

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:

- دعم النمو الصحي والتطور بالمحافظة على نظام لوقت النوم يساعد طفلك على النوم لعشر (10) ساعات على الأقل في معظم الليالي.
- تشجيع اللعب النشط بدنيًا وتقليل الوقت الذي يقضيه طفلك أمام الشاشات.
- تعزيز العادات الصحية الجيدة الخاصة بالأسنان بغسل أسنانك سويًا مع طفلك.

هل تعلم؟

- دليل الأغذية الكندي متوافر بعشر (10) لغات مختلفة إضافة إلى اللغة الإنجليزية والفرنسية، بما في ذلك اللغات العربية والصينية والفارسية والكورية والبنجابية والروسية والإسبانية والتغالوغ والتاميلية والأردو. *Eating Well with Canada's Food Guide: Nations, Inuit and Métis* (الغذاء الجيد مع دليل الأغذية الكندي: الأمم الأولى والإنويت والميتي (المختلطون) متوافر باللغات/ اللهجات الإينكتيتوت. (وزارة الصحة الكندية)
- بناء احترام الذات لدى الأطفال يزيد من قدرتهم على قبول أنفسهم واحترام الآخرين. يمثل احترام الذات المعزز عاملاً مهماً في التصدي للتنمر والمضايقة. (www.safeatschool.ca)

يتوفر مزيد من المعلومات و مواد 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.

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 الثاني؟

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:
- تجربة حلول مختلفة، مثل الابتعاد، أو القول للشخص أن يتوقف، أو الحصول على المساعدة، في حال إغاظتهم
- التفكير فيما سيحتاجون في الظروف المناخية المختلفة إذا كانوا سيلعبون في الهواء الطلق

العيش النشط

- يرسي الطلاب من خلال المشاركة النشطة أساسًا للعيش النشط الصحي بدوم مدى الحياة بينما يتعلمون كيف يضيفون المتعة على الأنشطة. يتعلم الطلاب:
- القيام بنشاط بدني (على سبيل المثال: الألعاب التعاونية، القفز فوق الحبل) كجزء من حياتهم اليومية، وفهم أساليب المشاركة المنتظمة في النشاط البدني
- إدراك أهمية النشاط البدني اليومي لصحة القلب والرئتين وتحديد أهداف للنشاط البدني ومراقبة مستوى نشاطهم (على سبيل المثال: عن طريق الانتباه إلى نبضات القلب)
- تحمل المسؤولية عن سلامتهم وسلامة الآخرين، بما في ذلك الذين يعانون من حالات طبية

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 التنظيف 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:
- احترام الآخرين (على سبيل المثال: بأن يتعلموا الإصغاء والانتباه إلى لغة الجسد) والدفاع عن وجهة نظرهم
- مراحل النمو والحفاظ على الصحة أثناء تغير جسمهم ويكبرون
- المحافظة على سلامتهم في المنزل (على سبيل المثال: بامتلاك خطة هروب في حالة الحريق) وفي الهواء الطلق (على سبيل المثال: السلامة تحت أشعة الشمس، والسلامة في الحافلة المدرسية)، وتمييز أنواع الحساسية الشائعة وأثارها واستخدام الأدوية بأمان
- الحفاظ على الصحة (على سبيل المثال: بالتحلي بالنشاط، والحصول على قسط كافٍ من النوم) أو استرداد العافية مجددًا بعد المرض
- العناية بأسنانهم وأفواههم
- الأخذ في الاعتبار التغذية والعوامل التي تقع ضمن نطاق سيطرتهم (على سبيل المثال: الأغذية المتاحة في المنزل) وهم يقومون باختيارات غذائية استنادًا إلى دليل الأغذية الكندي