



# Éducation à la santé : 1<sup>re</sup> année — mise à l'essai

## Programme **FRANÇAIS**

### Survol de la discipline

Le programme d'études d'éducation physique et à la santé (ÉPS) de la maternelle à la 12<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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 1<sup>re</sup> année exploreront la croissance et les changements et développeront des habitudes favorables à la santé. Ils exploreront une variété d'aliments et leur provenance. Les élèves commenceront à développer une compréhension du cerveau, à reconnaître les émotions de base, à trouver des moyens de tolérer les émotions fortes et à déterminer des moyens de promouvoir la santé mentale et le bien-être qui sont pertinents pour eux. Ils étudieront la diversité des familles, y compris les différentes structures et valeurs familiales. Les élèves développeront une compréhension de l'appartenance et de l'inclusion en commençant à explorer les façons dont les personnes entretiennent des relations saines entre elles et avec la terre, y compris des méthodes de communication bienveillante et respectueuse ainsi que de résolution de conflits. Ils acquerront des connaissances et des habiletés fondamentales qui les aideront à rester en sécurité à la maison, à l'école et dans la communauté.

# 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.

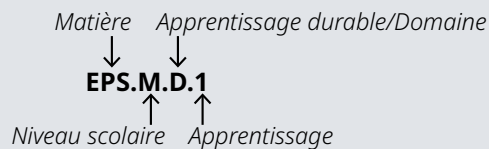
### Les communautés saines

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.1.D.1** **Utilise les noms exacts des parties du corps** (y compris le pénis, les testicules, le vagin, la vulve, les fesses, l'anus, les mamelons, les seins, la poitrine); **et comprend qu'il est normal de poser des questions aux grandes personnes de confiance à ce sujet.**
- EPS.1.D.2** **Apprécie la diversité des corps** (y compris les différentes capacités, couleurs de peau, âges, parties du corps, formes, tailles, états de santé; et les personnes enceintes) **et les différentes visions culturelles du corps.**
- EPS.1.D.3** **Explore les changements individuels** (p. ex. la grandeur; la capacité à communiquer, se faire des amis, démontrer les émotions, etc.) **et la croissance** (y compris au niveau physique, mental, social, émotionnel, spirituel) **depuis la naissance.**

### Les décisions quotidiennes pour le bien-être

- EPS.1.D.4** **Explore des problèmes de santé non transmissibles courantes** (p. ex. diabète, asthme, allergies, etc.), **transmissibles courantes** (p. ex. rhume, grippe, COVID, teigne, poux, conjonctivite, etc.) **et des habitudes de vie visant à réduire la transmission de germes nocifs.**

### L'alimentation et la nutrition

- EPS.1.D.5** **Se familiarise avec une variété d'aliments** (p. ex. familiers, non familiers, préférés, etc.); **leur origine** (p. ex. animaux, plantes et parties des plantes, jardins domestiques ou communautaires, fermes, dans la nature, sur la terre, dans l'eau, de façon saisonnière, etc.); **et des endroits où on peut se procurer les aliments** (p. ex. jardin, marché, épicerie, banque alimentaire, service en ligne, etc.).



## Les substances et les modèles de comportement

**EPS.1.D.6** **Reconnaît des utilisations sécuritaires** (p. ex. demander à une grande personne de confiance, respecter les symboles de sécurité, demander la supervision d'un adulte, etc.) **et non sécuritaires de substances** (p. ex. le tabac; les allergènes; les médicaments; les produits ménagers, inconnus et comestibles du cannabis; l'alcool; etc.) **à la maison, à l'école et dans la communauté.**

## La santé mentale et le bien-être

**EPS.1.D.7** **Reconnaît des émotions de base** (la joie, la tristesse, la colère, la peur, la surprise, le dégoût), **des signaux corporels** (p. ex. sourire, pleurer, muscles tendus, maux d'estomac, etc.) **qui pourraient traduire chaque émotion et des situations dans lesquelles les émotions pourraient être ressenties.**

**EPS.1.D.8** **Met en pratique différentes façons de reconnaître, tolérer et gérer les émotions vives** (y compris la colère, la peur, l'inquiétude, l'excitation, la tristesse).

**EPS.1.D.9** **Reconnaît que les gens peuvent ressentir des émotions différentes au cours d'un même événement et que ces émotions peuvent être ressenties différemment par chaque personne.**

**EPS.1.D.10** **Identifie des façons** (p. ex. cérémonie, aide, don aux autres, partage, etc.) **de favoriser la santé mentale et le bien-être en faisant preuve de gentillesse, de gratitude et d'empathie** (p. ex. envers les êtres vivants, envers la terre).

**EPS.1.D.11** **Explore la façon dont le cerveau contrôle** (y compris consciemment et inconsciemment) **les pensées, les sentiments, les fonctions corporelles et les mouvements.**

## Domaine E : Les relations saines

### L'identité et l'expression

**EPS.1.E.1** **Explore des façons dont les familles influencent l'identité d'une personne** (p. ex. culture, race, ethnicité, rôles de genre, capacités, langues, valeurs, croyances, traditions, rôles, responsabilités, stéréotypes, apparence, etc.).

**EPS.1.E.2** **Explore des dynamiques familiales** (y compris les structures familiales, les rôles de genre, les caractéristiques, les points de vue culturels/ raciaux/ethniques, la représentation dans les médias [livres, publicités, jeux, spectacles, vidéos]).



## La diversité, l'équité et l'inclusion

**EPS.1.E.3** Explore comment l'appartenance et l'inclusion augmentent la santé et le bien-être (p. ex. physique, mental, émotionnel, spirituel) grâce au développement de relations et de liens sains (y compris dans l'égalité, la dignité, le respect) avec soi-même, les gens, la terre, les objets, les animaux et les lieux.

## L'établissement des relations

**EPS.1.E.4** Identifie différentes structures familiales (y compris celles qui sont mariées, divorcées, recomposées, de même genre, de genres différents, monoparentales/sous tutelle, adoptives, d'accueil, coparentales, communautaires, multigénérationnelles, choisies, élargies); et les moyens de respecter toutes les familles.

## La communication et la résolution des conflits

**EPS.1.E.5** Fait la différence entre l'expression des pensées et celle des émotions (p. ex. verbalement ou non) de façon respectueuse/bienveillante et de façon irrespectueuse/insensible (y compris les considérations culturelles et sociales, les stéréotypes de genre).

**EPS.1.E.6** Fait le lien entre l'ampleur d'un problème (p. ex. petit, moyen, grand) et nos réponses à ce problème (p. ex. le résoudre par soi-même, le résoudre avec l'aide d'une autre personne, demander l'aide d'une grande personne de confiance).

## Les limites, le consentement et la maltraitance

**EPS.1.E.7** Distingue un toucher approprié d'un toucher inapproprié liés aux parties du corps dans diverses situations et relations.

**EPS.1.E.8** Identifie des situations, relations ou comportements sécuritaires, non sécuritaires, confortables et inconfortables, avec des pairs ou avec des adultes (y compris prendre des photos; des bons et mauvais secrets; le fait d'être victime et/ou témoin de taquineries, d'intimidation, de violence ou d'attouchements inappropriés à la maison, à l'école ou dans la communauté); et des stratégies d'intervention (p. ex. dire non, s'enfuir, se fier à son instinct, parler à une grande personne de confiance, etc.).

**EPS.1.E.9** Démontre comment demander la permission, énoncer ses propres limites, donner et refuser le consentement et respecter le refus (y compris verbalement et non) dans diverses situations.



## Domaine F : Les communautés saines

### Les connexions communautaires

- EPS.1.F.1** **Démontre les compétences et les connaissances pour gérer les risques relatifs à la sécurité à la maison, à l'école et dans la communauté** (p. ex. identifier une grande personne de confiance à qui demander de l'aide; savoir son numéro de téléphone, le nom des parents/fournisseurs de soins, son adresse et avec qui communiquer ces informations, faire une utilisation appropriée du 911; une manipulation sécuritaire des objets; suivre les règles et le principe de compagnon; etc.).
- EPS.1.F.2** **Indique des façons applicables à lui-même et aux autres d'éviter les situations dangereuses en raison de la présence d'eau** (p. ex. baignoires, piscines, glace, vagues et cours d'eau, inondations, orages, etc.) **ou en raison de l'absence de surveillance** (p. ex. lorsqu'on se trouve à proximité d'un plan d'eau, etc.).

### La santé environnementale

- EPS.1.F.3** **Explore des façons de vivre un bon équilibre avec l'eau, l'air, la chaleur (le feu) et la terre pour promouvoir la santé** (p. ex. physique, mentale, sociale, émotionnelle, spirituelle) **personnelle et communautaire.**

## 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 aider à la mise en œuvre du programme d'études. La rétroaction reçue au cours de la phase de mise à l'essai guidera le développement de cette section.