Légende

A	**Alimentation**
ADJHA	**Alcool, drogues, jeux de hasard et d'argent**
AP	**Activité physique**
I	**Infections**
S	**Sommeil**
SBD	**Santé buccodentaire**
SE	**Santé environnementale**
SM	**Santé mentale**
SX	**Sexualité (y compris les ITSS)**
T	**Tabac**
TNI	**Traumatismes non intentionnels**
V	**Violence (y compris la violence dans les relations amoureuses et agression sexuelle)**

Compétences à développer chez le jeune

- **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**

CS : connaissance de soi
GÉST : gestion des émotions et du stress
DA : demande d'aide
CHV : choix éclairés en matière d'habitudes de vie
ACP : adoption de comportements prosociaux
GIS : gestion des influences sociales
ENG : engagement social

A : alimentation
AP : activité physique
T : tabac
SM : santé mentale
SX : sexualité (y compris les ITSS)
V : violence

ADHA : alcool, drogues, jeux de hasard e d'argent
SBD : santé buccodentaire
TNI : traumatisme non-intentionnel
I : infections
SE : santé environnementale
S : sommeil

Préscolaire

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**

- › Moment privilégié pour une première discussion ou réflexion sur le sujet
- ✔ Moment privilégié pour une intervention structurée
- ↺ Réinvestissement
- • Contribution du savoir aux thématiques de santé et de bien-être
- ★ Savoir priorisé pour cette thématique

		Ordres d'enseignement													Thématiques											
		Préscolaire	Primaire						Secondaire																	
			1er cycle		2e cycle		3e cycle		1er cycle		2e cycle				A	AP	T	SM	SX	V	ADJHA	SBD	TNI	I	SE	S
			1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5													
CS	**Connaître son corps : ses caractéristiques uniques, ses capacités, les ressemblances et différences entre le corps des garçons et des filles**	✔	↺	↺	↺	↺	↺	↺							•	★	•	•	★	•	•	•	•			•
CS	**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)**	✔	↺	↺	↺	↺												•	★							
CS GÉST ACP	**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)**	✔	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺		•	•	★	★	•	★	★		•			•
GÉS ACP	**Reconnaître les émotions des autres à partir de signes verbaux et non verbaux**	✔	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺			•		•	•	•						
ACP	**Connaître différentes façons de manifester du respect dans ses interactions avec les autres et dans son environnement** – Utilisation d'un langage respectueux (verbal et non verbal) et du « je » – Demande de permissions – Recours à des moyens adéquats pour obtenir de l'attention – Expression et acceptation de compliments et d'encouragements – Écoute et respect des différences (ex. : respect des préférences alimentaires, des caractéristiques physiques, des capacités) – Respect du matériel et de l'environnement – Partage	✔	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺		•	•	★	★	★	★	★				•	
GÉST ACP	**Comprendre que nos gestes et nos paroles ont un effet sur les autres**	✔	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺		•	•	•	★	•	★	•		•			
GÉST ACP	**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)**	✔	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺			•		★	•	•	•					
CHV	**Acquérir les connaissances élémentaires relatives aux saines habitudes de vie** – Aliments de valeur nutritive élevée et eau – Hygiène buccodentaire – Activités physiques et jeux actifs pratiqués de façon sécuritaire	✔	↺	↺	↺	↺	↺	↺							★	•	★	•			•	★	•	•	•	•
CHV CS	**Déterminer ses préférences personnelles en matière de repas et de collations de valeur nutritive élevée et en matière de jeux actifs et d'activités physiques**	✔	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺		★	★		•				•				

CS : connaissance de soi
GÉST : gestion des émotions et du stress
DA : demande d'aide
CHV : choix éclairés en matière d'habitudes de vie
ACP : adoption de comportements prosociaux
GIS : gestion des influences sociales
ENG : engagement social

SAVOIRS À DÉVELOPPER PAR ANNÉE SCOLAIRE – PRÉSCOLAIRE ET PRIMAIRE

- › Moment privilégié pour une première discussion ou réflexion sur le sujet
- ✔ Moment privilégié pour une intervention structurée
- ↺ Réinvestissement
- • Contribution du savoir aux thématiques de santé et de bien-être
- ★ Savoir priorisé pour cette thématique

		Ordres d'enseignement													Thématiques											
		Préscolaire	Primaire						Secondaire																	
			1er cycle		2e cycle		3e cycle		1er cycle		2e cycle				A	AP	T	SM	SX	V	ADJHA	SBD	TNI	I	SE	S
			1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5													
CHV	**Connaître les routines et leur importance pour le maintien de sa santé et de son bien-être (alimentation, sommeil, hygiène, activité physique)**	✔	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺		★	★		★				★		★	★	★
CHV ACP ENG	**Appliquer les règles de vie, d'hygiène et de sécurité appropriées dans les divers milieux de vie (ex. : école, maison)** – Code de vie – Lavage des mains, partage d'objets personnels, toux et éternuements dans le pli du coude – Circulation dans le corridor, déplacements extérieurs – Utilisation sécuritaire du matériel – Prudence dans les mouvements et les déplacements – Comportements à adopter face aux inconnus	✔	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺		•	•	•	•	•	•	•	•	★	★	•	
DA	**Connaître des façons d'obtenir de l'aide en cas de besoin** – Reconnaissance des situations dans lesquelles il faut demander de l'aide : accident, blessure, allergie, peur d'un inconnu – Identification d'adultes de confiance à qui demander de l'aide – Persévérance dans la demande d'aide	✔	✔	↺	↺	✔	↺	↺	✔	↺	✔	↺	↺		•	•	•	•	•	•	•		★	•		

A : alimentation
AP : activité physique
T : tabac
SM : santé mentale
SX : sexualité (y compris les ITSS)
V : violence

ADHA : alcool, drogues, jeux de hasard e d'argent
SBD : santé buccodentaire
TNI : traumatisme non-intentionnel
I : infections
SE : santé environnementale
S : sommeil

CS : connaissance de soi
GÉST : gestion des émotions et du stress

DA : demande d'aide
CHV : choix éclairés en matière d'habitudes de vie
ACP : adoption de comportements prosociaux

GIS : gestion des influences sociales
ENG : engagement social

SAVOIRS À DÉVELOPPER PAR ANNÉE SCOLAIRE – PRÉSCOLAIRE ET PRIMAIRE

A : alimentation
AP : activité physique
T : tabac
SM : santé mentale
SX : sexualité (y compris les ITSS)
V : violence

ADHA : alcool, drogues, jeux de hasard e d'argent
SBD : santé buccodentaire
TNI : traumatisme non-intentionnel
I : infections
SE : santé environnementale
S : sommeil

1re année

Intentions :

- **Amener le jeune à reconnaître ses forces et ses limites**
- **Amener le jeune à composer avec les exigences scolaires**
- **Amener le jeune à développer sa confiance dans un groupe**

- ▹ Moment privilégié pour une première discussion ou réflexion sur le sujet
- ✔ Moment privilégié pour une intervention structurée
- ↺ Réinvestissement
- • Contribution du savoir aux thématiques de santé et de bien-être
- ★ Savoir priorisé pour cette thématique

		Ordres d'enseignement													Thématiques											
			Primaire						Secondaire																	
			1er cycle		2e cycle		3e cycle		1er cycle		2e cycle															
		Préscolaire	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5		A	AP	T	SM	SX	V	ADHA	SBD	TNI	I	SE	S
CS	**Connaître ses qualités, ses forces et ses talents**	▹	✔	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺		•	★	★	★	•	•	★	•				
CS	**Comprendre comment les difficultés et les erreurs permettent d'apprendre et de s'améliorer**	▹	✔	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺		•	•	•	•	•	•	•					
GÉST DA	**Reconnaître les différentes manifestations des émotions et du stress (ex. : excitation, inquiétude, troubles de sommeil, mains moites, sueur, mal de ventre, perte ou augmentation de l'appétit) et explorer divers moyens de les gérer (ex. : exercices de détente, activité agréable comme la lecture, discussion avec quelqu'un)**	▹	✔	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺		•	★	★	★	•	★	★					★
DA	**Reconnaître les sources potentielles de danger pour soi et les autres et savoir comment les éviter, se protéger ou demander de l'aide** – Sécurité dans les déplacements : respect des brigadiers, respect de la signalisation pour traverser les rues, vigilance près des voitures et des autobus scolaires, respect du code de la route, port du casque à vélo – Violence : situations à dénoncer et recherche d'aide auprès d'un adulte de confiance – Agression sexuelle : droit au respect de son corps, stratégies des agresseurs, capacité de briser le silence et recherche d'aide auprès d'un adulte de confiance	✔	✔	↺	↺	✔	↺	↺	✔	↺	✔	↺	↺			•		★	★	★	•	•	★	•	★		
ACP	**Reconnaître l'importance des amis (ex. : partage, plaisir, réconfort, soutien)**	▹	✔	↺	↺	↺	↺	↺								•	•	★	•	•	•					
ACP	**Déterminer ce qui contribue au climat respectueux d'un groupe** – Façon appropriée d'exprimer ses idées et ses points de vue : messages constructifs, écoute, discussion et conclusion de la conversation dans le calme et le respect – Façon appropriée d'exprimer ses émotions : utilisation de mots appropriés, voix calme, expression au « je », maîtrise de ses élans verbaux et moteurs	▹	✔	↺	↺	↺	↺	↺								•	•	•	•	•	•				•	
CS ACP	**Connaître des façons d'accroître la confiance en soi à l'intérieur d'un groupe (ex. : amis, classe, équipe sportive)** – Affirmation respectueuse de ses idées, de ses opinions, de ses préférences – Reconnaissance de son apport et de celui des autres (ex. : qualités appréciées par les autres, contribution aux tâches communes)	▹	✔	↺	↺	↺	↺	↺							★	•	★	★	•	•	★					
CHV ACP ENG	**Comprendre l'importance d'appliquer des règles dans ses milieux de vie (ex. : code de vie, code de sécurité routière) et les conséquences de leur non-respect pour soi et les autres (ex. : relations tendues, climat non propice à l'apprentissage, risque de blessures)**	▹	✔	↺	↺	↺	↺	↺	✔	↺	↺	↺	↺		•	★	•	•	•	★	★	•	★	★	★	•

CS : connaissance de soi
GÉST : gestion des émotions et du stress

DA : demande d'aide
CHV : choix éclairés en matière d'habitudes de vie
ACP : adoption de comportements prosociaux

GIS : gestion des influences sociales
ENG : engagement social

SAVOIRS À DÉVELOPPER PAR ANNÉE SCOLAIRE – PRÉSCOLAIRE ET PRIMAIRE

A : alimentation
AP : activité physique
T : tabac
SM : santé mentale
SX : sexualité (y compris les ITSS)
V : violence

ADHA : alcool, drogues, jeux de hasard e d'argent
SBD : santé buccodentaire
TNI : traumatisme non-intentionnel
I : infections
SE : santé environnementale
S : sommeil

2e année

Intentions :

- **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**

- ▹ Moment privilégié pour une première discussion ou réflexion sur le sujet
- ✔ Moment privilégié pour une intervention structurée
- ↺ Réinvestissement
- • Contribution du savoir aux thématiques de santé et de bien-être
- ★ Savoir priorisé pour cette thématique

		Ordres d'enseignement													Thématiques											
		Préscolaire	Primaire						Secondaire																	
			1er cycle		2e cycle		3e cycle		1er cycle		2e cycle															
			1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5		A	AP	T	SM	SX	V	ADHA	SBD	TNI	I	SE	S
GÉST	**Nommer des situations heureuses (ex. : réussite, anniversaire) ou difficiles (ex. : perte, deuil, séparation, déménagement, changement d'école, nouveau membre dans la famille) qu'une personne peut vivre**	▹	▹	✔	↺	↺	↺	↺							•	•	•	★	•	•	•					•
GÉST DA	**Comprendre l'importance de se donner les moyens de faire face aux situations difficiles** – Importance d'exprimer ses émotions : partager ce qu'on ressent, exprimer ce qu'on vit – Recherche d'information pour mieux comprendre et agir, recherche de réconfort auprès d'amis ou de proches – Recours à d'autres moyens qui nous conviennent sans nuire aux autres	▹	▹	✔	↺	↺	↺	↺	✔	↺	↺	↺	↺		•	•	★	★	★	★	★					•
CHV	**Comprendre l'importance de certaines habitudes de vie pour sa santé, son bien-être et ses apprentissages (ex. : énergie, croissance, concentration, mémoire, condition physique)** – Groupes du Guide alimentaire canadien et importance d'une alimentation saine et variée et de la consommation d'eau – Caractéristiques d'un sommeil réparateur (durée et qualité), ses bienfaits et les facteurs qui l'influencent – Bienfaits de pratiquer des activités physiques (détente, contact avec les amis) et facteurs qui influencent la condition physique (capacité cardiorespiratoire, force, flexibilité, coordination, équilibre, agilité, etc.) – Bénéfices d'une utilisation limitée (moins de deux heures par jour) de l'écran (télévision, ordinateur, tablette électronique, jeux vidéo) – Causes de la carie et bienfaits d'une hygiène buccodentaire adéquate	▹	▹	✔	↺	↺	↺	↺						★	★	★	•	•		•	★		★	★	★
CHV	**Trouver des moyens simples de maintenir ou d'améliorer ses habitudes de vie** – Alimentation : prise du déjeuner et de repas équilibrés, respect des signaux de faim et de satiété, consommation de l'eau pour s'hydrater – Mode de vie physiquement actif : pratique régulière d'activités physiques plaisantes – Sommeil : adoption d'une routine agréable avant d'aller dormir, élimination d'éléments qui peuvent nuire au sommeil – Hygiène buccodentaire : brossage des dents, réduction de la consommation d'aliments qui favorisent la carie		▹	✔	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	★	★	•	★			•	★	•	•	•	★
GIS	**Prendre conscience de l'influence de son entourage (amis, famille) sur ses comportements et sur ses choix en matière d'habitudes de vie (ex. : pratique d'activités physiques, modes de déplacement, choix alimentaires)**			✔	↺	↺	↺	↺	↺	↺				★	★	★	•	•	•	★	•	•	•	★	•
ACP	**Démontrer une attitude d'ouverture aux autres** – Accueil et respect des idées différentes des siennes – Manifestations d'intérêt pour les capacités, les passions et les goûts différents : poser des questions, écouter l'autre, échanger – Vision de la diversité comme une richesse	▹	▹	✔	↺	↺	↺	↺	✔	↺	↺	↺	↺	•	•		•	★	★	•					

SAVOIRS À DÉVELOPPER PAR ANNÉE SCOLAIRE – PRÉSCOLAIRE ET PRIMAIRE

- ›› Moment privilégié pour une première discussion ou réflexion sur le sujet
- ✔ Moment privilégié pour une intervention structurée
- ↺ Réinvestissement
- • Contribution du savoir aux thématiques de santé et de bien-être
- ★ Savoir priorisé pour cette thématique

		Ordres d'enseignement												Thématiques											
		Préscolaire	Primaire						Secondaire																
			1er cycle		2e cycle		3e cycle		1er cycle		2e cycle			A	AP	T	SM	SX	V	ADJHA	SBD	TNI	I	SE	S
			1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5												
GÉST ACP	**Développer des habiletés à s'exprimer pour être bien compris** – Choix de mots appropriés décrivant ses idées, son point de vue de façon respectueuse – Utilisation du « je » – Utilisation d'un ton approprié (ex. : calme, convaincant, enjoué) – Recours à des expressions faciales et à des gestes reflétant l'intention (pour permettre de reconnaître le langage non verbal)	››	››	✔	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺		•	•	•	★	★	•					
ACP ENG	**Réfléchir sur les moyens de favoriser la coopération** – Établissement et respect des principes et règles du travail d'équipe – Engagement actif dans la réalisation d'un projet ou travail d'équipe – Respect de ses engagements – Consensus, compromis dans les décisions – Entraide	››	››	✔	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺		•		•		•	•		•		•	

CS : connaissance de soi
GÉST : gestion des émotions et du stress

DA : demande d'aide
CHV : choix éclairés en matière d'habitudes de vie
ACP : adoption de comportements prosociaux

GIS : gestion des influences sociales
ENG : engagement social

A : alimentation
AP : activité physique
T : tabac
SM : santé mentale
SX : sexualité (y compris les ITSS)
V : violence

ADHA : alcool, drogues, jeux de hasard e d'argent
SBD : santé buccodentaire
TNI : traumatisme non-intentionnel
I : infections
SE : santé environnementale
S : sommeil

CS : connaissance de soi
GÉST : gestion des émotions et du stress

DA : demande d'aide
CHV : choix éclairés en matière d'habitudes de vie
ACP : adoption de comportements prosociaux

GIS : gestion des influences sociales
ENG : engagement social

SAVOIRS À DÉVELOPPER PAR ANNÉE SCOLAIRE – PRÉSCOLAIRE ET PRIMAIRE

A : alimentation
AP : activité physique
T : tabac
SM : santé mentale
SX : sexualité (y compris les ITSS)
V : violence

ADHA : alcool, drogues, jeux de hasard e d'argent
SBD : santé buccodentaire
TNI : traumatisme non-intentionnel
I : infections
SE : santé environnementale
S : sommeil

3e année

Intentions :

- **Amener le jeune à réfléchir sur le développement de son identité et sur les facteurs qui l'influencent**
- **Amener le jeune à réfléchir sur les stéréotypes liés au genre et sur l'influence de ceux-ci sur ses choix**
- **Amener le jeune à agir de façon appropriée lors de conflits, de colères ou de frustrations**

- ▹ Moment privilégié pour une première discussion ou réflexion sur le sujet
- ✔ Moment privilégié pour une intervention structurée
- ↺ Réinvestissement
- • Contribution du savoir aux thématiques de santé et de bien-être
- ★ Savoir priorisé pour cette thématique

		Ordres d'enseignement												Thématiques											
		Préscolaire	Primaire						Secondaire																
			1er cycle		2e cycle		3e cycle		1er cycle		2e cycle														
			1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	A	AP	T	SM	SX	V	ADJHA	SBD	TNI	I	SE	S
CS	**Analyser de façon critique la perception des autres à son égard (ex. : déterminer si les attentes des autres envers soi sont réalistes, analyser les compliments et les critiques reçus)**				✔	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	★	★	•	★	•	★	★	•				•
ACP	**Réfléchir sur les amitiés entre garçons et filles** – Réflexion sur le fait que les filles et les garçons tendent à jouer avec des amis du même sexe à cet âge, mais qu'il est tout à fait possible de jouer ensemble et d'établir des amitiés significatives avec l'autre sexe				✔	↺	↺	↺									•	•	•	•					
GÉST ACP	**Reconnaître les émotions, leur intensité et l'influence qu'elles exercent sur les comportements** – Reconnaissance des émotions complexes (ex. : fierté, culpabilité, jalousie) – Distinction entre colère, conflit, agressivité et violence – Compréhension du fait que les conflits, la colère et l'agressivité ne sont pas des éléments négatifs en soi – Reconnaissance des sources potentielles de colère, de stress et de tensions – Conséquences d'une mauvaise gestion des émotions, principe d'escalade		▹	▹	✔	↺	↺	↺	↺	↺				•	•	★	★	★	★	★					★
GÉST ACP	**Développer ses habiletés à résoudre ses conflits** – Application de moyens pour résoudre les conflits – Compréhension des limites à la résolution de conflits (ex. : lorsqu'on ne réussit pas à trouver de compromis acceptables pour tous)				✔	↺	↺	↺							•		★	•	•						
CS GIS	**Prendre conscience de l'influence des stéréotypes liés au genre sur ses comportements et sur ses choix** – Identification de stéréotypes liés au genre – Influences sur nos choix d'activités, de loisirs, de vêtements, de comportements (ex. : ne pas jouer au hockey quand on est une fille même si on en a envie, ne pas porter certaines couleurs de vêtement) – Conscientisation au fait que les capacités, rôles, champs d'intérêt, passions et émotions peuvent être partagés autant par les filles que les garçons (ex. : une pompière, une mécanicienne, un garçon qui danse, un garçon qui pleure)		▹	▹	✔	↺	↺	↺						★	★	•	•	★	•		•	•			
GIS	**Différencier l'influence positive de l'influence négative des pairs**			▹	✔	↺	↺	↺						•	★	★	★	•	★	★		★	•		
CS ACP GIS	**Reconnaître les avantages de s'identifier à des modèles positifs (dans son entourage et dans la société) et réaliser que l'on peut soi-même être un modèle positif pour les autres**				✔	↺	↺	↺	↺	↺				•	•	★	•	•	•	•		★		★	•

CS : connaissance de soi
GÉST : gestion des émotions et du stress

DA : demande d'aide
CHV : choix éclairés en matière d'habitudes de vie
ACP : adoption de comportements prosociaux

GIS : gestion des influences sociales
ENG : engagement social

SAVOIRS À DÉVELOPPER PAR ANNÉE SCOLAIRE – PRÉSCOLAIRE ET PRIMAIRE

A : alimentation
AP : activité physique
T : tabac
SM : santé mentale

SX : sexualité (y compris les ITSS)
V : violence
ADHA : alcool, drogues, jeux de hasard e d'argent
SBD : santé buccodentaire

TNI : traumatisme non-intentionnel
I : infections
SE : santé environnementale
S : sommeil

4e année

Intentions :

- **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**

- ▹ Moment privilégié pour une première discussion ou réflexion sur le sujet
- ✔ Moment privilégié pour une intervention structurée
- ↺ Réinvestissement
- • Contribution du savoir aux thématiques de santé et de bien-être
- ★ Savoir priorisé pour cette thématique

		Ordres d'enseignement												Thématiques											
		Préscolaire	Primaire						Secondaire																
			1er cycle		2e cycle		3e cycle		1er cycle		2e cycle														
			1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	A	AP	T	SM	SX	V	ADHA	SBD	TNI	I	SE	S
DA	**Reconnaître différentes situations pouvant nécessiter de l'aide pour soi ou les autres et déterminer les actions à entreprendre** – 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) – 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) – Reconnaissance des situations d'intimidation et de violence (ex. : taxage, agression verbale ou physique) – 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)		✔	✔	↺	↺	✔	↺	↺	✔	↺	✔	↺	↺	•	•	•	★	★	★	•	•	★		•	
DA	**Identifier les facteurs qui influencent la demande d'aide** – 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 – 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 »					✔	↺	↺	↺	↺	✔	↺	↺			★	★	★	★	★		•	•		
CHV	**Connaître les comportements sécuritaires pour préserver sa santé, son bien-être et ceux des autres.** – 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 en ski, en planche et en patins à roulettes, à vélo; port de la ceinture de sécurité; port d'un vêtement de flottaison), respect des règles de circulation, dosage de l'effort physique – Modes de transmission des infections et moyens de les prévenir – Facteurs climatiques (températures extrêmes, rayons UV), moyens de se protéger		▹	▹	▹	✔	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	•	★			•	•	•	•	★	★	★	•
GIS	**Appliquer des stratégies qui permettent de résister à l'influence négative des pairs (qui éloigne des comportements sécuritaires)** – Recours à différentes façons de dire non, argumentation de ses choix (faire valoir à l'autre ses raisons, demander à l'autre de justifier ses choix) – Évitement de certaines situations, suggestion de solutions de remplacement, recours à l'humour – Association avec des pairs qui exercent une influence positive ou qui sont des alliés				▹	✔	↺	↺	✔	↺	↺	↺	↺		•	★	★	•	★	★		•	•	•	•
ENG	**Reconnaître l'importance de s'impliquer à l'école et dans sa communauté en matière de santé et de sécurité** – Moyens de s'impliquer : collaboration à l'élaboration de règles, projets d'aménagement – Réflexion sur les bénéfices : sentiment de fierté, sentiment d'être utile, développement du pouvoir d'action, responsabilisation, confiance en soi					✔	↺	↺	↺	↺	↺	↺	↺	★	★	★	•		★	★				•	

CS : connaissance de soi
GÉST : gestion des émotions et du stress

DA : demande d'aide
CHV : choix éclairés en matière d'habitudes de vie
ACP : adoption de comportements prosociaux

GIS : gestion des influences sociales
ENG : engagement social

SAVOIRS À DÉVELOPPER PAR ANNÉE SCOLAIRE – PRÉSCOLAIRE ET PRIMAIRE

A : alimentation
AP : activité physique
T : tabac
SM : santé mentale

SX : sexualité (y compris les ITSS)
V : violence
ADHA : alcool, drogues, jeux de hasard e d'argent
SBD : santé buccodentaire

TNI : traumatisme non-intentionnel
I : infections
SE : santé environnementale
S : sommeil

5e année

Intentions :

- **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**

		Ordres d'enseignement											Thématiques											
		Préscolaire	Primaire						Secondaire															
			1er cycle		2e cycle		3e cycle		1er cycle		2e cycle													
			1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	A	AP	T	SM	SX	V	ADJHA	SBD	TNI	I	SE	S
CS	**Comprendre le processus de croissance, les changements liés à la puberté et les sentiments qui y sont associés**					➢	✔	↺	↺	↺				•	•	•	•	★		•	•				•
CHV	**Reconnaître l'importance d'adopter de bonnes habitudes de vie pendant la période de croissance et de changements** – Bénéfices d'un mode de vie physiquement actif et d'une saine alimentation et saine hydratation (ex. : énergie, endurance, concentration, système immunitaire, dentition, force musculaire) – Hygiène adéquate : bonne haleine, bonne odeur corporelle, bien-être – Sommeil : récupération, système immunitaire, énergie, concentration						✔	↺	✔	✔	↺	↺	↺	★	★	★	•	•		•	•	•	★	★	★
CS GIS	**Réfléchir aux différents facteurs qui peuvent influencer la perception (positive ou négative) de son image corporelle** – Pensées, valeurs et sentiments personnels – Messages véhiculés par l'entourage – Représentations de la beauté dans les différentes sociétés et cultures, y compris les médias					➢	✔	↺	↺	↺				★	★	•	★	★		•	•				
GIS	**Analyser l'influence des messages véhiculés par les pairs et dans les médias sur ses choix, sur ses attitudes et sur ses comportements** – 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) – Modification des choix de consommation pour suivre les tendances, les amis (ex. : vêtements, musique, alimentation) – Renforcement de stéréotypes ou de préjugés						✔	↺	↺	↺	↺	↺	↺	★	•	★	•	★	★	★	•	★		★	
GIS	**Comprendre la notion de préjugés et reconnaître les effets discriminatoires sur les individus** – Exemples de discrimination basée sur l'apparence, sur les capacités physiques et intellectuelles, sur la classe sociale et sur les caractéristiques ethnoculturelles – Effets des préjugés sur les individus : rejet, exclusion, isolement, colère, sentiment d'injustice, faible estime de soi, violence, détresse, etc.						✔	↺	↺	↺	↺	↺	↺	•	•	•	★	•	★	•	•				

➢ Moment privilégié pour une première discussion ou réflexion sur le sujet
✔ Moment privilégié pour une intervention structurée
↺ Réinvestissement
• Contribution du savoir aux thématiques de santé et de bien-être
★ Savoir priorisé pour cette thématique

CS : connaissance de soi
GÉST : gestion des émotions et du stress

DA : demande d'aide
CHV : choix éclairés en matière d'habitudes de vie
ACP : adoption de comportements prosociaux

GIS : gestion des influences sociales
ENG : engagement social

SAVOIRS À DÉVELOPPER PAR ANNÉE SCOLAIRE – PRÉSCOLAIRE ET PRIMAIRE

A : alimentation
AP : activité physique
T : tabac
SM : santé mentale

SX : sexualité (y compris les ITSS)
V : violence
ADHA : alcool, drogues, jeux de hasard e d'argent
SBD : santé buccodentaire

TNI : traumatisme non-intentionnel
I : infections
SE : santé environnementale
S : sommeil

6e année

Intentions :

- **Amener le jeune à développer sa capacité à composer avec les changements associés à la puberté et au passage du primaire au secondaire**
- **Amener le jeune à poursuivre sa réflexion sur l'importance d'entretenir des relations harmonieuses**

- › Moment privilégié pour une première discussion ou réflexion sur le sujet
- ✔ Moment privilégié pour une intervention structurée
- ↺ Réinvestissement
- • Contribution du savoir aux thématiques de santé et de bien-être
- ★ Savoir priorisé pour cette thématique

		Ordres d'enseignement												Thématiques											
		Préscolaire	Primaire						Secondaire																
			1er cycle		2e cycle		3e cycle		1er cycle		2e cycle														
			1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	A	AP	T	SM	SX	V	ADHA	SBD	TNI	I	SE	S
CS	**Exploiter ses forces (qualités, talents, compétences scolaires) et composer avec ses limites** – Réflexion sur les atouts liés à ses forces : en quoi elles sont utiles à l'école, dans son cercle d'amis, dans sa famille; en quoi elles peuvent être utiles aux autres – Réflexion sur les moyens de composer avec ses limites (ex. : les dépasser en se posant des défis réalistes, les accepter en trouvant d'autres possibilités)							✔	↺	↺	↺	↺	↺	★	★	★	•	•	•	★		•			
CS GÉST	**Prendre conscience de l'émergence du désir de plaire et de l'envie d'être amoureux**							✔	↺	↺	↺				•		•	★		•					
ACP	**Comprendre l'importance des relations interpersonnelles et de développer des relations harmonieuses (famille, amis, première fréquentation amoureuse, personnel scolaire, entourage)**							✔	↺	↺	↺	↺	↺	•	•	•	★	★	•	★					
GÉST	**Définir les notions de stress et d'anxiété et comprendre leurs conséquences à court et à long terme**							✔	↺	↺	↺	↺	↺	•	•	★	•	•	★	•					•
CS GÉST	**Reconnaître, dans sa propre vie, les situations qui peuvent générer du stress** – Questionnements, inquiétudes, joies liés au passage du primaire au secondaire et à la puberté et autres situations stressantes (examens finaux, choix d'école, épreuves sportives)							✔	↺	↺	↺	↺	↺	•	★	•	★	•	★	•					•
GÉST	**Déterminer les facteurs qui facilitent l'adaptation aux changements et les facteurs qui y nuisent** – Facteurs qui facilitent l'adaptation : analyse des deux côtés d'une situation (bénéfices, pertes ou conséquences, avantages, inconvénients), expression de ses émotions, partage de ses préoccupations ou questionnements, quête d'information auprès de personnes de confiance – Facteurs qui nuisent à l'adaptation : attitudes négatives, dramatisation, isolement, repli sur soi							✔	↺	↺	↺				•	•	★	•	•	★				★	
CS GÉST	**Trouver des moyens appropriés pour soi, sans nuire aux autres, de gérer son stress et ses émotions** – Expression de ses peurs, inquiétudes, préoccupations – Planification de ses travaux scolaires : priorisation des tâches, anticipation des imprévus, adoption d'une routine pour les travaux – Recours à des techniques de relaxation et de respiration – Dédramatisation des situations stressantes, pensées positives – Adoption d'une routine de sommeil, choix d'une alimentation saine, pratique d'activités physiques plaisantes							✔	↺	↺	↺	↺	↺	★	★	★	★	•	•	•	•	★			★

Santé et Services sociaux Québec