

Éducation à la santé : 12^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 12^e année se prépareront à aborder la vie après le secondaire. Ils développeront des habiletés pour prévoir, gérer et composer avec les changements sociaux, physiques, cognitifs, sexuels et reproductifs qui surviennent avec l'âge. Les élèves développeront également des habiletés qui les aideront à prendre des décisions saines et à se fixer des objectifs de santé alors qu'ils assument de multiples rôles et responsabilités personnelles à l'âge adulte. Ils apprendront comment et où accéder à des informations, des produits et des services valables dans la communauté, y compris le système de santé du Manitoba et les divers fournisseurs de services avec lesquels les élèves devront interagir régulièrement à l'avenir. Les élèves réfléchiront à leur parcours de littératie en santé, aux différentes dimensions du bien-être et aux façons dont ils peuvent contribuer positivement à leur communauté après le secondaire.

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.

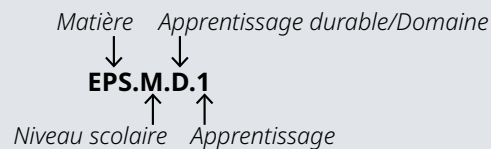
Les communautés saines

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

La croissance et le développement

- EPS.12.D.1 Explore des changements et des problèmes** (p. ex. l'infertilité, la ménopause et l'andropause, les ITSS, les fausses couches, la vasectomie, l'hystérectomie, la grossesse ou la reproduction, les hormones, les kystes, etc.) **en matière de sexualité et de reproduction tout au long de la vie, leurs effets potentiels sur le bien-être général et des façons** (p. ex. les technologies de reproduction, les groupes de soutien, les services de santé respectueux de la diversité de genre, les considérations financières, le dépistage, etc.) **de gérer ces changements et ces problèmes.**
- EPS.12.D.2 Explore des changements physiques et cognitifs** (p. ex. le rétablissement après une blessure majeure; la perte auditive; la perte de cheveux; la perte d'élasticité de la peau; les maladies inattendues; les changements dans la composition corporelle, le métabolisme, la mémoire, la communication; le développement du cortex préfrontal; etc.) **tout au long de la vie** (y compris le vieillissement et la mort), **leurs répercussions possibles sur le bien-être général et des façons de gérer ces changements** (p. ex. des groupes de soutien, des ressources communautaires disponibles, etc.).
- EPS.12.D.3 Examine des facteurs dont il faut tenir compte au moment de devenir parent** (p. ex. ses propres croyances et priorités et celles de son partenaire, les moyens offerts pour devenir parent [mère porteuse, adoption, placement, fécondation in vitro, fécondation naturelle], l'âge [facteurs/préoccupations liés à la procréation précoce ou tardive], la santé prénatale, les grossesses inattendues, les options de garde d'enfants, les responsabilités financières et légales, les effets sur la santé, le style de vie, les changements de relations, etc.); **et les raisons pour lesquelles on peut choisir de ne pas le devenir.**



Les décisions quotidiennes pour le bien-être

- EPS.12.D.4 Réfléchit à son propre parcours de littératie en santé** (p. ex. les dimensions de la santé, *Mino-Pimatisiwin* [«Le bien-vivre»], les huit habiletés en matière de santé).
- EPS.12.D.5 Reconnaît des facteurs de risque incontrôlables sur la santé** (p. ex. l'âge, les antécédents familiaux et médicaux, la race, le sexe assigné à la naissance, les circonstances personnelles, etc.) **et des comportements contrôlables liés à un mode de vie** (p. ex. l'activité physique régulière, la nutrition, ne pas consommer de substances dangereuses, limiter la consommation de boissons riches en sucre, le dépistage précoce, etc.) **pour prévenir ou gérer les maladies chroniques** (p. ex. la dépression, l'anxiété, le diabète, l'obésité, les maladies cardiaques, les troubles gastro-intestinaux, etc.), **et soutenir la santé et le bien-être en général.**
- EPS.12.D.6 Prévoit des moyens d'utiliser des indicateurs de santé avancés** (p. ex. la qualité du sommeil, la fréquence cardiaque au repos, les analyses sanguines, l'apport en nutriments, la réduction des comportements sédentaires) **et d'autres formes de motivation** (p. ex. les bienfaits immédiats pour la santé, la définition d'objectifs, la ludification, le renforcement social, etc.) **pour développer des habitudes favorables à la santé susceptibles de prévenir ou de retarder l'apparition d'indicateurs de santé tardifs** (p. ex. l'hypertension, les plaques artérielles, la densité osseuse, les dommages causés par le soleil, la perte auditive).
- EPS.12.D.7 Explore des façons** (p. ex. fixer des buts, déterminer les priorités, établir un budget, etc.) **de gérer plusieurs rôles personnels** (p. ex. élève, parent, partenaire, ami, proche-aidant, travailleur, bénévole, équipier, etc.) **et les responsabilités de la vie adulte.**

L'alimentation et la nutrition

- EPS.12.D.8 Explore des façons dont les aliments peuvent répondre aux besoins personnels, sociaux, culturels, traditionnels et nutritifs des gens pour leur santé et leur bien-être tout au long de la vie; et des façons d'atteindre un équilibre entre les besoins et l'accès aux aliments.**
- EPS.12.D.9 Planifie une semaine de repas pour vivre de façon indépendante** (y compris un budget et une liste d'achats) **en tenant compte d'éléments clés** (y compris les besoins nutritionnels, l'accès à la nourriture, les allergies et les intolérances alimentaires, la salubrité des aliments, les préférences personnelles et culturelles, la minimisation du gaspillage, les groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien, les nutriments essentiels [p. ex. le calcium, les fibres et le fer pour les végétariens]).



Les substances et les modèles de comportement

EPS.12.D.10 Applique un modèle de prise de décision à la consommation de substances (p. ex. le vapotage, le cannabis, l'alcool, les stéroïdes anabolisants et autres produits destinés à modifier l'apparence physique ou à perdre du poids, etc.) **et à des modèles de comportement potentiellement nocifs** (p. ex. les jeux vidéo, les jeux de hasard, le magasinage, l'utilisation non autorisée de produits médicaux, etc.).

La santé mentale et le bien-être

EPS.12.D.11 Élabore des stratégies de résilience (p. ex. changer de perspective, établir des liens avec les autres, gérer le problème, être optimiste et souple, prendre soin de soi, demeurer dans le moment présent, etc.) **pour composer avec les changements ou les événements stressants de la vie** (p. ex. la transition vers les études postsecondaires ou une école professionnelle, les problèmes en milieu de travail, les voyages, le travail bénévole, le style de vie, les maladies graves, les pertes, etc.) **qui peuvent influencer sur la santé mentale** (y compris l'anxiété ou la dépression).

EPS.12.D.12 Réfléchit à la dimension spirituelle du bien-être (y compris « les grandes questions de la vie » : D'où viens-je? Qui suis-je? Pourquoi suis-je ici? Où m'en vais-je? - le sénateur Murray Sinclair).

Domaine E : Les relations saines

L'identité et l'expression

EPS.12.E.1 Décrit des événements (p. ex. l'emploi, les relations, les enfants, les animaux de compagnie, les études, les voyages, les changements de résidence, etc.) **ou les périodes de la vie** (p. ex. l'enfance, la préadolescence, l'adolescence, l'âge adulte, la mi-temps de la vie, la retraite, le vieil âge, etc.) **pouvant provoquer un changement de l'identité personnelle ou sociale; et la façon dont l'identité peut changer.**

La diversité, l'équité et l'inclusion

EPS.12.E.2 Explore les similitudes et les différences entre les normes sociales (p. ex. les traditions populaires, les mœurs, les tabous, les lois, etc.) **dans la société** (p. ex. entre les cultures, les pays, les générations, etc.); **et les bienfaits pour la santé de tirer des leçons de la diversité, de s'y engager et de la célébrer.**



L'établissement des relations

EPS.12.E.3 **Enquête sur les changements sociaux qui peuvent avoir lieu à chaque stade de la vie; et les stratégies** (p. ex. établir des dialogues, se joindre à des groupes d'intérêt, pratiquer la reconnaissance, etc.) **visant à favoriser la santé sociale pendant les changements majeurs de la vie** (p. ex. l'obtention d'un diplôme, un déménagement, le choix de créer une famille ou non, etc.).

La communication et la résolution des conflits

EPS.12.E.4 **Détermine des façons** (p. ex. faire de la recherche et préparer des questions d'avance, être honnête, poser des questions de suivi, demander un interprète, être accompagné d'un ami de confiance pour consigner les détails, comprendre ses droits, etc.) **de communiquer efficacement avec les fournisseurs de services** (p. ex. les fournisseurs de soins de santé, les établissements postsecondaires, les institutions financières, les forces du maintien de l'ordre public, etc.).

Les limites, le consentement et la maltraitance

EPS.12.E.5 **Examine les facteurs sociaux et les attitudes** (p. ex. l'iniquité des genres; les croyances misogynes; les normes de genre; les systèmes d'oppression comme le racisme, les homo/bi/transphobies, les cis/hétéronormativités, le capacitisme; etc.) **qui contribuent à la violence fondée sur le genre.**

Domaine F : Les communautés saines

Les connexions communautaires

EPS.12.F.1 **Recherche des façons d'accéder aux systèmes de soins de santé et de santé mentale au Manitoba** (p. ex. obtenir une carte de santé du Manitoba; accéder à une assurance; trouver un médecin de famille, un dentiste, un optométriste, un physiothérapeute, un conseiller; savoir quand utiliser les soins urgents, les services d'urgence et les cliniques privées, et où les trouver; accéder aux médicaments et aux vaccins; faire des dons de sang; recourir aux programmes de soutien, etc.); **ainsi qu'aux ressources et aux mesures de soutien disponibles** (p. ex. les soins de santé virtuels, le soutien téléphonique et en ligne, les interprètes, etc.).

EPS.12.F.2 **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.12.F.3 Examine les aspects (p. ex. la sécurité, l'entretien général, la propreté, les émissions dangereuses, la qualité de l'air, les organismes nuisibles, etc.) **liés à la santé du logement.**

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.