

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:

- Zachęcaj dziecko do budowania pewności siebie poprzez próbowanie nowych form aktywności i uczenie się tego, co jest w zakresie jego możliwości.
- Rozmawiaj z dzieckiem o różnych formach zastraszania i o tym jak reagować (np. porozmawiać z zaufaną osobą). Patrz **Bullying: We Can All Help Stop It** (Zastraszanie: Wszyscy możemy pomóc je zatrzymać) (dostępne w wielu językach na stronie internetowej Rządu prowincji Ontario)
- Wyrabiaj zdrowe nawyki żywieniowe razem planując i jedząc posiłki.

CZY WIESZ, ŻE...?

- Wiek, w którym rozpoczyna się dojrzewanie płciowe, jest indywidualną cechą każdego dziecka i obecnie zwykle występuje wcześniej niż kiedyś. U niektórych dzieci może to nastąpić już w wieku 8-9 lat. (**Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing**, 2007, Hospital for Sick Kids, www.aboutkidshealth.ca)
- Prawdopodobieństwo, że dzieci, których rodzice palą, również będą paliły jest prawie dwukrotnie większe niż w przypadku dzieci, których rodzice nie palą. Im młodsze jest dziecko, gdy zaczyna palić, tym większe prawdopodobieństwo uzależnienia się. (Canadian Cancer Society, 2015) (Kanadyjskie Towarzystwo na Rzecz Walki z Rakiem, 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.

CZEGO BĘDZIE UCZYŁO SIĘ DZIECKO W KLASIE 4?

Umiejętności przydatne w życiu codziennym

W trakcie zajęć uczniowie ucą 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:

- zachęcać rówieśników, gdy razem bawią się w aktywne gry
- pomagać innym, gdy widzą, że osoba jest zastraszana, osobiście lub online

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 ucą się:

- uczestniczyć w codziennych zajęciach fizycznych (jak np. siatkówka plażowa, prowadzenie wózka inwalidzkiego po torze przeszkód, poruszanie się w rytm muzyki) oraz identyfikować czynniki, które pomagają im uczestniczyć w zajęciach
- analizować, gdy ustalają swoje osobiste cele sprawnościowe, jak różne rodzaje aktywności i różna intensywność aktywności wpływa na ich formę
- brać odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i innych osób, stosować środki zapobiegające wypadkom 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 ucą się:

- poruszania się w różny sposób samodzielnie, z innymi oraz ze sprzętem (np. kontrolowany upadek, śledzenie wzrokiem celu podczas wykonywania rzutu, trzymanie przedmiotu podczas poruszania się)
- zrozumienia podstawowych cech gier takich jak idea fair play, zasady, sprzęt, zasady grupowania gier i sportów w kategorie 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 ucą się wykorzystywać informacje zdrowotne do dokonywania bezpiecznych i zdrowych wyborów. Uczniowie ucą się o:

- zmianach fizycznych w okresie dojrzewania płciowego, higienie osobistej oraz o wpływie dojrzewania na uczucia i relacje
- zastraszaniu, molestowaniu oraz o bezpiecznym korzystaniu z technologii
- podejmowaniu decyzji w różnych sytuacjach, analizując je wcześniej i oceniając ryzyko (np. planowanie bezpiecznej drogi do szkoły, unikanie reakcji alergicznych poprzez sprawdzanie składu żywności)
- wpływie palenia czynnego i biernego na zdrowie oraz o czynnikach, które mogą wpływać na to, czy osoba pali czy nie
- składnikach odżywczych i ustalaniu celów w zakresie zdrowego odżywiania, korzystając z Canada's Food Guide (np. wielkość porcji, grupy produktów żywnościowych)
- promowaniu zdrowych wyborów żywieniowych w różnych sytuacjach (np. arena, szczególne wydarzenia)