शारीरिक सम्बन्ध र स्वास्थ्य शिक्षा नीति

अनुमोदित	डिसेम्बर २०२०
समीक्षा	डिसेम्बर २०२१
समिति	आधिकारिक निकाय

परिचय

"आजका बच्चाहरू अनी युवायुबतीहरू जटिलतापूर्ण संसारमा हुर्कदैछन् र आफ्नो जीवन निर्बाध रुपमा अन र अफलाइनमा बाँचिरहेका छन्। यसले धेरै सकारात्मक र उत्साहजनक अवसरहरू प्रदान गर्नुको साथै चुनौती र जोखिमहरू पनि ल्याएको छ। यस्तो वातावरणमा, बच्चाहरू र युवाहरूले जान्नु आवश्यक छ की, कसरी सुरक्षित र स्वस्थ हुने अनी कसरी शैक्षिक, व्यक्तिगत र सामाजिक जीवनलाई सकारात्मक तरीकाले प्रबन्ध गर्ने। " (Secretary of state, Statutory Guidance DfE)

शारिरिक सम्बन्ध शिक्षा, शारिरिक सम्बन्ध र यौन शिक्षा र स्वास्थ्य शिक्षा (इंग्ल्यान्ड) नियम २०१९ ले सबै प्राथमिक विद्यालयहरूमा शारीरिक सम्बन्ध र स्वास्थ्य शिक्षा अनिवार्य बनाएको छ।

सबै प्राथमिक विद्यालयहरुले शारीरिक सम्बन्ध र स्वास्थ्य शिक्षा सिकाउनु पर्छ तर यौन शिक्षा स्कूलको विवेकमा भर पर्छ। The DfE को गाईड लाईनले सबै प्राथमिक विद्यालयहरुलाई बच्चाहरुको उमेर र भावनात्मक परिपक्वता लाई हेरेर यौन शिक्षा सिफारिश गरेको छ। मानिस कसरी गर्भधारण

हुन्छ र बच्चा जन्मिन्छ भन्ने मानव जीवनचक्रको बारेमा विज्ञानको राष्ट्रिय पाठ्यक्रममा समाबेस गरिएको छ।

<u>कसरी शारिरिक सम्बन्ध र स्वास्थ्य शिक्षा (RHE) डाउनल्यान्डमा डेलिभर गरिन्छ?</u>

RHE व्यक्तिगत र सामाजिक स्वास्थ्य शिक्षा (PSHE) मार्फत बुझाइन्छ। विशेष गरेर, डाउनल्यान्ड कम्युनिटी स्कूलले PSHE को निम्ती जिक्स माइन्डफुलनेस दृष्टिकोण अनुसरण गर्दछ। हामीले कसरी शारीरिक सम्बन्ध (R) र स्वास्थ्य (H) शिक्षा दिइरहेको छौँ भन्ने थप जानकारीको लागि तपाईंहरुको अनुरोध पश्चात स्कूलबाट उपलब्ध गराइन्छ।

त्यहाँ जम्मा ३२ परिणामहरू छन् (DfE गाईडलाईन पेज २०-२१) जुन प्राथमिक विद्यालयको अन्त सम्ममा बच्चाहरूलाई थाहा हुनुपर्दछ। स्वास्थ्यको लागि निम्न कुराहरु संक्षेपमा दिइएको छ:

- मानसिक सुस्वास्थ्य
- इन्टरनेट सुरक्षा र यसको खतरा
- शारीरिक स्वास्थ्य र फिटनेस
- स्वस्थ खाने कुरा
- लागूपदार्थ, मदिरा र सुर्तिजन्य बस्तुको सेबन
- स्वास्थ्य र यसको रोकथाम
- आधारभूत प्राथमिक सहायता
- किशोर अवस्थामा हुने <u>शारिरिक</u> परिवर्तन

... र शारीरिक सम्बन्धको लागि:

- परिवार र मलाई माया गर्ने ब्यक्तीहरू
- भावनत्मक मित्रता
- सम्मानपूर्ण सम्बन्धहरू
- अनलाइन सम्बन्ध
- सुरक्षित हुनु

हामी यी कुराहरुलाई PSHE को जिक्स बिधी प्रयोग गरेर अनि समुदयलाई पनि समेटेर संवेदनशीलताका साथ बिचार पुर्याएर सिकाउछौं। हामी समानता ऐन २०१० लाई पालना गर्नेछौं र हाम्रो शिक्षाको डायारमा सुनिश्चित गर्नेछौं कि LGBTQ + पूर्ण रूपमा हाम्रो पाठ्यक्रममा समाबेस

छ। हामी यस ऐन अन्तर्गत समावेशीताको विशेषताहरु संरक्षित गर्दछौं र हामी हाम्रो मान्छे वा समुदयलाई उमेर, लिङग, जाती, असक्तता, धर्म वा विश्वास, लिंग परिवर्तन, गर्भवती महिला, विवाहको कारण देखाएर भेदभाव गर्दैनौं। हामी सकेसम्म बेफाइदा हुन बाट बचाउछौं अनि साबाधनी अपनाउदै SEND कोडलाई ध्यान दिनेछौं।

<u>तर्क</u>

डाउनल्यान्ड कम्युनिटी स्कूलमा RHE पढाउनुको उद्देश्य विद्यार्थीहरूको भलाईलाई ध्यान दिनु हो ताकि हाम्रा बच्चाहरूले प्रतिरोध र यसका विशेषताहरु विकास गर्न सक्दछन। हामीलाई थाहा छ, यि आधारभूत कुराहरुले विद्यार्थीहरू लाई खुसी, सफल र समाजका बहुमुल्य सदस्यहरू बनाउछ। हाम्रो उदेश्य भनेको विद्यार्थीहरूलाई यौवन र वयस्क अवस्थाको लागि तयार पर्ने, सानोमा हुने यौन गतिविधि लाई घटाउने, किशोर अवस्थाको अवधारणा, यौन शोषण र यसको दुरुपयोग, घरेलु हिंसा र बद्नामी सम्बन्धि तयार पर्नु हो। हाम्रो लक्ष भनेको, हाम्रा विद्यार्थीहरू आफैं र अरूको सम्मान र हेरचाह गर्न सिकाउनु हो, हामी यो सुनिश्चित गर्न चाहन्छौ कि तिनीहरुलाई जे ठीक लाग्छ ति कुरहरु दृढ अनि निर्धक्क रुपमा गर्न सकुन्। हामी एक अर्को पर्तिको प्रतिबद्दत, दीर्घकालीन सम्बन्ध, प्रेम सम्बन्ध र पारिवारिक जीवनको महत्वलाई राम्रो सँग बुझ्दछौं।

डाउनल्यान्ड स्कूलले सकारात्मक सम्बन्धहरूको विशेषताहरू, मित्रताको बारेमा सिक्ने, पारिवारिक सम्बन्धहरू र अन्य बच्चाहरू र वयस्कहरूसँगको सम्बन्ध शिक्षाको बारेमा सिकाउन फोकस गरिरहेको छ। दया, व्यक्तिगत स्वतन्त्रत, सम्मान र यसका सीमाहरू (सहमति बारे सिकाउने) सबै छलफल गरी र स्पष्ट रूपमा सिकाइनेछ। कुनै पनि अभिभावकलाई आफ्ना बच्चाहरूलाई शारिरिक सम्बन्ध शिक्षाबाट हटाउने अधिकार छैन।

<u>डाउनल्यान्ड स्कूलको (जिक्स PSHE) शारिरिक सम्बन्ध शिक्षाको रूपरेखा</u>

परिवार र मेरो रेखदेख गर्ने व्यक्तिहरू

विद्यार्थीहरूले स्वस्थ पारिवारिक जीवनका विशेषताहरू थाहा पाउनुपर्दछ, कहिलेकाँही अरूहरूको पारिवारिक जिबन फरक देखिन्छ, तर उनीहरूले ती भिन्नताहरूलाई सम्मान गर्नुपर्दछ र जान्नुपर्दछ कि माया र सुमधुर सम्बन्धहरूनै त्यसको बिशेषताहरु हुन्।

प्रेम सम्बन्ध

विद्यार्थीहरूले स्वस्थ, सकारात्मक सम्बन्धहरूको विशेषताहरू थाहा पाउनुपर्दछ, हामीलाई खुशी र सुरक्षित बनाउन मित्रता कती महत्त्वपूर्ण छ भन्ने थाहा पाउनुपर्दछ। नराम्रो सम्बन्धहरूलाई कसरी सुधार गर्ने अनि कसरी अरूबाट मद्दत र सल्लाह लिने थाहा पाउनुपर्दछ।

सम्मानपूर्ण सम्बन्ध

विद्यार्थीहरूले अरूलाई आदर सत्कारको महत्व थाहा पाउनुपर्दछ, जब तिनीहरू उनीहरू भन्दा भिन्न किन नहुन्। हामीले आदरपूर्वक व्यवहारको अपेक्षा गर्छौं भने अरूलाई पनि आदर गर्नुपर्दछ, यो अधिकार प्राप्त ठुला व्यक्तिहरू लाई पनि लागु हुन्छ।

अनलाइन सम्बन्ध

विद्यार्थीहरूले यो थाहा पाउनुपर्दछ कि कहिलेकाँही अनलाइनमा मानिसहरु अलि फरक व्यवहार गर्छन्, कहिले त, त्यो ब्यक्ती आफू नभएको बहाना पनि गर्दछन्। बच्चाहरूलाई अनलाइनमा सुरक्षित रहने नियमहरु थाहा हुनु पर्दछ अनि कुनै हानिकारक सामग्री र ब्यक्तीहरुलाई कसरी रिपोर्ट गर्ने भनेर जान्नुपर्दछ।

सुरक्षित हुनु

विद्यार्थीहरूलाई शारीरिक र भावनात्मक मित्रताका सीमाहरू कसरी रख्ने भनेर जान्नुपर्दछ। तिनीहरूले अज्ञात ब्यक्तीसँग सुरक्षित र उचित तरिकको व्यबहार गर्न जन्नु पर्छ। अफु असुरक्षित भएको थाह पाउने अनि कसरी रिपोर्ट गर्ने थाह पाउनु पर्दछ साथै अफु माथि भएको दुर्व्यवहारको बारेमा कहाँ र कसरी सल्लाह पाउने भन्ने पनि जान्नुपर्दछ।

<u>डाउनल्यान्ड्स स्कूल (जिक्स PSHE) मा स्वास्थ्य शिक्षाको रूपरेखा</u>

मानसिक स्वास्थ्य

विद्यार्थीहरूलाई थाहा हुनुपर्दछ कि शारीरिक स्वास्थ्य जस्तै मानसिक स्वास्थ्य पनि दैनिक जीवनमा सामान्य हुनु पर्दछ। कसरी उनीहरूको मनोभावनालाई चिन्ने अनि भावनाहरूको बारेमा कुरा गर्ने र तिनीहरूलाई के उपयुक्त भए जस्तो महसुस गरिरहेछन् भन्ने थाहा पाउनु पर्दछ। आफ्नो र अरुको

असन्तुलित मानसिक अवस्थालाई चिन्ने, यो समस्याको निम्ती कसरी र कहाँ बाट सहयोग पाउन सकिन भन्ने जन्नु पर्दछ। आफ्नो साधारण हेरबिचार गर्ने बिधी सिक्नु पर्छ।

इन्टरनेट सुरक्षा र यस्को हानि

विद्यार्थीहरूले उनीहरूको अनलाइन कार्यको असरलाई बिचार गर्न सक्ने हुनु पर्दछ। यो पनि बुझ्नु पर्छ कि इन्टरनेट एक नकरात्मक बस्तु पनि हुन सक्छ अनि यसले मानसिक स्वास्थ्यमा कसरी प्रभाव पार्न सक्छ। विद्यार्थीहरूले अत्यधिक समय अनलाइन बसेको प्रभावलाई बुझ्नु पर्दछ र कलीलो उमेरका मन्छेहरुलाई किन कुनै अनलाईन गतिविधिहरू प्रतिबन्धित छन भन्ने बुझ्नु पर्छ।

शारीरिक स्वास्थ्य र फिटनेस

विद्यार्थीहरुले नियमित व्यायाम र यसको महत्वको बारेमा जन्नु पर्दछ र निष्क्रिय जीवनशैलीले ल्याउने जोखिमको बारेमा पनि थाहा हुनुपर्दछ। आफ्नो स्वास्थ्यको बारेमा चिन्ता लागेको छ भने कसरी मद्दत लिन सकिन्छ भन्ने पनि जन्नु पर्दछ।

स्वस्थ खानपान

विद्यार्थीहरूलाई सन्तुलित आहार के हो र अश्वास्थ खानाको असरहरु थाह हुनु पर्दछ। तिनीहरूले स्वस्थ खानाको सिद्धान्त र यसको तयारीको बारेमा बुझ्नु पर्छ।

लागूपदार्थ रक्सी र सुर्तीजन्य पदार्थ

विद्यार्थीहरूलाई कानुनी र अवैध हानिकारक पदार्थहरूको तथ्यहरूको बारेमा थाहा हुनुपर्दछ।

स्वास्थ्य र रोकथाम

विद्यार्थीहरूले बिरामीको प्रारम्भिक लक्षणहरू चिन्नुपर्छ। बिना सनक्रीम घाममा निस्कनुको खतरा थाह हुनु पर्दछ, जस्तो छालाको क्यान्सर। तिनीहरूले राम्रो निद्रा, दातको हेरचाह र व्यक्तिगत सरसफाइको फाइदा, एलर्जी र खोप सम्बन्धी तथ्यहरू बुझ्नुपर्दछ।

आधारभूत प्राथमिक उपचार

विद्यार्थीहरूले आपतकालिन सेवाहरूमा कसरी फोन गर्ने र सामान्य चोट पटकको सामान गर्न पनी सक्षम हुनुपर्दछ।

किशोर अवस्थाको शारीरिक परिवर्तन

विद्यार्थीहरूले यौवनको बारेमा महत्त्वपूर्ण तथ्यहरू थाहा पाउनुपर्दछ, विशेष गरी ९ बर्ष देखि ११ बर्ष सम्ममा हुने शारीरिक, भावनात्मक परिवर्तनहरू र साथै मासिक रक्त श्राब को बारेमा जन्नु पर्दछ।

यौन शिक्षा र विज्ञानको पाठ्यक्रम

यद्यपी प्राथमिक शिक्षामा यौन शिक्षा वैधानिक आवश्यकता त छैन, यो बिसयमा राष्ट्रीय पाठ्यक्रमको विज्ञान बिषय मार्फत सिकाइन्छ। अभिभावकलाई आफ्ना बच्चाहरूलाई राष्ट्रिय पाठ्यक्रमको यस शिक्षाबाट छुटाउने अधिकार छैन।

EYFS र KS1

- जीवित र निर्जीव
- पुरुष र महिलाहरू
- सारीरलाई सुरक्षीत राख्ने
- परिवार र सम्बन्धहरू (LGBTQ सहित)
- युवा देखि वृद्धहुँदा।
- नयाँ बच्चाहरू
- सरसफाइ

Key Stage १ विज्ञानको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम

मानव शरीरका बिभिन्न भागहरूको नाम चिन्नुहोस्, कोर्नुहोस् र लेबल गर्नुहोस् र अनि भन्नु होस शरीरको कुन भाग सम्बन्ध हाम्रो कुन भाबसँग छ भन्नुहोस्।

ध्यान दिनुहोस् कि मानिसलगायत जनावरहरूको पनि वयस्क भएपछी सन्तान हुन्छ।

गैर वैधानिक नोट: जनावरहरूमा प्रजनन र वृद्धिको प्रक्रिया विद्यार्थीहरूलाई परिचय गराउनु पर्छ। यस चरणमा यी प्रश्नहरूमा केन्द्रित हुनुपर्छ जसले विद्यार्थीहरूलाई प्रजनन बारेमा थाह पाउन मद्दत गर्दछ; कसरी प्रजनन हुन्छ भनेर उनीहरूले बुझ्नु हुँदैन।

Key Stage 2 विज्ञानको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम

- स्तनधरी, उभयचर, कीरा र चराको जीवन चक्रको भिन्नता वर्णन गर्नुहोस्।
- केहि बोटबिरुवा र जनावरहरूमा प्रजननको जीवन प्रक्रिया वर्णन गर्नुहोस्।
- मनिस बयस्क भएपछी हुने परिवर्तनहरू वर्णन गर्नुहोस्।
- यौवनकालमा अनुभव गरिएका परिवर्तनहरूका बारे जान्नुहोस्।

गैर वैधानिक नोट: विद्यार्थीहरूले प्रजननको बिभिन्न प्रकारहरूको बारेमा पत्ता लगाउनु पर्छ, बिरूवाहरूमा हुने यौनिक र र गैरयौनिक प्रजनन, र जनावरहरूमा हुने यौन प्रजननको बारेम। जनावरहरुको प्रजनन र विकासको प्रक्रिया पनी विद्यार्थीहरुलाई परिचय गर्नु पर्छ। यस चरणमा यी प्रश्नहरूमा केन्द्रित हुनुपर्छ जसले विद्यार्थीहरूलाई प्रजनन बारेमा थाह पाउन मद्दत गर्दछ; कसरी प्रजनन हुन्छ भनेर उनीहरूले बुझ्नु हुँदैन।

अभिभावक र अन्य पेशागत भूमिका

डाउनल्यान्डमा, हामी सचेत छौं कि बच्चाहरूको शारिरिक सम्बन्ध र शारिरिक सम्बन्ध शिक्षाप्रती पहिलो भूमिका आमा बुबा र अभिभावकहरूको नै हो। हाम्रो उद्देश्य भनेको आपसी समझदारी र विश्वासको बातावरण सृजना गरी आपसी सहयोगको माध्यमबाट हाम्रा बच्चाहरुका अभिभावकहरु संग सकारात्मक र विश्वासमा आधरित सम्बन्ध निर्माण गर्नु हो। हाम्रो लक्ष्य:

- हाम्रो RHE नीति र शिक्षणको बारेमा अभिभावकहरूलाई जानकारी हो।
- यस सम्बन्धीका प्रश्नहरूको उत्तर दिन।
- यस नीति र पाठ्यक्रम भित्र भएको यौन शिक्षाको बारेमा अभिभावकहरुको जिज्ञासाहरुलाई शिक्षकहरु वा गभर्नरहरुले गम्भीरताका साथ लिने छ।

हामी समुदायका अन्य मूल्यवान सदस्यहरूलाई सक्रियताका साथ हाम्रा विद्यार्थीहरू र परिवारहरूलाई मद्दत र समर्थन प्रदान गर्न हामीसँग साझेदारीमा काम गर्न प्रोत्साहित गर्दछौं।

पाठ्यक्रममा रोकथामको उपायहरु

स्कूलहरूको पाठ्यक्रममा रोकथाम उपायहरुको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ; बच्चाहरूलाई ज्ञान र सीप सिकाउने अनि उनीहरूलाई सुरक्षित रहन, आत्मविश्वास बढाउन र सबै प्रकारका दुरुपयोगबाट बचाउन यसले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

बाल दुर्व्यवहार हुनु सबैभन्दा खराब मध्ये एक हो वा एक बच्चालाई हुन सक्ने सबैभन्दा खराब चीज हो र यसका लामो र दुर्गामी परिणामहरू हुन्छन्। बाल दुर्व्यवहार सामान्यतया लुकाइएको हुन्छ र बच्चा सानो भएर, बच्चा डराएर, लाजले वा के हुँदैछ भनेर कसैलाई बताउन नसक्ने हुन सक्छ। २०१९/२० मा बेलायतमा ५९,८९० बालबालिकाहरु बाल संरक्षण रेजिष्टरमा रेजिष्टर भएका थिए तर यसमा पनि धैरै जसो घटना रिपोर्ट नगरिएको थियो त्यसैले बाल दुर्व्यबहार संख्या यो भन्दा धैरै हुने सम्भावना छ। हाम्रा सबै विद्यार्थीहरूको हितको संरक्षण र संवर्धन गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो र हामी यसलाई विभिन्न माध्यम द्वारा गर्छौं।
डाउनल्यान्ड स्कुलमा हामी बच्चाहरूलाई अपमानजनक व्यवहार र अपमानजनक सम्बन्धहरू कहिल्यै स्वीकार्य वा सही हुँदैनन् भन्ने कुराको ज्ञान दिन्छौ। हामी निम्न कुरहरुमा बच्चाहरू हरुलाई सपोट गर्छौ:

- हाम्रो स्कूलको ईथोस भनेको सबै प्रकारको दुर्व्यवहार लाई तिरस्कार गर्नु हो।
- बच्चाको सुरक्षाको बारेमा छिटो र प्रभावकारी रूपमा प्रतिक्रिया जनाउनु मेरो चासो र चिन्ता हुनेछ।
- हामी स्कुलका एथोसहरुलाई सुन्छौं भन्ने प्रचार गर्न चाहन्छौं।

- दुर्व्यबहार सँग सम्झौता गरीरहेका बच्चाहरू र कर्मचारीहरूलाई आबस्यक समर्थन प्रदान गर्छौं।
- सम्मान र राम्रो सम्बन्ध विकासको निम्ती बच्चाहरूको आत्म-सम्मान र आत्म-विश्वासको निर्माण गर्छौं।
- बृद्धि बिकासको अवसरहरूको दायरा फरकिलो बनाउन बाहिरका प्रदायकहरूसँग काम गर्छौं।
- बच्चाहरूलाई कसरी सुरक्षित रहने भन्ने सिकाउछौं।
- हामी उच्च गुणस्तरीय बाल सुरक्षा प्रशिक्षणमा भाग लिन्छौं।
- बच्चाहरूको अधिकार र जिम्मेवारीहरूलाई हाइलाइट गर्छौं।
- हाम्रो स्कूलको नीतिहरूले बाल सुरक्षा, SEND र नीति नियमलाई बचाउको निम्ती सपोट गर्छ।

<u>खुल्ला प्रतिकृया</u>

हाम्रो बाल सुरक्षा नीतिसँग अनुरूप;

सबै कर्मचारी र स्वयंसेवकहरूले:

- के कुरा भनिएका छन ध्यान दिएर सुन्नुहोस्।
- उनिहरुलाई स्तब्धपना वा अविश्वास नदेखाउनु होस।
- बच्चाको आचरण अवलोकन गर्नुहोस्।
- यो जानकारी अरूसँग बाँड्न आवश्यक पर्दछ भनेर जानकारी दिन उपयुक्त अवसर खोज्नुहोस्। उनीहरूलाई यि कुराहरुको गोपनीयता गोप्य राखिन्छ भनेर प्रतिज्ञा नगर्नु होस्।
- बच्चालाई अबरोध नगरिकन उसलाई आफ्नै गतिमा अगाडी बड्न दिनुहोस।
- लिडिङ कोइसन नगर्नुहोस।

- यदि आवश्यक भएमा बच्चालाई आश्वस्त बनाउनुहोस, उनले/उसले यसका बारेमा कुरा गरेर सही काम गरेको छ।
- अब के हुन्छ अनि कसलाई यी कुराहरुको जानकारी गरिन्छ भनेर राम्रो सँग भन्नुहोस्।
- बच्चालाई एउटाई कुरा दोर्याएर नसोध्नुहोस्।
- यसबारेमा मेरो चिन्ता र चासो बिसयहरुलाई रेकर्ड गर्छौं।

अरु विस्तृत जानकारीको लागि, डाउनल्यान्ड स्कूल बाल संरक्षण नीतिसँग परामर्श गर्नु पर्दछ वा तोकिएका निस्चित प्रतिनिधिहरु सँग भेट गर्न सकिन्छ।

<u>निगरानी र समीक्षा</u>

यसको निगारानी गर्नु प्रधान अध्यापक, गभर्नरहरू र बिज्ञ ब्यक्तीको जिम्मेवारी हो। यसमा कर्मचारी, अभिभावक र विद्यार्थीहरूको विचार पनि लिइनेछ। यो नीति नोभेम्बर २०२१ मा समीक्षा हुने छ।

निम्न श्रोतहरु हाम्रो पाठ्यक्रम र नीतिमा प्रयोग भएका छन्:

- शैक्षिक बिभाग, शारिरिक सम्बन्ध र यौन शिक्षा (आरएसई) र स्वास्थ्य शिक्षा २०१९।
- जिक्स PSHE।
- शारिरिक सम्बन्ध शिक्षा मा अभिभावकीय संलग्नता, शिक्षा विभाग।
- समानता ऐन २०१०।
- सेक्स र शिक्षा नीति पार्कल्याण्ड्स प्राथमिक विद्यालय।