

## 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.

Uczniowie na drugim etapie edukacyjnym mają obowiązek zaliczyć jedno zajęcia w zakresie Wychowania zdrowotnego i fizycznego, żeby uzyskać Świadectwo Szkoły Średniej Prowincji Ontario (OSSD). Minister nie wskazuje, które zajęcia należy wybrać. Oferta obejmuje trzy rodzaje zajęć:

- *Struktura zajęć z wychowania do aktywnego i zdrowego życia (ang. HALE)* jest podobna do zajęć HPE w klasach 1-8, a w klasach 9-12 kontynuowane są te same tematy, tylko na bardziej zaawansowanym poziomie. Większość uczniów wybiera jako obowiązkowe zajęcia HALE w klasie 9.
- *Zajęcia fokusowe* mają takie same oczekiwania programowe jak zajęcia HALE, ale element aktywności koncentruje się na konkretnej grupie aktywności (np. Zdrowy tryb życia oraz Zajęcia personalne i sprawnościowe).
- *Zajęcia przygotowujące do nauki w szkole pomaturalnej oraz na uniwersytecie* dostępne są w klasach 11-12 oraz zapewniają przygotowanie akademickie do studiów w obszarach związanych z edukacją zdrowotną i fizyczną.

Szkoły oferują całą gamę zajęć z Wychowania zdrowotnego i fizycznego stosownie do potrzeb i zainteresowań uczniów. Niektóre szkoły mogą oferować tylko część zajęć.

Program nauczania zajęć HALE i zajęć fokusowych składa się z **trzech części: aktywne życie, sprawność ruchowa oraz zdrowe życie, w tym edukacja seksualna. Część czwarta**, umiejętność przydatne w życiu codziennym, jest zintegrowana z nauką w pozostałych obszarach. Uczucie 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

### W TYM PRZEWODNIKU MOŻNA ZNALEŹĆ INFORMACJE O:

- treści zajęć HALE w klasie 9
- innych zajęciach w zakresie wychowania zdrowotnego i fizycznego, w których dziecko może uczestniczyć
- wskazówkach jak wspierać naukę w domu, w szkole i w społeczności

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](http://Ontario.ca/HPE)

## CZEGO BĘDZIE UCZYŁO SIĘ DZIECKO NA ZAJĘCIACH WYCHOWANIE DO AKTYWNEGO I ZDROWEGO ŻYCIA W KLASIE 9 (KOD ZAJĘĆ PPL10)?

### Living Skills

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:

- pogłębiać zrozumienie samych siebie, swoich mocnych stron i wartości oraz wykorzystywać te informacje do podejmowania przemyślanych decyzji dotyczących własnego zdrowia
- planować z wyprzedzeniem, ważyć za i przeciw oraz rozważać konsekwencje przy podejmowaniu decyzji

### 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 dowiadują się jak:

- zrozumieć co sprawia, że aktywność jest przyjemna, uczestnicząc w różnego rodzaju zajęciach (np. fitness, zajęcia rekreacyjne i na świeżym powietrzu, sporty i gry) oraz zidentyfikować czynniki, które zachęcają lub zniechęcają do aktywności fizycznej
- zrozumieć i stosować etykę fair play
- oceniać i dostosowywać osobiste plany zajęciowe oraz cele i monitorować ich realizację
- brać odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i innych osób oraz reagować skutecznie w nagłych przypadkach, także tych wymagających resuscytacji krążeniowo-oddechowej

### 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 dowiadują się jak:

- łączyć i doskonalić umiejętności ruchowe na różnych zajęciach
- zrozumieć cechy poszczególnych gier i sportów, a także wykorzystywać umiejętności i strategie, które zwiększają ich szanse na sukces, podwyższają pewność siebie i czerpaną radość oraz zwiększają chęć uczestniczenia w tych i innych zajęciach

### 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 dowiadują się o:

- skuteczności różnych metod zapobiegania chorobom przenoszonym drogą płciową ( w tym HIV/AIDS) oraz niechcianej ciąży (np. opóźnianie inicjacji seksualnej, stosowanie zabezpieczeń)
- tożsamości płciowej i orientacji seksualnej oraz źródeł wsparcia dla uczniów, których te kwestie i problemy dotyczą
- umiejętnościach i strategiach budowania zdrowych relacji, a także o tym jak ważne jest zrozumienie znaczenia wyrażenia zgody na zachowania seksualne oraz granic swobody seksualnej
- sygnałach ostrzegawczych i objawach towarzyszącym problemom psychicznym oraz o strategiach radzenia sobie z obawami i reagowania na nie
- czynnikach, które mogą wpływać na decyzje dotyczące zażywania bądź nie substancji takich jak narkotyki lub alkohol (np. relacje rodzinne i rówieśnicze, obraz własnej osoby, rozładowywanie napięć) oraz umiejętnościach komunikacyjnych i dotyczące podejmowania decyzji koniecznych przy reagowaniu na presję zażywania takich substancji
- korzyściach i ryzyku korzystania z komunikacji elektronicznej, a także o strategiach bezpieczeństwa oraz o reagowaniu na zastraszanie lub molestowanie seksualne, zarówno realne jak i wirtualne
- wpływie aktywności ruchowej i zdrowego odżywiania na samopoczucie fizyczne, psychiczne, emocjonalne i duchowe człowieka
- czynnikach, które wpływają na to jaką żywność wybieramy (np. upodobania smakowe, uwarunkowania kulturowe i marketing) oraz o czynnikach, które należy brać pod uwagę planując zdrową dietę (np. wartość odżywcza, skutki zdrowotne stosowania różnych metod przygotowywania takich jak pieczenie czy smażenie, wpływ produkcji żywności na środowisko)

## Wychowanie do zdrowego i aktywnego życia – klasy 9, 10, 11 i 12 (PPL10, PPL20, PPL30, PPL40)

Uczniowie na drugim etapie edukacyjnym mają obowiązek zaliczyć jedno zajęcia w zakresie Wychowania zdrowotnego i fizycznego, żeby uzyskać Świadectwo Szkoły Średniej Prowincji Ontario (OSSD).

Uczniowie, którzy wybierają zajęcia Wychowanie do zdrowego i aktywnego życia (HALE) w szkole średniej będą mieli możliwość dalszego wzbogacania wiedzy i umiejętności zdobytych w klasach 1-8. Struktura zajęć pozostaje bez zmian, ale ich treść odzwierciedla większą dojrzałość i zmieniające się potrzeby ucznia. Na zajęciach HALE w klasach 11 i 12, główny nacisk zostaje przeniesiony na zastosowania, które mogą być bardziej przydatne dla uczniów po ukończeniu szkoły. Przegląd treści tych zajęć znajduje się w tabelach w załącznikach do dokumentu programowego, str. 201-205.

### Zajęcia fokusowe

Szkoły mogą prowadzić w klasach 9-12 zajęcia HALE koncentrujące się na konkretnych grupach zajęć fizycznych. Zajęcia te to elastyczne podejście i możliwość rozwijania przez uczniów konkretnych obszarów zainteresowań, przy jednoczesnym spełnieniu wszystkich wymogów odpowiednich zajęć HALE. Oto lista możliwych do wyboru zajęć fokusowych:

- Zdrowy styl życia i zajęcia osobiste oraz sprawnościowe (PAF)
- Zdrowy styl życia i zajęcia w dużej grupie (PAL)
- Zdrowy styl życia i zajęcia prowadzone indywidualnie oraz w małej grupie (PAI)
- Zdrowy styl życia i zajęcia w wodzie (PAQ)
- Zdrowy styl życia oraz zajęcia ruchowe i rytmiczne (PAR)
- Zdrowy styl życia i zajęcia na świeżym powietrzu (PAD)

**Uwaga:** Uczeń może wybrać więcej niż jedno zajęcia fokusowe do zaliczenia w tej samej klasie, jako uzupełnienie lub zamiast innych zajęć HPE.

## Wychowanie zdrowotne i fizyczne dla klas starszych

W klasach 11 i 12, oferowane są trzy kursy przygotowujące na uczelnie i do szkół pomaturalnych:

- Zdrowie dla życia (PPZ3C), klasa 11, zajęcia przygotowujące do szkół pomaturalnych
  - » Na tych zajęciach uczniowie badają czynniki, które wpływają na ich własne praktyki i zachowania prozdrowotne, jak również czynniki, które przyczyniają się do rozwoju zdrowych społeczności. Zajęcia te przygotowują uczniów do programów szkół pomaturalnych w zakresie nauk o zdrowiu, fitness, wellness oraz promocji zdrowia.
- Podstawy kinezylogii (PSK4U), klasa 12, zajęcia przygotowujące na uczelnie
  - » Zajęcia te skupiają się na studiowaniu ruchów oraz układów człowieka, czynników oraz zasad związanych z rozwojem człowieka. Przygotowują one uczniów do programów uniwersyteckich w zakresie wychowania fizycznego i zdrowia, kinezylogii, nauk o zdrowiu, studiów zdrowotnych, rekreacji oraz administracji sportowej.
- Rekreacja oraz lider zdrowego i aktywnego życia (PLF4M), klasa 12, kursy przygotowawcze do szkół pomaturalnych i na uniwersytety
  - » Na tych zajęciach uczniowie analizują korzyści uczestniczenia przez całe życie w aktywnych i zdrowych zajęciach rekreacyjnych oraz rozwijają umiejętności przywódcze i koordynacyjne potrzebne, żeby planować, organizować oraz bezpiecznie prowadzić wydarzenia rekreacyjne oraz inne zajęcia związane ze zdrowym, aktywnym życiem. Zajęcia te przygotowują uczniów do programów uniwersyteckich w zakresie wychowania fizycznego, zdrowia i kinezylogii oraz do programów szkół pomaturalnych i uniwersytetów w zakresie zarządzania rekreacją, promocji zdrowia i sprawności fizycznej oraz prowadzenia zajęć fitness.

Więcej informacji w Programie nauczania prowincji Ontario, **Wychowanie zdrowotne i fizyczne, klasy 9-12, 2015.**

## Wspieranie dziecka w nauce

Zarówno rodzice, szkoła jak i organizacje społeczne odgrywają ważną rolę we wspieraniu nauki i samopoczucia ucznia. Oto kilka sposobów wspierania dziecka w nauce oraz kilka źródeł wsparcia i informacji, które mogą być przydatne:

### W domu

- Angażuj się. Z badań wynika, że nastolatki chcą wspierających rad, informacji i wskazówek od rodziców. Jesteś dla dziecka pierwszym źródłem informacji na temat zdrowia, w tym seksualności, i odgrywasz ważną rolę w jego kształceniu i kierowaniu nim w okresie dzieciństwa, dorastania i jeszcze później.
- Gdy nastolatek staje się bardziej samokrytyczny i niezależny, wsparcie w domu nadal ma duże znaczenie. Pytaj czego twoje nastoletnie dziecko uczy się w szkole. Słuchaj i mów, co myślisz.
- Zachęcaj nastolatka do aktywności fizycznej, do chodzenia na piechotę lub jeżdżenia rowerem do szkoły, pracy i na spotkania towarzyskie. Traktuj aktywność fizyczną i zdrowe odżywianie jako element życia rodzinnego.

### W szkole

- Naucz się jak można wspierać zdrowe środowisko szkolne w szkole średniej dziecka. [www.edu.gov.on.ca/eng/healthyschools/links.html](http://www.edu.gov.on.ca/eng/healthyschools/links.html)
- Cały szereg zajęć, zespołów i kół zainteresowań prowadzonych przez uczniów jak np. Gay/Straight Alliance (Klub zrzeszający młodzież homo- i heteroseksualną) czy Students and Teachers Against Racism (Uczniowie i nauczyciele przeciwko rasizmowi), promuje zrozumienie i rozwój zdrowych relacji oraz do tego zachęca. Szkoły i zarządy muszą wspierać uczniów, którzy chcą założyć organizacje i prowadzić działalność, która promuje bezpieczne i niewykluczające środowisko do nauki oraz szacunek dla innych. [www.mygsa.ca](http://www.mygsa.ca)
- Jeśli wydaje Ci się, że dziecko zmaga się z problemami psychicznymi, skonsultuj się ze specjalistą ds. zdrowia psychicznego w celu przeprowadzenia oceny i leczenia. Zapytaj nauczyciela dziecka czy nie zauważył zmian w zachowaniu i porozmawiaj o tym, w jaki sposób szkoła mogłaby zapewnić wsparcie. Więcej informacji można znaleźć w **Quick Facts for Parents: Learning about Mental Health** (Najważniejsze fakty dla rodziców: Uczymy się o zdrowiu psychicznym).

### W społeczności

- Informacje na temat zdrowia i aktywności fizycznej można uzyskać w lokalnej jednostce zdrowia lub społecznej organizacji zdrowotnej. Tu można znaleźć adres lokalnej jednostki zdrowia: [www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)
- Friendship Centres (Ośrodki Przyjaźni), zlokalizowane w miastach i miasteczkach w całej prowincji, zaspokajają potrzeby autochtonicznych mieszkańców w społecznościach miejskich. Więcej informacji oraz listę ośrodków przyjaźni można znaleźć na [www.ofifc.org](http://www.ofifc.org)
- Sprawdź jakie są propozycje rekreacyjne społeczności w Twojej okolicy. Więcej informacji na temat programów, sportów, szlaków oraz propozycji rekreacyjnych oferowanych przez społeczności można znaleźć na [www.mtc.gov.on.ca/en/sport/recreation/recreation\\_index.shtml](http://www.mtc.gov.on.ca/en/sport/recreation/recreation_index.shtml)
- Kids Help Phone (Telefon zaufania dla dzieci) to pomoc i wiarygodne informacje dla nastolatków i dzieci młodszych – telefonicznie i online. [www.kidshelpphone.ca](http://www.kidshelpphone.ca)