

Résultat d'apprentissage général n° 5

HABITUDES DE VIE SAINES



Tableau synthèse des Habitudes de vie saines

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

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

5. Habitudes de vie saines



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

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

éveil acquisition ou développement maintien



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.5.A.3 L'élève sera apte à :

Décrire sommairement les soins d'hygiène dentaire personnelle et les soins fournis par les spécialistes (p. ex. nettoyage, obturations, traitements radiculaires, application de fluorure, appareillages orthodontiques, extractions) **pour prévenir l'accumulation de plaque dentaire, la mauvaise haleine, la carie dentaire et les maladies dentaires.**

Suggestions pour l'enseignement

Comment prendre soin de mes dents

- Expliquer aux élèves qu'il y a différentes façons de prendre soin de leurs dents :
 - Se brosser les dents régulièrement après chaque repas;
 - Utiliser de la soie dentaire;
 - Manger des aliments nutritifs (p. ex. des fruits et légumes crus);
 - Faire des visites régulières chez le dentiste (nettoyage, application de fluorure);
 - Recevoir des soins particuliers (obturations, traitements radiculaires, appareillages orthodontiques, extractions).
- Inviter un spécialiste des soins dentaires pour parler aux élèves des types de soins qu'il dispense.
- Demander à un élève de faire une démonstration de la manière correcte de se brosser les dents ou d'utiliser la soie dentaire.
- À partir d'un film comme *Sébastien doit porter des broches*, discuter de l'importance de prendre soin de ses dents et de consulter un spécialiste dans le cas de traitements d'orthodontie (p. ex. problèmes causés par le chevauchement ou la malposition des dents).
- Demander aux élèves de nommer au moins 10 aliments qui favorisent la santé des dents et 10 aliments qui ne la favorisent pas et d'expliquer pourquoi.
- Demander aux élèves de décrire dans un court paragraphe les dommages causés par le sucre.

Soins dentaires

- Demander aux élèves de faire une recherche sur les soins d'hygiène dentaire personnelle ou les soins fournis par les spécialistes (p. ex. nettoyage, obturations, traitements radiculaires, application de fluorure, appareillages orthodontiques, extractions), d'expliquer la procédure à la classe et de discuter comment celle-ci prévient l'accumulation de plaque dentaire, la mauvaise haleine, la carie ou les maladies dentaires (voir *Vos dents*).
- À l'aide d'un organigramme (voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.14), représenter les causes possibles des problèmes suivants : accumulation de la plaque dentaire, mauvaise haleine, carie, maladie dentaire.
- Lister différentes manières de les éviter.
- Mettre les élèves en équipes et leur faire préparer une campagne de sensibilisation (p. ex. affiches, brochures) sur la façon de soigner les maladies dentaires (p. ex. pratiques d'hygiène dentaire, soins spécialisés).

Notes :

Consulter *Oh! Les bonnes dents : rire, parler, manger, croquer la vie* et *Vos dents* pour d'autres renseignements sur les soins fournis par les spécialistes.

Utiliser la maquette *La dent = The tooth* pour les démonstrations.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Soins dentaires

- Distribuer l'exercice d'appariement de l'annexe 45 et l'évaluer.



Voir l'annexe 45 : Soins dentaires – Exercice d'appariement.

Remarques pour l'enseignant

Pour d'autres renseignements sur les soins offerts par les spécialistes dans le domaine de la santé dentaire, consulter *Vos dents*.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



La dent = The tooth, maquette, Québec, La Didactèque Le Gardeur, 1998. (DREF M.-M. 611.314 D414)

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, Division des programmes scolaires, 1997. (DREF 371.9/M278s)

Hygiène dentaire [enregistrement vidéo], réalisé par Multimédia audiovisuel, Montréal, Encyclopaedia Britannica Education Corporation, Chicago, 1985, 1 vidéocassette, 8 min. (DREF BMRV/V5809)

KANDELMAN, Daniel. *Vos dents*, Montréal, Les éditions de l'homme, 1987. (DREF 617.6 K16v)

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA. *La santé dentaire : guide pédagogique de la maternelle à la fin du secondaire*, Ottawa, ministre des Approvisionnements et Services Canada, 1981. (DREF 617.6 C212s)

Sébastien doit porter des broches [enregistrement vidéo], réalisé par Denys St-Denis et Micheline Gretin, Coll. Le club des 100 watts, Montréal, Radio-Québec, 1988, 1 vidéocassette, 27 min. (DREF 42918/V4722)

WINNICKI, Marc, et Anne VIDAL. *Oh! Les bonnes dents : rire, parler, manger, croquer la vie*, Paris, Hatier, 1987. (DREF 617.6 W776o)



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.5.D.1 L'élève sera apte à :

Distinguer entre des substances médicales et des substances non médicales et indiquer leurs usages appropriés (p. ex. médicaments délivrés sur ordonnance d'un médecin pour traiter une maladie plutôt que drogues obtenues illégalement; vitamines comme supplément alimentaire; inhalateurs ou aérosols-doseurs pour les asthmatiques, appareils d'auto-injection *Epipen* contre les réactions allergiques; médicaments vendus sans ordonnance qui doivent être consommés pour des raisons de santé plutôt que pour tenter d'améliorer la performance sportive).

Suggestions pour l'enseignement

Usages appropriés

- Inviter les élèves à définir ce qu'est une substance médicale (p. ex. une substance recommandée par un médecin pour prévenir ou guérir un problème médical ou améliorer la qualité de vie d'un malade atteint d'une maladie chronique) et faire un remue-méninges des substances qui pourraient être classées dans cette catégorie.
- Discuter de substances médicales qui sont utilisées à mauvais escient, par exemple les stéroïdes anabolisants, les vitamines, les inhalateurs pour les asthmatiques, la créatine, etc.
- Aborder le fait que la consommation ou l'inhalation de certaines substances non médicales (p. ex. les produits chimiques qui servent au nettoyage, au décapage ou à l'entretien, les produits dérivés du pétrole comme l'essence, la drogue) peuvent procurer un sentiment de bien-être passager, mais que leur usage est très nocif pour la santé.
- Inviter un sage des Premières nations à parler de la consommation de tabac et du rôle que celui-ci joue dans la culture autochtone.

Note :

Voir « Substances inhalées » et « Drogues et sports », section 2.4.7 et 2.4.9 dans *Aimer la vie : tout le monde y gagne!*

Voir Sc. nat. (5^e) : Le maintien d'un corps en bonne santé, RAS 5-1-03.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Substances médicales et non médicales

- Noter sur une liste de vérification (voir l'annexe 46) si l'élève est capable ou non d'énumérer au moins 2 substances médicales et 2 substances non médicales et d'indiquer un usage approprié pour chacune d'elles.



Voir l'annexe 46 : Substances médicales et non médicales – Feuille de travail.

Remarques pour l'enseignant

Les substances médicales sont disponibles sur ordonnance médicale (délivrée par un médecin) ou en vente libre (p. ex. comprimés ou sirops contre la fièvre ou la toux), d'où la nécessité d'être prudent et d'en faire un usage approprié.

Discuter des questions suivantes :

- les risques associés au partage des médicaments;
- les substances médicales spécifiques à certaines cultures;
- les risques associés au mélange de substances;
- les dangers que représente l'usage de médicaments périmés;
- les moyens appropriés de disposer des médicaments périmés;
- les risques de prendre le mauvais médicament (erreur d'étiquetage);
- les risques de prendre une dose qui ne convient pas (p. ex. surdose);
- les risques d'accoutumance;
- les risques de se laisser influencer;
- les risques associés à la publicité;
- le manque de législation ou de réglementation (p. ex. certains produits peuvent contenir des substances illégales ou dangereuses qui ne sont pas inscrites sur l'étiquette).

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

- Divers sites Web, en particulier *L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres établissements et services pour enfants; L'allergie alimentaire et ses imitateurs; Allergie alimentaire et digestive; L'anaphylaxie : prévention et traitement.*

- L'association d'information sur l'allergie et l'asthme :

30, av. Eglinton Ouest

Bureau 750

Mississauga (Ontario) L5R 3E7

Téléphone : (905) 712-2242

Télécopieur : (905) 712-2245

- La fondation canadienne Medic Alert :

250 Ferrand Drive

Bureau 301

Don Mills (Ontario) M3C 2T9

Téléphone : (416) 696-0267

Télécopieur : (416) 696-0156

- Food Allergy Network, qui a produit une trousse pédagogique et un film vidéo (disponibles seulement en anglais) à l'intention des écoles sur le soin des élèves souffrant d'allergies alimentaires et d'anaphylaxie :

4744 Holly Avenue

Fairfax VA 22030-5647

Téléphone : (703) 691-3179

Télécopieur : (703) 691-2713



Remarques pour l'enseignant (suite)

Quelques conseils à suivre en cas d'allergies alimentaires :

- Être très prudent avec les aliments du même type que celui qui cause l'allergie;
- Lire les étiquettes des produits alimentaires (et non alimentaires);
- Signaler toute allergie alimentaire;
- Être muni d'une trousse d'épinéphrine (EpiPen) non périmée en cas de réaction grave;
- Apporter ses propres aliments de la maison lorsqu'il y a une fête;
- S'abstenir de toucher ou de goûter les aliments des autres;
- Se laver les mains;
- Veiller à ne pas toucher par des mains contaminées (beurre d'arachide) l'enfant allergique (p. ex. yeux, bouche), sa nourriture ou les objets qu'il peut toucher (p. ex. dossier de chaise, poignée de porte);
- Être conscient des risques de contamination;
- Éviter les aliments vendus en vrac, sans emballage (souvent vendus au poids) ou sans étiquette (p. ex. pain dans une boulangerie) pour minimiser les risques de contamination;
- Informer les parents des cas d'allergies et demander la coopération des parents de l'élève allergique (obtenir leur autorisation d'administrer l'épinéphrine en cas d'urgence, par exemple);
- S'informer sur le sujet : savoir, par exemple, que le terme « protéine végétale hydrolysée » indique la présence d'arachide dans un aliment ou que l'arachide peut entrer dans la composition de nombreux aliments tels que la crème glacée, les boissons, les soupes, la charcuterie et même la bière (pour la faire mousser);
- Suivre les consignes de l'école et le protocole de traitement prescrit par le médecin en ce qui concerne la sécurité des élèves dans le domaine des allergies alimentaires.

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

RESSOURCES SUGGÉRÉES



L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres établissements et services pour enfants, [En ligne], <http://www.allerg.qc.ca/anaphylecol.html>, (décembre 2002).

CARON, ANDRÉ. *Allergie alimentaire et digestive*. [En ligne], <http://www.allerg.qc.ca/allalimetdig.htm>, (décembre 2002).

CARON, ANDRÉ. *L'anaphylaxie*, [En ligne], <http://www.allerg.qc.ca/anaphylacaron.htm>, (décembre 2002).

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

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

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, Division des programmes scolaires, 1997. (DREF 371.9 M278s)

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Sciences de la nature, 5^e année, programme d'études : document de mise en œuvre*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 2002. (DREF P.D. 372.35 P964 5e)

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. [En ligne], *Trousse de matériel de ressources de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances*, 2001, <http://www.afm.mb.ca/AFM/maaw/Frenchkit/frenchkit.html>, (décembre 2002).

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *Aimer la vie : tout le monde y gagne!*, Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances, Winnipeg, la Fondation.

La pharmacie de M. Tremblay [enregistrement vidéo], réalisé par Guy Parent, Ottawa, Carleton Productions, 198?, 1 vidéocassette, 12 min. (DREF BUGP/V8182 + G)

SANTÉ CANADA. *L'anaphylaxie : Guide à l'intention des commissions et conseils scolaires*, [En ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/lanaphylaxie/f_anna.html, (décembre 2002).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.5.D.2 L'élève sera apte à :

Décrire des effets de la consommation de diverses substances (p. ex. alcool, tabac, drogues illicites) **sur des systèmes du corps humain** (p. ex. effets de l'alcool sur le cerveau, le foie et le système nerveux; effets du tabac et de la fumée sur les systèmes circulatoire et respiratoire; les drogues illicites altèrent le comportement, ont des effets nocifs sur l'organisme et peuvent même causer la mort).

Suggestions pour l'enseignement

À l'aide!

- Former des équipes de 3 ou 4 élèves. Leur demander d'effectuer une recherche sur la consommation d'une substance comme l'alcool, le tabac ou une drogue illicite et sur les effets de cette dernière sur les systèmes du corps humain en se servant du modèle « Sommaire de concepts » (voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.74). Les inviter à présenter cette recherche à la classe ou lors d'une exposition.
- À partir d'un film comme *Savoir décider*, poser des questions pour faire ressortir les conséquences de la consommation de certaines substances.
- À partir d'un film comme *La prise de décisions : vous pouvez apprendre*, discuter des étapes de prise de décisions relatives à la consommation de diverses substances.
- Proposer aux élèves de créer des dépliants qui mettent le public en garde contre la consommation de certaines substances en faisant ressortir les conséquences auxquelles les s'exposent en faisant un mauvais choix.
- Voir FL1 : CO8, É1, É3; FL2 : PÉ1, PÉ4, PO4.
- Voir Sc. nat. : Le maintien d'un corps en santé, RAS 5-1-13 et 5-1-15.
- Voir les suggestions d'activités proposées dans le site Web *Tiens-toi debout!*

Tout le monde y gagne!

- Voir les suggestions d'activités de la trousse *Aimer la vie : tout le monde y gagne!*, section 2.4.1 : « L'alcool – en bref... »; section 2.4.2 : « Jeunes à risque et toxicomanie », Act. 2; section 2.4.4 : « La cigarette », Act. 1 à 4; section 2.4.5 : « Marijuana », Act. 1; section « Substances inhalées ».

Note :

Voir « L'air que je respire », p. 101 dans *Habilités et indépendance personnelles : guide de la jeune leader*.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : À l'aide!

- Noter sur une grille d'observation si la présentation de l'élève contient ou non les éléments suivants :
 - La description d'au moins un effet de la consommation de diverses substances sur un ou plusieurs systèmes du corps humain;
 - L'effet de diverses substances sur le comportement.

Remarques pour l'enseignant

Consulter les suggestions d'activités ou de questionnaires du programme *Aimer la vie : tout le monde y gagne!*, du Centre de toxicomanie et de santé mentale, et du site Web *Tiens-toi debout! : une trousse pédagogique sur l'alcool*.

Les lunettes « drunkbuster » (*Fatal Vision Impairment Goggles*) permettent de simuler les effets de l'alcool ou d'autres drogues sur la coordination et la perception. Elles peuvent être empruntées

- à la Division de la sécurité routière, Société d'assurance publique du Manitoba :
 - de Winnipeg : 985-7199
 - de l'extérieur de Winnipeg : 1 888 767-7640
- à la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances :
 - (204) 944-6279
- et à MADD (organisme *Mothers Against Drunk Drivers*) :
 - (204) 944-6321

Il est possible de commander des modules d'enseignement en français sur les risques associés à la consommation du tabac voir le site Web de l'association pulmonaire de l'Ontario (The Ontario Lung Association).

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE DE LOISIRS INTRAMUROS. *Habiletés et indépendance personnelles : guide de la jeune leader*, Association canadienne des loisirs intramuros, Santé Canada, 1999.

ASSOCIATION PULMONAIRE DE L'ONTARIO (THE ONTARIO LUNG ASSOCIATION). *Lungs Are For Life*, [En ligne], 2002, <http://www.on.lung.ca>, (décembre 2002).

CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE. *Le party virtuel*, [En ligne], <http://www.virtual-party.org>, (décembre 2002).

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

CONSEIL CANADIEN DE LA SÉCURITÉ. *Sur la route. L'alcool au volant*, [En ligne], 2002, <http://www.safety-council.org>, (décembre 2002).

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, Division des programmes scolaires, 1997. (DREF 371.9 M278s)

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Sciences de la nature, 5^e année, programme d'études : document de mise en œuvre*, Division du Bureau de l'éducation française, Winnipeg, 2002. (DREF P.D. 372.35 P964 5e)

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *Aimer la vie : tout le monde y gagne!*, Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances, Winnipeg, la Fondation.



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. [En ligne], *Trousse de matériel de ressources de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances*, 2001, <http://www.afm.mb.ca/AFM/maaw/Frenchkit/frenchkit.html>, (décembre 2002).

La prise de décisions : vous pouvez apprendre [enregistrement vidéo], réalisé par Sunburst Communications, Scarborough (Ontario), 1985, 1 vidéocassette, 21 min. (DREF JLGU/V4254)

Savoir décider [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-Être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, 1 vidéocassette, 15 min. (DREF JMML/V8560 +G)

Les secrets du corps humain [cédérom], France, Ubi Soft, 1996. (DREF CD-ROM 611 S446)

SOCIÉTÉ D'ASSURANCE PUBLIQUE DU MANITOBA. *Conduite avec facultés affaiblies*, [En ligne], 2002, http://www.mpi.mb.ca/francais/fr_rd_safety/fr_bighree/fr_id_impairment_sources.html, (décembre 2002).

Tiens-toi debout! : une trousse pédagogique sur l'alcool, [En ligne], <http://www.rescol.ca/alcool/f/accueil/>, (décembre 2002).

VILLE D'OTTAWA. *La prévention du tabac chez les enfants et les adolescents*, [En ligne], 2002, http://ottawa.ca/city_services/yourhealth/healthylife/preventyoung_fr.shtml, (décembre 2002).

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.5.D.3 L'élève sera apte à :

Cerner les influences des pairs, de la culture, des médias et de la société relativement à la consommation et à l'abus de certaines substances (p. ex. défis lancés par des copains, besoin de faire partie d'un groupe, annonces attirantes, télévision, vidéos, famille, culture, valeurs religieuses, influence des pairs dans un gang ou une autre sorte de groupe, alcoolisme ou tabagisme d'un membre de la famille).

Suggestions pour l'enseignement

Mes besoins

- Faire remarquer aux élèves que la prise de décisions se fait en fonction des besoins perçus par l'individu. Leur demander de nommer les besoins qu'ils ont qui peuvent les influencer dans leurs décisions relativement à la consommation et à l'abus de certaines substances. Par exemple, le besoin de faire partie d'un groupe (être aimé) pourrait mener à la consommation d'alcool.
- Discuter des façons de résister à certains types d'influences et de nommer des alternatives à la consommation et à l'abus de certaines substances pour combler ses besoins.

Note :

Voir *La théorie du choix*.

Recherche dans les médias

- Demander aux élèves d'apporter chacun trois annonces publicitaires ayant trait à la consommation et à l'abus de certaines substances. Les inviter à cacher entièrement le texte qui accompagne l'annonce avant de faire un sondage auprès de 5 personnes sur ce qu'elles pensent des annonces et du message que celles-ci cherchent à transmettre. Faire une liste des résultats de tous les sondages, discuter de l'information et la représenter sur un diagramme. Comparer les réponses des élèves avec le texte original qui figure sous la publicité.

Notes :

Voir Sc. nat. : Le maintien d'un corps en bonne santé, RAS 5-1-14 et 5-1-15.

Voir FL1 : RAS CO5; FL2 : RAS CO5.

Voir « La folie des médias », p. 123 et 131 dans *Habilités et indépendance personnelles : guide de la jeune leader*.

Quatre carrés d'influence

- Leur proposer d'indiquer le type de pression qu'exerce chaque catégorie en ce qui a trait à la consommation et à l'abus de substances et de décrire comment ils peuvent y résister.
- À partir de films comme *Influences*, *Bienvenue dans la gang*, *monsieur Chang* ou *Mal dans sa peau*, inviter les élèves à nommer différentes pressions qui s'exercent sur les jeunes et des façons d'y résister.

Note :

Voir *Les chemins de la santé : décisions concernant l'alcool et les autres drogues*, p. 4.29.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

L'influence des médias

- Demander aux élèves, en équipes, de nommer des situations au cours desquelles leurs camarades, la culture, les médias ou la société ont exercé une influence positive sur eux :

Camarades	Culture
Médias	Société

- Les inviter à expliquer pourquoi l'influence a été positive.

Je réfléchis

- Demander aux élèves d'écrire un paragraphe dans leur journal au sujet des situations qu'ils ont observées ou des expériences ayant trait aux pressions exercées pour consommer des substances.

Tout le monde y gagne!

- Voir « La cigarette », section 2.4.4, dans *Aimer la vie : tout le monde y gagne!*, « L'alcool », section 2.4.1, et « L'alcool au volant », section 2.4.3.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Cerner les influences

- Demander aux élèves de lire le scénario ci-dessous et de répondre à la question qui suit.
 - *Colette a 17 ans. Elle va à une fête et boit beaucoup de bière. Elle se saoule. Elle revient à la maison et est malade toute la nuit. Pourquoi pensez-vous que Colette a bu tant de bière à la fête? (Nommez trois raisons qui pourraient l'avoir influencée.)*

Remarques pour l'enseignant

Le film *Bonne répétition* montre aux élèves comment s'exercer à refuser des drogues illicites. Il serait bon de permettre aux élèves de faire des jeux de rôle pour mettre en pratique des stratégies de refus. Voir « Une situation risquée », p. 5.56 dans *Les chemins de la santé : décisions concernant l'alcool et les autres drogues*.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

Selon *La prise de décisions : vous pouvez apprendre*, voici les étapes de la prise de décisions :

1. Définir le problème;
2. Faire un remue-méninges pour trouver des solutions au problème;
3. Faire une évaluation et un choix;
4. Passer à l'action;
5. Réévaluer la décision.

Voir aussi le modèle DECIDE du *Cadre*, p. 123.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE DE LOISIRS INTRAMUROS. *Habilités et indépendance personnelles : guide de la jeune leader*, Association canadienne des loisirs intramuros, Santé Canada, 1999.

ASSOCIATION PULMONAIRE DE L'ONTARIO (THE ONTARIO LUNG ASSOCIATION). *Lungs Are For Life*, [En ligne], 2002, <http://www.on.lung.ca>, (décembre 2002).

Bienvenue dans la gang, monsieur Chang [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-Être Social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990. 1 vidéocassette, 15 min. (DREF JMTI/V8557 +G)

Bonne répétition [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-Être Social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, 1 vidéocassette, 15 min. (DREF JMTJ/V8558 +G)

CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE. *Le party virtuel*, [En ligne], <http://www.virtual-party.org>, (décembre 2002).

CONDON, Judith, et François CARLIER. *Dangers du tabac*, Montréal, Saint-Loup, 1990. (DREF 613.85 C746d)

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

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Français langue première, 5^e année, programme d'études : document de mise en œuvre*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 1997. (DREF P.D. 448FL1 P964 5e)

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Français langue seconde – immersion, 5^e année, programme d'études : document de mise en œuvre*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 1998. (DREF P.D. 448FL2 P964 5e)

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

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Sciences de la nature, 5^e année, programme d'études : document de mise en œuvre*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 2002. (DREF P.D. 372.35 P964 5e)

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *Aimer la vie : tout le monde y gagne!*, Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances, Winnipeg, la Fondation.

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. [En ligne], *Trousse de matériel de ressources de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances*, 2001, <http://www.afm.mb.ca/AFM/maaw/Frenchkit/frenchkit.html>, (décembre 2002).

GLASSER, William. *La théorie du choix*, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997. (DREF 153.83 G549t)

Influences [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-Être Social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, 1 vidéocassette, 15 min. (DREF JMTH/V8556 +G)

Mal dans sa peau [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-Être Social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, 1 vidéocassette, 15 min. (DREF JMTE/V8553 +G)

La prise de décisions : vous pouvez apprendre [enregistrement vidéo], réalisé par Sunburst Communications, Scarborough (Ontario), 1985, 1 vidéocassette, 21 min. (DREF JLGU/V4254)

SANDERS, Pete, et autres. *Pourquoi boire de l'alcool?*, Montréal, École active, 1989. (DREF 613.81 S215p)

SANDERS, Pete, et autres. *Pourquoi fumer?*, Montréal, École active, 1989. (DREF 613.85 S215p)

SANDERS, Pete, et Steve MYERS. *Le tabagisme*, Montréal, École active, 1997. (DREF 613.85 S215t)

STROPLE, Mark J., Denise KOSS et Kenn WHITE. *Les chemins de la santé : décisions concernant l'alcool et les autres drogues, niveau élémentaire*, Winnipeg, Fondation canadienne de lutte contre l'alcoolisme, 1986. (DREF 613.8071 S243c 02)

Tiens-toi debout! : une trousse pédagogique sur l'alcool, [En ligne], <http://www.rescol.ca/alcool/f/accueil/>, (décembre 2002).

VILLE D'OTTAWA. *La prévention du tabac chez les enfants et les adolescents*, [En ligne], 2002, http://ottawa.ca/city_services/yourhealth/healthylife/preventyoung_fr.shtml, (décembre 2002).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.5.E.1a *L'élève sera apte à :*

Décrire la structure et la fonction du système reproducteur des êtres humains (p. ex. hypophyse, estrogène, testostérone, progestérone, menstruation et spermatogenèse, fécondation, relations sexuelles).

Note : Ce résultat d'apprentissage spécifique a été modifié et remplace l'énoncé qui figure dans le *Cadre*.

Suggestions pour l'enseignement

Fonctions vitales

- Utiliser une affiche comme celle des systèmes vitaux dans *Le corps humain*, p. 11 à 14, pour montrer aux élèves l'emplacement du système reproducteur. Présenter les diagrammes étiquetés des annexes 47, 48, 49 et 50.
- Inviter les élèves s'informer brièvement sur la structure et la fonction d'une composante du système reproducteur de l'être humain pour mieux comprendre son fonctionnement. (Voir la stratégie d'apprentissage coopératif *Jigsaw* dans le *Succès à la portée de tous les apprenants*, p. 5.11.) S'assurer que les élèves s'en tiennent à une définition sommaire. Le système reproducteur est au programme des sciences de la nature en secondaire 1. Proposer les termes ou sujets suivants :
 - Les ovaires et l'utérus (principaux organes génitaux féminins);
 - Les testicules et le pénis (principaux organes génitaux masculins);
 - Le cycle menstruel;
 - La fécondation;
 - La glande (hypophyse) et les hormones telles que l'estrogène, la testostérone et la progestérone.
 - La spermatogenèse (la production des spermatozoïde);
- Distribuer un cadre de note qui servira aux élèves pendant la présentation des résultats de leur courte recherche aux membres de leur groupe.
- À partir des définitions recueillies, créer une grille de mots croisés et la distribuer à la classe.

Notes :

Pour d'autres renseignements sur le système reproducteur, voir *De la reproduction à la naissance*.

Voir Sc. nat. (5^e) : Le maintien d'un corps en bonne santé, RAS 5-1-12.

Voir *Jeunes du Canada : en bonne santé*, p. 72.

Voir les Définitions dans les **Remarques pour l'enseignant**.



Voir les annexes 47, 48, 49 et 50 : Systèmes reproducteurs de l'homme et de la femme – Diagrammes étiquetés.

Exploration

- Inviter un spécialiste de la santé à venir en classe pour répondre aux questions des élèves sur le système reproducteur.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Fonctions vitales

- Distribuer le questionnaire vrai ou faux de l'annexe 55 et noter si les élèves comprennent ou non les principales fonctions des diverses structures du système reproducteur.

Observation : Structures du système reproducteur

- Distribuer les annexes 51, 52, 53 et 54. Inviter les élèves à les étiqueter.



Voir les annexes 51, 52, 53, 54 et 55 : Systèmes reproducteurs – Diagrammes non étiquetés et Questionnaire vrai ou faux.

Remarques pour l'enseignant

Suivre les lignes directrices de l'école ou de la division scolaire en ce qui concerne les sujets délicats. Voir *Cadre*, p. 218. La participation des parents à l'apprentissage de leur enfant est souhaitable. Demander aux parents de participer ou de contribuer à l'apprentissage de leur enfant, en répondant, par exemple, à ses questions.

Définitions :

Une glande : c'est une petite poche formée de groupes de cellules qui fabriquent des substances chimiques essentielles au bon fonctionnement des différentes parties du corps. Le corps contient une très grande quantité de glandes. Les glandes endocrines, par exemple, produisent des hormones tandis que les glandes exocrines sécrètent des substances telles que la salive et la sueur.

L'hypophyse : est une glande endocrine aussi appelée glande pituitaire ou glande maîtresse. Elle se situe à la base du cerveau et sécrète plusieurs hormones dont l'hormone de croissance. Certaines hormones qu'elle fabrique sont envoyées à d'autres glandes (p. ex. de l'hypophyse à la glande thyroïde). L'hypophyse coordonne l'ensemble du système endocrinien et le relie au cerveau et au système nerveux (voir *Le corps humain*, p. 46).

L'œstrogène (estrogène) : cette hormone permet le développement des organes génitaux chez la femme (seins, menstruation, ovulation).

La progestérone : cette hormone intervient après l'ovulation et assure le maintien de la grossesse.

La testostérone : cette hormone permet la croissance des organes génitaux chez l'homme.

Le système ou l'appareil reproducteur : désigne l'ensemble des parties du corps servant à la reproduction.

La reproduction est la capacité d'un être vivant d'engendrer un nouvel organisme de la même espèce.

La menstruation : tous les primates ont un cycle menstruel. La femelle ovule une fois par mois, généralement au milieu du cycle. Lorsque l'ovule n'est pas fécondé, une certaine quantité de sang et d'autres tissus se détachent de l'utérus et s'écoulent par le vagin : c'est la menstruation ou les règles (menstrues). Voir *Le corps humain*, p. 54.

La spermatogenèse : c'est l'ensemble des processus qui aboutissent à la formation des cellules reproductrices sexuées, les gamètes mâles ou spermatozoïdes. Voir *Le corps humain*, p. 55.

La fécondation : les êtres vivants sont capables de se reproduire. Chez les humains, la fécondation devient possible à la puberté, une période de changements importants dans la vie. Il y a fécondation lorsqu'une cellule reproductrice femelle (l'ovule qui est produit par l'ovaire) et une cellule reproductrice mâle (le spermatozoïde qui est produit par les testicules) fusionnent en une cellule unique (le zygote), point de départ d'un nouvel être. Voir *Le corps humain*, p. 56.

Les relations sexuelles (ou rapports sexuels) : désignent habituellement l'union sexuelle de l'homme et de la femme (voir *Ma sexualité de 9 à 12 ans*, p. 59).

Pour des renseignements complémentaires, voir « La reproduction » dans le programme d'études en sciences de la nature au secondaire 1.



RESSOURCES SUGGÉRÉES



À la découverte de la vie [cédérom], Chambéry, Génération 5, 1998. (DREF CD-ROM 570 A111)

DUFOUR, Mélanie. *Les mystères du corps humain*, [En ligne], 2001, <http://www3.sympatico.ca/nanou1/corps/home.htm>, (janvier 2003).

ÉDUCATION, FORMATION PROFESSIONNELLE ET JEUNESSE MANITOBA. *Sciences de la nature, secondaire 1, programme d'études : document de mise en œuvre*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 2001. (DREF P.D. 507.12 P964 Sec 1)

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

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Sciences de la nature, 5^e année, programme d'études : document de mise en œuvre*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 2002. (DREF P.D. 372.35 P964 5e)

FORD, Brian J., et Josette GONTIER. *Le corps humain*, Paris, Bordas, 1990. (DREF 612 F699c)

JEUNESSE, J'ÉCOUTE. [En ligne], <http://jeunesse.sympatico.ca/fr/>, (janvier 2003).

MILLS, Jennifer, Robert ZACOUR et Penney CLARK. *Jeunes du Canada en bonne santé 3*, Montréal, Éditions de la Chenelière, 1992. (DREF 613.0432 J58 6e)

PARKER, Steve, et Véronique DREYFUS. *Le corps humain*, Paris, Nathan, 1998. (DREF 612 P243c)

ROBERT, Jocelyne. *Ma sexualité de 9 à 12 ans*, Québec, Les éditions de l'homme, 1986. (DREF 612.6007 R641m v2)

ROBERT, Paul, et autres. *Le Nouveau Petit Robert : dictionnaire alphabétique et analogique de la langue française*, Montréal, Dicorobert, 1993. (DREF REF 443 N934)

ST-JACQUES, RENÉ. *Venez découvrir les mystères du corps humain*, [En ligne], <http://site.ifrance.com/corpsHumain/>, (décembre 2002).

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Apprendre la santé sexuelle*, [En ligne], 1999, <http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/comportement/SanteSexuelle.htm>, (décembre 2002).

Système endocrinien [enregistrement vidéo], réalisé par Multimédia audiovisuel, Montréal, Encyclopaedia Britannica Educational Corporation, Chicago, 1985, 1 vidéocassette, 21 min. (DREF BMKB/V5620)

TWIST, Clint, et Philippe Chandelon. *De la reproduction à la naissance*, Saint-Lambert, Héritage, 1992. (DREF 591.16 T974d)

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

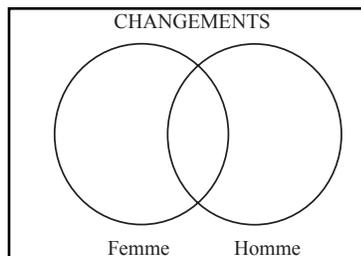
C.5.5.E.1b *L'élève sera apte à :*

Décrire des changements physiques associés à la puberté et des soins d'hygiène qui sont importants (p. ex. augmentation de la pilosité, changement de la forme du corps, production d'hormones, acné, odeurs corporelles, menstruations, érections, éjaculations, émissions, usage de produits d'hygiène personnelle).

Suggestions pour l'enseignement

Profil de la puberté

- Expliquer ce que signifie le mot *puberté* aux élèves (ensemble des changements qui marquent le début de l'adolescence).
- Leur demander de dresser une liste des changements physiques associés à la puberté, par exemple :
 - l'augmentation de la pilosité;
 - le changement de la forme du corps;
 - les hormones;
 - l'acné;
 - l'odeur corporelle;
 - les menstruations;
 - l'érection;
 - l'éjaculation;
 - les émissions;
 - l'utilisation de produits d'hygiène personnelle.
- À partir de la liste, discuter des changements qui surviennent chez les filles et les garçons. Distribuer la feuille de travail de l'annexe 56 et les inviter à tester leurs connaissances.
- Discuter de l'importance des soins d'hygiène personnelle (p. ex. l'utilisation de déodorant, de produits d'hygiène, la nécessité de se laver plus souvent, de changer de vêtements, de laver ses draps). Voir les **Suggestions pour l'enseignement** du RAS C.5.5.E.3c.
- À l'aide d'un diagramme de Venn, représenter les changements chez les adolescents (M), les changements chez les adolescentes (F) et les changements qui se produisent chez les deux sexes (T).



Note :

Voir Sc. nat. (5^e) : Le maintien d'un corps en bonne santé, RAS 5-1-13.

- Demander aux élèves de remplir leur feuille de travail seuls et de discuter ensuite de leurs réponses avec un partenaire avant d'en discuter avec la classe.

Note :

Suivre les lignes directrices de l'école et la division scolaire en ce qui concerne les sujets délicats. Voir aussi l'annexe C, p. 217 du *Cadre*, et les sections Contenu délicat, p. 22, et Appendice A, p. 5 du présent document.

 Voir l'annexe 56 : La puberté – Feuille de travail.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Changements physiques et soins d'hygiène

- Demander aux élèves de nommer cinq changements que traverse un adolescent durant la puberté, cinq changements que traverse une adolescente et cinq changements qui se produisent chez les deux sexes. Noter sur une liste de vérification si les élèves qui sont capables ou non de nommer au moins 5 changements dans chaque catégorie.

Observation : Signes de puberté

- Créer une feuille d'évaluation semblable à l'exercice de vrai ou faux de l'annexe 56 et évaluer cette feuille.

Remarques pour l'enseignant

Veiller à suivre les lignes directrices de l'école et de la division scolaire en ce qui concerne les sujets délicats.

La puberté représente une période où le corps de l'adolescent et de l'adolescente se développe et devient fertile. Les changements à la puberté comprennent le développement physique, les changements affectifs et le développement sexuel.

Utiliser des ressources complémentaires comme les films, les ressources offertes par les services de la santé publique, les cédéroms, les romans pour initier les discussions.

Les principaux changements attribuables au développement physique ont rapport aux systèmes reproducteurs masculin et féminin et au développement des organes génitaux.

Les changements secondaires attribuables au développement physique sont les changements généraux qui se produisent chez l'adolescent et l'adolescente.

Les changements socio-affectifs sont liés aux relations interpersonnelles et aux émotions personnelles.

Il est important de faire comprendre à l'élève que les relations sexuelles requièrent de la responsabilité, de la maturité, le respect de soi et de l'autre et que certains facteurs peuvent influencer le comportement de la personne.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

À la découverte de la vie [cédérom], Chambéry, Génération 5, 1998. (DREF CD-ROM 570 A111)



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

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Sciences de la nature, 5^e année, programme d'études : document de mise en œuvre*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 2002. (DREF P.D. 372.35 P964 5e)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



JEUNESSE, J'ÉCOUTE. [En ligne], <http://jeunesse.sympatico.ca/fr/>, (janvier 2003).

LAPORTE, Danielle, et SÉVIGNY, Lise. *Comment développer l'estime de soi de nos enfants : guide pratique à l'intention des parents d'enfants de 6 à 12 ans*, Montréal, Hôpital Sainte-Justine, Direction de l'enseignement, 1998. (DREF 649.1 L315c)

LARIVE, Didier, HAVAS INTERACTIVE, DORLING KINDERSLEY MULTIMEDIA. *Mon premier corps humain* [cédérom], Paris, Havas Interactive, Nathan, 1998. (DREF CD-ROM 612.003 M734)

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Des informations-santé dignes de confiance*, [En ligne], <http://www.reseau-canadien-sante.ca/customtools/homef.html>, (décembre 2002).

ROBERT, Jocelyne. *Ma sexualité de 9 à 12 ans*, Québec, Les éditions de l'homme, 1986. (DREF 612.6007 R641m v2)

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 d'activité physique canadien pour une vie active saine et Cahier d'accompagnement*, [En ligne], 2000, <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/main.html>, (décembre 2002).

SANTÉ CANADA. *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [En ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/guidalim/index.html>, (décembre 2002).

Les secrets du corps humain, France, Ubi Soft, 1996. (DREF CD-ROM 611 S446)

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Apprendre la santé sexuelle*, [En ligne], 1999, <http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/comportement/SanteSexuelle.htm>, (décembre 2002).

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Le fluor et les dents saines*, [En ligne], 1999, <http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/santegenerale/fluordents.htm>, (décembre 2002).

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Le lavage des mains des parents et des enfants*, [En ligne], 1999, <http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/santegenerale/LavageDesMains.htm>, (décembre 2002).

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.5.E.1c *L'élève sera apte à :*

Décrire l'effet de l'hérédité (p. ex. chromosomes, ADN) **sur la croissance et sur les caractéristiques qui différencient une personne des autres** (p. ex. taille, couleur des yeux, structure des os, couleur des cheveux, morphologie, courbe de croissance personnelle, traits distinctifs, jumeaux monozygotes et dizygotes).

Suggestions pour l'enseignement

Déterminants de l'identité

- Demander aux élèves d'enrouler leur langue, c'est-à-dire de ramener les deux côtés de la langue de manière à ce qu'ils se rencontrent presque au bout de la langue. Demander à ceux qui arrivent à le faire de se ranger d'un côté de la salle et aux autres de se ranger du côté opposé. Expliquer que la capacité d'enrouler la langue est héréditaire.
- Discuter de l'effet de l'hérédité sur la croissance et sur les caractéristiques qui les différencient des autres personnes.
- Proposer aux élèves de remplir le sondage de l'annexe 57 en compagnie de leurs parents ou de leurs tuteurs. Agir avec tact. Certains élèves ne vivent peut-être pas avec leurs parents biologiques.



Voir l'annexe 57 : Hérédité – Sondage.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Journal

- Inviter les élèves à répondre à la question ci-dessous dans leur journal.
 - *Quels traits souhaiteriez-vous transmettre à vos enfants? (Nommez-en 5.)*

Remarques pour l'enseignant

Chaque personne a deux gènes qui déterminent chaque trait physique. Un gène vient de chaque parent. Comme chaque parent a hérité également de deux gènes de ses parents, il y a bien des combinaisons possibles. Chaque être humain est ainsi unique. Voir *Zoom sur la génétique*, p. 16.

Les êtres humains ont 23 paires de chromosomes; la mère fournit 23 chromosomes à l'ovule et le père, 23 au sperme. Un gène renferme l'information au sujet d'un trait comme la couleur des yeux.

Pour d'autres renseignements ou des illustrations, voir *Le corps humain*, p. 55, *Okapi*, n° 595, p. VII, et *Les débrouillards*, n° 181, p. 29.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



BOSSET, Hélène. *Zoom sur la génétique*, Paris, Hachette jeunesse, 1999, (DREF 576.5 B745z).

Les débrouillards, n° 181, février 1999, Montréal, Agence Science-presse : Conseil de développement du loisir scientifique, 1992.

DORLING KINDERSLEY MULTIMEDIA et autres. *Encyclopédie du corps humain* [cédérom], Paris, Larousse, 1995. (DREF CD-ROM 612.003 E56)

ÉDUCATION, FORMATION PROFESSIONNELLE ET JEUNESSE MANITOBA. *Sciences de la nature, secondaire 1, programme d'études : document de mise en œuvre*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 2001. (DREF P.D. 507.12 P964 Sec 1)

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. (DREF P.D. 372.7 P964 5e-6e)

FEKETE, Irène, et autres. *Le corps humain : anatomie et fonctionnement*, Paris, Éditions des Deux coqs d'or, 1986. (DREF 612 F311c)

MYTHOS SOFTWARE et autres. *Le corps humain : l'encyclopédie du corps humain en 3D*, Malakoff, TLC-Edusoft, 1997. (DREF CD-ROM 612.003 C822)

Okapi, n° 595, novembre 1996, Paris, Bayard Presse, 1996.

PARKER, Steve, et Véronique DREYFUS. *Le corps humain*, Paris, Nathan, 1998. (DREF 612 P243c)

ROBERT, Jacques-Michel. *Papa, dis-moi l'hérédité qu'est-ce que c'est?*, Paris, Éditions Orphrys, 1985. (DREF 575.1 R641p).

Les secrets du corps humain [cédérom], France, Ubi Soft, 1996. (DREF CD-ROM 611 S446)

Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.5.E.2 L'élève sera apte à :

Indiquer des changements socioaffectifs associés à la puberté (p. ex. attirance sexuelle, variations d'humeur, sentiments d'insécurité).

Suggestions pour l'enseignement

Liens curriculaires

- Voir le RAS C.5.5.E.1b.

La montagne russe

- Discuter des changements socioaffectifs associés à la puberté :
 - Les variations d'humeur;
 - Les sentiments d'insécurité;
 - Le besoin de se faire accepter par les autres;
 - Le besoin de se conformer à ses amis;
 - L'attirance sexuelle;
 - La prise de décisions personnelles.
- Faire un tableau comparatif à deux colonnes des changements socioaffectifs ressentis par les filles et les garçons.

Services disponibles

- Inviter un spécialiste de la santé ou de la sexualité à parler aux élèves de la puberté, particulièrement des services disponibles dans la communauté.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Les montagnes russes

- Proposer aux élèves de lire les deux scénarios ci-dessous.

L'école commence à 8 h 20. Justin se réveille à 7 h 50. Il reste au lit jusqu'à la dernière minute. Il arrive à l'école et se joint à son groupe d'amis. Un des garçons raconte une blague pas tellement drôle, mais Justin rit parce qu'il veut avoir l'air « cool » auprès de ses amis. À la récré, il joue au soccer. Depuis quelque temps, les filles jouent avec eux. Ça lui plaît. En retournant à la maison, il discute avec ses amis du film Le Seigneur des Anneaux. Selon Justin, le deuxième est meilleur que le premier. Il insiste. Son ami n'est pas d'accord. Une dispute éclate.

Julie arrive à l'école. Elle est de bonne humeur parce que son père lui a donné 1 \$ pour s'acheter un yogourt glacé à l'heure du dîner. En plus, elle porte de nouveaux vêtements « super cool ». Au moment même où elle entre dans l'école, des garçons se mettent à rire. Un des garçons venait de raconter une blague. Julie, croyant qu'ils riaient d'elle, court et se cache dans les toilettes. Elle est convaincue que les nouveaux vêtements que sa mère lui a achetés sont laids. Elle est triste parce que Justin, le garçon qu'elle trouve à son goût, faisait partie du groupe en question. Elle veut retourner se changer à la maison, mais il est trop tard; la cloche a sonné. À la récré, elle se sent obligée de jouer au soccer même si elle a mal à la cheville. Tous ses amis jouent. Pendant le jeu, Justin lui fait une passe et elle compte un but. Justin lui dit qu'elle est bonne. Elle est au septième ciel. Avant d'entrer dans la classe, elle s'arrête aux toilettes pour se mettre du baume à lèvres. Elle se sent belle.

- Inviter les élèves à répondre à la question suivante :
 - Quels sont les comportements ou les signes que vous pourriez associer à la puberté? Nommez-en trois pour chacun des scénarios.

Remarques pour l'enseignant

De nombreux changements socioaffectifs surviennent chez les adolescents et les adolescentes à la puberté. Il peut s'agir d'une période caractérisée par un surcroît de stress et un sentiment d'insécurité en raison des nombreux changements physiques que la personne subit. Les humeurs changent rapidement et de façon imprévisible. Parfois, les élèves passeront d'un comportement responsable à un comportement enfantin. Les relations avec les parents sont souvent tendues, car le jeune affirme son indépendance. Encourager les élèves à parler de ce qu'ils vivent avec un adulte ou avec des amis en qui ils ont confiance. La tenue d'un journal est également un outil d'expression utile.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



CLOUTIER, Richard. *Psychologie de l'adolescence*, Chicoutimi, G. Morin, 1982. (DREF 155.5 C647p)

DUCLOS, Germain, et autres. *L'estime de soi de nos adolescents : guide pratique à l'intention des parents*, Montréal, Hôpital Sainte-Justine, 1995. (DREF 155.518 D843e)

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Sciences de la nature, 5^e année, programme d'études : document de mise en œuvre*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 2002. (DREF P.D. 372.35 P964 5e)

GALLIMARD, Pierre. *11 à 15 ans : mutations, conflits et découvertes de l'adolescence*, Éditions Privat, 1990. (DREF 155.5 G158o)

JEUNESSE, J'ÉCOUTE. [En ligne], <http://jeunesse.sympatico.ca/fr/>, (janvier 2003).

KEMP, Daniel. *Aider son enfant à vivre une adolescence douce*, Blainville, Québec, Les éditions E = MC², 1994. (DREF 155.5 K32a)

ROBERT, Jocelyne. *Ma sexualité de 9 à 12 ans*, Québec, Les éditions de l'homme, 1986. (DREF 612.6007 R641m v2).

SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine et Cahier d'accompagnement*, [En ligne], 2000, <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/main.html>, (décembre 2002).

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Apprendre la santé sexuelle*, [En ligne], 1999, <http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/comportement/SanteSexuelle.htm>, (décembre 2002).

Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.5.E.3a *L'élève sera apte à :*

Indiquer les influences auxquelles on est soumis en ce qui concerne la sexualité et les rôles assignés à chacun des sexes (p. ex. famille, amis, modèles à émuler, religion, culture, médias, publicité, vidéos, tendances sociales, modes).

Suggestions pour l'enseignement

Les stéréotypes

- Amorcer une discussion à partir des questions suivantes :
 - *Qu'est-ce qui influence la façon dont vous vous habillez? Vos amis? Votre famille? Les médias? Vos chanteurs préférés?*
 - *Pensez-vous que cette influence a aussi un impact sur votre comportement avec les autres?*
 - *Votre origine ethnique fait-elle en sorte que vous adoptez certaines façons de faire qui sont différentes de vos amis? de la société dans laquelle vous vivez?*
 - *Pensez-vous que votre comportement avec les membres du sexe opposé est influencé par vos amis? votre famille? la télé? la religion que vous pratiquez?*
 - *Croyez-vous que les filles ont un rôle différent des garçons à jouer dans la société?*
- Demander à chacun des élèves de classer les influences auxquelles ils sont soumis dans leur vie selon leur ordre d'importance ou d'influence. Mettre la liste suivante au tableau : la famille, les amis, les chanteurs, les vedettes de cinéma ou les athlètes, la religion, la culture, les médias, la publicité, les vidéoclips, les tendances sociales, les modes.
- Faire une mise en commun. Respecter l'ordre de chacun.

Images parlantes

- Discuter du terme *stéréotype* par rapport aux images que véhiculent les médias au sujet des hommes et des femmes. Demander aux élèves d'arriver en classe avec le nom ou la photo d'une femme ou d'un homme stéréotypé. Faire une liste des caractéristiques qui en font un homme stéréotypé ou une femme stéréotypée.
- Le lendemain, demander aux élèves d'arriver en classe avec une photo ou un nom de femme ou d'homme qui est l'opposé de l'homme stéréotypé ou de la femme stéréotypée. Faire une liste des caractéristiques qui en font un homme non stéréotypé ou une femme non stéréotypée.

Devinette

- Découper au préalable, dans les revues ou les magazines de mode, des photos publicitaires (de préférence en noir et blanc) de mannequins hommes ou femmes, de type androgyne, vêtus de vêtements masculins (complet, veste et pantalon, etc.). Enlever la tête, les mains, les pieds pour ne laisser que le corps vêtu du dernier vêtement (masculin) à la mode. Coller les photos sur de grandes affiches et les exposer dans la classe ou le couloir. Demander aux élèves de deviner s'il s'agit d'hommes ou de femmes. Les réponses doivent être accompagnées d'une justification (p. ex. c'est un homme parce que son corps est droit, les femmes ont des hanches et des seins).
- Donner ensuite la réponse aux élèves pour chacune des photos affichées. Discuter des raisons pour lesquelles on peut être porté à faire des erreurs : techniques de photographie, apparence masculine ou androgyne du mannequin, choix du vêtement, etc.

Qui suis-je?

- Examiner avec les élèves le traitement de l'adolescence dans les médias ou l'industrie du cinéma : manifestations physiques, comportements, attitudes, valeurs, risques et discuter de l'influence (positive et négative) de cette représentation sur les élèves. Se servir d'un organigramme pour noter les résultats (voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.50). Voir sc. nat. : RAS 5-1-14.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

Variante :

Inviter les élèves à examiner l'effet de la publicité qui s'adresse aux adolescents (p. ex. dans les domaines de la mode, de la nutrition, de l'industrie cosmétique) sur les élèves (p. ex. désir d'imiter ou de se vieillir, manque de respect ou de confiance en soi, rivalité).

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Images parlantes

- Noter sur une liste de vérification si l'élève est capable ou non de nommer au moins 5 influences exercées sur la sexualité et les rôles assignés à chacun des sexes.

Remarques pour l'enseignant

Un stéréotype est une opinion toute faite, en l'occurrence au sujet de l'apparence ou du comportement d'un groupe de personnes.

Il est important de permettre aux élèves de former leur propre opinion au sujet du genre de messages que les médias véhiculent.

L'enseignant devrait s'assurer de traiter les sujets relatifs aux stéréotypes et aux préjugés avec délicatesse.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Clippe mais clippe égal [enregistrement vidéo], réalisé par Pierre Buist et autres, Québec, ministère de l'Éducation, ministère de la Sécurité publique, 1990, 1 vidéocassette, 25 min. (DREF JKNE/V8547 + G)

COURTNEY, Alice E., et Thomas WHIPPLE. *Stéréotypes fondés sur le sexe dans la publicité : perspective canadienne*, Ottawa, Conseil consultatif canadien de la situation de la femme, 1978, (CV).

DUCLOS, Germain, et autres. *L'estime de soi de nos adolescents : guide pratique à l'intention des parents*, Montréal, Hôpital Sainte-Justine, 1995. (DREF 155.518 D843e)

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, Division des programmes scolaires, 1997. (DREF 371.9 M278s)

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Sciences de la nature, 5^e année, programme d'études : document de mise en œuvre*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 2002. (DREF P.D. 372.35 P964 5e)

GALLIMARD, Pierre. *11 à 15 ans : mutations, conflits et découvertes de l'adolescence*, Toulouse, Éditions Privat, 1990. (DREF 155.5 G158o)

JEUNESSE, J'ÉCOUTE. *Qu'est-ce qu'un préjugé?*, [En ligne], <http://jeunesse.sympatico.ca/fr/resources/violence.asp>, (janvier 2003).

KEMP, Daniel. *Aider son enfant à vivre une adolescence douce*, Blainville, Québec, Les éditions E = MC², 1994. (DREF 155.5 K32a)

Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.5.E.3b *L'élève sera apte à :*

Indiquer influence des phénomènes sociaux et culturels sur la sexualité et les rôles assignés à chacun des sexes (c.-à-d. similitudes et différences telles que les rites et les traditions propres aux cultures).

Suggestions pour l'enseignement

Influences

- Discuter de l'influence des phénomènes sociaux et culturels sur la perception de la sexualité et des rôles assignés à chaque sexe.
- Demander aux élèves de faire en équipes de trois ou quatre une recherche sur deux ou trois aspects touchant la sexualité ou les rôles assignés à chacun des sexes dans des cultures différentes (p. ex. comment on célèbre un mariage; le rôle de la femme et de l'homme). Leur faire utiliser un cadre de comparaison pour noter les similitudes et les différences qu'il y a entre elles (voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.105). Inviter chaque équipe à présenter sa recherche à la classe.

Note : Consulter *Qu'est-ce qu'un préjugé?*

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Influences

- Noter sur une liste de vérification si pendant la présentation chaque équipe indique clairement l'influence d'au moins un phénomène social ou culturel sur la sexualité et les rôles assignés à chacun des sexes.

Remarques pour l'enseignant

Le développement et le renforcement de l'estime de soi constituent une stratégie essentielle pour combattre les problèmes associés avec l'adolescence. Voir *Facteurs déterminants pour l'obtention de résultats positifs : consolidation du sentiment d'identité*.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Clippe mais clippe égal [enregistrement vidéo], réalisé par Pierre Buist et autres, Québec, ministère de l'Éducation, ministère de la Sécurité publique, 1990, 1 vidéocassette, 25 min. (DREF JKNE/V8547 + G)

COURTNEY, Alice E., et Thomas WHIPPLE. *Stéréotypes fondés sur le sexe dans la publicité : perspective canadienne*, Ottawa, Conseil consultatif canadien de la situation de la femme, 1978, (CV).

DUCLOS, Germain, et autres. *L'estime de soi de nos adolescents : guide pratique à l'intention des parents*, Montréal, Hôpital Sainte-Justine, 1995, (DREF 155.518 D843e).

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, Division des programmes scolaires, 1997 (DREF 371.9 M278s).

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



GALLIMARD, Pierre. *11 à 15 ans : mutations, conflits et découvertes de l'adolescence*, Toulouse, Éditions Privat, 1990 (DREF 155.5 G158o).

JEUNESSE, J'ÉCOUTE. *Qu'est-ce qu'un préjugé?*, [En ligne],
<http://jeunesse.sympatico.ca/fr/ressources/violence.asp>, (janvier 2003).

KEMP, Daniel. *Aider son enfant à vivre une adolescence douce*, Blainville, Québec, Les éditions E = MC², 1994, (DREF 155.5 K32a).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.5.E.3c *L'élève sera apte à :*

Indiquer les responsabilités (p. ex. se changer après avoir fait de l'activité physique, se laver fréquemment, employer du déodorant et d'autres produits sanitaires, respecter le droit à l'intimité des autres dans certains lieux, ne pas étaler les affaires personnelles sur la place publique, ménager la susceptibilité des autres, respecter les différences, ne pas ridiculiser les autres) **qui accompagnent les changements physiques, sociaux et affectifs pendant la puberté** (p. ex. odeurs corporelles, menstruations, érections, émissions, influence des pairs, étiquette, sentiment d'insécurité).

Suggestions pour l'enseignement

Mes responsabilités

- Expliquer aux élèves qu'ils ont des responsabilités depuis leur jeune enfance dans le domaine de l'hygiène personnelle et de la santé. Demander aux élèves de nommer quelques-unes de ces responsabilités : se brosser les dents, s'habiller, mettre des vêtements propres, se laver, agir avec prudence.
- Expliquer que les responsabilités évoluent au cours de la croissance. Demander aux élèves de faire une liste des responsabilités personnelles associées aux changements physiques, sociaux et affectifs à la puberté :
 - Se changer après avoir fait de l'activité physique;
 - Se laver fréquemment;
 - Employer du déodorant et d'autres produits d'hygiène;
 - Respecter le droit à l'intimité des autres dans certains lieux;
 - Ne pas étaler ses affaires personnelles sur la place publique;
 - Ménager la susceptibilité des autres;
 - Respecter les différences;
 - Ne pas ridiculiser les autres.

Note :

Demander à un spécialiste de la santé de venir faire une présentation à la classe sur la question des responsabilités en matière d'hygiène à l'adolescence. Demander aux élèves de préparer des questions qu'ils pourront poser au spécialiste.

- Présenter de courts scénarios aux élèves. Leur proposer de recommander pour chacun des énoncés une ou des façons de réagir à la situation. Faire suivre d'une discussion avec toute la classe.

Voici des exemples de scénarios :

 Nicole vient juste de finir un match de hockey. (Conseil : Tu dois te changer et te laver.)
Ian se prépare pour aller à l'école.
Katia est bouleversée parce que son amie a trahi sa confiance.
Je trouve que Hitesh a l'air ridicule avec ses vieux habits.
Je pense que le maquillage de Haruko est exagéré.
Je crois que Mélanie ne se rend pas compte qu'elle a taché son pantalon à cause de ses règles.
Je rentre dans la salle de bain chercher un objet pendant que mon frère prend sa douche.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Comportements appropriés

- Inviter les élèves à répondre à trois des questions suivantes dans leur journal en tenant compte des comportements appropriés pendant la puberté.
 - *Pourquoi est-il important de se laver fréquemment à la puberté?*
 - *Pourquoi est-il nécessaire d'employer du déodorant?*
 - *Pourquoi est-il important de frapper à la porte avant d'entrer dans la chambre à coucher d'un adolescent ou d'une adolescente?*
 - *Pourquoi est-il important de ne pas se moquer de ses amies qui commencent à porter des soutiens-gorge?*

Remarques pour l'enseignant

Suivre les lignes directrices de l'école ou de la division scolaire en ce qui concerne les sujets délicats ou les sujets qui devraient être traités avec délicatesse.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



COURTNEY, Alice E., et Thomas WHIPPLE. *Stéréotypes fondés sur le sexe dans la publicité : perspective canadienne*, Ottawa, Conseil consultatif canadien de la situation de la femme, 1978, (CV).

DUCLOS, Germain, et autres. *L'estime de soi de nos adolescents : guide pratique à l'intention des parents*, Montréal, Hôpital Sainte-Justine, 1995. (DREF 155.518 D843e)

JEUNESSE, J'ÉCOUTE. [En ligne], <http://jeunesse.sympatico.ca/fr/>, (janvier 2003).

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

SANTÉ CANADA. *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [En ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/guidalim/index.html>, (décembre 2002).

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Apprendre la santé sexuelle*, [En ligne], 1999, <http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/comportement/SanteSexuelle.htm>, (décembre 2002).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.5.E.4a *L'élève sera apte à :*

Identifier des caractéristiques (p. ex. transmission lors des relations sexuelles ou par contact avec les fluides corporels; risques de mort) **et des effets du VIH et du sida sur le système immunitaire** (p. ex. élimine les défenses naturelles du corps humain).

Suggestions pour l'enseignement

Les faits

- Consulter les suggestions d'enseignement de *SIDA (Section de l'unité : Environnement et santé) 5^e et 6^e années*, p. 17.
- Expliquer ce que sont le VIH, le sida et le système immunitaire.
- Apporter en classe une variété de dépliants, de livres ou d'articles (appropriés au niveau de développement des élèves) au sujet du VIH et du sida. Mettre les élèves par quatre et leur demander d'élaborer une liste des caractéristiques du VIH et du sida à l'aide des différentes ressources. Fusionner les listes et présenter ensuite tous les renseignements à la classe sous forme d'organigramme (voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.51).
- Faire la même activité à propos des effets du VIH et du sida sur le système immunitaire.

Notes :

- Le VIH est le nom qu'on donne au virus du sida (virus d'immunodéficience humaine). Ce virus attaque et détruit les cellules du système de défense du corps humain. Le VIH se transmet lors des relations sexuelles non protégées, par le sang (lors de transfusions sanguines, du partage de seringues, par le biais d'équipements servant à percer la peau ou à faire des tatouages, n'ayant pas été correctement désinfectés), par la femme enceinte à son bébé (dans l'utérus ou lors de l'allaitement). Une personne infectée peut n'avoir aucun symptôme pendant de nombreuses années; cependant, elle est porteuse du virus et peut le transmettre.
- Le système immunitaire sert à nous maintenir en bonne santé et à nous protéger contre les infections causées par les bactéries ou les virus (à la façon d'une clôture qui protège contre les intrus). Ce sont les cellules blanches du système immunitaire qui assurent la défense du corps humain et qui repoussent l'ennemi. Lorsqu'une personne a le VIH, son système immunitaire n'est plus capable de résister à l'invasion du virus. La personne atteinte devient très malade et peut mourir.

Je m'informe

- Inviter un spécialiste de la santé pour discuter des caractéristiques et des effets du VIH et du sida sur le système immunitaire. Demander aux élèves de préparer en équipes des questions qu'ils pourront lui poser, par exemple :
 - *Est-ce possible d'attraper le sida en touchant, en regardant ou en embrassant quelqu'un?*
 - *Peut-on guérir du sida?*
 - *Est-ce possible d'être infecté par une personne qui n'a pas l'air malade?*
- Dresser un tableau d'énoncés vrais et faux en ce qui concerne le sida.

Variante :

Inviter une personne atteinte du sida à parler aux élèves. Préparer des questions.

Suggestions pour l'évaluation

Appréciation : Je m'informe

- Noter sur une échelle d'appréciation si les élèves sont capables de reconnaître les affirmations qui sont vraies (V) parmi les suivantes (les donner dans le désordre) :

Échelle :	
1	L'élève a de la difficulté à reconnaître les caractéristiques du VIH et du sida et leurs effets sur le système immunitaire.
2	L'élève reconnaît certaines des caractéristiques du VIH et du sida et de leurs effets sur le système immunitaire.
3	L'élève reconnaît bien les caractéristiques du VIH et du sida et leurs effets sur le système immunitaire.

(Exemples d'affirmations vraies :)

- Le sida peut être transmis d'une personne à l'autre durant les relations sexuelles.
- Les femmes enceintes peuvent transmettre le virus du sida à leur fœtus.
- SIDA est l'acronyme de **syndrome d'immunodéficience acquise**.
- Le virus du sida affaiblit le système immunitaire.
- À l'heure actuelle, il n'y a aucun remède contre le sida.

(Exemples d'affirmations fausses :)

- On peut contracter le sida en s'asseyant sur un siège de toilette.
- Ce sont surtout les hommes qui sont atteints du sida.
- Le seul moyen de contracter le sida, c'est par des relations sexuelles.
- On peut se faire transmettre le sida en faisant don de son sang.
- En regardant une personne, on sait tout de suite si elle souffre du sida.

Pour d'autres suggestions d'énoncés, consulter *SIDA (Section de l'unité : Environnement et santé) 5^e et 6^e années*, p. 49.

Remarques pour l'enseignant

Suivre les lignes directrices de l'école et de la division scolaire en ce qui concerne les sujets délicats ou de nature délicate.

L'enseignant devrait s'assurer que les ressources mises à la disposition des élèves sont appropriées pour leur niveau de développement (voir les ressources de la DREF sur le sujet).

Il est important d'aider l'élève à saisir la différence entre une information scientifique exacte et les mythes véhiculés à propos de certaines maladies.

Rappeler aux élèves qu'aucune méthode contraceptive ne protège complètement contre le sida; les relations sexuelles comportent toujours des risques.

Consulter *Je me renseigne sur le SIDA : un programme d'apprentissage interactif à l'intention des enfants de 5^e et 6^e années : cahier de l'élève et guide de l'enseignant* et le *Manuel Info-SIDA à l'intention des éducateurs* pour d'autres renseignements sur le sujet.



RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE DE SANTÉ PUBLIQUE. *Je me renseigne sur le SIDA : un programme d'apprentissage interactif à l'intention des enfants de 5^e et 6^e années : cahier de l'élève et guide de l'enseignant*, Ottawa, l'Association, 1990. (DREF 616.9792 A849j)

ASSOCIATION CANADIENNE DE SANTÉ PUBLIQUE. *Manuel Info-SIDA à l'intention des éducateurs*, Ottawa, 1991. (DREF 616.9792 A849m)

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *SIDA (Section de l'unité : Environnement et santé) 5^e et 6^e années*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 1990. (DREF P.D. 372.372 S568 5e-6e)

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*, Ottawa, la Fédération, 2001.

MERRIFIELD, Margaret, et autres. *Viens t'asseoir avec moi*, Saint-Lambert, Héritage, 1991. (DREF C818.54 M569v)

SANDERS, Pete, et Steve MYERS. *Le sida*, Montréal, École active, 2000. (DREF 362.1 69792 S215s)

SANDERS, Pete, et Steve MYERS, *Mieux comprendre : Le sida*, Montréal, École active, 2000. (DREF 362.1 S215s).

Le système immunitaire [enregistrement vidéo], réalisé par Laurier Bonin, Montréal, Coscient inc. : Radio-Québec, 1989, 1 vidéocassette, 26 min. (DREF JGNS/V8228 + G)

TOUGAS, Francine, et autres. *Bibi veut tout savoir sur le SIDA*, Montréal, Éditions Bibi et Geneviève, 1995. (DREF 616.9792 T722b)

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.5.A.4 L'élève sera apte à :

Appliquer des stratégies (c.-à-d. utiliser le modèle de prise de décisions, dire non, prendre ses distances, demander l'aide d'un adulte fiable) **en vue de prévenir ou d'éviter la consommation ou l'abus de certaines substances** (p. ex. tabac et alcool, drogues illicites, substances dopantes, substances qu'on inhale) **dans diverses situations types.**

Suggestions pour l'enseignement

Mais pourquoi?

- Demander aux élèves trois bonnes raisons de ne pas consommer certaines substances comme le tabac, l'alcool ou les drogues illicites.
- Montrer que, dans certaines situations, il est difficile de résister à la consommation ou à l'abus de ces substances. Poser des questions du genre :
 - *Comment se fait-il que certains jeunes consomment des substances néfastes?*
 - *Dans quelles situations est-il plus difficile de résister à la consommation ou à l'abus de certaines substances?*
 - *Quels sont les facteurs qui influencent ces jeunes?*
 - *Quels moyens pourraient-ils utiliser pour ne pas les consommer?*
- Dresser une liste de tous les facteurs qui peuvent influencer les jeunes à l'égard de la consommation de certaines substances.
- Discuter avec les élèves des manières dont la vraie amitié ou la participation active à un sport peut aider à résister aux situations dangereuses (sentiment d'appartenance, confiance en soi, acceptation, respect, satisfaction, succès).

Notes :

Revoir les notions présentées dans les RAS C.5.5.D.2 et C.5.5.D.3.

Encourager les élèves à visiter le site Web *Tiens-toi debout!*

Voir « Citez des faits » et « Comment cesser de fumer? », p. 135 et 143 dans *Habilités et indépendance personnelles : guide de la jeune leader*.

Stratégies critiques

- Revoir avec les élèves les étapes du processus de prise de décisions et de résolution de problèmes (voir **Remarques pour l'enseignant**).
- Les faire appliquer à des situations relatives à la consommation ou à l'abus de certaines substances.
- Discuter avec les élèves des manières dont la vraie amitié ou la participation active à un sport peut aider à résister aux situations dangereuses (sentiment d'appartenance, confiance en soi, acceptation, respect, satisfaction, succès).
- Faire évaluer l'efficacité des stratégies en posant des questions telles que :
 - *Croyez-vous que cette façon de résoudre le problème marche vraiment?*
 - *Pourquoi?*
 - *Y aurait-il une autre façon de réagir à la situation?*
 - *Quels sont les avantages ou les inconvénients de choisir cette approche?*

Notes:

Voir *Programme Estime de soi et compétence sociale chez les 8 à 12 ans*, p. 76.

Consulter *Les chemins de la santé : décisions concernant l'alcool et les autres drogues* pour d'autres renseignements ou stratégies d'enseignement.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

Tout le monde y gagne!

- Voir « L'alcool au volant », section 2.4.3, et « La cigarette », section 2.4.4, dans la trousse *Aimer la vie : tout le monde y gagne!*.
- Discuter avec les élèves des manières dont la vraie amitié ou la participation active à un sport peut aider à résister aux situations dangereuses (sentiment d'appartenance, confiance en soi, acceptation, respect, satisfaction, succès).

Je compte sur moi

- Voir RAS C.4.3.A.2b et H.5.3.A.4.
- Demander aux élèves, en équipes, de démontrer l'application des stratégies (c.-à-d. prise de décisions; résolution de problèmes; dire non, s'affirmer, demander l'aide d'un adulte) en vue de prévenir ou d'éviter la consommation ou l'abus de certaines substances dans diverses situations.

Voici des exemples :

 Tu te sens malade à l'école et un ami t'encourage à prendre ses médicaments.
Un ami te dit que tu peux améliorer ta performance sportive de 60 % si tu prends des stéroïdes qui, selon lui, ne représentent aucun danger.
On t'offre de la drogue à une soirée où tu es la seule personne à ne pas être intoxiquée (enivrée).
La personne qui partage ton casier a rangé une bouteille d'alcool dans le casier.
Ton meilleur ami t'offre une cigarette.
Ton ami te dit d'inhaler de l'essence; il dit que tu vas « planer ».

- Dresser un tableau des conséquences sur la santé de la consommation ou de l'abus de certaines substances :

Substances	Conséquences

Note :

Voir les étapes de la résolution de problèmes dans *Comment développer l'estime de soi : guide de l'enseignant et matériel didactique*, p. 4.2.20.

Liens curriculaires

- Voir RAS C.4.3.A.3, C.4.3.B.2b, H.5.3.A.4 et C.3.3.B.5b : pour des stratégies d'affirmation de soi et de résolution de problèmes.
- Discuter avec les élèves des manières dont la vraie amitié ou la participation active à un sport peut aider à résister aux situations dangereuses (sentiment d'appartenance, confiance en soi, acceptation, respect, satisfaction, succès).

Je m'affirme!

- Demander aux élèves d'appliquer à des situations types ou à un scénario de film comme *La drogue, vos amis et vous : comment réagir face à la pression des pairs* ou *Savoir décider*, des stratégies d'affirmation de soi et d'évitement :

Suggestions pour l'enseignement (suite)

- Regarder la personne dans les yeux;
- Dire non d'une voix ferme;
- Rester calme;
- S'éloigner d'un danger;
- Demander la permission d'un adulte fiable;
- Se confier à une personne responsable.



Voir l'annexe 39 : Affirmation de soi – Affiche.

- Demander aux élèves de créer des pancartes, des dépliants, des pictogrammes qui illustrent des comportements responsables à adopter dans certaines situations, par rapport à la consommation de certaines substances (tabac, alcool, drogues illicites).
- Voir FL1 : RAS É3; FL2 : RAS PÉ1

Note :

Encourager les familles à discuter avec leurs enfants des stratégies que l'on peut appliquer dans des situations relatives à la consommation de tabac, d'alcool et de drogues illicites.

Vie active

- Discuter avec les élèves des manières dont la vraie amitié ou la participation active à un sport peut aider à résister aux situations dangereuses (sentiment d'appartenance, confiance en soi, acceptation, respect, satisfaction, succès).
- Demander aux élèves de nommer des formes d'activité physique qui contribuent à la santé et à l'estime de soi.
- Voir la section « Développement personnel » dans *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme : pour les 9 à 11 ans*.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Je compte sur moi

- Pendant l'exercice **Je compte sur moi**, observer les élèves afin de déterminer si ces derniers savent appliquer diverses stratégies dans certaines situations types. Cocher sur une liste de vérification la liste des stratégies employées et porter une attention toute particulière aux étapes de la prise de décisions.

Remarques pour l'enseignant

La collection *Tes choix, ta santé* offre une série de films qui permettent aux jeunes, aux familles et aux écoles d'aborder la question des drogues.

Le film *Qui suis-je?* aborde la question de l'identité des jeunes. L'incertitude et l'inquiétude mènent parfois à la consommation de drogues comme le tabac.

Le film *Mal dans sa peau* examine les facteurs de risque de consommation de drogues.

Remarques pour l'enseignant (suite)

Étapes de prise de décisions :

- Énoncer le sujet sur lequel porte la décision;
- Faire un remue-méninges d'idées et retenir les cinq meilleures;
- Énoncer clairement 4 ou 5 critères d'évaluation;
- Évaluer les idées retenues en se servant des critères (p. ex. avantages/désavantages);
- Choisir la meilleure solution et la mettre en pratique;
- Au besoin, adapter en tenant compte des problèmes ou des imprévus.

Étapes du processus de résolution de problèmes :

- Définir la problématique :
 - Sentiments :
Quels sentiments éprouvez-vous (Faire ressortir les sentiments négatifs et positifs que l'on peut ressentir face à un problème.)
 - Faits :
Quels sont les faits? (J'ai le soutien de mes parents; je ne connais pas cette substance; le lieu me paraît isolé.)
 - Énoncé du problème :
Pour moi, c'est quoi, le problème? J'écris un énoncé clair du problème, par exemple « J'ai peur de perdre ma meilleure amie si je ne fais pas comme elle ».
- En quête de solution :
 - Une fois que le problème est cerné, l'élève fait un remue-méninges de toutes les solutions possibles (y compris les idées inhabituelles) pour le résoudre.
 - L'élève choisit une douzaine de solutions et retient les 5 meilleures.
- Évaluer les solutions :
 - L'élève est maintenant en mesure d'évaluer chaque solution. Il doit résister à la tentation de choisir la solution qui lui fait plaisir. Il doit plutôt utiliser des critères de sélection afin de s'assurer que la solution qu'il retiendra sera la plus efficace.
 - Une façon de faire comprendre le concept de critère aux élèves est de leur dire qu'il faut « se poser des questions » avant de faire le choix. En général, on se limite à 4 ou 5 critères (questions).
 - Est-ce sans danger?
 - Ai-je la permission de mes parents?
 - Ai-je les informations exactes et pertinentes?
 - Est-ce un bon choix pour ma santé? pour moi?
 - Est-ce une substance illicite?
 - Choisir la solution qui semble la meilleure d'après les critères ci-dessus.
- Décider, agir, adapter :
 - Décider : énoncer clairement la décision qui résulte du processus de résolution de problèmes.
 - Agir : faire un plan d'action (qui? quoi? quand? où? comment?).
 - Adapter : au besoin, faire des modifications ou des changements pour s'assurer que le meilleur choix possible est fait.



RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE DE LOISIRS INTRAMUROS. *Habilités et indépendance personnelles : guide de la jeune leader*, Association canadienne des loisirs intramuros, Santé Canada, 1999.

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)

ASSOCIATION PULMONAIRE DE L'ONTARIO (THE ONTARIO LUNG ASSOCIATION). *Lungs Are For Life*, [En ligne], 2002, <http://www.on.lung.ca>, (décembre 2002).

CONDON, Judith, et François CARLIER. *Dangers du tabac*, Tournai, Éditions Gamma, 1990. (DREF 613.85 C746d)

La drogue, vos amis et vous : comment réagir face à la pression des pairs [enregistrement vidéo], réalisé par le Sunburst Communications, 1988, 1 vidéocassette, 26 min. (DREF JPNL/V5743)

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Français langue première, 5^e année, programme d'études : document de mise en œuvre*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 1997. (DREF P.D. 448FL1 P964 5e)

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Français langue seconde – immersion, 5^e année, programme d'études : document de mise en œuvre*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 1998. (DREF P.D.448FL2 P9645e)

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *Aimer la vie : tout le monde y gagne!*, Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances, Winnipeg, la Fondation.

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. [En ligne], *Trousse de matériel de ressources de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances*, 2001, <http://www.afm.mb.ca/AFM/maaw/Frenchkit/frenchkit.html>, (décembre 2002).

KOSS, Denise, Kenn WHITE et autres. *Les chemins de la santé : décisions concernant l'alcool et les autres drogues*, Winnipeg, Fondation canadienne de lutte contre l'alcoolisme, 1986. (DREF 613.8071 S243c/01)

Mal dans sa peau [enregistrement vidéo], réalisé par Canada Santé et Bien-Être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, 1 vidéocassette, 15 min. (DREF JMTE/V8553 + G)

PALOMARES, Uvaldo Hill. *Trans-formation : programme de développement personnel en groupe*, vol. 22 et 23, Montréal, Actualisation, 1985. (DREF 150.195 P181t)

Pas de quoi renifler [enregistrement vidéo], réalisé par la Fondation de la recherche sur la toxicomanie, Ottawa, Secrétariat d'État du Canada, 1985, 1 vidéocassette, 10 min. (DREF BXSQ/V8267 + G)

Qui suis-je? [enregistrement vidéo], réalisé par Canada Santé et Bien-Être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, 1 vidéocassette, 15 min. (DREF JMTE/V8554 + G)

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



REASONER, Robert W. *Comment développer l'estime de soi : guide de l'enseignant et matériel didactique*, Edmonton, Psychometrics Canada, 1992. (DREF 155.518 R288c)

SANDERS, Pete, et autres. *Pourquoi boire de l'alcool?*, Montréal, École active, 1989, « Parlons-en ». (DREF 613.81 S215p)

SANDERS, Pete, et autres. *Pourquoi fumer?*, Montréal, École active, 1989, « Parlons-en ». (DREF 613.85 S215p).

SANDERS, Pete, et Steve Myers. *Mieux comprendre : Le tabagisme*, Montréal, Éditions école active, 1997. (DREF 613.85 S215t)

Savoir décider [enregistrement vidéo], réalisé par Canada Santé et Bien-Être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, 1 vidéocassette, 15 min. (DREF JMTL/V8560 + G)

Tiens-toi debout! : une trousse pédagogique sur l'alcool, [En ligne], <http://www.rescol.ca/alcool/f/accueil/>, (décembre 2002).



Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.5.A.5 L'élève sera apte à :

Appliquer la méthode enseignée de prise de décisions dans des situations types relatives aux problèmes vécus lors de la puberté (p. ex. changements physiques, moqueries résultant des rythmes de développement différents, situation où il faut faire preuve de discrétion, respect de l'intimité des autres, activité sexuelle, manifestations d'affection).

Suggestions pour l'enseignement

La puberté

- Inviter les élèves à choisir un des problèmes ci-dessous. Leur demander de remplir la feuille de travail à l'annexe 40. Puis leur proposer, en petits groupes, de développer une saynète ou un jeu de rôle qui démontre l'application du processus de prise de décisions dans des situations types relatives aux problèmes vécus lors de la puberté :

Voici des exemples :



Tu es gêné(e) d'avoir à te changer devant tout le monde au vestiaire.
Tu veux laisser savoir à une personne que tu la trouves attirante.
Trois personnes dans ta classe te taquinent constamment au sujet de ta petite taille.
Ton amie te confie qu'elle se sent mal et qu'elle croit que c'est à cause de ses règles.

 Voir l'annexe 40 : Résolution de problèmes – Feuille de travail.

Que faire?

- Préparer des cartes sur lesquelles figurent des sujets de problèmes vécus lors de la puberté, p. ex. :



Comment faire face aux changements physiques?
Comment faire face aux moqueries?
Que faire lorsqu'un camarade se change devant toi?
Que faire lorsque tu aimes un garçon (ou une fille)?
Que faire lorsque tu as besoin d'intimité?

- Demander aux élèves, en équipes, de tirer au sort une carte et d'y réfléchir. Inviter les élèves à présenter à la classe leurs suggestions. Animer une discussion à la suite de chaque présentation sur les meilleures façons de réagir aux problèmes vécus lors de la puberté, en tenant compte du processus de prise de décisions. Poser des questions du genre :
 - *Pensez-vous que c'est la meilleure façon de réagir à la situation?*
 - *De quelles autres façons pourrait-on réagir à cette situation?*
 - *Quels sont les critères d'évaluation importants?*
 - *Quels sont les avantages et les désavantages de ce choix?*

Suggestions pour l'évaluation

Observation : La puberté

- Évaluer la feuille de travail de l'annexe 40 que les élèves ont remplie en préparation pour leur saynète.



Voir l'annexe 40 : Résolution de problèmes – Feuille de travail.

Remarques pour l'enseignant

Les moqueries peuvent être assimilées à une forme de harcèlement. Il existe des liens entre le harcèlement et le développement de désordres alimentaires comme l'anorexie. Il est donc essentiel de développer une politique contre le harcèlement au niveau de la classe et de l'école. Les élèves devraient participer activement à respecter et à faire respecter les règlements qui s'y rapportent.

Consulter *Qu'est-ce qu'un préjugé?* et *Quels sont les signes de mauvais traitements?*

Voir le RAS C.4.5.B.4 pour un modèle de prise de décisions.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Agir à l'école contre la violence et le sexisme [enregistrement vidéo], réalisé par Pierre H. Tremblay et autres, Montréal, Hôpital Rivière-des-Prairies, 1998, 1 vidéocassette, 41 min. (DREF 44041/V8024).

JEUNESSE, J'ÉCOUTE. *Qu'est-ce qu'un préjugé?*, [En ligne],
<http://jeunesse.sympatico.ca/fr/ressources/violence.asp>, (janvier 2003).

JEUNESSE, J'ÉCOUTE. *Quels sont les signes de mauvais traitements?*, [En ligne],
<http://jeunesse.sympatico.ca/fr/ressources/violence.asp>, (janvier 2003).

