

PORADNIK DLA RODZICÓW

AKTUALNA WERSJA PROGRAMU WYCHOWANIA ZDROWOTNEGO I FIZYCZNEGO DLA KLAS 1–12

Program nauczania obowiązujący w stanie Ontario określa, co uczniowie powinni wiedzieć i potrafić po zaliczeniu każdej klasy lub przedmiotu.

Program nauczania wspiera uczniów w zdobywaniu umiejętności i wiedzy, aby potrafili:



Rozumieć siebie i innych



Krytycznie myśleć,
podejmować i promować
świadome wybory na
rzecz zdrowia



Budować i utrzymywać
zdrowe relacje



Dbać o fizyczne
i emocjonalne
bezpieczeństwo



Być aktywni fizycznie
przez całe życie
i osiągać sukcesy

Wspieranie uczniów w zdobywaniu umiejętności i wiedzy na temat bezpieczeństwa i zdrowia jest elementem projektu *Achieving Excellence: A Renewed Vision for Education in Ontario*. Więcej informacji można uzyskać pod adresem ontario.ca/eduvision.

CZEGO UCZNIOWIE UCZĄ SIĘ PODCZAS WYCHOWANIA ZDROWOTNEGO I FIZYCZNEGO?



UCZNIOWIE UCZĄ SIĘ ROZUMIEĆ SAMYCH SIEBIE I INNYCH

Tematy dla młodszych uczniów:

- Co czyni ich wyjątkowymi jednostkami i dlaczego tak ważne jest poszanowanie i rozumienie odmienności innych ludzi
- Wskazywanie, ustalanie, śledzenie postępów i korygowanie własnych celów w zakresie zdrowia fizycznego.

Tematy dla starszych uczniów:

- Podnoszenie świadomości o zdrowiu psychicznym oraz radzenie sobie z wyzwaniem
- Współpraca z innymi osobami w celu znalezienia rozwiązań bieżących problemów związanych z bezpieczeństwem i zdrowiem (np. zagrożenia wiążące się z wysyłaniem SMS-ów w trakcie prowadzenia samochodu).

Program nauczania nie narzuca sposobu, w jaki nauczyciel powinien przekazywać treści związane z zajęciami swoim uczniom. Nauczyciele decydują o tym w oparciu o potrzeby uczniów.



UCZNIOWIE UCZĄ SIĘ KRYTYCZNIE MYŚLEĆ, PODEJMOWAĆ I PROMOWAĆ ŚWIADOME WYBORY NA RZECZ ZDROWIA

Tematy dla młodszych uczniów:

- Korzyści ze spędzania czasu na świeżym powietrzu, zamiast przesiadywania przed komputerem
- Praktyki higieniczne, np. mycie rąk, zapobiegające roznoszeniu chorób.

Tematy dla starszych uczniów:

- Zdrowa żywność, z uwzględnieniem kwestii jej ceny, dostępności, składników odżywczych itp.
- Zrozumienie, jak spożywanie alkoholu, palenie tytoniu, używanie nielegalnych narkotyków i leków na receptę może wpłynąć na nich i inne osoby.

Powszechne korzystanie z internetu, mediów społecznościowych i smartfonów oznacza, że uczniowie są nieustannie w kontakcie z informacjami, znajomymi i światem.



UCZNIOWIE UCZĄ SIĘ BUDOWAĆ I UTRZYMYWAĆ ZDROWE RELACJE

Tematy dla młodszych uczniów:

- Praca zespołowa i umiejętności komunikacyjne poprzez ćwiczenia fizyczne
- Co znaczy być dobrym kolegą i uczestniczyć w stałej, pełnej szacunku, dwukierunkowej komunikacji z innymi ludźmi.

Tematy dla starszych uczniów:

- Zgoda na zachowania seksualne i to, że wymaga ona jednoznacznego i świadomego komunikatu, którego źródłem jest znajomość swoich własnych granic i poszanowanie granic drugiej osoby
- Waga szacunku do siebie samego i innych osób, ze wszystkimi ich odmiennościami – bez względu na ich tożsamość płciową, orientację seksualną, zdolności psychiczne i fizyczne oraz pochodzenie społeczne i kulturowe.

Rozwój człowieka i jego zdrowie seksualne jest jednym z elementów ogólnego zdrowia. Zagadnienie to obejmuje naukę o samym sobie i innych ludziach, o relacjach, a także uwzględnia nabywanie umiejętności społecznych i emocjonalnych.



UCZNIOWIE UCZĄ SIĘ DBAĆ O SWOJE BEZPIECZEŃSTWO FIZYCZNE I PSYCHICZNE

Tematy dla młodszych uczniów:

- Słuchanie i okazywanie szacunku, kiedy inne osoby proszą o zaprzestanie pewnych zachowań
- Dokonywanie bezpiecznych wyborów, np. zakładanie kasku na czas jazdy rowerem.

Tematy dla starszych uczniów:

- Społeczne, emocjonalne i prawne skutki umieszczania w sieci lub przesyłania MMS-ów ze zdjęciami erotycznymi (sexting)
- Zachowanie ostrożności podczas aktywności na świeżym powietrzu.

Współpraca rodziców, uczniów, nauczycieli i lokalnych społeczności ma znaczący wpływ na naukę uczniów i ich zdrowie.



UCZNIOWIE UCZĄ SIĘ BYĆ AKTYWNI FIZYCZNIE PRZEZ CAŁE ŻYCIE I OSIĄGAĆ SUKCESY

Tematy dla młodszych uczniów:

- Pewne i umiejętne poruszanie się podczas wykonywania różnych ćwiczeń fizycznych
- Aktywność fizyczna sprzyja zachowaniu dobrego stanu zdrowia, sprawia przyjemność, ułatwia nawiązywanie kontaktów i radzenie sobie ze stresem.

Tematy dla starszych uczniów:

- Wybieranie ćwiczeń fizycznych, które lubią wykonywać i które są odpowiednie do ich możliwości, trybu życia oraz pomagają im osiągnąć cele w zakresie sprawności fizycznej
- Korzystanie z posiadanej wiedzy w celu zachowania dobrego stanu zdrowia i bycia aktywnym fizycznie oraz bycia wzorem do naśladowania przez innych.

PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA ZDROWOTNEGO I FIZYCZNEGO Z BLISKA

Program nauczania wychowania zdrowotnego i fizycznego ukierunkowuje nauczycieli w ich pracy z uczniami nad zdobyciem wiedzy i umiejętności, które pozwolą im prowadzić zdrowy i aktywny tryb życia. Zakres programu został oparty na badaniach, wskazówkach pracowników wyższych uczelni i ekspertów z wielu dziedzin nauki (w tym psychologii i psychiatrii, zdrowia publicznego, zdrowia seksualnego, wychowania fizycznego, kinezylogii) oraz na dyskusjach z rodzicami, nauczycielami i uczniami.

Program nauczania obejmuje:

- **Wprowadzenie** z informacjami o samym programie, systemie oceniania postępów uczniów w nauce oraz planowaniu procesu nauczania.
- **Oczekiwania**, czyli zakres wiedzy i umiejętności wymaganych od uczniów po zaliczeniu danej klasy lub przedmiotu.
- **Przykładowe zagadnienia** (np. pytania nauczyciela, odpowiedzi uczniów) oraz **przykłady**, które nauczyciele mogą wykorzystać podczas planowania lekcji i zajęć oraz dostosowując treści do indywidualnych potrzeb poszczególnych uczniów. Przykładowe dialogi pomagają w udzieleniu odpowiedzi, prowokują myślenie na temat różnych punktów widzenia oraz zawierają dalsze przykłady tego, czego uczniowie będą się uczyć.
- **„Umiejętności przydatne w codziennym życiu”** są obecne we wszystkich obszarach programu nauczania. Obejmują one samoświadomość i umiejętności dotyczące radzenia sobie z wyzwaniami, umiejętności społeczne i komunikacyjne w celu budowania zdrowych relacji, a także sposoby rozwiązywania problemów, ustalania celów i podejmowania decyzji. W tym przykładzie, znacznik [CT] oznacza, że nauczyciel może skoncentrować się na wspieraniu rozwoju u uczniów umiejętności krytycznego myślenia w trakcie uczenia się o czynnikach, które podnoszą motywację do udziału w ćwiczeniach fizycznych.
- **Omówienia dla poszczególnych etapów edukacyjnych** dla klas 1–3, 4–6 i 7–8, które zawierają informacje o potrzebach rozwojowych uczniów i streszczenie oczekiwań programowych.
- **Załączniki** z wykresami podsumowującymi proces dydaktyczny oraz słowniczek z definicjami terminów ustalonymi w oparciu o badania naukowe.



Na przykład, w klasie 6 uczniowie będą:

A1.3 opisywać czynniki, które motywują ich do uczestnictwa w codziennych ćwiczeniach fizycznych w szkole, w wolnym czasie, a także które wpływają na dokonywane przez nich wybory w tym zakresie (np. wpływ kolegów, radość z przebywania na świeżym powietrzu, preferowanie indywidualnych lub zespołowych zajęć, zachęta ze strony innych osób, więcej czasu ze znajomymi, dostępność programu, w tym jego cena, radość ze zdrowej rywalizacji, wpływ wzorców promowanych w mediach) [CT]

Nauczyciel: „Jak to, co cię motywuje do aktywności fizycznej, wpływa na twoje wybory w tym zakresie?”

Uczniowie: „Lubię przebywać na dworze, dlatego wybieram takie zajęcia, które mogę wykonywać na świeżym powietrzu. Dowiedziałem się o powstaniu nowego klubu miłośników wspinaczek i aktywności na świeżym powietrzu, który zbiera się w porze obiadowej. Nikt z moich znajomych nie ma zamiaru się zapisywać, ale dla mnie ten pomysł jest ciekawy; być może poznam tam jakichś nowych kolegów”. „Uczę się tańców ludowych, ponieważ chcę się dowiedzieć czegoś więcej, co wiąże się ze światem kultury, z której się wywodzę”. „Lubię rywalizację, oraz zajęcia i sporty zespołowe. W mojej okolicy mam do dyspozycji wiele programów tego rodzaju, np. drużynę piłkarską”. „Nie lubię sportów zespołowych, ale lubię aktywne spędzanie czasu z innymi ludźmi. Zawsze, kiedy mogę, w weekendy wyjeżdżam z cicią na kajaki i jeżdżę na desce ze znajomymi w skateparku”.

JAK MOŻESZ WSPIERAĆ NAUKĘ DZIECKA I JEGO ZDROWIE

Zarówno rodzina, jak i szkoła pełnią ważną rolę wspierającą proces nauki ucznia i jego zdrowie. Poniższe uwagi zostały przyjęte w oparciu o zasoby opracowane przez rodziców (dodatkowe zasoby patrz poniżej).

Bądź zaangażowany

- Pomyśl, co ciekawego i fajnego możecie robić wspólnie z dzieckiem na rzecz zdrowia (np. ćwiczenia fizyczne, przygotowywanie posiłków).
- Słuchaj bardzo uważnie.
- Udzielaj prostych odpowiedzi w oparciu o fakty.

Okazuj zaciekawienie

- Zapytaj dziecko i jego nauczycieli o to, czego uczą się w szkole.
- Dowiedz się podstaw bezpieczeństwa w sieci, szczególnie podczas korzystania z mediów społecznościowych.
- Dowiedz się o możliwościach w najbliższej okolicy i dostępnych zasobach dotyczących (np. rekreacji, czy pomocy psychologicznej).

Bądź wzorem do naśladowania

- Pomyśl o swoim punkcie widzenia i zapytaj swoje dziecko o jego perspektywę.
- Weź pod uwagę swój wpływ na dziecko (np. podczas przechodzenia przez ulicę, w trakcie jazdy samochodem, podczas wybierania artykułów spożywczych w sklepie).

Bądź przewodnikiem

- Pomóż dziecku uświadomić sobie jego mocne strony i ustalać cele.
- Zachęcaj do aktywnego sposobu przemieszczania się (np. pieszo, rowerem).
- Pomóż dziecku rozpoznawać uczucia i czynniki stresogenne oraz odpowiedz, jak nad nimi panować.



ZASOBY DLA RODZICÓW

Dalsze informacje na temat sposobów wsparcia dziecka w procesie nauczania:

- Program nauczania wychowania zdrowotnego i fizycznego.
 - » Szkoła podstawowa: www.edu.gov.on.ca/eng/curriculum/elementary/health.html
 - » Szkoła średnia: www.edu.gov.on.ca/eng/curriculum/secondary/health.html
- Więcej informacji o rozwoju (społecznym, emocjonalnym, fizycznym, psychicznym) dzieci i młodzieży oraz o sposobach wsparcia ze strony dorosłych można uzyskać, sięgając po poniższe materiały:
 - » *Early Learning Framework Full Report (Pełny raport na temat ram wczesnej edukacji)* (dla dzieci od momentu urodzin do 8 roku życia): www.edu.gov.on.ca/childcare/oelf
 - » *Stepping Stones (Kamienie milowe), informator na temat rozwoju młodzieży* (dla młodzieży w wieku 12–25 lat): www.ontario.ca/steppingstones
- Na stronie Ministerstwa Edukacji z Programem nauczania wychowania zdrowotnego i fizycznego znajdują się łącza do dodatkowych zasobów:
 - » *Poradnik dla rodziców: Rozwój i zdrowie seksualne człowieka w ramach programu wychowania zdrowotnego i fizycznego, Klasy 1–6 i 7–12*
 - » Najważniejsze fakty dla rodziców
- Dodatkowe zasoby
 - » *Building Healthy Relationships and Building Parent Engagement (Budowanie zdrowych relacji i zaangażowania rodziców)*, dostępne pod adresem www.ontariodirectors.ca/parent_engagement.html
 - » Społeczeństwo na rzecz edukacji: www.peopleforeducation.ca
 - » Ontario Association of Parents in Catholic Education (Związek Rodziców na rzecz Edukacji Katolickiej w Ontario): www.oapce.on.ca/oapce
 - » Ontario Federation of Home and School Associations (Federacja Związków na rzecz Współpracy pomiędzy Domem a Szkołą w Ontario): www.ofhsa.on.ca
 - » Parents partenaires en éducation: www.reseauppe.ca