

## PRZEWODNIK DLA RODZICÓW: WYCHOWANIE ZDROWOTNE I FIZYCZNE PROGRAM NAUCZANIA 2015

Program nauczania wychowania zdrowotnego i fizycznego (ang. HPE) pomaga uczniom opanować umiejętności i wiedzę, których potrzebują, żeby dokonywać zdrowych i bezpiecznych wyborów – w domu, w szkole i w swojej społeczności – oraz żeby wyrabiać zdrowe nawyki, aktywny tryb życia, które wzmocnią ich zdrowie psychiczne i fizyczne na całe dalsze życie.

Program nauczania składa się z **trzech części: aktywne życie, sprawność ruchowa oraz zdrowe życie, w tym edukacja seksualna. Czwarta część, umiejętności przydatne w życiu codziennym**, zintegrowana jest z nauczaniem w pozostałych obszarach. Uczenie się we wszystkich częściach programu pomaga uczniom opanować umiejętności i wiedzę, których potrzebują, żeby:



Zrozumieć siebie i innych



Myśleć krytycznie,  
dokonywać zdrowych  
wyborów i je promować



Budować i utrzymywać  
zdrowe relacje



Zapewnić sobie  
bezpieczeństwo fizyczne i  
emocjonalne



Być aktywnym w życiu i  
mieć dobre samopoczucie

### WSPIERANIE DZIECKA W NAUCE

Zarówno rodzice jak i szkoła odgrywają ważną rolę we wspieraniu nauki i samopoczucia ucznia. Oto kilka podpowiedzi, jak można pomóc:

- Zaplanuj czas, który spędzisz z dzieckiem aktywnie na świeżym powietrzu.
- Używaj prawidłowych nazw części ciała, tak żeby dzieci mogły się w sposób zrozumiały komunikować i uzyskać pomoc w przypadku choroby, urazu czy wykorzystywania.
- Staraj się wyrabiać nawyki higieniczne (np. mycie rąk przed jedzeniem).

### CZY WIESZ, ŻE...?

- Uczenie dzieci prawidłowych nazw anatomicznych w odpowiedni do wieku sposób sprzyja pozytywnemu wizerunkowi ciała, pewności siebie oraz komunikacji między dzieckiem a rodzicem, a w przypadku wykorzystywania dzieci znają język potrzebny do uzyskania pomocy. (**National Sexual Violence Resource Centre**, 2013) (**Narodowe Centrum zasobów do przeciwdziałania przemocy seksualnej**, 2013)
- Możliwość aktywnej zabawy w przyrodzie i na świeżym powietrzu – wraz z wiążącym się z tym ryzykiem – jest niezbędna dla zdrowego rozwoju dziecka. (**ParticipACTION Report Card on Physical Activity for Children and Youth**, 2015) (**Raport nt. uczestnictwa dzieci i młodzieży w zajęciach fizycznych**, 2015)

Więcej informacji oraz dodatkowe materiały dla rodziców, w tym przewodniki do komponentu programu nauczania „**Rozwój i zdrowie seksualne człowieka**” (**edukacja seksualna**) dostępne są w wielu językach. Odwiedź [Ontario.ca/HPE](http://Ontario.ca/HPE).

## CZEGO BĘDZIE UCZYŁO SIĘ DZIECKO W KLASIE I?

### Umiejętności przydatne w życiu codziennym

W trakcie zajęć uczniowie uczą się rozumieć siebie, radzić sobie z wyzwaniami i zmianami, komunikować się z innymi i wchodzić z nimi w interakcje w sposób zdrowy, a także myśleć krytycznie i kreatywnie. Uczniowie dowiadują się jak np:

- wyrażać się w sposób pozytywny, kiedy są podekscytowani lub rozczarowani
- na zmianę korzystać ze sprzętu
- rozumieć związek między aktywnością fizyczną a zdrowiem

### Aktywne życie

Aktywnie uczestnicząc w zajęciach, uczniowie budują podstawy zdrowego aktywnego stylu życia na całe swoje dalsze życie, ucząc się jak czerpać przyjemność z aktywności. Uczniowie uczą się:

- brać udział w zajęciach fizycznych, czyniąc z tego element życia codziennego, a także uczą się jak być aktywnym (np. zabawa w berka, bieganie w rytm muzyki)
- zrozumieć jak ważna i korzystna dla zdrowia jest aktywność fizyczna oraz rozpoznawać objawy aktywności (np. ciężki oddech, uczucie gorąca)
- brać odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i innych osób, zwłaszcza podczas zajęć na świeżym powietrzu

### Sprawność ruchowa

Uczestnicząc w szeregu różnych zajęć, uczniowie nadal rozwijają i ćwiczą swoje umiejętności ruchowe i nabierają pewności siebie, co do swoich możliwości udanego udziału w zajęciach fizycznych. Uczniowie uczą się:

- bezpiecznego poruszania się w różny sposób, będąc świadomym siebie oraz otaczającej przestrzeni; utrzymywania równowagi w różny sposób; oraz przesyłania i odbierania (np. rzucania, kopania, łapania, zatrzymywania, blokowania) różnych przedmiotów
- zrozumienia podstawowych cech gier takich jak idea fair play, zasady, sprzęt oraz proste sposoby pomagające osiągnąć sukces

### Zdrowe życie, w tym Edukacja seksualna

Uczniowie zastanawiają się nad związkiem między ich zdrowiem a światem, który ich otacza oraz uczą się wykorzystywać informacje zdrowotne do dokonywania bezpiecznych i zdrowych wyborów. Uczniowie uczą się o:

- określaniu części ciała (w tym genitaliów), używając prawidłowych nazw oraz jak dbać o ciało (np. mycie rąk jako element higieny osobistej)
- zachowaniach troskliwych oraz szkodliwych i jak je rozpoznać
- bezpieczeństwie w domu, szkole i w społeczności
- związkach między ich działaniami a ich samopoczuciem i zdrowiem
- jak ważne dla zdrowego ciała jest zdrowe odżywianie oraz jak korzystać z Canada's Food Guide (Kanadyjski przewodnik po jedzeniu)
- swoich zmysłach i jak używać uczucia głodu, pragnienia i najedzenia, żeby wyrobić zdrowe nawyki żywieniowe