

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 :

- Vérifiez que votre enfant porte un casque bien ajusté lorsqu'il fait des activités comme du vélo, du patin ou qu'il va glisser sur la neige.
- Montrez à votre enfant que le respect et l'inclusion sont des valeurs qui vous sont chères, en étant ouvert aux autres cultures, religions et structures familiales.
- Encouragez votre enfant à réfléchir aux effets que ses actions peuvent avoir sur les autres.

LE SAVIEZ-VOUS?

- Les jeunes s'épanouissent dans un environnement bienveillant où ils se sentent les bienvenus, respectés et en sécurité. Les élèves qui établissent des liens avec leurs enseignants et leurs camarades et qui éprouvent un sentiment d'appartenance à l'école sont davantage motivés à apprendre. (**Early School Leavers: Understanding the lived reality of disengagement from secondary school – Final Report, Hospital for Sick Children, ministère de l'Éducation de l'Ontario**, 2005)
- Les enfants apprennent très jeunes que tout le monde ne pense pas nécessairement comme eux (p. ex., qu'on peut avoir des croyances ou des désirs différents des leurs). (**D'un stade à l'autre : une ressource sur le développement des jeunes**, 2012)

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 3^e ANNÉE?

Habilités 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 décrire ce qui rend chaque personne unique;
- à se fixer comme objectif l'acquisition d'une nouvelle habileté, en adoptant l'attitude « oui, je suis capable ».

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 accorder une place importante à l'activité physique dans leur quotidien (p. ex., jouer avec des cerceaux, grimper sur des équipements de terrain de jeux);
- à comprendre l'effet bénéfique de la pratique quotidienne d'une activité physique, à être conscient du degré d'intensité de l'exercice et à se fixer leurs propres objectifs de mise en forme;
- à veiller à leur sécurité et à celle des autres et à réagir de façon adéquate en cas d'accident ou de blessure.

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 et intercepter) de plusieurs façons (à différentes distances et hauteurs, en utilisant différentes parties du corps);
- 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 prendre conscience de ce qu'est une relation saine et les facteurs qui peuvent influencer la croissance physique et émotionnelle, c'est-à-dire comprendre qu'il y a des similarités et des différences, et les respecter (p. ex., les habiletés et les talents, la forme et la grosseur du corps, les croyances religieuses et les origines culturelles et ethniques, les structures familiales y compris les familles monoparentales et celles dont les parents sont du même sexe);
- à expliquer la différence entre la violence dans la vie réelle et la violence fictive (p. ex., la violence dans les jeux vidéo) et leurs conséquences respectives;
- à décrire les comportements qui risquent de créer des dépendances (p. ex., passer trop de temps devant l'ordinateur ou la télévision);
- à comprendre des stratégies à adopter pour être en sécurité à la maison, dans leur communauté, à l'extérieur et en ligne;
- à identifier d'où viennent les différents aliments qu'ils mangent et leur valeur nutritive ainsi que les conséquences de leurs choix alimentaires d'une part sur la santé de leurs dents et de leur corps en général et d'autre part sur l'environnement (p. ex., comparaison de la valeur nutritive d'une pomme et d'une compote de pommes en conserve et de leur effet respectif sur l'environnement);
- à expliquer les caractéristiques des aliments locaux et des aliments importés.