

Passeport pour une vie saine

Éducation à la santé et à la carrière M à 7

« **Passeport pour une vie saine** » a été développé en accord avec le programme d'études en matière d'Éducation à la santé et à la carrière M à 7. Il peut aussi être arrimé aux matières suivantes: Mathématiques, Sciences humaines, Sciences, Langues internationales, Beaux-arts et Éducation physique.

Résultats d'apprentissage prescrits

4^e année

Après avoir complété le programme « **Passeport pour une vie saine** », on s'attend à ce que l'élève puisse :

Objectifs et décisions

- A1 énumérer les étapes d'un modèle de prise de décisions (p. ex. préciser la décision, énumérer une gamme de solutions de rechange, choisir un plan d'action, évaluer les résultats)

Introduction au choix de carrière

- B1 dresser un inventaire de ses attributs, y compris ses compétences, ses intérêts et ses talents

Santé

Mode de vie sain

- C1 décrire les choix qui s'offrent à toute personne soucieuse d'être et de rester en bonne santé physique et émotionnelle (p. ex. s'adonner régulièrement à une activité physique, entretenir des relations interpersonnelles saines, essayer de nouvelles activités et relever de nouveaux défis)
- C2 en se fondant sur les recommandations du document Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, décrire les choix associés à une bonne alimentation

Relations saines

- C5 décrire les compétences en relations interpersonnelles nécessaires pour bâtir des relations constructives (p. ex. collaboration, intégration, aptitude à communiquer, empathie, respect)

Sécurité et prévention des blessures

- C9 décrire les risques de blessures susceptibles de se produire à divers endroits, y compris sur la route

Passeport pour une vie saine

Éducation à la santé et à la carrière M à 7

5^e année

Après avoir complété le programme « **Passeport pour une vie saine** », on s'attend à ce que l'élève puisse :

Objectifs et décisions

- A1 décrire l'influence de différents facteurs (p. ex. accès à de l'information exacte et pertinente, influence des médias et de la société) sur la prise de décisions
- A2 montrer qu'il comprend les avantages des réseaux de soutien personnels (p. ex. sources d'information exacte et d'encadrement solide)

Introduction au choix de carrière

- B1 énumérer les types d'emplois qui l'intéressent
- B2 établir le lien entre les habitudes de travail et les compétences transférables (p. ex. les bonnes habitudes de travail acquises à l'école peuvent servir hors de l'école)

Santé

Mode de vie sain

- C1 énumérer des facteurs ayant une influence sur ses attitudes et ses décisions en ce qui concerne un mode de vie sain (p. ex. famille, pairs, médias)
- C2 décrire des stratégies favorisant un mode de vie sain et équilibré, y compris une bonne alimentation, l'activité physique régulière et le maintien de sa santé émotionnelle
- C4 décrire des pratiques qui contribuent à la prévention :
 - des maladies transmissibles (p. ex. se laver les mains souvent, se couvrir la bouche lorsqu'on tousse ou qu'on éternue, éviter le contact avec les liquides corporels d'autres personnes, se reposer suffisamment et bien se nourrir)
 - des maladies non transmissibles (p. ex. s'adonner à une activité physique régulière, bien se nourrir, apprendre à gérer son stress)

Relations saines

- C5 évaluer si ses compétences en relations interpersonnelles lui permettent de bâtir et d'entretenir des relations constructives avec sa famille et ses amis
- C6 analyser les comportements qui contribuent à faire de l'école un milieu sûr et accueillant (p. ex. assumer la responsabilité de ses gestes, aider les autres, promouvoir le respect de la diversité)

Sécurité et prévention des blessures

- C8 expliquer des façons d'éliminer ou de réduire les dangers et les risques de blessures dans toutes sortes de situations, y compris sur la route

Passeport pour une vie saine

Éducation à la santé et à la carrière M à 7

6^e année

Après avoir complété le programme « *Passeport pour une vie saine* », on s'attend à ce que l'élève puisse :

Objectifs et décisions

- A1 décrire des techniques de planification qui aident à atteindre un objectif (p. ex. gestion du temps, établissement des priorités, prise en considération des coûts et des ressources)
- A2 décrire les éléments qui influent sur l'établissement d'objectifs et la prise de décisions, y compris la famille, les pairs et les médias

Introduction au choix de carrière

- B1 établir des liens entre ses attributs personnels et divers types d'emplois
- B2 décrire les compétences transférables acquises à l'école et dans des activités récréatives (p. ex. aptitude à travailler en équipe, organisation, créativité)

Santé

Mode de vie sain

- C1 décrire les bienfaits d'un mode de vie sain et équilibré, y compris ceux :
 - de l'activité physique
 - de bonnes habitudes alimentaires
 - d'un mode de vie sain sur le plan psychologique

Relations saines

- C5 évaluer l'influence des pairs sur les attitudes et les comportements d'un individu
- C6 montrer qu'il comprend les effets nuisibles des stéréotypes et de la discrimination

Sécurité et prévention des blessures

- C11 décrire des comportements sécuritaires et responsables sur la route et dans la communauté
- C12 énumérer les principes de base à respecter pour réagir aux urgences (p. ex. suivre les consignes de sécurité, avoir un plan d'intervention d'urgence, savoir comment obtenir de l'aide)

Passeport pour une vie saine

Éducation à la santé et à la carrière M à 7

7^e année

Après avoir complété le programme « **Passeport pour une vie saine** », on s'attend à ce que l'élève puisse :

Objectifs et décisions

- A1 concevoir un plan permettant d'atteindre un objectif précis
- A2 mettre en œuvre un modèle de prise de décisions dans une situation précise

Introduction au choix de carrière

- B2 recenser des compétences transférables à de nombreuses situations pouvant se produire à l'école ou lors d'activités récréatives (p. ex. aptitude à gérer son temps, à résoudre des problèmes et à travailler en équipe, capacité de communiquer, faculté d'adaptation)

Santé

Mode de vie sain

- C1 analyser les facteurs (y compris les médias et les pairs) qui influent sur les décisions personnelles en matière de santé
- C2 décrire des stratégies permettant d'être et de rester en bonne santé physique, émotionnelle et sociale à la puberté et à l'adolescence
- C3 utiliser les services de soutien et d'information communautaires qui s'offrent à lui en matière de santé

Relations saines

- C5 nommer les caractéristiques des relations saines et des relations malsaines (p. ex. relations saines : respect, communication ouverte; relations malsaines : jalousie, déséquilibre du pouvoir, manque d'empathie)
- C6 décrire divers éléments ayant une influence sur les relations (p. ex. pairs, famille, médias, changements physiques et psychologiques se produisant à la puberté)

Sécurité et prévention des blessures

- C9 proposer des stratégies pour éviter les situations pouvant être dangereuses sur la route et dans la communauté (p. ex. reconnaître les dangers et les risques de se blesser, communiquer de façon ferme et positive, utiliser un équipement de protection, recevoir la formation théorique et pratique nécessaire)