

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:

- به فرزند خود بگویند چه زمانی برای حل مشکلات به تنهایی تلاش کند و چه زمانی از والدین یا بزرگسال قابل اعتماد کمک بگیرد. **حقایق کوتاه برای والدین: آموزش در مورد سلامت ذهنی** را مشاهده نمایید
- به فرزند خود کمک کنید تا تشخیص دهد کلیشه، تعصب و تبعیض می‌تواند به چه شکل‌هایی باشد.
- فعالیت جسمانی جدید - مانند بدمینتون یا استفاده از مسیرهای جدید پیاده‌روی - را در کنار خانواده امتحان کنید.

آیا می‌دانستید؟

- 18.5% از دانش‌آموزان پایه‌های 7 تا 12 گزارش داده‌اند که در مدرسه به آنها پیشنهاد مواد شده است، مواد فروخته یا داده شده است. آماده کردن دانش‌آموزان با دانش مربوط به مواد مخدر یا مواد دیگر از قبل می‌تواند به آنها کمک کند انتخاب‌های آگاهانه‌ای در رابطه با پرهیز از مواد انجام دهند. (**مرکز اعتیاد و سلامت ذهنی، بررسی سلامت و استفاده از مواد دانش‌آموزان انتاریو، 2013**)
- 70% از مشکلات مرتبط با سلامت روان ریشه در کودکی یا نوجوانی دارد. (**مرکز اعتیاد و سلامت ذهنی، 2015**)
- از آنجایی که کودکان و نوجوانان بیش از 6 ساعت در روز و 190 روز در سال را در مدرسه سپری می‌کنند، آنچه در مدرسه اتفاق می‌افتد می‌تواند تأثیر زیادی بر سلامت دانش‌آموزان بگذارد. مدارس می‌توانند نقشی کلیدی در ارتقای سلامت روانی، انعطاف‌پذیری و رشد سالم کلی دانش‌آموزان ایفا کنند. (**Supporting Minds، 2013**)

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:

- در فعالیت‌های گروهی، به افراد دیگر و پذیرش آنها احترام بگذارند
- تأثیر تصویر بدن در خودآگاهی فرد 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:

- عواملی که بر چگونگی ایجاد برداشت شخصی، درک از خود، تأثیر می‌گذارد
- تصمیم‌گیری‌هایی که احترام متقابل بین آنها و دیگران را در روابط نشان می‌دهد
- عوامل تأثیرگذار بر احساسات افراد در رابطه با تغییرات جسمانی، اجتماعی و عاطفی در دوره نوجوانی افراد و کلیشه‌سازی تأثیر می‌گذارد و اینکه چگونه آگاه بودن به این عوامل می‌تواند برای ایجاد احترام متقابل بین آنها و دیگران استفاده شود

- عواملی که می‌تواند افراد را در استفاده از داروهایی نظیر الکل، تنباکو و حشیش (برای مثال، کنجکاو، فشار همسالان)، اثرات مواد مخدر و مواد مضر دیگر و روش‌های دریافت کمک برای مقابله با اعتیاد ترغیب کند
- ایمنی در مراقبت از خود و دیگران (برای مثال، فکر کردن در مورد زمان و مکان مناسب برای پیاده بردن سگ)
- عواملی که بر عادات غذایی و انتخاب غذا و روش‌های استفاده از این اطلاعات برای برنامه‌ریزی و بهبود سلامت غذا و زندگی فعال تأثیر می‌گذارد

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 فیزیکی روزانه (برای مثال رقص سنتی/ قومی، مسابقه جهت‌یابی) 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 روش‌های درمان آسیب‌های جزئی (برای مثال، تمیز کردن بریدگی) را یاد بگیرند

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 کنترل خود، دیگران و تجهیزات را بیاموزند (برای مثال، حرکت آرام و نرم حین تغییر حالت در ورزش یوگا، ضربه محکم‌تر به توپ بیسبال برای طی مسافت بیشتر)
- ویژگی‌های اولیه بازی‌ها، شامل بازی جوانمردانه، قوانین، تجهیزات، روش‌های دسته‌بندی بازی‌ها و ورزش‌ها و روش‌های ساده برای کسب موفقیت را درک کنند