

Éducation à la santé : 4^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 4^e année continueront à étudier la structure et le fonctionnement du cerveau et le lien entre les pensées, les émotions et les comportements. Ils exploreront les liens entre l'identité, l'estime de soi, l'expression de soi et la santé mentale et le bien-être, ainsi que l'effet des médias sur ces aspects. Ils développeront davantage leurs connaissances et leurs habiletés en littératie numérique en s'exerçant à naviguer et à communiquer en toute sécurité dans les espaces en ligne. Les élèves examineront les structures, la dynamique et la culture des groupes en comparant les perspectives culturelles et spirituelles sur l'établissement de relations et en développant des stratégies pour nouer des relations saines, équitables et sécuritaires. Les élèves exploreront l'interdépendance entre la terre et la santé de la communauté, la signification et l'importance de *Mino-Pimatisiwin* (Le bien-vivre) et les moyens de contribuer au bien-être collectif. Les élèves développeront une compréhension de la puberté, des différents rythmes de croissance et de développement, ainsi que des sources d'information fiables. Les élèves analyseront les facteurs qui influent sur la prise de décisions, y compris la pression des pairs et les médias/réseaux sociaux. Ils exploreront les histoires et les traditions alimentaires de leur communauté en remontant aux origines des aliments qu'ils consomment.

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.

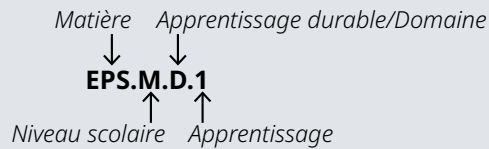
Les communautés saines

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.4.D.1** **Reconnaît que la puberté est une période normale de changements physiques et émotionnels; qui se produit à des moments, des intensités et des rythmes différents; et où accéder à des informations fiables et valides à ce sujet.**
- EPS.4.D.2** **Développe une compréhension du cycle menstruel** (y compris la menstruation, la phase folliculaire, l'ovulation et la phase lutéale) **et les symptômes physiques possibles** (p. ex. douleurs musculaires, crampes, changements de la peau, seins sensibles, maux de tête, troubles du sommeil, troubles de la concentration, etc.) **et sentiments** (p. ex. anxiété, irritabilité, honte, peur, etc.) **qui peuvent s'y rattacher** (y compris des stratégies positives et de soutien [p. ex. coussin chauffant pour les crampes, chercher un traitement médical, médicaments, médecine traditionnelle autochtone, faire de l'exercice, parler à quelqu'un, etc.] pour se sentir à l'aise pendant les menstruations).
- EPS.4.D.3** **Reconnaît que les menstruations font partie d'une croissance et d'un développement naturels, que c'est tout à fait normal et qu'elles ne doivent pas être perçues comme une chose secrète ou honteuse.**
- EPS.4.D.4** **Identifie des changements naturels, physiques** (p. ex. pilosité, poussée de croissance, changements de la voix, changements de la peau, développement des seins, menstruation, écoulement vaginal, érection, éjaculation, éjaculations nocturnes, changements du sommeil et des besoins énergétiques, etc.), **émotionnels** (p. ex. attirances [intellectuelles/émotionnelles/physiques/romantiques]; réactions émotionnelles fortes et changeantes; conscience de soi; image de soi, confiance en soi et image corporelle susceptibles de changer; etc.) **et sociaux** (p. ex. importance des amis, désir de s'intégrer, indépendance, relations, etc.) **que le corps peut subir pendant la puberté.**
- EPS.4.D.5** **Identifie l'anatomie reproductive** (y compris la vulve, les [grandes et petites] lèvres, le clitoris, le vagin, le col de l'utérus, l'utérus, les trompes de Fallope, les ovaires, le pénis, le prépuce, le scrotum, les testicules, la vessie, l'urètre, les canaux déférents, le tissu érectile) **pour tous les sexes assignés à la naissance** (masculin, féminin, intersexe).



Les décisions quotidiennes pour le bien-être

- EPS.4.D.6 Reconnaît des influences** (y compris la famille, les valeurs, la culture, l'accès aux soins de santé et à l'information, la pression exercée par les pairs, les médias, le revenu, l'éducation, la discrimination, l'héritage de la colonisation) **sur la prise de décision en matière de comportements liés à la santé** (p. ex. consommation de substances, nourriture, activité physique, hygiène, relations, sécurité, sommeil, temps d'écran, prévention des maladies, etc.).
- EPS.4.D.7 Explore les pratiques d'hygiène liées à la puberté** (p. ex. douches/bains réguliers, vêtements propres, soins des règles [p. ex. l'utilisation des produits menstruels, l'eau propre, les toilettes privées], déodorant/antisudorifique, brossage des dents/utilisation de la soie dentaire, etc.) **qui pourraient être utilisées pour gérer les changements physiques.**

L'alimentation et la nutrition

- EPS.4.D.8 Analyse une recette pour y comprendre ses origines alimentaires et comment et quand** (en quelle saison) **l'un des ingrédients passe de son origine à la table** (p. ex. comment il pousse/est cultivé; comment il est élevé, pêché, piégé, fourragé ou chassé; comment il est transformé et transporté; comment il est vendu ou obtenu, etc.).
- EPS.4.D.9 Explore les aliments et traditions alimentaires des communautés locales; ainsi que les similitudes et les différences entre sa propre histoire alimentaire et celle d'autres communautés ou groupes culturels locaux.**

Les substances et les modèles de comportement

- EPS.4.D.10 Identifie des raisons** (p. ex. pour changer d'humeur, par curiosité, pour s'intégrer aux autres/à la pression des pairs, pour des raisons médicales, un trouble lié à l'usage de substances, etc.) **pour lesquelles les gens consomment des substances** (p. ex. alcool, nicotine, cannabis, vapotage, boissons à la caféine, médicaments sur ordonnance, médicaments en vente libre, etc.) **et/ou se livrent à des modèles de comportement potentiellement nocifs** (p. ex. les jeux vidéo, les jeux de hasard, le magasinage, etc.); **et comment ils influent sur sa propre santé et celle des autres** (p. ex. la santé physique, les relations, etc.).
- EPS.4.D.11 Identifie de multiples sources d'information** (p. ex. aînés et gardiens du savoir, famille, amis, professionnels, organismes communautaires, récits, médias, etc.) **sur les substances, afin d'en déterminer la validité et l'exactitude** (mésinformation/désinformation, crédibilité).



La santé mentale et le bien-être

- EPS.4.D.12 Explore ce qui contribue positivement à la santé mentale et le bien-être** (p. ex. facteurs physiques, émotionnels, sociaux, spirituels et cognitifs) **et ce qui renforce l'estime de soi** (p. ex. relations positives, soins personnels, activités physiques, musique, art, etc.).
- EPS.4.D.13 Explore l'influence mutuelle des pensées/émotions/comportements.**
- EPS.4.D.14 Reconnaît des situations où le cerveau est en état de survie** (p. ex. peur, insécurité, etc.), **état émotionnel** (p. ex. frapper ou crier sur quelqu'un, etc.) **ou état de raisonnement** (p. ex. réfléchir avant d'agir, être détendu et calme, etc.) **et les stratégies pour accéder à l'état de raisonnement** (p. ex. techniques pour se calmer, techniques relationnelles, techniques de réflexion et de mémorisation, etc.).

Domaine E : Les relations saines

L'identité et l'expression

- EPS.4.E.1 Explore la relation entre l'identité, l'estime de soi et l'expression de soi.**
- EPS.4.E.2 Décrit l'influence** (p. ex. sur les apparences, les vêtements, les croyances, les valeurs, la représentation culturelle, l'image corporelle, etc.) **qu'ont les médias** (p. ex. médias sociaux, publicités, médias de divertissement, etc.) **et les mots/gestes des autres sur l'estime de soi et l'expression de soi.**

La diversité, l'équité et l'inclusion

- EPS.4.E.3 Explore comment différentes cultures reconnaissent la puberté et/ou l'arrivée à l'âge adulte** (p. ex. confirmation, bat- et bar-mitzvah, quinceañera, symbolisme de la fraise dans l'enseignement autochtone, quête de vision, cérémonie de la danse du soleil, etc.).
- EPS.4.E.4 Identifie les similitudes** (p. ex. honnêteté, respect, gentillesse, égalité, etc.) **dans les perspectives culturelles, spirituelles et/ou religieuses** (p. ex. les Sept enseignements sacrés, les fables, les Quatre Nobles Vérités, le Chemin Octuple, le système moral islamique, la Règle de platine, etc.) **pour le soutien de relations saines avec les autres.**



L'établissement des relations

EPS.4.E.5 **Identifie les groupes auxquels on peut appartenir** (p. ex. équipe sportive, groupe religieux ou culturel, classe, amis, club, etc.); **les comportements qui aident** (p. ex. inclusion, respect des limites et les différences, encouragement, compromis, travail d'équipe, esprit sportif, citoyenneté numérique, etc.) **ou empêchent** (p. ex. commérages, taquineries, exclusion, intimidation/cyberintimidation, initiations, discrimination, etc.) **une culture de groupe positive; et les effets que les groupes peuvent avoir sur sa propre santé et celle des autres.**

La communication et la résolution des conflits

EPS.4.E.6 **Élabore des stratégies** (p. ex. protéger la vie privée; partager des images avec le consentement; utiliser des techniques de recherche sécuritaires; reconnaître du contenu, des conduites et des communications non sécuritaires et/ou inappropriés et en parler avec une grande personne de confiance; etc.) **pour naviguer en toute sécurité dans les environnements en ligne** (y compris lors de l'utilisation de l'intelligence artificielle et des réseaux sociaux).

EPS.4.E.7 **Adopte la « netiquette » et élabore des stratégies pour encourager des échanges sains en ligne** (p. ex. empathie, consentement, choix du ton/des mots/émoticônes, protection de la vie privée, messages clairs et concis, langage respectueux, prise en compte des perceptions des autres, interpellation, etc.).

EPS.4.E.8 **Élabore des stratégies de communication pour créer et maintenir des relations saines et équitables au sein d'un groupe** (p. ex. parvenir à une compréhension commune intégrant des points de vue et des opinions divergents, parler à tour de rôle, répartir le travail, honnêteté, respect, coopération, etc.).

Les limites, le consentement et la maltraitance

EPS.4.E.9 **S'exerce à établir et à respecter les limites avec les pairs, les amis, les coéquipiers et les figures d'autorité afin d'établir des relations saines.**

Domaine F : Les communautés saines

Les connexions communautaires

EPS.4.F.1 **Explore le Mino-Pimatisiwin (Le bien-vivre); et des moyens culturellement adaptés** (p. ex. gentillesse, empathie, compassion, sécurité, apprendre des autres, apprécier les différents styles de communication, avoir des liens sociaux diversifiés, écouter, comprendre, participer à la cérémonie, etc.) **pour honorer et faire croître le bien-être individuel et collectif.**



La santé environnementale

EPS.4.F.2 **Identifie des façons dont l'environnement et la santé d'une communauté sont interreliés et interdépendants** (p. ex. sources alimentaires, sécurité alimentaire, ressources naturelles, cérémonies, médicaments, logement, enseignements traditionnels autochtones, 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.