

Adams 12 Five Star Schools (مکاتب پنج ستاره آدامز 12) متعهد است که به شاگردان/متعلمین کمک کند تا زمانی که بزرگسال و جوان می شوند سالم و با اعتماد به نفس باشند. به عنوان بخشی از این تعهد، و در راستای استانداردهای صحتی جامع وزارت معارف/آموزش کلرادو، شاگرد/متعلم شما در مورد صحت شخصی، سلامت تغذیه، صحت روانی و عاطفی، سلامت روابط، روابط جنسی جامع انسانی، پیشگیری از خشونت، و سوء مصرف مواد به عنوان بخشی از صنف صحت لیسه آنها یاد خواهد گرفت. مکاتب پنج ستاره آدامز 12 از استانداردهای آکادمیک ایالتی برای صحت و همچنین قوانین فعلی کلرادو پیروی می کنند که مستلزم آن است که آموزش صحت جامع مبتنی بر شواهد، از نظر طبی دقیق، متناسب با سن و از نظر فرهنگی حساس باشد. اگر سؤالات بیشتری در مورد محتوا و مطالب آموزشی دارید یا اگر مایلید برنامه درسی صحتی لیسه را مرور کنید، لطفاً با معلم صحت شاگرد خود تماس بگیرید.

در صورتی که مایلید شاگرد خود را از بخشی یا تمام آموزش های درون صنفی بخش های صحت لیسه معاف کنید، لطفاً فوراً زیر را تکمیل و تا تاریخ ذکر شده به معلم شاگرد خود برگردانید. اگر شاگرد خود را از هر یک از مطالب زیر معاف کنید، شاگرد شما یک وظیفه جایگزین (بدیل) از معلم صحت شاگرد دریافت می کند تا شاگرد شما در مدت زمانی که شاگرد شما برای درس/واحد(های) معافیت را از دست می دهد، تکمیل کند.

لطفاً این فورم را فقط در صورتی که می خواهید شاگرد خود را از هر یک از بخش/واحد(ها) و/یا درس(های) زیر معاف کنید، بازگردانید. فورم تکمیل شده باید به معلم صحت شاگرد تان تا تاریخ آتی بازگردانده شود: _____ در صورتی که این فورم تا مهلت تعیین شده بازگردانده نشود، شاگرد شما در تمامی بخش/واحد(ها) و دروس ذکر شده در زیر شرکت خواهد کرد.

شاگرد من از شرکت در بخش/واحد(ها) و/یا درس(های) زیر معاف می شود - هر کدام را که صدق می کند را علامتگذاری/نشانی کنید:

- بخش/واحد 1: سلامت شخصی** - در این واحد/بخش، شاگردان اهداف شخصی را برای بهبود صحت روانی، اجتماعی و عاطفی تعیین می کنند. شاگردان/متعلمین همچنین از بهبود یا حفظ صحت روانی و عاطفی مثبت برای خود و دیگران حمایت خواهند کرد. 6 بُعد صحت و مدل تصمیم گیری معرفی خواهد شد.
- بخش/واحد 2: تغذیه** - در این بخش/واحد، شاگردان به تجزیه و تحلیل فواید یک رژیم غذایی سالم و عواقب یک رژیم غذایی ناسالم می پردازند. شاگردان همچنین چگونگی تأثیر خانواده، همسالان، رسانه ها، فرهنگ و تکنولوژی بر انتخاب های تغذیه سالم را تجزیه و تحلیل خواهند کرد و راه هایی را برای قبول مسئولیت تغذیه سالم نشان می دهند.
- بخش/واحد 3: صحت روانی و عاطفی** - در این بخش، شاگردان از بهبود یا حفظ صحت روانی و عاطفی مثبت برای خود و دیگران و همچنین تجزیه و تحلیل علل زمینه ای رفتار خودکشی و مراحل دخیل در جستجوی کمک حمایت می کنند. شاگردان عوامل موثر بر استرس، افسردگی و اضطراب و نحوه اجرای استراتژی/راهبردهای مقابله ای مثبت را درک خواهند کرد.
- بخش/واحد 4: سوء مصرف مواد** - در این بخش، شاگردان مفاهیمی را که بر مصرف یا عدم استفاده فرد از الکل، تنباکو و مواد تأثیر می گذارد، درک خواهند کرد. شاگردان/متعلمان مهارت های خود مدیریتی را برای انتخاب سالم در مورد الکل، تنباکو و مواد ایجاد می کنند و می توانند اثرات کوتاه مدت/دراز مدت و علائم هشداردهنده طبقه بندی های مختلف مواد را شناسایی کنند.
- بخش/واحد 5: پیشگیری/جلوگیری از خشونت** - در این بخش، شاگردان با استفاده از مهارت های ارتباطی مؤثر برای ایجاد درک درستی از دیدگاه های مختلف و کاهش خطر خشونت، آگاهی خود را نسبت به پیشگیری/جلوگیری از خشونت توسعه می دهند و به حامیان خود و دیگران تبدیل می شوند.
- بخش/واحد 6: جنسیت انسان به طور جامع** - این بخش شامل درس های زیر است که شاگردان می توانند به صورت جداگانه از آنها انصراف دهند (اگر می خواهید طفل تان را از تمام این بخش انصراف دهید، کنار "بخش/واحد 6" را نشانی کنید):
 - درس 1: تنظیم آب و هوا و مقدمه** - این درس تنظیم آب و هوا یک محیط آموزشی امن، محترمانه و جذاب را برای این بخش/واحد ایجاد می کند. این درس با ایجاد مشترک قوانین اساسی برای اطمینان از فضای امن و احترام آغاز خواهد شد. این درس با کاربرد در محیط خانه، با تمرکز بر نقش خانواده به عنوان راهی برای ارتقای ارتباطات خانوادگی در مورد این موضوعات به پایان می رسد.
 - درس 2: درک جنسیت و تمایلات/گرایش جنسی** - این درس برای کمک به شاگردان طراحی شده است تا بفهمند هرکسی یک گرایش جنسی و هویت جنسیتی دارد، و زبانی را برای صحبت با احترام و کامل درباره این جنبه های جنسی توسعه دهد. علاوه بر این طراحی شده است تا به شاگردان کمک کند تا متوجه شوند که لکه ننگ و عار و تبعیض بیشتر نسبت به افراد همجنس گرایان زن، همجنس گرایان مرد، دوجنس گرا، تراجنسیتی و LGBT+ برای همه مضر و محدودکننده است. این محتوا برای یک برنامه درسی جامع صحت جنسی اساسی است و با استانداردهای آکادمیک ایالتی/دولتی مطابقت دارد.

- **درس 3: سیستم‌های تولید مثل و حاملگی** - در این درس، شاگردان درک روشنی از سیستم‌های تولید مثل انسان پیدا خواهند کرد؛ تشریح هدف این سیستم ها و نحوه کار آنها برای تصور یا فهمیدن. پس از معرفی هر دو سیستم تولید مثل، این درس القاح/بارداری را توضیح خواهد داد. درک چگونگی و مکان این امر پس از معرفی هورمون‌های ضد بارداری بسیار مهم است. شاگردان/متعلمین باید بدانند و درک کنند که بدن آنها چگونه کار می‌کند، چگونه از آنها مراقبت کنند و چگونه از آنها محافظت کنند. دانش سیستم تولید مثل به شاگردان کمک می‌کند تا درس های آینده در مورد بارداری، کنترل بارداری، امراض مقاربتی جنسی (HIV، STIs) و ایدز (AIDS) را بهتر درک کنند.
- **درس 4: خودداری و کنترل بارداری** - در این درس، شاگردان می‌آموزند که صمیمیت فیزیکی می‌تواند منجر به فعالیت جنسی شود، زیرا نوجوانان در مورد رابطه جنسی کنجکاوتر می‌شوند. خودداری از رابطه جنسی، تصمیم برای خودداری از فعالیت جنسی، فواید زیادی دارد، از جمله عدم خطر حاملگی یا امراض مقاربتی جنسی (STIs). خودداری از رابطه جنسی برای صحت روانی، عاطفی و اجتماعی نیز مفید است. شاگردان باید چالش‌ها و موقعیت‌های مخاطره‌آمیز (دارای خطر) را شناسایی کنند و همچنین با شرکای دوستیابی صحبت کنند و در صورت نیاز از آنها کمک بگیرند. این درس همچنین شامل روش‌های پیشگیری از بارداری برای جلوگیری از بارداری است (شامل خودداری، کاندوم داخلی، کاندوم خارجی، خروج به موقع، قرص، چسب، حلقه، IUD، تزریق هورمونی، ایمپلنت، و پیشگیری از بارداری اضطراری). داشتن معلومات قابل اعتماد در مورد پیشگیری از بارداری مهم است. نمایش استفاده از کاندوم خارجی با یک مدل نمایشی چوبی درست از نظر آناتومی همراه با سایر روش‌های پیشگیری از بارداری نشان داده خواهد شد.
- **درس 5: (امراض مقاربتی جنسی/اچ‌آی‌وی/ایدز) - STIs/HIV/AIDs** - در این درس، شاگردان درک روشنی از امراض مقاربتی جنسی و تأثیراتی که بر صحت شخصی شان دارند، به دست خواهند آورد. شاگردان باید بدانند و بفهمند که چگونه از خود در برابر امراض مقاربتی جنسی، در صورتی که از نظر جنسی فعال شوند محافظت کنند، و منابع موجود در جامعه خود را برای دریافت کمک در صورت مواجهه با یک مرض مقاربتی بدانند. شاگردان/متعلمین همچنین مهارت‌های پیشگیری از امراض مقاربتی جنسی (از جمله استفاده از کاندوم‌های داخلی و خارجی و سدهای دندانی) را یاد خواهند گرفت.
- **درس 6: بارداری نوجوان** - در این درس، شاگردان در مورد تأثیرات و چالش‌های بارداری، به ویژه در مرحله نوجوانی زندگی، دانش کسب می‌کنند. تمام گزینه‌هایی که برای بارداری ناخواسته در دسترس هستند مورد بحث قرار خواهد گرفت و مزایا و معایب هر گزینه بیان خواهد شد.
- **بخش/واحد 7: روابط** - در این بخش، شاگردان ویژگی‌های روابط سالم در مقابل روابط ناسالم را تجزیه و تحلیل می‌کنند. شاگردان/متعلمین قادر خواهند بود تشخیص دهند که ارتباط و مدارا چگونه با روابط سالم مرتبط است.

اسم شاگرد: _____ (لطفاً بنویسید)

امضای والدین/سرپرست: _____

تاریخ: _____

ایمیل آدرس های والدین/سرپرست: _____