

Mode de vie sain 7^e année

Programme

À noter : Ce document contient des liens vers des sites Web externes. Ces liens ne sont fournis que par commodité et ne signifient pas que le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance a approuvé le contenu, les politiques ou les produits des sites Web en question. Le ministère ne contrôle ni les sites Web auxquels il est fait référence ni les sites mentionnés à leur tour sur ces sites Web. Il n'est responsable ni de l'exactitude des informations figurant sur ces sites, ni de leur caractère légal, ni de leur contenu. Le contenu des sites Web auxquels il est fait référence est susceptible de changer à tout moment sans préavis.

Les centres régionaux pour l'éducation, le Conseil scolaire acadien provincial et les éducateurs ont pour obligation, en vertu de la politique du ministère en matière d'accès à Internet et d'utilisation du réseau, de faire un examen et une évaluation préalables des sites Web avant d'en recommander l'utilisation auprès des élèves. Si vous trouvez une référence qui n'est pas à jour ou qui concerne un site dont le contenu n'est pas approprié, veuillez la signaler à l'adresse curriculum@novascotia.ca.

Mode de vie sain 7e année - Programme

© Crown copyright, Province of Nova Scotia, 2022

Document préparé par le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance

Il s'agit ici de la version la plus récente du programme utilisé par le personnel enseignant en Nouvelle-Écosse.

La reproduction partielle du contenu de cette publication est autorisée, du moment qu'elle est faite à des fins non commerciales et que le ministère de l'Éducation de la Nouvelle-Écosse est explicitement remercié.

Table des matières

L'éducation inclusive	2
L'apprentissage sous le prisme des compétences transdisciplinaires et des compétences	2
Que sont les compétences transdisciplinaires?	3
Prestation de cours	4
Comment utiliser ce guide	7
Résultats d'apprentissage:	
Les apprenants analyseront l'influence des aptitudes à la vie quotidienne sur la santé physique, mentale, affective, sociale et spirituelle.	11
Les apprenants analyseront les liens entre les comportements sur le plan de la santé et l'état de santé physique, mentale, affective, sociale et spirituelle.	18
Les apprenants réfléchiront à l'importance des compétences de base en santé mentale.	25
Les apprenants évalueront des manières d'accéder à des renseignements fiables sur la santé sexuelle qui ont des répercussions positives sur la santé sexuelle et la reproduction chez les adolescents.	29
Les apprenants réfléchiront aux répercussions des relations sur leur santé physique, mentale, affective, sociale et spirituelle.	38
Les apprenants réfléchiront aux répercussions de l'abus de substances nocives sur la santé à l'adolescence.	44

Éducation inclusive

Avec l'éducation inclusive, on s'engage à garantir une éducation qui soit équitable, de grande qualité et sensible à la culture et à la langue, afin de permettre à tous les élèves de connaître le bien-être et la réussite.

- L'offre d'activités d'apprentissage stimulantes et accessibles, pour que tous les élèves se sentent concernés et inspirés et aient des défis à relever;
- Des mesures pour veiller à ce que tous les élèves se reconnaissent partout dans leur école, dans les ressources pédagogiques et dans les activités d'apprentissage;
- La création d'une culture fondée sur des attentes élevées pour chaque élève.

L'apprentissage sous le prisme des compétences transdisciplinaires et compétences

En 2015, le Conseil atlantique des ministres de l'Éducation et de la Formation (CAMEF) a publié les conclusions de son processus de réexamen des résultats d'apprentissage transdisciplinaires du Canada atlantique, qui avaient été mis au point en 1995 pour servir de cadre au travail d'élaboration des programmes d'études. La question posée par ce réexamen était celle de savoir si le modèle existant répondait bien à l'évolution des exigences de la vie personnelle et professionnelle au XXI^e siècle. Le réexamen a débouché sur un nouveau document intitulé « Cadre des compétences transdisciplinaires », qui insiste sur le fait qu'il est important d'avoir des énoncés clairs décrivant ce que les apprenants sont censés savoir et être capables de faire et ce sur quoi ils sont censés avoir fait un travail de réflexion à l'issue de leurs études à l'école secondaire. Les domaines de compétence transdisciplinaires décrivent des attentes ne portant pas sur telle ou telle matière particulière, mais sur les attitudes, les compétences et les connaissances sur lesquelles les apprenants travaillent sur l'ensemble des programmes d'études.



Que sont les compétences transdisciplinaires?

Chaque compétence transdisciplinaire est un ensemble d'attitudes, de compétences et de connaissances liées entre elles auquel on a recours et qu'on met en application dans un contexte particulier de l'apprentissage et de la vie. L'apprenant progresse dans chaque compétence transdisciplinaire au fil du temps en participant à des activités d'apprentissage et en travaillant dans un milieu favorable à l'apprentissage.

Citoyenneté (CIT) :

Les apprenants sont censés contribuer à la qualité et à la pérennité de leur environnement, de leur communauté et de la société. Ils analysent des enjeux culturels, économiques, environnementaux, politiques et sociaux, ils prennent des décisions, ils portent des jugements, ils résolvent des problèmes et ils ont le comportement d'individus responsables dans un contexte local, national et mondial.

Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC) :

Les apprenants sont censés devenir des personnes conscientes d'elles-mêmes et autonomes, qui se fixent des objectifs et cherchent à les atteindre. Ils comprennent la contribution de la culture aux rôles joués dans la vie personnelle et professionnelle. Ils prennent des décisions réfléchies à l'égard de leur santé, de leur bien-être et de leur cheminement personnel et professionnel.

Communication (COM) :

Les apprenants sont censés savoir interpréter divers supports de communication et bien s'exprimer à l'aide de ces divers supports. Ils participent à des échanges critiques, écoutent, lisent, visionnent et créent à des fins d'information, d'enrichissement et de plaisir.

Créativité et innovation (CI) :

Les apprenants sont censés se montrer ouverts à la nouveauté, participer à des processus créatifs, établir des liens inattendus et être à l'origine d'idées, de techniques et de produits nouveaux et dynamiques. Ils apprécient l'expression artistique et le travail créatif et novateur des autres.

Pensée critique (PC) :

Les apprenants sont censés analyser et évaluer des éléments de preuve, des arguments et des idées à l'aide de divers types de raisonnement afin de se renseigner, de prendre des décisions et de résoudre des problèmes. Ils se livrent à une pensée critique sur les processus cognitifs.

Maîtrise de la technologie (MT) :

Les apprenants sont censés utiliser et appliquer les technologies afin de collaborer, de communiquer, de créer, d'innover, d'apprendre et de résoudre des problèmes. Ils utilisent les technologies en conformité avec la loi, sans se mettre en danger et de façon responsable sur le plan éthique afin de faciliter et de renforcer leur apprentissage.

Programme d'études

Les résultats d'apprentissage du programme d'études sont des énoncés sur ce que l'apprenant doit connaître et savoir-faire. Les résultats d'apprentissage fournissent un contexte pour le développement des **compétences** par rapport aux **concepts**.

- Les **indicateurs** sont des énoncés encadrés par les **compétences** et les **concepts** liés afin d'indiquer le niveau de compréhension du concept par rapport au résultat d'apprentissage. Les questions pour guider la réflexion sont suggérées comme façons dont on peut aborder l'apprentissage associé à la compétence et au concept.
 - Les **compétences** contribuent au développement des compétences transdisciplinaires. Chaque compétence a une définition adaptée au niveau scolaire développée à partir des domaines de compétences.
 - Les **concepts** sont des idées clés, des informations et des théorique les apprenants arrivent à connaître par l'entremise de la compétence correspondante.

Les enseignants peuvent utiliser les compétences transdisciplinaires pour encadrer les activités d'apprentissage. Selon les façons dont les apprenants se livrent au processus d'apprentissage pour un indicateur particulier, il est possible de développer n'importe quel des compétences transdisciplinaires. Cependant, les compétences transdisciplinaires listées après chaque indicateur sont ceux qui s'alignent le mieux avec les compétences et les concepts décrits.

Prestation de cours :

L'apprentissage sera amélioré par l'entremise d'une approche axée sur l'exploration et guidée par la curiosité naturelle des apprenants alors qu'ils mettent en question, explorent et donnent un sens au monde. L'enseignant développe des plans, guide les apprenants et leur fournit les instructions explicites et les soutiens nécessaires pendant cette approche. Une prise en compte soigneuse sera nécessaire afin de déterminer les façons d'étayer le processus pour favoriser l'apprentissage par exploration structuré, puis guidé et finalement ouvert et autonome.

Cette approche aide les apprenants à établir des liens plus solides et à mieux comprendre les concepts et leur offre davantage d'occasions d'apprendre les résultats de façon significative.

Il existe aussi des occasions d'offrir le programme d'études par l'entremise d'une approche transdisciplinaire à mesure que les apprenants développent leurs compétences et leurs compétences transdisciplinaires et explorent des concepts portant sur de multiples sujets.

Apprentissage par l'exploration

L'apprentissage par l'exploration est une approche qui favorise l'interrogation, la création d'idées et l'observation. Le processus implique généralement des explorations visant à répondre à une grande question ou à résoudre un problème. Ces interrogations nécessitent que les élèves apprennent à élaborer des questions, à rechercher des informations et à identifier des solutions ou des conclusions possibles.

Bienfaits de l'apprentissage axé sur l'exploration pour les apprenants :

- Rend l'apprentissage accessible et pertinent pour les apprenants
- Fournit une motivation par l'apprentissage contextuel
- aide les apprenants à intégrer et à s'exercer à utiliser leurs compétences liées aux concepts appris en salle de classe
- Crée des opportunités de développement des compétences et de réussite dans l'apprentissage
- Aide les apprenants à réfléchir aux options de carrière et à explorer les cheminements de carrière possibles

À quoi cela pourrait-il ressembler en salle de classe?

Les apprenants :

- Recherchent et saisissent les opportunités d'innovation
- Présentent et testent des idées
- Évaluent les opportunités
- Fixent des objectifs et des plans d'action
- Démontrent la conscience de soi
- S'engagent dans une réflexion continue
- Prennent des risques

Comment puis-je savoir que cela fonctionne?

Les apprenants se développent en tant que :

- Collaborateurs flexibles
- Leadeurs réfléchis
- Preneurs de risques calculés
- Résolveurs de problèmes qui font preuve d'adaptation et de résilience
- Communicateurs efficaces
- Apprenants conscients de soi

Les enseignants peuvent choisir l'apprentissage fondé sur les projets pour demander aux élèves d'explorer.

Apprentissage axé sur des projets

En utilisant les « grandes idées » comme point de départ, les élèves apprennent à travers des projets pratiques qui leur permettent d'acquérir une compréhension approfondie du sujet qu'ils peuvent appliquer dans le monde réel. Cette approche pousse les élèves à formuler des questions, à rechercher des réponses, à élaborer de nouvelles compréhensions, à communiquer leur apprentissage aux autres, tout en développant des compétences de pensée critique, de collaboration, de communication, de raisonnement, de synthèse et de résilience. L'apprentissage par projet se termine généralement par un produit final qui est présenté à une école et/ou à un public communautaire.

S'adonner à une exploration — le lien entre le processus et le produit

Processus	Produit
Une série d'étapes conçue afin de mener à un résultat ou un objectif particulier	Le résultat ou l'objectif d'un processus
<i>Façon dont l'apprentissage se déroule.</i>	<i>Ce qui a été appris.</i>

Les évaluations aux fins d'apprentissage se déroulent tout au long du processus d'apprentissage. Les enseignants utilisent cette forme d'évaluation afin de planifier les prochaines étapes qui permettront de poursuivre l'apprentissage des élèves. Ils ajustent les stratégies d'enseignement, les ressources et l'environnement afin de mieux aider tous les élèves à apprendre. Une réflexion sur cette information aide les enseignants à évaluer l'efficacité de leurs approches pédagogiques et à considérer les façons dont ils pourraient les adapter pour répondre aux besoins des apprenants. La planification pour **l'évaluation du processus et du produit** permet aux enseignants de déterminer ce que les apprenants connaissent et savent faire à mesure qu'ils progressent dans une activité d'apprentissage. Les occasions d'évaluation intégrées à l'activité d'apprentissage permettent aux enseignants d'offrir des commentaires et des suggestions et de fournir d'autres conseils et soutiens pour répondre aux besoins en apprentissage individuels des apprenants.

Comment utiliser ce guide

Résultat: Les apprenants analyseront l'exactitude, la fiabilité, la validité et les partis pris dans diverses formes de médias numériques, audiovisuels, audiovisuels et numériques.

Raison d'être
Les apprenants ont des occasions d'examiner de nombreuses formes de médias numériques afin d'apprendre à reconnaître comment l'exactitude, la fiabilité, la validité et les partis pris ont un effet sur le sens. Les apprenants compareront et remettront en question un éventail de sources afin de développer un angle critique de ce qu'ils entendent, ce qu'ils disent, ce qu'ils voient et ce qu'ils écrivent. Les apprenants prennent conscience de leur perspective et de celles des autres quand ils analysent des textes.

Compétences transdisciplinaires

- Pensée critique (PC)
- Maîtrise de la technologie (MT)
- Citoyenneté (CIT)
- Communication (COM)

Indicateurs de rendement

- sélectionner des sources **fiabiles** (PC, MT)
- comparer l'**exactitude** des informations en provenance de divers médias numériques
- mettre en application des stratégies pour choisir des informations en fonction de la **de communication** (CIT, COM, PC, MT)
- examiner l'influence qu'exercent les **partis pris** sur les messages et les médias numériques (COM, PC, CIT, MT)

Concepts et questions d'orientation

Fiabilité

- Qu'est-ce qui me permet de confirmer la fiabilité d'une source?
- Pourquoi est-il important d'utiliser des sources fiables?
- Que puis-je faire si je ne sais pas si une source est fiable?

Exactitude

- Pourquoi est-il important d'utiliser des informations exactes?
- Qu'est-ce qui me permet de confirmer l'exactitude de l'information?
- Comment puis-je comparer des informations en provenance de diverses sources afin de déterminer l'exactitude?
- Comment puis-je utiliser des sources fiables pour déterminer l'exactitude de l'information?

Validité

- Qu'est-ce qui me permet de confirmer la pertinence de l'information à ma question ou mon idée?

Les résultats d'apprentissage sont des énoncés qui indiquent ce que l'apprenant est censé savoir et être capable de faire. Les résultats d'apprentissage fournissent le contexte dans lequel les apprenants développent leurs compétences par rapport à l'apprentissage des concepts.

La raison d'être fournit le contexte pour l'apprentissage par rapport aux concepts et aux compétences que les apprenants exploreront dans le cadre de ce résultat d'apprentissage.

Les activités d'apprentissage sont conçues afin de permettre aux apprenants d'explorer les domaines de compétences.

Les indicateurs favorisent le développement de compétences et de concepts par rapport au résultat d'apprentissage. Ils fournissent un contexte pour les concepts. Les enseignants peuvent, à leur discrétion, modifier et définir les indicateurs pour aider au mieux les apprenants à parvenir aux résultats d'apprentissage.

Les compétences transdisciplinaires sont listées à la fin de chaque indicateur. Ils s'alignent de près avec la combinaison de compétences et de concepts dans l'indicateur. Ils peuvent faciliter la planification des activités d'apprentissage.

Les concepts offrent un contexte pour le développement des compétences. Les concepts sont des idées clés, des informations, des stratégies, des processus et des théories que les apprenants apprennent par l'entremise de la compétence correspondante.

Les questions d'orientation fournissent des points de départ pour l'apprentissage par l'enquête et guident l'acquisition des compétences dans les différents domaines de compétence transdisciplinaires.

- Qu'est-ce qui me permet de confirmer que l'information est appropriée pour une question ou une idée?
- Comment des informations valides peuvent-elles justifier une question ou une idée?

Partis pris

- Pourquoi devrais-je mettre en question ce que j'entends, je vois et je lis?
- Pourquoi devrais-je mettre en question ce que je pense savoir?
- Comment puis-je reconnaître le parti pris dans les différentes formes de communication?
- Comment les différentes perspectives ont-elles un effet sur ma compréhension du message?
- Comment puis-je reconnaître quand un auteur favorise une perspective plutôt qu'une autre?

Compétences

Analyser

Recueillir et sélectionner des renseignements utiles; déterminer leur importance; déterminer des perspectives; communiquer des conclusions.

La première compétence définie est la compétence figurant dans l'énoncé du résultat d'apprentissage. Les autres compétences sont celles qui figurent dans les énoncés des indicateurs.

Sélectionner

Trouver plusieurs détails pertinents et fiables pour appuyer une réponse.

Comparer

Faire des observations; relever des similitudes et des différences; établir des liens et proposer une interprétation; communiquer les conclusions.

Mettre en application

Entreprendre, utiliser ou mettre en place une procédure ou une technique.

Examiner

Poser et réviser des questions; trouver plusieurs éléments pertinents et fiables qui appuient une réponse; organiser et comparer des éléments; établir les liens, reconnaître les perspectives représentées et communiquer des conclusions.

Connaissances contextuelles

En 6e année, les apprenants commencent à explorer les stéréotypes et les repérer dans les textes. Ils réfléchissent aux effets des choix de médias et aux répercussions des perspectives sur la façon dont on perçoit des éléments. En 7e année, les apprenants commencent à analyser l'exactitude, la fiabilité et la validité des informations et des partis pris dans diverses formes de communication. En 8e année, les apprenants continuent de développer leurs compétences dans le cadre de ces concepts.

Les connaissances contextuelles fournissent une vue d'ensemble des activités des apprenants par rapport aux compétences et aux concepts du résultat d'apprentissage.

Certains cours comprennent un tableau décrivant la portée et l'ordre des compétences et des concepts pour le résultat d'apprentissage.

Activités d'apprentissage

Les indicateurs suggérés sont organisés de façon à échafauder l'apprentissage d'apprentissage visé. L'exploration des compétences et des concepts peut se faire dans un ordre quelconque, en parallèle ou de façon sélective de l'apprentissage. L'activité décrite ci-dessous est présentée séparément des autres indicateurs pour le résultat d'apprentissage; dans la pratique, cependant, il est possible de travailler simultanément sur plusieurs indicateurs. Les élèves peuvent, par exemple, « *comparer l'exactitude des informations en provenance de diverses sources* » tout en apprenant à « *sélectionner les sources fiables* ».

Pour chaque résultat d'apprentissage, le guide fournit un exemple d'activité d'apprentissage se rapportant aux compétences, aux concepts et aux domaines de compétence transdisciplinaires pour un indicateur particulier.

Indicateurs de rendement

- sélectionner des sources **fiables** (PC, MT)
- comparer **l'exactitude des informations en provenance de diverses sources** (CIT, COM, PC, MT)
- mettre en application des stratégies pour choisir des informations **de communication** (CIT, COM, PC, MT)
- examiner l'influence qu'exercent les **partis pris** sur les messages de communication (COM, PC, CIT, MT)

Les indicateurs sont présentés de nouveau, mais cette fois en indiquant lequel sera explorée lors de l'activité d'apprentissage

Vue d'ensemble

Cette activité d'apprentissage peut servir à favoriser l'enquête en se servant d'une question d'enquête centrale. La question d'enquête centrale suggérée dans cet exemple est *« Les médias exercent-ils sur la perception que nous avons des comportements des autres une influence aussi grande que celle que nous exerçons sur la perception que nous avons de nos propres comportements? »*. Lors de cette activité d'apprentissage, les apprenants ont l'occasion de comparer (pour évaluer la justesse) de l'information tirée de différentes sources. Les apprenants auront déjà développé des stratégies pour sélectionner des sources fiables et ils ont déjà exploré le concept des prises de décisions relatives à la santé.

Ceci fournit une description rapide de l'activité d'apprentissage décrite en détail plus bas.

Preuves de l'apprentissage pour l'indicateur

comparer l'exactitude des informations en provenance de diverses sources
Pour cet indicateur, on peut recueillir des preuves à mesure que les apprenants tirent d'un éventail de sources afin d'en déterminer l'exactitude. On peut aussi recueillir des preuves que les apprenants font des observations, relèvent des similitudes et des différences, et tirent d'un éventail de sources et proposent une interprétation.

Cette section fournit une vue d'ensemble de la façon dont l'évaluation est incorporée dans l'activité d'apprentissage. Les preuves de l'apprentissage correspondent à l'acquisition des compétences et à la compréhension des concepts se rapportant au résultat d'apprentissage.

Les preuves à recueillir grâce à l'activité d'apprentissage pour cet indicateur sont des suggestions sur ce que l'enseignant peut chercher à mettre en évidence en ce qui a trait aux concepts et aux compétences. Quelles que soient les méthodes utilisées, il est nécessaire pour l'enseignant de procéder de façon délibérée quand il recueille des preuves de l'apprentissage des élèves en vue d'éclairer la suite de son enseignement.

Description de l'activité d'apprentissage pour l'indicateur

comparer l'exactitude des informations en provenance de diverses sources

Cette section décrit en détail la marche à suivre pour l'activité d'apprentissage donnée en exemple et l'indicateur sur lequel on se concentre.

Question(s) d'orientation possible(s)

- Pourquoi est-il important d'utiliser des informations exactes?

Les questions d'orientation se rapportant aux concepts de l'activité d'apprentissage donnée en exemple sont énumérées ici, pour aider l'élève à se lancer dans son travail d'enquête.

L'enseignant peut ensuite aider les apprenants à offrir leur interprétation de l'exactitude des allégations sur la santé selon leurs conclusions. Les apprenants peuvent communiquer leurs conclusions en recréant l'image, la publicité ou le message à l'aide d'information exacte tirée de différentes sources. L'enseignant peut leur montrer des exemples et des échantillons et réfléchir à voix haute sur les raisons pour lesquelles l'interprétation des allégations sur la santé est plus exacte.

En collaboration avec leurs partenaires et avec l'aide de l'enseignant, les apprenants développent leur propre image, publicité ou message recréé en fonction de l'allégation sur la santé qu'ils ont exploré.

Cette section suggère des approches pour l'instruction explicite qui aide les apprenants alors qu'ils participent à l'activité d'apprentissage.



Compétences transdisciplinaires

Créativité et innovation

Cette activité donne aux apprenants l'occasion de collaborer pour créer et innover.

La compétence transdisciplinaire et la description de la compétence transdisciplinaire qui correspond le mieux à chaque section sont indiquées tout au long de l'activité d'apprentissage.



Suggestions pour les preuves de l'apprentissage

On peut recueillir des preuves de l'apprentissage à mesure que les apprenants offrent leurs interprétations des allégations sur la santé et communiquent leurs conclusions en recréant une image, une publicité ou un message dans des réseaux sociaux.

On recueille des preuves de l'apprentissage tout au long de l'activité d'apprentissage. Ces encadrés indiquent des possibilités de recueillir des preuves de l'apprentissage.

Pour aller de l'avant

Les apprenants peuvent poursuivre leur apprentissage en examinant le message véhiculé par des formes de communication. Suggérer un travail :

- Pourquoi faut-il que je mette en question ce que j'entends, ce que je vois et ce que je lis?
- Qu'est-ce qui me permet de reconnaître quand un auteur privilégie une perspective plutôt qu'une autre?

Les étapes suivantes s'échafaudent en vue de renforcer l'autonomie de l'apprenant et de le conduire à mettre en application la compétence dans ses liens avec le résultat d'apprentissage.

Résultat: Les apprenants analyseront l'influence des aptitudes à la vie quotidienne sur la santé physique, mentale, affective, sociale et spirituelle.

Raison d'être

À l'adolescence, les apprenants font face à des pressions qui ont de nombreuses répercussions sur leur santé et leur bien-être. Il leur faut des compétences et des stratégies pour pouvoir prendre des décisions qui leur permettent d'éviter les dangers et qui sont bonnes pour leur santé, en cette période où leurs camarades, les médias et les normes sociales influencent la perception qu'ils ont de la consommation de substances nocives, de la santé sexuelle, des risques de blessure et des comportements relatifs à la santé.

Le premier résultat d'apprentissage joue un rôle fondamental et on peut s'en servir comme point de départ pour l'année. Il est important que les apprenants se livrent à des activités qui correspondent à des contextes authentiques pour les adolescents sur le plan de la santé.

Compétences transdisciplinaires

- Citoyenneté (CIT)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)
- Communication (COM)
- Pensée critique (PC)
- Maîtrise de la technologie (MT)

Indicateurs de rendement

- analyser les influences de leurs camarades, des médias et des normes sociales sur la prise de décisions relatives à la santé (CIT, COM, PC, DPCC, MT)
- examiner les bonnes façons de gérer les émotions difficiles et les circonstances problématiques (CIT, COM, PC, DPCC)
- examiner les compétences interpersonnelles qui sont bonnes pour la santé (CIT, COM, DPCC)

Concepts et questions d'orientation

Sources d'influence sur la prise de décisions en matière de santé

- Quelle influence la pression de tes camarades exerce-t-elle sur ta capacité de prendre des décisions qui te permettent d'éviter les dangers et qui sont bonnes pour ta santé?
- Quelle influence les médias exercent-ils sur la perception que nous avons des comportements qui sont bons pour la santé?
- Quel effet les attentes de la société concernant l'expression du genre ont-elles sur la santé physique, affective, sociale, mentale et spirituelle?
- Quelle influence les valeurs et la culture exercent-elles sur la prise de décisions en matière de santé?
- Quelle influence les médias exercent-ils sur la prise de décisions en matière de santé?
- Qu'est-ce qui nous permet de faire la distinction entre les sources fiables et les sources non fiables d'informations sur la santé?

Bonnes façons de faire face

- Qu'est-ce qui me permet de dire que telle ou telle activité a pour effet de me calmer sur le plan physique et mental?
- Pourquoi certaines activités de loisir ont-elles pour effet de susciter un sentiment de bien-être?
- Que puis-je faire pour être en bonne santé et dans un état de bien-être quand je fais face à des émotions difficiles?
- Qu'est-ce qui me permet de dire que telle ou telle stratégie pour faire face et maîtriser mes réactions et telle ou telle technique de relaxation fonctionnent?
- Compétences en relations interpersonnelles qui améliorent la santé
- Quelles stratégies faut-il que j'utilise pour rester à l'abri du danger dans un cadre social avec des amis?
- Quelles stratégies faut-il que j'utilise pour rester à l'abri du danger dans un cadre social avec des gens que je ne connais pas?
- Quelles sont les manières de dire « non » quand les gens te poussent à dire « oui » et à prendre un risque?
- Quel est l'effet des signaux verbaux et des signaux non verbaux sur les relations?
- Comment utiliser les compétences en relations interpersonnelles pour bien communiquer?
- Comment mettre en évidence et explorer les problèmes que je suis capable de résoudre moi-même et ceux que je ne suis pas capable de résoudre moi-même?
- Comment repérer, dans ma communauté ou dans ma vie, les gens à qui je peux m'adresser pour demander de l'aide et du soutien?

Compétences

Analyser

Recueillir et sélectionner des renseignements utiles; réfléchir à leur exactitude, à la validité et à leur importance; communiquer des conclusions.

Examiner

Poser et réviser des questions; trouver plusieurs éléments pertinents et fiables qui appuient une réponse; organiser et comparer des éléments; établir les liens, reconnaître les perspectives représentées et communiquer des conclusions.

Connaissances contextuelles

Quelle que soit leur identité de genre, les jeunes d'aujourd'hui grandissent dans un monde qui véhicule toutes sortes de messages sur la bonne façon de participer à la vie en société. Ces messages émanent de différentes sources et peuvent avoir un effet positif ou négatif pour ce qui est d'informer les jeunes sur la bonne façon d'agir et de se comporter, sur les types d'activités auxquelles ils devraient se livrer et même sur l'apparence physique qu'ils devraient adopter. Ces messages peuvent aussi influencer leur façon de gérer les difficultés et d'entretenir des relations. Quand les jeunes font face à ces pressions et à ces attentes sans avoir bien compris les aptitudes à la vie quotidienne et les atouts qu'ils possèdent déjà (ou qu'ils sont en mesure d'acquérir), cela peut avoir un effet sur leur santé.

La santé concerne l'état global de l'être et elle comprend non seulement la dimension physique, mais également les dimensions sociale, mentale, affective et spirituelle. Avec l'analyse d'un éventail de compétences pour faire face aux difficultés, pour maîtriser ses propres émotions, pour prendre des décisions et pour entretenir des liens avec les autres, les apprenants ont l'occasion de prendre conscience de l'utilité de ces compétences dans la vie de tous les jours et on espère qu'ils

commenceront à mettre en application ces compétences pour gérer les problèmes de santé qui peuvent déjà les affecter aujourd’hui ou qui pourraient les affecter à l’avenir.

Il est important, dans le programme de santé, de bien comprendre les concepts et de développer ses connaissances sur la santé, mais ce seront les aptitudes à la vie quotidienne qu’ils acquerront qui seront des facteurs de protection lorsqu’ils feront face aux difficultés de la vie.

Activités d’apprentissage

Les indicateurs suggérés sont organisés de façon à échafauder l’apprentissage pour parvenir au résultat d’apprentissage visé. L’exploration des compétences et des concepts pour ce résultat d’apprentissage peut se faire dans un ordre quelconque, en parallèle ou de façon sélective, selon la progression de l’apprentissage. L’activité décrite ci-dessous est présentée séparément des autres indicateurs pour le résultat d’apprentissage; dans la pratique, cependant, il est possible de travailler simultanément sur plusieurs indicateurs. Les élèves peuvent, par exemple, « *examiner les bonnes façons de gérer les émotions difficiles et les circonstances problématiques* » (en tirant parti de leurs « superpouvoirs ») tout en « *analysant les influences de leurs camarades, des médias et des normes sociales sur la prise de décisions relatives à la santé* ».

Indicateurs de rendement

- analyser les influences de leurs camarades, des médias et des normes sociales sur la prise de décisions relatives à la santé (CIT, COM, PC, DPCC, MT)
- **examiner les bonnes façons de gérer les émotions difficiles et les circonstances problématiques (CIT, COM, PC, DPCC)**
- examiner les compétences interpersonnelles qui sont bonnes pour la santé (CIT, COM, DPCC)

Vue d’ensemble

Cet exercice d’ancrage facilite l’apprentissage et l’enseignement pour de nombreux résultats d’apprentissage différents, parce qu’il propose un vaste éventail de situations dans lesquelles les apprenants pourraient se retrouver aujourd’hui ou au cours de leur vie d’adolescent ou d’adulte. Il met également au premier plan les aptitudes à la vie quotidienne (les « superpouvoirs » des apprenants), qui sont ces facteurs de protection ayant un effet sur la vie et la santé. L’enseignant cherchera à approfondir tout au long de l’année les concepts et les questions d’orientation que comprend ce résultat d’apprentissage et cela lui permettra alors de renforcer les apprentissages effectués dans l’activité. La première fois qu’on travaille sur cette leçon, on peut la diviser en plusieurs séances, selon les champs d’intérêt et les conversations qui émanent des apprenants. On peut se concentrer, dans la première leçon, sur les aptitudes à la vie quotidienne ou « superpouvoirs » des apprenants. Dans les séances suivantes, on met alors en évidence et on explore les liens entre les questions de santé et les aptitudes à la vie quotidienne. Les questions de santé permettent de planter le décor d’une exploration plus approfondie des compétences et des concepts, dans le cadre des résultats d’apprentissage suivants de ce cours.

Preuves de l'apprentissage pour l'indicateur

examiner les bonnes façons de gérer les émotions difficiles et les circonstances problématique

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage en faisant un travail de sélection, d'organisation et de comparaison sur les différents « superpouvoirs » (aptitudes à la vie quotidienne) que les apprenants utilisent pour faire face aux difficultés de la vie.

Il est aussi possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants reconnaissent différents points de vue sur la mise en application de ces aptitudes.

Les preuves à recueillir grâce à l'activité d'apprentissage pour cet indicateur sont des suggestions sur ce que l'enseignant peut chercher à mettre en évidence en ce qui a trait aux concepts et aux compétences. Quelles que soient les méthodes utilisées, il est nécessaire pour l'enseignant de procéder de façon délibérée quand il recueille des preuves de l'apprentissage des élèves en vue d'éclairer la suite de son enseignement.

Description de l'activité d'apprentissage pour l'indicateur

examiner les bonnes façons de gérer les émotions difficiles et les circonstances problématique

Question(s) d'orientation possible(s)

- Que puis-je faire pour être en bonne santé et dans un état de bien-être quand je fais face à des émotions difficiles?
- Qu'est-ce qui me permet de dire qu'une telle stratégie pour faire face et maîtriser mes réactions fonctionne bien?
- Qu'est-ce qui me permet de dire qu'une telle technique de relaxation fonctionne bien?

*L'expérience d'apprentissage ci-dessous représente **une possibilité** pour les apprenants de travailler sur **cet indicateur**. On devra modifier cette expérience afin d'aider les apprenants à y participer de façon sensible à la culture et à la langue.*

Considérations stratégiques et possibilités offertes par cette activité

Cet exercice risque de susciter des émotions chez les participants. Assurez-vous que votre école dispose bien des services de soutien appropriés le jour où vous animez cette leçon (conseiller d'orientation, animateur ÉcolesPlus, coordinateur du centre de santé pour les jeunes, clinicien en santé mentale, etc.). Il est extrêmement utile, dans la vie, d'être capable de chercher à se faire aider et il faut insister sur ce concept dans plusieurs résultats d'apprentissage dans ce cours, afin de donner aux apprenants l'occasion de nouer des liens avec les personnes qui jouent un rôle d'aide.

Nous rappelons aux enseignants qu'il s'agit d'un exercice qui exige confiance et respect; il faut donc s'assurer que ces deux caractéristiques sont bien présentes au début de l'exercice. Nous rappelons également aux élèves que l'espace pour la discussion est protégé par des règles de confidentialité : on ne parle pas en dehors de la classe de ce que disent les gens lors de ces activités. Nous encourageons les enseignants et les autres responsables de l'animation à participer eux aussi à l'exercice.

Introduction

Commencez la leçon avec une question de départ, en faisant en sorte que les choses soient amusantes pour les apprenants, avec une référence aux superhéros de la culture populaire : « Si vous pouviez avoir un seul superpouvoir, quel serait ce superpouvoir et pourquoi? »

L'enseignant peut expliquer que les jeunes de leur âge ont déjà des superpouvoirs : c'est ce qu'on appelle les « aptitudes à la vie quotidienne ». Les apprenants font un remue-méninge sur les aptitudes à la vie quotidienne qu'ils possèdent et les notent sous une certaine forme, pour pouvoir en parler ultérieurement. On peut faire cela en plénière, par petits groupes ou individuellement.

On peut demander aux apprenants de réfléchir à une ou deux émotions difficiles ou circonstances difficiles de la vie (problèmes de santé) qui pourraient, selon eux, les affecter pendant l'adolescence et de les prendre en note. Il n'est pas nécessaire pour l'apprenant, à ce stade, de montrer ce qu'il a pris en note aux autres. C'est un exercice personnel pour avoir des exemples anonymes pour la suite.



Compétences transdisciplinaires

Développement personnel et cheminement de carrière

Cette activité donne aux apprenants l'occasion d'acquérir des compétences et adopter des pratiques qui font progresser le bien-être des autres et leur propre bien-être sur le plan physique, mental et socioaffectif.

L'enseignant ramasse les notes prises par les élèves sur les problèmes de santé et les émotions et les réécrit pour que toute la classe puisse les voir.

Les apprenants se mettent par groupes ou tous ensemble pour se référer aux aptitudes à la vie quotidienne qu'ils ont notées antérieurement et pour discuter de celles qui ont de la pertinence par rapport au problème de santé mentionné.



Compétences transdisciplinaires

Communication

Cette activité donne aux apprenants l'occasion de se livrer à des dialogues constructifs et critiques.



Suggestions pour les preuves de l'apprentissage (Conversations)

Les apprenants **établissent le lien** entre les aptitudes à la vie quotidienne et des problèmes de santé bien particuliers.

Les apprenants **trouvent les éléments pertinents** sur les stratégies pour faire face aux difficultés et les obstacles entravant la mise en œuvre de ces stratégies.

Les apprenants se mettent par petits groupes ou par deux et discutent de la façon dont ils pourraient organiser les aptitudes à la vie quotidienne qu'ils ont énumérées par rapport aux différentes dimensions de la santé (physique, mentale, affective, sociale et spirituelle). Les aptitudes à la vie quotidienne peuvent aussi être organisées selon qu'elles servent à faire face aux émotions difficiles ou à faire face aux circonstances difficiles dans la vie. Les apprenants mettent ensuite en évidence les points communs et les différences entre les aptitudes à la vie quotidienne et discutent du fait que certaines aptitudes peuvent avoir des répercussions sur plus d'une dimension de la santé.



Compétences transdisciplinaires

Pensée critique

Cette activité donne aux apprenants l'occasion d'analyser les informations et les éléments de preuve, en suspendant leur jugement et en acceptant l'ambiguïté.

L'enseignant peut, selon le stade auquel les apprenants se situent dans leur développement, soit définir les catégories soit leur demander de définir eux-mêmes leurs catégories.



Suggestions pour les preuves de l'apprentissage (Observations)

Les apprenants **organisent** les aptitudes à la vie quotidienne selon des catégories pertinentes par rapport aux différentes dimensions de la santé.



Suggestions pour les preuves de l'apprentissage (Conversations)

Les apprenants **établissent** les points communs et les différences entre les aptitudes à la vie quotidienne et les **liens** entre ces aptitudes et le fait de rester en bonne santé.

Pendant que les apprenants **font des comparaisons** entre les applications des aptitudes à la vie quotidienne, l'enseignant peut leur faire part de ses réactions dans l'établissement **des liens** entre les dimensions de la santé.

La partie interactive de cet exercice n'est pas obligatoire, mais on encourage les apprenants à se livrer à des discussions sur les aptitudes à la vie quotidienne qu'ils pensent déjà avoir et sur celles dont ils pensent qu'elles seraient utiles à acquérir au premier cycle du secondaire. L'enseignant peut demander aux apprenants pourquoi ils pensent avoir besoin de certaines compétences à l'avenir. On encourage les animateurs à poser des questions pour approfondir :

- D'où viennent tes aptitudes?
- Comment acquérir de nouvelles aptitudes?
- Qu'est-ce qui pourrait empêcher quelqu'un d'utiliser ses aptitudes?
- Quand sais-tu qu'il est le bon moment d'utiliser une aptitude que tu as?
- Y a-t-il d'autres aptitudes à la vie quotidienne que nous n'avons pas mentionnées?
- Comment et pourquoi les gens utilisent-ils ces aptitudes de différentes manières?

Est-ce que le nombre d'aptitudes à la vie quotidienne que vous avez à l'heure actuelle vous convient? À la sortie de cette classe, surveillez ce qui se passe et observez votre vie quotidienne pour voir si vous rencontrez des aptitudes à la vie quotidienne que vous possédez, mais que vous ne saviez pas que vous possédiez.



Suggestions pour les preuves de l'apprentissage (Conversations)

Les apprenants peuvent prendre conscience de l'influence des perspectives sur la façon dont les aptitudes à la vie quotidienne sont mises en application.

Pour aller de l'avant

L'enseignant peut remercier les apprenants de leur participation et de leur honnêteté et fournir une question pour la réflexion. Voici des questions possibles :

- À quoi est-ce que tu penses après le cours d'aujourd'hui?
- Quelles aptitudes à la vie quotidienne est-ce que tu souhaites acquérir?
- Quelle dimension de la santé est-ce que tu souhaites explorer?
- Comment les aptitudes à la vie quotidienne peuvent-elles t'aider à faire face aux émotions difficiles?

Résultat: Les apprenants analyseront les liens entre les comportements sur le plan de la santé et l'état de santé physique, mentale, affective, sociale et spirituelle.

Raison d'être

Dans ce résultat d'apprentissage, les apprenants exploreront les liens entre l'adoption d'une alimentation saine, l'activité physique ou la sédentarité, l'utilisation des téléphones intelligents et d'autres nouvelles technologies, le sommeil, la prévention des maladies transmissibles et la santé. Ils utiliseront ces concepts pour examiner les comportements positifs des adolescents sur le plan de la santé, non seulement pour ce qui est de la prévention des maladies chroniques et des blessures, mais aussi pour ce qui est de favoriser la bonne santé sur le plan physique, mental, affectif, social et spirituel.

Compétences transdisciplinaires

- Citoyenneté (CIT)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)
- Pensée critique (PC)
- Maîtrise de la technologie (MT)

Indicateurs de rendement

- examiner les comportements sains en ce qui a trait à l'utilisation des nouvelles technologies et des médias (CIT, PC, DPCC, MT)
- mettre en question les liens entre le sommeil et la santé (CIT, PC, DPCC, MT)
- examiner les liens entre l'activité physique et la santé (CIT, PC, DPCC)
- analyser les choix et les habitudes alimentaires qui jouent un rôle pour être en bonne santé (CIT, PC, DPCC)
- faire des comparaisons entre les différentes manières de prévenir la propagation des maladies transmissibles (CIT, PC, DPCC)

Concepts et questions d'orientation

Choix et habitudes alimentaires

- Pourquoi est-il important d'apprendre à faire la distinction entre les aliments très caloriques et les aliments très nutritifs?
- Quelles sont les répercussions d'une alimentation saine sur la santé du cerveau?
- En quoi le fait de choisir des aliments nutritifs est-il parfois le reflet de préférences culturelles et de certaines traditions?
- Comment peut-on vivre le fait de manger avec les autres d'une génération à l'autre et d'une culture à l'autre?
- Quelle est l'influence de l'aspect financier sur les choix alimentaires?
- Comment puis-je m'y prendre pour adopter de bonnes habitudes alimentaires sans que cela coûte cher?
- Quelle influence les bonnes habitudes alimentaires exercent-elles sur la sensation de satiété?

Liens entre le sommeil et la santé

- Quelles répercussions les appareils de communication peuvent-ils avoir sur le sommeil, à la fois sur le plan de la quantité et sur le plan de la qualité?
- Quels sont les liens entre le sommeil et le risque de se blesser?
- Qu'est-ce qui me permet de déterminer les comportements qui m'aident à bien dormir la nuit?
- Quelles sont les répercussions du sommeil sur la santé du cerveau?
- Quelles répercussions le sommeil peut-il avoir sur les relations?

Liens entre l'activité physique et la santé

- Quelles répercussions l'activité physique peut-elle avoir sur les différentes dimensions de la santé?
- En quoi la participation aux activités physiques peut-elle évoluer à l'adolescence?
- Quelles répercussions les technologies de la communication peuvent-elles avoir sur l'activité physique?
- Quelles répercussions les modes de transport actif ont-ils sur la santé?
- Comment garantir ma sécurité quand j'utilise un mode de transport actif?
- Comportements sains pour les appareils technologiques
- Quelle utilisation saine peut-on faire des appareils technologiques?
- Comment est-ce que je détermine les problèmes de sécurité soulevés par les appareils technologiques?
- Comment est-ce que je détermine les problèmes de sécurité soulevés par les réseaux sociaux?
- Quel effet les appareils technologiques peuvent-ils avoir sur la qualité du sommeil?
- Quelles répercussions les appareils technologiques ont-ils sur les risques de blessure?

Prévention des maladies transmissibles

- Pourquoi est-il important de savoir comment les maladies se transmettent?
- Pourquoi les méthodes de prévention des maladies sont-elles importantes?
- Pourquoi est-il important de savoir comment prévenir la propagation des maladies transmissibles?
- En quoi la bonne santé de la bouche et des dents contribue-t-elle à prévenir les maladies?

Compétences

Analyser

Recueillir et sélectionner des renseignements utiles; réfléchir à leur exactitude, à la validité et à leur importance; communiquer des conclusions.

Examiner

Poser et réviser des questions; trouver plusieurs éléments pertinents et fiables qui appuient une réponse; organiser et comparer des éléments; établir les liens, reconnaître les perspectives représentées et communiquer des conclusions.

Mettre en question

Proposer des questions en réponse à des problèmes et des enjeux de plus en plus complexes; choisir et développer une question précise pour examiner la situation.

Comparer

Faire des observations; relever des similitudes et des différences; établir des liens et proposer une interprétation; communiquer les conclusions.

Connaissances contextuelles

Les grandes maladies chroniques, comme le cancer, les maladies cardiovasculaires, les troubles neurologiques, les maladies respiratoires et le diabète, continuent d'être les principales causes de décès au Canada. Il est important que nous vivions en bonne santé à mesure que nous prenons de l'âge et, pour cela, il y a de nombreux comportements différents qu'on peut adopter et qui sont reliés les uns aux autres. Dans de nombreux cas, il est possible de prévenir les maladies chroniques ou d'en retarder l'apparition en adoptant des comportements qui sont bons pour la santé et pour le bien-être sous tous leurs aspects. Adopter une alimentation saine, faire de l'exercice, bien dormir, avoir une bonne hygiène, respecter les autres consignes pour prévenir la propagation des maladies infectieuses, mais aussi prendre soin de notre santé mentale, sociale et spirituelle — toutes ces dimensions interagissent et ont des répercussions sur notre santé physique, en nous permettant de vivre plus longtemps et en meilleure santé.

Nous avons déjà abordé tous ces comportements bons pour la santé de façon individuelle au cours du programme sur la santé de la 4^e à la 6^e année. C'est la première fois, cependant, que nous regroupons, en 7^e et en 8^e année, les différents comportements, afin que les apprenants voient leurs liens d'interdépendance et leurs liens avec la prévention des maladies chroniques et aussi qu'ils voient clairement le lien d'interdépendance entre l'adoption de comportements sains et la santé sous tous ses aspects. C'est la première fois depuis la 1^{re} année, dans le nouveau programme d'études, que les élèves examinent le concept du sommeil dans son importance pour la santé.

Le sommeil est souvent considéré comme un des aspects de la santé les plus importants, mais les moins bien compris. Il a des répercussions sur notre santé, notre longévité et notre bien-être. Les sciences ont fait des découvertes significatives en vue de comprendre l'importance du sommeil et de ce qui se passe dans notre corps et dans notre cerveau pendant que nous dormons. Le sommeil a de nombreux bienfaits : il renforce le système immunitaire, il module notre appétit, il améliore notre capacité d'apprendre et de mémoriser et celle de moduler nos émotions et il renforce notre créativité et les processus physiologiques et neurologiques dans notre corps. Il ne faut jamais sous-estimer l'importance du lien entre les différentes dimensions de la santé. Le sommeil est essentiel à la longévité. Le manque de sommeil ou le fait de dormir mal ont des conséquences graves pour la santé de l'individu et pour la santé publique. Les gens peuvent avoir des troubles du sommeil à toutes les étapes de leur vie, mais l'adolescence en particulier est une période de fortes fluctuations hormonales qui peut présenter des difficultés toutes particulières pour les jeunes, quand ils doivent se lever tôt pour aller à l'école, alors que leur corps est en fait programmé pour s'endormir plus tard le soir.

Activités d'apprentissage

Les indicateurs suggérés sont organisés de façon à échafauder l'apprentissage pour parvenir au résultat d'apprentissage visé. L'exploration des compétences et des concepts pour ce résultat d'apprentissage peut se faire dans un ordre quelconque, en parallèle ou de façon sélective, selon la progression de l'apprentissage. L'activité décrite ci-dessous est présentée séparément des autres indicateurs pour le résultat d'apprentissage; dans la pratique, cependant, il est possible de travailler simultanément sur plusieurs indicateurs. Les élèves peuvent, par exemple, « mettre en question les liens entre le sommeil et la santé » pendant qu'ils « examinent les comportements sains en ce qui a trait à l'utilisation des nouvelles technologies et des médias ».

Indicateurs de rendement

- examiner les comportements sains en ce qui a trait à l'utilisation des nouvelles technologies et des médias (CIT, PC, DPCC, MT)
- **mettre en question les liens entre le sommeil et la santé (CIT, PC, DPCC, MT)**
- examiner les liens entre l'activité physique et la santé (CIT, PC, DPCC)
- analyser les choix et les habitudes alimentaires qui jouent un rôle pour être en bonne santé (CIT, PC, DPCC)
- faire des comparaisons entre les différentes manières de prévenir la propagation des maladies transmissibles (CIT, PC, DPCC)

Vue d'ensemble

Les apprenants font des comparaisons entre leurs connaissances antérieures sur le sommeil et trient les détails selon qu'ils sont des faits, des idées fausses ou des aspects dont ils ne sont pas certains. Les apprenants s'appuient sur leurs conclusions pour proposer des questions en vue de poursuivre l'exploration.

Preuves de l'apprentissage pour l'indicateur

mettre en question les liens entre le sommeil et la santé

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les élèves posent des questions et les révisent et qu'ils localisent et trient les détails sur le sommeil et la santé. Il est aussi possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants présentent les conclusions de leur enquête.

Les preuves à recueillir grâce à l'activité d'apprentissage pour cet indicateur sont des suggestions sur ce que l'enseignant peut chercher à mettre en évidence en ce qui a trait aux concepts et aux compétences. Quelles que soient les méthodes utilisées, il est nécessaire pour l'enseignant de procéder de façon délibérée quand il recueille des preuves de l'apprentissage des élèves en vue d'éclairer la suite de son enseignement.

Description de l'activité d'apprentissage pour l'indicateur

mettre en question les liens entre le sommeil et la santé

Question(s) d'orientation possible(s)

- Qu'est-ce qui me permet de déterminer les comportements qui m'aident à bien dormir la nuit?
- Quelles sont les répercussions du sommeil sur la santé du cerveau?
- Quelles répercussions le sommeil peut-il avoir sur les relations?

*L'expérience d'apprentissage ci-dessous représente **une possibilité** pour les apprenants de travailler sur **cet indicateur**. On devra modifier cette expérience afin d'aider les apprenants à y participer de façon sensible à la culture et à la langue.*

Pour commencer, l'enseignant peut poser une question à la classe : « Est-ce que vous aimeriez avoir plus de temps dans la journée? Que feriez-vous si vous aviez quelques heures de plus par jour? »

L'enseignant explique aux apprenants que, aujourd'hui, le cours commencera à s'interroger sur les raisons pour lesquelles les êtres humains dorment, en explorant ce qu'ils pensent du sommeil et en s'interrogeant sur la validité de ces informations.

Invitez les apprenants à se mettre par petits groupes. Demandez à une des personnes d'être le secrétaire du groupe et à une autre d'être le rapporteur du groupe. Les apprenants peuvent prendre en note toutes les questions qu'ils ont sur le sommeil.

Dites ensuite aux apprenants de trier leurs questions par catégorie, avec des thèmes communs ou des liens. Ils peuvent énumérer ou trier ces questions de façon à ce que cela ait un sens pour leur groupe.



**Compétences
transdisciplinaires**

Développement personnel et cheminement de carrière

Cette activité donne aux apprenants l'occasion d'acquérir les compétences nécessaires pour mettre en place des relations saines sur le plan personnel et professionnel.



Suggestions pour les preuves de l'apprentissage (Observations)

Les apprenants **proposent des questions** dans leur groupe et mettent en évidence les thèmes communs et les liens entre ces questions.

On donne maintenant aux apprenants l'occasion de fournir des réponses possibles aux questions qu'ils ont proposées. Cette activité fait office d'exercice d'introduction pour trouver et organiser les détails et pour prendre conscience des connaissances dont on dispose dans la salle. Les rapporteurs changent de groupe et posent les questions proposées lors de la première partie de l'activité.



Compétences transdisciplinaires

Pensée critique

Cette activité donne aux apprenants l'occasion de réfléchir à leurs propres idées et opinions par rapport aux idées et aux contributions des autres.

Quand le groupe a eu assez de temps pour répondre aux questions, le rapporteur présente ses conclusions. Les autres groupes peuvent compléter leurs propres réponses en se fondant sur ce que présente le rapporteur. Les apprenants peuvent aussi se mettre en plénière pour discuter des réponses qui sont en réalité des idées fausses et des questions pour lesquelles ils ne sont toujours pas sûrs d'avoir la réponse. Ceci offre une excellente occasion d'avoir un bon débat et d'aider les apprenants à prendre conscience du point de vue des autres.

Avec les réponses (ou incertitudes) exprimées lors de la discussion et du débat, les apprenants retournent dans leur groupe pour développer davantage leurs questions. Il peut s'agir, par exemple, d'incorporer un aspect évoqué par un autre groupe, d'élargir la question pour approfondir l'exploration ou de proposer une nouvelle question, s'ils ont obtenu la réponse à leur question initiale. Les apprenants peuvent aussi se demander quelles nouvelles questions ils pourraient poser pour contribuer à faire la distinction entre les faits et les idées fausses.



Compétences transdisciplinaires

Pensée critique

Cette activité donne aux apprenants l'occasion d'apprendre à faire preuve de curiosité, de créativité, de souplesse, de persévérance, d'une certaine ouverture d'esprit et d'un sens de l'équité.

Il peut également être utile, à ce stade, de présenter quelques questions d'orientation en guise de modèle ou de point de départ, afin d'aider les apprenants à mettre au point leurs propres questions complexes d'exploration :

- Qu'est-ce qui me permet de déterminer les comportements qui m'aident à bien dormir la nuit?
- Quelles sont les répercussions du sommeil sur la santé du cerveau?
- Quelles répercussions le sommeil peut-il avoir sur les relations?



Suggestions pour les preuves de l'apprentissage (Conversations)

Les apprenants révisent et **développent leurs questions** d'exploration en s'appuyant sur les réactions recueillies lors des discussions en classe ou sur les questions d'orientation.

Une fois que les groupes ont choisi une question d'exploration, ils peuvent la présenter à la classe. Les apprenants discutent ensuite des questions éventuelles et ils choisissent les questions que la classe pourra utiliser pour poursuivre son exploration du sujet (le sommeil).



Compétences transdisciplinaires

Pensée critique

Cette activité donne aux apprenants l'occasion de travailler individuellement, en coopération et en collaboration pour résoudre des problèmes.



Suggestions pour les preuves de l'apprentissage (Produit)

Les apprenants **choisissent une question pour poursuivre leur exploration** des fonctions et des bienfaits du sommeil.

Pour conclure la leçon, l'enseignant peut demander aux apprenants de participer à une discussion sur la validité des informations sur les sujets en rapport avec les comportements et la santé.

- Où pouvons-nous trouver des informations et des conseils fiables afin de prendre des décisions qui sont bonnes pour la santé?
- Comment déterminer si quelque chose est un fait, une idée fausse ou une mauvaise interprétation?

Pour aller de l'avant

Pour prolonger cette activité d'introduction sur le sommeil et la santé, l'enseignant peut proposer une activité d'apprentissage par l'enquête sur le sommeil.

Résultat: Les apprenants réfléchiront à l'importance des compétences de base en santé mentale.

Raison d'être

Les apprenants continuent de développer leurs compétences de base en santé mentale en examinant le fonctionnement du cerveau et ses liens avec la santé mentale, affective et physique. Ils comprendront que les émotions difficiles à gérer, comme le stress, l'inquiétude, la peur et l'anxiété, jouent un rôle vital pour signaler à l'individu qu'il devrait se livrer à des comportements sains pour faire face aux difficultés de la vie, les gérer et s'y adapter. Ceci développe la résilience — qui est un « super-pouvoir » qui les aidera à l'adolescence et pendant toute leur vie d'adulte.

Compétences transdisciplinaires

- Citoyenneté (CIT)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)
- Communication (COM)
- Pensée critique (PC)

Indicateurs de rendement

- examiner le fonctionnement du cerveau quand on est en bonne santé et quand on est malade (PC, DPCC)
- faire des comparaisons entre les états mentaux et les maladies mentales (PC, DPCC)
- évaluer des manières de bien gérer les réactions de stress (CIT, PC, DPCC)
- examiner les stratégies pour se faire aider (CIT, COM, PC, DPCC)

Concepts et questions d'orientation

Fonctionnement du cerveau

- Pourquoi est-il important de bien comprendre le fonctionnement du cerveau?
- Qu'est-ce qui nous permet de prendre conscience du fait que notre cerveau ne fonctionne pas bien?
- Quelles sont les répercussions des comportements relatifs à la santé sur la santé mentale?
- Quelles sont les répercussions des loisirs tranquilles sur la santé et sur les maladies?
- Quelle est l'influence des maladies sur la santé mentale?
- Que puis-je faire pour protéger mon cerveau des blessures?

États mentaux et maladie mentale

- Que peuvent faire les adolescents pour bien faire face à une situation de détresse mentale?
- Pourquoi est-il important de bien comprendre ce que les adolescents peuvent faire pour faire face aux problèmes de santé mentale?
- Pourquoi est-il important de reconnaître et de diagnostiquer les troubles de la santé mentale?
- Qu'est-ce qui permet à quelqu'un de dire qu'il souffre d'une maladie mentale?
- Pourquoi est-il important de connaître la différence entre état mental et santé mentale?

Gestion des réactions de stress

- Qu'est-ce qui me permet de déterminer que j'ai une réaction de stress et de comprendre les raisons pour lesquelles j'ai cette réaction?
- Comment est-ce que je peux gérer le stress dans ma vie?
- Quelle influence la gestion du temps exerce-t-elle sur le sentiment de stress?

Stratégies pour se faire aider

- Que pouvons-nous faire pour surmonter les obstacles et les difficultés qui nous empêchent de nous faire aider?
- Quelle influence le sexe de la personne peut-il avoir sur le fait qu'elle va chercher à se faire aider pour un problème de santé mentale ou pour une maladie mentale?
- Que puis-je faire pour venir en aide à un ami ou un membre de ma famille qui vit des émotions difficiles ou un problème de santé mentale?

Compétences

Réfléchir

Poser des questions sur le contenu ou les expériences; examiner et considérer des idées, des perceptions et des perspectives sur le contenu et les expériences; exprimer des idées, des perceptions et des perspectives sur le contenu et les expériences.

Examiner

Poser et réviser des questions; trouver plusieurs éléments pertinents et fiables qui appuient une réponse; organiser et comparer des éléments; établir les liens, reconnaître les perspectives représentées et communiquer des conclusions.

Faire des comparaisons

Faire des observations; relever des similitudes et des différences; établir des liens et proposer une interprétation; communiquer les conclusions.

Évaluer

Passer en revue les processus et les résultats d'une exploration ; Considérer différents angles solutions et conclusions, et les communiquer Détecter de nouveaux problèmes ou enjeux potentiels. Justifier les décisions et les conclusions

Connaissances contextuelles

Nous vivons dans un monde qui souvent ne comprend pas le rôle essentiel que jouent les émotions difficiles dans la santé mentale. Les émotions comme la tristesse, la colère, la déception et la contrariété sont des réactions normales aux difficultés rencontrées dans la vie. Les émotions négatives et les comportements négatifs peuvent eux aussi, par conséquent, être des réactions courantes quand on a des émotions difficiles à gérer. Tout cela peut déboucher sur des réactions de stress chez les gens, quel que soit leur âge (de la petite enfance à l'âge adulte). L'exposition à des sources de stress au quotidien apprend à notre cerveau comment réagir (ou faire face), de façon à ce que, face à un facteur de stress plus intense, nous ayons déjà acquis et mis en pratique les compétences nécessaires pour bien gérer la situation. Nous avons appris à nous adapter. Nous sommes en train d'apprendre la résilience. Si l'on prive les enfants et les jeunes de la possibilité d'apprendre à faire face aux sources de stress, en éliminant ces dernières ou en intervenant pour résoudre les problèmes, alors cela fait en réalité qu'il sera plus difficile pour eux de grandir et de devenir des adultes en bonne santé et compétents.

Les apprenants ont examiné, de la maternelle à la 3e année et de la 4e année à la 6e année, le rôle que jouent les émotions difficiles et les sentiments de stress et d'anxiété pour ce qui est de leur donner des signaux importants pour qu'ils puissent utiliser des stratégies saines pour faire face à ces sentiments. Depuis la maternelle et tous les ans à l'école par la suite, les apprenants se voient offrir des occasions de sélectionner des adultes qui sont des personnes sûres dans leur vie, vers lesquelles ils peuvent se tourner quand ils ont besoin d'aide pour gérer des sentiments ou des moments difficiles.

Activités d'apprentissage

Les indicateurs suggérés sont organisés de façon à échafauder l'apprentissage pour parvenir au résultat d'apprentissage visé. L'exploration des compétences et des concepts pour ce résultat d'apprentissage peut se faire dans un ordre quelconque, en parallèle ou de façon sélective, selon la progression de l'apprentissage. L'activité décrite ci-dessous est présentée séparément des autres indicateurs pour le résultat d'apprentissage; dans la pratique, cependant, il est possible de travailler simultanément sur plusieurs indicateurs. Les élèves peuvent, par exemple, « faire des comparaisons entre les états mentaux et les maladies mentales » tout en apprenant à « évaluer des manières de bien gérer les réactions de stress ».

Indicateurs de rendement

- examiner le fonctionnement du cerveau quand on est en bonne santé et quand on est malade (PC, DPCC)
- **faire des comparaisons entre les états mentaux et les maladies mentales (PC, DPCC)**
- évaluer des manières de bien gérer les réactions de stress (CIT, PC, DPCC)
- examiner les stratégies pour se faire aider (CIT, COM, PC, DPCC)

Vue d'ensemble

Les apprenants font des comparaisons entre les mots utilisés pour décrire différents états de santé mentale. Il est important de connaître et d'utiliser les bons mots pour bien comprendre la catégorie d'état de santé mentale dans laquelle on se trouve ou dans laquelle d'autres personnes se trouvent. Quand les apprenants sont capables de décrire clairement ce qu'ils ressentent, cela les aide à trouver comment s'adapter à ce qu'ils vivent et cela peut les aider à obtenir de l'aide ou un traitement, si nécessaire.

* Remarque : Cette leçon s'inspire de l'activité no 3 intitulée « Language Matters » dans le module 2 du document *Mental Health & High School Curriculum Guide : Understanding Mental Health and Mental Illness* disponible sur le site Web teenmentalhealth.org.

Preuves de l'apprentissage pour l'indicateur

faire des comparaisons entre les états mentaux et les maladies mentales

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage en observant les points communs et les différences dans les mots utilisés pour décrire la santé mentale. Il est aussi possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants mettent en évidence les liens entre les mots et les états de santé mentale.

Les preuves à recueillir grâce à l'activité d'apprentissage pour cet indicateur sont des suggestions sur ce que l'enseignant peut chercher à mettre en évidence en ce qui a trait aux concepts et aux compétences. Quelles que soient les méthodes utilisées, il est nécessaire pour l'enseignant de procéder de façon délibérée quand il recueille des preuves de l'apprentissage des élèves en vue d'éclairer la suite de son enseignement.

Description de l'activité d'apprentissage pour l'indicateur

faire des comparaisons entre les états mentaux et les maladies mentales

Question(s) d'orientation possible(s)

- Pourquoi est-il important de connaître la différence entre état mental et santé mentale?

*L'expérience d'apprentissage ci-dessous représente **une possibilité** pour les apprenants de travailler sur **cet indicateur**. On devra modifier cette expérience afin d'aider les apprenants à y participer de façon sensible à la culture et à la langue.*

Pour commencer : « Quels sont les mots que vous connaissez et que les gens utilisent pour décrire ce qu'ils ressentent quand la vie leur semble difficile? »

L'enseignant explique les mots utilisés pour décrire divers états de santé mentale et explique que le fait de connaître et d'utiliser les bons mots nous aide à comprendre dans quel état de santé mentale nous nous trouvons ou d'autres personnes se trouvent.

Les apprenants examinent une liste de mots (ci-dessous) décrivant divers états affectifs et cherchent à mettre en évidence les points communs entre cette liste et ce qui a été dit lors de la discussion pour commencer.



**Compétences
transdisciplinaires**

Développement personnel et cheminement de carrière

Cette activité donne aux apprenants l'occasion d'acquérir des compétences et adopter des pratiques qui font progresser le bien-être des autres et leur propre bien-être sur le plan physique, mental et socioaffectif.

Mots décrivant divers états affectifs

- | | | |
|----------------------------|----------------|--------------|
| • énervé | • triste | • maussade |
| • dégouté | • fâché | • peiné |
| • profondément
chagriné | • désolé | • découragé |
| • désabusé | • méditatif | • dépressif |
| • agacé | • malheureux | • abattu |
| • démoralisé | • amer | • pessimiste |
| • déprimé | • mélancolique | • endeuillé |
| • pensif | • inconsolable | • désespéré |
| | • déçu | • irrité |
| | • cafardeux | |

Remarque : Le terme « dépressif » correspond à un diagnostic de santé mentale, alors que le terme « déprimé » sert simplement à décrire un état affectif négatif.



Suggestions pour les preuves de l'apprentissage (Observations)

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants **examinent les similitudes et les différences** dans la liste et dans les mots proposés par la classe.

Les apprenants prennent maintenant la liste de mots, avec les mots proposés par la classe, et les répartissent en quatre groupes. Les apprenants peuvent choisir les catégories pour ce tri en fonction de critères de leur choix. Il faut que ces catégories correspondent à un niveau d'intensité croissant. On peut utiliser un outil d'organisation graphique pour aider les apprenants à s'organiser.

Les apprenants présentent ensuite leurs regroupements à la classe. Ils peuvent indiquer comment ils ont choisi leurs catégories et aussi quels mots ils ont choisis pour représenter les émotions de la plus grande intensité.



Compétences transdisciplinaires

Pensée critique

Cette activité donne aux apprenants l'occasion de travailler individuellement, en coopération et en collaboration pour résoudre des problèmes.



Suggestions pour les preuves de l'apprentissage (Observations)

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants **établissent des liens et proposent des interprétations** de leurs comparaisons.

Ensuite, l'enseignant fournit aux apprenants l'échelle suivante pour les états de santé mentale :

- pas détresse, de problème ou de trouble
- détresse
- problème de santé mentale
- trouble de santé mentale

Pour développer la compréhension des compétences de base en santé mentale, l'enseignant peut animer une discussion sur les différences entre ces catégories. Les apprenants peuvent également discuter de la correspondance entre ces nouvelles catégories telles qu'elles viennent d'être définies et les catégories qu'ils ont créées eux-mêmes.



Compétences transdisciplinaires

Développement personnel et cheminement de carrière

Cette activité donne aux apprenants l'occasion d'acquérir des compétences et adopter des pratiques qui font progresser le bien-être des autres et leur propre bien-être sur le plan physique, mental et socioaffectif.



Suggestions pour les preuves de l'apprentissage (Conversations)

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants **établissent les liens** entre leurs catégories et celles fournies par l'enseignant.

Avec les nouvelles catégories, les apprenants réorganisent les mots si nécessaire. Les apprenants tiennent compte de l'intensité et de la durée de l'état affectif quand ils réorganisent les mots selon ces nouvelles catégories.



Compétences transdisciplinaires

Pensée critique

Cette activité donne aux apprenants l'occasion de synthétiser des renseignements et d'évaluer des éléments de preuve, des arguments et des idées.

Pour conclure : « Avez-vous appris quelque chose sur les états de santé mentale que vous ne saviez pas avant le cours d'aujourd'hui? »

Pour aller de l'avant

Enfin, discutez des termes qui sont le plus couramment utilisés pour chaque catégorie et des raisons pour lesquelles certains termes peuvent être moins appropriés pour certaines catégories. Pendant que les apprenants expliquent ce qu'ils viennent de comprendre sur les compétences de base en santé mentale, écoutez l'évolution de l'utilisation qu'ils font des mots décrivant les compétences et les concepts de la santé mentale. (Autrement dit, les élèves vont cesser d'utiliser des mots comme « déprimé » et utiliser plutôt des termes comme « problème de santé mentale ».)

Résultat: Les apprenants évalueront des manières d'accéder à des renseignements fiables sur la santé sexuelle qui ont des répercussions positives sur la santé sexuelle et la reproduction chez les adolescents.

Raison d'être

Les apprenants sauront où et comment trouver des sources fiables de renseignements sur la santé sexuelle et sur la reproduction, quelles que soient leur orientation sexuelle ou leur identité sexuelle. Ils examineront des méthodes pour éviter les grossesses non voulues et les maladies sexuellement transmissibles. Ils exploreront la puberté, le développement du cerveau et l'évolution des relations, qui sont des jalons de l'adolescence, et les liens entre ces aspects et l'image qu'on a de son corps.

Il faut que l'éducation sexuelle soit une expérience positive, dans un cadre où les élèves sont libres de poser des questions en toute sécurité, sans être jugés, en pouvant participer aux discussions et en se livrant à des conversations.

Compétences transdisciplinaires

- Citoyenneté (CIT)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)
- Communication (COM)
- Pensée critique (PC)

Indicateurs de rendement

- examiner des manières d'accéder à des renseignements sur la santé sexuelle et la reproduction (CIT, COM, PC, DPCC)
- faire des comparaisons entre les différentes méthodes pour éviter les grossesses non voulues et les maladies transmises par voie sanguine (COM, PC, DPCC)
- examiner les changements physiques, affectifs, mentaux, sociaux et spirituels liés à la croissance et au développement chez l'adolescent (PC, COM)
- analyser les répercussions de l'image corporelle sur la santé chez les adolescents (PC, DPCC, CIT)
- mettre en question la fiabilité des renseignements sur la santé sexuelle (PC, COM, DPCC)

Concepts et questions d'orientation

Croissance et développement à l'adolescence

- Quel effet la puberté et le développement du cerveau de l'adolescent ont-ils sur sa santé et son bien-être?
- Quelles répercussions la puberté et le développement du cerveau de l'adolescent ont-ils sur la vie au quotidien?
- Quelles répercussions la puberté, la croissance et le développement pourraient-ils avoir sur moi?

Image corporelle

- Quelles peuvent être les répercussions de l'image qu'on a de son corps sur la santé?
- Qu'est-ce qui me permet de mettre en évidence les sources de pression relatives à l'image que j'ai de mon corps?
- Comment aboutit-on au concept de « corps parfait » pour les différentes identités sexuelles?

- Qu'est-ce qui me permet de prendre conscience des répercussions des perceptions que j'ai vis-à-vis de mon image corporelle sur ma santé?
- Quelle influence les médias ont-ils sur l'image corporelle des gens?

Prévention des grossesses non voulues et des maladies transmises sexuellement

- Comment prévenir les grossesses non voulues et les maladies transmises sexuellement ou par voie sanguine?
- Comment reconnaître les premiers signes d'une grossesse?
- Comment reconnaître les premiers signes d'une maladie transmise sexuellement ou par voie sanguine?
- Comment déterminer si telle ou telle méthode de prévention fonctionnera pour moi?

Accès aux renseignements sur la santé sexuelle et la reproduction

- Où trouver des sources de renseignements fiables sur la prévention des grossesses non voulues et des maladies transmises sexuellement ou par voie sanguine?
- Pourquoi est-il important d'avoir des sources d'information inclusives?
- Comment surmonter les obstacles empêchant les adolescents d'avoir accès à des modes de contraception ou à des renseignements sur la santé sexuelle?
- Vers qui puis-je me tourner pour obtenir de l'aide pour des problèmes de santé sexuelle ou de reproduction?
- Comment mettre en évidence les partis pris dans les renseignements sur la santé sexuelle et sur la reproduction?

Compétences

Évaluer

Passer en revue les processus et les résultats d'une exploration ; Considérer différents angles solutions et conclusions, et les communiquer Détecter de nouveaux problèmes ou enjeux potentiels. Justifier les décisions et les conclusions

Examiner

Poser et réviser des questions; trouver plusieurs éléments pertinents et fiables qui appuient une réponse; organiser et comparer des éléments; établir les liens, reconnaître les perspectives représentées et communiquer des conclusions

Comparer

Faire des observations; relever des similitudes et des différences; établir des liens et proposer une interprétation; communiquer les conclusions.

Analyser

Recueillir et sélectionner des renseignements utiles; réfléchir à leur exactitude, à la validité et à leur importance; communiquer des conclusions.

Mettre en question

Proposer des questions en réponse à des problèmes et des enjeux de plus en plus complexes; choisir et développer une question précise pour examiner la situation.

Connaissances contextuelles

Tous les individus, quelles que soient leur orientation sexuelle et leur identité de genre, ont besoin d'avoir accès à des informations fiables sur les pratiques sexuelles sans risque, afin d'éviter les grossesses non voulues et les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS). Il est important que l'enseignant utilise un vocabulaire qui inclut tout le monde, afin que les LGBTQ+ ne soient pas marginalisés dans l'apprentissage des compétences et des compétences se rapportant à la santé sexuelle et à la reproduction.

En invitant les apprenants à participer à des activités d'apprentissage par l'enquête qui se concentrent sur les concepts de la santé sexuelle et de la reproduction, l'enseignant leur donnera la possibilité de parler plus librement et avec plus d'assurance les uns avec les autres, ce qui développera les aptitudes en communication dont ils auront besoin pour avoir des relations intimes saines et sûres à l'avenir.

L'éducation sexuelle fait partie du cours sur la santé dès la maternelle. Le concept de grossesse est présenté pour la première fois en 4e année, avec l'introduction du concept de puberté. On continue de travailler sur ce concept en 5e année avec la présentation du système reproductif. On présente pour la première fois le concept d'ITSS dans le cadre de la prévention des maladies infectieuses en 5e année et on travaille à nouveau sur ce concept en 6e année, en demandant aux apprenants d'examiner le concept des infections sexuellement transmissibles.

Activités d'apprentissage

Les indicateurs suggérés sont organisés de façon à échafauder l'apprentissage pour parvenir au résultat d'apprentissage visé. L'exploration des compétences et des concepts pour ce résultat d'apprentissage peut se faire dans un ordre quelconque, en parallèle ou de façon sélective, selon la progression de l'apprentissage. L'activité décrite ci-dessous est présentée séparément des autres indicateurs pour le résultat d'apprentissage; dans la pratique, cependant, il est possible de travailler simultanément sur plusieurs indicateurs. Les élèves peuvent, par exemple, « faire des comparaisons entre les différentes méthodes pour éviter les grossesses non voulues et les maladies transmises par voie sanguine » tout en « examinant des manières d'accéder à des renseignements sur la santé sexuelle et la reproduction ».

Indicateurs de rendement

- examiner des manières d'accéder à des renseignements sur la santé sexuelle et la reproduction (CIT, COM, PC, DPCC)
- **faire des comparaisons entre les différentes méthodes pour éviter les grossesses non voulues et les maladies transmises par voie sanguine (COM, PC, DPCC)**
- examiner les changements physiques, affectifs, mentaux, sociaux et spirituels liés à la croissance et au développement chez l'adolescent (PC, COM)
- analyser les répercussions de l'image corporelle sur la santé chez les adolescents (PC, DPCC, CIT)
- mettre en question la fiabilité des renseignements sur la santé sexuelle (PC, COM, DPCC)

Vue d'ensemble

Cette activité d'apprentissage offre aux apprenants la possibilité de participer à des discussions où ils se sentent en sécurité pour parler de la santé sexuelle et de la reproduction. Les apprenants commencent par discuter des relations sexuelles et de l'intimité, ce qui les conduit à parler des méthodes de contraception utilisées pour éviter les grossesses non voulues et les infections sexuellement transmissibles et maladies transmises par voie sanguine. Ils construisent tout ensemble des questions pour guider leurs recherches et explorent la fiabilité des sources d'information.

* Cette activité d'apprentissage s'inspire d'une leçon figurant dans la ressource *Beyond the Basics: A Resource for Educators on Sexuality and Sexual Health*. Si vous souhaitez prolonger cette version modifiée de la leçon, consultez le chapitre 9 de *Beyond the Basics: A Resource for Educators on Sexuality and Sexual Health*.

Preuves de l'apprentissage pour l'indicateur

faire des comparaisons entre les différentes méthodes pour éviter les grossesses non voulues et les maladies transmises par voie sanguine

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants posent des questions afin de faire des observations au sujet des méthodes pour éviter les grossesses non voulues et les infections transmissibles sexuellement. Il est aussi possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants déterminent les similitudes et les différences dans leurs conclusions, établissent des liens et proposent une interprétation.

Les preuves à recueillir grâce à l'activité d'apprentissage pour cet indicateur sont des suggestions sur ce que l'enseignant peut chercher à mettre en évidence en ce qui a trait aux concepts et aux compétences. Quelles que soient les méthodes utilisées, il est nécessaire pour l'enseignant de procéder de façon délibérée quand il recueille des preuves de l'apprentissage des élèves en vue d'éclairer la suite de son enseignement.

Description de l'activité d'apprentissage pour l'indicateur

faire des comparaisons entre les différentes méthodes pour éviter les grossesses non voulues et les maladies transmises par voie sanguine

Question(s) d'orientation possible(s)

- Comment prévenir les grossesses non voulues et les ITSS?
- Comment déterminer si telle ou telle méthode de prévention fonctionnera pour moi?

*L'expérience d'apprentissage ci-dessous représente **une possibilité** pour les apprenants de travailler sur **cet indicateur**. On devra modifier cette expérience afin d'aider les apprenants à y participer de façon sensible à la culture et à la langue.*

Pour commencer : « Est-il important, selon vous, que les jeunes puissent parler librement de la santé sexuelle et de la reproduction à l'école? Pourquoi? »

Introduction

L'enseignant peut demander aux élèves d'écrire ce que les termes sexe et intimité signifient pour eux. Invitez les apprenants à exprimer leurs idées s'ils sont à l'aise. L'enseignant peut, s'il le souhaite, dresser une liste à laquelle il ajoutera régulièrement des éléments que les apprenants verront et dont ils pourront discuter ultérieurement. L'enseignant peut proposer les questions suivantes pour animer la discussion en plénière ou par groupes :

- Que peuvent faire les partenaires d'une relation intime pour clarifier leurs intentions?
- Que peuvent faire les partenaires d'une relation intime pour communiquer leur consentement?
- Que peuvent faire les partenaires d'une relation intime pour discuter des méthodes pour se protéger des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) et des grossesses non voulues?

Après une discussion sur la dernière question dans la liste, l'enseignant peut inviter les apprenants à participer à une conversation sur les méthodes qu'on peut utiliser pour se protéger des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) et des grossesses non voulues. À partir des méthodes proposées, l'enseignant anime une discussion de la classe pour construire ensemble une série de questions.



Compétences transdisciplinaires

Développement personnel et cheminement de carrière

Cette activité donne aux apprenants l'occasion d'acquérir des compétences et adopter des pratiques qui font progresser le bien-être des autres et leur propre bien-être sur le plan physique, mental et socioaffectif.

Ces questions serviront à trouver des informations fiables et pertinentes sur chaque méthode. Voici des exemples de questions :

- Quelle est l'objectif de cette méthode?
- Comment fonctionne cette méthode?
- Quel est le niveau de réussite de cette méthode?
- Comment peut-on obtenir ce qu'il faut pour cette méthode?
- Combien cela coûte-t-il?
- Où aller pour trouver ces informations?

Les apprenants effectueront des recherches sur une méthode de leur choix pour se protéger, en se servant de plusieurs sources. On les encourage à utiliser une série de sources (livres, sites Web, personnes âgées, entrevues/conversations, connaissances préalables, etc.) pour trouver les réponses aux questions posées en classe. Même s'ils travailleront de façon plus approfondie là-dessus ultérieurement dans l'activité d'apprentissage, il faut que les apprenants tiennent compte de la fiabilité des sources qu'ils consultent pour obtenir des informations.



Compétences transdisciplinaires

Pensée critique

Cette activité donne aux apprenants l'occasion de synthétiser des renseignements en provenance de sources pertinentes et fiables.



Suggestions pour les preuves de l'apprentissage (Observations/Produits)

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants **font des observations** sur la méthode de protection de leur choix pour répondre aux questions construites ensemble.

- Comment savoir où trouver les informations les plus fiables?
- Comment déterminer la fiabilité et la pertinence des informations que j'ai rassemblées?

Avec les informations qu'ils ont rassemblées, les apprenants conçoivent la meilleure façon de les organiser. Ils cherchent ensuite à mettre en évidence les points communs et les différences dans leurs conclusions, afin de déterminer la fiabilité des informations. Il est important que les apprenants tiennent également compte du point de vue dans les sources pour en évaluer la fiabilité (en comparant, par exemple, un spécialiste professionnel de la santé qui recommande l'utilisation d'un préservatif à un fabricant de préservatifs recommandant l'utilisation d'un préservatif).



Compétences transdisciplinaires

Pensée critique

Cette activité donne aux apprenants l'occasion d'analyser et évaluer des éléments de preuve, des arguments et des idées et aussi prendre conscience du fait que l'expérience a une influence sur le point de vue.



Suggestions pour les preuves de l'apprentissage (Conversation)

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants **relèvent les similitudes et différences** des informations et qu'ils **établissent les liens** et mettent en évidence les points de vue dans les sources.

Une fois que les groupes ont achevé leur enquête, ils présentent leurs conclusions.

- Quels modes de contraception peut-on utiliser pour éviter les grossesses?
- Quelles méthodes peut-on utiliser pour prévenir les ITSS?
- Quelles sont les méthodes qui protègent des deux?
- Comment déterminer si les informations et les sources d'information sont fiables?



Compétences transdisciplinaires

Communication

Cette activité donne aux apprenants l'occasion d'exprimer des idées, des informations, des choses qu'ils ont apprises, des perceptions et des sentiments et réagir aux idées, aux informations, aux choses apprises, aux perceptions et aux sentiments exprimés par d'autres, sur de nombreux supports différents, en tenant compte de l'auditoire et de l'objectif visé.

Pour conclure : « Avez-vous des exemples de choses que vous avez apprises sur la contraception que vous ne saviez pas? »

Pour aller de l'avant

- Quelles répercussions les facteurs économiques peuvent-ils avoir sur la prise de décisions concernant l'utilisation de contraceptifs?

Résultat: Les apprenants réfléchiront aux répercussions des relations sur leur santé physique, mentale, affective, sociale et spirituelle.

Raison d'être

Au fil des changements d'ordre physique, affectif, social et cognitif qui se produisent pendant la puberté et à l'adolescence, les relations de l'individu avec ses amis, sa famille et ses camarades peuvent elles-mêmes évoluer. Les apprenants exploreront des façons saines de faire face aux difficultés dans les relations, dans cette période où le cercle de leurs relations s'élargit, à la fois en ligne et dans la vie réelle. Ils examineront des façons de renforcer leur sécurité personnelle, à la fois en ligne et dans la vie réelle, et discuteront des répercussions des réseaux sociaux et des autres médias sur la perception qu'ils ont de ce qui constitue une relation saine.

Compétences transdisciplinaires

- Citoyenneté (CIT)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)
- Communication (COM)
- Créativité et innovation (CI)
- Pensée critique (PC)

Indicateurs de rendement

- examiner l'importance qu'il y a à surmonter les difficultés dans les relations avec leur famille, leurs amis ou leurs camarades (CIT, COM, PC, DPCC)
- formuler des manières d'entretenir des relations saines en ligne et dans la vie réelle (CIT, CI, COM, PC, DPCC)
- analyser les manières de faire la distinction entre relations saines et relations malsaines (CIT, COM, PC, DPCC)
- examiner le risque d'exploitation sexuelle à des fins commerciales chez les jeunes (CIT, COM, PC)
- évaluer les répercussions des relations malsaines sur les différentes dimensions de la santé (PC, DPCC)

Concepts et questions d'orientation

Façons saines de surmonter les difficultés dans les relations

- Pourquoi les relations se développent-elles, évoluent-elles ou prennent-elles fin au fil du temps?
- Que puis-je faire pour surmonter les difficultés dans les relations à la maison et à l'école?
- Comment exprimer mes besoins?

Participation à des relations saines

- Quelles comparaisons peut-on faire entre les relations en ligne et les relations dans la vie réelle?
- Quelle influence la définition de frontières personnelles exerce-t-elle sur notre sécurité physique, affective, sociale et sexuelle à mesure que nos relations se développent?
- Pourquoi est-il important de savoir quelles précautions prendre pour rester à l'abri du danger dans les relations en ligne et dans la vie réelle?
- Pourquoi est-il nécessaire de comprendre les lois se rapportant à l'envoi, à la réception et à l'achat d'images sexuellement explicites en ligne?

Exploitation sexuelle des enfants et des jeunes à des fins commerciales

- Qui est à risque?
- Comment savoir si une activité donnée relève de l'exploitation sexuelle des enfants et des jeunes à des fins commerciales?
- Comment les jeunes sont-ils recrutés?
- En quoi les mythes entourant l'exploitation sexuelle des enfants et des jeunes à des fins commerciales contribuent-ils à créer un risque?
- Comment reconnaître les signes qu'on essaye de me recruter ou qu'on essaye de recruter quelqu'un d'autre?
- Vers qui puis-je me tourner pour me faire aider si je soupçonne une tentative d'exploitation sexuelle à des fins commerciales me concernant ou concernant quelqu'un d'autre?
- Quels sont les termes de vocabulaire qu'il est important de connaître dans le domaine de l'exploitation sexuelle des enfants et des jeunes à des fins commerciales?

Distinction entre relations saines et relations malsaines

- Pourquoi les relations sont-elles différentes?
- Qu'est-ce qui me permet de prendre conscience de ce qui rend une relation saine ou malsaine?
- En quoi le rôle de la famille, des amis et des camarades évolue-t-il pendant l'adolescence?

Compétences

Réfléchir

Poser des questions sur le contenu ou les expériences; examiner et considérer des idées, des perceptions et des perspectives sur le contenu et les expériences; exprimer des idées, des perceptions et des perspectives sur le contenu et les expériences.

Examiner

Poser et réviser des questions; trouver plusieurs éléments pertinents et fiables qui appuient une réponse; organiser et comparer des éléments; établir les liens, reconnaître les perspectives représentées et communiquer des conclusions.

Formuler

Choisir un sujet pertinent; lancer des idées; perfectionner, hiérarchiser et choisir des idées pour orienter les prochaines étapes; évaluer les choix et d'autres possibilités.

Analyser

Recueillir et sélectionner des renseignements utiles; réfléchir à leur exactitude, à la validité et à leur importance; communiquer des conclusions.

Évaluer

Passer en revue les processus et les résultats d'une exploration ; Considérer différents angles solutions et conclusions, et les communiquer Détecter de nouveaux problèmes ou enjeux potentiels. Justifier les décisions et les conclusions

Connaissances contextuelles

Les relations saines jouent un rôle important pour ce qui est d'aider les jeunes à développer leur identité et à acquérir des aptitudes en communication et en relations interpersonnelles qui auront un effet positif sur les nombreuses facettes de leur santé en tant qu'adolescents et en tant qu'adultes. Les

relations malsaines présentent des risques qui peuvent avoir des répercussions sur la vie de l'individu pendant longtemps.

En explorant ce qui constitue une relation saine ou malsaine, les jeunes réfléchissent à l'effet de leurs propres relations sur toutes les facettes de leur santé et de leur bien-être. Ils prennent conscience de leurs limites personnelles et des actions qui franchissent ces limites et ils commencent alors à comprendre quand ils risquent de se retrouver dans une relation malsaine et de devoir se faire aider et comment obtenir de l'aide.

L'amitié est un concept qu'on a introduit aux niveaux allant de la maternelle à la 3e année et réexaminé aux niveaux allant de la 4e à la 6e année. En 7e année, les apprenants réfléchiront aux différents types ou « niveaux » d'amitié qui existent dans leur vie (amitiés en ligne, amitiés dans la vie réelle, connaissances, camarades de classe, amis proches, meilleur ami, etc.), aux caractéristiques d'une amitié saine et aussi à ce qui fait d'une amitié une amitié malsaine. En 8e année, les apprenants continueront d'explorer les relations saines dans le contexte des relations sentimentales.

Activités d'apprentissage

Les indicateurs suggérés sont organisés de façon à échafauder l'apprentissage pour parvenir au résultat d'apprentissage visé. L'exploration des compétences et des concepts pour ce résultat d'apprentissage peut se faire dans un ordre quelconque, en parallèle ou de façon sélective, selon la progression de l'apprentissage. L'activité décrite ci-dessous est présentée séparément des autres indicateurs pour le résultat d'apprentissage; dans la pratique, cependant, il est possible de travailler simultanément sur plusieurs indicateurs. Les élèves peuvent, par exemple, « formuler des manières d'entretenir des relations saines en ligne et dans la vie réelle » en « analysant les manières de faire la distinction entre relations saines et relations malsaines ».

Indicateurs de rendement

- examiner l'importance qu'il y a à surmonter les difficultés dans les relations avec leur famille, leurs amis ou leurs camarades (CIT, COM, PC, DPCC)
- formuler des manières d'entretenir des relations saines en ligne et dans la vie réelle (CIT, CI, COM, PC, DPCC)
- **analyser les manières de faire la distinction entre relations saines et relations malsaines (CIT, COM, PC, DPCC)**
- examiner le risque d'exploitation sexuelle à des fins commerciales chez les jeunes (CIT, COM, PC)
- évaluer les répercussions des relations malsaines sur les différentes dimensions de la santé (PC, DPCC)

Vue d'ensemble

Dans cette leçon, les apprenants analysent des liens d'amitié dans la culture populaire (livres, films, émissions de télé), afin de prendre conscience des caractéristiques des relations saines et de celles des relations malsaines.

Preuves de l'apprentissage pour l'indicateur

analyser les manières de faire la distinction entre relations saines et relations malsaines

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les élèves sélectionnent les caractéristiques des relations saines et celles des relations malsaines dans la culture populaire. Il est aussi possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les élèves utilisent ces

caractéristiques pour communiquer la marche à suivre pour prendre conscience de ce qui rend une relation saine ou malsaine.

Les preuves à recueillir grâce à l'activité d'apprentissage pour cet indicateur sont des suggestions sur ce que l'enseignant peut chercher à mettre en évidence en ce qui a trait aux concepts et aux compétences. Quelles que soient les méthodes utilisées, il est nécessaire pour l'enseignant de procéder de façon délibérée quand il recueille des preuves de l'apprentissage des élèves en vue d'éclairer la suite de son enseignement.

Description de l'activité d'apprentissage pour l'indicateur

analyser les manières de faire la distinction entre relations saines et relations malsaines

Question(s) d'orientation possible(s)

- Qu'est-ce qui me permet de reconnaître ce qui rend une relation saine ou malsaine?
- Quels sont les comportements et les actions qu'on retrouve couramment entre amis dans la culture populaire?
- Comment les amis se traitent-ils les uns les autres?

*L'expérience d'apprentissage ci-dessous représente **une possibilité** pour les apprenants de travailler sur **cet indicateur**. On devra modifier cette expérience afin d'aider les apprenants à y participer de façon sensible à la culture et à la langue.*

L'enseignant invite les apprenants à songer à un livre, une émission de télévision ou un film qui met en relief une relation d'amitié. Les élèves se mettent par petits groupes selon leurs champs d'intérêt (en choisissant leur groupe en fonction du livre ou de l'émission de télévision retenue) et ils mettent en évidence quelques-uns des liens d'amitié que le personnage principal a avec d'autres personnages, dans l'idéal avec certains liens positifs et certains liens négatifs. Les apprenants indiquent ensuite les caractéristiques de ces liens d'amitié.



Compétences transdisciplinaires

Communication

Cette activité donne aux apprenants l'occasion d'écouter les autres et interagir avec eux de façon respectueuse et conformément à des objectifs, dans des contextes formels et informels.



Suggestions pour les preuves de l'apprentissage (Conversations)

Les apprenants **recueillent et sélectionnent des informations** sur les liens d'amitié en discutant du ou des personnages qu'ils ont choisis.

Les apprenants examinent ensuite les liens d'amitié qu'ils ont mis en évidence en déterminant si leurs caractéristiques sont celles d'un lien d'amitié sain ou d'un lien d'amitié malsain.



Compétences transdisciplinaires

Développement personnel et cheminement de carrière

Cette activité donne aux apprenants l'occasion d'acquérir les compétences nécessaires pour mettre en place des relations saines sur le plan personnel et professionnel.

L'enseignant peut fournir aux apprenants les questions suivantes pour les guider dans leur analyse :

- Quelles sont les caractéristiques qui sont saines et pourquoi?
- Quelles sont les caractéristiques qui sont malsaines et pourquoi?
- Quelles sont les caractéristiques qui sont ambiguës ou qui dépendent de la situation?
- Que fait l'auteur pour indiquer la nature du lien d'amitié?
- Qu'est-ce qui me permet de reconnaître si une relation d'amitié est saine ou malsaine?

Une fois que les groupes ont catégorisé les caractéristiques pertinentes, ils les présentent à la classe tout entière, dans l'optique de dresser une liste de référence des caractéristiques des relations saines et malsaines.



Suggestions pour les preuves de l'apprentissage (Observations/Produits)

L'enseignant peut faire des commentaires et suggestions concernant la **pertinence** des caractéristiques dans les relations dans leur ensemble pendant que les apprenants trouvent des caractéristiques **valables** des relations saines et malsaines.

Il faut que l'enseignant attire l'attention des apprenants sur la colonne des caractéristiques des relations malsaines.

Les apprenants rejoignent leur groupe et poursuivent l'analyse des relations malsaines, en discutant de ce qui leur permet de dire que la relation est malsaine. Ils explorent également la question de savoir comment les personnages pourraient être amenés à parvenir eux-mêmes à la même conclusion (ou à la conclusion opposée).



Compétences transdisciplinaires

Pensée critique

Cette activité donne aux apprenants l'occasion de prendre conscience du fait que l'expérience a une influence sur le point de vue (la perspective).

L'enseignant peut proposer les questions suivantes pour faciliter l'analyse :

- Qu'est-ce qui vous permet (le lecteur ou le spectateur), de dire que le personnage est dans une relation saine ou malsaine?
- Qu'est-ce qui pourrait conduire le personnage à reconnaître la nature de la relation?
- Quels actes ou événements pourraient conduire le personnage à réfléchir au lien d'amitié?
- En quoi les liens d'amitié évoluent-ils au fil du livre ou de l'émission?



Suggestions pour les preuves de l'apprentissage (Observations)

Les apprenants discutent de leur propre **perspective** et de la **perspective** du personnage pour fournir des preuves du fait que, selon eux, la relation donnée est malsaine.

Les petits groupes présentent ensuite à l'ensemble de la classe leurs exemples de relations malsaines, en incluant le point de vue du personnage. Les apprenants peuvent se livrer à un débat constructif sur la question de savoir si les relations sont malsaines, afin de mieux examiner les points de vue.



Compétences transdisciplinaires

Communication

Cette activité donne aux apprenants l'occasion de se livrer à des dialogues constructifs et critiques.

L'enseignant peut également ajouter qu'une différence de point de vue sur la nature d'une relation peut en elle-même être malsaine. Ceci peut conduire à une discussion supplémentaire sur les décalages dans les points de vue.



Suggestions pour les preuves de l'apprentissage (Conversations)

Tout au long du débat, les apprenants **communiquent** ce qui leur permet de dire que les relations sont saines ou malsaines, en utilisant des preuves étayant leur position.

Pour aller de l'avant

Si les apprenants sont à l'aise pour faire cela, ils peuvent poursuivre leur exploration des types de relations :

- Que puis-je faire pour réfléchir aux relations que j'ai avec les autres?
- Est-ce que les gens peuvent être dans une relation malsaine sans le savoir?
- Qu'est-ce qui me permet de reconnaître ce qui fait qu'une relation est saine ou malsaine?
- Qu'est-ce que je peux faire pour « réparer » une relation malsaine ou y mettre fin en toute sécurité?

Résultat: Les apprenants réfléchiront aux répercussions de l'abus de substances nocives sur la santé à l'adolescence.

Raison d'être

Les apprenants examineront les risques, les préjudices et les pressions sociales se rapportant à la consommation de substances nocives dans une communauté donnée (alcool, cannabis, tabac, vapotage, caféine, médicaments sur ordonnance obtenus sans ordonnance, etc.). Ceci permettra aux adolescents d'acquérir de la résilience et les compétences pour faire face aux difficultés et s'adapter à l'évolution de leurs circonstances, mais aussi pour gérer de façon saine les difficultés du passé, du présent et de l'avenir.

Compétences transdisciplinaires

- Citoyenneté (CIT)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)
- Communication (COM)
- Créativité et innovation (CI)
- Pensée critique (PC)

Indicateurs de rendement

- formuler des stratégies pour résister aux influences sociales et aux pressions poussant à consommer des substances nocives (CIT, CI, COM, PC, DPCC)
- faire des comparaisons entre différentes stratégies pour faire face aux pressions et aux émotions difficiles (CIT, CI, COM, PC, DPCC)
- examiner les blessures liées à l'abus de substances nocives (CIT, COM, PC, DPCC)
- examiner les préjudices associés à la consommation d'alcool, de cannabis, de tabac, de produits de vapotage, de caféine et de médicaments sur ordonnance, de façon isolée ou combinés les uns aux autres (CIT, COM, PC, DPCC)

Concepts et questions d'orientation

Résistance aux influences sociales et aux pressions poussant à consommer des substances nocives

- Quel rôle les pressions sociales peuvent-elles jouer dans la consommation de substances nocives à l'adolescence?
- Quelle influence les médias exercent-ils sur la façon dont l'alcool, le cannabis, le tabac et les autres substances nocives sont perçus?
- Quelle influence les médias exercent-ils sur la culture de l'alcool, le cannabis, le tabac et les autres substances nocives?

Stratégies pour faire face aux pressions et aux émotions difficiles

- En quoi le fait d'avoir des relations saines avec ses amis, sa famille et ses camarades aide-t-il à faire face au stress, aux situations et aux émotions difficiles?
- En quoi les comportements sains aident-ils à faire face au stress, aux situations et aux émotions difficiles?
- Qu'est-ce qui me permet de déterminer si telle ou telle façon de faire face est saine?

Blessures liées à l'abus de substances nocives

- Pourquoi est-il important de connaître les statistiques concernant les décès et les blessures liés à la consommation de substances nocives chez les adolescents entre 12 et 25 ans?
- Comment m'y prendre pour refuser les substances que me proposent mes camarades?

Préjudices liés à la consommation de substances nocives de façon isolée ou combinées les unes aux autres

- Pourquoi est-il important de trouver des renseignements fiables sur les répercussions de la consommation combinée de plus d'une substance nocive?
- Comment prévoir les répercussions à court terme de la consommation d'une substance nocive ou de la consommation combinée de plus d'une substance nocive?
- Comment prévoir les répercussions à long terme de la consommation d'une substance nocive ou de la consommation combinée de plus d'une substance nocive?
- Quel effet la consommation de substances nocives à l'adolescence peut-elle avoir sur la santé physique?
- Quel effet la consommation de substances nocives à l'adolescence peut-elle avoir sur la santé mentale et affective?
- Quel effet la consommation de substances nocives a-t-elle sur le développement du cerveau à l'adolescence?

Compétences

Réfléchir

Poser des questions sur le contenu ou les expériences; examiner et considérer des idées, des perceptions et des perspectives sur le contenu et les expériences; exprimer des idées, des perceptions et des perspectives sur le contenu et les expériences.

Formuler

Choisir un sujet pertinent; lancer des idées; perfectionner, hiérarchiser et choisir des idées pour orienter les prochaines étapes; évaluer les choix et d'autres possibilités.

Comparer

Faire des observations; relever des similitudes et des différences; établir des liens et proposer une interprétation; communiquer les conclusions.

Examiner

Poser et réviser des questions; trouver plusieurs éléments pertinents et fiables qui appuient une réponse; organiser et comparer des éléments; établir les liens, reconnaître les perspectives représentées et communiquer des conclusions.

Connaissances contextuelles

Il y a plusieurs facteurs qui interagissent de façon complexe pour conduire les jeunes à consommer des substances nocives. Nous savons que le marketing, la publicité et la disponibilité des substances nocives peuvent déboucher sur une augmentation de leur consommation chez les jeunes. Nous savons aussi que les jeunes sont plus susceptibles de consommer des substances nocives pour faire face aux situations dans lesquelles ils sont victimes de violences ou d'autres formes de traumatismes. Nous savons que les jeunes consomment des substances nocives pour se faire accepter par leurs amis ou leur groupe de camarades et nous savons que les jeunes sont influencés par la culture populaire, les célébrités et l'environnement social dans lequel ils évoluent. Les jeunes sont tout particulièrement vulnérables vis-à-vis du marketing et sont souvent ciblés par des publicités et des activités de marketing sur l'alcool, sur le tabac et aussi, désormais, sur les produits de vapotage. Mais nous savons également qu'il existe des facteurs de protection qui aident les jeunes à développer leur résilience, par exemple les environnements stables et les relations positives avec leur famille et les personnes qui prennent soin d'eux.

Il est important de ne pas oublier que, même si la plupart des jeunes s'abstiennent de vapoter, nous sommes en train d'observer une augmentation inquiétante du vapotage chez les jeunes non fumeurs au Canada. Cette tendance est très préoccupante, en particulier en raison de ce que nous savons sur la nicotine et sur l'importance du marketing des produits ciblant les jeunes.

On commence par présenter aux élèves les tactiques utilisées par les entreprises pour faire de la publicité et du marketing pour des substances nocives comme l'alcool, le cannabis, le tabac et la caféine. C'est sans doute la première fois que les élèves examineront les tactiques utilisées par les entreprises pour le vapotage et les produits de vapotage spécifiquement.

Activités d'apprentissage

Les indicateurs suggérés sont organisés de façon à échafauder l'apprentissage pour parvenir au résultat d'apprentissage visé. L'exploration des compétences et des concepts pour ce résultat d'apprentissage peut se faire dans un ordre quelconque, en parallèle ou de façon sélective, selon la progression de l'apprentissage. L'activité décrite ci-dessous est présentée séparément des autres indicateurs pour le résultat d'apprentissage; dans la pratique, cependant, il est possible de travailler simultanément sur plusieurs indicateurs. Les élèves peuvent, par exemple, « formuler des stratégies pour résister aux influences sociales et aux pressions poussant à consommer des substances nocives » en « examinant les préjudices associés à la consommation de substances nocives, de façon isolée ou combinées les unes aux autres ».

Indicateurs de rendement

- **formuler des stratégies pour résister aux influences sociales et aux pressions poussant à consommer des substances nocives (CIT, CI, COM, PC, DPCC)**
- faire des comparaisons entre différentes stratégies pour faire face aux pressions et aux émotions difficiles (CIT, CI, COM, PC, DPCC)
- examiner les blessures liées à l'abus de substances nocives (CIT, COM, PC, DPCC)
- examiner les préjudices associés à la consommation d'alcool, de cannabis, de tabac, de produits de vapotage, de caféine et de médicaments sur ordonnance, de façon isolée ou combinés les uns aux autres (CIT, COM, PC, DPCC)

Vue d'ensemble

Pour pouvoir formuler des stratégies pour résister aux influences sociales et aux pressions poussant à consommer des substances nocives, il faut tout d'abord que les apprenants prennent conscience des influences sociales et des pressions. La publicité, le marketing et les médias ne sont qu'une source particulière d'influence. Le vapotage a fait surface dans un contexte dans lequel les jeunes se reconnaissent, mais il y a de nombreuses autres influences sociales qu'on peut explorer.

Preuves de l'apprentissage pour l'indicateur

formuler des stratégies pour résister aux influences sociales et aux pressions poussant à consommer des substances nocives

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants lancent les idées pour résister aux influences ressenties dans l'activité. Il est aussi possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant qu'ils choisissent et peaufinent leurs idées afin qu'elles soient aussi adaptées que possible à l'auditoire ciblé et qu'ils évaluent leurs choix.

Les preuves à recueillir grâce à l'activité d'apprentissage pour cet indicateur sont des suggestions sur ce que l'enseignant peut chercher à mettre en évidence en ce qui a trait aux concepts et aux compétences. Quelles que soient les méthodes utilisées, il est nécessaire pour l'enseignant de procéder de façon délibérée quand il recueille des preuves de l'apprentissage des élèves en vue d'éclairer la suite de son enseignement.

Description de l'activité d'apprentissage pour l'indicateur

formuler des stratégies pour résister aux influences sociales et aux pressions poussant à consommer des substances nocives

Question(s) d'orientation possible(s)

- Quel rôle les pressions sociales peuvent-elles jouer dans la consommation de substances nocives à l'adolescence?
- Quelle influence les médias exercent-ils sur la façon dont l'alcool, le cannabis, le tabac et les autres substances nocives sont perçus?
- Quelle influence les médias exercent-ils sur la culture de l'alcool, le cannabis, le tabac et les autres substances nocives?

*L'expérience d'apprentissage ci-dessous représente **une possibilité** pour les apprenants de travailler sur **cet indicateur**. On devra modifier cette expérience afin d'aider les apprenants à y participer de façon sensible à la culture et à la langue.*

Introduction

Les apprenants auront l'occasion d'explorer la question d'orientation suivante :

- Quelle influence les médias exercent-ils sur la façon dont le tabac est perçu et sur la culture qui l'entoure?

Pour commencer

- Quand et où avez-vous remarqué pour la première fois que le vapotage était en train de gagner en popularité?
- Qu'est-ce que vous en avez pensé?

Une fois que la classe a eu l'occasion de répondre aux questions pour commencer, il se peut que les apprenants aient des questions sur les technologies de vapotage. Il pourra alors falloir mener un travail d'enquête supplémentaire avant de se lancer dans cette activité d'apprentissage.

On demandera aux apprenants de trouver des exemples de publicités pour le vapotage. Les apprenants examineront les publicités ou images et discuteront des questions suivantes, par petits groupes ou en plénière :

- Quelles informations sont communiquées par la publicité?
- Qui est l'auditoire?
- En quoi la publicité est-elle attrayante pour un auditoire donné?
- Quelle est l'efficacité de la publicité?
- Quelles sont les informations qui manquent dans la publicité?
- Pourquoi les entreprises pourraient-elles chercher à fausser la perception des gens au sujet de la consommation de substances nocives?

L'enseignant peut recueillir les réponses proposées par les élèves, pour qu'ils en disposent quand ils chercheront à formuler des stratégies pour résister aux pressions les poussant à consommer des substances nocives.

Les apprenants se mettent par petits groupes et ont l'occasion de faire un remue-méninge pour trouver des manières possibles de résister aux pressions exercées par les publicités pour les pousser à consommer des substances nocives. Ils peuvent se référer aux notes prises sur la discussion en plénière pour le remue-méninge.

À ce stade, il faut encourager les apprenants à proposer toutes les idées qui leur viennent à l'esprit.

Les apprenants peuvent, par exemple, proposer les stratégies suivantes :

- modifier une publicité avec des informations à jour sur la santé;
- répondre à l'entreprise dont émane la publicité;
- créer un message d'intérêt public;
- inviter un conférencier proposant un programme pour arrêter de vapoter;



Compétences transdisciplinaires

Créativité et innovation

Cette activité donne aux apprenants l'occasion d'utiliser des stratégies pour mettre en évidence les problèmes et de collaborer pour créer et innover.



Suggestions pour les preuves de l'apprentissage (Observations)

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les élèves **lancent des idées** qui pourraient être utilisées pour résister aux pressions exercées par les publicités.

Après le remue-méninge, les apprenants ont l'occasion de choisir plusieurs idées, selon leur faisabilité ou d'autres paramètres. Ils les classent ensuite par ordre de priorité selon qu'elles sont tout particulièrement adaptées pour résister à une publicité choisie. Ils peuvent, s'ils le souhaitent, faire les choses suivantes :

- classer les idées par ordre de priorité en fonction de l'intérêt du groupe;
- choisir une publicité particulière et organiser les idées en fonction de celles qui offrent la meilleure réponse;
- choisir une idée particulière à peaufiner, puis la présenter sous forme d'options
- etc.

Les apprenants peuvent ensuite peaufiner l'idée qu'ils ont choisie afin qu'elle réponde du mieux possible à la publicité concernée, à la société concernée ou au problème de façon générale.



Compétences transdisciplinaires

Pensée critique

Cette activité donne aux apprenants l'occasion de travailler individuellement, en coopération et en collaboration pour résoudre des problèmes.



Suggestions pour les preuves de l'apprentissage (Observations)

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants mettent en évidence et en application des paramètres pour **hiérarchiser et perfectionner** leurs idées.

Maintenant que les apprenants ont peaufiné leurs idées, ils ont l'occasion de les présenter à la classe. L'enseignant peut prendre en note les idées.

Une fois que les apprenants ont présenté leurs idées, l'enseignant peut animer une discussion pour les aider à évaluer les choix qu'ils ont faits. Il peut s'agir de la construction en collaboration d'une série de questions appliquées à chaque idée ou on peut utiliser des questions comme les suivantes :

- Comment l'idée répond-elle au problème?
- Qui est l'auditoire visé?
- Qu'est-ce qui me permettra de déterminer l'effet de l'idée?
- Quel est le niveau de faisabilité de la mise en œuvre de cette idée?

Les apprenants peuvent explorer les questions construites en collaboration selon qu'elles s'appliquent à l'idée qu'ils ont peaufinée. Il peut s'agir d'une conversation, d'une comparaison, d'une analyse en groupe, etc.



Compétences transdisciplinaires

Citoyenneté

Cette activité donne aux apprenants l'occasion d'analyser les conséquences possibles de leurs décisions, de leurs jugements et des solutions proposées pour les problèmes.



Suggestions pour les preuves de l'apprentissage (Conversations/Observations)

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants **évaluent leurs choix** par rapport aux questions construites en collaboration.

Pour aller de l'avant

À l'issue de cette activité d'apprentissage, on a l'occasion d'avoir une conversation sur d'autres sources d'influence dans la consommation ou l'abus de substances nocives et aussi d'aborder la question d'orientation suivante :

- Quel rôle les pressions sociales peuvent-elles jouer dans la consommation de substances nocives à l'adolescence?