

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:

- Buduj wraz z dzieckiem zrozumienie tego, czym jest zgoda. Patrz **Quick Facts for Parents: Learning about Healthy Relationships and Consent** (Najważniejsze fakty dla Rodziców: Uczymy się o zdrowych relacjach i wyrażaniu zgody)
- Bądź świadom języka używanego w odniesieniu tożsamości płciowej oraz orientacji seksualnej. Wychwytyj słowa i określenia, które są obraźliwe lub szkodliwe (np. „To takie gejowskie”).
- Zachęcaj dziecko, żeby było wzorem do naśladowania w szkole, wśród przyjaciół oraz w społeczności, poprzez uczestniczenie w aktywności fizycznej oraz dokonywanie najzdrowszych i najbezpieczniejszych z możliwych wyborów.

CZY WIESZ, ŻE...?

- W większości klas jest co najmniej jeden uczeń, który nie jest heteroseksualny. (**Sex Information and Education Council of Canada, Questions and Answers**, 2015)
- Nieszczęśliwe wypadki (np. wypadki pojazdów samochodowych, upadki) to główna przyczyna zgonów i hospitalizacji dzieci w wieku 10 -14 lat. (**Public Health Agency of Canada**) (Kanadyjska Agencja Zdrowia Publicznego)

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 8?

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:

- wykorzystywać umiejętności organizacyjne i zarządzania czasem w opracowywaniu planów sprawnościowych
- być świadomym sytuacji, które mogą być niebezpieczne oraz planować wcześniej swoje bezpieczeństwo

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:

- aktywnie uczestniczyć w szerokiej gamie codziennych aktywności fizycznych (np. trening kondycyjny, chodzenie pieszo do szkoły, krykiet) i zachęcać do udziału inne osoby
- opracowywać i monitorować plany oraz cele sprawnościowe, żeby poprawić zarówno swoją sprawność jak i umiejętności fizyczne (np. zręczność, koordynację)
- brać odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i innych oraz skutecznie reagować w nagłych wypadkach

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:

- być świadomym etapu przygotowywania, wykonania i wykończenia oraz wykorzystywanie tej wiedzy, gdy poruszają się w sposób bardziej złożony (np. przenoszenie ciężaru, żeby uzyskać większą siłę rzucając pod wiatr; dostosowywanie pozycji przy odbieraniu podania w ruchu)
- rozumieć jak można pogrupować gry i sporty w kategorie, używać strategii, które pomagają odnosić sukcesy w różnych dyscyplinach oraz identyfikować jak to, czego nauczyli się podczas jednych zajęć może pomóc w wykonywaniu innych czynności

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:

- czynnikach, które wpływają na decyzje danej osoby dotyczące aktywności seksualnej m.in. o opóźnieniu inicjacji seksualnej, ustalaniu osobistych granic, antykoncepcji, bezpiecznym seksie oraz źródłach, gdzie można uzyskać więcej informacji lub pomoc
- plusach i minusach bycia w związku (np. wsparcie, towarzystwo, stres emocjonalny związany z rozstaniem, wpływ na przyjaciół) oraz sposobach okazywania troski
- tożsamości płciowej, wyrażaniu płci oraz orientacji seksualnej oraz o tym, jak wiążą się one z szacunkiem dla siebie i innych
- wpływie brutalnych lub innych szkodliwych zachowań oraz o tym, co robić żeby im zapobiegać lub na nie reagować (np. skorzystanie z telefonu zaufania i form wsparcia uczniów)
- znakach ostrzegawczych i konsekwencjach zażywania substancji oraz o zachowaniach powiązanych (np. uzależnienie od hazardu)
- wpływie stresu, strategiach redukcji stresu oraz sposobach dbania o zdrowie psychiczne (np. poprzez aktywność fizyczną)
- sposobach zabezpieczenia się przed potencjalnie niebezpiecznymi sytuacjami oraz rozpoznawania i unikania tego typu sytuacji
- zdrowym żywieniu oraz potrzebie uwzględnienia czynników takich jak: skład czy wartość odżywcza żywności, sposoby przygotowania i wielkość porcji przy decydowaniu co zjeść i promowaniu zdrowego żywienia