

# Habitudes de vie saines



## Habitudes de vie saines

### Explication du RAG

Le résultat d'apprentissage général n° 5, *Habitudes de vie saines*, englobe les connaissances liées aux principaux problèmes de santé actuels :

- inactivité physique;
- mauvaise alimentation;
- abus d'alcool, tabagisme et toxicomanie;
- comportements sexuels causant la propagation du virus de l'immunodéficience humaine (VIH) et d'autres maladies transmises sexuellement ou encore des grossesses non désirées;
- comportements pouvant causer intentionnellement ou non des blessures.

À l'exception des comportements qui peuvent causer des blessures intentionnellement ou non, et qui sont surtout traités dans le chapitre sur la *Sécurité*, ces facteurs de risque pour la santé, auxquels sont liés des résultats d'apprentissage spécifiques, correspondent chacun à l'un des domaines du présent chapitre, *Habitudes de vie saines*. Selon le résultat d'apprentissage général *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.

### Explication des RAS

L'élève doit manifester une bonne compréhension des risques pour la santé dans chaque domaine et être capable d'appliquer les *Habiletés de gestion personnelle* et les *Habiletés sociales*, le cas échéant, pour prendre des décisions favorables à sa santé. L'intégration des résultats d'apprentissage spécifiques issus du chapitre de *Gestion personnelle et relations humaines* et du chapitre sur les *Habitudes de vie saines* incite les élèves à se servir des habiletés de gestion personnelle et des

connaissances qu'ils devraient acquérir ou développer pour prévenir ou gérer les problèmes de santé. Par exemple, l'élève doit être en mesure d'indiquer les effets négatifs du tabagisme, conformément aux RAS de la section portant sur la *Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie*. Il doit aussi être capable d'employer des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales, telles que les habiletés d'affirmation de soi, dans des situations types où, pour ne pas fumer, il doit résister à l'influence de ses pairs.

Dans les domaines des *Habitudes personnelles liées à la santé*, de l'*Activité physique* et de la *Nutrition*, l'élève doit apprendre quelles sont les habitudes quotidiennes à adopter et les responsabilités à prendre lorsqu'on recherche un mode de vie actif physiquement et sain et qu'on veut prévenir les maladies. Les habiletés que l'élève doit développer sont axées sur la planification et la gestion d'activités quotidiennes favorables à la santé (p. ex. la pratique de diverses formes d'activité physique ou la consommation d'aliments sains).

Dans le domaine de la *Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie*, l'élève doit apprendre à distinguer les produits utiles des substances nocives. Il doit comprendre les dangers associés à la mauvaise utilisation de certains produits utiles (p. ex. les médicaments, les produits d'entretien domestique ou les solvants) et à l'utilisation des substances nocives (p. ex. les poisons, le tabac et l'alcool). L'habileté de résistance est enseignée aux jeunes pour leur permettre de faire face aux problèmes associés au tabagisme, à l'alcool et à la toxicomanie. Cette habileté fait partie d'une approche éducative nouvelle qui met l'accent sur les éléments suivants : auto-efficacité, habiletés interpersonnelles et connaissances pratiques des effets de ces substances sur la santé. (d'après Gersteing et coll., 1993). Les RAS portant sur des habiletés visent à développer les habiletés de communication et les habiletés sociales de l'élève, qui doit notamment savoir s'affirmer et résister aux influences et aux

facteurs négatifs. L'élève doit être en mesure de prendre des décisions favorables à sa santé, y compris refuser les produits nocifs tels que le tabac et l'alcool.

Les résultats d'apprentissage spécifiques du domaine de la *Sexualité* portent sur les sujets suivants :

- développement physique (p. ex. la reproduction chez les êtres humains, les caractères sexuels secondaires apparaissant lors de la puberté, les courbes de croissance et de développement ainsi que la grossesse);
- développement affectif (p. ex. la puberté, les hormones et l'attrance sexuelle);
- développement social (p. ex. le soutien familial, les valeurs culturelles et sociales, les rôles sexuels, la sexualité et les comportements sexuels responsables);
- les maladies transmises sexuellement (p. ex. le virus de l'immunodéficience humaine ou VIH et le syndrome d'immunodéficience acquise ou sida).

L'élève doit comprendre les changements physiques et socio-affectifs qui se produisent à diverses étapes de la vie et doit être en mesure de faire des choix éclairés et sains qui correspondent à des comportements sexuels responsables. Les résultats d'apprentissage spécifiques sont axés sur l'abstinence. Ils favorisent aussi la réduction des risques liés aux rapports sexuels par la diffusion d'information sur la prévention des grossesses. Les écoles devraient aider les parents à dissiper la confusion qu'entretiennent parmi les jeunes les messages contradictoires sur la sexualité issus des médias et d'autres sources. On vise en premier lieu l'acquisition, par l'élève, des habiletés nécessaires pour prendre des décisions favorables à sa santé, y compris le sens des responsabilités, les habiletés de résolution de problèmes et les habiletés permettant d'éviter les dangers pour la santé ou de refuser les comportements à risque.

Le Cadre vise le développement d'attitudes et de comportements compatibles avec de saines habitudes de vie, afin de former des jeunes qui, la vie durant, bénéficieront d'une bonne condition physique et sauront maintenir leur bien-être socio-affectif.

Les antécédents, l'expérience, la volonté et la motivation de l'élève ont

tous un effet déterminant sur sa capacité de choisir un mode de vie sain. Grâce au soutien de la famille, de l'école et de la communauté et aux partenariats entre ces milieux, l'élève peut être amené à : apprécier les avantages que procurent des habitudes de vie saines; comprendre jusqu'à quel point il importe de prendre des décisions favorables au maintien d'une bonne santé, puisque celles-ci ont une incidence non seulement sur lui, mais aussi sur les autres; saisir l'importance du sens des responsabilités et du respect de ses engagements pour le développement de saines relations avec les autres. Les indicateurs d'attitudes qui se rapportent au résultat d'apprentissage général traité dans ce chapitre servent à guider l'enseignement, l'apprentissage et l'évaluation ainsi que les commentaires anecdotiques à tous les niveaux.

## Autres considérations

La programmation reliée à ce résultat d'apprentissage général est beaucoup plus efficace lorsqu'on encourage l'apport des parents. L'école doit consulter les parents et obtenir leur approbation avant de soumettre les élèves à tout enseignement lié aux résultats d'apprentissage dans les domaines de *Prévention de la toxicomanie, de l'alcoolisme et du tabagisme et de la Sexualité*.

L'éducation sexuelle permet aux jeunes d'enrichir leurs connaissances sur la sexualité, mais son effet sur les attitudes et les comportements dépend de plusieurs facteurs : quelles méthodes d'enseignement sont employées? quelle personne transmet les connaissances? combien de temps l'élève est-il soumis à un tel enseignement? Essentiellement, tout programme d'éducation sexuelle en milieu scolaire devrait :

- proposer l'abstinence comme principe de base;
- comprendre de l'information sur la prévention des grossesses;
- développer les habiletés de l'élève lui permettant de refuser les activités sexuelles et notamment d'éviter les rapports sexuels non protégés;
- aider les élèves à comprendre pour quelles raisons il peut être nécessaire de dire non;
- prévoir un enseignement dès le jeune âge;
- s'intégrer dans un cadre séquentiel d'apprentissage;
- permettre la contribution d'autres collègues à l'enseignement;

- favoriser la participation des parents en tant qu'éducateurs dans le domaine de la sexualité;
- être confié à des enseignants bien formés;
- informer les élèves sur les services de santé disponibles.

(John Schlitt, 1991)

Les recherches démontrent que les programmes doivent tenir compte de l'âge auquel les comportements qui présentent des risques pour la santé commencent à se manifester et prévoir des interventions plus intensives et précoces en matière d'enseignement pour modifier ces comportements à un plus jeune âge. Par exemple, l'éducation à propos du tabac doit débiter avant que l'enfant ait 12 ans et se poursuivre au cours du cycle secondaire (Taioli et autres, 1991). En tenant compte de l'âge qui convient et des recherches dans ce domaine, un contenu a été établi à certains niveaux à l'intérieur du Cadre.

## Continuum d'apprentissage

### Jeune enfance : Introduction

Au cours de la jeune enfance (de la maternelle à la 4<sup>e</sup> année), l'élève doit être initié à certains concepts et recevoir certains éléments d'information concernant l'adoption d'un mode de vie actif et sain (c.-à-d. les habitudes à prendre et les dangers à éviter). Par ailleurs, il doit être amené à employer des habiletés générales, telles que les habiletés de prise de décisions ou de résolution de problèmes et les habiletés d'établissement d'objectifs ou de planification, dans le contexte d'activités guidées simples visant à gérer sa vie personnelle et qui sont liées aux cinq domaines de ce résultat d'apprentissage général.

### Cycle intermédiaire : Acquisition et application générales

Au cours du cycle intermédiaire (de la 5<sup>e</sup> à la 8<sup>e</sup> année), l'élève doit apprendre et mettre en pratique des stratégies de planification et de gestion faisant partie intégrante des saines habitudes à adopter dans sa vie quotidienne. Il doit saisir l'importance de savoir prendre des décisions favorables à sa santé et être en mesure de se servir concrètement des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales qui sont prévues dans le Cadre et qui sont reliées au contenu

des cinq domaines de ce résultat d'apprentissage général.

### Secondaire : Acquisition et application spécifiques

Au début du secondaire, l'élève possède déjà assez bien les connaissances et les habiletés relatives à la gestion personnelle et aux relations humaines. Il est prêt à étudier, à évaluer et à analyser les facteurs qui incitent les gens à prendre des décisions favorables à leur santé ou qui risquent de les pousser à faire le contraire. Ainsi, en ce qui concerne le présent chapitre, on propose à l'élève principalement des activités de planification, de gestion et d'analyse liées aux principaux problèmes de santé. L'élève doit appliquer à ces problèmes les méthodes de prise de décisions et de résolution de problèmes qu'il a apprises. Il doit vivre diverses expériences d'apprentissage, telles que la discussion, le remue-méninges, la reconstitution de textes, le débat, le jeu de rôle et la recherche d'information, pour arriver à résoudre des problèmes dans diverses situations types. Par exemple, il doit appliquer des méthodes de prise de décisions ou de résolution de problèmes dans des situations types relatives au développement de saines relations avec les autres ou à l'adoption d'un comportement responsable sur le plan sexuel.

## Tableau synthèse

Le tableau synthèse de la page 164 présente les domaines, les sous-domaines et les indicateurs d'attitudes du résultat d'apprentissage général des *Habitudes de vie saines*. Il s'agit d'une vue d'ensemble de ce que l'élève doit connaître et savoir faire.

## Tableau synoptique

Le tableau synoptique du résultat d'apprentissage général des *Habitudes de vie saines* (page 165) présente les résultats d'apprentissage spécifiques de l'élève pour chaque année scolaire en tenant compte des stades suivants, représentés par des icônes : éveil, acquisition ou développement, et maintien. Le but du tableau est de faciliter l'enseignement, l'apprentissage et l'évaluation à tous les niveaux scolaires.



### 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.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Habitudes personnelles liées à la santé;</li> <li>Prévention des maladies;</li> <li>Hygiène dentaire.</li> </ol>	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.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Bienfaits de l'activité physique;</li> <li>Formes d'activité physique;</li> <li>Incidence des technologies sur l'activité physique.</li> </ol>	
	<b>C</b>	Nutrition.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Principes d'une saine alimentation;</li> <li>Aliments solides et boissons pour les gens actifs.</li> </ol>	
	<b>D</b>	Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Substances bénéfiques et substances nocives;</li> <li>Effets de la consommation du tabac, de l'alcool et des drogues;</li> <li>Facteurs influant sur la consommation du tabac, de l'alcool et des drogues.</li> </ol>	
	<b>E</b>	Sexualité.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Croissance et développement;</li> <li>Facteurs psychologiques;</li> <li>Facteurs sociaux;</li> <li>Problèmes de santé.</li> </ol>	
<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.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Habitudes personnelles liées à la santé;</li> <li>Activité physique;</li> <li>Choix pour une alimentation saine;</li> <li>Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie;</li> <li>Sexualité.</li> </ol>	

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

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

Voir définitions de la page 20 relatives à : ✿ éveil  acquisition ou développement ▣ maintien



## 5- Habitudes de vie saines (*connaissances*)

### *Domaine A : Habitudes personnelles liées à la santé*

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
<p><b>1. Habitudes personnelles liées à la santé</b></p> <p>(Liens avec les sciences de la nature)</p>	<p><input type="checkbox"/> C.5.M.A.1 <b>Nommer des habitudes quotidiennes correspondant à un mode de vie actif physiquement et sain</b> (c.-à-d. faire chaque jour de l'activité physique, s'alimenter sainement, bien dormir et se reposer, appliquer les règles d'hygiène dentaire et les autres règles d'hygiène).</p>	<p><input type="checkbox"/> C.5.1.A.1 ▣▣▣▣▶</p>	<p><input type="checkbox"/> C.5.2.A.1 <b>Indiquer les habitudes et les responsabilités quotidiennes qui font partie intégrante d'un mode de vie actif physiquement et sain</b> (p. ex. s'efforcer lui-même chaque jour de rester propre, de se reposer, de bien manger et de maintenir une bonne posture).</p>	<p><input type="checkbox"/> C.5.3.A.1 ▣▣▣▣▶</p>	<p><input type="checkbox"/> C.5.4.A.1 <b>Indiquer qu'il est important de prendre régulièrement ses responsabilités en matière d'hygiène</b> (c.-à-d. prendre son bain et sa douche, se laver les cheveux, se laver les mains, se changer de vêtements, se brosser les dents et faire de l'activité physique).</p>
<p><b>2. Prévention des maladies</b></p> <p>(Liens avec les sciences de la nature)</p>	<p><input type="checkbox"/> C.5.M.A.2 ✿</p>	<p><input type="checkbox"/> C.5.1.A.2 ✿</p>	<p><input type="checkbox"/> C.5.2.A.2 <b>Nommer des maladies contagieuses ou des parasites transmissibles que l'on rencontre couramment</b> (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).</p>	<p><input type="checkbox"/> C.5.3.A.2 ▣▣▣▣▶</p>	<p><input type="checkbox"/> C.5.4.A.2 <b>Indiquer comment on peut prévenir les réactions</b> (p. ex. éviter de faire beaucoup de bruit, ne pas boire d'eau contaminée ni se baigner dedans, ne pas respirer la fumée de cigarette, éviter les plantes et les aliments qui provoquent des réactions allergiques, porter un chapeau, se mettre de la crème solaire) <b>occasionnées par divers facteurs environnementaux</b> (p. ex. bruit, eau, soleil, air, plantes).</p>

## 5- Habitudes de vie saines (*connaissances*)

### *Domaine A : Habitudes personnelles liées à la santé*



*L'élève doit être apte à :*

5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
	<p><input type="checkbox"/> C.5.6.A.1 <b>Indiquer pourquoi les pratiques régulières d'hygiène sont importantes pendant l'adolescence</b> (c.-à-d. bien se laver sert à contrôler l'acné; l'utilisation d'un déodorant permet d'éviter les odeurs corporelles désagréables, l'hygiène dentaire pour l'haleine et le maintien des dents).</p> <p><input type="checkbox"/> C.5.6.A.2 <b>Nommer des pratiques et des politiques qui favorisent la santé publique, à l'école et ailleurs</b> (p. ex. code de conduite à l'école, supervision adéquate, activités scolaires et communautaires, étiquetage des produits dangereux, règles d'évacuation, fluoration de l'eau potable, services de santé publique).</p>		<p><input type="checkbox"/> C.5.8.A.1 <b>Indiquer des habitudes positives et négatives sur le plan de la santé, pour lui ou pour les autres</b> (p. ex. faire de l'activité physique régulièrement, prendre soin de sa peau, suivre les règles d'hygiène dentaire et les autres règles d'hygiène, se reposer, prendre soin des autres, manipuler et partager la nourriture avec précaution, faire usage du tabac).</p> <p><input type="checkbox"/> C.5.8.A.2 <b>Décrire les effets de certaines habitudes</b> (p. ex. le degré d'activité physique, les habitudes alimentaires, le tabagisme, la consommation d'alcool, le repos, l'hygiène personnelle, la gestion du stress) <b>sur les systèmes du corps humain</b> (p. ex. favoriser ou prévenir les maladies coronariennes, le diabète, l'hypertension, le cancer, l'ostéoporose, l'obésité, et la dépression).</p>		<p><input type="checkbox"/> C.5.S2.A.2 <b>Décrire les pratiques saines ayant trait au mode de vie qui aident à prévenir les maladies, y compris les maladies et les troubles mentaux.</b></p>





## 5- Habitudes de vie saines (*connaissances*)

*Domaine A : Habitudes personnelles liées à la santé*

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
<p><b>3. Hygiène dentaire</b></p> <p>(Liens avec les sciences de la nature)</p>	<p><input type="checkbox"/> C.5.M.A.3  <b>Décrire sommairement les soins essentiels d'hygiène dentaire ainsi que les changements qui caractérisent le développement des dents au cours de la croissance</b> (c.-à-d. la perte des premières dents et l'apparition des dents permanentes).</p>	<p><input type="checkbox"/> C.5.1.A.3  <b>Énoncer les règles d'hygiène dentaire à suivre quotidiennement</b> (p. ex. se brosser les dents et se passer la soie dentaire régulièrement, s'alimenter sainement) <b>pour prendre bien soin de sa première et de sa seconde dentition.</b></p>	<p><input type="checkbox"/> C.5.2.A.3  <b>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.</b></p>		<p><input type="checkbox"/> C.5.4.A.3  <b>Indiquer la fonction</b> (c.-à-d. mordre et mâcher) <b>et la structure</b> (c.-à-d. nombre, noms, parties) <b>des premières dents et des dents permanentes.</b></p>

## 5- Habitudes de vie saines (*connaissances*)

*Domaine A : Habitudes personnelles liées à la santé*



*L'élève doit être apte à :*

5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
<input type="checkbox"/> C.5.5.A.3 <b>Décrire sommairement les soins d'hygiène dentaire personnelle et les soins fournis par les spécialistes</b> (p. ex. nettoyage, obturations, traitements radiculaires, application de fluorure, appareillages orthodontiques, extractions) <b>pour prévenir l'accumulation de plaque dentaire, la mauvaise haleine, la carie dentaire et les maladies dentaires.</b>					



## 5- Habitudes de vie saines (*connaissances*)

### Domaine B : *Activité physique*

L'élève doit être apte à :

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
<p><b>1. Bienfaits de l'activité physique</b></p> <p>(Liens avec les sciences de la nature)</p>	<input type="checkbox"/> C.5.M.B.1 	<input type="checkbox"/> C.5.1.B.1 	<input type="checkbox"/> C.5.2.B.1 <b>Indiquer les bienfaits sur le plan de la santé</b> (c.-à-d. amélioration de l'état de santé en général, de la posture et de l'estime de soi; poids-santé; renforcement des muscles et des os) <b>de la pratique régulière de l'activité physique</b> (p. ex. faire de 60 minutes à plusieurs heures d'activité physique par jour).	<input type="checkbox"/> C.5.3.B.1 	<input type="checkbox"/> C.5.4.B.1 <b>Décrire les sentiments ressentis</b> (p. ex. le plaisir, la joie d'explorer, la satisfaction de soi, la confiance en soi, le sentiment d'appartenance, la détente) <b>lors de la pratique d'activités physiques, et qui contribuent à la santé et au bien-être de chacun.</b>
<p><b>2. Formes d'activité physique</b></p>	<input type="checkbox"/> C.5.M.B.2 <b>Indiquer de diverses manières</b> (p. ex. en faisant un dessin ou en mimant) <b>des formes d'activité physique qui sont agréables à pratiquer.</b>	<input type="checkbox"/> C.5.1.B.2 	<input type="checkbox"/> C.5.2.B.2 <b>Nommer les occasions qui se présentent chaque jour</b> (p. ex. les cours d'éducation physique, la récréation, l'heure du midi, avant et après les classes, pendant la fin de semaine) <b>pour faire de l'activité physique, seul, en famille ou avec d'autres personnes.</b>	<input type="checkbox"/> C.5.3.B.2 	<input type="checkbox"/> C.5.4.B.2 <b>Nommer des moyens</b> (p. ex. périodes de jeu, équipes ou clubs sportifs, activités familiales, activités communautaires) <b>de faire de l'activité physique, quotidiennement ou régulièrement, à l'intérieur et à l'extérieur, dans son milieu de vie.</b>

## 5- Habitudes de vie saines (*connaissances*)

### *Domaine B : Activité physique*

*L'élève doit être apte à :*



5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
	<p><input type="checkbox"/> C.5.6.B.1 <b>Reconnaître les bienfaits physiques</b> (p. ex. réduction du risque de maladies du cœur, d'obésité, de diabète de type II, d'ostéoporose, de cancer du colon) <b>et les bienfaits socio-affectifs</b> (p. ex. réduction de l'anxiété et du stress, renforcement du sentiment d'appartenance, utilisation positive des moments de loisir, occasions de rencontrer des gens) <b>de la pratique quotidienne de l'activité physique.</b></p> <p><input type="checkbox"/> C.5.6.B.2 <b>Donner des exemples de décisions responsables</b> (p. ex. jouer dehors au lieu de s'asseoir devant la télévision ou l'ordinateur, inviter des copains à jouer, jouer en toute sécurité, participer pleinement aux cours d'activité physique, pratiquer des sports hors du milieu)</p>		<p><input type="checkbox"/> C.5.8.B.1 <b>Classer diverses formes d'activité physique selon leur intensité</b> (c.-à-d. vigoureuse, modérée et légère) <b>et leurs bienfaits éventuels</b> (c.-à-d. santé, condition physique, divertissement, performance sportive).</p> <p><input type="checkbox"/> C.5.8.B.2 <b>Indiquer diverses manières de faire plus d'activité physique dans la vie quotidienne tout en contribuant au développement durable</b> (p. ex. emprunter les escaliers ou se rendre à l'école à pied ou à bicyclette, ce qui ménage l'environnement et favorise la santé de tous).</p>		<p><input type="checkbox"/> C.5.S2.B.1 <b>Trouver diverses manières de promouvoir l'adoption d'un mode de vie actif</b> (p. ex. mettre au babillard les affiches du <i>Guide canadien d'activité physique pour une vie active saine</i>) <b>selon l'âge des personnes visées</b> (c.-à-d. nourrissons, enfants, adolescents, adultes et gens âgés).</p> <p><input type="checkbox"/> C.5.S2.B.2 <b>Expliquer le principe de la « vie active » et les facteurs qui peuvent avoir une incidence sur les choix personnels dans ce domaine</b> (c.-à-d. la connaissance des bienfaits de l'activité physique, les expériences vécues, les champs d'intérêt, les capacités, les moyens financiers, la culture, les facteurs démographiques, les impératifs de sécurité et la situation personnelle).</p>



## 5- Habitudes de vie saines (*connaissances*)

### *Domaine B : Activité physique*

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
<p><b>3. Incidence des technologies sur l'activité physique</b></p> <p>(Liens avec les mathématiques)</p>	<p><input type="checkbox"/> C.5.M.B.3  <b>Indiquer en gros l'effet de l'automatisation sur l'activité physique quotidienne</b>                      (p. ex. il est plus important qu'avant de planifier des périodes d'activité physique quotidiennes en raison de l'utilisation trop abondante des jeux vidéo, de la télévision et des ordinateurs).</p>	<p><input type="checkbox"/> C.5.1.B.3                      ■■■▶</p>	<p><input type="checkbox"/> C.5.2.B.3  <b>Indiquer comment l'automatisation et les technologies de l'information</b> (p. ex. les ordinateurs, les jeux vidéo, la télévision et les télécommunications) <b>peuvent avoir des répercussions sur la pratique de l'activité physique.</b></p>	<p><input type="checkbox"/> C.5.1.B.3                      ■■■▶</p>	<p><input type="checkbox"/> C.5.4.B.3  <b>Déterminer combien de temps il est actif physiquement, par rapport au temps d'inactivité physique, pendant une période donnée</b>                      (p. ex. jour, semaine, mois).</p>

## 5- Habitudes de vie saines (*connaissances*)

### *Domaine B : Activité physique*

*L'élève doit être apte à :*



5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
	<input type="checkbox"/> C.5.6.B.3 <b>Indiquer les influences positives et négatives des médias et d'autres sources en ce qui concerne la promotion d'un mode de vie actif</b> (p. ex. annonces, reportages sur les sports et d'autres événements spéciaux, promotion de l'activité physique par l'intermédiaire de marches ou de courses à pied servant en même temps de collecte de fonds).		<input type="checkbox"/> C.5.8.B.3 <b>Cerner l'impact des technologies de l'information sur la santé des gens</b> (p. ex. évolution des appareils et des instruments de mesure pour le conditionnement physique personnel, réduction du degré d'activité physique en raison de l'utilisation prolongée d'instruments technologiques et de machines, effet des messages diffusés par les médias sur l'image qu'ont les gens de leur corps).		<input type="checkbox"/> C.5.S2.B.3 <b>Expliquer comment les technologies de l'information peuvent contribuer au maintien d'un mode de vie actif</b> (p. ex. apparition des instruments de mesure pour le conditionnement physique, amélioration du matériel et des installations d'entraînement).



## 5- Habitudes de vie saines (*connaissances*)

### *Domaine C : Nutrition*

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
<b>1. Principes d'une saine alimentation</b>  (Liens avec les sciences de la nature)  a) Choix des aliments          b) Croissance et développement	<input type="checkbox"/> C.5.M.C.1a <b>Reconnaître l'arc-en-ciel et divers aliments issus du <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i>.</b>	<input type="checkbox"/> C.5.1.C.1a ■■■➔	<input type="checkbox"/> C.5.2.C.1a <b>Distinguer entre les aliments à consommer quotidiennement et les aliments à consommer occasionnellement, comme le recommande le <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i>.</b>	<input type="checkbox"/> C.5.3.C.1a ■■■➔	<input type="checkbox"/> C.5.4.C.1a <b>Indiquer les groupes alimentaires ainsi que les portions (grosseur et nombre) qui doivent être consommées pour demeurer en bonne santé.</b>
	<input type="checkbox"/> C.5.M.C.1b <b>Indiquer qu'il faut bien s'alimenter pour grandir et se sentir bien dans sa peau.</b>	<input type="checkbox"/> C.5.1.C.1b ■■■➔	<input type="checkbox"/> C.5.2.C.1b <b>Indiquer la fonction de divers groupes alimentaires dans la croissance et le développement</b> (p. ex. les aliments bâtisseurs, les aliments carburants et les aliments outils).	<input type="checkbox"/> C.5.3.C.1b ■■■➔	<input type="checkbox"/> C.5.4.C.1b ■■■➔

## 5- Habitudes de vie saines (*connaissances*)

*Domaine C : Nutrition*

*L'élève doit être apte à :*



5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
	<input type="checkbox"/> C.5.6.C.1a <b>Indiquer les choix alimentaires à faire et les types d'activité physique à pratiquer pour se maintenir en bonne santé</b> (c.-à-d. pour favoriser le développement des os).  <input type="checkbox"/> C.5.6.C.1b <b>Décrire les effets bénéfiques conjugués que l'on obtient, sur le plan de la santé, en choisissant des aliments sains et en faisant de l'activité physique quotidiennement</b> (c.-à-d. on favorise le développement des os au cours de l'adolescence).		<input type="checkbox"/> C.5.8.C.1a <b>Évaluer l'information qui est diffusée relativement au poids corporel et à l'image du corps.</b>  <input type="checkbox"/> C.5.8.C.1b <b>Expliquer l'incidence de certains facteurs</b> (c.-à-d. alimentation, activité physique, influence des médias, image du corps) <b>sur la croissance et le développement au cours de l'adolescence.</b>		<input type="checkbox"/> C.5.S2.C.1a <b>Déterminer la valeur nutritive de divers aliments</b> (p. ex. prêt-à-manger, régimes miracles, aliments à grignoter) <b>au moyen du Guide alimentaire canadien pour manger sainement.</b>  <input type="checkbox"/> C.5.S2.C.1b <b>Expliquer pourquoi il est important de faire des choix alimentaires sains à diverses étapes de la vie</b> (p. ex. développement fœtal, enfance, adolescence, vieillesse) <b>et comment une saine alimentation peut contribuer à prévenir certaines maladies chroniques</b> (p. ex. les maladies du cœur, le cancer, le diabète de type II, l'ostéoporose).





## 5- Habitudes de vie saines (*connaissances*)

*Domaine C : Nutrition*

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
<p><b>2. Aliments solides et boissons pour les gens actifs</b></p> <p>(Liens avec les mathématiques et les sciences de la nature)</p>	<p><input type="checkbox"/> C.5.M.C.2</p> <p>✿</p>	<p><input type="checkbox"/> C.5.1.C.2</p> <p>✿</p>	<p><input type="checkbox"/> C.5.2.C.2</p> <p><b>Indiquer qu'il est important de bien s'alimenter et de boire pour pouvoir faire de l'activité physique .</b></p>	<p><input type="checkbox"/> C.5.3.C.2</p> <p>▬▬▬➔</p>	<p><input type="checkbox"/> C.5.4.C.2</p> <p><b>Décrire le meilleur type de boisson à consommer et la quantité recommandable pendant la pratique de diverses formes d'activité physique, selon les conditions existantes</b> (p. ex. activités intérieures ou extérieures, temps humide, activité de courte ou de longue durée).</p>

## 5- Habitudes de vie saines (*connaissances*)

*Domaine C : Nutrition*



*L'élève doit être apte à :*

5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
	<input type="checkbox"/> C.5.6.C.2 <b>Indiquer les habitudes à prendre en matière d'aliments solides et de fluides pour répondre aux besoins de l'organisme, lorsqu'on pratique diverses formes d'activité physique.</b>		<input type="checkbox"/> C.5.8.C.2 <b>Appliquer les principes de la nutrition sportive à diverses formes d'activité physique.</b>		<input type="checkbox"/> C.5.S2.C.2 <b>Décrire l'effet de facteurs d'ordre alimentaire</b> (p. ex. consommation d'aliments secs et de fluides, repos, suppléments alimentaires, substances ergogéniques) <b>susceptibles de favoriser la performance de l'organisme à l'effort.</b>



## 5- Habitudes de vie saines (*connaissances*)

*Domaine D : Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie*

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
<p><b>1. Substances bénéfiques et substances nocives</b></p>	<p><input type="checkbox"/> C.5.M.D.1  <b>Nommer certaines substances utiles ou dangereuses que l'on trouve au foyer et à l'école</b> (c.-à-d. médicaments, vitamines, sirop contre la toux, substances allergènes, produits domestiques marqués d'un avertissement de danger, produits du tabac).</p>	<p><input type="checkbox"/> C.5.1.D.1  <b>Nommer des substances inoffensives ou dangereuses que l'on trouve au foyer, à l'école ou ailleurs et qui peuvent être bonnes</b> (c.-à-d. boissons et aliments sains, produits médicaux consommés suivant l'ordonnance d'un médecin) <b>ou mauvaises</b> (c.-à-d. aliments ou produits médicaux dont le sceau est brisé, substances nauséabondes, produits dont l'emballage porte le symbole des poisons) <b>pour le corps humain.</b></p>		<p><input type="checkbox"/> C.5.3.D.1  <b>Décrire les dangers possibles associés à certaines substances licites ou illicites</b> (p. ex. médicaments, vitamines, tabac, alcool, solvants, gazoline, produits de nettoyage, colle, drogues illicites) <b>dans la communauté.</b></p>	

## 5- Habitudes de vie saines (*connaissances*)

*Domaine D : Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie*

*L'élève doit être apte à :*



5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
<input type="checkbox"/> C.5.5.D.1 <b>Distinguer entre les substances médicales et les substances non médicales et indiquer leurs usages appropriés</b> (p. ex. médicaments délivrés sur ordonnance d'un médecin pour traiter une maladie plutôt que drogues obtenues illégalement; vitamines comme supplément alimentaire, inhalateurs ou aérosols-doseurs pour les asthmatiques, appareils d'auto-injection EpiPen contre les réactions allergiques; médicaments vendus sans ordonnance qui doivent être consommés pour des raisons de santé plutôt que pour tenter d'améliorer la performance sportive).		<input type="checkbox"/> C.5.7.D.1 <b>Distinguer entre la consommation raisonnable et l'abus</b> (c.-à-d. distinction entre les médicaments délivrés sur ordonnance et les médicaments en vente libre; consommation de ses propres médicaments ou des médicaments de quelqu'un d'autre; bonne ou mauvaise dose) <b>de substances médicinales et non médicinales</b> (c.-à-d. médicaments délivrés sur ordonnance ou en vente libre, vitamines, alcool, tabac, substances qu'on inhale, drogues illicites).		<input type="checkbox"/> C.5.S1.D.1 <b>Expliquer la signification de la dépendance psychologique</b> (c.-à-d. jouer compulsivement) <b>et de la dépendance à une substance psycho-active</b> (p. ex. alcoolisme, tabagisme, drogues illicites), <b>et décrire leurs effets sur la personne dépendante et les autres.</b>	<input type="checkbox"/> C.5.S2.D.1 <b>Cerner les problèmes</b> (p. ex. la dépendance à une substance psycho-active, accoutumance, problèmes médicaux, démêlés avec la justice, problèmes d'ordre moral, effets sur la famille et les amis) <b>concernant la consommation et l'abus de substances licites et illicites</b> (p. ex. alcool, médicaments délivrés sur ordonnance, tabac, marijuana, stéroïdes ou autres substances dopantes, drogues illicites).



## 5- Habitudes de vie saines (*connaissances*)

*Domaine D : Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie*

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
<p><b>2. Effets de la consommation du tabac, de l'alcool et des drogues</b></p> <p>(Liens avec les sciences de la nature)</p>	<p><input type="checkbox"/> C.5.M.D.2</p> <p>✿</p>	<p><input type="checkbox"/> C.5.1.D.2</p> <p>✿</p>	<p><input type="checkbox"/> C.5.2.D.2</p> <p>✿</p>	<p><input type="checkbox"/> C.5.3.D.2</p> <p><b>Nommer des substances utiles et des substances nocives</b> (c.-à-d. vitamines, médicaments, tabac, alcool) <b>et décrire leurs effets sur un corps en bonne santé</b> (p. ex. les vitamines facilitent la régénération des tissus; les médicaments combattent la maladie ou atténuent la douleur; la nicotine du tabac nuit au fonctionnement des systèmes circulatoire et nerveux; la fumée des cigarettes endommage les poumons et augmente les risques de cancer; l'inhalation de vapeurs de produits dangereux peut faire du tort à l'organisme et même entraîner la mort).</p>	

## 5- Habitudes de vie saines (*connaissances*)

*Domaine D : Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie*



*L'élève doit être apte à :*

5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
<input type="checkbox"/> C.5.5.D.2 <b>Décrire les effets de la consommation de diverses substances</b> , (p. ex. alcool, tabac, drogues illicites) <b>sur les systèmes du corps humain</b> (p. ex. effets de l'alcool sur le cerveau, le foie et le système nerveux; effets du tabac et de la fumée sur les systèmes circulatoire et respiratoire; les drogues illicites altèrent le comportement, ont des effets nocifs sur l'organisme et peuvent même causer la mort).		<input type="checkbox"/> C.5.7.D.2 <b>Expliquer les conséquences sur divers plans</b> (c.-à-d. respect du franc-jeu, considérations juridiques, performance, aspects médicaux, sécurité, conséquences financières) <b>de la consommation de médicaments, de drogues ou d'autres substances nocifs ou bénéfiques</b> (p. ex. antibiotiques, anti-inflammatoires, stimulants, narcotiques, stéroïdes anabolisants, marijuana, produits diurétiques ou à base d'herbes médicinales).		<input type="checkbox"/> C.5.S1.D.2 <b>Déterminer les conséquences éventuelles de la consommation et de l'abus de diverses substances</b> (p. ex. caféine, alcool, tabac, stimulants, dépresseurs, substances qu'on inhale, hallucinogènes, drogues illicites) <b>sur la santé et le bien-être</b> (p. ex. prévention, guérison ou développement des maladies; altération du comportement et problèmes sociaux; syndrome alcoolique fœtal et effets de l'alcoolisme fœtal; réactions issues des interactions entre médicaments ou drogues; baisse de l'estime de soi; problèmes d'ordre médical; dépendance ou accoutumance; difficultés financières, problèmes d'ordre moral; les surdoses sont dangereuses pour le corps et peuvent entraîner la mort; augmentation de l'activité sexuelle).	<input type="checkbox"/> C.5.S2.D.2 <b>Cerner les aspects juridiques, y compris les conséquences, de la consommation et de l'abus de certaines substances ainsi que de l'accoutumance qu'elles peuvent entraîner (notamment en ce qui concerne l'ivresse au volant).</b>



**5- Habitudes de vie saines (*connaissances*)**  
*Domaine D : Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie*

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
3. Facteurs influant sur la consommation du tabac, de l'alcool et des drogues				<input type="checkbox"/> C.5.3.D.3 <b>Reconnaître les facteurs</b> (p. ex. influence des pairs ou des médias) <b>qui peuvent avoir une incidence sur les décisions prises concernant la consommation de certaines substances</b> (c.-à-d. tabac).	



## 5- Habitudes de vie saines (*connaissances*)

*Domaine D : Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie*

*L'élève doit être apte à :*

5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
<input type="checkbox"/> C.5.5.D.3 <b>Cerner les influences des pairs, de la culture, des médias et de la société relativement à la consommation et à l'abus de certaines substances</b> (c.-à-d. défis lancés par des copains, besoin de faire partie d'un groupe, annonces attirantes, télévision, vidéos, famille, culture, valeurs religieuses, influence des pairs dans un gang ou une autre sorte de groupe, alcoolisme ou tabagisme d'un membre de la famille).		<input type="checkbox"/> C.5.7.D.3 <b>Indiquer les facteurs sociaux positifs et négatifs</b> (c.-à-d. influences de la famille, des pairs, modèles à émuler, médias, Internet, célébrités, activités sociales, petites fêtes) <b>qui peuvent avoir une incidence sur le rejet ou la consommation de certaines substances</b> (p. ex. tabac, alcool, caféine, drogues illicites et substances qu'on inhale).		<input type="checkbox"/> C.5.S1.D.3 <b>Nommer des organismes, des services ou des personnes</b> (p. ex. les services de consultation pour toxicomanes ou alcooliques) <b>qui offrent leur aide et font de la prévention dans le domaine de la toxicomanie, du tabagisme et de l'alcoolisme</b> .	<input type="checkbox"/> C.5.S2.D.3 <b>Faire le lien entre les statistiques actuelles sur la consommation de drogues, de cigarettes et d'alcool et la santé publique à l'échelle locale et nationale</b> .





## 5- Habitudes de vie saines (*connaissances*)

*Domaine E: Sexualité*

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
<p><b>1. Croissance et développement</b></p> <p>(Liens avec les sciences de la nature)</p> <p>a) Anatomie et physiologie</p> <p>b) Reproduction</p>	<p><input type="checkbox"/> C.5.M.E.1a <b>Nommer par leur nom exact les principales parties du corps humain</b> (p. ex. tête, bras, épaules, coudes, poignets, doigts, pouces, jambes, genoux, chevilles, pieds, orteils, poitrine, taille, hanches, pénis, vagin, seins).</p>		<p><input type="checkbox"/> C.5.2.E.1a <b>Indiquer les changements fondamentaux qui caractérisent la croissance et le développement au cours de l'enfance</b> (p. ex. changement de dents, développement du cerveau, augmentation de la taille et du poids nécessitant des vêtements plus grands).</p> <p><input type="checkbox"/> C.5.2.E.1b <b>Décrire comment les êtres vivants se reproduisent et s'occupent de leurs petits</b> (p. ex. accouplement des animaux, mère nourrissant sa progéniture et lui fournissant abri et protection; fusion de l'ovule et du spermatozoïde).</p>		

## 5- Habitudes de vie saines (*connaissances*)

### Domaine E: Sexualité



*L'élève doit être apte à :*

5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
<input type="checkbox"/> C.5.5.E.1a <b>Décrire la structure et les fonctions des systèmes reproducteur et endocrinien des êtres humains</b> (p. ex. hypophyse, œstrogène, testostérone, progestérone, menstruation et spermatogénèse, fécondation, relations sexuelles).  <input type="checkbox"/> C.5.5.E.1b <b>Décrire les changements physiques associés à la puberté et les soins d'hygiène qui sont importants</b> (p. ex. augmentation de la pilosité, changement de la forme du corps, production d'hormones, acné, odeurs corporelles, menstruations, érections, éjaculations, émissions, usage de produits d'hygiène personnelle).		<input type="checkbox"/> C.5.7.E.1a <b>Décrire les systèmes reproducteurs humains, la fécondation et le développement fœtal</b> (p. ex. noms des organes génitaux, fusion du spermatozoïde et de l'ovule, progression du développement du fœtus à chaque trimestre, relations sexuelles).  <input type="checkbox"/> C.5.7.E.1b <b>Expliquer le processus de reproduction chez l'être humain et reconnaître les mythes au sujet de la fécondation</b> (p. ex. il n'est pas possible de tomber enceinte lors de la première relation sexuelle, lorsque le coït est interrompu, lorsqu'on utilise des moyens contraceptifs, lorsqu'on se donne une douche vaginale post-coïtale ou lorsque les partenaires adoptent certaines positions du corps).		<input type="checkbox"/> C.5.S1.E.1a <b>Décrire l'anatomie et la physiologie du système reproducteur des êtres humains.</b>  <input type="checkbox"/> C.5.S1.E.1b <b>Décrire les conséquences éventuelles et les risques associés aux relations sexuelles</b> (p. ex. grossesse non souhaitée, MST, VIH, sida) <b>et à divers types de méthodes contraceptives</b> (p. ex. abstinence, condom, mousse spermicide, pilule anticonceptionnelle, diaphragme, dispositifs intra-utérins).	<input type="checkbox"/> C.5.S2.E.1a   <input type="checkbox"/> C.5.S2.E.1b <b>Indiquer et évaluer les avantages et les inconvénients de diverses méthodes contraceptives</b> (p. ex. abstinence, condom, mousse spermicide, pilule anticonceptionnelle, diaphragme, dispositifs intra-utérins).



## 5- Habitudes de vie saines (*connaissances*)

*Domaine E: Sexualité*

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
c) Croissance et développement			<input type="checkbox"/> C.5.2.E.1c <b>Déterminer les différences et les similitudes entre lui et les autres</b> (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).		

## 5- Habitudes de vie saines (*connaissances*)

*Domaine E: Sexualité*

*L'élève doit être apte à :*



5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
<input type="checkbox"/> C.5.5.E.1c <b>Décrire l'effet de l'hérédité</b> (p. ex. chromosomes, ADN) <b>sur la croissance et sur les caractéristiques qui différencient une personne des autres</b> (p. ex. taille, couleur des yeux, structure des os, couleur des cheveux, morphologie, courbe de croissance personnelle, traits distinctifs, jumeaux monozygotes et dizygotes).		<input type="checkbox"/> C.5.7.E.1c <b>Décrire le rôle du système endocrinien à titre de régulateur des changements associés à la puberté</b> (p. ex. production d'estrogène et de progestérone déclenchée par l'hypophyse, cycle menstruel).		<input type="checkbox"/> C.5.S1.E.1c <b>Décrire les responsabilités de la femme enceinte pour assurer sa santé et celle de son enfant</b> (p. ex. bénéficier des soins prénataux nécessaires, ne pas consommer d'alcool, de tabac, d'autres drogues, ni de médicaments nocifs; manger et boire des aliments nutritifs, subir des examens médicaux régulièrement, ne pas avoir de relations sexuelles avec des partenaires infectés).	<input type="checkbox"/> C.5.S2.E.1c <b>Expliquer pourquoi il est important de vivre sainement la grossesse et quelles sont les conditions pour y arriver</b> (p. ex. éviter l'alcool et le tabac, s'alimenter sainement).



## 5- Habitudes de vie saines (*connaissances*)

*Domaine E: Sexualité*



*L'élève doit être apte à :*

5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
<input type="checkbox"/> C.5.5.E.2 <b>Indiquer les changements socio-affectifs associés à la puberté</b> (p. ex. attirance sexuelle, variations d'humeur, sentiments d'insécurité).		<input type="checkbox"/> C.5.7.E.2a <b>Indiquer les changements affectifs qui se produisent à la puberté</b> (p. ex. variation de l'humeur et du degré d'énergie, attirance sexuelle) <b>et leur effet sur le bien-être personnel</b> (p. ex. la fatigue, la timidité diminuent ou augmentent la confiance en soi).  <input type="checkbox"/> C.5.7.E.2b <b>Indiquer des moyens positifs de surmonter les variations d'humeur et les émotions typiques de la puberté</b> (p. ex. faire de l'activité physique, discuter de ses émotions avec sa famille, ses amis ou un religieux, écouter de la musique, rire, s'adonner à un passe-temps, participer à des activités à l'école ou ailleurs, faire de la lecture).		<input type="checkbox"/> C.5.S1.E.2a <b>Indiquer les éléments essentiels au maintien d'une relation intime heureuse</b> (p. ex. savoir communiquer et prendre des décisions, respecter l'autre, lui faire confiance et l'aimer).  <input type="checkbox"/> C.5.S1.E.2b <b>Décrire les conséquences psychologiques de l'activité sexuelle et de la grossesse à l'adolescence</b> (p. ex. peines, responsabilités additionnelles, réputation ternie) <b>et les responsabilités à prendre concernant la prévention</b> (p. ex. discuter des décisions à prendre avec ses parents, avec un religieux ou avec un médecin, pratiquer l'abstinence, prendre le temps de communiquer avec son partenaire, obtenir des contraceptifs).	<input type="checkbox"/> C.5.S2.E.2 <b>Dégager de diverses situations types</b> (p. ex. relations d'amitié, rendez-vous amoureux, promesse, fiançailles, mariage, relation entre parent et enfant, cohabitation) <b>les éléments essentiels au développement et au maintien de saines relations</b> (p. ex. savoir communiquer et prendre des décisions, pouvoir partager, être en mesure de gérer ses pulsions et ses désirs sexuels).



## 5- Habitudes de vie saines (*connaissances*)

### Domaine E: Sexualité

*L'élève doit être apte à :*



5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
<input type="checkbox"/> C.5.5.E.3a <b>Indiquer les influences auxquelles on est soumis en ce qui concerne la sexualité et les rôles assignés à chacun des sexes</b> (p. ex. famille, amis, modèles à émuler, religion, culture, médias, publicité, vidéos, tendances sociales, modes).  <input type="checkbox"/> C.5.5.E.3b <b>Indiquer comment les phénomènes sociaux et culturels agissent sur la sexualité et les rôles assignés à chacun des sexes</b> (c.-à-d. similitudes et différences telles que les rites et les traditions propres aux cultures).		<input type="checkbox"/> C.5.7.E.3a <b>Expliquer pourquoi l'abstinence est un comportement responsable pour un adolescent ou une adolescente</b> (p. ex. on prévient les MST et le sida; on évite d'avoir à prendre trop jeune les lourdes responsabilités qui reviennent aux parents; la grossesse à l'adolescence met la vie du fœtus en danger, restreint les choix de carrière de la jeune maman et peut être traumatisante sur le plan psychologique et sociologique).  <input type="checkbox"/> C.5.7.E.3b <b>Cerner les effets des phénomènes sociaux</b> (p. ex. valeurs familiales, tenue vestimentaire, coiffure, maquillage, bijoux, rites culturels, égalité des sexes, harcèlement, nudité, violence contre les femmes) <b>sur la sexualité et les rôles assignés à chacun des sexes.</b>		<input type="checkbox"/> C.5.S1.E.3a <b>Décrire les facteurs sociaux influant sur la sexualité</b> (p. ex. valeurs culturelles et religieuses, stéréotypes, modèles à émuler, médias, image du corps, orientation sexuelle).  <input type="checkbox"/> C.5.S1.E.3b <b>Décrire l'influence des valeurs familiales</b> (p. ex. conformité à la culture et à la religion), <b>des pairs</b> (p. ex. conformité aux tendances sociales), <b>des images véhiculées par les médias, et de la publicité</b> (p. ex. télévision, vidéos, cinéma, Internet) <b>ainsi que de la consommation de drogues ou d'alcool sur la capacité d'une personne de prendre des décisions responsables en matière de comportement sexuel.</b>	<input type="checkbox"/> C.5.S2.E.3a <b>Dégager les messages concernant la sexualité qui sont véhiculés par les médias</b> (p. ex. revues de mode, vidéoclips, annonces, films, chansons).  <input type="checkbox"/> C.5.S2.E.3b 





## 5- Habitudes de vie saines (*connaissances*)

*Domaine E: Sexualité*

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
c) Responsabilités			<input type="checkbox"/> C.5.2.E.3c <b>Décrire les responsabilités</b> (p. ex. le respect des espaces personnels et des parties sexuelles) <b>que les différences entre les sexes engendrent.</b>		

## 5- Habitudes de vie saines (*connaissances*)

*Domaine E: Sexualité*



*L'élève doit être apte à :*

5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
<input type="checkbox"/> C.5.5.E.3c <b>Indiquer les responsabilités</b> (p. ex. se changer après avoir fait de l'activité physique, se laver fréquemment, employer du désodorisant et d'autres produits sanitaires, respecter le droit à l'intimité des autres dans certains lieux, ne pas étaler les affaires personnelles sur la place publique, ménager la susceptibilité des autres, respecter les différences, ne pas ridiculiser les autres) <b>qui accompagnent les changements physiques, sociaux et affectifs pendant la puberté</b> (p. ex. odeurs corporelles, menstruations, érections, émissions, influence des pairs, étiquette, sentiment d'insécurité).		<input type="checkbox"/> C.5.7.E.3c <b>Indiquer les responsabilités qu'on doit assumer</b> (p. ex. respect, abstinence) <b>ainsi que les personnes et les organismes à qui on peut s'adresser pour obtenir de l'aide</b> (p. ex. parents, infirmières ou infirmiers, médecins, conseillers, lignes secours, services de santé communautaires, religieux, livres recommandés) <b>en ce qui concerne les problèmes de santé liés à la sexualité.</b>		<input type="checkbox"/> C.5.S1.E.3c <b>Indiquer, à titre de révision, les responsabilités qu'on doit assumer ainsi que les personnes et les organismes à qui on peut s'adresser pour obtenir de l'aide</b> (p. ex. parents, infirmières ou infirmiers, médecins, conseillers, lignes secours, services de santé communautaires, religieux, livres recommandés) <b>en ce qui concerne les problèmes de santé liés à la sexualité.</b>	<input type="checkbox"/> C.5.S2.E.3c 



## 5- Habitudes de vie saines (*connaissances*)

*Domaine E: Sexualité*

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
<p><b>4. Problèmes de santé</b></p> <p>a) Virus de l'immuno-déficience humaine (VIH) et syndrome d'immunodéficience acquise (sida)</p> <p>b) Maladies sexuellement transmissibles (M. S. T.)</p>					

## 5- Habitudes de vie saines (*connaissances*)

### Domaine E: Sexualité

*L'élève doit être apte à :*



5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
<input type="checkbox"/> C.5.5.E.4a <b>Identifier les caractéristiques</b> (p. ex. transmission lors des relations sexuelles ou par contact avec les fluides corporels; risque de mort) <b>et les effets du VIH et du sida sur le système immunitaire</b> (p. ex. élimine les défenses naturelles du corps humain).		<input type="checkbox"/> C.5.7.E.4a <b>Indiquer les causes, la nature, les modes de transmission</b> (p. ex. relations sexuelles, contact avec les fluides corporels, utilisation de seringues contaminées, nombre de partenaires sexuels) <b>et les méthodes de prévention du sida et de l'infection par le VIH</b> (p. ex. abstinence sexuelle, relation monogame avec une personne non infectée, utilisation des condoms).  <input type="checkbox"/> C.5.7.E.4b <b>Indiquer des MST courantes</b> (p. ex. herpès génital, blennorragie, chlamydia), <b>leurs symptômes et les méthodes pour les prévenir</b> (p. ex. abstinence sexuelle, relation monogame avec une personne non infectée, utilisation des condoms).		<input type="checkbox"/> C.5.S1.E.4a <b>Indiquer des comportements qui peuvent réduire le risque de contracter le VIH</b> (p. ex. abstinence, utilisation de condoms) <b>et des comportements qui augmentent les risques de contracter le VIH</b> (p. ex. avoir des relations sexuelles avec des personnes infectées, utiliser des seringues contaminées, venir en contact avec des fluides corporels, donner naissance à un enfant, une fois infectée).  <input type="checkbox"/> C.5.S1.E.4b <b>Décrire les symptômes, et les effets des maladies sexuellement transmissibles les plus courantes ainsi que les traitements applicables</b> (p. ex. blennorragie, chlamydia, syphilis, herpès).	<input type="checkbox"/> C.5.S2.E.4a <b>Expliquer les problèmes qui sont à l'origine de la propagation du sida</b> (p. ex. prostitution, consommation de drogues injectables, relations sexuelles non protégées, transmission du virus à la naissance, contacts avec des fluides corporels contaminés).  <input type="checkbox"/> C.5.S2.E.4b <b>Décrire comment on peut prévenir les MST et ainsi favoriser la santé publique</b> (p. ex. pratiquer l'abstinence, utiliser des condoms, éviter les relations sexuelles avec les personnes infectées, faire subir un test de dépistage aux deux partenaires, être monogame).



## 5- Habitudes de vie saines (*habiletés*)

*Domaine A: Application des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales dans le contexte du maintien d'habitudes de vie saines*

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
1. Habitudes personnelles liées à la santé	<input type="checkbox"/> H.5.M.A.1 Noter, avec l'aide de quelqu'un, ses habitudes quotidiennes en matière de santé (c.-à-d. soins dentaires et hygiéniques).		<input type="checkbox"/> H.5.2.A.1 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.		<input type="checkbox"/> H.5.4.A.1 Élaborer un plan d'action concernant les pratiques quotidiennes d'hygiène personnelle.
2. Activité physique	<input type="checkbox"/> H.5.M.A.2 *	<input type="checkbox"/> H.5.1.A.2 *	<input type="checkbox"/> H.5.2.A.2 Noter, avec l'aide de quelqu'un, les activités physiques quotidiennes qui plaisent aux familles.		<input type="checkbox"/> H.5.4.A.2 Élaborer un plan d'action personnel pour faire de l'activité physique quotidiennement, y compris les raisons justifiant le choix des activités.

## 5- Habitudes de vie saines (*habiletés*)

**Domaine A:** Application des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales dans le contexte du maintien d'habitudes de vie saines



*L'élève doit être apte à :*

5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
	<input type="checkbox"/> H.5.6.A.1 <b>Élaborer un plan d'action concernant les pratiques quotidiennes d'hygiène personnelle pendant l'adolescence.</b>		<input type="checkbox"/> H.5.8.A.1 <b>Appliquer ses habiletés de gestion personnelle et ses habiletés sociales</b> (p. ex. établissement d'objectifs, prise de décisions et résolution de problèmes) <b>dans des situations types liées aux pratiques d'hygiène personnelle</b> (p. ex. heures de sommeil, propreté, habitudes alimentaires, degré d'activité physique).		<input type="checkbox"/> H.5.S2.A.2 <b>Concevoir un plan d'action pour lui-même ou pour quelqu'un d'autre, en vue de faire de l'activité physique quotidiennement</b> (p. ex. ami, frère ou soeur, personne âgée).
	<input type="checkbox"/> H.5.6.A.2 <b>Élaborer un plan d'action personnel en vue de faire quotidiennement de l'activité physique, y compris les moyens à prendre pour pouvoir respecter ce plan.</b>		<input type="checkbox"/> H.5.8.A.2 <b>Employer des stratégies de résolution de problèmes pour surmonter les obstacles qui l'empêchent de faire de l'activité physique chaque jour.</b>		



## 5- Habitudes de vie saines (*habiletés*)

*Domaine A: Application des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales dans le contexte du maintien d'habitudes de vie saines*

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
<p><b>1. Choix pour une alimentation saine</b></p> <p>a) Planification (Liens avec les mathématiques, les sciences humaines et les sciences de la nature)</p> <p>b) Action (Liens avec les mathématiques, les sciences humaines et les sciences de la nature)</p>	<p><input type="checkbox"/> H.5.M.A.3a <b>Établir les liens entre divers types de goûters ou de collations et les groupes alimentaires ou la catégorie des « autres aliments ».</b></p> <p><input type="checkbox"/> H.5.M.A.3b <b>Essayer divers aliments, dans chaque groupe alimentaire, en tenant compte de son individualité, notamment en ce qui concerne les allergies.</b></p>		<p><input type="checkbox"/> H.5.2.A.3a <b>Classer divers aliments dans les groupes alimentaires conformément au <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement.</i></b></p> <p><input type="checkbox"/> H.5.2.A.3b <b>Choisir des aliments sains à manger au déjeuner ou au goûter, selon les indications du <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement.</i></b></p>		<p><input type="checkbox"/> H.5.4.A.3a <b>Évaluer son alimentation personnelle sur une période de 1 à 3 jours et cerner les facteurs (p. ex. culture, religion, disponibilité des aliments, pairs, annonces à la télévision, besoins liés à la croissance) <b>qui peuvent déterminer les choix d'aliments.</b></b></p> <p><input type="checkbox"/> H.5.4.A.3b <b>Employer des stratégies de résolution de problèmes pour surmonter les obstacles nuisant à une saine alimentation et pour choisir de meilleurs aliments, au besoin.</b></p>

## 5- Habitudes de vie saines (*habiletés*)

*Domaine A: Application des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales dans le contexte du maintien d'habitudes de vie saines*



*L'élève doit être apte à :*

5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
	<input type="checkbox"/> H.5.6.A.3a <b>Évaluer son alimentation personnelle pendant une période de 1 à 3 jours, comparative-ment aux apports quotidiens recommandés.</b>  <input type="checkbox"/> H.5.6.A.3b <b>Employer des stratégies de résolution de problèmes pour améliorer son alimentation et faire de l'activité physique quotidiennement, de manière à se maintenir en bonne santé</b> (c.-à-d. favoriser le développement osseux).		<input type="checkbox"/> H.5.8.A.3a <b>Élaborer un plan personnel prévoyant chaque jour des pratiques saines</b> (p. ex. activité physique, choix d'aliments sains, esprit positif) <b>en vue de se maintenir en bonne santé.</b>  <input type="checkbox"/> H.5.8.A.3b <b>Mettre en œuvre et évaluer un plan visant à s'alimenter sainement et à faire suffisamment d'activité physique.</b>		<input type="checkbox"/> H.5.S2.A.3a <b>Préparer, pour deux jours, des menus sains et équilibrés qui tiennent compte de divers facteurs</b> (p. ex. apports quotidiens recommandés, goûts, emploi du temps, coût).  <input type="checkbox"/> H.5.S2.A.3b <b>Utiliser l'information se trouvant sur les étiquettes pour faire quotidiennement des bons choix d'aliments.</b>





## 5- Habitudes de vie saines (*habiletés*)

*Domaine A: Application des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales dans le contexte du maintien d'habitudes de vie saines*

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
4. Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie	<input type="checkbox"/> H.5.M.A.4 <b>Faire de bons choix dans certaines situations types concernant l'utilisation de substances nocives</b> (c.-à-d. ne pas toucher aux substances inconnues, ne pas manger, ni boire quoi que ce soit sans permission).	<input type="checkbox"/> H.5.1.A.4 <b>Montrer comment on peut être prudent, éviter les situations dangereuses et refuser les offres des autres dans des situations types concernant l'utilisation de substances inconnues</b> (c.-à-d. éviter les substances marquées d'un symbole indiquant le danger, les aliments auxquels on est allergique et les bonbons d'Halloween déjà ouverts; prendre la dose indiquée de médicaments prescrits).		<input type="checkbox"/> H.5.3.A.4 <b>Montrer, à partir de situations simulées, comment il faut avoir recours aux habiletés d'évitement et d'affirmation de soi</b> (c.-à-d. ne pas consommer de médicaments ou d'autres produits sans la surveillance d'un adulte; ne pas jouer avec des substances nocives, comme les poisons, les médicaments, les cigarettes et les solvants, ou même toucher ces substances, refuser de consommer des substances nuisibles) <b>pour éviter le danger inhérent à certaines situations.</b>	

## 5- Habitudes de vie saines (*habiletés*)

**Domaine A:** Application des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales dans le contexte du maintien d'habitudes de vie saines



*L'élève doit être apte à :*

5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
<input type="checkbox"/> H.5.5.A.4 <b>Appliquer des stratégies</b> (c.-à-d. utiliser le modèle de prise de décisions, dire non, prendre ses distances, demander l'aide d'un adulte fiable) <b>en vue de prévenir ou d'éviter la consommation ou l'abus de certaines substances</b> (p. ex. tabac et alcool, drogues illicites, substances dopantes, substances qu'on inhale) <b>dans diverses situations types.</b>		<input type="checkbox"/> H.5.7.A.4 <b>Appliquer des stratégies de prise de décisions ou de résolution de problèmes dans des situations types qui traitent de la consommation ou de l'abus de certaines substances</b> (p. ex. médicaments vendus sans ordonnance, suppléments, substances dopantes, tabac, alcool, drogues illicites, médicaments à usage restreint).		<input type="checkbox"/> H.5.S1.A.4 <b>Appliquer des stratégies de résolution de problèmes pour réagir adéquatement aux problèmes liés à la consommation ou à l'abus de certaines substances</b> (p. ex. médicaments vendus sans ordonnance, tabac, alcool, drogues illicites, y compris les hallucinogènes, substances qu'on inhale).	<input type="checkbox"/> H.5.S2.A.4 <b>Déterminer l'efficacité de diverses réactions</b> (p. ex. expressions de refus ou d'évitement) <b>dans des situations pouvant engendrer la consommation ou l'abus de certaines substances</b> (p. ex. alcool, drogues, tabac, stéroïdes et autres substances dopantes, drogues illicites et substances qu'on inhale) <b>par lui-même ou par d'autres.</b>



## 5- Habitudes de vie saines (*habiletés*)

*Domaine A: Application des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales dans le contexte du maintien d'habitudes de vie saines*

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
5. Sexualité			<input type="checkbox"/> H.5.2.A.5 <b>S'exprimer de façon appropriée pour parler de sujets intimes ou délicats</b> (p. ex. ne pas employer de mots grossiers, éviter d'insulter les autres ou de les blesser par ses paroles, bannir les gestes obscènes).		

## 5- Habitudes de vie saines (*habiletés*)

**Domaine A: Application des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales dans le contexte du maintien d'habitudes de vie saines**



*L'élève doit être apte à :*

5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
<input type="checkbox"/> H.5.5.A.5 <b>Appliquer la méthode enseignée de prise de décisions dans des situations types relatives aux problèmes vécus lors de la puberté</b> (p. ex. changements physiques, moqueries résultant des rythmes de développement différents, situation où il faut faire preuve de discrétion, respect de l'intimité des autres, activité sexuelle, manifestations d'affection).		<input type="checkbox"/> H.5.7.A.5 <b>Appliquer la méthode enseignée de prise de décisions dans des situations types nécessitant de faire des choix éclairés pour se comporter de manière responsable sur le plan sexuel</b> (p. ex. abstinence, prévention des grossesses, réduction des risques associés aux rapports sexuels).		<input type="checkbox"/> H.5.S1.A.5 <b>Appliquer la méthode enseignée de prise de décisions dans des situations types qui sont liées au développement de relations saines et qui nécessitent l'adoption d'un comportement sexuel responsable</b> (p. ex. abstinence; refus de l'exploitation des autres pour satisfaire ses désirs ou ses besoins; réduction des risques associés aux rapports sexuels pour prévenir les grossesses et la propagation des MST).	<input type="checkbox"/> H.5.S2.A.5 <b>Appliquer la méthode enseignée de prise de décisions ou de résolution de problèmes dans des situations types où il faut communiquer efficacement en vue de bâtir des relations saines et d'adopter un comportement sexuel responsable.</b>