

اولیای محترم و/یا سرپرستان دانش‌آموزان حاضر در برنامه بهداشت دبیرستان،

مدارس Adams 12 Five Star متعهد به کمک به دانش‌آموزان برای داشتن سلامت و اعتماد به نفس در دوره گذار به جوانی است. به عنوان بخشی از این تعهد و در راستای استانداردهای جامع سلامت دپارتمان آموزش و پرورش Colorado، دانش‌آموز شما در کلاس بهداشت دبیرستان خود درباره سلامتی شخصی، سلامت در تغذیه، سلامت روانی و عاطفی، سلامت روابط، جامعیت جنسی انسانی، پیشگیری از خشونت و سوء مصرف مواد آموزش خواهد دید. مدارس Adams 12 Five Star از استانداردهای آکادمیک ایالتی برای سلامت و همچنین قانون فعلی Colorado پیروی می‌کند که ایجاب می‌کند آموزش جامع سلامت مبتنی بر شواهد، از لحاظ پزشکی دقیق، مناسب برای سن هدف و حساس به ملاحظات فرهنگی باشد. لطفاً در صورت داشتن هرگونه سوال در مورد محتوای آموزشی و مفاد درسی یا در صورت به بررسی برنامه درسی بهداشت دبیرستان با معلم بهداشت دانش‌آموز خود تماس بگیرید.

در صورتی که مایلید دانش آموز خود را از بخشی یا تمامی آموزش‌های درون کلاسی واحدهای بهداشت دبیرستان **معاف کنید**، لطفاً فرم زیر را تکمیل و تا تاریخ ذکر شده به معلم دانش‌آموز خود برگردانید. در صورتی که انتخاب می‌کنید دانش‌آموز خود را از هر یک از محتویات زیر معاف کنید، دانش‌آموز شما یک تکلیف جایگزین از معلم بهداشت خود دریافت خواهد کرد تا در زمان تدریس محتوای معاف شده/واحدهای معاف شده تکمیل کند.

لطفاً این فرم را فقط در صورتی که می‌خواهید دانش‌آموز خود را از هر یک از واحدها (ها) و/یا درس(های) زیر معاف کنید، برگردانید. فرم تکمیل شده باید تا تاریخ زیر به معلم سلامت دانش‌آموز شما بازگردانده شود:

در صورتی که این فرم تا مهلت مقرر برگشت داده نشود، دانش‌آموز شما در تمامی واحدها و دروس ذکر شده در قسمت زیر پایستی شرکت کند.

دانش‌آموز من باید از شرکت در واحد(ها) و/یا درس(های) زیر معاف شود - تمام موارد مورد نظر را علامت بزنید:

- واحد 1: سلامت شخصی** - در این واحد، دانش‌آموزان اهداف شخصی خود را برای بهبود روانی اجتماعی و عاطفی تعیین خواهند کرد. دانش‌آموزان همچنین از بهبود یا حفظ سلامت روانی و عاطفی مثبت برای خود و دیگران حمایت خواهند کرد. همچنین، در این واحد شش جنبه سلامت و مدل تصمیم‌گیری معرفی خواهد شد.
- واحد 2: تغذیه** - در این واحد، دانش‌آموزان به تجزیه و تحلیل فواید یک رژیم غذایی سالم و عواقب یک رژیم ناسالم خواهند پرداخت. دانش‌آموزان همچنین چگونگی تأثیر خانواده، همسالان، رسانه‌ها، فرهنگ و فناوری بر انتخاب‌های تغذیه سالم را تجزیه و تحلیل خواهند کرد و راه‌هایی را برای ایجاد مسئولیت‌پذیری در برابر تغذیه سالم نشان می‌دهند.
- واحد 3: سلامت روانی و عاطفی** - در این واحد، دانش‌آموزان از بهبود یا حفظ مثبت سلامت روانی و عاطفی برای خود و دیگران حمایت و همچنین علل زیربنایی رفتارهای خودکشی و مراحل مرتبط با درخواست کمک را تحلیل خواهند کرد. دانش‌آموزان عوامل تأثیرگذار بر استرس، افسردگی و اضطراب و راهبردهای رویارویی مثبت با آن‌ها را یاد خواهند گرفت.
- واحد 4: سوء مصرف مواد** - در این بخش، دانش‌آموزان مفاهیمی را که بر مصرف یا عدم مصرف الکل، تنباکو و مواد مخدر توسط افراد تأثیر می‌گذارد خواهند آموخت. دانش‌آموزان مهارت‌های مدیریت خود را برای انجام انتخاب‌های سالم در مورد الکل، تنباکو و داروها پرورش خواهند داد و قادر به شناسایی تأثیرات کوتاه‌مدت/بلندمدت و علائم هشداردهنده انواع مختلف داروها خواهند بود.
- واحد 5: پیشگیری از خشونت** - در این واحد، دانش‌آموزان نسبت به پیشگیری از خشونت آگاهی پیدا می‌کنند و با استفاده از مهارت‌های ارتباطی مؤثر برای ایجاد درک درستی از دیدگاه‌های مختلف و کاهش خطر خشونت، مدافع خود و دیگران شوید.
- واحد 6: شرح جامع جنسیت و گرایش جنسی انسان** - این بخش شامل درس‌های زیر است که دانش‌آموزان ممکن است از آن‌ها به صورت جداگانه انصراف دهند (اگر می‌خواهید فرزند خود را از کل این واحد انصراف دهید، کنار "واحد 6" را علامت بزنید):

**درس 1: تنظیم جو و مقدمه** - این درس برای ایجاد یک محیط یادگیری امن، محترم و جذاب برای این واحد طراحی شده است. این

درس با ایجاد مشترک قوانین پایه برای اطمینان از فضای ایمن 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 می‌رسد.

**درس 2: درک گرایش جنسی و جنسیت** - این درس برای کمک به درک دانش‌آموزان طراحی شده است و اینکه درک

کنند هر فردی یک گرایش جنسی و یک هویت جنسیتی دارد و باید زبانی برای صحبت کردن محترمانه و جامع در مورد

این جنبه‌های گرایش جنسی داشته باشد. همچنین برای کمک به دانش‌آموزان در شناخت این که استیگما و تبعیضی که اغلب به سمت افراد همجنس‌گرا، دوجنس‌گرا، تراجنسیتی و افراد LGBT+ هدایت می‌شود، مضر و محدودکننده برای همه است. این محتوا پایه‌ای برای یک برنامه جامع سلامت جنسی است و با استانداردهای آکادمیک ایالتی همسو است.

□ **درس 3: سیستم‌های تولید مثل و مفهوم آن‌ها** - در این درس، دانش‌آموزان مفهومی واضح از سیستم تولید مثل انسان را یاد خواهند گرفت؛ و هدف این سیستم‌ها و نحوه کار آن‌ها با هم توصیف خواهد شد. پس از معرفی هر دو سیستم تولید مثل، این درس باروری/لقاح را توضیح خواهد داد دانستن محل و چگونگی رخداد آن در زمان کنترل بارداری هورمونی اهمیت دارد. دانش‌آموزان باید بدانند و درک کنند که بدن آنها چگونه کار می‌کند، چگونه باید از آن مراقبت کنند و چگونه از آن حافظت کنند. دانش سیستم تولید مثل به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا درس‌های آینده در مورد بارداری، کنترل بارداری، عفونت‌های مقاربتی (STIs)، HIV و ایدز را بهتر درک کنند.

□ **درس 4: اجتناب و کنترل بارداری** - در این درس، دانش‌آموزان یاد خواهند گرفت که صمیمیت و نزدیکی فیزیکی می‌تواند منجر به فعالیت جنسی شود، که این همزمان با آن است که نوجوانان در مورد رابطه جنسی کنجکاوتر می‌شوند. اجتناب از رابطه جنسی، تصمیم برای خودداری از فعالیت جنسی، فواید زیادی دارد، از جمله عدم خطر حاملگی یا دوری از بیماری‌های مقاربتی. اجتناب از رابطه جنسی برای سلامت روانی، عاطفی و اجتماعی نیز مفید است. دانش‌آموزان باید چالش‌ها و موقعیت‌های مخاطره‌آمیز را شناسایی کنند و همچنین با شرکای روابط خود صحبت کنند و در صورت نیاز کمک بگیرند. این درس همچنین روش‌های پیشگیری از بارداری برای جلوگیری از آن را توضیح می‌دهد (از جمله اجتناب، کاندوم داخلی، کاندوم خارجی، ترک، قرص، پیچ، حلقه، IUD، تزریق هورمونی، ایمپلنت، و پیشگیری از بارداری اورژانسی). داشتن اطلاعات قابل اعتماد در مورد پیشگیری از بارداری مهم است. نشان دادن نحوه استفاده از کاندوم خارجی با یک مدل نمایشی چوبی دارای مطابقت آناتومی همراه با سایر روش‌های پیشگیری از بارداری نشان داده خواهد شد.

□ **درس 5: STIs/HIV/AIDs** - در این درس، دانش‌آموزان درک روشنی از STIها و تأثیراتی که بر سلامت شخصی خود می‌گذارند، به دست خواهند آورد. دانش‌آموزان باید در صورت انتخاب داشتن فعالیت‌های جنسی زیاد، بدانند و درک کنند که چگونه از خود در برابر بیماری‌های عفونی مقاربتی محافظت کنند و منابع موجود در جامعه خود را برای دریافت کمک در صورت مواجهه با یک بیماری مقاربتی بشناسند. دانش‌آموزان همچنین مهارت‌های پیشگیری از بیماری‌های مقاربتی (از جمله استفاده از کاندوم‌های داخلی و خارجی و سدهای دندان) را یاد خواهند گرفت.

□ **درس 6: بارداری در نوجوانان** - در این درس دانش‌آموزان در مورد تأثیرات و چالش‌های بارداری، به ویژه در مرحله نوجوانی زندگی خواهند آموخت. تمام مواردی که برای بارداری ناخواسته در دسترس هستند مورد بحث قرار خواهد گرفت و مزایا و معایب هر مورد بیان خواهد شد.

□ **واحد 7: روابط** - در این واحد، دانش‌آموزان ویژگی‌های رابطه سالم در مقابل رابطه ناسالم را تجزیه و تحلیل خواهند کرد. دانش‌آموزان قادر خواهند بود تشخیص دهند که روابط و مدارا کردن چگونه با روابط سالم ارتباط دارند.

نام دانش‌آموز: \_\_\_\_\_ (لطفا چاپ کنید)

امضای ولی/سرپرست: \_\_\_\_\_ تاریخ: \_\_\_\_\_

آدرس ایمیل ولی/سرپرست: \_\_\_\_\_