راهنمای والدین:
برنامه آموزش بهداشت و تربیت بدنی 2015

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

حمایت از امر یادگیری

والدین و مدارس نقش مهمی در حمایت از آموزش و سلامت دانش‌آموزان دارند.
چند روش برای کمک به شما:

- در مورد شرایط بحرانی به عنوان خانواده و برنامه‌ریزی برای نحوه واکنش به آن بحث کنید.
- فرزند خود را در یادگیری انتخاب مواد غذائی سالم به وسیله خواندن برچسب مواد غذائی با همدیگر درگیر کنید.
- به فرزند خود کمک کنید یک فعالیت جسمانی که دوست دارد و احساس می‌کند خوب انجام می‌دهند را پیدا کند. فعالیت جسمانی می‌تواند به مدیریت استرس - که گاهی اوقات ملازم بلوغ است کمک کند.

آیا می‌دانستید؟

- الگوهای تغذیه سالم در دوران کودکی و نوجوانی باعث ارتقاء سطح سلامت مطلوب دوران کودکی، رشد و توسعه فکری او می‌شود (**مراکز کنترل و جلوگیری از بیماری**، 1996)
- در یک نظرسنجی در سال 2015، تقریباً 33% از دانش‌آموزان پایه 5 گزارش دادند یک اشتراک فیسبوک دارند، این در حالی است که کاربران باید حداقل 13 سال سن داشته باشند تا بتوانند به طور قانونی به این شبکه اجتماعی بپیوندند. (**MediaSmarts**)

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.

از همه کودکان حمایت کنید
به تمام دانش‌آموزان رسیدگی کنید

Ontario

فرزند شما در پایه 5 چه می‌آموزد؟

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:

- ببینند فعالیت جسمانی چگونه احساسشان را تغییر می‌دهد، به خصوص هنگامیکه استرس دارند
- اگر هم سن و سالان آنها به آنها فشار آورند که از الکل یا تنباکو استفاده کنند، بتوانند در شرایط مختلف نه بگویند

زندگی فعال

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

- در فعالیت‌های فیزیکی روزانه (مثال بازی‌هایی نظیر فوتبال سه گله، دوی صحرانوردی) حضور فعال داشته باشند و عوامل یاری‌رسان در این مشارکت را شناسایی کنند.
- فواید فعالیت‌های مختلف برای قلب، ماهیچه‌ها، انعطاف‌پذیری و تحمل خود را درک کرده و طبق برنامه‌های تناسب اندام خود کار کنند
- مسئولیت ایمنی خود و دیگران را بپذیرند و فعالیت کنند تا در حالی که در بیرون از خانه فعال هستند (به عنوان مثال پوشیدن لباس مناسب با توجه به هوا، نوشیدن آب کافی)، خطرات سلامت محیطی را به حداقل برسانند

توانائی 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 تنهائی، با دیگران و با تجهیزات در مسیرهای مختلف حرکت کنند (به عنوان مثال استفاده از سطوح مختلف و حفظ تعادل هنگام رقص؛ دنبال کردن هدف در حالی که از یک راکت استفاده می‌کنند)
- 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:

- دستگاه تناسلی و تغییرات بدن در دوران بلوغ
- تغییرات احساسی و استرس مربوط به بلوغ و راه‌های مدیریت استرس و افزایش سلامت روان
- تأثیر کارهای فرد (چه شخصی و چه اینترنتی) در خودانگاری شخصی، احساسات دیگران و شهرت او
- راههای برخورد با شرایط تهدیدکننده، استفاده از راهبردهای ایمنی (به عنوان مثال آگاه بودن از محیط اطراف خود و زبان بدن افراد) و دانستن نحوه گرفتن کمک در موارد اضطراری
- دلیل مصرف الکل توسط افراد، تأثیرات مصرف الکل و راه‌های پاسخگوئی به فشار برای انجام کارهائی که می‌تواند به اعتیاد یا آسیب آنها منجر شود (به عنوان مثال صحبت کردن واضح و صریح)
- اطلاعات مربوط به برچسب‌های مواد غذائی (از جمله جداول اطلاعات تغذیه) و تأثیرات رسانه‌ها در انتخاب مواد غذائی.

Ontario

ISBN 978-1-4606-6408-7 (Print) ISBN 978-1-4606-6409-4 (PDF) (Farsi)
© Queen's printer for Ontario، 2015