

Résultat d'apprentissage général no 5

HABITUDES DE VIE SAINES



Tableau synthèse des Habitudes de vie saines

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

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

5. Habitudes de vie saines



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

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

éveil acquisition ou développement maintien



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.6.A.1 L'élève sera apte à :

Indiquer pourquoi les pratiques régulières d'hygiène sont importantes pendant l'adolescence (c.-à-d. se laver régulièrement; utiliser un déodorant; se brosser les dents).

Suggestions pour l'enseignement

D'hier à aujourd'hui (à enseigner de concert avec le RAS H.5.6.A.1)

- Amorcer une discussion sur les pratiques en matière d'hygiène personnelle des premiers habitants du pays ou de leurs grands-parents. Le site Web de la Société du Musée canadien des civilisations contient des renseignements fort intéressants qui susciteront la discussion en classe.
- Discuter des pratiques d'hygiène qui font maintenant partie du quotidien des adolescents canadiens. Aborder l'importance de faire preuve d'une bonne hygiène dans le but :
 - d'éviter les odeurs corporelles;
 - de conserver des dents saines;
 - de réduire les risques de propagation de certaines maladies ou infections.
- Au tableau, créer un diagramme et noter les gestes que posent les élèves quotidiennement en ce qui concerne leur hygiène corporelle. Déterminer avec la classe la fréquence des gestes qui semble raisonnable pour tous.

Le tableau pourrait ressembler à celui-ci :

Pratiques	Fréquence
Se brosser les dents	x par jour
Se brosser les cheveux	x par jour
Se mettre du déodorant	x par jour
Se laver les cheveux	x par semaine

- Distribuer aux élèves le plan d'action de l'annexe 59. Proposer de rédiger un plan fictif avec eux, puis les inviter à le remplir individuellement en ciblant une pratique d'hygiène personnelle qu'ils aimeraient améliorer.

 Voir l'annexe 59 : Hygiène personnelle et santé – Plan d'action.

Tout un choix (cette activité dépasse l'intention du RAS)

- Faire un remue-ménages de produits d'hygiène personnelle que les adolescents utilisent régulièrement.
- Demander aux élèves d'apporter (ou de découper des images de) différents échantillons de produits (p. ex. déodorant, nettoyant pour visage, rince-bouche, shampooing, dentifrice) et d'expliquer en quoi les produits contribuent à une bonne hygiène personnelle.
- Inviter les élèves à former des groupes de trois à quatre élèves, les inviter à choisir un produit (p. ex. du dentifrice) et à le comparer à différentes marques qui existent sur le marché (voir le programme de Sciences de la nature qui propose une démarche précise pour l'évaluation de produits de consommation).
- Faire connaître les résultats de sa comparaison et de son évaluation.

Lien curriculaire :

Sc. nat. 5^e : Les propriétés et les changements des substances, RAS 5-2-13.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Pratiques régulières d'hygiène

- Inviter les élèves à nommer dans leur journal trois raisons pour lesquelles il est important d'adopter des pratiques régulières d'hygiène pendant l'adolescence.

Remarques pour l'enseignant

Sujets délicats

Aborder ce RAS avec délicatesse. Respecter les pratiques d'hygiène personnelle des personnes. De plus, certains élèves souffrant d'acné peuvent se sentir embarrassés d'aborder ce sujet en classe.

L'acné (appelée également boutons, points noirs et points blancs)

L'acné touche des millions de personnes et se produit le plus souvent durant l'adolescence. Les adolescents connaissent une augmentation d'hormones qui provoque l'élargissement des glandes sébacées et produit le sébum. L'acné se manifeste lorsque les glandes sébacées de la peau deviennent obstruées. Habituellement le sébum (une substance huileuse) s'écoule par un pore de la peau. Lorsqu'il y a obstruction du pore (habituellement par des cellules mortes ou des bactéries), le sébum est incapable de s'écouler. Les points blancs sont des accumulations d'huile dans la glande. Lorsque le point blanc est exposé à l'air, il noircit et devient un point noir. Lorsque les glandes sont enflammées, elles deviennent rouges, se remplissent de pus et se transforment en boutons.

L'acné n'est pas causée par la consommation de chocolat, de boissons gazeuses, d'aliments vides ou d'aliments gras. Il s'agit dans la plupart des cas d'un déséquilibre hormonal, ce qui explique pourquoi il survient à l'adolescence, lors d'une grossesse ou encore à la ménopause. Le fait de mettre ses mains sur son visage, d'avoir sans cesse des cheveux en contact avec la peau entraîne l'obstruction des glandes et nuit au problème. De même, l'emploi de produits cosmétiques pour couvrir le visage est déconseillé, car ils risquent d'empirer la situation en bouchant les pores.

Une règle d'hygiène élémentaire pour les personnes souffrant d'acné est de se laver le visage régulièrement pour enlever les saletés et toute trace d'huile qui pourraient obstruer les pores.

L'acné peut aussi être associée à des problèmes médicaux plus sérieux et nécessiter un examen médical plus complet par un spécialiste, par exemple un dermatologue, un endocrinologue ou un gynécologue.

L'odeur corporelle :

Une production accrue d'hormones durant l'adolescence peut entraîner l'élargissement et la suractivité des glandes sudoripares. Lorsque le corps transpire, la sueur est inodore, mais au contact de bactéries sur la peau, elle provoque une odeur désagréable. Cette odeur vient le plus souvent des aisselles.

- Se laver tous les jours au savon et à l'eau permet de prévenir l'odeur corporelle. Durant l'adolescence, il peut se révéler nécessaire de prendre un bain ou une douche plus d'une fois par jour juste pour se débarrasser des bactéries sur la peau et de toute odeur corporelle désagréable.
- Il faut également laver souvent ses vêtements qui seraient imprégnés de l'odeur corporelle.
- L'application d'un produit antisudorifique diminue la quantité de sueur et l'application d'un déodorant contribuera à contrôler l'odeur.

Remarques pour l'enseignant (suite)

Boîte à questions

Prévoir une « Boîte à questions » pour les cours relatifs à la santé, notamment en ce qui concerne l'hygiène personnelle et les sujets délicats. Inviter les élèves à rédiger sur papier une question relative au cours ou au sujet traité et à la déposer dans la « boîte à questions ». Les questions restent anonymes et doivent être sérieuses (autrement dit, ignorer les questions que les élèves posent pour s'amuser ou pour faire rire les autres). Prendre quelques minutes de la classe suivante pour répondre aux questions. S'assurer de suivre les lignes directrices de l'école ou de la division scolaire en ce qui a trait aux sujets délicats.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Français langue première, 6^e année* : Programme d'études : Document de mise en œuvre, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 1997, coll. « Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation ». (DREF P.D. 448 FL1 P964 6^e)

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Français langue seconde – immersion, 6^e année* : Programme d'études : Document de mise en œuvre, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 1998, coll. « Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation ». (DREF P.D. 448 FL2 P964 6^e)

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Mathématiques, cinquième et sixième années* : Programme d'études : Document de mise en œuvre, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 1998, 338 p. (DREF P.D. 372.7 P964 5e-6e)

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, Division des programmes scolaires, 1997, coll. « Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation ». (DREF 371.9 M278s)

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Le lavage des mains des parents et des enfants*, [en ligne], 2001-2002, <http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/santegenerale/LavageDesMains.htm>, (janvier 2003).

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Ressources et liens*, [en ligne], 2001-2002, <http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/ressources/index.htm>, (janvier 2003).

SOCIÉTÉ DU MUSÉE CANADIEN DES CIVILISATIONS. *Oracle : L'hygiène personnelle au Canada*, [en ligne], 2001, http://www.civilisations.ca/educat/oracle/modules/jphardy/page01_f.html, (janvier 2003).

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.6.A.2 L'élève sera apte à :

Nommer des pratiques et des politiques qui favorisent la santé à l'école et dans la communauté (p. ex. les activités physiques scolaires et communautaires, les services de vaccination, la fluoruration de l'eau potable, les annonces d'intérêt public, les cours d'éducation à la santé).

Suggestions pour l'enseignement

Politiques et pratiques

- Faire un remue-méninges avec les élèves sur les politiques et les pratiques qui favorisent la santé publique à l'école et dans la communauté.
- Expliquer aux élèves qu'il y a différentes façons de promouvoir la santé à l'école et dans la communauté :
 - en offrant des activités physiques scolaires et communautaires;
 - en offrant des services de vaccination;
 - en diffusant des annonces d'intérêt public;
 - en offrant des cours d'éducation à la santé;
 - en assurant la fluoruration de l'eau potable.
- Distribuer divers articles portant sur la santé. Inviter les élèves à en discuter au moyen de la technique Jigsaw. Voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 5.11.

Histoire de la santé

- Proposer aux élèves de faire une recherche sur l'évolution d'une politique ou d'une pratique en matière de santé depuis 100 ou 200 ans. Les inviter à choisir une pratique ou une politique contemporaine (p. ex. le traitement de l'eau potable dans les grandes villes) et à la comparer avec la façon dont on traitait la question à une période historique donnée (p. ex. à l'époque des pionniers).
- Inviter les élèves à développer un schéma chronologique pour démontrer l'évolution d'une politique ou pratique courante en matière de santé, p. ex. la vaccination. Inviter les élèves à traiter de l'éradication de différentes épidémies et maladies depuis la mise au point de vaccins.

L'eau de chez nous

- Diviser le groupe d'élèves en équipes et leur proposer de faire une recherche sur les problèmes d'eau potable dans les petites communautés agricoles du Manitoba (p. ex. Anola) ou d'ailleurs (Walkerton), en répondant aux questions suivantes :
 - *Y a-t-il des problèmes d'eau potable (dans cette communauté)?*
 - *Si oui, lesquels?*
 - *Quelles en sont les causes?*
 - *Quelles en sont les conséquences?*
 - *De quelles façons les services de santé publique peuvent-ils résoudre ces problèmes?*
 - *De quelles façons pourrait-on prévenir ces problèmes à l'avenir?*

Note :
Voir *Winnipeg et l'eau : l'eau, une ressource indispensable*.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Pratiques et politiques qui favorisent la santé publique, à l'école et ailleurs

- Demander aux élèves de réfléchir individuellement à ce que serait la vie en l'absence de pratiques ou de politiques qui favorisent la santé à l'école et dans la communauté, puis leur demander de répondre aux questions ci-dessous dans leur journal :
 - Nommez 3 problèmes qui découleraient de l'absence de pratiques ou de politique.
 - Indiquez comment on pourrait régler les 3 problèmes que vous avez mentionnés.

Noter si l'élève est en mesure de nommer des pratiques et politiques qui favorisent la santé publique.

Remarques pour l'enseignant

Pour d'autres renseignements sur le Service des eaux et des déchets de la ville de Winnipeg, composer le 986-5858 ou visiter le site Web de la Ville de Winnipeg : *Service des eaux et des déchets*.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



AGRICULTURE ET AGROALIMENTAIRE CANADA. *La santé de l'eau : vers une agriculture durable au Canada*, article de D. R. COOTE et L. J. GREGORICH, [en ligne], 2000, http://res2.agr.gc.ca/research-recherche/science/Healthy_Water/PDF/Avanfr.pdf, (janvier 2003).

BOISTEAU, Manu. *L'eau, un bien à protéger*, Paris, Albin Michel jeunesse, 2000, 64 p., coll. « Les petits débrouillards ». (DREF 553.7 E14)

CENTRE D'INFORMATION SUR L'EAU. *L'eau du robinet en 10 rubriques*, [en ligne], <http://www.cieau.com/junior/index.htm>, (janvier 2003).

COLE, Joanna, et Bruce DEGEN. *L'autobus magique et la classe à l'eau*, Markham, Scholastic, 1999, 39 p., 1 cassette, coll. « L'autobus magique ». (DREF B.M. 551.4 C689a)

L'eau qu'on boit, [enregistrement vidéo], réalisé par Mario MASSON et Hélène ROBERT, Montréal, Société Radio-Canada, 1994, coll. « Découverte », 1 vidéocassette de 13 min. (DREF 52136 V0066)

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Français langue première, 6^e année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 1997, coll. « Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation ». (DREF P.D. 448 FL1 P964 6^e)

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Français langue seconde – immersion, 6^e année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 1998, coll. « Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation ». (DREF P.D. 448 FL2 P964 6^e)

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, Division des programmes scolaires, 1997, coll. « Nouvelles direction pour le renouveau de l'éducation ». (DREF 371.9 M278s)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



MILLS, Jennifer, et autres. *Jeunes du Canada en bonne santé 3*, Montréal, Éditions de la Chenelière, 1992, 208 p. (DREF 613.0432 J58 6e)

SANTÉ CANADA. *Activités - Qualité de l'eau*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/ehp/dhm/dpc/eau_qualite.htm, (janvier 2003).

SANTÉ CANADA. *L'eau*, [en ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/ehp/dhm/catalogue/generale/97dhm215/eau.pdf>, (janvier 2003).

SANTÉ CANADA. *Évaluation et gestion des risques pour la santé*, [en ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/ehp/dhm/catalogue/generale/97dhm215/risques.pdf>, (janvier 2003).

VILLE DE WINNIPEG. *Service des eaux et des déchets*, [en ligne], <http://www.city.winnipeg.mb.ca/waterandwaste/>, (janvier 2003).

VILLE DE WINNIPEG. *Winnipeg et l'eau : l'eau, une ressource indispensable*, 199?, 12 p. (DREF CV)

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.6.B.1 L'élève sera apte à :

Reconnaître les bienfaits physiques (p. ex. réduction du risque de maladies du cœur, d'obésité, de diabète de type II, d'ostéoporose, de cancer du colon) **et les bienfaits socioaffectifs** (p. ex. réduction de l'anxiété et du stress, renforcement du sentiment d'appartenance, utilisation positive des moments de loisir, occasions de rencontrer des gens) **de la pratique quotidienne de l'activité physique.**

Suggestions pour l'enseignement

Bien fait! (à enseigner de concert avec le RAS C.5.6.B.2)

- Inviter les élèves à imaginer une personne qui ne ferait aucune activité physique :
 - *Comment vivrait-elle?*
 - *Comment se sentirait-elle physiquement?*
 - *Quelle sorte de vie sociale aurait-elle?*
 - *Quels sont les sentiments ou quelles sont les émotions qu'elle pourrait éprouver généralement?*
- Noter les réponses sur trois grandes feuilles blanches avec les en-têtes : bienfait physique, bienfait affectif et bienfait social.
- Inviter les élèves à préparer des vidéoclips ou une bande sonore sur les bienfaits physiques et à les présenter aux autres élèves de l'école lors d'une assemblée générale ou par l'entremise de la radio scolaire. Leur expliquer que ce vidéoclip ou cette bande sonore pourrait prendre la forme d'un message d'intérêt public (du style *Body Break*). Leur présentation devrait :
 - décrire les bienfaits physiques et socioaffectifs de l'activité physique;
 - renseigner sur la façon de faire de l'activité physique quotidiennement;
 - donner des conseils de sécurité;
 - donner des exemples de décisions responsables;
 - offrir des mots d'encouragement.;
 - comprendre des aides visuelles ou sonores.

Un tas de bienfaits

- Proposer aux élèves de créer une affiche ou un dépliant représentant les bienfaits physiques, affectifs et sociaux de la pratique quotidienne de l'activité physique.

Le saviez-vous?

- Inviter les élèves à préparer une affiche intitulée « Le saviez-vous? », puis de parler brièvement de l'un des bienfaits de l'activité physique quotidienne. Leur demander d'inclure un court paragraphe informatif et un diagramme. Placer les affiches dans les couloirs de manière à ce que tous les élèves de l'école puissent les voir.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Bien fait!

- Évaluer les vidéoclips ou les bandes sonores pour déterminer si l'élève peut nommer un des bienfaits de l'activité physique quotidienne et s'il a su respecter les critères établis.

Observation : Un tas de bienfaits

- Noter si les élèves peuvent expliquer sur leur affiche ou dans leur dépliant les bienfaits de la pratique quotidienne d'activité physique :
 - bienfaits physiques;
 - bienfaits affectifs;
 - bienfaits sociaux.

Le saviez-vous?

- Noter si l'élève peut nommer un des bienfaits de l'activité physique quotidienne.

Remarques pour l'enseignant

Bienfaits de la pratique quotidienne de l'activité physique

- **Bienfaits physiques :**
 - meilleure santé;
 - regain d'énergie;
 - amélioration de la posture et de l'équilibre;
 - réduction du risque de maladies;
 - renforcement des muscles et des os.
- **Bienfaits affectifs :**
 - réduction de l'anxiété et du stress;
 - renforcement du sentiment d'appartenance;
 - plus grande flexibilité;
 - meilleure estime de soi;
 - satisfaction personnelle;
 - joie de vivre.
- **Bienfait sociaux :**
 - utilisation positive des moments de loisir;
 - occasions idéales de rencontrer des gens;
 - développement de comportements acceptables;
 - responsabilité à l'égard de soi et des autres.
- **Autres bienfaits :**
 - se fixer des objectifs;
 - goûter à la vie.

Consulter *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme : pour les 9 à 11 ans* pour plus de renseignements à ce sujet.



RESSOURCES SUGGÉRÉES



AFFAIRES INDIENNES ET DU NORD CANADA. *Les sports autochtones : des jeux intemporels*, [en ligne], 2002, http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/pdf/sports_f.pdf, (janvier 2003).

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme : pour les 9 à 11 ans*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1993. (DREF 372.86 A849d 02)

BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Arts plastiques, M à la 6^e année : Programme d'études*, Winnipeg, 1989, 298 p. (DREF P.D. 372.5 P964 1989 Mat.-6e)

JEUX OLYMPIQUES SPÉCIAUX DU CANADA. *Bienvenue*, [en ligne], 2003, <http://www.cso.on.ca/JeuxOlympiquesSpeciaux/home.html>, (janvier 2003).

RBC GROUPE FINANCIER. *Centre communautaire : Des nageurs très spéciaux*, [en ligne], 2003, http://www.rbc.com/communautaire/rbc_collectivite/articles/histoire_75.html, (janvier 2003).

SANTÉ CANADA. *Cahier d'accompagnement du Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, [en ligne], 2000, http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/pdf/handbook_fre.pdf, (janvier 2003).

SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, [en ligne], 2000, <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/pdf/guidefre.pdf>, (janvier 2003).

SANTÉ CANADA. *Habitudes de vie saines (programme VITALITÉ)*, [en ligne], 2002, <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/vitalit1/index.html>, (janvier 2003).

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.6.B.2 L'élève sera apte à :

Donner des exemples de décisions responsables (p. ex. jouer dehors au lieu de s'asseoir devant la télévision ou l'ordinateur, jouer en toute sécurité, participer pleinement aux cours d'activité physique, pratiquer des sports hors du milieu scolaire) **qui favorisent la pratique quotidienne de l'activité physique.**

Suggestions pour l'enseignement

Bien fait! (à enseigner de concert avec le RAS C.5.6.B.1)

- Voir le RAS C.5.6.B.1 qui traite des bienfaits physiques et socioaffectifs de l'activité physique.

Soyons actifs

- Demander aux élèves de trouver un personnage dans une bande dessinée ou dans une annonce publicitaire en train de ne rien faire. Les inviter à découper le personnage en question et à le coller dans la boîte ci-dessous dans la section « Personne inactive ». Puis les inviter à dessiner sous la colonne « Personne active » le même personnage en train de faire une activité physique. Leur demander d'ajouter un slogan, puis afficher les dessins au babillard.

Métamorphose

Personne inactive (avant)	Personne active (après)

Variante:

Inviter les élèves à proposer des solutions ou des idées pour contrer les mauvaises habitudes. Aux élèves qui passent des heures devant l'ordinateur, leur proposer de déterminer un pourcentage de temps d'activité physique pour compenser (par exemple pour chaque heure à l'ordinateur, faire 10 min d'activité physique, pour chaque sac de croustilles consommées, manger un fruit, etc.).

Promesse

- Inviter les élèves à prendre une décision judicieuse qu'ils mettront à exécution pendant un mois pour promouvoir la pratique quotidienne de l'activité physique. Inviter les élèves à écrire leur décision sur un billet qu'ils signeront et placeront dans une enveloppe. Faire sceller les enveloppes. À la fin du mois, inviter les élèves à ouvrir leur enveloppe et à évaluer dans quelle mesure ils ont suivi leur plan.

Note :

Voir la section « Loisirs » dans *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme : pour les 9 à 11 ans.*

Suggestions pour l'évaluation

Bien fait!

- Voir le RAS C.5.6.B.1 (bienfaits physiques et socioaffectifs de l'activité physique).

Observation : Soyons actifs

- Noter si l'élève est en mesure de donner un exemple d'une décision responsable qui favorise la pratique quotidienne de l'activité physique.

Remarques pour l'enseignant

Organiser à l'intérieur de l'école une « Semaine active » pendant laquelle les élèves feront la promotion de l'activité physique quotidienne.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



AFFAIRES INDIENNES ET DU NORD CANADA. *Les sports autochtones : des jeux intemporels*, [en ligne], 2002, http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/pdf/sports_f.pdf, (janvier 2003).

ASSOCIATION CANADIENNE POUR L'AVANCEMENT DES FEMMES, DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (ACAFS), *Harcèlement*, [en ligne], 2003, <http://www.caaws.ca/francais/harcèlement/index.htm>, (janvier 2003).

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme : pour les 9 à 11 ans*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1993. (DREF 372.86 A849d 02)

SANTÉ CANADA. *Habitudes de vie saines (programme VITALITÉ)*, [en ligne], 2002, <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/vitalit1/index.html>, (janvier 2003).

SÉCURIJEUNES CANADA. *Conseils pratiques pour veiller à la sécurité des enfants*, [en ligne], 2002, http://www.safekidscanada.ca/FRENCH/Safety_Tips/FreSafety_Tips.html, (janvier 2003).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.6.B.3 L'élève sera apte à :

Indiquer les influences positives et négatives des médias et d'autres sources en ce qui concerne la promotion d'un mode de vie actif (p. ex. annonces, reportages sur les sports et d'autres événements spéciaux, promotion de l'activité physique par l'intermédiaire de marches ou de courses à pied servant en même temps de collecte de fonds).

Suggestions pour l'enseignement

À la une!

- Proposer aux élèves de trouver des exemples de messages positifs et de messages négatifs concernant la vie active (p. ex. annonces, reportage sur les sports et autres événements spéciaux, promotion de l'activité physique par l'intermédiaire de marches ou de courses à pied servant en même temps de collecte de fonds) et d'apporter ces exemples de messages en classe pour en discuter et les afficher. Inviter les élèves à discuter en groupe de l'effet des médias et d'autres sources sur la promotion ou la pratique d'un mode de vie actif.

Liens curriculaires :

Voir FL1 : RAS CO3; FL2 : RAS CO1.

Notes :

- Voir le principe de « vitalité » dans le site *Web Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.
- Voir les activités relatives aux « messages médiatiques liés à l'alcool », section 2.4.1, Act. 1 / Act. 2 et section 2.4.9, Act. 1 dans le guide *Aimer la vie : tout le monde y gagne!*.

Vie active

- Voir la section « Culture », p. 12 dans *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme : pour les 9 à 11 ans*.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : À la une! et Vie active

- Inviter les élèves à nommer trois influences positives et trois influences négatives des médias et d'autres sources en ce qui concerne la promotion d'un mode de vie actif.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève est capable d'indiquer trois influences positives.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève est capable d'indiquer trois influences négatives.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Observation : Annonces publicitaires

- Distribuer deux annonces publicitaires ou présenter deux reportages et demander aux élèves d'indiquer s'ils font la promotion d'un mode de vie actif. Les inviter à justifier leur réponse.

Remarques pour l'enseignant

Les médias ont très souvent une influence marquée sur l'image de soi des élèves. S'assurer que les élèves savent que les images présentées dans les revues sont retouchées et modifiées par des moyens technologiques sophistiqués.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



AFFAIRES INDIENNES ET DU NORD CANADA. *Les sports autochtones : des jeux intemporels*, [en ligne], 2002, http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/pdf/sports_f.pdf, (janvier 2003).

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

ASSOCIATION CANADIENNE POUR L'AVANCEMENT DES FEMMES, DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (ACAFS), *En mouvement*, [en ligne], 2003, <http://www.caaws.ca/francais/enmouvement/index.htm>, (janvier 2003).

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme : pour les 9 à 11 ans*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1993. (DREF 372.86 A849d 02)

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Français langue première, 6^e année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 1997, coll. « Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation ». (DREF P.D. 448 FL1 P964 6^e)

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Français langue seconde – immersion, 6^e année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 1998, coll. « Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation ». (DREF P.D. 448 FL2 P964 6^e)

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *Trousse de matériel de ressources de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances*, [En ligne], 2001, <http://www.afm.mb.ca/AFM/maaw/Frenchkit/frenchkit.html>, (janvier 2003).

INSTITUT CANADIEN DE LA RECHERCHE SUR LA CONDITION PHYSIQUE ET LE MODE DE VIE. *Une vie active : tout le monde y gagne*, [en ligne], 2003, http://www.cflri.ca/icrep/conseils/91/VA91_08.html, (avril 2003).

SANTÉ CANADA. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], 2002, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html, (janvier 2003).

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA. *Pour mieux se servir du Guide alimentaire*, ministre des Approvisionnement et Services Canada, 1992. (DREF CV Alimentation)



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.6.C.1a L'élève sera apte à :

Indiquer les choix alimentaires à faire et les types d'activité physique à pratiquer pour se maintenir en bonne santé (c.-à-d. pour favoriser le développement des os).

Suggestions pour l'enseignement

Le jeu du squelette

- Former des équipes et distribuer des illustrations sur lesquelles figurent divers types d'aliments (de bons et de mauvais). Inviter les élèves à les classer parmi les quatre groupes alimentaires. Faire une mise en commun. Distribuer le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* ou distribuer le feuillet d'information qui comprend les portions suggérées par jour (voir les **Remarques pour l'enseignant** pour savoir comment se procurer le *Guide* gratuitement).
- Parmi les illustrations d'aliments distribuées plus tôt, proposer aux élèves de relever les aliments qui ont un effet bénéfique sur le développement des os. Les produits laitiers en raison du calcium qu'ils contiennent sont au premier rang.

Voici une liste d'aliments qui ne sont pas des produits laitiers, mais qui renferment une bonne quantité de calcium :

- saumon
 - sardines en conserve (avec les arêtes);
 - certains légumes verts;
 - légumineuses (y compris le tofu);
 - amandes;
 - noix du Brésil;
 - graines de sésame non décortiquées;
 - boisson de soya enrichi;
 - mélasse noire;
 - jus enrichi de calcium et autres nouveaux produits enrichis sur le marché.
- Avec l'aide des élèves, faire un remue-méninges sur les formes d'activité physique qui contribuent à maintenir la bonne santé. Le *Guide d'activité physique pour une vie active saine* recommande des activités de trois genres : endurance, assouplissement et force. Distribuer le *Guide* aux élèves (voir les **Remarques pour enseignant** pour savoir comment se procurer le *Guide* gratuitement). Repasser les renseignements concernant la durée recommandée quotidiennement.
 - Amorcer une discussion en posant les questions suivantes aux élèves :
 - *D'après vous y a-t-il un rapport entre la santé des os et l'exercice physique?* (oui)
 - *Quels types d'exercices sont recommandés pour augmenter la densité ou la masse osseuse?* (Des activités physiques où le poids entier du corps exerce une pression sur les os et des exercices avec résistance [poids].)
 - *Pouvez-vous nommer des activités physiques qui entrent sous ces deux catégories?* (La marche, la course, le tennis et la danse font partie de la première catégorie, les poids et haltères, de la seconde.)
 - Inviter les élèves à jouer à un jeu qui portera sur les liens entre une bonne alimentation et l'exercice, et le développement des os. Disperser des cônes dans la classe sous lesquels seront cachés des cartes, employer les cartes de l'annexe 60. En équipe, proposer aux élèves d'aller chercher, le plus vite possible, toutes les cartes qui s'y trouvent. Les inviter à rapporter cette information à un membre de l'équipe qui se chargera de classer l'information dans le tableau de l'annexe 61.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

Variante :

Demander aux élèves de préparer en équipe des questions-réponses portant sur l'alimentation et l'activité physique ainsi que sur le développement des os. Sélectionner les meilleures questions, diviser la classe en équipe et poser ces questions. À chaque bonne réponse obtenue par les équipes, distribuer un os (voir l'annexe 20). La première équipe qui réussit à assembler son squelette est la gagnante.



Voir les annexes 20, 60 et 61 : Les os du squelette – Affiche, Alimentation et activité physique – Cartes et Tableau de classification.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Choix alimentaires et types d'activité physique

- Inviter les élèves à réfléchir à leurs choix alimentaires et les types d'activité physique qu'ils pratiquent pour demeurer en santé. Demander aux élèves de s'inspirer des questions suivantes :
 - *Quels aliments contribuent le plus au développement des os?*
 - *Consommez-vous assez d'aliments de ce groupe?*
 - *Pratiquez-vous ce type d'activité physique?*
 - *Quels types d'activité physique contribuent le plus au développement des os?*
 - *Que devez-vous améliorer?*

- Sur une échelle de 1 à 10, inviter les élèves à noter les choix d'aliments personnels et les types d'activité physique qu'ils pratiquent actuellement :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
insuffisant									excellent

Objectivation : Faits ou mythes

- Distribuer la grille de vrai ou faux de l'annexe 62 et évaluer si les élèves sont en mesure d'indiquer les choix alimentaires à faire et les types d'activité physique à pratiquer pour se maintenir en bonne santé.



Voir l'annexe 62 : Alimentation et activité physique – Vrai ou faux.

Remarques pour l'enseignant

Guide alimentaire et Guide d'activité physique

Dans le cadre de ce RAS, les élèves doivent avoir en main le *Guide alimentaire pour manger sainement* et le *Guide d'activité physique pour une vie active saine*. On peut se procurer gratuitement ces guides en les commandant sur le site Web de Santé Canada aux adresses qui figurent dans la liste des ressources ou en composant le 1 888 334-9769.

Toute activité physique contribue au maintien d'une bonne santé. Cependant, certaines formes d'activité physique peuvent être plus avantageuses que d'autres. On peut qualifier l'activité physique de **vigoureuse**, **modérée** et **légère** selon l'effort requis.



Remarques pour l'enseignant (suite)

Pour de plus amples renseignements concernant la santé des os et les exercices qui en favorisent le développement, voir les **Remarques pour l'enseignant** à la page 87 et l'annexe 23.

Même si le poids santé devrait se situer dans des limites acceptables relatives à la grandeur de l'individu, il est plus important d'insister sur le besoin d'accepter son type de corps et de sentir bien dans sa peau. Se comparer à un modèle type n'est pas nécessairement une façon efficace d'évaluer sa santé. Un élève qui sent qu'il éprouve un problème de santé lié à son poids devrait être encouragé à consulter un médecin.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



AFFAIRES INDIENNES ET DU NORD CANADA. *Ça doit être autochtone! Conversation sur les aliments autochtones*, [en ligne], 2002, http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/pdf/food_f.pdf, (janvier 2003).

AFFAIRES INDIENNES ET DU NORD CANADA. *La nourriture du Grand Nord : de l'omble arctique aux grignotines*, [en ligne], 2002, http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/pdf/is_food_fr.pdf, (janvier 2003).

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme : pour les 9 à 11 ans*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1993. (DREF 372.86 A849d 02)

BOUCHARD, Claude. *La condition physique et le bien-être*, Québec, Éditions du Pélican, 1974, 317 p., coll. « Sciences de l'activité physique ». (DREF 613.7043 C745)

SANTÉ CANADA. *Les aliments*, [en ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/ehp/dhm/catalogue/generale/97dhm215/aliments.pdf>, (janvier 2003).

SANTÉ CANADA. *L'eau*, [en ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/ehp/dhm/catalogue/generale/97dhm215/eau.pdf>, (janvier 2003).

SANTÉ CANADA. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], 2002, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html, (janvier 2003)

SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, [en ligne], 2000, <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/pdf/guidefre.pdf>, (janvier 2003).

SANTÉ CANADA. *Nos activités*, [en ligne], 2002, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/projects_f.html, (janvier 2003).

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA. *Pour mieux se servir du Guide alimentaire*, ministre des Approvisionnement et Services Canada, 1992. (DREF CV Alimentation)

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Une saine alimentation*, [en ligne], 2001-2002,
<http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/alimentation/index.htm>, (janvier 2003).

VILLE D'OTTAWA. *Modes de vie sains*, [en ligne], 2002,
http://www.city.ottawa.on.ca/city_services/yourhealth/healthylife_fr.shtml, (janvier 2003).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.6.C.1b *L'élève sera apte à :*

Décrire les bienfaits conjugués qu'il obtient, sur le plan de la santé, en consommant des aliments sains et en faisant de l'activité physique quotidiennement (c.-à-d. favoriser le développement des os au cours de l'adolescence).

Suggestions pour l'enseignement

Invité de marque

- Inviter un membre de la communauté dont le mode de vie est actif et sain à venir parler aux élèves d'un ou de plusieurs aspects de son programme de santé (p. ex. entraînement, nutrition, activité physique, sommeil) et des bienfaits qu'il en retire.
- Proposer aux élèves de remplir, en équipes, un diagramme de Venn dans lequel ils noteront les bienfaits d'une bonne alimentation et de l'exercice quotidien et d'une combinaison des deux. S'assurer que les élèves mentionnent autant de bienfaits possible. Voir les **Remarques pour l'enseignant**, p. 215.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Réflexion

- Inviter les élèves à réfléchir aux bienfaits qu'ils retirent eux-mêmes de la pratique de l'exercice et de la consommation d'aliments sains. Leur proposer de nommer dix bienfaits dans leur journal.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



AFFAIRES INDIENNES ET DU NORD CANADA. *Ça doit être autochtone! Conversation sur les aliments autochtones*, [en ligne], 2002, http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/pdf/food_f.pdf, (janvier 2003).

AFFAIRES INDIENNES ET DU NORD CANADA. *La nourriture du Grand Nord : de l'omble arctique aux grignotines*, [en ligne], 2002, http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/pdf/is_food_fr.pdf, (janvier 2003).

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme : pour les 9 à 11 ans*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1993. (DREF 372.86 A849d 02)

BOUCHARD, Claude. *La condition physique et le bien-être*, Québec, Éditions du Pélican, 1974, 317 p., coll. « Sciences de l'activité physique ». (DREF 613.7043 C745)

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Français langue première, 6^e année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 1997, coll. « Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation ». (DREF P.D. 448 FL1 P964 6^e)

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Français langue seconde – immersion, 6^e année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 1998, coll. « Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation ». (DREF P.D. 448 FL2 P964 6^e)

SANTÉ CANADA. *Les aliments*, [en ligne],
<http://www.hc-sc.gc.ca/ehp/dhm/catalogue/generale/97dhm215/aliments.pdf>, (janvier 2003).

SANTÉ CANADA. *L'eau*, [en ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/ehp/dhm/catalogue/generale/97dhm215/eau.pdf>, (janvier 2003).

SANTÉ CANADA. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], 2002,
http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html, (janvier 2003).

SANTÉ CANADA. *Nos activités*, [en ligne], 2002, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/projects_f.html, (janvier 2003).

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA. *Pour mieux se servir du Guide alimentaire*, ministre des Approvisionnement et Services Canada, 1992. (DREF CV Alimentation)

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Une saine alimentation*, [en ligne], 2001-2002,
<http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/alimentation/index.htm>, (janvier 2003).

VILLE D'OTTAWA. *Modes de vie sains*, [en ligne], 2002,
http://www.city.ottawa.on.ca/city_services/yourhealth/healthylife_fr.shtml, (janvier 2003).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.6.C.2 L'élève sera apte à :

Indiquer de saines habitudes à prendre en matière de consommation d'aliments et de fluides pour soutenir sa participation active à diverses formes d'activité physique.

Suggestions pour l'enseignement

Pour la randonnée

- Distribuer des exemplaires du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et proposer aux élèves de prévoir les aliments solides et les fluides qu'ils devraient apporter s'ils partaient en randonnée durant trois jours. Les inviter à dresser une liste d'aliments solides et les fluides qu'ils consommeraient en indiquant le nombre de portions.
Variante :
Proposer aux élèves, en groupes, d'indiquer les aliments solides et les fluides dont ils auraient besoin pour répondre aux besoins de leur organisme avant et pendant la pratique de certaines activités, p. ex. participer à une épreuve athlétique, jouer dans un tournoi de volleyball, faire du ski de randonnée pendant six heures.
- Inviter les élèves à comparer les besoins en fonction du niveau d'intensité ou de la durée de l'activité ou d'autres facteurs comme la température, la saison, etc.

Notes :

- Voir les sections « Environnement » et « Santé », p. 16 et 28 dans *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme : pour les 9 à 11 ans*.
- Voir Maths : RAS 2.1.1, 2.1.7.

De l'eau dans la peau

- Demander à l'avance aux élèves d'apporter une bouteille contenant 1 litre d'eau. Faire une activité physique quelconque (soccer, course, ski de fond). Après l'activité, inviter les élèves à comparer le montant d'eau qu'il leur reste. Incrire les résultats dans un graphique au tableau. Inviter les élèves à faire des liens entre l'effort et la consommation d'eau.
- À partir de ces réflexions, amener les élèves à déterminer pourquoi il est important de boire de l'eau lorsqu'on fait de l'activité physique et à s'informer sur les recommandations en matière de consommation d'eau.
- Inviter les élèves à comparer les besoins en eau par une journée normale, une journée froide et une journée chaude.
- Demander aux élèves de déterminer selon leur expérience s'il est préférable de faire de l'exercice avant d'avoir mangé ou après. Les inviter à se renseigner par le biais d'Internet.

Lien curriculaire :

Voir le RAS C.3.6.B.3 (influences positives et négatives des médias).

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Pour la randonnée

- Demander aux élèves de lire le scénario suivant :
Tu pars pendant deux jours faire du camping avec un groupe. Il s'agit d'un groupe actif alors tu vas faire de l'activité physique intense. Chacun doit préparer son menu et apporter sa nourriture et ses boissons dans une glacière. Indique ce que tu vas apporter à manger et à boire pour les deux jours tout en respectant les recommandations du Guide alimentaire canadien pour manger sainement. N'oublie pas d'indiquer la quantité pour chaque aliment ou boisson.
- Noter si l'élève est en mesure de recenser de saines habitudes à prendre en matière de consommation d'aliments et de fluides pour soutenir la participation active à diverses formes d'activité physique.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



AFFAIRES INDIENNES ET DU NORD CANADA. *Ça doit être autochtone! Conversation sur les aliments autochtones*, [en ligne], 2002, http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/pdf/food_f.pdf, (janvier 2003).

AFFAIRES INDIENNES ET DU NORD CANADA. *La nourriture du Grand Nord : de l'omble arctique aux grignotines*, [en ligne], 2002, http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/pdf/is_food_fr.pdf, (janvier 2003).

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme : pour les 9 à 11 ans*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1993. (DREF 372.86 A849d 02)

SANTÉ CANADA. *Les aliments*, [en ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/ehp/dhm/catalogue/generale/97dhm215/aliments.pdf>, (janvier 2003).

SANTÉ CANADA. *L'eau*, [en ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/ehp/dhm/catalogue/generale/97dhm215/eau.pdf>, (janvier 2003).

SANTÉ CANADA. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], 2002, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html, (janvier 2003).

SANTÉ CANADA. *Habitudes de vie saines (programme VITALITÉ)*, [en ligne], 2002, <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/vitalit1/index.html>, (janvier 2003).

SERVICE VIE SANTÉ. *Hypothermie : des faits figeants : Les précautions*, [en ligne], 2002, <http://www.servicevie.com/02Sante/Dossier/Dossier14012002/dossier14012002b.html>, (janvier 2003).

SERVICE VIE SANTÉ. *Hypothermie : des faits figeants : Sachez reconnaître les symptômes*, [en ligne], 2002, <http://www.servicevie.com/02Sante/Dossier/Dossier14012002/dossier14012002d.html>, (janvier 2003).

VILLE D'OTTAWA. *Modes de vie sains*, [en ligne], 2002, http://www.city.ottawa.on.ca/city_services/yourhealth/healthylife_fr.shtml, (janvier 2003).



Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.6.A.1 *L'élève sera apte à :*

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

Suggestions pour l'enseignement

Plan d'action (à enseigner de concert avec le RAS C.5.6.A.1)

- Revoir la suggestion pour l'enseignement **D'hier à aujourd'hui** du RAS C.5.6.A.1 qui traite des pratiques d'hygiène importantes à l'adolescence et inviter les élèves à repasser leur plan d'action de l'annexe 54.
- S'ils n'ont pas rempli l'annexe 59, distribuer aux élèves le plan d'action. Rédiger d'abord un plan d'action fictif avec eux à titre de modèle, puis les inviter à en remplir un individuellement en ciblant une pratique d'hygiène personnelle qu'ils aimeraient améliorer.



Voir l'annexe 59 : Hygiène personnelle et santé – Plan d'action.

Vie active

- Voir la section « Vie active pour la vie », p. 2-4 dans *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme : pour les 9 à 11 ans*.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Plan d'action

- Inviter les élèves à évaluer leur plan d'action de l'annexe 59.



Voir l'annexe 59 : Hygiène personnelle et santé – Plan d'action.

Remarques pour l'enseignant

L'enseignant trouvera dans le site Web de Santé Canada des affiches illustrant le principe de « vitalité ».

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme : pour les 9 à 11 ans*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1993. (DREF 372.86 A849d 02)

SANTÉ CANADA. *Habitudes de vie saines (programme VITALITÉ)*, [en ligne], 2002, <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/vitalit1/index.html>, (janvier 2003).



Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.6.A.2 L'élève sera apte à :

Élaborer un plan d'action personnel en vue de faire quotidiennement de l'activité physique, y compris les moyens à prendre pour pouvoir respecter ce plan.

Suggestions pour l'enseignement

Ne lâche pas

- Discuter des types d'activité physique que les élèves préfèrent parmi les trois groupes d'activités suivantes :
 - activités d'étirements;
 - activités cardiovasculaires;
 - activités d'endurance musculaire.
- Distribuer le plan d'action personnel de l'annexe 59 et inviter les élèves à le remplir. Demander aux élèves de choisir des activités dans les trois groupes et de les inclure dans le plan. Discuter des moyens à prendre pour respecter le plan (p. ex. récompenses personnelles, système de copains, choisir un temps qui convient, avoir le soutien d'un parent ou d'une amie).



Voir l'annexe 59 : Hygiène personnelle et santé – Plan d'action.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Ne lâche pas

- Recueillir les plans d'action personnels et noter si les élèves sont en mesure d'élaborer un plan d'action.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme : pour les 9 à 11 ans*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1993. (DREF 372.86 A849d 02)

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Éducation physique et Éducation à la santé, M à S4, programme d'études : cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 244 p., 2000. (DREF 613.7 P964 2000 MaS4)

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *Trousse de matériel de ressources de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances*, [En ligne], 2001, <http://www.afm.mb.ca/AFM/maaw/Frenchkit/frenchkit.html>, (janvier 2003).

SANTÉ CANADA. *Cahier d'accompagnement du Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, [en ligne], 2000, http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/pdf/handbook_fre.pdf, (janvier 2003).

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, [en ligne], 2000, <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/pdf/guidefre.pdf>, (janvier 2003).

SANTÉ CANADA. *Habitudes de vie saines (programme VITALITÉ)*, [en ligne], 2002, <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/vitalit1/index.html>, (janvier 2003).

SANTÉ CANADA. *Publications d'intérêt général*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/healthy_living_f.html, (avril 2003).



Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.6.A.3a L'élève sera apte à :

Évaluer son alimentation personnelle et sa participation à diverses formes d'activité physique pendant une période de 1 à 3 jours, et comparer à ce qui est recommandé quotidiennement.

Suggestions pour l'enseignement

Bien manger pour être en santé

- Distribuer l'annexe 63 aux élèves. Demander aux élèves d'inscrire dans le tableau tout ce qu'ils mangent pendant une période de 3 jours et de noter également les activités physiques auxquelles ils participent.
- Leur demander de comparer le nombre de portions consommées au nombre recommandé dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.
- Leur demander d'inscrire de nouveau ce qu'ils mangent pendant une deuxième série de 3 jours et d'indiquer les activités physiques auxquelles ils participent. Cette fois, leur demander de faire un effort de respecter les apports quotidiens recommandés. Les inviter à évaluer dans quelle mesure ils ont respecté l'apport quotidien recommandé.



Voir annexe 63 : Alimentation et activité physique – Journal personnel.

Le cercle de la santé

- Distribuer l'annexe 64 aux élèves. Leur demander de noter un choix alimentaire favorisant la santé et une activité physique à laquelle ils participeront pendant une semaine. Les inviter à colorier un bloc du cercle chaque jour qu'ils atteignent leur objectif. Discuter de l'importance du cercle dans le développement d'un corps en santé.
- Demander aux élèves qui n'ont pas atteint leur objectif de refaire l'activité la semaine suivante.



Voir l'annexe 64 : Alimentation et activité physique – Feuille d'activité.

Une alimentation équilibrée

- Placer les élèves en équipes de deux ou trois. Les inviter à apporter des boîtes (conserves ou carton) ou des sacs d'emballage vides de différents aliments. Les inviter à examiner la liste des ingrédients de chaque contenant et à les classer en fonction (1) des groupes alimentaires auxquels ils appartiennent et (2) de l'apport quotidien recommandé. Inviter les équipes à faire une recommandation sur la valeur nutritive des aliments contenus dans ces emballages.

Note :

Refaire cette activité à plusieurs reprises dans l'année pour aider les élèves à évaluer constamment leurs habitudes de vie saines en matière de nutrition. À l'aide des renseignements recueillis, inviter les élèves à fixer des objectifs réalistes et souples pour les semaines ou les mois à venir.

Vitalité

- Présenter à la classe le slogan du *Programme VITALITÉ* de Santé Canada : « Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la vitalité. » Inviter les élèves à expliquer ce que ce slogan signifie pour eux. Discuter des idées fausses qui sont véhiculées dans la culture, les médias à propos de la minceur ou du poids.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

Notes :

- Sur le rôle des médias, voir p. 20 dans *L'approche VITALITÉ : Guide des animateurs*.
 - Sur le concept de minceur et les idées fausses qui s'y rattachent, voir p. 21 dans *L'approche VITALITÉ : Guide des animateurs*.
 - Voir les affiches illustrant le slogan « Vitalité » dans le site Web de Santé Canada.
- Inviter les élèves à nommer des objectifs réalistes en matière de nutrition qui permettent d'être bien dans sa peau et d'avoir un poids-santé.
 - Proposer aux élèves de compléter « le jeu-questionnaire Vitalité », p. 52 dans *L'approche VITALITÉ : Guide des animateurs*. À l'aide des réponses suggérées à la p. 53 du guide, encourager les élèves à choisir des objectifs personnels et de groupe et à élaborer un plan d'action Vitalité. Faire un suivi sur la réalisation des objectifs et du plan d'action pendant le reste de l'année.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Une alimentation équilibrée

- Distribuer aux élèves le tableau suivant (voir aussi l'annexe 65) et leur demander d'évaluer l'alimentation et la participation à diverses formes d'activités physiques des deux personnes ci-dessous en tenant compte des recommandations du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et du *Guide d'activité physique canadien pour une vie saine*.

Miguel	Océane																														
3 verres d'eau 1 verre de Coke 1 bol de céréales (flocons de maïs) 2 sandwichs au jambon et au fromage avec de la mayonnaise 1 pomme 1 banane 2 brochettes de bœuf 2 tasses de riz cuit 1 tasse de pois 4 biscuits aux pépites de chocolat 1 gomme à mâcher 10 bâtonnets de carottes crues	5 verres d'eau 1 verre de jus d'orange 1 salade César 1 petit pain avec du beurre 1 demi-cantaloup du spaghetti avec de la sauce à la viande 1 pointe de tarte aux pommes 1 verre de lait 2 rôties avec de la confiture																														
Évalue si Miguel a respecté les apports quotidiens recommandés.	Évalue si Océane a respecté les apports quotidiens recommandés.																														
<table border="0"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">Oui</td> <td style="text-align: center;">Non</td> </tr> <tr> <td>Fruits et légumes</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Produits céréaliers</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Viande et substituts</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Produits laitiers</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>		Oui	Non	Fruits et légumes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Produits céréaliers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Viande et substituts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Produits laitiers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<table border="0"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">Oui</td> <td style="text-align: center;">Non</td> </tr> <tr> <td>Fruits et légumes</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Produits céréaliers</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Viande et substituts</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Produits laitiers</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>		Oui	Non	Fruits et légumes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Produits céréaliers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Viande et substituts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Produits laitiers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Oui	Non																													
Fruits et légumes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																													
Produits céréaliers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																													
Viande et substituts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																													
Produits laitiers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																													
	Oui	Non																													
Fruits et légumes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																													
Produits céréaliers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																													
Viande et substituts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																													
Produits laitiers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																													
Dans le cas d'un NON, explique :	Dans le cas d'un NON, explique :																														
_____	_____																														
_____	_____																														
_____	_____																														



Voir l'annexe 65 : Alimentation et activité physique – Grille d'évaluation.



Remarques pour l'enseignant

Guide alimentaire

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* est un outil éducatif de base pour les consommateurs canadiens. Les parents ont une influence déterminante sur l'alimentation de leurs enfants et devraient participer autant que possible aux activités liées aux bonnes habitudes alimentaires.

On peut obtenir le guide en consultant le site Web qui s'y rapporte ou auprès de :

Publications Santé Canada
Ottawa (Ontario) K1A 0K9
Téléphone : (613) 954-5995

- Visiter également les sites Web du gouvernement du Manitoba sur la santé, l'alimentation et la nutrition qui figurent dans la liste des ressources.
- Télécharger *L'approche VITALITÉ : Guide des animateurs* du site Web de Santé Canada.

Pour les activités destinées aux Autochtones sur la prévention du diabète, consulter le site Web de Santé Canada.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION DES ALLERGOLOGUES ET IMMUNOLOGUES DU QUÉBEC. *L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres établissements et services pour enfants*, 2002, article de Milton GOLD et autres, [en ligne], <http://www.allerg.qc.ca/anaphylecol.html>, (janvier 2003).

ENFANT ET FAMILLE CANADA. *Prévenir les troubles alimentaires*, [en ligne], 1996, <http://www.cfc-efc.ca/docs/ninut/00000542.htm>, (janvier 2003).

MANITOBA. Santé Manitoba, [en ligne], <http://www.gov.mb.ca/health/index.fr.html>, (avril 2003).

SANTÉ CANADA. *L'approche VITALITÉ – Guide des animateurs*, [en ligne], 2002, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/vitality_approach_f.html, (janvier 2003).

SANTÉ CANADA. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], 2002, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html, (janvier 2003).

SANTÉ CANADA. *Habitudes de vie saines (programme VITALITÉ)*, [en ligne], 2002, <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/vitalit1/index.html>, (janvier 2003).

SANTÉ CANADA. *Initiative sur le diabète chez les Autochtones*, [en ligne], 2002, <http://www.hc-sc.gc.ca/fnihb-dgspni/dgspni/pc/ida/>, (avril 2002).

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Une saine alimentation*, [en ligne], 2001-2002, <http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/alimentation/index.htm>, (janvier 2003).

VILLE D'OTTAWA. *Modes de vie sains*, [en ligne], 2002, http://www.city.ottawa.on.ca/city_services/yourhealth/healthylife_fr.shtml, (janvier 2003).

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.6.A.3b L'élève sera apte à :

Employer des stratégies de résolution de problèmes pour améliorer son alimentation et faire de l'activité physique quotidiennement, de manière à pouvoir se maintenir en bonne forme (c.-à-d. favoriser le développement des os).

Suggestions pour l'enseignement

Qui veut voyager loin ménage sa monture

- Discuter avec les élèves du sens que l'on peut donner à l'expression : « Qui veut voyager loin ménage sa monture ». La monture est la bête (cheval, âne) sur laquelle on monte pour se faire transporter. Pour aller loin, il faut donc prendre soin de sa bête, ici son corps. Il faut l'alimenter et le maintenir en bonne forme (bonne ossature).
- Tout au long de l'année, inviter les élèves à se fixer des objectifs (voir les annexes 45 et 59) pour ménager leur monture : c'est-à-dire, améliorer leur alimentation et faire de l'activité physique quotidiennement.
- Utiliser le modèle DÉCIDE de prise de décisions (voir l'annexe 66) pour faire le suivi de chaque objectif.
- Distribuer le tableau de l'annexe 67 et inviter les élèves à le remplir seul ou en équipe. Faire une mise en commun des solutions apportées par chacun. Insister sur le fait que sur papier certaines solutions paraissent faciles à réaliser, mais qu'il n'en est pas toujours ainsi, par exemple certains problèmes d'obésité ou de santé sont très sérieux et nécessitent les soins d'experts. Aborder ces sujets avec délicatesse.

Problèmes	Choix alimentaires et activités physiques
Je n'ai jamais d'énergie.	<i>Je peux faire de l'exercice, par exemple promener mon chien après le souper.</i>
Je me trouve gros ou grosse.	
J'attrape tous les rhumes qui passent.	
Je n'aime pas le lait.	
Je n'aime pas les sports compétitifs.	
J'aime trop les croustilles et les boissons gazeuses.	
Je n'ai pas beaucoup d'amis.	
Je suis un mordu des ordinateurs.	
Je suis très nerveux ou nerveuse, je n'arrive pas relaxer.	

 Voir les annexes 45, 59, 66 et 67 : Objectifs à court et à long terme – Plan, Hygiène personnelle et santé – Plan d'action, Résolution de problèmes – Modèle DÉCIDE, Habitudes de vie saines – Résolution de problèmes et Grille d'autoévaluation.

Partir du bon pied

- Consulter les suggestions du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*.

Note :

Proposer aux élèves de compléter le jeu-questionnaire du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*.

Suggestions pour l'évaluation

Appréciation : Qui veut voyager loin ménage sa monture

- À différents moments durant l'année, inviter les élèves à compléter une grille d'autoévaluation sur leur alimentation personnelle et leur pratique quotidienne de l'activité physique.

Mes actions	Jamais	Souvent	Rarement	Toujours
Je me fixe des objectifs réalistes.				
J'utilise la stratégie de résolution de problèmes pour me fixer des priorités.				
Mes objectifs sont énoncés clairement.				
Je décompose chaque objectif en étapes.				
J'indique l'information, les ressources et les mesures de soutien qui m'aident à atteindre mes objectifs.				
J'atteins mes objectifs.				
Je suis capable d'évaluer mes progrès.				



Voir l'annexe 67 : Habitudes de vie saines – Grille d'autoévaluation.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



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

SANTÉ CANADA. *Cahier d'accompagnement du Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, [en ligne], 2000, http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/pdf/handbook_fre.pdf, (janvier 2003).

SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, [en ligne], 2000, <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/pdf/guidefre.pdf>, (janvier 2003).





Résultats d'apprentissage spécifiques



Connaissances

- C.5.6.A.1 Indiquer pourquoi les pratiques régulières d'hygiène** (c.-à-d. se laver régulièrement, utiliser un déodorant, se brosser les dents) **sont importantes pendant l'adolescence.**
- C.5.6.A.2 Nommer des pratiques et des politiques qui favorisent la santé, à l'école et ailleurs** (p. ex. les activités physiques scolaires et communautaires, les services de vaccination, la fluoration de l'eau potable, les annonces d'intérêt public, les cours d'éducation à la santé).
- C.5.6.B.1 Reconnaître les bienfaits physiques** (p. ex. réduction du risque de maladies du cœur, d'obésité, de diabète de type II, d'ostéoporose, de cancer du colon) **et les bienfaits socioaffectifs** (p. ex. réduction de l'anxiété et du stress, renforcement du sentiment d'appartenance, utilisation positive des moments de loisir, occasions de rencontrer des gens) **de la pratique quotidienne de l'activité physique.**
- C.5.6.B.2 Donner des exemples de décisions responsables** (p. ex. jouer dehors au lieu de s'asseoir devant la télévision ou l'ordinateur, jouer en toute sécurité, participer pleinement aux cours d'activité physique, pratiquer des sports hors du milieu scolaire) **qui favorisent la pratique quotidienne de l'activité physique.**
- C.5.6.B.3 Indiquer les influences positives et négatives des médias et d'autres sources en ce qui concerne la promotion d'un mode de vie actif** (p. ex. annonces, reportages sur les sports et d'autres événements spéciaux, promotion de l'activité physique par l'intermédiaire de marches ou de courses à pied servant en même temps de collecte de fonds).

Connaissances (suite)

- C.5.6.C.1a Indiquer les choix alimentaires à faire et les types d'activité physique à pratiquer pour se maintenir en bonne santé** (c.-à-d. pour favoriser le développement des os).
- C.5.6.C.1b Décrire les bienfaits conjugués qu'il obtient, sur le plan de la santé, en consommant des aliments sains et en faisant de l'activité physique quotidiennement** (c.-à-d. favoriser le développement des os au cours de l'adolescence).
- C.5.6.C.2 Indiquer de saines habitudes à prendre en matière de consommation d'aliments et de fluides pour soutenir sa participation active à diverses formes d'activité physique.**

Habitudes

- H.5.6.A.1 Élaborer un plan d'action concernant les pratiques quotidiennes d'hygiène personnelle pendant l'adolescence.**
- H.5.6.A.2 Élaborer un plan d'action personnel en vue de faire quotidiennement de l'activité physique, y compris les moyens à prendre pour pouvoir respecter ce plan.**
- H.5.6.A.3a Évaluer son alimentation personnelle et sa participation à diverses formes d'activité physique pendant une période de 1 à 3 jours, et les comparer à ce qui est recommandé quotidiennement.**
- H.5.6.A.3b Employer des stratégies de résolution de problèmes pour améliorer son alimentation et faire de l'activité physique quotidiennement, de manière à se maintenir en bonne santé** (c.-à-d. favoriser le développement des os).

Indicateurs d'attitudes

- 5.1 Comprendre l'importance des bienfaits qui résultent de saines habitudes de vie, notamment en ce qui concerne la santé physique.
- 5.2 Comprendre l'importance des décisions quotidiennes dans le maintien d'une bonne santé.
- 5.3 Comprendre qu'il faut être responsable et fidèle pour entretenir de bonnes relations avec les autres.