

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:
- با داشتن یک برنامه منظم برای خواب فرزندان که طول مدت خواب حداقل 10 ساعت در بیشتر شب‌ها را برای او رعایت می‌کند، به رشد و ارتقای سالم فرزند خویش کمک کنید.
- فرزندان را به انجام بازی‌های جسمانی فعال تشویق کنید و ساعات سپری‌شده آنان در مقابل مانیتور و بازی‌های کامپیوتری را محدود نمایید.
- با مسواک زدن دندان‌ها به همراه فرزندتان، عادات سلامت دندان را به وی بیاموزید.

آیا می‌دانستید؟

- راهنمای غذایی کانادا علاوه بر زبان انگلیسی و فرانسوی به 10 زبان مختلف دیگر از جمله عربی، چینی، فارسی، کره‌ای، پنجابی، روسی، اسپانیایی، تاگالوگ، تاملیل و اردو در دسترس است. تغذیه مطلوب همراه با راهنمای غذایی کانادا: اینویت و متیس در اینوکتیوت اینویت و متیس در اینوکتیوت، اُجیبوی، پلینز کری و وودز کری در دسترس است.

(مؤسسه سلامت کانادا)

- ایجاد اعتماد به نفس در کودکان موجب افزایش توانایی در پذیرش خود و احترام به دیگران خواهد شد. افزایش سطح عزت نفس یکی از عوامل مهم در پیشگیری از زورگویی در کودکان است. (www.safeatschool.ca)

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 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:
- راه‌حل‌های مختلف مانند دور شدن، گفتن «بس کن دیگر» به شخص مقابل یا کمک گرفتن هنگامیکه مورد آزار قرار می‌گیرند را امتحان کنند
 - در مورد لوازم مورد نیاز برای بازی در فضای باز در شرایط آب‌وهوایی متفاوت فکر 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:
- احترام به دیگران (به عنوان مثال یادگیری گوش دادن و توجه کردن به زبان بدن) و دفاع از خود
 - مراحل رشد و حفظ سلامتی در طول رشد و تغییرات جسمانی
 - ایمنی در خانه (به عنوان مثال، داشتن نقشه فرار در صورت آتش‌سوزی) و محیط بیرون (به عنوان مثال محافظت در برابر تابش آفتاب و ایمنی اتوبوس مدرسه)، آگاهی از آلرژی‌های شایع و اثرات آن و استفاده بی‌خطر از داروها
 - حفظ سلامتی (به عنوان مثال از طریق فعالیت، داشتن خواب کافی) یا بازیابی سلامت پس از بیماری
 - مراقبت از دندان‌ها و دهان
 - توجه به تغذیه و عوامل تحت کنترل آنها (به عنوان مثال غذای موجود در خانه) هنگام انتخاب غذا بر اساس راهنمای غذایی کانادا

زندگی فعال

- دانش‌آموزان در حالیکه می‌آموزند چه مواردی یک فعالیت را جالب می‌کند، از طریق مشارکت فعالانه مبنایی برای زندگی فعال و سالم همیشگی می‌سازند. دانش‌آموزان می‌آموزند:
- فعالیت‌های جسمانی (مانند بازی‌های دسته‌جمعی، لی‌لی) را بخشی از زندگی روزانه خود قرار دهند و دلایل شرکت منظم در فعالیت جسمانی را درک کنند
 - اهمیت انجام فعالیت جسمانی روزانه را برای قلب و شش‌ها و نیز هدف‌گذاری در فعالیت جسمانی و نظارت بر میزان فعالیت خود (مانند توجه به ضربان قلبشان) را دریابند
 - مسئولیت ایمنی خود و دیگران – از جمله افراد دارای عوارض پزشکی – را بپذیرند

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