

Éducation à la santé : 2^e 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^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 2^e année trouveront des moyens de se respecter et de respecter les autres. Ils reconnaîtront des moyens de soutenir leur croissance et leur développement, y compris des habitudes qui favorisent la santé, l'hygiène et la prévention des maladies. Ils commenceront à explorer et à échanger diverses recettes tout en développant leurs habiletés en littératie alimentaire. Les élèves développeront des stratégies personnelles pour gérer leurs émotions et des moyens de promouvoir leur santé mentale et leur bien-être ainsi que ceux des autres. Ils commenceront à reconnaître des caractéristiques de leur propre identité en constante évolution et des façons de respecter les droits, l'identité et le corps des autres. Ils étudieront également les amitiés, y compris les moyens de nouer, d'entretenir et de rétablir des amitiés, l'avantage d'avoir des amitiés nombreuses et variées, des techniques saines de communication et de résolution des conflits, ainsi que les façons de prendre soin des autres et de recevoir des soins. Les élèves continueront à développer des stratégies et des connaissances qui les aideront à rester en sécurité à la maison, à l'école et dans la communauté. Ils s'exerceront à fixer des limites et à respecter celles des autres. Ils reconnaîtront les facteurs environnementaux qui peuvent avoir une incidence sur la santé et le bien-être des communautés.

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.

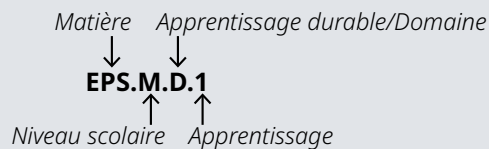
Les communautés saines

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.2.D.1** **Apprécie la diversité des corps** (y compris les différentes formes, tailles, capacités, couleurs de peau, âges, parties du corps, états de santé; et les personnes enceintes) **et les différentes perceptions culturelles des corps; et comprend qu'il est normal de poser des questions aux grandes personnes de confiance à ce sujet.**
- EPS.2.D.2** **Reconnaît des facteurs qui favorisent la croissance et le développement** (y compris sommeil, nutrition, activité, hydratation, expériences d'apprentissage, protection contre les blessures, estime de soi).

Les décisions quotidiennes pour le bien-être

- EPS.2.D.3** **Reconnaît des façons de promouvoir la santé, l'hygiène et la prévention des maladies** (p. ex. habitudes de sommeil, activité physique, brossage des dents, utilisation de la soie dentaire, lavage des mains, bains/douches, changement de vêtements, activités de détente, nourriture, eau, cérémonie de purification, vaccination, faire des pauses de temps d'écran, etc.).

L'alimentation et la nutrition

- EPS.2.D.4** **Explore une recette de son choix** (y compris les ingrédients, la façon de mesurer, la méthode, l'équipement nécessaire, les espaces, la sécurité).
- EPS.2.D.5** **Partage des recettes qui sont liées à une histoire personnelle, culturelle ou familiale** (y compris les ingrédients, les saveurs, l'équipement utilisé, l'origine des ingrédients).

Les substances et les modèles de comportement

- EPS.2.D.6** **Identifie l'utilisation et la manipulation sécuritaires des médicaments** (y compris les médicaments autochtones traditionnels, en vente libre, prescrits).



La santé mentale et le bien-être

- EPS.2.D.7** **Reconnaît des besoins émotionnels fondamentaux qui s'appliquent à soi et aux autres** (y compris les sentiments de sécurité, d'appartenance, de reconnaissance, d'autonomie).
- EPS.2.D.8** **S'exerce à assumer la responsabilité de ses émotions et de ses actions de différentes façons** (p. ex. présenter des excuses, faire preuve de respect, d'empathie, de résilience, de courage, etc.).
- EPS.2.D.9** **Identifie des signaux corporels** (p. ex. muscles tendus, augmentation de la fréquence cardiaque, etc.) **et comportementaux** (p. ex. repli sur soi, intrusion, impulsivité, etc.) **qui traduisent les émotions** (p. ex. bonheur, tristesse, colère, peur, surprise, dégoût, etc.); **et identifie les façons de s'autoréguler.**
- EPS.2.D.10** **Identifie des façons de promouvoir sa santé mentale et son bien-être ainsi que ceux des autres** (p. ex. l'amitié, les activités partagées, passer du temps dans la nature ou sur la terre, les pratiques cérémonielles, spirituelles et/ou religieuses, faire preuve de gratitude et de bienveillance, etc.).
- EPS.2.D.11** **Reconnaît que le cerveau se développe de différentes manières** (p. ex. activation des cellules cérébrales et leurs connexions, mémoire musculaire, etc.) **et à différents rythmes en fonction des apprentissages et des expériences.**

Domaine E : Les relations saines

L'identité et l'expression

- EPS.2.E.1** **Reconnaît des caractéristiques de sa propre identité** (p. ex. cultures, races, ethnicités, genre(s), noms, traditions, capacités, noms d'esprits autochtones, langues, valeurs, croyances, responsabilités, corps, apparences, rôles, intérêts, expériences, etc.) **et des façons de bâtir et de soutenir une identité forte** (p. ex. définir des valeurs, faire ses propres choix, exprimer des opinions, établir des limites saines, renforcer la positivité corporelle, pratiquer un discours intérieur positif, moins se comparer aux autres, etc.) **pour le bien-être global.**
- EPS.2.E.2** **Explore des façons dont l'identité d'une personne change au fil du temps** (p. ex. en fonction des expériences avec différentes personnes, de ses activités et de ses champs d'intérêt, etc.).
- EPS.2.E.3** **Valorise les différents aspects de l'identité dans la salle de classe** (p. ex. cultures, races, ethnicités, communautés et/ou Nations, expression de genre, traditions, noms, habiletés, langues, valeurs, croyances, rôles, responsabilités, corps, apparences, intérêts, etc.).



La diversité, l'équité et l'inclusion

EPS.2.E.4 **Reconnaît la valeur de la diversité parmi le cercle d'amis** (p. ex. capacités, genres, cultures, races, ethnicités, croyances, intérêts, expériences, etc.); **et les différents types d'amitiés** (p. ex. meilleur ami, camarade de classe, connaissance, etc.) **qui peuvent se développer selon les différentes affinités** (p. ex. arts, clubs, musique, religion, communauté, sports, famille, etc.).

L'établissement des relations

EPS.2.E.5 **Définit des stratégies qui permettent de créer** (p. ex. se présenter, parler à de nouvelles personnes, aider les autres, etc.), **de maintenir** (p. ex. faire preuve de compassion, passer du temps ensemble, partager, agir à tour de rôle, respecter les limites, etc.) **et de rétablir ses amitiés** (p. ex. résoudre les conflits, communiquer, prendre ses responsabilités, offrir/accepter des excuses, faire une pause, etc.).

La communication et la résolution des conflits

EPS.2.E.6 **Développe des techniques de communication saines qui font preuve de respect et d'attention envers les autres** (p. ex. parler à la première personne en utilisant le pronom « je », écouter, parler à tour de rôle, poser des questions, s'autoréguler, montrer de l'empathie, etc.).

EPS.2.E.7 **S'exerce à utiliser des stratégies de résolution de conflits avec les pairs** (p. ex. écouter, parler à tour de rôle, assumer la responsabilité de ses actions, utiliser des mots d'encouragement, s'excuser, faire preuve de pardon, leur dire d'arrêter, transiger, attendre et se calmer, être curieux et ouvert d'esprit, etc.).

EPS.2.E.8 **Identifie différentes façons dont les gens font preuve de bienveillance pour les autres et acceptent de l'affection des autres dans diverses relations** (p. ex. aider, passer du temps ensemble, écouter, montrer l'appréciation, étreindre, se tenir la main, s'embrasser, offrir des cadeaux, prendre soin de quelqu'un, tenir compte des limites personnelles, etc.).

Les limites, le consentement et la maltraitance

EPS.2.E.9 **Fait preuve de considération pour les besoins et limites de soi et des autres** (p. ex. le toucher, le partage, se joindre à des activités, garder ou dire des secrets, prendre des photos, etc.).

EPS.2.E.10 **Reconnaît différents types de situations dangereuses** (y compris l'abus physique, verbal et émotionnel; les attouchements inappropriés) **et la façon d'y réagir** (y compris en parler à plusieurs grandes personnes de confiance, dire non, se fier à son instinct, quitter la situation).



Domaine F : Les communautés saines

Les connexions communautaires

EPS.2.F.1 **Identifie différents niveaux** (p. ex. positifs, négatifs, faibles/moyens/élevés) **de risques** (p. ex. électroménagers, outils, incendie, poisons, sentiers/routes/voies ferrées, machinerie, terrains de jeu, étrangers, animaux, conditions météorologiques, eau, armes à feu, objets tranchants, VTTs/motoneiges, etc.) **à la maison, à l'école et dans la communauté; et des stratégies pour y réagir** (p. ex. appeler le 911, s'exercer aux évacuations, porter de l'équipement de protection, éviter les substances inconnues, etc.).

La santé environnementale

EPS.2.F.2 **Identifie des façons dont les facteurs environnementaux affectent sa propre santé et celle des autres** (p. ex. les conditions météorologiques, le climat, la qualité de l'eau et de l'air, la pollution, les produits chimiques, etc.).

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.