








## 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>



**SAVOIRS À DÉVELOPPER PAR ANNÉE SCOLAIRE – SECONDAIRE**

<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	ADIHA	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												
<p><b>Comprendre sa responsabilité quant au respect des règles de vie en société et dans l'espace virtuel ainsi que les conséquences de leur non-respect pour soi et les autres</b></p>	‣	✓	⤿	⤿	⤿	⤿	⤿	✓	⤿	⤿	⤿	⤿	•	•	•	•	•	•	•	•	★	•		
<p><b>Expliquer l'influence de ses habitudes de vie sur sa santé et son bien-être</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Bénéfices d'un mode de vie exempt de tabac</li> <li>– Conséquences associées à la consommation de tabac sous toutes ses formes</li> <li>– Conséquences associées à la consommation de boissons sucrées (incluant les boissons énergisantes)</li> <li>– Bénéfices associés à la consommation d'aliments de haute valeur nutritive et à la consommation d'eau</li> </ul>								✓	⤿	⤿	⤿	⤿	★	★	★	•	•	•	★	•	★	•		
<p><b>Identifier et adopter diverses stratégies pour résister aux influences négatives des pairs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Affirmation de soi, expression de ses choix</li> <li>– Évitement de certaines situations, recours à l'humour</li> <li>– Identification de solutions pour éviter la consommation d'alcool et de tabac</li> <li>– Préparation de réponses négatives et d'argumentation</li> <li>– Association avec des pairs qui sont des modèles positifs et des alliés</li> <li>– Développement d'un sens de l'éthique au regard de sa santé et son bien-être</li> </ul>				‣	✓	⤿	⤿	✓	⤿	⤿	⤿	⤿	★	★	★	•	★	•	★	•	•	•		

2<sup>e</sup> secondaire

Intentions :

- ➔ Amener le jeune à adopter des habitudes de vie favorables à sa santé, à son bien-être et à sa réussite
- ➔ Amener le jeune à analyser les effets des influences sociales (pairs et médias) sur ses choix

<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                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contribution du savoir aux thématiques de santé et de bien-être</li> <li>★ Savoir priorisé pour cette thématique</li> </ul> </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													
<p><b>Expliquer l'influence de ses habitudes de vie sur sa santé et sur son bien-être</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comportements sécuritaires (prévention des blessures, protection solaire et climatique)</li> <li>- Hygiène et immunisation (prévention des infections)</li> <li>- Sommeil (concentration, humeur, énergie)</li> <li>- Mode de vie physiquement actif (concentration, bien-être, énergie, gestion du stress)</li> <li>- Alimentation et hydratation (énergie, concentration, croissance)</li> <li>- Santé buccodentaire (aliments et boissons, produits et pratiques pouvant avoir des conséquences néfastes [ex. : perçage, produits du tabac et ses dérivés])</li> <li>- Consommation d'alcool (ex. : gestes ou attitudes pouvant nuire aux relations sociales et affectives, malaises physiques, traumatismes)</li> </ul>					✓	↻	✓	✓	↻	↻	↻	★	★	★	★	★	•	★	★	•	★	★	★	
<p><b>Évaluer et adapter ses stratégies pour améliorer ou maintenir sa santé et son bien-être</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intégration dans son quotidien d'activités physiques, sportives et de loisir</li> <li>- Adoption d'une routine pour un sommeil réparateur (qualité et durée)</li> <li>- Adoption de stratégies alternatives à la consommation d'alcool</li> <li>- Adoption d'une routine de repas (ex. : déjeuner, ne pas manquer de repas, avoir des horaires de repas réguliers, respecter les signaux de faim et de satiété)</li> <li>- Consommation quotidienne d'aliments de valeur nutritive élevée et consommation régulière d'eau au détriment des boissons sucrées</li> <li>- Réflexion sur ses besoins par rapport à ses désirs (ex. : dormir plutôt que sortir lorsqu'on est fatigué)</li> <li>- Connaissance et utilisation des ressources de l'école et de la communauté</li> </ul>							➤	✓	↻	↻	↻	★	★	•	★	•	★	★	•	•	•	•	★	
<p><b>Expliquer comment les médias et la réglementation exercent une influence positive ou négative sur ses choix et sur ses habitudes de vie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Messages liés au tabac, à l'alcool, aux boissons sucrées, aux sports extrêmes, à la mode, à l'image corporelle, à la sexualité</li> <li>- Lois et réglementation liées au tabac, aux drogues, aux jeux de hasard et d'argent et au bronzage artificiel</li> </ul>							➤	✓				•	★	★	•	★	•	★	•	•	•	★	•	
<p><b>Encourager positivement son entourage à adopter des comportements sains et sécuritaires</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Importance d'être soi-même un modèle positif pour les autres</li> <li>- Valorisation des comportements positifs</li> <li>- Attitude positive par rapport aux comportements moins désirables : ne pas blâmer ni culpabiliser</li> <li>- Mise en perspective des bénéfices et des risques</li> </ul>								✓	↻	↻	↻	•	•	★	•	•	★	•	★	★	★	•	•	



## SAVOIRS À DÉVELOPPER PAR ANNÉE SCOLAIRE – SECONDAIRE

<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                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contribution du savoir aux thématiques de santé et de bien-être</li> </ul> </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												
– Partage, écoute, épanouissement, plaisir, respect, etc.																								
<b>Discuter des joies et des défis à relever dans les relations amoureuses.</b> – Défis : affirmation de ses choix et préférences, communication et gestion des émotions, résolution de conflits, etc. – Joies : complicité partagée, confiance mutuelle, soutien, etc.							▷	▷	✓	∩	∩				•	★	•	•						
<b>Expliquer l'influence des comportements sécuritaires et préventifs sur sa santé et sur son bien-être.</b> – Planification et utilisation d'un moyen de protection pour prévenir les ITSS et d'un moyen de contraception pour prévenir la grossesse lors de chaque relation sexuelle – Notion de consentement libre et éclairé dans les relations sexuelles							▷	▷	✓	∩	∩	•	•	•	•	★	•	★	•	★	•	•		

4<sup>e</sup> secondaire

Intention :

- ➔ Amener le jeune à s’engager socialement pour des milieux de vie favorables à la santé, au bien-être et à la réussite
- ➔ Amener le jeune à réfléchir à la prise de risques et aux alternatives possibles

<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													
<p><b>Démontrer les bénéfices, pour la société, de la lutte contre la discrimination et la violence sous toutes leurs formes.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Différentes formes de discrimination et types de violence dans la société (agressions, y compris de nature sexuelle, exploitation, harcèlement)</li> <li>– Mécanismes de construction des stéréotypes et des préjugés (ex. : normalisation, généralisation)</li> <li>– Stratégies et mesures favorables à l’établissement d’une société juste, équitable et pacifique (ex. : plans de lutte, chartes, activités de prévention)</li> </ul>										➤	✓	↻	•	•	•	★	★	★	•			•	•	
<p><b>Analyser l’influence des politiques et des mesures économiques et sociales sur le façonnement de milieux de vie favorables à la santé et au bien-être (ex. : politiques, plans d’action, programmes).</b></p>											✓	↻	★	★	★	•	•	•	★	•	•	•	★	
<p><b>S’engager dans des actions visant à modifier les milieux de vie pour les rendre plus favorables à la santé et au bien-être.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Moyens de s’engager dans sa communauté (ex. : plaidoyers, projets communautaires, participation aux processus décisionnels et aux consultations, défense d’une cause qui nous tient à cœur)</li> <li>– Bénéfices de l’engagement pour soi (ex. : développement d’habiletés personnelles et sociales, sentiment d’appartenance, leadership, coopération, responsabilisation, estime de soi)</li> <li>– Bénéfices de l’engagement pour la collectivité (ex. : cohésion sociale, qualité accrue des milieux de vie)</li> </ul>								➤				✓	↻	★	★	★	•	•	★	★	•	★	★	•
<p><b>Reconnaître la violence dans les relations amoureuses (physique, verbale, psychologique, sexuelle)</b></p> <p>Exemples : contrôle, jalousie, manipulation</p>											✓	↻	↻				•	★	★	•				
<p><b>Discuter de la prise de risques pour soi ou les autres.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Exemples de situations risquées : conduite avec facultés affaiblies ou vitesse excessive, consommation excessive d’alcool, pratique de sports extrêmes, dopage sportif, relations sexuelles non protégées, consommation de drogue, textage au volant, tabagisme, manque de sommeil, sextage, pratique de jeux de hasard et d’argent</li> <li>– Conséquences possibles pour soi et les autres</li> <li>– Raisons qui motivent la prise de risques</li> <li>– Stratégies pour éviter la prise de risques et démarches à entreprendre le cas échéant</li> </ul>								➤				✓	✓		★	★	★	★	•	★	★	★	•	•

5<sup>e</sup> secondaire

Intentions :

- ➔ Favoriser chez le jeune une transition harmonieuse du secondaire vers la formation collégiale ou professionnelle et le marché du travail
- ➔ Amener le jeune à réfléchir à la conciliation travail-études

<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                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contribution du savoir aux thématiques de santé et de bien-être</li> <li>★ Savoir priorisé pour cette thématique</li> </ul> </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>Réfléchir à la transition du secondaire vers la formation professionnelle ou collégiale et le marché du travail.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Influence de son appartenance socioculturelle sur ses projets d'avenir et ses aspirations, importance de réfléchir à ses choix et de les affirmer</li> <li>- Sources potentielles de stress (ex. : augmentation des responsabilités, stages en milieu de travail, départ du milieu familial, exigences scolaires plus élevées, sentiment d'incompétence)</li> <li>- Moyens à prendre pour améliorer ou maintenir sa santé et son bien-être au cours de la transition et tout au long de sa vie (ex. : choix sains, stratégies d'adaptation, ressources disponibles dans ses milieux de vie)</li> </ul>																								
<b>Réfléchir sur la conciliation travail-études.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avantages et contraintes liés au travail</li> <li>- Conséquences d'un manque d'équilibre entre ses études, son travail, sa vie sociale, sa famille et ses loisirs</li> <li>- Moyens de favoriser la conciliation travail-études (ex. : gestion de l'horaire, organisation du travail, saines habitudes de vie)</li> </ul>																								
<b>Discuter de la prise de risques pour soi ou pour les autres.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exemples de situations risquées : conduite avec facultés affaiblies ou vitesse excessive, consommation excessive d'alcool, pratique de sports extrêmes, dopage sportif, relations sexuelles non protégées, consommation de drogue (y compris les médicaments et les drogues de synthèse), textage au volant, tabagisme, manque de sommeil, sextage, pratique de jeux de hasard et d'argent</li> <li>- Conséquences possibles pour soi et les autres</li> <li>- Raisons qui motivent la prise de risques</li> <li>- Alternatives et implications à la prise de risques</li> <li>- Droits individuels et collectifs, responsabilité, sens civique</li> </ul>																								
<b>Connaître les droits et les responsabilités liés à sa santé et à son bien-être dans divers milieux de vie.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conditions favorables dans les milieux de travail ou d'études (ex. : ergonomie, aménagement des lieux, climat de travail, ambiance, soutien, matériel de protection, ressources)</li> <li>- Connaissance et respect des règles de santé et sécurité au travail dans les milieux de formation ou d'études</li> <li>- Harcèlement physique et psychologique</li> <li>- Façons d'affirmer ses besoins et ses droits lorsque son intégrité (physique ou psychologique) est menacée, capacité d'agir pour modifier ces conditions</li> </ul>																								