
Secondaire 2

5. 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.





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.

Connaissances		Lettre	Domaine	Sous-domaines	Indicateurs d'attitudes
	<i>A</i>	Habitudes personnelles liées à la santé	<ol style="list-style-type: none"> Habitudes personnelles liées à la santé Prévention des maladies Hygiène dentaire 	<p>L'élève doit :</p> <p>5.1 Comprendre l'importance des bienfaits qui résultent de saines habitudes de vie, notamment en ce qui concerne la santé physique.</p>	
	<i>B</i>	Activité physique	<ol style="list-style-type: none"> Bienfaits de l'activité physique Formes d'activité physique Incidence des technologies sur l'activité physique 	<p>5.2 Comprendre l'importance des décisions quotidiennes dans le maintien d'une bonne santé.</p>	
	<i>C</i>	Nutrition	<ol style="list-style-type: none"> Principes d'une saine alimentation Aliments solides et boissons pour les gens actifs 	<p>5.3 Comprendre qu'il faut être responsable et fidèle pour entretenir de bonnes relations avec les autres.</p>	
	<i>D</i>	Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie	<ol style="list-style-type: none"> Substances bénéfiques et substances nocives Effets de la consommation du tabac, de l'alcool et des drogues Facteurs influant sur la consommation du tabac, de l'alcool et des drogues 		
	<i>E</i>	Sexualité	<ol style="list-style-type: none"> Croissance et développement Facteurs psychologiques Facteurs sociaux Problèmes de santé 		
Habiletés	<i>A</i>	Application des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales dans le contexte du maintien d'habitudes de vie saines	<ol style="list-style-type: none"> Habitudes personnelles liées à la santé Activité physique Choix pour une alimentation saine Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie Sexualité 		

Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.A.2 L'élève sera apte à :

Décrire les pratiques saines ayant trait au mode de vie qui aident à prévenir les maladies, y compris les maladies et les troubles mentaux.

Suggestions pour l'enseignement

Tableau de santé

- À l'aide de la stratégie *Jigsaw*, la classe se divise en petits « groupes de base » et chacun des membres d'un groupe reçoit un numéro de 1 à 4. (Selon la taille du groupe, il y a des membres qui peuvent avoir le même numéro.) Chacun des membres du groupe dresse une liste de caractéristiques pour l'une des catégories suivantes :

Tableau de santé			
N° 1 Personne en bonne santé	N° 2 Personne en mauvaise santé	N° 3 Mode de vie sain	N° 4 Mode de vie malsain

- Après avoir effectué cette tâche, chacun des membres du groupe se joint aux élèves des autres équipes qui ont eu à effectuer la même tâche et forme ainsi un « groupe d'experts ». Les groupes d'experts mettent leurs idées en commun et dressent une liste de dix caractéristiques qui décrivent une personne en bonne ou en mauvaise santé, ou un mode de vie sain ou malsain. Puis, les élèves retournent dans leur groupe de base et partagent leur « expertise ». Consulter le document de ressources générales pour une représentation graphique de cette stratégie.



Voir DR G-2 : *Jigsaw* : une stratégie d'apprentissage coopératif.

Suggestions pour l'évaluation

Tableau de santé

- Les élèves s'autoévaluent en consignnant dans leur journal leurs réflexions sur les caractéristiques figurant dans le tableau de santé et sur leur apport aux groupes avec lesquels ils ont travaillé.

Remarques pour l'enseignant

Voir la description de l'activité Transfert des habiletés motrices du RAS C.1.S1.B.1 pour y trouver un exemple d'activité utilisant la stratégie *Jigsaw*.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

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 (Ont.), ACSPEL, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842d/01)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.

Le défi canadien vie active : la trousse du responsable : 4^e programme : pour les 15 à 18 ans, thème : responsabilité, prise en charge et leadership, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1993, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842D/02)

BÉLAIR, Francine. *Pour le meilleur... jamais le pire : prendre en main son devenir*, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1996, 143 p. (DREF 158.1/B425P)

BÉNÉVOLES CANADA. *Le bénévolat, ça marche! : façonnez votre avenir*, Ottawa, Bénévoles Canada, 2000, 1 livret pour les jeunes, 1 guide des parents des jeunes bénévoles, 1 guide des parents et jeunes bénévoles, 1 guide de l'animateur des jeunes bénévoles et 2 affiches. (DREF CV)

BOIVIN Richard, et Jean-Yves GUAY. *Pour les enfants du stress : une technique de relaxation, le relais d'énergie*, Québec, Documentor, 1992, 116 p. (DREF 372.86044/B685p)

DOYLE, Anna-Beth, Dolorès GOLD et Debbie S. Moskowitz. *L'enfant et le stress familial*, Montréal, Presses de l'Université de Montréal, Éditions de l'Université Concordia, 1988, 150 p. (DREF 155.41/E56)

GLASSER, William. *Les drogues positives*, Montréal, Logiques, 1997, 177 p., coll. « Réalisation ». (DREF 158.1/G549D)

LA GARANDERIE, Antoine de, et Elisabeth TINGRY. *On peut tous toujours réussir*, Paris, Bayard, 1991, 220 p. (DREF 158.1/L173O)

MORRISON, Morven, et Sara BRISTOW. *Le bien-être : une question d'équilibre*, 2^e éd., Victoria, SMC Educational Products and Services, 2000. (DREF 158.1 M881b)

MORVAL, Monique G. *Stress et famille : vulnérabilité, adaptation*, Montréal, Presses de l'Université de Montréal, 1986, 196 p. (DREF 306.87/S915)

SANDERS, Pete, et Steve MYERS. *Dépression et santé mentale*, Bonneuil-les-Eaux (France), Montréal, École active, 2000, 32 p., coll. « Mieux comprendre ». (DREF 616.8527 S215d)

WILLIAMS, Kate. *Dépression et suicide chez les jeunes : guide pour les parents*, Montréal, Sciences et culture, 1996, 258 p. (DREF 362.280835/W724d)

YOUNGS, Bettie B, et Yolande DUSSAULT. *Le stress chez l'enfant : comment le reconnaître, le prévenir et le surmonter*, Montréal, La Presse, 1988, 207 p. (DREF 155.4/Y81s)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Audiovisuel :

Clip et vous, [enregistrement vidéo], réalisé par Greg POLKA en collaboration avec le Regroupement des départements de santé communautaire du Montréal métropolitain, Montréal, 1985, 1 vidéocassette de 30 min. (DREF BZIR/V7698)

L'exercice, qu'est-ce que ça donne?, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMML/V6345)

L'invention du stress, [enregistrement vidéo], réalisé par Office national du film du Canada, Montréal, 1990, coll. « Objectif science ». (DREF 54085 / V0409)

La Dépression chez les jeunes, [enregistrement vidéo], réalisé par Monique FOURNIER et Jean-Pierre MAHER en collaboration avec Sogestalt 2001 et Télé-Québec, Montréal, 1998, 1 vidéocassette de 53 min. (DREF 56483 / V0218)

Le Stress chez les jeunes, [enregistrement vidéo], réalisé par Syd Cappe et Nicolas Stiliadis, Canada, SC Communications, 1983, 1 vidéocassette de 24 min. (DREF BMMZ/V6353)

Santé et modes de vie, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, Société Radio-Canada, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMPE/V6786)

Sautons en cœur : progression pédagogique « Saut à la corde », série 1, [enregistrement vidéo], réalisé par Dave Edwards en collaboration avec la Fondation canadienne des maladies du cœur, Winnipeg, 1989, 1 vidéocassette de 24 min. (DREF CENI/V5598)

Sautons en cœur : progression pédagogique « Saut à la corde », série 2, [enregistrement vidéo], Winnipeg, Fondations des maladies du cœur, 1993, 1 vidéocassette de 40 min. (DREF JUWE/V4347)

Vivre le stress, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMLN/V6340)

Organisations/sites Web :

CANADA. AFFAIRES INDIENNES ET DU NORD. *Les sports autochtones : des jeux intemporels*, [en ligne], <http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/pdf/sports_f.pdf>, (juin 2005).

ASSOCIATION PULMONAIRE DU CANADA. *Asthme : Aide-mémoire pour un mode de vie sain*, [en ligne], 2004, <<http://www.poumon.ca/asthme/nutrition/check.html>>, (février 2005). [Recommandations pour mieux vivre avec l'asthme]

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DU DIABÈTE. *Recommandations pour un mode de vie sain*, [en ligne], <http://www.ald.lu/Articles_French/mode_vie.html>, (février 2005). [5 grandes recommandations pour un mode de vie sain]

SASKATCHEWAN. ÉDUCATION. *Instruments de mesure*, [en ligne], <<http://www.sasked.gov.sk.ca/docs/francais/edphysique/secondaire/instru.html#pa91a>>, (juin 2005).

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Organisations/sites Web :

NOUVEAU BRUNSWICK. SANTÉ ET MIEUX- ÊTRE. *La prévention des maladies*, [en ligne], <<http://www.gnb.ca/0053/disprev/index-f.asp>>, (juin 2005). [Liens à plusieurs thèmes traitant de la prévention de diverses maladies]

PHARMACIE DE ROCHEVILLE. *Les Vitamines et les Oligo-éléments*, [en ligne], <http://perso.wanadoo.fr/pharma.rocheville/vitamines_et_oligo.htm>, (juin 2005).

PHARMACIE DE ROCHEVILLE. *Sourire à pleine dents*, [en ligne], 1999, <<http://perso.wanadoo.fr/pharma.rocheville/dent1.htm>>, (février 2005). [Hygiène et soin des dents]

MANITOBA. SANTÉ. *La Vie saine Manitoba : Prévention des maladies chroniques*, [en ligne], <<http://www.gov.mb.ca/healthyliving/chronic.fr.html>>, (juin 2005).

CANADA. SANTÉ. *Activité physique*, [en ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/physique.html>, (juin 2005).

CANADA. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE. *Été actif*, [en ligne], <<http://summeractive.canoe.ca/eteactif/home.html>>, (juin 2005).

---. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants*, [en ligne], <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html>, (mai 2005).

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Une vie active saine pour les enfants et les adolescents*, [en ligne], 2002, <<http://www.cps.ca/francais/enonces/HAL/HAL02-01.htm>>, (février 2005). [Rapport concernant les maladies qui affectent les enfants et les adolescents]



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.B.1 *L'élève sera apte à :*

Trouver diverses manières de promouvoir l'adoption d'un mode de vie actif (p. ex. mettre au babillard les affiches du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*) **selon l'âge des personnes visées** (c.-à-d. nourrissons, enfants, adolescents, adultes et gens âgés).

Suggestions pour l'enseignement

Conseils pratiques pour un mode de vie actif

- Pour trouver des moyens de promouvoir l'adoption d'un mode de vie actif, les élèves font un remue-méninges sur les façons de rendre une activité agréable (p. ex. faire participer les amis et les membres de la famille à l'activité) et d'incorporer l'activité physique dans la vie quotidienne. Créer une liste de référence et l'afficher.

Promotion d'un mode de vie actif

- Par groupes de trois ou quatre, les élèves choisissent un groupe d'âge parmi ceux qui sont cités ci-dessous :
 - enfant d'âge préscolaire (de 0 à 4 ans);
 - enfants (de 5 à 12 ans);
 - adolescents (de 13 à 17 ans);
 - adultes (de 18 à 54 ans);
 - aînés (55 ans et plus).
- À l'aide du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* (Santé Canada), chacun des groupes présente au reste de la classe différents moyens permettant de promouvoir un mode de vie actif auprès des personnes appartenant à un groupe d'âge donné. Les groupes peuvent choisir de créer :
 - une affiche à l'aide de photos de revues ou de documents imprimés;
 - une annonce publicitaire;
 - un script, une saynète ou une pièce de théâtre;
 - une chanson, un refrain publicitaire ou une danse.

Suggestions pour l'évaluation

Promotion d'un mode de vie actif

- Les élèves évaluent chacun des exposés à l'aide du barème d'évaluation ci-dessous et inscrivent une note de 1 à 4 pour chaque critère.

Promotion d'un mode de vie actif – Barème d'évaluation				
Critères	4 - Exemplaire	3 – Accompli	2 - Progrès	1 - Début
Le groupe :				
Adaptation du contenu au groupe d'âge	démontre une connaissance approfondie du sujet	démontre une connaissance satisfaisante du sujet	a besoin de relier davantage les idées et les renseignements au sujet	inclut des données qui ne sont pas directement liées au sujet
Variété	présente au moins quatre façons de promouvoir un mode de vie actif	présente au moins trois façons de promouvoir un mode de vie actif	présente deux façons de promouvoir un mode de vie actif	présente une façon de promouvoir un mode de vie actif
Créativité	fait preuve d'une grande créativité pour mettre le projet en valeur	fait preuve d'une certaine créativité pour mettre le projet en valeur	s'efforce d'être créatif pour mettre le projet en valeur	fait peu d'effort de créativité pour mettre le projet en valeur
Présentation	est intéressant et instructif	est instructif	a besoin de fournir des renseignements supplémentaires	montre qu'il lui manque des éléments d'information

Remarques pour l'enseignant

L'enseignant peut demander aux élèves d'expliquer les différences entre les groupes d'âge et les considérations à retenir pour développer des activités appropriées pour chaque groupe.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

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 (Ont.), ACSPEL, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842d/01)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.
Le défi canadien vie active : la trousse du responsable : 4^e programme : pour les 15 à 18 ans, thème : responsabilité, prise en charge et leadership, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1993, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842D/02)

ESPRIT SPORTIF CANADA. *Esprit sportif chez les jeunes : guide d'activités pour enseigner l'esprit sportif*, rédigé par Deanna Binder, Gloucester (Ont.), 1995. (DREF 796.07 B612e)

MORRISON, Morven, et Sara BRISTOW. *Le bien-être : une question d'équilibre*, 2^e éd., Victoria, SMC Educational Products and Services, 2000. (DREF 158.1 M881b)

Audiovisuel :

L'exercice, qu'est-ce que ça donne?, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min, . (DREF BMML/V6345)

Santé et modes de vie, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, Société Radio-Canada, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMPE/V6786)

Organisations/sites Web :

CANADA. AFFAIRES INDIENNES ET DU NORD. *Les sports autochtones : des jeux intemporels*, [en ligne], <http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/pdf/sports_f.pdf>, (juin 2005).

CANADA. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, [en ligne], <<http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/>>, (mai 2005).

---. Réseau canadien de la santé : *Prévention de la violence*, [en ligne], <<http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1048003177935&pagename=CHN-RCS%2FPPage%2FGTPPageTemplate&c=Page&lang=Fr>>, (juin 2005).

CANADA. SANTÉ. *Activité physique*, [en ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/physique.html>, (juin 2005).

CANADA. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE. *Été actif*, [en ligne], <<http://summeractive.canoe.ca/eteactif/home.html>>, (juin 2005).

---. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants*, [en ligne], <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html>, (mai 2005).

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Organisations/sites Web :

SANTÉ CANADA. *Habitudes de vie saines* (programme *VITALITÉ*), [en ligne],
<http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb.dgpasa/onpp-bppn/healthy_living_f.html>.



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.B.2 L'élève sera apte à :

Expliquer le principe de la « vie active » et les facteurs qui peuvent avoir une incidence sur les choix personnels dans ce domaine (c.-à-d. la connaissance des bienfaits de l'activité physique, les expériences vécues, les champs d'intérêt, les capacités, les moyens financiers, la culture, les facteurs démographiques, les impératifs de sécurité et la situation personnelle).

Suggestions pour l'enseignement

Principe de la « vie active »

- Pour évaluer le principe de la vie active comme mode de vie, les élèves remplissent la liste de vérification suivante. L'enseignant revoit le concept de « vie active » avec les élèves avant que les élèves aient rempli la liste de vérification, ou après selon la situation.

Liste de vérification sur la vie active		
Critères	Oui	Non
En général, est-ce que tu aimes être actif ou active physiquement?		
Est-ce que tu intègres l'activité physique dans ta routine quotidienne (p. ex. tu vas à l'école ou au travail à pied, tu te sers de l'escalier plutôt que de l'ascenseur) autant de fois que c'est possible?		
Est-ce que tu prévois généralement des activités physiques pendant ton temps libre et tes vacances?		
Est-ce que tu aimes faire de l'activité physique avec tes amis et les membres de ta famille?		
Est-ce que tu participes à diverses activités physiques seul(e) et avec d'autres personnes?		

Facteurs ayant une influence sur les choix personnels en matière de vie active

- Pour évaluer les facteurs qui influencent les choix personnels en matière de vie active, les élèves choisissent deux activités physiques :
 - Choix « positif » - une activité qu'ils aimeraient pratiquer;
 - Choix « négatif » - une activité qu'ils n'aimeraient pas pratiquer.
- À l'aide du tableau qu'on leur distribue, les élèves fournissent une explication pour chacune des activités sélectionnées, en tenant compte des facteurs qui, selon eux, ont une influence sur leurs choix personnels. Les élèves qui le souhaitent font part de leurs renseignements au reste de la classe. Encourager la discussion.



Consulter l'annexe S2-9 : Facteurs qui influencent le choix d'activités physiques.

Suggestions pour l'évaluation

Toutes les activités

- L'enseignant demande aux élèves de répondre à des questions et d'inscrire leurs réponses dans leur journal sous forme de fiches anecdotiques.

Questions suggérées :

- *Quelle est ton idée de la vie active? Explique ta réponse.*
- *Que fais-tu au cours d'une semaine typique pour mener une vie active?*
- *Quels sont certains des indices qui montrent que les adultes canadiens sont plus axés sur la vie active qu'auparavant? Explique ta réponse.*
- *Quels messages véhiculés par les médias influencent tes choix en ce qui concerne un mode de vie actif? Explique ta réponse.*

Remarques pour l'enseignant

Glossaire

Vie active

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

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 (Ont.), ACSPEL, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842d/01)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.
Le défi canadien vie active : la trousse du responsable : 4^e programme : pour les 15 à 18 ans, thème : responsabilité, prise en charge et leadership, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1993, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842D/02)

ESPRIT SPORTIF CANADA. *Esprit sportif chez les jeunes : guide d'activités pour enseigner l'esprit sportif*, rédigé par Deanna Binder, Gloucester (Ont.), 1995. (DREF 796.07 B612e)

MORRISON, Morven, et Sara BRISTOW. *Le bien-être : une question d'équilibre*, 2^e éd., Victoria, SMC Educational Products and Services, 2000. (DREF 158.1 M881b)

Audiovisuel :

L'exercice, qu'est-ce que ça donne?, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min, . (DREF BMML/V6345)

Santé et modes de vie, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, Société Radio-Canada, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMPE/V6786)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Organisations/sites Web :

CANADA. AFFAIRES INDIENNES ET DU NORD. *Journée nationale des Autochtones*, [en ligne], http://www.ainc-inac.gc.ca/nad/index_f.html, (juin 2005).

CANADA. AFFAIRES INDIENNES ET DU NORD. *Les sports autochtones : des jeux intemporels*, [en ligne], http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/pdf/sports_f.pdf, (juin 2005).

CANADA. SANTÉ. *Activité physique*, [en ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/physique.html>, (juin 2005).

CANADA. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE. *Été actif*, [en ligne], <<http://summeractive.canoe.ca/eteactif/home.html>>, (juin 2005).

---. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants*, [en ligne], <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html>, (mai 2005).

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.B.3 L'élève sera apte à :

Expliquer comment les technologies de l'information peuvent contribuer au maintien d'un mode de vie actif (p. ex. apparition des instruments de mesure pour le conditionnement physique, amélioration du matériel et des installations d'entraînement).

Suggestions pour l'enseignement

Technologie

- Les élèves font un remue-méninges et créent une liste de référence sur les produits et les progrès technologiques qui peuvent contribuer au maintien d'un mode de vie actif. En groupes de trois ou quatre, les élèves choisissent un produit ou un progrès technologique qui figure dans la liste de référence. Par exemple :
 - tapis roulants (les plus perfectionnés);
 - podomètres;
 - moniteurs de fréquence cardiaque;
 - chaussures de sport « dernier cri »;
 - vêtements de sport « imperrespirants »;
 - équipement sportif (skis, bicycles, bâtons de golf);
 - installations (gymnases avec doubles planchers, stades).
- Les groupes recherchent les façons dont le produit ou le progrès technologique de leur choix peut contribuer au maintien d'un mode de vie actif. Puis ils présentent leurs résultats au reste de la classe.

Suggestions pour l'évaluation

Technologie

- Le barème d'évaluation suivant peut servir à évaluer les exposés des groupes par les pairs ou par l'enseignant. Les évaluateurs inscrivent une note de 1 à 4 pour chaque critère.

Barème d'évaluation				
Critères	4 - Exemplaire	3 - Compétent	2 - Progressif	1 - Débutant
	Le groupe			
Contenu	démontre une connaissance approfondie du sujet	démontre une connaissance satisfaisante du sujet	a besoin de relier davantage les idées et les renseignements au sujet	inclut des données qui ne sont pas directement liées au sujet
Travail de recherche	montre très bien le rapport entre la technologie et la façon dont elle contribue au maintien d'un mode de vie actif	montre assez bien le rapport entre la technologie et la façon dont elle contribue au maintien d'un mode de vie actif	montre un peu le rapport entre la technologie et la façon dont elle contribue au maintien d'un mode de vie actif	ne montre pas suffisamment le rapport entre la technologie et la façon dont elle contribue au maintien d'un mode de vie actif
Présentation	est intéressant et instructif	est instructif	a besoin de fournir des renseignements supplémentaires	montre qu'il lui manque des éléments d'information

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Imprimés/publications :

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 (Ont.), ACSPEL, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842d/01)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.
Le défi canadien vie active : la trousse du responsable : 4^e programme : pour les 15 à 18 ans, thème : responsabilité, prise en charge et leadership, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1993, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842D/02)

Organisations/sites Web :

CANADA. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants*, [en ligne],
<http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html>, (mai 2005).

CANADA. SANTÉ. *Activité physique*, [en ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/physique.html>, (juin 2005)



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.C.1a L'élève sera apte à :

Déterminer la valeur nutritive de divers aliments (p. ex. prêt-à-manger, régimes miracles, aliments à grignoter) **au moyen du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.**

Suggestions pour l'enseignement

Comparaison d'aliments prêts-à-manger

- En un seul groupe, les élèves déterminent la valeur nutritive d'aliments prêts-à-manger (p. ex. hamburgers, frites, lait frappé) provenant de divers restaurants-minute, et en discutent. En petits groupes, ils choisissent un repas-minute « typique » (p. ex. le petit-déjeuner d'un restaurant-minute). À l'aide du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, ils déterminent :
 - le nombre de portions contenues dans le repas;
 - pour chaque groupe d'aliments, quels aliments constituent une source de :
 - glucides complexes;
 - glucides simples;
 - graisses saturées;
 - graisses non saturées;
 - protéines animales;
 - protéines végétales;
 - vitamines;
 - minéraux.

Mon repas du midi

- Individuellement, les élèves analysent la valeur nutritive (conformément au *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*) d'un repas du midi typique provenant :
 - de la cafétéria de l'école;
 - de la maison (sac-repas);
 - d'un restaurant du quartier;
 - d'un distributeur automatique.
- Les mêmes critères que dans la première activité sont utilisés pour analyser la valeur nutritive des aliments. *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement* sert de base pour cette évaluation ainsi que le document de ressource DR-S2-4.



Consulter le document de ressource DR-S2-4 : Le Guide alimentaire pour le Grand Nord.

Lien curriculaire :

Sc. nat. (Biologie) : S3B-2-10 recueillir et analyser des données sur l'alimentation personnelle, par exemple les valeurs nutritionnelles quotidiennes (%), la taille des portions, l'étiquetage des aliments, l'équilibre entre le mode de vie personnel et la consommation.

Suggestions pour l'évaluation

Toutes les activités

- L'enseignant demande aux élèves de répondre à la question suivante et d'inscrire leur réponse dans leur journal sous forme de fiches anecdotiques :
 - *Que faudrait-il changer dans le repas du midi que tu as choisi ou dans le repas-rapide de ton groupe pour avoir un « meilleur » exemple de repas nutritif respectant les critères du Guide alimentaire canadien pour manger sainement?*

Remarques pour l'enseignant

L'enseignant pourra utiliser les renseignements des documents de ressources du jeu, du questionnaire et du corrigé de « Nutrivia » en tant qu'introduction à cette unité, pré-test, pendant le déroulement de l'activité ou comme post-test.



Voir les documents de ressources DR S2-5 : « Nutrivia » : Jeu, Questionnaire et Corrigé.

Glossaire

- cholestérol
- fibre alimentaire
- glucides
- graisses saturées
- graisses non saturées
- minéraux
- protéines
- vitamines

Avertissement

Au moment de la publication de ce document, le Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition de Santé Canada était en train de réviser le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Les résultats de cette révision seront publiés sur le site Web de Santé Canada dès qu'ils seront disponibles.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Imprimés/publications :

SARFATI, Sonia. *Comme une peau de chagrin*, Montréal, La Courte Échelle, 1995, 151 p., coll. « Roman + » (DREF C848.914/S244c) (C.5.S2.A.2, C.5.S2.C.1a, C.5.S2.C.1b, C.5.S2.C2)



Audiovisuel :

À boire et à manger, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMLW/V6342)

FOODFOCUS. *Choosing foods that make sense*, [en ligne],
<<http://www.foodfocus.com/foodfocus/FitFocus/indexfit.htm>>, (juin 2005).*



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Organisations/sites Web :

Manitoba High Schools Athletic Association - *Programme "Champions"*

(Association athlétique des écoles secondaires du Manitoba)

405-200 rue Main

Winnipeg MB R3C 4M2

Tél. : (204) 925-5640

DAIRY FARMERS OF MANITOBA. [En ligne], <http://www.milk.mb.ca/>, (juin 2005).

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ALLERGIES ALIMENTAIRES. *Les allergies alimentaires*, [en ligne], <<http://aqaa.qc.ca>>, (juin 2005)

FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS DE LAIT DU QUÉBEC. *Le lait, aliment idéal*, [en ligne], <<http://www.lait.org/zone1/index.asp>>, (juin 2005)

CANADA. SANTÉ. *Aliments et nutrition*, [en ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/nutrition.html>, (juin 2005).

CANADA. SANTÉ. *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], <<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/ressources.htm>>.

* L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise est jugée suffisamment importante pour s'ajouter aux ressources françaises.

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.C.1b *L'élève sera apte à :*

Expliquer pourquoi il est important de faire des choix alimentaires sains à diverses étapes de la vie (p. ex. développement fœtal, enfance, adolescence, vieillesse) **et comment une saine alimentation peut contribuer à prévenir certaines maladies chroniques** (p. ex. les maladies du cœur, le cancer, le diabète de type II, l'ostéoporose).

Suggestions pour l'enseignement

Le bon choix

- Répartir les élèves en petits groupes pour qu'ils remplissent un tableau semblable à celui qui figure ci-dessous afin de déterminer les choix alimentaires qui peuvent contribuer à prévenir certaines maladies à diverses étapes de la vie. Leur donner un tableau qui ne contient que les titres en gras. Par la suite, les groupes font part de leurs réponses au reste de la classe et établissent un tableau de référence. L'enseignant devra élucider la différence entre une affection temporaire et une maladie chronique. Exemple de tableau :

Choix alimentaires aux diverses étapes de la vie

- Par groupes de deux, les élèves choisissent l'un des groupes d'âge suivants :
 - développement fœtal (avant la naissance);
 - enfant d'âge préscolaire (de 0 à 4 ans);
 - enfants (de 5 à 12 ans);
 - adolescents (de 13 à 17 ans);
 - adultes (de 18 à 54 ans);
 - aînés (55 ans et plus).
- Veiller à ce que toutes les catégories d'âge soient représentées. Chaque groupe de deux énumère au moins 15 choix d'aliments quotidiens correspondant au groupe d'âge sélectionné et détermine les éléments nutritifs que ces aliments contiennent. Les élèves expliquent dans quel groupe d'éléments leurs choix se situent, l'importance de ces éléments nutritifs pour la promotion de la santé de ce groupe d'âge et l'importance d'une quantité suffisante d'éléments nutritifs et d'aliments pour la prévention de certaines maladies chroniques. Tous les groupes de deux élèves qui ont choisi la même catégorie d'âge se réunissent et forment un groupe pour mettre en commun leurs recherches et présenter leurs résultats au reste de la classe.

Variante :

L'enseignant pourrait faire le même type d'exercice en substituant des maladies à la place des groupes d'âge.

Liens curriculaires :

Sc. nat. (Biologie) : S3B-2-08 décrire les fonctions des six types élémentaires de nutriment, entre autres la production d'ATP, la synthèse et l'entretien, la régulation.

Suggestions pour l'évaluation

Choix alimentaires aux diverses étapes de la vie

- L'enseignant demande aux élèves de répondre à des questions et d'inscrire leurs réponses dans leur journal sous forme de fiches anecdotiques.

Questions suggérées :

- *Est-ce que certains éléments nutritifs sont communs aux quatre catégories d'âge? Explique ta réponse.*
- *Faut-il modifier la quantité d'aliments et d'éléments nutritifs que l'on consomme pour promouvoir la santé et prévenir certaines maladies chroniques? Explique ta réponse.*
- *Pourquoi est-ce important de manger des aliments de chaque groupe?*

Remarques pour l'enseignant

Glossaire

- asthme
- cancer
- diabète de type II
- indice glycémique
- maladies du cœur
- mononucléose
- ostéoporose
- maladie chronique



Voir les documents de ressources DR S2-4 : Le Guide alimentaire pour le Grand Nord,
DR S2-5 : « Nutrivia » : Jeu, Questionnaire et Corrigé.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

SARFATI, Sonia. *Comme une peau de chagrin*, Montréal, La Courte Échelle, 1995, 151 p., coll. « Roman + ». (DREF C848.914/S244c) (C.5.S2.A.2, C.5.S2.C.1a, C.5.S2.C.1b, C.5.S2.C2)

Audiovisuel :

À boire et à manger, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMLW/V6342)

Organisations/sites Web :

DAIRY FARMERS OF MANITOBA. [En ligne], <<http://www.milk.mb.ca/>>, (juin 2005).

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ALLERGIES ALIMENTAIRES. *Les allergies alimentaires*, [en ligne], <http://aqaa.qc.ca>, (juin 2005)

FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS DE LAIT DU QUÉBEC. *Le lait, aliment idéal*, [en ligne], <<http://www.lait.org/zone1/index.asp>>, (juin 2005)

CANADA. SANTÉ. *Aliments et nutrition*, [en ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/nutrition.html>, (juin 2005).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.C.2 L'élève sera apte à :

Décrire l'effet de facteurs d'ordre alimentaire (p. ex. consommation d'aliments secs et de fluides, repos, suppléments alimentaires, substances ergogéniques) **susceptibles de favoriser la performance de l'organisme à l'effort.**

Suggestions pour l'enseignement

Performance maximale

- Les élèves font un remue-méninges et dressent une liste de référence des facteurs susceptibles de favoriser la performance de l'organisme à l'effort. (Cette liste sera utile pour la prochaine suggestion pour l'enseignement.)

Menu favorisant la performance

- En petits groupes, les élèves composent trois menus favorisant la performance (en guise de repas avant, pendant et après une compétition) pour l'un des athlètes suivants :
 - joueur de basketball d'une école secondaire;
 - nageur de compétition;
 - spécialiste de l'athlétisme;
 - haltérophile;
 - coureur de fond ou de marathon;
 - spécialiste du triathlon.
- En créant ces menus, les élèves prennent en considération les facteurs susceptibles de favoriser la performance de l'organisme à l'effort (voir la suggestion pour l'enseignement précédente). Chaque groupe présente les menus à la classe. Encourager les questions et la discussion.

Du carburant pour une bonne performance – Conclusion

- Avec les mêmes groupes que pour l'activité sur les menus, les élèves explorent diverses ressources pour répondre aux questions sur les facteurs susceptibles de favoriser la performance de l'organisme à l'effort.



Voir Annexe S2-10 : Du carburant pour une bonne performance – Questions et corrigé.

Liens curriculaires :

Sc. nat. (Biologie) : S3B-3-11 citer des facteurs qui influent sur la tension artérielle ou sur la fonction cardiaque et décrire leurs effets, par exemple l'âge, l'exercice physique, le stress, la caféine, la nicotine, le bêta-bloquant, les diurétiques (facteurs); l'hypotension, l'hypertension, l'accélération de la fréquence cardiaque (effets).

Suggestions pour l'évaluation

Activité papier-crayon : Toutes les activités

Évaluation de groupe : Inventaire

- Les élèves répondent aux questions sur le carburant qui est nécessaire pour participer à des activités physiques et ils évaluent leurs réponses en se servant du corrigé qui leur est distribué.



Voir Annexe S2-10 : Du carburant pour une bonne performance – Questions et corrigé



Remarques pour l'enseignant

Glossaire

- acides aminés
- antioxydants
- déshydratation
- électrolytes
- glucides
- matières grasses
- minéraux
- protéines
- substances ergogéniques
- vitamines

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

CAULFIELD, Carol Ann. *Sport et nutrition pour les athlètes du Canada*, Ottawa, Sports Medicine Council of Canada, 1991. (pas à la DREF)

Audiovisuel :

À boire et à manger, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMLW/V6342)

Organisations/sites Web :

DAIRY FARMERS OF MANITOBA. [En ligne], <<http://www.milk.mb.ca/>>, (juin 2005).

SPORT MEDICINE COUNCIL OF MANITOBA. [En ligne], <<http://www.sportmed.mb.ca/>>, (juin 2005).

Sites Web

CANADA. SANTÉ. *Aliments et nutrition*, [en ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/nutrition.html>, (juin 2005).

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ALLERGIES ALIMENTAIRES. *Les allergies alimentaires*, [en ligne], <<http://aqaa.qc.ca/>>, (juin 2005)



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.D.1 L'élève sera apte à :

Cerner les problèmes (p. ex. dépendance à une substance psycho-active, accoutumance, problèmes médicaux, démêlés avec la justice, problèmes d'ordre moral, effets sur la famille et les amis) **concernant la consommation et l'abus de substances licites et illicites** (p. ex. alcool, médicaments délivrés sur ordonnance, tabac, marijuana, stéroïdes ou autres substances dopantes, drogues illicites).

Suggestions pour l'enseignement

Quels sont les problèmes? Quelles sont les opinions?

- Divisez la salle de classe en trois zones : « D'accord », « Pas d'accord », « Neutre ». Lisez tout haut des énoncés traitant de la consommation et de l'abus de substances licites ou illicites. Les élèves se dirigent vers la zone qui correspond le mieux à ce qu'ils pensent ou ressentent au sujet de l'énoncé. En petits groupes, ils discutent les raisons de leur choix. Des bénévoles font part de ce qui a été dit dans leur groupe. Les élèves retournent à un endroit central avant la lecture de l'énoncé suivant.

Exemples d'énoncés :

- Les fabricants de cigarettes devraient rembourser les gouvernements pour tous les coûts se rapportant aux soins médicaux des fumeurs.
- Tous les membres d'une équipe devraient perdre leur médaille si l'on découvre que l'un d'entre eux consomme une substance interdite.
- La consommation de marijuana à des fins personnelles est un comportement éthique.
- La marijuana a de graves répercussions sur la capacité de conduire un véhicule.
- Les athlètes professionnels ont besoin de consommer des substances dopantes pour gagner des médailles d'or.



Voir DR G-2 Stratégies d'apprentissage actif.

Diagramme circulaire des répercussions

- Les élèves choisissent une substance (p. ex. alcool, médicaments sur ordonnance, marijuana, stéroïdes et substances dopantes, drogues illicites) qui est consommée de façon illicite. Ils font des recherches pour déterminer les effets ou répercussions que cette substance a sur la personne qui la consomme, les amis, la famille, la collectivité, les finances et le système judiciaire.

Jeu-questionnaire

- Les élèves participent à un jeu-questionnaire pour revoir et montrer leurs connaissances au sujet des drogues, y compris les stimulants, les neurodépresseurs et les hallucinogènes.



Voir DR G-8 : Effets de l'alcool et des drogues - Jeu, questionnaire et Corrigé.

Liens curriculaires :

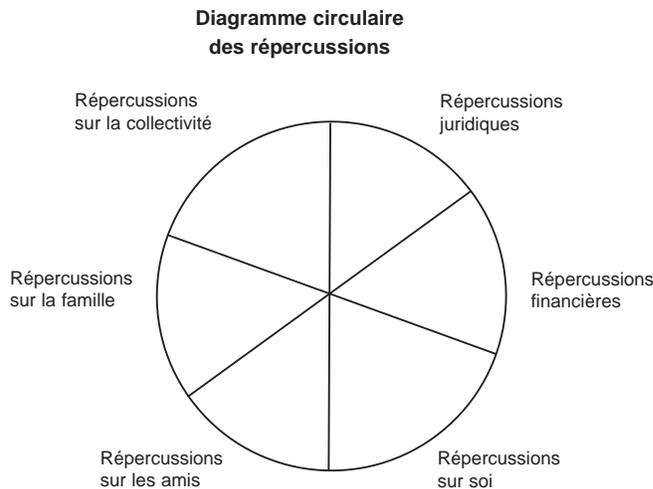
ÉP-ÉS : C.5.S2.D.2

Suggestions pour l'évaluation

Performance à accomplir : Diagramme circulaire des répercussions

Évaluation par les pairs et autoévaluation : Inventaire

- En se servant du modèle de diagramme circulaire suivant, chaque élève partage le fruit de ses recherches avec un(e) partenaire qui a sélectionné une substance différente.



Performance à accomplir : Toutes les activités

Évaluation par l'enseignant, par les pairs et autoévaluation : Inventaire

- Le jeu-questionnaire peut servir de test préalable ou de test de suivi pour évaluer les connaissances des élèves.



Voir DR G-8 : Effets de l'alcool et des drogues - Jeu, questionnaire et Corrigé.

Remarques pour l'enseignant

Contenu délicat

Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

Conseil

Orienter la discussion libre et faites-la porter sur des habitudes de vie et des choix plus sains, et encouragez les élèves à agir moralement et dans le respect de la loi.

Professionnels

Pharmacien

Agent de police (brigade antidrogue)



RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

Aimer la vie : tout le monde y gagne!, [classeur vertical], Winnipeg, Comité de la semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances, 1997-2004, 1 trousse et feuilles d'activités et documents divers. (DREF CV)

CURTET, Francis. *La drogue*, Toulouse, Éditions Milan, 1995, 63 p. coll. « Les Essentiels Milan; 6 ». (DREF 362.29 C978d)

QUÉBEC. ÉDUCATION. DIRECTION DE LA FORMATION GÉNÉRALE DES JEUNES. *Fiches d'activités complémentaires au guide d'activités « éducation à la santé » sur la prévention de la toxicomanie : secondaire : formation personnelle et sociale*, 1992, 160 p. (DREF 613.8/F724/02)

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *Les dépendances : un ensemble de brochures*, [classeur vertical], Winnipeg, 1995-2002, 5 brochures. (DREF CV)

Les maladies du cœur, [classeur vertical], Montréal, 7 jours, 2000, coll. « Le Corps humain », 1 feuille, ill. (DREF Illustration / CV)

MEXINSKI, Pierre, Françoise JAUD et REDGE (illustrateur). *La Drogue vous êtes tous concerné*, Paris, Éditions de La Martinière jeunesse, 1999, 103 p., coll. « Oxygène ». (DREF 362.29 M617d)

PAGÉ, Joseph L. *C'est fort...mets-en! : connaissances essentielles pour apprendre à composer avec l'alcool, le tabac et autres drogues : dossier de l'élève de 9^e année*. [classeur vertical], Ottawa, Centre franco-ontarien de ressource pédagogiques, 1993, 23 p. (DREF CV)

SARANCHUK, Ron, Denise KOSS et Kenn WHITE. *Les chemins de la santé : décisions concernant l'alcool et autres drogues, niveau secondaire*. [imprimé], Winnipeg, Fondation manitobaine de lutte contre l'alcoolisme, 1 volume en pagination multiple. (DREF 613.8071/S243c/03)

SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER. *Tabagisme : trois brochures*, [S.1.], 1993-2000, 3 brochures. (DREF CV)

Audiovisuel :

Accroché? Pas moi!, [enregistrement vidéo], Windsor (Ont.), Sunburst Communications, 1990, 1 vidéocassette de 33 min. (DREF JPNM / V5744)

Bulletin des jeunes, 6-7 décembre 1998, [enregistrement vidéo], Montréal, RDI (Réseau de l'information), 1998, coll. « La câblo-éducation : BDJ. », 1 vidéocassette de 30 min. (DREF 44277 / V3091)

En vie [une dramatique et un vidéoclip sur le sida], [enregistrement vidéo], réalisé par SANTÉ ET BIEN- ÊTRE SOCIAL CANADA, Ottawa, 1989, 1 vidéocassette de 26 min, guide pédagogique et jeu-questionnaire pour l'étudiant. (DREF JGUT / V8436 + G)

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Audiovisuel :

Fumer : un facteur de risque, [affiche], Québec, Le Naturaliste, 1993, 1 affiche, coul. (DREF Affiche)

La ligne invisible, [enregistrement vidéo], réalisé par Gérald T ROGERS et Mary TRIMBLE, Chicago, 199-, 1 vidéocassette de 31 min. (DREF 42281 / V6614)

La vie en bleu, [enregistrement vidéo], réalisé par Veronica Alice MANNIX et Michelle BJORNSON en collaboration avec Office national du film du Canada, Montréal, 2000, 1 vidéocassette de 52 min. (DREF 53641 / V0125)

Maladie du système cardio-vasculaire, [ensemble multi-média], Burlington (Caroline du Nord), Carolina Biological Supply, 18 lames microscopiques. (DREF M.-M. 578 M236)

SOCIÉTÉ D'ASSURANCE PUBLIQUE DU MANITOBA. *Parechoc : trousse pour contrer la conduite avec facultés affaiblies (écoles secondaires)*, [enregistrement vidéo], Winnipeg, 2002, 1 vidéocassette de 15 min + cartables d'activités, de ressources et de statistiques. (DREF 56587 / V9048)

Se rendre malade à se guérir, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMMC / V6343)

Victor « Gotti » Cherry : Harlem, [enregistrement vidéo], réalisé par Robbie HART en collaboration avec Fondations Adobe, [Montréal], 1997, coll. « Le Feu sacré; [1] », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF 45707 / V4956)

Organisations/sites Web :

Alcooliques anonymes (Manitoba), <<http://www.aamanitoba.org/index.htm>>

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *Trousse de matériel de ressources de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances*, [en lignes], <<http://www.afm.mb.ca/maaw/Frenchkit/frenchkit.html>>, (mai 2005).

Manitoba Lung Association, <<http://www.mb.lung.ca/>>

Pour obtenir de l'information sur les activités prévues à l'occasion de la Journée mondiale sans tabac, veuillez consulter le site Web de Santé Canada à l'adresse, <www.hc-sc.gc.ca>.

CANADA. SANTÉ. *Examen annuel 1999-2000*, août 2000 : Alcoolisme et toxicomanies, [en ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/dgspni/pc/examenannuel/alcoolisme_toxicomanies.htm>, (juin 2005).

---. *Abus d'alcool et des drogues*, [en ligne], 2003, <http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/alcohol.html>, (juin 2005).



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Organisations/sites Web :

---. *Outils pour cesser*, [en ligne], <<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/cesser/index.html>>, (juin 2005). (C.5.S1.E.1c)

---. *Programme de renoncement au tabagisme*, [en ligne], <<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/prof/renoncement.html>>, (juin 2005).

---. *Vivez sans fumée*, [en ligne], <<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/>>, (juin 2005).

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.D.2 L'élève sera apte à :

Cerner les aspects juridiques, y compris les conséquences, de la consommation et de l'abus de certaines substances ainsi que de l'accoutumance qu'elles peuvent entraîner (notamment en ce qui concerne l'ivresse au volant).

Suggestions pour l'enseignement

Ça donne à réfléchir

- Organisez une activité semblable à celle qui est proposée pour C.5.S2.D.1 (Quels sont les problèmes? Quelles sont les opinions?) Lisez à voix haute des énoncés sur les aspects et les conséquences juridiques de l'abus de certaines substances et de l'accoutumance qui en résulte. Les élèves indiquent ce qu'ils pensent de ces énoncés. Exemples d'énoncés :
 - Le gouvernement du Manitoba fixe à 21 ans l'âge légal pour consommer de l'alcool.
 - La marijuana ne sert qu'à des fins médicales.
 - Il faut strictement interdire aux nouveaux conducteurs de consommer de l'alcool.
 - Il faut interdire aux mineurs d'acheter des substances qu'on inhale comme la colle à maquettes.
 - Le Manitoba possède les lois les plus sévères sur l'alcool au volant.
 - La législation provinciale interdit de fumer dans les lieux publics.



Voir DR G-2 : Stratégies d'apprentissage actif.

Les lois

- Les élèves font un remue-méninges sur ce qu'ils savent au sujet des lois qui traitent de l'abus des drogues et de l'alcool au volant. Établir une liste de référence. En petits groupes, les élèves lisent un Casse-tête juridique et répondent aux questions suivantes :
 - *Quelles infractions commettent les quatre personnes impliquées?*
 - *Quelles sont les conséquences juridiques de ces infractions?*
 - *Des bénévoles de chaque groupe font part de leurs réponses. Encouragez la discussion avec toute la classe.*



Voir DR S2-6 : Casse-tête juridique – Scénario et Corrigé.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.5.S2.D.1

Suggestions pour l'évaluation

Performance à accomplir : Les lois

Évaluation par les pairs et évaluation de groupe : Inventaire

- Une fois que les élèves ont trouvé les infractions et déterminé les conséquences juridiques décrites dans le scénario, affichez le corrigé. Les pairs évaluent les réponses des groupes.



Voir DR S2-6 : Casse-tête juridique – Scénario et Corrigé.



Remarques pour l'enseignant

Révision

taux d'alcoolémie

Loi réglementant certaines drogues et autres substances

Code criminel (Canada) voir : <http://canada.justice.gc.ca/fr/ps/yj/>

Loi sur la réglementation des alcools

Code de la route (Manitoba)

Professionnels

agent de police

avocat ou juge

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

A vous de juger : les dessous de la loi sur les jeunes contrevenants, [enregistrement vidéo], réalisé par Ken ROSS, Paul LATREILLE et autres en collaboration avec Ministère de la justice du Canada et Bureau de la conservation et des énergies renouvelables du Canada, Ottawa, Solliciteur général Canada, 1995, 1 vidéocassette de 29 min. (DREF 42048 / V4657)

SOCIÉTÉ D'ASSURANCE PUBLIQUE DU MANITOBA. *La Sécurité routière à l'école : Guide d'activités aligné sur le programme manitobain d'Éducation physique et d'Éducation à la santé : Secondaire 2*, en collaboration avec Éducation, Formation professionnelle et Jeunesse Manitoba, [en ligne], http://www.mpi.mb.ca/PDFs/RSLearningResources/RSLR_GrS2_FR.pdf, (juin 2005).

Amorce de discussion sur les drogues 3 : Le cannabis, le LSD, la mescaline, les stimulants, [enregistrement vidéo], Montréal, Télévision Quatre Saisons, Productions Prisma, 1990, coll. « Zone interdite », 1 vidéocassette de 15 min. (DREF JYGZ / V4445)

WINNIPEG SCHOOL DIVISION NO. 1. *Comprehensive Drug Education Kit: Secondary Facilitator's Guide*, Winnipeg (Man.), 2002. (pas à la DREF ni à l'Instructional Resources Unit)*

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *L'alcool : une drogue*, [classeur vertical], Winnipeg, 2002, 1 brochure. (DREF CV)

L'agression sexuelle des jeunes, une prévention, [enregistrement vidéo], réalisé par Michel F GÉLINAS en collaboration avec la Société Radio-Canada, Montréal, 1985, 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BTFU / V6024)

Le code de la rue, [classeur vertical]. (DREF P758)

Les effets de l'abus de l'alcool : de l'euphorie à l'ivresse, [classeur vertical], Montréal, 7 jours, 2000, 15 p., coll. « Extra.com : l'encyclopédie branchée ». (DREF CV)

Les effets de l'abus de l'alcool, [classeur vertical], Montréal, 7 jours, 2000, 1 feuille, coll. « Le Corps humain ». (DREF CV)

SOCIÉTÉ D'ASSURANCE PUBLIQUE DU MANITOBA. *Parechoc : trousse pour contrer la conduite avec facultés affaiblies (écoles secondaires)*, [enregistrement vidéo], Winnipeg, 2002, 1 vidéocassette de 15 min + cartables d'activités, de ressources et de statistiques. (DREF 56587 / V9048)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Imprimés/publications :

Plus loin que la limite..., [enregistrement vidéo], réalisé par SANTÉ ET BIEN- ÊTRE SOCIAL CANADA, Ottawa, 1 vidéocassette de 33 min. (DREF JMJZ / V8053 + G)

Audiovisuel :

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *Trousse de matériel de ressources de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances*, [en lignes], <<http://www.afm.mb.ca/maaw/Frenchkit/frenchkit.html>>, (mai 2005).

Organisations/sites Web :

Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances :

<<http://www.mb.afm.mb.ca/>>

Ministère de la justice Canada : <<http://canada.justice.gc.ca/fr/ps/yj/>>

CANADA. SANTÉ. *Examen annuel 1999-2000*, août 2000 : Alcoolisme et toxicomanies, [en ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/dgspni/pc/examenannuel/alcoolisme_toxicomanies.htm>, (juin 2005).

---. *Abus d'alcool et des drogues*, [en ligne], 2003, <http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/alcohol.html>, (juin 2005).

TRANSPORTS CANADA. *Sécurité routière*, [en ligne], <http://www.tc.gc.ca/securiteroutiere/menu.htm>, (juin 2005).

* L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise est jugée suffisamment importante pour s'ajouter aux ressources françaises.

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.D.3 L'élève sera apte à :

Faire le lien entre les statistiques actuelles sur la consommation de drogues, de cigarettes et d'alcool et la santé publique à l'échelle locale et nationale.

Suggestions pour l'enseignement

Ce que révèlent les statistiques

- Les élèves se répartissent en cinq groupes et chacun de ces groupes choisit une substance parmi les suivantes :
 - alcool;
 - tabac;
 - médicaments prescrits sur ordonnance;
 - marijuana;
 - stéroïdes et autres substances dopantes.
- Chaque groupe essaie d'expliquer comment la consommation ou l'abus de la substance choisie a des effets sur la qualité du mode de vie. Les élèves recherchent des statistiques locales et(ou) nationales courantes confirmant les effets qu'ils ont relevés. Les groupes présentent ensuite leurs résultats au reste de la classe.

Campagne contre l'abus de drogues, de cigarettes et d'alcool

- La classe prépare un programme contre l'abus de drogues, de cigarettes et d'alcool à partir d'une des substances relevés dans l'activité *Ce que révèlent les statistiques* (p. ex. le tabac). Répartir la classe en quatre groupes pour veiller aux responsabilités suivantes :
 - **Groupe 1** : Effectuer une recherche relative à de la substance choisie (p. ex. les techniques utilisées par les compagnies de cigarettes pour promouvoir l'usage du tabac par les adolescents) et présenter les résultats à la classe.
 - **Groupe 2** : Effectuer une recherche sur une question relative à la substance choisie (p. ex. une question récente qui touche à l'anti-tabagisme) et présenter les résultats à la classe.
 - **Groupe 3** : À partir des résultats des groupes 1 et 2, développer un message médiatique contre la substance choisie sous forme de dépliant, affiche, ou autre.
 - **Groupe 4** : À partir de la recherche et du message médiatique présentés par les autres groupes, organiser et diriger une réunion sur le sujet avec l'administration et le personnel de l'école pour les informer du contenu de la campagne afin de pouvoir présenter le message à l'ensemble de l'école.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.5.S2.D.1

Suggestions pour l'évaluation

Performance à accomplir : Ce que révèlent les statistiques

Évaluation par les pairs et autoévaluation : Liste de vérification

- Les élèves se servent de la liste de vérification ci-dessous pour indiquer le travail qu'ils ont effectué dans le cadre de leur recherche.

Liste de vérification pour le travail de recherche		
Le groupe a trouvé	Oui	Non
<ul style="list-style-type: none">des effets négatifs et(ou) positifs de la consommation ou de l'abus de la substance choisie		
<ul style="list-style-type: none">des statistiques confirmant les effets relevés		

Remarques pour l'enseignant

Contenu délicat

Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

Conseil

En 2001, la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances a effectué une recherche sur la consommation et l'abus de certaines substances dans un nombre représentatif d'écoles secondaires du Manitoba. Selon les résultats de cette enquête, 58,6 % des élèves ont déclaré que la consommation d'alcool et d'« autres » drogues constituait l'un des deux problèmes majeurs (l'autre étant l'échec scolaire), et 87,4 % des élèves avaient consommé de l'alcool.

(Patton *et al.* p. 6 et 9 – trad. libre)

Professionnels :

Agent du service de police local ou de la GRC

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *L'alcool : une drogue*, [classeur vertical], Winnipeg, 2002, 1 brochure. (DREF CV)

Les effets de l'abus de l'alcool : de l'euphorie à l'ivresse, [classeur vertical], Montréal, 7 jours, 2000, 15 p., coll. « Extra.com : l'encyclopédie branchée ». (DREF CV)

Les effets de l'abus de l'alcool, [classeur vertical], Montréal, 7 jours, 2000, 1 feuille, coll. « Le Corps humain ». (DREF CV)

PATTON, David, et autres. *Substance Abuse Among Manitoba High School Students*, Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances, [en ligne], <http://www.afm.mb.ca/pdfs/HSSU.pdf>, (juin 2005).*

* L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise est jugée suffisamment importante pour s'ajouter aux ressources françaises

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Imprimés/publications :

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *Trousse de matériel de ressources de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances*, [en lignes], <http://www.afm.mb.ca/maaw/Frenchkit/frenchkit.html>, (mai 2005).

Audiovisuel :

SOCIÉTÉ D'ASSURANCE PUBLIQUE DU MANITOBA. *Parechoc : trousse pour contrer la conduite avec facultés affaiblies (écoles secondaires)*, [enregistrement vidéo], Winnipeg, 2002, 1 vidéocassette de 15 min + cartables d'activités, de ressources et de statistiques. (DREF 56587 / V9048)

Organisations/sites Web :

Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances :

<<http://www.afm.mb.ca>>

Médecins pour un Canada sans fumée :

<<http://www.smoke-free.ca/>>

Statistique Canada : <<http://www.statcan.ca/>>

Fondation de recherche sur les blessures de la route :

<<http://www.trafficinjuryresearch.com/index.cfm>>

Plus loin que la limite..., [enregistrement vidéo], réalisé par SANTÉ ET BIEN- ÊTRE SOCIAL CANADA, Ottawa, 1 vidéocassette de 33 min. (DREF JMIZ / V8053 + G)

CANADA. SANTÉ. *Examen annuel 1999-2000*, août 2000 : Alcoolisme et toxicomanies, [en ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/dgspni/pc/examenannuel/alcoolisme_toxicomanies.htm>, (juin 2005).

---. *Abus d'alcool et des drogues*, [en ligne], 2003, <http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/alcohol.html>, (juin 2005).

---. *Protection de la santé*, [en ligne], <<http://www.hc.sc.ca/francais/protection/index.html>>

---. *Syndrome d'alcoolisme Fœtal/Effets de l'alcool sur le fœtus*, [en ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/saf.html>, (juin 2005).

TRANSPORTS CANADA. *Sécurité routière*, [en ligne], <<http://www.tc.gc.ca/securiteroutiere/menu.htm>>.

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.E.1a L'élève sera apte à :



Décrire l'anatomie et la physiologie du système reproducteur des êtres humains.

Suggestions pour l'enseignement

Le corps

- À l'aide de diagrammes non étiquetés des appareils de reproduction de l'homme et de la femme, les élèves décrivent l'anatomie et la physiologie du système reproducteur des êtres humains et expliquent la fonction de chaque élément. Passer en revue le système de reproduction.



Voir les Annexes G-4a à G-4g : Schémas des appareils de reproduction et définitions. (voir C5S1E1a.)

Remarques pour l'enseignant

Contenu délicat

Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

Voir aussi le document *La sexualité : Ressource en éducation physique et Éducation à la santé de la maternelle à la huitième année* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba) (en traitement).

Professionnels

Médecin

Infirmière de la santé publique

Représentant(e) du Klinik Community Health Centre – Teen Talk

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <http://www.pffc.ca/ppfc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>, (mai 2005).

Organisations/sites Web :

Représentant(e) du Klinik Community Health Centre – Teen Talk

Téléphone : (204) 784-4090

Site Web : <<http://www.klinik.mb.ca/teentalk.htm>>

Biologie de secondaire 3, [en ligne], <<http://pages.infinit.net/djieffe/>>, (juin 2005)

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Organisations/sites Web :

DENIS, Christiane, et Laurent LEBEUF. *Biologie 301 : Les exercices du thème « La reproduction »*, [en ligne], <<http://www.virtuel.collegebdeb.qc.ca/bio/cdll/301/73Ex05-1.html>>, (juin 2005)

DUFOUR, Mélanie. Les mystères du corps humain, [en ligne], <<http://www.corps.dufouraubin.com/home.htm>>, (juin 2005).

LINTZ, Mireille. *La fécondation humaines en résumé*, [en ligne], <<http://www.tecfa.unige.ch/~lintz/fecond.html>>, (juin 2005).



Résultat d'apprentissage spécifique

❑ **C.5.S2.E.1b** *L'élève doit être apte à :*

Indiquer et évaluer les avantages et les inconvénients de diverses méthodes contraceptives (p. ex. abstinence, condom, mousse spermicide, pilule anticonceptionnelle, diaphragme, dispositifs intra-utérins).

Suggestions pour l'enseignement

Choix

- La classe fait un remue-ménages et dresse une liste de référence sur les méthodes contraceptives. Par deux, les élèves choisissent une méthode sur laquelle ils font une recherche. Ils définissent la méthode ou le produit et indiquent ses avantages et ses inconvénients, en inscrivant leurs données sur un tableau comme celui qui figure ci-dessous.



Consultez DR G-9 : Méthodes contraceptives et considérations – Corrigé (voir document de sexualité).

- Pendant que les groupes de deux présentent leurs éléments d'information au reste de la classe, les élèves remplissent leurs tableaux pour toutes les méthodes contraceptives figurant sur la liste.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.5.S1.E.1b

Suggestions pour l'évaluation

Journal : Choix

Autoévaluation : Inventaire

- Les élèves répondent à la question suivante dans leur journal.
 - *Quelle méthode contraceptive envisagerais-tu à cette étape de ta vie? Explique les avantages et inconvénients.*

Remarques pour l'enseignant

Contenu délicat :

Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <http://www.ppfc.ca/ppfc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>, (mai 2005).

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *Trousse de matériel de ressources de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances*, [en lignes], <http://www.afm.mb.ca/maaw/Frenchkit/frenchkit.html>, (mai 2005).

Organisations/sites Web :

Go Ask Alice: Columbia University's Health Education Program – Question and Answer Internet Service: <http://www.goaskalice.com/>, (juin 2005).



Résultat d'apprentissage spécifique

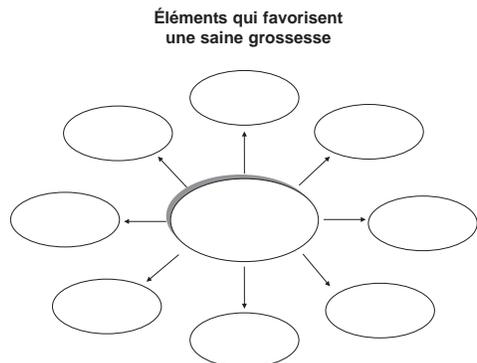
C.5.S2.E.1c *L'élève sera apte à :*

Expliquer pourquoi il est important de vivre sainement la grossesse et quelles sont les conditions pour y arriver (p. ex. éviter l'alcool et le tabac, s'alimenter sainement).

Suggestions pour l'enseignement

Organigramme d'une saine grossesse

- Individuellement, les élèves établissent les conditions d'une saine grossesse (p. ex. éviter l'alcool, le tabac et les drogues, avoir des relations sexuelles protégées, s'alimenter sainement, subir régulièrement des examens médicaux) et inscrivent leurs idées dans un organisateur graphique comme celui qui figure ci-après. Puis, ils montrent leur graphique à un(e) partenaire.



Une saine grossesse : pourquoi c'est important

- En groupes de trois ou quatre, les élèves choisissent une des conditions mentionnées dans le graphique, font des recherches sur son importance et présentent au reste de la classe les éléments d'information qui confirment l'importance de cette condition.

Suggestions pour l'évaluation

Performance à accomplir : Graphique d'une saine grossesse

Évaluation par les pairs : Inventaire

- Les élèves échangent leurs graphiques une fois qu'ils les ont remplis et en discutent avec un(e) partenaire.

Performance à accomplir : Une saine grossesse : pourquoi c'est important

Évaluation par les pairs et par l'enseignant : Barème d'évaluation

- Le barème d'évaluation suivant sert à évaluer les exposés des groupes.

Barème d'évaluation	
Échelle	Le groupe :
A	démontre très bien à quel point la condition choisie est importante pour une saine grossesse
B	démontre assez bien à quel point la condition choisie est importante pour une saine grossesse
C	démontre peu à quel point la condition choisie est importante pour une saine grossesse
D	ne démontre pas suffisamment à quel point la condition choisie est importante pour une saine grossesse

Remarques pour l'enseignant

Contenu délicat

Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

Voir aussi le document *La sexualité : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de S1-S2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005.)

Professionnels

conseiller(ère) d'orientation

médecin

infirmière de la santé publique

Révision

consommation de drogues

syndrome d'alcoolisme fœtal (SAF)

tabagisme

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

MANITOBA. ÉDUCATION, CITOYENNETÉ ET JEUNESSE. *La sexualité : une ressource pour éducation physique et éducation à la santé de secondaire 1 et secondaire 2*, Winnipeg, 2005. (DREF consultation sur place)

Le Sida et les autres MTS, parlons-en – Ce qu'on a jamais osé demander sur le SIDA, [classeur vertical], Québec, Ministère de la Santé et des Services sociaux, 1989, 19 p. + dépliant, (DREF CV)

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *Trousse de matériel de ressources de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances*, [en lignes], <http://www.afm.mb.ca/maaw/Frenchkit/frenchkit.html>, (mai 2005).

Organisations/sites Web :

CANADA. SANTÉ. *Outils pour cesser*, [en ligne], <<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/cesser/index.html>>, (juin 2005). (C.5.S1.E.1c)

FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS DE LAIT DU QUÉBEC. *Le lait, aliment idéal*, [en ligne], <<http://www.lait.org/zone1/index.asp>>, (juin 2005)

CANADA. SANTÉ. *Aliments et nutrition*, [en ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/nutrition.html>, (juin 2005).

LE RÉSEAU CANADIEN POUR LA SANTÉ DES FEMMES. *Filles et jeunes femmes*, [en ligne], <<http://www.cwhn.ca/publications-fr.html>>, (juin 2005)

---. *Tabagisme et toxicomanie*, [en ligne], <<http://www.cwhn.ca/publications-fr.html>>, (juin 2005)

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Sexualité / Reproduction*, [en ligne], <http://www.canadian-health-network.ca/2sexualite_reproduction.html>, (juin 2005)

CANADA. SANTÉ. *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], <<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/ressources.htm>>.

SANTÉ CANADA. *Vie saine*, [en ligne], <http://www.hc-sc.ca/francais/vie_saine/index.html>, (juin 2005).

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.E.2 L'élève sera apte à :

Dégager de diverses situations types (p. ex. relations d'amitié, rendez-vous amoureux, promesse, fiançailles, mariage, relation entre parent et enfant, cohabitation) **les éléments essentiels au développement et au maintien de saines relations** (p. ex. savoir communiquer et prendre des décisions, pouvoir partager, être en mesure de gérer ses pulsions et ses désirs sexuels).

Suggestions pour l'enseignement

Éléments essentiels

- Pour aider les élèves à se concentrer sur le développement de saines relations, faire un remue-méninges sur les façons possibles de rencontrer quelqu'un à un party, d'inviter quelqu'un à une première sortie et(ou) de nouer une amitié avec quelqu'un. Parlez à la fois des éléments verbaux et non verbaux.

Établir une base

- Quatre bénévoles (travaillant par deux) mettent en scène le scénario suivant pour le reste de la classe :
 - *Jocelyne et Jared ont tous les deux 16 ans et veulent avoir ensemble des rapports sexuels. La culture de Jocelyne accorde beaucoup d'importance à l'abstinence avant le mariage.*
- Deux des partenaires jouent la scène de façon positive pour que la relation reste saine. Les deux autres la présentent de telle façon que la relation prend fin. Après la mise en scène, la classe analyse et détermine ce qui suit :
 - les éléments qui ont permis de construire la relation (p. ex. écouter ce que chacun avait à dire à l'autre, responsabilité partagée en matière de contraception);
 - les éléments qui ont détruit la relation (p. ex. crier contre l'autre ou se lancer des injures, ne pas respecter la culture de quelqu'un).

Confus et peiné

- Les élèves lisent le scénario suivant :
 - *Gabriel et Patricia sont tous les deux en secondaire 2 et sortent ensemble depuis plusieurs semaines. Pour l'anniversaire de Patricia, Gabriel l'emmène à un concert qui coûte pas mal cher. Patricia est très impressionnée par la générosité de Gabriel et par son comportement tellement agréable à son égard. Après le concert, ils vont chez elle. Ses parents sont partis pour le week-end. Gabriel met de la musique douce et ils commencent à danser. Alors que Patricia savoure un moment romantique en compagnie de son petit ami, Gabriel, lui, se dit que c'est son jour de chance. Ils commencent à se cajoler et se retrouvent rapidement sur le canapé. Patricia se rend compte soudainement que Gabriel s'attend à récolter les intérêts de son « investissement » de la soirée. Elle se met à pleurer et il lui crie des injures parce qu'elle l'a fait marcher. Ils sont tous les deux confus et peiné.*
- Par deux, les élèves analysent les éléments qui ont permis ou qui n'ont pas permis aux deux protagonistes de créer et de maintenir une relation saine, et ils en discutent.

Suggestions pour l'évaluation

Confus et peinés

Évaluation par l'enseignant : Commentaires anecdotiques

- En observant la discussion des élèves l'enseignant détermine la capacité d'analyser les composantes de la relation dans le scénario.

Remarques pour l'enseignant

Contenu délicat

Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

Voir aussi le document *La sexualité : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de S1-S2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005).

Révision

Exemples de techniques utilisées pour créer et maintenir de saines relations :

aptitudes à communiquer;

prise de décisions;

partage;

gestion des émotions et des désirs.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

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 (Ont.), ACSPEL, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842d/01)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.
Le défi canadien vie active : la trousse du responsable : 4^e programme : pour les 15 à 18 ans, thème : responsabilité, prise en charge et leadership, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1993, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842D/02)

Au cœur de la haine : un défi pour les jeunes, 2^e ex, [enregistrement vidéo], réalisé par Peter RAYMONT et autres, Montréal, CinÉFête, 1999?, 1 vidéocassette de 51 min. (DREF m55034 / V8919 + G)

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <http://www.pffc.ca/ppfc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>, (mai 2005).

ESPRIT SPORTIF CANADA. *Esprit sportif chez les jeunes : guide d'activités pour enseigner l'esprit sportif*, rédigé par Deanna Binder, Gloucester (Ont.), 1995. (DREF 796.07 B612e)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Imprimés/publications :

DION COUTURE, Marcelle éd., et Société canadienne de la Croix-Rouge. *La paix...y crois-tu?*, Montréal, 40 p. (DREF 327.1\S678p)

DOUCETTE, Betty Wiseman, et Shelagh MacDonald FOWLER. *PACTE 7 À 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives*, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005, *La sexualité : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de S1-S2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005)

CROIX-ROUGE CANADIENNE. *ÉduRespect : Prévention de la violence*, [en ligne], <<http://www.croixrouge.ca/article.asp?id=006820&tid=030>>, (mai 2005).

ASSOCIATION CANADIENNE DE LOISIRS INTRAMUROS. *Guide de formation au leadership étudiant : secondaire : le programme de formation au leadership étudiant*, 3e éd., Gloucester (Ont.), 1999. (DREF en traitement)

Guide des Nations Unies pour le lycée, [classeur vertical], New York : Nations Unies, 1995, 83 p. (DREF CV)

LEGARE, Sylvie, et Judith TEMBLAY. *Le marketing de soi*, Montréal, Transcontinental inc., 2000, 172 p., coll. « Affaires plus et Ma carrière ». (DREF 650.13 L497m)

MAROIST, Richard. *Nobel : Jeu de la paix mondiale*, Montréal, Développement de Paix. 1 jeu, (DREF M.-M./327.172/M354j)

MARSH, Peter. *Face aux autres : mieux vivre en famille, au travail, en société*, Paris, Larousse, 1990, 247 p., coll. « Psychologie et vie quotidienne ». (DREF 302.34/F138)

Mini-trousse sur l'éducation à la paix dans une perspective mondiale, [classeur vertical], Montréal, Centre d'éducation interculturelle et de compréhension internationale, 1995, 29 p. (DREF CV)

RACINE, Danielle. *Savoir-être 4 : Formation personnelle et sociale*, 4^e secondaire, Montréal, Beauchemin, 1988, 152 p., coll. « Collection Savoir-être ». (DREF 370.115/R121s/04)

RACINE-BOULIANNE, Danielle. *Savoir-être 3 : guide d'utilisation pédagogique – corrigé – formation personnelle et sociale*, Montréal, Beauchemin, 1987, 208 p., « Collection Savoir-être ». (DREF 370.115/R212s/03/6)

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.E.3a L'élève sera apte à :

Dégager les messages concernant la sexualité qui sont véhiculés par les médias (p. ex. revues de mode, vidéoclips, annonces, films, chansons).

Suggestions pour l'enseignement

Premières impressions

- Les élèves recueillent dans divers médias des images ou des photos concernant la sexualité dans la société. Ils communiquent par écrit leurs impressions pour chacune de ces photos en indiquant ce qui suit :
 - l'effet que la photo produit sur eux;
 - le message qu'elle véhicule.
- Encouragez la discussion dans la classe.

Messages véhiculés par les médias

- En groupes de trois ou quatre, les élèves choisissent et analysent un message médiatique (p. ex. vidéoclip, annonce dans une revue, chanson) sur la sexualité, en se servant de FR S2-? comme guide.



Voir Annexe S2-12 : Messages des médias sur la sexualité.

- Les groupes présentent leurs conclusions et leurs éléments d'information au reste de la classe. Encourager la discussion.

Messages des médias sur la sexualité		
Source du message médiatique (indique le titre) : _____		
Facteurs à prendre en considération	Description de la 1 ^{re} personne	Description de la 2 ^e personne
Activité		
Position (par rapport à l'autre – c.-à-d. espace personnel)		
Vêtements		
Sentiments présumés (l'une à l'égard de l'autre)		
Suggestions de nature sexuelle		
Résultats ou conclusions		
Public visé (p. ex. groupe d'âge, hommes, femmes, hommes et femmes) :		
Quels effets ce message au sujet de la sexualité peut-il avoir sur le public visé?		

Suggestions pour l'évaluation

Journal : Messages véhiculés par les médias

Évaluation par l'enseignant : Commentaires anecdotiques

- Dans leur journal, les élèves répondent aux questions suivantes sur le message de leur choix que les médias véhiculent au sujet de la sexualité.

Questions suggérées :

- *Pourquoi les messages des médias sont-ils si importants et puissants?*
- *Ton message médiatique fait-il appel à tes émotions ou à ton jugement et sens de la raison?*
- *Est-ce que ton message a une influence sur ce que tu considères comme acceptable, normal et sain?*
- *Quel est le message qui est véhiculé dans ton exemple?*
- *Quel est le message caché ou non dit dans ton exemple?*

Remarques pour l'enseignant

Contenu délicat

Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

Voir aussi le document : *La sexualité : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de S1-S2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005).

Glossaire

Sexualité humaine

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Organisations/sites Web :

EuroWRC - Manuel FR (Campagne du ruban blanc). *Les stéréotypes à caractère sexuel*, [en ligne], <http://www.euowrc.org/05.education/education_fr/wrc_manuel/10_manuel.htm>, (juin 2005).

RÉSEAU ÉDUCATION-MÉDIAS. *Les stéréotypes sexuels*, [en ligne], <http://www.media-awareness.ca/francais/parents/jeux_video/inquietudes/stereotypes_sexuels_jeux.cfm>, (juin 2005).

Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.E.3b L'élève sera apte à :

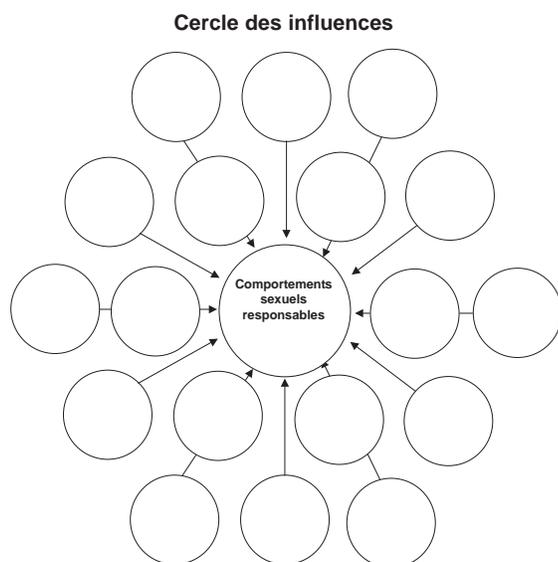


Décrire l'influence des valeurs familiales (p. ex. conformité à la culture et à la religion), **des pairs** (p. ex. conformité aux tendances sociales), **des images véhiculées par les médias et de la publicité** (p. ex. télévision, vidéos, cinéma, Internet) **ainsi que de la consommation de drogues ou d'alcool sur la capacité d'une personne de prendre des décisions responsables en matière de comportement sexuel.**

Suggestions pour l'enseignement

Cercle des influences

- Au cours d'une discussion menée par l'enseignant(e), les élèves déterminent et étudient les influences liées à la prise de décisions responsables en matière de comportement sexuel. Ils inscrivent les influences « principales » au stylo et les influences « secondaires » au crayon.



Décisions concernant les relations

- Pour aider à trouver les influences (pressions) précises qui ont des effets sur les décisions responsables en matière de comportement sexuel, répartir les élèves en trois groupes et assigner à chacun l'un des trois scénarios suivants :
 1. *Paul et Anna se voient depuis longtemps et, ces derniers temps, ils trouvent difficile de maîtriser leurs désirs sexuels réciproques. Bien qu'Anna se soit « promis » de ne pas avoir de rapports sexuels avant d'être plus âgée, et Paul respecte cela, ils trouvent que le prochain party bientôt prévu pour toute la nuit chez l'un de leurs amis, dont les parents seront absents tout le week-end, serait une excellente occasion de partager un peu d'intimité. Paul a informé Anna qu'il apportera de la bière.*
 2. *Éric et plusieurs de ses amis sont à un party. Au cours d'une danse, Hélène lui fait comprendre qu'elle veut qu'il vienne chez elle pour faire l'amour étant donné qu'il n'y a personne dans la maison. Tous les amis d'Éric pensent qu'il devrait y aller mais Éric n'a pas spécialement envie d'avoir des rapports sexuels avec Hélène.*

Suggestions pour l'enseignement (suite)

3. *Sandrine et Luc sortent ensemble depuis un an et aucun des deux ne se sent « prêt » pour avoir une relation « sexuelle ». Depuis quelque temps, les amis de Luc lui posent beaucoup de questions sur sa vie sexuelle avec Sandrine.*

- Chacun des groupes discute de son scénario et essaie de déterminer ce qui suit :
 - les autres façons dont leur scénario pourrait se dérouler;
 - les éléments qui ont eu une influence sur les diverses possibilités envisagées;
 - les conséquences positives et négatives de chacune de ces possibilités.
- Les groupes font part de leurs discussions au reste de la classe.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : Regroupement du RAS C.5.S1.E.3b

Suggestions pour l'évaluation

- Ce RAS de maintien ne contient pas d'évaluation spécifique. L'enseignant pourra, à sa guise, développer un instrument pour mesurer le progrès des élèves.

Remarques pour l'enseignant

Contenu délicat

Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

Conseil

Exemples d'influences :

valeurs familiales et parentales

valeurs personnelles

culture

religion

convictions sur le plan de la santé

pressions des camarades

images véhiculées par les médias

publicité

consommation de certaines substances

MTS

grossesse non planifiée

Voir aussi le document : *La sexualité : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de S1-S2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005).

Professionnels :

Anciens et guides spirituels

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <http://www.ppfc.ca/ppfc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>, (mai 2005).

La sexualité : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de S1-S2 (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005).

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DIRECTION GÉNÉRALE DES PROGRAMMES DU QUÉBEC. *Formation personnelle et sociale : éducation à la sexualité guide d'activités : secondaire*, Québec, Ministère de l'Éducation, 1996-1991, 337 p. coll. « Guides d'activités ». (DREF 613.9507/F724s)

Audiovisuel :

Pour une sexualité en santé, [enregistrement vidéo], réalisé par Mario ROULEAU, Québec : Radio-Québec, 1984-1985, coll. « Action », 1 vidéocassette de 30 min. (DREF BZAW / V7688)

Organisations/sites Web :

Anciens et guides spirituels

SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIENS ET GYNÉCOLOGUES DU CANADA. *Ma sexualité*, [en ligne], 2001, <<http://www.masexualite.ca/fre/>>, (juin 2005).

SANTÉ CANADA. *Maladies transmises sexuellement*, [en ligne], <<http://hc-sc.gc.ca/français/maladies/mts.html>>, (juin 2005).

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.E.3c L'élève sera apte à :



Indiquer, à titre de révision, les responsabilités qu'on doit assumer ainsi que les personnes et les organismes à qui on peut s'adresser pour obtenir de l'aide (p. ex. parents, infirmières ou infirmiers, médecins, conseillers, lignes secours, services de santé communautaires, religieux, livres recommandés) **en ce qui concerne les problèmes de santé liés à la sexualité.**

Suggestions pour l'enseignement

Centre de soutien

- En groupes de trois ou quatre, les élèves mettent sur pied leur propre centre de ressources sur les questions de santé liées à la sexualité et ils lui donnent un nom. Les groupes trouvent un minimum de cinq sources de soutien et expliquent les services offerts. Ils présentent ensuite leurs éléments d'information au reste de la classe.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.5.S1.E.3c

Suggestions pour l'évaluation

- Ce RAS de maintien ne contient pas d'évaluation spécifique. L'enseignant pourra, à sa guise, développer un instrument pour mesurer le progrès des élèves.

Remarques pour l'enseignant

Contenu délicat

Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

Voir aussi le document : *La sexualité : Ressource en éducation physique et Éducation à la santé Secondaire 1 et Secondaire 2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba) .

Professionnels :

Sexuality Education Resource Centre (SERC)

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

La sexualité : Ressource en éducation physique et Éducation à la santé Secondaire 1 et Secondaire 2 (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba)

Organisations/sites Web :

Sexuality Education Resource Centre (SERC)

2^e étage, 555 avenue Broadway

Winnipeg, MB R3C 0W4

Tél. : (204) 982-7800

Télécopieur : (204) 982-7819

ou

719 avenue Rosser

Brandon, MB R7A 0K8

Téléphone : (204) 727-0417

Télécopieur : (204) 729-8364

SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIENS ET GYNÉCOLOGUES DU CANADA. *Ma sexualité*, [en ligne], 2001, <<http://www.masexualite.ca/fre/>>, (juin 2005).

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Prévention de la violence*, [en ligne], <<http://www.canadian-health-network.ca/2violence.html>>, (juin 2005).

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Sexualité / Reproduction*, [en ligne], <http://www.canadian-health-network.ca/2sexualite_reproduction.html>, (juin 2005)

SANTÉ CANADA. *Maladies transmises sexuellement*, [en ligne], <<http://hc-sc.gc.ca/français/maladies/mts.html>>, (juin 2005).

SANTÉ CANADA. *Vie saine*, [en ligne], <http://www.hc-sc.ca/français/vie_saine/index.html>, (juin 2005).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.E.4a L'élève sera apte à :

Expliquer les problèmes qui sont à l'origine de la propagation du sida (p. ex. prostitution, consommation de drogues injectables, relations sexuelles non protégées, transmission du virus à la naissance, contacts avec des fluides corporels contaminés).

Suggestions pour l'enseignement

Questions de santé et VIH/SIDA

- Les élèves font un remue-méninges et dressent une liste de référence sur les questions de santé liées au VIH/SIDA. Ils doivent déterminer ce qui suit :
 - pratiques et comportements à risques;
 - pratiques et comportements plus sûrs.
- Avec un(e) partenaire, les élèves choisissent une question de santé dans la liste de contrôle, font un travail de recherche sur ce thème et présentent les résultats de ce travail au reste de la classe.
 - Les élèves répondent ensuite à un questionnaire de suivi en se servant de l'annexe S2-11 : Questionnaire sur le VIH/SIDA.



Voir l'annexe S2-11 : Le VIH et le SIDA : Questionnaire et Corrigé.

Suggestions pour l'évaluation

Activité papier-crayon : Toutes les activités

Évaluation par les pairs ou autoévaluation : Inventaire

- Les élèves évaluent mutuellement ou autoévaluent leurs réponses au questionnaire sur le VIH/SIDA en se servant du corrigé qui leur aura été distribué.



Voir l'annexe S2-11 : Le VIH et le SIDA : Questionnaire et Corrigé.

Remarques pour l'enseignant

Contenu délicat

Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

Glossaire :

SIDA
VIH

Voir aussi le document : *La sexualité : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de S1-S2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005).

Remarques pour l'enseignant (suite)

Professionnels

Médecin

Infirmière de la santé publique

Représentant(e) du Klinik Community Health Centre – Teen Talk

Téléphone : (204) 784-4090

Site Web : <<http://www.klinik.mb.ca/teentalk.htm>>

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <http://www.ppf.ca/ppfc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>, (mai 2005).

KILBY, Donald. *Pour une sexualité prudente*, Laval, Éditions FM, 1987, 217 p. (613.94/K48p)

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005, *La sexualité : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de S1-S2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005)

Le Sida et les autres MTS, parlons-en – Ce qu'on a jamais osé demander sur le SIDA, [classeur vertical], Québec, Ministère de la Santé et des Services sociaux, 1989, 19 p. + dépliant, (DREF CV)

LÉGARÉ, Francine. *MST, les maladies transmissibles, sexuellement : les connaître, les prévenir, les soigner*, Québec, Publications du Québec, 1988, 264 p. (DREF 616.951/L497m)

QUÉBEC. EDUCATION. DIRECTION GÉNÉRALE DES PROGRAMMES. *Formation personnelle et sociale : éducation à la sexualité, guide d'activités : secondaire [+ ajouts], fiches d'activités complémentaires sur le SIDA et les autres MTS*, 1991, 337 p., coll. « Guide d'activités ». (DREF 613.9507/F724s)

SAADA, Hubert. *Tout savoir sur les maladies sexuellement transmissibles*, de la syphilis au sida. Lausanne, P.-M. Favre, 1984, 297 p., coll. « Les Chemins de la médecine ». (DREF 616.951/S111t)

Audiovisuel :

Bangkok, Thaïlande : le sida, [enregistrement vidéo], réalisé par Luc CÔTÉ en collaboration avec Fondations Adobe, Montréal, 1997, coll. « Le Feu sacré », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF 45708 / V4957)

Bulletin des jeunes, 6-7 décembre 1998, [enregistrement vidéo], Montréal, RDI (Réseau de l'information), 1998, coll. « La câblo-éducation : BDJ. », 1 vidéocassette de 30 min. (DREF 44277 / V3091)

En vie [une dramatique et un vidéoclip sur le sida], [enregistrement vidéo], réalisé par SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA, Ottawa, 1989, 1 vidéocassette de 26 min, guide pédagogique et jeu-questionnaire pour l'étudiant. (DREF JGUT / V8436 + G)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Audiovisuel :

La vie en bleu, [enregistrement vidéo], réalisé par Veronica Alice MANNIX et Michelle BJORNSON en collaboration avec Office national du film du Canada, Montréal, 2000, 1 vidéocassette de 52 min. (DREF 53641 / V0125)

Les Maladies transmises sexuellement (MTS), [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, Société Radio-Canada, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMMH / V6344)

Pour une sexualité en santé, [enregistrement vidéo], réalisé par Mario ROULEAU, Québec, Radio-Québec, 1984-1985, coll. « Action », 1 vidéocassette de 30 min. (DREF BZAW / V7688)

Santé, responsabilité collective, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés en collaboration avec Société Radio-Canada, Montréal, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMPL / V6787)

Organisations/sites Web :

SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIENS ET GYNÉCOLOGUES DU CANADA. *Ma sexualité*, [en ligne], 2001, <<http://www.masexualite.ca/fre/>>, (juin 2005).

RÉSEAU CANADIEN D'INFO-TRAITEMENTS SIDA. *Service 1800 confidentiel*, [en ligne], <<http://www.catie.ca/f/service1800/>>, (juin 2005).

LE RÉSEAU CANADIEN POUR LA SANTÉ DES FEMMES. *Tabagisme et toxicomanie*, [en ligne], <<http://www.cwhn.ca/publications-fr.html>>, (juin 2005)

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Prévention de la violence*, [en ligne], <<http://www.canadian-health-network.ca/2violence.html>>, (juin 2005).

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *VIH/SIDA*, [en ligne], <http://www.canadian-health-network.ca/2sida_vih.htm>, (juin 2005)

SANTÉ CANADA. *Maladies transmises sexuellement*, [en ligne], <<http://hc-sc.gc.ca/français/maladies/mts.html>>, (juin 2005).

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.E.4b *L'élève sera apte à :*

Décrire comment on peut prévenir les ITS et ainsi favoriser la santé publique (p. ex. pratiquer l'abstinence, utiliser des condoms, éviter les relations sexuelles avec les personnes infectées, faire subir un test de dépistage aux deux partenaires, être monogame).

Suggestions pour l'enseignement

Poignée de main

- Pour montrer à quel point les MTS peuvent facilement se transformer en épidémie, les élèves participent à l'activité suivante :
 1. Préparez un jeu de fiches pour la classe en marquant un X (représentant une ITS) sur l'une des fiches et en laissant les autres vierges. Chaque élève prend une fiche.
 2. Les élèves donnent une poignée de main à cinq de leurs camarades. À chaque poignée de main, les deux élèves signent leurs fiches respectives. Puis, les élèves retournent à leurs places.
 3. L'élève qui possède une fiche portant un X se lève et lit les cinq noms qui figurent sur cette fiche.
 4. Les cinq élèves dont les signatures figurent sur la fiche en question se mettent également debout. À présent, ils sont infectés (pour les besoins de l'activité). Chacun lit à son tour les cinq noms qui figurent sur sa fiche.
 5. L'activité se poursuit jusqu'à ce que tous les élèves infectés soient debout.
- L'activité de la « poignée de mains » doit être dirigée avec doigté; l'enseignant doit s'assurer que les élèves ne visent pas une personne en particulier pendant l'exercice. Le but de cette activité d'apprentissage est d'aider les élèves à comprendre et à respecter les comportements qui aident à éviter la transmission des ITS.

Prévention et propagation des ITS

- En utilisant la stratégie de La roue messagère, les élèves trouvent des façons de prévenir les ITS et les difficultés éventuelles en ce qui concerne la prévention de la propagation des ITS pour promouvoir la santé publique, et ils en discutent. Ils consignent leurs réponses en se servant des titres suivants :
 1. Moyens de prévenir les MTS.
 2. Précautions à prendre lorsqu'on est actif(ve) sexuellement.
 3. Mesures à prendre si l'on contracte ou risque de contracter une MTS.



Voir DR G-2 : Stratégies d'apprentissage actif (La roue messagère).

Plan de santé collectif

- En formant de petites équipes, les élèves dressent une liste des groupes à risques élevés qui sont vulnérables à la propagation des ITS (p. ex. les adolescents, les personnes qui s'injectent des drogues par intraveineuses, celles qui font partie de l'industrie du sexe, celles qui reçoivent des transfusions, celles qui portent de nombreux tatouages). Lorsque les équipes ont établi leurs listes, les élèves forment un grand groupe et créent une liste de référence sur les groupes à risques élevés.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

- Les élèves choisissent un groupe dans cette liste de référence et élaborent un plan de santé pouvant être mis en œuvre dans la société afin d'aider le groupe en question à prévenir la propagation des ITS.

Chaque plan de santé devrait répondre aux questions suivantes :

1. Qu'est-ce qui fait que ce comportement est à risque?
2. Quel programme doit-on créer pour les personnes qui présentent ce comportement?
3. Comment la mise en œuvre de ce plan de santé peut-elle influencer le système de santé général?
4. Nommer certains effets positifs sur la société qui pourraient résulter de la mise en œuvre de ce plan de santé?

Chaque groupe présente son plan de santé à la classe pour le faire évaluer.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.5.S1.E.4b et C.5.S2.E.1b

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Prévention et propagation des ITS

Évaluation par l'enseignant : Inventaire

- Pendant que les élèves participent à la stratégie de La roue messagère, observer leur capacité à décrire des façons de prévenir les ITS afin de promouvoir la santé au sein de la société.

Performance à accomplir : Plan de santé collectif

Évaluation par les pairs : Barème d'évaluation

- Par groupes de deux, les élèves évaluent leurs plans de santé en fonction des critères et du barème d'appréciation ci-dessous.

Évaluation du plan de santé par un autre élève			
Critère	3 Exemplaire	2 Satisfaisant	1 Doit être amélioré
Processus de recherche	Plan complet et détaillé	Fournit un plan détaillé	Besoin d'élaborer le plan davantage
Contenu	Comporte des idées bien développées et pertinentes	Comporte des idées pertinentes	Comporte des idées non directement liées au sujet
Présentation	A retenu l'attention des auditeurs du début à la fin	A généralement retenu l'attention des auditeurs	N'a pas capté l'attention des auditeurs



Remarques pour l'enseignant

Contenu délicat

Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

Glossaire

Monogame

Voir aussi le document : *La sexualité : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de S1-S2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005).

Professionnels

Infirmière de la santé publique

Représentant(e) du Klinik Community Health Centre – Teen Talk

Téléphone : (204) 784-4090

Site Web : <<http://www.klinik.mb.ca/teentalk.htm>>

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <http://www.ppfc.ca/ppfc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>, (mai 2005).

GELLY, Violaine. *Enfants et prostitués*, Tournai, Casterman, 1997, 47 p. coll. « Les Compacts de l'info; 8 » (DREF 306.745 G319e)

HÉBERT, Marie-Francine. *Je t'aime, je te haïs...*, Montréal, La Courte échelle, 1991, 157 p., coll. « Roman + ». (DREF C848.914/H4466j)

HENNEBERG, Elke, et Carol-Ann, SAVICK. *Au-delà du plaisir*, Ottawa, Société des obstétriciens et gynécologues du Canada, 2000, 166 p. (DREF 613.94 A887)

La sexualité : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de S1-S2 (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005).

LÉGARÉ, Francine. *MST, les maladies transmissibles sexuellement : les connaître, les prévenir, les soigner*, Québec, Publications du Québec, 1988, 264 p. (DREF 616.951/L497m)

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DIRECTION GÉNÉRALE DES PROGRAMMES DU QUÉBEC. *Formation personnelle et sociale : éducation à la sexualité guide d'activités : secondaire*, Québec, Ministère de l'Éducation, 1996-1991, 337 p. coll. « Guides d'activités ». (DREF 613.9507/F724s)

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Audiovisuel :

Les Maladies transmises sexuellement (MTS), [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, Société Radio-Canada, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMMH / V6344)

Pour une sexualité en santé, [enregistrement vidéo], réalisé par Mario ROULEAU, Québec, Radio-Québec, 1984-1985, coll. « Action », 1 vidéocassette de 30 min. (DREF BZAW / V7688)

Santé, responsabilité collective, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés en collaboration avec Société Radio-Canada, Montréal, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMPL / V6787)

Organisations/sites Web :

Infirmière de la santé publique

Représentant(e) du Klinik Community Health Centre – Teen Talk

Tél. : (204) 784-4090

Site Web : <<http://www.klinik.mb.ca/teentalk.htm>>

SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIENS ET GYNÉCOLOGUES DU CANADA. *Ma sexualité*, [en ligne], 2001, <<http://www.masexualite.ca/fre/>>, (juin 2005).

RÉSEAU CANADIEN D'INFO-TRAITEMENTS SIDA. *Service 1800 confidentiel*, [en ligne], <<http://www.catie.ca/f/service1800/>>, (juin 2005).

Pour mieux t'informer sexuellement, [en ligne], <<http://www.cs-renelevesque.qc.ca/mts/index.html>>

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *VIH/SIDA*, [en ligne], <http://www.canadian-health-network.ca/2sida_vih.htm>, (juin 2005)

SANTÉ CANADA. *Maladies transmises sexuellement*, [en ligne], <<http://hc-sc.gc.ca/français/maladies/mts.html>>, (juin 2005).



Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.S2.A.2 L'élève sera apte à :

Concevoir un plan d'action pour lui-même ou pour quelqu'un d'autre, en vue de faire de l'activité physique quotidiennement (p. ex. ami, frère ou sœur, personne âgée).

Suggestions pour l'enseignement

Inventaire pour un mode de vie actif

- En vue de concevoir un plan d'action pour un mode de vie actif (voir Prêts, partez!), les élèves doivent d'abord faire l'inventaire de leur condition physique actuelle, de leur niveau d'activité et de leurs préférences à l'aide du reproductible qui leur est distribué. Cette annexe peut également servir à d'autres personnes (p. ex. ami, frère ou sœur, père, mère ou tuteur).



Consultez l'annexe S2-13 : Mon inventaire pour un mode de vie actif.

Suggestions pour l'évaluation

Journal : Prêts, partez!

Évaluation par l'enseignant : Liste de vérification

- Critères suggérés :
 - Cherchez des éléments montrant que les élèves incluent :
 - diverses activités;
 - le principe F.I.T.T.;
 - les quatre éléments d'une bonne forme physique.

Performance à accomplir : Toutes les activités

Autoévaluation : Inventaire

- Les élèves font de nouveau l'inventaire pour un mode de vie actif et indiquent ce qui suit :
 - les différences entre les deux inventaires (p. ex. Mon niveau d'énergie quotidien est passé de « a besoin d'amélioration » à « satisfaisant »);
 - les critères jugés « satisfaisants » dans le premier inventaire se sont améliorés dans le deuxième;
 - les étapes du plan d'action Prêts, partez! qu'ils veulent changer et pourquoi.

Prêts, partez!

- À l'aide des éléments d'information recueillis dans l'inventaire, les élèves élaborent un plan d'action pour le mois prochain. Un tel plan devrait :
 - inclure diverses activités;
 - respecter le principe F.I.T.T.;
 - mettre l'accent sur les quatre éléments d'une bonne forme physique : endurance organique, force musculaire, endurance musculaire et flexibilité.
- Les élèves consignent leur plan d'action dans leur journal.



Voir DR G-5 et le *Guide d'activité physique canadien*.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.5.S2.B.2



Remarques pour l'enseignant

Glossaire

vie active
endurance organique
principe F.I.T.T.
flexibilité
endurance musculaire
force musculaire

Voir aussi le document : *La sexualité : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de S1-S2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005.)

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

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 (Ont.), ACSPEL, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842d/01)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.
Le défi canadien vie active : la trousse du responsable : 4^e programme : pour les 15 à 18 ans, thème : responsabilité, prise en charge et leadership, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1993, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842D/02)

ESPRIT SPORTIF CANADA. *Esprit sportif chez les jeunes : guide d'activités pour enseigner l'esprit sportif*, rédigé par Deanna Binder, Gloucester (Ont.), 1995. (DREF 796.07 B612e)

La sexualité : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de S1-S2 (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005.)

Organisations/sites Web :

CANADA. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE. *Été actif*, [en ligne], <<http://summeractive.canoe.ca/eteactif/home.html>>, (juin 2005).

---. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants*, [en ligne], <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html>, (mai 2005)

---. *Guide d'activité physique canadien pour une vie saine*, [en ligne], <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html>, (juin 2005).

CANADA. SANTÉ. *Activité physique*, [en ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/physique.html>, (juin 2005).



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Organisations/sites Web :

SANTÉ CANADA. *Habitudes de vie saines (programme VITALITÉ)*, [en ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb.dgpasa/onpp-bppn/healthy_living_f.html>.

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Prévention de la violence*, [en ligne], <<http://www.canadian-health-network.ca/2violence.html>>, (juin 2005).

Société canadienne de physiologie de l'exercice.

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.S2.A.3a *L'élève sera apte à :*

Préparer, pour deux jours, des menus sains et équilibrés qui tiennent compte de divers facteurs (p. ex. apports quotidiens recommandés, goûts, emploi du temps, coût).

Suggestions pour l'enseignement

Menu

- Les élèves préparent un plan de menu pour une journée, en se servant du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (Santé Canada).



Voir l'annexe S2-14 : Menu d'un jour.

Survivre au jour le jour

- En groupes de trois ou quatre, les élèves préparent un menu pour une excursion de deux jours en canot ou une randonnée de deux jours.



Voir l'annexe S2-15 : Menu de deux jours

- Pour préparer leurs menus, les groupes doivent tenir compte des éléments ou critères suivants :
 - apports quotidiens recommandés dans les quatre groupes d'aliments
 - goûts de chacun et du groupe;
 - coût;
 - variété d'aliments;
 - équilibre énergétique;
 - équilibre nutritif;
 - conservation et emballage des aliments
 - allergies.
- Les groupes présentent ensuite leurs menus au reste de la classe. Affichez tous les tableaux pour que tout le monde les voit.



Voir le DR S2-4 : *Le Guide alimentaire pour le Grand Nord.*

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.5.S2.A.2, (vie active), C.5.S2.C.1a, (nutrition), C.5.S2.C.1b, (choix d'aliments), C.5.S2.C2. (performance de l'organisme à l'effort)

Sc. nat. (Biologie) : S3B-2-10 recueillir et analyser des données sur l'alimentation personnelle, par exemple les valeurs nutritionnelles quotidiennes (%), la taille des portions, l'étiquetage des aliments, l'équilibre entre le mode de vie personnel et la consommation.

Suggestions pour l'évaluation

Journal : Menu

Évaluation par l'enseignant : Commentaires anecdotiques

- Les élèves répondent aux questions suivantes dans leur journal.

Questions suggérées :

- Est-ce que ton Menu d'un jour respecte le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* en ce qui concerne le nombre de portions recommandées dans chacun des groupes d'aliments? Justifie ta réponse de façon précise.
- Si ce n'est pas le cas, comment peux-tu adapter le menu? Explique ta réponse.

Journal : Survivre au jour le jour

Évaluation par les pairs : liste de contrôle

- Les élèves évaluent les menus affichés en utilisant une liste de contrôle telle que la suivante :

Liste de contrôle pour les menus		
Le menu identifie :	oui	non
• apports quotidiens recommandés dans les quatre groupes d'aliments;		
• goûts de chacun et du groupe;		
• coût;		
• variété d'aliments;		
• équilibre énergétique;		
• équilibre nutritif;		
• conservation et emballage des aliments.		
• allergies		

Remarques pour l'enseignant

Révision

Revoir avec les élèves les quatre groupes d'aliments et ce qui constitue un régime alimentaire équilibré, comme il est indiqué dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (Santé Canada).

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

Logiciel : *FoodFocus: Choosing Foods That Make Sense: Nutrition Analysis Software* (FoodFocus Nutrition Analysis Software for Education) *

SARFATI, Sonia. *Comme une peau de chagrin*, Montréal, La Courte Échelle, 1995, 151 p., coll. « Roman + ». (DREF C848.914/S244c) (C.5.S2.A.2, C.5.S2.C.1a, C.5.S2.C.1b, C.5.S2.C2)

The Adolescent Consumer (Manitoba Milk Producers) (Les feuilles reproductibles des documents du Manitoba Milk Producers sont disponibles en français.)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Audiovisuel :

À boire et à manger, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles Sainte-Marie et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMLW/V6342)

Organisations/sites Web :

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ALLERGIES ALIMENTAIRES. *Les allergies alimentaires*, [en ligne], <<http://aqaa.qc.ca>>, (juin 2005)

FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS DE LAIT DU QUÉBEC. *Le lait, aliment idéal*, [en ligne], <<http://www.lait.org/zone1/index.asp>>, (juin 2005)

CANADA. SANTÉ. *Aliments et nutrition*, [en ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/nutrition.html>, (juin 2005).

CANADA. SANTÉ. *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], <<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/ressources.htm>>.

La page suivante offre un guide alimentaire pour les TNO avec un contenu « autochtone », le tout en français. Pour S.5.S2.A.3a <<http://www.hlthss.gov.nt.ca/content/Publications/Brochures/PDF/HP/FoodGuideFrench.pdf>>

* L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise est jugée suffisamment importante pour s'ajouter aux ressources françaises.

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.S2.A.3b L'élève sera apte à :

Utiliser les informations se trouvant sur les étiquettes pour faire quotidiennement des bons choix d'aliments.

Suggestions pour l'enseignement

Valeur nutritive

- Les élèves choisissent deux produits dont les étiquettes contiennent les renseignements suivants :
 - Produit n° 1 : faible en matières grasses, riche en glucides;
 - Produit n° 2 : riche en protéines, riche en matières grasses.
- Les élèves reproduisent les étiquettes (sous forme d'affiche) et les affichent en vue d'une discussion de toute la classe. Exemple d'une étiquette de valeurs nutritives :

Valeurs nutritives	
Portions : 1 tasse (220 gram)	
Tenue par portion	
Calories : 260	
Calories de lipids : 120	
(% valeur quotidienne)	
Total lipides 13 g	20 %
- saturés 5g	25 %
- trans (cholesterol) 30 mg	10 %
Total glucides 31 g	10 %
Fibres	0 %
Sucres	
Protein 5 g	
Vitamine A	
Vitamine C	
Calcium	
Fer	

% valeur quotidienne : quelle proportion du besoin quotidien de ce nutriment est contenu dans cet aliment selon Santé Canada

Total lipides : ce nombre désigne la somme de toutes les sources de lipides (saturé et non saturé)

Lipide saturé : le gras de source animale. Une consommation élevée de ces lipides est liée à l'augmentation du taux de cholestérol.

Total glucides : les grammes de glucide par portion, y inclus l'amidon, les fibres et les sucres (contenu dans la nourriture et ajouté)

Protéines : Un pourcentage quotidien ne lui est pas attribué puisque Santé Canada affirme que les Canadiens reçoivent amplement de protéines dans leur régime alimentaire.

Étiquette pour « produit inédit »

- Avec un(e) partenaire, les élèves créent l'étiquette d'un produit alimentaire nouveau (fictif) et idéal pour :
 - un haltérophile de niveau olympique;
 - une personne âgée;
 - un coureur de marathon.
- Les partenaires présentent leur étiquette à la classe pour se faire évaluer. Ils doivent justifier le choix du produit pour l'individu choisi.



Voir le DR S2-7 : Valeurs nutritives pour que les élèves consultent le document.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.5.S2.A.2, (vie active), C.5.S2.C.1a, (nutrition), C.5.S2.C.1b, (choix d'aliments), C.5.S2.C2. (performance de l'organisme à l'effort)

Sc. nat. (Biologie) : S3B-2-10 recueillir et analyser des données sur l'alimentation personnelle, par exemple les valeurs nutritionnelles quotidiennes (%), la taille des portions, l'étiquetage des aliments, l'équilibre entre le mode de vie personnel et la consommation

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Valeur nutritive

Évaluation par l'enseignant : Inventaire

- Lors de la présentation des étiquettes (affiches) vérifier l'habileté des élèves à justifier ou à expliquer l'information concernant la nutrition relative au Produit 1 ou Produit 2

Performance à accomplir : Étiquette pour « produit inédit »

Évaluation par les pairs et par l'enseignant : Barème d'appréciation

- Le barème d'appréciation suivante sert à évaluer les exposés des groupes.

Barème d'appréciation	
Échelle	Le groupe :
A	justifie très bien le choix du produit pour l'individu choisi
B	justifie assez bien le choix du produit pour l'individu choisi
C	justifie peu le choix du produit pour l'individu choisi
D	ne justifie pas suffisamment le choix du produit pour l'individu choisi

Remarques pour l'enseignant

Révision

Revoir avec les élèves comment il faut interpréter la valeur nutritive des aliments, telle qu'elle figure sur les étiquettes, et parlez du fait qu'il est important d'être capable d'interpréter ces étiquettes.

Glossaire

calories

glucides

cholestérol

valeurs quotidiennes de référence

matières grasses

minéraux

protéines

vitamines

Remarques pour l'enseignant (suite)

Note :

Les lipides trans ou gras trans (ou hydrogénés) sont des gras ou des huiles qui sont durcies par un processus ou une manufacture afin de conserver la fraîcheur des aliments et pour changer leur état physique. Plusieurs chercheurs suggèrent que les gras trans baissent le taux de lipoprotéines. Malheureusement, une consommation excessive de gras hydrogénés, donc d'acides gras trans, tend à augmenter les taux sanguins de cholestérol total et de transporteur de cholestérol LDL (le mauvais cholestérol). Cela peut nuire à la santé cardiovasculaire. Santé Canada recommande une limite quotidienne de 20 grammes de lipides saturés et trans.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

SARFATI, Sonia. *Comme une peau de chagrin*, Montréal, La Courte Échelle, 1995, 151 p., coll. « Roman + ». (DREF C848.914/S244c) (C.5.S2.A.2, C.5.S2.C.1a, C.5.S2.C.1b, C.5.S2.C2)

The Adolescent Consumer (Manitoba Milk Producers) (Les feuilles reproductibles des documents du Manitoba Milk Producers sont disponibles en français.)

Audiovisuel :

À boire et à manger, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles Sainte-Marie et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMLW/V6342)

Organisations/sites Web :

Centre pour la science dans l'intérêt public (Canada) :

<<http://cspinet.org/canada/>>

Santé Canada :

<<http://www.hc-sc.gc.ca/>>

Ce site renferme de l'information sur les sujets suivants :

- apports nutritionnels de référence
- indice de masse corporelle
- poids-santé
- étiquetage nutritionnel

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ALLERGIES ALIMENTAIRES. *Les allergies alimentaires*, [en ligne],

<<http://aqaa.qc.ca/>>, (juin 2005)

FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS DE LAIT DU QUÉBEC. *Le lait, aliment idéal*, [en ligne],

<<http://www.lait.org/zone1/index.asp>>, (juin 2005)

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Organisations/sites Web :

CANADA. SANTÉ. *Aliments et nutrition*, [en ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/nutrition.html>, (juin 2005).

CANADA. SANTÉ. *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], <<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/ressources.htm>>.



Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.S2.A.4 *L'élève sera apte à :*

Déterminer l'efficacité de diverses réactions (p. ex. expressions de refus ou d'évitement) **dans des situations pouvant engendrer la consommation ou l'abus de certaines substances** (p. ex. alcool, drogues, tabac, stéroïdes et autres substances dopantes, drogues illicites et substances qu'on inhale) **par lui-même ou par d'autres.**

Suggestions pour l'enseignement

Non, c'est non!

- Les élèves font un remue-méninges et établissent une liste de référence sur des énoncés efficaces pouvant être utilisés en guise de réaction à des problèmes de consommation ou d'abus de certaines substances par eux-mêmes ou par d'autres.

Refuser, c'est gagner

- Distribuer aux élèves le scénario suivant :
 - *Tes ami(e)s te donnent un joint pour le fumer sur le terrain de stationnement de l'école.*
 - Les élèves décident les diverses formes de refus pouvant être utilisées dans ce genre de situation. Des bénévoles mettent en scène le scénario et les expressions de refus pour leurs camarades de classe.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : H.5.S1.A.4, C.5.S2.D.1 (Substances)

Suggestions pour l'évaluation

Journal : Toutes les activités

Évaluation par l'enseignant : Inventaire

- Dans leur journal, les élèves identifient trois énoncés efficaces pouvant être utilisés en guise de réaction à des problèmes de consommation ou d'abus de certaines substances. De plus, ils expliquent pourquoi ils répondraient de ces façons.

Remarques pour l'enseignant

Contenu délicat

Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

Conseil

Pour trouver des exemples de scénarios sur la consommation et l'abus de certaines substances, consulter le RAS H.5.S1.A.4.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *Trousse de matériel de ressources de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances*, [en lignes], <http://www.afm.mb.ca/maaw/Frenchkit/frenchkit.html>, (mai 2005).

Audiovisuel :

Vidéo (La combine : les drogues et les voyages : un mélange dangereux).

Organisations/sites Web :

Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances
1031 av. Portage
Winnipeg MB R3G 0R8
Tél. : (204) 944-6200
Site Web : < <http://www.mb.afm.mb.ca/>>



Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.S2.A.5 L'élève sera apte à :

Appliquer la méthode enseignée de prise de décisions ou de résolution de problèmes dans des situations types où il faut communiquer efficacement en vue de bâtir des relations saines et d'adopter un comportement sexuel responsable.

Suggestions pour l'enseignement

Que faire?

- En petits groupes, les élèves discutent les deux scénarios suivants et appliquent une méthode de prise de décision et de résolution de problème, à l'aide du modèle DÉCIDE. Puis, les groupes font part de leurs conclusions au reste de la classe.
 1. *Depuis sa rupture avec Pierre, son petit ami de longue date, Nicole a eu des rapports sexuels non protégés avec plusieurs partenaires. Pierre veut maintenant sortir à nouveau avec Nicole.*
 2. *Sophie et Alex ont des rapports sexuels protégés depuis un an. Ils se retrouvent un soir à l'improviste mais ni l'un ni l'autre n'a de protection et les magasins sont fermés.*



Voir l'annexe G-5 : Modèle DÉCIDE.

Jeu de rôles

- Les élèves se répartissent en trois groupes et appliquent une méthode de prise de décision ou de résolution de problème pour le scénario suivant :

Il n'y a pas très très longtemps, Cosette a rompu avec son petit ami qu'elle fréquentait depuis trois ans. Un ami lui a demandé de venir à une soirée dansante. Ce garçon l'intéresse beaucoup. Patricia sait que son ancien petit ami sera à la soirée mais elle veut quand même y aller.

Les groupes se préparent pour l'une des situations suivantes :

- Cosette ne parle pas de son ancien petit ami à son nouveau compagnon, ni de son nouveau compagnon à son ancien petit ami.
- Cosette dit à son nouveau compagnon que son ancien petit ami sera à la soirée.
- Cosette parle de son ancien petit ami à son nouveau compagnon et de son nouveau compagnon à son ancien petit ami.

Des bénévoles mettent en scène ces situations pour la classe. Encouragez la discussion après chaque « représentation ».

Liens curriculaires :

Sc. nat. (Biologie) : S3B-0-G3 évaluer les processus individuels et collectives employés

ÉP-ÉS : C.5.S2.E.2, C.5.S1.E.3b, C.5.S2.E.3b, C.5.S1.E.3c, C.5.S2.E.3c, C.5.S2.E4b2

Suggestions pour l'évaluation

Performance à accomplir : Jeu de rôles

Évaluation par les pairs : Inventaire

- Pour chacune des représentations de groupe, les autres élèves analysent les conséquences du manque de communication par rapport à l'emploi de la communication en ce qui concerne l'adoption d'un comportement responsable et l'établissement de relations positives.

Remarques pour l'enseignant

Contenu délicat

Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

Voir aussi le document : *La sexualité : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de S1-S2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005).

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <<http://www.ppfc.ca/ppfc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>>, (mai 2005).

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005, *La sexualité : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de S1-S2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005)

Programme de formation au leadership étudiant (Association canadienne de loisirs intramuros)



Résultats d'apprentissage spécifiques



Connaissances

- C.5.S2.A.2
Décrire les pratiques saines ayant trait au mode de vie qui aident à prévenir les maladies, y compris les maladies et les troubles mentaux.
- C.5.S2.B.1
Trouver diverses manières de promouvoir l'adoption d'un mode de vie actif (p. ex. mettre au baillard les affiches du Guide canadien d'activité physique pour une vie active saine) **selon l'âge des personnes visées** (c.-à-d. nourrissons, enfants, adolescents, adultes et gens âgés).
- C.5.S2.B.2
Expliquer le principe de la « vie active » et les facteurs qui peuvent avoir une incidence sur les choix personnels dans ce domaine (c.-à-d. la connaissance des bienfaits de l'activité physique, les expériences vécues, les champs d'intérêt, les capacités, les moyens financiers, la culture, les facteurs démographiques, les impératifs de sécurité et la situation personnelle).
- C.5.S2.B.3
Expliquer comment les technologies de l'information peuvent contribuer au maintien d'un mode de vie actif (p. ex. apparition des instruments de mesure pour le conditionnement physique, amélioration du matériel et des installations d'entraînement).
- C.5.S2.C.1a
Déterminer la valeur nutritive de divers aliments (p. ex. prêt-à-manger, régimes miracles, aliments à grignoter) **au moyen du Guide alimentaire canadien pour manger sainement.**
- C.5.S2.C.1b
Expliquer pourquoi il est important de faire des choix alimentaires sains à diverses étapes de la vie (p. ex. développement fœtal, enfance, adolescence, vieillesse) **et comment une saine alimentation peut contribuer à prévenir certaines maladies chroniques** (p. ex. les maladies du cœur, le cancer, le diabète de type II, l'ostéoporose).
- C.5.S2.C.2
Décrire l'effet de facteurs d'ordre alimentaire (p. ex. consommation d'aliments secs et de fluides, repos, suppléments alimentaires, substances ergogéniques) **susceptibles de favoriser la performance de l'organisme à l'effort.**
- C.5.S2.D.1
Cerner les problèmes (p. ex. la dépendance à une substance psycho-active, accoutumance, problèmes médicaux, démêlés avec la justice, problèmes d'ordre moral, effets sur la famille et les amis) **concernant la consommation et l'abus de substances licites et illicites** (p. ex. alcool, médicaments délivrés sur ordonnance, tabac, marijuana, stéroïdes ou autres substances dopantes, drogues illicites).
- C.5.S2.D.2
Cerner les aspects juridiques, y compris les conséquences, de la consommation et de l'abus de certaines substances ainsi que de l'accoutumance qu'elles peuvent entraîner (notamment en ce qui concerne l'ivresse au volant).
- C.5.S2.D.3
Faire le lien entre les statistiques actuelles sur la consommation de drogues, de cigarettes et d'alcool et la santé publique à l'échelle locale et nationale.
- C.5.S2.E.1a
⇒
Décrire l'anatomie et la physiologie du système reproducteur des êtres humains.
- C.5.S2.E.1b
Indiquer et évaluer les avantages et les inconvénients de diverses méthodes contraceptives (p. ex. abstinence, condom, mousse spermicide, pilule anticonceptionnelle, diaphragme, dispositifs intra-utérins).
- C.5.S2.E.1c
Expliquer pourquoi il est important de vivre sainement la grossesse et quelles sont les conditions pour y arriver (p. ex. éviter l'alcool et le tabac, s'alimenter sainement).

Connaissances (suite)

- C.5.S2.E.2
Dégager de diverses situations types (p. ex. relations d'amitié, rendez-vous amoureux, promesse, fiançailles, mariage, relation entre parent et enfant, cohabitation) **les éléments essentiels au développement et au maintien de saines relations** (p. ex. savoir communiquer et prendre des décisions, pouvoir partager, être en mesure de gérer ses pulsions et ses désirs sexuels).
- C.5.S2.E.3a
Dégager les messages concernant la sexualité qui sont véhiculés par les médias (p. ex. revues de mode, vidéoclips, annonces, films, chansons).
- C.5.S2.E.3b
⇒
Décrire l'influence des valeurs familiales (p. ex. conformité à la culture et à la religion), **des pairs** (p. ex. conformité aux tendances sociales), **des images véhiculées par les médias, et de la publicité** (p. ex. télévision, vidéos, cinéma, Internet) **ainsi que de la consommation de drogues ou d'alcool sur la capacité d'une personne de prendre des décisions responsables en matière de comportement sexuel.**
- C.5.S2.E.3c
⇒
Indiquer, à titre de révision, les responsabilités qu'on doit assumer ainsi que les personnes et les organismes à qui on peut s'adresser pour obtenir de l'aide (p. ex. parents, infirmières ou infirmiers, médecins, conseillers, lignes secours, services de santé communautaires, religieux, livres recommandés) **en ce qui concerne les problèmes de santé liés à la sexualité.**
- C.5.S2.E.4a
Expliquer les problèmes qui sont à l'origine de la propagation du sida (p. ex. prostitution, consommation de drogues injectables, relations sexuelles non protégées, transmission du virus à la naissance, contacts avec des fluides corporels contaminés).
- C.5.S2.E.4b
Décrire comment on peut prévenir les MST et ainsi favoriser la santé publique (p. ex. pratiquer l'abstinence, utiliser des condoms, éviter les relations sexuelles avec les personnes infectées, faire subir un test de dépistage aux deux partenaires, être monogame).

Habilités

- H.5.S2.A.2
Concevoir un plan d'action pour lui-même ou pour quelqu'un d'autre, en vue de faire de l'activité physique quotidiennement (p. ex. ami, frère ou sœur, personne âgée).
- H.5.S2.A.3a
Préparer, pour deux jours, des menus sains et équilibrés qui tiennent compte de divers facteurs (p. ex. apports quotidiens recommandés, goûts, emploi du temps, coût).
- H.5.S2.A.3b
Utiliser l'information se trouvant sur les étiquettes pour faire quotidiennement des bons choix d'aliments.
- H.5.S2.A.4
Déterminer l'efficacité de diverses réactions (p. ex. expressions de refus ou d'évitement) **dans des situations pouvant engendrer la consommation ou l'abus de certaines substances** (p. ex. alcool, drogues, tabac, stéroïdes et autres substances dopantes, drogues illicites et substances qu'on inhale) **par lui-même ou par d'autres.**
- H.5.S2.A.5
Appliquer la méthode enseignée de prise de décisions ou de résolution de problèmes dans des situations types où il faut communiquer efficacement en vue de bâtir des relations saines et d'adopter un comportement sexuel responsable.

Indicateurs d'attitudes

- 1.1 Se montrer intéressé à participer à diverses formes d'activité physique.
- 1.2 Éprouver du plaisir à vivre diverses expériences motrices.
- 1.3 Comprendre que le développement des habiletés nécessite temps, persévérance et pratique.
- 1.4 Apprécier la valeur esthétique et athlétique du mouvement.
- 1.5 Apprécier et respecter la diversité dans le contexte de l'activité physique.
- 1.6 Apprécier et respecter le milieu naturel tout en pratiquant diverses formes d'activité physique.

