

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:

- ایجاد درک متقابل با فرزند خود از طریق بحث در خصوص معنای رضایت. **حقایق کوتاه برای والدین: آموزش در مورد روابط سالم و رضایت** را مشاهده فرمائید
- آگاهی از زبان مرتبط با هویت فرد و گرایش جنسی. به کلمات و عبارات توهین‌آمیز و مضر گوش دهید (به عنوان مثال «چقدر مثل همجنسگراها»).
- فرزند خود را تشویق کنید در مدرسه، در میان دوستان و در جامعه به وسیله فعالیت فیزیکی و گزینش مطمئن‌ترین و سالم‌ترین انتخاب‌های ممکن الگو باشد.

آیا می‌دانستید؟

- بسیاری از کلاس‌های مدرسه دارای یک یا چند دانش‌آموز است که به جنس مخالف تمایل ندارند. **(شورای آموزش و اطلاعات جنسی کانادا، پرسش و پاسخ، 2015)**
- صدمات غیر عمد (به عنوان مثال تصادفات موتورسیکلت، سقوط) دلایل اصلی مرگ و بستری بچه‌های 10 تا 14 ساله است. **(اداره بهداشت عمومی کانادا)**

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:
- از مهارت‌های مدیریت زمان و سازمانی برای ایجاد برنامه‌های تناسب استفاده کنند
 - شرایطی که ممکن است خطرناک باشد را بشناسند و برای ایمن ماندن از قبل برنامه‌ریزی 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 طیف وسیعی از فعالیت‌های فیزیکی روزانه (به عنوان مثال دوره‌های تناسب اندام، پیاده‌روی تا مدرسه، کریکت) مشارکت نموده و دیگران را به شرکت در این فعالیت‌ها تشویق کنند
 - برنامه‌ها و اهداف تناسب را برای بهبود مهارت‌های فیزیکی و تناسب آنها (به عنوان مثال چابکی، هماهنگی) را پرورش دهند و کنترل نمایند
 - مسئولیت ایمنی خود و دیگران را بپذیرند و در برابر شرایط اضطراری عکس‌العمل مؤثر 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:
- از مراحل آمادگی، اجرا و تعقیب و به‌کارگیری از آنها در روش‌های پیچیده‌تر (به عنوان مثال جابجا کردن وزن برای افزایش نیرو و حین پرتاب کردن برخلاف جهت باد؛ تثبیت و تنظیم موقعیت حین حرکت) آگاهی داشته باشند
 - روش‌های دست‌بندی بازی‌ها و ورزش‌ها را درک نموده و از استراتژی‌هایی که کمک می‌کنند در فعالیت‌های مختلف موفق شوند استفاده کنند و راه‌هایی که در آنها یادگیری در یک فعالیت می‌تواند هنگام انجام فعالیت‌های دیگر کمک کند را شناسایی کنند
- 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 تصمیمات فرد در رابطه با فعالیت جنسی وی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، شامل اطلاعاتی در مورد تأخیر فعالیت جنسی، قرار دادن محدودیت‌های فردی، پیشگیری از بارداری، رابطه جنسی ایمن‌تر و منابع برای اطلاعات یا کمک بیشتر
 - مزایا و معایب حضور در یک رابطه (به عنوان مثال پشتیبانی، مصاحبت و همراهی، استرس عاطفی ناشی از قطع رابطه، اثرات رابطه بر دوستان) و روش‌های نشان دادن توجه
 - هویت جنسی، جنسیت و گرایش جنسی و چگونگی ارتباط آنها برای احترام به خود و دیگران
 - تأثیر رفتارهای خشن و مضر و راه‌های ممانعت یا عکس‌العمل در برابر آنها (به عنوان مثال خطوط امدادی، خدمات حمایت از دانش‌آموز)
 - نشانه‌های هشدار و عواقب استعمال مواد و رفتارهای مشابه (به عنوان مثال اعتیاد به قمار)
 - اثرات استرس، راهکارهای کاهش استرس و روش‌های مراقبت از سلامت ذهنی آنها (به عنوان مثال از طریق فعال بودن از حیث فیزیکی)
 - روش‌های محافظت از خود و تشخیص و پرهیز از شرایط خطرناک احتمالی
 - تغذیه سالم و نیاز به در نظر گرفتن فاکتورهایی مانند ترکیبات غذا و مواد مغذی، روش‌های تهیه و میزان سرو غذا در زمان انتخاب غذا و بهبود سلامت تغذیه