

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 dès un jeune âge des différences entre les relations saines et malsaines et des façons de les reconnaître.
- Parlez régulièrement avec votre enfant de la protection de ses renseignements personnels et de sa vie privée en ligne. Voir la **Fiche-info pour les parents : Sécurité en ligne et sextage**.
- Cherchez un équilibre entre le temps que votre enfant passe devant l'écran et celui où il est actif. Adoptez des habitudes saines qui favorisent l'exercice physique.

LE SAVIEZ-VOUS?

- Jeunesse, J'écoute (1 800 668-6868) est un organisme qui offre aux jeunes, par téléphone et en ligne, 24 heures sur 24, des services bilingues et confidentiels de consultation, de renseignements et d'orientation. Ses services sont utilisés plus de 500 000 fois par an. (www.jeunessejecoute.ca)
- L'information sur le développement et la santé sexuelle n'entraîne pas d'augmentation de l'activité sexuelle et peut en fait la diminuer ou la retarder. (**Sex Information and Education Council of Canada, Éducation en matière de santé sexuelle à l'école : Foire aux questions**, 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 7^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 se servir de différentes techniques de résolution de problèmes et à mettre à l'essai diverses stratégies durant des jeux d'équipe;
- à être attentifs à leur santé physique, émotionnelle et mentale.

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 participer à un éventail d'activités physiques au quotidien (p. ex., faire du yoga, jouer à un jeu de boules en fauteuil roulant) et à déterminer ce qui les motive à participer;
- à concevoir un plan personnel d'entraînement et à se fixer des objectifs personnels en tenant compte des différents facteurs qui influent sur leur conditionnement physique (p. ex., l'alimentation, la santé mentale, l'hérédité, la fréquence et l'intensité des activités pratiquées);
- à agir en veillant à leur sécurité et à celle des autres et à se tenir prêt à réagir en cas de danger lors d'activités à l'extérieur.

Compétence motrice

Les élèves continuent de pratiquer et de développer leurs habiletés motrices en participant à une grande variété d'activités et bâtissent ainsi leur confiance dans leurs habiletés physiques. Les élèves apprennent :

- à prendre conscience des différentes étapes d'un mouvement (préparation, exécution et suivi) et à utiliser cette connaissance pour faire des mouvements plus complexes (p. ex., exécuter des manœuvres et des feintes pour déjouer un adversaire, envoyer un ballon de volleyball au-dessus du filet hors de portée des adversaires);
- à comprendre le regroupement des jeux et des sports en catégories et à utiliser des stratégies pour améliorer leurs possibilités de réussite dans différentes activités.

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 les changements dans les relations interpersonnelles qui se produisent à la puberté, et les facteurs physiques, émotionnels, sociaux et psychologiques qui ont une influence sur les décisions en matière de santé sexuelle;
- à comprendre qu'il est important dans une relation de communiquer clairement au sujet du consentement, et des relations sexuelles, et de parler ouvertement des moyens de prévenir les infections transmises sexuellement et les grossesses inattendues (p. ex., retarder la première relation sexuelle);
- à expliquer le lien entre l'image de soi et l'utilisation de certaines substances (p. ex., des pilules amaigrissantes, des stéroïdes);
- à comprendre les conséquences de l'intimidation, du harcèlement et de comportements comme le sextage; l'utilisation sécuritaire des technologies; les façons de prévenir et de résoudre des situations d'intimidation et de harcèlement;
- à prendre conscience du lien entre les problèmes de santé mentale, la consommation de drogues et la dépendance au sens large (p. ex., la cyberdépendance);
- à décrire la façon dont certains facteurs personnels ou externes influencent les choix alimentaires et l'habitude de prendre les repas (p. ex., un horaire chargé, des allergies alimentaires, le budget);
- à faire attention aux effets de différents aliments sur la santé.