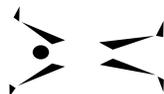


# 5. HABITUDES DE VIE SAINES





## 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
<b>Connaissances</b>	<b>A</b>	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>B</b>	Activité physique	
	<b>C</b>	Nutrition	
	<b>D</b>	Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie	
	<b>E</b>	Sexualité	
<b>Habiletés</b>	<b>A</b>	Application des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales dans le contexte du maintien d'habitudes de vie saines	

# 5. Habitudes de vie saines



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

		<i>Sous-domaines</i>										S1	S2
		M	1	2	3	4	5	6	7	8			
<b>Connaissances</b>	<b>Domaine A</b>												
		1. Habitudes personnelles liées à la santé	☐	☞	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		2. Prévention des maladies	☼	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		3. Hygiène dentaire	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		<b>Domaine B</b>	☼	☞	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		1. Bienfaits de l'activité physique	☐	☞	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		2. Formes d'activité physique	☐	☞	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		3. Incidence des technologies sur l'activité physique	☐	☞	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		<b>Domaine C</b>	☐	☞	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		1. Principes d'une saine alimentation	☐	☞	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		2. Aliments solides et boissons pour les gens actifs	☼	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		<b>Domaine D</b>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		1. Substances bénéfiques et substances nocives	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		2. Effets de la consommation du tabac, de l'alcool et des drogues	☼	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		3. Facteurs influant sur la consommation du tabac, de l'alcool et des drogues	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
	<b>Domaine E</b>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐			
	1. Croissance et développement	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐			
	2. Facteurs psychologiques	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐			
	3. Facteurs sociaux	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐			
	4. Problèmes de santé	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐			
	<b>Sous-domaines</b>	M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2	
<b>Habiletés</b>	<b>Domaine A</b>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐			
		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	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐			

☼ éveil ☐ acquisition ou développement ☞ maintien



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.2.A.1 L'élève doit être apte à :

**Indiquer les habitudes et les responsabilités quotidiennes qui font partie intégrante d'un mode de vie actif physiquement et sain** (p. ex. s'efforcer lui-même chaque jour de rester propre, de se reposer, de bien manger et de maintenir une bonne posture).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Habitudes et responsabilités quotidiennes pour un mode de vie actif physiquement et sain

- Liens curriculaires : faire une révision des habitudes quotidiennes du RAS C.5.M.A.1.
- Faire démontrer par un jeu de rôle, un mime ou un dessin (p. ex. une bande dessinée) les habitudes quotidiennes qui font partie d'un mode de vie actif physiquement et sain pour :
  - s'efforcer de rester propre chaque jour (p. ex. se laver, porter des vêtements propres)
  - se reposer (p. ex. faire une sieste, dormir suffisamment)
  - bien manger (prendre des aliments issus des 4 groupes alimentaires)
  - maintenir une bonne posture (p. ex. pendant la lecture, à l'ordinateur, pendant une activité physique)



Voir l'annexe 16.

Notes :

- Voir SN : 2-1-16, annexe, p. 1.49.
- Il est fortement déconseillé d'avaler la pâte dentifrice. L'élève devrait se rincer la bouche soigneusement.

#### Je fais un plan

- Faire élaborer par l'élève un plan d'action pour assurer qu'il est responsable d'une ou de plusieurs habitudes quotidiennes. Par exemple, l'élève peut
  - déterminer l'habitude dont il veut être responsable
  - lister les moyens qu'il utilisera pour en être responsable
  - prévoir les étapes de réalisation
  - exécuter son plan et faire des modifications au besoin.

Encourager les élèves à discuter de leur plan avec un ou plusieurs partenaires et à échanger des stratégies pour les rendre efficaces.



Voir les annexes 19 et 20.

Note :

Les quatre bonnes habitudes quotidiennes soulignées dans ce RAS sont :

- la propreté
- le repos
- une nutrition saine
- une bonne posture
- Pour des renseignements sur les programmes de santé autochtones, consulter le site Internet *Health Programs and Information*.

## 5. Habitudes de vie saines

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Habitudes et responsabilités quotidiennes

Demander à l'élève de nommer 4 habitudes ou responsabilités quotidiennes :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

#### Observation : Habitudes et responsabilités quotidiennes

L'enseignant observe et note sur une liste de contrôle si l'élève sait reconnaître les habiletés et les responsabilités quotidiennes :

Habitudes et responsabilités	oui	non
Rester propre		
Se reposer		
Bien manger		
Bonne posture		

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



Visions – Centre of Innovation. *Health Programs and Information* :  
[[http://www.visions.ab.ca/health/health\\_programs.html](http://www.visions.ab.ca/health/health_programs.html), 16 juin 2001]

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



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.2.A.2 L'élève doit être apte à :

**Nommer des maladies contagieuses ou des parasites transmissibles que l'on rencontre couramment** (p. ex. rhume, grippe, conjonctivite, poux) **à l'école ou au foyer, puis indiquer comment on peut en prévenir la propagation** (p. ex. se couvrir la bouche et le nez quand on éternue ou on tousse, se laver les mains régulièrement, partager la nourriture de façon hygiénique, se servir de son propre peigne ou de sa brosse, ne pas porter la casquette ou la tuque d'un autre).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Maladies et parasites courants

- Demander aux élèves de nommer des maladies qu'ils ont attrapées depuis leur enfance.
- Les classer selon qu'il s'agit de maladies contagieuses (p. ex. rhume, grippe, varicelle) ou de parasites transmissibles (poux, teigne, gale, vers parasitaires).
- Expliquer que les microbes qui nous entourent pénètrent parfois dans notre corps par l'air qu'on respire, les aliments et l'eau qu'on consomme ou par la peau, si elle est blessée.
- Demander aux élèves de décrire les symptômes associés aux maladies comme le rhume, la grippe, la varicelle : douleurs (tête, ventre, gorge, courbatures), nez congestionné ou qui coule, yeux rouges, toux, éternuements, perte d'appétit, fièvre, boutons, frissons, fatigue.
- Leur demander de décrire les symptômes associés aux parasites comme les poux, la teigne, la gale : plaques de peau sèche, irritation, lentes (œufs de poux), sensation de brûlure ou de picotement.

Note :

La teigne et la gale sont des maladies transmises par des champignons microscopiques (parasites).

#### Transmission des maladies

- Faire compléter une recherche sur les causes des maladies transmissibles courantes ou faire un organigramme sur le sujet (*Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6. 14) :
  - si une personne éternue ou tousse, elle projette dans l'air ses microbes (les personnes autour risquent d'être contaminées en respirant cet air)
  - si une personne malade ne se lave pas les mains et touche une autre personne, elle peut lui transmettre son infection
  - si une personne touche des objets sales et porte ensuite de la nourriture à sa bouche, elle peut faire entrer les microbes dans son corps
  - certains contacts avec les insectes, les mouches et les moustiques provoquent des maladies
  - si une personne ne dort pas suffisamment et qu'elle est fatiguée, son corps est moins capable de se défendre contre les microbes qui l'entourent
  - une personne dont l'alimentation est malsaine court les mêmes risques
  - une personne qui ne fait pas assez d'activité physique quotidienne est moins forte pour résister aux maladies

#### Prévenir la propagation des maladies et des affections parasitaires

- Montrer le film *La varicelle*, de Ginette Anfousse. Poser des questions sur ce que l'héroïne fait pour éviter de propager sa maladie.
- Faire compléter une recherche sur la prévention des maladies et des affections parasitaires en faisant un organigramme sur le sujet (*Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.14). Former des équipes d'élèves. Faire présenter le résultat de leurs recherches sous forme d'une affiche, d'une bande dessinée, d'une brochure publicitaire ou d'une présentation vidéo.

## Suggestions pour l'évaluation

### Observation : Maladies et parasites courants

L'enseignant note sur une liste de contrôle si l'élève sait répondre aux questions suivantes :

- Le rhume est-il une maladie contagieuse?
- Les poux sont-ils contagieux?
- La varicelle est-elle une maladie contagieuse?
- La grippe se transmet-elle par l'air qu'on respire?

### Appréciation : Prévenir la propagation des maladies et des affections parasitaires.

Demander aux élèves de s'autoévaluer sur les éléments suivants :

Toujours	Parfois	Jamais	Prévention
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je me lave les mains avant de manger.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je ne partage pas ma nourriture ou mes boissons avec les autres.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je me couvre la bouche quand j'éternue ou je tousse.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je me lave les mains après avoir été aux toilettes.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je ne touche pas la fontaine avec ma bouche.

Les élèves évaluent leur recherche selon l'échelle suivante :

3. Au moins 4 moyens pour prévenir la propagation
2. 3 moyens pour prévenir la propagation
1. 2 moyens ou moins pour prévenir la propagation

Ma participation à la présentation :

Nom : \_\_\_\_\_

Tâches			
1. J'ai aidé mon équipe à compléter le travail.			
2. J'ai partagé mes idées.			
3. J'ai écouté les idées des autres.			
4. Je me suis concentré sur la tâche.			
5. J'ai aidé à choisir et à faire la présentation.			
6. J'ai encouragé les membres de mon équipe.			
7. Je suis satisfait(e) de notre travail.			
La prochaine fois, on pourrait : _____			

### Remarques pour l'enseignant

Certaines maladies nécessitent la vaccination pour éviter les épidémies mortelles, comme la diphtérie, la coqueluche, le tétanos, la poliomyélite, la rougeole, les oreillons et la rubéole.

Quelques façons de prévenir la propagation de certaines maladies :

- se faire vacciner
- rester à la maison quand on est malade
- pratiquer des règles d'hygiène à la maison, à l'école ou ailleurs : se laver les mains au besoin, dormir suffisamment, se nourrir sainement, partager la nourriture de façon hygiénique, faire de l'activité physique quotidienne, avoir des vêtements propres, ne pas s'échanger les peignes, les brosses à cheveux, les casquettes, les tuques, les foulards, les brosses à dents ou tout autre objet de toilette personnelle
- éviter de trop s'approcher des personnes malades (éternuements, toux)
- utiliser un mouchoir quand on éternue; le jeter dans une poubelle; se couvrir la bouche quand on tousse
- faire des visites régulières chez le médecin

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



ANFOUSSE, Ginette. *La varicelle*, vidéocassette, Montréal, Productions Prisma, c1984, (VIDEO BSRA 3 V5625).

BERGER, Melvin, Marylin HAFNER et Pascale GUINARD. *Les microbes me rendent malade!*, Paris, Circonflexe, c1991, (616.92/B496m).

BULTREYS, A. *La maladie et la santé*, Montréal, Gamma, 1975, (613/H434.Fb).

DOLPHIN, Ken. *Marie-H n'a plus d'amis*, Saint-Laurent (Québec), Éditions du Trécaré, 1989.

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

Institut canadien de la santé infantile. *Enfants en santé, enfants heureux : Vincent, veux-tu te laver les mains?*, ensemble multimédia, Ottawa, c1990, (M.-M./613.04/I59e).

« Le rhume », (N<sup>o</sup> 17), *Mine de rien*, vidéocassette, Valence, Folimage, 2001, (Service de doublage).

MANDELBAUM, Pili. *Comme avant*, Paris, L'École des loisirs, 1990, « Pastel », (848.914 M271c).

PRESSENSÉ, Domitille de. *Le microbe*, Paris, Éditions G.P., c1989, « Naftaline », (848.9/P935m).

THURMAN, Mark, Barbara CREARY et Bertrand GAUTHIER. *Un rhume d'éléphant*, Montréal, La Courte échelle, 1981, (C818.54/T539e.Fc).

## 5. Habitudes de vie saines



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.2.A.3 L'élève doit être apte à :

Évaluer ses habitudes personnelles sur le plan de l'hygiène dentaire et indiquer ce qu'on peut faire pour conserver de bonnes dents et pour aider les autres à le faire.

### Suggestions pour l'enseignement

#### Évaluation des habitudes personnelles sur le plan de l'hygiène dentaire

- Organiser un sondage (voir M : 2-1-1) pour savoir combien de fois par jour les élèves se brossent les dents. Faire un diagramme à bandes pour représenter les résultats. Poser des questions pour voir comment les élèves peuvent améliorer leur hygiène dentaire. Refaire la même activité à propos de l'utilisation de la soie dentaire.
- Demander aux élèves de noter sur un tableau individuel le nombre de fois par jour qu'ils se brossent les dents sur une période d'une semaine et à quelle occasion (p. ex. après avoir mangé une sucrerie).



Voir l'annexe 13.

- Poser des questions pour voir comment ils peuvent améliorer leur hygiène dentaire. Refaire la même activité pour l'utilisation de la soie dentaire.



Voir les annexes 17 et 18.

#### Vrai ou faux

- Donner une dizaine d'énoncés relatifs à la santé des dents, par exemple :
  - avoir une carie signifie que la dent va tomber
  - la soie dentaire aide à enlever les bactéries
  - se brosser les dents tous les jours est une bonne habitude
  - le choix de nourriture peut affecter les dents

Demander aux élèves d'indiquer à côté de chaque énoncé s'il est vrai ou faux.

Choisir un des énoncés qui est faux. Faire expliquer pourquoi.

#### Comment conserver de bonnes dents

- Mettre les élèves par deux. Leur demander de faire semblant de montrer à un personnage de bande dessinée comment utiliser une brosse à dents : un élève joue le rôle du personnage de bande dessinée, l'autre fait la démonstration. Encourager le personnage de bande dessinée à poser des questions sur l'hygiène dentaire et l'autre à y répondre.
- Nommer ou montrer des aliments (illustrations) qui sont bons pour les dents. Faire expliquer en quoi ces aliments contribuent à l'hygiène dentaire.
- Demander aux élèves d'apporter des contenants ou des illustrations de différentes marques de dentifrice et de présenter à la classe les bénéfices qu'ils offrent sur le plan de la santé dentaire. Les encourager à faire une brochure publicitaire (à l'ordinateur) pour le dentifrice miracle, celui qui garantit la meilleure hygiène dentaire!

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Comment conserver de bonnes dents

Un élève fait la démonstration. Son coévalué l'évalue en se servant du tableau suivant :

## 5. Habitudes de vie saines

### Suggestions pour l'évaluation (suite)

Oui	Non	Nom : _____
		L'élève commence par la gencive et brosse vers le bas (mâchoire supérieure).
		L'élève commence par la gencive et brosse vers le haut (mâchoire inférieure).
		L'élève brosse les faces internes et extérieures des dents.
		L'élève brosse sa langue.
		L'élève brosse pendant au moins une minute.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



Association dentaire canadienne :

[[http://www.cda-adc.ca/public/frames/fre\\_index.html](http://www.cda-adc.ca/public/frames/fre_index.html), 16 juin 2001]

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Mathématiques, Première et deuxième années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1998, (P.D. 372.7/P964 1<sup>re</sup>-2<sup>e</sup>).



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.2.B.1 L'élève doit être apte à :

**Indiquer les bienfaits sur le plan de la santé** (c.-à-d. amélioration de l'état de santé en général, de la posture, de l'équilibre et de l'estime de soi; poids-santé; renforcement des muscles et des os) **de la pratique régulière de l'activité physique** (p. ex. faire de 60 minutes à plusieurs heures d'activité physique par jour).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Liens avec d'autres résultats

- Faire participer les élèves aux activités du RAS C.2.1.B.1 en vue d'une discussion sur l'activité physique et la santé. De même, les faire participer à l'activité du RAS C.1.1.B.1 afin de discuter de l'activité physique et de l'acquisition des habiletés.

Note :

Insister sur le fait qu'il est aussi important d'être actif tous les jours que de manger des choses saines tous les jours. L'activité doit devenir une habitude quotidienne, comme celle de se brosser les dents.



Voir l'annexe 13.

#### Systèmes cardio-vasculaire et squelettique

- Afficher des illustrations des systèmes cardio-vasculaire et squelettique. Utiliser ces illustrations pour montrer les bienfaits sur le plan de la santé de la pratique régulière de l'activité physique.

#### Le sac de fèves figé (posture)

- Voir H.1.M.A.3.
- Donner un sac de fèves à chaque élève. Lui dire de le placer sur sa tête et de marcher normalement, en se tenant droits. Si le sac tombe, l'élève fige sur place jusqu'à ce qu'un autre élève puisse replacer le sac sur la tête de l'élève figé sans faire tomber le sien.

Variantes :

- Demander aux élèves de marcher plus vite ou d'essayer de galoper. Permettre aux élèves qui ramassent un sac tombé de tenir leur propre sac sur leur tête. Faire le même jeu avec des partenaires qui se tiennent par la main. Voir C.4.2.A.2a
- Voir le **Relais du corps** : C.2.2.C.1a.

Notes :

- Insister sur le fait que les muscles sont importants pour protéger les os et les organes. De plus, il est bon d'avoir des muscles développés pour :
  - soulever des choses
  - avoir une bonne posture
  - éviter les blessures et le mal de dos
  - être agile et bien réussir dans les sports.
- Se servir des questions suivantes pour discuter des activités faisant appel à une bonne posture et à l'équilibre :
  - Est-il plus facile de garder son équilibre avec les pieds écartés ou avec les pieds joints? pourquoi?
  - Est-il plus facile de garder son équilibre avec les genoux fléchis ou avec les genoux droits? pourquoi?
- Prendre des précautions pour éviter les risques de transmission des poux.

## La balançoire à bascule

- Se servir de l'image d'une balançoire à bascule pour discuter avec les élèves du rapport entre l'alimentation et l'activité physique en ce qui concerne le poids. Il faut être conscient des problèmes de poids éventuels et du concept de poids-santé et parler aux élèves individuellement et en privé si nécessaire.

Notes :

- Une grande majorité des maux de dos est attribuée à un manque d'exercice et une mauvaise forme physique.



Voir l'annexe 21.

- En général, les personnes actives ont une masse osseuse plus importante que celles des personnes sédentaires.
- Un régime d'exercices régulier et préférablement quotidien impliquant une activité modérée de 30 minutes réduit le risque de maladies du cœur, d'hypertension, de cancer et de diabète.
- Le taux d'obésité a augmenté de plus de 50 % chez les enfants canadiens de 6 à 11 ans et de 40 % chez ceux de 12 à 17 ans. 40 % à 90 % des jeunes ayant un excès de poids deviennent des adultes obèses particulièrement susceptibles de souffrir de maladies de cœur ou du diabète.

## Pratiquer, pratiquer, pratiquer

- Amener les élèves à réfléchir au sujet de la pratique et de l'acquisition d'habiletés relatives aux RAS H.1.M.A.1 à H.1.M.A.3 et H.1.2.A.1 à H.1.2.A.3 en utilisant le modèle du « cercle de la parole » (voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 7.5).
- Discuter des habiletés que certaines personnes démontrent, à partir d'un livre ou d'une histoire (comme celle de Terry Fox).
- Questions en vue d'une discussion :
  - Comment acquiert-on des habiletés plus rapidement?
  - Peut-on se permettre de faire des erreurs?
  - Qu'est-ce qui peut aider à corriger les erreurs?

## Suggestions pour l'évaluation

### Observation : Bienfaits sur le plan de la santé

L'enseignant lit les propositions suivantes à haute voix : « Les effets suivants sont-ils parmi les bienfaits de la pratique régulière de l'activité physique? ».

	Oui	Non
1. une meilleure santé		
2. le renforcement des muscles		
3. l'affaiblissement des os		
4. une bonne posture		
5. la tendance à l'embonpoint		
6. une meilleure vision		
7. la réduction de la souplesse des articulations		
8. l'élimination de la fatigue et l'augmentation de l'énergie		

L'enseignant observe et note si l'élève est capable d'indiquer quels effets sont des bienfaits.



### Remarques pour l'enseignant

Veiller à bien présenter, bien expliquer, bien utiliser et bien illustrer les concepts associés à la notion de « bienfaits » de l'activité physique pour la santé. Les élèves comprendront mieux les concepts s'ils sont expliqués simplement. Par exemple, « il est important d'avoir une activité physique quotidienne » parce que cela :

- est amusant!
- renforce le cœur, et donc celui-ci fonctionne mieux
- fait mieux fonctionner les poumons
- renforce les os
- développe les muscles
- permet de rester souple
- donne une bonne posture et renforce le dos
- aide le sang à circuler dans les veines et les artères
- apporte plus d'oxygène au corps et aux muscles
- aide à combattre les maladies du cœur pendant toute la vie
- donne un air de bonne santé et permet de se sentir bien et vigoureux
- empêche de prendre trop de poids
- donne un meilleur équilibre et une meilleure coordination pour les sports et autres activités
- élimine la fatigue et donne de l'énergie
- permet de mieux dormir
- aide le corps à combattre le rhume et les autres maladies
- met de bonne humeur
- donne envie de sourire parce qu'on sait qu'on fait une bonne chose pour son corps!

Les bienfaits de l'activité physique régulière en matière de santé sont bien connus :

- amélioration de l'image de soi et de la discipline
- amélioration du rendement scolaire
- augmentation de la faculté de concentration
- amélioration de la mémoire et de la capacité d'apprentissage
- renforcement de la créativité et de l'aptitude à résoudre des problèmes
- amélioration de l'humeur pendant les deux heures environ qui suivent l'activité physique

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



Association canadienne du diabète :  
[<http://www.diabetes.ca/>, 4 juillet 2001]

Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse :  
[<http://www.cahperd.ca/f/index.htm>, 6 juillet 2001]

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

## 5. Habitudes de vie saines



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.2.B.2 L'élève doit être apte à :

**Nommer les occasions qui se présentent chaque jour** (p. ex. les cours d'éducation physique, la récréation, l'heure du midi, avant et après les classes, pendant la fin de semaine) **pour faire de l'activité physique, seul, en famille ou avec d'autres personnes.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Enquête sur l'activité physique

- Discuter avec les élèves des activités qu'ils font tous les jours dans différentes situations (p. ex. pendant le cours d'éducation physique, à la récréation, pendant l'heure du midi, avant et après l'école, les fins de semaine, à la maison ou dans la cour, avec des membres de leur famille) et qui accélèrent leur rythme cardiaque.

#### La récréation

- Discuter avec les élèves des activités qu'ils font à la récréation et qui font accélérer leur rythme cardiaque. Faire un remue-méninges pour dresser une liste de toutes ces activités. Demander aux élèves de dessiner ou de découper des images de ces activités et de les coller sur une feuille de travail. Ils encerclent ou cochent les activités auxquelles ils participent à la récréation.
- Enseigner des activités qui peuvent se faire pendant la récréation et qui sont appropriées pour la saison.

Note :

Faire le lien entre les activités pratiquées au gymnase et la vie de tous les jours :

- Pouvez-vous faire cette activité à la récréation, à la maison, au centre communautaire?
- Comment modifier cette activité?

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Occasions qui se présentent

L'enseignant observe si les élèves sont capables de nommer les occasions qui se présentent chaque jour pour faire de l'activité physique.

L'élève inscrit les occasions sur une grille :

	seul	en famille	avec d'autres personnes
À l'école			
À la maison			
Dans la communauté			

## 5. Habitudes de vie saines

### Suggestions pour l'évaluation (suite)

L'élève complète le tableau suivant :

Mes activités de la journée			
Nom : _____ Année : _____ Date : _____			
	Activité	Seul	Avec d'autres personnes
Cours d'éducation physique			
Récréation du matin			
Récréation du midi			
Avant l'école			
Après l'école			

### RESSOURCES SUGGÉRÉES

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



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.2.B.3 L'élève doit être apte à :

**Indiquer comment l'automatisation et les technologies de l'information** (p. ex. les ordinateurs, les jeux vidéo, la télévision et les télécommunications) **peuvent avoir des répercussions sur la pratique de l'activité physique.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Les pièges de la mécanisation!

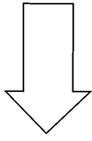
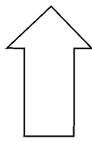
- Montrer des photos ou des illustrations de machines ou d'instruments automatiques (p. ex. un téléviseur, un ascenseur, un ordinateur, un téléphone, une auto, une commande à distance, un ouvre-porte de garage, un tracteur, un multiculteur, un lave-vaisselle, une machine à laver le linge, une tondeuse avec siège, un équipement de conditionnement physique, un moniteur de fréquence cardiaque) et demander aux élèves de discuter de la façon dont ces machines changent notre façon d'être actifs.

Note :

Les conséquences de l'automatisation et des technologies de l'information sur l'éducation physique sont positives si l'on pense à l'équipement de conditionnement physique, aux moniteurs de fréquence cardiaque ou à l'utilisation d'Internet pour trouver des renseignements sur le conditionnement physique et la vie active.

#### Triez tout ça!

- Dire aux élèves de trier les images ou les noms des machines ou des instruments de l'activité **Les pièges de la mécanisation** pour déterminer lesquels font diminuer l'activité physique et lesquels la font augmenter (voir « Trie et prédis » dans *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.33).

 <b>Baisse d'activité</b>	 <b>Hausse d'activité</b>
téléviseur ascenseur ordinateur téléphone automobile commande à distance etc.	équipement de conditionnement physique moniteur de fréquence cardiaque etc.

#### Charade active

- Former deux équipes. L'équipe A s'assoit près du mur de fond tandis que l'équipe B décide quel appareil automatique elle mimera. Une fois que l'équipe B a fait sa mime, les membres de l'équipe A essaient de deviner l'identité de l'appareil. S'ils réussissent, l'enseignant dit « oui! ». À ce signal, les élèves de l'équipe A se lèvent, poursuivent les membres de l'équipe B et essaient de les toucher avant qu'ils atteignent une zone de sécurité prévue. Un élève touché change d'équipe. Les rôles des équipes sont renversés et le jeu reprend.

#### Actif et inactif

- Former deux équipes. L'une est désignée « active » et l'autre « inactive ». Les deux équipes s'alignent, face à face, à un mètre de la ligne centrale. Lorsque l'enseignant nomme une machine, les équipes doivent rapidement décider si cette machine augmente ou réduit l'activité physique. Si la machine est « active », l'équipe « active » poursuit les membres de l'autre équipe et essaie de les toucher avant qu'ils n'atteignent une zone de sécurité prévue. Dès qu'un élève est touché, il change d'équipe.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Automatisation et technologies de l'information

L'enseignant prépare une feuille de travail sur laquelle il y a des illustrations d'appareils tels que : *télécommande, ascenseur, voiture, bicyclette, téléviseur, automobile, téléphone, lave-vaisselle, patins à roues alignées, ordinateur, équipement de condition physique, moniteur de fréquence cardiaque*. Il observe et note les élèves capables de mettre une croix (X) sur 3 machines qui réduisent l'activité physique et de cocher (✓) 3 machines qui permettent d'encourager l'activité physique.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES

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



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.2.C.1a L'élève doit être apte à :

**Distinguer entre les aliments à consommer quotidiennement et les aliments à consommer occasionnellement, comme le recommande le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Aliments quotidiens

- Tenir compte des dangers associés aux allergies alimentaires ainsi que des différences culturelles, raciales et religieuses dans l'enseignement et l'apprentissage de ce RAS (voir Remarques pour l'enseignant du RAS H.5.2.A.3a).
- Faire classer les aliments quotidiens selon leur origine : animale, végétale, autre. Voir SN : 2-1-07.
- Compléter un organigramme des aliments quotidiens associés à un animal donné, par exemple la vache ou le bœuf (voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.15).
- Utiliser un « cadre de concepts » pour les aliments quotidiens associés à une plante donnée, par exemple le blé (*Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.15).
- Faire un menu équilibré et sain d'une journée en incluant des aliments provenant de différentes origines, selon les recommandations du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Voir SN : 2-1-06.
- Faire un livret illustré sur tous les aliments quotidiens fournis par une plante ou un animal.  
Voir SN : 2-1-07.
- Faire une recherche sur un aspect inhabituel des aliments quotidiens fournis par un animal ou une plante (p. ex. les sols sur lesquels poussent les plantes qui servent à l'alimentation) et les présenter en se servant du modèle « SVA » (*Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.20).
- Composer un poème, un documentaire (vidéo) ou une saynète à propos d'une plante ou d'un animal qui fournit des aliments bons pour la santé.
- Faire un sondage pour connaître les types de légumes (de fruits, de viandes et substituts, de produits céréaliers ou de produits laitiers) préférés des élèves. Présenter les résultats sur différents types de diagrammes. Voir SN : 2-1-05. Comparer avec les résultats des élèves d'une autre classe, d'une autre école, d'une autre région du Canada, d'un autre pays (se servir d'Internet pour faire des recherches et communiquer).
- Faire observer les transformations alimentaires qu'une plante ou qu'un animal subit et les aliments nutritifs qui résultent de ces transformations.
- À partir de l'illustration d'un mets composé, faire reconnaître les différents aliments qui le composent.
- Organiser une foire sur le thème des aliments sains à consommer quotidiennement. Inviter des représentants de l'industrie alimentaire à faire une présentation pendant laquelle les élèves pourront poser des questions préparées à l'avance.
- Préparer un livre des recettes préférées des élèves de la classe.
- Jeu : variante de **Manger en vitesse** :  
Voir C.5.1.C.1a. Lorsque l'enseignant dit : « petit déjeuner », « dîner », « souper », les élèves se mettent en groupes pour présenter un menu équilibré. Lorsque l'enseignant dit : « arc-en-ciel », les élèves se regroupent par groupes alimentaires.
- Voir l'annexe **Les quatre coins alimentaires** de *Sautons en cœur*.  
Note :  
Pour d'autres suggestions, contacter NorthWest Company : *Food Guide Game and Northern*,  
Tél : 1-800-782-0391.

## Suggestions pour l'enseignement (suite)

- **Aliments occasionnels**
- Faire un sondage sur la quantité et la fréquence de consommation des aliments occasionnels des élèves de la classe (de l'école, d'une autre région du Canada ou d'un autre pays) et présenter les résultats sous forme de diagrammes circulaires (avec pourcentages).
- Faire un tableau d'évaluation des avantages et des inconvénients (à court et à long terme) de la consommation d'aliments occasionnels.
- Faire une recherche pour comparer et les aliments à consommer quotidiennement et les aliments à consommer occasionnellement. Se servir du « cadre de comparaison et de contraste » (*Le Succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.53).
- Observer des messages publicitaires (télévision, radio, illustrations) relatifs à l'alimentation et dire en quoi ils favorisent ou non une bonne santé.

Note :

La télévision influence les choix alimentaires des jeunes. Les parents et les enseignants devraient donc prendre le temps de discuter des messages publicitaires en matière d'alimentation avec les élèves.

## Suggestions pour l'évaluation

### Observation : Aliments consommés quotidiennement et occasionnellement

L'enseignant utilise une grille de contrôle pour voir si l'élève sait reconnaître correctement les aliments, selon qu'ils sont consommés quotidiennement ou occasionnellement :

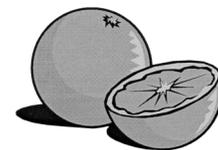
Nom : \_\_\_\_\_

Aliment	Quotidien	Occasionnel
Carotte		
Sucre		
Croustilles		
Poulet		
Boisson gazeuse		
Tomate		
Frites		
Orange		
Lait		

L'élève sait-il reconnaître les aliments consommés quotidiennement?



Pain grillé \_\_\_\_\_



Orange \_\_\_\_\_



Carotte \_\_\_\_\_



Frites \_\_\_\_\_

### Suggestions pour l'évaluation (suite)



Lait \_\_\_\_\_



Boisson gazeuse \_\_\_\_\_



Biscuit \_\_\_\_\_



Rôti de boeuf \_\_\_\_\_

### Remarques pour l'enseignant

Il est généralement accepté que de bonnes habitudes alimentaires sont essentielles à la croissance et à la santé et permettent de réduire les risques de maladies, telles que le diabète, le cancer ou les maladies cardiaques.

Le nouveau *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, qui s'appuie sur les dernières recherches en matière de nutrition, d'alimentation et de santé, a été créé pour répondre à des besoins précis en matière de santé :

- Traiter des problèmes actuels en matière de nutrition
- Fournir aux consommateurs les données les plus récentes
- Tenir compte des changements que les Canadiens et les Canadiennes ont déjà apportés à leurs habitudes alimentaires
- Donner aux consommateurs des conseils pratiques et réalistes pour le choix des aliments
- Proposer une présentation adaptée aux nouveaux messages en matière de saine alimentation.

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* est un outil éducatif de base pour les consommateurs canadiens. Les parents ont une influence décisive sur l'alimentation de leur enfant. Ils devraient participer autant que possible aux activités de leur enfant qui sont relatives aux bonnes habitudes alimentaires. Ils peuvent se procurer le *Guide* dans les ministères provinciaux de la santé, aux centres de santé locaux ou auprès de :

- Publications, Santé Canada,  
Ottawa (Ontario) K1A 0K9  
Tél. : (613) 954-5995
- Consulter le site Internet du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES

Association canadienne du diabète : [<http://www.diabetes.ca/>, 4 juillet 2001]

Diabetes Prevention Project for Children : [<http://www.mts.net/~srussell/>, 7 juillet 2001]



### 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<sup>e</sup> 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]

Fondation des maladies du cœur du Canada. *Sauter, c'est facile! : Sautons en cœur*, Winnipeg, 1991.

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



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.2.C.1b *L'élève doit être 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

#### Groupes alimentaires, croissance et développement

- Diviser la classe en équipes. Leur demander de faire une recherche sur la fonction des différents groupes alimentaires par rapport à la croissance et au développement.
- Faire une recherche sur un aliment riche en glucides, en lipides ou en protéines et montrer comment il contribue à la santé.

Note :

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 plus de 300 calories (principalement d'hydrates de carbone); une fois transformée en croustilles, elle en contient presque 600 (principalement des lipides)!

#### Aliments bâtisseurs, carburants et outils

- Classer les aliments selon qu'ils sont :
  - bâtisseurs
  - carburants
  - outils
- Composer une pancarte relative à chacun des types d'aliments suivants : bâtisseurs, carburants, outils.
- Composer un poème ou une chanson sur les mérites d'un des types d'aliments suivants : bâtisseurs, carburants, outils.
- Présenter à l'aide de pancartes du corps humain et d'autres matériels visuels (illustrations d'organes, organes en plastique, aliments en plastique, images d'aliments, aliments) l'effet des aliments bâtisseurs, carburants ou outils sur les différentes parties du corps (peau, cœur, cerveau, muscles, os).

Notes :

- Pour les enseignants, *La nutrition* est un ouvrage de référence très utile.
- Pour de plus amples renseignements sur les aliments bâtisseurs, carburants et outils, consulter le site Internet qui s'y rapporte.

#### Liens curriculaires

- Voir SN : 2-1-04 et 2-1-05.

#### Parcours d'orientation nutritive

- Faire compléter par les élèves un parcours d'orientation en leur faisant ramasser des cartes illustrant divers aliments. Leur demander de reconnaître la fonction de ces aliments et de les classer selon les catégories suivantes :

## Suggestions pour l'enseignement (suite)

Nom : \_\_\_\_\_

CARBURANTS	BÂTISSEURS	OUTILS

Note :

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* souligne 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*.

## Suggestions pour l'évaluation

### Observation : Fonction de divers groupes alimentaires

L'enseignant observe et note sur une liste de contrôle les élèves qui sont capables d'indiquer la fonction de divers groupes alimentaires dans la croissance et le développement à la suite de l'activité **Parcours d'orientation nutritive**.

### Appréciation : Aliments bâtisseurs, carburants et outils

Préparer un tableau qui liste dans le désordre des aliments bâtisseurs (b), carburants (c) ou outils (o).

Les élèves désignent chaque aliment par une des lettres :

« b » : bâtisseur

« c » : carburants

« o » : outils

L'enseignant note sur une grille d'évaluation les élèves qui sont capables de le faire en se servant de l'échelle suivante :

3. L'élève est capable de reconnaître tous les aliments de la liste

2. L'élève est capable de reconnaître beaucoup d'aliments de la liste

1. L'élève est capable de reconnaître peu d'aliments de la liste

### Remarques pour l'enseignant

#### Définitions :

- **Aliments bâtisseurs :**  
il s'agit des protéines.
- **Aliments carburants :**  
il s'agit des hydrates de carbone ou des graisses (glucides lents).
- **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 habitudes ou les croyances personnelles, les coutumes, la publicité, les allergies alimentaires, les besoins individuels. Voir par exemple le site Internet *La nourriture dans le Grand Nord*. Il est donc d'autant plus important de faire connaître aux élèves 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. Ces produits sont source de fibres alimentaires et contiennent d'autres nutriments comme le fer, la vitamine B ou la riboflavine (ajoutée). Ils contiennent des glucides complexes ou lents.
- beaucoup de légumes et de fruits, particulièrement les légumes vert foncé et oranges et les fruits oranges. Les fruits et légumes sont source de fibres, d'eau, de vitamines, de protéines végétales et de glucides d'absorption lente.
- des 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).
- des 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).

**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 H.5.2.A.3a.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



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

DUBOST, Mireille, et William L. SCHEIDER. *La nutrition*, 2<sup>e</sup> édition, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 2000, (613.2 D817n).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Sciences de la nature 2<sup>e</sup> 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]

Feuillets d'information. *La nourriture dans le Grand Nord* : [<http://www.ainc-inac.gc.ca>]

### 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>, 30 octobre 2001]

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

*Les aliments* : [<http://le-village.ifrance.com/grunewald/aliment/Alim.htm>, 30 octobre 2001]

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

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.5.2.C.2 L'élève doit être apte à :

**Indiquer qu'il est important de bien s'alimenter et de boire pour pouvoir faire de l'activité physique.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Boire pour faire de l'activité physique

- Discuter de la fonction de l'eau dans le corps (sang, urine, organes, etc.). Discuter des façons que le corps nous fait part de ses besoins d'eau (lèvres sèches, urine foncée, peau sèche, soif).
- Faire une cueillette de données auprès des élèves sur leurs besoins en eau à la suite d'une activité physique au gymnase ou dans la cour. Construire un pictogramme pour afficher les résultats (le verre peut servir de symbole pour représenter chaque 250 ml de liquide consommé).
- Évaluer la consommation moyenne en eau par élève dans la classe suite à une activité physique. Selon le nombre de fois que l'enfant fait de l'activité physique par jour, faire une estimation de la consommation d'eau nécessaire par jour à un enfant actif.
- Compléter un tableau qui montre les besoins d'eau pour une journée. Inclure combien on a bu, ce qu'on a bu et noter quand on a le plus besoin de boire. Voir M : 2.1.1 et 2.1.2.

Variante :

Faire un graphique symbolique ou concret de la même situation ou de la quantité d'eau consommée par jour par élève pendant une semaine. Interpréter les résultats.

#### S'alimenter pour faire de l'activité physique

- Expliquer comment les aliments fournissent une source d'énergie indispensable à la croissance, au développement et au fonctionnement des organes et des tissus, que le corps soit au repos ou non. Demander aux élèves de tenir à jour un journal de bord sur leur alimentation et sur leurs activités physiques quotidiennes pendant une période d'une semaine.



Voir l'annexe 15.

Représenter les résultats avec un pictogramme, un graphique symbolique ou concret. Faire le lien entre l'activité physique et la consommation d'aliments. Voir M : 2.1.1. et 2.1.2.

Variante :

Faire préparer des collations par les élèves. Ces collations pourraient être servies avant d'aller faire une activité physique (voir *Bonne collation, bonne nutrition*).

Notes :

- Consulter le site Internet *Guide d'activité physique canadien*.
- Consulter le site de la *Fédération des producteurs de lait du Québec* pour d'autres suggestions.
- Consulter *Coup d'œil sur l'alimentation : recueil de données agroalimentaires* qui fournit de nombreux exemples de diagrammes sur l'alimentation.
- Voir le Manitoba Milk Producers (producteurs de lait du Manitoba) pour obtenir des cartes illustrées.

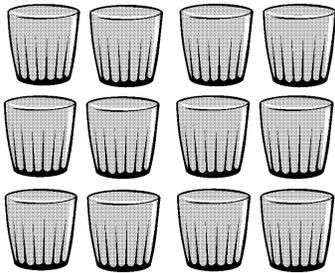
### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Boire et s'alimenter pour faire de l'activité physique

À la suite des activités décrites dans Suggestions pour l'enseignement, l'enseignant observe et note si l'élève est capable d'indiquer l'importance de l'alimentation et de l'eau pour faire de l'activité physique.

### Suggestions pour l'évaluation (suite)

Demander à l'élève de colorier le nombre de verres d'eau (250 ml) qu'il devrait consommer par jour, en tenant compte de son niveau d'activité physique ou de la température.



Attention : Les aliments contiennent aussi de l'eau.

### Remarques pour l'enseignant

Le cédérom *Mon premier corps humain* permet aux élèves de suivre les activités d'un personnage animé pendant une journée complète. Les élèves doivent surveiller et ajuster la quantité d'activités du personnage, y compris le nombre de fois qu'il doit boire ou manger pour rester en bonne santé. Établir les relations entre les besoins du personnage animé et le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



BERNARD, Irène, et Beverley BIGGAR. *Acti-vie 1 : Bonne collation, bonne nutrition!*, Scarborough (Ont.), Prentice-Hall Ginn, c1997, (M.-M. 448.242 A188 01-7).

Éducation agroalimentaire de l'Ontario. *Coup d'œil sur l'alimentation : recueil de données agroalimentaires*, Milton (Ontario), Agriculture et Agroalimentaire Canada, Ottawa, 1996, (CV).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Mathématiques, Première et deuxième années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1998, (P.D. 372.7/P964 1<sup>re</sup>-2<sup>e</sup>).

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

Havas Interactive, Dorling Kindersley Multimedia. *Mon premier corps humain*, cédérom, Paris, Havas Interactive Nathan, c1998, (CD-ROM 612.003 M734).

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

Manitoba Milk Producers : [http://www.milk.mb.ca/, 6 juillet 2001]

Santé et Bien-être Social Canada. *Recommandations sur la nutrition*, Ministre des Approvisionnements et Services Canada, 1990, (641. 10971 C212r).

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.5.2.E.1a *L'élève doit être apte à :*

**Indiquer les changements fondamentaux qui caractérisent la croissance et le développement au cours de l'enfance** (p. ex. changement de dents, développement du cerveau, augmentation de la taille et du poids nécessitant des vêtements plus grands).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Changements qui caractérisent la croissance et le développement

- Lien curriculaire : SN, Bloc 2-1B.
  - Demander aux élèves d'estimer leur grandeur et de se mesurer en se servant d'unités de mesure standard. Faire l'activité pour d'autres parties du corps : tour de tête, poids. Refaire l'activité quelques mois plus tard et faire comparer les résultats. À chaque occasion, faire noter sur un diagramme à bandes les résultats suivants : tour de tête, grandeur, poids. Faire comparer et interpréter les données (le corps grandit; chacun grandit à son propre rythme).
- Note :
- Consulter les ressources disponibles sur la croissance et le développement des animaux.

#### Toujours pareil

- Discuter des caractéristiques changeantes et des caractéristiques constantes des humains (p. ex. couleur des yeux; taille). Faire noter sur un tableau à deux colonnes ce qui change et ce qui reste constant.

#### Mes dents

- Faire observer à deux moments différents (début/fin de l'année) la dentition. Faire noter dans un journal de bord les dates auxquelles les dents de lait tombent. Expliquer ce qui se passe lorsque les dents de lait tombent (voir *Mon premier corps humain*).



Voir les annexes 22 et 23.

#### Je grandis

- Faire un livret autobiographique dans lequel l'élève peut noter ses mensurations ou ses impressions et inclure des photos relatives aux différentes étapes de sa croissance (photo de bébé; photo récente).
- Discuter des avantages à devenir plus grand. Compléter un organigramme des activités que l'on peut faire quand on grandit (*Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.51).

#### Ma croissance

- Comparer les changements fondamentaux qui caractérisent la croissance et comparer le développement de l'enfant à celui de l'animal : faire un tableau « SVA » ou un « cadre de comparaison et de contraste » (*Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.20 et 6.53). Voir SN, Bloc 2-1E, 2-1-10 et 2-1-11 (p. 1.28).

#### Suis-je différent?

- Comparer les petits aux adultes de la même espèce animale : voir en quoi ils se ressemblent ou ils diffèrent. Étudier le cycle de vie d'un animal comme la poule ou la chenille, en notant les changements subis (SN, Bloc 2-1H, p. 1.36). Comparer avec les êtres humains. Faire un « cadre de comparaison et de contraste »; utiliser des illustrations pour démontrer les ressemblances et les similitudes (*Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.53).

### Suggestions pour l'évaluation

#### Appréciation : Changements fondamentaux

L'enseignant propose le sujet suivant aux élèves :

« Tu as 7 ans. Ton corps a subi plusieurs changements depuis ta naissance ».

Puis il leur demande de :

- nommer au moins 3 changements que leur corps a subis
- donner le plus de détails possible sur chaque changement
- illustrer chaque changement par un dessin

L'enseignant note sur une échelle d'appréciation si l'élève est capable de nommer, d'expliquer et d'illustrer des changements subis par son corps.

Échelle :



### RESSOURCES SUGGÉRÉES



BOURGOING, Pascale de. *L'œuf*, Paris, Gallimard, c1989, (591.3/B773o).

MEYER-KAHRWEG, Dorothee. *Mon corps des pieds à la tête*, Aartselaar, Chantecler, 1997, (612 M613m).

Centre national en vie-carrière : [<http://www.lifework.ca/accueil.htm>, 16 juin 2001]

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<sup>e</sup> année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1999, (P.D. 372.35 P964 2e).

Havas Interactive, Dorling Kindersley Multimedia. *Mon premier corps humain*, cédérom, Paris, Havas Interactive Nathan, c1998, (CD-ROM 612.003 M734).

Multimédia Audiovisuel (Montréal). Centre de matériel d'éducation visuelle (Toronto). *Chaque jour, tu grandis*, vidéocassette, Chicago, Encyclopaedia Britannica Educational Corporation, 1985, (BMKE / V6143).

NEALE, Anne. *Les tout-petits*, vidéocassette, Montréal, Ciné fête, 1998, (42647 / V4789).

Planète santé : [<http://www.planete.qc.ca/sante/sante.asp>, 16 juin 2001]

Santé Canada : [<http://www.hc-sc.gc.ca/francais/>, 16 juin 2001]

Santé Québec : [<http://www.sante.qc.ca/>, 16 juin 2001]

Tévémédia International. *Les petits des animaux*, vidéocassette, Chicago, Encyclopaedia Britannica Educational Corporation, 1988, (JGMU / V6626).

« Un bébé à la maison », (N<sup>o</sup> 25), *Mine de rien*, vidéocassette, Valence, Folimage, 2001, (Service de doublage).

### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.2.E.1b *L'élève doit être apte à :*

**Décrire comment les êtres vivants se reproduisent et s'occupent de leurs petits** (p. ex. accouplement des animaux, mère nourrissant sa progéniture et lui fournissant abri et protection; fusion de l'ovule et du spermatozoïde).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Reproduction des êtres vivants

- Expliquer aux élèves que tous les êtres vivants se reproduisent, c'est-à-dire qu'ils créent d'autres êtres vivants de manière à permettre la survie de leur espèce. Dans le règne animal, on donne le nom de « progéniture » ou de « petit » à ces nouveaux êtres vivants.
- À partir d'un livre comme *Avant la naissance*, montrer aux élèves que la reproduction nécessite qu'une cellule se divise pour former de nouveaux organismes (reproduction asexuée) ou que deux cellules reproductrices, le spermatozoïde (mâle) et l'ovule (femelle), fusionnent pour former une nouvelle cellule (reproduction sexuée) qui, à son tour, grandira et formera un nouvel individu. Il y a fécondation lorsqu'une cellule femelle et une cellule mâle fusionnent.

Note :

Certains ouvrages de référence, comme *Mon corps des pieds à la tête*, contiennent des explications ou des illustrations utiles dans le domaine de la santé (p. ex. les dents, p. 10 et 11), mais qui pourraient heurter les sensibilités en matière de sexualité (p. ex. les organes sexuels, p. 24 et 25). L'enseignant devrait respecter la politique de planification propre à sa division scolaire et à son école en ce qui concerne les sujets délicats ou qui devraient être traités avec délicatesse (Voir *Cadre*, annexe C, p. 220). Il devrait aussi lire et évaluer les ressources avant de les présenter en classe.

#### Mon petit

- Faire associer à différents noms d'animaux adultes les noms donnés à leurs petits (p. ex. chat/chatte – chaton; oie/jars – oison). Découper des images de ces animaux et les placer dans un tableau à trois colonnes : femelle, mâle, progéniture.
- Faire ressortir, à l'aide d'un « cadre de comparaison et de contraste » (*Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.52) ou d'un diagramme de Venn, les points communs et les différences entre la femelle, le mâle et le petit d'une même espèce.

#### Soins aux petits

- À partir d'un film ou d'un livre sur les soins donnés par les êtres vivants à leur progéniture (p. ex. *Des animaux bien à l'abri*, demander aux élèves de nommer des manières qu'ont les animaux de donner des soins à leurs petits (p. ex. le kangourou femelle garde son petit dans sa poche).
- Encourager les élèves à effectuer et à présenter une recherche (exposition, pancarte, brochure, projet multimédia, enregistrement vidéo, livret) sur les soins donnés par un animal de leur choix à sa progéniture (p. ex. le manchot empereur mâle couve l'œuf pendant deux mois avant d'aller se nourrir). Utiliser le « sommaire des concepts » dans *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.71.
- Faire comparer les différentes façons dont les animaux prennent soin de leur progéniture. Voir SN : 2-1-13.
- Les soins : Se servir d'un « tableau à trois colonnes » (nourriture, abri, protection) pour lister les soins donnés par les êtres vivants à leur progéniture (*Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 9.10).

Note :

Questions en vue d'une discussion :

- Comment est-ce que les êtres vivants prennent soin de leur progéniture?
- De quelles façons est-ce que différents animaux prennent soin de leur progéniture?
- Comparer des façons dont certains animaux prennent soin de leur progéniture.

Soins donnés par les êtres vivants

nourriture	abri	protection

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Soins aux petits

L'enseignant note sur une liste de contrôle si les soins donnés par les êtres vivants à leur progéniture figurent sur le tableau à trois colonnes.

### Remarques pour l'enseignant

Les organismes microscopiques se reproduisent à partir d'un seul parent : c'est la reproduction asexuée. Les êtres plus complexes comme les mammifères ont généralement besoin de deux parents, un mâle et une femelle, pour se reproduire : c'est la reproduction sexuée. La progéniture qui en résulte présente des caractéristiques des deux parents.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



« À la ferme », (N° 37), *Mine de rien*, vidéocassette, Valence, Folimage, 2001, (Service de doublage).

BURTON, Jane. *Des animaux bien à l'abri*, Paris, Hatier, 1989, (591.57 B974d).

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<sup>e</sup> année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1999, (P.D. 372.35 P964 2e).

HELLER, Ruth, et Christiane DUCHESNE. *Nous ne sommes pas nés dans un œuf*, Richmond Hill (Ontario), Scholastic-Tab, c1989, (599/H477n).

*La poule - Un conte : L'œuf et la poule*, Publications de l'École moderne française, France, c1996, (Revue - Grand J/N° 45).

MEYER-KAHRWEG, Dorothee. *Mon corps des pieds à la tête*, Aartselaar, Chantecler, 1997, (612 M613m).

NEALE, Anne. *Les tout-petits*, vidéocassette, Montréal, Cinéfête, 1998, (42647 / V4789).

PÉROLS, Sylvaine. *Avant la naissance*, Paris, Gallimard, 1997, (571.81 P453a).

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



PÉROLS, Sylvaine. *Naître*, Paris, Gallimard, c1997, (571.81 P453r).

PÉROLS, Sylvaine. *Vivre ensemble*, Paris, Gallimard, c1998, (591. 563 P453v).

PODESTO, Martine. *Tant de façons de se reproduire : une nouvelle manière d'explorer le monde animal*, Montréal, Québec Amérique, c1998, (591.562 P742t).

Tévémédia International. *Les petits des animaux*, vidéocassette, Chicago, Encyclopaedia Britannica Educational Corporation, 1988, (JGMU / V6626).

## 5. Habitudes de vie saines



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.2.E.1c L'élève doit être apte à :

**Déterminer les différences et les similitudes entre lui et les autres** (p. ex. morphologie, couleur des cheveux, des yeux et de la peau, traits distinctifs, sexe, parties du corps, condition physique, centres d'intérêt, culture, religion).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Différences et similitudes entre les individus

- Organiser une cueillette de données sur les caractéristiques individuelles telles que la morphologie, les traits physiques, la condition physique, les sujets d'intérêt, la culture et la religion des élèves de la classe ou de l'école. Faire construire divers diagrammes pour illustrer ces données et les interpréter (différences et similitudes). Voir M : 2.1.1, 2.1.2 et 2.1.3.

Note :

Encourager les élèves à reconnaître, à respecter et à célébrer la diversité dans la classe en réalisant une variété de projets artistiques : peinture, modelage, sculpture, danse, musique, théâtre, poésie, écriture romanesque.

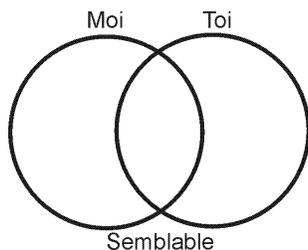
Consulter le programme d'études d'arts plastiques (M-6) et les ressources disponibles dans le domaine des arts pour d'autres renseignements.

#### La trousse personnelle

- Encourager chaque élève à constituer une trousse personnelle en rassemblant des photos, des dessins, des objets qui le caractérisent (morphologie, traits physiques, condition physique, centres d'intérêt, culture, religion). Faire présenter et comparer les trousse. Voir FL1 : É1, É3. Voir FL2 : PÉ<sub>1</sub>.

#### Toi et moi

- En utilisant un diagramme de Venn, l'élève identifie chez un autre élève de la classe au moins un élément par catégorie (c'est-à-dire morphologie, traits physiques, condition physique, etc.) qui est différent ou semblable au sien. Voir *Mathématiques 1<sup>re</sup> à 8<sup>e</sup> année, Annexe*, p. 65.



- Réaliser une composition artistique collective par gravure et impression qui célèbre la richesse et la diversité des individus de la classe. Voir AP : 2.1.a, p. 41.
- Faire une recherche sur les similitudes et les différences rencontrées dans d'autres pays, dans le règne animal ou végétal.
- Liens curriculaires : importance de la diversité : C.4.2.A.1; C.4.2.B.1b.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Toi et moi

L'enseignant observe et note sur une liste de contrôle si l'élève est capable de reconnaître un trait distinctif qui le caractérise dans chacune des catégories suivantes :

- morphologie
- traits physiques
- condition physique
- sujets d'intérêt
- culture
- religion

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



« Des amis de toutes les couleurs », (N<sup>o</sup> 35), *Mine de rien*, vidéocassette, Valence, Folimage, 2001, (Service de doublage).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Mathématiques, Première et deuxième années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1998, (P.D. 372.7/P964 1<sup>re</sup>-2<sup>e</sup>).

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

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

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Mathématiques 1<sup>re</sup> à 8<sup>e</sup> année, Annexe Document d'appui au programme d'études - Document de mise en œuvre en mathématiques*, Winnipeg, 1999, (P.D. 372.7 P 964 a 1<sup>re</sup>-8<sup>e</sup>).

Éducation Manitoba. *Arts Plastiques : M à la 6<sup>e</sup> année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1989, (P.D. 372.5 P964 1989 Mat.-6e).

JAFFÉ, Laura, et autres. *Vivre ensemble, les différences : guide pour un enfant citoyen*, Paris, Bayard, c1999, (305 J23v).

JOYAL, Bruno, et Réal DUPONT. *L'art enfantin : v. 6 l'art et ses outils*, Montréal, Brault et Bouthillier, c1977, (372.5044/B853a/v.6).



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.2.E.2a L'élève doit être apte à :

**Décrire comment les êtres humains expriment leur affection envers les personnes qu'ils aiment** (p. ex. s'occuper de l'être cher, partager avec lui, être gentil et doux envers lui, lui parler affectueusement, le serrer dans ses bras, l'embrasser).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Expressions de l'affection humaine

- Lire *Je t'aimerai toujours* de Robert Munsch. Diriger une discussion sur les manières appropriées d'exprimer son affection envers les personnes ou les animaux aimés en posant des questions du type : « De quelles manières tes parents expriment-ils leur affection pour toi? » ou « Lorsque tu aimes quelqu'un, que fais-tu pour le lui montrer? » Amener les élèves à voir que l'affection fait du bien et se communique de différentes façons.
- Faire donner des exemples de gestes, de comportements, de mots ou d'attitudes appropriés qui servent à démontrer l'affection. Faire des jeux de rôle ou des mimes qui permettent d'observer des manifestations appropriées d'affection.
- Évaluer l'effet de l'affection sur l'individu : bien-être, sentiments de sécurité et d'appartenance, bonheur, paix, estime de soi, valorisation.

Notes :

- Encourager les élèves à reconnaître et à célébrer l'affection qu'ils éprouvent les uns pour les autres ou qu'ils reçoivent les uns des autres, en réalisant une variété de projets artistiques : peinture, modelage, sculpture, danse, musique, théâtre, poésie, écriture romanesque. Consulter le programme d'études d'arts plastiques et les ressources disponibles dans le domaine des arts pour d'autres renseignements.
- L'enseignant devrait être en mesure de déceler chez l'enfant la gêne ou même la réticence à parler des façons d'exprimer l'affection. Dans le cas d'agression (physique, psychologique, sexuelle) et de négligence, suivre les politiques de la division scolaire et de l'école.
- Tout enseignant est tenu par la loi de rapporter des cas de mauvais traitement.

#### Au gymnase

- Les élèves courent dans le gymnase. Lorsque l'un d'eux se fait prendre (se fait toucher), il doit s'immobiliser. Il reste figé jusqu'à ce qu'un autre élève le délivre en lui donnant un signe d'affection (accolade, tape sur l'épaule ou dans la main, signe de victoire).

#### Je t'aime

- Demander aux élèves de choisir une personne pour laquelle ils éprouvent une affection spéciale et de représenter leur affection pour cette personne par une composition artistique de leur choix : poème, dessin, sculpture. Voir AP : 2.1.9, p. 41.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation: Je t'aime

L'élève représente son affection pour quelqu'un par une composition artistique qu'il inclut dans son portfolio.

L'enseignant note sous forme de commentaire anecdotique si la composition montre un des éléments suivants :

- s'occuper de l'être cher
- partager avec lui

### Suggestions pour l'évaluation (suite)

- être gentil et doux envers lui
- lui parler affectueusement
- le serrer dans ses bras
- l'embrasser
- autre

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



Éducation Manitoba. *Arts Plastiques: M à la 6<sup>e</sup> année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1989, (P.D. 372.5 P964 1989 Mat.-6e).

« La politesse », (N<sup>o</sup> 31), « Les câlins », (N<sup>o</sup> 24), et « Les doudoux », (N<sup>o</sup> 21), *Mine de rien*, vidéocassettes, Valence, Folimage, 1993, (Service de doublage).

MUNSCH, Robert. *Je t'aimerai toujours*, Scarborough (Ontario), Firefly Books Ltd., 1989, (C818.54/M969j).



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.2.E.3a *L'élève doit être apte à :*

**Indiquer comment la famille ou les personnes tenant lieu de famille peuvent éduquer une jeune personne et favoriser sa croissance et son développement** (p. ex. lui donner à manger, bien l'entourer, l'encourager, écouter attentivement ce qu'elle dit, lui donner des conseils, la serrer dans leurs bras).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Manières d'éduquer une jeune personne et de favoriser sa croissance et son développement

- Lire *Benjamin et le bébé ours*. Demander aux élèves de décrire comment leur famille ou les personnes tenant lieu de famille peuvent les éduquer de manière appropriée et favoriser leur croissance et leur développement (p. ex. nourrir, protéger, écouter, conseiller, aimer, habiller). Évaluer l'effet de ces façons appropriées d'éduquer sur la croissance et le développement de l'individu : sentiment de sécurité et d'appartenance, bien-être, satisfaction, estime de soi, croissance, développement, adaptation.
- Demander aux élèves de représenter cette éducation par une composition artistique de leur choix : chanson, collage, modelage, carte de remerciement. Voir AP : 2.1.9, p.41

Notes :

- L'enseignant devrait être en mesure de déceler chez l'enfant la gêne ou même la réticence à parler des façons d'éduquer une jeune personne. Dans le cas d'agression (physique, psychologique, sexuelle) et de négligence, suivre les politiques de la division scolaire et de l'école.
- Tout enseignant est tenu par la loi de rapporter les cas de mauvais traitement.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Manières d'éduquer une jeune personne et de favoriser sa croissance et son développement.

L'élève explique comment sa croissance et son développement sont favorisés.

L'enseignant note si l'élève est capable de faire ressortir un ou plusieurs des éléments suivants :

- je suis bien soigné :
  - \_\_ nourriture
  - \_\_ vêtements
  - \_\_ logement
- je suis bien traité :
  - \_\_ protection
  - \_\_ affection
  - \_\_ attention
  - \_\_ respect
- je suis encouragé :
  - \_\_ conseils
  - \_\_ encouragements
  - \_\_ écoute active

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



BRUGGEN, John van. *Benjamin et le bébé ours*, vidéocassette, Toronto, Nelvana Limited, 1997, (44896 / V4194).

Éducation Manitoba. *Arts Plastiques : M à la 6<sup>e</sup> année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1989, (P.D. 372.5 P964 1989 Mat.-6e).

GREEN, Kate, et Steve MARK. *Pierrot le dino fait la course*, Genève, La Joie de lire, 1993.

« Les grands-parents », (N<sup>o</sup> 6), *Mine de rien*, vidéocassette, Valence, Folimage, 1993, (Service de doublage).



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.2.E.3c L'élève doit être apte à :

**Décrire les responsabilités** (p. ex. le respect des espaces personnels et des parties sexuelles) **que les différences entre les sexes engendrent.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Responsabilités engendrées par les différences entre les sexes

- Liens curriculaires : C.5.2.A.1, C.4.2.B.1.a, C.4.2.A.2.b.
- À partir d'une lecture, p. ex. *Le nouvel habit du directeur*, ou d'un film, discuter des responsabilités que les différences entre les sexes engendrent. Faire reconnaître le besoin d'avoir son espace personnel, de préserver son intimité, d'avoir un comportement approprié et de respecter ses parties sexuelles.
- Demander aux élèves de nommer des situations dans lesquelles ils aiment avoir leur espace personnel (p. ex. pour faire une lecture tranquille) et d'expliquer pourquoi (p. ex. besoin d'être seul).
- Expliquer qu'il y a d'autres circonstances dans lesquelles l'être humain a besoin d'intimité, par exemple pour se laver, aller aux toilettes, pour s'habiller. Faire saisir l'importance d'être responsable à cause des différences engendrées par les différences entre les sexes.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation: Responsabilités engendrées par les différences entre les sexes.

L'enseignant note sur une liste de contrôle si l'élève est capable de nommer et d'expliquer deux situations qui ont trait au respect des espaces personnels et des parties sexuelles.

### Remarques pour l'enseignant

Dans *Le nouvel habit du directeur*, une adaptation du conte *Le nouvel habit de l'empereur*, un directeur vaniteux décide de porter le vêtement que deux menteurs lui ont fabriqué. Bien sûr, il s'agit d'un mauvais coup et le malheureux directeur doit se pavaner devant toute l'école avec, pour seul vêtement, son petit caleçon. À partir de cette histoire amusante, on peut explorer la notion d'intimité par des questions du genre : « Comment monsieur Bastou se sent-il à l'idée de porter un vêtement qu'il ne voit pas? » ou : « Comment se sent-il quand tout le monde le voit en caleçon? Pourquoi? » Montrer aux élèves qu'il n'est pas approprié d'être vu par tout le monde en caleçon ou tout nu et qu'il est important de respecter l'intimité de la personne et son besoin d'être seule parfois (hygiène du corps).

### RESSOURCES SUGGÉRÉES

CALMENSON, Stéphanie, et Denise BRUNKUS. *Le nouvel habit du directeur*, Scholastic Canada, 1991.



## 5. Habitudes de vie saines

---



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.2.A.1 *L'élève doit être apte à :*

**Appliquer, avec de l'aide, la méthode enseignée de prise de décisions et de résolution de problèmes pour déterminer les conséquences des bonnes et des mauvaises habitudes quotidiennes en matière de santé.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Prise de décisions et résolution de problèmes

- Liens curriculaires : C.4.1.A.3 et C.4.2.A.3.
- Proposer aux élèves d'examiner un certain nombre de situations relatives aux bonnes ou aux mauvaises habitudes quotidiennes en matière de santé et de faire un tableau d'évaluation des conséquences que ces habitudes ont sur la santé.
- Exemples de bonnes ou de mauvaises habitudes quotidiennes :
  - s'asseoir devant un téléviseur plusieurs heures chaque jour
  - s'asseoir dans un fauteuil bien éclairé pour lire un livre
  - manger des grignotines et des bonbons après l'école en faisant ses devoirs
  - marcher sur la chaussée (au lieu du trottoir) pour rentrer à la maison après l'école
  - laisser ses habits en pile sur le plancher de sa chambre
  - se laver tous les matins
  - se brosser les dents une fois par jour
  - dormir quand on veut
  - ne pas se laver (bain ou douche) après un exercice physique soutenu (p. ex. jeu de hockey)
  - se laver les cheveux régulièrement
  - porter des vêtements propres
  - donner ce qu'on n'aime pas manger à un camarade

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Prise de décisions et résolution de problèmes

L'enseignant note si l'élève a complété son tableau d'évaluation.

L'élève est-il capable de nommer

- au moins 5 conséquences?
- de 2 à 5 conséquences?
- moins de 2 conséquences?

### Remarques pour l'enseignant

L'évaluation des conséquences d'une action (ici, une bonne ou une mauvaise habitude quotidienne) est une des étapes du processus de résolution de problèmes (étape 3). Elle permet à l'élève de questionner ses choix, d'approfondir sa réflexion et de faire des changements au besoin. Voici les étapes (voir [Remarques pour l'enseignant](#) : C.4.3.A.3) :

- énoncer la situation clairement
- chercher des solutions variées
- évaluer les solutions en identifiant, entre autres, les conséquences, positives et négatives

## 5. Habitudes de vie saines

- choisir la meilleure solution

Le tableau d'évaluation permet aux élèves de nommer ou de lister toutes les conséquences positives et négatives d'un certain comportement (bonnes ou mauvaises habitudes quotidiennes en matière de santé) :

Conséquences	
+	-
1.	
2.	
3.	



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.2.A.2 L'élève doit être apte à :

Noter, avec l'aide de quelqu'un, les activités physiques quotidiennes qui plaisent aux familles.

### Suggestions pour l'enseignement

#### S'amuser en famille

- Voir la section « Loisirs » dans *Le défi canadien Vie active (6 - 8 ans)* p. 2 à 11.

Note :

Être conscient et respectueux des différences (culture et intérêts) dans les familles en ce qui concerne le niveau de participation aux activités physiques et le type d'activité.

#### Enquête sur les activités physiques

- Dire aux élèves de rassembler et de consigner des renseignements sur les activités que leur propre famille ou les autres familles de la classe aiment faire. Se servir d'un formulaire d'enquête, de dessins ou d'affiches.

Note :

Voir M : 2.1.1 et 2.1.2.

#### Activités physiques quotidiennes qui plaisent aux familles

- Demander aux élèves d'écrire sur un bout de papier le nom d'une activité physique qu'ils aiment faire avec leur famille (p. ex. marcher, faire de la bicyclette, jouer au cerf-volant, faire de la raquette, du ski de fond). Puis leur faire illustrer cette activité en famille par un dessin ou un collage. Faire reconnaître les sentiments et les bienfaits que de telles activités procurent à l'individu et à la famille, comme s'amuser ensemble, se contrôler, développer ses muscles, être fier d'appartenir à sa famille.
- Faire un remue-méninges de toutes les activités physiques quotidiennes qu'on peut faire en famille. Encourager les jeunes à en choisir une et à l'essayer avec leur famille. Faire partager (dessiner, mimer, raconter) l'expérience que chacun a eue.
- Faire reconnaître les activités physiques que l'on peut faire en famille, par temps chaud, par temps froid, selon les saisons, en fonction des traditions ou du milieu culturel. Demander aux élèves de démontrer une des activités qu'ils ont faites en famille.
- Encourager les élèves à inscrire sur un calendrier le nom des activités physiques qui plaisent à leur famille et qu'ils pratiqueront quotidiennement pendant une semaine complète.
- Demander à l'élève d'évaluer ses activités de la semaine (donner des étoiles, des soleils ou des faces souriantes) et l'encourager à poursuivre sa planification en famille.
- Liens avec d'autres résultats : Faire les activités du RAS C.5.2.B.2. Demander aux élèves de discuter avec un partenaire des activités qui sont plaisantes à faire en famille et de les comparer entre elles.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Enquête sur les activités physiques

L'enseignant note sur un tableau les élèves capables de noter, avec l'aide de quelqu'un (p. ex. enseignant, frère, sœur, parent, ami), les activités physiques quotidiennes qui plaisent à leur famille.

### Remarques pour l'enseignant

L'activité physique quotidienne en famille vise le développement d'habiletés dans plusieurs domaines, tels que le domaine psychologique (être heureux), social (apprendre les règles du jeu), moral (jouer franc-jeu), physique (habileté motrice). L'attitude de la famille et de l'élève est plus importante que le niveau de performance : on s'amuse, on rit et on est actifs ensemble.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



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

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Mathématiques, Première et deuxième années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1998, (P.D. 372.7/P964 1<sup>re</sup>-2<sup>e</sup>).

### Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.2.A.3a L'élève doit être apte à :

**Classer divers aliments dans les groupes alimentaires conformément au *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Classer divers aliments dans les groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*

- Préparer 5 bandes de couleur (arc-en-ciel) ou 5 grandes affiches : une pour chaque groupe alimentaire, la 5<sup>e</sup> étant pour les « autres aliments ». Diviser la classe en 5 équipes. Assigner un groupe alimentaire à chaque équipe. Demander aux élèves de chaque équipe de découper dans des revues ou des magazines des illustrations de divers aliments représentatifs de leur groupe alimentaire et de les coller sur une affiche. Faire présenter les affiches, en mettant l'accent sur la contribution des aliments de chaque groupe à la santé.

Variantes :

- Monter un spectacle dont les personnages sont les aliments d'un ou de plusieurs groupes alimentaires.
- Inviter les élèves à ouvrir leur boîte à dîner et à classer les aliments qui s'y trouvent selon les quatre groupes alimentaires.

Notes :

- Consulter le *Guide* pour tout renseignement sur une alimentation saine.
- Consulter le **Relais des groupes alimentaires** dans l'annexe de *Sautons en cœur*.
- L'eau est nécessaire à la vie. Il est recommandé de savoir « écouter sa soif » et de boire fréquemment.
- Voir SN : 2-1-05.
- Voir les avertissements relatifs aux allergies dans Remarques pour l'enseignant.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Classer divers aliments

L'enseignant observe et note si les élèves sont capables de classer des illustrations d'aliments dans les groupes alimentaires conformément au *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

### Remarques pour l'enseignant

**Avertissement** : il y a des élèves 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'élève allergique a une trousse d'auto-injection d'épinéphrine non périmée) pour assurer sa sécurité. 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*.

- 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 élèves 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

« Autres aliments » :

Selon le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, cette catégorie inclut les aliments qui n'appartiennent à aucune des 4 autres catégories, mais qui accompagnent généralement les repas. Certains de ces aliments ont une teneur élevée en gras, en sucre ou en sel. Il est donc recommandé de s'en servir avec modération. Ce groupe inclut :

- les aliments gras : beurre, margarine, huile
- les aliments qui contiennent du sucre : confiture, miel, bonbons
- les grignotines grasses ou salées : croustilles, bretzels
- diverses boissons : eau, café, boisson gazeuse
- les épices, les condiments, les fines herbes : moutarde, ketchup

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



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

*Association canadienne du diabète* : [<http://www.diabetes.ca/>, 4 juillet 2001]

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

Fondation des maladies du cœur du Canada. *Sauter, c'est facile! : Sautons en cœur*, Winnipeg, 1991.

*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>, 30 octobre 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]

« Sautons en cœur », vidéocassette, Winnipeg, Fondation des maladies du cœur du Manitoba, 1989 et 1993, (VIDEO/613.71/F673p). (Service de doublage).

*The Food Allergy Network* : [<http://www.foodallergy.org/>, 16 juin 2001]

## 5. Habitudes de vie saines



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.2.A.3b *L'élève doit être apte à :*

**Choisir des aliments sains à manger au déjeuner ou au goûter, selon les indications du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.**

### Suggestions pour l'enseignement

**Choisir des aliments sains selon les indications du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* :**

- Faire composer divers menus pour le déjeuner et le goûter qui sont sains et qui respectent les indications du *Guide*. Faire expliquer en quoi les aliments de ces repas contribuent à la santé. Voir SN : 2-1-06.

Variantes :

- Faire créer et utiliser un calendrier individuel des menus de la semaine (déjeuner et goûter).



Voir l'annexe 15.

- Faire et présenter une recherche sur la valeur nutritive des aliments qu'on peut manger au déjeuner et au goûter.



Voir l'annexe 14.

- Composer des chansons ou faire des rimes avec les mots qui se rapportent à l'alimentation saine et au *Guide*. Écrire un poème sur le sujet de l'alimentation saine. Faire un livret individuel sur un groupe alimentaire ou sur l'alimentation saine.
- Remplir un tableau à trois colonnes : ce que j'aime manger, ce que je devrais essayer, pourquoi (les raisons pour lesquelles je devrais essayer d'autres aliments).
- Faire une expérience pour démontrer l'effet du manque d'eau sur une plante.

Note :

L'eau est nécessaire à la vie. Il est recommandé de savoir « écouter sa soif » et de boire fréquemment.

- Inviter un professionnel de la nutrition ou de la santé pour parler de l'alimentation saine et de ses effets sur le corps.
- Observer le menu d'une journée et discuter des choix alimentaires qui ont été faits.

Notes :

- Consulter le *Guide* pour tout renseignement sur une alimentation saine.
- Utiliser les cartes du **Relais des groupes alimentaires** dans *Sautons en cœur*.
- « Autres aliments » :

Selon le *Guide*, cette catégorie inclut les aliments qui n'appartiennent à aucune des 4 autres catégories, mais qui accompagnent généralement les repas. Certains de ces aliments ont une teneur élevée en gras, en sucre ou en sel. Il est donc recommandé de s'en servir avec modération. Ce groupe inclut :

les aliments gras : beurre, margarine, huile;

les aliments qui contiennent du sucre : confiture, miel, bonbons;

les grignotines grasses ou salées : croustilles, bretzels;

diverses boissons : eau, café, boisson gazeuse;

les épices, les condiments, les fines herbes.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Choisir des aliments sains

L'enseignant observe et note si l'élève choisit des aliments sains pour composer son menu.

### 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 H.5.2.A.3a.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



*Allergie alimentaire et digestive :*

[<http://coproweb.citeweb.net/allergo/allalime.htm>]

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

Fondation des maladies du cœur du Canada. *Sauter, c'est facile! : Sautons en cœur*, Winnipeg, 1991.

*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>, 30 octobre 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]

« Sautons en cœur », vidéocassette, Winnipeg, Fondation des maladies du cœur du Manitoba, 1989 et 1993, (VIDEO/613.71/F673p). (Service de doublage).



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.2.A.5 L'élève doit être apte à :

**S'exprimer de façon appropriée pour parler de sujets intimes ou délicats** (p. ex. ne pas employer de mots grossiers, éviter d'insulter les autres ou de les blesser par ses paroles, bannir les gestes obscènes).

### Suggestions pour l'enseignement

#### S'exprimer de façon appropriée

- Liens curriculaires : contrôle de la colère : C.4.1.B.3a; se comporter de manière à bien s'entendre avec les autres : : H.4.2.A.3.



Voir l'annexe 11.

- Proposer aux élèves de faire une table ronde pour examiner des situations types (p. ex. une dispute entre deux personnages d'un film) relatives aux sujets intimes ou délicats et leur faire questionner les comportements qui s'y rattachent (p. ex. mots grossiers, insultes, paroles blessantes, gestes obscènes). Inciter les élèves à débattre des situations difficiles et à échanger des idées sur les façons de les corriger et à proposer des solutions appropriées pour parler de sujets intimes ou délicats (p. ex. ne pas insulter, blesser ou faire de gestes obscènes).  
Note :

L'enfant subit de nombreuses influences dans son environnement (famille, pairs, société, culture, télévision) dont certaines ne sont pas toujours positives.

#### Exemples de situations :



- Jean a oublié de fermer la porte de la salle de bain avant de prendre sa douche. Son grand frère rentre et se moque de lui avec des paroles blessantes.
- Karine lit tranquillement dans sa chambre sur son lit; elle ne veut pas être dérangée. Sa sœur entre dans sa chambre et fouille dans sa garde-robe. Elles échangent des insultes.
- Pierre est assis sur le cabinet de toilettes. Il dit à sa sœur de sortir tout de suite. Elle refuse et utilise des mots grossiers.
- Mélanie est prête à se baigner. Son frère, René, entre par accident dans la salle de bain. Mélanie se fâche et René lui répond par un geste obscène avant de sortir.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : S'exprimer de façon appropriée.

L'enseignant note les élèves qui savent s'exprimer de façon appropriée dans un commentaire anecdotique et inscrit la date et la situation.

### Remarques pour l'enseignant

Une pédagogie centrée sur le questionnement, l'échange d'idées et le dialogue, l'analyse de situations et la réflexion personnelle et collective favorise le développement de la conscience morale de l'élève. Il est donc souhaitable de traiter ce RAS en ayant recours à une variété d'activités telles que le jeu de rôle, le mime, le théâtre, la situation type, la simulation, le débat ou la table ronde.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES

CARTIER, Louis, et Chantale MÉTIVIER. *Sois poli, mon kiki : éducation aux valeurs par le théâtre : la politesse, 6 à 9 ans*, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1998, « Rivière Bleue », (370.115 C327s).

