

Mode de vie sain 8e 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 If an outdated or inappropriate site is found, please report it to 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

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 8^e année (renouvelé)

Document de survol « en un coup d'œil »

2020-2021

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 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

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?

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?
- 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?

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?
- 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?

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. (suite)

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.

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)
- 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)
- 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?

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?

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

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?

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 différents 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.

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)
- 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)
- 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?

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)

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 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.

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)
- 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)
- 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?

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

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

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)
- 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 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?

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

- 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?

Dommages 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.