

Kính gửi Phụ huynh và/hoặc Người giám hộ của các Học sinh Sức khỏe Trung học Phổ thông,

Adams 12 Five Star Schools luôn cam kết giúp học sinh khỏe mạnh và tự tin khi các em trở thành những người lớn trẻ tuổi. Là một phần của cam kết này, và phù hợp với các Tiêu chuẩn Sức khỏe Toàn diện của Sở Giáo dục Colorado, con quý vị sẽ được học về Sức khỏe Cá nhân, Sức khỏe Dinh dưỡng, Sức khỏe Tâm thần và Cảm xúc, Sức khỏe Mối quan hệ, Giới tính Con người Toàn diện, Phòng chống Bạo lực và Lạm dụng Chất gây nghiện như một phần của lớp học Sức khỏe Trung học Phổ thông của các em. Adams 12 Five Star Schools tuân theo các tiêu chuẩn học tập của tiểu bang về sức khỏe, cũng như luật pháp hiện hành của Colorado, đòi hỏi giáo dục sức khỏe toàn diện phải dựa trên bằng chứng, chính xác về mặt y tế, phù hợp với lứa tuổi và tế nhị về mặt văn hóa. Vui lòng liên hệ với giáo viên Sức khỏe của con quý vị nếu quý vị có thêm các thắc mắc về nội dung và tài liệu giảng dạy hoặc nếu quý vị muốn xem lại chương trình giảng dạy Sức khỏe Trung học Phổ thông.

**Nếu quý vị không muốn con mình tham gia một phần hoặc toàn bộ nội dung giảng dạy trong lớp của chương trình High School Health Units (Học trình Sức khỏe Trung học Phổ thông), vui lòng điền đầy đủ vào mẫu đơn bên dưới và gửi lại cho giáo viên của con quý vị trước ngày được nêu. Nếu quý vị chọn không muốn con mình tham gia vào bất kỳ nội dung nào bên dưới, con quý vị sẽ nhận được một bài tập thay thế từ giáo viên Sức khỏe của con quý vị để em hoàn thành trong thời gian giảng dạy mà con quý vị sẽ bỏ lỡ (các) Bài học/Học trình em không tham gia.**

Vui lòng gửi lại mẫu đơn này chỉ khi quý vị muốn con quý vị không tham gia bất kỳ Học trình và/hoặc Bài học nào bên dưới. Mẫu đơn đã điền đầy đủ phải được gửi lại cho giáo viên Sức khỏe của con quý vị trước ngày:  
\_\_\_\_\_. Trong trường hợp mẫu đơn này không được gửi lại trước thời hạn chót, con quý vị sẽ tham gia vào tất cả các học trình và bài học được liệt kê bên dưới.

**Con của tôi sẽ không tham gia (các) Học trình/Bài học sau - đánh dấu vào các lựa chọn phù hợp:**

- Học trình 1: Sức khỏe Cá nhân** - Trong học trình này, học sinh sẽ đặt các mục tiêu cá nhân để cải thiện sức khỏe tâm thần, xã hội và cảm xúc của em. Học sinh cũng sẽ cố vũ việc cải thiện hoặc duy trì sức khỏe tâm thần và cảm xúc tích cực cho bản thân và những người khác. Giới thiệu 6 khía cạnh của sức khỏe và mô hình đưa ra quyết định.
- Học trình 2: Dinh dưỡng** - Trong học trình này, học sinh sẽ phân tích những lợi ích của một chế độ ăn lành mạnh và các hệ quả của chế độ ăn không lành mạnh. Học sinh cũng sẽ phân tích cách gia đình, bạn đồng trang lứa, phương tiện truyền thông, văn hóa và công nghệ ảnh hưởng tới các lựa chọn ăn uống lành mạnh và trình bày các cách để chịu trách nhiệm về việc ăn uống lành mạnh.
- Học trình 3: Sức khỏe Tâm thần và Cảm xúc** - Trong học trình này, học sinh sẽ cố vũ việc cải thiện hoặc duy trì sức khỏe tâm thần hoặc cảm xúc của bản thân và những người khác, cũng như là phân tích các nguyên nhân cơ bản của hành vi tự tử và các bước liên quan đến tìm kiếm sự trợ giúp. Học sinh sẽ hiểu các yếu tố tác động đến tình trạng căng thẳng, trầm cảm và lo âu, và cách để thực hiện các chiến lược ứng phó tích cực.
- Học trình 4: Lạm dụng Chất gây nghiện** - Trong học trình này, học sinh sẽ hiểu các khái niệm ảnh hưởng đến việc sử dụng hoặc không sử dụng rượu, thuốc lá và chất gây nghiện của một cá nhân. Học sinh sẽ phát triển các kỹ năng tự quản lý để đưa ra các lựa chọn lành mạnh liên quan đến rượu, thuốc lá và chất gây nghiện, và có thể xác định các ảnh hưởng ngắn hạn/dài hạn cũng như các dấu hiệu cảnh báo của các phân loại chất gây nghiện khác nhau.
- Học trình 5: Phòng chống Bạo lực** - Trong học trình này, học sinh sẽ phát triển nhận thức về phòng chống bạo lực và trở thành người hỗ trợ bản thân và người khác bằng cách sử dụng các kỹ năng giao tiếp hiệu quả để xây dựng sự hiểu biết về nhiều quan điểm khác nhau và giảm thiểu nguy cơ xảy ra bạo lực.
- Học trình 6: Giới tính Con người Toàn diện** - Học trình này bao gồm các bài học sau đây mà học sinh có thể chọn không tham gia riêng (đánh dấu vào bên cạnh "Học trình 6" nếu quý vị muốn cho con quý vị không tham gia toàn bộ học trình này):
  - Bài học 1: Giới thiệu và Thiết lập Môi trường** - Bài học thiết lập môi trường này phát triển một môi trường học tập an toàn, tôn trọng và hấp dẫn cho học trình này. Bài học này sẽ bắt đầu bằng cách phát triển kết hợp các quy tắc cơ bản nhằm đảm bảo một môi trường an toàn và tôn trọng. Bài học kết thúc

với việc áp dụng vào môi trường tại nhà, tập trung vào vai trò của gia đình như một phương tiện để thúc đẩy giao tiếp trong gia đình về những chủ đề này.

- ❑ **Bài học 2: Hiểu về Tính dục và Giới tính** - Bài học này được thiết kế để giúp học sinh hiểu được rằng mọi người đều có xu hướng tính dục và bản dạng giới, và để phát triển ngôn ngữ nhằm nói một cách tôn trọng và hoàn chỉnh về những khía cạnh này của tính dục. Bài học được thiết kế thêm để hỗ trợ học sinh nhận ra rằng sự kỳ thị và phân biệt đối xử thường nhắm vào những người đồng tính nữ, đồng tính nam, người song tính, người chuyển giới và cộng đồng LGBTQ+ là hành vi gây hại và hạn chế đối với mọi người. Nội dung này là nền tảng đối với chương trình sức khỏe giới tính toàn diện và phù hợp với các tiêu chuẩn học tập của tiểu bang.
- ❑ **Bài học 3: Hệ thống Sinh sản và Thụ thai** - Trong bài học này, học sinh sẽ phát triển sự hiểu biết rõ ràng về hệ thống sinh sản của con người; chỉ ra mục đích của những hệ thống này và các chúng làm việc với nhau để thụ thai. Sau khi giới thiệu cả hai hệ thống sinh sản, bài học này sẽ giải thích về thụ tinh/thụ thai. Điều quan trọng là phải hiểu cách và nơi quá trình này diễn ra sau khi áp dụng biện pháp tránh thai bằng hooc-môn. Học sinh cần phải biết và hiểu cách cơ thể của các em hoạt động, cách để chăm sóc và bảo vệ cơ thể. Kiến thức về hệ thống sinh sản sẽ giúp học sinh hiểu rõ hơn về các bài học tiếp theo về mang thai, tránh thai, các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI), HIV và AIDS.
- ❑ **Bài học 4: Kiêng cử và Tránh thai** - Trong bài học này, học sinh sẽ học được rằng sự tiếp xúc gần gũi về cơ thể có thể dẫn tới hoạt động tình dục khi trẻ vị thành niên trở nên tò mò hơn về quan hệ tình dục. Tiết chế quan hệ tình dục, quyết định hạn chế hoạt động quan hệ tình dục mang lại rất nhiều lợi ích, bao gồm không có nguy cơ mang thai hoặc mắc STI. Tiết chế quan hệ tình dục cũng có lợi cho sức khỏe tâm thần, cảm xúc và xã hội. Học sinh cần xác định các thách thức và tình huống rủi ro và cũng thảo luận với những người đang hẹn hò và tìm kiếm sự trợ giúp nếu cần. Bài học này cũng bao gồm các biện pháp tránh thai nhằm phòng ngừa việc mang thai (bao gồm kiêng cử, bao cao su bên trong, bao cao su bên ngoài, xuất tinh ngoài, thuốc viên, miếng dán ngừa thai, IUD, tiêm hooc-môn, que cấy và thuốc tránh thai khẩn cấp). Việc có thông tin đáng tin cậy về tránh thai rất quan trọng. Trình bày cách dùng bao cao su bên ngoài ngoài kèm theo mô hình bằng gỗ chính xác về mặt giải phẫu sẽ được thể hiện cùng với các biện pháp tránh thai khác.
- ❑ **Bài học 5: STI/HIV/AIDS** - Trong bài học này, học sinh sẽ phát triển sự hiểu biết rõ ràng về STI và các tác động của chúng đối với sức khỏe cá nhân của các em. Học sinh cần biết và hiểu cách để bảo vệ bản thân khỏi bị mắc STI nếu chọn quan hệ tình dục và các nguồn lực trợ giúp sẵn có trong cộng đồng của các em để nhận được sự trợ giúp nếu các em bị phơi nhiễm với STI. Học sinh cũng sẽ được học các kỹ năng để phòng ngừa STI (bao gồm việc sử dụng bao cao su bên trong và bên ngoài cũng như là tầm soát nha khoa).
- ❑ **Bài học 6: Mang thai ở Tuổi vị thành niên** - Trong bài học này, học sinh sẽ học được kiến thức về các tác động và thách thức của việc mang thai, đặc biệt là trong giai đoạn tuổi vị thành niên của cuộc đời. Tất cả các lựa chọn sẵn có cho việc mang thai ngoài ý muốn sẽ được thảo luận và các ưu và nhược điểm của mỗi lựa chọn sẽ được nêu.
- ❑ **Học trình 7: Mối quan hệ** - Trong học trình này, học sinh sẽ phân tích các đặc điểm của các mối quan hệ lành mạnh và không lành mạnh. Học sinh sẽ có thể xác định cách giao tiếp và sự khoan dung tới các mối quan hệ lành mạnh.

Họ tên Học sinh: \_\_\_\_\_ (Vui lòng Viết In hoa)

Chữ ký của Phụ huynh/Người giám hộ : \_\_\_\_\_ Ngày: \_\_\_\_\_

Địa chỉ email của Phụ huynh/Người giám hộ: \_\_\_\_\_