

Éducation à la santé : 10^e année — mise à l'essai

Code de cours

0169

Crédit de cours

1,0*

Programme **FRANÇAIS**

* Éducation physique et éducation à la santé combinées

Survol de la discipline

Le programme d'études d'éducation physique et à la santé (ÉPS) de la maternelle à la 12^e année repose sur les fondements de la littératie physique et de la littératie en santé. Il est conçu pour soutenir les élèves tout au long de leur parcours de littératie physique et de littératie en santé de la maternelle à la 12^e année, en construisant des façons uniques de savoir, d'être et d'agir au fur et à mesure qu'ils progressent dans les différentes années d'études.

La littératie physique est l'ensemble des compétences, ainsi que la confiance, la motivation, les connaissances et la compréhension qui y sont associées, permettant de valoriser et d'appliquer le mouvement tout au long de la vie.

La littératie en santé désigne les connaissances et les compétences qui permettent de valoriser et de promouvoir la santé et le bien-être de soi-même, des autres et de la communauté.

Au Manitoba, le programme d'études d'éducation physique et d'éducation à la santé de la maternelle à la 12^e année s'articule autour de six apprentissages durables :

- **Éducation physique** : mouvement, condition physique liée à la santé et participation active
- **Éducation à la santé** : santé personnelle, relations saines et communautés saines

L'éducation physique comprend des expériences d'apprentissage qui offrent aux élèves la possibilité de développer leurs compétences, leur confiance et leur motivation à être actifs aujourd'hui et à l'avenir en découvrant de nouvelles activités de mouvement, en renforçant les habiletés motrices fondamentales et en nouant des relations avec les autres et leur communauté. En développant une compréhension du corps et de la santé physique, les élèves participeront activement à des expériences de mouvement, planifieront des activités et établiront des objectifs qui les guideront tout au long de leur parcours de littératie physique.

L'éducation à la santé comprend des expériences d'apprentissage permettant de développer les habiletés suivantes en matière de santé :

- Développer les connaissances fonctionnelles
- Analyser les influences
- Accéder à des ressources valables et fiables
- Utiliser la communication interpersonnelle
- Prendre des décisions favorisant la santé
- Se fixer des objectifs de santé

- 
- Adopter des comportements favorisant la santé
 - Défendre ses intérêts et ceux des autres

L'éducation à la santé comprend des expériences d'apprentissage axées sur la prise de décisions éclairées pour soi-même, avec les autres et en tenant compte des autres, en vue d'une vie équilibrée. L'accent mis sur la santé et le bien-être holistiques (physique, mental, émotionnel, spirituel) ainsi que sur les dimensions de la santé (culturelle, environnementale, intellectuelle, sociale, sexuelle, professionnelle, financière) permettra aux élèves de s'épanouir dans un monde en constante évolution et d'avoir une incidence positive sur la communauté à mesure qu'ils nouent des relations saines avec eux-mêmes, les autres et leur environnement.

L'éducation physique et l'éducation à la santé sont présentées comme deux matières distinctes, mais interreliées. Bien que ces matières puissent être enseignées séparément, les apprentissages ont été conçus de manière à encourager les expériences d'apprentissage transdisciplinaires. Cela favorise le développement d'aptitudes et de connaissances essentielles dans toutes les compétences globales, en particulier la connaissance de soi, la citoyenneté et la pensée critique.

De plus, l'apprentissage en éducation physique et en éducation à la santé tient compte du rôle de l'école francophone en milieu minoritaire et de la construction langagière, identitaire et culturelle, ainsi que des principes de l'apprentissage et de l'évaluation. Les élèves sont exposés dans cette discipline à la fois à des modèles de la littératie physique/en santé et à des modèles culturels et langagiers.

Survol du cours

Les élèves de la 10^e année approfondiront des sujets liés à la santé et au bien-être holistiques et développeront les habiletés nécessaires pour adopter des comportements favorables à la santé. Ils réfléchiront à l'importance du sommeil, au développement du cerveau, aux stratégies de pleine conscience, à la stigmatisation liée à la consommation de substances et aux risques associés à la consommation de substances et à la dégradation des facultés qui peut en découler. Les habiletés en matière de littératie alimentaire continueront d'être développées par l'exploration de différentes façons de s'alimenter, la comparaison des étiquettes alimentaires, l'élaboration d'un plan de repas et la préparation d'un repas. Les élèves développeront des habiletés pratiques pour entretenir des relations saines, y compris la capacité à réfléchir à la santé des relations en ligne et hors ligne. Ils apprendront aussi à promouvoir l'inclusion de toutes les personnes, quelle que soit leur identité. Les élèves acquerront des habiletés de base en matière de premiers secours, de réanimation cardio-respiratoire et d'utilisation d'un défibrillateur externe automatisé. Ils établiront des liens entre la durabilité et la santé de la communauté et s'impliqueront dans la défense de causes communautaires qui sont pertinentes pour eux.

Compétences globales en éducation à la santé



La pensée critique

La **pensée critique en éducation à la santé** consiste à accéder à des informations sur la santé, à les analyser et à les évaluer, à examiner les options possibles et à tenir compte de leur pertinence pour soi afin de prendre des décisions éclairées en matière de santé, ainsi qu'à réfléchir aux décisions antérieures afin de favoriser une santé et un bien-être holistiques à l'avenir.

Les élèves :

- accèdent à des informations sur la santé, les analysent et les évaluent pour en vérifier la validité, et choisissent des produits et des services appropriés qui favorisent un mode de vie sain.
- examinent la manière dont la famille, la communauté, les valeurs et les croyances influent et éclairent les idées, les comportements, les relations et les décisions en matière de santé.
- analysent les facteurs qui influent sur la santé et le bien-être holistiques.
- se penchent sur des données probantes et font preuve d'ouverture d'esprit et de flexibilité cognitive lorsqu'ils prennent des décisions concernant leur santé et leur bien-être.
- font preuve d'une volonté de réfléchir à leurs décisions antérieures en matière de santé afin de réorienter leurs actions futures.
- posent des questions pertinentes pour eux sur la santé et le bien-être afin de prendre des décisions éclairées.
- prennent des décisions saines, fondées sur leur expérience, leur situation personnelle et des informations fiables et valables.



La créativité

La **créativité en éducation à la santé** consiste à explorer de nouvelles idées, expériences et façons d'être pour s'adapter à la croissance et aux changements, créer des plans, établir des objectifs, et défendre la santé et le bien-être de chacun et de la communauté.

Les élèves :

- sont prêts à s'engager dans une variété de nouvelles expériences pour améliorer leur santé et leur bien-être.
- font preuve de curiosité et d'ouverture d'esprit en apprenant sur eux-mêmes et sur les autres.
- travaillent avec les autres pour créer des moyens uniques de défendre et de bâtir des communautés saines.

- s'appuient sur les idées des autres de manière créative pour améliorer la santé et le bien-être.
- élaborent des plans, établissent des objectifs de santé, et s'ajustent et s'adaptent à de nouveaux contextes ou de nouvelles circonstances afin d'améliorer leur santé et leur bien-être et ceux de la communauté.
- réfléchissent à leurs expériences et persévèrent devant les difficultés en sollicitant une rétroaction, des ressources et de l'aide.



La citoyenneté

La **citoyenneté en éducation à la santé** consiste à rechercher des perspectives diverses, à réfléchir sur celles-ci et à reconnaître son rôle dans la création d'un monde équitable, inclusif et durable afin de faire des choix responsables et éclairés qui contribuent au bien-être collectif.

Les élèves :

- prennent part à des activités qui leur permettent de se comprendre eux-mêmes et de s'épanouir en préparant leur avenir.
- reconnaissent la discrimination, les principes d'équité et les droits de la personne dans le monde qui les entoure.
- explorent l'interdépendance entre eux-mêmes, les autres et le monde naturel, et proposent des solutions qui contribuent au bien-être de tous.
- cherchent à connaître et à comprendre les différents points de vue, expériences et visions du monde.
- font preuve d'empathie à l'égard de diverses perspectives afin de bâtir une communauté plus forte et plus saine.
- interagissent avec les autres et la terre de manière responsable, respectueuse et inclusive afin de nouer et d'entretenir des relations équitables et saines.
- contribuent à l'amélioration de la communauté en tenant compte des sensibilités culturelles.
- travaillent avec les autres pour trouver des solutions équitables afin de soutenir la diversité, l'inclusion et les droits de la personne.
- gagnent en confiance et s'engagent à agir en faveur d'une communauté mondiale plus saine et plus durable.



La connaissance de soi

La **connaissance de soi en éducation à la santé** consiste à apprendre et à réfléchir sur ses pensées, ses valeurs et ses influences tout en intégrant de nouvelles informations pour prendre des décisions favorables à la santé, s'adapter aux changements de la vie, nouer des relations saines et établir des objectifs pour l'avenir.

Les élèves :

- reconnaissent leurs intérêts personnels, leurs forces et leurs faiblesses afin de favoriser une image et une estime de soi positives et le développement de leur identité.
- apprennent à connaître les facteurs* qui façonnent leur identité.
- examinent leurs comportements, leurs pensées, leurs sentiments et leurs émotions afin de mieux se comprendre dans leur rapport avec les autres.
- réfléchissent à leurs décisions et à leurs expériences passées, et à des informations valables pour prendre des décisions qui tiennent compte de leur situation actuelle.
- établissent des objectifs réalisables en matière de santé et de bien-être holistiques qui répondent à leurs propres besoins.
- prennent part à des activités qui leur permettent de se comprendre et de s'épanouir tout en préparant leur avenir.
- persévèrent devant les obstacles qui entravent leur santé personnelle et celle de la communauté, ainsi que leurs relations avec les autres.
- démontrent leur capacité à s'adapter à de nouvelles expériences et informations et à effectuer des changements pour répondre à leurs besoins ou à ceux de la communauté.
- reconnaissent et acceptent pleinement leur rôle dans leur apprentissage, leur bien-être et leur mieux-être tout au long de la vie.

* culture, ethnicité, race, genre, capacité, langues, valeurs, croyances, apparence, rôles, intérêts, attirances/orientation sexuelle, âge, structure familiale, neurodiversité, statut social et économique, emplacement géographique, santé physique et mentale



La collaboration

La **collaboration en éducation à la santé** consiste à comprendre les autres et à nouer des relations saines au moyen d'une communication positive et inclusive, d'une résolution collective des problèmes et d'une valorisation des différents points de vue.

Les élèves :

- valorisent et respectent la diversité* pour favoriser l'inclusion et renforcer les relations.
- échangent leurs points de vue et approfondissent leur compréhension d'eux-mêmes et des autres.
- démontrent que les relations saines sont fondées sur le respect, la confiance, l'inclusion, l'honnêteté et l'équité.
- pratiquent l'écoute active, se posent des questions et en posent aux autres.
- acquièrent des compétences collectives en matière de résolution de problèmes et de conflits afin de nouer des relations saines tout au long de leur vie.
- créent ensemble des interactions de groupe positives en faisant preuve de conscience sociale, de participation active, de flexibilité cognitive et de coopération.
- s'engagent à participer à l'objectif collectif de bâtir des communautés saines.



La communication

La **communication en éducation à la santé** consiste à s'exprimer (verbalement et non verbalement), à comprendre les autres et à donner un sens à l'information sur la santé de diverses manières afin de nouer des relations saines avec soi-même, les autres et la communauté.

Les élèves :

- examinent les pensées, les émotions, les sentiments, les valeurs et les croyances afin de mieux exprimer leurs sentiments et leurs idées.
- prennent en compte de manière réfléchie leur public, leur objectif, le contexte ainsi que les modes et les formes de communication afin d'approfondir leur compréhension et de communiquer efficacement leurs idées en matière de santé.
- comprennent de quelle manière l'expression de leur identité peut changer au fil du temps, dans certaines situations ou certains contextes, et peut avoir une incidence sur la façon dont les gens les perçoivent.

* culture, ethnicité, race, genre, capacité, langues, valeurs, croyances, apparence, rôles, intérêts, attirances/orientation sexuelle, âge, structure familiale, neurodiversité, statut social et économique, emplacement géographique, santé physique et mentale

- 
- utilisent le langage corporel, le contact visuel et les indices verbaux pour comprendre les messages des autres tout en tenant compte de la diversité d'expression.
 - cherchent à comprendre et à reconnaître les sentiments et les points de vue des autres.
 - reconnaissent comment des contextes divers (linguistiques, culturels, générationnels, expérientiels) peuvent influencer sur la compréhension.
 - nouent des relations et approfondissent leur compréhension en utilisant un langage inclusif et respectueux ainsi que la bonne terminologie pour interagir avec des personnes de tous horizons dans des contextes et des environnements variés.
 - valorisent la façon dont la communication inclusive contribue à améliorer la santé et le bien-être de la communauté.

Les apprentissages durables en éducation à la santé

La santé personnelle

L'éducation à la santé aide les élèves à se comprendre eux-mêmes pour prendre des décisions éclairées en vue d'une vie saine et équilibrée.

Les relations saines

L'éducation à la santé permet aux élèves d'acquérir des compétences en matière de communication et de relations saines afin de prendre des décisions respectueuses, responsables et informées pour eux-mêmes, avec les autres et en tenant compte des autres.

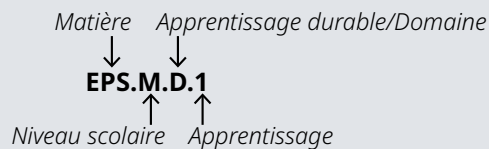
Les communautés saines

L'éducation à la santé permet aux élèves d'acquérir les connaissances, la compréhension et les compétences nécessaires pour prendre des décisions éclairées ayant un impact sur la santé de la communauté, du monde et de l'environnement.

Apprentissages

Légende : *y compris* = contenu obligatoire
p. ex. = suggestions d'apprentissage

Clé des apprentissages



Domaine D : La santé personnelle

Les décisions quotidiennes pour le bien-être

- EPS.10.D.1 Explore les stades du cycle du sommeil** (s'endormir, le sommeil léger non paradoxal, le sommeil paradoxal, le sommeil profond non paradoxal); **les façons de promouvoir une bonne hygiène du sommeil** (p. ex. mettre les écrans de côté tôt, créer un espace et une routine du sommeil, les effets des substances, etc.); **et l'effet du sommeil sur la santé dans son ensemble.**
- EPS.10.D.2 Reconnaît différentes structures de relations romantiques, intimes ou sexuelles** (p. ex. les relations occasionnelles, les relations stables, les partenariats monogames, les relations non monogames consensuelles, les relations en ligne/numériques, etc.); **et des façons d'évaluer son aptitude émotionnelle à l'égard d'une relation** (y compris en tenant compte des besoins de l'autre, la capacité de faire des compromis et de gérer les émotions difficiles [p. ex. le rejet, une rupture, la malhonnêteté, le manque de confiance, la jalousie, etc.]).

L'alimentation et la nutrition

- EPS.10.D.3 Établit un lien entre les déterminants sociaux de la santé** (p. ex. le revenu, l'emploi, l'accès aux soins de santé, l'éducation, l'inclusion sociale, le développement de la petite enfance, l'environnement construit, etc.) **et la hiérarchie des besoins alimentaires** (suffisants, acceptables, fiables, accès continu; bons au goût, nouveaux, instrumentaux); **et la façon dont ces deux éléments influencent les choix et les histoires alimentaires.**
- EPS.10.D.4 Explore différentes approches de l'alimentation** (y compris les groupes agricoles, les groupes du Guide alimentaire canadien, les fonctions des macro/micronutriments, les pratiques culturelles).
- EPS.10.D.5 Compare les informations nutritionnelles figurant sur les étiquettes des produits alimentaires et sur les menus des restaurants pour des plats similaires, afin de prendre des décisions individuelles favorisant la santé.**

- 
- EPS.10.D.6** Crée un plan de repas pour un à trois jours qui tient compte du goût, des besoins nutritionnels, du coût, de l'accès, de la sécurité alimentaire, des recommandations du Guide alimentaire canadien et des considérations socioculturelles.
- EPS.10.D.7** Élabore un plan et prépare un repas qui s'inscrit dans un programme alimentaire personnalisé et qui répond aux besoins individuels (p. ex. goût, sensation de satiété, besoins en hydratation, allergies, habitudes alimentaires, exigences religieuses ou culturelles, recommandations du Guide alimentaire canadien, etc.).

Les substances et les modèles de comportement

- EPS.10.D.8** Identifie la façon dont différentes formes de stigmatisation (p. ex. envers soi-même, sociale, structurelle) sont liées à la consommation de substances et à des modèles de comportement nocifs; et les étapes à suivre (p. ex. être conscient des attitudes, des préjugés et des comportements; modifier la façon dont la consommation de substances est abordée; faire preuve de respect, de compassion et d'empathie à l'égard des personnes qui consomment des substances; utiliser de l'information factuelle et remettre en question les stéréotypes; etc.) pour réduire la stigmatisation.
- EPS.10.D.9** Explore les considérations juridiques (p. ex. l'âge légal de consommation, les lois relatives à la possession, les lois sur le consentement, les lois en matière de conduite avec facultés affaiblies, etc.) et les conséquences potentielles (p. ex. perte de contrôle des impulsions, mauvaise prise de décision, psychose, arrestation, surdose, décès, accident de véhicule, dommages physiques à soi-même et aux autres, impact social négatif, etc.) liées à la consommation de substances et aux facultés affaiblies.

La santé mentale et le bien-être

- EPS.10.D.10** Exerce ses aptitudes en matière de pleine conscience (p. ex. respirer, demeurer dans le moment présent, faire appel à ses sens, etc.), de tolérance à la détresse (p. ex. se recentrer, mettre les choses en perspective, reconnaître que les circonstances sont temporaires, etc.) et de régulation émotionnelle (p. ex. les mouvements, la relaxation musculaire, la respiration rythmée, les distractions, etc.).
- EPS.10.D.11** Enquête sur la façon dont le développement du cerveau adolescent (p. ex. le cortex préfrontal, l'amygdale, l'individuation, etc.) touche le comportement, les capacités de résolution de problèmes et la prise de décision (p. ex. les comportements risqués, les réactions émotionnelles accrues, les liens sociaux, etc.); et les effets des substances et des technologies sur le développement cérébral.



Domaine E : Les relations saines

L'identité et l'expression

EPS.10.E.1 Reconnaît la diversité d'identités de genre (y compris cisgenre, transgenre, non binaire, bispirituel, non conforme au genre, genre fluide), **d'expressions de genre** (p. ex. les vêtements, le nom, les pronoms, le style de coiffure, le comportement, les maniérismes, la voix, les variations culturelles, etc.), **et d'attirances** (y compris queer, lesbienne, gai, hétérosexuel, bisexuel, pansexuel, asexuel, bispirituel, romantique); **et les façons de promouvoir l'inclusion et l'acceptation.**

La diversité, l'équité et l'inclusion

EPS.10.E.2 Examine des façons dont les stéréotypes concernant les relations romantiques, intimes ou sexuelles (p. ex. les rôles et normes des genres, l'âge, les liens interraciaux/culturels, les attirances, le consentement, 2ELGBTQIA+, les capacités, etc.) **peuvent influencer sur les relations, les attitudes et le comportement sexuel.**

L'établissement des relations

EPS.10.E.3 Examine des interactions numériques et des façons dont une personne peut y participer de façon sécuritaire, respectueuse et légale en ligne (p. ex. reconnaître les fausses nouvelles, les images modifiées, les escroqueries par hameçonnage et les contenus, conduites et communications non sécuritaires; désactiver les vieux comptes; utiliser l'intelligence artificielle; utiliser les réglages de confidentialité; interagir avec des publications et en créer; publier ou transmettre des images; communiquer de l'information privée; chercher de l'aide telle que [AidezMoiSVP.ca](https://aidezmoisvp.ca); etc.).

EPS.10.E.4 Développe des compétences pour réfléchir de manière critique à la santé des relations personnelles (p. ex. déterminer le niveau de bonheur, se demander si les besoins de chacun sont comblés, examiner l'influence des pairs et des médias, reconnaître les comportements abusifs ou malsains, reconnaître les fluctuations dans les relations, etc.).

La communication et la résolution des conflits

EPS.10.E.5 Prépare des stratégies (p. ex. recevoir/rejeter des avances, manifester de l'affection et de l'amour, être en désaccord, exprimer ses opinions, prendre des décisions ensemble, porter attention aux émotions, repérer les déclencheurs, assumer ses responsabilités, etc.) **qui pourraient être utilisées pour une communication respectueuse et saine** (p. ex. inviter quelqu'un à une sortie, rompre la relation, communiquer ses besoins/ses désirs, dénoncer les comportements malsains, discuter de sexualité saine, etc.) **avec un partenaire romantique, intime et/ou sexuel.**



EPS.10.E.6 Applique des stratégies de résolution de conflits (p. ex. collaboration, compromis, évitement, accommodation, compétition, fournir des options, etc.) **aux sources de conflits présentes dans la relation** (p. ex. la valeur de l'argent, le pouvoir et le contrôle, les valeurs et les croyances, l'intimité, etc.) **au moyen de mises en situation.**

Les limites, le consentement et la maltraitance

EPS.10.E.7 Reconnaît les droits, les lois et les questions éthiques (p. ex. profiter d'une personne qui se trouve dans une position ou situation de vulnérabilité, l'âge de consentement, etc.) **concernant le consentement sexuel** (p. ex. les substances et l'alcool; les agressions sexuelles; la dynamique du pouvoir et du genre; le droit à l'autodéfense; la publication ou la transmission d'images sexuelles; le fait qu'une relation à long terme, l'excitation physiologique ou le silence n'équivaut pas à un consentement; etc.).

EPS.10.E.8 Reconnaît les effets de la consommation de substances sur le consentement, les interactions sexuelles et les pratiques sexuelles plus sécuritaires.

EPS.10.E.9 S'exerce à demander et à offrir le consentement, à affirmer ses limites personnelles et à faire preuve de respect envers soi-même et les autres dans différentes mises en situation (p. ex. prendre ou publier des photos des autres, respecter l'espace personnel et l'information personnelle, se tenir par la main, s'embrasser, etc.).

Domaine F : Les communautés saines

Les connexions communautaires

EPS.10.F.1 Acquiert des compétences de premiers soins de base et identifie des symptômes, des facteurs de risque et des stratégies d'intervention en cas de blessures courantes ou de conditions médicales (y compris l'administration d'un autoinjecteur et de naloxone).

EPS.10.F.2 Démontre les compétences requises pour effectuer la réanimation cardio-respiratoire (RCR) et utiliser un défibrillateur externe automatisé (DEA), selon les spécifications d'un programme national ou provincial.

EPS.10.F.3 S'engage dans des activités d'action communautaire, de sensibilisation, de défense d'une cause et/ou de leadership qui sont pertinentes sur le plan personnel afin d'avoir un impact positif sur la santé et le bien-être de la communauté (p. ex. l'accès à l'eau potable, l'accès aux soins de santé, la vérité et la réconciliation, la lutte contre la discrimination, les soins de santé pour les personnes 2ELGBTQIA+, les droits de la personne, la sécurité alimentaire, la dépendance, l'accessibilité, la santé mentale, la traite de personnes, l'environnement, etc.).



La santé environnementale

EPS.10.F.4 **Enquête sur la façon dont les produits et les emballages durables** (p. ex. les articles de santé et d'activité physique comme l'équipement, les vêtements, la nourriture, etc.) **peuvent être avantageux pour la société, l'environnement et l'économie tout au long du cycle de vie du produit.**

Ressources pour la mise en œuvre des programmes d'études

La section des ressources pour la mise en œuvre des programmes d'études comprendra des documents complémentaires pour appuyer la mise en œuvre du programme d'études. La rétroaction reçue au cours de la phase de mise à l'essai guidera l'élaboration de cette section.