

Mode de vie sain 8e année

Le programme en un coup d'œil

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 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 peut changer à tout moment sans préavis.

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

Mode de vie sain 8e année : Le programme en un coup d'œil

© Crown copyright, Province of Nova Scotia, 2025

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.

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

Indicateurs

- Analyser les facteurs ayant une incidence 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 contenant de la 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

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?

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

Indicateurs

- **Examiner** les comportements sains en ce qui a trait à l'utilisation des nouvelles technologies et des médias (CIT, PC, DPCC, MT)
- **S'interroger** sur 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 l'adoption 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

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 se fixer des limites quand on utilise de nouvelles technologies?
- Comment utiliser les outils numériques de communication de façon à entretenir des relations saines?
- 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?

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)
- Pensée critique (PC)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)

Indicateurs

- **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 paisibles 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?

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

- 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?

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 ma façon d'agir contribue-t-elle 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?

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 et inclusive 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)
- Pensée critique (PC)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)

Indicateurs

- **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** les changements d'ordre physique, affectif, mental, social et spirituel liés à la croissance et au développement à l'adolescence (COM, PC)
- **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

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?
- Où trouver des informations fiables sur les modes de contraception pour prévenir les grossesses non voulues et les maladies transmises sexuellement?

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

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?
- Quels sont les signes que je pourrais avoir un problème de santé lié à la reproduction?
- Vers qui puis-je me tourner pour me faire aider sur une question de santé sexuelle (contraception, MTS, grossesse, image corporelle, relations malsaines, violences sexuelles, etc.) sur Internet et dans le monde réel?

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?
- Quelle est l'influence des médias et des réseaux sociaux sur ce que nous pensons savoir sur les attentes relatives à chaque sexe, sur l'image corporelle et sur le harcèlement?
- D'où viennent les pressions relatives à l'image corporelle?

Prévention des violences sexuelles

- Comment exprimer mon consentement éclairé 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?
- Comment reconnaître les tactiques utilisées dans la traite d'êtres humains (manipulations psychologiques, leurres, coercition, etc.)?

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

Indicateurs

- **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)
- **Indiquer** comment réagir sans danger aux comportements coercitifs (COM, PC)
- **Réfléchir** à l'importance du respect des droits des autres (CIT, COM, 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?
- Quels sont les comportements couramment utilisés pour exercer un contrôle sur l'autre dans les relations sentimentales?
- Comment obtenir de l'aide (pour moi-même ou pour autrui) si je remarque, dans une relation, un comportement visant à contrôler l'autre?

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 limites 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

- Comment utiliser la capacité que j'ai de m'affirmer et de refuser les choses face aux situations présentant des risques?
- Comment offrir mon soutien quand d'autres (amis, camarades, membres de la famille, etc.) disent « non »?

Distinction entre relations saines et relations malsaines

- Comment évaluer mes propres relations pour déterminer si elles sont saines ou malsaines?
- À quoi ressemble une relation saine (dans la famille, avec les amis, avec les camarades) sur le plan visuel et sonore et dans ce qu'on ressent?
- Sous quelle forme les rapports de forces existent-ils dans les relations?
- Comment prendre conscience des comportements intimidants ou cherchant à me contrôler dans mes propres relations sentimentales ou dans celles d'autrui et comment y réagir?
- 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?

Comportements coercitifs et retombées

- Comment reconnaître les comportements coercitifs?
- Quel effet les rapports de forces peuvent-ils avoir sur les relations?
- Comment me faire aider si je subis un comportement coercitif ou si je suis dans une relation basée sur la coercition?
- En quoi les comportements coercitifs sont-ils liés à des déséquilibres dans les rapports de forces?
- Quels sont les effets des déséquilibres dans les rapports de forces sur le consentement sur Internet et dans la vie réelle?

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?
- Quelles sont les manières de soutenir les gens qui ont subi par le passé ou qui subissent encore aujourd'hui une oppression liée à leur orientation sexuelle, à leur identité de genre ou à leur expression du genre?
- 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?
- Comment respecter les limites fixées par autrui et bien y réagir?

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)
- Créativité et innovation (CI)
- Pensée critique (PC)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)
- Maîtrise de la technologie (MT)

Indicateurs

- **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

- 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?

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

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?

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?

- 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

Analyser

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

Comparer

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

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.

Identifier

Distinguer des éléments spécifiques en fonction de leurs caractéristiques uniques.

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.

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.