

## Légende

<b>A</b>	<b>Alimentation</b>
<b>ADJHA</b>	<b>Alcool, drogues, jeux de hasard et d'argent</b>
<b>AP</b>	<b>Activité physique</b>
<b>I</b>	<b>Infections</b>
<b>S</b>	<b>Sommeil</b>
<b>SBD</b>	<b>Santé buccodentaire</b>
<b>SE</b>	<b>Santé environnementale</b>
<b>SM</b>	<b>Santé mentale</b>
<b>SX</b>	<b>Sexualité (y compris les ITSS)</b>
<b>T</b>	<b>Tabac</b>
<b>TNI</b>	<b>Traumatismes non intentionnels</b>
<b>V</b>	<b>Violence (y compris la violence dans les relations amoureuses et agression sexuelle)</b>

## Compétences à développer chez le jeune

	<b>Connaissance de soi</b>
	<b>Gestion des émotions et du stress</b>
	<b>Demande d'aide</b>
	<b>Choix éclairés en matière d'habitudes de vie</b>
	<b>Adoption de comportements prosociaux</b>
	<b>Gestion des influences sociales</b>
	<b>Engagement social</b>

## Précolaire

### Intentions pédagogiques :

- ➔ Favoriser chez le jeune l'affirmation de sa personnalité
- ➔ Favoriser l'intégration du jeune à son groupe-classe en soutenant son apprentissage de la régulation de ses émotions
- ➔ Soutenir le jeune dans l'application des règles de sécurité et dans l'adoption d'habitudes de vie favorables à sa santé, à son bien-être et à sa réussite

	Ordres d'enseignement											Thématiques												
	Précolaire	Primaire						Secondaire					A	AP	T	SM	SX	V	ADJHA	SBD	TNI	I	SE	S
		1 <sup>er</sup> cycle		2 <sup>e</sup> cycle		3 <sup>e</sup> cycle		1 <sup>er</sup> cycle		2 <sup>e</sup> cycle														
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5													
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Moment privilégié pour une première discussion ou réflexion sur le sujet</li> <li>✓ Moment privilégié pour une intervention structurée</li> <li>⊖ Réinvestissement</li> <li>• Contribution du savoir aux thématiques de santé et de bien-être</li> <li>★ Savoir priorisé pour cette thématique</li> </ul>																								
<p>Connaître son corps : ses caractéristiques uniques, ses capacités, les ressemblances et différences entre le corps des garçons et des filles</p>	✓	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖							•	★	•	•	★	•	•	•				•
<p>Comprendre le phénomène de la gestation et de la naissance ainsi que les divers modèles de famille (ex. : enfant unique, fratrie nombreuse, parents d'origine différente)</p>	✓	⊖	⊖	⊖	⊖											•	★							
<p>Reconnaître ses émotions (joie, colère, peur, tristesse); gérer adéquatement ses frustrations et contrôler ses élans moteurs (ex. : exprimer sa colère par des mots, prendre de grandes respirations)</p>	✓	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	•	•	★	★	•	★	★		•			•
<p>Reconnaître les émotions des autres à partir de signes verbaux et non verbaux</p>	✓	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖		•		•	•	•						
<p>Connaître différentes façons de manifester du respect dans ses interactions avec les autres et dans son environnement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilisation d'un langage respectueux (verbal et non verbal) et du « je »</li> <li>- Demande de permissions</li> <li>- Recours à des moyens adéquats pour obtenir de l'attention</li> <li>- Expression et acceptation de compliments et d'encouragements</li> <li>- Écoute et respect des différences (ex. : respect des préférences alimentaires, des caractéristiques physiques, des capacités)</li> <li>- Respect du matériel et de l'environnement</li> <li>- Partage</li> </ul>	✓	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	•	•	★	★	★	★	★				•	
<p>Comprendre que nos gestes et nos paroles ont un effet sur les autres</p>	✓	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	•	•	•	★	•	★	•		•			
<p>Mettre en application diverses stratégies pour résoudre des différends (verbaliser calmement son désaccord, écouter la version de l'autre, faire des concessions ou des compromis)</p>	✓	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖		•		★	•	•	•					
<p>Acquérir les connaissances élémentaires relatives aux saines habitudes de vie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aliments de valeur nutritive élevée et eau</li> <li>- Hygiène buccodentaire</li> <li>- Activités physiques et jeux actifs pratiqués de façon sécuritaire</li> </ul>	✓	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖							★	•	★	•		•	★	•	•	•	•	•
<p>Déterminer ses préférences personnelles en matière de repas et de collations de valeur nutritive élevée et en matière de jeux actifs et d'activités physiques</p>	✓	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	★	★		•			•					



# SAVOIRS À DÉVELOPPER PAR ANNÉE SCOLAIRE – PRÉSCOLAIRE ET PRIMAIRE

## 1<sup>re</sup> année

### Intentions :

- ⇒ Amener le jeune à reconnaître ses forces et ses limites
- ⇒ Amener le jeune à composer avec les exigences scolaires
- ⇒ Amener le jeune à développer sa confiance dans un groupe

	Ordres d'enseignement											Thématiques													
	Précolaire	Primaire						Secondaire					A	AP	T	SM	SX	V	ADJHA	SBD	TNI	I	SE	S	
		1 <sup>er</sup> cycle		2 <sup>e</sup> cycle		3 <sup>e</sup> cycle		1 <sup>er</sup> cycle		2 <sup>e</sup> cycle															
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5														
<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Moment privilégié pour une première discussion ou réflexion sur le sujet</li> <li>✓ Moment privilégié pour une intervention structurée</li> <li>∩ Réinvestissement</li> <li>• Contribution du savoir aux thématiques de santé et de bien-être</li> <li>★ Savoir priorisé pour cette thématique</li> </ul>																									
<b>Connaître ses qualités, ses forces et ses talents</b>	▷	✓	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	•	★	★	★	•	•	★	•					
<b>Comprendre comment les difficultés et les erreurs permettent d'apprendre et de s'améliorer</b>	▷	✓	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	•	•	•	•	•	•							
<b>Reconnaître les différentes manifestations des émotions et du stress (ex. : excitation, inquiétude, troubles de sommeil, mains moites, sueur, mal de ventre, perte ou augmentation de l'appétit) et explorer divers moyens de les gérer (ex. : exercices de détente, activité agréable comme la lecture, discussion avec quelqu'un)</b>	▷	✓	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	•	★	★	★	•	★	★						★
<b>Reconnaître les sources potentielles de danger pour soi et les autres et savoir comment les éviter, se protéger ou demander de l'aide</b> – Sécurité dans les déplacements : respect des brigadiers, respect de la signalisation pour traverser les rues, vigilance près des voitures et des autobus scolaires, respect du code de la route, port du casque à vélo – Violence : situations à dénoncer et recherche d'aide auprès d'un adulte de confiance – Agression sexuelle : droit au respect de son corps, stratégies des agresseurs, capacité de briser le silence et recherche d'aide auprès d'un adulte de confiance	✓	✓	∩	∩	✓	∩	∩	✓	∩	✓	∩	∩		•		★	★	★	•	•	★	•	★		★
<b>Reconnaître l'importance des amis (ex. : partage, plaisir, réconfort, soutien)</b>	▷	✓	∩	∩	∩	∩	∩							•	•	★	•	•	•						
<b>Déterminer ce qui contribue au climat respectueux d'un groupe</b> – Façon appropriée d'exprimer ses idées et ses points de vue : messages constructifs, écoute, discussion et conclusion de la conversation dans le calme et le respect – Façon appropriée d'exprimer ses émotions : utilisation de mots appropriés, voix calme, expression au « je », maîtrise de ses élans verbaux et moteurs	▷	✓	∩	∩	∩	∩	∩							•	•	•	•	•	•					•	
<b>Connaître des façons d'accroître la confiance en soi à l'intérieur d'un groupe (ex. : amis, classe, équipe sportive)</b> – Affirmation respectueuse de ses idées, de ses opinions, de ses préférences – Reconnaissance de son apport et de celui des autres (ex. : qualités appréciées par les autres, contribution aux tâches communes)	▷	✓	∩	∩	∩	∩	∩						★	•	★	★	•	•	★						
<b>Comprendre l'importance d'appliquer des règles dans ses milieux de vie (ex. : code de vie, code de sécurité routière) et les conséquences de leur non-respect pour soi et les autres (ex. : relations tendues, climat non propice à l'apprentissage, risque de blessures)</b>	▷	✓	∩	∩	∩	∩	∩	✓	∩	∩	∩	∩	•	★	•	•	•	★	★	•	★	★	★	★	•

# SAVOIRS À DÉVELOPPER PAR ANNÉE SCOLAIRE – PRÉSCOLAIRE ET PRIMAIRE

## 2<sup>e</sup> année

### Intentions :

- ⇒ Amener le jeune à reconnaître les situations qui sont difficiles pour lui et à recourir à des moyens d’y faire face
- ⇒ Amener le jeune à réfléchir sur le respect de la diversité et sur la contribution de chacun à un climat positif
- ⇒ Amener le jeune à réfléchir sur les liens entre ses habitudes de vie, sa santé, son bien-être et sa réussite

<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Moment privilégié pour une première discussion ou réflexion sur le sujet</li> <li>✓ Moment privilégié pour une intervention structurée</li> <li>⊖ Réinvestissement</li> <li>• Contribution du savoir aux thématiques de santé et de bien-être</li> <li>★ Savoir priorisé pour cette thématique</li> </ul>	Ordres d’enseignement										Thématiques														
	Préscolaire	Primaire						Secondaire					A	AP	T	SM	SX	V	ADJHA	SBD	TNI	I	SE	S	
		1 <sup>er</sup> cycle		2 <sup>e</sup> cycle		3 <sup>e</sup> cycle		1 <sup>er</sup> cycle		2 <sup>e</sup> cycle															
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5														
<b>Nommer des situations heureuses (ex. : réussite, anniversaire) ou difficiles (ex. : perte, deuil, séparation, déménagement, changement d’école, nouveau membre dans la famille) qu’une personne peut vivre</b>	▷	✓	⊖	⊖	⊖	⊖								•	•	•	★	•	•	•				•	
<b>Comprendre l’importance de se donner les moyens de faire face aux situations difficiles</b> – Importance d’exprimer ses émotions : partager ce qu’on ressent, exprimer ce qu’on vit – Recherche d’information pour mieux comprendre et agir, recherche de réconfort auprès d’amis ou de proches – Recours à d’autres moyens qui nous conviennent sans nuire aux autres	▷	▷	✓	⊖	⊖	⊖	⊖	✓	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	•	•	★	★	★	★	★				•	
<b>Comprendre l’importance de certaines habitudes de vie pour sa santé, son bien-être et ses apprentissages (ex. : énergie, croissance, concentration, mémoire, condition physique)</b> – Groupes du Guide alimentaire canadien et importance d’une alimentation saine et variée et de la consommation d’eau – Caractéristiques d’un sommeil réparateur (durée et qualité), ses bienfaits et les facteurs qui l’influencent – Bienfaits de pratiquer des activités physiques (détente, contact avec les amis) et facteurs qui influencent la condition physique (capacité cardiorespiratoire, force, flexibilité, coordination, équilibre, agilité, etc.) – Bénéfices d’une utilisation limitée (moins de deux heures par jour) de l’écran (télévision, ordinateur, tablette électronique, jeux vidéo) – Causes de la carie et bienfaits d’une hygiène buccodentaire adéquate	▷	▷	✓	⊖	⊖	⊖	⊖							★	★	★	•	•	•	★		★	★	★	
<b>Trouver des moyens simples de maintenir ou d’améliorer ses habitudes de vie</b> – Alimentation : prise du déjeuner et de repas équilibrés, respect des signaux de faim et de satiété, consommation de l’eau pour s’hydrater – Mode de vie physiquement actif : pratique régulière d’activités physiques plaisantes – Sommeil : adoption d’une routine agréable avant d’aller dormir, élimination d’éléments qui peuvent nuire au sommeil – Hygiène buccodentaire : brossage des dents, réduction de la consommation d’aliments qui favorisent la carie	▷	▷	✓	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	★	★	•	★	•	•	★	•	•	•	•	★
<b>Prendre conscience de l’influence de son entourage (amis, famille) sur ses comportements et sur ses choix en matière d’habitudes de vie (ex. : pratique d’activités physiques, modes de déplacement, choix alimentaires)</b>		▷	✓	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖					★	★	★	•	•	•	★	•	•	•	★	•
<b>Démontrer une attitude d’ouverture aux autres</b> – Accueil et respect des idées différentes des siennes – Manifestations d’intérêt pour les capacités, les passions et les goûts différents : poser des questions, écouter l’autre, échanger – Vision de la diversité comme une richesse	▷	▷	✓	⊖	⊖	⊖	⊖	✓	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	•	•	•	•	★	★	•					







# SAVOIRS À DÉVELOPPER PAR ANNÉE SCOLAIRE – PRÉSCOLAIRE ET PRIMAIRE

## 5<sup>e</sup> année

### Intentions :

- ➔ Favoriser chez le jeune l'adaptation aux changements associés à la puberté
- ➔ Amener le jeune à réfléchir à ce qui influence ses comportements, ses attitudes et ses choix

	Ordres d'enseignement										Thématiques												
	Préscolaire	Primaire						Secondaire				A	AP	T	SM	SX	V	ADJHA	SBD	TNI	I	SE	S
		1 <sup>er</sup> cycle		2 <sup>e</sup> cycle		3 <sup>e</sup> cycle		1 <sup>er</sup> cycle		2 <sup>e</sup> cycle													
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4												
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Moment privilégié pour une première discussion ou réflexion sur le sujet</li> <li>✓ Moment privilégié pour une intervention structurée</li> <li>↻ Réinvestissement</li> <li>• Contribution du savoir aux thématiques de santé et de bien-être</li> <li>★ Savoir priorisé pour cette thématique</li> </ul>																							
<p><b>Comprendre le processus de croissance, les changements liés à la puberté et les sentiments qui y sont associés</b></p>				➤	✓	↻	↻	↻						★		•	•					•	
<p><b>Reconnaître l'importance d'adopter de bonnes habitudes de vie pendant la période de croissance et de changements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Bénéfices d'un mode de vie physiquement actif et d'une saine alimentation et saine hydratation (ex. : énergie, endurance, concentration, système immunitaire, dentition, force musculaire)</li> <li>– Hygiène adéquate : bonne haleine, bonne odeur corporelle, bien-être</li> <li>– Sommeil : récupération, système immunitaire, énergie, concentration</li> </ul>					✓	↻	✓	✓	↻	↻	↻				★	★	★	•	•	•	★	★	★
<p><b>Réfléchir aux différents facteurs qui peuvent influencer la perception (positive ou négative) de son image corporelle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pensées, valeurs et sentiments personnels</li> <li>– Messages véhiculés par l'entourage</li> <li>– Représentations de la beauté dans les différentes sociétés et cultures, y compris les médias</li> </ul>				➤	✓	↻	↻	↻						★	★	•	★	★	•	•			
<p><b>Analyser l'influence des messages véhiculés par les pairs et dans les médias sur ses choix, sur ses attitudes et sur ses comportements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Comparaison entre la diversité corporelle dans la population et les représentations idéalisées du corps dans les médias (modèle unique de beauté) et répercussions sur l'appréciation de son image corporelle (ex. : diminution de l'estime de soi, recours à des moyens de changer son apparence, tristesse)</li> <li>– Modification des choix de consommation pour suivre les tendances, les amis (ex. : vêtements, musique, alimentation)</li> <li>– Renforcement de stéréotypes ou de préjugés</li> </ul>					✓	↻	↻	↻	↻	↻	↻				★	•	★	•	★	•	★		★
<p><b>Comprendre la notion de préjugés et reconnaître les effets discriminatoires sur les individus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Exemples de discrimination basée sur l'apparence, sur les capacités physiques et intellectuelles, sur la classe sociale et sur les caractéristiques ethnoculturelles</li> <li>– Effets des préjugés sur les individus : rejet, exclusion, isolement, colère, sentiment d'injustice, faible estime de soi, violence, détresse, etc.</li> </ul>					✓	↻	↻	↻	↻	↻	↻				•	•	•	★	•	★	•	•	

# SAVOIRS À DÉVELOPPER PAR ANNÉE SCOLAIRE – PRÉSCOLAIRE ET PRIMAIRE

## 6<sup>e</sup> année

### Intentions :

⇒ Amener le jeune à développer sa capacité à composer avec les changements associés à la puberté et au passage du primaire au secondaire

⇒ Amener le jeune à poursuivre sa réflexion sur l'importance d'entretenir des relations harmonieuses

<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Moment privilégié pour une première discussion ou réflexion sur le sujet</li> <li>✓ Moment privilégié pour une intervention structurée</li> <li>↻ Réinvestissement</li> <li>• Contribution du savoir aux thématiques de santé et de bien-être</li> <li>★ Savoir priorisé pour cette thématique</li> </ul>	Ordres d'enseignement										Thématiques													
	Précolaire	Primaire						Secondaire					A	AP	T	SM	SX	V	ADJHA	SBD	TNI	I	SE	S
		1 <sup>er</sup> cycle		2 <sup>e</sup> cycle		3 <sup>e</sup> cycle		1 <sup>er</sup> cycle		2 <sup>e</sup> cycle														
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5												
<b>Exploiter ses forces (qualités, talents, compétences scolaires) et composer avec ses limites</b> – Réflexion sur les atouts liés à ses forces : en quoi elles sont utiles à l'école, dans son cercle d'amis, dans sa famille; en quoi elles peuvent être utiles aux autres – Réflexion sur les moyens de composer avec ses limites (ex. : les dépasser en se posant des défis réalistes, les accepter en trouvant d'autres possibilités)						✓	↻	↻	↻	↻	↻	★	★	★	•	•	•	★	•					
<b>Prendre conscience de l'émergence du désir de plaire et de l'envie d'être amoureux</b>						✓	↻	↻	↻				•		•	★		•						
<b>Comprendre l'importance des relations interpersonnelles et de développer des relations harmonieuses (famille, amis, première fréquentation amoureuse, personnel scolaire, entourage)</b>						✓	↻	↻	↻	↻	↻	•	•	•	★	★	•	★						
<b>Définir les notions de stress et d'anxiété et comprendre leurs conséquences à court et à long terme</b>						✓	↻	↻	↻	↻	↻	•	•	★	•	•	★	•						•
<b>Reconnaître, dans sa propre vie, les situations qui peuvent générer du stress</b> – Questionnements, inquiétudes, joies liés au passage du primaire au secondaire et à la puberté et autres situations stressantes (examens finaux, choix d'école, épreuves sportives)						✓	↻	↻	↻	↻	↻	•	★	•	★	•	★	•						•
<b>Déterminer les facteurs qui facilitent l'adaptation aux changements et les facteurs qui y nuisent</b> – Facteurs qui facilitent l'adaptation : analyse des deux côtés d'une situation (bénéfices, pertes ou conséquences, avantages, inconvénients), expression de ses émotions, partage de ses préoccupations ou questionnements, quête d'information auprès de personnes de confiance – Facteurs qui nuisent à l'adaptation : attitudes négatives, dramatisation, isolement, repli sur soi						✓	↻	↻	↻				•	•	★	•	•	★					★	
<b>Trouver des moyens appropriés pour soi, sans nuire aux autres, de gérer son stress et ses émotions</b> – Expression de ses peurs, inquiétudes, préoccupations – Planification de ses travaux scolaires : priorisation des tâches, anticipation des imprévus, adoption d'une routine pour les travaux – Recours à des techniques de relaxation et de respiration – Dédramatisation des situations stressantes, pensées positives – Adoption d'une routine de sommeil, choix d'une alimentation saine, pratique d'activités physiques plaisantes						✓	↻	↻	↻	↻	↻	★	★	★	★	•	•	•	•	★				★