

## Introduction

Pour favoriser le développement de compétences personnelles et sociales chez les jeunes, le référent ÉKIP définit des savoirs, c'est-à-dire des connaissances ou apprentissages à acquérir. Chacune des compétences ciblées se décline en divers savoirs, lesquels sont réfléchis selon une progression des apprentissages, adaptés aux différents stades de développement des jeunes et liés à des thématiques de santé.

Dans un exercice de planification couvrant l'ensemble du parcours scolaire d'un jeune (du préscolaire au secondaire), il est suggéré d'utiliser les deux grilles de savoirs et de compétences à développer (préscolaire-primaire et secondaire) en complémentarité, afin que les actions soient réfléchies de façon cohérente et continue.

## Compétences à développer chez les jeunes

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

## Thématiques

- Alimentation
- Alcool, drogues, jeux de hasard et d'argent
- Activité physique
- Infections
- Sommeil
- Santé buccodentaire
- Santé environnementale
- Santé mentale
- Sexualité (y compris les ITSS)
- Tabac
- Traumatismes non intentionnels
- Violence (y compris la violence dans les relations amoureuses et les agressions sexuelles)

### À consulter:



- Vidéo : Utilisation des grilles des savoirs du référent ÉKIP
- Référent ÉKIP

# Précolaire

## Intentions pédagogiques :

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

Compétences à développer							Savoirs à acquérir							Moments clés						Thématiques									
Connaissance de soi	Gestion des émotions et du stress	Demande d'aide	Choix éclairés en matière d'habitudes de vie	Adoption de comportements prosociaux	Gestion des influences sociales	Engagement social	<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>● Existence d'un savoir complémentaire planifié à un autre moment</li> <li>★ Savoir prioritaire (à long terme, l'acquisition de ce savoir a un impact positif important pour cette thématique de santé)</li> <li>◇ Savoir contributif (à long terme, l'acquisition de ce savoir influence positivement cette thématique de santé)</li> </ul>	Précolaire	Primaire						Alimentation	Activité physique	Tabac	Santé mentale	Sexualité	Violence	Alcool, drogues, jeux	Santé buccodentaire	Traumatismes	Infections	Santé environnementale	Sommeil			
									1 <sup>er</sup> cycle		2 <sup>e</sup> cycle		3 <sup>e</sup> cycle																
									1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année	5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année															
						0.1	Connaître son corps : ses caractéristiques uniques, ses capacités, les ressemblances et différences entre le corps des garçons et des filles	✓	•	•	•	•	•	•	•	◇	★	◇	◇	★	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇		
						0.2	Comprendre le phénomène de la gestation et de la naissance ainsi que les divers modèles de famille (ex. : enfant unique, fratrie nombreuse, parents d'origine différente)	✓	•	•	•	•				◇	★												
						0.3	Reconnaître ses émotions (joie, colère, peur, tristesse); gérer adéquatement ses frustrations et contrôler ses élans moteurs (ex. : exprimer sa colère par des mots, prendre de grandes respirations)	✓	•	•	•	•	•	•	◇	◇	★	★	◇	★	★		◇				◇		
						0.4	Reconnaître les émotions des autres à partir de signes verbaux et non verbaux	✓	•	•	•	•	•	•		◇		◇	◇	◇							◇		
						0.5	Connaître différentes façons de manifester du respect dans ses interactions avec les autres et dans son environnement <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilisation d'un langage respectueux (verbal et non verbal) et du « je »</li> <li>- Demande de permissions</li> <li>- Recours à des moyens adéquats pour obtenir de l'attention</li> <li>- Expression et acceptation de compliments et d'encouragements</li> <li>- Écoute et respect des différences (ex. : respect des préférences alimentaires, des caractéristiques physiques, des capacités)</li> <li>- Respect du matériel et de l'environnement</li> <li>- Partage</li> </ul>	✓	•	•	•	•	•	•	◇	◇	★	★	★	★	★				◇				
						0.6	Comprendre que nos gestes et nos paroles ont un effet sur les autres	✓	•	•	•	•	•	•	◇	◇	◇	★	◇	★	◇		◇						
						0.7	Mettre en application diverses stratégies pour résoudre des différends (verbaliser calmement son désaccord, écouter la version de l'autre, faire des concessions ou des compromis)	✓	•	•	•	•	•	•		◇		★	◇	◇	◇								
						0.8	Acquérir les connaissances élémentaires relatives aux saines habitudes de vie <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aliments de valeur nutritive élevée et eau</li> <li>- Hygiène buccodentaire</li> <li>- Activités physiques et jeux actifs pratiqués de façon sécuritaire</li> </ul>	✓	•	•	•	•	•	•	★	◇	★	◇			◇	★	◇	◇	◇	◇	◇		







## Intentions pédagogiques :

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

Compétences à développer							Savoirs à acquérir	Moments clés						Thématiques												
Connaissance de soi	Gestion des émotions et du stress	Demande d'aide	Choix éclairés en matière d'habitudes de vie	Adoption de comportements prosociaux	Gestion des influences sociales	Engagement social		Préscolaire	Primaire						Alimentation	Activité physique	Tabac	Santé mentale	Sexualité	Violence	Alcool, drogues, jeux	Santé buccodentaire	Traumatismes	Infections	Santé environnementale	Sommeil
									1 <sup>er</sup> cycle		2 <sup>e</sup> cycle		3 <sup>e</sup> cycle													
									1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année	5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année												
							<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>• Existence d'un savoir complémentaire planifié à un autre moment</li> <li>★ Savoir prioritaire (à long terme, l'acquisition de ce savoir a un impact positif important pour cette thématique de santé)</li> <li>◇ Savoir contributif (à long terme, l'acquisition de ce savoir influence positivement cette thématique de santé)</li> </ul>																			
							<b>Démontrer une attitude d'ouverture aux autres</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accueil et respect des idées différentes des siennes</li> <li>- Manifestations d'intérêt pour les capacités, les passions et les goûts différents : poser des questions, écouter l'autre, échanger</li> <li>- Vision de la diversité comme une richesse</li> </ul>	~	~	✓	•	•	•	•	◇	◇		◇	★	★	◇					
							<b>Développer des habiletés à s'exprimer pour être bien compris</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Choix de mots appropriés décrivant ses idées, son point de vue de façon respectueuse</li> <li>- Utilisation du « je »</li> <li>- Utilisation d'un ton approprié (ex. : calme, convaincant, enjoué)</li> <li>- Recours à des expressions faciales et à des gestes reflétant l'intention (pour permettre de reconnaître le langage non verbal)</li> </ul>	~	~	✓	•	•	•	•		◇	◇	◇	★	★	◇					
							<b>Réfléchir sur les moyens de favoriser la coopération</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Établissement et respect des principes et règles du travail d'équipe</li> <li>- Engagement actif dans la réalisation d'un projet ou travail d'équipe</li> <li>- Respect de ses engagements</li> <li>- Consensus, compromis dans les décisions</li> <li>- Entraide</li> </ul>	~	~	✓	•	•	•	•		◇		◇		◇	◇			◇		◇



## Intentions pédagogiques :

- Amener le jeune à réfléchir aux mesures préventives à adopter pour préserver sa santé, son bien-être et ceux des autres
- Amener le jeune à connaître les actions à entreprendre dans les situations qui requièrent de l'aide

Compétences à développer							Savoirs à acquérir	Moments clés						Thématiques												
Connaissance de soi	Gestion des émotions et du stress	Demande d'aide	Choix éclairés en matière d'habitudes de vie	Adoption de comportements prosociaux	Gestion des influences sociales	Engagement social	<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>● Existence d'un savoir complémentaire planifié à un autre moment</li> <li>★ Savoir prioritaire (à long terme, l'acquisition de ce savoir a un impact positif important pour cette thématique de santé)</li> <li>◇ Savoir contributif (à long terme, l'acquisition de ce savoir influence positivement cette thématique de santé)</li> </ul>	Préscolaire	Primaire						Alimentation	Activité physique	Tabac	Santé mentale	Sexualité	Violence	Alcool, drogues, jeux	Santé buccodentaire	Traumatismes	Infections	Santé environnementale	Sommeil
									1 <sup>er</sup> cycle		2 <sup>e</sup> cycle		3 <sup>e</sup> cycle													
									1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année	5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année												
						4.1	<b>Reconnaître différentes situations pouvant nécessiter de l'aide pour soi ou les autres et déterminer les actions à entreprendre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Attitudes, gestes et comportements pouvant causer des blessures lors de déplacements, de la pratique d'activités sportives ou récréatives ou dans d'autres circonstances (ex. : manipulation d'un outil, préparation d'aliments)</li> <li>- Actions à entreprendre en cas d'accident (ex. : s'éloigner de la source de danger, alerter une personne de confiance ou les secouristes, rester auprès de la personne blessée s'il n'y a pas de danger pour soi, poser des gestes simples en matière de premiers soins)</li> <li>- Reconnaissance des situations d'intimidation et de violence (ex. : taxage, agression verbale ou physique)</li> <li>- Actions à entreprendre lorsqu'on est victime ou témoin d'intimidation : éviter les lieux à risque, intervenir verbalement, indiquer que le comportement est inacceptable, refuser de collaborer aux situations de violence, signaler l'incident à une personne de confiance en suivant la procédure établie à l'école, le cas échéant)</li> </ul>	●	●	●	●	✓	●	●	◇	◇	◇	★	★	★	◇	◇	★	◇		
						4.2	<b>Identifier les facteurs qui influencent la demande d'aide</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Facteurs qui facilitent la demande d'aide : connaissance des personnes-ressources à qui s'adresser, connaissance des consignes à suivre selon les situations, capacité à s'affirmer</li> <li>- Obstacles à la demande d'aide : gêne, peur de trahir un secret, croyance erronée que la demande d'aide est un signe de faiblesse ou du « bavassage »</li> </ul>					✓	●	●			★	★	★	★		◇	◇			
						4.3	<b>Connaître les comportements sécuritaires pour préserver sa santé, son bien-être et ceux des autres</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyens d'éviter les blessures et accidents lors de déplacements et de la pratique d'activités sportives et de loisir : équipement de protection (ex. : port du casque lors de la pratique du ski, de la planche à neige, de la planche à roulettes, du patin à roues alignées et du vélo)</li> <li>- Modes de transmission des infections et moyens de les prévenir</li> <li>- Facteurs climatiques (températures extrêmes, rayons UV), moyens de se protéger</li> </ul>	~	~	~	✓	●	●	◇	★				◇	◇	◇	◇	★	★	★	◇



## Intentions pédagogiques :

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

Compétences à développer							Savoirs à acquérir	Moments clés						Thématiques													
Connaissance de soi	Gestion des émotions et du stress	Demande d'aide	Choix éclairés en matière d'habitudes de vie	Adoption de comportements prosociaux	Gestion des influences sociales	Engagement social	<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>● Existence d'un savoir complémentaire planifié à un autre moment</li> <li>★ Savoir prioritaire (à long terme, l'acquisition de ce savoir a un impact positif important pour cette thématique de santé)</li> <li>◇ Savoir contributif (à long terme, l'acquisition de ce savoir influence positivement cette thématique de santé)</li> </ul>	Préscolaire	Primaire						Alimentation	Activité physique	Tabac	Santé mentale	Sexualité	Violence	Alcool, drogues, jeux	Santé buccodentaire	Traumatismes	Infections	Santé environnementale	Sommeil	
									1 <sup>er</sup> cycle		2 <sup>e</sup> cycle		3 <sup>e</sup> cycle														
									1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année	5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année													
						5.1	<b>Comprendre le processus de croissance, les changements liés à la puberté et les sentiments qui y sont associés</b>					~	✓	•	◇	◇	◇	◇	★		◇	◇				◇	
						5.2	<b>Reconnaître l'importance d'adopter de bonnes habitudes de vie pendant la période de croissance et de changements</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bénéfices d'un mode de vie physiquement actif, d'une saine alimentation et d'une saine hydratation (ex. : énergie, endurance, concentration, système immunitaire, dentition, force musculaire)</li> <li>- Hygiène adéquate : bonne haleine, bonne odeur corporelle, bien-être</li> <li>- Sommeil : récupération, système immunitaire, énergie, concentration</li> </ul>						✓	•	★	★	★	◇	◇		◇	◇	◇	★	★	★	
						5.3	<b>Réfléchir aux différents facteurs qui peuvent influencer la perception (positive ou négative) de son image corporelle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pensées, valeurs et sentiments personnels</li> <li>- Messages véhiculés par l'entourage</li> <li>- Représentations de la beauté dans les différentes sociétés et cultures, y compris les médias</li> </ul>					~	✓	•	★	★	◇	★	★		◇	◇					
						5.4	<b>Analyser l'influence des messages véhiculés par les pairs et dans les médias sur ses choix, sur ses attitudes et sur ses comportements</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comparaison entre la diversité corporelle dans la population et les représentations idéalisées du corps dans les médias (modèle unique de beauté) et répercussions sur l'appréciation de son image corporelle (ex. : diminution de l'estime de soi, recours à des moyens de changer son apparence, tristesse)</li> <li>- Modification des choix de consommation pour suivre les tendances, les amis (ex. : vêtements, musique, alimentation)</li> <li>- Renforcement de stéréotypes ou de préjugés</li> </ul>						✓	•	★	◇	★	◇	★	★	★	◇	★			★	
						5.5	<b>Comprendre la notion de préjugés et reconnaître les effets discriminatoires sur les individus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exemples de discrimination basée sur l'apparence, sur les capacités physiques et intellectuelles, sur la classe sociale et sur les caractéristiques ethnoculturelles</li> <li>- Effets des préjugés sur les individus : rejet, exclusion, isolement, colère, sentiment d'injustice, faible estime de soi, violence, détresse, etc.</li> </ul>						✓	•	◇	◇	◇	★	◇	★	◇	◇					



