








## Légende

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

## Compétences à développer chez le jeune

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





# SAVOIRS À DÉVELOPPER PAR ANNÉE SCOLAIRE – PRÉSCOLAIRE ET PRIMAIRE

## 1<sup>re</sup> 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

	Ordres d'enseignement											Thématiques													
	Précolaire	Primaire						Secondaire					A	AP	T	SM	SX	V	ADJHA	SBD	TNI	I	SE	S	
		1 <sup>er</sup> cycle		2 <sup>e</sup> cycle		3 <sup>e</sup> cycle		1 <sup>er</sup> cycle		2 <sup>e</sup> cycle															
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5														
<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Moment privilégié pour une première discussion ou réflexion sur le sujet</li> <li>✓ Moment privilégié pour une intervention structurée</li> <li>∩ Réinvestissement</li> <li>• Contribution du savoir aux thématiques de santé et de bien-être</li> <li>★ Savoir priorisé pour cette thématique</li> </ul>																									
<p><b>Connaître ses qualités, ses forces et ses talents</b></p>	▷	✓	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	•	★	★	★	•	•	★	•					
<p><b>Comprendre comment les difficultés et les erreurs permettent d'apprendre et de s'améliorer</b></p>	▷	✓	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	•	•	•	•	•	•							
<p><b>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)</b></p>	▷	✓	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	•	★	★	★	•	★	★						★
<p><b>Reconnaître les sources potentielles de danger pour soi et les autres et savoir comment les éviter, se protéger ou demander de l'aide</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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</li> <li>– Violence : situations à dénoncer et recherche d'aide auprès d'un adulte de confiance</li> <li>– 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</li> </ul>	✓	✓	∩	∩	✓	∩	∩	✓	∩	✓	∩	∩		•		★	★	★	•	•	★	•	★		
<p><b>Reconnaître l'importance des amis (ex. : partage, plaisir, réconfort, soutien)</b></p>	▷	✓	∩	∩	∩	∩								•	•	★	•	•	•						
<p><b>Déterminer ce qui contribue au climat respectueux d'un groupe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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</li> <li>– Façon appropriée d'exprimer ses émotions : utilisation de mots appropriés, voix calme, expression au « je », maîtrise de ses élans verbaux et moteurs</li> </ul>	▷	✓	∩	∩	∩	∩								•	•	•	•	•						•	
<p><b>Connaître des façons d'accroître la confiance en soi à l'intérieur d'un groupe (ex. : amis, classe, équipe sportive)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Affirmation respectueuse de ses idées, de ses opinions, de ses préférences</li> <li>– Reconnaissance de son apport et de celui des autres (ex. : qualités appréciées par les autres, contribution aux tâches communes)</li> </ul>	▷	✓	∩	∩	∩	∩							★	•	★	★	•	•	★						
<p><b>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)</b></p>	▷	✓	∩	∩	∩	∩	✓	∩	∩	∩	∩	∩	•	★	•	•	•	★	★	•	★	★	★	•	•

# SAVOIRS À DÉVELOPPER PAR ANNÉE SCOLAIRE – PRÉSCOLAIRE ET PRIMAIRE

## 2<sup>e</sup> 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

<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Moment privilégié pour une première discussion ou réflexion sur le sujet</li> <li>✓ Moment privilégié pour une intervention structurée</li> <li>⊖ Réinvestissement</li> <li>• Contribution du savoir aux thématiques de santé et de bien-être</li> <li>★ Savoir priorisé pour cette thématique</li> </ul>	Ordres d’enseignement										Thématiques													
	Préscolaire	Primaire						Secondaire					A	AP	T	SM	SX	V	ADJHA	SBD	TNI	I	SE	S
		1 <sup>er</sup> cycle		2 <sup>e</sup> cycle		3 <sup>e</sup> cycle		1 <sup>er</sup> cycle		2 <sup>e</sup> cycle														
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5													
<b>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</b>	▷	✓	⊖	⊖	⊖	⊖								•	•	•	★	•	•	•			•	
<b>Comprendre l’importance de se donner les moyens de faire face aux situations difficiles</b> – 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	▷	✓	⊖	⊖	⊖	⊖	✓	⊖	⊖	⊖	⊖			•	•	★	★	★	★	★			•	
<b>Comprendre l’importance de certaines habitudes de vie pour sa santé, son bien-être et ses apprentissages (ex. : énergie, croissance, concentration, mémoire, condition physique)</b> – 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	▷	✓	⊖	⊖	⊖	⊖								★	★	★	•	•	•	★		★	★	
<b>Trouver des moyens simples de maintenir ou d’améliorer ses habitudes de vie</b> – 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	▷	✓	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖			★	★	•	★	•	★	•	•	•	★	
<b>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)</b>		✓	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖						★	★	★	•	•	•	★	•	•	★	
<b>Démontrer une attitude d’ouverture aux autres</b> – 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

## 3<sup>e</sup> 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

	Ordres d'enseignement										Thématiques													
	Préscolaire	Primaire						Secondaire					A	AP	T	SM	SX	V	ADJHA	SBD	TNI	I	SE	S
		1 <sup>er</sup> cycle		2 <sup>e</sup> cycle		3 <sup>e</sup> cycle		1 <sup>er</sup> cycle		2 <sup>e</sup> cycle														
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5													
<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Moment privilégié pour une première discussion ou réflexion sur le sujet</li> <li>✓ Moment privilégié pour une intervention structurée</li> <li>∪ Réinvestissement</li> <li>• Contribution du savoir aux thématiques de santé et de bien-être</li> <li>★ Savoir priorisé pour cette thématique</li> </ul>																								
<b>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)</b>			✓	∪	∪	∪	∪	∪	∪	∪	∪		★	★	•	★	•	★	•					•
<b>Réfléchir sur les amitiés entre garçons et filles</b> – 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			✓	∪	∪	∪																		
<b>Reconnaître les émotions, leur intensité et l'influence qu'elles exercent sur les comportements</b> – 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	▷	▷	✓	∪	∪	∪	∪	∪					•	•	★	★	★	★					★	
<b>Développer ses habiletés à résoudre ses conflits</b> – 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)			✓	∪	∪	∪																		
<b>Prendre conscience de l'influence des stéréotypes liés au genre sur ses comportements et sur ses choix</b> – 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)	▷	▷	✓	∪	∪	∪							★	★	•	•	★	•		•	•			
<b>Différencier l'influence positive de l'influence négative des pairs</b>		▷	✓	∪	∪	∪							•	★	★	★	•	★		★	•			
<b>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</b>			✓	∪	∪	∪	∪	∪					•	•	★	•	•	•		★		★	•	







# SAVOIRS À DÉVELOPPER PAR ANNÉE SCOLAIRE – PRÉSCOLAIRE ET PRIMAIRE

## 6<sup>e</sup> 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

<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Moment privilégié pour une première discussion ou réflexion sur le sujet</li> <li>✓ Moment privilégié pour une intervention structurée</li> <li>↻ Réinvestissement</li> <li>• Contribution du savoir aux thématiques de santé et de bien-être</li> <li>★ Savoir priorisé pour cette thématique</li> </ul>	Ordres d'enseignement										Thématiques													
	Préscolaire	Primaire						Secondaire					A	AP	T	SM	SX	V	ADJHA	SBD	TNI	I	SE	S
		1 <sup>er</sup> cycle		2 <sup>e</sup> cycle		3 <sup>e</sup> cycle		1 <sup>er</sup> cycle		2 <sup>e</sup> cycle														
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5												
<b>Exploiter ses forces (qualités, talents, compétences scolaires) et composer avec ses limites</b> – 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)						✓	↻	↻	↻	↻	↻	★	★	★	•	•	•	★	•					
<b>Prendre conscience de l'émergence du désir de plaire et de l'envie d'être amoureux</b>						✓	↻	↻	↻				•		•	★		•						
<b>Comprendre l'importance des relations interpersonnelles et de développer des relations harmonieuses (famille, amis, première fréquentation amoureuse, personnel scolaire, entourage)</b>						✓	↻	↻	↻	↻	↻	•	•	•	★	★	•	★						
<b>Définir les notions de stress et d'anxiété et comprendre leurs conséquences à court et à long terme</b>						✓	↻	↻	↻	↻	↻	•	•	★	•	•	★	•						•
<b>Reconnaître, dans sa propre vie, les situations qui peuvent générer du stress</b> – 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)						✓	↻	↻	↻	↻	↻	•	★	•	★	•	★	•						•
<b>Déterminer les facteurs qui facilitent l'adaptation aux changements et les facteurs qui y nuisent</b> – 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						✓	↻	↻	↻				•	•	★	•	•	★					★	
<b>Trouver des moyens appropriés pour soi, sans nuire aux autres, de gérer son stress et ses émotions</b> – 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						✓	↻	↻	↻	↻	↻	★	★	★	★	•	•	•	•	★				★