



# Mesurer ce qui compte

## Santé

### **Le domaine**

L'éducation à la santé aide les élèves à adopter des modes de vie sains dès leur plus jeune âge et leur donne les compétences et les habiletés d'autorégulation dont ils ont besoin pour prendre des décisions saines et adopter des comportements favorables à la santé.

### **Pourquoi c'est important**

Enseigner aux élèves les habitudes et les habiletés qui constituent les fondements de la santé améliore leurs chances de réussite scolaire. Cet apprentissage entraîne une augmentation de la productivité, une amélioration de l'espérance de vie, une plus grande capacité à faire face aux défis de la vie et peut réduire le risque de maladie chronique et de maladie mentale.

# Compétences en santé

## Capacité de faire des choix sains

### Général

- Les élèves développent un sens de responsabilité personnelle pour leur propre santé et les choix qu'ils font.
- Les élèves développent des relations solides avec ceux et celles qui se préoccupent de leur bien-être (pairs, enseignants et enseignantes, parents et membres de la communauté).

### Activité physique

- Les élèves ont les habiletés motrices et le savoir-faire physiques nécessaires pour pratiquer une gamme d'activités et y prendre plaisir.
- Les élèves comprennent des concepts tels que la conscience du corps et de l'espace, le centre de gravité, les lois du mouvement et de la force.
- Les élèves apprennent à identifier leurs forces et les éléments à améliorer, à établir des objectifs atteignables et réalistes, à suivre et à évaluer leur performance et à élaborer des stratégies pour atteindre les objectifs et surmonter les obstacles.
- Les élèves développent des habiletés et des stratégies pour se concentrer et persévérer.
- Les élèves développent une appréciation des activités physiques et de la bonne forme physique et comprennent la valeur d'être physiquement actif ou active.
- Les élèves apprennent à coopérer avec les autres, à inclure d'autres dans les activités et à développer leur sens de responsabilité et leur capacité d'aider et de respecter les autres.

## Manger et dormir

- Les élèves comprennent l'importance de faire des choix alimentaires sains.
- Les élèves comprennent l'importance du contrôle des impulsions et des stratégies qui les mènent à faire des choix alimentaires sains.
- Les élèves apprennent à identifier les obstacles à faire des choix alimentaires sains et ont des stratégies de résolution de problèmes pour les aider à surmonter ces obstacles.
- Les élèves comprennent l'importance du sommeil, les facteurs qui mettent leur sommeil à risque et comment surmonter ces facteurs.
- Les élèves prennent conscience de leurs besoins en matière de sommeil et de la façon dont leur corps réagit à leurs habitudes de sommeil.

## Sexualité saine

- Les élèves assument leur identité sexuelle et développent un sentiment sain d'estime de soi et de confiance en soi relativement à leur identité sexuelle.
- Les élèves respectent l'identité sexuelle des autres.
- Les élèves comprennent l'importance de relations intimes qui sont affectueuses, respectueuses et non-violentes.
- Les élèves comprennent le rôle des médias sociaux en rapport avec la santé sexuelle et comment se comporter de façon respectueuse et responsable dans ce contexte.
- Les élèves sont en mesure de gérer les risques et de prendre des décisions saines concernant leur sexualité.

## Compréhension et prise en charge de la maladie mentale

- Les élèves comprennent les enjeux en matière de santé mentale et les conséquences potentielles de la stigmatisation.
- Les élèves peuvent identifier un problème naissant de santé mentale en eux-mêmes et chez les autres.
- Les élèves peuvent identifier et gérer leurs émotions.
- Les élèves sont capables et désireux de demander de l'aide pour des problèmes de santé mentale pour eux-mêmes et pour d'autres.
- Les élèves sont en mesure de développer des relations affectueuses et bienveillantes avec leurs pairs, le personnel enseignant et les membres de leur famille et de la communauté.
- Les élèves ont les habiletés d'adaptation, de résolution de problèmes et de résilience pour surmonter des situations stressantes et difficiles.

## Sécurité personnelle et prise de risques appropriée

- Les élèves peuvent évaluer les risques associés aux choix qu'ils font en matière de santé.
- Les élèves sont capables d'identifier les risques sociaux et de développer des stratégies pour résister à la pression des pairs et réagir efficacement aux situations à risque.
- Les élèves ont un fort sentiment d'estime de soi et de confiance pour résister aux pressions extérieures qui les incitent à adopter des comportements à risque.
- Les élèves atténuent les risques potentiels et réduisent les comportements à risques inutiles grâce à leurs relations solides avec ceux et celles qui se préoccupent de leur bien-être (pairs, enseignants et enseignantes, parents et membres de la communauté).

## Santé mentale

Pour un ensemble détaillé de compétences qui soutiennent la santé mentale, veuillez consulter les compétences en matière d'apprentissage socio-affectif.