

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:
- شجع طفلك على بناء الثقة في نفسه بتجربة أنشطة بدنية جديدة وتعلم ما يقدر على القيام به.
- اعقد حوارًا مع طفلك حول الأشكال المختلفة من التمرن وكيفية الاستجابة لها (على سبيل المثال: بالتحدث إلى شخص كبير موثوق به).
- انظر التمرن: نستطيع جميعًا المساعدة في إيقافه (متوافر بلغات متعددة على موقع حكومة مقاطعة أونتاريو)
- بناء عادات أكل صحية بتخطيط الوجبات وتناولها معًا.

هل تعلم؟

- يختلف عمر بدء البلوغ من طفل لآخر، وهو يميل الآن إلى الحدوث في عمر مبكر عما كان عليه في السابق.
- وقد يحدث لبعض الأطفال في فترة مبكرة في عمر الثامنة أو التاسعة. (مجلة تريض النساء والولادة وحديثي الولادة، 2007، مستشفى الأطفال المرضى، www.aboutkidshealth.ca)
- الأطفال الذين يدخن والداهم أكثر احتمالاً لأن يدخنوا بمقدار الضعف تقريباً عن الأطفال الذين لا يدخن والداهم. وكلما صغر عمر الأطفال عندما يبدأون التدخين كانوا أقرب احتمالاً لأن يدمنوا. (الجمعية الكندية للسرطان، 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.

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، بدنياً وانبغالياً



النشاط البدني من أجل الحياة والازدهار



مهارات العيش

- يتعلم الطلاب من خلال المنهاج الدراسي فهم أنفسهم والتعامل مع التحديات ومع التغيير، والتواصل والتفاعل مع الآخرين بأسلوب صحي، والتفكير الناقد والإبداعي. وعلى سبيل المثال، يتعلم الطلاب:
- تشجيع أقرانهم عندما يلعبون ألعابًا نشطة سويًا
 - مساعدة شخص يروونه يتعرض للتنمر، شخصيًا أو عبر الإنترنت

العيش النشط

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

- المشاركة في نشاط بدني يوميًا (على سبيل المثال: كرة الطائرة الشاطئية، دفع كرسي متحرك خلال مسار به عوائق، التحرك على إيقاع الموسيقى) وتحديد ما يساعدهم على المشاركة
- التفكير في كيف تؤثر أنواع مختلفة من الأنشطة ودرجات مختلفة من شدة النشاط على لياقتهم البدنية وهم يضعون أهدافًا تتعلق بلياقتهم
- تحمل المسؤولية عن سلامتهم وسلامة الآخرين واتخاذ احتياطات للوقاية من الحوادث، واتخاذ إجراءات ملائمة للاستجابة للإصابات

الكفاءة الحركية

يتطور الطلاب من خلال الاستكشاف وتجربة مجموعة متنوعة من الأنشطة ويمارسون مهارات حركية ويكتسبون الثقة في قدراتهم البدنية. يتعلم الطلاب:

- التحرك بمفردهم، ومع الآخرين، وبمعدات وأجهزة بطرق مختلفة (على سبيل المثال: الهبوط مع السيطرة، إبقاء العينين على هدف عند الرمي، التمسك بشيء أثناء الحركة)
- فهم السمات الأساسية للألعاب، بما في ذلك فكرة اللعب النظيف والقواعد والأجهزة والمعدات وأساليب تجميع ألعاب ورياضات في فئات 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:

- التغييرات التي تحدث للجسم عند البلوغ، والنظافة الصحية الشخصية، وأثار مرحلة البلوغ على المشاعر والعلاقات
- التنمر والإساءة والاستخدام الآمن للتكنولوجيا
- اتخاذ قرارات في مواقف مختلفة بالتفكير المسبق وتقييم المخاطر (على سبيل المثال: تخطيط مسار آمن إلى المدرسة، تجنب رداد الفعل التحسسية بالتأكد من مكونات الطعام)
- الآثار الصحية للتدخين والتدخين الثانوي والعوامل التي قد تؤثر على شخص فتجعله يدخن أو لا يدخن
- المغذيات ووضع أهداف للأكل الصحي واستخدام المعلومات المستقاة من دليل الأغذية الكندي (على سبيل المثال: حجم الحصص، والمجموعات الغذائية)
- تعزيز الاختيارات المتعلقة بالغذاء الصحي في أماكن مختلفة (على سبيل المثال: الحلبة، الفعاليات الخاصة)