

گرانو والدینو او/یا د لېسې روغتیایی زده کوونکو سرپرستانو،

Adams 12 Five Star ښوونځي ژمن دي چې د زده کوونکو سره مرسته وکړي ترڅو صحتمند او ډاډه وي ځکه چې دوی ځوان کیږي. د دې ژمنې د یوې برخې په توګه، او د کولوراډو د پوهنې د جامع روغتیا معیارونو سره په سمون کې، ستاسو زده کوونکي به د شخصي هوساینې، تغذیې روغتیا، ذهني او احساساتي هوساینې، د اړیکو هوساینې، هراړخیز انساني جنسیت، د تاوتریخوالی مخنیوی، او د مخدره توکو ناوړه ګټه اخیستنې د او دوی د عالي ښوونځي روغتیا ټولګي د یوې برخې په توګه په اړه زده کړه وکړي. د Adams 12 Five Star ښوونځي د روغتیا لپاره د دولت اکاډمیک معیارونه تعقیبوي، په بېله بیا د کولوراډو اوسنی قانون، کوم چې اړتیا لري چې جامع روغتیا زده کړه د شواهدو پر بنسټ، د طبي پلوه سمه، د عمر سره مناسب او کلتوري حساس وي. که تاسو د لارښوونې مینځپانګې او موادو په اړه نورې پوښتنې لرئ یا که تاسو غواړئ د عالي ښوونځي روغتیا نصاب څخه بیاکتنه وکړئ مهرباني وکړئ د خپل زده کوونکي روغتیا ښوونکي سره اړیکه ونیسئ.

که تاسو غواړئ خپل زده کوونکي د عالي لېسې د روغتیایی واحدونو د ټولګیو له برخې یا ټولګیو څخه مستثنی کړئ، مهرباني وکړئ لاندې فورمه ډکه کړئ او د ټاکل شوي نېټې پورې د خپل زده کوونکي ښوونکي ته یې بیرته ورکړئ. که تاسو د لاندې منځپانګې څخه د خپل زده کوونکي معافیت غوره کړئ، نو ستاسو زده کوونکي به ستاسو د زده کوونکي د روغتیا ښوونکي څخه ستاسو د زده کوونکي لپاره یو بدیل دنده ترلاسه کړي ترڅو د تدریسي وخت په جریان کې یې بشپړ کړي چې ستاسو زده کوونکي د معاف شوي درسونو / واحدونو لپاره له لاسه ورکړي.

مهرباني وکړئ دا فورمه بېرته وګرځوي یوازې که تاسو غواړئ چې خپل زده کوونکي د لاندې یونټ (ونو) او/یا درسونو څخه معاف کړئ. بشپړ شوی فورمه باید ستاسو د زده کوونکي روغتیا ښوونکي ته د له لارې بیرته ورکړل شي. په هغه صورت کې چې دا فورمه د پای نیټې پورې بیرته راستون نشي، ستاسو زده کوونکي به په هغو ټولو واحدونو او درسونو کې برخه واخلي چې لاندې لست شوي.

زما زده کوونکي باید د لاندې واحدونو او/یا درسونو په جریان کې له ګډون څخه معاف شي - هر هغه څه وګورئ چې پلي کیږي:

- 1 واحد: شخصي هوساینه** - په دې واحد کې، زده کوونکي به د یو چا ذهني، ټولنیز، او احساساتي روغتیا ته د وده ورکولو لپاره شخصي اهداف ټاکي. زده کوونکي به د ځان او نورو لپاره د مثبت ذهني او احساساتي روغتیا بڼه کولو یا ساتلو لپاره هم وکالت وکړي. د روغتیا 6 ابعاد او د پرېکړې کولو ماډل به معرفي شي.
- 2 واحد: تغذیه** - په دې واحد کې، به زده کوونکي به د صحي رژیم ګټې او د غیر صحي رژیم پایلې تحلیل کړي. زده کوونکي به دا هم تحلیل کړي چې څرنگه کورنۍ، ملګري، رسنۍ، کلتور او ټیکنالوژي د صحي خوړو په انتخابونو اغیزه کوي او د صحي خوړو مسؤلیت په غاړه اخیستو لارې څرګندوي.
- 3 واحد: ذهني او احساساتي هوساینه** - په دې واحد کې، زده کوونکي به د ځان او نورو لپاره د مثبت ذهني او احساساتي روغتیا بڼه کولو یا ساتلو لپاره خپل وکالت وکړي او همداراز د ځان وژونکي چلند اصلي لاملونه او د مرستې په لټه کې به ګامونه تحلیل کړي. زده کوونکي به په هغه فکتورونو پوه شي چې فشار، خپګان او په اضطراب اغیزه کوي او څنګه د مثبت مقابلي سټراتیژیو پلي کول.
- 4 واحد: مادي ناوړه ګټه اخیستنې** - په دې واحد کې، زده کوونکي به په هغو مفکورو پوه شي چې د الکول، تمباکو، او مخدره موادو په استعمال یا نه استعمال باندې اغیزه کوي. زده کوونکي به د ځان اداره کولو مهارتونه رامینځته کړي ترڅو د الکول، تمباکو او مخدره توکو په اړه صحي انتخابونه وکړي، او ددې وړتیا ولري چې لنډ/اوږدمهاله اغیزې او د مخدره توکو مختلف ډلبندي د خبرتیا نښې وپېژني.
- 5 واحد: د تاوتریخوالی څخه مخنیوی** - په دې واحد کې، به زده کوونکي د تاوتریخوالی د مخنیوي په اړه پوهاوی رامینځته کړي او د مختلفو لیدونو د پوهېدو او د تاوتریخوالی خطر کمولو لپاره د اغیزمن ارتباطي مهارتونو په کارولو سره د ځان او نورو لپاره مدافعین شي.
- 6 واحد: انساني جامع جنسیت** - په دې واحد کې لاندې درسونه شتون لري چې زده کوونکي کولی شي په انفرادي ډول یې غوره کړي (که تاسو غواړئ خپل ماشوم له دې ټول واحد څخه غوره کړئ د "6 واحد" سره نږدې وګورئ):

1 لوست: د اقلیم ترتیب او پېژندنه - دا د اقلیم ترتیب درس ددې واحد لپاره د زده کړې یو خوندي، له درناوي ډک او په زړه پورې زده کړې چاپیریال رامنځته کوي. درس به په ګډه سره د ځمکنی قواعدو رامینځته کولو سره پیل شي ترڅو د خونديتوب او درناوي اقلیم تضمین کړي. درس د کور چاپیریال ته د تطبیق سره پای ته رسېږي، ددې موضوعاتو په اړه د کورنۍ اړیکو ته وده ورکولو لپاره د یوې لارې په توګه د کورنۍ رول باندې تمرکز کوي.

2 لوست: د جنسیت او جنسیت پوهېدل - دا درس د زده کوونکو سره ددې لپاره ډیزاین شوی چې پوه شي چې هرڅوک جنسي تمایل او جنسیت لري، او د جنسیت ددې اړخونو په اړه په درناوي او بشپړ ډول د خبرو کولو لپاره ژبه رامینځته کړي. دا د زده کوونکو سره د مرستې لپاره ډیزاین شوی ترڅو پوه شي چې بدناني او تبعیض چې ډیری وختونه د لیسبین، همجنس، نرنځی، ټرانسجنډر، او

LGBT+ خلکو په وړاندې کيږي زيانمنونکي او د هرچا لپاره محدود دي. دا منځپانگه د جنسي روغتيا جامع نصاب لپاره بنسټيز دی او د دولتي اکادمیک معيارونو سره سمون لري.

□ **3 لوست:** د **تکثير سيستمونه او تصور** - پدې لوست کې به زده کوونکي د انسان د زېږون سيستمونو روښانه پوهه د دې سيستمونو هدف په گوته کول او دا چې څنگه دوی د تصور لپاره يوځای کار کوي رامینځته کړي. د دواړو تناسلي سيستمونو د معرفي کولو وروسته، دا درس به القاح/تصور تشریح کړي. کله چې د هورمونل زېږون کنټرول معرفي شي دا مهمه ده چې پوه شئ چې دا څنگه او چيرته پېښيږي. زده کوونکي اړتيا لري چې پوه شي او زده کړي چې د دوی بدن څنگه کار کوي، څنگه يې پاملرنه وکړي او څنگه يې ساتنه وکړي. د تناسلي سېسټم پوهه به د زده کوونکو سره د امیندواری، زېږون کنټرول، جنسي ليرد شوي انتاناتو (HIV، STIs) او AIDS په اړه راتلونکي درسونو په ښه پوهیدو کې مرسته وکړي.

□ **4 لوست:** **پرهيزگاري او د زېږون کنټرول** - په دې درس کې به زده کوونکي زده کړي چې فزیکي نږدې والی کولی شي د جنسي فعالیت لامل شي ځکه چې ځوانان د جنسیت په اړه ډیر ليواله کيږي. جنسي ډډه کول، د جنسي فعالیت څخه د ډډه کولو پریکړه، ډیری گټي لري، پشمول د امیندواری یا STIs څخه د هېڅ خطر. جنسي ډډه کول رواني، احساساتي او ټولنيز روغتيا ته هم گټه رسوي. زده کوونکي اړتيا لري چې ننگوني او خطري حالتونه وپېژني، او همداراز د نیټینگ شریکانو سره بحث وکړي او د اړتیا په صورت کې د مرستې لپاره ځان ورسیري. پدې لوست کې د امیندواری څخه د مخنیوي میتودونه هم شامل دي چې د امیندواری مخنیوي لپاره دي (په شمول د پرهیز، داخلي کنډوم، بهرنی کنډوم، ویسټل، گولی، پیچ، حلقه، IUD، هورمونل شات، امپلانټ، او بیورني امیندواری). د امیندواری د مخنیوي په اړه د باور وړ معلوماتو درلودل مهم دي. د بهرنی کنډوم د کارولو ښکاره کول د اناتومي پلوه سمه لرگي د ښکاره کولو ماډل سره به د امیندواری د مخنیوي نورو میتودونو سره وښودل شي.

□ **5 لوست:** **STIs/HIV/AIDS** - په دې درس کې، زده کوونکي به د STIs او د دوی په شخصي روغتیا باندې د اغیزو په اړه روښانه پوهه رامینځته کړي. که چېرې د جنسي فعال کیدو غوره کول، او د دوی په ټولنه کې د مرستې ترلاسه کولو لپاره سرچینې شتون لري که چېرې دوی د STI سره مخ شوي وي زده کوونکي اړتیا لري چې زده کړي او پوه شي چې څنگه د STIs څخه ځان خوندي کړي. زده کوونکي به د STIs د مخنیوي مهارتونه هم زده کړي (په شمول د داخلي او خارجي کنډومونو او د غاښونو بندونو کارول).

□ **6 لوست:** **د تکيو امیندواری** - په دې لوست کې به زده کوونکي د امیندواری د اغیزو او ننگونو په اړه پوهه ترلاسه کړي، په ځانگړې توگه د ژوند د ځوانی په مرحله کې. ټول هغه اختیارونه چې د غیر پلان شوي امیندواری لپاره شتون لري پری بحث کيږي او د هر انتخاب گټي او زیانونه به په گوته شي.

□ **7 واحد:** **اړیکي** - په دې واحد کې، په زده کوونکي د صحي او غیر صحي اړیکو ځانگړتیاوې تحلیل کړي. زده کوونکي به وتوانیږي چې پوه شي چې اړیکه او زغم څنگه د صحي اړیکو سره تړاو لري.

د زده کوونکی نوم: _____ (مهربانی وکړئ چاپ یی کړي)

د والدین / سرپرست لاسلیک: _____ نیټه: _____

د والدینو/سرپرست د بریښنالیک پته: _____