

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:

- ناقش حالات الطوارئ الممكنة كأسرة وخطط طريقة الاستجابة.
- أشرك طفلك في تعلم اتخاذ خيارات الغذاء الصحي بقراءة ملصقات الأغذية معًا
- ساعد طفلك في العثور على نشاط بدني يحبه ويشعر بالسعادة للقيام به. ويمكن للنشاط البدني أن يساعد في التعامل مع الضغوط، التي أحيانًا ما تصاحب مرحلة البلوغ.

هل تعلم؟

- تعزز أنماط الأكل الصحي في مرحلتك الطفولة والمراهقة المستويات المثلى من صحة، ونمو والتطور الفكري للطفل. (مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، 1996)
- في استقصاء أجري عام 2015، أبلغ حوالي 33% من طلاب الصف الخامس أن لديهم حساب على فيسبوك، رغم أن المستخدمين يجب أن يكون عمرهم 13 عامًا لفتح حساب قانونيًا. (MediaSmarts)

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 منهاج 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 منهاج 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 المنهاج الدراسي فهم أنفسهم والتعامل مع التحديات ومع التغيير، والتواصل والتفاعل مع الآخرين بأسلوب صحي، والتفكير الناقد والإبداعي. وعلى سبيل المثال، يتعلم الطلاب:
- ملاحظة ما يشعرهم به النشاط البدني، خاصة عندما يعانون من الضغوط
- القدرة على أن يمتنعوا وأن يقولوا لا بطرق مختلفة إذا ضغط عليهم أقرانهم لتعاطي الكحوليات أو التبغ

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: الرقص التقليدي/التقافي، سباق الاستكشاف بالخريطة والبوصلة) وتحديد ما يساعدهم على المشاركة
- إدراك ما للأنشطة المختلفة من فوائد لقلبهم وعضلاتهم ومرونتهم وقوة تحملهم عندما يضعون وينفذون خطط شخصية للياقة البدنية
- تحمل المسؤولية عن سلامتهم وسلامة الآخرين، والعمل على الحد من المخاطر البيئية على الصحة أثناء القيام بالأنشطة في الهواء الطلق (على سبيل المثال: ارتداء ملابس تلائم الطقس، وشرب كمية كافية من الماء)

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 آخرين، وبمعدات وأجهزة بطرق مختلفة (على سبيل المثال: استخدام مستويات مختلفة ومختلفة والتوازن أثناء الرقص، المتابعة نحو الهدف عند استخدام مضرب)
- 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:

- الجهاز التناسلي والتغيرات التي تطرأ على الجسم أثناء مرحلة البلوغ
- التغيرات الانفعالية والضغوط المرتبطة بالبلوغ، وأساليب التعامل مع الضغوط وتعزيز الصحة النفسية
- أثر تصرفات الشخص (إما شخصيًا أو عبر الإنترنت) على مفهوم الذات لديهم، ومشاعر الآخرين، وسمعتهم
- أساليب التعامل مع المواقف التي تنطوي على تهديد، باستخدام استراتيجيات السلامة (على سبيل المثال: الوعي بمحيطك وبلغة الجسد لدى الناس) ومعرفة كيفية الحصول على المساعدة في حالات الطوارئ
- أسباب تعاطي الكحوليات وأثار تعاطيها وأساليب الاستجابة للضغوط من أجل القيام بالأفعال التي يمكن أن تؤدي إلى أنواع الإدمان أو الضرر (على سبيل المثال: التحدث بوضوح وبقوة)
- المعلومات الموجودة على ملصقات الأغذية (بما في ذلك جداول حقائق التغذية) وتأثيرات وسائل الإعلام على الاختيارات المتعلقة بالغذاء