



Éducation à la santé : 8^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 8^e année approfondiront leurs connaissances en matière de santé et continueront à développer des habiletés en matière de prise de décision afin de prévenir les conséquences négatives sur la santé. Ils s'informeront sur les facteurs personnels qui influent sur la prise de décision, les limites personnelles et les façons dont les différences de pouvoir peuvent influencer sur les relations et la prise de décision. Les élèves examineront les différentes manières dont les communautés peuvent produire, obtenir, transporter et stocker les aliments, ainsi que les effets des influences systémiques sur les choix alimentaires individuels. Ils examineront également les facteurs de protection et de risque liés à l'utilisation et à la mauvaise utilisation de substances, les risques liés à l'utilisation de diverses substances et le spectre de l'utilisation. Les élèves exploreront le cortex préfrontal, le développement du cerveau, la neurodiversité et les différences de fonctionnement du cerveau. Ils exploreront également la stigmatisation liée à la santé mentale et la manière d'obtenir de l'aide pour eux-mêmes ou pour les autres en cas de problèmes de santé mentale persistants. Les élèves réfléchiront aux privilèges, aux attitudes et aux comportements acquis, et à leur incidence afin de trouver des moyens de soutenir l'équité et l'inclusion. Ils approfondiront leurs connaissances et leurs habiletés en littératie médiatique et en établissement de relations, y compris en reconnaissant les caractéristiques des relations saines en ligne et en personne, en développant des stratégies de communication en ligne et en examinant les effets des médias sexuellement explicites. Les élèves commenceront à développer leur autonomie en recherchant des soutiens et des ressources en matière de santé pertinents pour eux à l'école et dans la communauté, et en s'impliquant dans des activités positives au sein de la communauté. Ils exploreront également les techniques de sauvetage et examineront les effets des pratiques durables sur la santé et le bien-être de la communauté.

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.

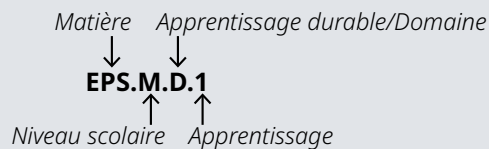
Les communautés saines

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.8.D.1** **Identifie les signes de la grossesse, les options pour une personne qui tombe enceinte** (y compris le rôle parental, l'adoption, l'avortement) **et les façons d'accéder aux dépistages et aux soins dans la communauté.**
- EPS.8.D.2** **Identifie les étapes de la grossesse** (p. ex. préconception, fécondation, gestation, accouchement) **et les besoins de l'enfant et du parent pour leur santé et bien-être avant et après l'accouchement.**

Les décisions quotidiennes pour le bien-être

- EPS.8.D.3** **Reconnaît que la prise de décision sexuelle est une affaire personnelle et dépend de nombreux facteurs** (p. ex. les valeurs familiales et personnelles; l'âge; le développement mental, émotionnel et physique; la connaissance de l'anatomie/des ITSS/de la grossesse/du consentement; l'accès et l'utilisation de contraceptifs, de matériel pour une sexualité à moindre risque et le dépistage; la capacité de communiquer avec son partenaire au sujet des désirs et des besoins; s'il s'agit de la bonne personne et/ou du bon moment dans sa vie; comment on se sentirait si la relation devait prendre fin; etc.) **qui peuvent affecter la santé et le bien-être physiques, mentaux et émotionnels.**
- EPS.8.D.4** **Explore le lien entre les habitudes adoptées pendant la jeunesse et leur incidence sur le bien-être plus tard dans la vie** (y compris les indicateurs avancés et tardifs).



L'alimentation et la nutrition

- EPS.8.D.5 Examine différentes façons de produire, de transporter, d'obtenir** (p. ex. agriculture, cueillette, épiceries, marchés fermiers, banques alimentaires, etc.) **et d'entreposer les aliments en toute sécurité** (p. ex. mise en conserve, séchage, réfrigération, agents de conservation, etc.) **dans diverses communautés** (y compris celles touchées par des inégalités).
- EPS.8.D.6 Examine le lien entre les influences systémiques** (y compris l'accessibilité et la disponibilité des aliments, les environnements alimentaires [tels que les aliments et le marketing dans les écoles et les centres de loisirs, l'aménagement des épiceries], la culture, l'économie, l'environnement social, la politique, la publicité, la représentation dans les médias, l'éducation), **les besoins diététiques médicaux et les choix personnels en matière d'aliments et de boissons.**

Les substances et les modèles de comportement

- EPS.8.D.7 Identifie des risques à court et à long terme** (p. ex. physiques, sociaux, émotionnels, cognitifs) **liés à l'usage de substances; y compris les stimulants** (p. ex. méthamphétamine, cocaïne, nicotine, caféine, stimulants sur ordonnance, ecstasy), **les dépresseurs** (p. ex. benzodiazépines, Rohypnol, barbituriques, alcool, héroïne, fentanyl, oxycodone, kétamine), **les hallucinogènes** (p. ex. psilocybine, LSD, kétamine), **les cannabinoïdes** (p. ex. cannabis, cannabidiol), **les stéroïdes anabolisants, les peptides non autorisés** (p. ex. les produits amaigrissants, de développement musculaire ou anti-âge) **et d'autres** (p. ex. gaz, colle, etc.).
- EPS.8.D.8 Explore le spectre de l'utilisation** (p. ex. usage bénéfique, usage occasionnel, usage problématique, trouble lié à l'usage de substances) **des substances et des modèles de comportement potentiellement nocifs; ainsi que les effets** (p. ex. physiques, sociaux, émotionnels, cognitifs) **qui peuvent survenir à chaque étape.**
- EPS.8.D.9 Analyse des facteurs de protection** (p. ex. estime de soi positive, solides soutiens sociaux, engagement parental, engagement scolaire, attitude et croyances positives, âge plus avancé de la première consommation, niveau de stress plus bas, expériences de vie positives, etc.) **et de risque** (p. ex. pauvreté, discrimination, génétique, antécédents familiaux, etc.) **liés à l'utilisation de substances ainsi qu'à leur mauvaise utilisation et au développement des modèles de comportement potentiellement nocifs.**

La santé mentale et le bien-être

- EPS.8.D.10 Explore la neurodiversité et les différences dans le fonctionnement du cerveau** (p. ex. TDAH, trouble du spectre de l'autisme, dysgraphie, dyslexie, dyscalculie, etc.).

- 
- EPS.8.D.11 Explore le développement du cortex préfrontal** (p. ex. gestion du temps, attention, flexibilité, planification, organisation, mémoire fonctionnelle, initiation à la tâche, persévérance, métacognition, maîtrise de soi, etc.) **et ce qui affecte le fonctionnement exécutif.**
- EPS.8.D.12 Identifie des points de vue sociétaux sur la santé mentale, la maladie mentale, les affections et la dépendance; les types** (p. ex. structurelle, sociale, autostigmatisation) **et effets de stigmatisation; et les mesures visant à contrer la stigmatisation.**
- EPS.8.D.13 Explore l'importance d'une humeur persistante soit sombre soit élevée pour la santé chez soi et chez les autres; et comment/où chercher de l'aide.**

Domaine E : Les relations saines

L'identité et l'expression

- EPS.8.E.1 Examine comment le privilège, l'absence de privilège ou le privilège non examiné** (p. ex. niveaux d'éducation, de richesse, accès aux ressources, attirances, genre, capacité, ethnicité, race, religion, santé, classe, culture, etc.) **de soi-même et des autres peuvent fausser les perceptions, limiter le potentiel ou avoir une incidence sur les identités.**

La diversité, l'équité et l'inclusion

- EPS.8.E.2 Considère comment des attitudes et des comportements acquis peuvent perpétuer ou freiner la stigmatisation, la discrimination, les stéréotypes, les préjugés et les biais** (conscients/inconscients); **et des façons** (p. ex. avoir conscience de ses propres préjugés, remettre en question sa propre façon de penser, créer de l'espace, évaluer de manière critique, rechercher des points de vue multiples, augmenter des interactions avec une diversité de personnes, lutter contre la discrimination, comprendre l'intention par rapport à l'impact, percevoir des similitudes et apprendre des différences, pratiquer l'humilité et l'empathie, etc.) **de promouvoir l'inclusion et l'équité.**

L'établissement des relations

- EPS.8.E.3 Reconnaît que la pornographie ne reflète pas la réalité; et comprend des répercussions néfastes possibles du visionnement de médias sexuellement explicites sur les croyances, les actions et les relations d'une personne** (p. ex. peut entraîner une compréhension limitée ou déformée des relations/de l'intimité, peut renforcer des stéréotypes et normes de genre et d'orientations sexuelles néfastes, des messages irréalistes sur la sexualité et l'activité sexuelle, favorise une image corporelle irréaliste, contribue à la violence sexuelle/fondée sur le genre, etc.).



EPS.8.E.4 **Identifie des aspects de relations saines en ligne et en personne** (p. ex. types de communication, limites personnelles et consentement, identité, sécurité, droits et responsabilités, résolution de conflits, accéder à de l'aide en cas de maltraitance, etc.); **et des moyens de les développer, maintenir, améliorer et restaurer.**

La communication et la résolution des conflits

EPS.8.E.5 **Examine des stratégies** (p. ex. l'empathie active, établir et respecter des limites, la gestion des émotions, etc.) **permettant de naviguer en toute sécurité et avec respect dans la communication en ligne** (p. ex. confidentialité et sécurité des renseignements personnels; clarté et contexte; utilisation d'émojis, de GIF ou de mèmes; échange de messages; de capture d'écran; des leurres; du trollage ou de l'intimidation; contenu, conduite ou communications non sollicités; empreinte numérique; haine en ligne, etc.); **et des moyens d'accéder à du soutien, au besoin.**

Les limites, le consentement et la maltraitance

EPS.8.E.6 **Détermine de l'information, de la motivation et des compétences nécessaires pour demander, établir et respecter des limites sexuelles/relationnelles pour la pratique des relations sexuelles plus sécuritaires** (y compris la reconnaissance du consentement verbal/non verbal, le respect des choix lorsque le consentement n'est pas donné, la communication du consentement, la communication sur les pratiques sexuelles plus sécuritaires, l'échange d'images et de messages, la consommation de substances, le partage du statut ITSS).

EPS.8.E.7 **Identifie comment les différences de pouvoir** (p. ex. liées à l'âge, au genre, à l'identité sexuelle, à la taille physique, au statut social, au statut socio-économique, au statut d'immigration, à l'ethnicité, à la race, à la capacité, à la position d'autorité, etc.) **peuvent influencer sur la capacité d'une personne à consentir** (p. ex. la coercition contre l'agence) **à des comportements sexuels, à adopter des pratiques sexuelles plus sécuritaires et à quitter ou maintenir des relations insatisfaisantes ou abusives.**

Domaine F : Les communautés saines

Les connexions communautaires

EPS.8.F.1 **Identifie les soutiens et ressources** (y compris pour la santé mentale, sexuelle, reproductive et physique; l'alimentation et la nutrition; les vêtements; le logement; les relations; les substances et les dépendances; l'accès à l'activité physique; le counseling; la violence; communautés 2ELGBTQIA+ et autochtones) **en santé scolaire et communautaire; et comment y accéder.**

- 
- EPS.8.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.8.F.3** **Explore des méthodes de sauvetage** (p. ex. RCR/DEA, auto-injecteur, sucre, VITE, inhalateur, appeler le 911, etc.) **pour diverses conditions** (p. ex. arrêt cardiaque, réaction allergique grave, urgence diabétique, accident vasculaire cérébral, crise d'asthme, étouffement, crise d'épilepsie, noyade, etc.).

La santé environnementale

- EPS.8.F.4** **Explore des pratiques durables** (p. ex. compostage, agriculture, conservation des ressources, gestion des déchets, brûlage contrôlé, pêche et piégeage durables, etc.) **et des technologies durables** (p. ex. énergie solaire, transport électrique, matériaux de construction durables, matériaux et emballages compostables, énergie éolienne, etc.); **et la manière dont elles peuvent affecter la santé de l'environnement et des générations futures.**

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.