

লাইফ লেসনস সেকেন্ডারি RSHE

অভিভাবকদের জন্য তথ্য



সূচিপত্র

- RSHE কী?
- RSHE এত গুরুত্বপূর্ণ কেন?
- RSHE শিক্ষা থেকে আপনার সন্তান কীভাবে উপকৃত হবে?
- আমরা সরকারের কোন নির্দেশিকা অনুসরণ করি?
- Life Lessons-এর পদ্ধতি কী?
- আমরা কোন বিষয়বস্তু পড়াব?
- আমরা কোন দক্ষতাগুলো শেখাব?
- সংবেদনশীল বিষয়গুলো আমরা কীভাবে পরিচালনা করি?
- যৌনশিক্ষা সম্পর্কে নির্দেশিকা কী?
- এই বিষয়গুলোতে আপনি কীভাবে আপনার সন্তানকে সহায়তা করতে

পাবেন?

RSHE কী?

RSHE = সম্পর্ক, (ঐচ্ছিক) যৌন ও স্বাস্থ্য শিক্ষা

আপনি হয়তো PSHE-এর কথাও শুনেছেন। এর মধ্যে RSHE-এর সব বিষয়ের পাশাপাশি আরও কিছু বিষয় থাকে, যেমন সম্প্রদায়, পরিচয়, শরীরের ভাবমূর্তি এবং আর্থিক শিক্ষা:

PSHE = ব্যক্তিগত, সামাজিক, স্বাস্থ্য ও অর্থনৈতিক শিক্ষা

RSHE এত গুরুত্বপূর্ণ কেন?

আমাদের বেশিরভাগ যখন স্কুলে পড়তাম, তখন RSHE অগ্রাধিকার ছিল না; কিন্তু এখন এটি সরকারের একটি আবশ্যিক প্রয়োজন। শিক্ষার্থীরা অনলাইনে বিপুল পরিমাণ তথ্যের মুখোমুখি হয়।

উন্নত RSHE পাঠ শিক্ষার্থীদের তাদের বাস্তব জীবনের বিশ্বের জন্য প্রস্তুত করে:

নিজেদের আরও ভালোভাবে বুঝতে পারা

আরও স্বাস্থ্যকর সম্পর্ক গড়ে তোলা

অন্যদের বোঝা ও সম্মান করা

ঝুঁকি সামলানো ও ক্ষতি এড়ানো

নিজেদের ভাবনা আরও স্পষ্টভাবে প্রকাশ করা

আরও সুস্থ থাকা

আপনার সন্তান কীভাবে উপকৃত হবে?

উজ্জ্বল ভবিষ্যতের স্বপ্ন
দেখা ও তার জন্য লক্ষ্য
স্থির করা

নিজেকে সম্প্রদায়ের অংশ
মনে করা এবং নিজের
ঐতিহ্য নিয়ে গর্বিত হওয়া

স্বাস্থ্যকর সম্পর্ক গড়ে তোলা

স্বাস্থ্যকর সিদ্ধান্ত
নেওয়া ও নিরাপদ
থাকা

চারপাশের বিশ্বকে
বোঝা

নিজেদের অনুভূতি বোঝা
এবং নিজের সম্পর্কে ভালো
অনুভব করা

আমরা সরকারের কোন নির্দেশিকা অনুসরণ করি?



Keeping children safe in education 2025

Statutory guidance for schools and colleges

July 2025 (for information) version, pending publication of final version which comes into force in September 2025.



Relationships Education, Relationships and Sex Education (RSE) and Health Education

Statutory guidance for governing bodies, proprietors, head teachers, principals, senior leadership teams, and teachers

July 2025



Promoting fundamental British values as part of SMSC in schools

Departmental advice for maintained schools

November 2014

Life Lessons-এর পদ্ধতি কী?

Life Lessons বিদ্যালয়গুলোর জন্য এমন শিক্ষাসামগ্রী তৈরি করে, যা একটি অন্তর্ভুক্তিমূলক ও নিরাপদ বিদ্যালয় পরিবেশ গড়ে তুলতে সাহায্য করে:

পরিবার, বন্ধু, সহপাঠী/সহকর্মী এবং (যখন তারা প্রস্তুত) রোমান্টিক সঙ্গীদের সঙ্গে স্বাস্থ্যকর সম্পর্ক কীভাবে চিহ্নিত ও বজায় রাখতে হয় তা শেখা

নিজেদের নিরাপদ ও সুস্থ রাখার দক্ষতা গড়ে তোলা

আরও গভীর আবেগগত বোঝাপড়া ও লক্ষ্যভিত্তিক সহায়তার মাধ্যমে আচরণ উন্নত করা

আপনার সন্তানের বিদ্যালয়ের সঙ্গে আমরা কীভাবে কাজ করি

- ❖ বিভিন্ন ধরনের পরিবেশের জন্য নমনীয় শিক্ষাসামগ্রী
- ❖ শিক্ষার্থীদের প্রয়োজন অনুযায়ী মানিয়ে নেওয়া — শিক্ষার্থীদের ও তাদের সম্প্রদায়ের প্রয়োজনের সঙ্গে সামঞ্জস্য রাখতে বিদ্যালয়গুলোকে শিক্ষাসামগ্রী সম্পাদনা করতে উৎসাহিত করা হয়।
- ❖ স্থানীয় প্রেক্ষাপট ও সুরক্ষা-সংক্রান্ত অগ্রাধিকার প্রতিফলিত করে, যার মধ্যে উদ্বেগ কীভাবে ও কোথায় জানাতে হবে তাও অন্তর্ভুক্ত। এর ফলে PSHE প্রাসঙ্গিক ও

আমরা বিদ্যালয়গুলোকে তাদের PSHE পাঠক্রম অভিভাবকদের সঙ্গে ভাগ করে নিতে এবং আসন্ন বিষয়গুলো সম্পর্কে আপনাদের অবহিত রাখতে উৎসাহিত করি। এতে আপনারা বাড়িতে সন্তানের শেখার প্রক্রিয়াকে সহায়তা করতে পারেন।

Life Lessons-এর পদ্ধতি কী?



আলোচনাভিত্তিক



পরিবর্তনশীল বিশ্বের
সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ



অন্তর্ভুক্তিমূলক ও
তরুণদের জীবনের সঙ্গে সংযুক্ত

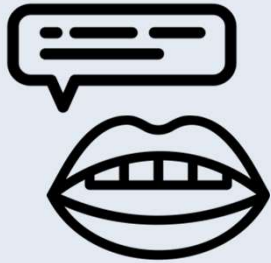
Life Lessons-এর পদ্ধতি কী?



সহজ পাঠের কাঠামো



দেখুন



আলোচনা
করুন



করুন

এই পাঠক্রমের কেন্দ্রে রয়েছে তরুণরা।

শিক্ষাসামগ্রী এমনভাবে তৈরি করা হয়েছে যাতে শিক্ষার্থীরা নিজেদের মতামত ও কণ্ঠস্বর গড়ে তুলতে এবং নিজেদের ধারণা ও বিশ্বাস প্রকাশ করতে পারে।





ভিডিওতে আকর্ষণীয় বিশেষজ্ঞরা

David Chambers

Relationship & Masculinity Coach



Anthony Carlin

'The First Aid Guy'
First Aider



Alya Harding

Founder and FGM Activist



Sal Pearman

Diversity & Inclusion Consultant



Thomas Midgley

Psychotherapist
specialising in eating disorders



Dana Saxon

Ancestors unKnown
Founder + CEO



Cathy Court

Nutritionist



Dr Nicola Adanna Okeahialam

Obstetrician
and Gynecologist



Jo Taylor

Education Psychologist



আমরা যে বিষয়গুলো পড়াই তার উদাহরণ

মাদক, অ্যালকোহল, তামাক
ও ভ্যাপিং

শরীরের ভাবমূর্তি ও
আত্মমর্যাদা

যৌন প্রজনন (Year 11 পর্যন্ত
ঐচ্ছিক)

শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা

ঋতুস্রাব, বয়ঃসন্ধি ও শরীরের
ভাবমূর্তি

স্থিতিস্থাপকতা ও
আত্মপরিচয়ের বোধ

ঘনিষ্ঠ ও যৌন সম্পর্ক,
যৌনস্বাস্থ্যসহ
(শুধু সেকেন্ডারি পর্যায়ে, Year 11
পর্যন্ত ঐচ্ছিক)

স্বাস্থ্যকর সম্পর্ক

নির্যাতনমূলক সম্পর্ক চিহ্নিত
করা ও সহায়তা খুঁজে পাওয়া

সামাজিক যোগাযোগমাধ্যম ও
অনলাইন তথ্য

সম্প্রদায় ও অন্তর্ভুক্তির
অনুভূতি

স্বপ্ন, কর্মজীবন, উচ্চাকাঙ্ক্ষা
ও অর্থ

মূল্যবোধ, ঐতিহ্য ও পরিচয়

বৈষম্যবিরোধী শিক্ষা

সেপ্টেম্বর ২০২৬-এর জন্য Life Lessons পাঠক্রমের কাঠামো

নিজেকে বোঝা			অন্যদের সঙ্গে নিজেকে বোঝা		বিশ্বের মধ্যে নিজেকে বোঝা		
- শারীরিক সুস্থতা - মানসিক স্বাস্থ্য - আমাদের অনুভূতি বোঝা - বয়ঃসন্ধিতে আমরা যেভাবে বেড়ে উঠি ও পরিবর্তিত হই - নিরাপদ ও সুস্থ থাকার জন্য সিদ্ধান্ত নেওয়া - মাদক, অ্যালকোহল ও তামাক অধ্যয়নের ৮টি ইউনিট			- পরিবার - বন্ধুত্ব - আঘাতমূলক আচরণ ও বুলিং কমানো - নিরাপদ ও অনিরাপদ সম্পর্ক চিহ্নিত করা - নিজেকে ও অন্যদের সম্মান করা - ভুল হয়ে যাওয়া সম্পর্ক ঠিক করা বা তা থেকে বেরিয়ে আসা		- দায়িত্ব ও ক্ষমতা - অন্যদের বোঝা: আমরা কীভাবে একই এবং কীভাবে ভিন্ন (Equality Act-সহ) - মিডিয়া ও অনলাইন বিশ্ব - অর্থনৈতিক সুস্থতা: অর্থ - স্বপ্ন, কাজ, কর্মজীবন ও স্বেচ্ছাসেবা		
সুস্থতা	স্বাস্থ্যকর পছন্দ	আমার শরীর ও আমি	স্বাস্থ্যকর সম্পর্ক	স্বাস্থ্যকর ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক	পরিচয় ও সম্প্রদায়	ডিজিটাল জীবন	লক্ষ্য ও অর্থ

থিম ১ — নিজেকে বোঝা

থিম	নিজেকে বোঝা		
ইউনিট	সুস্থতা	স্বাস্থ্যকর পছন্দ	আমার শরীর ও আমি
	১) <u>আবেগ, মানসিক স্বাস্থ্য ও মানসিক সুস্থতা</u>	৪) <u>মাদক, অ্যালকোহল, তামাক ও ভ্যাপিং</u>	৭) <u>বয়ঃসন্ধি</u>
	২) <u>মানসিক দৃঢ়তা, আত্মমর্যাদা ও স্থিতিস্থাপকতা</u>	৫) <u>জনসমাগমস্থলে নিরাপত্তা, গ্যাং ও শোষণ থেকে সুরক্ষা</u>	৮) <u>শরীরের ভাবমূর্তি</u>
	৩) <u>শারীরিক স্বাস্থ্য</u>	৬) <u>জীবনরক্ষাকারী দক্ষতা</u>	৯) <u>নারী ও পুরুষের স্বাস্থ্য</u>
			১০) <u>প্রজনন স্বাস্থ্য ও অভিভাবকত্ব</u>
			১১) <u>নিজের স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া ও স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থায় পথ খুঁজে নেওয়া</u>
			১২) <u>যৌনস্বাস্থ্য ও গর্ভনিরোধ</u>

থিম ২ — অন্যদের সঙ্গে নিজেকে বোঝা

থিম	অন্যদের সঙ্গে নিজেকে বোঝা	
ইউনিট	স্বাস্থ্যকর সম্পর্ক	স্বাস্থ্যকর ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক
বিষয়ধা রা	১৩) স্বাস্থ্যকর ও অস্বাস্থ্যকর সম্পর্ক চিহ্নিত করা	১৮) বিবাহ, সিভিল পার্টনারশিপ ও জোরপূর্বক বিবাহ
	১৪) ইতিবাচক সম্পর্ক বজায় রাখা	১৯) রোমান্টিক ও যৌন সম্পর্ক
	১৫) চাপ ও সীমারেখা	২০) পর্নোগ্রাফি ও অনলাইন সংস্কৃতির যৌন আচরণের ওপর প্রভাব
	১৬) বুলিংয়ের প্রতিক্রিয়া জানানো	২১) ক্ষতিকর যৌন আচরণ ও যৌন হয়রানি চিহ্নিত করা এবং তার প্রতিক্রিয়া জানানো
	১৭) পরিবর্তন, বিচ্ছেদ ও শোক	২২) নির্যাতন ও নিয়ন্ত্রণমূলক আচরণ কীভাবে চিহ্নিত করতে হয়

থিম ৩ — বিশ্বের মধ্যে নিজেকে বোঝা

থিম	বিশ্বের মধ্যে নিজেকে বোঝা			
ইউনিট	পরিচয় ও সম্প্রদায়	ডিজিটাল জীবন	লক্ষ্য ও অর্থ	পরিবর্তনকালীন পাঠ
বিষয়ধারা	২৩) পরিচয়, স্টেরিওটাইপ ও সম্মান	২৬) অনলাইন সুস্থতা	৩০) কর্মজীবন ও লক্ষ্য	৩৩) সেকেন্ডারি ও ১৬-পরবর্তী শিক্ষাজীবনে বিভিন্ন পাঠ
	২৪) অন্তর্ভুক্তির অনুভূতি ও সম্প্রদায় গড়ে তোলা	২৭) অনলাইনে শেয়ারিং ও আচরণ	৩১) কর্মজগৎ	
	২৫) অধিকার ও বৈষম্য	২৮) অনলাইন প্রভাব	৩২) ব্যক্তিগত অর্থব্যবস্থা	
		২৯) ডেটা, অর্থ ও ভুল তথ্য		

জীবনদক্ষতা — প্রতিটি পাঠে শেখানো হয়



সংবেদনশীল বিষয়গুলো আমরা কীভাবে পরিচালনা করি?

আমরা জানি, সাংস্কৃতিক, রাজনৈতিক বা ধর্মীয় কারণে কিছু বিষয় বিশেষভাবে সংবেদনশীল।

স্বাস্থ্যকর সম্পর্ক

বিভিন্ন ধরনের
পরিবার

সম্মতি

বয়ঃসন্ধি

লিঙ্গ

সব বিষয় বয়সোপযোগীভাবে পড়ানো হয় এবং বিধিবদ্ধ RSHE নির্দেশিকা ও Equality Act—উভয়কেই সমর্থন করে।

এই বিষয়গুলো পড়ানোর উদ্দেশ্য হলো তরুণদের গুরুত্বপূর্ণ বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে এবং নিজেদের মূল্যবোধ ও বিশ্বাস বুঝতে সাহায্য করা।

সংবেদনশীল বিষয়গুলো আমরা কীভাবে পরিচালনা করি?

বিরোধ ও মতপার্থক্যের পটভূমি বুঝতে পারলে আমরা মতপার্থক্যকে তর্কে পরিণত হওয়া থেকে রোধ করতে পারি:

আমরা এমন এক পৃথিবীতে বাস করি যেখানে মানুষের মতামত একে অপরের থেকে অনেক ভিন্ন হতে পারে।

এই পার্থক্য সত্ত্বেও গ্রহণশীল, সহনশীল ও সম্মানজনক হওয়া সম্ভব।

Life Lessons পাঠ্যক্রম এমন দক্ষতা শেখায় যা সকল মানুষের প্রতি সম্মান ও সহমর্মিতা গড়ে তোলে।

সংবেদনশীল বিষয়গুলো আমরা কীভাবে পরিচালনা করি?

এই সংবেদনশীল বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনা করার জন্য আমাদের কিছু দক্ষতা প্রয়োজন। Life Lessons পাঠক্রম তরুণদের সাহায্য করে...

...নিজেদের চিন্তা, বিশ্বাস ও অনুভূতি বুঝতে এবং ব্যাখ্যা করতে পারে।

...অন্যদের কথা শুনতে এবং পার্থক্য মেনে নিতে পারে।

...সবার সঙ্গে মিলের জায়গা খুঁজে নিতে পারে।

সংবেদনশীল বিষয়গুলো আমরা কীভাবে পরিচালনা করি?

Life Lessons পাঠক্রমের মাধ্যমে শিশুরা আরও যে গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতাগুলো শেখে, তার মধ্যে রয়েছে...

...কোনও বিষয়ে উভয় দিক দেখতে।

...গভীরভাবে, সদয়ভাবে ও
সমালোচনামূলকভাবে চিন্তা করতে।

...নিজেদের ও অন্যদের অভিজ্ঞতার মধ্যে
যোগসূত্র তৈরি করতে (সহমর্মিতা গড়ে
তুলতে)।

সংবেদনশীল বিষয়গুলো আমরা কীভাবে পরিচালনা করি?

আমরা জানি, সামাজিক যোগাযোগমাধ্যম মানুষের মধ্যে বিচ্ছিন্নতা, পক্ষপাত, হতাশা বা নিজেকে অন্তর্ভুক্ত নয় বলে মনে হওয়ার অনুভূতি তৈরি করতে পারে। তাই আমরা তরুণদের শেখাই...

...কনটেন্ট নির্মাতাদের উদ্দেশ্য অনুমান করতে।

...পক্ষপাত শনাক্ত করতে।

...অনলাইনে পড়া তথ্য যাচাই করতে।

যৌনশিক্ষা

- Life Lessons পাঠ্যক্রমে সরকারের নির্দেশিকার সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে যৌনশিক্ষা দেওয়ার জন্য শিক্ষাসামগ্রীও রয়েছে। প্রায় Year 11 পর্যন্ত অভিভাবকদের তাঁদের সন্তানকে এই পাঠগুলো থেকে প্রত্যাহার করার অধিকার রয়েছে*।
- যৌনশিক্ষার লক্ষ্য হলো তরুণদের নিজেদের জন্য সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার মতো তথ্য নিশ্চিত করা। ভালো যৌনশিক্ষা তরুণদের দৃঢ় সীমারেখা নির্ধারণ করতে, তারা কিছু করতে না চাইলে 'না' বলতে এবং বিপজ্জনক পরিস্থিতি এড়াতে সক্ষম করে। ভালো যৌনশিক্ষা শিক্ষার্থীদের প্রস্তুত না হওয়া পর্যন্ত যৌনসম্পর্ক নিয়ে অনুসন্ধান পিছিয়ে দিতে সাহায্য করে, যাতে ক্ষতি এড়ানো যায় এবং তাদের কাজকর্ম তাদের মূল্যবোধের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ থাকে।
- যৌনমিলনের জৈবিক দিকগুলো দেখার পাশাপাশি যৌনশিক্ষায় স্বাস্থ্যকর যৌন সম্পর্ক কেমন হয় তাও আলোচনা করা হয়। এতে শিক্ষার্থীরা সম্মতি, সীমারেখা এবং অস্বাস্থ্যকর ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক এড়ানোর বিষয়গুলো নিয়ে ভাবতে পারে।

এই বিষয়গুলোতে আপনি কীভাবে আপনার সন্তানকে সহায়তা করতে পারেন?

- প্রতি টার্মে তারা কোন বিষয়গুলো শিখছে তা জেনে নিন।
- এই বিষয়গুলোর সঙ্গে সম্পর্কিত প্রশ্ন তাদের করুন।
- আপনার পরিবারের মূল্যবোধ ও বিশ্বাস কীভাবে পড়ানো বিষয়গুলোর সঙ্গে যুক্ত, তা বুঝতে তাদের সাহায্য করুন।
- বিচার না করে শোনার চেষ্টা করুন, যাতে তারা নিরাপদ বোধ করে তাদের অনুভূতি ও ধারণা ভাগ করে নিতে পারে এবং বিষয়টি বুঝতে আপনার সহায়তা চাইতে স্বচ্ছন্দ বোধ করে।
- বিষয়টি সম্পর্কে আপনি নিজে কী ভাবেন তা তাদের জানান, পাশাপাশি তাদের প্রশ্ন করতে ও নিজেদের মতামত গড়ে তোলার সুযোগও দিন।

বিদ্যালয়ে গুরুত্বপূর্ণ যোগাযোগ

নির্ধারিত সুরক্ষা দায়িত্বপ্রাপ্ত — Ms Laura Oliver

ব্যক্তিগত উন্নয়ন দায়িত্বপ্রাপ্ত — Mrs Cherry Crooks

PSHE দায়িত্বপ্রাপ্ত — Mr Matthew Corner

বর্ষপ্রধানগণ

- Year 7 — Mrs Eleanor Wright
- Year 8 — Mr Anthony Benson
- Year 9 — Mrs Kate Reed
- Year 10 — Mr Bradley Armstrong
- Year 11 — Eleanor Wright