

## 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 مبكرًا حول كيف تُرى وتُسمع وتُحس العلاقات الصحية والعلاقات غير الصحية.
- انتهِز فرصًا منتظمة للتحدث مع طفلك عن حماية معلوماته وخصوصيته على الإنترنت. انظر **حقائق سريعة لأولياء الأمور: المعرفة بشأن السلامة على الوسائل الإلكترونية، شاملة مخاطر التراسل الجنسي**
- وازن بين قضاء الوقت أمام الشاشة وقضاء الوقت في ممارسة الأنشطة. طوّر أنظمة (روتينيات) صحية وبدنية نشيطة.

### هل تعلم؟

- هاتف مساعدة الأطفال (1-800-668-6868) هو خط مخصص للأطفال والشباب يعمل على مدار 24 ساعة بلغتين ولتقديم المشورة عبر الهاتف بدون تحديد الهوية وتقديم المشورة وتُستخدم خدمات هاتف مساعدة الأطفال أكثر ([KidHelpPhone.ca](http://KidHelpPhone.ca))
- إن تدريس الصحة الجنسية والنمو الجنسي لا يزيد السلوكيات الجنسية ولكن يمكنه فعليًا أن يؤخر النشاط الجنسي أو يقلله. (المجلس الكندي للمعلومات والتثقيف حول الجنس، أسئلة وأجوبة، 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](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 المنهاج الدراسي فهم أنفسهم والتعامل مع التحديات ومع التغيير، والتواصل والتفاعل مع الآخرين بأسلوب صحي، والتفكير الناقد والإبداعي. وعلى سبيل المثال، يتعلم الطلاب:
- تطبيق أساليب حل المشكلات وتجربة استراتيجيات مختلفة في الألعاب الجماعية
- الوعي بصحتهم البدنية والعاطفية والنفسية ومراقبتها

### العيش النشط

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

- المشاركة في نشاط بدني يومياً (على سبيل المثال: الرقص التقليدي/الثقافي، سباق الاستكشاف بالخريطة والبوصلة) وتحديد ما يساعدهم على المشاركة
- وضع خطط وأهداف تتعلق باللياقة البدنية مع مراعاة العوامل المختلفة التي تؤثر على لياقتهم البدنية (على سبيل المثال: التغذية، والصحة النفسية، والوراثة، وتواتر وشدة النشاط)
- تحمل المسؤولية عن سلامتهم وسلامة الآخرين والاستعداد للاستجابة للأخطار الممكنة عند القيام بالأنشطة خارج المباني في الهواء الطلق

### الكفاءة الحركية

يواصل الطلاب من خلال المشاركة في مجموعة متنوعة من الأنشطة اكتساب وممارسة المهارات الحركية واكتساب الثقة في قدراتهم البدنية. يتعلم الطلاب:

- فهم أن الحركة تشمل الاستعداد، وتنفيذ ومتابعة وتطبيق هذا الفهم وهم يتحركون بأساليب أكثر تعقيداً (على سبيل المثال: المراوغة والخداع كاستجابة للآخرين، ورمى كرة فوق الشبكة بعيداً عن الخصم)
- فهم الطرق التي يمكن بها تجميع الألعاب والرياضات في فئات واستخدام استراتيجيات تساعدهم على تحقيق النجاح في أنشطة مختلفة

### 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:

- التغيرات التي تطرأ على العلاقات في مرحلة البلوغ والعوامل الجسدية والعاطفية، والاجتماعية والنفسية التي تؤثر على القرارات المتعلقة بالصحة الجنسية
- أهمية الاتصال الواضح في العلاقة بشأن الموافقة والنشاط الجنسي وبشأن طرق الوقاية من الأمراض المنقولة عبر الاتصال الجنسي والحمل غير المقصود (على سبيل المثال: تأخير النشاط الجنسي)
- الارتباطات بين الصورة التي يراها الشخص لجسده وبعض أنواع تعاطي المواد (على سبيل المثال: استخدام حبوب التخسيس، والستيرويدات)
- آثار التمر والمضايقة وسلوكيات مثل التراسل الجنسي، والاستخدام الآمن للتكنولوجيا، وأساليب منع حوادث التمر والمضايقة والتعامل معها
- الارتباطات بين مشاكل الصحة النفسية والأمور المحتملة المرتبطة بتعاطي المواد والسلوكيات الإدمانية (على سبيل المثال: الاعتماد على التكنولوجيا)
- الطرق التي تؤثر بها مجموعة متنوعة من العوامل الشخصية والخارجية (على سبيل المثال: الجداول المزدحمة، وأنواع الحساسية، والميزانيات)
- آثار مختلف الأغذية على الصحة