

Mode de vie sain 7e année

en un coup d'oeil

Website References

Website references contained within this document are provided solely as a convenience and do not constitute an endorsement by the Department of Education of the content, policies, or products of the referenced website. The department does not control the referenced websites and subsequent links, and is not responsible for the accuracy, legality, or content of those websites. Referenced website content may change without notice.

Regional Education Centres and educators are required under the Department's Public School Programs Network Access and Use Policy to preview and evaluate sites before recommending them for student use. If an outdated or inappropriate site is found, please report it to <curriculum@novascotia.ca>.

Le projet pilote de renouvellement des programmes d'études 7 et 8 est en cours de mise en oeuvre dans des écoles sélectionnées. Il s'agit d'une approche progressive avec une mise en oeuvre complète prévue pour 2022/2023.

© Droit d'auteur à la Couronne, Province de la Nouvelle-Écosse , 2020, 2021

Préparé par le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance de la Nouvelle Écosse Il s'agit de la version la plus récente du matériel pédagogique actuel utilisé par les enseignants de la Nouvelle-Écosse.

Tous les efforts ont été faits pour indiquer les sources d'origine et pour respecter la Loi sur le droit d'auteur. Si, dans certains cas, des omissions ont eu lieu, prière d'en aviser le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance de la Nouvelle-Écosse au numéro 1-888-825-7770 pour qu'elles soient rectifiées. La reproduction, du contenu ou en partie, de la présente publication est autorisée dans la mesure où elle s'effectue dans un but non commercial et qu'elle indique clairement que ce document est une publication du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance de la Nouvelle-Écosse.

Mode de vie sain 7^e année (renouvelé)

Document de survol « en un coup d'œil »

2021-2022

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)
- Communication (COM)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)
- Pensée critique (PC)
- Maîtrise des technologies (MT)

Indicateurs de rendement

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

Concepts et questions d'orientation

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

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

Bonnes façons de faire face

- Qu'est-ce qui me permet de dire que telle ou telle activité a pour effet de me calmer sur le plan physique et mental?
- Pourquoi certaines activités de loisir ont-elles pour effet de susciter un sentiment de bien-être?
- Que puis-je faire pour être en bonne santé et dans un état de bien-être quand je fais face à des émotions difficiles?
- Qu'est-ce qui me permet de dire que telle ou telle stratégie pour faire face et maîtriser mes réactions et telle ou telle technique de relaxation fonctionnent?

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

Compétences en relations interpersonnelles qui améliorent la santé

- Quelles stratégies faut-il que j'utilise pour rester à l'abri du danger dans un cadre social avec des amis?
- Quelles stratégies faut-il que j'utilise pour rester à l'abri du danger dans un cadre social avec des gens que je ne connais pas?
- Quelles sont les manières de dire « non » quand les gens te poussent à dire « oui » et à prendre un risque?
- Quel est l'effet des signaux verbaux et des signaux non verbaux sur les relations?
- Comment utiliser les compétences en relations interpersonnelles pour bien communiquer?
- Comment mettre en évidence et explorer les problèmes que je suis capable de résoudre moi-même et ceux que je ne suis pas capable de résoudre moi-même?
- Comment repérer, dans ma communauté ou dans ma vie, les gens à qui je peux m'adresser pour demander de l'aide et du soutien?

Compétences

Analyser

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

Examiner

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

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

Raison d'être

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

Compétences transdisciplinaires

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

Indicateurs de rendement

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

Concepts et questions d'orientation

Choix et habitudes alimentaires

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

Liens entre le sommeil et la santé

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

Les apprenants analyseront les liens entre les comportements sur le plan de la santé et la santé physique, mentale, affective, sociale et spirituelle. (suite)

Liens entre l'activité physique et la santé

- Quelles répercussions l'activité physique peut-elle avoir sur les différentes dimensions de la santé?
- En quoi la participation aux activités physiques peut-elle évoluer à l'adolescence?
- Quelles répercussions les technologies de la communication peuvent-elles avoir sur l'activité physique?
- Quelles répercussions les modes de transport actif ont-ils sur la santé?
- Comment garantir ma sécurité quand j'utilise un mode de transport actif?

Comportements sains pour les appareils technologiques

- Quelle utilisation saine peut-on faire des appareils technologiques?
- Comment est-ce que je détermine les problèmes de sécurité soulevés par les appareils technologiques?
- Comment est-ce que je détermine les problèmes de sécurité soulevés par les réseaux sociaux?
- Quel effet les appareils technologiques peuvent-ils avoir sur la qualité du sommeil?
- Quelles répercussions les appareils technologiques ont-ils sur les risques de blessure?

Prévention des maladies transmissibles

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

Compétences

Analyser

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

Examiner

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

Mettre en question

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

Comparer

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

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

Raison d'être

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

Compétences transdisciplinaires

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

Indicateurs de rendement

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

Concepts et questions d'orientation

Fonctionnement du cerveau

- Pourquoi est-il important de bien comprendre le fonctionnement du cerveau?
- Qu'est-ce qui nous permet de prendre conscience du fait que notre cerveau ne fonctionne pas bien?
- Quelles sont les répercussions des comportements relatifs à la santé sur la santé mentale?

- Quelles sont les répercussions des loisirs tranquilles sur la santé et sur les maladies?
- Quelle est l'influence des maladies sur la santé mentale?
- Que puis-je faire pour protéger mon cerveau des blessures?

États mentaux et maladie mentale

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

Gestion des réactions de stress

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

Les apprenants réfléchiront à l'importance des compétences de base en santé mentale. (suite)

Stratégies pour se faire aider

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

Compétences

Réfléchir

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

Examiner

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

Faire des comparaisons

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

Évaluer

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

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

Raison d'être

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

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

Compétences transdisciplinaires

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

Indicateurs de rendement

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

Concepts et questions d'orientation

Croissance et développement à l'adolescence

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

Image corporelle

- Quelles peuvent être les répercussions de l'image qu'on a de son corps sur la santé?
- Qu'est-ce qui me permet de mettre en évidence les sources de pression relatives à l'image que j'ai de mon corps?
- Comment aboutit-on au concept de « corps parfait » pour les différentes identités sexuelles?
- Qu'est-ce qui me permet de prendre conscience des répercussions des perceptions que j'ai vis-à-vis de mon image corporelle sur ma santé?
- Quelle influence les médias ont-ils sur l'image corporelle des gens?

Prévention des grossesses non voulues et des maladies transmises sexuellement

- Comment prévenir les grossesses non voulues et les maladies transmises sexuellement ou par voie sanguine?
- Comment reconnaître les premiers signes d'une grossesse?

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. (suite)

- Comment reconnaître les premiers signes d'une maladie transmise sexuellement ou par voie sanguine?
- Comment déterminer si telle ou telle méthode de prévention fonctionnera pour moi?

Accès aux renseignements sur la santé sexuelle et la reproduction

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

Analyser

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

Mettre en question

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

Compétences

Évaluer

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

Examiner

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

Comparer

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

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

Raison d'être

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

Compétences transdisciplinaires

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

Indicateurs de rendement

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

Concepts et questions d'orientation

Façons saines de surmonter les difficultés dans les relations

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

Participation à des relations saines

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

Exploitation sexuelle des enfants et des jeunes à des fins commerciales

- Qui est à risque?
- Comment savoir si une activité donnée relève de l'exploitation sexuelle des enfants et des jeunes à des fins commerciales?
- Comment les jeunes sont-ils recrutés?
- En quoi les mythes entourant l'exploitation sexuelle des enfants et des jeunes à des fins commerciales contribuent-ils à créer un risque?
- Comment reconnaître les signes qu'on essaye de me recruter ou qu'on essaye de recruter quelqu'un d'autre?

Les apprenants réfléchiront aux répercussions des relations sur leur santé physique, mentale, affective, sociale et spirituelle. (suite)

Exploitation sexuelle des enfants et des jeunes à des fins commerciales (suite)

- Vers qui puis-je me tourner pour me faire aider si je soupçonne une tentative d'exploitation sexuelle à des fins commerciales me concernant ou concernant quelqu'un d'autre?
- Quels sont les termes de vocabulaire qu'il est important de connaître dans le domaine de l'exploitation sexuelle des enfants et des jeunes à des fins commerciales?

Distinction entre relations saines et relations malsaines

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

Compétences

Réfléchir

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

Examiner

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

Formuler

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

Analyser

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

Évaluer

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

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

Raison d'être

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

Compétences transdisciplinaires

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

Indicateurs de rendement

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

Concepts et questions d'orientation

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

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

Stratégies pour faire face aux pressions et aux émotions difficiles

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

Blessures liées à l'abus de substances nocives

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

Les apprenants réfléchiront aux répercussions de l'abus de substances nocives sur la santé à l'adolescence. (suite)

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

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

Compétences

Réfléchir

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

Formuler

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

Comparer

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

Examiner

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