

Santé et préparation pour la vie

Programme d'études

RAISON D'ÊTRE ET PHILOSOPHIE DU PROGRAMME

L'apprentissage des habitudes, des comportements, des modes d'interactions et des processus de prise de décisions donnant lieu à un mode de vie salubre et préparant les élèves en vue de leur avenir, voilà l'essentiel du programme de santé et de préparation pour la vie. Ces aspects de nature personnelle reposent sur des connaissances diverses et sur la mise en pratique de celles-ci, et ce, en fonction des convictions et des valeurs de chacun, dans le contexte de la famille, de l'école et de la communauté. Voici quelques exemples de ces apprentissages :

- la prise de bonnes décisions personnelles en ce qui a trait aux enjeux et aux défis actuels et futurs;
- la planification et la détermination d'objectifs;
- l'esprit critique;
- l'adaptation aux changements et aux périodes de transition;
- la maîtrise du stress;
- la gestion et l'analyse des renseignements en matière de carrière et de santé;
- la reconnaissance et l'amélioration de leurs propres habiletés;
- l'exploration et l'analyse des possibilités et des choix de carrière;
- l'apprentissage sur le tas, en rendant service et en faisant du bénévolat;
- l'engagement à apprendre pendant toute leur vie.

Dans le cadre de ce programme, le foyer, l'école et la communauté jouent un rôle important, en ce sens qu'ils favorisent l'épanouissement personnel et sain des élèves en leur donnant la possibilité de considérer de l'information, puis d'acquiescer et de mettre en pratique des stratégies leur permettant de relever les défis de la vie.

Grâce au programme de santé et préparation pour la vie (M-9), les élèves apprennent à faire des choix sains et bien informés, en plus d'adopter des comportements qui contribuent

à leur bien-être et à celui d'autrui. Pour en arriver là, les élèves doivent commencer d'abord par apprendre à se connaître. En effet, cette démarche est à la source d'une interaction saine avec autrui et leur permet d'entrevoir ce que serait leur cheminement de carrière et de reconnaître que l'éducation est un processus qui se poursuit durant toute la vie. Dans les milieux scolaire et communautaire où ils évoluent, il est important que les élèves se sentent en sécurité et qu'ils soient entourés de personnes bienveillantes, puisqu'un tel environnement serait propice à l'exploration d'idées et d'enjeux reliés à leurs choix personnels, et qu'ils pourraient y rechercher des renseignements pertinents et mettre en pratique des comportements salutaires.

Une approche globale de la santé à l'école

Le programme de santé et de préparation pour la vie constitue l'un des pivots de l'enseignement dispensé à l'école. Afin d'atteindre les objectifs généraux en matière de santé fixés pour les élèves, des liens doivent être établis entre le programme d'études, les services et les ressources qui existent à l'école et dans la communauté. Par conséquent, il serait bon de privilégier l'adoption d'une approche globale de la santé à l'école.

Cette approche s'appuie sur trois éléments essentiels :

- des cours de santé et d'éducation physique contribuant à l'adoption de choix et de comportements sains;
- des services de santé et des services communautaires axés sur la promotion de la santé et sur la prestation de services adéquats pour les élèves nécessitant assistance et intervention;
- des milieux qui favorisent et appuient des comportements améliorant la santé des élèves, des membres de leur famille et du personnel de l'école.

Le bien-être des élèves fait partie intégrante d'un système de santé rassemblant le foyer, l'école et la communauté. Ce système fait appel à l'établissement de partenariats de collaboration entre les élèves, les parents, les enseignants, les professionnels de la santé et d'autres sources de soutien communautaires. Ces partenariats doivent tenir compte des facteurs sociaux et environnementaux qui influencent et déterminent une optimisation de la santé.

Des choix sains et responsables

Afin de faire des choix sains et responsables, les élèves doivent savoir comment rechercher des renseignements qui sont à la fois justes et pertinents. Ils puisent leurs renseignements sur la santé auprès de sources diverses, notamment du foyer, de l'école, des pairs, de la communauté et des médias. Le programme de santé et de préparation pour la vie aide les élèves à repérer les sources d'information fiables et à se servir de la documentation sur la santé avec discernement. Ainsi, lorsque les élèves recherchent des renseignements, ils les évaluent et en font la synthèse afin de mieux connaître les divers aspects de la santé et d'appliquer leurs nouvelles connaissances à des situations personnelles, tant actuelles que futures.

Les choix et les comportements des élèves sont le reflet de leurs attitudes, de leurs convictions et de leurs valeurs. Or, l'acquisition des attitudes et des valeurs de l'élève se fait d'abord et avant tout grâce à la famille. Quant à l'école et à la communauté, elles jouent un rôle de soutien non moins crucial dans l'édification de ces attitudes et de ces valeurs.

Dans le cadre du programme de santé et de préparation pour la vie, les élèves développent leurs habiletés de prise de décision. Ainsi, ils deviennent plus résistants, connaissent davantage leurs capacités et sont en mesure d'adopter des stratégies pour faire face à des situations difficiles. De plus, ils sont amenés à faire des choix responsables en matière de santé, à prévenir ou à réduire les accidents et à prendre soin d'eux-mêmes et des autres.

L'accent est mis sur la sécurité personnelle et collective, de même que sur la prévention des blessures. Les résultats qui s'y rattachent reposent donc sur les stratégies d'évaluation des risques et

de réduction des préjudices, de même que sur les stratégies de détermination de systèmes de soutien, pour soi et pour autrui. Ce faisant, les élèves apprennent à reconnaître les produits, les substances et les comportements nuisibles à leur santé. Ils acquièrent également des stratégies dont ils peuvent se servir dans des situations dangereuses.

Le programme amène les élèves à considérer leur santé comme une ressource précieuse et inestimable, puis à analyser les éléments et les facteurs qui favorisent ou entravent la santé. Ils comprennent qu'en plus de leur comportement, il existe plusieurs facteurs sociaux et environnementaux qui exercent une influence sur leur santé.

Dans un milieu caractérisé par l'acceptation, la compréhension, le respect et l'attention, les élèves apprennent à reconnaître et à exprimer leurs émotions et leurs sentiments, de même qu'à apprécier leurs points forts et leurs talents ainsi que ceux d'autrui. Au sein de notre société canadienne, les élèves ont l'occasion d'apprécier et d'accepter la diversité et le caractère unique de chacun et chacune. Le programme de santé et de préparation pour la vie met l'accent sur des interactions fondées sur des valeurs comme l'intégrité, l'honnêteté et la confiance, valeurs qui sont à la base même de relations sécurisantes et bienveillantes. En plus d'acquérir les habiletés nécessaires à l'amitié, les élèves acquièrent les compétences nécessaires pour travailler en équipe. Parmi ces habiletés, notons la gestion des conflits, l'atteinte du consensus, la négociation et la médiation.

Les élèves se penchent sur les facteurs de stress qui pourraient intervenir dans les relations humaines, tant ceux concernant le comportement que ceux découlant des changements et des transitions du cycle vital naturel. Ils acquièrent des stratégies leur permettant de faire face à des relations malsaines ainsi qu'à des événements traumatiques. Pendant tout le programme, les élèves bâtissent des réseaux caractérisés par la sécurité et le soutien pour eux-mêmes et pour autrui, réseaux reliant leur foyer, l'école et la communauté.

Sur le plan professionnel, la réussite est souvent attribuable aux facteurs suivants : la connaissance de soi, l'estime de soi, des interactions saines, l'apprentissage continu ainsi que le développement et l'acquisition d'habiletés.

Dans le cadre du programme, les élèves acquièrent des habiletés leur permettant d'établir des objectifs et des priorités et d'atteindre un certain équilibre entre les diverses exigences de la vie et du travail. Au fur et à mesure qu'ils apprennent à prendre des décisions, les élèves commencent à se rendre compte qu'ils ont le pouvoir d'influencer ou de maîtriser de nombreuses situations.

Le programme permet également aux élèves d'acquérir les connaissances, les habiletés et les attitudes nécessaires à l'employabilité. L'un des aspects essentiels de ces apprentissages consiste à faire en sorte que les élèves cessent d'être des apprenants dépendants pour devenir des citoyens indépendants et interdépendants, qui contribuent à la société. Les élèves développent leur confiance et un esprit d'engagement envers leur famille, l'école et la communauté et ce, grâce à des interactions faisant appel à plusieurs groupes d'âge et à la participation à des activités de bénévolat et autres. *Ceci est d'autant plus important dans un contexte minoritaire.*¹

Pendant leurs premières années scolaires, les élèves acquièrent des habiletés de travail autonome et de groupe. Ces habiletés sont enrichies lorsque le programme inclut les habiletés pratiques nécessaires à des études plus poussées, à la recherche d'un emploi et à l'exploration des carrières. Habiles à gérer leurs ressources personnelles telles que leur temps, leur énergie, leur créativité et leurs biens personnels, les élèves s'épanouiront sur le plan personnel et éventuellement dans le monde du travail.

Les élèves s'appuient sur les connaissances, les habiletés et les attitudes nécessaires pour reconnaître les débouchés, évaluer les options de manière critique et développer leurs stratégies de carrière afin de pouvoir relever les défis actuels et futurs.

La sexualité est une dimension intégrante de la vie humaine. Les cours de sexualité humaine sont donnés de la 4^e à la 9^e année. Ils cherchent

¹ Les adaptations pour les classes d'immersion et francophones apparaissent dans le document en texte souligné, tandis que les adaptations pour la clientèle francophone seulement apparaissent en italique souligné.

d'abord à démystifier les changements corporels et émotionnels qu'éprouveront inévitablement les élèves. Ensuite, plus les élèves vieillissent, plus ils sont amenés à comprendre les enjeux des grandes questions qui entourent la sexualité (par exemples, les stéréotypes, l'équité entre les sexes et l'activité sexuelle) afin d'être en mesure de faire des choix sains et responsables. Ces cours constituent une composante obligatoire du programme d'études. Tous les résultats des cours de sexualité humaine sont indiqués en caractères gras et italiques afin d'être plus faciles à repérer.

Les parents ont le droit de dispenser leurs enfants des cours de sexualité humaine. Les écoles doivent offrir d'autres activités d'apprentissage aux élèves dont les parents auront demandé une dispense des cours de sexualité humaine.

RÉSULTATS GÉNÉRAUX

Le programme de santé et de préparation pour la vie (M-9) repose sur trois résultats généraux interdépendants.

Choix en matière de bien-être

- *Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.*

Choix en matière de relations humaines

- *Les élèves acquerront des habiletés en relations humaines axées sur la responsabilité, le respect et la bienveillance.*

Choix en matière d'apprentissage pour la vie

- *Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.*

Chaque résultat sera atteint en passant par une variété d'expériences. L'accent est mis sur le bien-être général. Les élèves explorent les attitudes et les comportements qui leur permettront de faire de bons choix et de réduire les risques et les blessures de toutes sortes. Ils apprennent à être responsables de leur santé et à être attentifs à la santé des autres.

RÉSULTATS SPÉCIFIQUES

Chaque résultat général comporte des résultats spécifiques que les élèves doivent atteindre à la fin de chaque année scolaire. Les résultats spécifiques sont établis en fonction du développement des élèves de l'année scolaire en question. Ils reposent sur les apprentissages antérieurs.

Les résultats spécifiques sont donc présentés de manière progressive et ils mènent, sur le plan du développement, à des habiletés de réflexion plus complexes portant sur les diverses dimensions de la santé : physique, émotionnelle, sociale, mentale, cognitive et spirituelle. Ils permettent aux élèves d'appliquer ce qu'ils apprennent à l'école dans des situations authentiques.

D'après le contexte d'apprentissage et le développement des élèves, les résultats peuvent être réorganisés au sein d'une année scolaire, selon les besoins.

Les habiletés de vie ne s'acquièrent pas seules. Les élèves apprennent l'importance d'établir et d'entretenir des réseaux de soutien au sein de la famille, des pairs et de la communauté, de même que l'importance de chercher des sources d'information fiables pour s'aider et pour aider les autres à prendre des décisions, à mettre les habiletés en pratique et à gérer les défis et les occasions.

Les élèves connaissent et développent un locus de contrôle interne² grâce à des activités les habilitant à prendre des décisions. À l'aide des processus de

prise de décisions, ils choisissent leurs réactions, prévoient les conséquences et apprennent à accepter la responsabilité à l'égard des résultats obtenus. Cette démarche établit le fondement menant à des choix et à des comportements proactifs.

EXEMPLES

De nombreux résultats spécifiques sont illustrés à l'aide d'exemples. Ces derniers ne font pas partie du programme; ils servent plutôt de contexte à l'enseignement.

ENSEIGNEMENT EN FRANÇAIS

Puisque le programme de santé touche à des aspects de la vie qui risquent de jouer un rôle important tout au long de la vie de l'élève, l'acquisition d'un vocabulaire et de structures de phrases pour s'entretenir sur les choix sains revêt une importance toute particulière. Dans l'école francophone et dans l'école d'immersion française où le cours de santé sera enseigné en français, il est essentiel de faire en sorte que, dans leurs cours de santé, les élèves acquièrent des éléments langagiers qui leur permettront de s'exprimer correctement et de façon automatique et spontanée en français.

Les adaptations pour les classes d'immersion et francophones apparaissent dans le document en texte souligné, tandis que les adaptations pour la clientèle francophone seulement apparaissent en italique souligné.

² Locus de contrôle interne : avoir l'impression d'être responsable pour soi; croire que ce qui lui arrive est la conséquence de ses actes.



LES CHOIX EN MATIÈRE DE BIEN-ÊTRE

Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Tout au long de l'expérience scolaire, l'apprentissage des élèves portera sur la vie active, les bonnes habitudes de santé, la croissance, le changement, l'image corporelle, la nutrition, l'abus de substances et la pression exercée par le monde autour d'eux. Chaque année scolaire porte sur des aspects différents de ces questions de santé importantes, correspondant au développement des élèves.

Quoique la prise de conscience de la sécurité personnelle et de celle d'autrui fasse l'objet du programme dès les premières années à l'école, le programme accorde une grande importance à la mise en pratique de comportements menant à un milieu familial, scolaire et communautaire où règne la sécurité.

Les élèves abordent les dimensions physiques, mentales et émotionnelles de la sécurité lorsque le programme s'étend pour inclure les comportements nuisibles comme l'intimidation et le harcèlement. Ils identifient les comportements axés sur la sécurité leur permettant de minimiser les risques éventuels. L'ensemble du programme est assorti de mesures spécifiques destinées à

prévenir les blessures, tant émotives que physiques. La sécurité est soulignée grâce à l'acquisition de compétences, de qualités et d'attitudes qui favorisent l'assertivité de même que le respect de soi et d'autrui.

Dès la préadolescence, l'accent est mis sur l'application de connaissances et sur l'élaboration de stratégies proactives portant sur les choix de santé personnels, la tolérance, la prévention des maladies et la promotion de la santé.

Les élèves considèrent les caractéristiques positives d'un mode de vie sain et examinent les valeurs qui forment la base des choix individuels et de la responsabilité personnelle face aux conséquences des comportements adoptés. Cela offre un point de départ pour la prise de décisions concernant la consommation d'alcool ou de drogue, le tabagisme, la prévention des blessures et de la violence, ainsi que d'autres choix personnels, comme ceux qui entourent l'activité sexuelle. Des organismes de soutien permettant d'aider les élèves à faire des choix sains sont cités dans le programme.

Les résultats spécifiques concernant la composante de la sexualité humaine commencent en 4^e année. Ils sont indiqués en caractères gras et italiques afin d'être plus faciles à repérer.



CHOIX EN MATIÈRE DE BIEN-ÊTRE

Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

SANTÉ PERSONNELLE

Maternelle		1 ^{re} année		2 ^e année		3 ^e année	
<i>Les élèves vont :</i>							
B–M.1	décrire des manières d'être physiquement actifs tous les jours et faire des choix à ce sujet	B–1.1	décrire les bienfaits de l'activité physique sur la santé	B–2.1	décrire les avantages d'allier une nutrition saine à l'activité physique	B–3.1	analyser les facteurs influençant les choix d'activités physiques; ex. : les incidences de la technologie ou des médias
B–M.2	reconnaître et favoriser de bonnes habitudes en matière d'hygiène et de soins de santé; ex. : se laver les mains, se brosser les dents, porter des vêtements convenant aux conditions météorologiques	B–1.2	faire preuve de bonnes habitudes en matière d'hygiène et de soins de santé; ex. : des habitudes visant à réduire la transmission de microbes, des habitudes d'hygiène dentaire	B–2.2	examiner la nécessité d'adopter de bonnes habitudes en matière de santé; ex. : une bonne nuit de sommeil, la protection contre le soleil	B–3.2	améliorer leurs bonnes habitudes en matière de santé et les mettre en pratique; ex. : la façon de soulever et de porter leurs sacs à dos, le maintien d'une bonne posture
B–M.3	déterminer les changements physiques généraux qui se sont produits depuis la naissance; ex. : la taille, la grandeur des pieds, le poids et la forme du corps	B–1.3	cerner les changements physiques spécifiques qui se produisent à la petite enfance; ex. : les changements caractérisant la dentition	B–2.3	montrer qu'ils apprécient leur propre corps; ex. : en faisant des évaluations positives sur les activités qu'ils peuvent faire	B–3.3	se pencher sur le fait que chaque personne passe par des stades de développement semblables, mais à des rythmes et à des moments différents
B–M.4	identifier les parties externes de leur corps et décrire la fonction de chacune	B–1.4	identifier les caractéristiques physiques qui font en sorte qu'ils sont à la fois semblables aux autres et différents des autres	B–2.4	décrire la perception qu'ils ont de leur corps	B–3.4	reconnaître les facteurs qui influencent les caractéristiques corporelles particulières; ex. : la génétique, le physique, l'environnement

Les partenariats entre la maison, l'école et la communauté revêtent une importance primordiale dans la mise en œuvre de ce programme d'études.

B–M.5	reconnaître que les aliments nutritifs sont la source de croissance, de bonne santé, et d'énergie chez l'être humain; ex. : des collations nutritives	B–1.5	reconnaître l'importance des choix fondamentaux, sains et nutritifs pour le bien-être personnel; ex. : une variété d'aliments, l'eau potable, manger un déjeuner nutritif	B–2.5	classer les aliments en fonction du <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i> et recourir à leurs connaissances des groupes alimentaires pour planifier des collations et des repas nutritifs	B–3.5	appliquer les lignes directrices du <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i> aux exigences nutritives de chacun selon les circonstances; ex. : les enfants actifs mangent et boivent plus que les autres
B–M.6	reconnaître que certains produits se trouvant à la maison peuvent être nuisibles; ex. : des médicaments, des produits ménagers	B–1.6	déterminer les façons responsables et sûres d'utiliser divers produits se trouvant dans la maison, dans le garage ou ailleurs	B–2.6	déterminer l'emploi sûr et responsable des médicaments	B–3.6	décrire l'importance des habiletés de prise de décisions et de refus lorsqu'on leur offre des substances nocives; ex. : de la drogue, du tabac, des anaphylactogènes

(suite à la page 14)

Les partenariats entre la maison, l'école et la communauté revêtent une importance primordiale dans la mise en œuvre de ce programme d'études.



CHOIX EN MATIÈRE DE BIEN-ÊTRE

Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

SANTÉ PERSONNELLE

4^e année

5^e année

6^e année

Les élèves vont :

B-4.1	faire le lien entre l'activité physique, le bien-être émotionnel et le bien-être social	B-5.1	examiner les incidences de l'activité physique, de la nutrition, du repos et de l'immunisation sur le système immunitaire	B-6.1	évaluer la nécessité de faire des activités quotidiennes équilibrées et variées qui favorisent la santé personnelle; ex. : l'activité physique, la relaxation, l'apprentissage, le sommeil, la réflexion
B-4.2	examiner les incidences de facteurs environnementaux sur la santé personnelle et acquérir des habitudes saines et positives vis-à-vis des facteurs de l'environnement; ex. : l'exposition au soleil, la fumée secondaire, le bruit, le froid ou la chaleur extrême	B-5.2	évaluer l'importance d'adopter des pratiques hygiéniques régulières à l'adolescence; ex. : pour maîtriser les odeurs corporelles, contrôler l'acné, avoir une bonne haleine	B-6.2	déterminer les risques pour la santé liés au partage d'effets personnels; ex. : des vêtements, des boissons ou aliments, des brosses, du brillant pour les lèvres
B-4.3	<i>décrire les changements d'ordre physique, émotionnel et social qui se produisent à la puberté; ex. : les menstruations, les caractères sexuels secondaires, le changement d'identité et d'humeur</i>	B-5.3	<i>identifier les composantes fondamentales de l'appareil génital de l'être humain et décrire les fonctions de base des différentes composantes; ex. : la fertilisation, la conception</i>	B-6.3	<i>identifier et décrire les stades et les facteurs susceptibles d'influer sur le développement de l'être humain, de la conception jusqu'à la naissance</i>
B-4.4	examiner les divers facteurs qui exercent une influence sur l'image corporelle; ex. : la culture, les médias, les pairs, les modèles de comportement, l'industrie de l'amaigrissement	B-5.4	examiner les incidences que les changements de champs d'intérêt, de compétences et d'activités peuvent entraîner sur l'image corporelle	B-6.4	examiner comment les habitudes et les comportements sains influencent l'image corporelle et les sentiments de confiance en soi
B-4.5	analyser la nécessité d'avoir un régime équilibré, caractérisé à la fois par la variété et la modération; ex. : le rôle des protéines, des matières grasses, des glucides, des minéraux, de l'eau, des vitamines	B-5.5	examiner de quelles manières un régime alimentaire sain peut convenir à une vaste gamme de comportements alimentaires; ex. : les préférences personnelles, le végétarisme, les habitudes alimentaires attribuables à la culture, les allergies et divers troubles médicaux, le diabète	B-6.5	analyser leurs propres comportements alimentaires – aliments et boissons – dans divers milieux; ex. : à la maison, à l'école, au restaurant

Les partenariats entre la maison, l'école et la communauté revêtent une importance primordiale dans la mise en œuvre de ce programme d'études.

Les résultats qui figurent en caractères gras et *italiques* se rapportent à la composante sur la sexualité humaine. Les parents se réservent le droit de dispenser leur enfant de cette composante.

B-4.6 examiner et évaluer les risques pour la santé susceptibles de découler du tabagisme sous ses diverses formes

B-5.6 examiner et évaluer les effets de la caféine, de l'alcool et de la drogue sur la santé et le bien-être des gens; ex. : du point de vue physique, émotionnel, social

B-6.6 *examiner et évaluer les facteurs de risques liés à l'exposition à des maladies véhiculées par le sang – VIH, sida, hépatite B ou C; ex. : chez les adultes qui se passent des aiguilles, qui pratiquent le perçage corporel, se font faire des tatouages, lorsqu'une personne aide une autre personne qui perd du sang, lorsqu'une personne a des relations sexuelles*

(suite à la page 16)

Les partenariats entre la maison, l'école et la communauté revêtent une importance primordiale dans la mise en œuvre de ce programme d'études.

Les résultats qui figurent en caractères gras et *italiques* se rapportent à la composante sur la sexualité humaine. Les parents se réservent le droit de dispenser leur enfant de cette composante.



CHOIX EN MATIÈRE DE BIEN-ÊTRE

Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

SANTÉ PERSONNELLE

7^e année

8^e année

9^e année

Les élèves vont :

B-7.1	comparer leurs choix personnels en matière de santé aux normes de la santé; ex. : activité physique, nutrition, relaxation, sommeil, réflexion	B-8.1	examiner la relation entre les choix et les conséquences de ces choix; ex. : l'apparence d'une personne, la façon dont elle se sent, ses résultats scolaires	B-9.1	s'appuyer sur leurs connaissances d'un mode de vie sain et actif pour inciter les membres de leur famille, leurs pairs et les membres de leur communauté à être actifs
B-7.2	examiner les aspects de la propreté et des soins personnels et évaluer les incidences de la publicité relative aux soins personnels et aux produits de beauté sur les choix et les habitudes en matière de soins personnels	B-8.2	analyser les incidences sur la santé des choix positifs et de l'évolution au cours d'une vie; ex. : la durée du sommeil qui varie d'un stade à l'autre de la vie, les besoins en calcium varient également	B-9.2	analyser de quelle manière un mode de vie sain peut être maintenu grâce à des mesures et à des traitements divers; ex. : l'acupuncture, la massothérapie
B-7.3	<i>examiner le processus de procréation de l'être humain et reconnaître les malentendus liés au développement sexuel</i>	B-8.3	<i>reconnaître et accepter que le rythme de développement physique, émotif, sexuel et social varie d'une personne à l'autre</i>	B-9.3	<i>avoir recours à diverses stratégies d'adaptation lorsque les rythmes de développement physique, émotif, sexuel et social diffèrent; ex. : réflexions d'autopersuasion positives</i>
B-7.4	analyser les méthodes et les messages utilisés par les médias pour promouvoir certaines images corporelles et certains choix de modes de vie	B-8.4	élaborer des stratégies personnelles pour faire face aux pressions visant à avoir un certain style ou un certain mode de vie; ex. : accepter son apparence comme elle l'est, <u><i>s'accepter et s'afficher comme francophone/ minoritaire</i></u>	B-9.4	analyser et élaborer des stratégies visant à réduire les effets de la stéréotypie de l'image corporelle; ex. : les risques pour la santé liés à la modification de la taille ou de la forme naturelle du corps afin de se conformer à l'image véhiculée par les médias
B-7.5	faire le lien entre les facteurs qui influencent les choix alimentaires personnels et les besoins nutritifs des adolescents; ex. : les finances, les médias, la pression exercée par les pairs, la faim, l'image corporelle, l'activité physique	B-8.5	évaluer leurs choix alimentaires personnels et déterminer des stratégies pour maintenir une nutrition saine lorsqu'ils ne mangent pas à la maison; ex. : des aliments prêts à manger nutritifs	B-9.5	élaborer des stratégies visant à promouvoir des choix alimentaires sains pour eux-mêmes et pour autrui; ex. : adopter des objectifs qui reflètent des habitudes alimentaires saines, encourager la vente d'aliments nutritifs dans les distributeurs automatiques

Les partenariats entre la maison, l'école et la communauté revêtent une importance primordiale dans la mise en œuvre de ce programme d'études.

Les résultats qui figurent en caractères gras et *italiques* se rapportent à la composante sur la sexualité humaine. Les parents se réservent le droit de dispenser leur enfant de cette composante.

Les adaptations pour les classes d'immersion et francophones apparaissent dans le document en texte souligné, *tandis que les adaptations pour la clientèle francophone seulement apparaissent en italique souligné.*

B-7.6 analyser les facteurs sociaux susceptibles d'influencer le refus ou l'acceptation de certaines substances nocives

B-8.6 analyser les conséquences négatives susceptibles de résulter de la consommation et de la surconsommation de substances; ex. : le syndrome d'alcoolisme fœtal, la conduite d'un véhicule en état d'ébriété

B-9.6 analyser la toxicomanie; ex. : les divers stades, les divers types de toxicomanie et les ressources qui existent pour traiter la toxicomanie

(suite à la page 17)

Les partenariats entre la maison, l'école et la communauté revêtent une importance primordiale dans la mise en œuvre de ce programme d'études.



CHOIX EN MATIÈRE DE BIEN-ÊTRE

Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

SÉCURITÉ ET RESPONSABILITÉ

Maternelle

1^{re} année

2^e année

3^e année

Les élèves vont :

(suite de la page 9)

B–M.7	déterminer les situations non sécuritaires et identifier les règles de sécurité en matière de protection; ex. : éviter de marcher seul	B–1.7	décrire les mesures à prendre dans des situations non sécuritaires ou d'exploitation; ex. : dire « non », se sauver, parler de la situation à une personne de confiance et ne cesser de le dire jusqu'à ce que quelqu'un les croie	B–2.7	déterminer et élaborer des plans dont ils pourront se servir lorsqu'ils seront sous pression pour adopter des comportements inappropriés ou avec lesquels ils ne se sentent pas à l'aise; ex. : faire face à diverses pressions comme toute forme d'intimidation, de menace ou d'exclusion	B–3.7	trouver des stratégies afin d'éviter de se faire intimider dans différentes situations; ex. : faire connaître ses allées et venues aux autres, se sauver, dire « non » fermement, éviter les « mises au défi »
B–M.8	identifier les symboles de sécurité; ex. : les enseignes de Parents-Secours (Block Parents), les symboles de matières dangereuses	B–1.8	déterminer la raison d'être des règles de sécurité qui existent à la maison et à l'école, et les mettre en pratique; ex. : savoir comment se comporter pour prévenir les incendies	B–2.8	décrire les comportements à adopter à la maison en matière de sécurité sur le plan des communications et mettre ces comportements en pratique; ex. : répondre au téléphone, à la porte	B–3.8	employer des pratiques sécuritaires pour eux-mêmes et pour autrui; ex. : décrire des stratégies en vue de la préparation et du rangement sécuritaires des aliments
B–M.9	décrire et observer les règles de sécurité à la maison et à l'école; ex. : salle de bains, cuisine, escaliers, terrain de jeu	B–1.9	décrire des comportements sécuritaires lorsqu'ils se trouvent dans les rues de leur communauté, puis mettre ces comportements en pratique; ex. : en tant que piétons, passagers, cyclistes	B–2.9	décrire les règles de sécurité et les mettre en pratique lorsqu'ils utilisent de l'équipement d'activité physique; ex. : une bicyclette, une trottinette, des patins à roues alignées	B–3.9	décrire, mettre en pratique et analyser des comportements sécuritaires au sein de leur communauté; ex. : dans la rue, aux passages à niveau, près des étangs (<i>dugouts</i>), près d'équipement agricole

Les partenariats entre la maison, l'école et la communauté revêtent une importance primordiale dans la mise en œuvre de ce programme d'études.

<p>B–M.10 décrire et montrer des manières d’être en sécurité à la maison et ailleurs; ex. : la manière dont ils répondent au téléphone, savoir à quel moment faire part de renseignements de nature personnelle</p>	<p>B–1.10 reconnaître les personnes capables de les aider dans leur communauté et déterminer comment obtenir leur aide; ex. : savoir se servir du service 911</p>	<p>B–2.10 identifier les membres des réseaux de soutien personnel en matière de sécurité et déterminer comment avoir accès à leurs services; ex. : les membres de la famille, les enseignants, Parents-Secours (Block Parents), la police, le clergé, les voisins</p>	<p>B–3.10 décrire des comportements convenant à leur âge en cas d’urgence et mettre ces comportements en pratique; ex. : appeler à l’aide, ne pas déplacer un blessé</p>
---	---	---	--

Les partenariats entre la maison, l’école et la communauté revêtent une importance primordiale dans la mise en œuvre de ce programme d’études.



CHOIX EN MATIÈRE DE BIEN-ÊTRE

Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

SÉCURITÉ ET RESPONSABILITÉ

4^e année

5^e année

6^e année

Les élèves vont :

(suite de la page 11)

B-4.7	décrire et démontrer des comportements empreints de passivité, d'agressivité et d'assertivité; ex. : des stratégies d'assertivité pour faire face aux « petites brutes »	B-5.7	déterminer les limites personnelles (la zone de confort personnel), et reconnaître que ces limites varient en fonction de la nature des relations, des situations et des cultures	B-6.7	reconnaître et communiquer les valeurs et les croyances qui influencent des choix sains
B-4.8	trouver d'autres moyens qui sont des sources de sécurité pour eux-mêmes et pour autrui; ex. : la technologie, les lignes d'écoute	B-5.8	faire la promotion des mesures de sécurité, à l'école et dans la communauté	B-6.8	analyser en quoi les lois, les règlements et les règles favorisent la santé et les mesures de sécurité
B-4.9	décrire des manières de réagir, de façon pertinente, à des catastrophes naturelles dues à des conditions météorologiques; ex. : la foudre, les avalanches, les tornades	B-5.9	déterminer des comportements sécuritaires appropriés à adopter lors d'activités récréatives communautaires; ex. : en ce qui a trait à l'usage de motoneiges, de véhicules tout terrain, de trampolines	B-6.9	évaluer les incidences de leur propre comportement sur leur sécurité et sur celle des autres
B-4.10	décrire et démontrer des façons d'aider d'autres personnes à évoluer en toute sécurité; ex. : aider des enfants plus jeunes à jouer en toute sécurité, traverser les rues de manière sécuritaire	B-5.10	décrire et montrer des manières d'aider des personnes blessées; ex. : premiers soins élémentaires	B-6.10	faire preuve de responsabilité en matière de sécurité, pour eux-mêmes et pour autrui, et montrer qu'ils possèdent les habiletés nécessaires à cette fin; ex. : lorsqu'ils gardent des enfants, lorsqu'ils sont seuls à la maison, démontrer la manœuvre de Heimlich (techniques de poussée abdominale)

Les partenariats entre la maison, l'école et la communauté revêtent une importance primordiale dans la mise en œuvre de ce programme d'études.



CHOIX EN MATIÈRE DE BIEN-ÊTRE

Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

SÉCURITÉ ET RESPONSABILITÉ

7^e année

8^e année

9^e année

Les élèves vont :

(suite de la page 13)

B-7.7 analyser la définition, les conséquences et les effets éventuels de diverses formes de harcèlement

B-8.7 *déterminer les signes, les méthodes et les conséquences de divers types d'exploitation; ex. : la négligence, l'exploitation physique, émotionnelle ou sexuelle*

B-9.7 *évaluer les incidences et les conséquences d'une agression sexuelle sur la victime et sur les personnes de son entourage*

B-7.8 analyser et apprécier des perspectives personnelles différentes en matière de sécurité; ex. : sur le plan physique, émotionnel et social

B-8.8 identifier des situations risquant de ne pas être sécuritaires au sein de la communauté et commencer à élaborer des stratégies visant à réduire les risques; ex. : en ce qui a trait aux stationnements mal éclairés, à l'absence de feux de signalisation aux passages à niveau

B-9.8 élaborer des stratégies visant à favoriser la réduction des blessures et la gestion des risques; ex. : établir la différence entre le fait de choisir des défis personnels ou d'agir de manière impulsive; inciter les autres à évaluer les risques

B-7.9 identifier les consignes de sécurité élémentaires au travail

B-8.9 décrire les droits et les responsabilités des employeurs et des employés à l'égard de la sécurité au travail

B-9.9 analyser et évaluer les lois et les politiques qui favorisent la sécurité sur le plan personnel, communautaire et professionnel; ex. : en ce qui a trait à la conduite automobile, à la navigation de plaisance ou autre, aux normes d'emploi

B-7.10 cerner et examiner les sources possibles de soutien physique, psychologique et social

B-8.10 élaborer des stratégies visant à accéder, de manière efficace, à des renseignements sur la santé et à des services de santé au sein de la communauté; ex. : un service d'appel direct sur les soins de santé, un médecin de famille, un centre de santé publique

B-9.10 évaluer la qualité et la fiabilité de l'information sur la santé qu'ils auront obtenue auprès de sources diverses; ex. : au moyen d'Internet

(suite)

Les partenariats entre la maison, l'école et la communauté revêtent une importance primordiale dans la mise en œuvre de ce programme d'études.

Les résultats qui figurent en caractères gras et *italiques* se rapportent à la composante sur la sexualité humaine. Les parents se réservent le droit de dispenser leur enfant de cette composante.



CHOIX EN MATIÈRE DE BIEN-ÊTRE

Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

SÉCURITÉ ET RESPONSABILITÉ

7^e année

8^e année

9^e année

Les élèves vont :

(suite)

B-7.11	déterminer les caractéristiques propres à la résistance; ex. : des habiletés de résolution de problèmes, une bonne estime de soi, la formation de liens sociaux	B-8.11	reconnaître et développer des habiletés de résistance personnelle; ex. : des habiletés de planification, des aptitudes sociales	B-9.11	avoir recours à leurs habiletés de résistance personnelle; ex. : en faisant appel à des mentors appropriés, en ayant un but bien précis, en ayant des normes claires de comportement personnel
B-7.12	<i>déterminer les effets des influences sociales sur la sexualité, sur les rôles des hommes/femmes, et sur l'équité; ex. : les médias, la culture</i>	B-8.12	<i>identifier et décrire les responsabilités et les conséquences liées à l'activité sexuelle</i>	B-9.12	<i>déterminer des pratiques de « sexualité à risques réduits »; ex. : communiquer avec son partenaire, observer l'abstinence, avoir un nombre restreint de partenaires, avoir accès à des condoms ou à des contraceptifs et savoir bien s'en servir</i>
B-7.13	<i>examiner les facteurs qui influent sur la prise de décisions personnelles en matière de comportement sexuel responsable</i>	B-8.13	<i>décrire les symptômes, les effets, les traitements et la prévention des principales maladies transmises sexuellement; ex. : la chlamydia, le VPH, l'herpès, la gonorrhée, l'hépatite B ou C, le VIH</i>	B-9.13	<i>identifier et décrire les responsabilités et les ressources se rapportant à la grossesse et au rôle parental</i>
B-7.14	<i>examiner l'abstinence et les décisions de retarder l'activité sexuelle comme des choix sains</i>	B-8.14	<i>identifier et décrire les principales formes de contraception; ex. : l'abstinence, le condom, la mousse, les anovulants</i>	B-9.14	<i>élaborer des stratégies portant sur les facteurs permettant d'empêcher ou de réduire le risque sexuel; ex. : ne pas consommer de drogue ou d'alcool, sortir en groupe, faire preuve d'assertivité</i>

Les partenariats entre la maison, l'école et la communauté revêtent une importance primordiale dans la mise en œuvre de ce programme d'études.

Les résultats qui figurent en caractères gras et *italiques* se rapportent à la composante sur la sexualité humaine. Les parents se réservent le droit de dispenser leur enfant de cette composante.



CHOIX EN MATIÈRE DE RELATIONS HUMAINES

- **Les élèves acquerront des habiletés en relations humaines axées sur la responsabilité, le respect et la bienveillance.**

L'éveil aux sentiments personnels, l'expression appropriée de ces sentiments et l'apprentissage du vocabulaire nécessaire à cette expression commencent en maternelle. Au cours des autres années scolaires, les élèves apprennent à maîtriser leurs comportements pour faire face aux craintes et aux inquiétudes reliées aux relations humaines. Ils apprennent à composer avec leurs sautes d'humeur, à reconnaître les sentiments négatifs et à détecter les signes avant-coureurs de suicide, en mettant l'accent sur l'importance de demander de l'aide et de parler aux autres.

Les élèves francophones en milieu minoritaire ont les mêmes craintes et inquiétudes que tout autre élève, mais en plus, ils peuvent ressentir des sentiments de rejet ou d'exclusion occasionnés par leur distinction linguistique et leur statut de minoritaire, surtout lorsqu'ils s'affichent comme francophones. À l'école, ces élèves sont amenés à apprécier les différences culturelles et linguistiques qui existent dans leur milieu, tout en apprenant à se valoriser comme individus francophones appartenant à une communauté francophone vivante. Aussi, ils sont outillés pour faire face au rejet, à la critique ou même au harcèlement.

Les élèves se familiarisent avec les caractéristiques des relations saines. Ils apprennent que le fait d'établir et de maintenir de bonnes relations interpersonnelles exigent certaines habiletés de communication : savoir écouter, exprimer les besoins et les émotions et offrir de la rétroaction. Tout au long du programme, les élèves réalisent

qu'ils ne sont pas seuls. Ils se familiarisent avec les réseaux de soutien et les mentors, en développant des relations saines et une interdépendance positive.

Les élèves apprennent à maintenir de bonnes relations interpersonnelles et à faire face aux changements et aux périodes de transitions qui surviennent à différents moments de la vie. Ils apprennent à s'adapter et à réagir aux nombreux types de changements, comme le cycle de vie d'une famille, les transitions à l'école, la croissance et le développement. De plus, ils bâtissent et élargissent des réseaux de soutien personnels et communautaires afin de s'aider à relever les défis de la vie.

Les élèves apprennent à apprécier leurs points forts et leurs talents, ainsi que ceux des autres. Cela est essentiel s'ils veulent miser sur les points forts et la diversité d'une équipe pour offrir à tous ses membres l'occasion de contribuer de façon significative. Le soutien mutuel est renforcé lorsqu'ils acquièrent les compétences de groupe indispensables, comme la gestion des conflits, la collaboration et la capacité de prendre de bonnes décisions. Tout cela engendre une compréhension de la dynamique et des éléments assurant l'efficacité d'un groupe.

Être conscient du caractère unique d'autrui et de soi, et le fait de se préoccuper du bien-être d'autrui et non seulement du sien, sont des aspects fondamentaux des interactions saines. Ces stratégies, qui assurent le succès des relations, représentent une dynamique importante de la vie pouvant être utilisée dans divers milieux sociaux, familiaux, scolaires ou professionnels.



CHOIX EN MATIÈRE DE RELATIONS HUMAINES

Les élèves acquerront des habiletés en relations humaines axées sur la responsabilité, le respect et la bienveillance.

GESTION DES ÉMOTIONS ET SENTIMENTS

Maternelle	1 ^{re} année	2 ^e année	3 ^e année	
R-M.1	montrer qu'ils connaissent toute une gamme de sentiments ainsi que le vocabulaire permettant de les exprimer; ex. : joie, enthousiasme	R-1.1 reconnaître et démontrer diverses façons d'exprimer leurs sentiments; ex. : par le biais de moyens verbaux et non verbaux	R-2.1 reconnaître que les gens font des choix quant à la manière d'exprimer leurs sentiments; ex. : frustration	R-3.1 reconnaître les effets découlant du partage de sentiments positifs, tant pour eux-mêmes que pour les autres; ex. : exprimer de l'appréciation envers eux-mêmes et autrui
R-M.2	explorer la relation qui existe entre les sentiments et le fait de bien se comporter; ex. : il est bon d'avoir des sentiments, mais ce ne sont pas tous les comportements qui sont bons	R-1.2 identifier les réactions physiologiques découlant des sentiments; ex. : le cœur va battre plus vite quand on est excité	R-2.2 constater que la bonne expression des sentiments est une chose saine	R-3.2 démontrer des façons sûres et appropriées de partager et (ou) d'exprimer des sentiments au moyen de mots et de comportements; ex. : faire preuve de bonnes manières en exprimant leurs sentiments
R-M.3	identifier des situations pouvant donner lieu à des émotions fortes	R-1.3 déterminer des sentiments positifs et des sentiments négatifs attribuables au stress ou au changement	R-2.3 identifier les réactions psychologiques et physiologiques pouvant découler du stress	R-3.3 élaborer, avec de l'aide, des stratégies permettant de faire face au stress ou au changement
R-M.4	déterminer des méthodes efficaces de savoir écouter et les mettre en pratique; ex. : l'écoute active, les réactions appropriées	R-1.4 comparer et contraster la communication non verbale positive et négative de même que les sentiments connexes; ex. : les touchers convenables et ceux qui ne le sont pas (ceux qui transcendent les différences culturelles)	R-2.4 élaborer des stratégies de communication visant à exprimer leurs besoins et à obtenir de l'aide; ex. : si quelqu'un les touche d'une manière qui les rend mal à l'aise, savoir à qui le dire et comment le dire	R-3.4 développer, avec de l'aide, des habiletés et des stratégies de communication efficaces pour exprimer leurs sentiments; ex. : des stratégies pour exprimer leur colère

(suite à la page 25)

Les partenariats entre la maison, l'école et la communauté revêtent une importance primordiale dans la mise en œuvre de ce programme d'études.



CHOIX EN MATIÈRE DE RELATIONS HUMAINES

Les élèves acquerront des habiletés en relations humaines axées sur la responsabilité, le respect et la bienveillance.

GESTION DES ÉMOTIONS ET SENTIMENTS

4 ^e année	5 ^e année	6 ^e année
<i>Les élèves vont :</i>		
R-4.1 reconnaître que les gens peuvent exercer une influence positive et négative sur les sentiments d'autrui	R-5.1 reconnaître que les sentiments exprimés peuvent dissimuler d'autres sentiments; ex. : la colère peut masquer la frustration, la vexation	R-6.1 reconnaître que les gens peuvent décider de leurs réactions émotionnelles face à des événements et des idées
R-4.2 déterminer des stratégies à court terme pour composer avec les sentiments – les leurs et ceux des autres – et mettre ces stratégies en pratique; ex. : pour faire face à l'excitation, à la colère, à la tristesse, à la jalousie	R-5.2 déterminer des stratégies à long terme pour composer avec les sentiments – les leurs et ceux des autres – et mettre ces stratégies en pratique; ex. : pour faire face à la déception, au découragement	R-6.2 établir des lignes directrices personnelles à l'égard de l'expression des sentiments; ex. : reconnaître les sentiments, choisir un lieu et un moment opportuns pour les exprimer, identifier les façons efficaces de les exprimer et assumer la responsabilité de leurs sentiments
R-4.3 reconnaître que la gestion du stress positif et négatif peut avoir des incidences sur la santé	R-5.3 reconnaître que les agents stressants touchent les gens différemment et décrire diverses manières de réagir au stress	R-6.3 élaborer des stratégies personnelles pour faire face au stress et au changement; ex. : avoir le sens de l'humour, se détendre, faire de l'activité physique
R-4.4 faire preuve de respect en matière de communication; ex. : décrire des comportements qui sont un gage de respect pour les sentiments d'autrui	R-5.4 faire preuve d'habiletés de communication efficaces; ex. : l'écoute active, la vérification de l'effet produit	R-6.4 déterminer, analyser et élaborer des stratégies leur permettant de surmonter les obstacles en matière de communication

(suite à la page 27)

Les partenariats entre la maison, l'école et la communauté revêtent une importance primordiale dans la mise en œuvre de ce programme d'études.



CHOIX EN MATIÈRE DE RELATIONS HUMAINES

Les élèves acquerront des habiletés en relations humaines axées sur la responsabilité, le respect et la bienveillance.

GESTION DES ÉMOTIONS ET SENTIMENTS

7 ^e année	8 ^e année	9 ^e année
<i>Les élèves vont :</i>		
R-7.1 analyser en quoi les modèles de pensée influencent les sentiments; ex. : la pensée positive, l'inflexibilité, la généralisation excessive, le perfectionnisme	R-8.1 décrire les caractéristiques inhérentes aux sentiments négatifs persistants; ex. : la dépression, les troubles de l'humeur	R-9.1 identifier des stratégies adéquates en vue d'alimenter les attitudes et les sentiments positifs
R-7.2 analyser les besoins en soutien à court terme et à long terme du point de vue émotionnel; ex. : la famille, les amis, les écoles, les professionnels	R-8.2 décrire les signes connexes au comportement suicidaire et identifier des stratégies d'intervention	R-9.2 analyser pour quelles raisons des personnes décident de ne pas exprimer ou gérer leurs sentiments dans des situations diverses; ex. : le recours à la colère pour manipuler son entourage, le fait d'éviter les autres, le sentiment de puissance
R-7.3 cerner les sources de stress caractérisant les relations et décrire des méthodes positives pour faire face à ces agents stressants; ex. : le changement, la perte, la discrimination, le rejet, la gêne (<i>La discrimination et le rejet en milieu minoritaire sont présents – découvrir les manières d'y réagir, d'y faire face</i>)	R-8.3 évaluer la relation qui existe entre la gestion des risques et la gestion du stress; ex. : la gestion efficace des risques réduit le stress, la gestion du stress peut réduire les comportements impulsifs	R-9.3 analyser, évaluer et perfectionner leurs stratégies personnelles de gestion du stress et des situations de crise
R-7.4 analyser la rétroaction constructive et la mettre en pratique; ex. : donner et recevoir	R-8.4 analyser les effets du concept de soi sur la communication personnelle	R-9.4 analyser, évaluer et perfectionner les modèles de communication personnelle

(suite à la page 28)

Les partenariats entre la maison, l'école et la communauté revêtent une importance primordiale dans la mise en œuvre de ce programme d'études.

Les adaptations pour les classes d'immersion et francophones apparaissent dans le document en texte souligné, tandis que les adaptations pour la clientèle francophone seulement apparaissent en italique souligné.



CHOIX EN MATIÈRE DE RELATIONS HUMAINES

Les élèves acquerront des habiletés en relations humaines axées sur la responsabilité, le respect et la bienveillance.

INTERACTIONS

Maternelle

Les élèves vont :

(suite de la page 22)

1^{re} année

2^e année

3^e année

R–M.5	identifier des façons de se faire des amis; ex. : en se présentant, en invitant les autres à se joindre à eux dans le cadre d'activités	R–1.5	identifier les caractéristiques d'un bon ami; ex. : la considération des sentiments, la gentillesse, l'écoute	R–2.5	manifester leur appréciation auprès de leurs amis et d'autrui de diverses manières	R–3.5	élaborer des stratégies pour nouer des amitiés et les renforcer
R–M.6	faire preuve d'une attitude positive et bienveillante envers autrui; ex. : en exprimant et en acceptant des mots d'encouragement, en ayant l'esprit sportif	R–1.6	examiner en quoi les attitudes et les comportements personnels peuvent influencer les sentiments et les actes d'autrui; ex. : inviter les autres à se joindre à eux	R–2.6	élaborer des stratégies leur permettant de faire preuve de respect envers les autres; ex. : se montrer intéressé lorsque quelqu'un d'autre exprime ses sentiments, offrir de l'aide à quelqu'un	R–3.6	afficher des comportements inclusifs malgré les différences et les circonstances individuelles; ex. : sur le plan physique, émotionnel, culturel ou économique
R–M.7	identifier les causes de conflit à l'école ou au jeu et, avec l'aide d'un adulte, suggérer des moyens de résoudre les conflits	R–1.7	démontrer des façons simples de résoudre les conflits, avec peu d'aide d'un adulte; ex. : en acceptant d'essayer de résoudre un problème	R–2.7	montrer qu'ils comprennent une stratégie de résolution de conflit; ex. : en proposant un compromis	R–3.7	examiner les effets des conflits sur les relations

RÔLES ET PROCESSUS DE GROUPE

Maternelle

Les élèves vont :

1^{re} année

2^e année

3^e année

R–M.8	montrer qu'ils ont le sens du partage; ex. : à la maison et à l'école	R–1.8	travailler en collaboration avec un partenaire; ex. : en attendant leur tour, en respectant l'espace et les biens d'autrui	R–2.8	reconnaître et valoriser les forces et les talents des divers membres d'un groupe; ex. : en identifiant les habiletés que chaque membre a à offrir	R–3.8	acquérir des habiletés pour travailler en collaboration au sein d'un groupe
-------	---	-------	--	-------	--	-------	---

(suite)

Les partenariats entre la maison, l'école et la communauté revêtent une importance primordiale dans la mise en œuvre de ce programme d'études.

R–M.9	reconnaître que les gens font partie de groupes variés et différents <i>(Utiliser des exemples de regroupements dans la communauté francophone – les familles exogames, la communauté paroissiale, une équipe sportive, etc.)</i>	R–1.9	reconnaître et accepter les différences individuelles au sein de groupes; ex. : au sein de leur propre famille	R–2.9	expliquer comment les groupes peuvent contribuer à la création d'un milieu sûr et bienveillant	R–3.9	encourager l'esprit sportif en donnant l'exemple; ex. : en faisant preuve d'esprit sportif et en jouant de manière sécuritaire avec des groupes composés de membres de tout âge
-------	--	-------	--	-------	--	-------	---

Les partenariats entre la maison, l'école et la communauté revêtent une importance primordiale dans la mise en œuvre de ce programme d'études.

Les adaptations pour les classes d'immersion et francophones apparaissent dans le document en texte souligné, tandis que les adaptations pour la clientèle francophone seulement apparaissent en italique souligné.



CHOIX EN MATIÈRE DE RELATIONS HUMAINES

Les élèves acquerront des habiletés en relations humaines axées sur la responsabilité, le respect et la bienveillance.

INTERACTIONS

4^e année

5^e année

6^e année

Les élèves vont :

(suite de la page 23)

R-4.5 identifier les changements susceptibles de se produire sur le plan des amitiés et explorer des stratégies pour faire face à ces changements

R-5.5 reconnaître les changements susceptibles de caractériser les relations familiales et explorer des stratégies pour s'adapter au changement; ex. : dans le cas d'un deuil

R-6.5 élaborer et mettre en pratique des stratégies pour nouer et améliorer les relations familiales ; ex. : en étant honnête, en faisant preuve d'empathie

R-4.6 identifier et décrire des façons d'aider autrui; ex. : en aidant un ami ayant subi un deuil

R-5.6 étudier les avantages de nouer une variété de relations au cours du cycle de vie; ex. : au moyen de l'établissement de relations avec des personnes d'âges divers

R-6.6 élaborer des stratégies visant à maintenir et à rehausser des relations appropriées avec des personnes d'âges divers; ex. : au sein de la famille, de l'école et de la communauté

R-4.7 adopter des habiletés et des comportements de communication efficaces afin de réduire l'aggravation des conflits; ex. : en faisant attention à leur propre langage corporel

R-5.7 recourir à leurs habiletés en médiation lorsqu'ils résoudront des conflits; ex. : en reconnaissant les sentiments d'autrui, en permettant aux autres d'exprimer leurs opinions

R-6.7 mettre en pratique diverses stratégies de résolution de conflits; ex. : en s'efforçant de considérer les différences d'opinions comme des occasions d'explorer d'autres options

RÔLES ET PROCESSUS DE GROUPE

4^e année

5^e année

6^e année

Les élèves vont :

R-4.8 décrire et accepter leurs rôles et leurs responsabilités au sein d'un groupe

R-5.8 élaborer des stratégies leur permettant de s'acquitter de leurs rôles et de leurs responsabilités au sein de divers groupes; ex. : en traitant un conflit en situation de groupe

R-6.8 analyser l'influence des groupes, des cliques et des alliances sur eux-mêmes et sur autrui; ex. : à la maison, à l'école et dans la communauté

R-4.9 évaluer comment les élèves peuvent servir de modèles aux autres au sein de groupes ou en tant qu'individus

R-5.9 explorer des stratégies de communication empreintes de respect et favorisant le développement de groupes et d'équipes; ex. : en encourageant tous les membres d'un groupe à participer

R-6.9 prendre des décisions en collaboration; ex. : en favorisant l'obtention d'un consensus lorsque des décisions sont prises en groupe

Les partenariats entre la maison, l'école et la communauté revêtent une importance primordiale dans la mise en œuvre de ce programme d'études.



CHOIX EN MATIÈRE DE RELATIONS HUMAINES

Les élèves acquerront des habiletés en relations humaines axées sur la responsabilité, le respect et la bienveillance.

INTERACTIONS

7^e année

8^e année

9^e année

Les élèves vont :

(suite de la page 24)

R-7.5 examiner les caractéristiques inhérentes aux relations saines et élaborer des stratégies pour nouer ce type de relations et les renforcer; ex. : avec leurs pairs, avec des membres du sexe opposé

R-8.5 élaborer des stratégies en vue de maintenir des relations saines

R-9.5 décrire et analyser les facteurs contribuant au développement de relations malsaines et élaborer des stratégies pour faire face à ces relations

R-7.6 explorer et évaluer les incidences de la violence que l'on retrouve dans les médias sur les relations

R-8.6 décrire des comportements déontologiques dans le cadre de relations et en donner des exemples; ex. : l'intégrité

R-9.6 être des modèles d'intégrité et d'honnêteté conformément à des principes déontologiques; ex. : élaborer des stratégies pour avoir un comportement éthique

R-7.7 évaluer et personnaliser l'efficacité de divers modes de résolution de conflits; ex. : gagnant-gagnant, gagnant-perdant, perdant-perdant

R-8.7 élaborer des stratégies en vue de la promotion de relations pacifiques; ex. : en trouvant des points communs dans les conflits

R-9.7 perfectionner leurs habiletés personnelles de gestion des conflits; ex. : les stratégies de négociation, de médiation

RÔLES ET PROCESSUS DE GROUPE

7^e année

8^e année

9^e année

Les élèves :

R-7.8 analyser les affects et les effets possibles découlant de l'appartenance à un groupe, à une équipe ou à un gang

R-8.8 décrire et expliquer les aspects positifs et négatifs de la conformité et de la dissidence sur les membres d'un groupe, d'une équipe

R-9.8 analyser les habiletés nécessaires au maintien de l'individualité au sein d'un groupe; ex. : la dignité, l'assertivité, les habiletés de refus

R-7.9 développer des habiletés d'établissement des objectifs en groupe; ex. : la collaboration

R-8.9 décrire les caractéristiques efficaces d'un chef et d'un membre de groupe et démontrer ces habiletés

R-9.9 évaluer l'efficacité d'un groupe et formuler des stratégies visant à améliorer l'efficacité du groupe; ex. : faire l'acquisition d'habiletés leur permettant d'animer des discussions ou des réunions

Les partenariats entre la maison, l'école et la communauté revêtent une importance primordiale dans la mise en œuvre de ce programme d'études.



CHOIX EN MATIÈRE D'APPRENTISSAGE POUR LA VIE

Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

C'est à la maternelle que les élèves commencent à acquérir les pratiques, les connaissances et les habiletés inhérentes à leur cheminement de carrière. Ils apprennent à respecter les biens d'autrui et à comprendre les notions de conséquence et de responsabilité. En vieillissant, ils assument la responsabilité des choix qu'ils font en ce qui a trait à leur milieu d'apprentissage.

Les stratégies d'apprentissage font appel à l'autogestion. L'autodétermination et la responsabilité personnelle surviennent lorsque les élèves apprennent à organiser et à gérer leurs propres ressources, comme le temps, l'énergie, l'argent et les biens personnels. La gestion des ressources implique la capacité d'établir des objectifs.

Les élèves de niveaux plus élevés se familiarisent avec la notion de leadership et les divers modes d'apprentissage. Ils commencent à comprendre que la connaissance de soi revêt une importance fondamentale dans les décisions prises à titre de leader.

Les résultats spécifiques se rapportant à l'apprentissage commencent par la reconnaissance des forces, des intérêts, des attributs et des habiletés de soi et d'autrui. Il s'agit là du fondement nécessaire pour comprendre que les occasions et les possibilités d'apprentissage sont omniprésentes et qu'elles se manifestent pendant toute la vie. La découverte de nombreuses façons d'apprendre et de contribuer à la famille, à l'école, à la communauté et à l'environnement constitue une habileté essentielle qui peut également être mise à profit dans le monde du travail. Cet aspect

important du cheminement de carrière ouvre la voie à l'exploration de divers champs d'intérêt et choix de carrière.

Au fur et à mesure que les élèves progressent à l'école, ils notent une évolution et un élargissement de leurs champs d'intérêt et de leurs talents. Ils apprennent à reconnaître leurs points forts, leurs aptitudes, leurs talents et les possibilités de carrière. Leur sensibilisation aux perspectives de carrière s'accroît lorsqu'ils se servent de diverses sources d'information pour explorer les groupes et les cheminements de carrière. Les élèves analysent les facteurs qui influencent le choix de carrière, tels que la famille, la société et les stéréotypes. Vers la 9^e année, ils commencent à acquérir des habiletés de rédaction de curriculum vitae et de recherche d'emploi.

Les élèves dans un programme francophone ou d'immersion française en Alberta ont, en principe, l'avantage de pouvoir compter le bilinguisme parmi leurs habiletés. Ils explorent la valeur qu'ils portent à la maîtrise et à la pratique des deux langues officielles, ainsi que les avantages économiques et personnels qui peuvent s'y rattacher (par exemple, de plus grandes possibilités d'emploi). La langue devient ainsi un des facteurs qui influence le choix de carrière.

Au cours de chaque année scolaire on offre aux élèves l'occasion de renforcer leur attitude d'entraide, en leur faisant vivre des expériences qui leur permettent de rendre service à des membres de leur famille, de leur école et de leur communauté.

Dans le contexte francophone minoritaire, le bénévolat est considéré comme un facteur essentiel au maintien d'une communauté vivante. L'école se doit d'explorer les possibilités de contribuer à l'enrichissement de la communauté francophone en cherchant à offrir des services bénévoles aux organismes communautaires francophones là où c'est possible.



CHOIX EN MATIÈRE D'APPRENTISSAGE POUR LA VIE

Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

STRATÉGIES D'APPRENTISSAGE

Maternelle	1 ^{re} année	2 ^e année	3 ^e année
<i>Les élèves vont :</i> V-M.1 choisir, effectuer et terminer des tâches d'apprentissage indépendantes, et aller chercher de l'aide au besoin	V-1.1 faire preuve d'indépendance lorsqu'ils effectuent des tâches et des activités	V-2.1 faire preuve d'organisation; ex. : l'organisation de leur cahier de notes, l'organisation de leur pupitre	V-3.1 acquérir des habiletés de rédaction de tests et les mettre en pratique; ex. : préparation adéquate, prévision des questions, faire face à la nervosité
V-M.2 faire preuve de curiosité, d'intérêt et de persistance dans le cadre de leurs activités d'apprentissage	V-1.2 explorer diverses manières d'apprendre et de connaître de nouvelles choses; ex. : au moyen de la vue, de l'odorat, du toucher	V-2.2 identifier les comportements personnels qui montrent qu'ils sont prêts à apprendre	V-3.2 reconnaître des façons d'apprendre dans divers milieux
V-M.3 prendre conscience des situations dans lesquelles des décisions doivent être prises	V-1.3 cerner les étapes du processus de prise de décisions relativement à un enjeu propre à leur groupe d'âge	V-2.3 recourir au processus de prise de décisions relativement à des enjeux propres à leur groupe d'âge	V-3.3 formuler des solutions de rechange à un problème et prévoir les conséquences des solutions; ex. : en quoi les solutions pourraient influencer le bien-être physique, émotionnel ou social
V-M.4 sans objet	V-1.4 définir ce qu'est un objectif et reconnaître que le fait d'établir des objectifs aide à accomplir des tâches	V-2.4 reconnaître qu'il faut du temps et des efforts pour réaliser des objectifs	V-3.4 définir les étapes du processus d'établissement des objectifs et appliquer ces composantes à leurs objectifs personnels à court terme

(suite à la page 35)

Les partenariats entre la maison, l'école et la communauté revêtent une importance primordiale dans la mise en œuvre de ce programme d'études.



CHOIX EN MATIÈRE D'APPRENTISSAGE POUR LA VIE

Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

STRATÉGIES D'APPRENTISSAGE

4 ^e année	5 ^e année	6 ^e année
<i>Les élèves vont :</i>		
V-4.1 acquérir des habiletés en vue de l'organisation et de l'étude personnelle et les mettre en pratique; ex. : se placer dans un milieu propice à l'organisation ou à l'étude; mettre en œuvre un plan d'étude	V-5.1 déterminer et mettre en œuvre un plan efficace de gestion du temps; ex. : en plaçant leurs objectifs par ordre de priorités	V-6.1 approfondir leurs stratégies donnant lieu à une gestion personnelle efficace; ex. : en dressant un budget personnel et en s'en servant, en évaluant la puissance de la pensée positive
V-4.2 identifier des manières dont les gens peuvent continuer à apprendre pendant toute leur vie	V-5.2 affirmer le développement de leurs habiletés personnelles; ex. : en cernant et en analysant les changements caractérisant leurs intérêts personnels, leurs forces et leurs habiletés	V-6.2 déterminer leurs habiletés personnelles de même que les domaines pour lesquels ils possèdent des habiletés afin qu'ils puissent les perfectionner davantage à l'avenir
V-4.3 prendre des décisions efficaces grâce à la collecte soignée d'information; ex. : en évaluant l'information, en prenant des mesures et en évaluant les résultats	V-5.3 analyser l'efficacité de diverses stratégies de prise de décisions; ex. : les décisions par défaut, les décisions impulsives, les décisions remises à plus tard	V-6.3 analyser les facteurs qui influent sur la prise de décisions; ex. : la famille, les pairs, les valeurs, les croyances culturelles (par exemple, que tous les francophones sont catholiques), la qualité de l'information recueillie
V-4.4 faire la distinction entre divers types d'objectifs et se fixer divers types d'objectifs; ex. : des objectifs personnels à court terme et à long terme	V-5.4 analyser les facteurs qui influencent la planification et l'atteinte des objectifs; ex. : l'engagement personnel, les habitudes	V-6.4 déterminer et élaborer des stratégies visant à surmonter les défis pouvant être attribuables à la réalisation des objectifs; ex. : les stratégies d'auto-contrôle, les plans de secours

(suite à la page 36)

Les partenariats entre la maison, l'école et la communauté revêtent une importance primordiale dans la mise en œuvre de ce programme d'études.



CHOIX EN MATIÈRE D'APPRENTISSAGE POUR LA VIE

Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

STRATÉGIES D'APPRENTISSAGE

7 ^e année	8 ^e année	9 ^e année
<i>Les élèves vont :</i>		
V-7.1 perfectionner leurs stratégies et leurs habiletés d'organisation et d'étude en analysant les diverses façons d'apprendre; ex. : en déterminant les modes d'apprentissage, leur mode d'apprentissage personnel	V-8.1 déterminer et élaborer des stratégies et des habiletés de gestion du temps afin d'aboutir à un équilibre personnel; ex. : l'utilisation de leur temps et de leur énergie en famille, à l'école, pendant leurs activités de loisirs et de bénévolat, le repos	V-9.1 recourir à leurs habiletés de gestion du temps personnel dans le cadre de diverses occasions d'apprentissage; ex. : formuler des stratégies les empêchant de toujours remettre à plus tard
V-7.2 s'exercer à approfondir leur capacité d'apprentissage personnelle; ex. : grâce à des réflexions d'autopersuasion positives, à des affirmations	V-8.2 examiner les priorités en matière d'apprentissage et mettre en œuvre un plan d'apprentissage	V-9.2 faire le lien entre l'apprentissage continu et la réussite et la satisfaction personnelles
V-7.3 faire la distinction entre les moments où ils ont un choix libre et les moments où ils sont contraints à prendre une décision pour eux-mêmes ou pour autrui; ex. : en montrant qu'ils sont prêts à accepter une réponse négative de la part des autres	V-8.3 identifier les composantes d'une prise de décision d'ordre éthique et appliquer ces notions à la prise de décisions personnelles	V-9.3 recourir à leurs habiletés de prise de décisions pour choisir des activités appropriées de prise de risques qui se traduiront par leur épanouissement et leur autonomie; ex. : une plus grande liberté signifie également de plus grandes responsabilités quant aux conséquences de leurs choix
V-7.4 réviser des objectifs et des priorités à court terme et à long terme en se fondant sur la connaissance de leurs champs d'intérêt, aptitudes et habiletés; ex. : sur le plan personnel, social, récréatif, familial ou communautaire	V-8.4 commencer à établir des objectifs et des priorités en matière d'apprentissage et de cheminement de carrière en fonction de leurs propres champs d'intérêt, aptitudes et habiletés	V-9.4 perfectionner leurs objectifs et leurs priorités personnels en matière d'apprentissage et de cheminement de carrière; ex. : en faisant des recherches sur des programmes d'études, notamment les programmes du secondaire 2 ^e cycle et les programmes se rapportant à des carrières éventuelles

(suite à la page 37)

Les partenariats entre la maison, l'école et la communauté revêtent une importance primordiale dans la mise en œuvre de ce programme d'études.



CHOIX EN MATIÈRE D'APPRENTISSAGE POUR LA VIE

Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

RÔLES DE LA VIE ET CHEMINEMENT DE CARRIÈRE

Maternelle	1 ^{re} année	2 ^e année	3 ^e année
<i>Les élèves vont :</i> (suite de la page 32)			
V-M.5 exprimer leurs préférences et déterminer ce qu'ils aiment et ce qu'ils n'aiment pas en général	V-1.5 reconnaître leurs propres champs d'intérêt, forces et habiletés	V-2.5 reconnaître et respecter le fait que les gens ont des champs d'intérêt, des forces et des habiletés parfois semblables, parfois différents	V-3.5 examiner leurs propres habiletés et atouts; ex. : sur le plan physique, verbal, intellectuel
V-M.6 montrer qu'ils sont conscients des manières dont les gens s'acquittent de leurs responsabilités à la maison et à l'école	V-1.6 montrer qu'ils sont conscients des manières dont les gens s'acquittent de leurs responsabilités au sein de la communauté, qu'il s'agisse de travail rémunéré ou non	V-2.6 reconnaître que chaque personne joue de nombreux rôles dans la vie; ex. : celui d'amie, de sœur	V-3.6 examiner les responsabilités liées à divers rôles propres aux groupes d'âge; ex. : en tant que membre de la famille, qu'ami

BÉNÉVOLAT

Maternelle	1 ^{re} année	2 ^e année	3 ^e année
<i>Les élèves vont :</i>			
V-M.7 identifier des moyens d'aider	V-1.7 décrire des manières dont les gens se portent bénévoles à l'école et dans la communauté	V-2.7 expliquer pourquoi le bénévolat est important	V-3.7 évaluer en quoi les contributions peuvent exercer une influence positive sur la famille, l'école et la communauté
V-M.8 s'acquitter de tâches bénévoles en tant que classe; ex. : faire des dessins en guise d'appréciation	V-1.8 choisir des tâches de bénévolat à faire en classe et s'en acquitter	V-2.8 choisir des tâches de bénévolat à faire à l'école et s'en acquitter	V-3.8 choisir des tâches de bénévolat à faire en tant que groupe et s'en acquitter

Les partenariats entre la maison, l'école et la communauté revêtent une importance primordiale dans la mise en œuvre de ce programme d'études.



CHOIX EN MATIÈRE D'APPRENTISSAGE POUR LA VIE

Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

RÔLES DE LA VIE ET CHEMINEMENT DE CARRIÈRE

4^e année

5^e année

6^e année

Les élèves vont :

(suite de la page 33)

V-4.5 faire le lien entre leurs champs d'intérêt personnels et diverses professions

V-5.5 faire le lien entre leurs habiletés personnelles et diverses professions

V-6.5 faire le lien entre les connaissances, les habiletés et les attitudes d'un élève qui réussit bien et celles d'un employé qui réussit bien

V-4.6 reconnaître que les rôles de la personne évoluent avec le temps et selon les circonstances

V-5.6 évaluer comment les rôles, les attentes et l'image des autres peuvent influencer les champs d'intérêt en matière de carrières et de rôles de la vie; ex. : l'influence de la famille, des amis, des modèles de comportement, des médias

V-6.6 analyser des stratégies efficaces de gestion du changement convenant à leur groupe d'âge et les mettre en pratique; ex. : prévoir, planifier et se préparer en vue de la transition vers la prochaine année scolaire

BÉNÉVOLAT

4^e année

5^e année

6^e année

Les élèves vont :

V-4.7 décrire les incidences que les services rendus à autrui ont sur eux-mêmes; ex. : augmentation de la confiance en soi et meilleure compréhension des autres, fierté, sentiment d'avoir fait quelque chose de bien

V-5.7 identifier, au sein de l'école, les services bénévoles rendus par le personnel et les élèves

V-6.7 identifier les services bénévoles rendus par la communauté et communiquer information et appréciation

V-4.8 choisir, exécuter en tant que classe et analyser des services bénévoles; ex. : en participant à une corvée de nettoyage du printemps, en ramassant des lunettes usagées

V-5.8 élaborer des stratégies permettant d'exprimer leur appréciation à l'égard de services rendus bénévolement; ex. : une lettre d'appréciation envoyée par courrier électronique

V-6.8 analyser et évaluer l'incidence du bénévolat sur l'école et sur la communauté

Les partenariats entre la maison, l'école et la communauté revêtent une importance primordiale dans la mise en œuvre de ce programme d'études.