

尊敬的高中健康学生家长/或监护人：

Adams 12 五星级学区承诺帮助青少年在长大成人的过程中保持健康和自信。为了履行这一承诺，同时为了符合科罗拉多州教育部的综合健康标准，作为高中健康课程的一部分，我们为您的孩子安排的课程内容包括个人健康、营养健康、心理和情绪健康、关系健康、综合性人类性学、暴力预防和药物滥用。Adams 12 五星级学区遵循科罗拉多州学术健康标准和科罗拉多州现行法律，其中要求综合性健康教育必须具有循证性、医学严谨性、适龄性和文化敏感性。如果您对教学内容和材料有进一步的疑问，或者您想查看高中健康课程，请与您孩子的健康老师联系。

如果您希望您的孩子不参加“高中健康”这一单元的部分或全部课堂教学，请填写以下表格并在指定日期前将其交还给您孩子的老师。如果您选择让您的孩子免修以下任何内容，您的孩子将收到健康老师布置的替代作业，您的孩子需在错过的免修课程/单元的授课时间内完成。

请仅在您希望您的孩子不参加以下任何单元和/或课程的课程教学的情况下交还此表格。填妥的表格必须在以下截止时间之前交还给您的健康老师：\_\_\_\_\_。如果您未在截止时间之前交还此表格，您的孩子将参加下列所有单元和课程的课堂教学。

我的孩子将不参加以下单元和/或课程的课堂教学——请勾选任何适用项：

- 第 1 单元：个人健康**——在本单元中，学生将设定个人目标，以改善个人的心理、社交和情绪健康。学生还将倡导改善或保持自己和他人的积极心理和情绪健康。将介绍健康的 6 个维度和决策模型。
- 第 2 单元：营养**——在本单元中，学生将分析健康饮食的益处和不健康饮食的后果。学生还将分析家庭、同龄人、媒体、文化和技术如何影响健康饮食选择，并展示为健康饮食负责的方法。
- 第 3 单元：心理和情绪健康**——在本单元中，学生将倡导改善或保持自己和他人的积极心理和情绪健康，并分析自杀行为的根本原因和寻求帮助的步骤。学生将了解影响压力、抑郁和焦虑的因素以及如何实施积极的应对策略。
- 第 4 单元：药物滥用**——在本单元中，学生将了解影响个人使用或不使用酒精、烟草和毒品的概念。学生将培养自我管理技能，以便在酒精、烟草和毒品方面作出健康选择，并能够识别不同药物分类的短期/长期影响和警告信号。
- 第 5 单元：暴力预防**——在本单元中，学生将培养对预防暴力的认识，并通过使用有效的沟通技巧，建立对各种观点的理解，减少暴力的风险，从而成为自己和他人的倡导者。
- 第 6 单元：综合性人类性学**——本单元包括以下课程，学生可以单独选择不参加这些课程（如果希望您的孩子不参加整个单元，请勾选“第 6 单元”旁边的复选框）：
  - 第 1 课：氛围设定和介绍**——本氛围设定课为本单元创造了一个安全、相互尊重、引人入胜的学习环境。本课将从合作制定基本规则入手，确保树立安全、相互尊重的氛围。本课以在家庭环境中的应用结束，重点关注家庭作为促进家庭对这些主题的沟通的途径所发挥的作用。
  - 第 2 课：理解性和性别**——本课旨在帮助学生理解每个人都有自己的性取向和性别认同，并培养学生用尊重和完整的语言来谈论性的这些方面。它还旨在帮助学生认识到，通常针对女同性恋者、男同性恋者、双性恋者、变性人和 LGBT+ 人群的污名化和歧视对每个人都是有害的，并对他们进行限制。这些内容是全面性健康课程的基础，并与科罗拉多州学术标准相一致。
  - 第 3 课：生殖系统和受孕**——在本课中，学生将对人类生殖系统有一个清晰的认识；概述这些系统的目的，以及它们是如何协同工作来受孕的。在介绍了两种生殖系统后，本课将解释受精/受孕。重点是要理解一旦采用激素类避孕药，这种情况是如何以及在哪里发生的。学生需要知道并理解他们的身体是如何工作的，如何照顾他们，如何保护他们。生殖系统方面的知识将帮助学生更好地理解即将开始的有关怀孕、节育、性传播感染 (STI)、艾滋病病毒和艾滋病的课程。
  - 第 4 课：禁欲和节育**——在本课中，学生将了解到，随着青少年对性的好奇心越来越强，身体的亲密接触可能会导致性行为。性禁欲，即决定不进行性行为，有许多益处，包括没有怀孕或性传播感染的风险。性禁欲也有益于心理、情绪和社交健康。学生需要识别挑战和风险情况，还需要与约会对象讨论，并在需要时主动寻求帮助。本课还包括旨在防止怀孕的避孕方法（包括禁欲、女用避孕套、男用避孕套、体外射精、避孕药、避孕贴、避孕环、宫内节育器、激素注射、植入式避孕棒和紧急避孕）。掌握关于避孕的可

靠信息是很重要的。在展示其他避孕方法的同时，还将用解剖学上正确的木质示范模型演示男用避孕套的使用。

□ **第5课：性传播感染/艾滋病病毒/艾滋病**——在本课中，学生将对性传播感染及其对个人健康的影响有一个清晰的认识。学生们需要知道并理解，如果选择成为性活跃者，如何保护自己免受性传播感染，以及如果他们接触到性传播感染，所在社区可提供的资源，以获得帮助。学生还将学习预防性传播感染的技能（包括使用女用避孕套、男用避孕套和口交保护膜）。

□ **第6课：青少年怀孕**——在本课中，学生将了解怀孕产生的影响和面临的挑战，特别是在青少年阶段。课上将讨论所有可用于意外怀孕的方案，并概述每种方案的利弊。

□ **第7单元：人际关系**——在本单元中，学生将分析健康与不健康的人际关系的特点。学生将能够确定沟通和宽容与健康的人际关系之间的关联。

学生姓名： \_\_\_\_\_（请用印刷体书写）

家长/监护人签字： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

家长/监护人电子邮件地址： \_\_\_\_\_