

5. HABITUDES DE VIE SAINES



Tableau synthèse des Habitudes de vie saines

L'élève doit être capable de prendre des décisions éclairées pour maintenir un mode de vie sain, notamment en ce qui concerne les habitudes personnelles liées à la santé, à l'activité physique, à la nutrition, au tabagisme, à l'alcoolisme, à la toxicomanie et à la sexualité.

Lettre	Domaine	Sous-domaines	Indicateurs d'attitudes
Connaissances	A	Habitudes personnelles liées à la santé	L'élève doit : 5.1 Comprendre l'importance des bienfaits qui résultent des saines habitudes de vie, notamment en ce qui concerne la santé physique. 5.2 Comprendre l'importance des décisions quotidiennes dans le maintien d'une bonne santé. 5.3 Comprendre qu'il faut être responsable et fidèle pour entretenir de bonnes relations avec les autres.
	B	Activité physique	
	C	Nutrition	
	D	Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie	
	E	Sexualité	
Habiletés	Application des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales dans le contexte du maintien d'habitudes de vie saines	1. Habitudes personnelles liées à la santé 2. Activité physique 3. Choix pour une alimentation saine 4. Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie 5. Sexualité	

5. Habitudes de vie saines

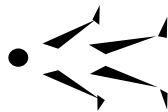


Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 5 — Habitudes de vie saines

		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2
Connaissances	Sous-domaines											
	Domaine A	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Domaine B	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Domaine C	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Domaine D	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Domaine E	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Domaine F	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Domaine G	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Domaine H	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Domaine I	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Habiletés	Sous-domaines											
	Domaine A	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Domaine B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Domaine C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Domaine D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Domaine E	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

☼ éveil acquisition ou développement maintien



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.4.A.1 *L'élève sera apte à :*

Indiquer qu'il est important de prendre régulièrement ses responsabilités en matière d'hygiène (c.-à-d. prendre son bain et sa douche, se laver les cheveux, se laver les mains, se changer, se brosser les dents et faire de l'activité physique).

Suggestions pour l'enseignement

Responsabilités en matière d'hygiène

- Liens curriculaires : revoir avec les élèves les concepts relatifs aux RAS suivants : C.4.4.A.2a (objectifs personnels), C.4.3.A.3, C.4.4.A.3 (résolution de problèmes), C.5.1.A.3 (règles d'hygiène dentaire), C.5.2.A.1 (responsabilités quotidiennes), C.5.3.B.1 (pratique régulière de l'activité physique) pour les aider à comprendre l'importance de leurs responsabilités en matière d'hygiène, notamment pour
 - prendre un bain ou une douche
 - se laver les cheveux
 - se laver les mains
 - se changer
 - se brosser les dents
 - faire de l'activité physique régulièrement
- Demander aux élèves de faire une grille horaire de leurs responsabilités en matière d'hygiène, et de la tenir à jour (p. ex. en cochant une case chaque fois qu'ils ont exercé une responsabilité).



Voir l'annexe 23.

- Faire démontrer par des jeux de rôle, des mimes ou des saynètes l'importance de prendre ses responsabilités en matière d'hygiène pour être en bonne santé (p. ex. un élève démontre comment, à la suite d'une activité physique soutenue, il prend une douche et enfle des vêtements propres et secs). Préparer une présentation médiatique (p. ex. : PowerPoint) sur le sujet.

Suggestions pour l'évaluation

Appréciation : Responsabilités en matière d'hygiène

L'enseignant note sur une échelle d'appréciation si la grille horaire de l'élève contient :

3 : plus de 5 responsabilités

2 : de 3 à 5 responsabilités

1 : moins de 3 responsabilités

RESSOURCES SUGGÉRÉES

« Avez-vous les mains sales? », émission du 16 mars 1997, Montréal, archives de Radio Canada, 1997 :
[<http://radio-canada.ca/tv/decouverte/semaine/970316cs.html>, 16 juin 2001]



5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.4.A.2 L'élève sera apte à :

Indiquer comment on peut prévenir les réactions (p. ex. éviter de faire beaucoup de bruit, ne pas boire d'eau contaminée ni se baigner dedans, ne pas respirer la fumée de cigarette, éviter les plantes et les aliments qui provoquent des réactions allergiques, porter un chapeau, se mettre de la crème solaire) **occasionnées par divers facteurs environnementaux** (p. ex. bruit, eau, soleil, air, plantes).

Suggestions pour l'enseignement

Réactions occasionnées par divers facteurs environnementaux

- Expliquer que l'eau, le soleil, l'air, les plantes et le bruit sont des éléments environnementaux qui peuvent causer des réactions telles que la contamination, les brûlures, les difficultés à respirer (fumée, pollution), l'urticaire, les problèmes d'ouïe et qu'il est important de prendre des précautions pour se protéger contre le risque de réactions. Voir SN : 4-2I.
- Faire effectuer et présenter une recherche sur une ou plusieurs des réactions causées par un ou plusieurs des facteurs environnementaux comme l'air, le soleil, l'eau, les plantes et le bruit.
- À l'aide du modèle de résolution de problèmes (C.4.3.A.3), demander aux élèves, seul ou en équipe, de suggérer des mesures pour contrer ou éliminer les réactions possibles. Faire présenter ce que les élèves ont trouvé.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Réactions occasionnées par divers facteurs environnementaux

L'enseignant note sur une liste de contrôle si les élèves sont capables d'indiquer comment on peut prévenir les réactions occasionnées par :

Facteurs	oui	non
l'eau		
le bruit		
le soleil		
l'air		
les plantes		

Remarques pour l'enseignant

Avertissement : il y a des enfants qui ont des réactions aux aliments (p. ex. réactions aux additifs chimiques) ou des allergies alimentaires (p. ex. réactions aux protéines de certains aliments), dont certaines peuvent être mortelles (noix, arachides, fruits de mer, etc.). Suivre les consignes de l'école et le protocole de traitement prescrit par le médecin, obtenir l'autorisation des parents d'administrer l'épinéphrine (adrénaline) en cas d'urgence et prendre toutes les précautions nécessaires (p. ex. s'assurer qu'il n'y a pas de risque de contamination ou que l'enfant allergique a une trousse d'auto-injection d'épinéphrine non périmée) pour assurer la sécurité des enfants. Pour d'autres renseignements sur le sujet, consulter les ressources suivantes :

- Les divers sites Internet, en particulier *L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres établissements et services pour enfants; L'allergie alimentaire et ses imitateurs; Allergie alimentaire et digestive; L'anaphylaxie : prévention et traitement.*

Remarques pour l'enseignant (suite)

- L'association d'information sur l'allergie et l'asthme :

30, av. Eglinton Ouest

Bureau 750

Mississauga, Ontario L5R 3E7

Téléphone : (905) 712-2242

Télécopieur : (905) 712-2245

- La fondation canadienne Medic Alert :

250 Ferrand Drive

Bureau 301

Don Mills, Ontario M3C 2T9

Téléphone : (416) 696-0267

Télécopieur : (416) 696-0156

- Food Allergy Network (qui a produit une trousse pédagogique et un film vidéo, disponibles seulement en anglais, à l'intention des écoles sur le soin des enfants souffrant d'allergies alimentaires et d'anaphylaxie) :

4744 Holly Avenue

Fairfax, VA. 22030-5647

Téléphone : (703) 691-3179

Télécopieur : (703) 691-2713

Quelques conseils à suivre en cas d'allergies alimentaires :

- être très prudent avec les aliments du même type que celui qui cause l'allergie
- lire les étiquettes des produits alimentaires (et non alimentaires)
- signaler toute allergie alimentaire
- être muni d'une trousse d'épinéphrine (EpiPen) non périmée en cas de réaction grave
- apporter ses propres aliments de la maison lorsqu'il y a une fête
- s'abstenir de toucher ou de goûter les aliments des autres
- se laver les mains
- s'assurer que des mains contaminées (beurre d'arachide) ne touchent pas l'enfant allergique (p. ex. yeux, bouche), sa nourriture, ou les objets qu'il risque de toucher (p. ex. dossier de chaise, poignée de porte)
- être conscient des risques de contamination
- éviter les aliments vendus en vrac, sans emballage (souvent vendus au poids) ou sans étiquette (p. ex. pain dans une boulangerie) pour minimiser les risques de contamination
- informer les parents des cas d'allergies et demander la coopération des parents de l'élève allergique (obtenir leur autorisation d'administrer l'épinéphrine en cas d'urgence, par exemple)
- s'informer sur le sujet : savoir, par exemple, que le terme « protéine végétale hydrolysée » indique la présence d'arachide dans un aliment ou que l'arachide peut entrer dans la composition de nombreux aliments tels que la crème glacée, les boissons, les soupes, la charcuterie et même la bière (pour la faire plus mousser)
- suivre les consignes de l'école et le protocole de traitement prescrit par le médecin en ce qui concerne la sécurité des élèves dans le domaine des allergies alimentaires

RESSOURCES SUGGÉRÉES

« On s'habille », (N° 23), Mine de rien, *vidéocassette*, Valence, Folimage, 1993, (Service de doublage).

Allergie alimentaire et digestive : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/allalime.htm>]



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Sciences de la nature 4^e année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1999, (P.D. 372.35 P964 4e).

L'allergie alimentaire et ses imitateurs : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/allalimm.htm>]

L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres établissements et services pour enfants :
[<http://www.allerg.qc.ca/anaphylecol.html>, 14 nov. 2001]

L'anaphylaxie : prévention et traitement : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/anaphyla.htm>]

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.4.A.3 L'élève sera apte à :

Indiquer la fonction (c.-à-d. mordre et mâcher) **et la structure** (c.-à-d. nombre, noms, parties) **des premières dents et des dents permanentes.**

Suggestions pour l'enseignement

Mes dents

- Expliquer aux élèves que les dents changent au cours de la croissance et que les dents ont des formes et des fonctions différentes.
- Demander aux élèves d'observer leurs dents à l'aide d'un miroir et de noter les éléments suivants : types de dents (incisive, canine, prémolaire, molaire); forme; emplacement exact; dents qui bougent; dents tombées; dents qui poussent.



Voir l'annexe 24.

- Faire placer des illustrations de différents types de dents (prémolaire, incisive, molaire, canine) sur un croquis de la bouche d'un enfant, puis d'un adulte.



Voir l'annexe 25.

Note :

Les parties d'une dent sont : l'émail, l'ivoire, la pulpe, le vaisseau, le nerf.

Un adulte a 32 dents, dont 8 incisives, 4 canines, 8 prémolaires et 12 molaires.



Voir l'annexe 26.

Fonction des dents

- Faire associer certaines dents à certains aliments (p. ex. incisives et canines pour couper et déchirer la viande, molaires pour broyer ou mâcher les céréales). À partir de l'illustration d'une dentition humaine, faire observer la fonction de chaque dent. Comparer avec la dentition d'un animal.



Voir l'annexe 27.

Au gymnase

- Chaque élève reçoit le nom d'une dent et se place à l'une des extrémités du gymnase. Madame ou monsieur La Bouche se trouve au milieu. Tous les élèves ensemble disent « J'ai faim, j'ai faim ». La Bouche répond « Prends ta dent pour : couper, déchirer, broyer ou mâcher ». Les élèves qui entendent l'action de leur dent, doivent traverser le gymnase. S'il est touché, l'élève s'arrête et devient une bouche. On peut demander aux élèves d'exécuter une autre activité lorsqu'ils arrivent de l'autre côté du gymnase (p. ex. sauter sur place).

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Mes dents

L'enseignant note sur une liste de contrôle si l'élève a représenté sur le croquis :

- 4 sortes de dents de lait
- 4 sortes de dents permanentes
- 4 fonctions des dents
- les parties d'une dent

Remarques pour l'enseignant

Croissance des dents :

- Les dents de lait poussent entre l'âge de 6 mois (incisives) et 6 ans.
- Vers deux ans et demi, l'enfant a 20 dents de lait.
- 4 molaires permanentes s'ajoutent derrière ces dents de lait.
- Les dents de lait tombent entre 6 et 12 ans.
- Les dents permanentes (qui se trouvent en dessous des dents de lait) poussent. Il y en a 32.
- Vers 18 ans, les dents de sagesse (grosses molaires) poussent.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Association dentaire canadienne : [http://www.cda-adc.ca/public/frames/fre_index.html, 16 juin 2001]



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.4.B.1 *L'élève sera apte à :*

Décrire les sentiments ressentis (p. ex. le plaisir, la joie d'explorer, la satisfaction de soi, la confiance en soi, le sentiment d'appartenance, la détente) **lors de la pratique d'activités physiques, et qui contribuent à la santé et au bien-être de chacun.**

Suggestions pour l'enseignement

Lien avec d'autres résultats

- Discuter avec les élèves des sentiments associés à la participation aux activités des RAS C.2.4.C.4 et H.1.4.B.2. De même, discuter du sentiment de détente qui provient de la participation aux activités de récupération du RAS C.2.4.C.3.

Nom : _____	Date : _____
Encercler les sentiments que cette activité procure :	
plaisir joie d'explorer autosatisfaction succès confiance appartenance détente enthousiasme	
autre (précise) : _____	

Les bienfaits de l'activité physique

- Voir « Bingo bienfaits » dans *Le Défi canadien Vie active, (9 – 11 ans)*, section « Vie active », p. 10.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Sentiments ressentis

L'enseignant note sur une fiche de contrôle si l'élève est conscient des sentiments ressentis lors de la pratique d'activités physiques qui contribuent à la santé et au bien-être.

Observation : Sentiments ressentis

À la fin du cours d'éducation physique, demander aux élèves de cocher sur le tableau suivant le(s) sentiment(s) qu'ils ont ressenti(s) pendant l'activité :

Activité : _____	Nom : _____	Date : _____
Sentiment(s)		✓
joie d'explorer		
plaisir		
succès		
confiance en soi		
sentiment d'appartenance		
détente		
satisfaction de soi		

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse. *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme : pour les 9 à 11 ans*, Gloucester (Ontario), 1993, (372.86/A849d/02).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.4.B.2 L'élève sera apte à :

Nommer des moyens (p. ex. périodes de jeu, équipes ou clubs sportifs, activités familiales, activités communautaires) **de faire de l'activité physique, quotidiennement ou régulièrement, à l'intérieur et à l'extérieur, dans son milieu de vie.**

Suggestions pour l'enseignement

En tout temps!

- Mettre les élèves par deux et leur dire de faire une liste des sports ou des activités associés à certaines saisons. Chaque élève choisit une activité et la dessine sur une fiche, en inscrivant aussi le nom de l'activité. Faire un tableau à colonnes des saisons au babillard. Demander aux élèves d'accrocher leur fiche dans la colonne de la saison la plus appropriée. Discuter des choix des élèves.
- Les élèves reclasseront les fiches du babillard après avoir discuté de l'existence de complexes sportifs qui permettent de nager, ou de jouer au hockey ou au soccer toute l'année. Poser les questions suivantes en vue d'une discussion :
 - De quelle façon les complexes sportifs intérieurs ont-ils changé nos activités saisonnières?
 - Pourquoi ces complexes sont-ils si importants au Manitoba, par rapport à la Californie par exemple?
- Faire un diagramme représentant les élèves qui prennent des cours de natation ou jouent au soccer en hiver, ou qui font du patin à glace ou du hockey en été, etc. Voir M : 2-1-2.
- Consulter le site Internet *Les sports autochtones : des jeux intemporels*. Discuter des différentes activités physiques que l'on peut faire : raquettes à neige, pêche sous la glace.

Calendrier d'activités

- Donner aux élèves un tableau sur lequel ils inscriront pendant une semaine les activités auxquelles ils ont participé à la maison, à l'école (pendant la récréation, p. ex.) ou ailleurs (cours, sports d'équipe) et la ou les personnes avec qui ils ont fait ces activités (p. ex. une amie, les membres d'une équipe, un de leurs grands-parents, leur sœur).



Voir l'annexe 13.

Leur demander également de faire une estimation du temps passé à pratiquer chaque activité (voir H.2.3.A.3a et H.2.4.A.3b).

Note :

Voir *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines*, section « Environnement – conditions météorologiques au printemps, en été et en automne », pour de plus amples renseignements.

Vie active et activité physique

- Voir *Le Défi canadien Vie active, (9 – 11 ans)*, section « Vie active », p. 3 à 9.

Se préparer pour le plein air

- Voir *Le Défi canadien Vie active, (6 – 8 ans)*, section « Environnement », p. 3 à 5.

Suggestions pour l'évaluation

Appréciation : Calendrier d'activités

L'enseignant vérifie si l'élève est capable de nommer des activités physiques qu'un personnage imaginaire pourrait faire durant chaque saison :

À l'intérieur :		À l'extérieur :	
Printemps	Été	Printemps	Été
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
Automne	Hiver	Automne	Hiver
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Échelle :

- 3 : L'élève suggère une variété d'activités pour l'intérieur et l'extérieur dans son milieu
- 2 : L'élève suggère quelques activités pour l'intérieur et l'extérieur dans son milieu
- 1 : L'élève suggère peu d'activités pour l'intérieur et l'extérieur dans son milieu

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Affaires indiennes et du Nord canadien. *Les sports autochtones : des jeux intemporels* : [http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/francais/sports_f.pdf, 6 juillet 2001]

Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse. *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 1^{er} programme : pour les 6 à 8 ans*, Gloucester (Ontario), 1993, (372.86/849d/01)

Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse. *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme : pour les 9 à 11 ans*, Gloucester (On), 1993, (372.86/A849d/02).

Association des enseignants et des enseignantes en éducation physique. *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines*, Winnipeg, 1997.

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Mathématiques, Troisième et quatrième années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1998, (P.D. 372.7/P964 3^e-4^e).

Université de Waterloo. *Jeux inuits* : [<http://www.ahs.uwaterloo.ca/~museum/vexhibit/inuit/french/finuit.html>, 20 juin 2001]



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.4.B.3 L'élève sera apte à :

Déterminer combien de temps on est actif physiquement, par rapport au temps d'inactivité physique, pendant une période donnée (p. ex. jour, semaine, mois).

Suggestions pour l'enseignement

Liens avec d'autres résultats

- Dire aux élèves de se servir de leur **Calendrier d'activités** et de leur **Plan d'action personnel – Calendrier d'activités** (C.5.4.B.2 et H.5.4.A.2) pour faire le total des minutes ou des heures qu'ils passent tous les jours, toutes les semaines ou tous les mois à être actifs ou sédentaires.

Occuper son temps libre

- Voir *Le défi canadien Vie active, (9 – 11 ans)*, section « Loisirs », p. 3.

Tableau d'activités

- Utiliser les résultats du **Calendrier d'activités** du RAS H.2.3.A.3a pour comparer le temps d'activité avec le temps d'inactivité. Discuter de la nécessité d'avoir un équilibre, de faire des choix d'activités, etc.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Actif physiquement

Voir **Plan d'action personnel – Calendrier d'activités** : H.5.4.A.2 ou **Calendrier d'activités** : H.2.3.A.3a.

Remarques pour l'enseignant

Encourager les élèves à accumuler plus de soixante minutes et jusqu'à plusieurs heures d'activités par jour. Certaines de ces activités devraient durer de 10 à 15 minutes à la fois, ou davantage, et être d'intensité modérée à élevée. Les activités seront intermittentes, entrecoupées de courtes périodes de repos pour récupérer.

Il n'est pas bon, pour les élèves du niveau élémentaire, de rester inactifs pendant de longues périodes. Ils devraient participer à des activités physiques variées.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse. *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme : pour les 9 à 11 ans*, Gloucester (Ontario), 1993, (372.86/A849d/02).

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.4.C.1a *L'élève sera apte à :*

Indiquer les groupes alimentaires ainsi que les portions (grosseur et nombre) qui doivent être consommées pour demeurer en bonne santé.

Suggestions pour l'enseignement

Groupes alimentaires à consommer

- Faire effectuer une recherche sur les aliments à consommer pour être en bonne santé et qui proviennent des groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Demander aux élèves de découper des illustrations d'aliments issus des divers groupes alimentaires du *Guide* et d'indiquer en quoi ils contribuent à une bonne santé. Utiliser le modèle « SVA » dans *Le succès à la portée de tous les apprenants* p. 6.96. Voir annexe 4, Regroupement 1, 2^e année, SN, p. 1.44.

Portions à consommer

- Faire composer un menu d'une journée (ou d'une semaine), en tenant compte des groupes alimentaires et des portions recommandées dans le *Guide*.
- Faire des équipes de deux. Demander aux équipes de composer un repas à l'aide des recommandations du *Guide* et de le représenter sous forme de pictogramme (chaque portion étant représentée par une tasse).

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Portions à consommer

L'enseignant observe et note sur une fiche de contrôle si l'élève compose un menu d'une journée en se basant sur le guide alimentaire.

Remarques pour l'enseignant

Avvertissement : il y a des enfants qui ont des réactions aux aliments (p. ex. réactions aux additifs chimiques) ou des allergies alimentaires (p. ex. réactions aux protéines de certains aliments), dont certaines peuvent être mortelles (noix, arachides, fruits de mer, etc.). Voir Remarques pour l'enseignant du RAS C.5.4.A.2.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Allergie alimentaire et digestive : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/allalime.htm>]



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Éducation physique et Éducation à la santé M à S4 : Programme d'études : Cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, Winnipeg, 2000, (613.7 P964 2000 MaS4).

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, 1997, (371.9/M278s).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Sciences de la nature 2^e année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1999, (P.D. 372.35 P964 2e).

Fédération des producteurs de lait du Québec. *Le lait, aliment idéal* : [<http://www.lait.org/zone1/lait.asp>, 6 juillet 2001]

L'allergie alimentaire et ses imitateurs : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/allalimm.htm>]

L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres établissements et services pour enfants : [<http://www.allerg.qc.ca/anaphylecol.html>, 14 nov. 2001]

L'anaphylaxie : prévention et traitement : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/anaphyla.htm>]

Santé Canada. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* : [<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/guidalim/guide.html>, 16 juin 2001]

Santé Canada. *Pour mieux se servir du Guide alimentaire*, Ottawa, 1992, (Classeur vertical - Alimentation).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.4.C.1b *L'élève sera apte à :*



Indiquer la fonction de divers groupes alimentaires dans la croissance et le développement (p. ex. les aliments bâtisseurs, les aliments carburants et les aliments outils).

Suggestions pour l'enseignement

Fonction de divers groupes alimentaires dans la croissance et le développement

- Revoir la fonction de divers groupes alimentaires (C.5.2.C.1b) dans la croissance et le développement.
- À l'aide de l'information du site Internet *Les aliments*, faire un tableau qui représente les aliments bâtisseurs et les groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* auxquels ils appartiennent (p. ex. le calcium est un aliment bâtisseur; on le retrouve dans *les viandes et substituts* (viande, poisson, œuf) et dans *les produits laitiers* (p. ex. lait, fromage, yogourt). Répéter la même activité de classification pour les aliments carburants et les aliments outils.

Variante :

Placer les différents aliments (bâtisseurs, carburants et outils) sur l'arc-en-ciel du *Guide* en fonction des groupes alimentaires dans lesquels on les trouve. Par exemple, on trouve des lipides (matières grasses et aliments gras), qui sont des aliments carburants, dans *les produits laitiers*, *les viandes et substituts* et le groupe alimentaire des *autres aliments*. Voir aussi *Le Défi canadien Vie active (9 – 11 ans)*, section « Santé », p. 16 à 20.

Notes :

- La méthode de préparation d'un aliment peut en modifier la valeur nutritionnelle au point que l'aliment perd sa valeur nutritive ou devient néfaste pour la santé. Par exemple, une pomme de terre bouillie de 100 g contient environ 90 calories; la même pomme de terre, frite, contient 340 calories; une fois transformée en croustilles, elle en contient presque 600!
- Pour les enseignants, *La nutrition* est un ouvrage de référence très utile.
- Pour plus de renseignements sur les aliments bâtisseurs, carburants et outils, consulter le site *Les Aliments*.

Rôle d'un repas

- Établir le lien entre les différents aliments d'un repas et leur fonction pour la santé et le développement. Par exemple, pour un petit déjeuner qui contient des céréales avec du lait et jus d'orange :
 - Céréales = glucides (carburant-énergie)
 - Lait = eau, calcium, vitamine D (outil-os)
 - Jus d'oranges = vitamine C, eau (outil)
- Choisir un système du corps humain, définir ses besoins en matière de nutrition et spécifier quelques exemples d'aliments importants qui permettraient de satisfaire à ses besoins. Par exemple :
 - Système squelettique : calcium (outil) – lait
 - Système musculaire : protéines (bâtisseur) – viande
 - Système cardio-vasculaire : fer (outil) – légumes secs
 - Système nerveux (cerveau) : glucides (carburant) – pomme de terre

Note :

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* souligne aussi l'importance d'adopter un mode de vie actif physiquement. Il existe, à cet effet, un *Guide d'activité physique canadien* élaboré par Santé Canada et la Société canadienne de physiologie de l'exercice.

Remarques pour l'enseignant

Définitions :

- **Aliments bâtisseurs :**
il s'agit des protéines.
- **Aliments carburants :**
il s'agit des hydrates de carbone (glucides lents) ou des graisses.
- **Aliments outils :**
il s'agit des vitamines et des minéraux.

De nombreux facteurs influencent les choix faits en matière d'alimentation, comme la disponibilité des aliments, les ressources économiques de la région ou de la personne, les habiletés ou les croyances personnelles, les coutumes, la publicité, les allergies alimentaires, les besoins individuels. Il est donc d'autant plus important de faire connaître aux enfants et aux parents les ressources canadiennes dans le domaine de l'alimentation. *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement* souligne l'importance de manger beaucoup de :

- Produits céréaliers, surtout à base de grains entiers ou enrichis. Les produits céréaliers sont une source de fibres alimentaires et contiennent d'autres nutriment comme le fer, la vitamine B ou la riboflavine (ajoutée). Ils contiennent des glucides complexes ou lents.
- Légumes et fruits, particulièrement les légumes vert foncé et oranges et les fruits oranges. Les fruits et les légumes sont des sources de fibres, d'eau, de vitamines, de protéines végétales et de glucides d'absorption lente.
- Produits laitiers, riches en calcium, en protéines animales, en lipides animaux et en vitamines A et D (choisir de préférence les produits écrémés ou à faible teneur en gras).
- Viandes et substituts, qui fournissent les protéines animales, les lipides en quantité variable, le fer et les vitamines du groupe B, D et B12 (choisir de préférence les viandes maigres).

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse. *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme : pour les 9 à 11 ans*, Gloucester (Ontario), 1993, (372.86/A849d/02).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, 1997, (371.9/M278s).

Fédération des producteurs de lait du Québec. *Le lait, aliment idéal* : [<http://www.lait.org/zone1/lait.asp>, 6 juillet 2001]

Les aliments : [<http://le-village.ifrance.com/grunewald/aliment/Alim.htm>]

Santé Canada. *Pour mieux se servir du Guide alimentaire*, Ottawa, 1992, (Classeur vertical - Alimentation).

Société canadienne de physiologie de l'exercice. *Guide d'activité physique canadien* : [<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/index.html>, 6 juillet 2001]



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.4.C.2 L'élève sera apte à :

Décrire le meilleur type de boisson à consommer et la quantité recommandable pendant la pratique de diverses formes d'activité physique, selon les conditions existantes (p. ex. activités intérieures, temps humide, activité de courte ou de longue durée).

Suggestions pour l'enseignement

Types et quantité recommandable de boissons à consommer

- Expliquer que le corps humain contient environ 60 % d'eau et que l'eau est indispensable à la vie des plantes, des animaux ou des personnes. Expliquer que l'organisme perd son eau de différentes manières et qu'il faut donc la remplacer pour que la teneur en eau du corps reste constante. L'organisme ne peut résister que très peu de temps (48 heures environ) sans eau.
- Demander aux élèves de nommer ou de représenter visuellement des manières de perdre son eau : p. ex. quand on pleure (larmes), quand on court ou qu'on a de la fièvre (transpiration), quand on élimine nos déchets (urine), quand on respire, quand on saigne.
- Faire nommer des symptômes de la soif tels que :
 - bouche ou gorge sèche
 - malaise
 - sensation de soif
 - urine plus concentrée
 - maux de tête
 - évanouissement ou faiblesse

Note :

Le corps humain est comme une plante. Avez-vous observé une plante qui souffre d'un manque d'eau? Il en est de même de notre corps. Il est recommandé de boire entre les repas, plutôt que pendant les repas, car les aliments fournissent déjà au corps ce dont il a besoin en matière d'eau et que boire pendant un repas perturbe la digestion.

De l'eau!

- Demander aux élèves de nommer ou de représenter visuellement des manières de remplacer l'eau qui a été utilisée, p. ex. manger des fruits, de la soupe, prendre du lait ou d'autres boissons telles que les jus, le café, le thé, les boissons gazeuses ou l'eau.
- Faire identifier les conditions qui influencent la quantité ou le type de boisson à consommer, p. ex. si l'activité a lieu à l'intérieur, à l'extérieur, si le temps est humide, si l'activité est de courte ou de longue durée.
- Mettre les élèves par deux. Leur faire noter sur un diagramme la quantité et le type de boissons consommées par les élèves en fonction des conditions précitées et d'en interpréter les résultats et de les présenter. Voir M : 2.1.2.

Besoins en eau

- Faire autoévaluer la consommation de boissons des élèves en fonction de critères tels que la qualité (médiocre, bon, excellent) et la quantité (insuffisant, suffisant, excellent).
- Énumérer les vitamines et les sels minéraux contenus dans différentes boissons. Classer ces boissons en fonction des vitamines et des sels minéraux qu'elles contiennent.
- Faire un sondage sur les boissons préférées des élèves de l'école. Représenter les résultats à l'aide de diagrammes et dire en quoi ces boissons contribuent ou non à la santé. Voir M : 2.1.1 et 2.1.2.
- Évaluer la quantité d'eau consommée par une plante pendant une journée, une année et comparer avec les êtres humains.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

Quelle boisson choisir?

- Faire comparer différentes boissons entre elles et faire un tableau des avantages et des inconvénients qu'elles présentent (p. ex. les jus de fruits contiennent des vitamines, mais ils sont souvent sucrés artificiellement; les colas contiennent des drogues comme la caféine qui déshydrate).

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Type de boisson à consommer

L'enseignant note sur une fiche d'observation si l'élève est capable d'écrire un court paragraphe qui décrit le meilleur type de boisson à consommer pendant la pratique de diverses formes d'activité physique, selon les conditions existantes.

Observation : Quantité recommandable de boissons

L'enseignant note sur une fiche d'observation si l'élève est capable d'identifier la quantité d'eau qu'il devrait consommer chaque jour en fonction de ses activités physiques.

Remarques pour l'enseignant

Avertissement : il y a des enfants qui ont des réactions aux aliments (p. ex. réactions aux additifs chimiques) ou des allergies alimentaires (p. ex. réactions aux protéines de certains aliments), dont certaines peuvent être mortelles (noix, arachides, fruits de mer, etc). Voir Remarques pour l'enseignant du RAS C.5.4.A.2

L'eau circule dans le corps et pénètre dans les tissus. Elle sert à transporter les aliments nutritifs et à éliminer les déchets. Elle aide à équilibrer notre température et à préserver l'équilibre du milieu interne.

- L'eau représente environ 60 % du poids d'un adulte. Pour maintenir son équilibre et sa survie, l'organisme doit remplacer l'eau perdue (environ un litre et demi par jour sous forme de transpiration, de pleurs, d'excrétion urinaire, d'évaporation pulmonaire).
- La déshydratation qui provoque la sensation de soif sert à nous avertir que notre niveau d'eau a baissé et qu'il faut boire. En fait, il faut apprendre à boire suffisamment avant de sentir la soif (en moyenne 6 à 8 verres d'eau par jour).
- De plus, il est essentiel que le corps consomme une plus grande quantité de liquide avant et pendant l'activité physique et que l'on choisisse des boissons appropriées (qui n'augmentent pas la déshydratation) pour faire différentes formes d'activité physique dans différentes conditions (à l'intérieur, à l'extérieur, quand c'est humide ou sec, si l'activité est de courte ou de longue durée).

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Allergie alimentaire et digestive : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/allalime.htm>]

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Mathématiques, Troisième et quatrième années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1998, (P.D. 372.7/P964 3^e-4^e).

JOHANSEN, Svend. *L'eau et le corps humain*, vidéocassette, Copenhague, Filmforsyningen, 1984, (BLQT / V6304).

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



L'allergie alimentaire et ses imitateurs : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/allalimm.htm>]

L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres établissements et services pour enfants :
[<http://www.allerg.qc.ca/anaphylecol.html>, 14 nov. 2001]

L'anaphylaxie : prévention et traitement : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/anaphyla.htm>]

VILLENEUVE, Claude. *Eau secours!*, Sainte-Foy (Québec), Éditions MultiMondes, 1996, (553.7 V738e).

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.4.A.1 L'élève sera apte à :

Élaborer un plan d'action concernant les pratiques quotidiennes d'hygiène personnelle.

Suggestions pour l'enseignement

Plan d'action pour une hygiène personnelle

- Liens curriculaires : Revoir avec les élèves le processus d'établissement et de poursuite d'objectifs personnels (C.4.4.A.2a), les responsabilités quotidiennes (C.5.3.A.1), l'alimentation saine (C.5.3.C.1a, C.5.3.C.2) et l'hygiène dentaire (C.5.2.A.3) pour élaborer un plan d'action concernant les pratiques d'hygiène personnelle sur une période de temps déterminée.



Voir l'annexe 28.

- Encourager les élèves à préparer un ou plusieurs tableaux adaptés à leurs besoins. Par exemple, les élèves pourraient utiliser un tableau pour chacune des pratiques quotidiennes d'hygiène personnelle : hygiène dentaire, hygiène du corps, alimentation, sommeil, activité physique, habillement. Voir FL1 : CO8; FL2 : PO4.

Le tableau devrait contenir les éléments suivants :

- Action : ce que l'élève a l'intention de faire (p. ex. hygiène dentaire)
 - Moment : les heures ou les jours pendant lesquels le plan sera exécuté (p. ex. le matin, le midi, le soir)
 - Lieu : le lieu d'exécution du plan (p. ex. dans la salle de bain)
 - Moyens : les moyens pour y arriver (p. ex. soie dentaire)
 - Modifications : prévoir les problèmes et ajuster au besoin.
- Encourager les élèves à mettre leur plan d'action en application et à le modifier (en tout ou en partie) au besoin pour en assurer l'efficacité.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Plan d'action pour une hygiène personnelle

L'enseignant note sur une liste de contrôle si le plan d'action de l'élève contient les éléments suivants :

- action (quoi?)
- moment (quand?)
- lieu (où?)
- moyens (comment?)
- modifications (et si...?)

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue première, 1^{re}-4^e années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1997, (P.D. 448 FL1 P964 1^{re}-4^e).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue seconde- immersion, 1^{re}-4^e années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1997, (P.D. 448/FL2 P964 1^{re}-4^e).

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.4.A.2 L'élève sera apte à :

Élaborer un plan d'action personnel pour faire de l'activité physique quotidiennement, y compris les raisons justifiant le choix des activités.

Suggestions pour l'enseignement

Liens avec d'autres résultats

- Passer en revue avec les élèves la stratégie permettant d'établir des objectifs réalistes (voir le RAS C.2.4.C.4) lorsqu'on organise un plan d'action personnel. Leur demander d'expliquer leurs choix et de faire les activités du RAS C.2.4.C.4.

Plan d'action personnel – Calendrier d'activités

- Donner un tableau aux élèves pour qu'ils y inscrivent les activités qu'ils envisagent de faire tous les jours pendant une semaine.

Note :

Encourager les élèves à mettre leur plan d'action en application et à le modifier (en tout ou en partie) au besoin pour en assurer l'efficacité.



Voir l'annexe 13.

Loisirs

- Voir *Le Défi canadien Vie active, (9 – 11 ans)*, section « Loisirs », p. 5 et 6.

La roue de l'activité

- Voir *Le Défi canadien Vie active, (9 – 11 ans)*, section « Loisirs », p. 9 et 10.

Participation et Spectateurs

- Voir *Le Défi canadien Vie active, (9 – 11 ans)*, section « Loisirs », p. 11 à 13.

Suggestions pour l'évaluation

Appréciation : Plan d'action personnel – Calendrier d'activités

L'enseignant vérifie si l'élève élabore un plan d'action personnel pour faire de l'activité physique quotidiennement.

Barème d'évaluation :

3.	Plan d'action complet avec activités quotidiennes bien disposées et explications convenables et claires
2.	Plan d'action satisfaisant
1.	Plan d'action incomplet



L'élève pourra utiliser un tableau d'activités semblable au modèle de l'annexe 13.

Remarques pour l'enseignant

Souligner le fait qu'il est possible d'atteindre ses buts en faisant les choses suivantes :

- passer en revue les raisons d'être actif
- choisir des activités agréables
- inscrire les données concernant les activités entreprises dans un journal, sur un tableau ou sur un graphique
- se donner des récompenses
- solliciter le soutien de la famille et des amis
- s'écrire des notes d'encouragement
- faire des déclarations positives et motivantes
- rédiger des plans précis pour atteindre ses buts

Ces stratégies peuvent être appliquées à toutes sortes d'objectifs, en dehors du conditionnement physique.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse. *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme : pour les 9 à 11 ans*, Gloucester (Ontario), 1993, (372.86/A849d/02).

Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.4.A.3a L'élève sera apte à :

Évaluer son alimentation personnelle sur une période de 1 à 3 jours et cerner les facteurs (p. ex. culture, religion, disponibilité des aliments, pairs, annonces à la télévision, besoins liés à la croissance) **qui peuvent déterminer les choix d'aliments.**

Suggestions pour l'enseignement

Évaluation de l'alimentation personnelle

- Liens curriculaires : Revoir les besoins des êtres humains en matière d'alimentation, d'eau, de choix alimentaires, de groupes alimentaires, de croissance et de développement (C.5.4.C.1a, C.5.2.C.1b, C.5.4.C.2, H.5.M.A.3b et H.5.2.A.3b) pour permettre aux élèves de faire une évaluation de leur alimentation personnelle sur une période de 1 à 3 jours.
- Faire compléter un tableau qui contient les éléments suivants :
 - Ce que je mange : les aliments et les boissons consommés à chaque repas
 - Quand : les repas pendant lesquels les boissons et les aliments sont consommés : petit déjeuner, collation, dîner, souper, autre
 - Période d'évaluation : Jour 1, Jour 2 et Jour 3

Notes :

- Utiliser les lettres suivantes pour représenter les groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* :
PC = produits céréaliers
LF = légumes et fruits
PL = produits laitiers
VS = viandes et substituts
A = autres
- Utiliser le barème d'évaluation suivant pour indiquer la valeur nutritive des aliments :
3 : excellent
2 : nutritif
1 : très peu nutritif

Nom : _____

Ce que je mange	Quand	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Groupe alimentaire	Valeur nutritive
céréales sans sucre	petit déjeuner	✓			PC	3

Mon choix

- Demander aux élèves de choisir un des aliments les plus nutritifs qu'ils ont mangé pendant la période d'évaluation et d'écrire un paragraphe (ou de faire une brochure publicitaire) pour souligner les mérites de cet aliment. Voir FL1 : SAE 16; FL2 : PÉ₁.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

- Placer les élèves par deux : faire comparer leur alimentation personnelle en faisant ressortir les forces et les faiblesses de chacune.

	Forces	Faiblesses
<u>Mon alimentation</u> :		
<u>Ton alimentation</u> :		

Note :

L'élève peut aussi utiliser la grille des choix alimentaires fournie dans le site Internet du *Guide alimentaire canadien* : *Et pour vous qu'en est-il?*

Facteurs qui peuvent déterminer les choix d'aliments

- À partir d'illustrations d'aliments provenant de brochures publicitaires, de la télévision ou de magasins d'alimentation, faire analyser les facteurs qui peuvent déterminer les choix alimentaires : culture, religion, disponibilité des aliments, influence des pairs, annonces à la télévision, besoins liés à la croissance.
- Initier une discussion sur les facteurs qui influencent les choix alimentaires. Poser des questions du genre : « Quels sont les choix alimentaires des personnes qui vivent proche de l'Arctique. Pourquoi? » ou « Pourquoi certaines personnes ne mangent-elles pas de porc? ». Montrer le lien entre certains facteurs (p. ex. religion, disponibilité) et les choix alimentaires qui sont faits. Voir SN : 4-1E.
- À l'occasion d'une célébration multiculturelle à l'école ou en classe, faire classer les choix alimentaires en fonction de facteurs tels que la culture, la religion, la disponibilité des aliments, les pairs, les annonces à la télévision ou les besoins liés à la croissance.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Évaluer son alimentation

L'enseignant note si l'élève est capable d'évaluer son alimentation personnelle à l'aide du tableau.

Remarques pour l'enseignant

Avvertissement : il y a des enfants qui ont des réactions aux aliments (p. ex. réactions aux additifs chimiques) ou des allergies alimentaires (p. ex. réactions aux protéines de certains aliments), dont certaines peuvent être mortelles (noix, arachides, fruits de mer, etc.). Voir Remarques pour l'enseignant du RAS C.5.4.A.2.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Allergie alimentaire et digestive : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/allalime.htm>]



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue première, 1^{re}-4^e années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1997, (P.D. 448 FL1 P964 1^{re}-4^e).

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue seconde- immersion, 1^{re}-4^e années : Programme d'études: Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1997, (P.D. 448/FL2 P964 1^{re}-4^e).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Sciences de la nature 4^e année : Programme d'études: Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1999, (P.D. 372.35 P964 4e).

L'allergie alimentaire et ses imitateurs : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/allalimm.htm>]

L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres établissements et services pour enfants :
[<http://www.allerg.qc.ca/anaphylecol.html>, 14 nov. 2001]

L'anaphylaxie : prévention et traitement : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/anaphyla.htm>]

Santé Canada. *Guide alimentaire canadien : Et pour vous qu'en est-il?* : [http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/guidalim/f_guide4.html, 14 nov. 2001]

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.4.A.3b *L'élève sera apte à :*

Employer des stratégies de résolution de problèmes pour surmonter les obstacles nuisant à une saine alimentation et pour choisir de meilleurs aliments, au besoin.

Suggestions pour l'enseignement

Stratégies de résolution de problèmes relatifs à une saine alimentation

- Liens curriculaires : Revoir les concepts relatifs aux aliments sains (H.5.2.A.3.b), aux effets des bonnes et des mauvaises habitudes (H.5.2.A.1), aux groupes alimentaires (C.5.4.C.1a) et à leur fonction (C.5.4.C.1b) ainsi qu'à la stratégie de résolution de problèmes (H.4.3.A.2) pour surmonter les obstacles nuisant à une saine alimentation.
- Définir l'obstacle comme un facteur qui nuit à l'action. Mettre les élèves en équipes. Leur faire suivre le modèle de résolution de problèmes (H.4.3.A.2) pour :
 - Reconnaître des obstacles particuliers qui nuisent à une alimentation saine, par exemple la perception de son corps (se croire gros ou grosse), l'influence de ses amis, la publicité mensongère ou exagérée (qui vante les mérites de la restauration rapide), le manque d'information pertinente et exacte, le manque d'argent, la mode vestimentaire qui peut renforcer l'image de la femme anorexique et de l'homme musclé, et les stéréotypes culturels.
 - Nommer une ou plusieurs mesures pour surmonter et éliminer chaque obstacle. Par exemple, l'obstacle « manque d'information pertinente et exacte » peut être surmonté en faisant une recherche sur les groupes alimentaires, la fonction des aliments et les effets d'une bonne alimentation sur la santé ou en invitant un spécialiste de la nutrition à faire une présentation. Il peut être éliminé en adoptant une alimentation qui tient compte du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.
 - Évaluer les avantages et les inconvénients de chaque mesure en mettant l'accent sur le choix de meilleurs aliments, au besoin.
 - Choisir la meilleure option, c'est-à-dire la meilleure façon de surmonter l'obstacle à une alimentation saine (p. ex. adopter une alimentation basée sur le *Guide* plutôt que sur une publicité trompeuse).
 - Présenter la solution proposée sous forme de brochure, d'une présentation médiatique (p. ex. PowerPoint), d'une affiche, d'un discours.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Résolution de problèmes relatifs à une saine alimentation

- L'enseignant note si les équipes sont capables d'employer des stratégies de résolution de problèmes pour surmonter les obstacles nuisant à une saine alimentation et pour choisir de meilleurs aliments, au besoin.
- L'enseignant note si les éléments suivants sont inclus dans la présentation de chaque équipe :
 - reconnaître des obstacles qui nuisent à une alimentation saine
 - nommer au moins une mesure pour surmonter chaque obstacle
 - évaluer les avantages et les inconvénients des mesures proposées
 - justifier et présenter la meilleure solution

Remarques pour l'enseignant

La société nord-américaine en général et les industries qui se rattachent à la mode et au cinéma projettent un idéal de beauté difficilement réalisable et, somme toute, pas très sain, particulièrement en ce qui concerne la fille et la femme. Une importance excessive est accordée à la minceur, voire à la maigreur, quand il s'agit des filles et des femmes, sans pour autant mettre l'accent sur la bonne forme, la santé, la vitalité (voir *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement*). Les enfants sont particulièrement sensibles aux critères implicites établis par notre société et réagissent parfois en se faisant plus de mal que de bien (p. ex. dans le cas de l'anorexie, on peut véritablement parler d'une « peau de chagrin! » (titre du roman de Sonia Sarfati).

La beauté et la santé ne peuvent se mesurer à l'aide d'une balance de salle de bain. Il est essentiel que le jeune enfant comprenne qu'un poids-santé ne signifie pas nécessairement être mince. C'est un poids qui permet d'être en forme, d'être bien dans sa peau, d'être actif et énergique et de réaliser plein de projets. Encourager les élèves à pratiquer l'autosuggestion positive du genre : « je suis actif parce que je veux me sentir plus énergique, plus vivant » plutôt que : « je suis actif parce que je suis gros » (voir le concept de *vitalité* dans le *Guide*; faire appliquer à la lecture de *Madame Trompette veut guérir*).

Les trois types morphologiques de base sont :

- Le type endomorphique : pourcentage de tissu adipeux dans le poids corporel assez élevé
- Le type mésomorphique : développement musculaire important
- Le type ectomorphique : ossature linéaire, plus fragile, et développement musculaire moins important

Pour plus de détails sur le sujet, consulter *La condition physique et le bien-être* (p. 111) et *Santé en tête* (p. 33).

Avvertissement : il y a des enfants qui ont des réactions aux aliments (p. ex. réactions aux additifs chimiques) ou des allergies alimentaires (p. ex. réactions aux protéines de certains aliments), dont certaines peuvent être mortelles (noix, arachides, fruits de mer, etc.). Voir Remarques pour l'enseignant du RAS C.5.4.A.2.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



BELL, Sharyn, et Marie-Josée CHRÉTIEN. *Santé en tête 1 : Guide ressources pour les enseignants et les enseignantes*, Montréal, Chenelière, c1993, (613.0433/R643s/01).

BOUCHARD, Claude. *La condition physique et le bien-être*, Québec, Éditions du Pélican, 1974, (613.7043/C745).

MURPHY, Jill, et Evelyne LALLEMAND. *Madame Trompette veut guérir*, Paris, Centurion jeunesse, 1990, (828.914 M977m).

Pour mieux se servir du Guide alimentaire, Santé et Bien-être social Canada, Ministre des Approvisionnements et Services Canada, 1992, (CV Alimentation).

Santé Canada. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* : [<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/guidalim/guide.html>, 16 juin 2001]

SARFATI, Sonia. *Comme une peau de chagrin*, Montréal, La Courte Échelle, 1995.

