

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:
- تحدث إلى طفلك بشأن الوقت الذي يحاول فيه حل المشاكل بمفرده، والوقت الذي يسعى فيه للحصول على مساعدة من أحد الوالدين/ ولي الأمر أو شخص بالغ موثوق به. انظر **حقائق سريعة لأولياء الأمور: المعرفة بشأن الصحة النفسية**
- ساعد طفلك على التعرف على القبول والتحفيز والتميز.
- جرب نشاطًا بدنيًا جديدًا كأسرة، مثل كرة الريشة أو استكشاف ممر جديد للسير على الأقدام.

هل تعلم؟

- أبلغ 18.5% من طلاب الصفوف السابع إلى الثاني عشر أنه عرض عليهم مُخدَّر أو باعوه أو أعطوه في المدرسة. ويمكن لإعداد الطلاب بالمعرفة عن المُخدِّرات أو تعاطي المواد الأخرى مسبقًا أن يساعدهم في اتخاذ اختيارات مستنيرة حول تجنب تعاطي المُخدِّرات. (مركز مكافحة الإدمان والصحة النفسية، استقصاء تعاطي الطلاب المُخدِّرات والصحة بمقاطعة أونتاريو، 2013)
- يبدأ 70% من مشاكل الصحة النفسية أثناء مرحلة الطفولة أو المراهقة. (مركز مكافحة الإدمان والصحة النفسية، 2015)
- يقضي الأطفال والشباب أكثر من ست ساعات يوميًا وأكثر من 190 يومًا في السنة بالمدرسة، ولذلك فإن ما يحدث في المدرسة يمكن أن يكون له تأثير بالغ على رفاهة الطالب. ومن ثم، يمكن للمدارس أن تكون أطرًا فاعلة أساسية في تعزيز الصحة النفسية والقدرة على تحمل الأمور المعاكسة والنمو الصحي العام للطلاب.
- (دعم العقول، 2013)

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



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.

ما الذي يتعلمه طفلك في الصف السادس؟

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:
- احترام وتشجيع قبول الجميع في الأنشطة الجماعية
 - إدراك كيف يمكن أن تؤثر الصورة التي يراها الشخص لجسده على مفهومه لذاته

العيش النشط

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

- المشاركة في نشاط بدني يومياً (على سبيل المثال: الرقص التقليدي/الثقافي، سباق الاستكشاف بالخريطة والبوصلية) وتحديد ما يساعدهم على المشاركة
- إدراك ما للأنشطة المختلفة من فوائد لقلبيهم وعضلاتهم ومرورنتهم وقوة تحملهم عندما يضعون وينفذون خطط شخصية للياقة البدنية
- تحمل المسؤولية عن سلامتهم وسلامة الآخرين وفهم طرق معالجة الإصابات البسيطة (مثل تنظيف الجروح)

الكفاءة الحركية

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

- التحرك مع السيطرة بمفردهم، ومع آخرين، وبمعدات وأجهزة (على سبيل المثال: التحرك بسلاسة عند تغيير الأوضاع في اليوغا، وضرب الكرة ضرباً أقوى في لعبة البيسبول الصوتية (لفاقدي البصر) لتذهب إلى مسافة أبعد)
- 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:

- العوامل المؤثرة على تطوير مفهوم الذات، وفهم أنفسهم
- اتخاذ قرارات تُظهر الاحترام لذاتهم وللآخرين في العلاقات
- آثار التغيرات الجسدية والاجتماعية والانفعالية على مشاعر الآخرين في مرحلة المراهقة وأثار القولية، وكيف يمكن الاستفادة من معرفة هذه الآثار في بناء احترامهم لذاتهم وللآخرين
- العوامل التي يمكن أن تشجع على تعاطي المخدرات والتبغ والحشيش (على سبيل المثال: الفضول، ضغط الأقران)، وآثار المخدرات والمواد الضارة الأخرى، وطرق الحصول على المساعدة للتعامل مع الإدمان.
- المحافظة على السلامة عند رعاية أنفسهم والآخرين (على سبيل المثال: التفكير في وقت ومكان آمنين للسير مع كلب)
- العوامل التي تؤثر على عادات الأكل والاختيارات المتعلقة بالغذاء وطرق الاستفادة من هذه المعلومات في تخطيط وتعزيز الأكل الصحي والعيش النشط