

صحت کی معیاری تعلیم صحت مند طلبا سے وابستہ ہے خاندانوں اور برادریوں کے لیے ایک وسیلہ



"میں صحت کی کلاس کے بارے میں اچھا محسوس کرتا ہوں کیونکہ یہ ہمیں ہمارے جسم کے بارے میں سیکھنے میں مدد کرتی ہے، اور یہ کس طرح کام کرتا ہے، اور ہم اس کو کس طرح تندرست رکھ سکتے ہیں اور اپنی پوری زندگی میں ایک صحت مند طرز زندگی برقرار رکھنے کے متعلق سیکھنا ہے۔"

— نیو یارک شہر مڈل اسکول طالب علم

آج کل کے نوجوان افراد بے مثالی جسمانی اور دماغی صحت کی مسابقتوں سے دوچار ہیں۔^{3,2,1} یہ یقینی بنانا کہ طلبا صحت کی معیاری تعلیم موصول کریں ان طبی ضرورت کی تکمیل کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ نیو یارک شہر پبلک اسکولز کے ذریعے کی گئی حالیہ تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ جو مڈل اور ہائی اسکول صحت کی تعلیم کے ان چار پہلوؤں پر توجہ مرکوز کرتے ہیں ان کے طلبا کے صحت مند ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

صحت کی تعلیم اساتذہ کی استقامت

کچھ اسکولوں میں، صحت کی تعلیم کے اساتذہ سال بہ سال تبدیل ہوتے ہیں۔ ان اسکولوں میں جہاں وہی افراد کم سے کم لگاتار دو سال تک صحت کی کلاس میں تعلیم دیتے ہیں، (ان میں) عموماً طلبا کے اچھے طرز عمل رپورٹ کیے جاتے ہیں۔

اسکول کی بہبود کونسل کے لیے سرمایہ

اسکول کی بہبود کی کونسل والدین، طلبا، عملے اور برادری کے افراد کا ایک گروپ ہے جو اسکول میں صحت کی پالیسی کی معاونت کرنے کے لیے اسکول انتظامیہ کے ساتھ کام کرتا ہے۔ ان اسکولوں کے طلبا جن کے اسکول بہبود کی کونسل کے سرمائے کی درخواست کرتے ہیں اور موصول کرتے ہیں یہ عموماً اچھے طرز عمل رپورٹ کرتے ہیں۔

صحت (کی تعلیم) کے اساتذہ کی تربیت

نیو یارک شہر پبلک اسکولز شہر بھر میں صحت کی تعلیم کے اساتذہ کے لیے تربیت کی پیشکش کرتے ہیں۔ وہ اسکول جن میں کم سے کم ایک استاد صحت کی تعلیم کی حالیہ تربیت میں گیا تھا ان کے طلبا کے صحت مند ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

تندرستی کی صلاحیتیں سیکھانا

ایک معیاری نصاب ابلاغ، فیصلہ سازی، پریشانی پر قابو پانے، اور صحت کے قابل بھروسہ وسائل تلاش کرنے جیسی متعدد صحت بخش صلاحیتوں کا احاطہ کرتا ہے۔ صحت (کی تعلیم) کلاس میں جتنی زیادہ صلاحیتیں سکھائی جاتی ہیں طلبا کے صحت مند ہونے کا امکان اتنا ہی زیادہ ہوتا ہے۔



"میرے خیال میں (صحت کی تعلیم کی کلاس) نہایت اہم ہے کیونکہ یہ حقیقت میں ان موضوعات پر بات کرتی ہے جو آپ کی حقیقی زندگی میں واقع ہوتے ہیں، جیسے کہ جب آپ بڑے ہوتے ہیں اور ایسا نہیں ہے کہ آپ ان چیزوں کو اپنی زندگی میں دوبارہ کبھی نہیں دیکھیں گے۔ میرے خیال میں یہ نہایت اہم ہے کیونکہ یہ آپ کو سکھاتی ہے کہ جب آپ بالغ ہو جاتے ہیں تو حالات سے کس طرح نمٹا جائے۔"

— نیو یارک شہر مڈل اسکول طالب علم

"[صحت کی کلاس میں] میں نے یہ سیکھا ہے کہ متوازن تعلقات کیا ہوتے ہیں۔ ہمارے خاندان میں ہم عموماً اپنے جذبات کے بارے میں بات نہیں کرتے ہیں، اس لیے میرے لیے متوازن تعلقات ایسی چیز ہے جس کا میں عادی نہیں تھا۔"

— نیو یارک شہر ہائی اسکول طالب علم

"منشیات کے انسداد کے یونٹ کے دوران، ہماری استانی نے ہمیں سکھایا تھا کہ دیگر طلبا کا ہمسرہ دباؤ کس طرح ہمیں منشیات اور دیگر مواد استعمال کرنے کی جانب مائل کرتا ہے، اور آپ انکار کرنے کے لیے مزید مثبت طریقوں کو کس طرح استعمال کر سکتے ہیں۔"

— نیو یارک شہر مڈل اسکول طالب علم

"[ہماری اسکول کی بہبود کونسل میں]، ہم نے مجموعی طور پر اسکول کی برادری کی صحت اور بہبود پر بھی توجہ مرکوز کی ہے۔ خصوصاً طلبا پر، لیکن اساتذہ پر بھی۔"

— نیو یارک شہر مڈل اسکول استاد



آپ ذیل طریقوں سے نیو یارک شہر میں صحت کی تعلیم کی معاونت کر سکتے ہیں:

سرگرم عمل ہوں

- اسکول کے اجلاسوں میں شرکت کریں اور اپنی آواز اٹھائیں۔ یہ جانیں کہ فیملی ایماورمنٹ مواقع کے ذریعے شمولیت کس طرح کی جائے۔
- اپنے ضلعی خاندانی معاونت رابطہ کار یا قیادتی رابطہ کار سے رابطہ کریں۔

تحقیق کے بارے میں مزید پڑھیں

- صحت کی تعلیم کی تحقیق: تکنیکی رپورٹ

نیو یارک شہر پبلک اسکولز میں صحت کی تعلیم کے بارے میں مزید جانیں

- صحت کی تعلیم مطلوبات
- نیو یارک شہر پبلک اسکولز شہرپیما بہبود کی پالیسی
- کوئی نوجوان فرد جس کو آپ جانتے ہیں ان سے اسکول میں دی جانے والی صحت کی تعلیم کے بارے میں پوچھیں: انکی صحت کی کلاس کتنی بار ہوتی ہے؟ کیا ان کا ایسا کوئی استاد ہے جس پر یہ اعتماد کر سکتے ہیں؟
- اپنے اسکول میں صحت کی تعلیم کے استاد اور پرنسپل سے بات کریں: اسکول صحت کی تعلیم کونسا نصاب استعمال کرتا ہے؟ کلاسوں میں تعلیم کون دیتا ہے؟ ان کو بتائیں یہ آپ کے لیے کیوں اہم ہے۔

سوالات؟ ذیل پر رابطہ کریں wellness@schools.nyc.gov

Radhakrishnan L, Leeb RT, Bitsko RH, et al¹ پیڈیاٹرک ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ کے COVID-19 سے قبل اور اس کے دوران دماغی صحت کی صورتحال سے متعلقہ دورے — ریاستہائے متحدہ، جنوری 2019 - جنوری 2022. MMWR Morb Mortal 2022 کی ہفتہ وار رپورٹ 324-319:71. DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm7108e2>

² دفتر برائے سرجن جنرل (GSO)، ریاستہائے متحدہ محکمہ صحت اور انسانی خدمات، نوجوانوں کی دماغی صحت کا تحفظ کرنا: ریاستہائے متحدہ سرجن جنرل کی مشاورت۔ 2021. <https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-youth-mental-health-advisory.pdf>

³ امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس (AAP) صحت سے متعلقہ تنظیمیں Biden انتظامیہ سے پر زور گزارش کرتی ہیں کہ بچوں کی دماغی صحت کو ایک وفاقی قومی ہنگامی صورت حال قرار دیں۔ 2022. <https://www.aap.org/en/news-room/news-releases/aap/2022/health-organizations-urge-the-biden-administration-to-declare-a-federal-national-emergency-in-childrens-mental-health/>

2021-2023 سے، نیو یارک شہر پبلک اسکولز کا دفتر برائے اسکول کی بہبود پروگرام نے اپنے صحت کی تعلیم کے طریقوں کے ذریعے طلبا کے نتائج پر اثرات کی تحقیق کی تھی۔ صحت کی تعلیم کے موثر طریقوں کی تحقیق کرنے اور مڈل اور ہائی اسکول کے طلبا میں صحت سے متعلق خطرناک طرز عمل پر ان کے اثرات کی تحقیق کرنے کے لیے تشخیص میں طلبا، اساتذہ اور منتظمین کے اعداد و شمار اور ذاتی تجربات کو استعمال کیا گیا تھا۔ اس دستاویز میں پیش کیے گئے نتائج کی بنیاد یہ تمام اعداد و شمار ہیں۔ استعمال کیے جانے والے طریقوں کے بارے میں مزید معلومات کے لیے برائے مہربانی اوپر لنک کردہ تکنیکی رپورٹ ملاحظہ کریں۔

یہ پراجیکٹ پبلک اسکولوں کو سرمایہ فراہم کرنے والے نیو یارک کمیونٹی ٹرسٹ کی جانب سے جزوی عطیے کے ذریعے ممکن بنایا گیا تھا۔ تحقیقات کا کام شارپ انسائٹ ایل ایل سی کے باہمی اشتراک کے ساتھ دفتر برائے اسکول بہبود پروگرام نے کیا تھا۔ شرکت کرنے والے اسکولوں، طلبا، اساتذہ اور منتظمین کا اپنی کہانیوں کا اشتراک کرنے کے لیے شکریہ۔