

Mode de vie sain 8^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 saint 8e 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.	32
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 théoriques que 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 connaissances 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 des informations et les partis pris dans diverses formes de médias, audiovisuelles, auditives, visuelles et numériques.

Raison d'être

Les apprenants ont des occasions d'examiner de nombreuses formes de médias 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 diverses sources (PC, MT)
- mettre en application des stratégies pour choisir des informations en fonction de la validité et de la fiabilité (CIT, COM, PC, MT)
- examiner l'influence qu'exercent les partis pris sur les messages (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 pour 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, 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 événements. En 7e année, les apprenants commencent à analyser l'exactitude, la fiabilité et la validité des informations prises 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. 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 exploré 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 personnes une influence négative? »* Lors de cette activité d'apprentissage, les apprenants ont l'occasion de comparer (pour en 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 noter que les apprenants font des observations, relèvent des similitudes et des différences tirées 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. Suggestive de 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 facteurs ayant des répercussions 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

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?
- Comment utiliser les compétences en relations interpersonnelles pour bien communiquer?
- Quel est l'effet des signaux verbaux et des signaux non verbaux sur les relations?
- 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?

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?
- Que fait l'industrie pour faire la promotion de l'alcool, des produits du tabac, du cannabis et des produits à base de caféine auprès des enfants et des adolescents?
- Quel effet les attentes de la société concernant l'expression du genre peuvent-elles avoir 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?
- Quelles sont les répercussions des déterminants sociaux sur la santé des gens?
- 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?
- Quelles sont les activités de loisir qui ont pour effet de renforcer mon sentiment de bien-être?
- Que puis-je faire pour faire face aux émotions difficiles et bien les gérer afin que les relations dans ma vie restent saines?

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.

En 8e année, l'enseignant aura l'occasion d'aller plus loin dans l'exploration de ce qui peut donner aux jeunes gens plus de résilience face aux difficultés et pressions de la vie qu'on rencontre à l'adolescence, en présentant ce qu'on appelle les « déterminants sociaux de la santé ».

Activités d'apprentissage

Les indicateurs suggérés sont organisés de façon à échafauder l'apprentissage pour parvenir au résultat d'apprentissage visé. La combinaison des compétences et des concepts peut ici se faire dans un ordre quelconque, en parallèle ou de façon sélective, selon le stade auquel les élèves se situent dans leur 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 apprenant à « analyser 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 facteurs ayant des répercussions 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 fait référence à 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 santé. Les apprenants chercheront à approfondir tout au long de l'année les concepts et les questions d'orientation se rapportant à ce résultat d'apprentissage et cela permettra alors de renforcer les apprentissages effectués dans l'activité. La première fois qu'on a travaillé sur cette leçon en 7e année, on s'est concentré sur les aptitudes à la vie quotidienne et les émotions. Désormais, l'activité d'apprentissage en 8e année donne l'occasion d'élargir la conversation et de réfléchir aux circonstances difficiles de la vie et à l'utilisation des aptitudes à la vie quotidienne. Ceci permet de commencer à discuter en toute sérénité de sujets sensibles comme le racisme systémique, les traumatismes intergénérationnels, la pauvreté et l'identité de genre. Il se peut qu'il s'agisse de la première fois, pour certains élèves, qu'ils s'interrogent sur les déterminants sociaux de la santé.

Preuves de l'apprentissage pour l'indicateur

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

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants sélectionnent, organisent et font des comparaisons 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 mettent en évidence différentes perspectives 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 problématiques

Question(s) d'orientation possible(s)

- Que puis-je faire pour faire face aux émotions difficiles et bien les gérer afin que les relations dans ma vie restent saines?

*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

L'enseignant peut commencer 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 aviez pu avoir un seul super-pouvoir au cours des trois ou quatre dernières journées, quel aurait été ce superpouvoir que vous auriez utilisé?

L'enseignant peut expliquer que l'adolescence est une période où les jeunes commencent souvent à faire face à certaines pressions et attentes, mais qu'ils peuvent avoir des stratégies (« superpouvoirs ») qui les aideront à se protéger et à lutter contre ces pressions.

Les apprenants font un remue-méninge sur les aptitudes à la vie quotidienne qu'ils possèdent et ils 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) qu'ils peuvent avoir rencontrées dans un passé récent ou qu'ils pourraient rencontrer à l'avenir. 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. La classe peut choisir une des notes et l'enseignant et la classe discutent des aptitudes à la vie quotidienne qui peuvent être utiles quand on rencontre la situation difficile évoquée dans la note. Voici des questions qu'on peut poser pour faciliter la discussion :

- Qu'est-ce qui vous permet de déterminer les aptitudes à la vie quotidienne qui pourraient être utiles dans ce scénario?
- Comment mettre en évidence une aptitude à la vie quotidienne qui pourrait être utile?
- Quelle utilisation fait-on des aptitudes à la vie quotidienne dans ce scénario?
- Pourquoi certaines aptitudes à la vie quotidienne sont-elles plus utiles que les autres dans ce scénario?

Après avoir mis en évidence les aptitudes à la vie quotidienne qui pourraient être utiles dans ce scénario et l'utilisation qui pourrait en être faite, la classe refait l'activité, mais cette fois par petits groupes. L'enseignant ou la classe peut choisir différents problèmes de santé ou différentes émotions difficiles à explorer.

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 et de l'utilisation qui pourrait en être faite.



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)

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants **établissent le lien** entre les aptitudes à la vie quotidienne et des problèmes de santé bien particuliers. Il est également possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants sélectionnent **des renseignements pertinents** sur les aptitudes à la vie quotidienne à utiliser quand ils présentent leurs conclusions.

Les apprenants se mettent par petits groupes ou par deux et discutent de la façon dont les aptitudes à la vie quotidienne qu'ils ont choisies se rapportent aux informations présentées par les autres groupes.

Les apprenants mettent ensuite en évidence les points communs et les différences entre les aptitudes à la vie quotidienne telles qu'elles sont décrites et utilisées par chaque groupe.



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.



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

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants **organisent les renseignements** présentés par les groupes afin de **faire des comparaisons** entre les différentes utilisations des aptitudes à la vie quotidienne.

L'enseignant peut animer une discussion en classe offrant aux apprenants l'occasion d'explorer les différences (mises en évidence par leurs comparaisons) dans la façon dont on utilise ou envisage les aptitudes à la vie quotidienne.

Voici des exemples de questions susceptibles de faciliter la discussion :

- Quelle utilisation a-t-on faite des aptitudes dans différentes circonstances?
- Pourquoi les aptitudes sont-elles utilisées de différentes manières?
- Quelle influence l'expérience vécue exerce-t-elle sur nous?
- Pourquoi le contexte est-il susceptible de jouer un rôle dans l'utilisation des aptitudes à la vie quotidienne?



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/Observations)

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants prennent conscience du fait que la **perspective** influence l'utilisation qui est faite des aptitudes à la vie quotidienne.

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?
- Quels sont les types de répercussions des problèmes de santé que tu souhaites explorer?
- En quoi 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)
- Communication (COM)
- Créativité et innovation (CI)
- 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?
- En quoi le fait d'apprendre à cuisiner peut-il avoir des répercussions positives sur la santé?
- 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?
- En quoi les habitudes alimentaires sont-elles en train de changer dans notre société?
- Quelle influence les bonnes habitudes alimentaires exercent-elles sur la sensation de satiété?

Liens entre le sommeil et la santé

- Pourquoi est-il important de connaître les avantages des phases de sommeil profond et des phases de sommeil peu profond dans le cycle du sommeil?
- En quoi la bonne compréhension du rôle de la mélatonine et du rythme circadien contribue-t-elle à adopter de bonnes habitudes en matière de sommeil?
- Quelles sont les répercussions de mes choix sur mon sommeil?
- Qu'est-ce qui me permet de déterminer que je dors bien la nuit?
- En quoi le manque de sommeil contribue-t-il au risque de se blesser?
- Quelles répercussions le sommeil peut-il avoir sur les relations?

Liens entre l'activité physique et la santé

- Que peut-on faire pour réduire les comportements sédentaires pendant la journée d'école?
- En quoi la participation aux activités physiques peut-elle évoluer à l'adolescence?
- Quelles répercussions l'utilisation des technologies de la communication peut-elle avoir sur l'activité physique?
- Que peuvent faire les gens pour faire des activités physiques sans se mettre en danger?

Comportements sains pour les appareils technologiques

- Pourquoi est-il important de tracer des frontières quand on utilise de nouvelles technologies?
- Comment ménager un équilibre entre l'utilisation des appareils technologiques et les autres buts?
- Quelles stratégies puis-je utiliser pour mettre mes appareils technologiques de côté afin de me concentrer sur la tâche?
- Comment gérer le temps consacré aux loisirs et le temps consacré à l'utilisation d'appareils technologiques?
- Quel effet les appareils technologiques peuvent-ils avoir sur la qualité du sommeil chez les adolescents?

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?
- Pourquoi est-il important d'être au courant des informations communiquées sur les vaccins?
- Quelles sont les répercussions de la vaccination sur la santé dans la communauté?

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

Seul et en groupe, 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

Le réseau Internet n'est plus quelque chose de nouveau, mais il s'agit d'un environnement dans lequel les enfants, les jeunes et même les adultes sont encore en train d'apprendre à naviguer en toute sécurité. Le monde en ligne peut être très utile et fournir aux enfants et aux jeunes toutes sortes d'observations judicieuses, en leur permettant de nouer des liens avec les autres, de profiter de ce que les autres ont à leur apprendre, de présenter ce qu'ils savent déjà eux-mêmes, de s'informer sur des cultures ou des milieux qu'ils n'auront jamais l'occasion d'explorer en personne et d'effectuer des recherches. Mais, comme tous les environnements soulevant des questions relatives à la sécurité des enfants et des jeunes, le réseau Internet est un environnement qui peut être dangereux.

Il y a de plus en plus de sources d'inquiétudes auxquelles font face les écoles et les familles des jeunes enfants et des enfants et des jeunes d'âge scolaire en ce qui a trait aux répercussions négatives de l'utilisation du réseau Internet : photographies de soi et des autres échangées sur Internet, échanges de renseignements personnels, accès toujours plus facile à la pornographie et aux idées fausses sur la santé sexuelle, exploitation de camarades et de soi, etc. On s'inquiète de plus en plus du fait que les enfants, les jeunes et même les adultes ne semblent pas se rendre compte des conséquences que peuvent avoir pour soi-même et pour les autres les choses que l'on fait, que l'on dit et que l'on affiche en ligne.

Au lieu de véhiculer de simples messages sur la sécurité, les méthodes et les scénarios faisant appel à la participation des enfants et des jeunes offrent la possibilité d'améliorer leurs compétences en prise de décisions et leur aptitude à utiliser des stratégies de réduction des risques, tout en favorisant le développement de leurs aptitudes à la vie quotidienne dans des domaines comme la capacité de résoudre des problèmes, la pensée critique, la capacité de s'affirmer et de refuser les propositions, la capacité de trouver des adultes offrant des garanties de sécurité, la capacité de nouer des relations saines et celle de reconnaître les relations malsaines susceptibles de les exposer à des préjudices sur le plan de la santé et à l'exploitation sexuelle.

Les cyberintimidations et l'échange d'images à caractère sexuel peuvent avoir de graves répercussions sur le parcours de l'adolescent dans sa vie. Il est naturel que les jeunes aient, dans de nombreux cas, de la difficulté à faire le premier pas et à demander de l'aide quand ils font face à un déluge de comportements intimidants de la part de leurs camarades, avec l'échange ou l'affichage en ligne d'une image à caractère sexuel les concernant.

Activités d'apprentissage

Les indicateurs suggérés sont organisés de façon à échafauder l'apprentissage pour parvenir au résultat d'apprentissage visé. La combinaison des compétences et des concepts peut ici se faire dans un ordre quelconque, en parallèle ou de façon sélective, selon le stade auquel les élèves se situent dans leur 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 comportements sains en ce qui a trait à l'utilisation des nouvelles technologies et des médias » tout en « mettant en question les liens entre le sommeil et la santé ».

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

Cette activité d'apprentissage sert à la prise de conscience et à l'exploration de problèmes importants auxquels les jeunes font face. Ils ont l'occasion d'examiner des questions se rapportant au sujet de départ, afin de mettre en évidence des façons pour eux de prendre conscience des situations susceptibles de devenir dangereuses.

Preuves de l'apprentissage pour l'indicateur

examiner les comportements sains en ce qui a trait à l'utilisation des nouvelles technologies et des médias

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les élèves posent des questions et trouvent des détails sur une question technologique d'actualité. Il est aussi possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants organisent leurs détails, font des comparaisons et établissent des liens.

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 comportements sains en ce qui a trait à l'utilisation des nouvelles technologies et des médias

Question(s) d'orientation possible(s)

- Pourquoi est-il important de tracer des frontières quand on utilise de nouvelles technologies?

*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

Pour commencer le cours, l'enseignant peut poser aux apprenants les questions suivantes :

- Qu'est-ce le temps passé sur les réseaux sociaux vous apporte de positif dans votre vie?
- Qu'est-ce le temps passé sur les réseaux sociaux a de négatif dans votre vie?

Pour commencer, l'enseignant peut présenter des mots-clés à la classe pour qu'elle en discute : nu, image, exigence, argent, humiliation, honte, aide, illégal, nocif, sortir avec quelqu'un, etc. **C'est là l'occasion de renforcer les pratiques visant à faire de la salle de classe un endroit sûr où l'on peut discuter des choses sans être jugé.**

L'enseignant peut demander à la classe de faire des prédictions concernant le sujet à explorer. Il peut ensuite fournir aux apprenants le concept qu'ils vont explorer dans le domaine de l'utilisation des technologies : la « sextorsion ».

Les apprenants se mettent par deux ou par petits groupes et proposent une définition du terme sextorsion, ainsi que deux ou trois questions qu'ils ont sur ce terme pour commencer. Une fois que les groupes ont préparé leurs questions, l'enseignant peut demander à chaque groupe de désigner un membre chargé de présenter les questions du groupe. L'enseignant peut prendre en note ces questions pour les utiliser ultérieurement dans l'activité d'apprentissage.

Les apprenants se mettent par deux ou par petits groupes et visitent une source d'informations réputée sur le terme sextorsion (comme le Centre canadien de protection de l'enfance). On donne aux apprenants le temps de trouver des détails pertinents sur la « sextorsion » sur ce site et de comparer les détails rassemblés aux mots évoqués au début de la leçon et aux renseignements sur la « sextorsion ».

L'enseignant peut inviter les groupes à présenter les détails qu'ils ont trouvés sur la sextorsion en



Compétences transdisciplinaires

Citoyenneté

Cette activité donne aux apprenants l'occasion d'examiner les questions entourant les droits de la personne et l'équité.



Compétences transdisciplinaires

Maîtrise de la technologie

Cette activité donne aux apprenants l'occasion d'examiner l'influence de la technologie sur la société et de la société sur la technologie.

explorant la source d'informations. À ce stade, les groupes auront d'autres questions. Ils peuvent prendre en note les questions qu'ils souhaitent explorer davantage.



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

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants **posent des questions** sur le sujet.

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants **trouvent des éléments qui appuient les réponses** à leurs questions.

À partir des questions que les apprenants souhaitent explorer davantage, on peut leur demander de commencer à organiser et à comparer les informations qu'ils ont trouvées, en guise d'étape suivante dans leur enquête. Cela peut se faire avec la classe tout entière ou par petits groupes.



Compétences transdisciplinaires

Citoyenneté

Cette activité donne aux apprenants l'occasion de prendre conscience des principes et des actions des citoyens qui ont des répercussions sur la société.

Voici des questions susceptibles d'émerger de la discussion :

- Qu'est-ce que je pourrais faire pour aider un ami affecté par la sextorsion?
- Comment m'informer sur la marche à suivre pour obtenir qu'une image soit supprimée sur le réseau Internet ou sur les réseaux sociaux?
- Quand je sors avec quelqu'un, qu'est-ce qui me permet de distinguer les comportements dans lesquels la personne cherche à me contrôler?
- Qu'est-ce qui permet aux jeunes d'apprendre à faire la distinction entre ce qui est légal et ce qui est illégal dans les échanges d'images en ligne?
- Quels peuvent être les liens entre la sextorsion et la traite d'êtres humains?
- En quoi l'envoi d'un nu à quelqu'un qu'on connaît peut-il être considéré comme de la pornographie?



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

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants **organisent et comparent** les détails qu'ils trouvent ou qu'ils ont trouvés. Il est aussi possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants **établissent les liens** qui existent entre leurs questions et les comportements relatifs à la santé qui sont associés à l'utilisation des technologies.

Pour aller de l'avant

Voici des questions qu'on peut proposer aux apprenants d'envisager :

- Quelle utilisation est-ce que je peux faire des informations que j'ai rassemblées pour envisager des manières saines d'utiliser les appareils technologiques?
- Qu'est-ce qui me permet de distinguer les situations susceptibles de devenir dangereuses?

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. On explore le concept de « stigmatisation » sous un angle sensible à la culture et à la langue.

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)
- examiner le rôle du stress et de l'anxiété quand on cherche à rester en bonne santé mentale (CIT, PC, DPCC)
- évaluer les répercussions des mythes et des réalités en ce qui concerne la stigmatisation des problèmes de santé mentale (CIT, COM, PC, DPCC)
- analyser 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?

Stigmatisation des problèmes de santé mentale

- Quelle influence les médias et la société exercent-ils sur l'attitude des gens vis-à-vis des problèmes de santé mentale pour lesquels on a besoin d'aide?
- En quoi le fait de bien comprendre la santé mentale et les maladies mentales peut-il avoir un effet positif sur l'obtention d'une aide ou d'un traitement?
- En quoi mes comportements contribuent-ils à renforcer ou à atténuer la stigmatisation des problèmes de santé mentale?

Stress et anxiété quand on cherche à rester en bonne santé mentale

- Qu'est-ce qu'on ressent dans le corps quand on a une réaction de stress?
- Comment faire la distinction entre les différents types de stress?
- En quoi la réaction de stress contribue-t-elle à développer la résilience?
- En quoi les techniques de gestion du stress contribuent-elles à résoudre les problèmes posés par la réaction de stress?
- Quelle influence la gestion du temps exerce-t-elle sur le sentiment de stress?
- En quoi l'utilisation de la bonne terminologie pour la santé mentale favorise-t-elle l'obtention de résultats positifs sur le plan de la santé mentale?
- Quelle est la différence entre, d'une part, une situation de détresse mentale et, d'autre part, un problème de santé mentale ou une maladie mentale?
- Que peuvent faire les adolescents pour bien faire face aux situations de détresse mentale, aux problèmes de santé mentale ou aux maladies mentales?
- Qu'est-ce qui me permet de déterminer si j'ai un problème de santé mentale ou une maladie mentale pour laquelle j'ai besoin d'une aide ou d'un traitement?
- Quelle est la différence entre les maladies mentales qui exigent un traitement et les problèmes de santé mentale pour lesquels on a besoin d'aide?

Stratégies pour se faire aider

- En quoi le fait de demander de l'aide est-il un signe positif concernant la force de l'individu?
- Que pouvons-nous faire pour surmonter les obstacles 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 peuvent faire l'école et la communauté pour venir en aide aux adolescents ayant un problème de santé mentale ou 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.

Évaluer

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

Analyser

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

Connaissances contextuelles

Tout le monde fait face à des difficultés sur le plan de la santé mentale de temps à autre. Il n'est pas rare que les gens refusent d'en parler à autrui, mais certaines personnes ressentent plus de pressions que les autres les poussant à garder le secret sur leurs problèmes de santé et en particulier de santé mentale et ont plus tendance à chercher à régler ces problèmes par elles-mêmes. Nous savons que c'est tout particulièrement le cas pour les hommes dans notre société. Cela peut être également vrai au sein de la culture. Ce n'est peut-être pas grave pour les problèmes de santé mentale de moindre importance, mais cela peut être grave pour les problèmes de santé mentale plus sérieux exigeant du soutien et parfois un traitement.

Il est important que toutes les personnes, quel que soit leur sexe, cherchent naturellement et normalement à se faire aider dans leur vie et qu'elles ne considèrent pas le fait de se faire aider comme étant un signe de faiblesse. La présente leçon est conçue de façon à aider les élèves à réfléchir à l'identité de la personne vers qui ils pourraient se tourner s'ils avaient un problème de santé, quelle que soit sa nature, et un problème de santé mentale en particulier, mais aussi à réfléchir aux obstacles qui peuvent les empêcher de franchir le pas et de demander de l'aide.

Il est possible que, au cours de la séance, les élèves racontent des choses qui risquent de susciter des inquiétudes chez l'animateur concernant leur santé ou la santé d'autres élèves. Il faut que l'animateur explique aux élèves qu'ils ont le devoir de signaler les problèmes — même si cela ne respecte pas la confidentialité des informations — s'ils entendent parler de situations qui les conduisent à penser que tel ou tel élève risque de se faire du tort ou de faire du tort à quelqu'un d'autre.

Le concept de « personne adulte sûre » est un concept qu'on aborde à chaque niveau scolaire dès la maternelle. Il est important de continuer d'offrir aux élèves des occasions d'identifier les personnes adultes sûres dans leur vie, même au secondaire.

Activités d'apprentissage

Les indicateurs suggérés sont organisés de façon à échafauder l'apprentissage pour parvenir au résultat d'apprentissage visé. La combinaison des compétences et des concepts peut ici se faire dans un ordre quelconque, en parallèle ou de façon sélective, selon le stade auquel les élèves se situent dans leur 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, « analyser les stratégies pour se faire aider » tout en apprenant à « examiner le rôle du stress et de l'anxiété quand on cherche à rester en bonne santé mentale ». Cet indicateur correspond tout à fait au résultat d'apprentissage précédent : « Les apprenants analyseront les liens entre les comportements bons pour la santé et la santé physique, mentale, affective, sociale et spirituelle. ».

Indicateurs de rendement

- examiner le fonctionnement du cerveau quand on est en bonne santé et quand on est malade (PC, DPCC)
- examiner le rôle du stress et de l'anxiété quand on cherche à rester en bonne santé mentale (CIT, PC, DPCC)
- évaluer les répercussions des mythes et des réalités en ce qui concerne la stigmatisation des problèmes de santé mentale (CIT, COM, PC, DPCC)
- **analyser les stratégies pour se faire aider (CIT, COM, PC, DPCC)**

Vue d'ensemble

Dans cette activité d'apprentissage, les apprenants recueillent des informations sur des problèmes de santé, des sources d'aide et les difficultés auxquelles les jeunes font face pour obtenir de l'aide.

Preuves de l'apprentissage pour l'indicateur

analyser les stratégies pour se faire aider

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants recueillent et sélectionnent des informations sur les dispositifs de soutien dans leur communauté et s'interrogent sur l'exactitude des informations quand ils font le lien entre les problèmes de santé et les dispositifs de soutien.

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 stratégies pour se faire aider

Question(s) d'orientation possible(s)

- Que pouvons-nous faire pour surmonter les obstacles qui nous empêchent de nous faire aider?

*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

L'enseignant peut entamer cette activité d'apprentissage en posant des questions d'introduction comme les suivantes :

- Est-ce qu'il vous est déjà arrivé d'avoir peur d'essayer quelque chose de nouveau, mais de le faire quand même?
- Qu'est-ce que vous avez ressenti après avoir fait cela?

L'enseignant peut animer une discussion sur les divers états de santé mentale. Cette discussion offre

l'occasion de voir dans quelle mesure les apprenants sont familiers de ces concepts. L'enseignant aura tout intérêt à offrir aux apprenants des occasions de discuter des aspects suivants :

- différence entre maladie mentale, problème de santé mentale et détresse mentale;
- situations dans lesquelles il est recommandé de se faire aider (soutien ou traitement);
- situations dans lesquelles il faut s'efforcer de développer ses compétences pour faire face.

Les apprenants ont l'occasion d'explorer les liens qui peuvent exister dans leur communauté. Ils peuvent recueillir des informations individuellement, par groupes ou tous ensemble pour explorer ces liens. On peut demander aux apprenants de recueillir et de sélectionner des informations sur les aspects suivants :

- problèmes de santé mentale correspondant à tout l'éventail des problèmes de santé mentale auxquels les jeunes font face;
- sources d'aide dans l'école, à la maison, dans la communauté et en ligne;
- difficultés auxquelles les jeunes font face quand ils demandent de l'aide;
- raisons de chercher à se faire aider et de surmonter les difficultés auxquelles on fait face quand on demande de l'aide.



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.

Il est recommandé à l'enseignant d'inviter les apprenants à s'interroger sur les points suivants :

- **Il existe une différence entre soutien et traitement.** Il arrive qu'on se sente très triste. Cela peut être une réaction normale à des événements qui se produisent dans notre vie. Cela ne signifie pas qu'on a besoin d'un traitement, d'aller voir un médecin. Il se peut qu'il suffise d'aller retrouver un ami ou une personne adulte sûre pour lui parler de ce qui se passe. Dans d'autres situations, il se peut que le problème de santé physique, mentale ou affective soit plus grave et exige un traitement. C'est le cas, par exemple, si on a une dépression ou une maladie sexuellement transmissible. Il faut parfois commencer par consulter un spécialiste professionnel pour voir s'il y a un problème à diagnostiquer, avant de décider si on a besoin de soutien, d'un traitement ou des deux.
- **Les problèmes de santé auxquels nous faisons face n'exigent pas tous un soutien ou un traitement.** Il est important de savoir quand il est possible de gérer un problème de santé sans dépendre des autres et quand il est nécessaire de se faire aider et éventuellement de suivre un traitement. Il se peut, par exemple, qu'on se sente triste pendant un jour ou deux. Cela peut être tout à fait normal. Ce n'est pas la même chose que de se sentir triste tous les jours, pendant des semaines, sans savoir pourquoi. Il est important, dans notre développement, de savoir comment gérer ces moments où l'on se sent un peu déprimé, par exemple en passant du temps avec un ami, en écoutant de la musique ou en faisant de l'exercice. Il se peut qu'on ressente un certain stress au quotidien et cela peut faire partie de la vie normale. Par contre, il n'est pas normal de se sentir tout le temps stressé. Il est important, dans notre développement, de savoir comment gérer les sources de stress normales dans notre vie (en dormant bien et en gérant mieux notre temps) et de savoir quand le sentiment de stress ou d'autres émotions difficiles perturbent suffisamment notre vie pour qu'il soit nécessaire de franchir le pas et de demander de l'aide.



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

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants **recueillent et sélectionnent** des informations sur les problèmes de santé, les sources d'aide dans la communauté, les difficultés auxquelles les jeunes font face quand ils ont besoin d'aide et les raisons de demander de l'aide.

L'enseignant anime une activité lors de laquelle les apprenants ont l'occasion de choisir un problème de santé parmi les problèmes notés précédemment et de faire le lien entre ce problème de santé et les sources possibles d'aide qui existent dans la communauté. Il faut encourager les apprenants à fournir des raisons ou des contextes justifiant les liens qu'ils établissent. En outre, leurs camarades peuvent fournir des informations supplémentaires pour clarifier les problèmes de santé ou les sources d'aide.



Compétences transdisciplinaires

Pensée critique

Cette activité donne aux apprenants l'occasion de formuler des décisions à partir des éléments de preuve.



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

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants **déterminent l'exactitude, la validité et la pertinence des informations** qu'ils utilisent pour faire le lien entre les problèmes de santé et les sources d'aide.

Après qu'ils ont fait le lien entre les problèmes de santé et les sources possibles d'aide, on demande aux apprenants de s'interroger sur les obstacles qui les empêchent de demander de l'aide. Les apprenants utiliseront les informations recueillies sur les difficultés auxquelles les jeunes font face quand ils ont besoin d'aide et sur les raisons pour lesquelles ils sont conduits à chercher à se faire aider et ont à surmonter les obstacles.



Compétences transdisciplinaires

Citoyenneté

Cette activité donne aux apprenants l'occasion de prendre conscience des principes et des actions des citoyens qui ont des répercussions sur la société.

L'enseignant peut inviter les apprenants à se demander, dans la liste des raisons fournies, celle qui est la meilleure raison pour demander de l'aide. Du moment qu'ils sont à l'aise pour ce qui est de parler de cela, demandez-leur pourquoi ils pourraient personnellement choisir de ne pas demander de l'aide.

Les apprenants se livrent à une discussion par petits groupes ou tous ensemble ou bien travaillent individuellement pour proposer des réponses aux questions suivantes :

- Comment distinguer un obstacle empêchant de demander de l'aide?
- Quels sont les obstacles qui peuvent exister pour moi, pour mes camarades, pour ma famille ou pour les gens dans la communauté?
- Quelle influence le sexe de la personne peut-il exercer sur la démarche pour se faire aider quand on a un problème de santé mentale?
- Quelle influence l'expérience vécue a-t-elle sur les stratégies pour se faire aider?



Compétences transdisciplinaires

Citoyenneté

Cette activité donne aux apprenants l'occasion d'examiner les questions entourant les droits de la personne et l'équité.

Dans cette section de l'activité d'apprentissage, on offre des occasions de faire le lien avec les compétences, les concepts et les questions d'orientation du cours de langue, en donnant aux apprenants la possibilité de procéder à une cartographie des atouts concernant les démarches pour se faire aider dans la communauté.



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

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants **reconnaissent les perspectives** se rapportant aux stratégies pour se faire aider.

Pour aller de l'avant

Il est possible que les apprenants aient des questions découlant de cette activité d'apprentissage qui méritent d'être explorées. Ils peuvent aussi s'interroger sur la question suivante :

- Si je suis moi-même une source d'aide, qu'est-ce que je fais quand quelqu'un me divulgue des informations?

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. On présente la pornographie, le concept de consentement et celui de violence sexuelle, ainsi que ce qu'on peut faire pour obtenir de l'aide en matière de sexualité et de reproduction. Ceci comprend ce qu'on doit faire quand on soupçonne une grossesse.

Il faut que l'éducation sexuelle soit une expérience positive pour les adolescents, dans un cadre où les élèves ont la possibilité 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)
- mettre en question la fiabilité des renseignements sur la santé sexuelle (PC, COM, DPCC)
- faire des comparaisons entre les différentes méthodes pour éviter les grossesses non voulues et les maladies transmissibles sexuellement ou par voie sanguine (COM, PC, DPCC)
- examiner l'effet de la puberté sur la santé physique, sociale, affective et mentale à l'adolescence (COM, PC, DPCC)
- analyser les répercussions de l'image corporelle sur la santé chez les adolescents (PC, DPCC, CIT)
- examiner des stratégies pour réduire les risques de violences sexuelles (CIT, COM, PC, 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 voir sur moi?

Image corporelle

- Quelle influence la pornographie peut-elle avoir sur l'image corporelle pour les différents sexes?
- Qu'est-ce qui me permet de dire si un problème d'image corporelle a des répercussions sur ma santé?
- Quelles répercussions la puberté a-t-elle sur l'image corporelle?
- Quelles sont les répercussions des pressions venant de l'extérieur sur l'image qu'on se fait de son propre corps?
- D'où viennent les pressions relatives à l'image corporelle?

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?
- Que peuvent faire les adolescents pour avoir accès à la contraception?

Accès aux renseignements sur la santé sexuelle et la reproduction

- Où trouver des sources de renseignements fiables sur les différentes formes de contraception permettant la prévention des grossesses non voulues et des maladies sexuellement transmissibles?
- Comment déterminer si les sources de renseignements dont on dispose sont fiables?
- Comment surmonter les obstacles empêchant d'avoir accès à des modes de contraception ou à des renseignements sur la santé sexuelle?
- À qui puis-je m'adresser pour obtenir de l'aide sur un problème lié à la santé sexuelle (contraception, MST, grossesse, problème d'image corporelle, relation malsaine ou violences sexuelles) en ligne et dans la vie réelle?
- Vers qui puis-je me tourner pour obtenir de l'aide pour des problèmes de santé sexuelle ou de reproduction?

Prévention des violences sexuelles

- Comment exprimer mon consentement ou mon refus de consentir?
- Comment réagir au consentement ou au refus de consentir de quelqu'un d'autre?
- En quoi la pornographie peut-elle contribuer aux problèmes de violence sexuelle?
- Pourquoi est-il nécessaire de bien comprendre ce que dit la loi sur le consentement?

Compétences

Évaluer

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

Mettre en question

Seul et en groupe, 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.

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.

Analyser

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

Connaissances contextuelles

Le but de cette leçon est de renforcer les connaissances de base des apprenants sur les violences sexuelles, en examinant des scénarios pertinents dans la vie des adolescents. La question du rapport de force, en particulier quand il y a un déséquilibre dans ce rapport, est un facteur de risque important dans les violences sexuelles. Il est possible que, au cours de la séance, les élèves racontent des choses qui risquent de susciter des inquiétudes chez l'animateur concernant leur santé ou la santé d'autres élèves. Il faut que l'animateur explique aux élèves qu'ils ont le devoir de signaler les problèmes — même si cela ne respecte pas la confidentialité des informations — s'ils entendent parler de situations qui les conduisent à penser que tel ou tel élève risque de se faire du tort ou de faire du tort à quelqu'un d'autre.

En 7e année, les élèves ont exploré les méthodes de contraception pour éviter les grossesses et les maladies transmises sexuellement, ainsi que l'importance de la communication dans les relations intimes ou sexuelles. En 8e année, on se concentre sur le concept de consentement. On continuera d'examiner ce concept après la 8e année dans le cours sur la santé, lorsqu'on abordera les compétences en communication dans le cadre des relations saines.

Activités d'apprentissage

Les indicateurs suggérés sont organisés de façon à échafauder l'apprentissage pour parvenir au résultat d'apprentissage visé. La combinaison des compétences et des concepts peut ici se faire dans un ordre quelconque, en parallèle ou de façon sélective, selon le stade auquel les élèves se situent dans leur 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 des stratégies pour réduire les risques de violences sexuelles » 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)
- mettre en question la fiabilité des renseignements sur la santé sexuelle (PC, COM, DPCC)
- faire des comparaisons entre les différentes méthodes pour éviter les grossesses non voulues et les maladies transmissibles sexuellement ou par voie sanguine (COM, PC, DPCC)
- examiner l'effet de la puberté sur la santé physique, sociale, affective et mentale à l'adolescence (COM, PC, DPCC)
- analyser les répercussions de l'image corporelle sur la santé chez les adolescents (PC, DPCC, CIT)
- **examiner des stratégies pour réduire les risques de violences sexuelles (CIT, COM, PC, DPCC)**

Vue d'ensemble

Les apprenants se livrent à des conversations dans lesquelles ils explorent le concept de consentement. Ils ont des occasions de trouver des informations et d'utiliser divers scénarios et diverses situations qu'ils sont susceptibles de rencontrer pour organiser et comparer les détails dont ils disposent sur le consentement et les textes de loi qui s'y rapportent.

Preuves de l'apprentissage pour l'indicateur

examiner des stratégies pour réduire les risques de violences sexuelles

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants posent des questions sur des stratégies pour réduire les risques de violences sexuelles. Il est aussi possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants organisent et comparent les informations détaillées qu'ils ont trouvées afin d'établir les liens.

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 des stratégies pour réduire les risques de violences sexuelles

Question(s) d'orientation possible(s)

- Comment exprimer mon consentement ou mon refus de consentir?
- Pourquoi est-il nécessaire de bien comprendre ce que dit la loi sur le consentement?

*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.*

Avec les questions d'orientation ci-dessus fournissant un contexte pour l'apprentissage, l'enseignant peut animer une discussion sur les connaissances des apprenants sur la différence entre intimité et sexualité dans les contacts. Les apprenants auront l'occasion de poser des questions et de localiser des

détails se rapportant aux questions suivantes :

- Comment exprimer mon consentement ou mon refus de consentir?
- Pourquoi est-il nécessaire de bien comprendre ce que dit la loi sur le consentement?

Ce travail peut être fait individuellement, par petits groupes ou avec la classe tout entière, avec diverses ressources. Il faut insister sur le fait que c'est aux apprenants de trouver les informations qui les aideront à répondre à ces questions et de prendre en note les questions de suivi se rapportant à des scénarios ou des contextes bien particuliers sur lesquels ils s'interrogent.



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/Observations)

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants **posent des questions et trouvent des éléments pertinents** pour étayer leurs réponses.

Maintenant que les apprenants ont des informations se rapportant aux questions d'orientation, ils vont avoir l'occasion d'organiser et de comparer les détails et de mettre en évidence les liens qui existent entre ces détails. Cela peut se faire dans le cadre de discussions, d'un examen de scénarios et de situations, d'études de cas, d'un travail sur des articles de journaux, et



Compétences transdisciplinaires

Communication

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

Pour donner aux apprenants l'occasion d'organiser les informations qu'ils ont trouvées, l'enseignant peut, s'il le souhaite, proposer divers contextes à explorer. Pour faire cela dans chaque situation, ils peuvent se poser les questions suivantes :

- De quoi dépend un consentement éclairé?
- Comment les partenaires s'y prennent-ils pour exprimer leur consentement l'un à l'autre?
- Comment les partenaires s'y prennent-ils pour exprimer leur refus de consentir l'un à l'autre?
- En quoi les connaissances sur les textes de loi pertinents s'appliquent-elles?



Suggestions pour les preuves de l'apprentissage (Conversations)

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants se livrent à des conversations pour **organiser et comparer** les détails qu'ils ont trouvés, en mettant en évidence les liens entre ces détails et les situations qu'ils sont en train d'explorer.

Pour aller de l'avant

Les apprenants peuvent s'interroger sur la question suivante :

- Comment réagir au consentement ou au refus de consentir?.

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 continueront d'examiner 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 (y compris des documents pornographiques) sur la perception qu'ils ont de ce qui constitue une relation saine. On présente, lors du travail sur ce résultat d'apprentissage, la terminologie relative aux violences familiales.

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)
- réfléchir à l'importance du respect des droits des autres (CIT, COM, PC, DPCC)
- 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

- Quelles sont les répercussions des violences familiales sur les familles?
- Quelle influence les réseaux sociaux et la pornographie exercent-ils sur la perception qu'ont les gens de ce qui constitue une relation intime saine?
- Avez-vous des exemples de façons saines de faire face aux difficultés et aux changements dans les relations?
- En quoi vos relations avec votre famille, vos amis et vos camarades évoluent-elles à l'adolescence?
- Quelle influence les normes concernant les sexes dans la société et les stéréotypes sur les sexes exercent-elles sur les relations intimes?

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?
- En quoi 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?

Distinction entre relations saines et relations malsaines

- Qu'est-ce qui me permet de prendre conscience de ce qui rend une relation saine ou malsaine?
- Qu'est-ce qui me permet de prendre conscience d'une situation faisant intervenir des violences familiales?
- Pourquoi est-il important de signaler les violences familiales?
- Quelles formes d'aide sont à la disposition des personnes victimes de violences familiales?
- En quoi la compréhension des lois se rapportant au consentement et à l'envoi, à la réception et à l'achat d'images sexuellement explicites en ligne contribue-t-elle à la mise en place de relations saines?

Respect des droits des autres

- Quel est l'effet de la stigmatisation, de la discrimination, des partis pris, des préjugés, des stéréotypes et de l'exclusion sur les droits des gens en matière de sexualité et de reproduction?
- Sous quelles formes l'expression du genre peut-elle se présenter?
- Que puis-je faire pour adopter une attitude saine vis-à-vis de l'identité de genre, de l'expression du genre et de l'orientation sexuelle?
- En quoi les valeurs personnelles, culturelles et familiales peuvent-elles favoriser la mise en place de relations saines dans lesquelles les gens sont à l'abri du danger?

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 jeunes auront de nombreuses relations différentes dans leur vie : liens d'amitié, relations intimes, relations avec des gens dans la communauté, etc.

Les relations saines sont un sujet important dans le programme d'études sur la santé dès la maternelle. En 7e année, les apprenants ont examiné les caractéristiques des relations saines et malsaines, en se concentrant sur des relations d'amitié plus ou moins serrées (en ligne ou dans la vie réelle, avec des connaissances ou des camarades, avec des amis proches, avec ses meilleurs amis). En 8e année, le résultat d'apprentissage et l'indicateur restent comparables, mais on renforce le travail sur les concepts abordés en 7e année avec l'importance des limites qu'on se fixe personnellement et de leur rôle pour la sécurité des personnes et on élargit l'examen des relations pour inclure non seulement les relations d'amitié, mais aussi les relations sentimentales.

Activités d'apprentissage

Les indicateurs suggérés sont organisés de façon à échafauder l'apprentissage pour parvenir au résultat d'apprentissage visé. La combinaison des compétences et des concepts peut ici se faire dans un ordre quelconque, en parallèle ou de façon sélective, selon le stade auquel les élèves se situent dans leur 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, « analyser les manières de faire la distinction entre relations saines et relations malsaines » tout en apprenant à « formuler des manières d'entretenir des relations saines en ligne et dans la vie réelle ».

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)**
- réfléchir à l'importance du respect des droits des autres (CIT, COM, PC, DPCC)
- évaluer les répercussions des relations malsaines sur les différentes dimensions de la santé (PC, DPCC)

Vue d'ensemble

Les apprenants mettront en évidence les types de relations qu'ils connaissent et mentionneront des exemples de répercussions positives de ces relations. Ils passeront ensuite à la mise en évidence des facteurs susceptibles de contribuer à un déséquilibre dans le rapport de forces, afin de faciliter l'analyse.

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 recueillent des informations sur les relations et explorent la mise en évidence des inégalités en vue de défaire la distinction entre 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 prendre conscience de ce qui rend une relation saine ou malsaine?

*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

L'enseignant peut inviter les apprenants à parler de différentes relations qu'ils ont entretenues au cours de leur vie. Il peut les encourager à nommer et à décrire les types de relations et prendre en note ces types pour que la classe puisse y réfléchir. Voici des exemples de types de relations :

- relation d'amitié (meilleur ami, bon ami, connaissance)
- relation intime
- relation entre frères et sœurs
- relation entre parents et enfant
- relation avec les autres membres de la famille
- relation entre l'élève et son enseignant ou entraîneur
- relation communautaire (avec les personnes qu'on voit et connaît dans la communauté et avec qui on interagit)
- relation de travail
- relation en ligne
- relation spirituelle, culturelle ou religieuse

Les apprenants ont l'occasion de mettre en évidence des aspects positifs se rapportant au fait qu'on entretient des relations du type indiqué dans l'introduction. Ils peuvent travailler individuellement ou par petits groupes pour rassembler des informations les uns auprès des autres sur ce qui serait bénéfique, selon eux, dans chacun de ces types de relations.



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 (Conversations)

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants **recueillent des informations** sur les bienfaits des types de relations indiqués.

L'enseignant peut animer une discussion supplémentaire faisant référence aux aspects positifs de ces types de relations et au fait que tout le monde ne tire pas nécessairement le même profit des relations et qu'il peut y avoir des inégalités. Ceci offre aux apprenants l'occasion de mettre en évidence les différents points de vue en ce qui a trait à ces relations.

Les apprenants auront l'occasion de s'interroger sur les facteurs qui existent dans les relations et sur les répercussions que ces facteurs peuvent avoir sur les individus dans la relation. Ils peuvent se mettre par petits groupes et choisir des types de relations pour les explorer de façon plus approfondie..

Il faut que les apprenants discutent des déséquilibres ou différences dans les facteurs ci-dessous et du fait qu'ils permettent de prendre conscience que la relation est saine ou malsaine :

- identité sexuelle
- statut
- âge
- argent
- culture

Les apprenants peuvent fournir leurs données objectives, leurs sentiments, leurs observations, etc. en tant qu'observateurs externes et aussi du point de vue des personnes engagées dans le type de relation qu'ils ont choisi.



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 (Observations)

L'enseignant peut recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants reconnaissent les perspectives par rapport aux relations saines et malsaines.

Pour aller de l'avant

On peut proposer aux apprenants de réfléchir aux questions suivantes :

- Comment faire pour qu'une relation reste saine et étroite?
- Quel rôle joue l'autre personne pour faire en sorte que la relation reste saine et étroite?
- Quelle évolution les relations entre personnes vont-elles connaître à l'avenir, selon vous?

.

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 dommages 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. On évoque, dans le cadre de ce résultat d'apprentissage, les répercussions de la consommation et de l'abus de substances nocives sur la santé mentale chez les adolescents.

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 dommages 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

- Que puis-je faire pour prendre conscience des facteurs qui influencent ma décision de consommer ou de ne pas consommer des substances nocives?
- Quelle influence les pressions sociales exercent-elles sur la décision de consommer ou de ne pas consommer des substances nocives?
- Quelles répercussions les sources d'influence sociales ou les pressions de la société ont-elles sur la décision de consommer ou de ne pas consommer des substances nocives?
- Que puis-je faire pour refuser une substance dont je ne suis pas sûr(e) ou que l'idée d'essayer me met mal à l'aise?
- Quelles sont les répercussions sur les communautés de l'abus de 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

- Comment m'y prendre pour refuser les substances que me proposent mes camarades?
- Quel est le rapport entre l'abus de substances nocives et le risque d'un traumatisme cérébral ou d'une blessure à la colonne vertébrale?
- Quel est le rapport entre l'abus de substances nocives et la sécurité des autres et de soi-même en tant que conducteur, passager ou piéton/cycliste?

Domages 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?
- Quelle est l'influence des pressions sociales sur la consommation de substances nocives chez les adolescents?
- Quelle est l'influence des médias sur la perception de la consommation et de l'abus de substances nocives et sur la culture qui entoure ces substances?
- 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?
- Quelles répercussions la consommation de substances nocives à l'adolescence peut-elle avoir sur la 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.

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

Cette activité d'apprentissage est conçue en vue de susciter une conversation sur l'abus de substances nocives chez les jeunes, dans un cadre où l'on s'abstient de juger les individus. À la différence des autres activités de sensibilisation dans les écoles, son but n'est pas de changer les comportements ou les attitudes, mais de transmettre certaines connaissances et de faire en sorte que les jeunes prennent conscience des conditions susceptibles de les influencer dans la consommation de substances nocives — du cannabis dans ce cas particulier.

Dans cette activité d'apprentissage, on demande aux jeunes de se livrer à des discussions sur les pressions et influences qui s'exercent sur eux concernant la consommation de cannabis (réelle ou envisagée pour l'avenir). Il n'est pas toujours facile de parler de ces choses devant ses camarades de classe. Nous rappelons à l'enseignant qu'il s'agit d'un exercice qui exige confiance et respect et que ces deux exigences doivent être mentionnées dès le départ. Il faut également rappeler aux élèves que tout ce qui se dit restera confidentiel et qu'on ne parlera pas de ce qui se dit en dehors de la salle de classe. Il est possible que, au cours de la séance, les élèves racontent des choses qui risquent de susciter des inquiétudes chez l'animateur concernant leur santé ou la santé d'autres élèves. Il faut que l'animateur explique aux élèves qu'ils ont le devoir de signaler les problèmes — même si cela ne respecte pas la confidentialité des informations — s'ils entendent parler de situations qui les conduisent à penser que tel ou tel élève risque de se faire du tort ou de faire du tort à quelqu'un d'autre.

Après l'introduction de l'activité d'apprentissage et le début de la portion interactive de l'activité, l'animateur explique que le but de la séance n'est pas de diaboliser ceux qui consomment du cannabis. Il existe en fait de nombreux adultes qui consomment du cannabis sans prendre de risques, mais cette drogue suscite malgré tout des inquiétudes, en particulier du fait du grand nombre de jeunes en Nouvelle-Écosse qui choisissent d'en consommer et des raisons pour lesquelles ils le font. La marijuana est désormais une substance légale au Canada pour les adultes et nous savons qu'un nombre significatif de jeunes en consomment.

Il peut s'avérer difficile de convaincre les jeunes des effets nocifs du cannabis ou d'autres drogues, mais voici un fait de base qu'il faut que les jeunes connaissent : Plus on retardera le moment où l'on commencera à consommer une drogue, quelle qu'elle soit, plus on aura de chances de ne pas finir par avoir des problèmes de consommation abusive de drogues. Il est bon de retarder son « initiation » au cannabis et la consommation régulière de cannabis pendant que le cerveau est encore en train de se développer. Le cerveau continue de se développer jusqu'à l'âge de 25 ans et ce que vous faites maintenant risque d'avoir des effets à long terme sur votre cerveau. Le but n'est pas ici de vous faire peur, mais il est important que vous le sachiez pour que vous preniez de bonnes décisions pour votre santé.

Cette leçon correspond aussi à certains volets du premier résultat d'apprentissage ci-dessus, parce que les apprenants explorent les compétences qu'ils peuvent utiliser pour refuser les propositions, quand ils font face à une situation où ils doivent choisir de consommer ou de ne pas consommer du cannabis, surtout s'ils subissent des pressions les poussant à en consommer.

À partir de la 5e année, on commence à explorer, dans le cours sur la santé, les compétences et les concepts se rapportant aux pressions d'origine sociale et à ce qu'on peut faire pour y faire face. Ces compétences et concepts sont en lien avec de nombreux éléments du programme sur la santé.

Activités d'apprentissage

Les indicateurs suggérés sont organisés de façon à échafauder l'apprentissage pour parvenir au résultat d'apprentissage visé. La combinaison des compétences et des concepts peut ici se faire dans un ordre quelconque, en parallèle ou de façon sélective, selon le stade auquel les élèves se situent dans leur 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 » tout en apprenant à « faire des comparaisons entre différentes stratégies pour faire face aux pressions et aux émotions difficiles », au lieu de choisir de consommer des substances nocives.

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 dommages 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

Cette leçon est conçue pour que les apprenants formulent des stratégies se rapportant aux méfaits liés à la consommation de cannabis à l'adolescence. Cette activité d'apprentissage se prolonge de façon naturelle dans la classe (éventuellement en collaboration avec les enseignants d'autres matières) avec un exercice d'apprentissage par l'enquête sur les méfaits de la consommation de cannabis chez les jeunes. Par ailleurs, en faisant le lien avec les résultats d'apprentissage antérieurs du cours sur la santé, les apprenants réfléchissent aux comportements positifs pour faire face aux difficultés et aux pressions de la vie quotidienne.

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 faire face aux influences et aux pressions. Il est aussi possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant qu'ils choisissent, hiérarchisent et perfectionnent leurs idées 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)

- Que puis-je faire pour prendre conscience des facteurs qui influencent ma décision de consommer ou de ne pas consommer des substances nocives?
- Quelle influence les pressions sociales exercent-elles sur la décision de consommer ou de ne pas consommer des substances nocives?
- Quelles répercussions les sources d'influence sociales ou les pressions de la société ont-elles sur la décision de consommer ou de ne pas consommer des substances nocives?
- Que puis-je faire pour refuser une substance dont je ne suis pas sûr(e) ou que l'idée d'essayer me met mal à l'aise?
- Quelles sont les répercussions sur les communautés de l'abus de 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

On peut donner aux apprenants l'occasion de discuter des pressions sociales et des influences, puis restreindre le champ de réflexion en se concentrant sur le cannabis. Pour commencer, l'enseignant peut proposer une discussion en classe sur les questions suivantes :

- Quelles sont les pressions sociales que vous subissez?
- Qu'est-ce qui vous influence en vous poussant à faire un choix?
- En quoi les influences touchent-elles les gens différemment?
- Comment s'y prendre pour mettre en évidence des informations factuelles sur les substances nocives?

Remarque : Pour cette activité d'apprentissage, il est préférable de s'asseoir tous en cercle.

L'enseignant peut inviter les apprenants à s'interroger sur le cannabis au cours de cette activité d'apprentissage. Il peut proposer la question suivante à la classe :

- Connaissez-vous des mots ou des expressions utilisées pour le cannabis ou pour le fait d'être sous l'emprise d'une drogue?

L'enseignant peut communiquer les « Niveaux de consommation » (ci-dessous) ou les créer en collaboration avec les apprenants. Donnez aux apprenants le temps d'explorer/définir le sens de chaque niveau. On peut donner aux apprenants le temps d'indiquer où ils se situent dans le spectre continu des niveaux, soit individuellement soit devant le groupe s'ils sont à l'aise pour le faire.

Les élèves se mettent tous ensemble, par deux ou par petits groupes pour faire un remue-méninge en vue de trouver des idées qui les aideraient à faire face aux pressions les poussant à consommer du cannabis ou à continuer d'en consommer, pour chaque niveau de consommation.



Compétences transdisciplinaires

Pensée critique

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

Niveaux de consommation

Non-consommateur	N'a jamais fumé/consommé ou ne fume plus/ne consomme plus
Consommateur occasionnel	Consomme du cannabis de temps en temps, mais en général ne consomme pas
Consommateur récréatif	Consomme assez souvent (fins de semaine, fêtes) mais pas toutes les fins de semaine ou lors de toutes les fêtes
Consommateur régulier	Consomme régulièrement du cannabis après le travail, après l'école ou habituellement (pour regarder un film, pour dormir, pour être créatif, etc.)
Consommateur chronique	Se défonce presque tous les jours; dépend du cannabis pour s'amuser ou fonctionner
	En tout temps et tous les jours, malgré les répercussions sur la santé et les relations

Pour faciliter le remue-méninge, on peut inviter les élèves à se poser les questions suivantes :

- En quoi les gens ressentent-ils certaines pressions plus que les autres?
- Est-ce que les pressions sont égales pour les jeunes?
- Est-il facile de faire face à ces pressions quand on est jeune?
- Qu'est-ce qui aide à faire face à ces pressions?

Pressions (raisons) de consommer du cannabis

Quelqu'un m'a donné un joint, je ne peux pas refuser devant tout le monde.	Pression des pairs
Les acteurs, les musiciens et même les athlètes se droguent et cela semble sans danger.	Culture populaire
Il y a des magasins de fournitures pour fumer partout... je suis toujours entouré de gens qui fument.	Normes sociales
Les autorités et mes parents n'aiment pas ça, donc je le fais.	Rébellion
Cela me fait sentir bien et rend les choses plus amusantes.	Recherche du plaisir
Quand je suis drogué, je peux échapper à toutes les choses qui me dérangent habituellement.	Automédication pour faire face aux problèmes
Tous mes amis se droguent ensemble et j'aime faire partie d'un groupe.	Communauté, identité
Autre	Autre


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

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les élèves **lancent les idées** pour trouver des options pouvant être utilisées pour faire face aux pressions exercées sur eux.

Les apprenants ont maintenant des occasions de choisir les idées qui, selon eux, seraient généralement les plus utiles à chacun des niveaux de consommation. Ils peuvent ensuite peaufiner ces idées, en indiquant les informations nécessaires, les ressources à envisager ou les mesures à prendre. Il faut qu'ils se demandent si leur stratégie fonctionnera bien dans divers contextes :

- en public;
- au domicile d'un ami;
- lors d'une fête;
- etc.


**Compétences
transdisciplinaires**
Créativité et innovation

Cette activité donne aux apprenants l'occasion d'utiliser des stratégies pour mettre en évidence les problèmes.



Suggestions pour les preuves de l'apprentissage (Observations)

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants **choisissent et perfectionnent** leurs idées pour chaque niveau de consommation.

Les apprenants peuvent parler de leurs stratégies, une fois qu'ils les ont peaufinées, à la classe tout entière, afin d'en discuter et de se demander si elles marcheraient ou si elles se heurteraient à des difficultés dans tel ou tel scénario ou contexte.



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.



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

Il est possible de recueillir des preuves de l'apprentissage pendant que les apprenants **évaluent** les choix qu'ils ont faits pour leurs propres stratégies et pour les stratégies des autres.