

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 avec votre enfant des cas où il peut essayer de résoudre des problèmes seul et des cas où il doit demander l'aide d'un parent ou d'un adulte de confiance. Voir la **Fiche-info pour les parents : Se familiariser avec la question de la santé mentale**
- Aidez votre enfant à reconnaître les stéréotypes, les préjugés et la discrimination sous toutes leurs formes.
- Essayez une nouvelle activité physique en famille : une partie de badminton ou une randonnée en forêt sur un sentier inexploré.

LE SAVIEZ-VOUS?

- Parmi les élèves de la 7^e à la 12^e année, 18,5 % déclarent avoir reçu, acheté ou s'être fait proposer de la drogue à l'école. Lorsqu'on met en garde les élèves contre les drogues et leurs effets, cela peut les aider à prendre des décisions saines (**Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario, Centre de toxicomanie et de santé mentale**, 2013).
- C'est durant l'enfance ou l'adolescence que se déclarent 70 % des troubles de santé mentale. (**Centre de toxicomanie et de santé mentale**, 2015).
- Puisque les enfants et les jeunes passent plus de six heures par jour et plus de 190 jours par année à l'école, ce qui se produit à l'école peut exercer une grande influence sur leur bien-être. L'école peut être un acteur clé dans la promotion de la santé mentale et la capacité de résilience des élèves. (**Vers un juste équilibre – Pour promouvoir la santé mentale et le bien-être des élèves – Guide du personnel scolaire, ministère de l'Éducation de l'Ontario**, 2013)

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 6^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 respecter et à encourager l'inclusion de tous pendant les activités en groupes;
- à comprendre la façon dont la perception de son image corporelle peut avoir une influence négative sur son concept de soi.

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., la danse traditionnelle, la natation) et à déterminer ce qui les motive à participer;
- à connaître les bienfaits 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 à comprendre les façons de traiter des blessures mineures (p. ex., nettoyer une coupure).

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 en dans leurs habiletés physiques. Les élèves apprennent :

- à bouger de façon contrôlée seuls ou avec d'autres élèves, et en utilisant différents équipements (p. ex., se déplacer avec fluidité d'une position de yoga à une autre, frapper la balle plus fort au baseball pour non-voyants afin de l'envoyer plus loin);
- 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 identifier les facteurs qui influent sur le développement du concept de soi et de la capacité à définir son identité;
- à faire des choix dans ses relations tout en faisant preuve de respect pour soi-même et pour les autres;
- à évaluer les effets que peuvent avoir sur une personne les changements physiques, sociaux et émotionnels propres à l'adolescence ainsi que les stéréotypes, et à comprendre qu'en reconnaissant ces effets, ils renforcent l'importance de se respecter et de respecter les autres;
- à décrire les facteurs qui peuvent mener les gens à consommer des substances comme l'alcool, le tabac et le cannabis (p. ex., la curiosité, la pression des pairs), les effets de ces drogues et d'autres substances dangereuses sur l'organisme, et comment trouver des ressources pour combattre la dépendance;
- à démontrer un comportement sécuritaire lorsqu'ils prennent soin d'eux-mêmes et des autres (p. ex., penser à un endroit sécuritaire pour promener le chien);
- à expliquer les facteurs qui influencent les habitudes et les choix alimentaires et la façon d'utiliser cette information pour choisir une alimentation saine et un mode de vie actif.