

## 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

## 1<sup>re</sup> secondaire

### Intentions :

- ➔ Amener le jeune à développer ou à consolider des stratégies d'adaptation à des situations stressantes ou difficiles et des stratégies de demande d'aide
- ➔ Favoriser chez le jeune l'enrichissement de son réseau social et l'établissement de relations sociales positives et égalitaires
- ➔ Amener le jeune à consolider ses stratégies de résistance aux influences négatives, notamment par l'adoption d'une éthique personnelle au regard de certaines habitudes de vie

<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>Reconnaître des stratégies d'adaptation à des situations stressantes ou difficiles</b> – Exploration des différentes réactions possibles face à des situations stressantes ou difficiles (ex. : situations liées à de nouvelles exigences socioscolaires, à un nouvel environnement, à l'intimidation ou à la discrimination) – Adoption de stratégies face à des situations sur lesquelles on peut avoir du contrôle ou que l'on peut changer (ex. : méthodes de travail, gestion du temps, démarche de résolution de conflits, demande d'aide) – Adoption de stratégies face à des situations que l'on ne peut changer, comme la perte d'un être cher ou une séparation (ex. : exprimer ses émotions, avoir une attitude positive, demander de l'aide)	➤	➤	✓	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻	•	★	★	★	•	•	★						★
<b>Connaître des stratégies à privilégier lors d'une situation qui nécessite de l'aide pour soi ou les autres</b> – Reconnaissance des signes de détresse, des attitudes et des comportements qui nécessitent de l'aide – Recherche de façons de dénoncer et de ne pas encourager des comportements violents sous toutes ses formes – Connaissance des services de soutien dans son école et sa communauté	✓	✓	↻	↻	✓	↻	↻	↻	↻	✓	↻	↻	•	•	★	★	★	•	•	★	•	★		•
<b>Réfléchir aux stratégies adéquates pour se faire des amis ou élargir son réseau social</b> – Établissement de relations avec des pairs et des adultes partageant des valeurs et des intérêts semblables et qui sont également des modèles positifs – Utilisation éthique et sécuritaire du cyberspace (caractère public de ce qui est affiché sur Internet, limites de la liberté d'expression sur les réseaux sociaux, notions de diffamation et de harcèlement, droits et responsabilités en matière de protection de la réputation et des renseignements personnels, convention de bienséance, règles de sécurité) – Affirmation de soi : expression de ses valeurs, opinions et limites au sein de ses groupes d'appartenance																								
<b>Comprendre les conséquences négatives de la discrimination liée aux différences, notamment au regard de l'orientation sexuelle et du genre</b> – Répercussions de la discrimination et de l'exclusion sur la santé et le bien-être des individus (ex. : tristesse, repli sur soi, faible estime de soi, anxiété, détresse psychologique, consommation) et sur la société (ex. : criminalité, violence, intimidation, inégalités sociales, désengagement social) – Diversité humaine : orientation sexuelle (LGBT), handicap, classe sociale, apparence physique, multiples façons de vivre et d'exprimer son identité et son genre																								
<b>Appliquer diverses stratégies qui favorisent l'inclusion et la bonne entente</b> – Adoption d'attitudes de respect et d'ouverture aux autres (ex. : reconnaissance de l'apport de chaque individu, prise en compte des points de vue divergents des siens, considération des sentiments et des besoins des autres) – Adoption de stratégies de communication respectueuses, qui permettent notamment l'établissement de consensus ou de compromis (ex. : messages constructifs, recherche de solutions acceptables pour tous)	➤	➤	✓	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻	•	•	•	•	•	★	•						

## 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													
<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>	▷	✓	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻	•	•	•	•	•	•	•	•	★	•		
<b>Expliquer l'influence de ses habitudes de vie sur sa santé et son bien-être</b> – Bénéfices d'un mode de vie exempt de tabac – Conséquences associées à la consommation de tabac sous toutes ses formes – Conséquences associées à la consommation de boissons sucrées (incluant les boissons énergisantes) – Bénéfices associés à la consommation d'aliments de haute valeur nutritive et à la consommation d'eau								✓	↻	↻	↻	↻	★	★	★	•	•	•	★	•	•	★	★	•
<b>Identifier et adopter diverses stratégies pour résister aux influences négatives des pairs</b> – Affirmation de soi, expression de ses choix – Évitement de certaines situations, recours à l'humour – Identification de solutions pour éviter la consommation d'alcool et de tabac – Préparation de réponses négatives et d'argumentation – Association avec des pairs qui sont des modèles positifs et des alliés – Développement d'un sens de l'éthique au regard de sa santé et son bien-être				▷	✓	↻	↻	✓	↻	↻	↻	↻	★	★	★	•	★	•	★	•	•	•	•	•

SAVOIRS À DÉVELOPPER PAR ANNÉE SCOLAIRE – SECONDAIRE

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>								✓	↻	↻	↻	•	•	★	•	•	★	★	★	★	★	•	•	

3<sup>e</sup> secondaire

Intentions :

- ➔ Amener le jeune à réfléchir au maintien de sa santé mentale et à la demande d'aide pour soi ou les autres
- ➔ Amener le jeune à réfléchir aux attitudes et aux comportements qui favorisent la santé sexuelle

<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													
<b>Comprendre différentes composantes de la santé mentale</b> – Interrelations entre santé mentale et a) santé physique; b) relations positives et égalitaires; c) capacité d'adaptation au stress et aux transitions – Facteurs de risque individuels et environnementaux (ex. : situations stressantes et difficiles, exclusion sociale, pensées négatives) – Facteurs de protection (ex. : stratégies d'adaptation, estime de soi, scolarisation, soutien de la famille et des amis, saines habitudes de vie, recours aux services disponibles) – Troubles mentaux (ex. : troubles anxieux, dépression) et répercussions possibles sur les individus, sur les familles et sur la société									➤	➤	✓	↻	↻	•	★	•	★	•	•	•				★
<b>Discuter de ses rêves, de ses aspirations et de ses préoccupations par rapport à son avenir</b> – Connaissance de ses valeurs, de ses forces et de ses champs d'intérêt – Liens entre les apprentissages scolaires et leur utilité au quotidien et dans le futur (applications concrètes des apprentissages) – Horizon professionnel, éventail des possibilités – Ressources disponibles									➤	➤	✓	↻	↻		•	•	•	•	•	•				
<b>Connaître des stratégies d'adaptation qui permettent d'être plus objectif par rapport à des situations stressantes ou difficiles et à ses émotions</b> – Dédramatisation de la situation – Réévaluation positive de la situation, vision d'un avenir meilleur – Obtention d'un autre point de vue fiable – Recours à des moyens d'éviter les risques liés à la consommation d'alcool et de cannabis et à la pratique de jeux de hasard et d'argent (ex. : compétences d'autogestion, moyens de refuser l'offre)											✓	↻	↻	•	•	★	★	•	•	★			•	
<b>Reconnaître les situations qui requièrent de l'aide et les facteurs qui influencent la demande d'aide pour soi ou les autres</b> – Reconnaissance des signes de détresse psychologique (ex. : distinction entre un état passager de tristesse et un mal-être persistant qui nécessite de l'aide, signes de détresse comme le repli et l'isolement, idéations suicidaires) – Connaissance des mythes entourant les troubles mentaux – Développement d'une conception positive de la demande d'aide (ce n'est pas un signe de faiblesse) – Recherche de soutien émotionnel dans l'entourage (accueil, écoute, accompagnement vers des ressources) – Connaissances des types d'aide et des façons d'y accéder – Connaissance des ressources disponibles dans l'école et dans la communauté	✓	✓	↻	↻	✓	↻	✓	↻	✓	↻	↻	•	•	★	★	•	★	★		★		•		
<b>Reconnaître les caractéristiques d'une relation amoureuse égalitaire basée sur la réciprocité.</b> – Souci de soi et de l'autre									➤	➤	✓	↻	↻				•	★	★	•				

## 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							▷	▷	✓	∪	∪	•	•	•	•	★	•	★	•	★	•	•		



