

## راهنمای والدین: برنامه آموزش بهداشت و تربیت بدنی 2015

### حمایت از امر یادگیری

والدین و مدارس نقش مهمی در حمایت از آموزش و سلامت دانش‌آموزان دارند.

چند روش برای کمک به شما:

- برنامه‌ریزی کنید زمانی همراه با کودک خود به خارج از منزل رفته و ورزش کنید.
- از نام صحیح اعضای بدن استفاده کنید تا کودک شما به درستی آنها را به کار ببرد و در مواقع بیماری، صدمه یا سوءاستفاده بتواند کمک بگیرد.
- بهداشت خوب را به یک عادت تبدیل کنید (به عنوان مثال شستن دست‌ها پیش از صرف غذا).

### آیا می‌دانستید؟

- آموزش واژه‌های صحیح آناتومی به کودکان متناسب سن آنها می‌تواند تصویر مثبتی از بدن، اعتماد به نفس و ارتباطات والدین-کودک درستی برای آنها به وجود آورد و در مواقع سوءاستفاده، زبانی که برای دریافت کمک نیاز دارند را برای آنها فراهم می‌کند. (**مرکز ملی منابع خشونت جنسی، 2013**)
- امکان پرداختن به بازی‌های فعال در طبیعت و فضای بیرون – همراه با خطرات آن – برای رشد سالم کودک مفید است. (**کارت گزارش مشارکت در فعالیت‌های جسمانی برای کودکان و نوجوانان، 2015**)

اطلاعات تکمیلی و مطالب بیشتر مربوط به والدین شامل رهنمودهای مربوط به بخش توسعه انسانی و بهداشت جنسی (**آموزش مسائل جنسی**) برنامه درسی در چندین زبان موجود می‌باشد. از سایت [Ontario.ca/HPE](http://Ontario.ca/HPE) بازدید فرمائید.

برنامه آموزش بهداشت و تربیت بدنی (HPE)، دانش‌آموزان را در امر یادگیری مهارت‌ها و دانش مورد نیاز برای انتخاب‌های ایمن و سالم - در خانه، مدرسه و اجتماع - و نیز در توسعه سبک یک زندگی فعال و سالم که منجر به پیشرفت سلامت جسمی و ذهنی در تمام طول زندگی آنها می‌شود کمک می‌کند.

برنامه درسی دارای سه بخش است: **زندگی فعال، مهارت‌های حرکتی و زندگی سالم، که آموزش مسائل جنسی را در بر می‌گیرد.** بخش **چهارم، مهارت‌های زندگی**، در فرآیند آموزش در حوزه‌های دیگر ادغام می‌شود. آموزش در تمام بخش‌های برنامه درسی به دانش‌آموزان در ایجاد مهارت‌ها و دانش مورد نیاز آنها یاری می‌رساند تا ویژگی‌های زیر را کسب نمایند:

درک خود و دیگران



تفکر منتقدانه، انتخاب و ترویج گزینه‌های سالم



توسعه و حفظ روابط سالم



صحت و سلامت جسمی و احساسی



تحرک و جنب و جوش در زندگی و پیشرفت



### مهارت‌های زندگی

دانش‌آموزان در طول برنامه درسی می‌آموزند چگونه خود را درک کنند، با چالش‌ها و تغییرات روبرو شوند، با دیگران ارتباط و تعامل سالم داشته باشند و خلاقانه و منتقدانه فکر کنند. به عنوان نمونه دانش‌آموزان می‌آموزند:

- هنگامیکه دچار ناامیدی یا هیجان می‌شوند، احساسات خود را از راه‌های مثبت بیان کنند
- هنگام استفاده از وسایل نوبت را رعایت نمایند
- ارتباط مابین فعال بودن و سالم بودن را بیابند

### زندگی فعال

دانش‌آموزان درحالیکه می‌آموزند چه مواردی یک فعالیت را جالب می‌کند، از طریق مشارکت فعالانه مینانی برای زندگی فعال و سالم همیشگی می‌سازند. دانش‌آموزان می‌آموزند:

- در فعالیت‌های جسمانی به عنوان بخشی از زندگی روزانه شرکت کنند، و راه‌های یادگیری فعال بودن (مانند بازی گرگ به هوا، رقص با آهنگ را بیاموزند)
- به اهمیت و فواید سلامتی فعالیت‌های فیزیکی روزانه پی ببرند و علائم فعال بودن را بشناسند (مانند نفس نفس زدن، احساس گرما کردن)
- مسئولیت ایمنی خود و دیگران را بپذیرند، مخصوصاً زمانی که در حال لذت بردن از فعالیت‌های بیرون از منزل هستند

### توانایی حرکتی

دانش‌آموزان از طریق بازی و کاوش به تمرین مهارت‌های حرکتی می‌پردازند و آنها را توسعه می‌دهند و در توانایی‌های جسمانی خود اعتماد به نفس کسب می‌کنند. دانش‌آموزان می‌آموزند:

- با آگاهی در مورد خود، دیگران و محیط اطراف در اشکال مختلف و به صورت ایمن حرکت کنند؛ به شیوه‌های متفاوت تعادل خود را حفظ کنند، بپرند و فرود بیابند و اشیاء مختلف را (به عنوان مثال پرتاب کردن، شوت کردن، گرفتن، نگهداشتن، متوقف شدن) بدهند و بگیرند
- ویژگی‌های اولیه بازی‌ها، شامل بازی جوانمردانه، قوانین، تجهیزات، روش‌های دسته‌بندی بازی‌ها و ورزش‌ها و روش‌های ساده برای کسب موفقیت را درک کنند

### زندگی سالم، شامل آموزش مسائل جنسی

دانش‌آموزان ارتباط بین سلامت خود و جهان اطرافشان را مورد توجه قرار داده و می‌آموزند چگونه از اطلاعات سلامت برای انتخاب‌های سالم و ایمن استفاده کنند. دانش‌آموزان موارد زیر را می‌آموزند:

- شناسایی اعضای بدن (شامل ناحیه تناسلی) با اسم صحیح آنها و نحوه مراقبت از آن اعضا (به عنوان مثال شستن دست‌ها به عنوان بخشی از بهداشت فردی)
- مراقبت و رفتارهای آسیب‌رسان، و طرز تشخیص آنها
- امنیت در خانه، مدرسه و اجتماع
- ارتباط میان فعالیت‌ها، نحوه احساس و سلامتی
- غذاهای سالم برای بدن‌های سالم و چگونگی استفاده از راهنمای غذایی کانادا
- حس‌ها و چگونگی استفاده از حس گرسنگی، تشنگی و سیری برای ایجاد عادات صحیح تغذیه