

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:

- Wcześniej rozmawiaj z dzieckiem o tym jak wygładają zdrowe i niezdrowe relacje.
- Szukaj regularnych możliwości, żeby porozmawiać z dzieckiem o ochronie informacji i prywatności w Internecie. Patrz **Quick Facts for Parents: Learning about Online Safety, Including Risks of Sexting** (Najważniejsze fakty dla Rodziców: Uczyńmy się o bezpieczeństwie w Internecie, w tym o ryzyku przesyłania wiadomości ze zdjęciami erotycznymi (sexting)).
- Równoważ czas spędzany przed ekranem i czas na aktywność. Wyrabiaj zdrowe, aktywne nawyki.

CZY WIESZ, ŻE...?

- Kids Help Phone (1-800-668-6868) to całodobowe, dwujęzyczne anonimowe poradnictwo telefoniczne i internetowe oraz poradnictwo społecznościowe dla dzieci i młodzieży. Usługi Kids Help Phone są wykorzystywane ponad 500 000 razy rocznie. (KidHelpPhone.ca)
- Uczenie o zdrowiu i rozwoju seksualnym nie nasila zachowań seksualnych, a nawet może obniżyć lub opóźnić aktywność seksualną. (**Sex Information and Education Council of Canada, Questions and Answers, 2015**) (Kanadyjska Rada ds. Informacji i Edukacji Seksualnej, Pytania i odpowiedzi, 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 7?

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:

- stosować techniki rozwiązywania problemów oraz eksperymentować z różnymi strategiami w grach zespołowych
- być świadomym swojego zdrowia fizycznego, emocjonalnego i psychicznego oraz je monitorować

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:

- uczestniczyć w codziennych zajęciach fizycznych (jak np. joga, bocce na wózkach inwalidzkich, hokej) oraz identyfikować czynniki, które pomagają im uczestniczyć w zajęciach
- opracowywać plany oraz cele sprawnościowe, które uwzględniają różne czynniki, które wpływają na ich sprawność (np. odżywianie, zdrowie psychiczne, czynniki dziedziczne, częstotliwość oraz intensywność aktywności)
- brać odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i innych osób oraz być przygotowanym do reagowania na ewentualne niebezpieczeństwa w podczas aktywności 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:

- zrozumienia, że ruchy obejmują przygotowanie, wykonanie i wykończenie oraz stosowania tej wiedzy, gdy poruszają się w bardziej złożony sposób (np. uniki i zwody w odpowiedzi na działania innych, przebijanie piłki nad siatką daleko od przeciwnika)
- zrozumienia zasady grupowania gier i sportów w kategorie oraz wykorzystywania strategii, które pomagają im osiągnąć sukces w różnych formach aktywności

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:

- zmianach w relacjach w okresie dojrzewania oraz o fizycznych, emocjonalnych, społecznych i psychologicznych czynnikach, które mają wpływ na decyzje dotyczące zdrowia seksualnego
- tym jak ważne w relacji jest wyraźne wyrażenie zgody na zachowanie seksualne oraz o sposobach zapobiegania chorobom przenoszonym drogą płciową oraz niechcianej ciąży (np. opóźnienie inicjacji seksualnej)
- związkach między wizerunkiem ciała a używaniem niektórych substancji (np. suplementów diety, sterydów)
- wpływie zastraszania, molestowania i zachowań takich jak sexting; bezpiecznym używaniu technologii oraz sposobach zapobiegania wystąpieniu zastraszania lub molestowania lub radzenia sobie z nimi
- związkach między problemami zdrowia psychicznego a ewentualnym zażywaniem substancji oraz zachowaniami uzależniającymi (np. uzależnienie od technologii)
- jak równe czynniki osobiste i zewnętrzne (np. napięty plan zajęć, alergie, budżet) wpływają na wybory i nawyki żywieniowe
- wpływie różnych produktów spożywczych na zdrowie