

Éducation à la santé : 6^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 6^e année examineront les systèmes alimentaires dans le monde, les différentes méthodes d'obtention des aliments, l'influence des médias sur les choix d'aliments et de boissons, l'importance de la variété des aliments pour répondre à leurs besoins et des stratégies pour adopter des comportements favorables à la santé. Ils examineront également le rôle des vaccins. Les élèves discuteront des risques liés à l'usage et à l'abus de différentes substances. Ils examineront plus en profondeur les distorsions de pensée, le stress et l'anxiété et trouveront des stratégies pour les gérer. Les élèves développeront des stratégies pour nouer des relations saines et équitables, y compris des moyens de promouvoir une culture de groupe positive. Ils apprendront à rester en sécurité lorsqu'ils sont seuls à la maison. Les élèves auront également l'occasion de contribuer à la santé de la communauté en étudiant les liens entre la santé de l'environnement naturel et celle de la communauté. Les élèves étudieront des stratégies qui leur conviennent pour gérer la croissance et les changements liés à la puberté, analyseront les facteurs qui influent sur leur estime de soi, trouveront des moyens de respecter leur propre corps et celui des autres et découvriront des sources de soutien pour prendre des décisions.

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.

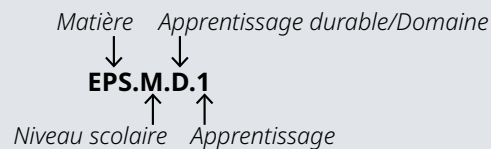
Les communautés saines

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

Domaine D : La croissance et le développement

EPS.6.D.1 **Identifie des stratégies** (p. ex. parler à quelqu'un, éviter les comparaisons, chercher des informations valides, poser des questions, adopter de saines habitudes et une pensée flexible, etc.) **pour gérer des changements physiques** (p. ex. pilosité, poussée de croissance, changements de la voix, changements de la peau, changements du sommeil et des besoins énergétiques, développement des seins, érection, éjaculation, éjaculation nocturne, menstruation, écoulement vaginal, etc.), **mentaux** (p. ex. prise de risque accrue, début d'une réflexion à long terme, formation de ses propres valeurs et croyances, 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.) **qui surviennent pendant la puberté.**

Les décisions quotidiennes pour le bien-être

EPS.6.D.2 **Réfléchit aux processus décisionnels** (y compris à quel moment utiliser ces processus), **les sources de soutien** (p. ex. la famille, les aînés, les adultes de confiance, organismes communautaires, sites Internet de confiance, etc.) **et l'incidence des choix sur son propre bien-être et celui des autres.**

EPS.6.D.3 **Examine des vaccins** (p. ex. les vaccins de 6^e année : VPH, méningite, hépatite B, grippe, coronavirus, etc.); **leur fonctionnement et la façon dont les gens y accèdent; et pourquoi ils sont importants pour se protéger et protéger les autres.**

L'alimentation et la nutrition

EPS.6.D.4 **Examine l'influence** (p. ex. la publicité et les allégations alimentaires, les influenceurs, les faits et les mythes, etc.) **des médias sur des choix d'aliments et de boissons** (y compris les boissons sucrées et énergisantes).

- 
- EPS.6.D.5** **Fait une enquête des systèmes alimentaires du monde entier** (p. ex. jardinage, élevage, sauvage, etc.) **et des façons dont ils évoluent pour répondre aux besoins locaux et mondiaux** (p. ex. comment les aliments sont produits, transformés et transportés; comment les déchets sont gérés; etc.).
- EPS.6.D.6** **Examine divers moyens de se procurer de la nourriture** (p. ex. épicerie, marché, chasse, cueillette, jardinage, pêche, banques alimentaires, soupes populaires, etc.) **et l'importance de choisir une variété d'aliments pour mieux satisfaire la faim et répondre aux besoins du corps.**
- EPS.6.D.7** **Démontre une responsabilité personnelle** (p. ex. goûter de nouveaux aliments, choisir une alimentation variée, être à l'écoute des signaux de faim, etc.) **en matière d'alimentation et de nutrition, en suivant une méthode qui encourage les comportements favorisant la santé.**

Les substances et les modèles de comportement

- EPS.6.D.8** **Identifie des effets et des risques à court et à long terme** (y compris sur le développement du cerveau et du corps) **associés à la consommation et à la mauvaise utilisation de la caféine, de la nicotine, de l'alcool, du vapotage et des produits du cannabis.**

La santé mentale et le bien-être

- EPS.6.D.9** **Fait une enquête sur des types** (p. ex. conclusions hâtives, généralisation abusive, raisonnement émotionnel, raisonnement tout ou rien, etc.) **et des répercussions** (p. ex. l'anxiété, les désinformations, l'estime de soi, la prise de décision, etc.) **de distorsions de la pensée; et comment examiner les preuves pour les surmonter.**
- EPS.6.D.10** **Reconnaît les signes, les symptômes et les répercussions du stress et de l'anxiété; ainsi que les stratégies** (p. ex. l'activité physique, la nature, le sommeil, les choix alimentaires, la pleine conscience, les limites saines, créer un plan, parler à quelqu'un, etc.) **de gestion connexes.**
- EPS.6.D.11** **Explore la réaction au stress physiologique** (y compris combattre, fuir, se regrouper, figer).

Domaine E : Les relations saines

L'identité et l'expression

- EPS.6.E.1** **Analyse des influences** (p. ex. la famille, la culture, le groupe de pairs, les médias, les pressions sociales, les contenus sexuellement explicites, etc.) **sur l'estime de soi; et la façon dont on perçoit, pense et ressent son propre corps et celui des autres.**



EPS.6.E.2 **Identifie des stratégies** (p. ex. parler de sentiments et d'expériences avec des personnes avec qui l'on se sent en sécurité; se concentrer sur des qualités positives, compétences et intérêts plutôt que sur des qualités liées à l'apparence; reconnaître le moment où les médias sociaux et d'autres formes de médias mettent l'accent sur des messages et images axés sur l'apparence; remettre en question les normes corporelles irréalistes; faire de l'activité physique pour le plaisir; demander le soutien d'un professionnel de la santé mentale; se concentrer sur les capacités du corps; développer une conscience globale de l'image corporelle; etc.) **pour accepter et apprécier son propre corps et respecter la diversité des corps** (p. ex. différentes capacités, ethnicités, âges, genres, formes, tailles, conditions médicales; les personnes enceintes; etc.).

La diversité, l'équité et l'inclusion

EPS.6.E.3 **Identifie des cultures et des normes saines et malsaines du groupe** (p. ex. équipes sportives, clubs, groupe de pairs/amis, communauté en ligne, etc.); **leurs effets sur les comportements collectifs ou individuels; et des moyens de promouvoir une culture de groupe positive.**

L'établissement des relations

EPS.6.E.4 **Détermine des caractéristiques des relations saines et malsaines** (y compris la famille, les amis, les connaissances, romantiques) **et des stratégies** (p. ex. valoriser les qualités d'une personne; démontrer le respect mutuel, l'empathie, la bienveillance, l'engagement, l'honnêteté et la confiance; employer une communication réciproque; faire des compromis; créer un équilibre des pouvoirs; s'ouvrir à des perspectives différentes, établir et respecter des limites et l'espace personnel; donner des affirmations positives; etc.) **pour développer, maintenir et améliorer les relations saines.**

La communication et la résolution des conflits

EPS.6.E.5 **Développe des stratégies respectueuses pour communiquer au sujet de la santé sexuelle et de la sexualité** (p. ex. utiliser un langage respectueux et inclusif, faire preuve d'empathie et de littératie culturelle, utiliser une terminologie appropriée ou socialement acceptée, reconnaître les différents niveaux de confort, respecter les réponses des autres, etc.).



Les limites, le consentement et la maltraitance

EPS.6.E.6 S'exerce à demander le consentement pour assurer la sécurité et le respect dans tous les types de relations (p. ex. avec les adultes, avec les amis, avec les pairs, dans les relations amoureuses, dans les relations qui présentent un déséquilibre de pouvoir, etc.), **interactions** (y compris toucher, tenir la main, faire des câlins, embrasser, etc.) **et environnements** (p. ex. publics, privés).

Domaine F : Les communautés saines

Les connexions communautaires

EPS.6.F.1 Explore la sécurité liée au fait de rester seul à la maison (p. ex. élaborer un plan d'urgence, répondre à la porte, demander de l'aide à un adulte de confiance proche, verrouiller les portes et les fenêtres, respecter les règles de la maison, contacter les services d'urgence, s'assurer de sa sécurité personnelle avant d'aider les autres, réagir aux incendies et incidents médicaux, utiliser une trousse de premiers soins, etc.).

EPS.6.F.2 S'engage dans le bénévolat pour améliorer la santé et le bien-être sur le plan individuel et communautaire.

La santé environnementale

EPS.6.F.3 Fait une enquête des liens entre la santé du milieu naturel et la santé communautaire (p. ex. qualité de l'eau et de l'air, assainissement/contamination, météo, faune, consommation de ressources, accès à la nourriture, maladies, ravageurs, vecteurs, 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.