

## راهنمای والدین: برنامه آموزش بهداشت و تربیت بدنی 2015

برنامه درسی دارای سه بخش است: **زندگی فعال، مهارت‌های حرکتی و زندگی سالم، که آموزش مسائل جنسی** را در بر می‌گیرد. بخش **چهارم، مهارت‌های زندگی**، در فرآیند آموزش در حوزه‌های دیگر ادغام می‌شود. آموزش در تمام بخش‌های برنامه درسی به دانش‌آموزان در ایجاد مهارت‌ها و دانش مورد نیاز آنها یاری می‌رساند تا ویژگی‌های زیر را کسب نمایند:

درک خود و دیگران



تفکر منتقدانه، انتخاب و ترویج گزینه‌های سالم



توسعه و حفظ روابط سالم



صحت و سلامتی جسمی و احساسی



تحرك و جنب و جوش در زندگی و پیشرفت



برنامه آموزش بهداشت و تربیت بدنی (HPE)، دانش‌آموزان را در امر یادگیری مهارت‌ها و دانش مورد نیاز برای انتخاب‌های ایمن و سالم - در خانه، مدرسه و اجتماع - و نیز در توسعه سبک یک زندگی فعال و سالم که منجر به پیشرفت سلامت جسمی و ذهنی در تمام طول زندگی آنها می‌شود کمک می‌کند.

دانش‌آموزان مقطع متوسطه ملزم به اخذ یک واحد در زمینه بهداشت و تربیت بدنی هستند تا بتوانند مدرک دیپلم متوسطه استان انتاریو (OSSD) را اخذ کنند. اجباری از سوی وزارتخانه در مورد کلاسی که باید اخذ شود وجود ندارد. سه نوع دوره آموزشی ارائه می‌گردد:

- دوره آموزش زندگی سالم و فعال (HALE) از نظر ساختاری مشابه دوره HPE 8-GR 1 بوده و با مضمون یکسان تا پایه 9-12 ادامه می‌باشد. بیشتر دانش‌آموزان سطح 9 از دوره HALE را به عنوان واحد اجباری خود انتخاب می‌کنند. بیشتر دانش‌آموزان سطح 9 از دوره HALE را به عنوان واحد اجباری خود انتخاب می‌کنند.

- دروس متمرکز دارای چشم‌انداز برنامه آموزشی مشابه با دوره‌های HALE هستند اما مؤلفه‌های فعالیتی آن بر روی یک سری فعالیت‌های بخصوص (مانند فعالیت‌های زندگی سالم و فعالیت‌های شخصی و تندرستی) متمرکز است.

- دوره‌های آمادگی دانشگاه و کالج در پایه‌های 11 و 12 موجود بوده و پیش‌زمینه دانشگاهی برای مطالعات پس از مقطع متوسطه در حوزه‌های مربوط به بهداشت و تربیت بدنی را ارائه می‌دهد.

مدارس دامنه وسیعی از کلاس‌های بهداشت و تربیت بدنی متناسب با نیازها و علائق دانش‌آموزان ارائه می‌دهد. ممکن است تمامی کلاس‌ها در یک مدرسه ارائه نشود.

در این راهنما اطلاعاتی در مورد موارد زیر خواهید یافت:

- محتوای سطح 9 از دوره HALE
- سایر دروس بهداشت و تربیت بدنی که ممکن است فرزند شما اخذ کند
- نکات مربوط به پشتیبانی یادگیری در خانه، مدرسه و جامعه

اطلاعات تکمیلی و مطالب بیشتر مربوط به والدین شامل رهنمودهای مربوط به بخش توسعه انسانی و بهداشت جنسی (آموزش مسائل جنسی) برنامه درسی در چندین زبان موجود می‌باشد. از سایت [Ontario.ca/HPE](http://Ontario.ca/HPE) بازدید فرمائید.

### مهارت‌های زندگی

- دانش‌آموزان در طول برنامه درسی می‌آموزند چگونه خود را درک کنند، با چالش‌ها و تغییرات روبرو شوند، با دیگران ارتباط و تعامل سالم داشته باشند و خلاقانه و منتقدانه فکر کنند. به عنوان نمونه دانش‌آموزان می‌آموزند:
- درک و برداشت شخصی، نقاط قوت و ارزش‌های خود را عمیق‌تر کنند و از این اطلاعات برای تصمیم‌گیری متفکرانه در مورد بهداشت خود استفاده کنند
  - از قبل برنامه‌ریزی کنند، جنبه‌های مثبت و منفی را سبک و سنگین کنند و پیامدهای تصمیمات خود را در نظر بگیرند

### زندگی فعال

دانش‌آموزان درحالی‌که می‌آموزند چه مواردی یک فعالیت را جالب می‌کند، از طریق مشارکت فعالانه مبنایی برای زندگی فعال و سالم همیشگی می‌سازند. دانش‌آموزان می‌آموزند:

- موارد لذت‌بخش‌کننده فعالیت را با شرکت در انواع مختلف فعالیت‌ها (به عنوان مثال برنامه‌های تندرستی، تفریحی و فعالیت‌ها و ورزش‌ها و بازی‌های هوای آزاد) دریابند و عواملی که باعث ترغیب یا دلسردی افراد در خصوص فعالیت فیزیکی آنها می‌شود را تعیین کنند.
- روش و اصول بازی جوانمردانه را درک کرده و به کار ببرند
- برنامه‌ها و اهداف تندرستی خود را ارزیابی و اصلاح کنند و در طول زمان آنها را کنترل کنند
- در خصوص امنیت خود و دیگران مسئولیت‌پذیر باشند و به طور مؤثر در مواقع اضطراری، شامل وضعیت‌هایی که نیاز به احیای قلبی ریوی است عکس‌العمل نشان دهند

### توانایی حرکتی

تمرین مهارت‌ها به منظور ایجاد و افزایش اعتماد به نفس در توانمندی خود برای شرکت موفق در فعالیت‌های جسمانی می‌پردازند. دانش‌آموزان می‌آموزند:

- مهارت‌های خود در رابطه با انجام انواع فعالیت‌ها را بهبود ببخشند و با هم ترکیب کنند
- ویژگی‌های بازی‌ها و ورزش‌های مختلف را درک کنند و مهارت‌ها و تدابیری که باعث افزایش موفقیت، ایجاد اعتماد به نفس و تفریح و خوشی، و افزایش تمایل آنها برای شرکت در اینگونه فعالیت‌ها در کنار فعالیت‌های دیگر می‌شود را بکار گیرند.

### زندگی سالم، شامل آموزش مسائل جنسی

دانش‌آموزان ارتباط بین سلامت خود و جهان اطرافشان را مورد توجه قرار داده و می‌آموزند چگونه از اطلاعات سلامت برای انتخاب‌های سالم و ایمن استفاده کنند. دانش‌آموزان موارد زیر را می‌آموزند:

- کارایی روش‌های مختلف جلوگیری از بیماری‌های مقاربتی (شامل HIV/AIDS) و بارداری ناخواسته (شامل به تأخیر انداختن اولین تماس جنسی و استفاده از کاندوم)
- هویت جنسی و تمایلات جنسی و منابع پشتیبانی برای دانش‌آموزانی که با سوالات و مسائل مربوط سروکار دارند
- مهارت و تدابیر برای برقراری روابط سالم و اهمیت برخورداری از یک درک قوی از رضایتمندی و حدود جنسی
- علائم هشدار و نشانه‌های مشکلات سلامت روان و راهکارهای غلبه یا پاسخگویی به این نگرانی‌ها
- عوامل تأثیرگذار بر روی تصمیم‌گیری در استفاده یا عدم استفاده از موادی نظیر مواد مخدر و الکل (مانند روابط خانواده و ارتباط با هم سن و سال‌ها، خویشن بینی و داشتن چیزی برای تخلیه استرس) و مهارت‌های تصمیم‌گیری و ارتباطی برای پاسخگویی به فشار استفاده از این مواد
- مزایا و خطرات استفاده از وسائل ارتباطی الکترونیکی و راهکارهای ایمن ماندن و پاسخگویی به زورگویی و آزار جنسی چه به صورت آنلاین یا چه به صورت رو در رو
- تأثیر زندگی فعال و تغذیه سالم در سلامت جسمی، ذهنی، احساسی و روحی افراد
- عواملی که بر روی انتخاب غذا تأثیرگذار است (مانند ذائقه‌های شخصی، تأثیرات فرهنگی، و بازار) و عواملی که هنگام برنامه‌ریزی تغذیه سالم باید مورد توجه قرار گیرد (مانند ارزش مواد غذایی، عوامل سهیم در روش‌های مختلف آماده‌سازی غذا مانند پختن یا سرخ کردن و اثرات محیطی تولید غذا)

## دوره‌های آموزش زندگی سالم و پویا – پایه 9، 10، 11 و 12 (PPL10، PPL20، PPL30، PPL40)

دانش‌آموزان مقطع متوسطه ملزم به اخذ یک واحد در زمینه بهداشت و تربیت بدنی هستند تا بتوانند مدرک دیپلم متوسطه استان انتاریو (OSSD) را اخذ کنند.

دانش‌آموزانی که دروس دوره آموزش زندگی سالم فعال (HALE) را در طی دوران تحصیلات دوره متوسطه اخذ می‌کنند فرصتی برای توسعه بیشتر دانش و مهارت کسب شده در پایه‌های 8-1 خواهند داشت. ساختار این دوره‌ها بدون تغییر باقی خواهند ماند، اما محتوای دروس، بلوغ در حال رشد و نیازهای متغیر دانش‌آموزان را منعکس می‌نمایند. در دروس پایه‌های 11 و 12 از دوره‌های HALE، تمرکز یادگیری به سمت کاربردهایی که ممکن است ارتباط بیشتری با زندگی پس از فارغ‌التحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد متمایل می‌گردد.

به منظور مرور محتوای این دوره‌ها، نمودارهای موجود در پیوست‌های سند **برنامه درسی** از صفحه 201 تا 205 را ملاحظه فرمائید.

### دروس متمرکز

مدارس می‌توانند دوره‌های HALE را در پایه‌های 9 تا 12 که تمرکز آن بر روی گروه معینی از فعالیت‌های فیزیکی است برگزار کنند. این دوره‌ها انعطاف‌پذیر بوده و به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد زمینه‌های مورد علاقه خاص خود را دنبال کرده و در عین حال تمام انتظارات از دوره‌های معادل HALE را بر آورده کنند. زمینه‌های متمرکز ممکن در لیست زیر آورده شده است:

- فعالیت‌های زندگی سالم و شخصی و تندرستی (PAF)
- فعالیت‌های زندگی سالم و گروه‌های بزرگ (PAL)
- فعالیت‌های زندگی سالم و انفرادی و گروه‌های کوچک (PAI)
- فعالیت‌های زندگی سالم و آبی (PAQ)
- فعالیت‌های زندگی سالم، ریتم و حرکتی (PAR)
- فعالیت‌های هوای آزاد و زندگی سالم (PAD)

**توجه:** دانش‌آموزان می‌توانند بیشتر از یک دوره متمرکز علاوه بر یا به جای دوره‌های دیگر HPE بمنظور اخذ واحد در همان پایه اخذ کنند.

## دروس سال آخر بهداشت و تربیت بدنی

در پایه‌های 11 و 12، سه دوره آمادگی کالج و/یا دانشگاه ارائه می‌گردد:

- بهداشت برای زندگی (PPZ3C)، پایه 11، دوره آمادگی کالج « دانش‌آموزان در این دوره عواملی که بر رفتارها و عملکردهای بهداشتی و سلامتی آنها تأثیرگذار است را در کنار عواملی که در توسعه جوامع سالم نقش دارد را بررسی می‌کنند. این دوره دانش‌آموزان را برای برنامه‌های کالج در علوم بهداشت، تندرستی، سلامتی و ارتقاء بهداشت آماده می‌سازد.

- مقدمه دانش شناخت بدن (PSK4U)، پایه 12، دوره آمادگی دانشگاه

« این دوره بر مطالعه حرکت و سیستم‌های بدن انسان، عوامل و اصول مرتبط با رشد انسان تمرکز دارد. این دوره دانش‌آموزان را برای برنامه‌های دانشگاهی در تربیت بدنی و بهداشت، دانش بدن، علوم بهداشتی، مطالعات بهداشتی، تفریح و مدیریت ورزش آماده می‌کند.

- تفریح و رهبری زندگی سالم فعال (PLF4M)، پایه 12، دوره آمادگی دانشگاه و کالج

« در این دوره، دانش‌آموزان از مزایای مشارکت دائمی در اوقات فراغت سالم و تفریحات فعال آگاهی پیدا کرده و مهارت‌های رهبری و هماهنگی مورد نیاز برای برنامه‌ریزی، سازماندهی و برگزاری بدون خطر برنامه‌های تفریحی و دیگر فعالیت‌های مرتبط با زندگی سالم و پویا را گسترش می‌دهند. این دوره دانش‌آموزان را برای برنامه‌های دانشگاهی در زمینه‌های تربیت بدنی، بهداشت و دانش بدن؛ و برنامه‌های کالج و دانشگاه در زمینه تفریح و مدیریت اوقات فراغت، تندرستی و ارتقاء بهداشت و رهبری برنامه‌های تندرستی آماده می‌سازد.

برای کسب اطلاعات بیشتر، برنامه درسی انتاریو، **آموزش بهداشت و تربیت بدنی، پایه 9-12، 2015** را ملاحظه فرمایید.

والدین، مدارس و نهادهای اجتماعی همگی در رفاه و یادگیری دانش‌آموزان نقش اساسی دارند. در اینجا راهکارهایی به منظور پشتیبانی از یادگیری فرزند شما و تعدادی از منابع پشتیبانی و اطلاعاتی که ممکن است مفید واقع شود ارائه شده است:

### در خانه

- مشارکت داشته باشید. تحقیقات نشان می‌دهد نوجوانان از والدین خود خواهان پند و اندرز، اطلاعات و رهنمودهای حمایتی هستند. شما اولین منبع اطلاعات در مورد موضوعات بهداشتی شامل جنسیت برای فرزند خود هستید و نقش مهمی در تعلیم و راهنمایی فرزند خود در دوران خردسالی، نوجوانی و بعد از آن دارید.
- با افزایش خودآگاهی و استقلال نوجوان شما، برخورداری از حمایت خانواده کماکان اهمیت خود را دارد. در رابطه با مطالبی که نوجوان شما در مدرسه می‌آموزد سؤال کنید، به حرف‌های او گوش دهید و افکار خود را با او در میان بگذارید.
- نوجوان خود را به فعالیت فیزیکی و پیاپی‌ه‌روی یا استفاده از دوچرخه برای رفتن به محیط کار، مدرسه و فعالیت‌های اجتماعی ترغیب کنید. تغذیه سالم و فعالیت بدنی را بخشی از زندگی خانوادگی خود کنید.

### در مدرسه

- یاد بگیرید که چگونه می‌توانید یک محیط سالم تحصیلی را در مقطع متوسطه فرزند خود به وجود آورید. [www.edu.gov.on.ca/eng/healthschools/links.html](http://www.edu.gov.on.ca/eng/healthschools/links.html)
- اتحادیه‌های همجنسگرایان/دگرجنسگرایان و دانش‌آموزان و معلمان مخالف تبعیض نژادی، دانش‌آموزان را به تفاهم و توسعه روابط سالم تشویق کرده و این رفتارها را گسترش می‌دهند. مدارس و ادارات آموزش و پرورش موظفند دانش‌آموزانی که مایل به تشکیل و رهبری فعالیت‌ها و نهادهای ارتقاءدهنده یک محیط یادگیری جامع و امن و به وجود آورنده احترام به دیگران می‌باشند را حمایت کنند. [www.mygsa.ca](http://www.mygsa.ca)
- در صورتیکه به نظر می‌رسد فرزند شما از مشکلات سلامتی روان رنج می‌برد، موضوع را با متخصص سلامت روان در میان بگذارید تا مشکل او ارزیابی و درمان شود. سؤال کنید آیا او تغییرات رفتاری در فرزند شما مشاهده کرده است یا خیر و با وی در مورد روش‌هایی که ممکن است مدرسه پشتیبانی ارائه دهد مشورت کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر **حقایق سریع برای والدین: یادگیری در خصوص بهداشت روانی** را مشاهده فرمایید.

### در جامعه

- شما می‌توانید اطلاعات مربوط به سلامت و تندرستی را از واحد سلامت منطقه خود یا سازمان سلامت جامعه کسب کنید. محل واحد سلامت منطقه خود را از اینجا می‌توانید پیدا کنید: [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)
- مراکز دوستی که سرتاسر استان در شهرهای کوچک و بزرگ واقع شده‌اند به منظور برآورده کردن احتیاجات تمام ساکنین بومی جوامع شهری تشکیل شده اند. به منظور اطلاعات بیشتر و پیدا کردن مراکز دوستی در نزدیکی محل سکونت خود به این سایت مراجعه فرمائید: [www.offc.org](http://www.offc.org)
- فرصت‌های تفریحی محل اجتماع خود را بشناسید به منظور کسب اطلاعات در مورد برنامه‌ها، ورزش، فعالیت‌ها و فرصت‌های تفریحی محل اجتماع خود، سایت زیر را ملاحظه فرمائید: [www.mtc.gov.on.ca/en/sport/recreation/recreation\\_index.shtml](http://www.mtc.gov.on.ca/en/sport/recreation/recreation_index.shtml)
- تلفن کمک به کودکان، کمک‌ها و اطلاعات موثق برای نوجوانان و کودکان کم سن و سال تر را به صورت تلفنی و آنلاین ارائه می‌دهد. [www.kidshelpphone.ca](http://www.kidshelpphone.ca)