

GUIDE À L'INTENTION DES PARENTS SUR LE PROGRAMME-CADRE D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ

Le programme-cadre d'éducation physique et santé favorise chez les élèves l'acquisition des connaissances et des compétences dont ils ont besoin pour faire des choix sains et sécuritaires à la maison, à l'école et dans leur communauté, et pour développer des habitudes de vie saines et un mode de vie actif qui contribueront à leur bien-être physique et mental tout au long de leur vie.

Le programme-cadre comprend **trois domaines** d'étude interreliés : **vie active, compétence motrice** et **vie saine, qui inclut l'éducation sexuelle**. Les apprentissages liés aux **habiletés de vie** s'intègrent à ces trois domaines. Le programme-cadre aide les élèves à développer les compétences et les connaissances nécessaires pour :



se comprendre et comprendre les autres



utiliser leur pensée critique et faire des choix sains et les promouvoir chez les autres



établir et entretenir des relations saines



se sentir en sécurité sur le plan physique et émotionnel



être actifs et s'épanouir, la vie durant

FAVORISER L'APPRENTISSAGE DES ENFANTS À LA MAISON

Les parents et l'école ont tous deux un rôle important à jouer dans l'apprentissage et le bien-être des enfants. Voici quelques exemples de ce que vous pouvez faire en tant que parent :

- Établissez des habitudes qui vont assurer à votre enfant au moins 10 heures de sommeil la plupart du temps pour l'aider à grandir et à se développer sainement.
- Encouragez les jeux qui font bouger votre enfant et limitez le temps passé devant un écran.
- Adoptez une bonne hygiène buccale : brossez-vous les dents en même temps que votre enfant.

LE SAVIEZ-VOUS?

- Le *Guide alimentaire canadien* peut être consulté en français et en anglais et dans 10 autres langues : l'arabe, le chinois, le farsi (persan), le coréen, le pendjabi, le russe, l'espagnol, le tagalog, le tamoul et l'ourdou. Le *Guide alimentaire canadien – Premières Nations, Inuit et Métis* existe en inuktitut, en ojibwé, en cri des plaines et en cri des bois. (**Santé Canada**)
- Bâtir l'estime de soi chez l'enfant l'aide à s'accepter et à respecter les autres. Renforcer l'estime de soi est un élément essentiel pour prévenir l'intimidation. (www.bienetrealecole.ca)

Des renseignements et des documents d'information supplémentaires, dont les guides sur le volet **Développement et santé sexuelle (éducation sexuelle)**, sont disponibles dans plusieurs langues. Visitez le site Ontario.ca/EPS.

QU'APPRENDRA VOTRE ENFANT EN 2^e ANNÉE?

Habiletés de vie

Le programme-cadre vise à enseigner aux élèves la connaissance de soi, la résilience face aux changements et aux défis, la communication et l'interaction saines avec les autres et la pensée critique et créative. Les élèves apprennent par exemple :

- à essayer différentes façons de réagir aux taquineries : s'éloigner, demander à la personne d'arrêter ou obtenir l'aide d'un adulte;
- à réfléchir à ce dont ils ont besoin pour jouer dehors, en fonction de la température.

Vie active

La participation à des activités physiques crée chez les élèves les fondements d'un mode de vie actif et sain qui durera toute leur vie et leur fait découvrir pourquoi c'est amusant de faire des activités. Les élèves apprennent :

- à intégrer l'activité physique dans leur quotidien (p. ex., des jeux en équipe ou le saut à la corde) et comprendre pourquoi il est important de faire de l'exercice régulièrement;
- à comprendre l'importance de l'activité physique quotidienne pour leur cœur et leurs poumons; à se fixer des buts et à mesurer le degré d'intensité de l'exercice physique (p. ex., à faire attention à leurs battements de cœur);
- à veiller à leur sécurité et à celle des autres, en particulier celle des élèves qui ont une condition médicale.

Compétence motrice

Les élèves pratiquent et développent leurs habiletés motrices par le jeu et l'exploration et bâtissent ainsi leur confiance dans leurs habiletés physiques. Les élèves apprennent :

- à se déplacer de différentes manières, de façon sécuritaire, en ayant conscience de leur espace personnel et de celui des autres, à se tenir en équilibre, à sauter et à atterrir dans différentes positions et à manipuler divers objets (p. ex., lancer, attraper, donner un coup de pied, arrêter, intercepter);
- à comprendre les éléments de base des jeux, comme la notion de franc-jeu, les règles et l'équipement et les moyens simples à appliquer pour améliorer leurs possibilités de réussite.

Vie saine (comprend l'éducation sexuelle)

Les élèves réfléchissent aux liens entre leur santé et le monde dans lequel ils vivent, et apprennent à utiliser les renseignements sur la santé pour faire des choix qui contribuent à leur santé et à leur bien-être. Les élèves apprennent :

- à respecter les autres (p. ex., en apprenant à écouter et à interpréter le langage corporel), et à s'affirmer;
- à aider leur corps à rester en santé au fur et à mesure qu'ils grandissent et se développent;
- à adopter des comportements sécuritaires à la maison (p. ex., établir un plan d'évacuation en cas d'incendie) et à l'extérieur (p. ex., protection contre le soleil, sécurité en autobus scolaire); à reconnaître les effets des allergies les plus courantes et à respecter les consignes relatives à la prise de médicaments;
- à prendre soin de leur santé (p. ex., faire de l'exercice, dormir suffisamment) ou à se rétablir après une maladie;
- à faire attention à l'hygiène de leur bouche et de leurs dents;
- à faire des choix alimentaires basés sur le *Guide alimentaire canadien* en fonction de la valeur nutritive des aliments et de certaines contraintes (p. ex., les aliments qui se trouvent à la maison).