

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:

- کلاه ایمنی فرزندان را برای فعالیت‌هایی از قبیل دوچرخه‌سواری، اسکی و لژسواری تنظیم کنید.
- با یادگیری درباره فرهنگ‌ها، ادیان و ساختارهای خانوادگی به همراه یکدیگر، در زمینه احترام گذاشتن و ملاحظه دیگران برای او یک الگو باشید.
- به فرزند خود کمک کنید فکر کند کارهایی که انجام می‌دهید در دیگران چه احساسی ایجاد می‌کند.

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:

آیا می‌دانستید؟

- نوجوانان در محیط‌های نوع‌دستانه که در آنها احساس خوشایند، احترام و امنیت می‌کنند، پیشرفت می‌کنند و موفق می‌شوند. دانش‌آموزانی که با معلمین، دانش‌آموزان دیگر و خودِ مدرسه احساس ارتباط می‌کنند، بیشتر در یادگیری خود نقش دارند. (**گزارش ترک تحصیل‌کرده‌های زودهنگام، بیمارستان، 2005**)
- کودکان در سنین پایین یاد می‌گیرند دیدگاه دیگران می‌تواند با دیدگاه آنها متفاوت باشد (مثلاً ممکن است عقاید و خواسته‌هایی متفاوت داشته باشند). (**استپینگ استونز: منبعی در مورد رشد نوجوانان، 2012**)

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.

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:

- آنچه یک فرد را منحصر به فرد می‌سازد تشخیص دهند
- کارهای جدید را با نگرش «من می‌توانم این کار را انجام دهم» امتحان 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:

- روابط و کارهای سالم که روی رشد جسمی و عاطفی آنها تأثیر می‌گذارد، از جمله شناخت و احترام به چیزهایی که با یکدیگر یکسان و متفاوت هستند (به عنوان مثال مهارت‌ها و استعدادها؛ شکل و اندازه بدن؛ اعتقادات مذهبی و سوابق قومی و فرهنگی؛ نوع خانواده‌ها، از جمله خانواده‌های دارای والدین همجنس)
- تفاوت بین خشونت واقعی و کاذب (به عنوان مثال خشونت در بازی‌های ویدئویی) و تأثیر هر دو
- رفتارهایی که می‌تواند به اعتیاد منجر شود (به عنوان مثال استفاده بیش از حد از صفحه نمایش)
- راهبردهایی برای ایمن ماندن در خانه، جامعه، بیرون از خانه و اینترنت
- غذایی که می‌خورند، از جمله منشأ و ارزش غذایی غذاهای مختلف و تأثیر انتخاب‌های غذایی آنها در دهان و دندان و بهداشت کلی و محیط زیست (به عنوان مثال مقایسه ارزش غذایی و تأثیر زیست‌محیطی سیب نارس و سس سیب کنسرو شده)
- غذاهای محلی و فرهنگی

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:

- فعالیت جسمانی (به طور مثال، استفاده از هولا هوپ، بالا رفتن از وسایل زمین بازی) را به بخش مهمی از زندگی روزمره خود تبدیل کنند
- فواید فعالیت جسمانی روزانه را بشناسند، از سطح فعالیت خود آگاه باشند و اهداف فعالیت جسمانی شخصی را توسعه دهند
- مسئولیت ایمنی خود و دیگران را بپذیرند و در واکنش به حوادث یا صدمات اقدامات مناسب انجام دهند

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 بیایند و اشیاء مختلف را (به عنوان مثال پرتاب کردن، شوت کردن، گرفتن، نگهداشتن، متوقف شدن) بدهند و بگیرند (به عنوان مثال در مسافت‌های مختلف، سطوح مختلف، با قسمت‌های مختلف بدن)
- ویژگی‌های اولیه بازی‌ها، شامل بازی جوانمردانه، قوانین، تجهیزات، روش‌های دسته‌بندی بازی‌ها و ورزش‌ها و روش‌های ساده برای کسب موفقیت را درک کنند