

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. Czwartą 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:

- Omów ewentualne nagłe wypadki w rodzinie i zaplanuj sposób reagowania.
- Angażuj dziecko w naukę dokonywania zdrowych wyborów żywieniowych poprzez wspólne czytanie etykiet produktów spożywczych.
- Pomóż dziecku znaleźć aktywność fizyczną, którą polubi i w której będzie się dobrze czuło. Aktywność fizyczna pomaga radzić sobie ze stresem, który czasem pojawia się wraz z dojrzewaniem.

CZY WIESZ, ŻE...?

- Zdrowe wzorce żywieniowe w dzieciństwie i okresie dorastania sprzyjają optymalnemu zdrowiu dziecka, wzrostowi oraz rozwojowi intelektualnemu. (**Centers for Disease Control and Prevention, 1996**) (Ośrodki na Rzecz Zapobiegania i Kontroli Chorób, 1996)
- W przeprowadzonej w roku 2015 ankiecie, 33% uczniów klasie 5 przyznało się do posiadania konta na portalu Facebook, chociaż zgodnie z prawem użytkownicy muszą mieć co najmniej 13 lat, żeby się zarejestrować. (**MediaSmarts**)

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 5?

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:

- obserwować jak aktywność fizyczna wpływa na ich samopoczucie, zwłaszcza gdy są zestresowani
- jak odmawiać w różny sposób, gdy rówieśnicy wywierają na nich presję, żeby pić alkohol lub palić

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. zmodyfikowane gry typu piłka nożna na trzy bramki, biegi przełajowe) oraz identyfikować czynniki, które pomagają im uczestniczyć w zajęciach
- rozumieć jak poszczególne zajęcia wpływają na serce, mięśnie, elastyczność, wytrzymałość, gdy opracowują osobiste plany sprawnościowe i je wdrażają
- brać odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i innych osób oraz minimalizować środowiskowe ryzyko dla zdrowia podczas aktywności na świeżym powietrzu (ubierając się odpowiednio do pogody, pijąc odpowiednią ilość wody)

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. wykorzystując różne poziomy i balansowanie podczas tańca; wykańczając uderzenie, kierując się na cel podczas używania rakiety)
- zrozumienia podstawowych cech gier takich jak idea fair play, zasady, sprzęt, zasady grupowania gier i sportów w kategorii 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:

- układzie rozrodczym oraz zmianach zachodzących w ciele podczas dojrzewania płciowego
- zmianach emocjonalnych i stresie związanym z dojrzewaniem oraz o sposobach radzenia sobie ze stresem i wzmacnianiu zdrowia psychicznego
- wpływie działań własnych (zarówno tych podejmowanych osobiście jak i w internecie) na własne postrzeganie siebie, uczucia innych oraz ich reputację
- sposobach radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia, używając strategii bezpieczeństwa (np. zdawanie sobie sprawy z otoczenia i języka ciała) oraz o tym jak uzyskać pomoc w nagłych wypadkach
- powodach, dla których ludzie piją alkohol, wpływie alkoholu oraz o sposobach reagowania na presję na robienie czegoś, co może prowadzić do uzależnienia lub być szkodliwe (np. wyraźne i zdecydowane wypowiedanie się)
- informacjach na etykietach żywności (w tym o wartościach odżywczych) oraz o wpływie mediów na wybory żywieniowe