

## Situation d'apprentissage 1

### Objectifs

#### Respect de soi

1. Amener l'élève à mieux se connaître pour développer une meilleure estime de soi.
2. Amener l'élève à reconnaître les éléments d'un comportement respectueux.

#### Français: Communication orale, Écriture, Lecture Éducation physique et santé : Santé

Attentes  
et  
contenus

5f1	Rédiger les types de textes prescrits ci-dessous en respectant les caractéristiques : journal personnel, le rébus.
5f39	Montrer sa compréhension d'un texte, en tirer de l'information voulue et exprimer ses réactions en fournissant quelques explications à l'appui.
5f60	Respecter le travail, la contribution et les opinions des autres.
5f75	Faire preuve de délicatesse dans ses communications avec les autres.
5p24	Reconnaître les étapes qui mènent à l'élaboration d'un plan d'action (se fixer un but réaliste, identifier des difficultés, préparer un plan d'action).

#### Matériel à préparer

- Photocopier : Questionnaire - Confiance en soi, Mes rêves (en annexe)
- Plan d'action sur transparent

#### Message à transmettre

*Pour avoir une meilleure estime de soi, chaque individu développe une confiance en soi qui augmente par la présence de sentiments d'appartenance et de réussites maintenues. Par la suite, la satisfaction que ressent l'élève se démontre dans ses réalisations personnelles et son individualité. Lorsque l'élève rehausse son image personnelle, il se sent bien et choisit le respect. (Voir préambule)*

#### À noter

L'élève qui découvre les éléments positifs de sa personnalité lors de cette activité agira dorénavant avec plus de confiance et de respect de soi et des autres. L'élève qui se sent insécure devrait retrouver des moyens et des techniques pour résoudre son problème d'insécurité.

#### Déroulement

##### Partie A

L'élève apprend à mieux se connaître en répondant à un questionnaire et en remplissant un gabarit intitulé : Mes rêves.

Le rôle de l'enseignant est de s'assurer de la réussite de cette activité qui dépend des risques que l'élève accepte de prendre en participant avec franchise. Il a le désir de vouloir mieux se connaître.

Afficher :

Qu'est-ce que tu répondrais aux questions suivantes?

- Qui es-tu?
- Qu'est-ce qui te diffère des autres?
- Qui te connaît le mieux?

Donner un moment de silence pour permettre aux élèves de penser aux réponses plausibles. Ne fournir aucune suggestion.

Poser ensuite la question :

**Est-il nécessaire de mieux se connaître? Pourquoi?**

L'enseignant explique que le but de ce questionnaire est de leur permettre de découvrir les sentiments qu'ils ont à leur égard. Cette activité demeure confidentielle. **Il n'est pas nécessaire de corriger le questionnaire avec le groupe.**

### Étape 1.

- Remettre le questionnaire **La confiance en soi.**

En faire la lecture avec le groupe classe pour s'assurer que tous les élèves comprennent les énoncés.

Accorder le temps nécessaire pour cocher les réponses choisies.

Faire la lecture du barème et apporter les explications au besoin.

### **Barème** de correction (à lire à la fin de l'activité)

#### **Rarement**

Si vous cochez la plupart des questions sous **rarement**, vous avez un bon niveau de confiance.

#### **Souvent**

Si vous cochez la plupart des questions sous **souvent**, vous n'avez pas une bonne opinion de vous-même en ce moment. Ceci peut être temporaire, il est possible de changer et de développer la confiance en soi.

#### **Parfois**

Si vous cochez la plupart des questions sous **parfois**, vous doutez de votre potentiel personnel et vous êtes insécures. Vous profiterez grandement des échanges lors de cette unité de travail.

### **Réflexion**

Inviter les élèves à réfléchir à cette activité en écrivant un commentaire dans leur **journal personnel**.

## Questionnaire

### La confiance en soi

	Coche ton choix (✓)		
	souvent	parfois	rarement
Quand je me regarde dans le miroir, je n'aime pas ma réflexion.			
Lors des discussions de classe, je ne donne jamais mon opinion en premier. J'attends d'écouter les idées des autres avant de parler.			
Je me sens mal à l'aise de démontrer mes talents.			
Lorsque un ami se fâche contre moi, je pense que c'est de ma faute.			
Je suis très angoissé avant de faire une présentation orale devant la classe.			
Quand je me présente à une fête, je suis inquiet de mon apparence physique. Est-ce que les amis me trouveront sympathique? acceptable?			
Je ne donne jamais mon opinion car je n'ai rien d'intéressant à dire.			
Je dis souvent : « Je m'excuse ».			
J'ai beaucoup de difficulté à dire « Non » aux vendeurs dans les magasins.			
Quand je fais une erreur, je me sens vraiment stupide.			
Je me sens mal à l'aise d'accepter des compliments.			
Je suis facilement persuadé de faire des choses que je ne veux pas faire.			

## Étape 2.

### Mon rêve

- a) Écrire le mot **rêve** au tableau.
- b) Demander aux élèves de définir le terme.
- c) L'enseignant explique aux élèves que cette activité leur aidera à cheminer vers d'autres découvertes personnelles. Cette activité demeure confidentielle.

### Message à transmettre

*Pour développer la confiance en soi, il faut désirer la réussite. Il faut croire en soi. Tout individu peut réussir, il s'agit d'y croire et de nourrir son rêve d'espoir. Plusieurs artistes, athlètes et astronautes **révaient** d'être célèbres et ils le sont devenus : p. ex., Shania Twain, Julie Paquette et Marc Garneau.*

- d) Remettre le gabarit à la page 5.

### Directives

Écrire le titre : Mes rêves

#### **Quel est ton rêve? ou Quels sont tes rêves?**

- Inviter les élèves à écrire la réponse dans l'étoile.

#### **Qu'est-ce que tu fais en ce moment pour atteindre ton rêve ou tes rêves?**

- Inviter les élèves à écrire la réponse dans la flèche.

#### **Écris pourquoi tu peux atteindre ton rêve ou développer une qualité ou un talent?**

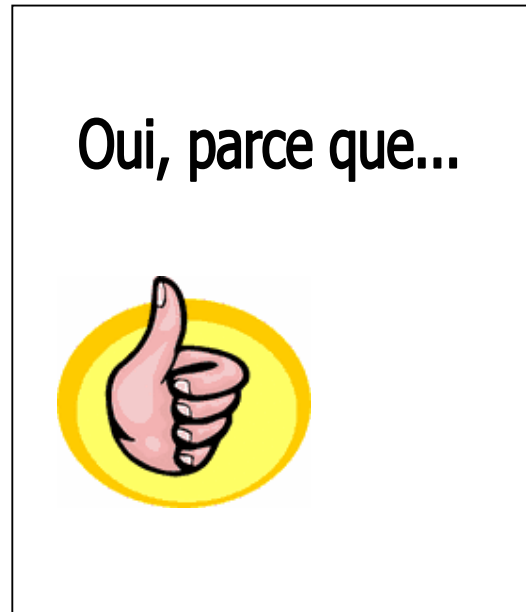
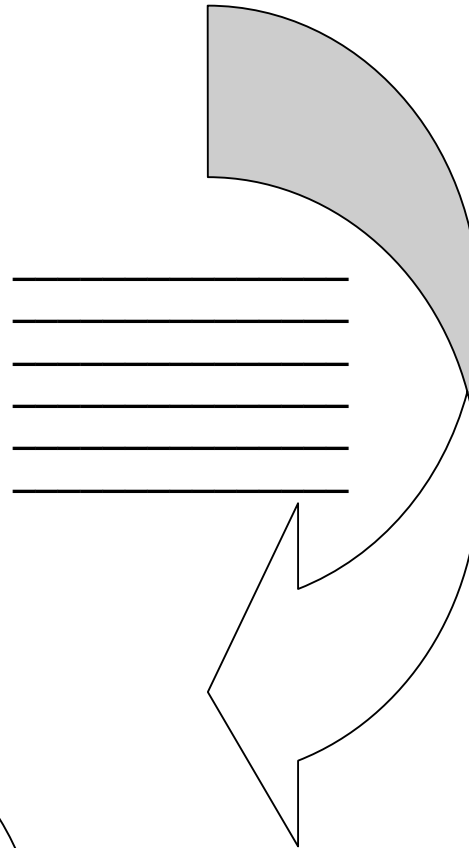
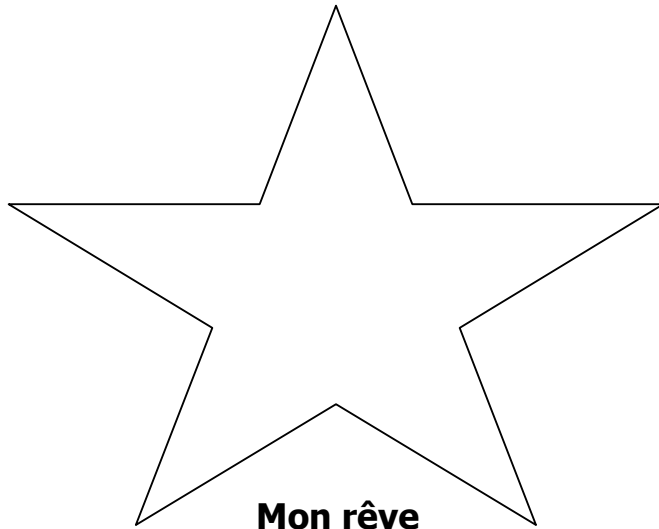
- Inviter les élèves à écrire la réponse dans le cœur.

#### **Crois-tu sincèrement pouvoir atteindre ton rêve? Oui ou non?**

- Inviter les élèves à écrire la réponse dans le pouce en l'air.

La pensée positive est importante.

## Mes rêves



**Mon rêve est réalisable parce que...**

## Déroulement

### Partie B (le lendemain)

#### Rétroaction

Inviter les élèves à garder les résultats des activités précédentes : « Confiance en soi et Mon rêve ». À la fin de l'année, il serait bon d'y revenir pour réfléchir sur les acquis.

**« Je me sens bien, je choisis le respect » est un processus continu.**

- a) L'enseignant dirige cette activité. Il renseigne et informe les élèves des moyens à prendre pour rehausser la confiance de soi et l'estime de soi.

#### Message à transmettre

*Les initiatives que prendra l'élève pour choisir un plan d'action individuel dépendent de l'engagement de l'enseignant à réussir cette activité. N'oublions pas que pour en arriver à la transformation, il doit exister des modèles à imiter!*

L'enseignant parle de ses rêves et des étapes qu'il a franchies pour y arriver!

- b) L'enseignant anime une causerie dirigée, accompagnée d'explications appropriées à son groupe d'élèves.

Comme **Je me sens bien, je choisis le respect est un processus continu**, demander aux élèves de nommer des moyens et des techniques pour rehausser l'estime et la confiance en soi.

- c) Écrire les réponses offertes lors de l'échange.
- d) Apporter des explications précises et imagées. (Exemples à la page suivante)
- e) L'enseignant invite les élèves à transcrire les moyens qui leur sont les plus pertinents.

## Moyens et techniques pour rehausser l'estime et la confiance en soi

Les exemples suivants peuvent être catégorisés sous la confiance en soi, le sentiment d'appartenance et le sentiment de réussite.

- Appartenir à des équipes parascolaires (sentiment d'appartenance)
- Contribuer au maintien de la salle de classe et du matériel (p. ex., je range le matériel sur les étagères)
- Participer activement lors du travail d'équipe
- Donner son opinion
- Féliciter les autres et soi-même pour un travail bien accompli
- Tenir compte de ses succès en affichant ses certificats, ses accolades, ses trophées etc.
- Penser à des solutions originales pour résoudre les défis
- Être optimiste devant les défis (p. ex., j'essaie au moins trois fois)
- Être jovial et développer un bon sens de l'humour
- Apprécier les gestes d'amitié (p. ex., je dis souvent merci!)
- Écrire ses réalisations dans un journal personnel (p. ex., Oprah écrit dans son journal depuis son adolescence). Écrire dans un journal personnel permet de visualiser ses peurs et les confronter
- Se valoriser régulièrement, valoriser les autres (p. ex., je complimente quelqu'un à tous les jours)
- Connaître ses qualités, ses talents et ses limites (p. ex., je ne critique jamais mon corps)
- Être fier de son individualité (p. ex., avoir un style personnel dans le choix de ses vêtements)
- Être conscient des messages véhiculés par les médias
- Faire des activités pour mieux se connaître et connaître les autres
- Développer l'empathie, la tolérance
- Se comporter de façon positive et amicale (p. ex., j'utilise des expressions respectueuses quand je parle de mes enseignants et de mes parents)
- Maintenir un but précis
- Rêver d'un avenir exceptionnel (confiance en soi)
- Avoir un idéal
- Être un ami sincère et loyal
- Risquer, risquer, risquer
- Compter ses réussites et ses réalisations
- Apprécier ses progrès (sentiment de réussite)
- Apprendre à partir de ses erreurs
- Être tenace et persévérant
- Accepter de l'aide et offrir de l'aide (p. ex., j'accepte l'aide avec un sourire)
- Devenir tuteur d'un élève (Grand frère)
- Être membre d'une association
- Contribuer aux activités scolaires, communautaires et familiales
- Avoir une perception réaliste du succès
- Reconnaître son ambition personnelle (déception si trop élevée)
- Reconnaître ses tendances perfectionnistes (trop exigeant) (p. ex., abandonner l'illusion d'être parfait)
- Réagir positivement devant les déceptions
- Entretenir des bonnes relations sociales
- Entretenir des activités sportives, artistiques, physiques (selon ses talents et capacités)
- Faire des lectures qui motivent
- Lire des biographies
- Être brave devant les défis, les situations nouvelles
- Poser des gestes respectueux
- Autres

## Déroulement

### Partie C (Le lendemain)

L'élève vient de réaliser que la confiance et l'estime de soi sont nécessaires pour agir avec respect. Pour être respectueux, l'élève doit choisir (la prise de décision) et ensuite agir (la transformation).

a) L'enseignant transmet l'information suivante :

#### **Éléments qui mènent à des comportements respectueux**

##### **Le respect se démontre lorsque :**

- ❑ L'élève reconnaît les conséquences négatives de son comportement irrespectueux. Pour changer un comportement inapproprié, l'élève réalise qu'il faut le remplacer par un comportement qui est acceptable. **L'aptitude à trouver de nouvelles solutions** est une capacité qui peut se développer. Elle dépend de son aptitude à trouver de nouvelles solutions. **L'attitude** provient de ses connaissances au sujet du respect des autres et de l'environnement qui lui permettent de choisir un comportement à conséquence positive.
- ❑ **La transformation** se produit lorsque l'élève observe des situations vécues en présence d'intervenants respectueux. Ce modelage lui permet d'observer des réactions saines qui l'amènent à la *transformation*. L'élève observe, intègre et choisit d'être respectueux.

b) L'enseignant peut écrire des exemples au tableau.

#### **Comment l'élève respectueux le démontre-t-il?**

Inviter les élèves à donner des exemples observables :

- ❑ tenir compte des droits des autres,
- ❑ respecter l'espace personnel,
- ❑ emprunter avec permission,
- ❑ s'excuser poliment,
- ❑ prendre soin du matériel,
- ❑ signaler son intention de communiquer,
- ❑ faire sa part,
- ❑ s'acquitter de ses tâches pour ne pas ralentir l'apprentissage des autres,
- ❑ accepter de l'aide, etc.

c) Laisser affiché.

## Déroulement

### Partie D

#### Message à transmettre

*L'élève vient de constater que ... la source de l'estime de soi prend racine dans la valeur personnelle qu'il peut s'attribuer. L'élève a une représentation mentale c'est-à-dire une perception de ses qualités, de ses forces et de ses limites. Cette perception se modifie et se rehausse en autant qu'il vive des expériences qui nourrissent cette image positive du soi. Cette image positive du soi se démontre par des **comportements respectueux.***

- L'enseignant invite l'élève à se tracer un plan pour en arriver à « AGIR » avec « RESPECT ».
- L'enseignant présente le plan d'action sur transparent.
- Suite à l'échange, demander aux élèves de rédiger une réflexion personnelle selon le plan proposé :

#### Le plan d'action

5p24 Reconnaître les étapes qui mènent à l'élaboration d'un plan d'action (p. ex., se fixer un but réaliste, identifier les difficultés, préparer un plan d'action).

#### **PLAN D'ACTION**

##### **a. Description du MOI que je connais**

Talents, Capacités, Limites

Je suis capable,.....

##### **b. Le Moi que je veux partager avec les autres**

Je m'aime quand je .....

##### **c. Les choses que je fais bien**

Je suis habile à .....

##### **d. Les choses que je veux améliorer**

J'améliore .....

##### **e. Ce que je peux faire maintenant pour rehausser mon estime en moi et ma confiance personnelle**

- Devant les échecs, je...
- Face à l'erreur, je ...
- Je risque...

Inviter à placer leur plan dans une enveloppe scellée que l'élève relira à la fin de l'unité.

#### **Évaluation**

- L'élève est en mesure de mieux se connaître et de démontrer de la confiance en traçant un plan personnel sur le rehaussement de son estime de soi.
- L'élève est en mesure d'agir avec respect lors du travail d'équipe.

#### **Variante**

Monter un tableau d'affichage comme outil d'encouragement pour démontrer la pratique observable de comportements respectueux. (p. ex., élève respectueux de la semaine, etc.)

## Plan d'action

Modèle à placer sur un transparent

**a. Description du MOI que je connais**

Talents  
Capacités  
Limites  
Je suis capable,.....

**b. Le Moi que je veux partager avec les autres**

Je m'aime quand je .....

**c. Les choses que je fais bien**

Je suis habile à .....

**d. Les choses que je veux améliorer**

J'améliore .....

**e. Ce que je peux faire maintenant pour rehausser mon estime en moi et ma confiance personnelle**

1. Devant les échecs, je...
2. Face à l'erreur, je ...
3. Je risque...

## Plan d'action personnel

Éducation physique et santé : habiletés personnelles et sociales

### Contenu

5p24 Reconnaître les étapes qui mènent à l'élaboration d'un plan d'action (p. ex., se fixer un but réaliste, identifier des difficultés, préparer un plan d'action).

a)

- 
- 
- 
- 

Je suis capable \_\_\_\_\_

b)

- 
- 
- 
- 

Je n'aime pas quand \_\_\_\_\_

c)

- 
- 
- 
- 

Je suis habile \_\_\_\_\_

d)

- 
- 
- 
- 

J'améliore \_\_\_\_\_

e)

- 
- 
- 
- 

\_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

## ***Situation d'apprentissage coopératif 2***

### **Objectifs**

#### **Respect de soi et des autres**

1. Amener l'élève à reconnaître le lien entre l'estime de soi et le respect qu'il démontre en rendant son corps sain.
2. Amener l'élève à pratiquer les habiletés sociales « Écouter la personne qui parle et être en désaccord de façon acceptable. »

#### **Éducation physique**

**Domaine : Santé**

**Français : Communication orale**

**Sciences et technologie : Système du corps humain**

<b>Attentes et contenus</b>	5s2	Décrire à partir de ses observations et de ses recherches la structure et la fonction des principaux organes dans les systèmes respiratoire, circulaire, digestif, excréteur et nerveux.
	5s3	Démontrer sa compréhension des facteurs qui contribuent à un corps sain.
	5s19	Interpréter les renseignements nutritionnels fournis afin de choisir des aliments sains.
	5f59	Manifester son intérêt en commentant de façon appropriée ou en posant des questions pour vérifier sa compréhension ou en savoir davantage.
	5f60	Respecter le travail, la contribution et les opinions des autres.
	5f61	Bien organiser son travail en équipe et bien fonctionner dans ce cadre.

#### **Matériel à préparer**

Professionnel comme invité : le diététicien

Photocopies des renseignements nutritifs sur les boîtes de céréales ou autres

Guide alimentaire canadien (en annexe)

Révision de connaissances des différents systèmes du corps humain (corps sain)

Texte sur la pollution à se procurer.

Affiches pour la structure Graffiti / papier format conférence

Chartre poids et taille : BMI

#### **Regroupement**

Graffiti

**Habiletés sociales** : Écouter la personne qui parle et être en désaccord de façon acceptable.

L'enseignement de l'habileté sociale se fait en utilisant la méthode du tableau en T.  
(Apprentissage coopératif pour les débutants en annexe)

## Message à transmettre

*L'image corporelle joue un facteur très important dans la perception du moi de l'adolescent. Le respect de soi se démontre par la manière dont l'élève prend soin de lui-même et de son apparence. Ce respect se démontre par les choix de ses habitudes alimentaires, ses habitudes hygiéniques, son conditionnement physique, ses interactions dans la société et l'acceptation des conséquences de ces actes. Le programme « Je me sens bien et je choisis le respect » est un outil pédagogique qui permet l'enseignement des méthodes pour développer le respect de soi.*

## Déroulement

### Partie A

- a) Présenter la structure coopérative. (Structures coopératives en annexe)
- b) Inviter l'élève à s'approprier la structure coopérative.
- c) Regrouper en triades pour la structure coopérative **Graffiti**.

## Connaissances préalables

- Les élèves doivent connaître les règles de la stratégie : le remue-méninges. (Stratégies d'enseignement en annexe)
- Système du corps humain.

## Questions pour les affiches Graffiti

1. Quelle est l'image idéale d'un corps sain à la période d'adolescence?
2. Nomme les quatre groupes du guide alimentaire canadien. Donne des exemples de chacun des groupes.
3. Que dois-tu manger et faire pour maintenir un **système respiratoire** en santé?
4. Que dois-tu manger et faire pour maintenir un **système sanguin** en santé?
5. Que dois-tu manger et faire pour maintenir un **système osseux** en santé?
6. Que dois-tu manger et faire pour maintenir un **système musculaire** en santé?
7. Quels sont les **facteurs extérieurs nuisibles** que tu ne peux pas contrôler pour maintenir un corps sain?

L'enseignant anime la causerie pour clarifier et préciser les idées erronées.

## Rétroaction

### Étape 1

Faire un retour sur la pratique des habiletés sociales.

- a) L'enseignant permet aux élèves de réfléchir à leur comportement lors de la situation d'apprentissage coopératif.
  - Qu'est-ce qui a bien fonctionné?
  - Pourquoi cette structure coopérative permet-elle à chacun d'exprimer son opinion?
  - Comment as-tu pratiqué l'habileté sociale « être en désaccord de façon acceptable? »
  - Comment as-tu démontré le respect?

### Étape 2

Amener les élèves à réfléchir à leurs pratiques nutritives journalières en remplissant le tableau « Ma santé » à la page suivante.

Fiche de réflexion



**Ma santé**

<b>Je réfléchis.</b>	<b>Ce que je peux faire pour m'améliorer ...</b>	<b>Ce que je planifie faire...</b>
Est-ce que je suis en santé? (p. ex., Mon corps est-il sain?)		
Est-ce que je prive mon corps d'aliments nutritifs pour maintenir l'image corporelle décrite par les médias?		
Est-ce que mon poids est acceptable si je le compare à l'index de la masse corporelle?		
Est-ce que mes choix nutritifs démontrent du respect envers moi-même? Certains aliments sont-ils mauvais ou interdits?		
Est-ce que mes comportements affectent la santé des autres?		
Est-ce que je pense différemment à ma santé parce que je suis un garçon ou une fille?		
Est-ce que je peux améliorer mon niveau de respect envers moi-même et les autres en ce qui concerne la santé?		

## Réflexion

- Faire un retour sur la pratique des habiletés sociales.
- L'enseignant permet aux élèves de réfléchir à leur comportement lors de la situation d'apprentissage coopératif.
- Qu'est-ce qui a bien fonctionné?
- Pourquoi cette structure coopérative permet-elle à chacun d'exprimer son opinion?
- Comment as-tu pratiqué l'habileté sociale « être en désaccord de façon agréable? »
- Comment as-tu démontré le respect?

## Déroulement

### Partie B

#### Message à transmettre

*L'apparence physique est superficielle; la vraie beauté est intérieure. L'image que tu crées de toi-même se démontre par le respect de ta personne (p. ex., habitudes alimentaires, soin de ta santé, etc.) L'élève qui abuse de sa santé manque de respect envers lui-même. Il apprend à reconnaître les conséquences. Par exemple, les déficits alimentaires influencent certaines maladies de coeur et le diabète est relié à l'alimentation.*

## Rétroaction

- a) L'enseignant anime une causerie pour permettre d'échanger les idées émises lors du travail fiche de réflexion *Ma santé*.
- b) L'enseignant affiche sur transparent les attentes et contenus (Éducation physique)
  - 5s16 Décrire les catégories d'éléments nutritifs que renferment les aliments ainsi que leur rôle dans le maintien d'un corps en bonne santé.
  - 5s19 Interpréter les renseignements nutritionnels fournis afin de choisir des aliments sains (p. ex., répartir les céréales pour le petit déjeuner selon différentes catégories : forte teneur en gras, faible teneur en gras, forte teneur en sel, faible teneur en sucre, et décider du meilleur choix).
  - 5s20 Reconnaître l'influence du régime alimentaire sur certaines maladies.
- c) L'enseignant surligne les mots-clés. L'élève est responsable, lors de la visite du diététicien, de se renseigner en posant des questions pertinentes et en retenant l'information voulue.
- d) Les élèves sont-ils prêts à la visite d'un diététicien?
- e) Inviter un diététicien à venir renseigner les élèves sur les valeurs nutritives alimentaires.
- f) Lire et connaître les renseignements nutritifs étalés sur les boîtes de céréales ou autres aliments.

## Évaluation

L'élève est en mesure de reconnaître les éléments qui contribuent au bon maintien d'un corps en santé.

## Résolution de problème

### Objectifs

Amener l'élève à interpréter des données recueillies reliées au poids et à la taille.

### Mathématiques

#### Domaine : Numération et sens du nombre

Attentes  
et  
contenus

5m85

Concevoir et mener, à partir de données secondaires, une expérience simple, une enquête ou un sondage afin de recueillir des données primaires sur le même sujet et les comparer (p. ex., comparer la taille moyenne des élèves de la classe aux données provenant de sources médicales).

### Problème à créer

Sélectionnez un sujet relié à la taille et au poids des élèves de la classe. En utilisant un tableau ou un diagramme, enregistrez vos données et décrivez vos conclusions. Rédigez les questions pour mener un sondage. Par exemple, un sondage auprès de leurs pairs (garçons et filles).

Montre ton travail.

Explique ta démarche

---

---

---

Décris tes conclusions

---

---

---

### Évaluation

- L'élève est en mesure d'interpréter les données recueillies.

### Consignes

1. Revoir avec les élèves les stratégies pour la compréhension du problème.
2. Demander à un élève ou à plusieurs élèves d'expliquer comment résoudre ce problème.
3. Accepter toutes les réponses et demander des clarifications au besoin.

On demande à l'élève d'expliquer sa stratégie et de réfléchir à ce qui l'a aidé à résoudre ce problème.

## ***Résolution de problème***

### **Problème à créer**

Sélectionnez un sujet relié à la taille et au poids des élèves de la classe. En utilisant un tableau ou un diagramme, enregistrez vos données et décrivez vos conclusions.

Rédigez les questions pour mener un sondage. Par exemple, un sondage auprès de leurs pairs (garçons et filles).

Montre ton travail.

Explique ta démarche

---

---

---

Décris tes conclusions

---

---

---

## ***Situation d'apprentissage coopératif 3***

### Objectifs

#### **Respect des autres**

1. Amener l'élève à reconnaître que le choix de comportements positifs démontre le respect de soi et des autres.
2. Amener l'élève à pratiquer l'habileté sociale en situation authentique.

#### **Français**

#### **Domaines : Communication orale, Écriture**

#### **Éducation physique et santé**

Attentes  
et  
contenus

- |      |  |
|------|--|
| 5f59 | Manifester son intérêt en commentant de façon appropriée ou en posant des questions pour vérifier sa compréhension ou en savoir davantage. |
| 5f60 | Respecter le travail, la contribution et les opinions des autres.  |
| 5f61 | Bien organiser son travail en équipe et bien fonctionner dans ce cadre.  |
| 5f75 | Faire preuve de délicatesse dans ses communications avec les autres.   |
| 5p33 | Identifier les méfaits de la consommation abusive d'alcool.  |
| 5p43 | Reconnaître que l'alcool peut créer une dépendance et que la consommation abusive d'alcool a des effets nocifs sur l'organisme.            |
| 5p44 | Reconnaître les coûts sociaux associées à la consommation d'alcool (p. ex., blessures, troubles familiaux, absentéisme au travail).        |
| 5p45 | Reconnaître les facteurs qui incitent à la consommation d'alcool (p. ex., pression des camarades, publicité dans les médias).              |
| 5f1  | Rédiger les types de textes prescrits ci-dessous en respectant les caractéristiques : journal personnel, le rébus.                         |

#### **Regroupement**

Triades, Table ronde simultanée

**Habiletés sociales** : Écouter la personne qui parle et être en désaccord de façon acceptable.

L'enseignement de l'habileté sociale se fait en utilisant la méthode du tableau en T.  
(Apprentissage coopératif pour les débutants en annexe)

Cette situation d'apprentissage a deux objectifs :

1. rehausser le sentiment d'appartenance au groupe classe
2. choisir le respect de soi et des autres

#### **Message à transmettre**

1. *L'apprentissage coopératif permet à l'élève de vivre des interactions authentiques avec ses pairs. L'adolescent est de nature sociale. Il a besoin d'appartenir à un groupe et de sentir qu'il est rattaché à un réseau relationnel. Les responsabilités par rapport au groupe rehausse ce rapport avec le groupe.*
2. *L'élève a besoin de reconnaître que le respect de soi est lié au respect des autres. Les réactions observables positives et agréables qu'une personne choisit de faire envers une autre personne ou soi-même démontre le respect. La personne respectueuse est confiante que le geste qu'elle pose est le comportement de choix!*

## Déroulement

### Partie A

- a) Regrouper en triades Table ronde simultanée.
- b) Présenter la structure coopérative et inviter les élèves à se l'approprier.
- c) Présenter les habiletés sociales en utilisant la méthode en T.
- d) Présenter les attentes et contenus aux élèves.

### Attentes et contenus

Santé et vie active sont des domaines enseignés en Éducation physique qui traitent du respect des autres.

5p33 Identifier les méfaits de la consommation abusive d'alcool.

5p43 Reconnaître que l'alcool peut créer une dépendance et que la consommation abusive d'alcool a des effets nocifs sur l'organisme.

5p44 Reconnaître les coûts sociaux associées à la consommation d'alcool (p. ex., blessures, troubles familiaux, absentéisme au travail).

5p45 Reconnaître les facteurs qui incitent à la consommation d'alcool (p. ex., pression des camarades, publicité dans les médias).

### Directives : Table ronde simultanée

- Remettre une feuille à chacun des élèves pour chacune des questions.
  - Recueillir à la fin de chacune des questions afin une fois l'activité terminée, vous puissiez y revenir pour discuter et clarifier les réponses erronées.
  - L'enseignant fournit les explications nécessaires pour assurer le succès de ce remue-méninges.
- Questions à répondre individuellement. Il n'y a pas d'échange verbal entre les équipiers.**
- L'élève écrit la réponse au numéro 1.
1. Nommer les effets de la consommation d'alcool sur l'organisme. (p. ex., être très jovial, détendu, très cool, etc.)  
Chacun des élèves écrit une réponse. Il passe la feuille à l'élève à sa droite qui ajoute à cette réponse. Procéder de la même façon pour toutes les questions.
  2. Nommer les méfaits de la consommation abusive d'alcool. (p. ex., batailleur, perte de contrôle, réflexes ralentis, conscience brouillée, vomissement, vitesse au volant, etc.)
  3. Quels méfaits touchent l'individu personnellement? (p. ex., perte de contrôle)
  4. Quelles maladies sont reliées à l'alcool? (p. ex., cancer du foie)
  5. Quels méfaits affectent les autres? (p. ex., violence, engueulades, blessures, crimes, troubles familiaux, etc..)
  6. Comme la drogue et la cigarette, l'alcool crée des dépendances. Explique le mot dépendance en donnant des exemples.
  7. L'abus d'alcool a des effets négatifs sur la société. Quels sont les coûts de cet abus de consommation? (p. ex., l'absence au travail, la pauvreté, le crime, la violence, etc.)

L'enseignant fait une lecture des réponses en écrivant en style télégraphique les réponses appropriées. Suite à cette activité, l'élève doit avoir acquis les connaissances des contenus ciblés.

## Réflexion

- a) Faire un retour sur la pratique des habiletés sociales.
- b) L'enseignant permet aux élèves de réfléchir à leur comportement lors de la situation d'apprentissage coopératif.
  - Qu'est-ce qui a bien fonctionné?
  - Pourquoi cette structure coopérative permet-elle à chacun d'exprimer son opinion?
  - Comment as-tu pratiqué les habiletés sociales?
  - Comment as-tu démontré le respect envers les autres?
  - Est-ce que tu as senti que tu appartenais au groupe? Pourquoi pas?

## Rétroaction

- L'enseignant invite les élèves à porter un geste qui démontre **leur respect des autres**.
- Comme les effets de la consommation d'alcool touchent tous les membres de la société, quel rôle peux-tu jouer pour informer les gens et renseigner tes pairs sur la consommation abusive et la dépendance?

## Référence

Réseau de formation et de programmation du Nord-Est de l'Ontario, 1999

## Situation d'écriture

- L'enseignant présente **le rébus** et la mise en situation.
- Remettre la lettre aux parents.
- Apporter les explications nécessaires.

## Le rébus

Le rébus est un jeu d'esprit présenté par des dessins, des signes, des mots, des lettres ou des chiffres dont la lecture phonétique révèle le mot ou le passage.

## Mise en situation

Rédige un rébus pour informer les élèves de l'école et de la communauté des méfaits de l'abus de la consommation d'alcool.

Tu es libre de choisir le sujet spécifique que tu veux traiter (p. ex., la loi sur la consommation, un règlement à observer, des noms qui attirent l'attention, alcoolisme, alcool, un slogan ou une règle).

## Réflexion

- Faire un partage des rébus avant de les afficher. L'enseignant amène le groupe à conclure : Quand je me respecte et je respecte les autres, je choisis de respecter les lois sur la consommation d'alcool.

## Évaluation

- L'élève est en mesure de rédiger un rébus.
- L'élève est en mesure d'identifier les effets, les méfaits de l'abus de la consommation d'alcool.

## Lettre aux parents / tuteurs

Destinataires : Parents / Tuteurs  
Expéditeur : Enseignant de la 5<sup>e</sup> année  
Objet :  
Date :

---

Chers parents / tuteurs

Le projet d'enseignement intégré des habiletés sociales et personnelles pour un apprentissage responsabilisé intitulé : ***Je me sens bien et je choisis le respect*** se termine cette semaine par un geste d'engagement de la part de votre enfant.

À l'étude cette semaine nous avons discuté des attentes et contenus suivants en Éducation physique et santé :

5p33 Identifier les méfaits de la consommation abusive d'alcool.

5p43 Reconnaître que l'alcool peut créer une dépendance et que la consommation abusive d'alcool a des effets nocifs sur l'organisme.

5p44 Reconnaître les coûts sociaux associées à la consommation d'alcool (p. ex., blessures, troubles familiaux, absentéisme au travail).

5p45 Reconnaître les facteurs qui incitent à la consommation d'alcool (p. ex., pression des camarades, publicité dans les médias).

J'espère que votre enfant est maintenant mieux informé des effets néfastes de l'abus de la consommation d'alcool.

Comme cette responsabilité relève de nous tous, j'apprécierais grandement votre participation à lui aider à accomplir la tâche d'écriture. En même temps, il vous sera possible de vous renseigner au sujet des éléments discutés en classe. Une fiche de vérification accompagne la tâche.

Cette activité a pour but de vous permettre de constater avec fierté le cheminement personnel encouru par votre enfant depuis le début de ce projet. Il se sent bien et choisit le respect de soi et des autres.

Votre participation est grandement appréciée. Ensemble, nous amenons votre enfant à vivre des succès favorisant ainsi son estime de soi.

Merci de votre collaboration,

## Fiche de vérification

### Le rébus

Le rébus est un jeu d'esprit présenté par des dessins, des signes, des mots, des lettres ou des chiffres dont la lecture phonétique révèle le mot ou le passage.

#### Mise en situation

Rédige un rébus pour informer les élèves de l'école et de la communauté des méfaits de l'abus de la consommation d'alcool.

Tu es libre de choisir le sujet spécifique que tu veux traiter. (p. ex., la loi sur la consommation, un règlement à observer, des noms qui attirent l'attention alcoolisme, alcool, un slogan ou une règle.)

Éléments à vérifier	Coche (✓)
Mon intention est d'informer les gens sur l'abus de la consommation d'alcool.	
Mes destinataires sont les élèves de l'école et la communauté.	
J'identifie le sujet de mon choix.	
J'écris le message, le mot ou l'expression de façon précise.	
Je m'assure qu'il y a de l'espace entre les mots.	
J'utilise des syllabes et des mots représentés clairement par un dessin, un symbole, une lettre ou un chiffre.	
J'écris correctement les mots choisis.	
Je fais une esquisse des dessins, symboles, lettres ou chiffres choisis.	
Je vérifie la clarté de mon message en demandant à un camarade d'interpréter le rébus.	
Je corrige mes erreurs.	
J'illustre avec minutie mon rébus.	
J'affiche mon rébus dans un endroit public.	

## Situation d'apprentissage coopératif 4

### Objectifs

#### Respect de l'environnement

1. Amener l'élève à reconnaître que les comportements respectueux envers la société et/ou l'environnement sont des façons de démontrer du respect envers les autres.
2. Amener les élèves à pratiquer l'habileté sociale : **Écouter la personne qui parle.**

#### Français

Domaine : Communication orale, Écriture

#### Mathématiques

#### Sciences et technologie

Attentes  
et  
contenus

- 5f59 Manifester son intérêt en commentant de façon appropriée ou en posant des questions pour vérifier sa compréhension ou en savoir davantage.
- 5f60 Respecter le travail, la contribution et les opinions des autres.
- 5f61 Bien organiser son travail en équipe et bien fonctionner dans ce cadre.
- 5f75 Faire preuve de délicatesse dans ses communications avec les autres.
- 5m23 Formuler et résoudre avec ou sans calculatrice des problèmes comprenant jusqu'à deux opérations arithmétiques avec les nombres décimaux et utiliser diverses techniques pour vérifier la vraisemblance des résultats.
- 5s76 Nommer différentes utilisations de l'énergie, en évaluer les coûts économiques et environnementaux et décrire des moyens d'économiser l'énergie. (p. ex., baisser le thermostat avant de se coucher).
- 5s77 Déterminer les techniques de conception qui améliorent le rendement énergétique des immeubles, des dispositifs et des systèmes (p. ex., double vitrage).

#### Matériel à préparer

Attentes et contenus du curriculum : Sciences et technologie; Énergie et contrôle  
Article de journal sur la consommation (p. ex., l'électricité à se procurer)  
Factures de quelques mois sur la consommation d'électricité (p. ex., une maison en annexe)

#### Regroupement

Têtes numérotées (Structure coopérative en annexe)

#### Habilité sociale : Écouter la personne qui parle

L'enseignement de l'habileté sociale se fait en utilisant la méthode en T. (Apprentissage coopératif pour les débutants en annexe)

#### Message à transmettre

*L'élève reconnaît qu'il est responsable de son environnement. En se renseignant sur les façons d'économiser l'énergie à la maison et à l'école, l'élève démontre son cheminement dans la prise de décision et l'acceptation des conséquences de ces actes. Son attitude fait toute la différence! La transformation est atteignable lorsque l'adulte démontre des modèles à imiter. L'élève observe des comportements adultes qui démontrent le respect de l'énergie donc des ressources naturelles.*

## Déroulement

### Partie A

- a) L'enseignant présente sur un transparent les factures de quelques mois de consommation d'électricité pour l'école. Il amène l'élève à reconnaître et à lire une facture.
- b) Faire une comparaison entre les mois de septembre, octobre et novembre.
- c) Quels sont les facteurs qui influencent le taux de consommation? En hiver? En été?
- d) Regrouper les élèves en équipes de quatre pour la structure coopérative : Têtes numérotées.
- e) Expliquer la structure coopérative. Inviter à se l'approprier (structures coopératives en annexe).
- f) Présenter l'habileté sociale.

### Rétroaction

Présenter la résolution de problème à la page 20.

L'enseignant corrige la résolution de problème. Il anime la discussion sur les possibilités de faire des économies.

Il anime ensuite l'échange d'opinions, en posant les questions suivantes :

1. Est-il important de minimiser la consommation d'électricité dans nos édifices, nos maisons? Du gaz naturel? Du bois de chauffage?
2. Pourquoi le gouvernement provincial s'implique-t-il dans la préservation de l'électricité? Du bois de chauffage? Du gaz naturel?
3. Comment le gouvernement légifère-t-il la consommation d'électricité?
4. Quelles sont les différentes façons de produire l'électricité?
5. Comment cette source d'énergie est-elle nuisible à l'environnement?
6. Comment l'énergie produite par le bois est-elle nuisible à l'environnement?
7. Comment l'énergie produite par le gaz naturel est-elle nuisible à l'environnement?
8. Est-ce que l'augmentation de la population est un facteur qui influence les décisions de conservation d'énergie?

L'enseignant s'assure d'informer correctement les élèves sur le sujet. Il s'agit de sensibiliser les élèves à l'importance d'avoir un plan d'action personnel pour économiser l'énergie.

### Réflexion

- Faire un retour sur la pratique des habiletés sociales.
- L'enseignant amène les élèves à réfléchir sur leur comportement lors de la situation d'apprentissage coopératif.
  - Qu'est-ce qui a bien fonctionné?
  - Pourquoi cette structure coopérative permet-elle à chacun d'exprimer son opinion?
  - Comment as-tu pratiqué les habiletés sociales?
  - Comment as-tu démontré le respect envers les autres?
  - Est-ce que tu as senti que tu appartenais au groupe?

## **Déroulement**

### **Partie B**

- a) Individuellement, inviter les élèves à énumérer des moyens de conserver l'électricité.
  - Des recherches à Internet vous offrent plusieurs moyens d'être pro-actifs dans ce domaine.
- b) Faire un tour de table et catégoriser les moyens : (p. ex., moyens personnels et individuels, moyens communautaires, moyens nationaux.)  
Sous chacune des catégories, identifier les moyens ou techniques; l'isolant, les double-vitres, le galfeutrage, le thermostat, les interrupteurs réglés, etc.
- c) Laisser afficher comme référentiel.

### **Rétroaction**

- a) Inviter chacun des élèves à tracer un plan d'action individuel pour promouvoir l'économie d'électricité. (p. ex., identifier le problème, apporter des solutions, amener l'action.) Il faut être spécifique en posant un geste observable.
- b) Il doit remettre l'ébauche de ce plan le lendemain.
- c) Le lendemain, les élèves présentent leur plan d'action.
- d) La classe sélectionne le meilleur plan et l'adopte.

### **Évaluation**

L'élève est en mesure de démontrer le respect de l'environnement en posant un geste concret.

## Résolution de problème

### Mathématiques

Attentes  
et  
contenus

5m23 Formuler et résoudre avec ou sans calculatrice des problèmes comprenant jusqu'à deux opérations arithmétiques avec les nombres décimaux et utiliser diverses techniques pour vérifier la vraisemblance des résultats.

### Problème

- a) En utilisant la facture en annexe, calculer le coût de la consommation par kw/h?  
Le conseil scolaire a 8 écoles sous sa juridiction et si la moyenne de consommation d'électricité par école est de ----- heures, combien doit-il déboursier pour l'année?
- b) Si chacune des écoles économisait \_\_\_\_\_ kw/h, à combien se chiffrerait l'économie pour les 8 écoles?

Montre tes calculs.

Explique ta démarche.

### Consignes

1. Revoir avec les élèves les stratégies pour la compréhension du problème.
2. Demander à un élève ou à plusieurs élèves d'expliquer comment résoudre ce problème.
4. Accepter toutes les réponses et demander des clarifications au besoin.

On demande à l'élève d'expliquer sa stratégie et de réfléchir à ce qui l'a aidé à résoudre ce problème.

## ***Résolution de problème***

### **Problème**

- a) En utilisant la facture en annexe, calculer le coût de la consommation par kw/h?  
Le conseil scolaire a 8 écoles sous sa juridiction et si la moyenne de consommation d'électricité par école est de ----- heures, combien doit-il déboursier pour l'année?
- b) Si chacune des écoles économisait \_\_\_\_\_ kw/h, à combien se chiffrerait l'économie pour les 8 écoles?

Montre tes calculs.

Explique ta démarche

---

---

---

---

## Boîte de céréales Valeur nutritive



**Nouvelle apparence,  
même bon goût!**

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**  
PAR PORTION DE 32 g (1 SACHET)

ÉNERGIE.....	119 Cal 500 kJ
PROTÉINES.....	4,3 g
MATIÈRES GRASSES.....	2,1 g
GLUCIDES.....	21 g
SUCRES.....	0,6 g
AMIDON.....	18 g
FIBRES ALIMENTAIRES.....	2,9 g
SODIUM.....	255 mg
POTASSIUM.....	119 mg

POURCENTAGE DE L'APPORT QUOTIDIEN RECOMMANDÉ

THIAMINE.....	49%
NIACINE.....	7%
VITAMINE B <sub>6</sub> .....	11%
FOLACINE.....	9%
ACIDE PANTOTHÉNIQUE.....	7%
FER.....	30%

VALEUR DE CHOIX D'ALIMENTS DE L'ASSOCIATION CANADIENNE  
DU DIABÈTE : 1 SACHET (32 g)  
= 1 ■ + 1/2 \* + 1/2 ▲

**INGRÉDIENTS**

FLOCONS D'AVOINE À GRAINS ENTIERS (AVEC SON D'AVOINE), SEL, GOMME DE GUAR.  
**VITAMINES ET MINÉRAUX :** FER, NIACINAMIDE, MONONITRATE DE THIAMINE (VITAMINE B<sub>1</sub>), PANTOTHÉNATE DE CALCIUM, CHLORHYDRATE DE PYRIDOXINE (VITAMINE B<sub>6</sub>), ACIDE FOLIQUE.

**SERVICE AUX CONSOMMATEURS QUAKER**

Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet de nos produits, nous aimerions les connaître. Si vous n'êtes pas satisfait de ce produit, nous remplacerons sa valeur totale. Veuillez garder le rabat de ce côté de la boîte et nous appeler au **1-800-267-6287** en semaine, de 8 h 30 à 16 h 30, heure de l'Est, ou nous écrire à l'adresse ci-dessous.

**QTG Canada Inc.**  
Peterborough, Ontario K9J 7B2  
© Aliments PepsiCo Canada Inc.  
Utilisée sous licence.

## *Indice de masse corporelle*

BMI	Grandeur (pouces)																		
	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76
Poids (lbs)	4'10"	4'11"	5'0"	5'1"	5'2"	5'3"	5'4"	5'5"	5'6"	5'7"	5'8"	5'9"	5'10"	5'11"	6'0"	6'1"	6'2"	6'3"	6'4"
100	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	13	12
105	22	21	21	20	19	19	18	18	17	16	16	16	15	15	14	14	14	13	13
110	23	22	22	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15	14	14	13
115	24	23	23	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14
120	25	24	23	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15
125	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	18	18	17	17	17	16	16	15
130	27	26	25	25	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16
135	28	27	26	26	25	24	23	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16
140	29	28	27	27	26	25	24	23	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17
145	30	29	28	27	27	26	25	24	23	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18
150	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18
155	32	31	30	29	28	28	27	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	19
160	34	32	31	30	29	28	28	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20
165	35	33	32	31	30	29	28	28	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20
170	36	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21
175	37	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	23	22	21
180	38	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	23	22
185	39	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	23
190	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23
195	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24
200	42	40	39	38	37	36	34	33	32	31	30	30	29	28	27	26	26	25	24
205	43	41	40	39	38	36	35	34	33	32	31	30	29	29	28	27	26	26	25
210	44	43	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	29	28	27	26	26
215	45	44	42	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26
220	46	45	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27
225	47	46	44	43	41	40	39	38	36	35	34	33	32	31	31	30	29	28	27
230	48	47	45	44	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28
235	49	48	46	44	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	29
240	50	49	47	45	44	43	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29
245	51	50	48	46	45	43	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30
250	52	51	49	47	46	44	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30
255	53	52	50	48	47	45	44	43	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
260	54	53	51	49	48	46	45	43	42	41	40	38	37	36	35	34	33	33	32
265	56	54	52	50	49	47	46	44	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32
270	57	55	53	51	49	48	46	45	44	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33
275	58	56	54	52	50	49													

