

Éducation à la santé : 7^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 7^e année étudieront les nutriments, le rôle qu'ils jouent dans l'organisme et les différentes façons dont les gens entretiennent une relation avec les aliments et les choisissent. Les habiletés en littératie alimentaire continueront à être développées par l'exploration des étiquettes alimentaires, l'établissement d'objectifs ainsi que la planification et la préparation de repas. Ils étudieront les facteurs qui influent sur l'usage ou l'évitement de substances et sur l'adoption des modèles de comportement potentiellement nocifs, tout en développant leurs habiletés en matière de prise de décision. Les élèves exploreront l'humeur et la gestion de l'humeur, les moyens de gérer les émotions difficiles ou les expériences de la vie, et les moyens de promouvoir la santé mentale et le bien-être. Ils examineront l'identité, les changements au fil du temps et les moyens de soutenir une estime de soi positive. Les élèves discuteront des différences en matière de pouvoir et des effets de la stigmatisation, des préjugés, de la discrimination et des stéréotypes sur l'établissement de relations saines et sécuritaires. Les stratégies de sécurité pour la communication numérique seront discutées. Ils établiront des liens entre les déterminants sociaux de la santé, la santé de l'environnement bâti et la santé personnelle et communautaire en s'impliquant dans des activités positives au sein de la communauté. Ils développeront davantage d'habiletés en matière de prise de décision pour aider à prévenir les conséquences négatives sur la santé, y compris le risque d'infections transmissibles sexuellement et par le sang. Les élèves commenceront à développer des stratégies de communication pour favoriser des relations romantiques saines.

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.

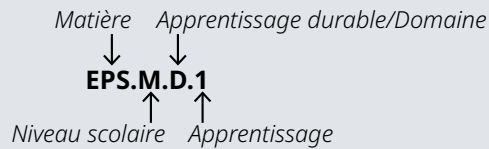
Les communautés saines

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.7.D.1 **Reconnaît des causes principales, des symptômes, des traitements et des méthodes de transmission des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS)** (p. ex. virus de l'immunodéficience humaine [VIH], virus du papillome humain [VPH], gonorrhée, syphilis, chlamydia, herpès, hépatite, verrues génitales, etc.) **pour tous les types de comportements sexuels.**

Les décisions quotidiennes pour le bien-être

EPS.7.D.2 **Identifie les moyens de réduire au minimum le risque des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS)** (p. ex. ne pas s'engager dans des comportements sexuels, limite du nombre de partenaires sexuels, méthodes barrières [p. ex. digues sexuelles, préservatifs, etc.], prophylaxie pré-exposition [PrEP], prophylaxie post-exposition [PEP], dépistages réguliers, vaccinations, etc.) **pour tous les types de comportements sexuels; et comment accéder à des produits confidentiels de prévention, de dépistage et de traitement des ITSS dans la communauté.**

EPS.7.D.3 **Fait une enquête sur des méthodes contraceptives** (y compris les méthodes naturelles, hormonales, non hormonales et d'urgence); **et la façon de choisir les contraceptifs et y avoir accès dans la communauté.**

EPS.7.D.4 **Reconnaît ce qu'est l'activité sexuelle** (y compris les rapports sexuels/contact vaginaux, anaux et oraux) **et pour quelles raisons** (y compris les liens émotionnels et physiques, le plaisir, la reproduction) **des personnes choisissent d'adopter ou de ne pas adopter divers comportements sexuels** (p. ex. s'embrasser, se masturber, se toucher, s'envoyer des sextos, etc.).

EPS.7.D.5 **Explore les valeurs et les influences personnelles** (p. ex. la famille, les amis, les médias, etc.) **liées à la sexualité, aux relations et aux comportements sexuels consensuels.**



L'alimentation et la nutrition

- EPS.7.D.6** **Identifie des façons dont les personnes, les communautés et les cultures s'identifient aux aliments** (y compris ce qui est consommé pendant les repas; comment les aliments sont préparés, servis et consommés) **pour des raisons de liens sociaux** (p. ex. lien familial, communauté, culture et tradition, etc.).
- EPS.7.D.7** **Fait une enquête sur une variété d'aliments** (p. ex. légumes, fruits, produits céréaliers, produits laitiers, gibier sauvage, viande, volaille, poisson, œufs, noix et graines, aliments d'origine végétale, huiles et graisses, bonbons, gâteaux, etc.) **et de boissons** (p. ex. eau; boissons fouettées aux fruits; boissons sucrées telles que les jus de fruits, les boissons gazeuses, les boissons énergisantes; etc.) **afin d'identifier leurs principaux nutriments; le rôle des nutriments dans le corps; et les nombreuses raisons pour lesquelles les aliments sont choisis pour la consommation** (p. ex. nutrition, goût, famille, culture, accès, recommandations du Guide alimentaire canadien, etc.).
- EPS.7.D.8** **Repère et analyse les informations figurant sur diverses étiquettes de produits alimentaires et de boissons** (y compris les noms des ingrédients et l'importance de leur ordre d'apparition, les tailles des portions, les unités de mesure, les pourcentages de la valeur quotidienne, l'étiquetage sur le devant de l'emballage, les allégations nutritionnelles).
- EPS.7.D.9** **Élabore un objectif personnel en matière d'alimentation et de nutrition favorisant la santé** (p. ex. passer plus de temps à manger en compagnie d'autres personnes, apprendre à préparer un repas pour la famille, boire davantage d'eau, réduire la consommation de boissons sucrées, manger davantage de fruits et légumes, etc.) **en s'appuyant sur une évaluation des besoins et un processus de définition d'objectifs.**
- EPS.7.D.10** **Élabore un plan et prépare un repas simple et nutritif qui répond aux besoins personnels** (p. ex. goût, sensation de satiété, besoins en hydratation, allergies, habitudes alimentaires, exigences religieuses ou culturelles, etc.).

Les substances et les modèles de comportement

- EPS.7.D.11** **Examine des facteurs personnels et sociaux** (p. ex. valeurs, médias, pression exercée par les pairs, santé mentale, normes culturelles, croyances religieuses, légalité, curiosité, dépendance, cérémonie autochtone, génétique, expériences de la vie, etc.) **qui influencent l'utilisation ou l'évitement de substances et l'adoption de modèles de comportement potentiellement nocifs** (p. ex. jeux vidéo, jeux de hasard, magasinage, etc.).



EPS.7.D.12 Utilise des modèles de prise de décision avec une variété de substances, des modèles de comportement potentiellement nocifs et des stratégies pour faire face aux réalités et aux pressions liées à leur usage ou mauvais usage.

La santé mentale et le bien-être

- EPS.7.D.13** **Reconnaît les signes, les symptômes** (p. ex. perte d'intérêt, retrait des activités/personnes, irritation, mauvaise prise de décision, pensées agitées, agitation accrue, etc.) **et l'éventail des humeurs** (humeur sombre, humeur élevée) **sur soi-même; et les stratégies** (p. ex. activité physique, sommeil réparateur, contact avec la terre, choix alimentaires, engagement social, conseils, etc.) **de gestion de l'humeur.**
- EPS.7.D.14** **Fait une enquête sur des facteurs** (p. ex. la technologie, le stress, les relations, les pressions scolaires, les changements, l'alimentation, l'activité physique, les facteurs de stress environnementaux, la discrimination, etc.) **qui influent sur la santé mentale et le bien-être; et des stratégies** (p. ex. la pleine conscience, l'activité physique, la résolution de problèmes, la méditation, la recherche de soutiens, etc.) **qui favorisent la santé mentale et le bien-être, pour soi et pour les autres.**
- EPS.7.D.15** **Décrit des façons saines de gérer des émotions difficiles** (p. ex. jalousie, colère, deuil, déception, échec, rejet, exclusion, etc.) **et des circonstances de vie difficiles** (p. ex. changement, deuil, divorce, déménagement, etc.).

Domaine E : Les relations saines

L'identité et l'expression

- EPS.7.E.1** **Explore l'identité personnelle** (p. ex. cultures, races, identités et expressions de genre, traditions, capacités, langues, valeurs, croyances, rôles, responsabilités, apparences, intérêts, compétences, forces, etc.); **et des façons** (p. ex. apprécier la diversité; remettre en question les distorsions de la pensée; avoir une mentalité positive; reconnaître l'impact des médias, de la famille et de l'influence exercée par pairs; etc.) **de favoriser une estime de soi positive.**
- EPS.7.E.2** **Analyse des façons dont l'identité d'une personne change au fil du temps** (p. ex. en fonction des expériences vécues et des interactions avec différentes personnes, de ses activités et de ses champs d'intérêt, etc.) **et comment l'expression de l'identité peut changer selon les situations ou les environnements.**



La diversité, l'équité et l'inclusion

EPS.7.E.3 **Identifie des types de stigmatisation, de discrimination, de stéréotypes, de préjugés et de biais** (p. ex. l'âge, la culture, l'ethnicité, la race, la religion, le genre, la structure familiale, les attirances, la capacité, la neurodiversité, le statut social, le statut ITSS, le statut VIH, le statut économique, le type de corps, la santé et les conditions physiques/mentales, la consommation de substances, etc.) **et leurs effets** (y compris sur la santé physique, mentale, émotionnelle, spirituelle et sociale) **sur soi et sur les autres.**

L'établissement des relations

EPS.7.E.4 **Reconnaît des façons dont différentes relations de pouvoir** (p. ex. liées à l'âge, au genre, à l'identité sexuelle/romantique, au statut socioéconomique, au statut d'immigration, à l'ethnicité, à la race, à la capacité, à la taille physique, à la position d'autorité, etc.) **peuvent influencer sur des relations** (y compris les relations amoureuses, avec les pairs, amitiés, sexuelles); **et des moyens de créer des relations saines.**

La communication et la résolution des conflits

EPS.7.E.5 **Développe des stratégies de communication saines** (p. ex. établir et respecter les limites, demander le consentement, être honnête, régler les conflits, communiquer de façon continue, etc.) **qui pourraient être utilisées dans diverses situations ou relations romantiques ou sexuelles** (p. ex. inviter à sortir, répondre au rejet et aux violations de limites, mettre fin à une relation malsaine, etc.).

Les limites, le consentement et la maltraitance

EPS.7.E.6 **Établit le lien entre ce qui constitue le consentement sexuel** (y compris librement donné, réversible, informé, enthousiaste, précis) **et les aspects juridiques connexes** (p. ex. l'âge du consentement, l'exception relative à l'âge rapproché, la position de pouvoir ou d'autorité [p. ex. enseignant-élève, entraîneur-athlète, adulte-enfant, etc.], la consommation de substances, les lois visant à protéger les jeunes contre l'exploitation, le partage d'images numériques, etc.).

EPS.7.E.7 **Compare et différencie sextage et sextorsion; et les stratégies de sécurité pour soi-même et pour les autres** (y compris le consentement, les aspects juridiques et les conséquences, le traitement des images non désirées, la suppression d'une image en ligne, la recherche d'aide/de soutien).



Domaine F : Les communautés saines

Les connexions communautaires

- EPS.7.F.1** **Analyse comment les déterminants sociaux de la santé** (p. ex. les facteurs socio-économiques, l'environnement physique, les soins de santé, les comportements en matière de santé, etc.) **peuvent avoir un impact sur la santé personnelle d'un individu et sur la santé de la communauté.**
- EPS.7.F.2** **S'engage dans des activités d'action communautaire, de sensibilisation et/ou de leadership afin d'avoir une incidence positive et pertinente sur la santé et le bien-être de la communauté** (p. ex. accès à l'eau potable, accès aux soins de santé, vérité et réconciliation, lutte contre la discrimination, soins de santé pour les personnes 2ELGBTQIA+, droits de la personne, sécurité alimentaire, dépendances, accessibilité, santé mentale, traite de personnes, environnement, etc.).
- EPS.7.F.3** **Utilise un processus de prise de décision favorisant la santé dans les mises en situation impliquant des piscines, des eaux libres, des cours d'eau, la glace et des bateaux** (y compris que ce soit sous surveillance ou non).

La santé environnementale

- EPS.7.F.4** **Se renseigne sur des liens entre la santé de l'environnement bâti et la santé communautaire** (p. ex. assainissement, production agricole, accès à des aliments/produits alimentaires sains, pollution, industrialisation, produits chimiques, transport, logement, aménagement de quartiers, espaces naturels, maladies, production et consommation d'énergie, bruit, ravageurs, 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.