

# دليل لأولياء الأمور إلى منهج التربية الصحية والبدنية المنقّح، الصفوف من ١ إلى ١٢

في أونتاريو، يُحدّد المنهج ما ينبغي على الطلاب معرفته، وأن يكونوا قادرين على القيام به مع نهاية كل صف أو دورة. يدعم المنهج الطلاب في تطوير المهارات والمعرفة اللازمة من أجل:



النشاط بدنيًا من أجل  
الحياة والتقدم.



الأمان، جسديًا وانفعاليًا



تطوير علاقات صحية  
والحفاظ عليها.



التفكير الناقد، واتخاذ  
الخيارات الصحية،  
والترويج لها.



فهم أنفسهم والآخرين.

تُعتبر مساعدة الطلاب على تطوير المعرفة، والمهارات اللازمة للأمان والصحة جزءًا من تحقيق التميز: رؤية متجددة للتعليم في أونتاريو. اعرف المزيد على [ontario.ca/eduvison](http://ontario.ca/eduvison).

## ما الذي يتعلّمه الطلاب ويقومون به في التربية الصحية والبدنية؟



يتعلّم الطلاب فهم أنفسهم والآخرين

### يتعلّم الطلاب الأصغر عن:

- ما يُميّزهم، وأهمية احترام وفهم الاختلافات لدى الآخرين.
- تحديد أهداف اللياقة البدنية الشخصية، وضبطها، ومتابعتها، وتعديلها.

### يتعلّم الطلاب الأكبر عن:

- بناء فهمهم للصحة النفسية، والتعامل مع التحديات التي قد يُواجهونها.
- العمل مع الآخرين على إيجاد الحلول للمشكلات الصحية والأمنية الحالية (مثل مخاطر إرسال الرسائل النصية أثناء القيادة).

ولا يفرض المنهج كيف يفترض بالمرّبي أن يُدرّس المحتوى لطلابه. فالمرّبون يتخذون القرارات استنادًا إلى احتياجات الطلاب.



## يتعلّم الطلاب التفكير الناقد، وتحديد الخيارات الصحية، والترويج لها

### يتعلّم الطلاب الأصغر عن:

- منافع التعرّض الأقل للشاشات، وقضاء أوقات أكبر في الخارج
- العادات الصحية، مثل غسل الأيدي، للوقاية من انتشار الأمراض.

### يتعلّم الطلاب الأكبر عن:

- تحديد خيارات الأكل الصحي، آخذين في الاعتبار أمورًا مثل التكلفة، التوفر، التغذية وغيرها
- فهم آثار تعاطي الكحول، والتبغ، والعقاقير غير الشرعية، والوصفات الطبية عليهم وعلى الآخرين.

الاستخدام واسع النطاق للإنترنت، ووسائل التواصل الاجتماعي، والهواتف الذكية يعني أن الطلاب مرتبطون وباستمرار - بالمعلومات، وبأقرانهم، وبالعلم.



## يتعلّم الطلاب تطوير علاقات صحية والحفاظ عليها

### يتعلّم الطلاب الأصغر عن:

- العمل الجماعي ومهارات التواصل من خلال الأنشطة البدنية.
- كيف يبدو الصديق الجيد، والمشاركة في اتصالات مستمرة، ومحترمة، وثنائية مع الآخرين.

### يتعلّم الطلاب الأكبر عن:

- الموافقة الجنسية، وأنّ الموافقة تتطلب تواصلًا واضحًا ومقصودًا، يأتي فقط من معرفة حدودنا واحترام حدود الآخرين.
- أهمية احترام الذات والآخرين، بكل تنوّعاتهم - بمن فيهم الأشخاص من ذوي الهويّات الجنسية المختلفة، والتوجّهات الجنسية المختلفة، والقدرات العقلية والبدنية المختلفة، والخلفيات الاجتماعية والثقافية المختلفة.

يُعتبر النمو البشري، والصحة الجنسية جزءًا من الصحة والرفاه ككل. فهو يتمحور حول التعرّف على أنفسنا والآخرين، وعن العلاقات والمهارات الاجتماعية والانفعالية.



## يتعلّم الطلاب أن يكونوا بأمان، بدنيًا وانفعاليًا

### يتعلّم الطلاب الأصغر عن:

- الاستماع وإظهار الاحترام، عندما يطلب منهم الآخرون التوقف عن فعل أمر ما.
- تحديد خيارات آمنة، مثل لبس خوذة لحماية رؤوسهم، عند ركوب الدراجة.

### يتعلّم الطلاب الأكبر عن:

- المضامين الاجتماعية، والانفعالية والقانونية لنشر وتحويل صور جنسية فاضحة (التراسل الجنسي)
- الانتباه للمخاطر عند قيامهم بأنشطة خارجية.

العمل المشترك ما بين الآباء، والطلاب، والمعلمين، والمجتمع المحلي، يُحدث فرقًا في تعلّم الطلاب ورفاهيتهم.



## يتعلّم الطلاب النشاط البدني من أجل الحياة والازدهار

### يتعلّم الطلاب الأصغر عن:

- التحرك بنقّة ومهارة في العديد من الأنشطة البدنية.
- النشاط بدنيًا من أجل صحتهم ورفاههم، والإستمتاع، وكسب الأصدقاء، والتأقلم مع الضغط النفسي.

### يتعلّم الطلاب الأكبر عن:

- اختيار الأنشطة البدنية اليومية التي يستمتعون بها وتناسب قدراتهم، وإدخالها في حياتهم اليومية، ومساعدتهم في استيفاء أهداف اللياقة الخاصة بهم
- استخدام ما يعرفونه من أجل الصحة والنشاط، وتقديم أنفسهم كمثال يُحتذى به للآخرين.

## منهاج التربية الصحية والبدنية: نظرة عن كتب.



يُرشد منهاج التربية الصحية والبدنية المعلمين في مساعدة جميع الطلاب في اكتساب المهارات، والمعرفة التي يحتاجون لعيش حياة صحية ونشطة. وقد استنار تطوير هذا المنهاج بالبحوث، والنصائح من الأكاديميين والخبراء في العديد من ميادين الدراسة (بما فيها الصحة النفسية، الصحة العامة، الصحة الجنسية، التربية البدنية، علم الحركة)، والنقاشات مع الآباء، والمعلمين، والطلاب.

### يشتمل المنهاج على:

- **قسم المقدمة**، يحتوي على معلومات عن المنهاج نفسه، وتقييم لتعلم الطلاب، والتخطيط للبرامج.
- **توقعات التعلم**، المعرفة، والمهارات المتوَّع من الطلاب معرفتها والقيام بها مع نهاية الصف أو الدورة.
- **"التعليمات الاختيارية"** (مثل عينة لأسئلة المعلمين، إجابات الطلاب) وأمثلة يُمكن للمعلمين استخدامها في التخطيط للدروس والتدريس، وتفصيل التعلم لاستيفاء الاحتياجات التعليمية للطلاب كأفراد. تُساعد هذه العيّات من الحوارات في الإجابة على الأسئلة، والحثّ على التفكير بشأن وجهات النظر المختلفة، وتقديم أمثلة لما يُمكن للطلاب تعلمه.
- يتم إدماج **"مهارات العيش"** في جميع نواحي المنهاج. وهذا يشمل التعرّف على الوعي الذاتي ومهارات التأقلم؛ والمهارات الاجتماعية، ومهارات الاتصال من أجل علاقات صحية؛ وطرق حل المشكلات، ووضع الأهداف، واتخاذ القرارات. في هذا المثال، تُشير العلامة [CT] إلى أنّ المعلم قد يُركّز بالتحديد على مساعدة الطلاب على تطوير مهارات التفكير الناقد، أثناء تعلمهم عن العوامل التي تُحفّز على المشاركة في النشاط البدني.
- **نظرات عامة على الأقسام** للصفوف ١-٣، ٤-٦، ٧-٨، والتي تُقدّم معلومات عن الاحتياجات التطوّرية للطلاب، وتُلخّص توقعات التعلم.
- **الملاحق** والتي تشتمل على جداول بيانية تُلخّص التعلم، ومسرد مصطلحات مع تعريفات للمصطلحات المعتمدة على البحوث.

### على سبيل المثال، سوف يقوم الطلاب في الصف ٦ بالآتي:

١.٣ أ صف العوامل التي تحفّزهم على المشاركة في النشاط البدني كل يوم، في المدرسة وخلال وقت الراحة، والتي تؤثر على اختيارهم للأنشطة (مثل تأثير الأصدقاء، الحماس للخروج، تفضيل الأنشطة الجماعية أو الفردية، التشجيع من الآخرين، زيادة الوقت الذي يقضونه مع الأصدقاء، توفر وإمكانية المشاركة في برنامج ما، الاستمتاع بالمنافسة الصحية، تأثير وسائل الإعلام والشخصيات التي يحتذى بها) [CT].

#### قول المعلم: "كيف تؤثر فيكم الأمور التي تحفزكم على النشاط في اختيار ما ستقومون به؟"

**الطلاب:** "أحب قضاء الوقت في الخارج، فأنا أختار الأنشطة التي تعطيني فرصة للخروج. هناك نادٍ جديد للنزهات الجبلية و الأنشطة الخارجية سيبدأ وقت الغداء. لن ينضم إليه أي من أصدقائي، لكنني أراه مثيرًا للاهتمام، وقد أقابل شخصًا جديدًا فيه." "أنا أتعلم الرقص التقليدي لأنني أريد تعلم شيء ما له صلة بثقافتني." "أنا أحب المنافسة وأحب الرياضات والأنشطة الجماعية. الكثير من رياضات الفرق، مثل كرة القدم، متوفر في مجتمعي." "أنا لا أحب الرياضات الجماعية، لكنني أحب النشاطات مع الآخرين. أنا أمارس رياضة قوارب الكاياك مع عمّتي في عطلات نهاية الأسبوع، وكلما استطعتُ، فإني أذهب إلى متنزه التزلج على الألواح مع أصدقائي."

## كيف يُمكنك دعم تعلّم طفلك ورفاهيته

للعائلات والمدرسة على حد سواء أدوار مهمّة في دعم تعلّم ورفاهية الطلاب. وقد تمّ تبنّي الاعتبارات التالية من الموارد التي وضعها الآباء (انظر الموارد الإضافية أدناه).

### المشاركة

- فكّروا فيما يمكنكم القيام به معًا ويكون ممتعًا وداعمًا للصحة كذلك (مثل نشاط بدني، و طهو وجبات).
- استمعوا بانتباه كامل.
- الإجابة على الأسئلة بطريقة واقعية ومباشرة.

### تقديم ذاتكم كمثال يحتذي به

- فكّروا في وجهات النظر الخاصة بكم، واطرحوا أسئلة على أطفالكم لمعرفة وجهات نظرهم.
- النظر في تأثيركم على أطفالكم (مثل عند عبور الشارع، و السوافة، و تحديد خيارات أطفمة).

### أن تكونوا متعلّمين

- اسألوا أطفالكم ومعلّمهم عمّا يتعلّمونه في المدرسة.

### أن تكونوا أدلاء

- ساعدوا أطفالكم على فهم نقاط القوّة لديهم وتحديد الأهداف.
- شجّعوا على وسائل النقل النشطة، حيثما أمكن (كالمشي، وركوب الدراجة).
- ساعدوا أطفالكم في الإقرار بمشاعرهم وما يُسبّب لهم الضغط النفسي، وساعدوهم على إيجاد طرق للسيطرة عليها.

- تعلّموا أساسيات البقاء بأمان عبر الإنترنت، لا سيما باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
- تعرّفوا على الخدمات والموارد المجتمعية المتاحة محليًا (مثل الترفيه، و خدمات الصحة النفسية).

## مصادر للآباء

لمزيد من المعلومات حول كيفية دعمكم لتعلّم أطفالكم:



- انظروا قسم الآباء في منهاج التربية الصحية والبدنية. « منهاج الابتدائية: [www.edu.gov.on.ca/eng/curriculum/elementary/health.html](http://www.edu.gov.on.ca/eng/curriculum/elementary/health.html) « منهاج الثانوية: [www.edu.gov.on.ca/eng/curriculum/secondary/health.html](http://www.edu.gov.on.ca/eng/curriculum/secondary/health.html)

- موارد إضافية « بناء علاقات صحية وبناء مشاركة الآباء، متوفّر من [www.ontariodirectors.ca/parent\\_engagement.html](http://www.ontariodirectors.ca/parent_engagement.html) « أناس من أجل التعليم [www.peopleforeducation.ca](http://www.peopleforeducation.ca) « جمعية أونتاريو للآباء في التربية الكاثوليكية [www.oapce.on.ca/oapce](http://www.oapce.on.ca/oapce) « اتحاد أونتاريو لجمعيات البيوت والمدارس [www.ofhsa.on.ca](http://www.ofhsa.on.ca) « جمعية الآباء شركاء في التعليم [Parents partenaires en éducation www.reseaupe.ca](http://Parents%20partenaires%20en%20%C3%A9ducation%20www.reseaupe.ca)
- لمزيد من المعلومات عن نمو أطفالكم وشبابكم (الاجتماعي، الانفعالي، البدني، والنفسي والعقلي) وما يمكن للكبار القيام به لدعم الصغار، انظروا: « التقرير الكامل لإطار التعلّم المبكر (للأطفال من الولادة إلى سن ٨) [www.edu.gov.ca/childcare/oelf](http://www.edu.gov.ca/childcare/oelf) « مراحل على الطريق، مورد عن نمو الشباب (للشباب، ما بين ١٢ و ٢٥) [www.ontario.ca/steppingstones](http://www.ontario.ca/steppingstones)