

# Mode de vie sain 9e année

*Document de survol « 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 If an outdated or inappropriate site is found, please report it to 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](mailto:curriculum@novascotia.ca)>.

© Droit d'auteur à la Couronne, Province de la Nouvelle-Écosse , 2017, 2019

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 9<sup>e</sup> année**

Résultats d'apprentissage

2014

### **Références à des sites Web**

Les références à des sites Web figurant dans le présent document ne sont fournies que pour faciliter le travail 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 de l'Éducation et du Développement de la petite enfance 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 peut changer à tout moment sans préavis.

Les centres régionaux pour l'éducation, le CSAP et les éducateurs ont pour obligation, en vertu de la politique des programmes des écoles publiques du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance 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 en faire part au ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance à l'adresse [curriculum@novascotia.ca](mailto:curriculum@novascotia.ca).

© Droit d'auteur de la Couronne, Province de la Nouvelle-Écosse, 2014, 2019

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

Ceci constitue la version la plus récente des programmes actuels utilisés par les enseignants en Nouvelle-Écosse.

Le contenu de la présente publication pourra être reproduit en partie, pourvu que ce soit à des fins non commerciales et que le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance de la Nouvelle-Écosse soit pleinement crédité.

# Mode de vie sain 9<sup>e</sup> année

## Résultats d'apprentissage

Les élèves sont censés parvenir aux résultats d'apprentissage ci-dessous :

- A. montrer qu'ils se sont dotés d'une identité positive qui leur permet de bien gérer leur santé, leurs relations et leurs interactions avec le monde
- B. utiliser leurs compétences en pensée critique et prendre des décisions éclairées en vue d'améliorer leur propre état de santé, celui des personnes qui les entourent et la situation globale en matière de santé dans le contexte mondial
- C. montrer qu'ils possèdent les compétences en communication et en entretient qui facilitent la mise en place de relations positives entre eux et le monde

## Résultats d'apprentissage spécifiques

Les élèves sont censés parvenir aux résultats d'apprentissage ci-dessous :

### SANTÉ PERSONNELLE

- 9.1 analyser leurs besoins en matière de santé lors des périodes de changement et mettre en application des stratégies qui renforcent la capacité qu'ils ont de gérer les changements dans leur vie
- 9.2 reconnaître les signes avant-coureurs des troubles dépressifs et comprendre combien il est important de se faire aider pour ces troubles
- 9.3 prendre conscience des répercussions que la consommation de substances toxiques et les jeux d'argent peuvent avoir sur les problèmes de santé mentale et notamment sur la dépression et l'anxiété
- 9.4 évaluer leur niveau d'activité physique, afin de déterminer s'ils sont suffisamment actifs pour en tirer des bienfaits pour la santé, et trouver des moments dans la journée où ils peuvent faire plus d'activité physique, pendant des périodes de cinq à 10 minutes
- 9.5 créer un plan pour renforcer leurs bonnes habitudes alimentaires et réfléchir aux environnements qui favorisent l'adoption de telles habitudes et aux défis à surmonter pour adopter de telles habitudes
- 9.6 mettre en évidence des manières de rester en bonne santé sur le plan sexuel

- 9.7 faire la synthèse des connaissances de base sur la consommation de substances toxiques en ce qui a trait à l'alcool, au tabac, à la caféine, au cannabis et à d'autres substances encore, en notant en particulier les risques à court terme et à long terme, ainsi que les signes inquiétants selon la consommation qu'on fait à divers degrés de ces substances
- 9.8 dresser un plan en vue d'acquérir les compétences et les titres de compétence qui leur permettront de réaliser leurs objectifs dans leur orientation professionnelle
- 9.9 sélectionner des articles pour leur portfolio VieTravail et tenir ce portfolio à jour

### **RELATIONS SAINES**

- 9.10 appliquer leurs compétences en communication et en entrent lors des discussions sur les questions de reproduction et de santé sexuelle
- 9.11 examiner les liens de cause à effet dans les relations malsaines et s'exercer à utiliser leurs compétences en communication et en affirmation de soi quand il s'agit de faire face aux relations malsaines
- 9.12 définir et mettre en pratique les compétences qu'il faut utiliser quand on cherche à négocier, à s'affirmer ou à refuser quelque chose dans le domaine des activités sexuelles, de la consommation d'alcool, de tabac ou de cannabis et des jeux d'argent
- 9.13 analyser le rôle de l'alcool dans le processus de prise de décisions, en particulier en ce qui a trait aux grossesses non voulues, aux maladies sexuellement transmissibles, à la conduite en état d'ivresse et aux blessures
- 9.14 s'exercer à parler des inquiétudes concernant la consommation de substances toxiques et les jeux d'argent chez soi ou chez les autres
- 9.15 examiner les répercussions négatives des stéréotypes et des stigmates quand on cherche à se faire aider

### **SANTÉ DANS LA COMMUNAUTÉ**

- 9.16 examiner les problèmes entourant l'hypersexualisation des enfants et des jeunes et le rôle que ce phénomène peut jouer dans les problèmes de violence, l'effet qu'il peut avoir sur l'image que l'individu a de lui-même et son estime de soi et les répercussions qu'il peut avoir sur les relations
- 9.17 examiner ce que font les gens pour aider leur communauté à rester en bonne santé, à l'échelon local et mondial, et prendre des mesures adaptées à leur âge pour venir en aide à leur communauté sur une question de santé qui les intéresse
- 9.18 examiner les répercussions sur le plan social, juridique et financier de la consommation à divers degrés d'alcool ou d'autres substances ou de la participation à divers degrés aux jeux d'argent

- 
- 9.19 reconnaître les dangers pour la santé physique et les situations d'urgence faisant intervenir la consommation d'alcool ou d'autres substances toxiques chez leurs camarades et intervenir
  - 9.20 trouver les ressources et les services de santé à l'école et dans la communauté qui sont à leur disposition quand ils ont besoin d'aide ou d'informations ou qu'un ami a besoin d'aide ou d'informations dans le domaine de la santé sexuelle, de la santé mentale, de la consommation d'alcool et d'autres substances et des jeux d'argent et s'exercer à entrer en contact avec tel ou tel service ou telle ou telle ressource
  - 9.21 mettre en évidence les stratégies permettant de rester en bonne santé et en sécurité dans le milieu de travail et s'exercer à suivre ces stratégies
  - 9.22 se demander en quoi la conception et les infrastructures de la communauté scolaire et de la communauté environnante favorisent ou entravent la bonne santé physique des jeunes
  - 9.23 examiner les principes et les croyances en matière de santé financière et montrer qu'ils ont conscience de la capacité qu'a la santé financière d'avoir une influence positive ou négative sur l'état de santé de la personne
  - 9.24 montrer qu'ils comprennent combien il est facile de perdre la maîtrise des informations quand on est en ligne