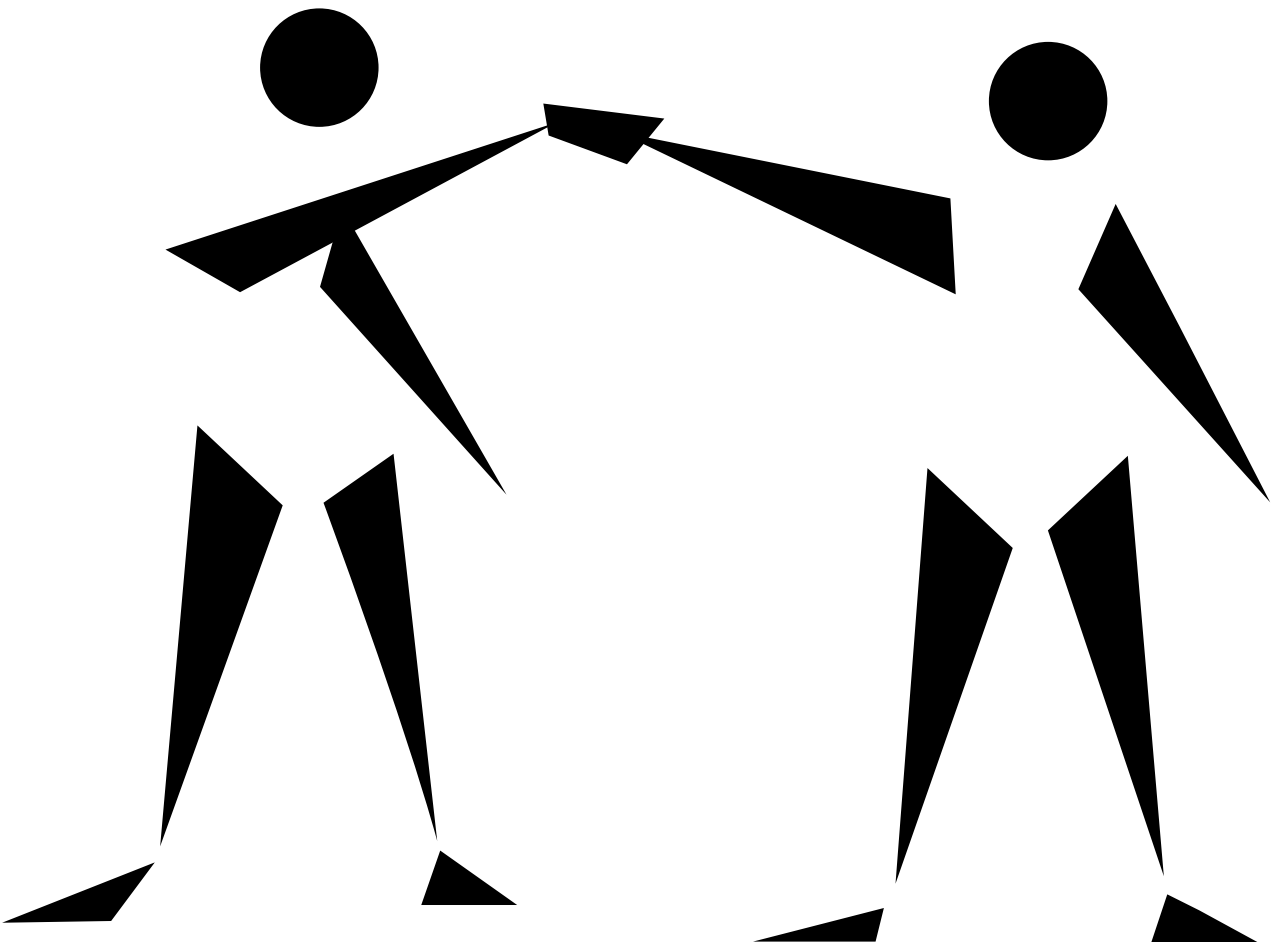
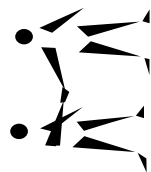


# 4. GESTION PERSONNELLE ET RELATIONS HUMAINES





**Tableau synthèse de Gestion personnelle et relation humaines**

*L'élève doit être capable de se connaître lui-même, de prendre des décisions favorables à sa santé, de coopérer avec les autres en toute équité et de bâtir des relations positives avec eux.*

		Lettre	Domaine	Sous-domaines	Indicateurs d'attitudes
<b>Connaissances</b>	A	Développement personnel	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conscience et estime de soi</li> <li>2. Établissement d'objectifs</li> <li>3. Processus de prise de décisions et de résolution de problèmes</li> </ol>	<p><i>L'élève doit :</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1 Manifester une attitude positive à l'égard de l'apprentissage, de sa croissance et de sa santé.</li> </ol>	
		Relations humaines	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Responsabilités sociales</li> <li>2. Rapports</li> <li>3. Résolution de conflits</li> <li>4. Stratégies d'évitement et de refus</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4.2 Être sensible aux besoins et aux capacités des autres.</li> </ol>	
		Développement affectif	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentiments et émotions</li> <li>2. Facteurs de stress</li> <li>3. Effets du stress</li> <li>4. Stratégies de gestion du stress</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4.3 Faire preuve d'un bon sens des responsabilités dans son travail et ses jeux.</li> <li>4.4 Manifester le désir de jouer franc-jeu et de travailler en collaboration avec les autres.</li> </ol>	
<b>Habiletés</b>	A	Développement et application des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales dans le contexte de l'activité physique et du maintien d'habitudes de vie saines	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Établissement d'objectifs et planification</li> <li>2. Prise de décisions et résolution de problèmes</li> <li>3. Habiletés interpersonnelles</li> <li>4. Habiletés de résolution de conflits</li> <li>5. Habiletés de gestion du stress</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4.5 Faire preuve d'une attitude positive à l'égard du changement.</li> <li>4.6 Aimer participer et apprendre.</li> </ol>	

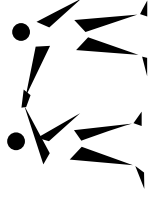


Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 4 — Gestion personnelle et relations humaines

		<i>Sous-domaines</i>										M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2		
<i>Connaissances</i>	<i>Domaine A</i>	1. Conscience et estime de soi		<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		2. Établissement d'objectifs		<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"/>	<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"/>	
		3. Processus de prise de décisions et de résolution de problèmes		<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"/>	<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"/>
	<i>Domaine B</i>	1. Responsabilités sociales		<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"/>	<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"/>
		2. Rapports		<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"/>	<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"/>
		3. Résolution de conflits		<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"/>	<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"/>
		4. Stratégies d'évitement et de refus		<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"/>	<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"/>
	<i>Domaine C</i>	1. Sentiments et émotions		<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"/>	<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"/>
		2. Facteurs de stress		<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"/>	<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"/>
		3. Effets du stress		<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"/>	<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"/>
		4. Stratégies de gestion du stress		<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"/>	<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"/>
			<i>Sous-domaines</i>										M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2	
<i>Habiletés</i>	<i>Domaine A</i>	1. Établissement d'objectifs et planification		<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"/>	<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"/>
		2. Prise de décisions et résolution de problèmes		<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"/>	<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"/>
		3. Habiletés interpersonnelles		<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"/>	<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"/>
		4. Habiletés de résolution de conflits		<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"/>	<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"/>
		5. Habiletés de gestion du stress		<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"/>	<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.4.2.A.1 L'élève doit être apte à :

**Reconnaître que chaque être humain est unique et capable de réussir** (c.-à-d. familles, champs d'intérêt, talents, émotions, ambitions).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Miroir, miroir, dis-moi

- Prévoir plusieurs miroirs pour cette activité. Placer les élèves par deux. À tour de rôle, ils prennent le miroir, se regardent dedans et décrivent ce qu'ils voient à leur partenaire (le partenaire peut prendre des notes pour l'aider dans sa description). La description physique doit être aussi complète que possible et faire ressortir les caractéristiques uniques de chaque personne (couleur exacte des yeux, texture des cheveux, détails du visage). Faire une discussion de classe pour faire ressortir ce qui rend chaque élève unique. Voir M : 1.1.1.

#### Vedette de la semaine

- Un élève est nommé « vedette de la semaine ». Chaque jour, il apporte en classe, et montre, des objets de la maison relatifs à sa famille, ses champs d'intérêt, ses talents, ses émotions et ses ambitions. Afficher la vedette de la semaine au babillard de la classe.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Miroir, miroir, dis-moi

L'élève complète la feuille de travail suivante avec son partenaire et en présente le contenu à la classe :

caractéristiques	moi	mon partenaire
la couleur de mes yeux		
la couleur de mes cheveux		
le nombre de personnes dans ma famille		
ce que j'aime faire		

L'enseignant note sur une liste de contrôle les élèves qui sont capables de reconnaître que chaque être humain est unique.

### Remarques pour l'enseignant

Il serait bon de prévoir une activité qui permette la participation des élèves qui possèdent un handicap. Voir *Le défi canadien Vie active (6 - 8 ans)*, section « Aptitudes », p. 3, pour d'autres renseignements. Montrer comment on peut faire les choses différemment, parfois en adaptant le matériel à ses besoins, pour réussir.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse. *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 1<sup>er</sup> programme : pour les 6 à 8 ans*, Gloucester (Ontario), 1993, (372.86/849d/01).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Mathématiques, Première et deuxième années: Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1998, (P.D. 372.7/P964 1<sup>re</sup>-2<sup>e</sup>).

LÉTOURNEAU, Lorraine. *Arts et cultures autochtones : cahier d'activités et de créativité*, Montréal, Guérin, 1988-89.

PALOMARES, Uvaldo Hill. *Trans-formation : programme de développement personnel en groupe*, vol. 11, 12 et 13, Montréal, Actualisation, 1985, (150.195/P181t).



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.2.A.2a L'élève doit être apte à :

**Donner des exemples d'objectifs réalistes qui font partie de la recherche d'un mode de vie sain et qui sont accessibles à court terme** (p. ex. prendre un goûter nutritif, aider un ami, jouer activement avec les autres pendant la récréation) **ou à long terme** (p. ex. courir plus vite, développer sa force musculaire, développer son système de transport de l'oxygène, ne pas avoir de carie).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Objectifs réalistes

- Expliquer aux élèves qu'il faut se donner des objectifs réalistes si l'on veut avoir un mode de vie sain et accessible à court ou à long terme. Par exemple, il ne serait pas réaliste pour quelqu'un qui vient de commencer un programme de conditionnement physique de s'attendre à courir dans les Jeux Olympiques trois mois plus tard. Il est important de comprendre qu'un objectif trop élevé (donc irréaliste) mène au découragement, et parfois même à l'abandon.

Note :

Encourager les élèves à commencer à petits pas plutôt que de brûler les étapes (La fable du lièvre et de la tortue pourrait servir d'introduction à l'activité) : planification d'un programme de conditionnement physique, acquisition d'une habileté spécifique, comme celle de lire, amélioration d'un comportement.

- Faire un remue-méninges d'objectifs à court et à long terme.

Notes :

Il est important de présenter aux élèves des modèles positifs dans la société canadienne.

- Terry Fox, Rick Hansen, Ljiliana Ljubisic sont des athlètes remarquables qui, malgré les obstacles à surmonter, ont réussi à atteindre leurs objectifs à court ou à long terme.
- Le médaillé d'or des Jeux Olympiques de Los Angeles de 1984, Alwyn Morris, qui est membre de la communauté Mohawk de Kanawake (Québec), a poursuivi ses objectifs dans le domaine de la compétition sportive et du travail. Pour de plus amples renseignements sur la réussite des athlètes autochtones, consulter le site Internet des *Affaires indiennes et du Nord Canada*.
- Demander aux élèves de donner des exemples de personnes dans leur famille et leur communauté qui ont été capables d'atteindre leurs objectifs (faire venir une de ces personnes comme invitée pour parler à la classe de ses réalisations).
- Consulter *Le défi canadien Vie active (6 - 8 ans)*, section « Aptitudes », p. 2.
- Pour d'autres renseignements sur la réussite dans les sports, contacter : Winnipeg Aboriginal Sport Achievement Centre : 1-204-925-5683.
- Voir FL1 : « Situations d'apprentissage et d'évaluation – Lecture », SAÉ 8; FL2 : « Stratégies d'apprentissage et évaluation – Production orale », p. 12.



### Suggestion pour l'évaluation

#### Observation : Objectifs réalistes

L'élève complète la grille suivante en mettant une coche (✓) si l'activité est un objectif à court terme ou à long terme.

L'enseignant note les élèves qui sont capables d'indiquer quels objectifs sont à court terme et quels objectifs sont à long terme.

Activité	à court terme	à long terme
prendre un goûter nutritif		
courir plus vite		
jouer un jeu de soccer		
ne pas avoir de caries		
aider un ami		

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



Affaires indiennes et du Nord Canada : [[http://www.ainc-inac.gc.ca/srch/index\\_f.asp](http://www.ainc-inac.gc.ca/srch/index_f.asp), 30 octobre 2001]

Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse. *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 1<sup>er</sup> programme : pour les 6 à 8 ans*, Gloucester (Ontario), 1993, (372.86/849d/01).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue première, 1<sup>re</sup>-4<sup>e</sup> années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1997, (P.D. 448 FL1 P964 1<sup>re</sup>-4<sup>e</sup>).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue seconde-immersion, 1<sup>re</sup>-4<sup>e</sup> années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1997, (P.D. 448/FL2 P964 1<sup>re</sup>-4<sup>e</sup>).

Jeux Olympiques spéciaux du Manitoba. *Athlète canadien à la rencontre mondiale des championnats de piste et pelouse* : [<http://www.specialolympics.mb.ca/whatsnew.html#fJasonChartrand>, 6 juillet 2001]

PALOMARES, Uvaldo Hill. *Trans-formation : programme de développement personnel en groupe*, vol. 25, Montréal, Actualisation, 1985, (150.195/P181t).



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.2.A.2b *L'élève doit être apte à :*

**Indiquer comment faire preuve d'un bon sens des responsabilités à la maison et à l'école** (p. ex. tenir sa chambre en ordre, ranger ses affaires, obéir, adopter de saines habitudes de vie, faire ses devoirs, respecter les autres, jouer en toute sécurité, établir des limites raisonnables, demander de l'aide au besoin, offrir son aide aux autres).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Sens des responsabilités à la maison

- Faire un remue-méninges de ce que les élèves font à la maison pour assurer le bon fonctionnement de leur famille (p. ex. se préparer pour l'école, aider à mettre la table, ranger leurs affaires). Expliquer que lorsque chacun fait sa part, tout marche mieux. Montrer que dans une famille, chaque membre a des responsabilités : par exemple, maman va faire les courses, tandis que papa aspire le tapis régulièrement. Faire porter l'attention des élèves sur le fait que les parents partagent beaucoup de responsabilités et qu'ils les font régulièrement (de jour en jour, de mois en mois ou d'année en année). Poser des questions pour faire ressortir quelques-unes de ces responsabilités. Une personne responsable est donc une personne fiable, sur laquelle on peut compter.
- Demander ensuite aux élèves d'énumérer des tâches qu'ils ont à la maison et combien de fois ils les font par jour, par semaine ou par an (p. ex. je vide le lave-vaisselle tous les samedis).
- Faire remplir un tableau qui décrit les tâches accomplies, et établir le calendrier d'exécution.

#### Certificats cadeaux

- Proposer aux élèves d'offrir un cadeau unique à un membre de leur famille ou de leur classe à l'occasion d'une fête (anniversaire, Noël, jour férié), comme faire des certificats cadeaux avec l'ordinateur, les découper, les mettre dans une enveloppe-cadeau et les offrir à la personne choisie. Par exemple, l'élève pourrait préparer trois certificats pour « mettre la table ». Le coupon doit indiquer le nom du bénéficiaire, la tâche à réaliser, la date de validité du coupon (p. ex. valable jusqu'au 31 octobre), le nom de celui qui fait le cadeau, et une signature (une sorte de contrat, d'engagement).
- Discuter des sentiments que l'on a lorsqu'on respecte ses engagements et qu'on fait sa part.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Sens des responsabilités

L'élève coche les phrases qui décrivent un bon sens des responsabilités.

- Je suis prêt à la récréation.
- J'écoute quand quelqu'un parle.
- Je ne range pas mes affaires.
- Je fais du travail soigné.
- Je n'aide pas mes amis.



### Remarques pour l'enseignant

Faire preuve d'un bon sens des responsabilités à la maison et à l'école signifie agir de telle sorte que les autres (parent, gardien, enseignant, ami) savent qu'on peut compter sur soi, non seulement pour prendre soin de sa santé (nutrition, activité physique, loisir, habillement, protection), mais aussi dans ses relations interpersonnelles (protection, sécurité, amitié, respect).

Une personne responsable est une personne qui :

- démontre un bon comportement;
- fait sa part à la maison ou ailleurs;
- prend soin d'elle-même;
- sait se fixer des objectifs à court et à long terme (voir H.4.1.A.1);
- prend des décisions réfléchies (voir C.4.1.A.3);
- noue de bonnes relations avec ses pairs et dans sa communauté.

Par ailleurs, certaines stratégies ou approches pédagogiques favorisent le développement du sens des responsabilités.

- Ainsi, l'apprentissage coopératif, le travail d'équipe, la recherche autonome, l'étude indépendante sont des moyens utiles pour promouvoir le sens des responsabilités à l'école.
- En ce qui concerne la maison, le sens des responsabilités est accru lorsque les parents prennent le temps de clarifier leurs attentes, d'énoncer des règles de vie en famille, de distribuer et de partager les tâches domestiques, d'avoir des réunions de famille régulières pour discuter de situations familiales et permettre à l'enfant de contribuer par ses idées au bon fonctionnement de la famille.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES

PALOMARES, Uvaldo Hill. *Trans-formation : programme de développement personnel en groupe*, vol. 37, Montréal, Actualisation, 1985, (150.195/P181t).



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.2.A.3 *L'élève doit être apte à :*

**Cerner le concept de « conséquences d'un comportement »** (p. ex. relations de cause à effet) **dans le contexte de la prise de décisions et de la résolution de problèmes en vue d'assurer sa santé et son bien-être** (p. ex. toucher une surface très chaude cause des brûlures).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Conséquences d'un comportement

- Lire l'histoire de « La petite fille qui a été mangée par un gros poisson » (dans *Le cercle d'apprentissage : activités d'apprentissage sur les premières nations du Canada pour la classe*, p. 6 – 11) ou la fable de La Fontaine : « La cigale et la fourmi ».
- Diriger la discussion en posant des questions sur le comportement de l'héroïne, les conséquences de ses décisions et comment elles influent sur son bien-être. Demander aux élèves s'ils connaissent des personnes qui font parfois de mauvais choix ou qui prennent de mauvaises décisions. Faire expliquer en quoi la décision ou le choix sont mauvais et ce que la personne aurait dû faire pour éviter d'être dans ces situations. Voir FL1 : « Lecture – Contenu d'apprentissage », CA 14; FL2 : CO2.

Variantes :

- Faire partager l'expérience personnelle d'un événement qui a eu une conséquence positive ou négative.
- Faire énoncer les conséquences de comportements relatifs à la sécurité à la maison, sur la route, avec les produits chimiques, les étrangers, le feu, l'autobus. Voir C.3.2.B.1.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Conséquences d'un comportement

L'enseignant note sur une liste de contrôle si l'élève est capable de cerner le concept de conséquence.

Action	conséquence	oui	non
Je touche le feu.			
Je frappe quelqu'un.			
Je n'attache pas mes lacets.			

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue première, 1<sup>re</sup>-4<sup>e</sup> années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1997, (P.D. 448 FL1 P964 1<sup>re</sup>-4<sup>e</sup>).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue seconde- immersion, 1<sup>re</sup>-4<sup>e</sup> années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1997, (P.D. 448/FL2 P964 1<sup>re</sup>-4<sup>e</sup>).

GRIMM, Jacob Ludwig Karl. *Tom Pouce*, Paris, Nathan, 1985, (398.2/G864t).

LA FONTAINE, Jean. *Les Fables de La Fontaine*, Paris, Flammarion, 1952, (848.4/L166).

MCCUE, Harvey. *Le cercle d'apprentissage : activités d'apprentissage sur les premières nations du Canada pour la classe*, Affaires indiennes et du Nord Canada, 2000, (970.41 M133c).

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

« Pour prendre l'autobus en toute sécurité », vidéocassette, Winnipeg, Éducation et formation professionnelle Manitoba, 1999.



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.2.B.1a *L'élève doit être apte à :*

**Indiquer des comportements responsables dénotant le respect des autres** (p. ex. suivre les instructions, terminer son travail, agir honnêtement, respecter les règles de bienséance, jouer franc-jeu, coopérer, partager, tenir ses promesses, parler gentiment) **et permettant d'entretenir avec eux des rapports positifs.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Comportements responsables

- Demander à un élève de démontrer ce que signifie « être responsable » au gymnase, quand on pratique un sport (p. ex. porter les vêtements appropriés, vérifier si l'équipement fonctionne, suivre les règles du jeu, jouer franc-jeu, éviter les risques inutiles, savoir intervenir en cas de blessure ou d'accident).

#### Sens des responsabilités

- À la suite d'une discussion, faire créer des affiches qui démontrent comment un élève responsable se comporte :
  - utiliser les moyens et les ressources nécessaires pour prendre soin de sa santé et assurer sa sécurité;
  - respecter et appliquer les règles (famille, école, lois);
  - faire preuve de jugement et réfléchir avant d'agir (prise de décisions et résolution de problèmes);
  - agir avec prudence;
  - se respecter et respecter les autres (estime de soi, affirmation de soi).

#### Respect du franc-jeu

- Faire participer les élèves à un jeu qu'ils ont suggéré. Choisir un élève comme arbitre. Sa tâche consistera à arrêter le jeu (coup de sifflet) s'il observe des situations de jeu déloyal. Il aura à décrire la situation et à demander aux participants de trouver une solution avant de pouvoir poursuivre le jeu.
- À la fin du jeu, faire une réflexion sur le nombre et le type d'interruptions qui ont eu lieu dans le jeu. Faire suggérer des façons de jouer plus loyalement (énoncer les règles du franc-jeu).
- Féliciter aussi les élèves qui ont démontré un comportement loyal pendant le jeu.

Note :

Idéaux du franc-jeu (*Le défi canadien Vie active (6 - 8 ans)*, section « Loisirs », p. 16) :

- Respecter les règles.
- Respecter les arbitres et accepter leurs décisions.
- Respecter l'adversaire.
- Donner une chance égale à chacun de participer.
- Se maîtriser en tout temps.



Voir les annexes 10 et 11.



### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Comportements responsables

L'enseignant note sur une liste de contrôle si l'affiche de l'élève démontre un comportement responsable et le respect des autres.

### Remarques pour l'enseignant

Les élèves voient parfois à la télévision, à la patinoire, lors de matchs sportifs, des exemples de non-respect des idéaux du franc-jeu (p. ex. harcèlement d'un arbitre par un parent, bataille à coups de poings sur la glace). Il est donc important de faire mettre en pratique et de renforcer les idéaux du franc-jeu au cours des activités scolaires, tant dans la salle de classe qu'au gymnase, dans la cour de récréation, qu'après l'école (activités parascolaires).

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse. *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 1<sup>er</sup> programme : pour les 6 à 8 ans*, Gloucester (Ontario), 1993, (372.86/849d/01).

DOLPHIN, Ken. *Marie-H. a du chagrin*, Saint-Laurent (Québec), Éditions du Trécarré, 1989.

PALOMARES, Uvaldo Hill. *Trans-formation : programme de développement personnel en groupe*, vol. 37, Montréal, Actualisation, 1985, (150.195/P181t).



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.2.B.1b *L'élève doit être apte à :*

**Décrire les similitudes et les différences** (p. ex. intérêt ou aversion, compréhension ou incompréhension des aspects culturels) **entre ses réactions et celles des autres dans des situations liées à la pratique de sports ou d'autres formes d'activité physique ou encore à des activités sociales.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Réactions aux sports, aux activités physiques ou sociales

- Définir ce qu'est un sport, une activité physique ou une activité sociale.
- Proposer aux élèves de faire une enquête pour savoir quels sont les sports, les activités physiques ou les activités sociales préférées des élèves de la classe. Demander à chaque élève de nommer son activité physique ou sociale ou son sport préféré. Écrire au tableau les noms de ces sports ou de ces activités. Il s'agit ici d'un remue-ménages pour apprendre ce que les élèves aiment faire. On n'émet pas d'opinion pour l'instant. Distribuer ensuite aux élèves un tableau de cueillette de données sur le type de sport ou d'activité pratiqué par les élèves de la classe (créer trois catégories : sports, activités physiques, activités sociales). Leur demander d'y inscrire par ordre de préférence (1, 2, 3) les trois sports ou activités qu'ils préfèrent. Faire classer les données (utiliser un tableur si possible) : déterminer combien de personnes ont voté pour chaque activité, et l'ordre de préférence de chaque sport ou activité. Choisir et construire un diagramme qui permettra de voir les préférences de la classe. Voir M : 2.1.2 et 2.1.3.
- Faire suivre d'une discussion sur les choix des élèves et les raisons pour lesquelles ils les ont faits. Par exemple, un élève a pu être influencé par son amitié ou son admiration pour quelqu'un; le choix d'un autre a été influencé par une tradition familiale. Faire exprimer les éléments qui ont une influence sur le choix de l'enfant (p. ex. un parent est l'entraîneur de l'équipe). Faire ressortir les similitudes et les différences entre les choix et la raison des choix.
- Inciter les élèves à essayer l'activité ou le sport de quelqu'un d'autre et d'en parler.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Réactions aux sports, aux activités physiques ou sociales

Suite à l'enquête proposée, l'enseignant vérifie si l'élève sait expliquer son diagramme à la classe.

### Remarques pour l'enseignant

Faire le lien entre cette activité et les similitudes et les différences individuelles physiques (p. ex. personne n'a la même empreinte digitale, même s'il y a des ressemblances). Comparer avec les préférences pour les aliments, les vêtements, la musique.



### RESSOURCES SUGGÉRÉES



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Mathématiques, Première et deuxième années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1998, (P.D. 372.7/P964 1<sup>re</sup>-2<sup>e</sup>).



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.2.B.2a *L'élève doit être apte à :*

**Indiquer des moyens positifs de communication facilitant l'écoute au sein de petits groupes** (p. ex. fixer son attention sur la personne qui parle, reformuler de temps à autre ce qu'elle dit, faire des gestes appropriés, poser des questions pertinentes, faire participer tout le monde, montrer poliment son désaccord, faire preuve d'une bonne maîtrise de soi, attendre son tour, coopérer avec les autres).

### Suggestions pour l'enseignement

#### J'écoute bien

- À l'aide d'une marionnette, montrer comment on peut écouter attentivement la personne qui parle : faire des hochements de tête, regarder la personne qui parle, ne pas interrompre, rester immobile. Placer les élèves en équipes de deux pour des exercices de pratique.



Voir l'annexe 12.

#### Liens curriculaires

- voir C.4.1.A.2.a et C.4.1.A.2.b.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : J'écoute bien

L'enseignant note sur la fiche d'observation l'élève qui écoute bien.

Écoute bien	Nom de l'élève						
fixe son attention sur la personne qui parle							
reformule de temps à autre ce qu'elle dit							
pose des questions pertinentes							
fait des gestes appropriés							
montre poliment son désaccord							
fait preuve d'une bonne maîtrise de soi							
attend son tour							



### RESSOURCES SUGGÉRÉES



DOLPHIN, Ken. *Marie-H. a du chagrin*, Saint-Laurent (Québec), Éditions du Trécarré, 1989.

GREEN, Kate, et Steve MARK. *Tout ce dont un dinosaure peut avoir envie*, Genève, La Joie de lire, 1992.

PALOMARES, Uvaldo Hill. *Trans-formation : programme de développement personnel en groupe*, vol. 1 et 6, Montréal, Actualisation, 1985, (150.195/P181t).



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.2.B.2b L'élève doit être apte à :

**Donner des exemples de situations dans lesquelles les amis peuvent s'entraider** (p. ex. transporter un objet lourd, contribuer à un projet) **et des exemples de manières de manifester sa reconnaissance** (p. ex. dire merci, rendre la pareille).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Entraide et reconnaissance

- À la suite d'activités de partage et de travail d'équipe, faire définir des situations dans lesquelles l'entraide est possible et la reconnaissance est exprimée. Féliciter les équipes qui démontrent ces qualités.

Variante :

Livret de classe : Les élèves composent un livret de classe qui illustre des exemples de situations dans lesquelles les amis peuvent s'entraider.

#### Un coup de main

- Choisir différents élèves chaque jour ou chaque semaine pour aider à accomplir les tâches de la classe (p. ex. ranger les livres, passer les papiers, prendre les absences).

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Un coup de main

Les élèves listent des situations dans lesquelles des amis peuvent s'entraider. L'enseignant note ceux qui en reconnaissent plusieurs.



Un coup de main



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

### RESSOURCES SUGGÉRÉES

GREEN, Kate, et Steve MARK. *Tout ce dont un dinosaure peut avoir envie*, Genève, La Joie de lire, 1992.



PALOMARES, Uvaldo Hill. *Trans-formation : programme de développement personnel en groupe*, vol. 8, Montréal, Actualisation, 1985, (150.195/P181t).





### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.2.C.1a *L'élève doit être apte à :*

**Indiquer comment on peut communiquer ses sentiments et ses émotions de façon acceptable dans diverses situations** (p. ex. activités coopératives ou compétitives, chez soi, en public).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Communiquer ses sentiments et ses émotions

- Revoir les façons d'exprimer ses sentiments et ses émotions dans le travail d'équipe, dans les activités coopératives et compétitives, chez soi (encourager les réunions de famille, l'utilisation de directives claires et la communication) ou en public. S'assurer du respect des règles, des idéaux du franc-jeu et de la répartition équitable des tâches.



Voir l'annexe 10.

- Faire maîtriser l'utilisation du « Message je » dans des exercices où l'élève :  
nomme la personne;  
exprime son sentiment et ses raisons;  
exprime son besoin

Ex : \_\_\_\_\_, je me sens \_\_\_\_\_ quand tu \_\_\_\_\_, parce que \_\_\_\_\_.  
J'ai besoin \_\_\_\_\_.

#### Être bon perdant

- Après un jeu, discuter des façons d'être bon perdant ou bon gagnant.  
Variante :

Dessiner ou trouver des images qui représentent des personnes gagnantes et des personnes perdantes.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Appréciation : Communiquer ses sentiments et ses émotions

Après un jeu, l'enseignant note sur une échelle d'appréciation quels élèves ont démontré les façons appropriées d'être bon perdant ou bon gagnant.

Échelle :

3.	Rendement excellent - J'ai démontré un comportement positif à l'égard des deux équipes (p. ex. une tape légère sur le dos; «Bel effort!»).
2.	Rendement satisfaisant - Je suis resté calme après le jeu.
1.	Amélioration requise - Je me suis vanté d'avoir gagné ou j'ai piqué une crise parce que j'ai perdu.



### RESSOURCES SUGGÉRÉES



GREEN, Kate, et Steve MARK. *Tout ce dont un dinosaure peut avoir envie*, Genève, La Joie de lire, 1992.

JASMIN, Danielle. *Le conseil de coopération*, Montréal, Chenelière, 1994.

PALOMARES, Uvaldo Hill. *Trans-formation : programme de développement personnel en groupe*, vol. 30, Montréal, Actualisation, 1985, (150.195/P181t).



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.2.C.1b

**Expliquer comment on peut communiquer avec une personne** (p. ex. lui manifester de l'empathie si elle souffre; l'aider plutôt que la blesser ou l'ignorer; lui montrer du respect plutôt que la diminuer; la soutenir et la protéger plutôt que la dominer ou l'ignorer) **selon les émotions qu'elle manifeste** (p. ex. tristesse, joie, vexation, colère).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Communiquer avec une personne selon les émotions qu'elle manifeste

- Aider les élèves à développer les compétences qui leur permettent de communiquer avec une personne selon les émotions qu'elle manifeste. Faire des exercices d'écoute : apprendre à l'élève à reformuler ce qu'un partenaire dit, à refléter ses sentiments.
- Encourager les élèves à démontrer de l'empathie, du respect, du soutien, de l'aide, de la compréhension à partir d'une histoire réelle ou fictive.



Voir l'annexe 12.

Note :

Utiliser les images de la trousse *Second Step*, unité 1, pour discuter des manières de manifester de l'empathie aux autres.

#### Babillard d'émotions

- Prévoir un babillard sur lequel les élèves affichent une variété d'émotions ou de visages exprimant ces émotions.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Babillard d'émotions

Au courant de la semaine, chaque élève choisit un sentiment qu'il ressent et qui est affiché au babillard des émotions. Il explique pourquoi il le ressent. Ensuite, un autre élève de la classe doit reformuler ce que le premier a dit. L'enseignant coche sur une grille d'observation (oui/non) si le premier élève a bien exprimé son sentiment et si l'autre l'a bien reformulé.

Nom de l'élève	Exprime son sentiment	Résume le sentiment de l'autre	
Jean	✓	✓	
Émilie	✓	x	

### RESSOURCES SUGGÉRÉES

Committee for the Children. *Second Step*, Second Step, Seattle, 1995.



PALOMARES, Uvaldo Hill. *Trans-formation : programme de développement personnel en groupe*, vol. 39, Montréal, Actualisation, 1985, (150.195/P181t).



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.2.C.2 L'élève doit être apte à :

**Nommer et classer des causes d'anxiété ou de tension pour lui-même et pour les autres, à l'école, au foyer et ailleurs** (p. ex. vivre une situation nouvelle ou peu familière, sentir qu'on a perdu la maîtrise de la situation, entendre des voix ou des bruits forts, prendre part à une compétition, être en présence d'un désaccord, se trouver sur une hauteur, devoir réaliser quelque chose devant tout le monde, être séparé de sa famille, éprouver des problèmes de santé).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Nommer et classer les causes d'anxiété et de tension

- Tout être vivant subit dans son environnement l'anxiété et la tension. Il apprend donc à s'adapter aux conditions dans lesquelles il vit. Il en est de même pour les êtres humains. Faire comprendre aux élèves qu'il est normal d'avoir des expériences qui causent de l'anxiété ou de la tension.
- Leur demander d'identifier des situations qui leur ont causé de l'anxiété ou de la tension dans le passé.
- Faire un classement de ces causes.
- Faire verbaliser la raison pour laquelle l'anxiété ou la tension sont perçues : faire un énoncé clair de ce qui cause le problème (voir *Écoute ton cœur, guide de formation*, p. 49).

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Nommer et classer les causes d'anxiété et de tension

L'enseignant affiche dans la classe une grande feuille divisée en cinq parties :

- maison
- classe
- récréation et dîner
- gymnase
- autres

Pendant deux semaines, l'élève coche la boîte où il s'est senti stressé ou anxieux. Après deux semaines, on peut faire des diagrammes qui montrent les résultats. Cet exercice peut servir à déterminer où les élèves ont besoin d'aide.

L'enseignant note sur une fiche anecdotique les causes d'anxiété suivantes :

- situation nouvelle ou peu familière
- perte de la maîtrise de la situation
- voix ou bruit fort
- compétition
- désaccord
- hauteur (élevée)
- devoir réaliser quelque chose devant tout le monde
- séparation (de la famille)
- problème de santé
- autre



### RESSOURCES SUGGÉRÉES



GREEN, Kate, et Steve MARK. *Entre amis*, Genève, La Joie de lire, 1992.

PALOMARES, Uvaldo Hill. *Trans-formation : programme de développement personnel en groupe*, vol. 18, 19, 20 et 33, Montréal, Actualisation, 1985, (150.195/P181t).

Santé nationale et Bien-être social. *Écoute ton cœur, guide de formation*, Ministère des Approvisionnements et Services Canada, 1994.



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.2.C.3 L'élève doit être apte à :

**Indiquer les sentiments et les émotions associés à l'anxiété** (p. ex. peur, nervosité, timidité).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Sentiments et émotions associés à l'anxiété

- À partir d'un scénario fictif ou d'une situation vécue (traitant de l'anxiété), faire démontrer par une mime ou un jeu de rôle les sentiments et les émotions qui y sont associés (peur, nervosité, timidité). Faire décrire la situation et dire comment on se sent.
- Choisir un volontaire pour faire un tir au basketball pendant que le reste du groupe l'encourage par des cris. Discuter des sentiments et des émotions associés à cette situation.
- Lire *J'ai peur* ou *J'ai des ennuis* et en discuter avec les élèves.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Sentiments et émotions associés à l'anxiété

L'enseignant lit une histoire « qui fait peur » aux élèves. Au courant de la lecture, les élèves lèvent la main lorsqu'ils ressentent la peur, la nervosité ou la timidité. L'enseignant compte le nombre de mains levées et discute des résultats avec les élèves.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



PALOMARES, Uvaldo Hill. *Trans-formation : programme de développement personnel en groupe*, vol. 2, Montréal, Actualisation, 1985, (150.195/P181t).

AMOS, Jeannine, et autres. *J'ai peur*, Paris, Mame, 1992, (152.46/A525j).

AMOS, Jeannine, et autres. *J'ai des ennuis*, Paris, Mame, 1992 (152.4/A525j).

GREEN, Kate, et Steve MARK. *Entre amis*, Genève, La Joie de lire, 1992.



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.2.C.4a *L'élève doit être apte à :*

**Discuter des moyens et des activités qui permettent d'atténuer le stress** (p. ex. jouer, respirer profondément, pratiquer la relaxation progressivement, faire une promenade à pied avec sa famille, parler à un adulte digne de confiance, participer à un cercle de guérison).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Moyens et activités

- Parler des effets physiologiques du stress sur les êtres vivants. Montrer comment les êtres vivants s'adaptent en trouvant des moyens d'atténuer le stress. Expliquer que l'être humain peut lui aussi atténuer le stress en trouvant des moyens ou des activités appropriés tels que jouer, respirer profondément, pratiquer la relaxation progressivement, faire une promenade à pied, participer à un cercle de guérison ou se confier à un adulte fiable.
- Faire pratiquer ces techniques. Revoir les différentes techniques de gestion du stress.
- Faire suivre d'un partage de suggestions sur d'autres façons de gérer le stress.

Notes :

- Inviter des représentants de divers organismes ou groupes culturels qui pourraient présenter différentes techniques d'atténuation du stress.
- Faire un exercice de relaxation avec les élèves.
- Consulter *Rire et guérir* pour plus de renseignements sur le sujet.

#### Douce boule!

- Prévoir une grosse boule de fil ou de laine. Faire asseoir les élèves en cercle. Laisser un morceau de fil ou de laine dépasser. Un élève tient la boule entre ses mains. Il tire sur un morceau de fil ou de laine et énonce une stratégie qui aide à atténuer le stress. Puis, en retenant le fil, il passe la boule à son voisin, qui fait la même chose, et ainsi de suite. Il faut bien écouter les idées des autres pour ne pas répéter la même idée. Chaque élève continue à tenir un morceau de fil ou de laine, de sorte que le groupe tisse ensemble une « toile d'idées ». Quand chacun a eu son tour au moins une fois, on passe la boule à n'importe qui dans le cercle, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'idée.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Atténuer le stress

L'élève coche les activités qui lui sont les plus utiles pour atténuer son stress :

- jouer
- respirer profondément
- pratiquer la relaxation progressive
- faire une randonnée
- parler à un adulte
- être dans un cercle de guérison



### RESSOURCES SUGGÉRÉES



REICHLING, Ursula. *Comment ça va? : apprendre à exprimer ce qu'on ressent*, Mont-Royal (Québec), Modulo, c1999, (M.-M. 372.83 R351c).

SCHNEIDER, Monika, et Ralph Paul SCHNEIDER. *MéditAction : méditer pour se concentrer, se détendre, stimuler son imagination et développer son intuition*, Mont-Royal (Québec), Modulo, c1999, « Boîtes d'énergies douces », (M.-M. 372.8 S359m).

SCHNEIDER, Monika, et Ralph Paul SCHNEIDER. *Mimusique : acquérir le sens du rythme, bouger et se détendre au son de la musique*, Mont-Royal (Québec), Modulo, c1999, « Boîtes d'énergies douces », (M.-M. 372.86 S359m).

*Télé-formation : Rire et guérir*, Radio-Canada, Montréal, 2000



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.2.A.1 *L'élève doit être apte à :*



**Fixer des objectifs simples à court terme et appliquer des stratégies pour les atteindre** (p. ex. courir sans arrêt pendant une minute, écouter attentivement le professeur pendant qu'il lit un livre à voix haute, terminer une

### Suggestions pour l'enseignement

#### Objectifs simples et stratégies

- Inciter les élèves à se fixer des objectifs simples à court terme à l'occasion de divers projets, d'activités en classe ou au gymnase (p. ex. lancer une balle contre un mur, faire une lecture silencieuse pendant 15 minutes) et à utiliser des stratégies pour les atteindre (p. ex. faire un plan).

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



Jeux Olympiques spéciaux du Manitoba. *Athlète canadien à la rencontre mondiale des championnats de piste et pelouse* : [<http://www.specialolympics.mb.ca/whatsnew.html#fJasonChartrand>, 6 juillet 2001]

PALOMARES, Uvaldo Hill. *Trans-formation : programme de développement personnel en groupe*, vol. 25, Montréal, Actualisation, 1985, (150.195/P181t).



### Résultat d'apprentissage spécifique


H.4.2.A.2 L'élève doit être apte à :

**Énumérer les options et les conséquences relatives à des comportements ou des habitudes** (p. ex. se brosser les dents) **qui font partie d'un mode de vie physiquement actif et sain.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Comportements ou habitudes qui font partie d'un mode de vie sain


- Montrer une horloge en carton aux élèves. Placer l'aiguille des heures sur 7 et l'aiguille des minutes sur 30. Dire aux élèves qu'il est 7 h 30 du matin, un jour de semaine pendant l'année scolaire. Leur demander de nommer 5 tâches qu'ils doivent accomplir tous les matins avant de se rendre à l'école et qui font partie d'un mode de vie physiquement actif et sain (p. ex. prendre un petit déjeuner nutritif, se brosser les dents, se laver le visage, s'habiller en tenant compte de la température).

 Voir les annexes 13 et 17.

- Dresser avec eux un tableau des comportements et des habitudes souhaitables qui se rapportent à la préparation pour l'école, après le réveil.
- Faire la même chose pour d'autres moments de la journée.
- Demander à quelques volontaires de mimer les gestes qui représentent un comportement ou une habitude souhaitable (p. ex. dire aux élèves : « René va maintenant nous montrer comment il prend soin de lui le matin avant de venir à l'école »).
- Faire le lien entre le choix d'une bonne habitude et la santé. Discuter des raisons pour lesquelles les élèves devraient avoir de bonnes habitudes. Voir M : 2.2.1. et 2.2.2.
- Renforcer l'acquisition de bonnes habitudes en classe en fixant un objectif pour toute la classe (p. ex. garder la classe propre) et en mettant en place les mécanismes qui permettront d'atteindre et de poursuivre cet objectif.

#### Options nutritives

- Faire découper des grands cercles dans du papier cartonné. Tracer des lignes pour les diviser en cinq portions, comme une tarte. Distribuer un cercle à chaque élève. Expliquer qu'ils auront à faire un choix de menu pour une journée scolaire, incluant : petit-déjeuner, goûter (récréation du matin), dîner, goûter (après l'école), souper. Encourager les élèves à faire une recherche préalable à la bibliothèque ou dans Internet sur les aliments. Le menu de la journée peut être écrit, dessiné ou collé à l'intérieur du cercle.
- Faire présenter les menus à la classe.
- Faire expliquer en quoi ces menus favorisent ou ne favorisent pas un mode de vie physiquement actif et sain.
- Demander aux jeunes de planifier les repas d'un ou de plusieurs jours de la semaine en fonction de leur menu.
- Faire ressortir la disponibilité, la variété, la qualité des options de menus provenant de différentes cultures et relatives à différentes coutumes. Voir C.5.M.A.1 et H.5.M.A.3b : Remarques pour l'enseignant.

 Voir les annexes 14 et 15.



### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Conséquences relatives à des comportements ou des habitudes

L'élève utilise le tableau suivant pour inscrire une bonne habitude ou un bon comportement relatif à différents moments de la journée.

Moment	7 h 30 réveil	10 h 30 récréation	12 h dîner	15 h 30 après l'école	19 h 30 soirée
bonnes habitudes					
bon comportement					

L'enseignant note si l'élève est capable de nommer de bonnes habitudes et leurs effets positifs.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Mathématiques, Première et deuxième années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1998, (P.D. 372.7/P964 1<sup>re</sup>-2<sup>e</sup>).



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.2.A.3 *L'élève doit être apte à :*

**Se comporter de manière à bien s'entendre avec les autres** (p. ex. attendre son tour, partager le matériel, aider les autres, les inviter à prendre part aux jeux, accepter les différences entre les personnes) **lors d'activités effectuées avec un partenaire.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### S'entendre avec les autres

- Organiser des activités de classe, des jeux de récréation, des activités sportives au gymnase qui permettent aux élèves de mettre en pratique des habiletés interpersonnelles et de faire preuve de bonne entente, par exemple :  
construire une bande dessinée ou une maquette;  
faire une affiche, une brochure, une recette de cuisine,  
monter un spectacle, une exposition;  
s'initier à un jeu ou un sport d'une culture différente de la sienne;  
jouer à lancer et attraper une balle avec un partenaire.

Variante :

Les élèves se mettent en équipes (deux à quatre) et font une recherche sur un jeu ou un sport issu d'une autre culture (y compris ceux qui ont été adoptés et intégrés au mode de vie canadien) et le présentent à la classe (p. ex. jeux de ficelle, bilboquet, la crosse, jeu du cerceau, lutte, shinny).

Note :

Les jeux autochtones faisaient partie de l'éducation à la survie. En jouant, l'enfant apprenait les techniques et les stratégies pour la chasse et pratiquait sa motricité fine et globale.

#### Se comporter de manière à bien s'entendre

- À partir de la fable de La Fontaine *Le lion et le rat*, discuter des manières de bien s'entendre, quelles que soient les différences individuelles.
- Mettre les élèves par deux et leur demander de démontrer par des jeux de rôle les règles propres à certaines situations, par exemple :  
les règles de franc-jeu dans les sports;  
les règles de classe;  
les règles relatives aux jeux dans la cour de récréation;  
la manière d'écouter activement;  
savoir gagner et perdre.
- Encourager les jeunes à échanger des messages d'encouragement et des louanges verbales et non verbales (p. ex. donner une accolade, dire un mot gentil, envoyer « des roses » à quelqu'un) en précisant particulièrement le comportement louable.
- Lien curriculaire : C.1.1.C.4.



### Suggestions pour l'évaluation

#### Appréciation : S'entendre avec les autres

L'enseignant observe l'élève dans ses activités de groupe, à la récréation ou au gymnase et note sur une échelle d'appréciation sa capacité à s'entendre avec les autres.

L'élève démontre les comportements suivants :

- attendre son tour;
- partager le matériel;
- aider les autres;
- les inviter à prendre part aux jeux;
- accepter les différences entre les personnes.

Échelle :

3. L'élève fait preuve de respect pour ses camarades en démontrant 3 ou 4 des comportements appropriés.
2. L'élève fait parfois preuve de respect pour ses camarades en utilisant 1 ou 2 des comportements appropriés
1. L'élève fait rarement preuve de respect envers ses camarades.

### Remarques pour l'enseignant

Pour d'autres renseignements au sujet des jeux d'origine autochtone, consulter le site Internet des *Jeux inuits*.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



Affaires indiennes et du Nord Canada, Musée National de l'Homme. *Les jeux amérindiens et esquimaux*, Collection Oracle, 1979, (C.V.).

Affaires indiennes et du Nord. *Le cercle d'apprentissage pour les jeunes de 4 à 7 ans* : [[http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/francais/4000\\_f.html](http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/francais/4000_f.html), 6 juillet 2001]

LA FONTAINE, Jean de. *Les Fables de La Fontaine*, Paris, Rouge et or, 1989, (398.24 L166F).

PALOMARES, Uvaldo Hill. *Trans-formation : programme de développement personnel en groupe*, vol. 8, 35 et 40, Montréal, Actualisation, 1985, (150.195/P181t).

Université de Waterloo. *Jeux inuits* : [<http://www.ahs.uwaterloo.ca/~museum/vexhibit/inuit/french/finuit.html>, 20 juin 2001]



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.2.A.5 *L'élève doit être apte à :*

**Essayer divers moyens de se détendre l'esprit et le corps** (p. ex. relaxation progressive, exercices de respiration profonde, visualisation, moment de repos, activités légères de retour au calme).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Se détendre l'esprit et le corps

- Demander aux élèves de suggérer des façons de se détendre et d'organiser l'espace de la classe ou du gymnase pour permettre des exercices de détente et de relaxation (p. ex. créer un centre de relaxation, avoir du matériel de bricolage, des instruments de musique, des balles en caoutchouc, de l'équipement qui ne présente aucun danger).
- Puis faire inventer des exercices que les élèves seront invités à tour de rôle à diriger pendant le cours, par exemple :
  - préparer une courte routine aérobie pour les autres;
  - lire un poème;
  - faire des étirements sur un tapis de sol;
  - faire un exercice de visualisation les yeux fermés;
  - faire un interlude musical.
- Faire gérer le programme de détente et de relaxation par une équipe d'élèves. Encourager le partage de suggestions pour améliorer le programme.
- Discuter des effets de la détente sur l'esprit et le corps (par exemple le niveau d'amélioration de la concentration et de l'attention).

#### Pour une meilleure performance

- Faire des exercices de relaxation et de visualisation pour aider les élèves au gymnase à « se voir » participer, atteindre un but, courir dans une compétition, viser dans un jeu, etc. La visualisation favorise la production d'images mentales bénéfiques à la performance sportive et à la réduction du stress.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Se détendre l'esprit et le corps

L'enseignant vérifie si l'élève se sent détendu à la suite de l'exercice de détente mené par ses pairs.



### Remarques pour l'enseignant

Consulter *Arts et cultures autochtones : cahier d'activités et de créativité*, p. 8.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Le domaine affectif en éducation physique*, Winnipeg, 1992, (P.D. 613.7 D666).

LÉTOURNEAU, Lorraine. *Arts et cultures autochtones : cahier d'activités et de créativité*, Montréal, Guérin, 1988-89.

PALOMARES, Uvaldo Hill. *Trans-formation : programme de développement personnel en groupe*, vol. 15, Montréal, Actualisation, 1985, (150.195/P181t).

POLITANO, Colleen, et Joy PAQUIN. *Brain-Based Learning with Class*, Winnipeg, Portage and Main Press, Peguis Publishers, 2000.

REICHLING, Ursula. *Comment ça va? : apprendre à exprimer ce qu'on ressent*, Mont-Royal (Québec), Modulo, c1999, (M.-M. 372.83 R351c).

SCHNEIDER, Monika, et Ralph Paul SCHNEIDER. *MéditAction : méditer pour se concentrer, se détendre, stimuler son imagination et développer son intuition*, Mont-Royal (Québec), Modulo, c1999, « Boîtes d'énergies douces », (M.-M. 372.8 S359m).

SCHNEIDER, Monika, et Ralph Paul SCHNEIDER. *Mimusique : acquérir le sens du rythme, bouger et se détendre au son de la musique*, Mont-Royal (Québec), Modulo, c1999, « Boîtes d'énergies douces », (M.-M. 372.86 S359m).

