ذاتی صحت و سلامتی کی تعلیم اور جنسی صحت کی تعلیم
دائرہ کار اور ترتیب
پری کے (کنڈرگارٹن) تا گریڈ 12

جدول برائے مندرجات

ذاتی صحت و سلامتی کی تعلیم--2
گریڈز پری کے-2
منطق---2
پری-کنڈرگارٹن---
2
گریڈ 1---3
گریڈ 2---4

جنسی صحت کی تعلیم--5
گریڈ 3---5
گریڈ 4---6
گریڈ 5---6
گریڈ 6---8
گریڈ 7---10
گریڈ 8---12
گریڈ 9---14
گریڈ 10---16
گریڈ 11---18
گریڈ 12---20

ذاتی صحت و سلامتی کی تعلیم
گریڈز پری-کے (کنڈرگارٹن) تا 2
منطق

پری-کے (کنڈرگارٹن) سے 2 گریڈز کے بچے اپنے اردگرد کی دنیا کو دریافت کرنے کی خواہش کے سلسلے میں متجسس اور اثر پذیر ہوتے ہیں. بچے اپنے اور دوسرے لوگوں کے جسموں کے درمیان مشابہتوں اور اختلافات سے آگاہ ہو جاتے ہیں؛ یہ ان کے فطری تجسس کا ایک حصہ ہے. ان میں خاندانی ساختوں، صنف اور صنفی کردار کے دقیانوسی تصورات، اور افزائش نسل کے بارے میں بھی فطری تجسس پایا جاتا ہے. اس عمر میں بچوں کو دوسروں سے بات چیت کرنے، دوسروں سے عزت و احترام کے ساتھ پیش آنے، جسمانی خود مختاری کو سمجھنے اور بوقت ضرورت مدد کے حصول کے لیے رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے.
پری-کے (کنڈرگارٹن) سے دوسرے گریڈ کے اسباق کو طلباء کو بنیادی انسانی جنسیت کی سمجھ بوجھ فراہم کرنے کے لیے بنایا گیا تھا، اسے قومی جنسی تعلیم کے معیارات اور ایرن کے قانون نے تجویز کیا تھا، جو ایک ایلینوائے کا قانون ہے جو اسکولوں سے اسکول جانے کی عمر کے تمام بچوں کو جنسی استحصال سے بچاؤ کی تعلیم فراہم کرنے کا تقاضا کرتا ہے.

پری-کنڈرگارٹن (یونٹ پلان)

سبق 1: ہماری صحت مند اور خوش باش کلاس کمیونٹی
طلباء کو "کلاس روم کمیونٹی" کے جملے سے متعارف کرایا جاتا ہے اور وہ ایک صحت مند تعلیمی ماحول کو فروغ دینے کے لیے مل کر کلاس روم کے قواعد/توقعات بنائیں گے.

سبق 2: مختلف طرح کے خاندان
طلباء ٹوڈ پر کی تحریر کردہ *The Family Book* کو پڑھتے اور تبادلہ خیال کرتے ہیں اور خاندانوں کے درمیان مماثلتوں اور اختلافات پر تبادلہ خیال کرتے ہیں، اور سیکھتے ہیں کہ تمام خاندانی بناوٹیں درست، قابل قبول ہیں.

سبق 3: اپنے جسموں کو سمجھنا – بنیادی امور
طلباء پوشیدہ جسمانی اعضاء کے طبی لحاظ سے درست نام سیکھتے ہیں. طلباء بحث و مباحثہ کرتے ہیں کہ ان کے لیے ان اعضاء کے صحیح ناموں کو جاننا اور استعمال کرنا کیوں ضروری ہے، بشمول تاکہ وہ بڑے افراد کی مدد سے بات چیت کر سکیں. **یہ سبق ایرن کے قانون کے تقاضوں کی معاونت کرتا ہے.**

سبق 4: میری جگہ، آپ کی جگہ
طلباء 'ذاتی جگہ' کے بارے میں سیکھتے ہیں، اور یہ بھی کہ انہیں یہ تعین کرنے کا حق حاصل ہے کہ کیا انہیں چھوا جائے یا نہیں اور کس طرح سے چھوا جانا چاہئیے. طلباء سیکھیں گے کہ اگر انہیں اس طرح سے چھوا جاتا ہے جس سے وہ بے چینی محسوس کریں، تو انہیں کیا کرنا ہے اور کسی قابل اعتماد بڑے افراد کو اس بات کی نشاندہی کریں. **یہ سبق ایرن کے قانون کے تقاضوں کی معاونت کرتا ہے.**

سبق 5: سرپرائزز دینا بمقابلہ راز آشکار کرنا
طلباء قابل اعتماد بڑے افراد اور ذاتی جگہ کی شناخت کرنے کا جائزہ لیتے ہیں. یہ سبق طلباء کو نامناسب طور پر چھونے بشمول، دھونس جمانا، جسمانی نقصان، اور بچوں کے جنسی استحصال سے بچاؤ کے بارے میں سکھاتا ہے. طلباء کریگ اسمتھ کی کتاب *Secrets Should Never be Kept* پڑھیں گے، اور راز کی ان اقسام کی نشاندہی کریں گے جو ہمیشہ ایک قابل اعتماد بڑے فرد کو لازمی بتانے چاہئیں. **یہ سبق ایرن کے قانون کے تقاضوں کی معاونت کرتا ہے.**

HEALTHY CPS

— OFFICE OF STUDENT HEALTH & WELLNESS —

کنڈرگارٹن (یونٹ پلان)

سبق 1: ہماری صحت مند اور خوش باش کلاس کمیونٹی

طلباء کو "کلاس روم کمیونٹی" کے جملے سے متعارف کرایا جاتا ہے اور وہ ایک صحت مند تعلیمی ماحول کو فروغ دینے کے لیے مل کر کلاس روم کے قواعد/توقعات بنائیں گے.

سبق 2: مختلف طرح کے خاندان

طلباء ٹوڈ پر کی تحریر کردہ *The Family Book* کو پڑھتے اور تبادلہ خیال کرتے ہیں اور خاندانوں کے درمیان مماثلتوں اور اختلافات پر تبادلہ خیال کرتے ہیں، اور سیکھتے ہیں کہ تمام خاندانی بناوٹیں درست، قابل قبول ہیں.

سبق 3: اپنے جسموں کو سمجھنا – بنیادی امور

طلباء پوشیدہ جسمانی اعضاء کے طبی لحاظ سے درست نام سیکھتے ہیں. طلباء بحث و مباحثہ کرتے ہیں کہ ان کے لیے ان اعضاء کے صحیح ناموں کو جاننا اور استعمال کرنا کیوں ضروری ہے، بشمول تاکہ وہ بڑے افراد کی مدد سے بات چیت کر سکیں. **یہ سبق ایرن کے قانون کے تقاضوں کی معاونت کرتا ہے.**

سبق 4: میری جگہ، آپ کی جگہ

طلباء 'ذاتی جگہ' کے بارے میں سیکھتے ہیں، اور یہ بھی کہ انہیں یہ تعین کرنے کا حق حاصل ہے کہ کیا انہیں چھوا جائے یا نہیں اور کس طرح سے چھوا جانا چاہئیے. طلباء سیکھیں گے کہ اگر انہیں اس طرح سے چھوا جاتا ہے جس سے وہ بے چینی محسوس کریں، تو انہیں کیا کرنا ہے اور کسی قابل اعتماد بڑے افراد کو اس بات کی نشاندہی کریں. **یہ سبق ایرن کے قانون کے تقاضوں کی معاونت کرتا ہے.**

سبق 5: سرپرائزز دینا بمقابلہ راز آشکار کرنا

طلباء قابل اعتماد بڑے افراد اور ذاتی جگہ کی شناخت کرنے کا جائزہ لیتے ہیں. یہ سبق طلباء کو نامناسب طور پر چھونے بشمول، دھونس جمانا، جسمانی نقصان، اور بچوں کے جنسی استحصال سے بچاؤ کے بارے میں سکھاتا ہے. طلباء کریگ اسمتھ کی کتاب *Secrets Should Never be Kept* پڑھیں گے، اور راز کی ان اقسام کی نشاندہی کریں گے جو ہمیشہ ایک قابل اعتماد بڑے فرد کو لازمی بتانے چاہئیں. **یہ سبق ایرن کے قانون کے تقاضوں کی معاونت کرتا ہے.**

گریڈ 1 (یونٹ پلان)

سبق 1: ہماری صحت مند اور خوش باش کلاس کمیونٹی

طلباء کو "کلاس روم کمیونٹی" کے جملے سے متعارف کرایا جاتا ہے اور وہ ایک صحت مند تعلیمی ماحول کو فروغ دینے کے لیے مل کر کلاس روم کے قواعد/توقعات بنائیں گے.

سبق 2: دوستیاں

طلباء دوستی کی اہمیت پر بات چیت کرتے ہیں اور اس پر بھی کہ ایک اچھا دوست بننے کے لیے کیا ضروری ہے، نیز دوست ہم پر کیوں اعتماد کرتے ہیں اور ہم اپنے دوستوں کو کیسے ظاہر کر سکتے ہیں کہ ہم ان کی پرواہ کرتے ہیں.

سبق 3: خاندانوں کی تبدیلی

طلباء اُن طریقوں پر تبادلہ خیال کرتے ہیں جن میں خاندان تبدیلی لا سکتے ہیں اور یہ کہ ان تبدیلیوں کے بارے میں کسی قابل اعتماد بڑے فرد سے کیسے بات کی جائے.

سبق 4: زندگی کا دائرہ

طلباء کو نسلی تسلسل کے تصور سے متعارف کرایا جاتا ہے، جیسے کسی چیز کو دوبارہ بنانے، یا اس کی نقل بنانے کی صلاحیت ہوتی ہے. طلباء سمجھیں گے کہ تمام جاندار نسل کی دوبارہ پیدائش کر سکتے ہیں.

سبق 5: میرا جسم میرا ہے

طلباء جنسی بدسلوکی اور رویوں کے بارے میں سیکھتے ہیں کہ ایک بچے کو مدد کے حصول کے لیے کسی بات کو ایک قابل اعتماد بڑے فرد کی توجہ میں لانا چاہئیے. **یہ سبق ایرن کے قانون کے تقاضوں کی معاونت کرتا ہے.**

سبق 6: گلابی، نیلا، اور جامنی

طلباء صنف اور صنفی کردار کے دقیانوسی تصورات پر بات چیت کرتے ہیں. سبق کے آخر تک، طلباء اس بات کو شناخت کریں گے کہ صنف کو اپنا خود بننے میں ایک محدود کرنیوالا عنصر نہیں ہونا چاہئیے.

گریڈ 2 (یونٹ پلان)

سبق 1: کلاس روم کی صحت مند اور خوش باش کمیونٹی

طلباء کو "کلاس روم کمیونٹی" کے جملے سے متعارف کرایا جاتا ہے اور وہ ایک صحت مند تعلیمی ماحول کو فروغ دینے کے لیے مل کر کلاس روم کے قواعد/توقعات بنائیں گے.

سبق 2: اپنے جسموں کو سمجھنا

طلباء پاور پوائنٹ پریزنٹیشن کے ذریعے پوشیدہ جسمانی اعضاء کے بارے میں سیکھتے ہیں جس میں بلحاظ عمر موزوں تصاویر اور طبی لحاظ سے عین درست وضاحتوں کے ذریعے بنیادی اناٹومی/تشریح اعضاء کو متعارف کرایا جاتا ہے. **یہ سبق ایرن کے قانون کے تقاضوں کی معاونت کرتا ہے.**

سبق 3: محفوظ محسوس کرنا!

SAFE نمونہ (**ر**وکیں، **د**ور ہو جائیں، **بڑ**ے فرد کو تلاش کریں، **و**ضاحت کریں) کا استعمال کرتے ہوئے طلباء ذاتی حدود کو طے کرنے اور ان کا احترام کرنے کی اہمیت پر بات چیت کرتے ہیں، نیز یہ بھی کہ اگر کوئی ان کی حدود کو پار کرتا ہے تو انہوں نے کیسے ردعمل کرنا ہے. **یہ سبق ایرن کے قانون کے تقاضوں کی معاونت کرتا ہے.**

سبق 4: مدد طلب کرنا

طلباء اس تصور پر گفتگو کرتے ہیں کہ چھیڑنا، چُھونا، دھونس جمانا، یا کسی اور کو چھونے پر مجبور کرنا کبھی بھی اچھا فعل نہیں ہے. اس سبق کے اختتام تک، طلباء قابل اعتماد بڑے افراد کی شناخت کر سکیں گے جن کے پاس وہ مدد کے لیے جا سکتے ہیں. **یہ سبق ایرن کے قانون کے تقاضوں کی معاونت کرتا ہے.**

سبق 5: جب الفاظ یا افعال تکلیف دیں تو کیا کریں

طلباء کی دھونس جمانے اور چھیڑ چھاڑ کرنے کے درمیان مماثلتوں اور فرق کی نشاندہی کرنے، نیز "نہیں! جائیں، بتائیں" کے اصول کا استعمال کرنے میں مدد کے لیے منظرناموں کے ذریعے سے رہنمائی کی جاتی ہے تاکہ وہ کسی بڑے فرد سے مدد حاصل کر سکیں.

سبق 6: یہ ایک *(صنفی)* دقیانوسی تصور ہے*!*

طلباء صنفی دقیانوسی تصورات کے تصور کو کھوجتے ہیں، مختلف دقیانوسی تصورات کی شناخت کرتے ہیں، اور گفتگو کرتے ہیں کہ صنفی دقیانوسی تصورات کیوں نقصان دہ ہو سکتے ہیں.

سبق 7: *R-E-S-P-E-C-T*

طلباء کسی شخص کی شناخت کے مختلف اجزا کے بارے میں سیکھتے ہیں، جیسے کہ نسل، نسلیت، جنس، عمر، مذہب وغیرہ اور دوسروں کے ساتھ عزت اور احترام کے ساتھ برتاؤ کرنے کی مشق کرتے ہیں.

جنسی صحت کی تعلیم
گریڈز 3 سے 5
منطق

تیسری سے پانچویں گریڈ کے بچے متجسس، اثر قبول کرنیوالے اور زیادہ خود انحصار ہونے کے ساتھ ساتھ اپنے ساتھیوں کے بارے میں زیادہ باخبر ہوتے ہیں. جنسیت کے حوالے سے، بچوں میں اپنے جسم، نیز خاندانی بناوٹوں، افزائش نسل اور ذاتی تعلقات کی بنیادی باتوں کے بارے میں فطری تجسس ہوتا ہے. مزید برآں، انہیں یہ سمجھنے کی ضرورت ہوتی ہے کہ ان کے طرز عمل، رویے دوسروں پر کس طرح اثر و رسوخ قائم کرتے ہیں، خاص کر دھونس جمانے کے حالات میں، اور یہ کہ ان کے جسم دوسروں کے لیے پوشیدہ ہیں، اور بوقت ضرورت یا چاہنے پر مدد حاصل کرنے کے لیے طے کی گئی مہارت کی بھی ضرورت ہوتی ہے. یہ یونٹس/اسباق تیسری سے پانچویں گریڈ کے طلباء کو انسانی جنسیت کی بنیادی سمجھ بوجھ فراہم کرنے کے لیے بنائے گئے تھے، جیسا کہ نیشنل سیکسوئلٹی ایجوکیشن کے معیارات، نیز بنیادی موثر مواصلت، خود نظم و نسق، اور فیصلہ سازی کی مہارت (نیشنل ہیلتھ ایجوکیشن کے معیارات 4، 5، اور 7) کے ذریعے زیر غور لایا گیا ہے.

گریڈ 3

سبق 1: حامی بننا!!

طلباء کلاس روم کی توقعات قائم کرتے ہیں اور سیکھتے ہیں کہ اپنی معاشروں میں حامی/حمایتی بن کر دوسروں سے عزت کے ساتھ کس طرح برتاؤ کرنا ہے.

سبق 2: خوشگوار بہ نسبت ناخوشگوار تعلقات

طلباء سیکھتے ہیں کہ کوں سے امور خوشگوار اور ناخوشگوار تعلق تشکیل دیتے ہیں.

سبق 3: خود کا حامی بننا

طلباء خود اعتمادی اور خود کی تاثیری قوت کے تصورات کو دریافت کرتے ہیں.

سبق 4: ایک ہمدرد دوست بننا

طلباء ہم گدازی اور ہمدردی کے بارے میں سیکھتے ہیں اور چھوٹے گروپوں میں ہمدرد بننے کی مشق کرتے ہیں.

سبق 5: ایک حامی دوست بننا

طلباء ایسی کارروائیوں کا کھوج لگاتے ہیں جنہیں وہ کر سکتے ہیں اگر وہ کسی کو دھونس میں آتے ہوئے دیکھتے ہیں.

سبق 6: الفاظ کی طاقت

طلباء سیکھتے ہیں کہ الفاظ کس طرح ذاتی طور پر اور آن لائن تکلیف دہ ہو سکتے ہیں اور آن لائن استعمال کیے گئے تکلیف دہ الفاظ پر کیسے ردعمل کیا جائے.

سبق 7: میرا جسم میرا ہے

طلباء سرپرائزز کا جائزہ لیتے ہیں اور وہ راز بتاتے ہیں جو کسی قابل اعتماد بڑے فرد کو بتائے جانے چاہئیں. **یہ سبق ایرن کے قانون کے تقاضوں کی معاونت کرتا ہے.**

سبق 8: جائزہ لینا کہ سلامتی کے لیے حامی کیسے بننا ہے

طلباء بنیادی سلامتی کے تصورات سیکھتے ہیں اور حفاظتی عادات کو شامل کرنے کے لیے کہانی پر نظر ثانی کرتے ہیں.
یہ سبق ایرن کے قانون کے تقاضوں کی معاونت کرتا ہے.

سبق 9: دوسروں کو حامی بننے کی تعلیم دیناr

طلباء دوسروں کو سکھانے کے لیے ایک کہانی بناتے ہیں جو انھوں نے پچھلے اسباق میں سیکھی ہے.

<u>گریڈ 4</u>

سبق 1: میری صحت مندانہ عادات کا یونٹ کا تعارف *(خاندانی زندگی/جنسی صحت کا یونٹ)*
طلباء کلاس روم کی توقعات قائم کرتے ہیں، اپنی صحت مند عادات کا جائزہ لیتے ہیں، اور سانس لینے کی مشقیں کرتے ہیں.

سبق 2: بنیادی حفظانِ صحت کی عادات کے ذریعے اپنے جسم کا خیال رکھنا
طلباء حفظانِ صحت کی بنیادی عادات کے بارے میں سیکھتے ہیں.

سبق 3: بلوغت – بلوغت کیا ہے حصہ *1*
طلباء اُن بنیادی جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی تبدیلیوں کے بارے میں سیکھتے ہیں جو بیشتر افراد کے لیے دورانِ بلوغت ہوتی ہیں.

سبق 4: بلوغت – بلوغت کیا ہے حصہ *2*
طلباء بلوغت کے دوران ہونے والی تبدیلیوں کے بارے میں سیکھنا جاری رکھتے ہیں اور یہ کہ بلوغت کے دوران پیش آنے والے تجربات کس طرح ہر فرد ایک کے لیے مختلف ہوتے ہیں.

سبق 5: بلوغت – تبدیلیاں جو زیادہ تر لڑکوں اور لڑکیوں میں واقع ہوتی ہیں
طلباء بلوغت کے دوران ہونے والی جسمانی تبدیلیوں پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے ان تبدیلیوں کے بارے میں سیکھنا جاری رکھتے ہیں جن کا زیادہ تر لڑکوں اور زیادہ تر لڑکیوں کو سامنا ہوتا ہے اور دوران بلوغت صحت مند حفظانِ صحت کے طریقوں پر بھی توجہ مرکوز کرتے ہیں.

سبق 6: ہماری سماجی صحت کے لیے کھڑے ہونا
طلباء ایسے حالات جن میں کسی پر دھونس جمائی رہی ہو اور اس میں مداخلت کرنے کے مؤثر طریقوں کی شناخت کرتے ہیں.

سبق 7: آن لائن محفوظ طریقے سے بات کرنا
طلباء شخصی طور پر اور آن لائن دوستوں اور نجی معلومات جس کا آن لائن اشتراک نہیں کیا جانا چاہئے کے درمیان اختلافات اور مشابہتوں کی شناخت کرتے ہیں.

سبق 8: *"نہیں!"*، جائیں، صحت مندانہ عادت بتائیں
طلباء محفوظ اور غیر محفوظ چھونے کا جائزہ لیتے ہیں اور خود کو غیر محفوظ صورتحال سے محفوظ رکھنے کے طریقوں پر عمل کرتے ہیں. **یہ سبق ایرن کے قانون کے تقاضوں کی معاونت کرتا ہے.**

سبق 9: میری صحت مند عادات اب
طلباء ان عادات کا جائزہ لیتے ہیں جو ان کی صحت اور تندرستی پر اثر انداز ہوتی ہیں اور سانس لینے کی مشقیں کرتے ہیں.

<u>گریڈ 5</u>

سبق 1: ہمارے قبل از بلوغت صحت یونٹ کے لیے فیصلہ سازی *101*
طلباء کلاس روم توقعات قائم کرتے ہیں اور فیصلہ سازی کی مہارتوں کا جائزہ لیتے ہیں.

سبق 2: بلوغت کے دور سے گزرنے سے متعلق بنیادی باتیں
طلباء اُن عام تبدیلیوں کو کھوجتے ہیں جن کا تجربہ زیادہ تر لوگ بلوغت کے دوران کرتے ہیں، چاہے ان کی صنف کوئی بھی ہو.

سبق 3: بلوغت کے دور سے گزرنے کے بنیادی امور پر *DECIDE*/فیصلہ نمونہ کا اطلاق کرنا
طلباء فیصلہ سازی کے نمونہ میں اقدام کا جائزہ لیتے ہیں اور ان اقدامات کا بلوغت سے متعلق صورتحال پر اطلاق کرتے ہیں.

سبق 4: بیشتر لڑکوں اور بیشتر لڑکیوں کے لیے بلوغت *(نیز جسم کے اعضاء)* کی تبدیلیاں
طلباء زیادہ تر لڑکوں اور زیادہ تر لڑکیوں کے تولیدی نظام کے حصوں اور فعلیت کی شناخت کرتے ہیں.

سبق 5: بلوغت کی عام تبدیلیوں پر *DECIDE* فیصلہ سازی کے اقدام کا اطلاق کرنا

طلباء DECIDE فیصلہ سازی کے اقدام کو کردار ادا کرنے کے منظر نامے کے ذریعے بلوغت میں شامل صورتحال پر لاگو کرتے ہیں.

HEALTHY CPS
— OFFICE OF STUDENT HEALTH & WELLNESS —

سبق 6: جرثوموں اور ایچ آئی وی کے بارے میں حقائق
طلباء جراثیم کی منتقلی کا جائزہ لیتے ہیں، متعدی اور غیر متعدی بیماریوں کے متعلق سیکھتے ہیں، اور انہیں ایچ آئی وی سے بطور خون میں شامل ہونیوالے وائرس سے متعارف کرایا جاتا ہے.
سبق 7: سماجی تبدیلیاں: اپنے دوستوں کے ساتھ واضح بننا
طلباء مختلف اقسام کی مواصلتیں سیکھتے ہیں اور ان حالات میں انکار کی مہارتوں کی مشق کرتے ہیں جہاں انہیں ساتھی کے دباؤ کا سامنا ہو.
سبق 8: پیار کیا ہے؟
طلباء کسی کو "پسند" اور "پیار کرنے" کے درمیان فرق کو تلاش کرتے ہیں اور جنسی رجحان پر تبادلہ خیال کرتے ہیں.
سبق 9: فیصلے جو پانچویں گریڈ کا طالب علم کر سکتا ہے اور نہیں کر سکتا
طلباء رضامندی سے متعلق ایلینوائے کے قوانین کے بارے میں سیکھتے ہیں اور محفوظ اور غیر محفوظ چھونے کا جائزہ لیتے ہیں. **یہ سبق ایرن کے قانون کے تقاضوں کی معاونت کرتا ہے.**
سبق 10: ہم سن بلوغت سے کیوں گزرتے ہیں؟
طلباء کو انسانی تولید کے تصورات سے متعارف کرایا جاتا ہے اور وہ دریافت کرتے ہیں کہ بلوغت جسم کو کس طرح سے تولید کے لیے تیار کرتی ہے.
سبق *11:* اپنے تحفظ کے بارے میں فیصلے
ترقی کے اعتبار سے پرہیز یا اجتناب پر مناسب جنسی عمل کے طور پر زور دیا جاتا ہے. حمل اور STIs سے بچنے کے طریقوں کے طور پر مانع حمل کے ہارمونل اور رکاوٹی طریقوں کو متعارف کرایا جاتا ہے.
سبق 12: ایک صحت مند نوعمر ہونے کے لیے فیصلہ سازی کی درخواست
طلباء ذاتی فیصلے پر فیصلہ سازی کے اقدامات کو لاگو کرتے ہیں جو وہ اگلے سال ممکنہ طور پر کریں گے.

گریڈ 6

منطق

جوانی کی عمر کے ساتھ ساتھ، وہ اپنی زندگیوں میں بڑھتی ہوئی تعداد میں، بشمول اپنی جنسی صحت سے متعلق فیصلے کرتے رہتے ہیں. چھٹے گریڈ کا جنسی صحت یونٹ پانچویں گریڈ میں متعارف کرائے گئے DECIDE فیصلہ سازی کے اقدام پر نظرثانی کرتا ہے تاکہ اس طرح سے طلباء کی صحت مندانہ فیصلہ سازی کے اطلاق کو مزید تقویت دی جا سکے (نیشنل ہیلتھ ایجوکیشن کا معیار 5). ان اقدام کا اطلاق نوعمر افراد کے لیے بلحاظ عمر مناسب اور بڑھوتری کے لحاظ سے مناسب جنسی صحت کے موضوعات پر کیا جاتا ہے، جیسے نیشنل سیکسوئلٹی ایجوکیشن کے معیارات میں تجویز کیا گیا ہے. طلباء کو یہ دریافت کرنے کی چنوتی دی جاتی ہے کہ وہ کون ہیں اور ان فیصلوں کو بھی جو وہ نوعمر فرد کی حیثیت سے کر سکتے ہیں.

گریڈ 6

سبق 1: فیصلہ سازی *102:* میں کون ہوں؟

طلباء کلاس روم کی توقعات قائم کرتے ہیں اور فیصلہ سازی کے عمل میں اقدام کا جائزہ لیتے ہیں.

سبق 2: تبدیلی ہم سب کے لیے ایک قدرتی وقوع ہے *(بلوغت کا جائزہ)*

طلباء بلوغت کے دوران ہونے والی عام تبدیلیوں کا جائزہ لیتے ہیں اور ایسی ویب سائٹس کی شناخت کرتے ہیں جو چھیویں گریڈکے طلباء کے لیے بلوغت سے متعلق طبی لحاظ سے عین درست معلومات رکھتی ہیں.

سبق 3: بلوغت اور فیصلہ سازی کی حقیقتیں

طلباء بلوغت کے دوران بیشتر مردوں اور بیشتر خواتین کو پیش آنے والے عام حالات کو کھوجتے ہیں اور فیصلہ سازی کے اقدام کا بلوغت سے متعلق صورتحال پر اطلاق کرتے ہیں.

سبق 4: ہر کوئی قبولیت اور احترام کا مستحق ہے

طلباء صنفی شناخت، صنفی اظہار، اور بوقت پیدائش تفویض کردہ جنس کے درمیان فرق کو شناخت کرتے ہیں. وہ شناخت سے متعلق شکاگو پبلک اسکولز کے رہنما ہدایات کا تجزیہ کرتے ہیں.

سبق 5: بلوغت سے متعلق حقیقتیں اور مطلوبہ فیصلہ سازی

طلباء عمل تولید، حمل، جنین کی نشوونما، اور صحت مند حمل میں مددگار قبل پیدائش کی پریکٹسز کے بارے میں سیکھتے ہیں.

سبق 6: فیصلہ کرنا کہ آن لائن کس پر یقین کرنا ہے... ایک جنسی سراغ رساں بننا

طلباء اس بات کی تفہیم کا مظاہرہ کرتے ہیں کہ اس بات کا کیسے تعین کرنا ہے کہ آیا کوئی ویب سائٹ طبی لحاظ سے عین درست، بلحاظ عمر مناسب، اور نوجوانوں کے لیے مثبت رجحان کی حامل ہے.

سبق 7: آن لائن محفوظ طریقے سے چیٹ کرنا

طلباء غور کرتے ہیں کہ کس معلومات کا آن لائن اشتراک کرنا محفوظ ہے اور آن لائن چیٹ کرتے وقت سرخ جھنڈی کے احساسات کو پہچاننا اور جواب دینا سیکھتے ہیں.

سبق 8: رومانوی تعلقات کو سمجھنا

طلباء دوستیوں اور رومانوی تعلقات کے درمیان مماثلت اور فرق پر تبادلہ خیال کرتے ہیں.

سبق 9: پسند اور پیار کرنا – اب اور جب آپ بڑے ہو جاتے ہیں

طلباء الفت کرنے کے لیے غیر جنسی سرگرمیوں کا جائزہ لیتے ہیں، جنسی رابطے کی قسموں کو یاد کرتے ہیں، اور اجتناب، رضامندی اور حدود کی اصطلاحات کو یاد کرتے ہیں.

سبق 10: جارحانہ فیصلہ سازی کا مظاہرہ کرنا

طلباء جنسی صحت اور طریقوں کے متعلق مواصلات اور فیصلہ سازی کی مختلف اشکال کے بارے میں سیکھتے ہیں. طلباء رضامندی کے متعلق بھی تبادلہ خیالات کریں گے اور ایک قابل اعتماد بالغ کی شناخت کریں گے جسے وہ جنسی زیادتی یا عصمت دری کی اطلاع دے سکتے ہیں. **یہ سبق ایرن کے قانون کے تقاضوں کی معاونت کرتا ہے.**

سبق 11: خود کی حفاظت کرنے کے متعلق فیصلے

طلباء 6 ویں گریڈ کے طلباء کے لیے اجتناب کرنے کو ترقی کے لحاظ سے مناسب جنسی رویے کے طور پر شناخت کرتے ہیں. طلباء مختلف قسم کے مانع حمل کے طریقوں کے فوائد، خطرات اور موثر ہونے کے متعلق سیکھتے ہیں، بشمول پرہیز کرنا، دستبرداری، رکاوٹ کے طریقے، اور ہارمونل طریقے. طلباء حمل کی نشانیوں اور علامات کا جائزہ لیتے ہیں.

سبق 12: ہمارے یونٹ بعنوان "میں کون ہوں؟" کے لیے فیصلہ سازی کی درخواست.

طلباء جنسی صحت کے حقیقت پسندانہ فیصلے پر فیصلہ سازی کے ماڈل کا اطلاق کرتے ہیں.

گریڈ 7

منطق

جوانی کی عمر کے ساتھ ساتھ میڈیا اور ساتھیوں سمیت اثر و رسوخ سے سامنا ہونے میں اضافہ ہوتا ہے. ساتویں گریڈ کا جنسی صحت کا یونٹ طلباء کو یہ تجزیہ کرنے دیتا ہے کہ ان اثر و رسوخ کی قسمیں ان کی بلحاظ عمر مناسب اور بلحاظ ترقی مناسب جنسی صحت کی معلومات کے ساتھ ان کی جنسی صحت اور فیصلہ سازی پر کس طرح اثر انداز ہو سکتی ہیں، جیسا کہ نیشنل سیکسوئلٹی ایجوکیشن کے معیارات میں سفارش کی گئی ہے. طلباء کی جانب سے خاندان، ساتھیوں، ثقافت، میڈیا، ٹیکنالوجی، اور دیگر عوامل (نیشنل ہیلتھ ایجوکیشن کا معیار 2) کے اثرات کا تجزیہ کرنے کے بعد، انہیں پھر یہ موقع فراہم کیا جائے گا کہ انہوں نے جو کچھ سیکھا ہے اس کا اشتراک کریں، ساتھ ہی ایک دوسرے کو مشورہ دیں کہ کیسے غیر مفید اثر و رسوخ سے منفی طور پر متاثر **نہیں ہونا ہے** اور مثبت اثر و رسوخ سے بااختیار بننا ہے.

گریڈ 7

سبق 1: کون سے امور میری جنسی صحت پر اثرات مرتب کرتے ہیں؟ تعارف *(یونٹ کی توقعات + اثرات کا تجزیہ کرنا)*

طلباء کلاس روم کی توقعات قائم کرتے ہیں اور ان کو اثر و رسوخ کا تجزیہ کرنے کے تصور سے متعارف کرایا جاتا ہے.

سبق 2: سماجی ماحولیاتی نمونہ اور جنسی صحت *(ہمارے اندر اور اردگرد کے پیغامات)*

طلباء مختلف ذرائع سے جنسی صحت سے متعلق پیغامات کا مشاہدہ کرتے ہیں اور کھوجتے ہیں کہ ان کے خیال میں انہیں کیا متاثر کرتا ہے.

سبق 3: اناٹومی اور فزیالوجی کا جائزہ – ایک درون شخص اثر و رسوخ

طلباء بنیادی تولیدی اناٹومی اور فزیالوجی کے تصورات کا جائزہ لیتے ہیں اور تجزیہ کرتے ہیں کہ ان کے جسم ان کی جنسی صحت پر کیسے اثر انداز ہو سکتے ہیں.

سبق 4: صنفی شناخت، صنفی اظہار اور جنسی رجحان

طلباء صنفی شناخت، صنفی اظہار، اور جنسی رجحان اور LGBTQ+ افراد سے احترام کے ساتھ برتاؤ کرنے کے طریقوں میں امتیاز کرتے ہیں.

سبق 5: خود کا اور دوسروں کا احترام کرنا

طلباء بات چیت کرتے ہیں کہ کس طرح LGBTQ+ افراد پر دھونس جمانا نقصان دہ ہو سکتا ہے اور یہ شناخت کرتے ہیں کہ کس طرح ایک اتحادی LGBTQ+ افراد سمیت تمام لوگوں کے ساتھ با احترام سلوک کی حمایت کر سکتا ہے.

سبق 6: ہمارے آس پاس کے لوگوں کا ہماری جنسی صحت پر اثر

طلباء اپنی جنسی صحت پر ذاتی اثر و رسوخ کو شناخت کرتے ہیں اور رضامندی اور عمر سے متعلق مجسموں پر تبادلہ خیال کرتے ہیں.

سبق 7: دوسروں کے لیے ایک مثبت اثر ہونا – حامی اقدام اور رضامندی کی حقیقتیں

طلباء گفتگو کرتے ہیں کہ اگر نامناسب جنسی طرزعمل دیکھنے میں آئے تو کس طرح ردعمل کیا جائے اور اس سمجھ بوجھ کا مظاہرہ کیا جائے کہ کسی کو بھی کسی دوسرے کی حدود کی خلاف ورزی کا حق حاصل نہیں ہے. **یہ سبق ایرن کے قانون کے تقاضوں کی معاونت کرتا ہے.**

ہماری کمیونٹی – دستیاب جنسی صحت کے وسائل

طلباء مقامی جنسی صحت کے ذرائع پر تحقیق و تفتیش کرتے ہیں اور ایک ماخذ کے لیے ایک پمفلٹ بناتے ہیں.

سبق 9: میڈیا پر موجود سچ؟

طلباء جسم کی شبیہ اور جسم کی شکل و شباہت کی وضاحت کرتے ہیں اور یہ دریافت کرتے ہیں کہ میڈیا کس طرح جسم کی شبیہ اور شکل و شباہت کے ادراک کو متاثر کر سکتا ہے.

سبق 10: کنڈوم استعمال کرنے اور *STI* ٹیسٹ کروانے کے لیے ساتھیوں کو متاثر کرنا

طلباء بیان کرتے ہیں کہ اندرونی اور بیرونی کنڈوم کس طرح استعمال کیے جاتے ہیں اور ساتھی کے ساتھ کنڈوم کے استعمال پر بحث کرنے کی مشق کرتے ہیں.

سبق 11: نوجوانوں اور جنسی صحت کی عوامی پالیسی

طلباء دریافت کرتے ہیں کہ عوامی پالیسیاں لوگوں کی جنسی صحت کو کس طرح متاثر کر سکتی ہیں.

سبق 12: اثرات کا تجزیہ کرنا - دوسروں کو پیغام + ذاتی سوچ و بچار.

طلباء ایسے اثر کا تجزیہ کرتے ہیں جو کسی نوجوان کی جنسی صحت کو متاثر کر سکتا ہے.

اختیاری سبق: بڑی توقعات – حمل کی نشانیاں اور علامات

طلباء حمل کی علامات اور علامات کی نشاندہی کرتے ہیں اور قبل از پیدائش کے طریقوں کی نشاندہی کرتے ہیں جو صحت مند حمل میں معاون ہوتے ہیں.

HEALTHY CPS
— OFFICE OF STUDENT HEALTH & WELLNESS —

گریڈ 8

منطق

ہمارے تعلقات میں ہر روز بات چیت ہوتی ہے. مواصلات کے ایسے طریقے موجود ہیں جو ہمارے تعلقات پر منفی اور مثبت اثرات مرتب کر سکتے ہیں. آٹھویں گریڈ کی جنسی صحت کا یونٹ نوجوانوں کو عمر کے لحاظ سے مناسب اور نشوونما کے لحاظ سے مناسب جنسی صحت کی معلومات پیش کرتا ہے، جیسا کہ قومی جنسیت کے تعلیمی معیارات میں تجویز کیا گیا ہے، جبکہ طلباء کو اپنی صحت کو بہتر بنانے اور صحت کے خطرات سے بچنے یا کم کرنے کے لیے باہمی رابطے کی مہارتوں پر عمل کرنے کا موقع بھی فراہم کرتا ہے (قومی صحت کی تعلیم کا معیار 4). طلباء کو یہ موقع ملے گا کہ وہ جو کچھ سیکھ چکے ہیں اسے شیئر کریں، ساتھ ہی ساتھ ایک دوسرے کی وکالت کریں گے کہ کسی کی جنسی صحت کے لیے بات چیت کیسے کی جائے.

<u>گریڈ 8</u>

سبق 1: طلباء کا جنسی صحت کا بل برائے حقوق اور یونٹ کی توقعات

طلباء کلاس روم کی توقعات قائم کرتے ہیں، شکاگو پبلک سکولز اسٹوڈنٹ بل آف رائٹس کا جائزہ لیتے ہیں، اور موثر مواصلات کے پہلوؤں کی نشاندہی کرتے ہیں.

سبق 2: مواصلات میں مشترکہ رکاوٹیں اور ارتباط

طالب علم مواصلات میں استعمال ہونے والی رکاوٹوں اور ارتباط کو ذہن میں رکھتے ہیں اور اپنی بات چیت کا خود جائزہ لیتے ہیں.

سبق 3: اپنے الفاظ کا احتیاط سے انتخاب کرنا

طلباء اس بات کا جائزہ لیتے ہیں کہ کس طرح غلط مواصلت ہو سکتی ہے اور صحت مندانہ مواصلت کی اپنی سمجھ کو کسی منظر نامے میں لاگو کریں.

سبق 4: بولے بغیر بات کرنا: رشتوں میں ٹیکسٹ بھیجنے کا کردار

طلباء دریافت کرتے ہیں کہ ٹیکسٹ بھیجتے وقت غلط مواصلت کیسے واقع ہو سکتی ہے اور اس سے ان کے تعلقات کیسے متاثر ہو سکتے ہیں. طلباء غلط بات چیت سے بچنے کے لیے واضح اور احترام کے ساتھ متن بھیجنے کی ایک مثال فراہم کرتے ہیں.

سبق 5: جسم کے حصوں کے بارے میں بات چیت: سسٹمز کا جائزہ

طلباء بنیادی تولیدی اناٹومی اور فزیالوجی کا جائزہ لیتے ہیں اور تجزیہ کرتے ہیں کہ ان کے جسم ان کی جنسی صحت پر کیسے اثر انداز ہوتے ہیں.

سبق 6: اپنی صحت کی معاونت کرنا: شناخت کرنا کہ آپ کون ہیں.

طلباء نے جنسی رجحان، رویے اور شناخت کو بیان کیا اور بتایا ہے کہ یہ کس طرح سے منفرد لیکن مربوط تصورات ہیں.

سبق 7: "سبز، پیلا، یا سرخ؟" – مناسب رویہ کیا ہے؟

طلباء مختلف منظرناموں کا تجزیہ کر کے مناسب، مبہم اور نامناسب رویوں کے درمیان فرق پر تبادلہ خیال کرتے ہیں. **یہ سبق ایرن کے قانون کے تقاضوں کی معاونت کرتا ہے.**

سبق 8: انتباہ کی علامت: جنسی زیادتی اور حملہ کو سمجھنا

طلباء جنسی حملوں کی اقسام کا نام دیتے ہیں اور اس کے ممکنہ اثرات کی وضاحت کرتے ہیں اور جنسی حملے یا بدسلوکی والے تعلقات کی اطلاع کیسے دیں. طلباء جنسی ہراسانی کی انتباہی علامات کی سمجھ کا مظاہرہ کرتے ہیں. **یہ سبق ایرن کے قانون کے تقاضوں کی معاونت کرتا ہے.**

سبق 9: جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن

طلباء جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن اور ایچ آئی وی کے بارے میں طبی طور پر درست معلومات سیکھتے ہیں.

سبق 10: اپنی جنسی صحت کے بارے میں میڈیکل پروفیشنل سے کیسے بات کریں

طلباء طبی معائنے اور پیڑو یا پیلوک کے معائنہ کے پہلوؤں کو بیان کرتے ہیں. طلباء مشق کرتے ہیں کہ کسی طبی پیشہ ور سے اپنی جنسی صحت کے بارے میں کس طرح سے بات کی جائے.

سبق 11: انتخاب کے بارے میں بات چیت کرنا

طلباء مانع حمل طریقوں کے فوائد اور خطرات سیکھتے ہیں، بشمول پرہیز، دستبرداری، رکاوٹ کے طریقے، اور ہارمونل طریقے. طلبا جائزہ لیتے ہیں کہ ہنگامی مانع حمل کیا ہے. طلباء تولیدی صحت کی دیکھ بھال تک رسائی کے لیے مقامات کی نشاندہی کرتے ہیں.

سبق 12: آپ کی اقدار کی حمایت کے لیے موثر مواصلت

طلباء شکاگو کے نوجوانوں کے جنسی رویوں کی حقیقتوں کا جائزہ لیتے ہیں. طلباء ایک ایسی صورت حال کا تجزیہ کرتے ہیں جس میں ایک شخص دوسرے پر جنسی رویوں میں مشغول ہونے کے لیے دباؤ ڈال رہا ہے اور جب دباؤ محسوس ہوتا ہے تو مواصلت کی مؤثر حکمت عملیوں کو دریافت کرتا ہے.

سبق 13: مثبت جنسی صحت کے لیے اپنی بات چیت کی مہارتوں پر عمل کرنا

طلباء جنسی صحت کے موضوع سے متعلق مواصلت کی موثر مہارتوں کی مشق کرتے ہیں.

HEALTHY CPS

— OFFICE OF STUDENT HEALTH & WELLNESS —

گریڈ 9

منطق

جوانی کی عمر کے ساتھ ساتھ، وہ اپنی زندگیوں میں بڑھتی ہوئی تعداد میں، بشمول اپنی جنسی صحت سے متعلق فیصلے کرتے رہتے ہیں. نویں گریڈ کا جنسی صحت یونٹ پانچویں اور چھٹے گریڈ کے یونٹ میں متعارف کرائے گئے DECIDE فیصلہ سازی کے اقدام پر نظرثانی کرتا ہے تاکہ اس طرح سے طلباء کی صحت مندانہ فیصلہ سازی کے اطلاق کو مزید استحکام فراہم کیا جا سکے (نیشنل ہیلتھ ایجوکیشن کا معیار 5). ان اقدام کا اطلاق نوعمر افراد کے لیے بلحاظ عمر مناسب اور بڑھوتری کے لحاظ سے مناسب جنسی صحت کے موضوعات پر کیا جاتا ہے، جیسے نیشنل سیکسوئلٹی ایجوکیشن کے معیارات میں تجویز کیا گیا ہے.

<u>گریڈ 9</u>

سبق 1: ریلیشن شپ یونٹ میں صحت مند رہنے کے فیصلے کا تعارف

طلباء کلاس روم کی توقعات قائم کرتے ہیں، شکاگو پبلک سکولز اسٹوڈنٹ بل آف رائٹس کا جائزہ لیتے ہیں، اور فیصلہ سازی کے تصور کو دریافت کرتے ہیں جیسا کہ یہ جنسی صحت پر لاگو ہوتا ہے.

سبق 2: کس سے رشتہ سب سے زیادہ صحت مندانہ ہے؟

طلباء صحت مند اور غیر صحت مند تعلقات کی خصوصیات کی نشاندہی کرتے ہیں.

سبق 3: *DECIDE* فیصلہ سازی کا ماڈل

طلباء DECIDE فیصلہ سازی کے ماڈل کو دریافت کرتے ہیں اور اس کا اطلاق کرتے ہیں.

سبق 4: نوعمر بچوں کے لیے جنسی صحت کے سوالات پر غور کرنا اور پوچھنے کی مشق کرنا

طلباء ان وجوہات کی نشاندہی کرتے ہیں جن کی وجہ سے نوجوان جنسی رویوں میں مشغول ہونے یا نہ کرنے کا انتخاب کرتے ہیں. طلباء جنسی صحت کے فیصلوں کے بارے میں سوالات پوچھنے کی مشق کرتے ہیں جو ان کی مدد کر سکتے ہیں کہ آیا وہ جنسی صحت کے رویوں میں مشغول ہونے کے لیے تیار ہیں. **یہ سبق ایرن کے قانون کے تقاضوں کی معاونت کرتا ہے.**

سبق 5: جنسی رجحان، رویہ، اور شناخت: میں کیسا محسوس کرتا ہوں، میں کیا کرتا ہوں، اور میں کون ہوں.

طلباء جنسی رجحان، رویے، اور شناخت کے تصورات کا جائزہ لیتے ہیں.

سبق 6: جنس کو سمجھنا

طلباء صنفی شناخت اور پیدائش کے وقت تفویض کردہ جنس کے بارے میں سیکھتے ہیں. طلباء صنفی مسودات دریافت کرتے ہیں کہ لوگوں کو جسم کے اعضاء کی بنیاد پر برتاؤ کرنے کے لیے کیسے کہا گیا تھا.

سبق 7: جنسی صحت سے متعلق مثبت فیصلے کرنے میں دوسروں کی مدد کرنا

طلباء ایک خیالی نوجوان کو جنسی صحت سے متعلق مشورے فراہم کرنے کی مشق کرتے ہیں. طلباء جنسی صحت سے متعلق قابل اعتماد ذرائع کا جائزہ لیتے ہیں. **یہ سبق ایرن کے قانون کے تقاضوں کی معاونت کرتا ہے.**

سبق 8: تحفظ کے اختیارات

طلباء تحفظ کی شکلیں دریافت کرتے ہیں اور فیصلہ سازی کے ماڈل کو حمل اور جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن کی روک تھام سے متعلق منظر نامے پر لاگو کرتے ہیں.

سبق 9: کنڈوم سے متعلق اعتماد پیدا کرنا

طلباء بیان کریں گے اور/یا ظاہر کریں گے کہ بیرونی اور اندرونی کنڈوم کو صحیح طریقے سے کیسے استعمال کیا جائے.

سبق 10: کیا اگر...

طلباء حمل کی علامات کا جائزہ لیتے ہیں اور ایک شخص کے حاملہ ہونے کے بارے میں جاننے کے بعد ان کے پاس موجود اختیارات کا جائزہ لیتے ہیں. طلباء صحت مند حمل کے لیے قبل از پیدائش کے طریقوں پر تبادلہ خیال کرتے ہیں.

سبق 11: وہ مجھ سے محبت کرتے ہیں... وہ مجھ سے محبت نہیں کرتے

طلباء غیر صحت مند تعلقات کی خصوصیات سیکھتے ہیں اور اس قسم کے تعلقات کو چھوڑنے کے لیے کیا کیا جا سکتا ہے. **یہ سبق ایرن کے قانون کے تقاضوں کی معاونت کرتا ہے.**

سبق 12: یہ میری غلطی نہیں تھی

طلباء عصمت دری اور جنسی حملوں کے اثرات اور ان کے احساسات کو دریافت کرتے ہیں. طلباء بتاتے ہیں کہ جس شخص کی عصمت دری یا جنسی حملہ کیا گیا ہے وہ کبھی قصوروار کیوں نہیں ہے.

سبق 13-14: صحت مند جنسی صحت کے فیصلے کرنے میں دوسروں کی مدد کرنا

طلباء فیصلہ سازی کے ماڈل کو جنسی صحت کے حقیقت پسندانہ فیصلے پر لاگو کرتے ہیں اور اپنا حتمی فیصلہ پیش کرتے ہیں.

گریڈ 10

منطق

جوانی کی عمر کے طور پر، انہیں صحت کو بڑھانے والے طرز عمل اور صحت کے خطرات سے بچنے یا کم کرنے کے لیے ہنر سکھانے کی ضرورت ہے. 10 ویں گریڈ کی جنسی صحت یونٹ نوجوانوں کو عمر کے لحاظ سے مناسب اور نشوونما کے لحاظ سے مناسب جنسی صحت کی معلومات پیش کرتا ہے، جیسا کہ قومی جنسیت کے تعلیمی معیارات میں تجویز کیا گیا ہے، ساتھ ہی طالب علموں کو کسی کی جنسی صحت کے لیے ذاتی ذمہ داری کی قبولیت کو فروغ دینے کے ساتھ ساتھ ان وسائل کو بھی فروغ دیتا ہے جب تک کسی شخص کی صحت کو نقصان پہنچ سکتا ہے (نیشنل ہیلتھ ایجوکیشن سٹینڈرڈ 5). طلباء کو یہ موقع ملے گا کہ وہ جو کچھ سیکھ چکے ہیں اس کا اشتراک کریں، اور ساتھ ہی ایک دوسرے سے اس بات کی وکالت کریں گے کہ جنسی صحت کے وسائل کے ساتھ صحت مند اور خواندہ کیسے رہیں.

<u>گریڈ 10</u>

سبق 1: طلباء کے حقوق کا بل اور یونٹ کی توقعات

طلباء کلاس روم کی توقعات قائم کرتے ہیں اور جنسی صحت کے رویوں کے بارے میں ان کی آگاہی کی نشاندہی کرتے ہیں. طلباء شکاگو پبلک اسکول کے اسٹوڈنٹ بل آف رائٹس اور جنسی صحت کے حوالے سے نوجوان طلباء کے حقوق کے وکیلوں سے موازنہ کرتے ہیں.

سبق 2: اپنے جسم کی دیکھ بھال کرنا

طلباء طبی لحاظ سے درست اصطلاحات کا جائزہ لیتے ہیں اور ان وجوہات کی کھوج کرتے ہیں کہ ایک طالب علم جنسی صحت کی ضروریات کے لیے طبی پیشہ ور کے پاس کیوں جائے گا. سبق 3: ہمارے کمیونٹی کے جنسی صحت کے وسائل - طلباء مقامی جنسی صحت کے وسائل کی چھان بین اور جانچ کرتے ہیں.

سبق 4: اس پر بھروسہ کریں یا ردی کی ٹوکری میں ڈالیں

طلباء آن لائن جنسی صحت کے وسائل کی درستگی اور اعتبار کا جائزہ لیتے ہیں تاکہ یہ تعین کیا جا سکے کہ کیا وہ قابل اعتماد ذرائع ہیں یا نہیں.

سبق 5: صحت مندانہ رشتہ رکھنے کا کیا مطلب ہے؟

طلباء صحت مند، غیر صحت مند، اور بدسلوکی والے تعلقات کی خصلتوں کا مطالعہ کرتے ہیں اور ایسے قابل بھروسہ بالغ افراد کی شناخت کرتے ہیں جن کے پاس وہ جا سکتے ہیں اور وہ وسائل جو وہ غیر صحت مند یا بدسلوکی والے تعلقات میں استعمال کر سکتے ہیں. **یہ سبق ایرن کے قانون کے تقاضوں کی معاونت کرتا ہے.**

سبق 6: ٹیکنالوجی کو احترام اور ذمہ داری سے استعمال کرنا

طلباء سیکسٹنگ کی تعریف کرتے ہیں اور 18 سال سے کم عمر میں سیکسٹنگ سے متعلق قوانین اور نتائج کے بارے میں جانتے ہیں.

سبق 7: جنسی حملوں کی حقیقت

طلباء اس سمجھ کا مظاہرہ کرتے ہیں کہ کسی کو بھی کسی دوسرے کی حدود کی خلاف ورزی کا حق نہیں ہے. وہ یہ سیکھتے ہیں کہ اگر وہ نامناسب جنسی رویوں کی گواہی دیتے ہیں یا انہیں مطلع کیا جاتا ہے تو وہ کیسے کام کریں. **یہ سبق ایرن کے قانون کے تقاضوں کی معاونت کرتا ہے.**

سبق 8: نوعمر بچوں کے لیے جنسی صحت کے سوالات پر غور کرنا اور پوچھنے کی مشق کرنا

طلباء ان وجوہات کی نشاندہی کرتے ہیں جن کی وجہ سے نوجوان جنسی رویوں میں مشغول ہونے یا نہ کرنے کا انتخاب کر رہے ہیں اور جنسی صحت کے بارے میں بات چیت کرنے کی مشق کریں گے.

سبق 9: صحت مندانہ تعلقات اور رضامندی.

طلباء رضامندی کی وضاحت کرتے ہیں اور حالات میں واضح رضامندی دینے اور حاصل کرنے کی سمجھ کا مظاہرہ کرتے ہیں. طلباء رضامندی، جبر اور نااہل میں فرق کرتے ہیں.

سبق 10: مجھے آپ کو بتانے دیں

طلباء اپنے مواصلاتی انداز کو تسلیم کرتے ہیں اور یہ ظاہر کرتے ہیں کہ جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن (STIs) کے خطرے اور اپنی جنسی صحت کی حفاظت کے بارے میں اپنے ساتھی کے ساتھ کیسے بات چیت کی جائے. طلباء سیکھتے ہیں کہ STIs کا کیسے اور کہاں پر ٹیسٹ کرانا ہے.

سبق 11: اپنے آپشنز کے متعلق جانیں

طلباء مانع حمل طریقوں کا جائزہ لیتے ہیں اور ان وجوہات کا تجزیہ کرتے ہیں کہ طلباء مانع حمل ادویات کیوں استعمال کرنا چاہیں گے.

سبق 12: جنسی لذت

طلباء جنسی ردعمل کے چکر کی تاریخ اور سائنسی مراحل کو دریافت کرتے ہیں.

سبق 13: ہماری جگہ، محفوظ جگہ کی وکالت

طلباء اپنے اسکول میں LGBTQ+ کی شمولیت کی نشاندہی کرتے ہیں اور مجموعی شمولیت کو بہتر بنانے کے لیے وکالت اور تبدیلی کے لیے لابنگ کے بارے میں سیکھتے ہیں.

سبق 14: اب آپ کی باری ہے: دوسروں کو ایک صحت مندانہ جنسی خوانده شخص ہونے کے بارے میں تعلیم دینا

طلباء جنسی صحت کے موضوع کے بارے میں دوسروں کو سکھانے کی مشق کرتے ہیں جس میں اس اصطلاح پر تبادلہ خیال کیا گیا تھا.

گریڈ 11
منطق

11 ویں گریڈ کا جنسی صحت یونٹ پچھلے درجات میں پڑھائے جانے والے جنسی صحت کے موضوعات کا جائزہ فراہم کرتا ہے، ساتھ ہی ساتھ قومی جنسیت کے تعلیمی معیارات میں درج کردہ اضافی عمر اور ترقی کے لحاظ سے مناسب معلومات فراہم کرتا ہے. مزید برآں، طلبا کو وہ ہنر سکھائے جائیں گے جو طلبا کو جنسی صحت کی درست معلومات، مصنوعات اور سروسز تک رسائی کو یقینی بنانے کے لیے درکار ہیں (نیشنل ہیلتھ ایجوکیشن سٹینڈرڈ 3). طلباء کو متعلقہ اور بامعنی جنسی صحت کے مسئلے کے ایک پہلو پر تحقیق کرنے کا موقع فراہم کیا جائے گا اور پھر اپنے ساتھیوں سے اپنے پہلو پر بحث کریں گے.

گریڈ 11

سبق 1: طلباء کا جنسی صحت کا بل برائے حقوق اور یونٹ کی توقعات

طلباء کلاس روم کی توقعات قائم کرتے ہیں. طلبا شکاگو پبلک اسکول کے اسٹوڈنٹ بل آف رائٹس اور ایڈووکیٹ فار یوتھ اسٹوڈنٹس کے جنسی صحت کے حوالے سے حقوق کے بل کا جائزہ لے رہے ہیں.

سبق 2: جنسی صحت کیا ہے اس کا جائزہ

طلباء جنسی صحت کی جنسی معلومات کا جائزہ لیتے ہیں اور جنسی صحت کے موضوع پر غور کرنا شروع کرتے ہیں جس پر وہ اپنی گروپ بحث کے لیے توجہ مرکوز کریں گے.

سبق 3: رسائی کی مہارت کے اشارے کے لیے جنسی صحت کی ویب سائٹس کا تجزیہ کرنا

طلباء ACCESS مہارت کے اشارے کا استعمال کرتے ہوئے آن لائن صحت کے وسائل کا تجزیہ کرتے ہیں. ACCESS (درستگی، ساکھ، موجودہ، استعمال میں آسانی اور رسائی، حالات، تعاون) درست اور قابل اعتماد معلومات تک رسائی کے لیے استعمال ہونے والی مہارتوں کا مخفف ہے.

سبق 4: میری زندگی، میرے فیصلے

طلباء ان پیغامات کی نشاندہی کرتے ہیں جو انہیں اپنی زندگی میں لوگوں سے موصول ہوتے ہیں اور جنسی صحت کے حوالے سے دیگر عوامل اور یہ پیغامات ان کی جنسی فیصلہ سازی کو کیسے متاثر کر سکتے ہیں.

سبق 5: آپ لوگوں کو کیسے دیکھتے ہیں؟

طلباء لوگوں کے زمرے کے بارے میں پہلے سے تصور شدہ تصورات کی وضاحت کرتے ہیں اور ان طریقوں کی کھوج کرتے ہیں جن میں خود کی تصاویر جنسی صحت سے متعلق فیصلہ سازی کو متاثر کر سکتی ہیں.

سبق 6: ہم کس طرح معاون اور قابل اعتبار ناظر یا تماشائی بن سکتے ہیں؟

طلباء مختلف قسم کے رویوں کا مطالعہ کرتے ہیں اور یہ کہ رویے کس طرح سے تعلقات کو متاثر کر سکتے ہیں. طالب علم ظاہر کرتے ہیں کہ نامناسب جنسی رویوں کا مشاہدہ کرتے وقت کیسے عمل کرنا ہے. **یہ سبق ایرن کے قانون کے تقاضوں کی معاونت کرتا ہے.**

سبق 7: رسائی کی مہارت کے اشارے اور موجودہ تحقیق

طلباء ACCESS مہارت کے اشارے کا استعمال کرتے ہوئے جنسی صحت سے متعلق جریدے کے مضامین کا تجزیہ کرتے ہیں.

سبق 8: میری حدود

طلباء حدود کی وضاحت کرتے ہیں اور رشتے میں حدود کے بارے میں بات چیت کرنے کی ضرورت کی سمجھ کا مظاہرہ کرتے ہیں.

سبق 9، 10، اور 11: جنسی صحت کے مباحثوں کے لیے تحقیق اور تیاری

جنسی صحت کے مسائل پر تحقیق کے دوران ACCESS مہارت کے اشارے استعمال کرنے والے طلباء. طلباء جنسی صحت کے مختلف مسائل کے لیے دلائل تیار کرتے ہیں.

سبق 12، 13 اور 14: طلباء کی جنسی صحت سے متعلق مباحث

طلباء جنسی صحت کے حوالے سے اپنے خیالات اور اقدار کی سمجھ کو بہتر بنانے کے لیے جنسی صحت کے مسئلے کے پہلوؤں پر بحث کرتے ہیں.

HEALTHY CPS
— OFFICE OF STUDENT HEALTH & WELLNESS —

گریڈ 12
منطق

12 گریڈ کی جنسی صحت کا یونٹ قومی جنسیت کی تعلیم کے معیارات میں درج سات (7) جنسی صحت کے موضوعات کے جائزہ پر توجہ مرکوز کرتا ہے. طلباء وکالت کے لیے درکار بنیادی مہارتیں بھی سیکھیں گے (نیشنل ہیلتھ ایجوکیشن اسٹینڈرڈ 8) اور انہیں ایک مخصوص متعلقہ اور بامعنی جنسی صحت کے مسئلے پر تحقیق کرنے کا موقع فراہم کیا جائے گا. اس کے بعد طلباء اپنی حتمی پریزینٹیشن کے اندر "آئی کیئر" ایڈوکیسی مخفف کے معاون پہلوؤں کی معاونت کرتے ہوئے، اپنے ساتھیوں کے لیے پریزنٹیشنز تخلیق کریں گے.

<u>گریڈ 12</u>

سبق 1: طلباء کا جنسی صحت کا بل برائے حقوق اور یونٹ کی توقعات
طلباء کلاس روم کی توقعات قائم کرتے ہیں، شکاگو پبلک سکولز اسٹوڈنٹ بل آف رائٹس کو دریافت کرتے ہیں، اور وکالت کی تعریف کرتے ہیں.

سبق 2: جنسی صحت کیا ہے؟
طلباء قومی جنسیت تعلیم کے معیارات کے سات جنسی صحت کے موضوعات سے متعلق جنسی صحت کی معلومات کا جائزہ لیتے ہیں اور پیش کردہ جنسی صحت کے موضوع پر "I CARE" ایڈوکیسی مخفف کا اطلاق کرتے ہیں.

سبق 3: صحت مندانہ تعلقات اور رضامندی.
طلباء واضح رضامندی کی شناخت کی اہمیت اور یہ ایک باوقار رشتے میں کس طرح اہم ہے. **یہ سبق ایرن کے قانون کے تقاضوں کی معاونت کرتا ہے.**

سبق 4: کیا یہ زیادتی ہے اگر...؟
طلباء تعلقات کے غلط استعمال کی اقسام کی خصوصیات بیان کرتے ہیں اور ان وسائل کی نشاندہی کرتے ہیں جو وہ استعمال کر سکتے ہیں اگر وہ بدسلوکی کا تجربہ کرتے ہیں یا اس کا مشاہدہ کرتے ہیں. **یہ سبق ایرن کے قانون کے تقاضوں کی معاونت کرتا ہے.**

سبق 5: تصور یا حقیقت؟ جنسی طور پر واضح مواد کس طرح متاثر کرتا ہے کہ ہم تعلقات کو کس طرح دیکھتے ہیں.
طلباء میڈیا میں جنسی طور پر واضح مواد اور ان طریقوں پر تبادلہ خیال کرتے ہیں جن میں میڈیا اور جنسیت کی نمائندگی جنسی اور رومانوی تعلقات کو متاثر کر سکتی ہے.

سبق 6: *STI* ٹیسٹنگ کی وکالت کرنا
طلباء STI ٹیسٹنگ پر تبادلہ خیال کرتے ہیں، بشمول ٹیسٹنگ سے متعلق ان کے حقوق، ٹیسٹ کروانے یا نہ کرنے کی وجوہات، اور ٹیسٹنگ کے وسائل.

سبق 7: میرے تولیدی حقوق کیا ہیں؟
طالب علم نوجوانوں کے ان حقوق کی وضاحت کرتے ہیں جو ان کی جنسی اور تولیدی صحت اور فیصلہ سازی سے متعلق ہیں.

سبق 8-10: طلبہ کی جنسی صحت کی وکالت کی پریزینٹیشنز کے لیے تحقیق اور تیاری
طلباء تحقیق کرتے ہیں اور مخصوص متعلقہ اور بامعنی جنسی صحت کے مسائل پر پریزینٹیشنز تیار کرتے ہیں.

اسباق11-12: طلباء کی جنسی صحت کی وکالت کی پریزینٹیشنز
طلباء اپنے منتخب جنسی صحت کے مسائل کے متعلق بات پیش کریں گے اور اپنے ساتھیوں کی پریزینٹیشنز کا جائزہ لیں گے.

اختیاری سبق: ابھی ایچ آئی وی – ٹیسٹ کرانا اور علاج
طلباء یہ سیکھتے ہیں کہ ایچ آئی وی حاصل کرنے کے اپنے خطرے کو کیسے کم کیا جائے اور جانچ اور علاج کے اختیارات تلاش کریں.