

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:

- Rozmawiaj z dzieckiem o tym, kiedy stracić się rozwiązywać problemy samodzielnie, a kiedy szukać pomocy u rodzica lub zaufanej osoby. Patrz **Quick Facts for Parents: Learning about Mental Health** (Najważniejsze fakty dla Rodziców: Uczymy się o zdrowiu psychicznym)
- Pomagaj dziecku rozpoznawać jak może wyglądać tworzenie stereotypów, uprzedzenie czy dyskryminacja.
- Próbuj wraz z rodzina nowych form aktywności np. badminton czy wędrowka nowym szlakiem.

CZY WIESZ, ŻE...?

- 18,5% uczniów klas 7-12 zgłosiło, że oferowano im, sprzedawano lub dawano w szkole narkotyki. Wcześniejsze wyposażenie uczniów w wiedzę na temat narkotyków oraz innych substancji może pomóc im dokonać świadomego wyboru, żeby unikać narkotyków. (**Centre for Addiction and Mental Health, Ontario Student Drug Use and Health Survey, 2013**) (Centrum ds. Uzależnień i Zdrowia Psychicznego, Sondaż dot. zdrowia oraz używania narkotyków przez uczniów prowincji Ontario, 2013)
- 70% problemów psychicznych ma swój początek w dzieciństwie lub okresie dojrzewania (**Centre for Addiction and Mental Health, 2015**)
- Ponieważ dzieci i młodzież spędzają ponad sześć godzin dziennie i ponad 190 godzin rocznie w szkole, dlatego to, co dzieje się w szkole może mieć znaczny wpływ na samopoczucie uczniów. Szkoły mogą odgrywać główną rolę w promowaniu zdrowia psychicznego, odporności oraz ogólnego zdrowego rozwoju uczniów (**Supporting Minds, 2013**)

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 6?

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:

- szanować akceptację udziału każdego w zajęciach grupowych i do tego zachęcać
- rozumieć jak wizerunek ciała może wpłynąć na postrzeganie siebie

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. taniec tradycyjny/ludowy, bieg na orientację) 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 rozumieć sposoby opatrywania drobnych urazów (np. oczyszczanie ran)

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. płynne poruszanie się przy zmianie pozycji w jodze, mocniejsze uderzenie w baseballu, żeby pika poleciała dalej)
- 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:

- czynnikach, które wpływają na to jak u danej osoby rozwija się sposób widzenia samego siebie oraz zrozumienia siebie
- podejmowaniu decyzji, przez które okazujemy we wzajemnych relacjach szacunek dla siebie i innych
- wpływie zmian fizycznych, społecznych i emocjonalnych na uczucia osoby oraz jak ta wiedza może być wykorzystana do budowania szacunku dla siebie i innych
- czynnikach, które mogą zachęcać do stosowania używek jak alkohol, tytoń, marihuana (np. ciekawość, presja rówieśnicza), skutkach zażywania narkotyków i innych szkodliwych substancji oraz możliwościach uzyskania pomocy w walce z uzależnieniami
- zapewnieniu bezpieczeństwa, gdy troszczą się o siebie i innych (np. zastanowienie się nad bezpieczną porą i miejscem na wyprowadzenie psa)
- czynnikach, które wpływają na nawyki oraz wybory żywieniowe oraz o sposobach wykorzystywania tych informacji do planowania i promowania zdrowego odżywiania oraz aktywnego życia