

برای برنامه درسی بازنگري شده آموزش بهداشت و تربیت بدنی، پایه‌های ۱ تا ۱۲

در اونتاریو، برنامه درسی مشخص می‌کند که دانش‌آموزان باید از چه چیزی اطلاع داشته باشند و در انتهای هر پایه یا دوره آموزشی می‌توانند چه کاری انجام دهند. برنامه درسی از دانش‌آموزان برای توسعه مهارت‌ها و دانش برای موارد زیر حمایت می‌کند:



فعال بودن فیزیکی برای
زندگی و پیشرفت



داشتن امنیت جسمی و عاطفی



توسعه و حفظ روابط سالم



تفکر انتقادی و انجام و ارتقای
انتخاب‌های سالم



درک خودشان و سایرین

کمک به توسعه دانش و مهارت‌های دانش‌آموزان برای امن و سالم ماندن بخشی از دستیابی به تعالی: چشم‌اندازی جدید برای آموزش در اونتاریو است. برای کسب اطلاعات بیشتر به ontario.ca/eduvision مراجعه کنید.

دانش‌آموزان در آموزش بهداشت و تربیت بدنی چه چیزی می‌آموزند و چه کاری می‌کنند؟



دانش‌آموزان یاد می‌گیرند خودشان و دیگران را درک کنند

برنامه درسی نحوه آموزش محتوای
واحد درسی به دانش‌آموزان ربه معلم
دیگته نمی‌کند. معلمان بر اساس نیاز
دانش‌آموزان تصمیم می‌گیرند.

دانش‌آموزان بزرگتر پیرامون موارد زیر مطالبی
می‌آموزند:

- ایجاد درک بهداشت روانی و مقابله با چالش‌هایی که با آنها روبرو می‌شوند
- کار کردن با دیگران برای یافتن راحل‌هایی برای مسائل کنونی بهداشت و ایمنی (مانند خطرات پیام‌رسانی در حین رانندگی).

دانش‌آموزان کوچکتر درباره مسائل زیر مطالبی
می‌آموزند:

- چه چیزی باعث می‌شود که منحصر بفرد باشند و احترام گذاشتن و درک تفاوت‌های دیگران چقدر اهمیت دارد
- شناسایی، تعیین، پیگیری و تنظیم اهداف شخصی تناسب انجام.



دانش‌آموزان می‌آموزند که به صورت انتقادی فکر کنند و انتخاب‌های سالم داشته باشند و آنها را ارتقا دهند

دانش‌آموزان بزرگتر پیرامون موارد زیر مطالبی می‌آموزند:

- تصمیم‌گیری درباره غذاهای سالم، در نظر گرفتن مواردی مانند قیمت، در دسترس بودن، مغذی بودن و سایر مسائل
- درک تأثیراتی که استفاده از الکل، تنباکو، مواد مخدر غیرقانونی و داروهای تجویزی می‌تواند بر آنها و سایر افراد بگذارد.

دانش‌آموزان کوچکتر درباره مسائل زیر مطالبی می‌آموزند:

- مزایای گذراندن زمان کمتر برای وسایل الکترونیکی و زمان بیشتر در فضای آزاد
- شیوه‌های حفظ بهداشت مانند شستن دست برای جلوگیری از شیوع بیماری‌ها.

استفاده وسیع از اینترنت، رسانه‌های اجتماعی و تلفن‌های هوشمند بدین معناست که دانش‌آموزان به صورت مدام - با اطلاعات، همسالان و با دنیا - در ارتباط هستند.



دانش‌آموزان توسعه و حفظ روابط سالم را می‌آموزند

دانش‌آموزان بزرگتر پیرامون موارد زیر مطالبی می‌آموزند:

- رضایت جنسی و رضایت مستلزم اعلام شفاف و ارادی است که فقط با دانستن حد و حدود خودشان و احترام گذاشتن به حد و حدود سایر افراد ایجاد می‌شود
- اهمیت احترام گذاشتن به خودشان و دیگران در همه اقدار جامعه - از جمله مردم با همه هویت‌های جنسیتی، گرایش‌های جنسی، توانایی‌های ذهنی و جسمی، و پس زمینه‌های اجتماعی و فرهنگی.

دانش‌آموزان کوچکتر درباره مسائل زیر مطالبی می‌آموزند:

- مهارت‌های کار گروهی و ارتباطات از طریق فعالیت‌های فیزیکی
- یک دوست خوب بودن و شرکت در یک ارتباط مداوم، احترام‌آمیز، دوطرفه با سایر مردم چگونه است و چه احساسی دارد.

توسعه انسانی و سلامت جنسی بخشی از سلامت عمومی و تندرستی است. این امر شامل یادگیری پیرامون خودشان و دیگران، درباره روابط و مهارت‌های اجتماعی و احساسی است.



دانش‌آموزان یاد می‌گیرند که چگونه از لحاظ فیزیکی و عاطفی، ایمن باشند

دانش‌آموزان بزرگتر پیرامون موارد زیر مطالبی می‌آموزند:

- پیامدهای اجتماعی، احساسی و حقوقی پست یا ارسال عکس‌های جنسی صریح (پیام‌رسانی جنسی)
- محتاط بودن در برابر خطرات در زمانی که در فضاهای خارج از خانه فعال هستند.

دانش‌آموزان کوچکتر درباره مسائل زیر مطالبی می‌آموزند:

- گوش دادن و احترام گذاشتن در زمانی که سایرین از آنها درخواست می‌کنند انجام کاری را متوقف کنند
- گرفتن تصمیمات امن مانند پوشیدن کلاه ایمنی برای محافظت از سرشان در حین دوچرخه‌سواری.

والدین، دانش‌آموزان، معلمان و جامعه با یکدیگر همکاری کنند و تغییری در یادگیری و تندرستی دانش‌آموزان ایجاد کنند.



دانش‌آموزان می‌آموزند که برای زندگی و پیشرفت از لحاظ فیزیکی فعال باشند

دانش‌آموزان بزرگتر پیرامون موارد زیر مطالبی می‌آموزند:

- انتخاب فعالیت‌های فیزیکی روزانه‌ای که از آن لذت می‌برند و متناسب با توانایی‌ها و زندگی روزانه آنها است و کمک کردن به آنها در دست یافتن به اهداف تناسب اندام
- استفاده از آنچه که برای سالم و فعال و الگویی برای دیگران بودن از آن اطلاع دارند.

دانش‌آموزان کوچکتر درباره مسائل زیر مطالبی می‌آموزند:

- حرکت با اعتماد به نفس و مهارت در فعالیت‌های فیزیکی مختلف
- از لحاظ فیزیکی فعال بودن برای مشارکت در سلامت و تندرستی خود، داشتن تفریح، یافتن دوست و مقابله با استرس.

برنامه درسی آموزش بهداشت و تربیت بدنی: نگاهی دقیق‌تر

برنامه درسی آموزش بهداشت و تربیت بدنی، معلمان را در حین کمک به دانش‌آموزان در دستیابی به مهارت‌ها و دانشی راهنمایی می‌کند که برای زندگی سالم و فعال به آن نیاز دارند. توسعه این برنامه درسی با استفاده از اطلاعات یک تحقیق، توصیه‌های دانشگاهیان و متخصصان در حوزه‌های مطالعاتی مختلف (از جمله بهداشت روانی، بهداشت عمومی، بهداشت جنسی، تربیت بدنی، حرکت‌شناسی) و بحث‌هایی با والدین، معلمان و دانش‌آموزان صورت گرفته است.

برنامه درسی شامل موارد زیر است:

- **بخش مقدمه** با ارائه اطلاعاتی درباره خود برنامه درسی، ارزیابی یادگیری دانش‌آموز و طرح‌ریزی برنامه.
- **انتظارات یادگیری**، دانش و مهارت‌هایی که انتظار می‌رود دانش‌آموزان در انتهای یک پایه یا واحد درسی بتوانند انجام دهند.
- **«محرک‌های» اختیاری** (مانند نمونه سؤالات معلم، پاسخ‌های دانش‌آموز) و **مثال‌هایی** که معلمان می‌توانند در طرح‌ریزی درس‌ها و تدریس و انطباق یادگیری برای مرتفع کردن نیازهای فردی دانش‌آموز از آن استفاده کنند. این گفتگوهای نمونه به پاسخ دادن به سؤالات، تحریک تفکر درباره دیدگاه‌های مختلف و ارائه مثال‌های بیشتر درباره آنچه که دانش‌آموزان می‌توانند بیاموزند کمک می‌کند.
- **«مهارت‌های زندگی»** در کل برنامه درسی گنجانده شده‌اند. این موارد شامل یادگیری پیرامون خودآگاهی و مهارت‌های مقابله‌ای، مهارت‌های اجتماعی و مهارت‌های ارتباطی برای داشتن روابط سالم و روش‌هایی برای حل مشکلات، تعیین اهداف و تصمیم‌گیری است. در این مثال، برجسب، [CT] نشان می‌دهد که معلم می‌تواند به صورت ویژه روی کمک به دانش‌آموزان تمرکز کند تا مهارت‌های تفکر انتقادی را در زمانی توسعه بخشند که درباره فاکتور‌هایی آموزش می‌بینند که مشارکت در فعالیت فیزیکی را تحریک می‌کنند.
- **مرور کلی بخش** برای پایه‌های ۱-۳، ۴-۶، ۷ و ۸ که اطلاعاتی درباره نیازهای توسعه‌ای دانش‌آموزان و خلاصه انتظارات یادگیری ارائه می‌دهند.
- **ضمائم** که شامل نمودارهایی است که یادگیری و واژه‌نامه را با تعاریف مبتنی بر تحقیق عبارات خلاصه می‌کند.

به عنوان مثال، در پایه ۶، دانش‌آموزان موارد زیر را می‌آموزند:

A1.3 توصیف عوامل انگیزه‌بخش برای مشارکت هر روزه در فعالیت‌های جسمی، در مدرسه و در اوقات فراغت و عوامل تاثیرگذار بر انتخاب فعالیت‌ها (مانند نفوذ دوستان، علاقه به فعالیت در فضای آزاد، گرایش به فعالیت‌های فردی یا گروهی، تشویق دیگران، افزایش زمان حضور در کنار دوستان، دسترس‌پذیری و امکان‌پذیری برنامه، لذت بردن از رقابت سالم، تاثیر الگوهای رسانه‌ای) [CT]

یادآوری آموزگار: "چیزهایی که انگیزه فعالیت به شما می‌دهد، چگونه بر انتخاب شما تاثیر می‌گذارد؟"

دانش‌آموزان: "من واقعاً می‌خواهم در فضای باز باشم، پس فعالیت‌هایی را انتخاب می‌کنم که فرصت بیرون بودن را به من بدهد. کانون جدید فعالیت‌های پیاده‌روی و مربوط به فضای آزاد در هنگام ظهر فعال می‌شود. هیچ یک از دوستان من عضو آن نیستند ولی فکر می‌کنم که جالب باشد و شاید دوستان جدیدی پیدا کنم." "من در حال یاد گرفتن رقص سنتی هستم زیرا می‌خواهم با چیزهایی که به فرهنگ من مربوط است آشنا شوم." "من رقابت را دوست دارم و عاشق ورزش‌ها و فعالیت‌های گروهی هستم. ورزش‌های گروهی فراوانی مانند فوتبال در جامعه من رواج دارد." "من ورزش‌های گروهی را دوست ندارم ولی دوست دارم با دیگران در ارتباط باشم." با خاله خود در تعطیلات آخر هفته کایاکرانی می‌کنم و هر زمان که بتوانم با دوستانم به پارک اسکیت‌بورد می‌روم."

چگونگی حمایت از یادگیری و تندرستی فرزند

خانواده و مدرسه نقش مهمی در حمایت از یادگیری و تندرستی دانش‌آموزان دارند. ملاحظات زیر از منابعی اقتباس شده‌اند که توسط والدین توسعه یافته‌اند (به منابع اضافی در زیر مراجعه کنید).

مشارکت داشتن

- ببینید می‌توانید با هم چه کاری انجام دهید که سرگرم‌کننده باشد و از سلامت نیز حمایت کند (مانند فعالیت فیزیکی، درست کردن غذا).
- با توجه کامل گوش فرا دهید.
- به صورت حقیقی و مستقیم به سوالات پاسخ دهید.

یادگیرنده بودن

- از فرزندتان و معلمان فرزندتان درباره آنچه که در مدرسه فرا می‌گیرند، سؤال پرسید.
- اصول امن مانند آنلاین، به ویژه در زمان استفاده از رسانه‌های اجتماعی را یاد بگیرید.
- درباره خدمات و منابع جامعه که به صورت محلی در دسترس هستند آگاه باشید (مانند تفریح و سرگرمی، خدمات سلامت روانی).

داشتن نقش الگو

- درباره دیدگاه‌های خود فکر کنید و از فرزندانتان بخواهید تا دیدگاه‌هایشان را به اشتراک بگذارند.
- تأثیر خود روی فرزندانتان را در نظر بگیرید (مانند زمان رد شدن از خیابان، رانندگی کردن، تصمیم‌گیری درباره غذا).

راهنما بودن

- به فرزندتان کمک کنید تا توانایی‌های خود را درک کند و اهدافش را تعیین کند.
- در صورت امکان، آنها را تشویق به رفت و آمد فعال کنید (مانند، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری).
- به فرزندانتان کمک کنید تا احساساتشان و آنچه که برای آنها استرس‌آور است را بشناسند و به آنها کمک کنید تا روشی برای مدیریت آنها پیدا کنند.



منابع برای والدین

برای اطلاعات بیشتر درباره چگونگی حمایت از یادگیری فرزندانتان:

- با برنامه درسی آموزش بهداشت و تربیت بدنی در وبسایت وزارت آموزش و پرورش، پیوندهای زیر را ببینید:
 - « راهنمای والدین توسعه انسانی و سلامت جنسی در برنامه درسی بهداشت و تربیت بدنی، پایه‌های ۶-۱ و ۱۲-۷
 - « حقایق سریع برای والدین

- به بخش والدین در برنامه درسی آموزش بهداشت و تربیت بدنی مراجعه کنید.
 - « برنامه درسی ابتدایی:
www.edu.gov.on.ca/eng/curriculum/elementary/health.html
 - « برنامه درسی راهنمایی:
www.edu.gov.on.ca/eng/curriculum/secondary/health.html

منابع اضافی
ایجاد روابط سالم و ایجاد تعامل با والدین، در زیر در دسترس است
www.ontariodirectors.ca/parent_engagement.html
مردم برای آموزش www.peopleforeducation.ca
انجمن والدین اونتاریو در آموزش کاتولیک
www.oapce.on.ca/oapce
اتحادیه انجمن‌های خانه و مدرسه اونتاریو www.ofhsa.on.ca
شرکای آموزشی والدین www.reseapupe.ca

برای اطلاعات بیشتر درباره رشد کودک و جوان (اجتماعی، عاطفی، فیزیکی، روانی) و آنچه که افراد بزرگسال می‌توانند برای حمایت از جوانان انجام دهند، به موارد زیر مراجعه کنید:
Early Learning Framework Full Report (برای کودکان از بدو تولد تا ۸ سالگی)
www.edu.gov.on.ca/childcare/oelf
Stepping Stones، منبعی درباره رشد جوان (برای جوانان، بین سنین ۱۲ تا ۲۵ سال)
www.ontario.ca/steppingstones