

# Éducation à la santé : 5<sup>e</sup> année — mise à l'essai

## Programme d'**IMMERSION FRANÇAISE**

### Survol de la discipline

Le programme d'études d'éducation physique et à la santé (ÉPS) de la maternelle à la 12<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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 du Programme d'immersion française, de sa vision, de ses fondements (langue, culture et identité), 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 5<sup>e</sup> année exploreront les divers besoins, préférences et expériences liés à l'alimentation, ainsi que les différents facteurs qui influent sur ceux-ci. Ils apprendront des stratégies pour trouver des sources d'information valables et fiables et utiliseront des modèles de prise de décision. Les élèves établiront des liens entre la santé mentale et le bien-être et *Mino-Pimatisiwin* (Le bien-vivre). Ils développeront davantage leurs connaissances et leurs habiletés en littératie médiatique, y compris en explorant la diversité des représentations médiatiques et leurs effets sur la personne. Ils développeront des stratégies de résolution des conflits pour nouer des relations saines et équitables. Les élèves continueront à acquérir des connaissances et des habiletés pour rester en sécurité, y compris en repérant les leurres en ligne et en personne ainsi qu'en identifiant des pratiques sécuritaires dans l'eau, aux abords des plans d'eau, sur la glace et à bord d'embarcations. Les élèves étudieront la Convention relative aux droits de l'enfant et les inégalités au Manitoba qui peuvent avoir des répercussions sur la santé et le bien-être des communautés du Manitoba. Les élèves approfondiront leur compréhension de la croissance et des changements liés à la puberté, y compris le rôle des hormones, la gamme des émotions et l'hygiène de la puberté. Ils exploreront leurs propres valeurs liées aux relations et trouveront des moyens de respecter les droits et l'identité des autres.

# 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.

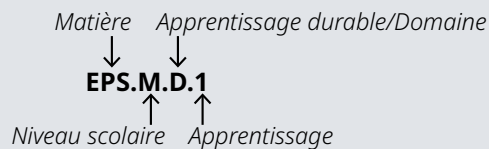
### Les communautés saines

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.5.D.1** **Identifie la façon dont la reproduction et la grossesse se produisent** (y compris les rapports sexuels, l'insémination/la gestation pour autrui et la fécondation in vitro).
- EPS.5.D.2** **Reconnaît le rôle que jouent les hormones** (p. ex. testostérone, œstrogène, progestérone) **pendant la puberté** (p. ex. sentiments d'ordre romantique et sexuel, attirances [intellectuelles/émotionnelles/physiques/romantiques], menstruation, masturbation, sautes d'humeur, moment de l'apparition de la puberté, caractéristiques sexuelles, etc.) **chez les corps masculins, féminins et intersexes.**
- EPS.5.D.3** **Reconnaît le fait qu'il est normal d'éprouver de la curiosité au sujet du corps et de la sexualité; et où consulter des informations fiables et valides à ce sujet.**
- EPS.5.D.4** **Reconnaît que les attirances romantiques/sexuelles sont naturelles et propres à chacun** (y compris l'attirance pour un genre [gai, lesbienne, hétérosexuel], l'attirance pour plus d'un genre [bisexuel, pansexuel], l'absence d'attirance [asexuel], l'identité Indigiqueer [bispirituelle]); **et qu'il existe différentes façons de vivre et d'exprimer la sexualité au fil du temps.**

### Les décisions quotidiennes pour le bien-être

- EPS.5.D.5** **Examine de multiples sources d'information sur la santé sexuelle, la sexualité, le genre et les relations afin d'en déterminer la validité, l'exactitude et la pertinence** (p. ex. famille, amis, prestataires de services de santé, organismes communautaires, grandes personnes de confiance, aînés, gardiens du savoir, médias, etc.).
- EPS.5.D.6** **Identifie les pratiques d'hygiène** (p. ex. personnelles, culturelles, religieuses, médicales) **pendant la puberté** (p. ex. déodorant ou antisudorifique; prendre des douches; vêtements propres; soins menstruels – l'utilisation et l'élimination des serviettes hygiéniques/produits menstruels, eau propre, toilettes privées; etc.).



## L'alimentation et la nutrition

- EPS.5.D.7** **Réalise que les gens ont des besoins, des préférences** (p. ex. quantité, type d'aliments, ingrédients, etc.) **et des expériences** (p. ex. état de santé; allergies; intolérances; accès à la nourriture; façons de manger – végétalien, végétarien, besoins religieux ou culturels; etc.) **alimentaires différents qui peuvent évoluer au cours de la vie.**
- EPS.5.D.8** **Identifie des facteurs qui influencent l'alimentation et la consommation de boissons** (p. ex. la faim, le goût, la texture, le plaisir, les compétences alimentaires, l'accès à la nourriture, les situations sociales, le niveau d'activité, la publicité, la culture, les allergies, etc.); **les environnements qui comportent différentes façons de manger; et les bienfaits d'un repas pris en commun.**

## Les substances et les modèles de comportement

- EPS.5.D.9** **S'exerce à l'utilisation des modèles décisionnels par rapport à une variété de substances** (p. ex. boissons caféinées, alcool, nicotine, cannabis, vapotage, etc.) **et par rapport aux modèles de comportement potentiellement nocifs** (p. ex. les jeux vidéo, les jeux de hasard, le magasinage, etc.).

## La santé mentale et le bien-être

- EPS.5.D.10** **Reconnaît l'intensité** (p. ex. de l'irritation à la rage, de la joie à l'euphorie, etc.), **la gamme et l'expression des émotions dans diverses situations.**
- EPS.5.D.11** **Établit un lien entre le bien-être mental et le Mino-Pimatisiwin « Le bien-vivre »** (y compris l'équilibre entre le bien-être physique, mental, social, émotionnel et spirituel).

## Domaine E : Les relations saines

### L'identité et l'expression

- EPS.5.E.1** **Explore la diversité** (y compris l'ethnicité, la race, la culture, l'âge, l'identité et l'expression de genre, les attirances, l'état matrimonial, la structure familiale, la taille et la forme du corps, les capacités, les rôles, le statut social, le statut économique, le contexte canadien) **des personnes dans les médias** (p. ex. télévision/films, publicités, livres, paroles de chansons, vidéos, médias sociaux, etc.); **et les effets** (p. ex. l'estime de soi, des choix, de la confiance, du sentiment d'appartenance, etc.) **de la représentation sur l'identité personnelle.**



**EPS.5.E.2** **Démontre des façons de promouvoir le respect et la dignité des personnes s'identifiant à toute identité de genre** (p. ex. homme, femme, non binaire, de genre fluide, cisgenre, transgenre, bispirituel, etc.), **expression de genre** (p. ex. les vêtements, le nom, les pronoms, le style de coiffure, le comportement, les maniérismes, la voix, les variations culturelles, etc.) **et identité sexuelle/romantique** (p. ex. bisexuel, hétérosexuel, homosexuel, asexuel, gay, lesbienne, queer, bispirituel, biromantique, panromantique, etc.).

La diversité, l'équité et l'inclusion

**EPS.5.E.3** **Établit le lien entre les droits des enfants au Canada** (Convention relative aux droits de l'enfant) **et le bien-être de la personne.**

L'établissement des relations

**EPS.5.E.4** **Explore ses valeurs liées aux relations, à la sexualité, au genre et à la famille; et la manière dont elles affectent ses relations** (y compris la diversité des relations, la communication, l'équilibre des pouvoirs, la prise de décision).

La communication et la résolution des conflits

**EPS.5.E.5** **S'exerce à utiliser des stratégies de résolution de conflits issues de diverses cultures** (p. ex. écoute de multiples points de vue, acceptation de la responsabilité de ses actions, cercles de parole, traités, compromis, consensus, accommodements, se faire entendre, pensée flexible, négociation, médiation, etc.) **dans de multiples contextes** (p. ex. en ligne, divers types de relations).

Les limites, le consentement et la maltraitance

**EPS.5.E.6** **Identifie des stratégies** (p. ex. communiquer, s'affirmer, aller dans un endroit sécuritaire, trouver une grande personne de confiance, signaler, bloquer sur les médias sociaux, etc.) **pour faire face à la nature changeante des limites personnelles et du consentement qui accompagnent la puberté** (y compris diverses relations et situations, attirer une attention sollicitée ou non sollicitée; contenu, conduite et communications en ligne).

**EPS.5.E.7** **Reconnaît des dynamiques de pouvoir** (p. ex. l'âge, le genre, l'identité sexuelle/romantique, le statut socioéconomique, la taille physique, le statut social, le statut d'immigration, la race, l'ethnicité, la capacité, la position d'autorité, etc.) **et d'abus dans les relations** (y compris harcèlement, intimidation, abus sexuel, violence entre partenaires intimes, violence fondée sur le genre, persuader quelqu'un par les leurres, conditionnement, exploitation); **où et comment cette violence peut se produire; et où et comment obtenir de l'aide pour le signaler.**

- 
- EPS.5.E.8 Reconnaît les leurres souvent utilisés en ligne et en personne** (y compris la demande d'aide, l'offre de cadeaux/d'argent, créer un faux sentiment d'urgence, faire des compliments, partager des secrets, faire des déclarations d'amour, feindre la familiarité, offrir la célébrité, présenter des gestes inappropriés comme n'étant qu'un jeu ou un accident, les offres d'emploi, exercer une autorité, proférer des menaces, briser les règles).

## Domaine F : Les communautés saines

---

### Les connexions communautaires

- EPS.5.F.1 Identifie des iniquités** (p. ex. eau propre, accès aux soins de santé, aliments nutritifs, environnement sûr, etc.) **dans diverses communautés du Manitoba par rapport à l'article 24 de la Convention relative aux droits de l'enfant : le droit d'un environnement sain et sécuritaire; et défend une cause de son choix.**
- EPS.5.F.2 Promeut des stratégies de sécurité entre pairs pour les situations impliquant les piscines, les eaux libres, les cours d'eau, la glace et les bateaux.**

### La santé environnementale

- EPS.5.F.3 Identifie une préoccupation environnementale locale qui affecte la santé** (p. ex. qualité de l'eau, pollution, qualité de l'air, pesticides, chaleur extrême, OGM, toxicité des produits, surpêche, surchasse, érosion par le mercure, inondations par débordement, changement climatique, etc.); **et contribue à la communauté en vue d'une société plus équitable.**

## 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.