

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 :

- Discutez en famille de différentes situations d'urgence ou potentiellement dangereuses et voyez comment vous pourriez y réagir.
- Lisez avec votre enfant les renseignements nutritionnels sur les étiquettes des aliments pour lui apprendre à faire des choix alimentaires sains.
- Trouvez avec votre enfant une activité physique qui lui plaît. L'exercice physique aide à gérer le stress, qui est parfois attribuable aux changements qui se produisent à la puberté.

LE SAVIEZ-VOUS?

- Les habitudes alimentaires saines durant l'enfance et l'adolescence favorisent la santé, la croissance et le développement intellectuel optimaux. (**Centers for Disease Control and Prevention**, 1996)
- Dans un sondage réalisé en 2015, près de 33 % des élèves de 5^e année ont déclaré avoir un compte Facebook, même si l'âge légal est de 13 ans. (**HabiloMédias**)

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 5^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 observer l'effet de l'activité physique sur eux, en particulier lorsqu'ils sont stressés;
- à dire « non » de différentes façons s'ils subissent des pressions de la part de leurs pairs pour consommer de l'alcool ou du tabac.

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., jouer à des versions modifiées de sports populaires comme une version du soccer utilisant trois buts, faire de la course de fond) et à déterminer ce qui les motive à participer;
- à connaître les bienfaits de différents types d'activités sur le cœur, les muscles, la souplesse et l'endurance, au fur et à mesure qu'ils améliorent leur performance et suivent un plan personnel d'entraînement;
- à agir en veillant à leur sécurité et à celle des autres et, lorsqu'ils sont actifs à l'extérieur, à réduire les risques liés aux facteurs environnementaux (p. ex., s'habiller de façon adaptée à la météo, boire suffisamment d'eau).

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., danser en variant le rythme et en utilisant différentes positions, lancer un objet en continuant le mouvement du bras après avoir lâché l'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 expliquer le système reproducteur et les changements corporels qui se produisent durant la puberté;
- à décrire les changements émotifs et le stress qui peuvent accompagner la puberté, et les méthodes pour gérer leur stress et améliorer leur santé mentale;
- à identifier les effets que peuvent avoir les actions (en personne ou en ligne) sur l'image de soi, sur ce que les autres peuvent ressentir et sur la réputation;
- à comprendre les différentes stratégies à utiliser dans des situations dangereuses (p. ex., être attentif à son environnement et au langage corporel des autres), et la marche à suivre pour obtenir de l'aide en cas d'urgence;
- à décrire les raisons qui peuvent mener une personne à consommer de l'alcool, les effets de la consommation d'alcool et les façons d'exprimer son refus, malgré la pression de ses pairs, de faire quelque chose pouvant mener à une dépendance ou pouvant être dangereux (p. ex., s'exprimer clairement et fermement);
- à se servir de l'information fournie sur les étiquettes des aliments (y compris le tableau des valeurs nutritives) et à décrire l'influence des médias sur les choix alimentaires.