

## دليل لأولياء الأمور: منهاج التربية الصحية والبدنية لعام 2015

### دعم تعلم طفلك

- لأولياء الأمور والمدارس جميعًا على حد سواء أدوار مهمة في دعم تعلم الطلاب ورفاههم.
- وفيما يلي بعض الطرق التي يمكنك أن تساعد بها:
- أدرج في جدولك وقتًا لممارسة نشاط خارج المنزل مع طفلك.
- استخدم المسميات الصحيحة لأعضاء الجسم، حتى يمكن للأطفال التواصل بوضوح والحصول على المساعدة في حالة المرض أو الإصابة أو الإساءة.
- اجعل النظافة الصحية إحدى عاداتك (على سبيل المثال، غسل اليدين قبل الأكل).

### هل تعلم؟

- تعليم الأطفال المصطلحات التشريحية الصحيحة بطريقة ملائمة للفئة العمرية يعزز الصورة الإيجابية تجاه الجسم والثقة بالنفس والتواصل بين الوالدين والطفل، كما أنه في حالة الإساءة يمد الأطفال باللغة التي يحتاجونها للحصول على المساعدة. (مركز الموارد الوطني لمكافحة العنف الجنسي، 2013)
- اللعب النشط في الطبيعة والهواء الطلق مع ما يحمله من مخاطر أمر جوهري لنمو الطفل نموًا صحيًا. (بطاقة تقرير ParticipACTION حول النشاط البدني للأطفال والشباب، 2015)

يتوفر مزيد من المعلومات ومواد إضافية من أجل أولياء الأمور بعدة لغات، بما في ذلك أدلة الصحة الجنسية والنمو الجنسي (التربية الجنسية) بالمنهاج الدراسي. تفضلوا بزيارة موقعنا [Ontario.ca/HPE](http://Ontario.ca/HPE).

يساعد منهاج التربية الصحية والبدنية الطلاب في اكتساب المهارات والمعرفة التي يحتاجونها للقيام باختيارات صحية وأمنة - في المنزل وفي المدرسة وفي المجتمع - وبناء عادات للعيش الصحي والنشط تعزز صحتهم البدنية والعقلية طوال حياتهم.

يشتمل المنهاج على ثلاثة أجزاء: العيش النشط، والكفاءة الحركية، والعيش الصحي، والذي يتضمن التربية الجنسية. يتمدمج جزء رابع، وهو "مهارات العيش"، في التعلم بهذه المجالات الأخرى. وتساعد عملية التعلم الطلاب في جميع أجزاء المنهاج في اكتساب المهارات والمعرفة التي يحتاجونها من أجل:

فهم أنفسهم والآخرين



التفكير الناقد، واتخاذ الخيارات الصحية وتعزيزها



تطوير علاقات صحية والحفاظ عليها



الأمان، بدنيًا وانفعاليًا



النشاط البدني من أجل الحياة والازدهار



## ما الذي يتعلمه طفلك في الصف الخامس؟

### مهارات العيش

- يتعلم الطلاب من خلال المنهج الدراسي فهم أنفسهم والتعامل مع التحديات ومع التغيير، والتواصل والتفاعل مع الآخرين بأسلوب صحي، والتفكير الناقد والإبداعي. وعلى سبيل المثال، يتعلم الطلاب:
- التعبير عن أنفسهم بطريقة إيجابية عندما يشعرون بالإثارة أو خيبة الأمل
- انتظار كل لدوره عند استخدام الأجهزة والمعدات
- الربط بين أن تكون نشيطاً وأن تكون متمتعاً بالصحة

### العيش النشط

يرسي الطلاب من خلال المشاركة النشطة أساساً للعيش النشط الصحي يدوم مدى الحياة بينما يتعلمون كيف يضيفون المتعة على الأنشطة. يتعلم الطلاب:

- المشاركة في النشاط البدني كجزء من حياتهم اليومية، بما في ذلك تعلم أساليب تجعلهم نشطين (مثل لعب شد الحبل، والركض على إيقاع الموسيقي)
- إدراك أهمية النشاط البدني اليومي وفوائده الصحية، وتمييز العلامات كونهم نشطين (مثل، التنفس بقوة وصعوبة، والإحساس بالحر)
- تحمل المسؤولية عن سلامتهم وسلامة الآخرين، خاصة عند الاستمتاع بنشاط في الهواء الطلق

### الكفاءة الحركية

يطور الطلاب من خلال الاستكشاف واللعب ويمارسون مهارات حركية ويكتسبون الثقة في قدراتهم البدنية. يتعلم الطلاب:

- التحرك بأمان بمجموعة متنوعة من الأساليب مع الوعي بذاتهم وبالآخرين وبالمساحة التي من حولهم، والتوازن والقفز والهبوط بطرق مختلفة، وإرسال واستقبال (مثل: رمي، وركل، والتقاط، وإيقاف، وصد) مجموعة متنوعة من الأشياء
- فهم السمات الأساسية للألعاب، بما في ذلك فكرة اللعب النظيف والقواعد والأجهزة والمعدات وطرق بسيطة لمساعدتهم في تحقيق النجاح

### العيش الصحي، بما في ذلك التربية الجنسية

يتأمل الطلاب الارتباطات بين صحتهم والعالم من حولهم ويتعلمون استخدام المعلومات الصحية لاتخاذ اختيارات تتعلق بالسلامة والصحة. يتعلم الطلاب عن:

- تعريف أعضاء الجسم (بما في ذلك الأعضاء التناسلية) بمسمياتها الصحيحة وكيف يعتنون بأجسامهم (على سبيل المثال، غسل اليدين كجزء من النظافة الصحية الشخصية)
- سلوكيات العناية والسلوكيات الضارة، وكيفية التمييز بينها
- السلامة في المنزل وفي المدرسة وفي المجتمع
- الارتباطات بين أفعالهم ومشاعرهم وصحتهم
- أهمية الأغذية الصحية للأجسام الصحية، وكيفية استخدام دليل الأغذية الكندي
- حواسهم وكيفية استخدام الإحساس بالجوع، والعطش، والامتلاء لاكتساب عادات أكل صحية