

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 :

- Encouragez votre enfant à renforcer sa confiance en soi en essayant de nouvelles activités physiques et en découvrant ce qu'il est capable de faire.
- Discutez avec votre enfant des différentes formes d'intimidation et des façons d'y réagir (p. ex., parler à une personne de confiance). Voir **L'intimidation : Essayons d'y mettre un terme** (publication affichée dans plusieurs langues sur le site Web du gouvernement de l'Ontario)
- Développez des habitudes alimentaires saines en planifiant les repas avec votre enfant et en vous mettant à table ensemble.

LE SAVIEZ-VOUS?

- La puberté commence à un âge différent selon les enfants, mais tend aujourd'hui à se produire plus tôt que par le passé. Chez certains enfants, elle peut survenir dès l'âge de 8 ou 9 ans. (**Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing**, 2007, Hospital for Sick Kids, www.aboutkidshealth.ca/fr/)
- Les enfants dont les parents fument sont presque deux fois plus susceptibles de fumer que les enfants de parents non fumeurs. Plus un jeune commence à fumer tôt, plus il est susceptible de devenir dépendant. (**Société canadienne du cancer**, 2015)

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 4^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 encourager leurs camarades lorsqu'ils jouent ensemble à des jeux actifs;
- à aider les personnes qui se font intimider, que ce soit en personne ou en ligne.

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 faire de l'exercice au quotidien (p. ex., danser ou suivre un parcours en fauteuil roulant) et à déterminer ce qui les motive à participer;
- à voir que leur choix d'activité physique et le degré d'intensité de leur participation ont une influence sur leur santé physique, à mesure qu'ils se fixent des objectifs de mise en forme;
- à veiller à leur sécurité et à celle des autres, à prendre des précautions pour éviter les accidents et à réagir de façon adéquate en cas de blessure.

Compétence motrice

Les élèves pratiquent et développent leurs habiletés motrices par l'exploration et l'expérience d'une variété d'activités et bâtissent ainsi leur confiance dans leurs habiletés physiques. Les élèves apprennent :

- à bouger de différentes façons, seuls ou avec d'autres élèves, et en utilisant différents équipements (p. ex., atterrir en faisant preuve de contrôle, viser une cible, se déplacer en tenant un objet);
- à comprendre les éléments de base des jeux, comme la notion de franc-jeu, les règles et l'équipement, les divers moyens de regrouper les jeux et les activités dans des catégories 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 décrire les changements physiques qui surviennent à la puberté, l'hygiène personnelle et l'effet que la puberté peut avoir sur les sentiments et les relations;
- à décrire l'intimidation, la violence et l'utilisation sécuritaire des technologies;
- à évaluer les décisions à prendre dans diverses situations, en identifiant les dangers et les risques potentiels (p. ex., choisir un chemin sûr pour se rendre à l'école, vérifier la liste des ingrédients pour éviter une réaction allergique);
- à expliquer les effets du tabac sur la santé, y compris ceux de la fumée secondaire ainsi que les facteurs qui peuvent influencer une personne à fumer;
- à reconnaître les nutriments principaux et à se fixer des objectifs pour une alimentation saine en se servant du *Guide alimentaire canadien* (p. ex., taille des portions, groupes alimentaires);
- à faire des choix alimentaires sains dans différents contextes (p. ex., dans un aréna, un centre récréatif).