

VIVRE PLEINEMENT

Tableau de correspondance du programme-cadre d'éducation physique et santé catholique 2020

(Volet Vie saine et habiletés socioémotionnelles)

([Accédez à la ressource Vivre pleinement](#))

<i>Attente / Contenu</i>	<u><i>Guide de l'enseignant Vivre pleinement</i></u>	<u><i>Cahier électronique de l'élève Vivre pleinement</i></u>
1re année		
<p>D1.3 reconnaître les parties du corps humain, y compris les parties génitales (p. ex., pénis, testicules, vagin, vulve), en utilisant la terminologie appropriée et un langage qui promeut une image positive du corps. [A1.5 Identité]</p> <p>D4.3 reconnaître que Dieu nous a créés garçon ou fille</p>	<p><i>La merveilleuse création de Dieu</i> (thème 3, sujet 5) p. 131 à 136</p>	<p>p. 45 à 48</p>
<p>D1.4 décrire les fonctions des cinq sens(p. ex., vue : les yeux transmettent au cerveau de l'information sur le monde, en nous donnant la possibilité de voir des couleurs, des formes et des mouvements; toucher: les récepteurs situés dans la peau nous donnent des informations sur ce qu'on touche—chaud, froid, sec, dur; ouïe: les oreilles sont sensibles aux vibrations de l'air et envoient des signaux au cerveau qui nous permettent d'entendre des sons qui sont forts et faibles, aigus ou graves; odorat et goût: la langue est couverte de papilles sur toute sa surface et le nez a des poils et des terminaisons nerveuses qui envoient des messages au cerveau sur les saveurs et les odeurs).</p>	<p><i>Me voici</i> (thème 1, sujet 3) p. 48-53</p>	<p>p. 9 à 12</p>
<p>D2.3 déterminer des situations dans ses relations avec les autres qui font preuve de bienveillance (p. ex., écouter avec respect, offrir de l'aide, respecter les limites de chacune et de chacun) et des comportements qui peuvent nuire à la santé physique et mentale (p.ex., ignorer, exclure, intimider ou manipuler les autres; exploiter sexuellement ou maltraiter quelqu'un, y compris les attouchements inappropriés; exercer de la violence verbale, psychologique ou physique sur quelqu'un) ainsi que les sentiments associés à ces comportements et les façons de se comporter convenablement qui démontrent sa compréhension de l'importance du consentement. . [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations]</p>	<p><i>Nos sentiments</i> (thème 1, sujet 5) p. 58 à 62</p> <p>2e année Les sentiments (thème 1, sujet 3) p. 52 à 55</p>	<p>p. 16 à 18</p> <p>p. 11 à 13</p>

<p>D3.2 décrire des habitudes et des comportements qui peuvent nuire à la santé (p.ex., passer trop de temps devant un écran ou à jouer à des jeux vidéo, fumer*, vapoter) ainsi que ceux qui encouragent les personnes de son entourage à adopter des options plus saines. [A1.2 Adaptation, 1.5 Identité, 1.6 Pensée]</p>	<p><u>Faire des choix</u> (Thème 4, sujet 3) p. 154 à 158</p>	<p>p. 54 à 55</p>
<p>D3.3 expliquer de quelles façons les pensées, les émotions et les actions d'une personne peuvent avoir une incidence sur sa santé mentale. [A1.6 Pensée]</p>	<p><u>Nos sentiments</u> (thème 1, sujet 5) p. 58 à 62</p> <p>2e année Les sentiments (thème 1, sujet 3) p. 52 à 55</p>	<p>p. 16 à 18</p> <p>p. 11 à 13</p>
<p>2e année</p>		
<p>D1.4 reconnaître des changements ainsi que des facteurs physiques, mentaux, sociaux et environnementaux qui contribuent à un développement sain pendant les divers stades de développement de la personne (p. ex., nourrisson, enfant, adolescent, adulte, aîné). [A1.5 Identité]</p>	<p><u>Nous grandissons</u> (thème 1, sujet 2) p. 46 à 49</p> <p>3e année: <u>Nous grandissons et nous changeons</u> (thème 3, sujet 5) p. 140 à 142</p>	<p>p. 8 à 10</p> <p>p. 60 à 62</p> <p>4e année: Ma vie est un cadeau p. 9 à 11 p. 60 à 62</p>
<p>D1.5 démontrer sa compréhension du fonctionnement de son corps et son appréciation de ses divers aspects, ainsi que les façons de s'assurer de continuer à l'apprécier à mesure qu'il change et qu'il se développe. [A1.1Émotions,1.3Motivation,1.5 Identité]</p> <p>D4.1 décrire qu'il est important de prendre soin de son corps parce qu'il est la création de Dieu et le Temple de l'Esprit.</p>	<p><u>Le cadeau du corps</u> (thème 3, sujet 5) p. 142 à 148</p>	<p>p. 46 à 48</p>

<p>D1.6 décrire de quelles façons le corps et le cerveau réagissent à des situations difficiles ou inconfortables (p. ex., fatigue, sensation d'être facilement accablé, confusion, surstimulation; envie de pleurer ou émotions très intenses; mal de tête ou sensation de chaleur), et que faire pour atténuer ces sentiments. [A1.1Émotions,1.4Relations,1.5 Identité]</p>	<p><i>Les sentiments</i> (thème 1, sujet 3) p. 52-55</p>	<p>p. 11 à 13</p>
<p>D4.2 décrire et apprécier les ressources naturelles de la terre comme étant des dons de Dieu</p>	<p><u><i>Les cadeaux de la terre</i></u> (thème 5, sujet 2) p. 181 à 185 <u><i>Le monde est un endroit merveilleux</i></u> (thème 5, sujet 1) p.177 à 180</p>	<p>p. 58 à 59 p. 56 à 57</p>
<p>D4.3 expliquer l'importance du respect envers les autres et envers la terre (p. ex., le respect est une valeur importante qui entraîne d'autres valeurs comme la coopération, le travail d'équipe, la fiabilité, la compassion, l'amour, etc. Afin de vivre en harmonie dans le monde et avec les autres, il faut développer cette valeur.).</p>	<p><i>Nous nous disputons et nous nous pardonnons</i> (Thème 2, sujet 4) p. 91 à 95 Non disponible</p>	<p>p. 26 - 34 (seulement le cahier de l'élève est disponible)</p>
<p>3e année</p>		
<p>D1.4 déterminer les caractéristiques de relations saines (p.ex., accepter et respecter les différences, éviter les préjugés, être inclusive ou inclusif, communiquer ouvertement, établir et respecter des limites personnelles, écouter, faire preuve de respect mutuel et de bienveillance, être honnête), les moyens pour répondre à l'intimidation et à d'autres défis (p.ex., exclusion, discrimination, pressions des pairs, abus) et la façon de communiquer le consentement dans ses interactions avec les autres. [A1.1Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations]</p> <p>D4.3 vivre l'amour de Dieu à travers des relations saines et inclusives (p. ex., Les caractéristiques de relations interpersonnelles saines et inclusives sont basées sur des valeurs chrétiennes comme l'amour, le respect, l'honnêteté, le partage, l'inclusion, l'acceptation des différences.).</p>	<p><u><i>Nous partageons nos talents et nos dons</i></u> (thème 1, sujet 4) p. 59-62 <u><i>Qu'est-ce qu'un ami?</i></u> (thème 2, sujet 5) p. 100-105 <u><i>Faire partie d'un groupe</i></u> (thème 2, sujet 6) p. 106-110</p>	<p>p.14 à 18 p. 35 à 38 p. 39 à 40</p>
<p>D2.3 cerner des stratégies et des facteurs permettant de faire des choix judicieux relatifs à son comportement et à sa consommation de diverses substances pouvant mener à une dépendance (p. ex., la consommation responsable à court terme de médicaments peut favoriser la guérison, mais la</p>	<p><u><i>es familles ont des engagements</i></u> (thème 4, sujet 1)</p>	

<p>consommation nocive de certains médicaments peut conduire à des comportements de dépendance et peut nuire à la santé; l'utilisation modérée de la télévision et des ordinateurs peut être une bonne source de divertissement, d'apprentissage ou peut être nécessaire pour la préparation des devoirs, mais passer trop de temps devant un écran peut contribuer à un mode de vie sédentaire qui peut mener à l'isolement social et à une vulnérabilité accrue aux problèmes de santé physique et mentale; les enseignements culturels peuvent fournir des éclaircissements quant aux effets de la consommation de substances psychoactives). [A1.5 Identité, 1.6 Pensée]</p> <p>D4.5 utiliser la démarche de discernement moral pour éclairer ses décisions</p>	<p>p. 148- 154</p> <p><u><i>Apprendre à prendre des décisions</i></u> (thème 4, sujet 2) p. 155-159</p> <p><u><i>Nous pouvons obtenir de l'aide pour prendre nos décisions</i></u> (thème 4, sujet 3) p.160-163</p>	<p>p. 63 à 67</p> <p>p. 68 à 70</p> <p>p.71 à 74</p>
<p>D3.3 expliquer comment respecter les différences visibles (p. ex., couleur de la peau, des cheveux et des yeux; traits faciaux, morphologie; aides à la mobilité, différentes aptitudes physiques; habillement, possessions) et invisibles (p. ex., capacité d'apprentissage, habiletés et talents, valeurs personnelles et culturelles et croyances, maladie mentale, antécédents familiaux, préférences personnelles, allergies et intolérances) pour apprécier le fait que chaque personne est unique. [</p> <p>D4.4 respecter les différences visibles (p. ex., couleur de la peau, des cheveux et des yeux, traits faciaux, morphologie, aides à la mobilité, aptitudes physiques, habillement, possessions) et invisibles (p. ex., capacité d'apprentissage, habiletés et talents, valeurs personnelles et culturelles et croyances, identité de genre, orientation sexuelle, antécédents familiaux, préférences personnelles, allergies et intolérances) à la manière de Jésus et pour apprécier le fait que chaque personne est unique.</p>	<p><i>Différents et semblables</i> (thème 1, sujet 2) p. 46 à 49</p> <p><i>Le monde est plein de personnes merveilleux</i> (thème 5, sujet 1) p. 168 à 171</p>	<p>p. 5 à 9</p> <p>p. 75 à 81</p>
4e année		
<p>D1.5 décrire les changements physiques qui se produisent à la puberté (p.ex., développement de la pilosité, mue de la voix, odeurs corporelles, forme du corps, menstruation, développement des seins), ainsi que l'impact émotionnel et social que la puberté risque de provoquer chez les jeunes. [A1.1Émotions,1.2Adaptation, 1.4Relations]</p>	<p>5e année: <u><i>Le début de la puberté</i></u> (thème 3, sujet 4) p. 153-157</p> <p><u><i>Le voyage</i></u> (thème 1, sujet 4) p. 58-64</p>	<p>5e année: p. 68 à 73</p> <p>p.13 à 17</p>

	<i>Grandir</i> (thème 3, sujet 5) p. 158 à 161	p. 74 à 76
D1.3 décrire des types d'intimidation, d'abus et d'autres comportements non consensuels (p. ex., sociaux, émotionnels, physiques, verbaux), y compris la cyberintimidation (p. ex., au moyen de médias sociaux, d'applications, de courriels, de messages textes, de réseaux de clavardage, de sites Web), ainsi que leurs répercussions et les moyens appropriés de gérer ces situations. D4.3 mettre en application la démarche de discernement moral pour éclairer ses décisions face à des situations d'intimidation (p. ex., nous avons vu qu'il y avait différents types d'intimidation dont la cyber intimidation).	5e année: <i>Une occasion pour réfléchir</i> (thème 2, sujet 6) p.123 à 127	5e année: p. 49 à 52
5e année		
D1.1 déterminer des personnes de confiance (p. ex., parent, tutrice ou tuteur, membre de la famille, voisine ou voisin, enseignante ou enseignant, entraîneur ou entraîneuse, agente ou agent de police, brigadière ou brigadier scolaire, élève plus âgé) et des services de soutien (p.ex., les services de soutien professionnel en ligne comme Jeunesse, l'écoute, les centres jeunesse ou communautaires, le 9-1-1, le service Télésanté, les centres communautaires de santé, les services communautaires en santé mentale, les bureaux de santé, les services aux élèves) qui peuvent apporter un appui dans les cas de blessures, de détresse émotionnelle, d'intimidation, de partage non consensuel de photos et de tout autre comportement non consensuel, de harcèlement et de situations d'abus et de violence. [A1.1 Émotions, 1.2Adaptation]	6e année: Les donateurs de vie en action (thème 1, sujet 4) p. 58 à 62	6e année: p. 21 à 26
D1.3 déterminer les diverses parties et fonctions de l'appareil reproducteur en y associant les changements qui s'opèrent durant la puberté. [A1.5 Identité] D4.4 démontrer qu'on est plus qu'un corps; on est un corps et un esprit (p. ex., Dieu nous a créés avec un corps physique capable de donner la vie, mais aussi il nous a donné un esprit qui nous permet d'entrer en contact avec Dieu, de vivre des émotions et des sentiments.).	<i>Le corps humain, une création merveilleuse</i> (thème 3, sujet 1) p. 135 à 139 <i>L'appareil qui donne la vie</i> (thème 3, sujet 2) p. 143 à 146	p. 53 à 59 p. 60 à 62
D1.4 expliquer le rôle du cycle menstruel et de la spermatogenèse dans la reproduction et le développement global.	<i>La fertilité humaine</i> (thème 3, sujet 3)	

	p. 148 à 151	p. 60 et 61 et 63 à 67
D2.5 décrire le stress, sur le plan émotionnel et interpersonnel, attribuable aux changements qui ont lieu à la puberté et les symptômes qui peuvent être indicatifs de problèmes de santé mentale (p. ex., questionnement sur ses changements physiques et émotifs; ajustement à l'évolution de ses relations; intensité des sentiments et émotions; questionnement sur son orientation sexuelle; conflit entre ses désirs personnels et les valeurs et pratiques culturelles de son milieu) ainsi que des stratégies (p. ex., être active et actif; exprimer ses sentiments dans un journal intime; faire une recherche et prendre des mesures au sujet d'une préoccupation; maintenir une communication ouverte avec les membres de sa famille; parler à un adulte digne de confiance; faire des exercices de respiration contrôlée; faire de la méditation; demander conseil à une Aînée ou un Aîné, à une sénatrice métisse ou un sénateur métis, ou à une détentrice ou un détenteur de savoir ou à une gardienne ou un gardien du savoir de son milieu culturel) pour gérer ce stress, améliorer sa résilience, maintenir un dialogue continu avec les membres de sa famille et des adultes bienveillants, et maintenir son bien-être émotionnel et sa santé mentale. [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations, 1.5 Identité]	<i>Grandir</i> (thème 3, sujet 5) p. 158 à 161	p. 74 à 76
D3.2 décrire des répercussions que des actions entreprises en personne ou en ligne, y compris des commentaires homophobes ou blessants (p. ex., comportements négatifs comme dénigrer les autres, faire des commentaires racistes ou sexistes, se moquer de l'apparence physique ou de la capacité de quelqu'un, exclure les autres, pratiquer l'intimidation et la cyberintimidation ou le harcèlement sexuel [incluant les activités en ligne comme faire des commentaires, partager des photos ou demander qu'on partage des photos à caractère sexuel]; comportements positifs comme faire l'éloge des autres, les encourager, les inclure et les défendre) peuvent avoir sur les sentiments, la santé mentale, y compris le bien-être émotionnel, la réputation et le concept de soi de l'auteur des actions et sur ceux de la personne qui en est la cible. [A1.1 Émotions, 1.4 Relations, 1.5 Identité]	<i>Nous sommes responsables de nos actions</i> (thème 4, sujet 1) p. 168 à 172 <i>Un engagement envers nous-même</i> (thème 4, sujet 2) p. 174 à 178	p. 77 à 82 p. 83 à 89
6e année		
D1.1 décrire les bienfaits de l'inclusion, du respect et de la tolérance pour soi-même et les autres. [A1.1 Émotions, 1.4 Relations, 1.5 Identité]	Apprendre à se connaître (thème 1, sujet 2) p. 47 à 51 Nous avons le pouvoir de changer les choses (thème 1, sujet 5) p. 63 à 66 Les traces de la vie	p. 7 à 13 p. 27 à 32

	(thème 2, sujet 1) p. 75 à 80	p. 33 à 37
D1.3 décrire des répercussions du visionnement de médias à contenu sexuellement explicite, y compris de la pornographie (p. ex., conduit à une compréhension limitée ou fautive des relations intimes, renforce des attitudes sexistes préjudiciables, promeut une image corporelle irréaliste ou idéalisée)	<i>La découverte de la sexualité</i> (thème 3, sujet 1) p. 123 à 129	p. 57 à 61
D4.4 vivre l'amour de Dieu à travers des relations saines et inclusives sans stéréotypes et sans idées préconçues à l'égard du rôle des genres, de l'orientation sexuelle, de l'expression du genre (p. ex., tout chrétien est appelé à répondre aux besoins des autres)	<i>Les valeurs et les vertus</i> (thème 5, sujet 2) p. 199 à 208	p. 106 à 111
D2.3 utiliser des habiletés socioémotionnelles (p.ex., la conscience de soi et la maîtrise de soi, y compris la gestion de la colère; les habiletés de communication, y compris l'écoute active et l'habileté de s'affirmer) pour promouvoir des interactions positives et gérer des conflits dans des situations sociales, en personne ou en ligne (p. ex., groupes de camarades de classe, groupes d'amis, équipes sportives, clubs scolaires, sites de médias sociaux, jeux en ligne). [A1.1Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4Relations, 1.5 Identité]	<i>Les traces de la vie</i> (thème 2, sujet 1) p. 75 à 80 <i>Les tensions familiales</i> (thème 2, sujet 3) p. 88 à 94 <i>Communiquer avec notre famille et nos amis</i> (thème 2, sujet 4) p. 95 à 99 <i>Le développement de l'amitié</i> (thème 2, sujet 5) p. 100 à 104 <i>Les tensions dans l'amitié</i> (thème 2, sujet 6) p. 107 à 116 <i>Ce monde où nous vivons:</i>	p. 33 à 37 p. 42 à 46 p. 47 à 50 p. 51 à 53 p. 54 à 56
D4.2 utiliser la démarche de discernement moral pour régler des conflits dans des situations sociales (p. ex., pour maîtriser sa colère; rechercher un consensus dans le groupe et respecter la décision finale; utiliser un langage non sexiste dans ses communications; respecter les traditions des autres cultures).		

	<p><i>l'environnement social</i> (thème 5, sujet 4) p. 221 à 227</p> <p>7e année: <i>Les émotions</i> (thème 1, sujet 3) p 55 à 62</p> <p>8e année: <i>L'amitié et le stress</i> (thème 2, sujet 5) p. 121 à 126</p>	<p>p. 117 à 122</p> <p>7e année: p. 14 à 18</p> <p>8e année: p. 54 à 60</p>
<p>D2.4 décrire des facteurs (p. ex., valeurs personnelles, pression des pairs, influence des médias, curiosité, sanctions sociales et légales, enseignements culturels, religieux, spirituels) et des stratégies concernant la consommation de drogues comme l'alcool, le tabac et le cannabis ainsi que des activités telles que le vapotage, afin de faire des choix personnels judicieux, y compris choisir de s'abstenir. [A1.2Adaptation, 1.4Relations, 1.5 Identité, 1.6 Pensée]</p> <p>D4.2 utiliser la démarche de discernement moral pour régler des conflits dans des situations sociales (p. ex., pour maîtriser sa colère; rechercher un consensus dans le groupe et respecter la décision finale; utiliser un langage non-sexiste dans ses communications; respecter les traditions des autres cultures).</p>	<p><i>Nous sommes des êtres sociaux</i> (thème 5, sujet 1A) p. 186 à 189</p> <p><i>Prendre de bonnes décisions</i> (thème 5, sujet 1B) p. 192 à 197</p> <p><i>Les valeurs et les vertus</i> (thème 5, sujet 2) p. 199 à 208</p>	<p>p. 101 à 105</p> <p>p. 98 et 99</p> <p>p. 106 à 111</p>
<p>D2.5 expliquer l'influence des changements physiques, sociaux et émotionnels au stade de l'adolescence sur la confiance en soi et le développement de relations saines (p. ex., changements physiques: mue de la voix, croissance, éruptions cutanées; changements sociaux: nouvelles amitiés, influence plus importante des amis; changements émotionnels : plus forte intensité des réactions et des émotions, développement de l'intérêt pour une relation, inquiétudes au sujet des changements qui se produisent pendant la puberté). [A1.1 Émotions, 1.4 Relations, 1.5 Identité]</p>	<p><i>L'amour et la vie</i> (thème 3, sujet 2) p. 133 à 136</p> <p><i>Une période de grands changements</i> (thème 3, sujet 5) p. 148 à 151</p>	<p>p. 62 à 67</p> <p>p. 76 à 82</p>

<p>D2.6 reconnaître l'importance de se respecter et de respecter les autres, y compris la notion de consentement, afin de faire des choix judicieux dans ses relations en appliquant diverses habiletés socioémotionnelles (p.ex., conscience de soi et identité personnelle; autogestion; habiletés de la pensée critique et créative; habiletés se rapportant aux savoirs traditionnels et aux enseignements culturels des Premières Nations, des Métis et des Inuits [enseignements de la roue de médecine liés au cycle de la vie, enseignements se rapportant aux sept Grands-pères ou autres enseignements culturels]). [A1.1 Émotions, 1.4 Relations, 1.5 Identité, 1.6 Pensée]</p>	<p><i>Un retour sur le passé et un regard vers l'avenir</i> (thème 3, sujet 6) p. 153 à 156</p>	<p>p. 83 à 86</p>
<p>D3.1 expliquer comment une alimentation saine et une vie active influencent conjointement la santé physique et mentale globale ainsi que le bien-être (p.ex., niveau d'énergie élevé, prévention des maladies, meilleur concept de soi et de son image corporelle, poids santé), et de quelles façons en promouvoir les bienfaits dans son entourage. [A1.2 Adaptation, 1.3 Motivation, 1.5 Identité, 1.6 Pensée]</p>	<p><i>Les valeurs et les vertus</i> (thème 5, sujet 2) p. 199 à 208</p>	<p>p. 106 à 111</p>
<p>D3.2 décrire des responsabilités et des risques associés au fait de se prendre en main et de prendre soin des autres (p.ex., rester seule ou seul à la maison; faire des courses pour un parent ou un voisin plus âgé; garder des enfants; faire du bénévolat; aider une personne ayant un handicap; s'occuper d'un animal de compagnie; préparer des repas; aller à l'école à bicyclette ou en fauteuil roulant) ainsi que les pratiques et les procédures appropriées à mettre en pratique lors de situations potentiellement dangereuses (p.ex., pratiques sécuritaires de préparation des aliments; comportement en réponse à une réaction allergique, un incendie, une blessure sportive, une urgence dentaire ou à un cas d'hypothermie, d'intimidation, d'abus). [A1.4 Relations, 1.5 Identité, 1.6 Pensée]</p>	<p><i>Ce monde où nous vivons: l'environnement naturel</i> (thème 5, sujet 3) p. 213 à 218</p> <p><i>Ce monde où nous vivons: l'environnement social</i> (thème 5, sujet 4) p. 221 à 227</p>	<p>p. 112 à 116</p> <p>p. 117 à 122</p>
<p>D3.3 évaluer comment les stéréotypes et les idées préconçues à l'égard du rôle des genres, de l'orientation sexuelle, de la race, de la nationalité, de la culture, de la santé mentale et des déficiences physiques ou cognitives, peuvent avoir des répercussions sur le concept de soi d'une personne ainsi que sur son inclusion sociale et ses relations avec les autres, en vue de proposer des façons d'y réagir et de modifier les idées préconçues nuisibles qui peuvent mener à des attitudes sociales néfastes, y compris l'homophobie et le racisme. [A1.1 Émotions, 1.4 Relations, 1.5 Identité, 1.6 Pensée]</p> <p>D4.4 vivre l'amour de Dieu à travers des relations saines et inclusives sans stéréotypes et sans idées préconçues à l'égard du rôle des genres, de l'orientation sexuelle, de l'expression du genre (p. ex., tout chrétien est appelé à répondre aux besoins des autres)</p>	<p><i>La découverte de la sexualité</i> (thème 3, sujet 1) p. 123 à 129</p> <p><i>Les valeurs et les vertus</i> (thème 5, sujet 2) p. 199 à 208</p> <p>7e année: <i>L'attirance et les sentiments</i> (pornographie) (thème 3, sujet 4) p. 170 à 174</p>	<p>p. 57 à 61</p> <p>p. 106 à 111</p> <p>7e année: p. 93 à 97</p>

7e année

D1.1 décrire des avantages, des dangers (p.ex., avantages: efficacité et économie de temps, accès accru à l'information, communication efficace, y compris à l'échelle mondiale; dangers : utilisation abusive d'informations privées, vol d'identité, cyberharcèlement; exposition accrue aux prédateurs, y compris ceux impliqués dans l'exploitation sexuelle et le trafic d'images sexuelles explicites; répercussions potentiellement négatives sur la santé mentale, y compris l'isolement social, la dépression et le risque de dépendance; pertes d'argent en raison de paris en ligne; perte partielle de l'ouïe et blessures corporelles attribuables à des accidents de la route liés au port d'écouteurs) et des mesures de sécurité associés à l'usage des ordinateurs et des technologies numériques. [A1.2 Adaptation, Relations, 1.5 Identité]

6e année:

***Ce monde où nous vivons:
l'environnement social***

(thème 5, sujet 4)
p. 221 à 227

6e année:

p. 117 à 122

D1.3 expliquer l'importance d'un dialogue clair avec sa ou son partenaire sur l'opportunité de retarder le début de l'activité sexuelle (p.ex., choisir de ne pas avoir de contact génital, de contact buccogénital, de pénétration vaginale ou de pénétration anale), sur les raisons motivant la décision de ne pas avoir d'activité sexuelle, sur le concept de consentement, sur l'âge légal de consentement et sur la façon dont le consentement est communiqué, de même que sur la prise de décisions en matière d'activité sexuelle dans une relation affectueuse et saine.[A1.1Émotions,1.4Relations,1.5Identité,1.6Pensée]

Les relations et le respect

(thème 3, sujet 5)
p. 176 à 181

p. 98 à 104

8e année:

Le don de la sexualité

(thème 3, sujet 1)
p. 135 à 147

8e année:

p. 61 à 66

D4.4 expliquer comment les changements physiques (D3.3) et les changements émotionnels (D3.3) qui surviennent à la puberté ont des répercussions sur la santé sexuelle et sur les relations interpersonnelles (p. ex., nous reconnaissons que la sexualité est un don de Dieu qui touche toute la personne, elle nous motive à faire des choix qui sont guidés par nos valeurs morales et par notre désir de plaire aux autres et à Dieu. L'adolescence est aussi un temps de la découverte de nouvelles émotions et de confusion.).

***Les relations entre les
hommes et les femmes***

(thème 3, sujet 2)
p. 148-160

p.67 à 71

***La croissance et le
changement***

(thème 3, sujet 3)
p. 161 à 179

p.72 à 82

Les relations entre les jeunes

(thème 3, sujet 4)
p. 180 à 187

p.83 à 91

D4.5 définir l'importance de l'abstinence et de la chasteté (p. ex., l'abstinence consiste à se priver volontairement de toute pratique sexuelle et la vertu de la chasteté (voir annexe E), c'est un don complet, c'est de vivre le respect de l'autre dans la sexualité humaine, de ne pas voir l'autre comme un objet, l'abuser, l'exploiter à des fins de gratification personnelle ou égoïste. La chasteté est une invitation à se décentrer de soi-même et de ses besoins personnels et physiques, et d'agir dans le respect des besoins et désirs de l'autre.).

D1.4 décrire des symptômes de diverses infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS).

Gardiens de notre corps

(thème 3, sujet 3)
p. 155 à 169

p. 83 à 92

<p>D1.5 déterminer des moyens de se protéger contre les infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS) et d'éviter une grossesse non souhaitée, comme la décision de s'abstenir et de remettre à plus tard les relations et les activités sexuelles ou l'utilisation régulière du condom et d'autres types de protection, lorsqu'une personne devient sexuellement active.[A1.2 Adaptation, 1.4Relations, 1.5 Identité]</p> <p>D4.5 définir l'importance de l'abstinence et de la chasteté (p. ex., l'abstinence consiste à se priver volontairement de toute pratique sexuelle et la vertu de la chasteté (voir annexe E), c'est un don complet, c'est de vivre le respect de l'autre dans la sexualité humaine, de ne pas voir l'autre comme un objet, l'abuser, l'exploiter à des fins de gratification personnelle ou égoïste. La chasteté est une invitation à se décentrer de soi-même et de ses besoins personnels et physiques, et d'agir dans le respect des besoins et désirs de l'autre.).</p>	<p><i>Gardiens de notre corps</i> (thème 3, sujet 3) p. 155 à 169</p> <p>8e année: <u><i>Les relations entre les hommes et les femmes</i></u> (thème 3, sujet 2) p. 148 à 160</p>	<p>p. 83 à 92</p> <p>8e année: p.67 à 71</p>
<p>D2.2 décrire les effets potentiels sur soi et sur les autres de diverses formes de harcèlement, d'abus, d'exploitation ou d'intimidation, y compris l'intimidation ou le harcèlement homophobe et les formes d'intimidation basée sur l'identité de la personne ou de coercition qui peuvent se produire dans le cadre du sextage et des activités en ligne, ainsi que des moyens de prévenir de tels incidents (p.ex., communiquer ses émotions; dénoncer les incidents; déterminer les services d'aide; développer la régulation de ses émotions; utiliser des stratégies pour désamorcer les situations tendues ou potentiellement violentes; encourager les autres à prendre leur responsabilité sociale et appuyer la personne qui en a besoin plutôt que de maintenir un code de silence ou de juger celles et ceux qui les dénoncent; appliquer des stratégies pour désamorcer la tension ou les situations potentiellement violentes). [A1.1Émotions, 1.2Adaptation, 1.4Relations,1.5 Identité]</p>	<p><i>Les défis en amitié</i> (thème 2, sujet 6) p. 120 à 125</p> <p><i>L'attirance et les sentiments</i> (thème 3, sujet 4) p. 170 à 174</p> <p><i>Les relations et le respect</i> (thème 3, sujet 5) p. 176 à 181</p>	<p>p. 63 à 70</p> <p>p. 93 à 97</p> <p>p. 98 à 104</p>
<p>D2.3 expliquer comment la préoccupation à l'égard de l'image corporelle et de la performance sportive peut contribuer à de mauvaises habitudes alimentaires ou à un usage de substances nocif ou problématique afin de prendre des décisions éclairées pour le bien de son corps. [A1.3 Motivation, 1.5 Identité, 1.6 Pensée]</p>	<p><i>Le corps humain</i> (thème 3, sujet 2) p. 145 à 154</p> <p><i>Gardien de notre corps</i> (thème 3, sujet 3) p. 155 à 169 <u>Fiche Journal personnel d'activité physique et de sommeil</u></p>	<p>p.78 à 82</p> <p>p. 83 à 92</p>
<p>D2.4 décrire les facteurs physiques, émotionnels, sociaux et cognitifs (p. ex., infections transmises</p>	<p><i>Comprendre la sexualité</i></p>	

<p>sexuellement et par le sang [ITSS], effets secondaires des contraceptifs, grossesse, effet protecteur de la vaccination, étiquetage social, identité de genre, expression de genre, orientation sexuelle, concept de soi, relations, amour, respect, désir, plaisir, enseignements culturels et religieux) qui entrent en jeu lors des prises de décisions au sujet de la santé sexuelle (voir aussi D4.4 et D4.5). [A1.1Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4Relations, 1.5 Identité]</p> <p>D4.3 analyser la définition chrétienne de la sexualité (p. ex., donner tous les éléments de la définition citée dans le premier exemple ci-dessous afin que les jeunes comprennent bien que la sexualité n'est pas seulement génitale, mais qu'elle englobe toute la personne).</p> <p>D4.4 expliquer comment les changements physiques (D3.3) et les changements émotionnels (D3.3) qui surviennent à la puberté ont des répercussions sur la santé sexuelle et sur les relations interpersonnelles (p. ex., nous reconnaissons que la sexualité est un don de Dieu qui touche toute la personne, elle nous motive à faire des choix qui sont guidés par nos valeurs morales et par notre désir de plaire aux autres et à Dieu. L'adolescence est aussi un temps de la découverte de nouvelles émotions et de confusion.).</p>	<p>(thème 3, sujet 1) p. 135 à 142</p> <p><i>Gardiens de notre corps</i> (thème 3, sujet 3) p. 155 à 169</p> <p><i>L'attirance et les sentiments</i> (thème 3, sujet 4) p. 170 à 174</p> <p><i>Les relations et le respect</i> (thème 3, sujet 5) p. 176 à 181</p>	<p>p. 71 à 77</p> <p>p. 83 à 92</p> <p>p. 93 à 97</p> <p>p. 98 à 104</p>
8e année		
<p>D1.3 décrire des signes précurseurs de l'usage problématique de substances diverses, y compris le cannabis, et des comportements associés (p. ex., isolement, changement dans le comportement et la personnalité, effets négatifs sur la santé mentale, rendement scolaire diminué) ainsi que des conséquences possibles de ces activités (p. ex., conséquences juridiques associées à l'usage du cannabis par des mineurs; comportements agressifs causés par la consommation d'alcool pouvant mener à l'agression sexuelle, à la violence à caractère sexiste et à la violence dans les relations intimes; problèmes financiers résultant de la pratique des jeux et des paris en ligne; attentes malsaines par rapport aux relations intimes résultant de l'exposition répétée à des représentations non réalistes du sexe en ligne; incapacité de prendre de saines décisions; facultés affaiblies; surdose résultant de l'usage problématique de médicaments sur ordonnance, incluant des analgésiques comme les opioïdes, ou de l'usage de drogues illégales; comportements autodestructeurs liés à des maladies mentales comme la dépression qui sont exacerbées par l'usage problématique de l'alcool et d'autres drogues; syndrome d'alcoolisation fœtale [SAF] causé par la consommation d'alcool par la mère pendant la grossesse)</p>	<p><i>Les racines</i> (thème 2, sujet 2) p. 96 à 105</p>	<p>p. 36 à 42</p>
<p>D1.4 expliquer les facteurs qui influent sur les décisions relatives aux activités sexuelles (voir annexe A) (p.ex., valeurs personnelles et familiales; réflexions personnelles, y compris choix réfléchi de remettre à plus tard toute relation sexuelle et d'établir des limites personnelles; curiosité; désir; accès à des informations crédibles et valides; pression des pairs; risque de contracter des infections transmises</p>	<p><i>Les relations entre les jeunes</i> (thème 3, sujet 4) p. 180 à 186</p>	<p>p. 83 à 91</p>

<p>sexuellement et par le sang [ITSS] et de devenir parent; facteurs juridiques comme l'âge légal du consentement; rôle des médias; croyances religieuses; concept de soi, prise de conscience et acceptation de l'identité de genre et de l'orientation sexuelle; préjugés associés aux handicaps physiques ou cognitifs; consommation d'alcool ou de drogues) tout en identifiant des sources fiables pour obtenir de l'information au sujet de sa santé sexuelle (p. ex., professionnel de la santé [médecin, infirmière, infirmier, praticienne ou praticien de la santé publique], parent ou autre adulte de confiance, membre de la famille, membre de sa communauté culturelle ou religieuse, enseignante ou enseignant, conseillère ou conseiller en orientation, site Web fiable, clinique communautaire, centre de jeunesse).[A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.5 Identité]</p>	<p><i>Le don de la fertilité</i> (thème 3, sujet 5) p. 188 à 192</p>	<p>p. 92 à 101</p>
<p>D1.5 décrire des facteurs qui peuvent aider les personnes de toute identité et de toute orientation à développer un concept de soi, y compris sur le plan de l'identité de genre (p.ex., homme, femme, transgenre, bispirituel), et de l'expression de genre et de l'orientation sexuelle (p. ex., asexuelle ou asexuel, gai, lesbienne, bisexuelle ou bisexuel, hétérosexuelle ou hétérosexuel, pansexuelle ou pansexuel) (voir annexe E).[A1.2 Adaptation, 1.5 Identité]</p>	<p><i>La croissance et le changement</i> (thème 3, sujet 3) p. 161 à 172</p>	<p>p. 72 à 82</p>
<p>D2.2 analyser des situations qui présentent des dangers pour sa sécurité personnelle (p. ex., faire de l'autostop; être membre d'un gang de rue; adopter un régime amaigrissant agressif; voyager à bord d'un véhicule avec un chauffeur sans permis de conduire ou sous l'influence de drogues; utiliser les lits de bronzage sans faire des recherches sur leurs risques potentiels; avoir recours à des modifications corporelles comme le perçage et le tatouage; aller à une fête où il y a des drogues ou de l'alcool; s'exposer à une maladie infectieuse transmise par contact direct, éternuement ou toux) en y associant des moyens de réduire les risques. [A1.2 Adaptation, 1.6 Pensée]</p>	<p><i>Les relations entre les jeunes</i> (thème 3, sujet 4) p. 180 à 186</p>	<p>p. 83 à 91</p>
<p>D2.3 expliquer l'importance d'une bonne compréhension de l'abstinence et de la chasteté, ainsi que de l'utilisation de moyens de contraception pour prévenir la grossesse et les infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS) (voir annexe G), du concept de consentement ainsi que des habiletés nécessaires(p. ex., se connaître, savoir communiquer, s'affirmer et dire «non») pour prendre des décisions saines et sécuritaires concernant l'activité sexuelle(p. ex., report du début des relations sexuelles; nécessité d'établir ses limites personnelles en matière de sexualité, de les communiquer à sa ou à son partenaire et d'en assurer le respect; choisir de se renseigner et d'obtenir de l'aide; s'engager dans des activités sexuelles sécuritaires). (voir annexe A) [A1.3 Motivation, 1.5 Identité, 1.6 Pensée]</p>	<p><i>Les relations entre les jeunes</i> (thème 3, sujet 4) p. 180 à 186</p> <p><i>Le don de la fertilité</i> (thème 3, sujet 5) p. 188 à 192</p>	<p>p. 83 à 91</p> <p>p. 92 à 101</p>
<p>D2.4 décrire des façons d'incorporer de saines habitudes et des stratégies d'adaptation dans sa routine quotidienne (p. ex., commencer sa journée en faisant de l'activité physique, limiter le temps passé devant un écran avant de se coucher, utiliser des applications en ligne pour trouver des pratiques de pleine conscience, prendre de très grandes respirations, participer à des activités qui demandent une interaction sociale positive, appuyer les autres) afin d'aider à conserver sa santé mentale et sa résilience en période de stress. [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.3 Motivation, 1.6 Pensée]</p>	<p><i>La croissance et le changement</i> (thème 3, sujet 3) p. 161 à 172</p>	<p>p. 72 à 82</p>

<p>D3.2 analyser les répercussions sur les personnes qui en sont la cible, les témoins et les personnes qui agressent, de comportements violents, y compris l'intimidation en personne et en ligne, la violence dans les relations intimes et sexuelles, la violence fondée sur l'ethnie ou l'identité de genre (p. ex., violence contre des femmes, filles et des personnes transgenres ou qui ne sont pas conformes au genre), en y associant les ressources disponibles pour y remédier (p. ex., refuge, ligne d'assistance, maison des jeunes, alliance estudiantine gai-hétéro, conseil d'école, travailleuses sociales ou travailleurs sociaux). [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations, 1.6 Pensée]</p>	<p><u>Les racines</u> (thème 2, sujet 2) p. 96 à 105</p> <p><i>Les relations entre les jeunes</i> (thème 3, sujet 4) p. 180 à 186</p>	<p>p. 36 à 42</p> <p>p. 83 à 91</p>
<p>D3.3 analyser les bienfaits d'une relation saine (p.ex., soutien, compréhension, complicité, plaisir) ainsi que les bienfaits, les risques et les désavantages, pour soi-même et les autres, des relations comportant différents degrés d'intimité sexuelle (p.ex., dans des relations sexuelles, risque de contracter des ITSS et de mettre en péril sa fertilité dans le futur, ou de devenir parent avant d'être prête ou prêt; exploitation sexuelle, perte de confiance, douleur de la séparation, défi émotionnel, comportement contrôlant de la ou du partenaire) (voir annexe F).[A1.1 Émotions, 1.4 Relations, 1.6 Pensée]</p> <p>D4.3 analyser la définition chrétienne de la sexualité (p.ex., donner tous les éléments de la définition citée dans le premier exemple ci-dessous afin que les jeunes comprennent bien que la sexualité n'est pas seulement génitale, mais qu'elle englobe toute la personne.)</p> <p>D4.5 définir l'importance de l'abstinence et de la chasteté (p. ex., l'abstinence consiste à se priver volontairement de toute pratique sexuelle et la vertu de la chasteté (voir annexe E), c'est un don complet, c'est de vivre le respect de l'autre dans la sexualité humaine, de ne pas voir l'autre comme un objet, l'abuser, l'exploiter à des fins de gratification personnelle ou égoïste. La chasteté est une invitation à se décentrer de soi-même et de ses besoins personnels et physiques, et d'agir dans le respect des besoins et désirs de l'autre.)</p>	<p><u>Les relations entre les hommes et les femmes</u> (thème 3, sujet 2) p. 148 à 160</p> <p><i>La croissance et le changement</i> (thème 3, sujet 3) p. 161 à 172</p> <p><i>Les relations entre les jeunes</i> (thème 3, sujet 4) p. 180 à 186</p>	<p>p. 67 à 71</p> <p>p. 72 à 82</p> <p>p. 83 à 91</p>
<p>D4.3 analyser la définition chrétienne de la sexualité (p.ex., donner tous les éléments de la définition citée dans le premier exemple ci-dessous afin que les jeunes comprennent bien que la sexualité n'est pas seulement génitale, mais qu'elle englobe toute la personne.)</p> <p>D4.5 définir l'importance de l'abstinence et de la chasteté (p. ex., l'abstinence consiste à se priver volontairement de toute pratique sexuelle et la vertu de la chasteté (voir annexe E), c'est un don complet, c'est de vivre le respect de l'autre dans la sexualité humaine, de ne pas voir l'autre comme un objet, l'abuser, l'exploiter à des fins de gratification personnelle ou égoïste. La chasteté est une invitation à se décentrer de soi-même et de ses besoins personnels et physiques, et d'agir dans le respect des besoins et désirs de l'autre.)</p>	<p><i>Le don de la sexualité</i> (thème 3, sujet 1) p. 135 à 144</p>	<p>p. 61 à 66</p>