

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:

- فرزند خود را تشویق کنید با امتحان کردن فعالیت‌های جسمانی جدید و یادگیری آنچه می‌تواند انجام دهد اعتماد به نفس پیدا کند.
- با فرزند خود در مورد اشکال مختلف زورگوئی و نحوه واکنش صحبت کنید (به عنوان مثال با صحبت کردن با بزرگسال مورد اعتماد).
- **زورگوئی: همه ما می‌توانیم کمک کنیم تا جلوی آن گرفته شود** (به چند زبان در سایت دولت انتاریو موجود است) را نگاه کنید
- عادات غذا خوردن سالم را با برنامه‌ریزی و خوردن غذا با هم توسعه دهید.

آیا می‌دانستید؟

• غولب نون سنکا و دارد قرف کبودک ردر ه غولب عورش نسد بتاسه متشاز گذ رتمک

• لیاو در اتاسه نکمم غولب، ناکودک از ی خرد در 8 یا 9 ی راتسرو پ نائز ی شکز پ، نامامه هیرشن. دده خر ی گلاس لاسه، ن ادزاونر، 2007 امیب ناکدوک ن اترسامیب، www.aboutkidshealth.ca

- کودکانی که والدین آنها سیگاری هستند تقریباً دو برابر کودکانی که والدین آنها غیر سیگاری هستند با خطر سیگاری شدن روبرو می‌شوند. هر چه سن شروع سیگار کشیدن در کودک کمتر باشد، احتمال معتاد شدن در او بیشتر است. **(انجمن سرطان کانادا، 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 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:

- هنگام انجام بازی‌های فعال، همسالان خود را تشویق کنند
- به کسانی که شخصاً یا از طریق اینترنت مشاهده می‌کند که مورد زورگویی قرار گرفته است کمک کنند

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:

- در فعالیت‌های جسمی روزانه شرکت کنند (به عنوان مثال والیبال ساحلی، حرکت دادن یک صندلی چرخدار در طول یک مسیر پر مانع، حرکت بر اساس موسیقی) و مشخص کنند چه چیزی به آنها کمک کرد تا شرکت کنند
- بررسی اینکه چگونه چند نوع فعالیت مختلف و شدت مختلف آنها روی تناسب اندام آنها به عنوان اهداف تندرستی شخصی تأثیر می‌گذارد
- مسئولیت ایمنی خود و دیگران را بپذیرند و برای جلوگیری از حوادث، اقدامات احتیاطی و برای پاسخ به صدمات اقدام 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:

- به تنهایی، با دیگران و با تجهیزات در مسیرهای مختلف حرکت کنند (به عنوان مثال به دست آوردن کنترل، نگاه کردن به هدف هنگام پرتاب، نگه داشتن یک شیء هنگام حرکت)
- 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:

- تغییرات جسمانی در دوران بلوغ، بهداشت شخصی و تأثیرات بلوغ در احساسات و روابط
- زورگویی، سوءاستفاده، و استفاده ایمن از فناوری
- تصمیم‌گیری در موقعیت‌های مختلف از طریق تفکر آینده‌نگرانه و ارزیابی ریسک (به عنوان مثال برنامه‌ریزی یک مسیر ایمن به مدرسه، اجتناب از واکنش‌های حساسیتی به وسیله مواد غذایی)
- تأثیرات بهداشتی از استعمال سیگار و دود دست دوم و عواملی که ممکن است بر تصمیم فرد در رابطه با استعمال یا عدم استعمال سیگار تأثیر بگذارد
- مواد مغذی و تعیین اهداف تغذیه سالم، با استفاده از اطلاعات از راهنمای غذایی کانادا (به عنوان مثال اندازه میزان غذا، گروه‌های مواد غذایی)
- ترویج انتخاب مواد غذایی سالم در موقعیت‌های مختلف (به عنوان مثال ورزشگاه، رویدادهای خاص)