

Résultat d'apprentissage général n° 5

HABITUDES DE VIE SAINES



5. Habitudes de vie saines

Tableau synthèse des Habitudes de vie saines

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

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

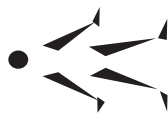


Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 5 — Habitudes de vie saines

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

éveil acquisition ou développement maintien



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.8.A.1 L'élève sera apte à :

Indiquer des habitudes positives et négatives sur le plan de la santé, pour lui et pour les autres (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).

Suggestions pour l'enseignement

C'est ton choix

- Inviter les élèves à faire une liste d'habitudes qu'ils ont (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). Partager la liste avec un partenaire ou en groupe. Faire une mise en commun dans le but de préparer une liste maîtresse pour la classe. Sur la liste maîtresse affichée par l'enseignant, demander aux élèves d'indiquer si leur habitude est positive ou négative pour sa propre santé, pour celle des autres, et les répercussions de cette habitude.

Transformer les négatifs en positifs

- Demander aux élèves de noter des habitudes positives et négatives qu'ils ont pratiquées au cours de la journée (ou de la semaine) sur le plan de la santé. Demander aux élèves d'examiner leurs habitudes dans le but de changer d'habitudes en perdant une habitude négative et en prenant une habitude positive.

Au-delà des frontières

- Donner des exemples de journaux et de revues qui comprennent des photos et des articles au sujet d'autres pays (p. ex. le *National Geographic*). Demander aux élèves de rechercher des exemples montrant l'influence de différents environnements et de différents niveaux socioéconomiques sur la santé personnelle. Discuter de la façon dont ces facteurs influencent la santé des personnes qui vivent dans différentes situations (p. ex. la qualité de l'eau potable, des services médicaux et des aliments). Demander aux élèves de déterminer quels facteurs environnementaux et socioéconomiques exercent la plus grande influence sur la santé personnelle.

Lien curriculaire :
Sciences humaines

Suggestions pour l'évaluation

C'est ton choix

- Demander aux élèves de remplir l'annexe 41 en ce qui concerne leurs habitudes positives et négatives sur le plan de la santé et d'indiquer quelles pourraient être les conséquences de ces habitudes à long terme. Les élèves peuvent se référer aux habitudes qu'ils ont pratiquées au cours de la journée ou de la semaine ou qu'ils ont observées chez d'autres personnes.



Voir l'annexe 41 : Habitudes positives et négatives sur le plan de la santé – Feuille de travail.

Suggestions pour l'évaluation (suite)

Transformer les négatifs en positifs

- Demander aux élèves d'énumérer, sur une feuille de papier en 2 colonnes, des habitudes négatives qu'ils pratiquent et comment ils pourraient prendre de meilleures habitudes positives sur le plan de la santé.

Au-delà des frontières

- L'enseignant demande aux élèves de décrire les habitudes des autres sur le plan de la santé en fonction des environnements et niveaux socioéconomiques.

Remarques pour l'enseignant

Expliquer aux élèves que d'adopter un mode de vie sain ou malsain est une question de choix personnel et que ce choix comporte des répercussions à court et à long terme.

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

Divers sites Web, 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, promenade Ferrand
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, avenue Holly
Fairfax VA 22030-5647
Téléphone : (703) 691-3179
Télécopieur : (703) 691-2713



Remarques pour l'enseignant (suite)

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 les aliments des autres ou d'y goûter;
- Se laver les mains;
- Veiller à ne pas toucher par des mains contaminées (beurre d'arachide) l'enfant allergique (p. ex. yeux, bouche), sa nourriture ou les objets qu'il peut 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 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.

Consulter les suggestions d'activités éducatives de la trousse *Programme pédiatrique d'enseignement sur l'asthme*.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



AFFAIRES INDIENNES ET DU NORD CANADA. *Carrefour jeunesse*, [en ligne], 2003, http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/index_f.html, (janvier 2004). [Feuillets d'information sur les habitudes autochtones, spécialement en alimentation]

Aimer la vie : tout le monde y gagne, Winnipeg, Comité de la semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances, 2003, 1 trousse avec feuilles d'activités et documents divers. (DREF CV)

L'alimentation : 1^{er} ex., [enregistrement vidéo], Montréal, Productions S.D.A., 1990, coll. « Les débrouillards », 1 vidéocassette de 28 minutes. (DREF 40111/V7468)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

BÉLANGER, Bruno. *Rond-point 1 : formation personnelle et sociale : cahier d'activités, 1^{er} cycle du secondaire*, Montréal, Éditions HRW, 1989, 156 p. (DREF 370.115 R771 01)

BOISVERT-BELLEMARE, Gaétane. *Aujourd'hui... pour demain! Économie familiale, 2^e secondaire : guide d'enseignement*, Montréal, Lidec, 1994, 476 p. (DREF 640.76 A923 G)

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



CALGARY ALLERGY NETWORK. *L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres établissements et services pour enfants*, [en ligne], <http://www.calgaryallergy.ca/French/anaphylecol.html>. (février 2004).

CANADA. SANTÉ CANADA. *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], 2002, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html, (janvier 2004). [Recommandations pour une bonne santé alimentaire au Canada]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vie saine : Activité physique*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/index.html, (janvier 2004). [Renseignements et liens à des ressources visant les bonnes habitudes en nutrition et le combat des abus]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vitalité*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/healthy_living_f.html, (janvier 2004). [Programmes qui encouragent les bonnes habitudes de vie]

CARON, André. *Allergie alimentaire et digestive*. [En ligne], <http://www.allerg.qc.ca/allalimetdig.htm>, (février 2004).

CARON, André. *L'anaphylaxie : prévention et traitement*, [en ligne], <http://www.allerg.qc.ca/anaphylacaron.htm>, (février 2004).

CHAGNON, Josée, et autres. *Programme pédiatrique d'enseignement sur l'asthme*, Montréal, Hôpital Sainte-Justine, 1998. (DREF 616.238 C433)

Changement d'air, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTN/V8562 + G)

CLOUTIER-MARCHAND, Francine. *L'allergie alimentaire et ses imitateurs*, [En ligne], <http://www.allerg.qc.ca/allalimmdque.htm>, (décembre 2002).

La communication, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles Sainte-Marie et associés et la Société Radio-Canada, Montréal, Gilles Sainte-Marie et associés, Société Radio-Canada, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMOV/V7090)

Les fruits et les légumes : 1^{er} ex., [enregistrement vidéo], réalisé par la Société Radio-Canada et Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Gilles Sainte-Marie et associés, 1978, coll. « Bonjour, comment mangez-vous? », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF JHIF/V5184)

Hygiène dentaire : 1^{er} ex., [enregistrement vidéo], réalisé par l'Encyclopaedia Britannica Educational Corporation, Multimedia audiovisuel et le Centre de matériel d'éducation visuelle, Chicago, Encyclopaedia Britannica Educational Corporation, 1985, 1 vidéocassette de 8 min. (DREF BMRV/V5809)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Moi je me bouge, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTK/V8559 + G)

La nutrition : 3^e ex., [enregistrement vidéo], réalisé par TVOntario, Toronto, TVOntario, 1995, coll. « SSSSuperscience », 1 vidéocassette de 10 min. (DREF 55587/V8420)

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ. *Rapport sur la santé dans le monde 2002 : Réduire les risques et promouvoir une vie saine*, [en ligne], http://www.who.int/whr/2002/Overview_F.pdf, (janvier 2004). [Résumé des grandes causes des risques et recommandations sur la santé dans le monde]

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

Le pain et les céréales : 1^{er} ex., [enregistrement vidéo], réalisé par la Société Radio-Canada et Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Gilles Sainte-Marie et associés, 1978, coll. « Bonjour, comment mangez-vous? », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF JHHE/V5196)

PELLERIN, Monique, et Marthe-Andrée CLOUTIER. *Économie familiale : J'apprivoise mon autonomie*, Montréal, Guérin, 1991, 276 p. (DREF 640 P387e)

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Des informations-santé dignes de confiance*, [en ligne], <http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1038611684536&pagename=CHN-RCS%2FPage%2FHomePageTemplate&c=Page&lang=Fr>, (janvier 2004). [Renseignements divers sur la promotion de la santé]

Savoir décider, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMML/V8560 + G)

Les styles de vie : 1^{er} ex., [enregistrement vidéo], réalisé par la Société Radio-Canada et Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Gilles Sainte-Marie et associés, 1978, coll. « Bonjour, comment mangez-vous? », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF JHHM/V5182)

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.8.A.2 L'élève sera apte à :

Décrire les effets de certaines habitudes (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) **sur les systèmes du corps humain** (p. ex. favoriser ou prévenir les maladies coronariennes, le diabète, l'hypertension, le cancer, l'ostéoporose, l'obésité et la dépression).

Suggestions pour l'enseignement

Effets sur le corps humain

- Utiliser la liste maîtresse d'habitudes dressée au RAS C.5.8.A.1. Seul, avec un partenaire ou en groupe, écrire pour chacune des habitudes les effets possibles sur le corps humain. Inviter les élèves à faire des recherches pour s'assurer de la véracité de l'information. Faire une mise en commun.

Variante :

Faire venir en classe un invité qui peut parler du tabagisme ou de mauvaises habitudes alimentaires et leurs effets sur le corps humain.

Plus tard

- Demander aux élèves d'examiner différentes habitudes et de discuter de leurs effets sur les systèmes du corps humain. Les élèves devront envisager ce qui se passera plus tard (dans 20 ans) s'ils ont une habitude positive ou négative. Voici des suggestions d'habitudes qu'ils peuvent utiliser :

- degré d'activité physique;
- habitudes alimentaires;
- tabagisme et consommation d'alcool;
- habitudes de repos;
- hygiène personnelle;
- gestion du stress.

Effets possibles sur les systèmes du corps humain :

- la bonne santé;
- favoriser ou prévenir les maladies coronariennes;
- le diabète;
- l'hypertension;
- le cancer;
- l'ostéoporose;
- l'obésité;
- la dépression;
- les blessures.

État d'alerte des systèmes

- Demander aux élèves de faire un collage d'habitudes qui préviennent les maladies ou les troubles médicaux.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

Se coller à la prévention

- Afficher une feuille de papier pour cartes géographiques portant le titre « Prévention ». Demander aux élèves d'écrire les habitudes qui préviennent les effets négatifs sur les systèmes du corps humain (p. ex. les maladies et les troubles médicaux). Les élèves écrivent les suggestions sur des papillons adhésifs qu'ils poseront sur la feuille de papier.

Dépliants

- Apporter des dépliants d'information ou de courts articles provenant d'Internet qui portent sur un éventail de maladies ou de troubles médicaux. Demander aux élèves de parcourir l'information et de déterminer comment prévenir la maladie ou les troubles médicaux. Les élèves devront éviter les facteurs de risque (p. ex. tabagisme, consommation d'alcool et stress) et prendre une habitude positive.

Projet de recherche

- Demander aux élèves, en groupes, d'amasser des informations (p. ex. vidéos, dépliants, Internet, textes, interviews) relatives aux habitudes de vie et à leurs effets sur les systèmes du corps humain. Se concentrer sur la prévention des maladies et des troubles médicaux. Demander aux élèves de faire une courte présentation devant la classe. La présentation devrait comporter un élément visuel tel un court film, des photos, une présentation multimédia ou des dépliants.

Liens curriculaires :

Sciences de la nature : regroupement *Des cellules aux systèmes*

Sciences de la nature : 5^e année, regroupement 1 *Le maintien d'un corps en bonne santé*

Suggestions pour l'évaluation

Toutes activités

- L'enseignant demande aux élèves d'indiquer 10 habitudes et leurs effets sur les systèmes du corps humain.

Barème d'évaluation	
L'élève a présenté :	
une ou deux habitudes, et il a une connaissance limitée des effets de chacune sur les systèmes du corps humain.	1
quelques habitudes, et il a une certaine connaissance des effets de chacune sur les systèmes du corps humain.	2
plusieurs habitudes et bien expliqué les effets de chacune sur les systèmes du corps humain.	3

Projet de recherche

- Évaluer les présentations des élèves en utilisant les annexes 42 et 43.



Voir les annexes 42 et 43 : Projet de recherche – Barème d'évaluation, Projet de recherche – Barème d'évaluation pour les pairs.



Remarques pour l'enseignant

Exemples d'habitudes de vie et leurs effets sur les systèmes du corps humain :

- Tabagisme : accroît l'incidence du cancer;
- Inactivité : augmente le risque de maladies coronariennes, d'obésité et de diabète;
- Niveau élevé de stress : augmente la possibilité d'hypertension et de dépression;
- Bonnes habitudes d'alimentation : diminue le risque de maladies coronariennes, d'obésité et d'ostéoporose;
- Bonne hygiène dentaire : maintient les gencives et prévient les caries;
- Surentraînement : peut entraîner des blessures.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Aimer la vie : tout le monde y gagne, Winnipeg, Comité de la semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances, 2003, 1 trousse avec feuilles d'activités et documents divers. (DREF CV)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vie saine : Activité physique*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/index.html, (janvier 2004). [Renseignements et liens à des ressources visant les bonnes habitudes en nutrition et le combat des abus]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vitalité*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/hppb-dgpsa/onpp-bppn/healthy_living_f.html, (janvier 2004). [Programmes qui encouragent les bonnes habitudes de vie]

INSTITUT FÉDÉRATIF DE RECHERCHE EN ÉPIDÉMIOLOGIE, SCIENCES SOCIALES ET SANTÉ PUBLIQUE. *Équipe santé de l'adolescent : Jeunes, Sports, Conduites à risque - 1998*, [en ligne], 1998, <http://ifr69.vjf.inserm.fr/~ado472/ENQUETES/SPORT/sport.html>, (janvier 2004). [Ensemble de causes et effets entre l'activité physique et la santé]

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Des informations-santé dignes de confiance*, [en ligne], <http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1038611684536&pagename=CHN-RCS%2FPage%2FHomePageTemplate&c=Page&lang=Fr>, (janvier 2004). [Renseignements divers sur la promotion de la santé]

SANTÉSPORT.GOUV.FR. *Règles de bonnes pratiques sportives*, [en ligne], http://www.santesport.gouv.fr/contenu/sport_sante/pratique_sportive.asp, (janvier 2004). [Conseils relatifs à de bonnes pratiques de santé pour les sportifs]

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Une vie active saine pour les enfants et les adolescents*, [en ligne], <http://www.cps.ca/francais/enonces/HAL/HAL02-01.htm>, (janvier 2004). [Renseignements sur l'obésité, l'hypertension, le diabète de type 2, l'ostéoporose]

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.8.B.1 L'élève sera apte à :

Classer diverses formes d'activité physique selon leur intensité (c.-à-d. vigoureuse, modérée et légère) **et leurs bienfaits éventuels** (c.-à-d. santé, condition physique, divertissement, performance sportive).

Suggestions pour l'enseignement

Déterminer l'intensité d'activité

- Amener les élèves à faire une activité (p. ex. le saut à la corde) pour déterminer l'intensité physique vécue pendant l'exercice (p. ex. début : légère; mi-chemin : modérée; vers la fin : vigoureuse). Demander aux élèves de décrire les réactions corporelles à chacun des stades d'activité (p. ex. respiration, rythme cardiaque, transpiration). Inviter les élèves à faire une liste d'activités physiques de toutes sortes. Préparer la liste d'activités physiques comme dans l'annexe 44 pour ensuite demander aux élèves de classer les activités selon le degré d'intensité. Reprendre la liste d'activités avec les indicateurs d'intensité et remplir la troisième partie de la fiche.

Variante :

Après avoir essayé des activités d'intensité variée, fournir une liste d'activités physiques aux élèves et leur demander de les catégoriser selon leur intensité utilisant un Cadre de tri et de prédiction (Voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*, page 6.35). De plus, demander aux élèves de trier et de prédire quelles activités offrent les meilleurs bienfaits pour la santé (p. ex. marcher), pour la condition physique (p. ex. la course) pour le loisir (p. ex. la danse) et pour la performance sportive (p. ex. le hockey).

Note :

Amener les élèves à se rendre compte que le degré d'intensité peut varier selon les personnes mais en même temps peut donner le même bienfait. Discuter du fait qu'en général certaines activités sont d'intensité vigoureuse, modérée ou légère. Revoir la définition des mots intensité et bienfait avec les élèves. Amener les élèves à comprendre que les bienfaits ne sont pas seulement immédiats mais qu'ils ont une portée à long terme (p. ex. le conditionnement physique réduit les risques de diabète).



Voir l'annexe 44 : Activité physique : intensité et bienfaits – Feuille de travail.

Indicateur d'intensité et bulles des bienfaits

- Demander aux élèves de faire une liste d'activités qui représentent l'intensité indiquée dans le tableau à l'annexe 45. Les élèves devront aussi représenter les bienfaits possibles de chaque activité dans les « bulles des bénéfiques ».



Voir l'annexe 45 : Activité physique : intensité et bienfaits – Bulles des bénéfiques.

Indicateur d'intensité

- Concevoir un jeu avec une aiguille qui tourne. À trois endroits différents sur le jeu, marquer « vigoureuse, modérée et légère ». Demander à un volontaire de venir faire tourner l'aiguille. Là où l'aiguille s'arrête, l'élève doit démontrer une activité selon le degré d'intensité indiqué. Par exemple, si l'aiguille s'arrête sur « légère », l'élève peut marcher. Si elle s'arrête sur « modérée », il peut marcher rapidement ou courir lentement. Si elle s'arrête sur « vigoureuse », il pourrait faire une course de vitesse. On peut déterminer à l'avance les différentes formes d'activité physique ou choisir une activité après que l'élève a fait tourner l'aiguille. Lorsque l'élève a exécuté l'activité demandée, discuter des bienfaits possibles.

Suggestions pour l'évaluation

Toutes activités

L'enseignant observe les élèves pour déterminer s'ils peuvent nommer les différentes intensités d'activité physique (vigoureuse, modérée, légère) et leurs bienfaits possibles. oui non

Remarques pour l'enseignant

Les élèves peuvent estimer l'intensité d'une activité physique selon leur propre niveau de santé et de condition physique en utilisant des méthodes telles la capacité de parler en mouvement, le calcul des zones de rythme cardiaque, l'effort perçu ou l'équivalent métabolique.

Exemples d'activités à différentes intensités :

- **Vigoureuse** : sprint et aérobic (les bénéfices possibles incluent l'entraînement cardiovasculaire, la force et l'endurance musculaire et une amélioration de la performance des habiletés spécifiques)
- **Modérée** : le jogging, le patinage à roues alignées (les bénéfices possibles incluent l'entraînement cardiovasculaire, l'amélioration du tonus musculaire et la réduction du stress)
- **Légère** : la marche, le golf (les bénéfices incluent la relaxation, un rythme cardiaque plus lent, l'amélioration du tonus musculaire.)

Il se peut qu'une activité ou un sport puisse contribuer à plus d'un bénéfice selon le niveau d'intensité auquel on participe.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

LA FIRME. *Les bienfaits de l'activité physique* [en ligne], 1997, <http://www.aps.lafirme.com/>, (janvier 2004). [Bienfaits de l'activité physique sur le plan intellectuel, social, physique, moral et affectif]

MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Le succès à la portée de tous les apprenants : manuel concernant l'enseignement différentiel : ouvrage de référence pour les écoles (maternelle à secondaire 4)*, Winnipeg, 1997, 1 volume en pagination multiple, coll. « Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation ». (DREF 371.9 M278s)

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Combien faut-il faire d'activité physique*, [en ligne], 2002, http://testeditchn.globalx.net/faq-faq/active_living-vie_active/9f.html, (janvier 2004). [Effets de l'exercice léger à l'exercice intense]

UNIVERSITÉ DE MONCTON. *Faites-vous trop d'activité physique?*, [en ligne], <http://www2.umoncton.ca/cfdocs/saee/psychologie/pdf/physique.pdf>, (janvier 2004). [Dangers associés à l'activité physique excessive]



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.8.B.2 L'élève sera apte à :

Indiquer diverses manières de faire plus d'activité physique dans la vie quotidienne tout en contribuant au développement durable (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).

Suggestions pour l'enseignement

Effort minime

- Inviter les élèves à faire un remue-méninges dans le but de dresser une liste d'activités physiques de la vie quotidienne. Revoir la liste avec les élèves afin de déterminer quelles activités pourraient être faites assez facilement tout en favorisant la santé et en ménageant l'environnement.

Représentations de plans

- Demander aux élèves d'indiquer des moyens par lesquels ils peuvent augmenter leur activité physique dans la vie quotidienne tout en contribuant au développement durable. Les élèves devront faire un dessin, utiliser des images produites à l'ordinateur ou découper des illustrations pour indiquer ce qu'ils prévoient faire. Faire un montage et afficher les illustrations.

Un plan pour aider la planète

- Demander aux élèves de travailler ensemble pour planifier, promouvoir et implanter une campagne pour augmenter l'activité physique et aider à préserver la nature (p. ex. encourager le monde à marcher au lieu de prendre une voiture). Encourager les élèves à lancer le défi aux autres élèves ou aux membres du personnel de se joindre à leur campagne pour aider la planète à survivre. Par exemple, si la campagne vise à réduire la pollution atmosphérique, les élèves pourraient demander au personnel de se rendre à l'école par covoiturage, à bicyclette, à la marche, en autobus, sur une planche à roulettes ou en patins à roulettes. On pourrait encourager les élèves à se rendre à pied ou à bicyclette à autant d'endroits que possibles au lieu de s'y faire conduire.

Variante :

Demander aux élèves d'encourager les membres de leur famille, leurs amis et les membres de la communauté à se joindre à la campagne.

Liens curriculaires :

RAS : C.5.8.B.3, Sciences humaines, Sciences de la nature

Suggestions pour l'évaluation

Représentations de plans

- L'enseignant demande aux élèves (évaluation par les pairs) d'évaluer les montages et d'observer si on représente des moyens d'augmenter l'activité physique dans la vie quotidienne tout en contribuant à sauvegarder l'environnement (le développement durable).

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
Le montage représente différents moyens d'augmenter l'activité physique dans la vie quotidienne tout en contribuant à sauvegarder l'environnement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Remarques pour l'enseignant

Le développement durable est une approche à l'égard des décisions quotidiennes qui considère l'effet de nos gestes sur l'environnement, l'économie et sur le bien-être et la santé humaine. C'est une façon de prendre des décisions qui pèsent les besoins immédiats contre la capacité de voir aux besoins futurs.

Par un effort minime, une personne peut accroître sensiblement son activité physique dans la vie quotidienne (p. ex. emprunter les escaliers au lieu de l'ascenseur, se rendre à l'école à pied au lieu de prendre l'autobus, aller faire une marche à la pause au lieu de demeurer assis).

Pour obtenir de plus amples renseignements à cet effet, consulter la trousse du responsable du *Défi canadien Vie active*. Voir aussi *L'éducation pour un avenir viable*.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

COVOITURAGE – HÔPITAUX UNIVERSITAIRES DE GENÈVE. *Se déplacer de manière écomobile, c'est se déplacer à pied, en vélo, en transport public*, [en ligne], <http://www.covoiturage.span.ch/images/hug/Ecomobilit%E92003-1.pdf>, (janvier 2004). [Pourquoi et comment encourager le transport écomobile]

EDUC-ENVIR.ORG. *Définitions*, [en ligne], <http://www.educ-envir.org/~gdd/presentation/ressources/Definition%20DD/accueil.htm>, (janvier 2004). [Plusieurs définitions du développement durable]

MANITOBA, ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *L'éducation Pour un avenir viable : Guide pour la conception d'études, l'enseignement et l'administration*, Winnipeg, la Division, 2001, 71 p. (DREF P.D. 333.715 E24)

VERS L'ACTION. *Programme sur la vie active et l'environnement*, [en ligne], 2003, http://www.vertlaction.ca/home_f.html, (janvier 2004). [Programmes de promotion de la vie active et la protection de l'environnement]



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.8.B.3 L'élève sera apte à :

Cerner l'impact des technologies de l'information sur la santé des gens (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).

Suggestions pour l'enseignement

Images de l'impact

- Demander aux élèves de réunir et d'afficher différentes illustrations montrant l'impact des technologies de l'information sur la santé des gens (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). Inviter les élèves à expliquer l'impact des technologies sur la santé des gens. Demander aux élèves de placer leurs illustrations dans une enveloppe et de partager leur collection avec cinq autres élèves. Rassembler toutes les images et créer un montage (composé) de toutes les illustrations.

Confrontation avec la réalité

- Apporter en classe cinq exemples d'annonces utilisant des modèles d'adolescents. Demander aux élèves de déterminer quel message la photo transmet au sujet de l'image du corps. Discuter des différents trucs technologiques pour donner au modèle une allure parfaite (p. ex. manipulation numérique de l'image réelle). Demander aux élèves d'utiliser un programme de photo numérique pour créer une image « réelle » d'un adolescent (p. ex. poids réaliste, imperfections normales de la peau). Transformer l'un des modèles d'adolescents en un adolescent type ou faire un dessin d'un adolescent type.

Liens curriculaires :

RAS C.5.8.B.2 et C.5.8.C.1a, Langues, Sciences de la nature

Suggestions pour l'évaluation

Images de l'impact

- Les élèves discutent entre eux et avec l'enseignant de l'impact que les technologies de l'information ont eu et ont encore sur leur santé personnelle, par des entrevues ou des discussions en petits groupes.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève est capable de nommer des incidents par lesquelles les technologies de l'information ont eu et continuent d'avoir un impact sur sa santé personnelle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Suggestions pour l'évaluation (suite)

Toutes activités

- Demander aux élèves de décrire dans leur journal l'importance que la technologie a eue et continue d'avoir dans ce qu'ils font dans leur journée.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève peut reconnaître l'incidence positive ou négative de la technologie dans sa vie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Remarques pour l'enseignant

Faire un remue-méninges pour trouver des types de technologies qui peuvent avoir une incidence sur la vie et qui n'ont pas été mentionnées dans le journal des élèves.

Pour obtenir de plus amples renseignements, consulter la trousse du responsable du *Défi canadien Vie active*.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ACSEPLD. *Le Défi canadien Vie active*, [en ligne], <http://www.cahperd.ca/defi/>, (février 2004).

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

JEUNESSE, J'ÉCOUTE. *La santé des garçons : l'image du corps et l'image de soi*, [en ligne], http://jeunesse.sympatico.ca/fr/resources/sub_guimage.asp, (janvier 2004).
[Définition et conseils liés à l'image positive de la personne]

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ : Des informations-santé dignes de confiance. *Adolescents*, [en ligne], <http://testeditchn.globalx.net/2adolescents.html>, (janvier 2004). [Renseignements divers sur la promotion de la santé des adolescents]



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.8.C.1a L'élève sera apte à :

Évaluer l'information qui est diffusée relativement au poids corporel et à l'image du corps.

Suggestions pour l'enseignement

Faits et mythes

- Demander aux élèves de faire une liste de faits et de mythes au regard du poids corporel, de la perte de poids et de l'image du corps.

Faits :

- le poids corporel peut varier durant la journée;
- l'obésité peut mener à une maladie cardiovasculaire;
- les muscles pèsent plus que le gras;
- ce n'est pas bon pour la santé de perdre plus d'un kilogramme par semaine.

Mythes :

- une personne peut perdre 14 kg en 30 jours;
- plus on est mince, mieux on se sent dans sa peau;
- suivre un régime, c'est se priver de nourriture;
- plus on est mince, plus on est beau.

Faire un inventaire

- Demander aux élèves de faire une liste de dix caractéristiques personnelles qu'ils peuvent apprendre à accepter (p. ex. cheveux, taille, yeux, bras). Les élèves devront faire une autre liste de 3 choses qu'ils aimeraient changer le plus et expliquer pourquoi. Ils devront indiquer comment leur vie changerait s'ils pouvaient réussir par un coup de baguette magique à changer toutes les caractéristiques.

Demander à un expert

- Inviter un médecin, une nutritionniste ou une infirmière à venir parler du poids corporel et de l'image du corps. Voir *Le succès à la portée de tous les apprenants* (page 6.57) pour une description du Cadre ÉPIER, une stratégie pour encourager l'écoute.

Ligne d'opinions

- Demander aux élèves de former une ligne au centre de la pièce. Désigner un côté (gauche ou droit) comme le côté « d'accord » et l'autre côté comme le côté « pas d'accord ». Lire des énoncés et demander aux élèves de réagir en se déplaçant d'un côté ou de l'autre selon leur opinion. Si un élève est incertain, il peut rester au centre. Discuter des raisons de l'opinion des élèves.

Exemples d'énoncés :

- Faire de l'embonpoint est une préoccupation relative à la santé;
- Les muscles sont plus lourds que le gras;
- Les gens minces sont des gens heureux;
- On n'a pas besoin de s'occuper de sa santé si on a beaucoup d'argent.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

Liens curriculaires :
RAS C.5.8.B.3
Programme de français

Suggestions pour l'évaluation

Toutes activités

- L'enseignant demande aux élèves de discuter de l'information qui est diffusée au sujet du poids corporel et de l'image du corps, et d'évaluer cette information.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève est capable de discuter de l'information qui est diffusée au sujet du poids corporel et de l'image du corps par rapport à lui-même.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Toutes activités

- Demander aux élèves de choisir un fait ou un mythe et d'écrire un article (une histoire, un script ou un poème) à ce sujet pour un journal actuel ou fictif à l'intention des adolescents. Utiliser un barème d'évaluation dressé par l'enseignant ou par les élèves pour évaluer le contenu et la présentation.

Remarques pour l'enseignant

Ce résultat d'apprentissage doit être traité avec délicatesse, surtout du fait que les adolescents sont en plein développement et éprouvent de grands changements physiques et psychologiques. Le rôle de l'enseignant est plutôt d'encourager les élèves à faire des choix de vie qui auront une influence positive à long terme.

Même si le poids doit se situer dans une limite acceptable compte tenu de la taille, il est plus important de souligner que les élèves devraient accepter leur poids et leur taille et éprouver de la satisfaction au sujet de la personne qu'ils sont en leur for intérieur. Si les élèves jugent qu'ils ont un problème de poids et qu'ils ont besoin d'aide, ils devraient consulter un médecin ou un nutritionniste. Se comparer à un tableau des poids n'est pas un moyen efficace de mesurer sa santé, ce que font souvent à tort les adolescents et les adultes.

Demander à un expert de venir parler de l'indice de masse corporelle et de la façon de mesurer correctement la proportion de gras et la proportion de muscles dans le poids corporel.

Les enseignants doivent aider les adolescents à apprendre à accepter leur corps à mesure que celui-ci change et se développe. Il est de toute première importance d'aider les élèves à connaître les choix de mode de vie positifs et leurs effets sur leur santé.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



CANADA. SANTÉ CANADA. *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], 2002, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html, (janvier 2004).
[Recommandations pour une bonne santé alimentaire au Canada]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vitalité*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/healthy_living_f.html, (janvier 2004). [Programmes qui encouragent les bonnes habitudes de vie]

CENTRE DE SANTÉ DES FEMMES DE L'ESTRIE. *Être un corps ou avoir un corps*, [en ligne], <http://www.abacom.com/~csfemmes/pages/imacorp.html>, (janvier 2004). [Renseignements favorisant une image du corps saine]

GEOCITIES. *Les grands changements : les relations entre amis*, [en ligne], 2001, <http://www.geocities.com/changements/amis.htm>, (janvier 2004). [Explication de phénomènes de changement à l'adolescence]

INFOPSY. *Comment développer l'estime de soi*, [en ligne], 2001, <http://www.redpsy.com/infopsy/estime2.html>, (janvier 2004). [Suggestions d'activités pour développer l'estime de soi]

JEUNESSE, J'ÉCOUTE. *La santé des garçons : l'image du corps et l'image de soi*, [en ligne], http://jeunesse.sympatico.ca/fr/resources/sub_guimage.asp, (janvier 2004). [Définition et conseils liés à l'image positive de la personne]

MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Le succès à la portée de tous les apprenants : manuel concernant l'enseignement différentiel : ouvrage de référence pour les écoles (maternelle à secondaire 4)*, Winnipeg, 1997, 1 volume en pagination multiple, coll. « Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation ». (DREF 371.9/M278s)

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Adolescents*, [en ligne], <http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1048161689494&pagenome=CHN-RCS%2FPAGE%2FGTPAGE%2FPageTemplate&c=Page&lang=Fr>, (janvier 2004). [Thèmes divers liés à l'adolescence]

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Une vie active saine pour les enfants et les adolescents*, [en ligne], <http://www.cps.ca/francais/enonces/HAL/HAL02-01.htm>, (janvier 2004). [Renseignements sur l'obésité, l'hypertension, le diabète de type 2, l'ostéoporose]

UNIVERSITÉ LAVAL. *À propos de l'obésité chez l'enfant et les adolescents*, [en ligne], 2003, <http://www.obesite.chaire.ulaval.ca/enfants.html>, (janvier 2004). [Variété de thèmes liés à l'évaluation et au traitement de l'obésité]

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.8.C.1b *L'élève sera apte à :*

Expliquer l'incidence de certains facteurs (c.-à-d. alimentation, activité physique, influence des médias, image du corps) **sur la croissance et le développement au cours de l'adolescence.**

Suggestions pour l'enseignement

Manège de remue-méninges

- Former quatre équipes et préparer quatre affiches à divers endroits de la salle. Sur chaque affiche, inscrire un des titres suivants :
 - choix sains en alimentation;
 - choix sains d'activité physique;
 - influence des médias (p. ex. revues, publicité, films);
 - image saine du corps.

- Demander à chaque groupe d'élèves de se diriger vers une des affiches. Leur demander de commencer à inscrire leurs idées relativement à l'influence du facteur, précisé par le titre de l'affiche sur la croissance et le développement au cours de l'adolescence. S'assurer que chaque groupe visite les quatre affiches.

Variante :

Faire jouer de la musique enregistrée et demander aux élèves de courir dans le gymnase. Lorsque la musique s'arrête, les élèves se dirigent à une des affiches pour faire un remue-méninges. Lors du retour au calme, les élèves se rendent à chaque affiche pour lire les réponses.

Ligne des influences

- Inviter une personne-ressource à venir parler aux élèves des facteurs qui ont de l'influence sur la croissance et le développement au cours de l'adolescence. Suite à la présentation, faire une liste de ces facteurs. Inviter les élèves à construire une ligne temporelle visuelle ou textuelle représentant les différentes influences durant l'adolescence (de 11 à 17 ans). Inviter les élèves à vérifier et à recueillir des renseignements dans Internet, dans des revues et encyclopédies, etc.

Variante :

Discuter des différentes influences sur la croissance et le développement au cours de l'adolescence. Demander aux élèves réunis en petits groupes de construire une ligne temporelle visuelle ou textuelle représentant les différentes influences durant l'adolescence (de 11 à 17 ans). Les élèves recueilleront des renseignements dans Internet, de la bibliothèque et de ressources qu'ils ont en classe et à la maison.

Informons-nous

- Demander aux élèves de faire un projet de recherche pour déterminer les influences sur la croissance et le développement. Des facteurs tels que trop manger, se priver de nourriture, ingérer de trop grandes quantités de protéines, de glucides ou de calcium, l'inactivité physique, la publicité dans les médias et une mauvaise image de son corps peuvent faire partie des éléments du projet de recherche. Les élèves peuvent produire des dépliants, créer des affiches, ou participer à l'élaboration d'une présentation multimédia pour partager l'information sur ces influences.

Variante :

Demander aux élèves de préparer leurs projets pour qu'ils portent sur d'autres cultures ou d'autres époques.

Suggestions pour l'évaluation

Toutes activités

- L'élève est capable d'indiquer différentes influences sur le développement et la croissance comme l'alimentation saine, l'activité régulière, les médias et une image du corps positive. Oui Non

Informons-nous

- Utiliser un barème d'évaluation développé par l'enseignant ou les élèves pour évaluer le contenu et la présentation du projet de recherche.



Voir l'annexe 42 et 43 : Projet de recherche – Barème d'évaluation, Projet de recherche – Barème d'évaluation pour les pairs.

Remarques pour l'enseignant

Ce résultat d'apprentissage doit être traité avec délicatesse, surtout du fait que les adolescents sont en plein développement et éprouvent de grands changements physiques et psychologiques. Le rôle de l'enseignant est plutôt d'encourager les élèves à faire des choix de vie qui auront une influence positive à long terme.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



L'alimentation : 1^{er} ex., [enregistrement vidéo], Montréal, Productions S.D.A., 1990, coll. « Les débrouillards », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF 40111/V7468)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], 2002, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html, (janvier 2004). [Recommandations pour une bonne santé alimentaire au Canada]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vitalité*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/healthy_living_f.html, (janvier 2004). [Programmes qui encouragent les bonnes habitudes de vie]

CENTRE DE SANTÉ DES FEMMES DE L'ESTRIE. *Être un corps ou avoir un corps*, [en ligne], <http://www.abacom.com/~csfemmes/pages/imacorp.html>, (janvier 2004). [Renseignements favorisant une image du corps saine]

Les fruits et les légumes : 1^{er} ex., [enregistrement vidéo], réalisé par la Société Radio-Canada et Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Gilles Sainte-Marie et associés, 1978, coll. « Bonjour, comment mangez-vous? », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF JHIF/V5184)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



GEOCITIES. *Les grands changements : les relations entre amis*, [en ligne], 2001, <http://www.geocities.com/changements/amis.htm>, (janvier 2004). [Explication de phénomènes de changement à l'adolescence]

INFOPSY. *Comment développer l'estime de soi*, [en ligne], 2001, <http://www.redpsy.com/infopsy/estime2.html>, (janvier 2004). [Suggestions d'activités pour développer l'estime de soi]

JEUNESSE, J'ÉCOUTE. *La santé des garçons : l'image du corps et l'image de soi*, [en ligne], http://jeunesse.sympatico.ca/fr/ressources/sub_guimage.asp, (janvier 2004). [Définition et conseils liés à l'image positive de la personne]

MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Le succès à la portée de tous les apprenants : manuel concernant l'enseignement différentiel : ouvrage de référence pour les écoles (maternelle à secondaire 4)*, Winnipeg, 1997, 1 volume en pagination multiple, coll. « Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation ». (DREF 371.9 M278s)

La nutrition : 3^e ex., [enregistrement vidéo], réalisé par TVOntario, Toronto, TVOntario, 1995, coll. « SSSSuperscience », 1 vidéocassette de 10 min. (DREF 55587/V8420)

Le pain et les céréales : 1^{er} ex., [enregistrement vidéo], réalisé par la Société Radio-Canada et Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Gilles Sainte-Marie et associés, 1978, coll. « Bonjour, comment mangez-vous? », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF JHHE/V5196)

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Adolescents*, [en ligne], <http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1048161689494&pagename=CHN-RCS%2FPage%2FGTPPageTemplate&c=Page&lang=Fr>, (janvier 2004). [Thèmes divers liés à l'adolescence]

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Les troubles de l'alimentation chez les adolescents : les principes de diagnostic et de traitement*, [en ligne], 2002, <http://www.cps.ca/francais/enonces/AM/am96-04.htm>, (janvier 2004). [Explication de troubles d'alimentation possibles et suggestions de traitement]

Les styles de vie : 1^{er} ex., [enregistrement vidéo], réalisé par la Société Radio-Canada et Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Gilles Sainte-Marie et associés, 1978, coll. « Bonjour, comment mangez-vous? », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF JHHM/V5182)

UNIVERSITÉ LAVAL. *À propos de l'obésité chez l'enfant et les adolescents*, [en ligne], 2003, <http://www.obesite.chaire.ulaval.ca/enfants.html>, (janvier 2004). [Variété de thèmes liés à l'évaluation et au traitement de l'obésité]

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.8.C.2 L'élève sera apte à :

Appliquer les principes de la nutrition sportive à diverses formes d'activité physique.

Suggestions pour l'enseignement

Les glucides

- Distribuer aux élèves une copie du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Leur demander de trouver dans ce dernier et dans d'autres sources des images d'aliments qui fournissent l'énergie nécessaire pour s'adonner à une variété d'activités physiques (p. ex. glucides, fluides, protéines, calcium). Utiliser une grande feuille de papier pour cartes géographiques, découper une légende liée à un thème sportif (p. ex. terrain de basketball, parcours de marathon) et coller les images sur la feuille pour en faire un collage portant sur le sport.

En consommer plus

- Lorsqu'on est actif, il est préférable de consommer plus d'aliments et de fluides. Sans cette énergie, le corps est incapable de fonctionner au degré d'intensité nécessaire pour prendre part aux activités physiques. Demander aux élèves de faire une liste d'activités et d'indiquer la durée pendant laquelle ils voudraient les exercer. Les élèves devront deviner ce qu'ils devraient manger et boire pour un rendement maximal.

Idées princi-balles de la nutrition

- Former des cercles composés de quatre à six élèves. Fournir une balle ou un ballon à chaque groupe. Le chef tient la balle, décrit un principe de la nutrition sportive et lance la balle à un autre membre du groupe qui doit nommer un sport auquel le principe s'applique et expliquer le lien. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les membres aient eu leur tour. Si un élève éprouve de la difficulté à répondre, il peut demander de l'aide d'un autre membre en lui lançant temporairement la balle.

Suggestions pour l'évaluation

Les glucides

- L'enseignant demande aux élèves d'indiquer cinq aliments qui les aideraient à prendre part à des activités physiques et d'expliquer comment ces aliments pourraient améliorer leur performance.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'enseignant note si l'élève est capable d'appliquer les principes généraux de la nutrition sportive.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Remarques pour l'enseignant

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* est le point de départ pour bien s'alimenter afin de se livrer à des activités physiques.

Suggestions de principes de la nutrition sportive :

- consommer au moins une portion par jour de chaque groupe d'aliments;
- les produits céréaliers fournissent l'apport en glucides dont les muscles ont besoin pour puiser l'énergie et le fer qui permettra aux hémoglobines de transporter l'oxygène;
- les légumes et les fruits fournissent l'apport en glucides dont les muscles ont besoin pour puiser l'énergie et ils peuvent également être une source de fluides;
- les produits laitiers fournissent les protéines pour maintenir, bâtir et réparer les muscles;
- le calcium est essentiel à la contraction des muscles;
- les glucides et les protéines dans le lait aident les athlètes à récupérer après des séances d'exercice épuisantes;
- les viandes et les substituts fournissent les protéines pour maintenir, bâtir et réparer les muscles;
- une bonne absorption de fer est essentielle au maintien des hémoglobines qui assurent le transport de l'oxygène aux muscles;
- les femmes athlètes durant les années où elles ont leurs menstruations peuvent avoir besoin d'augmenter leur apport en fer.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



CANADA. SANTÉ CANADA. *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], 2002, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html, (janvier 2004). [Recommandations pour une bonne santé alimentaire au Canada]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vitalité*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/healthy_living_f.html, (janvier 2004). [Programmes qui encouragent les bonnes habitudes de vie]

DOCTISSIMO. *Nutrition du sportif : Les 10 conseils Doctissimo*, [en ligne], 2004, http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/mag_2000/mag0922/nu_2340_sport_conseils.htm, ((janvier 2004). [Mythes et faits concernant la nutrition du sportif]

LE CONSEIL EUROPÉEN DE L'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION (EUFIC). *Aliments pour les sportifs et les très actifs*, [en ligne], 2004, <http://www.eufic.org/fr/food/pag/food18/food183.htm>, (janvier 2004). [Conseils sur la quantité de glucides nécessaires au sportif]

LE CONSEIL EUROPÉEN DE L'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION (EUFIC). *Les bienfaits de l'activité physique*, [en ligne], 2004, <http://www.eufic.org/fr/food/pag/food36/food361.htm>, (janvier 2004). [Réduction des risques de maladies chroniques par l'activité physique]

NUTRA NEWS. *La nutrition du sportif (2^e partie): Améliorer la performance*, [en ligne], 1999, <http://www.nutranews.org/fra/index.php?articleid=1598>, (janvier 2004). [Traité exhaustif des éléments qui favorisent la nutrition des sportifs]



Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.8.A.1 L'élève sera apte à :

Appliquer ses habiletés de gestion personnelle et ses habiletés sociales (p. ex. établissement d'objectifs, prise de décisions et résolution de problèmes) **dans des situations types liées aux pratiques d'hygiène personnelle** (p. ex. heures de sommeil, propreté, habitudes alimentaires, degré d'activité physique).

Suggestions pour l'enseignement

Fixe un objectif et passe à l'action!

- Tout au long de l'année, demander aux élèves de se fixer des objectifs pour améliorer leur alimentation et faire de l'activité physique quotidiennement. Utiliser le modèle DÉCIDE comme stratégie de prise de décisions. Développer une carte de pointage des objectifs pour faire le suivi de chaque objectif selon les étapes suivantes :
 - Objectif;
 - Mesures à prendre;
 - Information, ressources ou soutien dont j'ai besoin;
 - Comment je saurai que j'ai atteint mon objectif;
 - Moyens par lesquels je peux me récompenser;
 - Les résultats que j'ai obtenus.



Voir l'annexe 30 : Prise de décision – Modèle DÉCIDE.

Plan d'action

- Demander aux élèves de tenir un registre continu de tous leurs plans d'action durant l'année. Les encourager à écrire des réflexions sur leurs progrès et à continuellement évaluer leurs objectifs et leurs plans personnels. L'élève peut utiliser le plan d'ACTION suivant :

A : activité

C : catégorie (activité physique, hygiène, affectivité, alimentation)

T : temps (moment et durée)

I : identification des progrès

O : observations (sentiments, comportements, idées)

N : nouvelles mesures



Voir l'annexe 46 : Activité physique quotidienne – Plan d'action personnel.

C'est ton choix!

- Demander aux élèves, en petits groupes, de concevoir une saynète traitant d'une habitude de vie saine, comme l'hygiène personnelle, la consommation de lunchs nutritifs à l'école, et ainsi de suite. La saynète devrait comprendre les éléments suivants :
 - le problème;
 - les répercussions de cette habitude;
 - les solutions possibles;
 - la meilleure solution.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé plus haut. Voir :

Gestion de la condition physique (C.2.8.C.2, C.2.8.C.4, H.2.8.A.1a, H.2.8.A.3a, H.2.8.A.3b)

Gestion personnelle et relations humaines (C.4.8.A.2a, C.4.8.A.2b, H.4.8.A.1)

Habitudes de vie saines (H.5.8.A.2, H.5.8.A.2, H.5.8.A.3b)

Suggestions pour l'évaluation

Fixe un objectif et passe à l'action!

- À différents moments durant l'année, l'enseignant demande aux élèves de remplir une autoévaluation dans leur journal en vue d'améliorer leurs habitudes alimentaires et de revoir leurs plans pour faire de l'activité physique quotidiennement.



Voir l'annexe 47 : Évaluation de plan d'action personnel et Évaluation de jeu de rôle.

C'est ton choix!

- Demander aux élèves de présenter leur saynète à la classe et de remplir une liste de vérification pendant la saynète. La liste comportera les étapes suivantes :
 - Problèmes;
 - Répercussions;
 - Solutions possibles;
 - Meilleure solution.



Voir l'annexe 47 : Évaluation de plan d'action personnel et Évaluation de jeu de rôle.

Remarques pour l'enseignant

Il existe de nombreux modèles de résolution de problèmes et de prise de décisions. On observera le modèle DÉCIDE suivant, car il est décrit dans le *Cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, p. 123. « Ce modèle intègre les valeurs et croyances de la famille, de l'Église et de la collectivité. L'élève a besoin d'un tel modèle pour lui rappeler, grâce à une série d'étapes, les connaissances et les valeurs dont il doit tenir compte. »

Définir la problématique.

Explorer le sujet en quête de solutions.

Contrôler les solutions en tenant compte des critères suivants : connaissance en matière de santé et valeurs de la famille, de l'Église, de l'école et de la communauté.

Isoler les meilleures solutions.

Décider et agir (carte de pointage des objectifs)

Évaluer la décision et faire les adaptations nécessaires.



Remarques pour l'enseignant (suite)

Note:

Le terme « Église » sous la lettre C a été remplacé dans l'annexe par « croyances religieuses » afin d'assurer l'inclusion de tous les élèves.



Voir l'annexe 30 : Prise de décision – Modèle DÉCIDE.

Pour de plus amples renseignements, consulter la trousse du responsable du *Défi canadien Vie active*.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ACADÉMIE NANTES. *Le processus de prise de décision (entre raisonnement et traitement de l'information)*, [en ligne], <http://www.ac-nantes.fr/peda/disc/eps/donnees/decision/modele.pdf>, (décembre 2003). [Choix de plusieurs modèles de prise de décision]

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], 2002, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html, (janvier 2004). [Recommandations pour une bonne santé alimentaire au Canada]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vitalité*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/healthy_living_f.html, (janvier 2004). [Programmes qui encouragent les bonnes habitudes de vie]

CENTRE DE SANTÉ DES FEMMES DE L'ESTRIE. *Être un corps ou avoir un corps*, [en ligne], <http://www.abacom.com/~csfemmes/pages/imacorp.html>, (janvier 2004). [Renseignements favorisant une image du corps saine]

FONDATION CANADIENNE DE LA JEUNESSE. *Le milieu familial – Introduction – Les pairs*, [en ligne], 2000, http://www.cyf.ca/100/private/francais/famcon_ove_pee_fr.htm, (décembre 2003). [Programme de promotion de formation pour les pairs]

GENDARMERIE ROYALE DU CANADA. *Stratégies de résolution de problèmes*, [en ligne], 1998, <http://www.rcmp-learning.org/french/docs/ppcd0004.htm>, (janvier 2004). [Suggestions et stratégies pour résoudre des problèmes]

GEOCITIES. *Les grands changements : les relations entre amis*, [en ligne], 2001, <http://www.geocities.com/changements/amis.htm>, (janvier 2004). [Explication de phénomènes de changement à l'adolescence]

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



GLASSER, William. *Choisir d'apprendre : la psychologie du choix en classe*, traduction de l'américain par Jean-Pierre Laporte, Montréal, Logiques, c1998, 168 p., coll. « Réalisation ». (DREF 370.15 G549c)

GLASSER, William. *La théorie du choix*, traduction de l'américain par Gervais Sirois, Montréal, Chenelière/McGraw Hill, c1997, 281 p. (DREF 153.83 G549t)

HOWDEN, Jim, et Marguerite KOPIEC. *Structurer le succès : un calendrier d'implantation de la coopération*, Montréal, Chenelière/McGraw Hill, 1999, 184 p. (DREF 371.36 H854s)

Influences, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTH/V8556 + G)

INFOPSY. *Comment développer l'estime de soi*, [en ligne], 2001, <http://www.redpsy.com/infopsy/estime2.html>, (janvier 2004). [Suggestions d'activités pour développer l'estime de soi]

INSTITUT FÉDÉRATIF DE RECHERCHE EN ÉPIDÉMIOLOGIE, SCIENCES SOCIALES ET SANTÉ PUBLIQUE. *Équipe santé de l'adolescent : Jeunes, Sports, Conduites à risque - 1998*, [en ligne], 1998, <http://ifr69.vjf.inserm.fr/~ado472/ENQUETES/SPORT/sport.html>, (janvier 2004). [Ensemble de causes et effets entre l'activité physique, la motivation et la santé]

JEUNESSE, J'ÉCOUTE. *La santé des garçons : l'image du corps et l'image de soi*, [en ligne], http://jeunesse.sympatico.ca/fr/ressources/sub_guimage.asp, (janvier 2004). [Définition et conseils liés à l'image positive de la personne]

LE CONSEIL EUROPÉEN DE L'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION (EUFIC). *Aliments pour les sportifs et les très actifs*, [en ligne], 2004, <http://www.eufic.org/fr/food/pag/food18/food183.htm>, (janvier 2004). [Conseils sur la quantité de glucides nécessaires au sportif]

MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Éducation physique et Éducation à la santé M à S4, programme d'études : cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, Winnipeg, 2000, 244 p. (DREF 613.7 P964 2000 M à S4)

MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Le succès à la portée de tous les apprenants : manuel concernant l'enseignement différentiel : ouvrage de référence pour les écoles (maternelle à secondaire 4)*, Winnipeg, 1997, 1 volume en pagination multiple, coll. « Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation ». (DREF 371.9/M278s)

PACTE 7 à 12 : *un programme de développement d'habiletés socio-affectives*, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Adolescents*, [en ligne], <http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1048161689494&pagename=CHN-RCS%2FPage%2FGTPPageTemplate&c=Page&lang=Fr>, (janvier 2004). [Thèmes divers liés à l'adolescence]



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



SERVICE VIE-SANTÉ. *Vivre avec un adolescent : La communication et la négociation*, [en ligne], 2003, http://www.servicevie.com/02Sante/Sante_ados/Ados23042001/ados23042001.html, (décembre 2003).

[Outils pour faciliter la communication entre parents et adolescents]

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Une vie active saine pour les enfants et les adolescents*, [en ligne], <http://www.cps.ca/francais/enonces/HAL/HAL02-01.htm>, (janvier 2004). [Renseignements sur l'obésité, l'hypertension, le diabète de type 2, l'ostéoporose]

Les stéréotypes dans les vidéoclips : unité intégrée pour la 7^e année : unité modèle, [enregistrement vidéo], réalisé par le ministère de l'Éducation, de la Formation et de l'Emploi de la Saskatchewan, Regina, le Ministère, 1994, 1 vidéocassette, 121 p., guide d'accompagnement. (DREF 42741/V8171)

UNIVERSITÉ D'OTTAWA. *Succès scolaire : se fixer des objectifs*, [en ligne], 2003, <http://web.sass.uottawa.ca/scolaire/guides/objectifs.php>, (janvier 2004). [Ce qu'est un objectif, pourquoi et comment le fixer]

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.8.A.2 L'élève sera apte à :

Employer des stratégies de résolution de problèmes pour surmonter les obstacles qui l'empêchent de faire de l'activité physique chaque jour.

Suggestions pour l'enseignement

Liens avec le RAS H.5.8.A.1

- Demander aux élèves de revoir leur plan d'action personnel. Demander aux élèves d'indiquer tous les facteurs qui leur ont permis, ou non, de suivre leur plan d'action. Les élèves doivent représenter dans un tableau à 2 colonnes ce qui les a aidés et ce qui leur a nui dans l'atteinte de leurs objectifs personnels.

Et si ...

- Former de petits groupes d'élèves et leur demander de créer une liste de questions ou de problèmes qui commencent par « Et si ». Leur demander :
 - d'énumérer autant d'événements, de circonstances ou de défis qui peuvent les empêcher de faire de l'activité physique chaque jour;
 - d'échanger leur liste pour que chaque groupe ait une liste « Et si » d'un autre groupe;
 - de choisir trois questions « Et si » par groupe et d'appliquer une stratégie de résolution de problèmes afin de résoudre le problème pour que la personne continue d'être active.

Exemples de questions ou de problèmes « Et si » :


- Et si tu n'as pas le temps
- Et si tu as trop de devoirs
- Et si tu tombes malade
- Et si tes copains ne sont pas actifs et que tu veux passer du temps avec eux
- Et si tu n'as pas les moyens de te procurer l'équipement sportif
- Et si tu n'es pas en forme et que tu te sens mal à l'aise de participer
- Et si tu es très conscient(e) de ton corps
- Et si tu n'as pas accès à l'équipement ou aux locaux nécessaires
- Et si ça ne te tente pas de faire de l'exercice

Journal de conditionnement physique

- Tous les trimestres, demander aux élèves :
 - de choisir **un ou deux** déterminants de la condition physique qu'ils souhaitent améliorer;
 - de se fixer un objectif par rapport aux déterminants;
 - d'utiliser le principe F.I.T.T. pour élaborer un plan d'action pour la réalisation de leurs objectifs;
 - de noter dans un journal, chaque jour, toutes les activités auxquelles ils participent afin d'atteindre leurs objectifs;
 - de repérer des obstacles qui empêchent le progrès et le succès.

Variante :

Au dernier trimestre, demander aux élèves de faire des activités liées aux quatre déterminants de la condition physique.

 Voir l'annexe 22 et 25 : Principe F.I.T.T. – Registre personnel de condition physique, Conditionnement physique – Registre personnel.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé plus haut. Voir :

Gestion de la condition physique (C.2.8.C.2, C.2.8.C.4, H.2.8.A.1a, H.2.8.A.3a, H.2.8.A.3b)

Gestion personnelle et relations humaines (C.4.8.A.2a, C.4.8.A.2b, H.4.8.A.1)

Habitudes de vie saines (H.5.8.A.1, H.5.8.A.3a, H.5.8.A.3b)

Suggestions pour l'évaluation

Liens avec le RAS H.5.8.A.1

- L'enseignant demande aux élèves de décrire dans leur journal des obstacles personnels qui peuvent les empêcher d'être actifs et d'expliquer comment ils pourraient appliquer une stratégie de résolution de problèmes efficace pour éliminer ces obstacles.

Critères d'évaluations	Oui	Non	Commentaires
L'enseignant observe si l'élève est capable d'appliquer la stratégie de résolution de problèmes à différentes situations.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Et si ...

- L'enseignant demande aux membres des groupes de vérifier trois des solutions aux questions ou problèmes « Et si » d'un autre groupe pour déterminer si ce dernier a bien appliqué la stratégie de résolution de problèmes.



Voir les annexes 48 et 47 : Résolution de problèmes – Évaluation de groupe, Évaluation de plan d'action personnel et Évaluation de jeu de rôle.

Journal de conditionnement physique

- Une fois la réévaluation des déterminants de la condition physique terminée, demander aux élèves d'écrire dans leur journal les obstacles qu'ils ont dû surmonter pour respecter leur plan d'action.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève peut se fixer des objectifs pour chacun des quatre déterminants de la condition physique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève peut utiliser le principe F.I.T.T. pour rédiger un plan d'action pour chacun des déterminants de la condition physique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève peut tenir un journal de conditionnement physique tous les jours.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



Remarques pour l'enseignant

Suggestions pour devenir et rester actif :

- Se fixer un minimum d'activité personnelle;
- Découvrir ses obstacles personnels et travailler à les surmonter;
- Établir un objectif personnel d'activité et faire de son mieux pour l'atteindre;
- Éviter d'en faire trop et trop vite;
- Prendre les précautions nécessaires à l'égard de la sécurité lors de l'activité physique;
- Former un groupe de personnes actives afin de rendre les activités plus motivantes;
- Varier les activités pour maintenir la motivation;
- Organiser son environnement pour qu'il favorise le succès;
- Choisir des activités agréables et amusantes.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ACADÉMIE NANTES. *Le processus de prise de décision (entre raisonnement et traitement de l'information)*, [en ligne], <http://www.ac-nantes.fr/peda/disc/eps/donnees/decision/modele.pdf>, (décembre 2003). [Choix de plusieurs modèles de prise de décision]

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], 2002, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html, (janvier 2004). [Recommandations pour une bonne santé alimentaire au Canada]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vitalité*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/healthy_living_f.html, (janvier 2004). [Programmes qui encouragent les bonnes habitudes de vie]

CENTRE DE SANTÉ DES FEMMES DE L'ESTRIE. *Être un corps ou avoir un corps*, [en ligne], <http://www.abacom.com/~csfemmes/pages/imacorp.html>, (janvier 2004). [Renseignements favorisant une image du corps saine]

FONDATION CANADIENNE DE LA JEUNESSE. *Le milieu familial – Introduction – Les pairs*, [en ligne], 2000, http://www.cyf.ca/100/private/francais/famcon_ove_pee_fr.htm, (décembre 2003). [Programme de promotion de formation pour les pairs]

GENDARMERIE ROYALE DU CANADA. *Stratégies de résolution de problèmes*, [en ligne], 1998, <http://www.rcmp-learning.org/french/docs/ppcd0004.htm>, (janvier 2004). [Suggestions et stratégies pour résoudre des problèmes]

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



GEOCITIES. *Les grands changements : les relations entre amis*, [en ligne], 2001, <http://www.geocities.com/changements/amis.htm>, (janvier 2004). [Explication de phénomènes de changement à l'adolescence]

GLASSER, William. *Choisir d'apprendre : la psychologie du choix en classe*, traduction de l'américain par Jean-Pierre Laporte, Montréal, Logiques, c1998, 168 p., coll. « Réalisation ». (DREF 370.15 G549c)

GLASSER, William. *La théorie du choix*, traduction de l'américain par Gervais Sirois, Montréal, Chenelière/McGraw Hill, c1997, 281 p. (DREF 153.83 G549t)

HOWDEN, Jim, et Marguerite KOPIEC. *Structurer le succès : un calendrier d'implantation de la coopération*, Montréal, Chenelière/McGraw Hill, 1999, 184 p. (DREF 371.36 H854s)

Influences, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTH/V8556 + G)

INFOPSY. *Comment développer l'estime de soi*, [en ligne], 2001, <http://www.redpsy.com/infopsy/estime2.html>, (janvier 2004). [Suggestions d'activités pour développer l'estime de soi]

INSTITUT FÉDÉRATIF DE RECHERCHE EN ÉPIDÉMIOLOGIE, SCIENCES SOCIALES ET SANTÉ PUBLIQUE. *Équipe santé de l'adolescent : Jeunes, Sports, Conduites à risque - 1998*, [en ligne], 1998, <http://ifr69.vjf.inserm.fr/~ado472/ENQUETES/SPORT/sport.html>, (janvier 2004). [Ensemble de causes et effets entre l'activité physique, la motivation et la santé]

JEUNESSE, J'ÉCOUTE. *La santé des garçons : l'image du corps et l'image de soi*, [en ligne], http://jeunesse.sympatico.ca/fr/resources/sub_guimage.asp, (janvier 2004). [Définition et conseils liés à l'image positive de la personne]

LE CONSEIL EUROPÉEN DE L'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION (EUFIC). *Aliments pour les sportifs et les très actifs*, [en ligne], 2004, <http://www.eufic.org/fr/food/pag/food18/food183.htm>, (janvier 2004). [Conseils sur la quantité de glucides nécessaires au sportif]

MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Le succès à la portée de tous les apprenants : manuel concernant l'enseignement différentiel : ouvrage de référence pour les écoles (maternelle à secondaire 4)*, Winnipeg, 1997, 1 volume en pagination multiple, coll. « Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation ». (DREF 371.9 M278s)

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Adolescents*, [en ligne], <http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1048161689494&pagename=CHN-RCS%2FPage%2FGTPPageTemplate&c=Page&lang=Fr>, (janvier 2004). [Thèmes divers liés à l'adolescence]



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



SERVICE VIE-SANTÉ. *Vivre avec un adolescent : La communication et la négociation*, [en ligne], 2003, http://www.servicevie.com/02Sante/Sante_ados/Ados23042001/ados23042001.html, (décembre 2003). [Outils pour faciliter la communication entre parents et adolescents]

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Une vie active saine pour les enfants et les adolescents*, [en ligne], <http://www.cps.ca/francais/enonces/HAL/HAL02-01.htm>, (janvier 2004). [Renseignements sur l'obésité, l'hypertension, le diabète de type 2, l'ostéoporose]

Les stéréotypes dans les vidéoclips : unité intégrée pour la 7^e année : unité modèle, [enregistrement vidéo], réalisé par le ministère de l'Éducation, de la Formation et de l'Emploi de la Saskatchewan, Regina, le Ministère, 1994, 1 vidéocassette, 121 p., guide d'accompagnement. (DREF 42741/V8171)

UNIVERSITÉ D'OTTAWA. *Succès scolaire : se fixer des objectifs*, [en ligne], 2003, <http://web.sass.uottawa.ca/scolaire/guides/objectifs.php>, (janvier 2004). [Ce qu'est un objectif, pourquoi et comment le fixer]

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.8.A.3a *L'élève sera apte à :*

Élaborer un plan personnel prévoyant chaque jour des pratiques saines (p. ex. activité physique, choix d'aliments sains, esprit positif) **en vue de se maintenir en santé.**

Suggestions pour l'enseignement

Il est toujours possible de s'améliorer

- Tout au long de l'année, demander aux élèves de se fixer des objectifs pour améliorer leur alimentation et faire de l'activité physique quotidiennement. Utiliser le modèle DÉCIDE comme stratégie de prise de décisions et la carte de pointage des objectifs pour faire le suivi. Demander aux élèves d'utiliser les étapes suivantes au regard de l'établissement d'un objectif :
 - Objectif;
 - Mesures à prendre;
 - Information, ressources ou soutien dont j'ai besoin;
 - Comment je saurai que j'ai atteint mon objectif;
 - Moyens par lesquels je peux me récompenser;
 - Les résultats que j'ai obtenus.

Manger, penser et agir

- Demander aux élèves d'établir un plan personnel qu'ils suivront pendant les deux prochaines semaines. Le plan doit comprendre les trois catégories suivantes :
 - Manger – Que mangeront-ils? Quels aliments sains choisiront-ils?
 - Penser – Comment s'exerceront-ils à garder un esprit positif?
 - Agir – À quelles activités physiques participeront-ils?
- Consigner l'information sur une fiche en utilisant les trois rubriques : Manger, Penser et Agir.

Journal de conditionnement physique

- Tous les trimestres, demander aux élèves :
 - de choisir **un ou deux** déterminants de la condition physique qu'ils souhaitent améliorer;
 - de se fixer un objectif par rapport aux déterminants;
 - d'utiliser le principe F.I.T.T. pour élaborer un plan d'action pour la réalisation de leurs objectifs;
 - de noter dans un journal, chaque jour, toutes les activités auxquelles ils participent afin d'atteindre leurs objectifs;
 - de repérer des obstacles qui empêchent le progrès et le succès.

Variante :

Au dernier trimestre, demander aux élèves de faire des activités liées aux quatre déterminants de la condition physique.



Voir l'annexe 22, 23 et 25 : Principe F.I.T.T. – Registre personnel de condition physique, Calendrier de vie active
Conditionnement physique – Registre personnel.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé plus haut. Voir :

Gestion de la condition physique (C.2.8.C.2, C.2.8.C.4, H.2.8.A.1a, H.2.8.A.3a, H.2.8.A.3b)

Gestion personnelle et relations humaines (C.4.8.A.2a, C.4.8.A.2b, H.4.8.A.1)

Habitudes de vie saines (H.5.8.A.1, H.5.8.A.2, H.5.8.A.3b)

Suggestions pour l'évaluation

Il est toujours possible de s'améliorer

- À différents moments durant l'année, demander aux élèves de remplir une autoévaluation en vue d'améliorer leur alimentation personnelle et de faire de l'activité physique quotidiennement.



Voir l'annexe 47 : Évaluation de plan d'action personnel et Évaluation de jeu de rôle.

Manger, penser et agir

- Demander aux élèves :
 - d'évaluer leurs habitudes alimentaires pour la semaine en comparant leur journal au *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*;
 - de faire des observations liées à leurs habitudes alimentaires dans leur journal;
 - de se fixer un objectif pour les améliorer.

Variante :

Demander aux élèves de faire le même type d'exercice pour les thèmes Penser et Agir.

Journal de conditionnement physique

- Une fois la réévaluation des déterminants de la condition physique terminée, demander aux élèves d'écrire dans leur journal les obstacles qu'ils ont dû surmonter pour respecter leur plan d'action.

Critères d'évaluations	Oui	Non	Commentaires
L'élève peut se fixer des objectifs pour chacun des quatre déterminants de la condition physique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève peut utiliser le principe F.I.T.T. pour rédiger un plan d'action pour chacun des déterminants de la condition physique.			
L'élève peut tenir un journal de contrôle de la condition physique tous les jours.			



Remarques pour l'enseignant

Demander aux élèves de rédiger un contrat comprenant leur objectif et leur plan d'action, puis de le signer. Ils devront ensuite le faire signer par l'enseignant et leurs parents ou leur tuteur. Voir le RAG 2. Encourager les élèves à :

- Consommer une variété d'aliments;
- Consommer des aliments de chaque groupe alimentaire à chaque jour;
- Savoir quels aliments sont pour tous les jours et lesquels sont de la catégorie « occasionnelle »;
- Choisir des aliments qui sont faibles en gras;
- Consommer beaucoup de fruits et de légumes;
- Limiter la consommation de sucre;
- Consommer le sel en modération;
- Équilibrer la consommation et l'activité physique;
- Respecter les limites relatives aux conditions médicales, y compris les allergies.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Aimer la vie : tout le monde y gagne, Winnipeg, Comité de la semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances, 1997, 1 trousse avec feuilles d'activités et documents divers. (DREF CV)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.
Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

BÉLANGER, Bruno. *Rond-point 1 : formation personnelle et sociale : cahier d'activités, 1^{er} cycle du secondaire*, Montréal, Éditions HRW, 1989, 156 p. (DREF 370.115 R771 01)

BESSERT, Carol, Sharon Diane CROZIER et Claudio VIOLATO. *Prendre sa vie en main*, Edmonton, Weigl Educational Publishers, 1989, 224 p. (DREF 370.11 B858p)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], 2002, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html, (janvier 2004). [Recommandations pour une bonne santé alimentaire au Canada]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthFamilyGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Page d'accueil du guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants avec liens à d'autres ressources]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vie saine : Activité physique*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/physique.html, (janvier 2004). [Renseignements et liens à des ressources visant le conditionnement physique]

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



CANADA. SANTÉ CANADA. *Vitalité*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/healthy_living_f.html, (janvier 2004). [Programmes qui encouragent les bonnes habitudes de vie]

FOURNIER, Gilles, et Carol-Ann FOURNIER. *Pour être gagnant/gagnante : techniques de réussite au secondaire*, Laval, Beauchemin, 1991, 186 p. (DREF 373.130281 F778p)

GENDARMERIE ROYALE DU CANADA. *Stratégies de résolution de problèmes*, [en ligne], 1998, <http://www.rcmp-learning.org/french/docs/ppcd0004.htm>, (janvier 2004). [Suggestions et stratégies pour résoudre des problèmes]

INSTITUT FÉDÉRATIF DE RECHERCHE EN ÉPIDÉMIOLOGIE, SCIENCES SOCIALES ET SANTÉ PUBLIQUE. *Équipe santé de l'adolescent : Jeunes, Sports, Conduites à risque* - 1998, [en ligne], 1998, <http://ifr69.vjf.inserm.fr/~ado472/ENQUETES/SPORT/sport.html>, (janvier 2004). [Ensemble de causes et effets entre l'activité physique, la motivation et la santé]

LA FIRME. *Évaluation de la condition physique*, 1997, [en ligne], <http://www.aps.lafirme.com/evaluation.html>, (janvier 2004). [Déterminants de la condition physique et tests d'évaluation des déterminants]

LE CONSEIL EUROPÉEN DE L'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION (EUFIC). *Aliments pour les sportifs et les très actifs*, [en ligne], 2004, <http://www.eufic.org/fr/food/pag/food18/food183.htm>, (janvier 2004). [Conseils sur la quantité de glucides nécessaires au sportif]

Moi je me bouge, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTK/V8559 + G)

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, l'évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

PELLERIN, Monique, et Marthe-Andrée CLOUTIER. *Économie familiale : J'apprivoise mon autonomie*, Montréal, Guérin, 1991, 276 p. (DREF 640 P387e)

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Adolescents*, [en ligne], <http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1048161689494&pagename=CHN-RCS%2FPage%2FGTPPageTemplate&c=Page&lang=Fr>, (janvier 2004). [Thèmes divers liés à l'adolescence]

UNIVERSITÉ D'OTTAWA. *Succès scolaire : se fixer des objectifs*, [en ligne], 2003, <http://web.sass.uottawa.ca/scolaire/guides/objectifs.php>, (janvier 2004). [Ce qu'est un objectif, pourquoi et comment le fixer]



Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.8.A.3b *L'élève sera apte à :*

Mettre en œuvre et évaluer un plan visant à s'alimenter sainement et à faire suffisamment d'activité physique.

Suggestions pour l'enseignement

Portfolio de plans personnels

- Durant l'année, rencontrer chaque élève pour s'assurer qu'il a implanté un plan personnel visant à s'alimenter sainement et à faire de l'activité physique. Les élèves devront conserver tous leurs plans de résolution de problèmes et de prise de décisions, d'établissement d'objectifs et d'action dans un portfolio qu'ils apporteront pour le partager durant une entrevue avec l'enseignant. Demander aux élèves de réunir des exemples de travail, d'illustrations de journaux, d'agendas, de plans quotidiens, de registres mensuels et de tout autre source montrant qu'ils implantent et évaluent leurs plans personnels.

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé plus haut. Voir :

Gestion de la condition physique (C.2.8.C.2, C.2.8.C.4, H.2.8.A.1a, H.2.8.A.3a, H.2.8.A.3b)

Gestion personnelle et relations humaines (C.4.8.A.2a, C.4.8.A.2b, H.4.8.A.1)

Habitudes de vie saines (H.5.8.A.1, H.5.8.A.2, H.5.8.A.3a)

Suggestions pour l'évaluation

Portfolio de plans personnels

- Avoir un entretien avec chaque élève durant l'année pour déterminer dans quelle mesure chacun implante et évalue son plan personnel visant à s'alimenter sainement et à faire de l'activité physique. Évaluer les élèves ou leur demander de s'évaluer eux-mêmes à l'aide d'une légende semblable à celle qui est présentée ci-dessous.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève a mis en œuvre un plan personnel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève a évalué son progrès personnel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève a inclus un volet visant à s'alimenter sainement et à faire de l'activité physique régulièrement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Remarques pour l'enseignant

Traiter de ce résultat d'apprentissage avec délicatesse en tenant compte de facteurs tels que la culture, la religion, le coût des aliments, l'accessibilité d'aliments convenables et la morphologie des élèves.

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Aimer la vie : tout le monde y gagne, Winnipeg, Comité de la semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances, 1997, 1 trousse avec feuilles d'activités et documents divers. (DREF CV)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

BÉLANGER, Bruno. *Rond-point 1 : formation personnelle et sociale : cahier d'activités, 1^{er} cycle du secondaire*, Montréal, Éditions HRW, 1989, 156 p. (DREF 370.115 R771 01)

BESSERT, Carol, Sharon Diane CROZIER et Claudio VIOLATO. *Prendre sa vie en main*, Edmonton, Weigl Educational Publishers, 1989, 224 p. (DREF 370.11 B858p)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], 2002, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html, (janvier 2004). [Recommandations pour une bonne santé alimentaire au Canada]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthFamilyGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Page d'accueil du guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants avec liens à d'autres ressources]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vie saine : Activité physique*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/physique.html, (janvier 2004). [Renseignements et liens à des ressources visant le conditionnement physique]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vitalité*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/healthy_living_f.html, (janvier 2004). [Programmes qui encouragent les bonnes habitudes de vie]

FOURNIER, Gilles, et Carol-Ann FOURNIER. *Pour être gagnant/gagnante : techniques de réussite au secondaire*, Laval, Beauchemin, 1991, 186 p. (DREF 373.130281 F778p)

GENDARMERIE ROYALE DU CANADA. *Stratégies de résolution de problèmes*, [en ligne], 1998, <http://www.rcmp-learning.org/french/docs/ppcd0004.htm>, (janvier 2004). [Suggestions et stratégies pour résoudre des problèmes]

INSTITUT FÉDÉRATIF DE RECHERCHE EN ÉPIDÉMIOLOGIE, SCIENCES SOCIALES ET SANTÉ PUBLIQUE. *Équipe santé de l'adolescent : Jeunes, Sports, Conduites à risque - 1998*, [en ligne], 1998, <http://ifr69.vjf.inserm.fr/~ado472/ENQUETES/SPORT/sport.html>, (janvier 2004). [Ensemble de causes et effets entre l'activité physique, la motivation et la santé]



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



LA FIRME. *Évaluation de la condition physique*, 1997, [en ligne], <http://www.aps.lafirme.com/evaluation.html>, (janvier 2004). [Déterminants de la condition physique et tests d'évaluation des déterminants]

LE CONSEIL EUROPÉEN DE L'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION (EUFIC). *Aliments pour les sportifs et les très actifs*, [en ligne], 2004, <http://www.eufic.org/fr/food/pag/food18/food183.htm>, (janvier 2004). [Conseils sur la quantité de glucides nécessaires au sportif]

Moi je me bouge, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTK/V8559 + G)

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, l'évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

PELLERIN, Monique, et Marthe-Andrée CLOUTIER. *Économie familiale : J'apprivoise mon autonomie*, Montréal, Guérin, 1991, 276 p. (DREF 640 P387e)

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Adolescents*, [en ligne], <http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1048161689494&pagename=CHN-RCS%2FPage%2FGTPPageTemplate&c=Page&lang=Fr>, (janvier 2004). [Thèmes divers liés à l'adolescence]

UNIVERSITÉ D'OTTAWA. *Succès scolaire : se fixer des objectifs*, [en ligne], 2003, <http://web.sass.uottawa.ca/scolaire/guides/objectifs.php>, (janvier 2004). [Ce qu'est un objectif, pourquoi et comment le fixer]



Résultats d'apprentissage spécifiques



Connaissances

- C.5.8.A.1
Indiquer des habitudes positives et négatives sur le plan de la santé, pour lui et pour les autres (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).
- C.5.8.A.2
Décrire les effets de certaines habitudes (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) **sur les systèmes du corps humain** (p. ex. favoriser ou prévenir les maladies coronariennes, le diabète, l'hypertension, le cancer, l'ostéoporose, l'obésité et la dépression).
- C.5.8.B.1
Classer diverses formes d'activité physique selon leur intensité (c.-à-d. vigoureuse, modérée et légère) **et leurs bienfaits éventuels** (c.-à-d. santé, condition physique, divertissement, performance sportive).
- C.5.8.B.2
Indiquer diverses manières de faire plus d'activité physique dans la vie quotidienne tout en contribuant au développement durable (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).
- C.5.8.B.3
Cerner l'impact des technologies de l'information sur la santé des gens (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).
- C.5.8.C.1a
Évaluer l'information qui est diffusée relativement au poids corporel et à l'image du corps.

Connaissances (suite)

- C.5.8.C.1b
Expliquer l'incidence de certains facteurs (c.-à-d. alimentation, activité physique, influence des médias, image du corps) **sur la croissance et le développement au cours de l'adolescence.**
- C.5.8.C.2
Appliquer les principes de la nutrition sportive à diverses formes d'activité physique.

Habilités

- H.5.8.A.1
Appliquer ses habiletés de gestion personnelle et ses habiletés sociales (p. ex. établissement d'objectifs, prise de décisions et résolution de problèmes) **dans des situations types liées aux pratiques d'hygiène personnelle** (p. ex. heures de sommeil, propreté, habitudes alimentaires, degré d'activité physique).
- H.5.8.A.2
Employer des stratégies de résolution de problèmes pour surmonter les obstacles qui l'empêchent de faire de l'activité physique chaque jour.
- H.5.8.A.3a
Élaborer un plan personnel prévoyant chaque jour des pratiques saines (p. ex. activité physique, choix d'aliments sains, esprit positif) **en vue de se maintenir en santé.**
- H.5.8.A.3b
Mettre en œuvre et évaluer un plan visant à s'alimenter sainement et à faire suffisamment d'activité physique.

Indicateurs d'attitudes

- 5.1 Comprendre l'importance des bienfaits qui résultent de 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.



5. Habitudes de vie saines

