

## 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:
- تحقق من توافق خوزة طفلك لأنشطة مثل ركوب الدراجات والتزلج وركوب الزلاقات الجليدية.
- كن قدوة ومثالاً يُحتذى للاحترام والاشتمال بالتعلم سويًا عن الثقافات والأديان والهياكل العائلية الأخرى.
- ساعد طفلك على التفكير المسبق فيما سيُشعر به الآخرون نتيجة لتصرفاته

### هل تعلم؟

- يزدهر الشباب وينجحون في البيئات التي تتسم بالرعاية حيث يشعرون بالترحاب والاحترام والأمان. الطلاب الذين يشعرون بالارتباط بالمعلمين وبالطلاب الآخرين وبالمدرسة ذاتها هم أكثر مشاركة وتفاعلاً في تعليمهم. (تقرير "المتسربون من التعليم مبكراً، 2005)
- يتعلم الأطفال في سن مبكرة أن يفهموا أنه يمكن أن يمتلك الآخرون وجهات نظر مختلفة عما لديهم (على سبيل المثال: يمكن أن يكون لديهم معتقدات مختلفة ورغبات مختلفة). (خطوات على الطريق: مورد بشأن تنمية الشباب، 2012)

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



### 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:
- وعلى سبيل المثال، يتعلم الطلاب:
  - تمييز ما يجعل شخصاً ما متميزاً تجربة أشياء جديدة مع التوجه العقلي "يمكنني فعل ذلك"

### العيش النشط

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

- جعل النشاط البدني (على سبيل المثال: استخدام أطواق الهولاهوب، وتسلق معدات الملعب) جزءاً مهماً من الحياة اليومية
- فهم فوائد النشاط البدني اليومي، والوعي بمستوى نشاطهم، وتطوير أهداف شخصية للنشاط البدني
- تحمل المسؤولية عن سلامتهم وسلامة الآخرين واتخاذ خطوات ملائمة للاستجابة للحوادث أو الإصابات

### 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؛ والإرسال والاستقبال (مثل: رمي، وركل، والتقاط، وإيقاف، وصد) مجموعة متنوعة من الأشياء بطرق مختلفة (على سبيل المثال: على مسافات مختلفة، ومستويات مختلفة، وبأعضاء جسم مختلفة)
- 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:

- العلاقات الصحية والأمور التي تؤثر على نموهم البدني والانفعالي، بما في ذلك فهم واحترام الأمور المتشابهة والمتباينة لكل واحد منهم (على سبيل المثال: المهارات والمواهب، وشكل الجسم وحجمه، والمعتقدات الدينية والخلفيات العرقية / الثقافية، وأنواع العائلات، بما يشمل الأطفال الذين لديهم آباء أو أمهات من نفس الجنس)
- الفرق بين العنف الحقيقي والمصطنع (على سبيل المثال: العنف في ألعاب الفيديو) وأثر كلا السلوكين اللذين يمكن أن يؤديا إلى أنواع من الإدمان (على سبيل المثال: قضاء وقت أكثر من اللازم أمام الشاشات)
- استراتيجيات للمحافظة على السلامة في المنزل، والمجتمع، والهواء الطلق وعلى الإنترنت
- الطعام الذي يأكلونه، بما في ذلك أصول ومنشأ والقيمة الغذائية للأغذية المختلفة وأثر اختياراتهم الغذائية على صحة أسنانهم وصحتهم العامة وعلى البيئة (على سبيل المثال: مقارنة القيمة الغذائية والأثر البيئي للتفاح الخام وهريسة التفاح المعلبة)
- الأغذية المحلية والثقافية