

## 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 روابط سالم یا ناسالم چگونه هستند، به چه چیز شباهت دارند و در هریک از آنها چه احساسی به آنها دست می‌دهد
- از فرصت‌های منظم برای گفتگو با فرزند خود در مورد نگاهداری از اطلاعات و حریم خصوصی آنها به‌صورت آنلاین استفاده کنید. **حقایق کوتاه برای والدین: آموزش در مورد ایمنی آنلاین، شامل خطرات پیام‌های سکسی را مشاهده نمایید**
- تعادل زمان فعالیت فرزند با کامپیوتر و زمان فعال بودن او. برنامه‌های فعال جسمی و سلامت را توسعه دهید.

### آیا می‌دانستید؟

- تلفن امداد کودکان (1-800-668-6868) یک راه ارتباطی شبانه‌روزی، دو زبانه برای مشاوره تلفنی ناشناس، مشاوره تحت وب، خدمات تلفن امداد کودکان هر سال بیش از 500 000 بار مورد استفاده قرار می‌گیرد. ([KidHelpPhone.ca](http://KidHelpPhone.ca))
- آموزش در خصوص توسعه و سلامت جنسی باعث افزایش رفتار جنسی نمی‌شود بلکه عملاً می‌تواند جنسی را کاهش دهد یا به تأخیر اندازد. (شورای آموزش و اطلاعات جنسی کانادا، پرسش و پاسخ، 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](http://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:

- از تکنیک‌های حل مسئله استفاده کنند و با استراتژی‌های مختلف در بازی‌های تیمی آشنا شوند
- از سلامت جسمی، عاطفی و ذهنی خود آگاهی داشته و آن تحت بررسی قرار دهند

### 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 روابط در دوران بلوغ و فاکتورهای جسمی، عاطفی، اجتماعی و روانشناسی که تصمیمات سلامت جنسی را تحت تأثیر قرار می‌دهد
- اهمیت در رابطه با ارتباطات روشن و واضح در خصوص فعالیت رضایتمندانه جنسی و همچنین روش‌های ممانعت از انتقال بیماری‌های مقاربتی و بارداری ناخواسته (به عنوان مثال تأخیر فعالیت جنسی)
- ارتباطات بین کاربرد تصویر ذهنی بدن و استفاده از برخی نمونه‌های مواد (به عنوان مثال استفاده از استروئید و قرص‌های رژیمی)
- تأثیرات خشونت، آزار و اذیت و رفتارهایی از قبیل پیام‌های سکسی؛ استفاده مطمئن از تکنولوژی و روش‌های پرهیز یا توجه به حوادث خشونت‌آمیز و آزار و اذیت
- ارتباطات میان مشکلات سلامت ذهنی و مسائل احتمالی مرتبط با استفاده از مواد و رفتارهای اعتیادآور (به عنوان مثال وابستگی به تکنولوژی)
- روش‌هایی که در آن فاکتورهای مختلف جسمانی و خارجی (به عنوان مثال برنامه‌های شلوع، آلرژی و بودجه) بر انتخاب مواد غذایی و عادات تغذیه تأثیر می‌گذارد
- تأثیرات غذاهای مختلف بر سلامت

### 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 طیف وسیعی از فعالیت‌های جسمانی روزانه (به عنوان مثال یوگا، بسکتبال با ویلچر و هاکی) و مشخص کنند چه چیزی به آنها کمک کرد تا شرکت کنند
- برنامه‌ها و اهداف تناسب که خود دربردارنده عوامل مختلف تأثیرگذار بر تناسب آنهاست (برای مثال، تغذیه، سلامت ذهنی، وراثت، تناوب و شدت فعالیت) را پرورش دهند
- مسئولیت ایمنی خود و دیگران را بپذیرند، برای عکس‌العمل در برابر خطرات و آسیب‌های ممکن در خارج از منزل آمادگی داشته باشند

### توانایی حرکتی

- دانش‌آموزان با شرکت در طیف وسیعی از فعالیت‌ها، به توسعه و تمرین مهارت‌های به منظور ایجاد و افزایش اعتماد به نفس در توانمندی خود برای شرکت موفق در فعالیت‌های جسمانی می‌پردازند. دانش‌آموزان می‌آموزند:
- درک کنند که حرکات نیازمند آمادگی، اجرا و تعقیب هستند و از آن در روش‌های پیچیده‌تر (برای مثال پاسخ‌های پفره‌آمیز و فریبکارانه به دیگران، انداختن توپ از روی تور و به دور از حریفان خود) استفاده کنند
- روش‌های دسته‌بندی بازی‌ها و ورزش‌ها را درک نموده و از استراتژی‌های که کمک می‌کنند در فعالیت‌های مختلف موفق شوند استفاده کنند