

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:

- Sprawdzaj dopasowanie kasku dziecka na zajęciach takich jak jazda na rowerze, wrotkach czy sankach.
- Bądź wzorem do naśladowania jak szanować i uwzględniać innych, ucząc się z dzieckiem o innych kulturach, religiach i strukturach rodzinnych.
- Pomagaj dziecku przewidywać jak jego działania wpłyną na uczucia innych.

CZY WIESZ, ŻE...?

- Młodzież dobrze rozwija się i odnosi sukcesy w otoczeniu pełnym troski, gdzie czuje się mile widziana, szanowana i bezpieczna. Uczniowie, którzy czują więź z nauczycielami, innymi uczniami i z samą szkołą bardziej angażują się w naukę. (*Early School Leavers report, Hospital for Sick Children, 2005*) (*Raport nt. wczesnego porzucania szkoły, Hospital for Sick Children, 2005*)
- Już we wczesnym wieku dzieci uczą się rozumieć, że inni mogą mieć odmienny punkt widzenia (np. mogą mieć inne poglądy lub pragnienia). (*Kamienie milowe: Informator na temat rozwoju młodzieży, 2012*)

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.

CZEGO BĘDZIE UCZYŁO SIĘ DZIECKO W KLASIE 3?

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:

- określać, co czyni osobę wyjątkową
- próbować nowych rzeczy, podchodząc do tego na zasadzie “Dam radę”

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:

- włączać aktywność fizyczną (np. hula hop, wspinaczkę na sprężenie na boisku) w życie codzienne
- rozumieć jak ważna jest codzienna aktywność, być świadomym poziomu swojej aktywności oraz opracowywać osobiste cele w zakresie aktywności fizycznej
- brać odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i innych osób oraz podejmować odpowiednie działania, reagując na wypadek lub uraz

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, innych oraz otaczającej przestrzeni; utrzymywania równowagi oraz upadania w różny sposób; oraz przesyłania i odbierania (np. rzucania, kopania, łapania, zatrzymywania, blokowania) różnych przedmiotów w różny sposób (np. przy różnych odległościach, poziomach i z użyciem różnych części ciała)
- 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:

- zdrowych relacjach i czynnikach, które wpływają na ich rozwój fizyczny i emocjonalny, w tym zrozumienie i szanowanie kwestii, które są u nich takie same i odmienne (np. umiejętności i zdolności; kształt i rozmiar ciała; przekonania religijne oraz pochodzenie etniczne/kulturowe; rodzaj rodziny, w tym także taka, gdzie oboje rodzice są tej samej płci)
- różnicy między rzeczywistą a udawaną przemocą (np. przemoc w grach wideo) oraz ich oddziaływaniu
- zachowaniach, które mogą prowadzić do uzależnienia (np. spędzanie zbyt dużo czasu przed ekranem)
- strategiach zachowania bezpieczeństwa w domu, w społeczności, na dworze i w internecie
- żywności, którą jedzą, w tym o pochodzeniu i wartości odżywczej różnych produktów oraz o tym jak wybory żywieniowych wpływają na zdrowie ogólne i zdrowie zębów oraz na środowisko (np. porównywanie wartości odżywczej i wpływu na środowisko surowego jabłka i soku jabłkowego w puszcze)
- lokalne i kulturowe produkty spożywcze