

Éducation physique et santé

GUIDE D'UTILISATION

VIVRE PLEINEMENT



LA RESSOURCE

*Comment profiter du
texte et des activités
interactives.*

Un guide utilisateur pour la ressource

Vivre pleinement

Texte et activités électroniques pour accompagner le programme cadre en Éducation physique et santé.

L'OPÉCO et les huit conseils scolaires catholiques de langue française de l'Ontario sont fiers de vous offrir "Vivre pleinement"! Ce programme soutient l'apprentissage en Éducation physique et santé dans une perspective catholique.

Vivre pleinement est une ressource complète et ample. Beaucoup de sujets y sont traités et on peut en faire usage en lien avec le programme-cadre EPS ou bien pour répondre à des questions d'élèves en enseignement religieux ou ailleurs. Le présent guide vous aidera à trouver rapidement les unités dont vous avez besoin et vous donnera des pistes pour en maximiser l'usage.

Vivre pleinement est divisé en cinq thèmes à chaque niveau qui, dans leur ensemble, explorent la vie humaine dans la perspective de la foi catholique.

Thème 1: Créés et aimés de Dieu.

Qu'est-ce que cela signifie que d'être humain? Être humain signifie faire partie de la création de Dieu.

Cela veut dire d'aimer et d'être aimé, de vivre en famille, d'avoir des amis, d'être une fille ou un garçon, de faire des choix ou des promesses, d'avoir des émotions, de travailler... Toutes ces expériences en font partie.

En tant que catholiques, nous croyons que Dieu nous crée, nous aime et prend soin de nous. Dieu nous crée uniques, différents les uns des autres. Nous sommes semblables, mais différents. Nous sommes tous dignes de respect.

Thème 2: Vivre en relation

Nous avons besoin les uns des autres. Nous sommes le frère, la soeur, le parent, la tante, l'oncle, l'amie, l'ami de quelqu'un. Ces mots nous décrivent, mais ils parlent surtout de l'importance de nos relations.

Ce thème explore surtout les relations familiales qui forment une communauté d'amour. Nous sommes faits à l'image de Dieu et ainsi notre vocation est d'aimer comme lui.

Voyez quel grand amour nous a
donné le Père pour que nous soyons
appelés enfants de Dieu – et nous
le sommes.

1 Jean 3,1



Nous en apprenons toujours plus
sur nous-mêmes. Nous sommes la
création spéciale de Dieu. Dieu

Thème trois: Créature sexuée - homme ou femme

Le thème trois continue d'explorer le sens de l'être humain. Chaque personne est créée à l'image et à la ressemblance de Dieu. Puisque nous sommes créés dans l'amour, le sens profond de notre vie se trouve dans l'amour, dans nos relations avec les autres. Nous sommes des époux, des membres d'une famille, des amis, des voisins, des membres de communautés... nous sommes aussi sexués.

Dieu nous a créés homme et femme.

L'amour humain englobe tout notre être, incluant le corps, dans sa nature d'homme ou de femme. Dans la vocation du mariage, cet amour s'exprime dans la relation sexuelle entre époux et épouse qui se donnent l'un à l'autre et qui accueillent de nouveaux êtres humains dans leur famille. Idéalement, les enfants construisent leur compréhension initiale du sens de la sexualité dans ce contexte où l'amour entre les époux est à l'image de l'amour de Dieu.

Dans les premières années de Vivre pleinement, le thème trois se centre sur la dimension de procréation de la sexualité: avant la naissance, la naissance et les besoins des nourrissons.

Plus tard, on aborde le développement du corps lors de la puberté, la dimension relationnelle de la sexualité, la fertilité et la chasteté.

Bien sûr, la sexualité n'est pas seulement une question du corps et de la naissance des bébés. C'est surtout la vie des êtres humains qui sont hommes et femmes. Les parents enseignent beaucoup à leurs enfants sur le sens d'être homme ou femme. Ils n'en parlent pas nécessairement beaucoup, mais c'est par leurs actes et leur respect l'un pour l'autre que les enfants apprennent à se sentir garçon ou fille.

Thème quatre: Grandir dans nos engagements
Être humain c'est aussi d'être fidèle à Dieu et aux autres, et d'utiliser avec sagesse le don de notre liberté. Ce thème traite de l'authenticité de notre vie. Nos choix, décisions et promesses créent et parlent de la personne que nous sommes. Sommes-nous la personne que nous disons être?

L'enfance et l'adolescence sont le moment d'apprendre comment être fidèle, honnête et sage dans les choix.

Dans vivre pleinement, les enfants plus jeunes apprennent le sens d'une promesse et explorent le processus de discernement moral. Les plus vieux voient l'importance de l'engagement, le libre arbitre et la responsabilité personnelle.

Thème cinq: Vivre dans le monde

Chaque personne humaine vit à l'intérieur d'une communauté et est appelée au service de Dieu et des autres. Elle vit dans le monde, en relation avec toute la création. Pour les plus jeunes, le thème cinq présente l'idée du monde qui est notre demeure, dont nous avons la responsabilité. Cela mène à introduire l'interdépendance et le travail humain. Plus tard, on touche aux qualités d'une bonne communauté, l'environnement social, et des enjeux de justice sociale tels que la pauvreté, l'environnement et l'avortement.

Ces concepts sont le fondement de l'attitude chrétienne d'engagement personnel dans le monde et de l'espérance.

1. Créés et aimés par Dieu
2. Vivre en relation
3. Créature sexuée : homme ou femme
4. Grandir dans nos engagements
5. Vivre dans le monde



REGARD SUR LA

SANTÉ MENTALE

Les thèmes présentés dans *Vivre pleinement* sont importants; ils permettent aux élèves de réfléchir sur leur réalité humaine et de développer un concept de soi et un processus de discernement ajustés. Cependant, ces thèmes peuvent aussi éveiller des malaises et des questions qui requièrent une attention particulière.

Vivre pleinement aborde les thèmes de la famille, des relations interpersonnelles, des émotions, de l'intimidation, de la sexualité, des changements liés à la croissance et bien d'autres sujets qui peuvent être délicats.

Le fait de parler de ces thèmes en salle de classe peut susciter des questions d'ordre existentiel ou des remises en question de l'expérience vécue de certains élèves. La grande diversité des situations familiales, l'intimidation et des questionnements sur la sexualité peuvent surgir.

Dans certains cas, l'apprentissage du vocabulaire lié au corps peut aussi entraîner des prises de conscience et/ou des dénonciations d'abus.

Il est important de travailler de pair avec l'équipe de santé mentale de votre école ou conseil afin d'offrir tout le soutien nécessaire aux élèves qui en auraient besoin. Le bien-être et la sécurité de nos élèves est la priorité. Toute préoccupation doit être prise au sérieux.

Ces questions et thèmes comportent aussi des éléments spirituels. Pour cela, vous pouvez consulter les animatrices et animateurs spirituels de votre école et les conseillers pédagogiques en enseignement religieux et construction identitaire de votre conseil.



Éléments interactifs

Afin d'appuyer les contenus d'apprentissages de la section Vie saine du programme cadre en Éducation physique et santé, la ressource *Vivre pleinement* propose des éléments interactifs à même le texte du livre électronique. Toutes les images peuvent être agrandies; les vidéos, jeux et activités se trouvent sur les pages identifiées dans les tableaux de correspondance à la fin de ce document.

Consultez la légende ci-dessous pour identifier les éléments interactifs dans le texte:



Image à agrandir



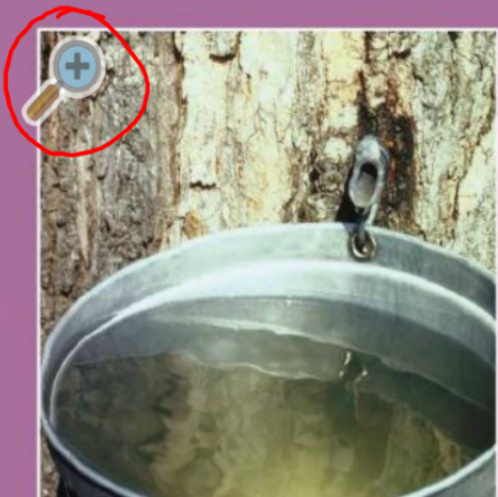
Vidéo



Activité interactive



Regarde les dons de la terre. Dieu nous a donné les choses dont nous avons besoin.



Vivre pleinement et le programme cadre en EPS

Les pages qui suivent contiennent les correspondances entre les attentes du programme cadre et les ressources de l'élève et de l'enseignant Vivre pleinement. Regardez attentivement le niveau associé à la ressource, car il ne correspond pas toujours au niveau de l'apprentissage. Par exemple, un contenu en troisième année peut être traité dans la ressource de cinquième année. Utilisez votre discrétion en proposant des contenus de niveaux supérieurs aux élèves plus jeunes.

Le guide de l'enseignant a été conçu pour le programme cadre *Religion and Family Life* en anglais. Cette ressource peut donc être utile pour vous inspirer dans la préparation de vos leçons, mais il vous faudra adapter le contenu au contexte de votre cours d'éducation physique et santé.

Première année

Alimentation

- C1.1 Besoin de se nourrir
- C2.1 Groupes alimentaires
- C2.2 Signes de la faim
- C4.1 Prendre soin de son corps
parce qu'il est la création de Dieu
et le Temple de l'Esprit

Guide de l'enseignant

- Première année:
- C4.1 pp. 45-46
- C4.1 p. 48

Ressource de l'élève

- Première année:
- C4.1 pp. 6-9



Sécurité

- C1.2 Pratiques sécuritaires - sécurité personnelle
- C2.3 Relations de bienveillance et de malveillance
- C3.1 Sources de danger au domicile

Guide de l'enseignant

- Première année:
- C4.1 pp. 45-46

Ressource de l'élève

- Première année:
- C4.1 pp. 6-9



Consommation, dépendance et comportements associés

- C3.2 Habitudes, comportements sains
- C4.2 Respecter son corps parce qu'il est
un don de Dieu

Guide de l'enseignant

- Première année:
- C4.2 p. 47
- Deuxième année:
- pp. 135-137

Ressource de l'élève

- Deuxième année:
- C4.2 pp. 46-51



Développement et santé sexuelle

- C1.3 Parties du corps
- C1.4 Sens et fonctions
- C4.3 Définition chrétienne de la sexualité
- C4.5 La sexualité est un don de Dieu

Guide de l'enseignant

- Première année:
- C4.3 pp. 97-98
- C4.3 p. 101
- Cinquième année:
- C1.3-C1.4 pp. 142-152

Ressource de l'élève

- Deuxième année:
- C4.3 pp. 37-45
- Cinquième année:
- C1.3-C1.4 pp. 60-67

Vivre pleinement et le programme cadre en EPS

Deuxième année

Alimentation

C2.1 Valeur nutritionnelle et croissance saine
C2.2 Choix de nourriture saine
C4.1 Prendre soin de son corps parce qu'il est
la création de Dieu et le Temple de l'Esprit
C4.2 Les ressources naturelles de la Terre;
dons de Dieu.

Guide de l'enseignant

Deuxième année:
C4.1 pp. 135-138
C4.2 pp. 169-178

Ressource de l'élève

Deuxième année:
C4.1 pp. 46-51
C4.2 pp. 58-63



Sécurité

C1.1 Pratiques sécuritaires - sécurité personnelle
C1.2 Allergies alimentaires
C2.3 Relations - comportements à adopter
C3.1 Relations avec les autres
C4.3 Valeur du respect envers les autres et
envers la Terre

Guide de l'enseignant

Ressource de l'élève



Consommation, dépendance et comportements associés

C1.3 Médicaments sur ordonnance
et sans ordonnance
C3.2 Méthodes alternatives saines
C4.4 Respecter son corps parce qu'il est
un don de Dieu

Guide de l'enseignant

Ressource de l'élève



Développement et santé sexuelle

C1.4 Stades de développement
C2.4 Hygiène dentaire
C4.5 Définition chrétienne de la sexualité
C4.6 Je suis une personne unique créée par Dieu

Guide de l'enseignant

Deuxième année:
C4.5-C4.6 pp. 135-138
pp. 38-43

Ressource de l'élève

Deuxième année:
pp. 46-51
pp. 4.7

Vivre pleinement et le programme cadre en EPS

Troisième année

Alimentation

- C1.1 Provenance des aliments
- C2.1 Alimentation, hygiène buccodentaire
- C3.1 Aliments locaux, aliments importés
- C4.1 Prendre soin de son corps parce qu'il est la création de Dieu et le Temple de l'Esprit

Guide de l'enseignant

Ressource de l'élève



Sécurité

- C2.2 Lignes directrices de pratiques sécuritaires
- C3.2 Violence fictive et réelle

Guide de l'enseignant

Ressource de l'élève



Consommation, dépendance et comportements associés

- C1.2 Conséquences de l'usage abusif
- C2.3 Prise de décision - consommation et dépendance
- C4.2 Respecter son corps parce qu'il est un don de Dieu

Guide de l'enseignant

Ressource de l'élève

Quatrième année:
C4.2 pp. 38-44

Quatrième année:
C4.2 pp. 2-6



Développement et santé sexuelle

- C1.3 Relations saines
- C1.4 Développement physique et émotionnel
- C3.3 Différences visibles et invisibles, respect
- C4.3 Vivre l'amour de Dieu à travers des relations saines et inclusives
- C4.4 Respecter les différences à la manière de Jésus
- C4.5 Utiliser la démarche de discernement moral pour éclairer ses décisions

Guide de l'enseignant

Ressource de l'élève

Quatrième année:
C1.4 pp. 54-55; 57-60
Cinquième année:
C1.4-C3.3 pp. 142-148

Quatrième année:
C1.4 pp. 9-19;
pp. 57-62

Vivre pleinement et le programme cadre en EPS

Quatrième année

Alimentation

- C1.1 Nutriments
- C2.1 Choix et habitudes alimentaires
- C3.1 Choix alimentaires - contextes variés
- C4.1 Prendre soin de son corps parce qu'il est
la création de Dieu et le Temple de l'Esprit

Guide de l'enseignant

Ressource de l'élève



Sécurité

- C1.2 Utilisation sécuritaire de la technologie
- C1.3 Types d'intimidation
- C2.2 Sécurité - situations variées
- C4.2 Démontrer le respect de soi et des autres
- C4.3 Utiliser la démarche de discernement moral
pour éclairer ses décisions

Guide de l'enseignant

Ressource de l'élève

Sixième année:
C1.3-C1.2-C4.2 pp. 58-63

Sixième année:
C1.3-C1.2-C4.2 pp. 21-26



Consommation, dépendance et comportements associés

- C1.4 Tabac - effets
- C2.3 Consommation de tabac - comportements et
stratégies
- C3.2 Fumer - effets
- C4.4 Respecter son corps parce qu'il est
un don de Dieu

Guide de l'enseignant

Ressource de l'élève

Quatrième année:
C4.4 pp. 39-44

Quatrième année:
C4.4 pp 2-6



Développement et santé sexuelle

- C1.5 Puberté - changements physiques,
émotionnels et sociaux
- C2.4 Puberté - hygiène personnelle
- C4.5 Exprimer son appréciation des changements
vécus à la puberté et apprécier les différences
à la manière de Jésus

Guide de l'enseignant

Ressource de l'élève

Cinquième année:
C1.5-C4.5 pp. 153-162
C1.5 Annexe E, pp. 260-
273
Sixième année:
C1.5-C4.5 pp. 154-162

Cinquième année:
C1.5-C4.5 pp. 68-77
Sixième année:
C1.5-C4.5 pp. 81-86

Vivre pleinement et le programme cadre en EPS

Cinquième année

Alimentation

Guide de l'enseignant

Ressource de l'élève

C2.1 Valeur nutritionnelle

C3.1 Choix alimentaires - influence des médias

C4.1 Prendre soin de son corps parce qu'il est
la création de Dieu et le Temple de l'Esprit



Sécurité

Guide de l'enseignant

Ressource de l'élève

C1.1 Personne et organismes d'assistance

C2.2 Sécurité personnelle - relations appropriées

C3.2 Concept de soi

C4.2 Respect de soi et d'autrui

Sixième année:

C3.2-C4.2 pp. 197-205

Sixième année:

C3.2-C4.2 pp. 106-111



Consommation, dépendance et comportements associés

Guide de l'enseignant

Ressource de l'élève

C1.2 Alcool - effets et facteurs

C2.3 Consommation d'alcool - comportements et
stratégies

C3.3 Facteurs - consommation ou non de l'alcool

C4.4 Respecter son corps parce qu'il est
un don de Dieu



Développement et santé sexuelle

Guide de l'enseignant

Ressource de l'élève

C1.3 Appareil reproducteur

C1.4 Cycle menstruel et spermatogenèse

C2.4 Puberté - stress émotionnel et interpersonnel

C4.4 L'élève est plus qu'un corps; il est un corps et
un esprit

Sixième année:

C1.3-C1.4 pp. 135-144

Sixième année:

C1.3-C1.4 pp. 57-70

Vivre pleinement et le programme cadre en EPS

Sixième année

Alimentation

- C2.1 Alimentation - facteurs d'influence
- C2.2 Signes de la faim, de soif et de satiété
- C3.1 Interaction - alimentation saine et vie active
- C4.1 Prendre soin de son corps parce qu'il est
la création de Dieu et le Temple de l'Esprit

Guide de l'enseignant

Ressource de l'élève



Sécurité

- C2.3 Stratégies - interactions sociales, conflits
- C3.2 Responsabilités, risques pour soi et les autres
- C4.2 Utiliser la démarche de discernement moral
pour régler des conflits

Guide de l'enseignant

Septième année:
C2.3-C4.2 pp. 117-133

Ressource de l'élève

Septième année:
C2.3-C4.2 pp. 60-70



Consommation, dépendance et comportements associés

- C1.1 Effets - cannabis, drogues, substances toxiques
- C1.2 Ressources - toxicomanie, comportements
abusifs
- C2.4 Stratégies - Substances nocives
- C4.3 Respecter son corps parce qu'il est
un don de Dieu

Guide de l'enseignant

Ressource de l'élève



Développement et santé sexuelle

- C1.3 Appareil reproducteur
- C1.4 Cycle menstruel et spermatogenèse
- C2.4 Puberté - stress émotionnel et interpersonnel
- C4.4 L'élève est plus qu'un corps; il est un corps et
un esprit

Guide de l'enseignant

Septième année:
C1.3-C2.5 pp. 75-99
Sixième année:
C2.5-C4.4 pp. 90-118

Ressource de l'élève

Septième année:
C1.3-C2.5 pp. 28-43
Sixième année:
C2.5-C4.4 pp. 42-56

Vivre pleinement et le programme cadre en EPS

Septième année

Alimentation

- C2.1 Choix alimentaires - problèmes de santé
- C3.1 Choix alimentaires - alimentation saine

Guide de l'enseignant

Ressource de l'élève



Sécurité

- C1.1 Technologie - avantages et mesures de sécurité
- C2.2 Intimidation
- C4.1 Valeur du respect et de l'empathie envers les autres

Guide de l'enseignant

Ressource de l'élève



Consommation, dépendance et comportements associés

- C1.2 Ressources - santé mentale, toxicomanie
- C2.3 Image corporelle - consommation de substances nocives
- C3.2 Conséquences - abus de substances et comportements de dépendance
- C4.2 Prendre soin de son corps parce qu'il est la création de Dieu et le Temple de l'Esprit

Guide de l'enseignant

Ressource de l'élève

Septième année:
C2.3-C4.2 pp. 166-169

Septième année:
C2.3-C4.2 pp. 89-92



Développement et santé sexuelle

- C1.3 Retarder le début des activités sexuelles
- C1.4 Infections transmises sexuellement (ITS)
- C1.5 Prévention - ITS et grossesse
- C2.4 Santé sexuelle - prise de décision
- C3.3 Puberté et relations
- C4.3 Définition chrétienne de la sexualité
- C4.4 Les changements physiques et émotionnels (incluant l'attirance envers les personnes du même sexe) à la puberté et les répercussions (masturbation) sur la santé sexuelle et sur les relations interpersonnelles
- C4.5 Abstinence et chasteté

Guide de l'enseignant

Ressource de l'élève

Septième année:
C1.3-C1.4-C2.4-C3.3-C4.3
pp. 141-186
Huitième année:
pp. 135-186

Septième année:
C1.3-C1.4-C2.4-C3.3-C4.3
pp. 71-104
Huitième année:
pp. 61-106

Vivre pleinement et le programme cadre en EPS

Huitième année

Alimentation

- C1.1 Nutriment
- C2.1 Choix alimentaires - problèmes de santé
- C3.1 Promotion - alimentation saine
- C4.1 Prendre soin de son corps parce qu'il est la création de Dieu et le Temple de l'Esprit

Guide de l'enseignant

Ressource de l'élève



Sécurité

- C1.2 Blessures - précautions
- C2.2 Situations - dangers potentiels
- C3.2 Comportements violents - répercussions
- C4.2 Les valeurs de la patience et de la tempérance

Guide de l'enseignant

Ressource de l'élève

Huitième année:
C3.2 p. 114



Consommation, dépendance et comportements associés

- C1.3 Signes précurseurs - comportements de dépendance
- C2.3 Santé mentale - stress

Guide de l'enseignant

Ressource de l'élève



Développement et santé sexuelle

- C1.4 Décision - être sexuellement actif ou non
- C1.5 Image de soi - identité et orientation
- C2.4 Relation intime - protection
- C3.3 Relations - platonique/intime
- C4.3 Définition chrétienne de la sexualité
- C4.4 Enseignement social de l'Église sur les questions sexuelles: contraception, masturbation, relations sexuelles, identité et orientation sexuelles
- C4.5 Abstinence et chasteté

Guide de l'enseignant

Huitième année:
C1.4-C1.5-C2.4-C4.3-C4.4-C4.5 pp. 135-186

Ressource de l'élève

Huitième année:
C1.4-C1.5-C2.4-C4.3-C4.4-C4.5 pp. 61-106