

GRILLE DES SAVOIRS – PRÉSCOLAIRE ET PRIMAIRE

Savoirs à acquérir favorisant le développement de compétences personnelles et sociales chez les jeunes

Introduction

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

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

Compétences à développer chez les jeunes

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

Thématiques

Alimentation

Alcool, drogues, jeux de hasard et d'argent

Activité physique

Infections

Sommeil

Santé buccodentaire

Santé environnementale

Santé mentale

Sexualité (y compris les ITSS)

Tabac

Traumatismes non intentionnels

Violence (y compris la violence dans les relations amoureuses et les agressions sexuelles)

À consulter:



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

Précolaire

Intentions pédagogiques :

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

Compétences à développer							Savoirs à acquérir							Moments clés				Thématiques														
Connaissance de soi	Gestion des émotions et du stress	Demande d'aide	Choix éclairés en matière d'habitudes de vie	Adoption de comportements prosociaux	Gestion des influences sociales	Engagement social		~ Moment privilégié pour une première discussion ou réflexion sur le sujet ✓ Moment privilégié pour une intervention structurée • Réinvestissement ● Existence d'un savoir complémentaire planifié à un autre moment ★ Savoir prioritaire (à long terme, l'acquisition de ce savoir a un impact positif important pour cette thématique de santé) ◇ Savoir contributif (à long terme, l'acquisition de ce savoir influence positivement cette thématique de santé)	Précolaire	Primaire						Alimentation	Activité physique	Tabac	Santé mentale	Sexualité	Violence	Alcool, drogues, jeux	Santé buccodentaire	Traumatismes	Infections	Santé environnementale	Sommeil					
										1 ^{er} cycle		2 ^e cycle		3 ^e cycle																		
										1 ^{re} année	2 ^e année	3 ^e année	4 ^e année	5 ^e année	6 ^e année																	
							0.1	Connaître son corps : ses caractéristiques uniques, ses capacités, les ressemblances et différences entre le corps des garçons et des filles	✓	•	•	•	•	•	•	•	◇	★	◇	◇	★	◇	◇	◇	◇	◇					◇	
							0.2	Comprendre le phénomène de la gestation et de la naissance ainsi que les divers modèles de famille (ex. : enfant unique, fratrie nombreuse, parents d'origine différente)	✓	•	•	•	•					◇	★													
							0.3	Reconnaître ses émotions (joie, colère, peur, tristesse); gérer adéquatement ses frustrations et contrôler ses élans moteurs (ex. : exprimer sa colère par des mots, prendre de grandes respirations)	✓	•	•	•	•	•	•	•	◇	◇	★	★	◇	★	★			◇					◇	
							0.4	Reconnaître les émotions des autres à partir de signes verbaux et non verbaux	✓	•	•	•	•	•	•	•		◇		◇	◇	◇										
							0.5	Connaître différentes façons de manifester du respect dans ses interactions avec les autres et dans son environnement - Utilisation d'un langage respectueux (verbal et non verbal) et du « je » - Demande de permissions - Recours à des moyens adéquats pour obtenir de l'attention - Expression et acceptation de compliments et d'encouragements - Écoute et respect des différences (ex. : respect des préférences alimentaires, des caractéristiques physiques, des capacités) - Respect du matériel et de l'environnement - Partage	✓	•	•	•	•	•	•	•	◇	◇	★	★	★	★	★	★						◇		
							0.6	Comprendre que nos gestes et nos paroles ont un effet sur les autres	✓	•	•	•	•	•	•	•	◇	◇	◇	★	◇	★	◇			◇						
							0.7	Mettre en application diverses stratégies pour résoudre des différends (verbaliser calmement son désaccord, écouter la version de l'autre, faire des concessions ou des compromis)	✓	•	•	•	•	•	•	•		◇		★	◇	◇	◇									
							0.8	Acquérir les connaissances élémentaires relatives aux saines habitudes de vie - Aliments de valeur nutritive élevée et eau - Hygiène buccodentaire - Activités physiques et jeux actifs pratiqués de façon sécuritaire	✓	•	•	•	•	•	•	•	★	◇	★	◇			◇	★	◇		◇	★	◇	◇	◇	◇

Précolaire

Intentions pédagogiques :

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

Compétences à développer							Savoirs à acquérir		Moments clés								Thématiques											
Connaissance de soi	Gestion des émotions et du stress	Demande d'aide	Choix éclairés en matière d'habitudes de vie	Adoption de comportements prosociaux	Gestion des influences sociales	Engagement social		⤿ Moment privilégié pour une première discussion ou réflexion sur le sujet ✓ Moment privilégié pour une intervention structurée • Réinvestissement ● Existence d'un savoir complémentaire planifié à un autre moment ★ Savoir prioritaire (à long terme, l'acquisition de ce savoir a un impact positif important pour cette thématique de santé) ◇ Savoir contributif (à long terme, l'acquisition de ce savoir influence positivement cette thématique de santé)	Précolaire	Primaire						Alimentation	Activité physique	Tabac	Santé mentale	Sexualité	Violence	Alcool, drogues, jeux	Santé buccodentaire	Traumatismes	Infections	Santé environnementale	Sommeil	
										1 ^{er} cycle		2 ^e cycle		3 ^e cycle														
										1 ^{re} année	2 ^e année	3 ^e année	4 ^e année	5 ^e année	6 ^e année													
							0.9	Déterminer ses préférences personnelles en matière de repas et de collations de valeur nutritive élevée et en matière de jeux actifs et d'activités physiques	✓	●	●	●	●	●	●	★	★		◇				◇					
							0.10	Connaître les routines et leur importance pour le maintien de sa santé et de son bien-être (alimentation, sommeil, hygiène, activité physique)	✓	●	●	●	●	●	●	★	★		★				★		★	★	★	
							0.11	Appliquer les règles de vie, d'hygiène et de sécurité appropriées dans les divers milieux de vie (ex. : école, maison) - Code de vie - Lavage des mains, partage d'objets personnels, toux et éternuements dans le pli du coude - Circulation dans le corridor, déplacements extérieurs - Utilisation sécuritaire du matériel - Prudence dans les mouvements et les déplacements - Comportements à adopter face aux inconnus	✓	●	●	●	●	●	●	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	★	★	◇	
							0.12	Connaître des façons d'obtenir de l'aide en cas de besoin - Reconnaissance des situations dans lesquelles il faut demander de l'aide : accident, blessure, allergie, peur d'un inconnu - Identification d'adultes de confiance à qui demander de l'aide - Persévérance dans la demande d'aide	✓	●	●	●	●	●	●	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇		★	◇			

Intentions pédagogiques :

- 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

Compétences à développer							Savoirs à acquérir										Moments clés						Thématiques											
Connaissance de soi	Gestion des émotions et du stress	Demande d'aide	Choix éclairés en matière d'habitudes de vie	Adoption de comportements prosociaux	Gestion des influences sociales	Engagement social		⤿ Moment privilégié pour une première discussion ou réflexion sur le sujet ✓ Moment privilégié pour une intervention structurée • Réinvestissement ● Existence d'un savoir complémentaire planifié à un autre moment ★ Savoir prioritaire (à long terme, l'acquisition de ce savoir a un impact positif important pour cette thématique de santé) ◇ Savoir contributif (à long terme, l'acquisition de ce savoir influence positivement cette thématique de santé)			Préscolaire	Primaire							Alimentation	Activité physique	Tabac	Santé mentale	Sexualité	Violence	Alcool, drogues, jeux	Santé buccodentaire	Traumatismes	Infections	Santé environnementale	Sommeil				
												1 ^{er} cycle		2 ^e cycle		3 ^e cycle																		
												1 ^{re} année	2 ^e année	3 ^e année	4 ^e année	5 ^e année	6 ^e année																	
							1.1	Connaître ses qualités, ses forces et ses talents	⤿	✓	•	•	•	•	•	•	◇	★	★	★	◇	◇	★	◇										
							1.2	Comprendre comment les difficultés et les erreurs permettent d'apprendre et de s'améliorer	⤿	✓	•	•	•	•	•	•	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇											
							1.3	Reconnaître les différentes manifestations des émotions et du stress (ex. : excitation, inquiétude, troubles de sommeil, mains moites, sueurs, 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)	⤿	✓	•	•	•	•	•	◇	★	★	★	◇	★	★					★							
							1.4	Reconnaître les sources potentielles de danger pour soi et les autres et savoir comment les éviter, se protéger ou demander de l'aide – Sécurité dans les déplacements : respect des brigadiers, respect de la signalisation pour traverser les rues, vigilance près des voitures et des autobus scolaires, respect du code de la route, port du casque à vélo – Violence : situations à dénoncer et recherche d'aide auprès d'un adulte de confiance – Agression sexuelle : droit au respect de son corps, stratégies des agresseurs, capacité de briser le silence et recherche d'aide auprès d'un adulte de confiance	●	✓	•	•	●	•	•		◇			★	★	★	◇	◇	★	◇	★							
							1.5	Reconnaître l'importance des amis (ex. : partage, plaisir, réconfort, soutien)	⤿	✓	•	•	•	•	•		◇	◇	★	◇	◇	◇												
							1.6	Déterminer ce qui contribue au climat respectueux d'un groupe – Façon appropriée d'exprimer ses idées et ses points de vue : messages constructifs, écoute, discussion et conclusion de la conversation dans le calme et le respect – Façon appropriée d'exprimer ses émotions : utilisation de mots appropriés, voix calme, expression au « je », maîtrise de ses élans verbaux et moteurs	⤿	✓	•	•	•	•	•		◇	◇	◇	◇	◇	◇				◇								
							1.7	Connaître des façons d'accroître la confiance en soi à l'intérieur d'un groupe (ex. : amis, classe, équipe sportive) – Affirmation respectueuse de ses idées, de ses opinions, de ses préférences – Reconnaissance de son apport et de celui des autres (ex. : qualités appréciées par les autres, contribution aux tâches communes)	⤿	✓	•	•	•	•	•	★	◇	★	★	◇	◇	★												
							1.8	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)	⤿	✓	•	•	•	•	•	◇	★	◇	◇	◇	★	★	◇	★	★	★	◇							

Intentions pédagogiques :

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

Compétences à développer							Savoirs à acquérir							Moments clés				Thématiques															
Connaissance de soi	Gestion des émotions et du stress	Demande d'aide	Choix éclairés en matière d'habitudes de vie	Adoption de comportements prosociaux	Gestion des influences sociales	Engagement social		~ Moment privilégié pour une première discussion ou réflexion sur le sujet ✓ Moment privilégié pour une intervention structurée • Réinvestissement ● Existence d'un savoir complémentaire planifié à un autre moment ★ Savoir prioritaire (à long terme, l'acquisition de ce savoir a un impact positif important pour cette thématique de santé) ◇ Savoir contributif (à long terme, l'acquisition de ce savoir influence positivement cette thématique de santé)		Précolaire	Primaire																						
											1 ^{er} cycle		2 ^e cycle		3 ^e cycle																		
											1 ^{re} année	2 ^e année	3 ^e année	4 ^e année	5 ^e année	6 ^e année																	
							2.1	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	~	~	✓	•	•	•	•	◇	◇	◇	★	◇	◇	◇									◇		
							2.2	Comprendre l'importance de se donner les moyens de faire face aux situations difficiles - Importance d'exprimer ses émotions : partager ce qu'on ressent, exprimer ce qu'on vit - Recherche d'information pour mieux comprendre et agir, recherche de réconfort auprès d'amis ou de proches - Recours à d'autres moyens qui nous conviennent sans nuire aux autres	~	~	✓	•	•	•	•	◇	◇	★	★	★	★	★											◇
							2.3	Comprendre l'importance de certaines habitudes de vie pour sa santé, son bien-être et ses apprentissages (ex. : énergie, croissance, concentration, mémoire, condition physique) - Groupes du Guide alimentaire canadien et importance d'une alimentation saine et variée et de la consommation d'eau - Caractéristiques d'un sommeil réparateur (durée et qualité), ses bienfaits et les facteurs qui l'influencent - Bienfaits de pratiquer des activités physiques (détente, contact avec les amis) et facteurs qui influencent la condition physique (capacité cardiorespiratoire, force, flexibilité, coordination, équilibre, agilité, etc.) - Bénéfices d'une utilisation limitée (moins de deux heures par jour) des écrans (télévision, ordinateur, tablette électronique, jeux vidéo) - Causes de la carie et bienfaits d'une hygiène buccodentaire adéquate	~	~	✓	•	•	•	•	★	★	★	◇	◇		◇	★							★	★	★	
							2.4	Trouver des moyens simples de maintenir ou d'améliorer ses habitudes de vie - Alimentation : prise du déjeuner et de repas équilibrés, respect des signaux de faim et de satiété, consommation d'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		~	✓	•	•	•	•	★	★	◇	★		◇	★	◇	◇	◇								★
							2.5	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)			✓	•	•	•	•	★	★	★	◇	◇	◇	★	◇	◇	◇	★	◇	◇	◇	★	◇		

Intentions pédagogiques :

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

Compétences à développer							Savoirs à acquérir							Moments clés				Thématiques																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Connaissance de soi	Gestion des émotions et du stress	Demande d'aide	Choix éclairés en matière d'habitudes de vie	Adoption de comportements prosociaux	Gestion des influences sociales	Engagement social																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						

Intentions pédagogiques :

- 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

Compétences à développer							Savoirs à acquérir					Moments clés				Thématiques																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Connaissance de soi	Gestion des émotions et du stress	Demande d'aide	Choix éclairés en matière d'habitudes de vie	Adoption de comportements prosociaux	Gestion des influences sociales	Engagement social																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						

Intentions pédagogiques :

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

[illegible]

4^e année

Intentions pédagogiques :

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

Compétences à développer							Savoirs à acquérir							Moments clés				Thématiques										
Connaissance de soi	Gestion des émotions et du stress	Demande d'aide	Choix éclairés en matière d'habitudes de vie	Adoption de comportements prosociaux	Gestion des influences sociales	Engagement social		~ Moment privilégié pour une première discussion ou réflexion sur le sujet ✓ Moment privilégié pour une intervention structurée • Réinvestissement ● Existence d'un savoir complémentaire planifié à un autre moment ★ Savoir prioritaire (à long terme, l'acquisition de ce savoir a un impact positif important pour cette thématique de santé) ◇ Savoir contributif (à long terme, l'acquisition de ce savoir influence positivement cette thématique de santé)	Préscolaire	Primaire							Alimentation	Activité physique	Tabac	Santé mentale	Sexualité	Violence	Alcool, drogues, jeux	Santé buccodentaire	Traumatismes	Infections	Santé environnementale	Sommeil
										1 ^{er} cycle		2 ^e cycle		3 ^e cycle														
										1 ^{re} année	2 ^e année	3 ^e année	4 ^e année	5 ^e année	6 ^e année													
							4.4	Appliquer des stratégies qui permettent de résister à l'influence négative des pairs (qui éloigne des comportements sécuritaires) - Recours à différentes façons de dire non, argumentation de ses choix (faire valoir à l'autre ses raisons, demander à l'autre de justifier ses choix) - Évitement de certaines situations, suggestion de solutions de remplacement, recours à l'humour - Association avec des pairs qui exercent une influence positive ou qui sont des alliés					~	✓	•	•		◇	★	★	◇	★	★		◇	◇	◇	◇
							4.5	Reconnaître l'importance de s'impliquer à l'école et dans sa communauté en matière de santé et sécurité - Moyens de s'impliquer : collaboration à l'élaboration de règles, projets d'aménagement - Réflexion sur les bénéfices : sentiment de fierté, sentiment d'être utile, développement du pouvoir d'action, responsabilisation, confiance en soi					✓	•	•	★	★	★	◇		★	★				◇		

Intentions pédagogiques :

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

Compétences à développer							Savoirs à acquérir							Moments clés						Thématiques													
Connaissance de soi	Gestion des émotions et du stress	Demande d'aide	Choix éclairés en matière d'habitudes de vie	Adoption de comportements prosociaux	Gestion des influences sociales	Engagement social		~ Moment privilégié pour une première discussion ou réflexion sur le sujet ✓ Moment privilégié pour une intervention structurée • Réinvestissement ● Existence d'un savoir complémentaire planifié à un autre moment ★ Savoir prioritaire (à long terme, l'acquisition de ce savoir a un impact positif important pour cette thématique de santé) ◇ Savoir contributif (à long terme, l'acquisition de ce savoir influence positivement cette thématique de santé)	Préscolaire	Primaire						Alimentation	Activité physique	Tabac	Santé mentale	Sexualité	Violence	Alcool, drogues, jeux	Santé buccodentaire	Traumatismes	Infections	Santé environnementale	Sommeil						
										1 ^{er} cycle		2 ^e cycle		3 ^e cycle																			
										1 ^{re} année	2 ^e année	3 ^e année	4 ^e année	5 ^e année	6 ^e année																		
							5.1	Comprendre le processus de croissance, les changements liés à la puberté et les sentiments qui y sont associés					~	✓	•	◇	◇	◇	◇	★		◇	◇					◇					
							5.2	Reconnaître l'importance d'adopter de bonnes habitudes de vie pendant la période de croissance et de changements - Bénéfices d'un mode de vie physiquement actif, d'une saine alimentation et d'une saine hydratation (ex. : énergie, endurance, concentration, système immunitaire, dentition, force musculaire) - Hygiène adéquate : bonne haleine, bonne odeur corporelle, bien-être - Sommeil : récupération, système immunitaire, énergie, concentration						✓	•	★	★	★	◇	◇		◇	◇	◇	★	★	★						
							5.3	Réfléchir aux différents facteurs qui peuvent influencer la perception (positive ou négative) de son image corporelle - Pensées, valeurs et sentiments personnels - Messages véhiculés par l'entourage - Représentations de la beauté dans les différentes sociétés et cultures, y compris les médias					~	✓	•	★	★	◇	★	★		◇	◇										
							5.4	Analyser l'influence des messages véhiculés par les pairs et dans les médias sur ses choix, sur ses attitudes et sur ses comportements - Comparaison entre la diversité corporelle dans la population et les représentations idéalisées du corps dans les médias (modèle unique de beauté) et répercussions sur l'appréciation de son image corporelle (ex. : diminution de l'estime de soi, recours à des moyens de changer son apparence, tristesse) - Modification des choix de consommation pour suivre les tendances, les amis (ex. : vêtements, musique, alimentation) - Renforcement de stéréotypes ou de préjugés						✓	•	★	◇	★	◇	★	★	★	◇	★		★							
							5.5	Comprendre la notion de préjugés et reconnaître les effets discriminatoires sur les individus - Exemples de discrimination basée sur l'apparence, sur les capacités physiques et intellectuelles, sur la classe sociale et sur les caractéristiques ethnoculturelles - Effets des préjugés sur les individus : rejet, exclusion, isolement, colère, sentiment d'injustice, faible estime de soi, violence, détresse, etc.						✓	•	◇	◇	◇	★	◇	★	◇	◇										
																																	

Intentions pédagogiques :

- 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

Compétences à développer							Savoirs à acquérir							Moments clés				Thématiques																	
Connaissance de soi	Gestion des émotions et du stress	Demande d'aide	Choix éclairés en matière d'habitudes de vie	Adoption de comportements prosociaux	Gestion des influences sociales	Engagement social								Préscolaire	Primaire						Alimentation	Activité physique	Tabac	Santé mentale	Sexualité	Violence	Alcool, drogues, jeux	Santé buccodentaire	Traumatismes	Infections	Santé environnementale	Sommeil			
															1 ^{er} cycle		2 ^e cycle		3 ^e cycle																
															1 ^{re} année	2 ^e année	3 ^e année	4 ^e année	5 ^e année	6 ^e année															
							6.1		Exploiter ses forces (qualités, talents, compétences scolaires) et composer avec ses limites - Réflexion sur les atouts liés à ses forces : en quoi elles sont utiles à l'école, dans son cercle d'amis, dans sa famille; en quoi elles peuvent être utiles aux autres - Réflexion sur les moyens de composer avec ses limites (ex. : les dépasser en se posant des défis réalistes, les accepter en trouvant d'autres possibilités)																										
							6.2		Prendre conscience de l'émergence du désir de plaire et de l'envie d'être amoureux																										
							6.3		Comprendre l'importance des relations interpersonnelles et de développer des relations harmonieuses (famille, amis, première fréquentation amoureuse, personnel scolaire, entourage)																										
							6.4		Définir les notions de stress et d'anxiété et comprendre leurs conséquences à court et à long terme																										
							6.5		Reconnaître, dans sa propre vie, les situations qui peuvent générer du stress - Questionnements, inquiétudes et joies liés à la puberté et au passage du primaire au secondaire (ex. : examens finaux, choix d'école) et autres situations stressantes (ex. : épreuves sportives)																										
							6.6		Déterminer les facteurs qui facilitent l'adaptation aux changements et les facteurs qui y nuisent - Facteurs qui facilitent l'adaptation : analyse des deux côtés d'une situation (bénéfices, pertes ou conséquences, avantages, inconvénients), expression de ses émotions, partage de ses préoccupations ou questionnements, quête d'information auprès de personnes de confiance - Facteurs qui nuisent à l'adaptation : attitudes négatives, dramatisation, isolement, repli sur soi																										
							6.7		Trouver des moyens appropriés pour soi, sans nuire aux autres, de gérer son stress et ses émotions - Expression de ses peurs, inquiétudes, préoccupations - Planification de ses travaux scolaires : priorisation des tâches, anticipation des imprévus, adoption d'une routine pour les travaux - Recours à des techniques de relaxation et de respiration - Dédramatisation des situations stressantes, pensées positives - Adoption d'une routine de sommeil, choix d'une alimentation saine, pratique d'activités physiques plaisantes																										