

Éducation à la santé : 11^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 11^e année approfondiront les thèmes des droits et des responsabilités, ainsi que leurs effets sur les relations et la communauté. Ils développeront davantage leurs habiletés en matière de communication et de résolution des conflits, y compris la manière d'avoir des conversations difficiles, les moyens de surmonter les obstacles à la communication et les stratégies d'affirmation des limites personnelles dans le cadre de diverses relations. Les élèves se renseigneront sur les problèmes qui peuvent survenir dans le milieu du travail et acquerront des habiletés qui leur seront utiles tandis qu'ils commencent à participer à des activités bénévoles et à un emploi rémunéré. Ils aborderont les questions de la détresse en santé mentale, de la sécurité dans le contexte de la consommation de substances et de l'incidence de la santé financière sur le bien-être. Les élèves discuteront de questions qui touchent la communauté locale et mondiale et y réfléchiront, y compris le changement climatique, la justice alimentaire, la souveraineté alimentaire et la durabilité alimentaire, afin de déterminer des moyens pertinents pour eux de contribuer positivement à la santé et au bien-être de tous et de les promouvoir.

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

Matière Apprentissage durable/Domaine

↓ ↓

EPS.M.D.1

↑ ↑

Niveau scolaire Apprentissage

Clé des apprentissages

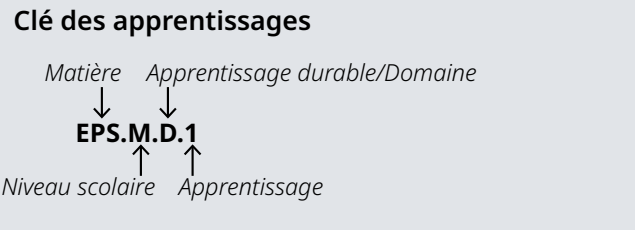
Matière Apprentissage durable/Domaine

↓ ↓

EPS.M.D.1

↑ ↑

Niveau scolaire Apprentissage



Domaine D : La santé personnelle

Les décisions quotidiennes pour le bien-être

EPS.11.D.1 Examine les droits en matière de vie privée, de confidentialité et de consentement associés aux renseignements médicaux personnels, à la prise de décision en santé et à la prestation des soins de santé pour les enfants et les adolescents (y compris les mineurs matures).

L'alimentation et la nutrition

EPS.11.D.2 Examine les questions (p. ex. les besoins, les obstacles, etc.) **liées à la justice alimentaire** (y compris les effets de l'insécurité alimentaire sur les foyers et les communautés), **à la souveraineté alimentaire et à la durabilité alimentaire** (p. ex. nourrir de grandes populations, utiliser les ressources terrestres et hydriques, la protection des animaux, l'accès alimentaire, etc.) **pour les communautés locales et mondiales.**

Les substances et les modèles de comportement

EPS.11.D.3 Explore la consommation de substances (p. ex. les médicaments traditionnels autochtones, les médicaments sur ordonnance, les médicaments en vente libre) **de façon sécuritaire** (y compris la lecture des étiquettes, le mélange de substances, la différence entre l'usage et le mésusage, les substitutions à la consommation de substances, les sources d'information fiables).

EPS.11.D.4 Examine les questions plus générales (p. ex. la légalisation, l'interdiction, les sites de consommation sécuritaire, le sport sans dopage, les stratégies de marketing, le trafic, les déplacements, l'implication dans des gangs, l'exploitation sexuelle, etc.) **liées à la consommation de substances.**



La santé mentale et le bien-être

- EPS.11.D.5** Réfléchit aux situations susceptibles de provoquer des changements dans la santé mentale, aux stratégies visant à promouvoir une bonne santé mentale et à la manière de chercher de l'aide pour soi-même et pour les autres.
- EPS.11.D.6** Explore des biais cognitifs (p. ex. confirmation, ancrage, égoïsme, acteur/observateur, etc.) et leur impact sur les croyances et la prise de décision.

Domaine E : Les relations saines

L'identité et l'expression

- EPS.11.E.1** Explore l'équilibre entre le droit d'une personne d'exprimer ses valeurs, ses croyances et ses attitudes tout en tenant compte des droits des autres et des effets potentiellement négatifs sur eux.

La diversité, l'équité et l'inclusion

- EPS.11.E.2** Explore les droits, les responsabilités, les normes et les lois concernant les interactions (y compris entre et parmi les employeurs, les superviseurs, les collègues, la clientèle) dans le milieu du travail; et des façons de contribuer à une culture professionnelle positive et inclusive.

L'établissement des relations

- EPS.11.E.3** Identifie ses responsabilités et ses droits sociaux dans différentes relations (p. ex. avec les membres de la famille; les pairs; les amis; les partenaires romantiques, intimes ou sexuels; etc.).

La communication et la résolution des conflits

- EPS.11.E.4** Développe des compétences de communication efficace en milieu de travail (p. ex. accepter les directives ou en donner, gérer les critiques, faire des présentations, travailler avec des gens ayant des conflits de personnalité, collaborer, utiliser l'étiquette entourant l'usage de courriels, etc.).
- EPS.11.E.5** Explore des filtres et des obstacles en matière de communication (p. ex. la langue, l'âge, l'expérience, le niveau d'études, la culture, l'environnement, etc.) dans une variété de relations.



EPS.11.E.6 **S'exerce à amorcer** (p. ex. tenir compte du moment et de l'environnement, etc.) **des conversations difficiles** (p. ex. donner et recevoir des commentaires, faire des demandes gênantes, faire face à un problème, demander de l'aide, divulguer la maltraitance, etc.) **et à y répondre en personne et au moyen de technologies** (p. ex. appel téléphonique, message texte, courriel, médias sociaux, etc.).

Les limites, le consentement et la maltraitance

EPS.11.E.7 **Reconnaît des façons dont l'iniquité des genres, les normes sexuelles ou de genre, les stéréotypes, les pouvoirs, les privilèges et/ou les traumatismes peuvent nuire à la capacité de consentement d'une personne, et accroître le risque de subir ou de commettre de la violence fondée sur le genre.**

EPS.11.E.8 **S'exerce à demander et à donner le consentement, à affirmer ses limites personnelles et à faire preuve de respect envers soi-même et les autres dans différentes mises en situation reflétant différents scénarios tout au long de la vie** (p. ex. les relations à long terme, en milieu de travail, dans la communauté, etc.).

Domaine F : Les communautés saines

Les connexions communautaires

EPS.11.F.1 **Enquête sur les pratiques de santé et de sécurité au travail** (p. ex. le travail seul; une orientation en sécurité; le retour à la maison après le travail la nuit; le SIMDUT; les heures de travail; le droit de savoir ce qu'est un travail dangereux, d'y participer, de le refuser et la protection contre les représailles; le signalement des blessures et des dangers; les politiques relatives au harcèlement; la création d'un environnement de travail positif, etc.).

EPS.11.F.2 **Reconnaît les effets de la santé financière sur la santé générale; et détermine des stratégies de sécurité** (p. ex. reconnaître les fraudes, protéger un NIP, vérifier les relevés régulièrement, connaître les droits des consommateurs, etc.) **et de santé financières** (p. ex. ne pas vivre au-dessus de ses moyens, établir un budget, économiser, etc.).

EPS.11.F.3 **Examine des droits sexuels, reproductifs et de genre** (p. ex. les lois sur les droits de la personne, les lois sur la reproduction) **et la manière dont ils peuvent être violés** (p. ex. le manque d'accès aux contraceptifs, aux produits menstruels, à la technologie de reproduction, aux services prénataux, aux soins d'affirmation de genre, aux médicaments critiques comme la prophylaxie pré- et post-exposition et la contraception d'urgence; ainsi que les pratiques de la mutilation génitale, de la stérilisation forcée, du mariage d'enfants;



etc.).

EPS.11.F.4 Plaide en faveur d'un enjeu de santé et de bien-être communautaires pertinent sur le plan personnel (p. ex. l'accès à l'eau potable; l'accès aux soins de santé; la vérité et la réconciliation; les soins de santé pour les personnes 2ELGBTQIA+; les droits de la personne; les droits sexuels et de reproduction; la sécurité alimentaire; l'accessibilité; la santé mentale; l'environnement; la lutte contre la discrimination, la dépendance ou la traite de personnes; etc.).

La santé environnementale

EPS.11.F.5 Identifie des incidences des changements climatiques (p. ex. les catastrophes naturelles ou celles causées par les êtres humains, etc.) **sur la santé et le bien-être; et les façons dont les choix environnementaux peuvent être avantageux pour les particuliers, les communautés et la terre.**

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.