



Éducation à la santé : 3^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 3^e année réfléchiront à la croissance et au développement au fil du temps, développeront des habiletés de prise de décisions et détermineront les bienfaits d'une mentalité de croissance pour la santé et le bien-être. Ils établiront des liens authentiques entre l'alimentation et la culture par l'intermédiaire d'histoires, de recettes, de traditions et de célébrations. Les élèves développeront une compréhension des différentes façons dont le cerveau traite l'information et élaboreront des stratégies pour gérer le stress. Ils reconnaîtront les usages bénéfiques et nocifs des substances. Les élèves apprendront à reconnaître les caractéristiques des relations saines et malsaines, à respecter les droits des autres et à s'exercer à demander la permission et à respecter les réponses dans diverses relations et situations. Ils étudieront les différentes formes de maltraitance, les effets des stéréotypes et les raisons pour lesquelles les gens maltraitent les autres, et apprendront des stratégies pour faire face à l'intimidation, à la cyberintimidation et à d'autres types de maltraitance. Les élèves continueront à approfondir leur compréhension de leur identité et des moyens de respecter les droits, les identités et les corps des autres. Ils développeront des habiletés en littératie médiatique et en sécurité, y compris en reconnaissant les différents types de médias, les moyens de trouver des informations valables et les façons de gérer la protection de la vie privée et le consentement en ligne. Les élèves exploreront également les besoins, les droits et les responsabilités des membres de la communauté et les moyens d'améliorer le bien-être de la communauté en adoptant des pratiques durables.

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.

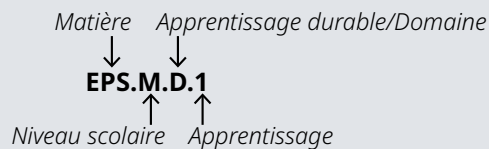
Les communautés saines

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.3.D.1 Réalise que toutes les personnes grandissent et changent (p. ex. physiquement, émotionnellement, socialement, cognitivement, spirituellement) **à différents moments de la vie et à différents rythmes.**

Les décisions quotidiennes pour le bien-être

EPS.3.D.2 Réfléchit aux multiples façons (p. ex. utiliser un modèle de prise de décision [p. ex. Arrêter, Chercher, Trouver, Évaluer], parler avec quelqu'un, etc.) **de prendre des décisions relatives à la santé** (y compris sécurité, sommeil, nourriture, activité physique, utilisation des écrans, hygiène, prévention des maladies).

L'alimentation et la nutrition

EPS.3.D.3 Apprécie la diversité des aliments de sa propre culture et du monde entier (y compris les traditions alimentaires et les fêtes).

EPS.3.D.4 Partage une recette de sa propre culture ou d'une autre qui contient des saveurs ou des aliments familiers et inconnus.

Les substances et les modèles de comportement

EPS.3.D.5 Reconnaît des façons sécuritaires et non sécuritaires que des substances peuvent être utilisées pour le corps et/ou l'esprit (p. ex. tabac de cérémonie, vin de communion, médicaments sur ordonnance, médicaments en vente libre, médicaments traditionnels autochtones, caféine, alcool, produits comestibles du cannabis, vapotage, etc.).

La santé mentale et le bien-être

EPS.3.D.6 Reconnaît des différences entre les mentalités fixes et de croissance et la valeur de la pensée positive.

- 
- EPS.3.D.7** **Identifie des causes, des signes/symptômes** (p. ex. physiques, émotionnels, sociaux, cognitifs, prosociaux) **et des stratégies pour gérer le stress positif** (eustress) **et le stress négatif** (détresse).
- EPS.3.D.8** **Reconnaît différentes façons dont le cerveau traite l'information chez différentes personnes** (la neurodiversité).

Domaine E : Les relations saines

L'identité et l'expression

- EPS.3.E.1** **Reconnaît différentes façons dont les stéréotypes** (p. ex. fondés sur le genre et l'expression de genre, la culture, la race, l'ethnicité, la nationalité, l'âge, le statut socioéconomique, la langue, etc.) **influencent l'estime de soi, le bien-être et la façon dont on traite les autres** (p. ex. influence les actions et le langage, peut limiter le comportement, etc.).
- EPS.3.E.2** **Reconnaît et respecte la diversité de l'identité de genre** (p. ex. homme, femme, personne non binaire, personne bispirituelle, etc.), **de l'expression de genre** (p. ex. vêtements, nom, style de coiffure, comportement, etc.) **et du sexe assigné à la naissance**.

La diversité, l'équité et l'inclusion

- EPS.3.E.3** **Développe une compréhension et un respect des droits de la personne** (p. ex. vie privée, éducation, soins de santé, droits du corps, autonomie, sécurité, culture, langue, religion, autodéfense, expression personnelle, etc.); **ainsi que des façons dont toutes les personnes peuvent faire une contribution à leur communauté** (p. ex. aider les autres, partager ses dons, transmettre des connaissances, etc.).

L'établissement des relations

- EPS.3.E.4** **Identifie les caractéristiques d'une relation saine** (p. ex. respect mutuel, confiance, communication ouverte, appréciation, affection, égalité, intimité, consentement, résolution non violente des conflits, honnêteté, etc.) **et d'une relation malsaine** (p. ex. contrôle, méfiance, jalousie, mauvaise communication, commérages, taquineries, abus, etc.).

La communication et la résolution des conflits

- EPS.3.E.5** **Explore différents types de médias** (p. ex. publicités, vidéos en ligne, ceux générés par l'intelligence artificielle, jeux vidéo, médias sociaux, films, etc.) **pour identifier les informations crédibles, fausses et/ou exagérées et comment les personnes peuvent être manipulées** (p. ex. positivement ou négativement) **à vouloir et/ou à croire quelque chose**.



EPS.3.E.6 **S'exerce à utiliser des stratégies** (p. ex. aborder les problèmes en personne, affirmation de soi, évitement, refus/dire « non », demande d'aide [p. ex. une grande personne de confiance, Jeunesse J'écoute, appeler le 911, etc.], l'empathie active, etc.) **pour lutter contre la maltraitance** (p. ex. répandre des rumeurs, taquineries, intimidation, cyberintimidation, violence, abus [physiques, verbaux, émotionnels, mentaux, attouchements inappropriés], discrimination, etc.).

Les limites, le consentement et la maltraitance

EPS.3.E.7 **Reconnaît l'existence de diverses formes de maltraitance** (p. ex. répandre des rumeurs, taquineries, intimidation, cyberintimidation, violence, abus [physiques, verbaux, émotionnels, mentaux, attouchements inappropriés], discrimination, etc.) **dans les médias, au sein de la communauté, à l'école ou à la maison; et les raisons pour lesquelles les gens maltraitent les autres** (p. ex. insécurité, émotions non gérées, imitation, blessé, manque de compréhension, déséquilibre des pouvoirs, tentative de s'intégrer, idées fausses, etc.).

EPS.3.E.8 **Explore des aspects de l'intimidation et de la cyberintimidation** (y compris les stratégies de prévention, le fait que les victimes ne sont pas responsables, les actions des témoins, l'établissement des limites, la pratique de l'affirmation de soi, le signalement des incidents).

EPS.3.E.9 **Explore des questions de la protection des renseignements personnels et du consentement dans le cadre d'activités en ligne** (p. ex. l'affichage de renseignements, le partage de photos/messages/vidéos, l'utilisation de l'intelligence artificielle, le téléchargement d'applications, etc.) **et les répercussions de ce partage** (p. ex. la permanence de l'information, etc.).

EPS.3.E.10 **S'exerce à demander clairement la permission, à respecter les réponses** (p. ex. verbalement ou non verbalement) **et à réagir aux violations des limites dans diverses situations** (p. ex. contact physique, prendre des photos, participer à des activités, emprunter des objets appartenant aux autres, partager des informations personnelles, garder et dire des secrets, etc.).

Domaine F : Les communautés saines

Les connexions communautaires

EPS.3.F.1 **Explore des besoins, des droits** (p. ex. la sécurité, la protection, l'éducation, la langue, la culture, les pratiques traditionnelles autochtones, la religion, etc.) **et des responsabilités** (p. ex. respect des lois, des règles, des pratiques, des protocoles, de la citoyenneté numérique, etc.) **d'être membre de la communauté; et des moyens de contribuer au bien-être de la communauté.**



La santé environnementale

EPS.3.F.2 **S'engage dans des pratiques durables concernant l'eau, l'air, la chaleur (le feu) et la terre afin d'améliorer sa santé et celle des autres.**

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.