

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:
- فم بنكويين فهم سويًا مع طفلك من خلال مناقشة ماذا تعني الموافقة. انظر **حقائق سريعة لأولياء الأمور: المعرفة بشأن العلاقات الصحية والموافقة**
- كن حذرًا من اللغة المرتبطة بالهوية الجنسية والتوجهات (المبول) الجنسية. أنصت للكلمات والعبارات المسيئة والمؤذية (على سبيل المثال: "هذا منتهى الشذوذ").
- شجع طفلك على أن يكون قديرًا ومثاليًا يُحتذى به في المدرسة ومع الأصدقاء وفي المجتمع من خلال النشاط البدني واتخاذ اختيارات تنسم بأكبر قدر ممكن من الصحة والأمان.

هل تعلم؟

- يوجد بمعظم الفصول في المدارس طالب أو أكثر لا يميل للجنس الآخر.
- (المجلس الكندي للمعلومات والتثقيف حول الجنس، أسئلة وأجوبة، 2015)
- الإصابات غير المتعمدة (مثل حوادث السيارات، السقوط) هي السبب الرئيسي للوفاة والحجز بالمستشفيات للأطفال في الفئة العمرية من 10 أعوام إلى 14 عامًا. (الوكالة الكندية للصحة العامة)

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، 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:
- استخدام المهارات التنظيمية ومهارات إدارة الوقت عند وضع خطط اللياقة البدنية
- الوعي بالمواقف التي قد تكون خطيرة ووضع خطة مقدماً للمحافظة على السلامة

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 النشطة في مجموعة كبيرة ومتنوعة من الأنشطة البدنية اليومية (على سبيل المثال: دوائر اللياقة البدنية، المشي إلى المدرسة، الكريكيت) وتشجيع الآخرين على المشاركة
- وضع ومراقبة خطط وأهداف للياقة البدنية لتحسين لياقتهم ومهاراتهم البدنية (على سبيل المثال: خفة الحركة، التنسيق)
- تحمل المسؤولية عن سلامتهم وسلامة الآخرين والقدرة على الاستجابة بفعالية لحالات الطوارئ

الكفاءة الحركية

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

- الوعي واستخدام خطوات الاستعداد والتنفيذ والمتابعة وهم يتحركون بأساليب أكثر تعقيداً (على سبيل المثال: نقل الثقل للحصول على قوة أكبر عند الرمي في عكس اتجاه الرياح، تعديل الوضع عند استقبال تمريرة أثناء الحركة)
- فهم الطرق التي يمكن بها تجميع الألعاب والرياضات في فئات واستخدام استراتيجيات تساعد على تحقيق النجاح في أنشطة مختلفة والتعرف على أساليب يمكن خلالها أن يساعد التعلم في نشاط عند القيام بأنشطة أخرى

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 في القرارات المتخذة بشأن النشاط الجنسي، بما في ذلك المعلومات عن تأخير النشاط الجنسي، ووضع حدود شخصية، وموانع الحمل، والجنس الآمن، ومصادر استقاء المزيد من المعلومات أو الحصول على المساعدة
- العوامل الإيجابية والسلبية للانخراط في علاقة ما (على سبيل المثال: الدعم، الصحة، الضغط العاطفي للانفصال، الآثار على الأصدقاء) وطرق إظهار الاهتمام
- الهوية الجنسية (الجندر)، والتعبير الجنساني، والتوجهات (الميل) الجنسية، وارتباطها باحترام الذات والآخرين
- أثر العنف والسلوكيات المؤذية الأخرى، وما ينبغي فعله لمنعها أو الاستجابة لها (على سبيل المثال: الوصول إلى خطوط المساعدة، خدمات دعم الطلاب)
- العلامات التحذيرية وعواقب تعاطي المواد والسلوكيات المرتبطة (على سبيل المثال: إدمان القمار)
- أثر الضغوط، واستراتيجيات تخفيف الضغوط، وأساليب العناية بصحتهم النفسية (على سبيل المثال: من خلال النشاط البدني)
- أساليب حماية أنفسهم وأساليب تمييز المواقف الخطرة المحتملة وتفاديها
- الأكل الصحي والحاجة إلى مراعاة عوامل مثل مكونات الطعام والمغذيات، وطرق التحضير، وأحجام الطعام المقدم عند اختيار ما يأكلون وتعزيز الأكل الصحي