جسمانی، ذہنی، جذباتی، اور روحانی خیر و عافیت پر اثر
- عوامل جو ان کے خوراک کے انتخابات پر اثر انداز ہوتے ہیں (مثلاً ذاتی پسند، ثقافتی اثرات، اور مارکیٹنگ) اور عوامل جنہیں صحت مند خوراک کی منصوبہ بندی کرتے ہوئے مدنظر رکھنا چاہیئے (مثلاً غذائیت، کھانا تیار کرنے کے مختلف طریقوں مثلاً بیک کرنے یا تلنے کے صحت پر اثرات، کھانا تیار کرنے کا ماحول پر 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 کہ:

- مختلف اقسام کی سرگرمیوں (مثلاً فٹنس، تفریحی، اور باہر کی سرگرمیوں، سپورٹس اور کھیلوں) میں شرکت کر کے سمجھیں کہ کسی سرگرمی کو کیا چیز لطف اندوز بناتی ہے، اور ان عوامل کی نشاندہی کریں جو لوگوں کو جسمانی طور پر فعال ہونے کی حوصلہ افزائی یا حوصلہ شکنی کرتی ہیں
- انصاف کی اخلاقیات کو سمجھیں اور ان پر عمل کریں
- اپنی ذاتی فٹنس منصوبوں کو پرکھیں، اور ان کی ترمیم کریں اور وقتاً فوقتاً انہیں جانچتے رہیں۔
- اپنی اور دوسروں کی حفاظت کی ذمہ داری لیں اور حادثات کا بطریق احسن رد عمل دینے کے قابل بنیں بشمول ایسے حالات کا جن میں مصنوعی تنفس کے علم کی ضرورت پڑتی ہے۔

### حرکتی قابلیت

- سرگرمیوں کے وسیع تنوع میں شرکت کرنے سے طلباء حرکت کرنے اور اپنی جسمانی سرگرمیوں میں کامیابی سے شرکت کرنے کی صلاحیت پر اعتماد سازی کو نشوونما دینا اور ان پر عمل کرنا جاری رکھتے ہیں۔ طلباء سیکھتے ہیں کہ:
- سرگرمیوں کی کئی اقسام میں حرکت کرنے کی مہارتوں کو ملا اور نکھار سکیں
- مختلف گیموں اور سپورٹس کی خصوصیات کو سمجھیں اور ان حکمت عملیوں اور مہارتوں کا استعمال کریں جو ان کی کامیابی کو بہتر بنائیں، ان میں اعتماد اور لطف اندوزی پیدا کریں، اور ان اور دیگر سرگرمیوں میں شرکت کرنے کی ان کی خواہش کو بڑھائیں

## صحت مند، فعال زندگی کی تعلیم کے کورسز – گریڈز 9، 10، 11 اور 12 (PPL40, PPL30, PPL20, PPL10)

سیکنڈری لیول پر طلباء کو اپنا اونٹاریو سیکنڈری سکول ڈپلومہ (OSSD) مکمل کرنے کے لیے صحت اور جسمانی تعلیم میں ایک کریڈٹ کا کورس لینا درکار ہوتا ہے

طلباء جنہوں نے تمام سیکنڈری سکول کے دوران صحت مند، فعال زندگی کی تعلیم (HALE) کورسز لیے ہوں، کو گریڈز 1-8 تک قائم شدہ علم اور مہارتیں مزید پروان چڑھانے کا موقع ملے گا۔ کورسز کی ساخت وہ ہی رہتی ہے، مگر کورس کا مواد طلباء کی بڑھتی ہوئی پختگی اور ان کی بدلتی ہوئی ضروریات کی عکاسی کرتا ہے گریڈ 11 اور 12 کے HALE کورسز میں، سیکھنے کا مرکز ان عملی زندگی کے کاموں کی طرف ہو جاتا ہے جن کی طلباء کی زندگی میں گریجویٹیشن کے بعد زیادہ اہمیت ہو گی۔

ان کورسز کے مواد کے جائزے کے لیے **نصابی دستاویز** کے ضمیموں میں چارٹس دیکھیں، صفحات 201 – 205 پر۔

### مرکوز کورسز

سکول گریڈز 9 سے 12 تک ایسے HALE کورسز ترتیب دے سکتا ہے جو جسمانی سرگرمیوں کے ایک مخصوص گروہ پر مرکوز ہوں۔ یہ کورسز لچک فراہم کرتے ہیں اور طلباء کو اجازت دیتے ہیں کہ وہ متعلقہ HALE کورسز کی ضروریات پوری کرتے ہوئے اپنی پسند کے زیادہ مخصوص شعبہ جات کی پیروی بھی کریں۔ ذیل میں ممکنہ فوکس کے شعبہ جات کی ایک فہرست ہے:

- صحت مند زندگی اور ذاتی فٹنس کی سرگرمیاں (PAF)
- صحت مند زندگی اور بڑے گروہ کی سرگرمیاں (PAL)
- صحت مند زندگی، انفرادی اور چھوٹے گروہ کی سرگرمیاں (PAI)
- صحت مند زندگی اور آبی سرگرمیاں (PAQ)
- صحت مند زندگی اور ردھم اور حرکتی سرگرمیاں (PAR)
- صحت مند زندگی اور بیرونی سرگرمیاں (PAD)

**نوٹ:** ایک طالب علم ایک گریڈ میں دوسرے HPE کورسز کے ساتھ یا ان کی جگہ کریڈٹ کے لیے ایک سے زیادہ مرکوز کورسز لے سکتا ہے

## سینئر صحت اور جسمانی تعلیم کے کورسز

گریڈز 11 اور 12 میں تین یونیورسٹی اور/یا کالج کی تیاری کے کورسز پیش کیے جاتے ہیں:

- زندگی کے لیے صحت (PPZ3C)، گریڈ 11، کالج کی تیاری کا کورس

« اس کورس میں، طلباء ان عوامل کا جائزہ لیتے ہیں جو ان کی اپنی صحت کی عادات اور روٹیوں پر اثر انداز ہوتے ہیں، نیز ان عوامل کا بھی جو صحت مند سماجوں کی نشوونما میں حصہ ڈالتے ہیں یہ کورس طلباء کو کالجوں کے ہیلتھ سائنسز، فٹنس، ویلنس اور صحت کے فروغ کے پروگرامز کے لیے تیار کرتا ہے۔

- تعارفی کاننسیائیولوجی (حرکتی فعلیات) (PSK4U)، گریڈ 12، یونیورسٹی کی تیاری کا کورس

« یہ کورس انسانی حرکت کے علم اور انسانی نشوونما میں کارگر اصولوں عوامل اور نظاموں پر ارتکاز کرتا ہے۔ یہ طلباء کو یونیورسٹی کے جسمانی تعلیم اور صحت، حرکتی فعلیات، ہیلتھ سائنسز، صحت کا مطالعہ، تفریحی مواقع اور سپورٹس انتظامی کورسز کے پروگراموں کے لیے تیار کرتا ہے۔

- تفریح اور صحت مند فعال زندگی کی قیادت (PLF4M)، گریڈ 12، یونیورسٹی / کالج کی تیاری کا کورس

« اس کورس میں طلباء زندگی بھر فعال تفریح اور صحت مند فراغت میں شرکت کے فوائد کا جائزہ لیتے ہیں اور تفریحی تقریبات اور صحت مند، فعال زندگی سے متعلق دیگر سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کرنے، ان کو ترتیب دینے، اور محفوظ طور سے منعقد کروانے کے لیے قیادت اور رابطے کی مہارتوں کی نشوونما کرتے ہیں یہ کورس طلباء کو جسمانی تعلیم، صحت، حرکتی فعلیات کے یونیورسٹی کے پروگراموں اور تفریح اور فراغت کے انتظام، فٹنس اور صحت کے فروغ، اور فٹنس قیادت کے یونیورسٹی اور کالج کے پروگراموں کے لیے تیار کرتا ہے۔

مزید معلومات کے لیے، اونٹاریو کا نصاب دیکھیں، **صحت اور جسمانی تعلیم، گریڈز 9 – 12، 2015**

## اپنے بچوں کے سیکھنے میں معاونت کرنا

طالب علم کے اچھے رویے اور سیکھنے کی معاونت میں والدین، سکول، اور سماجی اداروں سب کا اہم کردار ہے۔ آپ کے بچے کی سیکھنے میں معاونت کے لیے یہ کچھ طریقے اور معاونت کے ذرائع اور معلومات ہیں جو آپ کو مفید لگ سکتے ہیں:

### کمیونٹی میں

### گھر پر

- آپ اپنے مقامی ہیلتھ یونٹ یا کمیونٹی کی صحت کی تنظیم سے صحت اور فٹنس کے متعلق معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنے مقامی ہیلتھ یونٹ کی جگہ یہاں ڈھونڈیں:  
[www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)
- دوستی کے سینٹرز، جو صوبے بھر کے شہروں اور قصبوں میں واقع ہیں، شہری آبادیوں میں مقامی لوگوں کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے دستیاب ہیں۔ مزید معلومات کے لیے اور دوستی سینٹر ڈھونڈنے کے لیے،  
[www.offc.org](http://www.offc.org)
- اپنے نزدیک کمیونٹی کے تفریحاتی مواقع کے متعلق معلوم کریں پروگرامز، کھیلوں، ٹریلز اور کمیونٹی کے تفریحاتی مواقع سے متعلق مزید معلومات کے لیے دیکھیں  
[www.mtc.gov.on.ca/en/sport/recreation/recreation\\_index.shtml](http://www.mtc.gov.on.ca/en/sport/recreation/recreation_index.shtml)
- کڈز ہیلپ (بچوں کا معاونتی) فون، فون سے اور آن لائن چھوٹے بچوں اور نوجوانوں کو مدد اور قابل اعتماد معلومات فراہم کرتا ہے۔  
[www.kidshelpphone.ca](http://www.kidshelpphone.ca)
- مشغول رہیں۔ تحقیق ظاہر کرتی ہے کہ نوجوان والدین سے معاونتی نصیحت، معلومات، اور رہنمائی چاہتے ہیں۔ صحت کے معاملات میں آپ اپنے بچے کے لیے معلومات کا پہلا ذریعہ ہیں، بشمول جنسی رجحان، اور اپنے بچے کو بچپن، لڑکپن، اور اس کے بعد تک رہنمائی کرنے میں ایک اہم کردار ادا کرتے ہیں۔
- جیسے جیسے آپ کا نوجوان خود سے آگاہ اور خود مختار ہوتا جاتا ہے، گھر سے ملنے والی مسلسل معاونت سے واضح فرق پیدا ہوتا ہے۔ پوچھیں کہ آپ کا نوجوان سکول میں کیا سیکھ رہا ہے۔ اس کی سنیں اور اپنے خیالات شئیر کریں۔
- اپنے نوجوانوں کے جسمانی طور پر فعال ہونے اور انہیں سکول، کام یا سماجی میل جول کے لیے پیدل چل کر جانے یا بائیک چلانے کی حوصلہ افزائی کریں۔ جسمانی سرگرمی اور صحت مندانہ خوراک کو اپنی خاندانی زندگی کا حصہ بنائیں۔

### سکول میں

- سیکھیں کہ آپ اپنے بچے کے سیکنڈری سکول میں ایک صحت مندانہ سکول کا ماحول بنانے میں کیسے مدد دے سکتے ہیں۔  
[www.edu.gov.on.ca/eng/healthyschools/links.html](http://www.edu.gov.on.ca/eng/healthyschools/links.html)
- طلباء کی قیادت کردہ متنوع سرگرمیاں، ٹیمیں یا کلب، مثلاً ہم جنس/مخالف جنس پرست اتحاد اور نسلی تعصب کے خلاف طلباء اور اساتذہ کے صحت مند تعلقات کو سمجھنے اور بڑھنے کو فروغ دیتی اور ان کی حوصلہ افزائی کرتی ہیں۔ سکولوں اور بورڈز کو ان طلباء کی لازماً معاونت کرنی چاہیے جو ایک محفوظ اور جامع سیکھنے کے ماحول اور دوسروں کو عزت دینے کو فروغ دینے والی سرگرمیوں اور تنظیموں کو قائم کرنا اور ان کی قیادت کرنا چاہتے ہوں۔  
[www.mygsa.ca](http://www.mygsa.ca)
- اگر ایسا محسوس ہو کہ آپ کا بچہ کسی ذہنی صحت کے مسئلے سے دوچار ہے، تو ذہنی صحت کے کسی پیشہ ور معالج سے تشخیص اور علاج کے لیے جانچ کریں پوچھیں کہ اس نے کوئی روئیے کی تبدیلیاں نوٹ کی ہیں، اور اپنے بچے/بچی کے استاد سے ان ذرائع کے متعلق بات چیت کریں جن سے اس کا سکول اس کی معاونت کر سکتا ہے۔ والدین کے لئے فوری حقائق دیکھیں: مزید معلومات کے لیے ذہنی صحت کے بارے میں سیکھنا۔