

دليل أولياء الأمور: منهاج التربية الصحية والبدنية لعام 2015

يشتمل المنهاج على ثلاثة أجزاء ومقررات التركيز - العيش النشط، والكفاءة الحركية، والعيش الصحي، والذي يتضمن التربية الجنسية. يتم دمج 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



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.

يتعين على طلاب المرحلة الثانوية دراسة مقرر واحد بساعات معتمدة في التربية الصحية والبدنية لإتمام شهادة دبلومة المدارس الثانوية بمقاطعة أونتاريو (OSSD). لا تفرض الوزارة المقرر الواجب دراسته. وهناك ثلاثة أنواع من المقررات:

- تماثل مقررات التربية المعنية بالعيش الصحي والنشط (HALE)

في بنيتها مقررات التربية الصحية والبدنية للصفوف من الأول حتى الثامن وتواصل المواضيع ذاتها على مستويات أكثر تقدمًا خلال الصفوف من التاسع حتى الثاني عشر. ويختار أغلب الطلاب مقرر التربية المعنية بالعيش الصحي والنشط للصف التاسع لتلبية ساعاتهم المعتمدة الإلزامية.

- المقررات المركزة لها نفس توقعات المنهاج التي لمقررات التربية المعنية بالعيش الصحي والنشط، لكن مكون النشاط يتمحور حول مجموعة محددة من الأنشطة (على سبيل المثال: العيش الصحي والأنشطة الشخصية وأنشطة اللياقة البدنية).

- تتوفر مقررات الإعداد للكليات والجامعات في الصفين الحادي عشر والثاني عشر وتوفر أساسًا أكاديميًا لدراسات ما بعد المرحلة الثانوية في المجالات ذات الصلة بالتربية الصحية والبدنية.

تقدم المدارس مجموعة من مقررات التربية الصحية والبدنية تلائم احتياجات واهتمامات الطلاب. ولكن قد لا تُقدم كافة المقررات في كافة المدارس.

تجد في هذا الدليل معلومات حول:

- محتوى مقرر التربية المعنية بالعيش الصحي والنشط للصف التاسع
- مقررات التربية الصحية والبدنية الأخرى التي قد يدرسها طفلك / طفلاتك
- نصائح لدعم التعلم في المنزل والمدرسة والمجتمع

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 التربية المعنية بالعيش الصحي والنشط بالصف التاسع (كود المقرر PPL10)؟

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:
- تعميق فهمهم لأنفسهم ولنقاط القوة لديهم وقيمتهم واستخدام هذه المعلومات في اتخاذ قرارات مدروسة بشأن صحتهم
- التخطيط المسبق وتقدير الإيجابيات والسلبيات والنظر في العواقب عند اتخاذ القرارات

العيش النشط

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

- فهم ما يجعل النشاط ممتعًا من خلال المشاركة في أنواع مختلفة من الأنشطة (على سبيل المثال: اللياقة البدنية والأنشطة الترفيهية والخارجية (في الهواء الطلق) والرياضات والألعاب) وتحديد العوامل التي تشجع أو تثني الناس عن أن يكونوا نشطين بدنيًا.
- فهم أخلاقيات اللعب النظيف وتطبيقها
- تقييم وتنقيح خطط اللياقة البدنية الشخصية خاصتهم وأهدافها ومراقبتها بمرور الوقت
- تحمل المسؤولية عن سلامتهم وسلامة الآخرين والقدرة على الاستجابة بفعالية لحالات الطوارئ، بما في ذلك المواقف التي تتطلب معرفة بالإنعاش القلبي الرئوي.

الكفاءة الحركية

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

- دمج وصل مهارات الحركة في مجموعة متنوعة من الأنشطة
- فهم خصائص الألعاب والرياضات المختلفة واستخدام المهارات والاستراتيجيات التي ترتقي بنجاحهم وتبني ثقتهم ومتعتهم وتزيد رغبتهم في المشاركة في هذه الأنشطة

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:

- فاعلية طرق متنوعة للوقاية من الأمراض المنتقلة بالاتصال الجنسي (بما في ذلك فيروس العوز المناعي المكتسب/ الإيدز) والحمل غير المقصود (على سبيل المثال تأخير العلاقة الجنسية الأولى، استخدام وسائل الحماية)
- الهوية الجنسية (الجنس) والتوجهات (الميل) الجنسية ومصادر دعم الطلاب الذين يتعاملون مع المسائل والمشاكل المتعلقة بها
- المهارات والاستراتيجيات الخاصة بالعلاقات الصحية وأهمية امتلاك فهم قوي للمواقف والحدود الجنسية
- العلامات والأعراض التحذيرية لمشاكل الصحة النفسية واستراتيجيات التكيف مع أية مخاوف وشواغل أو الاستجابة لهما
- العوامل التي قد تؤثر على قرارات تعاطي أو عدم تعاطي مواد مثل المخدرات أو الكحوليات (على سبيل المثال: العلاقات الأسرية والعلاقات مع الأقران، وصورة الذات، ووجود متنفس للضغوط) ومهارات اتخاذ القرار، ومهارات التواصل للتعامل مع الضغوط التي تُمارس من أجل تعاطي هذه المواد
- فوائد ومخاطر استخدام الاتصالات الإلكترونية، واستراتيجيات المحافظة على السلامة، والتعامل مع التنمر أو التحرش الجنسي، عبر الإنترنت وشخصيًا
- أثر العيش النشط والأكل الصحي على الصحة البدنية والنفسية والعاطفية والروحانية للشخص
- العوامل التي تؤثر على اختياراتهم الغذائية (على سبيل المثال: الأذواق الشخصية والتأثيرات الثقافية، والتسويق) والعوامل التي ينبغي مراعاتها عند تخطيط الأكل الصحي (على سبيل المثال: القيمة الغذائية والآثار الصحية المترتبة على طرق التحضير المختلفة مثل الخبز أو القلي، وأثر إنتاج الغذاء على البيئة)

مقررات التربية المعنية بالعيش الصحي النشط - الصفوف التاسع والعاشر والحادي عشر والثاني عشر (PPL10, PPL20, PPL30, PPL40)

يتعين على طُلاب المرحلة الثانوية دراسة مقرر واحد بساعات معتمدة في التربية الصحية والبدنية لإتمام شهادة دبلومة المدارس الثانوية بمقاطعة أونتاريو (OSSD).

إن الطُلاب الذين سيختارون مقررات التربية المعنية بالعيش الصحي النشط خلال المرحلة الثانوية ستكون لديهم الفرصة لمواصلة تنمية المعرفة والمهارات التي اكتسبوها في الصفوف من الأول حتى الثامن. يبقى هيكل هذه المقررات كما هو بلا تغيير، لكن محتوى المقرر يعكس النضج المتنامي والاحتياجات المتغيرة للطلاب. يتحول التركيز في التعليم في مقررات التربية المعنية بالعيش الصحي النشط في الصفين الحادي عشر والثاني عشر إلى التطبيقات التي قد يكون لها قدر أكبر من الأهمية في حياة الطلاب بعد التخرج.

للاطلاع على نظرة عامة على محتوى هذه المقررات، انظر الجداول في ملاحق، وثيقة المنهاج، الصفحات 201 - 205.

مقررات التركيز

يمكن أن تضع المدارس مقررات تربوية معنية بالعيش الصحي والنشط في الصفوف من التاسع حتى الثاني عشر تركز على مجموعة معينة من الأنشطة البدنية. توفر هذه المقررات المرونة وتسمح للطلاب بخوض مجالات اهتمام أكثر تحديداً في حين لا تزال تلبى كافة توقعات مقررات التربية المعنية بالعيش الصحي والنشط المناظرة. وفيما يلي قائمة بمجالات التركيز الممكنة:

- العيش الصحي والأنشطة الشخصية وأنشطة اللياقة البدنية (PAF)
- العيش الصحي وأنشطة المجموعات الكبيرة (PAL)
- العيش الصحي والأنشطة الفردية وأنشطة المجموعات الصغيرة (PAI)
- العيش الصحي والأنشطة المائية (PAQ)
- العيش الصحي والأنشطة الإبداعية والحركية (PAR)
- العيش الصحي والأنشطة الخارجية (PAD)

ملاحظة: قد يدرس الطالب أكثر من مقرر تركيز للحصول على ساعات معتمدة في نفس الصف، بالإضافة إلى مقررات التربية الصحية والبدنية الأخرى أو بدلاً منها.

مقررات التربية الصحية والبدنية للصفوف النهائية

تُقدّم في الصفين الحادي عشر والثاني عشر ثلاثة مقررات للإعداد للكليات و/ أو الجامعات:

- الصحة من أجل الحياة (PPZ3C)، الصف الحادي عشر، مقرر للإعداد للكليات

« في هذا المقرر، يدرس الطُلاب العوامل التي تؤثر على ممارساتهم وسلوكياتهم الصحية، فضلاً عن العوامل التي تسهم في بناء المجتمعات الصحية. ويُعد هذا المقرر الطلاب لبرامج الكليات في العلوم الصحية واللياقة البدنية والعافية وتحسين الصحة.

- علم الحركة التمهيدي (PSK4U)، الصف الثاني عشر، مقرر للإعداد للجامعات

« يركز هذا المقرر على دراسة حركة الإنسان والأنظمة، والعوامل، والمبادئ التي ينطوي عليها النمو البشري. ويُعد هذا المقرر الطلاب لبرامج الجامعات في التربية البدنية والصحة، وعلم الحركة، والعلوم الصحية، والدراسات الصحية، والترفيه، والإدارة الرياضية.

- قيادة الترفيه والعيش الصحي النشط تُقدّم في الصفين الحادي عشر والثاني عشر ثلاثة مقررات للإعداد للكليات و/ أو الجامعات:

« يدرس الطُلاب في هذا المقرر فوائد المشاركة المستمرة مدى الحياة في الترفيه النشط والاستجمام الصحي وتطوير مهارات القيادة والتنسيق اللازمة لتخطيط وتنظيم فعاليات الترفيه والأنشطة الأخرى ذات الصلة بالعيش الصحي والنشط وتنفيذها بصورة آمنة. يُعد هذا المقرر الطلاب لبرامج الجامعات في التربية البدنية، والصحة، وعلم الحركة، ولبرامج الكليات والجامعات في إدارة الترفيه والاستجمام، وتحسين اللياقة البدنية والصحة، والقيادة المعنية باللياقة البدنية.

للحصول على المزيد من المعلومات، فضلاً راجع المنهاج الدراسي لمقاطعة أونتاريو، التربية الصحية والبدنية، الصفوف التاسع حتى الثاني عشر، 2015.

دعم تعلّم طفلك

لأولياء الأمور والمدارس ومنظمات المجتمع جميعاً على حدٍ سواء أدوار مهمّة في دعم تعلّم ورفاهية الطلاب. سنستعرض في السطور التالية بعض سبل دعم تعلّم طفلك فضلاً عن بعض مصادر الدعم والمعلومات التي قد ترى أنها ذات فائدة لك:

في المنزل

- المشاركة الدائمة. تُظهر الأبحاث أن الشباب في مرحلة المراهقة يحتاجون إلى الدعم بالمشورة والمعلومات والتوجيه من آبائهم وأولياء أمورهم. وأنت مصدر طفلك الأول للمعلومات عن الأمور الصحية، بما في ذلك الحياة الجنسية، كما إنك تضطلع بدور مهم في تربية وتوجيه طفلك خلال مرحلتها الطفولة والمراهقة وما بعدهما.
- يستمر الدعم المنزلي في إحداث فرق ملحوظ بينما يُصبح ابنك المراهق أو ابنتك المراهقة على قدر أكبر من الوعي الذاتي والاستقلالية. اسأل عما يتعلمه ابنك المراهق أو ابنتك المراهقة في المدرسة؛ استمع وشارك بأفكارك.
- شجع أولادك المراهقين على أن يكونوا نشطين بدنياً وعلى السير أو ركوب الدراجة أثناء الذهاب إلى المدرسة والعمل وعلى المشاركة في الفعاليات الاجتماعية. لجعل النشاط البدني والأكل الصحي جزءاً لا يتجزأ من حياة عائلتك.

في المدرسة

- تعلم كيف يمكنك دعم بيئة المدرسة الصحية في مدرسة طفلك الثانوية. www.edu.gov.on.ca/eng/healthyschools/links.html
- تعزز مجموعة متنوعة من النشاطات أو الفرق أو الأندية التي يقودها الطلاب مثل Gay/Straight Alliances (تحالفات المثليين/ الأسوياء) و Students and Teachers Against Racism (طلاب ومعلمين ضد العنصرية) وتشجع على فهم وتنمية العلاقات الصحية. يجب على المدارس ومجالس المدارس دعم الطلاب الذين يرغبون في تأسيس وقيادة نشاطات ومنظمات تسعى إلى تعزيز ونشر بيئة تعليمية آمنة وشمالية واحترام الآخرين. www.mygsa.ca
- إذا بدا أن طفلك يعاني من مشكلة تتعلق بالصحة النفسية فراجع اختصاصي الصحة النفسية للتقييم والعلاج. تغييرات سلوكية، وناقش معها السبل التي يمكن للمدرسة بها أن تقدم الدعم. انظر **حقائق سريعة لأولياء الأمور: المعرفة بشأن الصحة النفسية للحصول على المزيد من المعلومات.**

في المجتمع

- يمكنك الحصول على المعلومات الخاصة بالصحة واللياقة البدنية من الوحدة الصحية المحلية أو المنظمة الصحية المجتمعية. ابحث عن موقع الوحدة الصحية المحلية الخاصة بك هنا: www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- إن مراكز الصداقة الموجودة في المدن والبلدان في كافة أنحاء المقاطعة متاحة لخدمة احتياجات جميع السكان الأصليين في المجتمعات الحضرية. لمزيد من المعلومات وللعثور على مركز للصداقة قريب منك، يمكنك زيارة الموقع التالي: www.offc.org
- اكتشف الفرص الترفيهية المجتمعية القريبة منك. للحصول على معلومات حول البرامج، والرياضات، والممرات، والفرص الترفيهية المجتمعية www.mtc.gov.on.ca/en/sport/recreation/recreation_index.shtml
- تقدم خدمة "هاتف مساعدة الأطفال" مساعدة ومعلومات موثوقة للشباب في سن المراهقة والأطفال الأصغر سناً عن طريق الهاتف أو عبر الإنترنت. www.kidshelpphone.ca